

청소년이 24시간 행복한 성남시

SN.UTH

ISSUE PAPER

2021-1호

발행인 진미석 | 발행일 2021년 3월 31일

발행처 성남시청소년재단

성남시 정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업

무망감을 넘어 희망으로(Hope Beyond Hopelessness)

▶ 해마다 늘고 있는 청소년의 정신건강 위험 신호와 무망감(Hopelessness)

- 2019년 기준 중·고등학생 10명 중 3명(28.2%)이 최근 1년 내 우울감을 경험하였고, 자살 문제는 8년 연속 청소년 사망 원인 1위로 나타나고 있음.(2020 청소년 통계) 또한 전국 청소년상담복지센터의 상담내용 중 정신건강 관련 상담 건수는 최근 5년 사이 2배로 증가함.(전국 청소년상담복지센터 상담내용 현황, 여성가족부 「청소년백서 및 한국청소년상담복지개발원 상담통계」)
- 우울, 불안과 함께 미래에 대한 불확실성으로 인한 희망이 없는 무망감이 증가되고 있음. 무망감(Hopelessness)은 '바람직한 성적이 일어날 것 같지 않거나 혐오적인 성적이 일어날 것 같으며, 자신이 할 수 있는 어떤 반응도 이러한 가능성을 변화시킬 수 없을 것이라는 기대'로 정의함*. 무망감은 우울과 자살을 예측하는 심리학적 변인으로 청소년의 심리, 사회적 발달의 저해뿐 아니라 이후 성인기 발달에도 영향을 줌. 그러므로 무망감에 대한 관심을 가지고 심리사회적 지원과 함께 통합적 지원을 통해 청소년들이 건강한 성인으로 이행할 수 있도록 도움을 주는 것이 중요함.

* Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: a theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-372.

▶ 성남시 '정신건강 고위기 청소년' 위험 신호에 대응하는 선제적 노력

- 성남시청소년재단에서는 최근 청소년 정신건강 문제의 심각성 대두와 아울러 코로나19 상황에 따른 우울과 무망감 증가 실태를 예의 주시하고 시범적으로 **정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업**을 기획, 실시함.
- 정신건강 선별검사 결과, 청소년의 19.2%가 상담이 필요한 수준의 우울감을 호소하고 있었으며 13.4%가 불안감으로, 41.6%가 무망감으로 인한 고통을 호소하고 있었음. 검사결과 위험도에 따라 상담 개입과 병원 연계 등 사후대처를 계획하고 회복탄력성 증진을 위한 개입 방안을 마련함.
- 본 시범운영을 통해 참여 청소년의 우울과 불안, 무망감에 대한 심각성과, 정신건강 문제에서 회복탄력성의 완충효과를 확인하였음.

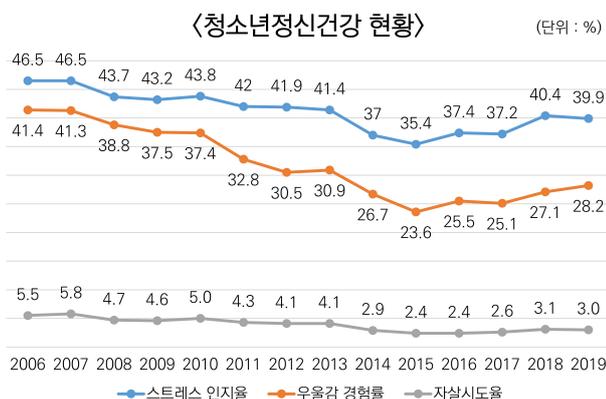
▶ 무망감에서 희망찾기(Hope Beyond Hopelessness) 과제

- 성남시청소년재단 청소년상담복지센터 중심으로 심리 지원대상 확대 및 서비스 체계 개선
 - 청소년 스스로 역경을 극복할 수 있도록 회복탄력성, 대인관계역량, 지지망 구축 등 보호요인 강화 프로그램 지원
- 사회적 지지기반이 약한 청소년들의 무망감을 희망으로 전환하고 건강한 성인으로의 이행을 돕기 위해 정신병리에 대한 심리·정서적 지원과 아울러 청소년안전망과의 연계를 통한 사회환경적 통합지원 필요

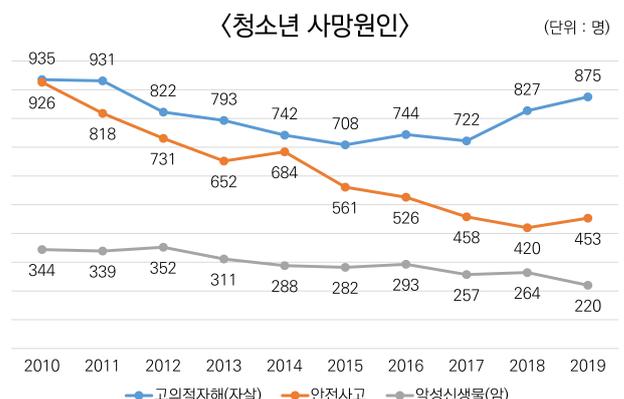
정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업의 배경

■ 전국 청소년의 정신건강 문제 현황

- 2020 청소년 통계에서 청소년의 우울감 경험률은 2019년 28.2%로 2018년 대비 1.1% 증가하였고 최근 3년 연속 증가 추세이며, 8년 연속 청소년의 사망원인 1위는 '고의적 자해(자살)'로 나타남.



자료 : 통계청·여성가족부, 2020 청소년통계



자료 : 통계청·여성가족부, 2020 청소년통계

정신건강 고위기 청소년에 대한 사전적 예방과 치료의 필요성 대두

- 청소년들은 우울, 불안은 비롯한 다양한 정신건강 문제를 겪고 있으며 자살이나 자해와 같은 심각한 위험 행위와 유의한 상관관계가 있는 것으로 조사됨. 그러나 대상자의 17%만이 전문가에 도움을 요청했으며 소아청소년정신과를 통한 약물치료 경험은 6%에 불과함.
(서울대학교 정신건강의학과 김봉년 교수 연구팀, 4대 권역 소아청소년 정신질환 유병률 및 위험요인 연구 결과, 2018)
- 청소년들의 정신건강 위기에 대처하는 기존 방식은 드러난 위기문제의 봉합에 그치고 있으며, 보다 근본적인 개입을 위해서는 위험요인 개입을 넘어서 청소년 자신이 역경을 이겨낼 수 있도록 하는 힘인 보호요인(예: 회복탄력성, 자아존중감, 대인관계역량 등)의 개입도 함께 이루어져야 함.
- 최근 증가되는 청소년 정신건강문제와 아울러 코로나 상황에 따른 우울과 무망감의 증가에 따라 청소년들이 겪을 어려움에 대한 대응이 필요하다고 판단되어 지역 내 고등학교 1개교를 대상으로 정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업을 기획운영하고 결과에 따라 사후 조치 및 확장 운영을 계획함.

성남시 정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업 분석현황

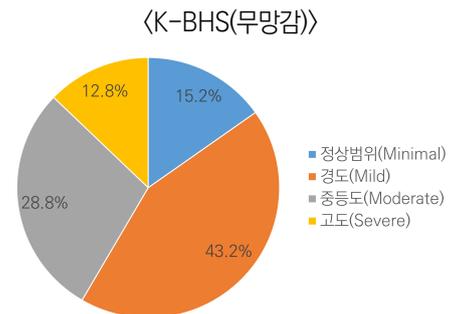
개요

- 대상 : 성남시 ○○고등학교 1학년 179명(분석 대상 125명)
- 내용 : 정신건강 선별검사 실시, 종합심리검사 실시, 맞춤형 심리지원서비스 제공, 추후 심리지원서비스 제공

증상수준에서 살펴본 청소년의 정신건강 수준

- 우울, 불안의 경우, 상담이 필요한 수준인 **중등도 이상**이 각각 **19.2%, 13.6%**로 나타남.
- 무망감의 경우, 상담이 필요한 **중등도 이상**이 **41.6%**, 관심을 가져야 하는 **경도까지 포함하면 84.8%**의 청소년이 무망감을 느낌.

응답내용	K-BDI-II(우울)		K-BAI(불안)		K-BHS(무망감)	
	명	%	명	%	명	%
정상범위(Minimal)	80명	64.0%	88명	70.4%	19명	15.2%
경도(Mild)	21명	16.8%	20명	16.0%	54명	43.2%
중등도(Moderate)	13명	10.4%	12명	9.6%	36명	28.8%
고도(Severe)	11명	8.8%	5명	4.0%	16명	12.8%



병리수준에서 살펴본 청소년의 정신건강 수준

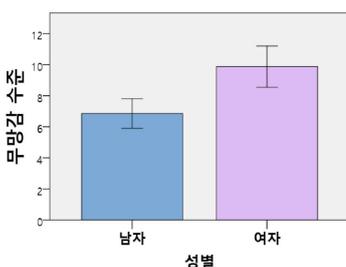
- 주요우울장애가 가장 많았고, 정신병적장애, 광장공포증, 범불안장애, 사회공포증 순으로 나타남.

검사명	우울장애	불안장애							기타	
	주요 우울장애	외상후 스트레스장애	강박 장애	공황 장애	광장 공포증	사회 공포증	범불안 장애	건강 염려증	정신병적 장애	알콜남용 /의존
K-PDSQ	28명 (22.4%)	10명 (8.0%)	10명 (8.0%)	8명 (6.4%)	23명 (18.4%)	18명 (14.4%)	20명 (16.0%)	2명 (1.6%)	24명 (19.2%)	7명 (5.6%)

- 또한 3개 척도로 자살 위험성을 평가한 결과, 3개 모두에서 **자살 위험성 높음**이 시사되는 인원은 **총 25명(20%)**에 달함.

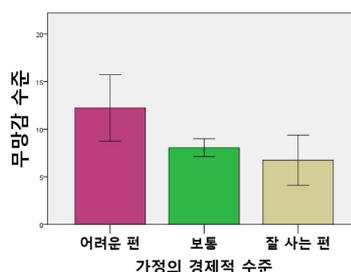
인구통계학적 변인 간 무망감 세부 분석

〈성별에 따른 무망감 차이〉



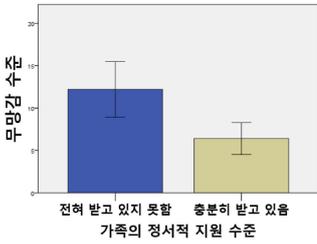
- 남학생보다 **여학생이 무망감을 느끼는 정도가 더 높음.**

〈경제적 수준에 따른 무망감 차이〉



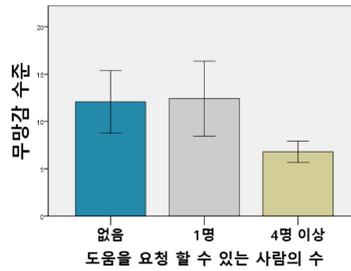
- 경제적으로 **어려운 편인 집단과 잘 사는 편인 집단 간의 차이가 가장 컸으며**, 다음으로 보통인 집단과 잘 사는 편인 집단 간 차이가 크게 나타남.

〈가족의 정서적 지원에 따른 무망감 차이〉



• 가족으로부터 정서적 지원을 전혀 받지 못하는 집단과 충분히 받는 집단 간 유의한 차이가 나타남.

〈어려울 때 도움을 요청할 수 있는 사람의 수에 따른 무망감 차이〉



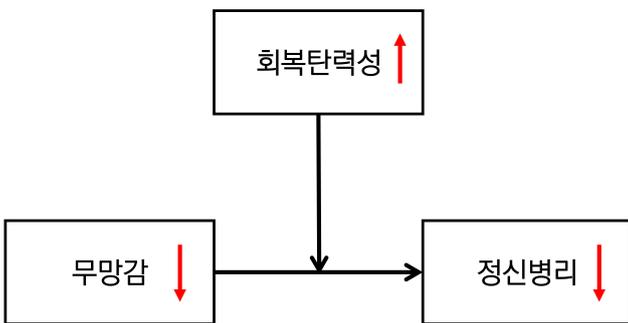
• 참여 청소년이 어려울 때 도움을 요청할 수 있는 사람이 없는 집단과 4명 이상으로 응답한 집단 간, 1명과 4명 이상 집단 간에서 유의한 차이가 있음.

■ 상담서비스에 주는 시사점

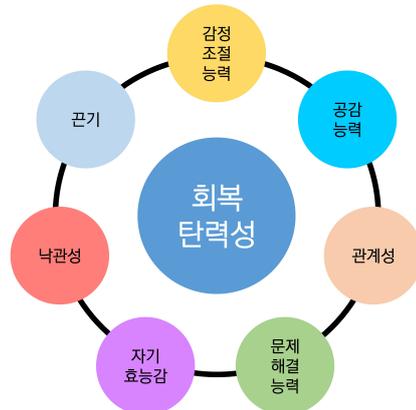
- 여학생이 남학생에 비해 무망감 수준이 유의하게 높은 성별 간 차이를 감안하여 **여학생의 경우 남학생보다 보다 세심하게 대응할 필요가** 있음.
- 경제적 수준이 보통 이하인 경우 무망감의 차이가 있기 때문에 **사회 구조적 개입 시 경제적 요인을 참고하여 지원 수준을 조절해야** 함.
- '정서적 지원을 전혀 받고 있지 않다'라고 응답한 청소년의 상담서비스 제공 시 **보호자와의 면담을 통해 가정 내 정서적 지원이 이루어질 수 있도록 병행 개입이** 필요함.
- '어려울 때 도움을 요청할 수 있는 사람의 수가 1명 이상'이면 무망감에 차이가 없기 때문에 상담 청소년의 **대인관계를 면밀히 탐색하여 최소 1명 이상의 또래 집단 혹은 신뢰할 수 있는 어른과 같은 인적자원을 확보, 지원할 수** 있어야 함.

■ 회복탄력성의 완충효과 분석 결과

〈완충효과(Buffering Effect) 모델〉

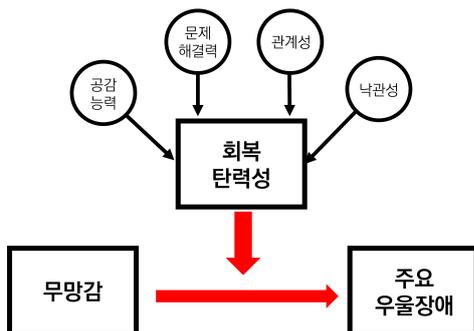


〈회복탄력성과 하위요인〉

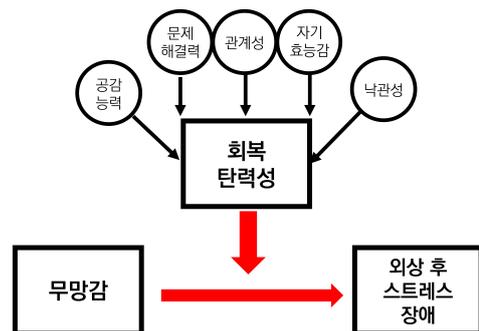


- 완충효과는 조절변수가 독립변수와 종속변수 간의 관계를 약화(또는 감소) 시키는 효과를 말함.
- 9개의 정신병리(주요우울장애, 외상 후 스트레스 장애, 강박장애, 공황장애, 정신증적 장애, 광장공포증, 사회공포증, 범불안장애, 건강염려증)와 무망감의 관계에서 **회복탄력성의 하위요인**의 완충효과를** 확인함.(아래의 도표는 그 일부임)
- ** 회복탄력성 하위요인: 공감능력, 관계성, 문제해결능력, 자기효능감, 낙관성, 끈기, 감정조절능력
- 기존의 개입 방식이 무망감이나 정신병리 수준을 낮추는 데 주력했다면 **완충효과를 응용한 개입은 회복탄력성 수준을 높임으로써 무망감과 병리 수준을 모두 낮추는 효과가** 있음.
- 개입 목표 및 조절 수준을 청소년과 보호자 등 **내담자 고유특성에 맞추어 설정하고 개입할 수** 있음.

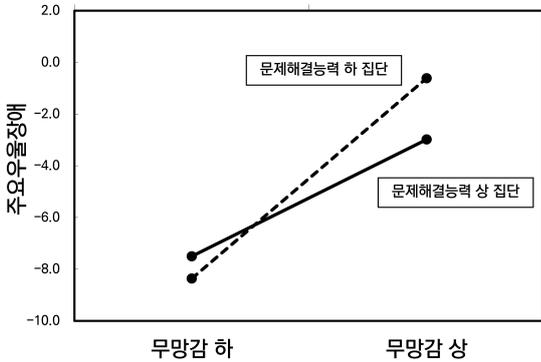
〈무망감과 주요우울장애와의 관계에서 회복탄력성 하위요인의 완충효과〉



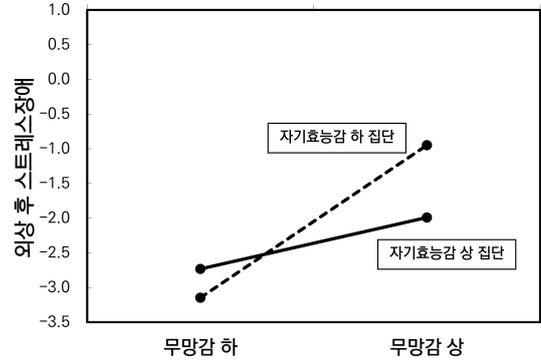
〈무망감과 PTSD와의 관계에서 회복탄력성 하위요인의 완충효과〉



〈무망감과 주요우울장애와의 관계에서 문제해결능력의 완충효과〉



〈무망감과 외상후스트레스장애와의 관계에서 자기효능감의 완충효과〉

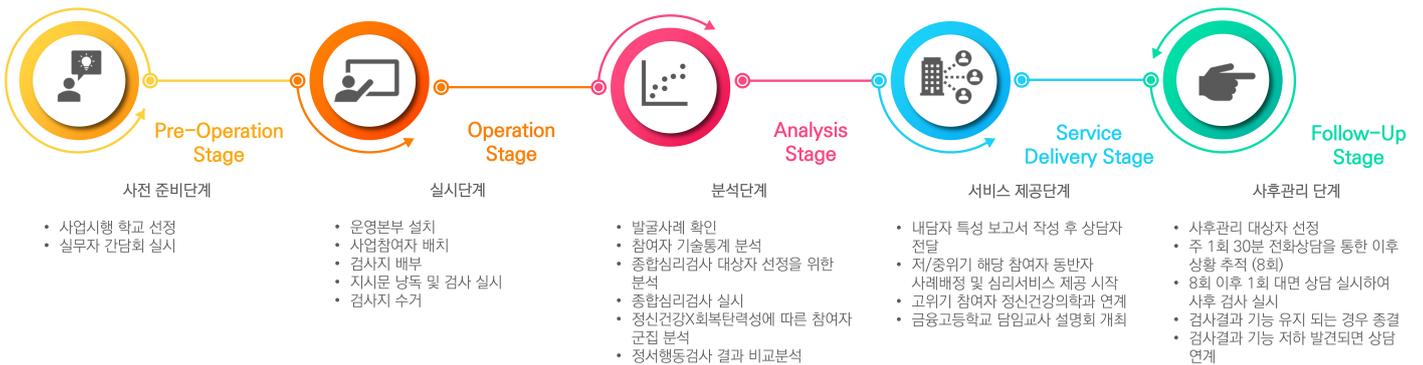


무망감을 넘어 희망을 위한 과제

■ 무망감을 넘어 희망(Hope Beyond Hopelessness)을 전하기 위한 노력과 과제

- 정신건강 선별검사 결과, **참여 청소년의 무망감 수준이 심각하게 높았고 자살위험성 역시 높은 수준**으로 나타남. 본 조사는 표본의 대표성이 약하다는 한계가 있으나, 최근 여러 통계와 코로나19 상황을 고려할 때 향후 청소년 정신건강 문제에 대해 심도 깊은 관심과 선제적 대응이 요구됨.
- 성남시 청소년 대상 인원을 확대하고 청소년의 개별적인 문제에 대한 정확한 심리평가와 분석을 토대로 심리정서적 서비스를 제공하면서, 기존의 개입방법인 위험요인 감소 처치와 함께 청소년 스스로 자신의 역경을 이겨낼 수 있도록 하는 힘인 **회복탄력성*****에 대한 강화도 함께 이루어져야 함.
- *** Martin Seligman은 스스로 선택하고 현실을 통제할 수 있는 환경이 조성될 때 무기력을 학습하지 않고 극복할 수 있다는 점을 강조함.
- 아울러 **가정과 사회의 지지기반이 약한 청소년의 경우** 정신건강 문제에 대한 대응이 어렵다는 점을 충분히 고려하여 고위기 청소년 조기발굴과 청소년 안전망과 연계, 지역사회 자원들을 지원함으로써 **통합적인 개입이 필요함**.
- 청소년기의 정신건강 문제는 성인기의 다양한 문제로 발전할 수 있기 때문에 현재 어려움을 겪는 청소년들을 조기에 발견하여 적절한 치료와 예방 서비스를 제공하는 것은 **건강한 성인으로의 이행을 돕는 사회적 책임**임. 특히 최근 코로나19와 낮은 청년취업률 등 불안한 사회경제적 전망은 청소년의 무망감과 무력감을 증폭시킬 가능성이 높아 이에 대한 **개입이 중요한 시기**라고 판단됨.
- 본 시범운영을 통해 **무망감으로 고통 받는 청소년들을 돕기 위한 첫걸음**을 내딛었음.
 - 참여 청소년의 무망감과 정신병리 사이의 관계에서 회복탄력성의 완충효과를 확인하였고, 무망감이 높은 청소년의 특징을 반영한 지원 내용, 수준 등을 조절한 맞춤형 심리지원 서비스의 방향을 도출함.

■ 향후 사업 수행 과정



- 상담서비스 제공 및 병원 연계** : 개인별 분석결과를 통해 상담목표 수립 및 서비스 제공, 평가, 개선 환류체계 구축
초 고위험군의 경우 종합심리검사를 통해 즉각 병원과 연계
- 청소년 안전망 연계를 통한 사회·환경적 지원** : 환경평가를 통해 필요자원을 분석하여 청소년 안전망, 상담서비스와 적극 연계·지원하여 효과성을 극대화
- 철저한 추수상담(follow-up)을 통한 재발 방지** : 추수상담 및 종결 후 지역사회 적응을 위한 지속관리 체계 유지

■ 청소년이 스스로 어려움을 풀어나갈 수 있도록 회복탄력성을 향상시키고 정신건강 문제가 심화되지 않도록 선제적으로 대응하며, 지지지원 연계로 든든한 울타리가 되어 현실의 무망감을 넘어 희망(Hope Beyond Hopelessness)으로 성장하게끔 모두가 협력하여 지원하는 것이 필요함.