

병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응에 관한 연구

현혜순¹ · 이인숙²

¹국군간호사관학교 간호학과 전임강사, ²서울대학교 간호대학 교수

A Study on Stress and Symptoms of Stress in Soldiers in the Army

Hyun, Hye Sun¹ · Lee, In Sook²

¹Full-time Instructor, Department of Nursing, Armed Forces Nursing Academy, Daejeon

²Professor, College of Nursing, Seoul National University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to measure the level of stress and symptoms of stress (SOS) in soldiers and to investigate the factors that have effects on the symptoms of stress. **Methods:** Data was collected from soldiers of two military units located in north Kyounggi-Do from August 2 to 9, 2006 by using the survey instruments. **Results:** This research found that the average values on the level of stress and symptoms of stress were about 2.53 ± 0.60 (range 1.00-4.35) and 0.95 ± 0.55 (range 0.04-2.83), respectively. The things which affected symptoms of stress, according to this study, were the external factors in the military ($\beta=.28, p<.001$), role and relation factors ($\beta=.21, p<.001$), work factors ($\beta=.15, p=.01$) and passive coping styles ($\beta=.19, p<.001$). These variables explained 28% ($F=36.68, p<.001$) of the variance of the total symptoms of stress. **Conclusion:** This study suggests that soldiers need to under go stress management.

Key words: Soldier, Stress, Symptom of stress, Stress coping style, Social support

서 론

1. 연구의 필요성

최근 사회에서는 정서적 안녕, 건강증진 등의 개념이 대두되면서 건강한 삶에 대한 관심이 높아졌고, 특히 현대인의 생활과 밀접한 관련성이 밝혀지고 있는 스트레스는 사회적인 주요 이슈가 되었다. 2001년 국민건강조사에서 한국의 20세 이상 성인의 34.6%가 '평상시 느끼는 스트레스가 많다'고 응답하였다. 또한, 15세 이상 일반 성인에서도 7.7%가 고스트레스 군, 35.2%가 중등도 스트레스 군으로 분류되었다(Kim et al., 1998).

징병제로 인해 의무적으로 입대하게 되는 우리나라 군(軍) 병사의 경우에도 스트레스로 인한 건강문제는 간과할 수 없는 부분이다. 이들은 발달단계상 청년기에 해당한다. 그래서 성장 발

달과업상으로 올바른 자아 개념과 자아 정체감의 확립과 자기의 위치, 능력, 역할 및 책임에 대한 확고한 인식을 확립해야 하는 중요한 시기에 있다(Erikson, 1968). 또한 자신의 불확실한 미래의 문제나 학업문제, 이성교제, 대인관계, 부모와의 갈등 등의 문제로 더욱 스트레스를 받고 있다(Lee, 2004). 이러한 시점에서 군에 입대한다는 것은 현대화된 사회 환경에 비해 상대적으로 낙후된 환경과 위계질서에 의한 경직된 문화를 가진 특수한 집단으로 들어가게 되는 것이다. 이로 인해 가족이나 친구들과의 이별, 생활습관의 변화, 육체적 피로, 개인생활의 통제나 정서생활의 부족, 가치체계의 혼란 및 자존감의 상처 등 이전에 경험하지 못했던 다양한 스트레스 상황을 경험하게 된다. 최근의 군내사망사고 발생률(Ministry of National Defense, 2006)의 추이를 보더라도 총기사고, 폭행, 자살에 의한 사망률은 다소 감소하는 추세를 보이고 있다. 그러나 자살사고가 차차

주요어 : 병사, 스트레스, 스트레스 반응, 스트레스 대처 방식, 사회적 지지

Address reprint requests to : Hyun, Hye Sun

Department of Nursing, Armed Forces Nursing Academy, P.O. Box 78-502, Chumok-dong, Yuseong-gu, Daejeon 305-153, Korea

Tel: 82-42-878-4564 Fax: 82-42-861-5211 E-mail: hyun1017@nate.com

투고일 : 2007년 10월 10일 심사완료일 : 2008년 3월 26일

하는 비율은 감소하지 않고 있음을 알 수 있다. 또한, 군 생활에 적응하지 못하고 군부대를 이탈하는 탈영사건 등의 사고 사례가 종종 사회적으로 이슈화되기도 한다. 이처럼, 병사들은 다양한 스트레스원에 노출되어 있다고 볼 수 있다. Joe (2003)의 연구에서도 스트레스 관리는 군 생활의 적응에 직접적인 요인으로 작용한다고 밝히고 있다. 따라서 병사에 대한 적절한 스트레스 관리를 위한 방안이 마련되어야 할 것이다.

병사의 스트레스에 관한 선행 연구를 살펴보면, 스트레스 요인에 대한 서술적 연구가 있었고(Kim, 1987; Kim, 1990; Kim, 1991), 스트레스와 군 생활 적응(Koo, 2004; Kwon, 2004; Son, 2001), 삶의 질(Park, 2001), 군 범죄 행동(Ryu, 2005)과 정신건강에 관한 연구(Jin, 2001) 등이 있다.

이러한 선행 연구들이 갖는 제한점은 첫째, 스트레스로 인해 나타나는 병사의 신체적·정신적인 건강현상에 대한 이해보다는 스트레스 요인 자체에 대한 관리를 통한 부대원들의 조직에 대한 적응성, 조직의 효과성 등의 조직 관리를 도모하기 위한 측면이 강한 연구들이었다는 점이다. 둘째로는, 스트레스 자체보다는 스트레스에 대한 개인의 지각, 평가, 대처유형에 의해 스트레스와 관련된 신체적 정신적 반응에 미치는 영향이 달라진다는 점(Lazarus & Folkman, 1984)에 비추어 볼 때, 내외적 자원을 통한 개인의 평가 및 대처에 따른 스트레스 지각 및 반응의 다양성을 이해하고자 하는 노력이 부족하였다는 점이다.

King과 Hegadoren (2006)은 스트레스와 불건강 사이의 관련성을 연구하는 것은 다양한 접근을 통해 복잡한 건강현상을 통합적인 관점에서 이해할 수 있도록 해준다고 하였다. 또한, Kogan과 Betrus (1984)에 의하면, 스트레스 반응은 상황이나 개인의 부정적인 감정을 변화시킴으로써 또는 신체적 반응을 관리함으로써 조절이 가능하다고 하였다. 그러므로 병사들에 대한 스트레스 관리를 위해서는 그들이 경험하는 스트레스 요인과 스트레스 반응, 이에 영향을 미치는 관련 변수를 포함하는 체계적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

따라서 본 연구는 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악하고 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명함으로써 스트레스 관리 및 효율적인 간호중재 개발에 필요한 기초 자료를 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악하고 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명하는 것으로, 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스 및 스트레스 반응의 차이를 파악한다.

셋째, 지각된 스트레스, 대처방식 및 사회적 지지와 스트레스 반응과의 관계를 파악한다.

넷째, 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 병사

병역법에 의하여 징집 및 지원에 의하여 입영한 육군 현역병으로 육군부대에 근무 중인 자로서, 장교 및 부사관을 제외한 이등병에서 병장까지의 군인을 말한다.

2) 지각된 스트레스

어떤 환경적 사건도 개인의 지각이나 평가와 독립되어 하나의 긴장원(stressor)으로 작용할 수 없다는 관계론적인 입장에서의 정의로서, 스트레스는 개인이 가진 자원에 부담이 되거나 그 한계를 초과하며, 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경과의 특정한 관계를 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984).

본 연구에서의 지각된 스트레스는 병사 개인이 군 복무 기간 동안에 경험하는 스트레스 요인에 대한 주관적인 스트레스로, Park (2001)의 도구와 Ryu (2005)의 도구를 바탕으로 본 연구에 맞게 재구성한 지각된 스트레스 측정 도구에 의해 측정된 점수를 의미한다.

3) 스트레스 반응

스트레스 반응은 스트레스 인자에 대하여 개체와 환경과의 상호작용에서 환경의 요구가 개인의 대처자원을 초과하여 일어나는 정서적, 행동적, 생리적 적응의 지연된 결과, 즉 자가 조절의 장애로 나타난 복합된 반응을 말한다(Kogan & Betrus, 1984).

본 연구에서는 병사들이 스트레스 상황에 직면했을 때 나타내는 자가 보고형의 생리, 정서, 인지, 행동 반응으로, 1977년 미국 워싱턴 대학교 간호대학 스트레스반응 관리 연구소에서 개발한 Symptoms of Stress (SOS) 척도를 Lee (1992)가 번안하여 신뢰도와 타당성을 검증한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

4) 이론적 기틀

본 연구의 이론적 기틀은 Figure 1과 같다.

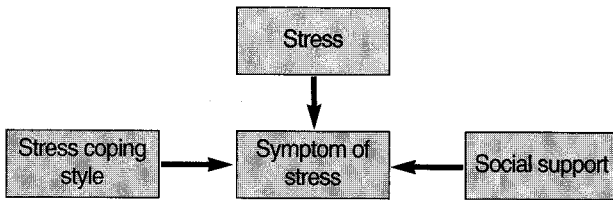


Figure 1. Conceptual framework.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악하고 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 군부대 밀집지역인 경기도 북부지역에 위치한 부대 중에서 연구자 임의로 2개 부대를 선정하여 해당 부대에 근무하는 이등병부터 병장까지의 병사를 대상으로 하였다.

3. 연구 도구

1) 지각된 스트레스

본 연구에서 병사의 지각된 스트레스를 측정하기 위하여 Park (2001)의 도구와 Ryu (2005)의 도구를 바탕으로 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다. 총 문항 수는 26문항의 5점 척도로서, 본 연구에서의 총 신뢰도는 Cronbach's Alpha=.90이었고, 각 하위 척도의 Cronbach's Alpha는 .57-.83이었다.

Varimax 회전 방식의 요인분석으로 구성타당도를 검정하였고 영역 1은 역할 및 관계, 영역 2는 환경, 영역 3은 업무, 영역 4는 여가, 영역 5는 부대 외적 요인으로 명명하였다.

2) 스트레스 반응

Lee (1992)가 번역하여 신뢰도 및 타당도를 검정한 Symptom of Stress (SOS)를 본 연구의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다. 총 94개 항목의 5점 척도로서, 10개의 하위 척도는 ① 말초혈관 증상군(7문항), ② 심폐 증상군(15문항), ③ 중추신경계 증상군(5문항), ④ 위장계 증상군(9문항), ⑤ 근육긴장 증상군(9문항), ⑥ 습관적 행동 형태군(15문항), ⑦ 우울 증상군(8문항), ⑧ 불안 증상군(11문항), ⑨ 정서적 불안정(분노)군(8문항),

⑩ 인식력 장애군(7문항) 등이다.

본 연구에서의 총 신뢰도는 Cronbach's Alpha=.97이었고, 각 하위척도의 Cronbach's Alpha는 .77-.89이었다.

3) A/B 성격유형

Hong (1986)이 제안한 Jenkins 활동척도를 본 연구 대상자의 특성에 맞게 삭제하거나 수정하여 총 15문항으로 구성하였다. 통계처리 방법은 JAS 점수의 평균을 기준으로 평균보다 높은 점수를 나타내는 병사는 A유형으로 평균보다 낮은 점수를 나타내는 병사는 B유형으로 분류하였다.

4) 스트레스 대처방식

스트레스 대처유형을 측정하기 위해 Kim (2003)이 사용한 총 24문항의 도구를 본 연구의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다. 본 도구는 4점 척도로서, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's Alpha는 적극적 대처 .81, 소극적 대처 .66이었다.

5) 사회적 지지

사회적 지지의 정도를 측정하기 위하여 Park (2001)의 측정 도구를 본 연구의 특성에 맞게 재구성하여 사용하였다. 총 20 문항의 5점 척도로서, 본 연구에서의 사회적지지 정도에 대한 신뢰도는 Cronbach's Alpha=.86이었고, 하부영역으로는 사회적 지지유형 .87, 사회적 지지 자원 .59이었다.

4. 자료 수집 및 분석 방법

본 연구를 위하여 수도권 지역에 근무 중인 병사 30명을 대상으로 2006년 7월 7일부터 22일까지의 예비조사 결과를 바탕으로 설문지의 내용 및 구성을 수정 보완하여 설문지를 완성하였다. 본 조사는 2006년 8월 2일부터 9일까지 8일 동안 시행하였다. 경기도 북부지역에 위치한 2개의 군부대를 방문하여 지휘관 및 설문지 배부 담당자에게 본 연구의 목적과 설문내용 및 설문 작성시 유의사항에 대해 설명하였고, 연구 참여에 동의한 대상자에게 자가 보고에 의한 설문을 실시하도록 하였다. 응답에 소요되는 시간은 약 25-30분 정도였다. 설문지는 직접방문 및 우편을 통하여 회수하였고, 총 배부된 480부 중 441부가 회수되었으며 이 중에 응답이 누락되거나 중심화 경향이 심한 자료를 제외하고 376부의 자료를 분석하였다.

자료 분석은 SPSS Win 12.0 통계프로그램을 이용하였고, 대상자의 연구 변수는 기술적 통계분석을, 대상자의 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스 및 스트레스 반응의 차이를 파악하기

위하여 t-test, ANOVA, Scheffe test를 이용하였으며, 지각된 스트레스, 대처방식 및 사회적 지지와 스트레스 반응 간의 상관관계분석은 Pearson correlation, 대상자의 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 중회귀분석(Step-wise multiple regression)을 실시하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 포함된 대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

조사 대상자의 연령분포는 20-21세가 249명(66.2%)로 가장 많았고, 다음으로 22-23세 90명(23.9%), 24세 이상 19명(5.1%), 18-19세가 18명(4.8%) 순으로 나타났으며 평균 연령은 21.12세 이었다. 계급은 상병이 143명(38.0%), 일병 95명(25.3%), 병장 76명(20.2%), 이병 62명(16.5%)으로 조사되었다. 교육수준은 고졸 이하 12.2%, 2-3년제 대학 졸업 이하 36.4%, 4년제 대학 졸업 이상 51.3%로 조사되었고, 보직은 전투병이 45.5%, 비전투병이 54.5%이었다. 종교는 63.3%가 있다고 응답하였고 36.7%는 종교가 없다고 하였다. 건강에 대한 인식은 응답자의 92.0%가 '건강하다' 라고 응답하였고 8.0%는 '건강하지 않다' 고 하였다.

2. 연구변수의 서술적 통계

대상자의 지각된 스트레스 수준은 Table 2와 같다.

지각된 스트레스의 총 평균점수는 2.53±0.60이었고, 각 요인별 평균점수는 역할 및 관계 요인 2.87, 여가 요인 2.80, 업무 요인 2.47, 환경 요인 2.46, 부대 외적 요인 2.04 순으로 조사되었다. 총 평균점수가 2.53인 것을 고려할 때, 역할 및 관계 요인과 여가 요인에 의한 스트레스를 많이 지각하는 것으로 나타났다.

스트레스 반응 척도의 전체 평균점수와 하위 척도의 평균점수는 Table 3과 같다.

대상자의 스트레스 반응의 전체 평균점수는 0.95±0.55이었고, 각 하위 척도의 평균점수는 인식력 장애 1.14, 정서적 불안 정군 1.12, 말초혈관 증상군 1.04, 심폐 증상군 0.98, 습관적 행동 형태군 0.98, 우울 증상군 0.94, 불안 증상군 0.89, 중추신경계 증상군 0.87, 위장계 증상군 0.83, 근육긴장 증상군 0.68

Table 2. Perceived Stress of Subjects

Stress factors	Mean±SD	Range	Skewness	Kurtosis
Role and relation	2.87±0.86	1.00-4.83	-0.025	-0.404
Environment	2.46±0.83	1.00-5.00	0.121	-0.201
Work	2.47±0.78	1.00-4.75	0.199	-0.273
Recreation	2.80±1.05	1.00-5.00	0.137	-0.593
External factors in military	2.04±0.93	1.00-5.00	0.778	0.179
Total	2.53±0.60	1.00-4.35	0.075	0.126

Table 1. Characteristics of Subjects

(N=376)

Characteristics	Classification	N (%)	Mean±SD
Age	18-19	18 (4.8)	21.12±1.24
	20-21	249 (66.2)	
	22-23	90 (23.9)	
	24 or more	19 (5.1)	
Rank	A private class	62 (16.5)	
	A private first class	95 (25.3)	
	Corporal	143 (38.0)	
	Sergeant	76 (20.2)	
Educated level	Under high school	46 (12.2)	
	Under two or three year course college	137 (36.5)	
	Four-year course university or more	193 (51.3)	
Assignment to position	Soldier	171 (45.5)	
	Chocolate soldier (back up soldier, an administrative task)	205 (54.5)	
Presence of the religion	Yes	238 (63.3)	
	No	138 (36.7)	
Recognition on health	Healthy	346 (92.0)	
	Not healthy	30 (8.0)	
Personality type	A Personality type	175 (46.5)	
	B Personality type	201 (53.5)	

순으로 조사되었다. 병사의 스트레스 반응으로는 인식력 장애가 가장 많았다. 다음으로 정서적 불안정(분노), 말초혈관 증상이 높게 나타났다. 근육긴장 증상군을 제외하고 Kogan (1984)이 제시한 스트레스 관리 기준인 .700을 모두 넘는 것으로 스트레스 관리가 필요한 수준임을 알 수 있다.

스트레스 관련변수의 서술적 통계 값은 Table 4와 같다.

전체 연구 대상자 중에 175명(46.5%)은 A 성격유형, 201명(53.5%)은 B 성격유형으로 분류되었다.

스트레스 대처방식에 있어서는 적극적 대처방식은 총점 평균 17.24±5.86, 소극적 대처방식은 15.69±5.29로 적극적 대처방식을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

연구 대상자가 지각하는 지지유형에 따른 사회적 지지 정도를 살펴보면, 전체 평균은 3.35±0.51이었고, 각 하부 영역별 평균점수는 정보적 지지 3.46, 평가적 지지 3.44, 도구적 지지 3.38, 정서적 지지 3.11 순으로 조사되었다. 5점 만점 척도인 것을 고려할 때, 모든 영역에서 중간 이상의 지지를 받은 것으로 나타났다.

3. 일반적 특성에 따른 지각된 스트레스와 스트레스 반응

일반적 특성에 따른 지각된 스트레스의 차이는 Table 5와 같다.

Table 3. Symptom of Stress of Subjects

Sub-scales of SOS	Mean±SD	Range	Skewness	Kurtosis
Peripheral manifestations	1.04±0.70	0.00-3.86	0.690	0.315
Cardiopulmonary sx.	0.98±0.66	0.00-3.53	0.727	0.294
Central-neurological sx.	0.87±0.82	0.00-3.80	0.902	0.296
Gastro-intestinal sx.	0.83±0.65	0.00-3.00	0.751	-0.049
Muscle tension	0.68±0.69	0.00-3.33	1.260	1.252
Habitual patterns	0.98±0.66	0.00-3.40	0.804	0.328
Depression	0.94±0.78	0.00-4.00	1.015	1.038
Anxiety/fear	0.89±0.65	0.00-3.45	0.838	0.328
Emotional irritability (anger)	1.12±0.85	0.00-4.00	0.800	0.348
Cognitive disorganization	1.14±0.73	0.00-4.00	0.560	0.066
Total	0.95±0.55	0.04-2.83	0.727	0.276

SOS=symptom of stress; sx.=symptom.

Table 4. Descriptive Statistics of the Variables related to Stress

Variables	Classification	Mean±SD
Stress Coping style	Active coping	17.24±5.86
	Passive coping	15.69±5.29
Social support	Support type	
	Informational support	3.46±0.61
	Emotional support	3.11±0.64
	Instrumental support	3.38±0.59
Support source	Appraisal support	3.44±0.58
	Officer	2.76±0.84
	Noncommissioned officer	2.82±0.87
	Private	3.32±0.79
	Family/relative	4.20±0.76
	Friends who one met with before joining the army	3.63±0.90
Total		3.35±0.51

Table 5. Difference of Perception of Stress according to the Characteristics

Characteristics	Classification	N	Role and Relation		Environment		Work		Recreation		External military		Total	
			M	Fort	M	Fort	M	Fort	M	Fort	M	Fort	M	Fort
Rank	A private class	62	2.65	3.68* a	2.40	3.13*	2.56	4.12* b	2.44	3.73* a	1.99	0.26	2.41	2.61
	A private first class	95	2.80	ab	2.54		2.58	b	2.97	b	2.05		2.59	
	Corporal	143	3.04	b	2.56		2.49	ab	2.87	ab	2.02		2.60	
	Sergeant	76	2.79	ab	2.23		2.20	a	2.76	ab	2.12		2.42	
Educational level	Under high school	46	2.62	3.21* a	2.33	6.33* ab	2.38	0.33	2.42	3.53* a	2.08	0.19	2.37	2.43
	Under two or three-year course college	137	2.82	ab	2.30	a	2.49		2.87	b	2.07		2.51	
	Four-year course university or more	193	2.96	b	2.61	b	2.47		2.85	b	2.02		2.58	
Assignment to position	Soldier	171	2.83	-0.69	2.48	0.40	2.44	-0.51	2.59	-3.63**	2.04	0.00	2.18	-1.46
	Chocolate soldier	205	2.89		2.45		2.48		2.98		2.04		2.57	
Presence of the religion	Yes	238	2.81	-1.57	2.36	-3.06*	2.45	-0.55	2.79	-0.25	2.02	-0.74	2.49	-1.75
	No	138	2.96		2.63		2.50		2.82		2.09		2.60	
Recognition on health	Healthy	346	2.85	-1.64	2.45	-0.91	2.44	-2.45*	2.78	-1.52	1.99	-2.99*	2.50	-2.93*
	Not Healthy	30	3.06		2.59		2.80		3.08		2.63		2.83	
Personality type	A personality type	175	2.89	0.44	2.42	-0.78	2.39	-1.65	2.77	-0.66	2.12	1.43	2.52	-0.32
	B personality type	201	2.85		2.49		2.53		2.84		1.98		2.54	

*p<.05; **p<.01. Scheffe test: significant difference between group marked a and b.

계급에 따른 요인별 지각된 스트레스의 차이를 살펴보면, 역할 및 관계 요인에 대해서는 상병이 3.04로 가장 높았고, 다음으로 일병 2.80, 병장 2.79, 이병 2.65로 조사되었는데, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였고(F=3.68, p=.01), Scheffe test 결과 이병과 상병 집단 간의 점수에서 유의한 차이가 나타났다. 환경 요인은 상병 2.56, 일병 2.54, 이병 2.40, 병장 2.23으로 조사되었고 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다(F=3.13, p=.03). 업무 요인은 일병이 2.58로 가장 높게 나타났으며 일병이 2.56, 상병 2.49, 병장 2.20이었고 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였으며(F=4.12, p=.01), Scheffe test 결과 일병 이하의 집단과 병장 집단 점수에서 유의한 차이가 있었다. 여가 요인에서는 일병이 2.97로 가장 높게 나타났으며 상병 2.87, 병장 2.76, 이병 2.44로 통계적으로 유의한 차이를 보였다(F=3.73, p=.02). Scheffe test 결과 일병과 이병 집단 간의 점수에서 유의한 차이를 나타내었다.

교육수준에 따른 지각된 스트레스의 차이를 살펴보면, 역할 및 관계 요인(F=3.21, p=.04), 환경 요인(F=6.33, p=.01), 여가 요인(F=3.53, p=.03)에서 유의한 차이를 보였다. Scheffe test 결과 역할 및 관계 요인에서는 고졸 이하와 4년제 대학 이상에서 유의한 차이가 나타났고, 환경 요인에서는 2-3년제 대학과 4년제 대학 이상에서 유의한 차이가 나타났다. 또한, 여가 요인에서는 고졸 이하와 2-3년제 대학 이상에서 유의한 차이를 보였다.

보직에 따른 지각된 스트레스의 차이는 여가 요인에서 유의한 차이를 보였다(t=-3.63, p<.001).

종교 유무에 따른 차이는 환경 요인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=-3.06, p=.01).

건강인식에 따른 지각된 스트레스의 차이를 살펴보면, 업무 요인(t=-2.45, p=.02), 부대 외적 요인(t=-2.99, p=.01)에서 유의한 차이를 보였으며, 전체점수(t=-2.93, p=.01)에서도 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다.

Table 6. Difference of Symptom of Stress according to the Characteristics

Characteristics	Classification	N	Peripheral Manifestation		Cardiopulmonary sx.		Central-neurological sx.		Gastro-intestinal sx.		Muscle tension		Habitual patterns		Depression		Anxiety (fear)		Emotional irritability (anger)		Cognitive disorganization		Total	
			M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t	M	F/t
			Rank	A private class	62	0.94	0.21	0.90	0.58	0.64	2.40	0.67	2.63	0.61	0.76	0.84	1.50	0.89	1.09	0.81	0.88	0.96	2.31	1.12
	A private first class	95	1.12		1.03		0.99		0.81		0.72		0.98		0.96		0.89		1.05		1.09		0.97	
	Corporal	143	1.01		0.96		0.88		0.93		0.65		1.05		1.01		0.95		1.14		1.18		0.98	
	Sergeant	76	1.06		1.02		0.91		0.80		0.76		0.95		0.82		0.85		1.31		1.14		0.97	
Educational level	Under high school	46	0.99	0.13	1.05	0.18	0.83	0.12	0.83	0.11	0.65	0.87	1.01	0.35	1.05	2.40	0.92	1.24	1.21	0.49	1.25	1.85	0.99	0.61
	Under two or three-year course collage	137	1.05		0.97		0.86		0.81		0.63		0.94		0.83		0.82		1.07		1.05		0.91	
	Four-year -course university or more	193	1.03		0.98		0.89		0.85		0.73		1.00		0.99		0.94		1.13		1.18		0.97	
Assignment to position	Soldier	171	1.05	-0.24	1.01	-0.75	0.85	-0.56	0.89	-1.68	0.75	-1.63	1.01	-0.73	0.96	-0.49	0.92	-0.75	1.13	-0.16	1.18	-0.92	0.98	-0.84
	Chocolate soldier	205	1.03		0.96		0.90		0.78		0.63		0.96		0.92		0.87		1.12		1.11		0.93	
Presence of the religion	Yes	238	1.02	-0.54	0.97	-0.33	0.87	-0.12	0.81	-0.76	0.71	-0.82	0.94	-1.38	0.88	-2.07*	0.87	-0.77	1.07	-1.44	1.09	-1.80	0.93	-1.07
	No	138	1.06		1.00		0.88		0.87		0.65		1.04		1.02		0.93		1.21		1.23		0.99	
Recognition on health	Healthy	346	1.00	-3.63**	0.93	-4.57**	0.82	3.79**	0.78	-4.11**	0.64	-3.34**	0.93	-3.65**	0.87	-6.14**	0.85	-4.32**	1.07	-3.29**	1.09	-4.46**	0.90	-6.37**
	Not Healthy	30	1.47		1.63		1.54		1.40		1.19		1.52		1.74		1.37		1.73		1.70		1.54	
Personality type	A Personality type	175	1.05	0.26	1.02	1.05	0.90	0.69	0.86	0.72	0.70	0.34	1.03	1.31	0.95	0.19	0.90	0.28	1.29	3.68*	1.14	0.09	0.99	1.19
	B Personality type	201	1.03		0.95		0.85		0.81		0.67		0.94		0.93		0.88		0.97		1.14		0.92	

*p<.05; **p<.01. sx.=symptom.

성격유형에 따른 지각된 스트레스의 차이는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 조사되었다.

일반적 특성에 따른 스트레스 반응의 차이는 Table 6과 같다. 종교 유무에 있어서 우울 증상군에 유의한 차이를 보였고($t=-2.07, p=.04$), 건강 인식에 있어서는 스트레스 반응의 모든 하위 영역에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=-6.37, p<.001$). A/B 성격 유형에 따른 스트레스 반응의 차이는 정서적 불안정군에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.67, p<.001$).

4. 지각된 스트레스, 대처방식, 사회적 지지, 스트레스 반응 간의 관계

병사의 지각된 스트레스, 대처방식, 사회적 지지, 스트레스 반응 간의 상관관계는 Table 7과 같다.

지각된 스트레스와 대처방식 간의 관계를 보면, 역할 및 관계 요인과 소극적 대처($r=12, p=.03$), 여가요인과 소극적 대처($r=.11, p=.03$)가 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다.

지각된 스트레스와 사회적 지지 간의 관계에서 정보적 지지는 역할 및 관계($r=-.15, p=.01$), 업무($r=-.12, p=.02$), 여가($r=-.16, p=.01$), 부대외적 요인($r=-.15, p=.01$)과 통계적으로 유의한 음의 상관관계를 보였다. 정서적 지지는 역할 및 관계($r=-.19, p<.001$), 업무($r=-.12, p=.02$), 여가($r=-.18, p<.001$), 부대 외적 요인($r=-.21, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계를 나타내었다. 그리고 평가적 지지는 역할 및 관계($r=-.15, p=.01$), 업무($r=-.22, p<.001$), 여가($r=-.11, p=.04$), 부대 외적 요인($r=-.13, p=.01$)과 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

대처방식과 사회적 지지 간의 관계를 보면, 적극적 대처는 정보적 지지($r=.264, p<.001$), 도구적 지지($r=.21, p<.001$), 정

서적 지지($r=.27, p<.001$), 평가적 지지($r=.31, p<.001$) 등 사회적 지지의 모든 영역에서 통계적으로 유의한 상관관계를 보였다. 또한, 소극적 대처는 도구적 지지에서 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.14, p=.01$).

대처방식과 스트레스 반응 간의 관계를 보면, 소극적 대처와 스트레스 반응 간에 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다($r=.23, p<.001$).

사회적 지지와 스트레스 반응 간의 관계에서는 정보적 지지($r=-.11, p=.03$)와 정서적 지지($r=-.13, p=.02$)가 스트레스 반응과 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

마지막으로, 지각된 스트레스와 스트레스 반응과의 관계에서는 양의 상관관계($r=.47, p<.001$)를 보였다. 지각된 스트레스의 5가지 하위영역별 스트레스 반응과의 관계에서는 역할 및 관계($r=.39, p<.001$), 환경($r=.24, p<.001$), 업무($r=.33, p<.001$), 여가($r=.27, p<.001$), 부대 외적 요인($r=.39, p<.001$)이 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 나타내었다.

5. 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인

스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 지각된 스트레스(역할 및 관계 요인, 환경 요인, 업무 요인, 여가

Table 8. Predictor on Symptom of Stress of the Soldiers

Variables	β	t	p
Role and relation stress	.21	4.04	<.001
External stress factors in military	.28	6.10	<.001
Passive coping style	.19	4.26	<.001
Work stress	.15	2.94	.003
F value	36.68		<.001
R ²	.28		
Adjusted R ²	.28		

Table 7. Correlations among Stress Coping Style, Social Support, Stress and Symptom of Stress

	c1	c2	s1	s2	s3	s4	sr1	sr2	sr3	sr4	sr5	SOS
Active coping (c1)	1	.30**	.26**	.21**	.27**	.31**	-.06	.01	-.08	.04	-.02	.08
Passive coping (c2)		1	.06	.14*	.06	.05	.12*	.06	.07	.11*	.04	.23**
Informational support (s1)			1	.48**	.76**	.65**	-.15*	-.10	-.12*	-.16*	-.15*	-.11*
Instrumental support (s2)				1	.55**	.54**	.06	.10	.02	.08	-.04	.04
Emotional support (s3)					1	.75**	-.19**	-.10	-.12*	-.18**	-.21**	-.13*
Appraisal support (s4)						1	-.15*	-.05	-.22**	-.11*	-.13*	-.10
Role and relations (sr1)							1	.38**	.49**	.50**	.30**	.39**
Environment (sr2)								1	.31**	.33**	.19**	.24**
Work (sr3)									1	.34**	.23**	.33**
Recreation (sr4)										1	.19**	.27**
External factors in military (sr5)											1	.39**
SOS												1

* $p<.05$; ** $p<.01$. c=stress coping style; s=social support; sr=stress factor; SOS=symptom of stress.

요인, 부대외적 요인), 대처방식(적극적 대처, 소극적 대처) 및 사회적 지지(정보적 지지, 도구적 지지, 정서적 지지, 평가적 지지)를 독립변수로 투입하는 회귀모델이 분석되었다. 이 분석으로 얻어진 회귀계수는 Table 8과 같다.

스트레스 반응을 종속변수로 하는 회귀식에서 부대외적 스트레스 요인($\beta=.28, p<.001$), 역할 및 관계 스트레스 요인($\beta=.21, p<.001$), 소극적 대처($\beta=.19, p<.001$) 및 업무 스트레스 요인($\beta=.15, p=.003$)이 스트레스 반응을 28% 설명해 주었다. 이 모델($F=36.68, p<.001$)은 통계적으로 유의하였다.

논 의

본 연구는 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악하고 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 시행되었다.

본 연구 대상자인 병사들의 지각된 스트레스는 평점 5점 척도에서 총 평균점수는 2.53 ± 0.60 이었고, 각 하위요인별 수준은 역할 및 관계 요인 2.87, 여가 요인 2.80, 업무 요인 2.47, 환경 요인 2.46, 부대 외적 요인 2.04이었다. 병사들이 지각하는 스트레스 수준은 중간점수인 3보다 낮은 수준임을 알 수 있다.

다음으로, 병사들이 나타내고 있는 생리, 정서, 인지, 행동적 스트레스 반응을 살펴보았다. 전체 평균은 0.95 ± 0.55 이었고, 각 하위 척도에서는 인식력 장애가 1.14로 가장 높게 나타났으며 다음으로는 정서적 불안정(분노) 1.12, 말초혈관 증상군 1.04, 심폐 증상군 .98, 습관적 행동 형태군 .98, 우울 증상군 .94, 불안 증상군 .89, 중추신경계 증상군 .87, 위장계 증상군 .83, 근육긴장 증상군 .68이었다. 본 연구에서 사용한 스트레스 반응척도를 적용하여 병사의 스트레스 반응 양상을 파악한 선행 연구는 이루어져 있지 않으므로 일반인을 대상으로 한 연구 결과와 비교해 보면, 스트레스 반응의 하위영역에서 인식력 장애군이 가장 높은 수준으로 나타났는데, 이는 Lee (1992), Yoon (1999), Kim (2001)과 Kim (2002)의 연구에서 나타난 결과와도 일치하는 측면이다.

결과적으로, Kogan과 Betrus (1984)는 스트레스반응 양상 척도 중 하위척도의 평균점수가 .700을 넘을 때는 그 스트레스 증상군에 대하여 추후관리가 필요한 것으로 진단하였는데, 본 연구 대상자의 스트레스 반응 하위 척도 10개 중에 근육긴장 증상군을 제외하고는 모두 평균 .700보다 높게 나타났으므로 본 연구 대상자는 스트레스 반응에 대한 간호 관리가 필요한 집단이라 하겠다. 따라서 연구 대상자인 병사의 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 고려한 스트레스 관리 및 간호중재 방안을 모색해야 할 것이다.

대상자의 일반적 특성 중에서 스트레스 반응에 영향을 주는 변수는 건강인식, A/B성격유형, 종교유무 등이었다. 자신의 건강상태에 대한 인식정도는 스트레스 반응의 모든 영역에서 유의한 차이를 나타내는 요인으로 나타났다. 이는 자신이 건강하지 않다고 느낄수록 스트레스 반응 수준이 높게 나타난다는 것으로 향후 건강문제를 갖고 있다고 인식하거나 이를 호소하는 병사들은 보다 많은 관심을 가져야 할 집단임을 확인할 수 있다.

또한, 정서적 불안정(분노)의 경우 A성격유형의 대상자가 B유형에 비해 유의하게 높은 수준을 보였다. A유형 행동양식의 사람들은 신체적, 정신적 스트레스를 가중시키는 특징을 갖고 있는데(Kwon et al., 1998), 이러한 A유형 성격의 사람들은 스트레스 대처 훈련을 받음으로써 A유형 행동의 감소를 가져올 수 있다고 하였다(Kwon, 1991; Kwon et al., 1998). 즉, 스트레스 관리 훈련을 통해 자기통제를 강화하여 A유형 행동의 심각성을 감소하고 보다 여유있고 건강하게 적절한 행동을 성취할 수 있도록 할 수 있다(Suinn, 1982). 따라서 A성격유형을 갖고 있는 병사를 대상으로 스트레스 대처 훈련 프로그램을 적용하는 것은 스트레스 관리의 적절한 방법이라 할 수 있다.

우울의 경우는 종교가 있는 대상자가 종교가 없는 대상자들에 비해 유의하게 낮은 결과를 보여주었다. 종교 활동은 정신건강상태를 표현하는 척도중의 하나인 적대감을 줄이는데도 영향을 주는 것으로 나타나(Joe, 2003) 군 생활에 있어서 적극적인 종교 활동의 권장은 스트레스 관리의 한 방안이라 할 수 있다.

한편, 사회적 지지와 스트레스 반응과의 상관관계를 살펴보면 군생활을 잘할 수 있도록 충고와 조언을 제공해 주는 정보적 지지와 정서적으로 사랑을 받고 있다고 느끼게 해주는 정서적 지지는 스트레스 반응과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 정보적 지지와 정서적 지지를 제공해줌으로써 스트레스 반응을 경감시킬 수 있음을 알 수 있다. 따라서 병사들에게 적절한 사회적 지지를 제공해 주는 것은 스트레스 관리를 위한 방법이 될 것이다.

마지막으로 본 연구의 회귀모델에서 나타난 병사의 스트레스 반응에 영향을 미치는 변수는 부대 외적, 역할 및 관계, 업무 스트레스 요인과 소극적 대처방식이었다. 즉, 부대 외적, 역할 및 관계, 업무 요인에 의한 지각된 스트레스의 수준이 높을수록, 소극적 대처를 많이 사용할수록 스트레스 반응 정도는 높게 나타난다는 것으로, 총 설명력이 28%이었다.

본 연구의 결과는 병사의 부대 외적, 역할 및 관계, 업무 스트레스 요인을 감소시키고, 소극적 대처방식의 사용을 줄일 수 있는 효율적인 대처방식의 사용, 사회적 지지의 제공을 고려한 스트레스 관리 프로그램의 개발 및 적용이 필요함을 시사해 주고 있다.

결론 및 제언

본 연구는 병사를 대상으로 하여 지각된 스트레스와 스트레스 반응 정도를 파악하고 스트레스 반응에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구로 병사의 스트레스 관리 및 효율적인 간호 중재 개발에 필요한 기초자료를 마련하고자 하는데 그 목적이 있다. 연구 대상은 경기도 북부지역에 위치한 2개의 군부대에서 근무하는 병사이며, 2006년 8월 2일부터 9일까지 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 총 376명의 자료를 대상으로 SPSS PC Win 12.0 통계프로그램을 이용하여 전산통계 처리하였다.

본 연구 결과에서 병사의 지각된 스트레스는 중간점수보다 낮은 수준을 보여주었다. 그러나 스트레스 반응 정도는 근육긴장증후군을 제외한 모든 하위 영역에서 Kogan과 Betrus (1984)가 제시한 스트레스 관리 수준인 .700을 넘어 관리가 필요한 수준임을 보여주었다. 그리고 스트레스 반응의 하위영역 중에서 인식력 장애군이 가장 높게 나타나 병사의 특이적인 스트레스 반응으로 고려되어야 할 것으로 사료되고, 스트레스 반응을 관리하기 위한 중재프로그램의 실시가 필요함을 제안한다.

스트레스 반응에 영향을 미치는 중요한 변수는 부대 외적 스트레스 요인, 역할 및 관계 스트레스 요인, 소극적 대처방식 및 업무 스트레스 요인으로 나타났다. 향후 병사의 스트레스 관리 및 효율적인 간호 중재의 개발에 있어서 부대 외적 스트레스 요인의 감소, 효과적인 대처방식의 사용 및 사회적 지지 제공이 고려되어야 할 것이며, 이러한 스트레스 관리 프로그램의 시행을 위하여 군 지역사회인 사단의 하부조직을 전달체계로 하는 접근전략을 개발해야 할 것이다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 군에서의 스트레스 관리 실무 측면에서는 병사들을 대상으로 스트레스 수준을 주기적으로 스크리닝하고 스트레스 관리 프로그램을 적용함에 있어서 사단급 이하의 단위부대를 중심으로 한 지역사회 간호활동이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 병사의 스트레스 반응을 유의하게 설명하는 변수인 부대외적, 역할 및 관계, 업무 요인에 의한 스트레스 지각수준을 경감시키고 소극적 대처를 지양하는 효율적인 대처방식을 사용하기 위한 프로그램 및 스트레스 반응을 완화하기 위한 프로그램 개발 및 적용을 통해 효과검증 연구가 시행되어야 할 필요가 있다.

REFERENCES

Erikson, E. H. (1968). *Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton.

- Co.
- Hong, M. K. (1986). *Performance difference between type A and type B behavior pattern following the experience of uncontrollability*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Jin, S. B. (2001). *The research on the cause for soldiers' stress and mental health*. Unpublished master's thesis, The Catholic University, Seoul.
- Joe, S. Y. (2003). Relations of health promoting behaviors, mental health, and military life adjustments of soldiers. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12, 164-171.
- Kim, H. S. (1990). *The study on management stresses of the enlisted men in the military organization*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Kim, J. H. (2001). *The study on the job stress and the symptoms of the stress of clinical nurses*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, K. N., Park, J. Y., Shin, T. S., Jun, K. J., Choi, E. Y., Kim, H. J., et al. (1998). Degree of stress and stress-related factors by the Korean version of the BEPSI. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 19, 559-570.
- Kim, S. H. (1987). *A positive study on dissolution method of soldiers' stress*. Unpublished master's thesis, Chonnam University, Gwangju.
- Kim, S. S. (2002). *Stress and stress response of female graduate students*. Unpublished master's thesis, Ewha- Woman's University, Seoul.
- Kim, Y. G. (2003). *A study on the relationship among personality type, ego-identity and stress coping of middle school students*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Kim, Y. H. (1991). *A study on soldiers' stress management*. Unpublished master's thesis, Chonnam University, Gwangju.
- King, L. S., & Hegadoren, M. K. (2006). An integrative science approach: Value added in stress research. *Nursing and Health Sciences*, 8, 114-119.
- Kogan, N. H., & Betrus, A. P. (1984). Self-management: A nursing mode of therapeutic influence. *Advances in Nursing Science*, 6(4), 55-73.
- Koo, S. S. (2004). *A Study on Adjustment in military Life of the New Generation Soldier*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha-Woman's University, Seoul.
- Kwon, I. H. (2004). *A study on the consciousness tendency and the military stress and adjustment of new-generation soldiers*. Unpublished master's thesis, Hannam University, Daejeon.
- Kwon, H. Y., Jang, H. K., & Hong, S. H. (1998). The effects of stress management training on reducing type A behavior and alteration rate of blood pressure among college students. *The Korean East Mind Science Association*, 1, 166-181.
- Kwon, S. K. (1991). *The effects of stress management training in reducing type A behavior among housewives*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Taegu.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New

- York: Springer Pub. Co.
- Lee, C. K. (2004). *The relationship of youth's stress experience, self-respect, disposal and problem behaviors*. Unpublished master's thesis, Hanseo University, Daejeon.
- Lee, S. W. (1992). A study on stress responses of Korean-American. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 22, 238-247.
- Ministry of National Defense (2006). Reports for the parliamentary inspection of the administration affairs in 2005.
- Park, H. C. (2001). *A study on the quality of life improvement of soldier: focusing on the stressor, social support*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Ryu, T. H. (2005). *A study on the effects between military stress and military criminal behavior*. Unpublished master's thesis, Korea National Defense University, Seoul.
- Son, H. R. (2001). *A study on how stress affects soldiers of new generations in adjusting to the military*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Suinn, R. M., (1982). Intervention with type A behavior pattern. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 933-949.
- Yoon, Y. H. (1999). *Stress response of the psychiatric patients in community*. Unpublished master's thesis, Ewha Woman's University, Seoul.