

## 자해로 정서적 문제를 보이는 여고생의 모래놀이치료 단일사례 연구

곽 현 정†  
단국대학교  
상담심리학과 겸임교수

본 연구는 자해 및 정서적 위기 문제를 겪는 여고생을 대상으로 개별 모래놀이치료(Sandplay Therapy)의 치료적 효과를 탐색하고자 하였다. 내담자는 반복적인 손목 자해, 우울감, 무기력, 가족 내 폭력 노출 및 애착 불안을 호소하였다. 단일사례(single-case) 접근을 통해 치료 과정에서 나타난 정서 변화, 자아통합, 심리적 회복의 양상을 분석하였다. 그 결과, 개별 모래놀이치료는 고위험 청소년의 자해행동 감소와 정서 안정(emotional stabilization)에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 치료 과정에서 과거적 상징이 점차 조화와 생명성을 상징하는 형태로 변환되는 모습이 관찰되었다. 이는 모래놀이치료가 불안정한 애착과 정서조절의 어려움을 경험하며 자해행동을 하는 청소년에게 심리적 안정과 자아통합(self-integration)을 촉진하는 효과적인 치료 매체임을 시사한다.

핵심어: 모래놀이치료, 청소년, 자해, 단일사례, 정서 회복

---

†교신저자 : 곽현정, (31116) 단국대학교 상담심리학과 겸임교수, 충남 천안시 동남구 단대로 119  
E-mail : hangil7955@naver.com

## I. 서론

청소년기의 자해(self-harm), 특히 비자살성 자해(Non-suicidal self-injury, NSSI)는 정서 조절 실패(emotion dysregulation), 애착 불안, 그리고 자아정체성의 혼란 등 복합적 요인에 의해 유발되는 심리적 고통의 표현으로 보고된다(Ashrafi et al., 2021; Rogier et al., 2017). 특히 여학생의 경우 정서적 고통을 내면화하고 자기비난적 사고에 빠지는 경향이 높아, 자해가 정서적 긴장 완화나 자기처벌의 수단으로 나타나는 경우가 많다(Stanley & Brown, 2012).

정서조절의 어려움은 청소년 자해의 핵심 예측 요인으로 확인되고 있으며(Rogier et al., 2017), 애착불안이 높은 청소년일수록 대인관계 갈등과 자기비난적 내면화가 심화되어 자해 행동의 위험이 증가한다(Ashrafi et al., 2021). 이러한 내면적 고통은 언어적 접근만으로는 충분히 표현되기 어려워, 무의식적 정서와 상징의 표출을 가능하게 하는 비언어적 심층치료가 요구된다.

분석심리학적 관점에서 Jung(1954)은 자아(ego)와 자기(self)의 상호작용을 통해 무의식적 내용이 의식화되고 통합되는 과정을 개성화(individuation)로 설명하였다. Kalf(1991)는 Jung의 이론을 기반으로 모래놀이치료(Sandplay Therapy)를 창안하여, 내담자가 ‘자유롭고 보호된 공간(free and protected space)’ 안에서 상징(symbol)을 통해 내면의 갈등을 외현화하고 자아통합(ego integration)을 촉진하도록 하였다. 모래상자에서 나타나는 상징적 재현(symbolic reenactment)과 변환(symbolic transformation)은 억압된 정서를 통합하는 심리적 매개로 작용한다(Neumann, 1973; Tornero & Capella, 2017).

최근 연구에서는 모래놀이치료가 정서·행동 문제를 지닌 청소년에게 유의한 치료 효

과를 보였다는 근거가 축적되고 있다. Ahn et al.(2020)은 학교 부적응 청소년에게 집단 모래놀이치료를 실시한 결과, 우울과 분노, 사회적 위축이 감소하였음을 보고하였고, Kwak et al.(2020)은 일반 아동을 대상으로 한 연구에서 정서 및 행동 문제, 불안, 또래 관계의 개선을 확인하였다. 또한 Jeon et al.(2022)은 초등학생 대상의 학교 기반 집단 모래놀이상담에서 공격성 및 정서·행동문제의 유의한 감소를 보고하였다.

임상 단일사례연구에서도 유사한 결과가 제시되었다. Oh(2019)는 우울 및 불안을 호소한 청소년 사례에서 모래놀이치료 후 정서적 안정과 자기표현의 향상을, Kim(2020)은 대인관계 갈등을 겪는 여고생에게 20회기의 개별치료를 적용하여 자아통찰 및 감정조절 능력의 향상을 보고하였다. Ahn & Kwak(2022)은 자살시도 경험이 있는 청소년에게 모래놀이치료를 적용하여 정서적 안정과 자기수용의 증진을 확인하였고, Guo & He(2025)는 트라우마 경험이 있는 16세 여학생의 학교기반 사례에서 정서회복과 애착의 재구성이 일어났음을 보고하였다.

또한 Shin et al.(2025)은 자살위험군 아동에게 10주간의 모래놀이 집단치료를 제공하여 우울, 불안이 유의하게 감소하고 자존감이 향상되었음을 밝혔다. Lee et al.(2023)은 비행청소년을 대상으로 한 관찰 연구에서 충동성과 정신병리 징후가 감소함을 보고하였으며, Ahn et al.(2020)의 연구 역시 비행행동을 보이는 청소년의 임상척도 개선을 확인하였다. 이러한 결과는 모래놀이치료가 정서조절 능력 향상과 자아통합(ego integration)을 촉진하는 효과적 심층치료 매체임을 시사한다.

그러나 반복적 자해, 가족 내 폭력, 애착외상(attachment injury) 등 복합적 위기를 지닌 고위험(high-risk) 청소년을 대상으로

한 장기 개별(single-case) 연구는 매우 드물다. 따라서 본 연구는 자해 및 정서적 위기를 겪는 여고생에게 장기간의 개별 모래놀이치료를 적용하고, 치료과정에서 나타나는 정서조절력의 향상, 애착의 안정화, 자아통합(ego integration)의 상징적 변환과정을 심층적으로 탐색하고자 한다.

### 연구방법

#### 연구 대상

본 사례연구의 연구대상자는 진통제(타이레놀)를 다량 복용한 후, 학업 및 대인관계 전반에서 무기력과 우울감을 호소하며 반복적인 손목 자해를 보인 여학생이다. 학교의 의뢰로 중학교 3학년(당시 만 16세) 때 상담이 개입되었으며, 고등학교 입학 후(17세)에도 동일 기관을 통해 재의뢰되어 장기 개입이 이루어졌다.

#### 연구 절차

본 사례는 초기 단계에서 보호자(모)와 내담자 모두에게 연구 목적 및 사례 활용에 대한 사전 동의를 받은 후 진행되었다.

전체 상담은 중학교 3학년부터 고등학교 1학년까지 총 35회기로 구성되었으며, 구체적으로는 초기상담 1회, 사전·사후 심리검사 4회, 언어상담 13회, 모래놀이치료 17회로 이루어졌다.

상담 종결 이후에도 내담자의 안정적 적응을 지원하기 위해, 17세 후반부터 20세까지 매년 1회의 사후 추수상담(follow-up counseling, 전화 또는 대면)을 실시하였다.

#### 연구 목적

본 연구는 자해 및 정서적 위기를 경험하는 여

고생에게 장기 개별 모래놀이치료를 적용하여, 치료 과정에서 나타나는 정서조절력의 향상, 상징적 변환(symbolic transformation), 애착 회복과 자아통합(ego integration) 과정을 탐색하고자 하였다.

이를 통해 고위험 청소년의 자해 행동에 내재된 불안정 애착과 정서조절의 어려움이, 모래놀이의 상징적 표현과 치료적 관계를 통해 어떠한 변화를 거쳐 통합으로 나아가는지를 규명하는 데 그 목적이 있다.

#### 자료수집 과정 및 분석

단일사례연구(single-case study)에서 발생할 수 있는 연구자의 주관성을 최소화하기 위해, 본 연구는 다원적 자료(triangulation data)를 활용하였다. 구체적으로 담임교사 및 보호자 상담기록, 초기 언어상담 내용, 모래작품의 사진 및 치료자 기술노트를 포함한 질적 자료를 수집·분석하였다. 또한 객관적 검증을 위해 사전·사후에 미네소타 다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory, MMPI-A), 문장완성검사(Sentence Completion Test, SCT), K-HTP 검사를 실시하였다. 연구자는 사례의 객관적 이해를 위해 3인†의 국제 수퍼바이저로부터 지도감독(supervision)을 받았다.

†Okada Yasunobu: 전(前) 일본모래놀이치료학회 회장, 교토대학 심리학부 교수. 현(現) 한국학교공공모래놀이학회 교육지도감독(해외 director). 2025.01.08.에 수퍼비전 받음. 모래놀이치료 60여 년 경력. 2024.01.13. 교토에서 슈퍼비전 시행.

Lorraine Razzi Freedle: 신경심리학 박사. 국제 공인 모래놀이치료사. 2024.02.17. 온라인 슈퍼비전 시행.

안운경(Ahn) : Okada Yasunobu의 제자. 현(現) 한국학교공공모래놀이학회 슈퍼바이저. 아동·청소년 자살성 관련 모래놀이치료 경력 20여년. 2023.12.15.에 슈퍼비전 시행.

### 내담자의 인상

내담자는 보통의 체격으로 위생상태는 양호하였다. 외모와 복장은 또래 여학생들과 유사하였으나, 주목 욕구와 개성 표현의 경향이 뚜렷하였다.

### 가족력

내담자는 22세에 결혼한 모(母)에게서 제왕절개로 출생하였으며, 전반적인 발달은 또래와 유사하였으나 언어 발달이 다소 지연되었다. 초등학교 5학년 시절 핸드볼 선수로 활동 중 전학을 계기로 또래 관계의 갈등과 따돌림을 경험하면서 자해가 시작되었다.

부(父)는 알코올 의존과 언어적·신체적 폭력 성향을 보였으며, 내담자는 가정 내 갈등이 심화될 때 종종 외부로 이탈하거나 회피 행동을 보였다. 이러한 반복적 긴장은 내담자의 불안 수준을 높이고, 자해 행동을 강화시키는 요인으로 작용하였다.

### 진단과 약물 복용

내담자는 5세경 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 진단을 받았으며, 중학교 재학 중 양극성 장애(bipolar disorder)로 입원 치료를 여러 차례 받았다. 입원 당시 종합심리검사 결과, 경계선 수준의 지능(borderline intelligence)이 보고되었다.

Session 1에 앞서 내담자는 “종종 자해하고 있다. 자해를 멈추고 싶다. 죽고 싶다는 생각을 멈추고 싶다. 평평하게 살고 싶다.”라고 표현하였다. 이에 따라 상담자는 내담자의 주호소를 텁색하고 상담 목표를 설정하기 위한 2회기의 언어상담을 진행하였다.

### Session 1>

\* 첫 소품: 보석, 마지막 소품: 피노키오

삽과 빗자루를 이용해서 섬을 만들고, “모래의 느낌은 차갑고 손톱에 자꾸 끼어요. 여기는 지금 무인도인데 원래 착하고 돈 많은 사람들이 살았어요. 지금 동물들만 있는데 동물은 말을 못하니까 더 착하게 사는 것 같아요. 이곳에는 다 이아몬드 온천이 있어서 보석이 가득해요. 나는 이 섬 한가운데 우뚝 서고 싶어요. 주변에 있는 보석은 장식품이에요. 여기(작품의 공간)서 담배는 피워도 돼요. 중1때 흡연 시작했어요. 아빠가 피는 것 보고 호기심에 시작했어요. 요즘 하루에 10~15개 피는 것 같아요. 얼마전 아빠가 술먹고 와서 엄마와 나를 폭행했어요. 경찰에 신고할까 고민하다가 아빠가 불쌍해서 참았었어요.”

Okada(2024)는 “내담자는 1회기에 만다라를 표현한다. 원이 계속 겹쳐서 나와 있다. 상담 진행 중 나오는 만다라와 첫 작품부터 나오는 만다라와는 다르다. 내담자는 상담을 진행하며 계속 만다라가 나온다. 뒤로 가면서 만다라의 성격이 달라지는 것을 볼 수 있다. 상담 진행되며 만들 어지는 만다라는 감격을 하며 ‘아! 기분이 좋다.’ 하는데 첫 작품부터 나오는 만다라는 의식하고 만들어 내는 것이라 그리 좋지는 않다. 의식적으로 만든다는 것은 불안한 마음을 밸런스(balance)를 잡기 위해 만드는 것인데 그렇게 균형을 잡기 위해서는 만다라가 가장 좋기 때문이다. 밸런스를 무리하게 잡으려고 하면서 만드는 만다라는 불안 요소가 많다.

1회기 만다라는 17회기 나오는 만다라와 닮았다고 볼 수 있다. 첫 번째 만든 만다라는 상담을 진행하면서 마지막에도 나오게 되는 가능성이 있다. 그런데 내담자는 1회기의 만다라를 17회기에 만들어 낸다. 내담자에게 그런 능력이 있다.”고 하였다.

Ahn(2023)은 “내담자가 만들어내는 만다라는 불안한 마음, 자해, 자살하려는 마음을 중심잡기 위

해 만드는 만다라다.” 고 하였다. Freedle(2024)은 중앙으로 모으는 센터링은 외부 생활이 혼란스러울 때 안정감, 질서 등의 유지를 위해 필요하게 되는데 모래놀이치료가 이러한 센터링을 제공한다고 하였다. 1회기의 만다라는 대부분 만화에 등장하는 캐릭터들이 중심이며, 아빠의 폭력에 비해 작품은 예쁘고 빛나 보인다고 하였다.

## Session 2>

### \* 첫 소품: 개구리, 마지막 소품: 유리구두

먼저 모래를 만지면서 큰 호수를 만들고 가운데 흙을 쌓아 산(언덕)을 만든다. 뚱을 여러개 가져오면서 “나는 말랑말랑한거 좋아해요. 개구리에게 먹을것(모래)을 배부르게 줘야지. 도마뱀에게도 배부르게 먹여주고,” 라며 지붕 위에 모래를 뿐어서 바닥으로 흘러내리게 한다. 파란 바닥(호수)에 모래가 떨어지면 빗자루로 계속 쓸어주는 모습을 보인다.

“산속에 있는 위험한 집이에요. 부부가 이렇게 위험한 줄 모르고 집을 샀는데 주변에 온통 위험한 것 투성이에요. 아기를 키우고 있는데 위험해서 아빠, 엄마가 좌우에서 지키고 있어요. 뱀은 악어를 악어는 개구리를 잡아먹으려 해요. 호수에는 더러운 것(뚱, 호두 등)이 둉동 떠다니고 있어요. 원래 이 산장은 거인이 운영하던 가게였어요. 유리구두는 옛날 주인이 두고 간 것인데 무슨 일이 있으면 이 속에 숨으라고 했어요. 이 사람들은 산에 있는 것을 따서 먹고 집안 공간에서 농사도 지어요. 아기는 계획에 없었는데 생겨서 낳았지만, 환경이 너무 위험해서 아기를 낳지 말걸… 이라고 생각하고 있어요. 호수가 깨끗해지면 물을 먹을 수도 있어요. 동물들이 겨울잠을 자면 호수가 깨끗해질 거예요. 개구리 새끼는 악어에게 잡아 먹혀요. 불안하지만 가족이 함께여서 좋기도 해요. 이 사람들은 전생에 죄를 많이

지어서 갇혀서 벌 받는 것 같아요. 나는 여기서 못 살 것 같아요. 갇혀 있으니 힘들잖아요.”

Okada는 만다라가 깨지면서 시작이 되었다. 무의식 쪽에 있던 부분이 나오기 시작했다. 어떻게 해결해 나갈 것인가 테마가 될 것이다. 1회기부터 모래를 만졌다라는 것은 엄마와 사이가 그리 나쁜 것이 아니기에 ‘아~ 시작을 하겠구나~’ 하고 생각을 했다. 집이 지저분하고, 무너질 것 같지만 부모가 아이를 지켜준다. 주변이 위험하긴 하나 지켜줄 가족이 있다. Ahn은 그래도 부모가 지켜주고 있고, 내담자의 심리가 녹여져 표현된 것이 아닐까한다고 하였다. 한편으로 내담자가 모래 작품을 통해 유아기적 트라우마가 생긴, 그때로 퇴행한 느낌이라고 하였다. 퇴행은 성장을 촉진하기도 하지만 이번 회기에선 위험하다. 그렇기에 상담자가 그 위험을 알아채고 있어야 한다고 하였다.

Freedle은 대형 파충류들은 원시적이며 생존 본능과 가깝다. 뱀들에게 말을 건넨다. 치유와 변신의 가능성은 있지만 여기서는 위험하다고 하였다. 그러면서 Freedle은 2회기의 작품은 위험한 장소, 원시적인 것들과 더러운 것들 사이의 중심에 집이 떨어져 있었다. 위험한 장소에 매우 빨리 떨어진 것처럼 느껴지며 모래놀이치료를 통해 트라우마의 장소로 간 느낌이다. 트라우마는 유아기에 시작되었고 내담자는 많은 보호가 필요하다고 하였다.

## Session 3>

### \* 첫 소품: 리본, 마지막 소품: 금색 방울

“젖은 모래로는 원하는 모양(산)이 만들어져요. 산을 크게 만들었어요. 바다 가운데 있는 섬이면서 산이에요. 복이 들어오는 곳이어서 돼지와 금

붙이, 금색 테두리가 있어요. 보석은 돼지에게 바치는 재물이고 굿하는 거랑 비슷해요. 이곳은 찾기 힘든 곳인데 찾아오는 사람은 복을 받을 자격이 있어요. 이야기하면서 계속 보석, 해, 무지개, 별을 가져와 장식함. 사람들이 이걸 보고 행복한 느낌을 받았으면 좋겠어요. 즐겁고 활발한 곳이에요.

수행평가가 힘든 줄 알고 이때까지 안 했었는데 해보니까 할 만했어요.

작년에 네일아트 자격증 준비할 때 집중해서 공부한 적 있어요. 그때도 생각보다 공부가 되었어요.”

지난 2회기에는 개구리와 도마뱀에게 모래를 먹이더니 이번에는 양동이, 보석함, 그릇에 모래를 가득 채우는 모습이 관찰되었다.

Okada는 1회기보다는 깔끔한 만다라가 나왔다. 위아래가 분리되었다. 아무나 찾아올 수 없고, 여유, 풍성하다고 했다. 이곳으로 내담자가 와서 체험함으로 자신도 여유롭고, 풍성해지지 않았을까! 한다고 하였다.

Ahn은 빠르게 만다라의 형태가 깔끔하게 정리되고 있다는 것은 그만큼 내담자가 심리적 엔진이 좋거나, 심리적 어려움이 크고 급하다는 것으로 상담자에게 SOS를 보내는 것일 수도 있다. 그렇기에 상담자가 내담자의 내적 흐름을 잘 따라 동행하는 것이 중요하다고 하였다. 내담자가 수행평가가 막상 해보니 할 만했다는 것과 네일아트 자격증 공부할 때도 집중이 되었다는 표현이 있었다. 내담자의 지능이 소아 청소년 정신과 검사 결과 경계선 지능이라고 나왔지만, 이는 학습 경험 및 실행 능력 부족으로 성장 과정에서 경험한 환경적 요인에 의한 결과일 가능성이 높은 것 같다고 하였다. 내담자가 심리적으로 성장하며 트라우마에 휘둘리지 않게 된다면 학교 현장에서 보다 삶의 현장에서 자신의 능력을 더 잘

펼쳐낼 가능성이 있다고 하였다. 그런 가능성이 있기에 1회기부터 모래를 적극적으로 만지며, 소품을 이용하여 만다라로 시작할 수 있었던 것 같다고 하였다.

Freedle은 1, 2회기에 비해 활기찬 장소가 창조적으로 표현되었다며 자원화할 많은 것들이 산을 이루었다고 하였다. 또한 2회기와 매우 다른 모습으로 내담자의 기분처럼 오르고 내리는 폭이 지나치게 크다고 하였다.

#### Session 4>

##### \* 첫 소품: 그네 마지막 소품: 아기 판다

“모두 신나게 놀고 있어요. 한 가족이며 엄마가 지켜보고 있어요. 그네 타는 판다 가족, 축하해주는(학사모 쓴 판다를) 모습, 데이트하는 판다, 수영장에는 아기 판다들이 있고 태어난 지 얼마 되지 않은 갓난아기 판다들도 있어요. 노란 모자 쓴 판다는 미끄럼틀에서 멀리 뛰어 언덕까지 갔어요. 놀이동산 같아요.

엄마가 술을 안 마셨으면 좋겠어요. 부모님은 술만 먹으면 시끄럽게 싸워요. 엄마는 술 먹고 이야기하려 하고 아빠는 술 깨서 이야기하자고 해요. 지금 연초 담배 금연 중인데 힘들어요. 입에 아무것도 없으면 심심해서 전자담배 피워요. 남친이 헤어지자고 해서 자해하면서 죽고 싶었다.”

Okada는 판다들이 사는 마을로 섬이 나왔다. 판다 엄마가 아이들이 노는 모습을 지켜보고 있다. 지켜보는 엄마 판다가 상담사가 아닐까. 자유롭게 논다고 했다. 내담자가 이곳으로 와서 자유롭게 놀고 있다. Ahn은 친구들과 싸우고, 애인이 헤어지자 해서 자살 시도가 있었다. 그만큼 내담자는 가정이라는 울타리가 안전하지 못하며, 심

리적으로 보호받고 있다고 느끼지 못하는 것이다. 모래놀이치료에서 내담자가 ‘보호되고 안전한 공간’에서, 자기의 말을 온전히 들어주는 상담사를 경험하며, 모래놀이 작품을 만드는 경험을 충분히 한다면 심리적 에너지가 긍정적으로 발현되게 될 것이라고 하였다. Freedle은 유방처럼 생긴 산에서 아이들이 놀며, 엄마가 그 모습을 지켜보고 있는 것 같다면 애착 상처를 치유하는 작품으로 2회기의 작품과는 반대로 느껴진다고 하였다.

Session 4 이후, 내담자는 자신의 실수로 친구와 다투게 되었다. 내담자가 먼저 사과를 했으나, 친구가 금전을 요구하고 과거의 이야기를 펴뜨리겠다는 등의 악담을 하여 내담자는 등교를 하지 못하게 되었다. 이후 친구가 화해를 요청하며 학교에 나오라고 전화했지만, 내담자는 관계의 어색함과 학교생활의 불편함을 호소하였으며, 이와 관련하여 4회기의 언어 상담이 진행되었다.

#### Session 5>

##### \* 첫 소품: 눈사람. 마지막 소품: 보석들

“눈사람들이 아기들과 같이 놀고 있어요. 장화 안에 있는 아기는 자고 있어요. 이곳 아기들은 행복해요. 가장 큰 부모의 아기(큰 눈사람 뒤에 있는)가 ‘나’ 이고 싶어요. 크리스마스는 복잡하고 시끄러운 느낌이 들어요.

남친은 18살이에요. 2살 더 많아요. 내가 먼저 사귀자고 했어요. 남친 없으면 편하기도 한데 다른 커플을 보면 외롭다는 느낌이 들어서 또 사귀게 돼요.

부모님이 싸우고 내가 불쌍해 보였는지 30만 원짜리 에어팟을 사 주셨어요.”

Okada는 크리스마스다. 만다라는 깨졌고, 크리스마스 분위기는 잘 만들었다고 하였다.

Ahn은 내담자가 나이에 비해 유아스런 작품이 반복되고 있다고 하였다. 또한 이러한 유아스러움은 내담자가 상담이 진행되면서 상담자를 믿고, 심리적 퇴행을 마음껏 할 수 있게 가능한 것이라고 하였다. 그러면서 Ahn은 이러한 치유적 퇴행은 심리적 성장을 촉진하여 자아에 긍정적으로 영향을 준다는 Kalf의 표현을 전했다. 또한 싸우고 아이에게 비싼 선물을 주는 부모의 일관성 없는 양육 태도가 내담자의 심리적 불안을 자극하는 것 같다고 하였다. Freedle은 가족들이 함께 하는 크리스마스에 아기들은 눈사람과 놀고 있다. 한 아기는 장화에서 자기도 하고. 부모님들이 싸우고 선물을 사주는 양면성을 보인다. 이번 회기의 작품에는 부모가 없다. 여기에서 내담자는 긴장감을 느끼는 것 같다고 하였다.

#### Session 6>

##### \* 첫 소품: 꽃, 마지막 소품: 조개 여러 개

“여기서 놀자는 공지를 보고 모인 사람들이에요. 마음의 안정을 위해 모여서 놀기도 하고 꽃향기를 맡으면서 치유하고 있어요.

모래비가 내리는데 맞으면 행복해져요. (계속 모래를 뿌리면서 이야기함) 아주 유명한 곳이라 선착순으로 올 수 있고 치유될 때까지 지낼 수 있어요.

남친과 싸우고 스트레스로 3일 전 자해를 했어요. 불안할 때 손톱 물어뜯거나, 눈썹 칼이나 면도기, 커터칼을 사용해서 팔뚝에 상처를 내게 돼요.

모래놀이 상담하면서 자해를 덜 하게 되기 하는데 그래도 스트레스받으면 하게 돼요.”

Okada는 여성성을 만든 것 같다. 조개껍질과 꽃들이 많이 나왔다. 여성성이 많이 들어난 작품이다. 2회기 뱀이 나오긴 했지만, 1회기부터 여성성이 나오면서 상담 진행 과정에서 계속 여성성이 나오고 있다고 하면서 6회기 작품을 만들 때 여성성이 좀 빠른 것 같다. 내담자는 여성성을 조개, 꽃으로 표현하면서 완성되었다는 느낌으로 만들었다. 같은 17세의 여자아이들에게 나타나는 여성성과 좀 다르다. 보통 17세의 여자아이들에게 드러나는 여성성은 여자아이로 드러난다. 내담자는 계속 여성성으로 나타나는데, 좀 이르고, 강하게 표현된다고 하였다. Ahn은 자해의 이야기를 하는 것과는 대조적으로 작품은 전체적으로 예쁘다. 초록색도 들어오고, 전형적인 여성성의 작품으로 내담자의 작품에 이른 여성성이 표현되는 것은 내담자의 개인적 환경도 영향을 준 것 같다고 하였다.

Freedle은 일상생활에서 안정감이 없을 때 안전한 공간을 모래 작품에 조성한다. 조개껍질과 꽃이 많고 반짝이는 소품들이 많아 환상적인 느낌을 더한다. 젊은 여성들이 중앙의 꽃을 중심으로 모여있다. 1회기의 옷을 입은 동물들과는 다르다. 여성적 에너지가 조개껍질로 증폭되는 느낌이라고 하였다.

고등학교에 입학하면서 2달간 상담의 공백이 있었다.

### Session 7>

#### \* 첫 소품: 바가지, 마지막 소품: 소라껍질

바가지로 모래를 퍼서 그루트, 조개, 소라껍질 속에 모래를 가득 채웠다 쏟았다는 반복하며 유아스런 놀이를 하는 등 집중하지 못하는 모습을 보였다.

Okada는 좀 다른 모습이다. 쉬고 왔다. 상단에 무덤 위에 둑근 잔디를 써우고 그 위에 가리비를 놓고, 모래를 뿌려 주었다. 여기서 한 번 죽었다. 변화가 왔다. 죽었기 때문에 변화가 올 수 있었다고 하였다.

Ahn은 6회기의 작은 조개껍질이 7회기에선 큰 조개껍질로 합쳐지며 그릇의 역할로 변환되었다고 하였다. Freedle은 모래로 가득 찬 조개껍질이 더 많은 작업을 수행할 수 있는 도구가 되었다고 하였다.

### Session 8>

#### \* 첫 소품: 쇼핑카트, 마지막 소품: 토키

“동물의 왕국이에요. 이곳에서는 서로 싸우지 않고 화목하게 지내고 있어요. 모두 한 쪽(같은) 방향을 보고 있어요.”

Ahn은 왼쪽은 비어있고, 오른쪽은 타원형을 그리며 다양한 동물들이 싸우지 않고 조화를 이루며 내담자의 본능적인 측면을 보살피는 것 같다고 하였다. Freedle 또한 ‘비어있고 꽉 차 있음’으로 가능성이 열려 있고, 한쪽에선 감정과 연결된 동물들이 나와 서로 돌보고 있어 가족 공동체, 소속감과 관계된 모습이 표현된 것 같다고 하였다.

Session 8 이후 부모님들의 부부싸움으로 모두가 가출하는 등의 가정 문제가 생겨 학교도 쉬고 상담도 쉬게 되면서 1달 만에 내방 하였다.

### Session 9>

#### \* 첫 소품: 토키 마지막 소품: 토키

“토끼나라 주변에 예쁜 꽃이 많이 피었어요. 보석은 토끼 식량이에요. 토끼 가족이 모여 있어요. 가족은 서로 힘이 되어주는 존재에요. 내게 힘이 되어주는 존재는 엄마, 아빠, 강아지 2마리, 남친이에요.”

아빠가 술 마시고 와서 뜯 폭언하고, 때리고 하면서 엄마가 가출했어요. 그래서 아빠가 강아지를 보내버릴까 불안해서 학교도 쉬고 있었어요.

핸드폰 번호를 바꾸고 소수의 몇 명만 연락하고 있어요. 지난주에 엄마가 돌아왔어요. 부산 외 할머니에 있었는데, 내가 전화하고 아빠가 잘못 했다고 부산 가서 빌고. 그래서 지난주에 엄마가 집으로 왔어요. 엄마가 학교는 가야 한다면서 결석한 저에게 뭐라 했어요. 엄마가 집에 오니까 아빠와 단둘이 있을 때보다 마음이 불안하지 않아서 좋아요. 강아지들도 그런 것 같아요. 지난주부터 학교 나가고 있어요.”

Ahn은 모래 작품은 현실과 다른 장면이 등장으로 판타지가 펼쳐지고 있으며, 이러한 판타지를 통해 내담자는 가족에 대한 정의를 새롭게 하며 건강한 가족의상을 만들어 가는 것 같다고 하였다. Freedle 또한 내담자는 자신의 삶이 질서가 없고, 예쁘지 않고, 가족들이 싸울 때 예쁜 소품들을 이용해서 토끼 가족을 표현한다. 모래놀이 작품을 통해 자신의 소원을 살려가는 것 같다.

#### Session 10>

##### \* 첫 소품: 거북이, 마지막 소품: 진주구슬

“거북이들이 알을 낳고 가운데 있는 알을 품으려고 모두 모여들고 있어요. 흰색 진주는 거북이 알이고, 빨간색과 분홍진주는 사랑이에요.”

Okada는 9회기도 만다라다. 10회기도 만다라이고. ‘9회기는 토끼 만다라’, ‘10회기는 거북이 만다라’라고 하였다.

Ahn은 내담자는 반복적으로 만다라를 제작하며 자신의 불안을 조절하는 능력을 회복시켜 나가는 것 같다고 하였다. 또한 거북이들이 원을 이루어 알을 낳기 위해 모인 10회기의 만다라는 1회기에 비해 창조성과 생명력이 표현된 ‘만다라’라고 하였다.

Freedle은 희망의 장소와 새로운 시작을 향해 거북들이 등장했다고 하며, 거북이는 태어나면서 어머니로부터 벼랑받아 혼자 남게 되고, 부화하여 바다로 가기 위한 생존의 여정이 꽤 길다고 하였다. 또한 진주도 진주가 되기 위해 많은 변화를 겪는다면 2회기의 파충류나 뱀의 에너지와는 다른 에너지를 느끼게 하며 내담자가 상담자와 함께 초기의 애착 상처를 회복시켜 나가는 듯한 느낌이라고 하였다.

#### Session 11>

##### \* 첫 소품: 큰 뱀, 마지막 소품: 작은 뱀

“코브라는 3남매에요. 노랑 뱀과 흑색 알록달록 뱀은 형제이고요. 주황색 뱀과 하늘색 뱀은 부부에요. 작은 뱀들은 부부의 자식이고요. 이곳에는 약속한 사람끼리만 올 수 있어요. 사소한 싸움은 있어도 잡아먹지는 않으며 사이좋게 지내고 있어요.”

Okada는 다시 뱀이 나왔다. 뱀이 나와서 위험하긴 한데, 형제나 부부를 만들면서 의미를 만들었다. 그렇다고 위험하지 않은 것은 아니다. 뱀을 보면서 죽임을 당할 수도 있다는 것을 생각하는 것은 불안정한 상태다. 내담자가 자살성과 관계

되는 원인을 뱀 등으로 표현이 되는 것 같다. 그런 부분을 상담에서 지켜보면서 찾아야 한다. 내담자가 기대고 있는 부분은 상담자뿐이다. 엄마도 부부 문제로 꽉 차 있어 내담자를 지켜봐 주기 힘든 상태라고 하였다.

Ahn은 2회기의 뱀의 뱀파는 느낌이 조금 다르다고 언급하며 ‘모래놀이치료 임상 현장에서 2회기처럼 작품의 내용을 깨듯이 큰 뱀들을 사용하는 작품들은 가정폭력, 학대, 성폭력 등에 지속적으로 노출된 내담자에게 흔히 나타난다.’는 Kwak<sup>†</sup>의 표현을 전하며 내담자는 어릴 시절부터 지속적인 가정폭력에 노출되면서 깊은 트라우마를 형성하였고, 심리적 밸런스를 유지하지 못하는 것으로 보인다고 덧붙였다. 또한 Ahn은 뱀의 긍정적인 상징성을 살려 내담자가 변환(transformation)의 에너지로 사용해야 한다고 하였다. 이러기 위해선 11회기의 뱀들이 무서운 것이 아니어도 작품의 작품에서는 안정적인 자연의 모습은 아니기에 더욱더 보호자들의 태도 개선이 필요하며, 내담자의 심리적 성장을 막지 않도록 보호자 상담이 중요함을 강조하였다.

Freedle은 ‘뱀 공동체’가 나왔다. 커뮤니티의 개념을 더 깊은 수준으로 끌어올리는 것 같다. 뱀들은 변환을 위한 에너지를 가지고 있기에 내담자는 그 에너지와 조화롭게 연결되어야 한다. 토끼의 레벨에서 거북이, 그리고 지금은 뱀으로 조화와 사랑의 공동체를 표현하고 있으나, 동시에 독사의 존재를 통해 위험과 파괴의 가능성 또한 인식하고 있어야 하기에 상담사의 역할이 중요하다고 하였다. 이때 상담자는 내담자와의 안전한 동행(secure accompaniment)을 통해, 내담자가 뱀의 변환적 에너지와 생존의 에너지를 공동체의 에너지로 통합할 수 있도록 지원해야

한다.

### Session 12>

#### \* 첫 소품: 불가사리, 마지막 소품: 초

“나의 결혼식 모습이다. 보라색을 좋아하거나 보라색을 지닌 사람, 보라 이름을 가졌거나 보라를 좋아하는 사람이 올 수 있어요. 바비인형은 신부에게 선물을 주고 있고요. 보석은 나를 상징해요. 나는 보물이다. 보물은 이쁘고 착하다는 의미에요. 보석이 소중하니까 아이들이 지키고 있어요. 행복한 결혼식의 모습이에요. 초는 행복하다는 뜻을 지니고 있어요. 비(모래비)는 신이 행복해서 흘리는 눈물이에요.”

Okada는 9,10회기에 나온 빨간색과 대비로 보라색이 나왔다. 여성스러운 색이다.

Ahn은 결혼식과 보라색이 강조되며 나왔다. 빨간색과 대조되는 파란색을 통합시키면 보라색이라며 내담자가 무의식에선 자신의 상처를 통합해 나가며 성장을 지향하는 것 같다고 하였다. Freedle은 보라색이 작품 전체를 지배하며 신은 행복의 눈물을 흘린다고 하였다. 상처로 인한 ‘멍’도 보라색으로 반대되는 것의 통합을 이루어 나가는 것 같다고 하였다.

Session 12 이후 갑자기 내담자의 모(母)가 집에서 쓰러졌는데 부(父)가 ‘내담자 때문’이라고 해서 밤늦은 시간에 상담자에게 전화하는 일이 있었으며, 친구 관계 및 부모님의 불화 등으로 병원을 자주 갔다는 등의 내용으로 3회의 언어 상담이 진행되었다.

### Session 13>

<sup>†</sup> 곽현정(Kwak) : Okada Yasunobu의 제자. 현(現) 한국학교공공모래놀이학회 지도감독(director).

#### \* 첫 소품: 흑인악단, 마지막 소품: 보석

“여러 민족(종족)들이 편견 없이 노는 곳이에요. 행복하고 즐거운 분위기. 음악을 연주하고, 듣고, 노래도 하고 있어요. 보석은 반짝이며 행복을 의미해요. 가운데 큰 보석은 수호신 같은 역할을 해요. 모두 다같이 잘 어울려 놀 수 있도록 지켜주는 거에요.”

Okada는 흑인들이 악기를 들고 둘러싸고 있다. 연주 소리가 들릴 것 같다. 어떤 연주가 이루어질까? 하는 기대가 생긴다고 하였다. Ahn은 내담자의 내면에서 정감(emotion)이 올라오기 시작하는 것 같아면서 1회기의 동화스런 만다라에서 현실의 인물들로 이루어지는 만다라로 변환의 모습을 보이며 현실의 부모에게 위로받지 못한 것을 상담사와 내면의 원형적 인물들(작품의 인물들)을 통해 위로받고 있는 것 같다고 하였다. 중앙에 보석을 세우기 위해 젖은 모래를 사용한 것도 내담자의 내적 힘으로 견조한 대지모 원형(Mother Earth Archetype)에 수분을 공급하는 것 같은 인상이 든다고 하였다. Freedle은 내담자는 자신의 혼란스러운 상황에서 불안과 초조를 느끼며 자신의 상담사에게 직접 그 고통을 표현하려 노력하였다. 자신의 상황이 어지럽지만, 작품 안에서는 여러 겹의 원형으로 보호하는 원주민, 남성, 여성의 많은 사람이 있다. 중앙의 보라색 보석은 1회기와 같다. 전 세계에서 온 어둡고 밝은 사람들이 한자리에 보여 보랏빛 보석을 보호하며 행복을 느낀다. 내담자는 모래 작업을 통해 원형적인 부모와 보호자에게 접근하고 있는 것 같다.

학교상담교사의 보고에 따르면, 내담자는 상담

에 꾸준히 참여할 때는 학교생활에 뚜렷한 문제를 보이지 않았다. 그러나 부모 및 친구 관계에서 심리적 어려움이 발생하여 상담 참여가 중단되면, 오전 10시, 12시, 15시 등 일정하지 않은 시각에 등교하거나 일찍 조퇴하는 등 불안한 모습을 보이는 경향이 나타났다.

Session 13 이후 내담자는 “부모님이 다투어 아빠가 집을 나가셨다. 부모님 모두 서로 잘못이 없다고 주장하며 고집을 부리셔서 스트레스가 심하다. 한 사람이라도 참아주었으면 좋겠는데, 이런 상황이 반복되니 너무 힘들고, 나를 해칠 것 같은 생각이 든다. 아버지가 집에 있을 때도 무슨 일이 생길까 불안하고, 싸움이 없을 때조차 불안하다.” 등의 내용을 호소하였으며, 이에 3회 기의 언어 상담이 진행되었다.

#### Session 14>

#### \* 첫 소품: 전화기, 마지막 소품: 모자

“전화기는 과거나 미래로 갈 수 있는 도구예요. 다이얼을 누르고 모자를 쓰면 이동이 가능해요. 의사 부부와 아이가 변하는 모습을 보여 주고. 임산부→어린이(아이1, 여)→ 직장인(변호사)으로요. 작은 임산부의 아기(아이2, 남)→영어 선생님으로 성장하는 것이에요.

깃털은 태어났을 때의 행복함을 표현했어요. 돌은 젊을 때는 돌도 씹어 먹을수 있다는 뜻으로 어려움도 잘 이겨낼 수 있다는 뜻이에요. 보석은 사람들이 행복하다는 뜻으로 놓았어요. 마음과 머리를 맑게 해주는 솔방울도 있어요. 식량이 많아야 하니까 과일도 많이 놓고요.

내가 궁금한 나의 미래는 누구랑 결혼했는지? 잘~ 살고 있는지? 궁금해요. 잘 사는 것은 직업을 갖고 열심히 돈을 많이 벌고 화목하게 사는 것이에요.”

Okada는 만다라가 이어지고 있다. 전화기로 과거든 미래든, 어디든 간다고 한다. 재밌게 표현 했다. Ahn은 14회기 작품은 새로운 시작과 출생, 그리고 미래에 대한 희망이 표현된 변환의 상징적 작품으로 해석된다. 작품에는 단순히 보라색 만이 아니라, 열매와 나무의 가능성을 상징하는 솔방울이 배치되어 있어 성장의 잠재력과 생명력의 확장을 암시한다. 내담자는 또한 작품 속 전화기를 통해 과거와 미래를 오갈 수 있다고 설명 하였으며, 이는 의식과 무의식이 내적으로 연결 될 수 있는 상징적 매개로 볼 수 있다. 특히 전화기를 작품의 중앙에 배치한 점은, 내담자의 내적 통합 과정에 대한 무의식적 시도를 드러내는 흥미로운 표현으로 해석된다.

Freedle은 출산을 앞둔 임산부를 포함해 의사 부부가 전화기 주변에 모여있다. 매우 아름답고 희망적이며 내담자가 자신의 미래에 대한 희망과 다른 사람들과 조화롭게 사는 것에 대한 가능성이 보인다고 하였다.

### Session 15>

#### \* 첫 소품: 장화, 마지막 소품: 금색구슬

“어제 엄마가 과음하고 와서 숨막혀 죽을 것 같다면서 나한테 미안하다고 하는데 항상 그런 식이에요. 제발 술 안 마시고 얘기해 줬으면 좋겠어요. 그런 순간에 불안해요—엄마가 숨이 멎어 죽을까 봐, 아빠가 옥할까 봐요.

전학생이 자꾸 째려보고 거슬리는 행동을 하는데, 샘들은 ‘참아라’ ‘위압감 주는 언행을 하지 마라’는 식으로 말해서 스트레스 받아요.” 라며 이번 회기는 모래 작품을 열심히 만들었으나 설명은 없고, 부모님, 전학생과 관련된 내용을 언어로 풀어내는 모습을 보였다. 이전 회기들에 비해

문맥의 흐름이 맞고, 내용이 이어지게 표현하면서 내담자가 성장했다는 느낌을 연구자가 받았다.

Okada는 소품이 조금씩 줄어들면서 정리가 되어 가고 있다고 하였다. Ahn은 5회기 눈사람과 노는 아기들이 나오는 크리스마스와는 다른 장면으로, 좀 더 정리된 느낌을 준다고 하였다. Freedle은 음악, 산타, 눈사람, 회전목마 등을 통해 죽음과 재탄생의 순환이 표현되었다고 하였다.

### Session 16>

#### \* 첫 소품: 이글루, 마지막 소품: 뚱

“사람은 부부(모자 쓴 사람)와 친구예요. 친구는 이곳에서 동물을 봐주면서 동물들과 친하게 지내요. 하루에 한 번씩 뚱도 치우고 청소하고 있어요. 차는 사람들이 타고 온 것이에요. 동물은 1쌍씩 있어요. 양과 펭귄은 친구, 코끼리는 부부, 물소는 연인, 들소는 부부예요

어제 아빠가 출장 갔을 때 밤에 몰래 친구 만나러 나갔다가 오늘 새벽에 들어왔어요. 예전에는 아침에 들어오기도 했는데 이제 철없이 그렇게 하지 않으려고요. 엄마가 걱정하기도 하고. 예전엔 새벽을 지나 아침까지 놀면서도 재밌고 시간이 잘 갔었는데. 어제는 그렇지 않았어요. 그래서 제가 조금 철이 드나 싶었어요.”

Okada는 부부, 친구, 동물 등 2의 쌍이 보인다고 하였다. Ahn은 수2가 많이 나타나고 있으며 이는 수3으로 갈 수 있는 변환의 기반이 된다고 하였다. 2회기에선 호두 등과 뚱이 섞이어 성장 가능성이 발현되기까지 시간이 필요한 느낌이었다면 16회기에선 매일 한 번씩 뚱을 치우며 북극의 동물들을 돌보고 키우며 성장한 모습을 느끼게 한다. 조금씩 자신이 하기 싫은 것들도 현

실에서 견디며 해 나가지 않을까 하는 기대를 하게 된다고 하였다. Freedle은 북극의 가혹한 환경에서도 활기찬 모습을 보이고 있다며 이글루는 추운 환경에서 생명을 위한 자궁의 역할을 한다고 하였다. 동물들과 가족을 위한 온기, 2회기처럼 에너지를 삼키는 뜻이 더 이상 아니다. 내적 에너지가 움직이기 시작했으며 집단에 적응하기 시작한 것 같다고 하였다.

### Session 17>

#### \* 첫 소품: 남, 여, 마지막 소품: 빨간 보석

“빨리 성인이 되어서 결혼하고 싶어요. 학교 안 다니면 친구들 신경 안 써도 되고 편할 것 같아요. 친구가 날 떠날 것 같은데 불안해서 직접 물어보지 못하겠어요.”

초등생 때 운동부에서 친구들이 내가 필요하면 ‘00야’ 하고 부르고 평소에는 ‘김00’ 라고 불렀었는데 그게 트라우마가 되어 친구가 나한테 ‘김00’이라고 ‘성’을 붙여 부르면 서운해요. 학교 졸업하면 미용을 배워볼까 생각해요. 미용은 내가 혼자라도 할 수 있는 일이니까 직업으로는 괜찮은 것 같아요.”

Okada는 결혼식이 있다. 1회기보다 안정적이고 부드러운 느낌으로 끝났다고 하였다.

Ahn은 작품은 남녀의 결혼 장면으로 마무리되며, 이는 자기(Self)의 통합과 심리적 균형 회복을 상징하는 것으로 해석된다. 내담자는 자신에 대한 또래의 인식과 미래의 진로·직업에 관심을 보이기 시작하였으며, 유아기 초반의 애착 손상과 가정폭력으로 인한 트라우마에도 불구하고 치유적 퇴행(therapeutic regression)을 통해 심리적 에너지를 점차 회복해 나가고 있다. 이러한 변화는 내담자가 현실의 삶과 사회적 관계로 재

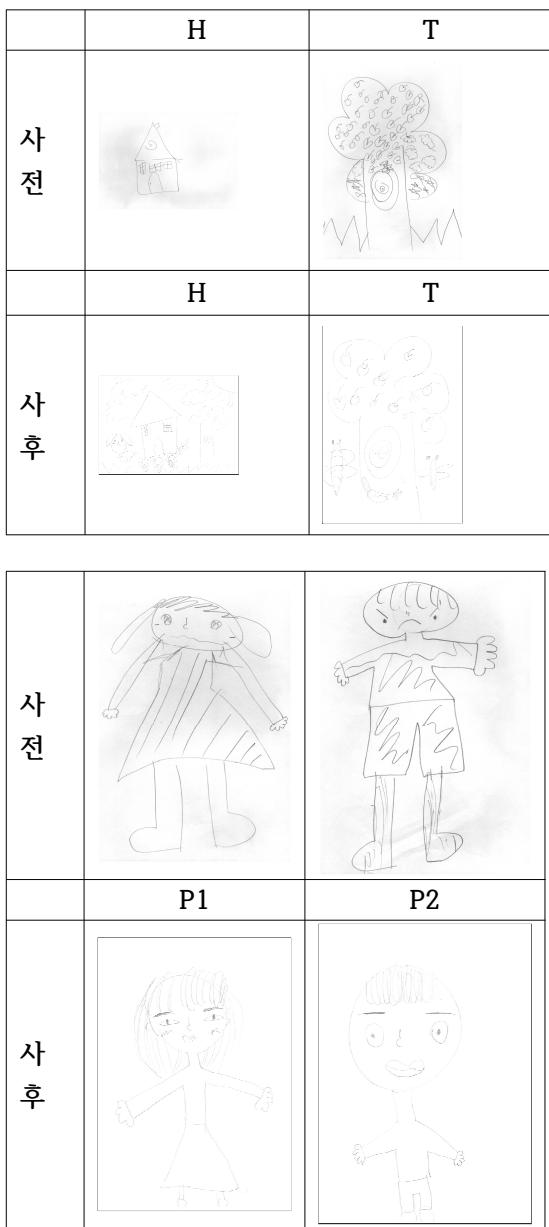
적응할 준비가 이루어지고 있는 것 같다고 하였다. Freedle은 현재의 고민을 공유하며 미래에 대한 고민을 하고 있다. 평범한 여고생의 느낌이라고 하였다. 회피에 초점을 맞춘 방어로 자신을 다치게 하는 기간이 있었으나 모래놀이치료를 통해 자신의 목소리를 찾고 감정과 연결되어 도움을 요청하기도 하고, 내적 에너지와 연결되며 원형적 부모의 보호를 받는 등의 작업을 통해 성장하는 모습을 보았다고 하였다.

Session 17 이후에는 상담 초기에 설정한 주호소 및 상담 목표의 달성을 정도, 그리고 내담자의 불안, 자해 수준, 자살사고 등을 평가하기 위해 1회의 언어 상담과 사후 검사를 실시하였다.

총 35회기의 상담이 종결된 이후에도 17세 후반, 18세, 19세에 각각 1회의 전화 또는 대면 상담이 추수 상담으로 진행되었다. 고등학교를 졸업한 20세에는 내담자의 모(母)가 직접 연락하여 내담자의 근황을 전하였으며, 이 과정에서 보호자 상담이 이루어졌다.

내담자는 모래놀이치료 종결 이후 자해 행동을 보이지 않았고, 고등학교 졸업 후에는 미용 관련 직업학교에 성실히 다니며, 아르바이트를 지속하며 안정적인 일상생활을 유지하고 있는 것으로 보고되었다.

최외선 등(2006)은 HTP(집·나무·사람) 그림검사가 내담자가 자신과 주변 세계를 어떻게 지각하고, 그 속에서 자신을 어떻게 느끼는지를 탐색할 수 있는 유용한 투사적 도구라고 하였다. 본 사례의 HTP 검사는 사전-사후의 변화를 중심으로, 형태적 구성·상징적 내용·정서적 표현의 세 측면에서 분석하였다.



〈그림1〉 사전, 사후 HTP 그림검사

## 1. 사전 검사

### (1) 집 그림

내담자는 세모 지붕의 집을 그렸으며, “누구의 집인지 모르겠다.”고 진술하였다. 집은 철로 만들어져 태풍에도 끄떡없다고 설명하였는데, 이는 외부 위협으로부터 자신을 단단하게 보호하려는 방어적 자아(ego defense)의 표현으로 해석

된다. 벽과 문이 굵은 선으로 달혀 있고 창문이 작게 표현된 점은 대인관계에서의 폐쇄성과 내적 긴장감을 반영한다.

### (2) 나무 그림

내담자는 ‘행복한 나무’ 라 명명하였으나, 기둥과 수관 사이의 가지가 생략되어 있었다. 이는 내면과 외부 세계 간의 연결이 단절된 상태를 상징하며, 심리적 에너지의 순환이 제한된 구조를 시사한다(최외선 · 김갑숙 외, 2006). 수관 안에는 사과 · 하트 · 구름 · 별 등의 상징이 존재되어 있었고, 중심의 용이에는 다람쥐가 산다고 설명하였다. 용이는 상처의 흔적이자 내면의 기억 저장소로, 내담자의 상처받은 자아가 안전한 공간을 찾아 숨어 있는 퇴행적 방어와 자기보호의 양가성을 드러낸다. 내담자가 “나무의 소원은 편해지는 것”이라고 진술한 것은, 불안한 내적 긴장 속에서도 평온과 회복을 바라는 자기치유의 무의식적 욕구를 의미한다.

### (3) 사람 그림

여자사람 그림(P1)은 목선이 없어 머리와 몸이 직접 연결되어 있으며, 팔이 얼굴에서 나온 듯 표현되었다. 내담자는 이 인물을 “몸은 사람이고 얼굴은 강아지인 여섯 살의 반인반수”로 설명하였다. 이러한 형태는 신체 경계의 불분명함과 자아 정체성의 혼란을 반영하며, 감정과 사고, 충동의 분화 미숙을 시사한다. 남자사람 그림(P2)은 여자사람보다 선이 약하고 가늘지만, 존재하는 목선으로 머리와 몸이 구분되었다. 내담자는 이를 “화를 내려고 하지만 참으려 해도 다른 사람 때문에 화가 난다.”고 진술하였으며, 인상을 쓰고 있는 3세 남아로 묘사하였다. 이는 억제된 분노와 정서조절 실패, 그리고 대인관계 속 분노표출의 억압적 양상을 나타낸다.

## 2. 사후 검사

### (1) 집 그림

내담자는 “내 생각 속의 집”이라 표현하며, 자신과 가족, 반려견이 함께 사는 화목한 통나무 집을 그렸다. 주변에는 나무·태양·꽃 등이 조화롭게 배치되어 있었으며, 이는 관계적 온기와 정서적 회복의 상징으로 볼 수 있다. 집의 문과 창문이 열려 있고, 선이 부드러워진 점은 대인관계 개방성의 회복과 정서적 유연성의 증대를 시사한다.

### (2) 나무 그림

사후의 나무는 사과나무로 변모하였고, 주변에 새를 그리며 “안 싸우고 잘 지내는 것이 소원”이라고 진술하였다. 내담자는 “나무는 새가 있어야 하기에 새가 생각났다.”고 덧붙였는데, 이는 타인과의 상호작용에 대한 긍정적 기대를 반영한다. 즉, 사전의 고립된 나무에서 사후에는 관계와 공존의 상징이 추가됨으로써, 내적 긴장이 완화되고 정서적 에너지가 외부로 확장된 것으로 해석된다.

### (3) 사람 그림

사후 여자사람 그림(P1)은 팔을 벌려 남자를 안으려는 모습으로 표현되었으며, 내담자는 “기분이 좋고 모두 행복하게 지내는 것이 소원”이라고 진술하였다. 목이 명확히 표현되어 신체적 통합(ego-body integration)이 회복되었고, 표정과 자세가 부드럽고 안정감을 띠었다. 사후 남자사람 그림(P2)은 부인을 안으려는 모습으로 묘사되었으며, “잘 지내고 있고, 앞으로도 잘 지낼 것 같다.”고 하였다. 이는 사전의 억제된 분노가 완화되고 정서적 안정감과 관계적 조화가 회복된 것으로 해석된다.

## 3. 수퍼비전 평가 및 종합 해석

Okada는 사전 검사에 비해 사후 그림들이 전체적으로 안정되고, 인물의 형태와 구성이 성장된 모습을 보인다고 평가하였다. 다만 “나무의 상처가 여전히 남아 있으나 크기가 줄어든 것은, 내담자가 지속적인 자기돌봄(self-care)을 필요로 하는 심리적 과제를 상징한다.”고 지적하였다. Ahn은 사후의 그림이 전반적으로 부드러워지고 안정감을 보였다고 평가하면서도, “사람 그림에서 머리와 몸의 비례가 완전한 통합에는 이르지 못한 상태”라고 보완 의견을 제시하였다. 이러한 결과는 사전 검사에서 나타난 방어적·분열적 구조가 사후에는 관계적·통합적 구조로 전환되었음을 보여주며, 이는 모래놀이치료 과정에서 이루어진 정서조절력 향상, 애착 안정화, 자아통합(ego integration)의 변화를 시사한다.

## 연구 목적 검토

본 연구는 자해와 정서적 위기를 경험한 청소년을 대상으로, 모래놀이치료가 어떠한 심리적 기제를 통해 정서 회복과 자아통합을 이끄는지를 탐색하고자 하는 연구목적이 있었다. 치료 과정에서 확인된 변화는 첫째, 정서조절력의 향상이다. 이는 자해를 통해 긴장을 완화하던 내담자가 모래작품 속 상징적 작품 활동을 통해 정서를 인식, 표현하고 조절하는 능력을 회복한 것으로 해석된다. 둘째, 상징적 변환(symbolic transformation)을 통해 무의식적 정서가 외현화되고, 내면의 혼란이 의미 있는 상징으로 재구성되었다. 셋째, 치료자와의 관계 속에서 형성된 안정적 애착 경험을 기반으로 자아통합(ego-integration)이 촉진되었다.

이러한 결과는 모래놀이치료가 비자살적 자해의 주요 요인인 정서조절 결손, 불안정 애착, 충동성에 통합적으로 개입하여 통합적 변화를 유도할 수 있음을 보여준다. 즉, 모래놀이치료는 단순

한 비언어적 표현기법을 넘어 ‘정서조절 → 상징변환 → 자아통합’으로 이어지는 심리치료적 경로를 형성하는 핵심 매체임을 시사한다.

## 결과

본 연구는 자해와 정서적 위기를 경험한 여고생에게 장기 개별 모래놀이치료를 적용하여, 그 상징적·심리적 변화를 중심으로 자해 행동의 변화를 탐색하였다[표1].

[표1] 모래놀이치료 단계별 정서 및 자해행동의 변화 요약

단계	회기 범위	주요 특징	정서상태	자해 행동 변화	치료적 의미
혼란 및 방어기	1-4 회기	만다라, 파충류, 간힌 공간, 위험한 집 등	불안, 분노, 무력감, 방어적	빈도 높음	불안정 애착, 방어적 표현
퇴행 및 재경험기	5-11 회기	눈사람, 야기, 조개	보호 욕구, 슬픔, 의존, 안전기지 재구성	빈도 감소	정서 환기 및 회귀적 치유
통합 및 안정기	12-17 회기	꽃, 판다 가족, 보석 등 조화와 생명성 상징	안정, 수용, 희망감	소거	애착 회복, 자아 통합, 회복의 상징

총 17회기의 치료를 분석한 결과, 내담자는 초기의 불안과 혼란에서 점차 자아 통합(ego integration)에 이르는 심리적 변화를 보였다. 치료의 전개는 혼란 및 방어기(1-4회기), 퇴행 및 변환기(5-11회기), 통합 및 성장기(12-17회기)로 구분되었다.

첫째, 혼란 및 방어기(1-4회기)에서 내담자는 ‘만다라’, ‘섬’, ‘보석’, ‘위험한 산장’ 등 의 상징을 반복적으로 배치하며 불안한 내면을

안정화하려는 중심화(centering) 시도를 나타냈다(Jung, 1954). 만다라는 자해 충동과 정서적 혼란을 상징적으로 통제하려는 자기(Self)의 초기 방어 구조로 해석되었다. 이 시기의 작품은 단절되고 과편화된 형태로 구성되어 있었으나, ‘자유롭고 보호된 공간(free and protected space)’(Kalff, 1991) 안에서 불안이 점차 통제 가능한 상징으로 재구성되기 시작하였다.

둘째, 퇴행 및 변환기(5-11회기)에서는 ‘판다 가족’, ‘조개’, ‘눈사람’, ‘파충류’, ‘오염된 공간’ 등의 상징이 등장하였다. 판다 가족과 조개는 보호받고자 하는 욕구와 애착 회복의 상징으로, 파충류와 오염된 공간은 부모의 폭력과 불안정한 애착관계를 반영하였다. 이 시기에 내담자는 상담자와의 관계를 통해 신뢰를 형성하였고, 위험한 상징이 점차 변형되며 정화(purification)의 방향으로 나아갔다. 이는 용의 상징 변환(symbolic transformation) 과정이 활성화되기 시작한 시점으로, 억압된 감정이 상징적 행위를 통해 외현화되고 통합되어 가는 변환의 단계였다(Jung, 1954; Kalff, 1991).

셋째, 통합 및 성장기(12-17회기)에서는 ‘토끼’, ‘거북이’, ‘뱀’, ‘보석’, ‘보라색’, 결혼식’, ‘음악 공동체’ 등의 상징이 나타났다. 토끼는 따뜻함과 애착, 거북이는 안내와 생존, 뱀은 변환과 위험의 이중성을 상징하였다. 내담자는 이 시기부터 정서의 언어화를 자발적으로 시도하였으며, 자해 행동은 완전히 소거되었다. 보라색(purple)은 초기의 적색(분노)과 청색(우울)의 통합을 의미하며, 심리적 성숙과 내면의 화해를 상징하였다. 마지막 회기의 ‘결혼식’과 ‘음악 공동체’는 현실 관계의 회복과 자아의 통합(coniunctio)을 의미하며, 이는 용(C. G. Jung, 1959/2024)의 개성화(individuation) 과정과 Neumann(1973)의 자기형성(self-formation) 이론과 부합한다. 이러한 상징 변환(symbolic transformation)은 무의식적 갈등이

의식적 조화를 향해 재구조화되는 심리적 과정을 드러내며, 모래놀이치료에서 자아 통합으로 나아가는 핵심 경로로 해석된다.

상징 변환은 네 가지 측면에서 확인되었다. 첫째, 공간의 변환으로 ‘위험한 산장’이 ‘이글루’로 바뀌며 고립된 장소가 보호적 공간으로 전환되었다. 둘째, 생명 상징의 변화로 토끼-거북-아-뱀의 순환이 파괴적 본능이 생명 에너지로 전환된 과정을 보여주었다. 셋째, 색채 상징의 통합으로 붉은색과 파란색이 보라색으로 융합되어 내면의 갈등이 화해되었다. 넷째, 관계와 정동의 변화로 고립과 불안의 장면이 가족과 공동체의 상징으로 확장되며 관계적 안전감이 회복되었다.

임상적으로, 내담자는 모래놀이치료 과정에서 정서조절 능력의 회복(Ashrafi et al., 2021)을 경험하였다. 초기에는 자해를 통해 긴장을 완화하던 내담자가 상징적 행위를 통해 감정을 인식하고 조절하는 능력을 회복하였다. 또한 치료자와의 관계 속에서 ‘보호받는 경험(secure holding)’을 내면화하였으며(Bowlby, 1988; Winnicott, 1965), 이는 안정된 애착의 재구조화로 이어졌다. ‘조개’, ‘그릇’, ‘이글루’ 등 의 상징은 내담자의 불안을 담아내는 심리적 용기(容器, container)로 기능하였고, 정서 안정과 자기위안(self-soothing) 능력의 회복을 뒷받침하였다.

상담 중반부 이후에는 내면의 위험 상징이 변환의 에너지로 재해석되었다. Freedle의 수퍼비전에서는 이러한 변환이 파괴로 전환되지 않도록 ‘안전한 동행(secure accompaniment)’이 강조되었으며, Okada는 급격한 퇴행 시 상징적 보호 구조를 유지하도록 지도하였다. Ahn은 부모상담을 병행하여 양육 태도의 변화를 유도하고 현실 적응의 안정화를 지원하였다.

이러한 치료적 과정은 모래상자가 단순한 표현

의 장이 아니라, Kalff (1991)가 제시한 ‘자유롭고 보호된 공간(free and protected space)’으로서, 내담자가 현실의 트라우마를 안전하게 재현하고 통합할 수 있는 심리적 구조임을 입증한다. 또한 상징적 재현(symbolic reenactment)은 내담자의 애착 외상(attachment trauma)을 안전하게 재경험하도록 하여 억압된 감정을 통합시키는 역할을 하였다(Weinrib, 2004). 모래상자는 분열된 자아(fragmented ego)가 회복되는 심리적 통합의 장이 되었고, 이는 정서조절 - 상징변환 - 자아통합(ego integration)으로 이어지는 치료 경로(therapeutic pathway)를 제공하는 치료 매체임을 보여주었다.

결과적으로, 본 사례는 장기 개별 모래놀이치료가 고위험 청소년의 자해 행동에 내재한 정서조절의 결손, 불안정 애착, 충동성의 세 요인에 상징적 수준에서 통합적으로 개입하여 변화를 이끌어낼 수 있음을 보여준다. 내담자는 자해를 통한 고통 통제에서 벗어나 상징적 표현을 통해 감정을 재구성하였고, 보호받는 경험을 통해 현실 관계의 회복과 자기성장을 달성하였다. 이러한 결과는 모래놀이치료가 정서조절 → 상징변환 → 자아통합으로 이어지는 치료적 경로(therapeutic pathway)를 통해 청소년의 심리적 회복과 삶의 지속 가능성을 지원하는 유효한 임상 매체임을 시사한다(Guo & He, 2025; Tornero & Capella, 2017).

향후 연구에서는 다사례 비교와 장기 추적을 통해 모래놀이치료의 상징 변환 과정을 정량·정성적 방법으로 검증하고, 고위험 청소년의 자해 예방 및 정서 회복을 위한 근거기반 개입 모델로 발전시킬 필요가 있다.

## 참고문헌

12491

- Ahn, U. K., & Kwak, H. J. (2022). Clinical effect of sandplay therapy in adolescents experiencing suicidal events. *Psychological Counselling and Sandplay Therapy*, 4(1), 25-44. <https://doi.org/10.54084/SCS.2022.4.1.25>
- Ahn, U. K., Kwak, H. J., & Lim, M. H. (2020). Minnesota multiphasic personality inventory of school sandplay group therapy with maladjustment behavior in Korean adolescent. *Medicine*, 99(50), e23272. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023272>
- Ashrafi, E., Karami, J., & Nasori, M. (2021). The mediating role of difficulties in emotion regulation in the correlation between attachment styles and childhood trauma with self-harming behaviors in adolescents. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*, 25(4). <https://doi.org/10.5812/jkums.119094>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Guo, R., & He, Y. (2025). The evolution of images grounded in sand: Case study of a 16-year-old girl with adverse childhood experiences in sandplay therapy lacking miniatures. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 35(2), 220-242. <https://doi.org/10.1177/205563652413>
- Jeon, M. J., Lee, H. K., & Kwak, H. J. (2022). Effect of school sand play group counseling on emotional and behavioral problems, peer problems, and aggression of elementary school students. *Psychological Counselling and Sandplay Therapy*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.54084/SCS.2022.4.1.1>
- Jung, C. G. (1954). *The development of personality*. Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1959/2024). 원형과 집단무의식 (정명진 역). 부글북스.(원서 출판 1959).
- Kalff, D. M. (1991). Introduction to sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, 1(1), 1-4. <https://doi.org/10.61711/jst.1991.01.1.224>
- Kim, J. H. (2020). Case study of sandplay therapy for a high school girl. *Psychological Counselling and Sandplay Therapy*, 2(1), 14-27. <https://doi.org/10.54084/SCS.2020.2.1.14>
- Kwak, H. J., Ahn, U. K., & Lim, M. H. (2020). The clinical effects of school sandplay group therapy on general children with a focus on Korea Child & Youth Personality Test. *BMC psychology*, 8(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0378-9>
- Lee, S., Kwak, H. J., Ahn, U. K., Kim,

- K. M., & Lim, M. H. (2023). Effect of group sand play therapy on psychopathologies of adolescents with delinquent behaviors. *Medicine*, 102(40), e35445. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035445>
- Neumann, E. (1973). *The child: Structure and dynamics of the nascent personality*. Princeton University Press.
- Oh, J. S. (2019). Effects of sand play therapy on depression and anxiety in adolescents: A case study. *Psychological Counselling and Sandplay Therapy*, 1(1), 19-30. <https://doi.org/10.54084/SCS.2019.1.1.19>
- Rogier, G., Petrocchi, C., D' aguanno, M., & Velotti, P. (2017). Self-harm and attachment in adolescents: What is the role of emotion dysregulation?. *European Psychiatry*, 41(S1), S222-S222. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.2214>
- Shin, H., Kim, O., Kim, M. S., Lee, Y., Kim, K. M., Kim, D. H., ... & Lim, M. H. (2025). Effects of sandplay group therapy on children at risk of suicidal ideation. *BMC psychology*, 13(1), 800. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03150-9>
- Stanley, B., & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. *Cognitive and behavioral practice*, 19(2), 256-264. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2011.01.001>
- Tornero, M. D. A., & Capella, C. (2017). Change during psychotherapy through sand play tray in children that have been sexually abused. *Frontiers in psychology*, 8, 617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00617>
- Weinrib, E. L. (2004). *Images of the self: The sandplay therapy process*. Temenos Press.
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment*. International Universities Press.
- 최외선, 김갑숙, 최선남, 이미옥. (2006). *미술치료기법*. 학지사. <https://product.kyobobobook.co.kr/detail/S000000883949>

원고접수일 : 2025년 10월 09일

1차 논문심사일 : 2025년 10월 09일

제재결정일 : 2025년 10월 27일

# Sandplay Therapy for an Adolescent Female with Self-Harm and Emotional Dysregulation: A Single-Case Study

Hyeon-Jeong Kwak<sup>†</sup>

Dankook University

This study aimed to explore the therapeutic effects of individual Sandplay Therapy for an adolescent girl experiencing self-injurious behavior and emotional crises. The client presented with repeated wrist-cutting, depression, lethargy, exposure to domestic violence, and attachment anxiety. Using a single-case design, this study analyzed the patterns of emotional change, ego integration, and psychological recovery that emerged throughout the therapeutic process. The results indicated that individual Sandplay Therapy had a positive impact on reducing self-injurious behavior and enhancing emotional stabilization in a high-risk adolescent. During therapy, destructive symbols gradually transformed into images representing harmony and vitality. These findings suggest that Sandplay Therapy serves as an effective therapeutic medium that facilitates psychological stabilization and ego integration among adolescents who struggle with self-injury, emotional dysregulation, and insecure attachment.

*Keywords: Sandplay therapy, adolescents, self-harm, single case, emotional recover*

---

<sup>†</sup> Corresponding author : Hyeon-Jeong Kwak, (31116) Adjunct Professor, Department of Counseling Psychology, The Graduate School of Policy and Business Administration, Dankook University, 119 Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan, Chungnam, Republic of Korea  
E-mail : hangil7955@naver.com

## 부 록

