

군병사의 비합리적 신념과 정신건강: 자기효능감의 매개효과

현명선¹ · 강희선² · 남경아³

아주대학교 간호대학 교수¹, 중앙대학교 간호학과 부교수², 한림대학교 간호학부 부교수³

Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship between Irrational Belief and Mental Health of Korean Soldiers

Hyun, Myung-Sun¹ · Kang, Hee-Sun² · Nam, Kyoung A³

¹Professor, School of Nursing, Ajou University, ²Associate Professor, Department of Nursing, Chung-Ang University,

³Associate Professor, Division of Nursing, Hallym University

Purpose: This study was done to examine the association among irrational belief, mental health, and self-efficacy, and explored the mediation of self-efficacy in the relationship between irrational belief and mental health of Korean soldiers. **Methods:** A cross sectional study design was employed. The participants were 118 soldiers who signed consent forms. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, and multiple regression analysis. **Results:** Irrational beliefs were positively correlated with mental health problems, and self-efficacy was negatively correlated with irrational beliefs and mental health problems. Self-efficacy acted as a mediator in the relationship between irrational beliefs and mental health problems. **Conclusion:** The study results suggest that effective interventions to reduce mental health problems of soldiers should apply strategies to change irrational belief and increase self efficacy. These results also provide more empirical support to the hypothesis that self-efficacy serves as a mediator in a mental health.

Key Words: Soldier, Irrational belief, Mental health, Self-efficacy

서론

1. 연구의 필요성

군대는 체계화된 규율 안에서 집단의 가치를 지향하며 질서유지와 명령복종의 체계를 중시하는 환경으로 개인의 개성이나 가치관 등은 존중되기가 어렵다(Jang, 2008). 반면 지금의 군 병사들은 고도로 산업화되고 매스 미디어가 발달된 환경에서 비교적 교육수준이 높으며 풍요로운 생활을 경험하고 있는 신세대이다. 자유로운 생활에 익숙하며 자기

중심적인 측면이 강한 특성을 가진 이들에게 국토방위라는 단일목표 하에서 계급과 권위를 중시하는 군에서의 생활은 스트레스로 지각된다(Koo, 2006). 또한 우리나라는 합법적인 군 면제 사유를 가진 자를 제외하고 대부분의 남성은 자신의 의지와 상관없이 군에 의무적으로 복무하게 되므로 군 생활을 매우 큰 스트레스로 지각하게 된다(Jang, 2008). 더욱이 군에 입대하는 시기는 청소년에서 성인으로 이행되는 발달단계인 후기 청소년기로 이 시기는 아직 인지적, 정서적, 사회적 발달 수준 등이 전반적으로 성숙되지 못한 상태로 스트레스에 대한 대처방식 또한 성숙되지 않은 시기라고

주요어: 병사, 비합리적 신념, 정신건강, 자기효능감

Address reprint requests to: Nam, Kyoung A, Division of Nursing, Hallym University, 39 Hallymdaehak-gil, Chuncheon 200-702, Korea.
Tel: 82-33-248-2717, Fax: 82-33-248-2734, E-mail: namka@hallym.ac.kr

- 이 논문은 2007년도 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (KRF-2007-313-E00580).

- This work was supported by the Korea Research Foundation Grant funded by the Korean Government (MOEHRD) (KRF-2007-313-E00580).

투고일 2010년 8월 3일 / 수정일 2010년 8월 30일 / 게재확정일 2010년 9월 6일

할 수 있다.

이와 같이 군 생활에서 발생하는 이전까지 경험하지 못한 새롭고 다양한 스트레스와 이를 건강하게 처리하기에는 아직 미숙한 발달수준 등으로 군 병사들은 많은 어려움을 경험할 것이며, 이러한 어려움을 처리하지 못한 결과는 저항적 행위나 조직에서의 분리와 이탈(Jang, 2008), 적응장애(Han, 1999; Shin, 2006) 등으로 나타나기도 하고, 심한 경우 불안이나 우울장애와 같은 정신건강문제가 야기되고 자살시도와 같은 극단적인 상황이 발생하기도 한다(Koo, 2006). 입대 시 선별검사를 통해 정신분열병 등 정신질환이 있는 경우 입대가 제외되고 있지만 군 생활과정에서 상당 수준의 정신질환의 유병율이 보고되고 있다는 것(Han, 1999)은 이러한 사실을 반영하는 것으로 특히 군 병사의 정신건강에 대한 관심이 요구된다.

스트레스 상황에서 적응하는 과정에는 개인이 가지고 있는 신념체계가 중요하게 관여한다. 신념이 정신건강에 관여한다는 관점의 인지이론을 주장한 Ellis (1995)는 비합리적 신념이라는 개념을 제시하였는데, 즉 인간의 정신건강 상의 문제는 상황 자체에 의한 것보다는 그 상황을 해석하는 과정에서 발생할 수 있는 오류나 상황을 그릇되게 보려는 비합리적 경향성에 의해 발생된다고 하였다. 다시 말해 스트레스 상황에 대한 왜곡된 신념이나 비합리적 신념이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 어려운 상황에 처했을 때 스트레스를 많이 지각하게 되며 이로 인해 사건에 대한 반응에 영향을 끼쳐, 정신건강문제나 문제행동이 발생하기도 한다(Kim, 1999; Xian et al., 2008). 따라서 병사들의 신념체계는 군 생활에서 부딪히는 자극이나 상황에 대한 반응에 영향을 주며 결국 정신건강과도 관련이 있을 것으로 보인다.

한편 Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스 상황에 대한 대처에서 이차평가과정을 통해 자신의 능력과 자원에 대한 고려가 이루어지는데, 이와 같은 개인 내적인 자원이 적응에서 매우 중요하다고 강조하였다. 특히 최근에는 개인이 가진 자원으로 자기효능감의 매개 효과에 대한 중요성이 부각되고 있다. 자기효능감은 스트레스 상황에 대한 반응에 영향을 주는 보호요인 중 하나로, 자신이 의도한 행위를 수행할 수 있다는 믿음을 말한다(Bandura, 1997). 즉 자기효능감이 높은 사람은 그렇지 않은 사람과 비교할 때 스트레스 상황에서 문제행동의 발생이나 적응과정에 있어서 차이가 있으며(Karademas & Kalantzi-Azizi, 2004), 정신건강 측면에 있어서 자기효능감이 매개효과를 가진다는 다양한 연구들(Benight & Bandura 2004; Lombardo, Tan, Jensen,

& Anderson, 2005; Seo, 2008)이 보고되고 있다.

살펴 본 바와 같이 정신건강을 유지하는 과정에서 개인의 신념체계와 자기효능감이 중요한 역할을 하는 것으로 파악된다. 그러나 지금까지 이들의 관계에 대해 행해진 연구는 대학생을 대상으로 비합리적 신념과 정신건강의 관계를 파악한 Kim (1999)의 연구, 만성 통증을 경험하는 퇴역 군인의 분노관리에 대해 자기효능감의 매개효과를 규명한 연구(Solberg, Laberg, Johnsen, & Eid, 2005), 스트레스를 경험하는 군인의 정신건강에 대해 강인성 및 자기효능감의 매개효과를 검정한 연구(Bartone, 2006; Dolan & Adler, 2006) 등으로 비합리적 신념, 자기효능감, 정신건강의 관계를 통합적으로 이해하기 위한 연구는 부족하다. 또한 한국 남성 대부분이 성장과정의 결정적인 시기에 경험하게 되는 군에서의 정신건강에 대한 이해가 필요한 시점이다.

따라서 본 연구에서는 군 병사의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하고자 한다. 이는 군 병사의 정신건강에 영향을 미치는 요인들에 대한 단편적 이해에서 벗어나 좀 더 총체적인 이해에 접근할 수 있으며, 다른 심리적 개념에 비해 비교적 중재를 통한 변화가 용이한 개념으로 인식되는 자기효능감의 효과를 규명함으로써 군 병사의 정신건강 향상을 위한 구체적이고 실제적인 중재 프로그램을 개발하는데 이론적 근거를 제공하게 될 것이다.

2. 연구목적

본 연구는 군 병사의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감이 매개효과를 갖는지 규명하고자 하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 군 병사의 비합리적 신념, 자기효능감 및 정신건강간의 관계를 확인한다.
- 군 병사의 비합리적 신념과 정신건강간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 군 병사의 비합리적 신념이 정신건강에 영향을 미치는 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하기 위한 횡단적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 경기도에 소재한 일개 육군부대의 1개 중대에 소속된 군 병사 125명이며, 이들을 대상으로 설문조사를 한 결과 무응답이 많은 7명의 설문지를 제외하고 최종적으로 118명의 설문지가 분석에 포함되었다. 다중회귀 분석에서 요구되는 표본수는 Cohen (1988)에 의하면, 중간효과 크기($R^2=0.13$)에서 독립변인이 2개일 때 검정력 .8을 유지하기 위한 표본 수는 68명이었다. 이에 본 연구에서는 대상자 수는 충분하다고 할 수 있다.

3. 연구도구

1) 정신건강

정신건강을 측정하기 위해 Derogatis (1977)에 의해서 개발된 자기보고식 다차원증상목록을 국내에서 Kim, Kim 과 Won (1984)이 표준화한 간이정신진단 검사(Symptom Checklist-90-Revision, SCL-90-R) 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 90개 문항으로 구성되어 있으며, 신체화(12문항), 강박증(10문항), 대인관계 예민성(9문항), 우울(13문항), 불안(10문항), 적대감(6문항), 공포불안(7문항), 편집증(6문항), 정신증(10문항) 등 9개의 증상차원을 포함하고 있다. 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라, '전혀 없다(0점)'에서 '아주 심하다(4점)'에 응답하도록 하며, 점수가 높을수록 정신건강문제가 많음을 뜻하며, 즉 정신건강이 좋지 않을 가능성이 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 군 병사를 대상으로 한 Joe (2003)의 연구에서는 .89이었으며, 본 연구에서는 .97이었다.

2) 비합리적 신념

비합리적 신념을 측정하기 위해서는 Jones (1968)가 개발한 Irrational Belief Test (IBT)를 Choy와 Lee (1994)가 번역한 것을 이용하였다. 본 도구는 개인의 비합리적 신념을 측정하기 위한 것으로 인정에 대한 욕구, 개인적 완벽성, 비난 경향성, 과묵화, 정서적 무책임감, 과잉불안 염려, 문제 회피, 의존성, 무기력, 완벽한 해결 등의 10개의 하위영역으로 되어 있다. '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '전적으로 그렇다(5점)'에 응답하도록 하며, 점수가 높을수록 비합리적 신념이 많음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도 점수는 대학생들 대상으로 한 Choy와 Lee (1994)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.83$, 본 연구에서는 .84이었다.

3) 자기효능감

자기효능감은 Sherer 등(1982)에 의해 개발된 자기효능 척도(Self-efficacy Scale)를 Oh (1993)가 번역한 것을 이용하였다. 본 도구는 17개 문항으로 이루어져 있으며, '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'로 응답하는 5점 척도이고, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 중년여성을 대상으로 한 Oh (1993)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.89$, 본 연구에서도 .89였다.

4. 자료수집

본 연구를 수행하기 위해 A 대학병원 의학연구윤리심의 위원회에서 연구에 대한 승인을 받았다(AJIRB-CRO-07-212). 연구승인을 받은 후 자료수집을 하기 전에 대대장과 중대장에게 본 연구의 목적에 대해 설명하고 자료수집에 대한 허가를 받았다. 대상자에게 실시되는 설문조사단계에서는 연구팀이 직접 군 병사를 접촉하는 일이 허락되지 않아 본 연구팀이 중대장에게 연구목적, 연구의 윤리적 고려 등에 대해 교육한 후 중대장이 대상자들에게 연구목적에 대한 설명과 함께 연구참여는 자의적이며 자신이 원하지 않을 경우 설문 조사에 응하지 않아도 되고, 이로 인해 불이익을 절대 받지 않을 것이라는 내용을 설명하도록 하였다. 또한 중대장의 설명과 함께 대상자에게는 본 연구에 대한 문서화된 설명문을 배포하여 충분히 숙지하도록 한 후 연구참여 동의서에 서명을 하고 설문지에 응답을 하도록 하였다. 중대장이 직접 설문지를 배포, 수거 하였으며, 설문지 작성 시간은 20분정도 소요되었고, 설문지 응답을 마친 대상자에게는 사례품을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 부호화하여 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성 및 주요변수의 빈도와 백분율, 평균, 표준편차 등은 기술통계를 이용하였다.
- 대상자의 정신건강과 비합리적 신념 및 자기효능감과의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficients를 사용하였다.
- 대상자의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감의 매개효과가 있는지 확인하기 위해서는 Baron과 Kenny (1986)가 제시한 다중회귀분석을 사용하였다.

Baron과 Kenny (1986)에 따르면 변수의 매개효과를 검증하기 위해서는 다음의 세 개의 회귀식이 필요하다. 첫째, 매개변인을 독립변인에 대해 회귀분석한 식, 둘째, 종속변인을 독립변인에 대해 회귀분석한 식, 셋째, 종속변인을 독립변인과 매개변인에 동시에 회귀분석하여 나온 식이 필요하다. 그리고 매개효과를 확인하기 위해서는 이 세 개의 회귀식이 다음의 조건을 충족해야 한다. 첫 번째 식에서 독립변인이 매개변인과 유의한 관계가 있어야 하고, 두 번째 식에서 독립변인이 종속변인과 유의한 관계가 있어야 하고, 세 번째 식에서 매개변인이 종속변인과 유의한 관계를 가지되, 세 번째 식에서의 독립변인의 효과가 두 번째 단계의 회귀분석에서보다 작아야 한다. 그리고 세 번째 식에서 독립변인과 종속변인과의 관계가 유의하지 않으면 완전매개효과, 유의하면 부분매개효과가 있다고 간주한다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 총 대상자는

118명으로 모두 남성이었다. 대학을 졸업했거나 재학 중인 대상자가 71.3%(82명), 고등학교 졸업이 19.1%(22명)이었다. 종교는 기독교와 가톨릭교가 47%(55명)로 가장 많았으며, 무교 37.6%(44명), 불교 15.4%(18명)이었다. 경제적인 수준은 중간이라고 응답한 대상자가 68.1%(79명)로 가장 많았으며, 낮음이 25%(29명), 높음이 6.9%(8명)였다. 대상자의 계급은 이등병이 16.2%(19명), 일병이 23.1%(27명), 상병이 22.2%(26명), 병장이 38.5%(45명)이었고, 결혼상태는 대부분 미혼(96.6%, 114명)이었다. 부모가 모두 생존한 경우는 89.7%(104명), 아버지만 생존한 경우는 3.4%(4명), 어머니만 생존한 경우는 6.9%(8명)였다. 대상자의 연령은 평균이 21.73세였으며, 복무기간은 평균 13.39개월이었다(Table 1).

2. 대상자의 주요 변수의 특성

대상자의 정신건강문제 정도는 평균이 0.54점이었으며, 하위영역에서는 강박증 문제가 0.91점으로 가장 높았으며, 대인관계 예민성이 0.71점, 우울 0.65점, 적대감 0.63점 순이었다. 반면에 공포불안은 0.19점으로 가장 낮았으며, 그 다음으로는 정신증이 0.35점으로 낮았다.

Table 1. General Characteristics of the Participants

(N=118)

Characteristics	Categories	n (%) or M ± SD	Range
Education	Middle school	11 (9.6)	
	High school	22 (19.1)	
	Attending college	82 (71.3)	
Religion	Protestant, Catholic	55 (47.0)	
	Buddhism	18 (15.4)	
	None	44 (37.6)	
Economic status	High	8 (6.9)	
	Middle	79 (68.1)	
	Low	29 (25.0)	
Military class	Private second class	19 (16.2)	
	Private first class	27 (23.1)	
	Corporal	26 (22.2)	
	Sergeant	45 (38.5)	
Marital status	Unmarried	114 (96.6)	
	Married	4 (3.3)	
Family status	Both parents alive	104 (89.7)	
	Only father alive	4 (3.4)	
	Only mother alive	8 (6.9)	
Age (year)		21.73 ± 1.46	19~29
Duration of military service (month)		13.39 ± 6.77	1~23

Note. Missing cases are excluded.

대상자의 비합리적 신념 정도는 평균 2.96점이었으며, 하위영역에서는 완벽성이 3.15점으로 가장 높았다. 그 다음은 인정에 대한 욕구가 3.10점, 높은 자기 기대감이 3.07점이었다. 그리고 정서적 무책임이 2.55점으로 가장 낮았다. 대상자의 자기효능감은 평균 61.80점이었다(Table 2).

3. 대상자의 정신건강, 비합리적 신념, 자기효능감의 상관관계

대상자의 정신건강문제와 제 변인들 간의 상관관계를 분석한 결과, 정신건강문제는 비합리적인 신념($r=.549, p<.001$)과는 통계적으로 유의한 순 상관관계가, 자기효능감($r=-.427, p<.001$)과는 통계적으로 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 비합리적 신념 정도가 많을수록 정신건강문제는 높아지고, 자기효능감이 높을수록 정신건강문제는 낮아지는 것으로 나타났다. 반면에 비합리적 신념은 자기효능감($r=-.568, p<.001$)과 유의한 역상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 3).

4. 대상자의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감의 매개효과

본 연구에서 3단계의 회귀분석에 따라 자기효능감의 매개효과를 검정한 결과는 Table 4와 같다. 비합리적 신념과 정신건강문제와의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 분석한 결과, 1단계에서 독립변인인 비합리적 신념이 매개변인인 자기효능감에 미치는 영향을 검정한 회귀분석에서는 표준회귀계수 β 값이 -.261이었으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 2단계에서 독립변인인 비합리적 신념이 종속변인인 정신건강에 미치는 영향을 검정한 회귀분석에서는 표준회귀계수 β 값은 .911이었으며 통계적으로 유의하였다($p<.001$). 마지막 단계에서 매개변인인 자기효능감이 종속변인인 정신건강문제에 미치는 영향을 검정하기 위한 회귀분석을 한 결과, 비합리적 신념을 통제한 상태에서 자기효능감이 정신건강문제에 미치는 영향이 표준회귀계수 β 값이 -.829였으며 통계적으로 유의하였으며($p=.022$), 3단계에서 독립변인인 비합리적 신념의 β 값이 .694로 2단계에서의 β 값(.911)보다 작아 자기효능감의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 3단계에서 독립변인의 β 값(.694)이 통계적으로 유의하여($p<.001$) 자기효능감의 부분 매개효과가 존재하는 것으로 볼 수 있다(Figure 1).

Table 2. Descriptive Statistics of Major Variables (N=118)

Variables	M \pm SD	Range
Mental health problems (total items)	0.54 \pm 0.44	0.02~1.94
Somatization	0.49 \pm 0.48	0.0~2.25
Obsessive-compulsive	0.91 \pm 0.62	0.0~2.90
Interpersonal-sensitivity	0.71 \pm 0.60	0.0~2.89
Depression	0.65 \pm 0.57	0.0~3.00
Anxiety	0.43 \pm 0.48	0.0~2.40
Hostility	0.63 \pm 0.71	0.0~3.50
Phobic anxiety	0.19 \pm 0.35	0.0~2.00
Paranoid ideation	0.52 \pm 0.58	0.0~2.67
Psychoticism	0.35 \pm 0.46	0.0~2.10
Irrational belief (total items)	2.96 \pm 0.24	2.30~3.49
Demand for approval	3.10 \pm 0.67	1.89~4.11
High self-expectation	3.07 \pm 0.42	1.80~4.10
Blame proness	3.02 \pm 0.50	1.50~4.50
Frustration reactivity	2.91 \pm 0.36	1.78~3.67
Emotional irresponsibility	2.55 \pm 0.51	1.00~4.29
Anxious overconcern	2.88 \pm 0.56	1.25~4.38
Dependency	2.99 \pm 0.41	1.78~4.56
Helplessness	2.94 \pm 0.45	1.88~4.13
Perfectionism	3.15 \pm 0.50	2.00~4.43
Problem avoidance	2.87 \pm 0.45	1.38~3.75
Self-efficacy	61.80 \pm 9.23	41~84

Table 3. Correlations between the Major Variables (N=118)

Variables	Mental health problems r (p)	Irrational belief r (p)
Irrational belief	.549 (<.001)	
Self-efficacy	-.427 (<.001)	-.568 (<.001)

논 의

본 연구에서는 군 병사의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 규명하고자 하였으며 주요 연구결과를 중심으로 다음과 같이 논의 하고자 한다.

본 연구대상자의 정신건강은 정신건강문제의 정도를 측정한 간이정신진단 검사(SCL-90-R)의 결과로 볼 때 전체 문항의 평균 점수가 0.54점으로 이는 중학교 학생을 대상으로 한 Hyun, Nam과 Kim (2008)의 연구에서의 1.69점에 비해 상당히 낮았다. 이는 본 연구의 대상자들의 2/3 정도가 상병 이상이고, 평균 복무기간이 13.39개월이라는 점을 감안할 때 비교적 안정된 군 생활을 하고 있는 상태라고 어느 정도 예측할 수 있다. 한편 군 병사를 대상으로 본 연구와 동일한 도구에서 강박증, 대인예민성, 우울증, 적대감 등 네 개의 하위영역을 선택하여 조사한 Joe (2003)의 보고에서는 평균

Table 4. Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship between Irrational Belief and Mental Health

(N=118)

Predictors	β	t	p	Adj. R ²	F	p
1. IB→SF	-.261	-7.03	<,.001	.316	49.427	<,.001
2. IB→MH	.911	6.57	<,.001	.294	43.152	<,.001
3. Model 1						
SF→MH	-.829	-2.32	.022			
Model 2						
IB→MH	.694	4.22	<,.001	.324	25.219	<,.001

IB=irrational belief; SF=self-efficacy; MH=mental health problems.

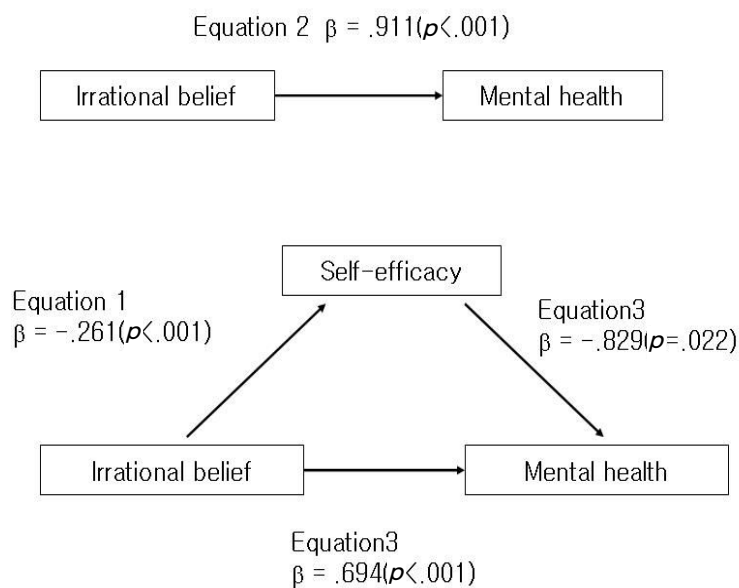


Figure 1. Mediating effect of self-efficacy on the relationship between irrational belief and mental health.

이 1.09였는데, 본 연구의 대상자들의 경우에도 이 네 개의 하위영역은 가장 높은 점수를 보인 영역이며, 이들의 평균 점수는 0.98점으로 Joe (2003)의 결과와 유사하다. 이러한 결과는 군 병사들이 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감 등의 영역에서 정신건강문제를 경험할 가능성이 높음을 시사하므로 이에 대한 관심 및 중재 프로그램이 집중되어야 할 것으로 보인다.

본 연구대상자의 비합리적 신념은 하위 영역 중 완벽주의 영역이 평균 3.15점으로 가장 높았으며, 그 다음은 인정에 대한 욕구가 3.10점으로 높았다. 완벽주의는 ‘모든 문제에는 가장 적절하고 완벽한 해결책이 반드시 있게 마련이며 그것을 찾지 못한다면 그 결과는 파멸이다’는 생각이며, 인정에 대한 욕구는 ‘우리는 주위의 모든 사람으로부터 항상

사랑과 인정을 받아야 한다’는 생각이다(Ellis, 1995). 완벽주의 정도가 높게 나타난 것은 정신건강문제 영역에서 강박증이 가장 높게 나타난 결과와 관련될 것으로 보이는데, 질서유지나 명령과 복종을 철저히 준수하고자 하는 군대 문화의 특성이 반영된 결과로 사료된다. 그리고 Kho (2000)는 인정에 대한 욕구가 많을수록 분노억제를 많이 한다고 보고하면서 인정에 대한 욕구가 많은 경우 건강한 분노표현에 문제가 있음을 제시한바 있다. 본 연구에서는 분노표출 방식에 대해서는 조사를 하지 않았지만 정신건강문제 영역에서 분노를 내재화하는 우울정도가 비교적 높은 순위로 나타난 결과와 관련된 것으로 보인다. 이러한 결과는 비록 그 정도가 낮기는 하지만 군에서 발생할 수 있는 정신건강문제에 대한 이해를 높여준다고 하겠다. 즉 완벽과 인정, 높은 자

기 기대 등을 가진 병사들이 실수를 하거나 인정을 받지 못했을 때 이를 비합리적으로 심각하게 받아들임으로써 강박증이나 우울 등의 형태로 드러나게 될 수 있을 것이다. 이에 군 병사의 정신건강문제를 이해하기 위한 추후 연구에서는 비합리적 신념의 내용과 정신건강문제 영역의 관계를 좀 더 정밀하게 규명하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

군 병사들의 자기효능감은 평균이 61.80점(범위: 17~85점)으로 동일한 도구를 사용하지 않아 직접 비교는 어려우나 남자대학생을 대상으로 조사한 Shin (2006)의 연구에서의 58.01점보다는 높고, 청소년을 대상으로 한 Lee와 Ha (2009)의 연구에서 79.91점(범위: 23~115점)로 나타난 결과와 비교할 때 비슷한 것으로 나타나 군 병사들의 자기효능감 정도는 다른 인구집단의 경우와 유사한 정도인 것으로 보인다.

본 연구에서 정신건강, 비합리적 신념, 자기효능감 간의 상관관계를 보면, 비합리적 신념은 정신건강문제와 정적 상관관계를, 자기효능감과는 부적 상관관계를 보여, 비합리적 신념이 많을수록 정신건강문제는 많으며, 자기효능감은 낮은 것으로 나타났다. 이는 군 병사를 포함한 여러 가지 극심한 스트레스 상황을 경험한 대상자들을 연구한 Cieslak, Benight와 Lehman (2008)의 연구와 유사한 결과인데, Cieslak 등(2008)은 왜곡된 신념체계는 자기효능감 지각을 감소시키며, 또한 상황에 대한 반응에도 직접적인 영향을 끼치게 되어 심한 경우 적응문제가 발생한다고 하였다. 본 연구결과를 통해 비합리적 신념이 많은 군 병사는 정신건강 문제가 많아지고 자기효능감 지각도 낮은 것으로 설명할 수 있어, 비합리적 신념을 합리적인 신념으로 변화시키는 인지 치료적인 중재가 필요하다고 하겠다.

대상자의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에 있어서 자기효능감의 매개효과를 검정한 결과 자기효능감의 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 비합리적인 신념 정도가 정신건강문제에 대한 직접적인 영향뿐만 아니라 자기효능감을 통한 간접적인 영향도 가지고 있음을 규명한 것이다. Bartone (2006)은 자기효능감이 높은 사람은 자기효능감이 낮은 사람에 비해 상황에 대해 관심을 가지거나 가치가 있는 것으로 지각하며, 그 상황들을 자신들이 통제할 수 있다고 해석하며, 그 상황에서 무엇인가 학습하며 성장해나갈 수 있다는 기회가 있다고 지각한다고 하면서 개인의 신념체계와 자기효능감의 중요성을 강조하였다. 따라서 스트레스 상황에 있는 사람들에게 정신건강문제가 발생하는 것을 예방하거나 이들이 건강하게 적응하도록 돕

기 위해서는 개인의 신념체계를 합리적으로 변화시키고 동시에 목표를 성취하고자 하는 자신의 능력을 신뢰할 수 있도록 도와주는 중재가 효과적일 것이다. 특히 자기효능감의 경우 다양한 훈련절차를 통해 향상될 수 있는 방법이 검증되고 있고 비교적 용이하게 개입될 수 있는 요인이므로(Kwon, Sin, & Kim, 2009), 자기효능감의 증진을 통해 군 병사의 정신건강을 향상시키기 위한 간호중재가 개발되어야 할 것이며, 개발된 중재 전략은 임상적으로 유용성이 클 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경기도에 위치한 육군 부대의 1개 중대에 속한 병사들을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하는데 신중하여야 할 것이다.

둘째, 본 연구의 자료수집절차는 연구팀에서 직접 시행하지 못하고 연구대상자들의 상급자의 지휘 하에 이루어졌기 때문에 자료수집과정에서의 응답상황이 응답내용에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

셋째, 본 연구는 인과적 관계를 설명하는 연구임에도 불구하고 변인들을 동시에 측정된 횡단적 연구설계를 사용하였기 때문에 연구결과를 인과적으로 추론하는 데에는 제한이 있을 수 있다.

결론

본 연구는 군 병사의 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감이 매개효과를 갖는지 규명하고자 수행되었다. 본 연구결과 군 병사의 비합리적 신념이 많을수록 정신건강문제가 많았으며, 자기효능감이 높을수록 정신건강 문제가 낮은 것으로 나타났다. 또한 비합리적 신념과 정신건강과의 관계에서 자기효능감은 부분 매개효과를 가지는 것으로 규명되어 군 병사의 정신건강에 대한 이해를 확대시키는 실증적 구조를 제공하였으며, 군 병사의 정신건강 증진을 위한 간호중재의 개발에 유용한 이론적 근거를 제공하였다.

이상의 연구결과를 통해 군 병사의 정신건강을 향상시키고 정신건강문제를 예방하기 위한 중재 및 후속 연구에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구결과 정신건강문제 항목에서 강박증, 대인관계 예민성, 우울 등에서 점수가 높게 나왔으므로 이와 같은 정신건강문제를 겨냥한 프로그램의 개발 및 효과 검증 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 비합리적 신념의 하위영역 중 완벽성, 인정에 대한 욕구, 높은 자기 기대감 등의 항목에서 높은 점수가 나타나 이를 중심으로 한 인지치료적인 중재 프로그램의 개발 및 효과 검증 연구가 필요하다.

셋째, 군 병사를 대상으로 자기효능감 등 개인 내적인 자원을 강화하는 프로그램을 개발하여 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

넷째, 군 병사의 건강하지 않은 분노 표현 양상에 따른 비합리적 신념의 양상에 대해 파악하는 연구가 필요하며, 이에 따라 건강한 분노 표현을 위한 프로그램 개발 연구가 필요하다.

REFERENCES

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology*, 18, 131-148.
- Benight, C. C., & Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behavior Research and Therapy*, 42, 1129-1148.
- Cieslak, R., Benight, C. C., & Lehman, V. C. (2008). Coping self-efficacy mediates the effects of negative cognitions on posttraumatic distress. *Behavior Research and Therapy*, 46, 788-798.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Choy, C., & Lee, J. (1994). Irrational beliefs and situational factors in social anxiety. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 21-47.
- Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-90 manual: Scoring, administration and procedures for the SCL-90*. Baltimore: John Hopkins University School of Medicine, Clinical Psychometrics Unit.
- Dolan, C. A., & Adler, A. B. (2006). Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment. *Military Psychology*, 17(2), 93-98.
- Ellis, A. (1995). Thinking processes involved in irrational beliefs and their disturbed consequences. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 105-116.
- Han, I. (1999). Mental health of Korean soldiers and their need for social service. *Mental Health and Social Work*, 8, 199-220.
- Hyun, M. S., Nam, K. A., & Kim, M. A. (2008). A study on parents' drinking behaviors and the mental health of their adolescent offsprings. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(4), 392-402.
- Jang, S. (2008). The army of regulation and control and the soldiers of resistance and despair. *Korean Literature*, 12(4), 259-282.
- Joe, S. Y. (2003). Relations of health promoting behaviors, mental health, and military life adjustments of soldiers. *Journal of Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing*, 12(2), 164-171.
- Jones, R. G. (1968). *A factored measures of Ellis irrational belief system with personality and maladjustment correlates*. Ann Arbor Mith University. Microfilms, Inc.
- Karademas, E. C., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.
- Kim, I. (1999). *The relationship between irrational belief and anger in the college students*. Unpublished master's thesis, Myong-Ji University, Seoul.
- Kim, K. I., Kim, J. H., & Won, H. T. (1984). *Symptom checklist procedure manual*. Seoul: Chungang Jeoksung Publishing.
- Kho, K. (2000). *Trait anger, anger expression, and irrational belief*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Koo, S. S. (2006). A study on mental health of new generation soldiers. *Mental Health & Social Work*, 24, 64-93.
- Kwon, E., Sin, M., & Kim, E. (2009). The influence of covert narcissism on social phobia. *Korean Journal of Psychology: General*, 28(3), 627-642.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, K. H., & Ha, E. H. (2009). The mediating effects of self-efficacy in the relationships between adolescent's traumatic experience and social anxiety. *The Korean Journal of School Psychology*, 6(1), 1-18.
- Lombardo, E. R., Tan, G., Jensen, M. P., & Anderson, K. (2005). Anger management style and associations with self-efficacy and pain in male veterans. *The Journal of Pain*, 6(11), 765-770.
- Oh, H. S. (1993). *Health promoting behaviors and quality of life of Korean women with arthritis*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas, Austin.
- Seo, H. S. (2008). The influence of new generation soldiers career decision level and self-efficacy on their adjustment in military. *Journal of Adolescent Research*, 15(5), 109-131.
- Shin, H. D. (2006). *The effects of college student's self-efficacy on the ways of coping stress and social problem-solving*

- ability. Unpublished master's thesis, Kwanwoon University, Seoul.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Pretice-dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51*, 663-671.
- Solberg, O. A., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Eid, J. (2005). Predictors of self-efficacy in a Norwegian Battalion prior to deployment in an international operation. *Military Psychology, 17*(4), 299-314.
- Xian, H., Shah, K. R., Phillips, S. M., Scherrer, J. F., Volberg, R. & Eisen, S. (2008). The association of cognitive distortions with problem and pathological gambling in adult male twins. *Psychiatry Research, 160*(3), 300-307.