

## 초임병사의 군 생활 스트레스가 군 생활 적응에 미치는 영향에서: 사회불안과 중용적 태도의 조절된 매개효과

한 원 건

한신대학교  
심리학과  
박사 수료

안 도 연<sup>†</sup>

한신대학교  
심리·아동학부  
교수

본 연구는 초임병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 사회불안의 매개효과가 중용적 태도 수준에 따라 조절되는지를 검증하고자 하였다. 이를 위해 A도 소재 군부대에 소속된 복무기간 6개월 이하 초임병사 342명을 대상으로 군 생활 스트레스 척도, 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도, 중용 척도, 군 생활 적응 척도를 실시하였다. 분석 결과, 군 생활 스트레스는 군 생활 적응을 유의하게 저해하였고, 사회불안을 유의하게 증가시키는 것으로 나타났다. 또한 사회불안은 군 생활 적응을 유의하게 저해하였다. 아울러 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 사회불안이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 사회불안의 매개효과는 중용적 태도 수준에 따라 유의한 차이가 있었는데, 중용적 태도가 낮거나 평균 수준인 경우에는 매개효과가 유의하였으나, 중용적 태도가 높은 경우에는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 중용적 태도가 사회불안의 부정적 영향을 완충하여 초임병사의 군 생활 적응을 지원하는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다.

주요어 : 초임병사, 군 생활 스트레스, 군 생활 적응, 사회불안, 중용적 태도

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 안도연 / 한신대학교 심리·아동학부 부교수 / (18101) 경기도 오산시 한신대길 137(양산동) 8225 / E-mail: psydoyoun@hs.ac.kr



Copyright ©2026, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리나라는 분단 상황에 있는 국가로, 헌법 제39조 제1항과 병역법 제3조에 따라 모든 건강한 남성에게 병역의무가 부과된다. 이에 따라 대부분의 청년들은 성인 초기에 군 복무를 경험하며, 입대 초기 병사들은 민간인의 정체성을 벗어나 군 조직 내 역할과 규범을 내면화하는 심리사회적 전환기를 거친다(노준 외, 2016). 이 과정에서 병사들은 통제된 환경, 위계적 조직문화, 집단생활의 강제성, 사회적 지지체계와의 단절 등으로 인해 다양한 스트레스 요인에 노출된다(고기숙, 정미경, 2011; Ursano et al., 2015). 특히 입대 연령에 해당하는 성인 초기는 발달심리학적으로 청소년기에서 성인기로 이행하는 시기로, 정체성 확립과 사회적 역할 학습이라는 발달과업을 수행하는 동시에 내적 갈등과 혼란을 경험하기 쉽다(김옥란, 김완일, 2014; Bryan et al., 2012; Martin et al., 2006). 이러한 발달적 특성 속에서 제한적이고 통제적인 군 환경에 노출될 경우 적응상의 어려움이 가중될 수 있다(Ursano et al., 2015).

복무 초기의 취약성은 국내외 연구에서 보고되고 있다. 국내 연구에서는 부적응 병사들의 평균 복무 기간이 약 7개월로 나타났으며(장성규 외, 2014), 자살 시도 병사 중 복무 6개월 미만 집단의 비율이 가장 높게 보고되었다(김윤아 외, 2023). 또한 미국 육군을 대상으로 한 대규모 정신건강 역학 연구인 Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers(Army STARRS)에서도 복무 초기 병사를 'new soldiers'로 구분하여 주요 위험군으로 분석하였다(Ursano et al., 2015). 특히 입대 후 약 6개월은 정체성 재구성, 군 문화 내재화, 계급 기반 대인관계 적응이 집중되는 시기에 해당하며(Heward et al., 2024; Morgan et

al., 2023), 초기 경험은 이후 군 생활의 적응, 심리적 안정과 복무 태도에 지속적인 영향을 미친다(Martin et al., 2006). 이는 복무 초기 6개월이 발달적 전환과 군 조직 적응이 동시에 요구되는 취약한 시기임을 보여준다. 따라서 이 시기의 적응 문제는 개인을 넘어 군 조직과 국가 차원에서도 고려되어야 할 과제를 시사한다.

군 생활 중 개인이 경험하는 부적응은 집단 생활과 위계적 구조를 특징으로 하는 조직 특성상 부대 내 타 구성원과 조직 운영 전반에 영향을 미칠 수 있다(송영숙, 김지연, 2021). 나아가 저출산과 고령사회로 인한 병력 자원의 감소는 병사의 적응 문제를 국가 안보와 직결된 사안으로 확장시키고 있다(독고순, 2023). 그럼에도 불구하고 기존 군 임상 및 상담 관련 연구는 사고 예방과 위기 개입 중심의 접근에 치우쳐 왔으며, 병사의 삶의 안녕과 심리적 자원 강화를 다루는 예방적, 발달적 관점의 연구는 상대적으로 부족하다(송영숙, 김지연, 2021). 이러한 연구 공백은 복무 초기 병사의 적응 과정을 충분히 설명하지 못하는 한계를 남긴다. 따라서 복무 초기 병사의 스트레스 반응을 설명하는 심리적 기제를 규명하고, 이를 완충하여 적응을 촉진할 수 있는 자원을 탐색하는 연구가 요구된다. 본 연구에서는 이러한 필요에 따라 입대 후 6개월 이하의 병사를 초임병사로 정의하고, 이들의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 작용하는 심리적 기제를 탐색하고자 한다.

군 생활 적응은 군 조직이라는 특수한 맥락에서 다양하게 개념화되어 왔다. 이윤희(1963)는 군 적응을 조직에서 부여한 직책과 직무에 대한 만족과 군 규범 및 질서의 자발적 수용

태도로 설명하였다. 이후 구승신(2004)은 군 생활 적응을 군 조직 문화에 동화되는 사회화 과정과, 조직 내에서 맡은 역할을 스스로 내면화하는 개인화 과정이라는 두 차원으로 나누었다. 오현철(2012)은 군 생활 적응을 개인의 욕구와 군대 환경의 요구 간 균형을 형성해 가는 역동적 과정으로 보았으며, 박일과 고영건(2012)은 군 조직과 수행 임무에 대해 신체적, 심리적, 사회적으로 만족을 경험하는 상태에 주목하였다. 이러한 개념적 논의를 토대로 김옥란과 김완일(2014)은 우리 군의 실정에 맞는 군 생활 적응 척도를 개발하고, 발달 심리학적 관점과 최근 입대 병사들의 특성을 반영하여 군 생활 적응을 개인 내적 측면과 개인 외적 측면을 포괄하는 다차원적 구조로 개념화하였다. 개인 내적 측면에는 군 생활 가치, 업무능력, 심신건강이 포함되며, 개인 외적 측면에는 가족관계, 동료관계, 선임관계, 이성관계와 같은 다양한 관계적 요인이 포함된다. 이를 종합하면 군 생활 적응은 특수한 조직 환경인 군에서 부여된 역할을 수행하고 조직 규범을 수용하는 동시에, 다양한 관계를 형성하고 심리적 안정을 유지하는 총체적 적응 상태로 이해할 수 있다.

군 생활 적응을 저해하는 주요 요인으로 군 생활 스트레스가 지속적으로 제시되어 왔다. 국내 병사를 대상으로 한 메타분석 연구에 따르면 군 생활 스트레스는 군 생활 적응을 유의하게 예측하는 핵심 위험요인으로 보고되었다(방상욱, 임신일, 2021). 일반적으로 스트레스는 개인이 환경적 요구를 자신의 자원으로 감당하기 어렵다고 평가할 때 경험하는 심리적, 신체적 긴장 상태로 이해된다(Lazarus & Folkman, 1984). 군 조직은 위계적 구조, 집단 생활, 신체적 훈련 부담, 외부 환경과의 단절

등 일반 조직과 구별되는 특수한 환경적 요구를 포함하고 있어 조직 내부 및 외부 요인을 포괄하는 다양한 스트레스 요인을 내포한다(원현준, 현명호, 2016; Ursano et al., 2014).

박현철(2001)은 이러한 군 조직의 특성을 반영하여 군 생활 스트레스를 직무 스트레스, 역할 스트레스, 관계 스트레스, 외부 스트레스의 네 가지로 구분하였다. 직무 스트레스는 과도한 업무와 임무 부담을, 역할 스트레스는 역할 갈등과 역할 모호성을 포함한다. 관계 스트레스는 동료 및 선임과의 갈등을, 외부 스트레스는 가족 문제 등 군 외부 환경에서 기인하는 요인을 의미한다. 최근 연구에서는 네 하위요인 모두 군 생활 부적응과 유의한 관련을 보이는 것으로 확인되었으며(오주화, 2025), 이는 군 생활 스트레스가 특정 영역에 국한되지 않고 병사의 적응 전반과 관련됨을 보여준다. 종합하면 군 생활 스트레스는 병사가 군 복무 과정에서 경험하는 다차원적 부담과 긴장 상태로 이해할 수 있다.

특히 초임병사는 군 조직 경험이 제한적이고 역할 수행에 대한 숙련도가 낮아 동일한 환경적 요구에서도 높은 수준의 스트레스를 지각하기 쉽다. 실제로 계급이 낮고 복무 기간이 짧을수록 직무 및 외부 스트레스가 높게 나타났으며(문호석 외, 2015), 이등병은 새로운 대인관계와 역할을 동시에 수행해야 하는 상황에서 적응 부담이 가중될 수 있다(원현준, 현명호, 2016). 이는 군 생활 스트레스가 초임병사의 적응 과정에서 핵심적인 위험요인으로 작용할 수 있음을 시사한다.

군 생활 스트레스는 개인의 인지적 평가 과정을 통해 다양한 정서적 반응과 연관될 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 정서적 반응 중 특히 주목되는 것이 사회불안으로,

이는 타인의 평가 상황에서 부정적으로 평가 받을 것에 대한 두려움과 긴장을 의미한다(Watson & Friend, 1969). 군 조직은 상명하복의 위계 구조와 집단생활을 기반으로 하며, 임무 수행의 결과가 개인과 부대의 평가에 직접적으로 연결되는 특성을 지닌다(Sinclair & Britt, 2013). 이러한 환경에서는 수행 결과에 대한 책임을 개인이 과도하게 내면화하거나 실패를 자기 귀인하는 경향이 나타날 수 있으며, 이는 심리적 부담과 불안을 증폭시키는 요인으로 작용할 수 있다(Chappelle et al., 2014).

실증 연구에서도 군 생활 스트레스와 사회불안 간의 관련성이 확인되고 있다. 역할 및 대인관계 스트레스는 사회불안 수준과 유의한 정적 관련을 보였으며(이상록, 김완일, 2013), 직무, 역할, 관계 스트레스 수준이 높은 병사 집단에서 사회불안이 유의하게 높게 나타났다(오주화, 2025). 미군 대상 연구에서도 스트레스가 누적된 병사는 사회불안 수준이 높고, 상황 대처능력이 저하되어 있는 것으로 나타났다(Ashworth, 2022). 이는 군 복무 과정에서 경험되는 다양한 스트레스 요인이 사회불안 수준의 증가와 밀접하게 관련됨을 보여준다. 특히 평가와 위계적 상호작용이 빈번한 군 조직의 특성상, 이러한 스트레스는 평가 상황에서의 사회불안 반응을 더욱 쉽게 활성화시키는 맥락적 요인으로 작용할 수 있다.

이처럼 활성화된 사회불안은 위계적 구조와 대인관계 평가가 빈번한 군 환경에서 군 생활 적응을 저해하는 요인으로 보고되었다(고기숙, 정미경, 2011; 박경희, 조한익, 2022). 군인의 사회불안은 군 내 역할 수행과 적응에 부정적 영향을 미치며, 우울 및 외상 후 스트레스 증상과도 관련되는 것으로 나타났다(Mather et al., 2010). 특히 초임병사는 일반 인구에 비해

높은 사회불안 유병률을 보이며, 이는 자살사고의 주요 예측 요인으로 작용하여 선제적 개입이 필요한 임상적 과제로 인식되고 있다(Ursano et al., 2025). 이러한 결과를 종합하면, 군 생활 스트레스는 군 생활 적응에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 사회불안을 매개로 하여 간접적으로도 영향을 미칠 가능성이 있다.

사회불안이 군 생활 적응을 저해하는 기제를 구체적으로 살펴보면, 사회불안 수준이 높은 병사는 부정적 평가에 대한 과도한 염려와 위협적 정보 해석으로 인해 심리적 불편감과 임무 수행의 어려움을 경험하며, 이는 직무 만족도 저하와 대인관계 위축으로 이어진다(박경희, 조한익, 2022). 군과 같이 평가와 위계가 강조되는 환경에서는 이러한 위협 반응이 더욱 쉽게 활성화되며(Wang et al., 2014), 도움 요청 회피 또한 강화될 수 있다(Heward et al., 2024). 이처럼 사회불안은 평가 상황에서 자기비난, 위협 과대해석, 대인회피로 이어지는 인지, 정서, 행동적 경로를 통해 군 생활 적응을 저해하는 핵심 기제로 작용한다.

그러나 군 생활 적응 관련 선행연구에서는 위협요인이 존재하더라도 보호요인이 함께 작용할 경우 부적응을 완충하는 효과가 있는 것으로 보고되었다(방상옥, 임신일, 2021; 최혜란, 박숙희, 2009). 사회불안의 반응 강도와 지속성 역시 개인이 지닌 심리적 자원에 따라 달라질 수 있다. 실제로 자아존중감(고기숙, 정미경, 2011), 정서조절 능력(강주승, 장혜인, 2021), 인지적 재평가(김윤경 외, 2022)와 같은 개인 내적 자원이 사회적 위협 지각이나 회피적 반응의 강도를 완충하는 요인으로 작용함이 보고되었다. 이는 동일한 스트레스를 경험하더라도 사회불안이 활성화되는 수준과 그로 인한 적응 결과가 개인의 내적 자원 수준에

따라 달라질 수 있음을 시사한다. 즉, 군 생활 스트레스가 사회불안을 매개로 군 생활 적응에 영향을 미치는 간접효과의 강도 역시 개인이 지닌 내적 자원에 따라 달라질 수 있다.

이러한 맥락에서 미군은 위기 발생 이후의 치료 개입보다 위기 이전 단계에서 군인의 삶의 질과 자기조절력을 강화하는 예방 중심 전략의 필요성을 강조하며, 병리 중심 모델에서 예방 중심 모델로의 전환을 적극적으로 추진해 왔다(Suicide Prevention and Response Independent Review Committee, 2023). 이러한 예방 중심 전략의 흐름 속에서 긍정심리학은 군 조직 내 스트레스 관리와 적응을 돕는 유효한 대안으로 주목받아 왔다(Seligman, 2012/2020). 긍정심리학은 회복탄력성, 자기효능감, 긍정정서 등 개인의 심리적 자원을 강화하여 적응을 향상시키는 접근으로, 군 조직에서도 그 효과가 확인된 바 있다(Reivich et al., 2011).

다양한 영역에서 긍정심리학적 개입의 효과가 확인되었으나, 1세대 긍정심리학(positive psychology 1.0)은 긍정 정서와 강점에 편중되어 고통, 상실, 절망 등 부정적 정서의 수용 과정에 대한 설명이 부족하다는 비판을 받아 왔다(Lomas & Ivrtzan, 2016). 이러한 한계를 보완하기 위해 제시된 2세대 긍정심리학(positive psychology 2.0 [PP 2.0])은 긍정과 부정의 통합, 고통의 수용, 역경 속 의미추구를 강조하며 지속가능한 웰빙을 추구한다(Wong, 2019). 특히 PP 2.0의 핵심 원리인 문화적 지혜의 통합은 개인의 웰빙과 회복이 사회문화적 맥락에 의해 형성된다는 점을 강조함으로써, 개인이 소속된 문화의 전통적 지혜와 가치가 중요한 심리적 자원이 될 수 있음을 시사한다(Cohen & Bai, 2019).

이러한 맥락에서 주목되는 개념이 중용(中

庸)적 태도이다. 한국 문화는 유교적 전통에 기반한 수직적 위계질서와 집단주의적 규범을 특징으로 하며, 상위자와 하위자 간의 역할과 행동양식이 엄격하게 구분된다. 그러나 최근 서구의 개인주의적 가치관이 확산되면서 전통적 권위 문화와 탈권위적 문화 간의 충돌이 나타나고 있으며, 이 과정에서 세대 간 갈등과 인간관계의 어려움이 증가하고 있다(권석만, 2023). 군 조직은 이러한 유교적 전통의 영향을 가장 강하게 유지하고 있는 조직 중 하나이면서도, 동시에 개인주의적 가치관의 확산으로 인한 변화를 경험하고 있다(독고순, 2023). 특히 군 조직은 위계적 질서와 집단생활을 기반으로 하며, 개인의 정서 표현과 행동이 규범과 상명하복에 의해 엄격하게 조율되는 특수한 환경이다. 현대 군 조직은 전통적 위계 문화와 개인주의적 가치가 공존하는 맥락에서 유연한 상황 판단과 대인 상호작용의 균형 유지 능력이 더욱 중요해지고 있다(방정배, 박균열, 2023). 유교의 핵심 가치 중 하나인 중용(中庸)적 태도는 극단을 지양하고 상황에 적합한 균형을 추구하는 적응적 인지 및 행동 성향으로 정의된다(안도연, 이훈진, 2016).

중용적 태도는 상황에 따라 적절한 대처와 선택을 하는 시중(時中), 극단에 치우치지 않고 균형을 추구하는 불편불의(不偏不倚), 타인의 관점을 이해하고 수용하는 역지사지(易地思之)의 세 가지 요인으로 구성되어 있으며(안도연, 이훈진, 2017), 다양한 정신병리에 대한 보호요인으로 기능하고 훈련을 통해 증진될 수 있다는 점에서 개입 가능한 심리자원으로 알려져 있다(안도연, 이훈진, 2019a; 2019b). 인지적으로는 변증법적 사고와 인지적 유연성을 촉진하고, 정서적으로는 적응적 정서조절과

긍정적 자기초점주의를 통해 정서적 혼란에 압도되지 않도록 돕는다(안도연, 이훈진, 2017; 2019a). 행동적으로는 갈등 상황에서 공격적이거나 회피적 반응보다 통합적이고 긍정적인 해결 방식을 촉진하며(안도연, 이훈진, 2017; Wei & Wang, 2020), 대인민감성과 사회적 위축을 감소시키는 것으로 보고되었다(Yang et al., 2020).

중용적 태도는 이론적으로 군 생활 스트레스와 사회불안, 군 생활 적응 간의 관계에서 조절 변인으로 기능할 가능성이 있다. 본 연구에서는 이 중 사회불안이 군 생활 적응에 미치는 경로에 한정하여 중용적 태도의 조절 효과를 검증하고자 하였다. 우리나라와 같은 징병제 환경에서는 군 생활 스트레스 요인의 원천을 제거하기 어려운 경우가 많기 때문에, 스트레스 상황에서 나타나는 부정적 정서를 조절하는 것이 군 생활 적응을 향상시키기 위한 현실적인 방안으로 제시되어 왔다(오명자의, 2013). 병사들의 군 생활 스트레스를 완화하고 군 적응을 증진시키기 위해 정서적 개입의 중요성 또한 강조된 바 있다(구승진, 2004). 따라서 군 생활 스트레스 상황에서 활성화되는 사회불안과 같은 부정적 정서를 조절하도록 돕는 접근은 한국 군의 조직적 특성과 문화적 맥락을 고려할 때 현실적인 개입 방향으로 이해될 수 있다.

중용적 태도는 개인이 내적 균형을 유지하면서 상황을 왜곡 없이 인식하도록 돕는다. 또한 자신의 관점에만 치우치지 않고 외부 상황과 타인의 입장을 함께 고려하는 특성을 지닌다(안도연, 이훈진, 2019b). 이러한 특성은 중용적 태도가 개인의 자기조절적 측면과 대인관계적 측면을 동시에 포함하는 개념임을 시사한다. 실제로 선행연구에서는 중용적 태

도가 일상생활의 대인관계 맥락에서 자주 나타나는 경향이 있으며(안도연, 이훈진, 2016), 중용적 태도를 지닌 사람들은 갈등 상황에서 극단적인 반응을 보이기보다 타인의 입장을 균형 있게 고려하며 보다 적응적인 문제 해결 전략을 사용하는 것으로 보고되었다(안도연, 이훈진, 2019a).

이러한 특성은 중용적 태도가 스트레스 요인의 발생 자체보다는 스트레스 상황에서 나타나는 정서 반응이 개인의 적응으로 이어지는 과정에서 중요한 심리적 자원으로 기능할 가능성을 시사한다. 한편 사회불안의 핵심 기제는 타인의 평가에 대한 위협 지각과 그에 따른 회피와 같은 대인관계적 반응 과정에 있다. 중용적 태도는 상황을 균형적으로 인식하고 타인의 관점을 고려하도록 한다는 점에서 타인의 평가에 대한 위협 지각을 완화하고 과도한 자기초점적 주의를 감소시킬 가능성이 있다. 따라서 중용적 태도는 스트레스 상황에서 활성화되는 사회불안과 같은 정서 반응의 조절 과정에 밀접하게 관련될 것으로 보이며, 사회불안이 군 생활 적응에 미치는 부정적 영향을 완충하는 역할을 할 수 있을 것으로 예상된다.

그러나 중용적 태도에 대한 군 환경 연구는 아직 제한적인 수준에 머물러 있으며, 특히 초임병사의 사회불안과 중용적 태도의 관계를 직접적으로 탐색한 국내 연구는 드문 실정이다. 이러한 점을 고려할 때, 문화적 맥락에 기반한 심리적 자원으로서 중용적 태도의 역할을 실증적으로 검증하는 연구는 초임병사의 적응 과정에 대한 이해를 확장하고 임상적 개입의 가능성을 탐색하는 데 의미가 있다. 이에 본 연구에서는 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응에 영향을 미치는 과

정에서 중용적 태도가 사회불안과 군 생활 적응 간의 관계를 조절할 것으로 가정하였다.

이러한 이론적 배경을 바탕으로 본 연구는 초임병사를 대상으로 군 생활 스트레스가 사회불안을 매개로 군 생활 적응에 미치는 영향을 확인하고, 이 과정에서 중용적 태도의 조절된 매개효과를 실증적으로 검증하고자 한다(그림 1). 구체적으로 군 생활 스트레스는 사회불안을 매개로 군 생활 적응에 부정적 영향을 미칠 것으로 예상되며, 이 매개효과의 강도는 중용적 태도 수준에 따라 달라질 것으로 예상된다. 즉, 중용적 태도 수준이 높을수록 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응을 저해하는 간접효과가 약화될 것으로 가정된다. 이를 통해 군 임상 장면에서 군 조직 맥락에 부합하는 심리적 자원 활용의 필요성을 제시하고, 초임병사의 사회불안 완화와 군 생활 적응 향상을 위한 예방 및 개입 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

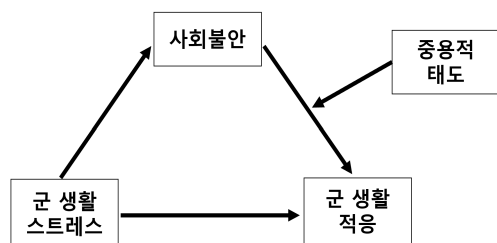


그림 1. 연구모형

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 A도 소재 군부대에 복무 중인 입대 6개월 이하의 초임병사를 대상으로 설문

조사를 실시하였다. 연구 수행에 앞서 한신대학교 생명윤리위원회로부터 윤리심의 승인을 받았으며(승인번호: 2025-01-006), 해당 부대의 공식 동의와 협조를 받아 조사를 진행하였다. 연구자는 부대 일과 종료 후 직접 방문하여 연구 목적, 절차, 개인정보 보호 내용을 포함한 안내문을 제공한 뒤, 참여를 희망하고 서면 동의한 참여자에게만 설문지를 배부하였다. 조사 기간은 2025년 6월 27일부터 7월 30일까지 34일간이었으며, 총 350부의 설문지를 수집하였다. 이 중 불성실한 응답 8부를 제외한 342부를 최종 분석에 활용하였다.

연구 참여자의 평균 연령은 20.75세( $SD = 1.88$ )였으며, 평균 복무기간은 2.35개월( $SD = 1.24$ )이었다. 연령 분포는 19세 70명(20.5%), 20세 125명(36.5%), 21세 82명(24.0%) 순으로 많았으며, 18세부터 29세까지 분포하였다. 복무기간은 2개월 111명(32.5%), 1개월 98명(28.7%), 3개월 95명(27.8%) 순으로 나타났다.

### 측정도구

#### 군 생활 스트레스 척도

이 척도는 이정훈(1993)이 개발한 스트레스 요인 척도를 기반으로, 박현철(2001)이 군 생활에서 경험하는 스트레스를 측정하기 위해 우리나라 군부대 환경에 맞게 수정 및 보완한 것이다. 본 척도는 총 20문항이며, 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스, 관계 스트레스의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 군 생활 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘부대에서 하찮은 실수로 매우 심각한 문제를 일으킬

수 있을 것 같다.’, ‘부대에서 나는 신념과 반대되는 것을 해야만 한다.’ 등이 있다. 박현철(2001)의 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .67, 김옥란과 김완일(2014)의 연구에서 .93, 본 연구에서는 .94로 양호한 수준이었다.

#### **한국판 사회적 회피 및 불편감 척도(The Korean Version of Social Avoidance and Distress Scale [SAD])**

Watson과 Friend(1969)가 사회불안을 측정하고자 개발하고, 이정윤과 최정훈(1997)이 번안 및 타당화한 한국판 사회적 회피 및 불편감 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 28문항이며, 사회적 회피와 불편감의 2개 하위요인으로 구성되어 있다. 사회적 회피는 사회적으로 불편한 상황을 회피하려는 행동적 경향을 측정하고, 불편감은 사회적 상황에서 경험하는 불안의 정도를 평가한다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 사회불안 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘익숙치 않은 대인관계 상황에서도 편안함을 느낀다(역채점)’, ‘사람들에게 소개될 때면 나는 긴장하고 마음을 졸인다’ 등이 있다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .92, 본 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .92로 양호한 것으로 나타났다.

#### **군 생활 적응 척도(Military Life Adjustment Scale [MLAS])**

김옥란과 김완일(2014)이 병사의 군 생활 적응 수준을 측정하기 위해 개발 및 타당화한 군 생활 적응 척도를 사용하였다. 이 척도는

총 32문항이며, 군 생활 가치, 애인관계, 심신 건강, 업무능력, 선임관계, 동료관계의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점 = 전혀 그렇지 않다, 5점 = 매우 그렇다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 군 생활 적응 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘나는 군대가 새로운 경험을 할 수 있는 곳이라 생각한다’, ‘나는 군에 간혀 있다는 생각을 하면 참을 수가 없다’ 등이 있다. 김옥란과 김완일(2014)의 연구에서 보고된 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .94, 본 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .96로 양호한 수준이었다.

#### **중용 척도(Zhongyong Questionnaire [ZQ])**

안도연과 이훈진(2017)이 개발 및 타당화한 중용 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 19문항이며, 상황에 맞는 적절한 행동과 태도를 의미하는 시중(時中), 치우침이 없는 균형 잡힌 태도를 의미하는 불편불의(不偏不倚), 타인에 대한 개방성과 관용을 의미하는 역지사지(易地思之)의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점 = 항상 일치하지 않는다, 5점 = 항상 일치한다)로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 중용 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘나는 한쪽으로 기울어지지 않으면서 안정적인 태도를 유지한다’, ‘나는 내 감정과 행동이 적절한지 살핀다’ 등이 있다. 안도연과 이훈진(2017)의 연구에서 보고된 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .90, 본 연구에서 전체 내적 일관성(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .97로 양호한 것으로 나타났다.

## 분석방법

본 연구에서는 군 생활 적응과 관련이 높은 것으로 알려진 나이(현명선 외, 2009; Ursano et al., 2014)와 복무 기간(장성규 외, 2014; Ursano et al., 2015)을 통제변수로 설정하였으며, 모든 분석 모형에 포함하였다.

자료분석은 IBM SPSS Statistics 31.0과 Hayes (2022)의 PROCESS macro 5.0을 사용하였다. 먼저 주요 변인에 대한 기술통계와 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ ) 분석을 실시하였고, Pearson 적률 상관분석을 통해 변인 간 관계를 확인하였다. 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 사회불안의 매개효과를 확인하기 위해 PROCESS macro Model 4를 사용하였다. 매개효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑 (bootstrapping)을 5,000회 실시하였으며, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 경우 유의한 것으로 판단하였다. 사회불안의 매개효과가 유의함을 확인한 후, 군 생활 스트레스가 군 생활 적응으로 가는 경로에서 사회불안의 매개효과와 중용적 태도의 조절된 매개효과를 검

증하기 위해 PROCESS macro Model 14를 사용하였다. 조절된 매개효과의 유의성 검증을 위해 동일하게 부트스트래핑을 5,000회 실시하였고, 조절변인 수준을 저 수준( $M - 1SD$ ), 중 수준( $M$ ), 고 수준( $M + 1SD$ )으로 구분하여 간접효과의 조건부 효과를 확인하였다.

## 결 과

### 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계

주요 변인들의 기술통계량, 나이와 복무기간을 통제한 주요 변인들의 상관관계를 분석하였다(표 1). 먼저, 기술통계를 분석한 결과 모든 변인이 왜도 절댓값 3 미만, 첨도 절댓값 10 미만으로 정규성 가정을 충족하였다(Kline, 2023). 다중공선성 진단 결과, 모든 변수의 VIF 값은 1.11 - 1.71 범위였으며, tolerance 값 역시 .58 - .90 범위로 나타나 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 중

표 1. 연령, 복무기간을 통제한 편상관분석( $N = 342$ )

|              | 1       | 2       | 3       | 4     |
|--------------|---------|---------|---------|-------|
| 1. 군 생활 스트레스 | 1       |         |         |       |
| 2. 군 생활 적응   | -.32*** | 1       |         |       |
| 3. 사회불안      | .60***  | -.39*** | 1       |       |
| 4. 중용적 태도    | -.10    | .27***  | -.30*** | 1     |
| <i>M</i>     | 60.04   | 96.68   | 84.30   | 56.69 |
| <i>SD</i>    | 5.93    | 10.31   | 9.60    | 6.16  |
| 왜도           | .31     | -.04    | .16     | .19   |
| 첨도           | 1.8     | .56     | .71     | .90   |

\*\*\*  $p < .001$ .

용적 태도와 군 생활 스트레스 간 상관관계를 제외하고( $r = -.10, p = .06$ ) 모든 변인 간 유의한 상관관계가 나타났다. 군 생활 스트레스는 군 생활 적응( $r = -.32, p < .001$ )과 부적 상관이, 사회불안( $r = .60, p < .001$ )과는 정적 상관이 나타났다. 군 생활 적응은 사회불안( $r = -.39, p < .001$ )과 부적 상관이, 중용적 태도( $r = .27, p < .001$ )와는 정적 상관이 나타났으며, 사회불안은 중용적 태도( $r = -.30, p < .001$ )와 부적 상관이 나타났다.

#### 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 사회불안의 매개효과

군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 사회불안의 매개효과를 확인하기 위해 PROCESS macro model 4를 사용하였다. 그 결과 군 생활 스트레스가 사회불안( $B = .59, t$

$= 13.68, p < .001$ )에 미치는 영향이 정적으로 유의하게 나타나 군 생활 스트레스가 높을수록 사회불안이 증가함을 알 수 있다. 또한 사회불안은 군 생활 적응( $B = -.31, t = -4.91, p < .001$ )에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 사회불안이 높을수록 군 생활 적응이 저하되는 경향이 있음을 확인할 수 있다. 한편, 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 총효과( $B = -.32, t = -6.12, p < .001$ )는 부적으로 유의하였으며 직접효과( $B = -.13, t = -2.14, p < .05$ )도 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회불안이 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계를 부분적으로 매개함을 시사한다(표 2).

다음으로 사회불안의 간접효과의 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 분석결과, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않아 간접효과가

표 2. 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 사회불안의 매개효과 ( $N = 342$ )

| 경로        |   |         | B    | SE  | t        | 95% CI |      |
|-----------|---|---------|------|-----|----------|--------|------|
|           |   |         |      |     |          | LL     | UL   |
| 군 생활 스트레스 | → | 사회불안    | .59  | .04 | 13.68*** | .51    | .68  |
| 군 생활 스트레스 | → | 군 생활 적응 | -.13 | .06 | -2.14*   | -.26   | -.01 |
| 사회불안      | → | 군 생활 적응 | -.31 | .06 | -4.91*** | -.43   | -.19 |
| 총효과       |   |         | -.32 | .05 | -6.12*** | -.42   | -.22 |

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

표 3. 사회불안의 간접효과 유의성 검증

| 변인   | Effect | BootSE | 95% CI |        |
|------|--------|--------|--------|--------|
|      |        |        | BootLL | BootUL |
| 사회불안 | -.18   | .04    | -.26   | -.11   |

유의한 것으로 나타나( $B = -.18$ , 95% CI [-.26, -.11]), 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 사회불안의 매개효과가 확인되었다(표 3).

군 생활 스트레스와 군 생활 적응, 사회 불안과의 관계에서 중용적 태도의 조절된 매개효과

군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 사회불안의 매개효과가 중용적 태도 수준에 따라 달라지는지를 검증하기 위해 PROCESS macro model 14를 사용하였다. 분석 결과, 군 생활 스트레스는 사회불안에 유의한 정적 영향을 미쳤으며( $B = .59$ ,  $p < .001$ ), 군

생활 적응에는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $B = -.15$ ,  $p < .001$ ). 또한 사회 불안은 군 생활 적응에 유의한 부적 영향을 미쳤다( $B = -.27$ ,  $p < .001$ ). 한편 사회불안과 중용적 태도의 상호작용항은 군 생활 적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나( $B = .17$ ,  $p < .001$ ), 사회불안이 군 생활 적응에 미치는 영향이 중용적 태도의 수준에 따라 달라짐을 보여준다(표 4).

다음으로 군 생활 스트레스가 사회불안을 거쳐 군 생활 적응으로 가는 간접효과에서 중용적 태도가 영향을 미치는 조절효과의 양상을 확인하였다. 이를 위해 중용적 태도의 수준을 낮음( $M - 1SD$ ), 중간( $M$ ), 높음( $M + 1SD$ )으로 구분하고, 부트스트래핑 절차를 거쳐 수

표 4. 중용적 태도의 조절효과와 조절된 매개효과 ( $N = 342$ )

| 독립변수      | 종속변수: 사회불안 |     |          |        |     |                |          |
|-----------|------------|-----|----------|--------|-----|----------------|----------|
|           | B          | SE  | t        | 95% CI |     | R <sup>2</sup> | F        |
|           |            |     |          | LL     | UL  |                |          |
| 군 생활 스트레스 | .59        | .04 | 13.68*** | .51    | .68 |                |          |
| 나이        | .00        | .02 | -.12     | -.05   | .04 | .36            | 62.52*** |
| 군 복무 기간   | -.31       | .03 | .70      | -.04   | .09 |                |          |

| 독립변수      | 종속변수: 군 생활 적응 |     |          |        |      |                |          |
|-----------|---------------|-----|----------|--------|------|----------------|----------|
|           | B             | SE  | t        | 95% CI |      | R <sup>2</sup> | F        |
|           |               |     |          | LL     | UL   |                |          |
| 군 생활 스트레스 | -.15          | .06 | -2.42*   | -.26   | -.03 |                |          |
| 사회불안(A)   | -.27          | .06 | -4.26*** | -.40   | -.15 |                |          |
| 중용적 태도(B) | .17           | .05 | 3.44***  | .07    | .27  | .22            | 15.59*** |
| A X B     | .17           | .04 | 3.45***  | .07    | .26  |                |          |
| 나이        | .00           | .02 | -.04     | -.05   | .04  |                |          |
| 군 복무 기간   | .02           | .04 | .64      | -.05   | .10  |                |          |

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

표 5. 조절된 매개효과의 부트스트래핑 분석

| 중용적 태도    | Effect | SE  | t        | 95% CI |      |
|-----------|--------|-----|----------|--------|------|
|           |        |     |          | LL     | UL   |
| $M - 1SD$ | -.44   | .09 | -5.12*** | -.61   | -.27 |
| $M$       | -.27   | .06 | -4.30*** | -.41   | -.15 |
| $M + 1SD$ | -.10   | .08 | -1.39    | -.25   | .04  |

\*\*\*  $p < .001$ .

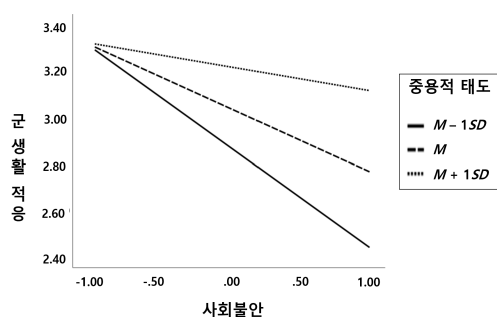


그림 2. 중용적 태도의 조건부 조절효과

준별 조건부 간접효과를 확인하였다. 분석 결과, 중용적 태도가 낮은 수준( $B = -.44$ , 95% CI [-.61, -.27])과 중간 수준( $B = -.27$ , 95% CI [-.41, -.15])에서는 신뢰구간에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 반면 중용적 태도가 높은 수준( $B = -.10$ , 95% CI [-.25, .04])에서는 간접효과가 유의하지 않았다(표 5). 이러한 결과는 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응에 미치는 간접효과가 중용적 태도 수준에 따라 유의하게 달라지는 조절된 매개효과가 존재함을 시사한다. 조건부 간접효과의 양상은 그림 2에 제시하였다.

## 논 의

본 연구는 병역의무를 수행하는 초임병사를 대상으로, 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 심리적 메커니즘을 검증하고자 하였다. 특히 입대 초기 6개월이라는 적응 취약 시기에 경험하는 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응에 미치는 양상과, 이러한 경로가 개인 내적 자원인 중용적 태도 수준에 따라 어떻게 달라지는지를 분석하였다. 연구 결과, 군 생활 스트레스는 사회불안을 유의하게 증가시켰으며, 사회불안은 군 생활 적응을 저해하는 것으로 나타났다. 또한 이러한 매개효과는 중용적 태도 수준에 따라 그 크기와 유의성이 달라지는 것으로 나타나 조절된 매개효과가 확인되었다. 이러한 결과는 초임병사의 군 생활 적응에서 스트레스 자체보다는 스트레스에 대한 정서적 반응과 이를 조절하는 중용적 태도와 같은 개인의 심리적 자원이 중요할 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구는 초임병사의 심리적 적응 과정에서 사회불안과 중용적 태도의 역할에 대한 경험적 근거를 제공하며, 다음과 같은 학술적, 실무적 함의를 갖는다.

첫째, 군 생활 스트레스가 군 생활 적응을 직접적으로 저해한다는 본 연구의 결과는 군

생활 스트레스를 병사의 심리적 안정과 적응을 방해하는 중요한 위험 요인으로 보고한 국내외 선행연구와 일치한다(방상옥, 임신일, 2021; Ursano et al., 2015). 군 조직은 엄격한 위계 구조와 규율, 통제된 일과, 집단생활의 강제성이라는 특성을 지니고 있어 개인의 자율성과 선택권이 크게 제한되는 환경이다(Ursano et al., 2014). 특히 군 복무 초기에 해당하는 초임병사는 민간인 정체성에서 벗어나 군 조직의 규범과 역할을 내면화해야 하는 전환기에 놓여 있으며, 이 과정에서 역할 혼란과 통제감 상실을 경험하게 된다(Bryan et al., 2012; Heward et al., 2024).

이러한 조직적 특성과 더불어 발달적 측면에서 초임병사들은 주로 10대 후반에서 20대 초반의 발달 과도기에 해당하여, 정서적 안정성과 스트레스 대처 능력이 아직 충분히 성숙되지 않은 상태이다(Compas et al., 2017). 이러한 발달적 특성은 앞서 언급한 군 조직의 특성과 만날 때 적응상의 어려움을 증가시킬 수 있다. 실제로 복무 초기는 성인이 발달과 군 생활 적응이라는 복합적 과제에 직면하는 시기로, 미성숙한 대처 능력으로 인해 스트레스가 적응상의 어려움으로 이어지기 쉽다(Heward et al., 2024; Morgan et al., 2023).

본 연구 결과는 초임병사의 군 생활 적응 지원 시 스트레스 자체에 대한 직접적 개입의 중요성을 시사한다. 따라서 군 임상현장에서는 스트레스 요인을 감소시키는 조직적 접근과 개인의 스트레스 대처 능력을 강화하는 개별적 접근을 통합적으로 고려할 필요가 있다. 구체적으로는 부대 내 심리서비스 접근성 향상, 동료 지지 체계 강화, 그리고 발달 특성을 고려한 스트레스 관리 프로그램 등이 효과적인 개입 방향이 될 수 있다.

둘째, 본 연구에서 사회불안은 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 군 생활 스트레스가 초임병사의 적응을 직접적으로 저해할 뿐 아니라, 타인으로부터의 부정적 평가에 대한 두려움과 불안을 유발하여 간접적으로도 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 선행연구에서는 군 생활 스트레스가 병사의 사회불안을 유의하게 예측하며(오주화, 2025), 사회불안이 군 생활 적응을 유의하게 예측하는 것으로 보고된 바 있다(박경희, 조한익, 2022). 본 연구는 각각의 선행연구에서 개별적으로 확인된 두 경로를 통합하여 사회불안이 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 매개변인으로 기능함을 실증적으로 확인하였다.

이 같은 매개 과정은 사회불안 인지행동 모형으로 구체적으로 설명될 수 있다. 해당 모형에 따르면 사회적 위험 상황에서 개인은 부정적 자기평가와 과도한 위협 지각을 경험하며, 이는 회피행동으로 이어져 장기적 적응을 저해한다(Rapee & Heimberg, 1997). 특히 사회불안이 높은 개인은 중립적인 상황도 부정적으로 해석하는 인지편향(김지윤 외, 2018)과 자기관련 단서에 대한 주의편향으로 인해 경직된 정보처리를 보이며(이지현, 윤혜영, 2022), 스트레스 상황 이후에도 반추를 통해 불안과 부정적 자기평가를 지속한다(Laicher et al., 2022). 초임병사가 경험하는 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응에 영향을 미친 것은 이러한 인지적 과정이 군 환경에서 반복적으로 작동한 결과로 이해될 수 있다.

이러한 반응 패턴은 평가와 규범을 중시하는 군 환경의 특수성으로 인해 더욱 활성화되기 쉽다(Wang et al., 2014). 군 조직은 상명하복의 위계 구조와 집단생활을 기반으로 하며,

임무 수행의 결과가 개인과 부대의 평가에 직접적으로 연결되는 특성을 지닌다(Sinclair & Britt, 2013). 이러한 환경에서는 수행 결과에 대한 책임을 개인이 과도하게 내면화하거나 실패를 자기 귀인하는 경향이 나타날 수 있으며, 이는 심리적 부담과 불안을 증폭시키는 요인으로 작용할 수 있다(Thompson & Jetly, 2014). 또한 군은 개인보다 조직이 우선시되며, 개인의 정서 표현과 행동이 규범과 상명하복에 의해 엄격하게 조율되는 특성을 지닌다(방정배, 박균열, 2023).

실제로 이러한 환경에 놓인 초임병사는 상급자와 동료의 지속적인 관찰과 평가 상황에 특히 취약하고 민감하게 반응하는 경향이 있다(Kessler et al., 2024). 사회불안이 높은 병사일수록 평가 상황에서 위축되거나 회피적인 대응을 보이고, 어려움을 스스로 감내하려는 경향이 강화될 수 있다(Heward et al., 2024; Yin et al., 2020). 이러한 과정은 군 조직에 대한 부정적 인식과 소속감 저하로 이어져 군 생활 전반의 적응을 더욱 어렵게 만든다(Martin et al., 2006). 이는 조직에서 경험하는 사건이 정서 반응을 활성화하고 개인의 태도와 적응에 영향을 미친다는 정서적 사건 이론(affective events theory)의 관점과 일치하며(Weiss & Cropanzano, 1996), 초임병사의 군 생활 적응 과정에도 적용될 수 있음을 의미한다.

본 연구의 이러한 결과는 군 임상 현장에서 적응 곤란을 호소하는 초임병사 평가 및 개입 시 중요한 시사점을 제공한다. 이는 스트레스 요인의 제거나 감소에만 초점을 두기보다는, 사회불안 반응의 활성화 여부와 그 유지 기제를 함께 탐색해야 할 필요성을 시사한다. 특히 평가 상황에서의 인지적 해석, 부정적 자기평가, 회피 및 안전행동, 반추와 같은 부정

응적 반응 패턴은 군 생활 적응을 저해하는 요인이 될 수 있다. 따라서 이러한 요소들을 조기에 파악하고 개입하는 것이 중요하다.

셋째, 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 군 생활 적응에 영향을 미치는 간접 경로는 중용적 태도 수준에 따라 다르게 나타났다. 중용적 태도가 낮거나 평균 수준인 집단에서는 군 생활 스트레스가 사회불안을 증가시키고, 이것이 다시 군 생활 적응을 저해하는 간접 효과가 유의하게 나타났다. 반면 중용적 태도가 높은 집단에서는 이러한 간접 효과가 통계적으로 유의하지 않았다. 이는 중용적 태도가 스트레스 상황에서 사회불안 반응을 조절하는 보호 요인으로 작용할 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 개인의 인지적 평가와 대처 자원이 스트레스 반응을 조절한다는 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 평가 및 대처 모델과 일치한다. 또한 개인의 심리적 자원이 사회불안의 부정적 영향을 완충할 수 있다는 선행연구의 결과를 지지한다(강주승, 장혜인, 2021; 고기숙, 정미경, 2011; 김윤경 외, 2022).

중용적 태도가 이처럼 보호요인으로 기능하는 것은 인지적, 정서적, 행동적 차원에서의 특성과 관련이 있을 것으로 보인다. 먼저 인지적 측면에서 중용적 태도는 인지적 유연성과 변증법적 사고를 촉진하여 평가나 갈등 상황에서 극단적인 해석을 지양하고 타인의 관점과 상황적 맥락을 함께 고려하도록 돕는다(안도연, 이훈진, 2017; 2019a). 또한 이분법적 사고를 완화하고 맥락적 사고를 촉진하는 인지 전략으로 작동하여 스트레스 상황에서 해석의 폭을 넓히며(Chou et al., 2014; Wei & Wang, 2020), 인지 재평가를 촉진하여 회복탄력성을 증진시키는 특성을 지닌다(Zhou & Li,

2022). 이러한 선행 연구를 종합해 볼 때, 중용적 태도는 사회적 단서를 위협으로 과대 해석하는 경향을 완화하고 사회적 평가 상황에서 부정적 해석이 자동으로 활성화되는 경향을 완충하여, 초임병사의 사회불안이 군 생활 적응에 미치는 부정적 영향을 약화했을 것으로 해석된다.

정서적 측면에서 중용적 태도는 정서를 억압하거나 과도하게 표출하기보다 상황에 부합하도록 조율하는 적응적 정서조절과 관련되며, 불안과 같은 부정적 정서를 경험하더라도 감정에 압도되기보다 정서 반응의 강도와 지속성을 상황에 맞게 조절하는 경향을 보인다(안도연, 이훈진, 2017; 2019b). 또한 긍정적 자기초점주의를 통해 부정적 자기몰입을 완화하고 자존감과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치며(안도연, 이훈진, 2019a; 2019b), 부정적 정서를 자연스러운 반응으로 수용하도록 하여 과도한 반추나 정서 반응의 고착을 완화하는 것으로 알려져 있다(Zhou & Li, 2022). 이러한 적응적 정서조절 특성은 사회불안이 활성화되는 평가 상황에서 증폭되는 긴장과 수치심을 완충하고, 군 생활 초기 스트레스가 쉽게 증폭될 수 있는 환경에서 초임병사의 정서적 안정성을 유지하는 심리적 자원으로 기능했을 것으로 이해된다.

행동적 측면에서도 중용적 태도는 갈등 상황에서 공격적이거나 회피적 반응보다 통합적이고 긍정적인 해결 방식을 촉진하며(안도연, 이훈진, 2017; Wei & Wang, 2020), 대인관계 유능성과 관련되어 일상적 관계 문제를 줄이고 효율적인 관계 형성을 가능하게 한다(안도연, 이훈진, 2019a). 특히 대인민감성과 사회적 위축을 감소시키고(Yang et al., 2020), 위계적 조직에서도 심리적 안정감과 적응적 상호작용

을 촉진하는 것으로 보고되었다(Yang et al., 2021). 이러한 특성은 사회불안이 대인 회피나 과잉 순응으로 이어지는 행동적 경향을 완화하는 데 기여하며, 위계적 구조가 뚜렷한 군 조직에서 초임병사가 경험하는 사회불안을 완충하여 상급자와 동료 관계에서의 적응적 상호작용과 소속감 형성에 기여했을 것으로 이해된다. 종합하면, 중용적 태도는 사회불안이 군 생활 적응을 저해하는 인지적, 정서적, 행동적 경로를 완화함으로써, 군 생활 스트레스가 사회불안을 매개로 군 생활 적응에 미치는 간접효과의 강도를 조절하는 변인으로 기능한 것으로 이해된다.

본 연구 결과는 군 임상 현장에서 적응 곤란을 호소하는 초임병사 평가 및 개입 시 중요한 시사점을 제공한다. 특히 중용적 태도 수준이 낮은 병사일수록 군 생활 스트레스가 사회불안을 통해 적응 문제로 이어질 가능성이 높다는 점에서, 초기 평가 단계에서 중용적 태도 수준을 함께 확인하는 것이 필요하다. 이는 단순히 위험군을 선별하는 차원을 넘어, 사회불안이 활성화되는 인지적, 정서적 경로를 조기에 파악하고 개입 전략을 차별화하는 근거로 활용될 수 있다.

현재 군에는 병영생활전문상담관 운영에 관한 훈령에 따라 임상심리전문가 및 정신건강 임상심리사 등이 배치되어 있으며, 병영생활 전문상담관으로 활동하고 있다(국방부, 2024). 또한 국방부 부대관리훈령에 근거하여 전입신병에 대한 교육 및 조치를 실시하고 있으며, 이 과정에서 초임병사를 대상으로 스트레스 관리 및 부대 적응 관련 교육이 이루어지고 있다(국방부, 2025). 이러한 초기 교육 과정에서 군 생활 스트레스, 사회불안, 적응 간의 관계를 설명하는 심리교육을 포함할 수 있다.

나아가 중용적 태도의 핵심 요소인 균형적 상황 해석, 과도한 자기비난 완화, 감정 반응의 조절, 갈등 상황에서의 통합적 대처 전략을 훈련하는 모듈을 함께 구성하는 것이 효과적일 수 있다. 이는 평가 상황에서의 위협 지각을 완화하고 회피적 반응을 감소시키는 데 기여할 수 있다.

병영생활전문상담관의 주요 업무 중 하나는 그린캠프 운영 지원인데, 그린캠프는 대인관계 갈등, 불안, 우울 등으로 복무 적응에 어려움을 겪는 병사를 대상으로 운영되는 단기 입소 형태의 집중 프로그램으로, 프로그램 구성 시 일정 수준의 자율성이 확보되어 있다(국방부, 2025). 이러한 구조는 중용적 태도 함양을 목표로 한 인지 재구성 훈련, 정서조절 훈련, 갈등 해결 역할연습 등을 통합적으로 적용하기에 적합한 환경을 제공한다. 중용적 태도 기반 개입이 공감능력, 정서조절, 대인관계 적응, 자존감 및 웰빙을 향상시키는 것으로 보고된 바 있어(안도연, 이훈진, 2019a; Yang et al., 2016), 군 조직의 위계적 특성과 병사의 발달 단계에 맞게 이를 적용할 경우, 사회불안으로 인한 부적응적 인지, 정서, 행동 패턴을 완화하고, 나아가 적응적 대처 능력을 강화하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 군 생활 스트레스와 군 생활 적응 간의 관계에서 사회불안의 매개효과를 실증적으로 검증함으로써, 군 생활 적응 과정의 심리적 메커니즘을 이해하는 데 기여하였다. 기존 연구들이 군 생활 스트레스가 초임병사들의 적응과 정신건강을 저해한다고 보고해왔지만, 그 영향이 어떠한 심리적 과정을 통해 작동하는지에 대해서는 충분히 설명되지 않았다. 본 연구는 사회불안을 핵심 매개변인으로 설정하여, 군

생활 스트레스가 사회불안을 증가시키고 이를 통해 적응을 저해하는 간접경로를 실증적으로 확인하였다. 이는 군 생활 적응을 단순한 스트레스 반응의 결과가 아니라 정서적 처리 과정을 포함한 역동적 과정으로 이해할 필요성을 제기한다.

둘째, 본 연구는 서구 중심의 심리자원에 초점을 두어 온 기존 연구 흐름에서 벗어나 우리 문화와 군 문화에 적합하고 친숙한 개념인 중용적 태도가 심리적 보호 요인으로 작용할 수 있음을 확인하였다. 연구 결과, 중용적 태도는 사회불안과 군 생활 적응 간의 관계를 조절하였을 뿐 아니라, 군 생활 스트레스가 사회불안을 거쳐 군 생활 적응으로 이어지는 전체 경로에서도 조절된 매개효과를 나타냈다. 이는 군에서도 중용적 태도가 극단적 정서 반응을 완화하고 인지적, 대인관계적 균형을 유지하는 심리적 자원으로 기능할 수 있음을 시사한다. 특히 중용적 태도는 스트레스나 불안과 같은 부정적 경험을 억압하거나 회피하기보다 균형 있게 수용하고 통합하는 방식으로 작동한다는 점에서, 문화에 기반한 심리자원을 통해 부정적 경험을 유연하게 해석하고 수용할 때 개인의 웰빙이 증진될 수 있다는 2세대 긍정심리학의 관점과 일치한다(Wong, 2019). 즉, 중용적 태도는 문화적으로 적합한 심리자원으로서 군 생활 과정에서 경험하는 스트레스와 사회불안을 병리적 문제로 고착시키기보다 성장과 적응의 기회로 전환하는 데 기여했을 것으로 해석된다. 본 연구는 한국 군 조직의 문화적 특수성을 반영한 심리적 자원을 탐색하고, 서구 중심 심리자원 연구에 대한 문화적 대안 가능성을 제시했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 초임병사를 대상으로 한

예방적 개입의 이론적 근거를 제시하였다. 입대 초기 6개월은 기존 사회적 지지망으로부터의 급격한 분리, 위계적 조직문화에 대한 적응 요구, 새로운 대인관계 형성의 부담 등이 중첩되면서 사회불안에 대한 심리적 취약성이 높아지는 시기로 보고되고 있다. 본 연구 결과는 초임병사들에게 위기 개입 중심의 사후 대응보다는 중용적 태도와 같은 심리적 자원을 강화하는 예방적 개입이 필요할 수 있음을 시사한다. 이러한 접근은 기존의 병리 중심 치료 모델에서 벗어나 예방적 개입과 심리적 자원 강화를 통한 성장 지원 모델로의 전환 가능성을 제안한다는 점에서 의의가 있다. 특히 문화적으로 친숙한 심리자원을 활용한 예방 프로그램은 병사 개인의 정서적 안정과 대인관계 적응을 도울 수 있으며, 나아가 군 조직 전반의 심리적 건강 증진에도 기여할 가능성이 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 특정 지역의 입대 6개월 이하 초임병사만을 대상으로 수행되었으므로, 연구 결과를 전체 장병 집단으로 일반화하는 데에는 한계가 있다. 군별, 병과별로 복무 환경과 조직문화, 스트레스 요인이 상이할 수 있으며, 복무 기간에 따라 적응 양상 또한 달라질 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 다양한 지역과 부대 유형을 포함한 대규모 비교 연구를 통해 연구 결과의 일반화 가능성을 검증할 필요가 있다. 나아가 연구 대상을 초임 간부 집단으로 확장하거나, 종단적 연구를 통해 복무 기간에 따른 적응 변화 양상을 탐색하는 것도 의미가 있을 것이다.

둘째, 초임병사와 병사를 대상으로 한 사회불안 관련 국내 연구가 충분하지 않아 본 연

구에서는 해외 연구를 다수 참고하였다. 해외 군 조직은 국내 군 조직과 조직 구조, 복무 동기, 문화적 맥락에서 차이가 존재할 수 있어 해외 연구 결과를 한국 군 장면에 그대로 적용하는 데에는 한계가 있을 수 있다. 다만 한미 군 조직을 비교한 연구에 따르면 두 조직 모두 집단주의적 성향을 공유하며 즉각적인 결과와 대응을 중시하는 조직문화라는 공통점을 지니는 것으로 보고되었다(Harding, 2016). 이는 군 조직이라는 공통된 위계 구조와 평가 중심적 환경에서 경험하는 심리적 과정에 일정 수준의 유사성이 존재할 가능성을 시사한다. 후속 연구에서는 국내 군인을 대상으로 한 사회불안 관련 연구를 축적하여 본 연구의 결과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 척도에만 의존하여 자료를 수집하였으므로 측정상의 한계가 존재한다. 특히 군 조직의 위계적 특성과 집단주의 문화로 인해 사회적 바람직성 편향(social desirability bias)이나 솔직한 응답을 회피하는 현상이 개입했을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 자료의 한계를 보완하기 위해 행동 관찰, 간부 및 동료 평가, 생리적 지표 등을 포함한 다원적 측정 방법을 활용할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 횡단연구 설계에 기반하였으므로 주요 변인 간 인과관계를 확정하기 어렵다. 비록 이론적 근거와 선행연구를 바탕으로 변인 간 관계를 설정하였으나, 단일 시점에서 측정된 자료만으로는 시간적 선후관계를 명확히 규명할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 입대 시점부터 복무 기간 전반에 걸친 종단 연구를 통해 주요 변인들 간의 시간적 변화 양상과 인과관계를 더 명확히 검증할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구는 중용적 태도의 조절된 매개효과를 확인하였으나, 실제 개입 프로그램의 개발이나 효과 검증까지는 포함하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 중용적 태도를 기반으로 한 상담 및 심리교육 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 체계적으로 검증하는 연구가 필요하다.

### 참고문헌

- 강주승, 장혜인 (2021). 불안변화가능성 신념이 사회불안에 미치는 영향: 정서조절전략의 사용빈도 및 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 26(4), 763-783.  
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.4.007>
- 고기숙, 정미경 (2011). 현역 병사들의 자아존중감, 대인관계불안, 우울과 군생활적응의 관계. *한국콘텐츠학회논문지*, 11(12), 294-306.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2011.11.12.294>
- 구승진 (2004). 신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구 [박사학위논문, 이화여자대학교]. RISS.  
<https://www.riss.kr/link?id=T9541355>
- 국방부 (2024). 병영생활전문상담관 운영에 관한 훈령(훈령 제2586호). 국가법령정보센터. [https://www.law.go.kr/행정규칙/병영생활전문상담관운영에관한훈령/\(2931,20240529\)](https://www.law.go.kr/행정규칙/병영생활전문상담관운영에관한훈령/(2931,20240529))
- 국방부 (2025). 부대관리훈령(훈령 제3075호). 국가법령정보센터.  
[https://www.law.go.kr/행정규칙/부대관리훈령/\(3075,20250828\)](https://www.law.go.kr/행정규칙/부대관리훈령/(3075,20250828))
- 권석만 (2023). *현대 이상심리학*, 제3판. 학지사. <https://www.riss.kr/link?id=M16864410>
- 김윤경, 양진원, 권석만 (2022). 인지적 재평가 가 사회불안에 미치는 영향: 재평가의 두 가지 전략을 중심으로. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 8(1), 121-146.  
<http://dx.doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.8.1.121>
- 김옥란, 김완일 (2014). 군 병사의 군 생활 적응 척도 개발 및 타당화. *상담학연구*, 15(4), 1627-1646.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.15.4.201408.1627>
- 김윤아, 강문희, 안유진 (2023). 군 자살 시도의 자살행동 영향요인. *정신간호학회지*, 32(4), 491-500.  
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2023.32.4.491>
- 김지윤, 이훈진, 박승진 (2018). 긍정 평가에 대한 부정적 해석과 사회불안의 관계. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(1), 157-186.  
<http://dx.doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.4.1.157>
- 노준, 김영삼, 문성호 (2016). 육군 일반병사들의 군 생활적응에 관한 현상학적 연구. *한국군사회복지학*, 9(1), 85-117.  
<https://www.earticle.net/Article/A288413>
- 독고순 (2023). 한국의 사회문화적 이슈가 군에 미친 영향. *한국국방연구원*.  
<https://www.kida.re.kr/frt/board/frtNormalBoardDetail.do>
- 대한민국 헌법 (1987.10.27.). 헌법 제10호. <https://www.law.go.kr/법령/대한민국헌법>
- 문호석, 정봉룡, 권오정, 박임희, 이승호 (2015). 육군 부대유형별 병사 계급별 스트레스 평가 및 원인에 관한 연구. *한국군사학논집*, 71(3), 157-181.  
<https://doi.org/10.31066/kjmas.2015.71.3.007>

- 박경희, 조한익 (2022). 병사의 사회불안과 군 생활 적응의 관계에서 군 집단응집력의 매개효과. *상담학연구*, 23(2), 167-182.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.23.2.202204.167>
- 박일, 고영진 (2012). 정신전력이 군 생활 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 25(1), 105-124.  
<https://doi.org/10.24230/ksiop.25.1.201202.105>
- 박현철 (2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구: 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로 [석사학위논문, 연세대학교]. RISS.  
<https://www.riss.kr/link?id=T7914748>
- 방상옥, 임신일 (2021). 병사의 군 생활 적응 관련 변인 메타분석. *한국군사회복지학*, 14(2), 39-61.  
<https://www.earticle.net/Article/A406107>
- 방정배, 박균열 (2023). 한국군 병영문화의 실태와 정신전력 시사점. *정신전력연구*, 73, 129 - 162.  
<https://doi.org/10.23054/jsmfe.2023..73.004>
- 병역법 (2026.2.27). 법률 제21387호. 대한민국 법제처. <https://www.law.go.kr/법령/병역법>
- 송영숙, 김지연. (2021). 국내 군상담 연구 동향. *학습자중심교과교육연구*, 21(19), 865-891.  
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2021.21.19.865>
- 안도연, 이훈진 (2016). 유학적 개념과 일상에서 경험 조사를 통한 중용(中庸)의 심리학적 정의 도출: 예비연구. *한국심리학회지: 일반*, 35(2), 309-326.  
<https://doi.org/10.22257/kjp.2016.06.35.2.309>
- 안도연, 이훈진 (2017). 한국판 중용(中庸) 척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 36(4), 421-440. <http://dx.doi.org/10.22257>
- 안도연, 이훈진 (2019a). 중용(中庸)적 태도 함양 프로그램의 개발과 효과검증: 대인관계 문제를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 38(2), 147-183.  
<http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2019.6.38.2.147>
- 안도연, 이훈진 (2019b). 중용과 정신건강 및 심리적 유연성의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 38(3), 275-286.  
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2019.38.3.001>
- 오명자, 권재환, 박희현, 이주희 (2013). 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 낙관성의 중재효과. *상담학연구*, 14(2), 1051-1065.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.14.2.201304.1051>
- 오주화 (2025). 병사의 군 생활 스트레스 잠재 프로파일에 따른 심리적 적응의 차이와 예측요인. *청소년문화포럼*, 84, 253-280.  
<https://doi.org/10.17854/ffyc.2025.10.84.253>
- 오현철 (2012). 사회적 지지가 자기효능감, 자아탄력성을 매개로 공군 병사의 군 생활 적응에 미치는 영향 [석사학위논문, 서울대학교]. RISS.  
<https://www.riss.kr/link?id=T12810541>
- 원현준, 현명호 (2016). 이등병의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계: 군 간부의 지지와 동기 병사 지지의 매개효과. *스트레스연구*, 24(2), 85-94.  
<https://doi.org/10.17547/kjsr.2016.24.2.85>
- 이상록, 김완일 (2013). 군 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 매개효과. *대한군상담학회지*, 2(1), 39-63. <https://www.riss.kr/link?id=A105825910>
- 이윤희 (1963). 軍隊生活에의 適應: 空軍士兵을 中心으로 한 調査研究 [석사학위논문, 서울대학교]. RISS.  
<https://www.riss.kr/link?id=T179156>

- 이정훈 (1993). 산업 인력의 精神健康과 스트레스의 測定變數에 대한 妥當性 評價. 한국생산성본부.  
<https://www-riss-kr.libproxy.hs.ac.kr/link?id=M18738>
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도 (K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 16(2), 251-264.  
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=154321>
- 이지현, 윤혜영 (2022). 사회불안성향자의 자기 관련정보에 대한 주의 폭: 긍정정서의 확장효과를 중심으로. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 8(1), 147-166.  
<http://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.8.1.147>
- 장성규, 이상규, 최종혁 (2014). 군 부적응 병사들의 기질 성격 특성, 회복탄력성 및 예측요인에 관한 대조군 연구. 신경정신의학, 53(3), 178-185.  
<http://dx.doi.org/10.4306/jknpa.2014.53.3.178>
- 최혜란, 박숙희 (2009). 군 생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 상담학연구, 10(3), 1743-1756.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.10.3.200909.1743>
- 현명선, 정향인, 강희선 (2009). 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인. 정신간호학회지, 18(3), 305-312.  
<https://www.riss.kr/link?id=A76564920>
- Ashworth, W. (2022). *Occupational stress within job types of the United States Army* [Doctoral dissertation, Adler University]. ProQuest Dissertations & Theses.  
<https://www.proquest.com/openview/82234a9be70ff3c0a7d55c4342743e04/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Bryan, C. J., Jennings, K. W., Jobes, D. A., & Bradley, J. C. (2012). Understanding and preventing military suicide. *Archives of Suicide Research*, 16(2), 95-110.  
<https://doi.org/10.1080/13811118.2012.667321>
- Chappelle, W. L., McDonald, K. D., Prince, L., Goodman, T., Ray-Sannerud, B. N., & Thompson, W. (2014). Symptoms of psychological distress and post-traumatic stress disorder in United States Air Force “drone” operators. *Military Medicine*, 179(8), 63-70.  
<https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00501>
- Chou, L. F., Chu, C. C., Yeh, H. C., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong Yong. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12055>
- Cohen, A., & Bai, H. (2019). Eastern wisdom, inner work, and aging: A contribution in second wave positive psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 472-487.  
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1624253>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Harding, C. M., Jr. (2016). *Exploring United States and South Korean national cultures: Improving alliance partnerships* [Doctoral dissertation, Walden University]. ProQuest Dissertations &

- Theses.  
<https://www.proquest.com/openview/9414c24879dc76a4db85c653fd661255/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.  
<https://www.guilford.com/books/Introduction-to-Mediation-Moderation-and-Conditional-Process-Analysis/Andrew-Hayes/9781462549030>
- Heward, C., Li, W., Chun Tie, Y., & Waterworth, P. (2024). A scoping review of military culture, military identity, and mental health outcomes in military personnel. *Military Medicine*, 189(11-12), Article e2382-2393.  
<https://doi.org/10.1093/milmed/usae276>
- Kessler, R. C., Bossarte, R. M., Hwang, I., Luedtke, A., Naifeh, J. A., Nock, M. K., Petukhova, M., Sadikova, E., Sampson, N. A., Sverdrup, E., Zubizarreta, J. R., Wager, S., Wagner, J., Stein, M. B., & Ursano, R. J. (2024). A prediction model for differential resilience to the effects of combat-related stressors in US Army soldiers. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 33(4), Article e70006.  
<https://doi.org/10.1002/mpr.70006>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Publications.  
<https://www.guilford.com/books/Principles-and-Practice-of-Structural-Equation-Modeling/Rex-Kline/9781462551910>
- Laicher, H., Int-Veen, I., Torka, F., Kroczeck, A., Bihlmaier, I., Storchak, H., Velten-Schurian, K., Dresler, T., Täglich, R., Fallgatter, A. J., Ehrlis, A.-C., & Rosenbaum, D. (2022). Trait rumination and social anxiety separately influence stress-induced rumination and hemodynamic responses. *Scientific Reports*, 12(1), Article e5512.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-08579-1>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.  
[https://books.google.co.kr/books?vid=ISBN0826141900&redir\\_esc=y](https://books.google.co.kr/books?vid=ISBN0826141900&redir_esc=y)
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753-1768.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Martin, P. D., Williamson, D. A., Alfonso, A. J., & Ryan, D. H. (2006). Psychological adjustment during Army basic training. *Military Medicine*, 171(2), 157-160.  
<https://doi.org/10.7205/MILMED.171.2.157>
- Mather, A. A., Stein, M. B., & Sareen, J. (2010). Social anxiety disorder and social fears in the Canadian military: Prevalence, comorbidity, impairment, and treatment-seeking. *Journal of Psychiatric Research*, 44(14), 887-893.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2010.02.013>
- Morgan, M. A., O'Gallagher, K., Kelber, M. S., Garvey Wilson, A. L., Belsher, B. E., & Evatt, D. P. (2023). Adjustment disorder in US service members: Factors associated with early separation. *Military Medicine*, 188(7-8), Article e1501-1507.  
<https://doi.org/10.1093/milmed/usac008>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A

- cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.  
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Reivich, K. J., Seligman, M. E. P., & McBride, S. (2011). Master resilience training in the US Army. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.  
<https://doi.org/10.1037/a0021897>
- Seligman, M. E. P. (2020). 플로리시: 긍정심리학의 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해(우문식, 윤상운 역). 물푸레. (Original work published 2012).  
<https://doi.org/10.978.898110/3361>
- Sinclair, R. R., & Britt, T. W. (Eds.). (2013). *Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice*. American Psychological Association.  
[https://books.google.co.kr/books/about/Building\\_Psychological\\_Resilience\\_in\\_Mil.html?id=GpsBlwEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.co.kr/books/about/Building_Psychological_Resilience_in_Mil.html?id=GpsBlwEACAAJ&redir_esc=y)
- Suicide Prevention and Response Independent Review Committee. (2023). *Preventing suicide in the U.S. military: Recommendations from the Suicide Prevention and Response Independent Review Committee*. U.S. Department of Defense.  
<https://media.defense.gov/2023/Feb/24/2003167430/-1/-1/0/SPRIRC-FINAL-REPORT.PDF>
- Thompson, M. M., & Jetly, R. (2014). Battlefield ethics training: Integrating ethical scenarios in high-intensity military field exercises. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), Article e23668. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.23668>
- Ursano, R. J., Colpe, L. J., Heeringa, S. G., Kessler, R. C., Schoenbaum, M., Stein, M. B., & Army STARRS Collaborators. (2014). The Army study to assess risk and resilience in servicemembers (Army STARRS). *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 77(2), 107-119.  
<https://doi.org/10.1521/psyc.2014.77.2.107>
- Ursano, R. J., Heeringa, S. G., Stein, M. B., Jain, S., Raman, R., Sun, X., Chiu, W. T., Colpe, L. J., Fullerton, C. S., Gilman, S. E., Hwang, I., Naifeh, J. A., Nock, M. K., Rosellini, A. J., Sampson, N. A., Schoenbaum, M., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2015). Prevalence and correlates of suicidal behavior among new soldiers in the US Army: Results from the Army Study to Assess Risk and Resilience in Servicemembers (Army STARRS). *Depression and Anxiety*, 32(1), 3-12.  
<https://doi.org/10.1002/da.22317>
- Ursano, R. J., Stein, M. B., Kessler, R. C., Wagner, J., & The Army STARRS Consortium. (2025). *The Army study to assess risk and resilience in servicemembers (Army STARRS) & The study to assess risk and resilience in servicemembers - Longitudinal Study (STARRS-LS): 2009-2025* (vol. 9, Issue3). Center for the Study of Traumatic Stress.  
<https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/army-starrs-fact-sheet-v9-i3-20250623.pdf>
- Wang, H., Zhang, R., Chen, Y., Wang, H., Zhang, Y., Gan, J., Zhang, L., & Tan, Q. (2014). Social anxiety disorder in the Chinese military: Prevalence, comorbidities, impairment, and treatment-seeking. *Psychiatry Research*, 220(3), 903-908.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.07.063>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of

- social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.  
<https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Wei, X., & Wang, F. (2020). Effect of Zhongyong thinking in the relationship of crystallized intelligence and wisdom. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 48(7), 1-8.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.9092>
- Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18(1), 1-74.  
<https://psycnet.apa.org/record/1996-98665-001>
- Wong, P. T. (2019). Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284.  
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Yang, G., Ji, Y., & Xu, Q. (2021). Does Zhongyong thinking affect voice behavior? The mediating role of psychological safety. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 49(8), 1-8.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.10469>
- Yang, X., Liu, D., Wang, Y., Chen, Y., Chen, W., Yang, C., Zhang, P., Ding, S., & Zhang, X. (2020). Effectiveness of Zhong-Yong thinking based dialectical behavior therapy group skills training versus supportive group therapy for lowering suicidal risks in Chinese young adults: A randomized controlled trial with a 6-month follow-up. *Brain and Behavior*, 10(6), Article e01621.  
<https://doi.org/10.1002/brb3.1621>
- Yang, X., Zhang, P., Zhao, J., Zhao, J., Wang, J., Chen, Y., Ding, S., & Zhang, X. (2016). Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong thinking (doctrine of the mean) for mental health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(8), 1097-1113.  
<https://doi.org/10.1177/0022022116658260>
- Yin, Q., Dong, W., Chen, A., Song, X., Hou, T., Cai, W., & Deng, G. (2020). The influence of social anxiety on interpersonal information processing in a military-life environment: A cross-sectional study. *Medicine*, 99(47), Article e23340.  
<https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023340>
- Zhou, S., & Li, X. (2022). Zhongyong thinking style and resilience capacity in Chinese undergraduates: The chain mediating role of cognitive reappraisal and positive affect. *Frontiers in Psychology*, 13, Article e814039.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814039>
- 원고접수일 : 2026. 01. 16.  
수정 원고접수일 : 2026. 03. 16.  
게재확정일 : 2026. 03. 20.

## **The Effect of Military Life Stress on Military Adjustment among Newly Enlisted Soldiers: The Moderated Mediation Effect of Social Anxiety and Zhongyong Attitude**

**Wongeon Han<sup>1)</sup>**

**Doyoun An<sup>2)†</sup>**

<sup>1)</sup>Department of Psychology, Hanshin University, Ph.D. Candidate

<sup>2)</sup>Department of Psychology and Child studies, Hanshin University, Professor

This study examined whether social anxiety mediates the relationship between military life stress and military adjustment, and whether this mediating effect is moderated by zhongyong attitude among newly enlisted soldiers. Participants were 342 soldiers with six months or less of service in a military unit in Province A. They completed measures of military life stress, social anxiety, zhongyong attitude, and military adjustment. Results indicated that military life stress significantly impaired military adjustment and increased social anxiety, while social anxiety, in turn, negatively affected military adjustment. Social anxiety partially mediated the relationship between military life stress and military adjustment. This mediating effect was significant among soldiers with low to average levels of zhongyong attitude but not among those with high levels, suggesting that a strong zhongyong attitude may buffer the negative impact of social anxiety on military adjustment.

*Keywords : newly enlisted soldiers, military life stress, military adjustment, social anxiety, zhongyong attitude*

---

† Corresponding Author : Doyoun An / Department of Psychology and Child studies, Hanshin University, Professor / (18101) 8225, 137, Hanshinda-gil, Osan-si, Gyeonggi-do, Republic of Korea / E-mail: psydoyoun@hs.ac.kr