

# 모래놀이치료가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향

## A Study on the Effects of Sandplay Therapy on the Psychological Well-Being of Undergraduates

이 승 희\*  
Seung-hee Lee

윤 호 열\*\*  
Ho-yeol Yoon

### <Abstract>

The purpose of this study was to identify the effects of sandplay therapy on the level of psychological well-being of college students. The nine subjects who had wanted to find their psychological homeostasis participated in the sandplay therapy program and the eleven subjects who had interests in self-exploration and mental health participated in the self-exploration program. Both groups of subjects had completed the self-report pre-post questionnaires related to perceived subjective well-being, psychological acceptance, and positive thinking. The scores obtained from both pre-post questionnaires were compared with each other and analyzed with SPSS WIN v. 20. Differences were evident in the levels of each scale after the programs were concluded. In the sandplay therapy group, significant differences were evident in several scales, whereas no significant difference was evident in the self-exploration group. Thus, sandplay therapy enhanced the general perceived level of subjective well-being, psychological acceptance, and positive thinking of the subjects.

*Keywords* : Sandplay Therapy, Psychological Well-being, Subjective Well-being, Psychological Acceptance, Positive Thinking

---

\* 교신저자 : 동아대학교 아동가족학과 조교수 (seunghlee@dau.ac.kr)

\*\* 구미대학교 유아교육과 부교수 (hyyon@kumi.ac.kr)

## I. 서론

개인의 욕구충족 과정이 궁극적으로 자아실현이라는 높은 차원의 목표를 지향하게 된다는 것은 각 개인이 경험하는 주관적인 만족도가 삶의 질과 행복에 영향을 미치고 있음을 시사하고 있다. 삶의 질과 행복은 개인의 심리적 안녕감과 연결되어 있는데, 심리적 안녕감은 행복을 지각하는 정도를 의미하며, 한 개인이 행복한 삶을 누리고 있다는 주관적인 평가로 정의된다(Kim & Lee, 2011).

심리적 안녕감은 자기를 있는 그대로 수용하고, 다른 사람들과 긍정적인 관계를 맺고 유지하며, 자신의 행동을 스스로 독립적으로 결정하고 조절하고, 환경에 대한 숙달감을 지니고 유능하게 조절하면서 주변의 자원과 기회들을 효율적으로 사용하며, 삶에 대한 목적과 지향성을 가지고 삶의 의미를 느끼고 지속적인 발달에 대한 소망을 가지고 자기성장을 지속하고자 하는 것이다(Ryff, 1995). 이는 Maslow의 자아실현, Rogers의 충분히 기능하는 인간, Erikson의 개인적인 발달, Jahoda의 정신건강, Jung의 개성화 등과 같은 심리학 이론에 근거한 개념이며(Ryff, 1995), 삶의 질(Lee & Lee, 1998)이나 삶의 만족도(Won & Kim, 2006) 등 긍정적인 특성들과 밀접한 관련을 지닌다(Kim & Lim, 2012).

국내의 상당수 청소년들은 삶의 질을 높이기 위해 대학진학을 하나의 보편적인 과정으로 선택하고 있다. 치열한 입시경쟁을 치르고 대학이라는 관문을 통과한 학생들은 새로운 기대와 욕구로 학교생활을 시작한다.

청소년기에서 성인기로 이행되는 과정에 있는 대학생 시기는 이전과는 다른 교육 환경과 사회적 환경을 접하게 되며 자신의 가치관이나 정체성에 대해 고민하기 시작하는 시기로 심한 스트레스를 받거나 심리적으로 불안정한 상태에 놓이기 쉽다(Lim, 2007). 우리나라의 대학생들은 중·고등학생들이나 직장인들과 비교했을 때 상대적으로 삶의 만족 수준이 낮고(Lee & Lee, 1998), 진로문제, 학업문제, 친구문제, 성격문제 등으로 상당수의 학생들이 대학 내 상담센터를 찾고 있다(Won, 1996).

대학생들이 미래 사회의 주역인 젊은 청년세대라는 점에서 대학생의 행복 수준은 가정과 사회 전반적인 영역에 매우 중요한 영향력을 지닌다(Lee, 2009). 따라서 청년기의 연령대에 있는 대학생의 행복과 삶의 질을 증진시키기 위한 다각적이고 체계적인 연구가 필요하다(Kim & Lim, 2012).

삶의 질 혹은 심리적 안녕과 관련하여, 개인의 주관적이고 내면적인 측면이 삶의 질에 보다 더 영향력을 미치고 있음(Kim & Kim, 2000)이 밝혀짐에 따라 최근 삶의 질에 대한 연구에서는 주관적 측면이 더욱 강조되고 있다(Kim, 2010).

주관적 안녕감은 상대적으로 더 포괄적인 개념인 심리적 안녕감의 하위 영역으로서(Ryff, 1989), 주관적 안녕의 핵심은 주관적 만족이라는 인지적 평가요소와 행복감을 경험하는 궁

정적 정서라는 정서적 평가요소로 구성된다(Han & Pyo, 2002). 즉, 현재 상황에 대해 개인이 주관적으로 어느 정도로 만족하는가와 긍정적인 정서를 어느 정도로 경험하고 있는가가 주관적 안녕감을 구성하는 요소라 할 수 있다.

상담장면에서 내담자들이 얻고자 하는 것은 삶의 질을 향상시키는 것이며, 이는 주관적 안녕감 즉, 심리적 안녕감의 증진과 연결되어 있다. 이를 위해 상담자들은 내담자가 자기를 수용하도록 돕고, 삶의 목표를 되돌아보고, 환경에 대한 통제력과 유능감을 증진시키며 자율성을 신장시키고, 지속적인 성장에 대한 욕구와 잠재성을 발견하도록 하면서 타인과 긍정적인 관계를 유지하도록(Ryff, 1995) 격려하고 북돋아주려 할 것이다(Kim, 2010)

상담현장의 많은 임상가들은 있는 그대로의 자신을 인지하여 받아들이는 자기수용이 성숙한 인간이 되는 조건이라고 보고 있으며 자기수용의 수준은 심리적 안녕감의 첫 번째 하위요인(Ryff, 1995)으로 언급되고 있다.

자기수용의 수준이 높은 사람들은 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니며, 좋은 특징들과 취약한 특징들을 포함하여 자신의 다중적인 측면들을 인식하고 받아들이며, 과거에 대해 긍정적인 정서를 경험하는 반면, 자기수용의 수준이 낮은 사람들은 스스로에 대해 불만족감을 느끼며 과거에 있었던 일들에 대해 실망하고, 자신의 개인적인 특징들 중 어떤 부분에 대해서 심난해하며, 현재의 자신으로부터 달라지기를 소망하는 것으로 나타난다(Ryff, 1995). 자기실현적인 안녕감에서 정서적인 문제는 긍정적인 기분을 경험하는 것 자체가 아니라 스스로 충분히 기능하고 있는가와 관련된다(Won & Kim, 2006). 행복감을 보고하면서도 부정적 정서를 억압하거나 부인하는 경우 신체적인 질병까지도 야기하게 된다. 삶을 즐기고 감사하기 위해서는 고통스러운 순간들을 극복하는 능력을 요구하며, 부정적인 정서를 느끼더라도 회피하기보다는 자기노출을 통해 고통스런 사건에 대해 의미있는 설명을 찾아내는 것이 개인적인 성장과 심리적 안녕감을 촉진한다(King & Pennebaker, 1998). 불가피한 부정적인 정서를 어떻게 다루는가 그 개인의 심리적 안녕에 중요하며(Ryff & Singer, 1996), 깊은 정서적 경험능력은 스트레스와 질병에 대한 저항기능도 촉진한다(Ryan & Deci, 2001).

낙관적인 긍정적 사고 역시 심리적 안녕감(Kim & Lim, 2012)과 관련되는데, 행복감에 매우 중요한 요소가 된다. 긍정적 사건에 대한 긍정적이고 안정적인 내적 귀인은 부정적인 상황에 대한 낙관적 귀인과 함께 행복에 영향을 미친다(Cheng & Fumham, 2003). 따라서 이러한 행복수준의 평가는 개인이 그 주체가 되어야 한다(Kwon, 2008). 이는 개인이 자신의 삶에 대해 경험하는 만족수준이 개인의 행복에 결정적인 요인임을 시사한다. 결과적으로 상담 장면에서 내담자의 사적인 경험세계와 주관적인 참조틀이 존중될 때(Kim, 2010) 내담자의 행복수준이 높아질 수 있을 것으로 추측된다.

이러한 맥락에서 행복감, 즉 심리적 안녕감을 증진시키는 방안으로 주관적인 안녕감을

증진시키고 자기를 심리적으로 수용하는 수준을 높이고 긍정적인 사고를 고양시키는 프로그램이 필요할 것으로 사료된다. 이상의 내용들은 자기(Self)에 대한 민감성 증진을 위한 자기탐색 내용이 포함되는 프로그램으로서 기존에 진행되어 왔던 자기성장을 위한 프로그램과 유사하다.

자기성장 프로그램은 자기효능감을 높이고 무망감을 낮추고 대인관계를 개선하며(You, Jeong, Shin, & Park, 2012), 자아개념과 자아실현도, 진로성숙도 등을 유의미하게 높이고(Kim & Lee, 2007), 자기존중감 향상에 효과적이다(Kim & Ki, 2008). 또한 자기비하, 타인과의 관계, 자기주장과 불안 수준을 개선하면서 근면성, 사고성, 안정성, 책임성을 향상시키고(Heo, 2012), 대인관계 유능성과 주관적 안녕감을 증진시킨다(Jeong, 2011). 이 프로그램들에는 자기탐색, 자기성장을 위한 학습·경험과 실생활의 대처기술을 학습할 수 있는 내용이 포함된다. 그러나 이러한 프로그램들은 내담자들이 자유롭게 자신의 주관적인 내면을 탐색하기보다는 미리 구성된 프로그램에 내담자를 참여시킴으로써 학습과 훈련을 진행하는 것에 가깝다는 것이 특징이다.

모래놀이치료는 치료자의 시각에서 일방적인 의미를 부여하기보다 내담자가 스스로를 이해하도록 도우며(Dolto, 1987; Chihara, 2011, p.83), 내면의 불유쾌한 감정과 생각들을 끌어 내면서도 심리적 안정감을 가질 수 있도록 돕는다(Kim, Jang, Kim & Kim, 2012). 내담자가 모래를 만지고 자기만의 세계를 구상해나갈 때, 내담자는 치유와 통합의 경험을 하며(Weinrib, 2004), 내담자가 선택하여 배치하는 상징물들은 내담자의 내면세계를 표현하는 물리적인 매체인 동시에 새로운 가능성을 창조하도록 돕는다(Lee & Park, 2010). 모래놀이치료 장면에서 상담자는 치료적 관계 속에서 내담자를 수용함으로써 모성(mothering)을 경험하도록 하며, 이를 통해 내담자가 자기 자신을 수용할 수 있도록 돕는다(Weinberg, 2010).

내담자는 의식수준의 자기(ego)와 무의식적인 수준의 그림자(shadow)를 통합하는 개성화(individuation) 과정을 통해 보다 긍정적인 자기(Self)와 접촉하여 삶의 여정을 지속해갈 수 있는 에너지를 얻게 된다(Green, 2009). 여러 가지 스트레스로 인해 불안정한 내담자는 자기(Self)가 외부세상에서 잘 해내는 자아(ego)의 능력에 제대로 연결되어 있지 않은 상태로, 모래놀이를 통하여 긍정적인 새로운 시각을 얻고 재창조를 위한 에너지를 얻을 수 있다(Green, 2009). 이렇듯 자기탐색적인 모래놀이치료는 내담자의 자기개념 수준을 증진시키며 스스로를 긍정적으로 지각하도록 돕는다(Kim & Kim, 2011). 모래놀이치료에서 내담자가 경험하는 수용성, 긍정적 에너지, 심리적인 안정감은 내담자의 자기수용과 자기통합, 새로운 시각 경험 및 긍정적 정서경험과 긍정적인 자기인식 등을 통해 내면을 탐색하도록 도움으로써 주관적인 심리적 안녕감을 증진하는 데에 기여할 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 모래놀이치료가 대학생이 지각한 심리적 안녕감 수준에 영향을 주는지 알아보고자 한다. 구체적으로, 모래놀이치료가 대학생의 심리적 안녕감 즉, 지각된

주관적 안녕감, 심리적 수용, 그리고 긍정적 사고의 수준에 어떤 영향을 주는지 알아보고, 자기탐색 프로그램과 그 차이를 비교해보고자 한다.

따라서 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생이 경험하는 심리적 안녕감 즉, 지각된 주관적 안녕감, 심리적 수용, 그리고 긍정적 사고 변인들 간 상관은 어떠한가?

둘째, 자기탐색 프로그램은 지각된 주관적 안녕감, 심리적 수용, 그리고 긍정적 사고의 수준에 영향을 주는가?

셋째, 모래놀이치료 프로그램은 지각된 주관적 안녕감, 심리적 수용감, 그리고 긍정적 사고의 수준에 영향을 주는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 D 대학교 재학생으로 모래놀이치료 연구에 자발적인 참여 의사를 보인 9명과 자기탐색 프로그램에 자발적으로 참여한 11명으로 총 20명이다. 모래놀이치료 프로그램에 참여의사를 보인 피험자들은 심리적 안정감을 경험하기를 원하였고 상기 프로그램이 연구를 목적으로 진행되는 것임을 확인한 후 참가하였다. 자기탐색프로그램에 참여한 피험자들은 자기탐색과 정신건강을 유지할 수 있는 방법에 관심을 가지고 있었으며, 역시 연구를 목적으로 진행됨을 확인하고 설문지를 작성하였다. 각 집단의 피험자들은 전체 프로그램이 시작되기 전과 종료된 후, 주관적 안녕감, 심리적 수용, 긍정적 사고 등에 대한 설문지를 작성했다.

### 2. 연구도구

#### 1) 측정도구

##### (1) 주관적 안녕

주관적 안녕(subjective well-being)에 대한 연구는 Diener(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)에 의해 진행되어 왔으며 본 연구에서는 한국인의 주관적 안녕을 측정하기 위해 Han and Pyo (2002) 이 개발한 주관적 안녕척도를 사용하였다. 주관적안녕 척도는 삶에 대한 만족도(주관적 안녕인지) 8문항과 긍정적인 정서 경험(주관적 안녕 정서) 10문항, 총

18문항으로 -3~+3까지의 7점 Likert식 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 -3에 대하여 1점, +3에 대하여 7점을 부여하여 양수로 변환하여 분석하였다. 각각의 Cronbach  $\alpha$  계수는 .91 과 .92로 나타났으며 주관적 안녕 전체 Cronbach  $\alpha$  계수는 .93으로 나타났다.

## (2) 심리적 수용

본 연구에서는 Bond and Bunce(2000, 2003)가 개발한 AAQ (Acceptance and Action Questionnaire) 문항과 Hayes, Follette, and Linehan (2004)의 연구를 참고하여 Kim and Kim(2008)이 개발한 심리적 수용검사(한국판) 척도를 사용하였다. 본 척도는 비판단적 노출, 장기목표행동, 단기목표행동 등 총 12문항의 7점 Likert식 척도로 -3~3까지의 점수범위로 구성되어 있다. 본 연구에서는 -3에 대하여 1점, +3에 대하여 7점을 부여하여 양수로 변환하여 분석하였다. 심리적 수용척도의 전체 Cronbach  $\alpha$  계수는 .70으로 나타났다.

## (3) 긍정적 사고

긍정적 사고 척도는 Kim, Oh, Suh, Oh, and Jung (2006)이 긍정적 사고를 평가하기 위하여 개발한 척도로 긍정적 사고와 관련된 기존의 척도들을 수집하여 요인분석 후 최종 18 문항으로 구성되었다. 1~5점까지의 5점 Likert식 척도로 구성되어 있으며 전체 Cronbach  $\alpha$  계수는 .88로 나타났다.

## 2) 프로그램

### (1) 모래놀이치료 프로그램

본 연구에서 사용된 모래놀이치료 프로그램은 다음과 같다. 내담자들은 첫 회기를 시작하는 시점에서 상담자로부터 '모래상자에 마음 내키는 대로 원하는 장면을 구성할 수 있다'는 설명만을 전달받았다. 이후, 내담자들은 자유롭게 매체를 활용하여 모래상자를 구성하였으며, 모래상자를 구성한 후 떠오르는 심상들을 자유롭게 이야기하였고, 상담자는 경청, 공감, 반영만을 사용하여 내담자의 모래놀이구성과 그에 대한 내담자의 심상을 수용하였다. 상담자는 매회기 종료 시에 모래상자에서 나타난 내용과 상징들을 내담자들이 정리하고 회기 내에서 스스로 통찰한 내용을 요약하도록 하였다. 이상의 회기는 매주 1회기씩 총 10회기 동안 진행되었다.

### (2) 자기탐색 프로그램

본 연구에서 사용된 자기탐색 프로그램은 Kim, Park, Kim, and Kim (2007) 을 참고로 하여, 총 10회기 동안 진행되었다. 프로그램에는 다음의 내용들이 포함되었다: 심리적 안녕의 개념, 성격 특징과 자기실현의 의미, 자기존중감 이해 및 탐색, 자아정체감 이해 및 탐색,

대인관계 이해 및 탐색, 유능성과 자존감, 위기와 상실에 대한 대처와 스트레스 대처방식, 삶의 의미와 가치 탐색, 이성교제와 결혼, 건강한 삶의 유지에 필요한 요인들. 상담자는 내담자가 자기를 충분히 탐색할 수 있도록 각 회기의 핵심 내용을 전달하고 경험하도록 촉진하는 교수자(instructor)의 역할을 하였으며, 매 회기 내담자들이 내면의 자기와 자동적 사고를 체계적으로 탐색할 수 있는 과제를 내주고 스스로 정리한 후 제출하도록 하였다.

### 3. 자료처리

변인들간 상관을 알아보기 위해 Pearson의  $r$ 을 산출하였다. 두 집단의 동질성을 알아보기 위해  $t$ -test와 Levene의 등분산검증을 하였고, 프로그램 실시 후 각 변인들에 대한 내담자들의 지각된 수준 차이를 알아보기 위해 paired  $t$ -test를 실시하였다. 이상의 자료들은 SPSS WIN. v.20으로 분석되었다.

## III. 결과 및 해석

### 1. 대학생이 지각한 주관적 안녕, 심리적 수용감, 긍정적 사고 간의 상관

주관적 안녕과 심리적 수용, 그리고 긍정적사고와 관련한 구성요소 및 전체 변인들 간의 상관관계는 Table 1에서 나타난 바와 같다.

모래놀이치료 혹은 자기탐색 프로그램 유형은 주관적 안녕의 삶의 만족도( $r=-.312, p<.05$ ), 심리적 수용의 단기목표행동( $r=-.497, p<.001$ ), 장기목표행동( $r=-.531, p<.001$ ), 그리고 심리수용 전체( $r=-.399, p<.01$ )와 상관을 보였다.

피험자들의 성별은 주관적 안녕 변인 중 삶의 만족도( $r=-.405, p<.01$ )와 주관적 안녕 전체변인( $r=-.370, p<.05$ )과 유의한 상관을 보여 남학생들이 여학생들보다 삶의 만족도를 높게 지각하는 것으로 나타났다.

주관적 안녕 전체 요인의 경우 심리적 수용의 비판단적 노출과 단기목표행동을 제외한 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들과 유의미한 상관을 보였다. 즉, 주관적 안녕 전체는 성별( $r=-.370, p<.05$ )과는 부적 상관을 보였으며, 삶의 만족도( $r=.847, p<.001$ ), 긍정적 정서경험( $r=.957, p<.001$ ), 심리적 수용의 장기목표행동( $r=.537, p<.001$ ), 심리적 수용 전체( $r=.458, p<.01$ ), 그리고 긍정적 사고의 주관적 만족( $r=.687, p<.001$ ), 목표추구( $r=.550, p<.001$ ), 긍정적 사고 전체 요인( $r=.698, p<.001$ )과 높은 정적 상관을 보였다. 주관적 안녕의 하위변인인 삶의 만족도는 심리수용 영역에서 비판단적 노출을 제외한 대부분의 심리적 안녕 관련 변

Table 1. Resultant correlations between variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Program type	1											
2. Session	.000	1										
3. Sex	.034	.000	1									
Subjective well-being	4. Satisfaction with life	-.312*	.126	-.405**								
	5. Positive emotional experience	-.092	.140	-.301	.657***							
	6. Entire variables	-.182	.151	-.370*	.847***	.957***						
Psychological acceptance	7. Value-free exposure	.064	.018	-.194	.181	.244	.241					
	8. Short-term purposive behavior	-.497***	.089	-.186	.376*	.140	.241	.122				
	9. Long-term purposive behavior	-.531***	.057	-.164	.540***	.471**	.537***	.334*	.681***			
	10. Entire variables	-.399**	.067	-.235	.478***	.393**	.458**	.678***	.732***	.879***		
Positive thinking	11. Subjective satisfaction	-.016	.087	-.235	.656***	.619***	.687***	.475**	.416**	.605***	.662***	
	12. Goal pursuit	-.139	.133	-.138	.546***	.483***	.550***	.289	.452**	.739***	.651***	.646***
	13. Entire variables	-.064	.112	-.220	.674***	.624***	.698***	.448**	.467**	.710***	.718***	.958***

\*\*\* $p < .01$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

인들과 높은 상관을 보였다. 삶의 만족도는 프로그램 유형( $r = -.312$ ,  $p < .05$ ), 성별( $r = -.405$ ,  $p < .01$ )에서 유의미한 부적 상관을 보였으며 긍정적 정서경험( $r = .657$ ,  $p < .001$ ), 주관적 안녕 전체( $r = .847$ ,  $p < .001$ ), 심리적 수용의 단기목표행동( $r = .376$ ,  $p < .05$ ), 장기목표행동( $r = .540$ ,  $p < .001$ ), 심리적 수용 전체요인( $r = .478$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r = .656$ ,  $p < .001$ ), 목표추구( $r = .546$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 사고 전체( $r = .674$ ,  $p < .001$ )와는 유의미한 정적 상관을 보였다. 또 다른 하위변인인 긍정적 정서경험은 심리적 수용의 비판단적 노출과 단기 목표행동을 제외한 대부분의 변인들 즉, 주관적 안녕의 삶 만족도( $r = .657$ ,  $p < .001$ ), 주관적 안녕 전체( $r = .957$ ,  $p < .001$ ), 심리적 수용의 장기목표행동( $r = .471$ ,  $p < .01$ )과 심리적 수용 전체 변인( $r = .393$ ,  $p < .01$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r = .619$ ,  $p < .001$ ), 목표추구( $r = .483$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 사고 전체( $r = .624$ ,  $p < .001$ ) 등과 유의한 정적 상관을 보였다.

심리적 수용 전체 변인은 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들과 유의한 상관을 보여 프로그램 유형( $r = -.399$ ,  $p < .01$ ), 주관적 안녕의 하위변인인 삶 만족도( $r = .478$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 정서경험( $r = .393$ ,  $p < .01$ ), 주관적 안녕 전체( $r = .458$ ,  $p < .01$ ), 심리적 수용의 하위요인인 비판단적 노출( $r = .678$ ,  $p < .001$ ), 단기목표행동( $r = .732$ ,  $p < .001$ ), 장기목표행동( $r = .879$ ,  $p < .001$ ), 그리고 긍정적 사고의 주관적 만족( $r = .662$ ,  $p < .001$ ), 목표추구( $r = .651$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 사고 전체( $r = .718$ ,  $p < .001$ )와 유의한 관계를 지니는 것으로 나타났다. 심리적 수용의 비판단적 노출은 장기목표행동( $r = .334$ ,  $p < .05$ ), 심리적 수용 전체( $r = .678$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 사고의 주



관적 만족( $r=.475, p<.01$ ), 긍정적 사고 전체( $r=.448, p<.01$ ) 등과 상관관계를 나타냈다. 심리적 수용의 단기목표행동은 프로그램 유형( $r=-.497, p<.001$ ), 주관적 안녕의 삶 만족도( $r=.376, p<.05$ ), 심리적 수용의 장기목표행동( $r=.681, p<.001$ ), 심리적 수용 전체( $r=.732, p<.001$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r=.416, p<.01$ ), 목표추구( $r=.452, p<.01$ ), 긍정적 사고 전체( $r=.467, p<.01$ )와 유의한 관계가 있는 것으로 나타났다. 심리적 수용의 장기목표행동은 심리적 안녕 관련 변인들과 유의미하게 높은 상관을 보였다. 즉, 장기목표행동은 프로그램 유형( $r=-.531, p<.001$ ), 주관적 안녕의 삶 만족도( $r=.540, p<.001$ ), 긍정적 정서경험( $r=.471, p<.01$ ), 주관적 안녕 전체( $r=.537, p<.001$ ), 심리적 수용의 비판단적 노출( $r=.334, p<.05$ ), 단기목표행동( $r=.681, p<.001$ ), 심리수용전체( $r=.732, p<.001$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r=.416, p<.01$ ), 목표추구( $r=.452, p<.001$ ), 긍정적 사고 전체( $r=.467, p<.001$ )와 유의한 관계를 보였다.

긍정적 사고 전체 변인 역시 심리적 안녕 관련 변인들과 다음과 같이 유의한 상관을 지니는 것으로 나타났다: 주관적 안녕의 삶 만족도( $r=.674, p<.001$ ), 긍정적 정서경험( $r=.624, p<.001$ ), 주관적 안녕 전체( $r=.698, p<.001$ ), 심리적 수용의 하위 변인인 비판단적 노출( $r=.448, p<.01$ ), 단기목표행동( $r=.467, p<.01$ ), 장기목표행동( $r=.710, p<.001$ ), 심리수용전체( $r=.718, p<.001$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r=.958, p<.001$ ), 목표추구( $r=.838, p<.001$ ). 긍정적 사고의 하위변인인 주관적 만족의 경우에도 대부분의 심리적 안녕 관련변인들과 보여 주관적 안녕의 삶 만족도( $r=.656, p<.001$ ), 긍정적 정서경험( $r=.619, p<.001$ ), 주관적 안녕 전체( $r=.687, p<.001$ ), 심리적 수용의 하위변인 비판단적 노출( $r=.475, p<.01$ ), 단기목표행동( $r=.416, p<.01$ ), 장기목표행동( $r=.605, p<.001$ ), 심리적 수용 전체( $r=.662, p<.001$ ), 긍정적 사고의 목표추구( $r=.646, p<.001$ ) 및 긍정적 사고 전체( $r=.958, p<.001$ )와 유의한 상관관계를 보였다. 긍정적 사고의 하위변인인 목표추구는 심리수용의 비판단적 노출을 제외한 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들과 상관을 보여, 주관적 안녕의 삶 만족도( $r=.546, p<.001$ ), 긍정적 정서경험( $r=.483, p<.001$ ), 주관적 안녕 전체( $r=.550, p<.001$ ), 심리적 수용의 단기목표행동( $r=.452, p<.01$ ), 장기목표행동( $r=.739, p<.001$ ), 심리적 수용 전체( $r=.651, p<.001$ ), 긍정적 사고의 주관적 만족( $r=.646, p<.001$ ), 긍정적 사고 전체( $r=.838, p<.001$ )와 유의미한 관계를 지니고 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 요약하면, 전체 요인으로 보았을 때 심리적 안녕 관련 변인들 모두 상관을 지니고 있었다.

주관적 안녕의 하위변인인 삶의 만족도, 심리적 수용의 단기목표행동, 장기목표행동과 심리적 수용 전체 변인은 프로그램의 유형과 상관을 보였으며, 모래놀이치료 참여 피험자들이 자기탐색 참여 피험자들보다 심리적 수용의 하위변인인 단기목표행동, 장기목표행동과 심리적 수용 전체 수준에서 더 낮게 평정하고 있는 것으로 나타났다.

주관적인 안녕의 하위 변인인 삶의 만족도와 주관적 안녕감은 남학생이 여학생보다 더 높게 지각하고 있는 것으로 나타났다.

심리적 수용의 단기목표행동은 주관적 삶의 만족도와 상관을 보이면서 주관적 안녕의 다른 척도와는 큰 상관을 나타내지 않고 심리적 수용의 장기 목표행동과 심리적 수용 전체, 그리고 긍정적 사고와 높은 상관을 지니는 것으로 나타났다. 반면, 장기목표행동은 심리적 안녕감과 관련된 대부분의 연구변인과 높은 상관을 보여, 장기목표행동이 심리적 안녕감과 좀 더 높은 관련성이 있을 가능성을 시사하고 있다. 심리적 수용 전체 변인은 프로그램 유형과 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들과 높은 상관을 보이고 있다.

긍정적 사고 관련 변인들은 심리적 수용의 비판단적 노출을 제외한 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들과 높은 상관을 보였다.

## 2. 자기탐색 프로그램 실시 후 나타난 지각된 주관적 안녕감, 심리적 수용, 긍정적 사고 변인에서의 차이

Table 1에서 이미 예측되었듯이 Table 2에서는 프로그램 실시 전 두 집단에서 나타난 차이가 심리적 수용의 단기목표행동( $t=3.74, p<.01$ ), 장기목표행동( $t=3.06, p<.01$ ), 그리고 심리적 수용의 전체 변인( $t=2.50, p<.05$ )에서 유의미하게 나타났다. 이러한 차이에 대해서는 논의가 필요할 것으로 보인다.

Table 2. Differences between the two groups appeared in pretests

		Self-exploration group (N=11)		Sandplay therapy group (N=9)		Levene's equal variance test	<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	
Subjective well-being	Satisfaction with life	7.00	5.65	1.56	6.04	.23	2.08
	Positive emotional experience	9.55	14.25	4.78	7.12	5.47*	.91
	Entire variables	16.55	18.06	6.33	12.45	2.22	1.44
Psychological acceptance	Value-free exposure	17.27	6.52	16.44	1.88	6.63*	.37
	Short-term purposive behavior	13.45	2.80	9.56	1.51	3.40	3.74**
	Long-term purposive behavior	20.00	4.49	14.78	2.68	4.09	3.06**
	Entire variables	50.73	10.91	40.78	5.24	4.03	2.50*
Positive thinking	Subjective satisfaction	47.00	7.01	44.22	5.67	.79	.96
	Goal pursuit	18.45	3.56	17.22	3.70	.12	.76
	Entire variables	65.45	9.62	61.44	8.75	.60	.97

\*\* $p<.01$ , \* $p<.05$

한편, 자기탐색 프로그램 실시 전과 실시 이후를 비교하기 위해 paired t-test를 한 결과가 Table 3에 제시되어 있다.

Table 3. Results of tests of differences in the perceived levels of psychological well-being related variables in the self-exploration group: before and after implementing the program

		Before (N=11)		After (N=11)		t
		M	SD	M	SD	
Subjective well-being	Satisfaction with life	7.00	5.65	6.64	4.52	.20
	Positive emotional experience	9.55	14.25	9.73	9.69	-.04
	Entire variables under subjective well-being	16.55	18.06	16.36	13.26	.03
Psychological acceptance	Value-free exposure	17.27	6.52	16.18	4.81	.73
	Short-term purposive behavior	13.45	2.80	13.27	3.66	.24
	Long-term purposive behavior	20.00	4.49	20.00	4.69	.00
	Entire variables under psychological acceptance	50.73	10.91	49.45	9.65	.53
Positive thinking	Subjective satisfaction	47.00	7.01	45.73	5.66	1.17
	Goal pursuit	18.45	3.56	19.00	2.79	-.97
	Entire variables under positive thinking	65.45	9.61	64.73	7.32	.45

Table 3의 결과에 의하면, 자기탐색 프로그램 실시 후 내담자들은 주관적 안녕감의 각 하위 변인들, 심리적 수용감의 각 하위 변인들, 그리고 긍정적 사고의 각 하위 변인들에 대한 지각된 수준에서 유의미한 차이를 보이지 않았다.

결과적으로 자기탐색 프로그램은 동 프로그램에 참가한 내담자들이 지각한 주관적 안녕, 심리적 수용, 긍정적 사고의 수준에 유의미한 영향을 주지 않은 것으로 나타났다.

### 3. 모래놀이치료 프로그램 실시 후 나타난 지각된 주관적 안녕감, 심리적 수용, 긍정적 사고 변인에서의 차이

Table 4의 결과에 의하면, 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자들은 프로그램 종료 후 주관적 안녕의 하위 변인들인 삶의 만족도( $t=-3.28, p<.01$ ), 긍정적 정서경험( $t=-3.58, p<.01$ ), 주관적 안녕 전체( $t=-4.05, p<.01$ )에서 유의미한 차이를 나타냈다.

심리적 수용의 하위변인인 비판단 노출( $t=-3.02, p<.05$ )과 심리적 수용 전체( $t=-2.72, p<.05$ )에 대해서 유의미한 차이를 보였으며, 긍정적 사고의 하위변인인 목표추구( $t=-2.63, p<.05$ )와 긍정적 사고 전체( $t=-2.34, p<.05$ )에 대해서도 유의한 차이를 보였다.

Table 4. Results of tests of differences in the perceived levels of psychological well-being related variable between before and after the program in the sand play therapy group

		Before		After		<i>t</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Subjective well-being	Satisfaction with life	1.56	6.04	5.11	5.49	-3.28**
	Positive emotional experience	4.78	7.12	10.78	7.56	-3.58**
	Entire variables under subjective well-being	6.33	12.45	16.11	12.12	-4.05**
Psychological acceptance	Value-free exposure	16.44	1.87	18.11	1.45	-3.02*
	Short-term purposive behavior	9.56	1.51	11.00	2.39	-1.73
	Long-term purposive behavior	14.78	2.68	15.89	2.85	-1.97
	Entire variables under psychological acceptance	40.78	5.24	45.00	6.00	-2.72*
Positive thinking	Subjective satisfaction	44.22	5.67	48.11	6.37	-2.03
	Goal pursuit	17.22	3.70	18.44	3.13	-2.63*
	Entire variables under positive thinking	61.44	8.74	66.56	9.20	-2.34*

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

요약하면, 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자들은 심리적 수용의 단기·장기 목표 행동과 긍정적 사고의 주관적 만족도를 제외한 대부분의 심리적 안녕 관련 변인들의 지각된 수준에서 의미 있는 차이를 나타냈다.

#### IV. 논의 및 제언

##### 1. 요약 및 논의

본 연구는 모래놀이치료가 대학생의 심리적 안녕감의 수준에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 본 연구에서 나타난 결과들을 기초로 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 대학생이 지각한 주관적 안녕, 심리적 수용, 긍정적 사고 등의 심리적 안녕 관련 변인들은 전체적으로 상호 유의미한 상관을 보였다. 이는 심리적 안녕감 관련 선행연구들 (Kim & Lim, 2012; Ryff, 1995)과 일치하는 결과이다.

주관적인 안녕의 하위 변인인 삶의 만족도와 주관적 안녕감은 남학생이 여학생보다 더 높은 상관을 보이고 있다. 삶의 만족도와 주관적 안녕감을 포함하여 기타 다른 변인에서도 유의미한 수준은 아니나, 심리적 안녕감 관련 변인들에 대해 여학생들이 남학생들보다 일

관되게 더 낮게 지각하고 있음을 나타내고 있다. 이는 남·여 대학생들의 심리적 안녕감과 주관적 행복 및 자아존중감 수준에 차이가 없다(Lee & Lee, 2006)는 결과와는 일치하지 않으나, 남자 대학생에 비해 여자 대학생의 심리적 안녕감 수준이 의미있게 낮게 나타난 결과(Kim & Lee, 2011)와는 일치한다.

남학생들이 여학생들에 비해 남성이라는 집단만족감이 상대적으로 높기 때문에 심리적 안녕감 수준이 높다(Hong, 2001)고 볼 수도 있으나, 그보다는 남학생과 여학생에게서 정서적 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향력의 차이에서 그 설명을 찾는 것이 타당할 것으로 보인다. 일반적으로 여학생들은 동일한 상황에서 남학생에 비해 정서를 더 강하게 경험하고(Kring & Gordon, 1998; Gross & John, 1995) 정서적 표현에서 내적 갈등의 수준이 상대적으로 더 높은데(Jang & Kim, 2008; King & Emmons, 1990), 이러한 양가적인 갈등은 심리적 부적응과 연결된다(Park, Kim, Hyun & Yu, 2008; Lee, Min, Hwang & Han, 1997). 즉, 같은 상황에서 남학생보다 여학생이 더 민감하게 정서적인 동요를 일으켜 많은 갈등을 하고, 그러한 정서적 갈등이 여학생들의 내면에 더 많은 고민과 갈등을 일으켜(Jeon & Oh, 2011) 심리적 안녕감에 더 부정적인 영향을 미치고 있다고 볼 수 있다. 그러므로 본 연구에서 심리적 안녕감 변인들에서 일관되게 여학생들의 지각 수준이 낮게 나타난 결과 역시 같은 맥락에서 영향을 받았을 가능성을 시사한다.

주관적 안녕의 하위변인인 삶의 만족도와 심리적 수용의 하위 변인들은 프로그램의 유형과 관련이 있음을 나타낸다. 즉, 모래놀이치료 프로그램 참여 피험자들이 자기탐색 프로그램 참여 피험자들보다 의미있게 더 낮은 평정을 하고 있으며, 유의한 수준은 아니나 심리적 수용의 하위변인인 비판단적 노출을 제외한 다른 모든 심리적 안녕 관련 변인들에서 모래놀이치료 프로그램 참가 내담자들의 평정수준이 상대적으로 낮음을 알 수 있다.

모래놀이치료 프로그램에 참가했던 내담자들이 '심리적 안정감'을 찾기 위해 자발적으로 참여했다는 동기가 상기 하위변인들에서 나타나는 두 집단 간의 차이를 설명하는 한 요인이 될 것으로 보인다.

자기수용의 수준은 분노나 우울, 정신건강과 타인수용 등 심리적 안녕감 수준과 관련된다(You & Kwon, 2011; Lee, 2009; Im & Chang, 2012). 따라서본 연구에서 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자들의 심리적 수용 수준이 낮게 나타나는 것은 이들이 자기탐색 프로그램에 참가한 내담자들보다 정신건강에서 더 열악한 상황을 경험하고 있었음을 시사하는 부분이다.

자기 자신의 부정적인 측면을 수용하기 어려운 이들은 그런 상황을 회피하고자 하며, 회피성향이 강한 사람들은 새로운 장면에 대한 두려움이나 걱정이 많고, 과도하게 완벽주의와 안전을 고집하면서 위축되어 있고, 문제해결이 어렵다고 보며 쉽게 지치고 피곤해한다(Min, Oh, & Lee, 2007). 원치 않는 생각이나 감정, 기억, 신체적 감각 등 내적인 사건의

특정 형태나 빈도, 상황 등을 제거하거나 통제하려는 경험회피의 과정은 그 개인에게 심리적 고통을 야기한다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Stroshal, 1996). 그러나 부적응적인 역기능에서 벗어나 도움을 얻으려 할 때 이들은 그런 부적응적인 상황을 노출하고 직면할 수 밖에 없다는 딜레마에 빠지게 된다.

직접적인 회상이나 언어적 표현 과정에서 회피하고자 하는 심리적 고통과 해결에 대한 욕구라는 개인의 양가적 갈등을 해결해 줄 수 있는 것이 은유이다. 은유는 간접적이고 비유적인 표현을 사용하므로 내담자의 자존감이나 체면을 손상시키지 않아 덜 위협적인 방법이 된다(Jeong, 2007). 상징 매체를 사용하는 모래놀이는 구체적이고 명백한 언어적 의사소통 없이도 각 개인을 보호하는 관계 속에서 개인의 내적·외적 상황을 시각적 은유와 상징으로 보여줄 수 있는 의사소통의 매체(Kim, 2011)가 된다. 더욱이 ‘자기탐색’과 ‘모래놀이’라는 용어가 내담자들에게 지니는 이미지 역시 같은 맥락에서 작용하여, 자기를 탐색해야 한다는 과제를 내포하고 있는 ‘자기탐색 프로그램’보다 놀이라는 호기심을 지니게 하는 ‘모래놀이치료 프로그램’이 내담자들의 회피 가능성을 감소시키고 선택하도록 동기를 유발했을 가능성도 있다. 실제로 본 연구에서 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자들의 상당수는 ‘어려울 것 같지 않아서’, ‘힘들지 않을 것 같아서’, ‘굳이 꺼내놓지 않아도 될 것 같아서’ 등의 내용을 첫 회기에서 언급하였다.

이러한 내담자들의 태도는 심리적 안녕감 변인들과 상당히 상관이 높은 심리적 수용의 장기목표행동이나 단기목표행동, 삶의 만족도 등에도 영향을 미치는 것으로 보인다.

본 연구에서 나타난 바에 의하면 심리적 수용의 비판단적 노출은 심리적 수용과 주관적 안녕, 긍정적 사고 등과 함께 그 지각된 수준이 높아진 것으로 나타났다. 이는 이미 언급한 바와 같이(Im & Chang, 2012), 정신건강 수준이 상대적으로 빈약할 때, 자기수용이라는 맥락에서 심리적 수용에서의 비판단적 노출이 심리적 안녕에 영향을 주는 요소가 될 수 있음을 시사한다.

비판단적인 노출은 심리적 고통을 감소시키기 위한 치료목표로서 개인의 정신건강 지표가 될 수 있는 심리적 유연성(Germer, 2005)과 관련된다. 심리적 고통을 경험하는 내담자들에게 심리적 유연성은 체험회피 시도와 반대되는 노력인 적극적 수용을 통하여 달성되며, 이는 자신에게 일어나는 내적인 경험을 판단하지 않으면서 있는 그대로 충분히 체험하는 것을 뜻한다(Germer, 2005). 적극적 수용의 수준이 높아질 때 심리적 고통의 수준이 낮아지고, 주관적 안녕감이 높아질 수 있다는 것은(Kim & Son, 2012) 본 연구에서 나타난 비판단적 노출의 수준과 모래놀이치료 프로그램 참가 집단의 내담자들의 주관적 안녕감 수준이 정적 상관을 지니며 높아지는 것과 같은 맥락으로 보인다. 즉, 자기수용의 한 부분으로서 심리적인 경험을 판단하지 않으면서 있는 그대로 충분히 경험하고 받아들이는 것은 주관적인 안녕감과 긍정적인 사고의 높은 수준과 상호 관련되어 있다.

반면, 심리적 수용의 장기목표행동은 주관적인 삶의 만족도나 긍정적 정서경험을 포함하여 심리적 안녕감과 관련된 대부분의 변인들에서 높은 상관을 보이고 있어, 장기목표행동이 심리적 안녕감과 좀 더 높은 관련성이 있음을 시사하고 있다. 이는 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자들의 사전·사후 수준이 자기탐색 프로그램에 참가한 내담자들의 사전·사후 수준에 비해 현저하게 낮다는 점에서도 심리적 안녕감과 관련성을 짐작할 수 있게 한다.

목표추구와 성취에 관련된 자기효능감이나 유능성은 개인적인 심리적 안녕감의 요인으로 작용한다(Kim et al, 2007). 단기적인 목표추구보다 다중적인 장기적인 목표추구는 더 높은 수준의 동기와 자기조절력을 요구한다(Lee, 2011).

효과적인 자기조절은 자기효능감과 관련(Schunk & Zimmerman, 2007)되며, 자기효능감은 높은 수행(Ryou, Eom, & Choi 2010; Valentine, DuBois & Cooper, 2004)과 긍정적인 정서(So & Kim, 2006; Thayer, Newman & McClain, 1994)에 연관된다. 특히 인지·정서·행동을 포괄하는 자기조절의 영역 중 인지적 조절은 목표유형을 결정하며(Lee, 2011), 정서조절은 우울증상과 전반적인 부정적 정서, 심리적 안녕감과 삶의 만족도를 긍정적으로 개선한다(Cho, 2012). 이러한 맥락에서 심리적 수용 수준이 빈약한 내담자들은 장기목표행동에서 자신의 유능성 향상을 목표로 하기보다는 실패의 회피 혹은 예방을 목표로 할 가능성이 있다. 좌절을 회피하고자 하는 예방목표는 긍정적인 측면인 향상목표보다 자기조절이나 그 성취수준에서 상대적으로 낮은 수준을 보이게 되며(Lee, 2011), 현재의 행동결과가 이후의 목표성취에 직결되어 있다고 인식하는 경우 그 성취에 대한 긍정적 정서수준은 강도가 크고 그만큼 실패에 대한 부정적 정서수준의 강도도 크다(Shah & Kruglanski, 2002). 모래놀이치료 프로그램 참여 내담자들의 심리적 수용수준이 상대적으로 빈약하다는 것을 감안할 때, 이들의 이러한 패턴은 심리적 안녕감과 삶의 만족 수준을 감소시키면서 악 순환적으로 반복될 것이다. 즉, 심리적 수용수준이 낮은 내담자들의 경우, 장기적인 목표행동의 실패를 회피하고자 하는 욕구로 인해 즉각적인 행동결과의 성공과 실패에 상대적으로 민감하게 반응하고 좌절을 회피하고자 하는 심리적 부적응 수준이 높아지면서 주관적 안녕감의 수준이 낮아질 가능성이 있다. 스트레스 상황에서 자기통제력이나 자기조절력은 유능감과 적응 수준을 증진시키는 요인(Kim & Ha, 2011; Choi & Kim, 2011)이 된다.

한편, 긍정적 사고 관련 변인들은 심리적 수용의 비판단적 노출을 제외한 대부분의 심리적 안녕변인들과 높은 상관을 보였다. 비판적이거나 부정적인 시각을 가진 사람들에 비해 낙관적인 사람들은 긍정적 정서와 높은 수준의 성취동기를 가지고, 효율적으로 대처하여 높은 성취감을 가질 가능성이 높다(Taylor & Brown, 1988).

주관적 안녕감의 하위변인인 삶의 만족도와 긍정적 사고에서의 주관적 만족, 심리적 수용에서의 장기목표행동은 주관적 안녕감, 심리적 수용, 긍정적 사고라는 세 가지 큰 변인

들에서 가장 높은 상관을 지니고 있는 요인으로 나타나고 있다. 주관적 안녕의 삶의 만족도와 가장 큰 상관을 보이는 것은 긍정적 정서경험, 주관적 만족도, 목표추구, 장기적 목표추구 등의 순서로 나타난다. 즉, 삶에 대한 주관적인 만족감은 목표추구-장기목표행동과 그에 대한 주관적 만족도, 그리고 긍정적인 정서경험이 필요함을 시사하는 것이기도 하다. 본 연구에서 나타난 바, 긍정적 정서경험이 주관적 안녕감 전체 요인과 매우 높은 밀접한 상관을 지니고 있고, 삶의 만족도와 주관적 만족, 긍정적 사고 전체 요인과 높은 상관을 지닌다는 것은 개인이 지닌 주관적인 만족감과 행복감이 심리적 안녕감과 밀접하게 관련되어 있음을 드러내는 결과이다.

이상의 결과들은 삶 속에서 각 개인의 주관적인 틀 속에서 가지고 있는 각 개인과 삶의 사건들에 대한 기대와 그에 대한 만족 수준이 긍정적인 자기유능감과 행복감을 경험하도록 한다는 선행연구들(Kim & Lee, 2011; Lyubomirsky, 2001)을 지지한다.

따라서 자기의 한계를 인식하고 강점과 취약점을 지닌 존재로서의 자기를 수용함으로써 현실적인 기대 속에서 긍정적인 자기상을 내면화하고, 보다 긍정적인 사고를 통해 상황에 대한 대처능력을 키우는 것은 결과적으로 각 개인의 심리적 안녕감을 증진하는 데 필수적인 요소가 된다.

둘째, 자기탐색 프로그램은 심리적 안녕감의 관련변인들인 주관적 안녕감, 심리적 수용, 그리고 긍정적 사고 등에 대한 내담자들의 지각된 수준에서 유의미한 차이를 유발하지 않았다.

본 연구에서 사용된 자기탐색 프로그램은 일상의 에피소드 속에서 경험하는 자동적 사고를 체계적으로 검색하면서 내담자 스스로 내면의 욕구와 자기상을 찾아갈 수 있도록 매 회기 과제가 제시되었고, 각 회기는 청년기인 대학생들에게 효과적인 학습내용으로 구성되었다. 그러나, 내담자의 인지 재구성에 초점을 둔 프로그램으로서 경험적인 프로그램과 달리 그 효과성에 대한 내담자들의 지각수준이 크게 나타나지 않았을 가능성이 있다. 결과적으로 본 연구결과는, 인지만을 다룬 접근법보다는 인지-행동적인 기법이 병용되었을 때 프로그램의 효과가 더 크고(Park, 1999), 경험적인 프로그램의 효과가 상대적으로 더 크다(Lee, 2007)는 선행연구들의 결과물들을 지지하는 또 하나의 결과물이 될 것으로 보인다.

셋째, 모래놀이치료 프로그램에 참여한 내담자들은 심리적 수용의 단기·장기 목표행동과 긍정적 사고의 주관적 만족도를 제외한 모든 심리적 안녕 관련 변인들에서 프로그램 종료 후 의미 있는 차이를 나타냈다. 특히 주관적 안녕의 모든 하위 변인들에서 꽤 유의한 수준의 차이가 나타났으며 심리적 수용 전체 변인과 긍정적 사고의 변인들에서도 유의한 차이가 나타났다. 특히 긍정적 정서경험과 심리수용에서의 비판단적 노출, 그리고 유의한 수준은 아니나 긍정적 사고에서의 주관적 만족도 등은 자기탐색 프로그램 참가자들의 수준보다 더 높아진 것으로 나타났다. 요약하자면, 모래놀이치료 프로그램에 참가한 내담자



들은 프로그램에 참가하기 이전에 비해 목표를 긍정적으로 추구하고 긍정적인 생각을 하게 되었으며, 상황이나 자기 자신에 대한 부정적인 생각들을 회피하기보다는 더 많이 수용하게 되고 그에 따라 심리적인 수용 수준이 높아졌다고 할 수 있다. 또한 삶에 대한 만족도가 높아지고 긍정적인 정서경험을 예전보다 많이 하게 되어 주관적인 안녕감을 더 높게 경험하고 있음을 시사한다.

모래놀이치료는 직접적인 언어로 내담자의 문제를 드러내기보다 은유적인 시각적 상징매체를 사용하여 회기가 진행된다. 내담자가 자신의 은유를 통해 새로운 이미지와 지각을 경험할 때에야 비로소 변화가 생기는데 이러한 은유적인 의사소통 방식은 내담자 스스로 자신의 문제를 인식하고 행동변화를 일으킬 수 있는 효과를 지니며 동시에 상담자의 개입 없이도 내담자가 문제해결에 대한 자신의 잠재성을 통찰함으로써 가장 도움이 되는 치유의 방식이다(Erikson, Lee, 2012, p.146). 내담자와 은유 사이에서 발생하는 과정은 내담자가 떠올린 주제를 스스로 해결해 나갈 수 있도록 도와주며, 당면한 문제를 탐색하는 과정에서 얻은 내담자 자신의 자각과 내담자가 사용하는 상징적 은유가 연관성을 가질 때 치유적인 효용성이 높아진다(Lee, 2012).

모래놀이치료는 과거의 재경험, 긍정적이거나 부정적인 자기 모습의 탐색 및 확인과 표현, 감정이나 문제에 대한 직면 등의 치료적 요소를 지니고 있어(Song & Kim, 2010) 시각적 은유라는 간접적인 통로를 거쳐 내담자의 자기수용을 촉진함으로써 자기통합이라는 개성화과정을 이루게 된다.

본 연구에서 모래놀이치료 프로그램에 참여한 내담자들은 심리적 수용에 대한 지각수준이 상대적으로 낮은 상태에서 심리적 안정감을 찾기를 원했다. 모래놀이치료를 통해 이들의 심리적 수용의 비판단적 노출과 심리적 수용 전체변인에서의 지각수준이 높아지고 주관적 안녕 요인들에 대한 지각수준이 높아진 것 등은 수용을 통한 심리적 유연성의 회복(Germer, 2005)을 시사하는 것으로 볼 수 있으며, 모래놀이치료가 지닌 치유적인 효과성을 보여주는 결과들이라 할 수 있다.

자기탐색에 대한 자유로운 심상을 허용하고, 개인의 의식적이고 무의식적인 경험을 물리적인 공간 속에 구체적인 은유매체로 배치하는 모래놀이의 과정은 내담자에게 새로운 시각과 통찰을 주는 언어적·경험적 요소와 은유된 이미지라는 시각적 요소를 더한 치료적 요인을 제공하므로 보다 각인된 통찰경험을 제공하게 될 것이다.

## 2. 연구의 제한점 및 제언

이상의 결과들은 모래놀이치료가 심리적 안녕감과 적응수준을 증진시킬 수 있는 효과적인 접근법이 될 수 있는 또 하나의 근거를 제시하고 있다. 이와 함께 본 연구는 몇 가지

제한점을 지니고 있다.

첫째, 프로그램 효과와 차이에 대한 통계적 검증의 유의성을 확보하기 위해 이후의 연구에서는 각 집단별 충분한 내담자 수를 확보하는 것이 필요하다. 동시에 두 집단의 변인들에 대해 초기 평정수준을 통제하여 프로그램의 효과를 보다 타당한 수준으로 반복하여 검증할 필요가 있다.

둘째, 내담자들의 주관적 안녕감과 심리적 수용, 긍정적 사고 등은 모두 자기실현과 관련된 내용이며 보다 심층적으로 탐색되어야 할 주제이다. 또한 심리적 안녕감을 한 축으로 측정하기는 했으나, 심리적 안녕감의 부재가 곧 심리적 부적응이라고 단언하기는 어렵다. 따라서 내담자들의 심리적 안녕감에 큰 영향력을 지니는 심리적 수용과 관련하여 내담자들의 내면의 '자기'와 관련된 자료와 심리적 부적응의 지표가 함께 조사되어야 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 활용된 자기탐색 프로그램과 모래놀이치료 프로그램의 효과를 측정하기 위해 양적인 자료가 사용되었다. 그러나 자기탐색과 모래놀이라는 프로그램의 특성상, 추후의 연구에서는 프로그램에서 나타난 질적인 자료도 함께 활용되어 보다 구체적인 연구 자료로 제시될 필요가 있다.

## References

- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused work site stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 156-163.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 1057-1067.
- Chang, J. J., & Kim, J. M. (2008). A study on the relationship between emotional awareness, emotional expressivity and ambivalence in terms of emotional expressiveness in interpersonal relationships. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 20*(3), 697-714.
- Cheng, H., & Fumham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counseling Psychology Quarterly, 16*, 121-130.
- Chihara, M. (2011). The structures of psychological world in sandplay therapy and therapeutic intervention. *Korean Journal of Sand Play Therapy, 7*(4), 81-108.
- Cho, Y. R. (2012). Effects and mechanisms of changes in a group mindfulness-based emotion regulation intervention for improving psychological health: mediating roles of emotion dysregulation and mindfulness. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 31*(3), 773-799.

- Choi, S. M., & Kim, S. H. (2011). A longitudinal effect of early adolescents' parental attachment on psychological symptoms focused on the mediation effect of emotion regulation. *A New Horizon of Korean Counseling: Toward Immuno-Counseling*, p.169.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 93, 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. F., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dolto, F. (1984). *L'image inconscience du corps*. Edition du Seuil, Paris. In Chihara, M. (2011). The Structures of Psychological World in Sand Play Therapy and Therapeutic Intervention. *Korean Journal of Sand Play Therapy*, 7(4), 81-108.
- Germer, C. K. (2005). Anxiety disorders: Befriending fear. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton(Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp.152-172). New York, NY: The Guilford Press.
- Green, E. J. (2009). *Jungian Analytical Play Therapy*. In O'Connor, K. J. & Braverman, L. D. (2009). *Theory and Practice of Play Therapy*. pp.83-121. John Wiley & Sons, Inc.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995) Facets of emotional expressivity: three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19(4), 555-568.
- Han, D. W., & Pyo, S. Y. (2002). Predictions of subjective well-being, health perception and physical illness from emotional experiences in everyday life. *Korean Journal of Health psychology*, 7(3), 403-427.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gilfford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Heo, J. C. (2012). Effect of self-growth program on self-esteem and sociality of adolescents on probation. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(6), 293-302.
- Hong, K. W. (2001). Effects of one's gender group's privileges or disadvantages upon the well-being and outcome-evaluation in women and men. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 6(2), 137-152.
- Im, J. O., & Chang, S. S. (2012). Trends and suggestions in research on self-acceptance. *Understanding People*, 33(1), 159-184.
- Jeon, S. M., & Oh, I. S. (2011). Relations between adolescents' emotion processing type and psychological well-being by gender. *The Korean journal of counseling*, 12(5), 1737-1752.
- Jeong, E. I. (2011). Effects of the group counseling program for college students' self-growth and

- interpersonal competence: focus on interpersonal competence and subjective well-being. *The Korean Journal of Educational Methodology*, 23(4), 687-712.
- Jeong, M. J. (2007). *Satir experiential family therapy*. Seoul: Hak-Ji Sa.
- Kim, D. S., & Ki, Y. W. (2008). The effects of applying the NLP (Neuro Linguistic Programing) self growth program in corporation. *Lifelong Education & HRD Research* 4(1), 91-111.
- Kim, G. N., & Kim, H. J. (2011). The effect of sand tray for self-exploring on self-concept of graduate students. *The Journal of Play Therapy*, 15(1), 93-107.
- Kim, H. J., Oh, Y. H., Suh, D. W., Oh, G. S., Shin, Y. C., & Jung, J. Y. (2006). Development and validation study of the positive thinking scale. *Korean journal of health psychology*, 11(4), 767-784.
- Kim, H. W., & Kim, M. S. (2000). Analyses on the structure of psychological well-being (PWB) and relationship between PWB and subjective well-being(SWB) among korean married women. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 5(1), 27-41.
- Kim, I. G., & Kim, W. S. (2008). A validation study of korean version of bond's AAQ-16 questionnaire. *Korean journal of health psychology*, 13(3), 815-832.
- Kim, J. E., & Son, C. N. (2012). Effects of acceptance and commitment therapy on evaluative concerns perfectionism, fear of negative evaluation, experiential avoidance, and self-efficacy of university students with evaluative concerns perfectionism. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(3), 749-771.
- Kim, K. M., & Lim, J. H. (2012). Effects of optimism and orientations to happiness on psychological well-being of college students. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 50(1), 89-101.
- Kim, K. M. (2010). Correlates of happiness and self-acceptance promotion in college counselling. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(3), 863-883.
- Kim, K. W. (2011). *Clinical using of symbolic figures in psychotherapy*. Paper session presented at the self, ego and beyond: walking one's own labyrinth, Korean Society of Sandplay Therapy.
- Kim, O. J., & Lee, J. C. (2007). The development and effect of the self-growth group counseling program for increasing of self-concept, self actualization and career maturity, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 19(3), 635-653.
- Kim, S. A., & Lee, K. H. (2011). The relationship gap between expectations of college life and the satisfaction with college life and psychological well-being: the mediating effect of the characteristics. *Asian Journal of Education*, 12(2), 25-42.
- Kim, Y. H., & Ha, C. S. (2011). A study on the relationship among the perceived parent-child

- attachment, self-control and subjective life satisfaction in college students. *A New Horizon of Korean Counseling: Toward Immuno-Counseling*. p.104.
- Kim, Y. M., Jang, M. K., Kim, M. K., & Kim, J. K. (2012). The effects of sandplay therapy on parenting stress and saliva cortisol levels of parents undergoing child counseling programs. *The Korean Journal of Child Studies*, 33(3), 83-97.
- Kim, Y. S., Park, S. H., Kim, C. H., & Kim, H. R. (2007). *Self actualization and mental health*. Seoul: Hak-Ji Sa.
- King, L. A., & Emmons, E. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physiological correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- King, L. A., & Penedaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good. *Psychological Inquiry*, 9(1), 53-56.
- Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.
- Kwon, S. M. (2008). *Positive psychology*. Seoul: Hak-Ji sa.
- Lee, H. J. (2009). Relationships among acceptance, psychological symptoms, self-esteem, and satisfaction with life. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 9(1), 1-23.
- Lee, H. J. (2011). Effects of regulatory goal type and goal relations on college students' self-regulated learning in multiple goal setting. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 25(1), 1-32.
- Lee, H. P., & Lee, H. S. (2006). The effect of perceived social reputation on psychological well-being and self-esteem, and sexual differences. *The Korean Journal of Health Psychology*, 11(2), 329-344.
- Lee, J. A., & Lee, H. S. (1998). A study on quality of life among college student in Korea. *Journal of Korean Society For Health Education And Promotion*, 15(2), 105-117.
- Lee, J. I., Min, K. H., Hwang, S. H., & Han, J. W. (1997). The influence of emotional experience and expression on psychological well-being. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 11(1), 117-140.
- Lee, M. J., Shin, H. S., & Yum, S. C. (2009). Mediating effects of goal pursuit in the relation between resources and psychological well-being of college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 16(9), 53-79.
- Lee, M. S., & Park, B. J. (2010). Children's use of symbols by age and gender in sandplay pictures. *The Journal of Play Therapy*, 15(1), 29-42.
- Lee, S. H. (2007). *The effects of experiential family play therapy on attention deficit hyperactivities of*

- children and family functions*. (Unpublished Doctoral dissertation). Daegu University, Daegu, South Korea.
- Lee, S. H. (2012). Etude sur la notion et la fonction de la métaphore dans l'art thérapie. *Drama Research*, 37, 145-166.
- Lee, S. J. (2009). *The effect of the adolescents' self-consciousness and emotion regulation style on conflict resolution strategies in peer*. (Unpublished Master's thesis). Busan National University, Busan, South Korea.
- Lim, M. A. (2007). *The effect of life stress on the aggressiveness of university students*. (Unpublished Master's thesis). Myongji University, Seoul, South Korea.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Min, B. B., Oh, H. S., & Lee, J. Y. (2007). *The manual for temperament and character inventory*. Seoul: Maeum Sarang.
- Park, J. K. (1999). *(A) Comparison of cognitive-behavioral and behavioral parent training in the treatment of disruptive behavior disorders in children*. (Unpublished Doctoral dissertation). Yonsei University, Seoul, South Korea.
- Park, J. S., Kim, I. S., Hyun, M. H., & Yu, J. H. (2008). The effects of emotional awareness deficit, emotional expressivity, ambivalence over emotional expressiveness on somatization, depression and stress experience frequency. *Korean Journal of Health Psychology*, 13(3), 571-581.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 101-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions In Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, H. (1996) Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryou, K. R., Eom, W. Y., & Choi, S. Y. (2010). Effects of a self-regulated learning strategy in relation to academic self-efficacy, expectations of others, and academic achievements of middle and high school students. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 24(3), 661-685.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). Influencing children's self-efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23(1), 7-25.
- Shah, J. Y., & Kruglanski, A. W. (2002). Priming against your will: how accessible alternatives

- affect goal pursuit. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38(4), 368-383.
- So, Y. H., & Kim, S. I. (2006). The effects of self-efficacy and task choice on interest and attribution for success and failure. *The Korean Journal of Educational Psychology*, 20(4), 855-872.
- Song, Y. H., & Kim, H. J. (2010). Exploratory study on psychotherapeutic factors of sand tray-play. *The Journal of Play Therapy*, 14(1), 21-32.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental-health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Valentine, J. C., Dubois, D. L., & Cooper, H. (2004). The relation between selfbeliefs and academic achievement: a meta-analytic review. *Educational Psychology*, 39, 111-133.
- Weinberg, B. (2010). *Sandplay therapy workshop*. Unpublished manuscript, Korean Society of Sandplay Therapy, Seongnam, South Korea.
- Weinrib, E. L. (2004). *Images of the self: the sandplay therapy process*. Ed. B. Tunner, Cloverdale: Temenos Press.
- Won, D. R., & Kim, K. H. (2006) Search for the factors that affect well-being: how can we pursue psychological well-being. *Korean Journal of Health psychology*, 11(1), 125-145.
- Won, J. J. (1996). A study on the degree of satisfaction in campus life. *Journal of student guidance*, 16, 167-217.
- You, S. J., & Kwon, S. M. (2011). The application and examination of ACT-based intervention program for understanding and acceptance of harm avoidance temperament. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 11(2), 1-21.
- You, Y. D., Jeong, W. C., Shin, K. I., & Park, H. J. (2012). Development and assessment of a intensive group counseling program for self growth of university students. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(1), 1-28.

투고일 : 2012. 10. 25

게재확정일 : 2012. 11. 30