



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위 청구논문

긍정심리학 기반 원예치료프로그램이
청년자살시도자의 자살사고와 플로리시에
미치는 효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

한수지

2023년 12월

긍정심리학 기반 원예치료프로그램이
청년자살시도자의 자살사고와 플로리시에
미치는 효과

지도교수 김 종 우

한 수 지

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 12월

한수지의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 사회교육대학원

2023년 12월

The Effect of Positive Psychology-based
Horticultural Therapy Program
on Suicidal Ideation and Flourishing in Youth
Suicide Attempter

Su-Ji Han

(Supervised by Professor Jong-Woo Kim)

2023. 12

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Jong-Woo Kim, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....
(Name and signature)

.....
Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차 례

국문초록	vi
I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구 문제	2
3. 용어의 정의	3
II. 이론적 배경	4
1. 긍정심리학과 플로리시	4
2. 원예치료	5
3. 청년 자살시도자와 자살사고	6
4. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램과 선행연구	7
III. 연구방법	9
1. 연구설계 및 절차	9
2. 연구대상자	11
3. 연구도구	16
4. 긍정심리학 기반 원예치료프로그램	18
IV. 연구결과	22
1. 정성적 분석	22
2. 정량적 분석	51
V. 결론 및 제언	58
1. 결론	58
2. 제언	61

참고문헌	62
ABSTRACT	66
부록	69

〈표 차례〉

<표 II-1> 6가지 미덕과 24가지 장점	5
<표 II-2> 긍정심리와 자살사고의 선행연구	8
<표 II-3> 원예치료와 자살사고의 선행연구	9
<표 III-1> 사전·사후 실험설계	10
<표 III-2> 연구절차 과정	11
<표 III-3> 대상자 일반적 특성	13
<표 III-4> 대상자 A의 개별특성	13
<표 III-5> 대상자 B의 개별특성	14
<표 III-6> 대상자 C의 개별특성	15
<표 III-7> 자살사고 검사 점수 기준(성인 기준)	16
<표 III-8> 자살사고 문항 구성	16
<표 III-9> 살아야 하는 이유 문항 구성	17
<표 III-10> 긍정심리치료 문항 구성	18
<표 III-11> 프로그램 회기별 구성 내용	21
<표 IV-1> 대상자 A 감사 일기	41
<표 IV-2> 대상자 B 행복 실천	42
<표 IV-3> 대상자 B 감사 일기	43
<표 IV-4> 대상자 C 행복 실천	43
<표 IV-5> 대상자 C 감사 일기	44
<표 IV-6> 대상자 A의 자살사고 변화	46
<표 IV-7> 대상자 B의 자살사고 변화	47
<표 IV-8> 대상자 C의 자살사고 변화	47

<표 IV-9> 대상자 A의 플로리시 변화	48
<표 IV-10> 대상자 B의 플로리시 변화	49
<표 IV-11> 대상자 C의 플로리시 변화	50
<표 IV-12> 자살시도자의 자살사고 사전·사후 기술통계치	51
<표 IV-13> 자살시도자의 자살사고 사전·사후 정규성 검증	52
<표 IV-14> 자살시도자의 자살사고 효과검증_모수	52
<표 IV-15> 자살시도자의 자살사고 효과검증_비모수	52
<표 IV-16> 자살시도자의 살아야 하는 이유 사전·사후 기술통계치	53
<표 IV-17> 자살시도자의 살아야 하는 이유 사전·사후 정규성 검증	54
<표 IV-18> 자살시도자의 살아야 하는 이유 효과검증_모수	54
<표 IV-19> 자살시도자의 살아야 하는 이유 효과검증_비모수	55
<표 IV-20> 자살시도자의 긍정심리치료 사전·사후 기술통계치	55
<표 IV-21> 자살시도자의 플로리시 사전·사후 정규성 검증	56
<표 IV-22> 자살시도자의 플로리시 효과검증_모수	57
<표 IV-23> 자살시도자의 플로리시 효과검증_비모수	57
<표 IV-24> 만족도 평균점수	57

<그림 차례>

<그림 IV-1> 자살사고 사전·사후 그래프	52
<그림 IV-2> 살아야 하는 이유 사전·사후 그래프	54
<그림 IV-3> 플로리시 사전·사후 그래프	57

국 문 초 록

긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년자살시도자의 자살사고와 플로리시에 미치는 효과

한 수 지

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 김 종 우

이 연구는 응급실에 내원 한 청년 자살시도자 대상으로 긍정심리학 기반 원예치료프로그램을 실시했을 때 청년 자살시도자의 자살사고와 플로리시에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 00시 소재 권역응급의료센터에 내원하여 신체적, 정신적 응급처치 후 외래치료 및 입원치료를 받는 청년 자살시도자 3명을 대상으로 2023년 9월 1일부터 11월 20일까지 주1~2회 120분씩 총 5회기에 걸쳐 긍정심리학 기반 원예치료프로그램을 진행하였다.

긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 다음과 같은 연구 문제를 가지고 있다.

첫째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 효과가 있는가?

둘째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자의 플로리시 향상에 효과가 있는가?

연구방법은 질적연구방법과 양적연구방법을 혼합하여 사용하였다. 질적연구방법은 심층면담, 참여관찰 그리고 자료수집이다. 심층면담은 자살시도자 초기평가를 기반으로 질문하였고 중요한 자살위험 요인이 발견되거나 관련 정보가 더 필요한 경우 후속 질문을 하는 반구조화된 방식으로 진행하였다. 프로그램을 진행하는 동안 대상자와 1:1로 상호작용하며 참여관찰 하였다. 프로그램 진행 내용을 전부 녹취하여 전사하였고 활동지, 과제물, 발표 자료, 만족도 등을 자료수집하였다. 이를 바탕으로 자살사고와 플로리시 하위요소 기준으로 범주화하여 질적분석을 하였다.

양적연구방법은 실험법으로 설계 후 사전·사후 검사를 하였다. 자살사고의 변화를 알아보기 위해 자살사고 척도와 살아야 하는 이유 척도를 사용하였고 플로리시 변화를 알아보기 위해 긍정심리치료 척도를 사용하였다. 모집단 수가 적어 Shapiro-Wilk를 통하여 정규성을 확인 후, 정규성을 따르는 분포는 대응 표본 t 검증을 하였고 정규성을 따르지 않는 분포는 비모수 검증인 윌콕슨 부호순위 검증을 시행하였다. 이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램은 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 효과가 있었다. 정량적 분석을 시행한 결과 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 유의미한 효과가 나타나지 않았으나 자살사고 사전·사후 전체 평균이 감소(45.00→24.67)하는 변화를 보였다. 그리고 살아야 하는 이유의 하위요소인 생존과 대처 신념에서 유의미한 효과($t=-4.345, p<.05$)가 나타났다. 생존과 대처 신념은 자살 생각($r=-2.4$)과 부적 상관으로 생존과 대처 신념이 많을수록 자살 생각을 적게 한다고 한다(Lee, Hyun, & Lee, 2010). 정성적 분석에서 대상자들은 자살사고가 감소하거나 없음을 표현하였고 삶의 의욕, 애착, 미래에 대한 기대, 관계 부분에서 살아야 할 이유가 증가한 긍정적인 변화가 보였다.

둘째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램은 청년 자살시도자의 플로리시 향상에 유의미한 효과가 있었다. 정량적 분석에서 청년 자살시도자의 플로리시 증가에 유의미한 효과($t=-4.539, p<0.5$)가 나타났다. 하위요소인 몰입($t=-15.497, p<0.1$), 성취($t=-5.500, p<.05$)에서도 유의미한 효과가 나타났다. 긍정 정서, 관계, 의미는 유의미한 효과가 나타나지 않았으나 사전·사후 전체 평균 점수가 모두 증가한 변화를 보였다. 정성적 분석에서 대상자 모두 플로리시가 증가한 모습을

보였다. 즐거움, 재미, 호기심 등의 긍정 정서가 증가하였고 삶의 의미, 성취, 관계에서도 긍정적 변화 보였다. 대상자 모두 자신의 강점에 대해 잘 인지하고 발휘하는 모습 보였다.

이 연구 결과를 기반으로 청년 자살시도자의 자살사고 감소와 플로리시 증가를 위한 후속 연구의 기초자료를 제공하고 청년 자살시도자의 자살 재시도 예방을 위한 프로그램으로 유용하게 제공될 수 있기를 기대한다.

주요어: 긍정심리학, 원예치료, 청년 자살시도, 자살사고, 플로리시

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국은 행복도가 낮고 자살률이 높은 국가이다. 세계행복보고서에 의하면 한국인들이 스스로 매긴 주관적 행복도 점수의 10점 만점에 5.951점으로 경제협력개발기구(OECD) 회원 38개 국가 중 35위를 기록하였다(Sustainable Development Solutions Network, 2023). 자살률은 인구 십만 명당 24.1명으로 OECD 회원국 중 1위를 기록했다(OECD Health Data, 2022). 한국 청년들의 행복도와 자살률도 위와 다르지 않다. 최근 수년간 청년의 행복도가 낮아졌다. 취업난과 주거난, 가족과 친구 관계에서 얻을 수 있는 만족감 저하가 주원인으로 꼽힌다(서울시, 2021). 한국의 청년(19~34세)자살률은 인구 십만 명당 23.0명으로 OECD 회원국 중 1위이며, OECD 평균 10.8명보다 2.1배 높다(OECD Health Data, 2020). 최근 5년간 청년 자살률은 2017년 18.2명에서 2021년 24.2명으로 지속적으로 증가 추세이다(한국생명존중희망재단, 2023).

응급실에 내원하는 자해·자살 시도 건수를 연령대별로 살펴보면 20대가 1위, 30대가 3위이다. 20대의 자해·자살 시도 건수는 2017년부터 2021년까지 1위를 유지하고 있으며 그 비율 또한 2017년 21.0%에서 2021년 31.0%로 증가하였다(중앙응급의료센터, 2021). 미래 세대 주축이 될 청년들의 자살률이 지속적으로 증가하고 있는 점은 우리 사회가 점점 암울해지고 청년들의 정신건강, 심리적 문제가 심각해지고 있다는 걸 보여준다.

청년 자살시도자는 자살 시도 후 대부분 응급실에 도착하게 되며, 도착하는 순간부터 의사, 정신건강 관련 전문가의 적극적인 자살 예방 중재가 청년 자살시도자들에게 제공된다(인수현, 장서진, 2014). 그러나 응급실에 내원한 청년 자살시도자들 상당수가 치료에 대한 순응도가 떨어지고 자의 퇴원을 하게 되면서 적절한 치료를 받지 못하고 있다. 이는 잦은 응급의료센터 방문, 재입원을 및 자살로 인한 사망률 증가로 이어지게 된다(Choi, Kim, Qian, & Palepu, 2011; Kuo et al., 2010). 자살시도자는 일반인구와 비교하여 자살로 사망할 위험이 70배나 높은 것으로 조사되었다(최재원, 2010). 자살시도자의 자살위험은 다른 고위험군에

비해 매우 높고, 통상적 정신 치료를 통해서도 자살 재시도를 예방하기 어렵다 (박정화, 2013). 자살 재시도 예방을 위한 가장 일반적인 치료 방법은 입원으로 (Marino et al., 2012), 전문가의 모니터링 하에 안전한 환경을 제공하고 동시에 반복적인 자살 시도를 치료 과정에 적극적으로 개입시키는 것을 주요 목적으로 한다. 청년의 자살 재시도를 방지하기 위한 정신 치료 방법으로 인지행동치료, 변증법적 행동치료, 문제해결 치료, 대인관계 치료, 가족 행동치료 등이 있으나 긍정심리학 기반 원예치료는 없는 실정이다. 자살시도자에 대한 연구 대상도 노인이나 청소년에 집중되어 있다.

긍정심리학에서의 자살 재시도 방지를 위한 접근은 청년 자살시도자가 자살위험 요인에 노출되어도 자살위험 요인을 완충해 주는 보호 요인에 집중한다 (Huffman et al., 2014). 긍정심리학의 개척자인 Seligman(2002)은 우울한 사람이나 자살 충동에 휩싸인 청년들에게 문제 중심의 진단이나 약물치료보다 그들의 자살의 강점과 덕성을 일깨워 주는 데 주력하였다. 자신의 긍정적 강점들을 계발하고 활용하도록 도와주어 그들이 스스로 문제를 해결하고 긍정적이고 희망적인 삶을 살 수 있도록 깨닫게 하는 것이다.

원예치료는 다른 대체 의학적 치료 방법들과 구별되는 독특성을 가지는데, 이는 생명을 매개로 한다는 점, 상호 역동적이라는 점, 창조적 파괴가 가능하다는 점, 그리고 본능적 그리움에 바탕을 둔다는 점이다. 원예치료를 통해 전인적 접근과 전문적 접근이 동시에 가능하다(손기철 등.,2006).

이 연구의 목적은 첫째, 청년 자살시도자 사후 관리프로그램을 위한 후속 연구 기초자료에 활용하기 위함이다. 두 번째, 응급실에 내원한 청년 자살시도자들에게 긍정심리학 기반 원예치료프로그램을 진행하여 자살 재시도를 방지하기 위함이다.

2. 연구 문제

긍정심리학 기반 원예치료 프로그램은 다음과 같은 연구 문제를 가지고 있다.

연구 문제1. 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 효과가 있는가?

연구 문제2. 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자의 플로리시향상에 효과가 있는가?

3. 용어의 정의

가. 긍정심리학과 플로리시

긍정심리학은 부정적 측면을 없애기보다는 긍정적 측면의 향상에 더 집중하여 지속적인 행복감 속에서 성장과 자기실현을 이루는 삶을 지향한다(권석만, 2009). 플로리시란 개인의 능력과 잠재력을 펼치며 지속해서 행복을 증진하는 상태로, 일시적인 행복 상태가 아닌 긍정적 정신건강이 지속되는 상태를 의미한다(Seligman, 2011). 플로리시를 위한 새로운 웰빙요소는 긍정 정서, 몰입, 관계, 의미와 성취인 다섯 가지 핵심 요소이고 성격 강점은 전체 기반이 된다.

이 연구에서 플로리시는 자신의 강점을 인식하고 다섯 가지의 핵심 요소가 발현된 지속적인 행복으로 정의한다.

나. 원예치료

원예치료는 식물 또는 식물을 이용한 여러 가지 활동을 통하여 사람의 정신과 신체의 작용을 개선 혹은 유지 시키는 활동이라 할 수 있다(손기철 외, 2017). 사회적·심리적·교육적 혹은 신체 적응력을 기르고, 육체적 재활과 정신적 회복을 추구하는 전반적인 활동으로 정의하고 있다(손기철 외, 2017).

이 연구에서 원예치료는 식물과 자연이 주는 생명력을 통해 식물의 강점들을 발견하고 행복을 지속시키는 활동이라고 정의한다.

다. 청년 자살시도자와 자살사고

국립국어원에 따르면 청년의 사전적 의미는 신체적·정신적으로 한창 성장하거나 무르익은 시기에 있는 사람이라고 한다. 행정 및 법률상 청년의 나이 기준은 다양하다. 그중 청년 기본법에 따르면 청년은 19세 이상 34세 이하인 사람을 말한다. 자살시도자는 자살하기 위해 실제 행동으로 표현했으나 실패한 상태로, 결과적으로 목적을 달성하지 못한 자이다. 자살사고는 일반적으로 자살의 계획과 생각은 하고 있으나 실행으로 옮기지 않은 경우로, 타인에게 자살에 관해 이야기하거나 행동으로 보여주는 행위를 포함한다(오은경, 2003).

이 연구에서 청년 자살시도자는 19세 이상 34세 이하인 자로 죽을 의도를 가지고 신체적 손상을 초래하였거나 신체적 손상 없이 자살사고로 인하여 응급의료센터에 내원한 자로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 긍정심리학과 플로리시

긍정심리학은 인간의 긍정적인 심리를 과학적으로 연구하고 인간의 행복과 성장을 위해 도와주는 학문으로서 개인이나 집단 그리고 사회가 성장할 수 있는 요인들을 발견하고 촉진하는 것을 목표로 한다(권석만, 2009). 긍정심리학의 치료 목표는 행복의 증진이다. Seligman(2011)은 긍정심리학의 목표를 행복에서 플로리시로 바꾸자고 제안했다. 기존 긍정심리학은 일시적인 행복을 측정해서 삶의 만족도를 높이는 것이라면 Seligman(2011)이 제안한 긍정심리학은 지속적인 행복 상태인 플로리시를 목표로 웰빙을 추구하는 것이다. Seligman(2012)은 플로리시를 행복의 만개이며 인간이 누릴 수 있는 최고의 삶이라 하였다. 자신이 가진 모든 능력과 잠재력을 발휘하여 행복을 증진하고 번성시켜 활짝 꽃을 피운다는 의미를 포함한다. 플로리시를 위한 웰빙 요소는 긍정 정서, 몰입, 관계, 의미, 성취로 핵심 요소이고 강점은 다섯 가지 핵심 요소의 전체 기반이 된다. 플로리시를 위한 여섯 가지 웰빙 요소를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 긍정 정서다. 긍정 정서는 우리가 느끼고, 나타내고, 생각하고, 행동하는 것, 즉, 사랑, 기쁨, 희열, 평안, 감사, 용서, 자신감, 신념, 낙관성 등을 말한다. 긍정 정서는 시간과 환경이 바뀌어도 지속해서 나타난다는 특성이 있다. Seligman(2002)은 긍정 정서는 과거, 현재, 미래의 긍정 정서로 나누어서 생각할 수 있다고 했다. 미래의 긍정 정서는 낙관적인 생각이나 희망 또는 신념이나 믿음이 포함된다. 현재의 긍정 정서는 기쁨이나 감동, 평온함, 열정이나 즐거움이 있다. 과거의 긍정 정서는 성취감, 자부심, 만족감이나 안도감, 평정이 있다. 이 세 가지 정서는 저마다 다른 의미가 있고 이러한 정서들을 지속해서 끌어내는 삶을 ‘즐거운 삶’이라고 부른다.

둘째, 몰입이다. 몰입은 어떤 활동에 깊이 빠져 시간이나 공간, 타인의 존재, 심지어 자신에 관한 생각까지 상실한 무아지경 상태를 말한다. 이렇게 몰입하는 삶을 ‘만족하는 삶’이라고 한다.

셋째, 긍정 관계다. 가장 행복한 사람과 성공한 사람의 특징은 인간관계 폭이 넓다. 긍정 관계는 긍정 정서나 몰입, 의미, 성취를 수반하기 때문이다. 이렇게

타인과 함께하는 삶을 ‘좋은 삶’이라고 한다.

넷째, 삶의 의미다. 의미란 자아보다 더 중요하다고 믿는 어떤 부분에 소속되고 거기에 이바지하는 것을 말한다. 인생의 의미와 목적을 추구하는 삶을 ‘의미 있는 삶’이라고 한다. 자신의 욕구보다 더 높은 것을 추구하는 의미 있는 삶을 위한 네 가지 요소로는 친절, 기부, 종교 생활, 직업이 있다.

다섯째, 성취다. 성취란 성공, 승리, 정복을 모두 아우르는 말이다. 일시적 상태로는 업적이며 확장된 형태로는 성취다. 성취를 위해 업적에 전념하는 삶을 ‘성취하는 삶’이라고 한다. 긍정심리학에서 노력은 장기적인 목표를 달성하기 위한 끈기와 열정의 집합체이다.

여섯째, 성격 강점이다. 성격 강점은 개인의 성격적, 심리적 특성으로 시간과 환경이 바뀌어도 변하지 않으려는 경향이 있지만 학습과 환경에 의해 바뀔 수 있다. Seligman(2002)은 개인이 지닌 대표 강점을 발휘하면서 사는 것이 진정한 행복이라고 주장하였다. 모든 사람은 나름대로의 다양한 긍정적인 강점과 소질을 지니고 있다. 그중 어떤 것은 그들의 개성에 더 중요하고 핵심적인데 이를 대표 강점이라고 한다. 이러한 대표 강점을 활용할 때, 사람들은 더 활기찬 열정을 느끼고 ‘진정한 자기’가 표현되고 있는 느낌을 받게 된다. 성격 강점은 6가지 미덕과 24가지 강점으로 이루어졌다.

<표 II-1> 6가지 미덕과 24가지 강점

6가지 미덕	24가지 강점
지혜와 지식	창의성, 호기심, 학구열, 개방성(판단력), 예지력
용기	용감성, 정직, 끈기, 열정
사랑과 인간애	사랑, 친절, 사회성 지능
정의감	협동심, 공정성, 리더십
절제력	용서, 겸손, 신중성, 자기통제력
영성과 초월성	감상력, 감사, 희망, 유머, 영성

2. 원예치료

원예치료는 치료자가 치료 목표를 갖고 식물과 다양한 원예 활동을 활용하여 의도된 프로그램을 달성함으로써, 대상자의 심신 회복과 재활을 추구하는 전문적인 치료 활동이다(손기철 등, 2006).

원예치료는 대상자가 살아있는 식물을 돌보는 과정에서 대상자는 서서히 자신이 유용하며 필요한 존재인 것을 인식하게 된다(손기철 외, 2006). 그리고 식물과

더불어 활동하는 동안 식물을 통해 삶을 관조할 수 있고 또한 식물의 생활주기와 사람의 삶 주기를 비교하여 생각할 수 있다(Relf, P.D., 1992). 또한 식물의 성장과 변화를 관찰하면서 삶을 배우고 삶에 대한 다른 모습을 이해하게 된다(손기철, 2006). 식물은 직접적이고 단순하면서도 심미적인 기쁨으로 긍정 정서를 촉진하고 식물 돌보기와 수확물 획득을 통해 긍정 관계를 형성한다. 긍정적 반응이 많아질수록 긍정 정서도 높아진다. 원예 활동을 통해 몰입과 성취를 경험하게 된다. 원예치료는 다양한 긍정적 요소로 긍정적 정서를 촉진하고 긍정적 관계 및 행동에 영향을 미치게 된다(손기철 외, 2006).

3. 청년 자살시도자와 자살사고

청년기는 아동과 성인기의 중간 과도기로 독립된 성인으로서의 역할을 감당하기 위해 가능성을 탐색하고 준비하는 시기이다(김정은, 박정윤, 문의정, 2019). 이 시기의 청년들은 부모의 그늘을 벗어나 다양한 삶의 문제를 스스로 해결해야 하는 스트레스와 변화에 대한 불안정성을 경험하게 된다. 청년들의 스트레스 요인으로 경제적 문제, 가족관계의 질, 실패의 경험, 연인과의 이별 등이 있다. 경제적 문제는 주요한 요인 중 하나인데, 청년이 취업한 근무 환경은 비정규직, 서비스업의 비율이 높아 직무스트레스를 경험하고 미래에 대한 막막함, 상대적 박탈감을 겪는다고 한다(장숙량, 2021). 경제 불황으로 인한 취업난, 실직으로 인한 스트레스는 자살과 유의한 정적 관계에 있다고 알려져 있다(김민경, 2013).

통계청(2022)에 의하면 청년들의 자살 충동의 이유로 20대의 경우 1위는 신체적·정신적 질환인 우울감, 장애 때문(36.8%)으로, 2위는 직장 문제인 실직, 미취업, 업무 스트레스 때문(22.9%)으로, 3위는 경제적 어려움 때문(14.4%)으로 나타났다. 30대의 경우 1위가 신체적·정신적 질환인 우울감, 장애 때문(29.8%)으로, 2위가 경제적 어려움 때문(28.9%)으로, 3위가 직장 문제인 실직, 미취업, 업무 때문(18.3%)으로 나타났다. 20~30대의 신체적·정신적 어려움이 자살 충동의 주요 요인인 것을 알 수 있다. 20대의 경우 직장 문제가 30대의 경우 경제적 어려움이 더 큰 자살 충동의 요인으로 나타났다.

자살은 크게 자살사고, 자살 시도, 완결된 자살을 포함한다. 완결된 자살은 연구가 어렵다. 전체 자살사망자의 약 25~50% 정도는 이전에 자살 시도력이 있다고 알려져 있다(한국자살예방협회, 2012). 자살시도자는 최고 50%까지 자살 재시

도를 하며 자살시도자의 2%가 자살로 결국 사망에 이른다(김미영, 전성숙, & 김경희, 2013). 국내에서 응급실에 내원한 23,300명을 대상으로 조사한 윤지혜(2017)의 연구에 따르면, 자살 시도 이후 재시도할 위험은 1개월 이내가 38.3%, 2개월 이내가 6.5%, 3개월 이내가 6.0%로 1개월 이내가 가장 높게 나타났다, 특히 자살 시도 후 1개월 이내의 자살위험이 가장 큰 시기에 집중적인 사후관리는 자살 재시도를 예방하는 데 장기적인 효력이 있을 것으로 예상된다. 국내에서는 높은 자살률을 감소시키기 위해 2013년부터 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업을 운영하고 있고 1개월 이내 사후관리 서비스를 제공하고 있다.

자살사고는 논리적으로 자살 시도 행위에 앞서 나타나는 것으로 자살계획과 자살 시도로 이르게 하는 직접적인 영향 요인이다. 임수영(1994)의 선행연구에 의하면 자살 시도가 반복되면 결국 자살로 이어지는 인과관계를 가지며 자살사고가 높을수록 자살을 시도하는 비율이 높아진다고 한다. 따라서 자살사고가 가볍다고 해서 개입하지 않는다면 심각한 자살사고로 이어져 자살 시도로 연결될 수 있다. 자살률을 낮추기 위해서는 자살사고 감소를 위한 개입이 중요하다(서혜석, 2006). 따라서 자살 시도의 예방을 위해서 자살사고에 영향을 미치는 요인을 여러모로 살펴보고, 그에 따른 전략이 필요할 것이다(한국청소년상담원, 2007).

4. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램과 선행연구

청년 자살시도자를 대상으로 긍정심리학 기반 원예치료프로그램을 진행한 선행연구가 없어 긍정심리와 자살사고, 원예치료와 자살사고로 구분하여 선행연구를 살펴보았다.

가. 긍정심리와 자살사고

선행연구에 의하면 긍정심리가 자살사고에 효과가 있는 것으로 나타났다. 최은찬(2013)에 의하면 청소년의 자살 생각을 낮추는 데 긍정심리자본은 유의한 부적 상관으로 나타났다. 전향숙(2017)은 긍정심리프로그램이 농촌 노인의 우울, 자살 생각 및 심리적 안녕감에 유의미한 효과가 나타났다고 하였으며 이유현(2023)의 연구는 긍정 정서가 패배감, 속박감이 드는 상황에서도 어떻게 다루는지에 따라 자살 생각을 낮추는 데 도움이 된다고 하였다. 또한 박승진(2022)은 긍정적 미래 사고가 자살사고의 감소에 효과를 가져온다고 하였다.

<표 II-2> 긍정심리와 자살사고의 선행연구

논문 제목	시사점	저자 (년도)
청소년의 긍정심리자본과 자살 생각의 관계에 관한 연구	청소년의 자살 생각을 낮추는 데 긍정심리 자본 희망, 낙관성, 자아탄력성에 유의미한 부정 상관을 보였다.	최은찬 (2013)
긍정심리학 프로그램이 농촌 노인의 우울, 자살 생각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과	긍정심리학 프로그램이 농촌 노인의 우울, 자살 생각 및 심리적 안녕감에 유의미한 효과를 나타냈다.	전향숙 (2017)
패배감, 속박감, 자살 생각의 관계에서 긍정 정서 반응양식의 매개된 조절효과: 20대 청년을 중심으로	개인이 고통스러운 상황에서도 긍정 정서를 어떻게 다루고 있는지 확인하는 것이 자살 생각의 등장 가능성을 낮추는 데 도움이 될 수 있다.	이유현 (2023)
긍정적 미래사고와 자살사고의 관계	긍정적 미래 사고가 실생활의 긍정 경험 시도 및 정서적 평가에 영향을 주어 자살사고의 감소를 가져온다.	박승진 (2022)

나. 원예치료와 자살사고

선행연구에 의하면 원예치료가 자살사고 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다. 원예치료가 여자 중학생의 우울감, 자살생각을 감소시키는데 유의미한 효과가(박경희, 2013)있다고 한다. 조아라(2020)의 연구에 의하면 실험군에 참여한 자살 고위험 노인이 참여하지 않는 대조군에 비해 우울, 스트레스 감소에 유의미한 효과가 나타났다고 한다.

<표 II-3> 원예치료와 자살사고의 선행연구

논문제목	시사점	저자 (년도)
원예치료 집단 프로그램이 여중생의 우울, 자살생각에 미치는 영향	원예치료 집단프로그램이 여자 중학생의 우울, 자살 생각을 감소시키는 데 효과적인 프로그램으로 적용할 수 있다.	박경희 (2013)
대인 돌봄 일대일 가정방문 원예치료가 자살 고위험 노인에게 미치는 영향	대인 돌봄 원예치료가 우울 점수 11점 이상이고 자살사고가 있으며, 과거 자살 시도력이 있거나 자살유가족에 해당하는 자를 포함한 노인들의 자아 존중감, 우울, 기분, 스트레스에 유의미한 효과를 나타냈다.	조아라 (2020)

Ⅲ. 연구방법

1. 연구설계 및 절차

가. 혼합 연구설계

이 연구의 목적은 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자의 자살사고와 플로리시에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 자살사고와 플로리시 변화를 알아보기 위해 질적연구와 양적연구를 혼합하여 설계하였다. 혼합연구는 다면적이고 복합적인 인간의 활동과 사회현상을 더 완전하고 철저하게 이해하는 것(Creswell & Plano Clark, 2018)이다. 특히 프로그램 평가연구에서의 활용도가 높아 동일한 현상에 대해 양적 연구결과와 질적 연구결과가 일치하는지 확인하고 연구 대상을 다각도에서 이해하는 것으로 질적 요소와 양적 요소를 통합하는 것이 핵심이다(유진은, 공민정, 2023).

1) 질적연구방법

질적연구를 하는 이유는 자살사고와 자살시도에 이르는 다양한 감정과 경험을 파악함으로써 자살시도 경험이 갖는 진정한 의미와 맥락을 이해하기 위함이다. 자살은 단순히 원인과 결과라는 선형적인 인과관계로 이루어지지 않는 매우 복합적인 현상으로 다양한 상황적 맥락을 당사자의 시각에서 이해하는 것이 필요하다. Crewell(1998)에 따르면 질적 사례 연구는 상황적 맥락 속에서 심층적이고 세부적인 자료수집을 통해 경계 지어진 체계(bounded system)내에서 관심 사례를 탐색하는 연구방법으로 경계를 확정하는 것이 중요하고 현상이나 현장을 생생하고, 구체적이며, 현장의 언어로 두껍게 서술해야 한다고 한다. 또한 질적 연구는 구체적이며 깊이 있는 자료수집과 치료 과정에 대한 기록, 내담자들의 면담과 관찰기록, 내담자의 작업 결과물, 주제와 관련된 문헌자료들, 표준화 된 양적 자료 등 다양한 자료원에 대한 체계적인 분석을 통해서 이루어진다고 하였다.

연구자는 질적연구를 위해 심층면담과 참여관찰하였고 참여자의 작업 결과물들을 수집하였다. 심층면담은 자살시도자 초기평가를 기반으로 질문하였고 중요한 자살위험 요인이 발견되거나 관련 정보가 더 필요한 경우 후속 질문을 하는 반구조화된 방식으로 진행하였다. 프로그램을 진행하는 동안 대상자와 1:1로

상호작용하며 면담 및 참여관찰 하였다. 프로그램 진행 내용은 전부 녹취하여 전사하였고 참여자의 활동지, 과제물, 발표 자료, 만족도 등을 바탕으로 자살사고와 플로리시 하위요소 기준으로 범주화하여 질적분석을 하였다.

2) 양적연구방법

양적연구를 하는 이유는 연구의 효과를 객관적으로 검증하고 질적 연구의 제한점을 보완하고 자 실시하였다. 연구자는 양적연구방법으로 단일 실험군에만 프로그램을 적용한 실험법을 선택하였다. 자살 사고척도(SSI), 살아야 하는 이유(RFL), 긍정심리치료(PPT) 척도를 이용하여 프로그램 사전·사후 검사 도구로 이용하였다. 사전·사후의 효과를 살펴보기 위하여 Shapiro-Wilk를 통하여 정규성을 확인하였다. 정규성을 따르는 분포는 대응 표본 t 검증을 하였고 정규성을 따르지 않는 분포는 비모수 검증인 윌콕슨 부호순위 검증을 하였다.

<표 III-1> 사전·사후 실험설계

구분	사전검사	프로그램 시행	사후검사
개별 프로그램	Q1	P+활동지	Q2
	Q3		Q4
	Q5		Q6

Q1 Q3 Q5 : 사전 검사 (Q1: SSI, Q3:RFL, Q5: PPTD)

Q2 Q4 Q6 : 사후 검사 (Q1: SSI, Q3:RFL, Q5: PPTD), 프로그램 활동지, 만족도 조사

P : 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램

3) 자료분석

유진은, 공민정(2023)에 의하면 혼합연구는 참여자의 경험이 통계적 분석 결과를 보완하고 해석을 보충할 때, 통계적 분석 결과가 참여자의 경험과 결합되어 현상을 더 완전하게 이해하는 시야를 제공할 때 수행했다고 한다. 연구자는 질적 연구결과와 양적연구 결과를 비교, 병합하여 전체적인 이해에 도달하고자 하였다. 대상자별 사전 사후 변화를 자살사고와 플로리시 하위요소 기준으로 범주화 하였고 사전 사후 점수변화를 표를 사용하여 양적연구 결과와 질적연구 결과를 나란히 제시하였다. 두 연구 요소의 결과가 불일치 한 경우, 자료 및 분석절차를 재확인하거나 새로운 자료 분석하였다.

나. 연구 절차

이 연구는 연구자가 9월 1일부터 11월 20일까지 매주 1~2회 총 5회기로 회기당 120분씩 진행하였다. 대상자 특성상 집단프로그램은 불가하여 1:1로 진행하였다. 연구 대상자에게 이 연구의 목적과 의의, 치료 과정을 설명하고 비밀보장, 자료에 대한 익명 처리 등에 대해 알렸다. 연구 대상의 동의하에 녹취한 모든 활동내용 과정을 기록하여 분석하였다. 프로그램 종결 후 사후 검사와 만족도를 실시하였다.

<표 III-2> 연구절차 과정

순서	내용	비고	기간
1	프로그램 점검 수정 및 보완	연구자, 지도교수	2023.09.1.-2023.09.20
2	연구대상자 구성	자발적 동의	2023.09.20.-2023.09.23
3	동의서 작성 및 사전검사 시행	자살위험 초기 평가 대상자 동의서 사전검사	2023.09.20.-2023.09.23
4	프로그램 시행	총 5회기 진행	2023.09.23.-2023.11.20
5	사후검사 시행 및 평가	사후검사 및 만족도 조사	2023.11.20
6	자료 처치 및 정리	통계분석 및 논문 작성 등	2023.11.20.-12.20

2. 연구대상자

가. 일반적 특성

이 연구의 대상은 00시 소재 권역응급의료센터에 내원한 청년 자살시도자로 신체 치료 및 정신과적 응급처치를 받은 후 입원 치료를 받거나 응급실에서 자의 퇴원하여 외래 치료 받는 자로 하였다. 자의 퇴원이란 의학적으로는 검사나 치료가 계속 요구되나 환자 측에서 더 이상의 검사와 치료를 거부하고 자의에 의해 퇴원하는 경우를 말한다(김승환, 김옥준, 장석준, 정구영, 김승호, 1993). 이 프로그램 참여에 동의한 자살시도자는 20대 여성 2명, 30대 남성 1명이다.

대상자 A는 20대 후반의 여성으로 투신의 자살시도력 있고 여러 차례의 손목 자해로 본원 응급실 내원원 자이다. 행정 입원하여 두 달간의 입원 치료를 받고 퇴원하였다. 쉽터에 연계되어 지내던 중 적응의 어려움으로 손목 자해 재시도하여 본원 응급실에 재내원하였다. 프로그램에 동의하여 폐쇄병동 내 면담실에서

프로그램을 진행하였다.

대상자 B는 20대 초반의 여성으로 투신의 자살시도력이 있고 여러 차례의 음독, 손목 자해로 본원 응급실 내원한 자이다. 입원 치료는 거부하고 자의 퇴원하여 정기적으로 외래 치료를 받고 있다. 프로그램에 동의하여 병원 내 상담실에서 프로그램을 진행하였다.

대상자 C는 30대 초반의 남성으로 번개탄, 투신의 자살시도력 있고 00 대학교에서 자살사고 호소하여 112신고 하여 본원 응급실 내원한 자이다. 입원 치료를 받고 퇴원하였으나 일정한 거주처 없고 지지체계 빈약하여 자살사고로 재입원하였다. 두 달간의 입원 치료 받고 퇴원 후 노숙인 시설에 연계되어 외래 치료를 받고 있다. 프로그램에 동의하여 병원 내 상담실에서 프로그램을 진행하였다.

응급실에서 자의 퇴원 한 자살시도자의 모집이 쉽지 않았다. 자기 개방의 어려움, 기록에 대한 부담감으로 거부하거나, 이미 여러 상담과 치료에 대해 한계와 소진을 호소하며 거부하였다. 20대 여성의 경우 퇴원 후 학과 수업, 진로 문제, 아르바이트, 취업 활동으로 거부하거나 정신과적 치료만 유지하겠다는 이유로 거부하였다. 이 연구의 대상자들은 자살 시도로 응급실을 2회 이상 내원하였던 자로 입원 치료 받거나 외래 치료 받으면서 연구자와 장기간 신뢰 관계가 형성된 자이다. 프로그램에 협조적이었으나 우울감, 무기력감, 자살사고 잔재한 상태로 부정적 정서가 있었다.

<표 III-3> 대상자 일반적 특성

구분	대상자 A	대상자 B	대상자 C
성별/나이	여/27세	여/20세	남/30세
학력	대졸	중졸	고졸
추정 진단	조울증	조울증	우울증
종교	기독교	기독교	기독교
의료보장	의료급여 1종	의료급여 1종	건강보험
자살시도력	투신 시도(아파트) 손목 자해	투신 시도(7층) 손목 자해, 음독	투신 시도(00 대교) 번개탄 시도
치료 여부	행정입원/외래	자의 퇴원/외래	자의 입원/외래

나. 개별적 특성

<표 III-4> 대상자 A의 개별특성

성별/ 나이	여/ 27세	
주 호소	“자해 충동이 너무 심하게 들어서... 그래서 신고해서 왔어요” “혼자만 있으면 불안하고. 자살 충동 느껴져서 손목 자해 했어요.”	
내원 경위	0월 0일 자살사고 및 자해 충동이 들어 스스로 112에 신고하여 응급실 내원, 행정 입원하여 퇴원하였으나 일주일 후 집에 혼자 있고 엄마가 찾아올지도 모른다는 불안감에 커터칼로 손목 자해 하여 응급실 재내원 함.	
자살 위험 요인	진단	R/O 조울증
	가족	부(계부), 친모, 이복 오빠 2명
	자해 행동 및 시도 력	7세, 작은오빠, 친모에게 아동학대 당함. 19세, 친모와 작은오빠 상대로 소송 진행하였으나 친모의 증거 부인으로 집행유예 판결받음. 이후 가족 간의 관계 단절됨 21세, 손목 자해로 00 병원 치료함. 23세, 건물 4층 높이에서 투신 시도, 우측 발목 분쇄골절, 수술 및 재활 치료 받았으나 정신과적 치료받지 않음. 소송 이후 가족 간의 단절로 서울로 상경, 00 청소년 쉼터 생활함. 우울감 자살사고, 자해 충동 지속 되어 지역 정신건강의학과 외래 치료 받음. 25세, 1월 친모, 혼자 거주하는 대상자 집으로 찾아와 협박하는 모습 있었고 자해 행동을 재촉하는 말을 했다고 함. 대상자 친모 앞에서 커터칼로 손목을 긋는 자해 행동을 함. 친모 112에 신고 후 도망갔고 손목 자해로 00시에 있는 00 병원 3개월간 행정 입원하였다고 함. 병동에서 같이 알게 된 지인과 같이 거주, 지인 남편의 반대로 0월 00일 혼자 거주하며 지냈다고 함. 0월 지역 정신건강의학과 내원하여 약물 처방 받았으나 약물 순응도 불량하였다고 함. 내원당일 자살사고 악화, 불면, 스스로 112 신고하여 본원 응급실 내원함. 현재 입원 치료 중임.
	평가	-> 대상자 유년기 시절 친모의 학대와 이복 오빠의 학대로 우울감 있었으나 자해 행동은 하지 않았다고 함. ->소송 진행되면서 친모의 증거 부인으로 이복 오빠 처벌 제대로 이루어지지 않아, 이후 자살사고 지속되었다고 함. ->현재 가족 지지체계 없음. 자해 충동 조절의 어려움 있음. 자살시도력 있고 자살사고 빈번하여. 자살 위험성 높다고 판단됨.
보호 요인	-태권도 사범으로 일하고 있고 경제적 생활할 수 있음. -군인이 되고 싶다는 확실한 목표 있음. -정서적 지지체계인 남자 친구 있음, 치료 의지 있음 -강점 검사 결과: 1. 친교. 2. 신념, 3. 탐구, 4. 책임, 5. 끈기.	

<표 III-5> 대상자 B의 개별특성

성별/ 나이	여 / 20세	
주 호소	“혼자 있으면 불안하고 자살 생각이 자꾸 떠올라요” “환절기마다 우울감 들고 감정 기복 심해지는 것 같아요”	
내원 경위	0월 00일 우울감 및 자살사고 악화되고 불안에 반응하여 눈썹 칼로 손목 자해 10여회 시도하여 응급실 내원함. 0월 00일 충동적인 자살사고로 맥주 1캔 음주 후 정신건강의학 외래 약물 전 부 음독 후 손목자해하여 욕조에 팔을 담그고 있었다고 함. 남자 친구 발견하여 응급실 재 내원함.	
자살 위험 요인	진단	R/O 조울증
	가족	부모, 외삼촌, 1녀 중 1녀,
	자해 행동 및 시도력	10세, 손목 자해 시작. 13세, 학교폭력 당함, 학교폭력위원회 소집되었으나 가해자에 대한 처벌 미약하였다고 함. 가해자의 험담 지속되었고 위클래스에서 주로 지냈다고 함. 교우관계의 갈등으로 자해 및 자살 시도 반복하였다고 함. 16세, 우울감 및 자살사고로 9층에서 투신 시도, 에어매트에 떨어져 외상없었다고 함. 18세, 고등학교 자퇴 후 삼촌이 운영하는 디자인 회사에 취직, 업무에 대한 스트레스로 자살사고 악화되어 응급실 내원 함. 20세, 4월 3회에 걸쳐 약물 음독, 손목 자해 등으로 응급실 내원 함. 9월 자살 충동으로 응급실 재내원 함.
	평가	- 어렸을 때부터 손목 자해, 음독, 자살시도력 여러 차례 있음. - 자살사고 여전히 존재, 환절기마다 증상 악화 됨. - 자살사고 높다고 평가됨.
보호 요인	- 남자 친구, 외삼촌, 주변 친구 지지체계 있음. - 경제 생활 가능함. - 병식 있음. - 강점 검사 결과: 1. 공정, 2. 감사, 3. 진솔, 4. 공감, 5. 친교	

<표 III-6> 대상자 C의 개별특성

성별/ 나이	남/30세	
주 호소	“술 먹고 00대 교에서 자살하려고 하다가 경찰에 잡혀서 왔어요.”	
내원 경위	0월 00일 대상자 소주 3병 주취 상태에서 자살목적으로 00대 교에서 투신을 시도하려던 중 112신고 되어 본원 응급실 내원, 자의 입원 후 3일 만에 퇴원함. 0월 00일 퇴원 후 00남도 00시에 거주하는 친구 집에서 지냈으나 친구가 더 이상 같이 살 수 없다고 하여 다시 노숙 생활하였고 자살사고 악화되어 0월 00일 외래 통하여 본원 폐쇄병동 재입원함.	
자살 위험 요인	진단	R/O 우울
	가족	부, 모, 2남 1녀 중 막내 *부 치매, 모 연락 두절
	자해 행동 및 시도 위험 요인	8세, 어머니는 가출, 아버지는 양육 및 경제적 문제로 대상자를 형과 함께 보육원에 입소시킴. 대상자 보육원에서 선배에게 학대당하였다고 함. 19세, 고등학교 졸업하며 보육원 퇴소함. 시설 소개로 자동차 부품회사 계약직으로 취직하여 포장 업무를 함. 아버지와 잠시 생활하였으나. 아버지와 생활 중 아버지의 술 문제로 갈등 있었다고 함. 아버지 가출하면서 아버지의 행방을 찾기 위해 노력하였으나 찾지 못하였다고 함. 24세, 아버지의 행방을 아버지가 치매로 요양병원에 들어가게 되면서 알게 되었다고 함. 대상자 이후 우울감, 무가치감 있었다고 함. 27세, 00의 시에서 번개탄 등으로 자살을 시도하였으나 실패하였고 00시 00동 소재 정신건강의학과에서 수 개월간 입원 치료 받았다고 함. 28세, 정신과 치료는 받지 않은 채로 간헐적으로 다른 과 병원에서 수 면제만을 처방받아 복용하며 지냈다고 함. 30세, 1월 000시 소재 숙소 제공되는 곳에서 일을 하였으나 몸 떨림 지속되어 그만두었고 이후 친구 집에 잠시 거주하거나 노숙 생활하며 지냈다고 함. 8월 대상자 지속된 노숙 생활에 우울감, 삶에 대한 허무주의적 생각 들었다고 하며 이제 00대 교에서 투신 시도하려다가 112에 도움 요청하여 본원 응급실 내원함.
	평가	- 자살시도력 수회, 자살사고 빈번 함. - 지지체계 및 거주처 없고 신체적 정신과적 증상으로 근로 능력 저하 - 자살위험 매우 높다고 평가됨.
보호 요인	- 현재 경제적 생활할 수 있음. 취업에 대한 욕구 있음. - 강점 검사 결과: 1. 감사, 2. 포용, 3. 공정, 4. 책임, 5. 감탄	

3. 연구도구

가. 자살사고 척도

자살사고의 수준을 측정하기 위하여 Beck, Kovacs 및 Weissman(1979)이 고안하고 박광배와 신민섭(1999)이 변안한 자살사고 척도(Scale for Suicidal Ideation: SSD)를 사용하고자 한다. 자살사고 척도는 자살 생각의 심각성을 측정하는 도구로서 자기 파괴적인 희망이나 생각을 다양한 차원에서 측정하여 현재 지닌 자살의도의 정도를 수량화시킨 것이다. 자살사고에 대한 빈도 및 정도와 자살 준비 행동 등을 측정한다.

자살사고 척도는 총 19문항으로 자살 욕구 및 준비에 관한 질문 12문항과 삶에 대한 부정적인 태도 7문항으로 구성되어 있다. Likert 척도(0~2점)로 자살사고가 많은 경우가 2점, 보통인 경우가 1점, 없는 경우가 0점으로 총점의 범위는 0점에서 38점이다. 점수가 높을수록 자살사고가 많음을 의미한다. 내적 일관성(Cronbach's α)은 .81이다. 이 프로그램에서 내적 일관성은 .966이다. 하위요소의 내적 일관성은 자살욕구 .925, 자살 태도 .920, 자살 준비는 .913 이다.

<표 III-7> 자살사고 검사 점수 기준(성인 기준)

평가 기준	점수 기준
연령집단에 비해 자살 생각을 많이 함.	9-11점
연령집단에 비해 자살 생각을 상당히 많이 함.	12-14점
연령집단에 비해 자살 생각을 매우 많이 함.	15점 이상

<표 III-8> 자살사고 문항 구성

하위요인		문항 번호
자살 욕구	자살 행동의 결과를 얻거나 자살 행동을 하고자 바라는 것으로서 자살 욕구 점수가 높은 사람들은 자살이라는 결과를 얻고 자살 행동을 시도해 보려는 욕구가 높다.	2,4,6,7,11,12,13,15,19
자살 준비	자살 생각 실행에 앞서 실제로 준비하는 것이 있는지 알아보는 척도로 유서를 쓰거나 죽음을 예상하고 마지막으로 특별히 한 일이 있는지 등 자살 기도를 위해 준비한 경험과 관련되는 행동을 나타내는 하위척도이다.	16,17,18

자살태도	자신의 삶에 대한 부정적인 태도이며 죽음에 대한 마음가짐과 지속적인 일련의 신념과 관련되는 생각(이영은, 박혜선, 손수경,2007)에 대한 하위척도이다. 자살태도 점수가 높은 사람은 자살하고자 하는 지속적인 마음을 가지고 있으며 삶이 유지되는 것에 대해 부정적으로 보려고 한다.	1,3,5,8,9,10,14
------	---	-----------------

나. 살아야 하는 이유 척도

Linehan, Goodstein, Nielson과 Chiles(1983)가 개발한 척도로, 자살위험이 있지만 자살을 시도하지 않는 원인을 알아보는 척도이다. 이 척도는 65명의 성인을 대상으로 살아야 하는 이유에 대해 심층 면접을 한 뒤, 그로부터 도출된 항목들을 다시 분류하고 요약하여 만든 척도다. 원척도는 48개 문항으로, 6개의 하위요인으로 구성되어 있다. 자살을 완화하는 3가지 긍정적 요인으로 생존과 대처 신념, 가족에 대한 책임감, 자녀에 대한 걱정이 있고 자살 행동 자체에 대한 부정적 태도 3가지 요인으로 자살에 대한 공포, 사회적 비난에 대한 공포, 도덕적 금기가 있다.

이기원(2010)의 연구에서는 31개 문항으로 4개의 요인으로 구성되어 있다. 생존과 대처 신념, 죽음 공포와 사회적 비난, 가족 책임과 자녀 걱정, 미래 기대 요인으로 구성되었다. 자기 보고식 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다)까지의 6점 Likert식 척도로 평정하게 되어 있다. 총점의 범위는 31점에서 186점까지이다. 점수가 높을수록 살아야 하는 이유가 많은 것으로 해석된다. 내적 일관성은 .85로 양호한 수준이다. 이 프로그램에서의 내적 일관성은 .983이다. 하위요소인 생존과 대처 신념 .983, 죽음 공포와 사회적 비난은 .948, 가족책임과 자녀걱정 .751 미래 기대 .601이다. 생존과 대처 신념은 자살 생각($r=-2.4$)과 부적상관을, ‘가족 책임과 자녀 걱정’ 및 ‘미래 기대’는 낙관성과 정적상관($r=.40\sim.61$)을 나타내, 공존 및 수렴타당도가 입증되었다(Lee, Hyun, & Lee, 2010).

<표 III-9> 살아야 하는 이유 문항 구성

요인	하위요인	문항
긍정	생존과 대처 신념	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14,15,16,17
	가족책임과 자녀 걱정	25,26,27,30,31
	미래 기대	28,29
부정	죽음공포와 사회적 비난	18,19,20,21,22,23,24

다. 긍정심리치료 척도

플로리시를 평가하기 위해 긍정심리치료 척도를 사용하였다. 긍정심리치료 척도는 긍정 정서와 몰입, 관계, 의미, 성취 측면에서 행복을 평가한다(Tayyab Rashid, Martin Seligman, 2023). 총 25문항으로 구성되어 있고 각 문항 당 1점에서 5점으로 평정하게 되어 있다. 내적 일관성은 긍정정서 .77, 몰입 .81, 관계 .84, 의미 .71, 성취 .77이다. 이 프로그램에서 내적 일관성은 .97이다. 하위 요소 긍정정서 .93, 몰입 .95, 관계 .93, 의미 .81, 성취 .84이다.

<표 III-10> 긍정심리치료 문항 구성

분야	팔마 요소 정의	문항
P=긍정 정서	만족감과 자부심, 평온함, 희망과 낙관성, 신뢰감, 자신감, 감사 같은 긍정 정서 경험하기	1,6,11,16,21
E=몰입	극도로 집중하는 최적의 상태와 집중하는 최적의 상태, 발전하고자 하는 본능적 의욕을 느끼려고 자신의 강점을 사용하는 활동에 깊이 몰입하기	2,7,12,17,22
R=관계	긍정적이고 안정적이며 신뢰할 수 있는 관계 맺기	3,8,13,18,23
M=의미	목표 의식과 자신보다 더 원대한 믿음을 가진 어딘가에 소속되어 봉사하기	4,9,14,19,24
A=성취	성공과 통달, 성취 자체를 추구하기	5,10,15,20,25

4. 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램

가. 프로그램 준비

청년 자살시도자의 자살사고 감소와 플로리시 증가의 효과를 알아보기 위해 프로그램을 구성하였다. 긍정심리학, 원예치료, 자살사고와 관련된 선행연구를 조사 하였다. 프로그램 구성은 긍정심리강점연구소에서 개발한 ‘스트레스 5 강점 프로그램’을 바탕으로 원예치료적 요소를 혼합하는 방식으로 하였다. 연구자가 연구의 목적과 대상자에게 적합하게 수정·보완하였다. 대상자의 강점을 객관적으로 파악하기 위해 ‘스트레스 5 강점유형검사’를 온라인으로 시행하였고 ‘스트레스 5 강점 카드’를 프로그램에 활용하였다.

나. 진행자 준비 및 타당성 검토

연구자는 2017년 원예복지사 2급 취득 후 00광역정신건강복지센터에 근무하며 원예치료 프로그램을 수회 진행하였다. 2018년 정신건강사회복지사 2급 자격 취득, 2021년 긍정심리강점전문가 2급 취득하여 00트라우마센터에서 원예치료와 긍정심리치료 프로그램을 진행하였다. 현재 2022년 8월부터 00시 소재 권역응급의료센터에서 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업을 하고 있다. 응급실에 내원한 자살시도자의 자살위험초기평가와 상담을 하고 있으며 자살시도자 개입에 대해 전문가에게 슈퍼비전을 받고 있다. 지도교수와 병원 내 전문가에게 프로그램에 대한 슈퍼비전을 받은 후 진행하였으며 프로그램 과정에 대해 동료 사회복지사에게 검토 받았다.

다. ‘행복 활짝 피우기’ 프로그램 구성 내용

1) 사전검사 및 초기평가

프로그램 전 자살 위험성을 평가하기 위해 자살시도자 초기평가지를 기반으로 질문하였고 중요한 자살위험 요인이 발견되거나 관련 정보가 더 필요한 경우 후속 질문을 하는 반구조화된 방식으로 진행하였다. 대상자의 강점을 객관적으로 파악하기 위해 긍정심리강점연구소의 ‘스트레스 5 강점유형검사’를 온라인으로 진행하였다. 프로그램 효과성을 검증하기 위해 자살사고 척도, 살아야 하는 이유 척도, 긍정심리치료 척도를 진행하였다.

2) 1회기 ‘행복 씨앗 심기’

긍정심리학과 원예치료를 소개하고 긍정의 의미에 대해 생각해 보는 시간을 가졌다. 긍정심리학의 3가지 질문, 나는 누구인가, 좋은 삶이란 무엇인가, 어떻게 하면 잘 살아갈 수 있는가?로 면담하였다. 대상자와 신뢰 관계 형성을 위해 우리들의 약속, 5글자 자기소개, 행복한 순간, 시작하는 마음을 나누었다. 감사 의미를 소개하며 감사일기 쓰기를 과제 제시(감사한 일 3가지, 감사한 이유)하였다. 마지막 회기에 행복 실천 프로젝트 발표와 감사 일기 베스트 뽑기를 안내하여 프로그램 기간에 행복한 순간과 감사의 순간을 찾도록 하였다. 원예 활동은 씨앗 심기를 통해 행복 씨앗을 심는 것으로 구성하였다.

3) 2회기 ‘강점으로 성장한 식물’

2회기는 대상자의 강점을 파악하는 시간으로 다양한 방법을 활용하였다. 첫 번

제는 강점카드 도구를 활용하여 자신의 강점을 파악하였고 두 번째는 식물을 활용하여 강점을 파악하는 시간을 가졌다. 식물(몬스테라)이 잘 성장할 수 있는 이유를 설명하며 식물의 강점을 찾도록 하였고 식물과 대상자의 공통된 강점을 찾도록 하였다. 세 번째는 주변의 존경하는 사람을 찾고 대상자와 공통된 강점을 찾도록 하였다. 네 번째는 강점 아바타(나무도안, 스티커)를 이용하여 대상자의 강점과 그 이유에 대해 치료자와 상호작용하며 탐색하였다. 원예활동으로 강점 식물로 활용한 식물(몬스테라)를 직접 심어보는 시간으로 구성하였다.

4) 3회기 ‘꽃이 되는 성장기’

식물의 인생 그래프를 통해 식물이 자라는 과정을 안내하고 꽃의 의미에 대해 탐색하는 시간으로 구성하였다. 대상자의 인생 그래프를 통해 대상자의 과거, 현재, 미래를 탐색하고 행복한 순간을 탐색하여 행복 지수를 1~10점으로 표시하는 시간을 가졌다. 인생의 최고점에서 당시의 상황, 고마운 사람, 발휘한 강점을 찾는 시간을 가졌고 내 인생의 최저점에서 당시의 상황, 고마운 사람을 찾는 시간을 구성하였다.

5) 4회기 ‘나무가 전하는 말’

나무가 주는 이미지와 강점을 발견하는 시간을 가졌다. 강점 코치 시간에는 대상자의 현재 고민을 나누고 같이 해결해 보는 시간을 가졌다. 대상자가 위로받았던 말이나 현재 듣고 싶은 말을 탐색하여 치료자와 상호작용하는 시간을 가졌다. 긍정적 대인관계를 위해 상대방에게 좋은 일이 있을 때 4가지 반응에 대해 연습하는 시간을 가졌다. 원예 활동으로 스칸디아나 모스를 활용하여 나무 만들기 작업을 하였다.

6) 5회기 ‘행복 활짝 피우기’

프로그램 진행 기간 행복한 순간을 찾아내고 발휘한 강점을 발표하는 시간으로 구성하였다. 감사일기 베스트 뽑기는 작성한 감사 일기 중 베스트 3가지를 선정하여 일상 속에서 행복한 순간과 감사한 순간을 찾는 연습 하도록 구성하였다.

7) 사후평가 및 만족도 조사

프로그램이 끝난 후 자살사고, 살아야 하는 이유, 긍정심리치료 척도 검사를 시행하고 만족도 조사하여 마무리하는 시간을 갖도록 구성하였다.

<표 III-11> 프로그램 회기별 구성 내용

회기	구분	진행 내용	기대효과
사전	초기면접	1. 자살 위험성 평가 2. 사전 척도 진행 3. 스트레스 5 강점유형 검사	신뢰형성, 강점알기
1회기	“행복 씨앗 심기”	▶ 긍정심리학과 원예의 소개 1. 오리엔테이션 (우리들의 약속) 2. 자기소개 3. 긍정심리학의 3가지 질문(ppt 자료) 4. 감사의 의미 5. 식물 씨앗 심기 * 과제물: 감사일기, 행복 실천 프로젝트 안내	긍정 정서
2회기	“강점으로 성장한 식물”	▶ 다양한 도구를 활용해 긍정적 자원 찾기 1. 강점 카드를 활용하여 나의 강점 찾기 2. 식물의 강점 찾기, 나와 공통점 3. 존경하는 사람 강점 찾기, 나와 공통점 4. 강점으로 성장한 식물심기	긍정 정서 몰입
3회기	“꽃이 되는 성장기”	▶ 삶에서 발현되는 대표 강점에 집중하기 1. 식물의 인생 라이프 2. 나의 인생 라이프 3. 내 인생 최고점, 최저점 찾기 - 상황을 극복하기 위한 강점 발견하기 - 감사한 사람 찾기	긍정 정서 몰입 삶의 의미 긍정 관계 성취
4회기	“나무가 전하는 말”	▶ 긍정 소통으로 긍정적 관계 맺기 1. 나무의 인생 2. 내가 진짜로 원하는 말 3. 당신에게 좋은 일이 생겼을 때 반응 4. 시간의 선물 - 당신에게 지금 제일 필요한 선물 5. 스칸디아 모스로 나무 만들기	관계 성취 의미
5회기	“행복 활짝 피우기”	▶ 행복하고 가치 있는 충만한 삶으로 키워가기 1. 행복 실천 프로젝트 발표하기 2. 감사 일기 최고 뽑기	의미 몰입 성취
사후	마무리	소감 나누기, 만족도 조사하기, 사후검사 진행	

IV. 연구결과

1. 정성적 분석

가. 사전검사 및 초기 평가

:자살위험성 평가, 사전척도검사 진행

1) 대상자 A

“전 다른 사람들하고 있을 때는 자살 생각이 들지 않아요. 밝은 사람이 돼요. 혼자 있으면 불안하고, 어두워져요.”

“집에 혼자만 있으면 엄마가 찾으러 올까 봐 불안하고, 앞으로의 미래도 걱정되고, 잘 될지 걱정도 되고. 그래서 불안하고 자살 생각이 계속 나요.”

“손목 자해하면 발산되는 기분이 들어요. 스트레스가 풀려요.”

2) 대상자 B

“어제까지 자살 생각했어요, 자살계획은 늘 하고 있어요, 실행만 안 할 뿐이에요”

“모텔 빌려서 샤워에 욕조를 받고 손목 자해 해서 죽고 싶은 생각 있어요.”

“힘든 건 아닌데 순간적인 감정이 떠오를 때 계획한 것들이 떠올라요, 그냥 안 하고 참고 있어요”

“남자 친구 없을 때 불안해요, 혼자 있을 때 불안해요.”

3) 대상자 C

“자살 시도 당시... 저는... 저라고 안 느껴졌어요. 그때 당시에는 내가 없는 듯한 느낌이었어요. 모든 걸 다 내려놔요. 내 삶이 없어진 것 같았어요.”

“힘들게 살다가 저에 대한 감정이 없어지기 시작했어요. 포기하고 싶을 정도로 나라는 사람이 없다고 생각했었어요.”

“죽고 싶은 마음은 중간인 것 같아요... 예전에는 그냥 죽을 생각밖에 없었죠. 지금은 반인 것 같아요.”

“지금은 괜찮게 살고 있어요. 일도 빨리하고 싶고, 돈 벌고 싶고. 나에 대해서 한층 더 걸어가고 싶은...”

4) 관찰 내용 및 평가

대상자 A는 면담에 협조적이었으나 사회적 미소를 띠며 형식적인 모습을 보였다. 자살 사고 척도 검사 시, 솔직하게 써요? 솔직하게 써요? 라며 치료자에게 반복적으로 묻는 모습이었다. 솔직하게 쓰도록 안내하자 자살사고 표현하며 사전 검사에 임하는 모습이었다. 사전 검사 확인 시 자살사고가 매우 높게 평가되었다. 자살 사고 척도 검사에 대해서

도 익숙한 모습으로 ‘아 이거 다른 시설에 있을 때 해봤던 것 같아요’라고 말하였고 자살 시도력에 대해서 질문 시 사회적 미소를 띠며 대답하는 모습이였다. 살아야 하는 이유 척도 평가 시 1점 아니면 6점으로 표시하여 극과 극의 점수로 표현하였다.

대상자 B는 치료자 질문에 단답형으로 대답하는 모습이 많았고 모자를 눌러쓴 채 고개를 숙이고 눈 마주침이 없이 진행되었다. 프로그램 진행하는 동안 휴대전화 사용하며 남자 친구와 수시로 SNS 하는 모습 보였다. 사전척도 검사 시 척도 문항에 대해 무슨 말인지 모르겠다. 질문이 어렵다며 치료자에게 무슨 의미인지 물어보는 모습이 종종 관찰되었다. 치료자가 문항에 대해 이해하기 쉽도록 설명하며 검사를 완수하였다.

대상자 C는 다소 낮설어하는 모습 보였고 눈 마주침 없었으나 치료자와 상호작용하며 대답하는 모습 보였다. 대상자 A, B는 현재도 죽고 싶다는 자살사고 표현하였다. 대상자 C는 현재 자살사고에 대해서는 반반인 것 같다고 표현하였다.

나. 1회기 행복 씨앗 심기

: 긍정심리학교개, 긍정심리학의 3가지 질문(나는 누구인가? 좋은 삶이란? 어떻게 하면 잘 살아갈 수 있는가?) 프로그램 전 우리들의 약속, 5글자로 자기소개하기, 과제 안내 (감사일기 및 행복 실천 프로젝트)

1) 대상자 A

- 대상자 A는 긍정의 의미에 대해 어떠한 일에 대해서 나쁘지 않게 생각하는 것이라고 대답하였고 좋게 생각하는 것이라고 하였다.
- “혼자 있으면 알 수 없는 불안감, 초조감 생기고. 외롭고 힘드니까요. 자살 충동 생겨요. 혼자 있으면 난 자해 행동을 하는구나. 커터 칼로 손목 자해 하는구나. 그런 행동을 한다고 스스로 인정하고 있어요”
- 군인이 되고 싶어 시험 준비하고 있지만 완전히 된다는 보장이 없고요. 군인 되면 열심히 할 자신 있는데 시험도 봐야 하고, 체력도 좋아야 하고, 그것에 대한 불안감이 있어요.
- “인생에 대해 아직은 부정적으로 보는 편이에요. 좀 바뀌려고 노력하긴 해요. 최선을 다하는 모습 보이고 싶죠”

<긍정심리학 3가지 질문.>

- 나는 누구인가?

저는 그냥 저예요. 웃음이 많은 사람. 운동을 좋아하고, 얘기하는 것을 좋아하고. 사소한 것에도 행복하고 싶은 사람. 어떤 사람이랑 얘기하는 것에 따라 다르지만, 사람들이랑 얘기할 때 안정감 들어요. 편한 얘기를 하죠. 장점은 포기하지 않는 것, 단점도 포기하지 않는 것이요. 강점은 공감을 잘해준다. 약점은 사람한테 많이 휘둘린다는 점이라고 자신을 소개하였다.

- 좋은 삶이란?

남한테 피해 안 주고 나한테 해(害) 안주고. 웃으면서 사는 것이요.

- 어떻게 하면 잘 살 수 있는가?

처한 상황에서 최선을 다한다.

<우리들의 약속>

프로그램 시작하는 마음에 대해 최선을 다하고 집중 잘할 것!

- 우리들의 약속. 하고 싶은 게 없으면 어떻게 해요? 잘 적지 못하는 모습 보임.

<5글자 자기소개>

'00 부사관'으로 자기소개함, 자신의 꿈에 대해 확실하게 표현하는 모습이고 행복한 순간에 대해 태권도할 때. 메달을 따거나 하면 성취한 기분이 들어요

<감사의 의미>

나한테 온 순간에 진정성 있게 느낄 수 있을 때 감사의 의미인 것 같아요

과제물: 감사일기, 행복 실천 프로젝트

- 과제를 위해 병동 생활 동안 행복한 순간을 찾을 수 있도록 독려함. **이 아무것도 없는 병동 생활에서요? 행복을 어떻게 찾아요?"**

- 감사 일기 쓸 때 하루 일과 중 감사한 것 3가지 쓰고 그 이유에 관해 쓰도록 함.

2) 대상자 B

<긍정심리학 3가지 질문>

- 나는 누구인가?

'저는 저예요. 좋은 남자 친구가 있는 사람이에요. 주위에 좋은 사람들이 많아요.'

나는 어떤 사람인가? 키가 큰 사람이에요 키가 177cm이에요. 장점은 인간관계가 나쁘지 않아요' 단답형으로 말하는 모습이다.

- 좋은 삶이란?

"안 아프고 건강하게 사는 것이요. 몸이 안 아프고 정신이 안 아프고, 정신이 안 아파도 몸이 아프면, 정신이 아파도 신체적으로 안 힘들면, 그 정도로만 살아도 좋은 것 아닌가요? 아무 일도 없고, 아무 일도 일어나지 않고 그냥 하루가 평화롭게 지나갈 때 행복한 것 같아요. 과거엔 하루하루가 사건이 많았지만 요즘이 좀 행복한 편인 것 같아요."

- 어떻게 하면 잘 살 수 있는가?

포기 안 하면 될 것 같아요. 늘 포기하려고 하죠. 끈기 있게 안 하고 포기하려고 하면 잘 살 수 없을 것 같아요.

<우리들의 약속>

- 목이 너무 말라서 매일 마실 게 필요하다.
- 프로그램 약속을 잘 지키겠다.

<다섯 글자로 자기 소개하기>

-000이다, 자기 이름만 말함. 더 설명하도록 독려하자 없다고 하였다.

<행복한 순간>

-프로그램 시작하는 마음으로 '파이팅'라고 세 글자로 답하였다.

<감사의 의미>

비가 안 올 때 감사함을 느낀다. '비 오는 건 싫어요 너무 처지는 기분이 들어요.' 사람에게도 감사 표현해 보도록 하자 고민하는 모습 보였다. 치료자가 병원까지 데려다 준 남자 친구에게 감사함을 표현하도록 하자 바로 남자 친구에게 휴대전화로 문자 보내는 모습 보였다.

3) 대상자 C

<긍정심리학 3가지 질문>

-좋은 삶이란?

보육원 시설에 나왔을 때 아버지랑 같이 사는 것이 좋은 삶인 것 같다. 부모님과 같이 못 살아서 우울했었다. 부모님에 대한 사랑을 받고 싶었다. 보육원 시설에서 나가면 같이 살 수 있다는 희망 있었다. 20세 당시 시설 나가면서 아버지랑 같이 살았었지만 이후 같이 못 살게 되면서 자살 생각을 많이 했다. 지금에 와서 좋은 삶인 것은 이 아픔을 가지고 회복하면서 훨씬 더 좋은 삶을 사려고 노력하고 힘든 사람들 사람한테 도움이 되면 좋은 삶이라고 생각한다.

<우리들의 약속>

나를 알아 가는 시간이었으면 좋겠다.

<다섯 글자로 나를 소개하기>

자신을 '소중한 나무'라고 표현함. 이유에 대해 소중한 나뭇가지라고 하고 싶은데 다섯 글자로 소중한 나무로 했어요, 가지가 자라잖아요, 하나 하나씩...그게 저처럼. 하나씩 피어나게 해서 한 단계씩 올라간다는 의미로 소중한 나무인 것 같아요.

<행복한 순간>

지금은 행복하다고 못 느끼는데. 차근차근 행복해져야죠. 자살 생각 지금 안 나서 행복해요. 몸도 조금씩 나아지고 있으니깐. 제 삶을 찾으려고 노력하고 있고 일도 시작하고 여행도 가고요

4) 1회기 관찰 내용 및 평가

- 대상자 A는 소감으로 ‘재미있었어요. 수업에서 인상적인 것은 물고기 그림이요. 처음 보는 사진인데. 잠깐 이 생각 저 생각 많이 하게 됐어요. 그림을 왜. 저렇게 표현했지, 어떤 의미가 있게 그렸을까. 호기심을 갖고 흥미를 느끼는 모습이였다.
- 질문을 해야 대답하는 모습 보였다. 이 병동에서는 행복한 순간이 없을 것이라고 단정 짓는 모습이였다. 자신의 강점이나 장점에 대해서는 잘 설명하는 모습이 관찰되었다. 여전히 우울감, 불안감 느끼고 있으며 자살사고 존재하는 모습이다.
- 대상자 B는 약물복용 중으로 목마름, 기억력 감퇴, 무기력함을 느끼고 있었다. 프로그램 진행하는 동안 목이 자주 마르니 물이 꼭 있어야 한다고 하였다. 치료자 질문에 고개를 숙이고 ‘네’, ‘냉’ 라고, 짧게 대답하는 부분이 많았다. 소극적이고 거부적인 모습으로 치료자와 상호 작용이 쉽지 않았다. 프로그램 진행 도중에도 휴대전화로 남자 친구와 계속 SNS하며 산만한 모습 보였다.
- ‘음... 할 순 있겠죠.’ 기대하지 마세요 ‘제가 어떤 사람인지는 그건 대화하면서 알아가요.’ ‘ 음... 너무 오글거려요.’ 등 치료자에게 방어적이고 낮설어하며 거부적인 보였다. 감사 일기 과제에 대해서도. ‘네~’ 짧게 대답하였고 더 이상 상호작용 없었다.
- 과제 제시에는 ‘핸드폰 메모장에 적을게요. 활동지는 사라질 것 같아요.’라며 활동지를 사진으로 찍는 모습 보이며 활동에는 다소 협조적인 모습을 보였다.
- 대상자 C는 프로그램이 끝난 후 ‘나를 한 번 더 돌아보는 시간이었고 새로운 삶을 사는 듯하다. 저만의 능력을 알아 가고 있는 느낌’이라고 표현하였다. ‘이런 프로그램에 참여한 것도 기분 좋아요 하고 싶어서 한 거니까’라며 프로그램에 협조적이고 적극적인 모습 보였다. 인상 깊었던 것에 대해서는 식물심기로 식물 잘 키워보고 싶다고 하였다. 활동지 작업에는 ‘뒤편 써야 하죠’. 계속 고민하고 신중하게 임하는 모습으로 시간이 오래 걸리는 모습 보였다.

다. 2회기: 강점으로 성장한 식물

: 식물의 강점 찾기, 식물과 나의 공통점, 강점 카드로 나의 강점 찾기, 강점 달인 찾기, 달인과 나의 공통점. 강점 아바타(강점 찾아주기 나무도안+스티커), 식물 몬스테라 심기

1) 대상자 A

<식물(몬스테라)의 강점 찾기>

1. 나 살기도 바쁜데 다른 일을 생각해 주는 것 (친절)
2. 내가 내 일을 스스로 가를 수 있는 것 (용기)
3. 내가 살아가려고 끊임없이 노력하는 모습 (끈기)
4. 이 식물도 살아야겠다는 기준점이 있고. 그 신념을 가지고 살아가는 거니깐. (신념)
5. 내가 살아야 하는 것과 함께 사는 모습. (배려)

=> 식물의 강점에 대해서 다섯 개 찾는 모습. 대상자와 식물의 공통점으로 신념과 끈기가 나왔다.

-대상자의 신념은?

피해주지 않고 앞만 보고 달려가면서 내가 하고 싶은 것 하기, 군인이 되면 행복할 것 같아요, 멋있잖아요. 내가 누군가를 앞에서 진두지휘할 수 있고 앞장서서 나아갈 수 있는 리더십을 발휘하는 것 자체가 나랑 맞는 것 같아요. 군대라는 것 자체가 리더십을 제일 많이 발휘할 수 있는 곳. 태권도 사범도 해보고. 대학교 다닐 때 과대도 해보고 했지만, 군인이 적성에 제일 맞는 것 같아요.

-대상자의 끈기는?

포기하고 싶었던 순간에 포기하지 않는 것, 4층에서 투신 시도할 때 다리 다쳐서 운동을 못 하게 됐고 군인도 그만둬야겠다는 생각에 재활할 의지도 없었어요.

-투신 시도 전 더 자살사고에 대해?

난간에서 담배 피우다가 여기서 떨어지면 죽을 수 있을 것 같다는 생각이 확 들었어요.

-자살 시도한(투신) 이유는?

군인 부사관이 될 수 있을 것이라는 확신이 없었어요. 시험도 많이 보고, 면접 직전까지 붙어도 보고 많이 했었는데. 결국은 계속 합격이 되지 않았어요. 고3 때부터 지원하기 시작했고 1년에 2번은 지원했으니깐. 10번은 넘게 지원했어요.

- 자살 시도 당시 원인을 10점이라 했을 때?

엄마랑 오빠 관계는 3점, 군인 떨어졌을 때는 7점 정도였던 것 같아요.

-지금은?

시험 떨어지고, 다리도 다쳐서 더 이상 희망이 없었지만, 지금은 군인에 지원할 것이고 30세까지 지원할꺼예요. 군인이 되면 현실적으로 발목이 여전히 아픈 상태에서 어려움이 있을 수 있을 같지만, 해낼 수 있을 것으로 생각한다. 훈련받으면서 힘든 점도 있을 것이고. 경력이 차기 전까지는 상사들한테 복종해야 하는 어려운 점이 있을 것 같지만 군인만 되면 힘든 것을 이겨 낼 수 있을 것 같아요.

“올해는 부사관 시험 자체를 못 봤어요. 떨어지면 다른 방법을 찾아야죠. 떨어졌다. 해도 자해 시도하지 않고 자해 행동을 하지 않을 방법을 찾아야죠. 그렇게 하려고 여기 들어왔어요(입원했어요).” (신념, 끈기)

<강점 카드 찾기>

- 인상적인 카드 3개를 고르고 거기에 맞는 단어 고르기

1. 소방관 그림 카드, 2. 벼가 숙여 익은 그림 카드, 3. 테레사 수녀 그림 카드

첫째. 소방관이 하는 일을 좋아하고. 아픈 사람을 구하거나. 재난 상황 시에 사람들을

구하고 관리하는 모습. 자기의 목숨을 걸고 하는 일인 만큼. 소방관이 한 명이라도 더 살리고 싶어 하는 사람들이 많다는 것을 알고 있어서 그 마음가짐과 소신이 좋다고 생각해요. 소방관의 강점으로 용기/ 겸손/ 신념 대답함.

두 번째, 벼는 익을수록 고개를 숙인다고 해서. 자기를 낮출 줄 아는 사람이 더 좋은 사람이라고 생각해요.

세 번째, 테레사 수녀 카드 이분의 신념이 불쌍한 사람들을 살리고 돌보고 하는 모습이 맘에 들어요

<강점의 달인 찾기>

-존경하는 인물은?

지금 전공의 000 선생님 생각난다. 그분은 항상 바쁘신데..항상 목소리에 힘이 있으시고, 항상 환자 한명 한명한테 최선을 다하는 모습이다.

-그분의 강점?

책임, 친절, 공감. 열정. 끈기, 공감

-000님과 공통된 강점

끈기. 신념이라고 대답함.

<강점아바타>

-준비물: 나무도안, 접착메모지

-자신의 강점은?

탐구밖에 기억이 안 난다고 함. 제 강점이 왜 탐구인지에 대해 솔직히 모르겠는 데. 나 탐구하는 거 별로 안 좋아하는데. 나 과학적인 거 딱 질색인데. 제1 강점 친교가 기억이 안 나요. 자신의 강점에 대해 인지하지 못하는 모습이다.

<강점 아바타 만들기>

- 친교: 내가 사람들을 좋아해서 친교일 것 같다.

- 끈기: 하나를 시작하면 끝까지 시작해서

- 치료자 반응: 끈기가 포기하지 않고 다시 한다는 거죠? 리더십을 느꼈어요.

- 신념: 종교적 믿음어요, 종교 생활이 재미있어요. 교회에서는 예배만 드리고 찬양만 하는 곳이 아니에요. 드럼도 치고, 기타도 배우고 다양한 활동을 해요

- 치료자 반응: 00 님에 대해 새로운 면, 다재다능함을 알았다고 격려함. 종교에서도 친한 사람이 많죠. 다 친하게 지내요. 친교의 강점. 모태신앙. 25년 동안 꾸준히 했으니. (끈기의 강점)

- 탐구: 배워보고 싶은 게 많아서. 음악 말고 태권도. 유도. 킥복싱, 주짓수. 대박. 총합 4단에 8단. 운동, 음악. 예체능 쪽으로 잠깐 미용도 했어요.

- 치료자 반응: 다양한 곳에 호기심이 많네요. (탐구의 강점)

- 메이크업 배우기, 화장 안 하고 다니는데 고등학교 친구 중에 메이크업하는 애들 많았어요. 호기심에 들어갔다가 재미있어서 배웠어요

- 치료자 반응:_왜 탐군지 알겠죠.

2) 대상자 B

<식물(몬스테라)의 강점 찾기>

- 강점은:

이 식물은 이파리가 커요. 잘 자라요. 저처럼 키가 커요. 살기 위해 자기를 보호한다.
음. 자기 잎을 가림으로써 나뭇잎 잘 사는 것이죠. .

- 나와서의 공통점:

살기 위해 보호하고 상황에 맞게 변화하는 것 같다.

- 상황을 극복 하기 위한 것

음. 심리상담 다니기. (하품) 자느라 못가요. 돈 아까운지는. 모르겠어요. 미루는 거죠.
그래도 상황에 맞게 상담을 받으려고 하고 있어요.

<강점 카드>

카드가 다 마음에 안 들면 어떻게 하나고 묻는다. 그중에서 마음에 드는 것을 고르라고 안내하였다. 휴대전화를 꺼내 강점 카드 사진 찍으며 실시간으로 남자 친구에게 전송하는 모습이다.

- (달인) 존경하는 사람?

남자 친구요. 어려운 상황에서도 끈기 있게 포기 안 하고 무너지지 않는 점이 꾸준하고
한결같은 점이 존경하는 것 같아요

-달인의 강점은?

공감, 마음이 여리고, 때론 강하고, 강점. 책임, 끈기, 공감, 유머, 친절이요

-대상자와의 공통점은? 공감, 친교

- 자신의 강점에 대해

친교인 이유: 친밀감이 높아서?

감사인 이유: 감사할 줄 알아서?

진솔인 이유: 진실해서. 그냥 솔직하게 말하고 거짓말 안 하고 저는 거짓말하면 티가 나서 거짓말 안 해요.

<몬스테라 심기>

치료자가 식물을 꺼내자. 식물 보며 이 상황이 웃긴 듯 휴대전화를 꺼내 사진 찍는 모습 보였다. '너무 웃겨요'. '어떻게 만들어요? 무슨 꽃이라고요?. 식물 키워본 적 없어요. 배수구 망을 보며 '초콜릿 같네'라고, 말한다. '어디서 구해오셨어요?'라며 호기심이 증가하였고, 흙으로 식물을 잡으면 벌레 생기는 거 아니에요? 벌레 싫은데. 키우면 제 키까지 올라가는 거 아니에요? 원예작업 할 시 적극적이고 활발한 모습 관찰되었다.

<식물의 이름짓기>

이름을 짓도록 하자 진지하고 고민하며 식물의 기능에 관해 묻는 모습이다. '습기 같은 거 빨아 드려요?' '장점이 뭐예요?' 공기정화, 미세먼지 흡수, 물은 좋아하는 식물이라고

정보 제공하였다. ‘키우다가 종종 물어볼게요.’ ‘너무 커지면 엄마 집에 갖다 놓을게요.’라며 식물에 대한 호기심과 어떻게 돌보는 지 물어보는 모습이다. ‘스텔라’, ‘물먹는 하마’ ‘물 도둑 어때요? 휴대전화로 남자 친구랑 소통하며 식물 이름 짓는 모습이다. 긍정적 이미지 짓도록 하다 ‘초록이’로 정했다고 한다.

3) 대상자 C

<식물(몬스테라)의 강점 찾기>

식물을 보고 아픈 줄 알았어요. 이 식물이 죽어가고 있구나. 식물의 강점 설명을 듣고 나서, 살려고 하는 그런 게 있는 거 같아요.

<식물의 다섯 가지 강점>

신중: 나중에 피어난 잎이 먼저 태어난 3잎을 신중하게 지키려고 하는 모습이 있어서요.

용기: 용기 있게 빛을 땅으로 가게끔 해주고 늦게 태어났지만, 제일 높게 올라가면서 다른 식물을 돌봐 주는 것이요

열정: 식물이니깐. 언젠간 죽겠지만. 오래 살려고 노력하는 모습이 열정적인 것 같아요.

<강점 카드>

첫 번째 카드 : 의무/충직/수행, 의무적으로 수행하고 충직하게 하면은 책임 강점있어요

두 번째 카드 : 축복/고마움/보답, 지금은 축복이 있다고 생각, 지금은 죽음보다는 살 의지가 많다. 감사의 강점있어요

세 번째 카드 : 지혜로움/웃음/재치, 제가 웃음기가 없어서 요즘 많이 웃고 다녀요 시설에서 여행 가기도 하고 버스 타고 구경하고, 영화도 보고. 자전거도 타고 해서, 요즘에 즐거웠어요. 같이 있는 사람들하고 웃을 수도 있고 즐거움을 느낄 수도 있으니깐. 공감의 강점 느꼈어요.

-대상자와 공통점: 감사, 책임이 있는 것 같아요

<강점의 달인>

-주변에 존경하는 사람?

친구요, 그 친구는 일단은 **끈기**가 있고요. 또. **진솔**하고, **유머**도 있고, 책임도 있죠.

- 그 사람이 달인인 이유는?

저의 아픔을 알고, 책임감 있게 저를 많이 도와줬어요. 희망을 나눠 줬어요. 살 수 있게 웃을 수 있게, 친구가 '너도 아프지만 다른 사람들도 아프다. 네가 먼저 아픔을 알고 먼저 치료받고 있는 거다' 친구도 (정신적)으로 아픈 데, 치료 안 하고 있어요. '너는 치료하고 있다. 나도 마음의 한구석에는 아픔이 있다'라고 저를 위로해 줬어요.

- 진솔은? 할머니 노숙자들에게 돈을 주긴 주는데. 돈을 안 주고 김밥을 사줘요. 돈보다는 밥을 먹을 수 있게.

- 끈기는? 힘든 사람 도와주는 것을 끈기 있게 하더라고요.

<강점 아바타: 대상자의 강점과 이유>

감탄: 이 세상 빛을 봐서 감탄스럽다. 못 보는 사람들도 있잖아요.

포용: 저는 남을 배려해요 상대방이 실수해도 너그럽게.

공정: 공정의 뜻이 뭐죠? 구체적으로

감사: 태어나게 해주신 아버지에게 감사하다. 시설에서 저는 인사도 하고 자주 감사 표현 하니깐.

책임: 내가 만약에 일을 하게 된다면 열심히 하고 싶다. 맡은 일은 최선을 다할 거다.

<몬스테라 심기>

식물심기 작업, 식물의 이름짓기에 대해 고민하며 대파, 대파로 지워주고 싶어요.

4) 2회기 관찰 내용 및 평가

대상자 A는 ‘다음 프로그램 날짜는 언제예요? 빨리해요. 재미있어요. 뭔가 찾아가는 재미? 카드로 해서 찾아내는 재미가 있어요. 컴퓨터에서 해봤어요. 다시 해보니깐 새롭고, 다시 생각해 볼 수 있는 시간이었어요.’라고 표현하였다.

자신의 강점에 대해서는 잘 이해하지 못하는 모습 있었다. 아바타를 통해 자신의 강점을 치료자와 함께 알아내는 시간이었다. 완성된 강점 아바타를 보며 강점 소중하게 다루는 모습 보였다. 회기가 지날수록 프로그램에 적응하고 재미있어하는 모습이였다. 무력한 모습으로 참여했으나 프로그램 끝난 후에는 활력을 찾는 모습 보였다. 대상자 A는 병동 생활하고 있어 식물 심기는 하지 않았다.

대상자 B는 소감으로 ‘재미있어요. 괜찮았어요.’ 강점 아바타 활동지는 쳐다보지도 않고 치료자 쪽으로 밀치는 모습 보였다. 활동지 작업에는 흥미 없고 거부적인 태도 보였다. 그러나 자신의 강점에는 관심을 보이며 결과 검사지를 메일로 보내달라고 하는 모습 보였다. 강점 검사 결과 해설지 글이 너무 많아서 남자친구의 도움을 받았다고 하였다. 식물(몬스테라)심기 작업에서 매우 활발하고 말이 많고 호기심이 있는 모습 보였다. ‘좋은 프로그램 같은 데 왜 안 할까요?’, ‘**사람들이 다 삶에 지들어 있어서 그래요. 그나마. 난 마음에 여유가 있어서. (프로그램 참여해요)**’라며 자신에 대해 긍정적 정서를 느끼고 있었다.

대상자 C는 ‘좋았어요. 식물도 키우고, 저에 대해서 알고 가는 느낌이 좀 좋아요.’ 행복을 좀 더 추구하는 의미니깐. 강점 아바타에 대해 ‘재미있어요.’ 강점으로 나무로 만드는 과정이어서 좋았어요. 자신의 강점 다섯까지 모두 외우고 있는 모습이다. 자신의 강점을 잘 찾고 신중하고 적극적인 모습 보였다. 작업 중에도 집중하며 진지하게 활동하는 모습 관찰되었다. 전 회기에 심었던 식물들에 대해 잘 자라고 있는지 치료자가 문자 단체 생활이라 화분은 따뜻하게 하려고 침대 밑에 놔뒀어요.’ 식물을 지속해서 돌보고 있음을 알 수 있었다.

라. 3회기 : “꽃이 되는 성장기”

: 식물의 인생 그래프, ‘꽃에는 힘이 있다’ 동영상, 나의 인생 그래프, 내 인생 최고점 그때 발휘한 강점, 내 인생 최저점, 그때 발휘한 강점, 감사한 사람,

1) 대상자 A

<식물의 인생 그래프 >

- 대상자 A가 생각하는 식물과 인생의 공통점?
꽃이나 사람이나 한번 태어났다가 죽는 것이요. 최선을 다해서 살고. 죽을 때는 누군가를 위해서 죽을 수 있다면 누군가에 베풀고 죽을 수 있다면 그게 최고의 삶을 살 수 있어요. 의미 있는 삶으로 그렇게 살고 싶어요.

<꽃의 의미>

- 청년에게 전하는 메시지 '꽃에는 힘이 있다' 김영하 작가 동영상 시청.
- 동영상을 보자마자 꽃 선물 해주는 것 좋아한다. 제가 받는 거 말고 선물해 주는 걸 좋아한다. 잘 선물 해준다. 그냥. 그 사람한테 어울리는 꽃을 매번 바꿔서 해준다. 그래서 그 사람 옆에 그 꽃이 옆에 있는 것을 상상해 본 적 있다. 이 꽃이 빛이 날까? 저 사람이 빛이 날까?
- 꾸준히 꽃 선물을 줬던 사람이 있다. 그 사람한테도 10번은 해줬다. 00병원에서 같이 병동 생활했던 언니인데 지금도 연락한다. 퇴원 후 그 언니 집에서 동거, 시간을 같이 보내고 추억도 같이 보냈다. 그 언니 집에 가다 보면. 항상 거리에 꽃을 파는 할머니분이 있는데. 그 할머니 생각하고 꽃을 샀는데 받는 사람도 좋아하고 주는 나도 마음이 좋고 줄 때가 더 기분이 좋은 거 같다. (친절의 강점) 00 시에 같이 지낼 때는 감사한 마음에 갈 때마다. 한두 송이 세 송이, 안개꽃이라 같이 해서 쪽지도 써서 준다.
- 감사한 이유?
- 올해 초에 00의 시 소재 00 병원에 입원했을 때 혼자 어떻게 살지라며 고민에 빠졌을 때 그 언니가 흔쾌히 집에 와서 지내라는 말에 3개월 정도 지냈고 지내는 동안 좋은 추억들을 만들어줬어요. 지금도 여전히 고마운 사람이고 행복한 순간이었어요. 그분 볼 때마다 행복해요.

<A의 인생 그래프>

- 저는 어렸을 때부터 엄마, 오빠한테 맞고, 행복한 순간은 없어요. 맨날 맞아서 그때는 자해 행동만 했고 전부 행복지수 0점이에요. 20살 때까지 없어요. 22살까지. 행복한 순간은 없어요
- 치료자가 '메달을 땀을 때던가', '운동을 할 때던가', 지인에게 꽃을 줬을 때, 면접에서 붙었을 때 등등 예시를 제시하며 행복한 순간을 찾아보도록 격려함.
- 연하 남자 친구가 고백했을 때 행복했죠. 그때 행복지수 10점이에요
- 제가 다른 여자애들과 다르게 꾸미고 안 하고 강하게 다녀서 그게 마음에 들었다 진솔

함? 강함. 사랑스러움. 고마운 사람 당연히 남자 친구.

- 최선을 다하고 열심히 하는 모습에 남자 친구랑 반했다고 함. 과대, 부과대였다. (친교가 발휘), 음료수에 쪽지, 밥 잘 챙겨 먹어라. 6개월 동안 호감만 탔다(근기 발휘)
- 리더십 발휘한 것도 작용했다(책임 발휘), 같은 기독교. 공감대. (신념 발휘)
- 진짜 원하는 대학에 합격했다. 합격할 것이라는 믿음은 없지만 미련을 안 남기기 위해서 어느 정도까지 해 봤다는 생각 있다. 재판도 하고 있어서. 학교 그만두고 일을 하다가 군대에 가려면 대학에 가야지 해서 다시 재입학했어요.
- 꿈이 어렸을 때부터 군인, 태권도 했을 때부터 축구도 6세부터 메달 땀던 것 같아요. 메달 땀 것 총 6번. 저 유망주였어요. 그때 행복지수 10.
- 과 대표가 되었을 때 사람들이 뽑아준 것. 나의 능력이 그만큼 인정받은 기분.
- 교회 다녔을 때는 드럼도 배우고. 만나고 싶은 사람 만나고 내가 하고 싶은 거 해서요. 힘들었을 때도 있긴 했는데 행복지수 8점요
- 애들이 사범이라고 불리줄 때 행복지수 8점요. 사범이라고 불리주면 더 열심히 하게 돼요.

<앞으로의 미래에 대해서 생각해 보기>

- 군인만 되면 더 이상 행복할 것이 없어요. 그때는 10점이에요.
- 27살 군인 합격하면 28살 때 결혼할 거고 곰탱이 같은 남자 친구랑 그리고 2년 더 근무하다가 서른 살 때. 아기를 낳을 거야.
- 남편 닮은 아들, 나 닮은 딸. 아들 1. 딸 1. 쌍둥이. 남매 나라에서 다 지원해 줄 거 같아요. 이 이후에는 계획을 잘 모르겠어요.

<내 인생의 최저점>

-당시 상황?

집에 있었을 때 오빠도 때리고 엄마도 때리고 집에 있기 힘들었고 싫었어요. 초등학교 때 이사 가면서 전학했는데 중학교 때까지 왕따 당했어요. 중학교 때 사춘기가 와서 애들이랑 싸우고 다녔고 학교 친구들도 나를 싫어하고 선생님도 나를 싫어했던 것 같아요.

-그 상황을 견디기 위해서 내가 한 일?

집에 잘 들어가지 않았어요. 가출은 아니고 아침에 일찍 나왔다가 밤에 늦게 들어가고 했어요. 학교 가고 나서 아르바이트 가고 남는 시간에 운동했고 운동하면서 메달도 많이 땀어요. 엄마가 나한테만 용돈을 안 주고 오빠들에게만 용돈 줘서 스스로 생활비 벌었어요. 미성년자가 할 수 있는 아르바이트는 KFC, 롯데리아예요.

-당시 감사한 사람은?

고등학교 때 학교 친구들과 친해졌고 고등학교 3학년 담임선생님에게 감사했어요. 우울, 자살사고로 힘이 들 때. 수업 시간 안 들어가고 상담받게 해주기도 하고. 엄마, 오빠의 학대에, 경찰서에 신고해주는 것 도와줬어요. 집에서 자살 생각 들 때 선생님이 새벽에 장문으로 문자 보내주시고 문자 보고 마음을 바꾸고 진짜 고마운 사람이예요.

- 당시 내가 발휘한 강점?

큰기: 학교도 안 갈 수 있었는데 개근상 받았다.

인내: 왕따 당해도 참고 버텼다.

신념: 종교랑 다른 의미로 내가 검정고시 보지 않고 고등학교 졸업하자, 내 돈은 내가 벌어서 쓰겠다는 신념이 있었다.

탐구: 살기 힘들었지만, 이것저것 배우고 싶어 한 것 같다. 배우는 재미가 좋았다.

2) 대상자 B

<인생 그래프>

초등학생 때부터 자해 행동하고 우울증약 먹었어요, 남자 친구 만나기 전까지 행복했던 적 없어요. 사실 지금이 제일 행복해요. 남자 친구 있고 친한 친구 있어서요' 남자친구는 제가 먼저 용기 내서 사귀자고 했어요'. 그때 발휘한 강점은 진솔, 솔직한 것 같아요'

'건강하게 지내려고 해요.' 지금은 살도 찌고 간 수치 높고 해서 의사가 살 빼라고 했어요. 예전에 무에타이하고 3개월하고 26kg 뺐어요. 그런데 살을 빼는 동안 강박이 생겼어요. 물만 먹어도 토하고 그랬어요. 사람들이 살빼도 뭐라 하고 살찌도 뭐라고 해요. 지금 검정고시 준비 중이고 고등학교는 나와야죠. 삼촌네 일하는 곳에서 일 배우고 있어요.

3) 대상자 C

<인생 그래프>

대상자는 프로그램 진행하는 동안 라포가 형성되어 자신의 힘든 부분에 대해 솔직하게 말하였다. 보육원에서 선배들에게 학대당한 이야기, 아버지랑 살면서 전세사기 당한 이야기, 일을 해서 빚을 다 갚은 이야기를 하였다. 행복한 순간에 대해서도 잘 표현하였다.

<인생 최고점>

-당시 상황

30세, 지금이 행복하고 행복해지려고 올라가는 과정이다. 행복지수는 5점. 내 주변에 있는 사람들이 저를 응원해 줘서. 일단 행복해요. 지금은 아무것도 안 하고 있지만. 안정적으로 지낼 수 있는 곳도 있고. 천천히 올라가면 되니깐, 급한 마음으로 하다가 또 우울해질 수 있으니깐. 천천히 한 단계씩 올라가려고요

- 그 상황에서 내가 발휘한 강점?

책임, 감사요. 주변 사람들에게 감사함을 느끼고 있고, 현재 일에 적응해야 하니깐. (책임)

<인생 최저점>

-당시 상황?

어렸을 때 시설(보육원) 들어갈 때도 힘들었고 아버지랑 같이 살다가 25세부터 아버지도 없고 저도 힘들어지니깐 자살 시도 했죠. 자살 시도 3~4번 했어요. , 한강에 빠진 적

도 있었는데 바로 구조됐어요. 번개탄 하다가 시민이 신고해서 구출됐고요. 그때 일어나 보니 병원이었어요. 또 한번은 자살 모임 사이트에 들어갔는데 그것은 자살 시도하기 전에 잡혔어요. 모집한 사람이 뭔가를 잘못해서 경찰에 잡히면서 나머지는 정신병원에 가게 됐어요. 자살 시도도 많이 하고 모든 걸 내려 놔있죠.

-그 상황을 견디기 위해 내가 한일

그때는 그래도 제가 아버지를 찾으려고 노력도 많이 했고 포기는 안 했어요. 저에 대해서. 포기는 안 했던 과정인데... 그래도 치료는 지속해서 받았고 살려고 했어요.

-당시 감사한 사람.

자살 시도 당시 나를 구해준 사람들. 지구대 사람들. 타고 가면서 왜 죽으려고 하느냐. 많은 위로가 됐죠.

-발휘한 강점

감사, 고마움을 느꼈으니깐.

4) 3회기 관찰 내용 및 평가

대상자 A는 ‘재미있었어요. 이것저것 많이 생각해 볼 수 있어서’라고 소감을 말했다. 인상적인 것에 대해서는 꽃 동영상. 내가 생각하던 꽃의 의미와 다른 걸 생각할 수 있게 됐다고 제 생각을 말하는 모습이다. 꽃은 쉽게 피는 것이 아니다. 영양분(인내, 노력)이 골고루 있어야지 꽃을 피울 수 있는 거라고 말하는 모습이다.

예전보다 크게 웃는 횟수가 많아졌다. 치료자와도 편해진 듯 의자를 뒤로 젖히며 웃는 모습 보였다. 치료자의 손뼉 치는 소리에 같이 따라 하는 모습이고 몸동작이 예전보다 많아져 활발한 모습이 관찰되었다.

행복지수 찾기에서는 행복은 없다고만 생각하여 치료자가 행복한 순간들을 예시를 제시하는 경우가 많았다. 스스로 찾도록 격려하였으나 매 순간 치료자가 예시를 제시해야 깨달은 경우가 많았고 행복 찾기에 익숙해지면서 스스로 찾아서 말하는 모습 관찰되었다. 인생 그래프를 하며 “**행복을 많이 찾아낸 것 같아요. 나쁜 일만 있었다고 생각했는데 썩어보고 얘기해 보니까. 훨씬 행복했던 적이 많은 것 같아요. 기분도 낮고, 그냥 나중**에 떠올려도 그렇게 나쁜 일이라고 생각하지 않을 것 같아요.”라고 말하는 모습이다.

대상자 B는 눈 마주침 없고 고개 숙이며 치료자가 질문했을 때만 대답하는 모습을 보였다. 치료자가 지속해서 물어야 단답형 대답하는 모습이다. 대상자 B는 ‘**다른 건 재미 없어요. 원예 할 때가 재미있어요.**’라며 원예에만 흥미를 보이는 모습이다. 상호작용을 위해 질문을 하면 ‘기억 안 나요. 약을 먹어서 그런 가 기억이 잘 나지 않아요.’라고 말하는 모습이다. 활동지 작업에도 소극적이고 거부적인 모습으로 쳐다보지도 않고 활동지에 직직 긁는 모습 보였다. 활동지 작업에는 흥미 없어 하는 보였고 프로그램 진행 도중 휴대전화 사용하며 하품하는 모습 관찰되었다. 프로그램 진행 도중 휴대전화 안에 있는 사진, 이모티콘 디자인 작업한 것들을 치료자에게 보여주는 산만한 모습 보였다.

대상자 C는 인생 그래프에서 자기 얘기를 스스로없이 하는 모습 보였다. 인생 그래프에 대해 ‘이런 이야기 하는 것이 만족스럽습니다.’ ‘옛날에는 그랬었는데 지금은 행복하다는 과정’으로 저는 이 프로그램을 안 했으면 나에 대해 아무것도 몰랐을 것 같다. ‘제가 솔직히 프로그램에 참여하고 나서 주변 사람들에게 감사하다고 한마디씩 들렸어요. 다. 뭘 감사하냐고 하긴 하는데. 시설에 있던 사람들이 나중에 한번 보자고. 술 한잔하자. 지금 살아서 행복해 보인다. 그렇게 살아가면 너도 할 수 있다고 해요. 대상자 C는 감사 일기 과제도 꾸준히 수행하였고, 주변 사람들에게 감사 표현을 하는 행동의 변화가 관찰되었다.

마. 4회기: 나무가 전하는 말

: 나무의 인생, 내가 진짜로 원하는 말, 강점 코치, 긍정적 관계(4가지 반응)

1) 대상자 A

<나무의 인생>

- 나무의 강점은?

나무의 특징으로 느리다. 서두르지 않는다. 멈춰 있지 않다. 다 들어주기도 하고 우직하다. 견고하고 우뚝 서 있다. 나도 저렇게 우뚝 서 있으면 얼마나 좋을까. 나무의 우직함이 좋아요.

- 나무와의 공통점? 끈기, 신념

<내가 진짜로 원하는 말>

난 멈춰 있지 않아. 그 말이 듣고 싶다.

- 듣고 싶은 이유?

“혼자 집에 있으면 멈춰 있는 것 같고, 시험은 맨날 떨어지고, 제자리에 항상 머무는 것 같아요. 맨날 반복된 자해 행동으로 병동에 입원해 있으니 멈춰 있는 것 같아요.”

- 치료자가 원하는 말을 원하는 만큼 해줄 때 느낀 점

들은 반응은 기분이 묘한 것 같아요. 듣고 싶었는데 못 들었던 시간만큼 들은 것 같아서요 처음에 들을 때 멍클했어요.

<강점 코치: 고민 해결하기>

-고민은?

퇴원 후와 집에 가면 되지만 가고 싶지 않아요. 집에 있으면 엄마가 찾아올 것이고. 엄마를 보면 스트레스 지수가 확 올라가요. 올해 초, 00 병원 입원할 때 엄마가 집에 쫓아 와서 앞에서 자해하라고 해서 자해 행동하자 엄마는 무서워서 도망갔고 경찰이 오면서 병원에 입원했어요. 집에 가는 것을 피할 수는 없는데. 계약이 아직 1년이 남았거든요. 나라에서 해주는 집이라. 다른 집에서 새로 살면 계약위반이라 그렇게 하는 수도 없어요.

- 함께 해결해 보기

퇴원 후 시설에 거주하는데 함께 알아보기로 함. (퇴원 후 안전하게 지낼 수 있는 곳이 필요해 보였다)

<시간의 선물>

-대상자에게 주는 선물?

군인에 합격하는 것, 그게 제일 큰 선물·만족이에요!

<스칸디아 모스로 나무 만들기>

작업을 하니 기분이 나아지는 것 같아요. 더 많이 안 붙일래요. 이 정도면 좋아요.

2) 대상자 B

<나무의 인생>

나무를 보고 느끼는 점이나 이미지에 관해 이야기하도록 하자 '엄청 큰 나무 아래에서 돛자리 펴고 자고 싶어요.' '요즘 피곤해요. '나무에 대해 또 다른 이미지로 '푸르다'. 크다. 오래 산다. '떠오르는 게 없어요.'

<나무의 강점 찾기>

나무의 강점에 대해

창의, 희망 : 계속 자라는 거 같아서.

초월 : 자라니깐

열중 : 끈기 있어서.

조절 : 지가 혼자 조절해서 자라잖아요.

축진 : 그건 잘 모르겠어요. 웬지 그런 느낌이 들어요.

<나무와 나의 공통점>

-크다, 성장 중이다, 성장하는 중이다.

<진짜 원하는 말.>

없어요. 삼촌이 '일 쉬라고. 쉬어도 된다'라고 했을 때 좋은 것 같아요.

(집 밖에 나가지 않고) 다 집에서 해결하고 싶어요. 스트레스 받아요. 아직 일을 시작하고 싶지 않았는데 시작해서 벅차요. 줄일 순 없어요. 일을 줄이면 일을 나갈 수 없어요. 치료자의 질문에 불안한지 종이를 뜯는다. 스트레스 받아도 그냥 해야 할 것 같아요. 일을 하는 이유에 관해서 문자, 미래를 위해서 해야 한다고 말한다. 삼촌이 일 쉬라고 말한다면. 다시는 나오지 말라는 것처럼 들려요. 진짜 원하는 말에 대해 이야기 나눴으나 거부적인 반응 보였다.

<강점 코치: 고민 해결하기>

고민: 음. 바빠요. 할 게 너무 많아요. 짜증이 나요.

검정고시 시험 준비도 해야 하고, 회사도 가야 하고, 제품 같은 상세 페이지도 만들어야 하고, 상담도 받아야지, 병원도 가야 하지. 학교 다니는 이유에 대해. 고등학교는 졸업해야 하니깐. 일하는 데서. 고등학교 학력은 있어야 해요. 건강도 해야 하고. 돈도 벌어야 하고

<제일 힘든 것>

집 밖에 나가는 것이 제일 힘들어요. 그냥. 집에서 남들과 부딪히지 않고 히키코모리처럼 살고 싶어요. 하기 싫을 때 일을 해야 해요, 하고 싶을 때는 (일을) 못하게 될 수 있어요. 마음은 집에 있고 싶지만. (일을 해야 해요)

<긍정적 관계 4가지 반응>

대상자는 아무것도 안 할 때가 좋은 일이라고 한다. 치료자가 4가지 반응을 보였다.

-적극적이고 건설적: 정말 부럽다. 나도 그렇게 하고 싶은데.

-적극적이고 파괴적: 아 좋겠다.

-소극적이고 건설적: 아무것도 안 하고 쉬고 있으면 돈은 어떻게 벌어?

-적극적이 파괴적인: 그렇게 평생 누워라.

=> 세 번째가 '제일 기분 나빠요, 때리고 싶어요.'라고 자신의 기분을 표현하였다.

<시간의 선물>

남자 친구가 개인회생 중이라 남자 친구에게 2천만 원 정도 돈을 주고 싶어요. 빚 다 갚으라고. 돈이 있으면 남자 친구가 행복할 것 같아요.

<스칸디아 모스로 나무 만들기 작업>

목공풀이 손에 묻는 게 싫어요. 주어진 모스 이끼를 다 붙여 아주 큰 나무가 되었다. '공기정화 잘 되겠죠.' 꾸미기도 하도록 안내하자. '나무(이끼면)면 만족스러워요.' 작품이름은 '청정이'. 공기정화가 돼서라고 말한다. 갑자기 크게 웃으면서 남자 친구가 제 작품 보고 튀김이나고 했어요. 집에 걸어 놓을게요. 모스의 기능 소음 흡수. 불에 잘 타지 않는 성질, 유해 물질 제거라고 정보 제공하자 '집에 한 바구니 두고 싶어요.'라고 원예작품에 대해 소중해 하는 모습이다.

3) 대상자 C

<나무의 인생>

나무는 오래 살아요. 몇백 년까지는 사니깐. 나무에도 행복과 우울함이 있는 것 같아요. 나무의 행복은? 봄에 꽃을 피운다, 행복처럼 이쁘게 폼다가, 떨어질 때는 우울한 것처럼 느껴진다.

나무의 장점은 생명력이라고 답하였다.

감탄: 나무는 사람의 시선을 볼 때 감탄을 준다.

탐구: 나무로 연구하는 것도 있잖아요. 어떻게 하면 잘 키울까?

희망: 나랑 비슷한 것 같다.

끈기: 살려고 끈기 있게 노력한다. 살려고 버텨도 시들겠지만. 나뭇가지에 잎은 다 떨어져 있어도 살려고 하는 의지가 있더라고요.

<나무와 나의 공통점>

감탄, 포용? 없는 것 같은데요. 책임? 그 자리를 지키잖아. 움직이지 않고. 음 그렇게 하면 되긴 하네요. 공정은? 공정도 있다고요? 나무는 똑같이 나눠 주잖아. 똑같이 공평하게. 나눠주잖아. 치료자가 나무의 강점 찾기를 도와주었다.

<내가 진짜로 원하는 말.>

진짜 죽고 싶었을 때 친구가 ‘괜찮아. 울어도 돼’ 이 말 듣고서 엄청나게 울었던 기억이 나요. 그 말 듣자마자 울었어요.

지금은 아버지한테 ‘내 이름’을 부르는 것을 듣고 싶어요. 제 이름은 불러주는 것. 00이라고. 아버지가 지금 치매라서 내 이름을 알지 못해요. 그리고 ‘사랑한다’는 말 듣고 싶어요. 못해도 한번? 한번은 듣고 싶어요.

치료자가 대신 말해 줄 수 있다고 하자 대상자 C는 부끄럽네요. 그냥 넘어가죠? 들었다고 하고 넘어가는 걸로.

<강점 코치: 고민 해결하기>

제 고민은 ‘첫 번째로 집! 저만의 집을 어렸을 때부터 꿈꿨던. 지금도 꿈이에요. 아직은, 노숙인 시설에 있지만’, 노숙인 시설에도 주택제공에 대해 안내하자 ‘상담은 받았는데 오래 기다려야 한다. 그때까지 시설 안에서 할 수 있는 일을 해야 하는데.’

<긍정적 관계 4가지 반응>

좋은일 : 00 님의 친구가 결혼했다. 대상자가 반응해 보기

- 진짜 정말 축하해.
- 음 잘됐네.
- 너는 이제 결혼하면 외박도 못 하고.
- 어 그래? 축의금만 부쳐줄게.

좋은 일이 있을 때 적극적으로 반응하기 독려함.

<시간의 선물>

아버지에게 같이 여행 가는 걸 선물해 주고 싶어요. 여행 가서 행복하게 한 번 더 옛날 감성으로 행복을 주고 싶어요. 그러면 아버지가 행복해하실 것 같아요. 다음에 월급 받고 요양원으로 찾아 가려고요.

<스칸디아나 모스로 나무 만들기>

‘**작업하면서 무슨 그냥 시간 가는 줄도 모르고 했어요**’. 작업 할 때는 집중하는 모습 보이고 적극적으로 하는 모습이 관찰된다.

‘그냥 이쁘게 보이고 싶어요’하며 압화 꽃을 많이 붙이는 모습이다. 이유에 관해서 묻자, 꽃은 보는 사람도 행복하게 해주니깐. 라고 답하는 모습이다.

4) 4회기 관찰 내용 및 평가

대상자 A는 프로그램이 진행될수록 자신의 고민을 진솔하게 표현하였고 의미 있는 대화가 오고 갔다. 치료자와의 상호작용도 예전보다 증가하였다. 자살사고, 자해 충동이 없다고 표현하며 언제 퇴원할지에 대해 고민하는 모습이었다.

대상자 B는 일을 끝나고 온 모습으로 위생 상태 양호한 모습이었다. 모자를 쓰지 않은 모습이고 밝은 표정이었다. 눈 마주침 좋았고 하고 싶은 말이 많은 듯 먼저 말을 거는 모습이다. 적극적이고 활기가 있는 모습이었다.

“식물이 자라는 게 눈에 보여요, 신기해요, 새싹 하나 났어요. 만든 원예작품들은 엄마한테 줬어요. 엄마 집에 가끔 가보면. (식물들이) 자라있어요. 엄마가 더 가져오라고 했어요.” 지난 회기 복습하는 시간을 갖자 다 기억해요. (물어보지 말라는 듯이 손사래 치며) 긍정이란? 있는 그대로 받아들이기, 감사? 누군가에게 감사하는 것이다. 자신의 강점 5가지? 친구? 대답 못 하자. 웃으며. 모르겠어요. 감사, 공감? 공정? 진솔. 나무의 선물 나무가 주는 선물에 관해서 묻자, 공기정화, 습기 조절이라고 대답하였다. 대상자 B는 식물의 기능에 대해 술술 말하는 모습이다.

현재 자신의 고민인 일에 대한 스트레스, 고등학교 검정고시 준비, 밖에 나가는 것에 대한 힘들음을 솔직하게 말하는 모습과 자신의 감정을 진솔하게 표현하는 모습 있었다.

대상자 C는 소감으로 ‘재밌었어요. 예쁜 작품을 만든 것 같아요.’, ‘보는 사람도 좋고 재미있었어요. 다른 회기도 식물 심는 것이었으면 좋겠어요. 식물 지금도 키워요.’ 모스 만들기에서도 ‘시간 가는 줄 모르고 했다’라며 몰입하며 작업하는 모습이 관찰되었다.

바. 5회기: 행복 활짝 피우기

- : 행복 실천 프로젝트 발표하기, (일상에서 행복을 찾고 나의 강점 발견하기)
- : 감사 일기 베스트 뽑기

1) 대상자 A

<행복 실천 발표>

: 프로그램 진행하는 동안 행복한 순간 발견하고, 그 속에서 발휘한 강점 찾기를 과제로 제시하였다. 대상자 A는 병동에서 생활하고 있어 휴대전화 사용, 컴퓨터 사용이 제한되어 구술로 진행되었다.

‘아시아 게임 병동 사람들끼리 함께 봤어요.’ ‘원래 밤 10시까지 TV 보게 해주는데, 밤 11시까지 보게 해 줬어요’ ‘사람들과 같이 우승하는 걸 보면서 즐거웠어요.’ 저는 친구라는 강점을 발휘한 것 같아요. 행복도 달라질 수 있다는 것을 알게 된 것 같아요.

<감사 일기 베스트 뽑기>

잘 쓴 감사 일기 베스트 3 뽑음. 대상자는 프로그램 진행하는 동안 감사 일기를 매일 5가지 기록하였다 감사의 이유를 구체적으로 적은 것에 대해 순위를 매겼다.

-베스트 1.

감사한 일: 웃으며 하루 마무리하게 해주심에 감사

감사 이유: 얼마 안 됐지만 매일 감사를 찾다 보니 조금씩 웃을 일이 더 많이 생기고 있는 것 같다. 앞으로도 포기하지 않고 감사하며 사는 내가 되길.

- 베스트 2.

감사한 일: 병동에서 큰소리 나지 않았던 것.

감사 이유: 감사한 일을 하나하나 찾다 보니 찾는 재미도 있고 일상이 감사해지는 느낌이다. 즐거운 일만 있을 수 없지만. 그 안에서도 감사를 찾는 것이 진정한 감사라고 할 수 있을 것 같다. 점점 고민하지 않고 감사의 이유를 쓰게 되고 있다. 하나하나가 감사이고 기쁜 것 같다. 이렇게 깨달을 수 있음에 또 감사하다. 아침에라도 꼭 자게 해주신 것. 걷기 운동하게 해주신 것, 점심, 저녁 먹게 해주신 것. 탁구 여자 금메달 전 보게 해주신 것.

- 베스트 3.

감사한 일 : 많이 웃었다. 많이 걸었다. 자해 자살 생각 안 들었다.

감사 이유: 치료자와 프로그램하면서 즐거운 하루를 보내는 방법을 알게 되는 것 같다. 차선책도 생각했다. 건강하게 사는 법 활기차게 사는 법. 얼마나 다행인지 모르겠다. 나 아지고 있는 것이 느껴지니 더 즐거움을 느끼게 되는 것 같다.

<표 IV-1> 대상자 A 감사 일기

감사 일기 1	감사 일기 2	감사 일기 3
<p>2023. 10. 3. 화 <감사일기> 1. 진통제를 먹지 않았다 2. 많이 웃었다 3. 많이 걸었다 4. 자해, 자살 생각 안 들었다 5. 환수지 없이 프로그램 했다 ↳ 점점 즐거운 하루를 보내는 방법을 알게 되고 있는 것 같다. 차선책도 생각했다. 건강하게 사는 법, 활기차게 사는 법! 얼마나 다행인지 모르겠다. 나 아지고 있는 게 느껴지니 더 즐거움을 느끼게 되는 것 같다.</p>	<p>2023. 9. 30. 토 <감사일기> 1. 웃으며 하루 마무리하게 해주심에 감사 2. 디스크 문제를 조절 해주심에 감사 3. 이기적이고 허투루하게 해주신 감사 4. 조금씩 운동하고 싶은 것에 대해 감사 5. 많이 걷게 할 수 있게 해주신 감사 ↳ 감사한 것을 일컫는 사람이 되겠다 감사한 것을 표현할 수 있는 사람이 되겠다 그것이 진정한 감사로 느껴지고 행복하다. 2023. 9. 30. 토 <감사일기> 1. 디스크 진통제 안 먹고 내리게 해주심 감사 2. 자해생각 안 들게 해주신 감사 3. 돌직같이 해주신 감사 4. 정당한 낮잠지게 해주신 감사 5. 웃으며 하루 마무리하게 해주신 감사 ↳ 얼마안 돼서지만 매일 감사를 찾다 보니 조금씩 웃음이 더 많이 생기게 된 것 같다 안으로도 행복하고 감사하여 사는 내가 되길...</p>	<p>2023. 10. 1. 일 <감사일기> 1. 물리 제외 안 된 것 2. 자해생각 없게 안 된 것 3. 걸으면서 웃을 수 있었던 것 4. 예사아게임보면서 용원할 수 있었던 것 5. 병동에서 큰소리 내지 않았던 것 ↳ 하나하나 찾다 보니 찾는 재미도 있고 일상이 감사해지는 느낌이다. 웃어볼 만 있을 수 있지만 그 안에서도 찾는 것이 진정한 감사라고 할 수 있을 것 같다. 2023. 10. 2. 월 <감사일기> 1. 아침에라도 특하게 해주신 것 2. 발목이 무지안하게 걷기 용이하게 해주신 것 3. 걸을 때 목이 아프지 않게 해주신 것 4. 탁구 여자 분식 급에 맞춰 맞춰 해주신 것 5. 스트레스 안 받고 저녁까지 해주신 것 ↳ 점점 고민하지 않고 쓰게 되고 있다 하나 하나가 감사이고 개인적인 것 같다 이렇게 개량할 수 있음이 또 감사하다.</p>

2) 대상자 B

<행복 실천 프로젝트 발표>

대상자 B는 디자인 업무를 하고 있어 PPT로 행복 실천 프로젝트 만들어서 왔다. 행복한 순간에 대해 ‘내가 좋아하는 그림을 그리기’, ‘날씨가 좋은 날 운동하기’, ‘피곤함을 풀기 위해서 잠을 자는 것’, ‘우울함을 떨쳐내기 위해서 산책하기’, ‘맛있는 걸 먹기’라고 하였다. ‘그림을 그린다’라는 창의의 강점이 있다고 말하는 모습이다.

나의 장점들에 대해 ‘키가 크다. 키가 커서 높은 곳에 있는 물건을 쉽게 꺼낼 수 있다.’ ‘그림을 그린다. 나만의 그림을 그릴 수 있다.’ ‘음식을 맛있게 잘 먹는다.’ ‘친화력이 좋다. 타인에게 먼저 다가가기 하고 친밀감을 표현한다’라고 강점 인식하는 모습이다.

<표 IV-2> 대상자 B 행복 실천



<감사 일기 베스트 뽑기>

:대상자 B는 휴대전화 사용이 가능하여 감사 일기 과제를 SNS로 주고서 받기로 하였다. 매일 과제 하기로 하였고 과제를 안 보냈을 때는 치료자가 독려하였다.

베스트 1.

1. 화분을 만들었다. 생명을 다룰 기회를 주셔서 감사하다.
2. 남자 친구가 맛있는 밥을 만들어줬다. 밥을 맛있게 만들어줘서 감사하다.
3. 남자 친구가 저녁으로 떡볶이를 사줬다. 맛있는 걸 사줘서 감사하다.

베스트 2.

1. 하루 종일 잤다. 휴식을 취할 수 있어서 감사하다.
2. 남자 친구랑 함께 밥을 먹어서 감사하다.
3. 아무 탈 없이 하루가 지나가서 감사하다.

베스트 3.

1. 삼촌 회사에서 일을 도와 감사하다.
2. 맛있는 걸 먹을 수 있어서 감사하다.
3. 삼촌이 일 열심히 하라고 노트북을 사줘서 감사하다.

<표 IV-3> 대상자 B 감사 일기

감사 일기 1	감사 일기 2	감사 일기 3
<p>감사한일 / 감사한 이유</p> <p>1. 화분을 만들었다 생명을 다룰 기회를 주셔서 감사하다. 2. 남자친구가 맛있는 밥을 만들어줬다 밥을 맛있게 만들어줘서 감사하다. 3. 남자친구가 저녁으로 떡볶이를 사줬다 맛있는 걸 사줘서 감사하다.</p> <p>날짜: 10월29일 일요일</p>	<p>감사한일 / 감사한 이유</p> <p>1. 하루종일 잤다 휴식을 취할 수 있어서 감사하다 2. 남자친구랑 함께 밥을 먹어서 감사하다 3. 아무 탈 없이 하루가 지나가서 감사하다</p> <p>날짜: 10월30일 월요일</p>	<p>감사한일 / 감사한 이유</p> <p>1. 삼촌 회사에서 일을 도와 감사하다 2. 맛있는 걸 먹을 수 있어서 감사하다 3. 삼촌이 일을 열심히하라고 노트북을 사줘서 감사하다</p> <p>날짜: 11월 3일 금요일</p>

<삶의 가치> 오빠요. 돈이요. 둘 중에 선택한다면 오빠예요.

3) 대상자 C

<행복 실천프로젝트 발표>

대상자 C는 행복한 순간에 대해 사진을 찍고 그 이유를 찾고 거기서 발견한 강점을 찾아보기로 하였다. 행복한 순간에 대해 여러장의 사진을 보내왔고 3가지 정도만 선택해서 하기로 하였다.

<표 IV-4> 대상자 C 행복 실천

		
<p>“일을 해서 행복했어요. 같이 일하는 분 찍었어요.” 강점: 감사와 친절 감사: 일을 해서 기쁘다. 친절: 제가 배식을 하는데, 사람들한테 항상 잘 먹겠다고 들어요.</p>	<p>“시설 사람들이랑 영화 봤어요. 이걸 영화 볼 때 팝콘도 주고 피자도 주고 좋았어요.” 강점: 감사, 즐거움</p>	<p>“아침에 딱 출근, 일하기 전에 산책 좀 하다가 하늘을 보고 감탄했어요.” 강점: 감사와 감탄 감사: 이쁘고, 보기 좋아서.</p>

<감사 일기 베스트 뽑기>

: 대상자 C는 감사 일기를 SNS로 주고받았다. 꾸준히 쓸 수 있도록 독려했다.

1. 베스트

저가 오늘 일을 해야 하는데 아파서 못 나갔는데 대신해서 대타를 해주셨습니다. 감사합니다. 두 번째 시설에서 흡연구역을 가면은 어르신들이 저한테 일에 대한 조언을 해주셨어. 감사합니다. 세 번째 흡연장 커피자판기 쪽에 의자가 있는데 항상 어르신들이 커피를 뽑아 먹으라고 200원씩 주시는데 감사 표현합니다.

2. 베스트

저보다 나이가 많으신 어르신이 항상 저를 챙겨줍니다. 맛있는 과자와 빵 우유를 주시고 저는 항상 감사한 마음을 가지고 있지만 오늘 화장실 청소하시는데 저가 보고 지나치기 힘들어서 같이 도와주고 같은 마음으로 감사 표현을 해주셨어요. 그 감사 표현은 작은말 한마디지만 저한테 아주 깊이 감사한 말 같아요. ‘아들처럼 잘 도와주네, 고마워’ 해주셨습니다.

3. 베스트

1. 오늘 처음 출근해서 좋은 일을 알아차린 것이고요.
2. 오늘 샤워하는데 뜨거운 물이 안와서 다른사람이 뜨거운물 나오는 데로 인도 해줘서 선의를 알아차렸음.
3. 그 사람한테 감사 표현했습니다.

<표 IV-5> 대상자 C 감사 일기

베스트 1	베스트 2	베스트 3
<p>첫번째 저가 오늘 일을해야되는데 아파서 못나갔는데 대신해서 대타를 해주셨습니다 감사합니다</p> <p>두번째 시설에서 흡연구역을 가면은 어르신들이 저한테 일에대한 조언을 해주셨어 감사합니다</p> <p>세번째 흡연장 커피자판기 쪽에 의자가 있는데 항상 어르신들이 커피를 뽑아 먹으라고 200원씩 주시는데 감사표현합니다</p>	<p>오늘 하루 감사일기입니다</p> <p>저보다 나이가 많은신 어르신이 항상 저를 챙겨줍니다. 맛있는 과자와 빵 우유를 주시고 저는 항상 감사한 마음을 가지고 있지만 오늘 화장실 청소하시는데. 저가 보고 지나치기. 힘들어서 같이 도와주고 같은 마음으로 감사표현을 해주셨어요 그감사 표현은 작은말 한마디지만 저한테 아주 깊은 감사한말 같아요 아들처럼 잘도와주네 고마워 해주셨습니다.</p>	<p>감사일기</p> <p>1첫번째오늘 첫출근해서 좋은일을 알아차린것이고요</p> <p>2 오늘 샤워하는데 뜨거운물이 안나오는데 나오는곳을 인도해줘서 선의를 알아차렸음</p> <p>3 그사람한테 감사표현을 했습니다.</p>

<삶의 가치>

음. 돈도 중요하지만 돈보단 내 자신. 나 자신이 있어서 주변 사람들을 행복하게 지낼 수 있다는 것? 지금은 엄청나게 (살려는 의지)가 많아졌어요. 주변 사람들도 그렇게 해 주고. 하고 싶은 거 많고. 진짜 많아지더라고요.

4) 5회기 관찰 내용 및 평가

대상자 A는 ‘치료자님이 질문할 것 같아서 프로그램에서 배웠던 것 대해 복습했어요. 어저께부터 저의 강점에 대해 외웠어요’ 제 강점이 무엇인지, 자신의 강점에 대해 잘 말하는 모습. 친교, 의미 탐구, 3개 대답하였다. 예전에는 하나도 말하지 못하는 모습인 것에 비하면 많은 변화가 보였다. 긍정의 의미, 감사의 의미에 대해서도 적절하게 대답하는 모습이였다. 자살사고에 대해 ‘자살사고 없어요’하고 말하는 모습이다.

대상자 B는 치료자와 상호작용이 많아졌고 발화량도 많아졌다. 프로그램이 끝난 후 SNS로 ‘감사하다’라고 문자표현 하며 감사를 표현하는 행동의 변화 보였다. 행복실천프로젝트 발표를 부탁하자 상호작용 없이 국어책 읽듯이 고개 숙이며 말하는 모습 보였다.

대상자 C는 자신의 강점에 대해 5가지 잘 말하는 모습을 보였다. 감사 일기를 쓰면서 일과를 쓰는 습관을 갖게 되었다고 하며 행동의 변화가 나타나는 모습이 관찰되었다.

사. 사후평가 및 만족도 조사

1) 대상자 A

‘자해 자살 생각 안 들어요, 빨리 퇴원하고 싶어요’

‘즐거운 하루를 보내는 방법을 알게 되는 것 같다. 차선책도 생각했다. 건강하게 사는 법 활기차게 사는 법. 얼마나 다행인지 모르겠다. 나아지고 있는 것이 느껴지니 더 즐거움을 느끼게 되는 것 같다.’ (감사 일기)

‘프로그램 시간 될 때마다 기다렸는데 끝난다고 하니 아쉬워요’

2) 대상자 B

‘자살생각은 남아있어요, 충동적으로 자살 생각이 나는 것 같아요.’

‘화분을 만들었다. 생명을 다룰 기회를 주셔서 감사하다.’ (감사 일기)

‘식물이 자라는 게 눈에 보여요, 신기해요, 새싹 하나 났어요. 만든 원예작품들은 엄마에게 줬어요. 엄마 집에 가끔 가보면. (식물들이) 자라있어요.’

‘감사 일기는 나를 되돌아볼 수 있어서 좋았어요. 나를 알아 갈 수 있어서 좋았어요’

‘다음에 또 프로그램 있으면 불러주세요’ ‘감사해요. 재밌어요’

3) 대상자 C

‘자살사고 없어요, 저보다 힘든 사람들이 이 프로그램으로 행복을 찾으면 좋겠어요.’

‘지금 은 엄청나게 (살려는 의지)가 많아졌어요. 주변 사람들도 그렇게 해주고. 하고 싶은 거 많고. 진짜 많아지더라고요.’

‘제가 솔직히 프로그램에 참여하고 나서 주변 사람들에게 감사하다고 한마디씩 돌렸어요.’

다. 뭘 감사하냐고 하긴 하는데. 시설에 있던 사람들이 나중에 한번 보자고. 술 한잔하자고 해요.’ ‘지금 살아서 행복해 보인다. 그렇게 살아가면 너도 할 수 있다고 해요.’ ‘프로그램해서 좋았어요. 나에 대해서 알아 가고 기분도 좋고. 행복했어요.’ ‘나무 만들기 작업하면서 무슨 그냥 시간 가는 줄도 모르고 했어요.’ ‘흙이 마르면 물 주고, 나무작품도 한 번씩 보고. ‘잘 만들었군. 스스로 뿌듯해요’, ‘시설 어르신들도 예쁘다고 좋아해요.

4) 관찰 내용 및 평가

프로그램 참여한 대상자 B를 제외한 A, C는 자살사고는 없다고 표현했으며, 자신에 대해서 알아 가는 시간이어서 좋았다고 평가하고 있다. 자신의 강점에 대해 파악하고 발현하는 법을 알게 된 것으로 해석할 수 있다. 대상자 모두 감사 일기를 쓰며 감사한 순간, 행복한 순간들을 더 찾아가는 모습이 관찰되었다. 원예 활동을 통해 긍정적 대인관계가 형성되는 것을 발견할 수 있었다. 원예 활동을 하며 호기심, 자부심, 몰입 등의 긍정적 정서들이 나타나는 모습이 관찰되었다.

아. 대상자별 자살사고의 변화

1) 대상자 A의 자살사고 변화

대상자 A는 자살사고 28점 감소하였고 살아야 하는 이유 67점 증가하였다.

<표 IV-6> 대상자 A의 자살사고 변화

사전 (34점)	사후(6점)
“집에 혼자만 있으면 엄마가 찾으러 올까, 봐 불안하고, 앞으로의 미래도 걱정되고. 잘 될까, 걱정도 되고. 그래서 불안하고 자살 생각이 계속 나요.”	“자살 자해 생각 없어요” 자살생각 안 들었다.(by 감사일기)
사전 검사 34점으로 연령집단에 비해 자살 생각을 매우 많이 하는 것으로 평가되었다. 자살태도에서도 살고 싶은 소망이 전혀 없고 특별히 더 살고자 하는 마음이 없는 것으로 나타났다. 자살할 기회가 있으면 자살할 용기와 자신이 있다고 대답하였다. 자살 욕구에서도 자살에 관한 생각을 항상 하는 것으로 자살에 대해 깊이 생각하여 구체적인 방법을 자세하고 치밀하게 생각해 놓은 상태로 대답하였다. 자살 준비에서도 자살을 위해 실제로 부분적 준비와 유서, 죽음을 예상하고 약간의 정리를 해 놓은 상태라고 대답하였다.	사후 검사 6점으로 연령집단에 비해 자살 생각을 하지 않는 것으로 나타났다. 자살 욕구에서 자살에 대해 생각해 본 이유에 대해 현실 도피적인 문제 해결 방법이라고 완화 된 대답하였다. 자살사고 보호요인 ‘살아야 하는 이유’는 51점에서 118점으로 2배 이상 상승하였다. 살아야 하는 이유의 점수증가는 보호요인이 많아졌다는 것으로 생각할 수 있다. 하위요소 생존과 대처 신념 22->75점으로 증가, 죽음 공포와 사회적 비난 13->18점으로 증가, 가족 책임과 자녀 걱정 11->15점 증가, 미래 기대 5->10점으로 증가하였다.

2) 대상자 B의 자살사고 변화

대상자 B는 자살사고 2점 감소하였고 살아야 하는 이유는 39점 증가하였다. 자살사고 감소에는 크게 변화되지 않는 모습이나 살아야 하는 이유가 많아졌음을 알 수 있다.

<표 IV-7> 대상자 B의 자살사고 변화

사전(14점)	사후(12점)
“어제까지 자살 생각했어요, 자살계획은 늘 하고 있어요, 실행만 안 할 뿐이에요.”	“자살생각은 남아있어요, 충동적으로 자살 생각이 나는 것 같아요.” “고등학교 검정고시로 졸업하고 일도 쉬지 않고 다닐 거예요”
사전 검사 14점으로 연령집단에 비해 자살 생각을 상당히 많이 함으로 평가되었다. 살고 싶은 소망은 있다고 하였으나 스스로 자살을 억제할 수 없을 것 같다고 하였다. 실제로 자살 시도를 하는 것에 대한 방해물이 있어도 방해물에 개의치 않는다고 하였다. 자살에 대해 깊이 생각해 본 이유에 대해 현실 도피적인 문제 해결 방법이라고 대답하였다.	사후검사 12점으로 연령집단에 비해 자살 생각을 상당히 많이 함으로 사전과 같은 수준으로 나타났다. 자살에 대한 욕구나 생각이 들 때 그런 생각을 없애기 위해 다른 생각에 몰두한다고 변화된 모습 보였다. 삶에 대한 태도에서도 나는 좀 더 나은 삶을 위해 노력한다는 모습 보이기 위해라고 대답하였다. 자살사고 보호요인 ‘살아야 하는 이유’가 115->154점으로 증가하였다. 생존과 대처 신념이 64->123점 증가, 죽음 공포와 사회적 비난 29->34점 증가, 가족 책임과 자녀 걱정 13->22점 증가, 미래 기대 9->9점으로 유지된 점수이다.

3) 대상자 C의 자살 사고 변화

대상자 C는 자살사고 29점 감소하였고 살아야 하는 이유는 115점 증가하였다.

<표 IV-8> 대상자 C의 자살사고 변화

사전(30점)	사후(1점)
“자살 시도 당시... 저는... 저라고 안 느껴졌어요. 그때 당시에는 내가 없는 듯한 느낌이었어요. 모든 걸 다 내려놔요. 내 삶이 없어진 것 같았어요.”	“자살 사고 없어요.” “ 지금은 살려는 의지가 엄청 많아 졌어요.”
사전검사 결과 30점으로 연령 집단에서 비해 자살 사고를 매우 많이 함의 2배 이상 높은 점수를 보였다.	사후검사 결과 1점으로 연령 집단에 비해 자살사고가 없는 것으로 나왔다. 자살사고 보호 요인 ‘살아야 하는 이유’는 68점->183점 하위요소 생존과 대처 신념 38->100점, 죽음 공포와 사회적 비난 14->41점, 가족 책임과 자녀 걱정 13->30, 미래 기대 3->12점으로 증가하였다.

자. 대상자별 플로리시의 변화

1) 대상자 A의 플로리시 변화

대상자 A는 친교, 신념, 탐구, 책임, 끈기라는 강점을 갖고 있다. 플로리시는 사전 60점에서 108점으로 증가하였다.

<표 IV-9> 대상자 A의 플로리시 변화

하위요소별 분석	사전(60점)	사후(108점)
“즐거운 삶” 긍정 정서 8점->20점	혼자 있을 때 우울함, 불안함, 초조함, 자해 충동 있고 취업에 대한 불안감 있었다. 과거 회상에서의 왕따 경험, 가족에게 겪었던 학대를 생각하면 행복한 순간은 없다고 하며 부정적 정서 느끼고 있었다.	재미, 호기심, 진실성 있는 웃음, 미래에 대한 기대감이 관찰되었다. 병동 사람들과 상호작용하며 안정감을 찾고 자주 웃는 모습과 활력 있는 모습 관찰되었다. 감사한 순간 인식하고 긍정 정서 증가 된 모습이다.
“만족하는 삶” 몰입 7점->21점	자신의 강점에 인지하지 못하는 모습으로 자신의 강점에 대해 이해하지 못했다. 다른 사람이나 식물의 강점은 잘 찾는 모습 보였다.	자신의 강점에 대해 인식하고 일상에 발휘하려고 하는 모습 보였다. 자신의 강점에 5개 중 3개는 인식하였다. 특히 끈기와 신념에 대해 인식하고, 병동 내에서도 시험준비를 하며 몰입하는 모습 보였다.
“좋은 삶” 관계 18점->25점	유년 시절 모와 작은오빠에게 학대당한 경험, 소송으로 가족 간 단절 상태이다. 지지관계 인 큰오빠는 대상자의 반복된 자살시도로 소진된 상태이다. 가족관의 단절에 지지체계가 없다고 인식하였다.	고등학교 선생님, 남자 친구, 병동 생활에서 같이 지냈던 언니, 대상자도 지지적인 관계가 있음을 인식, 현재 병동 사람들과도 의미 있는 관계 유지하고 있다. 친교와 친절을 발휘하며 긍정관계 형성된 모습이다.
“의미 있는 삶” 의미 15점->21점	종교 생활과 학과에서 과 대표를 하며 소속된 삶을 살았다. 하지만 반복된 취업 실패에 소속감을 느끼지 못하고 있었다.	대상자는 ‘누군가를 위해서 희생하는 것이 의미 있고 최고의 삶’이라고 하였다. 군인직업에 의미와 가치를 부여하고 끈기를 발휘하려는 모습 보였다.
“성취하는 삶” 성취 12점->21점	유년 시절 운동으로 메달을 딴 성취감, 아르바이트하며 경제적 독립 생활, 가출하지 않고 끝까지 학교를 졸업한 성취감 보였으나. 반복된 취업 실패로 무성취감 있었다.	목표를 향해 신념을 가지고 끈기를 발휘하려는 모습. 더 이상 자해 행동을 하지 않기 위해 입원 치료하는 꿈을 위해 성취하는 모습 발견되었다.

2) 대상자 B의 플로리시 변화

대상자 B는 공정, 감사, 진솔, 공감, 친교라는 강점을 갖고 있다. 플로리시는 사전 66점에서 98점 증가하였다.

<표 IV-10> 대상자 B의 플로리시 변화

하위요소별 분석	사전(66점)	사후(98점)
<p>“즐거워 삶”</p> <p>긍정 정서 16점->20점</p>	<p>자살사고 있고, 자살 충동 억제 중이며 자살계획도 있지만 실행만 안 하고 있다라고 하였다. 지속된 자살사고와 우울감으로 부정적 정서 있었다.</p>	<p>원예활동 하면서 적극적, 활발한 모습 재미와 흥미, 호기심의 정서 관찰되었다. 프로그램 후반으로 갈수록 웃음 빈도 많아지고 안정적인 모습이었다. 감사 일기를 통해 주변의 감사함을 발견하고 있었다.</p>
<p>“만족하는 삶”</p> <p>몰입 6점->18점</p>	<p>자신의 강점 결과에 대해 부분적으로 공감하였다.</p>	<p>프로그램 진행하며 자신의 강점에 대해 인식하고 강점 5가지 다 말하는 모습이다. 원예활동을 할 때는 몰입하며 집중하는 모습 있었다.</p>
<p>“좋은 삶”</p> <p>관계 25점->25점</p>	<p>남자 친구에게 행복감을 느끼고 있고 주변에 좋은 사람이 많다고 느끼고 있었다. 그 관계가 제한적으로 보였다.</p>	<p>원예작품을 하며 남자 친구와 제목을 같이 정하고 엄마에게 원예작품을 주며 긍정적 관계 증진되었다. 그 외 다른 대인관계의 어려움을 여전히 호소하고 남들과 부딪히지 않고 히키코모리처럼 살고 싶다고 고립된 모습 보였다.</p>
<p>“의미 있는 삶”</p> <p>의미 10점->17점</p>	<p>반복된 자살사고 및 자해 충동으로 경제적 어려움과 사회적 소속감 느끼지 못하고 있었다.</p>	<p>삼촌네 회사에 소속되어 일주일에 2번 단기 근무로 디자인 업무를 하고 있고 만족하는 모습으로 삶의 의미와 목적을 추구하려고 하였다.</p>
<p>“성취하는 삶”</p> <p>9점->18점</p>	<p>반복된 자살 사고로 무력감 느끼고 있고 자신은 포기를 잘한다며 성취감 낮은 모습 보였다.</p>	<p>자신의 현재 과업에 성취하려는 모습, 일이 힘들지만 끝까지 하려는 끈기 발휘되는 모습 보였다. 치료를 위해 심리상담 다니고 있고 고등학교 졸업을 위해 검정고시 준비하며 성취하려는 모습 관찰되었다.</p>

3) 대상자 C의 플로리시 변화

대상자 C는 감사, 포용, 감탄, 공정, 책임이라는 강점을 갖고 있다. 플로리시는 사전 50점에서 120점으로 증가하였다.

<표 IV-11> 대상자 C의 플로리시 변화

하위요소별 분석	사전(50점)	사후(120점)
<p>“즐거운 삶”</p> <p>긍정 정서 12점->25점</p>	<p>퇴원 후 노숙인 시설에서 지내며 정신적, 신체적으로 점차 회복 중인 상황으로 미래에 대한 불안감, 일을 구해야 하는 초조함이 있는 상태였다.</p>	<p>노숙인 시설에서 안정감과 즐거움을 느끼고 있다. 원예활동으로 자신의 만든 작품에 대해 뿌듯함, 대견함의 긍정 정서 관찰되었다.</p> <p>감사 일기를 쓰며 주변 사람에게 선의를 발견하고 표현하며 긍정 정서가 관찰되었다.</p>
<p>“만족하는 삶”</p> <p>몰입 8점->23점</p>	<p>대상자는 자살 시도 당시 자신이 없는 듯한 느낌으로 자신의 강점에 대해 전혀 알지 못했다.</p>	<p>‘자신에 대해 알아 가고 있는 느낌’을 가진다고 하였다. 자신의 강점 5가지에 대해서 인지하고 모두 외우는 모습이다. 자신의 강점인 감사, 책임을 발휘하며 만족하는 모습 관찰되었다.</p>
<p>“좋은 삶”</p> <p>관계 11점->24점</p>	<p>유년 시절 보육원에 입소하며 어머니에 대한 원망, 아버지와 함께 지내고 싶은 그리움, 외로움을 갖고 있었고 보육원 생활도 선배들에게 학대당하며 의미 있는 관계가 없었다. 현재 소수의 친구들과 지지체계가 형성하며 지내고 있다.</p>	<p>과거 입원 당시 친구의 위로의 말에 많이 안정감, 아버지에게 정서적으로 정서적지지 느끼고 긍정적 관계 강화된 모습이다.</p> <p>노숙인 시설에 입소한 사람들과도 원예작품에 대해 칭찬 들으며 긍정적 관계 형성된 모습이다.</p>
<p>“의미 있는 삶”</p> <p>의미 11점->25점</p>	<p>대상자 신체적, 정신적 어려움으로 현재 경제적 활동을 못하고 있는 것에 무소속감, 불안감, 무력감 느끼고 있다.</p>	<p>노숙인 시설에 배식 담당 일을 하며 책임, 친절을 발휘하고 일을 할 수 있음에 감사를 느끼고 있다. 일을 해서 행복하다며 소속감과 의미를 느끼고 있다.</p>
<p>“성취하는 삶”</p> <p>8점->23점</p>	<p>전세 사기로 많은 빚을 갚은 경험, 일에 대한 성취한 경험이 많았으나 현재 신체적, 정신적 어려움으로 무성취감 느끼고 있었다.</p>	<p>우울진단에 대해 스스로 입원하여 치료 받고 시설에서 맡은 일에 끈기와 책임의 강점을 발휘하며 성취하려는 모습 있었다.</p>

2. 정량적 분석

가. 자살시도자의 자살사고 사전·사후 검사

1) 기술 통계치

기술 통계치를 살펴보면, 자살 욕구 사전 13.33점, 사후 3.67점, 자살해도 사전 10.67점, 사후 2.33점, 자살 준비 사전 2.67점, 사후 .00점, 자살사고 26.67점, 사후 6.00 점으로 나타났다.

<표 IV-12> 자살시도자의 자살사고 사전·사후 기술통계치

변인	구분	평균	표준편차
자살사고 (전체)	사전	26.67	10.69
	사후	6.00	5.00
자살 욕구	사전	13.33	4.51
	사후	3.67	4.04
자살태도	사전	10.67	5.13
	사후	2.33	1.15
자살준비	사전	2.67	1.53
	사후	.00	.00

<그림 IV-1> 자살사고 사전·사후 그래프



2) 정규성검증

정규성 검정 결과 p값이 .000 ~ 1.000으로 나타났다. 이제 이 연구에서는 자살욕구 사전-사후, 자살사고 사전-사후는 유의수준이 .05보다 크기 때문에 정규 분포를 따르고 있어 이 연구에서 표본의 정규성을 전제로 하는 t검정을 사용하여 데이터를 분석하고자 한다,

그러나 자살태도 사전과 자살준비는 사전은 유의 수준이 .05보다 크기 때문에 정규분포를 따르고 있으나 자살 태도 사후와 자살 준비 사후는 .05보다 낮기 때문에 정규성을 따르지 않은 것을 전제로 하는 윌콕슨 부호 순위 검정을 사용하고자 한다.

<표 IV-13> 자살시도자의 자살사고 사전사후 정규성 검증

변인		통계량	p
자살사고(전체)	사전	.964	.637
	사후	1.000	1.000
자살욕구	사전	.996	.878
	사후	.980	.726
자살태도	사전	.949	.567
	사후	.750	.000
자살준비	사전	.964	.637
	사후	.000	.000

3) 효과 검증

① 모수검증(대응표본 t검증)

자살사고, 자살욕구의 사전과 사후의 차이를 살펴보면, 자살사고($t=-2.474$, $p>.05$), 자살욕구($t=-2.211$, $p>.05$), 는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-14> 자살시도자의 자살사고 효과검증_모수

문항	사전	사후	t(p)
	M(SD)	M(SD)	
자살사고	26.67(10.69)	6.00(5.00)	-2.474(.132)
자살욕구	13.33(4.51)	3.67(4.04)	-2.211(.158)

② 비모수 검증(윌콕슨 부호순위 검증)

자살태도, 자살준비의 사전과 사후의 차이를 살펴보면, 자살태도($Z=-1.633$, $p>.05$), 자살준비($Z=-1.604$, $p>.05$)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-15> 자살시도자의 자살사고 효과검증_비모수

구분	음의순위(사후-사전)			동률	양의순위(사후-사전)			Z(p)
	N	평균 순위	순위합		N	N	평균 순위	
자살태도	3	2.00	6.00	0	0	.00	.00	-1.604(.109)
자살준비	3	2.00	6.00	0	0	.00	.00	-1.604(.109)

나. 살아야 하는 이유 사전 사후 검사

1) 기술 통계치

기술 통계치를 살펴보면, 생존과 대처 신념 사전 41.00, 사후 88.00, 죽음 공포와 사회적 비난 사전 18.67점, 사후 31.00점, 가족 책임과 자녀 걱정 사전 12.33점, 사후 22.33점, 미래기대 사전 5.67점, 사후 10.33점, 살아야 하는 이유 사전 77.67 점, 사후 151.67점으로 나타났다.

<표 IV-16> 자살시도자의 살아야 하는 이유 사전 사후 기술통계치

변인	구분	평균	표준편차
살아야 하는 이유(전체)	사전	77.67	32.59
	사후	151.67	32.56
생존과 대처신념	사전	41.00	20.66
	사후	88.00	12.53
죽음 공포와 사회적 비난	사전	18.67	8.96
	사후	31.00	11.79
가족 책임과 자녀 걱정	사전	12.33	1.15
	사후	22.33	7.51
미래기대	사전	5.67	3.05
	사후	10.33	1.53

<그림 IV-2> 살아야 하는 이유 사전·사후 그래프



2) 정규성 검증

정규성 검증 결과 p 값이 .000 ~ .927로 나타났다. 이제 이 연구에서는 생존과 대처신념 사전-사후, 가족책임과 자녀걱정 사전-사후, 미래기대 사전-사후, 살아야 하는 이유 사전-사후는 유의수준이 .05보다 크기 때문에 정규 분포를 따르고 있어 이 연구에서 표본의 정규성을 전제로 하는 t 검정을 사용하여 데이터를 분석하고자 한다,

그러나 죽음 공포 사후와 사회적 비난 사후는 유의 수준이 .05보다 크기 때문에 정규분포를 따르고 있으나 죽음 공포 사전과 사회적 비난 사전은 .05보다 낮기 때문에 정규성을 따르지 않은 것을 전제로 하는 윌콕슨 부호 순위 검정을 사용하고자 한다.

<표 IV-17> 자살시도자의 살아야 하는 이유 사전 사후 정규성 검증

변인		통계량	p
살아야 하는 이유(전체)	사전	.964	.637
	사후	.996	.881
생존과 대처신념	사전	.984	.759
	사후	.797	.107
죽음공포와 사회적비난	사전	.750	.000
	사후	.964	.637
가족책임과 자녀걱정	사전	.934	.504
	사후	.995	.868
미래 기대	사전	.951	.576
	사후	.999	.927

3) 효과 검증

① 모수검증(대응표본 t 검증)

생존과 대처 신념, 가족 책임과 자녀 걱정, 미래기대, 살아야 하는 이유의 사전과 사후의 차이를 살펴보면 다음과 같다. 생존과 대처 신념은 유의미한 차이가 나타났다($t=-4.345, p<.05$). 그러나 가족 책임과 자녀 걱정($t=-2.641, p>.05$), 미래기대($t=-1.793, p>.05$), 살아야 하는 이유($t=-3.374, p>.05$)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-18> 자살시도자의 살아야 하는 이유 효과검증_모수

문항	사전	사후	$t(p)$
	M(SD)	M(SD)	
살아야 하는 이유(전체)	77.67(32.59)	151.67(32.56)	-3.374(.078)
생존과 대처 신념	41.00(11.93)	88.00(12.53)	-4.345*(.049)
가족책임과 자녀 걱정	12.33(1.15)	22.33(7.51)	-2.641(.118)
미래기대	5.67(3.06)	10.33(1.53)	-1.793(.215)

* $p<.05$

② 비모수 검증(윌콕슨 부호순위 검증)

죽음공포의 사회적 비난의 사전과 사후의 차이를 살펴보면, 죽음공포,와 사회적 비난($Z=-1.633, p>.05$)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-19> 자살시도자의 살아야 하는 이유 효과검증_비모수

구분	음의순위 (사후-사전)			동 률	양의순위 (사후-사전)			Z(p)
	N	평균 순위	순위 합		N	N	평균 순위	
죽음공포와 사회적 비난	0	.00	.00	0	3	2.00	6.00	-1.633(.102)

다. 플로리시 사전·사후 검사

1) 기술통계치

기술통계치를 살펴보면, 긍정정서 사전 12.00점, 사후 21.67점, 몰입 사전 7.00, 사후 20.67점, 관계 사전 18.00, 사후 24.67점, 의미 사전 18.00점, 사후 21.00점, 성취 사전 9.67점, 사후 21.67점, 긍정심리치료 사전 58.67점, 사후 108.67점으로 나타났다.

<표 IV-20> 자살시도자의 긍정심리치료 사전 사후 기술통계치

변인	구분	평균	표준편차
긍정심리치료 (전체)	사전	58.67	8.08
	사후	108.67	11.02
긍정정서	사전	12.00	4.00
	사후	21.67	2.89
몰입	사전	7.00	1.00
	사후	20.67	2.52
관계	사전	18.00	7.00
	사후	24.67	0.58
의미	사전	18.00	7.00
	사후	21.00	4.00
성취	사전	9.67	2.08
	사후	21.67	2.52

<그림 IV-3> 플로리시 사전·사후 그래프



2) 정규성 검증

정규성 검정 결과 p값이 .000 ~ 1.000로 나타났다. 이제 본 연구에서는 몰입 사전-사후, 의미 사전-사후, 성취 사전-사후, 긍정심리치료(전체) 사전-사후는 유의수준이 .05보다 크기 때문에 정규 분포를 따르고 있어 이 연구에서 표본의 정규성을 전제로 하는 t검정을 사용하여 데이터를 분석하고자 한다,

그러나 긍정 정서 사전, 관계 사전은 유의 수준이 .05보다 크기 때문에 정규분포를 따르고 있으나 긍정정서 사후, 관계 사전 사후는 .05보다 낮기 때문에 정규성을 따르지 않은 것을 전제로 하는 윌콕슨 부호 순위 검정을 사용하고자 한다.

<표 IV-21> 자살시도자의 플로리시 사전·사후 정규성 검증

변인	통계량	p
긍정심리치료(전체)	사전	.980
	사후	.997
긍정정서	사전	1.000
	사후	.750
몰입	사전	1.000
	사후	.987
관계	사전	1.000
	사후	.750
의미	사전	1.000
	사후	1.000
성취	사전	.923
	사후	.987

3) 효과 검증

① 모수검증(대응표본 t검증)

몰입, 의미, 성취, 긍정심리치료의 사전과 사후의 차이를 살펴보면 다음과 같다. 몰입($t=-15.497, p<.01$), 성취($t=-5.500, p<.05$), 긍정심리치료($t=-4.539, p<.05$)은 유의미한 차이가 나타났다. 그러나 의미($t=-.472, p>.05$)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-22> 자살시도자의 플로리시 효과검증_모수

문항	사전	사후	t(p)
	M(SD)	M(SD)	
긍정심리치료(전체)	58.67(8.08)	108.67(11.02)	-4.539*(.045)
몰입	7.00(1.00)	20.67(2.52)	-15.497**(.004)
의미	18.00(7.00)	21.00(4.00)	-.472(.683)
성취	9.67(2.08)	20.67(2.52)	-5.500*(.032)

** $p<.01$, * $p<.05$

② 비모수 검증(윌콕슨 부호순위 검증)

긍정정서($Z=-1.604, p>.05$), 관계($Z=-1.342, p>.05$)는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 IV-23> 자살시도자의 플로리시 효과검증_비모수

구분	음의순위 (사후-사전)			동률	양의순위 (사후-사전)			Z(p)
	N	평균 순위	순위 합		N	N	평균 순위	
긍정정서	0	.00	.00	0	3	2.00	6.00	-1.604(.109)
관계	0	.00	.00	1	2	1.50	3.00	-1.342(.108)

라. 만족도

프로그램 종료 후 실시하였고 각 회기당 1~5점으로 매우 불만족에서 매우 만족으로 평정하도록 하였다. 대상자 모두 매우 만족(5점)으로 평가하였다.

<표 IV-24> 만족도 평균 점수

구분	대상자 A	대상자 B	대상자 C
만족도	5	5	5

V. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 긍정심리학 기반 원예치료프로그램이 청년 자살시도자 자살사고와 플로리시에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 연구의 효과를 알아보기 위해 연구자는 정성적 분석과 정량적 분석을 진행하였다. 진행한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램은 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 효과가 있었다. 정량적 분석을 시행한 결과 청년 자살시도자의 자살사고 감소에 유의미한 효과가 나타나지 않았으나 자살사고 사전·사후 전체 평균이 감소(45.00→24.67)하는 변화를 보였다. 그리고 살아야 하는 이유의 하위요소인 생존과 대처신념에서 유의미한 효과($t=-4.345$, $p<.05$)가 나타났다. 생존과 대처 신념은 자살 생각($r=-2.4$)과 부적 상관으로 생존과 대처 신념이 많을수록 자살 생각을 적게 한다고 한다(Lee, Hyun, & Lee, 2010). 정성적 분석에서 대상자들은 자살사고가 감소하거나 없음을 표현하였고 삶의 의욕, 애착, 미래에 대한 기대, 관계 부분에서 살아야 할 이유가 증가한 긍정적인 변화가 보였다.

둘째, 긍정심리학 기반 원예치료프로그램은 청년 자살시도자의 플로리시 향상에 효과가 있었다. 정량적 분석에서 청년 자살시도자의 플로리시 증가에 유의미한 효과($t=-4.539$, $p<0.5$)가 나타났다. 하위요소인 몰입($t=-15.497$, $p<0.1$), 성취($t=-5.500$, $p<.05$)에서도 유의미한 효과가 나타났다. 긍정 정서, 관계, 의미는 유의미한 효과가 나타나지 않았으나 사전·사후 전체 평균 점수가 모두 증가한 모습을 보였다. 정성적 분석에서 대상자 모두 플로리시가 증가한 모습을 보였다. 즐거움, 재미, 호기심 등의 긍정 정서가 증가하였고 삶의 의미, 성취, 관계에서도 긍정적 변화 보였다. 대상자 모두 자신의 강점에 대해 잘 인지하고 발휘하는 모습 보였다.

위 결론에 대한 프로그램에 대한 회기별 분석 결과는 다음과 같다. 1회기는 긍정심리학의 '있는 그대로 상황'을 받아들이고 인정함으로써 자살사고의 부인보다

는 인정하고 바라볼 수 있도록 도와주었다. 대상자의 부정적인 정서나 자살 시도에 초점을 두기보다는 대상자의 강점에 초점을 두고 진행하였다. 감사일기를 과제를 제시하여 일상생활 속에서도 감사의 의미를 찾을 수 있도록 하였다. 매주 감사일기를 쓴 사람들은 중립적 사건을 기록한 사람들보다 신체 건강이 더 좋았고 삶에 더 만족했으며, 미래에 대해 낙관적이었다(Henning, Fox al., 2017). 일상생활에서 느낄 수 있는 감사와 자신의 주변에 있는 소중한 사람들을 떠올리며 인생을 더 긍정적인 방향으로 바라보게 만들어(Peterson et al., 2005) 긍정 정서가 증진되었다고 생각된다. 긍정정서에서 웃음은 부정적인 정신건강상태에 대한 통제력을 증가(유숙자, 이종은, 이기령, 2005)시키고 삶의 활력과 긍정 정서를 극대화하기에 자살사고 감소와 플로리시 증가에 영향을 미친 것으로 사료된다.

2회기는 자신의 5가지 대표강점을 파악하는 시간으로 강점 카드를 통해 자신의 강점을 알고 이유를 탐색하는 과정에서 치료자와 긍정적인 상호작용했고 자신의 성격 강점을 인식하게 되었다. 부정적인 자기 인식보다는 긍정적인 자기 인식을 하도록 도왔다. 식물을 통해 식물이 역경 속에서도 잘 자랄 수 있는 강점들을 설명하며 생명의 강인함을 느끼고 그 속에서 자신도 생명의 소중함과 강인함을 느끼도록 하였다. 이는 자살사고 보호요인인 살아야하는 이유의 생존과 대처신념 증가에 효과가 미친 것으로 보인다.

3회기는 식물과 대상자의 인생 그래프를 이용하였다. 식물 그래프를 통해 식물의 성장 과정을 같이 탐색하며 자신 또한 성장 과정의 일부에 있음을 알게 되었다. 인생 그래프는 인생의 최고점과 인생의 최저점을 찾도록 하여 인생 최고점에서 어떤 강점을 발휘했는지, 인생 최저점에서 역경을 극복하기 위해 어떤 강점을 발휘했는지 탐색하였다. Seligman et al(2006)은 개인이 인생에서 겪는 최상의 궁극적 경험과 힘든 역경을 극복한 경험의 이해와 통찰은 그들의 부정적 경험과 고통을 줄이고 균형 잡힌 행복한 삶을 영위할 수 있는데 필요한 지식을 제공한다고 했다. 인생 그래프를 통해 자신에게 강점 자원이 있음을 인식하였고 과거 자신에게 힘들게 했던 사람들만 있는 것이 아니라 감사한 사람들도 있다는 것을 알게 되었다. 과거 행복한 순간을 찾는 연습을 통해 생각보다 행복한 순간이 많았음을 인식하게 되었고 인생을 돌아봤을 때 좌절되고 역경만 있었던 것이 아니라고 깨닫게 되었다. Seligman(2002)은 긍정정서를 각각 과거, 현재, 미래의 긍정정서를 나누어서 생각할 수 있다고 하였고 각각의 긍정 정서들은 사람들이 행복

을 이야기 할 때 나타나는 것으로 이 세가지 행복을 알게 되면 과거의 정서, 미래의 생각, 현재 겪고 있는 정서를 긍정적 방향으로 이끌 수 있다고 했다(김인자, 우문식, 2014; Seligman, 2002). 과거, 현재, 미래 긍정정서의 향상과 역경을 극복한 경험 탐색은 살아야 하는 이유의 증가와 플로리시의 향상에 효과가 있는 것으로 사료된다.

4회기 긍정적 관계를 위해 ‘나무가 전하는 말’을 진행하였다. 긍정적 관계를 통해 평소 듣고 싶었던 말을 듣는 시간을 통해 위로의 시간을 갖고 타인의 진짜 원하는 말을 생각할 수 있다. 대상자 A는 자신의 상황에 대해 제자리에 멈춰있는 듯하다며 부정적 인식이 있었다. 대상자 B는 치매인 아버지에게 자신의 이름과 사랑한다는 말을 듣고 싶다고 하였다. 대상자 C는 현재 스트레스 상황을 겪으며 일을 쉬고 싶다고 했다. 진짜로 원하는 말을 듣게 됨으로써 자신의 상황을 알게 되고 다시 앞으로 나갈 힘을 얻게 되었다. 긍정적 관계는 타인에게 좋은 일이 일어났을 때 긍정적인 반응을 학습함으로써 대인관계 증진에 도움을 줄 수 있다. 대부분 자살시도자들은 대인관계의 어려움을 호소하고 있다. 긍정적 대인관계는 자살사고의 감소와 플로리시 증가를 가져올 수 있다.

5회기 프로그램 기간, 일상생활에서 행복한 순간을 찾고 그 속에서 강점들을 발휘하는 순간들을 발견하는 ‘행복실천 프로젝트’를 발표하는 시간을 가졌다. 삶의 부정적인 요소보다는 긍정적인 부분을 찾도록 하였다. 감사 베스트 일기 뽑기를 통해 부정적인 것에 주의를 기울이기보다는 타인의 선의에 초점을 맞추고 표현하는 연습을 하여 삶의 만족감과 긍정적 대인관계가 증진되었다. 긍정적인 대인관계의 증가는 플로리시 증가와 자살사고가 감소한 것으로 해석할 수 있다.

마지막으로 원예치료의 치료적 요소가 플로리시의 향상과 자살사고 감소에 효과가 미친 것으로 확인되었다. 식물과 대상자 모두 생명의 존재라는 점에서 동일한 강점의 이슈를 찾아내고 함께 공감하도록 하는 것이다. 원예 활동을 통해 식물을 다룰 때 식물의 삶을 이해하고 식물의 강점 발견하였다. 자신의 삶의 힘든 과정도 성장의 일부라고 긍정적으로 이해하였다. 완성된 원예작품을 통해 성취감, 뿌듯함, 대인관계가 긍정적으로 변화되었다. 그 속에서 삶의 의미와 목적을 찾게 되었고 이는 자살사고의 보호 요인 살아야 하는 이유가 많아졌음을 뜻한다.

2. 제언

연구자는 연구 결과를 보완하고 후속 연구 기초자료를 위하여 다음과 같이 제언을 하고 자 한다.

첫째, 이 연구는 연구자가 긍정심리학 기반 원예치료 프로그램의 효과성 검증을 위해 단일군 사전-사후 실험연구를 진행하였으므로 대조군과 비교되는 결과를 얻을 수가 없었다. 또한, 모집단 수가 적은 점은 자살시도자 모두에게 적용하는 일반화의 어려움이 있다. 추후 연구에서는 모집단의 수를 확대하고 성별의 특성과 차이에 따른 분석을 보완하는 지속적인 연구가 필요하다.

둘째, 이 연구는 자살사고와 긍정심리의 향상을 관찰하는 데 있어 주1~2회 사전, 사후를 제외한 총 5회기를 실시하였다. 지속적인 효과를 입증하기에는 기간이 짧았다. 장기간의 연구 진행이 필요하다

셋째, 이 연구는 개별프로그램으로 진행하였으나 참여자의 동의 하 집단프로그램을 진행하면 서로의 강점을 발견하는 상호작용 속에서 치료 효과를 더 높일 수 있다.

넷째, 청년 자살시도자인 경우 청소년기의 정신과적 증상과 교우관계의 어려움, 가족 간의 갈등으로 학업이 유지되기 어렵다. 척도검사 시 연령과 학력 수준에 맞는 척도를 고려해야 더 정확한 평가가 될 것으로 사료 된다.

다섯째, 청년 자살시도자에게 원예라는 매개물, 다양한 강점도구를 활용하는 것은 치료에 대한 진입장벽을 낮추고 치료자와의 신뢰 관계를 높일 수 있다.

여섯째, 청년 자살시도자에게 취업, 안정된 주거, 정서적, 사회적 지지는 중요한 보호 요인으로 이 요인이 갖추어진 후 연구가 진행된다면 치료적 효과가 더 높을 것으로 사료 된다.

참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김미영, 전성숙, 김경희 (2013). 자살시도 경험이 있는 지역주민의 자살사고에 관한 연구. 지역사회간호학회지, 24(2), 135-142.
- 김민경 (2013). 대학생의 취업스트레스 및 음주문제가 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. 청소년시설환경, 11(2), 29-38
- 김승환, 김옥준, 장석준, 정구영, 김승호 (1993). 응급실 자의퇴원 환자의 요인분석. 대한응급의학회지, 4(2), 116-122.
- 김인자, 우문식 (2014). (마틴 셀리그만의) Positive psychology. 경기도:물푸레.
- 김정은, 박정윤, 문의정 (2019). 청년기 발달과업 달성이 청년 웰빙에 미치는 영향. 한국가족복지학, 24(2), 171-93.
- 박경희 (2013). 원예치료 집단프로그램이 여중생의 우울, 자살생각에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박광배, 신민섭 (1990). 고등학생의 대학 입시 목표와 자살생각. Korean Journal of Clinical Psychology, 9(1), 20-32.
- 박승진 (2022). 긍정적 미래사고와 자살사고의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서정근, 이상미 (2004). 원예치료과정의 적용과 실제. 서울: 단국대학교 출판부.
- 서혜석 (2006). 청소년의 자살 생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 대구대학교 대학원 박사학위 논문.
- 서울시 (2021). 2021서울서베이. 서울 청년층 부문별 행복도.
- 손기철, 조문경, 송중은, 김수연, 이순선 (2006). 전문적 원예치료의 실제. 서울: 큐북.
- 손기철 (2009). 실내식물이 사람을 살린다. 서울: 중앙생활사.
- 오은경 (2003). 자살생각 경험자의 심리사회적 특성 연구-사이버 자살위기 상담을 중심으로. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 유숙자, 이종은, 이기령 (2005). 유머프로그램이 양로원 노인의 활력 징후 및 정서 상태에 미치는 효과. 정신간호학회지, 14(1), 55-63
- 유진은, 노민정 (2023). 초보 연구자를 위한 연구방법의 모든 것. 서울:학지사
- 윤지혜 (2017). 응급실에 내원한 자살시도자의 재시도 관련 요인. 가천대학교 일

- 반대학원 보건학 박사학위논문.
- 이기원, 현명호, 이수진 (2010). 자살하지 않는 이유 척도의 타당도 연구. 한국심리학회지 : 건강, 15(2), 227-242
- 이유현 (2023). 패배감, 소속감, 자살생각의 관계에서 긍정 정서 반응양식의 매개된 조절효과: 20대 청년의 중심으로. 건양대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 인수현, 장서진 (2014). 응급실기반 자살시도자 관리사업의 효과성 향상 방안에 관한 연구. 한국정신보건사회복지학회 학술발표논문집, 449-451.
- 임수영 (1995). 중학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인과 사회적 지지의 완충효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 장숙량 (2021). 감염되는 절망:청년여성의 정신건강. 페미니즘연구 21(2), 235-247
- 전향숙 (2017). 긍정심리향상 프로그램이 농촌 노인의 우울, 자살생각 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조아라 (2020). 대인돌봄 일대일 가정방문 원예치료가 자살 고위험 노인에게 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 중앙응급의료센터 (2021). 국가응급진료정보망(NEDIS)자료. N20220200111.
- 최은찬 (2013). 청소년의 긍정심리자본과 자살생각의 관계에 관한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 최재원 (2010). 자살시도자, 정신과 응급실 방문자 그리고 정신과 입원환자에서의 자살사망률연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2023). “자살”, <http://www.index.go.kr/unify/idx-info.do?idxCd=8040>
- 통계청 (2022), 사회조사: 자살 충동 및 자살 충동 이유(13세 이상 인구).
- 한국생명존중희망재단 (2023). 2023 자살예방백서.
- 한국자살예방협회 (2012). 자살시도자 사후관리를 위한 매뉴얼.
- 한국청소년상담원 (1993). 청소년의 자살행동연구.
- Creswell, j.W. (2015). 질적연구방법론: 다섯가지 접근. (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역). 서울: 학지사
- Seligman, Martin E.P. (2011). (마틴 셀리그만의) 플로리시. 경기도: 물푸레.
- Seligman, Martin E.P. (2009). (마틴 셀리그만의) 긍정 심리학. 경기도: 물푸레.
- Tayyab Rashid, Martin Seligman. (2023). 긍정심리치료 내담자 워크북. 경기도: 물푸레
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A (1979). Assessment of suicidal

- intention: The Scale for Suicidal Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 343-352
- Choi, M., Kim, H., Qian, H., & Palepu, A (2011). Readmission rates of patients discharged against medical advice :a matched cohort study. *PloSone*, 6(9), e24459. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0024459>.
- Creswell, j.W., Plano Clark, V. L.(2018). *Designing and conducting mixed methods reserch*(3rd.). Sage.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Henning, M., Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A.(2017). A potential role for mu-opioids in mediating the positive effects of gratitude. *Frontiers in psychology*, 8, 868.
- Huffman, J. C., DuBois, C, M., Healy, B, C., Boehm, J. K., Kashdan, T. B.,(2014). Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients. *General hospital psychiatry*, 36(1), 88-94.
- Lee, G. W., Hyun, M. H., & Lee, S. J. (2010). A study on the validation of The Reasons for Living Inventory. *Korean Journal of Health Psychology*, 15, 227-242.
- Linehan, M., Goodstein, J., Nielsen, S. & Chiles, J (1983). Reasons for stying alive when you thinking of killing y yourself: he Reasons for Living Iventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 276-286
- Marino, B. S., Lipkin, P. H., Newburger, J. W., Peacock, G., Gerdes, M., Gaynor, J.W., Johnson Jr, W.H. (2012). Neuro developmental outcomes in children with congenital heartdisease : evaluation an dmanagement: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 126(9), 1143-1172.
- Naseem, Z. & Khalid, R. (2010). Positive Thinking in Coping with Stress and Health outcomes: Literature Review. *Journal of Research & Reflections in Education*, 4(1), 42-61.
- OECD Health Data. (2022). "<https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>"

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25 - 41

Relf, P. D. (1992). Human issues in horticulture. *HortTechnology* 2(2):159-171

Sustainable Development Solutions Network (2023). "<https://worldhappiness.report/data/>"

<Abstract>

The Effect of Positive psychology-based
Horticultural therapy programs on Suicidal ideation
and flourishing in Youth suicide attempter

Su-Ji Han

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Jong-Woo Kim

This study aims to identify the effect of positive psychology-based horticultural therapy programs on suicidal ideation and flourishing in youth suicide attempters who visit emergency rooms. Three youth suicide attempters, who were either being treated as outpatients or hospitalized after visiting a regional emergency medical center in OO city, where they received physical and psychological emergency treatment, participated in the program between September 1st and November 20th, 2023, for 120 minutes per session once or twice a week for a total of five sessions.

The positive psychology-based horticultural therapy program has the following research questions:

First, is the program effective in reducing the suicidal ideation of youth

suicide attempters?

Second, is the program effective in improving the flourishing of youth suicide attempters?

A mixture of qualitative and quantitative research methods was used to conduct this study. Qualitative research methods such as in-depth interviews and participant observations were used to collect the participants' data. The in-depth interviews were semi-structured; participants were asked to answer questions based on the initial assessment questionnaire for suicide attempters, and if significant suicide risk factors were found or more information was required, follow-up questions were also asked. The researcher interacted with the participant one-on-one during the interview and participant observation. The entire program was recorded and transcribed. Qualitative analysis was conducted after categorizing sub-elements of suicidal ideation and flourishing based on the participants' activity sheets, assignments, presentation materials, and satisfaction levels.

For quantitative research, an experimental research method was used, and pre- and post-tests were conducted. The suicidal ideation scale and reasons for living scale were used to identify changes in suicidal ideation, and the positive psychotherapy scale was used to identify changes in flourishing. The population was too small, so the Shapiro-Wilk test was used to evaluate normality. For normally distributed data, a paired t-test was conducted. The Wilcoxon signed-rank test, a non-parametric test for matching samples, was conducted for non-normally distributed data. The following is a summary of this research.

First, the positive psychology-based horticultural therapy program was effective in reducing the suicidal ideation of youth suicide attempters. Qualitative analysis showed that all participants expressed a reduction in or absence of suicidal ideation, and reasons for living increased in areas such as the will to live, attachments, expectations for the future, and relationships. On

the other hand, quantitative analysis showed that the program did not have a significant effect in reducing the suicidal ideation of youth suicide attempters. However, the average score of suicidal ideation decreased when comparing pre- and post-tests (from 45.00 to 24.67). In addition, the program had a significant effect on survival and coping beliefs ($t=-4.345$, $p<.05$), which are the sub-elements of reasons for living. As survival and coping beliefs have a negative correlation to suicidal ideation ($r=-2.4$), the higher the survival and coping beliefs, the less suicidal ideation (Lee, Hyun, & Lee, 2010).

Second, the program was effective in improving the flourishing of youth suicide attempters. The qualitative analysis showed that flourishing in all participants improved. Positive effects such as pleasure, fun, and curiosity also improved, and the meaning of life, achievements, and relationships also showed positive changes. All participants recognized and demonstrated their strengths well. A significant effect in improving flourishing in youth suicide attempters ($t=-4.539$, $p<0.5$) also occurred in quantitative analysis. In addition, the program had a significant effect on immersion ($t=-15.497$, $p<0.1$) and achievement ($t=-5.500$, $p<.05$), which are sub-elements of flourishing. There were no significant effects on positive effects, relationships, and meaning, but all of the average scores increased when comparing pre- and post-tests.

This study is expected to provide primary data for follow-up research to validate the effectiveness of suicidal ideation and flourishing in youth suicide attempters and a post-management program for youth suicide attempters in preventing any re-attempts in suicide.

Keywords: Positive Psychology, Horticultural Therapy, Youth Suicide Attempt, Suicidal Ideation, Flourishing

자살시도자 초기평가지

■차트번호 : _____

■이름 : _____ ■나이 만 _____세 ■성별 남 여

■주 정보 제공자 본인 가족,친지(관계: _____) 친구 경찰 119 구급요원 기타 _____

■연락처 : 본인 _____ 보호자(관계: _____) _____

■주소지 :

자살시도시각 (24시간제)	응급실 내원시각(24시간제)	정신과 의사 개입시각(24시간제)	사례관리자 개입시각(24시간제)
월 일 시 분	월 일 시 분	월 일 시 분	월 일 시 분

인적사항 및 기본정보

학력 무학 초졸 중졸 고졸 대졸 이상 **결혼** 미혼 기혼 동거 별거 이혼 사별
종교 무교 개신교 천주교 불교 기타() **직업** ()
동거인 없음(돌봐 주는 사람 유 무) 있음(배우자 자녀 부 모 조부 조모 친구/동료 기타()
신체병력 건강하였음 최근 급성질환 (내용:)
일상생활에 지장이 별로 없는 만성질환 또는 지속되는 장애 (내용:)
일상생활에 지장을 초래 하는 만성질환 또는 지속되는 장애 (내용:)
의료보장 건강보험 의료급여1종 의료급여2종 일반 기타

시도 방법	약물 복용 (약품명 1 _____ 2 _____ 3 _____) <input type="checkbox"/> 진통제 <input type="checkbox"/> 진정제/항정신병약제/수면제 <input type="checkbox"/> 항우울제 <input type="checkbox"/> 농약 (<input type="checkbox"/> 제초제 <input type="checkbox"/> 살충제 <input type="checkbox"/> 기타 (_____) <input type="checkbox"/> 기타 약물 <input type="checkbox"/> 미상 가스 흡입 (<input type="checkbox"/> 일산화탄소 <input type="checkbox"/> 기타 _____ <input type="checkbox"/> 미상) *구입경로 _____ 질식 (<input type="checkbox"/> 목뭍 <input type="checkbox"/> 물(역사) <input type="checkbox"/> 기타 _____) 칼 등 무기 (<input type="checkbox"/> 손목 긋기 <input type="checkbox"/> 다른 부위의 자상 <input type="checkbox"/> 총기류) <input type="checkbox"/> 투신/추락 <input type="checkbox"/> 교통수단 <input type="checkbox"/> 분신 <input type="checkbox"/> 기타 _____
의학적 치명도	<input type="checkbox"/> 신체적 손상이 없거나 매우 경미 <input type="checkbox"/> 경미한 신체적 손상 <input type="checkbox"/> 보통의 신체적 손상; 의학적인 주의 필요 <input type="checkbox"/> 어느 정도 심각한 신체적 손상; 입원 및 경우에 따라서 집중적인 치료 요구 <input type="checkbox"/> 심각한 신체적 손상; 입원과 함께 집중적인 치료 요구 <input type="checkbox"/> 사망
자살시도 장소	<input type="checkbox"/> 자택 <input type="checkbox"/> 학교/교육시설 <input type="checkbox"/> 직장/사무실 <input type="checkbox"/> 숙박시설 <input type="checkbox"/> 차량 <input type="checkbox"/> 집단거주시설 <input type="checkbox"/> 의료관련시설 <input type="checkbox"/> 상업시설 <input type="checkbox"/> 야외/바다/강 <input type="checkbox"/> 공공시설 <input type="checkbox"/> 기타(_____) <input type="checkbox"/> 미상

자살 당시 음주여부	<input type="checkbox"/> 음주 <input type="checkbox"/> 비음주	현재 자살사고	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음 <input type="checkbox"/> 면담불가
자살 계획 유무	<input type="checkbox"/> 계획된 것 <input type="checkbox"/> 충동적인 것	과거 자살시도	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음(마지막 시도방법 _____)
자살동기 (복수응답가능)	스트레스와 직접 관련 있다 <input type="checkbox"/> 대인관계의 스트레스, 갈등 <input type="checkbox"/> 성적, 입시, 취업, 승진 등 학교, 직장 관련 <input type="checkbox"/> 경제적 문제 <input type="checkbox"/> 신체적 질병 <input type="checkbox"/> 주변 사람들의 죽음이나 심한 질병		
급격한 정서적 흥분과 관련 있다 <input type="checkbox"/> 말다툼, 싸움이나 야단맞음 <input type="checkbox"/> 기타 충격적인 사건 <input type="checkbox"/> 정신장애 혹은 증상과 직접 관련 있다 (예: 환청, 망상, 우울, 초조 등)			

	<input type="checkbox"/> 학대: 신체적, 성적 학대 혹은 폭력 <input type="checkbox"/> 법적 문제 <input type="checkbox"/> 기타 _____ <input type="checkbox"/> 외로움/고독		
정신과 치료력	<input type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음(병명:)	자살 시도 인식	<input type="checkbox"/> 부인 <input type="checkbox"/> 인정 <input type="checkbox"/> 면담불가
추정 진단	<input type="checkbox"/> 불안장애 <input type="checkbox"/> 신체형장애 <input type="checkbox"/> 우울장애 <input type="checkbox"/> 양극성장애 <input type="checkbox"/> 정신분열 혹은 다른 정신병적 장애 <input type="checkbox"/> 물질장애 _____ <input type="checkbox"/> 정신지체, 학습장애, 발달장애 <input type="checkbox"/> 치매, 기질성 정신장애 <input type="checkbox"/> 적응장애 <input type="checkbox"/> 인격장애 _____ <input type="checkbox"/> 미개입 _____ <input type="checkbox"/> 진단불가 _____ <input type="checkbox"/> 기타 _____		
정신과 진료의뢰	<input type="checkbox"/> 의뢰함 의뢰불가능 (<input type="checkbox"/> 임상적으로 불필요 <input type="checkbox"/> 환자거부 <input type="checkbox"/> 의식저하 <input type="checkbox"/> 사라짐 <input type="checkbox"/> 사망 <input type="checkbox"/> 기타 _____)		
응급실 퇴원 후 계획	정신과 F/U	<input type="checkbox"/> 동의 <input type="checkbox"/> 거부 <input type="checkbox"/> 입원 <input type="checkbox"/> 필요없음	
	정신과 F/U 거부사유	<input type="checkbox"/> 병식없음 <input type="checkbox"/> 도움이 안된다고 생각 <input type="checkbox"/> 경제적/비용문제 <input type="checkbox"/> 정신과진료 거부감/편견 <input type="checkbox"/> 의료기관 이용불편 <input type="checkbox"/> 기타 ()	
자살기도에 대한 의학적 결과	귀가	<input type="checkbox"/> 증상이 호전되어 귀가 <input type="checkbox"/> 자의퇴원 <input type="checkbox"/> 타 다른 상태로 귀가	
	전원	<input type="checkbox"/> 상급병원 전원 <input type="checkbox"/> 1,2차 의료기관 전원 <input type="checkbox"/> 정신과전문병원 <input type="checkbox"/> 장기시설로 전원 <input type="checkbox"/> 환자사정으로 전원 <input type="checkbox"/> 기타 다른 사유로 전원	
	입원	<input type="checkbox"/> 일반병동 <input type="checkbox"/> 정신과병동 <input type="checkbox"/> 중환자실 <input type="checkbox"/> 수술실 <input type="checkbox"/> 기타	
	사망/기타	<input type="checkbox"/> 사망 <input type="checkbox"/> 도주 <input type="checkbox"/> 기타 내용 _____	

년 월 일

부록1. 자살사고 검사지(SSI)

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 다음을 읽고 여러분의 생각이나 행동에 가장 가까운 것을 하나만 골라 V 표시하여 주십시오

1. 살고 싶은 소망은?

- () 보통 혹은 많이 있다.
- () 약간 있다.
- () 전혀 없다

2. 죽고 싶은 생각은?

- () 전혀 없다.
- () 약간 있다.
- () 보통 혹은 많이 있다.

3. 살고 싶은 이유 혹은 죽고 싶은 이유는?

- () 사는 것이 죽는 것보다 낫기 때문에
- () 사는 것이나 죽는 것이나 마찬가지다
- () 죽는 것이 사는 것보다 낫기 때문에

4. 실제로 자살시도를 하려는 욕구가 있는가?

- () 전혀 없다.
- () 약간 있다.
- () 보통 혹은 많이 있다.

5. 삶에 대한 여러분의 태도는 ?

- () 나는 좀 더 나은 삶을 위해 노력한다.
- () 사는 것이나 죽는 것이 모두 운명이라고 생각한다.
- () 특별히 더 살고자 하는 마음이 없다.

6. 자살하고 싶은 생각이나 소망이 얼마나 오랫동안 지속되었는가?
- () 잠깐 그런 생각이 들다가 곧 사라진다./ 전혀 생각해보지 않았다
- () 한동안 그런 생각이 계속된다.
- () 계속, 거의 항상 그런 생각이 지속된다.
7. 자살에 대한 생각을 얼마나 자주 합니까?
- () 거의 그런 생각을 하지 않는다.
- () 가끔 그런 생각을 한다.
- () 거의 항상 그런 생각을 한다.
8. 자살에 대한 욕구나 생각이 들 때 여러분은 어떻게 하십니까?
- () 그런 생각을 없애기 위해 다른 생각에 몰두한다.
- () 그런 생각에 별로 개의치 않는다.
- () 그런 생각을 받아들인다.
9. 스스로 자살하고 싶은 생각을 억제 할 수 있습니까?
- () 충분히 억제할 수 있다.
- () 통제할 수 있을지 확신할 수 없다.
- () 전혀 억제할 수 없을 것 같다.
10. 실제로 자살시도를 하는 것에 대한 방해물이 있다면?
(예: 가족, 종교, 다시 살 수 없다는 생각 등)
- () 방해물 때문에 자살 시도를 하지 않을 것이다.
- () 방해물 때문에 조금은 마음이 쓰인다.
- () 방해물에 개의치 않는다.
11. 자살에 대해 깊게 생각해 본 이유는?
- () 주변 사람들을 조종하기 위해서 : 관심을 끌거나 보복하기 위해서

- () 주변 사람들의 관심을 끌고 보복하거나, 현실 도피의 방법으로
- () 현실 도피적인 문제해결 방법으로

12. 자살에 대해 깊게 생각했을 때 구체적인 방법까지 계획했는가?

- () 생각해 보지 않았다.
- () 생각해 보았으나 구체적인 방법까지는 생각하지 않았다.
- () 구체적인 방법을 자세하고 치밀하게 생각해 놓았다.

13. 자살 방법을 깊게 생각했다면 그것이 얼마나 현실적으로 실현가능 하며, 또한 시도할 기회가 있다고 생각하나?

- () 방법도 현실적으로 실현 가능 하지 않고 기회도 없을 것이다.
- () 방법이 시간과 노력이 필요하며, 기회가 쉽게 오지 않을 것이다.
- () 생각할 방법이 현실적으로 실현 가능 하며, 기회가 있을 것이다.
- () 앞으로 기회나 방법이 생길 것 같다.

14. 실제로 자살을 할 수 있다고 생각합니까?

- () 용기가 없고 겁이 나서 실제로 자살하지 못할 것이다.
- () 자살할 용기와 능력이 있는지 확신할 수 없다.
- () 자살할 용기와 자신이 있다.

15. 정말로 자살 시도를 할 것이라고 확신하나?

- () 전혀 그렇지 않다
- () 잘 모르겠다.
- () 그렇다.

16. 자살에 대한 생각을 실행하기 위해 실제로 준비한 것이 있나?

- () 없다.
- () 부분적으로 했다. (예 : 약을 사 모으기 시작함)
- () 완전하게 준비했다. (예 : 약을 사 모음)

17. 자살하려는 글(유서)을 쓴 적이 있는가?

() 없다.

() 쓰기 시작했으나 다 쓰지 못했다. 단지 쓰려고 생각했다.

() 다 써 놓았다

18. 죽음을 예상하고 마지막으로 한 일은? (예 : 유언, 유서)

() 없다.

() 생각만 해보았거나 약간의 정리를 했다.

() 확실한 계획을 세웠거나 다 정리를 해 놓았다.

19. 자살에 대한 생각을 다른 사람들에게 이야기 한 적은 있습니까? 혹은 속이거나 숨겼습니까?

() 다른 사람에게 터 놓고 이야기 하였다.

() 드러내는 것을 주저하다가 숨겼다.

() 그런 생각을 속이고, 숨겼다.

- 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다. -

부록 2. 살아야 하는 이유 척도(The Reasons for Living Inventory: RFL)

다음은 개개인의 사고 특성에 관련된 문항들입니다. 각 문항을 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 √ 표시해 주세요

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다.	그런 편이다	그렇다	매우 그렇다.
1	나는 삶에 맞설 용기를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	나는 삶의 의욕을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	나는 내 인생을 충분히 감당할 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	자살하기에 내 인생은 매우 아름답고 소중하다	①	②	③	④	⑤	⑥
5	나는 삶에 대한 애착이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	나는 행복하고 내 인생은 만족스럽다	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나는 죽고 싶지 않다	①	②	③	④	⑤	⑥
8	나는 상황이 나아질 것이며 미래에는 더 행복해지리라는 희망을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9	인생이란 나에게 있어 모든 것이고 아무것도 없는 것보다 낫다	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나는 살아야 하는 이유와 인생의 목적을 발견하리라 믿는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11	나는 어려운 문제를 적용하고 대처할 수 있는 방법을 배울 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12	나는 내 삶과 운명을 통제할 수 있으리라 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	나는 내 삶의 욕구를 내 안에 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	내가 최악이라고 생각했을 때도,	①	②	③	④	⑤	⑥

	그게 마지막이 아니라는 걸 안다.						
15	나는 너무 안정되어서 살아야 한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
16	나는 내 문제를 해결할 다른 방법들이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
17	나는 모든 것이 최선으로 해결되리라 믿는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
18	나는 겁이 나서 자살을 시도할 용기가 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥
19	실제로 자살 실행이 두렵다(고통, 피, 폭력)	①	②	③	④	⑤	⑥
20	나는 너무 서둘러서 자살 방법이 성공하지 못할 것이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
21	나는 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하게 될지 걱정이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
22	나는 언제, 어디서, 어떻게 자살을 해야 할지 결정하지 못했다.	①	②	③	④	⑤	⑥
23	나는 죽음이 두렵다.	①	②	③	④	⑤	⑥
24	나는 미지에 대한 두려움이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
25	자살은 가족에게 많은 상처를 줄 것이고, 나는 가족들이 고통 받는 것을 원치 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
26	가족들이 내가 이기적이거나 겁쟁이었다고 생각하지 않기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥
27	나는 훗날 가족들이 죄책감을 느끼지 않기를 바란다.	①	②	③	④	⑤	⑥
28	나는 이루어지기 바라는 미래의 계획이 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
29	나는 미래에 어떤 일이 일어날지 궁금하다.	①	②	③	④	⑤	⑥
30	자살은 내 자녀들에게 해로운 영향을 미칠 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
31	자녀들을 다른 사람에게 맡기는 것은 도리가 아니다.	①	②	③	④	⑤	⑥

부록3. 긍정심리치료척도(PPTI)

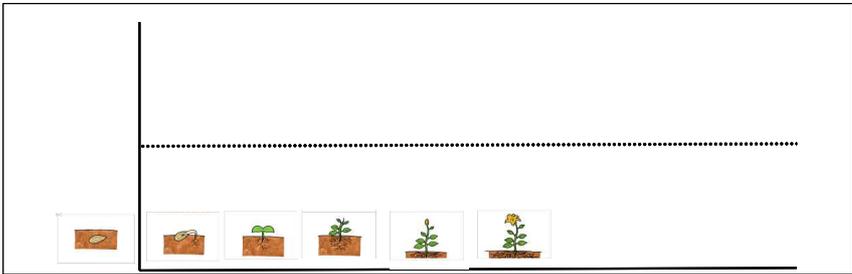
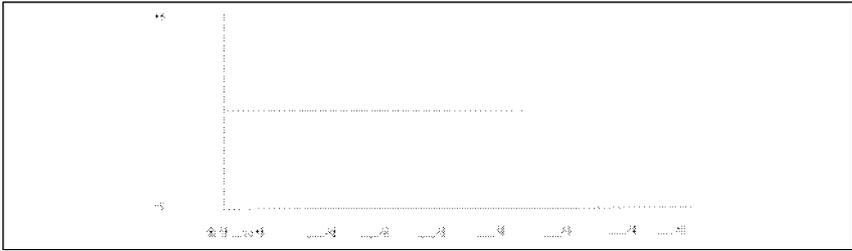
순번	내용	전혀 그렇지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
		1	2	3	4	5
1	나는 기쁨이 넘친다.					
2	나는 내 강점을 잘 알고 있다.					
3	나는 정기적으로 교류하는 이들과 좋은 관계를 맺고 있다고 생각한다.					
4	내가 하는 일은 사회에 영향을 미칠 수 있다.					
5	나는 목표 의식이 뚜렷하고 포부가 큰 사람이다.					
6	다른 사람들은 내가 행복해 보인다고 말한다.					
7	나는 나의 강점을 사용할 수 있는 활동을 찾아 나선다.					
8	나는 내가 사랑하는 이들에게 친밀감을 느낀다.					
9	나는 내 삶에 목적이 있다고 생각한다.					
10	타인의 성공은 나에게 영감이 돼 나의 개인적 목표를 이루는 데 도움을 준다.					
11	나는 내 삶의 좋은 점들을 인지하고 감사함을 느낀다.					
12	나는 문제를 해결할 때 강점을 사용한다.					
13	내게 힘든 일이 닥칠 때 나를 지원해줄 사람이 언제나 곁에 있다.					
14	나는 종교적 활동에 참여한다.					
15	내 인생에서 많은 일을 잘 해냈다.					
16	나는 안정돼 있다.					
17	내 강점을 사용하는 활동을 할 때 집중력이 매우 좋은 편이다.					
18	내 주위엔 나를 성장시키고 행복할 수 있게 도와주는 사람들이 있다.					
19	나는 내 자아보다 더 높은 곳에 기여 하					

	는 일을 한다.					
20	목표를 세우면 반드시 이룬다.					
21	나는 웃을 때 진심 어린 마음으로 크게 웃는다.					
22	내 강점을 사용해 활동할 때는 시간이 빨리 흘러간다.					
23	내 말을 경청하고 마음을 헤아려 줄 수 있는 사람이 적어도 한 명은 있다.					
24	내 강점을 사용해 다른 사람들을 도와준다.					
25	나는 목표를 이루고 나면 새로운 목표를 성취하고 싶어진다.					

<긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 내용>

프로그램명	긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 “행복 활짝 피우기”									
회기/주제	1회기: “행복 씨앗 심기”									
목표	1. 프로그램 목적에 대해 이해하기 2. 긍정심리학의 의미를 파악하고 어떠한 삶이 행복한 삶인지 생각해 보기 3. 행복과 감사의 의미에 대해 알기									
준비물	PPT, 노트북, 활동지, 필기도구									
과정	<p>1. 긍정심리학 소개, Martin Seligman</p> <p>2. 긍정심리학의 3가지 질문</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나는 누구인가. - 좋은 삶이란 무엇인가, (즐거운 삶, 충실한 삶, 의미 있는 삶) - 어떻게 하면 잘 살아갈 수 있는가 (강점 발현) <p>3. 무엇을 볼 것인가.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>4. 우리들의 약속</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 동안 지켜야 할 규칙 정하기 <p>5. 5글자 자기 소개, 행복한 순간, 프로그램 시작하는 마음.</p> <p>6. 감사(感謝)의 의미, 매일 쓰도록 하고 다음 회기에 확인하기</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">감사한 일(잘된 일) 세가지</th> <th style="width: 50%;">감사한 이유</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>7 과제안내하기: 감사일기 쓰기, 행복 실천 프로젝트 안내</p> <p>8. 행복씨앗 모종 심기</p> <p>9. 소감 나누기</p>		감사한 일(잘된 일) 세가지	감사한 이유	1.		2.		3.	
감사한 일(잘된 일) 세가지	감사한 이유									
1.										
2.										
3.										
마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 과제안내하기: 감사일기 쓰기 - 마지막 회기 행복실천 프로젝트 발표에 대해 안내하기. 									

프로그램명	긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 “행복 활짝 피우기”																		
회기/주제	2회기: “강점으로 성장한 식물”																		
목표	- 나의 강점 발견하기 - 식물의 생명을 통해 강점을 발견하기 - 다른 사람의 강점찾기 연습																		
준비물	강점 카드, 활동지, 필기도구																		
과정	<p>1.나의 강점 알기(강점 피라미드) 강점 카드를 이용하여 나의 강점 알기</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <th colspan="2">나의 강점 피라미드</th> </tr> <tr> <td>가장 많은 그림 카드 2장의 색깔</td> <td></td> </tr> <tr> <td>최종 카드 3장의 강점</td> <td></td> </tr> <tr> <td>대표강점 5가지 예측</td> <td></td> </tr> </table> <p>2. 강점 25가지, 다섯가지 유형, 즐거운 삶, 충실한 삶, 의미 있는 삶. 3. 내가 생각하는 달인</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="text-align: center;">?</td> <td>대표강점 5가지</td> </tr> <tr> <td></td> <td>달인과 나의 공통점.</td> </tr> </table> <p>4. 생명의 달인</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">  </td> <td>식물의 강점 5가지</td> </tr> <tr> <td>식물의 강점과 나의 공통점</td> </tr> </table> <p>5. 강점으로 나무 꾸미기 (강점아바타)</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center;">  </td> <td>나의 다섯 가지 강점 꾸미기</td> </tr> <tr> <td></td> </tr> </table> <p>6. 몬스테라 식물 심기</p>	나의 강점 피라미드		가장 많은 그림 카드 2장의 색깔		최종 카드 3장의 강점		대표강점 5가지 예측		?	대표강점 5가지		달인과 나의 공통점.		식물의 강점 5가지	식물의 강점과 나의 공통점		나의 다섯 가지 강점 꾸미기	
나의 강점 피라미드																			
가장 많은 그림 카드 2장의 색깔																			
최종 카드 3장의 강점																			
대표강점 5가지 예측																			
?	대표강점 5가지																		
	달인과 나의 공통점.																		
	식물의 강점 5가지																		
	식물의 강점과 나의 공통점																		
	나의 다섯 가지 강점 꾸미기																		
마무리	- 과제: 감사일기 확인 - 다음회기 안내																		

프로그램명	긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 “행복 활짝 피우기”
회기/주제	3회기 : “꽃이 되는 성장기”
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 꽃을 피우는 과정 필요한 강점 발견하기 - 식물의 인생을 통해 나의 삶 돌아보기 - 나의 인생 그래프를 통해 각 순간에 발휘한 강점 발견하기
준비물	PPT, 노트북, 활동지, 필기도구, 꽃다발 만들기
과정	<p>1. 꽃의 의미 - 청년에게 전하는 희망의 메시지 ‘꽃에는 힘이 있다’ 시청 (by 김영하작가)</p> <p>2. 식물의 인생그래프</p>  <p>3. 나의 인생 그래프.</p>  <p>가. 내 인생 최고점 - 당시의 상황, 내가 한 일, 감사한 사람, 내가 발휘한 강점</p> <p>나. 내 인생 최저점 - 당시의 상황, 내가 한 일, 감사한 사람, 내가 발휘한 강점</p> <p>4. 감사한 사람</p>
마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 소감나누기 - 감사일기 확인 - 마지막 회기 행복실천 프로젝트 발표에 대해 안내하기.

프로그램명	긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 “행복 활짝 피우기”								
회기/주제	4회기 : “나무가 전하는 말”								
목표	<ul style="list-style-type: none"> - 나무가 주는 강점 발견하기, - 나무 상생의 의미 - 긍정적 관계를 위한 내가 진짜 원하는 말 								
준비물	활동지, 필기도구, 포스트잇								
과정	<p>1. 나무의 의미</p> <ul style="list-style-type: none"> - 나무에게 인생을 배우다. - 나무의 강점, - 나무와 나의 공통점 - 내가 나무라면 당신에게 줄 선물은. <p>2. 강점코치: 서로의 고민 해결하기</p> <p>4. 시간 외 선물</p> <ul style="list-style-type: none"> - 당신에게 줄 수 있는 선물 <p>5. 내가 진짜 원하는 말</p> <p>6. 다른 사람에게 좋은 일이 일어났을 때</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">적극적이고 건설적인 반응</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>소극적이고 건설적인 반응</td> <td></td> </tr> <tr> <td>적극적이고 파괴적인 반응</td> <td></td> </tr> <tr> <td>소극적이고 파괴적인 반응</td> <td></td> </tr> </table> <p>7. 스칸디아 모스로 나무만들기</p>	적극적이고 건설적인 반응		소극적이고 건설적인 반응		적극적이고 파괴적인 반응		소극적이고 파괴적인 반응	
적극적이고 건설적인 반응									
소극적이고 건설적인 반응									
적극적이고 파괴적인 반응									
소극적이고 파괴적인 반응									
마무리	<ul style="list-style-type: none"> - 소감나누기 - 감사일기 확인 - 마지막 회기 행복실천 프로젝트 발표에 대해 안내하기. 								

프로그램명	긍정심리학 기반 원예치료 프로그램 “행복 활짝 피우기”
회기/주제	5회기 : “행복 활짝 피우기”
목표	- 행복 실천을 통해 행복의 순간 강점발휘 알아차리기 - 감사한 순간 알아차리기
준비물	활동지, 필기도구
과정	<ol style="list-style-type: none"> 1. 행복 실천 프로젝트 발표 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 진행하는 동안 일상생활을 경험하며 행복한 순간 발견하기 - 그 순간 내가 발현한 강점 - 발표하기 2. 감사일기 베스트 뽑기 3. 프로그램 소감 나누기 4. 만족도, 사후 검사하기
마무리	- 프로그램 종료 소감 나누기 - 사후검사 안내하기

<만족도 조사>

프로그램 내용	매우 불만족 - 불만족 - 보통 - 만족 - 매우 만족 1-----2-----3-----4-----5
1회기 <행복씨앗 심기>	1-----2-----3-----4-----5
2회기 <강점으로 성장한 식물>	1-----2-----3-----4-----5
3회기 <꽃 성장>	1-----2-----3-----4-----5
4회기 <나무가 전하는 말>	1-----2-----3-----4-----5
5회기 <행복 활짝 피우기>	1-----2-----3-----4-----5
프로그램 시간과 장소는 적절하였습니까?	1-----2-----3-----4-----5
강사의 진행은 적절하였습니까?	1-----2-----3-----4-----5

※ 프로그램 내용에 대한 질문입니다.

프로그램이 도움이 되었습니까? (자살생각, 행복감)	이유: 안된 이유:
가장 인상에 남았던 프로그램은 무엇입니까?	
<기타 의견> 마지막으로 하고 싶은 이야기	

<프로그램 활동사진>

대상자 A	대상자 B	대상자 C
병동생활		
		
병동생활		
		
		