

## 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」 효과성 및 경험 연구 : 상실과 함께 살아가기 위한 함께하는 애도

A Study on the Effect and Experience of the School-Based Suicide Post-Intervention Program “Comforting with Hope”  
: Mourning Together to Live with Loss

장성진<sup>1)</sup>, 김은희<sup>1)</sup>, 박시하<sup>1)</sup>, 손지훈<sup>2)</sup>, 조성준<sup>1,3,\*)</sup>

S.J. Jang MSW, E.H. Kim PRN, S.H. Park MSW, J.H. Sohn MD, Ph.D, S.J. Cho MD, Ph.D

### 초록

• **연구목적** : 본 연구는 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성과 프로그램에 대한 학교 측의 수용과정 및 개입을 통한 애도과정을 확인하는데 그 목적이 있다.

• **연구방법** : 먼저 「희망의 토닥임」 효과성 확인을 위해 2011년~2017년 본인 및 보호자 동의하에 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램에 참여한 서울지역 초중고생 771명을 대상으로 사건충격척도(IES-R-K), 우울척도(CES-D), 자살사고척도(SIQ)를 통해 자료를 수집하고 spss 24.0을 통해 대응표본 t검정을 실시하였다. 더불어 「희망의 토닥임」에 대한 학교 측의 수용과정 및 개입을 통한 애도과정 탐색을 위해 2017년 「희망의 토닥임」 개입이 이루어진 학교의 교직원 3명을 대상으로 심층인터뷰를 실시하였고 수집된 내용은 Colaizzi(1978)의 현상학적 방법을 사용하여 분석하였다.

• **연구결과** : 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 실시 전후를 비교한 결과, 프로그램 참여 후 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고가 감소하였고 이는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 「희망의 토닥임」 수용과정 및 개입을 통한 애도과정은 ‘외상사건의 경험’, ‘문제해결의 시행착오’, ‘함께하는 애도의 시작’, ‘회복으로 나아가기’의 4가지 범주로 분석되었다.

• **결론** : 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」은 학교기반 자살을 경험한 초중고생의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고 완화에 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며, 「희망의 토닥임」을 통해 ‘외상에서의 회복’ 뿐 아니라 ‘성장’의 계기가 되는 것으로 볼 수 있다.

• **주요용어** : 학교기반 자살사후중재, 외상 후 스트레스, 수용, 애도, 희망의 토닥임

### Abstract

• **Objective** : The purpose of this study is to verify the effectiveness of the school-based suicide intervention program, "Comforting with Hope", and the mourning process through the acceptance and intervention of the school.

• **Methods** : First of all, data were collected via the administration of IES-R-K, CES-D, and SIQ on 771 elementary and junior high school students in Seoul who participated in a group counseling program called "Comforting with Hope" between 2011 and 2017 with the consent of their parents and guardians. Following that, a paired sample t-test was performed by using SPSS 24.0. In addition, in-depth interviews were conducted with 3 school staff members who participated in "Comforting with Hope" intervention in 2017 to investigate the mourning process through the acceptance and intervention of the school. The collected data were analyzed using the phenomenological method as defined by Colaizzi (1978).

• **Results** : As a result of the pre-post comparison on the group counseling program, it was found that self-reported stress, depression, and suicidal ideation decreased, which was statistically significant. Also, the mourning process through acceptance and intervention was divided into four categories: experience of trauma, trial and error in problem solving, beginning to mourn together, and recovery.

• **Conclusion** : The school-based post-suicide intervention program, "Comforting with Hope," indicated statistically significant effects on the self-reported stress, depression, and the suicidal ideation of elementary and junior high school students who have experienced school-based suicide, and the study suggests that "Comforting with Hope" provides not only 'recovery from the trauma' but also an opportunity to experience 'growth'.

1) 서울시정신건강복지센터 (Seoul Mental Health Welfare Center)

2) 서울대학교병원 공공보건의료사업단 (Seoul National University Hospital Public Health Medical Service)

3) 서울대학교병원 정신건강의학과 (Seoul National University Hospital Neuropsychiatry)

\*) 교신저자 (Corresponding author) : E-mail (sjcho0812@hanmail.net)

• Keyword : School-based post-suicide intervention, Post-traumatic stress, Acceptance, Mourning, Comforting with hope

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

2018년 1월 23일, 우리나라 정부에서 발표한 자살예방 국가 행동계획 보고서에 따르면, 2016년 기준으로 10만 명당 자살률은 25.6명, 연간 자살사망자는 13,092명으로 나타났다. 하루 평균 36명, 매 40분마다 1명이 자살로 생을 마감하는 것인데 이는 교통사고 사망률(10.1명)의 2.5배이며 OECD 평균(12.1명)에 비해 2.1배에 이른다. 1985년부터 2015년까지 OECD 국가 중 자살률이 증가한 국가는 우리나라를 포함해 8개국에 불과하며 자살률 10명 이상 증가한 국가는 우리나라가 유일하다. 특히 청소년의 경우 1996년~2016년(1997년 제외) 10~19세의 사망원인 1위는 고의적 자해(자살)로 청소년 자살시도자는 자살사망자의 50~150배로 추정된다.

자살은 남은 사람들에게도 부정적인 영향을 미친다. 특히 공교육 제도 내의 청소년들이 주로 학교 내에서 관계를 형성할 것으로 가정한다면, 같은 학급에서 학교생활을 했던 친구들과 같은 학급이 아니더라도 이전에 알고 지내왔던 친구들, 같은 학년의 학생들, 다른 학년의 학생들과 교직원들도 크고 작은, 직간접적인 영향을 받을 것으로 예측할 수 있다(최미희 외, 2014). 많은 연구들에 따르면 가까운 사람들의 죽음, 이혼, 자신의 갑작스런 질병 등 빈번하게 발생되는 않으나 당사자의 일상생활에 큰 변화를 일으키는 중대한 생활사건이 청소년의 자살행동과 유의미한 관계가 있음을 보여주고 있다(De Wilde et al., 1992; Dixon, Heppner, & Anderson, 1991; Kelly, Lynch, Donovan, & Clark, 2001; Mazza & Reynolds, 1998; Sandin et al., 1998). 이에, WHO(2008)에서는 청소년은 성장발달 단계이기 때문에 또래의 자살로 많은 복합적인 변화를 겪기 쉬우며 실제로 자살자와 가까운 관계에 있었던 경우 자살자의 유가족과 비슷한 감정을 경험하고 애도 이후 장애를 보일 위험성이 있기 때문에 그에 대한 프로그램의 필요성을 강조하였다.

그러나 많은 학교에서는 남은 학생과 교직원이 충분히 애도할 수 있는 환경을 제공하는데 어려움을 겪는다. 2017년 7월, 서울특별시 교육청 학생생활교육과에서 발표한 2017년 학생자살예방대책에 따르면, 2011년~2016년까지의 초중고 자살자수는 113명으로(연 평균 18.8명) 특히 2016년에는 21명의 초중고등학생이 자살로 사망하였으나 외부기관에 자살 사후개입을 요청한 학교는 13 곳이며 이중 실제 개입이 이루어진 곳은 9곳에 불과하다. 여기에는 다양한 이유가 있을 수 있으나 2016년 본 기관에 해당 프로그램 문의 후 개입이 진행되지 않은 학교의 개입거부사유는 학교의 협조부족 및 폐쇄적 태도로 인한 것이었다. 또한, 자살에 대한 논의가 실제로 자살의 위험을 높인다는 오해로 인한 두려움이거나 또는 자살이 개인의 권리이며 자살로 인한 다른 개인들의 외상에 반응하는 것 역시 그들의 권리에 대한 위반이라는 생각과 관련이 있다고 보고한 연구결과와도 연관 지어 생각할 수 있다(이승연, 2007). 친구를 잃

은 자살생존자의 경험에 대한 질적연구에 의하면 청소년은 믿기지 않고, 계속 질문이 떠오르는 등의 애도반응을 경험하나 ‘치욕과 같은 학교’의 일상의 중심에는 ‘허용되지 않거나’, ‘강요되는 애도’가 주요 작용점이 되었으며, 그러한 폭력적인 애도는 스스로를 돌보지 못하고 고통을 삼켜야 하는 결과를 낳았다고 보고한다(이명훈, 2014). 이처럼 학교기반 자살사후중재는 청소년 자살과 함께 반드시 논의되어야 하는 내용이나 자살이라는 특성상 검증이 쉽지 않고 학교의 거부나 자살에 대한 편견으로 개입의 기회가 적은 한계점을 갖고 있다. 그러나 지속적인 연구와 개입을 통해 효과성을 검증하고 학교의 문턱을 낮출 수 있도록 하는 것은 반드시 필요한 일이다.

서울시정신건강복지센터는 2011년 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」을 개발하였고, 2017년까지 7년간 시범운영하였다. 따라서 본 연구에서는 7년간의 개입 경험을 바탕으로 ‘학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인’하고, 개입 시 가장 큰 장애물이었던 ‘프로그램에 대한 학교 측의 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인’하고자 한다. 연구를 통해 「희망의 토닥임」의 효과성이 확인된다 하더라도 「희망의 토닥임」개입여부는 교직원의 의사결정에 달려있기에 학교 구성원의 자살 후 교직원이 경험하는 일련의 과정에 대한 이해와 개입을 통한 변화 근거 없이는 또 다른 한계에 부딪힐 수밖에 없기 때문이다.

이에, 본 연구는 학교기반 자살사후중재 프로그램의 필요성을 제기하고 학교 구성원 자살에 따른 학교의 변화과정 이해를 도모하여 보다 효과적인 학교기반 자살사후중재 개입의 기초자료로 사용될 수 있을 것이다.

### 2. 연구의 목적

본 연구는 혼합연구방법을 사용하여 학교기반 자살사후중재 프로그램의 효과성과 프로그램에 대한 학교 측의 수용과정 및 개입을 통한 애도과정을 확인하기 위해 계획되었으며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

#### 1) 양적연구

: 2011년~2017년 운영된 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인한다.

#### 2) 질적연구

: 학교 구성원 자살 후 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교기반 자살사후중재 프로그램

자살의 원인은 매우 복잡한 요인들의 상호작용 결과이기에 외국에서는 체계적인 전략을 세우고 다각적 노력을 기울인다. 자살예방선진국의 대표적인 예방 전략은 자살로 이끄는 조건들을 사전에 방지하기 위한 예방적 접근, 자살사고나 시도에 대한 문제를 다루어 자살위기자 자살 사망방지 및 건강회복을 돕는 위기개입적 접근, 지인의 자살사망 후 주변 사람들의 외상과 애도에 개입하여 일상복귀를 돕는 사후개입적 접근으로 구분된다(배주미, 2010).

학교기반 자살사후중재는 사후개입적 접근으로, 학생이나 교사가 자살로 사망하였을 경우 도움이 필요한 모든 생존자들을 서비스 대상으로 한다. 그들이 경험하는 외상과 관련된 위기반응들과 지나친 애도반응들을 감소시키고 자살이나 다른 정신건강상의 문제들을 사전에 평가하여 중재하는 활동들을 포함한다(이승연, 2007). 미국, 호주 등 자살 예방에 성공적 경험을 축적한 많은 나라에서는 청소년을 대상으로 한 자살사후개입은 학교 기반 개입이 대부분인 것으로 나타난다. 그러나 자살에 대한 이해나 사후개입에 대한 전문적인 지식 없이 부적절한 서비스를 제공하게 될 경우 의도하지 않게 자살의 전염성이나 위험을 더욱 높일 수 있기에(배주미 외, 2011) 효과적인 학교기반 자살사후중재를 제공하는 전문가 및 학교 체계의 역할은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

### 2. 학교기반 자살사후중재 프로그램의 필요성과 효과성

자살로 인해 친구를 잃은 경험이 있는 청소년은 자살이 아닌 다른 이유로 친구를 잃은 청소년에 비해 우울증, 외상 후 스트레스 장애, 자살사고의 위험이 높으며 자살한 친구와의 관계가 친밀할수록 자살사고의 위험이 더 높다고 보고한다(Brent David A et al, 1993). 특히 자살이라는 경험은 청소년에게 외상 후 스트레스를 초래하는데 한 연구에서는 친구의 자살을 경험한 146명의 청소년 중 5%가 외상 후 스트레스 장애를 겪었으며 외상 후 스트레스 장애를 가진 청소년이 다른 청소년에 비해 우울증, 수면장애, 죄책감, 무가치함, 신체화 증상, 자살경향성을 호소하며 더 높은 외상성외도(trumatic grief) 수치를 보였다고 보고하였다(Brent David A et al, 1994).

학생뿐 아니라 교직원들도 혼란을 경험한다. 외국의 경우에도 교사들이 학생의 정신건강을 보살피는 것을 자신들의 의무로 간주하면서도 실제로 학생의 자살시도에 대처하거나 완성된 자살 후 다른 학생들의 적응을 돕는 것에 대해서는 큰 어려움을 보고한다(Mulder, Methorst, & Diekstra, 1989). 실제로 본 센터에서 개입했던 학교 중에서도 교사가 무심코 자살자의 출석을 부르거나 위기반응을 보이는 학생들을 정신이 나약하다고 다그치거나 시험 등 현재 당면한 문제들을 거론하며 일상으로의 복귀를 강요하는 것을 어렵지 않게 관찰할 수 있었다. 때문에 자살로 인한 사망에 대한 올바른 정보를 제공하고 그들의 경험을 인지하고 정당화하며, 학교사회 내 의사소통 통로를 열어두는 것과(Parrich, & Tunkle, 2005), 학생들에게 문제적응방법을 가르치고 정신건강상의 문제 학생을 발견하여 학교 전체의 건강한 적응을 촉진시키는 일은 매우 중요함을 알 수 있다(Streufert, 2004).

효과성과 관련한 국내연구는 아직 제한적이지만 교내 자살이 발생한 7개교의 학생, 교직원, 학부모를 대상으로 한 연구에 따르면, 참여 학생에게는 슬픔표현 및 충분한 애도, 충격을 이겨내고 일상생활회복에 긍정적 효과를, 교직원에게는 자살에 대한 이해와 학생들을 대하는 태도와 대처, 생명존중교육의 중요성을 인식하는데 도움이 되었다고 보고한다(최미희 외, 2014).

이처럼 학교기반 자살사후중재 프로그램은 학교 구성원의 자살을 경험

한 학생과 교직원에게 건강한 애도과정을 지원하고, 추가적으로 발생할 수 있는 자살의 위험도를 낮추며, 교내 안정화와 자살예방의 중요성을 인식하는데 매우 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

### 3. 국내 학교기반 자살사후중재 프로그램의 현황 및 한계점

여러 연구를 통해 애도의 중요성이 지지되면서 국외에서는 아동 및 청소년 애도문제에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 특히 여러 연구들에서 공통적으로 밝혀진 청소년 복합애도를 다루는 집단상담 프로그램은 ‘집단응집력 형성, 애도과정에 대한 심리교육 제공, 복합애도증상을 극복하는 구체적 기술학습, 상실에 대한 직면, 변화를 위한 동기부여, 회피행동에 대한 이해와 감소, 부적응적인 사고에 대한 도전, 상실경험에 대한 의미 재구성, 정상적인 발달단계로의 회복 등’의 내용으로 구성되어 있다(Jordan & Litz, 2014; Saltzman, Pynoos, Layne, Steinberg, & Aisenberg, 2001).

국내에서 개발된 학교기반 청소년 자살사후중재 프로그램은 청소년 자살사후개입 매뉴얼(배주미 외, 2010), 청소년 자살 사후 학교중심 위기개입 프로그램에 대한 평가 연구(최미희 외, 2014) 등 매우 제한적이다. 청소년 자살사후개입 매뉴얼(배주미 외, 2010)은 청소년의 자살 이해 등 이론적인 내용부터 위기상황 발생 시 구성되어야 하는 위기관리 위원회, 자살 사후개입을 위한 단계별 개입활동을 구조화함으로써 교직원 이 위기상황에 체계적으로 대처할 수 있도록 하였다. 뿐만 아니라 자살예방을 위한 다양한 활동을 소개함으로써 예방적 접근, 사후개입적 접근을 함께 다룰 수 있도록 하였다. 청소년 자살 사후 학교중심 위기개입 프로그램에 대한 평가 연구(최미희 외, 2014)는 자살자의 학급생, 자살자와 친했던 친구를 대상으로 하는 집단프로그램이다. 총 5회기(1회기 100분)로 프로그램 소개, 친구와의 추억 기억, 편지쓰기, 슬픔극복방법, 정리하기 등의 내용으로 구성되어 있다. 해당 프로그램은 사후개입적 접근에 초점을 두고 있으며 교직원 사용을 염두에 둔 청소년 자살사후개입 매뉴얼과는 달리 전문가의 개입을 전제하고 있다.

그 외 청소년 자살과 관련된 집단상담 프로그램은 주로 예방에 초점이 맞춰져 있으며 자살생존자들에 대한 사후개입이나 애도를 다루는 프로그램은 아직 충분히 연구되지 않은 것으로 보인다. 또한 학교 전체에서 상실경험 이후 시스템적으로 어떻게 개입할 것인가에 대한 대응 매뉴얼 차원의 연구가 주로 실시되었으며 직접 청소년을 대상으로 심리적 혹은 치료적 개입을 하는 연구는 상대적으로 부족하다. 설령 집단상담 프로그램 형태로 개발된 애도를 다루는 연구더라도 상실의 유형이 부모님의 이혼, 자연재해나 국가적 재난과 같은 특정한 상실유형만 다루고 있거나 단회기 집단교육 형태로 개입하고 있다는 한계를 가지고 있다(송수지, 2016).

### 4. 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」

「희망의 토닥임」은 학교 구성원의 자살 발생 시 주도적인 역할을 해야 하는 교직원과 전문가의 역할을 구분하여 2개의 매뉴얼로 구성되어 있다. 각 매뉴얼은 「희망의 토닥임」의 전체 흐름을 담고 있어 교직원과 전문가가 각각의 역할을 명확하게 이해하고 상호보완적인 역할을 수행할 수 있도록 하였다.

교직원용 매뉴얼은 청소년 자살의 이해, 「희망의 토닥임」의 개요와 진행과정, 개입 후 고려해야 할 위기상황과 모니터링에 대한 내용을 다루어 위기상황에서 교직원의 역할과 대처방안을 제시하였다. 정신건강전문가용 매뉴얼은 학교에서 자살사후중재 요청 시 개입이 필요한 대상과 내용, 세부적인 집단프로그램 방법을 제시함으로써 보다 체계적이고 효과적인 접근이 이루어질 수 있도록 하였다. 「희망의 토닥임」세부 내용은 다음과 같다.

### 1) 목적

- (1) 자살로 영향 받은 주변인의 애도과정지원 및 추후 발생하는 심리적·신체적 장애 감소
- (2) 자살위험이 있는 학생을 조기 발견하여 자살위험군으로의 발전 예방
- (3) 위기관리팀 구성을 통한 학교 기능의 정상화

### 2) 개발 및 운영

아동청소년 자살률증가에 따른 대책으로 서울특별시청, 서울특별시교육청과의 논의를 통해 2011년 프로토콜 마련, 약 2년의 개입경험을 바탕으로 2013년 매뉴얼 제작(2017년 12월 매뉴얼 개정)하였고 2011년부터 2017년까지 총 42개 학교, 1,697명에게 제공되었다. 2011~2014년까지는 서울시정신건강복지센터에서 단독 운영하였고, 2015년부터는 프로그램 운영전문가 모집 및 매뉴얼 교육 등을 통해 서울지역 자치구 정신건강복지센터에 프로그램 보급하였으며, 자치구 정신건강복지센터에서 보다 효과적으로 운영할 수 있도록 협력개입을 진행하였다.

### 3) 특징 및 목표

위에서 언급한 것처럼 「희망의 토닥임」은 교직원과 전문가의 역할을 구분하면서도 상호 유기적인 역할을 할 수 있도록 구성되었다. 이것은 학교구성원의 자살 후 발생하는 혼란을 최소화하고 개입의 효과성을 높이며 전문가의 개입 후에도 학교 본래의 기능과 교직원의 역량을 강화하기 위함이다. 또한 모든 과정의 중심은 고인이 아닌 외상을 경험한 각자가 된다. 개인 고유의 애도표현을 허용하고 수용하여 정상화시키고 이를 통해 위기대처능력을 강화할 수 있도록 지원하였다. 더불어, 개입과정에서 지지체계 형성을 도모하고 자살 이슈에 대한 학교 내 모니터링 체계 마련 및 지속적인 서비스 제공을 통해 학교 내 상담의 한계를 보완할 수 있도록 하였다.

### 4) 개입과정

- (1) 학교 구성원의 자살 발생
- (2) 학교에서 서울시정신건강복지센터(해당 자치구 정신건강복지센터)로 프로그램 문의
- (3) 서울시정신건강복지센터 및 해당 자치구 정신건강복지센터의 협력개입 여부 논의
- (4) 프로그램 소개 및 개입여부, 진행 일정 및 내용 등에 대한 교직원과의 사전회의
- (5) 개입(교사교육, 집단상담 프로그램, 개별상담, 평가회의 등)
- (6) 중장기적 개입 필요시, 자치구 정신건강복지센터 의뢰를 통한 지속적인 서비스 제공

### 5) 세부 내용

「희망의 토닥임」운영은 매뉴얼을 기반으로 한다. 2013년에 초판, 2017년에 개정판이 발간되었고 두 매뉴얼 간의 차이는 집단상담 프로그램의 횟수이다. 처음 3회기로 구성되었던 집단상담 프로그램은 학사 일정상 2회기로 축소되어 운영되는 경우가 많았고 이에 개정판은 3회기

였던 집단상담 프로그램의 회기를 2회기로 변경하여 수록하였다. 본 연구에서는 연구 자료가 수집된 2011년~2017년에 활용한 초판 매뉴얼을 기준으로 기술하고자 한다.

### (1) 대상 및 제공서비스

[표 1] 대상 및 내용표

	학 생	교 사	학부모		
집단상담	3회기	교사교육	1회기	가정통신문	1회
개별상담	-	개별상담	-	개별상담	-

※ 개별상담은 사례에 따라 횟수가 상이할 수 있어 별도의 기준은 정하지 않음.

### (2) 집단상담 프로그램

- 대상: 자살자의 학급생 및 타 반이나 자살자와 친밀한 학생 중심
- 그룹구성: 친밀도에 따라 구성하며, 한 그룹 당 최대 10명 이내
- 장소: 해당 학교 내 그룹별로 공간 분리
- 운영: 총 3회기, 각 회기당 50분
  - ※ 운영회기의 경우 총 3회기로 구성되어 있으나, 학교별 학사일정에 따라 2회기(각 회기당 50분~100분)로 변경하여 개입하기도 함

[표 2] 집단상담 프로그램

회기	세부목표	주요활동
1	• 상호 친밀감, 신뢰감 형성 • 외상에 따른 주관적 스트레스 파악 • 정서적 안정 및 또래간의 감정 공유	• 소개하기, 규칙설정 • 사건의 정황 파악 및 감정지지 • 사건충격척도 작성 및 나눔을 통한 정서적 반응 공유
2	• 위기반응의 변화 확인 및 객관화 • 애도 및 위기반응에 대한 이해 • 정상화를 통한 정서적 안정 도모	• 주관적 기분척도 작성 및 나눔 • 애도와 위기반응 다루기
3	• 위기대처능력 공유 및 적용도 향상 • 자살예방 및 위기개입 대상 확인 • 정리 및 공유	• 나의 위기대처능력? • 자살위험성확인 및 자살예방교육 • 소감 나눔, 마무리, 사후 F/U 안내

## 5. 혼합연구방법의 사용

혼합연구방법은 최소한 한 개 이상의 양적연구와 질적연구를 포함하고 있는 연구 설계로, 서로 다른 연구방법으로부터 도출된 연구결과들을 확인하고 일치시키며, 다양한 측정방법으로 현상을 보다 정교하게 이해하도록 돕는다(Greene, Caracelli & Graham, 1989). 혼합연구유형은 학자에 따라서 조금씩 차이가 있는데, Creswell(2003)은 혼합연구의 유형을 삼각측정(triangulation), 설명적 설계(explanatory design), 탐색적 설계(exploratory design)로 구분하였다. 그 중, 설명적 설계는 양적자료를 먼저 수집, 분석한 뒤 후속되는 질적자료의 수집과 분석을 활용하는 연구 설계이다. 양적연구로는 일반적인 논리와 이해를 돕고, 질적연구로는 양적연구로는 발견하지 못한 현상을 발견할 수 있다는 장점을 가지며, 후속되는 질적연구자료는 양적연구를 보다 상세하게 설명하는데 활용된다(김영숙 외, 2011).

본 연구에서는 혼합연구유형 중 설명적 설계(explanatory design)의 방법을 사용하고자 한다. 2011년~2017년 동안 「희망의 토닥임」을 운영하며 수집된 데이터를 분석하여 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하는



양적연구를 선행하고, 「희망의 토닥임」 개입 여부와 운영에 큰 영향을 미치는 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정 및 개입을 통한 애도과정을 심층 인터뷰를 통한 질적연구로 접근하여 학교기반 자살사후중재에 대한 보다 상세하고 다각적인 연구를 진행하고자 한다.

## Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 혼합연구방법을 사용하여 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하고, 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정 및 개입을 통한 애도과정을 확인하고자 한다. 해당 주제에 대한 양적자료를 수집하고 이후 이를 바탕으로 질적자료를 수집하였다. 연구방법은 다음과 같다.

### 1. 양적연구 \_ 「희망의 토닥임」 효과성 연구 방법

#### 1) 연구설계

학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하기 위해 척도를 활용한 자료를 수집하고 집단상담 프로그램 중 참여자의 보고를 있는 그대로 기록하였다.

#### 2) 연구대상

본 연구의 대상은 2011년~2017년까지 본인 및 보호자 동의하에 서울 시정신건강복지센터에서 개입한 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램에 참여한 서울지역 초중고등학생 771명으로 하였다.

#### 3) 연구절차

「희망의 토닥임」 개입내용 중 하나인 학생 대상 집단상담 프로그램의 실시 절차는 다음과 같다.

첫째, 집단상담 프로그램 1회기 시작 직전에 검사자의 취지를 충분히 설명하고 참여자 모두에게 사건충격척도(IES-R-K), 우울척도(CES-D), 자살사고척도(SIQ)를 실시하였다.

둘째, 집단상담 프로그램은 3회기(혹은 2회기)로 구성되어 정신건강전문요원이 진행하였다.

셋째, 집단상담 프로그램 중 표현되는 참여자의 보고는 사전 동의 후 참여자의 표현 그대로 기록하였다.

넷째, 집단상담 프로그램의 모든 회기가 끝난 후 사전과 동일한 검사를 실시하였다.

#### 4) 연구도구

본 연구에서는 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램에 활용되는 〈한국판 사건충격척도(IES-R-K)〉와 참여자의 프로그램 전후 정신건강수준 변화를 살펴보기 위해 〈우울척도(CES-D)〉, 〈자살사고척도(SIQ)〉를 추가로 사용하였다.

#### (1) 한국판 사건충격척도(IES-R-K)

Horowitz(1979)가 개발한 외상 후 외상관련 증상을 자기보고식으로 작성하는 사건충격척도(Impact of Event Scale : IES)를 국내에

서 PTSD 관련 연구에 널리 사용할 수 있도록 번안 및 수정하여 신뢰도와 타당도를 검증한 것이다(은헌정 외, 2005). 회피, 침습, 과도각성이 하위척도로 구성되어 있으며 총점은 0~88점으로 cut-off는 22점으로 제시하였다.

#### (2) 우울척도(The Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale : CES-D)

Rodolff(1977)가 개발한 것으로 역학연구에서 가장 널리 사용되는 우울증의 일차 선별도구이다. 구조화된 자기보고식으로 20개의 문항으로 구성되어있다. 총점은 0~60점으로 Rodolff(1977)는 cut-off를 16점으로 제시하였으며, 조맹제 등(1993)은 지역사회 역학용으로서의 최적 cut-off로 21점을 제시한바 있다.

#### (3) 자살사고척도(Suicidal Ideation Questionnaire : SIQ)

Reynolds(1987)가 개발한 것으로, 많은 청소년들이 우울하진 않지만 자살사고를 보인다는 관찰에서 제작된 척도이다. 30문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 척도로 평정되며 점수가 높을수록 자살사고가 높다는 것을 나타낸다.

#### 5) 자료수집

「희망의 토닥임」 효과성 연구를 위한 자료는 2011년~2017년까지 본인 및 보호자 동의하에 서울시정신건강복지센터에서 개입한 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 진행과정에서 수집되었다.

#### (1) 양적자료는 약 6년여 동안 수집된 자료가 각기 다르기에 아래와 같이 구분하며 아래 자료의 분석을 통해 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하고자 한다.

- ① 2011년~2017년 개입 학생 771명의 IES-R-K(사전) 결과수집
- ② 771명 중, 2016년에 개입한 36명의 IES-R-K(사후) 결과수집
- ③ 771명 중, 2017년에 개입한 46명의 IES-R-K(사후), CES-D(사전/사후), SIQ(사전/사후) 결과수집

#### (2) 질적자료는 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 중 보고된 참여자의 생각, 느낌 등을 있는 그대로 기록하여 양적자료를 보완하고 뒷받침하는 자료로 활용하고자 한다.

#### 6) 자료분석

본 연구에서 척도를 활용한 「희망의 토닥임」 효과성 분석은 SPSS 24.0 프로그램을 활용하여 통계 처리하였다. 통계적인 유의성 검증을 위해 유의수준은 α=.05로 설정하였다. 프로그램 실시 전후의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고의 변화를 보기 위해 대응표본 t검정을 실시하였다.

### 2. 질적연구 \_ 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정 연구방법

#### 1) 연구설계

「희망의 토닥임」 효과성 연구결과를 기반으로 「희망의 토닥임」 개입 시 가장 큰 장애물이었던 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 탐색하기 위해 심층인터뷰를 실시하였다.

#### 2) 연구참여자

본 질적연구의 참여자는 2017년 「희망의 토닥임」 개입이 이루어진 학교 중 위기관리팀이 구성되었고, 「희망의 토닥임」의 주요 구성요소(사전 교사소집회의, 집단상담 프로그램, 평가회의, 교사교육)가 모두 진행되었으며, 발생한 사실이 논의가 필요한 다른 문제와 결합되지 않은 학교의 교직원들을 대상으로 하였다. 의도적 표집방법으로 연구의 목적과 부합한 학교를 선정하여 연구를 안내하였고, 그 중 OO중학교에서 긍정적인 답변을 주었다. OO중학교 외에는 연구 참여에 대한 의사를 밝힌 곳이 없어 OO중학교 교직원들을 대상으로 연구 참여자 모집을 하였고, 모집된 연구 대상자를 통해 다른 연구대상자를 소개받아 인터뷰를 진행하는 눈덩이 표집방법을 사용하여 OO중학교 교직원 3명의 연구 참여자를 모집하였다.

#### 3) 면담질문

「희망의 토닥임」 개입 시 가장 큰 장애물이었던 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인하기 위해 반구조화 된 면담질문을 활용하였다. 반구조화 된 면담을 진행하되 면담 과정에서 추가로 필요하다고 생각되는 질문이나 참여자의 다양한 의견도 자유롭게 이야기 할 수 있도록 충분한 시간을 제공하고 경청하였다. 구체적인 면담 질문은 다음과 같다.

- 「희망의 토닥임」 개입 경험에 대해 전반적으로 이야기해주세요.
- 교내 자살 발생 후 이루어진 의사소통 과정에 대해 이야기해주세요.
- 「희망의 토닥임」 개입 결정 및 진행과정에서 어려웠던 점이 있었습니까? 있었다면, 구체적으로 어려웠던 점은 무엇입니까?
- 「희망의 토닥임」 프로그램 개입 전후 학교에는 어떤 변화들이 있었습니까?
- 「희망의 토닥임」 프로그램을 통해 가장 도움 받은 것은 무엇입니까?
- 「희망의 토닥임」이 당신에게 미친 영향은 무엇입니까?

#### 4) 자료수집

질적연구의 자료수집은 양적연구자료 수집 및 분석 이후 참여자를 선정하여 2018년 1월~2월까지 진행되었다. 참여의사를 밝힌 학교의 교직원들을 대상으로 전화와 e-mail을 통해 연구의 목적, 의도, 내용 등을 구체적으로 설명하였다. 동의를 된 교직원에 대해서는 시간과 장소를 협의하여 동의서 서명이 선행된 1:1 인터뷰를 진행하였다. 연구 참여자가 편안해 하는 환경에서 동의를 구하고 인터뷰 내용을 녹음하였으며 각각 1회 약 60분 전후로 인터뷰한 내용을 2인이 필사하여 분석하였다.

#### 5) 자료분석

본 연구는 현상학적 연구에서 구체적인 방법론적 단계를 제시한 Colaizzi(1978)의 현상학적 방법을 사용하여 분석하였다. 먼저, 녹음된 내용을 연구자가 여러 번 들으면서 필사본을 반복적으로 읽고 각 참여자의 의미 있는 진술이나 반복되는 진술을 중심으로 주요 진술을 도출하였다. 이후, 의미 있는 진술을 범주화 한 뒤, 범주를 중심으로 학교기반 자살을 경험한 교직원의 경험에 대해 포괄적인 기술을 하여 이를 통해 본질적 구조와 의미를 찾고자 하였다.

#### 6) 질적연구의 질 확보

질적연구의 엄밀성을 위해 Guba와 Linclon(1985)이 제시한 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)의 네 가지 기준을 적용하였다. 먼저 사실적 가치를 높이기 위해 연구 참여자들이 경험한 현상을 있는 그대로 해석하고자 노력하였으며 인터뷰 전후로 연구 참여자와의 신뢰관계를 통해 보다 진실한 자료가 수집될 수 있도록 하였다. 두 번째로 적용성 확보를 위해 연구 참여자 선정 시 다양한 특성과 배경을 가진 참여자를 선정하여 풍부한 자료가 수집될 수 있도록 노력하였으며 연구 참여자의 경험에 대해 상황적 맥락 등을 포함하는 풍부한 기술을 위해 노력하였다. 일관성 확보를 위해서는 질적연구 경험이 풍부한 전문가에게 자문을 받고 연구방법, 자료수집, 분석 과정 등 연구의 모든 과정을 자세히 기술된 자료를 남겨두었다. 마지막으로 중립성 확보를 위해 연구에 대한 선 이해, 가정, 편견 등을 가지지 않도록 하여 연구자의 주관과 선입견이 개입되지 않도록 하였으며 자료에서 나타나는 실재에 충실하도록 노력하였다.

#### 3. 윤리적 고려

본 연구는 서울대학교병원(Institutional Review Board : IRB)에서 연구승인(1801-052-914)을 받은 후 자료 수집을 시작하였다. 연구진행에 앞서 참여자들에게 본 연구의 필요성과 목적에 대해 설명하였고 비밀보장과 윤리적 고려사항 등을 충분히 안내 후 동의서를 작성하였다. 사전에 논의된 내용을 중심으로 인터뷰가 진행되었고 인터뷰 도중 연구 참여자가 신체적·정신적 어려움을 호소하는 경우 인터뷰를 중단할 수 있음과 사전에 인터뷰에 동의했다라도 거부 의사를 밝히는 경우 참여를 중단할 수 있음을 안내하였다. 또한, 인터뷰 과정에서 녹음이 이루어지는 것과 그 내용이 연구목적 외에는 사용하지 않을 것임에 대한 안내와 동의를 받았다. 연구 참여자가 불편함을 느끼지 않고 편안하게 인터뷰에 임할 수 있도록 지지적인 태도로 인터뷰를 진행하였고 면담 후 관련 상담이나 도움이 필요한 경우 상담제공 및 관련 기관 연계가 가능함을 안내하였다.

## Ⅳ. 연구 결과

### 1. 양적연구 \_ 「희망의 토닥임」 효과성 연구결과

#### 1) 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자의 일반적 특성

「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자의 일반적 특성은 [표 3]과 같다. 전체 참여자(N=771) 중 고등학생(573명, 74.3%)이 가장 많았고, 남자 453명(58.8%), 여자 318명(41.2%)으로 나타났다.

특 성		참여자	%
성 별	남	453명	58.8%
	여	318명	41.2%
	합 계	771명	100.0%
학 년	초등학생	44명	5.7%
	중학생	154명	20.0%
	고등학생	573명	74.3%
	합 계	771명	100.0%

2) 척도분석을 통한 효과성 확인

(1) 집단상담 프로그램 개입 전, 참여자의 주관적 스트레스 수준

집단상담 프로그램 개입 전, 참여자의 주관적 스트레스 수준은 [표 4], [표 5]와 같다.

[표 4] 집단상담 프로그램 개입 전, 성별에 따른 참여자의 주관적 스트레스 수준 (N=771)

구 분		사건충격척도 세부영역			총 점
		회피	침습	과도각성	
남 자	평균	7.89	5.54	2.70	15.67
	표준편차	5.634	5.007	4.069	12.933
여 자	평균	8.87	7.08	3.73	19.31
	표준편차	8.217	5.780	4.418	14.200
전 체	평균	8.29	6.18	3.13	17.17
	표준편차	6.831	5.389	4.244	13.580

집단상담 프로그램 개입 전 성별에 따른 주관적 스트레스 수준을 살펴 보면, 전체 평균점수는 17.17점으로 여자의 평균(19.31점)이 남자(15.67점)에 비해 3.64점 높게 나타났으며, 남녀 모두 회피(8.29점) > 침습(6.18점) > 과도각성(3.13점)의 순으로 높은 점수를 보였다. 남녀 평균 모두 cut-off(22점) 이하이고 유의한 차이는 아니나, 동일한 척도를 활용해 성별에 따른 간접외상 차이를 확인한 연구(이수아, 2016)에서도 여학생 평균이 17.35점, 남학생 평균이 13.41점으로 나타나 성별에 따른 차이는 있는 것으로 추측할 수 있다. 다만, 해당 연구에서는 본 연구와 달리 침습(7.47점) > 회피(5.69점) > 과도각성(2.20점)의 순으로 점수가 높게 나타나 이에 대한 일반화는 어려울 것으로 생각된다.

[표 5] 집단상담 프로그램 개입 전, 학년에 따른 참여자의 주관적 스트레스 수준 (N=771)

구 분		사건충격척도 세부영역			총 점
		회피	침습	과도각성	
초 등 (N=44)	평균	11.34	8.61	3.93	23.43
	표준편차	6.513	7.689	5.939	18.549
중 등 (N=154)	평균	6.94	4.92	2.19	12.94
	표준편차	5.639	4.796	3.447	12.134
고 등 (N=573)	평균	8.42	6.32	3.32	17.83
	표준편차	7.064	5.253	4.253	13.218
전 체 (N=771)	평균	8.29	6.18	3.13	17.17
	표준편차	6.831	5.389	4.244	13.580

집단상담 프로그램 개입 전 학년에 따른 주관적 스트레스 수준을 살펴보면 전체 평균은 17.17점으로, 초등(23.43점) > 고등(17.83점) > 중등(12.94점)의 순서로 높게 나타났다. 학년별 사건충격척도 세부영역은 회피(8.29점) > 침습(6.18점) > 과도각성(3.13점) 순으로 나타났고 이는 학년 구분에 상관없이 모두 동일한 순서의 결과를 보였다. 초등학생의 경우 평균이 23.43점으로 사건충격척도 cut-off(22점) 이상으로 보고되었는데, 우리사회에서 죽음이란 아동에게 금기되는, 그런 일은 경험하지 않고 그냥 지나쳐야 할 어떤 것으로 취급된다. 때문에 아동은 죽음에 대해 잘못된 개념인식을 할 수 있는데 가까운 지인의 죽음은 죽음에 대한 첫 경험일 수 있고 이는 죽음에 대한 막연한 불안과 두려움을 증대 시키기에(오승혜, 2001) 경험한 외상의 표현 수준이 더욱 높게 나타날 수 있을 것으로 생각된다. 청소년기부터는 학업, 또래관계, 개인적인 고민 등이 가장 큰 스트레스

로 작용한다. 대체로 학년이 올라갈수록 학업과 관련한 부담이 커져 과도한 스트레스에 더 많이 노출되는데(김현실, 2002), 여기에 가까운 지인의 자살로 인한 스트레스가 더해지면서 고등학생의 사건충격척도 평균이 중학생에 비해 더 높게 나타난 것으로 생각된다.

(2) 집단상담 프로그램 개입 전후, 참여자의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고 수준 변화

「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 개입 전후, 참여자의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고 수준변화는 다음 [표 6]과 같다.

[표 6] 집단프로그램 사전-사후 변화 (N=46)

구 분		평균	표준 편차	t	유의 확률*
주관적 스트레스	사전	20.54	14.592	5.141	.000*
	사후	10.41	11.602		
우울수준	사전	13.93	10.087	3.884	.000*
	사후	9.74	8.304		
자살사고	사전	29.61	14.440	3.602	.001*
	사후	25.48	13.665		

\*p<.05

① 주관적 스트레스

「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 운영 결과, 집단프로그램 참여자의 사전-사후 주관적 스트레스는 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 즉, 주관적 스트레스의 평균은 사전(20.54점), 사후(10.41점)로 감소하였고 이는 약 41.95%의 감소율이다. 회피, 침습, 과도각성 등 각 하위척도의 평균 또한 유의미하게 감소하였다.

② 우울감

「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자의 사전-사후 우울감 수준은 통계적으로 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 즉, 우울감의 평균이 사전(13.93점), 사후(9.74점)로 감소되었고 이는 약 29.65%의 감소율이다.

③ 자살사고

「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자의 사전-사후 자살사고 수준은 통계적으로 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 즉, 자살사고의 평균이 사전(29.61점), 사후(25.48점)로 감소하였고 이는 약 13.11%의 감소율이다.

집단상담 프로그램 개입 전후 각 척도의 유의미한 변화는 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램의 주요 요소인 외상경험 이야기하기, 그에 대한 정상화, 지지체계 형성, 위기대처 능력 향상과 연관 지어 생각할 수 있다. 이러한 일련의 과정들은 회복탄력성을 증진시키고 이를 통해 성장을 도모하기 위한 내용들이다. 선행연구를 통해 지금까지 밝혀진 외상 후 성장의 대표적인 관련 변인으로는 개인적 특성 외에 자기노출, 사회적 지지, 반추 등이 있고, 국내연구에서도 특히 외상 후 성장을 예견하는 가장 큰 요인으로 사회적 지지와 사건으로부터의 의미나 유익한 점을 찾으려고 하는 인지적인 활동으로서의 의도적 반추를 들고 있다(차지영, 2017). 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 각 회기별 내용을 통해 외상경험을 충분히 다뤄주고, 이를 정상화 하며, 같은 경험을 한 참여자 간 지지체계를 형성하는 과정은 학교 구성원의 자살을 경험한 학생들에게 도움이 되었음을 확인할 수 있었다. 이에 대한 질적 근거는 아래 집단상담 프로그램 참여자 보고분석을 통해 보다 구체적으로 확인되었다.

3) 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자 보고 분석

아래 내용은 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 중 참여자들이 보고한 생각, 느낌, 소감 등을 정리한 것이다. 「희망의 토닥임」 회기별 주요 목표에 따라 내용을 구분하였고 이는 척도를 통한 분석결과를 더욱 다양하고 깊이 있게 설명해주고 있다.

(1) 1회기

- ① 세부목표: 외상에 따른 주관적 스트레스 파악, 정서적 안정 및 또래간의 감정공유
- ② 세부목표에 따른 참여자 보고

[표 7] 집단상담 프로그램 참여자 보고 분석 1회기

구 분	참여자 보고
외상 경험에 대한 표현과 반응	“자살소식을 듣고, 머릿속에 기존에 가지고 있던 모든 생각과 감정들이 깨져서 무너지는 듯한 충격을 받았다. 뒤에 앉은 친구가 몸을 떨면서 불안한 모습을 보여 나도 불안하고 무서웠다.”
	“게임을 못한다고 놀렸던 제 자살에 영향을 미친 것은 아닐까?”
	“일상생활 중에도 마음이 무겁고 가끔 TV를 보면서 웃을 때도 내가 이렇게 웃어도 되나 라는 생각에 죄책감이 든다.”
	“그 사건 이후 작은 일에도 예민해져있고 화를 내는 내 모습을 느꼈다. 반장이다 보니 애들마다 와서 ‘괜찮아?’하고 물어본다. 처음에는 아무렇지 않았는데 지금은 그런 말을 들으면 이상하게 화가 나는 내 모습을 느낀다.”
	“멘탈이 약해져 있는 상태이다. 좋지 않은 일이 겹치다보니 잠을 설치고, 무너져버린 느낌이 든다. 우울증 증상이 더욱 심해진 것 같다.”
	“평소에 비해 쉽게 잠에 들지 못했다. 특히, 집에 혼자 있을 때가 가장 힘들고 불안하며 몸이 떨리는 증상이 나타난다.”
감정 및 정서적 반응 공유	“믿을 수가 없었고 00가 죽었다고 인정을 하기도 싫었다. 오랜 시간 동안 알고 친하게 지냈기 때문에 너무 외롭다는 느낌이 든다. 무엇을 하든 00와 연관되어서 생각이 나고 00생각이 끊이지 않는다. 아무것도 하고 싶지 않다.”
	“다른 사람들도 이렇게 떠나가게 될까봐 불안하다.”
	“사건에 대해 친구들과 생각을 나누면서 친구들이 나와 비슷하게 생각하고 느끼는 것 같아 마음 한편으로 위로가 되었고 신기하였다.”
	“처음에는 아무런 감정이 들지 않았고 자칫 그냥 넘겨 버릴 수 있었던 일이었는데, 이 시간을 통해서 내 감정에 대해서 돌아보고 친구들의 마음을 함께 알아볼 수 있는 시간이었어서 좋았던 것 같다.”
	“반 아이들의 무관심하고 무덤덤한 반응에 대해 ‘아무리 학기 초지만 어떻게 이렇게 태연할 수 있지?’ 라는 생각에 마음이 무거웠었는데 이 시간을 통해서 다른 애들도 나처럼 불편한 감정을 가지고 있었다는 것을 알고 나니 무거운 마음이 조금은 가벼워졌던 것 같다.”
	“누구도 말하지 않고 아무 일도 없었다는 듯이 지나쳐 가는 학교의 반응에 당황스러운 부분도 있었고 00이 죽음에 대해서 나눌 수 있는 시간이 없었는데, 이 시간을 통해 00이 죽음에 대해서 함께 이야기 나누고 스스로의 생각도 정리할 수 있는 시간이었어서 좋았다.”

집단상담 프로그램 참여자들은 친구의 자살소식을 접한 뒤, 자살에 대한 부정, 회피, 사인에 대한 의문, 혼란스러움, 행동과 말의 조심스러움, 죄책감, 분노, 예민함, 불안, 우울, 불면, 신체화, 허무함 등을 느꼈다고 보고하였다. 이는 사건충격척도의 주요 구성요소인 과도각성, 회피, 침습의 구체적인 내용을 포함하고 있는데, 참여자들은 집단상담 프로그램을 통해 자신의 외상경험을 이야기하고(debriefing) 함께 공유하는 과정을 통해 외상으로부터의 객관화, 같은 경험을 통한 타인과의 동질화, 생각과 감정 정리에 도움이 된다고 보고하였다.

(2) 2회기

- ① 세부목표: 정상화를 통한 정서적 안정 도모
- ② 세부목표에 따른 참여자 보고

[표 8] 집단상담 프로그램 참여자 보고 분석 2회기

구분	참여자 보고
외상으로 부터의 정상화	“이전보다 편해진 것을 느꼈다. 시간이 흐를수록 실감나지 않았던 00의 죽음이 받아들여지기 시작했고, 나만 느끼는 것 같던 힘든 마음들이 나 뿐만이 아닌 다른 친구들도 느끼는 감정이라는 것을 알고는 불안감이 줄었다.”
	“다른 친구들의 생각을 알 수 있어서 좋았고, 내가 고민하는 것이 잘못된 것이 아님을 알 수 있었다.”
	“친구들이 다양한 반응을 나타내고, 나도 그중 일부분이라고 생각하니 괜찮다라는 생각이 든다.”
	“프로그램을 통해 내가 경험하는 감정이 자연스러운 애도과정임을 알 수 있어서 마음이 놓인다.”
	“최근 몸이 이상하다고 느끼고 있었는데 다른 친구들도 다 나타나는 것이라고 생각하니 마음이 편해지는 것 같다.”

2회기 집단상담 프로그램에서는 친구의 자살소식을 처음 들었을 때와 지금의 변화, 변화의 이유를 나누고 애도과정 이해를 도모한다. 이를 통해 참여자들은 자신의 감정과 생각, 위기반응과 애도반응에 대해 정상화(normalization), 안정화(stabilization)의 과정을 거치게 된다. 이는 참여자의 보고에서도 알 수 있듯이 편안함, 불안 감소, 잘못된 것이 아님의 인지, 자연스러운 애도과정, 안심 등으로 표현됨을 알 수 있었다. 정상화와 안정화는 외상적 반응들로부터 회복되는데 큰 도움이 되며, 기존의 자신과 분리시키지 않고 외상경험을 통합할 수 있는 안전한 환경을 제공한다는 점에서 매우 중요한 의미를 가진다.



### (3) 3회기

- ① 세부목표: 위기대처능력향상, 자살예방
- ② 세부목표에 따른 참여자 보고

[표 9] 집단상담 프로그램 참여자 보고 분석 3회기

구 분	참여자 보고
회복 탄력성 증진 및 지지체계 형성	“앞으로 이런 일이 발생해서는 안 되겠지만 유사한 경험을 했을 때 어떻게 해야 할지 알게 되었다.”
	“처음에는 굉장히 막막한 기분이 들었는데, 프로그램을 통해 솔직하게 속마음을 털어놓고 나니까 다시 긍정적으로 생각할 수 있는 힘이 생겼다.”
	“친구들에게 더 잘해야겠다는 생각을 했고, 안 좋은 일이 있을 때 더 얘기를 잘 해주면 나쁜 생각 안 들고 같이 잘 생활 할 수 있을 거 같다.”
	“이번 일을 겪으면서 삶을 마감하는 시점에는 헛된 삶을 살지 않았다는 생각이 들도록 잘 살아야 할 것 같고, 가족과 나에 대해 깊은 관심이 생겼다.”
자살 예방 교육	“스스로 생각의 깊이가 깊어진 것 같다. 주위사람들을 잘 신경 쓰고, 챙겨야겠다.”
	“00의 자살 소식 이전에는 ‘그렇게 가도 여한이 없겠다.’ 라고 생각했으나 이번 사건 이후로는 주변 사람들이 너무 힘들다는 걸 알게 되어 자살이 쉽게 생각할 문제가 아니라고 생각한다.”
	“이전에는 자살이 개인의 선택이라고 생각했으나 00의 자살로 주변 사람들이 힘들어하는 모습을 보며 자살은 하지 말아야 하는 것으로 생각이 바뀌었다.”
	“평소 자살에 대한 생각을 깊게 했던 것은 아니지만, 이번 일을 겪고 보니 ‘자살은 바보 같은 짓’이라고 생각한다. 자신의 선택으로 인해 주변에 많은 사람들이 피해를 입고 힘들어하는 것 같다.”

정상화, 안정화 후 3회기 집단상담 프로그램에서는 향후 이와 비슷한 외상을 경험하게 될 때, 그에 따른 스트레스를 보다 잘 견뎌내며 조절하는 능력을 강화하고자 위기대처능력 확인 및 지지체계를 마련하고 자살위험을 낮추기 위한 예방교육을 진행한다. 이는, 회복탄력성(resilience)이 주변 의미 있는 사람들과의 관계, 도움 받을 수 있는 자원, 자기 통제감의 회복, 과거 외상경험의 긍정적 회복 등에 큰 영향을 받기 때문이다. 실제 프로그램 참여자들은 앞으로 위기상황에서의 대처능력 강화, 긍정적인 감정으로의 전환, 도움요청의 필요성 인식, 주변 의미 있는 사람들의 중요성과 소중함을 다시 생각하게 되었다고 보고하였다. 또한, 「희망의 토닥임」의 주요 목적 중 하나인 모방자살의 위험성을 감소시키고 자살 고위험군을 발굴하여 예방하는 것과 관련해서도, 자살에 대한 생각의 변화, 자살자로 인한 주변 사람들의 고통 이해 등 의미 있는 보고가 있었음을 확인할 수 있었다.

#### 2. 질적연구 \_ 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정 연구결과

본 질적연구는 학교 구성원의 자살을 경험한 교직원을 대상으로 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인하고 해당

경험의 공통적 요소를 확인하여 그 의미를 밝히고자 하였다. 연구 참여자 3명의 구체적인 특성은 다음 [표 10]과 같다.

[표 10] 연구 참여자의 일반적 특성

연구 참여자 구분	성별	연령대	직책	학교구성원의 자살경험
참여자 1	F	50대	교장	있음
참여자 2	F	30대	담임교사	없음
참여자 3	F	20대	상담교사	없음

심층인터뷰를 통해 수집된 자료를 분석한 결과 주제모음 15개, 범주 4개가 도출되었다. 4개의 범주는 학교 구성원의 자살을 경험한 내용에 대한 분석이기에 각각 독립적으로 존재하기보다 시간 차원에서 상호적으로 연관되어 있으며 ‘외상사건의 경험’, ‘문제해결의 시행착오’, ‘함께하는 애도의 시작’, ‘회복으로 나아가기’로 분석되었다. 구체적인 주제 분석은 다음 [표 11]과 같다.

[표 11] 학교기반 자살을 경험한 교직원의 경험에 대한 의미 범주화

주제 범주	주제 모음
외상사건의 경험	충격과 놀람, 혼란
	부인하고 싶은 마음
	확산되는 소문
문제해결의 시행착오	부족한 정보로 인한 문제해결의 한계
	합의되지 않는 의견
	성급한 선택과 후회
	감춰질 수 없는 일임을 인정
함께하는 애도의 시작	모두에게 사실을 알림
	적극적으로 문제해결을 모색함
	모두를 위한 희망의 토닥임
	힘들었던 마음과 생각을 풀어냄
회복으로 나아가기	학생들을 보는 시선이 달라짐
	건강한 지지체계의 형성
	외상에서의 회복
	모두의 성장

#### • 주제 1. 외상사건의 경험

[외상사건의 경험]은 ‘충격과 놀람, 혼란’, ‘부인하고 싶은 마음’, ‘확산되는 소문’의 주제로부터 도출되었다. 연구 참여자들은 자신들이 근무하는 학교 학생의 갑작스러운 자살 소식을 접한 뒤 충격을 받았다. 경험해보지 못한 그래서 생각도 해보지 못한 일이었고, 준비되지 않았기에 부인하고 싶었고 회피하고 싶었다. 그러나 자살자에 대한 소문은 점점 퍼져나갔다.

##### 1) 충격과 놀람, 혼란

학생이 등교하지 않아 부모에게 연락을 취했고, 이 때 해당 학생이 자살한 사실을 알게 되었다. 학교 내 기구인 위기관리위원회가 바로 소집되었고 경찰조사와 교사 긴급회의가 진행되면서 학교 내 모든 교직원 이 학

생의 자살을 인지하게 되었다. 자살자를 직접 지도했던 교사들은 충격과 놀람을 표현하며 혼란스러웠었고, 일부 교사는 과거 주변인의 자살을 경험했던 일이 떠올라 더욱 힘들어하였다.

“아... 어떻게 말씀을 드려야 좋을까... 일을 어떻게 처리해야 하는지는 생각조차 해본 일이 없기 때문에...” (참여자 1)

“처음에 이제 어... 일이 있고 나서는 저 개인적으로 좀 충격적이기도 하고 그리고 또 뒤에 뒤따라오는 걱정되었던 부분은 남은 아이들에 대한 걱정이나 불안감이었는데... 저는 제가 학교에 와서 이런 일을 경험한 것이 처음이라 어... 저부터도 혼란스러웠어요.” (참여자 3)

“그러니까 많이 놀라시는 분들도 계시고, 학생을 알고 지도를 하신 분들은 더욱 또... 너무 의아해하시거나... 그 때 선생님들도 많이 동요를 하셨죠... 이제 일부 어떤 선생님들은 개인적인 어떤 상황으로 그런 일을 경험하신 분도 계시니까... 사고에 대해서 좀... 좀... 힘들어하신 분들이 계셨어요.... 감정적으로 그 자체가... 공기가 되게 무거웠었던 것 같아요.” (참여자 3)

##### 2) 부인하고 싶은 마음

발생한 자살에 대해 가능하면 인정하고 싶지 않고 감출 수 있다면 감추고 싶은 마음이 들었다. 경험해보지 못한 일이고 정답이 없는 상황에서 어떻게 대처해야 할지 몰라 교직원 간의 의견이 분분하였다.

“이런 일이 있을 것이라고는 우리 교장들 사이에서는 이 일만 안 겪고 가면 교장 잘하는 거다 이렇게들 이야기 하거든요. 그런데 이 일이 딱 왔는데 얼마나 그런 말들을 하던데 이 일을 겪네... 그러면서 너무나 아... 힘들었죠. 감출 수 있다면 왜 그러고 싶은 마음이 없었겠어요.” (참여자 1)

“일단은 목요일에 사건이 벌어지고 학교에서 그 아이의 죽음에 대해 말하는 것에 대해서 굉장히 오랫동안 고민을 하셨어요. 교장선생님이 목금토일 4일을, 학교 입장에서는 선생님들의 의견이 너무 많으시니까 이제 당연히 고민하셨겠죠. 그러니까 덮으... 시러는 느낌이 나... 는 그래서 그때가 조금 힘들었어요.” (참여자 2)

“선생님들도 그때 많이 힘드신 상태였기 때문에 많이 불안해하시고... 그래서 뒤따르는 걱정과 우려가 이해가 되는 거라서...” (참여자 3)

##### 3) 확산되는 소문

자살자에 대한 공식적인 언급이 없자 학생들을 중심으로 SNS를 통해 자살자에 대한 소문이 돌기 시작했다. 학부모들에게도 소문이 퍼지면서 사실이 와전되고 재해석 되었고 이해할 수 없는 상황에 학생들은 불안해했고 혼란스러워 했다.

“계속 이제 소문들이 가는 거지요 소문들이. 이 일에는 꼭 소문이 따르는 데 여기서는 애 어디 갔어, 학교에서는 애 어디 갔어 라고 이야기 하는데, 어디 간 거 아니잖아요. 그래서 이상해요.” (참여자 1)

“그 때 페이스북 상으로 이미 아는 애들은 알고 다른 애들에게 내용도 와전되고 말도 하게 되고 재해석되고 그런 상황이었어요. 그래서 애들도 불안해 했었고요. 그리고 어머님들 안에서 소문이 돌고 있는데...” (참여자 2)

“알리기 전까지의 며칠 동안에 시간이 있었는데 그 시간까지도 몇 명

의 아이들은 이미 알고 있는 부분이 있고 오히려 다른 오해를 하고 있는 아이들도 있고 그런 부분들이 아이들에게 더 혼란을 줄 수 있을 것 같다고...” (참여자 3)

#### • 주제 2. 문제해결의 시행착오

[문제해결의 시행착오]는 ‘부족한 정보로 인한 문제해결의 한계’, ‘합의되지 않는 의견’, ‘성급한 선택과 후회’, ‘감춰질 수 없는 일임을 인정’의 주제로부터 도출되었다. 학교 내 자살이 발생했을 때 교육청 체계에서는 대응에 대한 가이드나 매뉴얼 등 학교에서 활용할 수 있는 것이 거의 없다. 교직원들은 발생한 자살의 대응에 대해 다양한 의견을 제시하였고 결국 공식적으로 인정하지 않기로 결정한 뒤, 자살자와 같은 반 학생들에게는 거짓말을 했다. 이후 억측과 소문은 더욱 퍼져나갔다.

##### 1) 부족한 정보로 인한 문제해결의 한계

학교 내 자살이 발생하는 경우 교육청에 의무적으로 보고를 하도록 되어 있다. 그러나 교육청은 보고만 받을 뿐 어떻게 해야 하는지에 대한 도움은 주지 않는다. 어디에 요청해야 전문적인 도움을 받을 수 있을지 정보가 거의 없었고, 여기저기 도움 받을 수 있는 기관을 찾아 문의 했지만 명확한 답변을 듣기 어려웠다.

“교육청에서 연수를 하실 때 이런 일이 없어야 되겠지만, 일이 있으면 뭐... 연락을 하십시오 했지만 연락처를 받은 것도 없고 어떻게 연락을 해야 되는지도 모르고. 그게 참 어려웠었습니다.” (참여자 1)

“그... 밤 사이에 이걸 어디다 연락을 해서 도움을 받아야 될까, 또 주말 사이에 이걸 개인적으로 오셨던 연수 강사를 통해서 해야 하나, 근데 이분이 강의는 하지만 이런 데 접근하는 데 전문가일까 여러 가지 정말 생각이 복잡했었습니다.” (참여자 1)

“이 프로그램에 대해서 안내를 받았던 게 아니어서 사실 이런 프로그램이 있는 줄도 몰랐고... 이런 사건이 발생했는데 어떤 도움을 받을 수 있는지를 문의 드렸었는데... 정확히 기억은 안 나는데 기관 내에서는 이 프로그램에 대해서는 잘 모르고 계셨던 것 같아요...” (참여자 3)

##### 2) 합의되지 않는 의견

대응에 대한 교직원들의 의견은 각기 달랐다. 교직원들은 각자가 갖고 있는 자살에 대한 이해를 바탕으로 의견을 제시하였고 혼란은 더 커져갔다. 문제해결에 대한 합의가 이루어지지 못하는 상황에서 자살자와 직접적인 관련이 있는 교사들은 심리적 부담을 경험하였고 최종 결정권자인 교장 역시 이 상황에 대한 큰 부담을 느꼈다.

“이걸 어떻게 처리를 해야 할까 하는데 일단 내부적으로 회의를 하지 않습니까. 알리는 범위, 처리 방법들을 하는데 내부에서 통일이 안 되니까 저만 다르고 나머지가 다 반대를 합니다. 전부 다 반대를 하니까. 아... 쉽지 않더라고요.” (참여자 1)

“저는 원래 조금 다 얘기... 그러니까 아이들에게 벗어나지 않는 선에서, 이게 솔직해져야 된다는 생각이 계속 있는데 반대하는 선생님들도 계시고 그리고 다양한 의견들이 계속 오가는데 제가 그 가운데서 있어야 되니까 그게 조금 힘들었어요.” (참여자 2)

“어떤 선생님은 이 아이가 그렇게 된 걸 오픈함으로 인해서 이 아이를 더 욕되게 한다, 이렇게 말하는 분도 계셨어요.” (참여자 1)

### 3) 성급한 선택과 후회

고민 끝에, 자살자와 같은 반 학생들에게는 자살자가 여행을 갔다고 거짓말 했다. 거짓말을 하면서 심리적 갈등도 있었다. 사건 조사를 위해 학교에 경찰이 오고 상담교사가 자살자와 친한 학생들과 면담을 하면서 교내는 더욱 혼란스러워졌다. 자살을 부인하고 시간이 지나면 잠잠해질 줄 알았지만 점점 더 다른 문제들이 발생하게 되었다.

“일은 벌어졌고 그랬기 때문에 그걸 잘 마무리 해야겠다는 생각이 굉장히 강한데...” (참여자 2)

“그게 아니라고 얘기하는 과정에서 마음이 좀 힘들죠. 사실은 그게 제일 힘들었고... 아이들을 피하게 되는 상황이었는데 저는 어쨌든 제가 그걸 그게 아니라고 했을 때는 그 안에서 벌어질 일들이 있으니까 가능한 아이들을 잘 안 마주쳤고...(중략) 그래서 잠깐 엄마랑 여행을 갔어, 이 정도로 얘기했거든요.” (참여자 2)

“혹시라도 어떤 일이 있어서 그런 건지 저희가 알아보려고 이제... 바로... 제가 친한 친구도 만나봤었어요. 친하게 지내던 친구도 만나서 이제... 어... 혹시 최근에 지금 학교를 안 나오는 친구에게 어떤 일이 있었는지 물어보고... 그리고 경찰들도 다 와서 조사를 하시더라고요.” (참여자 3)

“그래서 그거 때문에 또 확장돼서 문제가 몇 개 더 있긴 있었지만...” (참여자 2)

“이번에 이런 일을 겪으면서. 초기에 잘 못 대응하면서 그 다음에는 점점 어려워지기 때문에... 이게 반나절 지나가고 하루가 지나감에 따라 이게 어떻게 달라질지 모르기 때문에, 정말 즉각적인 결정이라는 게 정말 필요하다는 생각을 했습니다.” (참여자 1)

### 4) 감춰질 수 없는 일임을 인정

시간이 지날수록 혼란이 가중되는 상황을 보며 교직원들은 이 일이 더 이상 감춰질 수 없음을 인정하게 되었다. 교장은 학생의 자살을 공식화하고 여러 책임과 원망이 뒤따르더라도 이를 감수하겠다는 결심을 하였다. 교장의 결단 배경에는 남은 학생들과 교직원에 대한 책임감이 있었다.

“아이들에게 미치는 영향, 선생님들이 받는 동요 왜 없었어요. 그런데 그걸 어떻게 감출수가 있었어요. 애가 학교를 안 나오는데. 친한 친구들이 있는데. 그리고 조사를 하다보니까 어제 밤까지 얘기를 나눴는데. 그렇지요.” (참여자 1)

“여기서 욕을 먹고 원망을 듣고 무슨 일이 벌어져도 그건 이렇게 하는 게 맞다. 그냥 그렇게 생각을 하게 되었습니다.” (참여자 1)

“교장선생님이 갈팡질팡하시다가도 제가 너무 힘들어하니까 알렸으면 하는 뚜렷한 마음이 있으셨는지 마지막에는 본인이 딱... 밀고 나가셔서 이제 결정을 하시고 말씀하시고...” (참여자 2)

#### • 주제 3. 함께하는 애도의 시작

[함께하는 애도의 시작]은 ‘모두에게 사실을 알림’, ‘적극적으로 문제해결을 모색함’, ‘모두를 위한 희망의 토닥임’의 주제로부터 도출되었다. 교장의 결단으로 학생, 학부모 모두에게 사실을 알렸다. 교내의 자원만으로는 이 일을 해결할 수 없어 도움 받을 수 있는 외부기관을 모색했다. 「희망

의 토닥임」을 시작으로 모두의 회복을 위한 다양한 개입이 이루어졌다.

### 1) 모두에게 사실을 알림

남아 있는 사람들을 위해 학생의 자살을 공식화하기로 결정했다. 교장이 교내방송을 통해 전교생을 대상으로 사실을 전달하였고, 담임교사와 상담교사는 해당 반 학부모에게 전화를 걸어 상황을 설명하고 남아있는 학생들에 대한 관심과 지지를 당부했다. 학교 측의 공식적인 사실 인정 후 학생들과 학부모의 감춰져 있던 슬픔이 표현되기 시작했다.

“우리에게 남은 아이들이 너무나 많다. 이 아이들이 그렇게 자기 친구를 그런 식으로 보냈다는 건 그건 또 아니다. 그것도 아니고. 그냥 애도할 수 있는 시간을 같이 갖는 게 그게 맞다고 생각한다. 그래서 그렇게 그런 전체적인 오픈을 하게 된 거였고...” (참여자 1)

“솔직하게 얘기 할 수 없었고 oo이도(자살자) 이런 그 부분들에 대해서 커지거나 나쁘게 되는 걸 원하지 않을 거고 선생님도 마음으로 결정했다. 완전 학교 탓으로 돌리기도 그렇고 학교에다 불신을 줄 수 없으니까... 학교에서도 예민한 사안이라 오래 걸렸다. 그 문제에 대해서 그냥 지금 짚어줬어요..” (참여자 2)

“저는 친하게 지냈던 다른 학급의 어머니에게 전화를 드릴 때... (중략) 확실하게 말씀을 드려야겠다 싶어서 말씀을 드렸고. 그리고 이제... 반응들이 다들 다르시긴 한데... 너무 많이 놀라고 우시는 어머니도 계시더라고요... 한편으로 나도 그 아이를 아는데...” (참여자 3)

“점심시간마다 애들하고 같이 계속 모니터링하시고 오셔서 보고하시고, 이 아이가 요즘 애들이 많이 읍니다, 뭐 울다가 또 지나가기도 하겠지요 이런 말도 하면서 그래도 채는 너무 많이 읍니다, 우는 것도 필요하니까 좀 놔두시고 보시지요. 사실 그 기간이 필요하지 않습니까.” (참여자 1)

### 2) 적극적으로 문제해결을 모색함

도움 받을 수 있는 외부 기관(서울시정신건강복지센터)을 찾아 도움을 요청했다. 「희망의 토닥임」개입이 결정된 후, 학생들과 학부모에게 「희망의 토닥임」집단상담 프로그램 참여에 대한 동의를 받았다. 참여에 동의하지 않는 학부모들에게는 자녀를 위한 일임을 설명하고 설득하였다. 학교 내 모두가 문제해결을 위해 적극적으로 나섰다.

“제가... 동료 선생님... 이런 비슷한 일을 겪으셨던 선생님한테 이제 처음에 연락을 드려가지고 안내를 받고 연락을 드린 게 저희 관내로 연락을 드렸었거든요.” (참여자 3)

“담임선생님과 상담선생님들이 다 연락을 하셨습니다. 그리고 동의를 하셔야지만 여기에 참여할 수 있기 때문에 동의를 하셨고, 동의를 못하시는 경우에는 이러저러해서 필요하니 협조를 하시면 좋겠습니다, 이게 아이를 돕는 길입니다, 이렇게 설득도 하셨고 자발적으로 이렇게 신청을 받기도 했지만 필요하다고 생각되는 아이들은 직접 연락들을 하셨습니다.” (참여자 1)

“그 반 담임선생님들도 우리 반의 누가 그 친구와 친하게 지냈다는 안내가 된 상태여서... 어... 이제... 제가 학생도 개별면담을 했었기 때문에 그 내용을 토대로 해서 전화를 드려서... (중략) 그래서 이제 알리면서 프로그램도 같이 안내를 하고... 다들 동의를 해주셔서... 진행이 되었어요.” (참여자 3)

### 3) 모두를 위한 희망의 토닥임

학교 내 모두를 위한 개입이 이루어졌다. 먼저, 학생들을 지도하고 돌봐야 할 의무와 책임이 있는 교직원을 대상으로 교사교육이 진행되었고, 이후 자살자와 같은 반 학생을 중심으로 집단상담 프로그램이 이루어졌다. 교내 전체 학생을 대상으로 한 자살예방교육과 학부모 교육 등 모두를 위한 희망의 토닥임이 진행되었다.

“희망의 토닥임 프로그램에서는 학생들, 학급 학생들, 친한 친구들 또 그 외에 다른 전교생 대상, 또 교사들에 대한 후속조치를 정말 우리가 필요하다는 식에 맞춰주려고 애를 써주셔서...” (참여자 1)

“아이들을 위해서 이것만은 필요하고 그랬고 교사교육도 그렇고, 바로 후속조치로 전체 아이들 교육도 있었습니다. 거기까지 가면 그 때도 아이들이 그냥 듣지는 않았을 거지요. 학부모 교육도 했었고.” (참여자 1)

“뭔가 큰 틀이 있어서 그 안에서 맞춰가다 보니까 아이들에게 이런 상황에서 아이들을 이렇게 대하고 이런 가이드라인이 생긴 것 같아서 그런 부분이 저에게는 많은 도움이 되었던 것 같아요.” (참여자 3)

#### • 주제 4. 회복으로 나아가기

[회복으로 나아가기]는 ‘힘들었던 마음과 생각을 풀어냄’, ‘학생들을 보는 시선이 달라짐’, ‘건강한 지지체계의 형성’, ‘외상에서의 회복’, ‘모두의 성장’의 주제로부터 도출되었다. 교사교육과 학생 대상의 집단상담 프로그램, 전체 학생 대상의 자살예방교육, 학부모교육이 진행되면서 그동안 힘들었던 마음을 꺼내놓을 수 있었고 그 과정을 통해 교직원들은 학생들을 새로운 눈으로 보게 되었다. 학생과 학생뿐 아니라 교직원과 학생 간 자연스러운 지지체계가 형성되었으며 위기반응의 감소와 외상에서의 회복과정을 거치며 모두가 조금씩 성장하는 경험을 하게 되었다.

### 1) 힘들었던 마음과 생각을 풀어냄

학생들은 집단상담 프로그램을 통해 힘들었던 마음과 생각을 풀어놓을 수 있었다. 친구의 자살을 말해도 괜찮은 것인지 혼란스러운 상황에서 이야기 할 수 있는 자리가 마련되었고 이 과정을 통해 학생들은 서로에게 공감하고 다양한 감정과 생각들을 표현하며 위로를 받았다.

“이 시간을 통해서 아이들이 자기를 덜어내고 다른 친구들의 고통과 고민을 들으면서 나만 그런 게 아니구나 그런 거를 공감대 형성을 하면서 친해지기도 하고 흘려보낼 수도 있고 그런 과정을 받을 수 있어서 사실 그 부분이 가장 컸습니다.” (참여자 1)

“일부 아이들은 뭔가 이런 부분을 내가 다 표현해내도 되나? 라고 느끼는 부분들이 있었는데 오히려 이런 자리가 마련이 되니까 아이들이 좀 표현해 낼 수 있는 시간이 되었던 것 같아서 그런 부분이 아이들이 정서적으로 표출해 낼 수 있었던 시간이 되었다는 게 가장 큰... 아이들에게 도움이 된 부분인 것 같아요.” (참여자 3)

“아이들이 개인차가 있기는 한데... 그래도 좀 이걸 내가 다 표현해도 되나? 라는 걱정을 가진 아이들이 일부 있었어요. 근데 이 프로그램에 참여하면서 다른 친구의 생각도 알게 되고 그런 거를 통해서 좀... 조금 더 끈끈해진 부분들도 있고...” (참여자 3)

### 2) 학생들을 보는 시선이 달라짐

그동안 잘 알지 못했던 학생들의 생각과 마음을 집단상담 프로그램을 통해 알게 되면서 교사의 역할을 다시 고민하게 되었다. 또한, 교사가 보는 학생들의 모습이 전부가 아님을 알게 되었고 감정을 겉으로 잘 표현하지 않는 학생들에 대해서도 더욱 세심한 관심을 기울이게 되었다.

“아이들을 하나하나 더욱 세심히 보살펴야겠다. 우리가 놓치는 부분은 무엇이 있을까, 그런 부분이 있어서는 안 되겠다. 친구들 관계에 있어서도 아이들을 친구들 사이에서 눈치 챌 수 있도록 그렇게 교사의 역할은 거기까지. 왜냐면 아이들이 더 많은 시간을 지내고 있으니까 그렇게 우리가 교육을 해야 되겠다.” (참여자 1)

“생각하지 않은 학생이 힘들어하는 경우, 전혀 상관없을 것 같은 아이들이 힘들어하는 그런 닿지 않은 곳을 선생님들이(외부기관 실무자) 해주시니까 제가 아이들을 이해하는데 굉장히 도움이 되었던 것 같아요.” (참여자 2)

“저도 이제 만나는 아이들을 조금 더 범위를 넓히거나... 담임선생님들에게도 조금 더 살펴봐달라고 부탁을 드린다거나 좀... 아이들을 보는 시선이 달라진 것 같아요.” (참여자 3)

“나도 예전에 힘들게 지내왔을 때도 있었는데... 그런 생각들이 이제 와서 다시 들면서... 지금 내가 만나는 아이들에게 더 신경을 써주고 해야겠다는 생각을 하게 된 거죠.” (참여자 3)

### 3) 건강한 지지체계의 형성

모두가 다시는 서로를 잃지 않았으면 하는 마음으로 서로를 살피고 도움을 주고 마음을 쓰게 되었다. 자연스럽게 학교 안에서 지지체계가 형성되었고 누구 하나 소외되지 않도록 자발적인 노력을 하게 되었다.

“어느 날 여사님이(급식도우미), 교장선생님, 몇 학년 몇 반 누구가 계속 밥을 안 먹어요 이야기해주시는 거예요. 가슴이 철렁 내려앉았어요. 이번에 그 학생도 밥을 안 먹었다고 했잖아요... 여사님들이 이야기 해주신 건 이전에는 그런 일이 없었지요. 이것도 그 일을 겪고 나서 생긴 거라고 생각합니다.” (참여자 1)

“그 일이 지나고 나서 아이들끼리 굉장히 유대관계도 좋아지고 신뢰도 같은 것도 굉장히 높아지고. 그리고 약간 소외되는 친구들을 서로서로 도와주는 분위기가 굉장히 잘 형성됐어요.” (참여자 2)

“아이들의 밸런스가 너무 잘 맞아요. 엄마 역할 하는 애, 아빠 역할 하는 애, 거기에 서브역할을 해주는 애, 다 단단하게 밸런스가 잘 맞는 느낌이 들어요.” (참여자 2)

“그전에는 고민이 있어 보이거나 그런 부분이 보여도 그냥... 지나치고 이랬던 적이 있었다고 하더라고요... 이번 일을 겪으면서 사소한 거라도 예를 들어 오늘따라 친구 표정이 좀 어둡다든지 그러면 한 번 더 무슨 일이 있었는지 물어본다든지 예... 그런 식으로 분위기가 형성된 것 같아서...” (참여자 3)



#### 4) 외상에서의 회복

어느 정도의 시간이 지나자 교직원과 학생들은 자살자의 이름을 언급하고 자살자와의 추억들을 자연스럽게 이야기하게 되었다. 자살자의 일을 더 이상 부인하거나 회피, 분노하지 않고 모두가 자연스럽게 받아들이며 각자의 일상을 이어나갈 수 있게 되었다.

“제가 이 생각이 들 때 애들한테 처음에 oo이에(자살자) 대해 이야기 할 때도 감정을 숨기지 않았으면 좋겠다, 그 친구가 보고 싶고 그러고 천천히 잊자 그렇게 이야기를 했거든요. 선생님도 oo가 보고 싶으면 편하게 이야기 할 테니까 너희들도 언제든지 선생님한테 이야기했으면 좋겠다.” (참여자 2)

“학급분위기도 되게 좋고 이제 oo이 얘기도 자연스럽게 나오거나. 출석부에 있으니까요. 그렇게 됐을 때도 애들도 자연스럽게 받아들이고... 응... 그냥 그렇게 되는 것 같아요. 건강하게 해결되고 차츰차츰 그냥 사라지게도 하지 않고 억지로 잊어버리지도 않고 그냥 계속 그렇게 되는 분위기여서 저는 이런 분위기가 맞다 생각하고 이런 분위기가 좋다고 느끼고 아이들도 선생님이 완전히 잊은 게 아니라는 생각 때문에 고마워한다고 하더라고요.” (참여자 2)

“걱정했던 것보다는 아이들이 빠르게 회복을 하는 것 같고 수업시간에도 크게... 예를 들어 한 두 명은 집중력이 흐트러진다는지 그런 면이 있을 거라고 생각했는데 생각보다 잘 따라오고... (중략) 개입을 한 후가 아이들도 조금 더 안정이 되고 그래서...” (참여자 3)

#### 5) 모두의 성장

같은 일을 겪으며 모두가 조금씩 성장하고 있었다. 의사소통, 책임과 선택, 각자 역할에 대한 고민과 함께 서로에 대한 신뢰가 쌓이며 서로가 서로에게 긍정적인 영향을 주는 선순환이 이루어지게 되었다.

“서로 이렇게 소통하는 건 필요하다. 점점 그런 생각은 하고 있습니다. 결론은 나와 내가 다르게 나올 수 있지만 그 과정은 필요하지 않은가... 그래서 회의하면서 저도 이제 바뀌려고 노력을 하고...” (참여자 1)

“배운 게 있다면 확실히 책임자로서 올바른 선택을 하고 그리고 그것을 독심 있게 심도 있게 잘 해나가는 게 얼마나 애들한테 필요한 건지, 이런 것들을 좀 배우고...” (참여자 2)

“우리 반은 자체 내에 문제가 되게 많았었어요. 그래서 이 문제들을 해결해나가면서 아이들도 극복해나가고 저도 극복해나가고... o반은 이제 자리를 잡는다는지, 뭐 청소년 이런 술선수범한다든지 이렇게 변한 친구들이 되게 많거든요.” (참여자 2)

“점점 너무 좋아져서 이제는 제가 신경을 쓰지 않아도 자기네가 알아서 쑥쑥 자란다는 이런 느낌이 들어요. 선생님들도 엄청 칭찬하세요. 학급 회장 부회장 된 친구들이 있거든요. 애들이 근데 싫어할 법도 해요. 근데 애들이 너무 잘 하니까 샘 내 하지도 않고 애네 말을 거의 담임선생님 말처럼 들어요. 애들이 다. 그러니까 다 따라요. 그러니까 제 손이 안 가요.” (참여자 2)

“학급행사하면서 다 느껴져요. 부모님이 신경써주시고, 부모님들도 신경 많이 써주시고요. 애들 신경써주시고, 저에 대해서도 그렇고 학급 자체에 대해서 신경 많이 써주고.” (참여자 2)

### V. 논의

본 연구는 2011년~2017년까지 서울시정신건강복지센터에서 개입한 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」에 참여한 초중고등 학생을 대상으로 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하고, 교직원을 대상으로 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인하고자 하였다. 이에 주요 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

#### 1. 양적연구 \_ 「희망의 토닥임」 프로그램의 효과성

본 양적연구의 목표는 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인하고, 학교기반 자살사후중재 프로그램의 필요성을 제기하는 것이다. 이와 같은 프로그램의 목표가 달성되었는지를 확인하기 위한 논의는 다음과 같다.

첫째, 「희망의 토닥임」의 집단상담 프로그램은 학교 구성원의 자살을 경험한 학생들의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고 감소에 효과가 있는 것으로 확인되었다. 본 프로그램 참여자들은 가까운 친구나 교사의 자살에 대해 분노, 죄책감, 우울감, 신체화, 불안, 무력감 등을 표현하였는데, 이는 자살로 인해 친구를 잃은 경험이 있는 청소년은 자살이 아닌 다른 이유로 친구를 잃은 청소년에 비해 주요 우울증, 외상 후 스트레스 장애, 자살사고의 위험이 높다는 연구(강나리 외, 2015)와도 일치하는 부분이다. 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 전, 연구 참여자들은 주관적 스트레스 평균 20.54점, 우울감 13.93점, 자살사고 29.61점이었으나 프로그램 참여 후 각각 10.41점, 9.74점, 25.48점으로 평균 점수가 감소하였고, 각 척도별 감소의 수준은 주관적 스트레스 > 우울감 > 자살사고의 순으로 나타났다.

디브리핑(debriefing)의 주요 목표는 외상충격사건의 영향력을 초기에 경감시키고 회복을 앞당기는데 있다. 이를 위해 고통을 말로 표현하게 하며 잘못된 해석을 내리기 전에 스트레스 반응에 대한 적절한 개념을 형성하도록 돕고, 일상기능으로 되돌아오는데 초점을 두고 있다(박지영, 2011). 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 과정은 훈련받은 전문가를 통해 안전한 환경에서 고인과의 친밀도에 따라 그룹을 구성하여 참여자로 하여금 외상에 대한 경험과 감정을 이야기하도록 한다. 이 과정에서 경험한 외상이 자신만의 이상한 경험이 아니라는 것에 대한 안도감과 동질화, 정상화가 이루어졌고 이는 참여자들의 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고 감소에 유의한 효과를 보인 것으로 생각된다.

둘째, 「희망의 토닥임」의 집단상담 프로그램은 참여자들의 회복탄력성 증진에 효과적인 것으로 확인되었다.

청소년 자살의 보호요인 중 하나인 회복탄력성은 이들에게 통제성, 사회성, 긍정성을 기반으로 해 청소년기를 잘 극복해 내고 이후의 삶에 질에 큰 영향을 미칠 수 있다(여지영, 2015). 집단상담 프로그램 참여자들은 프로그램을 통해 ‘유사한 경험을 했을 때 어떻게 해야 할지 알게 되었다(통제성)’, ‘긍정적으로 생각할 수 있는 힘이 생겼다(긍정성)’, ‘친구들에게 더 잘해야겠다는 생각을 했고 같이 잘 생활할 수 있을 것 같다(사회성)’, ‘스스로 생각의 깊이가 깊어진 것 같다(자기인식)’ 등의 보고를 하였다. 이는 프로그램을 통해 참여자들의 회복탄력성이 증진되었다는 근거로 이해할 수 있으며 동일 경험을 한 참여자들 간 지지체계 형성은 이후의 삶의 질에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 「희망의 토닥임」의 집단상담 프로그램은 자살예방에 효과적인 것으로 확인되었다. 집단상담 프로그램 3회기 중에는 자살 위험성을 평가하고 예방교육을 진행하는 내용이 있는데 다수의 참여자가 프로그램 후 자살에 대한 생각이 바뀌었다고 보고하였고, 한 사람의 자살이 주변인에게 어떤 부정적인 영향을 미치는지 생각할 수 있게 되었다고 하였다. 청소년의 자살이 심각한 문제로 대두되면서 게이트키퍼(Gate Keeper)

등의 교육이 실시되고 있으나 이와 같은 교육은 글, 강의, 토론 등의 방식을 주로 하여 진행되고 있기 때문에 청소년의 적극적인 참여와 효과적인 교육이 어려운 실정이다(이윤길, 2016). 참여자들은 가까운 사람의 자살로 인해 남은 사람의 고통과 어려움을 직접 경험하게 되었고, 함께하는 애도를 통해 외상을 재해석하게 되었다. 다시 일상으로의 회복이 이루어지는 과정에서 같은 경험을 한 참여자 간 지지체계가 형성되었고 주변의 어느 누구도 자살로 잃어버리고 싶지 않다는 생각을 하게 되었는데, 이는 자살에 대한 부정적인 인식과 주변 사람들을 돌아보게 하는 긍정적인 결과 및 자살을 예방하는 효과까지 이끌어내게 되었다고 할 수 있다.

위와 같이 양적연구를 통해 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 확인할 수 있었으나, 자살사후중재 프로그램의 특성 상 대조군을 설정하는 것이 윤리적인 문제가 될 수 있어 사후중재가 이루어지지 않은 학생들과의 변화비교에 어려움이 있었다. 또한 양적연구 전체 대상자 수에 비해 집단상담 프로그램 전후 효과를 검증할 수 있는 척도가 일반되게 사용된 대상자의 수가 상대적으로 적고, 프로그램 전후 비교 외에 성별 및 학년(초중고)에 따른 차이 등을 다양하게 확인하는 것에는 한계가 있어 추후 학교기반 자살사후중재와 관련한 연구에서는 이와 같은 내용이 보완되어야 할 것으로 생각된다.

#### 2. 질적연구 \_ 「희망의 토닥임」 수용과정 및 변화과정을 통한 회복의 의미

본 질적연구의 목표는 학교 구성원의 자살 후 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인하여, 학교의 변화과정에 대한 이해를 기반으로 보다 효과적인 학교기반 자살사후중재 개입을 도모하기 위함이다. 본 연구는 3명의 교직원을 대상으로 하였으며 심층 인터뷰를 통해 주제모음 15개, 범주 4개가 도출되었다.

구체적인 4개의 범주는 시간 차원에서 상호적으로 연관되어 있으며 ‘외상사건의 경험’, ‘문제해결의 시행착오’, ‘함께하는 애도의 시작’, ‘회복으로 나아가기’로 분석되었다.

먼저 범주 1에서는, 교내 자살을 경험한 참여자의 즉각적인 반응과 심리·정서적 상태, 자살에 대한 소문과 그로 인한 혼란을 다루었다. 참여자들은 학교 구성원의 자살소식을 접한 뒤 충격과 혼란을 경험했지만 경험해보지 못한 일이기에 어떻게 대처해야 할지 몰랐고 교직원들이 고민하는 사이 소문은 점차 퍼져나가 학생들의 불안과 혼란을 야기하게 되었다. 학생뿐 아니라 교직원 역시 혼란스러웠으나 문제해결의 주체라는 생각과 책임감 때문에 각자의 충격과 애도를 충분히 다루지 못했으며 학생들에게도 충분히 애도할 수 있는 환경을 제공하지 못하였다.

범주 2에서는, 문제를 해결하고 싶지만 정보가 부족하고 자살에 대한 교직원 각자의 오해와 편견으로 인해 합의되지 않는 상황, 결국 자살을 감추기로 한 성급한 결정과 그로 인해 발생한 문제에 직면함으로써 감춰질 수 없는 일임을 인정하는 과정을 서술하였다. 이는 자살소식을 알리는 것이 청소년의 자살 위험성을 높일 것이라는 오해와 자살자 개인의 권리를 침해하는 행위라는 생각으로 인해 대부분 학교 시스템 상 발생한 자살에 대해 숨기거나 무시하는 경우가 많고, 자살사후중재에 있어 학교 시스템이 결정적인 역할을 한다는 연구(이승연, 2007)와도 같은 맥락임을 알 수 있다.

범주 3에서는, 학교 구성원 자살의 공식화와 생존자들을 위한 적극적인 방법 모색, 학교 내 자살생존자를 중심으로 이루어지는 다양한 개입과정을 다루었다. 이는 친구의 자살을 경험한 청소년은 애도반응이 장기간

이어질 수 있으며 외상 후 스트레스장애와 같은 정신질환과 관련될 수 있기에 급성기 애도반응에 대한 치료적 개입이 필요하다는 연구(강나리 외, 2015)와 디브리핑(Debriefing)이 외상사건 후 나타나는 급성 스트레스로 인한 정신적 고통을 감소시키는데 효과적이라는 다수의 연구와도 일치하며, 이와 같은 과정을 통해 외상에서의 회복이 시작됨을 알 수 있는 부분이다.

범주 4에서는, 다양한 개입을 통한 정상화 과정, 이를 통해 학생들을 보는 교직원의 시선 변화, 건강한 지지체계의 형성, 외상에서의 회복, 학생 및 교직원 모두의 성장 등 함께하는 애도를 통해 회복으로 나아가는 과정을 다루었다. 「희망의 토닥임」을 통해 서로의 마음과 생각을 알게 되었고 다시는 이런 일이 발생하지 않았으면 하는 마음에서 서로가 서로의 자발적인 지지체계가 되어주었다. 이러한 변화는 외상에서의 회복 뿐 아니라 서로가 함께 성장하는 회복의 시작이 되었고 학교의 안정화에도 매우 큰 영향을 미쳤다.

위와 같이 질적연구를 통해 학교 구성원의 자살 후 학교 체계가 경험하는 혼란과 그로 인한 시행착오, 자살사후중재 개입을 통한 변화과정을 확인할 수 있었으나 질적연구 참여자의 수가 비교적 적고, 한 학교의 교직원으로만 구성되어 있기에 지역사회 및 학교별 문화에 대한 고려가 부족했다는 점과 인터뷰의 횟수와 시간이 다소 부족했다는 아쉬움이 있다.

이상으로 본 연구는 혼합연구방법을 통해 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성과 개입 시 가장 큰 장애물이었던 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인해보았다.

학교기반 자살사후중재는 학교라는 특수한 환경에서 발생하는 외상에 따른 급성스트레스를 감소시키고, 향후 발생할 수 있는 우울증, 불안, PTSD, 자살사고, 행동문제 같은 정신적 후유증을 예방·감소시키며, 이를 통해 학교의 안정화 및 향후 발생할 수 있는 문제에 대한 자체적인 시스템을 마련할 수 있다는 점에서 매우 효과적이다. 그러나 국내에서의 학교기반 자살사후중재 프로그램은 여전히 각 학교 내 영향력 있는 교직원의 결정에 따를 수밖에 없다는 한계를 갖고 있다. 이는, 청소년 자살과 함께 자살생존자의 외상도 미해결된 문제로 남을 수 있다는 의미이며, 청소년 자살생존자는 청소년 자살률과 분리하여 생각할 수 없기에 결국, 청소년 자살예방정책만으로는 청소년 자살문제를 해결할 수 없다는 결론에 다다르게 된다.

따라서, 학교기반 자살사후중재 프로그램의 필요성과 효과성을 지속적으로 연구하고 교육부 등 관련 기관과의 의사소통을 통해 의무화를 추진하며, 교직원 대상의 자살에 대한 교육과 훈련을 통해 교내 자살이 발생하는 경우 보다 효과적으로 대응하고 문제를 해결할 수 있도록 하는 방안이 필요할 것으로 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 학교기반 자살사후중재 프로그램 「희망의 토닥임」의 효과성을 알아보고 개입 시 가장 큰 장애물이었던 학교 측의 「희망의 토닥임」 수용과정과 개입을 통한 애도과정을 확인해보았다.

먼저, 학교 구성원의 자살을 경험한 총 771명의 서울지역 초중고등학생을 대상으로 척도와 보고를 활용한 조사 결과 「희망의 토닥임」의 효과성이 확인되었다. 「희망의 토닥임」 집단상담 프로그램 참여자는 프로그램 후 주관적 스트레스, 우울감, 자살사고가 의미 있게 감소하였고 이는 프로그램 중 참여자들이 보고한 내용을 통해 보다 구체적으로 확인할 수 있었다.

또한, 학교 구성원의 자살을 경험한 교직원 3명의 심층 인터뷰를 통해 4가지 범주의 경험의미가 도출되었다. 교직원들은 학교 구성원의 자살 경험 후 ‘충격과 놀람’을 느끼고 ‘사실을 부인’하고자 하지만, 결국 ‘확산되는 소문’과 ‘성급한 결정에 따른 후회’로 인해 ‘감춰질 수 없는 일임을 인정’하고, ‘모두에게 사실을 알려’, ‘적극적으로 문제해결을 모색’하는 과정을 진술하였다. 이후 「희망의 토닥임」을 통해 ‘함께하는 애도’가 시작되었고, 학생과 교직원 모두 ‘외상에서의 회복’뿐 아니라 ‘성장’의 계기가 되었음을 알 수 있었다.

본 연구는 학교 구성원의 자살 발생 시 교직원이 경험하는 심리·정서적 변화와 다소 폐쇄적이고 보수적인 학교체계에서의 의사소통과 결정과정, 사실인정과 문제해결과정이 어떻게 이루어지는지를 확인한 최초의 연구라는 의미를 가진다. 또한, 개입 당시의 효과성을 확인하는 것에 그치지 않고 향후 교직원 인터뷰를 통해 참여자들에게 어떤 변화가 있었는지, 개입 이후의 삶은 어떻게 유지되고 있는가에 대한 보다 장기적이고 의미 있는 효과성을 확인 할 수 있었다. 더불어, 혼합연구방법을 활용하여 학교기반 자살사후중재 프로그램의 효과성과 그를 통한 변화를 보다 다각적인 측면에서 보여주고 있다.

이에, 본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 아동청소년 자살 문제와 함께 학교기반 자살사후중재 프로그램도 심도 있게 다루어져야 한다. 학교 구성원의 자살은, 학교라는 환경적 특성상 더욱 많은 자살생존자를 발생시키고 청소년기에 경험하는 또래의 자살은 모방자살의 위험뿐 아니라 우울, 불안, 자살사고를 증가시키며 이를 적절하게 다루지 않는 경우 장기적인 정신건강 문제를 야기할 수 있다. 따라서 청소년 자살문제대책의 한 축에는 학교기반 자살사후중재 프로그램이 포함되어야 하는데, 이는 또래의 자살을 경험한 청소년들의 위기반응 감소 및 애도과정을 돕는 단기적인 효과뿐 아니라 자살률을 낮추는 장기적인 효과도 기대할 수 있기 때문이다.

둘째, 학교기반 자살사후중재에 대한 학교의 문턱을 낮추기 위해서는 학교기반 자살사후중재 프로그램의 의무화가 필요하다. 학교는 자살사후 중재에서 가장 중요한 역할을 담당하나 국내의 많은 학교에서는 자살에 대한 편견과 자살자에 대한 오해로 학교 구성원의 자살을 감추고 학교가 원하는 방식의 애도를 강요하며 학생과 교직원에게 하루빨리 일상으로 회복하라는 일방적인 메시지를 전달한다. 학교 구성원의 자살 발생 시 현황파악을 위한 교육청 의무보고의 한계를 넘어 남아있는 학생들을 위한 사후개입이 의무화 된다면 표현할 수 있고 허용된 애도만으로도 외상으로 인한 스트레스 감소에 큰 효과가 있을 것으로 생각된다.

셋째, 자살과 자살사후중재에 대한 교직원 교육이 필요하다. 본 질적연구에 참여한 참여자 모두 학교 구성원의 자살을 경험한 뒤, 문제해결 및

대처에 대한 정보가 매우 빈약했고 이로 인한 혼란과 의사소통 과정에서 의 갈등을 경험하였다. 보다 근본적으로는 위기상황에 대한 매뉴얼과 시스템 마련이 필요하나 교육부 차원에서의 논의 및 준비가 선행되어야 한다면 가장 먼저 할 수 있는 것은 교직원 교육일 것이다. 교장 및 교사 대상의 정기적 연수에서 교내 자살 발생 시 대처나 도움 받을 수 있는 유관기관 등에 대한 교육이 이루어진다면 학교 구성원 자살 후 대처 및 자살 예방에 있어서도 매우 효과적인 방법이 될 수 있을 것이다.

## VII. 참고문헌

강나리·정운선·곽영숙(2015). “친구의 자살이 청소년의 정신건강에 미치는 영향”. 《대한소아청소년정신의학회》. 26(4):266-272.

고재홍·윤경란(2007). “청소년의 스트레스와 자살생각: 자아탄력성의 완충효과”. 《한국청소년연구》. 18(1):185-212.

관계부처합동(2018). “자살예방 국가 행동계획”.

김현실(2002). “청소년의 성격 특성, 가정 역동적 환경 및 자살시도간의 관계”. 《대한간호학회지》. 32(2):231-242.

박재연(2010). “부모로부터 학대받은 경험이 청소년 자살에 영향을 미치는 경로에서 중학생과 고등학생 집단 간 차이”. 《한국가족복지학》. 28(1):66-92.

박지영(2011). “미국 재해정신보건 디브리핑 개입에 관한 탐색”. 《미국학논집》. 13(1):27-49.

배주미(2010). 《청소년 자살 사후개입 매뉴얼》. 서울: 한국청소년상담원.

배주미·김은영(2011). “대학생의 청소년기 학급친구 자살경험에 대한 질적연구”. 《청소년상담연구》. 19(2):189-208.

송수지(2016). “관계상실을 경험한 청소년을 위한 TF-CBT 기반 애도 집단상담 프로그램 개발 및 효과”. 전남대학교 석사학위논문.

여지영(2015). “청소년의 자살생각에 관한 연구 : 회복탄력성과 자아존중감의 매개효과를 중심으로”. 숭실대학교 석사학위논문.

오승혜(2001). “초등학교 아동의 죽음개념과 죽음불안”. 충북대학교 석사학위논문.

은현정·권태완·이선민·김태형·최말레·조수진(2005). “한국판 사건충격 척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구”. 《신경정신의학》. 44(3):303-310.

이명훈(2014). “친구를 잃은 대학생 자살생존자의 경험에 대한 현상학적 연구”. 《신학논단》. 76(1):294-324.

이수아(2016). “고등학교의 간접외상 수준에 따른 사회적 관심, 정서표현, 정서인식의 차이”. 한국교원대학교 석사학위논문.

이승연(2007). “학교장면에서의 자살 사후중재”. 《상담학연구》. 8(1):161-180.

이윤길(2016). “HMD 및 가상현실을 이용한 청소년 자살예방 교육방법의 효과에 대한 연구”. 《멀티미디어학회 논문지》. 19(2):495-503.

조맹제·김계희(1993). “주요우울증 환자 예비평가 시 The Center for Epidemiologic Studies Depression Scal(CES-D)의 진단적 타당성 연구”. 《신경정신의학》. 32(3):381-399.

차지영(20107). “외상경험 청소년의 외상 후 성장프로그램 개발 및 효과”. 경성대학교 박사학위논문.

최미희·권지성(2014). “청소년 자살 사후 학교중심 위기개입 프로그램에 대한 평가연구”. 《한국사회복지회지》. 66(1):5-34.

BRENT DAVID A · PERPER JOSHUA · MORITZ GRACE · ALLMAN CHRIS · LIOTUS LAURA · SCHWEERS JOY · ROTH CLAUDIA · BALACH LISA

· CANOBBIO REBECCA(1993). “Bereavement or depression? The impact of the loss of a friend to suicide”.

Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 32:1189-1197.

Brent DA · Perper JA · Moritz G · Liotus L · Richardson D · Canobbio R · et al(1995). “Posttraumatic stress disorder in peers of adolescent suicide victims: predisposing factors and phenomenology”. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 34:209-215.

De Wilde, E. J. · Kienhorst, I. M. · Diekstra, R. W. · Wolters, W. G.(1992). “The relationship between adolescent suicidal behavior and life events in childhood and adolescence”. The American Journal of Psychiatry. 149:45-51.

John W. Creswell(2011). Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 김영숙 · 류성림 · 박판우 · 성용구 · 성장환 · 유승희 역. 《연구방법》. 서울: 시그마프레스.

Mulder A. M. · Methorst, G. J. · Diekstra, R. F. W.(1989). “Prevention of suicidal behavior in adolescents: The role training of teachers”. Crisis. 10:36-51.

Parrish, M., & Tunkle, J.(2005). “Clinical challenges following an adolescent’s death by suicide: Bereavement issues face by family, friends, school, and clinicians”. Clinical Social Work Journal. 33:81-102.

Streufert, B. J.(2004). “Death on campuses: Common postvention strategies in higher education”. Death Studies. 28:151-172.

WHO(2008). “Preventing suicide”. [http://www.who.int/mental\\_health/](http://www.who.int/mental_health/)