지역사회간호학회지 제20권 제3호, 2009년 9월
J Korean Acad Community Health Nurs Vol. 20, No. 3, 343-350, September, 2009

우울 및 자살예방 프로그램이 고등학생의 우울 및 자살생각에 미치는 효과

김 영 숙

울산정보통신고등학교 보건교사

The Effect of a Group Counseling Program on Depression and Suicidal Prevention in High School Students

Kim, Young Sook

Heallth Teacher, Ulsan Information Communication High School

Purpose: The purpose of this study was to examine the effect of a group counseling program on high school students'depression and suicidal ideation. **Methods:** This research was conducted as a quasi-experimental pretest and posttest control and experimental group methodological comparison study. The subjects were 25 high school students (Exp = 12, Cont = 13) in U City. The depression and suicide prevention program in this study was based on the Ellis' ABC Model. The experimental group participated in the program through eight sessions, but the control group did not receive treatment. Data were collected from November 4 to November 28, 2008, and analyzed using the SPSS/WIN program by frequency, Mann-Whitney, means, standard deviation and Wilcoxon signed rank test. **Results:** There was statistically significant difference in depression ($z = -2.983$, $p = .003$) between the two groups. Suicidal ideation also decreased significantly ($z = -2.847$, $p = .004$) in the experimental group. **Conclusions:** After the eight sessions of the group counseling program for preventing depression and suicidal ideation, it was found that the program was effective to lower the score of depression and suicidal ideation. The results of this study suggest that a school-based prevention program for adolescents should be developed according to depression and suicidal ideation level.

Key Words : Adolescents, Depression, Suicidal ideation

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 성인의 자살률은 인구 10만 명당 21.5명으로 OECD평균 12.6명보다 두 배 가까이 높으며 청소년의 자살률도 9.3명으로 자살은 교통사고 다음으로 10대 청소년의 주요 사망 원인이다(Ministry for Health, Welfare & Family Affairs, 2008). 실재 고등학교 학생의 49.3%가 자살충동을 느낀 적이 있으며(Chung, Ahn, & Kim, 2003), 35%가 자살하는 방법을 구체적으로 생각한 적이 있다(Chun & Lee, 2000)고 하여 청소년들의 자살이 심각한 사회적 문제로 대두되고 있음을 알 수 있다.

이와 같이 청소년의 자살률이 높아지고 있는 이유로 청소년기의 특성을 들 수 있다. 청소년기는 신체적, 정신적 도덕적, 사회적으로 성인이 되어가는 과도기적 과정으로 이 시기의 청소년은 자아, 가족 그리고 동료집단 안에서 일어나는 변화에 대해 적응하여야 하는데(Lerner & Galambos, 1998) 성인으로

주요어 : 청소년, 우울, 자살생각

Address reprint requests to : Kim, Young Sook, Heallth Teacher, Ulsan Information Communication High School, San 32-4 Hyomun-dong, Buk-gu, Ulsan, Korea. Tel: 052)702-2066, Fax: 052)702-2092, E-mail: kys-777@hanmail.net

투고일 : 2009년 6월 15일 수정일: 2009년 9월 24일 게재확정일 : 2009년 9월 24일

부터 도움과 보호를 받는 아동과는 달리 청소년들은 스스로의 자질과 노력으로 도전적인 과제들을 달성하여야 한다. 이 과정에서 내, 외적 한계에 부딪히면서 자신의 부족함을 자각하게 되는데, 이를 극복하지 못하면 우울 및 정신신체 증상과 같은 다양한 부정적 정서를 경험하면서(Cheon & Cha, 2008) 현실도피의 수단으로 충동적으로 자살을 생각하거나 시도하려 한다(Yoo, Soon, & Nam, 2008). 특히 대학입시 위주의 교육제도와 학업에 대한 부모의 과도한 기대들로 인해 우리나라 청소년들은 힘든 청소년 시기를 보내지만 이를 해결하거나 완화시킬 수 있는 방법이나 청소년 문화는 부족한 실정이다(Chung et al., 2003). 이러한 이유로 인터넷자살 사이트를 통한 동반 자살이나 학업부진으로 인한 청소년 자살 등의 사건들이 빈번하게 발생하고 있는 상황이다.

자살은 상황 발생 후의 치료적 개입이 불가능한 문제이기 때문에 한 번의 자살시도로 인해 치명적인 결과를 가져올 수 가 있다(Chung et al., 2003). 그러므로 자살시도자나 자살의 위험성이 높은 대상자를 확인하여 사전에 관리함으로써 자살시도 및 자살 충동을 감소시켜야만 할 것이다. 즉 청소년 자살은 사후대책 마련보다는 예측된 자살 위험요인 조절과 관련한 사전 예방이 무엇보다 중요하다고 하겠다.

Cho 등(2002)의 중, 고등학생을 대상으로 한 자살시도의 위험요인에 대한 연구에서 경도와 중등도 이상의 우울이 자살시도의 강력한 위험요인으로 나타났고 Lee와 Lee(2002) 및 Angold, Costello와 Erkanili(1999)의 연구에서도 청소년기의 우울은 불안장애, 섭식장애 및 주의력 결핍, 과잉행동장애와 함께 나타나며 학업과 대인관계 문제를 동반하는 경우가 흔하여 자살로 이어질 수도 있다고 하였다. 또 Lee, Kweon, Kim과 Choi(2007), Yoo 등(2008) 및 Kim, H. J.(2008)의 연구에서도 청소년의 우울은 학교와 가정생활에서의 부적응이나 절망감, 무기력, 비행, 자살 등의 문제행동을 일으킨다고 하여 청소년 자살에 가장 강력한 요인으로 우울이 제시되고 있다. 우리나라에서 우울증은 불안장애 및 정신분열증과 함께 청소년이 정신과를 찾는 가장 높은 이유이며(Kwon, 2000), 우리나라 중 고등학교 학생 중 남학생의 34.3%, 여학생의 47.5%가 우울 증상을 보이고 있다(Cho et al., 2001)는 점에서 우리나라 청소년들의 잠재적 자살률 또한 매우 높다고 할 수 있다.

이상과 같이 청소년의 우울과 자살은 개인적인 문제가 아니라 사회전체가 관심을 가지고 접근해야 할 중요한 문제인데 청소년의 우울 등 정서적 장애의 예방은 약물치료보다는 심리사회적 중재가 더 효과적이며(Michael & Crowley, 2002) 이러한 중재 중 인지행동 접근이 효과적인 방안임(Clarke, Rohde, Lewinshon, Hops, & Seely, 1998; Ha, Oh, Song, & Kang, 2004)을 고려할 때 청소년의 자살을 예방하고 바람직한 정신건강을 유지하도록 하기 위해서는 청소년의 부정적 자기 도식을 변화시키고 긍정적 자아상을 심어줄 수 있는 인지행동 적 중재 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요하다.

지금까지의 우리나라 청소년의 우울과 자살에 관한 선행연구는 자살의도에 영향을 미치는 위험요인을 분석한 것(Chung et al, 2003; Kim, H. J. 2008; Yoo et al., 2008)이 대부분이며, 일부 우울 및 자살에 관한 중재전략을 적용(Joo, Jung, Park, & Jeong, 2006)하고 있지만 학교에서 우울이나 자살경향이 높은 학생을 대상으로 구체적이고 효과적인 개입이나 치료를 적용한 연구는 아직 부족하다. 따라서 본 연구는 일 지역 전문계 고의 우울이나 자살생각의 점수가 높은 남, 여 학생들을 대상으로 우울 및 자살생각을 감소시킬 수 있는 프로그램을 실시하여 그 효과를 알아보고, 청소년의 바람직한 정신건강 유지에 유용한 간호중재방법의 하나로 활용할 목적으로 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 우울, 자살예방 프로그램이 대상자의 우울이나 자살생각에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 우울 및 자살예방 프로그램이 고등학생의 우울에 미치는 효과를 확인한다.
- 우울 및 자살예방 프로그램이 고등학생의 자살생각에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

본 연구에서는 우울 및 자살예방 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 낮을 것이다.

가설 2. 우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각의 점수가 낮을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 4주간의 우울 및 자살예방 집단상담 프로그램이

고등학생의 우울과 자살생각에 미치는 효과를 검증하기위하여 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험 연구이다(Figure 1).

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Experimental group	Y_{e1}	X	Y_{e2}
Control group	Y_{e1}		Y_{e2}

X = group counseling program on depression and suicidal prevention; Y = depression, suicidal ideation.

Figure 1. Research design.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 U시에 위치한 일개 전문계고에 재학 중인 1, 2학년 남 · 녀 학생 708명을 대상으로 2008년 10월 13일부터 10월 20일까지 1주에 걸쳐 실시한 우울 및 자살생각에 관한 설문조사 결과 우울점수 51점 이상, 자살생각에 관한 점수 39점 이상인 학생을 잠정적인 연구대상으로 선별하였다. 이들에게 연구의 목적과 절차를 설명하여 본인과 학부모가 연구 참여 동의서에 서명으로 동의한 총 25명(실험군 = 12, 대조군 = 13)을 연구대상자로 하였다. 연구참여 희망자가 적었던 이유는 일부 학부모들이 우울 및 자살생각에 관한 본 연구로 인하여 자녀가 비정상인으로 비춰지는 것에 대한 두려움과 거부감을 가졌기 때문으로 보인다.

연구참여 학생 중 실험군은 매주 화요일과 금요일 5, 6교시에 8회기의 우울 및 자살예방 프로그램을 실시하였으며, 대조군은 본 연구과정이 완료된 후인 12월부터 8회기의 우울 및 자살예방 프로그램을 실시할 예정이다. 자료수집방법은 우울 및 자살예방 프로그램 실시 전에 실험군과 대조군에게 사전조사를 실시한 후 2008년 11월 4일부터 11월 28일까지 4주에 걸쳐 총 8회기의 우울 및 자살예방 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험군과 대조군에게 사전조사와 동일한 방법으로 우울 및 자살생각을 측정하는 사후조사를 실시하였다.

3. 연구도구

1) 우울

우울이란 스트레스 적응과정에서 불안이나 갈등과 더불어 침울, 무력함, 무가치함을 나타내는 부정적 정서 상태를 말한다(Feibel & Springer, 1982). 본 연구에서는 Zung(1965)이 개발한 Self-Rating Dpression Scale(SDS)을 Choi, Lee와 Min (1985)이 번안한 도구로 측정한 점수를 말한다.

이 척도는 총 20문항으로 구성되어있으며 각 문항은 우울성향이 강한 정도에 따라 Likert 4점 척도로 평정하도록 이루어져 있다. Zung(1965)의 분류에 의하면 50점 미만은 정상이며, 51 ~ 59점은 경증 우울, 60 ~ 69점은 중등도 우울, 70점 이상은 중증의 우울 상태를 말한다. Choi 등(1985)의 연구에서 Cronbach's α = .76이었고 본 연구에서 Cronbach's α = .83이었다.

2) 자살생각

자살생각은 자기 파괴적인 생각이나 희망을 다양한 차원에서 측정하는 현재 지닌 의식적인 자살의도의 정도를 말한다(Beck, Kovacs, & Weissman, 1979). 본 연구에서는 Beck 등(1979)이 개발한 scale for suicidal ideation(SSI)을 Park, Kim, Oh와 Shin(1990)이 자기 보고형 질문지로 변형한 것으로 총 19개 문항으로 구성된 Likert 3점 척도이다. 총점의 범위는 최소 19점에서 최대 57점으로 점수가 높을수록 자살생각의 정도가 높은 것을 의미하며 Park 등(1990)의 분류에 의하면 고등학생의 경우 34 ~ 38점은 연령집단에 비해 자살생각을 많이 함을 의미하며 39 ~ 42점은 자살생각을 상당히 많이 하는 것을 나타내며 43점 이상은 자살생각을 매우 많이 함을 나타낸다. Park 등(1990)의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α = .89이었고 본 연구에서의 Cronbach's α = .92였다.

3) 우울 및 자살예방 프로그램

본 연구에서 사용한 프로그램은 4주간의 우울 및 자살예방 프로그램이다. 이 프로그램은 Ellis(1962)의 인지, 정서, 행동치료이론을 근거로 Lee, Choi와 Kim(2005)의 현실요법 집단상담 프로그램, Park(2002)의 인지 행동적 자존감 증진 프로그램, Lee(1998)의 인지 행동적 집단상담 프로그램을 참고하여 본 연구자가 정신간호학 교수 1인과 대학원에서 상담심리학을 전공한 정신보건 임상심리사 2인의 자문을 받아 연구목적에 적합하도록 우울 및 자살예방 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 개인의 사고과정이나 행동의 변화를 유도하는 개인 상담을 포함한 집단상담 형태의 프로그램으로 1회기는 '서로 친해져요', 2회기는 '진실을 알아보자', 3회기는 '나는 누구인가', 4회기는 '합리적 사고하기', 5회기는 '희망찾기', 6회기는 '마음나누기', 7회기는 '자신의 가치알기', 8회기는 '함께 이겨 나가기'로 구성되어있다(Table 1). 프로그램의 진행은 성별이 같고 연령, 자격, 경력 등이 비슷한 두 명의 정신보건 임상심리사에게 의뢰하여 1개 집단의 구성인원을 6명으로 하여 2개 집단으로 나누어 매주 화요일과 금요일 5, 6교시마다 1회기씩 4주 동

Table 1. Content of Group Counseling Program on Depression and Suicidal Prevention

Session	Subject	Purpose	Content
1	To get to know each other	· To understand the affective problem in the adolescent period	· Self-introduction · Making the written pledge · Making an apple tree
2	Let's know the truth	· Understanding the suicide and depression	· Sentence completion test for adults · Understanding the general misunderstanding about depressional suicide · Watching a video of campaign preventing suicide
3	Who am I?	· Self-understanding	· Ego-gram check list · Grasping the strong and weak point of one's character
4	Rational thinking	· Transferring irrational thinking into rational thinking	· Differentiating ABCDE · To think rationally · To find the positive and negative events in the daily lives
5	Finding hopes	· Overcoming stress giving situations	· Drawing a person in the rain · Understanding the stress burger
6	Sharing hearts	· Acquiring the effective method of expressing feeling	· Making the map of conflict · I-Message · Effective way for communication
7	Discovering self value	· Grasping the meaning of one's life and value	· Wrecked ship game · Coloring the drawing of brain structure · Making a clover
8	Overcoming together	· Crisis management	· Finding the success experience for crisis management · Formation of support system · Self-reinforcement activity

안 총 8회의 프로그램을 적용하였다. 2주째부터는 매 프로그램 시작 전에 MBTI 중급 과정을 이수한 정신보건 임상심리사 2인이 각 팀의 대상자 2명에 대하여 개별 상담을 30분씩 각 2회 실시하였다. 1회 상담 시에는 MBTI 검사를 하여 자신의 성격유형을 파악하게 하였으며 2회 상담에서는 MBTI 검사 결과와 자신의 정서적 고민에 따른 상담을 하였다(Table 2). 프로그램이 두 집단으로 나뉘어 두 중재자에 의해 운영되므로 각 집단에서 실시하는 프로그램의 내용이 동일하도록 자세한 지침서를 사전에 충분히 숙지하도록 하였고 각 회기가 시작될 때마다 본 연구자와 두 중재자가 각 회기의 내용을 미리 점검하여 두 팀의 프로그램이 일치하도록 하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 연구대상자의 일반적 특성, 우울, 자살생각은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성의 동질성검증은 x^2-test를 사용하였고 우울, 자살생각에 대한 동질성을 검증을 위한 비모수 통계방법은 Mann-Whitney test를 사용하였다.
- 프로그램의 효과를 확인하는 연구의 가설검정을 위해 평균과 표준편차, Wilcoxon signed rank test로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 동질성 검증

1) 일반적 특성 동질성 검증

본 연구대상자의 일반적 특성으로는 성별, 학년, 종교, 부모의 동거여부, 아버지의 학력, 어머니의 학력, 가정경제수준, 성적, 친구관계, 학교생활만족도를 조사하였다(Table 3). 대상자의 성별은 실험군이 여학생 50%, 남학생 50%이었고 대조군은 남학생 61.5%, 여학생 38.5%이었으나 두 군 간에 유의한 차이

가 없었다. 학년은 실험군이 1학년 58.3%, 2학년 41.7%이었고 대조군은 1학년 61.5%, 2학년 38.5%로 비슷한 분포를 보였다. 종교도 없음이 실험군 50.0%, 대조군 46.2%로 비슷한 분포를 보였다. 부모의 결혼 상태를 보면 부모가 동거하는 경우가 실험군 75%, 대조군 61.5%로 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 아버지의 학력은 고졸이 실험군 58.3%, 대조군 53.8%로 비슷한 분포를 보였다. 어머니의 학력은 고졸이 실험군 41.7%, 대조군 69.2%이었으나 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 가정경제 수준은 실험군이 '중'과 '하'가 각각 50%, 대조군은 '하'가 69.2%, '중'이 30.8%이었으나 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 성적은 하위권이 실험군 50.0%, 대조군 46.2%로 비슷한 분포를 보였다. 친구관계는 보통이 실험군 58.3%, 대조군 76.9%이었으나 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 학교생활은 '보통이다'가 실험군 75.0%, 대조군 76.9%로 비슷한 분포를 보였다. 이상에서 실험군과 대조군의 일반적 특성은 동질하였다.

2) 우울, 자살생각의 동질성 검증

연구대상자의 프로그램 실시 전 우울, 자살생각의 동질성 검증은 Table 4와 같다. 우울은 평균점수가 실험군 59.42점, 대조군 55.69점이었고 자살생각은 실험군 40.25점, 대조군

Table 2. Content of Individual Counseling Program on Depression and Suicidal Prevention

Session	Purpose	Content
1	· Figuring one's character	· MBTI test
2	· Figuring one's emotional problem	· The counseling according to the results of MBTI test · Talking about one's problem

Table 3. Homogeneity Test of General Characteristics (N = 25)

Characteristics	Categories	Experimental group (n = 12)	Control group (n = 13)	x^2	p
		n (%)	n (%)		
Gender	Male	6 (50.0)	8 (61.5)	0.337	.561
	Female	6 (50.0)	5 (38.5)		
Grade	1	7 (58.3)	8 (61.5)	0.027	.870
	2	5 (41.7)	5 (38.5)		
Religion	None	6 (50.0)	6 (46.2)	1.305	.728
	Buddhist	3 (25.0)	4 (30.8)		
	Protestant	2 (16.7)	3 (23.1)		
	Catholic	1 (8.3)	0 (0.0)		
Marital status of parents	Divorcement	3 (25.0)	5 (38.5)	0.528	.768
	Live together	9 (75.0)	8 (61.5)		
Education level (father)	College and over	2 (16.7)	2 (15.4)	0.103	.950
	High	7 (58.3)	7 (53.8)		
	Middle and below	3 (25.0)	4 (30.8)		
Education level (mother)	College and over	2 (16.6)	1 (7.7)	3.255	.354
	High	5 (41.7)	9 (69.2)		
	Middle and below	5 (41.7)	3 (23.1)		
Economic levels of family	Middle	6 (50.0)	4 (30.8)	0.962	.327
	Low	6 (50.0)	9 (69.2)		
School record	High	2 (16.7)	0 (0.0)	2.783	.249
	Middle	4 (33.3)	7 (53.8)		
	Low	6 (50.0)	6 (46.2)		
Relationship with friend	Good	5 (41.7)	3 (23.1)	0.991	.319
	Moderate	7 (58.3)	10 (76.9)		
School life	Moderate	9 (75.0)	10 (76.9)	0.013	.910
	Dissatisfaction	3 (25.0)	3 (23.1)		

40.77점으로 우울 점수가 실험군에서 약간 높았으나, 유의한 차이는 아니었다(z = -1.884, p = .60). 따라서 실험군과 대조군의 우울, 자살생각은 동질하였다.

2. 가설검증

가설 1. '우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 낮을 것이다'를 검증하기 위해 Wilcoxon signed rank test로 분석한 결과 실험군의 우울 점수 평균은 프로그램 참여 전 59.4점에서 프로그램 참여 후 50.9점으로 감소하였으며 이러한 차이는 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(z = -2.983, p = .003) (Table 5).

가설 2. '우울 및 자살 예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각 점수가 더 낮을 것이다.'를 검증하기 위하여 Wilcoxon signed rank test로 분석한 결과 실험군의 자살생각 점수평균은 프로그램 참여 전 40.3점에서 프로그램 참여 후 33.5점으로 감소하였으며 이러한 차이는 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(z = -2.847, p = .004)(Table 5).

IV. 논 의

21세까지 청소년의 29%정도가 자살생각을 경험할 만큼(Fergusson, Woodward, & Horwood, 2000) 자살생각은 청소년들에게 일반적이고 치명적인 현상이지만 청소년들은 자살생각을 겉으로 잘 드러내지 않는다. 그러므로 청소년들의 자살을 예방하기 위해서는 자살생각을 감지하는 것이 매우 중요하다. 자살을 시도하는 사람의 80%가 우울증과 밀접한 관련이 있다고(Korean Association for Suicide Prevention, 2004) 할 만큼 청소년의 자살생각에는 우울이 가장 큰 위험요인이므로 청소년의 우울을 감소시키는 것이 자살생각 감소와 자살예방에 있어서 절대적으로 중요하다. 그러나 우리사회는 청소년의 우울은 성장하는 동안 누구나 경험하는 과정의 하나라고 인식하여, 자살과 같은 극단적인 상황이 발생 한 경우에만 관심을 기울이는 등 적절한 대처를 못하고 있는 실정이다(Lee et al., 2007). 따라서 본 연구는 청소년의 우울 및 자살을 예방하기 위해 우울과 자살생각의 점수가 높은 학생을 대상으로 우울 및 자살예방 집단상담 프로그램을 개발하고 실시 한 후 우울과 자살생각에 미치는 효과를 확인하기 위하여 시도하였다.

본 연구의 제1가설인 '우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 낮을 것이다'는 지지되어(z = -2.983, p = .003) 우울 및 자살예방 프로그램을 통해 우울점수가 낮아짐을 알 수 있었다. 이러한 연구결과는 중학생을 대상으로 인지 행동적 프로그램을 실시하여 우울을 감소시키는데 효과가 있었다고 보고한 Joo 등(2006)의 연구와 우울장애와 불안장애로 진단된 중학생을 대상으로 인지행동치료를 실시하여 불안과 우울이 감소된 Ha, Oh, Song과 Kang(2004)의 결과와 일치한다. 이는 갈등상황에서 사회적 지원체계를 가지고 있다고 인식하는 집단은 그렇지 않은 집단에 비해 더 긍정적인 반응을 하며 인지적 대처방식도 적극적인 것(Spaccareli & Kim, 1995)을 고려할 때 본 프로그램은 우울이나 자살생각을 가진 청소년들에게 개인상담이나 집단상담 등

Table 4. Homogeneity Test of Dependent Variable between Experimental and Control Group (N = 25)

Variables	Experimental group (n = 12) M ± SD	Control group (n = 13) M ± SD	Z	p
Depression	59.42 ± 4.96	55.69 ± 6.61	-1.884	.060
Suicidal ideation	40.25 ± 1.29	40.77 ± 2.74	-0.884	.377

Table 5. Effect of Assessment Program on Dependent Variables between the Two Groups

Variables	Group	Pretest M ± SD	Posttest M ± SD	Z	p
Depression	Experimental group	59.42 ± 4.96	50.92 ± 3.58	-2.983	.003
	Control group	55.69 ± 6.61	56.31 ± 6.64	-1.029	.304
Suicidal ideation	Experimental group	40.25 ± 1.29	33.50 ± 6.67	-2.847	.004
	Control group	40.77 ± 2.74	40.46 ± 2.60	-0.180	.857

의 긍정적인 사회적 지원을 제공함으로서 청소년들이 보다 긍정적인 시각으로 주변을 바라볼 수 있게 하였으며 이러한 인식의 전환은 이들이 우울을 극복하고 삶에 대한 의지를 갖도록 하는데 영향을 주었음을 알 수 있다.

청소년의 우울은 학업이나 사회생활에 영향을 미치게 되고 결국 절망감, 무기력, 비행, 자살로 이어질 수 있다(Lee et al., 2007). 따라서 청소년의 우울감소를 위한 노력은 자살예방에 있어서는 중요하다. 그러므로 우울성향이 높은 학생들에게 학교 내에서 이들이 적극적으로 자신의 생각과 감정을 자유롭게 나타내고 주도적으로 자신의 문제를 해결하는 과정에서 긍정적인 정서를 함양하도록 하는 프로그램이 정규교과 과정 내에서 계획되고 실시되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구의 제2가설인 '우울 및 자살 예방 집단상담 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각 점수가 더 낮을 것이다.'는 지지되었다($z = -2.847$, $p = .004$). 이와 같은 결과는 고등학생을 대상으로 현실요법 집단상담을 실시 한 Lee 등(2005)과 Kang(2008)의 결과와 중학생을 대상으로 인지적 치료를 실시한 Lee(2000)와 Kim, M. A(2008)의 결과와 일치하였고 우울 증상을 치료함으로써 자살 행동을 감소시킬 수 있다고 한 Rihmer(2001)의 결과와도 일치하였다. 자살생각이 반드시 자살이라는 결과와 자살기도라는 행위로 연결되는 것은 아니지만 자살생각을 가지고 있는 사람이 실제 자살로 사망할 위험이 47배 높다고 한다(Harris & Barraclough, 1997). 이처럼 자살생각은 자살시도의 중요한 예측지표가 되며, 자살생각을 감소시킴으로서 자살시도를 예방할 수 있다. 따라서 청소년의 자살을 예방하기 위해선 청소년들이 대부분의 시간을 보내는 학교가 자살예방의 일차적 개입체계가 되어 자살위험이 높은 청소년을 조기 발견하고 개입할 수 있어야 한다. 또한 이들에 대한 사회적 관심과 이해 속에서 청소년들이 스스로 우울과 자살생각을 극복하고 적절한 정신건강을 유지하는데 도움이 될 개별화되고 전문화된 정보와 프로그램의 제공이 우선되어야 할 것으로 사료된다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 의의는 간호현장에서 청소년의 우울과 자살을 예방하기 위한 프로그램을 현실성 있게 제작하여 적용하기 쉽도록 하였다는 점이다. 즉 프로그램의 적용에 있어 청소년들이 많은 시간을 보내는 학교에서 손쉽게 사용하도록 다양한 집단 활동을 포함시키고 비용이 많이 들지 않도록 하여 이용하기 쉽도록 하였다. 또한 간호연구 면에서 청소년의 우울 및 자살예방에 대한 실험연구가 부족한 시점에서 우울 및 자살예방 프로그램을 개발, 적용하여 관리할 수 있는 기초연구자료를 제공하였다는 점이다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 우울 및 자살예방 프로그램이 고등학생의 우울과 자살생각에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 설계를 이용한 유사실험연구이다. 자료수집방법은 2008년 11월 4일부터 11월 28일까지 U시에 위치한 일개 전문계 고등학교에 재학 중인 1, 2학년 남·녀 학생 중 우울점수 51점 이상, 자살생각에 관한 점수 39점 이상인 학생 중 본 연구에 참여를 희망하는 학생 25명(실험군 = 12, 대조군 = 13)을 대상으로 총 8회기의 우울 및 자살예방 프로그램을 실시한 후 실험군과 대조군에게 사전조사와 동일한 방법으로 우울 및 자살생각을 측정하는 사후조사를 실시하였다. 자료분석은 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 실험군과 대조군의 일반적 특성, 우울, 자살생각의 동질성 검증은 x^2-test, Mann- Whitney test를 하였으며, 실험군과 대조군의 프로그램 적용효과검증은 평균과 표준편차, Wilcoxon signed rank test로 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 제1가설인 '우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 낮을 것이다'는 지지되었다($z = -2.983$, $p = .003$).

둘째, 제2가설인 '우울 및 자살예방 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살생각 점수가 더 낮을 것이다.'는 지지되었다($z = -2.847$, $p = .004$).

이상의 연구결과를 보면 우울 및 자살예방 프로그램은 고등학생의 우울, 자살생각 감소에 효과적임을 알 수 있었다. 따라서 학교 정규수업 시간 내에 청소년의 우울과 자살예방을 위한 본 프로그램의 적용을 제안할 수 있다. 이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 우울성향이 높은 학생들이 자신의 생각과 감정을 자유롭게 나타내고 긍정적인 정서를 함양하도록 하는 프로그램이 정규교과 과정 내에서 계획되고 실시되어야 한다.

둘째, 자살위험이 높은 청소년을 조기 발견할 수 있고 이들의 자살생각을 줄일 수 있는 다양하고 개별화된 교육과 상담시스템이 활발하게 추진되어야 할 것으로 생각된다.

REFERENCES

Angold, A., Costello, E. J., & Erkanili, A. (1999). Cormobidity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 40*, 57-87.

Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicide intention: The scale for suicide ideation. *Journal of*

Consult & Clinical Psychology, 47, 343-352.

Cheon, S. H., & Cha, B. K. (2008). Inferiority, depression and psychosomatic symptoms in female adolescents: The mediating effect of perceived entrapment. *Journal of Academy Child Health Nursing, 14*(4), 343-351.

Cho, S. J., Jeon, H. J., Kim, M. J., Kim, J. K., Kim, U. S., Lyoo, I. K., & Cho, M. J. (2001). Prevalence and correlates of depressive symptoms among the adolescents in urban area in Korea. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 40*(4), 627-639.

Cho, S. J., Jeon, H. J., Kim, J. K., Suh, T. W., Kim, S. U., Hahm, B. J., et al. (2002). Prevalence of sucide behaviors and risk factors of suicide attempts in junior and high school adolescents. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 41*(6), 1142-1155.

Choi, T. Y., Lee, K. H., & Min, B. K. (1985). A relationship between ABO blood types and depressive trends among adolescent students in Korea. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association, 24*(4), 533-543.

Chun, Y. J., & Lee, S. H. (2000). Analysis of variables related adolescent's related to ideation. *Korean Journal of Youth Studies, 7*(1), 221-246.

Chung, H. K., Ahn, O. H., & Kim, K. H. (2003). Predicting factors on youth suicide impulse. *Korean Journal of Youth Studies, 10*(2), 107-126.

Clarke, C. N., Rohde, P., Lewinshon, P. M., Hops, H., & Seely, J. R. (1998). *Cognitive-behavioral group treatment of adolescent depression: Replication of acute treatment efficacy, and effects of maintainance therapy.* Unpublished manuscript, Kaiser Permanence Center for Health Research, Portland, OR.

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy.* Secaucus, NJ: Citadel.

Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J. (2000). Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behavior during adolescence and early adulthood. *Phychological Medicine, 30*, 23-39.

Feibel, J. H., & Springer, C. J. (1982). "Depression and failure to resume social actives after stroke". *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 63*, 276- 278.

Ha, E. H., Oh, K. J., Song, D. H., & Kang, J. H. (2004). The effects of cognitive behavioral group therapy for depression and anxiety disorders in adolescents: A preliminary study. *Journal of Korean Psychiatric Association; Clinic, 23*(2), 263-279.

Harris, E. C., & Barraclough, B. (1997). Suicide as an outcome for mental disorders. *British Journal of Psychiatry, 170*, 205-228.

Joo, A. R., Jung, I. K., Park, I. H., & Jeong, Y. J. (2006). Effects of the prevention program on internet games addiction in middle school students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 17*(3), 354-363.

Kang, D. S. (2008). *Effects of mental health promotion program based on reality therapy on the depression and suicide ideation of adolescents.* Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Masan.

Kim, H. J. (2008). Effect factors of adolescences' suicide risk. *Journal of The Korean Society of Child Welfare, 27*, 69-93.

Kim, M. A. (2008). *A study on effects of cognitive-behavioral music therapy on female middle school students with suicidal ideation.* Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.

Korean Association for Suicide Prevention (2004). http://www.suicideprevention.or.kr

Kwon, S. M. (2000), *Depression: depths of despair and stagnation.* Seoul: Hakjisa.

Lee, C. S., Kweon, Y. R., Kim, S. J., & Choi, B. S. (2007). The effect suicide prevention program on depression, suicidal ideation, and problem solving ability on middle school students. *Journal of Korean Academy Phychiatric & Mental Health Nursing, 16*(4), 337-347.

Lee, E. J., & Lee, E. S. (2002). Correlation between alienation and depression, suicidal ideation and delinquency in high school students. *Journal of Academy of Fundamental Nursing, 9*(1), 56-65.

Lee, G. D. (2000). *The effects of narrative psychotherapy on the reduction of middle school students' suicidal ideation.* Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.

Lee, K. N. (1998). *Effects of cognitive-behavioral group counseling on the changing of the stress, the depression and the self-esteem of high school students.* Unpublished master's thesis, Dong-A University, Busan.

Lee, S. Y., Choi, U. Y., & Kim, C. K. (2005). Effectiveness of reality therapy based group counseling program on the reduction of adolescent depression and suicidal ideation. *Korean Journal of Youth Studies, 12*(2), 141-163.

Lerner, R. M., & Galambos, N. L. (1998). Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs, and policies. *Annual Reviews Psychology, 49*, 413-446.

Ministry for Health, Welfare and Family Affairs (2008). 2009 OECD Social Index.

Michael, K. D., & Crowley, S. L. (2002). How effective are treatments for child and adolescent depression?: A meta-analytic review, *Clinical Psychology Review, 22*(2), 247-269.

Park, N. H. (2002). *The effect on high school student's stress and depression through cognitive behavioral self esteem efficiency program for youth.* Unpublished master's thesis, Kyungsung University, Busan.

Park, K. B., Kim, Z. S., Oh., K. J., & Shin, M. S. (1990). A study of suicidal ideation among high school students: The structural relation among depression, hopelessness, and suicidal ideation. *Korean Journal of Clinical Psychology, 9*(1), 1-19.

Rihmer, Z. (2001). Can better recognition and treatment of depression reduces suicide rates? *A brief review. European Psychiatry, 16*(7), 406-409.

Yoo, J. S., Soon, J. W., & Nam, M. S. (2008). Factors influencing suicide ideation among adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 19*(3), 419-430.

Zung, W. W. K. (1965). A self-ration depression scale. *Archives of General Psychiatry, 12*, 63-70.