

ORIGINAL ARTICLE

J Korean
Neuropsychiatr Assoc
2017;56(3):127-134
Print ISSN 1015-4817
Online ISSN 2289-0963
www.jknpa.org

청소년 자살예방교육 프로그램 효과성 검증 연구

경기도자살예방센터

이명수 · 윤미경 · 김순영 · 김혜진

A Study on the Effectiveness of Adolescent's Suicide Prevention Program

Myung-Soo Lee, MD, Mi-Kyung Yun, PhD, Soon-Young Kim, MS, and Hye-Jin Kim, BS
Gyeonggi Provincial Center for Suicide Prevention, Suwon, Korea

Objectives Though the youth suicide rate in Korea is similar to those in other OECD countries, it was the first cause of death among youths in Korea during the five years from 2009 to 2013. This study aims to evaluate the effects of a school based suicide prevention program for adolescents.

Methods A survey was conducted with 134 first grade students in middle school in Gyeonggi-do. The independent samples t-test was performed to detect differences in the suicide attitude between the experimental and control groups, and the levels of suicide prevention knowledge and activities were analyzed by χ^2 (chi-squared) analysis.

Results The difference in the effectiveness of the suicide prevention program for adolescents on the suicide attitude between the control group (-1.12 ± 2.08) and experimental group (1.24 ± 4.51) turned out to be statistically significant ($t=3.893$, $p<0.001$). The experimental group was more likely to show a positive change than the control group. Moreover, since it raised the suicide prevention knowledge ($\chi^2=6.041$, $p=0.049$) and activities ($\chi^2=16.284$, $p<0.001$) compared to the control, it was confirmed that the suicide prevention program for adolescents would be very effective.

Conclusion The adolescent's suicide prevention program of Gyeonggi-do is considered to reinforce teenagers' values against suicide and bring about behavioral changes leading to effective suicide prevention. Further studies are needed for the evaluation and expansion of the long-term effects of the program.

J Korean Neuropsychiatr Assoc 2017;56(3):127-134

KEY WORDS Adolescent · Suicide prevention · Education program.

Received April 26, 2017
Revised July 23, 2017
Accepted July 30, 2017

Address for correspondence

Myung-Soo Lee, MD
Gyeonggi Provincial Center for Suicide Prevention, 69 Suseong-ro 245beon-gil, Jangnan-gu, Suwon 16316, Korea
Tel +82-31-212-0437
Fax +82-31-250-0207
E-mail mslee1010@hanmail.net

서 론

우리나라 자살사망자 수는 2014년 한 해 동안 13836명, 자살률은 인구 10만 명당 27.3¹⁾이었고, 하루 평균 37.9명, 시간 평균 1.5명이었다. 이 중 15~19세까지의 청소년 사망률은 7.2명으로 집계된다. 2014년 우리나라 자살률이 2013년 28.5명에 비해 1.2명 줄어들었으나 여전히 Organization for Economic Cooperation and Development(이하 OECD) 회원국 중 최고의 자살률을 기록하고 있고, 청소년 자살률은 OECD 회원국 청소년 자살률과 비슷한 수준이나 2009년부터 2013년까지 5년간 청소년 사망 원인 1위를 차지하고 있어 중요한 정신건강문제로 부각되고 있다.

청소년층의 자살 특성은 성인과 달라 충동적인 심리적 절망감이 자아의 미성숙으로 인해 자살로 표현되는 경우가 많

다. 따라서 청소년의 자살을 예측하고 예방하기가 쉽지 않다.²⁾

국내 기관들이 전개하고 있는 청소년자살예방 교육과정을 보면 주로 자살예방과 관련된 기초적인 내용을 위주로 자살 위험인자를 조기 발견하고 도와줄 수 있는 지킴이 프로그램(gatekeeper program)이 대부분이다. 학교 현장에서는 많은 시간을 할애하여 자살예방 프로그램을 진행하기 어렵기 때문에 생명의 소중함이나 생명의 가치에 대해 강의하거나 관련 동영상을 보여주는 식의 교육도 실시되고 있다.³⁾ 그럼에도 불구하고 현재 국내에서는 청소년 자살현황에 관한 조사연구와 예방에 관한 원론적인 연구만 진행되고 있으며, 실제 교육 현장에서, 특히 교과과정을 통한 자살예방교육에 대한 연구는 미흡한 실정이다.⁴⁾

2011년부터 경기도에서는 청소년 자살예방교육을 위한 프로그램으로 '생명사랑 토티교실' 매뉴얼을 31개 전 시·군

에 보급하여 도내 중학교 현장에 적용해 오고 있다. 프로그램 내용은 스트레스, 우울, 자살위험징후, 자살위기에 대한 도움 요청 방법 등이며 프로그램에 대한 효과를 점검하여 ‘생명사랑 토티교실 2.5’ 버전까지 개발되어 보건복지부 자살예방인증 프로그램으로도 등록되어 있다.

Zalsman 등⁵⁾이 실시한 자살예방 전략 재검토에 대한 메타분석 연구를 보면 청소년 자살예방교육은 학교를 기반으로 실시할 경우 효과가 있었다. 결과를 통해서도 알 수 있듯이 현장에서의 청소년 자살예방교육은 자살예방을 위한 필수적인 요소라 볼 수 있겠다. 그러나 국내 청소년 자살예방교육 프로그램의 필요성에 대해서는 여러 연구들⁶⁻⁸⁾을 통해 제기된 바 있지만 프로그램들의 효과성 검증 연구 및 성과는 부진한 상황이다. 따라서 교내 자살 고위험군 청소년을 발견하고 또래집단 내 자살위기에 처한 친구를 도우며, 궁극적으로 청소년 생명존중 의식을 함양시키는 검증된 프로그램 확산이 필요하다.

본 연구는 우리나라 청소년기의 고유한 발달 특성상 충동적이고 불안정한 정서^{9,10)} 등의 특성을 반영하여 개발한 자살예방 프로그램 ‘생명사랑 토티교실 2.5’ 프로그램에 Ellis의 ABCDE 모델을 적용하여 일반 중학생 대상으로 효과성을 검증 후 학교 현장에서 질 높은 자살예방 프로그램이 활용될 수 있도록 하고자 시행하였다.

방 법

청소년 자살예방 프로그램(‘생명사랑 토티교실 2.5’ 업그레이드 버전)

청소년 자살예방 프로그램(‘생명사랑 토티교실 2.5’ 프로그램에 Ellis의 ABCDE 모델을 적용하여 업그레이드 한 버전)은 청소년들의 자살에 대한 인지변화를 통해 태도 및 인식, 행동이 개선될 수 있도록 인지·정서·행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy)인 Ellis의 ABCDE 모델을 적용하였다. ABCDE 모델의 선행 사건(A : activating event)은 개인의 정서를 유발시키는 어떤 사건이나 현상을 말하며, 신념체계(B : belief system)는 어떤 사건이나 현상 등과 같은 환경적 자극에 대해서 각 개인이 갖게 되는 태도나 사고체계를 말한다. 결과(C : consequence)는 A에 따른 정서적·행동적 결과나 반응을 말하며 이 반응은 적절할 수도 있고 부적절할 수도 있다. 논박(D : dispute)은 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고에 대해서 도전해 보고 과연 그 사고방식이 사리에 맞는 것인지를 다시 한 번 검토해 보도록 촉구하는 것이며, 효과(E : effect)는 대상자가 가진 비합리적인 신념을 철저히 논박함으로써 합리적인 신념으로 대치한 결과를 나타

내는 반응을 말한다.¹¹⁾

ABCDE 모델은 합리적 정서 행동치료의 핵심 이론으로 인지적 재구성을 통해 부적응적 정서와 행동을 교정하는 접근이다.¹²⁾ 인지·정서·행동치료는 비합리적인 신념 교정을 목표로 하며 청소년을 대상으로 적용한 집단프로그램에서 효과가 있는 것으로 보고되고 있다.¹³⁻¹⁶⁾

Ellis의 ABCDE 모델을 적용한 본 연구의 프로그램은 총 2회기로, 회기당 45분씩 총 90분으로 구성되어 있으며 생명사랑 인식 및 태도 증진을 위한 강의와 그룹 활동이 접목되어 있다. 첫 번째 회기는 자살에 대한 이해와 ABCDE를 요약하여 강의한 후, 대상자들이 자기 자신에 대한 사고에 있어 인지적 왜곡이 없는지를 탐색하여 인지적 재구성을 할 수 있도록 합리적 자기조력표를 작성하도록 하였다. 작성 후 대상자들이 자신이 지닌 비합리적 신념에 대하여 스스로 논박하여 비합리적 신념에 대해서는 논리적으로 지지할 수 있는 증거가 없음을 대상자 본인이 스스로 깨닫도록 하였다. 두 번째 회기에는 여러 모습을 가진 나의 마음을 이해해보고 자살에 대한 잘못된 편견을 해소하기 위한 퀴즈가 진행된다. 또한 자음게임을 적용하여 도움이 필요한 친구를 돕고 도움을 요청할 수 있는 방법을 찾아보는 그룹 활동이 진행된다.

대 상

본 연구의 대상자는 경기도에 소재하고 있는 김포시 내 중학교 1학년에 재학 중인 학생을 대상으로 하였다. 인지에 손상이 없고 읽고 쓰기가 가능하며 연구 취지를 설명하여 대상자와 보호자가 연구 참여에 동의한 대상으로 실시하였다. 실험군과 대조군은 2그룹씩(총 4그룹) 상담교사가 무작위로 배정하였고 실험군과 대조군은 각 67명(각 그룹당 34명, 33명)이며 연구에 참여한 총 134명 중 탈락자는 없었다. 사전·사후검사 및 프로그램 중재는 실험군에게는 사전검사를 실시하고 나서 ‘생명사랑 토티교실 2.5’ 업그레이드 버전 1회기 프로그램을 진행하였고, 2주가 지난 뒤에 2회기 프로그램 중재를 마친 후 사후검사를 실시하였다. 대조군은 실험군보다 먼저 2주 간격으로 사전·사후검사를 시행하고 사후검사를 실시한 후에 일반적인 자살예방교육 프로그램을 제공하였다. 모든 연구 과정은 2016년 7~12월까지 조사되었으며 용인 정신병원 기관윤리심의위원회의 승인을 거쳤다(승인번호 : 2016-29호).

도 구

연구를 위한 구조화된 질문지를 사용하였으며 질문지는 자살태도, 우울감, 자살예방 지식, 자살예방 행동, 일반적 사항을 평가하기 위한 설문 문항으로 구성하였다.

일반적 사항 질문에는 대상자의 성별, 동거가족, 보호자의 양육태도, 일주일 평균 용돈, 고민 시 의논할 사람 유무, 고민 의논 대상자, 보호자와의 관계, 주변인 자살 등의 문항으로 구성하였다.

자살태도 척도

‘생명사랑 틴틴교실 2.0’ 프로그램 개발 당시 만들었던 자살 태도 척도(Suicide Opinion Questionnaire : Domino 등¹⁷⁾이 개발한 자살태도 척도의 요약버전인 프록시 척도 10개 문항)로 수집된 데이터를 가지고 적절한 척도 마련을 위하여 요인분석을 실시하였다. 요인분석을 통하여 유의하게 적재된 문항은 자살에 대한 정서적 태도로 명명된 4문항(4. 누군가 자살을 원한다면 그 사람의 일이므로 간접하지 말아야 한다, 5. 자살하겠다는 마음은 바뀔 수 있다, 6. 우리는 다른 사람의 자살 행동을 막아야 할 의무가 있다, 8. 자살은 우리의 노력으로 막을 수 있다)과 자살에 대한 인지적 태도로 명명된 4문항(1. 가족들을 생각하면 자살하면 안 된다, 2. 내가 자살할 가능성은 낮다, 3. 자살은 고통을 없앨 수 있는 방법이다, 7. 자살로만 해결되는 상황이 있다)이며, 본 연구에서는 선별된 8문항의 자살태도 척도를 사용하여 효과성을 검증하였다. 문항 형식은 Likert 4점 척도이며 ‘매우 동의하지 않음’의 1점에서 ‘매우 동의함’ 4점까지로 점수화(3, 4, 7번은 역문항)되어 있으며 점수가 높을수록 자살에 대한 태도가 긍정적임을 의미한다. 긍정적인 태도는 자살을 해서는 안 되는 행위로 받아들이는 것으로 해석된다. 요인분석 당시 전체 Cronbach’s alpha는 0.73이었으며, 본 연구의 신뢰도는 0.82였다.

자살예방에 대한 지식수준

‘자살에 대해 질문하는 것은 자살을 떠올리게 하므로 하지 말아야 한다.’는 문항으로 자살예방에 대한 지식수준을 측정하였다. 자살예방에 대한 지식수준의 문항 형식은 Likert 4점 척도로 ‘매우 그렇다’의 1점에서 ‘전혀 아니다’ 4점까지로 점수화하고 점수가 높을수록 자살예방에 대한 지식수준이 높은 것을 의미한다. ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’는 자살예방에 대한 지식수준이 낮은 것으로 분류하고, ‘아니다’, ‘전혀 아니다’는 자살예방에 대한 지식수준이 높은 것으로 분류한 후 자살예방에 대한 지식수준의 변화를 측정하였다. 사전검사와 사후검사 결과에서 자살예방에 대한 지식수준이 변화 없이 그대로일 경우에는 ‘유지’, 낮은 자살예방에 대한 지식수준이 높게 변화되었을 경우에는 ‘긍정적 자살예방지식 수준 변화’, 높은 자살예방에 대한 지식수준이 낮게 변화되었을 때에는 ‘부정적 자살예방지식 수준 변화’로 효과성을 측정하였다.

자살예방에 대한 행동수준

‘자살에 대해 생각하는 친구가 비밀을 요청했을 때 비밀을 지킨다.’는 문항으로 자살예방에 대한 행동수준을 측정하였다. 자살예방에 대한 행동수준의 문항 형식은 Likert 4점 척도로 ‘매우 그렇다’의 1점에서 ‘전혀 아니다’ 4점까지로 점수화하고 점수가 높을수록 자살예방에 대한 행동수준이 높은 것을 의미한다. ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’는 자살예방에 대한 행동수준이 낮은 것으로 분류하고, ‘아니다’, ‘전혀 아니다’는 자살예방에 대한 행동수준이 높은 것으로 분류한 후 자살예방에 대한 행동수준의 변화를 측정하였다. 사전검사와 사후검사 결과에서 자살예방에 대한 행동수준이 변화 없이 그대로일 경우에는 ‘유지’, 낮은 자살예방에 대한 행동수준이 높게 변화되었을 경우에는 ‘긍정적 자살예방행동 수준 변화’, 높은 자살예방에 대한 행동수준이 낮게 변화되었을 때에는 ‘부정적 자살예방행동 수준 변화’로 효과성을 측정하였다.

통계분석

본 연구에서 수집된 자료는 수집된 자료는 Statistical Package for the Social Sciences(SPSS version 22.0, IBM Corp., Armonk, NY, USA)를 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도분석, 기술통계를 실시하였고, 사전검사에서 실험집단과 비교집단의 차이 여부를 파악하기 위하여 독립표본 t-test(independent samples t-test)와 χ^2 (chi-square analysis) 검정을 실시하여 평가하였다. 청소년 자살예방 프로그램(‘생명사랑 틴틴교실 2.5’ 업그레이드 버전)에 대한 실험처치의 효과를 알아보기 위하여 사후검사 점수에서 사전검사 점수를 뺀 새로운 변수를 생성하여 독립표본 t-test를 실시하였다. 자살예방에 대한 지식수준과 자살예방에 대한 행동수준에 대한 실험집단과 비교집단의 차이검정은 chi 검정으로 분석하였다. 모든 통계치의 유의도는 $p < 0.05$ 수준에서 검증되었다.

결 과

일반적 특성 및 실험집단과 비교집단의 실험 전 차이 비교

전체성별을 살펴보면 남자가 79명(59.4%)으로 여자 54명(40.6%)보다 많았고 실험집단과 통제 집단도 남자가 많았다. 동거가족에 있어서는 부모동거가 실험집단이 60명(92.3%), 통제집단은 63명(94%)으로 부모동거가 90% 이상이였다. 양육태도로는 허용적인 편이 실험집단보다 통제집단이 42명(62.7%)으로 더 많았고, 엄격한 편은 실험집단이 31명(46.3%)으로 좀 더 많았다. 일주일 용돈은 1만 원 미만과 1만 원 이상~2만 원 미만이 통제집단에서 더 많게 나타났고, 2만 원 이상은

23명(34.3%)으로 실험집단이 더 많았다. 고민 의논 대상 유무는 실험집단이 고민 의논 대상 있음 56명(83.6%)으로 좀 더 높게 나타났고, 고민 의논 대상자는 실험집단과 통제집단 모두 가족 외의 대상이 많았다. 보호자와의 관계는 두 집단 모두 좋은 편이 높게 나타났다. 주변인 자살은 실험집단에서 1명(1.5%)이 있었었고, 우울감은 두 집단 모두 없음이 80% 이상으로 나타났다(표 1).

또한, 무작위할당이 적절했는지를 평가하기 위하여 두 집단 간의 차이 여부를 검증하였다. 모든 특성에 대해 실험군과 대조군의 분포는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 실험집단과 통제집단은 일반적인 특성에 있어 동질적인 집단으로 조사되었다(표 1).

실험군과 대조군의 사전 차이 검증

연구대상자의 종속변수인 자살태도에 관한 두 집단 간의 차

이 검증 결과는 유의한 차이가 없었으며(표 2), 자살예방에 대한 지식수준과 자살예방에 대한 행동수준에 대한 chi-square 분석 결과에서도 유의한 차이는 없었다(표 3). 따라서 자살태도와 자살예방에 대한 지식수준, 자살예방에 대한 행동수준의 실험집단과 통제집단은 동질하였다.

프로그램 효과성

자살태도

생명사랑 틈틈교실 청소년 자살예방 프로그램 전·후의 자살태도에 대한 효과성 검증을 실시한 결과 실험집단(1.24 ± 4.51)은 통제집단(-1.13 ± 2.08)보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다($t=3.893$, $p<0.001$). 하위요인인 정서적 태도에서도 실험집단(1.00 ± 2.27)이 통제집단(-0.49 ± 1.66)보다 유의미하게 높았으며($t=3.807$, $p<0.001$) 인지적 태도에서도 실

Table 1. General characteristics and differences of study subjects between the two groups

Item	Total (n=134)	Experimental group (n=67)	Controlled group (n=67)	χ^2	p
	Frequency (%)	Frequency (%)	Frequency (%)		
Gender				0.005	1.000
Male	79 (59.4)	39 (59.1)	40 (59.7)		
Female	54 (40.6)	27 (40.9)	27 (40.3)		
Living together family				0.154	0.742
Parent	123 (93.2)	60 (92.3)	63 (94.0)		
Non-parent	9 (6.8)	5 (7.7)	4 (6.0)		
Parenting attitude				1.104	0.381
Permissive	78 (58.2)	36 (53.7)	42 (62.7)		
Strict	56 (41.8)	31 (46.3)	25 (37.3)		
Weekly allowance				2.615	0.268
Less than 10000 won	54 (40.3)	26 (38.8)	28 (41.8)		
From 10000 to 20000 won	42 (31.3)	18 (26.9)	24 (35.8)		
More than 20000 won	38 (28.4)	23 (34.3)	15 (22.4)		
Counsellor to listen to the problem				0.443	0.658
Exist	109 (81.3)	56 (83.6)	53 (79.1)		
Not exist	25 (18.7)	11 (16.4)	14 (20.9)		
Type of counsellor				1.515	0.241
Family member	43 (39.8)	16 (33.3)	27 (45.0)		
Non-family member	65 (60.2)	32 (66.7)	33 (55.0)		
Relationship with guardian				1.365	0.292
Kind of good	113 (87.6)	60 (90.9)	53 (84.1)		
Bad	16 (12.4)	6 (9.1)	10 (15.9)		
Suicide among surrounding people				1.008	1.000
Exist	1 (0.7)	1 (1.5)	0 (0.0)		
Not exist	133 (99.3)	66 (98.5)	67 (100.0)		
Depression				0.223	0.636
Have	18 (13.5)	8 (12.1)	10 (14.9)		
Do not have	115 (86.5)	58 (87.9)	57 (85.1)		

Fisher's exact test

험집단(0.22 ± 2.43)보다 통제집단(-0.64 ± 1.20)이 통계적으로 유의미하게 높았다($t=2.614$, $p=0.010$)(표 4).

자살예방에 대한 지식수준 및 자살예방에 대한 행동수준
'생명사랑 토탈교실' 청소년 자살예방 프로그램 전 · 후의

자살예방에 대한 지식수준의 긍정적 변화 분석결과를 보면 실험집단(37.3%)은 통제집단(22.4%)보다 높았고, 부정적 변화도 실험집단(23.9%)이 통제집단(17.9%)보다 높았다($\chi^2=6.041$, $p=0.049$)(표 5). 자살예방에 대한 행동수준은 긍정적 변화에서 실험집단이(61.2%) 통제집단(26.9%)보다 높았고, 반

Table 2. Differences of suicide attitude between the two groups (n=133)

Item	Experimental group (n=66)		Controlled group (n=67)		t	p
	Mean	SD	Mean	SD		
Suicidal attitude	27.14	3.98	28.16	3.90	-1.507	0.134
Emotional attitude	13.21	2.39	13.93	2.16	-1.808	0.073
Cognitive attitude	13.91	2.21	14.24	2.03	-0.896	0.372

SD : Standard deviation

Table 3. Differences of knowledge level and behavior level of suicidal prevention between the two groups

Item	Total (n=134)	Experimental group (n=67)	Controlled group (n=67)	χ^2	p
	Frequency (%)	Frequency (%)	Frequency (%)		
Knowledge level for suicidal prevention				6.563	0.087
Very high	24 (17.9)	11 (16.4)	13 (19.4)		
High	32 (23.9)	17 (25.4)	15 (22.4)		
Low	43 (32.1)	27 (40.3)	16 (23.9)		
Very low	35 (26.1)	12 (17.9)	23 (34.3)		
Behavior level for suicidal prevention				1.256	0.740
Very high	30 (22.4)	17 (25.3)	13 (19.4)		
High	34 (25.4)	18 (26.9)	16 (23.9)		
Low	38 (28.3)	18 (26.9)	20 (29.8)		
Very low	32 (23.9)	14 (20.9)	18 (26.9)		

Table 4. Effectiveness test for suicidal attitude (n=133)

Item	Experimental group (n=66)		Controlled group (n=67)		Mean difference	t	p
	Mean	SD	Mean	SD			
Suicidal attitude	1.24	4.51	-1.13	2.08	2.38	3.893	0.000***
Emotional attitude	1.00	2.72	-0.49	1.66	0.39	3.807	0.000***
Cognitive attitude	0.22	2.43	-0.64	1.20	0.33	2.614	0.010**

** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$. SD : Standard deviation

Table 5. Change of positive knowledge level and behavior level of suicidal prevention for program

Item	Total (n=134)	Experimental group (n=67)	Controlled group (n=67)	χ^2	p
	Frequency (%)	Frequency (%)	Frequency (%)		
Knowledge level of suicidal prevention				6.041	0.049*
Maintain	66 (49.2)	26 (38.8)	40 (59.7)		
Positive change	40 (29.9)	25 (37.3)	15 (22.4)		
Negative change	28 (20.9)	16 (23.9)	12 (17.9)		
Behavior level of suicidal prevention				16.284	0.000***
Maintain	52 (38.8)	17 (25.4)	35 (52.2)		
Positive change	59 (44.0)	41 (61.2)	18 (26.9)		
Negative change	23 (17.2)	9 (13.4)	14 (20.9)		

* : $p < 0.05$, *** : $p < 0.001$

대로 부정적 변화는 실험집단(13.4%)보다 통제집단(20.9%)이 높았는데 이는 통계적으로 유의하였다($\chi^2=16.284$, $p<0.001$) (표 5).

고 찰

본 연구는 자살에 대한 올바른 이해와 자살예방을 위한 태도 및 행동 변화를 위해 개발된 청소년 자살예방교육 프로그램('생명사랑 튜터교실 2.5' 업그레이드 버전)이 효과가 있는지 검증하고자 하였다.

본 조사에서 프로그램을 받은 실험집단과 통제집단의 사후, 사전 값의 차이를 검증한 결과 자살에 대한 태도가 차이가 있었고 프로그램에 대한 긍정적 자살예방에 대한 지식수준 및 행동수준의 효과도 통계적으로 유의미하였다. 본 연구는 생명존중 교육 프로그램 실시 후 실험군은 자살태도에 긍정적인 변화가 있었고 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었다는 Sim¹⁸⁾의 연구 결과와 동일하였다. Kalafat과 Elias¹⁹⁾의 연구에서도 어려움이 있을 경우 도움을 구하거나 친구에게 직접 개입하는 등의 긍정적인 태도로 변화되었고, 자살예방교육을 받은 집단이 자살 또래에 대한 관련 지식에서 유의미한 증가가 된 것으로 보고되어 본 연구결과와 일치함을 볼 수 있었다. 도움이 필요한 친구를 도와주는 생명지킴이 활동과 자살에 대한 자신의 잘못된 생각이나 환상을 바르게 알아보는 시간을 통해 자살에 대한 태도를 제대로 인식할 수 있도록 한 An²⁰⁾의 연구와도 관련된다. 자살예방교육이 청소년의 자살태도를 변화시켰다는 기존의 연구들과도 유사하다.²¹⁻²³⁾

그러나 기존의 청소년 자살예방 프로그램은 인지적인 개입에 초점을 맞춘 내용을 주로 다루지는 않았고, 자살에 대해 제대로 알게 하거나 자살 고위험군에 대한 위험요인을 인지하도록 하는 내용이 많다. 본 연구에서는 교육 대상을 피아제(Piaget)의 형식적 조작기(12세 이상) 단계에 해당하는 중학생을 선정하여 ABCDE 모델을 적용하였다. 청소년기는 신념이 확고하게 뿌리내리지 않은 상태에서 인지적 왜곡이 많은 시기이다. 따라서 이러한 청소년의 인지적 특성을 반영하여 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸어 주는 ABCDE 모델 적용은 청소년에게 적합하다고 볼 수 있다.

자살태도가 긍정적으로 향상된 것은 본 프로그램에서 Ellis의 ABCDE 모델을 통하여 인지적인 개입에 초점을 맞추어 자살과 관련된 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꾸는 것에 초점을 두었기 때문에 긍정적 자살태도 변화를 나타낸 것으로 보인다. 청소년 자살과 관련하여 신념을 바탕으로 정서·행동적인 결과가 나타나는데 이때, 바람직하지 않은 결과가 나타날 경우 비합리적인 신념에 대한 논박을 통하여

인지적·정서적·행동적 효과를 얻게 되고 이를 통해 자살에 대한 긍정적인 태도를 인지한 것으로 사료된다.

또한 청소년들은 또래들로부터 영향을 많이 받기 때문에 친구의 피드백은 그들이 자신을 이해하는데 큰 영향을 미친다. 본 연구에서는 자살예방 프로그램을 집단프로그램 방식으로 진행하였다. 이는 청소년 대상의 중재연구에서 집단프로그램이 집단구성원 간의 성장에 도움이 될 기회를 가질 수 있어 효과가 크고,²⁴⁾ 청소년에게 친구들과의 지지나 피드백이 중요하다는 발달 특성을 고려할 때 집단프로그램으로 운영하는 것이 효과적이기 때문이다. 집단프로그램 방식은 자살에 대한 잘못된 태도와 행동을 점검하고 변화시킴으로써 자살에 대한 긍정적 태도 향상에 영향을 주었을 것으로 사료된다.

연구 결과에서 통계적으로 유의미하게 나온 프로그램에 대한 긍정적 자살예방지식 수준 및 자살예방행동 수준의 효과도 Ellis의 ABCDE 모델을 활용한 인지적인 개입이 긍정적 자살지식·행동으로의 변화 유도에 기여한 것으로 보인다. 또한, ○× 퀴즈와 그룹 토의, 생명사랑 자음게임 등의 프로그램 진행 방식도 자살에 대한 올바른 인식과 지식 및 행동 변화에 긍정적인 영향을 준 내용으로 볼 수 있겠다. 그러나, 생명사랑 튜터교실 청소년 자살예방 프로그램 전·후의 자살예방에 대한 지식수준의 부정적 변화는 실험집단이 통제집단보다 통계적으로 유의하게 높았다. 자살예방교육을 받았음에도 불구하고 실험집단에서 자살예방에 대한 지식수준의 부정적 변화가 유의하게 많게 나온 결과에 대해서는 청소년들의 특성과 자살예방 교육의 특성을 생각해 볼 필요가 있겠다. 청소년은 친구나 또래들을 통해 도덕적 판단과 가치들을 형성하는데 필요한 인지적, 사회적 자원을 얻는다. 또한 또래집단은 여러 고민에 대한 상담자, 문제에 당면했을 때에는 문제해결자로서 친구 지지에 대한 욕구가 매우 크다. 청소년은 친구 관계를 중요하게 생각하고 서로에게 미치는 영향이 크기 때문에 친구에게 자살에 대해 직접적으로 질문하기보다는 자살에 대한 고민이 있는 친구에게 일상적인 대화나 활동에 보다 중점을 두는 부분이 더 크게 작용했을 것으로 사료된다. 또한, 평소 자살에 대해 막연하거나 관심이 적었는데 교육을 통해 직접적으로 자살에 대해 알게 됨으로써 자살에 대하여 일시적으로 두려운 마음이 생겼을 수도 있을 것이다. 따라서 이러한 청소년들이 자살에 대해 공개적으로 터놓고 이야기하는 것을 두려워하는 구체적인 이유와 방법에 대한 추가적인 연구도 필요하겠다.

본 연구의 경기도 자살예방 프로그램('생명사랑 튜터교실 2.5' 업그레이드 버전)은 자살예방에 대하여 일반적인 주입식 교육으로 끝나는 것이 아니라 자살문제의 심각성을 인식

하게 하고 주변에서 자살위험이 있는 사람을 조기에 발견하여 도울 수 있는 방법을 포함한 프로그램이다. 뿐만 아니라 인지적 왜곡과 비합리적 신념을 주로 다루는 논박의 과정을 통하여 자살에 대한 긍정적인 태도를 높이고 부정적인 지식 수준과 행동수준을 긍정적으로 변화시켰다. 따라서, 본 연구의 프로그램은 자살의 위험요소와 보호요소 부분을 추출하여 위험요소를 줄이고 보호요소를 강화시키는 자살예방에 효과가 있다고 해석할 수 있겠다.

제한점으로는 대상 모집이 일부 지역의 중학생만을 대상으로 했기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 향후 연구에서는 대표성이 있는 집단을 대상으로 조사를 실시하는 것이 필요할 것으로 보인다.

또한, 선행연구를 보면 프로그램 시행 이후 자살에 대한 지식과 행동수준의 변화를 연구한 논문은 제한적이다. 본 논문에서는 지식과 행동수준을 각각 1개의 문항으로만 측정하여 측정의 타당도와 신뢰도에 한계가 있었는데 추후에는 연구에 적합하게 개발된 평가도구 사용이 보완되어야 할 것이다.

또한, 본 프로그램 운영과 적용에 있어 프로그램 진행 중에는 배운 내용을 실습해보고 행동 계획을 점검해 볼 수 있었지만 프로그램이 종료된 후에는 실제 학교 등의 일상생활에서 어느 정도 활용되고 있는지는 확인이 어렵다. 따라서 지속적인 효과를 위해서는 추후 검증이 필요할 것으로 보인다. 진행 회기에 있어서도 본 연구에서는 2회기의 중재를 실시하였는데 청소년 대상의 인지행동치료를 적용하여 효과를 보기 위해서는 좀 더 장기적인 중재가 필요할 것으로 생각된다.

위와 같은 제한점을 감안하고, 본 연구는 청소년 자살예방 프로그램에 대한 효과성 검증으로, 기존의 연구 결과와도 동일하게 나타나는 부분을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 추후 청소년 자살예방을 위한 경기도 지역의 자살예방사업에 있어 기초 자료로 활용할 수 있을 것으로 보인다.

결론

본 연구는 Ellis의 ABCDE 모델에 기반을 두어 '생명사랑 토탈교실 2.5' 버전을 업그레이드하여 프로그램을 보완하였고, 중학교 1학년 학생들을 대상으로 프로그램을 실시하여 자살태도, 자살예방지식 수준, 자살예방행동 수준에 대한 효과를 검증하였다. Ellis의 ABCDE 모델 기반 자살예방 프로그램으로써, 합리적인 인지·정서·행동의 전환을 일으켜 자살태도와 자살예방지식 수준, 자살예방행동 수준의 긍정적 변화를 검증하였고 유의한 효과가 있었다. 우리나라 청소년의 자살률을 줄이기 위해서는 자살사고와 행동을 예방하는 것이 매우 중요하다. 그러기 위해서는 청소년 자살에 대한

조기 발견과 대처가 실제 적용 가능한 자살예방 교육이 요구되는데, 본 연구 결과는 자살예방 활동의 기초가 되는 자살에 대한 태도와 지식 및 행동의 수준을 높일 수 있는 예방사업을 확대해 나가는 것의 중요성을 제시하고 있다.

경기도 자살예방 프로그램('생명사랑 토탈교실 2.5' 업그레이드 버전)은 자살예방 활동과 청소년들의 자살에 대한 가치관에 영향을 미치는 자살태도를 높이고, 자살에 대한 오해와 편견에 대한 올바른 시각으로 긍정적인 자살예방을 위한 행동을 하도록 하는데 효과적이라 할 수 있겠다. 따라서 경기도 내에서 효과적인 청소년 자살예방 프로그램으로 자리매김하고, 나아가 자살률 감소에 기여할 것으로 생각된다.

중심 단어 : 청소년 · 자살예방 · 교육 프로그램.

Conflicts of Interest

The authors have no financial conflicts of interest.

REFERENCES

- 1) Korea National Statistical Office. Annual report on the causes of death statistics, 2015 [cited 2016 Sep 27]. Available from: http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parentId=D#SubCont.
- 2) Ji SH, Kim MS, Oh SK, Kim EY, Lee SS. Adolescent suicide prevention program and interventive measures. Seoul: Korea Youth Counseling & Welfare Institute;2008.
- 3) Ryu NA, Yoo SH, Yun KM. A survey of teachers' perception about adolescent suicide. Korean J Youth Studies 2009;16:145-163.
- 4) Son KJ. A study on methods of preventing teenage youth suicide through the respect of life: focus on the secondary school [dissertation]. Busan: Donga University;2008.
- 5) Zalsman G, Hawton K, Wasserman D, van Heeringen K, Arensman E, Sarchiapone M, et al. Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. Lancet Psychiatry 2016;3:646-659.
- 6) Lee SH, Kim LY, Ha SH, Oh SG, Lee JI. A study on the awareness of Youth Life Centers. Seoul: Samsung Medical Center;2004.
- 7) Seo HS. A study of factors influencing on adolescent's suicide thinking [dissertation]. Daegu: Daegu University;2006.
- 8) Yoo JS, Son JW, Nam MS. Factors influencing suicide ideation among adolescents. J Korean Acad Community Health Nurs 2008;19:419-430.
- 9) Kim HS. How do youth and their parents' social activities influence social responsibility of the youth? J Future Oriented Youth Soc 2013;10: 161-178.
- 10) Seo KW. Model verification and analysis of relationship among exercise self-schema, physical activity level, physical self-efficacy and stress of adolescents [dissertation]. Cheongju: Chungbuk National University;2016.
- 11) Park KA. Rational emotive behavior therapy. Seoul: Hakjisa;1997.
- 12) Jackson CJ, Izadikah Z, Oei TP. Mechanisms underlying REBT in mood disordered patients: predicting depression from the hybrid model of learning. J Affect Disord 2012;139:30-39.
- 13) Yun JS. (The) Effects of REBT group counselling on the self-esteem and subjective well-being of the youth at home risk [dissertation]. Seoul: Kookmin University;2008.
- 14) Jin YS. (The) effects of REBT group counselling on the self-esteem of the unadaptable middle school students in a school environment [dissertation]. Ulsan: University of Ulsan;2004.
- 15) Ellis A, Wilde J. Case studies in rational emotive behavior therapy

- with children and adolescents. Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall;2001.
- 16) Vernon A. What works when with children and adolescents: a handbook of individual counseling techniques. Champaign, IL: Research Press;2002.
 - 17) Domino G, Moore D, Westlake L, Gibson L. Attitudes toward suicide: a factor analytic approach. *J Clin Psychol* 1982;38:257-262.
 - 18) Sim MJ. The effects of life-respect education programs on the respect for life and attitudes toward suicide of middle school students with difficulties adjusting to school life [dissertation]. Seoul: Ewha Womans University;2007.
 - 19) Kalafat J, Elias M. An evaluation of a school-based suicide awareness intervention. *Suicide Life Threat Behav* 1994;24:224-233.
 - 20) An SM. Study on the effectiveness of life respect program for teenagers in low-income families [dissertation]. Seoul: Dongguk University;2015.
 - 21) Nam MS. The effects of suicide preventive program for adolescent on their life-esteem, attitude toward suicide and suicidal risk [dissertation]. Seoul: Ewha Womans University Graduate School;2011.
 - 22) Lee JS, Gwon YR, Kim SJ, Choi BS. The effect of suicide prevention program on depression, suicidal ideation, and problem solving ability on middle school students. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs* 2007;16:337-347.
 - 23) Kim GR, Chun YJ. The effects of the life respect education program on the middle school students' suicidal attitude and cognition of participant role in school violence. *Korean J Youth Studies* 2013;20:49-75.
 - 24) Akos P, Hamm JV, Mack SG, Dunaway M. Utilizing the developmental influence of peers in middle school groups. *J Spec Group Work* 2006;32:51-60.