

자살 위험군 청소년을 위한 미술치료 프로그램의 개발

김정란¹, 김희진^{2*}

¹경남여자중학교 전문상담교사, ²경성대학교 교양학부

Development of Art Therapy Programs for Youth at Risk of Suicide

Jung-Ran Kim¹, Hee-Jin Kim^{2*}

¹Kyungnam Girls' Middle School, Specialized Counselor

²Kyungsung University, Liberal Arts Education

요약 본 연구의 목적은 청소년을 위한 미술치료 프로그램을 개발·적용한 후 그 효과를 확인하는 것이다. 연구대상은 부산 소재 2개 중학교에서 선별된 학생 중 학부모의 동의를 받은 22명을 대상으로 프로그램 실시하였다. 실시 전 개별적인 면담을 통해 프로그램에 대해 설명하고 총 22명 중 11명은 실험집단에 11명은 통제집단에 배정하였다. 각 프로그램은 실험집단을 대상으로 주 2회, 90분씩 총 10회기 동안 실시되었다. 프로그램의 효과 검증은 사전, 사후, 추후 검사를 통해 이루어졌다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 미술치료 프로그램이 자살생각 관심군 청소년의 자살생각을 감소시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 미술치료 프로그램은 자살생각 관심군 청소년들의 우울을 감소시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 미술치료 프로그램이 자살생각 관심군 청소년들의 자존감을 증가시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 4주 후 추후 검사에서 프로그램의 효과가 지속되고 있는 것으로 나타났다. 연구 결과에 기초하여, 청소년의 자살 생각에 대한 개입과 향후 연구의 실질적인 함축적 의미를 제안했다.

Abstract This study aimed to verify the effectiveness of a recently developed and applied art therapy program. The subjects of the study were twenty-two students at two middle schools in Busan, Korea. Before conducting the study, the parents' agreement was sought, after which the study program was explained to the participating students in private interviews. The twenty-two students were divided into two groups: an experimental group and a control group, with eleven students in each group. Ten sessions of ninety minutes each, twice a week, were conducted for the experimental group. The verification of the effectiveness was done through pre, post, and follow-up examinations. The results of the data analysis are as follows. First, the art therapy program appeared to help reduce suicidal thoughts among those who had them. Second, the art therapy program reduced the depression of adolescents in the study. Third, the art therapy program improved the self-esteem of the study's subjects. In addition, a follow-up examination showed that the effects of the program appear to last. This paper offers proposals for interventions in the suicidal thoughts of adolescents and the practical implication of the interventions and future research paths.

Keywords : Thought of suicide, Art Therapy, Program Development, Youth, Self-esteem

본 논문은 김정란(2019)박사학위 논문을 수정·보완한 것임.

*Corresponding Author : Hee-Jin Kim(Kyungsung Univ.)

email: woo530@ks.ac.kr

Received December 8, 2020

Revised December 28, 2020

Accepted January 8, 2021

Published January 31, 2021

1. 서론

우리나라는 2018년 OECD 국가 중 자살률 1위를 기록한 가운데, 2013년부터 2017년까지 자살한 초중고 학생은 총 556명으로 집계되었다. 이 가운데 고등학생이 392명(70.5%)으로 가장 많았고, 중학생이 141명(25.4%), 초등학생이 23명(4.1%)으로 조사되었다[1]. 청소년기 자살 생각은 자살로 이어지지 않더라도 무의식중에 잠복되어 있어서 성장과정에서 언제든지 표출될 수 있으며[2] 청소년 자살은 충동적[3]으로 혹은 도움을 요청하려는 목적[4]으로 죽고자 하는 의지가 없더라도 시도하는 경우가 많다[5,6].

자살생각이 자살행동으로 연결될 가능성을 고려하면, 자살을 생각하는 청소년들을 대상으로 적절한 상담적 개입이 필요하다. 자살생각이란 자살하고 싶어 하는 생각[7,8]이나 자살실행에 대한 생각[9], 자살하기 위한 바람, 상상, 또는 계획이나 생각[10], 그리고 의도적으로 죽음을 결행하는 것과 관련된 사고를 말한다[11]. 따라서 자살생각은 자살과 동일하지 않지만, 자살시도나 자살행동에 앞서 나타나는 현상으로 자살에 대한 개입은 자살생각에 대한 개입에서 시작된다. 자살생각을 많이 한 사람일수록 자살을 더 많이 시도하고, 자살시도를 많이 한 사람일수록 자살 가능성이 높다[12,13].

청소년기의 자살생각은 청소년기의 특성과 밀접한 관련이 있다. 청소년기는 성인과 달리 환경을 통제하고 조절하는 능력이 덜 발달되었기 때문에 스트레스를 많이 겪고, 환경에 영향을 많이 받는다[14]. 하지만 청소년기는 현실과 환상 사이의 경계가 불분명한 시기로 가정에서나 친구 등과의 말다툼과 같은 스트레스를 공상이나 환상을 이용해 회피하는 경향이 크다. 문제해결 방안으로 공상이나 환상을 통해 자살생각도 하게 되며, 충동적으로 나타나는 경우가 많다[15]. 따라서 청소년기의 자살생각에 대한 적절한 개입이 요구된다.

자살생각에 미치는 변인들을 살펴보면, 우울이 가장 큰 위험요인이며, 보호요인으로는 자존감을 들 수 있다[2,16]. 부정적 정서가 내면화되면 우울 감정을 경험하게 되고, 이런 감정이 쌓이면 우울에서 벗어나려는 시도로 현실도피나 충동적인 문제해결 방식으로 자살을 생각하게 된다[17]. 청소년들은 자아정체성을 형성하는 과정에서 자신의 무가치함을 경험하거나 스스로 무가치하게 평가하게 되면 우울감과 더불어 자존감에 부정적 영향을 미치게 된다. 즉, 우울이 높을수록 자살생각을 할 가능성이 높으며 자존감이 높을수록 자살생각을 할 가능성이

낮다[18,19,20]. 따라서 청소년기에 경험하는 우울을 예방하고 자존감을 증진시키는 상담적 개입의 필요성이 제기된다.

상담적 개입의 필요성이 제기되는 관심군, 즉 자살생각 집단의 경우에 정서적으로 불안 수준이 높으며, 위축되어 있으므로 일반적으로 심리적인 측면에서 매우 방어적이며, 저항 수준도 높다. 따라서 상담을 통한 개입의 효과와 자기노출의 안전성을 높이는데 한계가 있다. 그러므로 자살생각 관심군의 경우 직접적인 개입보다는 미술치료와 같은 간접적 개입이 효과적이다. 즉, 다양한 미술매체를 활용한 창조적 활동으로 심리적 긴장과 방어를 감소시키는 것이 중요하다.

청소년기에는 긴장과 불안수준이 높아서 미술활동을 통하여 부정적 정서를 정화시키고, 나아가 미술이라는 매체를 통해 간접적으로 자기를 표현하게 함으로써 자기 수용과 더불어 주변의 지지를 확보하게 되는 장점이 있다.

특히 불안 및 긴장수준이 높은 경우에 미술치료는 그림 활동을 통하여 정서적 부담을 줄이고, 행동적 위험요인을 감소시킬 수 있다. 중학생 위험군에 대한 미술치료 프로그램의 효과를 살펴보면, 자살생각이 감소하였으며, 자아 탄력성이 향상되었다[21]. 또한 자살고위험군 청소년에게 불안한 부정적 정서를 감소시키고, 긍정적인 반응을 증가시켰다[22]. 게다가 청소년의 우울과 자살생각을 감소시키는 것으로 나타났다[14]. 이는 미술치료가 특히 청소년 자살 예방에 도움이 되는 것을 의미한다[23].

청소년 자살 관련 기존의 연구들은 미술치료가 정서적인 측면에서 우울과 같은 부정적 정서를 감소시키고, 긍정적인 반응을 보이며, 나아가 자살생각을 감소시키는 것으로 나타났다. 이는 자살 위험군 청소년을 위한 미술치료 프로그램의 개발 및 적용의 중요성을 보여준다. 하지만 기존 일부 프로그램들이 문헌연구를 기반으로 운영되었기 때문에 타당성과 신뢰성을 확보하지 못하였다. 따라서 상담 프로그램 절차에 따라 타당성과 신뢰성을 확보한 미술치료 프로그램을 개발하고자 한다.

본 연구의 목적은 자살 위험군 청소년들을 대상으로 미술치료 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 것이다. 이와 같은 목적을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 청소년을 위한 자살생각 감소를 위한 미술치료 프로그램을 개발한다.
- 2) 자살생각 청소년을 위한 미술치료 프로그램의 효과를 검증한다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상

본 연구자가 표집한 집단은 2018년 4월에 실시한 학생정서행동특성검사에서 AMPQ-III 검사 결과 '자살생각 관심군 우선'으로 선별(screening)된 관심군 학생으로 B시에 있는 Y중학교에서 선별된 16명 중 학부모의 동의를 받은 11명과 G중학교에서 선별된 학생 중 학부모의 동의를 받은 12명 중 11명을 대상으로 Y중학교 Wee 클래스에서 프로그램을 실시하였다. 선별된 학생들에게 프로그램 실시 전 개별적인 면담을 통하여 프로그램에 관해 설명하고, 참여의사를 밝힌 총 22명을 11명은 실험집단에, 11명은 통제집단에 배정하였다. 두 학교 간에 거리가 약간 멀기 때문에 함께 모여서 참여하기에는 힘든 상황이라 두 학교의 학생을 혼합하지 않고 각 학교별로 11명씩 배치하여 프로그램을 실시하였다.

2.2 연구 도구

2.2.1 자살생각 척도

자살생각 관심군 청소년의 자살생각을 측정하기 위해서 Beck, Kovacs와 Weissman[8]의 자살생각척도(Scale for Suicidal: SSI)를 박광배와 신민섭[24]이 번안하여 자기보고형 질문지로 변형한 척도를 사용하였다.

이 척도는 총 19문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(2점)'까지 3점 Likert식 척도로 구성되어 있으며 가능한 점수의 범위는 0점부터 38점이며, 16점 이상이면 연령집단에 비해 자살생각이 많은 것을 의미한다. 박광배와 신민섭[24]의 연구에서 전체 문항에 대한 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87로 나타났으며 본 연구에서는 신뢰도 계수(Chronbach's α) .85로 나타났다.

2.2.2 우울 척도

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Beck[25]의 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 이영호와 송종용[26]이 번안한 청소년용 우울 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항으로 부정적인 태도 10문항, 수행상의 어려움 7문항, 신체적 요소 4문항의 3개 하위변인으로 구성되어 있다. 각 문항은 4개의 문장으로 되어 있으며 청소년이 현재 자신의 상태에 해당하는 문장을 선택하도록 하였다. 본 연구에서는 하위변인별 일관성이 떨어지는 문항 14(부정적인 태도), 4(수행상의 어려움), 11(수

행상의 어려움), 19(신체적 요소), 21(신체적 요소)를 제거하였으며 가능한 점수의 범위는 0점부터 43점이며 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 이영호와 송종용[26]의 연구에서 전체 문항에 대한 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다. 본 연구에서의 문항의 내적 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .76로 나타났다.

2.2.3 자존감 척도

본 연구에서 자존감을 측정하기 위해서 Coopersmith[27] & Popel[28]의 연구를 참조하여 최보가와 전귀연[29]이 연구 개발한 자존감 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 32 문항이며, 총체적 자존감 6문항, 사회적 자존감 9문항, 가정적 자존감 9문항, 학교 자존감 8문항의 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 이 척도는 Likert방식의 5점 척도로 자존감에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)', '별로 그렇지 않다(2점)', '가끔 그렇다(3점)', '대체로 그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 평정하였다. 부정적인 문항은 역산하여 채점하며 산출된 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. 최보가와 전귀연[29]의 연구에서 하위척도별 신뢰도 계수(Chronbach's α)는 .69~.84이며, 본 연구에서는 신뢰도 계수(Chronbach's α)는 .88로 나타났다.

2.3 자료 수집 및 분석 방법

본 연구에 적용한 실험설계는 실험집단과 통제집단의 사전-사후 비교법을 적용하는 이질통제집단전후검사설계(Nonequivalent Control Group Pretest-posttest Design)를 하였다. 독립변인은 집단(실험집단/통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)이며 종속변인은 자살생각, 우울, 자존감을 설정하였다. 실험집단을 대상으로 본 연구에서 개발한 미술치료 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다.

프로그램 개발 절차에 따라 구성된 미술치료 프로그램의 이론적 배경을 정립하고 이론적 모형을 세워 최종적으로 프로그램 개발하였다. 프로그램 개발이 완료된 후, 프로그램 실시를 위하여 2018년 6월 18일부터 7월 13일까지 약 25일간에 걸쳐 프로그램 참여자를 모집하였다. 본 프로그램의 전체적인 진행 과정은 다음과 같다.

본 프로그램은 2018년 7월 24일부터 8월 25일까지 매주 화, 목요일에 실시하였으며 마지막 10회기는 여름방학이 끝나고 개학을 한 시점이라 토요일에 실시하였다. A중학교에서 11명을 대상으로 Wee클래스 내 집단실에서 실험집단을 대상으로 프로그램을 실시하였고, 프로그램은 총 10회기로 한 회기 당 90분으로 진행하였다.

본 연구에서는 프로그램의 효과 검증을 위해 양적 분석과 질적 분석을 병행하였다. 양적 분석을 위해서는 수집된 자료를 통계 처리하였고, 질적 분석을 위해 참여자들의 관찰 내용을 분석하여 회기별 변화양상을 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 분석 대상의 일반적 특성

본 연구자가 표집한 집단은 2018년 4월에 실시한 학생정서행동특성검사에서 AMPQ-III 검사 결과 '자살생각 관심군 우선'으로 선별(screening)된 관심군 학생으로 B시에 있는 Y중학교에서 선별된 16명 중 학부모의 동의를 받은 11명과 G중학교에서 선별된 학생 중 학부모의 동의를 받은 12명 중 11명을 대상으로 Y중학교 Wee 클래스에서 프로그램을 실시하였다. 선별된 학생들에게 프로그램 실시 전 개별적인 면담을 통하여 프로그램에 관해 설명하고, 참여의사를 밝힌 총 22명을 11명은 실험집단에, 11명은 통제집단에 배정하였다. 두 학교의 학생을 혼합하지 않고 각 학교별로 11씩 배치하여 프로그램을 실시하였다. 참가자들의 성별, 연령, 가족구성, 경제수준, 학교성적에 대한 일반적인 특성을 살펴본 결과는 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic Variables and Distribution of Study Subjects (N=11)

Category		Experimental Group N(%)	Control Group N(%)
Gender	Male	3(27.3)	11(100)
	Female	8(72.7)	
Family Structure	Married-parents	7(63.6)	8(72.7)
	Single-parent	4(36.4)	2(18.2)
	Others	-	1(9.1)
Economic Status	High		1(9.1)
	Middle	7(63.6)	6(54.5)
	Low	4(36.4)	5(45.5)
School Grades	High		
	Middle	6(54.5)	4(36.4)
	Low	5(45.5)	7(63.6)

3.2 프로그램 구성 및 운영

첫째, 문헌연구 분석을 기반으로 상담전문가 및 현장 전문가의 인터뷰, 자살생각 관심군 청소년 심층면접 등을 통해 자살생각의 이론과 주요 특징을 확인하고, 그것을 기반으로 프로그램 모형을 개발하였다. 프로그램 운영은

총 10회기로, 회기 당 90분씩 실시되었다.

프로그램 운영과정에서 참여와 표현을 통하여 문제를 공유하고, 동질성을 확보함으로써 집단 내 지지체계를 구축하였다. 본 프로그램에서는 첫째, 자살생각 관심군 청소년이 안전하게 자기를 표현할 수 있도록 목표를 제시하고, 동기를 강화하였다. 둘째, 긍정적인 자기표현 훈련을 통하여 자존감을 증가하도록 하였다. 셋째, 특히 집단 내에서 친밀감과 신뢰를 형성하기 위하여 프로그램 사이에 간단한 게임을 하였다.

자존감 증진 프로그램으로 생각의 전환, 내가 좋아하는 것(♡), 싫어하는 것(x), 원하는 것(+), 버리고 싶은 것(-), 나의 장점 그리고 강점을, 우울 감소를 위한 프로그램으로는 나를 채우는 내 안의 다섯 가지 감정, 몰입, 옳지 이런 방법 좋네!, 자살생각 감소를 위한 프로그램으로 삶의 의미 찾기, 헬프! 소시오그램, 이젠 자신 있어요! 등의 주제로 구성하였다. 세부 내용은 Table 2과 같다.

Table 2. Program Content

Stage	session	Theme	Activity
Rapport formation	1	Invitation to Art Therapy	Setting Appointments and Goals Draw my avatar, tree of hope
	2	change of thoughts	Sharing the Feelings of a Weeks I see myself, I see others see me
Self-esteem Promoting	3	♡, x, +, -	What I like, what I hate. Exploring how to respond
	4	strengths /weaknesses	my strengths and weaknesses Sublimation to Disadvantage Strengths
decrease in depression	5	Emotional Expression	Expression of emotions through clay activities Expressing happy memories
	6	Immerse yourself!	Coloring Mandara
	7	That's right.	Balloon:newspaperand gum (Experience of catharsis) gentangle
That's enough	8	Find Meaning	The present me, the one I want to be. How can I make it possible?
	9	Help!	Sociogram Find How to Ask for Help
	10	I'm confident!	Hope capsule (self-prediction) Sharing Hope Tree

3.3 프로그램 결과

3.3.1 내용분석

양적 분석에 더하여 질적 분석을 추가하였다. 질적 분석은 작품과 회기별 소감문 그리고 촬영한 동영상 등 기

반으로 참가자의 관찰 내용을 분석하였으며, 회기별 변화 양상을 확인하였다.

초기 친밀감 형성시기에는 참가자들은 시선을 회피하고 목소리가 작거나 말이 없었으며 감정 표현에 어려움을 보였다. 또한 내용적인 면에서도 자신을 개방하지 않으려는 행동을 보였다.

중기에는 피드백과 감정 표현을 하는 횟수가 늘어나면서 자신의 감정을 인식하고자 하였다. 또한 조금씩 감정 표현을 하면서 서로 교류가 생겼다. 지각하는 집단원이 있으면 자발적으로 전화를 하거나 같이 기다렸다 가는 등, 친밀한 모습이 나타나기 시작하였다.

말기에는 서로 상대방의 이야기에 귀를 기울여 듣고 공감하였다. 미래의 모습을 보면서 서로 격려하고 잘 할 수 있을 거라는 지지를 해 주는 한편, 힘든 상황에서는 도움 받을 곳이 없다는 친구에게 서로 자신에게 이야기를 하라고 하였다.

3.3.2 프로그램 효과

프로그램 실시 이전에 실험집단과 통제집단 간 자살생각, 우울, 자존감 수준을 확인하였다. 그 결과 등분산성이 자살생각[Leven's $F = 0.44, p > .05$], 우울 전체[Leven's $F = 0.84, p > .05$]와 자존감 전체[Leven's $F = 0.78, p > .05$], 등 우울과 자존감의 모든 하위변인에서 유의미한 차이가 나타나지 않아 두 집단은 서로 상이하지 않은 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단 간 사전, 사후, 추후검사의 평균과 표준편차는 Table 3과 fig 1,2,3에 제시하였다.

Table 3. Means and Standard Deviation according to Pre-Post-Follow Up of Programs

Variables	Time	Experimental Group (n=11)		Control Group (n=11)	
		M	SD	M	SD
Suicidal Thoughts	Pre	21.00	4.22	21.09	5.09
	Post	15.09	6.43	20.64	4.78
	Follow-up	15.27	5.69	20.45	4.82
Depression	Pre	17.36	4.48	16.82	3.92
	Post	12.45	4.16	16.55	4.16
	Follow-up	13.91	3.75	16.36	4.18
Self-esteem	Pre	88.73	19.69	91.64	14.55
	Post	101.82	14.54	91.09	14.19
	Follow-up	99.73	13.06	91.91	13.16

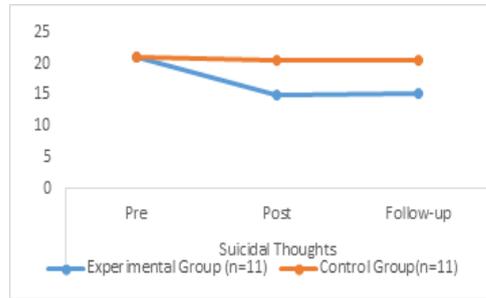


Fig 1. Means of Suicidal Thoughts according to Pre-Post-Follow Up of Programs

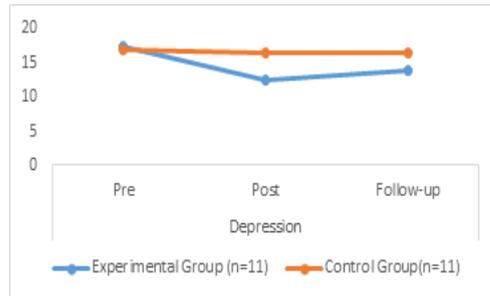


Fig 2. Means of Depression according to Pre-Post-Follow Up of Programs

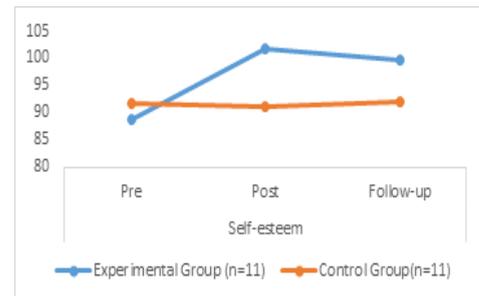


Fig 3. Means of Self-esteem according to Pre-Post-Follow Up of Programs

미술치료 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 자살생각의 점수에 대해 반복측정분산분석 검증을 실시한 결과 자살생각에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과 통계적으로 유의하였다. 이에 따라 집단별 측정시기에 따른 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별(실험, 통제), 시기별(사전, 사후, 추후)로 단순 주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였고, 그 결과는 Table 4와 같다.

자살생각에 대한 집단별 측정시기의 단순 주효과를 검증해 본 결과, 통제집단에 비해 실험집단의 자살생각이 .05수준에서 통계적으로 유의미하게 감소하였으며, 추후 효과가 지속되어졌다.

Table 4. Results of Simple Main Effect and Multiple Comparison Analysis on Suicidal Thoughts

Variables	Source	SS	df	MS	F	Multiple Comparison
Suicidal Thoughts	Measurement Time × Experimental	248.42	2	124.21	33.16***	c > d, e
	Measurement Time × Control	2.36	2	1.18	1.73	
	Group × Pre	0.05	1	0.05	0.00	
	Group × Post	169.14	1	169.14	5.27*	b > a
	Group × Follow-up	147.68	1	147.68	5.30*	b > a

* $p < .05$, *** $p < .001$, a=Experimental, b=Control, c=Pre, d=Post, e=Follow-up

미술치료 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 우울의 점수에 대해 반복측정분산분석 검증을 실시한 결과, 집단별로 검사 시기에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 집단별 측정시기에 따른 변화를 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별(실험, 통제), 시기별(사전, 사후, 추후)로 단순 주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였고, 그 결과는 Table 5와 같다.

Table 5. Results of Simple Main Effect and Multiple Comparison Analysis on Depression

Variables	Source	SS	df	MS	F	Multiple Comparison
Depression	Measurement Time × Experimental	139.88	2	69.94	31.23***	c > e > d
	Measurement Time × Control	1.15	2	0.58	1.41	
	Group × Pre	1.64	1	1.64	.09	
	Group × Post	92.05	1	92.05	5.33*	b > a
	Group × Follow-up	33.14	1	33.14	2.10	

* $p < .05$, *** $p < .001$, a=Experimental, b=Control, c=Pre, d=Post, e=Follow-up

우울에 대한 집단별 측정시기의 단순 주효과를 검증해 본 결과, 실험집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다[$F = 31.23, p < .001$], 이때 사전 점수에 비해 추후 점수, 사후 점수 순으로 우울 전체 점수가 낮은 것으로 나타났다. 반면에 통제집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순 주효과 검증

결과는 사전 점수와 추후 점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없었으나, 사후 점수[$F = 5.33, p < .05$]에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 이러한 결과는 통제집단에 비해 실험집단의 우울 전체 점수가 .05수준에서 통계적으로 유의미하게 감소하였으며, 추후 효과는 지속되지 않은 것으로 나타났다.

미술치료 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여 자존감의 점수에 대해 반복측정분산분석 검증을 실시한 결과 집단과 측정시기의 상호작용 효과가 통계적으로 유의하였다[$F(1.13, 22.67) = 11.84, p < .01$]. 집단별 검사 시기에 따라 자살생각 관심군 청소년의 점수가 유의한 차이가 나타났다. 집단별 측정시기에 따른 변화를 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별(실험, 통제), 시기별(사전, 사후, 추후)로 단순 주효과 및 다중비교(LSD) 분석을 실시하였고, 그 결과는 Table 6과 같다.

Table 6. Results of Repeated Measurement Analysis on Self-esteem Scores

Var.	Source	SS	df	MS	F
Self-esteem	Between Groups				
	Between Groups (Treatment)	448.24	1	448.24	.71
	Error	12602.24	20	630.11	
	Within Groups				
	Within Groups (Time)	524.48	1.13	462.79	10.95**
	Treatment × Time	567.39	1.13	500.65	11.84**
Error	958.12	22.67	42.27		

자존감 전체에 대한 집단별 측정시기의 단순 주효과를 검증해 본 결과, 실험집단의 경우 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하였고[$F = 12.05, p < .01$], 통제집단의 경우에는 측정시기 간 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 또한 측정시기별 집단의 단순 주효과 검증 결과는 사전 점수와 사후, 추후 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 .05수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 없었다.

4. 논의

본 연구에서는 자살 위험군 청소년들을 대상으로 미술치료 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다. 특히 청소년 자살과 밀접한 관련이 있는 변인인 자살생각, 우

을, 자존감에 미치는 영향을 확인하였다. 미술치료 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전·사후·추후 검사를 실시하였다. 즉 사전·사후·추후 검사를 실시하여 실험집단과 통제집단 간에 자살생각, 우울, 자존감척도에서 변화 향상을 확인하였다. 그 결과 실험집단이 통제집단에 비하여 자살생각 및 우울척도 점수는 감소하였으며, 자존감 척도는 증가하였다.

구체적으로 실험결과를 살펴보면, 첫째, 미술치료 프로그램이 자살생각 관심군 청소년의 자살생각을 감소시켰다. 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단의 검사 시 기간 차이를 살펴보면 자살생각이 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 즉 실험집단에서 사전검사에 비해 사후나 추후검사의 자살생각 점수가 통계적으로 유의미하게 낮아졌다. 또한 프로그램 실시 후 4주 뒤에 실시한 추후검사에서도 실험집단의 자살생각이 프로그램 실시 이전에 비해 감소되었다. 기존의 선행연구와 마찬가지로 미술치료 프로그램이 청소년 자살생각에 효과가 있다[23,14,22,21].

프로그램의 효과는 본 진행과정에서도 확인되었다. ‘나를 채우는 내 안의 다섯 가지 감정’, ‘옳지, 이런 방법 좋네!’, ‘헬프! 소시오그램’, ‘이젠 자신 있어요!’ 등 프로그램 세션에서 잘 드러났다. 자살생각이 드는 상황과 구체적인 원인, 그때의 감정을 기술함으로써 왜 자살생각을 하게 되었는지 성찰하고, 대안적인 탐색활동을 참여하게 된다. 그렇게 함으로써 정서중심이나 회피에서 벗어나 긍정적인 해결중심 대처로 문제대처 방식을 바꿔주면서 자살생각을 줄이는 것으로 해석된다.

실험집단의 경험보고서를 살펴보면, ‘프로그램 실시 전에는 자살생각에 대해 혼자만 없으면 되는 거라고 생각했는데 참가 이후에는 자살생각이 나 혼자만의 생각이 아니고 누구나 한번은 할 수 있는 것임을 깨닫게 되었다. 그리고 나쁜 상황에 대해 다양한 방법으로 감정을 비울 수 있는 대안활동들을 함으로써 대안적인 방법을 알게 되었다’고 표현하고 있다.

또한 자살생각이 높은 사람들은 인지적 경직성 때문에 자신의 처지가 가장 불행하고 그 상황에서 벗어날 수 없다는 신념을 갖고 있는 경우가 많다[30]. 따라서 본 연구의 참가자들은 자신과 비슷한 생각과 경험을 가진 또래 집단을 통해 자살생각이 자신만 하고 있는 게 아니며, 자신만 불행한 것이 아니고, 달리 생각하면 자신도 행복하다는 생각을 하게 되는 등 자신의 문제를 객관화하게 되었다.

프로그램 과정에서 자기개방을 통하여 자신과 유사하거나 어쩌면 자신보다 더 심각한 문제를 겪고 있는 사람

들을 알게 됨으로써 구성원 간 동질감과 함께 위안을 받았기 때문으로 해석된다. 이는 개인치료보다 집단치료가 효과적일 수 있다는 상담적 관점과 맥을 같이 한다. 그리고 자살생각으로 위기가 닥쳤을 때 자신의 주변으로부터 도움을 받을 수 있는 다양한 방법 등을 탐색해 보는 과정에서 적절한 대처방법에 대해 생각하게 되면서 전반적으로 자살생각이 감소하게 된다.

둘째, 미술치료 프로그램은 자살생각 관심군 청소년들의 우울을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 우울은 청소년 자살생각에 가장 강력한 영향을 미치는 위험요인이며[31], 자살행동을 예측하는 중요한 요인으로이므로[32] 우울에 대한 개입은 자살생각 감소를 위해 무엇보다 중요하다.

실험집단의 효과를 구체적으로 살펴보면, 자살생각 위험군 청소년들의 우울이 감소하였다. 즉 실험집단이 통제집단에 비해 우울감소 효과가 나타났다. 미술치료 프로그램을 통해 자살생각의 원인에 직면하고, 자신을 이해하고 수용하면서 부정적인 생각이 줄어들고 나아가 우울감정도 감소한 것이라고 추정된다. 또한 집단 프로그램에 참여하여 처지와 상황을 교환함으로써 자신의 처지와 타인의 지지를 수용하게 된다. 또한 대안적인 활동탐색 및 참여를 통하여 부정적 생각이 감소하면서 우울정서도 감소된 것으로 보인다. 이러한 결과는 미술치료 프로그램을 적용하여 우울이 감소 되었음을 보고한 여러 연구[30,33,34,14,35,22]의 결과와 일치한다.

본 프로그램에서는 자신을 우울하게 하는 부정적인 사건들이 무엇인지 파악하고 그것이 자신에게 어떤 감정을 불러일으키는지 탐색하여, 자신의 감정과 욕구를 이해하게 한다. 불안한 자기 안에 내재된 감정과 욕구를 이해하게 됨으로써 자신의 이해뿐만 아니라 자신을 수용함으로써 우울을 감소시키게 된다. 또한 우울에서 미래 혹은 희망은 매우 중요한 요소인데, 대안활동탐색 등 행동 대안의 다양성과 미래에 대한 희망 수준을 높이게 된다.

부정적인 우울감을 감소하기 위해서는 첫째, 자신의 부정적인 생각뿐만 아니라 자아상을 표현하고, 둘째, 자신의 가치와 강점을 인식하는 것이 중요하다. 그런데, 같은 문제를 가지고 있는 집단에서 안전하게 자신을 표현하며, 긍정적인 피드백을 받게 됨으로써 부정적 자아상이 긍정적 자아상으로 변화하게 된다. 경험보고서에 의하면, 참가자들은 자신만 힘들다고 자신이 힘든 상황과 자신에 대한 끊임없는 부정적인 생각을 반복적으로 하면서 더욱 우울한 기분이 들었다고 하였다. 하지만 프로그램 참가 후 이런 상황을 모두 경험하고 있다는 것을 알게 됨으로

써 우울감이 줄어들었고 조절할 수 있음을 깨닫게 되었다고 하였다.

셋째, 미술치료 프로그램이 자살생각 관심군 청소년들의 자존감을 증가시키는 데 효과가 있는 것으로 나타났다. 선행연구에 따르면, 자존감과 자살생각 간에는 부적 상관성이 있다[34]. 즉, 자존감이 낮을수록 자살생각을 더 많이 한다. 또한 자존감은 우울감의 감소에도 영향을 준다[36].

미술치료 프로그램 실시 후에 자존감이 증가한 것으로 나타났다. 이는 자살생각 및 우울감정의 감소와 잘 부합되는 결과이다. 부정적 상황은 우울감과 자살생각을 일으키며, 이런 상황에 대한 적절한 대처를 하지 못하면 자존감이 감소하게 된다. 하지만 상황과 자신에 대한 적절한 이해와 수용은 우울한 감정을 감소시키며, 자살생각을 줄게 만들고, 자존감은 증가하게 된다.

프로그램을 통한 자기 이해와 수용, 나아가 자기에 대한 긍정적인 정서를 유발하여 자존감을 증진시키게 된다. 자존감의 증진은 역행적으로 우울감을 감소시키며, 자살생각 또한 감소시키는 효과가 있다. 청소년기의 불안과 더불어 자존감의 증진이 중요한 이유를 잘 보여주는 증거이다. 특히 자존감이 낮으면 노력의 결과를 부정적으로 기대하거나 미래상에 대해 부정적으로 생각하게 된다 [37]. 이런 측면에서 청소년의 자존감을 증진시키는 프로그램의 개발, 특히 자기에 대한 개념의 재정립을 돕는 미술치료 프로그램은 청소년기의 건강한 성장에 도움을 준다는 것을 시사한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 자살생각 관심군 청소년을 대상으로 미술치료 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 데 목적이 있다. 개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위해 B시에 있는 자살생각 관심군 청소년을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누고 사전·사후·추후 시점에 따라 비교하였다. 측정도구로는 자살생각의 감소를 평가하기 위해 자살생각 척도와 우울 척도, 자존감 척도를 사용하였다.

자료 분석결과 자살생각, 우울, 자존감에 대하여 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단이 통제집단에 비해 척도별 전체영역에서뿐만 아니라 하위영역 모두에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 그리고 추후 검사에서 프로그램의 효과가 지속되고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 종합하여 본 연구에서 내린 결론은 다

음과 같다. 첫째, 자살생각 관심군 청소년 대상 미술치료 프로그램은 그 효과가 검증되었다. 특히 청소년들의 자살생각 및 우울감정을 감소시키고, 자존감을 증진시킨다. 둘째, 자기표현 및 지지체계 구축을 통하여 자기이해 및 수용을 증진시키고, 이를 통하여 자존감을 증진시킨다. 특히 자존감 증진은 청소년기의 정체성 형성에서 경험하는 불안과 긴장, 건강한 성장에 도움을 주는 효과가 있다. 셋째, 본 프로그램의 결과는 자살생각 관심군 청소년의 문제대처 방식에의 변화와 자살생각에의 긍정적인 영향을 주고, 예방 차원에서뿐만 아니라 치료적 접근도 효과가 있다.

향후 자살생각을 감소시키기 위한 프로그램 개발을 위한 제언을 하면, 첫째, 청소년기의 성장에 도움을 주는 심리적 요인, 즉 자기효능감, 탄력성 등의 변인들을 검증할 필요가 있다. 둘째, 자살은 미래 혹은 희망과 밀접하게 연계되어 있다. 청소년들의 만족지연과 연계하여 미래상에 어떤 영향을 미치는지 알아볼 필요가 있다. 셋째, 초등학교 고학년, 고등학교 학생 등을 대상으로 프로그램을 확대 적용할 필요가 있다. 넷째, 프로그램 참여의 어려움을 극복하기 위하여 단기 프로그램 개발도 생각해 볼 수 있다. 본 연구의 제한점으로 프로그램의 대상을 학교환경의 차이로 인해 무선편정이 필요하지 못한 점과 연구결과를 일반화 하는데 어려움이 있다.

References

- [1] Gyeongnam Newspaper(2018). 556 elementary, middle and high school students who have committed suicide in the last five years...An average of 9.3 people a month. <http://knnews.co.kr/m/mView.php?idxnno=1262582> (eited 2018 August 26)
- [2] Hyun-soon Kim, Byeongs-eok Kim, A Comparative Study on Suicidal Ideation in the Elderly and the Adolescents, *Journal of the Korean Gerontological Society*, Vol.28, No2, pp.325-343, 2008.
- [3] Jin-Joo Kim, Gyu-Pan Cho, The Effect of Stress and Stress-coping on Adolescents' Suicidal Ideation and Plans, *Korean Journal of Counseling*, Vol.12, No1, pp.301-314, 2011. DOI : <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.12.1.201103.301>
- [4] Helig, Farberow, Litman, & Schneidman, 1968 / Heilig, S. M., Farberow, N. L., Litman, R. E., & Shneidman, E. S., The role of nonprofessional volunteers in a suicide prevention center, *Community Mental Health Journal*, 4, pp.287-295, 1968. DOI : <https://doi.org/10.1007/bf01435256>

- [5] Min Sup Shin, Kwang B. Park, Kyung Ja Oh, The Effect of Depression and Impulsivity on Adolescent Suicidal Behavior, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.10, No1, pp.286-297, 1991.
- [6] Byoung Mohk Choi, Group counseling to prevent youth suicide, *Counseling Course of Guidance*, Vol.41, pp.181-188, 2006.
- [7] Chae Young Woo, Ah Chung Park, Hyun Hee Jeong, The Structural Relationship among Human Relations, Stress, Depression and Suicidal Ideation of Adolescents by genders and Level of school, *Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.24, No1, pp.19-38, 2010.
- [8] Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A, Assessment of suicidal Intention: The scale for suicidal ideation, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, Vol.47, No2, pp.343-352, 1979.
DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-006x.47.2.343>
- [9] White, J. L, The troubled adolescent, New York: Pergamon Press, 1989.
DOI : [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(90\)90079-P](https://doi.org/10.1016/0272-7358(90)90079-P)
- [10] YoungJu Jung, Young-Sook Chong, Relationships between Depression, Cognitive Deconstruction, Perceived Support from Friend and Suicidal Ideation in Adolescents, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.20, No1, pp.67-88, 2007.
- [11] Mi Young Sim, Kyo Heon Kim, Risk and Protective Factors for Suicidal Ideations of Korean Adolescents: Moderating Effect of Sex and Developmental Period, *Korean Journal of health Psychology*. Vol.10, No3, pp.313-325, 2005.
- [12] Cohen Y., Spirito A., Brown L. K., Suicide and suicidal behavior. In R. J. DiClemente, W. B. Hansen, (Eds), Handbook of adolescent health risk behavior: Issues in clinical child psychology, New York: Plenum Press, NY, pp.193-224, 1996.
DOI : https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0203-0_3
- [13] Lewinsohn, P. M., P. Rohde, and J. R. Seeley, Adolescent suicidal ideation and attempts: Prevalence, risk factors and clinical implications, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 3, pp.25-46, 1996.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1996.tb00056.x>
- [14] Lee, Myeong Ju, Kim, Gab Sook, The Effects of Group Art Therapy on Adolescents with Depression and Suicidal Ideation, *Journal of Arts Psychotherapy*, Vol.9, No4, pp.349-375, 2013.
- [15] Brent, D. A, Correlates of medical lethality of suicide attempts in children and adolescents, *Journal of the American Academy of Child sychiatry* 26, pp.87-89, 1987.
DOI : <https://doi.org/10.1097/00004583-198701000-00017>
- [16] Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C, Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation, *Personality and Individual Differences*, Vol.38, No6, 1283-1291, 2005.
DOI : <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.08.010>
- [17] Do-young Lee, Gye-Hyun Jung, Hye-Young Seo, Suicidal Ideation, Social Support and Self-esteem in Middle School Students according to the Degree of Depression, *Journal of the Korean society of health*, Vol.30, No2, pp.136-145, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2017.30.2.136>
- [18] Seong Ku Bae, *Psychological Factors and Behavioral Characteristics Affecting the Thinking of Suicide: Focused on Middle and High School Students in Men and Women*, Master's thesis, Korea University, Korea, 1998.
- [19] Simon R. & Murphy, P, Sex differences in the cause of adolescent suicide ideation, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.14, No5, 423-434, 1985.
DOI : <https://doi.org/10.1007/bf02138837>
- [20] Young Su Hong, *The effects of life stress and psychosocial resourcesfor adolescent suicidal behaviors*, Doctoral thesis, Yonsei University, Korea, 2004.
- [21] Heo, Min-Jue , Oh, Jong-Eun, A Case Study of Art Therapy to Decrease Suicidal Ideation and to Improve Ego Resiliency of Middle School Student, *Korean Journal of Arts Therapy*, Vol.16, No1, pp.41-57, 2016.
- [22] Mi-seon Ha, *The Effects of Group Art Therapy on the Emotional and Behavioral Characteristics of Adolescents in the Suicide Risk Group*, Master's thesis, Yeungnam University, Korea, 2014.
- [23] Sun-Hyun Kim, Sea Il Chun, Seuk Kyun An, The role of Clinical art therapy in youth suicide prevention, *Korean Journal of Clinical Art Therapy*, Vol.8, No1, pp.5-13, 2013.
- [24] Kwang B. Park, Min Sup Shin, A Study of Suicidal Ideation among High School Students : The Structural Relation among Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.19, No1, pp.1-19, 1999.
- [25] Beck, A. T, Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects, New York: Harper and Row, 1967.
- [26] Young ho Lee, Jong Yong Song, A Study of the Reliability and the Validity of the BDI , SDS , and MMPI-D Scales, *Korean Journal of health Psychology*, Vol.10, No1, pp.98-113, 1991.
- [27] Coopersmith, S, The Antecedents of Self-Esteem, San francisco: W. H. Freeman & Co., 1967.
DOI : <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.296>
- [28] Pope, A.W., Mchale S.M., & Craighead W. E., Self-esteem enhancement with children and adolescens, New York, Pergamon Press, 1988.
DOI : <https://doi.org/10.1017/S0813483900007294>
- [29] Bo Ga Choi, Gwee Yeon Jeon, A Study on the Development of the Self-Esteem Inventory(1). *Family and Environment Research*, Vol.32, No2, pp.41-54, 1993.

- [30] Beck, A. T, Cognitive therapy and emotional disorders, New York: International Universities Press, 1976.
DOI : [https://doi.org/10.1016/s0033-3182\(77\)71107-7](https://doi.org/10.1016/s0033-3182(77)71107-7)
- [31] Yun Mi Eum, Yang Hee Baek, The Effect of Search for Self through Group Art Therapy on Decrease of Adolescents' Depression and Anxiety, *Korean Journal of Aat Therapy*, Vol.12, No4, pp.801-820, 2005.
- [32] Mościcki, E. K, Identification of suicide risk factors using epidemiologic studies, *Psychiatric Clinics of North America*, Vol.20, No3, 499-517, 1997.
DOI : [https://doi.org/10.1016/s0193-953x\(05\)70327-0](https://doi.org/10.1016/s0193-953x(05)70327-0)
- [33] Kyung Park, The Relationship between Acceptance, Posttraumatic Growth, Depression, and Suicidal Ideation, *Korean of Stress Research*, Vol.19, No4, pp.281-292, 2011.
- [34] Young A Kim, *The Effect of Group Art Therapy on the Depression and Anxiety of the Single-Parent Adolescents*, Master's thesis, Yeungnam University, Korea, 2006.
- [35] Seon-Hwa Lim, Jung-Yoon Lee, The Effects of the Group Art Therapy Program on Depression, Stress-Coping, and Self-Esteem for Depressive Adolescents, *Korean Journal of Aat Therapy*, Vol.15, No2, pp.339-360, 2008.
- [36] Sun-Hyun Kim, So-Jeong Woo, The Effect of Clinical Art Therapy Programs for Adolescent Suicide Prevention, *Journal of the Korean society of health*, Vol.27, No2, pp.100-108, 2014.
DOI : <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2014.27.2.100>
- [37] He Len Noh , Jong Ik Lee , Gu Hun Jun, Gender Differences in Risk and Protective Factors that Predict Suicide Attempts among Elementary and Middle School Students, *Journal of Adolescent Welfare*, Vol.14, No2, pp.335, 2012.
- [38] Ji-Hyun Kim, *Study on Comparative Self-Esteem for Normal and Delinquent Juveniles*, Master's thesis, Kyonggi University, Korea, 2001.

김 희 진(Hee-Jin Kim)

[정회원]



- 2005년 2월 : 경성대학교 일반대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2012년 2월 : 경성대학교 일반대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2016년 9월 ~ 2018년 8월 성균관대학교 외상심리건강연구소 연구원
- 2014년 3월 ~ 현재 : 경성대학교 창의인재대학 교양학부 교수

〈관심분야〉

심리상담, 정신건강, 인간관계, 인성교육

김 정 란(Jung-Ran Kim)

[정회원]



- 2016년 2월 : 경성대학교 교육대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2019년 8월 : 경성대학교 일반대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 경남여자중학교 전문상담교사

〈관심분야〉

학교상담, 청소년상담, 예술치료