



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학석사 학위논문

지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의
우울과 대인관계에 미치는 효과



2018년 8월

부경대학교 교육대학원

평생교육·인적자원개발전공

강 대 영

교육학석사 학위논문

지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의
우울과 대인관계에 미치는 효과

지도교수 강 승 희

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.



2018년 8월

부경대학교 교육대학원

평생교육·인적자원개발전공

강 대 영

강대영의 교육학석사 학위논문을 인준함.

2018년 8월 24일

주 심 철 학 박 사 주 동 범



위 원 교 육 학 박 사 천 성 문



위 원 교 육 학 박 사 강 승 희



목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	6
가. 중년 여성	6
나. 우울	7
다. 대인관계	7
라. 지시적 집단모래놀이 프로그램	8
4. 연구의 제한점	8
II. 이론적 배경	9
1. 중년 여성	9
가. 중년 여성의 정의	9
나. 중년 여성의 특징	10
2. 우울	13
가. 우울의 정의와 특징	13
나. 중년 여성과 우울	14
3. 대인관계	17
가. 대인관계의 정의와 특징	17
나. 중년 여성과 대인관계	19
4. 모래놀이치료	21
가. 모래놀이치료 정의와 특징	21
나. 중년 여성과 모래놀이치료	22

다. 지시적 집단모래놀이 프로그램.....	26
III. 연구 방법.....	29
1. 연구대상.....	29
2. 연구설계.....	30
3. 연구도구.....	31
가. 우울척도.....	31
나. 대인관계 척도	32
4. 연구절차.....	33
5. 프로그램 구성.....	34
6. 자료 분석.....	38
IV. 연구 결과.....	39
1. 기술통계량 분석.....	39
2. 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울에 미치는 효과.....	40
3. 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 대인관계에 미치는 효과	45
4. 회기별 소감 및 종속 변인별 분석	50
가. 회기별 소감.....	50
나. 종속 변인별 분석	53
V. 논의 및 결론.....	56
1. 논의.....	56
2. 결론 및 제언.....	61

참고문헌	62
------------	----

부 록	73
----------------	----



표 목차

<표 II-1> 모래놀이를 활용한 우울관련 프로그램 연구.....	21
<표 II-2> 모래놀이를 활용한 대인관계관련 프로그램 연구.....	22
<표 II-3> 지시적 집단모래놀이 프로그램관련 연구.....	27
<표 III-1> 참가인원 연령별 실험집단, 통제집단 구성.....	29
<표 III-2> 사전- 사후 검사 실험설계.....	30
<표 III-3> 우울 측정도구의 구성 및 신뢰도.....	31
<표 III-4> 대인관계 측정도구의 구성 및 신뢰도.....	32
<표 III-5> 연구일정 정보.....	33
<표 III-6> 회기 내의 6단계 진행과정.....	34
<표 III-7> 프로그램 구성 및 회기별 진행내용.....	36
<표 IV-1> 실험-통제 집단의 하위요인의 사전점수 t 검정.....	39
<표 IV-2> 중년 여성 우울의 사후 검사에 대한 t-검증 결과.....	41
<표 IV-3> 중년 여성 대인관계의 사후 검사에 대한 t-검증 결과.....	45
<표 IV-4> 회기별 소감	50
<표 IV-5> 종속변인별 변화내용	53

그림 목차

<그림 IV-1> 전체 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	42
<그림 IV-2> 정서적 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	43
<그림 IV-3> 인지적 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	43
<그림 IV-4> 행동적 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	44
<그림 IV-5> 신체·생리적 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	44
<그림 IV-6> 전체 대인관계의 실험-통제집단 사전-사후 점수.....	46
<그림 IV-7> 대인관계 처음관계 맺기영역 실험-통제집단 사전-사후점수	47
<그림 IV-8> 대인관계 타인에 대한 불쾌감 주장영역 실험-통제집단 사전 -사후 점수.....	47
<그림 IV-9> 대인관계 자기 노출영역 실험-통제집단 사전-사후점수	48
<그림 IV-10> 대인관계, 정서적 지지 및 조언영역 실험-통제집단 사전- 사후 점수.....	48
<그림 IV-11> 대인관계, 대인갈등 다루기영역 실험-통제집단 사전- 사후 점수.....	49

The Effects of Indicative Group Sand Play Program on Depression and Interpersonal Relationship in Middle-aged Women

Dae Young Kang

*Graduate School of Education
Pukyong National University*

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effect of instructional sand game program on depression and interpersonal relationship of middle - aged women And to investigate the effect of beating.

The research problems of this study are as follows.

1. Does the indicative group sand play program help to reduce depression in middle-aged women?
2. Does instructional group sand play program have an effect on improving interpersonal relationships among middle-aged women?

The subjects of this study were 30 middle - aged women who wanted to participate in middle - aged female adult students aged 40 ~ 60 years old at university in Busan, , And 15 control subjects.

The instructional group sand play program is divided into 8 sessions, 70 minutes each, twice a week. The main progress of the program was done by the researcher. As a research tool, The instructional group sand play program is divided into 8 sessions, 70 minutes each, twice a week. The main progress of the program was done by the researcher.

The tools for the study were to create a depression index. To measure, Beck's depression level (1967) Using tools adapted by Ho and Song Jong-yong (1991), measure personal relationships Kim Chang-dae and Kim Soo-im (2001) have adapted and justified the measure of interpersonal competence developed by Hayer Buhrmester, Furman, Wittenberg and Reis (1988).

Respectively. The experimental procedure was performed in the order of pre-

test, experimental treatment, and post-test, The SPSS 21.0 statistical program was used. The analytical methods are as follows:

First, the experimental group participating in the instructional group sand game program showed a significant decrease in depression score after death as compared with the control group without participation.

Second, the experimental group participating in the instruction group sand play program showed significantly higher interpersonal score than the control group which did not participate.

Based on the results of this study, it was found that the program can help depression of middle - aged women and improve interpersonal relations.

Key words: Middle-aged women, Depression, Interpersonal relationship, Sand play therapy, Indicative group sand play therapy



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2017년 통계청 발표에 따르면 남성 79.3세에 비해 여성은 85.4세로 남성에 비해 수명이 6세 이상 길다는 것을 알 수 있다. 2016년 중년 여성에 관한 통계청 자료를 살펴보면 연령대 비율 중 40대에서 60대의 비중이 1990년에는 약 19.5%였으나 현재는 32.4%로 무려 12.9%나 증가하여 전체 인구에서 중년 여성이 차지하는 비중이 크다는 것을 확인할 수 있다.

이 시기 중년 여성들은 신체적, 심리적, 사회적 측면에서 다양한 변화를 경험한다. 신체적으로는 폐경과 노화로 인한 여성성의 변화와 건강문제 발생으로 상실감 상승과 자아 존중감이 저하되면서 우울증 병력이 없던 여성도 우울증이 발병되거나 과거 경험했던 우울증이 재발하기도 한다(이미경, 2014). 심리적 측면에서 중년여성은 뚜렷한 이유도 없이 가슴에 구멍이 뻥 뚫린 것 같은 느낌이 들기 시작하는데 자신의 정체성의 대부분을 남편이나 자녀들, 부모와의 관계에 기반을 두고 있는 경우가 많으므로 심리적으로 더 큰 충격을 받을 가능성이 많다(도성숙, 2012). 따라서 여성이 중년기에 접어들면 자녀의 성장으로 친밀했던 관계가 점차 분리되어 빈 둥지 증후군을 경험할 수 있고 남편과 자녀에 대한 본인의 역할 감소로 상실감을 경험하면서 삶의 가치와 의미에 대한 혼란으로 정체성 위기를 겪을 수 있다.(이미경, 2014).

사회적으로는 중년 여성은 자녀의 양육 부담에서 벗어나면서 시간적, 경제적으로 여유를 갖게 되고, 이전의 인생주기보다 훨씬 적극적이 되며, 독

립적인 인생의 주체가 되어 사회 활동이나 사회참여에 매우 깊은 관심을 나타낸다. 이렇게 중년기는 사회적으로 안정이 되는 시기인 동시에 그러지 못할시 부부 친밀도와 만족도의 저하, 가족과의 갈등, 노부모 부양, 주부 역할에 대한 성취감 부족, 경제적 어려움, 사회활동의 저하 등으로 인해 고독감과 소외감, 우울, 주변과의 관계, 주의 등에서 어려움을 겪게 될 수 있다(이미경, 2014).

이처럼 중년 여성에게는 여러 가지 문제들이 발생할 수 있는데, 특히 우울은 가장 빈번하게 나타나는 부정적 정서로 알려져 있다(김춘경, 2011; 성미혜, 2000). 우울은 아동, 청소년, 성인, 노인 등 다양한 연령대에서 나타날 만큼, 현대인이라면 누구나 한 번쯤은 경험해보는 심리적 장애이다(김은숙, 2017). 우울은 단순한 슬픔을 비롯하여 우울한 기분부터 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가서는 자살기도를 포함하는 우울증까지 그 범위도 매우 넓으며(Gotlib & Joormann, 2010), 남성보다는 여성에게 삶의 질을 결정하는 중요한 변인으로 이해되고 있다. 이는 여성이 남성보다 우울 증상을 더 많이 경험하며, 그 증상 역시 확대되고 심화되는 경향을 보이기 때문이다. 특히 40대 이상의 중년 여성의 발생 빈도가 그보다 젊은 연령대에 비해 더 급격하게 증가하고 있으며(허체은, 2015), 50대 중년 기혼 여성의 우울증상 비율도 전체 우울 환자들 중에서 62.4%를 차지할 만큼 높게 나타나(이동훈 외, 2013) 점점 중년 여성들의 우울의 문제가 심각해지고 있음을 알 수 있다.

중년 여성의 우울은 외모의 변화와 함께 신체적 노화, 사회적 관계 및 가족관계의 변화, 죽음과 관련된 문제 등 다양한 생활스트레스와 연관되어 중요한 의미를 지닌다(김은숙, 2017). 즉, 여성들에게 중년의 시기는 이전 생애보다 여러 다양한 변화를 맞는 제2인생의 전환기적 시점이며(박선애, 김정석, 2013), 이 같은 변화와 심리적인 충격을 통해 생활스트레스를 경험

할 가능성이 높고 그 결과 우울증으로까지 이어지게 된다(변외진, 김춘경, 2006). 우울이 높은 사람들은 가족, 친구관계등 대인관계에서 상당한 어려움을 경험한다. 대인관계 또한 자신을 위로해주고 의논 상대가 되어주는 친밀한 관계의 사람이 없을 때 특히 중년 여성의 우울이 높게 나타난다(한혜경, 1985).

대인관계란 개인이 타인에 대해 어떤 생각과 느낌을 가지고 반응하며 어떻게 타인을 지각하고 그에게 어떤 행위를 하는지 타인에게 무엇을 기대하는가에 대한 심리적 지향성의 양식이다(오현주, 1998). 중년 여성들의 대인관계는 자신의 주변과의 관계를 보는 것으로, 중년 여성들은 남성 중심의 가부장제 사회에서 자식과 남편에게 특정한 역할을 담당하는 주체이자 그 관계 속에서 삶의 의미를 구축해 온 존재(김은실, 2003)로 살아간다. 중년 여성들은 며느리로서, 아내로서, 어머니로서 그리고 주부로서 가족을 위해 희생하고 참고 견디는 것을 미덕으로 여기며 감정을 억압해야 하고, 다중적인 역할과 함께 많은 책임을 지고 가정에 얹매어 생활한다.

이러한 과정 속에서 대인관계는 적극적이지 못할 수 있다. 실제로 가족관계 스트레스의 경우 중년 여성들이 남성보다 더 높게 지각하며 중년기 위기감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(박준희, 2004). 그러므로 중년 여성들의 정신건강에 대한 우려와 그에 대한 대비가 반드시 필요함을 알 수 있다.

그동안 중년 여성들의 정신 건강과 관련된 프로그램들은 지속적으로 제공되었다. 집단 프로그램들 중에서 우울과 관련된 연구들은 인지 행동관련 연구(김유정, 2016; 천재연, 2016), 레크레이션 위주의 프로그램 연구(김정현, 2011; 차미연; 2014), 무용동작관련 프로그램 관련 연구(정보배, 2017, 황선아, 2014), 자기성장 관련 연구(권윤자, 2013; 이미숙, 2016)등이 있다.

이러한 연구의 대부분은 다양한 집단프로그램이 중년여성의 우울감소에

효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 그리고 대인관계 관련된 연구들은 성격유형 검사를 통한 연구(최진태, 2014), 인지행동관련 연구(이은순, 2011; 편성진, 2010), 자기성장 관련 연구(김경심, 2010; 최소희, 2015) 등이 있다.

이러한 연구의 대부분은 다양한 집단프로그램이 중년여성의 대인관계에 효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 그러나 이와 같은 집단프로그램을 진행하다보면 자기방어를 강화 시키는 역효과를 일으킬 수 있으며(김민정, 2013), 언어화된 표현 방법은 과거의 고통을 재 경험 시킬 수 있다(O'Connor, 2000). 이러한 한계를 보완하기 위해 내재된 감정을 편안하게 표현할 수 있으면서도 프로그램에 대한 거부감을 최소화하고 흥미를 유발시켜 자발적으로 참여할 수 있게 하는 기법으로 모래놀이치료가 주목을 받고 있다(김민정, 2015).

모래놀이치료는 이미 만들어진 상징물로 약간의 움직임만으로도 전체적인 이미지를 변화시킬 수 있다는 장점이 있으며 모래상자 내에 표현되는 다양한 주제는 내담자의 내면세계를 표현하는 것으로 내담자 내부의 심리적 문제를 다루는데 용이한 매체이다(김인옥, 이정하, 2012). 중년여성에게 모래놀이치료는 자신의 능력에 대한 확신이 부족해 시도하는 것이 어렵고, 무엇을 어떻게 표현해야 할 지 결정하지 못한 채 머뭇거리는 우울한 중년여성에게 스스로 자신이 무엇인가를 만들어 냈다는 성취감을 고취시킬 수 있을 것이다(남강선, 2017). 집단모래놀이 프로그램은 두 사람 이상을 대상으로 관계에 초점이 맞춰진 예술치료 기법 중 하나이며, 모래라는 매개체를 사용하기 때문에 안정감을 유지한 채 정서적인 문제를 다룰 수 있는 자기 표현적인 접근법 이라고 할 수 있다(김보애, 2008; 박지영, 2011).

중년 여성들의 모래놀이치료 연구로는 우울 성향을 대상으로 한연구(조미영, 백현옥, 2010).가 있으며 중년기 여성의 부모자녀간의 관계회복과 자기실현을 위한 연구(이복순, 이미나, 2010). 중년 여성의 개성화 과정을 다

론 연구(박정희, 2012)등이 있다. 이처럼 모래놀이치료를 중심으로 한 연구 중 중년여성을 다룬 사례가 있지만 지시적 기법을 활용한 연구는 드물다. 여러 방법 중 특히 주제를 제시하는 지시적 집단모래놀이 프로그램은 특정 문제에 대해 집중적으로 탐색할 수 있도록 도와주며(송영혜, 2012) 안정감을 제공하기 때문에(Boik & Goodwin, 2000)에 효과가 있을 것이다.

따라서 중년 여성들에게 지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시한다면 상담에 대해 거부감 없이 쉽고 편하게 접근할 수 있어 라포형성을 하기 수월하며 문제해결에 접근할 수 있다. 그러나 지금까지 모래놀이에 대한 연구는 주로 아동 또는 청소년에 국한된 연구가 대부분이었기 때문에 중년 여성을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램의 효과를 살펴보는 연구는 의의가 있을 것이다. 이상의 필요성에 따라 본 연구는 중년 여성을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램을 제공하여 우울과 대인관계 향상에 어떠한 효과가 있는지를 알아보고자 한다. 또한 이 연구결과는 중년여성의 우울을 감소시키고 대인관계를 향상시켜 중년여성의 정신건강에 긍정적인 도움을 줄 것으로 기대한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 우울에 효과가 있는가?
2. 지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 대인관계에 효과가 있는가?

3. 용어의 정의

가. 중년 여성

중년기는 생의 발달단계상 청년기와 노년기의 중간시기를 말하며 자녀가 독립하기 시작하는 시기로부터 직업 생활에서 은퇴하는 시기까지의 가족생활 주기 상 변환기를 말한다(Erickson, 1968).

본 연구에서 중년 여성이란 Levinson(1978)의 중년기에 대한 정의에 근거하여 40-65세의 이하의 연령에 해당하는 여성이다.

나. 우울

우울이란 불쾌감, 피로, 흥미 결여, 쓸모없다는 느낌, 절망, 무기력, 성적 관심의 저하, 의존성 증가 및 무력감과 무 가치감을 포함한 정서 상태이다 (Radloff, 1977).

본 연구에서 우울이란 Beck(1967)의 BDI(Beck Depression Inventory)를 이영호와 송종용(1991)가 번안한 것으로 4점 척도로 구성되어 있으며 정서적, 인지적, 행동적, 신체·생리적 영역으로 나누어 측정된 점수로 표시한다.

다. 대인관계

대인관계란 일반적으로 두 사람 사이의 상호관계를 의미하며 한 개인이 주변 사람들에 대해서 어떻게 생각하고 있으며 어떻게 느끼는가. 그는 주변 사람들을 어떻게 지각하고 있으며 타인에 대해 어떠한 행위를 하는가 하는 것이 대인관계의 측면이다(Heider, 1964).

본 연구에서 대인관계란 Buhrmester, Furman, Wittenberg 및 Reis(1988)가 개발한 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 김창대와 김수임(1999)이 번안하여 타당화한 검사도구를 연구 대상에게 실시하여 얻은 점수를 말한다.

라. 지시적 집단모래놀이 프로그램

지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 우울 감소와 대인관계 향상에 중점을 두고 집단모래놀이 프로그램 진행시 주제를 제시한 것을 말한다(송영혜, 2008; Boik & Goodwin, 2000). 집단모래놀이 프로그램은 두 사람 이상으로 구성되며, 집단 상호간의 의사소통을 원활히 하여 개인의 내적인 관계까지 영향을 주고받는 것에 초점을 둔 모래놀이 프로그램의 한 형태이다(김보애, 2008; 박은희, 2012).

본 연구의 지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 우울과 대인관계를 변화시키기 위해 매 회기마다 제시된 프로그램의 주제에 따라 모래상자를 꾸미고 이야기 나누는 것으로 총 8회기로 구성하였다. 프로그램 진행은 ‘세계 창조하기’, ‘경험하기/재배치하기’, ‘치료하기’, ‘기록하기’, ‘전환하기’, ‘세계치우기’의 6단계로 진행하였다(Boik, Goodwin, 2000).

4. 연구의 제한점

첫째 본 연구에서 부산광역시 남구에 소재한 대학에 재학 중인 일부 중년 여성들로 한정되어 있어 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째 본 연구는 4주 동안 진행된 단기 프로그램으로 장기적 효과를 검증하는데 있어서 어려움이 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중년 여성

가. 중년 여성의 정의

중년은 청년과 노년의 중간단계로 중년의 연령 범위에 대해서 여러 학자들이 정의 하였다. Jung(1954)은 40세 전후로, Erikson(1956)은 40세에서 65세로 Havighurst(1972)는 35세에서 60세사이로 Levinson(1978)은 40세에서 60세로 정의하였다. Jung(1971)은 중년기는 성격발달이 성인기 이후에도 지속되어 성격이 인생주기를 통해 계속 성장하여 성숙을 위한 근본적인 변화는 인생의 중간인 40세경에 시작된다고 하였다.

Erikson(1956)은 중년기를 40세에서 65세까지로 보고 있으며, 이 시기는 인생단계에서 결정적 전환의시기 혹은 변동의 시기라고 생각했다. 그는 인생의 중년기를 생산성대 침체기로 보았다. Havighurst(1972)는 각각의 발달과제를 시도하고 성취하는 단계로 일생을 통한 학습으로 이 과제를 완수하는 것으로 보고 있다. Levinson(1978)은 중년기는 안정된 구조로 유지하면서도 편안한 상태는 아니며 다른 길을 선택을 해서 인생의 구조를 구축할 때에는 심한 스트레스를 경험하며 많은 변화를 경험한다고 하였다.

중년기를 정의한 국내 연구에 있어서는 40세에서 59세까지(김명자, 1989; 박아청, 2010) 구분하거나, 30세~59세로 구분한 연구(박재순, 최의순, 1995) 또는 40세에서 60세로 정의한 연구(이순희, 2006; 조진희, 2013)로 등이 있다. 이처럼 중년에 대한 연령기준은 학자마다 각각 견해가 다양하며 약

간의 차이가 있다. 본 연구에서는 중년 여성은 40세에서 65세 사이에 해당하는 여성을 중년 여성으로 정의 하였다.

나. 중년 여성의 특징

(1) 신체적 측면

중년 여성은 신체적 노화가 진행됨에 따라 갱년기나 폐경과 같은 생리적 변화 등을 겪는데 갱년기는 난소와 호르몬이 변화하는 것을 의미하고, 폐경을 월경이 끝나는 것을 말한다(Mckinley, Mckinley, Brambilla, 1987). 갱년기란 폐경을 전후한 10년 정도의 기간을 가리키며 월경이 영구히 정지되어 임신능력을 상실한 것을 말하고, 그 증상은 개인차가 있지만 대략 3~4년 지속되기도 한다(황경애, 2006).

대부분의 여성들은 대략 45세에서 55세 사이에 폐경을 하게 되며, 이때부터 난소의 기능이 저하되어 여성 호르몬인 에스트로겐(estrogen) 분비가 감소된다(이혜숙, 2013). 호르몬의 분비가 체내의 요구량에 미치지 못할 때, 여러 가지 신체적 변화가 온다. 신체적 증상(somatic symptoms)으로는 안면홍조, 관절통, 식은땀, 심계항진, 식욕부진 등이 오며, 신체적 증상으로 인한 정신적 증상(psychic symptoms)으로는 신경과민, 우울, 불안, 초조감, 무력감, 기억력 감퇴, 건망증, 집중력 감퇴, 성적 무력감 등을 느끼게 된다(황경애, 2006).

따라서 신체적 불안상태는 심리적인 불안에도 지대한 영향을 미칠 수 있다는 점에서 중년기에 반드시 살펴보아야 할 영역이며 특히 여성의 신체적으로 느끼고 있는 위기감은 중년기를 지나가는 시기에 겪게 되는 불안과

위기에 대하여 더욱 취약해 질 수 있다(이종숙, 2017). 따라서 중년 여성은 자신의 신체적인 변화와 노화에 수용 및 적응해 나가야 하는 것은 무척 중요한 일이다.

(2) 심리적 측면

중년기에 접어든 여성의 심리에 대하여 이우경(2008)은 한국사회 통념에 의한 압력을 받는 여성에 대하여 한국인의 정서에는 개인보다는 집단을 중요하게 여기고 남성우월적인 가부장적 영향과 잔재가 남아있으므로 한국의 중년기 여성의 감정표현이 억압되는 문화적·환경적 영향을 받게 되었으며 결과적으로 우울 외에 고립감, 외로움, 분노감, 화 등의 복합적인 정서가 심리적 고통을 가중시키고 있는 것으로 주장하였다(이종숙, 2017). 즉 중년 여성 자신이 감정을 억제하면 할수록 불만이나 스트레스를 제대로 처리하지 못하여 심리적 무기력감과 분노, 불안, 우울과 같은 다양한 병리적 양상을 강화시키고 이러한 무기력함과 내면적 감정의 억제는 높은 수준의 우울 상태로 나타난다(유순희, 2011). 또한 이러한 억압된 분노를 잘 해결하지 못하면 여러 가지 증상과 함께 우울을 심화시킨다(황경애, 2006). 하지만 중년기를 긍정적으로 생각하면 자아를 재발견하고 모든 구속에서 벗어나 새로운 인생을 창조해 나갈 수 있는 시기이기도 하므로(김순안, 2010) 중년 여성에게 있어 심리적 어려움을 잘 극복하는 것은 매우 중요하다.

(3) 사회적 측면

중년 여성은 급격한 신체적 변화와 더불어 어머니로서 아내로서 또한 주부로서 아무런 심리적인 준비 없이 중년기를 맞이하거나 예기치 못한 생활 사건에 직면하게 되고 많은 책임과 역할에 얽매어 생활하게 되므로 남성에게 비해 중년 여성은 상대적으로 고독감 상실감을 더 느끼게 된다(전미애, 2011). 이때 생기는 여러 가지 갈등을 극복하지 못하면 결혼생활의 부조화, 이혼, 우울, 성격변화 등 심각한 사태를 초래하는 중년의 위기를 맞이하게 된다(김혜숙, 2005).

직업을 가진 여성의 경우 사회생활에서 발생하는 어려움을 극복하고 대인관계 및 사회경제적 지위 등에 있어 절정기에 도달 할 수도 있으나 반면에 직업에 종사해 오지 않던 여성은 중년기 때 이를 억압해 왔던 권력에 대한 자각으로 자신의 재능과 에너지를 발휘할 일을 찾는 문제에 당면하게 되는데, 중년기에 도달하면 여성은 그 내면적 욕구를 감지하게 되면서 취업, 기타 활동을 추구하고자 한다(Gould, 1972). 즉 중년기 여성들은 자신의 삶에 있어서 궁극적인 의미를 찾아야 하는 위기에 직면하여 삶의 목표와 의미를 재발견하고, 자신에 대한 새로운 정체성 탐구와 시간에 대한 새로운 인식을 필요로 하는 특정한 삶의 전환기를 경험하게 된다(이미숙, 2016). 그러므로 중년 여성들은 긍정적인 사회적 변화를 위해 위기를 기회로 승화 시킬 수 있는 가치 있는 존재임을 인식할 필요가 있다.

2. 우울

가. 우울의 정의와 특징

우울(憂鬱)의 사전적 의미는 “슬프고 불행한 감정을 말한다. 우울증과는 다르지만, 우울한 감정이 오래 지속되어 생활에 지장을 줄 정도가 되면 우울증과 같은 증상으로 보는 경우가 많다”로 되어있다. Beck(1967)은 우울의 증상에 대하여 다음과 같이 이야기 하였다. 우울은 첫째, 구체적인 기분 변화로 슬픔, 고독, 무관심에 빠지게 되고, 둘째, 자기 비난이나 자책과 관련된 부정적인 자기개념을 가지며, 셋째, 퇴행적이고 자기처벌적인 것으로 도피, 감추기, 죽음에 대한 생각을 한다. 넷째, 성장능력, 즉 식욕저하, 불면증, 리비도의 상실 등의 변화를 초래하며, 다섯째, 활동 수준이 변화되어 정신운동이 지연되거나 초조감을 가진 것으로 정의 하였다(최옥영, 1998).

이외에도 미국정신분석학회(2002)에서는 우울의 정의를 ‘슬픔의 감정, 희망 없음, 무기력감, 죄책감, 자기 비판적 사고, 외부활동에 대한 흥미감소 등을 보이는 주관적인 기분 또는 정동’을 말한다고 하였다.

우울의 증상은 신체·생리적 차원, 정서적 차원, 인지적 차원, 행동적 차원에서 다양하게 나타난다. 신체적·생리적 증상으로는 식욕 및 체중의 변화, 수면량의 변화, 피로감 증가 및 활력 감소, 성적 욕구 및 흥미 감소, 소화불량, 두통, 면역력 저하 등의 증상이 나타난다(권석만, 2000). 정서적 증상으로 우울을 경험할 경우 눈물 또는 울음을 동반한 아주 슬픈 감정, 흥미 또는 기쁨의 상실, 자존감 저하, 자기 자신에 대한 무능함 및 무가치함, 자신이 죄를 짓고 있다는 죄책감, 홀로 동떨어져 있는듯 한 고독감 및 외로움, 인생에 대한 허무함, 미래에 대한 절망감 등을 느낀다(김정현, 2011).

인지적 증상에서 우울은 주의 집중력의 저하, 판단력 감소로 인한 의사 결정력 감퇴, 기억력 저하 등을 유발하며 행동적으로는 자발성 결여, 사회적 고립, 활동량 감소 및 일의 지연, 약물과 알콜 의존, 자살 시도 등의 증상을 이야기 한다(박여진, 2014; Kaplan et al., 1994).

나. 중년 여성과 우울

중년 여성들은 그들이 경험하는 다양한 변화를 부정적으로 인식하기 때문에 우울의 발생빈도가 높은 편이다(박금자, 이지현, 김미옥, 방부경, 윤수아 & 최은주, 2002). 여성이 평생 동안 우울증에 걸릴 가능성이 20% 이상으로(Hammen, 2003) 남성보다 유병률이 2배 높다(Kessler, McGonagle, Swartz, Blazer, & Nelson, 1993). 김희경(2004)의 연구에서는 20대에서 50대의 기혼 여성 중에서 50대 기혼여성의 우울성향 비율이 39.7%로 가장 높게 나타남으로써 중년 여성의 우울문제의 심각성을 말해주고 있다.

한국의 중년 여성들은 한국 특유의 가부장제와 전통적인 유교사상의 영향으로 가족에 대한 자기희생이 강조되어왔고, 시부모 봉양, 남편 내조, 자녀 양육, 가사전담 등이 집중으로 부과되는 것에 대해 인내함을 미덕으로 여겼다(허제은, 2015). 그로 인해 발생하는 억울하고 분한 정서를 경험 하여도 화나 분노를 억제하고 스트레스를 발산할 기회를 잃어버려 화병이라는 정서장애를 갖는다(김민정, 현명호, 2010).

이러한 한국의 중년 여성의 우울은 남성의 우울, 청소년의 우울, 노인 여성의 우울과는 다르며(김춘경, 2011), 자신의 삶은 물론 가족 전체와 사회 조직에까지 그 영향이 미칠 수 있다. 따라서 중년 여성의 신체적, 심리적 건강을 유지, 증진시키는 것은 개인은 물론 가족이나 사회의 안녕을 위하

여 매우 필요하다(김혜순, 이은자, 2006).

이를 종합해보면, 중년 여성들이 겪는 여러 가지 변화들을 스트레스나 위기로 받아들이는 경우에 자존감이 낮아지고, 자신을 무가치하게 느끼고, 상실감과 공허함을 경험하는 등의 결과로 DSM-5에서 밝히고 있는 우울증상을 나타낼 확률이 높아진다고 말할 수 있다(허수진, 2017).. 이러한 우울은 자살사고까지 이르게 할 만큼 심각한 문제(박금자 외, 2002; Baumeister, 1990)로 나타나고 있다. 따라서 중년 여성의 우울은 개인의 삶의 만족도를 낮추는걸 넘어서 가정의 가장 중추적인 역할을 담당하고 있으므로 사회적으로 심각한 영향을 미치고 있어 중요시 된다.



중년 여성의 우울에 관련된 프로그램 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

권윤자(2013)는 자기성장 집단상담 프로그램을 실시하여 참여자들에게 우울한 감정을 정화시키고 스스로 회복하는 모습을 보여주는 결과를 나타냈으며 주변 환경을 긍정적으로 수용하는 모습을 보였다. 김유정(2016)는 인지 행동적 영화치료 프로그램을 실시하여 실험에 참여한 중년여성은 우울 감소에 유의미한 변화가 있다는 결과를 나타냈으며 폐경에 대한 태도에 긍정적인 변화를 주었다. 김정현(2011)은 레크리에이션 활동 프로그램을 개발하고 적용한 결과 통계적으로 유의한 차이가 있어 우울의 유의미한 감소 결과를 나타냈다. 장은영(2015)는 집단 음악치료를 실시하여 중년 여성의 우울감을 감소시켰고 자아존중감, 자동적사고, 인지, 회복탄력성, 그리고 삶에 질에 긍정적인 영향을 주었다.

정보배(2017)는 무용동작 치료프로그램을 통해서 우울증이 유의미하게 감소하였을 뿐만 아니라 정신건강과 생활만족도까지 긍정적인 영향을 미쳤다. 차미연(2014)는 웃음치료를 실시하여 직접적인 우울이 감소하는 효과가 없었으나 세르토닌의 활성화로 우울 감소에 도움을 주었다. 천재연(2016)은 미술치료를 실시하여 참여자들이 탈 중심화 과정을 통해 우울이 유의미하게 감소되었으며 자신의 미래에 대한 방향성을 찾는 긍정적 변화를 경험한 사실을 나타냈다. 황선아(2014)은 예방무용프로그램을 실시하여 우울감이 유의미하게 감소되는 결과를 나타내어 심리적으로 긍정적인 영향을 미치는 것을 알았다.

이와 같이 위에서 언급한 중년 여성 우울에 관한 연구(권윤자, 2014; 김유정, 2015; 김정현, 2011; 장은영, 2015; 정보배, 2017; 차미연, 2014; 천재연, 2016; 황선아, 2014)에서 다양한 프로그램들이 우울감소에 효과가 있었다고 결과를 보고하였다. 이는 중년여성의 우울관련 프로그램들이 우울에 긍정적 효과가 있다는 것을 시사한다.

3. 대인관계

가. 대인관계의 정의와 특징

대인관계는 사회적 상호작용이라는 주제로 사회학의 한 영역으로 연구되기 시작하여 1950년대 이후에 들어서 심리학의 새로운 영역으로 “사람을 대하는 개개인의 보편적인 심리적 지향성이며 개인의 내적 성격과 외적 행동 간의 관계”로 보기 시작했다. 즉 “대인관계란 사람을 대하는 보편적이고 심리적인 소수인, 일반인으로 두 사람 사이의 관계를 의미한다.”

또한 대인관계란 “개인이 타인에 대해서 어떻게 생각하고 있으며 어떻게 느끼고 있는가, 그는 타인을 어떻게 지각하고 있으며 타인에 대해 어떠한 행위를 하는가, 그는 타인이 무슨 행위 또는 생각을 하기를 기대하는가, 그는 타인의 행위에 어떻게 반응하는가 하는 것”을 의미하기도 한다(안범희, 1985).

인간은 태어나면서 부터 생애 전반에 걸쳐 사람들과 관계를 맺으며 살아가는 존재이다. 인간이 사회에 적응해 나가는데 있어 주변 사람들과의 호의적이고 친밀한 관계는 인간의 행복과 불행, 만족과 불만을 결정하는 핵심적 역할을 하게 된다(권석만, 1995). 원만한 대인관계를 형성하면 정체성 확립·긍정적 성격발달·자아 성취감·행복감·욕구 만족 등이 이루어지지만, 그렇지 못할 때에는 불안·우울·욕구불만·소외등 정서적인 어려움으로 심리적 병리가 발생되는 것이다(권석만, 1995; 이형득, 1982).

또한 만족스럽고 효과적인 대인관계의 경험이 개인에게 긍정적 성격발달과 정체성 확립에 긍정적인 영향을 주지만 불만스럽고 비효과적인 대인관계는 정신질환 발생의 원인이 되며 좌절감과 두려움이 생기고 자기신뢰 감

이나 자아존중감이 부족하게 되어 대부분의 일을 성공적으로 처리하지 못하고 자기 자신에 대한 열등감을 갖게 된다고 하였다(이형득, 1982).

이같이 적절한 대인관계 형성 및 경험을 통해 개인은 정체감 확립, 건전한 성격발달, 자아성취 등을 이룰 수 있지만, 그렇지 못할 때에는 불안, 우울, 욕구 좌절, 소외 등 정서적으로 어려움을 경험하게 되는 심리적 고통의 주 원인이 되는 것처럼, 만족스럽고 친밀한 대인관계 경험을 통하여 우리는 성장하기도 하고 대인 관계의 어려움 때문에 성장에 방해를 받기도 한다(권석만, 1995; 이형득, 1982). 그러므로 인간에게 대인관계가 미치는 영향은 매우 크며 삶에 있어 중요한 위치를 차지한다.



나. 중년 여성과 대인관계

한국의 중년 여성들은 자신과 비슷한 환경을 가진 사람들과 대인관계를 맺으면서 제한된 인간관계가 형성되다보니 젊은 시절과 달리 새로운 대인관계를 형성하기에는 심리적으로 허용이 쉽지 않을 수 있다. 그리고 제한된 인간관계가 지속될 경우 타인과의 친밀한 관계 형성에 관심을 보이지 않고 가까워지는 것을 불편해하기 때문에 배우자와 관계를 유지 하지 못하거나 자기노출을 억제하고 대인관계 능력도 떨어진다(이주일, 2004). 이로 인해 나타나는 여러 성격변화 중 우울증 경향이 증가하며 특히 내향성이 증가하면 이에 따라 주위환경에 소극적으로 대처하며 내부지향적인 성격으로 변화하게 된다(김동기, 김은미, 2010).

따라서 중년 여성들은 지속적인 사회활동을 통해 타인과의 긍정적인 관계를 유지하는 것이 필요하다(정옥분, 2008). 특히 자신만의 시간을 보내기 보다 친구와 이웃 등 구성원들과의 긍정적인 대인관계를 유지하는 것은 중요하다 하겠다. 그러므로 중년 여성들의 삶을 만족스럽게 영위할 수 있도록 긍정적인 대인관계를 형성하는 것은 중요하다.

중년 여성의 대인관계 프로그램에 관한 연구들을 살펴보면 다음과 같다.

김경심(2010)은 자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 결과 긍정적 대인관계능력을 향상시키며, 중년 여성이 느끼는 부정적 인생태도를 개선하고 부모자녀 관계만족도가 향상됨을 알 수 있었다. 이은순(2012)은 만다라 미술 프로그램을 실시한 결과 자아존중감의 향상과 스트레스 대처방식에 긍정적 변화를 가져왔다. 또한 가족관계와 자기 자신에 대한 긍정적인 인식의 변화가 있는 것으로 나타났다. 최진태(2014)는 에니어그램에 기반한 경험적 집단 프로그램을 실시한 결과 가족 간의 정서적 친밀감 증가의 변화와 가족관계 만족도가 향상된 것으로 나타났다. 편성진(2010)은 집단 미술

치료 프로그램을 실시한 결과 자기성장에 유의미한 효과와 우울지수의 유의미한 변화와 대인관계에 유의미한 효과를 나타냈다. 이와 같이 위에서 언급한 중년 여성의 대인관계 프로그램에 관한 선행 연구(김경심, 2010; 이은순, 2012; 최진태, 2014; 편성진, 2010)에서 다양한 프로그램들이 대인관계에 효과가 있다는 결과를 보고하였다. 이는 중년여성의 대인관계관련 프로그램들이 대인관계에 긍정적 효과가 있다는 것을 시사한다.



4. 모래놀이 치료

가. 모래놀이치료 정의와 특징

모래놀이치료는 Lowenfeld(1929)가 실시하여 ‘세계기법(World Technique)’이라고 명명한 것을 스위스의 융 분석가인 Kalf가 Jung의 이론을 도입하여 발전시킨 심리치료의 한 기법으로 ‘모래놀이치료’라는 이름을 붙였다. Kalf는 모래놀이치료에 동양철학, 자신의 직관력과 오랜 모래놀이치료 경험, Neumann의 발달이론, Jung과 Lowenfeld와 함께 했던 연구 등을 반영하였다(Mitchell & Friedman, 1994). Kalf는 모래상자의 표현을 상징적으로 해석하는데 Jung의 이론을 바탕으로 하였으며, 특히 Jung의 개성화 과정을 모래놀이치료에 접목시켰다. 모래놀이치료는 적극적이고 구체적인 상상(imagination)을 통하여 의식과 무의식이 만나는 것으로 개성화과정을 촉진시키며(Weinrib, 2004), 치유와 성장의 과정을 이룬다고 보았다(Bradway & McCoard, 1997).

모래놀이치료의 요소인 모래, 모래상자, 소품이 주는 치료적 의미를 알아보면, 모래는 우리를 품어주는 어머니의 상징인 대지를 의미하기도 하며(김경희, 이희자, 2005). 인간의 신체와 영혼, 신체와 마음을 연결해주는 가장 원형적 상징이기도 하다(노치현, 황영희, 1998). 모래를 만지면서 자신의 무의식에 닿게 되며, 모래의 촉감을 통해 어머니의 부드러움을 느끼고 정서적으로 안정된 기반을 형성한다(김보애, 2008; Barbara, 2009). 또한 마음의 상처를 지닌 사람들이 자신의 상처를 감각을 통해 어루만지게 하여 치료의 통로를 제공해 준다(노치현, 황영희, 1998). 자연의 놀이재료인 모래는 놀이하는자의 의도에 따라 자유롭게 변형이 가능하므로 심리적인 긴장을

완화시켜준다. 뿐만 아니라 부드러운 질감을 통하여 적절한 퇴행을 쉽게 불러 일으켜 무의식과 의식을 연결하고, 내면의 고통과 억압된 문제를 드러낼 수 있게 도와주며 이를 해소할 수 있도록 돕는다. 그래서 모래놀이치료를 통해 매 회기 본성과 만나 형상화가 이루어지는 과정과 창조적 모래작품을 통해 온전히 자신을 체험하고 변화하는 과정에서 개성화를 이룰 수 있다(신미경, 2013).

나. 중년 여성과 모래놀이치료

중년 여성에게 모래놀이치료는 개성화 과정에서 중요한 요소이다. 그들이 모래상자 앞에 섰을 때 그의 자아는 그의 무의식을 대면하며, 마치 바다 앞에 서있을 때의 마음이다(김보애, 2003). 자아실현은 무의식을 의식화함으로써 기능하고 자기실현은 결코 쉬운 작업은 아니며, 그것은 자아의 욕구나 의지에 반해서 실천되어야 한다(이부영, 1988). 중년의 모래놀이치료는 그림자를 자각하고 의식화하도록 도모한다. 또한 부정적인 아니마, 아니무스를 긍정적인 아니마, 아니무스로 변형토록 하며 자아가 자기를 만나는 융합의 모래놀이치료다.

모래놀이치료는 자기의 전체정신을 실현하기 위한 내향화작업이 요구되는 중년의 시기에 자신의 내면세계인 무의식을 직면하고 이를 의식화하는데 있어서 유용한 심리치료 기법이라 할 수 있다(장현숙, 2009). 따라서 이러한 모래놀이 프로그램은 중년 여성의 우울 감소와 대인관계 향상을 위한 치료적 접근에서 상담자와 내담자와의 관계형성에 도움을 주고, 심리적 방어를 줄여주어서 내면의 문제를 표현하는데 효과적이다.

모래놀이를 활용한 우울관련 프로그램 연구들을 살펴보면 다음 <표 II-1> 와 같다.

<표 II-1> 모래놀이를 활용한 우울관련 프로그램 연구

연구자	년도	주제	목적
곽현정	2015	집단모래상자놀이가 대학생의 우울에 미치는 영향	대학생의 우울에 미치는 영향을 알아봄
김태영	2009	모래놀이치료가 성인ADHD의 증상과 우울 및 불안에 미치는 효과	모래놀이치료가 ADHD증상과 우울및 불안에 미치는 효과를 검증함
나솔이	2016	주제 제시 모래상자놀이가 위축청소년의 우울에 미치는 영향	위축청소년의 우울에 미치는 영향을 검증함
문채련	2008	우울증 성향을 보인 중년여성에 대한 모래놀이치료 사례연구	우울증을 앓고 있는 중년여성에 대한 모래놀이치료의 효과성을 검증함
박은아	2009	모래상자놀이가 가정폭력피해 청소년의 우울에 미치는 영향	가정폭력피해 청소년의 우울에 미치는 영향을 검증함

곽현정(2015)은 대학생들 대상으로 집단모래상자놀이 프로그램을 실시한 결과 우울을 감소시켰으며 부정적인 언어표현이 감소하고 긍정적인 언어표현을 증가하였다. 김태영(2009)은 성인 ADHD를 대상으로 모래놀이치료를 실시한 결과 ADHD증상을 개선시키며 우울 및 불안을 감소시키는데 효과가 있었다. 나솔이(2016)는 위축 청소년을 대상으로 주제 제시 모래상자 놀이 프로그램을 실시한 결과 우울행동을 감소시킴을 알 수 있었다. 문채련(2008)은 우울증을 앓고 있는 중년여성을 대상으로 모래놀이치료를 실시한 결과 이해하고 수용하는 과정을 통하여 우울증이 치유되어가는 모습을 볼 수 있었다. 박은아(2009)는 가정폭력피해 청소년을 대상으로 집단모래놀이 프로그램을 실시한 결과 우울 행동은 감소되었으며 주제별 표현은 긍정적으로 변화됨을 알 수 있었다.

이와 같이 모래놀이를 활용한 우울관련 집단프로그램을 연구(곽현정, 2015; 김태영, 2009; 나솔이, 2016; 문채련, 2008; 박은아, 2009)들은 우울에 효

과가 있었다고 보고 하였다. 이는 모래놀이관련 프로그램들이 우울 감소에 도움이 된다는 것을 시사한다. 이에 중년 여성을 대상으로 모래놀이를 활용한 우울 관련 집단프로그램 연구의 필요성을 느낀다.

모래놀이를 활용한 대인관계관련 프로그램 연구들을 살펴보면 다음 <표 II-2> 와 같다.

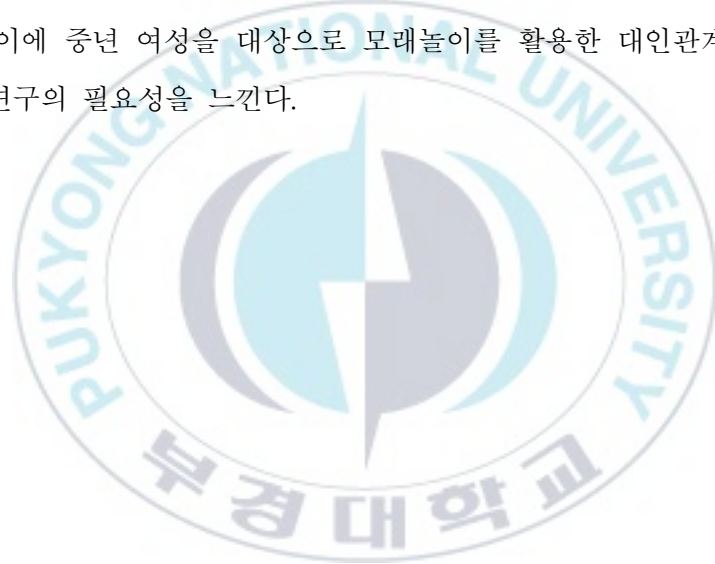
<표 II-2> 모래놀이를 활용한 대인관계관련 프로그램 연구

연구자	년도	주제	목적
권태은	2005	모래놀이치료가 형제관계에 미치는 변화 사례연구	형제간의 상호작용과 형제에 대한 인식이 변화되는지에 대해 알아봄
노성훈	2012	모래놀이치료가 ADHD 성향 대학생의 불안, 대인관계 스트레스 및 코티졸에 미치는 효과	불안과 대인관계 스트레스에 미치는 정서적인 변화를 살펴봄
유수연	2013	모래놀이치료가 알코올중독자 아버지를 둔 아동의 불안과 애착관계 및 대인관계 스트레스에 미치는 효과	불안과 애착관계 및 대인관계 스트레스에 미치는 효과를 알아봄
이민경	2001	모래상자놀이가 발달장애아동의 자아개념과 대인관계에 미치는 효과	대인관계에 미치는 효과를 검증함
배홍숙	2014	한부모 가정 아동의 자아존중감과 대인관계 향상을 위한 모래놀이치료 사례연구	자아존중감이 낮고 대인관계에 어려움이 있는 아동을 대상으로 사례를 분석함

권태은(2005)은 모래놀이치료를 실시하여 형제간 상호작용을 증가시키고 형제의 갈등을 감소시키는데 효과적임을 알았다. 노성훈(2012)은 대학생 대상으로 모래놀이치료 프로그램을 실시한 결과 대인관계 스트레스 수치에 유의미 하게 나타났으며 자신의 감정을 되돌아보고 스스로 직면 하는 과정을 통하여 대인관계가 변화됨을 알 수 있었다. 배홍숙(2014)은 초등학교 을 대상으로 모래놀이프로그램을 실시한 결과 작품에 나타난 소품들간에 관계

를 통해 대상자들이 자아존중감과 대인관계의 효과를 확인할 수 있었다.

유수연(2013)은 아동을 대상으로 모래놀이치료 프로그램을 실시한 결과 불안이 감소되고 애착이 향상되었으며 대인관계에서 변화된 모습을 보였다. 이민경(2001)은 발달장애아동을 대상으로 모래놀이치료를 실시한 결과 자아개념과 대인관계에 긍정적 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 이와 같이 모래놀이를 활용한 프로그램 연구(권태은, 2005; 노성은, 2012; 유수연, 2013; 이민경, 2001; 배홍숙, 2014)들은 대인관계에 효과가 있었다는 결과를 보고 하였다. 이는 모래놀이관련 프로그램들이 대인관계 향상에 도움이 된다는 것을 시사한다. 이에 중년 여성을 대상으로 모래놀이를 활용한 대인관계 관련 집단 프로그램 연구의 필요성을 느낀다.



다. 지시적 집단모래놀이 프로그램

집단모래놀이 프로그램은 집단치료에 모래놀이를 활용하여 서로간에 관계에 포커스를 맞춘 것으로, 집단 상호간의 의사소통을 원활히 하여 각 개인의 내적인 관계까지 영향을 주고받는 것에 초점을 둔다(김보애, 2008).

집단모래놀이 프로그램은 기본적으로 모래라는 친숙한 매개체와 경계선이 분명한 모래 상자를 사용하기 때문에 집단구성원들이 치료적 환경에서 안전하다고 느끼며, 이를 통해 자기 자신을 솔직하게 표현할 수 있다(한지혜, 2008).

그래서 지시적 집단모래놀이 프로그램은 내담자가 보다 적극적으로 모래상자놀이에 집중할 수 있도록 주제를 제시하는 것으로 모래상자의 진행 회기 수가 정해져 있거나 빨리 해결해야 할 과제가 있을 때 효과적이며, 효율성을 증가시켜 빠른 변화를 야기할 수 있다(송영혜, 2008; Boik & Goodwin, 2000). 또한 상징물을 통한 이미지를 재현함으로써 더욱 구체적으로 과거 경험을 재현할 수 있으며, 보다 자기 문제에 직면할 수 있도록 도와주기 때문에 현재의 사고 및 감정을 알아차리는데 효과적이다(송영혜, 김현주, 2010). 더욱이 지시적 모래상자는 특정문제에 대해 집중적으로 탐색하는 것을 도와주기 때문에(송영혜, 2012) 중년 여성의 스트레스 사건에 대한 부정적 사고를 탐색하는 것에 더욱 도움이 된다. 그러므로 중년 여성이 보다 적극적으로 집단모래놀이 프로그램에 집중할 수 있도록 주제를 제시하는 지시적 집단모래놀이 프로그램이 유용하다.

지시적 집단모래놀이 프로그램 관련 연구들을 살펴보면 다음 <표Ⅱ-5>와 같다.

<표 II-3> 지시적 집단모래놀이 프로그램관련 연구

연구자	년도	주제	목적
권효주	2014	지시적 집단모래상자 놀이가 다문화 가정 아동의 자아개념 증진에 미치는 효과	자아개념 증진에 미치는 효과를 알아봄
박선영	2014	지시적 집단모래상자 놀이가 시설보호아동의 자기표현에 미치는 영향	자기표현이 향상되는지 검증함
서귀남	2017	정서지능 중심의 모래상자놀이 부모교육 프로그램의 개발 및 효과 검증	부모의 정서지능을 향상시키기 위해 프로그램을 개발하고 효과를 검증함
이효정	2013	지시적 집단모래상자 놀이가 기혼 여성의 우울 감소에 미치는 효과	기혼 여성의 우울 감소에 미치는 효과를 확인함
최상미	2016	지시적 집단모래상자 놀이가 학교 부적응 청소년의 자기개념에 미치는 영향	학교부적응 청소년의 자기개념에 미치는 영향을 알아봄

권효주(2014)는 아동을 대상으로 지시적 집단모래상자 놀이 프로그램을 실시한 결과 다문화가정 아동의 자아개념을 증진시키는데 효과적임을 알 수 있다. 박선영(2014)은 아동을 대상으로 지시적 집단모래상자놀이 프로그램을 진행하여 시설보호아동의 자기표현을 향상시키는데 효과적임을 알 수 있었다. 서귀남(2017)은 유아의 부모를 대상으로 지시적 모래상자놀이 부모교육 프로그램을 실시한 결과 부모의 정서인식과 표현, 감정이입, 정서사고 촉진, 정서활용, 정서조절, 정서지능 전체가 향상되는 것을 알 수 있었다.

이효정(2013)은 우울한 기혼 여성을 대상으로 지시적 집단모래상자놀이 프로그램을 실시한 결과 우울에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있

었다. 최상미(2016)는 학교부적응 청소년을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시한 결과 부정적 언어표현은 감소하고 긍정적인 언어표현은 증가하였으며 학교부적응 청소년의 자기개념 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다.

이와 같이 위에서 언급한 지시적 집단모래놀이 프로그램에 관한 선행 연구(권호주, 2014; 박선영, 2014; 서귀남, 2017; 이효정, 2013, 최상미, 2016)를 보면 지시적 집단모래놀이 프로그램의 효과성을 알 수 있었다. 지금까지 모래놀이 에 대한 연구는 주로 아동 또는 청소년을 대상으로 실험한 연구가 대부분이다. 따라서 중년 여성을 대상으로 한 모래놀이 연구가 필요하다. 그리고 중년 여성이 보다 쉽게 문제 해결을 위해 접근을 할 수 있도록 지시적 기법을 활용할 필요성이 있다.

이상의 필요성에 따라 본 연구는 중년 여성을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램을 제공하여 우울과 대인관계 향상에 어떠한 효과가 있는지를 알아보하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 부산시 남구에 소재한 A대학에서 재학 중인 40대 이상부터 60세 이하의 중년 여성 성인학습자이다. 참가자들에게 프로그램의 내용과 진행방법에 대해 충분한 설명을 하였으며, 참가 동의를 받아 참여를 희망한 중년 여성 30명을 선정하였고 실험집단에만 본 프로그램을 투입하였다. 그러나 프로그램 진행 중 실험집단원 3명이 개인의 문제로 도중하차함으로써 측정도구 별로 실험집단과 통제집단 간의 사전 검사와 사후 검사의 비교 인원은 최종적으로 실험집단 12명과 통제집단 15명으로 구성되어 연구결과를 도출하였다. 이들의 참가인원 연령별 구성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 참가인원 연령별 실험집단, 통제집단 구성

연 령	실험집단	통제집단
41세 - 45세	3명	5명
46세 - 50세	4명	3명
51세 - 55세	3명	2명
56세 - 60세	2명	4명
61세 이상	0명	1명
합 계	12명	15명

2. 연구설계

본 연구의 프로그램 검증 검증방법은 실험 설계로 실험집단과 통제집단을 선정하였으며 독립변인은 지시적 집단모래놀이 프로그램이며, 종속변인은 중년 여성의 우울과 대인관계에 미치는 효과이다. 실험 집단에만 프로그램을 경험하게 하고 실험집단과 통제집단간의 측정도구별로 사전 검사와 사후 검사를 비교하였다. 이 실험 설계를 도식화하면 <표 Ⅲ-2>와 같다.

<표 Ⅲ-2> 사전-사후 검사 실험설계

구별	사전	처치	사후
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

X : 실험처치(지시적 집단모래놀이 프로그램)

O₁ , O₃ : 사전검사(우울검사, 대인관계검사)

O₂ , O₄ : 사후검사(우울검사, 대인관계검사)

3. 연구도구

가. 우울척도

우울을 평가하기 위하여 Beck(1967)의 우울척도(Beck Depression Inventory)를 이영호와 송종용(1991)이 번안한 도구를 사용하였다. 우울척도의 하위영역으로 정서적 영역 7문항, 인지적 영역 5문항, 행동적 영역 5문항, 신체·생리적 영역 4문항으로 총 15문항으로 나누어 기술되어 있는 자기보고식 질문지다. 각 문항은 0점에서 3점으로 채점되며, 총점은 0점에서 63점이다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높다고 보며 낮으면 우울 수준이 낮다고 본다. 본 도구의 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α 값은 .90으로 나타났으며, 이영호와 송종용의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 값은 .98이었다. 본 연구에서의 전체적인 Cronbach's α 계수는 .83으로 나타났다.

<표 III-3> 우울 측정도구의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 수	해당문항	Cronbach' α
정서적 영역	7	1,3,4,5,7,10,11	.84
인지적 영역	5	2,6,8,9,14	.71
행동적 영역	5	12,13,15,16,17	.69
신체·생리적 영역	4	18,19,20,21	.81
총문항	15		.83

나. 대인관계척도

대인관계를 측정하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis (1988)가 개발한 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 김창대와 김수임(2001)이 번안 타당화한 Likert식 5점 척도를 사용하였다. 각 문항의 하위영역으로는 처음관계 맺기, 타인에 대한 불쾌감주장, 자기노출, 정서적 지지 및 조언, 대인갈등 다루기가 있으며 각각 8문항씩 총 40문항으로 구성되었다. 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높으며 낮으면 대인관계 유능성이 낮다고 본다. Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)에서 ICQ의 Cronbach's α 값은 .77에서 .86으로 나타났다. 김창대와 김수임(2001)의 연구에서는 Cronbach's α 값은 .77에서 .87이었다. 본 연구에서의 전체적인 Cronbach's α 계수는 .72에서 .81으로 나타났다.

<표 III-4> 대인관계 측정도구의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 수	해당문항	Cronbach' α
처음관계 맺기	8	1 * , 6, 11, 16, 21, 26, 32, 36 *	.72
타인에 대한 불쾌감주장	8	2, 7, 12 * , 17, 22, 27, 31, 37	.73
자기노출	8	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33 * , 38	.81
정서적 지지 및 조언	8	4, 9, 14, 19, 24 * , 29, 34, 39	.72
대인갈등 다루기	8	5, 10 * , 15, 20, 25, 30, 35, 40 *	.76
총문항	40		.90

*역문항

4. 연구절차

본 연구의 참여자는 중년 여성 성인학습자로 연구 기간은 2018년 3월부터 3월말까지 전체 8회기로 매주 2회, 한 회기당 70분으로 연구 장소는 남구 지역 소재한 A대학 모래놀이치료실에서 실시되었다. 연구 일정에 대한 정보는 다음 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 연구일정 정보

구분	기간	내용
대상선정	2018년 2월 28일	연구대상 선정 (프로그램 참여 동의자)
사전평가	2018년 3월 2일	사전동의서 작성 연구대상 사전검사 (BDI 검사, 대인관계 검사)
실험기간	2018년 3월 2일 - 3월 27일	매주 2회, 전체 8회기. 한 회기 70분으로 지시적 집단모래상자프로그램 실시
사후평가	2018년 3월 27일	연구대상 사후검사 (BDI 검사, 대인관계 검사)

5. 프로그램 구성

본 연구의 지시적 집단 모래놀이프로그램은 회기 내 진행은 모래놀이치료에 있어서 Domenico가 제시한 이론적 근거에 바탕을 두고 있으며 세계 만들기, 경험하기/재배열하기, 치료, 사진 찍기, 전이, 분해하기를 기본적인 단계로 하였다(Boik, Goodwin, 2000). 회기 내의 6단계 진행과정 요약은 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 회기 내의 6단계 진행과정

차 례	단 계	내 용
1	세계 만들기	1) 모래상자와 방법 소개 2) 세계 만들기
2	경험하기/ 재배열하기	1) 창조한 세계를 감상 2) 바꾸고 싶은 곳이 있으면 재배열
3	치료	1) 창조한 세계에 대해 이야기 2) 창조한 세계를 탐색, 인식 3) 적절한 질문을 통해 감정, 생각 등을 이끌어 내어 이해촉진, 더 깊은 탐색과 인식 촉구
4	사진찍기	1) 원하는 각도에서 내담자가 사진 찍기
5	전이	1) 모래상자 속 표현과 내담자의 생활을 연결시키기
6	분해하기	1) 세계를 분해하고 정리하기

본 연구는 회기 당 언급된 선행연구 프로그램을 토대로 사전 및 사후 평가와 지시적 집단모래놀이 프로그램에 참여한 대상의 목적에 맞게 수정, 보완하여 재구성 하였다. 총 8회기이며 프로그램의 회기별 목표는 1~2회기(나솔이, 2016) 신뢰감을 형성하는 단계로 1회기는 프로그램에 대해 소개

로 참여자와 진행자의 친밀감과 신뢰감을 형성 할 수 있도록 하였다. 2회기는 자신을 자유롭게 모래상자를 표현하여 친밀감과 신뢰감을 강화하였다. 3~5회기(이효정, 2013) 자기탐색을 하는 단계로 3회기는 나의 마음을 표현하여 현재 내 마음의 욕구에 대해 탐색하였다. 4회기는 가장 슬펐던 상황을 생각하여 모래상자에 표현하여 그때 느낀 감정을 재구성 하는 시간을 통해 부정적 사고를 해소하는 시간을 가졌다. 5회기는 편안했던 순간을 생각하여 모래상자에 표현하여 심적인 여유를 가지도록 하였다. 6~7회기(이미숙, 2016)는 나와 주변인관계 탐색 하는 단계로 6회기는 현재 나의 가족관계를 탐색해 보는 시간을 통해 가족관계의 의미에 대해 생각하는 시간을 가졌다. 7회기는 내 삶에 영향을 준 사람들에 대해 다시금 생각해 보는 시간을 통해 관계의 의미에 대해 생각하는 시간을 가졌다. 8회기(김지향, 2014)는 마무리단계로 만다라 작업을 협동 작업을 통한 개방성과 활동력을 증가시켜 삶에 대한 활력과 동기를 심어주었다. 그리고 중년 여성의 우울 감소와 대인관계 향상을 위한 본 연구의 프로그램 구성 및 회기별 진행내용은 다음 <표 III-7>과 같다.

<표 III-7> 프로그램 구성 및 회기별 진행내용

단계	회기	주제	목표	내용
초기 (라포 형성)	1	소개 하기	참여자 간에 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있도록 한다.	- 구성원간 인사하기 - 모래놀이 프로그램 소개하기 - 모래놀이 피규어 탐색하기 - 프로그램에 참여하게 된 소감을 모래상자로 만들어 보기. - 완성 후 작품에 대하여 서로 이야기 나누기
	2	자신 표현 하기	참여자 간에 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있도록 한다.	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기 - 눈을 감고 자신에 대해 생각하기 - 자신을 잘 표현할 수 있는 상자를 생각 하여 만들기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기
중기 I (자기 탐색)	3	나의 마음	현재 내 마음의 욕구에 대해 탐색하기	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기 - 눈을 감고 최근 1주일간 느꼈던 마음 들을 생각하기 - 모래상자를 둘로 구분하여 한쪽은 최근 긍정적인 마음과 부정적인 마음으로 구분하여 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기
	4	가장 슬펐던 순간은	가장 슬펐던 순간에 대해 재인식하기	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기 - 눈을 감고 슬펐던 순간을 생각하기 - 슬펐던 순간 중 하고 싶은 말이 많은 순간을 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기

단계	회기	주제	목표	내용
중기 I (자기탐색)	5	나의 쉼터	자신이 편안하게 느낀 순간 생각하기	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기 - 가장 편안하게 느낀 순간을 생각하기 - 가장 편안하게 느낀 순간을 생각해 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기
중기 II (관계 탐색)	6	나와 가족	가족의 의미에 대하여 다시 한번 생각하고 찾기	- 눈을 감고 나의 가족에 대해 생각하기 - 가족의 일상생활들을 생각해 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기
	7	만남	내 삶에 영향을 준 사람 찾기	- 눈을 감고 지금 까지 내 삶에 영향을 끼친 사람들에 대하여 생각하기 - 내 삶에 있어 긍정적으로 큰 영향을 끼친 사람들을 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기
종결 (마무리)	8	마무리	만다라 작업을 통해 자신을 탐색하고 집단원간 함께하기	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기 - 조별로 팀 나누기 - 조별로 작품을 완성하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기

6. 자료 분석

본 연구는 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울과 대인관계에 미치는 효과를 알아보기 위하여 SPSS(Statistical Package for Social Science)21.0 프로그램을 사용하였다. 그리고 다음과 같은 방법으로 자료를 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 각 종속변인의 사전점수를 독립표본 t 검정을 통하여 검증하였다.

둘째, 우울척도 사전·사후 변화를 검증하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다.

셋째, 대인관계 척도 사전·사후 변화를 검증하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다.

넷째, 지시적 집단모래놀이 프로그램 종료 후 실험집단이 변화가 어떻게 일어나는지를 규명하기 위하여 소감문을 바탕으로 변화를 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 기술통계량 분석

본 연구에 참여한 중년 여성의 우울과 대인관계 수준이 지시적 집단모래놀이 프로그램에 참여하기 이전에 실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지를 검증하기 위하여 실험-통제 집단의 각 변인을 구성하는 하위요인의 사전점수를 독립표본 t 검정을 통하여 검증하였으며 그 결과는 <표 IV-1>에 제시하였다.

<표 IV-1> 실험-통제 집단의 하위요인의 사전점수 t 검정

요 인	실험집단 ($n=12$)		통제집단 ($n=15$)		t
	M	SD	M	SD	
정서적 영역	6.00	4.81	5.73	6.02	.16
인지적 영역	3.67	3.09	3.20	1.86	.46
행동적 영역	2.58	1.08	2.67	2.02	-.14
신체적 영역	2.00	2.52	.87	1.19	1.52
전체 우울	13.25	7.15	12.27	5.99	.39
처음 관계 맺기	26.00	3.67	26.67	3.77	-.46
타인에 대한 불쾌감 주장	27.58	3.26	27.27	3.88	2.30
자기 노출	25.92	5.32	26.53	5.18	-.30
정서적 지지 및 조언	27.42	4.08	29.20	2.88	-1.13
대인갈등 다루기	25.33	4.79	27.20	3.17	-1.16
전체 대인관계	132.25	16.96	136.87	13.74	-.76

분석 결과, 실험집단과 통제집단은 우울 전체 점수 및 하위요인들(정서적 영역, 인지적 영역, 행동적 영역, 신체·생리적 영역)과 대인관계 전체 점수 및 하위요인들(처음 관계 맺기, 타인에 대한 불쾌감 주장, 자기 노출, 정서적지지 및 조언, 대인갈등 다루기)의 사전 점수에서 차이가 통계적으로 유의하지 않아 실험집단과 통제집단은 프로그램 이전 우울과 대인관계 점수에 있어서 동질한 집단인 것으로 나타났다.

2. 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울에 미치는 효과

지시적 집단 모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 하위영역마다 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사의 평균 점수와 두 집단의 사후 점수 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 자세한 사항은 다음 <표 IV-2>와 같다.

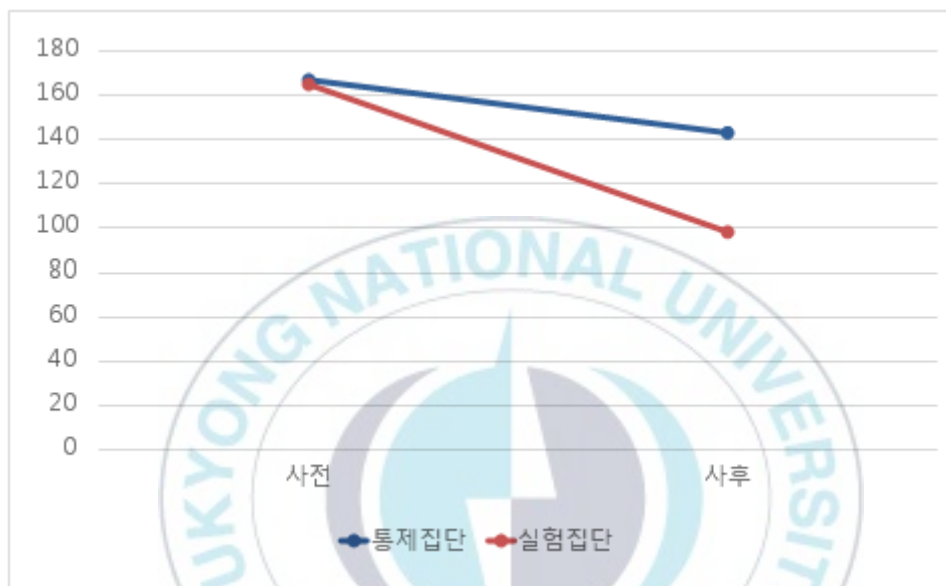
<표 IV-2> 중년 여성 우울의 사후 검사에 대한 t-검증 결과

우울 하위변인	집단	N	평균	표준편차	t
정서적 영역	실험집단	12	2.08	.90	-4.75***
	통제집단	15	5.80	2.86	
인지적 영역	실험집단	12	1.33	.78	-4.35***
	통제집단	15	3.27	1.49	
행동적 영역	실험집단	12	1.75	1.06	-1.15
	통제집단	15	2.47	2.10	
신체·생리적 영역	실험집단	12	.75	1.42	.63
	통제집단	15	.47	.74	
우울 전체	실험집단	12	5.92	3.15	-4.49***
	통제집단	15	12.00	3.89	

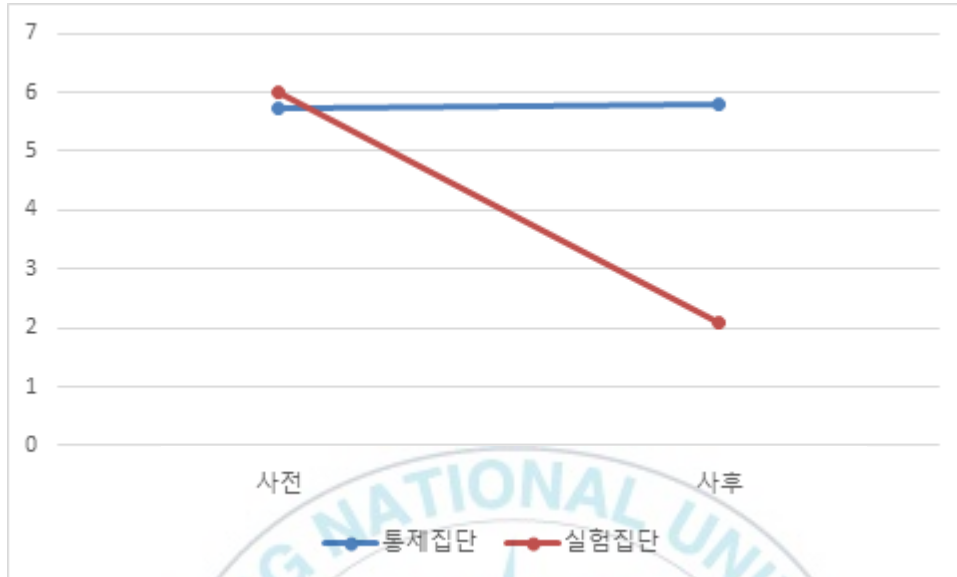
*** $p < .001$

두 집단 간의 차이를 검증한 결과 <표IV-2>을 살펴보면, 프로그램 처치 이후 측정된 우울 전체 사후 점수는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t = -4.20$, $p < .001$). 하위변인별로 살펴보면 행동적 영역과 신체·생리적 영역을 제외한 정서적 영역($t = -4.75^{***}$, $p < .001$), 인지적 영역($t = -4.35^{**}$, $p < .001$)에 유의미한 변화가 있었다. 이상의 결과를 통해 지시적 집단 모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울 감소에 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

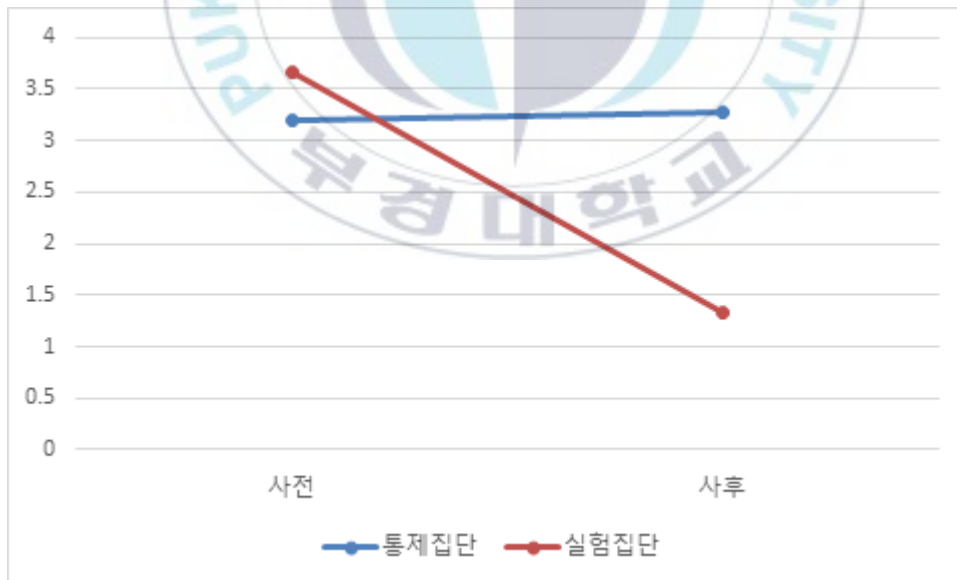
지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후, 실험집단과 통제집단의 우울전체 및 하위영역별 평균 변화량을 살펴본 결과는 아래 <그림 IV-1>과 <그림 IV-2>, <그림 IV-3>, <그림 IV-4>, <그림 IV-5>와 같다.



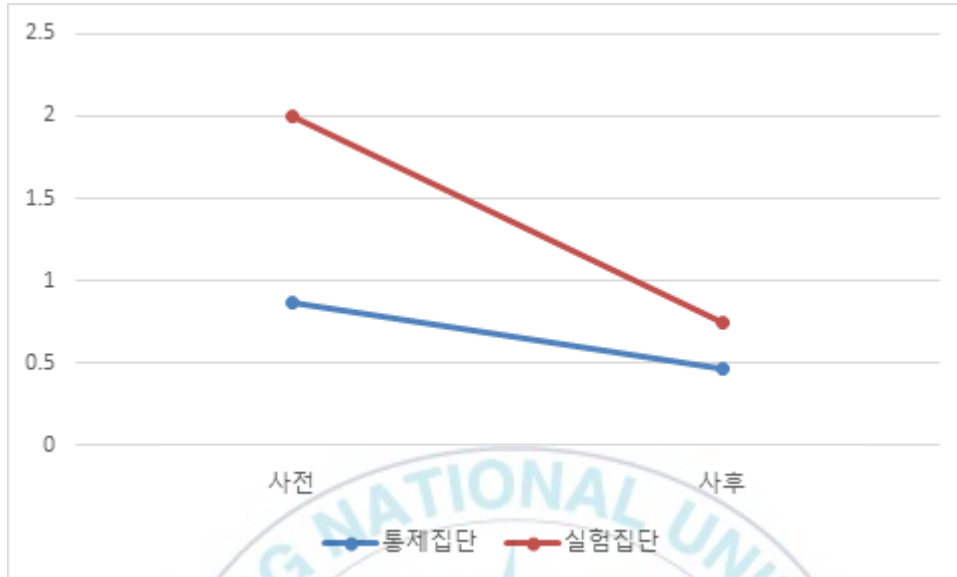
<그림 IV-1> 전체 우울의 실험-통제집단 사전-사후 점수



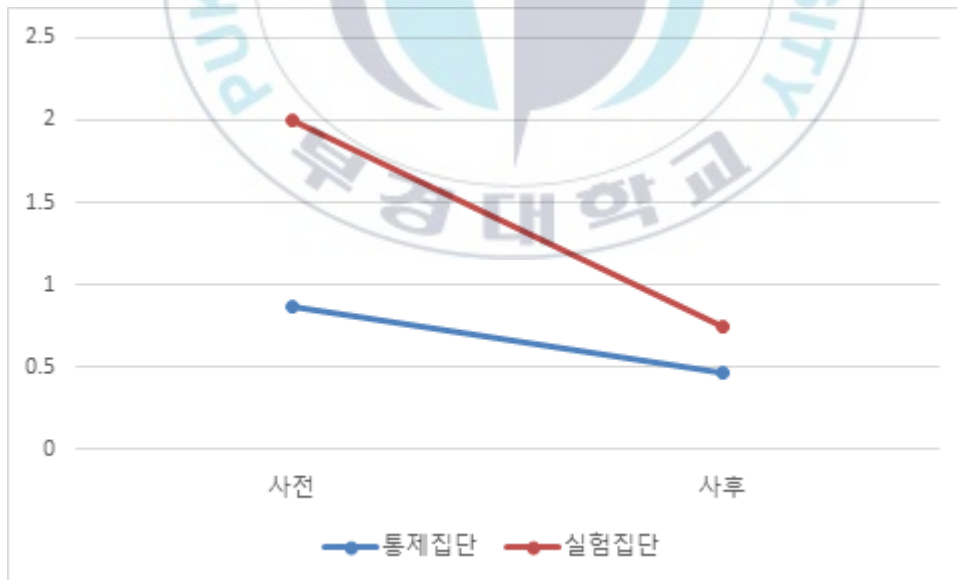
<그림 IV-2> 정서적 영역의 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-3> 인지적 영역의 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-4> 행동적 영역의 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-5> 신체·생리적 영역의 실험-통제집단 사전-사후 점수

3. 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 대인관계에 미치는 효과

지시적 집단 모래놀이 프로그램이 중년 여성의 대인관계에 미치는 효과를 검증하기 위해 각 하위영역마다 실험집단과 통제집단의 사전, 사후 검사의 평균 점수와 두 집단의 사후 점수 차이를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 자세한 사항은 다음 <표 IV-3>와 같다.

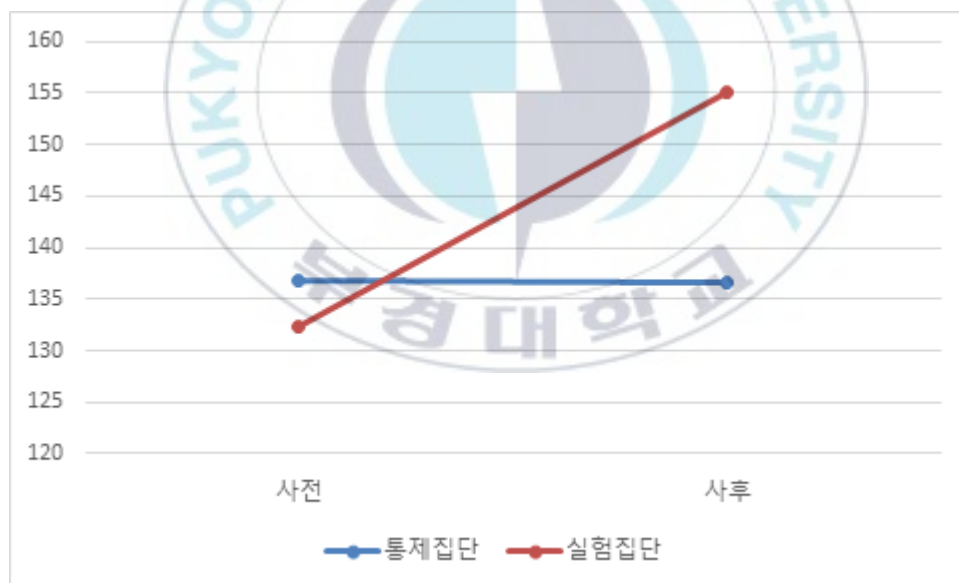
<표 IV-3> 중년 여성 대인관계의 사후 검사에 대한 t-검증 결과

대인관계 하위변인	집단	N	평균	표준편차	t
처음관계 맺기	실험집단	12	33.58	2.10	8.95***
	통제집단	15	26.13	2.20	
타인에 대한 불쾌감 주장	실험집단	12	29.50	2.61	1.74
	통제집단	15	27.47	3.27	
자기 노출	실험집단	12	26.33	2.71	2.48
	통제집단	15	24.07	2.76	
정서적 지지 및 조언	실험집단	12	31.00	1.76	4.57***
	통제집단	15	28.40	3.11	
대인갈등 다루기	실험집단	12	34.58	2.07	8.62***
	통제집단	15	27.53	2.17	
대인관계 전체	실험집단	12	155.00	7.59	7.06***
	통제집단	15	136.60	9.87	

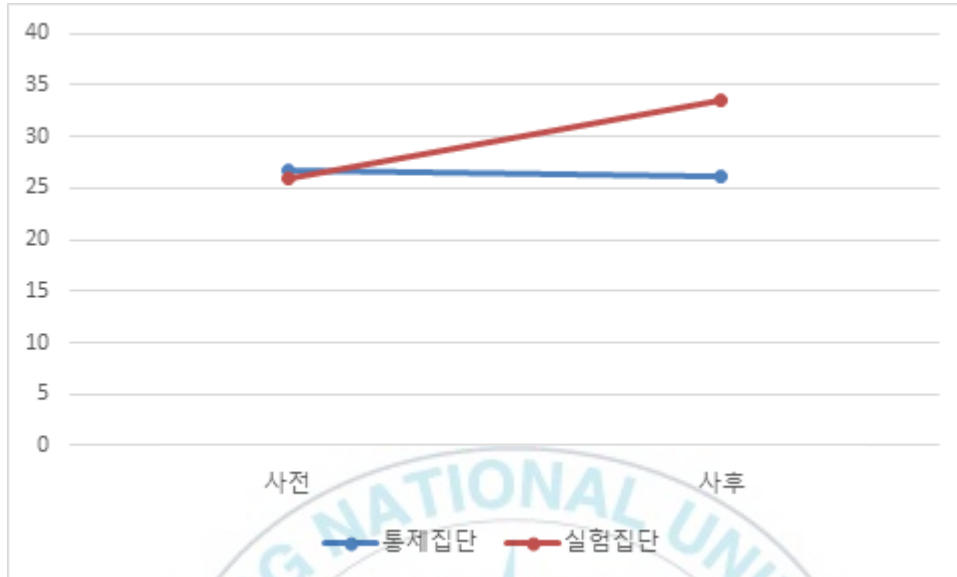
*** p<.001

두 집단 간의 차이를 검증한 결과 <표 IV-3>을 살펴보면, 프로그램 처치 이후 측정된 대인관계 전체 사후 점수는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=7.06$, $p<.001$). 하위변인별 효과를 검증한 결과 타인에 대한 불쾌감 주장과 자기 노출을 제외한 처음관계 맺기($t= 8.95^{***}$, $p<.001$), 정서적 지지 및 조언($t= 4.57^{***}$, $p<.001$), 대인갈등 다루기($t= 8.62^{***}$, $p<.001$)에 유의미한 변화가 있었다. 이상의 결과를 통해 지시적 집단 모래놀이 프로그램이 중년 여성의 대인관계 향상 효과가 있다는 것을 알 수 있다.

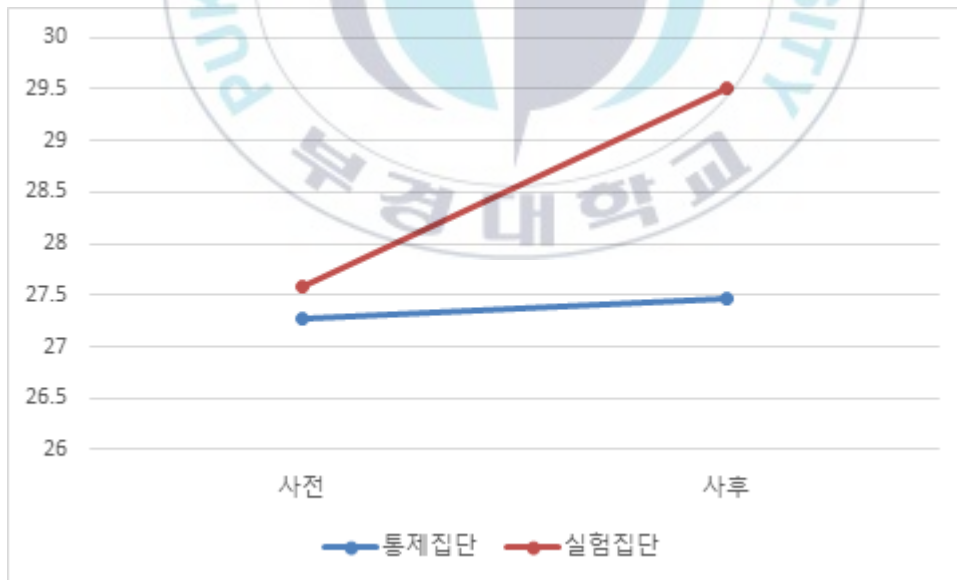
지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후, 대인관계 전체 및 하위영역별 평균 변화량을 살펴본 결과는 아래 <그림 IV-6>과 <그림 IV-7>, <그림 IV-8>, <그림 IV-9>, <그림 IV-10>, <그림 IV-11>와 같다.



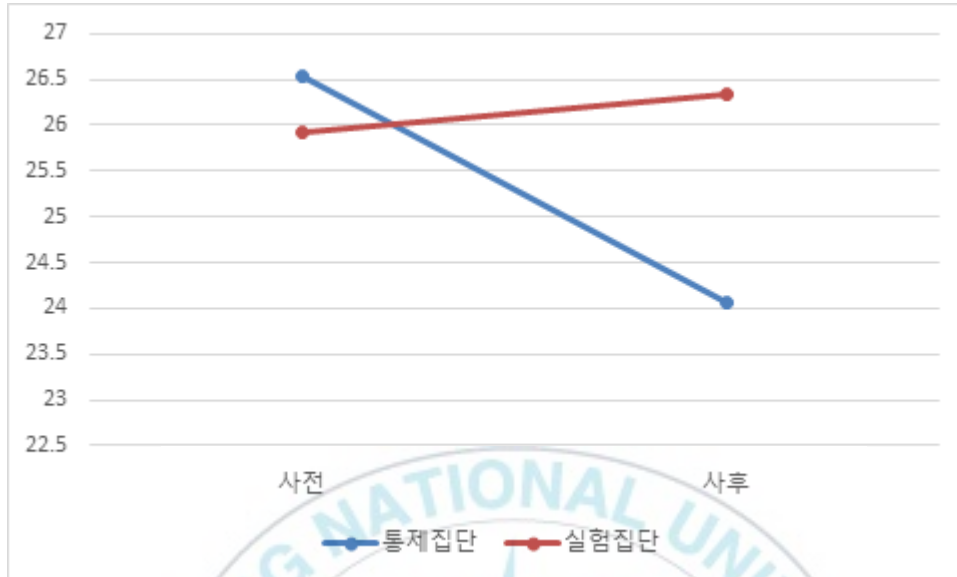
<그림 IV-6> 전체 대인관계의 실험-통제집단 사전-사후 점수



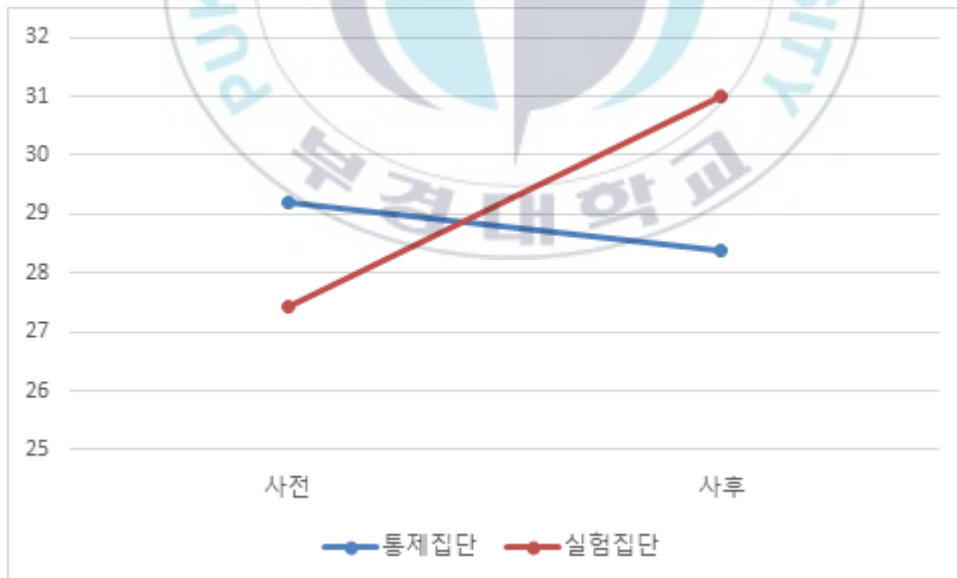
<그림 IV-7> 대인관계 처음관계 맺기영역 실험-통제집단 사전-사후 점수



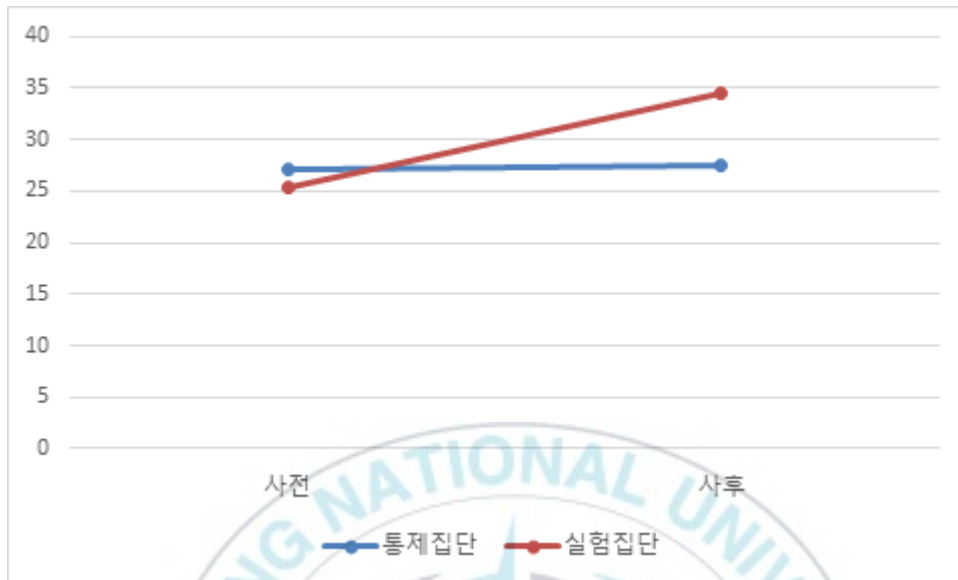
<그림 IV-8> 대인관계 타인에 대한 불쾌감 주장영역 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-9> 대인관계 자기 노출영역 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-10> 대인관계 정서적 지지 및 조언영역 실험-통제집단 사전-사후 점수



<그림 IV-11> 대인관계 대인갈등 다루기영역 실험-통제집단 사전-사후 점수

4. 회기별 소감 및 종속 변인별 분석

가. 회기별 소감

본 연구에 참여한 참가자들의 회기별 활동에서 나타난 참여자들의 변화과정을 알아보기 위해 회기별로 소감을 요약하여 <표 IV-4>에 정리하였다.

<표 IV-4> 회기별 소감

회기	소감 내용
1	피규어를 가지고 노는 과정이 신기하다. 마음이 편안해졌다. 어린시절이 생각난다. 또 하고 싶다. 기대가 된다. 빨리 집으로가 휴식을 취하고 싶다. 아직은 잘 모르겠다. 낯설어서 적응한다고 정신없었다. 나와 비슷해 보이는 사람들이 있어 흥미롭다. 다음엔 보다 적극 참여하고 싶다.
2	매우 재미있다. 아직은 마음을 쉽게 표현하기 어렵다. 나를 생각하니 가슴이 답답하다. 내 이야기를 하니 위로 받는 것 같다. 피규어의 표정이 나 같아 보인다. 나 자신이 당차게 보인다. 정신없이 바쁘게 살아온것만 같다, 항상 일만 한 것 같다, 나라는 존재감을 느낄 수 있었다. 조금은 편안해졌다.
3	즐겁고 행복하다. 처음엔 답답했지만 지금 보니 마음이 조금 편해졌다. 기분 좋은날의 연속이라 좋다. 색다르고 즐거운 시간이였다. 그저 그런 기분이 든다, 밋상남편이 자꾸 떠오른다. 욕을 한바가지 하고 싶다.
4	돌이켜보니 덜 슬프다. 다시 생각하니 모든게 귀찮다. 이전 슬펐던 어린 시절의 기억이 떠올랐다. 그때 생각이 떠올라 마음이 쩡하다. 마음이 다소 가벼워졌다. 이제는 편히 볼 수 있는 것 같다. 심적으로 편안하다. 한결 마음이 가볍다. 그 상황을 다시 알아가는 좋은 시간이였다.

회기	소감 내용
5	카페에 가서 차를 마시고 싶다, 다 잊고 싶어진다, 그때가 그렇다, 훌가분하다, 또 다른 면을 볼 수 있어 의미 있었다. 잠시 내 시간을 가지고 싶다, 잘 모르겠다, 참 즐거웠다. 평소 깊게 생각해 본적이 없는데 깊이 있는 시간을 가진 것 같다, 무엇인가에 대해 생각하고 알아가는 시간이었다.
6	엄마 생각이 난다. 내가 너무 앞만 보고 달린 것 같다. 돌아가신 아버지가 생각난다. 우리가족과 좀 더 시간을 가져야겠다. 좋은 부모이고 싶다, 남편에게 잘해주고 싶다. 아빠 생각난다. 내 모습이 아버지를 닮았다. 내가 먼저 바뀌어야겠다는 생각이 든다.
7	그 선생님을 생각하니 마음이 따뜻하다. 소중했던 시간이었다. 든든하다. 힘이난다. 다시 보고 싶다. 사랑스럽다, 기분 좋다. 즐겁다. 생각하니 울적하다. 감사한 마음이 든다. 조금만 더 그 사람과 소통을 제대로 했으면 어땠을까 싶다.
8	마음이 가뿐하다. 기분이 좋다. 아쉽고 섭섭하다. 마지막이라 하니 싫다, 다시 꼭 했으면 좋겠다. 평소 내 감정을 표현을 해야 하나 망설였지만 이제 해야겠다 생각이 든다. 내가 살아 있다는 느낌이 든다, 행복하다. 나에 대해 좀 더 알아보는 시간이었다. 힘과 용기를 얻었다. 조금 더 이 기분을 느끼고 싶다, 후련한 마음과 좋은 시간을 가진 것 같다.

소감문 내용을 요약하면 프로그램에 참여자들은 편안하고 자연스러운 분위기와 진행자의 긍정적인 피드백으로 인해 자신과 타인을 있는 그대로 수용할 수 있었다고 정리된다. 회기마다 소감들을 살펴보면 1회기 때에는 소개하기 시간에는 서로간에 어색한 가운데 프로그램이 진행되었으며 많은 피규어가 진열된 상황에 대하여 호기심을 가지며 앞으로의 기대감을 가지는 분위기였다. 2회기 자신표현하기 시간에는 자신을 표현 하는데 빠르게 표현하는 참여자들도 있었지만 일부 참여자들은 신중히 고민하는 모습을 보였는데 피규어를 통해 자신의 모습을 새롭게 볼 수 있어 좋다는 분위기가 주류를 이루었다. 3회기 나의 마음 표현하기 시간은 참여자들이 자신의 마음을 표현함에 있어 긍정적인 마

음, 부정적인 마음등을 표현하며 회기가 마칠 시간에는 편안하고 안정된 모습을 보였다. 4회기 가장 슬펐던 순간은 시간에는 참여한 분들 중 일부가 모래상자에 돌아가신 부모님을 주제로 표현을 하였다. 대체적으로 마음 아팠던 기억들을 표현함에 있어 이전 회기들 보다 힘이 들었으며 주저 하였다고 하였다.

5회기 가장 편안했던 순간 시간에는 자신이 가장 편안함을 느꼈을 때를 생각하는 시간을 가짐으로써 이전 회기들보다 편안한 모습들을 보였다. 6회기 나와 가족 시간에는 가족들 사이에 자신을 표현함에 있어 자연스럽게 표현을 하는 참여자도 있었으나 일부 참여자들은 가족속내에서 자신의 모습을 표현함에 있어 머뭇거리는 모습을 보였다. 7회기 만남 시간에는 자신에게 영향을 준 인물을 찾는 시간을 가졌으며 또한 자신과 타인과의 관계에 대해 한번 더 생각을 하는 모습들을 보였다. 8회기 마무리 시간에는 만다라 작업 집단 활동을 통하여 서로 간에 협업하는 시간을 가졌다. 그리고 끝으로 그동안 프로그램을 진행하며 느낀점에 대해 서로 간에 소감을 나누었다.

이와 같이 지시적 집단모래놀이 프로그램 참여 후 소감에 대해 살펴본 결과 중년 여성들이 자신의 감정을 표현함에 있어 회기가 진행될수록 보다 적극적인 모습이었으며 자신에 대해 다시 한번 생각해 볼 수 있는 기회와 자신의 내면을 살펴볼 수 있는 시간을 가진 부분들이 중년 여성들의 우울과 대인관계의 변화를 이끌어 내는데 긍정적 역할을 담당하였다고 본다.

나. 종속 변인별 분석

본 연구에서는 지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시하여 중년 여성의 우울 감소와 대인관계 향상의 효과에 대한 종속 변인별 변화를 분석하였다. 변인별 변화과정은 다음 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 종속 변인별 변화내용

변인	변화 내용	
	초기	후기
우울	• 사람들에게 속이야기를 하기가 두려웠음 • 활동에서 소극적인 모습을 보임 • 자신이 가진 불만을 주로 이야기함 • 말을 해야할지 망설이는 모습을 보임 • 외롭고 울적한 맘을 하소연함 • 부끄러워 말하기 쑥스럽다함 • 자신감이 부족해보임 • 차갑고 무뎡뎡한 모습임 • 감정을 혼자 간직하려고함 • 긴장된 모습에 생각이 많아보임	• 전보다 자신감이 있어 보임 • 말수가 훨씬 늘었음 • 부정적인 표현이 현저하게 감소함 • 활동에는 적극적으로 참여하나 느낀 소감 말하는데는 시간이 걸림 • 울적한 이야기보단 자신의 미래에 대한 이야기가 중심임 • 작품에 대한 소감을 자신있게 말함 • 보다 적극적인 모습을 보임 • 얼굴에서 그늘진 모습이 사라짐 • 처음 보다 말이 길어짐 • 표정이 매우 밝고 웃음이 많아짐

변인	변화 내용	
	초기	후기
대인 관계	• 나의 말을 이해 못하여 상대와 대화가 어렵다고함 • 주변 사람들에게 관심도가 낮음 • 사람들과 눈을 마주보며 대화하는 것을 부끄러워함 • 주변의 낯선 분위기를 어려워함 • 집단원에게 긍정적인 피드백하기를 어색해함 • 집단원들에게 인사를 잘함 • 주변에 대한 관심보다 자신에 대한 관심이 많음 • 상대를 생각하면 짜증이 나고 화가나 말하기가 힘들 • 인사를 잘하며 파이팅 넘침 • 상대의 이야기에 고개를 잘 끄덕임	• 대화시간이 이전과 동일하나 상대를 조금은 이해하게됨 • 집단원들과 함께 잘 웃음 • 상대에게 먼저 말을 걸어 인사를 함 • 집단원들과 웃는 시간이 조금 늘어남 • 상대방 칭찬하기에 어색해 대답 속도가 느리지만 한번 이야기 시작하면 오래 이야기함 • 집단원들간 아이컨택을 하며 이야기에 귀를 기울임 • 주변 사람들에게 질문을 하는 비중이 늘어남 • 전보다 다소나마 화가 덜남 • 상대방과 스킨십 비중이 증가함 • 집단원들 이야기에 박수치며 칭찬을 많이함

<표 IV-5>에서 나타난 바와 같이 종속변인별로 내용을 분석한 결과 지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시하여 중년여성의 우울과 대인관계에 대한 변화를 알 수 있었다. 내용을 살펴보면 우울변인에서는 프로그램 초기에 참여자들이 긴장된 모습을 보였으며 자신에 대해 이야기를 어떻게 해야 할지 어려워하여 답답한 모습들을 보였다. 프로그램에 참여하면서 자기 자신을 이해하고 탐색하는 과정을 바탕으로 자신을 새롭게 인식할 수 있게 되었고 자신에 대한 마음이 보다 편해졌다. 그래서 후기에 이르러 참여자들이 서로가 밝게 웃는 표정을 짓는 모습을 보였고 자기 표현에 보다 적극

성을 드러냈다.

대인관계에서 초기에는 집단원들이 주변 사람들과 함께 소통하기 보다 소극적인 면을 보였다. 또한 일부 참여자들은 자신이 드러나는걸 피하는 모습을 보이며 사람에게 잘 다가서지 못하였다. 그러나 프로그램이 진행되면서 참여자들이 서로 간에 마주보며 이야기를 나누는 시간을 가지면서 보다 가까워지는 모습을 확인 할 수 있었다. 또한 완성된 작품을 놓고 서로 간에 상대방에게 이야기하는 긍정적인 피드백 활동을 통해 상대에 신뢰감과 안정감을 높일 수가 있어 대인관계에 보다 긍정적인 영향이 미친 것으로 사료된다.



V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 지시적 집단모래놀이 프로그램을 실시하여 중년 여성의 우울과 대인관계에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 이에 따라 연구의 결과를 토대로 기존의 연구와 관련하여 그 의미를 논의해 보고자 한다.

첫째 지시적 집단모래놀이 프로그램이 실시 후 중년 여성의 우울 점수가 감소한 것으로 나타났다. 또한 실험집단과 통제집단 간에 우울 점수가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 우울 감소에 긍정적인 영향을 끼쳤음을 알 수 있었다. 이 결과는 대학생에 대한으로 한 연구(곽현정, 2010), 어머니를 대상으로 한 연구(김소은, 2014), 청소년을 대상으로 한 연구(나솔이, 2016), 기혼여성을 대상으로 한 연구(2013) 등의 연구와 일치한다. 이러한 연구의 대부분은 다양한 집단프로그램이 중년 여성의 우울 감소에 효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 이에 본 연구에서는 중년여성을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램이 우울 감소에 효과가 있음을 입증하였다. 이러한 결과는 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년여성의 우울을 감소시킬 수 있도록 구성되어졌다고 볼 수 있다.

프로그램을 실시 후 실험집단에서 유의미하게 우울이 감소가 되었는데 그 과정을 살펴보면 매회기 프로그램 시작 전 참여자들이 보다 편안한 분위기에서 자신의 감정을 표현할 수 있도록 일관되고 안정적인 장소를 제공하였다. 그리고 매회기 프로그램 도입부분에서 당일 진행할 프로그램의 목표를 소개하고 주제를 제시하였다. 이러한 활동은 중년 여성이 빠르게 주제에 집중함으로써 지시적 집단모래놀이 프로그램 과정에서 보다 적극적인 참여를 이끌었다(Boik

& Goodwin, 2000).

또한 지시적 집단모래놀이 프로그램은 참여자가 스스로 자신에 대하여 이해하고 깊게 성찰 할 수 있도록 자기 탐색의 시간을 가지도록 하였다. 즉 참여자 자신이 표현한 작품을 감상하는 시간을 가지도록 하여 작품을 감상토록 하였으며 감상이 끝나면 자신이 표현한 방향이 아닌 다른 방향으로 이동하여 자신이 표현한 작품을 감상토록 하였다. 특히 2회기 ‘나 자신 표현하기’와 3회기 ‘나의 마음’ 프로그램 시간은 자기탐색에 주안점을 둔 회기로 참여자 스스로가 자기탐색의 시간을 통하여 스스로가 소중한 존재이고 가치 있다는 점을 깨닫도록 이끌었다(박영금, 2006). 이는 긍정적인 자기 지각을 통해 우울이 감소한다는 연구 결과(정지은, 2005)를 뒷받침해주고 있다. 그리고 4회기 ‘가장 슬펐던 순간’ 시간에는 슬펐던 순간 중 하고 싶은 말이 많이 남아 있는 그 상황을 참여자들에게 모래상자에 표현토록 하였다. 참여자들의 가장 슬펐던 순간을 모래상자에 재현함으로써 직면을 거부 했던 문제가 드러나기도 하고 피규어를 통한 이미지를 재현함으로써 현재의 사고 및 감정을 알아차리는 시간을 가진 것으로 볼 수 있다. 이는 송영혜, 김현주(2010)의 연구결과와 일치한다.

중년 여성은 누군가의 아내, 엄마, 며느리 등 다양한 역할에서 타인과 환경적 조건에 의해 자신의 존재감을 경험함으로써 자신에 대해 진지하게 인식하고 표현하는 것에 익숙하지 않다. 본 연구의 참가들 역시 프로그램 시작 전에는 표현에 두려움을 갖고 있었다. 하지만 참가자들이 모래상자에 피규어를 둠으로써 자신의 마음을 보다 쉽게 표현할 수 있었고 상대방들이 자신의 마음에 공감하여 자신을 격려하는 행동에서 자신의 답답하고 꽉 막혔던 가슴이 뻥 뚫렸다고 하였다.

또한 자신의 작품뿐만 아니라 다른 상대방들이 표현한 모래상자를 보며 자신이 미처 표현하지 못했던 부분이나 여러 감정들이 떠올라 회기가 지날수록 더욱 일찍 프로그램 진행 장소에 도착하여 적극적으로 기다리는 모습들을 볼

수 있었다.

우울의 하위요인별 효과를 분석한 결과 정서적, 인지적 요인에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 하위요인별로 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 정서적 요인은 2회기 자신을 잘 표현 하도록 하는 활동, 3회기 현재 자신의 마음을 탐색하여 긍정적인 마음과 부정적인 마음을 찾는 활동 4회기 가장 슬펐던 순간을 재해석 하는 활동, 5회기 가장 편안한 순간을 생각해 표현하는 활동 등이다. 자신의 생각을 표현하는 활동을 통하여 자기 확신감과 자신감을 가져 자신에 대한 긍정적 정서가 향상됨을 알 수 있었다. 인지적인 요인은 각 회기마다 주제에 맞는 내용을 표현하며 상황에 맞는 문제 해결방법에 대해 탐색하는 시간을 가짐으로써 성취감을 느낌으로써 부정적인 인식에서 벗어날 수 있다 하였다. 따라서 지시적 집단 모래놀이 프로그램은 자유롭게 감정표현을 도와주며 자신을 이해하는 시간을 가짐으로써 긍정적인 정서와 사고가 향상되어 우울감소에 효과적이었음을 알 수 있었다. 이상의 내용들과 요소들을 종합해 볼 때 중년 여성의 우울감소에 긍정적인 효과를 미친 것으로 사료된다. 그러므로 지시적 집단모래놀이 프로그램을 통해 중년 여성들은 자신의 삶에 더욱 집중하며 의미 있는 삶을 가꿀 수 있도록 노력이 필요하다.

둘째 지시적 집단모래놀이 프로그램이 실시 후 중년 여성의 대인관계 점수가 높아졌으며 실험집단과 통제집단 간의 대인관계 점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 지시적 집단모래놀이 프로그램은 중년 여성의 대인관계에 향상에 긍정적인 효과적이었음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 성격유형 관련 연구(최진태, 2014), 인지행동관련 연구(이은순, 2011; 편성진, 2010), 자기성장 관련 연구(김경심, 2010; 최소희, 2015)등의 연구와 일치한다. 이러한 연구의 대부분은 다양한 집단프로그램이 중년여성의 대인관계에 효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 이는 모래놀이 프로그램을 통하여 참여자들이 나 아닌 다른 사람을 이해 수용하여 타인과의 긍정적인 관계형성을

답는데 효과가 있다는 해석이 가능하다.

프로그램을 실시 후 실험집단에서 대인관계가 유의미하게 향상되었는데 그 과정을 살펴보면 먼저 매 회기 진행자 주도하에 참여자간에 한 주간 있었던 일상적인 일에 대해 이야기를 나누었다. 참여자들의 질문이나 소감을 말할 때 좋은 뜻으로 받아들일 수 있게 긍정적인 의미를 부여해 피드백을 하였으며 나아가 참여자들이 매 회기 프로그램을 마칠 때 서로에게 칭찬을 하도록 하였다.

이러한 활동은 자연스런 의사소통의 수단이 되며 안정감을 가지고 감정을 표출하는데 효과적인 매체(Carey, 2002)이기에 진행자와 참여자들 간에 나누는 의사소통은 유의미한 정서적 지지의 반응을 이끌어 낸다고 보고 있다. 5회기 ‘나의 쉼터’에서 편안하게 느낀 순간을 생각하고 6회기 ‘나와 가족’에서 가족의 일상생활들을 표현하는 시간을 가짐으로써 나와 주변상황에 대하여 생각하는 시간을 가졌다. 그러는 가운데 회기마다 프로그램 진행 중 참여자들에게 완성된 모래상자 작품에 보며 ‘현재 기분이 어때요’, ‘완성 했을 때 느낌과 감정은 어떠했나요’등의 참여자들에게 개방적인 질문을 던짐으로써 참여자로 하여금 관점, 의견, 사고, 감정까지 탐색하도록 유도하며 폭넓은 대답을 요구하는 질문(김봉아, 2000)했다. 이렇게 참여자들 개방적인 질문을 함으로써 진행자와 참여자간 바람직한 촉진관계를 열어 놓는 효과가 있으므로(박성수, 1988) 매 회기 개방적인 질문은 대인관계에 긍정적인 영향을 끼친 것으로 사료 된다.

7회기 ‘만남’시간에 참여자들이 내 삶에 있어 큰 영향을 준 사람들에 대해 감사한 마음을 표현하였다. 감사는 다른 이의 도움을 받은 후에 느끼는 공감의 정서이며(Lazarus & Lazarus, 1994), 어떤 사건, 사람, 행동, 대상의 가치와 의미를 인정하는 것으로(Adler & Fagley, 2005) 대인관계에 긍정적 영향을 끼친다고 본다. 8회기 만다라 시간에는 참여자가 하나의 상자로 같이 세계를 꾸며 나가는 동안 서로 간의 상호 작용이 일어나고 그 안에서 역동이 움직여질 수 있었다. 또한 서로에게 심리적 안정감을 제공해주며 긍정적이고 자발적인 사회

화 연습을 할 수 있는 기회를 제공되었다(김보애, 2005). 이를 통해 상대방에게 대한 신뢰감을 쌓아 갈수 있었다. 한편 소외되는 참여자가 없도록 세심한 관심과 관찰로 참여자가 방치되지 않고 적극적으로 참여하도록 분위기를 이끌었다.

대인관계의 하위요인별 효과를 분석한 결과 처음관계 맺기, 정서적 지지 및 조언, 대인갈등 다루기 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 처음관계맺기는 1회기때 각자 자기소개를 하시는 시간을 가졌고, 매회기 마다 프로그램을 진행하기 앞서 서로 간에 친근감을 가지기 위해 지난주 있었던 이야기를 하였다. 그래서 라포형성을 보다 빠르게 할 수 있었다고 본다. 정서적 지지는 매 회기 활동 내용에 대한 소감을 이야기 나누면서 진행자와 참여자간의 주고받는 활동을 뜻한다. 서로가 상대방에게 긍정적인 피드백 함으로써 받는 영향은 대인관계 정서적인 부분을 고려해서 효과적이다. 또한 서로 의견을 내고 협력하는 분위기가 집단원 전체의 정서적인 부분을 향상 시켰다고 본다. 대인관계 다루기는 6회기는 나의 가족에 대해 생각하는 활동, 7회기 내 사람에 긍정적 영향을 끼친 인물 생각하는 활동, 8회기 집단원간에 마음을 합쳐 집단 만다라를 하는 활동을 통해 대인관계의 기술을 습득하여 실천할 수 있어 대인관계 다루기가 향상되었음을 알 수 있었다. 이상의 내용들과 요소들을 종합해 볼 때 여러 요인들과 프로그램 진행 과정 속에서 협동적인 분위의 조성이 긍정적인 상호 작용이 일어나게 하여 참여자들의 전체적인 대인관계 향상에 긍정적인 영향을 주었다고 사료된다.

이상의 연구 내용들을 종합하여 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 지시적 집단모래놀이 프로그램을 중년 여성을 대상으로 실시하여 우울과 대인관계의 효과를 입증하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째 기존 모래놀이치료에 대한 연구들은 아동과 청소년 중심으로 중년 여성을 대상으로 연구한 사례는 적은 편이다. 이에 본 연구가 연구의 필요성에 기여했다는 점에서 의의가 있다.

2. 결론 및 제언

연구 절차를 통하여 나타난 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 지시적 집단모래놀이 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 사후 전체적으로 우울 점수가 유의미하게 감소하였다.

둘째, 지시적 집단모래놀이 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 대인관계 점수가 사후 전체적으로 유의미하게 높게 나타났다.

이와 같은 연구 결과에 비추어 볼 때 본 프로그램은 중년 여성의 우울을 감소시키고 대인관계를 향상 시키는데 도움을 줄 수 있음을 알 수 있었다.

마지막으로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째 본 연구는 부산 남구지역 A 대학에 재학 중인 중년여성 27명을 대상으로 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년 여성의 우울과 대인관계 미치는 효과를 연구하여 나타난 결과이므로 이를 중년 여성 전체에 나타나는 결과로 일반화하는 데는 다소 한계가 있었다. 후속연구에서는 보다 다양한 지역에 거주하고 있는 중년 여성들을 대상으로 연구를 한다면 일반화의 가능성을 보다 높일 수 있을 것이다.

둘째, 중년기는 여성뿐만 아니라 남성에게도 중요하다. 모래놀이치료에서 중년 남성을 대상으로 한 연구 또한 다소 부족하므로 중년 남성을 대상으로 한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 지시적 집단모래놀이 프로그램이 참여자들의 우울과 대인관계의 변인 효과만을 검증하였기 때문에 후속연구에서는 중년 여성과 관련한 다양한 변인들에 대한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2000). **우울증**. 서울:학지사.
- 권석만 (1995). 정신병리와 인지 1: 정서장애를 중심으로. **한국심리학회지 세미나 자료**, 1995(1), 49-95.
- 권석만, & 윤호균. (1994). 한국판 자동적 사고척도의 개발과 활용. **학생연구**, 29(1), 10-25.
- 권혁희 (2002). 우울에 있어서의 부정적, 긍정적 자동적 사고와 인지 균형과의 관계. **상담학연구**, 3(2), 305-321.
- 권효주 (2014). **지시적 집단모래상자놀이가 다문화 가정 아동의 자아개념 증진에 미치는 효과**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 권태은 (2005). **모래놀이치료가 형제관계에 미치는 변화 사례연구**. 대구대학교 석사학위논문.
- 곽현정 (2015). **집단모래상자놀이가 대학생의 우울에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김동기, 김은미(2010). **사회 적응의 노인심리학**. 서울 : 학지사.
- 김경심 (2010). **자기성장 집단상담 프로그램이 중년여성의 인생태도와 부모-자녀 관계만족도에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김민정 (2015). **집단모래상자놀이가 학교폭력피해 청소년의 우울에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김민정. (2013). 초등학교 아동 및 학부모의 생활양상과 신체상이 비만도에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 21(3), 227-235.
- 김민정, & 현명호. (2010). 스트레스, 사회적 지지 및 자아존중감과 남성 화병 증상의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 15(1), 19-33.

- 김명자 (1989). **중년기 위기감 및 그 관련 변인에 대한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김보애 (2008). **모래놀이여행**. 서울: 가톨릭 출판사.
- 김보애 (2003). **모래놀이치료의 이론과 실제**. 서울: 학지사
- 김순안 (2007). **갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구**. 백석대학교 석사학위논문.
- 김유정 (2016). **인지행동적 영화치료 프로그램이 중년여성의 우울과 폐경에 대한 태도에 미치는 영향**. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은숙 (2017). **중년 기혼 여성의 생활스트레스와 우울의 관계 : 고통감 내력과 반추의 매개효과**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은실 (2003). 아줌마들이 만드는 탈 성별화의 세상을 기대하며, **생각의 나무**. 당대비평, 24. 180.
- 김인옥 (2011). **모래상자놀이 프로그램이 여중생의 우울 감소에 미치는 효과**. 대구대학원 대학원 석사학위논문.
- 김인옥, 이경하 (2012). 모래상자놀이 프로그램이 여중생의 우울감소에 미치는 효과. **놀이치료연구**, 16(1), 51-66.
- 김정현 (2011). **중년여성 우울증 완화를 위한 레크리에이션 프로그램 개발 및 효과검증**. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김지향 (2014). **만다라 미술치료가 경증치매노인의 우울감소 및 대인관계 향상에 미치는 효과**. 한양대학교 이노베이션대학원 석사학위논문.
- 김창대, & 김수임. (1999). 대인관계능력 향상을 위한 집단상담프로그램의 효과연구. **학생연구**, 35(1), 83-95.
- 김춘경 (2011). **중년기 우울 여성의 심리적 경험 양상에 대한 현상학적 연구**.

- 구. 특수 교육 재활 과학연구, 50(3), 25-51.
- 김태영 (2010). 모래놀이치료가 성인ADHD의 증상과 우울 및 불안에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희경 (2004). 기혼 여성의 우울 증상과 도움 추구 태도에 관한 통합모형 검증. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜순, & 이은자. (2006). 중년여성의 웃음지수, 우울, 불안과의 관계. 재활간호학회지, 9(2), 126-133.
- 나솔이 (2016). 주제 제시 모래상자놀이가 위축청소년의 우울에 미치는 영향. 대구대학원 재활과학대학원 석사학위논문.
- 남강선 (2017). 불안과 우울을 가진 미혼여성의 모래놀이치료 : 단일사례연구. 나사렛대학교 재활복지대학원 석사학위논문.
- 노성훈 (2012). 모래놀이치료가 ADHD 성향 대학생의 불안, 대인관계 스트레스 및 코티졸에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 노치현, 황영희(1998). 모래놀이치료의 경험과 표현. 서울: 동서문화원.
- 도성숙 (2012). 차크라 만트라 명상 프로그램이 중년기 여성의 우울, 불안 감소에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 문미쁨 (2016). 집단모래놀이치료가 장애아동 형제의 스트레스, 우울 및 자아존중감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 문채련. (2008). 우울증 성향을 보인 중년여성에 대한 모래놀이치료 사례연구. 한국생활과학회지, 17(3), 439-455.
- 박금자, 이지현, 김미옥, 방부경, 윤수정, 최은주 (2002). 중년여성의 지각된 생활 스트레스와 자아존중감 및 우울의 관계. 지역사회간호학회지, 13(2), 354-362.
- 박선영 (2014). 지시적집단모래상자놀이가 시설보호아동의 자기표현에

- 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 박아청. (2000). 여성의 자아정체감 형성에 대한 새로운 접근. **한국심리학회지: 발달**, 13(1), 115-126.
- 박은아 (2009). 모래상자놀이가 가정폭력피해청소년의 우울에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은희 (2012). 구조화된 집단모래놀이치료가 아동의 자아존중감과 정서기능에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정희. (2012). 미국에 이민 간 한 중년 여성의 개성화 과정. **모래놀이상담 연구**, 8, 43-71.
- 박준희 (2004). 기혼남녀의 성격특성, 가족관계스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지영 (2011). 집단모래놀이치료가 아동의 사회불안과 자아강도에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현미 (2013). 대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향. 관동대학교 대학원 석사학위논문.
- 변외진, 김춘경 (2006). 중년 여성의 사회 인구학적 변인, 자아분화, 내면체계가 자아정체감에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 44(12), 155-165.
- 배홍숙 (2014). 한부모 가정 아동의 자아존중감과 대인관계 향상을 위한 모래 놀이치료 사례연구. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조미영, & 백현옥. (2010). 모래상자치료가 우울성향 주부에게 미치는 효과. **모래상자치료연구**, 1, 161-173.
- 성미혜 (2000). 중년여성의 갱년기증상호소와 우울과의 관계. **여성 건강 간호학회지**, 6(4), 465-476.

- 송영혜. (2012). 기초연구: 모래상자 놀이의 과거와 미래: 상담매체로사용하기 위한 준비. *놀이치료연구*, 16(2), 1-15.
- 송영혜, & 김현주. (2010). 기초연구: 모래상자 놀이의 심리치료적 요인 탐색. *놀이치료연구*, 14(1), 21-32.
- 송영혜 (2008). *상담에서 모래상자놀이의 활용*. 아동심리치료연구소 연수자료집.
- 송향주 (2012). *중년여성의 정신건강 및 신체건강 향상을 위한 TSL 프로그램 효과 : 뇌생명사회과학적 검증*. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 서귀남 (2017). *정서지능 중심의 모래상자놀이 부모교육 프로그램의 개발 및 효과 검증*. 대구대학교 대학원, 박사학위논문.
- 신미경 (2013). *미혼모의 모래놀이치료과정에서 나타나는 연금술적 변환*. 명지대학교 대학원 박사학위논문
- 안범희 (1985). *대인관계 적절성과 성향검사의 타당도 연구*. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 오현주 (1998). *자기 비판적 우울 취약성과 의존적 우울 취약성에 따른 대인관계 문제 연구*. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 유승은, & 박부진. (2010). 사례연구: 집단모래놀이치료가 아동의 불안감소와 자아탄력성 증진에 미치는 영향. *놀이치료연구*, 14(1), 67-88.
- 이동훈, 함경애, 김지윤, 김민경, 정성원, & 김정범. (2013). 성별에 따른 주요우울증의 DSM-IV 증상 연구. *재활심리연구*, 20(3), 501-522.
- 이미경 (2014). *집단통합예술치료가 우울한 자활 중년여성의 가족 스트레스, 스트레스 대처, 사회적지지, 자아분화, 우울, 불안 및 신체증상에 미치는 영향*. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 이미숙 (2016). *중년여성의 삶의 질 향상을 위한 집단상담 프로그램의*

- 효과성 연구. 한국상담대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민경 (2001). 모래상자놀이가 발달장애아동의 자아개념과 대인관계에 미치는 효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이복순, & 이미나. (2010). 중년기 여성의 부모-자녀와의 관계회복과 자기 실현을 위한 모래상자치료를 적용사례연구. 모래상자치료연구, 1, 123-141.
- 이부영 (1998). 분석심리학 C. G. Jung의 인간심성론. 서울: 일조각
- 이순희 (2006). 중년여성 골다공증 예방행위 예측 모형. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은순. (2011). 중년여성의 자아존중감과 스트레스 대처방식을 위한 만다라미술치료 단일 사례연구. 미술치료연구, 18, 1279-1302.
- 이영호, & 송종용. (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지, 10(1), 98-113.
- 이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이종숙 (2017). 불안정 애착을 호소하는 크리스천 중년기 여성의 심리학적 경험에 대한 현상학적 연구 : 목회상담적 함의. 충신대학교 목회신학전문대학원 박사학위논문.
- 이주일 (2004). 노인의 대인애착 경향과 심리적 안녕감, 사회적 활동 및 지지적 관계 추구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(2), 11-29.
- 이주희 (2013). 모래상자놀이가 고등학교 장애학생의 우울과 공격성에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이형득 (1982). 인간관계훈련의 실제. 서울:중앙적성 출판사.
- 이효정 (2013). 지시적 집단모래상자놀이가 기혼 여성의 우울 감소에 미

- 치는 효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 유수연 (2013). 모래놀이치료가 알코올중독자 아버지를 둔 아동의 불안과 애착관계 및 대인관계 스트레스에 미치는 효과. 남서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 유순희 (2011). 중년 여성의 스트레스, 정서조절, 삶의 의미와 우울의 관계. 충북대학교 대학원, 석사학위논문.
- 장은영 (2015). 집단 음악치료가 평생교육원에 재학 중인 중년성의 우울감, 자아존중감, 인지 및 회복탄력성과 삶의 질에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 장현숙 (2009). 불안하고 자신감이 부족한 중년 여성의 자기실현을 위한 모래놀이치료 적용사례연구. 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 12(1), 79-102.
- 전미애 (2011). 중년여성의 여가활동과 스트레스 대처방식에 대한 연구. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 정보배 (2017). 중년여성의 우울증 치료를 위한 무용동작치료 프로그램의 효과성 검증 : 정신건강, 생활만족의 효과를 중심으로. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 정옥분 (2008). 성인·노인 심리학, 서울: 학지사.
- 정은숙 (2009). 융의 중년기 개성화 이해 : 모래놀이 치료를 중심으로. 이화여자대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 정지숙 (2006). 생활무용 참여활동이 중년기 여성의 정신건강에 미치는 영향. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조진희 (2013). 중년여성의 성공적 노화 예측모형. 한양대학교 대학원 박사 학위논문.
- 차미연 (2014). 웃음치료가 중년기 여성의 세로토닌, 우울 및 삶의 질에

- 미치는 영향과 경로분석. 경북대학교 박사학위논문.
- 추강숙 (2014). 인지행동적 모래상자놀이가 학교폭력 피해아동의 우울에 미치는 영향. 대구대학교 석사학위논문.
- 천재연 (2016). 미술치료의 탈중심화 과정을 통한 중증 우울증을 경험한 중년 여성의 삶에 대한 내러티브 탐구. 차의과학대학교 미술치료 석사학위논문.
- 최상미 (2011). 지시적 집단모래상자놀이가 학교 부적응 청소년의 자기 개념에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 최진태 (2014). 사티어 변형체계치료와 에니어그램에 기반한 경험적 집단치료 프로그램의 효과 연구. 서남대학교 대학원 박사학위논문.
- 편성진 (2010). 중년여성의 생활만족도 및 대인관계 향상을 위한 집단 미술치료 프로그램 효과 연구. 한국자치행정학보, 24(1), 307-325.
- 허수진 (2017). 긍정정서와 중년여성 우울과 불안의 관계. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 허정록, & 정은영. (2010). 미용요법 프로그램이 중년여성의 우울증 및 스트레스에 미치는 효과. 대한미용학회지, 6(1), 73-78.
- 허제은 (2015). 중년 기혼여성의 우울 구조모형. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 한지혜 (2008). 집단모래상자놀이치료가 방임 아동의 분노와 또래관계에 미치는 영향. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 황경애 (2006). 인지-행동 집단미술치료가 중년기 위기 여성들의 우울 및 위기감에 미치는 효과. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 황영선 (2007). 우울성향의 중년 여성 사례에서 모래놀이치료의 활용. 한국놀이치료학회지, 10(4), 81-95.

- Bardwick, J. M. (1972). *Readings on the psychology of women*. Harper Collins Publishers.
- Baumeister, R. M. (1990). Suicide as Escape from Self. *Psychological Review*, 97, 90-113.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of personality and social psychology*, 55(6), 991.
- Boik, B. L., & Goodwin, E. A. (2000). *Sandplay therapy: A step-by-step manual for psychotherapists of diverse orientations*. WW Norton & Company.
- Bradway, K. McCoard, B. (1997). In Sandplay. *Silent Workshop of the Psyche*.
- Erikson, E. H. (1968). Youth and crisis. *WW Norton & Company, New York-London*, 17.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4(1), 56-121.
- Forrest, L., & Mikolaitis, N. (1986). The relational component of identity: An expansion of career development theory. *The Career Development Quarterly*, 35(2), 76-88.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice*. Harvard University Press.
- Gould, R. L. (1972). *The phase of Adult Life*. New York: Howe, L. &

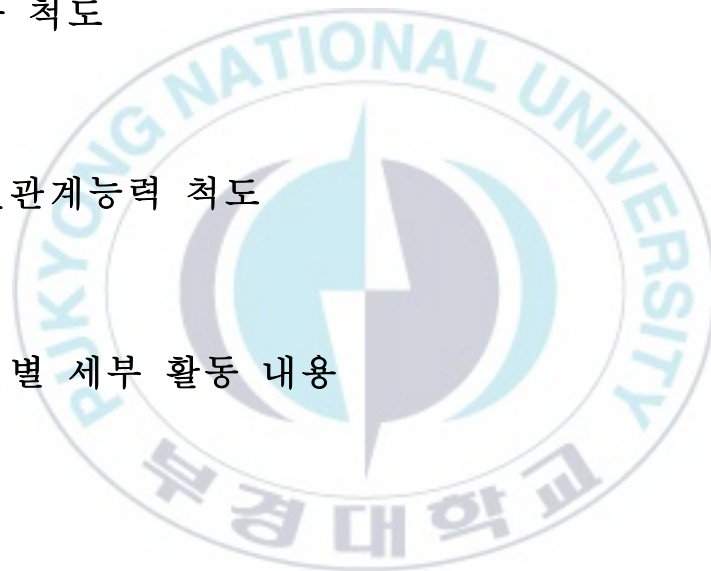
- Howe, M. Handbook of family therapy. New York: Brunner/Maze.
- Jung, C. G. (1971). *The portable Jung*. New York: Viking Press.
- Jung, C. G. (1954). *The Development of Personality*. New York: Pantheon.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Random House.
- Hammen, C. (2003). Social stress and women's risk for recurrent depression. *Archives of Women's Mental Health*, 6, 9-13.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Heider, F, 1964. *『The Psychology of Interpersonal Relation』*. John Wiley & Sons.
- Kaplan, Harold I., Benjamin J. Sadock, Jack A. Grebb, and Harold I. Kaplan (1994). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins. .
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Swartz, M., Blazer, D. G., & Nelson, C. B.(1993). Sex and depression in the National Comorbidity Survey I: Lifetime prevalence, hornicity, and recurrence. *Journal of Affective Disorder*, 29, 85-96.
- McKinley, J. B., McKinley, S. M., Brambilla, D. (1987), The Relative Contributions of Endocrine Changes and Social Circumstances to Depression in Middle-aged Women, *Journal of Health and Social Behavior*, 28:345 - 363.
- Mitchell, R. R., & Friedman, H. S. (1994). *Sandplay: Past, present, and future*. Psychology Press.

- O'Connor, K. (2000). *Play therapy primer(2nd)*. New York: Wiley.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York.
- Turner, B. A. (2005). *The handbook of sandplay therapy*. Cloverdale, CA: Temenos Press.
- Weinrib, E. L. (2004). *Images of the self: The sandplay therapy process*. Sandplay Classics.



부록

1. 설문지
2. 우울 척도
3. 대인관계능력 척도
4. 회기별 세부 활동 내용



부록 1.

설문지

안녕하십니까?

귀중한 시간을 내어 본 조사에 참여해 주신 것에 감사 드립니다.

본 설문지는 지시적 집단모래놀이 프로그램이 중년여성의 우울과 대인관계 미치는 효과를 살펴보기 위한 설문조사입니다. 본 설문지의 각 문항은 정해진 답이 없으며, 문항을 읽고 본인의 느낌이나 생각과 가장 가까운 하나의 문항에 √ 표시를 하면 됩니다.

모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시기 부탁드리며 본 검사지가 연구에 잘 사용될 수 있도록 성실한 답변을 부탁드립니다. 귀하께서 응답하신 자료는 통계법 제 33조(비밀의 보호), 개인정보 보호법 제3조(개인정보 보호원칙)에 의거하여 모든 정보는 익명으로 처리됩니다.

본 설문에 대한 귀하의 응답 및 분석결과는 연구를 위한 통계목적 이외에는 절대로 사용되지 않음을 약속드립니다.

끝으로 다시 한번 설문에 응해주신 데 대해 깊은 감사를 드립니다.

2018년 3월

부경대학교 교육대학원 평생교육인적자원개발학과

지도교수 : 강 승 희 교수님

연구자 : 강 대 영 석사과정

※ 설문조사 응답 전 동의서

본 설문에 참여하시는 것에 대하여 귀하의 동의를 구하고자 합니다.

“본 연구의 취지를 이해하고 참여하며,
응답한 설문내용을 연구목적으로 사용하는데 동의합니다.”

응답자 확인 서명 : _____ (인 또는 서명)

1	귀하의 성별은?	① 남자 ② 여자
2	귀하의 연령은?	① 20대 ② 30대 ③ 40대 ④ 50대 ⑤ 60대

부록 2. 우울척도

Beck 우울 척도 (BDI)

현재(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 문장을 하나 선택하여 ○표시 하십시오.

번호	문 항	표시
1	나는 슬프지 않다.	0
	나는 슬프다.	1
	나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.	2
	나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.	3
2	나는 앞날에 대해서 별로 낙담하지 않는다.	0
	나는 앞날에 대한 용기가 나지 않는다.	1
	나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.	2
	나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.	3
3	나는 실패자라고 느끼지 않는다.	0
	나는 보통 사람보다 더 많이 실패한 것 같다.	1
	내가 살아온 과거를 되돌아보면 실패 투성이인 것 같다.	2
	나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.	3
4	나는 천과 같이 일상생활에 만족하고 있다.	0
	나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지가 않다.	1
	나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.	2
	나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.	3
5	나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.	0
	나는 죄책감을 느낄 때가 많다.	1
	나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.	2
	나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.	3
6	나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.	0
	나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.	1
	나는 벌을 받을 것 같다.	2
	나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.	3
7	나는 나 자신에게 실망하지 않는다.	0
	나는 나 자신에게 실망하고 있다.	1
	나는 나 자신에게 화가 난다.	2
	나는 나 자신을 증오한다.	3

번호	문항	표시
8	내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.	0
	나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.	1
	내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.	2
	일어나는 모든 나쁜 일들은 모두 내 탓이다.	3
9	나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.	0
	나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.	1
	자살하고 싶은 생각이 자주 든다.	2
	나는 기회만 있으면 자살하겠다.	3
10	나는 평소보다 더 울지는 않는다.	0
	나는 전보다 더 많이 운다.	1
	나는 요즈음 항상 운다.	2
	나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만 요즈음은 울래야 울 기력조차 없다.	3
11	나는 요즈음 평소보다 더 짜증을 내는 편이 아니다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아진다.	1
	나는 요즈음 항상 짜증을 내고 있다.	2
	전에는 짜증스럽던 일이 요즈음은 너무 지쳐서 짜증조차 나지 않는다.	3
12	나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.	0
	나는 전보다 사람들에 대한 관심이 줄었다.	1
	나는 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.	2
	나는 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.	3
13	나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.	0
	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.	1
	나는 전에 비해 결정 내리는데 더 큰 어려움을 느낀다.	2
	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수 없다.	3
14	나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.	0
	나는 매력 없어 보일까봐 걱정한다.	1
	나는 내 모습이 매력 없이 변해버린 것 같은 느낌이 든다.	2
	나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.	3
15	나는 전처럼 일을 할 수 있다.	0
	어떤 일을 시작하는데 전보다 더 많은 노력이 든다.	1
	무슨 일이든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.	2
	나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.	3
16	나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.	0
	나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.	1
	나는 전보다 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.	2

번호	문항	표시
	나는 평소보다 몇 시간이나 일찍 깨고 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.	3
17	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.	0
	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.	1
	나는 무엇을 해도 피곤해진다.	2
	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.	3
18	내 식욕은 평소와 다름없다.	0
	나는 요즈음 전보다 식욕이 좋지 않다.	1
	나는 요즈음 식욕이 많이 떨어졌다.	2
	요즈음에는 전혀 식욕이 없다.	3
19	요즈음 체중이 별로 줄지 않았다.	0
	전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.	1
	전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.	2
	전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.	3
나는 현재 음식 조절로 체중을 줄이고 있는 중이다 . 예() 아니오()		
20	나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.	0
	나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.	1
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 생각하기 힘들다.	2
	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일을 아무것도 생각할 수 없다.	3
21	나는 요즈음 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 없다.	0
	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.	1
	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.	2
	나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.	3

부록 3.

대인관계능력 척도

각 문항을 잘 읽고 자신의 생각이나 행동에 알맞다고 생각하는 정도의 해당번호에 체크(√)표시해 주십시오. 정답이 있는 것이 아니므로 자기의 행동을 잘 생각해 보고 가장 가깝운 곳에 솔직하고 정확하게 응답해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1 처음 만난 사람에게 무언가를 함께 하자고 제안하기 어렵다.	1	2	3	4	5
2 친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때, 그것을 친구에게 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
3 가까워지고 싶은 사람과의 대화중에 나에 대한 사적인 이야기를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
4 인생의 중요한 결정에 대해 친구의 생각과 느낌을 충분히 고려해서 친구를 도와준다.	1	2	3	4	5
5 나는 친구와의 사소한 의견차이가 심각한 싸움으로 발전했을 때, 내가 틀렸을 지도 모른다는 것을 인정할 수 있다.	1	2	3	4	5
6 관심 있는 새로운 사람에게 함께 어떤 일을 하자고 제안하기도 한다.	1	2	3	4	5
7 친구가 하기 싫어하는 것을 하도록 요구하면 싫다고 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
8 친해지고 싶은 상대에게 나의 부드럽고 다정한 모습을 보여주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
9 상대방이 자신의 문제에 대해 털어놓을 수 있도록 그 사람의 말을 끈기 있고 민감하게 듣는다.	1	2	3	4	5
10 가까운 사람과의 싸움에서 불쾌한 감정이 들었을 때, 불쾌한 기분을 직접적으로 표현한다.	1	2	3	4	5

11	친해지고 싶은 사람에게 먼저 이야기를 건넬 수 있다.	1	2	3	4	5
12	친한 친구가 비합리적인 요구를 해왔을 때, 거절하기 힘들다.	1	2	3	4	5
13	친한 친구에게 나의 약점에 대해 말할 수 있다.	1	2	3	4	5
14	상대방이 겪고 있는 문제의 핵심을 파악하여 사람을 도와줄 수 있다.	1	2	3	4	5
15	친한 사람과 갈등을 겪을 때, 그 사람의 불편을 진지하게 들으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	새로운 사람을 알아가는 것이 재미있고 유쾌한 일이다.	1	2	3	4	5
17	사람들이 나를 무시하거나 하찮은 사람으로 대할 때, 나의 권리를 주장할 수 있다.	1	2	3	4	5
18	새로운 친구에게 있는 그대로의 자신에 대해 알린다.	1	2	3	4	5
19	가까운 사람들이나 가족이나 친구와 관련하여 문제를 겪을 때, 도움을 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
20	친구와 싸웠을 때, 친구의 관점을 이해 할 수 있다.	1	2	3	4	5
21	친해지고 싶은 사람들에게 내 자신을 직접 소개할 수 있다.	1	2	3	4	5
22	상대방이 나를 난처하게 만들 때, 그것에 대해 이야기를 할 수 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 가까운 관계에서 방어적으로 행동하기보다 있는 그대로의 나로써 행동한다.	1	2	3	4	5
24	상대방이 화를 내면 나도 같이 화를 내게 된다.	1	2	3	4	5
25	서로의 의견 차이로 인해 큰 싸움이 될 수도 있을 때, 나의 의견을 자제할 수 있다.	1	2	3	4	5
26	새로운 만남에서 다음에 또 만나자는 제안을 먼저 할 수 있다.	1	2	3	4	5
27	가까운 사이라도 약속을 어겼을 때, 정당하게 항의할 수 있다.	1	2	3	4	5
28	나는 가까운 사람들에게 나를 불안하고, 두렵게 만드는 비밀스러운 일에 대하여 의논할 수 있다.	1	2	3	4	5
29	가까운 사람이 우울할 때, 위로할 수 있다.	1	2	3	4	5
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
31	가까운 사람이 나에게 상처 주었을 때, 그것에 대해 이야기 할 수 있다.	1	2	3	4	5

32	친해지고 싶은 사람에게 좋은 첫 인상을 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
33	가까운 사람들이라도 애정표현을 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
34	가까운 사람이 문제를 겪고 있을 때 나의 관심사가 아니라고 해도 공감할 수 있다.	1	2	3	4	5
35	의견차이로 인해 화가 나더라도, 상대방의 입장이 타당할 경우 그것을 인정할 수 있다.	1	2	3	4	5
36	낯선 모임에 참석하는 것을 꺼린다.	1	2	3	4	5
37	상대방이 나를 화나게 했을 때, 그것에 대해 이야기할 수 있다.	1	2	3	4	5
38	사람들과의 관계에서 피상적인 수준을 넘어 서로 알아가기 위해 어떻게 해야 하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5
39	가까운 사람이 도움을 필요로 할 때 그 사람에게 적절한 방식으로 조언해 줄 수 있다.	1	2	3	4	5
40	상대방의 감정을 건드려 큰 싸움으로 번지는 경우가 종종 있다.	1	2	3	4	5

부록3. 회기별 세부 활동 내용

프로그램 활동 1회기

초기 단계(라포형성)		
활동 주제	소개하기	
활동 목표	참여자 간에 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있도록 한다.	
활동 내용 (70분)	도입	- 구성원간 인사하기 - 모래놀이 프로그램 소개하기(모래, 피규어, 상자 구성 소개 및 모래놀이 하는 방법 소개하기) - 규칙 정하기
	전개	- 모래놀이 피규어 탐색하기 - 프로그램에 참여하게 된 소감을 모래상자로 만들어 보기. - 완성 후 작품에 대하여 서로 이야기 나누기
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 2회기

초기 단계(라포형성)		
활동 주제	자신 표현하기	
활동 목표	참여자 간에 친밀감과 신뢰감을 형성할 수 있도록 한다.	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 눈을 감고 자신에 대해 생각하기 - 자신을 잘 표현할 수 있는 상자를 생각하여 만들기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 3회기

중기 단계(자기탐색)		
활동 주제	나의 마음	
활동 목표	현재 내 마음의 욕구에 대해 탐색하기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 눈을 감고 최근 1주일간 느꼈던 마음들을 생각하기 - 모래상자를 둘로 구분하여 한쪽은 최근 긍정적인 마음과 부정적인 마음으로 구분하여 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 4회기

중기 단계(자기탐색)		
활동 주제	나의 마음	
활동 목표	슬펐던 순간에 대해 재인식하기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 눈을 감고 슬펐던 순간을 생각하기 - 슬펐던 순간 중 하고 싶은 말이 많은 순간을 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 5회기

중기 단계(자기탐색)		
활동 주제	나의 쉼터	
활동 목표	가장 편안하게 느낀 순간을 생각하기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 가장 편안하게 느낀 순간을 생각하기 - 가장 편안하게 느낀 순간을 생각해 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 6회기

중기 단계Ⅱ(관계탐색)		
활동 주제	나와 가족	
활동 목표	가족의 의미에 대하여 다시 한번 생각하고 찾기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 눈을 감고 나의 가족에 대해 생각하기 - 가족의 일상생활들을 생각해 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 7회기

중기 단계Ⅱ(관계탐색)		
활동 주제	만남	
활동 목표	내 삶에 영향을 준 사람 찾기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 눈을 감고 지금 까지 내 삶에 영향을 끼친 사람들에 대하여 생각하기 - 내 삶에 있어 큰 영향을 끼친 사람들을 모래상자에 표현하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	

프로그램 활동 8회기

종결		
활동 주제	마무리	
활동 목표	만다라 작업을 통해 자신을 탐색하고 집단원간 함께하기	
활동 내용 (70분)	도입	- 한주를 동안 있었던 일 이야기 나누기 - 주제 제시하기
	전개	- 조별로 팀 나누기 - 조별로 작품을 완성하기 - 완성 후 자신이 꾸민 상자에 대해 서로 이야기 나누기 (상자를 보고 떠오르는 것이 있나? 그때 나는 어떤 느낌과 욕구를 느꼈나? 그 경험은 나에게 어떤 영향을 미쳤나?)
	마무리	- 참여하면서 느낀 소감을 말하기
비고	- 집중해서 상자를 꾸밀 수 있도록 기다려 주기	