

청소년 자살예방을 위한 생명존중 프로그램 효과성 분석

최지원*, 홍상욱**
영남대학교 가족주거학과, 영남대학교 교수*

Effectiveness Analysis of the Life-Respect Program for Youth Suicide Prevention

Ji-Won Choi*, Sang-uk Hong**

Department of Family Residence at Yeungnam University*, Professor Yeungnam University**

요 약 본 연구는 청소년기의 사회적 문화적인 영향 크게 받는 시기에 신체적, 정신적인 측면에서도 성장이 가속화되며 정체성을 찾아가는 과정에서 발달적, 상황적 스트레스를 경험하게 되며 감정의 혼란과 좌절에 대해서도 위기관리 능력이 부족하다. 따라서 이유 없이 불안하고 우울함에 빠지거나 사소한 자극에 대해 강한 적개심이나 공격성을 나타내는 특성이 있다. 청소년의 자살의 중요한 결정요인인 충동성에 대하여 이해함으로써 청소년의 자살 현황과 실태를 통하여 자살에 대한 심각성을 인식하고 자살의 위험요인인 스트레스, 우울을 낮추고 보호요인으로 자아존중감 향상을 목적으로 생명존중교육 프로그램을 통하여 생명존중의 가치를 실천하며 생명존중교육의 접근방법과 현황으로 효과성을 분석함으로써 청소년의 자살예방 효과를 분석하는데 의의가 있다.

주제어 청소년 자살예방, 생명존중교육, 자아존중감, 스트레스, 우울

Abstract This study Research is physical in times of great social and cultural influence in adolescence. In terms of spirit, growth is accelerated, developmental and situational stress is experienced in the process of finding identity, and crisis management ability is also insufficient for emotional confusion and frustration. Therefore, it has the characteristic of falling into anxiety and depression for no reason or showing strong hostility or aggression against minor stimuli. By understanding the impulsiveness, which is an important determinant of suicide in adolescents, the seriousness of suicide is recognized through the current status and reality of suicide in adolescents, and stress, which is a risk factor for suicide. It is meaningful to analyze the effectiveness of youth suicide prevention by practicing the value of life respect through life respect education programs to reduce depression and improve self-esteem as a protective factor.

Key Words Youth suicide prevention, life-respect education, self-esteem, stress, depression

Received 11 Jul 2022, Revised 19 Jul 2022

Accepted 25 Jul 2022

Corresponding Author: Sang-uk Hong
(Yeungnam University)

Email: sanguk@yumail.ac.kr

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 급속하게 발전과 변화를 이루고 있으며, 한국사회에서는 정보가 홍수같이 쏟아지고 있다. 이러한 가운데 청소년들이 겪는 혼란은 심리적으로 성인보다 취약한 면이 많아 쉽게 상처를 받고, 자발적으로 해결되지 못한 심리적 특성은 충동적으로 행동하며, 깊이 생각해 보지도 않고 자살이란 극단적인 방법을 쉽게 선택하고 있다는 점에서 청소년문제의 심각성이 있다. 특히, 매스미디어에 하루가 멀다 하고 오르내리는 유명 연예인, 재벌의 자녀, 정치인들의 연이은 자살은 사회적으로 인간 생명에 대한 경시풍조를 반영하고 있다. 그리고 이러한 풍조는 청소년의 환경을 더욱 위태롭게 하는 동시에 가족, 학교, 및 사회에 심각한 영향을 미칠 수 있다 [1] 청소년 자살률이 늘어나고 있는 것은 세계적인 문제이며, 청소년기는 인구 당 자살율에 있어서 다른 연령층에 비해 15-24세 청소년 집단에서 급격히 증가하는 추세를 보이고 있을 뿐만 아니라 이 연령층 내에 있어서도 나이가 많아지면서 자살율도 증가하고 있다[2] 또한 학교에서 오는 학업에 대한 스트레스, 부모의 기대치에 대한 불안, 친구관계에서 오는 우울, 상처, 사회현상에서 일어나는 청소년문제는 점점 심각한 양상을 보이고 있는 것이 현실이다. 자살은 당사자에게만 영향을 주지 않는다. 주변의 가족, 특히 부모는 자녀의 자살 또는 자살 시도에 커다란 충격을 받게 되며 심지어 한 가족이 붕괴되는 상황까지 이르게 된다. 자녀자살에 대한 자책감은 많은 심적 고통이 뒤따르게 되고, 그것은 치유할 수 없는 상처를 본인뿐 아니라 주변사람에게 남기게 된다. 자살한 본인이 가지고 있었을 고통을 가족 및 주변사람들이 도와주지 못한 잘못이 있다고 하더라도 그 것은 차후에 남아있게 될 사람들에게는 너무 큰 고통이 된다[3]. 이러한 부정적 파급효과가 큰 청소년의 자살에 이르게 되는 원인을 파악하고 이에 대책을 세울 수 있는 방안을 모색하며 실제로 청소년들이 효과적으로 자신의 문제에 접근하기 위한 심신 치유적 프로그램은 상대적으로 부족한 실정이다. 이에 청소년의 자살의 원인 및 특징 알아보고 생명존중 프로그램을 통해 심리적 고통에 대한 자기조절과 치유능력을 향상시킬 수 있는 효과를 분석하여, 청소년의 자살예방대책 알아보고자 한다.

2. 이론적 배경

2.1 청소년 자살의 특성

Glaser(1981)[4]의 조사에 따르면 청소년 자살자에게 임상적으로 진단될 수 있는 우울증이 관여된 경우는 10%미만이며, 충동성, 남을 조종하려는 의도, 자신에게 부당하게 대했다고 지각하는 가족이나 친구들에 대한 보복 등이 자살의 중요한 결정 요인으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년들이 보이는 자살 행위는 우울증과 같은 정신질환에 의해서라기보다는 가족이나 친구 관계에서 느끼는 분노, 좌절, 충동성 등 심리적 갈등이나 정서적 요인에 의해 유발될 수 있음을 시사한다.

질풍노도의 시기로 비유되는 청소년기는 인지적으로 미성숙할 뿐만 아니라 인생의 어느 시기에서보다도 정서적 충동성이 심화되는 시기이다. 이러한 관계로 청소년들이 보인 자살 시도 대부분이 사전 계획된 것이 아니었다는 연구결과(Brent,1987)[5]와 폭발적이고 공격적인 행위를 보이는 경향이 많은 청소년들이 자살 행위를 보일 위험이 크다는 Williams 등(1977)[6]의 연구들은 이런 추론을 뒷받침해 주고 있다. 이러한 결과는 청소년들이 보이는 자살 시도는 현실 도피적인 충동적인 문제해결 방식을 반영할 수 있음을 시사한다.

청소년기는 자기 자각이 급증하는 시기인데 비해 청소년들은 성인들보다 좌절 경험이나 감정, 자존심을 위협하는 생각과 같은 고통스런 자기 자각을 견디는 자아강도가 약해서, 이러한 부정적인 심리상태에서 즉각적으로 벗어나고자 하는 욕구가 강렬해 질 것을 추측한다[7].

신민섭 등(1990)[8]이 718명의 고등학생을 대상으로 실시한 연구결과는 청소년 집단에서는 절망보다는 우울 요인이 자살 생각과 강하게 연관되어 있음을 알 수 있다. 따라서 청소년들에게 있어서는 정서적, 심리적 특성으로 인하여 그들이 보이는 자살행위에서 미래에 대한 비관적 인지보다는 우울한 기분이나 충동성 등 정서적인 요인이 더 중요한 역할을 하는 것으로 보인다

첫째, 부모로부터 심한 꾸중이나, 성적저하, 심리적 거절, 외모에 대한 고민, 이성친구와의 헤어짐, 왕따, 입시 실패 등 대부분 분명한 동기가 있다. 둘째, 충동성이 강하게 작용하며, 청소년의 경우는 충동성이 매우 큰 결정 요인이 되며, 청소년의 자살의 경우는 예측하기 어렵다는 특징이 있다. 셋째, 청소년의 경우 피 암시성이 강

해 동반자살이나 모방 자살이 많이 일어나며, 친구나 TV 등 매스컴의 영향을 쉽게 받는다. 넷째, 치사도가 높은 자살 수단을 사용한다. 우리나라의 경우 쉽게 구할 수 있는 약물을 복용하거나 목매달기, 고층 아파트에서 뛰어내리는 등 청소년 자신도 죽을 의도가 심각하게 없음에도 불구하고 자살방법이 치명적이다. 다섯째, 자살을 문제해결의 방편으로 삼아 쉽게 충동적으로 자살 행동에 옮긴다. 도피와 같은 심리적 기제를 적용하여 현실의 고민을 벗어나 사후 세계에서 해결하려는 판단 미숙과 오류가 강하게 작용한다. 여섯째, 자살 행위는 도움을 청하는 기능이 있는데, 다른 연령군에서도 그렇지만 청소년들은 특히 남에게 피로움과 고민을 말로 알리고 도움을 청하지 못하고 행동에 옮기는 경향이 있다[9].

2.2 청소년 자살의 심리적 원인

2.2.1 자아존중감

자아존중감은 자신의 특성에 대해 개인이 부여하는 가치로서, 자아존중감이 높은 사람들은 열심히 노력하면 성공할 수 있다고 생각하며 일상생활에서 받는 스트레스에 대해서도 적절하게 대처하는 반면, 자아존중감이 낮은 청소년들은 자기 노력의 결과에 대해 부정적으로 기대하거나 자신의 미래의 모습에 부정적으로 생각하는 경향이 있다. 청소년시기에 자아존중감 형성에 결함이 생겨 왜곡된 자아상을 지니거나, 자아존중감을 형성시키지 못하면 부정응적인 문제를 일으킬 수 있으며 자기 거부적인 행동을 보이고 싶어 심지어 자살행동에 까지 이르게 된다고 하였다. 즉 자아존중감이 낮은 청소년은 미래에 대한 부정적인 생각을 하는 경향이 있으며 자살생각의 강한 예측인자가 된다(이경진, 2003)[10]. 이런 심리적 특성을 가진 청소년들은 위기에 취약하다. 자아존중감은 사람의 행동 특성에 영향을 주어 다른 사람에 대한 태도나 자기의 행동 양식을 결정하기 때문에 사회적 적응과 관계가 깊다. 이러한 이유로 자아존중감은 개인의 심리적 요인에 중요한 부분이며 부정응 행동의 하나인 자살원인 등에 영향을 주는 원인으로 볼 수 있다[11].

2.2.2 스트레스 (학업문제)

스트레스는 마음의 안정이나 남과 어울려 사는 것에 큰 불편을 주는 육체적, 정신적 긴장 및 그러한 긴장을 유발하는 것들을 말한다. 자신을 괴롭히는 고통, 피로움,

정신적인 압박, 정서적 불안 등이 스트레스를 나타낸다.

☀ 청소년(중·고생) 스트레스 인지율



주: 스트레스 인지율은 평상시 스트레스를 '대단히 많이' 또는 '많이' 느끼는 편인 사람의 비율임.
 자료: 교육부 보건복지부 질병관리청(각년도) 청소년건강행태조사

[그림 1] 청소년(중·고생) 스트레스 인지율

2019년 평상시 스트레스를 많이 느끼는 학생의 자살생각률은 25.8%로 스트레스를 적게 느끼는 학생(4.7%)보다 21.1%p 높다. 스트레스를 많이 느끼는 남학생의 자살생각률은 21.6%, 여학생은 28.8%이고, 남녀 모두 중학생(남자22.7%, 여자 34.4%)이 고등학생(남자 0.6%, 여자 24.1%)보다 높았다[12].

2019년 학업성적에 따른 청소년 자살생각률은 상 11.4%, 중 12.6%, 하 19.8%로 학업성적이 낮을수록 자살생각률이 높았으나 고등학생은 남녀 모두 학업성적이 '중'인 경우보다 '상'인 학생의 자살생각률이 더 높았다. 학업성적이 낮은 남학생의 자살생각률은 12.5%, 여학생은 28.6%이고 남녀 모두 중학생(남자 13.9%, 여자 35.1%)이 고등학생(남자 11.7%, 여자 23.9%)보다 높았다[13].

스트레스성 반응의 공통적인 증상과 징후는 4가지 범주로 나타난다.

신체적(피로, 구역질, 경련, 구토, 현기증, 호흡곤란 등), 인지적(혼란, 악몽, 불확실함, 과다각성, 의심, 공격적 이미지들, 비난, 문제해결능력감소, 주의력산만, 결정능력감소, 집중력결핍, 인식의 약화 등), 정서적(두려움, 죄책감, 비통, 부인, 불안, 동요, 우울증, 걱정, 정서적 통제력상실, 적절치 않은 정서적 반응 등), 행동적(후퇴, 반사회적행동, 음주, 평상적인 의사소통 변화, 휴식할 수 없음, 식욕상실, 식욕증가, 주변 환경에 대한 과민반응, 사회활동의 변화 등)이다[14]. 급속한 변화와 치열한 경쟁 속에서 살아가는 사람들은 급성스트레스를 피할 수 없다. 스트레스는 마음뿐 아니라 몸에도 커다란 부정적

영향을 미친다. 인간의 몸은 신경계, 내분비계 그리고 면역계 등의 조절 기구를 이용해 균형을 유지한다. 그런데 반응으로는 부정적인 정서 경험(분노, 불안, 애착, 공포감 등)을 할 수 있고, 오랫동안 마음에 쌓인 스트레스는 이런 조절 기구의 기능에 이상을 일으켜 여러 가지 생리적 변화를 불러온다. 부정적 감정, 즉 마음의 괴로움이 신체적 질병을 일으킨다는 사실이다[15]. 대부분의 청소년들은 학업, 대인관계, 외모 등 다양한 스트레스 상황에 놓여있으며, 학업 스트레스는 공부에 대한 부담감으로 느끼는 스트레스로 우리나라 교육의 문제인 고학력 지향의 사회 분위기와 그에 따른 학업 활동 스트레스의 누적, 정서 불안과 학업활동에 대한 동기 결여가 학업문제를 야기한다. 또한 부모의 지나친 관심과 보호는 심리적 부적응을 일으키고 부모에 대한 의존성이나 탈선, 비행과 같은 부정적 영향을 끼친다. 한국의 아동·청소년이 수면 부족에 시달리고 있으며 행복도를 국제적으로 비교하면 경제협력개발기구(OECD)와 유럽 주요국 가운데 가장 낮은 것으로 나타났다. 학업 스트레스도 높은 것으로 나타났다. 아동·청소년의 33.8%가 '죽고 싶다는 생각을 가끔 하거나 자주 한다'고 응답했으며, 그 원인으로 학업 문제(37.2%)가 가장 큰 비중을 차지했다. 학교에 가는 것이 즐겁다는 응답 비율도 초등학교 때는 85.2%였지만, 중학생(77.2%), 고등학생(69.3%)으로 올라갈수록 낮아졌다. 아동·청소년이 정규 수업 시간 이외에도 평일 하루 3시간 이상 공부한다는 비율은 이미 초등학교생에서부터 41.4%에 달한다. 중학생은 46.1%, 고등학생은 48.6%였다. 반면 평일 하루 3시간 이상 여가를 보낸다는 비중은 고등학생에서 27.3%에 불과했다. 중학생은 36.6%, 초등학교생은 45.3%였다. 한국 아동·청소년의 삶 만족도 평균 점수는 6.6점(2018년 기준)으로, OECD와 유럽 주요국과 비교해 최하위권에 속했다. 스페인의 경우 8.1점으로 가장 각각 8.0점으로 높은 점수를 보였다. 그리스가 7.9점, 핀란드가 7.8점이었다. 이외에도 에스토니아, 슬로베니아, 룩셈부르크, 스웨덴, 스위스, 노르웨이도 모두 7.7점을 받았다. 한국을 제외한 27개국의 평균은 7.6점이었다. 한국만큼 점수가 낮은 국가는 터키(6.6점)뿐이었다. 또한 "우리나라 아동·청소년 삶의 질 현황은 여전히 '지금'보다는 '미래'를 위해 행복을 유예하는 특성 보인다"며 "아동·청소년들이 현재를 즐길 수 있도록 변화해야 한다"고 제언했다[16]. 이처럼 스트레스는 청소년

기부터 성인에 이르기까지 개인에게 중요한 영향을 주게 되므로 스트레스 가운데에서도 학업문제는 자살사가 높았다.

2.2.3 우울

우울은 심각한 기분을 느끼기에 충분한 만한 어떤 확실한 이유 없이 오랫동안 지속되는 불행한 기분이라고 본다. 즉, 우울은 단순히 슬픈 기분을 비롯하여 무력감, 죄책감, 상실감, 절망감 등과 같은 고통스러운 정서적 상태를 의미하며, 스트레스 사건에 대하여 가벼운 정서적 반응에서부터 정신치료의 개입을 필요로 하는 병리적인 반응 전부를 이르기까지 연속적이라고 본다.

☀ 청소년(중·고생) 우울감 경험률



주: 우울감 경험률은 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 사람의 비율임.
 자료: 보건복지부·살생관리본부·교육부(각 년도) 청소년건강행태조사.

[그림 2] 청소년(중·고생) 우울감 경험률

우울감 경험은 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 학생이며, 2019년 우울감 경험이 있는 학생의 자살생각률은 33.9%로 우울감 경험이 없는 학생(5.0%)보다 28.9%p 높다. 우울감 경험이 있는 남학생의 자살생각률은 29.2%, 여학생의 자살생각률은 37.2%이고, 남녀 모두 중학생(남자 31.4%, 여자 41.7%)이 고등학생(남자 27.4%, 여자 33.2%)보다 높았다[17].

우울한 사람들은 다음과 같은 정서적인 특성을 보인다. '기운이 없고 침체된 기분이다.' '매사에 관심과 흥미가 없다' 와 같이 활력이 없고 동기부여가 되지 않으며 '자책을 잘 한다', '죽고 싶은 생각이 든다' 와 같이 자기 비난적 그리고 자살에 대한 생각과 증상이 나타난다[18].

청소년 우울은 미래에 대한 확신부족, 자기비하 등의 인지적 도식이 습관적인 부정적 사고를 갖게 하여 우울

학교생활적응의 향상에 긍정적인 효과를 검증하였다.

생명존중 프로그램을 실시한 연구에 의하면 심민정(2007)[24]은 학급단위로 생명존중 프로그램을 실시하여 생명존중의식수준과 자살태도에 대한 긍정적 변화를 검증하였고, 노혜은(2012)[25]은 마음챙김 명상을 생명존중 프로그램에 통합시켜서 우울, 자살생각의 감소 효과성을 검증하였다[26].

4. 생명존중 프로그램

생명존중은 인간 생명뿐 아니라 모든 생명에 대한 외경 존엄을 포함하며 인간 생명은 성별, 인종, 빈부 학력, 나이, 장애, 범죄 등과 관계없이 그 자체로 동등하다는 의식을 뜻한다(이시형 외, 2004)[27]. 즉 생명존중이란 모든 생명은 존재 그 자체로서 가치가 있음으로 존중하여 소중하게 다루어야 한다는 의미를 지닌다. 청소년의 자살은 근본적인 이유로 생명존중의식의 중요성을 언급하고 생명존중 의식을 제고하기 위한 체계적임 교육의 필요성이 있다는 주장이 높아짐에 따라 생명존중 프로그램은 다양한 연구를 통해서 개발, 보급되고 있다(이시형 외, 2004).

4.1 생명존중프로그램의 목적

첫째, 청소년들에게 자기 자신의 가치를 수용하고 인정하며, 인간 생명은 그 무엇보다 소중하다는 의식을 갖게 한다. 그러므로 절대로 자신에게 해를 가하는 행동을 하지 않게 한다.

둘째, 우울한 감정과 생활스트레스 상황에 대해 Ellis[28]의 인지치료와 자기교습 훈련을 통해 건강한 대처와 생각과 감정을 합리적으로 바꿀 수 있다.

셋째, 자살위험신호를 알고, 생명지킴이로서 주변에 위기 상황이나 자살 위험에 처해 있는 친구가 있다면 적절한 도움을 줄 수 있는 방법을 알려준다.

넷째, 도움 자원들을 찾아보고, 청소년들이 매우 힘든 상황에 처하여 자살 생각이 들게 되면 언제든 가족, 친구, 상담 선생님께 도움을 요청할 수 있게 한다[29].

다섯째, 삶의 이유와 가치를 발견하고 생명존중의 가치를 실천할 수 있게 한다.

4.2 생명존중교육의 현황

우리나라의 생명존중교육은 크게 세 가지 접근 방법

으로 접근되어 왔다[30].

첫째, 학교교육 과정 속에 일부 내용이 포함되어 초, 중, 고 학생들에게 교육되고 있는 생명존중과 관련된 전반적인 내용을 다루는 총론 성격의 방식이다. 그러나 이 교육과정에 대한 평가를 보면, 교육의 질과 양 모두에서 매우 부족하다고 지적한다[31]. 실제 삶에서의 위기상황이나 생명의 소중함을 느낄 수 있는 연계는 전혀 이루어지지 못하고 있는 이유는 청소년들에게 자살에 대한 교육을 하게 되면 자살생각이나 충동을 가지고 올 수 있다는 사회적 편견이 작용한 것으로 생각된다. 교육효과에 대해서는 제대로 측정된 것이 없지만 학교 교육과정 내 필기시험 형태로 인지 수준을 확인하는 정도이다. 실생활 속에 생명존중 의식이 얼마나 발휘하고 있는지 확인하는 것이 제일 좋은 평가이지만 현 실태를 긍정적으로 평가하기에는 어려운 부분이 많다고 판단된다. 둘째, 죽음준비교육을 통해 생명존중과 자살예방을 추구하는 방식이다. 오진탁(2005)[32]는 죽음준비교육을 일종의 생명존중교육이요, 자살예방교육이라고 말한다. 그는 청소년들에게 죽음에 대해 제대로 알려주고, 죽음을 준비할 수 있게 한다면 그 교육을 받은 청소년들은 결코 자살하지 않을 것이라고 주장한다. 그래서 죽음준비교육을 학교교육이나 평생교육 형태로 실시해 자살에 대한 의식의 변화가 이루어지도록 유도하면 결국은 자살로 인한 사망률이 떨어질 것이라고 주장한다. 소광희(1999)[33]도 생명존중을 가르치는 소극적 방법으로써 죽음에 대한 두려움과 슬픔을 일깨우며, 생명의 교육 삶의 교육은 필연적으로 죽음의 교육일 수밖에 없다하면서 죽음의 교육이 필요하다고 강조한다. 셋째, 생명존중의식의 변화를 유도하는 동시에 자살과 관련된 내용을 중심으로 다루는 접근 방식이다. 이는 주로 외부의 생명존중, 자살예방과 관련된 기관 등에서 교육 프로그램을 운영하고 있다. 국내기관들의 교육과정을 보면, 주로 자살예방과 관련된 기초적인 위주의 자살위험요소를 조기 발견하고 도와줄 수 있도록 하는 지킴이 프로그램(gatekeeper program)이 실행되고 있다. 학교 단위로 생명존중교육을 강의하는 경우도 있으나 이것도 전교생이나 학년단위로 생명의 소중함이나 생명의 가치에 대해 강의하거나 관련 동영상을 보여주는 정도에 그치고 있다[34].

5. 결론 및 제언

5.1 결론

청소년 자살이 점차 증가하고 있는 현실에서 자살 예방 대책 관련 교육 및 프로그램은 생명 존중 교육 그 자체에 초점이 맞추어져 있다[35]. 물론 자살과 관련된 직접적인 교육 및 생명존중프로그램도 필요하지만, 예방적 차원에서 그리고 보다 궁극적인 차원에서 청소년 자살의 원인과 관련된 예방적 교육 및 프로그램이 청소년들이 선호하는 매체로 다양한 프로그램 개발이 절실히 필요하다.

첫째, Kalafit(1994)[36]의 연구에서는 솔로몬 4집단 연구 설계를 통해 자살예방교육의 효과성을 분석했는데, 그 결과 자살 또래에 대한 관련 지식에서 유의미한 증가를 보였고, 도움을 구하고 어려움이 있는 또래에 개입하는 등 긍정적인 태도를 가지게 되었다. 또한 10년간의 추적연구를 통해서 자살예방교육을 받은 결과 자살률이 축소되었음이 발표되는 등 생명존중교육의 효과성이 입증되었다[37].

둘째, 학생들에게 생명존중교육 프로그램의 필요성과 참여에 대해 확신을 주어 청소년들에게 자살위험성을 깨닫도록 하며, 학생들이 원하는 교육 요구를 담은 프로그램과 실행이 필요하다. 또한 자살 행동에 대해 보다 올바른 지식과 이해 할 수 있도록 교육해야 한다.

셋째, 생명존중교육이 학교교육 차원의 형식적이고 이론적인 틀을 벗어나 실제 청소년들의 삶에 도움이 되고 유용한 교육이 되도록 교육프로그램이 개발되어야 한다. 지금까지의 생명존중교육은 주로 학교에서 교과목에 일부 포함되어 이론적으로 생명의 의미나 중요성, 낙태 등의 내용을 간략히 다루는 정도에 그쳤다. 이러한 잘못된 교육의 결과로써 응답자의 80% 정도가 생명존중교육에 별 관심이 없는 것으로 나타났다. 그리고 응답자의 51.7% 교육을 받았지만 어떤 내용인지 기억 못한다는 응답도 21.7%에 이르렀다. 생명존중의 효과를 발휘하기 위해서는 인위적인 교과목 위주의 형식 교육보다 가정, 학교 사회전체에서 매순간 자연스럽게 실천될 수 있는 살아있는 평생교육이 되어야 한다[38]

넷째, 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교 등 공교육 기관에서 단일과목으로 채택하여 실시한다면 생명존중의식의 함양에 상당히 효과일 것이다. 그러기 위해서는 학교나 국가기관의 현장전문가들이나 정책관련 활동가

들의 교류도 활발해져야 할 것이다. 생명존중을 위한 국가와 사회가 공적인 지지와 노력을 보내주어야 우리사회에서 생명존중기반 다양한 활동이 제대로 자리 잡을 수 있을 것이다[39].

다섯째, 청소년자살 예방프로그램은 일회성 교육행사로 전교생대상 특강이나 방송강의를 진행하는 수준에 그치는 경우가 많았다. 따라서 청소년들에게 자살문제에 대한 생각의 전환이나 대처능력을 향상시키는데 어려움이 많았다. 내용적인 측면에서도 생명존중 강조 위주의 프로그램을 진행하는 경향이 컸다[40].

여섯째, 생명존중프로그램을 통하여 개인판단 능력과 도움요청 기술을 강화하고, 자신을 긍정적으로 바라볼 수 있는 힘을 키우는데[41] 효과적으로 이루어지기 위해서는 간헐적이고 사적인 차원에서 실시되는 것보다 정기적이고 체계적으로 실시되어야 할 것이다.

제언은 생명존중교육 프로그램은 전교생이나 학년단위로 강의하거나 동영상을 보여주고 있는 현실에서는 자기존중 의식을 길러 청소년의 자살예방의 효과를 이르게 하는 데에 한계가 있다고 생각된다.

References

- [1] 서혜석(2007), 『청소년의 자살생각』.한국학술정보(주), PP21-23.
- [2] 김향초(1993), “청소년자살의 심리사회적 요인분석 및 예방대책 연구”, 청소년학연구 제1권 제1호,P167
- [3] 공은경,정대운, “청소년 자살의 현황 및 대안에 관한 연구”,소년보호연구 제6호,P256.
- [4] Glaser, K(1981). Psychopathologic Patterns in Depressed Adolescents. American Journal of Psychotherapy. 35, PP368-382
- [5] Brent, D.A(1987). Correlates of medical Lethality of Suicide Attempts in Children and Adolescents Journal of American Academy of Child Psychiatry, 26, PP87-89
- [6] Williams, C,L, Sale, I,M & Wignall, A L(1997) Correlate of Impulsive Suicidal Behavior. Aust, N.Z Journal of Psychiatry, 85 , PP323-325
- [7] 윤성일, 안홍선(2012), 『청소년 자살행동과 특성』.한

- 국학술정보(주), P36.
- [8] 신민섭 외(1990) 고등학생의 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 분석. 한국심리학회지: 임상, 9(1) PPI-19
- [9] 신향숙,최종진(2010), “청소년 자살과 자살예방프로그램에 관한 연구”,PP23-25.
- [10] 이경진(2003). 청소년 자살의 고위험 집단과 저위험 집단의 심리적 특성, 카톨릭 대학교 대학원 석사학위논문
- [11] 신향숙,최종진(2010), “청소년 자살과 자살예방프로그램에 관한 연구”,P26.
- [12] 한국생명존중희망재단(2021)“자살예방백서”,P149.
- [13] 한국생명존중희망재단(2021)“자살예방백서”,P158.
- [14] 이상오(2014), 『정신심리상담매뉴얼』, 양서원, P344.
- [15] 이상오(2020), 『정신심리상담매뉴얼Ⅱ』, 나루, P78.
- [16] 연합뉴스.2019.12.24., “韓청소년 수면부족에 학업스트레스.선진국중행복도최하위”.www.yna.co.kr.
- [17] 한국생명존중희망재단(2021), “자살예방백서”,P150.
- [18] 원호택 외 공역(2015), 『간이정신진단검사 SCL-90-R 매뉴얼』, 서울:(주) 휴노, pp.18-20.
- [19] Beck, A, Kovacs, M, & Weissman, A(1979).Assessment of suicidal intertion The sale for suicide ideation. Journal of consulting and Clirical Psycholdgical Bulletin, 95, PPI79-187
- [20] 원호택외공역(2015), 『간이정신진단검사 SCL-90-R 매뉴얼』, 서울:(주) 휴노, P38.
- [21] 조성은(1991) “여고생의 우울과 자살관념감소를 위한 인지적 집단상담의 효과”,전남대학교, 석사학위논문
- [22] 김지영(2005) “학교현장에서의 청소년 자살예방 프로그램 효과 검증, 아주대학교 교육대학원, 석사학위논문
- [23] 이순영.강은아 (2014)분노 조절프로그램이 자살시도 유경험 중학생의 분노, 자살생각 및 학교생활적응에 미치는 효과“ 교육치료연구, 6(1) P23-42
- [24] 심민정(2007), “생명존중프로그램이 학교적응곤란 중학생의 생명존중 의식과 자살태도에 미치는 영향”이화여자대학교 석사학위논문, P12.
- [25] 노혜은(2012) “마음챙김을 활용한 생명존중 프로그램이 자살위기 전문계 여고생의 우울, 자살생각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과”, 경성대학교 석사학위 논문.
- [26] 최신희(2021), “청소년 자살예방 프로그램 효과성에 관한 메타분석,한양대학교 석사학위논문, P18.
- [27] 이시형, 김이영, 하상훈, 오승근, 이종익(2004).“청소년 생명존중의식에 관한 연구, 서울:삼성생명공익재단 사회정신연구소
- [28] Ellis, A, & wide , J(2001). Case studies in rational emotive behavior therapy with children and adolescents. Upper Saddle River, NJ :Prentice Hall
- [29] 김경희(2008), “자살위험중학생을 위한 생명존중프로그램의 효과성 연구 : 자아존중감, 자살위험성, 생활스트레스대처방식 문제해결능력에 미치는 영향” 성균관대학교 석사학위논문, P42.
- [30] 심민정(2007), “생명존중프로그램이 학교적응곤란 중학생의 생명존중 의식과 자살태도에 미치는 영향”이화여자대학교 석사학위논문, pp. 9-11.
- [31] 김남수(2000)“사회과교육에서의 생명교육에 관한 연구,”서울대학교 교육대학원 석사학위논문
- [32] 오진탁(2005) 삶과 죽음의 의미교육. 제24차 한국생명의전화 전국대회 워크샵 자료집, PP82-100
- [33] 소광희(1999) 『생명존중과교육』, 문화과학사 시사저널, 2012.04.27. 기사
- [34] 오승근(2005), “청소년의 자살태도, 자살위험성 및 생명존중교육 참여 요구와의 관계” 고려대학교 박사학위 논문, PPI39-140.
- [35] 서고운(2021), “청소년 자살 원인 탐색 및 예방 대책 연구”,한국청소년정책연구원, P119.
- [36] Kalafat, J, & Elias, M(1994). An evaluaion of a school-based suicide awareness intervention Suicide & Life-Threatening Behavior, 24, PP234-234
- [37] 심민정(2007), “생명존중프로그램이 학교적응곤란 중학생의 생명존중 의식과 자살태도에 미치는 영향”이화여자대학교 석사학위논문, P12.
- [38] 오승근(2005), “청소년의 자살태도, 자살위험성 및 생명존중교육 참여 요구와의 관계” 고려대학교 박사학위 논문, PPI39-140.
- [39] 배정순. 김춘경(2017), “생명존중의식이 자살위험성과 공격성, 삶의 의미에 미치는 영향과 생명존중프로그램의 효과”, 정서.행동 장애연구 제33권 제4호, P17.
- [40] 지승희 외 공역(2008), “청소년자살 예방프로그램 및 개입방안 개발, 한국청소년상담원 P40.
- [41] 지승희 외 공역(2008), “청소년자살 예방프로그램 및 개입방안 개발, 한국청소년상담원 P160.

최 지원 (Choi, Ji Won)



- 2020년 8월 : 심리상담센터 대표
- 2022년 8월 : 영남대학교 가족주거학과 가족복지상담 수료예정
- 관심분야 : 다문화가정복지, 부부상담
- E-Mail : kimokran11@naver.com

홍 상 욱 (Hong, Sang Uk)



- 소속: 2021년 4월 생활과학대학 가족주거학과 교수
- 학력: 1990년 3월 일본 오오사카 시립대학 학술박사(생활복지학전공)
- 1983년 3월: 오오사카 시립대학 학술석사(생활복지학전공)
- 영남대학교 가정학사 (가정학전공)
- 관심분야: 가족요청상담 및 복지, 부모교육
- E-Mail : sanguk@yumail.ac.kr