

주요용어 : 청소년, 자살, 스트레스, 대응

자살을 생각한 고등학생들과 그렇지 않은 학생들의 스트레스원과 대응행위 비교

임 속 빈*·정 철 순**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 경제적 불안정과 사회적 동요가 심해지면서 자살이 더욱 증가하였고 경제적 몰락으로 인한 가족 동반 자살도 자주 보고되고 있는 실정이다. 이와 더불어 두드러지는 현상중의 하나가 청소년 자살의 급증이다. 경찰청 통계에 따르면 1997년도 총 6,022건의 자살 중 10대의 자살이 361건으로 1988년에 비해 8배이상 증가하여 자살은 10대 청소년의 사망원인 중 2위이다(Korea National Statistical Office, 1998). 이는 청소년이 전체 인구의 29.5%(Korea National Statistical Office, 1990)에 달하므로 인구비례학적으로도 대단히 중요한 문제이다.

자살뿐만이 아니라 자살 의도까지 더한다면 청소년의 자살 문제는 더 이상 간과할 수 없는 정도라는 것이 현실이다. '청소년의 광장'에 따르면 청소년의 65.4%가 한두번은 자살을 생각해보았고, 그 중 11.3%는 한 달에 한두 번씩 자살하고픈 충동을 느끼며, 거의 매일 자살을 생각하는 경우도 7.0%나 된다고 하였다(Korea Youth Counseling Institute, 1993). 그런데 Carlson과 Cantwell(1982)에 의하면 자살 생각은 자

살 시도와 관련이 깊으므로 자살 예방 관점에서 특히 주의를 기울여야 하는 부분이다. 그리고 여학생이 자살 시도를 더 많이 한다는 보고(Block, 1999)도 있으므로 성별에 따른 차이도 탐색할 필요가 있다.

청소년의 자살은 지속적 스트레스 모형이나 우울 및 충동성간의 관계 등으로 설명해 왔다(Peck, 1985). 자살을 시도한 청소년들은 심각한 스트레스 사건을 많이 경험했다고 한다(Wilson et al, 1995). Park과 Shin(1991)도 고등학생의 자살 생각에 가장 영향을 주는 스트레스 요인으로 부모와의 갈등, 외모에 대한 불만, 이성문제, 선생님과의 갈등을 들고 있다. 청소년기는 변화가 많고 정서적으로 불안정한 격동의 시기이며 생취해야 할 과업도 많다. 더구나 청소년은 성인에 비해 스트레스에 대한 대응 능력이 급격히 붕괴되는 취약성을 갖고(Miller, 1984), 인지적으로도 미성숙하므로 갈등이나 스트레스를 더 많이 느껴 충동적으로 자살 행위를 보일 위험이 높다(Shin, Park, Oh, & Kim, 1990). 한편 청소년의 자살기도는 죽겠다는 의지에 의한 것이라기보다 사회심리적 갈등을 해결하려는 방편이나 현실도피의 충동적 행동으로 볼 수 있다. 특히 우리나라는 성적이나 대학입시에 대한 부담감이 극심하기 때문에 이와 관련되는 현실 도피로 행할 수 있다고 한다(Song, Lee, Chun, & Joung, 1996).

* 을지외과대학교 간호학과 부교수

** 대전성모병원 간호부

투고일 2001년 9월 11일 심사회의일 2001년 10월 11일 심사완료일 2002년 2월 19일

그런데 원인적 요소가 무엇이던 치명적인 방법으로 자살을 시도하는 경우 돌이킬 수 없는 결과를 초래할 뿐 아니라 가족이나 주위에 미치는 파급 효과가 매우 크다. 따라서 자살에 있어서는 예방이 무엇보다도 최선이다. 자살 위험이 높은 경우를 미리 파악하여 그들의 심리적 안정에 도움을 줄 수 있다면 돌이킬 수 없는 결과를 방지할 수 있을 것이다. 자살 위험도를 판정하는데는 일차적으로 자살 우려가 있는 경우를 파악하는 것이 무엇보다 중요하다(Shin, 1992).

자살행동을 생각에서 행동으로 연결되는 연속선으로 가정할 때 자살 생각이 반드시 자살 시도로 이어지지는 않으나 중요한 예측 지표는 될 수 있다(Beck, Kovacs, & Weissman, 1979). Carlson & Cantwell(1982)이 자살 생각과 자살시도율을 조사한 결과 자살에 대한 생각이 심각했던 사람의 42%, 미약하게라도 생각했던 사람의 34%가 후에 자살을 시도했다고 한다. 반면 자살 생각을 전혀 가지지 않았던 집단에서는 자살 시도가 없었다고 한다. 이런 결과를 통해 Simons와 Murphy(1985)는 아주 가벼운 자살 생각이라도 후에 자살 기도로 연결될 수 있으므로 일차적으로 자살 생각을 알아보는 것이 중요하다고 하였다. 이런 맥락에서 자살 생각을 경험한 청소년들이 얼마나 있으며, 그들이 어떤 스트레스원을 갖는가 알아 이에 잘 대처할 수 있도록 도움을 필요가 있다.

Kim(1992)에 따르면 남자 청소년이 여자에 비해 이성문제에 대한 스트레스 점수가 높았으며, 여자 청소년은 남자에 비해 진학문제에 예민한 반응을 보인다고 하였다. 한편 많은 청소년들이 스트레스를 경험하지만 모두 동일한 정도로 지각하지는 않는다. 같은 사건이더라도 그것을 스트레스로 지각하는 정도는 개인의 가치관이나 인지 양식, 처한 상황에 따라 상당히 다르다(Lee, 1994). 즉 스트레스원의 정도나 스트레스원의 지각도 중요하지만 대응에 따라서도 그 심각도가 달라진다고 할 수 있다. 따라서 자살을 생각한 적이 있는 청소년들의 대응행위에 대해서도 구체적으로 파악해야 할 것이다.

이러한 예방적 중재를 개발하고 적용하는데 큰 역할을 담당할 수 있고 또한 담당해야만 하는 것이 간호이다. 최근 강조되고 있는 건강증진의 차원에서 자살 위험을 가진 청소년은 간호사가 주시해야 할 대상이다. 이미 외국에서는 간호사들이 주도적으로 운영하는 자살예방 프로그램이 있다(Ramsay, Tanney, Tierney, & Lang, 1994). 그러나 국내에서는 심리학, 의학, 교육학 등의 분야에서 청소년 자살과 원인적 요소를 파악하

는 연구들이 주로 있을 뿐 중재 연구는 부족하다. 더구나 간호학 분야에서는 청소년 자살에 관한 탐색적 연구조차 거의 없는 형편이다.

이에 자살 생각의 유무에 따라 고등학생들의 스트레스원과 대응행위를 비교하고 자살을 생각한 적이 있는 학생들의 주요 스트레스원 및 대응행위를 성별에 따라 파악하여 자살예방중재를 개발하는데 필요한 기초 자료를 마련하고자 이 연구를 시도하였다. 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

2. 연구의 목적

이 연구는 일부지역 고등학생들의 자살생각 유무에 따른 스트레스원을 파악하고 그들의 대응행위를 조사하는 것이다.

- 1) 자살 생각 유무에 따라 고등학생들의 스트레스원을 비교 파악한다.
- 2) 자살 생각 유무에 따라 고등학생들의 대응행위를 비교 파악한다.
- 3) 자살 생각을 경험한 고등학생들의 스트레스원을 성별에 따라 비교한다.
- 4) 자살 생각을 경험한 고등학생들의 대응행위를 성별에 따라 비교한다.

3. 용어의 정의

1) 스트레스원(Stressors)

개인에게 도전이거나 강요로 인식되며 스트레스 반응을 야기시키는 자극이다(Eliot & Eisdorfer, 1982). 이 연구에서는 Oh & Han(1990)의 청소년 스트레스 생활사건 조사지와 Go, Kim, & Lee(2000)의 일상생활 스트레스에 대한 설문을 종합한 66개의 항목이다.

2) 대응행위(Coping behaviors)

스트레스 상황에서 내·외적 요구를 해결하기 위해 사회심리적 자원을 동원하는 인지적, 행위적 노력(Lazarus, Averill, & Option, 1974)이다. 이 연구에서는 Oh & Han(1990)이 개발한 44문항의 청소년 대응척도(Adolescent Coping Inventory)를 의미한다.

4. 연구의 제한점

자가보고형 질문지를 사용하였으므로 대상자의 주관

적 왜곡을 해제할 수 없고 임의표집에 따르는 것이므로 결과의 일반화에 한계가 있다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상자

대상자는 중부권 1개 광역시, 충청남·북도 3개 시, 1개 군 및 1개 읍의 인문계 고등학생 중 연구 참여에 동의하고 응답을 완성한 1,441명이다. 선행 연구가 수도권권을 중심으로 이루어진 것이 많아 지방을 택했으며 학교장이 허락하는 한 시, 군, 읍 등 다양한 지역에서 수집하려고 노력하였다.

2. 연구 도구

1) 청소년 스트레스 척도

청소년 스트레스 척도는 Oh & Han(1990)이 개발한 청소년 스트레스 생활사건 조사지(개발 당시 Cronbach's $\alpha = .793$)와 Go 등(2000)의 일상생활 스트레스에 대한 설문을 종합한 66개의 항목으로 구성된다. 내용은 가족과 부모관계, 이성관계, 상실, 책임, 사고와 질병, 독립성, 일탈, 주거지의 변화, 학업문제, 친구관계 등에 관한 것이다. 최근 6개월 이내에 경험한 일이면 "예", 그렇지 않으면 "아니오"로 경험한 대로 모두 표기하도록 하였다.

2) 청소년 대응 척도

청소년 대응 척도는 Patterson과 McCubbin(1987)이 제작한 Adolescent Coping Orientation for Experience를 기초로 Oh & Han(1990)이 개발한 44문항의 질문지이다(Cronbach's $\alpha = .78$). 각 항목에서 "전혀 도움이 되지 않는다"에서 "아주 도움이 많이 된다"까지 5점 Likert 척도로 점수화하였다.

3. 자료 수집

자료 수집은 1999년 2월부터 5월 사이에 이루어졌다. 연구자가 학교장이나 담임교사에게 연구의 목적 및 방법을 설명하고 대상자들에게는 담임교사가 연구의 목적을 설명하여 동의를 얻은 후 응답하도록 하였다. 질문지 작성에는 약 30분 가량의 시간이 소요되었다.

4. 자료 분석

성별, 학년에 따른 자살 생각 유무의 비교는 χ^2 -test로, 대상자들이 지각하는 스트레스원은 빈도에 따라 순위를 매기고 자살 생각 유무, 성별에 따라 χ^2 -test로 비교하였다. 대응행위도 도움이 되었다고 생각하는 점수에 따라 순위를 주고, 성별, 자살 생각 유무에 따라 t-test로 비교하였다.

III. 연구 결과

1. 일반적 특성 및 자살 생각

대상자들의 일반적 특성과 이에 따른 자살 생각의 경험 여부는 <Table 1>과 같다. 총 1,441명 중 최근 6개월 이내에 자살을 생각한 적이 있는 학생은 460명으로 전체 31.9%이었다. 그 중 남학생은 163명으로 남학생의 27.2%, 여학생은 297명으로 여학생의 35.3%로 더 많았으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. 1학년은 520명, 2학년 601명, 3학년 320명이었으며 그 중 자살 생각을 경험한 1학년생은 172명(33.1%), 2학년생은 192명(31.9%), 3학년생은 96명(30.0%)으로 유의한 차이는 아니었다($p < .05$).

2. 대상자들의 자살 생각 유무에 따르는 스트레스 원과 대응행위의 비교

<Table 1> Comparison of having suicidal ideation according general characteristics

general characteristics		suicidal ideation n(%)		χ^2	p
		have	have not		
sex	boys	163(27.2)	436(72.8)	0.150	.928
	girls	297(35.3)	545(64.7)		
grade	1	172(33.1)	348(66.9)	1.380	.848
	2	192(31.9)	409(68.1)		
	3	96(30.0)	224(70.0)		

<Table 2> Comparison of stressors according having suicidal ideation or not

stressor	suicidal ideation have			suicidal ideation have not			p
	rank	fre(n)	%	rank	fre(n)	%	
too much task to study.	1	434	95.0	1	916	93.9	.439
anxiety about future	2	407	88.7	2	796	81.1	.001
insufficient rest and lack of free time	3	265	57.7	3	453	46.2	.001
drop in grades	4	244	53.3	5	350	35.7	.001
unstable sleep pattern	5	229	49.9	4	428	43.6	.026
worsening of economic condition	6	196	42.6	6	302	30.8	.001
frequent quarrel with siblings	7	194	42.3	8	242	24.7	.001
no improvement in school work	8	173	37.8	9	221	22.6	.001
changed meal time	9	171	37.2	7	291	29.7	.004
parents' meddling	10	151	33.0	20	135	13.8	.001
quarrel with parents due to returning home late	11	132	28.7	18	140	14.3	.001
borrowing money from friends	12	126	27.4	10	218	22.2	.032
quarrel with parents due to clothes and hairstyle	13	122	26.5	23	105	10.7	.001
father's drinking and/or abusive behaviors	14	121	26.3	12	176	18.0	.001
illness and/or death in family	14	121	26.3	12	176	18.0	.001

1) 자살 생각 경험에 따른 스트레스원의 비교

최근 6개월간에 지각한 스트레스원을 자살 생각 경험에 따라 비교한 결과는 <Table 2>와 같다.

자살 생각을 경험한 대상자들이 자살 생각을 한 적이 없는 대상자들보다 지각하는 스트레스원이 더 많았으며 자살 생각과 상관없이 공통적으로 가장 빈도가 높은 것은 “공부해야 할 것이 많다.”이었다. 자살 생각을 경험한 대상자들이 지각하는 스트레스원의 순위는 다음과 같다. 95%의 대상자가 “공부해야 할 것이 많다.”에, “장래 진로문제로 고민하였다.” 88.7%, “휴식 및 여가시간이 충분하지 않았다.” 57.7%, “학교 성적이 떨어졌다.” 53.3%, “수면습관이 변화하였다.” 49.9%, “가정의 경제상태가 어려워졌다.” 42.6%, “형제끼리 자주 싸운다.” 42.3%, “공부를 해도 성적이 오르지 않는다.” 37.8%, “먹는 습관이 변화하였다.” 37.2%, “부모의 간섭으로 갈등을 느낀다.” 33%, “취가시간이나 외출시간 때문에 부모와 자주 다툰다.” 28.7%, “친구로부터 돈을 빌렸다.” 27.4%, “웃이나 머리 등 외모상의 문제로 부모와 자주 다툰다.” 26.5%, “아버지나 가족이 술을 많이 마신다.” 26.3%, “가족중 한 사람이 심하게 아프거나 다쳤다.”에 26.3%가 응답하였다. 그런데 이 항목들은 자살 생각을 한 적이 없는 대상자에게도 주요 스트레스원이었다.

자살 생각에 따라 두 군간에 가장 두드러지는 차이점은 부모와의 갈등이나 다툼과 관련된 항목이었다. 자살 생각을 경험한 군에서는 이 항목들이 모두 15순위 이내에 속하는데 자살 생각을 한 적이 없는 군에서는 18, 20, 23순위로 그 빈도가 적었다.

2) 자살 생각 경험에 따른 대응행위 비교

자살 생각 경험에 따라 대상자들이 도움이 되었다고 여기는 대응행위를 비교한 결과 <Table 3>과 같다.

자살 생각을 경험한 대상자들이 도움이 되었다고 여기는 대응행위는 “음악이나 라디오를 듣는다.”, “잠을 잔다.”, “좋은 것만을 생각하려고 한다.”, “모든 것이 잘 될 것이라고 믿는다.”, “운다.”, “염려해주는 사람과 친밀하게 지낸다.”, “모든 일을 재미있고 가볍게 보려고 한다.”, “좋아하는 것이나 좋은 일에 대하여 상상한다.”, “좋아하는 것을 사거나 몰두한다.”, “취미활동을 한다.”, “나 자신의 문제를 어떻게 해결해야 할지 생각한다.”, “텔레비전을 시청한다.”, “자신이 스스로 결정하고 행동하도록 한다.”, “남자 친구나 여자 친구를 만난다.”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다.”, “중요하지 않은 문제라고 생각하며 잊어버리려 한다.”순이었다. 주로 정서적인 반응을 떨쳐버리기 위한 행위가 더 도움이 되었다고 하였으나 문제해결에 대한 생각이나 결정, 생각의 정리 등도 도움이 되었다고 하였다.

자살생각을 경험한 적이 없는 대상자들도 “음악이나 라디오를 듣는다.”, “좋은 것만을 생각하려고 한다.”, “잠을 잔다.”, “염려해주는 사람과 친밀하게 지낸다.”, “모든 것이 잘 될 것이라고 믿는다.”, “모든 일을 재미있고 가볍게 보려고 한다.”, “좋아하는 것이나 좋은 일에 대하여 상상한다.”, “취미활동을 한다.”, “자신이 스스로 결정하고 행동하도록 한다.”, “나 자신의 문제를 어떻게 해결해야 할지 생각한다.”, “텔레비전을 시청한다.”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다.”, “좋아하는 것

<Table 3> Comparison of coping behaviors according to have suicidal ideation or not

coping behaviors	suicidal ideation have		suicidal ideation have not		t	p
	rank	Mean	rank	Mean		
listen to music or radio	1	3.9799	1	3.9749	0.08	.4390
sleep	2	3.7028	3	3.6670	0.53	.5991
think about good things	3	3.5382	2	3.7631	-3.49	.0005
cry	4	3.4960	16	3.0644	5.63	.0001
keep in contact with supporters	5	3.4759	4	3.6474	-2.84	.0047
take things lightly	6	3.4197	6	3.5983	-2.56	.0107
imagine of good things or interests	7	3.4237	7	3.5721	-2.68	.0075
buy or pay attention to interesting items	8	3.3313	13	3.2642	0.97	.3309
wishful thinking	9	3.2912	5	3.6430	-5.32	.0001
do hobby	10	3.2530	8	3.4181	-2.36	.0182
think about how to solve the problem on my own	11	3.2430	10	3.3974	-2.58	.0100
watch television	12	3.2209	11	3.2828	-0.94	.3481
make decision and fulfill on my own	13	3.1727	9	3.4083	-4.00	.0001
meet boy/girl friend	14	3.1446	19	3.0164	1.67	.0942
think again and reorganize what to do	15	3.0602	12	3.2806	-3.33	.0009
let it go and ignore	16	3.0000	14	3.1343	-2.13	.0335
grin and bear it with a laugh	21	2.7771	15	3.0972	-4.78	.0001
go to the movies	20	2.8373	17	3.0557	-3.22	.0013
play sports(jogging, soccer, etc.)	23	2.7149	18	3.0338	-4.32	.0001

을 사거나 몰두한다.”, “중요하지 않은 문제라고 생각하며 잊어버리려 한다.”, “웃어 넘긴다.”, “운다.”, “영화를 보러간다.”, “스포츠 활동을 한다.”, “남자 친구나 여자 친구를 만난다.”순으로 도움이 되었다고 하였다.

두 군을 비교할 때 자살 생각을 경험한 대상자가 자살을 생각해본 적이 없는 대상자보다 도움이 되었다고 생각하는 대응행위의 수가 적고, 도움이 되었다는 정도도 낮았다($p < .05$). 그 중 유의한 차이를 보이는 대응행위는 “좋은 것만을 생각하려고 한다.”, “염려해주는 사람과 친밀하게 지낸다.”, “모든 일을 재미있고 가볍게 보려고 한다.”, “좋아하는 것이나 좋은 일에 대하여 상상한다.”, “모든 것이 잘 될 것이라고 믿는다.”, “취미활동을 한다.”, “나 자신의 문제를 어떻게 해결해야 할지 생각한다.”, “자신이 스스로 결정하고 행동하도록 한다.”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다.”, “중요하지 않은 문제라고 생각하며 잊어버리려 한다.”, “웃어 넘긴다.”, “영화를 보러간다.”, “스포츠 활동을 한다.” 등이었다. 특기할 것은 “운다.”는 대응행위로 다른 행위들과는 달리 자살 생각을 경험한 대상자들에게서 더 많이 도움이 되었으나(4순위), 자살 생각을 경험하지 않은 대상자들에게서는 16순위로 낮은 빈도였다. 그리고 자살 생각을 한 적이 없는 대상자들은 웃어 넘기거나 영화를 보거나 스포츠활동을 하는 것도 도움이 되었다고 하는데

비해 자살 생각을 한 적이 있는 대상자들은 이 행위들은 도움이 되지 않았다고 하였다.

3. 자살을 생각한 적이 있는 대상자들의 성별에 따르는 스트레스원과 대응행위의 비교

1) 자살을 생각한 적이 있는 대상자들의 성별에 따른 스트레스원의 비교

자살 생각을 경험한 대상자들의 스트레스원을 성별에 따라 비교한 결과는 <Table 4>와 같다.

자살을 생각한 적이 있는 학생들의 스트레스원 중 성별에 따라 유의한 차이를 보이는 항목들은 “휴식 및 여가 시간이 충분치 않다.”, “부모의 간섭으로 갈등을 느낀다.”, “취가 시간이나 외출시간 때문에 부모와 자주 다툰다.”, “친구로부터 돈을 빌렸다.”, “흡연이나 음주를 시작하게 되었다.”, “형제나 자매가 집을 떠나게 되었다.”였다. 남학생들이 여학생보다 이러한 항목들을 더 스트레스원으로 지각하는 빈도가 높았다($p < .05$).

2) 자살을 생각한 적이 있는 대상자들의 성별에 따른 대응행위 비교

자살을 생각한 적이 있는 대상자들이 도움이 되었다고 여기는 대응행위를 성별에 따라 비교한 결과는

<Table 4> Comparison of stressors between boys and girls who have suicidal ideation

stressors	boys			girls			p
	rank	f(n)	%	rank	f(n)	%	
too much task to study	1	153	95.0	1	281	94.9	.963
anxiety about future	2	144	88.3	2	263	88.9	.870
insufficient rest and lack of free time	3	105	64.4	3	160	54.1	.031
unstable sleep pattern	4	87	53.4	5	142	48.0	.268
drop in grades	5	85	52.5	4	159	53.7	.798
worsening of economic condition	6	72	44.2	7	124	41.8	.616
parents' meddling	7	65	40.1	9	86	29.2	.017
frequent quarrel with siblings	8	64	39.3	6	130	43.9	.334
changed meal time	9	63	38.7	8	108	36.4	.627
quarrel with parents due to returning home late	10	60	36.8	14	72	24.2	.004
borrowing money from friends	11	56	34.4	15	70	23.6	.013
drinking or smoking	12	53	32.5	31	30	10.2	.001
quarrel with parents due to clothes and hairstyle	13	49	30.1	13	73	24.6	.203
separation from siblings	14	48	29.6	18	56	18.9	.008
father's drinking and/or abusive behaviors	15	47	28.8	12	74	24.9	.361
frequent parent's quarrel	19	36	22.1	10	80	27.0	.244
illness and/or death in family	16	42	25.8	11	79	26.6	.846

<Table 5> Comparison of coping behaviors between boys and girls who have suicidal idea

coping behaviors	boys		girls		t	p
	rank	Mean	rank	Mean		
listen to music or radio	1	3.7136	1	3.9151	-1.43	.1524
think about good things	2	3.4728	3	3.7113	-0.94	.3472
buy or pay attention to interesting items	3	3.3207	6	3.3418	-0.18	.8572
sleep	4	3.2977	4	3.7048	-3.22	.0014
take things lightly	5	3.2774	7	3.2971	0.26	.7984
imagine of good things or interests	6	3.2605	8	3.2696	0.31	.7578
keep in contact with supporters	7	3.2383	5	3.3952	-0.90	.3691
do hobby	8	3.1936	14	3.0420	1.69	.0926
meet boy/girl friend	9	3.1304	11	3.1487	-0.13	.8935
watch television	10	3.0712	12	3.0752	0.40	.6901
wishful thinking	11	3.0611	9	3.1841	-0.58	.5618
make decision and fulfill on my own	12	3.0086	13	3.0577	-0.06	.9503
think about how to solve the problem on my own	13	3.0033	10	3.1632	-0.79	.4288
cry	14	2.8913	2	3.8418	-7.77	.0001
think again and reorganize what to do	15	2.7032	15	3.0338	-2.49	.0133

<Table 5>와 같다.

성별에 따라 대응행위를 비교한 결과 남학생들이 도움이 되었다고 생각하는 대응행위의 수는 여학생보다 더 적었다. 그리고 “잠을 잔다”, “운다”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다.”에서 도움이 되었다고 생각하는 수준이 유의하게 달랐는데 남학생들의 점수가 더 낮았다(p<.05).

최근 6개월이내에 자살을 생각한 적이 있는 대상자가 전체의 31.9%였는데 서울의 고등학생을 대상으로 한 Yoon & Yoon(1993)의 55.8%, Korea Youth Counseling Institute(1993)의 65.4%와 비교해 볼 때 낮은 수치였다. 이 차이는 지역간 차이일 수도 있고, 6개월이내에 자살 생각을 한 적이 있는가를 묻는 시한 때문일 수도 있겠다. 하지만 31.9% 역시 큰 비율이고 Simons와 Murphy(1985)의 주장처럼 자살 생각 자체가 자살 기도의 주요 예측지표이므로 고등학생들의 약 1/3이 자살을 주의해야 할 대상이라고 말할 수 있다.

IV. 논 의

그리고 Block(1999)의 제안처럼 학교중심의 체계적인 자살위험 선별프로그램이나 자살예방프로그램의 개발이 필요하다고 하였다.

자살을 생각한 적이 있는 대상자들은 그렇지 않은 대상자들보다 지각하는 스트레스원이 더 많았는데 Wilson 등(1995)도 자살을 시도한 청소년들이 심각한 스트레스 사건을 더 많이 경험했다고 하였다. 자살 생각을 경험한 대상자들이 가장 많이 지각하는 스트레스원으로는 학업량, 진로문제, 휴식 및 여가시간의 부족, 성적 저하 등 학업과 관련된 것들이었다. 이는 학업에서 받는 스트레스가 자살 생각에 영향을 주었다는 Yoon & Yoon(1993)의 연구나, 성적 저하가 자살기도의 원인이라는 Song 등(1996)의 연구 결과를 지지한다. 그러나 자살을 생각한 적이 없는 대상자들도 유사한 항목을 스트레스원으로 지각하는 빈도가 높은 결과로 미루어 보아 국내 청소년들의 공통적인 스트레스로 학교성적과 관련된 것이 심각하다는 보고(Kang, 1987; Oh & Han, 1990)들과 일치했다. 한편 Ko(1997)의 연구에서는 학생들이 교사와의 관계에서 스트레스를 가장 많이 경험한다고 하였으나 이 연구에서는 아주 낮은 순위에 그쳤다.

흔히 청소년들의 스트레스로는 심리사회적인 요인들이 거론되어왔는데 이 연구에서는 대상자의 49.9%가 수면습관의 변화를, 37.2%가 먹는 습관의 변화를 스트레스원으로 지각하여 신체 변화에 따르는 문제를 스트레스로 제기한 바 있는 Park(1993)의 연구 결과를 지지하였다. 이는 청소년 스트레스관리 프로그램이나 자살예방장애 프로그램에서 심리적 요인 뿐 아니라 신체적 문제들도 다루어야 할 필요성을 시사한다. 이런 측면에서 심신통합적인 중재를 계획하여 접근하기에 간호사가 적절한 지원이 될 것이고 그렇지 않은 경우라도 신체적, 심리적 문제를 모두 다루어줄 수 있는 다학제적 접근이 효과적일 것이다.

자살 생각 경험에 따라 스트레스원을 비교해볼 때 가장 눈에 띄는 것은 부모의 간섭으로 갈등을 느끼거나 옷, 외모상의 문제, 귀가시간 등으로 다룬다는 항목들이었다. 자살을 생각한 적이 있는 대상자들에게서 이 항목들이 훨씬 높은 순위이었다. 즉 가족간의 갈등이 스트레스원 중에서도 자살 생각에 영향을 주는 주 요인임을 나타내는 결과라고 할 수 있다. Park & Shin(1991)도 부모와의 갈등, 외모에 대한 불만, 이성문제, 선생님과의 갈등들이 자살에 영향을 주는 주요 요인이라고 하였다. Lee & Lee(1982)도 우리나라의 경우 유교 문화와 가부장적 사회에서 파생된 권위주의적 부모에 대한 적개심

과 공격성이 자살행동에 이르게 하는 주요 정신역동이라고 지적하였다. 따라서 청소년 자살과 관련하여서는 부모와의 갈등을 핵심적으로 다루어 주어야 할 것이다.

대응행위에서는 자살 생각 경험과 상관없이 “음악이나 라디오를 듣는다.”가 가장 도움이 되었는데 이것은 Oh & Han(1990)의 연구에서도 2순위로 나타나 청소년들의 주된 대응행위임을 재확인할 수 있었다. 그 외에는 약간의 순위 차이는 있으나 두 군 모두에서 잠자기, 좋은 것만 생각하기, 모든 것이 잘 될 것이라고 믿기, 울기, 염려해주는 사람과 친밀하게 지내기, 모든 일을 재미있고 가볍게 보기, 좋아하는 것이나 좋은 일에 대하여 상상하기, 좋아하는 것을 사거나 몰두하기 등 주로 정서적인 반응을 떨치기 위한 수동적인 행위가 도움이 되었다고 하였다. 그리고 낮은 순위이기는 하나 취미활동 하기, 자기 문제를 어떻게 해결해야 할지 생각하기, 스스로 결정하고 행동하기, 해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리하기 등이 있었다. 여하간 자살을 생각한 적이 있는 대상자들이 그렇지 않은 대상자보다 도움이 된다고 생각하는 대응행위의 수도 적고 그 정도도 낮았다. 이는 Pearlin과 Schooler(1978)의 주장처럼 다양한 유형의 대응행위가 스트레스 감소에 더 효과적이라는 것을 간접적으로 지지하는 결과이다. 즉 도움이 되는 대응행위가 적은 경우 자살까지도 생각한다고 추론할 수 있겠다.

쉽게 예측할 수 있듯이 웃어넘기기, 영화보기, 스포츠 활동하기는 자살 생각을 한 적이 없는 대상자들은 도움이 되었다고 한데 반해 자살 생각을 경험한 대상자들은 도움이 되지 않았다고 하였다. 하지만 “운다”는 행위는 자살 생각을 경험한 대상자들에게서 더 도움이 된다고 생각하였다. 대응행위에서의 이런 차이는 중재 전략에서 활용해야 할 부분이다. 즉 자살 생각을 한 적이 있는 대상자들에게서 도움이 되었다고 한 대응행위 유형을 좀 더 효과적으로 살려주는 한편 그들에게서 부족한 대응행위를 새로이 생활화시켜줄 필요가 있다.

한편 Oh & Han(1990)의 연구에서 가장 높은 순위를 차지한 “맥주나 술을 마신다.”, “잘못된 일에 대해 다른 사람을 탓한다.”, “욕하거나 엇나간다.”는 행위들은 이 연구에서는 도움이 되지 않는다는 수준의 점수를 얻었다. 이는 지역이 다르기 때문에 나타나는 실제 차이일 수도 있고 사회적 기대도에 부응하여 응답하는 경향이 수도권과 지방이 다른데서 오는 결과라고도 볼 수 있다.

성별에 따른 비교에서 자살 생각 경험은 유의하지는 않지만 여학생들이 자살 생각을 더 많이 하였다. 이는

여학생이 자살 시도를 더 많이 한다는 보고(Block, 1999)와 더불어 자살 생각이 자살 시도와 관련이 깊다는 Carlson과 Cantwell(1982)의 결과를 지지한다. 그런데 스트레스원으로 지각하는 빈도에서 남학생이 여학생보다 유의하게 더 많이 지각하였고, 항목은 “휴식 및 여가 시간이 충분치 않다”, “부모의 간섭으로 갈등을 느낀다”, “취가 시간이나 외출시간 때문에 부모와 자주 다툰다”, “친구로부터 돈을 빌렸다”, “흡연이나 음주를 시작하게 되었다”, “형제나 자매가 집을 떠나게 되었다.”이었다($p < .05$). 이는 단지 각 생활사건들을 더 많은 학생들이 스트레스원으로 지각한다는 의미이므로 그 정도를 알 수는 없었다. 즉 여학생들이 스트레스원으로 지각하는 스트레스원은 적으나 그 정도가 더 심할 수도 있고 이것이 자살 사고로 이어진다고 추론할 수도 있어 스트레스의 정도를 파악할 필요가 있다. 하지만 남학생들이 여학생에 비해 스트레스원을 더 많이 지각하면서도 도움이 되는 수준의 대응행위는 적다는 점에서 남학생들의 대응행위에 관한 중재가 특히 필요하다고 하겠다. 남녀 학생의 대응행위 유형에서는 각각 문제지향적인 것도 있고 정서지향적인 것도 있어 남녀 대응의 차이가 없다고 한 Kang(1995)의 결과를 지지했다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 최근 6개월 이내의 자살 생각 유무에 따라 고등학생들의 스트레스원과 대응행위를 파악하고 비교하기 위한 목적으로 이루어졌다. 대상지는 중부권 1개 광역시, 충청남·북도 3개 시, 1개 군 및 1개 읍의 고등학생 1,441명이었으며, 청소년 스트레스척도와 청소년 대응척도의 항목을 이용하여 1999년 2월부터 5월 사이에 자료를 수집하였다. 스트레스원은 빈도로, 대응행위는 도움이 되었다고 생각하는 정도로 순위화하였으며 자살 생각 경험, 성별에 따라 χ^2 -test, t-test로 비교하였다.

연구 결과 대상자 전체의 31.9%, 남학생의 27.2%, 여학생의 35.3%가 최근 6개월이내에 자살을 생각한 적이 있었으며 자살을 생각한 적이 있는 대상자들이 자살 생각을 한 적이 없는 대상자들에 비해 스트레스원의 지각 빈도가 더 높았다($p < .05$). 자살 생각을 경험한 대상자들의 95%가 “공부해야 할 것이 많다”를, 88.7%가 “장래 진로문제로 고민하였다”를 스트레스원으로 지각하였다. 또한 “휴식 및 여가시간이 충분하지 않았다” 57.7%, “학교 성적이 떨어졌다” 53.3%, “수면습관이

변화하였다” 49.9%, “가정의 경제상태가 어려워졌다” 42.6%, “형제끼리 자주 싸운다” 42.3%, “공부를 해도 성적이 오르지 않는다” 37.8%, “먹는 습관이 변화하였다” 37.2%, “부모의 간섭으로 갈등을 느낀다” 33%, “취가시간이나 외출시간 때문에 부모와 자주 다툰다” 28.7%, “친구로부터 돈을 빌렸다” 27.4%, “웃이나 머리 등 외모상의 문제로 부모와 자주 다툰다” 26.5%, “아버지나 가족이 술을 많이 마신다” 26.3%, “가족 중 한 사람이 심하게 아프거나 다쳤다”에 26.3%가 응답하였다. 특히 유의해야 할 결과는 자살 생각을 경험한 대상자들이 그렇지 않은 대상자보다 부모와의 갈등이나 다툼과 관련된 스트레스원에서 높은 빈도를 보여 두 군간에 순위의 차이가 크다는 점이다.

대응행위에서는 자살 생각 경험과 상관없이 “음악이나 라디오를 듣는다.”가 가장 도움이 된다고 하였다. 또한 자살 생각을 경험한 대상자들이 도움이 된다고 여기는 대응행위는 “잠을 잔다”, “좋은 것만을 생각하려고 한다”, “모든 것이 잘 될 것이라고 믿는다”, “운다”, “염려해주는 사람과 친밀하게 지낸다”, “모든 일을 재미있고 가볍게 보려고 한다”, “좋아하는 것이나 좋은 일에 대하여 상상한다”, “좋아하는 것을 사거나 몰두한다”, “취미활동을 한다”, “나 자신의 문제를 어떻게 해결해야 할지 생각한다”, “텔레비전을 시청한다”, “자신이 스스로 결정하고 행동하도록 한다”, “남자 친구나 여자 친구를 만난다”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다”, “중요하지 않은 문제라고 생각하며 잊어버리려 한다.” 순이었다. 주로 정서적 반응을 떨치기 위한 행위가 더 도움이 되었다고 여겼다.

그리고 자살 생각을 경험한 대상자들은 그렇지 않은 대상자들에 비해 도움이 된다고 생각하는 대응행위의 수가 적었고 도움이 되었다고 여기는 정도도 낮은 대응행위가 많았다($p < .05$). 또한 “웃어 넘긴다”, “영화를 보러 간다”, “스포츠 활동을 한다.” 등은 자살 생각을 경험하지 않은 대상자들은 도움이 되었다고 한 반면 자살 생각을 한 적이 있는 대상자들은 도움이 되지 않았다고 하였다. 하지만 우는 행위는 자살 생각을 경험한 대상자들이 더 도움이 되었다고 하였다.

성별에 따른 비교에서는 유의하지 않으나 여학생들이 자살 생각이 더 많았는데 스트레스원을 지각하는 빈도에서 남학생들이 유의하게 많이 지각하는 것이 더 많았다($p < .05$). 그러나 남학생들에게 도움이 되었다고 생각하는 대응행위의 수는 적었으며 특히 “잠을 잔다”, “운다”, “해야 할 일이 무엇인지 다시 생각하고 정리한다.”

에서 유의하게 낮았다($p < .05$).

요약컨대 중부권 일부지역 고등학생들의 약 1/3이 자살 생각을 경험하였으며 여학생이 더 높은 비율이었다. 주요 스트레스원은 학업과 관련된 것이었으며 자살 생각을 경험한 대상자에게서 부모와의 갈등이나 다름과 관련된 스트레스원의 지각 빈도가 현저히 높았다. 한편 자살 생각을 경험한 대상자들은 도움이 되었다고 생각하는 대응행위의 수도 적고 도움이 되었다고 느끼는 정도도 낮았다. 여학생들은 자살 생각을 더 많이 한다는 점에서, 남학생들은 여학생에 비해 지각하는 스트레스원은 많은데 도움이 되는 대응행위의 수는 적다는 점에서 각기 유의해야 한다.

따라서 학업과 관련된 스트레스가 가장 높다는 것을 감안하여 학교를 중심으로 자살예방중재가 개발되어야 하겠다. 내용은 일상의 심리적 신체적 스트레스원까지도 폭넓게 다루어주어야 하며 특히 부모와의 갈등이나 다름에 초점을 맞출 필요가 있다. 그러므로 청소년만을 대상으로 하는 중재보다는 효과적인 부모-자녀 상호작용 혹은 부모-자녀 의사소통을 위한 훈련이나 교육이 자살예방에 더 필요하다고 본다. 그리고 스트레스원에 따라 느끼는 어려움의 정도를 더 파악하여 이에 맞는 대응행위를 제안하며 학생의 특성에 따라 적용할 수 있는 대응행위를 익히도록 도와야 할 것이다. 이상을 토대로 추후 연구를 위한 구체적인 제언을 하자면 다음과 같다.

- 1) 파악된 스트레스원에 따라 느끼는 어려움의 정도를 파악할 필요가 있다.
- 2) 확인된 스트레스원과 대응행위를 기초로 학교중심의 예방중재가 구성되고 그 효과를 검증할 필요가 있다.
- 3) 청소년의 심리적 특성- 스트레스원의 지각- 대응행위간의 관계를 연계적으로 파악할 필요가 있다.

References

- Beck, A. T., Kovacs, M., Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 343-352.
- Block, D. S. (1999). Adolescent suicide as a public health threat. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 12(1), 26-38.
- Calson, G. A., & Cantwell, D. P. (1982). Suicidal behavior and depression in children and adolescents. *Journal of the American Academy of child psychiatry*, 21, 361-368.
- Eliot, G. R. & Eisdorfer, C. (1982). *Stress and human health*. New York: Springer.
- Go, Hyo jin, Kim, Dai-Jin, & Lee, Heung Pyo (2000). A Validation study of the suicide probability scale for adolescents(SPS-A). *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 39(4), 680-690.
- Kang, Soo-Bang (1987). *The relationship between adolescent's personality and stress coping behavior*. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Korea, Seoul.
- Kang, Young Ja (1995). *A comparative study of average youth and juvenile delinquent about the life stressors and coping*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Seoul Women's University, Korea, Seoul.
- Ko, Hee Sook (1997). *The daily stressors and coping strategies in high school students*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Chung-Buk National University, Korea, Chung-Buk.
- Korea National Statistical Office (1990). *Population and housing census*.
- Korea National Statistical Office (1998). *The cause of death statistics annual report*.
- Korea Youth Counseling Institute (1993). *The study on the suicide behaviors of youth*. Ministry of Sport and Youth(Ministry of Culture and Tourism).
- Lazarus, R. S., Averill, J. R. and Option, E. M. (1974). The psychology of coping: Issues of research and assessment. In G.V. Coehlo, D. A. Hamburg and J. E. Adams(Ed), *Coping and Adaptation*. New York : Basic Books, Inc.
- Lee, Sung Hoon & Lee, Man Hong (1982). A social psychiatric study on suicide attempters in some areas of Kangwon district in Korea. *J of Korean Neuropsychiatric Association*, 21, 462-470.

- Lee, Yu Mi (1994). *A study on stress and cognitive appraisal of adolescents: The focus on middle and high school pupils in Kwang-ju*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Sookmyung Women's University, Korea, Seoul.
- Miller, A. (1984). *Thou shalt not be aware : Society's betrayal of the child*. New York : Farrar, Straus, and Giroux.
- Oh, Kasil & Han, Jung Suk (1990). Stressful life events, health symptoms, social support and coping in early adolescents. *J of Korean Academy of Nursing*, 20(3), 414-425.
- Park, Kwang B., & Shin, Min Sup (1991). Perceived stress and suicidal ideation of high school students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 298-314.
- Park, Myung Jae (1993). *The stress types and strengths of middle and high school students*. Unpublished master's thesis, Soonchunhyang University, Korea, Chung-Nam.
- Patterson, J. M., & McCubbin, H. I. (1987). Adolescent coping orientation for problem experiences. In H. I. McCubbin and A. I. Thompson(Ed) *Family assessment inventories for research and practice*. Madison Wisconsin : University of Wisconsin-Medison.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C.(1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Peck, M. L. (1985). Crisis intervention treatment with Chronically and acutely suicidal adolescents, In M. L. Peck, N. L. Farberow & R. E. Litman(Eds.), *Youth suicide*. New York Springer.
- Ramsay, F. R., Tanney, L. B., Tierney, J. R. & Lang, A. W. (1994). *Suicide Intervention Handbook*, Living Works Education Inc., Calgary.
- Shin, Min-Sup (1992). *An empirical study of the mechanism of suicide : Validation of the scale for escape from the self*. Unpublished doctoral dissertation, Graduate School, Yonsei University, Korea, Seoul.
- Shin, Min Sup, Park, Kwang B., Oh, Kyung Ja, & Kim, Zoung Soul (1990). A study of suicidal ideation among depression, hopelessness, and suicidal ideation. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 1-19.
- Simons, A. D., & Murphy, G. E., Levine, J. L., & Wetzel, R. D. (1986). Cognitive therapy and pharmacotherapy for depression: Sustained improvement after one year. *Archivers of General Psychiatry*, 43, 43-48.
- Song, Dong Ho, Lee, Hong Shick, Chun, Ryo Sook, & Jung, Yoo Sook (1996). The psychiatric characteristics of suicide-attempters in adolescence. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 35(6), 1366-1375.
- Wilson, K. G., Stelzer, J., Bergman, J. N., Kral, M. J., Inay atullah, M., Elliot, C. A. (1995). Problem solving, stress, and coping in adolescent suicide attempts. *Suicide and Life - Threatening Behavior*, 25, 241-252.
- Yeaworth, R. C., York, J., Hussey, M. A., Ingle, M. E. & Goodwin, T. (1980). The development of an adolescent life change event scale. *Adolescence*, 15(57), 93-97.
- Yoon, Seong-Lim & Yoon Gene (1993). The psychological characteristics of adolescent suicidal ideators. *Korean Journal of Developmental Psychology*, 6(1), 107-120.

- Abstract -

A Comparison of Stressors and
Coping Behaviors of the High
School Students who have Suicidal
Ideation vs those who do not

Im, Sook-Bin · Jung, Chul-Soon***

Purpose: This study was conducted to identify and compare the stressors and coping behaviors of high school students who experienced suicidal ideation vs those who do not. **Method:** The data were collected from 1,441 high school students living in the middle region of Korea. Researchers collected the data using Adolescent Stress Inventory and Adolescent Coping questionnaire from February to May of 1999. Data were analyzed using X^2 , T-test. **Result:** A significant proportion (31.9%) of subjects had thought about suicide during

the past 6 months, 297 girls (35.3%) and 163 boys (27.2%). Major stressors of subjects who experienced suicidal ideation were academic problems, conflicts between family members, and changes in sleeping or eating patterns. Conflicts with family members contributed to have suicidal ideation. There was no significant difference in helpful coping behaviors between the two groups. The group who experienced suicidal ideation had lower scores and fewer coping behaviors. Boys perceived more stressors and had fewer helpful coping behaviors than girls. **Conclusion:** It is necessary to develop school-based suicide prevention programs. Our findings suggest that the program should focus on problems related to studying and conflicts within the family.

Key words : Adolescent, Suicide, Stress, Coping

* Department of Nursing, Buji University School of Medicine
** Nursing Department, Daejeon Catholic Hospital