

## 목 차

# 노년기 정신건강향상을 통한 자살예방프로그램 개발

1. 프로그램 개발의 필요성 .....	1
2. 프로그램의 목적 .....	2
3. 프로그램의 목표 .....	2
4. 프로그램의 내용 .....	3
가. 회기별 자살예방프로그램의 주제 .....	3
나. 회기별 자살예방 프로그램 .....	5
1회기 우울 감소 프로그램 .....	6
2회기 자존감 향상 프로그램 .....	9
3회기 가족관계 향상 프로그램 .....	12
4회기 영상매체를 통한 생명존중 프로그램 .....	18
5회기 희망 증진 프로그램 .....	22
※ 참고문헌 .....	25
<부록1. 설문지> .....	28
<부록2. 회의록> .....	31

한서대학교  
노인복지학과 김운정

## 1. 프로그램 개발의 필요성

자살이란 의도적으로 혹은 그 외의 부수적 의도로 죽음을 착수하는 것으로, 의식적, 의도적, 의지적 행위이다(김승용, 2004). 자살의 개념은 포괄적이어서 자살생각, 자살시도, 자살행위에 이르는 연속적 개념으로 정의되고 있다(Harwood & Jacoby, 2000). 개인에게는 자신의 삶에 대한 결정을 가지고 있기 때문에 자살은 지극히 개인적인 문제이나(박인성, 2004), 자살이 사회적 현상과 함께 나타나는 문제이고 사회현상의 하나이기 때문에 사회적 관심이 집중되고 있다.

우리나라의 최근 자살률 변화 추이를 살펴보면, 2005년도에는 인구 10만명당 자살율이 24.7명이었으나 2009년도에는 31명으로(Korea National Statistical Office, 2011) 매년 급증하고 있는 추세이다. 경제협력개발기구(OECD)의 2008년 6월 건강자료(Health Data)에 의하면, 우리나라는 OECD 국가 중 자살율이 세계 1위이며, 또한 자살에 관한 2008년 9월에 발표된 통계청 자료를 보면, 2007년 사망원인은 암(27.6%), 뇌혈관질환(12.0%), 심장질환(8.8%), 다음으로 자살이 네 번째 원인으로 5.0%를 차지하고 있다. 이는 10년 전인 1997년의 자살이 사망원인 중 8위였고, 2006년도에도 5위였다는 점을 보면 자살이 사회적으로 널리 퍼지고 있어 자살은 우리사회의 병리적 현상이 되고 있으며 이는 한국인의 정신건강에 치명적인 현상이라고 할 수 있다. 잇따른 유명인들의 자살은 자살도미노, 베르테르 효과를 발휘시키므로 자살을 예방할 수 있는 대책이 절실한 요구된다.

특히 60세 이상의 노인에서 나타나는 자살자 수와 자살률의 급속한 증가는 매우 심각하다. 60대 이상 노인 자살자는 2006년 4,006명, 2007년 4,351명, 2008년 4,365명으로 매년 4,300명 가량의 노인이 자살로 사망하는 추세이다. 인구 10만 명 당 자살자의 수는 60대에는 52.7명, 70대에는 83.5명, 80대에는 123.3명으로 증가하여 노인층의 자살 사망률이 다른 연령층의 평균 31.2명에 비해 월등히 높다(보건복지부, 2012)는데 문제점이 있다.

노인의 자살이 높은 가운데 충남의 자살률이 심각한 수준이다. 2009년부터 2011년까지 3년간 충남에서 자살로 인해 사망한 사람은 2,773명으로 전국 자살사망자(46,885명)의 5.9%를 차지하는 것으로 나타났다. 자살자 중 60세 이상이 47.3%나 차지해 노인자살률이 심각한 것으로 나타났고, 50대는 15.3%, 40대 15.1%, 30대 12.6%로 연령이 높을수록 자살률이 높았다. '자살률 감소로 행복한 충남 만들기'란 주제로 각계 각층에서 충남 노인 우울증 선별검사 및 정신건강 실태조사 분석과 '심리사회적 부검을 통해 본 충남의 자살원인과 대안' 발표 등

충남의 자살률을 감소시키기 위한 사회적 관심이 고조되고 있으나 뚜렷한 성과를 아직 보이지 않고 있다.

이처럼 사회적 관심이 집중되고 있는 자살에 영향을 미치는 요인으로는 연구마다 차이가 있으나, 크게 유전적 소질 및 성격적 특성 등의 생물심리학적 요인과 경기침체 등의 사회경제적 요인으로 분류하고 있다. 이를 본 연구팀이 그간 연구해 온 연구성과물(김윤정, 2011; 김윤정, 임미영, 2010; 김윤정, 강현정, 2011, 2012; 박미자, 2012; 임미영, 김윤정, 2010, 2011; 이창식, 정미나, 김윤정, 2012; Kim, 2013; Kim & Shin, 2013)을 통해서 살펴보면, 우울감, 자존감, 가족관계, 대중매체의 영향, 삶에 대한 절망감과 무망감이 주요 영향변인인 것을 알 수 있다.

따라서 본 프로그램은 자살에 영향 미치는 주요요인으로 밝혀진 5가지 요인을 중심으로 프로그램의 내용을 구성하였다. 우울감을 감소시키고 자존감을 향상시키며, 가족과의 관계를 향상시키고 영상매체를 통해 대중매체의 영향을 감소시키고, 마지막으로 삶에 대한 희망을 통해 노년기 정신건강을 향상시킴으로서 자살예방에 기여함을 목표로 삼았다.

## 2. 프로그램의 목적

충남지역 60세 이상 노인을 대상으로 하여 노년기 정신건강을 향상시킴으로서 노인의 삶의 만족감을 향상시키고 궁극적으로는 충남지역 노인의 자살률을 감소시키고자 한다.

## 3. 프로그램의 목표

프로그램의 목표 : 노인의 정신건강을 향상시킨다.

프로그램의 세부목표

첫째, 노인의 우울감을 감소시킨다.

둘째, 노인의 자존감을 향상시킨다.

셋째, 노인의 가족관계를 향상시킨다.

넷째, 노인의 생명사랑인식을 향상시킨다.

다섯째, 노인의 삶의 희망감을 향상시킨다.

## 4. 프로그램의 내용

### 가. 회기별 자살예방프로그램의 주제

**1회기:** 우울예방활동을 통한 우울을 감소시키기 위해 자신의 감정찾기, 감정털기, 스트레스 해소를 위해 프로그램을 기획하였다. 시작과 함께 참가자들에게 단축형 노인우울을 측정하여 참가자들의 전체적인 우울정도를 파악한다. 우울정도가 파악이 되면 자신의 감정을 점검하는 '내 마음 들여다 보기'시간을 갖으면서 노인의 우울증상과 예방법, 스트레스 관리법에 관한 강의가 이어진다. 그리고 미술을 통하여 자신의 마음 수위를 확인하는 자신의 마음찾기 시간을 갖고, 스트레스를 날리는 감정 털기 시간을 보내면서 참가자들의 스트레스를 해소하는 시간을 갖는다. 스트레스 해소 시간을 갖은 후에는 즐거운 감정을 만들기 위해 자신이 가장 잘하는 일과 앞으로 하고 싶은 일에 대해 이야기 하면서 마무리 한다.

**2회기:** 1회기의 우울감 예방 활동에 이어서 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 자존감 향상에 도움이 되고자 미술치료를 접목하여 기획하였다. 우선 명상을 통해 노인이 살아오며 자신의 수고와 대견을 떠올려보고 삶의 역경을 이겨낼 수 있었던 자신만의 장점을 떠올려 보고 구성원들에게 자신의 매력을 소개하는 시간을 갖는다. 자신의 장점과 매력을 발견함으로써 자신에 대한 자부심을 느끼며, 다음 활동으로 보다 구체적으로 자신을 칭찬하고 싶은 내용을 담아 자신 스스로에게 '나에게 주는 상'을 만들어본다. 다양한 재료를 통하여 상장을 꾸미는 활동을 통해 자신을 소중히 여기는 감정을 표출하게 하고 다 꾸민 후 발표를 통해 자신 스스로를 대견하게 생각하고 칭찬하는 시간을 갖는다. 한편 구성원들은 발표자의 칭찬을 들으며 인상에 남는 발표자에게 주고 싶은 상장을 만들어 '그대에게 주는 상'을 선물한다. 구성원들의 칭찬을 통해 타인으로부터 인정받는 기회를 제공함으로써 자존감을 향상시키고 타인을 칭찬하고 인정하는 정서적 지지 경험을 통해 성숙된 자아의 발견과 노년기 긍정적 자아관 및 심리적 안녕감을 향상시키는데 도움을 주고자 한다.

**3회기:** 1회기와 2회기를 통해 자신의 우울감을 감소시키고 자존감을 향상시켜왔기 때문에 본 3회기에서는 가족과의 관계를 향상시키는데 주안점을 두었다. 제일 먼저 자신의 가족을 소개하는 시간을 가질 것이다. 첫 시간에 가족사진을 가져오게끔 해서 이를 영상으로

띄우고 각 가족에 대해서 서운한 맘이나 고마운 마, 함께 하고픈 활동들을 전체 구성원에게 소개하는 시간을 가짐으로서 내 가족이 누구인지, 나는 내 가족에게 어떤 마음을 가지고 있었는지를 상기시키는 시간을 갖는다. 그 다음으로는 가족원간에 그간 쌓여있던 미운 마음을 털어내고 다시 가족간의 사랑과 화합을 다짐하는 고운마음 쓸어 담기로 프로그램을 시작한다. 그 다음으로는 가족가치관 경매의 시간을 갖는다. 비록 종이돈이지만 경매를 통해서 삼으로서 노인이 진정으로 원하는 가족가치관이 무엇인지를 스스로 깨닫고 소중히 여기는 시간을 통해 자신의 삶이 가족과 함께 한다는 사실을 다시금 생각해 볼 수 있는 시간을 갖는다. 마지막으로 가족간에 잘 지내고 싶지만 방법을 모르는, 그리고 이미 단절이 되어 있어서 어떻게 가족에게 다가가야 하는지 모르는 노인들을 이해 가족관계증진전략을 10분정도 강의하는 시간을 마련할 것이다. 부부가 함께 잘 지내는 방법, 성인자녀와 잘 지내는 방법, 고부간에 잘 지내는 방법에 대한 강의를 통해서 가족원과 화합할 수 있는 전략을 습득하도록 돕는다.

**4회기:** 대중매체를 통한 자살과 생명사랑의 재정립에 목적을 두고 생명의 소중함과 생명사랑 실천을 위해 관련 동영상과 UCC 상영, 생명사랑 서약서 작성을 통한 자신의 생명의 소중함을 갖게 하는데 중점을 두었다. 이를 위해 불편한 몸에도 자신을 사랑하는 레나마리아와 니꾸이치의 동영상을 시청해서 참가자들 자신이 행복한 사람이라는 것을 일깨워준다. '내일은 더 행복할거예요, 누구에게나 희망은 있다' 등 생명존중과 사랑에 관한 UCC를 시청하여, 생명의 존귀함에 대한 메시지를 전달한다. 동영상과 UCC를 통해 느낌 생명의 존귀함을 생명존중 서약서를 만들면서 완성한다.

**5회기:** 전체 회기에 대한 마무리의 단계이며, 최종 삶의 목표를 설정하는 회기이며, 이러한 목표설정을 통해 절망감, 무망감에서 탈출하여 삶의 목표 설정을 통한 희망을 갖게 하는 시간을 가진다. 이를 위해 내 삶의 희망에 대해 참여자들과 자유로운 대화의 시간을 가져 본다. 지난 삶의 살아오면서 가졌던 희망과 현재의 희망에 대해 각자 얘기해 보면서 그동안 소홀했던 삶의 희망에 관하여 생각해 보는 시간을 마련한다. 그 다음 좀 더 삶의 목표를 구체화하기 위해 사과열매에 나의 희망을 적어서 희망사과나무를 만들어 본다. 희망사과나무에 걸려 있는 나의 희망에 목표의식을 부여하기 위해 희망사과나무 앞에서 사진 촬영을 함으로 목표달성을 위한 의지를 불러일으킬 것이다. 이로써 목표달성을 통한 삶에 대한 긍정적인 의지를 갖도록 한다.

나. 회기별 자살예방 프로그램

회기	주 제	목 표	내 용
1	우울예방활동	노인의 우울감을 감소시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 마음 찾기</li> <li>감정털기(Stress 날리기)</li> </ul>
2	자존감 향상	노인의 자존감을 향상시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>매력있는 나</li> <li>나에게 주는 상</li> <li>그대에게 주는 상</li> </ul>
3	가족관계 향상	노인의 가족관계를 향상시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>가족소개하기</li> <li>가족간의 미운마음 털어내고 고마운마음 쓸어담기</li> <li>가족가치관 경매</li> <li>가족관계증진전략 강의</li> </ul>
4	생명존중 인식향상	노인의 생명사랑인식을 향상시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>관련동영상, UCC보기</li> <li>생명사랑서약서 작성 및 액자 만들기</li> </ul>
5	삶의 희망감 증진	노인의 삶의 희망감을 향상시킨다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>내 삶에서 희망이란(과거와 현재의 희망에 대한 대화)</li> <li>희망사과나무 만들기</li> </ul>

## 1회기 우울 감소 프로그램

노인의 사회적 고립, 불안정한 가족지지 등 노인우울과 심리적 안녕감의 정신건강 문제가 심각하게 대두되고 있다. 노인에게서 보편적으로 나타나는 정신건강이 우울이며 65세 이상의 20%가 우울증을 앓고 있다(Butler, Lewis and Sunderland, 1998). 노년기의 가장 큰 심리적 특성인 우울을 75세 이상의 고령노인이 74세 이하의 연소노인보다 자살률이 두 배 정도 높은 것으로 조사되었다(Mcintoch, 1995). 우리나라의 경우 436만명 노인 중 15%가 우울증을 앓고 있으며 적절한 개입과 서비스가 이루어지지 않아 노인자살로 이어진다고 했다(매일경제, 2005).

이러한 노인 자살과 관련한 다양한 접근들이 있다. 즉 첫째, 사회학적 관점으로 노인자살의 변인으로 사회통합변인(가족과 지역사회 통합)과 교환자원변인(건강과 경제상태)은 우울을 매개로 하여 자살에 간접영향을 주고, 노인우울은 자살에 직접 영향을 주며 자살변인에 가장 큰 위협요인으로 작용하며, 다음으로 경제상태, 가족통합, 건강상태, 지역사회통합 등의 순으로 파악 되었다(김형수, 2002). 그 중 노인자살의 심리학적 접근은 주로 우울증과의 관련성에 초점을 둔 연구가 주로 행해졌는데, 우울이 자살생각 경험을 설명하는 유력한 변수임을 확인했고, 노

인의 우울이 노인자살을 이해하는데 있어서 중요한 변인 및 전조증상임을 밝히고 있다(박순천, 2005, 서화정, 2005, 장미희, 2006, 엄태완, 2007).

우울증 환자가 자살충동에 쉽게 휩싸이는 이유는 우울증은 자신을 비하하거나 자책함으로써 생기는 경우가 많기 때문에 우울증이 심하면 “나는 쓸모없는 사람이다” 모두가 나를 싫어한다.”고 더욱 자책하게 되고 “내가 없어져야 가족이나 내 주위 사람들이 행복해진다”는 생각으로 결국 목숨을 끊게 된다. 그러므로 이런 대상자들을 미리 발견하고, 증상이 진행되지 않도록 하는 개입이 매우 필요하다 볼 수 있다.

본 프로그램은 농촌이라는 지역사회의 노인들에게 일상적으로 접근할 수 있는 프로그램을 만들고자 노력하였다. 즉 대부분의 자살위험노인들이 자발적으로 자살예방 전화도움이나 주변의 도움요청을 하지 않는다는 점을 고려하여 프로그램을 자주 시행하여 위험노인들을 발굴해 내는데 중심을 두고 아울러 노인 우울 감소에 효과적인 프로그램을 주기적으로 제공하면서 실질적인 개입프로그램 개발에 주안점을 두었다.

우울예방활동을 통해 노인의 우울감을 감소시킨다.			
목 표	단 계	활 동	시 간
내 용	도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육내용 소개</li> <li>진행자 소개 및 구성원 인사</li> <li>검사 실시(단축형 노인우울척도) ----- 잠시 쉬어가실게요 -----</li> <li>건강박수(흥겨운 민요). haha hoho time</li> <li>별칭 만들기 및 별칭 소개하기</li> </ul>	20분
	전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의 : 내 마음 들여다보기(자신의 감정선 점검), 우울의 기초생리, 노인의 우울증상 및 예방, 스트레스 관리</li> </ul>	15분
		<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 마음 찾기</li> <li>· 미술(그림, HTTP)을 통하여 자신의 마음의 수위를 확인하고 발표토록 함으로써 불건강한 심리적 상태를 표출</li> <li>· 참여자 관찰(HTTP과정).</li> <li>· 감정털기(Stress 날리기) ;</li> <li>· 버리고 잊고 싶은 것 털고 가기</li> <li>· 스트레스를 써서 풍선에 붙이고 터뜨리기</li> <li>· 북, 소고 등을 두드리면서 하고 싶은 말을 함께 소리 지르기</li> </ul>	45분
종 결	<ul style="list-style-type: none"> <li>즐거움 감정 만들기</li> <li>· 구체적인 실천행동 찾기 : 자신이 가장 잘하는 일 앞으로 하고 싶은 일에 대해서 이야기하기, 구체적으로 실천 할 수 있는 방법 말하기</li> <li>· 과제 : 일주일 동안 즐겁게 해 준 사람 찾아서 표 작성해 오기</li> <li>교육내용 마무리.</li> <li>Hug &amp; Hug, 합창 : 당신은 사랑받기 위해 태어난 사람</li> </ul>	10분	
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 마음 찾기</li> <li>자신의 스트레스를 표출하여 해소하기</li> <li>기분 up. 자기 유능감 및 삶의 목적의식 증대, 삶과 죽음에 대한 긍정적 태도 변화</li> </ul>		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>명찰</li> <li>북, 땀버린, 풍선민요(정선아리랑), 빔, 노트북, 스케치북, 크레파스</li> <li>단축형 우울검사지</li> </ul>		

## □ 프로그램 진행방식

### 가. 자신의 마음 찾기

- HTTP를 통하여 대상자 관찰: 표현한 것과 그 이면의 심리적 안녕상태를 파악해 보고자 함. 즉 HTTP를 통하여 대상자의 내면갈등 및 소망, 정서탐색
  - 대상자들에게 나무, 사람, 집 등을 그리게 하고 진행자는 돌아다니며,
  - 대상자들을 개별적으로 관찰하고 그때 그 때 대상자들의 심리상태 및 표현양상에 상 담형태의 개입을 하고
  - HTTP 상담일지를 작성하여 추후 전문가에게 의뢰
- ※관찰사항 : 그리는 속도, 얼굴표정, 그림의 완성도

### 나. 감정털기(Stress 날리기)

- HTTP를 통하여 도출된 자신의 감정의 방에 부정적인 것들을 버리고 털고 가기위함
  - 스트레스를 써서 풍선에 붙이고 터뜨리기
  - 날려 보내고 터뜨리고 싶은 말을 풍선에 써서 붙이고 “하나, 둘, 셋” 다른 분들의 구령 에 맞춰 터뜨리기 시행
  - 북, 소고 등을 두드리면서 하고 싶은 말을 함께 소리 지르기.
  - 북이나 소고 등을 치면서“별거 아니네”를 같이 외침.

### 다. 즐거운 감정 만들기

- 기분을 up시키고 스스로에 대한 유능감을 갖도록 함
  - 구체적인 실천행동 찾기 : 자신이 가장 잘하는 일 앞으로 하고 싶은 일에 대해서 이야 기하기. 구체적으로 실천 할 수 있는 방법 말하기
  - 과제 : 자신이 가장 잘하는 일 앞으로 하고 싶은 일에 대해서 적어오기

### 라. 우울에 대한 이해 강의

- 우울에 대한 이해를 높여 자신의 감정 및 정서상태의 변화를 미리 예견하고 대처할 수 있도록 돕고자 함
  - 우울에 대한 생리적, 심리적 이해
  - 우울의 영향
  - 우울극복활동 소개

## 2학기 자존감 향상 프로그램

자존감은 자기에 대한 느낌, 감정, 동기, 가치관, 인지 등이 개인의 심리현상 속에서 수용되고 조직화되는 전인격적인 의미를 지닌, 자기를 지향하는 하나의 평가적 개념이라고 정의될 수 있다(Rosenberg & Simons, 1971). 즉 자존감은 자신에 대한 존경, 자신에 대한 가치 및 자신을 받아들이는 감정이 포함된 개념으로 자신의 주관적인 포부와 객관적인 사회적 자극 사이의 상호작용에 의해 결정되는 것이라 할 수 있다(이정분, 2010).

특히 노인의 자살과 관련해서는 노인의 자존감과 자살생각이 음의 상관관계가 있으며 매개변수인 우울감을 통해 간접적으로 자살생각에 영향을 미치는 것으로 나타났다(배지연, 2005; 김영아, 2008; 공혜선, 2011; 공혜선, 이명선, 2012). 즉, 자존감이 높은 노인이 심리적으로 안정되어 있고, 노인의 심리적 안녕을 결정짓는 요인으로서 노인들의 자존감이 높을 경우 심리적 안녕감은 높아진다는 것이다. 하상훈(2000)은 낮은 자아존중감과 자기효용성은 건전한 자기상을 확립할 수 없게 하며, 자아존중감 혹은 자기개념의 상실은 곧 자기학대와 무가치함으로 이어져 자살과 관련된다고 주장하였다.

Stevens(1965)는 노년기에 이르면 인지적 상실, 가족과 친구의 상실, 역할상실 등으로 인하여 자아존중감이 저하되어 무가치하게 생각하고 살아가는 욕망을 잃게 된다고 하여, 자존감이 노인의 자살행위와 연관이 있으며, 노인의 자존감은 노인의 우울을 예측하는 중요한 변수가 되며, 이는 곧 자살생각을 예측하는 중요한 변수임이 나타났다.(배지연, 2005; 서화정, 2005; 장미희, 2006, 원효순, 2010). 따라서 노인의 자존감이 높으면 노인 자신의 모든 생활을 가치있고 보람있다고 생각하면서 자신있게 행동하기 때문에 원만한 생활을 영위함과 동시에 좀 더 적극적인 생활태도를 갖게 된다(손덕순, 2005). 그러므로 자존감은 노인의 심리적 안녕을 결정짓는 가장 강력한 요인 가운데 하나로 작용하며, 노인의 자살생각에 중요한 영향 요인으로 작용하고 있고(이정분, 2010), 최근에는 노인들의 정신적, 심리적 안정감과 긍정적인 자아존중감 향상을 위한 치료적 관점에서 미술을 통해 노인들의 심리, 사회적 문제를 극복하도록 도와주는 프로그램이 연구되어지고 있다(최문정, 2010).

본 회기는 농촌지역 노인들을 자살위험으로부터 보호하고 노인의 심리적 안녕감과 정서적 지지를 위한 자아존중감을 향상시키는데 목적이 있다. 이를 위해 미술을 매체로 한 미술치료를 통한 집단상담으로 구성하였다.

목 표		미술치료를 통해 노인의 자존감을 향상시킨다.	
내 용	단 계	활 동	시 간
	도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육내용 소개</li> <li>진행자 소개 및 구성원 인사</li> <li>별칭 만들기 및 별칭 소개하기</li> </ul>	10분
	전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>매력있는 나                             <ul style="list-style-type: none"> <li>살아오며 지난 경험 속에 자신의 수고와 대견함을 떠올려 보고 자신의 장점들을 생각해 본다.</li> <li>조용히 기억을 떠올릴 수 있도록 잔잔한 음악과 어두운 조명을 준비한다.</li> <li>자신의 장점과 남에게 없는 자신만의 매력을 찾아보고 발표해 본다.</li> </ul> </li> <li>나에게 주는 상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>자신에 대한 수고와 칭찬하는 내용을 상장에 적고 상장을 꾸민다.</li> <li>----- 브레이크 타임(다과 및 교체) -----</li> <li>완성 후 한사람 씩 나와 자신에게 주는 상의 이름과 왜 그런 이름의 상을 수여하는가에 대한 이유를 발표한다.</li> <li>진행자는 메달을 준비하여 발표한 사람들에게 메달을 목에 걸어준다.</li> </ul> </li> </ul>	60분
	종 결	<ul style="list-style-type: none"> <li>그대에게 주는 상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>발표한 사람들의 이야기를 듣고 인상에 남는 발표자에 어울리는 상의 이름과 상장을 꾸며 본다.</li> <li>발표를 다 마친 후, 서로 상장을 선물한다.</li> <li>받은 상장 중 가장 마음에 드는 상장을 골라 내용을 발표한다.</li> </ul> </li> <li>교육내용 마무리.</li> <li>Hug &amp; Hug, 합창 : 당신은 사랑받기 위해 태어난 사람</li> </ul>	20분
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> <li>자신의 삶을 통합하고 긍정적 자아 회고</li> <li>자아존중감 향상으로 삶과 죽음에 대한 긍정적 태도 변화</li> </ul>		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>상장, 싸인펜, 리본, 아트체인, 스티커, 글루건, 장식진주, 조화 등</li> <li>메달</li> </ul>		

## □ 프로그램 진행방식

### 가. 매력있는 나

- 자신의 과거를 되돌아보고 자신이 살아오며 했던 많은 결정과 행동들에 대한 평가를 내리며 부정적 경험보다는 긍정적 경험을 떠올려 자신의 장점과 대인관계 속에서 자신의 매력을 발견하다.
  - \* 진행자는 고요한 음악과 조명 속에서 긍정적 감정을 떠올릴 수 있도록 조언해 주고 자신만의 장점, 매력이 무엇인지 말할 수 있도록 도와준다.

### 나. 나에게 주는 상

- 노인이 자신의 삶 속에서 스스로 칭찬하고 싶었던 순간, 대견하다고 느끼는 것들을 떠올려 보고 자신에게 스스로 상을 주는 시간을 갖는다.
  - 진행자는 상장을 꾸밀 수 있도록 재료를 놓아주고 자신에게 주는 상장을 직접 만들고 표현할 수 있도록 돕는다.
  - \* 다양한 재료를 활용할 수 있도록 샘플 작업을 하여 보여드려도 좋다.
  - \* 글루건을 사용할 때, 화상의 위험으로부터 안전성을 확보하기 위해 사전 교육을 한다.
- 노인이 자신에게 주는 상을 만든 후 발표함으로써 자아존중감을 향상시킨다.
  - 발표할 때 자신의 상장이름과 왜 그런 이름의 상을 자신에게 주게 되었는지 이유를 설명하게 하고 그에 대해 청중들은 칭찬을 해주며 발표자에게 어울리는 상장을 만든다.
- \* 진행자는 메달을 준비하여 발표자의 목에 걸어준다.

### 다. 그대에게 주는 상

- 집단치료를 통하여 상호 이해와 존중 및 긍정적 지지를 하는 과정으로 발표자가 발표할 때 만든 상장을 발표 후 서로 선물하는 시간을 갖는다. 선물 받은 상장들 중에 가장 마음에 드는 상장을 한명씩 소개함으로써 타인을 칭찬하는 즐거움과 타인으로부터 칭찬 받고 인정받는 즐거움을 경험하고, 자존감을 향상시킨다.

## 3회기 가족관계 양상 프로그램

가족은 가장 일차적이면서 가장 근접한 사회적 지원체계라 할 수 있으며, 자살예방을 위한 긍정적 완충효과를 줄 수 있는 대표적 지원체계라 할 수 있다. 가족은 개인에게 있어서 가장 유력한 지지체계가 되고 개인은 가족을 통해 내·외적긴장을 해소하고 안정감을 갖게 되며 이러한 완충 작용은 가족이 개인의 건강을 유지할 수 있도록 공헌한다(김현실, 조미영, 1992). 가족원간의 강한 유대관계는 노인을 지지하는 가장 중요하고 효율적인 기제로 노화에 따른 신체, 심리적 손상에 대한 지지체계이다(Kim, 2007; Yoo, 1999). 이처럼 가족관계가 인생 전 주기에 걸쳐 애정적·보호적 관계로 여전히 노인들에게 일차적으로 중요한 환경임을 고려할 때, 외로움, 소외감, 우울감이 강해지는 노년기에 가족의 역할은 지대하다.

그럼에도 핵가족화, 대화의 부족 및 가족 기능의 감소는 노인의 고독과 소외감이라는 문제를 낳고 있다. 특히 사회생활이 제한된 노인은 가족간의 의사소통과 접촉이 형식적, 피상적으로 되어감에 따라 고독감을 느낀다고 하였다. 즉, 노년기에는 은퇴, 자녀의 출가, 배우자·친구·지인들과의 사별, 건강악화 등 개인적·사회적 관계의 변화에 따른 다양한 상실을 경험하게 되고 이는 자살로 이어진다. 즉 자살위험에 있어 가족결속도는 다른 어느 집단에 비해 중요한 변수일 수 있다. 서구와는 달리 집단주의 문화에서는 타인과의 관계가 일상적인 감정에 미치는 영향력이 더 크고(Markus and Kitayama, 1991), 집단주의 문화에서 살아온 노인에게 가족의 의미는 절대적일 수 있다. 따라서 한국에서 가족구성원과의 관계가 자살에 미치는 영향은 더 클 가능성이 있다(Stewart et al., 2006).

따라서 전통적으로 노인이 살아온 우리나라의 사회구조는 부모와 자녀간의 친밀감을 형성하고 전통적인 효의 실천을 강조하여 가족의 화목을 강조해 왔으나, 산업화, 도시화 등으로 인한 가족기능의 변화, 노인 세대에 대한 가치관의 변화 등으로 노인들은 가족으로부터 소외되는 경향이 커지고 있다. 다양한 관계의 변화와 상실의 과정에서 사회적 관계망이 축소된 노인의 경우 지리적·사회적·정서적으로 고립되어 자살 가능성이 높은 것으로 나타났다.

이런 근거에 의해 본 3회기에서는 노인의 자살생각을 감소시키고 건강한 삶을 찾기 위해서 노인의 가족관계를 회복하고 더 나아가 가족관계를 향상시키기 위한 활동들로 구성하였다.

목표			
노인의 가족관계를 향상시킨다.			
내 용	단 계	활 동	시 간
	도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 진행자 소개 및 구성원 인사</li> <li>▪ 손뼉치기</li> <li>▪ 교육내용소개</li> </ul>	10분
	전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족소개하기</li> <li>▪ 가족간의 미운마음 털어내고 고운마음 쓸어담기</li> <li>▪ 가족가치관 경매</li> <li>▪ 가족관계증진전략강의</li> </ul>	70분
	종 결	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 교육내용 마무리</li> <li>▪ 과제 : 일주일 동안 즐겁게 해 준 사람 찾아서 표 작성해 오기</li> </ul>	10분
기 대 효 과	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족간의 미운감정, 서운한 감정을 털어냄으로서 카타르시스 효과가 있다.</li> <li>▪ 가족간의 고운마음을 쓸어담으므로 가족원간에 대해서 다시 생각해 보는 기회를 갖는다.</li> <li>▪ 가족간의 중요한 가치관에 대해서 생각해 본다.</li> <li>▪ 가족간의 관계를 증진시킬 수 있는 전략을 배운다.</li> </ul>		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 가족사진(2주전에 미리 받아서 빔프로젝트로 띄우기)</li> <li>▪ 종이돈 준비</li> <li>▪ 풍선준비</li> <li>▪ 포장상자준비</li> </ul>		

## □ 프로그램 진행방식

### 가. 가족소개하기

- 2 주 전에 가족사진을 가져 올 것을 권함  
가족사진을 스캔해서 크게 화면으로 띄어주기
- 아래의 표를 2주째에 과제로 내어주기
- 사진과 작성한 표를 보면서 그 가족원에게 서운한 점, 고마운 점, 함께 하고픈 점을 얘기해 보세요.

가 족 소 개			
이 름	고마운 점	서운하고 미운 점	함께 하고픈 활동

## 나. 가족간의 미운마음 털어내고 고운마음 쓸어담기

- 가족소개를 하면서 말한 가족원에 대한 서운한 마음과 미운마음을 풍선에 적게 하고 엉덩이로 깔아서 터트린다.
- 가족소개를 하면서 말한 가족원에 대한 고마움과 함께 하고픈 활동을 써서 상자에 넣어 포장해서 집으로 가져간다.

## 다. 가족가치관 경매

- 한 명당 100만원짜리 종이돈 10장씩을 나눠준다
  - 화목, 사랑, 평안, 감사, 부, 건강, 용서, 너그러움, 신남, 재미있음, 함께 웃음, 미안함 등의 가치관을 A4색지에 적거나 낱말카드를 준비한다.
  - 가족가치관 카드를 보여주고 경매한다.
  - 경매를 통해서 될 수 있으면 1인당 1개 정도의 가치관을 살 수 있도록 유도한다

## 라. 가족관계 증진 전략 강의

### ◇ 배우자와 잘 지내기 위한 전략

서로를 존중하는 마음을 갖고 있다  
부부가 함께 할 수 있는 활동을 만들어 간다  
신혼 초기의 '사랑'을 기억한다  
살면서 좋았던 일들만 생각한다

### ◇ 성인자녀와 잘 지내기 위한 전략

<자료 : 소노 아야코(1998), 100년의 인생, 또 다른 날들의 시작 >

부부중심적인 사고와 행동방식을 갖는다.  
젊은 세대는 바쁘다는 것을 인정한다.  
노인의 무례는 젊은 사람들이 싫어하는 이유가 된다는 것을 명심한다.  
자식 때문에 생기는 걱정들은 감사히 받아들인다.  
자식에 대한 지나친 기대는 하지 않는다.  
자녀나 타인에게 일을 시키면 참견하지 않는다.  
자녀나 타인에게 칭찬하는 것을 아끼지 않는다.

자녀를 기쁘게 하는 일을 하루에 한가지씩 한다.

자녀에게 지나간 이야기는 적당히 한다.

자녀와 상호호혜적인 관계를 유지한다.

자녀에게 경제적, 신체적, 정서적으로 부담을 주지 않도록 준비한다.

### ◇ 고부간 잘 지내기 위한 전략

< 자료 : 구자순 외 8인(1993) 여성노인 >

며느리의 생일을 기억한다.

같은 말을 되풀이하지 않는다.

교회 활동·봉사 활동 등 가정 밖에서 자기만의 일을 가진다.

젊은 세대를 이해하기 위해 책을 많이 읽는다.

아침에 너무 일찍 일어나지 않는다.

며느리의 일거 일동에 참견하지 않는다.

칭찬을 아끼지 않는다.

딸에게 며느리의 위신을 세워 준다.

남에게 며느리 험담을 절대로 하지 않는다.

뭐든지 터놓고 이야기한다.

며느리의 취미를 살려준다.

취미생활로 외출할 시간을 갖는다.

역할 분담을 하는 게 좋다.

이왕이면 아들보다는 며느리와 한편이 된다.

내 물건을 살 때 며느리 것도 산다.

저녁이 되면 부르지 않는다.

며느리의 살림은 며느리에게 맡기고 간섭하지 않는다.

며느리에 대한 기대수준을 높이지 않는다.

우리집 며느리가 사돈 댁 귀한 딸임을 잊지 않는다.

라. 과제

- 한 주간 동안 자신을 즐겁게 해 준 사람을 찾아보세요

요 일	즐겁게 해 준 사람	어떤일 때문에 즐거우셨나요?
월		
화		
수		
목		
금		
토		
일		

## 4회기 영상매체를 통한 생명존중 프로그램

자살과 관련된 연구에 따르면 대중매체는 자살을 보도할 경우에 위험요인으로 작용하여 많은 연구들이 대중매체 영향의 위험성을 밝히고 있다. 즉 언론을 통해 유명 연예인의 자살이 보도되면, 자살률이 증가하며, 또한 같은 시도방법을 따라하는 것(동아일보 2013.1.12)으로 나타났다. 또한 유명 연예인의 자살 보도 후 우울증 환자의 경우, 심각한 우울증 상태에 있었을 때 보도 1개월 이내 자살시도가 있을 만큼 영향을 더 많이 받는 것(Cheng, Hawton, Chen, Yen, Chong 2007)으로 나타났으며, 실제 유명 연예인의 자살 보도 후 응급실 자살시도로 응급실 내원환자가 증가 하는 것으로 나타났다(송윤주, 2011).

이러한 대중매체에서의 유명 연예인의 자살 보도는 모방 자살 혹은 베르테르 효과라 불리며, 청소년의 자살(김순규, 2008) 뿐만 아니라, 전 연령층의 공통 변인으로 보고 있어 전 연령층에 영향을 미치고 있다. 또한 Suicide Prevention Resource Center(2011)에서도 미디어의 영향을 자살의 위험요인으로 분류하고 있을 만큼 위험요인으로 나타났다.

이러한 위험성을 극복하기 위해서는 조남욱(2013)은 대중매체에서 신중한 보도와 함께 자살행위에 대해서 비판적인 관점을 전개하여 평소보다 떨어지게 하는 ‘역 베르테르 효과’를 피하여야함을 주장하였다. 즉 대중매체를 통해 자살의 위험성과 생명의 소중함을 확산 시키는 방법이다. 사실감 있게 구성된 영상매체를 통해서 생명의 소중함과 삶 그 자체의 기반 확충에 인생의 가치가 있음을 지각하는 문화 형성을 위해서는 대중 매체의 역할이 크다고 할 수 있다.

이에 4회기 프로그램에서는 대중매체를 위험요인이 아닌 프로그램의 효과를 높일 수 있는 매체로 활용하고자 한다.

따라서 4회기 프로그램은 영상매체를 통한 생명존중인식을 향상시키는 것이 목적이다. 즉 영상매체를 통해 어려운 환경속에서도 자신을 사랑하는 마음을 갖고, 유명인들의 삶을 보고 생명의 소중함을 느끼고 사랑을 실천 할 수 있게 하는 프로그램을 시청하는 활동으로 구성하였다.

목 표		영상매체를 통한 생명존중인식 향상	
내 용	단 계	활 동	시 간
	도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>진행자 소개 및 구성원 인사</li> <li>스킨십을 통한 사랑나눔 체조(옆사람 어깨 주무르기 등)</li> <li>교육내용소개</li> </ul>	10분
	전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>“자신을 사랑한 레나마리아, 니꾸이치”(동영상 시청)               <ul style="list-style-type: none"> <li>동영상을 보고 느낀 점을 이야기 한다</li> <li>자신은 행복한 사람이라는 것을 일깨워 줌</li> </ul> </li> <li>“내일은 더 행복할꺼예요, 누구에게나 희망은 있다”(생명존중 및 사랑 UCC시청)               <ul style="list-style-type: none"> <li>영상을 보고 이야기 나누기</li> <li>생명의 존귀함에 대해 메시지 전달</li> </ul> </li> <li>생명존중 서약서 만들기</li> </ul>	70분
	종 결	<ul style="list-style-type: none"> <li>교육내용 마무리</li> <li>과제 : 서약서 잘 보이는 곳에 걸어놓기, 일주일 동안 실천 과제 해오기</li> </ul>	10분
기 대 호 과	<ul style="list-style-type: none"> <li>장애를 갖고 있음에도 불구하고 자신을 사랑하는 사람을 보면서 자아존중감이 높아진다.</li> <li>자신이 얼마나 행복한 사람인가 상기 시킨다.</li> <li>생명의 존귀를 느끼면서 나는 이웃과 가족을 위해 실천목표를 갖는다.</li> </ul>		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>문구류(종이, 볼펜)</li> <li>생명사랑 서약서, 액자</li> <li>빔프로젝트, 동영상, UCC 준비</li> </ul>		

#### □ 프로그램 진행방식

##### 가. “자신을 사랑한 레나마리아, 니꾸이치” - 동영상 보기

- 자신을 사랑한 레나마리아 동영상 보기, 느낀점을 얘기해 보세요.
- 나는 나 자신을 어떻게 생각하고 살았는가?
- 그럼 나는 앞으로 나를 어떻게 생각할 것인가?

##### 나. “내일은 더 행복할꺼예요, 누구에게나 희망은 있다” - 생명존중 및 사랑 UCC시청

- 생명존중 및 사랑 UCC시청, 느낀점을 얘기해 보세요.
- 생명의 존귀함에 대해 생각해 보기?
- 나는 무엇으로 생명의 소중함을 실천할 것인가?

##### 다. 생명사랑 서약서 만들기

- 생명사랑 서약서 준비한 것을 나눠 준다
- 대표가 생명사랑 서약서를 읽는다.
- 참가자들이 생명의 자신의 생명의 소중함을 인식하면서 서명한다.
- 준비한 액자 케이스를 나눠 준다
- 본인이 서명한 서약서 넣기

## 생명사랑 서약서

나는 생명의 소중함을 인식하고, 자신을 사랑하고 존중하겠습니다, 생명사랑 지킴이가 되어 자살예방에 앞장 설 것을 다음과 같이 서약합니다.

1. 나는 나의 생명을 소중하게 생각하고 어떠한 어려움이 있어도 나의 생명을 스스로 포기하지 않겠습니다.
2. 나는 가족과 주위 사람들에게 관심과 애정을 갖고 함께 돕고서로 의지하는 삶을 살겠습니다.
3. 나는 자살이 우리 모두의 문제임을 인식하고 자살예방을 위해 적극 동참하겠습니다.

201 . . .

서약자 : (인)

## 5회기 희망 증진 프로그램

자살은 개인의 심리적, 신체적 요인 뿐 아니라 정치적, 사회적, 경제, 문화적 요인에 의해 발생되고 있기 때문에, 자살의 원인에 대해서는 각 학문적 관점에 따라 다양하게 제시되고 있다. 심리학적 관점(이귀행, 2004)에서는 우울이나 스트레스, 절망감을 자살의 원인으로 보고 있다.

특히 절망은 미래에 대한 부정적인 기대로서(Beck 등, 1974, 김현순, 김병석, 2008 재인용), 자살을 예측하는 가장 중요한 심리적 요인 중 하나이다. Beck, Streer, Beck, Newman(1993)은 절망은 자살사고를 설명하는데 우울보다 1.3배 정도 중요한 변수라고 하였고 노인과 청소년을 대상으로 한 김현순과 김병석(2008), 김윤정과 강현정(2010) 연구에서도 절망은 자살생각과 관련된 중요 변수로 나타났다. 또한 절망감과 비슷한 용어로 사용되고 있는 무망감은 우울보다 자살의지와 더 관련이 있다고 보고하고 있고, 우울증상이 있는 사람을 대상으로 한 연구에서도 무망감이 있을 때에 자살할 확률이 9배나 증가하는 것(Schneider, Philipp & Muller, 2001)으로 나타나고 있다. 그러므로 노인 자살예방을 위해서는 절망감과 무망감을 감소시키는 즉 희망감을 증진 시키는 프로그램이 필요하다.

희망은 앞일에 대한 어떠한 기대를 가지고 바라는 것과 앞으로 잘될 수 있는 가능성(국립국어원,2013)을 말하는 것으로, 희망은 삶의 다양한 영역에서 긍정적인 개인의 특성으로 그 효과가 입증되고 있다. 즉 희망이 높은 사람들이 스트레스를 처리 방안을 많이 가지고 있고, 희망수준이 낮은 사람들에 비해 도전적이며 성공에 초점을 맞추고 긍정적인 정서 상태를 유지한다(Jin,2010). 또한, 괴로움을 덜 느끼며, 개인적으로 심리적 적응을 저하시키는 회피 대처의 경향이 적어 삶의 질이 높음(Suls & Fletche,1985) 나타났다. 그러므로 절망감과 무망감이 자살위험의 요인이라면 반대용어로 사용되고 있는 희망을 증진시키는 것이 자살위험을 예방하는 하나의 방법임을 알 수 있다. 또한 Snyder(1994)는 희망을 경로사고(pathway thinking)와 주도사고(agency thinking)로 구분하여 희망이 목표 성취와 목표지향과 관계 되어 있음을 나타냈다. 이에 본 프로그램에서도 희망감을 고취시키기 위한 방법으로 삶의 목표를 설정하는 것에 방향을 잡았고, 노인의 자살예방에 집단미술치료 프로그램의 효과가 검증되어(이성희, 2011), 집단미술치료 프로그램 기법을 활용하였다.

따라서 본 프로그램은 그동안의 자살예방 프로그램의 전체적인 마무리 단계로 노인에게 희망감을 증진 시켜 삶의 의미를 갖게 하는데 목적이 있다. 이를 위해 과거와 현재의 희망에 대해 조망해 보고, 나의 희망을 구체화 하여, 목표를 달성하기 위한 희망감을 갖게 하는 활동으로 구성하였다.

목 표			
삶에 대한 절망감과 무망감을 감소시키고 희망감을 향상시킨다			
단 계	활 동		시 간
도 입	<ul style="list-style-type: none"> <li>진행자 소개</li> <li>지난 교육내용에 대한 전반적인 마무리</li> <li>이번 주차 교육 내용 소개</li> </ul>		10분
내 용	전 개	<ul style="list-style-type: none"> <li>내 삶의 희망이란..(과거의 희망과 현재의 희망..)</li> <li>· 지금까지의 생애에서 나의 삶에 원동력이 되었던 희망들을 구체적으로 발표하고, 현재의 삶에서 필요한 희망에 대해서 발표하는 시간을 갖는다.</li> <li>· 희망사과나무 만들기</li> <li>· 희망사과에 희망을 적어 희망사과나무에 달아보기</li> <li>· 희망나무와 사진 찰칵~!!</li> <li>· 참가자 전원의 희망사과가 달린 희망사과나무에서 인증사진을 찍는다.</li> </ul>	60분
	종 결	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 사후 설문지 작성</li> <li>교육내용 마무리</li> </ul>	20분
기대 효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>지나온 삶을 되돌아보고 앞으로의 계획을 구체화 하는 시간을 갖는다.</li> <li>삶의 목표를 구체적으로 생각해보는 시간을 갖는다.</li> <li>나무에 붙여보고 인증사진을 찍어 삶의 목표를 구체적으로 인지하는 기회가 되도록 한다.</li> </ul>		
준비물	<ul style="list-style-type: none"> <li>희망나무 그려진 전지 2장 준비</li> <li>희망사과 모양 종이 준비</li> <li>문구류(네임펜, 양면테이프)</li> <li>플라로이드 사진기</li> <li>프로그램 사후 설문지</li> <li>편안하고 안정된 느낌의 음악, 행진곡 풍의 음악 준비</li> </ul>		

## □ 프로그램 진행방식

### 가. 내 삶의 희망이란..

- 보편적으로 생각하는 희망에 대한 정의와 희망에 대한 사례들을 소개한다.
- “내 삶의 희망이란..” 이라는 제목을 두고 자유롭게 둘러가면서 발표의 시간을 갖는다.
  - 지금까지의 생애에서 나의 삶에 원동력이 되었던 희망들을 구체적으로 발표하고, 현재의 삶에서 필요한 희망에 대해서 발표하는 시간을 갖는다.
- 다른 대상자들의 희망에 관한 얘기를 들으면서 내 희망도 구체화한다.
  - 현재 내가 꿈꾸는 희망은 구체화할 수 있고, 나의 노력이면 어느 정도 달성할 수 있는 희망을 갖도록 유도한다.
  - 내가 갖게 된 희망을 실현할 수 있는 구체적인 방안까지 생각해 보게 한다.

### 나. 희망 사과나무 만들기

- 사과나무가 그려진 전지를 벽면에 부착한다.
- 사과 모양의 색지를 참가자들에게 나눠준다.
- 사과에 희망을 적도록 유도한다.
  - “자~여러분의 희망을 적을 희망사과입니다!! 내가 남은 생애 동안 해보고 싶은거, 가보고 싶은 곳, 모두 좋습니다. 여러분의 희망사항을 이름과 함께 적어주세요..”
  - 참가자들이 편안한 분위기에서 자신의 희망을 적을 수 있도록 편안한 음악을 틀어준다.
- 참가자들이 사과에 희망을 모두 적었으면, 발표의 시간을 갖는다.
  - “사과에 적은 희망을 참가자들과 함께 나누는 시간을 갖겠습니다. 참가자들 앞에서 나의 희망을 발표하고, 어떻게 실천할지 한분씩 얘기해 봅시다”
- 발표가 끝난 참가자에게 희망을 꼭 이룰 수 있다는 격려의 말과 함께 직접 사과나무에 사과를 붙이도록 한다.
- 나의 사과가 붙여질 때, 나무에 붙여진 사과 앞에서 준비된 플라로이드 사진기로 인증사진을 찍는다.
  - 행진곡 풍의 음악을 틀어 활력을 느낄 수 있도록 한다.
- 참가자 전원의 사과가 붙여지면, 모든 참가자들이 희망을 이룰 수 있음을 독려하고, 우리의 희망 사과나무와 함께 단체 사진을 찍는다.

## ※ 참고문헌

- 공혜선(2011). 노인의 사회적 지지와 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 공혜선, 이명선(2012). 노인의 사회적 지지와 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향. 한국학교보건교육학회지, 13(3), 113-125.
- 국립국어원, 2013. 대한민국 표준 국어 사전.
- 김병철(2010) 방송 광고주의 광고가 방송보도에 미치는 영향에 관한 연구. 한국방송학보, 27(2), 44-75.
- 김순규(2008). 청소년 자살에 영향을 미치는 위험요인과 보호요인-보호요인의 매개효과를 중심으로, 정신보건과 사회사업, 29, 66-93.
- 김승용(2004). 한국 노인 자살률 변동과 사회구조적 요인에 관한 연구. 사회복지정책, 19(단일호), 181-205.
- 김영아(2008). 노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한연구. 총신대학교 대학원 석사학위논문.
- 김윤정(2011). 생태체계적 관점에서 본 생애주기별 자살생각의 위험요인과 보호요인, 한국지역사회생활과학회지, 22(3)
- 김윤정, 강현정(2011). 성인기 자살생각 관련 변인에 관한 연구, 한국가족관계학회지, 16(3), 45-61.
- 김윤정, 강현정(2012). 농촌 주민의 자살생각 예측요인, 농촌지도와 개발, 19(3), 617-647.
- 김윤정, 임미영(2010). 노년기 학대 피해와 자살위험간의 관계, 한국지역사회생활과학회지, 21(3), 351-364.
- 강현정, 김윤정(2010). 사회적 배제 경험 노인의 삶의 질 향상을 위한 방안. 한국가족관계학회지, 14(4), 333-358.
- 김현순, 김병석 (2008). 자살생각과 그 관련변인들 간의 구조적 관계모형검증, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(2), 201-219.
- 김현실, 조미영(1992). 중환자가 지각한 가족지지와 절망감과의 관계연구. Journal of Korean Academy of Nursing, 22(4), 620-635.
- 김형수 (2002). 한국노인의 자살생각과 관련요인 연구, 한국노년학, 22(1), 159-172.
- 박미자(2012). 당진 노인자살 현황, 별수지논총
- 박순천(2005). 노인이 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한연구. 이화여대석사학위논문.
- 배지연(2005). 노인의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. 한국심리학회지, 2005, 446-447.
- 배지연, 김원형, 윤경아(2005). 노인의 우울 및 자살생각에 있어서 사회적 지지의 완충효과. 한국노년학, 25(3), 59-73.
- 서화정(2005). 노인자살예방을 위한 사회사업 개입전략-노인자살의 영향요인 분석을 중심으로. 부산대 박사학위논문
- 손덕순. (2005). 노인 정신건강에 영향을 미치는 생태체계 요인에 관한 연구. 강남대학교 대학원 박사학위논문.
- 송윤주(2011). 유명인 자살 보도 전후의 일반인 자살시도 양상의비교, 연세대학교 석사학위논문.
- 오현숙(2003). 노인의 특성적 요인이 생활만족도에 미치는 영향에 고난한 연구. 대구대학교대학원 박사학위논문.
- 엄태완(2007). 노인자살생각에 대한 무망감과 우울증 관련요인 연구, 한국사회복지학회, vol 2007, no. 2, 623-629, 한국사회복지학회 국제학술대회발표대회지.
- 원효순(2010). 노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이귀행(2004). 자살의 심리학적 측면, 생물치료정신의학, 10(1), 11-14.
- 이성희(2011). 노인의 자살예방을 위한 집단미술치료 프로그램의 효과, 미술치료연구, 18(1), 153-171.
- 이운선(2009). 독거노인의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 장로회신학대학교 목회전문대학원 석사학위논문.
- 이정분(2010). 노인의 자살생각에 영향을 미치는 생태체계적 요인 연구. 위덕대학교 대학원 석사학위논문.
- 이창식, 정미나, 김윤정(2012). 중고등학생의 학교급에 따른 자살생각의 예측요인, 한국 청소년 연구, 23(1), 31-55.
- 임미영, 김윤정(2010), 노인의 자살시도 후 경험에 관한 현상학적 연구, 한국가족관계학회지, 15(3),
- 임미영, 김윤정(2011). 노인자살시도자의 자살시도 전 경험, 대한간호학회지, 41(1)
- 장미희, 김윤희(2006). 노인의 스트레스, 우울 및 자살생각간의 관계, 정신간호학회, 14(1), 33-42.
- 정인숙(2000). 노인의 원인귀속유형 및 자아존중감에 따른 생활만족감 연구. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 조남욱(2013). 우리사회의 생명경시 풍조와 그 극복 방향, 윤리교육연구, 31, 1-22.
- 조맹제, 배재남, 서국희, 함봉진, 김장규, 이동우, 강민희(1999). DSM-III-R 주요우울증에 대한 한국어판 Geriatric Depression Scale(GDS)의 진단적 타당성 연구. 신경정신의학, 38(1), 48-63
- 최문정(2010). 미술활동이 노인의 우울증 개선과 자존감 향상에 미치는 효과 연구 : 요양병원 수용노인을 중심으로. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하상훈 (2000). 청소년의 자살행동과 심리사회적 변인과의 관계, 인하대학교 박사학위논문.
- Beck , AT., Weissman A., LESTER, d. & Trexler, L, (1974). The Measurement of Pessimism: The Hopelessness Scale. Journal of Counseling and Clinical Psychology, 42, 861-865.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Beck, J. S., & Newman, C. F. (1993). Hopelessness, depression, suicidal ideation, and clinical diagnosis of depression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23, 139-145.
- Butler, R. N., Lewis, M. I., & Sunderland, T. (1998). Older people and their families. *Aging and mental health*, 27-53.
- Cheng, A.T., Hawton, K., Lee, C.T., Chen, T.H.(2007). The influence of media reporting of the suicide of a celebrity on suicide rates: a population-based study. *Int J Epidemio*, 1(36), 1229-1234.

Cheng AT, Hawton K, Lee CT, Chen TH. The influence of media reporting of the suicide of a celebrity on suicide rates: a population-based study. *Int J Epidemiol* 2007;36:1229-34.

Diener, E., & Diener, M.(1995). Cross-cultura correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.

Harwood, D. & Jacoby, R. (2000). Suicide behavior among the elderly. In K. Hawton(ed.), *The international handbook of suicide and attempted suicide*. John Wiley & Sons. Ltd.

Jin, S.H. (2010). Relationships Between Stress and Depression : Moderating Effects of Hope. *Aju University*.

Kim, Yun Jeong, Shin, Dong Ju(2013). The effect of ecological system environment variables on suicide ideation and attempt among Korean, *JDCTA: International Journal of Digital Content Technology and its Applications*, Vol. 7, No. 12, 428-437.

Kim, Yun-Jeong, The buffering effects of self-esteem in the relationship between depression and suicidal ideation of the Korean elderly", *JDCTA: International Journal of Digital Content Technology and its Applications*, Vol. 7, No. 12, pp. 355-361.

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.

McIntosh, J.L.(1995). Suicide prevention in the elderly. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 25(1), 180-192.

OECD(2012). OECD(Organization for Economic Cooperation and Development)Health Data.

Rosenberg, M. (1965). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin Co.

Rosenberg, M., & Simons, R. G.(1971). Black and White self - esteem, the urban school child Washinton, D. C., *켄-Monograph Seties*.

Snyder, C. R.(1994). *The psychology of hope' You can get there from here*. New York; Free press.

Suicide Prevention Resource Center, 2011, MarchSuicide Prevention Resource Center Suicide and bullying(Issue Brief) (2011, March) Retrieved from [http://www.sprc.org/library/Suicide\\_Bullying\\_Issue\\_Brief.pdf](http://www.sprc.org/library/Suicide_Bullying_Issue_Brief.pdf)

Scneider, B., Philipp, M. & Muller, M. J.(2001). Psychopathological Predictors of suicide in patients with Major Depression During a 5-Year Follow-up. *European Psychiatry*, 16, 283-288.

Suls, J. & Fletcher, B. (1985) The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies; A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249-288

Stevens, L. B.(1965). *Geriatric Nursing*. Philadelphia: W. B. Saunders Company.

## <부 록1. 설문지>

### 1. 우울

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	정신적으로나 육체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있다.					
2	자신의 생활신념에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있다.					
3	한 인간으로서의 기본적인 욕구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있다.					
4	미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안해 한 적이 있다.					
5	할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있다.					

### 2. 자아존중감

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다.					
4	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7	나는 나 자신에 대하여 대체적으로 만족한다.					
8	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.					
9	나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

### 3. 가족 간의 결속력

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	우리 가족은 서로서로 도움을 청한다.					
2	우리 가족은 각자의 친구들을 인정해 준다.					
3	우리 가족은 함께 뭉쳐 어떤 일 하기를 좋아한다.					
4	우리 가족은 친구나 선생님보다 우리 식구들 간에 더 친하다.					
5	우리 가족은 함께 여가 보내기를 좋아한다.					
6	우리 가족은 서로서로 친하다.					
7	우리 가족이 함께 해야 할 활동이 있을 때 가족이 참가한다.					
8	우리 가족은 한 가족으로서 해야 할 일을 알고 있다.					
9	우리 가족은 각자의 일을 결정하려고 할 때 서로 의논한다.					
10	가족의 단결은 중요하다.					

### 4. 생명존중 태도

번호	생명존중 태도	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	몸을 깨끗하게 하고 건강하게 하는 것은 나의 몸을 사랑하는 출발점이다					
2	모든 생명이 태어나는 과정은 소중하다					
3	몸과 마음이 일치되는 생각하기를 통하여 자연을 느끼고 이해한다					
4	살아있는 모든 생명을 사랑한다					
5	풀 한 포기, 나무 한 그루도 아끼며 산불을 조심한다					
6	우리 주변의 동물을 잘 보살피고 사랑한다					
7	작은 물고기는 놓아주어 큰 생명으로 자랄 수 있도록 한다.					
8	내가 가꾸는 텃밭과 꽃밭에서 생명 사랑을 배운다					
9	내가 버린 쓰레기는 내가 치우고 죽여서 버린다					
10	또 다시 쓸 수 있는 쓰레기는 자원이다.					

### 5. 절망감

번호	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나의 장래가 희망적이라고 생각한다.					
2	나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.					
3	나의 장래는 행복할 것으로 생각한다.					
4	나의 인생이 앞으로 10년 후 어떻게 변화될지 예측할 수 없다는 생각이 든다.					
5	나는 지금 불행하며 앞으로도 계속 그러할 것이라 생각한다.					
6	나는 앞날에 대해 용기가 나지 않는다.					
7	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.					
8	나의 앞날은 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.					
9	내 능력으로는 매사를 잘 처리할 수 없어서 포기하는 편이 낫겠다는 생각이 든다.					
10	내가 원하는 것이 이루어질 것 같지 않아서 노력해도 소용없다는 생각이 든다.					