

심리적 탄력성과 자기 통제력이 대학생의 자살생각에 미치는 영향

임숙빈¹ · 허명륜² · 김세영³ · 안혜영¹ · 강섣별⁴ · 김미송⁵ ·
문혜미⁶ · 박선하⁷ · 원아랑⁸ · 이지혜⁹ · 조미소¹⁰

울지대학교 간호대학¹, 군산간호대학교², 창원대학교 간호학과³, 충남대학교병원⁴,
대한 적십자사 충북 혈액원⁵, 국립 암센터⁶, 서울대학교병원⁷, 단국대학교병원⁸, 육군국군수도병원⁹, 울지대학교병원¹⁰

Influences of Psychological Resilience and Self-control on Suicidal Ideation of Undergraduate Students

Im, SookBin¹ · Heo, MyoungLyun² · Kim, Se Young³ · Ahn, Hye Young¹ · Kang, Saet Byul⁴ · Kim Mi, Song⁵ ·
Mun, Hea Mee⁶ · Park, Sun Ha⁷ · Won, A Rang⁸ · Lee, Ji Hye⁹ · Cho, Mi So¹⁰

¹College of Nursing, Eulji University, Daejeon ²Kunsan College of Nursing, Gunsan
³Department of Nursing, Changwon University, Changwon, ⁴Chungnam Mational University Hospital, Daejeon
⁵Korean Red Cross Chungbuk Blood Center, Cheongju, ⁶National Cancer Center, Goyang
⁷Seoul National University Hospital, Seoul, ⁸Dankook University Hospital, Cheonan
⁹Korean Armed Forces Capital Hospital, Seoul, ¹⁰Eulji University Hospital, Daejeon, Korea

Purpose: The study was done to examine undergraduate student' suicidal ideation and to identify influences of individual characteristics including psychological resilience and self-control on suicidal ideation. **Methods:** Data were collected from 400 students in 11 universities in D city from May 1 to June 30, 2011. Data were analyzed with t-test, one-way ANOVA and Pearson` correlation using SPSS 19.0. **Results:** Of the students, 11.3% reported suicidal ideation levels higher than average. Woman students and those with high career anxiety, perceived poor health condition and bad relationships showed higher points on suicidal ideation. Suicidal ideation was also negatively correlated with psychological resilience and self-control. **Conclusion:** Over 10.0% of students need careful attention on suicidal ideation, especially counselling service related to suicide prevention for students with poor health, high career anxiety, and bad relationships. Various programs should be developed to promote psychological resilience to improve health and relationships, as well as job guidance for students. It is also suggested the students' experiences be examined to determine how they overcame suicidal ideation.

Key Words: Suicidal ideation, Resilience, Control

서론

1. 연구의 필요성

통계청 발표에 따르면 자살은 전체 연령의 사망 순위에서 암, 심장질환, 뇌혈관질환에 이어 4위이고, 20대에서는 남성,

여성 각각의 사망원인 1순위를 차지하고 있다[1]. 또한 OECD 회원국의 평균 자살 사망률이 인구 10만 명당 12.4명인데 비해 한국은 33.3명으로 회원국 평균의 3배에 가까운 만큼 높아 [2], 한국은 자살공화국이라는 불명예스러운 명칭도 듣기에 이르렀다. 최근에는 대학생들이 자살하는 사고가 잇달아 보고 되면서 사회적 심각성이 증폭되고 있다[3,4]. 어느 누가 자살

주요어: 자살 생각, 탄력성, 통제력

Corresponding author: Heo, MyoungLyun

Kunsan College of Nursing, 7 Dongajung-gil, Kunsan, 573-719, Korea.
Tel: +82-63-450-3861, Fax: +82-63-450-3856, E-mail: prayerhj23@nate.com

Received: Sep 24, 2014 | Revised: Nov 7, 2014 | Accepted: Nov 19, 2014

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

을 하던 커다란 손실이지만 특히 대학생 집단은 미래 사회를 이끌어갈 주축이라는 점에서 이들의 자살 시도를 더욱 심각하게 생각해야 할 것이다.

이제까지 자살시도와 관련이 있다고 밝혀진 개인적 요인으로는 성별과 연령 같은 인구학적 변수뿐만 아니라 약물남용, 흡연, 음주 등의 건강 위험 행위와 스트레스, 우울, 자살생각 등이 있다[5]. 그 중 자살생각(suicidal ideation)은 자살 행위에 선행하는 개념으로, 자살생각이 반드시 자살 행동으로 이어지는 것은 아니지만 자살 행동의 주요 예측 지표가 될 수 있다[6]. Park[5]에 따르면 자살생각을 경험한 청소년 집단이 자살행동을 할 위험이 30배 이상이다. 따라서 자살생각은 자살 위험성을 나타내는 유용한 지표라고 할 수 있고, 이와 관련된 영향 요인을 탐구할 필요가 있다.

선행연구에 따르면 자살생각에 영향을 미치는 개인적 특성이나 요인으로 우울, 스트레스, 성별, 학력, 결혼 여부 등을 들고 있고[7], 대학생들의 자살생각에 영향을 미친다고 보고된 요인은 우울과 스트레스였다[8,9]. 가족/경제, 학교/학업, 동료/친구, 건강/안전 영역으로 구성된 생활 스트레스가 증가할수록 청소년의 자살생각이 증가한다는 연구보고도 있다[10]. 대부분의 대학생은 20대 초반인데, 이 시기는 청소년을 벗어나 성인으로 이행하는 단계로써 불안정한 사회적 기반과 부족한 사회적 경험, 그리고 신체, 정서적 변화로 인해 많은 스트레스에 노출된다고 볼 수 있다[8].

이런 관점에서 대학생의 자살을 예방할 수 있는 두 가지 방향을 생각해 볼 수 있다. 하나는 우울이나 스트레스 감소 혹은 우울증의 치료나 스트레스 관리 등으로 위험 요소를 줄이는 것이고, 다른 하나는 어려움을 극복하고 건디는데 필요한 개인 내적 요소를 강화하는 것이다. 이런 차원에서 ‘심리적 탄력성’과 ‘자기 통제력’을 생각해 볼 수 있겠다. 심리적 탄력성(resilience)은 부적절한 상황을 이겨내고 정상적인 기능으로 회복하거나 그 이상으로 성장하는 과정과 노력을 말한다[11]. 이 개념은 감정 조절과 긍정적 정서를 포함하고 있으므로 자살의 주요 요인으로 밝혀진 우울이나 스트레스 상황에 대처하는데 유용하리라 생각한다. 심리적 탄력성이 우울과 부정 상관관계가 있다는 Kim[12]의 연구결과가 심리적 탄력성과 자살생각의 연관성에 대한 가정을 뒷받침한다.

자기 통제력이란 자신을 스스로 통제하는 능력으로, 행위가 고통을 겪더라도 그 고통을 참아내고 표적행동을 꾸준히 실행하는 것을 말한다[13]. 다시 말해 자기 통제력은 충동성과 반대편에 놓이는 개념이라고 할 수 있어서, 자살생각과 관련성이 큰 변수인 충동성의 관계를 바탕으로 자기 통제력과 자살

생각의 관계를 유추해 볼 수 있다. 청소년을 대상으로 한 선행 연구에서는 충동성이 자살생각과 관련성이 높으며, 스트레스가 소극적 대처를 매개로 충동성에 영향을 미치므로 충동성은 직접적으로 혹은 간접적으로 자살과 관련된다고 하였다[14].

이에 본 연구에서는 대학생의 자살생각을 파악하고 심리적 탄력성과 자기 통제력과의 관계를 확인함으로써 그 특성을 고려하여 다양한 지도방안을 모색하거나 자살예방중재를 계획하는데 필요한 기초자료를 마련하고자 하였다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 대학생의 자살생각 정도를 파악하고, 자살생각과 대상자들의 특성, 심리적 탄력성, 그리고 자기 통제력과의 관계를 확인하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 대상자의 자살생각, 심리적 탄력성, 자기 통제력의 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 자살생각의 차이를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 심리적 탄력성 및 자기 통제력의 차이를 파악한다.
- 대상자의 심리적 탄력성 및 자기 통제력과 자살생각의 상관관계를 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 자살생각 정도를 파악하고, 자살생각과 심리적 탄력성, 자기 통제력간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

연구의 대상자는 D시 소재 11개 대학에 재학 중인 대학생으로, 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여할 것을 서면으로 동의한 학생들이다.

상관분석에 필요한 표본 수는 중간 이하의 효과크기(effect size)=.15, 유의수준(α)=.05, 검정력(1- β)=.85를 기준으로 G*Power 3.1.2 프로그램을 이용하여 산정하였으며, 그 결과 최소 314명이었다. 본 연구에서는 회수율과 탈락률을 고려하여 총 440명에게 질문지를 배부하였으며, 불성실하게 응답한 질문지

40부를 제외하고 400부(90.9%)를 최종 분석에 이용하였다.

3. 연구도구

1) 자살생각

자살생각의 정도는 자가보고형 척도로 개발된[15] Suicidal Ideation Questionnaire (SIQ)를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 총 30문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지의 Likert 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 자살생각의 정도가 높다는 의미이다. 도구의 신뢰도는 같은 도구를 사용한 선행연구[16]에서 Cronbach's α 값은 .97이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 값은 .96이었다.

2) 심리적 탄력성

심리적 탄력성은 2002년에 개발된 척도를 국내에서 번안하고 타당화한 도구[17, 18]를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 '긍정적 미래 지향성', '감정조절', '흥미와 관심의 다양성'이라는 3가지 하위영역의 16문항으로 구성되었다. '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '매우 그렇다' 5점까지 Likert 척도로 응답하는 것이며, 2개의 부정문항을 역환산해서, 점수가 높을수록 심리적 탄력성이 높다는 의미이다. 도구의 신뢰도는 선행연구[18]에서 Cronbach's α 값은 .83이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 값은 .85였다.

3) 자기 통제력

자기 통제력은 1993년에 개발된 척도[19]를 국내에서 번안하고 타당화한 한국판 자기통제력 척도[20]를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 '모험 추구', '단순과제 선호', '신체활동 선호', '자기중심성', '화 기질', '충동성'의 6가지 하위영역 총 24문항으로 구성되었다. '전혀 동의하지 않는다' 1점부터 '매우 동의한다' 5점까지의 Likert 척도로 응답하는 것이다. 개발 당시 도구는 점수가 높을수록 자기 통제력이 낮다는 의미였으나, 본 연구에서는 결과 분석을 용이하게 하기 위해 전 문항을 역 환산 하여 점수가 높을수록 자기 통제력이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 같은 도구를 사용한 선행연구[20]에서 Cronbach's α 값은 .81이었으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .83이었다.

4. 자료수집

자료수집은 2011년 5월 1일부터 6월 30일까지 사이에 이

루어졌다. D시 소재 11개 대학을 연구원 7명이 나누어 방문하여 연구의 목적과 방법을 설명하고, 서면으로 연구참여 동의를 얻은 후 질문지에 응답하도록 하였다. 질문지 응답 시간은 약 20분 정도이었다. 총 440부를 배포하였으며 그 중 회수되지 않은 질문지와 응답 항목을 일부 누락한 불성실한 질문지를 합해 40부(9.9%)를 제외하고 총 400부(90.1%)의 질문지를 최종 분석에 사용하였다.

5. 윤리적 고려

연구계획은 책임연구자가 소속된 기관의 IRB 심의를 거쳐 승인(IRB No. EU 11-06) 받았다. 대상자의 서면동의와 자발적 참여로 연구를 진행하였으며, 질문지에 대한 익명성을 보장하여 연구참여자의 사생활을 존중하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 평균과 표준편차, 빈도와 백분율로 분석하였고, 대상자의 자살생각, 심리적 탄력성, 그리고 자기 통제력은 평균, 표준편차, 최대값과 최소값을 보았다. 대상자의 특성에 따라 t-test, one-way ANOVA를 이용해 자살생각, 심리적 탄력성, 그리고 자기 통제력을 비교하였고, 사후 분석은 Scheffé test로 검정하였다. 자살생각과 심리적 탄력성, 자기 통제력의 관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1에 나타난 바와 같다. 대상자의 연령은 18~28세 범위로 18~24세가 356명(89.0%), 25~28세는 44명(11.0%)이었으며 전체 대상자의 평균 연령은 22.1 ± 1.9 세이었다. 1학년 73명(18.3%), 2학년 81명(20.3%), 3학년 186명(46.5%), 4학년 60명(15.0%)이었고, 남녀 각각 200명(50.0%)이었다. 출생순위에서 만이인 대상자는 167명(41.8%), 둘째 이하인 경우는 205명(51.2%), 그리고 외동이 28명(7.0%)이었으며, 현재 부모와 함께 거주하는 대상자는 143명(35.8%)이었고, 부모와 따로 거주하는 대상자가 257명(64.3%)으로 더 많았다.

성적은 학점 3.0 이상 4.0 미만이 285명(71.3%)로 가장 많았으며, 4.0 이상은 66명(16.5%), 3.0 미만은 49명(12.3%)이었다. 종교가 있는 사람은 208명(52.0%), 종교가 없는 사람은 192 (48.0%)이었으며, 이성 친구가 있는 대상자는 144명(36.0%), 이성 친구가 없는 대상자는 256명(64.0%)이었다. 교우관계가 ‘좋다’는 대상자는 244명(61.0%), ‘보통’이라는 대상자는 139명(34.8%), ‘나쁘다’라고 응답한 대상자는 17명(4.3%)이었다. 취업에 대한 걱정을 묻는 질문에는 ‘걱정이 많다’고 응답한 대상자는 233명(58.3%)이었고, ‘보통’이 113명(28.2%), ‘걱정이 적다’고 응답한 대상자는 54명(13.6%)이었다. 한편 자신이 지각하는 건강상태를 묻는 질문에 ‘건강하다’고 응답한 대상자가 199명(49.8%), ‘보통이다’ 158명(39.5%), ‘건강하지 않다’고 응답한 대상자가 43명(10.8%)이었다.

2. 대상자의 자살생각, 심리적 탄력성, 그리고 자기 통제력의 정도

대상자의 자살생각 점수는, 평균 56.3 ± 22.3 점으로 최소 30.0에서 최대 130.0의 범위이었다. 자살생각의 문항별 평점은 1.9 ± 7 점이었으며, 최소 1.0에서 최대 4.3의 범위이었다. 문항별 빈도수는 전혀 그렇지 않다 252명(63.0%), 그렇지 않다 103명(25.8%), 보통이다 39명(9.8%), 그렇다 6명(1.5%), 매우 그렇다고 응답한 대상자는 없었다. 이중에서 자살생각을 보통 이상으로 한다고 응답한 대상자는 45명(11.3%)이었다. 심리적 탄력성은 평균 48.1 ± 9.9 점으로 최소 14.0에서 최대 70.0의 범위였다. 자기 통제력은 평균 77.3 ± 12.3 점으로 최소 39.0에서 최대 120.0의 범위를 나타냈다(Table 2).

3. 대상자의 일반적 특성과 자살생각

대상자의 일반적 특성에 따라 자살생각을 파악한 결과는 Table 3과 같다. 연령이나 학년에 따라서 자살생각은 차이가 없었으나 성별에 따라서는 차이가 있었다. 남자가 54.1 ± 23.0 점, 여자가 58.56 ± 21.50 점으로 여자가 남자보다 유의하게 자살생각이 높았다($t = -2.00, p = .046$). 출생순위, 부모와 동거여부, 성적, 종교 유무, 그리고 이성 친구 유무에 따라서 대상자들의 자살생각에는 유의한 차이가 없었다.

그런데 자신이 지각하는 건강상태에 따라서 자살생각 점수는 ‘건강하지 않다’ 65.9 ± 27.8 점, ‘보통이다’ 57.9 ± 20.7 점, ‘건강하다’ 53.0 ± 21.6 점으로 유의한 차이($F = 6.72, p = .001$)를 보였다. 사후 검정 결과 건강하지 않다고 지각하는 대상자

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=400)

Characteristics	Categories	n (%) or M \pm SD
Age (year)		22.1 \pm 1.9
	18~24	356 (89.0)
	25~28	44 (11.0)
School year	Freshman	73 (18.3)
	Sophomore	81 (20.3)
	Junior	186 (46.5)
	Senior	60 (15.0)
Gender	Male	200 (50.0)
	Female	200 (50.0)
Birth order	First	167 (41.8)
	Second or other	205 (51.2)
	Only child	28 (7.0)
Living	With parents	143 (35.8)
	Alone	257 (64.3)
Religion	Yes	208 (52.0)
	No	192 (48.0)
GPA	4.0 above	66 (16.5)
	3.0 above	285 (71.3)
	3.0 under	49 (12.3)
Girl (Boy) friend	Yes	144 (36.0)
	No	256 (64.0)
Perceived health condition	Good	199 (49.8)
	Normal	158 (39.5)
	Bad	43 (10.8)
Career anxiety	High	233 (58.3)
	Average	113 (28.2)
	Low	54 (13.6)
Friendship	Good	244 (61.0)
	Okay	139 (34.8)
	Bad	17 (4.3)

GAP=Grade point average.

들이 ‘건강하거나 보통이라고 지각하는 대상자들보다 자살생각 점수가 더 높았다. 취업걱정에 따라서도 자살생각이 달랐는데, 취업에 대해 ‘걱정이 많다’는 대상자가 58.7 ± 23.2 점, ‘보통이다’는 대상자가 51.1 ± 18.4 점, ‘걱정이 적다’는 대상자는 56.9 ± 24.4 점으로 취업걱정에 많은 경우 자살생각이 유의하게 높았다($F = 4.50, p = .012$). 그리고 교우 관계가 ‘좋다’는 대상자의 자살점수는 53.0 ± 21.6 점, ‘보통’이라는 대상자는 59.5 ± 21.4 점, ‘좋지 않다’는 대상자의 자살점수는 78.0 ± 25.0 점으로, 교우관계에 대한 지각에 따라서도 자살생각에 유의한 차이($F = 12.89, p < .001$)를 보였다. 사후 분석 결과 교우 관계가 좋지 않다고 응답한 대상자들이 교우관계가 좋거나 보통이라고 응답한 대상자들보다 자살생각 점수가 높았다.

Table 2. Suicidal Ideation, Psychological Resilience, and Self-control of the Subjects

(N=400)

Variables	M±SD	Min	Max	n (%)
Suicidal ideation	56.3±22.3	30.0	130.0	
Does not apply at all (1)	1.9±0.7	1.0	4.3	252 (63.0)
Does not applies slightly (2)				103 (25.8)
Average (3)				39 (9.8)
Applies somewhat (4)				6 (1.5)
Applies very strongly (5)				0 (0.0)
Psychological resilience	48.1±7.9	14.0	70.0	
Self-control	77.3±12.3	39.0	120.0	

Table 3. Suicidal Ideation according to General Characteristics

(N=400)

Characteristics	Categories	Suicidal ideation		Scheffé
		M±SD	t or F (p)	
Age (year)	18~24	56.9±22.2	1.56 (.119)	
	25~28	51.4±22.9		
School year	Freshman	55.7±21.8	1.27 (.283)	
	Sophomore	58.8±26.0		
	Junior	57.0±20.8		
	Senior	51.7±21.9		
Gender	Male	54.1±23.0	-2.00 (.046)	
	Female	58.6±21.5		
Birth order	First	55.0±20.3	0.46 (.630)	
	Second or other	57.2±23.8		
	Only child	57.2±22.3		
Living	With parents	57.4±22.9	0.72 (.473)	
	Alone	55.7±22.0		
Religion	Yes	56.9±21.6	0.56 (.577)	
	No	55.7±23.1		
GPA	4.0 above	54.7±23.8	0.24 (.789)	
	3.0 above	56.5±22.2		
	3.0 under	57.5±21.4		
Girl (Boy) friend	Yes	59.1±23.3	1.86 (.063)	
	No	54.8±21.6		
Perceived health condition	Good ^a	53.0±21.6	6.72 (.001)	a, b < c
	Normal ^b	57.9±20.7		
	Bad ^c	65.9±27.8		
Career anxiety	High	58.7±23.2	4.50 (.012)	
	Average	51.1±18.4		
	Low	56.9±24.4		
Friendship	Good ^a	53.0±21.6	12.89 (<.001)	a, b < c
	Okay ^b	59.5±21.4		
	Bad ^c	78.0±25.0		

GAP=Grade point average.

4. 대상자의 일반적 특성과 심리적 탄력성 및 자기 통제력

대상자의 일반적 특성에 따라 심리적 탄력성과 자기 통제력을 분석한 결과는 다음과 같다(Table 4).

1) 심리적 탄력성

대상자들의 일반적 특성에 따라 심리적 탄력성을 분석한 결과, 남자가 49.2 ± 8.8 점, 여자가 47.0 ± 6.8 점으로 남자가 여자보다 유의하게 심리적 탄력성이 높았다($t=2.82, p=.005$). 연령에서 18~24세 대상자가 51.6 ± 8.2 점, 25~28세 대상자가 54.7 ± 10.3 점으로, 25~28세인 대상자가 18~24세 대상자보다 유의하게 심리적 탄력성이 높았다($t=-2.27, p=.023$). 대상자

의 성적에 따라서는 ‘4.0 이상’이 50.1 ± 9.5 점, ‘3.0 이상’이 48.1 ± 7.3 점, ‘3.0 미만’이 45.4 ± 8.2 점으로, 심리적 탄력성에 유의한 차이($F=5.13, p=.006$)를 보였으며, 사후 검정 결과 학점이 4.0 이상인 학생들이 4.0 미만인 학생들보다 심리적 탄력성 점수가 높았다.

자신이 지각하는 건강상태에 따른 심리적 탄력성 점수는 ‘건강하다’는 대상자들이 50.2 ± 7.8 점, ‘보통이다’ 46.7 ± 6.8 점, ‘건강하지 않다’ 43.4 ± 9.1 점으로 그 차이가 유의하였다($F=19.11, p<.001$). 사후 검정 결과 건강하다, 보통이다, 건강하지 않다고 지각하는 순으로 심리적 탄력성이 높았다.

또한 교우관계 지각에 따라서 분석한 결과, 심리적 탄력성은 교우관계가 ‘좋다’ 49.8 ± 7.8 점, ‘보통이다’ 45.7 ± 6.6 점,

Table 4. Psychological Resilience and Self-control according to General Characteristics

(N=400)

Characteristics	Categories	Psychological resilience			Self-control		
		M±SD	t or F (p)	Scheffé	M±SD	t or F (p)	Scheffé
Age (year)	18~24	51.6±8.2	-2.27		76.9±11.6	-1.42	
	25~28	54.7±10.3	(.023)		80.6±17.0	(.163)	
School year	Freshman ^a	46.3±6.2	2.11		74.4±10.3	5.07	a, b, c < d
	Sophomore ^b	47.5±8.0	(.098)		78.1±11.7	(.002)	
	Junior ^c	48.7±6.7			76.5±12.2		
	Senior ^d	49.3±9.9			82.2±14.4		
Gender	Male	49.2±8.8	2.82		79.1±13.7	2.93	
	Female	47.0±6.8	(.005)		75.5±10.6	(.004)	
Birth order	First	48.3±7.0	0.14		78.5±12.0	2.48	
	Second or other	47.9±8.1	(.869)		76.0±12.7	(.085)	
	Only child	48.1±7.9			79.4±10.4		
Living	With parents	47.9±8.3	-0.28		76.9±12.7	-.433	
	Alone	48.2±7.7	(.777)		77.5±12.1	(.665)	
Religion	Yes	48.0±8.1	-0.19		76.9±12.1	-0.70	
	No	48.2±7.7	(.853)		77.7±12.6	(.488)	
GPA	4.0 above ^a	50.1±9.5	5.13	a > b, c	79.2±13.2	1.12	
	3.0 above ^b	48.1±7.3	(.006)		77.0±12.3	(.328)	
	3.0 under ^c	45.4±8.2			76.0±11.0		
Girl (Boy) friend	Yes	48.0±7.9	-0.09		75.4±11.9	-2.23	
	No	48.1±9.0	(.093)		78.3±12.5	(.026)	
Perceived health condition	Good ^a	50.2±7.8	19.11	a > b > c	77.9±13.2	4.48	a, b > c
	Normal ^b	46.7±6.8	(<.001)		77.9±10.8	(.012)	
	Bad ^c	43.4±9.1			72.0±12.1		
Career anxiety	High	47.6±8.4	1.81		77.4±12.9	0.03	
	Average	48.3±6.7	(.166)		77.0±10.6	(.971)	
	Low	49.8±7.8			77.3±12.3		
Friendship	Good ^a	49.8±7.8	16.74	a > b, c	79.0±12.4	9.40	a, b > c
	Okay ^b	45.7±6.6	(<.001)		75.5±11.6	(<.001)	
	Bad ^c	43.0±11.7			67.7±11.5		

GAP=Grade point average.

‘좋지 않다’ 43.0 ± 11.7 점으로, 통계적으로 유의한 차이($F=16.74, p<.001$)를 보였다. 사후 분석 결과 교우관계가 좋다거나 보통이라고 응답한 대상자들이 좋지 않다고 응답한 대상자들보다 심리적 탄력성 점수가 높았다.

하지만 학년, 출생순위, 부모와 동거여부, 종교, 이성 친구 유무나 취업걱정에 따라서는 심리적 탄력성이 유의한 차이가 없었다.

2) 자기 통제력

대상자들의 일반적 특성에 따라 자기 통제력을 분석한 결과, 학년에 따라 ‘1학년’ 74.4 ± 10.3 점, ‘2학년’ 78.1 ± 11.7 점, ‘3학년’ 76.5 ± 12.2 점, ‘4학년’ 82.2 ± 14.4 점으로 통계적으로 유의한 차이($F=5.07, p=.002$)를 보였는데, 사후 검정 결과 4학년이 1-3학년보다 자기 통제력 점수가 높았다. 그리고 남자는 79.0 ± 13.7 점, 여자는 75.5 ± 10.6 점으로 남자가 여자보다 유의하게 자기 통제력이 높았다($t=2.93, p=.004$). 이성 친구의 유무에 따라서도 자기 통제력에 차이가 있었는데, 이성 친구가 있는 대상자가 75.4 ± 11.9 점, 이성 친구가 없는 대상자가 78.3 ± 12.5 점으로 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t=-2.23, p=.026$).

또한 자신이 지각하는 건강상태에 따라서, ‘건강하다’는 대상자의 자기 통제력은 77.9 ± 13.2 점, ‘보통’이라는 대상자는 77.9 ± 10.8 점, ‘건강하지 않다’는 대상자는 72.0 ± 12.1 점으로 유의한 차이($F=4.48, p=.012$)를 보였다. 사후 검정 결과 건강하거나 보통이라고 응답한 대상자들이 건강하지 않다고 응답한 대상자보다 자기 통제력이 높았다. 또한 교우관계에 대한 지각에 따라서 ‘좋다’는 대상자는 79.0 ± 12.4 점, ‘보통이다’ 75.5 ± 11.6 점, ‘좋지 않다’ 76.7 ± 11.5 점으로 자기 통제력에 유의한 차이($F=9.40, p<.001$)가 있었다. 사후 분석 결과 교우관계가 좋다거나 보통이라고 응답한 대상자들이 교우관계가 좋지 않다고 응답한 대상자들보다 자기 통제력 점수가 높았다.

한편 출생순위, 부모와 동거여부, 성적, 종교, 그리고 취업 걱정에 따라서는 자기 통제력에 차이가 없었다.

5. 심리적 탄력성 및 자기 통제력과 자살생각의 관계

대상자들의 자살생각은 심리적 탄력성과 유의한 부적 상관관계($r=-.41, p<.001$)를, 자기 통제력과의 유의한 부적 상관관계($r=-.47, p<.001$)를 보였다(Table 5). 즉, 심리적 탄력성과 자기 통제력이 높을수록 자살생각이 낮았다.

논 의

이 연구는 자살이 커다란 사회적 이슈가 되는 국내 상황에서 대학생의 자살을 예측할 수 있는 지표로서 자살생각이 어느 정도인지 파악하는 것이 첫째 목적이었다. 우선 대상자들의 자살생각은 평균 1.9 ± 0.74 점으로 중간 이하 낮은 수준을 보여, 620명 중 23.9%의 대상자가 대학 입학 후 자살충동을 경험했다는 연구[21] 결과나 18~25세 연령층의 6.7%가 자살생각을 한다는 국가통계[22]와 다른 결과를 보였다. 하지만 비슷한 지역에서 연구한 선행연구[23]의 결과와는 유사하였다. 그러나 자살생각을 ‘보통’ 이상으로 한다고 응답한 대상자가 11.3%이고, 자살생각 점수의 범주가 1.0~4.3점으로 개인차가 커서 대학생 집단의 자살 위험성에 대한 모니터링이 필요함을 나타냈다.

대상자의 일반적 특성에 따라 자살생각 정도에 차이를 보였는데, 남자보다는 여자, 교우관계가 좋다고 지각하는 대상자보다는 좋지 않다고 지각하는 대상자, 취업걱정이 없는 대상자보다는 취업걱정이 많은 대상자에서 통계적으로 유의하게 자살생각 정도가 높았다. 성별, 친구, 성적 그리고 학교생활과 자살생각에 대한 선행연구[8]에서도 여자가, 친구가 적을수록, 성적이 낮을수록, 학교생활에 불만족일수록 자살생각이 높았다고 보고하여 본 연구와 유사하였다. 그리고 교우관계에 따라 자살생각에 차이를 보인 본 연구의 결과는 생활 스트레스가 자살생각과 계획에 큰 영향을 미치고, 특히 친구와 동료 관련 스트레스가 자살생각에 영향을 미쳤다는 기존의 연구결과와 일치하였다[10]. 또 다른 선행연구[25]에서도 친구문제가 자살생각의 예측변수라 하면서 1.2%의 설명력을 보고하였

Table 5. Correlations among Suicidal Ideation, Psychological Resilience and Self-control

(N=400)

Variables	Suicidal ideation	Psychological resilience
	r (p)	r (p)
Psychological resilience	-.41 (<.001)	1
Self-control	-.47 (<.001)	.32 (<.001)

다. 그리고 자신이 건강하다고 지각하는 대상자보다는 건강하지 못하다고 지각하는 대상자에게서 유의하게 자살생각 정도가 높았다. 따라서 대학에서는 교우관계나 취업과 관련된 지도만이 아니라 학생들의 건강상태에 대한 관심과 건강관리지도에도 더욱 주의를 기울여야 하겠다.

한편 대학생들을 중심으로 하는 여러 관계 중에서 부모나 이성 친구와 교류가 자살생각에 영향을 미칠 것이라는 가정을 하였으나, 부모와 동거여부나 이성 친구 유무에 따라 자살생각의 정도에 차이가 없었다. 하지만 이성문제나 가족문제가 대학생들의 자살생각과 약한 상관관계가 있다는 연구[23]도 있으므로 부모와 동거 여부나 이성 친구 유무로 단순히 질문하기보다는 더 심도 있는 질문으로 연구해 볼 필요가 있다고 본다.

자살 수행에서 보다 중요한 것은 같은 환경적 조건이어도 개인 심리적 속성에 따라 다를 것이라는 가정을 해 볼 수 있다. 자살 보도량과 심리적 변수들이 대학생들의 자살의도에 어떠한 영향을 미치는지 확인한 선행연구[24]에서는 자살 보도에 대한 노출 보다는 충동성이나 자존감과 같은 심리적 변수들이 자살생각에 더 영향을 준다고 보고하였다. 이에 본 연구에서도 심리적 탄력성이나 자기 통제력과 자살생각의 관계를 살펴 보았다. 그 결과 심리적 탄력성은 자살생각과 높은 부적 상관관계($r = -.41, p < .001$)를 가진다는 것을 확인할 수 있었다. 아직 심리적 탄력성과 자살생각의 관계에 관한 선행연구가 적지만 자살생각의 주 요인으로 밝혀진 우울이 심리적 탄력성과 부적 상관관계가 있다는 연구가 있으므로 간접적으로 연구결과를 지지한다고 볼 수 있다[12].

연구결과 여자보다는 남자가, 평점 4.0 이상의 우수한 학생이, 자신을 건강하다고 지각하는 학생이, 교우 관계가 좋다고 느끼는 학생에서 심리적 탄력성이 높았다. 이 결과는 선행연구[25]에서 자아탄력성이 높은 학생이 건강상태와 전공만족도, 임상실습 만족도가 높았다는 결과와 유사하다. 심리적 탄력성이 높기 때문에 성격도 좋고, 교우관계도 잘하는 것이라 할 수 있다. 그렇다면 신체적으로나 사회적으로 혹은 학업에 자신이 없는 학생들의 자살예방을 위해서는 자아탄력성을 높이는 것도 유용한 방안이라 생각할 수 있다.

심리적 탄력성은 최근 청소년 연구에서 많은 관심을 받고 있는 자아탄력성과 같은 개념이라고 할 수 있는데, 이는 어려움을 견뎌내고, 변화하는 상황에 적응하는 능력으로 자살생각을 하기까지에 이르렀더라도 그 상황을 극복해내는데 필요한 마음의 근력이라는 점에서 라고 볼 수 있다. 심리적 탄력성은 꾸준한 발달과정을 통해서 습득되는 능력이다[26]. 또한 훈련

과 연습과정을 통해 증진시킬 수 있다고 한다. 심리적 탄력성에서 긍정성이 핵심이다. 탄력성을 높이려면 자기 삶에서 일어나는 사건들을 뇌에서 긍정적으로 받아들이도록 하고 이를 습관화하는 것이다[27]. 다시 말해 학생들이 자신의 경험에 대해 긍정적 스토리텔링(story telling)을 하도록 습관을 형성하는 것이 중요하다[27]. 이는 다양한 경험보다 더 중요한 것은 그 경험에 대한 긍정적 해석이라는 의미이다. Parse[28]도 주장하듯이 학생들이 자신의 경험을 언어로 표현함으로써 타인의 피드백을 얻을 뿐만 아니라 스스로도 그 의미를 성찰하면서 강화되고, 실패 경험으로 잃는 것만 있는 것이 아니라 얻는 것이 있음을 인식하게 되고 이런 과정을 거치면서 변해가는 자기를 느끼는 것이 자존감의 바탕을 이룰 것이다. 그렇다면 실패에서 상실감으로, 상실감에서 자살로 이어지는 일련의 과정을 지연시킬 수 있으리라 생각한다.

한편 자기 통제력도 자살생각과 높은 부적 상관관계($r = -.47, p < .001$)가 있는 것으로 나타났다. 충동성은 자살생각에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 스트레스와 매개되어 또한 자살생각에 영향을 미치거나[14], 우울과 충동성과 상호작용하여 자살생각에 영향을 미친다는 연구결과[29]들이 있다. 자기 통제력을 충동성과 반대되는 개념이라고 볼 때 자살생각과 높은 부적 상관관계를 보인다는 것을 확인함으로써 자기 통제력 강화를 통해 자살의 예방적 접근을 고려해 볼 수도 있겠다. 그런데 자기 통제력은 학령기에 주로 형성되며, 부모의 양육 태도와 방식에 따라 다를 수 있다고 한다[30]. 이는 자살예방 전략이 장기적 안목으로 전 생애에 걸쳐 이루어질 수 있음을 시사하는 점이기도 하다. 본 연구에서는 1, 2, 3학년보다는 4학년이, 스스로 건강하다고 지각하는 학생이, 이성 친구가 없는 학생이, 교우관계가 좋은 학생이 자기 통제력에서 높은 점수를 나타냈다. 4학년이 통제력이 높은 것은 경험이나 교육에 따르는 결과라 볼 수 있다. 이에 비해 건강에 대한 긍정적 지각이나 좋은 교우관계와 자기 통제력의 관계는 순환적 상관관계로 생각할 수 있다. 자기를 조절하고 통제할 수 있으므로 건강관리도 할 수 있고, 교우관계의 문제점들도 풀어갈 수 있을 것이다. 여하간 자기 통제력이 낮은 학생들은 자살생각과 높은 상관관계가 있으므로 자살생각 여부를 확인하고 자기 통제력을 강화하도록 도울 수 있어야 하겠다. 자기를 조절하는 힘의 기반은 자기이해에서 비롯된다. 충동을 통제하는 힘은 더 나은 자기 모습을 위해 기꺼이 참고 노력하는 성장지향적 자기조절능력이라고 할 수 있다[27]. 따라서 심리적 탄력성과 서로 연관되어 있으며 이들을 통합하여 훈련할 수 있을 것이다.

이상의 결과를 통해 대학의 지도교수 상담이나 상담센터에

서는 건강에 자신이 없거나 취업걱정이 많거나 교우관계가 나쁜 학생들에게 예방적으로 자살생각을 확인하고 이에 적절한 예방적 중재나 프로그램을 제공해야 할 것이다. 또한 대학생의 자살생각 정도는 심리적 탄력성이나 자기 통제력과 같은 개인 심리적 변수와 높은 부적 상관관계를 보이므로 심리적 탄력성이나 자기 통제력을 높이는 다양한 접근을 시도해 볼 수 있을 것이다.

결론

이 연구는 대학생들의 자살생각 정도를 파악하고, 심리적 탄력성과 자기 통제력을 포함하는 개인적 특성과 어떠한 관계가 있는지 확인하기 위한 것으로, 대학생들의 자살예방에 필요한 기초자료를 얻고자 하였다. 그 결과 전체 대상자의 자살생각 점수는 낮은 수준이었으나 전체 11.3% 대상자가 자살생각이 보통 이상이라고 응답하였다. 그리고 남자보다 여자가, 자신의 건강상태가 좋지 않다고 지각하거나, 취업 걱정이 많거나, 교우관계가 좋지 않은 대학생에서 자살생각이 더 높았다. 또한 자살생각은 심리적 탄력성 및 자기 통제력과 각각 높은 부적 상관관계를 보여 심리적 탄력성이나 자기 통제력이 높을수록 자살생각이 낮은 결과를 보였다.

이에 자신의 건강상태가 좋지 않다고 지각하거나 취업 걱정이 많거나, 교우관계가 원만하지 못한 대학생들에게 자살과 관련하여 예방적인 차원의 관심과 자살 위험성 확인이 필요하며, 이들의 심리적 탄력성과 자기 통제력을 파악하여 그 수준에 적절한 자살예방 중재를 개발할 수 있겠다.

이런 결론에 따라 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 자살생각을 가졌던 학생들이 어려움을 극복한 경험에 대한 연구가 필요하다.

둘째, 자기 통제력과 심리적 탄력성을 활용하는 자살예방 중재를 개발하는 연구가 필요하다.

셋째, 대학생의 심리적 탄력성/자기 통제력을 향상시키는 프로그램 개발 연구가 필요하다.

REFERENCES

1. Korean Statistical Information Service [KOSIS]. Cause of death statistics, 2012 [Internet]. Seoul: Korean Statistical Information Service; 2013 [cited 2013 September 10]. Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=read&aSeq=308560
2. OECD. "Suicide", in Health at a Glance 2013: OECD Indicators [Internet]. Paris: OECD; 2013 [cited 2013 November 21]. Available from: http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2013-10-en
3. Pyeon DW. Why is this KAIST increased suicide?. Enews-today. 2014 October 17; sect 09. <http://www.ewenstoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=347729>
4. Jung JW. Students live in a country populated by college students commit suicide. Kyung-Hyang Sinmun. 2011 September 28; sect 09. http://news.khan.co.kr/kh_news/khan_art_view.html?artid=201109280944112
5. Park EO. The influencing factors on suicide attempt among adolescents in South Korea. J Korean Acad Nurs. 2008;38(3):465-73.
6. Reinherz H, Tanner J, Berger S, Beardslee W, Fitzmaurice G. Adolescent suicidal ideation as predictive of psychopathology, suicidal behavior, and compromised functioning at age 30. Am J Psychiatry. 2006;163(7):1226-32. <http://dx.doi.org/10.1176/appi.ajp.163.7.1226>
7. Park EO, Choi SJ. Prevalence of suicidal ideation and related risk factors among Korean adults. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs. 2013;22(2):88-96. <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2013.22.2.88>
8. Baek SS, Ha EH, Ryo EN, Song MS. Effects of life stress and depression in undergraduates on suicidal ideation. J Korean Acad Child Health Nurs. 2012;18(4):157-63. <http://dx.doi.org/10.4094/jkachn.2012.18.4.157>
9. Kang SW, Ra DS. A study on the mediating effects of depression between senior student' university life stress and suicidal ideation. Korean J Youth Stud. 2013;20(4):49-71.
10. Hong YS. The effects of life stress and self-esteem for adolescent suicidal behaviors. Korean J Youth Stud. 2004;40:153-82.
11. Kim JB. Effects of student-teacher relationship on students' psychological resilience. J Educ Psychol. 2012;26(2):523-41.
12. Kim DH. The mediating effect of resilience between adult attachment and depression. [master's thesis]. [Daegu]: Kyungpook National University; 2010. 80 p.
13. Kanfer FH, Goldfoot DA. Self-control and tolerance of noxious stimulation. Psychol Rep. 1966;18:79-85.
14. Ha JH, An SH. The verification of a structural relationship model of suicidal ideation to stress, coping styles, perfectionism, depression, and impulsivity. Korean J Couns Psychotherapy. 2008;20(4):1149-71.
15. Reynolds WM. Suicidal ideation questionnaire (SIQ). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, PO Box, 998; 1987.
16. Hong YS, Joen SY. The effects of life and depression for adolescent suicidal ideation. Ment Health Soc Work. 2005;19(4):125-49.
17. Atsushi O, Hitoshi N, Shinji N, Motoyuki K. Development and

- validation of an adolescent resilience scale. *Jp J Couns Sci*, 2002;35:57-65.
18. Jung, EO. A Validation of psychological resilience scale. [master's thesis]. [Joengul: Chonbuk National University; 2006. 40 p.
 19. Grasmick HG, Hagan J, Blackwell BS, Arnerklev BJ. Testing the core empirical implications of Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *J Res Crime Delinquency*. 1993;30:5-29. <http://dx.doi.org/10.1177/0022427893030001002>
 20. Ha CS, Kim BS. A exploratory factor analysis of Korean version of the self-control scale. *Korean J Couns*. 2005;6(4):1175-88.
 21. Choi MS. A study of the suicide on campus. Understanding people, 2007;28 (1):49.
 22. Crosby A, Gfroerer J, Han B, Ortega L, Parks SE. Suicidal thoughts and behaviors among adults aged ≥ 18 years-United States, 2008-2009. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. 2011;60 (13):1-22.
 23. Yang KM, Bang SY, Kim S. Factors influencing suicidal ideation in university students. *Korean J Stress Res*, 2012;20(1): 41-50.
 24. Lee JK, Choi ME. A study on the influence of suicide coverage and psychological variables on college students' intention for suicide: with a focus on suicide coverage of public figures and college students, stress, impulsivity, self-esteem, and theory of planned behaviors. *Broadcasting Commun*. 2011;12(4): 147-87.
 25. Lee EK, Park JA. Ego-resilience and the clinical competence of nursing students. *J Korea Community Health Nurs Acad Soc*. 2013;27 (2):293-303. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.2.293>
 26. Hong ES. Conceptual understanding of resilience and instructional suggestion. *J Spec Educ*. 2006;41 (2):45-67.
 27. Kim JH. Resilience. 1st ed. Goyang: Wisdomhous; 2011. 268 p.
 28. Parse RR. The human becoming school of thought. 2nd ed. Lee OJ, Lee JS, Go MS, No CH, Translator. Seoul: Hyunmoon-sa; c2002. 170 p.
 29. Kim JJ. An analysis of variables related to university student's suicidal ideation-regarding effect of suicidal attempt experience, mental health, psychosocial problems. *Ment Health Soc Work*. 2009;32:413-37.
 30. Ki KD. An Empirical study on causes of self-control. *Korean J Criminology*. 2011;23(2):37-60.