격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성의 자존감, 우울, 자살사고 및 사회적 관심에 미치는 효과

신은정¹ · 김희숙²

경북전문대학교 간호학과 조교수¹, 경북대학교 간호대학 교수²

Effects of Encouraging Group Therapy Program on Male Baby-Boomers' Self-esteem, Depression, Suicidal Ideation and Social Interest

Shin, Eun Jeong¹ · Kim, Hee Sook²

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungbuk College, Yeongju
²Professor, College of Nursing, Kyungpook National University, Daegu, Korea

Purpose: This study aimed to investigate the effects of an encouraging group therapy program on male baby boomers' self-esteem, depression, suicidal ideation, and social interest. **Methods:** The recruited participants were 33 male baby boomers in G city. The study was conducted from April 4 to June 10, 2016 To test the effects of the encouraging group therapy program, the participants were divided into two groups: an experimental group ($N=15$) and a control group ($N=18$). The data were analyzed using the χ^2 test, t-test, and Fisher exact test with the SPSS/WIN 22.0 program. **Results:** Compared to the control group, the experimental group showed significantly increased scores for self-esteem ($t=2.40, p=.023$) and social interest ($t=2.21, p=.040$) along with a significant decrease in the depression score ($t=-3.39, p=.002$); however, the suicidal ideation score was not significantly decreased ($t=-0.43, p=.673$). **Conclusion:** The findings from this study indicate that an encouraging group therapy program effectively enhances self-esteem and social interest while reducing depression in male baby boomers. Therefore, this program represents a good strategy that community mental health nurses can use to improve psychiatric health among male baby boomers.

Key Words: Baby boomer; Male; Suicidal ideation; Depression; Self-esteem

서론

1. 연구의 필요성

베이비붐세대란 출산율이 급격히 높아진 시기에 태어난 세대로 우리나라에서는 1955년에서 1963년에 출생한 인구집단

을 의미한다[1]. 전체 인구 중 712만 명으로 14.6%를 차지하고 이중 남성의 비율이 50.3%로 357만 명이다[1]. 베이비붐세대 남성들은 우리나라 첫 고학력 1세대로써 사회 전반의 핵심 요직에 진출하여 국가의 사회·경제적 성장을 이룬 중심축이었다[2]. 현재 이들은 성장발달단계 상 후기중년기를 맞이하여 생산성의 과업을 마무리하고 노년기 적응과 통합을 이루어야 하

주요어: 베이비부머, 남성, 자살사고, 우울, 자존감

Corresponding author: Kim, Hee Sook <https://orcid.org/0000-0002-8669-0166>

College of Nursing, Kyungpook National University, 680 Gukchaebosang-ro, Jung-gu, Daegu 41944, Korea.

Tel: +82-53-420-4927, Fax: +82-53-422-4926, E-mail: hskim8879@knu.ac.kr

- This article is a condensed form of the first author's doctoral thesis from Kyungpook National University.

- This work was supported by the National Research Foundation of Korea (NRF) grant funded by the Korea government (MSIP) (No. NRF-2013R1A1A2011693).

Received: Oct 14, 2020 | Revised: Dec 1, 2020 | Accepted: Dec 16, 2020

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

는 전환점에 놓여있어 효율적인 대처가 무엇보다 중요한 시기이다[2].

베이비붐세대 남성들은 경제생산 주체로서 도구적 역할을 중요히 여기는 시대를 살아오며 따라 일을 자신의 정체성으로 인식하는 경향이 강하여 은퇴 전후를 기점으로 급격한 자존감 감소와 정체성 혼란 등을 경험한다[2]. 또한 가부장적 가족문화에서 성장하여 사랑과 친밀함을 나누는 정서적 유대기술이 부족한 경향이 있어 은퇴 후 부부 및 자녀 관계에서 정서적 소외를 경험할 가능성이 크다[2,3]. 더욱이 높은 청년실업률로 독립이 늦어진 자녀와 노부모 부양은 노후준비에 대한 부담을 가중시키고 신체기능의 저하는 삶의 자신감을 저하시킨다[3]. 이러한 현상을 지지하듯 베이비붐세대가 해당되는 50~60대 중년남성의 자살률이 2017년 인구 10만 명당 34.9명에서 2018년 38.5명으로 증가하였고, 이는 동세대 여성보다 약 3.5배나 높은 수치이다[4].

선행연구에 의하면 베이비붐세대 남성들이 은퇴 전후로 자존감이 상실되고 사회와 가족체계에서의 소외감으로 절망감, 분노 등을 주로 느끼며 이로 인한 우울 및 자살사고 등을 경험한다고 보고한다[2-5]. 또한 중년남성이 여성에 비해 심리적 문제에 대한 인식도와 개방성이 낮으며, 정신건강 전문가의 도움을 통해 내면의 문제를 해결하기보다 알코올, 도박, 흡연 등의 부적응적 행동 대처에 의존할 가능성이 높는데[6], 이를 지지하듯 베이비붐세대 남성이 포함된 후기중년 직장인 87.2%가 은퇴 스트레스와 불안을 경험함에도 심리상담서비스에 대한 요구는 2.9%에 불과하였고, 이들의 주된 관심은 노후준비와 관련된 경제적 측면이 대부분이었다[1]. 베이비붐세대 남성을 누구보다 가깝게 접하는 배우자들 또한 노년기 진입에 앞서 적응적 중재가 필요한 핵심 대상이 혼란을 경험하는 남성들이며 이들을 위한 포괄적인 심리사회 프로그램의 필요성을 주장하고 있다[3].

Adler는 인간이라면 누구나 열등감을 가지고 있으며 이를 성장의 동력으로 사용하여 사회적 관심을 발현하는 것이 최상의 심리적 기능 상태라고 하였다[7]. 이를 위해서 열등감은 감소되고 자존감이 유지되어야 하는데, 자존감은 정서적 성숙, 자기효능감, 대처능력, 대인관계 등을 높일 수 있는 중요한 요소이자 정신건강의 기반이 된다[8]. 또한 사회적 관심은 아德勒가 주장하는 최고의 정신건강 기능으로서 타인에 대한 진정한 관심이자 목적 없는 이타적 사랑을 나눌 수 있는 능력으로 개인의 정신건강을 가능하게 하는 기준으로 작용한다[7]. 인간의 성장과 발달 과정에서 사회적 관심이 높을수록 중년의 스트레스 수준이 낮고 분노를 통제하며 자아수용 정도가 높다[9,10]. 그러

나 열등감이 과도하여 자존감이 낮을 경우 자기비난, 죄의식으로 인한 우울과 자살사고, 불안 및 공격성 등의 부적응적 증상이 증가하고 사회적 관심이 감소됨으로써 공동체 안에서 효율적으로 기능할 수 없게 된다[8]. Adler [7]는 인간의 이러한 부적응 증상을 완화시키고 사회적 관심을 높이기 위해서는 격려가 필요함을 강조하였다. 격려는 타인의 평가가 중심이 되는 칭찬과는 구분되는 개념으로 스스로의 강점을 발견하고 효율적 대처행위를 선택하도록 돕는 과정이다[7,8]. 이러한 원리를 활용한 격려집단상담은 자신의 긍정적 가치를 수용하도록 도와 자존감을 높이고, 부정적인 자기중심적 사고와 파괴적인 행위에서 벗어나 사회적으로 이득이 되는 방향으로 자신의 강점을 활용할 수 있도록 돕는다[7,8,11].

베이비붐세대를 대상으로 다양한 연구가 진행되었지만 대부분 노후준비와 관련된 경제적 측면의 보고가 주를 이루고 있고 그 외 평생교육 프로그램에 대한 요구도, 삶의 질과 만족도, 스트레스 및 우울 영향요인, 은퇴 경험 등에 대한 조사연구에 그치고 있다[1-3,5]. 무엇보다 베이비붐세대 남성만을 대상으로 한 격려집단상담 프로그램을 비롯한 기타 정신건강 프로그램을 적용한 연구는 현재까지 진행 되어진 바 없다. 그러나 격려집단상담 프로그램은 장애아 어머니들의 양육 스트레스, 자존감 및 사회적 관심 증진을 확인한 Shin 등[12]의 연구와 우울 경향이 있는 고등학생들의 우울감 감소와 희망을 고취시킨 Kim과 Chio [13]의 연구 등에서 그 효과성이 검증되었다. 상기 선행연구와 본 연구의 격려집단상담프로그램은 개인의 강점을 찾고 새롭게 설정한 삶의 목표를 추구할 수 있는 용기를 얻도록 격려한다는 점에서 공통점이 있으나, 본 연구에서는 'MBTI (Myers Briggs Type Indicator) 성격유형검사'를 활용하여 강점을 근거 있게 설명하고 베이비붐세대 남성들이 은퇴 후 경제활동을 유지하지 못하더라도 타인을 위해 공헌하는 삶을 통해 자신의 가치감을 유지할 수 있도록 사회적 관심을 향상시킬 수 있는 활동을 추가적으로 구성한 점에서 그 차별성이 있다고 볼 수 있겠다.

따라서 본 연구는 베이비붐세대 남성들을 대상으로 격려집단상담 프로그램을 적용하여 베이비붐세대 남성들의 자존감 향상과 함께 우울과 자살사고를 감소시키고 타인과 사회에 도움을 줄 수 있는 사회적 관심의 향상에 긍정적 효과를 확인함으로써 지역사회에서 유용한 정신간호중재로 활용할 수 있도록 검증하기 위해 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구는 베이비붐세대 남성들에게 격려집단상담 프로그램

램을 적용하여 이들의 자존감, 우울, 자살사고 및 사회적 관심에 미치는 효과를 검증하기 위함이며 구체적인 목적은 아래와 같다.

- 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성의 자존감에 미치는 효과를 확인한다.
- 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성의 우울에 미치는 효과를 확인한다.
- 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성의 자살사고에 미치는 효과를 확인한다.
- 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성의 사회적 관심에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

- 가설 1. 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 자존감 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.
- 가설 2. 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 우울 정도는 참여하지 않은 대조군보다 낮을 것이다.
- 가설 3. 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 자살사고 정도는 참여하지 않은 대조군보다 낮을 것이다.
- 가설 4. 격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 사회적 관심 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성들의 자존감, 우울, 자살사고 및 사회적 관심에 미치는 효과를 검증하기 위하여 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 둔 비동등성 대조군 전후 시차 설계를 이용한 유사실험 연구이다.

2. 연구대상

일개 시에 소재한 500인 이상의 규모를 가진 방위사업체 2곳을 방문하여 프로그램에 대한 취지와 목적을 설명 후 기관장의 승인을 받았고, 연구자로부터 설명을 들은 산업간호사가 사내 전자게시판과 의무실 게시판을 통해 홍보하여 약 한 달간 참여 신청자를 모집하였다. 선정기준은 연구에 참여하기로 서면으로 동의한 자이고 1955년에서 1963년에 출생한 직장인 베

이비붐세대 남성이며, 제외기준은 상담기반 프로그램에 이미 참여하고 있거나 정신질환 진단 후 관련 약물을 복용하고 있는 자로 임의표집 하였다. Adler의 개인심리학을 적용한 Moon [14]의 연구에서 집단상담 적용 후 평균 효과크기가 .80 이상이었던 것을 근거로 유의수준 .05, 효과크기 .80, 검정력 .80, 단측 독립 t-test를 기준으로 G*Power 프로그램을 이용하여 산정하였으며 이때 필요한 표본의 크기는 실험군과 대조군에 각 21명이었다. 하지만 현장 대상자 모집의 애로사항과 격려 프로그램을 적용한 선행연구들[12,13]의 대상자수를 참조하여 산업장 A에서 실험군 11명과 대조군 11명, 산업장 B에서 실험군 10명과 대조군 10명을 모집하여 실험군 21명, 대조군 21명으로 총 42명을 모집하였다. 이 중 업무처리 3명, 출장 2명, 연가 1명 등의 이유로 10회기 프로그램을 완전히 참여하지 못한 실험군 6명과 사업장 이동으로 설문조사에 참여하지 못한 대조군 2명과 조사는 응했으나 조사오류로 분석에서 제외된 1명이 탈락하여 최종 대상자는 실험군 15명과 대조군 18명으로 총 33명이었다. 각 산업장 당 실험군과 대조군의 할당은 제비뽑기를 활용하여 숫자 1이 적힌 쪽지를 뽑은 대상자는 실험군, 숫자 2가 적힌 쪽지를 뽑은 경우는 대조군으로 할당하였다.

3. 연구도구

1) 자존감(Self-esteem)

자존감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가와 관련된 개념으로 자신을 가치있게 생각하는 태도를 의미한다[15]. 본 연구에서는 Rogenberg [16]의 자존감 측정도구를 Jeon [15]이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 5개의 역문항(3,5,8,9,10)이 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점의 4점 Likert 척도이다. 총 점수의 범위는 10점에서 40점이며, 점수가 높을수록 자존감이 높음을 의미한다. Jeon [15]의 연구에서 Cronbach's α 는 .85였고 본 연구에서는 .72였다.

2) 우울(Depression)

우울은 기분, 사고과정, 동기, 의욕, 관심, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신 기능이 저하된 상태를 의미한다[17]. 본 연구에서는 일반인들의 우울증의 증상을 보다 용이하게 측정하기 위하여 개발한 Center of Epidemiomological Studies Depression Scale (CES-D)[18]를 Jo와 Kim [17]이 수정·보완한 도구를 저자의 승인 후 사용하였다. 총 20문항으로, 3개의 역문항(5,10,15)이 있으며 우울한 기분, 죄책감과 무가치감, 무력감과 무망감, 식욕부진, 수면방해, 정신 운동 지체영역을 측정 범위로 각

문항은 ‘극히 드물다’를 0점부터 ‘대부분 그랬다’를 3점의 4점 Likert식 척도이다. 총 점수 범위는 0점에서 60점이며 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. Jo와 Kim [17] 도구 개발 당시 Cronbach's α 는 .89였고 본 연구에서 .87이었다.

3) 자살사고(Suicidal ideation)

자살사고는 삶을 끝내기 위한 바램, 상상으로 자살 시도 전에 발생하는 과정을 의미한다[19]. Cull과 Gill [20]의 Suicide Probability Scale (SPS)를 Go 등[21]이 우리나라 청소년들에게 적용할 수 있도록 변안·수정한 청소년자살위험성 예측 척도(Suicide Probability Scale for Adolescents)를 Kye [19]이 수정·보완한 척도를 저자의 승인 후 사용하였다. 이 도구는 총 31문항으로, 하위영역은 부정적 자기평가, 적대감, 절망감, 자살생각으로 나뉘어져 있으나 본 연구에서는 5문항의 자살생각 문항만 사용하였다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점 ‘대부분 그렇다’로 5점 Likert식 척도로서 점수 범위는 5점에서 25점이며 점수가 높을수록 자살생각이 높음을 의미한다. Kye [19]의 연구에서 자살사고의 Cronbach's α 는 .92였고 본 연구에서는 .90이었다.

4) 사회적 관심(Social interest)

관심, 공감, 이타적 사랑을 나누는 능력으로 공동체를 위하고 사회적으로 유용한 사람이 되고자 하는 삶의 태도를 의미한다[22]. 사회적 관심 정도를 측정하기 위해 Crandall [23]의 사회적 관심척도(Social Interest Scale, SIS)를 Kim [22]이 수정·보완한 척도로 저자의 승인을 얻은 후 사용하였다. 총 14문항으로 2개의 역문항(2,14)이 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점의 4점 Likert 척도이다. 총 점수의 범위는 14점에서 56점이며, 점수가 높을수록 사회적 관심이 높음을 의미한다. Kim [22]의 연구에서 Cronbach's α 는 .92였고, 본 연구에서는 .83이었다. 도구의 타당도 검정을 위해 요인분석 한 결과 Kaiser-Meyer-Olkin 값은 .75였고 사회적 관계는 1개의 요인으로 구성되어 있으며, 5개 문항이 변량의 70.5%를 설명하였다.

4. 격려집단상담 프로그램

1) 연구자 준비

연구자는 정신건강전문요원 2급과 정신전문간호사 자격을 소지하고 있으며 2014년부터 현재까지 초·중고등학교와 대학에서 다수의 집단상담 프로그램을 운영한 경험이 있으며 중앙 자살예방센터에서 인증한 ‘포레생명지킴이’ 자살예방 프로그

램 개발에도 참여하였다. 또한 ‘한국 Adler 심리협회’에서 실시하는 ‘Adler의 행복한 부모되기’ 강사과정을 이수하였고, 그 외 2급 이야기 치료 상담사, 아동청소년 집단상담 시네마치료 강사 자격증, 중앙자살예방센터에서 실시하는 Gatekeeper 강사과정을 수료하였다.

2) 격려집단상담 프로그램 구성단계

격려집단상담 프로그램의 개발은 Choi 등[24]의 프로그램 개발 및 평가 4단계 모형에 근거하여 이루어졌다. 1단계는 요구분석 및 목표수립 단계이다. 2013년 한국연구재단의 지원(No.NRF-2013R1A1A2011693)을 받아 실시한 사전 조사인 베이비붐세대 남성들의 자살예방 프로토콜 구성을 위한 델파이 조사에서 이들의 특성, 발달 단계, 사회적 위기 및 심리적 안녕을 위해 필요한 요구도를 확인하였다. 그 결과 베이비붐세대 남성들은 가족들과 친밀한 관계를 원하지만 깊은 소통의 방식이 서툴러 교류를 어려워하고 노부모 봉양과 장성한 자녀 돌봄에 대한 부담감으로 살아온 삶에 대한 회의, 삶의 의미 등을 반문하여 우울을 경험할 가능성이 크다는 의견이 있었다. 따라서 이들의 삶에 대한 노고를 인정해 줌과 동시에 변화된 상황을 극복할 수 있는 자존감을 유지할 수 있도록 강점을 격려하고 긍정적 대처능력을 교육하여 자신이 가진 강점을 기여할 수 있는 타자공헌의 삶인 사회적 관심을 실천할 수 있도록 목표를 설정하였다.

2단계는 프로그램 모형개발 및 내용 구성단계이다. Adler의 개인심리학 이론과 격려집단상담 프로그램에 대한 저서와 선행연구들을 토대로 프로그램 모형과 내용을 구성하였다. 프로그램 모형은 Adler의 개인심리학의 주된 개념을 인용하여 베이비붐세대 남성들의 자존감저하, 우울, 자살사고 및 사회적 관심 저하를 ‘열등컴플렉스’로 정의하고 격려집단상담 프로그램을 적용하여 효과를 확인하도록 설정하였다. 격려집단상담 프로그램의 구성은 크게 ‘강점격려’와 ‘대처 행동 격려’로 구분된다. 강점을 격려하기 위해 MBTI 성격유형 검사, 인생곡선, 초기기억 작업 등의 내용으로 구성하였다. 대처행동 격려를 위해서는 부정적 감정다루기, 효율적 의사소통 적용하기, 인생의 주도권 가지기, 타자공헌 훈련 등을 내용으로 구성하였고 프로그램 내 삽입된 영상자료 및 시나리오는 연구자가 직접 개발하였다. 본 프로그램의 내용 타당도를 검증을 위해 개인 및 집단상담을 전공하고 활동 중인 전문가 3인에게 회기별 활동 내용을 5점 Likert 척도로 평정하도록 하였다. 5점은 활동 내용이 매우 적합함을, 1점은 거의 적합하지 않음을 의미하며 평정결과 내용타당도(content Validity Index, CVI) 점수가 .89로 수용 가능한 범위로 나왔다.

3단계 예비연구 및 프로그램 수정·보완 단계이다. 연구의 실행 가능성을 사정하고 연구설계를 강화하며 효과적인 프로그램을 구성하기 위하여 G시 소재의 일개 사업장의 베이비붐세대 남성 10명을 대상으로 예비연구를 진행하였다. 예비연구를 통해 대상자 선정, 소요시간, 내용의 적합성, 대상자들의 프로그램 내용 이해도, 절차상의 문제점 등을 검토하였다. 검토 결과 적용 시간상의 문제로 영상자료의 편집의 필요성, 프로그램의 효과를 극대화하기 위한 과제의 삽입, 표현과 참여가 적극적이지 않은 대상자들의 특성을 고려해 치료적이고 참여적 분위기를 격려해 줄 수 있는 보조 인력의 추가적 투입의 필요성 등이 제시되었다.

4단계는 프로그램 실시와 평가단계로 본 단계에서는 최종 확정된 10회기 프로그램을 연구대상에게 적용하고 선정한 평가 도구로 사전, 사후 설문지를 확인하고 평가하였다.

3) 격려집단상담 프로그램 내용 및 운영

격려집단상담 프로그램 회기는 격려 프로그램 효과에 대한 선행연구[14]를 바탕으로 9~12회기의 평균효과크기가 가장 높은 것을 근거로 총 10회기로 구성하였다. 1, 2회기의 목표는 프로그램에 대한 이해 및 나의 강점을 발견하는 것이다. ‘인생 곡선 그리기’를 적용하여 자신의 인생 과정을 돌아보며 삶 속에서 위기를 극복했던 시점과 내면적 힘을 발견하도록 하였으며 작업한 인생곡선에 이름을 붙여 의미를 부여하도록 하였다.

3, 4회기의 목표는 나와 타인의 차이점을 이해하고 유형별로 강점을 발견하여 수용하도록 하는 것이다. 이를 위해 MBTI 성격유형 검사를 활용하여 유형별 특성 및 강점을 목록화하여 배부하고 동일한 성격유형별로 그룹을 만들어 집단활동을 실시하였다. 같은 상황임에도 유형에 따라 다르게 판단하고 반응하는 차이를 알고 서로의 강점을 찾도록 하였다. 또한 주된 생활 신념이나 인생 철학 등의 개인이 가진 지각도식과 일치하는 경향이 있는 초기기억을 탐색함으로써 자신이 제대로 인식하지 못했던 스스로에 대한 강점을 발견하도록 하였다. 마지막으로 정반대의 성격유형 되어보기를 통해 다른 성격유형에 대한 이해를 높이고 자존감 향상 박수 ‘나는 내가 제일 좋다’를 배웠다.

5회기의 목표는 자신의 부정적 감정에 대한 조절력을 향상하는 것이다. 연구자가 제작한 ‘회사원 김모씨’ 사례 영상을 통해 ‘빈의자기법’을 활용하는 방법과 역할극을 적용하여 생활 속 적용할 수 있도록 하였고 삶에 대한 감사한 순간을 떠올리고 그 대상에게 표현하는 시간을 가졌다.

6회기는 효율적 의사소통을 적용할 수 있는 것을 목표로 도입영상을 통해 의사소통 장애 요인들을 알아본 후 연구자가 제작한 사례 영상인 ‘나일중, 고마해 부부 사례’를 활용하였다. 부

부갈등을 그린 사례1을 통해 흔히 사용하는 비효율적 의사소통을 찾아보고 효율적 의사소통을 적용한 영상 2를 통해 의사소통기술을 배우도록 하였다. 역할극은 2인 1조로 팀을 만들어 모두 적용하였으며 마지막으로 효율적의사소통을 적용한 빙고게임을 통해 일상생활에서의 적용도 및 재미를 높였다.

7회기는 변화된 환경 속에서도 인생에 대한 주도권을 가지고 삶을 조절하는 것을 목표로 한다. 영화 ‘마션’을 활용하여 은퇴라는 큰 전환기에 주도적 생활양식을 가질 수 있도록 격려하였다. 이를 위해 자신의 진정한 욕구를 찾고 구체적이고 실천 가능한 계획을 설정 후 직접 실행하도록 하였다. 실제적 적용은 실천 과제로 제시하여 다음 회기의 도입에서 집단원들에게 선보이며 긍정적 격려를 받도록 하였다.

8, 9, 10회기는 자신을 기여하는 타자공헌의 방법을 습득하여 사회적 관심을 향상하는 것으로, 이를 위해 자살위기의 사람을 구할 수 있는 Gatekeeper훈련을 하였다. 자살위기의 생명 살리기 훈련을 5단계의 절차에 따라 체계적으로 교육하였다. 각 단계 중 1단계는 언어적, 행동적, 상황적 자살위험 신호 알아차리기, 2단계 말할 수 있는 분위기 조성, 3단계 자살사고에 대해 직접적 질문, 4단계 힘든 이야기 듣기, 5단계 안전점검 목록, 전문가연계를 통한 생명지키기 등이다.

9회기는 전 회기에서 배웠던 5단계를 직접 적용하고자 경북 대학교 간호과학연구소에서 제작한 자살 예방의 옴은 사례와 잘못된 사례 영상을 활용하였다. 10회기는 미리 작성된 시나리오에 맞추어 생명살리기 5단계를 직접 적용하도록 역할극을 하였다. 연구자가 구성한 ‘박과장과 김대리’ 시나리오를 집단원들에게 나누어주고 2인 1조로 연습하였다. 연구자와 보조진행자가 먼저 시범하여 진지한 분위기 형성으로 몰입도를 높였고 연습 후 앞에서 시연해 보도록 하였으며 활동 후 개인들의 느낌과 생각을 나누었다. 그리고 집단 원들의 강점을 격려해주는 ‘격려의 사과바구니’ 메시지를 써서 개인 한 명 당 모든 집단원들의 격려 메시지를 받도록 하였다. 이후 마지막으로 생명사랑지킴이 수료증을 수여하고 소감 나누기를 한 후 프로그램을 종료하였다. 본 격려집단상담 프로그램이 진행되는 5주 동안 집단원들에게 매주 과제으로써 Adler의 ‘미움받을 용기’를 읽고 오도록 하였다. 격려집단상담 프로그램의 회기별 내용은 Table 1과 같다.

5. 자료수집

1) 윤리적 고려

연구의 자료수집이 이루어지기 전 소정의 양식을 갖춘 연구

Table 1. Encouragement Group Therapy Program

Session	Sector	Subject	Contents	Time (minutes)
1	Encouraging strengths	Forming trust relationships	<ul style="list-style-type: none"> - Orientation & pretest - Ice breaking activity <ul style="list-style-type: none"> · Watching a video about job stress · Self-introduction & playing scales - Introduction about encouragement group therapy program - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
2		Knowing my life	<ul style="list-style-type: none"> - Drawing of life curve: finding hidden strength in life - Warm-up activity: Writing α bet 'E' - MBTI (Myers Briggs Type Indicator) test - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
3		Understanding the strength of me and others	<ul style="list-style-type: none"> - Warm-up activity: clapping for improve self-esteem - MBTI group activity (1): finding of strength about personality types - Look back on the initial memory: finding of inner strength - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
4			<ul style="list-style-type: none"> - MBTI group activity (2): finding of strength about personality types - Acting like the opposite personality type: understanding others - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
5	Encouraging coping strategies (altruistic behavior)	Dealing with negative feelings	<ul style="list-style-type: none"> - Warm-up activity: watching video about 'Before retirement' - Dealing with negative feelings <ul style="list-style-type: none"> · Watching video about Mr. Kim's case · Applying an empty chair technique - Expressing gratitude: writing a letter to someone - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
6		Applying effective communication strategies	<ul style="list-style-type: none"> - Warm-up activity <ul style="list-style-type: none"> · Watching video about 'my own best' - Understanding the obstacles in communication - Bingo Games: learning effective communication techniques - Role play <ul style="list-style-type: none"> · Watching video about late middle-aged couple story · Applying effective communication techniques - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
7		Controlling my life	<ul style="list-style-type: none"> - Watching a movie 'The Martiant' : importance of here & now - Designing my life in here & now <ul style="list-style-type: none"> · Find my real want, action plan, practice - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
8		Training for how to contribute to others	<ul style="list-style-type: none"> - Warm-up activity <ul style="list-style-type: none"> · Watching video about 'youth story in Thai' - Understanding about contribution for others - Gatekeeper training to prevent suicide (1) <ul style="list-style-type: none"> step 1: aware of suicidal risk signals (verbal, behavioral, situational) step 2: making the mood & environment for the conversation step 3: active listening about the Inner anguish step 4: asking about suicidal ideation step 5: checking the safety checklist & connecting experts - Homework: book reading about a Adler's main concept 	60
9			<ul style="list-style-type: none"> - Warm-up activity: O, X quiz about suicide - Gatekeeper training to prevent suicide (2) <ul style="list-style-type: none"> · Watching a video about wrong approach of prevent suicide · Watching a video about right approach of prevent suicide - Homework: reading a book about a Adler's main concept 	60
10			<ul style="list-style-type: none"> - Gatekeeper training to prevent suicide ③ <ul style="list-style-type: none"> · Role play about Mr. Kim's & Park case - Message of encouragement to group members - Certificate of achievement & sharing opinions 	60

계획서를 일개 소속 생명윤리심의위원회에 제출하여 승인(IRB No. 2016-008)을 받았다. 실험 시작 전 연구대상들에게 연구자로부터 연구의 목적과 방법, 익명성과 비밀보장 등에 대한 설명을 들었으며 원하지 않을 경우 연구에 참여하지 않아도 됨을 설명하고 서면 동의서를 받았다. 동의서에는 연구자 소개, 연구목적, 대상자의 익명성 보장 및 연구 외 용도로 사용하지 않는 점에 대해 명시하였다. 매회기마다 다과를 제공하였고 모든 프로그램이 종결된 후 소정의 답례품을 지급하였다. 프로그램 운영을 하지 않은 대조군의 경우 모든 연구가 종료된 후 5회기의 축약된 중재 프로그램을 진행하였다.

2) 연구보조원 훈련

프로그램의 원활한 운영을 위해 정신간호학 석사과정의 지역사회정신건강복지센터 팀장 1인과 팀원인 정신건강사회복지사 1인을 연구보조원으로 선정하였으며 이들 모두 다양한 집단 프로그램을 운영한 경험이 있다. 사전 조사가 이루어지기 전 3회에 걸친 회의를 진행했고 시간은 약 1시간 정도가 소요되었다. 첫 번째 회의는 프로그램 운영 지침을 만들어 연구의 목적, 절차, 회기별 진행내용에 대해 연구자가 직접 설명하여 전체 진행 과정을 숙지하도록 하였다. 두 번째 모임에서는 측정도구와 사전, 사후 조사에 대한 진행방법 및 조사시 대상자들을 대면할 때 의사소통 내용이 일치될 수 있도록 교육하였다. 이후 조사 문항과 조사절차에 대해 올바르게 이해하였는지 확인하기 위해 구두로 설명하도록 하여 두 보조원간 차이가 없는지 확인하였다. 세 번째 회의에서는 원활한 진행을 위해 장소준비, 준비물품, 다과준비, 활동지 준비 등의 세부적인 업무 분담하였다.

3) 사전 조사

사전 조사는 처치의 확산 문제를 예방하기 위해 실험군과 대조군의 접촉을 차단하여 두 집단 간 시간 차이를 두고 실시하였다. 2016년 4월 4일에 대조군을 먼저 실시하고 2016년 5월 9일에 실험군의 사전 조사를 하였으며 조사 소요시간은 약 15분이었다. 두 명의 진행 보조자들이 담당 사업장을 정해 해당 사업장의 조사를 진행했으며 실험자 효과를 차단하기 위해 연구자는 자료수집 과정에 직접 참여하지 않았다. 조사과정에서 혼란을 예방하기 위해 이미 사전회의를 통해 대상자에게 주는 정보를 통일하고 자료수집방법과 절차 및 도구들에 관한 교육을 시행하였다. 조사가 끝난 후 수집된 설문자료들은 개인 정보 노출을 방지하기 위해 바로 동봉하여 연구실로 송부되었다.

4) 중재 적용

격려집단상담 프로그램은 2016년 5월 9일부터 6월 10일까지 5주간 매주 2회기를 회기당 60분씩 적용하여 총 10회기를 진행하였다. 프로그램 진행은 사업장의 사회의실에서 오후 2시부터 4시까지 이루어졌으며 보조진행자 2명과 연구자가 전 회기를 운영하였다. 또한 사전회의를 통해 공유된 운영방법을 준수하여 실험군 두 팀에 대한 일관적 진행을 하도록 노력하였다. 프로그램 후 연구자와 보조진행자의 사후 회의를 통해 당회기 프로그램을 평가하고 진행상 보완이 필요한 부분을 다음 회기에 적용하였다.

5) 사후 조사

5주간의 실험처치가 끝난 후 동일한 설문지를 사용하여 대조군의 경우 2016년 5월 2일에, 실험군의 경우 2016년 6월 10일에 사후 조사가 실시되었다. 사후 조사도 보조진행자들이 두 개의 사업장 중 각 한 곳을 맡아 같은 날 동시에 진행되었으며, 실험자 효과를 차단하기 위해 연구자는 자료수집 과정에 직접 참여하지 않았다. 조사된 자료는 그 자리에서 바로 동봉되어 연구실로 송부되었다.

6. 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 사용하고 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 통해 산출하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도값을 살펴본 결과, 절댓값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났으며 Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성별 동질성 검정은 한 그룹의 대상자 수가 5 이하인 경우는 비모수검정인 Fisher's exact probability test로, 5 이상인 경우는 χ^2 test로 분석하고 종속변수에 대한 실험 전 동질성 검정은 independent t-test, 격려집단상담 프로그램 효과에 대한 가설 검정을 위하여 두 군 간의 중재 전후의 차이값을 독립표본 t-test로 검정하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 동질성 검정

본 연구에 참여한 대상자는 실험군 15명 대조군 18명으로 총

33명이었다. 출생년도는 실험군과 대조군 모두 1955년~1959년이 각 66.7%로 가장 많았다. 직종은 실험군의 경우 생산직이 53.3%, 대조군은 사무직이 61.1%로 많았으며, 최종학력은 실험군 55.4%, 대조군 72.2%로 모두 고졸이 가장 많았다. 종교는 실험군의 경우 '있다'가 60%, 대조군은 '없다'가 61.1%, 배우자 만족도는 '만족한다'가 실험군 66.7%, 대조군 83.3%로 가장 많았고 소득은 월 '400만원 이상~600만원 미만'이 실험군 53.3%, 대조군 66.7%로 가장 높았다. 자녀 관계는 '만족한다'가 실험군 86.7%, 대조군 72.2%였고 자녀의 경제적 독립 여부에 대해서는 실험군은 '전혀 되어 있지 않다', '보통이다', '대부분 독립하였다'가 모두 동률하게 33.3%로 나타났으나 대조군의 경우 '대부분 독립하지 않았다'가 55.6%로 가장 많았다. 마지막으로 스트레스를 유발 요인은 실험군 40%, 대조군 38.9%에서 모두 '건강문제'이었다. 상기 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증결과 두 군 사이에 통계적으로 유의한 차이가 없어 실험군과 대조군은 동질 한 것으로 나타났다(Table 2).

2. 종속변수의 사전동질성 검증

격려집단상담 프로그램 진행하기 전 자존감 점수는 실험군 평균이 30.33점, 대조군 30.78점($t=-0.37, p=.713$), 우울 점수는 실험군 평균 29.53점, 대조군 30.39점($t=-0.35, p=.732$), 자살사고 점수는 실험군이 6.67점, 대조군이 7.28점($t=-0.68, p=.504$), 사회적 관심은 실험군 평균 43.93점, 대조군 42.17점으로($t=1.84, p=.079$) 모두 유의한 차이가 없어 두 실험군과 대조군의 종속변수는 동질 한 것으로 나타났다(Table 3).

3. 가설검정

1) 가설 1

'격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 자존감 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.'는 지지되었다. 격려집단상담 프로그램의 실시 전·후 자존감 정도 차이는 실험군

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics

(N=33)

Characteristics	Categories	Exp. (n=15)	Cont. (n=18)	χ^2 or Fisher [†]	p
		n (%)	n (%)		
Date of birth (year)	1955~1959	10 (66.7)	12 (66.7)	< 0.01	> .999
	1960~1963	5 (33.3)	6 (33.3)		
Occupation	Office work	7 (46.7)	11 (61.1)	0.69	.407
	Production	8 (53.3)	7 (38.9)		
Education	High school	8 (53.3)	13 (72.2)	1.26	.261
	College	7 (46.7)	5 (27.8)		
Religion	Yes	9 (60.0)	7 (38.9)	1.46	.227
	No	6 (40.0)	11 (61.1)		
Satisfaction about spouse	Satisfied	10 (66.7)	15 (83.3)	1.24 [†]	.240
	Moderate	5 (33.3)	3 (16.7)		
Family income (10,000 won/month)	200~399	6 (40.0)	5 (27.8)	0.90 [†]	.733
	400~599	8 (53.3)	12 (66.7)		
	≥ 600	1 (6.7)	1 (5.6)		
Satisfaction with children	Satisfied	13 (86.7)	13 (72.2)	1.02 [†]	.283
	Moderate	2 (13.3)	5 (27.8)		
Economic independence of children	Dependent	5 (33.3)	4 (22.2)	1.67 [†]	.486
	Moderate	5 (33.3)	4 (22.2)		
	Independent	5 (33.3)	10 (55.6)		
Recent stress events	Spouse problems	0 (0.0)	1 (5.6)	1.46 [†]	> .999
	Children problems	4 (26.7)	3 (16.7)		
	Health problems	6 (40.0)	7 (38.9)		
	Economic problems	3 (20.0)	4 (22.2)		
	Etc.	2 (13.3)	3 (16.7)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group; [†] Fisher's exact probability test.

1.80±3.43점, 대조군 -1.00±3.43점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=2.34, p=.026$) 가설 1은 지지되었다(Table 4).

2) 가설 2

‘격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 우울 정도는 참여하지 않은 대조군보다 낮을 것이다.’는 지지되었다. 격려집단상담 프로그램의 실시 전·후 우울 정도 차이는 실험군 -4.00±5.62점, 대조군 1.22±3.06점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=-3.39, p=.002$) 가설 2는 지지되었다(Table 4).

3) 가설 3

‘격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 자살사고 정도는 참여하지 않은 대조군보다 낮을 것이다.’는 기각되었다. 격려집단상담 프로그램의 실시 전·후 자살사고 정도 차이는 실험군 -0.53±1.36점, 대조군 -0.33±1.33점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보이지 않아($t=-0.43, p=.673$) 가설 3은 기각되었다(Table 4).

4) 가설 4

‘격려집단상담 프로그램에 참여한 실험군의 사회적 관심 정도는 참여하지 않은 대조군보다 높을 것이다.’는 지지되었다. 격려집단상담 프로그램의 실시 전·후 사회적 관심 정도 차이는 실험군 2.53±3.40점, 대조군 0.44±1.50점으로 두 군 간 차이를 통계적으로 검증한 결과 유의한 차이를 보여($t=2.21, p=.040$) 가설 4는 지지되었다(Table 4).

논 의

본 연구는 베이비붐세대 남성들에게 격려집단상담 프로그램을 개발하여 자존감, 우울, 자살사고 및 사회적 관심에 대한 효과를 검증하고자 실시되었다. 연구결과 격려집단상담 프로그램을 적용한 실험군에서 자존감과 사회적 관심의 점수가 유의하게 높아졌고, 자살사고의 점수가 유의하게 낮아졌다.

실험군의 자존감 정도는 대조군의 자존감 정도보다 유의하게 높았다. 베이비붐세대 남성들을 대상으로 격려집단상담을 적용한 연구가 없어 직접적인 비교는 어렵지만 장애아를 양육하는 어머니의 자존감이 격려집단상담 중재 후 향상되었다는 선행연구와 유사한 결과이다[13]. Adler는 개인의 내적강점과

Table 3. Homogeneity Test of Outcome Variables

(N=33)

Variables	Exp. (n=15)	Cont. (n=18)	t	p
	M±SD	M±SD		
Self-esteem	30.33±2.32	30.78±4.11	-0.37	.713
Depression	29.53±7.13	30.39±7.05	-0.35	.732
Suicidal ideation	6.67±2.47	7.28±2.68	-0.68	.504
Social interest	43.93±3.24	42.17±2.01	1.84	.079

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 4. Effects of Encourage Group Therapy Program

(N=33)

Variables	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Self-esteem	Exp. (n=15)	30.33±2.32	32.13±2.95	1.80±3.43	2.34	.026
	Cont. (n=18)	30.78±4.11	29.78±2.69	-1.00±3.43		
Depression	Exp. (n=15)	29.53±7.13	25.53±5.48	-4.00±5.62	-3.39	.002
	Cont. (n=18)	30.39±7.05	31.61±7.25	1.22±3.06		
Suicidal ideation	Exp. (n=15)	6.67±2.47	6.13±1.64	-0.53±1.36	-0.43	.673
	Cont. (n=18)	7.28±2.68	6.94±2.71	-0.33±1.33		
Social interest	Exp. (n=15)	43.93±3.24	46.47±4.19	2.53±3.40	2.21	.040
	Cont. (n=18)	42.17±2.01	42.61±2.79	0.44±1.50		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

잠재력에 초점을 맞춘 격려가 자신에 대한 긍정적 인식을 높이므로 자존감을 향상하는데 좋은 효과가 있다고 하였다[14]. MBTI 집단활동을 통해 대상자들의 강점을 근거 있게 설명함으로써 신뢰감을 높이고 거부감 없이 수용할 수 있었다고 여겨진다[25]. 또한 잘못된 인지적·행동적 측면을 찾아 교정해 나가는 문제 중심적 접근과는 달리 개인의 긍정적 측면에 대한 노출이 주를 이루고 있어 대상자들의 방어와 저항이 감소된 편안한 상태에서 자신과 타인에 대한 이해를 높여 긍정적 효과를 내었다고 여겨진다. 그리고 인생곡선을 그리며 위기를 극복했던 자신의 경험을 찾고 초기 기억 작업을 통해 자신의 내면에 이미 존재했지만 인식하지 못했던 강점과 긍정적 신념을 찾도록 도와 자존감을 높일 수 있었다고 여겨진다. 이는 자아통합을 앞둔 시기에 고통스러운 경험을 긍정적으로 의미화하고, 성취감을 재확인할 수 있는 삶의 회상은 부정적 정서를 극복하는데 도움을 줄 수 있다는 Jeong 등[26]의 연구결과와 일치한다. 마지막으로 격려가 대인 관계 안에서 이루어져야 하고, 타인을 격려하는 것이 자신을 격려하는 것과 본질적으로 같다고 한 Adler의 주장처럼[7,8] 구성원들이 서로에게 느꼈던 긍정적 측면을 메시지로 주고받을 수 있도록 ‘격려의 사과바구니’ 활동을 적용한 것이 자존감 향상에 도움이 되었다고 생각된다.

본 연구에 참여한 실험군의 우울 점수는 대조군의 우울 점수보다 유의하게 낮았다. 이는 베이비붐세대 남성들을 대상으로 격려집단상담을 적용한 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나, 격려집단 프로그램을 적용하여 고등학생들을 대상으로 우울을 감소시킨 Kim과 Chio [13]의 연구와 일치하는 결과이다. 우울한 사람은 자신의 능력을 평가 절하하여 비효율적으로 대처하는 특성을 보이는데, 우울을 감소하고 삶의 질을 향상하기 위해서는 효율적 대처를 격려하는 것이 중요하다[27]. 영화 ‘마션(The Martian)’을 활용하여 ‘지금, 여기(here and now)’에 초점을 둔 진정한 욕구를 발견하고 현실적 계획수립 및 실행 과정들을 훈련하며 변화될 삶에 대처할 힘을 격려한[28] 결과라고 여겨진다. 이는 인간이 새로운 생활양식을 습득하여 대처할 수 있는 창의적인 존재라는 Adler의 주장[14]과 스스로의 노력에 따라 삶이 변화될 수 있다는 인식 변화가 우울을 감소시킬 수 있다는 Kim [28]의 연구결과와 일치한다. 또한 배우자와의 의사소통이 우울의 주요 요인인 남성들에게[3] 효율적 의사소통을 격려하기 위하여 후기중년 부부 사례를 활용하여 배우자 및 자녀와의 관계를 개선하도록 역할극을 실행하고, ‘빈의자기법’을 적용하여 안전하게 부정적 감정을 표현하는 효율적인 대처행위가 격려됨으로써 감정의 정화가 일어나 우울의 정도가 감소된 것으로 여겨진다.

본 연구에 참여한 실험군의 자살사고 정도는 대조군의 자살사고 정도보다 유의하게 낮아지지 않았다. 베이비붐세대 남성을 대상으로 자살사고의 변수를 검증한 조사연구 뿐 아니라 중재효과를 확인한 실험연구가 전혀 없어 직접적인 비교가 어렵다. 자살사고의 유의미한 감소를 얻지 못한 것은 대상자들의 자살사고 점수가 6.13점으로 매우 낮아 자살 위험군이 아니므로 유의미한 변화를 발견할 수 없었다고 여겨진다. 또한 프로그램 시작 전 비밀유지 의무를 설명하였지만 프로그램 진행이 사내에서 이루어진 점 또한 측정 자료가 인사고과에 반영되어 실질적 불이익으로 작용할 수 있다는 의구심을 유발할 수 있었을 것으로 여겨진다. 선행연구에 의하면 금기시하고 부정적 편견을 내포한 개념을 측정할 시 사회적으로 바람직한 특성을 가진 것처럼 자신을 묘사하는 경향이 나타난다고 하였다[29]. 따라서 사내에서 측정한 자살사고의 개념이 사회적 바람직성을 유발하여 실제 자살사고 느낌을 정확하게 측정하지 못했을 가능성을 염두 할 수 있다.

본 연구에 참여한 실험군의 사회적 관심 정도는 대조군의 사회적 관심 정도보다 유의하게 높았다. 이는 장애아동 어머니에게 격려집단상담을 적용하여 사회적 관심을 높였다는[12] 선행연구와 맥을 함께한다. Adler의 개인심리학에서 설명하는 사회적 관심은 타인에 대한 공감, 연결감을 경험할 때 나타나며 행복과 삶의 질을 향상[7,8]한다. 이를 위해 타자공헌의 삶을 사는 ‘태국 청년이야기’를 시청하고 자살예방 Gatekeeper 훈련을 적용한 것이 긍정적인 효과를 내었다고 본다. 생명을 구하는 행위는 상위 차원의 사회적 관심 현상으로 볼 수 있는데, Gatekeeper 훈련은 타인의 자살 위험신호를 인식하고 그들의 이야기를 적극적으로 경청하며 전문적 도움을 연계할 수 있도록 훈련함으로써 전문가가 아닌 일반인들도 쉽게 교육받고 적용할 수 있어 타인의 생명을 지키는데 자신을 기여할 수 있는 좋은 방법이다[30]. 훈련은 자살위기에 처한 대상들에게 효율적 의사소통을 적용하는 과정이 추가되며 상대의 상태를 살피는 민감성과 배려, 감정을 이해하고 공감하는 능력을 높이는 과정으로써, 이러한 기술들을 배우고 습득하는 훈련을 통해 타인에 대한 관심이 높아졌을 것으로 여겨진다. 이는 노인 동료 Gatekeeper 양성훈련 프로그램을 통해 관점수용, 공감적 관심의 수준이 높아졌다는 Jo [30]의 연구가 본 연구결과를 지지한다. 따라서 격려집단상담 프로그램은 베이비붐세대 남성들의 사회적 관심을 높일 수 있는 좋은 방안이 됨을 알 수 있다.

이상의 결과를 통해 개인의 강점과 잠재력에 초점을 맞추어 자존감을 높이고 효율적 대처행위를 교육하여 이타적 실천행동을 할 수 있도록 돕는 ‘격려집단상담 프로그램’이 은퇴를 앞

둔 베이비붐세대 남성의 자존감과 사회적 관심을 높이고 우울을 감소시키는 것으로 증명되었다. 그러나 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째 상담 프로그램에 대한 인식이 부족한 은퇴를 앞둔 직장인 베이비붐세대 남성들을 연구대상으로 모집하는 현실적 어려움으로 인해 통계적으로 필요한 대상자수를 충족하지 못한 것이 본 연구의 큰 제한점이다. 둘째 자살의 고위험군이 아닌 일반베이비붐 남성들을 대상으로 격려집단상담 프로그램을 적용한 것과 셋째 자살사고 변수에서 긍정적 효과를 보지 못한 점이다. 따라서 추후 연구에서는 충분한 대상자수를 확보하고 자살생각이 높은 고위험군을 대상으로 격려집단상담 프로그램 효과를 반복 검증해 볼 것을 제안한다.

결론

본 연구는 비동등성 대조군 전후 시차설계로 격려집단상담 프로그램이 베이비붐세대 남성들의 자존감, 우울 및 사회적 관심에 효과가 있음을 확인하였다. 이는 Adler이론을 기반으로 한 격려집단상담 프로그램이 새로운 적응의 앞둔 베이비붐세대 남성들의 심리적 적응을 향상시킬 수 있는 중재로 활용될 수 있음을 검증한 것이다. 따라서 기존의 선행연구가 부족한 베이비붐세대 남성들을 대상으로 한 격려집단상담 프로그램을 지역사회 정신건강복지센터에서 유용한 정신간호중재 방안으로 활용함으로써 지역사회 정신간호 실무 영역의 확대에 기여할 것으로 기대된다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Shin, Eun Jeong <https://orcid.org/0000-0001-5344-5984>
Kim, Hee Sook <https://orcid.org/0000-0002-8669-0166>

REFERENCES

- Jeong KH, Nam SH, Oh YH, Lee SJ, Lee YK, Jeong HW, et al. A factual survey of baby boom generation and policy analysis. Policy report. Seoul: Ministry for Health and Welfare (KIHASA); 2011 March. Report No.:2011-07.
- Yang EJ, Jo ES, Go ES, Ha J. A hermeneutic phenomenology study on the retirement experience of the baby boom generation. Korea Employment & Career Association. 2016;7(3):63-89. <https://doi.org/10.35273/jec.2016.6.3.004>
- Kim HS, Yu KZ, Park GR. Factors influencing suicidal ideation in male baby boomers. Journal of Korean Public Health Nursing. 2014;28(2):347-358. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.2.347>
- Korea Suicide Prevention Center. Suicide incidence [Internet]. Seoul: Korea Suicide Prevention Center; c2018[cited 2018 Dec 31]. Available from:<http://spckorea-stat.or.kr/korea02.do>
- Kim MY, Son SH, Park MS. Korean middle-aged and elderly men's experiences of retirement and life satisfaction after retirement. Korea Family Resource Management Association. 2011;15(4):65-78.
- Rabinowitz FE, Cochran SV. Men and depression: implications for counselors. Counselling and Human Development. 2007; 40(1):1-12.
- Adler, A. Social interest: a challenge to mankind. 4th ed. Bel-lingham: Alfred Adler Institute; 2011. 178 p
- Kim PJ. Adler's social interest and counseling. 1st ed. Seoul: Hakjisa Publisher, Inc; 2007. 180 p
- Kim MR, Noh AY, Oh MJ. The relationship among social interest, activity degree and housewives' life stress of middle-aged women based on the theory of Adler's lifestyle. Korea Journal of Counseling. 2007;8(3):935-950. <https://doi.org/10.15703/kjc.8.3.200709.935>
- Jeong M, Lee MR, Noh AY. The Mediating effects of social interest on the relationship between attachment and psychological well-being. Korea Journal of Counseling. 2006;7(4):1023-1038.
- Richard EW. Adlerian therapy as a relational constructivist approach. The Family Journal: Counselling and Therapy for Couples and Families. 2003;11(2):139-147.
- Shin GH, Kim KW, Lee SJ. The effect of the encouragement group counseling program on the parenting stress, self-esteem, locus of control, social interest of the mothers of the children with the disabilities. The Korean Journal of Rehabilitation Psychology. 2012;19(3):617-632.
- Kim MH, Chio YJ. The effectiveness of Adler's encouragement group counseling on the reduction of depression and enhancement of hope inspiration for depressed high school students. Journal of Educational Innovation Research. 2017;27(3):335-352. <https://doi.org/10.21024/pnuedi.27.3.201709.335>
- Moon EJ. The meta-analysis on the effects of encouragement group counseling programs. The Korea Journal of Youth Counseling. 2019;7(1):19-44. <https://doi.org/10.35151/kyci.2019.27.1.002>
- Jeon BJ. Self-esteem: a test of its measurability. Yonsei Nonchong. 1974;11(1):107-130.
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. 1st. ed. Princeton: Princeton University Press; 1965. 326 p.
- Jo MJ, Kim GH. Diagnostic validity of the CES-D (Korean version) in the assessment of DSM-III-R major depression. Korean Neuropsychiatric Association. 1993;32(3):381-399.

18. Radloff LS. The CES scale: A self report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1977;1:385-401.
19. Kye EK. The relationship of suicide probability and spiritual well-being [master's thesis]. Seoul: Seoul National University; 2007. p. 1-57.
20. Cull GJ, Gill SW. Suicide probability scale (SPS) manual. Los Angeles: Western Psycho Logical Service; 1982. 68 p.
21. Go HJ, Kim DJ, Lee HP. A validation study of the suicide probability scale for adolescents. *Journal of the Korean Neuro-psychiatric Association*. 2000;39(4):680-690.
22. Kim MR. The development and effect of the encouragement group counseling program based on the Adler's individual psychology. *Korea Journal of Counseling*. 2006;7(4):1093-1106.
23. Crandall JE. A scale for social interest. *The Journal of Individual Psychology*. 1975;31(2):187-196.
24. Kim CD, Kim HS, Shin EJ, Lee SH, Chio HS. Development and evaluation of counseling and psychological education program. 1st ed. Seoul: Hakjisa Publisher, Inc; 2011. 400 p.
25. Go MJ. The effect of MBTI self growth program for nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2014;23(1):28-37.
<https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2014.23.1.28>
26. Jeong YB, Kang SM, Kim EH, Kwak MY, Jung SS. Development and effects of a depression management program based on reminiscence therapy for the elderly living alone: individual home visit programs. *Crisisnomy*. 2020;16(1):37-50.
<https://doi.org/10.14251/crisisonomy.2020.16.1.37>
27. Lee ES, Sung GH, Kim KH. Temperament and character in depressive disorders. *Korean Journal of Health Psychology*. 2016; 21(1):287-297. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.1.015>
28. Kim JJ, Hyun MS. The effects of a reality therapy program for the elderly with depressive disorder. *Journal of East-West Nursing Research*. 2016;22(2):96-103.
<https://doi.org/10.14370/jewnr.2016.22.2.96>
29. Lee YS, Sim GS, Jo MH. A comparison of questionnaire on suicidal ideation, suicidal plans and suicidal attempts in online and offline surveys. *Journal of Social Research*. 2018;19(2): 177-206. <https://doi.org/10.22862/kjsr.2018.19.2.006>
30. Jo HJ. Development of peer-gatekeeper programs for preventing suicide in the elderly. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2016;16(6):771-795.