

# 이야기심리치료가 중학생의 자살생각 감소에 미치는 영향

## - Hermans의 자기직면법을 중심으로 -

이 금 단

손 정 략†

원광대학병원 신경정신과

전북대학교 심리학과

본 연구는 이야기심리치료가 중학생의 자살생각 감소에 미치는 영향을 검증하기 위하여 설계되었다. 참가자들은 Beck의 자살생각 척도에서 자살생각이 높은 중학생들로 이야기치료집단에 5명, 대기통제집단에 6명이 무선 할당되었다. 이야기치료집단에게는 이야기심리치료(자기직면법)를 7회기(한달 간)에 걸쳐 실시하였다. 이야기심리치료 후 모든 참가자들에게 Beck의 자살생각 척도를 한번 더 실시하였다. 이야기심리치료 후 치료집단에서는 자살생각이 유의하게 감소되었으나, 대기통제집단에서는 유의한 변화가 없었다. 이야기심리치료를 받은 모든 내담자의 가치화와 정서 행렬표 및 타당화/비타당화 과정에 대한 질적 분석을 하였다. 질적 분석 결과 자살생각이 높은 중학생들은 일차 탐사에서 주로 -O 가치화와 -S 가치화를 보였으나, 이차 탐사에서는 +O 가치화, +S 가치화 및 +HH 가치화로 크게 변화하였다. 끝으로 본 연구에 대한 제한점과 시사점이 논의되었다.

자살을 정신장애(King, Pfeffer, Gammon, & Cohen, 1992; Shaffer, Gould, Fisher, Trautman, Moreau, Kleinman, & Flory, 1996), 가족체계 내의 갈등(Aldridge, 1998; Firestone, 1997), 및 장기적인 스트레스(Jacobs, 1971, White, 1989에서 재인용)등 다양한 측면에서 이해하려는 시도들이 제기되면서 자살의

치료와 예방에 관심이 집중되고 있다.

자살개념은 그 범위가 넓기 때문에 흔히 연속선상에서 정의되어 왔다. 자살은 고의적으로 죽음의 결과를 가져오는 행위이고, 자살시도는 자신의 삶을 위협에 빠뜨리려는 의도로 생명을 위협하는 행동이며, 자살위험은 고의적으로 자살행동을 행하겠다는 진술이

† 교신저자(Corresponding Author) : 손 정 략 / 전북대학교 사회과학대학 심리학과 전북 전주시 덕진동 1가 664-14 / 전화 : 063-270-2927 / FAX : 063-270-2933 / E-mail : jrson@moak.chonbuk.ac.kr

다. 그리고 자살생각은 자신의 생명을 위협하는 행위를 하고자 하는 생각이다. 자살의 고의성과 치명성 정도가 큰 순서대로 보면 자살, 자살시도, 자살위험, 그리고 자살생각으로 분류된다. 이때 자살을 제외한 자살시도, 자살위험 및 자살생각을 묶어 자살행동으로 분류한다(White, 1989).

최근 들어 자살연구의 관심이 점차적으로 청소년으로 집중되는 경향이 있는데, 그 이유는 청소년 자살율이 세계적으로 증가추세를 보이고 있기 때문이다. 우리 나라에서는 1960년 대 이후 청소년 자살이 급증해 왔으며(남민, 1997), 자살은 현재 운수사고에 이어 심대 사망의 두 번째 원인이다(통계청, 1995).

자살개념의 연속선상에 위치하는 개념들, 즉 자살생각, 자살위험 및 자살시도는 모두 실제 자살과 밀접한 관련이 있다는 연구들이 있다. 이 중 청소년의 자살생각은 치명성 정도가 가장 낮은 수준임에도 불구하고 자살시도를 이끄는 중요한 원인이며(신민섭, 박광배, 오경자, 1991; Kirmayer, Malus, & Boothroyd, 1996; Williams, 1997), 자살시도는 또한 실제 자살의 주요한 예언인임이 밝혀져 왔다(Aldridge, 1998; White, 1989). 특히 Fergusson과 Linsky(1995)는 자살생각이 중대 성격장애, 적응문제 및 가족문제와 혼재할 경우 자살시도의 잠재적인 위험요인이 된다고 보고하였다.

우리 나라 청소년의 자살문제는 대중매체를 통해 일반인에게 그 심각성이 널리 알려지긴 했지만 여전히 예방이나 치료에 대한 실질적인 노력은 미흡한 실정이다. 예방이나 치료에 대한 연구로는, 우울과 자살생각이 높은 여고생을 대상으로 인지적 집단상담을 실시한 결과 여고생의 우울과 자살생각이 유의하게 감소되었음을 보고한 조성은(1991)의 연구와, 자살에 대한 일반인의 오해를 불식시키고 예방과 치료에 대한 다각적인 접근을 제시해 준 박상철과 조용범(1998)의 연구가 있을 뿐이다.

청소년의 자살행동은 상당 부분 예방을 통하여 방지될 수 있다. 일부 청소년은 자살 후 자신이 더 나은 모습으로 부활할 수 있다는 자살에 대한 오해를 갖고서 자살행동을 하며(White, 1989), 일부에게는 자살행동이 죽음 그 자체가 목적이 아니라 사회심리적

갈등의 도피나 문제해결의 수단으로 누군가로부터 도움을 얻으려는 의침이다(남민, 1997; Aldridge, 1998; Pritchard, 1995). 이런 경우, 자살의 심각성에 대한 신속한 평가와 더불어 적절한 위기 개입은 많은 생명을 구하는 데 실질적인 도움을 제공 해 줄 수 있다.

조수철(1990)은 먼저 라포를 형성하고 자살생각과 관련된 정서적 갈등을 해소한 후 자살에 대한 생각을 재검점하는 것이 청소년의 자살행동에 적절한 치료대책이라고 보았다. 신민섭, 박광배, 오경자 및 김중술(1990)은 청소년 자살의 예방책으로 인지치료적 접근보다는 우울정서를 감소시키고 충동조절 능력을 키워주는 것이 효과가 있으리라고 제안하였다. Aldridge(1998)는 자살행동과 관련된 문제들을 개인 혼자만의 맥락에서 보지 말고 대인적 맥락에서 다룰 때 비로소 치료효과를 얻을 수 있다고 주장하였다. 후기 청소년기에 들어서면 자살생각이 감소하고 자살시도가 증가한다는 연구가 보여주듯이(예, 남민, 1997), 청소년의 자살행동이 비록 자살생각 뿐일지라도 신속하게 위기개입을 해주는 것이 무엇보다도 필요하다.

최근 들어 이야기(narrative 혹은 story)에 대한 관심이 개인의 경험을 연구하는 하나의 방법으로 대두되어 왔다(Hermans, Rijks, & Kempen, 1993). 어느 때, 어느 문화에서나 사람들은 서로 주고받는 이야기를 통해서 세상과 자기에 대한 이해를 하게 된다. 다시 말해서, 대화 서술자로서의 자기는 시간과 공간을 넘나들며 서로 대화할 수 있는 수많은 위치들을 갖게 된다(Hermans, Kempen, & van Loon, 1992).

Hermans(1987, 1988, 1995; Hermans & Hermans-Jansen, 1995)에 따르면, 자기(self)란 개인이 자신의 주관적인 의미단위를 계속해서 구성해 나가는 과정, 즉 가치화(valuation)의 조직 과정이다. 이때 가치화란 개인이 자신의 이야기를 들려주는 과정에서 중요하다 하고 여기는 모든 것, 즉 긍정적(유쾌한), 부정적(불쾌한), 또는 양가감정적(유쾌하면서도 불쾌한) 가치를 지닌 순전히 주관적인 의미단위를 말한다. 개인은 저마다 어느 정도는 상이한 가치화들을 소유하고 있으며 그것들을 통하여 자기자신은 물론 세상을 해석하면서 살아간다. 개인의 가치화 체계는 끊임없는 자기

반영을 통해 재조직되고 변화된다. 이런 가치화 체계의 개인차에도 불구하고 가치화들의 기저에는 모든 개인에게서 유사하며 일상생활의 기본적인 목적으로 간주할 수 있는 기본 동기들이 존재하고 있다. 기본 동기들에는 자기고양에 대한 추구(the striving for self-enhancement)인 S동기와 다른 사람이나 사물과의 접촉에 대한 열망(the longing for contact and union with the other)인 O동기가 있다. 이때 이런 기본 동기들과 가치화들을 연결해주는 것은 정서로, 정서는 가치화와 연합하여 잠재적인 기본 동기를 외현화하는 역할을 한다. 따라서 한 개인에 대한 해석은 가치화, 기본 동기 및 정서의 맥락에서 이해할 때 비로소 가능하다.

Hermans는 이러한 이야기 개념을 도입하여 심리치료자인 Hermans-Jansen과 함께 자기직면법(Self-Confrontation Method)을 개발하였다. 구체적으로 말해서 자기직면법은 가치화들과 정서 유형들의 관계는 물론 이런 변인들이 하나의 구조화된 전체로 조직화되는 방식을 연구하기 위해 고안된 방법으로, 개인이 자기 이야기(self-narrative)를 말하고 다시 말하는 것, 즉 자

기 이야기의 맥락에서 개인적 의미를 평가하고 변화시키는 것을 말한다. 자기직면법의 핵심은 개인(또는 내담자)이 바로 자신의 자기 탐사자(self-investigator)이며 치료자와의 대화적 관계를 통해서 자신의 경험을 반영한다는 점이다.

가치화이론을 토대로 만들어진 자기직면법 혹은 이야기심리치료는 개발과정에서부터 임상 및 상담장면에서 그 효용성이 검증되어 왔으며, 특히 우울증, 부부문제 및 직업문제(Hermans & Hermans-Jansen, 1995), 죽음에 대한 두려움, 갈등 회피(Hermans, 1995), 자기 안에 존재하는 상상적 인물 탐구(Hermans et al., 1993), 정체성 문제(Hermans, 1987) 등을 다루는데 사용되어 왔다. 이를 바탕으로 현재는 임상 및 상담장면에서 개방적이면서도 구조화된 심리치료법으로 활용되고 있다. 본 연구에서는 이야기심리치료와 자기직면법 두 용어를 동일한 의미로 융통성있게 사용하였다.

Hermans와 Hermans-Jansen(1995)에 따르면, 청소년기는 자기 자신을 스스로의 입장에서 보기 시작하는 단계로 점차 자율성이 발달하는 시기이다. 다시 말해서,

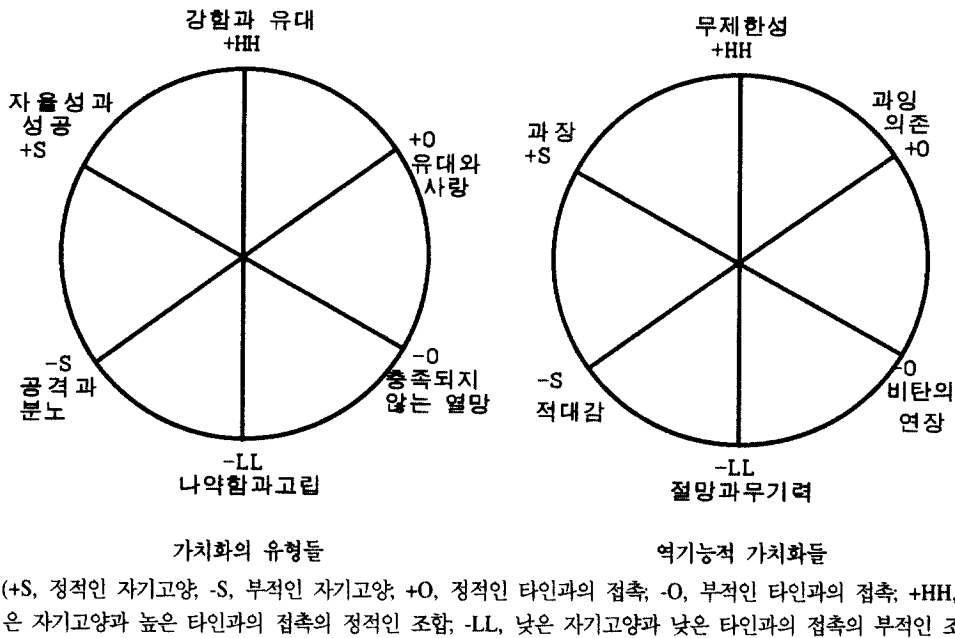


그림 1. 가치화 유형

청소년은 새로운 경험들을 자기지식(self knowledge)으로 받아들일 때 자기자신을 부모와 같은 주변의 가까운 사람의 입장에서 보던 것으로부터 자기자신의 입장에서 볼 수 있게 된다. 더욱이 이 시기는 도덕성에 대한 자각이 발달하는 시기로 자신의 이야기를 스스로 만들어낼 수 있음과 동시에 자신이 속한 집단의 이야기, 즉 문화 속에 포함되어 있음도 알게 된다. 따라서 이 과정에서 청소년은 독립과 더불어 상호의존을 발달시킨다. 또한 청소년기에 겪는 위기는 가치화 체계에 심각한 문제가 발생했음을 의미하는 것으로서 가치화 체계의 재조직화 필요성을 대두시킨다. 자기탐사를 통한 재조직화 과정을 통해 청소년은 안정적이고 통합적인 가치화 체계를 형성해 나갈 수 있게 된다.

그러므로 청소년의 자살행동은 어느 한 변인으로 설명될 수 없고 다양한 변인들이 복잡하게 얽혀 자살생각에 영향을 미치고 있기 때문에 자살행동을 보이는 청소년이 고통스러워하는 여러 가지 문제들을 골고루 다루어 줄 수 있는 치료가 적합할 것으로 보인다. 이런 면에서 Hermans의 이야기심리치료는 자살생각이 높은 청소년에게 자살생각 및 현재 당면한 문제들에 대한 가치화로의 외현화 작업을 통해 자신의 문제에 직면하게 해줄 뿐만 아니라 치료자와의 대화적 과정을 통해 스스로의 문제에 대한 해결 능력을 고양시켜 주는 데 유용할 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 자살생각을 포함한 자살행동에 대한 연구들과 이야기심리치료의 자기탐사적 특징을 바탕으로, 이야기심리치료(자기직면법) 후 치료집단은 대기통제집단보다 자살생각이 유의하게 더 감소될 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하고자 하였다.

## 방 법

### 참가자

참가자는 A 시에 있는 B 남자 중학교 3학년 학생

15명이었다. 이들은 모두 Beck의 자살생각 척도에서 15점 이상을 얻은 학생들이었고,<sup>1)</sup> 본 연구에 끝까지 참여한 참가자는 이야기치료집단에 5명, 대기통제집단에 6명이었다.

### 도구

**Beck의 자살생각 척도(Scale for Suicidal Ideation: SSI).** SSI는 임상면접을 통하여 임상가가 평점하는 3점 척도로 된 19문항으로 이루어진 검사이나, 신민섭 등(1990)이 자기보고형 질문지로 변형시킨 것을 사용하였다. 총점의 범위는 0점에서 38점이며, 높은 점수를 받을수록 자살생각 수준이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 나타난 Cronbach  $\alpha$  는 .85이었다.

### 이야기심리치료 프로그램

1회기: 라포형성, 이야기심리치료 소개, 동의서 작성.

2회기: 일차 탐사 단계(가치화 구성, 정서평정). 내담자의 가치화를 구성하고 그 가치화에 대한 정서를 평정하였다. 먼저 치료자는 부록에 제시된 자기직면법 질문들이 하나씩 적혀있는 총 8개의 질문 카드를 내담자에게 한 번에 하나씩 보여주고서, 질문을 읽는 순간 마음속에 떠오르는 일들을 그대로 이야기하게 하였다. 질문들의 내용은 생각, 적대관계에 있는 사람, 적대관계에 있는 집단, 유대관계에 있는 사람, 유대관계에 있는 집단, 학교생활(즐거울 때, 힘들 때), 죽고 싶은 생각(자살 충동) 및 미래에 대한 것들이었다. 내담자는 각각의 질문을 읽고 그것들에 대한 자신의 생각을 말로 표현한 다음, 다시 처음 질문으로 돌아가서 내담자 자신의 언어로 가치화들을 문장화하였고, 그 후 그것들을 가치화와 정서 행렬표(부록 1 참조)의 가치화 난에 직접 기록하였다. 가치화를 형성한 후, 내담자는 자신이 형성한 가치화들과 일반적 감정("당신은 요즘 당신의 생활에 대하여 어떻게 느끼고 있습니까?") 및 이상적 감정("당신은 미

1) 본 연구에서 Beck의 자살생각 척도 질문지를 완성한 148명의 자살생각 점수 평균은 7.59, 표준편차는 5.59이었다.

래에 어떻게 느끼며 살고 싶습니까?)에 대하여 6점 척도(0= 전혀 그렇지 않다, 1= 약간 그렇다, 2= 어느 정도 그렇다, 3= 꽤 그렇다, 4= 상당히 그렇다, 5= 전적으로 그렇다)로 정서를 평정하였다. 평정한 정서는 기쁨, 자존심, 걱정, 사랑, 친밀감, 무력감, 자신감 및 내적평온이었다.

3회기: 일차 탐사(내담자와 결과 논의). 내담자가 작성한 가치화와 정서 행렬표를 토대로 치료자와 내담자가 함께 기본 동기들인 S동기와 O동기, 그리고 긍정적인 정서 P와 부정적인 정서 N을 중심으로 그 결과를 논의하였다. 논의의 끝에 내담자는 현재 내담자 자신이 가장 해결하고 싶은 문제가 포함되어 있는 가치화를 선정하였고, 이것을 핵심 가치화로 정하였다.

4~6회기: 타당화/비타당화(A-C-A 과정): 타당화/비타당화 단계는 내담자마다 호소하는 문제들이 상이했기 때문에 내담자 각자의 상황에 맞추어 각자 다른 방법으로 진행되었다. 그렇지만 문제 들여다보기(Attending), 창조하기(Creating) 및 자리매김하기(Anchoring) 과정은 모든 내담자들에게 공통적으로 적용되었다.

7회기: 이차 탐사(가치화 재구성, 정서 재평정), 자살생각 질문지 작성. 진행 과정은 일차 탐사와 거의 동일하였다. 일차 탐사와의 차이라면 내담자가 가치화를 재구성할 때 일차 탐사에서 구성한 가치화들을 보면서 다른 가치화와 정서 행렬표 상에서 그것들을 수정, 대체, 삭제 또는 보충한 것이었다. 끝으로 치료자는 내담자에게 자살생각에 대한 질문지를 다시 실시하였고, 그 동안의 이야기심리치료에 대한 내담자의 소감을 들었다.

### 절차 및 분석

Beck의 자살생각 척도를 기준으로 최종 선발된 15명의 참가자들 중 7명을 이야기치료집단에, 8명을 대기통제집단에 각각 무선 할당하였다. 양 집단의 참가자들은 모두 두 번에 걸쳐 자살생각에 대한 질문지에 응답하였다. 먼저 이야기치료집단의 참가자들은 총

7회기에 걸친 이야기심리치료를 받았으나 대기통제집단의 참가자들은 아무런 처치도 받지 않았다. 다음으로 치료집단 참가자들은 연구자가 진행한 이야기심리치료 프로그램을 개인별로 7회기에 걸쳐 1999년 10월 6일부터 11월 10일까지 약 한 달간 받았다. 이중 4~6회기 동안의 타당화/비타당화 단계는 본 치료의 특성상, 내담자들이 제기하는 핵심 가치화들이 저마다 상이하여 내담자들마다 다르게 진행되었다. 끝으로 치료집단은 이야기심리치료의 종결회기에, 통제집단은 이와 비슷한 시기에 자살생각을 다루는 질문지에 다시 한번 더 응답하였다.

또한 연구자는 참가자들이 자살생각이 높은 청소년이므로 Hermans와 Hermans-Jansen(1995)이 제시한 표준 질문 세트 대신 그들이 이야기심리치료 초심자를 위해 만든 확대 질문 세트를 각색하여 자기직면법 질문 세트를 만들었고, 정서 목록은 원래의 정서 목록 16개중에서 기쁨, 자존심, 걱정, 사랑, 친밀감, 무력감, 자신감 및 내적평온을 뽑아 더 간편하게 목록화하였다. 원래의 이야기심리치료에 대한 연구자의 이러한 각색은 예비연구를 통하여 이루어졌다. 그렇지만 연구자가 사용한 이야기심리치료, 즉 자기직면법의 단계는 표 1의 Hermans와 Hermans-Jansen(1995)이 제시한 원래의 자기직면법의 단계와 거의 동일하였다.

최종적으로 본 연구의 참가자는 이야기심리치료집단에 5명, 대기통제집단에 6명으로 집단 별 사례수가

표 1. 자기직면법의 단계, 하위단계 및 기능

단계	하위단계	기능
일차 탐사 (말하기)	가치화 구성 정서 탐구 내담자와 논의	평가
타당화/비타당화 (행동으로 옮기기)	문제 들여다보기 창조하기 자리매김하기	과정 촉진
이차 탐사 (다시 말하기)	가치화 재구성 정서 탐구 내담자와 논의	가치 평가

적어 비모수검증을 하였다. 참가자들이 각 집단에 무선 할당되었는지를 알아보기 위하여 Mann-Whitney U 검증을 하였고, 각 집단간 차이를 알아보기 위하여 Wilcoxon 검증을 하였다. 모든 자료는 SPSS 8.0으로 분석되었다. 또한 치료 과정 및 결과를 가치화와 정서행렬표의 자료를 근거로 질적인 분석을 하였다.

### 결 과

#### 치료 전 집단 별 사전검사 비교

이야기심리치료를 실시하기 전 이야기심리치료 집단과 대기통제집단의 Beck의 자살생각 척도(SSI) 점수들이 사전검사에서 차이가 나는 지를 검증한 결과, 표 2에 나타난 바와 같이 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

#### 이야기심리치료의 자살생각에 대한 효과

치료를 시작하기 전과 비교하여 치료를 종결한 후에 나타난 변화가 유의한 지를 알아보기 위하여 치료 전 검사와 치료 후 검사 간 Wilcoxon 부호동위검증을 하였다. 표 3에 제시된 바와 같이, 이야기치료 집단의 치료 전 자살생각 점수와 치료 후 자살생각 점수간에는 유의한 차이가 나타나,  $T=.00, p<.05$ , 이야기심리치료가 자살생각 감소에 영향을 미치고 있음을 보여주었다. 반면에 표 4에서 보는 바와 같이, 대기통제집단에서는 자살생각 점수의 변화에 유의한 변화가 없었다.

표 2. SSI 사전검사의 두 집단간 차이

	평균순위	순위 합	Mann-Whitney U
이야기치료집단	5.50	27.50	12.50
대기통제집단	6.42	38.50	

SSI: Scale for Suicidal Ideation(Beck의 자살생각 척도)

표 3. 이야기치료집단의 SSI 사전·사후검사의 차이

	N	평균순위	순위 합	T
SSI 사후점수				
SSI 사전점수				
부적순위	5	3.00	15.00	.00*
정적순위	0	.00	.00	

\* $p<.05$

표 4. 대기통제집단의 SSI 사전·사후검사의 차이

	N	평균순위	순위 합	T
SSI 사후점수				
SSI 사전점수				
부적순위	5	3.80	19.00	2.00
정적순위	1	2.00	2.00	

#### 질적 분석

가치화와 정서행렬표를 기초로 각 사례에 대한 질적 분석을 하였다. 먼저 각 사례의 가치화와 정서평정에 대한 개별 분석을 하였다.

사례 1의 경우, 가치화에 있어서 이차 탐사에서는 일차 탐사에서 보여준 가치화들과는 대조적인 면을 보여주었고, 정서 평정에 있어서도 -LL에서 양가적인 S로 변화되었다. 또한 내담자의 일반적인 현재 심정에 대해서도 이차 탐사에서는 부정적인 정서가 일차 탐사에 비해 현저히 감소되었다.

사례 2의 경우, 핵심 가치화로 선택된 진학문제가 해결되자 정서 평정에 있어서도 일차 탐사에서는 -LL을 보였던 가치화가 +S 가치화로 변화되었고, 자살생각을 나타내는 가치화와 미래 설계에 대한 가치화에서도 계속해서 -S에서 +S로 큰 변화를 보였다. 일차 탐사에서 -LL을 보인 성적 하락을 언급한 가치화는 삭제되었다. 한편 일차 탐사에서 내담자는 일반적인 감정과 이상적인 감정에 대하여 -LL로 평정하였으나, 이차 탐사에서는 일반적 감정과 이상적 감정 모두를 +HH로 평정하였다.

사례 3의 특징은 일차 탐사에서 나타난 가치화들의 거의 대부분이 과거에 일어난 일에 한정되어 있고, 미래에 대한 생각도 매우 회박하다는 것이다. 내담자는 일차 탐사에서 가치화들의 대부분을 높은 부정적인 정서로 평정하였다. 이차 탐사에서는 모든 가치화들을 거의 동일한 수준의 S와 O로 평정하였고, 부정적인 정서를 보다 긍정적인 정서로 대체하였으며, 이차 탐사에서는 이야기심리치료를 받고 난 후의 소감을 기술한 가치화를 첨가하였다. 일반적인 감정을 보면, 일차 탐사에서는 양가적인 정서 양상을 보였으나 이차 탐사에서는 부정적인 정서가 다소 감소되었다. 일차 탐사에서 보인 -S 유형의 정서가 이차 탐사에서는 +HH 경향을 띠는 정서로 변화되었다.

사례 4에서는 일차 탐사와 이차 탐사 가치화들의 변화 폭이 현저하게 큰 것이 특징이다. 일차 탐사에서는 +HH를 나타내는 가치화들과 이와 대조를 이루는 -LL 가치화들이 대부분을 차지하고 있으나, 이차 탐사에서는 거의 가치화들이 +HH 양상을 띠고 있다. 가장 두드러진 변화는 자살생각을 나타냈던 가치화에서 나타났다. 억울한 상황에서 자살생각을 느낀다는 가치화를 형성했던 일차 탐사 때와는 달리 억울한 상황이 발생하면 어떻게 해서든지 해결방법을 모색하려 한다는 내용의 수정과 관련하여 S가 극적으로 증가하였으며, 부정적인 정서 역시 긍정적인 정서로의 극적인 변화를 보여 주었다. 또한 일차 탐사에서 -S를 보였던 일반적인 감정은 이차 탐사에서 +O로 바뀌었다.

마지막으로 사례 5의 경우, 일차 탐사에서는 -S 유형이었던 가치화들이 이차 탐사에서는 가치화 내용의 수정과 함께 +S로 정서가 변화되었다. 일차 탐사에서 +O 양상을 보였던 가치화들은 +HH 양상을 띠게 되었다. 또한 일차 탐사와 이차 탐사에서 일반적 감정과 이상적 감정이 거의 대조적으로 변화되었다.

각 사례에서 거의 공통적으로 나타나는 특징들은 다음과 같다. 첫째, 세 사례에서 고등학교 진학문제를 현재 가장 고민하고 있는 문제로 들었다. 둘째, 유대감을 느끼는 개인으로는 친구를 기술하였다. 셋째, 적대감을 느끼는 개인이나 학교 생활의 어려움은 교사

들의 꾸중이나 차별이었다. 마지막으로 자살생각에 대한 가치화들은 진학문제와 같은 내담자 개인만의 문제가 아닌 대인간의 갈등에서 초래되는 사건들을 기초로 형성되었다.

다음은 이야기심리치료 프로그램의 4~6회기에 걸쳐 수행된 타당화/비타당화 과정으로, 내담자가 핵심 가치화로 선정한 내용을 중심으로 문제 상황을 수정하여 새로운 변화를 모색하고 그 결과를 정착시키는 데 초점을 두었다. 이 과정에서 논의된 사항들을 사례별로 요약하면 다음과 같다.

사례 1은 내담자가 밤늦게 귀가할 때 부모에게 꾸중을 듣거나 매를 맞는 것이 두려워 그 순간 죽고 싶다는 생각이 든다는 것에 초점을 맞추었다. 이를 토대로 치료자와 내담자는 내담자가 밤에 밖에서 보내는 시간과 하는 일을 숙제를 통해 점검하고 문제점을 탐색하였다. 결과적으로 내담자는 평소의 귀가 시간인 11시 45분을 10시로 앞당기기로 하였으며, PC 방에서 주로 해오던 오락과 채팅을 줄이고 내담자에게 유용한 정보를 찾아보는 것을 시도해 보기로 하였다.

사례 2는 평소 인문계에 진학하기를 원했으나 성적이 좋지 않아 할 수 없이 실업계 고교를 진학하게 되자 부모의 기대를 저버린 것과 자신의 무능력에 대하여 큰 실망을 하고 있었다. 또한 내담자는 장래 자신이 만화가가 될 수 있는 가능성을 의심하고 있었다. 치료자는 내담자와 함께 실업계 고교에 진학했을 경우에도 내담자가 고교 생활을 잘 해나갈 수 있는 방법들을 생각해 보았고, 그 방법의 하나로 내담자 미래의 인생계획을 세웠다. 내담자는 현재부터 19세까지에 해당하는 미래계획을 세웠고 만화가가 되려는 희망을 계속 간직하기로 하였다. 결국에는 실업계 고교 진학을 긍정적으로 받아들이기로 하였으며 더 나은 고교 생활을 위해 정식으로 학원에서 컴퓨터를 배우기로 하였다.

사례 3의 경우는 두 가지 문제를 논의의 중심으로 삼았다. 한 문제는 미래에 대한 계획을 전혀 세워본 적이 없다는 것이었고, 또 다른 문제는 원치 않는 고교 진학으로 인해 그 동안 내담자 자신이 살아 온 삶

에 대한 후회였다. 우선 치료자와 내담자가 협력하여 십 년 단위로 현재부터 60세 이후까지의 미래 계획을 세부적으로 수립하였고, 내담자의 과거에 대한 후회 감정을 표면화하여 제거하는 연습을 하였다. 마침내 내담자는 미래에 대한 꿈을 갖게 되었고 과거에 대한 후회보다는 미래를 생각하는 것이 훨씬 더 바람직한 일임을 인식하게 되었다.

사례 4의 해결하고 싶은 문제는 억울한 일을 당하

거나 상황이 자신의 뜻대로 안 될 때 자살충동이 생기는 것이었다. 이를 바탕으로 치료자와 내담자는 그러한 일이 발생하는 상황과 그 순간 내담자가 느끼는 감정을 집중적으로 탐색하였고 이에 대한 대처 방안을 모색하였다. 그 중의 한 방법으로 내담자는 운동에 전념함으로써 그런 상황을 극복해 나갈 것이라고 하였다.

끝으로 사례 5는 충동적인 싸움을 그만두고 싶어

표 5. 가치화와 정서 행렬표에 대한 사례 요약의 예

사례 4.

일차 탐사의 가치화	S	O	P	N	G <sup>d</sup>	I <sup>e</sup>
1. 나는 인문계에 가고 싶는데 성적이 안 되어 못갈 것 같다.	1	8	0	10	.89	-.68
2. 나는 고민을 잘 들어주는 친구가 있다.	10	10	10	0	-.83	1.00
3. 나는 체육관 사람들과 하나라는 생각이 든다.	8	8	8	0	-.83	1.00
4. 나는 학교 생활 중에서 체육 시간이 제일 좋다.	10	10	10	0	-.83	1.00
5. 나는 선생님께 혼나는 것이 학교 생활 중에서 가장 괴롭다.	1	0	0	10	.79	-.99
6. 나는 억울한 일을 당하거나 상황이 내 뜻대로 안될 때 자살 충동이 든다.	0	1	0	10	.90	-.99
7. 나는 운동 선수가 되어 가족에게 충실한 사람이 되고 싶다(실현 가능성: 45%).	8	10	10	2	-.65	.89
일반적 감정	2	6	4	10	—	-.83
이상적 감정	10	10	10	0	-.83	—

S: 자기 고양, O: 타인과의 유대, P: 긍정적 감정, N: 부정적 감정, G<sup>d</sup>: 일반화지수, I<sup>e</sup>: 이상화지수

이차 탐사의 가치화	S	O	P	N	G <sup>d</sup>	I <sup>e</sup>
1. 공고에 진학(태권도)하게 되어 마음이 편하다.	10	10	10	0	.72	1.00
2. [일차 탐사 가치화와 동일]	10	10	10	0	.72	1.00
3. [일차 탐사 가치화와 동일]	10	10	10	0	.72	1.00
4. [일차 탐사 가치화와 동일]	10	10	10	0	.72	1.00
5. [일차 탐사 가치화와 동일]	2	1	2	10	-.76	-.98
6. 나는 억울한 일을 당하거나 상황이 내 뜻대로 안될 때에도 어떻게 해서든지 일을 풀어나가려고 노력한다	9	0	4	1	.04	.40
7. 나는 운동 선수가 되어 가족에게 충실한 사람이 되고 싶다(실현 가능성: 50%).	10	10	10	1	.78	.99
일반적 감정	6	9	9	3	—	.72
이상적 감정	10	10	10	0	.72	—

S: 자기 고양, O: 타인과의 유대, P: 긍정적 감정, N: 부정적 감정, G<sup>d</sup>: 일반화지수, I<sup>e</sup>: 이상화지수



하였고, 일명 ‘왕따’를 당하고 있는 상황을 벗어나고 싶어하였다. 치료자는 내담자에게 충동성 일지를 기록하게 하였고, ‘왕따’를 당하는 이유와 그때의 심정 그리고 그로부터 벗어나는 방법을 내담자와 함께 논의하였다. 이 과정에서 치료자는 내담자의 부모 및 친구와도 이에 대한 해결책을 논의하였다. 또한 치료자는 심하게 자신감이 저하된 내담자를 위하여 자기를 당당하게 주장할 수 있는 연습을 시켰다. 마침내 내담자는 충동성 일지를 대신 기록해 주는 친구의 만류로 충동적인 싸움을 그만두게 되었고, ‘왕따’를 당하는 상황에서도 함께 있어 줄 친구를 얻었다.

### 논 의

본 연구는 이야기심리치료가 중학생의 자살생각을 감소시키는데 영향을 미치는 지를 알아보기 위해 수행되었다. 이야기심리치료 실시 후 치료집단은 자살생각 감소에 유의한 효과를 보였으나, 통제집단은 자살생각 감소에 유의한 변화가 없었다. 따라서 이야기

심리치료는 중학생의 자살생각을 유의하게 감소시킬 것이라는 가설이 지지되었다.

본 연구의 결과는 다음과 같이 해석할 수 있다. 첫째, 중학생의 자살생각은 인지적인 접근을 통해서 효과적으로 감소될 수 있다. 내담자는 가치화를 구성하는 작업을 통해 자신의 자살생각 및 현재의 문제들에 직면하였고, 직접 핵심 가치화를 선정하였으며 타당화/비타당화 과정에서는 치료자와 함께 문제를 해결하기 위해 노력하였다. 이러한 사실은 본 연구가 우울과 자살생각이 높은 여고생을 대상으로 인지적 집단상담을 실시하여 유의한 치료효과를 얻은 조성은(1991)의 연구와 일치함을 보여주었다. 그렇지만 본 연구는 일반 성인에 비해 인지적 수준이 낮은 청소년에게는 인지치료적 접근보다는 우선적으로 우울정서를 감소시켜 주는 것이 효과적일 것임을 제안한 신민섭 등(1990)의 연구와는 대조를 보였다.

둘째, 중학생 내담자들이 구성한 자살생각 가치화들의 내용은 가족간의 갈등이 주요 원인이었다. 이런 사실은 어머니와의 혼란된 관계를 포함한 가족 역기능(예, Adams, Overholster, & Lehnert, 1994; Hollis,

표 6. 일·이차 탐사에 따른 자살생각 및 핵심 가치화와 타당화/비타당화 과정에 대한 사례 요약의 예 사례4. (남/ 만 15세/ 중3)

	일차 탐사	이차 탐사
자살생각 가치화	나는 억울한 일을 당하거나 상황이 내 뜻대로 안 될 때 자살충동이 든다.	→ 나는 억울한 일을 당하거나 상황이 내 뜻대로 안 될 때에도 어떻게 해서든지 일을 풀어나가려고 노력한다.
핵심 가치화	나는 억울한 일을 당하거나 상황이 내 뜻대로 안 될 때 자살충동이 든다.	
타당화/비타당화 과정	문제 들여다보기	할머니의 지나친 간섭
	창조하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 할머니의 간섭 상황 탐색: 철마다 옷이나 신발을 사려고 할 때, 새 휴대폰으로 바꾸려 할 때, 서울에서 열리는 스타 팬 클럽 행사에 가려고 할 때</li> <li>· 할머니의 간섭을 받을 때의 기분과 생각 탐색: 짜증난다, 혈압 오른다, 열 받는다, 갑갑하다, 돌아버린다, 미칠 것 같다, 죽어버리려는 생각이 든다</li> <li>· 할머니의 간섭에 대한 대처 방안 탐색</li> </ul>
	자리매김하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 운동에 전념함으로써 할머니와 부딪치는 상황을 최소화한다.</li> <li>· 할머니의 생각을 바꾸게 할 수는 없으므로 조금씩이라도 할머니를 이해해보려고 노력한다.</li> </ul>

1996)과 가족간의 갈등(예, 청소년 대화의 광장, 1993)이 청소년 자살생각의 원인이라는 보고를 뒷받침해 준다.

셋째, 유대관계를 맺고 있는 사람으로는 모든 내담자들이 한결같이 학교 친구라고 응답하였다. 자살생각이 높은 중학생들의 자살생각 가치화를 언급한 모든 상황이 가족간의 갈등이라는 점과 그들이 유대감을 갖거나 진정한 도움을 청할 수 있는 사람이 가족이 아닌 친구라고 여기는 점으로 미루어 볼 때, 가정은 그들에게 있어서 진정한 대화나 이해를 받을 수 있는 곳이 아님을 보여준다.

넷째, 중학생, 특히 중학교 3학년생인 경우 자살생각을 감소시키기 위해서는 사례 1과 4처럼 자살생각 그 자체만을 다루어 주는 것도 효과적이었지만, 나머지 사례들에서와 같이 진학문제 등의 개인이 현재 곤란을 겪고 있는 문제점을 함께 고려하여 자살생각을 다루는 것도 효과적인 것으로 나타났다. 다시 말해서, 상급학교 진학과 같이 한정된 기간 동안 극심한 스트레스에 시달리는 시기에는 내담자가 자살생각 상황과 진학문제 상황을 서로 다른 별개의 문제로 가치화할 지라도, 치료자는 이 두 상황을 함께 고려하여 치료에 임하는 것이 바람직할 것으로 보인다.

다섯째, 타인과의 유대보다 높은 자기고양과 긍정적인 정서보다 높은 부정적인 정서를 나타내는 -S 가치화가 사례 1, 2 및 5의 일차 탐사에서 많이 나타났다. -S 가치화는 심리치료나 상담의 초기에 많이 나타나는 유형으로, 개인이 특정한 스트레스 상황에 처해 있는 경우에 흔히 외현화된다(Hermans & Hermans-Jansen, 1995). 따라서 본 연구 참가자들의 일차 탐사에서 -S 유형이 많이 나타난 것은 그들이 중3학년생으로 고교진학에 대한 스트레스를 크게 받고 있기 때문인 것으로 해석할 수 있다.

끝으로, 이야기심리치료는 청소년의 미래를 설계하는 데 도움을 줄 수 있는 하나의 방안으로 고려될 수 있다. 사례 3의 내담자는 일차 탐사 과정에서 총 6개의 가치화를 생성했는데 그 중 세 개를 과거의 괴로웠던 사건들을 기초로 구성하였고, 가치화 6과 이상적 감정이 보여 주듯이 자신의 미래에 대해서는 생

각해 본 적이 없거나 구체적인 계획을 세울 수 없었다. 이처럼 과거의 부정적인 기억에 대한 고착과 미래에 대한 계획을 세우기 어려워하는 것은 자살생각이 개인의 내면에 자리잡고 있기 때문으로 볼 수도 있다(Williams, 1997). 가치화 6을 핵심 가치화로 선정하여 이야기심리치료의 타당화/비타당화 과정에서 미래에 대한 계획을 세우는 것에 치료의 초점을 두고 이야기심리치료를 진행한 결과, 내담자는 이차 탐사에서 미래에 대한 설계를 포함한 가치화 6을 세우게 되었다.

본 연구에서 제기된 제한점은 다음과 같다. 먼저, 사례수가 적을 뿐만 아니라 남자 중학생들만을 대상으로 연구를 수행하였기 때문에 중학생 전체를 대상으로 본 연구에서 얻어진 효과를 일반화할 수 없다. 다음으로는 연구자가 혼자서 참가자를 선정하고 이야기심리치료를 구성하고 실시하였다. 이때 연구자는 이야기심리치료가 중학생의 자살생각을 감소시키는데 효과가 있으리라는 가정 하에 연구를 수행하였으므로 이러한 연구자의 태도가 치료 결과에 영향을 주었을 가능성이 있다.

마지막으로 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 무엇보다도 이야기심리치료는 청소년의 자아 정체성 형성에 유용한 도구로 활용될 수 있다. 가치화를 구성하는 작업은 단지 내담자가 지니고 있는 문제들을 끌어내는 것에만 의미가 있는 것이 아니라 내담자의 과거, 현재 및 미래에 대한 생각을 고찰해봄으로써 내담자 자신을 이해하는 데 그 목적이 있기 때문이다.

또한 이야기심리치료는 단기 치료로 실시될 수 있다. 본 연구에서는 이야기심리치료를 7회기에 걸친 단기 개인치료로 진행하였다. Hermans와 Hermans-Jansen(1995)은 이야기심리치료가 보통 삼차·사차 탐사로 계속 이어지면서 짧게는 몇 주일이 걸리지만 대개는 수개월에서 일년 이상 걸린다고 보고하였다. 그렇지만 본 연구는 Hermans와 Hermans-Jansen(1995)이 표 2에서 제시한 이야기심리치료의 단계 중 이차 탐사에서 내담자와의 결과 논의를 제외한 나머지 하위 단계들로 구성된 이야기심리치료 절차를 중

학생의 자살생각 감소를 위해 적용한 결과, 이야기심리치료가 단기 치료로도 역시 효과적으로 응용될 수 있음을 보여 주었다.

### 참고문헌

- 남 민(1997). 청소년 자살. *대한의사협회지*, 40(10), 1282-1287.
- 박상철, 조용범(1998). 자살, 예방할 수 있다. 학지사.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술(1990). 고등학생의 자살성향에 관한 연구: 우울-절망-자살간의 구조적 관계에 대한 분석. *한국심리학회지: 임상*, 9(1), 1-19.
- 신민섭, 박광배, 오경자(1991). 우울증과 충동성이 청소년들의 자살행위에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 286-297.
- 조성은(1991). 여고생의 우울과 자살관념 감소를 위한 인지적 집단상담의 효과. 전남대학교 석사학위 청구논문.
- 조수철(1990). 청소년기 우울증과 자살. *대한의학협회지*, 34(11), 1156-1160.
- 통계청(1995, 1996). 사망원인 통계연보. 통계청.
- Adams, D. M., Overholser, J. C., & Lehnert, K. L. (1994). Perceived family functioning and adolescent suicidal behavior. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33(4), 498-507.
- Aldridge, D. (1998). *Suicide: the tragedy of hopelessness*. Jessica Kingsley Publishers.
- Davies, D., & Wilkes, C. R. (1993). Cluster suicide in rural western Canada. *Canadian Journal of Psychiatry*, 38, 515-519.
- Fergusson, D. M., & Lynskey, M. T. (1995). Suicide attempts and suicidal ideation in a birth cohort. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(10), 1308-1317.
- Firestone, R. W. (1997). *Suicide and the inner voice: Risk assessment, treatment, and case management*. Sage publications.
- Hermans, H. J. M. (1987). Self as an organized system of valuations: Toward a dialogue with the person. *Journal of Counseling Psychology*, 34(1), 10-19.
- Hermans, H. J. M. (1988). On the integration of nomothetic and idiographic research methods in the study of personal meaning. *Journal of Personality*, 56(4), 785-812.
- Hermans, H. J. M. (1995). From assessment to change: the personal meaning of clinical problems in the context of the self-narrative. In Neimeyer, R., Mahoney, M. (Eds). *Constructivism in psychotherapy* (pp. 247-274). American Psychological Association.
- Hermans, H. J. M., Kempen, H. J. G., & van Loon, R. J. P. (1992). The dialogical self: Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23-33.
- Hermans, H. J. M., Rijks, T. I., & Kempen, H. J. G. (1993). Imaginal dialogues in the self: Theory and method. *Journal of Personality*, 61(2), 207-236.
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-narratives: the construction of meaning in psychotherapy*. Gilford press. NY.
- Hollis, C. (1996). Depression, family environment, and adolescent suicidal behavior. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(5), 622-630.
- King, R. A., Pfeffer, C., Gammon, G. D., & Cohen, D. J. (1992). Suicidality of childhood and adolescence. *Advances in Clinical Child Psychology*, 14, 299-325.
- Kirmayer, L. J., Malus, M., & Boothroyd, L. J. (1995). Suicide attempts among Inuit youth: a community survey of prevalence and risk

- factors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 94(8), 8-17.
- Pritchard, C. (1995). *Suicide-the ultimate rejection?: a psycho-social study*. Open University Press. PA.
- Shaffer, D., Gould, M. S., Fisher, P., Trautman, P., Moreau, D., Kleinman, M., & Flory, M. (1996). Psychiatric diagnosis in child and adolescent suicide. *Archive General Psychiatry*, 53, 339-348.
- White, J. L. (1989). *The troubled adolescent*. Pergamon press.
- Williams, M. (1997). *Cry of pain: Understanding suicide and self-harm*. Penguin Books.
- 원고접수일 2000. 4. 3  
수정원고접수일 2000. 7. 10  
게재결정일 2000. 9. 14 ■



## **The Effects of Narrative Psychotherapy on the Reduction of Middle School Students' Suicidal Ideation**

**GeumDan Yi**

Department of Neuropsychiatry,  
Wonkwang University Hospital

**ChongNak Son**

Department of Psychology,  
Chonbuk National University

This study was designed to test the effects of narrative psychotherapy(Self-Confrontation Method) on the reduction of middle school students' suicidal ideation. Beck's Scale for Suicidal Ideation(SSI) was administered to all participants. Among the participants with high suicidal ideation, five students were randomly assigned in the narrative-therapy group and six were in the control group. After all therapy sessions, SSI was re-administered for the narrative-therapy group as well as the waiting list control group. The results showed that the narrative-therapy was effective in reducing middle school students' suicidal ideation. For the waiting list control group, the effective change of the suicidal ideation was not found. The qualitative analyses of Valuation-Affect Matrix and Validation/Invalidation were also performed. The middle school students with high suicidal ideation had mostly -O valuations and -S valuations in the first investigation but significantly changed to +O valuations, +S valuations and +HH valuations in the second investigation. Finally, the limitations and the suggestions of this study were discussed.