

집단모래놀이치료가 대학생의 분노표현 및
대인관계 문제에 미치는 효과

**The Effects of Group Sandplay Therapy on Anger Control and
Interpersonal Relationship Problems among University Students**

안 은 선*

An, Eun Sun

황 화 란**

Hwang, Hwa Ran

박 윤 수***

Park, Youn Soo

<Abstract>

This study analyzes the effects of group sandplay therapy on anger control and interpersonal relationship problems among university students. The subjects were 24 students from 1st to 4th grades at N University in Chungcheongnam-do. To determine the effectiveness of the group sandplay program, we subsequently conducted a one-way ANCOVA with SPSS 25 for both the experimental and control groups. We found the program to have significant positive effects on anger control and interpersonal problem improvement in the experimental group compared to the control group. The results lead us to conclude that group sandplay therapy is conducive to controlling the emotions and improving interpersonal relationships among university students.

Keywords : group sandplay therapy, anger control, interpersonal relationship problems, university students

* 주저자, 남서울대학교대학원 아동복지학과 박사과정 (pre-woman71@hanmail.net)

** 교신저자, 남서울대학교대학원 아동복지학과 박사과정 (hhr4908@hanmail.net)

*** 공동저자, 남서울대학교대학원 아동복지학과 박사과정 (youn4992@hanmail.net)

I. 서 론

분노는 인간이 살아가는데 필수적인 감정이므로 분노를 경험하고 표현하는 것은 스트레스에 대한 자연스러운 반응이다. 인간의 발달 심리적 관점으로 보면 대학생은 20세에 들어서서 초기 성인기에 속한다. 이러한 과도기는 전 생애 발달 과정 가운데 가장 혼란스러운 시기이며 어느 발달단계보다도 격동의 시기를 겪게 되면서 성취해야 할 많은 사회적 발달과 여러 가지 적응상의 어려움이 있다. 이들은 대학 입시만을 강조하는 교육 제도인 제한된 환경 속에서 경험하지 못했던 새로운 역할과 대인관계 문제 때문에 오는 다양한 적응 문제로 스트레스를 받게 된다. 이 시기에 분노표출, 분노억제, 분노조절이 적절하지 못하면 신체적 정신적 뿐만 아니라 대인관계문제까지 초래할 수 있다.

다원화시대 등 복잡한 현 시대를 살아가고 있는 대학생들은 자신이 정한 목표를 달성하기 위해서 자신의 능력이나 상황, 정서를 무시한 채 살아갈 때가 많은데, 그 과정에서 실패감, 낮은 자존감, 생산성 저하, 대인관계 곤란, 우울, 분노, 불안과 같은 부정적인 증상이 나타나게 된다(박지환 외, 1997). 내재된 분노를 적절히 해소하지 못하거나 별다른 대처방식을 습득하지 못할 경우 순간적인 충동에 의한 행동을 하기 쉽고 그로 인한 정서적, 행동적 문제를 나타낼 가능성이 높다. 청년기에 분노를 일으키는 주된 자극은 자기주장의 좌절, 욕구 제한, 부당한 비난, 발언, 잔소리 또는 활동의 방해 등인데(권혜진, 1995), 많은 경우 분노 발생 시 폭력을 실제로 행사하기 보다는 폭력적 충동을 의도적으로 억제하는 경우가 대부분이다.

경찰청이 발표한 2017년 주요 지표범죄 분석에서 살인동기 중 '우발적인 경우가 전체에서 가장 높은 42.8%를 차지하였다(경찰청 범죄보고서, 2017). 사람을 우발적으로 죽이게 되는 것은 대부분 '분노'의 감정에 의해서이다. 자신의 분노 감정을 바람직한 방향으로 표현하지 못하거나 스스로 통제하지 못하게 될 때 상대방에게 잘못된 분노표출을 하거나 분노의 대상을 제거해 버리려는 마음도 갖게 된다.

Spielberger et al.(1983)은 분노 표현방식을 분노억제(anger-in), 분노표출(anger-out), 분노조절(anger-control)의 세 가지로 구분하였다. 먼저 '분노억제'는 분노를 자기 내부로 돌리거나 분노유발 상황과 관련된 사고와 기억 혹은 분노 감정 자체를 부정하는 것을 말하고, '분노표출'은 타인이나 대상에게 신체적 행위나 비난, 욕설, 언어적 폭력, 극단적 모욕 등으로 분노를 표현하는 것을 말한다. '분노조절'은 분노를 조절하고 관리 하려고 노력하며 상대의 권리와 감정을 존중하면서 공격적이지 않은 방식인 언어적 형태로 분노감정을 전달하는 것을 말한다. 이러한 분노표현 방식은 사회적 상호작용, 특히 대인관계의 조절에 중요한 역할을 하기 때문에(Campos, Campos & Barrett, 1989; Lemerise & Dodge, 1993) 한 사회의 '정서표현 규칙'에 의해 많은 영향을 받는다.

누구나 일상생활에서 흔히 경험하는 분노에 대하여 분노표현 방식은 사람마다 그 방법이나 정도에 있어서 다 다르다. 일반적인 경우보다 분노를 자주 경험하고 강하게 표현하는 개인의 성격 경향성을 특성분노라고 말한다. 특성분노가 높은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 상대적으로 낮은 자존감을 경험하고(김택성, 2008; 서수균, 2004; Anderson, 1994), 높은 자기애적 성향을 보이는 것으로 나타난다(서수균, 2004; 조은영, 곽은희, 2012). 또한 특성분노는 자신이 가지고 있는 비합리적 신념과 정적상관을 보이며(김택성, 2008), 대인관계 문제와도 유의미한 정적상관을 보이는 것으로 밝혀진다(정미리, 2005; 이성은, 2014). 남녀 대학생의 경우 분노표현을 일주일에 평균적으로 한 번 이상 경험한다고 보고된다(류준범 외, 2001).

Erickson(1968)의 심리사회적 발달단계에 따르면 성인초기에 해당하는 대학생 시기는 타인과 친밀하고 성숙한 대인관계를 형성하는 때이다. 대학생 시기에 원만한 대인관계를 형성할 때 정체성이 확립되고, 건강한 성격발달이 이루어지며, 인간의 욕구 만족이 이루어진다(조영재, 이동훈, 2013). 그에 반해 대학생 시기에 친밀하고 효율적인 대인관계를 형성하지 못하면 고립감과 공허감 등의 심리적 혼란을 경험하고(권석만, 1995), 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서 등과 함께 대인관계 문제를 경험한다(김현진, 한종철, 2004; 박경, 2004). 이는 대인관계 문제를 경험하고 있는 사람은 자기 스스로에 대해 공허감, 무가치함 등을 느끼고 있고, 특정 부정정서에 과도하게 반응하거나 예민한 상태일 수 있음을 의미한다(Arthur, 1998; Asepline et al., 2002). 즉 특성분노가 높은 사람은 낮은 사람에 비해 일반적인 상황들을 분노유발 상황으로 지각하는 경우가 많아 더욱 쉽게 분노를 일으키게 되며(Spielberger et al., 1983), 분노 발생 시에 적절하지 못한 방법으로 분노를 표현하는 경향성을 보인다. 또한 Deffenbacher et al.(1990)는 연구를 통해서, 특성분노가 대인관계에 미칠 악영향이 다른 감정과 비교하여 특성분노는 그 표현방식과 타인과의 관계에 있어 매우 높은 부정적인 영향을 미친다는 것을 밝혔다.

분노조절 및 표현문제는 대부분의 사람들이 경험하는 것으로서 개인의 정서적 안정과 조화로운 인간관계를 위해서는 건강한 분노관리가 필수적이라고 할 수 있다. 또한 대학생 특유의 개인주의적인 생활 패턴은 다른 학생들과 집단 활동 경험을 통해 감정을 표현하고 공유하는 경험을 어렵게 하는 경우가 많다. 우리나라 대학생들의 주요 스트레스 원천 중 많은 비중을 차지하는 것이 대인관계 문제로 전체 스트레스의 21.8%를 차지하고 있다(장형석, 2000).

우리나라 대학생 중 상당수가 대인관계를 원인으로 하는 스트레스로 인하여 불안과 우울 등 심리적 증상과 신체적 증상을 호소하는데, 이는 한국의 억압 문화와 무관하지 않다. 대인관계로 인해 발생하는 분노에 대해 적절하고 긍정적으로 표출하지 못하게 되어 부정적 감정이 장기간에 걸쳐 쌓이게 되면 여성의 경우 중년 이후에 화병을 비롯 불안, 우울, 신체

증상으로 나타나기도 한다(박지환 외, 1997). 분노표현의 긍정적 의미는 자신이 원하는 것을 주장하는데 장애물이 되는 두려운 감정을 극복하는 데 도움이 된다. 그러므로 대학생에게 있어 대인관계, 분노표현에 대한 적절한 해결 방안을 갖는 것이 중요하며, 이를 위해 대학생을 대상으로 하는 분노표현 조절 및 대인관계 문제 해결을 위한 집단모래놀이치료와 같은 프로그램 개발이 매우 필요하다고 여겨진다.

모래놀이치료란 모래와 놀이를 활용한 심리치료 기법으로 모래상자에서 모래와 물 그리고 여러 피겨(모형)들을 활용하여 상상하고 이미지를 만드는 작업을 하는 것이다. 모래놀이치료는 언어보다는 놀이를 통해 자신의 경험과 감정을 자연스럽게 표현할 수 있으며, 특히 언어로 표현되지 못한 내재적 외상 경험이 모래놀이치료 과정을 통해 이미지와 신체감각으로 표현된다(장미경, 2017).

모래놀이치료는 인간의 정신 스스로를 치유하며 완전하게 성장하려는 자율적인 성향을 가지고 있다는 개념에 기초하므로(Jung, 1960), 적절한 조건만 주어진다면 내담자의 내면에서 자율적인 치유의 역동이 일어날 수 있다. 치료사는 Dora Kalff(1996)가 제시한 '자율롭고 보호된 공간'을 제공함으로써 내담자 스스로 무의식의 내면치유 활동이 일어날 수 있도록 돕는다. 이에 따라 집단모래놀이치료에서는 비지시적이며 반구조화 된 접근으로 프로그램 활동을 실시한다.

일반적으로 모래놀이치료는 개인상담보다는 집단상담에서 더 효과를 보일 때가 많다. '집단'은 개인들의 단순한 집합체가 아닌 상호작용을 통해 변화를 추구하는 역동적인 특성을 가지고 있다(김춘경, 정여주, 2002). 집단치료는 개인치료에서 다룰 수 없는 한계점을 보완하기 위해 시도되었으며, 특별히 대인관계 문제 등은 개인치료에 비해 사회적 기술의 연습, 카타르시스의 경험 및 자발성 증진에 있어서 더 큰 효과를 나타낸다(서문영, 2007). 집단치료에서는 함께 하는 다른 집단원의 문제해결 및 대처방식을 모델링하여 자신에게 적용하기도 하며, 독특한 자신만의 문제 해결력을 강화시켜 나가기도 한다.

집단모래놀이치료는 무의식적인 자기치유의 과정인 모래놀이치료의 특성과 타인과의 상호관계를 통하여 신뢰감, 존중감 등 다양한 관점을 깨닫게 되는 집단치료의 장점이 결합된 효과가 있으며(Sweeney & Homeyer, 2009) 집단이 동질감이 있는 또래일 경우 추가적인 치료 효과도 기대할 수 있다. 집단모래놀이치료에서는 모래놀이 관계에 초점을 맞추고 모래라는 매개체를 사용하여 자기 내면의 감정을 표현하고 자신의 이야기를 할 수 있게끔 시도한다(유승은, 2010). 모래놀이치료의 피겨의 상징적인 사용은 적절한 분노표현에 도움을 준다. 평상시에는 자신의 감정을 잘 표현할 수 없었던 사람이 치료과정 중 모래상자 안에 창조된 세계를 통해 내면의 고통에 직면하고 이를 타인에게 간접적으로 나타내 보임으로써 안전함을 느끼며 자신의 분노 감정을 표현해 낼 수 있다(김경희, 2005). 따라서 집단모래놀이치료는 심리적 저항을 느낄 수 있는 분노표현 및 조절 치료에 효과적이다.

이러한 집단모래놀이치료는 집단역동을 통해서 나타나는 사회관계안에서의 개인의 자발성 증가, 새로운 관계형성에 도움이 되며, 이를 통해 감정의 표현, 정화, 승화 등 풍부한 감정을 나타낼 수 있는 다양한 경험이 가능하므로 내면의 분노 감정을 인식하고 표현하는 기회를 제공해준다.

본 연구주제와 관련하여 집단모래놀이치료의 선행연구를 살펴보면, 대부분 아동을 대상으로 한 연구가 많으며, 대학생을 대상으로 한 연구는 이정은(2012)의 커플모래놀이치료가 대학생의 자아분화와 이성관계 만족에 미치는 효과, 박현정(2015)의 집단 모래상자놀이가 대학생의 우울에 미치는 영향, 최월선(2010)의 성인애착유형과 모래상자놀이에 나타난 표현양식과의 관계, 임예슬(2016)의 뇌전증 진단을 받은 성인 남자대학생의 모래놀이치료 사례 연구 등이다. 즉 집단모래놀이치료를 활용한 대학생의 분노표현 또는 대인관계에 대한 연구가 이루어지고 있지 못한 상황이다.

이에 대학생을 대상으로 한 집단모래놀이치료가 분노표현, 대인관계문제에 어떠한 효과를 나타낼지에 대한 본 연구는 그 의미가 크다고 사료된다.

본 연구에서 살펴볼 연구문제는 다음과 같다.

1. 집단모래놀이치료가 대학생의 분노표현 능력을 향상시키는데 효과가 있는가?
2. 집단모래놀이치료가 대학생의 대인관계문제를 감소시키는데 효과가 있는가?
3. 집단모래놀이치료에서 분노표현 및 대인관계 어려움이 있는 대학생들의 변화 과정은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 충청남도에 위치한 N대학교 아동복지학과에 재학중인 학생들을 대상으로 선정하여 실시하였다. 연구대상은 프로그램을 실시하기 전 한국판 상태-특성 분노표현 척도 (STAXI-K), 대인관계문제 척도 (KIIP-SC)를 통한 사전 검사를 진행하였다. 설문지 회수 269명 중 분노표현 및 대인관계 문제에 있어서 점수가 비교적 높은 상위 8.92%에 해당되는 대상 24명을 최종 선정하였으며, 집단모래놀이치료를 참여를 동의한 실험집단 12명, 동의하지 않거나 참여가 어려운 통제집단 12명으로 구성하였다. 선정된 연구대상자의 실험집단, 통제집단 각 12명에 대한 일반적 특성은 표 1과 같다. 실험집단과 통제집단의 성별,

표 1. 연구대상자의 특성

구분		실험집단	통제집단	χ^2	
		(n=12)	(n=12)		
		n(%)	n(%)		
성별	남	1(8.3)	0(0)	1.00	
	여	11(91.7)	12(100)		
학년	1학년	7(58.3)	6(50.0)	1.00	
	2학년	1(8.3)	1(8.3)		
	3학년	3(25.0)	3(25.0)		
	4학년	1(8.3)	2(16.7)		

학년은 유의미한 차이가 없었다. 특히 실험대상이 소속된 아동복지학과의 특성으로 인해 남자가 적었고, 여자가 대부분이었다.

2. 측정 도구

1) 분노표현 척도 (STAXI-K)

분노표현을 측정하기 위해 Spielberger et al.(1983)이 개발한 상태-특성 분노표현 척도 (State-Trait Anger Expression InventoryKorean version: STAXI-K)를 전경구, 한덕웅, 이장호(1997)가 번안 개발한 척도를 사용하였다. 총 24문항이며, Likert형 4점 척도로 평정하였다. 점수 범위는 24점에서 96점이며, 점수가 높을수록 해당되는 분노에 대한 표현이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서 실험집단과 통제집단 대학생들의 STAXI - K 점수를 비교한 결과는 표 2에서와 같이, 실험집단(M = 2.41)과 통제집단(M = 2.45) 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 STAXI - K 수준이 동질 함을 알 수 있다.

표 2. 실험집단과 통제집단 대학생의 STAXI - K 점수 비교

구분	실험집단	통제집단	t		
	(n=12)	(n=12)			
		M(SD)	M(SD)		
STAXI - K 점수	2.41(0.21)	2.45(0.26)	-	-.421	

STAXI - K는 분노표현의 하위척도 세 가지 양상인 분노억제(Anger-In)(8문항), 분노표출(Anger Out)(8문항), 분노조절(Anger-Control)(8문항)의 하위척도로 구성되었다. 본 연구의 분노표현 측정도구 문항구성 및 신뢰도는 표 3과 같다. 척도 신뢰도 Cronbach's α 는 분노표출 .79, 분노억제 .79, 분노조절 .81로 양호한 편이었다.

표 3. 분노표현 척도(STAXI-K)의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
분노표출	8	2, 7, 9, 12, 14, 19, 22, 23	.79
분노억제	8	3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21	.79
분노조절	8	1, 4, 8, 11, 15, 18, 20, 24	.81
전체	24		.65

2) 대인관계문제 척도 (KIIP-SC)

대인관계문제를 측정하기 위해 Alden et al.(1990)가 구성한 대인관계문제 검사(Inventory of Interpersonal Problem, IIP) 원형척도를 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 박은영, 홍상황(2002)이 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사(Korea Inventory of Interpersonal Problem, KIIP)의 단축형 검사(Short form of the Korea Inventory of Interpersonal Problem: Circumplex Scales: KIIP-SC)를 사용하였다. 총 40문항이며, Likert형 5점 척도 상에서 평정하였다. 점수 범위는 40점에서 200점이며, 1은 '전혀 아님', 5는 '매우'를 의미하고 점수가 높을수록 대인관계 문제에서 어려움을 느끼는 정도가 많다는 것을 의미한다.

본 연구에서 실험집단과 통제집단 대학생들의 KIIP-SC 점수를 비교한 결과는 표 4와 같이, 실험집단(M = 2.23)과 통제집단(M = 2.36) 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 두 집단은 KIIP-SC 수준이 동질 함을 알 수 있다.

표 4. 실험집단과 통제집단 대학생의 KIIP-SC 점수 비교

구분	실험집단	통제집단	t
	(n=12)	(n=12)	
	M(SD)	M(SD)	
KIIP-SC 점수	2.23(0.24)	2.36(0.29)	-1.227

이 척도는 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여 총 8가지 하위척도와 각 하위척도마다 5문항으로 구성되어 있다. 대인관계척도의 내

표 5. 대인관계문제 척도의 하위영역별 문항 구분과 신뢰도

하위영역	문항수	문항구분	Cronbach's α
통제지배	5	19, 21, 27, 30, 33	.68
자기 중심성	5	6, 7, 10, 13, 22	.88
냉담	5	2, 8, 9, 15, 18	.86
사회적억제	5	4, 12, 17, 31, 36	.79
비주장성	5	1, 3, 5, 11, 16	.81
과순응성	5	14, 23, 34, 37, 39	.75
자기희생	5	20, 24, 25, 32, 40	.81
과관여	5	26, 28, 29, 35, 38	.67
전체	40		.89

용은 표 5와 같다.

3. 연구 절차

본 연구의 자료는 자기보고식 방법으로 설문조사를 실시하였다. 연구자가 대학생대상자 학교를 방문하여 연구의 취지를 밝히고 협조를 구하였으며, 설문 전에 연구의 목적과 실시 시간, 방법, 주의사항 등에 대해 설명하고 설문지를 배포하였다.

1) 사전검사

프로그램을 실시하기 전 실험집단, 통제집단에게 한국판 상태-특성 분노표현 척도 (STAXI-K), 대인관계문제 척도 (KIIP-SC)를 통한 사전 검사를 진행하였다.

2) 집단모래놀이치료 실시

임상연구는 2018년 9월11일 - 11월6일까지 매주 1회 실시하였으며, 집단모래놀이치료 프로그램을 주 1회 120분씩 총 8회기로 진행하였다. 집단모래놀이치료 장소는 충남 N대학교 기관협조로 모래놀이 실습실에서 실시되었고, 프로그램 진행 회기동안 대상자들의 동의하에 녹화 및 관찰기록을 하였으며, 회기별 정서변화 및 언어표현변화, 표정과 행동 변화를 관찰하였다.

집단구성에 대해서는 모래놀이치료의 집단구성에 대한 박은희(2012), 유승은, 박부진(2011)의 연구결과를 참고하여, 본 연구에서는 집단별로 치료사(연구자) 3명과 내담자(대학생) 12

명을 집단으로 구성하여 연구자 1명에 대학생 4명씩 세 그룹으로 나누어 집단모래놀이치료를 실시하였다.

3) 사후검사

임상연구 프로그램 실시 후에 사전 검사 시 실시했던 특성 분노표현 척도, 대인관계문제 척도의 사후검사를 실시하였다.

4. 자료 처리

사전, 사후 검사를 통해 수집된 검사자료는 SPSS 25.0 통계 프로그램을 통해 분석을 진행하였다.

먼저 실험집단, 통제집단의 일반적 특성에 대해서 빈도, 백분율을 산출하여 비교하였고, χ^2 검정을 실시하여 유의성을 확인하였다.

다음으로 집단모래놀이치료가 대학생의 특성분노, 대인관계문제에 미치는 효과를 확인하기 위해 사전에 실험집단, 통제집단을 대상으로 실시한 결과를 공변인으로 통제하여 사후 검사 결과의 정확성을 파악하기 위한 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 집단모래놀이치료가 대학생의 분노표현에 미치는 효과

집단모래놀이치료가 대학생의 분노표현 조절에 효과적인지에 대한 연구문제 1을 검증하기 위하여 사전, 사후의 검사결과를 비교한 후 공변량 분석을 실시한 결과는 표 6, 표 7과 같다.

먼저 분노표출 수준은 실험집단은 집단모래놀이치료 사전($M=2.27$, $SD=0.29$), 사후($M=1.88$, $SD=0.44$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.33$, $SD=0.40$), 사후($M=2.24$, $SD=0.20$)로 낮아졌으며 낮아진 수치로 볼 때 실험집단이 통제집단보다 사후 낮아진 점수가 더 커서 분노표현에 있어서 차이를 보였다. 두 집단의 사전 분노표출 검사결과를 공변량으로 처리하여 사후 분노표출 검사에 대한 공변량 분석 검증을 실시한 결과는 표 6의 내용과 같이, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=6.305$, $p<.05$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 분노표출 감소에 효과적임을 시사한다.

분노억제 수준은 실험집단은 사전($M=2.44$, $SD=0.38$), 사후($M=2.10$, $SD=0.40$)로 낮아졌고,

표 6. 실험집단, 통제집단의 특성분노 점수 평균과 표준편차

구분	n	사전	사후	
		M(SD)	M(SD)	
분노표출	실험집단	12	2.27(0.29)	1.88(0.44)
	통제집단	12	2.33(0.40)	2.24(0.20)
분노억제	실험집단	12	2.44(0.38)	2.10(0.40)
	통제집단	12	2.58(0.46)	2.75(0.31)
분노조절	실험집단	12	2.47(0.31)	2.78(0.55)
	통제집단	12	2.54(0.45)	2.41(0.21)

통제집단은 사전(M=2.58, SD=0.46), 사후(M=2.75, SD=0.31)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 분노표현에 있어서 차이를 보였다. 두 집단의 사전 분노억제 검사 결과를 공변량으로 처리하여 사후 분노억제 검사에 대한 공변량 분석 검증을 실시한 결과는

표 7. 분노표현에 대한 집단간 공변량 분석 결과

구분	변량원	제곱합	df	평균제곱	F	유의확률
분노 표출	공변인(사전)	0.117	1	0.117	0.995	.330
	집단간	0.739	1	0.739	6.305	.020*
	오차	2.460	21	0.117		
	합계	104.953	24			
	수정된 합계	3.374	23			
분노 억제	공변인(사전)	0.631	1	0.631	6.087	.022
	집단간	2.737	1	1.368	13.202	.000***
	오차	2.176	21	0.104		
	합계	146.688	24			
	수정된 합계	5.310	23			
분노 조절	공변인(사전)	0.771	1	0.771	5.377	.031
	집단간	0.951	1	0.951	6.634	.018*
	오차	3.009	21	0.143		
	합계	165.391	24			
	수정된 합계	4.577	23			

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

표 6의 내용과 같이, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=13.202, p<.001$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 분노억제 감소에 효과적임을 시사한다.

분노조절 수준은 실험집단은 사전($M=2.47, SD=0.31$), 사후($M=2.78, SD=0.55$)로 높아졌고, 통제집단은 사전($M=2.54, SD=0.45$), 사후($M=2.41, SD=0.21$)로 낮아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 분노조절에 있어서 차이를 보였다. 두 집단의 사전 분노조절 검사결과를 공변량으로 처리하여 사후 분노조절 검사에 대한 공변량 분석 검증을 실시한 결과는 표 6의 내용과 같이, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=6.634, p<.05$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 분노조절 증가에 효과적임을 시사한다.

이와 같은 내용을 종합해보면, 집단모래놀이치료가 대학생의 특성분노 조절에 효과적임을 알 수 있다.

2. 집단모래놀이치료가 대학생의 대인관계 문제에 미치는 효과

집단모래놀이치료가 대학생의 대인관계 문제에 효과적인지에 대한 연구문제 2를 검증하기 위하여 사전, 사후의 검사결과를 비교한 후 공변량 분석을 실시한 결과는 표 8, 표 9와 같다.

먼저 통제지배 수준은 실험집단이 집단모래놀이치료 사전($M=2.12, SD=0.39$), 사후($M=1.28, SD=0.84$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.12, SD=0.23$), 사후($M=2.10, SD=0.13$)로 낮아졌는데, 낮아진 수치로 볼 때 실험집단이 통제집단보다 사후 낮아진 점수 차이가 더 커서 통제지배에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 두 집단의 사전 통제지배 검사결과를 공변량으로 처리하여 사후 통제지배 검사에 대한 공변량 분석 검증을 실시한 결과는 표 8의 내용과 같이, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=12.912, p<.01$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 통제지배 감소에 효과적임을 시사한다.

자기중심성 수준은 실험집단은 사전($M=1.78, SD=0.44$), 사후($M=1.40, SD=0.54$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=1.91, SD=0.37$), 사후($M=2.05, SD=0.12$)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 자기중심성에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=15.262, p<.01$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 자기중심성 감소에 효과적임을 시사한다.

냉담 수준은 실험집단은 사전($M=2.15, SD=0.55$), 사후($M=1.67, SD=0.96$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.72, SD=0.26$), 사후($M=2.77, SD=0.41$)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 냉담에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집

표 8. 실험집단, 통제집단의 대인관계 점수 평균과 표준편차

구분	n	사전	사후	
		M(SD)	M(SD)	
통제지배	실험집단	12	2.12(0.39)	1.28(0.84)
	통제집단	12	2.12(0.23)	2.10(0.13)
자기중심성	실험집단	12	1.78(0.44)	1.40(0.54)
	통제집단	12	1.91(0.37)	2.05(0.12)
냉담	실험집단	12	2.15(0.55)	1.67(0.96)
	통제집단	12	2.72(0.26)	2.77(0.41)
사회적억제	실험집단	12	2.18(0.37)	1.68(0.72)
	통제집단	12	2.55(0.53)	2.50(0.54)
비주장성	실험집단	12	2.28(0.32)	1.60(0.74)
	통제집단	12	2.10(0.87)	2.22(0.66)
과순응성	실험집단	12	2.33(0.48)	2.05(0.44)
	통제집단	12	2.38(0.61)	2.52(0.69)
자기희생	실험집단	12	2.75(0.64)	2.33(0.27)
	통제집단	12	2.60(0.60)	2.65(0.34)
과관여	실험집단	12	2.23(0.41)	1.93(0.59)
	통제집단	12	2.52(0.23)	2.43(0.22)

간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($F=2.095, p>.05$). 이는 집단모래놀이치료가 대학생의 냉담 감소에 그 효과가 미비했음을 시사한다.

사회적 억제 수준은 실험집단은 사전($M=2.18, SD=0.37$), 사후($M=1.68, SD=0.72$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.55, SD=0.53$), 사후($M=2.50, SD=0.54$)로 낮아졌으며 낮아진 수치로 볼 때 실험집단이 통제집단보다 사후 낮아진 점수 차이가 더 커서 실험집단이 통제집단보다 사후 사회적 억제에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.942, p<.05$). 이는 집단모래놀이 치료가 대학생의 사회적 억제 감소에 효과적임을 시사한다.

비주장성 수준은 실험집단은 사전($M=2.28, SD=0.32$), 사후($M=1.60, SD=0.74$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.10, SD=0.87$), 사후($M=2.22, SD=0.66$)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 비주장성에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=10.286, p<.01$). 이는 집단모래놀이

표 9. 대인관계에 대한 집단간 공변량 분석 결과

구분	변량원	제곱합	df	평균제곱	F	유의확률
통제지배	공변인(사전)	1.489	1	1.489	4.803	.040
	집단간	4.002	1	4.002	12.912	.002**
	오차	6.508	21	0.310		
	합계	80.680	24			
	수정된 합계	11.998	23			
자기 중심성	공변인(사전)	0.463	1	0.463	3.346	.082
	집단간	2.113	1	2.113	15.262	.001**
	오차	2.907	21	0.138		
	합계	77.320	24			
	수정된 합계	5.905	23			
냉담	공변인(사전)	7.224	1	7.224	31.672	.000
	집단간	0.478	1	0.478	2.095	.163
	오차	4.790	21	0.228		
	합계	137.200	24			
	수정된 합계	19.273	23			
사회적 억제	공변인(사전)	3.744	1	3.744	15.559	.001
	집단간	1.189	1	1.189	4.942	.037*
	오차	5.503	21	0.241		
	합계	117.800	24			
	수정된 합계	12.798	23			
비주장성	공변인(사전)	4.206	1	4.206	13.483	.001
	집단간	3.209	1	3.209	10.286	.004**
	오차	6.551	21	0.312		
	합계	100.440	24			
	수정된 합계	13.038	23			
과순응성	공변인(사전)	2.624	1	2.624	11.715	.003
	집단간	1.133	1	1.133	5.058	.035*
	오차	4.703	21	0.224		
	합계	133.760	24			
	수정된 합계	8.633	23			
자기희생	공변인(사전)	0.452	1	0.452	5.710	.026
	집단간	0.729	1	0.729	9.197	.006**
	오차	1.664	21	0.079		
	합계	151.720	24			
	수정된 합계	2.718	23			
과관여	공변인(사전)	1.553	1	1.553	11.403	.003
	집단간	0.374	1	0.374	2.742	.113
	오차	2.860	21	0.136		
	합계	120.320	24			
	수정된 합계	5.913	23			

* $p < .05$. ** $p < .01$

치료가 대학생의 비주장성 감소에 효과적임을 시사한다.

과순응성 수준은 실험집단은 사전($M=2.33$, $SD=0.48$), 사후($M=2.05$, $SD=0.44$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.38$, $SD=0.61$), 사후($M=2.52$, $SD=0.69$)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 과순응성에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.058$, $p<.05$). 이는 집단모래놀이 치료가 대학생의 과순응성 감소에 효과적임을 시사한다.

자기희생 수준은 실험집단은 사전($M=2.75$, $SD=0.64$), 사후($M=2.33$, $SD=0.27$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.60$, $SD=0.60$), 사후($M=2.65$, $SD=0.34$)로 높아졌으며 실험집단이 통제집단보다 사후 자기희생에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=9.197$, $p<.01$). 이는 집단모래놀이 치료가 대학생의 자기희생 감소에 효과적임을 시사한다.

과 관여 수준은 실험집단은 사전($M=2.23$, $SD=0.41$), 사후($M=1.93$, $SD=0.59$)로 낮아졌고, 통제집단은 사전($M=2.52$, $SD=0.23$), 사후($M=2.43$, $SD=0.22$)로 낮아졌는데 낮아진 수치로 볼 때 실험집단이 통제집단보다 사후 낮아진 점수 차이가 더 커서 실험집단이 통제집단보다 사후 과 관여에 있어서 효과적인 차이를 보였다. 공변량 분석 결과, 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다($F=2.742$, $p>.05$). 이는 집단모래놀이 치료가 대학생의 자기희생 감소에 그 효과가 미비했음을 시사한다.

연구결과를 종합해 볼 때 집단모래놀이 치료가 대학생의 대인관계 증진에 전반적으로 효과적임을 확인하였다.

IV. 결론 및 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 집단모래놀이 치료를 실시하고 효과를 분석하기 위하여 진행되었다. 연구를 통해 집단모래놀이 치료가 대학생의 특성분노 완화와 대인관계 증진에 효과가 있는지에 대해 검증을 하였으며, 집단모래놀이 치료를 사전에 실시한 실험집단, 통제집단의 차이를 공변인으로 통제하여 사후 검사에 대한 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다. 본 연구를 통해 다음과 같은 결과가 검증되었다.

첫째, 집단모래놀이 치료가 대학생의 특성분노를 완화시키는데 효과가 있는지에 대한 연구문제 1을 검증한 결과, 집단모래놀이 치료에 참여한 실험집단은 집단모래놀이 치료에 참여하기 전에 비해 특성분노 표현 조절능력이 좋아지는 측정결과를 나타내었다. 또한 사전 측

정결과의 영향을 고려한 사후 공변량 분석 결과에 있어서도 집단모래놀이치료에 참여한 실험집단이 집단모래놀이치료에 참여하지 않은 통제집단에 비해 하위요인인 분노표출, 분노억제, 분노조절 모두에 대해 유의미한 효과성을 나타내었다. 이러한 결과는 집단모래놀이치료가 분노, 대인관계 문제 개선에 효과적이라는 Sweeney & Homeyer(2009), 유승은(2010) 등의 선행연구의 결과와 일치하며, 이로써 집단모래놀이치료가 대학생의 특성분노 표현(분노표출, 분노억제, 분노조절) 완화에 효과적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다.

둘째, 집단모래놀이치료가 대학생의 대인관계 문제 개선에 긍정적인 영향을 주는지에 대해 연구문제 2를 검증한 결과, 집단모래놀이치료에 참여한 실험집단은 집단모래놀이치료에 참여하기 전에 비해 대인관계 문제가 증진되는 측정결과를 나타내었다. 또한 사전 측정결과의 영향을 고려한 사후 공변량 분석 결과에 있어서는 하위요인인 통제지배, 자기중심성, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생 항목에 있어서 실험집단이 통제집단보다 유의미한 효과적 차이를 보였고, 냉담, 과 관여에 대해서는 유의미한 효과적 차이가 나타나지 않았다. 냉담, 과 관여에 대한 실험집단의 사후 측정결과가 통제집단보다 효과적 결과이지만 공변량 분석에서 유의미한 효과를 보이지 않은 것은, 사전 측정결과에서 나타난 두 집단의 차이에 영향을 받아서 나타난 결과로 여겨진다. 결과적으로 실험집단이 통제집단보다 대인관계 문제의 전반적인 하위요인에 대해 유의미한 효과성을 보인 본 연구의 결과는 집단모래놀이치료가 대인관계 증진에 효과적이라는 박경(2004) 등의 선행연구와 일치하며, 이로써 대학생의 대인관계 증진에 집단모래놀이치료가 효과적이라는 것을 시사한다.

셋째, 집단모래놀이치료의 구체적인 치료효과를 확인하기 위하여 본 연구의 실험에 참여한 사례자의 모래놀이과정을 관찰한 결과, 집단모래놀이치료가 진행되면서 회기 초반에는 수줍어하고, 서로를 경계 하였으나 회기가 진행됨에 따라 서로의 공통된 주제로 이야기 하고 생활 속에서 겪는 다양한 것들에 대해 나누는 모습을 보였으며, 얼굴표정이나 눈빛, 몸짓, 태도의 변화로 자신의 힘든 상황을 표현하였다. 회기가 진행될수록 모래놀이치료실에서 치료사와 신뢰관계가 형성되어 점차 자신의 분노표현이 많아졌으며 자신에 감정표현을 자유롭게 하면서 집단 원에게 집중하게 되고 서로의 공통점과 다른 점을 공유하였다. 회기 후반부에 가서는 분노의 감정을 언어로 표현하고, 대인관계도 긍정적으로 변화되어 감으로써 자아인식이 긍정적으로 변화됨을 확인하였다.

인간관계에서 지지와 인정은 사회적응 및 관계적응 기술을 배우는 동료대상 집단들에게 정서적 안정과 발달과업 성취를 위해 중요한 요소가 된다. 그럴 때 집단은 가족과 같은 지지의 역할을 하고 이들을 통해 개인은 정서적으로 큰 위안을 받게 된다.

다른 사람과의 부정적 대인관계 문제를 해결하는 첫 걸음은 먼저 자신의 마음을 잘 이해하는 것이다. 특별히 매우 큰 감정의 에너지인 분노의 감정에 대해 자신이 어떻게 처리하

고 있는가를 깨닫는 것은 매우 중요하며 평소에 대인관계에 대한 자신의 심리 성향을 아는 것도 필요하다. 원인을 알면 해결 방법을 찾기가 쉬워진다. 분노표현의 감정은 단지 억압하는 것으로는 온전한 해결이 안 되며, 대인관계 문제 역시 일상패턴 대로의 습관을 따라서는 변화와 성장을 기대하기 어렵다.

집단모래놀이치료는 심리적으로 억압되어 있는 분노를 안전하고 합리적인 방법으로 표출할 수 있도록 도우며, 잘못된 분노표출 방식을 교정시켜 주고, 적절한 분노표현의 조절방식을 익히는데 도움이 된다. 조절된 분노는 대인관계 문제를 긍정적으로 변화시키는데 효과적인 영향을 줄 것이며, 대인관계 문제의 증진은 분노와 같은 부정적 에너지를 순화시키는데 다시 영향을 주기 때문에 상호보완의 효과를 나타내준다.

현재 집단모래놀이치료의 선행연구에서는 아동과 성인을 대상으로 한 우울, 가족관계 문제 등을 강조하고 그 결과를 제시하였으나 대학생을 대상으로 한 분노, 대인관계 개선에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 그런 측면에서 본 연구가 제시한 대학생의 분노표현 및 대인관계 문제에 집단모래놀이치료가 어떠한 효과를 주는지에 대한 실험연구 및 사례 효과는 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

2. 연구의 제한점 및 제언

첫째, 본 연구대상을 선별하는 과정에서 최종 24명을 선별하였는데, 성별에 있어서 남학생이 1명, 여학생이 23명이었다. 연구 참여의 적절성과 자발성을 고려한 연구 대상자 선별이었지만 추후 연구에서는 남, 녀 비율이 동등한 연구가 이루어질 필요가 있다고 본다.

둘째, 본 연구는 집단모래놀이치료를 통한 실험집단, 통제집단의 분노표현, 대인관계 문제에 대한 효과 차이를 비교한 임상연구인데, 추후 심층연구를 위해 집단모래놀이치료에 참여하는 대상자들에 대한 구체적인 변화과정을 사례연구 또는 현상학적 연구와 같은 질적 연구로 깊이 있게 다루어질 필요가 있다고 여겨진다.

참고문헌

경찰청 범죄보고서 <https://www.police.go.kr/main.html>

곽현정 (2015). 집단모래놀이치료가 대학생의 우울에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지-행동적 설명모형. 서울대학교 학생연

- 구, 30(1), 38-63.
- 권혜진 (1995). 청소년 분노현상의 근거 이론적 접근. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김경희 (2005). 상징과 판타지. 양서원
- 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 박은영, 홍상환 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(KIIP -SC) 구성. 한국심리학회지, 21(4), 923-940.
- 김현진, 한종철 (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(2), 277-294.
- 김춘경, 정여주 (2002). 상호작용놀이를 통한 집단상담: 이론과실제. 학지사.
- 김택성 (2008). 분노유발사건과 분노표출과의 관계에서 특성분노와 인지적 평가. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류준범, 전경구, 강혜자 (2001). 분노와 신체건강: 다차원적 분석. 난청과 언어장애, 24(1), 225-242.
- 박 경 (2004). 부정적인 스트레스와 대인관계문제가 여성의 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 581-593.
- 박은희 (2012). 구조화된 집단모래놀이치료가 아동의 자아존중감과 정서지능에 미치는 효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지환, 민성길, 이만홍 (1997). 화병에 대한 진단적 연구. 신경정신의학, 36(3), 496-502.
- 서문영 (2007). 집단놀이치료에 의한 이혼가정 아동의 심리·사회적 적응에 관한 연구: 자아존중감-정서적 부적응과 이혼지각 중심으로. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적함의. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 유승은 (2010). 집단모래놀이치료가 아동의 불안감소와 자아탄력성 증진에 미치는 영향. 명지대 대학원 석사학위논문.
- 유승은, 박부진 (2011). 아동의 자아개념형성과 자아발달 촉진을 위한 집단모래놀이치료 효과. 아동학회지, 32(3).
- 이성은 (2014). 특성분노와 분노반추가 대인관계에 미치는 마음챙김의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정은 (2012). 커플모래놀이치료가 대학생의 자아분화와 이성관계 만족에 미치는 효과. 명지대학교대학원 석사학위논문.
- 임예슬 (2016). 뇌전증 진단을 받은 성인 남자대학생의 모래놀이치료 사례연구. 아동가족치료 연구, 14, 81-98.
- 장미경 (2017). 분석심리학적 모래놀이치료. 학지사.

- 장형석 (2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처전략. 부산대학교 학생생활연구소 연구보, 32, 101-115.
- 전경구, 한덕웅, 이장호 (1997). 한국판 STAXI 척도개발: 분노와 혈압. 한국문리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계 문제에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 조궁호 (2003). 문화성향과 통제양식. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17, 85-106.
- 조영재, 이동훈 (2013). 남자대학생의 내현적 자기에성향이 대인관계문제에 미치는 영향: 분노표현의 매개효과. 한국심리학회지: 일반(4), 845-866.
- 조은영, 곽은희 (2012). 실패 피드백 이후 내현적·외현적 자기에 성향자의 분노와 분노표현 양식. 재활심리연구, 19(3), 583-599.
- 최월선 (2010). 성인애착유형과 모래상자놀이에 나타난 표현양식과의 관계-대학생 집단을 중심으로. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, 55, 521-536.
- Anderson-Malico, R. (1994). *Anger management using cognitive group therapy. Perspectives in Psychiatric Care*, 30(3), 17-20.
- Arthur, N. (1998). The effects of stress, depression, and anxiety on postsecondary student's coping strategies. *Journal of College Students Development*, 39, 11-2.
- Aseltine, R. H., Gore, S., Gordon, J. (2002). Life stress, anger and anxiety, and delinquency: An Empirical test of general strain theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 41, 256-275.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Deffenbacher, J. L. (1990). A combination of cognitive, relaxation, and behavior coping skills in reduction of general anger. *Journal of College Student Development*, July, vol. 31, 351-358.
- Erickson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton
- Jung, C. G. (1960). Collected Works Of CG Jung, vol. 8: Structure and Dynamics Of the Psyche.
- Kalff, Dora. (1996). The archetype as a healing factor. *Psychology*, 9, 177-184.
- Lemerise, E. A., & Dodge, K. A. (1993). The development of anger and hostile interactions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.537-546). New York: Guilford.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). *Assessment of anger: The state-trait anger*. In J.N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (pp.161-190). Hillsdale, NJ Erlbaum.

안은선 · 황화란 · 박윤수 / 집단모래놀이치료가 대학생의 분노표현 및 대인관계 문제에 미치는 효과

Sweeney, D., & Homeyer, L. (2009). *Sandplay therapy. Effectively blending play therapy and cognitive behavioral therapy: A convergent approach*, 297-318.

투고일 : 2019. 04. 30
수정일 : 2019. 06. 13
게재확정일 : 2019. 06. 17