



## 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](#)

군 초급장교를 위한 정신건강 증진  
프로그램 개발 및 효과평가

연세대학교 대학원

간 호 학 과

이 진 이

# 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과평가

지도교수 김 희 정

이 논문을 박사 학위논문으로 제출함

2024년 12월

연세대학교 대학원

간 호 학 과

이 진 이

## 이진이의 박사 학위논문으로 인준함

심사위원 김 희 정 인

심사위원 김 선 아 인

심사위원 김 광 숙 인

심사위원 황 선 영 인

심사위원 홍 소 윤 인

연세대학교 대학원

2024년 12월

## 감사의 글

박사라는 배움의 여정에 함께 해주신 부모님과 친구, 지도교수님 그리고 가족에게 감사합니다. 2006년에 군 장교로 임관하고 전후방 각지 군 병원에서 근무하면서 배움에 대한 갈망으로 군 위탁 석사과정에 합격을 위해 마음 졸이며 주경야독하던 그 시간을 잊지 못합니다. 추운 날씨에도 먼 길을 마다하지 않고 공부했던 그 시간은 지금도 기억 날 만큼 어려움이었지만 그 또한 추억되는 시간이었습니다. 2012년 석사학위를 취득하고 늘 마음속 한편에 박사 공부에 대한 열망이 있었는데 바쁘게 군 조직 생활을 하며 생도교육과 재난 및 외상간호 업무를 담당하고, 강원도 인제에서 홍천에서 근무를 하면서 저희 열렬한 열정도 잊으며 살았습니다. 그럼에도 불구하고 2020년 늘 마음속에 있었던 박사 학업에 대한 열망을 겁 없이 도전했고 코로나19 팬데믹 상황으로 2개 학기 휴학도 했지만 덕분에 좀 더 수월하게 온라인으로 강의도 듣고 오프라인으로 강의에 참석하며 7학기 만에 학위를 수여받을 수 있어 행복합니다.

박사학위 과정은 저에게 괴롭고 힘든 과정만은 아니었습니다. 실험연구를 위해 출장을 다니며 군 초급장교들을 만나고 중재 프로그램을 적용하면서 후배 장교를 통해 에너지를 얻을 수 있었고, 그들의 삶도 이해할 수 있었습니다. 또한 예비 심사와 본심사를 거치면서 어깨에 담이 올 정도로 오랜 시간을 쪼개며 논문을 작성해야하는 힘든 순간도 있었지만 제가 원했던 것이니 이 또한 기쁨이자 행복이었습니다. 박사과정에서 매 학기 수업을 마치고, 부논문을 쓰고, 학점을 이수하고, 종합시험에 합격하는 작은 과정을 하나씩 해나가면서 성취감과 전율을 느꼈습니다.

특히 연세대학교의 캠퍼스는 참 아름답습니다. 연세대학교를 거닐며 간호대학, 의과대학, 보건대학, 사회복지대학, 경영대학을 오가며 수업을 들었던 시간이 참 좋았습니다. 다시 타임머신을 타고 대학생인 20대로 돌아간 듯한 마음으로 학생들을 보며 학식을 먹고 제가 좋아하는 커피와 디저트를 먹으며 짧은 기간 캠퍼스를 즐기며 지냈습니다.

군 생활과 학업을 병행하며 박사학위를 받을 수 있었던 원동력의 하나는 이제 막 40세가 된 제가 아직도 식지 않은 20세 같은 열정이 존재한다는 것이고 또 하나는 가족과 친구의 사랑입니다. 특히 좋은 지도 교수님이신 김희정 교수님을 만났고, 박사과정과 제 삶이라는 인생에 격려와 지도를 해주신 아버지 이상형님과 어머니 김영희님께 깊은 감사를 드립니다. 가장 힘든 학위논문을 쓰는 1년의 과정에 곁에서 음식으로 전담 요리사가 되어준 이배영 중령님께도 감사드립니다. 저의 멘토이자 인생 선배로 존재하는 저의 이재령 교사에게도 이 영광을 돌립니다.

늘 하나님께 감사합니다.

2024년 12월

이진이 올림

## 차 례

차례 .....	i
표 차례 .....	iv
그림 차례 .....	v
부록 차례 .....	vi
국문 요약 .....	vii
제1장 서론 .....	1
1.1. 연구의 필요성 .....	1
1.2. 연구 목적과 가설 .....	4
1.3. 용어의 정의 .....	5
제2장 문헌고찰 .....	7
2.1. 군 초급장교의 스트레스와 정신건강 .....	7
2.2. 정신건강 증진을 위한 긍정심리자본의 효과 .....	10
2.3. 군 정신건강 사업의 현황과 간호장교의 역할 .....	16
제3장 개념적 기틀 .....	18
제4장 연구 방법 .....	20
4.1. 프로그램 개발 .....	20
4.1.1. 조사 단계 .....	21

4.1.2. 분석 단계 .....	26
4.1.3. 설계 단계 .....	29
4.1.4. 구안 단계 .....	30
4.2. 적용 단계: 프로그램 효과평가 .....	38
4.2.1. 연구 설계 .....	38
4.2.2. 연구의 내외적 타당도 확보방안 .....	38
4.2.3. 연구 대상 .....	38
4.2.4. 연구 도구 .....	41
4.2.5. 자료 수집 .....	43
4.2.5. 자료 분석 .....	43
4.2.6. 윤리적 고려 .....	43
제5장 연구 결과 .....	45
5.1. 최종 개발된 ‘My HERO’ 정신건강 증진 프로그램 .....	45
5.2. 적용: 프로그램 효과평가 .....	47
5.2.1. 동질성 검정 .....	47
5.2.2. 정신건강 증진 프로그램 효과평가 .....	50
5.2.2.1. 스트레스 .....	50
5.2.2.2. 긍정심리자본 .....	53



5.2.2.3. 정신적 안녕	55
제6장 논의	57
6.1. My HERO 정신건강 증진 프로그램 개발	57
6.2. 프로그램 효과평가	61
6.2.1. 스트레스에 미치는 효과	61
6.2.2. 긍정심리자본에 미치는 효과	62
6.2.3. 정신적 안녕에 미치는 효과	63
6.3. 프로그램 적용에서 한계점과 개선방안	66
6.4. 연구의 의의	67
제7장 결론 및 제언	69
참고문헌	70
부록	77
영문 요약	103

## 표 차례

<Table 1> Operationalization of study variables from the Lazarus & Folkman's stress coping model with HERO .....	18
<Table 2> Priority of unmet needs of positive psychological capital demand .....	24
<Table 3> Target goals of each session .....	28
<Table 4> Strategies for developing sub-variables of positive psychological capital .....	32
<Table 5> Item content validity for the program .....	34
<Table 6> Study design to evaluate the interventional effects .....	38
<Table 7> 'My HERO' program based on positive psychological capital .....	46
<Table 8> Homogeneity test results of general characteristics .....	48
<Table 9> Homogeneity test results of dependent variables .....	49
<Table 10> Levels of perceived and occupational stress .....	51
<Table 11> Levels of positive psychological capital .....	53
<Table 12> Levels of mental wellbeing .....	55

## 그림 차례

<Figure 1> Conceptual framework for the study .....	19
<Figure 2> 5-steps of processes to develop mental health promotion program .....	20
<Figure 3> Flow diagram of the participants .....	40
<Figure 4> Changes in perceived stress .....	52
<Figure 5> Changes in occupational stress .....	52
<Figure 6> Changes in positive psychological capital .....	54
<Figure 7> Changes in mental wellbeing .....	56

## 부록 차례

<Appendix 1> Development status of mental health promotion intervention program in Korean Military	78
<Appendix 2> Literature review: Positive psychological capital program	80
<Appendix 3> Content validity index: Program contents	88
<Appendix 4> Example of program guideline	94
<Appendix 5> IRB approval (Severance hospital)	95
<Appendix 6> Permission to use survey instruments	96
<Appendix 7> Questionnaire (Survey)	98

## 국 문 요 약

### 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과평가

본 연구는 군 초급장교의 정신건강을 증진하기 위한 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 평가하였다. 정신건강 증진 프로그램 개발은 박인우(1995)의 상담 프로그램 개발 방법론에 따라 조사, 분석, 설계, 구안, 적용의 다섯 단계로 진행되었다. 조사 단계에서는 국내외 문헌 고찰과 요구도 조사를 시행하고, 분석 단계에서는 프로그램의 최종 목표와 하위영역별 목표, 회기 구성, 회기별 목표를 진술하였으며, 설계 단계에서는 프로그램의 수행 전략과 회기별 프로그램 교육 방법을 구체화하였다. 구안 단계에서는 프로그램 타당도를 확인하여 최종 프로그램을 확정하였다.

개발된 정신건강 증진 프로그램은 총 8회기로 긍정심리자본의 네 가지 요소인 희망(hope), 자기효능감(self-efficacy), 회복탄력성(resilience), 낙관성(optimism)으로 구성되고 주 1회, 1시간씩 대면-비대면 혼합 중재 프로그램으로 문제의 제거보다는 긍정성을 강조한 My HERO 프로그램이다.

프로그램의 효과평가는 적용 단계에서 비동등성 대조군 사전-사후 실험설계(nonequivalent control group pretest-posttest experimental design)로 수행하였다. 연구대상자는 육군 2개 사단 초급장교 32명(실험군 16명, 대조군 16명)이다. 대조군은 국방부 및 육본 등 상급부대에서 하달되는 군 정신건강관련 정보와 연구가 종료되고 추가 상담이 필요한 인원을 확인하고 프로그램에 대한 안내와 책자를 제공받았다. 자료수집은 2024년 8월부터 10월까지 중재 전, 중, 후로 세 번 시행되고 중재 효과는 일반화 추정 방정식(Generalized Estimating Equations, GEE)로 분석하였다.

정신건강 증진 프로그램을 제공받은 실험군은 대조군에 비해 긍정심리자본(Wald  $\chi^2 = 7.216$ ,  $p < .05$ )과 정신적 안녕(Wald  $\chi^2 = 10.607$ ,  $p < .05$ )가 더 증가한 긍정적 효과가 확인되었다. 하지만 군 초급장교가 지각하는 스트레스(Wald  $\chi^2 = 0.374$ ,  $p = .830$ )와 직무스트레스(Wald  $\chi^2 = .102$ ,  $p = .180$ )는 두

군간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

본 연구는 긍정적인 강점을 강조한 정신건강 문제의 1차 예방에 초점을 두고 My HERO 정신건강 증진 프로그램은 군 초급장교를 대상으로 개발되었다. 본 프로그램은 정신건강 서비스 이용에 대한 장벽을 낮춰주고 긍정성을 강화하여 군내 간호장교가 건강증진 프로그램으로 활용될 것으로 기대하며 추후 군 조직 차원의 정신건강 서비스 확대에 기여할 것으로 기대한다.

---

**핵심되는 말:** 초급장교, 긍정심리자본, 정신적 안녕, 정신건강 증진 프로그램

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

군 초급장교는 군인으로서 임무 수행과 조직 관리자로서 일반병사의 군 훈련의 지도, 통제, 감독을 담당한다. 초급장교는 평시 군 전투력을 위하여 전투준비태세 유지, 교육훈련, 군수물자 보급을 위한 행정적 지원 및 병력관리 임무를 수행한다. 또한 전투 현장 최전선에서 병사를 직접 지휘하기에 군 전투력을 강화하는 핵심 인력으로(최영진, 2022), 전시 기본 지휘 활동과 빠른 판단력을 통하여 군 현장에서 리더로서 역할을 수행해야한다(최영진, 2022). 따라서 초급장교는 일반병사에 비해 높은 강도의 군사 훈련을 받고 엄격한 직무 규율을 준수하며 강한 리더십과 높은 직무 도덕성을 갖추도록 훈련 받게 된다(김수연, 2015).

초급장교는 개인으로, 직업인으로, 또한 조직의 리더로서 과도한 스트레스 원에 노출되어 있다(이정은, 박찬빈, 2020; 윤혜진 등, 2020; 최영진, 2022). 초급장교는 기성세대와 가치관과 업무방식의 차이, 병사와의 갈등, 최근 병사에 대한 처우개선에 따른 상대적인 박탈감 등 다양한 직무스트레스를 경험하고 있다(최영진, 2022). 직무스트레스가 높은 초급장교는 우울감이 높고, 불안을 조절하기 어렵고, 분노와 폭력적인 행동을 보인다고 하였다(박승일, 이동귀, 2014). 초급장부의 정신건강 문제는 동시에 군 조직에 부정적인 영향을 미치게 된다(이경미, 2021). 따라서 초급장교의 스트레스 관리와 정신건강 관리는 일 개인의 건강뿐 아니라, 퇴사를 통한 우수 인력의 조기 이탈을 예방하고 군 조직의 안정성을 유지하는 데 매우 중요하다.

세계보건기구(World of Health Organization, WHO)는 정신건강을 단순히 정신질환이 없는 상태가 아닌, 정서적, 사회적, 심리적으로 삶의 균형을 이룬 상태로 정의한다(WHO, 2001). 본인의 능력을 알고, 일상의 스트레스를 조절하여 자신이 속한 조직에 생산성 향상에 기여하며 질 높은 삶을 영위하면 안녕(wellbeing)하다고 평가한다(WHO, 2001). 정서적, 사회적, 심리적 요소로 구성된 정신적 안녕(mental wellbeing)은 정신건강과 개념과 유사하다(Keyes & Lopez, 2002). 정신적으로 건강한 사람은 다양한 상황에서 본인의 생각, 감정, 요구를 자기주장적으로 표현하고, 다른 사람과의 갈등을 적극적으로 해결하고, 사회적으로 적절한 기능을 한다(Keyes & Lopez, 2002). 이 과정에서 정신적 안녕을 위하여

스트레스에 대한 적응과 대처, 원활한 의사소통, 적절한 대인관계 형성에 매우 중요하다(박정하, 유성모, 2013). 그러나 군인이 정신건강 서비스를 이용하면 ‘강함’을 강조하는 사회적 관점과 배치되어 개인 및 조직에게 부정적으로 인식되어 관련 서비스를 적극적으로 이용하는데 어려움이 있다(Britt et al., 2008). 따라서 정신건강 취약성이 실제적 정신건강 문제와 진단 가능한 질환 및 장애로 발전하기 전에 미리 예방할 수 있는 프로그램 개발이 매우 중요하다. 더불어 군인이라는 특수한 직군을 고려하여 대상자의 특성을 고려하고, 사회적 낙인과 편견을 최소화할 수 있는 긍정심리를 강조하는 중재 개발이 매우 필요하다.

정신건강 1차 예방 중재를 개발하는 데 있어 긍정심리자본(positive psychological capital, PsyCap)은 유용한 개념이다(Luthans et al., 2010). 1990년대 말 미국 심리학자인 Martin Seligman 박사가 도입한 긍정심리학(positive psychology)은 정신질환을 부정적으로 바라보는 기존의 관점을 전환하였다. 긍정심리학에 의하면 정신이 건강하지 못한 사람도 다양한 어려움 속에서도 자신의 가치를 발견하고 궁극적으로 행복을 증진할 수 있는 내면의 힘을 강조하였다(Seligman et al., 2005). 이에 긍정심리자본은 정신건강 문제를 해결하기 위한 개인의 내적자원으로 개인 맞춤형 예방 중재 전략을 수립하는 데 매우 유용하다(Seligman et al., 2005).

긍정심리자본의 네 가지 주요 요소는 희망(hope), 자기효능감(self-efficacy), 회복탄력성(resilience), 낙관성(optimism)으로 구성된다. 즉, 삶의 목표를 향해 인내하고(희망), 성공적인 과업 달성을 위해 자신감을 가지며(자기효능감), 난관에 부딪혀 좌절한 후에도 다시 원상 복귀하며(회복탄력성), 현재와 미래에 대해 긍정적으로 바라보는 태도를 가질 수 있는(낙관성)것은 중요한 심리적 내면 자원이 된다(Luthans et al., 2007). 긍정심리자본 기반 중재는 다양한 대상자를 대상으로 개발되어 그 효과가 검증되고 있다(Luthans & Broad, 2012; Song, et al., 2019). 스페인 군인을 포함한 국외 군인을 위한 긍정심리자본 기반 훈련프로그램을 개발하여 효과를 검증한 결과, 군인의 심리적 안녕 수준을 향상하는 결과를 확인하였다(Hernandez-Varas & Silgo, 2021). 한국 육군 초임장교 대상으로 진행된 선행연구에서는 단기적 보수교육으로 제공한 후 긍정심리자본이 향상됨을 확인하였다(정기주, 2021).

하지만 대부분의 정신건강 선행연구는 긍정심리자본의 네 가지 요소를 동시에 통합적으로 제공하여 효과를 검증하기보다는 각각 개별이나 일부만 포함하여 프



로그그램을 구성하고 제공하였다(Avey et al., 2011; Dirzyte & Perminas, 2021; Donaldson et al., 2020; Luthans et al., 2020). 즉 긍정심리학에서 강조하는 네 가지 요소인 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성을 함께 증진하여 서로 간의 상호작용을 통한 추가적인 상승효과를 기대하기 어려웠다. 또한 나라마다 다른 군사 조직과 의료 서비스로 인해 국외 연구 결과를 국내 군 초급장교에게 일반화하기에는 어려움이 있다. 따라서, 이론 기반의 긍정심리자본에 대한 통합 중재 개발과 한국인 대상의 연구가 필요한 실정이다.

국내 군 정신건강 증진 사업은 군종병과에서 종교적 활동을 통하여 제공하거나 사단 혹은 군단별 상담관을 배치하여 군 복무 부적응자를 중심으로 집중 서비스를 제공한다(구승신, 2017; 윤혜진 등 2020). 하지만 배치된 상담관은 전문적인 정신건강 및 심리 상담에 대한 훈련이 부족하고(구승신, 2017), 도움 및 배려 병사에게 치중되어 실제 정신질환 증상이 있거나 진단을 받지 않은 대상자의 경우 예방적 목적으로 적극 활용하기 어려운 현실이다. 특히 일상 스트레스 관리 등과 같은 질환과 진단 중심의 아닌 서비스를 군 간부, 초급장교가 이용하기는 어려운 현실이다(윤혜진 등, 2020; 우정희, 김선아, 2014).

현행 군내 정신건강 사업은 한국군의 특성을 반영한 프로그램이 부족하고 표준화된 운영을 위한 지침이 부재하여 현장의 상황과 담당자의 역량에 따라 변형되어 운영되고 있다. 특히 간호장교의 개인별 주특기가 정신간호이거나 정신보건전문가 자격을 보유한 것이 아니기에 다른 주특기를 가진 간호장교도 쉽게 이용할 수 있는 프로그램과 운영 가이드 개발이 매우 필요하다.

따라서 본 연구는 군 초급장교를 대상으로 1차 예방을 강조한 정신건강 증진 프로그램을 개발하여 효과를 검증하고자 한다. 본 연구 결과를 통하여 군 초급 간부의 내면의 긍정심리자본 강화하여 개인의 정신건강을 향상하고 활용이 가능한 한국군의 정신건강 사업의 표준화에 실무적으로 이바지하고자 한다.

## 1.2. 연구 목적과 가설

본 연구의 목적은 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램 개발하고 효과를 평가하고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

목적 1. 군 초급장교 대상 정신건강 증진 프로그램을 개발한다.

목적 2. 군 초급장교 대상 정신건강 증진프로그램의 정신건강에 대한 효과를 검증한다.

본 연구의 효과 검증에 대한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 스트레스 점수는 대조군보다 낮을 것이다.

가설 2. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 긍정심리자본 점수는 대조군보다 높을 것이다.

가설 3. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 정신적 안녕 점수는 대조군보다 높을 것이다.

### 1.3. 용어의 정의

#### (1) 스트레스

- 이론적 정의: 개인이 자신의 자원을 초과한 환경과 내적 대처 자원 간의 불균형이 유발되는 상황에 대한 인지적 평가를 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984).
- 조작적 정의: 본 연구에서 스트레스는 지각된 스트레스와 직무스트레스 척도를 활용하여 측정한 점수를 의미한다. 지각된 스트레스는 박준호, 서영석(2010)의 한국판 지각된 스트레스(Korean Perceived Stress Scale, PSS-K) 척도를, 직무스트레스는 이경미(2018)가 육군 간부 대상으로 개발한 직무스트레스 척도를 사용하여 측정한 점수를 의미한다.

#### (2) 긍정심리자본(positive psychological capital, PsyCap)

- 이론적 정의: 개인이 내면적 성장을 추구하는 긍정적 심리상태로 희망(hope), 자기효능감(self-efficacy), 회복탄력성(resilience), 낙관성(optimism)의 네 가지의 수용력을 통합하는 상위 개념을 말한다(Luthans et al., 2007, Luthans et al. 2015). 기존 자본의 개념인 개인에게 필요한 인적, 경제적, 사회적 자본을 확장하여 긍정심리자본으로 개념화하였다(Luthans et al. 2004).
- 조작적 정의: 본 연구에서 긍정심리자본은 Luthans 등(2007)이 개발한 긍정심리자본 설문지(Psychological Capital Questionnaire, PCQ)를 한혜영(2013)이 국문으로 번안한 척도를 사용하여 측정한 점수를 의미한다.

#### (3) 정신건강

- 이론적 정의: 개인이 고유 잠재력을 알고, 일상적인 스트레스를 조절하며 생산적으로 소속 집단과 사회에서 기능적 삶을 통하여 발전에 이바지할 수 있는 안녕(wellbeing)의 상태를 의미한다(WHO, 2001, Keyes & Lopez, 2002).
- 조작적 정의: 본 연구에서 정신건강은 정신적 안녕으로 개념화하여, Keyes 등(2008)이 개발하고, 임영진 등(2012)이 번안한 한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF: Korean Mental Health Continuum-Short Foam)를 사용하여 측정한 점수를 의미한다.

#### (4) 정신건강 증진 프로그램

- 이론적 정의: 정신건강 증진 프로그램은 개인의 환경적 요구 혹은 내적 요구에 개인의 능력과 자원을 활용, 스트레스에 효과적으로 대처하는 기술을 교육 훈련하여 개인의 정신건강 문제 해결 능력을 향상하는 것을 목적으로 한다(Davis, Eshelman, McKay, 1988).
- 조작적 정의: 본 연구에서는 정신건강 증진 프로그램은 연구자가 개발한 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성의 네 가지 요소에 기반을 둔 긍정심리자본을 향상하기 위해 고안된 My HERO 프로그램을 의미한다.

## 2. 문헌고찰

### 2.1. 군 초급장교의 스트레스와 정신건강

군 초급장교의 스트레스는 군 조직 내의 역할 수행에 대한 요구도와 개인의 스트레스 대처 자원의 불일치로 인해 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 끼친다(이경미, 2021). 국제사회조사프로그램에서 한국 일반 근로자 대상으로 직무스트레스를 조사한 결과 87%가 과도한 스트레스 군으로 OECD 평균 78%, 일본 72%, 미국 79% 보다도 높은 수준이다. 개인마다 느끼는 스트레스 요인은 다양하고 직업환경에 따라 다르기에 조직은 이를 알고 적극적으로 관리해야 한다(한국직무스트레스 협회, 2024). 특히 군의 직무 환경은 일반적인 직무 환경과 차이가 있다. 군은 국가적 가치 보존이라는 목적 달성을 위한 상황적 조건으로 인해 다른 직업과는 다른 스트레스원에 노출되어 있다(유승연, 2017). 예를 들면 잦은 부대이동, 국가적 위기 상황 시 전투준비태세, 각종 훈련, 격오지 근무, 불규칙한 임무 수행 등은 불안과 정신적 긴장을 고조시키고 군인의 직무스트레스를 더욱 증가 시킨다(유승연, 2017). 특히 군 직장인은 강도 높은 신체적 노동, 순번 근무, 충격적 사건 노출 등을 경험하게 된다. 이러한 심리적 스트레스는 개인의 정신건강을 해치고 나아가 군 조직관리의 어려움을 증가시킨다(Hoge, Castro, Messer, & McGurk, 2004).

군 간부의 스트레스는 개인별 정신건강 취약성을 증가시킨다. 일반적으로 군인은 피로와 두통을 빈번하게 느끼며, 불면증, 수면장애, 불안 순으로 다양한 건강 문제를 경험한다(Hoge et al., 2004). 최근 국외 연구에서 군 간부에 대한 43개의 문헌을 고찰한 결과 군 간부는 스트레스 환경에서 높은 감정적 소진(19%)을 보이며, 자기 자신을 낮설게 느끼거나, 자기로부터 분리, 소외된 느낌을 경험하는 등(14%) 자아를 지각하는 데 어려움을 호소하였다(Hosseini et al., 2023). 또한 스트레스 환경에서 군 간부는 우울과 불안과 같은 심리적 문제, 수면의 질과 기간이 영향으로 낮은 개인적 성취를 보였으며(6%), 업무부담과 교대근무와 같은 직무 환경적 특성이 위험요인으로 지적되었다(Hosseini et al, 2023). 군 간부는 직장에서 만성적 대인관계 스트레스와 소진을 경험한다(Hosseini et al, 2023). 한국군 간부를 대상으로 한 직무 트레스에 대한 조사 연구에서 군 간부의 스트레스 반응으로 적극적인 관리가 필요한 위험군이 18.4%, 정상군이 81.6%로

확인되었고, 위험군이나 정상군 모두에서 신체화, 공포불안 순으로 스트레스에 대한 반응이 확인되었다(유명란 등, 2010). 이는 군 간부가 직무에 대한 재량과 직무에 대한 의사결정 부담이 높은 것이 원인으로 확인되었다(유명란 등, 2010). 따라서 군인의 전반적인 스트레스 관리, 문제 해결에 초점을 둔 중재 개발이 매우 필요함이 강조되어왔다(구승신 2017; 현명선 등, 2009)

군 간부의 취약한 정신건강은 선발과 진급에 부정적인 영향을 미친다는 사회적 편견이 있다. 따라서 정신건강 문제가 발생하더라도 조기에 진단을 받고 공식적으로 보고하지 않고, 관련 치료와 중재 프로그램을 적극적으로 이용하지 않는 모습을 보이게 된다(이경미, 2021; Britt et al., 2008). 특히 군 장병들이 정신건강 서비스를 이용시 경험하게 되는 사회적 낙인을 진료와 치료를 받는데 가장 큰 장애요인으로 지적하였다(Britt et al. 2008). 또한 군대에서 진행되는 정신건강 중재 이용 시 도움 및 배려 병사로 분류되어 낙인 효과가 발생하게 되어 이후 부대 적응에 더 많은 어려움이 초래한다고 하였다(구승신, 2017). 따라서 군대 내에서 제공되는 정신건강 증진 프로그램은 개발된 것에 비해 그 활용도가 낮은 편이다(구승신, 2017).

징병제로 의무적으로 군 복무를 하는 병사와 달리 군 간부는 군인을 ‘직업’으로 자발적으로 선택하였다(이정은, 박찬빈, 2020). 한국군 간부는 격오지 근무, 불규칙한 근무시간, 비상대기, 잦은 근무지 이동으로 가족과의 별거, 경제적 부담, 열악한 자녀교육 환경, 사회 문화적 고립 등 다양한 개인 수준의 스트레스원을 보고하였다. 또한 조직문화적으로 절대적인 상명하복, 개인보다는 조직과 질서를 우선하는 경직된 문화 등으로 인해 다양한 직무스트레스 요인에 노출되어 있다(박일 등, 2013).

우리나라 직업군인의 스트레스 관련 요인에 관한 체계적 문헌고찰 연구에서 11편의 문헌을 분석한 결과, 직업군인의 스트레스의 관련요인은 크게 개인적 요인과 직무 관련 요인으로 나눌 수 있다(김리아 등, 2023). 개인적 요인으로 여성, 미혼의 경우 스트레스 관련이 높았으며 가족과의 갈등 경험이 많은 상황은 스트레스를 높이는 주요 원인이었다(김재엽, 최유일, 2021; 문호석, 강성록, 2016; 박충민, 2010; 서대민 2021). 특히 경제적 수준이 낮고, 주관적 건강 인식과 회복탄력성이 낮을수록, 정신건강 수준이 고위험일수록 스트레스 수준이 높게 보고되었다(서대민 2021; 이연희 2016). 건강 행태로는 신체활동이 적을수록, 음주 빈도가 높고, 짜게 먹을수록 스트레스가 높다고 보고되었다(서대민 2021).

또한 한국군 간부의 스트레스에 유의미한 관련성을 보인 요인은 직무 관련 특성과 조직적 특성으로 구분할 수 있다. 개별적 특성으로 장교일수록, 전투병과일수록, 근무시간이 길고, 복무기간이 길수록, 급여 수준이 높을수록 스트레스와 관련이 높았다(문호석, 강성록, 2016), 일부 연구에서는 교육생일 때 높은 스트레스가 보고되었다(김리아 등, 2023). 조직적 특성으로는 분배 공정성이 낮고, 상호작용 공정성이 낮을수록, 의사소통이 적다고 인식할수록, 경력 개발의 기회가 부족하거나, 조직문화가 약할수록, 동료와의 갈등을 겪을수록, 일과 삶의 균형이 부족할수록 높은 스트레스가 보고되었다(권인수, 백승무 2016; 박충민, 2010).

최근 한국군 간부 중 60%를 차지하는 밀레니얼 세대(1981-1996년생)가 초급 간부 시기에 조기 퇴사하는 현상이 보고되고 있다. 직업군인은 국가기관 근무자로 직업적 안정성과 장기 복무를 보장받지만, 군대는 직장으로 자율성에 기초한 공동체성, 합리성, 즐거움이 부족하다는 비판이 지속되고 있다(최영진, 2022). 밀레니얼 세대인 초급간부는 세대 특성상 평등한 관계 속에서 개인의 요구를 중시하기에 기존의 수직적이고 권위주의적인 군대 문화 속에서 근무하기가 어려울 수 있다(고관열, 2021). 따라서 군 간부의 개인 및 직무스트레스를 관리하기 위하여 관련된 요인을 정확히 파악하고 예방할 수 있는 방안 마련이 매우 시급하다. 하지만 군 초급장교 대상의 중재 개발이 부족하고(김리아 등, 2023; 유명란 등, 2016; 유승연 2017), 개발된 프로그램의 활용도가 낮은 편이다(구승신, 2017).

## 2.2. 정신건강 증진을 위한 긍정심리자본의 효과

건강의 개념이 단순히 병이 없는 소극적 상태가 아닌 신체적, 정신적, 감정적, 사회적 지적 안녕의 상태를 유지하는 것을 중요시한다(WHO, 2001), 따라서 직장인인 군 간부 개인이 고유의 능력을 알고, 일상의 스트레스를 조절하며 생산적이며 사회적 기능을 유지하여 자신이 속한 조직에 이바지할 수 있는 안녕의 상태가 매우 중요하다(이보애, 2022; 임영진 등 2012; Keyes & Lopez, 2002). 이를 위해 군 간부 개인이 규칙적인 운동과 적절한 영양 관리 등의 신체적 접근 뿐 아니라(이보애, 2022), 정신건강 관리 또한 매우 중요하다(구승진, 2017). 개인의 적절한 정신건강 유지를 위해서는 정신적 안녕감의 확보가 매우 중요한데, 이러한 건강 관리에 군 간부는 매우 취약한 상황이다(이경미 2021; 문호석, 강성록, 2016).

군 간부의 정신적 안녕은 개인과 군 조직 간의 균형 잡힌 건강한 삶을 영위하는데 필수 요인이다. 정신적 안녕은 정서적, 사회적, 심리적 안녕을 포괄하는 개념으로 정신적 안녕은 부정적인 감정인 불안과 우울증부터 개인이 해방되는 것이며, 안녕이 높을수록 독립적이고, 업무를 효과적으로 수행하고, 삶의 만족을 느낀다고 하였다(Luthans et. al., 2007; Hernandez-Varas et al., 2019). 특히 정신적 안녕은 일상 생활과 직업 업무에 동시에 관련 있는 개념으로 궁극적으로 높은 정신적 안녕은 조직 및 개인의 삶의 목표를 달성하는데 도움이 된다(임영진 등, 2012; Keyes & Lopez., 2002). 개인의 건강 유지를 위하여 정신적 안녕을 향상하는 것은 매우 중요하며 긍정심리자본의 강화가 매우 필요하다(Hernandez-Varas et al., 2019). 긍정심리자본은 Luthans와 Youssef-Morgan (2004)가 심리적 역량을 자본(capital)로 개념화하였다. 긍정심리자본은 일상 혹은 도전적 상황에서 자아개념을 긍정적으로 이끄는 심리적 기제이다. 이는 인간의 부정적 문제 제거보다는 이미 개인이 가지고 있는 내적 강점과 자원을 강화하여 삶의 질과 행복을 증진하는 것에 초점을 두고 있기에(Lopez, 2011) 1차 예방으로서 중재의 가치가 있다. 긍정심리자본은 안녕감, 행복, 삶의 만족도에 긍정적 효과를 지닌다고 했다(김동하, 손영미, 2023). 특히, 긍정심리자본을 통해 내면의 긍정성을 획득한 건강한 사람은 목표를 위해 인내하고 필요시 목표를 재설정하는 희망(hope), 도전적 과제를 성공적으로 수행하는 자신감인 자기효능감(self-efficacy), 역경과 좌절로부터 원래 상태로 돌아오거나 극복하는 의지인 회



복탄력성(resilience) 그리고 현재와 미래의 성공에 대한 긍정적인 귀인인 낙관성(optimism)을 지닌다(Luthans et al., 2010). 희망(hope), 자기효능감(self-efficacy), 회복탄력성(resilience), 낙관성(optimism)의 상위 개념이 긍정심리자본이며 첫 글자를 결합하여 'HERO'라 했다(Luthans 2012; Luthans & Broad, 2022). 긍정심리자본은 각각의 개별 속정보다 상호작용을 통한 상승효과가 있으며 고유하고 측정가능성이 있으며 개발가능성과 수행에 대한 영향성으로 교육과 훈련을 통해 충분히 개발이 가능하다(Luthans, Youssef-Morgan, & Avolio, 2015). 긍정심리학의 이론적 토대를 바탕으로 각각의 네 가지 구성요소를 살펴보면 다음과 같다(Youssef-Morgan & Luthans, 2007).

#### (1) 희망(Hope)

Snyder(2002)는 희망을 향상하기 위한 경로 개발과 목표 지향적인 주도성 발휘 간의 상호작용을 이끌어 내기 위한 동기부여 상태로 정의한다. 어려움에 직면했을 때 희망은 목표를 달성하기 위한 다양한 경로를 찾아내는 동기를 활성화한다. 희망이 높은 사람은 신념이 강하고, 도전적이며 진취적이고, 더 긍정적인 정서적 상태를 유지한다. 희망은 자신의 힘에 대한 신념으로, 자발적인 선택일 때 바라던 결과가 이루어지지 않더라도 분노하기 보다는 오히려 수용할 수 있게 한다(정일수, 2019). 예를 들어 희망을 증진을 위한 중재로는 인생곡선 그래프 그리기, 감사일기 쓰기 및 감사 나눔, 목표 설정 및 구체화 훈련, 우발상황에 대한 계획 세우기 등이 있다(김정희 2017; Youssef-Morgan & Luthans, 2022).

#### (2) 자기효능감(Self-efficacy)

Bandura(1997)는 자기효능감을 주어진 상황에서 성공적으로 과업을 수행할 수 있는 본인의 능력에 대한 믿음이며 주어진 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 강한 신념이다. 정해진 성과를 성공적으로 수행하기 위해 행동을 조직하고 실행할 수 있다고 믿는 것이다. 자기효능감이 높은 사람은 도전적 과업을 선택하고 목표를 달성하기 위해 노력하며, 장애요인을 적극적으로 극복하려고 한다. 이러한 자기효능감을 증진하기 위해서 목표설정 훈련, 이완 및 명상, 다양한 성취 경험, 롤모델링을 통한 대리경험, 자기주장적 의사소통 훈련 등이 포함된다(Bandura, 1997).

### (3) 회복탄력성(Resilience)

Reivich와 Shatte(2003)는 회복탄력성은 문제나 역경에 직면했을 때 절망하지 않고 견디며 원래의 건강한 상태로 되돌아오거나 오히려 기존의 수준을 뛰어넘는 의지와 능력을 말한다. 특히 Luthans 등(2010)은 문제나 역경을 긍정적으로 바라보는 것이 중요하다고 강조했다. 회복탄력성이 높은 사람은 역경이나 외상적 경험으로부터 발생하는 심리적 충격을 인지하고 수용하고 좌절을 극복하고 재도약할 수 있다고 했다(Reivich & Shatte, 2003). 특히 회복탄력성이 높은 사람은 인지와 사고방식의 변화에 초점을 두고 개인의 역경을 극복하기 위해 노력한다고 하였다. 이러한 회복탄력성을 높이기 위해서 인지행동치료인 ABC(Antecedent-irrational Belief-Consequence) 기법으로 선행사건-비합리적 신념-심리적 문제를 선형적으로 분석하여 진정 및 집중하는 중재가 개발되었다(Reivich & Shatte, 2003).

### (4) 낙관성(Optimism)

Seligman(2006)는 낙관성은 어려움과 역경 속에서도 최종적으로 미래는 잘될 것이라는 강력한 신념이자 상황적 해석으로 정의한다. 낙관성이 높은 사람은 긍정적 상황을 '개인적, 영속적, 보편적 상황'으로 확대 해석하며 낙관성이 낮은 사람은 '외부적, 일시적, 특수한 상황 요인'으로 축소 해석한다(Youssef-Morgan & Luthan, 2007). 반대로 부정적 상황에서 낙관성이 높은 사람은 '외부적, 일시적, 특수한 상황 요인'으로 축소하여 해석하며 낙관성이 낮은 사람은 '개인적, 영속적, 보편적 상황'으로 확대 해석한다. 즉 낙관성이 높은 사람은 긍정적 미래에 대한 기대가 높기 때문에 정서 조절을 잘하고 적응력이 높고 심리적 안정감을 확보한다. 특히 낙관성은 문제 중심적 대처방식과 같은 적극적인 대처 방식과 관련된다. 이러한 낙관성을 증진하기 위해서는 과거에 대한 관용, 감사의 기회 추구 등 긍정적 상황에서 개인적, 영속적, 보편적인 상황적 해석을 부정적 상황에서 외부적, 일시적, 특수적인 상황적 요인으로 의도적으로 해석하는 훈련이 필요하다.

국외연구에서 긍정심리자본을 활용한 개입이 Luthans와 그 동료들에 의해 다양한 대상자들을 대상으로 중재 연구가 진행되어왔다. 1998년부터 2012년까지 진행된 연구에서 메타분석 한 결과 긍정심리자본 개입이 주관적 안녕을 증진하는 효과가 있었고, 3개월에서 6개월 후 추적 조사에서도 주관적 안녕은 물론 심

리적 안녕도 지속적으로 향상하는 효과가 입증되었다(Bolier et al., 2013). 긍정심리자본 기반 중재는 초기에는 비대면 온라인 방식으로 개발되었으나 이후 대면 교육, 소규모 그룹 형태로 다양하게 변형되어 개발되었다(Dello Russo & Stoykova, 2015; Sultan et al., 2023).

긍정심리자본 개입에 우울과 불안의 효과에 대한 연구는 소수 진행되었으나 일부 연구에서만 우울과 불안이 감소하는 효과가 확인되었다(Bolier et al., 2013; Taylor et al., 2017). 긍정심리자본에 대한 개입의 장기적인 효과에 대해서는 지속 연구 중이다(Finch et al., 2023; Song et al., 2019). 선행연구에서는 긍정심리자본은 불안과 스트레스를 감소시키고 심리적 안녕을 높이는 등 긍정적 감정의 수준을 높이는 것으로 보고되었다(Avey, Wernsing & Mhatre, 2011). 또한 국외 선행연구에서는 긍정심리자본이 직업의 진취성과 숙련도, 적응성, 작업성 향상하는지에 대한 검증이 수행되었다(Donaldson et al., 2020). 후기 청소년을 대상으로 실시한 희망(H), 자기효능감(E), 회복탄력성(R), 낙관성(O)의 네 가지 요소에 초점을 둔 ‘긍정심리자본 중재 프로그램’은 심각한 심리적 어려움을 경험하는 대상자들의 완벽주의 성향을 줄이고 만족도를 향상하여 중재에 대한 타당성을 보였다(Finch et al., 2023). 긍정심리자본의 정신건강 측면의 효과와 동시에 단기 개입으로 자살 예방 효과로 불확실성이 있는 미래환경에 긍정심리자본이 잠재적 응용분야가 될 수 있다고 하였다(Luthans & Broad, 2022).

국외 군인 대상 긍정심리자본 기반 훈련프로그램의 효과가 군인의 심리적 안정 수준을 유지하는 데 도움이 됨이 보고되었다(Hernandez-Varas & Silgo, 2021). 긍정적 활동 개입(positive active intervention, PAI)이라는 긍정심리학 기반 중재에서 긍정적 감정과 심리적 안녕이 증가하고(Taylor et al., 2017), 희망과 감사 중재가 삶의 만족도에 크게 개선하여(Kwok et al., 2016), 심리적 안녕 향상에 중요함이 확인 되었다(Bolier et al., 2013). 2008년 미군에서는 이라크와 아프가니스탄 등 전쟁으로 인한 정신적 스트레스를 겪는 군인의 증가로 미 육군 110만명을 대상으로 종합군인피트니스 프로그램을(comprehensive soldier fitness, CSF) 개발하였다. 이는 외상 후 성장에 관심을 두고 검사-교육-훈련을 구성된 프로그램이나 전투에서 긍정적 정신건강 관점에서 회복탄력성을 향상하는 교육이다. Nathaniel(2017)은 군인의 가장 큰 장벽 중에 하나가 지속적인 낙인, 정신건강에 대한 지식부족, 치료에 대한 부정적인 태도라고 하였으며 긍정심리자본 개입이 정신건강 치료와 서비스 이용에 대한 장벽을 줄이는 효과적인 프

로그램이라 했다.

국내 선행연구에서 긍정심리자본의 중요성이 보고되고 있다. 국내연구에서도 아동, 청소년, 일부 대학생, 간호사, 노인, 우울한 환자를 대상으로 긍정심리자본을 활용한 개입이 진행되고 있다(김동하, 손영미, 2023). 일반 간호사의 긍정심리자본이 높을수록 직무만족도와 재직의도, 자발적 행동이 개선되어 간호업무수행에 긍정적 영향을 주었으며(이순늬, 김정아, 2020), 군인과 직업적 특성이 유사한 일 지역의 소방공무원을 대상으로 한 연구에서 직무 스트레스와 긍정심리자본과 부적 상관관계를 보였고 긍정심리자본이 매개효과를 보였다(강민아 등, 2023). 다만 대부분의 연구가 일부 대학생과 간호사와 심리학과 학생을 중심으로 긍정심리관련 프로그램 연구가 진행되었고(경일수, 2019), 군인 대상으로 국내에서 진행된 연구는 조사연구로 긍정심리자본의 수준과 관련성의 일부 확인하는 정도로 진행되었다.

국내 군인을 대상으로 진행된 연구로는 긍정 정서인 자아존중감, 삶의 의미, 수용행동을 증진시키는 수용전념치료(권창모, 2014)와 국외 미군 프로그램을 응용한 군 장병의 적응 기능 향상을 위한 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램이 있으나(김민순 등, 2017) 군 간부를 위한 긍정심리자본 기반 정신건강 증진 프로그램은 부족하다. 본 연구 결과를 군 간부에게 적용하기 어려운 이유는 군내 기존 연구들이 사고 유발자를 사전에 선별하여 예방하는데 초점을 두고 있으며 자살우려자, 부적응자를 대상으로 문제의 제거에만 초점을 두고 있다(문호석, 강성록, 2016). 정신적 취약군을 대상으로 문제의 식별과 제거가 아닌 개인의 강점에 초점을 두고 긍정성을 향상하는 접근이 필요하다.

군 정신건강 증진프로그램의 내용적 측면에서는 2010년 이전 미술치료, 원예치료를 활용한 개입이 진행되었다면, 2010년 이후에는 인지행동치료, 게슈탈트 심리치료, 명상요법 등을 도입하여 좀더 전문적인 정신건강학적 치료법을 도입하고 있다. 그러나 국내군인 대상 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과 연구는 제한적이며 특히 군 간부를 대상으로 한 연구는 매우 부족하다(구승신, 2017). 기존에 개발된 군 정신건강 증진 프로그램은 연구 대상자의 특성 측면에서 질병이 없는 건강한 군인보다 군 복무 부적응자 혹은 자살우려자와 같은 취약한 대상자에 초점이 맞춰 있다(구승신, 2017). 기존 연구가 군내의 정신건강 취약군에 초점을 맞춘 것은 부대 내 각종 사고를 조직내 일탈로 간주하여 문제에 대한 후속 조치를 목적으로 진행되어 왔기 때문이다.

또한 대한민국 국군의 다수인 징병제로 의무복무를 하는 병사에(안소영 등 2015; 이도균 2016) 초점을 두어 직업군인인 군 간부를 대상으로 한 연구는 매우 부족하다. 최근에는 초급, 중견간부의 군 조직 조기 퇴사와 이직과 관련하여 양질의 인력을 유지하기 위하여 간부에게 건강한 직업환경을 제공하고자 한다. 특히 밀레니얼세대가 중요시하는 일-가정 양립을 비롯한 정신건강에 대한 다각도의 분석과 정책적 노력이 증가하고 있다. 이는 기존의 부정적 문제 중심의 대처보다는 정서적 예방책 마련을 위한 긍정적 측면을 개발하여 예방하는 것을 목표로 한다.

한국군은 2012년 긍정적 정서 중심 중재의 중요성을 인식하고 육군본부에서 긍정형 리더십 책을 발간하였다. 또한 영관급 지휘관을 대상으로 교육을 실시하고 조직과 개인의 긍정 정서를 위해 감사 나눔 운동, 강점에 초점을 둔 교육 등을 시행해 왔다. 군에서 1차 예방으로 긍정심리자본의 적용과 프로그램 개발에 대한 관심과 필요성이 증가하고 있으나 학술적 근거와 정책 개선안 개발이 그 요구를 따라가지 못하는 실정이다(김민순 등, 2017). 따라서 군 초급장교가 쉽게 접근 및 이용할 수 있는 1차예방에 초점을 둔 프로그램의 개발은 매우 필요하다. 이는 정신적으로 건강한 초급장교의 수를 증가시켜 강한 군대를 만드는 예방적 접근이 될 것이다(Seligman, 2011).

### 2.3. 군 정신건강 사업의 현황과 간호장교의 역할

간호장교는 국 장병의 건강을 수호하고 증진하는 기본 임무를 수행한다(이주희 등, 2024). 간호장교의 70%가 군 병원에 소속되어 환자에 대한 간호를 제공하고 있고 30%는 국방부 직할, 육군부대에 소속되어 군 보건정책과 정신건강 증진 사업을 주도한다(이주희 등, 2024). 간호장교는 국가 위기와 재난 상황 시 최일선에서 가장 먼저 투입되는 전문 간호인력으로 의료적 환자간호와 재난 상황에 대한 위기 대처, 사단급 의무대 응급간호 능력, 건강증진 사업 운영 등 다양한 역량이 요구되어 주특기 교육, 민간병원 직무연수 프로그램을 통해 역량을 개발한다.

국방부 보건정책과에서는 군 건강증진 업무 훈령과 국민건강증진법과 군보건 의료에 관한 법률에 따라 장교, 준사관, 부사관, 병, 군무원, 공무원 등 장병의 건강을 증진하는 군 건강증진사업을 담당하고 있다. 군 건강증진사업에는 보건 교육, 질병예방, 영양개선, 신체활동 장려, 건강관리 및 생활습관 개선안 실천을 포함하며, 건강생활실천에는 금연, 절주, 적절한 영양 섭취, 운동, 스트레스 관리, 표준체중 유지, 주기적 건강검진 및 예방접종으로 장병 개인의 신체적 정신적 건강을 증진할 수 있는 모든 활동을 포함한다. 특히 정신건강 증진을 위해 군 복무 간 심리적 사회적 갈등으로 인한 스트레스, 만성피로, 군 생활 부적응 등 장병에 대한 관심을 가져야 하며 대책을 마련하고 개인신상, 부대생활, 여가생활 등을 다면적으로 파악하고 전문인력에 의한 주기적 상담과 추적관찰, 정신건강 증진 교육을 실시해야 하며 온오프라인의 정신건강 지원 프로그램을 적극 홍보 하여 장병이 이용할 수 있도록 한다.

군 일차의료를 담당하게 되는 사단급 이하 의무부대는 여단 의무중대, 대대 의무실과 같은 사단 의무대는 장병이 의료인에 의해 진료과 건강관리를 받을 수 있는 군 의무시설이다. 2006년 육군 의무대급 최초 간호장교 배치를 시작으로 (조순영 등, 2021) 2012년부터 2016년까지 군 의료체계개선 사업으로 사단 의무부대에 간호장교 배치가 되고, 보건간호장교라는 직책으로 환자간호, 예하 의무시설 지도방문, 건강증진사업을 운영하고있다(전윤경 등, 2021). 육군 사단 건강증진사업 가이드라인 개발 연구에서 육군 사단 건강증진사업 경험이 있는 간호장교에게 포커스 그룹 인터뷰를 시행하였는데, ‘정신건강 사업을 지역사회와 정신건강센터에 협조하였으나 군인 대상자들을 위한 준비된 프로그램이 없어 자체

적 리플렛을 간단히 제작하여 교육을 하는 수준이다'라고 하였다(조순영 등 2021). 또한 일부에서는 정신건강 사업으로 자살예방을 위해 자살예방센터와 협조하여 강사 초빙 교육을 실시하여, 자체 교육 개발에 한계가 있다(조순영 등, 2021). 특히 군 건강증진 사업의 지속성을 위한 표준안의 부재, 전문적인 교육의 부재가 지속적으로 지적되었으며 간호장교의 자원 활용에 한계가 있다(구승진 2017).

군인의 정신건강과 더불어 군 조직 전체에 부정적인 영향을 미치게 되어 관련 문제에 대한 예방과 관리에 대한 다양한 시도가 이루어지고 있다(이경미, 2021). 간부용 군 적응 심리건강통합검사(comprehensive checkup of military adaptation and psychological fitness, COMPASS)는 군 간부가 관리자로서의 대인관계, 적응도, 정신건강 역량을 갖추고 있는지에 대한 평가 자료로써, 고위험군 선별 및 조기 진단 기초자료 제공, 추적 관찰 또한 필요시 치료적 중재 평가를 위한 근거 자료로 활용된다(이정은, 2023). 이 또한 정신건강의 1차 예방보다 문제를 식별하고 조치하는 것에 집중된 선별 검사로서 성격이 강하다. 현재 국가에서는 군 간부가 민간병원 정신건강의학과에서 진료와 치료를 받을 시 개인정보 보호하며 진료비를 지원해 주고 있다. 하지만 초급장교는 이러한 정신건강 서비스를 사용 시 선발과 진급에 부정적인 영향을 끼칠 것을 우려하여 축소 보고를 하고 관련 치료와 중재 이용에 소극적인 태도를 보인다(우정희, 김선아, 2014; 윤혜진 등, 2020). 따라서 많은 대상자가 시의적절히 이용할 수 있는 군 건강증진사업의 일환으로 표준화된 정신건강 증진 프로그램을 개발하고 활용한다면, 군 건강증진사업을 진행하는 간호장교에게도 역량을 강화의 기회이자, 1차 예방으로서 기여할 수 있을 것이다.



### 3. 개념적 기틀

본 연구에서 개발하고자 하는 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램 개발과 효과검증은 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처이론을 기반으로 긍정심리자본의 핵심 개념인 희망(hope), 자기효능감(self-efficacy), 회복탄력성(resilience), 낙관성(optimism)의 HERO를 통합하여 개념적 기틀을 구성하였다. Lazarus와 Folkman (1984)의 스트레스 대처이론(stress-coping theory)은 개인의 자원을 초과한 환경과 내적 요구 간의 불균형으로 발생한 스트레스를 다루기 위한 인지행동 모델이다. 스트레스원을 지각하고 적절히 대처하기 위해 스트레스원에 대한 일차, 이차 평가가 중요하며 이때 유발되는 정서와 대처 행동이 개인별로 달라 적응 혹은 부적응 결과가 달라진다. 이후 재평가 과정을 거쳐 문제가 더 이상 스트레스로 평가되지 않을 때까지 ‘평가-정서-대처-재평가’는 과정을 반복한다. Lazarus와 Folkman (1984)의 스트레스 대처이론(stress-coping theory)에 따라 군 초급장교의 주요 스트레스는 지각된 스트레스와 직무스트레스로 구성하고, 대처 자원은 긍정심리자본을 접목하며, 적응적 반응은 정신적 안녕으로 개념화하여 각 측정변수를 설정하였다(Table 1).

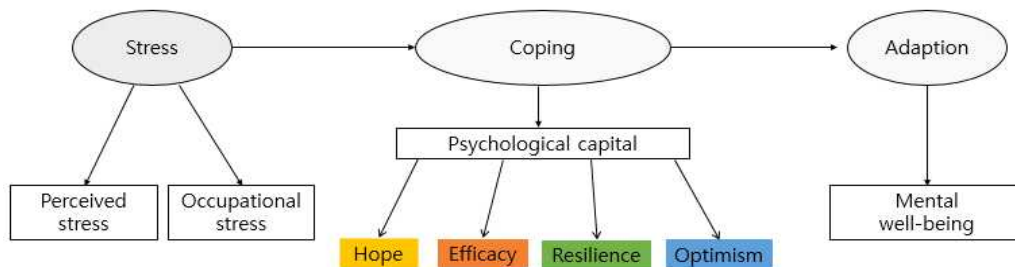
**Table 1.** Operationalization of study variables from the Lazarus & Folkman’s stress coping model with HERO

Concept	Variables	Sub-variables	Intervention
Stress	Stress	Perceived stress Occupational stress	
Coping	Positive psychological capital	Hope Self-efficacy Resilience Optimism	My HERO program
Adaptive response	Mental wellbeing	Emotional wellbeing Psychological wellbeing Social wellbeing	



스트레스원에 대한 부적절한 대처는 개인의 건강을 저해하고 군 조직력을 감소시킨다. 개인의 성격특성이나 스트레스 사건의 특성에 따라 상황에 효과적인 대처 기술을 적용하고 재조정하는 것이 건강 유지를 위하여 필요하다. 따라서 본 프로그램의 내용을 구성할 때 일반적인 개인 수준의 스트레스 사건은 그 원인을 직접 제거하는 문제 중심 대처와 군 조직과 상황을 고려한 문제에 대한 부정적인 정서를 완화하는 정서 중심 대처로 구분하여 구성하였다.

본 연구는 군 초급장교가 스트레스에 적절히 대처하기 위한 자원으로 긍정심리자본(PsyCap)을 적용하여 개인의 내면적 성장을 추구하는 긍정적 심리상태를 강조하고자 한다(Luthans et al., 2007) 긍정심리자본의 개념을 이루는 주요 변수는 ① 희망(hope), ② 자기효능감(self-efficacy), ③ 회복력(resilience), ④ 낙관성(optimism)으로 구성된다. 내면을 강조한 ‘My’와 HERO의 각 요소를 개발하여 궁극적으로 개인이 스트레스에 대처할 수 있는 내적 자원인 긍정심리자본을 향상하여 대처 역량이 강화하는 것으로 개념적 기틀에 반영하였다(Figure 1).



**Figure 1.** Conceptual framework of the study

## 4. 연구 방법

본 연구는 군 초급장교를 위한 긍정심리자본 기반 정신건강 증진 프로그램을 개발하여 비동등성 대조군 사전-사후 실험설계(nonequivalent control group pretest-posttest experimental design)로 그 효과를 검증한다. 구체적인 연구 방법은 정신건강 증진 프로그램을 개발하는 1단계와 효과를 검증하는 2단계로 구성하였다.

### 4.1. 프로그램 개발

프로그램 개발은 박인우(1995)의 상담 프로그램 개발 단계에 따라 조사, 분석, 설계, 구안, 적용의 5단계로 진행하였다(Figure 2).

조사	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 필요성: 긍정심리자본 중재 프로그램 문헌고찰을 통한 이론적 근거</li> <li>• 요구도 조사: 긍정심리자본 근거한 중재 프로그램에 대한 요구도 조사 실시</li> <li>• 대상자: 군 간부를 5명을 대상</li> </ul>
분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 진술: 긍정심리자본 기반 중재 프로그램의 목적과 목표설정</li> <li>• 구성요소와 내용 및 자료 분석: 프로그램 구성요소와 회기 수 결정</li> <li>• 하위 목표: 긍정심리자본 기반 중재 프로그램의 회기 별 목표 선정</li> </ul>
설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 제시 전략: 프로그램의 전략, 회기 별 프로그램 내용 제시 방법 결정</li> </ul>
구안	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 구안: 회기 별 프로그램 내용 구성 / 참고자료, 제공 자료</li> <li>• 타당화: 전문가 타당도 검증으로 프로그램 평가 후 최종 수정 및 보완, 최종 확정</li> </ul>
적용	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과 검증: 프로그램 실행 및 사전/사후 효과 검증</li> </ul>

**Figure 2.** 5-steps of processes to develop mental health promotion program

#### 4.1.1. 조사 단계

조사 단계에서는 군 초급장교 대상 ‘My HERO 정신건강 증진 프로그램’의 내용을 구성하기 위하여 관련 국내외 문헌 고찰과 요구도 조사를 수행하였다.

##### (1) 국내외 문헌고찰

문헌 고찰은 2023년 9월부터 12월까지 긍정심리자본과 관련된 국내외 선행 연구를 추출하여 분석하였다. 문헌검색은 전자 문헌데이터베이스를 활용하여 수행하였다. 국외 데이터베이스로는 총 5개로 Medline, Embase, Cochrane Library, Cumulative Index of Nursing and Allied Health(CHINAL), Web of Science를, 국내 데이터베이스로는 총 3개로 대한의학학술지 편집협회의 (KoreaMed), 한국의학논문데이터 베이스(KMbase), 과학기술정보 통합서비스(NDLS)를 조사하였다. 검색의 범위는 ‘군’ ‘간부’ ‘장교’를 대상으로 ‘무작위 대조군 실험연구’와 ‘유사실험연구’를 모두 포함하여, ‘긍정심리자본’이 적용된 중재를 중점으로 검색하였다. 긍정심리자본이 긍정심리학이 시작되어 2000년도 처음 제안된 점을 고려하여 문헌의 추출 시기는 2000년 이후로 설정하고 영어와 한국어 문헌을 검색하였다.

국외 데이터베이스 검색 용어는 ‘soldiers’ ‘military personnel’ ‘officer’를 사용하고, 긍정심리자본 영문 검색어는 ‘positive psychological capital’를 사용하였다. 중재를 표현하는 검색어로는 ‘randomized controlled trial’ ‘nonequivalence control group design’ ‘quasi-experimental study’ 사용하였다. 중재 연구가 누락 되지 않도록 ‘or, and, not’ 연산자를 활용하여 여러 조건을 지정하여 상세 검색하는 방식인 불리언 검색법(Boolean search)을 활용하였다. 초기 검색에서는 세부적인 중재를 제한하지 않고 모든 중재 연구를 추출하고 이후 제목, 초록, 본문 검토를 통하여 포함/제외 기준을 적용하여 관련 문헌을 선별하였다.

문헌의 선정 기준은 군인 그리고 간부를 대상으로 긍정심리자본의 네 가지 요소를 모두 포함하는 중재로 정신건강 혹은 안녕(wellbeing)을 결과변수로 제시한 문헌을 포함하였다. 반면 동일한 연구에서 파생되어 진행된 이차분석 연구는 제외하였다. 문헌 검색 결과 총 5건이 검색되었으나(국내 3편, 국외 2편), 문헌의 선정 및 제외 기준을 통해 최종 3편이 확인되었다. 따라서, 국내 군인 대상을 개발된 정신건강증진 프로그램 관련 문헌을 추가 검색하였다(Appendix 1). 더불어 군인 대상의 긍정심리자본 기반 비실험연구를 추가 검

색한 결과, 국외 연구 2편과 국내연구 1편이 추출되어 관련 결과를 분석하여 제시하였다(Appendix 2).

문헌 분석 결과, 전반적으로 국내에서 긍정심리자본에 대한 연구는 서술적 조사연구가 주로 진행되어 중재 연구는 아직 부재함을 확인하였다. 국외연구의 경우에는 긍정심리자본 중재의 효과를 연구한 것은 스페인 군에 한정되어 결과의 일반화에 제한점이 있었다(Hernandez-Varas & Silgo, 2021). 또한 긍정심리 자본 중재의 결과변수로 심리적 안녕, 직업적 안녕 등 안녕의 개념 타당성과 군인들의 소득, 가족, 거주형태, 거주지, 파병유무 등 개인적 특성은 물론 군 관련 특성에 대한 다양한 변수의 포함이 중요함을 확인하였다.

## (2) 초급장교 대상 요구도 조사

문헌고찰 결과를 바탕으로 초급장교가 군인이자 간부라는 점을 고려한 정신 건강 중재 프로그램을 개발하기 위하여 요구도 조사를 수행하였다. 국내외 문헌고찰을 통해 도출한 프로그램의 구성요소가 초급간부의 정신건강 요구도에 적합한지를 확인하고 추가적인 미충족 요구도가 있는지를 확인하였다. 요구도 조사는 Luthans 등(2007)의 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire) 한글판(김하민, 유형근, 2024)으로 설문조사를 시행하였다. 요구도 조사 문항은 긍정심리자본의 주요 구성요소인 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성 별로 각 6문항씩 총 24문항이며, 각 문항은 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’의 5점으로 점수로 구성된다. 총 점수가 높을수록 요구도 수준이 높음을 의미한다(Chronbach’s alpha = .98).

김하민 등(2024)의 한글판 긍정심리자본 척도가 선행연구에서 교사를 대상으로 타당도를 확인하였기에 본 연구를 수행하기 위하여 심리학 박사과 간호학 박사 2인의 자문을 받아 초급간부에게 적용하기 적합한지와 군 환경에 적합한 용어로 수정을 해야하는지를 확인하였다.

요구도 조사 대상자는 편의추출방법으로 모집하였다. 연구보조원을 통해 군 인트라넷에 연구 참여 공고문을 게시하여 연구의 목적과 방법 등에 대한 설명을 한 뒤 확인하여 자발적으로 동의한 자를 대상으로 일대일 설문조사를 진행하였다. 프로그램 적용의 대상 목표가 되는 중위급 장교 1명, 대위급 장교 2명, 영관급 장교 2명을 포함하여 총 5명을 대상으로 각각 약 20 ~ 30분 정도 진행하였다. 설문조사에서 확인하지 못한 내용은 유선으로 추가로 자료를

수집하였다. 요구도 조사에 참여한 대상자에게 연구 참여에 대한 감사의 의미로 답례품을 제공하였다. 수집된 자료는 선행연구에서 분석된 방법을 기초로 SPSS 26.0로 기술통계로 평균 점수 순으로 우선순위를 확인하였다(Table 2).

요구도 조사 결과, 정신건강 증진 프로그램을 통하여 더욱 강화하고 싶은 영역은 회복탄력성, 자기효능감, 희망, 낙관성 순으로 요구도가 높음을 확인하였다. 따라서 총 8회기에 구성을 회복탄력성, 자기효능감, 희망 2회기로, 낙관성은 1회기로 구성하였다. 군 간부는 긍정심리자본의 구성요소 중 희망에서 요구도가 가장 높았던 문항인 1순위는 ‘군 생활에서 긍정적 평가 방법’이었고, 2순위는 ‘효과적인 목표 달성 방법에 대한 요구’였다. 자기효능감에서 1순위는 ‘상급자, 관리자 회의에서 업무 상황을 자신감있게 설명하는 방법’, 2순위는 ‘군 생활에서 구체적이고 달성할 수 있는 목표설정 방법’에 대한 것이었다. 회복탄력성에서 1순위는 ‘군 생활 좌절 극복 방법’, 2순위는 ‘군 생활 스트레스 극복 방법’과 ‘스트레스 대처를 위한 과거 경험에서 나의 자원발견’이었다. 낙관성에서는 1순위는 ‘나의 일에 대한 긍정적 기대에 대한 믿음’, 2순위 ‘생각한 방향으로 해결될 것이라는 긍정적으로 바라보는 태도’였다. 요구도 우선순위가 높은 문항인 1순위와 2순위의 내용은 분석 단계에서 회기별 목표와 설계 단계에서 프로그램 내용에 반영하였다.

**Table 2.** Priority of unmet needs of positive psychological capital demand  
 (N=5)

구성요소	문항 내용	우선순위	M±SD
희망	나는 지금까지 나의 군 생활에 대해 긍정적으로 평가하는 방법을 알고 싶다.	1순위	5.40±0.80
	나는 군에서 스스로 목표를 세워서 이를 성공적으로 달성하는 방법을 알고 싶다.	2순위	4.80±0.75
	나는 군 생활에서 내 목표를 달성하기 위한 열정을 회복하고 싶다.	-	4.40±1.01
	나는 부대에서 어려움에 부딪혔을 때 해결할 수 있는 다양한 방안을 알고 싶다.	-	4.20±0.75
	나는 나의 업무 목표를 달성하기 위한 다양한 방법을 떠올리고 싶다.	-	4.20±0.98
	내가 경험하고 있는 모든 문제에는 다양한 해결방법이 있음을 알고 싶다.	-	4.20±0.75
자기 효능감	나는 상급자, 관리자와의 회의에서 나의 업무 상황에 대해 자신있게 설명하는 방법을 알고 싶다.	1순위	5.20±0.75
	나는 군 생활 분야에서 구체적이고 달성 가능한 목표를 설정하는 방법을 알고 싶다.	2순위	5.00±0.89
	나는 군 생활 회의에 적극적으로 참여하는 방법을 알고 싶다.	2순위	5.00±0.63
	나는 직장에서의 어려움을 인정하고 이를 해결하기 위해 다른 사람의 도움을 구하는 방법을 알고 싶다.	-	4.20±0.98
	나는 동료들에게 업무 관련 정보를 안내하는 방법을 알고 싶다.	-	4.20±0.98
	나는 오랜 기간 해결되지 않는 내 문제의 원인과 양상을 분석해보는 경험을 하고 싶다.	-	4.00±0.90

구성요소	문항 내용	우선순위	M±SD
회복 탄력성	나는 군 생활에서 경험했던 좌절을 극복하는 방법을 알고 싶다.	1순위	5.60±0.49
	나는 군 생활에서 경험하는 스트레스를 나만의 방식으로 극복하는 방법을 알고 싶다.	2순위	5.20±0.75
	나는 현재 힘든 일을 잘 대처할 수 있도록 과거의 경험에서 나의 자원을 발견하고 싶다.	-	5.40±0.49
	나는 업무 중에 힘든 일이 주어졌을 때 우선순위를 생각하여 효율적으로 처리하는 방법을 알고 싶다.	-	4.20±0.98
	나는 나에게 주어진 일을 주도적으로 처리하는 방법을 알고 싶다.	-	4.20±0.75
	나는 군 생활에서 겪게 되는 어려움을 다양한 방식으로 대처하는 경험을 하고 싶다.	-	4.20±0.75
낙관성	내가 맡고 있는 일들이 내가 생각한 방향으로 해결될 것이라는 긍정적 기대를 갖고 싶다.	1순위	5.00±0.89
	나는 군 생활을 긍정적으로 바라보는 태도를 갖고 싶다.	2순위	4.60±0.80
	나는 내 군 생활의 미래를 긍정적으로 전망하는 태도를 갖고 싶다.	-	4.20±0.98
	나는 업무 중에 힘든 일을 마주했을 때 분명히 좋은 일도 있을 것이라는 기대를 갖고 싶다.	-	4.20±0.98
	나는 내가 맡은 업무에 어려움이 생겼을 때 긍정적으로 해결될 수 있을 것이라는 믿음을 갖고 싶다.	-	4.20±0.75
	나는 결과가 예측되지 않는 업무라 하더라도 긍정적으로 기대하는 태도를 갖고 싶다.	-	4.20±0.75

#### 4.1.2. 분석 단계

분석 단계는 군 초급장교 정신건강 증진 프로그램의 최종 목표와 하위영역별 목표와 회기 구성, 회기별 목표를 설정하였다. 목표 진술은 긍정심리자본 기반 중재 프로그램의 최종 목표설정을 위해 조사 단계의 문헌고찰에 따른 연구의 필요성과 요구도 조사 결과를 바탕으로 연구 목적과 일치되도록 목표를 설정하였다. 본 연구의 목적은 군 초급장교를 위한 긍정심리자본을 기반으로 한 정신건강 증진 프로그램인 ‘My HERO 프로그램’ 개발에 있다. 즉 긍정심리자본의 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성의 네 가지 요소를 통합적으로 향상하여 정신건강을 증진할 수 있다고 가정하였다. 따라서 본 프로그램은 선행연구의 문헌 고찰을 바탕으로 긍정심리자본의 네 가지 요소에 대한 최종 목표와 하위영역별 목표를 설정하였다.

##### (1) 최종 목표

군 초급장교의 긍정심리자본의 네 가지 요소(희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성)를 통합적으로 향상하여 정신적 안녕을 증진한다.

##### (2) 하위영역별 목표

- 첫째, 나의 인생 시기별 나의 강점 발견을 통한 희망으로 전환한다.
- 둘째, 나의 인생 목표를 설정하고 갈등 상황 속 효과적인 의사소통을 통해 자기효능감을 향상한다.
- 셋째, 나의 신체적, 심리적 관리를 통한 회복탄력성을 향상한다.
- 넷째, 나의 부정적 자동사고를 알고 낙관성 증진을 도모한다.

설정된 목표를 달성하기 위하여 초급장교뿐 아니라 군 간부를 대상으로 개발된 정신건강 증진 프로그램을 추가로 조사하여 프로그램 내용과 중재 제공 방법론을 강화하였다(Appendix 1, 2). 군인을 대상으로 개발된 프로그램은 부족하기에 초급장교와 군 간부에만 국한되지 않고 성인, 직장인을 대상으로 진행된 선행연구를 분석하였다. 기존 연구 프로그램의 효과를 보였던 긍정심리자본 기반 중재의 회기 수, 프로그램 운영 시간과 중재 제공 기간을 설정하였다.

프로그램 회기 순서는 요구도 조사에서 확인한 우선순위와 프로그램 학습난이도를 고려하여 희망(H) - 자기효능감(E) - 회복탄력성(R) - 낙관성(O)



의 순으로 구성하였다. 또한 ‘HERO’는 내면의 ‘My’ 성장과 더 나은 건강증진을 위한 긍정적인 면을 강조하기 위하여 ‘My HERO’를 중재명을 결정하였다. 이는 참여자가 프로그램 목표와 긍정심리자본의 네 가지 요소에 대해 쉽게 인지하는데 도움이 될 것으로 기대하였다. 프로그램 회기 수와 운영 시간은 선행연구에서 성인을 대상으로 4-9주 미만이 효과적이었으며 90분에서 120분까지 다양하였다(박정임, 2015; 김하민, 유형근 2024). 긍정심리학개입(Positive psychological capital intervention, PPI)은 질환의 증상을 줄이기 위한 치료적 중재보다는 긍정적 감정과 인지, 행동의 변화하는 것을 목표로 하기에 중재 시 최소 4주, 평균 8주 이상의 중재 기간이 권장되었다(박정임, 2015; Boiler, 2013).

이에 따라 본 프로그램은 주 1회, 총 8회기, 60분으로 구성하였다. 따라서, 최종적으로 1, 2회기에는 희망 향상을 위한 프로그램으로 3, 4회기는 자기효능감 향상을 위한 프로그램으로 5, 6회기는 회복탄력성 향상을 위한 프로그램, 7, 8회기는 낙관성 향상을 위해 회기별 프로그램을 구성하였다. 프로그램의 회기별 목표는 최종 목표 및 하위목표와 일관되고 회기별 긍정심리자본의 구성 요소의 향상에 중점을 두고 설정하였으며 세부 내용은 <Table 3>와 같다.

**Table 3.** Target goals of each session

회기	긍정심리 자본 구성요소	회기별 목표
1	희망	나의 인생을 점검하며 재해석하는 시간을 통해 자신을 이해하고 삶을 긍정적으로 받아드려 희망을 증진한다.
2	희망	감사할 수 있는 것에 초점을 두고 긍정적 사고와 안녕감을 통해 희망을 증진한다.
3	자기 효능감	나의 인생 목표를 도달하기 위해 명확하고 새로운 방식을 알고 성공적인 목표 성취를 통해 자기효능감을 달성할 수 있다.
4	자기 효능감	자기주장적 의사소통 연습을 통해 갈등 상황을 견디고, 그 상황을 뛰어넘어 회복탄력성을 획득한다.
5	회복 탄력성	휴식이 되는 활동, 즐거운 활동, 신체적 활동에 대해 조직하고 나만의 루틴을 통해 회복탄력성을 증진한다.
6	회복 탄력성	심리적 각성 상황에서 마음챙김 명상으로 긴장을 완화하고 정서조절과 인지적 유연성을 통해 회복탄력성을 증진한다.
7	낙관성	인생의 어려운 상황에 대한 대처 훈련으로 나의 부정적 뉘앙스를 확인하고 스스로 해결방식을 찾는 과정을 통해 낙관성을 증진한다.
8	통합	프로그램에 대한 전체적인 이해와 통합을 통해 스스로 정신건강관리를 위한 긍정심리자본을 강화한다.

### 4.1.3. 설계 단계

설계 단계에서는 프로그램의 수행 전략과 회기별 프로그램 내용 교육 방법을 세부 목표를 고려하여 결정하였다. 본 연구를 성공적으로 수행하기 위하여 세 가지 주요한 전략을 설계에 반영하였다. 첫째, 군 간부인 초급장교의 정신건강서비스의 이용률이 낮아(우정희, 김선아, 2014; Britt et al. 2008), 접근성을 높이기 위하여 정신질환의 부정적 면보다는 내면의 긍정성을 강화할 수 있다는 측면을 강조하였다. 둘째, 군 초급장교는 각종 훈련과 교육 등으로 일정의 변동이 잦아 모든 프로그램을 대면으로 진행하기는 어려움이 있다. 따라서 본 프로그램은 대면과 비대면을 혼합하여 구성하여 시간과 이동을 최소화하여 참여율을 높이고자 하였다. 특히 비대면 방법으로도 일방향 정신건강 교육과 자가 학습을 중심으로, 대면은 상호 작용과 적극적인 토의, 의사소통 훈련이 필요한 부분으로 구성하였다. 셋째, 추후 의무대 간호장교가 실무에서 쉽게 활용할 수 있도록 프로그램 워크북과 진행가이드를 제작하여 표준화된 중재를 제공하였다. 이는 정신간호가 주특기가 아닌 간호장교도 가이드를 기반으로 일관성 있게 적용하여 군 초급장교가 각 부대별로 근접 배치되어 있는 의무대의 건강증진업무를 담당자를 통하여 예방적 관리를 할수 있게 준비하였다.

따라서 프로그램 회기별 내용과 교육 방법은 집단 혹은 개인으로, 대면 혹은 비대면 등의 교육방식과 강의, 토의, 발표 교육 방법을 다양하게 구성하였다. 내용적 측면으로는 지식기반 교육, 의사소통, 자기주도적 학습활동, 관찰 및 상호작용을 위한 소그룹 토의, 실습 등 설계전략을 포함하여 프로그램 교수학습지도(안)를 제작하였다. 특히, 프로그램 내용 중에 개인의 사생활의 보호가 필요한 부분은 개인상담으로, 동료와의 상호작용과 연습이 요구되는 부분은 집단활동으로 구분하여 제시하였다.

교수학습지도(안)은 회기별, 시간(60분), 방법(집단 혹은 개인, 대면 혹은 비대면), 학습목표와 목표를 달성하기 위한 학습 목적 그리고 학습자료를 제시하여 표준화된 방법을 쉽게 학습하고 프로그램을 운영할 수 있도록 하였다. 교수학습지도(안)의 학습 단계는 크게 도입-전개-마무리로 구성이 되며, 도입은 회기별 목적에 따라 3분에서 15분으로 구성하였다. 전개는 직접적으로 학습 목적을 달성하기 위한 강의, 발표로 구성되며 의사소통과 참여자 간 상호작용을 증진하고 지식을 학습할 수 있도록 하였다. 특히 교육 특성상 소그룹 토의를 통해 프로그램 효과를 높일 수 있고, 집단활동에서는 타인의 생각과

경험을 경험하며 간접 경험을 통한 관찰학습 기회를 제공하였다. 마무리는 5분으로 구성하여 회기를 마무리하며 질의응답과 다음 일정에 대해 안내를 하였다. 필요시 마무리 단계에서 과제와 영상, 유인물을 제공하여 자기주도적 긍정적 변화를 강화할 수 있는 기회를 제공하였다.

#### 4.1.4. 구안 단계

구안 단계에서는 프로그램 구안과 타당도를 확인하여 최종 프로그램을 수정 보완하는 과정을 수행하였다. 프로그램 구안 시 회기별 프로그램 내용의 구성 및 회기별 교육자료 제작에 중점을 두었다. 정신건강 증진 워크북을 제작하여 표준화된 프로그램을 제공하고, 워크북 회기별 교수학습지도(안)을 확정하여 회기별 주제, 학습 목표와 학습 목적, 교육 방법, 교육 시간, 학습자료, 학습활동 및 내용, 방법, 전략이 일치될 수 있도록 조사부터 설계 단계까지 진행된 결과를 통합하여 프로그램을 구안하였다(Table 4). 프로그램 개발의 이론적 근거와 긍정심리자본의 네 가지 요소가 어떻게 프로그램에 반영되었는지 요약하여 제시하면 다음과 같다.

첫째, 희망 향상을 위해 Synder(2002)의 희망 이론에서 희망을 목표 달성을 위해 자기주도성과 타인과의 상호작용을 기반으로 한 긍정적 동기부여 상태라고 정의하였다. 본 연구에서는 이를 확인하기 위하여 인생곡선 그래프를 통해 전반적인 인생을 점검하고 재해석하였다. 자신의 삶에 영향을 준 사건을 회상하여 과거 성공 경험을 탐색하여 내면의 강점과 긍정성을 발견할 수 있도록 프로그램을 선정하였다. 또한 감사일기 쓰기로 일상생활에서 감사할 수 있는 것을 발견하고 긍정적 사고와 표현을 통하여 희망을 증진할 수 있도록 하였다.

둘째, 자기효능감 향상을 위해 Bandura(1997)의 자기효능감 개념을 적용하여 주어진 상황에서 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 자신에 대한 믿음으로 정의하였다. 따라서 본 프로그램의 참여 목표를 SMART기법(Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-bound)으로 설정하였다. 또한 어려운 상황에서 부정적 정서를 조절하고 본인의 생각과 감정을 적절히 표현할 수 있는 자기주장적 의사소통 기법을 학습하는 것으로 구성하였다.

셋째, 회복탄력성 증진을 위해 Reivich와 Shatte(2003)는 회복탄력성을 문제나 역경에 절망하지 않고 건강한 상태로 돌아오는 역량으로 정의하고 신체적,

정신적 영역으로 구분하였다. 신체적 관리를 위해 수면, 취미, 운동에 대한 관리를 포함하였는데 휴식이 되는 활동으로 적절한 수면 관리, 즐거운 활동 증진, 신체적 활동을 위한 운동을 규칙적으로 지속할 수 있도록 하였다. 정신 건강 관리는 심리적 각성을 다루는 데 초점을 두고 과거 비슷한 습관대로 행동하거나 대처하는 것에 대해 유사한 상황에서 경험하는 심리적 고통과 저항감을 마음챙김명상으로 유연성과 세상을 이해하는 관점을 확장하는 것으로 프로그램을 구성하였다.

넷째, Seligman(2006)은 낙관성을 어려움이 있더라도 최종적으로 ‘잘될 것이다’라는 강력한 신념으로 정의하였다. 긍정적 상황에서 개인적, 영속적, 보편적 상황으로 해석하고 부정적 상황에서는 외부적, 일시적, 특수적 상황으로 해석하는 훈련이 필요하다고 했다. 이에 따라 인지훈련의 가장 중요한 단계인 ABC 인지훈련을 통해 본인의 부정적인 뜻과 비합리적인 신념, 핵심 믿음을 찾아 낙관적으로 생각하여 문제 해결을 도모하도록 하였다. 특히 ABC 훈련에 대한 개인 과제를 부여하고 학습하면서 긍정심리자본의 네 가지 요소를 통합적으로 이해할 수 있도록 하였다.

**Table 4.** Strategies for developing sub-variables of positive psychological capital

근거이론	주요 개념 정의	변수	요구도 조사 바탕 우선순위	문헌고찰 바탕 주요 프로그램 내용
Snyder(2002)의 희망이론	희망은 목표 달성을 위해 계획하는 경로 들과 목표 지향적인 주도성으로 상호작 용에 기반을 둔 긍정적 동기부여 상태	희망	·1순위: 군 생활 긍정적 평가방법 ·2순위: 효과적인 목표 달성방법	·인생곡선그리기 / 강점소개 ·감사일기 쓰기 ·SMART 목표 세우기 (4회기 자기효능감 증진에 반영)
자기효능감 Bandura(1997)의 자기효능감 이론	자기효능감은 주어진 상황에서 성공적으 로 과업을 수행할 수 있다는 자신의 능 력에 대한 믿음이며 주어진 행동에 대해 성공적으로 수행할 수 있는 강한 신념	자기 효능감	·1순위: 상급자, 관리자 회의에서 업무 상황을 자신있게 설명하는 방법 ·2순위: 군생활에서 구체적이고 달성 가능한 목표설정방법	·자기주장적 의사소통 훈련 ·SMART 목표 세우기
Reivich 와 Shatte(2003)의 탄력성 이론	회복탄력성은 문제나 역경에 직면했을 때 절망하지 않고 건디며 원래 상태로 되돌아오거나 뛰어넘는 의지와 능력	회복 탄력성	·1순위: 군 생활 좌절 극복방법 ·2순위: 군 생활 스트레스 극복 방법 스트레스 대처를 위한 과거 경험에서 나의 자원 발견	·신체적 일생생활 다루기 (수면, 취미, 운동) ·심리적 각성 다루기 (마음챙김 명상)
Seligman(2006) 의 낙관성 이론	낙관성은 어려움과 역경에서 긍정적인 미래는 잘될 것이라는 강력한 신념	낙관성	·1순위: 나의 일에 대한 긍정적 기대에 대한 믿음 ·2순위: 생각한 방향으로 해결될 것이 라는 긍정적으로 바라보는 태도	·어려운 상황에서 ABC 인 지훈련 (부정적 뜻과 신념을 찾아 긍정적 으로 바꾸기)

프로그램의 내용, 구성과 실무 적용 가능성과 관련하여 전문가 5명에 의한 타당도를 검증받았다(Table 5). 전문가는 정신건강 및 군 관련 해당 분야 5년 이상의 경력을 가진 자로, 정신 간호학 교수 2명과 간호학 교수 1명, 심리학 박사 1명, 심리 및 인성검사 담당 군 간부 1명으로 구성하였다. 중재 프로그램의 전문가 내용타당도는 content validity index (CVI)로 확인하였다. 전반적으로 학습 목표, 세부 목적, 내용 구성이 타당함을 확인하여 전반적으로 item-level CVI (I-CVI)가 .80 이상으로 학습 목표, 목적, 내용 문항에 대한 집단 합의가 이루어졌으며, scale-level CVI (S-CVI)가 .96 이상으로 중재에 대한 집단 합의가 이루어졌다. 전문가 타당도를 통해 I-CVI가 .80이하 10개 항목에 대해 문구와 운영 방법을 일부 수정하였다(Appendix 3). 세부적으로 살펴보면, 3-2. SMART 기법의 다섯 가지 요소와 3-3. 목표설정 시 주의점에서 예시를 일관되게 수정하여 학습자가 목표 설정에 대해 더욱 쉽게 이해하도록 하였다. 6회기의 6-3. 마음챙김 호흡명상 및 자비명상 지시문에서 지시문이 길고 복잡하여 동영상 자료를 활용하였고 전문가의 의견을 반영하여 수정하였다. 7회기와 8회기에 진행한 ABC인지 훈련은 다소 어려울 수 있음이 지적되었다. 따라서 ABC 훈련은 유지하되, 중재 방법을 ‘개인-비대면’ 방법에서 ‘개인-대면’으로 수정하여 진행하였다. 또한 7-1. 군의 어려운 상황에서 대응 전략(ABC) 찾기 연습에서 전문가가 어려운 상황의 예시를 ‘군대 상황’이 아닌 ‘최근 이슈’에 대한 상황을 예시로 제시할 것이 권고되었다. 하지만, 요구도 조사에서 ‘군대 상황에서 의사소통과 어려움을 해결’에 대한 요구가 높아 상황적 예시를 ‘군 조직 상황’과 ‘소중한 사람들의 상황’으로 구분하였다. 연속성 있게 4회기의 자기주장적 의사소통 연습 예시도 두 가지로 구성하였다. 이외에 교수학습지도(안)의 학습전략 측면에서 지식 함양, 자기 주도적 학습전략을 추가하였으며 4회기 시작 도입 부분에서 감사일기 쓰기 과제 확인하는 과정을 추가하여 학습효과를 높일 수 있도록 하였다. 또한 5회기 도입에서 회복탄력성의 의미와 개념, 스트레스 상황에서 신체적 반응에 대한 설명, 신체적 대처의 중요성을 제시하였고, 6회기 도입에서 스트레스에 대한 심리적 반응과 대처로서 명상을 강조하였다. 특히 8회기의 제목을 모든 긍정심리자본 구성요소를 통합하는 과정이기에 ‘My HERO 정립’으로 제목을 수정하였다(Appendix 4).

**Table 5.** Item content validity for the program (N=5)

구분	프로그램 내용	평가자					결과	
		A	B	C	D	E	I-CVI*	S-CVI*
1	1회기 학습목표	4	4	4	3	4	1.00	
2	1회기 학습목적	4	4	4	3	4	1.00	
3	1-1. 긍정심리자본의 이해	4	4	4	3	4	1.00	
4	1-1-1. 긍정심리자본의 정의	4	4	4	3	4	1.00	
5	1-1-2. 긍정심리자본의 효과	4	4	4	3	4	1.00	1.00
6	1-1-3. 프로그램의 목표와 하위영역별 목표	4	4	4	3	4	1.00	
7	1-2. 인생곡선그래프 및 나의 강점 소개	4	4	4	3	4	1.00	
8	1-2-1. 인생곡선그래프	4	4	4	3	4	1.00	
9	1-2-2. 나의 강점 소개	4	4	4	3	4	1.00	
10	2회기 학습목표	4	4	4	3	4	1.00	
11	2회기 학습목적	4	3	4	3	4	1.00	
12	2.감사일기쓰기	4	4	4	3	4	1.00	
13	2-1. 감사의 이해	4	4	4	3	4	1.00	1.00
14	2-2. 감사일기의 효과	4	4	4	3	4	1.00	
15	2-3. 감사일기 연습	4	4	4	3	4	1.00	
16	2-4. 효과적인 감사일기 쓰는 방법	4	4	4	3	4	1.00	
17	2-5. 감사일기 쓰기(Routine화하기)	4	4	4	3	4	1.00	



구분	프로그램 내용	평가자					결과	
		A	B	C	D	E	I-CVI*	S-CVI*
18	3회기 학습목표	3	4	4	3	4	1.00	.93
19	3회기 학습 목적	4	4	4	3	4	1.00	
20	3. SMART 목표 세우기	4	4	3	3	4	1.00	
21	3-1. 나의 최종 달성 목표	3	3	3	3	4	1.00	
22	3-2. SMART 기법의 5가지 요소	4	4	3	2	4	.80	
23	3-3. 목표설정 시 주의점	3	4	3	2	4	.80	1.00
24	4회기 학습목표	4	4	3	3	4	1.00	
25	4회기 학습 목적	4	4	3	3	4	1.00	
26	4. 자기주장적 의사소통 연습	4	4	3	3	4	1.00	
27	4-1. 서운한 상황에서 나의 의사소통 양상 확인	4	4	3	3	4	1.00	
28	4-2. 나의 의사소통 유형 확인하기	4	4	3	3	4	1.00	
29	4-3. 비효율적 의사소통에 대해 인식하기	3	3	3	3	4	1.00	
30	4-4. 나의 감정과 생각을 명확히 전달하기	4	4	3	3	4	1.00	
31	4-4-1. 군 조직상황에서 연습하기	4	3	3	3	4	1.00	
32	4-4-2. 소중한 사람들과 상황에서 연습하기	4	4	4	3	4	1.00	

구분	프로그램 내용	평가자					결과	
		A	B	C	D	E	I-CVI*	S-CVI*
33	5회기 학습목표	4	4	3	3	4	1.00	
34	5회기 학습 목적	4	4	3	3	4	1.00	
35	5-1. 신체적 활동 관리(수면, 취미, 운동)	4	4	4	3	4	1.00	
36	5-1. 삶의 루틴(Routine)의 중요성	4	4	4	3	4	1.00	1.00
37	5-2. 신체적 루틴(Routine) 활동 만들기	4	4	4	3	4	1.00	
38	5-2-1. 휴식이 되는 활동(수면)	4	4	4	3	4	1.00	
39	5-2-2. 즐거운 활동(취미)	4	4	4	3	4	1.00	
40	5-2-3. 신체적 활동(운동)	4	4	4	3	4	1.00	
41	6회기 학습목표	4	4	3	3	4	1.00	
42	6회기 학습 목적	3	4	3	3	4	1.00	
43	6.마음챙김 명상	4	4	3	3	4	1.00	.97
44	6-1. 마음챙김 명상의 정의 및 효과	4	4	3	3	4	1.00	
45	6-2. 마음챙김 명상 방법	4	4	3	3	4	1.00	
46	6-3. 마음챙김 호흡명상 및 자비명상 지시문	4	4	2	3	4	.80	

구분	프로그램 내용	평가자					결과	
		A	B	C	D	E	I-CVI*	S-CVI*
47	7회기 학습목표	4	4	3	3	4	1.00	
48	7회기 학습 목적	4	4	3	3	4	1.00	
49	7. 어려운 상황에서 ABC 인지 훈련	4	4	3	2	4	.80	
50	7-1. 군의 어려운 상황에서 대응 전략(ABC 찾기) 연습	4	4	3	2	4	.80	.85
51	7-2. 생각과 진실의 차이	4	4	3	2	4	.80	
52	7-3. 어려운 상황에서 나의 신념(핵심믿음) 찾기	3	4	3	2	4	.80	
53	7-4. 자동적 사고 찾기	3	4	3	2	4	.80	
54	7-5. 행동하는 것	4	4	3	2	4	.80	
55	8회기 학습목표	3	4	3	3	4	1.00	
56	8회기 학습 목적	4	4	3	3	4	1.00	
57	8-1. ABC 인지훈련 과제(부정적 뒹) 나누기	4	4	4	2	4	.80	.96
58	8-2. 나의 군 생활에서 정신건강 증진을 위한 다짐	4	4	4	3	4	1.00	
59	8-3. 서로에 대한 감사의 마음과 인사 나누기	4	4	4	3	4	1.00	

\* Note. I-CVI = Item-Content Validity Index, S-CVI = Scale-level Content Validity Index

## 4.2. 적용 단계: 프로그램 효과평가

### 4.2.1. 연구 설계

본 연구는 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램의 효과를 검증하기 위한 유사실험 연구로서 비 동등성 대조군 사전-사후 실험설계(nonequivalent control group pretest-posttest experimental design)의 개요는 <Table 6>과 같다.

**Table 6.** Study design to evaluate the interventional effects

	Pre-test (week 0)	Intervention		Post-test 2 (week 8)
		Treatment	Midpoint-test (week 4)	
Experimental group	O <sub>1</sub>	X		O <sub>3</sub>
Control group	O <sub>1</sub>	Usual care		O <sub>3</sub>

*Note.* O<sub>1</sub> = pre-test measurement; O<sub>2</sub> and O<sub>3</sub> = post-test measurements (mental health wellbeing, positive psychological capital and soldier stress); X = intervention

### 4.2.2. 연구의 내외적 타당도 확보방안

연구 참여자는 육군 소속 초급장교로 연구 참여에 협조하기로 동의한 육군 2개 사단을 통하여 모집하였다. 참여 사단 중 1개 사단은 실험군, 다른 1개 사단은 대조군으로 배정하여 실험확산 효과 방지하고자 하였다. 이는 사단 내 초급장교의 특성상 동기와 선후배 교류가 활발하다는 점, 사단 내에서 실험군과 대조군이 혼재되어 있을 시 실험군의 프로그램 중재 정보가 노출될 수 있다는 점을 고려하여 사단별 각각 구분하여 모집하여 어디에 속하는지 알리지 않았다. 두 사단은 육군으로, 유사 규모를 고려하여 실험군과 대조군의 동질성을 확보하고자 하였다.

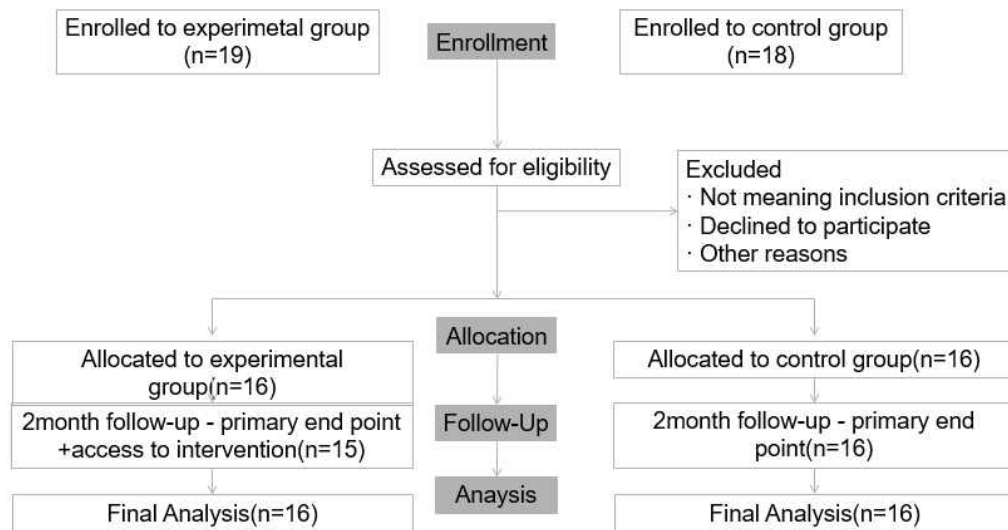
### 4.2.3. 연구 대상

본 연구의 표적 모집단은 한국군 소위 이상의 초급장교로, 근접 모집단은 수도권 소재 육군 소속으로 임관 후 현재 복무 중인 초급장교이다. 구체적인 대상

자 선정 기준, 제외 기준, 탈락 기준은 다음과 같다.

- 선정 기준
  - 육군 사단에서 복무 중인 임관 후 5년 미만 초급장교
  - 연구의 목적과 교육 내용을 국문으로 이해할 수 있는 자
  - 연구에 자발적으로 동의한 자
  - 스마트폰 등을 활용하여 온라인 교육 참여가 가능한 자
- 제외 기준
  - 심리치료 및 다른 중재에 참여 중인 자
  - 자가보고 기반으로 정신건강질환을 진단받고 약물을 복용 중인 자
  - 연구 기간 내 전출이나 파견이 계획되어 연구에 참여할 수 없는 자
- 탈락 기준
  - 대상자가 참여를 철회하는 경우
  - 프로그램 과정 참여도가 기준에 미달하는 경우(프로그램 과정에 6회기 이상 참여하지 않는 경우)
  - 사전, 사후, 1개월 후 조사에 모두 응답하지 않는 경우

연구 대상자 수는 G Power 3.1.9.7 프로그램을 활용하여 실험군과 대조군 간 중재 효과 비교를 위한 repeated measures ANOVA에서 효과 크기 0.5, 검정력 .80, 유의수준 .05 을 기준으로 계산한 결과, 최소 표본 수가 28명이었다. 군 조직 특성상 훈련과 회의 등 우발계획으로 인한 높은 탈락률이 예상되어 최초 등록은 총 37명으로 실험군 19명, 대조군 18명이었다. 연구 당시 1회기 시작 전, 연구에는 동의하였으나 2024년 8월 훈련 및 부대 업무로(실험군 3명, 대조군 2명) 제외하였으며, 5회기 이후 부대 업무 등의 이유(실험군 1명)로 지속적인 연구 참여가 어려운 6명을 제외하고 총 31명이 참여하였다. 그러나 5회기 이후 참여하지 못한 1명은 2차 자료수집 이후 중도 탈락으로, 최종 32명의 자료가 일반화 추정 방정식(GEE)인 통계적 분석에 활용되어 최소 대상자 수인 28명은 충족하였다 (Figure 3).



**Figure 3.** Flow diagram of the participants

#### 4.2.4. 연구 도구

##### (1) 스트레스

스트레스는 지각된 스트레스와 직무스트레스 척도를 활용하여 측정하였다. 지각된 스트레스는 Cohen, Kamarck 및 Mermelstein(1983)이 개발하고 박준호, 서영석(2010)이 번안한 한국판 지각된 스트레스(Korean Perceived Stress Scale, PSS-K)척도를 사용하여 측정하였다. 부정적 지각(6문항)과 긍정적 지각(4문항)으로 두 개의 하위요인, 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 없었다’ 0점에서 ‘매우 자주 있었다’의 4점으로 점수가 부여된다. 총점이 높을수록 지각된 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha = .84 \sim .86$ (Cohen et al., 1988), 박준호 등(2010)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha = .74 \sim .77$ 로, 본 연구에서는 총점과 하위영역별 Cronbach’s  $\alpha$ 는 .79~.90이었다.

직무스트레스는 이경미(2018)가 육군 간부 대상으로 개발한 직무스트레스 측정도구를 통하여 측정하였다. 상명하복 5문항, 업무과다 5문항, 사고불안 5문항, 평가압박 5문항으로 4개의 하위요인, 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 점수가 부여된다. 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha = .90$ 으로, 본 연구에서는 .94이었다.

##### (2) 긍정심리자본(positive psychological capital, PsyCap)

긍정심리자본은 Luthans 등(2007)이 개발한 긍정심리자본 척도를 한혜영(2013)이 국문으로 번안한 척도를 사용하여 측정하였다. 희망(hope) 6문항, 자기효능감(self-efficacy) 6문항, 회복탄력성(resilience) 6문항, 낙관성(optimism) 6문항으로 4개의 하위요인, 총 24문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 척도로 ‘그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’의 6점으로 점수가 부여된다. 총점이 높을수록 긍정심리자본의 수준이 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha = .88 \sim .89$ (Luthans et al., 2007), 한혜영(2013)의 연구에서 Cronbach’s  $\alpha = .91$ 로, 본 연구에서는 총점과 하위영역별 Cronbach’s  $\alpha$ 가 .96~.97이었다.

### (3) 정신적 안녕(mental wellbeing)

정신적 안녕은 Keyes 등(2008)이 개발하고, 임영진 등(2012)이 번안한 한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF: Korean Mental Health Continuum-Short Form)를 사용하여 측정하였다. 총 14문항으로 세 개의 하위영역으로 정서적 안녕감(3문항) 심리적 안녕감(6문항), 사회적 안녕감(5문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 6점 척도로, ‘전혀 없음’ 0점에서 ‘매일’ 5점으로 점수가 부여되며 총점이 높을수록 정서적, 심리적, 사회적 안녕의 수준이 높은 것을 의미한다. 임영진 등(2012) 연구에서 신뢰도는 Cronbach’s  $\alpha = .93$ , 하위영역별로 정서적 안녕 .94, 심리적 안녕 .91, 사회적 안녕 .80으로 보고되었다. 본 연구에서는 총점과 하위영역별 Cronbach’s  $\alpha = .96 \sim .98$ 이었다.

### (4) 개인적 요인

인구사회학적 특성은 연령, 성별, 종교, 소득수준, 가족, 거주 형태, 교육 수준 등 7개의 인구사회학적 특성과 계급, 병과, 직책, 복무 구분(파병), 군 복무 기간, 현 부대 근무 기간, 각종 사고노출 경험 등 7개의 군 복무 특성으로 구분하여 총 14개 문항을 문헌고찰을 통하여 선정하였다.

건강관련 특성은 만성질환의 수, 우울감(Center for Epidemiological Studies Depression Scale, CES-D), 불안(Generalized Anxiety Disorder, GAD-7), 주관적 건강 상태에 대해 총 40문항으로 구성하였다. 특히 우울감은 미국정신보건연구원(Radloff, 1977)에서 개발한 도구를 전점구, 최상진, 양병창(2001)가 수정·번안한 도구로 사용하였다. 각 문항은 1점 ‘극히 드물게’에서 4점 ‘거의 대부분’으로, 총 20문항으로 구성되어 있고 총점이 높을수록 우울감이 심하다고 해석한다. 불안감은 Spitzer, Kroenke, Williams와 Lowe(2006)가 개발하고 Seo와 Park(2015)이 번안하여 타당화한 범불안장애 척도를 사용하였다. 우울증은 일반인을 대상으로 한 전점구(2001)의 연구에서는 Cronbach’s  $\alpha = .91$ 로 보고되었다. 본 연구에서는 총점과 하위영역별 우울감(CES-D)과 불안감(GAD)는 Cronbach’s  $\alpha = .89 \sim .93$ , Cronbach’s  $\alpha = .89 \sim .91$ 이었다.

또한 주관적 건강 상태는 자기 평정 방식으로 신체적 건강 상태를 묻는 ‘귀하의 건강 상태는 어떻다고 생각하십니까?’로 측정하였다(차은진, 김경호, 2015). 각 문항의 1점 ‘매우 좋지 않다’에서 5점 ‘매우 좋다’의 5점의 Likert 척도로 점수가 높을수록 자신의 건강 상태를 양호하다고 인식한다는 의미이다.



#### 4.2.5. 자료 수집

자료수집은 연구 참여자 사전 조사(중재 전), 중재 중, 사후 조사(중재 후) 순으로 총 3회에 걸쳐 진행되었다. 사전에 협조된 육군 2개의 사단을 대상으로 관련 부서에 협조하여 연구보조원을 통해 연구 목적과 내용, 연구 참여자 선정 기준이 포함된 연구 참여 공고문을 게시하였다. 모든 측정은 자가보고식 설문으로 진행되었으며 연구에 참여 의사가 있는 대상 설명문을 배포하였다. 설문조사는 연구보조원을 활용하여 진행하여 측정에 대한 연구자의 편향이 영향을 미치지 않도록 하였다. 실험군 16명, 대조군 16명에 2명의 연구보조원이 직접 설문지를 배부하여 대상자에게 작성하도록 한 후 수거하였다. 본 연구의 실험 처치는 정신건강간호사 자격을 보유한 연구자가 프로그램을 실험군에게 주 1회, 8주간, 총 8회 실시하였다. 조사 시점에 따른 조사 내용은 <Table 7>과 같다.

#### 4.2.6. 자료 분석

프로그램 효과의 통계학적 검증은 IBM SPSS statistics version 26.0 프로그램을 활용하여 분석한다.

1. 연구 참여자의 일반적 특성은 기술적 통계로 확인하였다.
2. 실험 전 실험군과 대조군의 동질성 검증은 Chi-squared test, Mann-Whitney U-test로 확인하였다.
3. 시간의 흐름에 따른 연구 참여자의 긍정심리자본, 스트레스, 정신적 안녕 차이의 유의성은 일반화 추정 방정식 방식(generalized estimating equations, GEE)으로 분석하였다.

#### 4.2.7. 윤리적 고려

본 연구의 대상자는 군인으로 취약한 연구대상자이다. 자료수집은 연구자가 속한 기관의 생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)(IRB No. 4-2024-0778)의 승인을 받았다. 육군 사단에 배포된 공지문을 보고 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 참여자 중 선정 기준에 부합하는 대상자를 선별하여 등록하였다. 2명의 연구보조원을 활용하여 연구 설명문의 연구 목적과 내용, 프로그램 과정에 대한 충분한 정보를 제공하였으며 최종적으로 연구 참여

의사를 밝힌 대상자에게 서면 동의서를 득한 후 설문을 진행하였다. 2명의 연구보조원의 주요 역할은 각각 실험군과 대조군에 1명씩 배치되어 프로그램 진행 사전조사(중재 전), 중재 중, 사후조사(중재 직후)의 설문조사 실시하고 실험군 담당하는 1명의 연구보조원 프로그램 진행 간 대상자의 시간 조율과 프로그램 운영 시 사전 교육과정을 거친 후 보조역할을 수행하였다. 대조군 담당하는 1명의 연구보조원은 국방부 및 육본 등 상급부대에서 하달되는 군 정신건강관련 정보를 대상자에게 제공하고, 연구가 종료되고 추가 상담이 필요한 인원을 확인하고 프로그램에 대한 안내와 책자를 제공하였다.

프로그램 중재 시행 시 연구자가 계급이 드러나지 않는 사복을 착용하고, 연구의 목적, 연구 이익과 위험에 대해 추가 설명하였으며 연구 참여에 동의한 대상자라도 언제든지 중단, 철회가 가능하며 익명성 보장을 강조하였다. 모든 설문 조사가 종료된 후에는 참여자에게 소정의 답례품을 제공하였다. 대조군에게 중재와 효과평가가 종료된 이후 프로그램을 사용할 수 있도록 정보를 제공하였으며, 연구 진행 시 참여자 중 원하는 경우 상담 기회를 제공하였다.

## 5. 연구 결과

### 5.1. 최종 개발된 ‘My HERO’ 정신건강 증진 프로그램

박인우(1995)의 상담 프로그램 개발 5단계를 통하여 최종 개발된 ‘My HERO’ 프로그램 개발의 특성은 다음과 같다. 중재 프로그램은 긍정심리자본을 향상하는 의미의 ‘내면’을 강조한 ‘My’와 군인의 ‘HERO’로 구성된 ‘My HERO’ 프로그램으로 명명하였다. 프로그램은 총 8회기로 구성되며, 각 회기는 60분간 진행되며 최종 수정 보완한 프로그램 내용은 <Table 7>과 같다.

- 1) 중재 프로그램은 군인 개인의 정신건강과 직무스트레스를 동시에 포함한다.
- 2) 중재 프로그램은 개인적이고 비밀보장이 필요한 부분은 ‘개인’으로, 동료 지지가 필요한 경우는 ‘집단’으로 실시한다.
- 3) 중재 프로그램은 문제의 ‘제거’보다는 긍정성을 강조하여 강점강화 셀프리더십을 기반으로 정신질환에 대한 ‘심리적 반감’을 감소한다.
- 4) 중재 프로그램은 잦은 이동과 업무 변경의 직업적 특성을 고려한 ‘대면-비대면’을 혼합한 중재 전달체계를 개발한다.

**Table 7.** ‘My HERO’ program based on positive psychological capital

회기	목표	구성개념	전략	중재 방법	
1회기	나의 인생을 점검하며 재해석하는 시간을 통해 자신을 이해하고 삶을 긍정적으로 받아드려 희망을 증진한다.	희망	① 긍정심리자본의 이해 ② 인생곡선 그리기 ③ 강점소개	집단	대면
2회기	감사할 수 있는 것에 초점을 두고 긍정적 사고와 안녕감을 통해 희망을 증진한다.	희망	① 감사일기 쓰기	집단	비대면
3회기	나의 인생 목표를 도달하기 위해 명확하고 새로운 방식을 알고 성공적인 목표 성취를 통해 자기효능감을 달성할 수 있다.	자기효능감	① SMART 목표 세우기 *SMART: Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Time-bound	집단	비대면
4회기	자기주장적 의사소통 연습을 통해 갈등 상황을 견디고, 그 상황을 뛰어넘어 회복탄력성을 획득한다.	자기효능감	① 자기주장적 의사소통 훈련	집단	대면
5회기	휴식, 즐거운, 신체적 활동을 조직하고 나만의 루틴을 통해 회복탄력성을 증진한다.	회복탄력성	① 신체적 일상생활(수면, 취미, 운동) 관리	개인	비대면
6회기	심리적 각성 상황에서 마음챙김명상으로 긴장 완화와 정서조절과 인지적 유연성을 통해 회복탄력성을 증진한다.	회복탄력성	① 심리적 각성(마음챙김 명상) 다루기	집단	대면
7회기	인생의 어려운 상황에 대한 대처훈련으로 나의 부정적 뒳을 확인하고 스스로 해결방식을 찾는 과정을 통해 낙관성을 증진한다.	낙관성	① 어려운 상황에서 ABC 인지훈련	개인	대면
8회기	전체적인 이해와 통합을 통해 정신건강관리를 위한 긍정심리자본을 강화한다	My HERO	① 마무리 ② 평가	집단	대면

## 5.2. 적용: 프로그램 효과평가

본 연구에서는 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램의 효과검증을 위해 IBM SPSS statistics version 26.0을 사용하여 연구가설에 대한 통계적 검증을 실시하였다.

### 5.2.1. 동질성 검정

실험군과 대조군의 일반적 특성의 동질성을 분석한 결과, 대상자의 연령, 성별, 종교, 소득수준, 결혼 유무, 주거 형태, 교육 수준 등 7개의 개인적 특성과 1개의 군 관련 특성은 두 군 간 유의한 차이가 없었다. 특히 정신 건강 관련 특성인 우울감과 불안은 두 군 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 두 집단의 일반적인 특성은 통계적으로 동질함을 확인하였다(Table 8). 실험군과 대조군의 종속변수의 사전 동질성은 Mann-Whitny U test로 검증한 결과, 긍정심리자본( $p = .131$ ), 스트레스인 지각된 스트레스와 직무스트레스( $p = .461$ ,  $p = .200$ ), 정신적 안녕( $p = .086$ )이 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 중재 전 실험군과 대조군이 동질하였다(Table 9).

**Table 8.** Homogeneity test results of general characteristics (N=32)

Variables	Categories	Experimental group(n=16)	Control group(n=16)	$\chi^2$	Z	p
		M±SD or n(%)	M±SD or n(%)			
Age (years)		25.75±0.93	26.31±1.53		-1.050	.294
Gender	Men	13(81.3%)	15(93.8%)	1.143		.600
	Women	3(18.7%)	1(6.2%)			
Religion	Christianity	2(12.5%)	5(31.2%)	1.714		.424
	Catholicism	2(12.5%)	2(12.5%)			
	Muism	12(75.0%)	9(56.3%)			
Income	< 3 million won	7(43.7%)	5(31.2%)	.533		.465
	3~5 million won	9(56.3%)	11(68.8%)			
Marital status	Single	16(100.0%)	14(87.5%)	2.133		.484
	Married	0(0.0%)	2(12.5%)			
Type of residence	Spousal cohabitation	0(0.0%)	2(12.5%)	2.133		.484
	One-person household	16(100.0%)	14(87.5%)			
Education level	Bachelor	15(93.8%)	16(100.0%)	1.032		>.999
	Master	1(6.2%)	0(0.0%)			
Rank	Lieutenant	7(43.7%)	5(31.2%)	.533		.716
	Captain	9(56.3%)	11(68.8%)			
Depression		12.88±11.98	11.56±11.44		-.038	.970
Anxiety		3.62±4.03	3.31±5.61		-.567	.571

**Table 9.** Homogeneity test results of dependent variables ( $N=32$ )

Variables	Experimental group (n=16) M±SD	Control group (n=16) M±SD	Z	p
Stress				
Perceived stress	18.56±5.70	17.19±7.67	-.746	.461
Occupational distress	27.38±17.28	18.19±12.93	-1.283	.200
Positive psychological capital	99.69±19.54	111.56±20.48	-1.510	.131
Mental wellbeing	39.13±11.99	50.00±14.29	-1.718	.086

## 5.2.2. 정신건강 증진 프로그램 효과평가

My HERO 정신건강 증진 프로그램 중재 효과에 대한 평가는 일반화 추정 방정식(GEE)을 활용하여 가설을 검증하였다. 본 연구에서는 표본크기가 작아 데이터의 분포를 알 수 없으며 정규분포를 따르지 않고, 결과변수가 구형성 가정을 만족하지 못하였다. 또한 중도 탈락으로 인한 결측치가 있어 수집된 자료를 모두 활용하여 분석할 수 있는 통계 방법인 일반화 추정 방정식(GEE)을 활용하여 분석하였다. 중재 전, 중재 중, 중재 종료 직후 시간의 경과에 따른 종속 변수 변화량의 차이를 검정하였다.

### 5.2.2.1. 스트레스

- (1) 가설 1. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 스트레스 점수는 대조군보다 낮을 것이다.

실험군과 대조군의 지각된 스트레스 추정 평균은 실험군은 프로그램 전(18.13±1.75), 프로그램 중(15.13±1.94), 프로그램 종료 직후(17.13±1.82)로 대조군은 프로그램 전(17.19±1.69), 프로그램 중(12.69±1.88), 프로그램 종료 직후(14.94±1.76)로 모형의 효과가 유의하지 않았다(Wald  $\chi^2 = 0.374$ ,  $p = .830$ ). 지각된 스트레스는 그룹 간 차이에 따라 모형의 효과는 없었으나 시간 경과에 따라 유의한 모형의 효과가 있었다(Wald  $\chi^2 = 0.224$ ,  $p < .05$ ).

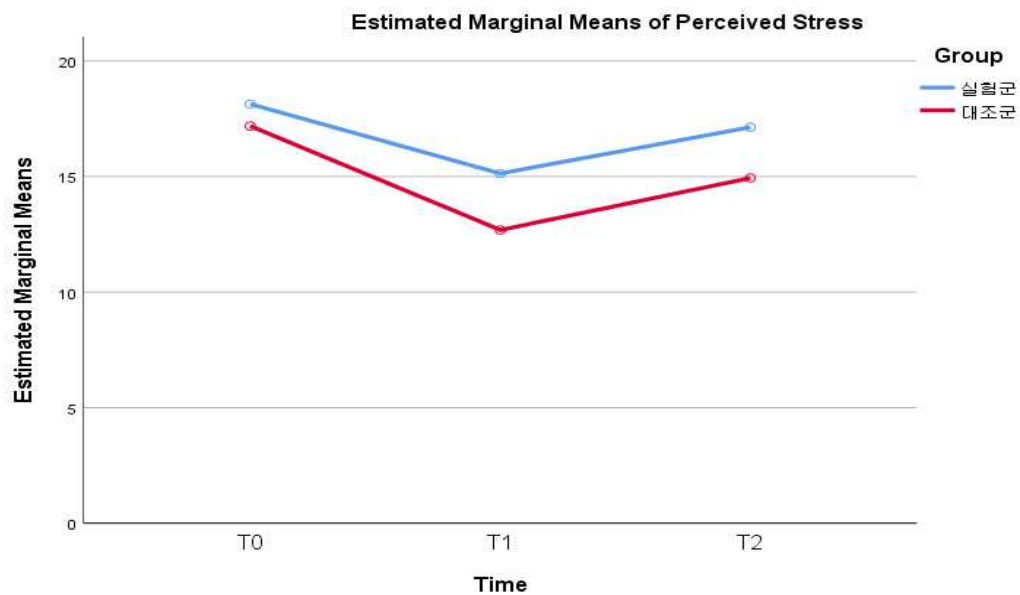
직무스트레스 추정 평균은 실험군은 프로그램 전(27.33±4.01), 프로그램 중(23.67±3.75), 프로그램 종료 직후(17.30±3.76)로, 대조군은 프로그램 전(18.19±3.88), 프로그램 중(14.06±3.63), 프로그램 종료 직후(18.00±3.64)로 모형의 효과가 유의하지 않았다(Wald  $\chi^2 = 3.253$ ,  $p = .197$ ). 직무스트레스는 그룹 간 차이와 시간 경과에 따라 유의한 모형의 효과가 없었다(Wald  $\chi^2 = 0.102$ ,  $p = .180$ ). 실험군의 지각된 스트레스와 직무스트레스는 대조군의 프로그램 전과 프로그램 중보다 프로그램 종료 직후가 통계적으로 유의하게 감소하지 않아 가설1은 지지되지 않았다(Table 10, Figure 4, Figure 5).



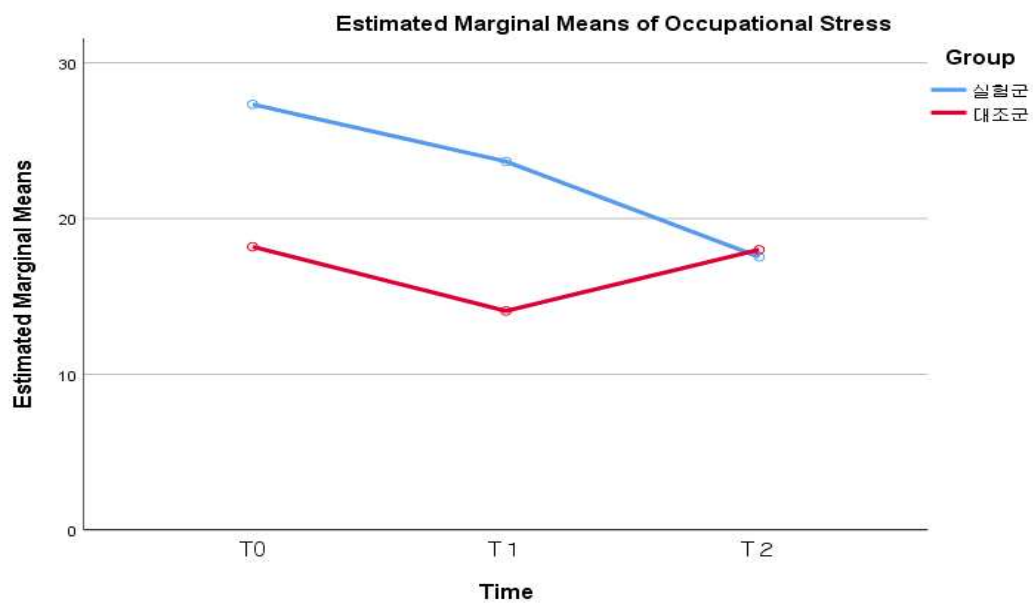
**Table 10.** Levels of perceived and occupational stress (N=32)

Variables	Group	eMean±SD			Group effect	Time effect	Group*Time interaction
		T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>			
Perceived stress	Exp.	18.13± 1.75	15.13± 1.94	17.13± 1.82	1.477 (.224)	8.832 ( <.05)	.374 (.830)
	Cons.	17.19± 1.69	12.69± 1.88	14.94± 1.76			
Occupational distress	Exp.	27.33± 4.01	23.67± 3.75	17.30± 3.76	2.668 (.102)	3.428 (.180)	3.253 (.197)
	Cons.	18.19± 3.88	14.06± 3.63	18.00± 3.64			

Notes: eMean=estimated mean; SE=standard error; T<sub>0</sub>=baseline; T<sub>1</sub>=in intervention; T<sub>2</sub>=immediately after the intervention; Wald Chi Square; Exp.=Experimental groups; Cons.=Control groups



**Figure 4.** Changes in perceived stress



**Figure 5.** Changes in occupational stress

### 5.2.2.2. 긍정심리자본

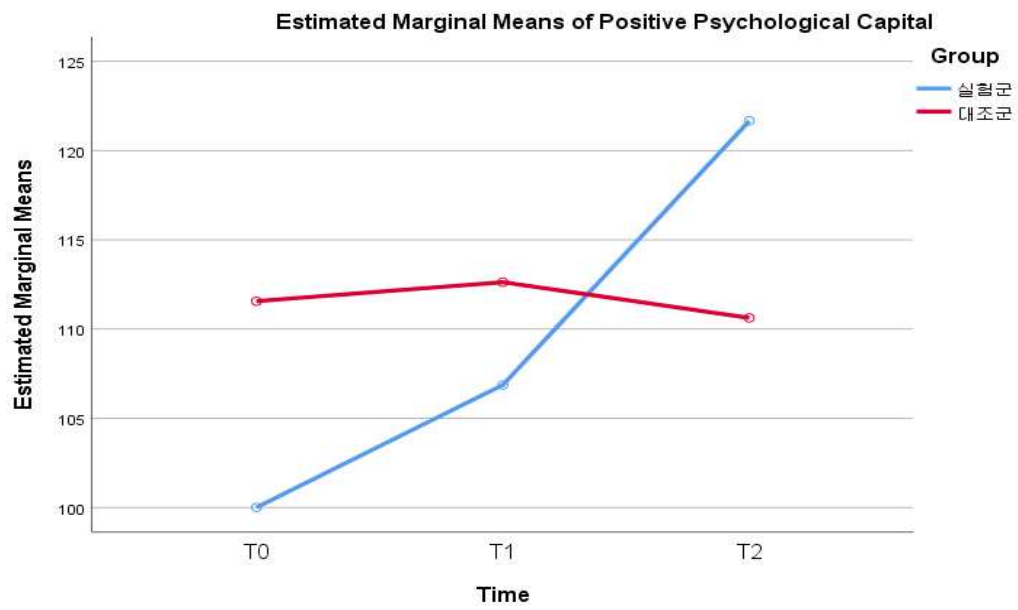
- 가설 2. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 긍정심리자본 점수는 대조군보다 높을 것이다.

긍정심리자본의 추정 평균은 실험군은 프로그램 전(100.00±5.25), 프로그램 중(106.87±6.06), 프로그램 종료 직후(121.67±5.82)이었고, 대조군은 프로그램 전(111.56±5.09), 프로그램 중(112.63±5.87), 프로그램 종료 직후(110.63±5.63)로 모형의 효과가 유의하였다(Wald  $\chi^2 = 7.216$ ,  $p < .05$ ). 긍정심리자본의 그룹 간 차이에 따른 모형의 효과는 없었으나 시간 경과에 따른 모형에 유의한 효과가 있었다(Wald  $\chi^2 = 6.351$ ,  $p < .05$ ). 실험군의 긍정심리자본은 대조군의 프로그램 전, 프로그램 중 그리고 프로그램 종료 직후가 모두 통계적으로 유의하게 높게 나타나 가설2는 지지되었다(Table 11, Figure 6).

**Table 11.** Levels of positive psychological capital (N=32)

Group	eMean±SD			Group effect	Time effect	Group*Time interaction
	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>			
Exp.	100.00± 5.25	106.87± 6.06	121.67± 5.82	0.226 (.634)	6.351 (<.05)	7.216 (<.05)
Cons.	111.56± 5.09	112.63± 5.87	110.63± 5.63			

Notes: eMean=estimated mean; SE=standard error; T<sub>0</sub>=baseline; T<sub>1</sub>=in intervention; T<sub>2</sub>=immediately after the intervention; Exp.=Experimental groups; Cons.=Control groups



**Figure 6.** Changes in positive psychological capital

### 5.2.2.3. 정신적 안녕

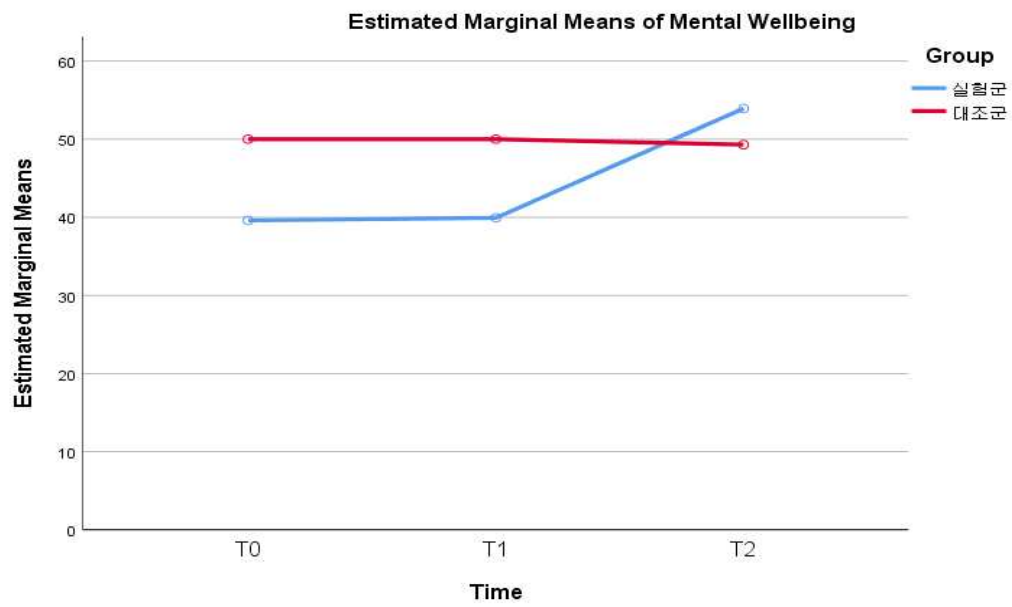
- 가설 3. 정신건강 증진 프로그램을 받은 실험군의 정신적 안녕 점수는 대조군보다 높을 것이다.

정신적 안녕의 추정 평균은 실험군은 프로그램 전( $39.60 \pm 3.45$ ), 프로그램 중( $39.93 \pm 3.85$ ), 프로그램 종료 직후( $53.93 \pm 4.15$ )이고, 대조군은 프로그램 전( $50.00 \pm 3.34$ ), 프로그램 중( $50.00 \pm 3.73$ ), 프로그램 종료 직후( $49.31 \pm 4.02$ )로 모형의 효과가 유의하였다(Wald  $\chi^2 = 10.607$ ,  $p < .05$ ). 정신적 안녕은 그룹 간 차이에 따라 유의한 효과는 없었으나 시간 경과에 따라 모형의 유의한 효과가 있었다(Wald  $\chi^2 = 8.735$ ,  $p < .05$ ). 실험군의 정신적 안녕은 대조군의 프로그램 제공 전과 프로그램 중에 비해 프로그램 종료 직후가 모두 통계적으로 유의하게 높게 나타나 가설3은 지지되었다(Table 12, Figure 7).

**Table 12.** Levels of mental wellbeing (N=32)

Group	eMean $\pm$ SD			Group effect	Time effect	Group*Time interaction
	T <sub>0</sub>	T <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>			
Exp.	39.60 $\pm$ 3.45	39.93 $\pm$ 3.85	53.93 $\pm$ 4.15	1.812 (.178)	8.735 ( $<.05$ )	10.607 ( $<.05$ )
Cons.	50.00 $\pm$ 3.34	50.00 $\pm$ 3.73	49.31 $\pm$ 4.02			

Notes: eMean=estimated mean; SE=standard error; T<sub>0</sub>=baseline; T<sub>1</sub>=in intervention; T<sub>2</sub>=immediately after the intervention; B=coefficient; CI=confidence interval; Exp.=Experimental groups; Cons.=Control groups



**Figure 7.** Changes in mental wellbeing

## 6. 논의

본 연구에서는 군 초급장교의 정신건강 증진을 위하여 My HERO 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하였다. 이에 정신건강 증진 프로그램 개발의 함의와 효과평가, 프로그램 개선 및 추후 적용 방안에 대해 논의하고자 한다.

### 6.1. My HERO 정신건강 증진 프로그램 개발

본 연구는 박인우(1995) 상담프로그램 개발 모형으로 체계적인 절차를 통해 정신건강 증진 프로그램을 개발하였다. 특히 프로그램은 긍정심리자본의 네 가지 요소와 요소별 이론과 선행문헌을 바탕으로 근거기반으로 중재를 개발하였다. HERO의 네 가지 요소에서 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성 개별 요소 증진을 위한 대상자 중심의 중재적 개입을 강조하고 과학적으로 효과 검증하였다. 본 프로그램의 기존 연구와 차별화된 특성은 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램 설계과정에 ‘군대’라는 직무 환경적 특성과 ‘간부’라는 대상자의 특성을 반영하고자 했다. 2021년 스페인 군인을 대상으로 긍정심리자본을 최초로 적용한 이후(Hernandez-Varas & Silgo, 2021) 국내에서는 한국군을 대상으로 처음으로 적용한 사례이다. 국외에서는 군간호(military nursing)이 세부 분야로 발달되어 있으나 한국은 그렇지 못한 상황이다. 따라서 많은 국외 선행연구 결과를 국내로 차용하여 연구를 진행하여왔다. 하지만 한국군과 외국군의 군 특성은 매우 다르기에 우리나라의 군대 조직과 간부의 특성을 반영한 중재 개발의 필요성이 지속적으로 지적되어왔다. 따라서 본 연구의 프로그램을 개발 시 조사 단계에서 국내 군인을 대상으로 긍정심리자본에 대한 요구도를 조사하여 프로그램의 목표와 내용에 반영하였다. 대상자 맞춤형 프로그램 개발은 중재를 적용하는 동안 탈락을 예방하고 또한 높은 정성적 만족도와 관련이 있다. 본 연구에서 8주간 탈락률은 6.3%로 다른 연구에 비해 현저히 낮은 편이었다(박정임, 2015). 또한 실험을 종결하고 많은 대상자는 ‘매우 도움이 된 프로그램이다’라고 평가하였으며 ‘자기자신에 대해 생각해 보는 시간이다’, ‘지금까지 걸어왔던 길과 앞으로 나아가고 싶은 방향이 무엇인지 알았다’, ‘나의 마음의 힘을 기르는 방법을 배웠다’, ‘동기들과 서로 알지

못한 마음 이야기를 하면서 더 친해진 것 같다’, ‘군 상황에서 회피하지 않고 긍정적으로 잘하고 싶다’ 등 긍정적 평가가 있었다.

둘째, 각 HERO의 각 요소별 본 프로그램의 세부 내용과 중재 전략은 군 초급간부의 특성을 고려하여 구성하였다. 군 생활에서 긍정적 평가 방법인 ‘인생곡선그래프’ 그리기 활동에서는 군 초급장교가 20대 중반인 점을 고려할 때 학업과 군 생활 동안 인생에 영향을 준 사건이 집중되어 있을 것이라 예상하였다(경일수 2019; 김정희 2017; Youssef-Morgan & Luthans, 2022). 따라서, 군 선배의 인생곡선 그래프를 예시로 제공하여 쉽게 이해할 수 있도록 하였고, 인생곡선그래프 그리기로 군 생활 속에 성공경험을 발견하여 내면의 강점과 긍정성을 발견할 수 있도록 하였다.

자기효능감 증진을 위하여 상급자와 관리자 회의 시 업무 상황을 자신감 있게 설명하는 방법에 대한 교육요구가 있었다. 상하적 관계가 명확한 군대라는 환경 하 갈등 상황에서 본인의 나의 부정적인 정서를 조절하고, 나 자신의 생각과 감정을 확실히 표현할 수 있도록 ‘자기주장 의사소통’을 이해하고 연습하도록 하였다(김민순 등 2017; 김하민, 유형근, 2024). 이를 위하여 본인의 비효율적인 의사소통 방식을 확인하며, 나-전달법(I-message)를 학습하여 그룹으로 연습하였다. 이때 부정적 정서를 느끼는 상황을 1차 군 조직 상황 2차 가장 가까운 사람(가족, 친구 등)으로 제시하여 두 가지 다른 상황에서 비효율적인 의사소통이 달라짐도 비교할 수 있었다.

회복탄력성에서 가장 요구도가 높았던 군 생활 좌절 극복 방법에 대한 요구는 신체적 관리와 정신적 관리에 측면으로 나누어 접근하였다. ‘신체적 일상생활 관리’에서는 선행연구를 근거로 군인의 주된 수면 문제와 여가에 초점을 두고 휴식이 되는 활동(수면), 즐거운 활동(취미), 신체적 활동(운동)으로 구분한 점에서 구별되는 특성이다(정우일, 2007; Casey, 2011). 또한 해당 활동의 규칙적 수행을 통하여 자신만의 루틴(routine)을 갖도록 체계적 시간 관리에 대한 점을 강조했다. 군인과 유사한 특성을 가지는 경찰 공무원을 대상으로 피로관리 프로그램 개발에 대한 연구에서 상담 프로그램은 물론 휴가, 수면, 운동을 구성에 포함하였으며 특히 휴가 분야에서 휴가 프로그램이라는 이름을 단독으로 사용하여 휴식이 되는 활동에 대해 강조한 것과 일치한다(정우일,



2007). 신체적 활동(운동) 측면에서 군이 가진 특성 중에 군인의 체력 관리를 위한 전투체육 혹은 체력단련 시간이 일과표에 반영된 점을 착안하여 신체적 활동(운동) 계획하고 작성할 수 있도록 하였다. 정신적 관리에서는 ‘심리적 각성 다루기’로 마음챙김 명상을 통해 긴장을 완화하고 정서 조절, 인지적 유연성을 확보할 수 있도록 하였다. 긍정심리자본 향상할 수 있는 마음챙김 명상 활용의 유용성이 입증되어(김권수 등, 2019), 정신적 관리 역시 신체적 일상생활처럼 하나의 루틴(routine)이 될 수 있도록 하였다.

낙관성에서 가장 요구도가 높았던 나의 일에 대한 긍정적 기대에 대한 믿음은 ‘어려운 상황에서 ABC인지 훈련’을 반영하였다. 기존에 군인을 대상으로 개발된 선행연구(우정희, 김선아, 2014)를 참고하여 수정하였고 자기주장적 의사소통 연습에서와 일맥상통하게 군 조직 상황과 소중한 사람(가족, 친구 등) 상황을 별도로 제시하여 자신의 부정적 핵심 신념을 찾고 해결하는 과정을 통해 긍정성과 낙관성을 증진하도록 하였다. 기존에 군인을 대상으로 개발된 프로그램을 바탕으로 수정하여 군 조직 상황을 반영한 점도 선행연구와의 차별성을 두었다.

셋째, 프로그램의 중재 방법 측면에서 군 직무 특성상 잦은 이동과 업무변경을 고려한 ‘대면-비대면’과 ‘개인-집단’을 혼합하여 현장에서 적용하기 쉬운 전략을 수립하였다. 군인을 대상으로 한 선행연구(Hernandez-Varas & Silgo, 2021; Dello Russo & Stoykova, 2015)에서 긍정심리자본 기반 개입이 ‘대면’ 중재를 시작으로 ‘비대면’ 중재를 적용한 것과 구별되며 4회기 단기 워크숍 형태가 아닌 8회기로 진행할 수 있는 강점이 있었다. 첫 회기인 1회기와 마지막 회기인 8회기는 직접 대면하여 시작과 마무리를 할 수 있도록 구성하였고 실제적인 연습이 중요한 부분인 4회기 자기주장적 의사소통과 6회기 심리적 각성(마음챙김 명상)도 대면으로 구성하였다.

이때 난이도를 점점 증가하는 순으로 프로그램을 구성하여 정신건강프로그램에 대한 반감으로 초반에 탈락하는 것을 예방하고자 하였다. 또한, 집단 교육의 상호작용과 개인회기의 개인정보 보호의 장점을 극대화 하고자 노력하였다. 구안 단계에서 전문가 타당도 결과를 반영하여 상대적으로 내용의 난이도가 높은 내용인 7회기 어려운 상황에서 ABC 인지훈련도 대면으로 시행했다.

상대적으로 교육내용의 난이도가 높지 않고, 쉽게 적용 가능한 2회기 감사일기 쓰기와 3회기 SMART 목표 세우기, 5회기 신체적 일상생활(수면, 취미, 운동) 관리는 비대면 플랫폼(Zoom)으로 개인이 사적인 공간에서 워크북을 활용하여 프로그램을 받을 수 있도록 하였다. 또한 프로그램은 개인적이고 비밀보장이 필요한 부분은 ‘개인’으로, 동료 지지가 필요한 경우는 ‘집단’으로 실시하였다. 자신의 루틴(routine) 만드는 5회기 신체적 일상생활(수면, 취미, 운동) 관리와 인생의 어려운 상황에 대한 대처훈련의 하나로 개인의 부정적인 덧을 확인하고 스스로 해결방식을 찾는 과정인 7회기 어려운 상황에서 ABC 인지훈련은 ‘개인’으로 실시하였다. 이외는 회기는 소규모 ‘3-5명 집단’으로 실시하여 상호작용을 통한 이해와 프로그램 효과를 증진했다.

마지막으로, 본 프로그램은 군 초급장교를 대상으로 1차 예방을 강조한 정신건강 증진 프로그램을 개발이라는 점이다. 기존의 중재가 개인의 취약점과 문제 해결을 위한 부정적인 측면에 집중한 것과 달리 긍정심리자본 중재는 다양한 군의 상황적 스트레스 하에서 스스로의 가치와 행복을 증진할 수 있는 예방적 중재 전략이다(Luthans et al., 2010) 즉 인간의 개인적으로 경험하는 위해요소나 부정적 사건에도 불구하고 부정적 영향을 감소하고 긍정적인 발달을 촉진시키는 인간의 심리적 속성인 긍정심리학의 관점을 강조한 중재전략으로(Luthans & Broad, 2022) 본 정신건강 증진 프로그램은 효과적이다. 군 초급장교가 계급적 특성상 지휘 보고 체계를 준수하고, 직업적 특성상 휴가와 부대 일정, 병력관리를 다양한 측면을 고려해야 하는 점으로 인해 정신건강 서비스 이용이 어렵다(윤혜진 등, 2020). 따라서 적극적인 프로그램 이용을 위해서는 정신건강이 문제를 제거하고 질병을 치유하는 것이 아니라 질병이 없어도 누구에게나 적용 가능하고, 낙인과 편견에 대한 부담 없이 이용할 수 있는 1차 예방으로서 본 정신건강 증진 프로그램은 초급장교에게 유용하다. 초급장교 개인의 손상받지 않은 건강한 측면인 긍정적인 자원을 찾아 성공적인 삶을 살 수 있도록 내적인 힘을 고취시켜 정신적 안녕감을 갖도록 하는 것은 내면의 HERO를 강조한 My HERO 프로그램의 핵심이다.

## 6.2. 프로그램 효과평가

본 연구를 통해 개발된 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램의 효과를 연구가설 중심으로 논의하고자 한다.

### 6.2.1. 스트레스에 미치는 효과

본 연구에서 개발된 My HERO 프로그램은 군 초급장교의 지각된 스트레스와 직무스트레스의 감소 효과는 확인되지 않았다. 이는 선행연구에서 긍정심리 상담 프로그램이 스트레스 긍정적 영향을 미친다는 선행연구 결과와는 차이가 있다(Finch et al., 2023). 스페인 군 대상 연구에서는 군 생활에 경험할 수 있는 스트레스 요인인 과도한 신체활동, 직장과 가족 생활 간의 균형유지의 어려움, 작전 지역 배치의 불확실성 등 다양한 스트레스원이 심리적 안녕향상에 부정적인 영향을 주었을 것으로 해석하였다.

그러나 스트레스 변수의 변화 패턴을 탐색해 본 결과 실험군과 대조군의 지각된 스트레스는 초기 높은 수준에서 시작하여 프로그램 중에는 수준이 낮아지다가 프로그램 직후 다시 높아지는 양상을 보였다. 이는 중재가 적용된 시점이 2024년 8월 범국가적 군사 훈련이 시행되어 초급장교의 관리자로서 스트레스가 높게 유지된 것으로 추정된다. 특히 실험군과 대조군의 스트레스의 차이는 부대 내 훈련, 감사, 교육과 개인적 일정, 휴가 등 외부 요인을 통제하기 어려운 상황으로 개인이 조절할 수 있는 요인에 민감한 지각된 스트레스는 그 변동성이 높지만, 개인 수준을 넘어선 군대라는 조직적 요인에 의한 스트레스 조절은 어려울 것으로 생각된다(유승연, 2017).

따라서 본 프로그램이 강조한 개인 수준의 스트레스는 일상적인 업무 환경에서는 효과적일 수 있으나 군 환경의 변화되는 상황에서 상황적 스트레스는 조절은 개인의 노력만으로 개선될수 없기에 조직 차원의 지원체계가 필요함을 시사한다(이보애, 2022). 스트레스가 높을 수 있는 직군인 600병상 이상의 종합병원과 대학병원 간호사 대상으로 진행된 연구에서 긍정심리자본이 높을수록 직무에 대한 만족 상승은 물론 직무에 대한 자발적인 행동이 조직 시민행동으로 나타난다고 하였다(이순늬, 김정아, 2020). 따라서 본 프로그램의 결과를 바탕으로 조직 단위의 중재에 대한 접근이 아니라 개념적으로 군 초급장교

가 변동성이 높은 직무 환경에서도 쉽게 접근할 수 있는 프로그램 개발을 지속하는 것이 매우 중요하다(Hernandez-Varas & Silgo, 2021; Luthans et al., 2020). 선행연구에서 군인의 경제적 수준이 낮을수록 스트레스가 높았는데, 월 평균 수입이 낮고, 군 복무 기간이 상대적으로 짧은 초급간부의 스트레스가 높을 수 있음을 시사한다(김리아 등, 2023). 비상대비태세 유지와 시시각각 변화하고 예측이 되지 않는 군 환경하에서 개인이 지각하는 스트레스와 직무스트레스가 증가하더라도 개인이 가지는 긍정적 측면과 내면의 힘인 긍정심리자본을 통해 적절하게 대처하는 과정은 중요하며 스트레스에 대한 보호요인으로 적응적 과정으로 갈 수 있을 것이다.

### 6.2.2. 긍정심리자본에 미치는 효과

본 연구에서 개발된 My HERO 프로그램은 초급장교의 긍정심리자본을 향상하는 효과가 있었다. 프로그램을 받은 실험군의 긍정심리자본은 적용 전보다 프로그램 종료 직후까지 유의하게 증가하였고, 대조군의 긍정심리자본은 연구기간 동안 비슷한 수준으로 유지되었다.

이는 스페인 군인 90명을 대상으로 시행한 선행연구에서 긍정심리자본의 네 가지 요소에서 낙관성을 제외하고 희망, 자기효능감, 회복탄력성에는 긍정적인 효과를 보인 것과 일부 일치하며(Hernandez-Varas & Silgo, 2021), 스페인 군을 대상으로 한 연구에서 대조군의 긍정심리자본은 시간의 흐름에 따라 긍정심리자본이 감소하는 결과를 보였다. 또한 청소년기 학생을 대상으로 긍정심리자본 중재 프로그램을 적용한 결과 긍정심리자본에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구 결과와 일치한다(Finch et al., 2023). 본 프로그램이 군 초급장교의 긍정심리자본에 효과를 보인 것은 군 간부의 요구도를 직접 반영하고, 긍정심리자본의 네 가지 요소인 희망, 자기효능감, 회복탄력성, 낙관성의 요소를 1-2회기 씩, 회기당 60분으로 충분히 다룬 점에 기인한다고 생각한다. 또한 대면-비대면 기법을 활용한 중재 적용은 기존 긍정심리자본 중재가 짧은 회기에 비대면 혹은 대면 방식으로 이루어진 것과 비교해 볼 때(Dello Russo & Stoykova, 2015), 군 초급장교의 탈락을 방지하고 쉽게 언제든지 이용할 수 있도록 하여 긍정심리자본 프로그램을 지속할 수 있는 것도 영향을 미친 것으로

생각된다. 또한 실험군에게 각 회기가 종료되고 워크북을 통해 스스로 지속할 수 있는 과제를 제시했다는 점, 8주간의 충분한 회기는 행동을 변화할 수 있는 충분한 중재접근이라는 점(박정임, 2015; Boiler, 2013)이 긍정적인 영향을 끼쳤을 것으로 판단된다. 또한 군인과 군무원에게 긍정심리자본이 조직 안녕에 미치는 변인으로 나타났으며(박정화, 유성모, 2013) 군 초임장교 보수교육 효과에 가장 큰 영향요인으로 긍정심리자본이 제시되었는데(정기주, 2021) 긍정성에 초점을 둔 인력관리는 긍정적인 기능향상, 강력하고 포괄적인 글로벌 인적자원 전략이자 미래 조직관리의 핵심 전략이 될 것이다(Donaldson et al., 2020).

### 6.2.3. 정신적 안녕에 미치는 효과

본 연구에서 개발된 My HERO 프로그램은 군 초급장교의 정신적 안녕은 프로그램을 받은 실험군의 정신적 안녕 점수가 대조군보다 높아 효과가 확인되었다. 이는 스페인 군인을 대상으로 실시한 긍정심리자본 중재 프로그램을 실시하였고 심리적 안녕에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구 결과와 일치한다(Dirzyte & Perminas, 2021, Hernandez-Varas & Silgo, 2021). 또한 사병부터 대장 계급까지의 장병 492명을 대상으로 조사한 국외 연구에 의하면 긍정심리자본과 심리적 안녕 사이의 강한 상관관계는 보인다는 연구 결과와 일치하였다(Hernández-Varas et al. 2019). 프로그램 운영 방법 측면에서 효과를 보인 것은 짧은 시간 단기적 개입이 효과적이라고 보고했던 연구와는 일치하지 않았으나(Dello Russo & Stoykova, 2015), 중재 시 최소 4주, 8주 이상의 중재기간 권장한 것은 본 연구의 중재 방법 측면과 일치한다(Boiler, 2013).

본 연구에서 결과변수로 정신적 안녕을 측정하였는데 선행연구에서 주로 사용한 심리적 안녕의 개념과는 차이가 있다. 심리적 안녕은 심리학 분야에서 주요 사용하는 것으로(Hernández-Varas et al. 2019) 본 연구의 결과변수인 정신적 안녕은 심리적 안녕을 포함한 정서적, 사회적 안녕을 포괄하는 개념으로 정신건강의 개념과 더욱 일치한다. 즉 정신건강은 정신장애가 없고 긍정적 감정을 가지고, 심리적, 사회적 기능이 좋은 상태 즉 번영(flourishing) 상태라 하였는데 정신장애가 없더라도 정신적으로 건강하지 못한 사람들은 심리사회

적 기능이 저하되어 만성질환에 걸릴 위험이 높다고 하였다(Keyes, 2007). 따라서 결과변수는 긍정심리자본 중재 개입의 결과변수인 정신적 안녕은 심리적 안녕보다 확장된 개념이자 정신건강에 초점을 둔 것이라 결과변수의 특성에서 차이가 날 수 있다. 또한 본 연구에서는 군 초급장교의 개인적 특성에서 주관적 건강상태와 질병이라는 변수를 포함하여 조사하였다. 그러나 군 초급장교 특성상 평균 20대라는 연령적 특성과 대부분이 기저질환이 없는 건강한 성인으로 이에 대한 분석은 제한되었다. 특히 초급장교의 우울과 불안은 중재가 필요한 수준은 아니었다. 선행연구에서 주관적 건강상태와 질병이라는 객관적 건강상태를 비교하여 평가하였는데 긍정심리자본의 중재가 질병으로 고통받는 대상자에게도 안녕 증가에 기여할 수 있다고 하여 예방의 효과와 더불어 건강하지 않는 대상자에게도 효과를 보였다(Dirzyte & Perminas, 2021). Luthans et al.(2020)은 문헌고찰 연구에서 긍정심리자본 연구에 대한 개념과 최신 지견에 대한 성찰을 보여줬다. 4차 산업혁명과 코로나19 팬데믹과 같은 불확실한 시대에 긍정심리자본 중재는 정신건강 측면의 효과뿐 아니라 우울과 불안, 자살 예방 효과를 가지고 올 수 있다고 하였다. 2019년에는 긍정심리자본 개입 중재의 우울에 대한 효과를 최초 입증하였으며 6개월 후에도 지속적으로 효과를 보였으며(Song et al., 2019). 긍정적 감정과 심리적 안녕에서는 단기적 효과가, 부정적 감정에서는 6개월간 개선 효과가 유지되었다고 하였다(Taylor et al., 2017). 이처럼 우울과 부정적 감정에 대한 긍정심리자본 개입의 가능성이 제시되었다(Song et al., 2019; Taylor et al., 2017).

국외 군 정신건강 증진 프로그램에서 미군은 2008년 종합 군인 피트니스(CSF)는 사회적 고립을 견디고 회복하는 사회적 회복탄력성에 초점을 둔다. 특히 배우자, 자녀훈육, 가족과 친구 활용 등 인간관계 기술을 가르친다. 2009년부터 CSF의 일환으로 미군 부사관을 대상으로 진행된 마스터 회복 탄력성 훈련(Master Resilience Training; MRT)은 긍정심리자본 개입과 유사한 속성을 가지는데, 가장 큰 성과는 대상자가 쉽게 접근 가능하고 서비스 이용에 대한 편견이 줄었다는 점이다(Casey, 2011). 이 두가지 프로그램도 역시 예방에 초점을 두며 개인에게 존재하는 심리적 강점과 안녕을 향상시키는데 초점을 두고 있다는 점에서(Casey, 2011) 본 프로그램과 유사한 속성이 있다. 호주군

은 군인정신건강응급처치(M-MHFA)가 널리 사용되고 있는데 이는 미국의 국가행동건강협의회(National Council for Mental Wellbeing; NCBH)에서 프로그램 보급과 강사 관리를 하면서 군인의 정신적 안녕을 위해 노력하며 정신건강자원에 대한 지식, 도움 요청에 대한 태도, 낙인의 개선에 대한 긍정적인 성장 효과를 보인다고 했다(Nathaniel, 2017). 우리 한국군도 미군과 호주군 등 다양한 국가에서 표준화된 프로그램 개발과 운영 그리고 예산 지원등 군 정신건강 증진을 위한 조직적 노력이 필요하다.

본 프로그램에서 군 초급장교의 정신적 안녕에 효과가 입증되었다. 본 프로그램은 HERO 요소 기반 증상을 줄이기 위한 개입이 아니라, 긍정적 감정, 인지, 행동을 높이는 1차예방을 목표로 하는 군 정신건강 증진 프로그램이다. 정신적 안녕의 저조가 성인에게 더욱 심각한 문제라 했다(임영진 등, 2012). 정신건강문제를 해결하는 데 도움이 될 수 있는 낙인이 아닌 정신건강과 예방에 초점을 둔 긍정적인 긍정심리자본인 내면의 HERO를 제안한다(Luthans & Broad, 2022). 이를 통해 군 정신건강 서비스는 개인의 건강 영역으로 여기는 것이 아닌 조직 차원에서 군 초급장교의 정신건강을 위해 더 적극적으로 개입할 수 있을 것이다(이보애, 2022).



### 6.3. 프로그램 적용에서 한계점과 개선방안

본 연구를 통해 개발된 군 초급장교를 위한 My HERO 프로그램은 한계점과 개선방안은 다음과 같다.

첫째 본 프로그램은 스트레스와 대처에서 ‘개인적 대처’에 초점을 둔 프로그램이다. 군 내 ‘조직적 차원의 대처’의 접근에는 한계점이 있다. 프로그램은 개인의 군 환경하에 스트레스를 받더라도 개인이 가진 My HERO 증진을 통해 대처를 향상하는 것에 초점을 맞춘 프로그램으로 조직의 갈등을 해결하는 측면에서는 제한점이 존재한다. 이를 위해 추후 다양한 대상자에게 본 프로그램을 적용한 후속 연구를 통해 초급장교가 근무하고 있는 직무 환경에 대한 특성과 또한 조직문화까지 다룰 수 있는 포괄적인 프로그램 개발이 필요하다.

둘째 본 프로그램은 ‘긍정성’에 바탕을 둔 1차 예방 프로그램이기에 정신건강과 관련된 부정적 측면으로 간주되는 극심한 우울과 불안 증상을 가지 대상자를 포함하지 않았다. 특히 본 프로그램의 대상자는 초급장교로, 일반적 특성에서 건강관련 변수로 확인한 ‘우울과 불안’은 없었으며 두 군 모두 동일하였다. 하지만 우울과 불안 증상이 군인에게 높게 보고 된 점을 고려하여 추후 2차 예방까지 프로그램 안을 확장하여 추후 우울과 불안과 같은 정신건강과 관련된 다양하고 건강을 예측할 수 있는 결과 변수를 포함하여 프로그램 효과를 검증할 수 있을 것이다.

셋째 본 프로그램에서 군 환경하에서 개인에게 스트레스로 적용할 수 있는 ‘가족’의 요소를 고려하지 않았다. 군 초급장교의 나이가 20대 중후반으로 주로 미혼 상태였다. 하지만 부모와 형제 등의 가족원에 대한 고려가 가능할 수 있고 기혼의 경우는 배우자와 자녀와의 관계를 고려할 수 있다. 군 간부의 스트레스의 중요한 요인 중 하나인 가족 간의 갈등과 가족이 직면할 수 있는 다양한 문제를 고려하여 자기주장적 의사소통과 ABC 인지치료 부분에서 섬세한 내용 구성으로 개선할 것을 제안한다.



## 6.4. 연구의 의의

### 6.4.1. 실무적 측면

군 초급장교의 특성상 사회적 낙인과 진급의 불이익 등으로 인해 정신건강 서비스 이용을 회피하여 시의적절한 중재가 매우 어려운 현실이다. 특히 군대에서 각종 사고에 노출 후 외상 후 스트레스에 대한 관리는 군 의무 분야의 여전한 과제이다. 최근 상담 프로그램을 도입하고 민간 정신과 진료비 지원 등 2021년부터 시스템적인 대안이 이루어지고 있으나, 표준화된 의료 중재 프로그램은 없어 군 의료분야에 적용하기에 한계점이 있다. 따라서 긍정심리자본을 활용한 My HERO 프로그램 개발과 표준화된 적용이 가능한 워크북은 군 건강증진사업에 현장의 상황과 담당자의 역량에 따라 변형되어 운영되고 있는 현실에 각 사단과 의무대에 배치된 간호장교도 쉽게 이용할 수 있는 프로그램이 될 것이다.

### 6.4.2. 연구적 측면

본 연구는 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 대처이론에 긍정심리자본을 접목하여 이론 기반의 중재연구이다. 기존의 경험과 규율 중심의 군간호 실무에서 이론을 기반으로 한 근거의 생성을 통하여 본 연구는 긍정심리자본을 활용한 중재 프로그램을 한국군 간부인 초급장교를 대상으로 처음으로 도입하였다. 미국을 비롯한 국외 간호학에는 군인간호(military nursing)가 직업간호학의 한 분야로써 특수 대상자를 중심으로 한 근거기반의 실무를 강조하고 있다. 따라서 본 연구의 과학적이고 체계적인 방법론을 통하여 군 정책과 실무의 필요성의 근거한 1차예방 중심의 정신건강 증진 프로그램 개발은 한국 내 군진간호연구의 발전에 기여할 수 있을 것이다.

### 6.4.3. 정책적 측면

본 연구에서 군 초급장교를 위한 정신건강 증진에 효과적인 프로그램의 타당성이 확보되었다. 우리 한국군도 다양한 국가에서 표준화된 프로그램 개발과 운영 등 군 정신건강 증진을 위한 조직 차원의 지원체계가 필요하다. 긍정성에 초점을 둔 인력관리는 긍정적인 기능향상, 강력하고 포괄적인 글로벌 인

적자원 전략이자 미래 조직관리의 핵심 전략이 될 수 있다. 따라서 군 의료계  
통 교육 시스템에 프로그램 교육을 반영하여 정책적으로 활용한다면 군 간부  
가 군인으로서, 또한 직장인으로서의 개인의 삶과 직장인 군대라는 환경에서  
의 건강 유지를 할 수 있는 중재 개발 및 실무 확산의 촉진을 기대한다.

## 7. 결론 및 제언

본 연구는 군 초급장교를 위한 정신건강 증진 프로그램인 MY HERO 프로그램을 개발하여 그 효과를 확인하였다. 긍정심리자본의 네 가지 요소를 기반으로 정신건강문제 발생의 1차 예방에 초점을 두고 정신적 안녕 향상을 통한 정신건강 증진에 효과적이었음을 확인하였다. 이는 정신질환에 대한 사회적 편견과 관련 서비스를 이용하는데 있어 심리적인 장벽이 높은 군 초급장교가 더욱 적극적으로 정신건강 문제를 예방하고 자신의 내면의 강점을 강화할 수 있는 기회를 제공하였다.

본 연구를 통해 효과가 입증된 My HERO 프로그램을 군 정신건강 사업과 연계하여 확산하여 군 초급간부의 적극적인 정신건강 서비스 이용에 기여할 것이라 사료된다. 특히 군내 건강증진업무를 담당하는 간호장교를 활용한 프로그램의 운영은 그동안 전문적인 인력 부재와 꾸준한 실시가 어려웠던 군 정신건강 서비스에 하나의 큰 대안이 될 것이라 기대한다. 군에서 초급장교의 정신건강을 위한 군 조직 차원의 지원 프로그램으로 활용하여 초급장교가 군 조직에서 안정성을 느끼고, 강한 군대를 만들 수 있을 것이다.

본 연구 결과를 통해 다음과 같이 제언한다. 첫째, 군 초급장교에게 긍정적인 프로그램에 참여할 수 있는 시간을 제공하고 서비스를 일관적으로 제공할 수 있는 군내 간호장교를 활용한 프로그램 운영을 제언한다. 둘째, 본 연구의 대상자인 초급장교만이 아닌 계급별 군 간부를 대상으로 긍정심리자본 향상 프로그램 효과 검증하는 후속 연구가 필요하다. 셋째, 긍정심리자본인 My HERO 프로그램에 대한 시간적 요소를 반영한 장기 효과 검증에 대한 후속 연구가 필요하다.

## 참고문헌

- 강민아, 하영미, 채여주. (2021). 소방공무원의 직무스트레스가 웰니스에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과. *디지털융복합연구*, 19(5), 333-342.
- 경일수. (2019). 대학생의 성장지향성 증진 그룹코칭 프로그램 효과성 연구: 사회 인지동기모형을 기반으로. 180 p.
- 구승신, 황희숙, 박봉희. (2017). 군 정신건강증진 프로그램 개발 및 효과: 국내의 연구를 중심으로. *한국군사회복지학회 학술대회지 2017*, 1(1), 76-94.
- 권인수, 백승무. (2011). 직무스트레스의 선행요인과 상사-부하간 교환관계 (LMX) 질의 조절효과. *연세경영연구*, 49(1), 81-108.
- 권창모, 김성훈(2014). 군 부적응 병사 치유를 위한 비전캠프 3.0의 효과성 검증. *국방정책 연구*, 105, 227-253
- 김동하, 손영미. (2023). 군 전역 복학생의 대학생활적응 지원을 위한 긍정심리 집단상담 프로그램 개발 및 효과검증 연구. *교육문화연구*, 29(3), 249-281.
- 정우일. (2007). 경찰공무원 피로관리 프로그램 개발에 관한 연구. *한국경찰학회보*, 14, 225-249.
- 김권수, 손성문, 김민점. (2019). 긍정심리자본 향상을 위한 마음챙김 명상의 활용에 관한 실증연구. *경영컨설팅연구*, 19(4), 63-76.
- 김민준, 김현진, 고영진. (2017). 군 생활 적응 증진을 위한 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램의 효과. *한국심리학회지:산업 및 조직*, 30(2), 275-298.
- 김리아, 김민성, 한혜주, 조순영. (2023). 우리나라 직업군인의 스트레스 관련 요인에 관한 체계적인 문헌고찰. *군건강정책연구*, 41(1), 51-69.
- 김재엽, 최유일. (2021). 군 간부의 가족갈등이 자살행동에 미치는 영향: 직무스트레스의 매개효과를 중심으로. *인적자원관리연구*, 28(1), 27-43.
- 김하민, 유형근. (2024). 심리적으로 소진된 중등교사의 긍정심리자본 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발. *교원교육*, 40(5), 57-78.
- 김호원, 김동현, 김남송 (2013). 경로분석을 이용한 군대의 여가활동 유형이 생활만족도에 미치는 요인. *디지털융복합연구*, 11(11), 471-478.
- 문호석, 강성록. (2016) 육군 간부의 스트레스에 대한 평가 및 원인 연구. *한국군*

- 사학논집, 72(2), 29-55.
- 박인우 (1995). 효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형. *지도상담*, 20, 19-40.
- 박정화, 유성모. (2013). 군인의 개인적 특성과 셀프 리더십, 긍정심리자본, 오센틱 리더십, 심리적 웰빙, 정서적 웰빙이 조직웰빙에 미치는 영향. *뇌교육연구*, 11, 1-26.
- 박정임. (2015). 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타분석 연구. *한국콘텐츠학회: 15(10)*, 205-213.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 박충민. (2010). *군조직 간부들의 직무스트레스와 직무만족에 관한 연구*. 석사학위논문, 경희대학교 행정대학원, 의료행정학과 전공. 86 p.
- 서대민. (2021). *직업군인의 직무스트레스와 우울의 관계: 가족기능의 조절효과*. 석사학위논문, 연세대학교 사회복지대학원, 사회복지학과 전공. 89 p.
- 안소영, 신동규, 신동일. (2015). 군 복무 부적응 병사의 정서 개선을 위한 뉴로 피드백 시스템 개발. *한국인터넷정보학회 학술발표대회 논문집*, 17-18.
- 우정희, 김선아. (2014). 군 정신건강증진 프로그램의 효과. *대한간호학회지*, 44(6), 717-725.
- 유승연. (2017). 직업군인의 스트레스에 관한 국내 연구 동향 분석. *군진간호연구*, 35(1), 41-52
- 윤혜진, 김고운, 김선아. (2020). 육군 초급간부의 군 정신건강 서비스 이용 실태. *군진간호연구*, 38(4), 42-54.
- 이도균. (2012). 한국군 자살예방 프로그램의 효과성에 관한 실증연구. *벤처창업연구*, 7(4), 179-186.
- 이보애. (2022). 직장 내 근로자들의 정신건강을 위한 건강관리 프로그램 정책 활성화 방안. *스포츠엔터테인먼트와 법*, 25(1), 157-169.
- 이순늬, 김정아. (2020). 간호사의 간호업무성과 예측모형: 긍정심리자본을 중심으로. *간호과학회지*, 50(1), 1-12.
- 이연희. (2016). *군 간부의 직무스트레스와 방어기제유형이 주관적 안녕감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원, 상담심리전공. 81 p.
- 이정은. (2023). 새로운 신인성검사 개발: 간부 및 군무원을 위한 군 적응 심리전

- 강 통합검사(COMPASS). *국방논단*, 23(22), 1-10.
- 이정원. (2015). 군에서의 자기계발 프로그램의 효과성에 관한 연구. *디지털융복합연구*, 13(1), 11-23.
- 이정은, 박찬빈. (2020). 군 간부의 스트레스 요인과 정신건강. *국방논단*, 20(4), 1-8.
- 이주희, 강명숙, 조순영. (2024). 간호장교의 직무교육 경험. *군진간호연구*, 42(3), 30-45.
- 이경미. (2021). 육군 초급간부의 직무스트레스 척도 개발 및 타당화. *안전문화연구*, 13, 269-287.
- 이지영, 박신애, 최지영, 손기철 (2015). 군 생활 적응력 향상을 위한 자기표현 기반 원예치료 프로그램 개발 및 효과 구명. *한국원예학회 학술발표지*, 5(1), 49 p.
- 이창규. (2022년 11월 11일), 장교, 부사관 등 군간부 정신건강의학과 진료비 지원. 뉴스1. Retrieved from: <https://www.news1.kr/articles/?4861235>
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 전경구, 최상진, 양병창. (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전윤경, 유정아, 서송화. (2021). 사단 의무대(대) 보건간호장교의 예하 의무부대 간호업무 지도방문 경험. *군진간호연구*, 39(4), 27-43.
- 정기주. (2021). 육군 초임장교의 긍정심리자본, 학습동기, 훈련설계 및 운영요인이 보수교육 효과에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. *지방정부연구*, 25(3), 217-244.
- 조순영, 송미애, 이새롬, 박계영. (2021). 육군 사단 건강증진사업 가이드라인 개발: 'CLEAR Toolkit'을 기반으로. *군진간호연구*, 39(4), 63-81.
- 김정희. (2017). *간호대학생을 위한 긍정심리자본 강화 프로그램의 개발 및 효과검증*. 박사학위논문. 진주, 경상대학교. 149 p.
- 현명선, 정향인, 강희선. (2009). 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련요인. *정신간호학회지*, 18(3), 305-312.
- 한혜영. (2013). *대학생의 유머감각이 긍정심리자본과 셀프리더십에 미치는 영향*. 석사학위논문, 서울, 명지대학교. 74 p.

- 차은진, 김경호. (2015). 중·고령자의 주관적 건강상태가 삶의 만족도에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. *한국노인복지학회*, 70, 53-80.
- 최영진. (2022). 한국군 초급간부의 복무실태와 개선방안 연구: 충원 제도를 중심으로. *전략연구*, 88, 85-110.
- Alsultan, A., Alharbi, A. A, Mahmoud, S. M., & Elsharkasy, A. S. (2023). The mediating role of psychological capital between academic stress and well-being among university students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(2), 335-344.
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Mhatre, K. H. (2011). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety and well-being. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 18(2), 216-228. doi.org/10.1177/1548051810397368%0A%0A
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. NY: Freeman, 79-115.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof G. J., Reper, H., Smit, F., & Bohlmeijer E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119-139.
- Britt, T. W., Greene-Shortridge, T. M., Brink, S., Nguyen, Q. B., Rath, J., Cox, A. L. et al.(2008). Perceived stigma and barriers to care for psychological treatment: Implications for reactions to stressors in different contexts. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 317-335.
- Casey Jr, G. W. (2011). Comprehensive soldier fitness: A bision for psychological resilience in the US Army. *American Psychologist*, 66(1). 1-3.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and SocialBehavior*, 24, 385-396.
- Davis, M., Eshelman, E. R. , & Mckay, H. (1988). The relaxation and stress reduction workbook. 3rd ed. Harbinger Publication.
- Dirzyte, A., & Perminas, A. (2021). Self-reported health-related experiences, psychological capital, and psychological wellbeing in Lithuanian adults

- sample. *Health Psychology*, 8(1), 1-16.
- Donaldson, S. I., Chan, L. B., Villalobos, J., & Chen, C. L. (2020). The generalizability of HERO across 15 nations: Positive psychological capital (PsyCap) beyond the US and other WEIRD Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 9432.
- Finch, J., Waters, A. M., & Farrell L. J. (2023). Developing the HERO within: Evaluation of a brief intervention for increasing psychological capital (PsyCap) in Australian female students during the final year of school in the first year of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, 324, 616-623.
- Gurbuz, S., & Uildirim, H. B. (2019). Working in the hangar: The impact of psychological capital on work outcomes among army aircraft mechanics. *Military Psychology*, 31(1), 60-70.
- Hernandez-Varas, E., Encinas, F. J. L., & Suarez, M. S. (2019). Psychological capital, work satisfaction and health self-perception as predictors of psychological wellbeing in military personnel. *Psycothema*, 31(3), 227-283. doi.org.10.7334/psycothema2019.22
- Hernandez-Varas, E., & Silgo, M. G. (2021). Benefits of PsyCap training on the wellbeing in military personnel. *Psicothema*, 33(4), 536-543.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., & McGurk, D. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan. *Mental Health Problems and Barriers to Care*, 35(1), 13-22.
- Hosseini S.M., Hesam S., & Hosseini S.A. (2023). Burnout among military personnel: A systematic review. *Iran Journal Psychiatry*, 18(2), 213-236.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form(MHC-SF) in setswana speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., & Kit, K. T. K. (2016). Positive psychology



- intervention to alleviate child depression and increase life satisfaction: A randomized clinical trial. *Research on Social Work Practice*, 26(4), 350–361.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lustrea, A., Al Ghazi, L., & Predescu, M. (2018). Adapting and validating Ryff's Psychological Well-being Scale on Romanian student population. *Education*, 21(16), 117–126.
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21, 41–67.
- Luthans, F. (2012). Psychological capital: Implication for HRD retrospective analysis, and future directions. *Human Resource Development Quarterly*, 23(1), 1–8.
- Luthans, F., & Broad, J. D. (2022). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 15, 1–13.  
[doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817](https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817)
- Martínez-Sánchez, J. A. (2014). Psychological intervention in the Spanish military deployed on international operations. *Psicothema*, 26(2), 193–199.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Psychological Management*, 1, 385–401.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. NY: Random House.
- Dello Russo, S., & Stoykova, P. (2015). Psychological capital intervention

- (PCI). *Human Resource Development Quarterly*, 26(3), 329-347.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbow sin the mind. *Psychological Inquiry*, 13(2), 249-276.
- Song, R., Sun, N., & Song, X. (2019). The efficacy of psychological capital intervention(PCI) for depression from the perspective of positive psychology: A pilot study. *Journal Frontiers in Psychology*, 10, 1-6.
- Spitzer, RL., Kroenke K., & Williams JB., et al. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7, *Arch International Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Seo, J. G., & Park, S. P. (2015). Validation of the generalized anxiety disorder (GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine. *The Journal of Headache and Pain*, 16(1), 1-7.
- Seligman, M. E. (2006) *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. NY: Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Taylor, C. T., Lyubomirsky, S., & Stein, M. B. (2017). Upregulating the positive affect system in anxiety and depression: Outcomes of a positive activity intervention. *Depress Anxiety*, 34(3), 267 - 280.
- Trout, I. T., & Alsandor, D. J. (2020). Graduate student well-being: Learning and living in the US during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Multidisciplinary Perspectives in Higher Education*, 5(1), 150-155.
- World Health Organization. (2001). *Mental health: New understanding. new hope*. World Health Organization. <http://ins.who.int/handle/10665/42390>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2007). Positive organizational behavior in the workplace: The impact of hope, optimism, and resilience. *Journal of Management*. 33, 774-800.

**Appendix 1.** Development status of mental health promotion intervention program in Korean Military

저자	연구설계	대상	중재방법	종속변인	중재 효과의 통계적 유의성
김민순 (2017)	비동등성 대조군 전후 유사실험연구	병사 78명 (실험군 35명, 대조군 43명)	멘탈 휘트니스 긍정심리프로그램	군 생활 적응기능	$p < .05$
				군 생활 스트레스	$p < .05$
김혜숙 (2016)	비동등성 대조군 전후 유사실험연구	장병 58명 (실험군 28명, 대조군 30명)	사이코드라마 8회기(주 2회, 90분)	대인관계	$p < .05$
				자기초월감	$p < .05$
				불안	$p < .05$
				우울	$p < .05$
이도균 (2016)	단일군 전후설계	무작위 530명 대상 사전조사 후 자살 충동이 있는 병사 총 64명	군 자살예방 프로그램 16회기	스트레스대처능력	$p < .05$
				문제해결능력	$p < .05$
				우울	$p < .05$
				자살사고	$p < .05$
이정원 (2015)	비동등성 대조군 전후 유사실험연구	총488명 (실험군 257명, 대조군 231명)	자기 계발지도 중재 프로그램	목표관리	$p < .05$
				자아존중감	$p < .05$
				군 생활 만족도	$p < .05$
				불안	$p < .05$
이지영 (2015)	무작위 대조군 전후설계	무작위 60명(실험군 30명, 대조군 30명)	자기표현 원예치료 중재프로그램	우울	$p < .05$
				자아탄력성	$p < .05$
				대인관계	$p < .05$
				군 생활 적응력	$p < .05$
				군 생활 스트레스	유의 하지 않음
				군 생활 스트레스	유의 하지 않음
안소영 외 (2015)	단일군 전후설계	부적응 병사 5명	뉴로 피드백 시스템 중재 프로그램	좌뇌우뇌의 불안	$p < .05$
				우울 활성화도	$p < .05$

권창모 (2014)	단일군 전후설계	비전캠프에 입소한 육군 현역병사 총 675명	수용전념치료	자살사고	$p < .05$
				절망감	$p < .05$
				자아존중감	$p < .05$
				삶의 의미	$p < .05$
				수용행동	$p < .05$
원희량 (2014)	단일군 전후설계	그린캠프 입소 관심병사	집단미술치료 프로그램	우울	$p < .05$
				불안	$p < .05$
				자아존중감	$p < .05$
				자살생각	$p < .05$
강복인 (2013)	단일군 전후설계	부적응병사 12명	집단미술치료 12회기(90분/1회)	스트레스	$p < .05$
				군생활적응	$p < .05$
우정희 (2012)	비동등성 대조군 전후설계	병사 33명 (실험군 18명, 대조군 15명)	인지행동요법 집단상담2회, 전자우편8회/2주	우울	유의 하지 않음
				불안	$p < .05$
				자아존중감	$p < .05$
조용재 (2011)	무작위 대조군 전후설계	부적응병사 32명	명상요법 8회기(80분/1회)	심리적 수용	$p < .05$
				내적 통제력	$p < .05$
				군 생활 적응	$p < .05$
조용재 (2011)	무작위 대조군	부적응병사 32명	명상요법 8회기 (80분/1회)	심리적수용	$p < .05$
				내적 통제력	$p < .05$
				군 생활 적응	$p < .05$
최혜란 (2011)	단일군 전후설계	일반병사 7명 부적응 병사 1명	인지행동요법 9회기 (120분/1회)	의사소통 대인관계	일부 효과
박계연 (2010)	대조군 전후설계	신병 18명	4집단 원예치료 12회기(120분/1회)	자아탄력성	$p < .05$
				스트레스	$p < .05$
서명규 (2010)	대조군 전후설계	부적응병사 19명	계슈탈트 10회기(120분/1회)	스트레스	$p < .05$
				우울	$p < .05$
				불안	$p < .05$
				자기개념	$p < .05$

\* 구승진(2017) 군 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과에서 일부 발췌

## Appendix 2. Literature review: Positive psychological capital program

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Hernández-Varas (2021)	To test a PsyCap-based training program may enhance and shield the psychological wellbeing and PsyCap of the military personnel	Nonequivalence control group design  *Semi-random assignment	1) Spanish military staff 2) N=90, (active international Spanish Navy mission) 3) Comparing the 41 participants who were involved in PsyCap-based training program with the control counterparts (N = 49)	「Psychological training program」 : total 5 sessions, 90-120 minutes session  1) 1 session: stress self-awareness time management and objective setting · psychoeducation, SMART training, eating and sleeping guidelines, time management  2) 2 Session: stress control and relaxation · breathing training and	1) PsyCap-based program affects the individuals PCQ (except optimism)  · the Psychological Capital Questionnaire: 24items, 6-Likert scale.  2) Comparing the treatment group with its control counterpart we observed a remarkable increase in PsyCap of 15.18%  3) the Psychological	1) A training program based on the Psychological Capital enhances itself and helps to keep the wellbeing levels in the military personnel.  2) First study on military positive psychological capital  3) Repetitive research on soldiers is needed  4) long-term effects verification is

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Hernández-Varas (2021)	-	-	-	<p>progressive muscular relaxation</p> <p>3) 3 Session: cognitive distortions self-awareness emotional self-awareness</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· psychoeducation and cognitive, re-structuration training and emotional regulation training.</li> </ul> <p>4) 4 Session: coping strategies, communication skills.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Dealing with the family at pre and post deployment psychoeducation,</li> </ul>	<p>wellbeing(PsW) showed an 8.04% increase at the completion of the study respect to the control group</p> <p>2) Significant differences in PsW between the control and the treatment group in a post-intervention.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Psychological Wellbeing Scale (PWBS) in its Spanish version 29 items. 6 constructs self-acceptance, positive</li> </ul>	<p>required</p> <p>5) Case crossover study or Pragmatic trial proposal as Alternative(hybrid) Study</p>

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Hernández-Varas (2021)	-	-	-	<p>psychological first aids, problem solving strategies. communication styles training</p> <p>5) Extra Session for leader: Coping strategies for leaders in case of some situations</p> <p>*Psychoeducation and training in expectative management, moral, leadership, decision making and psychological triage</p>	<p>relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth. 6Likert scale</p> <p>3) A decrease in PsW for the control group over time.</p>	-

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Nathaniel (2017)	To test Mental Health First Aid an evidence-based program for increasing mental health knowledge, decreasing stigma, and increasing laypeople's confidence	Non-equivalence experimental control group study	1) Soldiers and veterans N=176 people (N=69, N=107)  2) Pilot tested the adapted training program with 4 Army National Guard armories	「Military Mental Health First Aid (M-MHFA)」  1) Widely used in Australia, 8-hour seminar 2) Face-to-face/1 day 3) Completed 4 and 8 months after training before and after training	1) Significant and meaningful improvements in confidence, knowledge, behaviors, and stigma were observed among trainees. 2) When compared to a control group, statistically meaningful differences in change over time were observed for knowledge, attitudes, confidence, and stigma	1) Comparison of Military and Veteran MHFA Results: Acceptable, Appropriate, and Feasible. 2) Research suggests that intervention for military personnel using it will also be effective. 3) these results indicate that Military and Veterans MHFA is a promising intervention for reducing critical barriers to care.



First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Luthans (2022)	To provide valuable insights and specific guidelines that PsyCap can help prevent, treat, and recover from the current mental health global challenges	Literature review	-	-	1) Mental health-related effects of PsC  2) In VUCA, PsyCap ultimately has mental health (depression, anxiety, etc.) and suicide prevention effects  3) Effectiveness of PCI short-term intervention as PsyCap Gatekeeper	1) A literature review study presents reflections on the latest knowledge of PsC research.  2) In particular, the concept of PCG (PsyCap, Gatekeeper)  3) Potential application areas in the 4th Industrial Revolution(in the VUCA)

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Hernández-Varas (2019)	to address whether psychological capital, work satisfaction and health self-perception are able to predict psychological wellbeing in a military	Explanatory correlation al study	1) 492 military personnel 2) 18-58yr (From Private to General	-	1) Linear regression analysis was performed on the potential predictive power of PsC, WS, and GHP for PW.  2) The explanatory power was 53.8%	1) Although there is a strong correlation between PsC and PsW, it is difficult to conclude that it uniquely causes improvement.  2) Proposes to conduct a longitudinal study

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Chong (2021)	In order for Lieutenant officers to fully demonstrate their competencies in the field after graduating Continuing Education, a multifaceted study on Continuing Education	Structural equation model analysis	1) targeting 250 Lieutenant officers who are currently serving in the Army.	1) The training program utilizes existing branch training within the military.  2) Continuing Education  3) Before and after survey  · Positive Psychology Capital, Learning Motivation, Educational Operations, and Social Support were established as independent variables, · Commander's Authentic Leadership as a moderator · Educational Satisfaction	1) PsC will have a fixed (+) effect on Educational Satisfaction was adopted.  2) Authentic Leadership serves as a strong positive (+) catalyst in the impact relationship between Educational Satisfaction and Organizational Commitment  3) the study analyzed	1) it has great significance in terms of theoretical and policy implications through empirical analysis of the effect and influence factors of Continuing Education for Lieutenant officers in the Army, which have not been attempted so far, and the relationship between Commander's Authentic Leadership.  2) it is expected that

First author (year)	Study aim	Design	Sample	Intervention	Outcomes	Analysis
Chong (2021)	is needed.	-	-	as a parameter, Transfer Effect and Organizational Commitment as dependent variables	the effects of variables on Continuing Education with Transfer Effect and Organizational Commitment. Analysis results, the effect of Positive Psychology Capital appears relatively higher than other factor variables	Lieutenant officer will further strengthen the internal belief in PsC and increase satisfaction with Continuing Education.

Notes: PsyCap or PsC(positive psychological capital), WS(Work satisfaction, and GHP(General health potential), PW(Psychological wellbeing)

**Appendix 3.** Content validity index: Program contents

회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
1	1회기: 희망증진		
	학습 목표		
	나의 인생을 점검하며 재해석하는 시간을 통해 자신을 이해하고 삶을 긍정적으로 받아드려 희망을 증진한다	1.00	
	학습 목적		
	자신의 삶에 영향을 준 사건을 인생곡선그래프를 통해 회상하고 성공경험 탐색을 통해 내면의 강점과 긍정성을 발견한다	1.00	
	학습내용		교수학습지도(안): 학습전략에 지식 함양 추가
	1-1. 긍정심리자본의 이해	1.00	
	1-1-1. 긍정심리자본의 정의	1.00	
	1-1-2. 긍정심리자본의 효과	1.00	
	1-1-3. 프로그램의 목표와 하위영역별 목표	1.00	
	1-2. 인생곡선그래프 및 나의 강점 소개	1.00	
	1-2-1. 인생곡선그래프	1.00	
	1-2-2. 나의 강점 소개	1.00	
2	2회기: 희망증진		
	학습 목표		
	감사할 수 있는 것에 초점을 두고 긍정적 사고와 안녕감을 통해 희망을 증진한다.	1.00	
	학습 목적		
	감사에 대한 정서와 긍정성을 인식하고 의도적일지라도 감사할 수 있는 것에 초점을 두는 데 그 목적이 있다.	1.00	

회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
3	학습 내용		교수학습지도(안): 학습전략에 자기주도적 학습 전략 추가
	2. 감사일기쓰기		
	2-1. 감사의 이해	1.00	
	2-2. 감사일기의 효과	1.00	
	2-3. 감사일기 연습	1.00	
	2-4. 효과적인 감사일기 쓰는 방법	1.00	
	2-5. 감사일기 쓰기(Routine화 하기)	1.00	
	3회기: 자기효능감 증진		
	학습 목표		
	나의 인생 목표를 도달하기 위해 명확하고 새로운 방식을 알고 성공적인 목표 성취를 통해 자기효능감을 달성할 수 있다.	1.00	
	학습 목적		
	SMART 목표 세우기로 계획하는 경로들이 성공을 향한 상호작용에 기반을 둔 긍정적 동기부여 상태를 획득한다. * SMART: Specific(구체적), Measurable(측정 가능), Attainable(달성 가능), Relevant(관련성), 시간 제약(Time-bound)	1.00	
	학습 내용		교수학습지도(안): 학습전략에 자기주도적 학습 전략 추가
	3. SMART 목표 세우기	1.00	
	3-1. 나의 최종 달성 목표	1.00	
	3-2. SMART 기법의 5가지 요소	0.08	토익에서 체중감량으로 일관되게 수정(워크북: 42page) ex. 날씬한 몸을 → 인바디상의 체지방률을 ex. 매우 건강한 몸으로 → 체지방률 20%이하, 골격근량 35%이상으로 ex. 주 7회 이상 → 주 3회이상
	3-3. 목표설정 시 주의점	0.08	

회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
4	4회기: 자기효능감 증진		
	학습 목표		
	자기주장적 의사소통 연습을 통해 갈등 상황을 견디고, 그 상황을 뛰어넘어 회복탄력성을 획득한다.	1.00	
	학습 목적		
	갈등 상황에서 나의 부정적인 정서를 조절하고 나의 생각과 감정을 확실하게 표현할 수 있다.	1.00	
	학습 내용		
	4. 자기주장적 의사소통 연습	1.00	도입부분 추가: 감사일기쓰기 확인 내용 추가(워크북: 48page)
	4-1. 서운한 상황에서 나의 의사소통 양상 확인	1.00	
	4-2. 나의 의사소통 유형 확인하기	1.00	
	4-3. 비효율적 의사소통에 대해 인식하기	1.00	
	4-4. 나의 감정과 생각을 명확히 전달하기	1.00	
	4-4-1. 군 조직상황에서 연습하기	1.00	
	4-4-2. 소중한 사람들과 상황에서 연습하기	1.00	
5	5회기: 회복탄력성 증진		
	학습 목표		
	휴식이 되는 활동, 즐거운 활동, 신체적 활동에 대해 조직하고 나만의 루틴을 통해 회복탄력성을 증진한다.	1.00	
	학습 목적		
	수행하고 싶거나 수행해야 되는 목표에 대한 일정을 조직하고 관리하는데 그 목적이 있다.	1.00	
	학습 내용		
	5-1. 신체적 활동 관리(수면, 취미, 운동)	1.00	도입부분 추가:(워크북: 56page) - 회복탄력성의 의미와 개념 - 스트레스 상황에서 신체적 반응 설명 - 신체적 대처의 중요성

회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
	5-1. 삶의 루틴(Routine)의 중요성	1.00	
	5-2. 신체적 루틴(Routine) 활동 만들기	1.00	
	5-2-1. 휴식이 되는 활동(수면)	1.00	
	5-2-2. 즐거운 활동(취미)	1.00	
	5-2-3. 신체적 활동(운동)	1.00	
6	6회기. 회복탄력성 증진		
	학습 목표		교수학습지도(안): 학습전략에 지식 함양 추가
	심리적 각성 상황에서 마음챙김 명상으로 긴장을 완화하고 정서 조절과 인지적 유연성을 통해 회복탄력성을 증진한다.	1.00	
	학습 목적		
	과거의 패턴대로 행동하는 습관으로 비슷한 문제에 부딪히는데 마음챙김 명상을 통해 유연성이 증대되고, 세상을 바라보는 시각을 넓히는데 그 목적이 있다.	1.00	
	학습 내용		도입 부분 수정: 스트레스에 대한 심리적 반응과 대처로서 명상
	6. 마음챙김 명상	1.00	
	6-1. 마음챙김 명상의 정의 및 효과	1.00	
	6-2. 마음챙김 명상 방법	1.00	
	6-3. 마음챙김 호흡명상 및 자비명상 지시문	0.08	호흡명상이 길다는 의견에 유지하되 동영상 자료와 음원파일 활용(워크북: 68page)



회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
7	7회기: 낙관성 증진		
	학습 목표		
	인생의 어려운 상황에 대한 대처 훈련으로 나의 부정적 믿을 확인하고 스스로 해결방식을 찾는 과정을 통해 낙관성을 증진한다.	1.00	
	학습 목적		
	실제적인 사례에 대입하여 나의 핵심신념, 자동적 사고를 확인하고, 부정적 자동적사고가 아닌 자신의 상황에서 낙관적으로 생각할 수 있는 성공적인 문제해결 방식을 경험한다.	1.00	
	학습 내용		
	7. 어려운 상황에서 ABC 인지훈련	0.80	
	7-1. 군의 어려운 상황에서 대응 전략(ABC 찾기) 연습	0.80	군대 상황의 예보다는 어려운(최근 이슈) 상황을 제시하는 것이 필요하다는 의견에 이는 의사소통 연습에서도 1) 군 조직 상황과 2) 소중한 사람들의 상황으로 구분한 것과 동일하기에 유지 (워크북: 76page)
	7-2. 생각과 진실의 차이	0.80	
	7-3. 어려운 상황에서 나의 신념(핵심믿음) 찾기	0.80	사고에 따라 자동적 사고가 이루어지는 과정에 대한 설명 필요, 이는 이미 앞서 자동적 사고와 핵심신념에 대한 설명이 충분하여 교수법(영상자료)을 통한 이해를 도모 (워크북: 80page)
	7-4. 자동적 사고 찾기	0.80	
	7-5. 행동하는 것	0.80	

회	학습목표 및 목적, 학습내용	I-CVI	수정 및 삭제
8	8회기: 낙관성 증진		회기 제목 수정: My HERO 정립
	학습 목표		
	프로그램에 대한 전체적인 이해와 통합을 통해 스스로 정신건강관리를 위한 긍정심리자본을 강화한다.	1.00	
	학습 목적		
	감사의 마음, 신체적, 정신적 회복력, 목표설정 및 관리를 통해 긍정심리자본을 통합적으로 이해한다.	1.00	
	학습 내용		
	8. 마무리 및 평가		
	8-1. ABC 인지훈련 과제(부정적 덧) 나누기 *ABC:Antecedent(선행사건) -Irrational Belief(비합리적 신념) -Consequence(심리적 문제)	0.80	
	8-2. 나의 군 생활에서 정신건강 증진을 위한 다짐	1.00	
	8-3. 서로에 대한 감사의 마음과 인사 나누기	1.00	



#### Appendix 4. Example of program guideline

#### MY HERO 정신건강 증진 프로그램 교수·학습 지도안 예시

회기		1회		
방법		집단, 대면	시간	1시간
주제		희망증진: 긍정심리자본의 이해, 인생곡선그래프, 강점소개		
학습목표		나의 인생을 점검하며 재해석하는 시간을 통해 자신을 이해하고 삶을 긍정적으로 받아드려 희망을 증진한다.		
학습목적		자신의 삶에 영향을 준 사건을 인생곡선그래프를 통해 회상하고, 성공 경험 탐색을 통해 내면의 강점과 긍정성을 발견한다.		
학습자료		프로그램 워크북, 유인물(예시: 나의 인생곡선 그래프)		
학습 단계	시간 (분)	학습활동 및 내용	방법	학습전략
도 입	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정심리자본 프로그램 소개               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 내용 및 일정</li> <li>- 프로그램 진행 방법</li> </ul> </li> </ul>	강의 (워크북)	<b>지식함양:</b> 긍정심리자본에 대한 지식을 습득함  <b>의사소통:</b> 프로그램 목적을 이해할 수 있도록 함  <b>참여자 간 상호작용:</b> 강점소개 과정을 통해 상호의사소통 독려함  <b>동기부여:</b> 선행연구 결과 바탕으로 교육과정이 구성됨을 설명함
전 개	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정심리자본의 이해               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 긍정심리자본의 정의</li> <li>- 긍정심리자본의 효과</li> <li>- 프로그램의 목표와 하위영역별 목표</li> </ul> </li> </ul>	강의 (워크북)	
	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>인생곡선그래프               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인생곡선 그래프 소개</li> <li>- 유인물: 예시(나의 인생곡선 그래프)</li> </ul> </li> <li>나의 강점소개               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 삶의 영역에서 만족과 행복을 경험한 상황</li> <li>- 나의 삶에서 발견된 나의 강점 찾기</li> </ul> </li> </ul>	강의, 발표 (워크북)	
마 무 리	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>회기 마무리</li> <li>질의 및 응답</li> <li>다음 일정 소개</li> </ul>	강의 (워크북)	

본 프로그램 저작권은 학위논문자에게 있으므로 프로그램 사용이 필요시 저자에게 요청하여 사용 승인을 받아 주십시오.

## Appendix 5. IRB approval (Severance hospital)

**연세의료원 세브란스병원 연구심의위원회**  
 Yonsei University Health System, Severance Hospital, Institutional Review Board  
 서울특별시 서대문구 연세로 50-1 (우) 03722  
 Tel.02 2228 0430~4, 0450~4 Fax.02 2227 7888~9 Email. irb@yuhs.ac

---

**심 의 일 자**      2024년 8 월 14 일  
**접 수 번 호**      2024-0712-002  
**과 제 승 인 번 호**       

세브란스병원 연구심의위원회의 심의 결과를 다음과 같이 알려 드립니다.

**Protocol No.**

**의 회 자**      연세대학교  
**연구 예정 기간**         
**지속심의 빈도**      12개월마다  
**과 제 승 인 일**      2024.08.14  
**위 협 수 준**      Level I 최소위험  
**심 의 방 법**      신속  
**심 의 유 형**      질의답변 + 계획변경  
**심 의 내 용**

Ver 5.0 / 누적 출력 횟수    1
Severance Hospital    [2020-05-24]    1/3

## Appendix 6. Permission to use survey instruments

★

회신\_RE:[요청] K-MHC-SF 도구 사용 승인

보낸사람

받는사람

이진이

2024년 5월 2일 (목) 오후 5:10

1

이 메일은 [hallym.ac.kr]를 통해 발송된 메일이 아닙니다.  
보낸 사람의 주소가 실제 발송 주소와 다를 수 있으니 주의하시기 바랍니다. 자세히 보기

이 진이 간호장교님,

안녕하세요.

척도 사용 요청 메일 확인했어요.  
저희 연구진이 번역하고 타당화한 한국판 척도를 연구에 사용 가능하며, 논문 참고문헌 리스트에 저희 논문을 정확하게 기재하면 됩니다.

특히, 프로그램의 효과성 평가 목적으로 사용할 때에는 지시문을 '지난 2주 동안'으로 변경해서 사용하는 것을 권합니다.  
통상 1주에 한 회기씩 진행할 가능성이 높으므로, 프로그램 이후의 변화에 대한 민감성을 높이기 위해서 입니다.  
그리고 반응 포맷은, 원척도와 마찬가지로, 0점 - 5점으로 바뀌어서 사용하는 것을 권합니다.

도움되기 바라며, 좋은 연구 하세요~

조 응래 교수 씀

★

RE: For asking to use the PCQ tool

보낸사람

받는사람

이진이

2024년 5월 3일 (금) 오전 12:24

첨부 3개 945KB 모두전장 이미지로 보기

! 파일 저장 시 바이러스 검사 자동 수행

1 P-Psych\_071.pdf 151.6KB Q

Annual Reviews PsyCap an Evidence-Based Approach.pdf 376.5KB Q

Org Dynamics Pre-Final.pdf 416.7KB Q

영어 → 한국어 번역하기

Jin-Yi: Thanks for your interest in our Psychological Capital. To use our copyrighted 12 or 24-item PCQ (free for research, last option, many translations available ) at [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com) (other information on PCQ also found at this web site) . Note that you are NOT allowed to reproduce it in your write-up but according to common usage can only provide sample items. You may slightly change a few words for your context CONTINGENT upon still getting acceptable reliability, if not then you are not allowed to alter any of the words.

I have attached our published PCQ validation research , recent overall review, and latest article which in Appendix provides PsyCap Development Intervention guidelines. Note that I will be unable to correspond with you any further Good luck with your needed research. My Best, Prof Luthans

★ RE: [요청] 직무스트레스 도구 사용 승인

보낸사람

받는사람 이진이

2024년 5월 3일 (금) 오후 6:14

직무스트레스 도구 사용가능합니다.

수고하세요^^

이경미드림



날짜 : 24.05.03 15:44

제목 : [요청] 직무스트레스 도구 사용 승인

이경미 선생님

안녕하십니까.

저는 연세대학교 간호학과 박사과정생 이진이라고 합니다.

저는 현재 육군 간호장교로 군 복무 중입니다.

다름이아니라, 저는 박사학위 논문으로

[긍정심리자본 기반 군 간부의 정신건강증진 프로그램 개발과 효과성 평가]라는 주제로 연구를 진행 중입니다.

★ [RE][요청] PSS-K 도구 사용 승인

보낸사람

받는사람 이진이

2024년 5월 4일 (토) 오후 8:33

네, 계획하시는 연구에 적도를 잘 사용하시기 바랍니다.



Cc :

Sent : 2024-05-02 17:13:49

Subject : [요청] PSS-K 도구 사용 승인

서영석 선생님

안녕하십니까.

저는 연세대학교 간호학과 박사과정생 이진이라고 합니다.

저는 현재 육군 간호장교로 군 복무 중입니다.

다름이아니라, 저는 박사학위 논문으로

[긍정심리자본 기반 군 간부의 정신건강증진 프로그램 개발과 효과성 평가]라는 주제로 연구를 진행 중입니다.

선생님께서 2010년 한국심리학회지에 발표한

[대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화]에서

지각된 스트레스인 PSS-K 도구를 사용하고자 합니다.

## Appendix 7. Questionnaire (Survey)

### 한국판 지각된 스트레스 척도 (Perceived Stress Scale-k: PSS-K)

아래의 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 최근 1개월 동안 당신이 느끼고 생각한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 숫자에 '○'표 해주시기 바랍니다.

		전혀 없음	거의 없음	때때로 있음	자주 있음	매우 자주 있음
1	최근 1개월 동안, 예상치 못했던 일 때문에 당황한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
2	최근 1개월 동안, 인생에서 중요한 일들을 조절할 수 없다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
3	최근 1개월 동안, 신경이 예민해지고 스트레스를 받고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
4	최근 1개월 동안, 당신의 개인적 문제들을 다루는데 있어서 얼마나 자주 자신감을 느끼셨습니까?	0	1	2	3	4
5	최근 1개월 동안, 일상의 일들이 당신의 생각대로 진행되고 있다는 느낌을 얼마나 경험하였습니까?	0	1	2	3	4
6	최근 1개월 동안, 당신이 꼭 해야 하는 일을 처리할 수 없다고 생각한 적이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
7	최근 1개월 동안, 일상생활의 짜증을 얼마나 자주 잘 다스릴 수 있었습니까?	0	1	2	3	4
8	최근 1개월 동안, 최상의 컨디션이라고 얼마나 자주 느끼셨습니까?	0	1	2	3	4
9	최근 1개월 동안, 당신이 통제할 수 없는 일 때문에 화가 난 경험이 얼마나 있었습니까?	0	1	2	3	4
10	최근 1개월 동안, 어려운 일들을 너무 많이 쌓여서 극복하지 못할 것 같은 느낌을 얼마나 자주 경험하였습니까?	0	1	2	3	4

## 한국판 우울척도 (CES-D)

아래의 문항을 잘 읽으신 후, 오늘을 포함하여 지난 1주일 동안 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 숫자에 '○'표 해주시기 바랍니다.

	극히 드물게 (1일이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1 평소에는 아무렇지도 않던 일이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2 먹고 싶지 않았다: 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3 가족이나 친구가 도와주더라도 움직일 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4 나는 다른 사람만큼 기분이 좋다.	0	1	2	3
5 하고 있는 일에 마음을 집중하기 어려웠다.	0	1	2	3
6 기분이 우울했다.	0	1	2	3
7 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8 미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9 내 인생은 실패라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11 잠을 잤다: 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12 행복했다.	0	1	2	3
13 평소보다 대화를 적게 했다.	0	1	2	3
14 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3



	극히 드물게 (1일이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
15. 사람들이 나에게 다정하지 못하다고 느꼈다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17. 울었던 적이 있다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 주위 사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.	0	1	2	3
20. 무슨 일이든 제대로 할 수 없었다.	0	1	2	3

## [일반적 특성]

각 문항을 읽으시고, 해당하는 칸에 표시 또는 적절한 답을 적어주십시오.

### 1. 다음은 귀하의 일반적인 사항입니다.

#### 1-1. 연령

만 (     ) 세

#### 1-2. 성별

① 남성 ② 여성

#### 1-3. 종교

① 기독교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 무교 ⑤ 기타(     )

#### 1-4. 연 소득수준

① 3000만 원 이하 ② 3000만 원-5000만 원 이하 ③ 5000만 원-7000만 원 이하  
④ 7000만 원-9000만 원 이하 ⑤ 1억 원 이상

#### 1-5. 결혼유무

① 미혼 ② 유배우 ③ 이혼/별거/사별 ④ 기타

#### 1-6. 거주형태

① 배우자동거 ② 배우자별거(주말부부) ③ 1인가구

#### 1-7. 최종학력

① 고졸이하 ② 대졸 ③ 석사 재학 중 ④ 석사 졸업 ⑤ 박사 재학 중 ⑥ 박사 졸업



### [건강관련 특성]

3. 다음은 귀하의 건강관련 특성입니다.

#### 3-1. 만성질환 유무

① 있다 ② 없다

※ 만성질환이란 주로 식습관, 운동량, 흡연, 음주 등 잘못된 생활습관과 유전적 요인에 영향을 받는 질환으로, 지속적인 관리와 치료가 필요한 것이 특징입니다.

예) 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등

3-2. 만성질환 유무에서 '있다'라고 대답하신 경우, 가지고 있는 질환의 수를 작성해주세요.

{ }

#### 3-2. 주관적인 건강상태

자신의 건강상태에 대해 스스로 어떻게 느끼는지 다음의 5점 중 가장 가까운 것을 표시하세요.

① 매우 좋지 않다 ② 다소 나쁘다 ③ 보통이다 ④ 다소 좋다 ⑤ 매우 좋다

다른 연구 주요변수는 저작권보호를 위하여 본 학위논문에 포함하지 않았습니다.

## ABSTRACT

### The Development and Evaluation of Mental Health Promotion Programs for Beginning Military Officers

Lee, Jin-Yi  
Graduate School of Nursing  
Yonsei University

#### Abstract

**Background:** This study developed and applied a mental health promotion program for beginning military officers to evaluate its effectiveness.

**Method:** The development of mental health promotion program was carried out in five stages, in accordance with Park In-Woo's(1995) counseling program development methodology: investigation, analysis, design, construction, and application. In the investigation stage, domestic and international literature review and a needs survey were conducted, while in the analysis stage, the goals of the overall program, the goals of each sub-areas, the composition of each session, and the goals of each session were established. In the design stage, the program implementation and teaching methods were specified, and in the construction stage, the program was validated and finalized.

The developed mental health promotion program is a My HERO program, based on the four positive psychological capital resources of hope, self-efficacy, resilience, and optimism, and emphasizes positivity, as opposed to problem elimination. The program was conducted over eight weekly 1-hour sessions, at times individually and at times in groups.

The effectiveness of the developed mental health promotion program was evaluated based on the control group using the nonequivalent pretest-posttest experimental

design during the application stage. The subjects of the study were 32 young officers (16 in the experimental group and 16 in the control group) from two Army divisions. The control group received military mental health-related information from higher headquarters, such as the Ministry of Defense and Army Headquarters, and at the conclusion of the investigation stage, those identified as requiring more counseling were provided additional information and booklets about the program. Data was collected three times - before, during, and after intervention - from August to October 2024, and was analyzed using the Generalized Estimating Equations(GEE).

**Results:** The experimental group of the program demonstrated positive effects on positive psychological capital(Wald  $x^2 = 7.216$ ,  $p < .05$ ) and mental wellbeing(Wald  $x^2 = 10.607$ ,  $p < .05$ ) compared to the control group. However, perceived stress by either group was not statistically significant in terms of stress(Wald  $x^2 = 0.374$ ,  $p = .830$ ) and job stress(Wald  $x^2 = .102$ ,  $p = .180$ ).

**Conclusions:** The mental health promotion program in this study was developed with a primary focus on prevention of mental health issues for beginning military officers. Military nursing offices can utilize this program to promulgate the reduction of barriers to mental health services and strengthen overall mental positivity, and eventually, continue expansion of mental health services and programs throughout all military organizations.

---

**Keywords:** Mental health promotion program, Beginning military officers, Positive psychological capital, Mental wellbeing