



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

공군 병사의 군 생활 스트레스와 우울

연세대학교 보건대학원
산업보건학과 산업보건전공
이 세 례

공군 병사의 군 생활 스트레스와 우울

지도교수 원 종 욱

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함

2019년 6월 일

연세대학교 보건대학원
산업보건학과 산업보건전공
이 새 롬

이새롬의 석사 학위논문을 인준함

심사위원 원 종 욱 인

심사위원 윤 진 하 인

심사위원 장 세 진 인

연세대학교 보건대학원

2019년 6월 일

감사의 말씀

지난 2년 6개월간 저를 믿어주며 항상 힘을 내게 도와주신 모든 분들께 감사드립니다. 제 인생에 있어 가장 뜻 깊고 큰 의미가 있었던 기간이 아니었나 싶습니다. 이 자리를 빌어 다시 한 번 더 감사의 인사를 드리고자 합니다.

논문을 쓴다고 했을 때 들었던 막연한 불안감이 있었지만, 논문 시작부터 끝까지 따뜻한 격려와 지도로 논문을 완성하게 해주신 지도교수 원종욱 교수님, 장세진 교수님, 윤진하 교수님께 진심으로 감사합니다. 소중한 시간을 함께하며 큰 힘이 되어준 동기 서민정, 김가희, 김유경 선생님, 김지우 조교에게도 고마움과 응원의 마음을 전합니다. 또한, 논문을 쓰면서 어려움을 겪고 있던 저에게 아낌없는 조언을 주신 조순영 교수님과 심미소 선배님, 대학원을 지원할 때 큰 힘이 되어주신 박창진 소령님께도 감사의 말씀을 전하고 싶습니다. 근무를 하면서 학업을 병행하며 힘들어할 때 저에게 항상 응원과 격려를 아끼지 않았던 항공의무대대 식구들에게도 너무나도 감사드립니다.

대학원을 다니면서 저에게도 많은 변화가 있었지만, 사랑하는 이들이 있어 석사를 무사히 마무리 지을 수 있었던 것 같습니다. 힘들 때마다 항상 응원해주고 자랑스럽다며 믿어주던 가족 모두와 특히, 엄마, 아빠, 오빠, 새 언니, 해달이, 쌍둥이 동생 모두에게 감사하고 사랑한다는 말을 전하고 싶습니다.

석사 수료 후 모교인 국군간호사관학교로 근무지를 옮기게 되어 지금까지 받은 사랑을 후배들에게 나누려고 합니다. 남은 근무기간동안 자랑스러운 선배로써 근무할 수 있도록 하겠습니다.

2019년 6월

이새롬 올림

차례

표차례	II
그림차례	II
국문요약	III
I. 서론	1
1. 연구의 배경 및 필요성.....	1
2. 연구 목적.....	4
II. 연구방법	5
1. 연구 모형(틀).....	5
2. 연구 대상 및 조사기간.....	6
3. 연구 도구.....	7
4. 분석 방법.....	8
III. 연구결과	9
가. 연구대상자의 일반적 특성.....	9
나. 일반적 특성에 따른 군 생활 스트레스.....	12
다. 일반적 특성에 따른 우울.....	16
라. 군 생활 스트레스 유형과 우울.....	20
마. 우울에 영향을 미치는 요인.....	22
IV. 고찰	24
V. 결론	28
참고문헌	29
부록	34
영문초록	44

표 차 례

표1. 연구 대상자의 일반적 특성.....	10
표2. 개인적 특성에 따른 군 생활 스트레스.....	13
표3. 건강행태에 따른 군 생활 스트레스.....	14
표4. 군 생활 특성에 따른 군 생활 스트레스.....	15
표5. 개인적 특성에 따른 우울	17
표6. 건강행태에 따른 우울.....	18
표7. 군생활 특성에 따른 우울.....	19
표8. 군 생활 스트레스 유형과 우울.....	21
표9. 우울에 영향을 미치는 요인.....	23

그림 차 례

그림1. 연구의 틀.....	5
-----------------	---

국 문 요 약

군인은 특수한 환경으로 여러 가지 군 생활 스트레스는 개인적 문제 뿐 아니라 군 조직의 문제를 야기하기도 한다. 군 생활 스트레스는 근무이탈과 탈영, 안전사고, 자살 등의 개인적인 문제와 더불어 주 임무와 군 조직 차원의 문제까지 야기한다. 본 연구는 공군 병사의 군 생활 스트레스와 우울의 관계를 분석하고자 한다.

제 ○○비행단 단기복무사병을 대상으로 우울척도 조사도구(BDI)와 군생활 스트레스 설문도구를 이용한 설문 조사를 실시하였다. 최종 연구대상자는 312명이었으며, 스트레스 유형과 우울 정도를 분석하였고, 우울에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과, 군 생활 스트레스는 장래계획이 없고, 여가활동을 하지 않고, 수면의 질이 나쁠수록, 고충을 털어놓을 동기의 수가 적을수록, 전속/파견을 경험한 그룹에서 높았다. 우울은 주관적 건강상태가 안 좋은 그룹, 여가활동을 하지 않는 그룹, 수면의 질이 나쁠수록, 고충을 털어놓을 동기의 수가 적을수록, 전속/파견을 경험한 그룹에서 우울의 위험도가 높았다. 군 생활 스트레스 중 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스, 지휘관계 스트레스는 낮은 군에 비해 높은군에서 우울 위험군이 많았다.

여가활동을 하지 않으며 수면의 질이 나쁘고 고충을 털어놓을 동기의 수가 적은 그룹, 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스가 우울에 유의한 영향을 미치는 요인으로 확인되었다.

따라서 건강증진 계획 시 여가활동, 수면의 질, 고충을 털어놓을 동기의 수, 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스와 관련한 프로그램이 필요하며, 본 연구를 계기로 공군 병사의 스트레스와 우울의 관계를 파악할 수 있는

바탕을 마련하고, 공군 정신건강 프로그램을 수립하는데 있어 기초자료를 제공했다는 점에서 공군 전투력 향상에 도움이 될 것으로 사료된다.

핵심되는 말 : 공군 사병, 군 생활 스트레스, 우울

I. 서론

1. 연구의 배경 및 필요성

대한민국의 모든 성인 남성은 헌법 제 37조와 병역법 제3조에 의해 국방의 의무를 지니고 있으며 일정 기간 동안 군대라는 특수 조직의 구성원이 된다. 군대는 일반 사회와 다른 특수한 목적을 위해 존립하므로, 그 목적을 달성하기 위해 우수한 인력과 강한 전투력이 뒷받침되어야만 한다. 이에 따라 군은 우수한 인력을 확보하기 위한 지속적인 노력과 더불어 구성원들이 군대 조직과 환경에 긍정적으로 적응하고 자신의 임무를 원활히 수행할 수 있도록 다양한 복지 비전과 목표를 추진하게 된다(국방부, 2010). 군 조직은 계급과 직책에 따라 행동해야 하고 규칙과 명령에 절대 복종해야 하는 특수한 집단이다(조미경과 김성희, 2013). 따라서 군에 입대한 병사들은 환경을 떠나, 전혀 다른 생활 방식을 요구하는 군 조직에서 개인의 사생활이 제한되며 통제된 상황에서 엄격한 훈련을 받게 되고, 전투 시에는 한 번도 경험해 보지 못한 극한의 어려움까지 겪게 된다.

병사들은 외부와의 정보가 고립된 채 전혀 새로운 조직 환경과 낯선 이와의 공동생활, 상명 하달식의 일방적 임무수행, 위계적 · 권위적 계급 문화 등으로 인해 크고 작은 군 생활 스트레스를 겪게 된다(서혜석과 김정은, 2010). 더불어 대부분의 군인들은 자원해서 군 입대를 한 것이 아니라, 의무병 제도에 따라 군에 입대하기 때문에 생활에 적응하기가 더 어려울 가능성이 있다.

이러한 군 생활 스트레스는 근무 이탈과 탈영, 안전사고, 자살 등의 개인적인 문제와 더불어 자신의 주요 임무와 군 조직 차원의 문제까지 야기하게 된다(서혜석과 김정은, 2010).

실제 군에 입대한 후 군 생활 부적응으로 인해 여러 가지 정신적인 문제를 보인다는 연구들이 있다. 홍강의(2007)는 군인들이 군 생활 부적응으로 인해 군 입대 후 불안, 분노, 스트레스, 근무이탈, 구타, 가혹행위, 자살시도 등을 경험한다고 하였다. 김의열(2009)은 병사 10명 중 7명이 군 생활 부적응으로 인한 스트레스를 받고 있으며, 불안 및 우울 증상을 호소하는 병사는 4명 중 1명이라고 보고하였다.

스트레스는 우울과 밀접한 관련이 있고 직접적으로 우울을 야기시키는 것으로 보고된다(Bolger et al, 1989). 또한 급성 스트레스는 우울 심각도와 즉각적인 치료 결과와 관련되며, 좀 더 긴 기간의 예후(재발)는 발화 효과를 일으키는 스트레스와 만성화되는 급성 스트레스에 의해 영향을 받는다. 결국 선행하는 만성 스트레스 요인은 예후를 나쁘게 하고, 향후 잦은 재발을 일으킬 가능성이 높다(이화영과 함병주, 2013).

최근 군대 내 여러 건의 자살사고로 군 부적응 문제가 사회적으로 대두되고 있다. 2013년부터 2017년 8월까지 종합된 국방부 통계 자료에 의하면 사건·사고 전체 사망자가 444명에 달했다. 이중 65%에 달하는 289명이 자살자인 것으로 밝혀졌다(국방부, 2017). 안타까운 점은 자살자 비율은 조사 시점부터 60% 이상을 꾸준히 기록하고 있지만 뚜렷한 대책이나 해결책을 보여주지 못했다는 사실이다. 현재 공군에서는 각 부대의 군 부적응 병사를 대상으로 사고예방을 위한 분기별 스트레스 평정을 실시하여 스트레스 위험군에 대해 병영생활 상담관 상담을 실시하는 등 다각적인 노력을 하고 있다. 그러나 대부분 지휘관의 주관적인 견해가 개입된 사고예방 대책으로 근본적인 스트레스 관리 활동이 부족하다.

하지만 이는 대부분 부대를 위한 사고예방 대책일 뿐 스트레스 위험군에 대한 근본적인 스트레스 관리 활동은 전혀 이루어지지 않는 실정이다. 또한 스트레스 평가는 분기별로 실시되고 있는 것에 비해, 우울 측정 관련하여 스트

레스와는 별개로 선택적으로 관리하고 있으며, 연 1회 우울지수 평가 외에는 직접적인 활동이 이루어지지 않고 있다(공군, 2019).

국방부에서도 스트레스와 우울의 관련성과 영향 요인을 찾기 위해 노력을 하고 있으며, 육군에서는 2011년 국군수도통합병원 정신건강증진센터 개소를 기점으로 현재까지 육군병원에서 총 4개의 정신건강증진센터를 운영하고 있다. 또한 전문 인력을 통한 스트레스 및 우울의 통합적인 관리와 정신건강증진 프로그램을 실시하고 있다(국군의무사령부 국군수도병원, 2011). 이에 반해 공군에서는 장병의 군 생활 스트레스와 우울 분석에 대한 연구와 정신건강증진 프로그램이 다른 건강증진사업만큼 특화되어 있지 않다. 최근 병사들의 자살이 문제가 되고 있는데, 자살은 우울증과 관련이 깊다. 우울증을 직접 예방하기 힘들기 때문에 이에 영향을 주는 스트레스를 관리하고 예방하는 것이 바람직하다고 생각한다. 이에 관련하여 다수의 정신건강 전문요원들은 스트레스와 우울의 관련성과 영향 요인을 찾고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구는 제 ○○비행단의 병사들을 대상으로 공군 병사의 군 생활 스트레스와 우울 간의 관련됨을 분석하여, 공군 장병 정신건강관리를 위한 프로그램 수립에 도움을 주고자 하였다. 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성에 따른 스트레스와 우울 정도를 분석한다.

둘째, 군 생활 스트레스 유형과 그에 따른 우울 정도를 알아본다

셋째, 우울에 영향을 미치는 요인을 알아본다.

II. 연구 방법

1. 연구모형(틀)

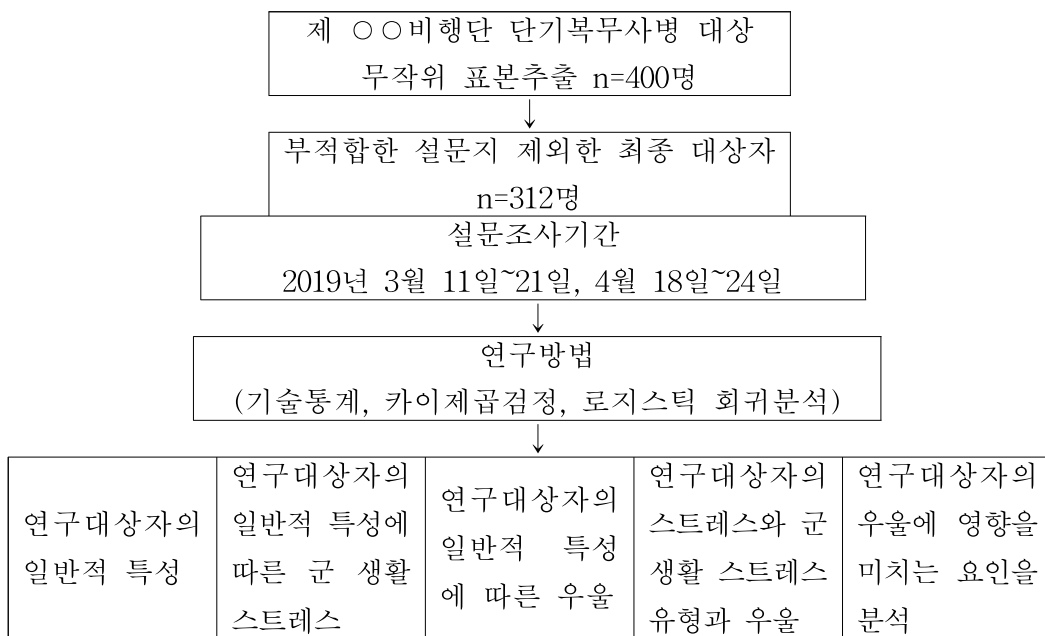


그림1. 연구의 틀

2. 연구대상 및 조사기간

본 연구는 제 ○○비행단의 단기복무사병을 대상으로 400명을 무작위 표본 추출하여 실시하였다. 본 연구는 군인을 대상으로 실시한 것으로 군부대의 보안과 기밀누설금지 규정으로 인하여 보안성 검토를 거친 후 실시되었다. 설문 중 분석하기에 부적합한 설문지를 제외한 연구에 적용되는 최종 연구 분석 대상자는 312명이었다.

설문조사기간은 2019년 3월 11일부터 21일, 4월 18일부터 24일이었으며, 공군 설문조사관리 체계를 이용하여 실시하였다.

3. 연구 도구

1) 우울

본 연구에는 벡 우울척도(BDI Beck Depression Inventory)(Beck, 1961)와 유형식(2005)의 연구에서 개발된 군 생활 스트레스 설문도구를 이용하여 연구 목적에 맞게 수정하였다.

BDI는 우울증을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사로서, 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0 ~ 3점으로 이뤄져 있으며 분위기, 염세사상, 실패감, 불만족감, 죄악감, 수벌감, 자기혐오, 자기 비난, 자별원망, 울고 싶은 기분, 초조감, 사회적 퇴각, 미결정, 신체상, 일의 억제, 수면장애, 피곤, 무식욕, 체중 감소, 신체에의 선입감, 리비도 결여의 항목으로 구성된다. 총점의 범위는 0 ~ 63점까지로 0 ~ 9점은 정상, 10 ~ 15점은 경증 우울, 16 ~ 21점은 중등도 우울, 22점 이상은 심한 우울로 분류되어, 점수가 높을수록 우울이 심하고 다양한 우울 증상을 보이는 것을 의미한다(이영호와 송종용, 1991). 본 연구에서는 참여한 공군 병사 중에 우울을 위험군(BDI점수 10점 이상)과 정상군(BDI점수 9점 이하)으로 분류하여 분석하였다.

2) 군 생활 스트레스

군 생활 스트레스 문항은 유형식(2005)의 연구에서 개발된 군생활 스트레스 설문도구를 이용하여 답변에 관한 문항을 연구 목적에 맞게 수정하였다. 병사가 인식하는 스트레스에 대한 주관적 인식에 대한 내용으로 24문항으로 구성되어 있으며, Q표본을 통해 분류한 스트레스 유형(진로-자기개발 스트레스, 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스, 지휘관계 스트레스, 기타 스트레스)을 활용하였다. 또한, 군 생활 스트레스 점수를 68-100%, 34-67%, 0-33% 구간으로 나누어 상/중/하로 분류하였고, 군 생활 스트레스의 각 유형에 해당하는 문항의 총 점수를 68-100%, 34-67%, 0-33% 구간으로 나누어 상/중/하로 분류하여 분석하였다.

4. 분석 방법

본 연구에서 사용된 자료는 Microsoft Excel과 SPSS 19.0 프로그램을 사용하였고 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구대상자의 일반적 특성은 기술통계를 사용하였다.

둘째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 군 생활 스트레스 분석은 카이제곱검정을 사용하였다.

셋째, 연구대상자의 일반적 특성에 따른 우울 분석 시 카이제곱검정을 사용하였다.

넷째, 연구대상자의 군 생활 스트레스 유형과 우울 분석 시 카이제곱검정을 사용하였다.

다섯째, 연구대상자의 우울에 영향을 미치는 요인은 우울 정도를 종속변수로 하고, 일반적 특성과 군 생활 스트레스 유형을 독립변수로 한 로지스틱 회귀분석을 사용하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성 중 개인적 특성인 학력은 4년제 대학 재학/졸업은 56.7%로 가장 많았고, 경제수준은 중 그룹이 62.5%로 가장 많았다.

거주지는 도시에 거주하는 그룹이 95.9%로 가장 많았고, 이성친구가 있는 대상자는 15.1%였고, 장래계획이 있는 그룹은 81.1%였으며, 직장생활 경험이 있는 그룹은 24.7%였다.

건강행태와 관련한 일반적 특성 중 주관적 건강상태는 상 그룹 48.1%로 가장 많았고, 흡연자는 28.8%, 음주자는 62.8%였다. 규칙적으로 운동을 하는 그룹은 56.1%였다. 수면의 질을 살펴보면, 수면의 질이 좋은 그룹은 105명으로 33.7%, 보통인 그룹은 113명으로 41.7%, 나쁜 그룹은 77명으로 24.7%였다. 체중변화는 1kg이상 증/감한 그룹이 67.9%로 가장 많았다.

군 생활 관련 일반적 특성 중 계급에서는 일병, 상병, 병장의 비율은 30%대로 큰 차이가 없었으며, 특기에서는 기지방호특기가 50.3%로 가장 많았다. 고충을 털어놓을 동기의 수를 살펴보면, 동기의 수가 5명 이상은 79명으로 25.3%, 동기의 수가 3~4명은 127명으로 40.7%, 동기의 수가 1~2명은 89명으로 28.5%, 동기의 수가 0명은 17명으로 5.4%로 나타났다. 전속/과전을 경험한 그룹은 6.1%였고 여가활동을 하는 그룹은 69.9%로 나타났다(표1).

표1. 연구 대상자의 일반적 특성

단위 : 명(%)

	응답자(N=312)	명(%)
학력	고등학교 졸업	53 (17.0)
	2년제 대학재학/졸업	82 (26.3)
	4년제 대학재학/졸업	177 (56.7)
경제수준	상	51 (16.3)
	중	195 (62.5)
	하	66 (21.2)
거주지	대도시	150 (48.1)
	중소도시	146 (46.8)
	농어촌	15 (4.8)
	해외/기타	1 (0.3)
이성친구	있음	47 (15.1)
	없음	265 (84.9)
장래계획	있음	253 (81.1)
	없음	59 (18.9)
직장생활경험	있음	77 (24.7)
	없음	235 (75.3)
주관 건강상태	상	150 (48.1)
	중	114 (36.5)
	하	48 (15.4)
흡연	흡연	90 (28.8)
	비흡연	222 (71.2)
음주	음주	196 (62.8)
	비음주	116 (37.2)
규칙적 운동	예	175 (56.1)
	아니오	137 (43.9)
수면의 질	좋음	105 (33.7)
	보통	13 (41.7)
	나쁨	77 (24.7)
체중변화	1kg이상 증/감	212 (67.9)
	3kg이상 증/감	85 (27.2)
	5kg이상 증/감	15 (4.8)

표1. 연구대상자의 일반적 특성(계속)

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		명(%)
계급	병장	101 (32.4)
	상병	115 (36.9)
	일병	96 (30.8)
특기	기지방호	157 (50.3)
	작전지원	83 (26.6)
	항공	55 (17.6)
	행정	17 (5.4)
고충 털어놓을 동기	5명 이상	79 (25.3)
	3~4명	127 (40.7)
	1~2명	89 (28.5)
	0명	17 (5.4)
전속/파견	예	19 (6.1)
	아니오	293 (93.9)
여가활동	예	218 (69.9)
	아니오	94 (30.1)

2. 일반적 특성에 따른 군 생활 스트레스

일반적 특성에 따라서 군 생활 스트레스의 차이를 알아보기 위하여 카이제곱검정을 사용하였고, 연구에 참여한 공군 병사 중에서 스트레스를 상/중/하 분류하여 분석하였다.

먼저 일반적 특성 중 개인적 특성에서는 학력에서는 스트레스가 상인 그룹이 고등학교 졸업자는 스트레스 상 그룹이 5.7%, 2년제 대학 재학/졸업자의 스트레스 상 그룹이 31.7%, 4년제 대학 재학/졸업자의 스트레스 상 그룹이 36.2%로 학력이 높을수록 스트레스가 높았다. 이성친구가 없는 그룹은 전체의 32.5%가 스트레스가 높은 것으로 나타났고, 이성친구가 있는 그룹의 스트레스 상 그룹보다 2배 이상 많았다. 장래계획이 없는 그룹은 스트레스 상 그룹이 44.1%로 장래계획이 있는 그룹에 비해 스트레스가 높았다(표2).

건강행태와 관련한 일반적 특성에서는 주관적 건강상태가 안 좋은 그룹은 스트레스 상 그룹이 52.1%로 주관적 건강상태가 좋은 그룹과 2배 이상의 차이를 보이며 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 수면의 질에서는 수면의 질이 나쁜 그룹의 스트레스 상 그룹이 41.6%로 스트레스가 높았고, 수면의 질이 좋은 그룹보다 10배 이상 스트레스가 높았다(표3).

군 생활 특성과 관련한 일반적 특성에서는 특기에서 항공특기가 전체의 45.5%가 스트레스가 높은 것으로 나타나 타 특기에 비해 스트레스가 높았다. 고충을 털어놓을 동기에서 스트레스가 높은 그룹은 동기의 수가 5명 이상인 그룹 0%, 3~4명인 그룹 6.3%였으나 1~2명인 그룹 78.7%, 0명인 그룹 35.3%로 큰 차이를 보였다. 전속/파견을 경험한 그룹의 스트레스 상 그룹은 47.4%가 스트레스가 높은 것으로 나타났고, 전속/파견을 경험하지 않은 그룹보다 스트레스가 높은 그룹이 2배 정도 높았다. 여가활동을 하지 않는 그룹의 스트레스 상 그룹은 39.4%가 스트레스가 높은 것으로 나타났고 여가활동을 하는 그룹보다 2배 많았다(표4).

표2. 개인적 특성에 따른 스트레스

단위 : 명(%)

응답자(N=312)	스트레스			P-value	
	상(N=93)	중(N=187)	하(N=32)		
학력	고졸	3 (5.7)	42 (79.2)	8 (15.1)	0.000
	2년제 졸(재학)	26 (31.7)	45 (54.9)	11 (13.4)	
	4년제 졸(재학)	64 (36.2)	100 (56.5)	13 (7.3)	
경제 수준	상	16 (31.4)	29 (56.9)	6 (11.8)	0.761
	중	60 (30.8)	118 (60.5)	17 (8.7)	
	하	17 (25.8)	40 (60.6)	9 (13.6)	
거주지	대도시	45 (30.0)	91 (60.7)	14 (9.3)	0.692
	중소도시	46 (31.5)	85 (58.2)	15 (10.3)	
	농어촌	2 (13.3)	10 (66.7)	3 (20.0)	
	해외/기타	0 (0)	1 (100.0)	0 (0)	
이성 친구	있음	7 (14.9)	31 (66.0)	9 (19.1)	0.013
	없음	86 (32.5)	156 (58.9)	23 (8.7)	
장래 계획	있음	67 (26.5)	157 (62.1)	29 (11.5)	0.020
	없음	26 (44.1)	30 (50.8)	3 (5.1)	
직장생활 경험	있음	19 (24.7)	49 (63.6)	9 (11.7)	0.511
	없음	74 (31.5)	138 (58.7)	23 (9.8)	

표3.. 건강행태에 따른 스트레스

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		스트레스 분포			P-value
		상(N=93)	중(N=187)	하(N=32)	
주관 건강 상태	상	32 (21.3)	100 (66.7)	18 (12.0)	0.002
	중	36 (31.6)	67 (58.8)	11 (9.6)	
	하	25 (52.1)	20 (41.7)	3 (6.3)	
흡연	흡연	25 (27.8)	56 (62.2)	9 (10.0)	0.864
	비흡연	68 (30.6)	131 (59.0)	23 (10.4)	
음주	음주	61 (31.1)	116 (59.2)	19 (9.7)	0.772
	비음주	32 (27.6)	71 (61.2)	13 (11.2)	
규칙적 운동	예	49 (28.0)	108 (61.7)	18 (10.3)	0.723
	아니오	44 (32.1)	79 (57.7)	14 (10.2)	
수면의 질	좋음	3 (2.9)	81 (77.1)	21 (20.0)	0.000
	보통	45 (34.6)	76 (58.5)	9 (6.9)	
	나쁨	45 (58.4)	30 (39.0)	2 (2.6)	
체중 변화	1kg이상 증/감	65 (30.7)	125 (59.0)	22 (10.4)	0.969
	3kg이상 증/감	24 (28.2)	52 (61.2)	9 (10.6)	
	5kg이상 증/감	4 (26.7)	10 (66.7)	1 (6.7)	

표4. 군 생활 특성에 따른 스트레스

단위 : 명(%)

응답자(N=312)	스트레스 분포			P-value	
	상(N=93)	중(N=187)	하(N=32)		
계급	병장	39 (38.6)	53 (52.5)	9 (8.9)	0.178
	상병	32 (27.8)	70 (60.9)	13 (11.3)	
	일병	22 (22.9)	64 (66.7)	10 (10.4)	
특기	기지방호	45 (28.7)	93 (59.2)	19 (12.1)	0.019
	작전지원	20 (24.1)	57 (68.7)	6 (7.2)	
	항공	25 (45.5)	23 (41.8)	7 (12.7)	
	행정	3 (17.6)	14 (82.4)	0 (0)	
고충 털어 놓을 동기	5명 이상	1 (1.3)	61 (77.2)	17 (21.5)	0.000
	3~4명	9 (7.1)	105 (82.7)	13 (10.2)	
	1~2명	69 (77.5)	18 (20.2)	2 (2.2)	
	0명	14 (82.4)	3 (17.6)	0 (0)	
전속/ 과견	예	14 (73.7)	5 (26.3)	0 (0)	0.000
	아니오	79 (27.0)	182 (62.1)	32 (10.9)	
여가 활동	예	53 (24.3)	141 (64.7)	24 (11.0)	0.005
	아니오	40 (42.6)	46 (48.9)	8 (8.5)	

3. 일반적 특성에 따른 우울

일반적 특성에 따라서 우울의 차이를 알아보기 위하여 카이제곱검정을 사용하였다. 연구에 참여한 공군 병사 중에서 우울을 위험군(BDI점수 10점 이상)과 정상군(BDI점수 9점 이하)으로 분류하여 일반적 특성과 우울의 차이를 분석하였다.

연구 대상자의 일반적 특성인 주관적 건강상태, 여가활동 여부, 수면의 질, 고충을 털어놓을 동기의 수, 전속/과건 여부에 따라 유의한 차이를 보였으며 계급, 특기, 학력, 경제수준, 거주지, 이성친구 유무, 장래계획 유무, 직장생활 경험, 흡연, 음주, 규칙적인 운동 여부, 체중 변화에서는 유의한 차이를 보이지 않았다(표5).

일반적 특성 중 건강행태 중 주관적 건강상태를 살펴보면 주관 건강상태 하 그룹에서 전체 35.45%가 우울 위험군으로 나타났고, 상 그룹과 비교 시 우울 위험군이 3배 많았다. 수면의 질에서는 수면의 질이 나쁜 그룹의 우울 위험군이 41.6%, 수면의 질이 좋은 그룹이 1.9%로 비교 시 큰 차이를 보였다(표6).

일반적 특성 중 군 생활 특성인 고충을 털어놓을 동기의 수에서는 고충을 털어놓을 동기가 적은 그룹의 우울 위험군이 96%로 고충을 털어놓을 동기의 수가 많은 그룹에 비해 큰 차이를 보였다. 전속/과건의 경에서는 전속/과건을 경험한 그룹의 우울 위험군이 전체의 47.4%로 높았고 전속/과건을 경험하지 않은 그룹에 비해 2배 이상 차이를 보였다. 여가활동을 살펴보면 여가활동을 실시하지 않는 그룹 28.7%가 우울 위험군에 속하였고, 여가활동을 실시한 그룹보다 우울 위험군이 2배 많았다(표7).

표5. 개인적 특성에 따른 우울 정도

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		정상군(N=253)	위험군(N=59)	P-value
학력	고졸	47 (88.7)	6 (11.3)	0.251
	2년제 졸(재학)	67 (81.7)	15 (18.3)	
	4년제 졸(재학)	139 (78.5)	38 (21.5)	
경제수준	상	36 (70.6)	15 (29.4)	0.103
	중	161 (82.6)	34 (17.4)	
	하	56 (84.8)	10 (15.2)	
거주지	대도시	120 (80.0)	30 (20.0)	0.610
	중소도시	118 (80.8)	28 (19.2)	
	농어촌	14 (93.3)	1 (6.7)	
	해외/기타	1 (100)	0 (0)	
이성친구	있음	40 (85.1)	7 (14.9)	0.547
	없음	213 (80.4)	52 (19.6)	
장래계획	있음	44 (74.6)	15 (25.4)	0.195
	없음	209 (82.6)	44 (17.4)	
직장생활 경험	있음	61 (79.2)	16 (20.8)	0.618
	없음	192 (81.7)	43 (18.3)	

표6. 건강행태에 따른 우울 정도

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		정상군(N=253)	위험군(N=59)	P-value
주관 건강상태	상	132 (88.0)	18 (12.0)	0.001
	중	90 (78.9)	24 (21.1)	
	하	31 (64.6)	17 (35.4)	
흡연	흡연	75 (83.3)	15 (16.7)	0.632
	비흡연	178 (80.2)	44 (19.8)	
음주	음주	159 (81.1)	37 (18.9)	0.985
	비음주	94 (81.0)	22 (19.0)	
규칙적 운동	예	147 (84.0)	28 (16.0)	0.147
	아니오	106 (77.4)	31 (22.6)	
수면의 질	좋음	103 (98.1)	2 (1.9)	0.000
	보통	105 (80.8)	25 (19.2)	
	나쁨	45 (58.4)	32 (41.6)	
체중변화	1kg이상 증/감	176 (83.0)	36 (17.0)	0.415
	3kg이상 증/감	66 (77.6)	19 (22.4)	
	5kg이상 증/감	11 (73.3)	4 (26.7)	

표7. 군 생활 특성에 따른 우울 정도

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		정상군(N=253)	위험군(N=59)	P-value
계급	병장	80 (79.2)	21 (20.8)	0.701
	상병	96 (83.5)	19 (16.5)	
	일병	77 (80.2)	19 (19.8)	
특기	기지방호	132 (84.1)	25 (15.9)	0.157
	작전지원	67 (80.7)	16 (19.3)	
	항공	39 (70.9)	16 (29.1)	
	행정	15 (88.2)	2 (11.8)	
고충 털어놓을 동기	5명 이상	77 (97.5)	2 (2.5)	0.000
	3~4명	119 (93.7)	8 (6.3)	
	1~2명	49 (55.1)	40 (44.9)	
	0명	8 (47.1)	9 (52.9)	
전속/ 파견	예	10 (52.6)	9 (47.4)	0.003
	아니오	243 (82.9)	50 (17.1)	
여가활동	예	186 (85.3)	32 (14.7)	0.005
	아니오	67 (71.3)	27 (28.7)	

4. 군 생활 스트레스 유형과 우울

군 생활 스트레스 유형에 따른 우울의 차이를 알아보기 위하여 카이제곱검정을 사용하였다.

유의한 차이를 보인 유형은 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스, 지휘관계 스트레스였으며, 진로-자기개발 스트레스 유형은 유의한 차이가 있지는 않았지만, 다른 스트레스 유형에 비해 상 그룹의 수가 108명으로 가장 많았다. 결과적으로 스트레스가 높아질수록 우울위험군의 비율이 높아짐을 확인할 수 있었다(표8).

표8. 군 생활 스트레스 유형과 우울

단위 : 명(%)

응답자(N=312)		정상군	위험군	계(명)	P-value
진로-자기개발 스트레스	상	83 (76.9)	25 (23.1)	108	0.376
	중	133 (83.1)	27 (16.9)	160	
	하	37 (84.1)	7 (15.9)	44	
업무혼란-과중 스트레스	상	12 (35.3)	22 (64.7)	34	0.000
	중	167 (85.2)	29 (14.8)	196	
	하	74 (90.2)	8 (9.8)	82	
가족-이성관계 스트레스	상	5 (31.3)	11 (68.8)	16	0.000
	중	115 (79.9)	29 (20.1)	144	
	하	133 (87.5)	19 (12.5)	152	
지휘관계 스트레스	상	3 (30.0)	7 (70.0)	10	0.000
	중	127 (77.4)	37 (22.6)	164	
	하	123 (89.1)	15 (10.9)	138	

5. 우울에 영향을 미치는 요인 분석

우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 로지스틱 회귀분석을 사용하였다.

분석 결과 유의한 영향을 미치는 독립변수를 살펴보면, 수면의 질이 나쁠수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아지며, 여가활동을 하지 않을 때 우울 위험군이 될 가능성이 증가하며 고충을 털어놓을 동기의 수가 줄어들수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아진다.

스트레스 유형 중 업무혼란-과중 스트레스 유형에서는 스트레스가 하에서 중, 중에서 상으로 높아질수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아진다. 또한 가족-이성관계 스트레스 유형에서는 스트레스가 하에서 중, 중에서 상으로 높아질수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아진다. 자세한 내용은 표9와 같다.

표9. 우울에 영향을 미치는 요인

응답자 (N=312)	모델1		모델2		모델3		모델4	
	OR	95% CI	OR	95% CI	OR	95% CI	OR	95% CI
학력	1.36	0.43-4.37	1.28	0.47-3.68	1.38	0.39-3.72	1.35	0.51-4.01
이성친구	1.49	0.08-2.54	1.52	0.19-3.10	1.38	0.14-2.98	1.31	0.32-3.12
장래계획	1.39	0.25-2.22	1.50	0.32-2.31	1.57	0.41-2.21	1.35	0.39-2.18
직장생활경험	1.19	0.19-1.60	1.19	0.18-1.70	1.15	0.24-1.95	1.06	0.23-1.87
주관건강상태			1.50	0.40-4.89	1.63	0.55-4.84	1.42	0.39-4.67
수면의질			2.23	1.42-4.40	2.60	1.38-4.29	2.33	1.28-4.61
계급					2.66	0.45-7.52	2.61	0.52-6.98
특기					1.03	0.78-3.52	1.03	0.69-3.50
여가활동					1.38	1.10-3.12	1.13	1.09-2.98
고충동기					1.25	1.01-2.92	1.33	1.00-2.90
진속					0.02	0.00-1.23	0.00	0.00-1.12
진로자기개발							1.00	-
하							1.10	0.00-1.83
중							1.40	0.06-2.08
상								
업무혼란과중							1.00	-
하							1.56	1.27-3.10
중							1.41	1.02-3.21
상								
가족.이성관계							1.00	-
하							1.01	1.00-1.98
중							1.04	1.02-1.53
상								
지휘관계							1.00	-
하							0.99	0.65-2.69
중							0.98	0.69-2.64
상								

*OR: Odds Ratio, 95% CI: 95% Confidence Interval

IV. 고찰

본 연구의 목적은 제 ○○비행단의 병사들의 공군 병사의 스트레스와 우울의 관계를 분석함으로써 공군 내의 정신건강 증진 및 관리에 필요한 기초자료로 제공하기 위해 시행되었다. 기존 선행연구에서는 육군 장병들의 정신건강과 관련된 연구는 수차례 이루어져 왔으나, 공군 장병을 대상으로 한 연구는 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구에서는 제 ○○비행단의 병사들을 대상으로 BDI 설문과 군 생활 스트레스 설문도구를 이용하여 공군 설문조사관리체계를 통해 설문조사를 실시하였으며, 대상자들의 연구대상자의 일반적 특성, 스트레스와 우울, 스트레스와 우울의 인과관계 및 우울에 영향을 미치는 요인을 분석하였다. 본 장에서는 군이라는 특수한 환경에서 생활하는 병사들의 스트레스와 우울의 관계를 파악하여 공군 장병 정신건강관리를 위한 방향을 논의하고자 한다.

일반적 특성에 따른 스트레스에서 타 특기에 비해 스트레스가 높은 항공특기는 특성상 교대근무 및 잦은 비행대기와 항공기 소음과 진동, 섬광 등의 환경적인 요인으로 인한 수면의 질 저하, 공군의 주력인 전투기와 관련한 일을 하면서 업무적인 부담감을 느끼고 타 부서와 달리 근무지가 활주로에 있어 여가활동과 부대 내 시설을 이용할 때 제한이 되는 점, 일과 후 시간이 일정하게 보장받지 못하는 점 등의 영향이 있을 것으로 판단된다. 따라서 정신건강프로그램 계획 시 활주로 근무자와 일반 근무자의 부서(대) 분위기와 특성을 고려한 ‘찾아가는 건강증진 프로그램’과 일과 후에도 여가활동과 부대 내 시설을 이용할 수 있도록 인사행정과와 협조하여 각 근무지에 맞는 정신건강 프로그램을 적용해야 할 것으로 판단된다. 장래계획 여부는 장래계획이 구체적일수록 전역 후 진로에 대한 불확실성이 낮아져 스트레스가 낮은 것으로 판단된다.

따라서 부서(대)차원에서 전역을 앞둔 상·병장에게 진로심리검사와 취업 설명회 참여의 기회를 제공하고, 다양한 인터넷 매체나 스마트폰 등을 통해

진학 및 자격증 취득의 기회를 제공할 수 있다면 스트레스를 낮출 수 있을 것으로 기대할 수 있다. 수면의 질이 낮고 주관적 건강상태가 나쁜 그룹이 전체에서 스트레스 상 그룹이 많았다. 이는 이규선 등(2011)의 연구 결과를 바탕으로 수면의 질과 주관건강상태를 연관 지어 관련 정책을 생각해야 할 필요성이 있음을 시사한다. 각 특기별로 교대근무를 실시하여 일과시간을 적용받지 않은 그룹과 일반적으로 일과시간을 적용하는 그룹들의 차이 등을 추가하여 추후 연구가 필요할 것으로 판단된다. 또한 수면의 질 향상을 위해 암막커튼 및 방음시설 설치, 안대 적용, 수면위생법 교육 등의 개선 활동이 필요할 것으로 사료된다. 고충을 털어놓을 동기의 수 또한 유의한 차이를 보였으며, 이러한 결과는 상담자와 동일한 특성의 내담자와 상담을 할 때 상이한 특성의 내담자와 상담할 때보다 소통수준과 공감수준 및 상담의 친밀감 수준이 높게 나타난다는 기존 연구(이정원, 2017)를 참고하여 상담의 효과성을 높이기 위해서는 상담자와 내담자의 인지적 특성을 고려한 또래 상담병 운영이 필요성을 판단할 수 있다.

본 연구에서는 유형식(2005)의 연구에서 분류한 스트레스 유형을 사용하였다. 진로-자기개발 스트레스는 군 복무로 인해 사회적 흐름에 뒤쳐질 수 있다는 조바심, 전역 후 진로에 대한 걱정과 관련된 문항에 가장 많이 동의하였다. 따라서 향후 적성, 진로에 대한 계획을 군대 내 교육과정으로 편성하여 운영한다면 상당 부분의 스트레스 완화를 기대해 볼 수 있다.

업무혼란-과중 스트레스는 군 생활 간 업무수행에 대한 피드백 부족과 일과 이후 주어지는 업무과중으로 인해 발생하는 스트레스, 자유시간을 침해하여 개인 여가시간이 제대로 보장되지 않는다는 문항에 동의하였다. 특히, 이 유형은 군 생활 적응에 직접적으로 연관되기 때문에 다른 스트레스 유형보다 큰 심적 부담을 초래할 것으로 분석되어 세심한 관리가 필요할 것이다.

가족-이성관계 스트레스는 가족과 이성이 원인이 되어 갈등을 유발하기도 하지만 가족이나 이성과 떨어져서 지내야 하는 것 자체가 스트레스 요인으로

작용함을 확인할 수 있다. 정은주(2012)의 연구에서 가족에게 특별한 문제가 없더라도 군 입대 전까지 의존의 대상이었던 가족과 분리된 상황은 심각한 우울을 유발할 수 있다는 결과와 일치함을 알 수 있다. 또한 업무혼란-과중 스트레스와 가족-이성친구 스트레스는 Halverson과 Blieses(1995)의 연구를 참고했을 때 군 생활에서 느끼는 사생활 부족을 포함하는 열악한 생활환경, 가족 분리로 인한 외로움, 직무갈등 등을 스트레스로 제시하고 있는 것과 유사하다.

지휘관계 스트레스는 직접적으로 군대 내 지휘관과의 관계가 힘들다고 응답한 경우와 군대 내 권위의식으로 인한 상하 관계의 갈등에 동의한 유형이다. 병사들은 흔히 신세대라고 불리는 세대로서 개성이나 자기주장이 강한 특성을 가지고 있다. 때문에 군의 조직적 특성이 병사들의 신세대적인 성향과 상충되면서 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이에 군은 이러한 특성을 고려하여 정신건강을 증진시킬 수 있는 방안을 강구해야하는 동시에 이번성(1995)이 제시한 신세대들의 자유로운 의사표현, 합리성 추구, 강한 자부심, 왕성한 성취욕구 등의 긍정적인 특성도 충분히 발휘될 수 있는 환경적 여건을 조성해야 할 필요가 있다.

일반적 특성과 우울과의 관계에서 여가활동 여부는 유의한 차이를 보였다, 따라서 스트레스 완화의 수단으로 개인에게 맞는 여가활동을 선택할 수 있는 폭을 넓히고 여가활동의 범위와 시간을 확대시키는 등 대상자 요구에 맞는 여가활동 여건을 마련할 정책이 필요함을 시사하였다. 전속/파견의 경험에서 또한 유의한 차이를 보였다. 그렇기에 전속과 잦은 파견 업무가 있는 특정 부서그룹에게 부서(대)적응 프로그램을 운영, 전속/파견의 임무를 미리 고지하여 준비할 시간을 제공하는 등의 이질감을 줄이는 활동이 필요함을 볼 수 있다.

군 생활 스트레스와 우울은 결과적으로 유의한 차이를 보여, 스트레스는 우울과 밀접한 관련이 있고 직접적으로 우울을 야기시키는 것으로 보고된다는

선행 연구(Bolger, DeLongis, Kessler & Schilling, 1989 Brown & Harris)에서와 같은 결과를 얻을 수 있었다. 따라서 공군은 스트레스 및 우울의 통합적인 관리가 필요함을 시사하고 정신건강 프로그램을 운영해야 할 것이다.

우울에 영향을 미치는 요인으로 유의한 차이를 보인 수면의 질과 여가활동 여부, 고충을 털어놓을 동기의 수, 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스에 관해서도 위에서 언급한 것과 마찬가지로 수면의 질 향상을 위한 활동과 여가활동 여건 마련, 또래 상담병 운영의 필요성이 요구된다. 또한, 업무혼란-과중 스트레스를 줄이기 위해 업무수행에 대한 긍정적 피드백을 하는 것과 동시에 부당한 일과시간 이후의 추가업무 부담, 자유시간 침해를 근절하는 문화형성이 필요할 것이다. 가족-이성친구 스트레스는 19년 3월부터 실시된 일과시간 이후 핸드폰 사용 허용과 월 2회 평일 일과시간 이후 외출 허용에 따라(국방부, 2019) 완화될 것으로 기대된다.

끝으로, 본 연구의 제한점을 통해 향후 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 본 연구는 공군 전체 병사가 아닌 제 ○○비행단의 병사에 국한되어 진행된 조사로, 또한 타 비행단 및 공군 부대의 특성이 모두 반영되지 않아 공군 전체 병사의 대표성을 가지는 것은 어려울 것으로 보인다. 따라서 타 공군 부대의 병사의 스트레스, 우울을 측정하여 유의미한 차이가 있는지 확인 할 필요가 있고 추후 연구가 필요할 것으로 판단된다. 더불어 스트레스와 우울 평가 시 자기보고식 설문조사를 통해 점수를 측정할 수 있었으나 설문지에 대한 체계적인 분석을 시행하기에는 어려움이 있어 추후 연구 시에는 정신건강의학과 군의관에 의한 전문적인 평가가 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구에서는 제 ○○비행단의 병사 312명을 대상으로 BDI설문과 군 생활 스트레스 설문을 통해 스트레스와 우울에 대해 분석하였다.

연구 결과 공군 병사의 스트레스와 우울은 선행 연구와 일치하는 결과를 보였으나, 각 특성에 따른 차이가 있었다. 특히 수면의 질이 나쁠수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아 수면의 질 향상을 위한 수면위생법 교육과 수면의 질 향상 물품을 제공하는 등의 방안이 필요하였으며, 여가활동을 하지 않을 때 우울 위험군이 될 가능성이 높아지므로 여가활동의 범위와 여건을 마련해야 할 것이다. 고충을 털어놓을 동기가 적을수록 우울 위험군이 될 가능성이 높아지므로 또래 상담병 제도의 도입과 상담 여건을 마련하는 등의 활동이 필요할 것으로 사료된다. 업무혼란-과중 스트레스, 가족-이성관계 스트레스와 우울 위험군의 관련성 또한 스트레스가 높을수록 우울 위험군의 가능성도 높아지므로 업무관련 긍정적 피드백 제공, 일과 후 시간 보장, 가족과 이성친구와의 교류 증진, 일과 후 휴대폰 사용 시 업무로 인한 자유시간 침해 금지 등의 노력이 필요할 것이다.

이러한 결과를 바탕으로 우울에 영향을 주는 각 변수와 스트레스 사이에서 우울 정도를 줄이는 구체적인 전략과 관리가 필요함을 도출할 수 있었다. 또한 본 연구를 계기로 공군 병사의 스트레스와 우울 관계를 파악할 수 있는 바탕을 마련하고, 공군 정신건강 프로그램을 수립하는데 있어 기초자료를 제공했다는 점에서 공군 전투력 향상에 도움이 될 것으로 사료된다.

참고문헌

국방부 훈령. 2010

국군의무사령부 국군수도병원. 2011

국방부 통계자료. 2017

국방부. 병영문화 혁신 정책 추진방향 발표. 2019

공군. 19년 건강증진계획 하달. 2019

김선아, 김현례, 우정희, 박수인, 금란. 일 지역 군인들의 의사소통능력, 대인관계 수준, 불안, 우울. 정신간호학회지 2011;20(1)81-90

김성찬. 군 생활 스트레스, 우울 및 자살생각에 대한 연구[석사학위 논문]. 인하대학교 교육대학원;2015

김상일, 임재욱, 권혜정. 제대군인의 취업 지원변수가 취업성과에 미치는 영향에 관한 연구. 취업진로연구 2015;5(4)89-114

김성훈. 인적자원개발 프로그램이 구직활동, 진로결정 자기효능감 및 직무만족에 미친 영향. 국방정책연구 2015;31(2) 127-158

김완림. BDI를 이용한 방공관제대대 장병의 우울증 평가. 항공우주의료원 학술

지 2010;57(2)29-41

김의열. 신세대 장병의 적응실태 및 군 사회복지실천에 관한 연구. 한국군사회복지학 2009;2(2)67-108

김효영. 군복무 스트레스에 따른 군생활 적응: 자기효능감, 사회적지지 스트레스 대처방식을 중심으로[석사학위 논문]. 연세대학교 대학원;2008

박현철. 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구: 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로 [석사학위 논문]. 연세대학교 대학원;2001

배은숙, 강혜승. 대학생의 진로결정 자기효능감, 가족기능 및 취업스트레스가 우울에 미치는 영향. 한국엔터테인먼트산업학회논문지 2018;12(4)181-192

서영숙, 정추영. 진로코칭프로그램이 간호대학생의 진로결정 자기효능감, 셀프리더십 및 취업스트레스에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지 2016;17(12)138-145

서혜석, 김정은. 병사의 무망감, 스트레스, 우울과의 관계. 청소년복지연구 2010;12(1)123-144

서혜석, 이대식, 구자근. 신세대 병사의 스트레스와 우울과 관계에서 자아존중감의 매개효과와 조절효과에 관한 연구. 사회복지개발연구 2010;16(1)55-74

- 신대건. 대학생의 진로스트레스가 우울에 미치는 영향[석사학위 논문].
대구카톨릭대학교;2019
- 오광수. 군 전역 복학생의 대학생활적응에 관한 연구[박사학위 논문].
초당대학교;2018
- 유석주. 공군 유해환경 남자 근무자의 직무 스트레스와 주관적 건강상태,
근골격계 및 우울 증상 간의 관련성[박사학위 논문]. 동국대학교
대학원;2013
- 유형식. 군 장병이 인식하는 군생활 스트레스의 유형화에 관한 연구-Q방법론을
중심으로. 자치경찰연구 2005;6(2)83-108
- 유형식. 군인 청소년의 군 생활 적응과 적응유연성에 관한 연구. 청소년행동연구
2014;(19)127-156
- 유형식, 한상철. 군인청소년의 적응유연성이 대인관계와 진로계획에 미치는 효과.
미래청소년학회지 2015;12(2)67-87
- 육군본부. 병영 스트레스 원인과 대책. 1999
- 이규선. 이동배, 권인선, 조영채. 소규모 제조업 남성 근로자의 수면의 질,
직무 스트레스 및 피로와 우울과의 관련성. 대한작업환경의학회지
2011;23(2)99-111

- 이규화. 공군 병사의 정신건강상태, 군 생활 스트레스, 사회적 지지가 자살사고에 미치는 영향[석사학위 논문]. 경상대학교 행정대학원;2013
- 이번성. 신세대 의식성향과 연계된 정신교육 방안 연구. 국방정신교육원 1995;14-15.
- 이영호, 송종용. BDI , SDS , MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회. 1991;10(1)98-113
- 이정원. 또래상담병을 대상으로 상담자-내담자의 인지사고 특성이 친밀감, 공감, 소통 수준에 미치는 영향. JDC 2017;15(12)47-57
- 이화영, 함병주. 스트레스와 정신질환. JKMA 2013;56(6)471-477
- 장지혜. 동기관리 프로그램이 학업 및 진로 스트레스를 지닌 여대생의 스트레스 반응, 자기효능감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향[석사학위 논문]. 덕성여자대학교;2014
- 정은주. 직장인의 직무 스트레스와 스트레스 대처 전략에 관한 성차 연구. 한국여성정책연구 2012;82;137-162
- 정혜선. 중국인 유학생의 우울 영향요인 : 문화적응 스트레스, 학업스트레스, 진로 스트레스 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지 2016;16(7)63-72
- 조미경, 김성희. 병사용 대인관계 조화 척도 개발. 상담학연구 2013;14(4) 2375-2393

차영은, 김시내, 강재연. 대학생의 계획된 우연기술과 불안, 진로스트레스 및
진로관련 변인들의 관계탐색. 인간이해 2015;36(2)67-85

최미래, 이인혜. 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아존중감의 중재효과와
매개효과. 한국심리학 2003;22(2)363-383

홍강의. 2007년 전문가 초청 토론회 자료집. 서울: 군 의문사 진상규명위원회

홍지연. 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향[석사학위 논문]. 영남대학교
대학원;2004

Bolger N , DeLongis A, Kessler RC, Schilling EA. Effects of daily stress
on negative mood. JPSP 1989;57(5)808-826

Brown, GW, Harris, TO. Life Events and Illness. New York: Guilford
Publications. 1989

Halverson RR., & Bliese PD. Using multi-level investigations to assess
stress or sand strains in the workplace. Paper Presented at the
10th Annual Conference of the SIOP, Orlando; 1995

Tennant C. Life events, stress and depression: a review of recent findings.
Aust N Z J Psychiatry 2002;36;173-182

부 록

안녕하십니까?

저는 제 19전투비행단 항공의무대대 비행간호담당 대위 이새롬입니다.

본 설문은 제 19전투비행단 병사들의 스트레스 요인과 정신건강에 대한 실태를 조사하여 보다 나은 스트레스 해소를 위한 정신건강프로그램 개발 및 보완하기 위한 자료로써 학문적인 목적으로만 활용할 예정입니다.

설문 작성에는 약 5~10분 가량 소요될 것으로 보이며, 설문을 실시함에 있어서 어떠한 불이익도 없음을 알려드립니다.

여러분께서 답해주신 모든 내용은 추후 공군 내 정신건강관리 및 증진에 중요한 자료로 사용될 예정이오니, 질문에 빠짐없이 성실하고 솔직하게 답변해주시기 바랍니다. 바쁜 일과 중에도 시간을 내주시어 감사드립니다.

본 연구와 관련하여 궁금한 사항이 있을 경우 아래 연락처로 문의해주시면 성심껏 답변해드리겠습니다.

연구자	대위 이새롬
군 연락처	941-6742
인트라넷 메일	tizonsr@af.mil

2019년 4월

연구 제목 : 공군 병사가 인지하는 우울 및 스트레스 유형화

연구 책임자 : 이새롬(연세대학교 보건대학원)

I. 일반사항 문항

*질문을 읽고 자신에게 해당하는 문항을 선택하여 주시면 됩니다.

1. 귀하의 연령은?

: _____ 세

2. 귀하의 계급은?

①이병 ②일병 ③상병 ④병장

3. 귀하의 학력은?

①고등학교 졸업 ②2년제 대학 재학/졸업 ③4년제 대학 재학/졸업 ④대학원 재학/졸업 이상

4. 귀하 가정의 경제수준은?

①상 ②중상 ③중 ④중하 ⑤하

5. 귀하의 결혼 여부는?

①미혼 ②기혼 ③이혼/별거 ④기타

6. 귀하의 거주지는?

①대도시(특별시/광역시) ②중소도시 ③농어촌 ④기타/해외

7. 이성친구 유무 여부는?

①있다 ②없다

8. 전역 후 장래 계획 유무는?

①있다 ②없다

9. 입대 전 직장생활 여부는?

①있다 ②없다

10. 평소 생각하는 주관적인 건강상태는?

①매우 건강함 ②건강한 편임 ③보통임 ④건강이 좋지 않음 ⑤건강이 매우 좋지 않음

11. 현재 흡연 유무 여부는?

①흡연자 ②비흡연자

12. 현재 음주 여부는?

①음주 ②비음주

13. 규칙적인 운동(하루 30분 이상) 여부는?

①예 ②아니오

14. 병영생활 간 여가활동 유무는?

①예 ②아니오

15. 평소 수면의 질은?

①매우 좋음 ②좋은 편임 ③보통임 ④나쁜 편임 ⑤매우 좋지 않음

16. 최근 한 달간 체중의 변화는?

①1kg이상 줄거나 늘었음 ②3kg이상 줄거나 늘었음 ③5kg이상 줄거나 늘었음

17. 귀하의 근무 개월 수는?

①1년 이상 ②1년 이하

18. 현재 병영생활의 고충을 놓을 수 있는 전우는?

①5명 이상 ②3~4명 ③1~2명 ④전혀 없음(0명)

19. 타 부대에서 전속/파견 여부는?

①예 ②아니오

II. 군생활 스트레스 문항

*답변은 ①매우 그렇지 않다 ②그렇지 않다 ③보통이다 ④그렇다 ⑤매우
그렇다로 해당하는 번호로 답해주시면 됩니다.

(예. '매우 그렇다'인 경우 ⑤으로 답변)

1. 사생활(자유시간, 정비시간, 자기계발시간 등)이 보장되지 않는다.
2. 군대 내의 편의 시설이 부족하다.
3. 일과 시간에 해야 할 일이 너무 많다.
4. 현재 내가 싫어하는 임무를 해야 하는 것이 짜증스럽다.
5. 부대원들은 권위 의식이 강해 상하 관계를 너무 따진다.
6. 부대원들의 의견 차이가 많다.
7. 부대원들은 나에게 관심을 갖지 않는다.
8. 부대원과의 대화에서 내 뜻을 전달하기가 어렵다.
9. 부대에서 하찮은 실수로 매우 심각한 문제를 일으킬 수 있을 것 같다.
10. 이성 친구 문제로 고민이 많다.
11. 가족 문제를 나의 힘으로 다룰 수 없어 힘들다.
12. 가족이나 사랑하는 사람과 떨어져 살아야 해서 힘들다.
13. 가족 문제가 끊이질 않는다.
14. 전역 후 진로 때문에 걱정이 많다.
15. 외부와의 단절 때문에 힘들다.
16. 군대에 있는 내 모습이 초라하게 느껴진다.
17. 군복무 기간 동안 시간을 허비하고 있다는 생각이 많이 든다.
18. 군복무로 나만 뒤처지는듯하여 조바심이 난다.

19. 일을 잘 했는지 못했는지 아무런 평가를 해 주는 사람이 없다.
20. 군대 내에서 남보다 앞서가기 위해서는 경쟁해야 한다.
21. 군대 내 지휘관과의 관계가 가장 힘들다.
22. 일과시간 이외에도 일 걱정으로 스트레스를 받는다.
23. 아주 조심하지 않으면 큰 사고가 일어날 것 같은 생각이 든다.
24. 군대 내 단체생활 자체가 적응하기 어렵다.

Ⅲ. BDI설문지

다음의 문항을 읽어보시고 각 번호의 여러 란 중에서 요즈음 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 번호를 하나씩만 골라 ○표를 하십시오.

1.

- 1) 나는 슬프지 않다. ()
- 2) 나는 슬프다. ()
- 3) 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다. ()
- 4) 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다. ()

2.

- 1) 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다. ()
- 2) 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다. ()
- 3) 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다. ()
- 4) 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다. ()

3.

- 1) 나는 실패자라고 느끼지 않는다. ()
- 2) 나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다. ()
- 3) 내가 살아온 과거를 뒤돌아 보면, 실패투성이인 것 같다. ()
- 4) 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다. ()

4.

- 1) 나는 전과같이 일상생활에 만족하고 있다. ()
- 2) 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다. ()
- 3) 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다. ()
- 4) 나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다. ()

5.

- 1) 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다. ()
- 2) 나는 죄책감을 느낄 때가 많다. ()
- 3) 나는 죄책감을 느낄때가 아주 많다. ()
- 4) 나는 항상 죄책가 멍 시달리고 있다. ()

6.

- 1) 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다. ()
- 2) 나는 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다. ()
- 3) 나는 벌을 받을 것 같다. ()
- 4) 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다. ()

7.

- 1) 나는 나 자신에게 실망하지 않는다. ()
- 2) 나는 나 자신에게 실망하고 있다. ()
- 3) 나는 나 자신에게 화가 난다. ()
- 4) 나는 나 자신을 증오한다. ()

8.

- 1) 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다. ()
- 2) 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다. ()
- 3) 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다. ()
- 4) 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다. ()

9.

- 1) 나는 자살같은 것은 생각하지 않는다. ()
- 2) 나는 자살할 생각을 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다. ()
- 3) 자살하고 싶은 생각이 자주 든다. ()
- 4) 나는 기회만 있으면 자살하겠다. ()

10.

- 1) 나는 평소보다 더 울지는 않는다. ()
- 2) 나는 전보다 더 많이 운다. ()
- 3) 나는 요즘 항상 운다. ()
- 4) 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즘은 울래야 울 기력조차 없다. ()

11.

- 1) 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다. ()
- 2) 나는 요즘 항상 짜증이 나고 귀찮아 진다. ()
- 3) 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다. ()
- 4) 전에는 짜증스럽던 일에 요즘은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다. ()

12.

- 1) 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다. ()
- 2) 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다. ()
- 3) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다. ()
- 4) 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다. ()

13.

- 1) 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다. ()
- 2) 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다. ()
- 3) 나는 전에 비해 결정내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다. ()
- 4) 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다. ()

14.

- 1) 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다. ()
- 2) 나는 나이들어 보이거나 매력 없이 보일까봐 걱정한다. ()
- 3) 나는 매 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다. ()
- 4) 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다. ()

15.

- 1) 나는 전처럼 일을 할 수 있다. ()
- 2) 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다. ()
- 3) 무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다. ()
- 4) 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다. ()

16.

- 1) 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다. ()
- 2) 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다. ()
- 3) 나는 전보다 한두 시간 일찍 깨고 다섯 잠들기 어렵다. ()
- 4) 나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다. ()

17.

- 1) 나는 평소 보다 더 피곤하지는 않다. ()
- 2) 나는 전보다 더 쉽게 피곤해 진다. ()
- 3) 나는 무엇을 해도 피곤해진다. ()
- 4) 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다. ()

18.

- 1) 내 식욕은 평소와 다름없다. ()
- 2) 나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다. ()
- 3) 나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다. ()
- 4) 요즈음에는 전혀 식욕이 없다. ()

19.

- 1) 요즈음 체중이 별로 줄지 않았다. ()
- 2) 전보다 몸무게가 2Kg가량 줄었다. ()
- 3) 전보다 몸무게가 5Kg가량 줄었다. ()
- 4) 전보다 몸무게가 7Kg가량 줄었다. ()

*나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다. (예, 아니오)

20.

- 1) 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다. ()
- 2) 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다. ()
- 3) 나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다. ()
- 4) 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다. ()

21.

- 1) 나는 요즈음 성에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다. ()
- 2) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다. ()
- 3) 나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다. ()
- 4) 나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다. ()

영문초록

The soldier is a special environment, and various military life stresses cause problems of military organization as well as personal problems. Military life stress leads to personal problems such as departure and desertion, safety accidents, and suicide, as well as problems on the main mission and military organization level. This study analyzes the relationship between military life stress and depression in Air force soldiers.

Questionnaires were administered to the ○○th squadron soldier using the Depression Scale Inventory (BDI) and the Military Life Stress Questionnaire. The final study subjects were 312 subjects. The stress type and the degree of depression were analyzed, Logistic regression analysis was performed on factors affecting depression. As a result, military stress was higher in group of having no future plans, Without doing leisure activities, The worse the sleep quality, The fewer friends you can tell, experienced transferring troops.

There were many depressed people with poor subjective health status, without doing leisure activities, the worse the sleep quality, the fewer friends you can tell, experienced transferring troops. Without doing leisure activities, the worse the sleep quality, the fewer friends you can tell, work disruption - over stress, family-stress relationship stress have had a great impact on depression.

Therefore, in the health promotion plan, programs related to leisure activities, quality of sleep, motivation to confront grievances, work confusion - over stress, family are needed. The purpose of this study is to provide a

basis for understanding the relationship between the stress and depression of Air force soldiers, it is expected that it will help improve the combat power of the Air force in that it provides basic data for establishing the Air force mental health program.