

중학생의 자살예방을 위한 또래 자살예방 지킴이 프로그램의 효과에 대한 연구

손 정 남

한서대학교 간호학과 교수

The Effects of the Peer Suicide Prevention Gatekeeper Program for Middle School Students

Sohn, Jung Nam

Professor, Department of Nursing, Hanseo University

Purpose: This study was done to evaluate the effects of the peer suicide prevention gatekeeper program for use with middle school students. **Methods:** The research design was a quasi-experimental research of a nonequivalent control group. The gatekeeper program was used as the experimental treatment with the students from May 14 to June 11, 2010. The 54 research participants were assigned to the experimental (23) or control (31) group. The gatekeeper program was administered four times to the experimental group. Data analysis was done with SPSS 12.0 for t-test and ANCOVA. **Results:** There were significant changes in the level of problem solving competence. There were no significant changes in the level of depression, and suicidal ideation, **Conclusion:** These results indicate that the Gatekeeper program is an effective nursing intervention to increase the level of problem solving competence in middle school students.

Key Words: Suicide, Depression, Adolescent, Gatekeeper, Peer group

서론

1. 연구의 필요성

자살은 심각한 공중보건문제로 미국에서도 10세에서 24세 사이의 청소년들의 3대 사망원인중 하나이며 매년 4400명이 자살하고 있다(Center for Disease Control and Prevention [CDC], 2010-a). 우리나라의 자살률은 Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) 국가 중 1위이며, 2008년 15세에서 24세 청소년들의 사망

원인 1순위가 자살이고 8.9%가 지난 1년간 자살을 생각한 적이 있는 것으로 나타났다(Korean Statistical Information Service [KOSIS], 2010). 2008년도 통계청의 사회조사 보고서에 의하면 15세에서 19세의 자살 충동은 10.4%로 노인인구의 자살 충동 7.6%에 비해 높게 나타났고(Statistics, 2010), 청소년들의 경우 자살시도가 자살사망에 비해 100~350배 더 빈번하다(Seroczynski, Jacquez, & Cole, 2006)는 사실이 청소년 자살문제를 심각하게 받아들여야 하는 이유가 되며, 청소년에게 있어 자살문제는 극소수 대상자만의 문제가 아니라 많은 청소년들의 공통적이고 심각한 문제임을

주요어: 자살, 우울, 청소년, 지킴이, 또래

Address reprint requests to: Sohn, Jung Nam, Department of Nursing, Hanseo University, 360 Daegok-ri, Haemi-myeon, Seosan 356-706, Korea. Tel: 82-41-660-1072, Fax: 82-41-660-1087, E-mail: jnsohn@hanseo.ac.kr

- 본 논문은 2010년 한서대학교 교내 연구지원비에 의해 연구되었음.
- This work was supported by Hanseo University Research Fund 2010.

투고일 2010년 9월 28일 / 수정일 1차: 2011년 3월 3일, 2차: 2011년 3월 15일 / 게재확정일 2011년 3월 20일

알 수 있다.

청소년기는 신체적으로나 정서적으로 급격히 변화하여 정서적으로 불안하고 행동이 과격해지거나 극단적으로 흐르기 쉽다. 이러한 심리적 특성 때문에 다양한 스트레스에 노출될 경우 효과적으로 대응하는 능력이 성숙하지 못하면 자살과 같은 극단적인 행동을 하게 된다(Kim, 2008).

스위스의 전청소년기에서 성인기의 대상자들로 종적 연구를 시행한 결과, 전청소년기에서 성인초기에 자살생각이 컸던 고위험군이 성인기에 정신사회적 기능 및 정신기능의 손상을 줄 가능성이 높다는 보고(Steinhausen, Winkler, & Metzke, 2004)를 감안할 때, 전청소년기 및 청소년기의 자살생각에 대한 평가를 통해 자살위험이 높은 대상자를 조기에 발견하고 예방 프로그램을 참여할 수 있는 기회를 제공하는 것은 매우 중요한 일이라 하겠다. 그러나 한국 문화에서는 청소년기에 학업성적만을 중시해온 반면, 청소년의 심리적 안정이나 정신건강 증진을 위한 시간투자나 관심은 상대적으로 부족했던 것이 사실이다. 이로 인하여 한국 청소년들은 자신의 미래에 대한 목표의식을 가지지 못하는 것과 같은 정체감의 혼란을 겪게 되고, 그 결과 자살생각을 가중시키는 요인이 되고 있다.

우리나라에서는 자살과 관련된 어떤 법안도 아직 가지고 있지 않고 자살예방 시스템을 현재 구축 중에 있으며 청소년들은 특히 학업에 치중하는 시기라 자살예방 프로그램을 적용할 시간배려나 관심이 부족한 실정이다. 청소년의 자살예방 관련 선행연구로는 청소년 자살예방 프로그램 개발에 관한 연구(Korea Youth Counseling Institute, 2008)에서 프로그램을 개발하고 효과를 검정한 결과 자살위험성과 자살태도에 차이가 나타나지 않았고, 자살 예방 프로그램 중재 연구(Lee, Kweon, Kim, & Choi, 2007)에서는 프로그램이 자살생각, 문제해결능력을 증진시켰으나 우울은 변화하지 않은 것으로 나타났다. Lee (2008)가 또래 도우미 프로그램 개발을 위한 기초연구에서 프로그램 개발시 우울과 관련된 인지적 특성을 포함해야 한다는 결론을 제시하기는 하였으나, 또래 지킴이 프로그램을 통한 중재 연구는 시행되지 않았다. 한편, 미국에서는 미국 상원의원인 골든스미스의 아들인 게럿이 자살로 목숨을 잃게 된 후에 자살예방과 관련된 법안 ‘게럿 리 스미스 법(Garrett Lee Smith Memorial Act)’ (Public Law, 2004)을 통과시키면서 청소년의 자살에 대해 많은 관심을 갖게 되었고 다양한 자살예방 시스템이 구축되었으며, 정신 건강 교육과 자살문제에 대한 인지교육 활동 및 자살위험에 대한 선별검사 프로그

램이 있고 프로그램에 대한 효과를 검정하고 있어 다양한 자살 예방 방법 중 하나로 자살예방 지킴이(gatekeeper) 훈련도 자살을 예방하기 위한 효과적인 중재전략(Gould & Kramer, 2001)으로 알려져 있다. 따라서 우리나라에서도 이와 같은 프로그램 효과 검정에 대한 연구가 진행되어 자살예방에 대한 시스템을 구축하는데 기반을 제공해야 할 필요가 있다.

자살예방 지킴이 프로그램(gatekeeper training program)은 자살의 위험징후를 배우고 연계자원이 무엇인지, 어떻게 접촉하는지, 위기상황을 다루기 위한 학교 정책이 무엇이 있는지를 배워 자신이나 타인을 도울 수 있는 능력을 기르는 것이다(CDC, 2010-b). 미국의 자살예방 자원센터(Suicide Prevention Resource Center [SPRC], 2010)에서는 12가지의 자살예방 지킴이 프로그램을 소개하고 있고, 이 중 청소년을 위한 지킴이 프로그램은 4가지 정도 있다. 이들 프로그램은 공통적으로 자살위험 징후에 대한 지식을 증진하고, 학생들의 자살과 우울에 대한 대처능력을 증진하며, 위험에 처한 또래를 위한 중재기술을 증진시키고, 연계전략과 서비스에 대한 지식을 향상시키며, 자신이나 친구를 어떻게 도울 수 있는지를 내용으로 구성하여 자기 자신의 변화를 통해 타인을 도울 수 있는 능력을 기르게 된다. ‘자살하고자 하는 생각을 할 때 누구에게 말하겠는가?’라는 질문에 대해 50%의 청소년들이 친구에게 말하겠다고 응답한 것(Hennig, Crabtree, & Baum, 1998)과 같이 청소년들은 발달 특성상 동료의 영향을 많이 받고 고민이 있을 때 주로 성인에게 호소하기 보다는 우선 또래 친구들에게 털어놓는 경향이 있다. 또한 청소년들이 자살의 잠재적 희생자이면서 동시에 구조자가 될 수 있다(Kalafat & Elias, 1992)는 생각에 바탕을 둔다면 청소년들 자신을 중재에 활용하여야 한다. 그러나 현재 자살 예방은 주로 일반인들을 대상으로 한 1회성 자살예방 인지도교육에 그치고 있고, 중재 연구는 극소수이며, 그 효과성 또한 검토되지 않고 있다. 최근 한국에서 생명사랑 나누미 프로그램이라는 또래 지킴이 프로그램이 개발되어 자살예방 센터 및 한국자살예방 협회 등에서 진행되고 있으나, 그 내용이 생명 사랑이나 존중 중심으로 되어 있고, 아직 학교중심으로 이루어지거나 또래를 대상으로 하는 자살예방 지킴이 프로그램은 미흡한 실정이다.

따라서 자살예방 지킴이 프로그램의 내용은 또래 도우미 프로그램 개발을 위한 청소년들의 인식 조사(Lee, 2008)에서 학생들은 자살의 행동적 특징에 취약하였고, 우울증과 관련된 인지적인 특징에 대해 잘 모르고 있다는 결과를 보

완하고, 청소년 자살 연구에서 우울, 절망감, 분노 통제 방식이 중요한 요인이었다는 결과(Sohn, 2009)와 스트레스가 높을수록, 우울이 높을수록 청소년의 자살사고가 높다는 결과(Park, 2007)들을 반영하여 프로그램의 내용을 구성하였다. 본 연구는 자살의 위험징후에 대한 인식, 연계 자원에 대한 지식, 우울 및 절망감 감소를 위한 인지적 협착 해소, 살아가야 할 이유 찾기 및 분노 관리, 대인관계 효율성 증진 등 문제해결 기술을 증진하는 내용으로 구성된 또래 자살예방 지킴이 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증함으로써, 청소년의 자살을 예방하는데 기여하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- 또래 자살예방 지킴이 프로그램이 대상자의 문제해결 능력, 우울 및 자살생각에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

가설 1. 또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 문제해결 자신감 점수가 더 많이 향상될 것이다.

가설 2. 또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 접근 회피 점수가 더 많이 향상될 것이다.

가설 3. 또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자기통제 점수가 더 많이 향상될 것이다.

가설 4. 또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울 점수가 더 많이 감소할 것이다.

가설 5. 또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각 점수가 더 많이 감소할 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 또래 자살예방 지킴이 프로그램이 중학생의 문제해결능력, 우울 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하

기 위한 비동등성 대조군 전후 설계를 이용한 유사실험연구이다(Figure 1).

2. 연구대상

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experimental group	Ye1	X	Ye2
Control group	Ye1		Ye2

Figure 1. Study design.

본 연구는 2010년 5월14일부터 6월 11일까지 T 지역에 소재한 2개 중학교 학생들을 대상으로 하였으며, 실험의 확산을 통제하기 위해 실험군과 대조군은 서로 다른 학교의 학생으로 구성하였다. 대상자 수를 결정하기 위해 G*power 3.0 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, power (1-β)=.80, effect size=.5로 설정하여 산출한 결과 검정에 필요한 표본의 수가 각 군에 21명이었다. 탈락률 20%를 고려하여 실험군과 대조군에 각각 25명 이상을 모집하였다. 실제 모집된 대상자는 실험군 전체가 25명, 대조군 전체가 31명이었다. 프로그램 진행 중 실험군에서는 2명의 학생이 건강상의 문제로 1회기에 결석하여 이들을 제외한 23명을 실험군으로 하였고, 대조군은 31명으로 하였다.

3. 연구도구

1) 문제해결능력

문제해결능력이란 주어진 상황을 탐색하고 이해한 후 체계적 단계에 따라 문제를 처리할 수 있는 능력으로 여기에는 많은 수의 대안들을 파생할 수 있는 능력, 이들 대안들이 가져올 결과를 예측하여 긍정적 결과를 최대화하고 부정적 결과를 최소화하는 해결책을 선택할 수 있는 능력을 포함한다(Heppner & Peterson, 1982). 본 연구에서는 Heppner와 Peterson (1982)이 개발한 문제해결척도(Problem Solving Inventory, PSI)를 Hong (2004)이 수정·보완한 도구를 사용하였다.

PSI는 총 32문항으로 구성된 6점 척도로 총점 32점에서 192점으로 점수가 높을수록 성공적인 문제해결행동과 태도를 나타냄을 의미한다. PSI는 문제해결 자신감 11문항, 접근-회피 스타일 16문항, 개인적 통제 5문항으로 구성되

어 있고, 수정보완한 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 문제해결 자신감 Cronbach's $\alpha = .81$, 접근-회피 스타일 $\alpha = .82$, 개인 통제력 $\alpha = .82$ 였다.

2) 우울

우울은 Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh (1961)가 개발한 Beck Depression Inventory (BDI)의 한국어판 (Lee & Song, 1991)으로 측정된 점수를 말한다. BDI는 총 21문항의 4점 척도(0~3점)로 점수가 높을수록 우울함을 나타내며, 총점 10~15점을 경한 우울, 16~23점을 중등도, 24점 이상을 심한 우울증으로 볼 수 있다. 한국판 도구의 신뢰도는 일반인 대상시 Cronbach's $\alpha = .78$, 반분 신뢰도는 .65였으며(Lee & Song, 1991), 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었다.

3) 자살생각

자살생각은 Beck, Kovacs와 Weissman (1979)이 개발한 Scale for Suicidal Ideation (SSI)을 바탕으로 자가보고형 질문지로 개발한 Shin, Park, Oh와 Kim (1990)의 도구로 측정된 점수를 말한다. 총 19문항의 3점 척도(총점 0~38점)로 점수가 높을수록 자살 생각이 많음을 의미한다. Shin 등(1990)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

4. 또래 자살예방 지킴이 프로그램 구성

본 연구의 또래 자살예방 지킴이 프로그램은 문헌고찰을 통해 본 연구자가 정신과 전문의, 정신보건간호사, 정신보건사회복지사 등의 자문을 받아 프로그램의 내용을 개발하였다. 본 연구자는 자살예방 전문가가 되기 위해 자살예방 운동본부에서 실시하는 총 200시간의 5단계 연수를 받고 사후 심리부검을 훈련 받았으며 자살예방 관련 워크숍을 이수하였다. 프로그램의 첫 회기는 도입단계로 프로그램의 방식과 내용을 설명하며 서로를 소개함으로써 참여자와 신뢰감을 형성한다. 또한 자살예방을 위해 우리 주변의 지킴이 어떻게 형성되어 있는지를 검토하는 활동을 수행했다. 두 번째 회기는 자살의 위험징후를 이해하고, 각 위험단계에 따른 도움방법을 학습하고, 사례연습을 통해 도움방법을 적용해보는 활동을 수행했다. 세 번째 회기는 인지적 재구조화 훈련으로 자살의 인지적 협착 상태를 이해하고, 사고와 감정, 그리고 행동 간의 관계를 이해하며, 자동적 사고를 인식하고 인지적 오류를 해소하는 방법과 분노관리방법을 검토했다. 네 번째 회기는 마무리 단계로 대인관계 효율성을 증진하기 위해 효과적으로 의사소통 하는 방법 등 문제해결 방법을 연습하여 생명지킴이로서 역할을 할 수 있도록 구성하고 마무리로 생명지킴이 선언을 하는 시간을 가졌다(Table 1). 프로그램 진행은 자살 예방 연구 경험이 많은 연구자가 진행하고 1명의 보조 진행자로 운영하였다. 프로그램 진행 전에 사전 조사를 실시하고, 프로그램 진행

Table 1. Content of Suicide Prevention Gatekeeper Program

Session	Subject	Contents
1	I'm gatekeeper	<ul style="list-style-type: none"> · Introduction of program · Introduction of group member · Change of misconception about suicide · Risk factors of suicide · Link network
2	Is it better to ask? What should I do?	<ul style="list-style-type: none"> · Identification of suicide warning sign & symptom · Evaluation of suicide crisis · Relieving of suicide crisis
3	Thought & feeling (cognitive reconstruction)	<ul style="list-style-type: none"> · Linkage between thought and feeling (A-B-C model) · Combat negative thoughts · Anger management
4	Effective communication & problem solving skill	<ul style="list-style-type: none"> · I-message · Reflective listening · Graduation ceremony

후 사후 조사를 실시하였다. 매주 1회씩 50분간 진행하고 총 4회기를 제공하였다.

5. 자료수집

총 자료수집기간은 2010년 5월 14일부터 6월 11일까지 이루어졌다. 연구자가 직접 학교를 방문하여 교장선생님과 교무부장 또는 상담 교사에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후, 교사를 통하여 학생들에게 또래 자살예방 프로그램을 공지하고 참여자 신청을 받았다.

실험군은 1개 중학교 1학년 전체를 대상으로 중학교의 상담교사 또는 교사의 협조로 연구참여희망자를 공지하여 신청자 명단을 확보하였다. 연구의 목적, 참여의 자발성, 정보의 비밀유지, 연구에 참여함으로써 얻을 수 있는 이점과 문제점에 대해 설명하고, 프로그램 도중에 참여를 원하지 않을 때는 언제든지 철회할 수 있고, 불이익이 없음을 공지하고 참여를 동의한 대상자에게는 서면동의서를 받았다. 사전 조사를 하고 4회기 프로그램을 진행 후 사후 조사를 시행하였다. 사전, 사후 조사는 연구자가 대상자에게 설문지 내용을 설명하고 연구대상자가 직접 기록하도록 한 후 연구자가 직접 수거하였다. 각각의 모임은 같은 시간에 같은 장소에서 운영하였다.

대조군은 다른 지역에 위치한 1개 중학교 1학년 학생을 대상으로 학교의 협조를 받아 신청자 명단을 확보하였다. 실험군에서와 마찬가지로 연구목적과 윤리에 관한 사항을 설명하고 서면으로 참여 동의를 받았으며, 실험군과 같은

시기에 사전 조사를 실시하였다. 4주 후 사후 조사를 실시하였으며, 추후 9월에 자살예방 교육을 제공하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 실험군과 대조군의 일반적 특성, 문제해결 능력, 우울, 및 자살생각에 대한 동질성 검정은 χ^2 test와 Fisher's exact test, t-test로 분석하였다.
- 중재 후 실험군과 대조군의 사전-사후 값의 차이값이 두 집단 간에 차이가 있는지를 t-test로 분석하였고, 사전 점수의 동질성 가정을 위배할 경우 사전점수를 통제하고 ANCOVA로 분석하였다.

연구결과

1. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

본 연구대상자들의 일반적 특성에 대한 동질성 검정을 실시한 결과 두 군은 동질한 것으로 나타났다(Table 2). 성별은 남자가 대조군은 16명(51.6%), 실험군은 11명(47.8%), 여자는 대조군은 15명(48.4%), 실험군은 12명(52.2%)으로 분포하였고, 연령은 대조군 평균 만 12.4세, 실험군 평균 만 12.8세, 종교는 기독교가 대조군 17명(54.8%), 실험군 11명(47.8%)으로 가장 많았고, 종교가 없는 경우가 대조군 7

Table 2. Homogeneity Test for General Characteristics between Experimental and Control Groups (N=54)

Characteristics	Categories	Control group (n=31)		Experimental group (n=23)		χ^2 or t	p
		M or n (%)	M or n (%)	M or n (%)	M or n (%)		
Gender	Male	16 (51.6)	11 (47.8)	0.08	.783		
	Female	15 (48.4)	12 (52.2)				
Age (year)		12.4	12.8	1.35	.250		
Religion	Buddhism	5 (16.1)	3 (13.0)	1.02	.796		
	Catholic	2 (6.5)	1 (4.3)				
	Protestant	17 (54.8)	11 (47.8)				
	Non	7 (22.6)	8 (34.8)				
Income (10,000 won)	≤ 99	10 (37.0)	7 (38.9)	6.78	.148		
	100~199	6 (22.2)	2 (11.1)				
	200~299	4 (14.8)	5 (27.8)				
	300~399	5 (18.5)	0 (0.0)				
	≥ 400	2 (7.4)	4 (22.2)				

명(22.6%), 실험군 8명(34.8%)으로 나타났다. 소득은 99만원 이하가 대조군 10명(37.0%), 실험군 7명(38.9%)으로 두 집단이 동질한 것으로 나타났다.

2. 중재 전 주요 변수에 대한 동질성 검정

실험군과 대조군의 주요 변수에 대한 집단 간 동질성 검정을 실시한 결과, 실험군과 대조군의 문제해결 능력과 우울에는 유의한 차이가 없었으나, 자살생각에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.32, p=.024$) (Table 3). 따라서 효과 검정에서 이들 변수는 사전 점수를 통제하고 검정하는 ANCOVA로 분석하였다.

3. 가설검정

가설 검정한 결과는 Table 4와 같다.

가설 1. '또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 문제해결 자신감 점수가 더 많이 향상될 것이다'를 검정하기 위해 t-test로 분석한 결과 문제해결 자신감은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이($t=-2.41, p=.019$)가 있었다.

가설 2. '또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 접근 회피 점수가 더 많이 향상될 것이다'를 검정하기 위해 t-test로 분석한 결과 접근-회피 스타일 점수는 실험군과 대조군 간에 유의한 차이($t=-1.05, p=.297$)가 없었다.

가설 3. '또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자기통제 점수가 더 많이 향상될 것이다'를 검정하기 위해 t-test로 분석한 결과 자기통제는 실험군과 대조군 간에 유의한 차이($t=0.24, p=.808$)가 없었다.

가설 4. '또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은

Table 3. Homogeneity Test for Dependent Variables before Gatekeeper Program between Experimental and Control Groups (N=54)

Variables	Experimental group (n=23)	Control group (n=31)	t	p
	M±SD	M±SD		
Problem solving confidence	2.7±0.86	3.1±0.82	-1.63	.109
Approach-avoidance style	2.9±0.72	3.2±0.75	-1.52	.135
Personal control	3.5±1.33	3.5±1.03	-0.03	.975
Suicidal ideation	7.0±5.29	3.9±4.50	2.32	.024
Depression	10.7±9.37	7.9±6.06	1.37	.178

Table 4. Comparison of the Variables between Experimental and Control Groups

Variables	Group	Before	After	Difference	t or F	p
		Mean	Mean			
Problem solving confidence	Exp. (n=23)	2.7	3.1	-0.38	-2.41	.019
	Cont. (n=31)	3.1	3.0	0.10		
Approach avoidance style	Exp. (n=23)	2.9	3.0	-0.15	-1.05	.297
	Cont. (n=31)	3.2	3.1	0.07		
Personal control	Exp. (n=23)	3.5	3.4	0.07	0.24	.808
	Cont. (n=31)	3.5	3.5	-0.01		
Suicidal ideation	Exp. (n=23)	7.0	5.7	1.30	0.70 [†]	.406
	Cont. (n=31)	3.9	4.3	-0.36		
Depression	Exp. (n=23)	10.7	8.9	1.82	1.26	.212
	Cont. (n=31)	7.9	8.0	-0.13		

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

[†]ANCOVA.

참여하지 않은 대조군보다 우울 점수가 더 많이 감소할 것이다'를 검증하기 위해 t-test로 분석한 결과 우울은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이($t=1.26, p=.212$)가 없었다.

가설 5. '또래 자살예방 지킴이 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각 점수가 더 많이 감소할 것이다'를 검증하기 위해 사전 점수에 차이가 있어 ANCOVA로 분석한 결과 실험군과 대조군 간에 유의한 차이($F=0.70, p=.406$)가 없었다.

논 의

또래 자살예방 지킴이 프로그램은 소수의 또래 도우미를 선발하여 훈련시키는 것으로 단순히 '또래 상담'으로 명명되기도 하는데, 실제로 또래 도우미의 역할은 또래들의 자살위험을 감지하여 교사나 상담자에게 의뢰하는 게이트키퍼(gatekeeper)로서의 역할로부터, 일대일 상담을 제공하는 역할까지 다양하다(Lewis & Lewis, 1996). 본 연구는 또래 자살예방 지킴이 프로그램을 통해 또래 자살 위험을 감지하고, 자신의 문제해결능력의 향상과 자신에 대한 조절을 통해 타인에게 도움을 주는 방법을 훈련시키기 위해 시도되었다. 우리나라의 경우 또래 자살예방 지킴이 프로그램의 일종으로 한국 자살예방 협회에서 '생명사랑 나누미 프로그램'이라는 또래 지도자 양성 프로그램이 4회기 개발된 적이 있으나 그 효과에 대한 경험적 연구가 없고, 외국에서도 효과검정에 대한 연구가 미미하다. Stuart, Waalen과 Haelstromm (2003)의 연구에서 또래 자살예방 지킴이 훈련 직후와 3개월 후 자살에 대한 지식, 자살동료에 대한 반응 기술 모두에서 유의한 차이가 나타났음을 보고하고 있고, Wyman 등(2008)은 342명의 교직원 대상으로 자살예방 지킴이 훈련 후 지식, 효율적 대처 및 서비스 접근 등에서 향상되었다는 보고가 있듯이 근거 중심 연구를 바탕으로 한 자살예방 지킴이 프로그램의 개발과 그 효과성 검증이 필요한 실정이다.

Kalafat와 Elias (1994)가 자살예방 교육의 효과성을 분석한 결과 자살예방 프로그램이 위험성이 높은 청소년뿐 아니라 일반 학생들에게까지도 필요하다고 하였다. 또한 자살예방 프로그램에 자살 위험 신호에 대한 예방교육뿐 아니라 긍정적인 자기 이미지를 갖게 하는 프로그램, 또래 관계나 대인관계를 향상시키면서 문제해결능력을 향상시키는 프로그램 그리고 긍정적인 의사결정 능력 향상 프로그램, 스트레스 관리 및 대처 기술, 자살 시도 가능성을 감

소시키기 위한 기본적인 정신건강교육이 포함되어야 한다고 하였다.

이에 본 연구에서는 연구자가 직접 자살예방 전문가 훈련을 받은 후 정신과 전문의, 정신보건간호사, 정신보건사회복지사 등의 자문을 받아 또래 자살 예방 지킴이 프로그램을 개발하여 적용한 결과, 실험군에서 문제해결능력 중 문제해결 자신감이 대조군에 비해 유의하게 더 많이 증가된 것으로 나타났다. 이는 Lee 등(2007)의 자살예방 프로그램이 중학생의 우울, 자살생각 및 문제해결능력에 미치는 영향 분석에서 문제해결 자신감이 증가되었다는 결과와 Lee, Choi와 Kim (2005)의 연구에서 청소년 자살예방 프로그램이 대상자의 문제해결능력을 증진시켰다는 결과들을 지지하고 있다. 또한 Tierney (1994)는 자살예방 지킴이 훈련 2일 후, 자살자에 대한 중재 능력이 증가되었다는 연구와도 같은 맥락으로 해석할 수 있다. 한편, Kim (2008)의 연구에서는 생명 존중 프로그램을 적용하여 문제해결 자신감이 통계적으로 유의하게 호전되지 않았다는 결과를 보고하여 본 연구와 상반된다. 그러나 Hong (2004)에 따르면, 문제해결능력은 청소년의 일상생활 스트레스를 조절하여 자살생각에 영향을 미치며 특히 문제해결능력의 하부영역 중 문제해결 자신감과 개인적 통제가 자살생각을 감소시킨다고 보았다. 문제해결은 내적 또는 외적인 요구와 도전에 대하여 적응하기 위한 인지적, 정서적, 행동적 과정의 복합적인 상호작용으로(Hepner & Peterson, 1982) 촉발사건에 대한 문제해결능력이 결핍된 경우에는 문제해결의 방안으로 자살을 하는 경우가 많다(Lester, 1990, Kim & Chun, 2000에 인용됨) 따라서 문제해결 능력을 변화시킴으로써 자살을 예방할 수 있음을 시사한다. 반면에 접근-회피 스타일은 대조군과의 비교에서 유의한 차이가 나타나지 않았는데, 이는 Lee 등(2007)의 연구결과를 지지하고 있다. 따라서 문제해결의 실제 능력이나 기술인 접근-회피 스타일을 향상시키기 위해서는 프로그램 내용의 수정보완이 필요한 것으로 생각된다. 개인적 통제도 대조군과의 비교에서 유의한 차이가 나타나지 않았는데, 이는 Lee 등(2007)의 결과와 상반된다. 이는 개인적 통제가 문제에 부딪혔을 때의 정서적 반응이므로 4회기의 프로그램만으로는 변화되기 어려웠던 것으로 생각된다. 따라서 본 프로그램을 통해 자살 위험에 대처할 수 있는 능력 중 문제해결능력의 일부가 증진되었음을 알 수 있으나 전반적인 프로그램 내용과 구성의 수정과 보완이 필요함을 시사하고 있다.

'또래 자살예방 지킴이 프로그램'을 받은 실험군이 대조

군에 비해 우울 점수가 낮을 것이다'라는 가설은 기각되었다. 그러나 실험군의 평균은 사전보다 사후에 감소되었고 대조군의 평균은 사전보다 사후에 증가되었다. 하지만 통계적으로는 실험군과 대조군을 비교한 결과 실험군이 대조군보다 우울점수가 낮게 나타나지 않았다. 이는 Lee 등(2007)의 연구에서도 자살예방 프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군에 비해 우울점수가 낮게 나타나지 않은 결과와 같은 양상을 나타낸다. 이는 우울점수를 감소시키기 위해서는 인지적, 정서적 변화가 일어나야 하나 그러한 변화가 단기간에는 변화되기 어렵고, 본 연구에서 우울의 인지적 변화를 가져오기 위해 인지적 협착에 대한 내용을 1시간 정도 할애하였으나 인지적 변화를 가져오기 위해서는 더 충분한 내용과 반복학습할 시간이 요구되는 것으로 생각된다.

자살생각점수는 실험군에서는 사후에 감소되었고 대조군에서는 증가되었으나, 사전-사후의 차이값에는 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 한국 청소년 상담원의 자살예방 교육 결과 자살 위험성 및 자살 사고가 실험군과 통제집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다는 결과(Korea Youth Counseling Institute, 2008)를 지지하고 있으나 Lee 등(2007)의 연구에서 자살예방 프로그램 중재 후 실험군에서 자살생각이 유의하게 감소되었다는 결과와는 대조적이다. 이는 본 연구는 기존의 자살예방 지침이 프로그램들에서 4회기(SPRC, 2010)를 적용한 선행 연구를 따랐으나, Lee 등(2007)의 연구는 10회기 프로그램으로 자살생각을 변화시키는데 영향을 끼쳤으리라고 생각된다. 또한 자살에 대한 선행연구에서 자살생각의 가장 중요한 위험요인이 우울이며, 선행하는 직접적 요인으로 나타나(Park, 2007; Sohn, 2009) 자살생각이 변화하기 위해서는 우울의 감소가 선행되어야 함을 보여주고 있다. 결론적으로 본 연구에서는 문제해결 자신감을 제외한 나머지 변인들에서 가설이 기각된 것으로 나타났는데, 이는 대상자의 수가 소수로 진행된 것에 기인할 수 있다고 생각된다. 물론 표본수를 산정한 근거에는 통계적으로는 문제가 없으나, 추후 보다 많은 표본을 대상으로 반복연구가 행해질 필요가 있다고 본다.

본 연구결과 중학생을 대상으로 한 또래 자살예방 지침이 프로그램이 대상자의 문제해결 자신감을 증진시켜 지침이로서의 능력을 향상시키는데 부분적으로 기여했다고 할 수 있다. 하지만 타인을 돕기 위해 자신의 우울감 해소나 자살생각 감소를 하기에는 부족한 부분이 있었다. 또래 자살

예방 지침이 프로그램은 청소년의 발달적 특징을 고려한 포괄적인 자살예방 프로그램으로서, 프로그램의 효과성을 증진시키기 위해 프로그램 회기 당 내용에 대한 보완과 회기 당 중재 기술 증진을 위한 시간배정 등이 보완되어야 할 것으로 본다. 본 연구는 일부 중학생에 적용하였으므로 연구결과를 확대해석하여 일반화시킬 수 없으며, 중재 횟수가 4회로 제한되었고, 완전히 통제된 연구가 아니라는 제한점이 있어 향후 무작위로 통제된 반복 실험연구가 필요할 것이다.

결론

본 연구는 중학생들에게 또래 자살예방 지침이 프로그램을 적용하여 그 효과를 보기 위한 비동등성 대조군 전후 설계 연구이다. 또래 청소년 자살예방 지침이 프로그램은 자살위험 징후를 알고, 연계전략과 서비스에 대한 지식을 증진시키며, 학생들의 자살과 우울에 대한 인식과 대처능력을 증진하여 자신이나 친구를 어떻게 도울 수 있는지를 훈련하는 것이다. 본 연구에서 또래 자살예방 지침이 프로그램을 적용한 결과 대상자의 문제해결 자신감은 유의하게 증가되었으나, 접근-회피 스타일, 개인적 통제, 우울 및 자살생각에는 유의한 변화가 없었다. 이는 프로그램의 적용 횟수가 4회기 동안 진행되어 인지적 협착을 완화하고 자살 사고를 감소시키기에는 내용이나 시간이 부족하였기 때문으로 보여, 향후 프로그램의 내용과 운영방법을 보완한 후 그 효과를 검증하는 반복 연구가 진행되어야 할 것이다.

REFERENCES

- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicide intention: The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 47*, 343-352.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4*, 561-571.
- CDC-a (2010, September 1). *Suicide prevention*. Retrieved September 1, 2010, from the CDC Web site: http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/youth_suicide.html
- CDC-b (2010, September 1). *School gatekeeper training*. Retrieved September 1, 2010, from the CDC Web site: <http://www.cdc.gov/ncipc/dvp/chapter%202.PDF>
- Gould, M. S., & Kramer, R. A. (2001). Youth suicide prevention. *Suicide & Life-Threatening Behavior, 31*, 6-31.
- Hennig, C. W., Crabtree, C. R., & Baum, D. (1998). Mental

- health CPR: Peer contracting as a response to potential suicide in adolescents. *Archives of Suicide Research*, 4, 169-187.
- Hepner, P. P., & Peterson, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 66-75.
- Hong, Y. S. (2004). *The effects of life stress and psychosocial resources for adolescent suicidal behaviors*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Kalafat, J., & Elias, M. (1992). Adolescents's experience with and response to suicidal peers. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 22, 315-321.
- Kalafat, J., & Elias, M. (1994). An evaluation of a school-based suicide awareness intervention. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 24, 224-233.
- Kim, K. H. (2008). *The effects of the respect for life program for middle school students with suicidal risk-focused on self-esteem, suicide probability, coping, problem solving capability*. Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul.
- Kim, K. H., & Chun, M. H. (2000). Study on the teenage suicide. *Korea Journal of Child Welfare*, 9, 127-152.
- Korean Statistical Information Service [KOSIS] (2010, September 1). *2010 Adolescent statistics*. Retrieved September 1, 2010, from the KOSIS Web site: http://www.kosis.kr/nsportal/ups/ups_01List01.jsp?grp_no=1005&pubcode=YG&type=F
- Korea Youth Counseling Institute (2008). *Adolescent suicide prevention program and interventive measures*. Seoul: Author.
- Lee, C. S., Kweon, Y. R., Kim, S. J., & Choi, B. S. (2007). The effect of suicide prevention program on depression, suicidal ideation, and problem solving ability on middle school students. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 337-347.
- Lee, S. Y. (2008). An exploratory study for the development of peer-helper gatekeeper programs for adolescent suicide prevention. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 16 (2), 17-31.
- Lee, S. Y., Choi, E. Y., & Kim, C. K. (2005). Effectiveness of a reality therapy-based group counseling program on the reduction of adolescent depression and suicidal ideation. *Korean Journal of Youth Studies*, 12(2), 141-163.
- Lee, Y., & Song, J. (1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 98-113.
- Lewis, M. W., & Lewis, A. C. (1996). Peer helping programs: Helper role, supervisor training, and suicidal behavior. *Journal of Counseling & Development*, 74, 307-313.
- Park, H. S. (2007). Validation of a path model on adolescents' suicidal ideation and violent behavior. *Journal of Korean Academy Nursing*, 37, 835-843.
- Public Law 108-355 (2004). Regislative history: Garrett Lee Memorial Act. *Congressional Record*, 150, 455.
- Seroczynski, A. D., Jacquez, F. M., & Cole, D. A. (2006). Depression and suicide during adolescence. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (Ed.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (pp. 550-572). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Shin, M. S., Park, K. B., Oh, K. J., & Kim, Z. S. (1990). A study of suicidal ideation among high school students: The structural relation among depression, hopelessness, and suicidal ideation. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 1-19.
- Sohn, J. N. (2009). A study on model construction to prevent impulsive suicidal ideation among adolescents. *Journal of Korean Academy Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 418-430.
- Statistics (2010, September 1). *Report of social study*. Retrieved September 1, 2010, from the Statistics Web site: <http://Kostat.go.kr/wnsearchNew/search.jsp>
- Steinhausen, H. C., & Winkler Metzke, C. W. (2004). The impact of suicidal ideation in preadolescence, adolescence, and young adulthood on psychosocial functioning and psychopathology in young adulthood. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 110, 438-445.
- Stuart, C., Waalen, J. K., & Haelstromm, E. (2003). Many helping hearts: An evaluation of peer gatekeeper training in suicide risk assessment. *Death Studies*, 27(4), 321-333.
- Suicide Prevention Resource Center [SPRC] (2010 September 1). *Comparison table of suicide prevention gatekeeper training programs*. Retrieved September 1, 2010, from the SPRC Web site: http://www.SPRC.org/featured_resources/bpr/PDF
- Tierney, R. J. (1994). Suicide intervention in training evaluation: A preliminary report. *Crisis*, 15, 69-76.
- Wyman, P. A., Brown, C. H., Inman, J., Cross, W., Schmeelk-Cone, K., Guo, J., et al., (2008). Randomized trial of a gatekeeper program for suicide prevention: 1-year impact on secondary school staff. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 104-115.