청소년상담연구
The Korea Journal of Youth Counseling
2020, Vol. 28, No. 2, 233-255

중학생의 비자살적 자해 경험 연구*

이진규 조성희†
백석대학교

본 연구는 비자살적 자해 경험이 있는 중학생의 자해 이유와 심리사회적 경험, 자해 충동 대처를 심층적으로 탐색하고자 수행하였다. 연구 방법으로 Colaizzi의 질적 연구 방법을 적용하여 비자살적 자해 경험이 있는 중학생 8명을 대상으로 심층면담과 자료 분석을 실시하였다. 그 결과 구성의미 110개, 주제 36개, 주제군 13개를 도출하였다. 중학생의 자해 이유는 가정에서의 갈등으로 인한 불안, 방임적 부모에 의한 좌절, 또래에 의한 소외 두려움, 자기 상실에 의한 삶의 무력감 등이 자해를 하는 배경이 되었다. 즉 가정과 친구 안에서 부정적이고 수용적이지 못한 관계가 중학생의 자해 이유로 나타났다. 또한 자해 경험이 있는 중학생의 심리사회적 경험은 자기 위로를 위한 자해 시도, 심리적 출구로 자해 선택, 자해에 대한 부정적 시선을 염려, 자해 정당화의 의미 부여이고, 자해 충동 대처는 비지속적인 자해 효과에 낙담, 문제적 자해 중단의 결심, 자해 중단의 지지적 관계, 자해 중단의 자발적 노력, 동병상련의 위로자로 소망으로 나타났다. 본 연구결과를 기초하여 논의와 시사점을 제언하였다.

* 주요어 : 비자살, 비자살적 자해, 중학생, 상담

---

* 본 연구는 이진규(2019)의 박사학위 논문의 일부를 수정 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author): 조성희, 백석대학교 교수, (06695) 서울특별시 서초구 방배로9길 15 (방배동, 목양동 백석대학교), E-mail: cho@bu.ac.kr

서 론

현재 우리 사회의 소셜 네트워크 서비스(SNS)에는 청소년들이 자신의 신체 일부에 스스로 손상을 가한 자해 인증샷과 이를 게재하는 계정인 자해계가 유행처럼 번지고 있다. 일부 청소년들이 이를 모방하는 사례가 늘고 있어 청와대 청원 게시글에는 자해 방지를 요청하는 참여 글이 올라올 만큼 청소년 자해는 우리 사회의 심각한 문제가 되고 있다. 2018년 교육부에서 전국 중·고등학생을 대상으로 실시한 학생 정서행동 특성검사에서는 자해 경험을 보고한 중학생이 7.9%(40,505명), 고등학생이 6.4%(29,026명)로 나타나(조선일보, 2019. 5. 12) 자해가 일부 청소년에게만 국한된 문제가 아니라 사회적인 관심과 대처가 필요함을 제시하였다.

비자살적 자해(Non-suicidal Self-Injury: NSSI)란 죽고자 하는 의도 없이, 직접적이고, 고의로 신체를 훼손하는 행동이다(Bresin & Gordon, 2013). 넓은 의미에서 비자살적 자해는 자살을 시도하고자 하는 목적 없이 의도적이고 지속적으로 자기 자신에게 상처를 입히는 행위이다(Zila & Kiselica, 2001). 비자살적 자해는 'self-injury'나 'self-harm', 'self-mutilation', 'deliberate self-harm syndrome'(고의적자해증후군), 'self-abuse'(자기학대), 'self-wounding'(자기부상), 'parasuicide'(준자살행위) 등으로 혼용되어왔다(Nock, 2010). 이후 비자살적 자해는 정신장애 진단 및 통계 편람 DSM-5(American Psychiatric Association, 2013/2015)에서 '자살의도가 없는 자해'로 추가 연구가 필요한 진단적 상태로 분류되었다. 진단기준으로는 자살 의도 없이 지난 12개월간 5일 또는 그 이상 기간에 신체에 고의적, 의도적으로 상처를 입혀 고통을 유발하는 행위이다. 비자살적 자해의 방법으로는 때리기, 화상, 머리 찧기, 할퀴기, 칼로 베기, 긁기 등으로 다양하다(Nock, 2010). 비자살적 자해의 동기는 자기 처벌과 자기혐오(Zila & Kiselica, 2001), 마비감 완화(안영신, 송현주, 2017), 정서 조절 기능(Ross & Heath, 2003), 관계 조정 및 이차적 이득을 얻기 위함(Nock & Prinstein, 2004), 자기 돌봄(Klonsky & Glenn, 2008) 등으로 다양하게 제시되었다. 그중 긴장 이완은 청소년의 가장 일반적인 자해 동기이다(이동훈, 양미진, 김수리, 2010; Ross & Heath, 2003).

한편, 자해는 자살 의도의 유무에 따라 자살적 자해와 비자살적 자해로 구분된다. 자살적 자해는 죽고자 하는 의도를 가지고 정신적 고통이나 의식에서 벗어나기 위해 위협적이고 치명적인 방법을 사용하여 신체에 심각한 손상을 가하는 극단적인 방법을 사용한다. 반면, 비자살적 자해는 심리적 고통 해결, 긴장 완화의 의도(Gollust, Eisenberg, & Golberstein, 2008)를 가지고 치명적이지 않은 방법을 사용하여 경미한 신체적 손상을 반복하는 특징이 있다(Walsh, 2012/2019). 비록 비자살적 자해가 '죽고자 하는 의도가 없다'는 가정에서 출발하지만, 반복적으로 자해를 사용하는 과정에서의 자살에 대한 두려움 감소는 극단적 선택인 자살 위험성이 증가할 수 있다(김수진, 김봉환, 2015). 청소년을 대상으로 한 연구에서도 자해 이력이 있는 청소년의 57.4%는 자살이 동반되는 것으로 나타나(탁창훈 외, 2017) 자해와 자살 행

동 간의 높은 위험 관련성이 시사되었다. 이처럼 심각한 문제행동인 자해가 심리·신체적으로 불안정한 12세에서 14세의 초기 청소년기인 중학생 시기에 이루어져(이동귀, 함경애, 배병훈, 2016; 이동귀, 함경애, 정신영, 함용미, 2017; 진선주, 2019; American Psychiatric Association, 2013/2015), 성인기까지 이어질 수 있으므로 자해가 발생하는 시기에 주목하여 어떠한 요인이 자해에 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

중학생의 자해에는 생물학적, 심리 사회적 요인 등 다양한 요인이 영향을 미친다(이동훈, 양미진, 김수리, 2010). 연령이나 성별 등의 인구통계학적 요인, 자살사고, 절망감, 자기 비난 등의 심리적 요인, 아동기 학대 경험, 대인관계, 부모의 불화 등의 환경적 요인, 경계선 성격장애, 외상 후 스트레스 장애 등의 정신질환과의 관련성이 자해의 위험요인이 될 수 있다(강남호, 2017). 특히 중학생의 경우 부모의 양육태도가 부정적이었을 때 나름의 해결전략으로 자해가 나타나기도 한다(강은희, 2019). 또한 과도한 학업 스트레스나 또래나 교사와의 대인관계로 인한 스트레스를 경험하게 되면 우울, 불안, 충동성과 같은 개인의 심리적인 문제가 유발되면서 자해로 연결된다(Peterson et al., 2010).

그동안 청소년 자해와 관련한 선행연구를 살펴보면 자해 동기와 관련한 연구들이 주류를 이루고 있다. 청소년의 성장 과정에서 불안정 애착이 높을수록 자해 동기도 높은 것으로 나타났다(김수진, 김봉환, 2015). 이는 자해가 불안정 애착과 관련이 있다는 것을 의미한다. 자해 빈도와 복합 외상, 불안정 애착, 해리 경험 간 관련성, 고립감, 인지적 정서조절 전략을 알아본 결과 회피 애착이 심하거나 가정폭력에 자주 노출될수록 자해 빈도가 증가하였다. 또한 만성적 성격 특성 변화인 자기 인식 및 타인과의 관계 변화, 해리 등이 증가할수록 자해를 방어기제로 사용한다는 결과가 나타났다. 자해와 자살 행동에 관한 연구는 심리사회적 요인에 초점을 맞추고 있다. 예덕해 외(2012)는 불안감, 정서적 및 신체적 학대, 자살 사고의 정도가 청소년 우울증 환자 중 자해군에 높게 나타났다고 보고하였다. 이는 청소년 우울증 환자에서 자해가 발생할 때는 환자의 정서적인 부분 및 자살 사고에 대한 전반적인 평가와 치료의 필요성을 의미한다. 우울증 환자 집단에서 자해가 자살 시도에 미치는 영향에 대한 연구에서 자해의 빈도가 잦을수록 자살 시도의 횟수가 더 많았고, 높은 통증 인내력이 자살 시도의 가능성을 높이는 것으로 나타났다. 이는 자해가 되풀이될수록 습득된 자살 잠재력을 높일 수 있으며 나아가 개인에게서 자살 시도의 위험이 높아짐을 시사한다. 자해와 관련된 개입 프로그램 연구는 자해 행동 이력이 있는 청소년을 대상으로 프로그램을 구성하여 그 효과에 초점을 두고 있다. 이우경(2017)은 프로그램을 총 12회기로 구성해 프로그램의 사전과 사후 간 차이를 검증하기 위해 치료 집단 30명 및 대기 집단 31명을 비교하였다. 프로그램 참여자 집단과 대기자 집단을 비교했을 때 참여자 집단의 고통 감내력이 유의하게 향상되었고, 자해 빈도 및 자살 사고가 감소하였다. 아울러 긍정적인 재평가 및 긍정 초점, 자기 비난 점수가 통제집단보다 유의한 것으로 나타나 결과적으로는 자해 행동 및 자해 충동이 약화 된 것으로

나타났다. 다만 자해나 자해 빈도에는 즉각적인 개입을 통해 긍정적인 영향을 미쳤던 것으로 보이나 장기적인 관점에서 인지적 또는 행동적인 변화에 이르기에는 한계가 존재했던 것으로 보인다.

이상의 선행연구들로 청소년의 자해 동기, 영향, 개입 프로그램 등은 확인하였지만 자해를 시작하는 시기인 중학생의 비자살적 자해 경험과 의미에 대한 깊이 있고 풍부한 자료를 제공하기에는 매우 부족한 상황이다(김수진, 김봉환, 2015). 중학생의 자해는 지극히 개인적인 경험으로 참여자의 세밀한 경험을 탐색한다는 점에서 질적 연구 방법이 적합하다. 따라서 본 연구에서는 선행연구에서의 한계점을 보완하여 초기 청소년인 중학생의 자해 경험과 의미를 더 깊이 있게 이해하고자 질적 연구를 실시 하였다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 중학생의 자해 이유는 무엇인가? 둘째, 심리사회적 경험은 무엇인가? 셋째, 자해 충동 대처는 어떠한가?

방 법

연구 참여자

연구자는 자해 경험을 충분하고 적절하게 기술할 수 있는 중학생 참여자를 선정하기 위해 다음과 같은 기준을 제시하였다. 첫째, 자해 경험이 있는 중학생(14~16세) 참여자이다. 둘째, 한국판 자해 기능 평가검사(The Korean Version of Functional Assessment of Self-Mutilation; FASM)를 실시하여 12개월 동안에 5일 이상의 자해 행동과 자살 의도의 유무

〈표 1〉 연구 참여자 정보 및 특성

참여자	성별	학년	동거가족	자해기간	현재상태	최초 자해 이유
1	여	중2	부모, 언니	3년	자해진행	친구의 따돌림
2	여	중3	부모, 여동생2	4년	자해진행	친구의 따돌림, 경제적 결핍
3	남	중1	부모, 누나	2년	자해진행	친구의 따돌림
4	남	중2	모, 누나, 동생	3년	자해진행	부의 역할 강요, 모의 질병
5	여	중3	모, 언니	3년	자해 재진행	우울증
6	여	중2	부	2년	자해중단	부모이혼, 친구의 따돌림
7	여	중3	모, 언니2	3년	자해중단	부모이혼
8	여	중3	부모, 언니	4년	자해진행	친구의 따돌림

를 확인하여 선정하였다. 표집 방법은 눈덩이 표집(snowball sampling) 방법을 사용하여(Gall, Borg, & Gall, 1996) 참여자들이 자해 경험이 있는 지인을 추천하는 방식으로 지속적으로 표본 선정을 해나갔다.

연구자는 첫 면담 때 참여자들에게 연구의 목적과 연구 참여에 따른 참여자의 권리와 비밀 보장 등에 관한 내용을 설명하고 동의를 구했다. 또한 참여자가 미성년자이므로 전화로 보호자의 동의를 받은 후 추후에 서면으로 동의서를 받았다. 연구 참여자 정보 및 특성은 표 1과 같다.

연구자

질적 연구에서는 연구자가 주요 도구로 사용되기 때문에(Creswell, 2007/2015) 연구자의 훈련이나 교육이 중요하다. 자료 분석에 참여한 연구자 중 1명은 상담학 전공 교수로 대학원에서 질적 연구 관련 워크숍을 진행하고 있으며, 다수의 질적 연구 논문을 게재하였다. 또 다른 연구자는 청소년상담복지센터에서 근무하고 있으며, 상담학 전공으로 박사학위를 취득하였다. 또한 질적 연구 과목 이수와 질적 연구 방법으로 논문을 작성한 박사 1인과 월 2회씩 정기적인 스터디를 하면서 자료수집 및 분석에 대한 훈련을 하였다.

자료수집

자료수집 기간은 2019년 6월 8일부터 2019년 9월 27일까지 완료하였다. 연구 참여자들에게 본 연구에 참여함으로써 얻을 수 있는 직접적인 이익이 없다는 점과 자신의 경험을 구술하는 중 부정적 정서나 신체, 정신 건강상에 위험이 초래할 수 있다는 것을 고지하였다. 또한 이러한 일이 발생하면 즉각 면담을 중지할 수 있음을 설명하였다. 또한 윤리적 엄격성을 위하여 개인 정보를 알 수 있는 내용을 명시하지 않았고, 연구 후 일정 기간이 지난 후에 폐기할 것과 폐기 전까지는 별도의 안전한 곳에 보관하는 것을 설명하였고 이를 실천하였다.

면담 질문 내용은 청소년의 비자살적 자해와 관련한 자료를 바탕으로 작성하여, 상담학 박사 2명, 상담학 박사과정 3명의 피드백을 통해 타당도를 검토하였다. 이후 파일럿(pilot) 면담 진행한 내용을 바탕으로 수정, 보완하였다. 면담 질문 내용은 표 2와 같다.

인터뷰는 각 2회 이상 진행하였으며, 시간은 회당 1시간 30분에서 2시간 정도 소요하였고, 부족한 부분에 대한 추가 면담을 안내하였다. 인터뷰는 연구자가 근무하는 상담실과 학교 상담실에서 진행하였다. 연구자는 인터뷰에서 중학생의 비자살적 자해 경험을 탐색하기 위해 개방형 질문을 사용하여 참여자의 경험을 도출하였다.

본 연구는 중학생의 비자살적 자해 경험이 어떠한지를 연구하기 위해 Colaizzi의 질적 연

구 절차를 적용하여 분석하였다. 분석 절차는 먼저, 심층 면담은 면담 질문 내용을 가지고 진행하였으며, 참여자는 자유롭게 생각나는 것을 이야기하였다. 또한 심층 면담을 통해 수집된 녹음 자료를 필사하고, 내용을 반복하여 숙지하였다. 이 과정에서는 연구 참여자들의 진술에서 연구의 취지와 부합하는 내용을 발견하는 데 초점을 두고 읽기와 듣기를 반복하였다. 그 다음은 필사된 자료를 바탕으로 참여자들의 자해 경험의 의미가 잘 드러나는 진술문을 도출하여, 의미 있는 진술들에서 유사하거나 중복된 의미의 진술은 하나의 의미로 통합하여 요약하였다. 기술된 의미 요약은 본질이 비슷한 내용끼리 묶어 구성의미로 재진술하였고, 이 과정을 거쳐 110개의 구성의미가 도출되었다. 구성의미들은 경험적 의미가 공통된 것끼리 분류되어 36개의 주제로 묶어 보다 추상화된 용어로 명명하였다. 36개의 주제들은 자해 경험과 연관된 공통의 주제로 분류되어 13개의 주제군을 도출하였다.

〈표 2〉 면담 질문 내용

1. 처음 자해를 하게 된 이유는 무엇인가요?
2. 어떨 때 자해 충동이 일어나나요?
3. 자해는 어떤 기능(작용)을 하나요?
4. 자해할 때 느끼는 감정, 생각, 행동 등은 무엇인가요?
5. 자해했을 때 가족 및 주변 사람들과의 관계는 어떠했나요?
6. 자해하는 자신이 어떻게 느껴졌나요?
7. 자해에 중단하기 위하여 어떤 시도를 했나요?
8. 그 밖에 하고 싶은 이야기를 해주세요

자료분석

본 연구에서는 Colaizzi(1978)가 제안한 질적 연구 방법으로 중학생이 경험한 비자살적 자해를 보다 깊이 있게 이해하고자 하였다. 질적 연구 방법은 연구 참여자들이 경험한 주관적 세계에서 자료를 수집하고 의미구성을 중시하는 공통점은 있으나 각 연구자에 따라 다양한 접근 방법이 있다. Giorgi(2009)의 경우에는 경험의 구조를 상황적 구조기술과 일반적 구조기술로 나눠서 진술한다. 상황적 구조기술에서는 연구 참여자들의 개별성과 상황성에 기인한 개인의 체험을 구술하고 일반적 구조기술에서는 경험의 공통성을 기술한다. Colaizzi(1978)는 연구 참여자들의 개별성보다는 공통성에 주목을 한다. 연구자는 비자살적 자해 경험이 있는 중학생들의 공통성 차원에서의 자해를 좀 더 세밀하게 탐구하기 위해 Colaizzi(1978) 연구방법으로 접근하였다.

자료 분석은 심층면담을 통한 자료를 수집함과 동시에 이루어졌다. 연구자는 본 연구의 타

당도와 신뢰도를 높이기 위해 Guba와 Lincoln(1981)의 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성을 평가 기준으로 삼고 연구의 타당도를 높이고자 하였다. '사실적 가치'는 양적 연구의 내적 타당도와 같은 개념으로서 연구 결과가 참여자의 경험이나 진술을 충분히 드러내고 있는지를 평가하는 것이다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004). 또한 연구자의 서술과 해석이 연구 참여자들에게 얼마나 자신의 경험으로 받아들여지고 있는지에 대해 측정하는 것이다. 본 연구에서는 2~3차에 걸친 면담을 통해 참여자들로 하여금 이 연구가 자신의 경험을 충실하고 정확하게 해석하고 있는지의 여부를 확인한 후에 다시 수정 및 보완하면서 연구에 대한 내적인 타당도를 높이고자 하였다. '적용성'은 양적 연구의 외적 타당도에 해당한다. '적용성'은 연구 결과를 다른 상황에서도 적용할 수 있는지를 나타내며, 심층적으로 수집하는 과정에서 포화를 통해 이루어지고 참여자 외 다른 대상에게 연구 결과를 읽게 한 후 적용 가능성이 있는지를 확인하는 것이다. 이 연구에서는 참여자들의 진술이 포화에 이르기까지 자료수집을 하는 것은 물론, 참여자 외 2인의 상담 전문가에게 연구의 결과를 공유하고, 본 연구의 결과가 적용이 가능한 것인지 확인하는 과정을 거쳤다. '일관성'이란 양적 연구의 신뢰도에 해당하며 연구자 외에 다른 사람이 연구를 진행해도 일관되게 따라갈 수 있는지를 의미한다. 또한 자료의 분석부터 결과에 이르기까지 일관되게 끌고 갔는지를 평가한다. 이 연구는 상담학회 1급을 소지하고 상담 경력 10년 이상 된 상담학 박사 1인과 상담심리학회 1급과 임상심리학회 1급을 소지하고 상담 경력 30년 이상인 지도교수의 정기적인 지도와 상담경력 10년 이상이면서 질적 연구로 박사학위 논문을 쓰고 있는 동료 3인의 자문을 거쳐 논의된 내용을 수정하고 보완하여 일관성을 높이고자 하였다. '중립성'은 양적 연구의 객관성을 의미하며 편견에서 벗어나고자 하는 노력을 통해 확보된다. 본 연구에서는 자료를 수집하여 분석하는 전 과정에서 중학생의 비자살적 자해 경험에 대한 가정과 선 이해, 연구자의 경험과 정서들을 신중히 고려하여 의식적으로 '괄호 치기'하려고 노력하였다. 분석 과정에서는 문헌이나 선행연구를 조사하지 않고 진행하여 참여자인 중학생의 비자살적 자해 경험이 충분히 반영되고자 주의했으며, 참여자들의 주관적인 의미가 드러나도록 하였다.

결 과

비자살적 자해 경험이 있는 중학생 참여자 8명의 자해 이유, 심리사회적 경험, 자해 충동 대처를 분석한 결과 110개의 의미 단위, 36개의 주제, 13개의 주제군이 표 3과 같이 도출되었다. 중학생의 자해 이유는 가족 갈등으로 불안, 방임적 부모에 의한 좌절, 또래에 의한 소외 두려움, 자기 상실에 의한 삶의 무력감으로 나타났으며, 심리사회적 경험은 자기 위로를 위한 자해 시도, 심리적 출구로 자해 선택, 자해에 대한 부정적 시선을 염려, 자해 정당화의 의미

〈표 3〉 도출된 구성의미, 주제, 주제군

구성의미	주제	주제군	범주
(1) 만나는 친구까지 골라주는 부모에게 숨 막힘 (2) 노는 시간을 통제하는 엄마 때문에 숨 막힘 (3) 성적에 따라 변하는 부모님의 통제에 긴장됨	1) 강압적으로 통제하는 부모 때문에 숨 막힘	1. 가족 갈등으로 불안	자해 이유
(4) 내가 사라지면 가족이 덜 싸우지 않을까 생각함 (5) 부부싸움으로 매 맞고 우는 엄마가 안쓰러움 (6) 언제 가정폭력이 발생할지 몰라 불안함	2) 폭력적인 부모의 싸움 때문에 불안함		
(7) 자기 역할을 안 하는 누나와 자주 다툼 (8) 내게 욕을 하면서 스트레스를 푸는 언니가 싫음 (9) 외모 때문에 나를 부끄러워하는 언니가 짜증남	3) 형제 · 자매와 갈등으로 불편함		
(10) 가족 중 내편이 없다는 생각에 많이 외로웠음 (11) 위로해줄 수 없다는 엄마의 말에 절망함 (12) 부모님은 돈만 줬지 키웠다는 생각은 안 듦	4) 방임된 양육으로 돌봄 받지 못해 외로움	2. 방임적 부모에 의한 좌절	
(13) 아빠의 역할을 강요하는 가족이 부담됨 (14) 부모님의 이혼으로 의지할 곳이 없어 방황함 (15) 부모님의 이혼이 나 때문인 것 같아 죄책감에 시달림	5) 부모의 이혼으로 의지할 곳이 없어 방황함		
(16) 부모님이 돈 문제로 자주 싸워 불안함 (17) 엄마가 아파 돈을 벌수 없어 불안함 (18) 돈이 없어 학원을 가지 못하는 것이 서글픔	6) 경제적 보살핌이 없어 불안함		
(19) 성적에만 관심 있는 부모가 부담스러움 (20) 주변 사람과 비교 하는 부모의 말이 서러움 (21) 부모의 외모 지적이 짜증 남	7) 평가적인 부모가 부담됨		
(22) 어디에도 끼지 못하고 눈치만 보는 신세가 서글픔 (23) 속 좁아 보일까 봐 아무 말도 못 하는 것이 고통스러움 (24) 힘든 마음이 들킬까 봐 겉으로 웃고 다니는 자신이 짜증 남	8) 친구들에게 외면당할까봐 두려움	3. 또래에 의한 소외 두려움	
(25) 언제 변할지 모를 친구 관계가 불안함 (26) 친구에게 애정을 구걸하는 내 모습이 비참함 (27) 내 SNS 계정에서 욕을 하는 친구들 때문에 불안함	9) 가늠할 수 없는 친구 관계가 불안함		
(28) 꿈도 없는 나의 미래가 불안함 (29) 미래 또한 현재와 별반 다를 것 같지 않아 삶을 포기하고 싶어짐 (30) 고등학교 진학조차 못할 것 같아 불안함	10) 자신감 상실로 미래가 불안함	4. 자기 상실에 의한 삶의 무력감	
(31) 죽어야 되는 이유도 살아야 되는 이유도 모르겠음 (32) 살아간다는 것 자체가 스트레스로 느껴짐 (33) 안 죽으니까 그냥 살아있을 뿐임	11) 살아있는 자체가 스트레스임		
(34) 스트레스를 풀려고 칼 및 눈썹 칼로 그음 (35) 짜증나서 처방받은 약을 한꺼번에 과다복용함 (36) 불안할 때 입술과 손톱을 물어뜯음 (37) 긴장할 때마다 머리를 때리거나 꼬집음 (38) 스트레스가 쌓이면 손톱으로 긁거나 목을 조름 (39) 화를 주체할 수 없을 때 고데기로 손목을 지짐 (40) 화가 나서 못 참겠으면 벽에 머리를 박음 (41) 긴장을 풀려고 손톱으로 살갗을 벗겨냄	12) 몸에 직접적 위해를 가하는 방법으로 자해함	5. 자기 위로를 위한 자해 시도	심리 사회적 경험

〈표 3〉 도출된 구성의미, 주제, 주제군 (계속 1)

구성의미	주제	주제군	범주
(42) 몸이 아파도 병원에 가지 않고 병을 키움 (43) 아무짝에도 쓸모없는 사람이라는 생각으로 자신을 괴롭힘 (44) 자신을 해칠 목적으로 무작정 굶음	13) 해야 할 조치를 취하지 않는 방법으로 자해함	5. 자기 위로를 위한 자해 시도	심리 사회적 경험
(45) 하고 싶은 이야기도 제대로 하지 못하는 나 자신에게 자해로 벌줌 (46) 무시하는 엄마에게 아무 말도 못 한 내가 싫어 자해로 혼냄 (47) 친구들에게 의존하고 끌려다니는 내가 싫어 자해함	14) 못마땅한 나를 처벌하기 위해 자해함	6. 심리적 출구로 자해를 선택	
(48) 엄마가 내 말에 관심 가져주길 바라며 자해함 (49) 관심받고 싶어 수업 시간에 자해함 (50) 부모님께 다시 사랑받고 싶어 자해함	15) 관심받고 싶어 자해함		
(51) 자해 상처에 집중하면 힘든 생각이 나지 않음 (52) 마음이 편해지는 방법이 자해밖에 없음 (53) 잠깐의 고통으로 힘든 감정을 잊을 수 있음	16) 힘든 생각을 잊기 위해 자해함		
(54) 몸은 아프지만 마음은 시원함 (55) 자해 상처를 보면 정신이 들면서 속이 시원해짐 (56) 자해를 하면 쾌감이 듦	17) 기분 전환으로 자해함		
(57) 사회에 적응하지 못하는 애라고 생각할까 봐 보이지 않는 곳에서 자해함 (58) 자해한 이유를 거짓말하기 싫어 보이지 않는 곳에서 자해함 (59) 따돌림받는 애라 생각할 것 같아 아무도 없는 내 방에서 자해함	18) 보이지 않는 곳에서 자해함	7. 자해에 대한 부정적 시선을 염려	
(60) 자해한 것을 부모님이 알아도 무관심할까 봐 자해 상처를 숨김 (61) 친구의 관심을 못 받을 거 같아 자해 상처를 숨김	19) 관심을 못 받을 것 같아 자해를 숨김		
(62) 친구들이 자해하는 나를 관종이라고 생각할까 걱정됨 (63) 자해한 나를 생각 없는 사람처럼 볼까 봐 걱정됨 (64) 자해 상처가 드러나는 게 싫어서 반팔을 입지 못함	20) 자해한 나에 대한 평가가 부정적일까 봐 걱정됨		
(65) 마약중독 같아서 자해를 끊고 싶어도 끊을 수 없음 (66) 스트레스를 받으면 몸이 먼저 자해로 반응함	21) 자동적으로 자해를 반복함	8. 자해 정당화의 의미부여	
(67) 자해는 다른 사람에게 피해를 주지 않음 (68) 자해로 부모님의 변화를 느낌 (69) 자해는 새로운 감정표현이라 생각함	22) 자해의 기능을 우호적으로 정당화함		
(70) 친구나 가족보다 자해가 더 위로가 됨 (71) 자해 외에는 마음을 기댈대가 없음 (72) 자해로 나의 힘듦을 상장처럼 몸에 새겨 나를 위로함	23) 자해는 힘든 나의 위로자임		
(73) 나에게 계속 관심 가져줄 수 있는 사람은 없다는 것을 알게 됨 (74) 친구들의 관종 취급이 견딜 수 없음 (75) 내가 자해 한 것에 대해 더 이상 관심을 안 갖는 친구가 서운함	24) 자해를 해도 관심이 지속되지 않아 서운함	9. 비지속적인 자해 효과에 낙담	자해 충동 대처
(76) 자해를 해도 내 문제가 해결되지 않는다는 것을 알게 됨 (77) 자해가 이득 될 게 없어 할 필요가 없다고 생각함 (78) 자해를 해도 스트레스가 사라지지 않는다는 것을 알게 됨	25) 자해를 해도 스트레스는 여전함		
(79) 친구가 자해한 것을 보고 죽을 수도 있다는 생각을 함 (80) 생명존중 교육을 듣고 자해가 문제라 생각됨 (81) 친한 친구의 진지한 조언으로 자해를 문제라 느낌	26) 자해를 문제로 인식함	10. 문제적 자해 중단의 결심	

〈표 3〉 도출된 구성의미, 주제, 주제군 (계속 2)

구성의미	주제	주제군	범주
(82) 감정을 이기지 못하고 판단 실수로 자해를 시작한 것을 후회함 (83) 스트레스를 이기지 못하고 자해를 한 것이 부모님께 미안함 (84) 내가 자해한 것을 알고 친한 친구가 떠남 (85) 후회만 남는 자해를 하려는 사람이 있다면 말리고 싶음	27) 자해를 시작한 것이 후회됨	10. 문제적 자해 중단의 결심	자해 충동 대처
(86) 나를 이해하려고 노력하는 부모가 위로됨 (87) 가족이 나를 버리지 않을 거라는 믿음이 위로됨	28) 가족에게 위로받음	11. 자해 중단의 지지적 관계	
(88) 내가 힘든 것을 있는 그대로 들어주는 친구가 위로됨 (89) 힘들면 '울어도 돼'라는 친구의 말이 위로가 됨 (90) 내가 자해한 것을 알고 혼내는 친구들이 위로가 됨	29) 친구에게 위로받음		
(91) 예배에 빠지지 않고 교회에 가려고 함 (92) 힘들 때 하나님을 의지하고자 함 (93) 힘들 때 기도하러 교회에 감	30) 자해 대신 신앙에 의지함	12. 자해 중단의 자발적 노력	
(94) 좋은 생각을 하면서 힘든 것을 참음 (95) 자해를 안 하는 날에 스티커를 붙임 (96) 나의 미래는 지금처럼 힘들지 않고 평범할 것 같음	31) 자해 사고를 멈추려고 노력함		
(97) 제빵사가 되려고 학원에 다님 (98) 애완동물을 키우며 마음을 다독임 (99) 운동을 하며 스트레스를 해소함	32) 적극적 시간 활용으로 스트레스를 해소하고자 함		
(100) 핸드폰으로 카카오톡과 게임을 하면서 힘든 생각을 돌림 (101) 음악을 큰소리로 해서 들음 (102) SNS 비공개 계정에 힘든 속내를 털어 놓음	33) 소극적 방법으로도 자해 중단을 위해 애씀		
(103) 힘들 때 상담을 신청함 (104) 전도사님께 기도를 부탁함 (105) 부모에게 도움을 요청함	34) 친밀한 사람들에게 마음을 토로함		
(106) 나의 위로로 괜찮아지는 친구들을 보면 힘이 남 (107) 힘들어하는 친구를 위로하면서 내가 위로받음	35) 힘든 친구를 위로하며 내가 도리어 위로받음	13. 동병상련의 위로자로 소망	
(108) '살자'라는 의미의 SNS 계정을 만듦 (109) 나처럼 죽고 싶어 하는 친구들이 없게 돕고 싶음 (110) 장래 희망이 힘든 사람을 위로하는 상담교사임	36) 자해 충동의 친구들을 돕고 싶음		

부여를 하였으며, 이에 대한 자해 충동 대처는 비지속적인 자해 효과에 낙담, 문제적 자해 중단의 결심, 자해 중단의 지지적 관계, 자해 중단의 자발적 노력, 동병상련의 위로자를 소망하는 것으로 나타났다.

자해 이유

가족 갈등으로 불안

자해 중학생 참여자는 가족 갈등으로 불안을 경험하였다. 참여자들의 가족 갈등의 불안은 강압적으로 통제하는 부모 때문에 숨이 막혔고, 폭력적인 부모의 싸움으로 인한 불안과 형제・자매와의 갈등으로 늘 불안하였다.

> 아빠가 엄마와 싸우시면 폭력적으로 변해요. 그래서 조금이라고 부모님이 싸우는 소리가 들리면 불안해요. (참여자 8)

방임적 부모에 의한 좌절

자해 중학생 참여자는 의지할 수 없는 부모에게 좌절을 경험하였다. 참여자들은 방임된 양육으로 돌봄을 받지 못해 외로웠고, 부모의 이혼으로 의지할 곳이 없어 방황했다. 또한 경제적 보살핌이 없어 불안함을 경험하면서 자신이 의지할 수 있는 존재가 없다는 것에 좌절을 경험하였다.

> 어릴 때 부모님이 이혼해서 지금은 아빠랑 살고 있거든요... 제가 왕따 당했을 때도 아빠한테 이야기하지 않았어요. 그때 누구를 의지하고 싶은데 그럴 사람이 없어 방황을 많이 했죠. (참여자 6)

또래에 의한 소외 두려움

자해 중학생 참여자는 또래 관계에서 원활하지 못한 소통으로 소외 두려움을 경험하였다. 참여자들은 친구들에게 외면당할까 봐 두려움과 가늠할 수 없는 친구 관계가 불안하였다.

> 저는 그 아이들하고 사이좋게 지내고 싶은데, 아이들이 저를 무서워해요. 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 저는 그 아이들한테 뭐라고 한 적도 없고 꼽준적도 없는데... 제가 눈치를 많이 봐요. (참여자 1)

자기 상실에 의한 삶의 무력감

자해 중학생 참여자는 자기 상실에 의한 삶의 무력감이 자해의 이유가 되었다. 참여자들은 자신감 상실로 미래가 불안했고 살아있는 자체가 스트레스로 경험되었다.

> 지금 많이 힘든데 그것이 나중이라도 뭐 많이 변하겠어요. 그래서 미래에 대한 기대

가 없어요. (참여자 5)

심리사회적 경험

자기 위로를 위한 자해 시도

자해 중학생 참여자는 자신을 위로하기 위해 자해를 시도하였다. 본 연구의 참여자들은 몸에 직접적으로 위해를 가하는 방법과 해야 할 조치를 취하지 않는 방법으로 자해를 선택해 사용하였다.

> 부모님이 또 싸우셔서 짜증이 장난 아니었어요. 그냥 몸도 마음도 힘드니까 짜증 나서 감기약을 한꺼번에 다 입에 털어 넣었어요. (참여자 2)

심리적 출구로 자해를 선택

자해 중학생 참여자는 감당할 수 없는 스트레스를 해소하기 위한 심리적 출구로 자해를 사용하였다. 참여자들은 못마땅한 나를 처벌하기 위함과 관심받고 힘든 생각을 잊기 위해 자해를 사용하였다. 또한 기분전환을 목적으로 자해를 사용하는 등 부정적 심정을 자해로 회피하였다.

> 스트레스가 많으면 여러 가지 해봤거든요. 운동도 해보고 게임도 해보고 그런데 자해만큼 좋은 게 없었어요. 자해를 하면 마음이 편해져요. 마음이 편해지는 방법은 자해밖에 없어요. (참여자 5)

자해에 대한 부정적 시선을 염려

자해 중학생 참여자는 자해를 사용하면서도 자해에 대한 주변의 부정적 시선이 염려되었다. 참여자들은 자해를 해도 관심을 못 받을 것 같아 자해 사실을 숨겼고 힘들어서 사용한 자해에 대한 주변의 평가가 부정적일 것이 걱정되어 자해한 사실과 상처를 감추었다.

> 그냥 생각 없는 애처럼 볼까 봐 보이지 않는 곳에서 자해를 하고 숨겨요. (참여자 3)

자해 정당화의 의미 부여

자해 중학생 참여자는 자해 사용의 정당성에 대한 의미를 부여하였다. 참여자들은 스트레스 상황이 발생할 때마다 자동적으로 자해를 반복할 때마다 자해가 주는 위로와 안정감을 우호적으로 정당화하면서 반복적으로 사용하였다.

그냥 제가 스트레스받으면 할 수 있는 게 없었어요. 그냥 할 수 있는 게 자해니까 습관처럼 했던 거 같아요. 어차피 남에게 피해를 주는 게 아니니까. (참여자 2)

자해 충동 대처

비지속적인 자해 효과에 낙담

자해 중학생 참여자는 자해의 비지속적인 효과에 낙담하였다. 참여자들은 자해를 해도 주변의 관심이 일시적이고 스트레스 해소를 위해 사용한 자해가 오히려 더 큰 스트레스로 경험되면서 자해가 주는 일시적인 안정감 뒤의 공허함을 경험하였다. 참여자들에게 유일한 위로라고 여긴 자해가 오히려 불안을 가중시킨다는 사실을 인지하면서 자해 효과에 낙담하였다.

예전에는 제가 자해를 했다고 하면 서울에서 제가 있는 곳까지 차 타고 올 정도로 애들이 그랬는데 이제는 내가 자해를 해도 더 이상 나한테 관심을 안 갖는 게 너무 서운해요. (참여자 8)

문제적 자해 중단의 결심

자해 중학생 참여자는 문제적 자해 중단의 결심을 하였다. 참여자들은 자해를 문제로 인식하면서 자해를 시작한 것을 후회하였다. 이러한 자해의 부정적 경험이 자해 중단의 결심으로 이어졌다.

지금까지 생각해보면 자해했을 때 좋은 점보다 힘든 점이 더 많았어요. 그래서 자해를 하는 사람이 있다면 말리고 싶어요. 자해가 더 힘들다고 (참여자 8)

자해 중단의 지지적 관계

자해 중학생 참여자는 자해 중단을 결심하고 실천하기까지 주변의 지지적 관계가 힘이 되었다. 참여자들은 가족과 친구들의 변화된 말과 행동에서 안정감과 위로를 경험하였고, 이러한 지지적 관계가 참여자의 자해 중단 의지를 실천으로 이끄는 힘으로 작용하였다.

제가 자해를 했을 때 가장 힘이 됐던 말이 “힘들면 나에게 와서 울어도 돼”라는 거였어요. 친구한테서 그 말을 듣는데 그냥 모든 게 녹는 거 같았어요. 눈물이 많이 났어요. 누구도 나에게 그런 말을 해준 적이 없거든요. 지금도 그 얘기를 하는데 눈물이 날 거 같아요. 정말 고맙고 따뜻했어요. (참여자 2)

자해 중단의 자발적 노력

자해 중학생 참여자는 자해 중단을 위해 자발적으로 노력을 하였다. 참여자들은 스트레스 상황에서 자해 대신 신앙에 의지하였고 자해 사고가 날 때마다 적극적 및 소극적인 방법으로 자해 중단을 위한 노력을 기울였다.

> 지금은 힘들지만 조금만 자해를 참으면 분명 미래는 평범할 거다라고 생각하고 자해를 안 하려고 노력했어요. (참여자 2)

동병상련의 위로자로 소망

자해 중학생 참여자는 동병상련의 위로자로 살기를 소망하였다. 참여자들은 자해 문제로 힘들어하는 친구들을 위로하면서 도리어 위로를 받았다. 참여자들의 이러한 경험은 장래희망에 영향을 끼쳐 자신과 같은 문제로 고통받는 친구들을 도우며 살기를 소망하였다.

> 친구들이 너처럼 같이 울어주는 친구는 없다고 했어요. 아픈 친구들을 위해 같이 울어주는 사람이 돼서 친구들을 돕고 싶어요. (참여자 7)

논 의

본 연구를 통해 나타난 비자살적 자해를 경험한 중학생의 자해 이유, 심리사회적 경험, 자해 충동 대처와 본질에 대한 주요 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 자해 경험이 있는 중학생의 자해 이유는 가족 갈등으로 불안, 방임적 부모에 의한 좌절, 또래에 의한 소외 두려움, 자기 상실에 의한 삶의 무력감으로 나타났다. 참여자들은 유년 시절부터 부모의 숨 막히는 통제와 폭력적인 부모의 싸움으로 불안할 수밖에 없었고 형제 · 자매와의 심한 갈등으로 잠재적 자해 가능성에 노출되었다. 청소년의 자해 요인은 아동기의 학대 경험에 의한 부적응 도식이 매개하는데(강민아, 2017), 특히 가정의 폭력적 양육환경이 자해에 영향을 미친다(D'Onofrio, 2007). 이처럼 본 연구에서도 어린 시절 가족 안에서 경험한 폭력적 분위기에 의한 갈등, 불안과 같은 부정적 심리 경험이 위축과 소외감으로 내재하여 결국 중학생인 참여자들의 내적 자해 이유가 되었다. 자해 경험이 있는 참여자들의 자해 이유는 또한 방임적 부모에 의한 좌절이었다. 참여자가 경험한 방임적 부모에 의한 좌절은 가정 내의 외로움, 부모의 이혼으로 인한 정서적 혼란, 경제적 보살핌이 없는 불안으로 각인되었다. 참여자들은 가족 중 자기편이 없다는 절박함을 느꼈는데, 이는 위로해 줄 수 없다는 부모의 말과 정서적 유대감 없이 돈만 줄 뿐 키워준다는 생각이 들지 않게 행동하는 부모로

부터 내적 좌절감을 경험하였다. 본 연구의 이러한 결과는 부모의 방임적 양육 태도가 부모에 대한 원망을 누적하며 존재감을 상실하게 하는(강민아, 2017; 한지혜, 2018) 자해 충동의 원인이 된다는 것을 의미하였다.

본 연구 참여자들은 또한 또래 관계에서의 소외 두려움이 자해의 주요한 요인이었다. 참여자들은 또래에 소속될 수 없어 눈치만 보는 자신이 서글펐고 속마음을 숨기며 웃어야 할 때 그리고 언제 변할지 모르는 친구 관계를 유지하기 위해 애정을 구걸하며 싫은 소리 못하는 자신이 비참하였다. 이러한 연구 결과는 자해를 경험한 참여자들에게는 가족 못지않은 또래 관계의 영향력이 매우 중요함을 의미한다. 중학생 시기는 대부분의 시간을 또래들과 함께 보내며 심리·신체적 활동으로 우정을 형성하며 정체감을 만드는 시기다. 그러나 이 과정에서 참여자들은 또래와의 관계 형성이 불편하고 불안해 원만한 신뢰감을 형성할 수 없는 자기 인식으로 외로움의 정서에 몰입되었다. 이는 백선혜(2019)의 연구에서 자해 경험이 있는 청소년은 '혼자'라는 말을 자주 사용하며 기댈 수 없는 고립감을 느끼는 것이 문제라고 지적한 것과 일치하는 현상이다. 또한 본 연구의 결과는 중학생을 대상으로 학교 스트레스 및 자기 통제력이 청소년의 자해 생각 및 자해 시도에 미치는 영향 연구에서 친구 관계에서의 외로움이 자해 빈도에 영향을 준다(신미옥, 2015)는 것과 유사한 결과다. 자해는 주로 초기 청소년기부터 시작한다(이동귀, 함경애, 배병훈, 2016; Jung et al., 2018)는 것이 본 연구 참여자들의 자해 요인에서 더욱 명료화되었다. 본 연구의 참여자들에게서 발견된 가정, 또래 관계의 불안은 2019 청소년 통계에서 청소년의 22.8%가 자해를 사용한다는 특징을 구체적으로 드러낸 것이다(통계청, 여성가족부, 2019).

또한 중학생인 참여자들의 자해 이유는 자기 상실에 의한 삶의 무력감이었다. 참여자들은 학업과 또래 관계에서 자기다움의 정체성 확립을 못 하며 현실에 대한 자신감 없음으로 자신과 미래 그리고 전반적 상황에 대한 불안감이 높았다. 이러한 결과는 학업 스트레스가 심한 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 자해 가능성이 높다는 연구 결과와 맥을 같이 한다(신미옥, 2015). 이렇듯 내적 자신감 상실은 참여자들에게 살아있는 것 자체가 심각한 스트레스로 경험될 만큼 고통이었다. 중학생인 본 연구 참여자들은 이러한 혼란스러운 경험을 통해 삶의 의미를 상실하고 낙담하였다. 정체감 형성은 자기다움의 효능감을 누적할수록 긍정적 자아상을 형성하는데 참여자들은 현실적 과업인 학업에 대한 패배감으로 자신의 미래까지 불안하게 인지하며 방황하였다.

둘째, 자해 경험이 있는 중학생의 심리사회적 경험은 자기 위로를 위한 자해 시도, 심리적 출구로 자해 선택, 자해에 대한 부정적 시선을 염려, 자해 정당화의 의미 부여로 나타났다. 참여자들 대부분은 자기 위로를 위한 목적으로 자해를 사용하였다. 이는 자해의 심리적 배경에는 심각한 스트레스에 노출된 경우가 많고 언어적 능력이 낮거나 사회적 기술이 미흡해 정서 조절의 도구로 자해를 사용한다(Burke et al., 2015)는 것을 구체적으로 보여주는 것이다.

본 연구의 참여자들도 부모와 또래 관계에서 경험한 소외와 자기 상실에 의한 무력감으로부터 자신을 보호하고 위로하기 위한 목적으로 자해를 사용하였다. 이는 통제할 수 없는 스트레스와 자신의 무가치함에 대한 자기 위로의 표현을 참여자들이 즉각적인 효과를 나타내는 자해에서는 능동성을 갖는다는 위험성을 내포한다.

자해 경험이 있는 중학생 참여자들은 심리적 출구로 자해를 사용하였다. 한참 성장기인 참여자들은 친구, 부모의 관심을 받고 싶지만 뜻대로 되지 않아 고통스러웠다. 이러한 상황에서 참여자들은 기분전환과 자기 처벌의 수단으로써 자해를 사용하였다. 이는 신체적 고통이 부정적 정서를 조절 한다(Bresin, Kling, & Verona, 2017)는 것과 연관되는데 참여자들이 자해에 의한 통증으로 내적 불쾌감을 통제하려는 가학적이고 부정적 대처라 할 수 있다. 참여자들의 이러한 자기 처벌적 자해 사용은 스트레스 해소 방안의 개인적, 환경적 자원의 부재를 시사한다.

자해 경험이 있는 중학생 참여자들 대부분은 자해에 대한 부정적 시선을 염려하였다. 참여자들은 힘든 현실을 살아내고자 시도한 자해가 또래들의 부정적 이야깃거리로 전락할 것에 대해 걱정하였다. 이는 자해 경험이 있는 중학생 참여자들이 자신의 상처나 흉터를 의식하고 있으며, 타인으로부터 자해한 사실에 대한 비난과 혐오를 피하고자 상처를 감추기 위하여 필사적인 노력을 한다(Klonsky & Muehlenkamp, 2007)는 것과 맥을 같이한다. 또한 본 연구는 자해 경험이 있는 참여자들이 자해가 어떻게 습관화가 되는지에 대한 심층적인 과정을 보여주었는데, 참여자들은 자해를 마치 자신의 우호적 친구 또는 위로받을 수 있는 하나의 대상적 존재로 인식하며 자해를 합리화하며 반복하였다. 참여자들은 '지루함'과 '살아있음을 느끼기 위해' 자해를 하였고(Klonsky & Muehlenkamp, 2007), 자신의 존재감을 확인 및 자신을 위로하기 위해 자해를 사용하였다(Sutton, 2007). 이처럼 참여자들이 보여주는 자해 사용의 합리화는 결국 심리적 위안의 안전한 관계 경험의 결핍에 대한 보상행위라고 할 수 있다. 본 연구 결과는 참여자들이 분노나 스트레스의 해소 방법으로 자해 외에는 마땅한 대안이 없다는 현실적 상황을 시사하였다. 따라서 학교나 상담사는 참여자인 자해 경험이 있는 중학생들을 돕고자 할 때 단순히 중단에 대한 교육이나 정서적 압박이 아닌 다른 대안적 행동에 대한 제시가 요구된다.

셋째, 자해 경험이 있는 중학생의 자해 충동 대처는 비지속적인 자해 효과에 낙담, 문제적 자해 중단의 결심, 자해 중단의 지지적 관계, 자해 중단의 자발적 노력, 동병상련의 위로자로 소망이라는 주제군으로 구체화 되었다.

본 연구 참여자들은 비지속적인 자해 효과에 낙담하였다. 참여자들은 자해를 통해 주변 사람들의 지속적인 관심을 기대하였으나 오히려 관종 취급을 받거나 기피의 대상이 되었다. 참여자들의 반복적 자해는 자동적이었지만 심리적으로는 자해의 이차적 이득이 없음을 체득함으로써 자해 효과를 의심하였다. 이러한 참여자들의 자해에 대한 기대효과 감소 경험은 자해

중단의 심리적 동기가 되었다. 본 연구 결과는 기존의 연구에서 발견되지 않는 비자살적 자해를 경험한 중학생의 심층 심리를 이해하게 하는 의미 있는 보고라고 할 수 있다.

본 연구의 참여자인 자해 경험이 있는 중학생들은 자해의 비지속적인 효과에 낙담하면서 자해 중단을 결심하였다. 참여자들은 친구들의 조언과 생명 존중 교육을 통해 자해로 스트레스를 해결하려고 했던 것이 문제로 인식하였고, 스트레스 하나 조절하지 못해 부모님이 주신 몸에 자해를 시작한 것을 후회하였다. 이는 자해 청소년의 극복과정 연구에서 자해가 일시적으로 긴장을 낮추고 심리적 고통이 완화되는 경험을 주지만 자해 행동 이후 외로움, 두려움, 죄책감, 분노 등의 부정적인 측면을 인식하면서 자해를 문제로 인식해 중단을 결심한다(서미, 김지혜, 이태영, 김은하, 2019)는 것을 본 연구의 참여자들에게서도 발견하였다. 즉 참여자들은 타의에 의한 수동성 자해 중단보다는 내적 경험에 의한 능동성 자해 중단을 결심하였다. 참여자들은 친구가 자해하는 것을 보고 죽을 수도 있겠다고 생각하였으며, 자해는 스트레스를 늦출 뿐 계속 쌓이게 한다는 것 그리고 친한 친구의 조언을 통해 자해로 인한 문제의 심각성을 인지하면서 결국 자해 중단을 다짐하였다. 이러한 현상은 이들의 내면에서 옳고 그름의 판단력이 기능하고 유지하는 인간의 긍정성(Rogers, 1995/2007)이라 할 수 있다. 따라서 부모, 교사, 상담사들은 자해 경험이 있는 중학생들의 이러한 내적 의지를 긍정적으로 지지할 필요가 있다.

본 연구 참여자들이 자해 중단을 결심하는 과정에는 주변의 위로와 지지적 관계가 힘이 되었다. 가족의 지지는 자해 행동을 예방하고 극복하도록 돕는 요인이다(김수진, 2017). 참여자들 또한 자신에게 관심 없던 가족이 이해하려고 노력하는 모습을 보면서 가족이 버리지 않을 것이라는 믿음과 친구가 힘들면 와서 “울어도 돼”라고 하는 진솔한 위로에서 자해 중단을 결심하였다. 이는 교정적인 대인관계 영향(Buser, Pitchko, & Buser, 2014)과 다른 사람을 실망시키지 않으려는 마음(Shaw, 2006) 등이 비자살적 자해 중단의 요인으로 작용한 것을 의미한다. 즉 자해의 중단에는 지지그룹의 역할이 중요하다(Corcoran, Mewse & Babiker, 2007)는 것을 본 연구에서도 확인함으로써 소속된 그룹의 수용과 안정감 경험이 자해 중단 의지에 효과적임이 나타났다. 다만, 선행연구와의 차이점은 연구의 참여자들이 중학생이기 때문에 또래의 친밀한 관계성의 영향이 크다는 점이다.

본 연구 참여자들은 또한 자발적으로 자해 중단을 위해 다양한 노력을 하였다. 이러한 연구 결과는 몸에 상처를 내는 대신 자신에게 덜 해가 되는 대안을 선택한다(김수진, 2017)는 것과 맥을 같이한다. 참여자들은 반복적 자해 사고가 촉발될 때 제빵학원 수강, 애완동물 키우기, 운동으로 스트레스를 관리하였다. 또한 참여자들은 친밀한 사람에게 속마음을 토로하며 상담을 받기도 하였는데 이러한 자발적 자해 중단의 노력은 이들 안에 잠재한 삶에 대한 긍정성을 보여줌으로써 자해의 중단과 회복의 가능성을 시사하였다.

본 연구 참여자들은 자해의 고통과 역경을 지나면서 동병상련의 위로자로 살기를 소망하였

다. 참여자는 자신들의 힘든 순간에 누군가의 따뜻한 한마디와 손길이 필요했던 것을 떠올리며 자신과 같은 친구가 없기를 바랐다. 그래서 일부 참여자는 '살자'라는 의미의 SNS 계정을 만들어 다양한 스트레스를 자해로 해결하는 또래의 친구를 돕고자 하였다. 참여자들의 자해 중단 경험은 단순히 삶의 의미를 전환하는 것뿐만 아니라 장래에 상담교사가 되고 싶은 소망으로 승화되는 희망도 내재하였다. 참여자들이 보이는 이러한 삶의 소망은 Nouwen (1979/2001)이 언급하였던 상처가 과거의 잘못된 흔적으로만 남지 않고, 오히려 자신과 같이 고통받고 힘들어하는 사람을 돕는 삶을 소망한다는 것과 의미를 같이 하였다. 또한 연구 결과는 학업중단 청소년들이 고통과 역경을 극복하고 제2의 인생을 살아가기 위한 변화를 시도하는 과정에서 '상처 입은 치유자'로서 학업중단에 이르고 있는 청소년들에게 신중하게 후회 없는 선택을 하라고 설득과 조언을 하는 것(이은자, 2015)과 같은 의미라 할 수 있다. 이는 이들에게는 여전히 자해를 유발하는 환경이 힘들고 고통스럽지만 미래의 의미 있는 삶을 만들며 살아갈 힘이 생겼음을 의미한다.

본 연구의 의의는 첫째, 특정 청소년기인 중학생들을 대상으로 이들의 자해 경험을 질적으로 분석하여 상담학 관점에서 밝힌 것이 본 연구의 의의라 할 수 있다. 둘째, 본 연구는 중학생의 자해 이유, 심리사회적 경험과 자해 충동 대처로 세분화하여 분석하였고, 그 결과 중학생의 자해 이유는 가족과 또래 관계에서의 소외 두려움과 이로 인한 자기 상실에 의한 삶의 무력감이 주요한 요인임을 확인했다. 또한 이들의 심리사회적 경험과 자해 충동 대처는 삶을 중단하고자 하는 과정이 아닌 삶을 버티고 살아내고자 자해를 사용한다는 새로운 관점을 제공하여 자해 경험이 있는 중학생을 위한 개인 및 가족 상담, 생명 존중 교육, 자해 예방 프로그램 개발 시의 기초자료를 제공한 것에 의의를 지닌다. 셋째, 자해 경험이 있는 중학생들의 자해 중단에 있어 지지대상의 필요함을 확인한 것에 의의가 있다. 참여자에게 발견된 지지대상은 참여자를 이해하려고 노력하는 가정환경, 힘들면 울어도 된다고 말을 건네주고 참여자의 자해 여부와 관계없이 관심 가져주는 또래 환경이었는데, 이는 참여자들에게는 결국 위 두 가지 환경이 주는 위로와 진심 어린 관심이 회복적 자원인 것을 확인하였다. 따라서 본 연구는 향후 자해 경험이 있는 중학생 상담에서의 중요한 지지자의 대상을 구체화한 것에 의의가 있다.

이러한 결과가 갖는 의의에도 불구하고 몇 가지 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구의 제한점은 연구에 참여한 중학생 8명의 경험에 국한되는 한계를 지니고 있다. 특히 본 연구의 참여자는 N시 지역 중학생이므로 후속 연구에서는 더욱 다양한 상황의 자해 경험이 있는 중학생들을 대상으로 본연구 결과의 적용성을 확인할 필요가 있다. 본 연구의 후속 연구를 위한 제언은 첫째, 중학생의 자해 경험의 의미를 밝힌 것으로 후속 연구는 자해 경험이 있는 중학생의 교사 또는 지도자를 대상으로 학교와 지역사회의 보호 요인을 탐색할 것을 제언한다. 그들을 지도하는 학교 교사 또는 기관 담당자가 중학생의 자해 경험에 대한

이해를 확장해 적절한 자해 개입 방안 마련을 위한 유용한 자료로 활용될 수 있을 것이다. 둘째, 자해 경험이 있는 중학생과 가족 사이의 소통을 원활하게 할 수 있는 가족 체계적 접근 프로그램 개발을 제언한다. 이는 치료적 관점에서 가족의 역할을 회복시킴으로써 자해를 경험한 중학생이 가질 수 있는 외로움 및 고립감을 줄이는 데 도움을 줄 수 있을 것이다. 셋째, 자해를 경험한 중학생에 대한 전반적인 이해를 돕는 부모교육 프로그램 개발을 제언한다. 부모교육을 통해 자녀가 자해를 사용한다는 것을 알게 되면서 느끼는 분노, 자책감 등이 자신들만의 경험이나 감정이 아니라는 것을 이해하게 하며, 상담사가 실망하고 좌절하기 쉬운 부모의 지지기반이 되어주는 것은 자해 중학생의 상담에 매우 중요한 요소이다. 넷째, 자해 경험이 있는 중학생은 자신의 주변 환경을 왜곡되게 인지하는 경우가 빈번해 스스로에 대해 객관성을 가질 수 있도록 왜곡된 사고 체계에 대한 개입의 필요성이 있다.

참고문헌

강남호 (2017). 초기 부적응 도식과 비자살적 자해의 관계. 충북대학교 석사학위논문.

강민아 (2017). 고등학생의 아동기 학대 경험과 비자살적 자해 경험간의 관계: 초기부적응 도식을 매개로. 서강대학교 석사학위논문.

강은희 (2019). 청소년이 지각한 부모양육태도와 사회적 유능감이 비자살적 자해에 미치는 영향. 건양대학교 석사학위논문.

김수진 (2017). 비자살적 자해의 위험요인과 보호 요인 개관. 한국청소년학회, 24(9), 31-53.

김수진, 김봉환 (2015). 청소년 내담자의 반복적 자해행동의 의미탐색: 고통으로 고통을 견디기. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 231-250.

백선혜 (2019). 청소년 자해 경험에 대한 현상학적 연구. 한양대학교 박사학위논문.

서 미, 김지혜, 이태영, 김은하 (2019). 비자살적 자해와 극복과정 경험에 대한 질적 연구: 상담경험이 있는 청소년을 대상으로. 한국상담학회, 20(4), 179-207.

신경림, 조명옥, 양진향 (2004). 현상학과 심리학의 연구. 서울: 현문사.

신미옥 (2015). 학교스트레스 및 자기통제력이 청소년의 자해 생각 및 자해 시도에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.

안영신, 송현주 (2017). 청소년의 비자살적 자해행동에 관한 연구. 정서행동장애연구, 33(4), 257-281.

예덕해, 홍현주, 육기환, 최혜인, 이지은, 전진용, 박일호, 구민성, 송정은 (2012). 청소년 우울증에서 비자살적 자해에 영향을 주는 심리사회적 요인. Mood & Emotion, 10(2), 85-90.

이동귀, 함경애, 배병훈 (2016). 청소년 자해행동: 여중생의 자살적 자해와 비자살적 자해. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1171-1192.

이동귀, 함경애, 정신영, 함용미 (2017). 자해행동 청소년을 위한 단기개입 프로그램 개발 및 효과. 재활심리연구, 24(3), 409-428.

이동훈, 양미진, 김수리 (2010). 청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰. 청소년상담연구, 18(1), 1-24.

이우경 (2017). 청소년의 자해 행동 예방을 위한 마음 챙김 기반 정서 관리 훈련 효과. 한국학교보건학회지, 30(3), 295-305.

이은자 (2015). 청소년의 학업중단 경험 연구. 백석대학교 박사학위논문.

진선주 (2019). 자해 청소년의 특성과 관련 변인 연구. 한양대학교 박사학위논문.

조선일보 (2019.5.12.). '자해(自害)' 가르치고 배우는 청소년들. 인증샷 넘쳐나는 SNS. 조선일보 홈페이지, htp:/m.chosun.com/svc/article.html? contid=201 90512071 #Redyho.

탁창훈, 윤보현, 김경민, 시영화, 정하란, 송제헌, 박수희, 박진형 (2017). 청소년에서 자살 사고가 동반된 자해행동에 대한 예측인자. Mood & Emotion, 15(3), 149-155.

통계청, 여성가족부 (2019). 2019 청소년 통계. 서울: 통계청.

한지혜 (2018). 성인의 자해동기와 자해행동 간의 관계: 자기조절 수준의 조절효과 검증. 이화여자대학교 석사학위논문.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).* 정신질환의 진단 및 통계 편람 5판. 권준수 역 (2015), 서울: 학지사.

Bresin, K., & Gordon, K. H. (2013). Change in negative affect following pain (vs. nonpainful) stimulation in individuals with and without a history of non-suicidal self-injury. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment, 4*(1), 62-66.

Bresin, K., Kling, L., & Verona, E. (2017). The effect of acute physical pain on subsequent negative emotional affect: A meta-analysis. *Personality Disorders-Theory Research and Treatment, 9*(3), 273-283.

Burke, T. A., Hamilton, J. L., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2015). Non-suicidal self-injury prospectively predicts interpersonal stressful life events and depressive symptoms among adolescent girls. *Psychiatry Research, 228*(3), 416-424.

Buser, T. J., Pitchko, A., & Buser, J. K. (2014). Naturalistic recovery from nonsuicidal self-injury: A phenomenological inquiry, *Journal of Counseling and Development, 92*, 438-446.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychology and existential therapy. *Journal of Phenomenological Psychology, 33*(1), 73-112.

Corcoran, J., Mewse, A., & Babiker, G. (2007). The role of women's self-injury support-groups: A grounded theory. *Journal of Community and Applied Social Psychology, 17*, 35-52.

Creswell, J. W. (2007). Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches. 질적 연구 방법론: 다섯 가지 접근. 조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성 역 (2015). 서울: 학지사.

D'Onofrio, A. A. (2007). *Adolescent self-injury*. New York: Springer Publishing Company.

Gall, B., Borg, W., & Gall (1996). *Educational research: An introduction(6th ed.)*. New York, NY: Longman

Giorgi, A. (2009). *The Discriptive Method in Psychology: A Modified Huesrlian Aaproach.* Duquesne University.

Gollust, S. E., Eisenberg, D., & Golberstein, E. (2008). Prevalence and correlates of self-injury among university students. *Journal of American College Health, 56*(5), 491-498.

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Jung, K. Y., Kim, T., Hwang, S. Y., Lee, T. R., Yoon, H., Shin, T. G., Sim, M. S., Cha, W. C., & Jeon, H. J. (2018). Deliberate self-harm among young people begins to increase at the very early age: A nationwide study. *Journal of Korean Medical Science, 33*(30), 191.

Klonsky, E. D., & Glenn, C. R. (2008). Resisting urges to self-injury *Behavioral and Cognitive Psychotherapy, 36*, 211-220.

Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology, 63*(11), 1045-1056.

Nock, M. K. (2010). Self-Injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 339-363.

Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(5), 885-890.

Nouwen, H. J. M. (1979). *The wounded healer*. 상처 입은 치유자. 최원준 역 (2001). 서울: 두란노.

Peterson, J., Freedenthal, S., & Coles, A., (2010). Adolescents who self-harm: How to protect them from themselves, *Current Psychiatry, 9*(8), 15-A.

Rogers, C. R. (1995). *A way of being*. 사람 중심 상담. 오재은 역 (2007). 서울: 학지사.

Ross, S., & Heath, N. L. (2003). Two models of adolescent self-mutilation. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 33*(3), 27-287.

Shaw, S. N. (2006). Certainty, revision, and ambivalence: a qualitative investigation into women's journeys to stop self-injuring. *Women & Therapy, 29*(1/2), 153-177.

Sutton, J. (2007). *Healing the hurt within: Understand self-injury and self-harm, and heal the emotional wounds*(3rd ed.). Oxford: How To Books.

Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: a practical guide.* 자해 치료 실무지침. 이동훈 성균관대학교 외상심리건강연구소 역(2019). 서울: 박영스토리.

Zila, L., & Kiselica, M. (2001). Understanding and counseling self-mutilation in female adolescents and young adults. *Journal of Counseling and Development, 79*(1), 46-52.

[원고접수일: 2020. 08. 24. / 수정원고접수일: 2020. 11. 09. / 게재결정일: 2020. 11. 13.]

청소년상담연구
The Korea Journal of Youth Counseling
2020, Vol. 28, No. 2, 233-255

A Study on Middle School Students' Experience of Non-Suicidal Self-Injury

Lee, Jin-Gyu Cho, Sung-Hee
Baek Seok University

The purpose of this study is was to explore middle school students' experience of non-suicidal self-injury and their response to self-injury impulses. For this purpose, in-depth interviews were conducted with eight middle school students, and the Colaizzi's qualitative research method was employed for data analysis. The analysis resulted in 110 formulated meanings, 36 themes, and 13 theme clusters. Reasons for the non-suicidal self-injury included anxiety due to family conflicts, frustration by neglectful parents, fear of alienation by peers, and helplessness in life by loss of self. In other words, negative and unacceptable relationships in their family and friends were found to be the main cause of the non-suicidal self-injury experience among the participants. Also, the psychological and social aspects of the experience of non-suicidal self-injury included self-injury attempt for self-consolation, selection of self-injury as psychological exit, concerns for the negative views on self-injury, giving meaning to justify self-injury and response to self-injury impulses disappointment by the non-persistent self-injury effect, decision to stop problematic self-injuries, supportive relationship to discontinue self-injury, voluntary effort to discontinue self-injury, and wish to be a consoling person with sympathy. Based on these findings, discussions and suggestions were made.

Key words : non-suicide, non-suicidal self-injury, middle school students, counseling