

## 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생에게 미치는 효과

박경란<sup>1</sup> · 정현옥<sup>2</sup> · 김희숙<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>구미시정신건강복지센터, <sup>2</sup>대구지방교정청 상주교도소 의료과, <sup>3</sup>경북대학교 간호대학 간호학과

## Effects of a Suicide Prevention Applied Psychodrama in Female Middle School Students

Gyeong-Ran Park<sup>1</sup> · Hyun-Ok Jung<sup>2</sup> · Hee-Sook Kim<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>DGumi-si Mental Health Welfare Center, Gumi, Kyungpook, Korea

<sup>2</sup>Health Care Division, Sangju of Correctional Institute, Deagu of Local Correctional Agency, Korea

<sup>3</sup>College of Nursing/The Research Institute of Nursing Science, Kyungpook National University, Daegu, Korea

### [요 약]

본 연구는 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 규명하기 위한 유사실험연구로 비동등성 대조군 사전사후설계이다. 연구대상자는 D시의 일개 중학교에 재학 중인 여학생 41명이며, 실험군 21명과 대조군 20명이었다. 연구기간은 2013년 10월 8일부터 12월 10일까지였고, 실험군에게는 주 1회, 회기 당 90분씩 총 10회기의 프로그램을 제공하였다. 수집된 자료는  $\chi^2$ -test, Fisher exact probability test 및 t-test로 분석하였다. 사이코드라마활용 자살예방프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 못한 대조군보다 자기효능감과 친구관계 점수는 유의하게 높아졌으며( $t=2.17$ ,  $p=.036$ )( $t=2.87$ ,  $p=.007$ ), 자살위험성 점수는 유의하게 낮아졌다( $t=-2.05$ ,  $p=.047$ ). 그러므로 지역사회 정신간호사들이 사이코드라마활용 자살예방프로그램을 중학생들의 자살예방을 위해 활용할 것을 제안한다.

### [Abstract]

This study was to investigate effects of a suicide prevention program applied psychodrama on self-efficacy, interpersonal relationship, and suicide probability of female middle school students. The research design was a quasi experimental research with a nonequivalent control group pre-posttest. The participants were 41 female students of a middle school in D city, an experimental group(21) and a control group(20). The research was carried out from October 8 to December 10, 2013. The intervention was provided to the experimental group once a week over 10 weeks, for 90 minutes per session. Data were analyzed using  $\chi^2$ -test, Fisher exact probability test, and t-test. Experimental group who took part in the suicide prevention program applied psychodrama had higher self-efficacy and interpersonal relationship scores ( $t=2.17$ ,  $p=.036$ ) ( $t=2.87$ ,  $p=.007$ ), and lower suicide probability scores ( $t=-2.05$ ,  $p=.047$ ) than the control group that did not participate. Therefore, we suggest that community psychiatric nurses use the suicide prevention program applied psychodrama to prevent suicide for middle school students.

책임어 : 자기효능감, 친구관계, 자살위험성, 사이코드라마

**Key word** : Self-efficacy, Interpersonal relationship, Suicide, Psychodrama

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2019.20.5.1001>



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.

Received 26 April 2019; Revised 15 May 2019

Accepted 27 May 2019

\*Corresponding Author; Hee-Sook Kim

Tel: +82-53-420-4927

E-mail: hskim4114@nate.com

## 1. 서론

### 1-1 연구의 필요성

2017년 학생정서행동 특성검사 결과에 의하면 자살위험 학생이 2015년에 비해 96.7% 증가하였다. 자살위험 중학생은 9천명으로 2015년 4천명에 비해 115.7% 증가되어 고등학생 증가율 80.4%보다도 높게 나타났다[1].

중학생은 청소년 초기로 급격한 신체적·정신적 변화와 함께 정서적·인지적·사회적 미성숙으로 우울, 불안, 사회적 위축과 같은 심리적 문제가 발생한다. 중학생은 환경적 스트레스 상황을 충동적으로 판단하여 비행과 같은 외현적인 행동이나 자살이라는 극단적인 방법으로 문제를 해결하려는 경향이 있다[2], [3].

특히 여학생은 또래 남학생보다 성숙이 빠르고 감수성이 예민하여 학교성적, 학업부담, 친구관계 등의 발달과정에서 다양한 환경적 스트레스 요인에 쉽게 노출되어 자살생각이나 자살시도를 더 많이 하는 것으로 보고되고 있다[3]. 하지만 대부분의 여자 중학생이 당면한 위기 앞에서 자살생각이나 자살시도를 선택하는 것은 아니다. 따라서 여자 중학생의 자살위험성과 관련된 보호요인을 통해 청소년기 자살을 이해할 필요가 있다.

청소년의 자살위험성에 영향을 미치는 보호요인은 크게 심리·정서적 측면의 내적요인과 사회·환경적인 측면의 외적요인으로 구분할 수 있다[4]. 심리·정서적 측면에서 자기효능감은 문제해결에 요구되는 행동을 할 수 있는 자신의 능력에 대한 구체적인 신념이나 확신을 의미한다. 청소년기의 자기효능감은 학업, 진로, 자아형성, 이성문제 등 다양한 요구들과 개인의 능력 사이에 발생하는 심리적인 문제를 극복하는 중요한 기제이다[5]. 자기효능감이 높은 청소년은 강한 집중력을 가짐으로써 어려움을 극복하기 위해 노력하고, 높은 성취수준으로 주어진 문제에 긍정적으로 해결해 나감으로써 만족감을 얻게 되지만, 자기효능감이 낮은 청소년은 어려움을 실제 이상으로 두려워하여 낮은 성취감과 부정적인 정서로 우울해지거나 심리적 스트레스 받게 된다[6], [7]. 만약, 자기효능감의 부족으로 청소년기의 발달과업을 적절하게 수행하지 못하게 된다면 주어진 다양한 요구에 대한 적절한 심리적 타협이 이루어지지 않아 스스로 무능력하다고 판단을 하게 된다. 이와 같이 자기효능감은 개인의 수행, 동기, 인지뿐만 아니라 공포, 불안, 우울과 같은 정서에 영향을 미쳐 개인의 삶에 대한 의지로 연결된다[6].

사회·환경적 측면에서 청소년기는 부모로부터 정서적 독립을 추구하면서 친구를 통해 자신의 가치에 대한 확인, 만남의 욕구, 친밀감의 요구를 찾아가 한다[8]. 청소년기는 위기 상황 시 친구를 고민상담의 중요한 대상으로 여기고, 친구로부터 배우고 공유한 가치관을 통해 문제를 해결하려고 한다[9]. 특히, 청소년기 여학생은 신뢰감, 정서적 친밀감을 중요시 여겨 왕따, 따돌림 등으로 친구로부터 지지를 받지 못하고 소외

되면 친구로부터 당한 거부감과 배신에 대한 두려움, 자신의 존재에 대한 왜곡된 생각으로 자살위험성이 높아진다[2]. 이와 같이 청소년기는 친구가 믿을 수 있고 나에게 도움을 줄 수 있다는 신뢰감과 친밀감은 자살충동과 같은 도피적 사고를 방지하는 중요한 기제로 작용되고 있다[9].

그동안 연구된 여자 중학생을 대상으로 한 자살예방프로그램을 살펴보면, 또래도우미[10]나 생명존중의식[11], [12]을 통해 잘못된 가정과 사고의 유형을 확인·점검하고 재평가하여 수정하도록 격려하는 실천이론이 주를 이루고 있었다. 청소년기 자살은 삶에 대한 의지를 완전히 포기하는 것을 의미하는 것이 아니라 현재 겪고 있는 괴로움이나 고통을 극단적인 방법으로 호소하고 도움을 요청하는 행동이다[13]. 청소년기 자살예방을 위해서는 언어나 해석을 기반으로 하는 접근법보다는 행동에 기반을 둔 접근법이 더 효과적이다[14].

사이코드라마는 연극의 형식을 빌려와 개인의 갈등 상황을 말로써 표현하기보다는 행위로 표현하는 방식이다. 사이코드라마는 자신의 현실과 좌절당한 상황, 소망 등 개인이 직면하고 있는 문제들을 자발적인 말이나 행동으로 표현함으로써 주어진 문제를 해결하고 그 안에서 자기 활동을 회복하며 실천하는 힘을 기르는 창조적인 활동이다[15]. 사이코드라마를 활용하여 여자 중학생들에게 자살예방프로그램을 실시한다면, 청소년 스스로 무대 위로 올라와 자신의 정서적 문제나 갈등을 행동으로 표현함으로써 그간 억압된 감정을 강렬하게 분출하여 감정정화를 경험하게 된다[16]. 그리고 역할교대를 통해 타인에 대한 이해와 공감능력이 향상되고, 개인의 잠재력과 통찰력이 개발되어 자신이 가지고 있는 문제가 자기 자신만의 문제가 아니라는 것을 깨닫고 자신감을 얻어 긍정적인 사고방식이 형성되어 직면한 갈등상황을 스스로의 힘으로 해결하는 능동적인 자세[17]가 형성되어 자살위험성이 감소될 것이다.

이에 본 연구에서는 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 알아보고, 향후 중학생의 자살을 예방할 수 있는 지역사회정신간호중재의 근거자료로 제공하고자 한다.

### 1-2 연구목적

사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 규명하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감에 미치는 영향을 파악한다.
- 2) 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 친구관계에 미치는 영향을 파악한다.
- 3) 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자살위험성에 미치는 영향을 파악한다.

### 1.3 연구가설

1) 사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 자기효능감 정도는 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다.

2) 사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 친구관계 정도는 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다.

3) 사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 자살위험성 정도는 참여하지 않은 대조군에 비해 낮아질 것이다.

## II. 연구방법

### 2-1 연구설계

본 연구는 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 검증하기 위하여 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 둔 유사실험연구로, 비동등성 대조군 사전사후설계(Non-equivalent control group pretest-posttest design)이다.

### 2-2 연구대상

연구대상자는 D시 소재 일개 중학교에 재학 중인 1·2학년 여학생으로 학교 Wee Class를 통해 사이코드라마활용 자살예방프로그램 모집공고를 한 후에 자발적으로 Wee 센터를 찾아와 참여 신청한 학생들과 학생정서행동특성검사 결과에서 우울(Beck's Depression Inventory) 21점 이상이거나 자살생각을 또래에 비해 상당히 한다고 스스로 평가하여 상담이나 치료가 필요한 학생들 중 담임교사나 상담교사로부터 권유받은 학생들로 참여하기를 희망한 학생들이므로 표본선출방법은 임의표집이다. 대상자 수는 G\*Power 3.1.9.2를 활용하여 산출하였다. 유의수준( $\alpha$ )는 .05, 효과크기( $d$ )는 .80, 검정력( $1-\beta$ )은 .80으로 정하고 단측 검정 시 독립 t-검정에 필요한 표본 수가 각 집단 최소 21명임을 근거로 20%의 탈락률을 고려하여 본 연구에서 참여할 것을 동의한 실험군 24명, 대조군 25명을 대상으로 프로그램을 시작하였다. 그러나 실험군 4명과 대조군에서 5명이 탈락되어, 실험군 21명, 대조군 20명으로 총 41명이 연구에 참여하였다.

### 2-3 연구도구

#### 1) 자기효능감 (self-efficacy)

Sherer 등[18]이 개발한 척도를 Hong [19]이 번안하고 요인분석을 실시한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 23개 문

항으로 각 문항은 '결코 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점인 Likert 5점 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. Hong [19]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 본 연구에서는 .79이었다.

#### 2) 친구관계 (interpersonal relationship)

Murray와 Greenberg [20]의 애착관계 도구와 Nolten [21]의 사회적지지 도구를 Moon [22]이 우리나라 실정에 맞도록 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 도구는 부모관계, 교사관계, 친구관계로 구성되며, 각 영역은 우호관계, 불만관계, 사회적 지지관계로 구성되어 있다. 본 연구에서는 친구관계의 하위영역인 우호관계 8문항과 사회적 지지관계 15개 문항을 사용하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '아주 많이 그렇다' 4점까지 4점 Likert 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 친구관계가 우호적이고 지지적이며 만족스러움을 의미한다. Moon [22]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었고, 본 연구에서는 .95이었다.

#### 3) 자살위험성 (suicide probability)

Cull과 Gill [23]의 Suicide Probability Scale을 Go, Kim과 Lee [24]가 우리나라 청소년들에게 적용할 수 있도록 번안·수정한 청소년자살위험성 예측척도(Suicide Probability Scale for Adolescents)를 Kye [25]가 '전혀 그렇지 않다'를 추가 변경한 것을 사용하였다. 이 도구는 총 31문항으로 부정적인 자기평가 10문항, 적대감 5문항, 절망감 11문항, 자살사고 5문항의 4개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 역문항은 역으로 채점하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '대부분 그렇다' 5점까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자살위험이 높음을 의미한다. Kye [25]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고, 본 연구에서는 .96이었다.

### 2-4 실험처치

본 프로그램은 Moreno [26]의 사이코드라마 이론을 토대로 자발성과 창조성을 핵심으로 하는 즉흥극으로 문헌고찰과 선행연구를 참조하였고 정신간호학 교수 1인, 1급 정신건강간호사 1인, 사이코드라마 전문가 1인으로부터 내용 타당도 검증을 받아 여자 중학생에게 적합하게 구성하였다. 이때 4점 Likert 척도(관련 없음 1점, 문항의 수정 없이는 관련성 판단할 수 없음 2점, 관련 있으나 약간의 문항 변경 필요 3점, 매우 관련 높음 4점)를 이용하여 내용타당도지수(Content Validity Index)를 측정한 결과 .90이상으로 나타나 본 프로그램의 내용이 적합한 것으로 나타났다. 본 연구자들은 사이코드라마 이수과정을 수료한 자들로, 정신간호학 교수 및 학교 상담교사의 자문을 받아 여자 중학생들의 특성과 환경 상황을 반영하여 프로그램을 구성하였다. 2013년 10월부터 2013년 12월까지 총 10회기의 프로그램을 회기 당 90분씩 주 1회, 총 10주간 재량활동 시간에 진행하였다. 진행 장소는

학교의 프로그램실이었고, 연구자가 프로그램의 구성 및 전체 진행을 담당하였으며 정신건강간호사 1인이 보조진행자로 프로그램 진행을 도와주었다.

사이코드라마활동 자살예방프로그램은 첫 회기에는 사전 설문지를 작성하고 프로그램에 대한 전반적인 소개와 집단의 목적 및 진행과정을 소개하고 집단의 규칙을 정하였다. 2회기 부터는 사이코드라마의 진행순서인 워업(warm-up), 행위화(enactment), 나누기(sharing) 순서로 진행하였다. 워업 단계에서는 여자 중학생들이 신뢰감과 정서적 친밀감이 있는 친구에게 자기를 표현하는 특성을 고려하여 다양한 게임을 활용하여 전체 워업을 실시하여 프로그램에 대한 낯섬과 긴장감을 해소하고 친밀감을 높였다. 행위화 단계에서는 심층 워업으로 자발성을 높여 주인공을 정하거나 주제별 상황극, 역할극과 사회극으로 진행하였다. 나누기 단계에서는 집단원들끼리 경험과 느낌을 나누어 주인공을 공감하고 지지하였다. 그리고 종결단계에서는 생명지킴이 서약을 하였고 사후설문지를 실시하였다(Table 1).

**2-5 자료수집방법**

본 연구의 대상자는 각 학년 별 10개 반을 난수표로 이용하여 첫 번째, 세 번째, 다섯 번째, 일곱 번째 아홉 번째 뽑히는 반은 실험군, 나머지는 대조군에 배정하였다. 사전조사는 프로그램이 시작 날에 연구의 목적을 충분히 설명한 후, 연구에 참여하기로 동의한 자를 대상으로 실시하였다. 대상자에게 주는 정보를 통일하기 위해 자료수집방법과 절차 및 도구들에 관한 프로토콜을 만들어 연구보조진행자 1명을 주1회 1시간씩 실험 전에 교육하였다. 실험군은 프로그램 1회기에 사전조사를, 중재가 끝난 후 사후조사를 각각 실시하였다. 실험군에게는 2013년 10월 8일 부터 2013년 12월 10일까지 주 1회, 회기 당 90분씩 총 10회기의 프로그램을 재량활동 시간을 활용하여 학교 내 집단상담 프로그램실에서 실시하였다. 대조군은 실험군과 같은 날에 사전 사후 조사를 실시하였으며, 사전 사후 조사는 본 연구의 후광효과로 인한 측정 오차를 방지하기 위해 사전 교육을 받은 연구보조원이 실시하였다.

**2-6 자료분석방법**

수집된 자료는 SPSSWIN 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도값을 살펴본 결과, 절대값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났으며, Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성별 동질성 검정은 한 그룹의 대상자 수가 5명 이하인 경우는 비모수검정인

Fisher's exact probability test로, 5명 이상인 경우는  $\chi^2$ -test로 분석하였다. 종속변수에 대한 실험 전 동질성 검정은 독립표본 t-test로 분석하였다.

**표 1. 사이코드라마활동 자살예방프로그램 내용**  
**Table 1. Contents of a Suicide Prevention Applied Psychodrama**

Session	Contents
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pre-test</li> <li>• Orientation of program</li> <li>• Making group rules &amp; agreements</li> <li>• Warm-up : Stretching, Salad game</li> <li>• Self-introduction</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Sociometry</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Emotional dance</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up: Mirror technique</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : As~if</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Family sculpture</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Empty chair</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Angel-devil play</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Magic shop</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Warm-up : Guided fantasy</li> <li>• Enactment</li> <li>• Sharing</li> <li>• Pledge to suicide prevention</li> <li>• Badge ceremony</li> <li>• Total sharing</li> <li>• Post-test</li> </ul>

사이코드라마활동 자살예방프로그램의 효과에 대한 가설 검정을 위하여 두 군 간의 중재 전후의 차이값을 독립표본 t-test로 검정하였다. 도구들의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다.

**2-7 연구의 윤리적 고려**

연구자가 중학교를 직접 방문하여 학교장과 Wee센터 전문상담교사에게 연구의 목적과 취지를 설명하고, 학교장에게 프로그램 장소와 연구진행에 대한 허락을 받았다. 실험 시작 전에 연구대상 학생들은 연구자로부터 연구의 목적과 방법, 익명성과 비밀보장 등에 대한 설명을 듣고, 원하지 않은 경우에는 참여하지 않아도 됨을 알려준 후 자발적으로 참여에 동

의한 학생에게 서면동의서를 받았다. 보호자에게는 설명서와 동의서를 넣은 봉투를 Wee센터 전문상담교사가 학생을 통해 배부하고 밀봉 후 회수하였다. 또한 집단에서 연구대상자 간에도 비밀유지가 필요함을 설명하고 서약서를 작성하였다. 대조군에게는 희망자에 한하여 자료수집이 종료된 후에 단축형 사이코드라마를 활용한 자살예방프로그램을 제공하였다.

### III. 연구결과

#### 3-1 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

본 연구의 대상자는 실험군 21명, 대조군 20명으로 총 41명이었다. 전체 대상자의 일반적 특성에서 학년을 보면 실험군은 2학년이 52.4%로 1학년 47.6%보다 많았고, 대조군은 1학년이 53.7%로 2학년 46.3%보다 많았다. 종교가 없는 경우는 실험군 57.4%, 대조군 80.0%로 대조군이 실험군보다 더 많았다. 친한 친구 수는 3~4명인 경우가 실험군 42.9%, 대조군 46.3%로 비슷한 분포로 나타났으며 학교생활만족도에서는 만족하는 경우가 실험군은 42.9%, 대조군 41.5%를 차지하였고, 학업성적에서는 실험군은 상위권이 42.9%로 많았고, 대조군은 하위권이 45.0%로 많았다. 동거가족에서는 핵가족인 경우가 실험군 85.7%, 대조군 95.0%로 대부분을 차지하였고, 아버지의 직업에서는 생산직인 경우가 실험군은 38.1%, 대조군 50.0%로 높은 비율을 차지하였고, 어머니의 직업에서는 주부 및 기타인 경우가 47.6%, 55.0%로 높았다. 가정분위기에서는 화목하다가 실험군 71.4%, 대조군 60.0%로 실험군이 대조군보다 높은 비율을 차지하였다. 생활수준에서는 보통인 경우가 실험군 61.9%, 대조군 60.0%로 대부분을 차지하였으며, 주변에서의 자살시도자 경험이 없는 경우가 실험군 57.1%, 대조군 70.0%로 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 대한 동질성을 검정한 결과 두 집단 간에는 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나

타났다(Table 2).

#### 3-2 종속변수의 사전 동질성 검정

사이코드라마활용 자살예방프로그램을 실시 전 실험군과 대조군의 종속변수인 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 대한 동질성을 검정한 결과 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

#### 3-3 가설검정

1) ‘사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 자기효능감 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높을 것이다.’는 지지되었다. 사이코드라마활용 자살예방프로그램 처치 전 후 자기효능감 점수는 실험군이 평균 4.1(±7.96)점, 대조군 -0.5(±5.66)점으로 두 군 간에 유의한 차이를 보여 (t=2.17, p=.036) 가설1은 지지되었다.

2) ‘사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 친구관계 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높을 것이다.’는 지지되었다. 사이코드라마활용 자살예방프로그램 처치 전 후 친구관계 점수는 실험군이 평균 6.9(±8.94)점, 대조군 -4.1(±14.81)점으로 두 군 간에 유의한 차이를 보여 (t=2.87 p=.007) 가설2는 지지되었다.

3) ‘사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군의 자살위험성 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 낮을 것이다.’는 지지되었다. 사이코드라마활용 자살예방프로그램 처치 전 후 자살위험성 점수는 실험군이 평균 -7.6(±15.35)점, 대조군 0.8(±10.08)점으로 두 군 간에 유의한 차이를 보여 (t=-2.05 p=.047) 가설3은 지지되었다(Table 4).

표 2. 일반적 특성에 대한 동질성 검정

Table 2. Homogeneity of General Characteristics (continue)

(N=41)

Characteristics	Categories	Exp.(n=21)		Cont.(n=20)		Total(n=41)		χ <sup>2</sup> /Fisher*	p
		n	%	n	%	n	%		
Grade	First	10	47.6	12	60.0	22	53.7	0.63	.427
	Second	11	52.4	8	40.0	19	46.3		
Religion	Yes	9	42.9	4	20.0	13	31.7	2.47*	.108
	No	12	57.1	16	80.0	28	68.3		
Close friends (Numbers)	0	1	4.8	0	0.0	1	2.4	3.31*	.347
	1-2	7	33.3	3	15.0	10	24.4		
	3-4	9	42.9	10	50.0	19	46.3		
	≥5	4	19.0	7	35.0	11	26.8		
Satisfactory of school life	High	9	42.9	8	40.0	17	41.5	0.33*	1.000
	Moderate	8	38.1	9	45.0	17	41.5		
	Low	4	19.0	3	15.0	7	17.1		

Characteristics	Categories	Exp.(n=21)		Cont.(n=20)		Total(n=41)		$\chi^2$ / Fisher*	<i>p</i>
		n	%	n	%	n	%		
Academic achievement	High	9	42.9	6	30.0	15	36.6	0.83	.662
	Moderate	5	23.8	5	25.0	10	24.4		
	Low	7	33.3	9	45.0	16	39		
Family type	Extended	3	14.3	1	5.0	4	9.8	1.00*	.322
	Nuclear	18	85.7	19	95.0	37	90.2		
Father's occupation	Productive worker	8	38.1	10	50.0	18	43.9	2.36*	.576
	Clerical worker	7	33.3	8	40.0	15	36.6		
	Service	2	9.5	1	5.0	3	7.3		
	The others	4	19.0	1	5.0	5	12.2		
Mother's occupation	Productive worker	2	9.5	0	0.0	2	4.9	2.94*	.801
	Clerical worker	0	0.0	1	5.0	1	2.4		
	Professional	1	4.8	1	5.0	2	4.9		
	Service	8	38.1	7	35.0	15	36.6		
	The others	10	47.6	11	55.0	21	51.2		
Home atmosphere	Harmony	15	71.4	12	60.0	27	65.9	0.84*	.793
	Average	4	19.0	6	30.0	10	24.4		
	Not harmony	2	9.5	2	10.0	4	9.8		
Economic state	Affluent	7	33.3	6	30.0	13	31.7	3.03	.082
	Average	13	61.9	12	60.0	25	61		
	Poor	1	4.8	2	10.0	3	7.3		
Suicide incident of neighborhood	None	12	57.1	14	70.0	26	63.4	0.55	1.000
	Family	1	4.8	0	0.0	1	2.4		
	Friend	8	38.1	6	30.0	14	34.1		

Exp.=Experimental group, Cont.=Control group, \*Fisher's exact probability test

표 3. 종속변수의 사전 점수에 대한 동질성 검정

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables

(N=41)

Variables	Exp. (n=21)	Cont. (n=20)	t	<i>p</i>
	Mean±SD	Mean±SD		
Self-Efficacy	74.2±11.83	72.6±8.06	0.52	.609
Interpersonal relationship	70.3±13.20	72.4±12.06	-0.51	.613
Suicide probability	81.6±25.76	79.9±19.10	0.24	.810

Exp.=Experimental group, Cont.=Control group

표 4. 실험군과 대조군의 사후점수 비교

Table 4. Comparisons of Variables between the Experimental and Control Group

(N=41)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	<i>p</i>
		Mean±SD	Mean±SD			
Self efficacy	Exp.(n=21)	74.2±11.83	78.4±10.52	4.1±7.96	2.17	.036
	Cont.(n=20)	72.6±8.06	72.1±7.90	-0.5±5.66		
Interpersonal relationship	Exp.(n=21)	70.3±13.20	77.2±8.95	6.9±8.94	2.87	.007
	Cont.(n=20)	72.4±12.06	68.3±13.9-1	-4.1±14.81		
Suicide probability	Exp.(n=21)	81.6±25.76	74.0±18.51	-7.6±15.35	-2.05	.047
	Cont.(n=20)	79.9±19.10	80.7±20.32	0.8±10.08		

Exp=Experimental group, Cont=Control group

#### IV. 논의

본 연구는 사이코드라마활용 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 검증하고자 실시되었으며, 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군보다 자기효능감 정도가 유의하게 향상되었다. 이것은 학교부적응 여자 중학생들이 10회기 사이코드라마에 참여 한 후에 자기효능감이 증가하였다는 Kim [17]의 연구결과와 고등학교 여학생들이 8회기 사이코드라마에 참여한 후에 자기효능감이 유의하게 높아졌다는 Park [27]의 연구결과와 일치한다. Bandura [28]는 숙달된 경험의 제공, 대리적 성취경험의 제공, 언어적 설득, 정서적 대처 훈련 4가지를 통해 자기효능감을 증가시킬 수 있다고 하였다. 학업, 진로, 자아형성, 이성문제 등 다양한 발달과업이 요구되는 청소년기에 있어서 자기효능감은 유동적인 특징을 가지고 있으므로 교육 및 학습을 통해 증진시킬 필요가 있다[7]. 대상자들은 본 연구의 프로그램 통해 언어가 아닌 행위화를 통해 자신의 갈등과 현재의 상황을 재현하며 성취경험을 할 수 있었고, 다른 참가자들은 주인공의 행위화를 보면서 대리경험을 얻었으며 보조자로 참여하여 상호작용하며 자신의 내부에 있던 창조성과 잠재력을 깨닫게 됨으로써 문제해결과 정서적 각성을 일으킬 수 있었다고 사료된다. 특히 행위화에서는 이중자아, 역할교대 및 역할훈련을 사용하여 주인공이 직접 상대방이 되어 정보를 주고 어떻게 말하고 행동하는가를 리얼하게 보여주었으며 상대방 입장이 되어보는 역할놀이를 촉진 시킴으로써 자신의 생각과 느낌을 명료화하고 타인의 욕구를 이해하고 타인의 입장을 수용하는 경험들이 자기효능감을 향상시킨 것으로 보인다. 그리고 행위화를 통해 성취경험과 대리경험, 우울한 기분을 이해하고, 슬픈 감정을 달래는 과정을 통해 강렬한 정서적 경험을 통해 감정정화가 정서적 각성을 일으키며 문제해결능력이 생겨 자기효능감을 증가시킨 것으로 여겨진다. 청소년기의 학업, 진로, 자아형성, 이성문제 등 다양한 요구들과 개인의 능력사이에 발생하는 심리적 문제를 극복하도록 도움으로써 자기효능감을 증가시킬 수 있었던 것으로 생각된다.

사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군보다 친구관계 정도가 유의하게 향상되었다. 이것은 청소년 성폭력컴퓨터에 거주하는 13세에서 16세 이하의 여자청소년을 대상으로 10회기 사이코드라마를 제공한 후 참여자들의 대인관계가 유의하게 향상되었다는 Lee와 Keum [29]의 연구결과와 일치한다. 하지만 우울정도가 경증 이상인 남녀 중학생을 대상으로 총 10회기의 사이코드라마를 제공한 후에도 대인관계에서는 유의한 차이가 없었다는 Cho와 Jang [30]의 연구결과와는 다르다. 본 연구에서 활용된 사이코드라마 자살예방프로그램은 여자 중학생들이 친구와의 친밀감과 신뢰감을 중요시하는 점을 고려하여[2] 매 회

기 워밍업으로 친밀감을 형성하였고 드라마에서 빈의자기법을 사용하여 생각나는 사람을 만나보고 그 감정을 느껴보게 하였으며 친구 조각을 통해 자신의 감정과 자신과 관계가 있는 다른 사람들의 감정을 이해하게 됨으로써 친구와 나를 통찰하고 정화할 수 있었다고 생각된다. 또한 우울성향 청소년들이 지닌 소극적인 태도와 회피적인 성향, 자기 공개의 어려움[31]을 극복하기 위해 우울을 유발하는 스트레스 상황과 친구관계에서 발생하는 내·외적 갈등상황을 드라마에서 구체적으로 다루면서 갈등상황을 극복하기 위한 방법으로 단순한 말 대신에 그 상황을 드라마로 표현[30]하도록 한 것이 도움이 되었다고 사료된다. 10회기 동안 사이코드라마를 참여하면서 역할놀이, 상황극 등을 통해 주인공 경험을 하고, 회기마다 나누기를 통해 집단원 전체가 주인공의 경험을 공유하고 자신이 모습을 작·간접적으로 노출하고 표출하는 시간[30]을 가졌다. 나누기에서는 참여자들은 이러한 과정을 통하여 감정정화를 일으켜 자기통찰을 경험하였고, 역할교대를 통해 상대방의 입장에서 바라보는 시각이 생기고 다른 사람의 문제해결 능력을 관찰함으로써 대리학습 및 대리만족을 하는 공감능력이 향상[29]되었으며, 집단원 간의 긍정적인 감정교류와 적극적인 대처경험으로 자발성이 증가[30, 32]되어 친구관계가 향상된 것으로 생각된다.

사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 자살위험성 정도가 유의하게 감소되었다. 이것은 사이코드라마활용 자살예방프로그램에 참여한 인문계 여고생의 자살사고가 감소하였다는 Park [27]의 연구결과와 일치한다. 그리고 사이코드라마활용 집단상담프로그램이 지역아동센터 중학교 남녀 학생들의 비행, 공격성, 우울과 불안, 외현화 및 내현화 문제, 위축행동 등과 같은 문제행동을 감소시켰다는 Ko [32]의 연구결과와 일맥상통한다. 자살사고가 강한 사람들은 인지적 왜해로 인해 시간 조망의 축소(Shrinking of time perspective)로 미래와 관련된 계획이나 관심이 결여된 채 과거나 미래에 대한 부정적이거나 불안한 생각으로 가득 차 현재에만 관심을 갖게 될 뿐만 아니라 의미있는 통합적인 사고가 불가능하게 된다. 이런 인지적 왜해는 청소년기의 정체감 형성을 방해함으로써 자살사고와 연결된다[9]. 따라서 이런 학생들을 대상으로 자신의 감정을 있는 그대로 인지함으로써 자신의 정서를 정확하게 표현하고, 타인을 공감하는 능력으로 타인이 느끼는 정서를 알아차림으로써 향상된 사회적 상호작용으로 부정적인 정서와 왜곡된 사고를 감소시켜 삶에 대한 희망을 제공하는 것이 필요하다. 사이코드라마활용 자살예방프로그램은 일상생활 속에서의 우울한 감정을 찾아내고, 우울성향으로 인해 형성되기 쉬운 부정적인 감정을 내재화하는 것을 방지하기 위해 빈의자기법 등을 통해 억압된 감정을 강렬하게 표출하고, 자발성을 통해 자신의 문제를 인식하고 행위통찰이[33] 일어나게 함으로써 우울 감소에 도움이 되었다고 생각된다. 즉 자신의 감정을 확장시켜 내면에 있는 정서를 명료하게 지각하고 현실에서 한 번도 경험하지 못했던 감정들을 마음껏 표출[27]하도록 하고

역할교대를 통해 상대방의 입장에서 정서를 생생하게 지각하고, 상대방의 입장으로 공감하게 되어 정서를 표현하는 동안 통찰과 카타르시스를 경험하도록 해 타인과의 상호작용을 촉진시켜 부정적인 정서를 감소시키고 통합적인 사고를 가능 [29]하게 하여 자살위험성을 감소시킨 것으로 보인다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 사이코드라마활용 자살예방프로그램은 여자 중학생의 자기효능감 및 친구관계를 향상시키고, 자살위험성을 감소시키는 효과적인 정신간호중재전략임을 확인 할 수 있었다.

### V. 결론 및 제언

본 연구는 사이코드라마를 활용한 자살예방프로그램이 여자 중학생의 자기효능감, 친구관계 및 자살위험성에 미치는 효과를 확인하고자 실시하였다. 연구결과 사이코드라마를 활용한 자살예방프로그램은 여자 중학생의 자기효능감 및 친구관계를 증가시키고, 자살위험성을 감소시키는 데 효과가 있는 간호중재임이 확인되었다. 향후 청소년 자살위험성을 감소시키기 위한 중재전략 수립 시 사이코드라마를 활용한 자살예방프로그램 연구결과가 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 그리고 자살상황 발생 시 즉각적인 개입은 청소년의 주변 환경인 학교 및 지역사회를 중심으로 이루어지는 것이 효과적이다. 따라서 학교와 지역사회 정신건강복지센터와 지역아동센터, 청소년상담복지센터, Wee센터 등에서 청소년 정신건강 증진사업을 수행할 때 본 프로그램이 도움이 될 것이다. 향후 낮가림이 심한 여자 중학생을 위해 소그룹의 집단프로그램을 개발하여 실시해 볼 것을 제언한다. 본 연구는 일 지역의 여자 중학생을 대상으로 자기효능감, 친구관계 자살위험성에 미치는 영향을 확인하였으므로 대상자를 중·고등학생으로 확대하여 프로그램을 실행하고 그 효과를 검증해 볼 것을 제언한다.

### 참고문헌

[1] The Veritas Alpa. Suicide risk doubled for three years and expansion of middle school students[Internet]. Available: <http://www.veritas-a.com/news/articleView.html?idxno=129728>

[2] I. H. Song, S. W. Kwon, and D. B. Park, "Influence of friends' suicide attempts on adolescents' suicidal ideation analysis of the effect of social support as a moderator," *Mental Health & Social Work*, Vol. 40, No. 1, pp. 352-376, March 2012.

[3] M. J. Song, "The influence on suicide thought of attitude to death and satisfaction about life of middle school students

II: Including difference analysis between 2016 and 2011," *The Korean Journal of Applied Development Psychology*, Vol. 5, No. 2, pp. 95-108, December 2016.

[4] M. J. Heo, and J. E. Oh, "A case study of art therapy to decrease suicidal ideation and to improve ego resiliency of middle school student," *The Korean Journal of Arts Therapy*, Vol. 16, No. 1, pp. 41-57, May 2016.

[5] J. R. Asarnow, G. A. Carlson, and D. Guthrie, "Coping strategies, self-perceptions, hopelessness, and perceived family environment in depressed and suicidal children," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 55, No. 3, pp. 361-366, June 1987.

[6] I. Ha. Song, S. W. Kwon, and H. J. Kim, "The effect of health promoting behavior on suicidal ideation among adolescents: Analysis of the mediating effect of self-efficacy," *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 20, No. 9, pp. 97-123, September 2013.

[7] I. Ha. Song, S. W. Kwon, E. H.. Chung, and L. J. Kim, "Self-efficacy as a mediator on the relationship between parent-child bonding and suicidal ideation among middle school students," *The Korean Journal of School Psychology*, Vol. 8, No. 2, pp. 199-217, August 2011.

[8] W. Furman, and D. Buhrmester, "Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships," *Child Development*, Vol. 63, No. 1, pp. 103-115, March 1992.

[9] Y. J. Chong, and Y. S. Chong, "Relationships between depression, cognitive deconstruction, perceived support from friend and suicidal ideation in adolescents," *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol. 20, No. 1, pp. 67-88, March 2007.

[10] H. S. Kim, G. R. Park, and H. O. Jung, "Effects of a peer gatekeeper training program on existential spiritual well-being, interpersonal relationship with friends, and suicide probability for middle school students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 20, No. 3, pp. 372-381, August 2014.

[11] S. M. An, and K. G. Park, "A study of the effect of the life respect program on the sense of life respect and ego-resilience of teenagers from low-income families," *Studies on Korean Youth*, Vol. 27, No. 1, pp. 5-32, February 2016.

[12] J. S. Bae, and C. K. Kim, "The influence of life-respect consciousness on suicidal risk, aggression, meaning in life and the effect of life-respect program," *Korea Society for the Emotional & Behavioral Disorders*, Vol. 33, No. 4, pp. 1-22, December 2017.

[13] J. J. Mann, A. Apter, J. Bertolote, and A. Beautrais, "Suicide prevention strategies: A systematic review",



- Journal American Association*, Vol. 294, No. 16, pp. 2064-2074, October 2005.
- [14] S. Sidorsky, "The psychodramatic treatment of the borderline personality," *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, Vol. 37, No. 3, pp. 117-125, 1984.
- [15] S. S. Jung, and K. H. Ko, "The effectiveness of psychodrama on the ego-resilience of children," *Korean Journal of Psychodrama*, Vol. 17, No. 1, pp. 15-31, June 2014.
- [16] Y. S. Oh, H. K. Yu, and H. K. Kim, "The development of a group counseling program using sociodrama to promote ego-resilience of upper graders of the elementary school," *The Journal of Korea Elementary Education*, Vol. 21, No. 1, pp. 157-176, July 2010.
- [17] H. S. Kim, "Effects of a psychodrama program on school maladjusted girl's self-efficacy," *Korean Journal of Psychodrama*, Vol. 14, No. 1, pp. 1-14, June 2011.
- [18] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercadante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, and R. W. Rogers, "The self-efficacy scale: Construction and validation," *Psychological Reports*, Vol. 51, No. 1, pp. 663-671, October 1982.
- [19] H. Y. Hong, The relationships of perfectionism, self-efficacy and depression, Master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, 1995.
- [20] C. Murray, and M. T. Greenberg, "Children's relationship with teachers and bonds with school: An investigation of patterns and correlates in middle children," *Journal of School Psychology*, Vol. 38, No. 5, pp. 423-445, September-October 2000.
- [21] P. W. Nolten, Conceptualization and measurement of social support: The development of the student social support scale, Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, Madison, 1994.
- [22] E. S. Moon, A structural analysis of the social and psychological variables related to adolescent's school adjustment behaviors, Master's thesis, Chungnam National University, Daejeon, 2002.
- [23] J. G. Cull, and W. S. Gill, Suicide probability scale (SPS) manual. Los Angeles: Western Psychological Services, 1988.
- [24] H. J. Go, D. J. Kim, and H. P. Lee, "A validation study of suicide probability scale adolescents (SPS-A)," *Journal of Neuropsychiatric Association*, Vol. 39, No. 4, pp. 680-690, Jun 2000.
- [25] E. K. Kye, The relationship of suicide probability and spiritual well-being, Master's thesis, Seoul National University, Seoul, 2007.
- [26] J. L. Moreno, *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations*, Washington: Nervous and Mental Disease Publishing Co, 1953.
- [27] G. R. Park, The effects of a suicide prevention program applied on psychodrama in female high school students, Master's thesis, Kyungpook National University, Daegu, 2015.
- [28] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control* (Y. S. Park, and E. C. Kim, Trans), Seoul: Kyoyookgwahaksa. (Original work published 1997), 2011.
- [29] H. J. Lee, and M. H. Keum, "The effect of psychodrama on post-traumatic stress and interpersonal relationship of sexually abused children and adolescents," *Korean Journal of Psychodrama*, Vol. 17, No. 2, pp. 51-65, December 2014.
- [30] M. K. Cho, and J. H. Jang, "The effects of psychodrama group counselling on depression, self-esteem, stress and interpersonal relationship among middle school adolescents", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol 28, No. 2, pp. 371-394, May 2016.
- [31] B. S. Ryu, The effects of dance movement psychotherapy program on post-traumatic stress disorder, brainwaves, and ego-identity among sexually abused adolescents, Doctoral dissertation, Hong ik University, Seoul, 2009.
- [32] K. H. Ko, "The influence of psychodrama on emotional control and problem behavior of Youths at community child center," *Korean Journal of Psychodrama*, Vol. 20, No. 2, pp. 21-32, December 2017.
- [33] Y. A. Ko, "Effects of psychodrama group counselling on physical and mental health of nursing students," *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 17, No. 1, pp. 132-143, March 2003.



**박경란**(Gyeong-Ran Park)

2010년 : 경북대학교 대학원(간호학 석사)

2015년 : 경북대학교 대학원(간호학 박사)

2005년~2011년: 구미시정신건강복지센터

2011년~2018년: 대구과학대학교 간호학과

2018년~현재: 구미시정신건강복지센터 상임팀장

※관심분야: 지역사회정신건강간호, 개인, 집단 및 가족상담 등



**정현옥**(Hyun-Ok Jung)

2011년 : 경북대학교 대학원 (간호학석사)

2018년 : 경북대학교 대학원 (간호학박사)

2007년~2014년: 경북대학교병원

2014년~현재: 대구지방교정청 상주교도소

※관심분야: 정신건강, 질적연구



**김희숙**(Hee-Sook Kim)

1985년 : 경북대학교 대학원 (간호학석사)

2004년 : 경북대학교 대학원 (간호학박사)

1983년~1987년: 경북대학교병원 간호사 및 경북대학교 의과대학 간호학과 조교

1990년~1997년: 마산대학 등 시간강사

1997년~2005년: 경남도립거창대학 간호학과 정신간호학 교수

2005년~현재: 경북대학교 간호대학 정신간호학 교수/구미시정신건강복지센터장

※관심분야: 지역사회정신건강간호, 자살자와 재난경험자 개인, 집단 및 가족상담 등