

모래놀이 치료가 청소년의 우울과 불안에 미치는 효과: 사례연구

오진숙 김한중 하요상¹

서천여자중학교 다독다독

모래놀이치료는 여러 가지 문제행동을 나타내는 아동청소년에서 유용한 임상치료방법이다. 본 연구는 우울과 불안상태로 학교 적응의 어려움을 호소하는 충청남도 소재 M고등학교 1학년 남학생을 대상으로 2016년 5월 16일부터 2016년 12월 19일까지 개인상담 16회, 모래놀이치료 주 1회 50분씩 11회 총 27회기를 실시하였다. 모래놀이치료 효과를 검증하기 위하여 사전-사후 MMPI-A를 실시하여 변화를 분석하였다. 연구결과 첫째, 모래놀이치료는 MMPI-A 검사의 사전 우울 T점수 76에서 42로 감소를 보여 청소년의 우울을 감소 효과를 보였다. 둘째, 모래놀이치료는 MMPI-A 검사의 사전 불안 T점수 71에서 37로 감소를 보여 청소년의 불안을 감소시키는데 효과가 있음이 나타났다. 셋째, 개인상담 회기 별 행동변화를 27 회기 동안 살펴본 결과 개인상담도 우울과 불안에 긍정적인 효과를 보였다. 넷째, 모래놀이치료의 내용 주제의 변화를 분석한 결과 효과가 나타났다. 이에 본 연구는 우울과 불안이 있는 청소년에게 모래놀이 치료를 통하여 행동변화 및 심리적 변화에 긍정적인 효과를 볼 수 있다는 것을 밝혔는데 의의가 있다.

주요어: 모래놀이치료, 우울, 불안, 청소년, 사례연구

¹교신저자(Corresponding author): 하요상, 공주교육대학교 대학원 교수

아동기에서 성인기로 전환하는 시기인 청소년기는 새로운 심리, 사회 적응을 모색하는 과정에서 불안정한 정서를 경험하기 쉽다. 또한 아동기에서 성인기로 전환해 가는 과도기적 상황에 놓여 있다. 성취해야 할 발달과업이 많고, 신체적으로 성숙한 것에 비해서 인지적, 정서적, 심리적 성숙은 미성숙하기 때문에 다양한 문제가 발생하게 된다. 이러한 문제 중 가장 빈번하게 발생하는 문제는 우울이라고 볼 수 있다 (Sanatoria, 1996).

우울이 유발되면 정서적, 인지적, 동기적, 행동적 등 전반적인 영역에서 부정적인 변화를 초래한다. 정서적으로는 슬픔, 공허감, 좌절감, 절망감 등을 느끼고 인지적으로는 주의 집중의 곤란, 기억력, 사고력, 판단력의 저하, 과제수행능력 저하 등의 증상을 겪게 된다. 동기적으로는 일상생활에 대한 흥미 감소, 의욕 저하, 식욕감퇴 등의 증상을 겪는다. 행동적으로는 학교생활 및 대인관계의 위축과 곤란, 지연행동, 우유부단함 등을 보인다(김은이, 1998). 불안과 우울로 인해 무력감을 보이는 청소년 내담자에게 접근할 수 있는 상담 접근 방식으로는 언어적으로 나타내지 못하는 생각이나 내재된 감정을 부담 없이 편안하게 표현할 수 있으며 내면의 문제를 충분히 다루어 줄 수 있는 치료의 적용이 필요하다(김민정, 2013). 이에 내재된 감정을 편안하게 표현할 수 있으면서도 거부감을 최소화하고 흥미를 유발

시켜 자발적으로 참여할 수 있게 하는 매체로 모래놀이치료가 있다. 모래놀이치료는 모래상자를 이용한 치료 방법으로서, 가장 원초적인 감각 중 하나인 촉각을 통해 내면의 상처와 문제행동을 치유해가는 심리치료이다(노치현, 황영희, 1998). 모래놀이치료는 흥미 유발과 몰입을 쉽게 하여 창조성을 발휘하도록 하는 힘이 있으므로 낮은 상담자와 대화하지 않으려고 하는 청소년에게 적합한 매체이다(송영혜, 2012). 이 치료법은 내담자가 모래를 가지고 노는 행위 자체가 촉감과 시각을 자극하여 치료적 작용을 하는 것이 특징이다. 모래놀이치료에서 모래상자 내에 표현되는 다양한 주제는 내담자의 내면세계를 표현하는 것으로 내담자 내부의 심리적 문제를 다루는데 용이한 매체이다(김인옥, 이경하, 2012). 모래놀이치료는 치료를 통하여 자신을 돌아보기도 하고, 왜곡된 부분들을 풀어나갈 수 있으며, 마음속의 짐들을 풀어 나갈 수 있다. 그리고 내담자가 가지고 있는 특성으로 볼 때, 모래놀이치료가 적합한 치료의 또 다른 방안이라고 할 수 있는 이유는 모래놀이치료는 치료 대상자가 거부감이 없이 만지고 놀 수 있는 모래를 매개로 하고 있으며, 쉽고 재미있기 때문이다, 또한 자신의 문제를 말로 표현하는 것은 두려운 감정에 직면함을 나타내기 때문에 심리치료를 위압적인 것으로 느끼기 쉽다. 내담자의 경우 현재 상황과 자신의 문제점에 대해서 쉽게 표현하지 않으려 하고 숨기려 하기 때문에 이러한 경

우 두려움을 가질 수 있다. 이 연구는 모래놀이치료가 청소년의 우울과 불안에 미치는 효과를 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 모래놀이치료는 청소년의 우울 감소에 효과가 있는가?

둘째, 모래놀이치료는 청소년의 불안 감소에 효과가 있는가?

이론적 배경

1. 모래놀이치료

가. 모래놀이치료의 정의

모래놀이치료는 Lowenfeld의 세계기법(World technique)에 Jung의 분석심리학을 적용하여 모래놀이로 명명한 Kalff에 의해 시작되었다. 모래놀이치료의 소재 중 모래는 무의식으로 가는 통로이고 모래를 만지는 손은 정신과 신체를 연결시키는 역할을 한다(河合隼雄, 1997). 물은 무의식의 상징으로 만물의 근원지이며 달에 의해서 조절되며 순환하는 창조와 죽음을 의미한다(연병길, 1990). 소품은 무의식의 심상을 자아에게 의식화시키는 상징적인 역할을 한다. 이처럼 모래, 물, 소품이 모래놀이치료의 중요한 요인이나 모래놀이치료과정에서 나타나는 소품의 사용변화에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다. 모래놀이치료과정에서 나타나는 주제는 무의식

의 심상으로서 회기마다 모래상자에 나타난다(河合隼雄, 1994). 전애영(2012)은 모래놀이치료는 눈을 뜨고 꾸는 꿈같은 작품 표현이며 모래상자 안에 작은 소품을 이용하여 자연스럽게 표현하는 충분히 만족할 자유 경험의 놀이라고 했다. 이처럼 모래가 담겨있는 일정한 크기의 모래상자 안에 작은 소품을 이용하여 치료자와 대상자가 상호 역동적 경험을 바탕으로 마음속 세계를 볼 수 있다. 즉 모래놀이치료는 치료자의 앞에서 이미지를 경험하는 것으로 무의식과 의식 사이에서 치료자의 에너지 변용이 대상자가 놀이를 할 때 영향을 받아 치료자와 대상자는 서로 역동을 갖는다.

나. 모래놀이치료의 특징

모래놀이치료는 모래상자와 소품을 사용하여 내담자의 잠재력을 인정하고 자기치유력의 확신을 갖고 내담자의 내면세계의 이미지를 구체적인 현상으로 표현한다. 이 표현과정을 통해 내면세계를 재현하여 감정의 흐름을 공감하면서 조직화되지 않은 무의식적인 내용들을 3차원적인 자기표현으로 작품을 만들어가는 심리치료이다(Dora M. Kalff, 2012). 모래놀이의 표현은 자신의 중심과 중심 마음과 마음 간의 진행되는 내면적 움직임과 관련이 있으며 심리치료에 도움을 준다고 하는 모래놀이치료의 특징을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 모래놀이치료는 비언어적으로 의사소통을 할 수 있다. 언어적 표현의 어려운 대상에게도 치료가 효과적이다. 언어적인 사고 양식인 심상사고를 활성화하여 자신의 생각과 느낌을 언어화하도록 도와주기 때문에 비언어적이면서도 언어적인 유용한 치료수단이 되기도 한다(노치현, 황영희, 1998; 이정자, 2008).

둘째, 다양한 연령의 대상에게 적용할 수 있다. 자아가 형성되는 시기인 3세 이상의 아동에서 노인에 이르기까지 다양하게 적용할 수 있다. 특히 방어기제가 강한 사람일수록 더 유용하다.

셋째, 다양한 단위의 대상에게도 쉽게 접근할 수 있다. 위기에 처해있는 내담자의 가족 구성원의 경우나 집단 심리치료에서 집단의 역동의 힘을 탐색하는데도 이루어지고 있다.

넷째, 비위협적이고 흥미로운 성질을 가지고 있어 비자발적인 내담자나 말하고 싶어하지 않는 내담자를 이끌어 들이는데 적절하다.

다섯째, 치료관계를 확립하는데 매개체로서의 역할을 한다.

이는 놀이를 하는 과정에서 치료자와 내담자는 치료적 인간관계가 쉽게 촉진되어 진다.

여섯째, 모래라는 자연매체를 활용함으로써

촉각에 감각을 느끼게 한다. 모래상자놀이에서 모래를 이용하여 촉각을 생생하게 체험할 수 있으며 신체에 직접 작용한다. 심리 중재는 마음에서 작용하는 면이 강하지만 모래에 의해서 신체에서 마음으로 작용하는 것 또한 가능하다(홍주연, 1944).

2. 우울

가. 청소년 우울

청소년기는 아동기와 성인기의 중간 단계로써 신체적, 사회적, 인지적으로 변화가 일어나는 시기이다. 청소년이 나타내는 우울은 지속적으로 슬픈 감정을 보이고 이전에 좋아했던 활동을 하지 않거나 활동 자체가 감소되고 두통, 복통과 같은 신체적인 증상을 자주 호소하고 화를 잘 내며, 학업에 소홀해지고 권태감이나 낮은 활동력, 낮은 주의집중을 보이며 식사와 수면 패턴의 변화를 보인다(임영식, 1997). 청소년 우울은 짜증과 화, 에너지의 감소, 절망감, 죄책감과 낮은 자아존중감 등 비관적 사고들이 나타난다. 또한 수면장애, 식욕과 체중감소의 증상도 관찰된다(신애재, 1998). 또한 청소년 발달과업의 걸림돌이 될 뿐만이 아니라 또래관계, 학교생활에도 심각한 문제를 일으킨다(안인영, 2005).

나. 모래놀이치료와 우울

Lowenfeld는 모래상자에 소품으로 활용

하거나 모래 자체를 활용하면서 작품을 창조하는 것이 경험적으로 내담자의 생각과 관념을 이미지로 표현한다는 것을 알렸다. 또한 안전한 환경에서 치료자가 해석이나 전이 없이 내담자 스스로가 자신을 치료할 방법이 모래놀이치료라고 했다. 모래 자체의 부드러운 촉감은 심리적, 정서적, 안정감을 주며 청소년을 대상으로 우울을 감소시키고자 한 선행연구모형들은 무의식에 이끌려 자신의 세계를 그대로 모래상자 안에 표현하게 하므로 시각적이고 객관적으로 그 형태를 볼 수 있어 언어적 설명이 없더라도 내담자는 쉽게 그 의미를 인식할 수 있다(노치현, 황영희 1998; 이정자, 2008). 모래상자놀이를 통한 우울 감소 연구는 아동을 대상으로 한 연구(박지연, 2008; 추강숙, 2014), 성인을 대상으로 한 연구(이수경, 2009; 장재우, 2010)들이 있었으며, 청소년을 대상으로 우울 감소에 대한 연구한 사례로(박은아, 2009; 김인옥, 2011) 청소년에게 애정적인 지지, 안정적이고 편안한 분위기를 제공하는 것과 같은 지지가 청소년기에 발생하기 쉬운 우울을 감소시키며 자발적으로 활동에 참여하게 하고 억제되었던 감정을 표현할 수 있게 되어 우울행동에 긍정적인 변화가 있다고 보고하고 있다.

3. 불안

가. 청소년 불안

청소년기의 불안은 자연스러운 일이다. 청소년기는 타인의 시선이 매우 민감하기

때문에 외부의 상황으로 인해 자극이 되면 불안은 심화되고 왜곡될 수 있다(강승임, 2007). 청소년기는 본능적으로 불안이 커지면서 감정 변화가 심하고 소외되는 다양한 감정이 나타나는 시기이다. 불안은 청소년기에 흔히 나타나는 정서 상태이면서도 자연스러운 일이라는 의견도 있다. 불안은 아동이나 청소년기에 부모와의 관계에서 느끼는 심리적인 부분으로 발생할 수 있는데 이는 부모의 지나친 통제, 부모의 일관성 없는 양육태도, 냉정하거나 무관심한 태도, 안전기로서의 아동기와 달리 청소년기가 되면서 부모에 의한 불안보다 사회적으로나 학업이나 또래관계 등에 의한 불안이 높아진다(박대섭, 1991). 또래와의 관계를 중요시하면서 어떻게 보일지 두려워하는 대인불안을 겪는다(강승임, 2007).

나. 모래놀이치료와 불안

칼프(Kalff)의 모래놀이치료는 내담자와 치료자의 관계를 중요시함으로써 ‘모자일체성’이라는 표현을 하고 인간의 내적 잠재력의 가능성을 강조하였다. 모자일체성은 내담자 무의식적 안전감과 모성애를 통한 안전감을 경험하는 것을 말한다. 내담자는 모래놀이공간에서 안전하게 자신을 표현하면서 상장을 자유롭게 표현할 수 있다. 선행연구인 모래상자놀이를 통한 불안 감소 연구를 살펴보면 다음과 같다. 아동을 대상으로 한 연구(김진안, 2012; 유수연, 2012), 성인을 대상으로 한 연구(남강선, 2017; 이

진희, 2016; 이윤정, 2012), 청소년을 대상으로 불안 감소에 대한 연구한 사례는 집단 모래놀이치료(김혜림, 2015; 신지환, 2015)가 있다.

방 법

연구 대상

본 연구의 대상은 충청남도 K군에 소재한 M고등학교 특수반에 다니고 있는 1학년 남학생 K(만 16세)이다. 상담 대상자 선정을 위하여 기관 상담교사, 전문상담사, 임상심리사와 본 연구자가 기관에서 사례회의를 통해 본 연구자가 대상자 상담자로 지정이 되었다. 학교에서 담임교사의 의뢰로 상담을 신청하게 된 내담자 이면에는 “죽고 싶다. 학교 다니기 싫다. 전기에 감전되어 죽을 것이다.” 라는 말을 습관적으로 교사에게 하였으며 내담자가 112에 신고를 하는 과정에서 본 연구자의 기관에 상담을 의뢰하게 되었다. 이후 본 연구자의 기관에서 대상자 본인과 학부모의 동의를 받았으며 학교에서 본 연구자의 기관으로 담임교사가 데리고 오는 것으로 상담을 진행하게 되었다.

측정 도구

가. MMPI-A

다면적 인성검사는 1943년 미국 미네소

타 대학의 임상 심리학자인 Startle Hathaway와 정신과 의사인 Jovian Mckinley에 의해 개발된 진단적 도구로서 현재 세계적으로 정신병리 진단 및 성격 검사로 가장 널리 쓰이는 객관적 검사이다. 건강염려증, 우울증, 히스테리, 반사회성, 남성성-여성성, 편집증, 강박증, 조현증, 경조증, 사회적 내향성 등 개인의 일반적인 성격 특성 및 정신 병리적 상태를 평가할 수 있고, 총 10개의 임상척도와 하위 내용척도 등으로 이루어져 있다.

나. 개인상담 내용 분석

모래놀이상담 전 후 개인상담 16회기를 진행하였다. 대상자의 특성을 고려하여 행동관찰을 기록하고 개인상담을 진행하였다.

다. 모래놀이 내용 주제분석

모래놀이치료 내용 주제의 분석은 모래놀이 과정을 내용 주제로 구성하는 세부요소들에 따라 분석한 Mitchell & Friedan(2003) 분석에 근거하였다.

연구 절차

본 연구는 개인상담을 통해 먼저 연구대상자의 문제 및 관련사항을 파악하였으며, 2016년 5월 16일부터 2016년 12월 19일까지 총 27회기 상담이 진행되었다. 개인상담 16회, 모래놀이치료 주 1회 50분씩 총 11회를 실시했다.

자료처리 및 분석

본 연구자는 모래놀이치료를 통해 안정적인 환경에서 대상자가 자유롭게 자신의 기억과 감정을 표현할 수 있도록 하였고, 이러한 과정이 대상자의 우울과 불안에 효과적인지를 MMPI-A(다면적 인성검사)사전, 사후 검사 결과를 비교하고 양적분석 하였다. 개인상담과 모래놀이 상담 후 매 회기마다 연구 대상인 M의 상담내용과 본 연구자의 관찰기록내용을 바탕으로 모래놀이치료가 대상자자의 우울과 불안에 변화가 있는지 질적분석 하였고, Mitchell & Friedman의 모래놀이 내용주제 분석을 통해 알아보았다.

결 과

본 연구의 모래놀이 치료는 언어적으로 나타내지 못하는 생각이나 경험내용 및 내재적 감정을 부담 없이 편안하게 모래놀이에서 표현하는데 중점을 두었다.

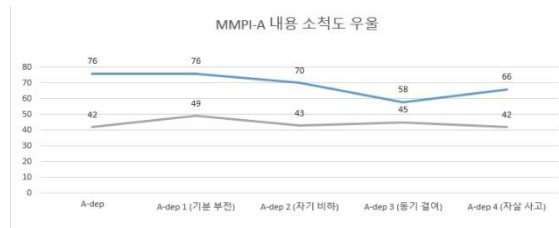
이상의 연구 결과로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 모래놀이치료를 청소년의 우울을 감소시키는데 효과가 있다. 아래 표 1에서 보는 바와 같이 우울검사를 하기 위한 도구로 MMPI-A 검사에서는 내재화 문제영역이 내용척도 중에 사전 우울 T점수 76에서

42로 감소했다. 이런 점에서 방어가 강화되고, 자신의 문제를 호소하기 보다 상담자와의 관계를 긍정적인 측면으로 개선하려는 가능성으로 보인다.

표 1. MMPI-A 내용 소척도 우울 결과

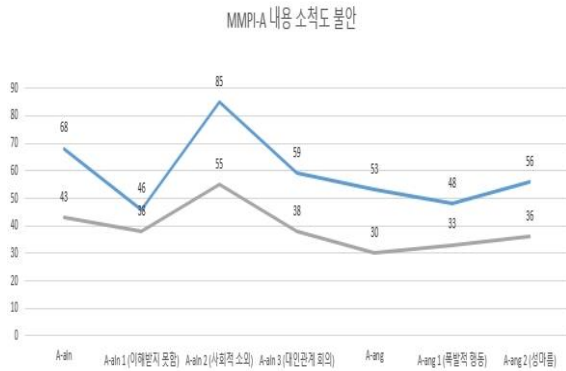
MMPI-A 내용 소척도 우울 결과			
사전 T점수		사후 T점수	
A-dep	76	A-dep	42
A-dep 1 (기분 부전)	76	A-dep 1 (기분 부전)	49
A-dep 2 (자기 비하)	70	A-dep 2 (자기 비하)	43
A-dep 3 (동기 결여)	58	A-dep 3 (동기 결여)	45
A-dep 4 (자살 사고)	66	A-dep 4 (자살 사고)	42



둘째, 모래놀이치료를 청소년의 불안을 감소시키는데 효과가 있다. 아래 표 2에서 보는 바와 같이 불안검사를 하기 위한 도구로 MMPI-A 검사에서는 내재화 문제영역이 내용척도 중에 사전 불안 T점수 71에서 37로 감소되었다.

표 2. MMPI-A 내용 소척도 불안 결과

MMPI-A 내용 소척도 불안 결과			
사전 T점수		사후 T점수	
A-aln	68	A-aln	43
A-aln 1 (이해받지 못함)	46	A-aln 1 (이해받지 못함)	38
A-aln 2 (사회적 소외)	85	A-aln 2 (사회적 소외)	55
A-aln 3 (대인관계 회의)	59	A-aln 3 (대인관계 회의)	38
A-ang	53	A-ang	30
A-ang 1 (폭발적 행동)	48	A-ang 1 (폭발적 행동)	33
A-ang 2 (성마름)	56	A-ang 2 (성마름)	36



셋째, 개인상담을 진행하였고, 모래놀이치료 과정에서 내담자는 자신이 표현하고 싶어하는 것과 행동관찰에서도 두드러지게 다른 모습을 보였다. 개인상담 후 행동 변화한 것을 분석한 결과 초기에는 학교에 가기 싫다고 말을 하던 내담자가 모래 놀이상담이 진행되면서 왕따 당했던 일들에 대해 모래 놀이에 소품을 사용하여 표현하기 시작했다. 내담자는 말이 많아지면서 부정적인 정서를 표출하고 나서 자신이 갖고 싶던 자전거를 갖기까지 과정을 통해 내담자는 새처럼 날아갈 것 같다는 표현을 하였다. 행동관찰에서도 비언어적 표현과 언어적 표현이 달라진 양상이 보였다. 이처럼 내담자는 모래놀이 진행하는 과정에서 자신을 지각하면서 학교에 잘 적응하게 되었다.

표 3. 개인상담 회기 별 행동변화

회기	비언어적 표현	언어적 표현
1	고개를 숙이고 말을 한다.	학교가 싫다.
2	얼굴표정이 굳어 있다.	죽고 싶다.
3	목소리가 작다.	엄마가 나를 미워한다.
4	상담자의 얼굴을 살핀다.	친구가 싫다.
5	목소리가 커졌다.	왕따를 당했다.
6	얼굴을 찡그린다.	가슴이 아팠었다.
7	상담자의 얼굴을 살핌.	막고요 노래 부름
8	목소리가 작고 고개를 숙임.	잡고르지 못 하겠다.
9	소품을 고를 때 한참을 망설임.	핸드폰이 죽었다.
10	말을 할 때 망설임.	견과류를 형에게 주었어요.
11	목소리가 울며 있다.	오늘 많이 힘들다.
12	적극적인 신체반응.	즐거웠어요.
13	차분한 모습	무서웠다.
14	크게 소리 내어 웃음	덜드려 출고 있다.
15	주위를 두리번 거림	최종한데요. 라고 말을 함.
16	소품을 한참 동안 바라봄	이게 누군지 맞춰 보세요.
17	얼굴표정이 밝음	나란히 놓은 것을 좋아해요.
18	상담자의 눈을 먼저 바라봄	그 형이 나에게 욕을 했다.
19	말을 하다가 멈춤	기분이 좋아요.
20	신나고 적극적인 자세	자신이 좋아하는 것이 많다.
21	소품에서 활동적인 모습보임	좋았어요. 선생님은 어때요?
22	얼굴표정이 밝아짐	고양이를 안아 줘.
23	소리 내어 웃음	요즘 관심사는 자전거다.
24	흥미로 의 하는 모습	오늘도 모래놀이해요?
25	목소리가 커짐	심리검사 하는 모습
26	목소리도 안정적인 모습	자전거를 갖고 싶다.
27	힘찬 목소리	자전거를 샀어요.

넷째, 모래놀이치료의 내용 주제의 변화를 분석한 결과 효과가 있다.

초기, 중기로 나누어 Mitchell & Friedman (2003)의 이론에 따라 대상자의 모래놀이 내용주제를 분석한 결과 내담자의 상처를 나타내는 주제와 치유를 나타내는 주제로 초기는 위협, 퇴행, 혼란, 구금, 단절의 상처를 나타내는 주제에서 변화, 양육, 에너지, 돌봄, 에너지라는 치유의 주제로 변화가 되었다.

표 4. 모래놀이 내용주제 변화

회기	제목	내용주제
1	힘이 세지고 싶은 나	위협(왕따 당했던 일을 회상)
2	유치원 시절의 나	퇴행(어릴 적 행복했던 모습)
3	건축가가 되고 싶은 나	혼란(자신의 미래에 대한 꿈)
4	왕따 당했던 나	구금(왕따 당했던 일을 구체적으로 보임)
5	복제인간	단절(세상과의 단절, 회피하고 싶은)
6	자신에 대한 탐색	변화(자신을 찾고 싶은 욕구)
7	나를 가르친 선생님	양육(자신을 보호해준 사람에 대한 관계)
8	내가 좋아하는 것들	에너지(자신이 좋아하는 것들에 대한 희망)
9	자신의 관심사	연결(울타리가 등장하고 다른 소품과 연결)
10	새로운 관심사	돌봄(자신이 평소 관심 있는 부분)
11	성취감	에너지(새로운 것을 성취한 일)

논 의

본 연구결과를 중심으로 선행연구와 관련하여 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구는 모래놀이치료가 청소년의 우울과 불안에 미치는 효과를 알아보는 데 목적을 두었다. 본 연구의 대상자는 우울과 불안 정도가 사전검사에 비해 사후검사결과가 더 낮아졌다. 즉, 심한 우울과 불안상태에 있는 대상자에게 모래놀이치료가 효과적이라는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 남강선(2017)이 성인을 대상으로 모래상자놀이를 통해 우울과 불안이 감소되고 작품의 주제별 표현이 긍정적으로 변화되었다는 결과와 일치한다. 또한, 김인옥(2011)은 여중생 3명을 대상으로 모래상자놀이를 시행한 연구결과 우울이 감소하고 우울의 비언어적 표현이 감소되는 결과는 본 연구의 우울행동에 대한 비언어적 표현이 감소되었다는 연구결과와 일치한다. 김형신(2012)은 모래상자놀이가 ADHD 성향의 대학생의 상태-특성불안과 우울 및 뇌파수치에 미치는 영향을 연구하였는데, 그 결과 상태-특성불안과 우울이 감소했다는 본 연구 결과와도 맥락을 같이 한다. 그 밖에도 모래상자놀이가 우울과 불안에 긍정적인 영향을 미친다는 다양한 선행연구들(박지연, 2008; 신지환 2015)이 본 연구의 대상학생의 우울과 불안에 대한 감소 결과를 지지한다. 이와 같이 모래놀이치료는 자신의 내적 세계와

외적 세계를 경험하고 무의식적인 생각, 감정, 느낌 등을 자유롭게 표현하여 긍정적인 표현을 통해 대상자의 우울과 불안에 긍정적인 부분에서 효과가 있었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 모래놀이치료가 우울과 불안이 있는 청소년에게 효과가 있다는 데 기여했다는 것이다.

둘째, 우울과 불안이 있는 청소년을 대상으로 모래놀이치료를 적용하여 효과를 검증하였다는 데 그 의의가 있다.

셋째, 집단상담 모래놀이프로그램이 아닌 개인상담을 통한 사례 연구는 선행연구의 모래놀이치료의 활동 내용을 더 구체화하고 보충하였다.

넷째, 치료자의 역할이 중요하다는 것이다.

이상의 연구 결과를 보아 모래놀이치료를 통해 무언가를 선택하고 자신의 선택한 것에 대해 말로 표현하면서 우울과 불안이 감소되었다. 따라서 모래놀이치료가 우울과 불안을 겪고 있는 청소년들에게 표현을 자유롭게 할 수 있다는 장점을 가지고 있으며 부담 없이 다가갈 수 있는 치료법이라는 것을 알 수 있다.

참 고 문 헌

김인옥 (2012). 모래상자놀이 프로그램이

- 여중생의 우울감소에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김태영 (2010). 모래놀이치료가 성인 ADHD의 증상과 우울 및 불안에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 노치현, 황영희(1998). 모래놀이치료 경험과 표현, 서울: 동서문화사.
- 남강선 (2017). 불안과 우울을 가진 미혼 여성의 모래놀이 치료: 단일사례연구. 나사렛대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 송영혜 (2013). 또래관계. 서울: 시그마프레스.
- 임영식 (1997). 청소년기 우울의 특징과 문제행동, 중앙대학교 사회과학연구, 10, 111-133.
- 전애영 (2012). 심리를 읽어가는 모래놀이 치료. 서울: 공동체.
- 최정윤 (2010). 심리검사의 이해. 서울: 시그마프레스
- 장승임 (2007). 청소년기 불안의 교육적 함의 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김인옥 (2012). 모래상자놀이 프로그램이 여중생의 우울감소에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김인옥, 이경하 (2012). 사례연구: 모래상자놀이 프로그램이 여중생의 우울감소에 미치는 효과. 놀이치료연구, 16(1) 51-66.
- 김은이 (1998). 중, 고등학생의 우울에 미치는 역기능적 태도와 스트레스의 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김진안 (2012). 모래놀이치료를 활용한 독서치료프로그램이 아동의 불안과 자아개념에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김혜림 (2015). 집단모래놀이치료가 스마트폰중독 청소년의 또래애착과 충동성 및 사회적 불안에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김민정 (2013). 심리분석을 통한 미술치료를 적용한 효과 연구: 7-10세 아동을 중심으로. 수원대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 남강선 (2017). 불안과 우울을 가진 미혼 여성의 모래놀이 치료: 단일사례연구. 나사렛대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박지연 (2008). 우울, 불안과 위축행동을 보이는 유아에 대한 모래놀이치료 효과. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박은아 (2009). 모래상자놀이가 가정폭력과 청소년의 우울에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 안인영 (2005). 청소년의 자기효능감, 가족 건강성, 학교생활적응과 우울과의 상관연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 이수경 (2009). 노인들의 집단모래놀이치료 효과: 우울, 고독감, 자아존중감을 중심으로. 서울여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 유수연 (2013). 모래놀이 치료가 알코올 중독자 아버지를 둔 아동의 불안과 애착관계 및 대인관계 스트레스에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이진희 (2016). 모래놀이 치료가 장애아동 어머니의 불안과 방어기재 유형 변화에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 신지환 (2015). 집단모래놀이 치료가 스마트폰 중독 청소년의 중독수준과 우울 및 불안에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 장재우 (2010). 모래놀이치료가 노인의 정신적 삶의 질에 미치는 효과에 관한 연구: 우울과 자존감을 중심으로. 상명대학교 복지상담대학원 석사학위 청구논문.
- 장잔이 (2010). 모래놀이치료가 ADHD 성인의 우울과 자아존중감 및 대인관계에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 추강숙 (2014). 인지행동적 모래상자놀이가 학교폭력피해 아동의 우울에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 홍주연 (1944). 모래상자놀이치료가 주의력결핍과잉 행동아의 행동변화에 미치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Mitchell, R. R., & Friedman, H. S. (2003). Using sandplay in therapy with adults. *Play therapy with adults*, 195-232.
- Sarason, I. G. (1981). Test anxiety, stress, and social support. *Journal of Personality*, 49(1), 101-114.
- Dora M. Kalff (2012). 도라 칼프의 모래놀이. (이보섭 역). 서울: 학지사. (원전은 2012에 출판)
- 河合隼雄. (1997). 아이들의 우주 (김유숙 역). 서울: 학지사.
- 河合隼雄. (1994). 모래상자놀이치료법 (심재경 역). 서울: 양영각.
- 원고접수일: 2019년 10월 4일
 논문심사일: 2019년 11월 19일
 게재결정일: 2019년 12월 9일

Effects of Sand Play Therapy on Depression and Anxiety in Adolescents: A Case Study

Jin suk O Han jung Kim Yo sang Ha

Seocheon Girls Middle School

The sand play therapy showed a clinical treatment effect to such children with lots of problem behaviors at the previous studies. This study was conducted 16 times of personal counseling and once a week for sand play therapy from May 16, 2016 to December 19, 2016. A total of 27 sessions of 11 sessions of 50 minutes each were conducted. The change was analyzed by pre-post MMPI-A to verify the sand play effect. Results: First, sand play treatment decreased the adolescent depression by decreasing the pre-depression T score of 76 from MMPI-A test to 42. Second, sand play therapy decreased from the previous anxiety T score of 71 to 37 on the MMPI-A test. The purpose of this study is to show that sand play therapy has positive effects on behavioral change and psychological change in adolescents with depression and anxiety.

Key word: Sand Play Therapy, Depression, Anxiety, Youth, Case Study

Effects of Sandplay Therapy on Depression and Anxiety in Adolescents : A Case Study

Jin-Suk O

Han-Jung Kim

Yo-Sang Ha

Seocheon Girls Middle School

The sand play therapy showed a clinical treatment effect to such children with lots of problem behaviors at the previous studies. This study was conducted 16 times of personal counseling and once a week for sand play therapy from May 16, 2016 to December 19, 2016. A total of 27 sessions of 11 sessions of 50 minutes each were conducted. The change was analyzed by pre-post MMPI-A to verify the sand play effect. Results: First, sand play treatment decreased the adolescent depression by decreasing the pre-depression T score of 76 from MMPI-A test to 42. Second, sand play therapy decreased from the previous anxiety T score of 71 to 37 on the MMPI-A test. The purpose of this study is to show that sand play therapy has positive effects on behavioral change and psychological change in adolescents with depression and anxiety.

Key words: Sandplay Therapy, Depression, Anxiety, Youth, Case Study