

# 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 우울과 자살사고에 미치는 영향

박현숙

대구가톨릭대학교 간호대학 교수

## Effects of Core Competency Support Program on Depression and Suicidal Ideation for Adolescents

Park, Hyun Sook

Professor, College of Nursing, Catholic University of Daegu, Daegu, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to evaluate the effects of a core competency support program on depression and suicidal ideation in adolescents. **Methods:** A quasi-experimental design was employed in this study. Participants for the study were high school students, 27 in the experimental group and 29 in the control group. Data were analyzed using the SPSS/WIN. 14.0 program with  $\chi^2$  test, t-test, and ANCOVA. **Results:** Participants in the core competency support program reported decreased depression scores significantly different from those in the control group. Participants in the core competency support program reported decreased suicidal ideation scores, also significantly different from those in the control group. **Conclusion:** The core competency support program was effective in decreasing depression and suicidal ideation for adolescents. Therefore, this approach is recommended as a suicide prevention strategy for adolescents.

**Key words:** Competency, Depression, Suicide, Adolescent

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

우리나라 청소년의 사망 원인 2위가 자살임을 감안할 때(Korea National Statistical Office, 2008) 청소년의 자살예방에 대한 보다 적극적인 노력이 필요한 시점이다. 청소년의 자살행동의 주요 예측요인으로는 자살사고와 우울을 들 수 있다(Park, B. K., 2007). 청소년의 자살사고가 반드시 자살시도로 이어지는 않지만, 자살사고는 자살행동의 중요한 예측 지표이며(Mat-suishi et al., 2005), 청소년기의 자살에 대한 생각이 무의식에 내재되어 성장과정을 통해 언제든지 표출될 수 있다는 점에서

(Oh, Park, & Choi, 2008) 청소년의 자살사고 감소에 대한 다각적인 노력이 필요하다. 또한 청소년기에 나타날 수 있는 우울은 청소년의 자살사고와 관련된 많은 변인들 중 가장 중요한 요인으로 알려져 있고(Goldney, Fisher, & Cheok, 2002), 우울이 자살사고에 직·간접적으로 영향을 미치므로(Park, H. S., 2007), 청소년의 자살예방을 위해서는 자살사고 감소에만 중점을 두기보다는 우울감소를 위한 노력을 병행하는 전략이 필요하다(Park, B. K., 2007).

청소년기의 자살예방을 위해서는 여러 형태의 전략을 세울 수 있겠지만, 청소년의 역량강화를 통한 우울과 자살사고 감소도 하나의 방안이 될 수 있다. 역량의 개념은 본래 직업훈련이나 교육 분야에서 사용되어 오던 용어이나 최근에는 학교교육

주요어 : 역량, 우울, 자살, 청소년

\*본 논문은 2007년 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 수행된 연구의 일부임(KRF-2007-313-E00579).

\*This work was supported by the Korean Research Foundation Grant by Korean Government (MOEHRD) (KRF-2007-313-E00579).

Address reprint requests to : Park, Hyun Sook

College of Nursing, Catholic University of Daegu, 3056-6 Daemyeong 4-dong, Nam-gu, Daegu 705-718, Korea  
Tel: 82-53-650-4827 Fax: 82-53-621-4106 E-mail: parkhs@cu.ac.kr

투고일 : 2009년 5월 7일 심사위원회 : 2009년 5월 12일 게재확정일 : 2009년 11월 20일

과 관련한 논의에서도 쉽게 발견될 수 있고, 생애기술(life skills), 핵심기술(key skills), 핵심능력(core competencies), 핵심자질(key qualification) 등 다양한 형태로 사용되고 있다(Byun, 2006). 청소년의 역량강화에 초점을 둔 접근은 청소년의 문제를 해결하기 위해서는 청소년의 병리적 증상이나 부적응 상태에 관한 학문적, 사회적 관심을 청소년의 발달과 적응에 대한 관심으로 바꾸어야 한다는 긍정심리학과 일맥상통하는 부분이 있다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 긍정심리학은 인간의 긍정적인 발달의 현상과 관련된 요인을 밝히는 것을 주요 과제로 하고 있으므로(Simnton & Baumeister, 2005), 긍정심리학에서의 청소년 자살예방을 위한 접근은 청소년이 위험요인에 노출되었다 하더라도 위험요인의 영향을 완충해주는 역량의 강화에 있다고 볼 수 있다.

청소년의 역량강화는 긍정적인 성장과 발달을 촉진하고, 성공적인 성인기로의 진입을 지원하며, 청소년들로 하여금 앞으로 인생을 살아가면서 경험하게 되는 스트레스 상황에서 보다 적응적으로 유연하게 대처하는 능력을 향상시킬 수 있다. 또한 청소년의 역량을 강조하는 전략은 정신건강증진을 위한 1차 예방이 가장 효율적으로 이루어질 수 있는 학교의 장에서 청소년 위험군을 선별하지 않고 학급단위로 프로그램을 제공할 수 있으므로(Evans, Hawton, & Rodham, 2004), 고위험 청소년들이 문제학생이라는 낙인(stigma) 없이 프로그램을 제공받을 수 있다. 뿐만 아니라 역량강화에 초점을 둔 프로그램은 학급단위의 토론을 활성화함으로써 건강한 청소년의 대응능력을 모델링할 수 있으며, 학생들 간의 시너지 효과를 창출할 수 있다.

Guerra와 Bradshaw (2008)는 청소년 위험행동 예방을 위하여 긍정적 자신감, 자기통제, 의사결정 기술 등과 같은 역량 개발을 강조하면서 청소년 위험행동 예방과의 연계 가능성을 제시한 바 있다. 청소년 핵심역량과 학업중단의 통합적 접근(Bradshaw, O'Brennan, & McNeely, 2008), 핵심역량과 청소년 물질남용의 통합적 접근(Haegerich & Tolan, 2008), 핵심역량과 집단따돌림의 통합적 접근(Byun, 2006) 등과 같은 연구들은 청소년 위험행동 예방과 청소년 역량개발의 통합적 접근 가능성을 뒷받침해주고 있다.

Lee (2003)는 우리나라 청소년이 개발되어야 할 생애능력으로 의사소통능력, 문제해결능력, 자기주도적 학습능력이라고 하였으며, Byun (2006)은 집단괴롭힘 피해학생의 동기화, 자아존중감, 상호지지, 자원 접근활동 등의 역량개발을 중심으로 개입한 바 있다. 역량이란 동기, 특질, 자아개념, 지식 및 기술의 유형이 있으며, 이 중 동기와 특질은 자아개념, 지식 및 기술에 비해 심층적 측면에 해당되고, 단기간에 개발하거나 평가하

기 어려운 특징이 있다(Spencer & Spencer, 1993). 이에 비해 지식과 기술은 교육과 훈련을 통해 개발 가능하며, 자아개념의 감정적 요소인 자아존중감은 집단상담을 통해서 증가될 수 있다(Choi, 2004). 따라서 우리나라 청소년의 자살예방과 아울러 경쟁력 있는 성인으로서의 삶을 살 수 있도록 돕기 위해서는 이러한 점들을 고려한 역량모델 중심 교육프로그램의 개발이 필요하다.

이에 본 연구에서는 청소년의 역량을 함양하는데 초점을 둔 핵심역량지원 프로그램을 개발하여 청소년의 자살행동의 주요 예측요인인 우울과 자살사고를 감소할 수 있는지에 대해 규명하고자 본 연구를 시도하였다. 이러한 노력은 청소년의 자원의 질을 높일 수 있는 학교중심의 비용효과적인 청소년 전략을 제시할 수 있을 것으로 본다.

## 2. 연구 문제

첫째, 핵심역량지원 프로그램은 청소년의 우울을 감소시킬 수 있는가?

둘째, 핵심역량지원 프로그램은 청소년의 자살사고를 감소시킬 수 있는가?

## 3. 연구 가설

제1가설: 핵심역량지원 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 감소할 것이다.

제2가설: 핵심역량지원 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살사고점수가 감소할 것이다.

## 이론적 기틀

본 연구는 최근 대두되고 있는 역량이론과 긍정심리학을 기반으로 하여 이론적 기틀을 도출하였다. 청소년의 자살행동 예방을 위해서는 청소년 자살행동의 주요 위험요인인 우울과 자살사고의 감소를 병행하는 전략이 필요하다(Park, B. K., 2007). 이를 위해 청소년 위험행동 예방과 청소년 역량개발의 통합적 접근을 다룬 연구들(Bradshaw et al., 2008; Byun, 2006; Guerra & Bradshaw, 2008; Haegerich & Tolan, 2008)과 청소년의 문제해결을 위해 병리적 증상이나 부적응 상태보다는 청소년의 발달과 적응에 보다 중점을 두어야 한다는 긍정심리학의 견해를 기반으로 하여(Seligman et al., 2005), 청소년의 우울과 자살사고 감소를 위한 방안으로 역량강화를 통한 접근을

시도하였다. 프로그램 구성에 필요한 역량도출을 위해 Spencer와 Spencer (1993)의 견해, Lee (2003)의 의견, Byun (2006)의 연구 결과, 청소년 자살사고 관련 연구(Lee, Kweon, Kim, & Choi, 2007; Park, H. S., 2007; Park & Koo, 2009) 등과 같은 청소년 자살관련 다수 문헌들을 기반으로 하여 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통 및 문제해결 역량을 도출하고, 청소년 관련 전문가를 구성하여 역량의 타당성을 확인하였다.

자아존중감은 청소년의 우울과 자살사고의 주요 예측요인이며(Park, H. S., 2007), 집단상담을 통해 증진 가능한 역량이다(Choi, 2004). 의사소통능력은 청소년기에 개발되어야 할 주요 역량이며(Lee, 2003), 특히 부모-자녀 간 의사소통은 청소년이 경험하고 있는 스트레스와 자살사고 간에 완충역할을 한다(Park & Koo, 2009). 문제해결능력은 청소년의 정신건강에 영향을 미치며(Jo, Song, & Lee, 2007), 청소년이 일상생활에서 경험하게 되는 갈등을 스스로 극복하고, 다양한 위기상황에서 문제해결 방법을 찾아낼 수 있도록 도울 수 있다(Lee, 2003).

이와 같은 역량을 바탕으로 구성된 학급단위의 역량지원 프로그램은 청소년들이 다양한 스트레스 상황에 노출되었을 경우에 문제해결을 위해 적극적으로 대응할 수 있으며, 결과적으로 청소년 자살행동의 위험요인인 우울과 자살사고를 감소할 수 있을 것으로 가정하였다.

## 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 우울과 자살사고에 미치는 영향을 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전 사후 유사실험 연구이다.

### 2. 연구 대상

본 연구는 D시에 소재하는 일 실업계 여자고등학교를 방문하여 학교장의 동의를 구하고 학교의 상담교사와 담임교사의 협조를 받아 2008년 8월 24일부터 10월 20일까지 약 2개월간 자료 수집을 실시하였다.

연구 대상자는 윤리적 측면을 보장함을 전제로 하여 정신과 치료를 받고 있거나 정신과 약물을 복용하고 있지 않고, 교내 다른 집단상담 프로그램에 참여하지 않으며, 연구 목적을 이해하고 참여하는데 서면 동의한 여학생 56명이다. 연구 대상자 선정 이유는 여학생이 남학생보다 우울 발병률이 높을 뿐 아니라

자살 행동과의 관련성이 높아 체계적인 접근이 필요하며(Beautrais, 2002), 처치의 효과와 학급단위의 연구수행 가능성을 고려하였기 때문이다.

집단의 배분은 1개 학급의 여학생을 실험군으로 배정하고, 처치의 확산을 막기 위해 학급 간 교류가 적고, 실험군과 유사한 특성을 지닌 다른 1개 학급의 여학생을 대조군으로 배정하였다. 대상자 수는 유의수준  $\alpha=.05$ , power  $(1-\beta)=.80$ , effect size .10을 기준으로 필요한 대상자 수는 각 그룹당 30명이었으나(Borenstein, Rothstein, & Cohen, 2001), 이를 근거로 하여 사전조사에서 실험군 30명, 대조군 30명을 선정하였으며, 사후조사에 참여한 대상자는 실험군 27명, 대조군 29명으로 총 56명이 최종분석에 포함되었다. 실험군과 대조군의 탈락자는 시합대회 참석 등 개인적인 사정으로 인해 사후 조사에 참여하지 못했다.

## 3. 연구 도구

### 1) 우울

우울은 Radloff (1977)가 개발한 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)을 Chon과 Lee (1992)가 번안한 한국판 CES-D 척도로 측정하였다. 이 도구는 일반 인구 집단을 대상으로 우울 증후군에 대한 역학적 연구를 위해 개발되었고, 청소년들에게 사용하기에 적합하며, 우울 기분, 죄책감, 무가치감, 정신운동지연, 식욕상실, 수면장애 등과 같은 우울 증상으로 구성되어 있다(Radloff, 1977). 총 20문항이며, 각 문항은 최저 0점에서 최고 3점의 4점 Likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미한다. Chon과 Lee (1992)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.89$ 이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.88$ 이었다.

### 2) 자살사고

자살사고는 Reynolds (1987)가 개발한 Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)를 Shin (1992)이 번안한 자살사고 척도로 측정하였다. 이 도구는 개발당시 예측타당도가 검증되었고, 청소년의 자살사고를 측정하기에 유용한 것으로 보고되고 있다(Reynolds, 1987). 총 30문항이며, 각 문항은 최저 1점에서 최고 7점의 7점 Likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자살사고가 높은 것을 의미한다. Shin (1992)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.96$ 이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha=.97$ 이었다.

#### 4. 연구 진행 절차

##### 1) 중재프로그램 개발

집단상담 프로그램은 집단 상담을 수행할 수 있는 내용과 활동 상황을 체계적으로 조직하는 활동계획이며, 목적, 이론적 접근, 대상, 장소 등에 따라 달라지는 광범위한 활동이기 때문에 명확한 목표수립과 프로그램 구성이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 핵심역량지원 프로그램을 구성하여 우울과 자살사고를 감소시키는데 구체적인 목표를 두었다.

다음으로 핵심역량지원 프로그램을 구성하기 위하여 청소년 자살관련 문헌고찰을 통해 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통 및 문제해결 역량을 도출하고, 청소년 관련 전문가팀(간호학 교수, 상담교사, 정신보건간호사, 임상심리사, 사회복지사)을 구성하여 역량의 타당성을 확인하였다. 프로그램 구성을 위해 청소년과 전문가 간담회를 개최하고, 청소년에게 적합한 중재 방안, 개입 시간 및 상담 방법을 파악하여 프로그램 구성에 반영하였다. 또한 프로그램 적용대상 학교의 상담교사 2인과 학급 담당교사의 자문을 구하여 프로그램의 적용 가능성을 확인하였다.

자아존중감 향상을 위해서는 현실요법과 인지행동 프로그램이 자아존중감 향상에 효과적이라는 연구 결과를 기반으로 하여(Choi, 2004), 현실요법과 인지·행동적 접근에 기초한 인지 재구조화, 역할놀이 등을 이용하였고, 부모-자녀 간 의사소통 향상과 문제해결 능력 향상을 위해 현실요법, 경험주의적 접근 및 인지·행동적 접근을 이용하였다. 현실요법을 기초로 한 접근은 청소년들로 하여금 자신을 이해하고, 타인의 욕구를 존중하며, 자신이 원하는 것을 이루기 위해 효과적인 행동을 스스로 선택하고, 자신이 원하는 것을 표현하는 능력을 향상하는 것에 목표를 두고 프로그램 구성에 반영하였다. 인지·행동적 접근은 같은 사건에 대해서도 개인이 어떻게 해석하느냐에 따라 정서반응이 달라질 수 있다는 점을 강조하고, 개인의 비합리적 사고와 정서와의 관련성을 정확히 알도록 하며, 비합리적 생각을 합리적 생각으로 수정하여 긍정적 정서를 경험하도록 돕는 것에 목표를 두고 프로그램 구성에 반영하였다. 경험주의적 접근은 갈등상황의 간접경험을 위해 사례를 제시하고, 사례 상황에 처한다면 어떤 감정을 느끼며, 왜 그런 상황이 일어났는지 생각하도록 하여 능동적인 사고를 독려하였다. 또한 자신이 그 상황에 처한다면 어떤 생각이 들고, 어떤 대처를 하며, 그 상황을 해결하는 의사결정권자라면 어떤 대안을 강구했는지에 대해 성찰해보도록 유도하였다. 아울러 새로운 상황에 부딪히면 어떻게 대응할지에 대해 예측하고 계획을 수립하며, 계획에 따라 자

신의 개념을 새로운 문제 상황에 능동적으로 실험해보도록 유도하는 것에 목표를 두고 프로그램 구성에 반영하였다(Table 1).

프로그램은 도입(1회기), 자신의 가치 파악하기(2-5회기), 부모-자녀 간 의사소통향상과 문제해결능력 향상(6-11회기) 및 종결(12회기)로 구분되며, 총 12회기로 구성되었다. 프로그램의 내용은 교육적 요소와 지지적 요소가 포함되어 있으며, 매 회기마다 주제에 대한 강의(5-10분), 상담도구를 이용한 구체적인 활동(40-50분), 활동에 대한 평가(5-10분)로 진행하였다. 또한 청소년의 흥미와 참여도를 높이기 위해 시청각 자료와 게임을 활용하였다.

##### 2) 소그룹 운영자 모임

개발된 프로그램을 일관성 있게 진행하기 위해 연구책임자와 연구보조자 3인이 프로그램을 직접 운영하였으며, 연구보조자는 다학제적 접근을 고려하여 정신보건간호사 1인, 정신보건 임상심리사 1인, 정신보건사회복지사 1인으로 구성하였다. 이들은 다년간 상담 경험이 있으며, 프로그램을 운영할 기본적인 자격과 능력을 갖추고 있다. 연구책임자와 연구보조자는 그룹 운영 시 일관성 있게 반응하기 위해 사전에 만나서 토의를 하였고, 일관성 있는 그룹 운영을 위해 함께 평가하였다.

##### 3) 자료 수집 절차와 연구 대상자에 대한 윤리적 고려

대상자는 일 일업체 여자고등학교의 상담교사와 담임교사의 협조로 연구기준에 적합하고 학급단위로 집단 상담이 가능한 2개의 학급의 청소년 명단을 확보하고, 연구의 목적, 정보의 비밀유지, 참여의 자발성, 연구에 참여함으로써 얻을 수 있는 이점과 문제점에 대해 설명하였으며, 연구에 참여하기를 원하지 않을 때 그만 둘 수 있다는 점을 설명하였다. 또한 자료 수집은 연구 목적에만 이용된다는 것을 설명하고, 설문지 기입 후 봉투에 넣어 제출하도록 하였다.

연구 대상자 모두에게 서면 동의를 받고 실험군에는 프로그램은 적용하였으며, 대조군에는 프로그램을 제공하지 않았으나, 대조군이 원하는 경우 연구 종료 후에 교육을 제공해주기로 하였다. 프로그램 첫 회기에 실험군의 사전조사를 실시하였으며, 프로그램 마지막 회기에 사후조사를 실시하였다. 대조군은 제3변수 개입을 통제하기 위해 실험군과 동일한 시기에 사전, 사후 조사를 실시하였다. 사전, 사후조사는 연구보조자가 대상자에게 설문지 내용을 설명하고 연구 대상자가 직접 기록하도록 하였다.

**Table 1.** Outlines of Core Competency Support Program

| Session | Title                      | Contents  |
|---------|----------------------------|---|
| 1       | Orientation to the program | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducing program objectives and process</li> <li>• Discussing general cautions and rules</li> <li>• Conducting the pre-test</li> <li>• Introducing team members</li> </ul>  |
| 2       | My personality type        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Checking out the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)</li> <li>• Understanding personality types</li> </ul>  |
| 3       | Basic human needs          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding the five basic human needs</li> <li>• Understanding effective ways to meet human needs</li> <li>• Using reality therapy as a technique to help participants meet their needs</li> </ul>  |
| 4       | Human emotions             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding own feelings and emotions</li> <li>• Understanding the different feelings between people in the same events</li> <li>• Expressing special feelings</li> <li>• Using role-playing technique based on cognitive-behavioral approach to help participants express their feelings</li> </ul> |
| 5       | My strength                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reclaiming a positive sense of self</li> <li>• Finding self-worth and building on strengths</li> <li>• Using cognitive-behavioral techniques for enhancing strengths</li> </ul>  |
| 6       | Awareness of problem       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding problems and problem solving</li> <li>• Enhancing self-awareness in problem solving</li> <li>• Using existential strategies to help participants understand their problems and problem solving</li> </ul>  |
| 7       | Problem solving skills     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding human responses to life stress</li> <li>• Enhancing assertiveness skills</li> <li>• Expressing thoughts and emotion by I-massage</li> <li>• Using existential strategies and solution-focused strategies for solving problems</li> </ul>   |
| 8       | Problem solving strategies | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding fundamental problem solving in a conflict situation</li> <li>• Enhancing conflict resolution</li> <li>• Using existential strategies and solution-focused strategies to develop new meanings and new ways of looking at problems</li> </ul>  |
| 9       | Anger management           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding rational or irrational thought</li> <li>• Understanding the relations between thoughts and emotions</li> <li>• Transforming negative thoughts and emotions</li> <li>• Using a cognitive-behavioral approach as a technique to help participants manage their anger</li> </ul>            |
| 10      | Want expression            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding and enhancing 'want expression'</li> <li>• Using reality therapy as a technique to help participants express their 'wants'</li> </ul>  |
| 11      | Self expression            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enhancing self-expression through want marble games</li> <li>• Using marble games based on reality therapy</li> </ul>  |
| 12      | Program evaluation         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducing fundamental stress management</li> <li>• Sharing benefits of the program</li> <li>• Conducting the post-test</li> </ul>  |

## 5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0을 이용하여 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였고, 대상자의 일반적 특성의 동질성 검정은  $\chi^2$  test를 이용하였다.

둘째, 대상자의 우울과 자살사고 정도는 평균과 표준편차를 구하였고, 대상자의 실험 전 우울과 자살사고의 동질성 검정은 t-test를 이용하였다.

셋째, 가설 검정은 사전점수를 공변인으로 한 공변량 분석(ANCOVA)을 이용하였다.

## 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성과 동질성 검정

본 연구에 참여한 대상자는 56명의 여자 고등학생이며, 이 중 본인이 지각하기에 학업성적이 중위에 해당하는 학생이 57.1%, 하위인 학생이 42.9%이었고, 경제적 상태가 중위인 학생이 57.1%, 하위인 학생이 42.9%이었다. 종교를 가지고 있는 학생이 51.8%, 가지고 있지 않는 학생이 48.2%이었고, 부모가 이혼한 학생이 26.8%, 이혼하지 않은 학생이 73.2%이었다.

**Table 2.** General Characteristics and Homogeneity between the Two Groups (N=56)

| Variables/<br>categories | Total<br>(n=56)<br>n (%) | Experimen-<br>tal group<br>(n=27)<br>n (%) | Control<br>group<br>(n=29)<br>n (%) | $\chi^2$ | p    |
|--------------------------|--------------------------|--|-------------------------------------|----------|------|
| Grades in school         |                          |  |                                     |          |      |
| Middle                   | 32 (57.1)                | 14 (51.9)                                  | 18 (62.1)                           | 0.60     | .308 |
| Low                      | 24 (42.9)                | 13 (48.1)                                  | 11 (37.9)                           |          |      |
| Economic status          |                          |  |                                     |          |      |
| Middle                   | 32 (57.1)                | 15 (55.6)                                  | 17 (58.6)                           | 0.05     | .515 |
| Low                      | 24 (42.9)                | 12 (44.4)                                  | 12 (41.4)                           |          |      |
| Religion                 |                          |  |                                     |          |      |
| Have                     | 29 (51.8)                | 11 (40.7)                                  | 18 (62.1)                           | 2.55     | .092 |
| Do not have              | 27 (48.2)                | 16 (59.3)                                  | 11 (37.9)                           |          |      |
| Parental divorce         |                          |  |                                     |          |      |
| Yes                      | 15 (26.8)                | 7 (25.9)                                   | 8 (27.6)                            | 0.17     | .754 |
| No                       | 41 (73.2)                | 20 (74.1)                                  | 21 (72.4)                           |          |      |

실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정을 실시한 결과 성적, 경제 상태, 종교유무 및 부모이혼 유무에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 2).

## 2. 대상자의 실험 전 우울과 자살사고의 동질성 검정

실험 전 두 집단 간의 우울과 자살사고에 대한 동질성 검정을 실시한 결과는 Table 3과 같다. 우울 점수는 실험군이 43.44, 대조군은 37.79 ( $t=2.18$ ,  $p=.034$ )로 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 자살사고 점수는 실험군이 35.19, 대조군은 35.31 ( $t=0.03$ ,  $p=.975$ )로 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 실험군과 대조군의 실험 전 종속변수에 대한 동질성 검정을 실시한 결과 우울은 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 자살사고는 유의한 차이가 없었다.

## 3. 가설 검정

실험군과 대조군의 사전·사후검사를 실시한 후 우울과 자살사고의 평균과 표준편차를 산출한 결과, 실험군의 우울은 사전 평균 43.44점에서 사후 37.59점으로 감소되었고, 대조군은 사전 평균 37.79점에서 사후 37.45점으로 거의 변화가 없었다. 실험군의 자살사고는 사전 평균 35.19점에서 사후 27.74점으로 감소되었고, 대조군은 사전 평균 35.31점에서 사후 34.07점으로 감소되었다.

제1가설인 '핵심역량지원 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 감소할 것이다'를 검정하기 위해 사전 우울점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실시한

**Table 3.** Homogeneity of Dependent Variables between the Two Groups at Pretest (N=56)

| Variables         | Experimental<br>group (n=27)<br>Mean (SD) | Control group<br>(n=29)<br>Mean (SD) | t    | p    |
|-------------------|---|--------------------------------------|------|------|
| Depression        | 43.44 (10.74)                             | 37.79 (8.62)                         | 2.18 | .034 |
| Suicidal ideation | 35.19 (17.21)                             | 35.31 (12.82)                        | 0.03 | .975 |

**Table 4.** Comparison of Depression and Suicidal Ideation between the Two Groups (N=56)

| Variables            | Time      | Experimen-<br>tal group<br>(n=27)<br>Mean (SD) | Control<br>group<br>(n=29)<br>Mean (SD) | F*   | p    |
|----------------------|-----------|--|---|------|------|
| Depression           | Pre test  | 43.44 (10.74)                                  | 37.79 (8.62)                            | 4.86 | .032 |
|                      | Post test | 37.59 (10.11)                                  | 37.45 (8.96)                            |      |      |
| Suicidal<br>ideation | Pre test  | 35.19 (17.21)                                  | 35.31 (12.82)                           | 5.52 | .023 |
|                      | Post test | 27.74 (9.53)                                   | 34.07 (12.23)                           |      |      |

\*F-value of ANCOVA with pre-test value as covariate.

결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하게 나타나 ( $F=4.86$ ,  $p=.032$ ) 가설 1은 지지되었다. 제2가설인 '핵심역량지원 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살사고점수가 감소할 것이다'를 검정하기 위해 사전 자살사고점수를 공변인으로 하여 공변량분석을 실시한 결과 실험군과 대조군의 차이가 통계적으로 유의하게 나타나( $F=5.52$ ,  $p=.023$ ) 가설 2는 지지되었다(Table 4).

## 논 의

본 연구의 목적은 청소년의 핵심역량 강화에 초점을 둔 핵심역량지원 프로그램을 구성하고, 구성된 프로그램이 청소년의 우울과 자살사고 감소에 효과가 있는지를 검증하는데 있다.

먼저 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 우울감소에 효과가 있는지에 대해 검정한 결과를 살펴보면, 청소년의 우울은 실험군이 대조군에 비해 사후검사에서 통계적으로 유의하게 감소하는 것으로 나타나 '핵심역량지원 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 감소할 것이다'는 가설 1은 지지되었다. 이러한 결과는 청소년을 대상으로 동일한 프로그램을 적용한 연구가 없어 직접 비교는 어려우나, 본 연구에서 실시한 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통 및 문제해결 능력을 지원한 점에서 이와 관련된 문헌을 토대로 비교·고찰하면, 우울 증상을 예측하는 주요 변인이 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통이라고

보고한 Lee, Choi과 Seo (2000)의 연구 결과와 사회적 문제해결 능력이 여자청소년의 우울에 미치는 영향을 완충할 수 있다고 보고한 Frye와 Goodman (2000)의 의견과 일맥상통하는 부분이 있다. 또한 청소년의 자아존중감은 우울에 직접적인 영향을 미치고(Park, H. S., 2007), 청소년의 부모-자녀 간 역기능적인 의사소통이 청소년의 우울에 영향을 미치며(Lee & Lee, 2005), 문제해결 능력이 청소년의 정신건강에 영향을 미친다는 의견(Jo et al., 2007)은 본 연구 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 본 연구에서의 핵심역량지원 프로그램은 청소년의 우울을 감소하기 위해서 자신의 환경을 유연하게 조절하고 친화적 행동을 할 수 있도록 자아존중감과 같은 개인내적 변인의 향상을 돕고(Park, H. S., 2007), 부모-자녀 간 상호이해 향상과 부모의 적절한 행동지도 기회를 도울 수 있도록 부모-자녀 간 의사소통 향상을 도울 뿐만 아니라, 청소년들이 가정생활이나 사회적 환경에서 받게 되는 스트레스를 적극적으로 해소할 수 있도록 문제해결 능력을 향상시키는 데 주력하였다. 따라서 본 연구에 참여한 청소년들이 자기탐색 과정을 통한 자기 이해와 집단역동을 통해 자신의 강점을 발견하며, 문제 발생 시에 부모로 하여금 도움을 요청하는 기회를 갖고, 가정생활이나 사회적 환경에서 받게 되는 스트레스를 적극적으로 해소할 수 있는 방안을 모색함으로써 우울이 감소된 것으로 보인다. 또한 어머니와의 의사소통이 긍정적인 청소년들이 부정적인 청소년들에 비해 자아존중감이 높고, 우울감이 낮았다는 연구 결과(Lee & Lee, 2005)를 감안할 때, 본 연구에서 청소년의 우울 감소를 위해서 자기가치감을 향상시키고, 부모-자녀 간에 기능적으로 의사소통할 수 있도록 동시적 접근을 시도함으로써 효과가 나타난 것으로 보인다. 추후연구에서는 이들 변인들이 우울 감소에 미치는 과정에서 상호작용 효과가 있는지 검증해 보는 것도 청소년 우울감소를 위한 전략 제시에 기여를 할 수 있을 것으로 생각된다. 청소년들의 문제해결 능력이란 어떤 문제의 중심적 상황에 대해 대안을 찾고, 문제에 접근하고, 문제를 해결하는 동안 문제의 영향에 대해 통제하는 것이므로(Jo et al., 2007), 부모-자녀 간 의사소통을 기능적으로 하도록 돕는 것으로 청소년들로 하여금 문제해결 방안을 모색하는 데도 도움이 될 수 있다. 이상의 결과를 종합해볼 때, 핵심역량지원 프로그램은 청소년들로 하여금 자신의 가치감을 발견하고, 부모와의 의사소통을 통한 문제해결 방안을 모색하고, 스트레스에 보다 효율적으로 대처하는 기술을 향상시킴으로써 우울을 감소시키는데 효과가 있었던 것으로 보인다.

청소년의 자살사고는 실험군이 대조군에 비해 사후검사에서 통계적으로 유의하게 감소하는 것으로 나타나 '핵심역량지원

프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살사고점수가 감소할 것이다'는 가설 2는 지지되었다. 이러한 결과 역시 청소년을 대상으로 동일한 프로그램을 적용한 연구가 없어 직접 비교는 어렵다. 따라서 본 연구에서 실시한 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 자아존중감, 부모-자녀 간 의사소통 및 문제해결 능력을 강화한 점에서 이와 관련된 문헌을 토대로 비교·고찰하면, 청소년 자아존중감이 자살사고에 직접적인 영향을 미치며(Park, H. S., 2007), 부모-자녀 간 의사소통이 청소년의 스트레스와 자살사고와의 관계에서 완충효과가 있고(Park & Koo, 2009), 사회적 문제해결 능력이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 스트레스가 높을수록 자살사고가 높다(You & Lee, 2008)는 연구 결과와 같은 맥락으로 볼 수 있다. 또한 본 연구 결과는 청소년의 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통 향상에 초점을 둔 통합적 자살·폭력 예방프로그램이 청소년의 자살사고 감소에 효과적이었다고 보고한 Park (2008)의 연구와 문제해결 방안을 포함한 자살예방 프로그램이 청소년의 문제해결능력 뿐만 아니라 자살사고 감소에 효과적이었다고 보고한 Lee 등(2007)의 연구 결과와도 일맥상통하는 부분이 있다.

청소년기는 인지적 미성숙으로 인해 스트레스 상황에서 쉽게 자살생각이나 자살계획이 증가된다(Lee et al., 2007). 이러한 점을 감안할 때 청소년들로 하여금 자신에 대한 가치감을 갖게 하고, 자신의 일상 속에서 경험하게 되는 문제 상황을 부모와 의논하며, 발달과정상에서 경험하게 되는 스트레스를 잘 극복할 수 있도록 문제해결 역량을 강화하는 것이 무엇보다 중요하다. 본 연구에서는 청소년들로 하여금 자기가치감 향상을 위한 집단 역동과 문제 발생 시에 부모와의 기능적인 의사소통 역량을 강화하고 일상에서 경험하게 되는 스트레스를 적극적으로 대처할 수 있는 기술을 함양함으로써 자살사고를 감소시킬 수 있었던 것으로 보인다. 본 연구의 결과는 청소년의 자살사고 감소를 위한 방안으로 자아존중감과 부모-자녀 간 의사소통을 향상시키고(Park, 2008), 문제해결 능력을 증진시킬 수 있는 내용을 포함할 것을 권유한 Lee 등(2007)의 의견을 지지한다고 볼 수 있다. 이상의 결과를 종합해볼 때, 핵심역량지원 프로그램은 청소년들로 하여금 자신의 가치감 향상과 부모와의 효율적인 의사소통 및 스트레스에 보다 효율적으로 대처하는 기술을 습득함으로써 자살사고를 감소시키는 데 효과가 있었던 것으로 보인다.

현재 전국적으로 학교중심의 청소년을 위한 집단프로그램을 제공하고 있지만, 핵심역량지원을 바탕으로 하는 프로그램 개발과 적용은 부족한 실정이다. 이러한 시점에서 본 연구 결과는 학교현장에서 청소년의 우울과 자살사고와 같은 내재적 문제



행동 감소를 위해 핵심역량지원 프로그램을 제공할 수 있는 타당성을 제시한다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 하여 청소년을 위한 핵심역량지원 프로그램의 개발과 적용이 한층 더 활성화되는 전기를 마련하여야 할 것이다.

본 연구는 몇 가지 연구의 제한점을 가지고 있다. 첫째, 연구 대상을 실업계 여자고등학생에 재학 중인 여자 고등학생을 대상으로 하였으므로 전체 청소년에 일반화하기에는 제한이 있다. 둘째, 연구 대상자를 무작위 표집하지 못했으므로 연구 결과를 해석할 때 신중을 기해야 할 것이다. 이러한 제한점이 있음에도 불구하고 본 연구에서는 핵심역량지원 프로그램을 구성하여 일 고등학교에서 학급단위의 접근을 시도하였다는 점에서 연구의 중요성과 의의를 둘 수 있다.

## 결론

본 연구는 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 우울과 자살사고 감소에 미치는 영향을 규명하기 위한 유사 실험연구이다. 연구결과 핵심역량지원 프로그램은 청소년의 우울과 자살사고 감소에 효과적인 것으로 파악되었다. 핵심역량지원 프로그램이 청소년의 우울과 자살사고를 감소시킨다는 결과는 학교현장에서 청소년의 문제행동의 예방과 해결을 위한 방안으로 핵심역량지원에 초점을 둔 프로그램이 적용 가능하다는 것을 시사한다.

따라서 본 연구를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 핵심역량지원 프로그램을 중학생, 남자 고등학생 등 대상을 달리해서 적용·분석해볼 것을 권유한다. 둘째, 본 연구에서는 프로그램 효과의 지속성에 대해서는 평가하지 못했으므로, 추후 연구에서는 이러한 점을 고려한 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구에서 제한된 역량요인에 초점을 두고 프로그램을 구성하였으므로, 추후연구에서는 보다 다양한 역량요인을 고려한 프로그램을 구성하여 그 효과를 비교·분석해볼 것을 권유한다.

## REFERENCES

- Beautrais, A. L. (2002). Gender issues in youth suicidal behavior. *Emergency Medicine*, 14, 35-42.
- Borenstein, M., Rothstein, H., & Cohen, J. (2001). *Power and precision: A computer program for statistical power analysis confidence interval*. Englewood, NJ: Boostat.
- Bradshaw, C. P., O'Brennan, L. M., & McNeely, C. A. (2008). Core competencies and the prevention of school failure and early school leaving. In N. G. Guerra & C. P. Bradshaw (Eds.), *Core competencies to prevent problem behaviors and promote positive youth development*. *New Direction for Child and Adolescent Development*, 122, 19-32.
- Byun, K. Y. (2006). Development of the group program on empowerment for victim students of school bullying and its effectiveness. *Studies on Korean Youth*, 17, 263-295.
- Choi, J. S. (2004). *A meta analysis of the effects of group counseling on self-esteem*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongwon.
- Chon, K. K., & Lee, M. K. (1992). Preliminary development of Korean version of CES-D. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 11, 65-76.
- Evans, E., Hawton, K., & Rodham, K. (2004). Factors associated with suicidal phenomena in adolescents: A systematic review of population-based studies. *Clinical Psychology Review*, 24, 957-979.
- Frye, A. A., & Goodman, S. H. (2000). Which social problem-solving components buffer depression in adolescent girls? *Cognitive Therapy and Research*, 24, 637-650.
- Goldney, R. D., Fisher, L. J., & Cheok, F. (2002). Mental health literacy of those with major depression and suicidal ideation: An impediment to help seeking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 32, 394-404.
- Guerra, N. G., & Bradshaw, C. P. (2008). Linking the prevention of problem behaviors and positive youth development: Core competencies for positive youth development and risk prevention. *New Direction for Child and Adolescent Development*, 122, 1-17.
- Haegerich, T. M., & Tolan, P. H. (2008). Core competencies and the prevention of adolescent substance use. In N. G. Guerra & C. P. Bradshaw (Eds.), *Core competencies to prevent problem behaviors and promote positive youth development*. *New Direction for Child and Adolescent Development*, 122, 47-60.
- Jo, C. B., Song, A. Y., & Lee, S. H. (2007). Study for violence between parents exposure and internet addiction of adolescents: Mediating effect of depression and moderating effect of problem solving. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 16, 73-103.
- Korea National Statistical Office. (2008). *Annual report on the causes of death statistics in 2007*. Daejeon: Author.
- Lee, C. S., Kweon, Y. R., Kim, S. J., & Choi, B. S. (2007). The effect of suicidal prevention program on depression, suicidal ideation, and problem ability on middle school students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 337-347.
- Lee, E. H., Choi, T. S., & Seo, M. J. (2000). Effects of stress related to school, self-esteem, parent-children communication, and parents' internal support of adolescent depression. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 12(2), 69-84.
- Lee, H. J., & Lee, Y. J. (2005). An impact of adolescent' perception of mother-adolescent communication on self-esteem and depression. *The Korean Journal of Counseling*, 6, 197-209.



- Lee, S. J. (2003). *A study on the development of life-skills: Communication, problem solving, and learning*. Seoul: Korean Educational Development Institute.
- Matsuishi, K., Kitamura, N., Sato, M., Nagai, K., Huh, S. Y., Ariyoshi, K., et al. (2005). Change of suicidal ideation induced by suicidal attempt. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 59, 599-604.
- Oh, H. A., Park, Y. R., & Choi, M. H. (2008). The effects of parent-adolescent communication and depression on suicidal ideation. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 14, 35-43.
- Park, B. K. (2007). Factors associated with adolescents' suicidal ideation: Focus on self-esteem and depression as mediators. *Journal of Korean Living Science Association*, 16, 505-522.
- Park, H. S. (2007). Validation of path model on adolescents' suicidal ideation and violent behavior. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 37, 835-843.
- Park, H. S. (2008). The development of an integrated suicide · violence prevention program for adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38, 513-521.
- Park, H. S., & Koo, H. Y. (2009). The buffering effect of parent-adolescent communication in the relation between stress and suicidal ideation for Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 87-94.
- Radloff, L. (1977). The CES-D scale: A new self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Reynolds, W. M. (1987). *Suicidal ideation questionnaire: Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychology*, 60, 410-421.
- Shin, M. S. (1992). *An empirical study of the mechanism of suicide: Validation of the scale for escape from the self*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Simnton, D. K., & Baumeister, R. F. (2005). Positive psychology at the summit. *Psychological Review*, 9, 99-103.
- Spencer, L., & Spencer, S. (1993). *Competence at work: Models for superior performance*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- You, S. M., & Lee, S. Y. (2008). Relationship of perceived stress, maladaptive perfectionism, and suicidal ideation: Focusing on the moderating effects of social problem solving and attachment styles. *The Korean Journal of School Psychology*, 5, 119-136.