

또래생명지킴이훈련프로그램이 중학생의 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과*

김희숙¹⁾ · 박경린²⁾ · 정현옥²⁾

서 론

연구의 필요성

우리나라 청소년 자살률은 인구 10만 명당 5.1명으로 10대의 주요사망 원인 1위가 자살(Statistics Korea, 2013)로 중고등학생의 자살생각률은 18.9%, 자살시도율은 4.4%로 나타났으며, 자살을 생각하게 된 이유는 학교성적 또는 진학문제, 가정불화, 친구와 갈등, 경제적 어려움 등이다(Statistics Korea, 2013). 이는 청소년이 미래의 주인이고 희망임을 생각하면 간과 할 수 없는 비율로 또한 청소년 자살로 인해 유가족이나 친구 등이 감당해야 하는 정서적 상처와 인적 자원의 상실 등 청소년 자살이 유발하는 사회적 비용을 생각하면 절대로 이를 방관할 수 없는 실태이다(Murphy, Johnson, & Lohan, 2003).

청소년 중 특히 중학생 시기는 아동기인 초등학교와 확실한 청소년 지위를 인정받은 고등학생 사이에 낀 모호한 위치로 인해 초등학교나 고등학교와는 다른 특별한 스트레스를 경험하는 시기이다(Hagh, 2001). 이 시기에 학생들은 부모의 이혼, 재혼, 별거 등과 같은 가정 환경적 요인으로 인한 부모 자녀간의 역기능적인 의사소통과 과도한 학업, 부적절한 친구관계 등과 같은 학교생활에서의 부적응적 요소에서 발생한다. 이런 스트레스를 스스로 잘 관리하지 못하거나 주변으로부터 지지받지 못한다면 자신의 괴로움을 표현하거나 도움을 요청하는 수단으로 자살이라는 극단적인 방법을 택할 수 있다(Lee

& Cho, 2004). 그러나 높은 자존감과 부모와 교사, 친구의 강한 지지, 영적안녕감은 자살생각과 자살위험성에 영향을 미치는 보호요인으로 작용한다(Kim, S. G., 2008; Kim & Lee, 2009).

이들 보호요인 중 특히 인간을 다차원적이고 전인적인 관점에서 바라보는 영성은 역할 혼란이 오는 청소년에게 긍정적 정체감을 개발하도록 도움을 주므로 청소년 발달에 중요한 의미를 가진다. 이러한 영성에 대한 측정개념으로 영적안녕감은 자살생각과 자살위험성에 가장 영향을 미치는 변인 중 하나이다(Kim & Lee, 2009). 특히, 청소년들의 삶의 의미와 목적을 확인하며 살아야 하는 이유와 가치를 발견하도록 도와주는 실존적 영적안녕감은 이들의 불안과 우울에 가장 큰 영향력을 가지고 있어(Kim, 2006), 청소년의 심리적 안정감을 도모할 뿐만 아니라 자살의 위험성을 낮추는 보호요인으로 작용한다. 그러므로 실존적 영적안녕감이 높을수록 자살위험성이 감소되어(Kim, Chae, & Bae, 2012), 청소년들의 자기 파괴적이고 반사회적인 행태를 예방할 수 있다.

또한 부모의 영향력은 감소하고 또래집단의 영향력이 증가하는 청소년기는 다른 어느 발달단계보다도 또래관계가 중요하다(Reitz, Decovic, & Meijer, 2006). 이 시기의 긍정적인 친구관계는 자신감을 갖도록 격려해주고, 자신이 매력 있고 가치있는 사람이라고 여길 수 있는 피드백을 제공하지만, 또래에 의해 거부되고 무시를 당하는 부정적인 친구관계는 청소년의 정신건강에 영향을 미쳐(Kim, 2004) 이들을 외롭게 만들고 적개심을 불러일으킨다. Lee (2008)의 연구에 의하면 청소년들이 '자살에 대한 도움을 친구에게 청한다.'고 대답한 학생

주요어 : 자살위험성, 실존적 영적안녕감, 친구관계, 또래생명지킴이

* 이 논문은 2011학년도 경북대학교 융·복합연구 지원프로그램의 지원을 받아 연구되었음.

1) 경북대학교 간호대학 교수(교신저자 E-mail: hskim8879@knu.ac.kr)

2) 경북대학교 간호대학 박사과정생

투고일: 2014년 4월 4일 심사완료일: 2014년 7월 15일 게재확정일: 2014년 8월 8일

이 50%였고, ‘친구의 자살생각에 대해 주변 어른에게 알린다.’는 비율은 10%로 낮았다. 이는 친밀한 친구관계가 자살생각을 줄여주는 보호요인으로 작용되고(Fergusson, Woodward, & Horwood, 2000 ; Paulson & Everall, 2003), 친구와의 지속적인 갈등은 자살위험성을 알려주는 일차 징후인 자살생각의 주요요인(Kim & Lee, 2009)으로 작용됨을 시사하고 있다.

그동안 학생자살예방을 위한 또래도우미훈련프로그램 효과에 대한 선행연구는 중학생을 대상으로 한 Shon (2011)과 고등학생을 대상으로 한 Shin과 Kim (2013)의 연구가 있다. 2013년부터 한국자살예방협회에서는 성인들을 대상으로 지도자 양성하고 훈련을 목적으로 생명사랑나눔미 프로그램을 실시하고 있으며, 중앙자살예방센터에서는 ‘보고 듣고 말하기’ 교육을 개발하여 교육 강사를 양성하는 생명지킴이 프로그램을 실시하고 있다. 하지만 초기 청소년기에 해당하는 중학생들에게 자살예방을 위한 생명지킴이훈련프로그램을 적용한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 Yoo, Son과 Nam (2008)이 제시한 생명지킴이훈련프로그램은 생명을 소중히 여기는 마음가짐을 가지게 함으로서 자기중심적인 사고에서 벗어나 책임의식을 가지고 삶과 죽음의 문제를 올바르게 다룰 수 있도록 자살에 대한 편견을 줄이고 다른 생명체를 사랑하고 존중하는 태도를 함양하도록 도와야한다는 원칙을 토대로 중학생의 자살예방을 위해 2011년 대구시 교육청에서 개발한 학생 생명존중 및 자살예방교육 3회기 프로그램(Kim et al., 2011)에 또래생명지킴이를 훈련하는 내용을 추가한 프로그램을 적용하고자 한다. 즉, 중학생들에게 맞는 생명지킴이훈련프로그램을 통해 자신 뿐 만 아니라 타인의 생명을 존중하고, 자살신호에 대한 올바른 지식과 정보 등을 배움으로써 또래 친구의 자살생각을 조기에 발견하고, 또래 차원에서 자살생각을 가진 친구들을 자극하지 않고 도움을 받을 수 있도록 주위 전문가에게 연계시킬 수 있는 방법을 배우게 될 것이다.

따라서 본 연구는 중학생들을 대상으로 한 또래생명지킴이훈련프로그램이 이들의 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 검증하고자 시도되었다.

연구 목적

본 연구의 목적은 중학생을 대상으로 또래생명지킴이훈련프로그램을 개발하고 적용함으로써 이 프로그램이 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 규명하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 또래생명지킴이훈련프로그램이 중학생의 실존적 영적안녕감에 미치는 효과를 파악한다.
- 또래생명지킴이훈련프로그램이 중학생의 친구관계에 미치는

효과를 파악한다.

- 또래생명지킴이훈련프로그램이 중학생의 자살위험성에 미치는 효과를 파악한다.

연구 가설

가설1. 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 실존적 영적안녕감 점수가 높아질 것이다.

가설2. 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 친구관계점수가 높아질 것이다.

가설3. 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살위험성 점수가 낮아질 것이다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 또래생명지킴이훈련프로그램이 중학생의 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 규명하기 위해 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 비교한 비동등성 대조군전후설계(Nonequivalent control group synchronized design)로 유사실험연구(Quasi-experimental research)이다.

연구 대상

본 연구의 대상자는 D시 소재 일개 중학교에 재학 중인 1학년 학생으로 먼저 학교를 방문하여 학교장과 보건교사에게 연구의 목적을 설명하고 허락을 받은 후 기간과 장소를 제공받았다. 대상자들은 또래생명지킴이 모집공고를 보거나 담임교사의 추천으로 직접 보건실을 찾아온 학생들로 본 연구자들로부터 연구의 목적과 프로그램의 내용에 대해 설명을 듣고 연구에 참여를 희망하였으며 부모와 대상자가 서면으로 동의한 학생들이었다. 실험군과 대조군으로의 배정은 학교생활만족도가 비슷한 학생을 짝짓기 기법으로 할당하였다.

본 연구의 검정력 확보를 위해 대상자 수는 G*power 프로그램을 활용하여 산출하였으며, 차이검정 시 유의수준 α 값은 .05, 효과크기 d 는 .80, 검정력($1-\beta$)은 .90을 기준으로 단측 독립 t-검증에 필요한 표본 수가 각 그룹 당 28명이었다. 총 8회기 프로그램 진행 중 개인 사정으로 프로그램에 결석한 실험군 4명과 대조군 2명이 탈락되어 최종 연구대상자는 실험군 24명, 대조군 26명으로 총 50명이었다. 실험처치의 영향

이 대조군에게 확산되는 것을 방지하기 위하여 주말에 실험군을 대상으로 프로그램을 실시하였고, 대조군의 사전과 사후 조사는 실험군 사전과 사후조사 하루 전날에 각각 실시하였다. 최종 연구대상자는 실험군 20명, 대조군 23명으로 총 43명이었다. 자료수집이 끝난 후 실험군과 대조군 모두에게 소정의 답례품을 증정하였고 대조군 중 희망자에게는 자살예방 교육을 제공하였다.

연구 도구

● 실존적 영적안녕감 (Existential Spiritual Well-being Scale: SWBS)

본 연구에서 실존적 영적안녕감을 측정하기 위해서 Paloutzian과 Ellison (1982)이 개발한 영적안녕감 척도(Spiritual Well-Being Scale: SWBS)를 Park과 Yoo (2003)가 번안한 후 수정·보완한 것으로 삶의 의미와 목적에 초점을 둔 실존적 영적안녕을 측정하는 10문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 6점까지 6점 Likert식 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 실존적 영적안녕감이 높은 것으로 해석한다. Park과 Yoo (2003)의 연구에서 Cronbach α 는 .87이었고, 본 연구에서는 .83이었다.

● 친구관계(Interspersonal Relationships with Friends)

친구관계 정도를 측정하기 위해 Murray와 Greenberg (2000)의 애착관계 도구와 Nolten (1994)의 사회적 지지 도구를 Moon (2002)이 우리나라의 실정에 맞도록 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 도구는 부모관계, 교사관계, 친구관계로 구성되며, 각 영역은 3개의 하위영역, 우호관계, 불만관계, 사회적 지지 관계로 구성되어 있다. 본 연구에서는 친구관계의 하위영역인 우호관계 8개 문항과 사회적 지지 관계 15개 문항을 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘아주 많이 그렇다’ 4점까지 4점 Likert식 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 친구관계가 우호적이고 지지적이며 만족스러움을 의미한다. Moon (2002)의 연구에서 Cronbach's α 는 .95이었고, 본 연구에서는 .89이었다.

● 자살위험성(Suicide Probability Scale: SPS)

Cull과 Gill (1988)의 Suicide Probability Scale을 Go, Kim과 Lee (2000)가 우리나라 청소년들에게 적용할 수 있도록 번안 수정한 청소년자살위험성 예측척도(Suicide Probability Scale for Adolescents)를 Kye (2007)가 ‘전혀 그렇지 않다’를 추가 변경한 것을 사용하였다. 총 31문항으로 하위영역은 부정적 자기평가 10문항, 적대감 5문항, 절망감 11문항, 자살사고 5문항으로 역문항은 역으로 채점하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지

않다’ 1점부터 ‘대부분 그렇다’ 5점까지 5점 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자살위험이 높게 예측된다. Kye (2007)의 연구에서 Cronbach's α 는 .92이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

실험 처치

본 연구에서는 Yoo 등(2008)이 제시한 생명지킴이훈련프로그램은 생명을 소중히 여기는 마음가짐을 가지게 함으로서 자기중심적인 사고에서 벗어나 책임의식을 가지고 삶과 죽음의 문제를 올바르게 다룰 수 있도록 자살에 대한 편견을 줄이고 다른 생명체를 사랑하고 존중하는 태도를 함양하도록 도와야한다는 원칙을 토대로 개인의 긍정적인 내적변화와 바람직한 적응적 행동 강화를 도모하기 위해 인지행동이론과 사회기술훈련을 바탕으로 개발된 중학생 생명존중 및 자살예방교육 3회기 프로그램(Kim et al., 2011)을 참조하여 회기를 구성하였다. 프로그램 전체 내용은 정신보건센터장 1인, 정신간호학교수 1인과 상담심리를 전공한 보건교사 1인에게 자문을 받았다. 프로그램 진행은 본 연구자들이 실시하였고, 정신보건간호사 2인이 보조진행자로 참석하였으며, 주 1회 1시간씩 사전 모임을 통해 프로그램 내용을 숙지하고 활동에 필요한 사항을 준비하였다.

본 프로그램은 학생들의 요구수준에 맞게 생명의 소중함과 자신의 소중함에 대한 인식을 증진시키고, 스트레스나 우울로 자신이 힘들 때 적절히 도움을 요청하고, 주변의 친구들이 힘들고 괴로워할 때 도움을 주는 방법에 대해 체계적이고 실제적으로 구성되어 있다. 총 8회기의 구성으로, 첫 회기와 마지막 회기는 1일 1회 60분, 2회기에서 7회기는 1일 2회기씩 총 90분을 토요일을 이용하여 학교 교실에서 실시되었다. 본 프로그램 구성은 1~3회기는 ‘우리는 소중한요’, 4, 5회기는 ‘우리는 이래서 힘들어요’, 6~8회기는 ‘우리는 생명지킴이’로 구성되었다. 1회기에는 사전검사와 프로그램에 대한 소개와 규칙을 알리고 서약서를 쓰도록 하였으며 생명의 소중함을 알리는 동영상 시청하도록 하였다. 2회기에는 대상자들과 친밀감을 형성하기 위해 레크리에이션을 활용한 자기 그룹 소개 및 생명존중에 대한 OX 퀴즈를 실시하여 상을 주었다. 3회기에는 생명존중에 대한 정의와 자신의 생명존중 유형과 생명을 존중하기 위한 자신의 노력을 알아보았으며, 조원들에게 서로의 장점을 찾아주는 방법, 자존감 향상을 위한 박수치기 연습을 통해 평소 스스로 자존감을 향상시키는 방법을 배우도록 하였다. 4회기에는 도전 골든벨이라는 제목으로 자살 인식에 대한 OX 퀴즈를 실시하여 상을 주고 자살을 생각하는 청소년들의 원인을 찾아보며 자살로 인해 남은 가족과 친구들의 정신적 고통에 대해 알아보았다. 5회기에는 집단정신

치료의 한 형태인 소시오드라마를 활용하여 자살위기 상황에 대한 여러 가지 문제를 탐색하고 자살위기 청소년의 입장과 그 반대의 입장을 찬반양론으로 나누어 역할극을 통해 행위로 표현하도록 하였고, 자신의 분노를 다스리기 위한 빈의자 기법을 통해 감정 정화를 체험할 수 있도록 하였다. 6회기에는 자살위기에 처한 친구의 동영상을 시청한 후 자살신호를 찾고 대처방법을 알아보게 하였으며, 7회기에는 자살위기에 있는 친구를 돕는 역할극을 실시하고 지역사회에서 도움 받을 수 있는 기관과 전화번호에 대한 정보에 대해 알아보았다. 마지막 8회기에는 자살위험 친구를 돕고 절대 자살하지 않겠다는 서약서를 받은 후 또래생명지킴이 임명식을 실시하고 자신이 생명지킴이(Gatekeeper)임을 표시하는 배지를 제공하였다(Table 1).

자료 수집 방법

본 연구는 D시의 일개 중학교를 직접 방문하여 학교장과 보건교사에게 연구의 목적과 내용을 설명한 후 학교장의 동의를 얻어 2012년 10월 13일부터 2012년 11월 10일까지 진행하였다. 대상자는 보건교사가 또래생명지킴이프로그램을 실시한다고 각 반 담임을 통해 공지하고, 또래생명지킴이가 되어 활동하기를 희망하는 학생들을 모집하였다. 자발적으로 프로그램 참석을 희망하는 대상자의 보호자에게 본 프로그램에 대한 홍보지를 학생을 통해 보낸 후에 유선으로 연구의 목적과 프로그램의 내용, 비밀보장, 연구 진행 중에 포기하여도 불이익이 없음을 설명하였고 자필 서명한 서면동의서를 봉투에 넣어 밀봉하게 한 후 학생을 통해 전달받았다. 학생에게도 연구의 목적과 프로그램의 내용, 비밀보장, 연구 진행 중에

<Table 1> Contents of Gatekeeper Training Program

Session	Themes	Contents	Times (minutes)
1		- Pre-test - Orientation of program - Self-introduction - Deciding on program rules and taking a vow - Watching video about preciousness of life	60
2	We're precious!	- Introducing the name groups using word for life respect - O, X quiz on preciousness of life - Watching video about disrespecting life	90
3		- Detecting type of respecting life on me - Knowing the efforts to protect the live - Finding about friend strength - Improving the self-esteem with rhythm clapping	90
4		- O, X quiz on facts about suicide - When I want to die?' (Group activities) - Watching video about the reason of suicide - Knowing about the damage due to suicide - Change from positive thoughts to negative thoughts	90
5	Our life is hard!	- Golden bell game on finding about suicide ideation - Sharing about how to overcome my crisis (Group activities by Sociodrama) - Knowing method that helps myself in crisis situation (Empty chair method)	90
6		- Watching video about importance of friends interest - Knowing the clues of suicide risk - Practice of seeking friend's suicide clues - Knowing the 5 steps of safe talk for suicide prevention	90
7	We're peer gatekeeper!	- Role-playing the 5 steps of safe talk - Role-playing helps myself in crisis situation	90
8		- Reviewing the right attitude about suicide - Pledge to suicide prevention - Oath to gatekeeper - Badge ceremony - Post-test	60

포기하여도 불이익이 없음을 설명하였고 서면동의를 받은 후 즉시 연구자가 회수하였다. 실험군은 1개 집단으로 구성하였고, 2012년 10월 13일부터 2012년 11월 10일까지 총 8회기로, 첫 회기와 마지막 회기는 1일 1회 60분, 2회기에서 7회기는 1일 2회기씩 총 90분을 학교의 협조를 얻어 교실에서 연구자와 2인의 보조진행자가 함께 프로그램을 실시하였다. 실험군은 실험처치 1회기에 사전조사를 하였고, 마지막 회기에 사후조사를 실시하였으며 대조군은 실험군과 동일한 날에 전후조사를 실시하였다. 실험군에 대한 중재가 끝난 후 윤리적 고려를 위해 희망하는 대조군 26명에게 연구 종료 후 1회기 프로그램을 실시하였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 사전 점수는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도 값을 살펴본

결과, 절대 값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났다. Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 종속변수들의 사전점수에 대한 동질성 검정은 Chi-square test와 독립표본 t-test로 분석하였다. 또래생명지킴이훈련프로그램의 효과에 대한 가설 검정은 평균과 표준편차를 산출하였고, 중재 후 실험군과 대조군의 종속변수의 차이 검정은 독립표본 t-test를 이용하여 분석하였으며, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 를 산출하였다.

연구 결과

● 일반적 특성별 동질성 검정

본 연구의 대상자는 실험군 24명, 대조군 26명으로 총 50명이었고, 성별로는 실험군은 남학생이 70.8%, 대조군은 61.5%로 두 군 모두 남자가 더 많았다. 대상자의 출생순위는 실험군은 둘째가 58.3%, 대조군은 첫째가 53.8%였으며, 함께 사는

<Table 2> Homogeneity Test of General Characteristics in Pre-test

(N=50)

Characteristics		Exp. (n=24)		Con. (n=26)		Total (n=50)		χ^2 or Fisher*	p
		n	%	n	%	n	%		
Gender	Male	17	70.8	16	61.5	33	66.0	0.48	.559
	Female	7	29.2	10	38.5	17	34.0		
Birth order	1st	10	41.7	14	53.8	24	48.0	0.74	.389
	≥2nd	14	58.3	12	46.2	26	52.0		
Family member	Parent	21	87.5	24	92.3	45	90.0	0.78*	.797
	Single parent	1	4.2	1	3.8	2	4.0		
	Other	2	8.3	1	3.8	3	6.0		
Father's occupation	Yes	23	95.8	24	92.3	47	94.0	0.28*	.531
	No	1	4.2	2	7.7	3	6.0		
Mother's occupation	Yes	11	45.8	10	38.5	21	42.0	0.28	.598
	No	13	54.2	16	61.5	29	58.0		
Economic status	Difficult	0	0.0	2	7.7	2	4.0	2.95*	.220
	Usually	13	54.2	17	65.4	30	60.0		
	Well	11	45.8	7	26.9	18	36.0		
Academic achievement	High	8	33.3	9	34.6	17	34.0	0.74	.690
	Middle	7	29.2	5	19.2	12	24.0		
	Low	9	37.5	12	46.2	21	42.0		
Satisfaction of school life	Satisfactory	13	54.2	13	50.0	26	52.0	3.86*	.193
	Middle	11	45.8	9	34.6	20	40.0		
	Unsatisfactory	0	0.0	4	15.4	4	8.0		
Number of close friends	No	1	4.2	2	7.7	3	6.0	0.56*	.905
	1-2 people	8	33.3	7	26.9	15	30.0		
	>3 people	15	62.5	17	65.4	32	64.0		
Suicide incident of neighborhood	Yes	3	12.5	1	3.8	4	8.0	1.27*	.340
	No	21	87.5	25	96.2	46	92.0		

Exp.= Experimental group, Con=Control group

Fisher*=Fisher's exact probability test

가족으로는 부모와 함께 사는 경우가 실험군 87.5%, 대조군 92.3%였다. 아버지의 직업은 ‘있다’가 실험군 95.8%, 대조군 92.3%였고, 어머니의 직업은 ‘없다’가 실험군 52.4%, 대조군 61.5%로 나타났다. 경제수준은 실험군의 경우 100%가 ‘보통 이상’이었으며, 대조군의 경우 ‘보통 이상’이 92.3%였다. 학업 성적은 실험군의 경우 ‘하위권’이 37.5%로 가장 많았고 그 다음이 상위권, 중위권 순이었으며, 대조군의 경우도 ‘하위권’이 46.2%로 가장 많았고 그 다음이 상위권, 중위권 순이었다. 학교생활만족도는 실험군의 경우 ‘만족’이 54.2%, ‘보통’이 45.8%, 대조군의 경우 ‘만족’이 50.0%, ‘보통’ 34.6%였다. 친한 친구 수는 실험군에서 ‘3명 이상’이 62.5%로 가장 많았고 ‘1~2명’이 33.3%, ‘전혀 없다’ 4.2%였으며, 대조군에서는 ‘3명 이상’이 65.4%로 가장 많았고, ‘1~2명’은 26.9%, ‘전혀 없다’는 7.7%였다. 주변 자살 시도 유무에서는 실험군의 경우 87.5%에서 ‘없다’고 하였고, 12.5%에서 ‘있다’고 하였으며, 대조군의 경우 96.2%가 ‘없다’고 하였고, 3.8%가 ‘있다’고 하였다. 일반적 특성은 두 집단 간에 동질한 것으로 나타났다 (Table 2).

● 종속변수의 사전 동질성 검증

또래생명지킴이훈련프로그램을 실시하기 전 실존적 영적안

녕감은 실험군이 평균 45.3점, 대조군이 44.8점이었다. 친구관계는 실험군의 전체평균이 68.6점, 대조군의 전체 평균이 64.3점으로 유의한 차이가 없었고, 친구관계의 하위요인인 우호관계는 실험군 24.4점, 대조군 22.7점, 사회적 지지 관계는 실험군 44.2점, 대조군 41.6점으로 하위 영역에서도 모두 유의한 차이가 없었다. 자살위험성의 경우 실험군의 전체평균은 65.7점, 대조군의 평균은 66.0점으로 유의한 차이가 없었고, 하위 영역인 부정적 자기평가는 실험군 24.0점, 대조군 26.2점, 적대감은 실험군이 10.4점, 대조군이 9.0점, 절망감은 실험군 22.9점, 대조군 23.2점, 자살사고는 실험군 8.6점, 대조군 8.8점이었으며 하위영역 모두 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

● 가설검정

가설 1. ‘또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 실존적 영적안녕감 점수가 높아질 것이다’를 검정한 결과, 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군의 실존적 영적안녕감은 프로그램 중재 후 48.3점, 대조군은 41.8점으로 두 집단 간에 유의한 차이($t=2.80, p=.007$)가 있는 것으로 나타나 가설 1은 지지되었다(Table 4).

가설 2. ‘또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은

<Table 3> Homogeneity Test of Dependent Variables in Pre-test (N=50)

Variables		Exp. (n=24)	Cont. (n=26)	t	p
		Mean ±SD	Mean ±SD		
Spiritual well-being		45.3±7.79	44.8±7.57	0.26	.796
Interpersonal relationships	Friendship	24.4±4.57	22.7±4.81	1.33	.191
	Social support	44.2±8.96	41.6±9.30	0.99	.329
	Total	68.6±13.19	64.3±13.65	1.14	.262
Suicide probability	Negative self-esteem	24.0±6.60	26.2±4.88	-1.29	.202
	Hostility	10.4±4.51	9.0±3.13	1.23	.226
	Hopelessness	22.9±8.30	23.2±6.13	-0.17	.863
	Suicidal ideation	8.6±3.71	8.8±2.55	-0.25	.806
	Total	65.7±19.06	66.0±13.10	-0.08	.937

Exp.= Experimental group; Cont.=Control group

<Table 4> Comparisons of Variables between Two Groups (N=50)

Variables		Exp. (n=24)	Cont. (n=26)	t	p
		Mean ±SD	Mean ±SD		
Spiritual well-being		48.3±9.19	41.8±7.04	2.80	.007
Interpersonal relationships	Friendship	25.5±4.24	22.2±4.65	2.69	.010
	Social support	47.9±8.69	41.5±8.75	2.60	.012
	Total	73.4±12.71	63.6±13.22	2.67	.010
Suicide probability	Negative self-esteem	21.8±5.98	26.4±5.46	-2.84	.007
	Hostility	10.0±3.98	9.4±3.09	0.69	.491
	Hopelessness	22.0±7.70	24.5±6.38	-1.27	.209
	Suicidal ideation	8.5±3.36	9.8±3.31	-1.39	.172
	Total	62.0±17.99	68.8±14.15	-1.48	.147

Exp.= Experimental group; Cont.=Control group

참여하지 않은 대조군보다 친구관계 점수가 높아질 것이다'를 검정한 결과, 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군의 친구관계는 프로그램 중재 후 73.4점, 대조군은 63.6점으로 두 집단 간에 유의한 차이($t=2.67, p=.010$)가 있는 것으로 나타나 가설 2는 지지되었다. 또한 하위 영역인 우호관계($t=2.69, p=.010$)와 사회적 지지 관계($t=2.60, p=.012$)도 두 집단 간에 각각 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 4).

가설 3. '또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살위험성 점수가 낮아질 것이다'를 검정한 결과, 자살위험성은 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 실험군의 자살위험성은 프로그램 중재 후 62.0점, 대조군은 68.8점으로 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 가설 3은 지지되지 않았다. 하지만 하위 영역인 부정적 자기평가에서는 실험군은 21.8점, 대조군은 26.4점으로 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이($t=-2.84, p=.007$)가 있었다(Table 4).

논 의

본 연구는 또래생명지킴이훈련 프로그램이 중학생의 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 확인하고자 실시되었다.

본 연구결과 또래생명지킴이훈련프로그램을 받은 실험군의 실존적 영적안녕감이 또래생명지킴이훈련프로그램을 받지 않은 대조군에 비해 유의하게 높아졌다. 본 프로그램 내용은 자살을 예방하기 위해서 주위 환경 속에서 자신뿐만 아니라 타인과 동식물 등 약자에 대한 생명존중까지 인식할 수 있도록 구성하였다. 따라서 오로지 자신에 대한 가치개념인 자존감보다 더 확대된 자신과 타인, 주위환경의 가치까지 인정하는 실존적 영적안녕감을 종속변수로 두고 이를 향상시키는 것이 목적이었다. 또래생명지킴이훈련프로그램이 실존적 영적 안녕감에 미치는 효과를 비교할 수 있는 선행연구들은 대부분 자존감의 효과를 검정한 연구들(Jung, 2011; Shin & Kim, 2013)로서 실존적 영적안녕감의 효과를 검정한 연구가 거의 없어 비교하기가 어렵다. 하지만 자신과 타인, 환경과의 관계에서 삶에 대한 만족감을 느낌으로써 인간의 삶의 의미와 가치를 인식하도록 하는 실존적 영적안녕감은 스스로 자기 자신을 가치가 있다고 생각하고 존중해주는 자존감과 정적 상관(Bak, 2013)이 있다는 연구결과를 근거로 본 연구에서 또래생명지킴이훈련프로그램이 실존적 영적안녕감을 향상시킨 것은 기존의 프로그램이 자존감을 향상시킨 것과 같은 효과로 추론할 수 있다. 또한 Yoo 등(2008)이 제시한 생명지킴이훈련프로그램은 생명을 소중히 여기는 마음가짐을 가지게 함으로써 자기중심적인 사고에서 벗어나 책임의식을 가지고 삶과 죽음의 문제

를 올바르게 다룰 수 있도록 자살에 대한 편견을 줄이고 다른 생명체를 사랑하고 존중하는 태도를 함양하도록 돕는다는 연구결과와도 일치한다. 따라서 본 프로그램에서 생명과 자기 자신에 대한 의미를 되돌아보게 하고, 자신과 주변 친구를 포함한 모든 생명체의 소중함을 일깨우고 자신의 존재에 대한 가치 및 독특성을 인지하고, 일상생활 속에서 스트레스 및 갈등 상황에 직면했을 때 스스로 문제를 해결할 수 있는 내적 자원을 확보하도록 하여 삶에 대한 희망을 가지고, 삶에 대한 본질적 의미 및 목적을 되새길 수 있는 기회를 제공한 것이 실존적 영적안녕감을 높인 것으로 사료된다.

또래생명지킴이훈련프로그램을 받은 실험군의 친구관계가 또래생명지킴이훈련프로그램을 받지 않은 대조군보다 통계적으로 유의하게 향상되었다. 이는 고등학생을 대상으로 또래지킴이훈련프로그램을 실시하여 친구관계 점수가 유의하게 증가하였다는 Shin과 Kim (2013)의 연구결과와 중학생들에게 사회기술훈련 기반인 또래상담프로그램을 적용하여 신뢰감과 민감성, 개방성과 만족감을 증가시켜 인간관계에 긍정적인 영향을 미쳤다는 Lee와 Chio (2003)의 연구결과와 일치한다. 중학생들은 발달특성상 자신들이 겪고 있는 다양한 문제와 갈등을 자신과 같은 시기에 비슷한 문제들을 가지고 있는 친구를 통해 해결하려는 경향이 강하기 때문에 그 어느 때보다 친구관계가 중요하다. 따라서 동영상을 통해 친구에게 관심을 가지는 것이 매우 중요함을 인식시키고 상대 친구의 장점 찾는 방법을 알게 하였으며 위기상황에 처한 친구의 작은 변화에도 관심을 가지고 자살의 위험신호를 찾고 자살위험이 있는 친구를 돕는 일련의 과정을 역할극으로 재현해 보게 함으로써 자신도 친구의 귀한 생명을 구할 수 있는 의미 있는 존재라는 것과 자신 또한 어려움 상황에 처했을 때 언제라도 도움을 받을 수 있는 자원이 옆에 있다는 것을 인식하게 한 것이 친구관계 향상에 긍정적인 영향을 미친 것으로 사료된다. 또한 집단정신치료의 한 형태인 소시오드라마를 활용하여 자살위기 상황에 대한 여러 가지 문제를 탐색하고 자살위기 청소년의 입장과 그 반대의 입장을 찬반양론으로 나누어 그 역할 속에 들어가 행위로 표현하는 심리극을 진행함으로써 상대방에 대한 이해 능력이 향상된 것도 친구관계 향상에 도움이 된 것으로 사료된다. 이러한 결과를 비추어 볼 때 또래지킴이훈련 프로그램이 중학생의 친구관계 향상에 유용함을 알 수 있다.

또래생명지킴이훈련프로그램을 받은 실험군의 자살위험성 정도는 실험 전 65.7점보다 실험 후 62점으로 감소하였지만 실험 후 대조군의 점수와 비교했을 때에는 유의한 차이가 없었다. 하지만 하위영역 중 부정적 자기평가는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 고등학생을 대상으로 또래지킴이훈련 프로그램을 실시하여 자살위험성이 감소하

었다는 Shin과 Kim (2013)의 연구결과와 중학생을 대상으로 한 생명존중교육프로그램이 부정적 자기평가와 절망감을 감소시켜 자살위험성을 유의하게 감소시켰다는(Kim, K. H., 2008; Song, 2012) 연구결과와 부분적으로 일치한다. 본 연구에서 부정적 자기평가를 제외한 자살위험성 하위영역들을 유의하게 감소시키지 못한 것은 개별적 지원자가 아닌 반 단위로 참여하도록 한 Shin과 Kim (2013)의 연구 대상자들과 달리 본 연구의 대상자들은 모집 시부터 자신이 또래생명지킴이가 되기 위해서 참여한다는 것을 알고 있었고 수업이 없는 토요일이라도 본 프로그램 참석을 위해 학교에 나오겠다는 적극적인 자세를 가진 학생들이었기 때문에 실험처치 전부터 자살위험성이 낮았기 때문인 것으로 생각된다. 하지만 자살위험성 하위영역 중 부정적 자기평가 영역만이 유의하게 감소된 것은 이 영역이 직접적인 자살에 대한 생각을 측정하기보다 자신은 가치가 없고 세상에 쓸모가 없는 사람이라는 자신에 대한 부정적인 평가와 관련된 문항들이므로 본 프로그램에 참여하면서 장애인들의 성공체험 등과 같은 다양한 동영상 자료를 통해 생명 존중 의식이 고취되었고, 친구들과 상담자들을 통해 자신에 대한 장점과 강점을 알게 됨으로써 부정적 사고가 긍정적으로 전환되었기 때문이다. 또한 자신이 위기에 처한 친구들을 실제적으로 도울 수 있는 또래생명지킴이(Peer gatekeeper) 훈련을 하고 그 임무에 대한 임명장과 함께 평소 달고 다닐 수 있도록 또래생명지킴이 배지를 수여함으로써 자신도 누군가를 도울 수 있다는 자신감이 생기면서 부정적인 자기평가를 감소시킬 수 있었던 것으로 사료된다.

이상을 종합해보면 또래생명지킴이훈련프로그램은 중학생 시기에 심리적 보호요인으로 실존적 영적안녕감과 친구관계를 높이는 것이 자살위험성을 낮추는데 긍정적 영향을 미칠 것임을 예측해 볼 수 있으므로 본 프로그램을 정규교과과정 내에서 편성하여 체계적이고 지속적으로 교육한다면 청소년의 자살위험성을 효율적으로 예방할 수 있을 것이다. 향후로는 자살 저위험군 학생보다는 자살 중위험군 이상(Moderate risk, high risk)의 청소년들에게 생명존중프로그램을 실시하는 것이 자살위험성을 감소시키는데 효과적이라고 밝힌 Kim, K. H., (2008)의 연구 결과를 토대로 자살위험군인 학생을 대상으로 이러한 생명존중교육을 포함한 또래생명지킴이훈련프로그램을 실시한다면 효과가 더 높게 입증될 것으로 사료된다.

본 연구의 간호학적 의의는 첫째, 청소년들의 중요한 심리적 보호요인인 실존적 영적안녕감과 친구관계를 증진시키는 또래생명지킴이훈련프로그램은 모든 생명체에 대한 존중 의식을 함양할 뿐 만 아니라 개인의 긍정적인 내적 변화로 바람직한 적응적 행동을 강화시킴으로써 청소년들의 정신건강을 증진시키는 효과적인 정신간호중재로 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 청소년들을 위해 학교정신건강사업을 추진하고 있는 정

신건강증진센터나 Wee(학교안전통합시스템; We, education, emotion)센터 등에서 자살위험성이 있는 청소년들에게 생명의 소중함을 고취시킬 뿐 만 아니라 실제로 자살위험에 처한 자신이나 친구들을 도울 수 있는 방법을 역할극을 통해 적극적으로 훈련시키는 또래생명지킴이훈련프로그램이 지역사회 정신간호학의 영역 확대와 전문화에 많은 기여를 할 수 있을 것으로 본다.

결론 및 제언

본 연구는 중학생들에게 또래생명지킴이훈련프로그램을 실시하여 실존적 영적안녕감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험연구이다. 본 연구의 또래생명지킴이훈련프로그램은 2012년 10월 13일부터 2012년 11월 10일까지 D시에 소재한 일개 중학교의 1학년 재학생 중 본 연구에 자발적으로 참여할 것을 대상자와 부모가 서면 동의한 학생들을 대상으로 총 8회기를 실시되었다.

본 연구에서 또래생명지킴이훈련프로그램에 참여한 후에 실험군의 실존적 영적안녕감과 친구관계는 유의하게 증가되었고, 자살위험성 전체 점수는 감소하였으나 대조군과 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 자살위험성 하위영역 중 부정적 자기평가는 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 또래생명지킴이훈련프로그램을 통해 자신도 누군가를 도와주고 지킬 수 있다는 자신감과 함께 부정적인 자기평가를 감소시킬 수 있는 효과적인 중재임이 확인되었다.

앞으로 지역사회 내 정신건강증진센터나 Wee센터에서 정신보건간호사나 정신전문간호사가 청소년을 대상으로 생명존중 의식을 고취시키고 친구관계를 향상시키며 부정적인 자기평가를 감소시킴으로써 자살을 예방할 수 있는 간호중재를 제공하고자 할 때 본 또래생명지킴이훈련프로그램이 유용하게 활용될 수 있을 것으로 생각된다. 하지만 본 연구는 이 프로그램에 참가하고자 하는 학생들을 대상으로 이루어졌지만 현재 학교에서 실시하는 정서선별검사로 선별된 학생들을 대상으로 추후연구를 실시해 볼 것을 제안하며 또한 또래생명지킴이훈련프로그램의 지속효과에 대한 추후 연구도 제안한다.

References

- Bak, M. H. (2013). The relationship between the character strength and spiritual well-being: Verification of the mediation effect of self-esteem. *Korean Journal of Counseling*, 14(2), 1067-1083.
- Cull, G. J. & Gill, S. W. (1988). *Suicide probability scale(SPS)*

- manual. Los Angeles: Western Psycho Logical Service.
- Fergusson, D. M., Woodward, L. J., & Horwood, L. J. (2000). Risk factors and life processes associated with the onset of suicidal behaviour during adolescence and early adulthood. *Psychological Medicine, 30*(1), 23-39.
- Go, H. J., Kim, D. J., & Lee, H. P. (2000). A validation study of suicide probability scale adolescents (SPS-A). *Journal of Neuropsychiatric Association, 39*, 680-690.
- Hagh, Y. H. (2001). *A study on actual condition of junior high school students' suicidal ideation*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Jung, E. S. (2011). *Effect of suicide-prevention program on middle school student's suicide ideation, self-esteem and stress coping style*. Unpublished master's thesis, Kyungsang University, Jinju.
- Kim, B. Y., & Lee, C. S. (2009). A meta-analysis of variables related to suicidal ideation in adolescents. *Journal of Korean Academy Nursing, 39*, 651-661.
- Kim, E. J. (2006). *The effects of religious orientation and spiritual well-being of adolescents on anxiety and depression*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Kim, H. S., Chae, Y. S., & Bae, Y. J. (2012). The protective factors of suicide probability in religious male high school students. *Journal of Korean Academy Nursing, 42*, 1-8.
- Kim, H. S., Park, W. J., Kim, M. H., Park, G. R., Lee, G. S., & Kim, M. H. (2011). *Development report of the manual on suicide crisis management program for high school students*. Daegu Metropolitan Office of Education, Daegu.
- Kim, K. H. (2008). *The effects of the 'respect for life program' for middle school students with suicidal risk : focused on self-esteem, suicide probability, coping, problem solving capability*. Unpublished master's thesis, Sungkyunkwan University, Seoul.
- Kim, S. G. (2008). The effects of risk and protective factors to adolescent suicide : based on mediation effect of protective factors. *Mental health & social work, 29*, 66-93.
- Kim, S. Y. (2004). *The growth-development and care in adolescents*. Seoul: Soomonsa.
- Kye, E. K. (2007). *The relationship of suicide probability and spiritual well-being*. Unpublished master's thesis, Seoul university, Seoul.
- Lee, H. R., & Chio, H. J. (2003). The effect of peer-counseling program on middle school student's self-esteem and interpersonal relations. *Journal of Youth Studies, 10*(3), 291-308.
- Lee, K. J., & Cho, S. H. (2004). Psychological characteristics of high risk group in adolescent suicide. *The Korea Journal of Counseling and Psychotherapy, 16*(4), 667-685.
- Lee, S. Y. (2008) An exploratory study for the development of peer-helper gatekeeper programs for adolescent suicide prevention. *The Korea Journal of Youth Counseling, 16*(2), 17-31.
- Moon, E. S. (2002). *A structural analysis of the social and psychological variables related to adolescents' school adjustment behaviors*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Murphy, S. A., Johnson, C., & Lohan, J. (2003). Challenging the myths about parents' adjustment after the sudden, violent death of a child. *Journal of Nursing Scholarship, 35*, 359-364.
- Murray, C., & Greenberg, M. T. (2000). Children's relationship with teachers and bonds with school: An investigation of patterns and correlates in middle children. *Journal of School Psychology, 38*, 423-445.
- Nolten, P. W. (1994). *Conceptualization and measurement of social support: The development of the student social support scale*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, Madison.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). *Loneliness, spiritual well-being and quality of life*. In L. A. Peplau, DE. Perlman(Eds). *Loneliness: A source-book of current theory, research and therapy*. New York, NY: Wiley Interscience.
- Park, J. A., & Yoo, S. K. (2003). Relationship of resilience, spiritual well-being and parental attachment. *The Korean Journal of Counseling and Psychology, 15*(4), 765-778.
- Paulson, B. L., & Everall, R. D. (2003). Suicidal adolescents: Helpful aspects of psychotherapy. *Archives of Suicide Research, 7*, 309-321.
- Reitz, E., Decovic, M., Meijer, A. M. (2006). Relations between parenting and externalizing and internalizing problem behaviour in early adolescence: Child behaviour as moderator and predictor. *Journal of Adolescence, 29*(3), 419-436.
- Shin, E. J., & Kim, S. H. (2013). Effects of a peer gatekeeper training program on self-esteem, interpersonal relationships with friends, and suicide probability for high school students. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental*

- Health Nursing*, 22(3), 241-251.
- Shon, J. N. (2011). The effects of the peer suicide prevention gatekeeper program for middle school students. *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, 20(1), 111-119.
- Song, M. K. (2012). *The effects of a life-respect education program on middles school students' fear of death, suicide risk, and values on life-respect*. Unpublished doctoral dissertation, Keimyung University, Deagu.
- Statistics Korea. (2013). *2012 statistics in the mortality trends by cause of death*. Retrieved May 13, 2014, from http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1012
- Yoo, J. S., Son, J. W., & Nam, M. S. (2008). Factors Influencing Suicide Ideation among Adolescents. *Journal of Korea Academy of Community Health Nursing*, 19(3), 419-430.

Effects of a Peer Gatekeeper Training Program on Existential Spiritual Well-being, Interpersonal Relationship with Friends, and Suicide Probability for Middle School Students *

Kim, Hee Sook¹⁾ · Park, Gyeong Ran²⁾ · Jung, Hyun Ok²⁾

1) Professor, The Research Institute of Nursing Science / College of Nursing, Kyungpook National University

2) Doctoral student, The Research Institute of Nursing Science / College of Nursing, Kyungpook National University

Purpose: This study aims to investigate the effects of a peer gatekeeper training program on existential spiritual well-being, interpersonal relationship with friends, and suicide probability for middle school students. **Methods:** The participants were fifty students who were at a vocational middle school in D city from october 13, 2012 to november 10, 2012. To test the effects of the peer gatekeeper training program, the participants were divided into two groups in the way of matching distribution, an experimental group(24) and a control group(26). Data were analyzed by Chi-square test, t-test, and Fisher exact probability test using the SPSS/WIN 12.0 program. **Results:** After attending the peer gatekeeper training program, significant differences between the experimental group and the control group were found in existential spiritual well-being($t=2.80$, $p=.007$) and interpersonal relationship with friends scores($t=2.67$, $p=.010$). However, there was no statistically significant difference in suicide probability between the two groups. **Conclusion:** The results indicate that the peer gatekeeper training program enhance existential spiritual well-being and interpersonal relationship with friends of middle school students. Therefore, this program could be a good strategy that teachers and community mental health nurses can use for suicide prevention of middle school students.

Key words : Gatekeeper, Spiritual well-being, Relationship, Suicide probability

* This research was supported by Kyungpook National University Research Grant of KNU Convergence Program, 2011.

• Address reprint requests to : Kim, Hee Sook

College of Nursing, Kyungpook National University

680, Gukchaebosang-ro, Jung-gu, Daegu

Tel: 82-53-420-4927 Fax: 82-53-422-4926 E-mail: hskim8879@knu.ac.kr