

자살예방 프로그램이 초등학교 충동심리에 미치는 영향

강수진* · 강호정** · 조원철*** · 이태식****

Effect of the Suicide Prevention Program to the Impulsive Psychology of the Elementary School Student

Soo Jin Kang*, Ho Jung Kang**, Won Cheol Cho***, and Tae Shik Lee****

접수일자: 2013년 5월 10일/심사완료일: 2013년 6월 3일

요약 본 연구에서는 청소년 자살 문제를 조기 자살 예방 프로그램을 통해 초등학교에 적용하고 프로그램 전과 후의 효과를 비교 분석하여 학생들의 감정 상태와 자살에 대한 충동 등, 심리상태 변화를 확인하였고, 자살예방 프로그램으로서 활용 가능성을 제시하였다. 청소년기는 인지적으로 미성숙하며 정서적으로 충동적인 시기이므로 발달 과정상 매우 불안한 시기이다. 사소한 자극이나 갈등상황에 대해 자살이라는 극단적 현실 도피, 충동적 문제해결 등의 방법으로 자살을 선택할 만큼 정서적으로 불안정하고 예측하기 어려운 시기이다. 최근 핵가족화와 부모들의 자식에 대한 기대감과 교육문제, 사회 환경적 요인, 개인 심리적 요인 등의 많은 스트레스는 학생들을 자살이라는 극단적 행동까지 이르게 하고 있다. 이에 본 연구는 자살예방 프로그램을 초등학교 때부터 경험하는 스트레스의 영역과 자살생각과 충동의 정도를 파악하고, 명상교육, 호흡법 등의 예방 프로그램을 통해 분노조절, 감정정화, 자기극복 체험을 통해 긍정적인 자아정체성 확립과 자기조절 능력, 자존감과 생명의 소중함을 깨닫게 함으로 자살예방에 미치는 영향과 효과를 분석하였다. 연구 대상자는 고양시 관내 초등학교 6학년 2개 반 51명을 한 달 동안 매일 아침 30분씩 뇌과학 교육의 원리와 방법을 체험 및 활동 중심으로 진행 하였고, 수업활동지 및 생활 실천교육으로 내면화하여 학습효과를 높이도록 하였다. 자료 수집은 4주간 20회 차 아침수업 실시 전과 후에 자살 가능성을 효과적으로 예측할 수 있도록 개발한 Suicide Probability Scale(이하 SPS-A), 자살위험성 예측척도를 활용하여, 긍정적 전망, 가족 내 친밀감, 충동성, 대인 적대감, 절망감 징후, 절망감 증후군, 자살사고 등 7가지 영역으로 조사 실시 하였다. 분석 방법 및 검증은 SPSS 프로그램을 이용한 Wilcoxon's signed rank test를 이용하였다. 짧은 기간 동안의 프로그램 진행이었지만 평균 비교 분석 시 7가지 영역에서 효과적이고 긍정적인 결과가 나왔다. 그러나 t-test 결과에서는 또 다른 결과가 나왔다. SPS-A 31개 문항 중 3개 문항(7번, 14번, 19번)에서만 변화가 있고, 나머지 문항에서는 변화가 없는 것으로 나타났다. 또한 B반 학생들에 비해 A반 학생들이 변화가 큰 것으로 나타났다. 그리고 A반 학생들의 경우 7가지 영역 중 자살과 가장 밀접한 관계가 있는 절망감증후군과 자살사고 영역에서 프로그램 진행 후 심리적 변화가 있는 것으로 검증 됐다. 학생의 성향에 따라 또는, 프로그램을 진행하는 전문가(담임교사, 진행강사)에 따라 다른 결과가 도출된다는 것도 본 연구를 통해서 알 수 있었다. 본 논문에서 제시한 자살예방 프로그램은 지속적인 프로그램으로 제도화, 활성화 하여 정서적인 스트레스 해소 및 긍정적인 자아정체성 회복, 뇌파 안정을 통한 감정 및 충동 조절을 함으로 학습효과와 자살예방에 도움이 될 것이며, 짧은 시간의 교육 프로그램으로 사장되지 않고, 아동기 부터 청소년기까지 연계하여 정신적, 육체적으로 건강하게 성장할 수 있는 주변 환경을 조성함으로 사회적 문제인 자살 예방에 효과적인 프로그램이 될 것이라 판단된다.

핵심용어 뇌교육, 자살, 자살위험성 예측척도(SPS-A), SPSS, t-test, 스트레스

ABSTRACT In this study, the early suicide prevention program was applied to the elementary school students and compared the prior & post effect of the program, and verified the status of psychology change like emotional status, or temptation to take a suicide, and presented the possibility as a suicide prevention program. The period of adolescence is the

*정회원, 연세대학교 공학대학원 방재안전관리전공

**연세대학교 교수

***정회원, 연세대학교 사회환경시스템공학부 교수

****정회원, 연세대학교 방재안전관리연구센터 부소장(E-mail: synectix@yonsei.ac.kr)

very unstable period in the process of growth being cognitively immature, emotionally impulsive period. It is the period emotionally unstable and unpredictable possible to select the method of suicide as an extreme method to escape the reality, or impulsive problem solving against small conflict or dispute situation. Many stress of the student such as recent nuclear family, expectation of parents to their children, education problem, socio-environmental elements, individual psychological factor lead students to the extreme activity of suicide in recent days. In this study, the scope of stress experienced in the elementary school as well as idea and degree of temptation regarding suicide by the suicide prevention program were identified, and through prevention program such as meditation training, breath training and through experience of anger control, emotion-expression, self overcome and establish positive self-identity and make understanding Self-control, Self-esteem & preciousness of life based on which the effect to suicide prevention was analyzed. The study was made targeting 51 students of 2 classes of 6th grade of elementary school of Goyang-si and processed 30 minutes every morning focused on through experience & activity of the principle & method of brain science. The data was collected for 20 times before starting morning class by using Suicide Probability Scale(herein SPS-A) designed to predict effectively suicide Probability, suicide risk prediction scale, surveyed by 7 areas such as Positive outlook, Within the family closeness, Impulsivity, Interpersonal hostility, Hopelessness, Hopelessness syndrome, suicide accident. Analytical methods and validation was used the Wilcoxon's signed rank test using SPSS Program. Though the process of program in short period, but there was a effective and positive results in the 7 areas in the average comparison. But in the t-test result, there was a different outcome. It indicated changes in the 3 questionnaires (No.7, No.14, No.19) out of 31 SPS-A questionnaires, and there was a no change to the rest item. It also indicated more changes of the students in the class A than class B. And in case of the class A students, psychological changes were verified in the areas of Hopelessness syndrome, suicide accident among 7 areas after the program was processed. Through this study, it could be verified that different results could be derived depending on the Student tendency, program professional(teacher in charge, processing lecturer). The suicide prevention program presented in this article can be a help in learning and suicide prevention with consistent systematization, activation through emotion and impulse control based on emotional stress relief and positive self-identity recovery, stabilization of brain waves, and let the short period program not to be died out but to be continued connecting from childhood to adolescence capable to make surrounding environment for spiritual, physical healthy growth for which this could be an effective program for suicide prevention of the social problem.

KEYWORDS brain training, suicide, Suicide Probability Scale for Adolescents (SPS-A), SPSS, t-test, stress

1. 서 론

우리나라의 자살률은 지속적으로 증가하고 자살의 방법 및 생각 자체도 극단적으로 향하고 있다. 국내 하루 평균 자살 수는 2000년 17.7명에서 2010년 42.6명으로 24.9명이 증가하였으며, 자살률 또한 14.6명에서 28.7명으로 증가하고 있다. 10대부터 30대 연령에서의 사망원인 1위는 자살로 나왔으며, 청소년들 10명 중 7명은 학교와 일상생활 속에서 스트레스를 받고, 10명 중 1명은 최근 1년 사이에 한번은 자살하고 싶다는 생각을 한다고 한다. 12년 전인 2000년만 해도 청소년 사망원인 1위는 자동차 사고(19.3%)였고 자살(8.7%)과는 큰 차이가 있었다. 그러나 이제 자살(13.0%)은 자동차 사고(8.3%)나 암(3.6%)을 제치고 1위다. 자살하고 싶었던 이유는 15~19세의 경우 '성적 및 진학문제'라는 응답이 53.4%로 가장 많았고, 이어 '가정불화'(2.6%), '외로움, 고독'(11.2%)등의 순이었다. 20~24세는 '경제적 어려움'(28.1%)과 '직장문제'(15.8%), '외로움, 고독'(15.4%)등을 꼽았다. 청소년의 69.6%는 학교생활 등에서 스트레스를

받고 있고, 2008년(56.5%)에 비해 13.1% 포인트 증가했다. 학교생활에 만족하는 청소년은 절반에도 미치지 못했다(통계청, 2012).

인간에게 삶과 생명의 의미보다 소중한 것은 없으며, 스스로 자신의 목숨을 끊는 자살은 인류 역사 이래 발생해온 문제이지만, 지난 45년간 자살 증가율이 60%에 육박하여 전 세계적으로 간과 할 수 없는 심각한 문제로 대두 되게 되었다(WHO, 2005). 최근 5년간의 학생 자살을 각 급 학교별로 살펴보면, 총 724명 중 고등학생이 502명으로 69%를 차지하였고, 다음으로 중학생 206명(28%), 초등학교 16명(2%)이었다. 특히 시도별로 비교하였을 때 경기 126명(17%)로 가장 많았고, 다음으로 서울 105명(15%), 부산 68명(9%)순으로 많았다. 반면에 제주도는 10명(1%)로 가장 적었으며, 울산 16명(2%), 전북과 강원이 22명(3%)으로 상대적으로 적은 분포를 차지하였다. 죽음은 우리에게 익숙하기는 하나 한마디로 정의하기는 매우 어려운 개념이다. 학생들은 죽음의 의미를 이해하기 전에 죽음을 발견하고 그 현상을 체험하게 된다. 그들은 죽음을 단지 상태의 변화라고 인식

할 뿐이다(고양시일산종합사회복지관, 2010).

우리 사회는 자살의 충격에 휩싸일 때마다 두드러지는 사회적 원인을 중심으로 그 해결책을 모색하려고 하였다. 학업과 입시가 중심 문제라고 여겨질 때는 교육정책을 개선하고, 학업 스트레스를 줄이는 방안에 대하여 논의 하였다. 또한 경제적 붕괴가 중심일 때는 경제적 사회안전망을 확충하고, 왕따나 학교폭력이 문제 되었을 때는 인식의 개선을 위한 캠페인과 교내외적인 폭력 감시체계를 만드느라 부심 하였다. 그러나 이러한 고민과 노력들에도 불구하고 최근의 인터넷을 통한 집단자살까지 지난 10여 년간 우리나라의 자살률은 급격히 증가하여 왔다. 미국, 영국, 프랑스 등의 주요 선진국에 비해 상당히 높은 결과며, 29개 국가 중 22개 국가는 자살 사망률이 감소 추세이나, 우리나라는 급격한 증가 추세로 최근 20년간의 자살사망률의 증가 속도는 OECD(경제협력기구) 회원국 중 가장 높은 순위를 차지하였고, 어린이 청소년의 행복지수가 4년 연속 최하위에 머무르고 있다. 자살이라는 문제는 개인과 사회에 끼치는 영향이 매우 크에도 불구하고 최근까지도 정신이상이나, 삶의 의지가 빈약하거나, 고통스런 삶을 감내하지 못하는 한 개인의 문제로 치부되어 왔다. 이렇게 자살을 사회적 문제로 인식하고 사회전체가 해결해 나가야 하는 문제로 생각된 것은 최근의 일이다. 자살에 영향을 끼치는 요인들 중 자살로 이끌어가는 요인을 위험요인이라고 하는데 여기에는, 우울과 무망감, 낮은 자기 존중감, 가정의 문제, 사회생활에서의 문제, 스트레스, 약물, 대중매체 등의 요인이 있다. 이러한 자살 위험요인들은 대인관계나 환경적인 측면의 사회적인 특성뿐만 아니라 대인관계에 대처하는 개인적인 방식이나 환경에 대처하는 개인적인 생활양식 등의 개인적인 차이도 존재한다. 따라서 자살이라는 문제를 논의할 때는 사회적인 부분들뿐만 아니라 개인적인 부분에 관한 것 또한 논의가 이루어져야 한다(신향숙, 2010).

또한, 청소년기는 인지적으로 미성숙하고 정서적 충동성으로 발달과정상 매우 불안한 시기이므로, 이시기에 예방교육을 실시하기보다 초등학교의 조기예방 프로그램 개입이 필요하다.

따라서 본 연구는 자살예방 교육인 뇌 교육 원리와 방법을 체험 및 활동 중심으로 진행하여 교육전과 후의 감정과 심리상태를 비교 분석하여 자살예방의 효과성을 찾고자 한다.

본 연구는 초등학교생이 경험하는 스트레스의 영역과 자살생각과 충동의 정도를 파악하고, 조기 자살예방 프로그램을 통해 학생들의 분노조절과 감정정화, 자기극복 체험

을 통해 긍정적인 자아정체성을 확립하고, 자기조절 능력과 자신감 배양을 줌으로써 생명과 나의 소중함을 깨달아 정서적 스트레스 해소 및 긍정적인 자아정체성을 회복함으로써 자살이라는 극단적인 행동을 미연에 방지하고자 한다.

2. 청소년 자살의 특성 및 원인

최근 우리 사회는 인구, 교육, 노동 등 다양한 분야별로 다음세대를 이어갈 청소년에 대한 관심이 점차 높아지고 있다. 본 장에서는 사회적으로 우려가 높은 청소년의 자살을 좀 더 구체적으로 살펴보고, 청소년기에 자살이 증가하는 배경과 청소년시기의 문제점, 자살특성 및 원인 등을 살펴 보았다.

2.1 청소년 자살의 배경

청소년기는 신체적, 정신적으로 급변하는 과정을 거쳐 성인으로 성장, 발달하는 과도기적 시기이므로 외적 스트레스가 많고 감정의 기복이 심하여 정신적 불균형과 부적응에 처하게 되어 인생에 있어 어느 시기보다 자살의 위험성과 충동성이 강한 시기이다. 사춘기의 신체변화는 성호르몬의 급증에 따라 성욕과 공격성이 절정에 이르고 감정의 기복이 심하게 나타난다. 지적인면에서는 나름대로 논리적 사고가 가능해져 기존의 가치나 규범에 도전하고, 소위 세대 간의 갈등으로 점점 반항적이 되고, 부모 혹은 기성세대로부터 심리적 독립을 원하는 반면에 부모와 주변의 사랑과 관심을 기대하고, 필요로 하는 매우 갈등적 위치에 있는 것이다. 청소년기는 자신의 자아정체성을 찾는 시기로 어떤 자아를 받아 들이느냐에 따른 갈등과 혼란 속에 매우 많은 스트레스를 받으며, 청소년 발달과정과 관련하여 생기는 모든 갈등과 스트레스, 실망과 좌절은 15세 이후 청소년의 자살 위험성을 급격히 높인다. 청소년 자살은 정신장애의 증가와 관계가 깊고, 중·고등학생 중 정신장애가 31%라는 보고가 있다. 청소년들에게서 정신장애는 날로 증가하며, 특히 우울증의 증가와 약물남용, 반사회적 행동장애, 정신분열의 시작은 자살의 증가를 가져온다. 또한 공부 스트레스가 이 시기에 절정에 달해 중·고등학생의 가장 큰 스트레스와 걱정은 성적과 입시문제, 등 장래에 관한 문제로 부각되고 있다. 그리고 최근 들어 가족 간의 유대가 느슨해지는 사회 변화 속에서 가정은 청소년에 대한 지지체계의 역할을 제대로 해주지 못하고 있다. 부모의 이혼으로 부터의 버림과 불안정한 가정, 주변으로 부터의 외면 등은 정서적으로 안정적이어야 할 시기에 탈선과 방황을 통한 자살의 행동을 이르게 하고, 대중매체의 여과되

지 않은 사회적 이슈와 정보들은 자살을 보는 시각과 태도의 변화가 갖추어 지지 않은 청소년들에게 자살의 충동을 높이고 있다(홍강의, 2007).

2.2 청소년 자살의 특성

청소년의 자살은 사춘기부터 매우 증가하여 청년기가 절정기이다. 치명적인 자살률은 성인기로 갈수록 증가하지만, 자살 시도율이 가장 높은 시기는 청소년기이다. Shneidman (1987)은 청소년들의 자살행위는 정신 질환의 표현으로 볼 수 없다고 주장하였고, 청소년자살에서 우울증이 관여된 경우는 10% 미만이며, 충동성, 남을 조종하려는 의도, 자신에게 부당하게 대했다고 지각하는 가족이나 친구들에 대한 보복 등이 자살의 중요한 결정 요인이라고 Glaser (1981)는 조사했다. 청소년 대화의 광장에서는 이러한 결과는 청소년들이 보이는 자살 행위는 우울증과 같은 정신 질환에 의해서라기보다는 가족이나 친구관계에서 느끼는 분노, 좌절, 충동성 등 심리적 갈등이나 정서적 요인에 의해 유발될 수 있음을 시사하였다(박경애 외, 1993).

청소년의 자살 특성을 다음과 같이 알아보았다.

첫째는 보복자살이다. 남을 조종하려는 의도나 자신에게 부당하게 대했다고 생각하는 가족이나 친구들에 대한 보복으로 자살을 하는 경우가 많다는 것이다. 최근 들어 왕따나 학교폭력과 관련하여 청소년 자살이 이어지는 중요한 이유 중 하나는 자살 후 가해자에 대한 보복이 가능하다는 것을 언론 보도를 통해 알게 되면서 복수의 수단으로 자살을 선택한다는 사실이다.

둘째는 치명적이고 위험도가 높은 자살방법을 선택한다는 것이다. 우리나라의 경우 쉽게 구할 수 있는 약물을 복용하거나 목매달기, 추락, 고층아파트에서의 투신 등, 죽을 의도가 심각하게 없음에도 자살방법이 치명적이다.

셋째는 청소년은 피암시성이 강해 동방자살이나 모방 자살이 많다. 이 같은 결과는 신상도 서울대병원 응급의학

과 교수 연구팀의 ‘연예인 자살이 모방 자살시도에 미치는 영향에 대한 연구’논문으로 입증되었다. 자살한 연예인이 5명이 죽기 2주 전부터 4주 후까지의 자살시도 환자수를 비교한 결과 연예인 자살사건 1,2주 후 자살시도가 실제로 늘어나는 경향이 나타났고, 사건 이후 3,4주가 지나면서 대체로 조금씩 줄었다는 것이다. 또한 청소년의 경우 같은 처지에 있는 여학생들 사이에서 동반자살이 흔히 일어났고 이는 가정, 학교, 또래 집단으로부터 소외된 청소년들에게서 많이 나타났다.

넷째는 충동성이 강해 자살을 문제 해결의 방편으로 삼아 바로 행동에 옮긴다는 것이다. 도피와 같은 심리적 기제를 적용하여 현실의 고민을 벗어나고자 고민이나 갈등 없이 충동적으로 행동으로 옮긴다는 것이다.

청소년은 왕따나 학교폭력 등에 노출된 청소년은 폭력, 협박, 따돌림, 갈취 등으로 인해 두려움이나 열등의식에 사로잡혀 있어 자살에 매우 취약하다. 심리적 내성이 약한 청소년 역시 입시실패나 성적하락으로 중압감을 크게 느껴 자살에 취약하다. 우울증이 있는 청소년은 감정을 밖으로 표출하지 못하고 쉽게 자극받는 과민상태를 보여 절망감, 흥미와 즐거움 상실, 기분의 급속 순환, 제한적 대인관계, 사회성 결여 등의 행동특성을 보인다. 돌아갈 곳이 없는 가출 청소년, 알코올이나 약물을 남용하는 청소년도 우울증이나 외로움, 적개심이나 분노를 외적으로 표출한다. 자살시도 경험 혹은 자살과 관련된 가족사를 갖고 있는 청소년도 자살환경이나 가족정서가 전달되는 관계로 자살을 문제해결의 유효한 선택으로 고려하는 경향이 있다(이광자, 2006). 이는 청소년 자살이 충동적이며 주변 환경 변화나 촉발사건 등 외부로부터 영향을 많이 받는다는 것을 의미한다. 이것은 역설적으로 청소년 자살이 성인 자살에 비해 예방하기 쉽다는 것을 암시한다. 청소년은 성인과 달리 자살계획과 자살의도가 확고하지 않으므로 청소년들이 충동적으로 자살을 선택하지 않도록 주변의 지지체계에서

표 1. 학생자살 예방대책 3단계

단계	내용	대상자	학교의 대응	구체적인 대처방안
예방활동	자존감 및 생명존중의식 함양 등 정신건강 증진	모든 학생들	일상적 교육상담 활동	-삶과 죽음에 대한 교육 -정신보건교육 및 상담 -정서, 행동발달 선별검사 등
위기관리	자살위험의 조기발견과 위험경감	자살의 위험이 높다고 판단되는 학생	교내 위기관리팀, 전문기관 연계	-긴급회의(상황진단 및 대응) -학생의 안전확보와 치료
	자살시도자 관리	자살시도학생과 영향을 받은 학생들	교내 위기관리팀, 전문기관 연계	-긴급회의(상황진단 및 대응) -본인 및 주위학생 치료지원
사후대응	자살발생 후, 주위학생(유가족)케어	영향을 받은 학생(유가족)	교내 기관리팀, 교육(지원)청, 위기관리팀, 전문기관	-긴급회의(상황진단 및 대응) -주변 학생 및 교직원 치료지원

(출처: 교육과학기술부, 학생자살 위기관리 프로토콜, 2011)

표 2. 자살예방 프로그램 구성

회 차	제 목	주요내용	세부체험
1회 차 (6/25)	마음 열기	사전설문 수업소개 레크레이션	사전설문 받기 강사 인사, 수업 소개 레크레이션을 통한 집중과 교류하기 자아성장 활동지 작성요령 전달
2회 차 (6/26)	몸과 뇌	나의 소중함 알기 나의 뇌 감각은? 행복한 뇌교육 문화	뇌에 대한 기초적인 이해 나의 몸 점검하기 뇌활용을 높이는 행복한 뇌교육 문화 - 실수 OK, 사랑합니다 인사문화
3회 차 (6/27)	활기찬 몸 밝은 마음	활기찬 몸만들기	활기찬 몸을 만드는 원리와 체험
4회 차 (6/28)	바른 학습자세 만들기	자세가 미치는 영향 바른 자세 습관 만들기	자세가 건강, 심리, 학습에 미치는 영향 바른 자세 체험하기
5회 차 (6/29)	마음으로 교류하기	몸과 마음을 열어요	짝 체조, 마음으로 교류하기 : 사랑주기
6회 차 (7/2)	뇌력을 키우자	목표의 중요성 뇌력을 키우는 목표	뇌는 목표가 생길 때 움직인다. 목표설정 뇌력 체험 성장과 행복을 가져오는 목표정하기
7회 차 (7/3)	내 마음의 힘	뇌의 잠재된 능력 습관의 중요성 생명존중 의식	뇌를 잘 쓰는 3가지 원칙 습관 바꾸기 원리 : 선택, 반복, 훈련
8회 차 (7/4)	뇌파이야기	뇌파에 대한 이해 뇌파조절 명상법	뇌파에 대한 이해 뇌파조절 명상법 : 호흡명상
9회 차 (7/5)	집중력 알파파 만들기	호흡명상 우뇌를 깨우는 명상법	누구나 집중할 수 있다 : 집중게임 우뇌를 깨우는 뇌파진동 명상 체험
10회 차 (7/6)	에너지집중명상	에너지에 대한 이해 에너지 느끼는 감각	몸과 에너지, 에너지 느끼는 감각 뇌파조절명상법 : 에너지집중명상
11회 차 (7/9)	의식파워 키우기	평소 나의 의식수준 역경지수 높이기	평소 나의 말과 행동 돌아보기 한계에 도전하기
12회 차 (7/10)	긍정의 힘 키우기	사물의 장점 찾기 나의 장점 찾기 생명의 소중함	칭찬의 힘, 사물의 장점 찾기 : 패트병 게임 나의 장점 찾기
13회 차 (7/11)	이제 가슴을 열어요	자기 돌아보기 나만의 목소리 찾기	호흡명상을 통한 자기 돌아보기 자기 사랑하기
14회 차 (7/12)	웃음을 통한 정화	감정조절에 대한 이해 긍정적 감정정화	감정은 선택할 수 있다. 웃음을 통한 긍정적 감정정화
15회 차 (7/13)	내 마음의 에너지	무한대그리기 명상 마음의 에너지 표현 나의 감정 표현하기	무한대 뇌회로 그리기 음악과 함께 내 마음의 에너지표현하기
16회 차 (7/16)	뇌와 꿈	뇌활용을 높이는 꿈 나의 꿈 정보하기	꿈을 이룬 사람들 모두 같이 행복할 수 있는 꿈 크고 가치 있는 꿈 정하기
17회 차 (7/17)	우리는 하나	개인의식과 전체의식 지구인의식 행복한 학교생활 찾기	개인과 전체의 관계 우리는 하나 로고 만들기 행복한 학급을 만드는 실천정하기
18회 차 (7/18)	자기선언하기 (1)	도전과 행동 내가 원하는 나	내가 바라는 모습을 담은 자기선언하기 에너지 끝까지 써 보기
19회 차 (7/19)	자기선언하기 (2)	상실의 슬픔을 이해하기 감동을 주는 사람	자기선언문을 통해 진정으로 가슴이 원하는 것 외치기 상실의 슬픔을 이해하고, 슬픔에 대처하는 방법 알아보기
20회 차 (7/20)	하루3분 습관 만들기	변화된 나 하루 3분 습관 만들기 생명존중 교육의 필요성 확인	뇌교육 수업으로 달라진 점 성찰하기 뇌력을 높이는 하루 3분 습관 만들기 사후설문, 소감문 작성

주의와 관심을 가져주는 것만으로도 많은 청소년의 자살을 예방할 수 있다.

2.3 청소년 자살의 원인

청소년들의 자살은 성인들과 달리 청소년기의 발달 단계상의 특징을 고려해야 한다. 사춘기가 시작되는 청소년의 감수성의 예민성 등으로 자살을 생각하지만 중고등학교 학생의 경우에는 학교 성적, 진학문제, 부모와의 갈등, 가정불화 등의 자살 동기가 된다. 또한 현대 사회의 개인주의, 가족 기능의 약화 등은 청소년 자살 뿐 아니라 사회적인 문제로서의 자살의 원인이 된다. 이와 같이 청소년 자살에 대한 원인은 사회 환경적 원인, 개인 심리적 원인, 정신 건강적 원인 등으로 나눌 수 있다.

3. 청소년 자살예방 대책 프로그램

청소년 자살문제는 일시적인 현상이나 국한된 문제가 아니기 때문에 국내외적으로 청소년 자살에 대한 정책 및 프로그램이 시행되고 추진되어 왔다. 사회적 환경이나 개인적 성향에 따라 차이가 있을 수 있겠지만 청소년이 갖고 있는 감성이나 생각, 문제점은 큰 차이가 없기에 본 장에서는 학생자살 예방대책 3단계를 제시하였다.

본 연구 뇌교육 자살예방 프로그램의 각 회기별 구성은 표 2와 같다. 운영기간은 한 달 동안 총 20회 차, 운영시간은 매일아침 0교시에 30분씩 진행하였고, 각 학급 담임과 함께 강사는 뇌교육협회 국가공인 뇌교육 인성강사를 2명, 각 1개 반씩 책임 운영하고, 필요시 보조 강사가 함께 진행하였다.

4. 연구 분석과 결과

4.1 연구개요

본 연구는 초등학생이 경험하는 스트레스의 영역과 자살 생각과 충동의 정도를 파악하고, 명상 및 호흡법을 활용한 조기 자살예방 프로그램을 통해 학생들의 분노조절과 감정정화, 자기극복 체험을 통해 긍정적인 자아정체성을 확립하고, 자기조절 능력과 자신감 배양을 함으로써 생명과 나의 소중함을 깨달아 정서적 스트레스 해소 및 긍정적인 자아정체성을 회복함으로써 청소년 시기에 증가하고 있는 자살에 대한 충동 및 자살행동을 미연에 방지하고자 시행하였다.

4.2 연구시나리오

본 연구는 고양시 관내 초등학교 6학년 2개 반 51명에

대하여 한 달 동안 매일 아침 0교시에 30분씩 자살예방 교육으로 명상 및 호흡법을 활용한 뇌교육의 원리와 방법을 체험 및 활동 중심으로 진행하고, 대상 학생들에 대하여 사전 조사한 후, 총 20회 차의 아침 프로그램 시행 전과 후에 대한 감정과 생각, 태도 등의 심리 상태를 설문지를 통해 효과를 분석하였다. 설문내용은 31개의 문항으로 자살 위험성을 효과적으로 예측할 수 있도록 개발된 SPS-A 모형을 활용하여, 긍정적 전망, 가족 내 친밀감, 충동성, 대인적대감, 절망감 징후, 절망감 증후군, 자살사고 등 7가지 영역으로 정리하여 비교 분석 하였다. 연구 분석은 SPSS 프로그램을 이용하여 실험 전, 후 Wilcoxon's signed rank test 실시하여 검증하였다.

4.3 연구대상자의 일반적 특징

본 연구 대상자는 고양시 관내 초등학교 6학년 2개 반 51명으로 참가 학생들의 성별, 종교, 부모의 결혼상태 등 일반적인 특성만 조사하였다. 총 51명 중 성별 분포는 남자 24명(47.1%), 여자 27명(52.9%)이며, 종교를 가진 학생 수는 23명(45%), 무교인 학생 수는 28명(55%)이고, 부모의 결혼 상태는 이혼한 학생 2명(0.4%), 불안정한 상태 2명(0.4%), 47명(92%)의 학생은 대부분 안정된 상태의 가정에서 자라고 있었다.

4.4 연구 분석

한 달 동안 매일아침 30분씩 자살예방 프로그램인 뇌교육 프로그램을 실시하여 실험 전과 후에 표 3에서 보여준 SPS-A 자살예측 척도 설문지 31개 문항을 조사하고, 부정적 자기평가 10문항, 적대감 5문항, 절망감 11문항, 자살사고 5문항으로 나누어 긍정적 전망, 가족내친밀감, 충동성, 대인적대감, 절망감 징후, 절망감증후군, 자살사고 등 7가지의 영역으로 전, 후 비교 분석하였다. 연구 분석은 평균값을 가지고 분석한 것과 SPSS 프로그램을 이용하여 Wilcoxon's signed rank test 실시하여 검증 하였을 때 또 다른 결과가 나타났다.

1. 자살예방 프로그램을 시행 전과 후 자살예측 척도 설

표 3. Split-half test of the SPS-A

Scales	Guttman split-half reliability	Unequal-length spear-man-brown
Negative self-evaluation	.706	.707
Suicidal ideation	.711	.727
Hopelessness	.711	.723
Hostility	.690	.712
SPS-A total	.741	.747

표 4. 빈별 연구 결과

A반			B반		
NO	7개 영역	Sig.(값)	NO	7개 영역	Sig.(값)
Q7	쓸모 있는 인간이 될 것이다.	0.02	Q19	돈 걱정을 많이 한다	0.045
Q14	자살 하는 편이 낫다	0.034			
Q32	긍정적 전망	0.412	Q32	긍정적 전망	0.741
Q33	가족 내 친밀감	0.52	Q33	가족 내 친밀감	0.563
Q34	충동성	0.096	Q34	충동성	0.531
Q35	대인적대감	0.062	Q35	대인적대감	0.314
Q36	절망감 징후	0.055	Q36	절망감 징후	0.672
Q37	절망감 증후군	0.038	Q37	절망감 증후군	0.868
Q38	자살사고	0.012	Q38	자살사고	0.12

문지를 활용하여 평균 분석한 결과 A반 학생들은 7개 영역 모두에서 긍정적인 면에서는 증가하였고, 부정적인 면에서 감소하여, 효과적인 결과가 나왔다. B반 학생들은 7개 영역 중 긍정적인 면은 증가하였지만, 부정적인 면 중 충동성과 절망감 징후 영역에서 감소가 아닌 증가함으로 효과가 없는 결과가 나타났다.

2. 자살예방 프로그램을 시행 20회 차 후 A반 학생들의 경우는 평균분석과 t-test 검증 결과에서 자살사고 영역(p-value(sig.) 값 0.012<0.05)과 절망감 증후군 영역(p-value(sig.)값 0.038<0.05)에서 프로그램 시행 전보다 효과적이며 학생들에게 심리적 변화가 있는 것으로 나타났다. 반면, B반 학생들의 경우는 절망적 징후 영역에 속하는 자살예측 척도 19번 문항(p-value(sig.) 값(0.045<0.05)에서만 효과가 있고 변화가 있는 것으로 나타났다.

5. 결 론

본 연구는 초등학생이 경험하는 스트레스의 영역과 자살생각과 충동의 정도를 파악하고, 조기 자살예방 프로그램을 통해 학생들의 분노조절과 감정정화, 긍정적인 자아정체성을 확립하고, 자기조절 능력과 자신감 배양을 추구한다. 또한 생명과 나의 소중함을 깨달아 정서적 스트레스 해소 및 긍정적인 자아정체성을 회복함으로, 청소년들이 자살에 대한 생각, 행동 등의 문제를 미연에 예방하고, 프로그램을 통해 심리, 정서적 변화에 미치는 효과를 검증하고자 시도하였으며 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 자살예방 프로그램을 시행 전과 후 자살예측 척도 설문지를 활용하여 평균 분석한 결과 A반 학생들은 7개 영역 모두에서 긍정적인 면에서는 증가하였고, 부정적인 면에서 감소하여, 효과적인 결과가 나왔고, B반 학생들은 7개 영역 중 긍정적인 면은 증가하였지만, 부정적인 면 중

충동성과 절망감 징후 영역에서 감소가 아닌 증가함으로 효과가 없는 결과가 나타났다.

2. 자살예방 프로그램을 시행 전과 후 반(group)별로 각 문항의 사전 사후 결과에 대한 SPSS 프로그램을 이용하여 Wilcoxon's signed rank test를 한 결과 A반 학생들은 자살예측 척도 7개 영역, 31개 문항 중 2개(Q7, Q14)문항과 2개(Q37, Q38)영역(절망감 증후군, 자살사고)에서 P-value sig. 값이 <0.05 보다 작게 나오므로 대립가설을 채택, 프로그램 시행 후 효과가 있음을 검증 하였다. 반면, B반 학생들은 자살예측 척도 31개 문항 중 절망감 징후에 속한 Q19 문항 만 효과적인 것으로 검증되고, 나머지 30개 문항과 7개 영역 모두에서 P-value sig. 값이 >0.05 크게 나오므로 귀무가설채택, 프로그램 시행 전과 후 변화가 없음으로 검증 되었다.

이상의 결과를 종합해 보면 대상학생들이 일반적 특징과 안정적인 가정환경에 노출된 비슷한 조건의 각각의 학급이라고 보았을 때, 프로그램을 진행하는 전문가(담당교사, 담당강사)와 대상 학생들 간의 라포 형성에 따라 연구 결과가 상이하게 나올 수 있으며, 학생들의 눈높이에 맞는 자살예측 척도 개발도 시급히 추진되어야 할 것으로 보인다. 4주간 시행 한 본 프로그램 연구결과 자살문제와 밀접한 절망감 증후군과 자살사고 영역에서 보다 효과적인 결과가 도출되었으며, 한국아동교육학회 선행연구의 결과에서 초등학생의 정서지능, 스트레스 및 스트레스 대처전략에 미치는 뇌교육 프로그램의 효과에서 보듯이, 장기적인 계획을 가지고 현장에서 본 프로그램을 시행한다면 청소년 자살예방에 효과적인 프로그램이 될 것으로 판단된다.

참고문헌

고양시일산종합사회복지관 (2010), “청소년 자살예방을 위한

- 자살 위험성과 생명존중 의식에 대한 연구보고서”.
- 고효진, 김대진, 이홍표 (2000), “청소년 자살위험성 예측적도의 타당화 연구(1)”, 신경정신의학회지 제39권 제4호, pp680-690.
- 권은희 (2009), “청소년 자살에 영향을 미치는 요인에 관한 연구-심리사회적 요인을 중점으로”, 원광대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 김경희, (2008), “자살위험중학생을 위한 생명존중 프로그램의 효과성 연구”, 성균관대학교 대학원 석사학위 논문.
- 강수진(2012), “자살예방 프로그램이 초등학생 충동 심리에 미치는 영향”, 연세대학교 공학대학원 석사학위논문.