

# 목회자 사모를 위한 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램 효과

## The Effects of a Self-Encouragement Group Sand-Play Therapy Program for Pastor's Wives

한유진(You Jin Han)<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6406-0852> 장정순(Jeong Soon Chang)<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4643-1397>

양선영(Sun Young Yang)<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-5087-0835>

<sup>1</sup>Department of Child Studies, Myongji University

<sup>2</sup>Myung-A Familyship Association

### <Abstract>

The purpose of this study is to examine the effect of a self-encouragement group sand-play therapy program for pastor's wives. The subjects of the study were 10 pastors' wives. The purpose of the program was explained to them and they agreed to participate. Then five of the participants were assigned to the experimental group and the other five were assigned to the control group. The experimental group met twice a week for 90 minutes for a total of 10 sessions. The stress scale and emotional expression scale was used for measurement in this study. The collected data were analyzed by the SPSS 20.0 statistical program. Mann-Whitney U non-parametric tests were performed to prove pre-homogeneity of the experimental and control groups. Also in order to verify the effectiveness of the program, the Wilcoxon signed-rank test was performed to determine significant differences between before and after the group sand-play therapy program. Furthermore, this study analyzed the changes in the sandbox made by the pastor's wives in the experimental group. The results of this study are as follows: First, the self-encouragement group sand-play therapy program was effective in reducing the stress of pastor's wives. Significant changes were found in the sub-factors of the stress scales, which were stress related to themselves and stress related to church. Second, the self-encouragement group sand-play therapy program was effective in improving the emotional expression of pastor's wives. Third, there was a positive change in the sandbox made by the pastor's wives.

▲주제어(Keywords): 집단모래놀이치료 프로그램(group sand-play therapy program), 목회자 사모(pastor's wives), 스트레스(stress), 정서표현성(emotional expression)

### I. 연구의 필요성

한국교회에서 목회자 사모는 목사나 전도사 같은 '목회자의 아내'를 일컫는 칭호로 널리 쓰여 왔다. '사모'의 호칭은 각 교회의 어떤 직위나 직책을 말하는 것이 아니다. 하지만 목회자 아내는 목회자와 결혼한 여성 이상의 의미를 지닌다. 이것은 목회자의 아내에게 부여되는 특별한 위치에 따라 사모가 감당하도록 요구되는 특별한 기능 및 역할

을 내포하고 있기 때문이다(박관순, 1991). 목회자 사모는 남편의 신분이 목회자라는 특수한 상황 속에서 성도들을 보살피는 영적인 어머니, 상담자, 동역자, 한 남자의 아내 및 아이들의 어머니로서, 때로는 한 가정의 며느리로 다양하고 복합적인 역할을 감당해야 한다. 결혼을 통해서 주어진 많은 역할은 그 기대의 중압감과 책임감 부여로 인해 사명의 즐거움보다는 부담감을 갖게 된다(장미선, 2014). 목회자 사모는 목회 환경에서 오는 불균형과 부적합한 상

\* Corresponding Author: Jeong-Soon Chang, Department of Child Studies, Myongji University, 201, Seohyunbd Jangseungbaegi-ro 10/49, Dongjak-gu, Seoul, 06964, Tel: +82-2-813-2979, E-mail: lime2979@naver.com

황에서 오는 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다 특히 주어진 역할을 감당할 때 성도들의 개인적인 요구와 갈등으로 인하여 다양한 스트레스를 경험한다(오미희, 2012; 변정숙, 2008). 선행연구에 의하면, 목회자 사모들의 스트레스가 일반 여성보다도 더 취약한 상태라고 강조하였고(윤기봉, 1997), 목회자 사모가 교회영역에서 받는 스트레스가 남편 목사보다 더 심각하다고 하였다(임경섭, 1999; 반신환, 2000 재인용).

목회자 사모들의 스트레스 원인에 대한 선행연구를 살펴보면 자신과 관련된 영역, 교회와 관련된 영역, 가정과 관련된 영역으로 구분하고 있다(박인숙, 2008; 반신환, 2000). 자신과 관련된 영역으로는 소명의식에 사로잡혀 소신대로 살지 못하고 자신의 영적인 상태나 영적인 삶의 태도, 경제 및 시간적 제한으로 자기 개발을 할 수 없는 것 등으로 스트레스를 받는다(박인숙, 2008; 변정숙, 2008). 교회와 관련된 영역으로는 교회사역에 대한 사모 자신으로부터 비롯된 갈등과 교역자 및 성도와의 역할 갈등, 교회성장에 대한 심리적 부담감 등 다양한 통로를 통해서 스트레스를 받는다. 또한 가정과 관련된 스트레스는 보통 대화부족으로 인한 소외감, 경제적 압박, 자녀양육 문제, 미래에 대한 염려, 사역에 대한 부담감 등과 같은 부분에서 사모들이 스트레스를 받는다(반신환, 2000; 변정숙, 2008; 오미희, 2012).

스트레스는 정신과 행동 뿐 아니라 특히 정신신체 질환이라고 불리는 질환을 통해서 신체에 병을 유발하게 된다. 스트레스의 신체적 증상으로는 편두통, 신장병, 만성피로, 말더듬, 심장질환, 불면증, 근육통, 천식, 전율, 복부통증 등이 있다(백기청, 1991). 이런 병리적 현상이 지속되면 감정적으로 견디지 못하고 자신의 부정적 감정이 쉽게 노출되어 불안이나 우울, 긴장, 초조 등으로 나타나는데 이와 같은 병리의 대표적인 증상이 우울이라고 하였다(이관직, 2000). 스트레스는 우울에 직접적으로 영향을 주며(두금주, 2003), 지각된 생활스트레스가 높을수록 우울이 높게 나타났다(박금자, 이경혜, 2002). 이로 볼 때 스트레스는 우울증으로 이어지고 우울증이 목회자 사모 자신에 대한 정체성 혼란으로 이어지는 악순환이 되고 있다(변정숙, 2008). 목회자 사모는 자신을 포장해야 하고 감정표출을 제대로 하지 못하기 때문에 일반인보다 우울증과 스트레스로 고통을 받는 비율이 높다고 하였다(이현숙, 2006).

한국 교회 구조 속에서 목회자 사모는 자신의 심리적, 정신적, 정서적인 문제와 갈등 등의 스트레스를 토로하거나 나눌 수 있는 기회가 부족하거나 거의 없는 상황에 놓여 있다. 한국교회에서 목회자 사모의 역할은 전통적 가치와 유교문화의 영향으로 자신의 정체성이 드러나지 않게 목회자인 남편의 뒤에서 조용히 내조하는 것이다(홍용인,

2010). 목회자 사모에게 바라는 성도들의 암묵적인 기대로 인해 목회자 사모는 어떠한 갈등과 어려움도 드러내기가 어렵다. 특히 정신건강 문제는 신앙과 연결시켜 믿음이 부족한 것으로 여겨 좋지 못한 시선으로 바라보기 때문에 드러내기가 더욱 어렵다. 자기표현을 해야 하는 상황에서 적절한 자기표현을 하지 못하게 되면 심리적으로 억압을 받게 되고, 사회적, 심리적인 손상뿐만 아니라 정신·신체 질환과 생리적인 면에 영향을 미친다(Jourard, 1959). 따라서 목회자 사모들의 스트레스가 더욱 심각한 상황에 이르기 전에 이를 다루어 주는 심리적인 개입이 필요하다.

반면 자신이 경험한 정서를 적절하게 잘 표현하는 사람은 삶에 대한 만족도가 높는데, 이는 부정적인 정서의 표출을 통해 카타르시스를 경험하고 심리적인 안정을 찾기 때문이다(Emmons & Colby, 1995). 정서표현과 정서조절 능력이 높은 사람은 대인관계에 유능성을 보인다고 하였다(정민영, 2013). 부정적 정서가 유발하는 두통, 불면, 소화 불량 등의 신체증상에 정서표현이 중재효과가 있음을 밝힌 연구는 신체건강과 정서표현의 정적인 관계를 말해 준다(신현균, 2006). 이러한 견해는 일상생활에서 경험하는 긍정적, 부정적 정서를 건강하게 표현하는 것이 정신건강의 지표가 된다는 것을 시사한다. 그러나 목회자 사모는 스트레스 상황에서 정서적 표현이나 자기주장을 할 수 없는 상황에 놓여 있다. 또한 종종 자신이 무엇을 느끼고 왜 그런 식으로 행동하는지 알지 못하여 성도들과 갈등상황에 놓이거나 목회자 사모로서 겪는 부정적 감정을 해결하지 못하는 경우들이 있다. 목회자 사모가 겪는 스트레스는 그들 개인의 영역뿐만 아니라 가정과 교회 전체에도 커다란 영향을 끼치므로 목회자 사모들이 자신의 정서를 인식하여 건강하게 표현하도록 돕는 심리적인 개입이 절실히 필요하다.

아دل러의 개인심리학적 상담이론은 전체주의와 평등주의 그리고 선택을 강조하는 이론으로 목회자 사모의 문제행동을 이해하고 건강한 성격을 다루는데 유용한 성장 지향적인 상담모델이라 할 수 있다. 아دل러의 개인심리학에서 인간은 독립적으로 분리될 수 없는 총체적인 유기체이기 때문에 사회구성원으로서 존재할 때 그 본질이 유의미하다. 또한 인간의 모든 행동은 목적을 갖는다고 가정하고 모든 인간은 그의 목표에 따라 선택하고 결정하고 행동하기 때문에 목표 자체가 행동의 이유 또는 설명이 된다. 아دل러의 개인심리학은 주요 개념으로 열등감과 보상, 생활양식, 인생과제, 사회적 관심, 격려, 우월성 추구, 초기기억, 사적 논리와 대안적 사고를 강조한다. 그 중에서 격려는 좌절하고 낙담한 사람들에게 용기 있고 책임감 있는 사람으로 변화시켜 인지적, 정서적, 행동적 문제 해결을 돕는 효과적인 기제이다(기채영, 신현숙, 홍경자, 2009).

아들러는 인간의 심리적 부적응은 기가 꺾여 낙담함으로써 나타나는 현상으로 보았다. 심리적 부적응의 정도가 심각할수록 낙담의 정도가 크게 나타나는 것이므로, 용기를 북돋워주지 않는다면 어떠한 노력도 도움이 되지 않을 것으로 보았다(송다혜, 2010). 격려는 변화를 위한 핵심으로 개인이 겪는 스트레스와 당면한 문제들을 해결하는데 중요한 역할을 한다(Sweeney, 2005). 그러나 개인주의가 강화된 복잡한 현대사회에서는 문제 상황일 때 항상 타인이 주위에 존재하지 않기 때문에 꾸준한 타인의 조언이나 지지를 제공받는 것은 쉽지 않다(기채영, 2009). 이처럼 타인으로부터 오는 격려는 일시적이고 비일관적이지만 자기격려는 지속적이고 언제든지 스스로에게 용기를 주어 미래를 긍정적으로 바라볼 수 있게 해 준다.

자기격려는 자신이 가진 자원에 초점을 맞추도록 도와주고, 결과보다 과정을 중요시하여 실패를 두려워하지 않게 하며, 스스로 결정하고 선택할 수 있도록 내적통제를 강화시켜 준다(Sweeney, 2005). 이러한 자기격려의 효과성으로 인해, 프로그램으로 구성되어 초등학생부터 성인까지 다양한 계층에 적용을 하고 있다. 초등학생의 자아존중감(정영희, 2011; 강경미, 2012; 박채민, 2013), 자기효능감(양미옥, 2013), 자아탄력성(기은혜, 2013; 한나영, 2016), 주관적 안녕감(김학미, 2011; 최해조, 2015), 중학생의 또래관계(박경호, 2016), 심리적 안녕감(안은영, 2013; 박영자, 2014), 고등학생의 자아존중감(류창주, 2014), 자기효능감(박상권, 2010; 정은숙, 2012), 대학생의 주관적 안녕감(조은진, 2013), 성인의 스트레스와 자아존중감(신지희, 2012) 등에 효과가 있음이 입증되었다. 이러한 연구결과들은 목회자 사모가 자기격려를 잘하면, 자신과 타인에 대한 신뢰감을 잘 형성하고, 주어진 역할을 긍정적으로 바라볼 수 있는 용기를 갖도록 할 수 있음을 시사해 준다.

중년기는 인생의 전반기에서 후반기로 들어서는 시기로 개인과 가족 및 사회적으로 많은 변화를 겪게 된다. 중년기의 여성은 대부분 급격한 호르몬 변화와 폐경기, 급격한 신체노화로 인해 신체적으로나 심리적으로 갈등과 혼란을 경험한다(오은택, 2011). 가정에서의 역할변화와 새로운 책임이 요구되고 자녀들이 성장, 취업, 결혼 등으로 독립해 나감에 따라 인생의 중요한 변화를 맞이하게 된다. 그러나 많은 중년기 여성들이 이러한 변화에 잘 적응하지 못하고 심리적 소외감과 고독감을 느끼게 되며 부정적인 정서 문제를 보인다(장혜경, 차보경, 2003). 이러한 상황 속에서 중년기 여성은 외부세계보다 내면세계에 더 깊은 관심을 기울이게 되고 개성화 과정을 통해 자기실현에 이를 수 있다. 왜냐하면 자기실현의 기회는 인생에서 겪을 수 있는 온갖 고통과 정신적 위기에 처했을 때 찾아오기 때문이다

(이부영, 2006). C. G. Jung은 중년의 위기란 전일성(wholeness)의 부름이며 의식의 자아가 무의식의 자기가 이끄는 대로 나아갈 때, 자아중심적인 태도에서 자기중심적인 태도로 살 수 있고 자기통합이 가능하다고 하였다(김성민, 2001). 자신을 돌아보고 내면에 있는 참 자기를 찾아가는 과정은 인간의 전체성 실현을 향한 중년기의 주요한 과제이다(임경수, 2005).

모래놀이치료는 모래상자와 소품을 사용하여 무의식의 내용이 심상으로 표현되고 퇴행을 통해 의식화하도록 촉진하면서 무의식과 의식의 통합이 이루어지게 되어 개성화과정을 가능하게 하는 치료형태이다(이부영, 권택술, 1986). 모래놀이치료는 모래를 만지고 움직이며 느끼는 촉감 그 자체가 치료적 경험이 될 수 있으며 상징물을 사용함으로써 자신의 내면 깊숙한 곳의 생각과 감정을 표현하도록 도와주고 의식적 내용과 무의식적 내용이 외면세계와 내면세계가 자발적으로 만나는 과정에서 자신의 내면을 자연스럽게 경험하고 표현할 수 있다(Eastwood, 2006). 이처럼 언어의 표현이 아닌 상징적인 과정을 통하여 자신의 감정을 무의식적으로 표현할 수 있어 다른 치료적 접근보다 억눌린 감정의 표현이 자유롭다. 이러한 모래놀이치료가 가진 특수한 요인들은 목회자 사모의 심리적 어려움에 접근하기 용이하고 스스로의 변화를 추구하도록 돕는데 유용하다. 모래놀이치료는 자신의 무의식적인 생각, 감정, 느낌 등을 전달하게 하고 세계창조와 파괴로 통제감 및 개인의 잠재력과 개성을 중요하게 평가한다. 또한 자신의 세계를 긍정적으로 재구성하도록 돕고 이러한 과정 안에서 자신에 대한 통찰을 통해 개인적 성장을 촉진한다(석혜선, 2005). 이를 통해 내담자는 삶의 주체로서 자신이 가치있고 존경스러운 사람으로 인식하게 된다(Boik & Goodwin, 2000).

집단모래놀이치료는 무의식적인 자기치유의 과정인 모래놀이치료의 장점과 타인에게 신뢰감을 갖고 존중하며 다양한 관점을 깨닫게 되는 집단치료의 장점(Sweeney & Homeyer, 2009)이 결합된 형태이다. 치료자가 안정감을 주는 개별모래놀이치료와 다르게 동질감을 가질 수 있는 집단원이 있어 추가적인 치유효과를 얻을 수 있다. 특히 구조화된 모래놀이치료는 특문문제에 대해 집중적으로 탐색하는 것을 도와주기 때문에(송영혜, 2012) 중년 여성의 스트레스 사건에 대한 부정적 정서를 탐색하는 것에 더욱 도움이 된다. 목회자 사모들이 경험하는 정서적 어려움을 효과적으로 다루지 못하면 스트레스 대처와 적응적인 삶을 영위하는 것을 어렵게 만들 수 있다. 부정적 정서를 느끼는 상황들은 스트레스를 유발하는 상황들과 상당히 일치하며 스트레스는 두려움, 분노, 비통함과 같은 부정적 정서들의 공통적인 특징들을 반영한다(김보경, 2010). 스트레스가

높을수록 부정적 정서를 경험하게 되며 부정적 정서는 스트레스로 작용할 수 있다. 따라서 스트레스 사건에 대한 부정적 정서를 이해하고 이를 수정하여 긍정적 정서로 전환시키는 것이 필요하다. 자기격려는 일상생활에서 경험하는 스트레스 상황에서 자신에 대한 수용과 믿음, 자신감을 스스로에게 심어 줌으로써 스트레스를 덜 지각하게 되므로 스트레스 상황에 효과적으로 대처할 수 있다(윤신예, 2011). 또한 자기격려는 내적 힘을 강화시켜 정서표현을 더욱 원활하게 하므로 스트레스를 감소시킬 수 있다. 자기격려는 관계 안에서 중요하고, 다른 사람을 격려하는 과정과 자신을 격려하는 과정이 본질적으로 동일하다면, 자기격려의 효과는 집단을 통해 더욱 증진될 수 있다(김미란, 2005). 그러므로 자기격려 집단모래놀이치료는 목회자 사모의 스트레스 사건 및 부정적 사고와 정서를 구체적으로 탐색하는데 보다 효과적이며, 이를 수정하여 긍정적 사고 및 정서를 촉진시킬 것으로 기대된다.

이에 본 연구자는 개인심리학 이론에 근거한 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램을 목회자 사모를 대상으로 실시한 후 스트레스와 정서표현성에 효과가 있는지 검증하고자 한다. 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 목회자 사모를 위한 자기격려 집단모래놀이 치료 프로그램은 스트레스 감소에 효과가 있는가?

연구문제 2. 목회자 사모를 위한 자기격려 집단모래놀이 치료 프로그램은 정서표현성 향상에 효과가 있는가?

연구문제 3. 목회자 사모를 위한 자기격려 집단모래놀이 치료 프로그램은 실험집단 목회자 사모가 만든 모래놀이상자에서 변화가 있는가?

## II. 연구 방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 서울, 경기지역에 거주하는 35-60세의 목회자 사모이다. 연구대상자는 목회자들과 교인들에게 프로그램의 목적과 취지를 설명하고 목회자 사모 19명을 추천 받았다. 프로그램 참여 의사 조사를 사전에 개별로 진행하여 참가 동의를 받았으며, 스트레스 척도 점수가 가장 높은 사람 중에서 전 회기 참석이 가능한 5명을 먼저 실험집단에 배정하고 나머지는 통제집단에 배정하였다. 9명은 프로그램 참여에 부적합하여 제외되었다. 중년기는 학자들마다 다르게 구분하고 있는데 Havighurst(1972)는 35세에서 60세 사이로, Levinson(1978)은 40-60세를 중년기로 구분하고 있다. 본 연구에서는 대상자의 연령을 35-60세로 정하였는데 중년기 나이를 대략 여성은 35-60세, 남성은 40-60세까지로 보는 것이 보편적이라는 근거에 의한 것이다(임경수, 2005). 실험집단과 통제집단 연구대상자의 분포는 <표 1>과 <표 2> 같다.

### 2. 연구도구

#### 1) 스트레스 척도

본 연구에 사용된 스트레스 척도는 Holmes와 Rahe

표 1. 실험집단 연구대상자

연구대상자	나이	학력	직업	원가족 형제관계
A	만 45세	대학교	피아노 강사	1남 2녀 중 셋째
B	만 48세	대학원	전업주부	2남 6녀중 여덟째
C	만 37세	대학교	대학원생	3녀중 둘째
D	만 47세	대학교	지역아동센터 교사	1남 2녀중 둘째
E	만 42세	대학교	전업주부	2남 1녀 중 둘째

표 2. 통제집단 연구대상자

연구대상자	나이	학력	직업	원가족 형제관계
A	만 54	고등학교	어린이집 교사	5남 1녀 중 넷째
B	만 43	대학교	전업주부	1남 2녀 중 둘째
C	만 42	대학교	전업주부	1남 1녀 중 둘째
D	만 45	대학교	전업주부	2남 2녀중 셋째
E	만 42	대학원	전업주부	2녀중 첫째

(1967)의 사회재적응 평정척도(SRRS: Social Readjustment Rating Scale)를 한국 실정에 맞게 재구성한 이평숙(1984)의 98개의 척도를 수정, 번안하여 사용한 변정숙(2008)의 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 설문지의 문항은 총 50문항으로 구성되어 있으며, 사모 자신과 관련된 영역 16문항, 가정과 관련된 영역 19문항, 교회와 관련된 영역 15문항을 구성하였다. 각 문항 점수는 '전혀 그렇지 않다'(1점)부터 '매우 그렇다'(5점)까지의 리커트 5점 척도(Likert scales)로 구성된다. 각 문항의 총점이 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87로 나타났다.

## 2) 정서 표현성 척도(Emotional Expressivity Scale ; EES)

본 연구에서 사용된 정서 표현성 척도는 Kring, Smith와 Neale(1994)이 개발하고 한정원(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 설문지의 문항은 총 17문항이며 본인이 일상 생활에서 표현하는 정서 표현성 정도와 타인의 평가로 구성되어 있다. 채점 방법은 '전혀 아니다'(1점)부터 '항상 그렇다'(6점)까지의 6점 척도이며, 부정적인 문항은 역으로 처리한다. 각 문항의 총점이 높을수록 정서 표현성이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82로 나타났다.

## 3. 프로그램 절차

본 연구는 2019년 1월부터 5월까지 문헌연구들을 통해 프로그램을 구성하고 박사학위 소지자이며 경력 10년 이상의 놀이치료전문가 1명과 모래놀이치료 임상감독자 2명, 아틀러 상담전문가 1명으로부터 타당도를 검증 받은 후 프로그램에 적합한 대상자를 선별하였다. 프로그램은 6월 말부터 7월까지 서울시에 소재한 아동발달센터에서 주 2회, 1회기 90분, 총 10회기 실시하였다. 집단모래놀이치료 프로그램은 모래놀이치료전문가이며 아틀러 국제자격과정 중인 연구자가 진행하고 아동심리치료 석사과정생 1명이 보조 진행자로 참여하였다.

## 4. 프로그램 구성

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램은 선행연구에서 효과가 검증된 자기격려와 관련된 프로그램(김미란, 2005; 박순희, 2017; 안영민, 2018)을 참고하여 집단모래놀이치료 프로그램에 적합하도록 구성하였다. 노안영과 정민(2007)은 자기격려를 인지적, 정서적, 행동적 요인으로 구분하였다.

인지적 자기격려는 당면하는 상황을 어떻게 인식하고 판단하며 어떤 의미부여를 하는지에 관심을 두는 것이며, 정서적 자기격려는 건강하고 긍정적인 자아와 관련된다. 행동적 자기격려는 격려기법이 외부로 나타나는 행동과 태도를 말한다. 본 연구에서는 자기격려의 하위영역인 인지적 자기격려, 정서적 자기격려, 행동적 자기격려를 향상시키는 것을 목표로 하였다.

초기단계(1-3회기)는 인지적 자기격려에 목표를 두었다. 인지적 자기격려에서는 집단원과 관계형성을 돕고 자신의 어린시절과 가족을 탐색해 봄으로써 자신에 대해 이해하고 통찰할 수 있도록 구성하였다. 1회기는 연구자가 집단모래놀이치료에 대해 소개하고 집단원들이 각자 자신을 소개함으로써 신뢰감과 친밀감을 형성하도록 하였다. 자기격려의 의미와 필요성에 대해 함께 나눔으로 프로그램에 대한 참여 동기를 강화하고 구체적인 목표를 갖도록 하였다. 모래상자 만들기는 모래를 만지고 접촉하게 함으로 심신을 이완할 수 있도록 충분한 시간을 제공하고 소품없이 모래만으로 자유롭게 만들도록 하였다. 2회기는 먼저 초기기억과 생활양식 개념에 대해 설명함으로써 이해를 도왔다. 그 후에 자신의 어린시절 경험했던 사건을 통하여 자기, 타인, 세상에 대하여 탐색해 봄으로써 현재 자신의 신념이나 가치 등에 미치는 영향을 이해하도록 도왔다. 3회기는 자신의 원가족 구성원과 출생순위를 나누는 시간을 가졌다. 그 후에 우리 가족을 소개하는 모래상자를 만들고 가족구도 및 출생순위가 나의 성격에 미친 영향력을 탐색해 봄으로써 자기 자신을 이해할 수 있도록 구성하였다.

중기단계(4-7회기)는 정서적 자기격려에 목표를 두었다. 정서적 자기격려에서는 자신에게 내재된 부정적인 감정을 이해하고, 부정적 감정을 긍정적으로 변화시키는 과정으로 진행된다. 정서적 자기격려를 통해 자신의 감정인식과 정서적 표현능력을 향상시켜 새로운 힘을 얻고 자신을 긍정적으로 인식하여 자신감을 갖도록 구성하였다. 4회기는 열등감이 어떻게 생기며 어떤 기능을 하는지 각자의 생각을 나누는 시간을 가졌다. 그 후 목회자 사모로서 느끼는 자신의 열등감을 모래상자로 만들고 열등감을 극복한 경험이나 열등감의 긍정적인 측면을 알게 하여 열등감을 자신을 성장시키는 에너지로 삼을 수 있도록 하였다. 5회기는 목회자 사모들이 갖고 있는 욕구들에는 어떤 것이 있으며 나는 어떤 욕구가 있는지 나누었다. 그 후 가정과 교회에서 가장 크게 실수한 경험을 모래상자로 표현하게 하여 반복되는 부정적인 패턴 및 감정을 인식하도록 도왔다. 또한 실수를 하는 것이 인정욕구, 완벽욕구 때문이며 실수를 통해 배운 점을 이야기함으로써 실수의 긍정적 측면을 볼 수 있도록 하였다. 6회기는 사람들과 어떻게 의사소통을 하는

지 나누고 나-전달법에 대한 시연과 연습을 하였다. 그 후에 가정이나 교회에서 자주 경험하는 스트레스 상황을 모래상자로 만들고 나의 언어적, 비언어적 반응을 살펴보도록 하였으며 나의 생각과 감정을 나-전달법으로 표현하여 보다 효과적으로 의사소통을 할 수 있도록 도왔다. 7회기는 강점과 장점은 무엇이며 차이점에 대하여 얘기하는 시간을 가진 후 목회자 사모의 역할을 감당할 때 나의 강점과 장점을 모래상자로 만들었다. 나의 강점 및 장점을 나누면서 자신감을 갖게 하였고 단점은 장점으로 바꾸어 표현해 봄으로 자신을 새롭게 인식할 수 있도록 하였다.

후기단계(8-10회기)는 행동적 자기격려로 구성하였다. 행동적 자기격려에서는 격려하는 방법을 알고 자기를 격려하며, 나아가 타인격려를 통해 구체적인 행동변화를 촉진하고자 하였다. 8회기는 먼저 용기있는 사람의 특징에 대한

생각을 나누도록 하였고 그 후 미래의 내 모습(사모, 아내, 성도, 엄마 등)을 모래상자로 표현하여 자신을 긍정적으로 인식하고 바라볼 수 있도록 하였다. 9회기는 자기격려와 타인격려란 무엇이며 그 차이점은 무엇인지 나눔으로 이해를 도왔다. 그 후에 가정과 교회에서 격려 받았던 경험이나 격려했던 경험을 모래상자로 만들고 결과보다 과정에 초점을 맞추어 자신과 다른 사람을 격려하도록 하였다. 10회기는 자신이 생각하는 행복 모래상자를 만들고 나와 관계, 타인(남편, 자녀, 성도, 교역자 등)과의 관계에서 향상된 점과 미래의 나는 가정과 교회, 사회에 어떤 영향을 줄 수 있는지 이야기 나눔으로 자신을 긍정적으로 인식하게 하여 자신감을 갖고 변화 동기를 스스로 촉진하도록 구성하였다. 마지막으로 프로그램의 효과를 알아보기 위해 사후검사를 실시하였다. 회기별 진행과정은 <표 3>과 같다.

표 3. 회기별 진행과정

단계별 목표	회기	주제	중재목표	활동내용
초기 인지적 자기격려	1	소중한 관계 맺기	프로그램 이해 및 친밀감 형성	*프로그램 및 집단원 소개하기 *자기격려의 의미와 필요성 나누기 *소품 없이 자유롭게 모래상자 만들고 모래경험과 느낌 이야기하기
	2	어린 시절의 나	어린 시절의 기억이 현재 자신의 신념이나 가치 등에 미치는 영향 파악	*초기 기억과 생활양식 이해하기 *어린시절 경험했던 최초의 사건 모래 상자 만들기; 초기 기억에 대한 자신, 타인, 세상에 대한 생각과 감정을 현실과 연결하여 이야기하기
	3	나의 가족들	가족구도와 출생순위가 자신의 성격형성에 미친 영향 탐색	*원가족 구성원과 출생순위 나누기 *우리 가족을 소개하는 모래상자 만들기; 가족구도로 본 원가족 및 출생순위가 나의 성격에 미친 영향 이야기하기
	4	열등감은 나의 에너지	나의 열등감 이해하고 성장에너지로 삼기	*열등감에 대한 각자의 생각 나누기 *목회자 사모로서 느끼는 나의 열등감 모래상자 만들기; 나의 주된 감정 찾아보고 열등감 극복경험 이야기하기
중기 정서적 자기격려	5	실수해도 괜찮아	있는 모습 그대로의 자기 수용 및 자신의 가치와 가능성을 인정	*사모들이 가진 욕구들에 대해 이야기하기 *교회사역을 하면서 가장 크게 실수했던 사건 모래상자 만들기; 실수로 인해 반복되는 부정적인 패턴 및 감정 나누고 실수를 통해 배운 점 이야기하기
	6	감정을 다스려요	스트레스 상황에서 감정을 조절하고 효과적으로 의사소통하기	*나의 의사소통 방법 나누고 나-전달법 연습하기 *가정과 교회에서 자주 경험하는 스트레스 상황 모래상자 만들기; 나의 언어적, 비언어적 반응 나누고 상대방에게 나-전달법으로 말해 보기
	7	나의 가치 찾기	자신의 강점, 장점에 초점을 맞추고 자신의 능력을 믿기	*강점과 장점은 무엇이며 차이점 이야기하기 *목회자 사모의 역할을 감당할 때 나의 강점, 장점 모래상자 만들기; 나의 강점 및 장점을 나누고 단점은 장점으로 바꾸어 표현해 보기
후기 행동적 자기격려	8	미래의 내 모습	변화되고 싶은 나의 모습 및 긍정적인 방향으로의 우월성 추구	*용기 있는 사람의 특징 이야기하기 *미래의 내 모습(사모, 아내, 성도, 엄마 등) 모래상자 만들기; 미래의 내 모습 소개하고 변화되기 위해 필요한 것과 버릴 것 이야기하기
	9	격려하는 나	결과보다 과정에 초점 맞추어 서로 격려하기	*자기격려 타인격려에 대해 이야기하기 *가정과 교회에서의 격려 경험에 대한 모래상자 만들기; 격려 받았던 경험, 격려했던 경험 나누고 과정에 초점 맞추어 이야기하기
	10	함께 하는 세상	긍정적인 자기상 확인 및 공동체감 갖기	*내가 생각하는 행복 모래상자 만들기; 나와 관계, 타인(남편, 자녀, 성도, 교역자 등)과의 관계에서 향상된 점과 가정과 교회, 사회에 어떤 긍정적인 영향을 줄 수 있는지 이야기하기 *소감나누기 및 사후검사

### 5 자료 분석

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램의 효과를 알아보기 사용된 분석은 다음과 같다. 집단간 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U Test를 실시하였다. 연구대상자의 스트레스와 정서표현성 향상 정도를 알아보기 위해 사전과 사후의 평균과 표준편차를 구하였다. 또한 프로그램의 효과 분석을 위해 Wilcoxon signed rank Test를 실시하였으며, 설문항목의 내적 신뢰도를 알아보기 위해서 Cronbach's  $\alpha$ 를 이용하였다.

### III. 연구결과 및 해석

#### 1. 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램이 목회자 사

### 모의 스트레스에 미치는 효과

#### 1) 실험집단과 통제집단 스트레스에 대한 동질성 검증 결과

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램 사전 검사 시, 실험집단과 통제집단의 스트레스 수준 척도의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U Test를 실시하였다. 분석 결과, 스트레스 수준은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 결과는 실험집단과 통제집단의 사전 스트레스 정도가 동질하다는 것을 의미한다. 분석결과는 <표 4>와 같다.

#### 2) 실험집단과 통제집단의 스트레스 사전·사후 검사

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램을 실시한 실험집단에서 스트레스가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 4. 스트레스에 대한 동질성 검증 결과

구분	평균 순위	순위 합	Mann-Whitney U	Z	
자신과 관련된 영역의 스트레스	실험	6.60	33.00	7.00	-1.15
	통제	4.40	22.00		
교회와 관련된 영역의 스트레스	실험	6.10	30.50	9.50	-.63
	통제	4.90	24.50		
가정과 관련된 영역의 스트레스	실험	5.70	28.50	11.50	-.21
	통제	5.30	26.50		
합계	실험	6.20	31.00	9.00	-.73
	통제	4.80	24.00		

표 5. 실험집단과 통제집단의 스트레스 사전·사후 검사

하위영역	집단구분	사전		사후		음의 순위		양의 순위		동률	Z
		M (SD)	M (SD)	N	평균순위	순위 합	N	평균순위	순위합		
자신과 관련된 영역의 스트레스	실험집단	3.09 (.24)	2.60 (.51)	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*
	통제집단	2.89 (.38)	2.69 (.44)	4	3.13	12.50	1	2.50	2.50	0	-1.36
교회와 관련된 영역의 스트레스	실험집단	3.03 (.36)	2.03 (.46)	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*
	통제집단	2.92 (.30)	2.96 (.38)	2	2.00	4.00	2	3.00	6.00	1	-.37
가정과 관련된 영역의 스트레스	실험집단	2.65 (.27)	2.41 (.46)	2	3.33	10.00	2	2.50	5.00	1	-.67
	통제집단	2.74 (.39)	2.67 (.42)	3	3.00	9.00	1	1.00	1.00	1	-1.47
스트레스 전체	실험집단	2.92 (.15)	2.35 (.39)	5	3.00	15.00	0	.00	.00	0	-2.02*
	통제집단	2.85 (.22)	2.77 (.30)	4	3.50	14.00	1	1.00	1.00	0	-1.75

\* $p < .05$

실험집단의 경우 집단모래놀이치료 프로그램을 실시하기 전 평균이 2.92(SD = .15)에서 실시 후에는 평균이 2.35(SD = .39)로 유의미하게 낮아져 연구대상자의 스트레스가 감소한 것으로 나타났다(Z = -2.02, p < .05).

하위 영역 중 자신과 관련된 영역의 스트레스(Z = -2.02, p < .05)와 교회와 관련된 영역의 스트레스(Z = -2.02, p < .05)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 가정과 관련된 영역의 스트레스에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 결과는 <표 5>와 같다.

2. 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램이 목회자 사모의 정서표현성에 미치는 효과

1) 실험집단과 통제집단 정서표현성에 대한 동질성 검증 결과

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램 사전 검사 시, 실험집단과 통제집단의 정서표현성 척도의 동질성 검증을 위해 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 분석 결과, 정서표현성 수준은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 결과는 실험집단과 통제집단의 사전 스트레스 정도가 동질하다는 것을 의미한다. 분석결과는 <표 6>과 같다.

2) 실험집단과 통제집단의 정서표현성 사전·사후 검사

자기격려 집단모래놀이치료 프로그램을 실시한 실험집단에서 정서표현성이 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. <표 7>와 같이 실험집단의 경우 집단모래놀이치료 프로그램을 실시하기 전 연구대상자의 평균 2.87(SD = .49)에서 실시 후 평균이 3.93(SD = .35)으로 유의미하게 높아져 연구대상자의 정서표현성이 증가한 것으로 나타났다(Z = -2.03, p < .05).

3. 자기격려 집단모래놀이치료 질적 분석

목회자 사모를 대상으로 자기격려 집단모래놀이치료를 실시한 실험집단 연구대상자의 모래놀이상자에서 유의미한 변화가 있었다. 본 연구에서는 집단모래놀이치료 프로그램을 총 10회기 실시하였으며 전 단계를 초기단계(1-3회기): 탐색과 무의식으로의 퇴행, 중기단계(4-7회기): 직면과 치유 그리고 성장, 후기단계(8-10회기): 독립된 자아의 탄생과 통합으로 나누었다. 이러한 과정은 Weinrib(2004)의 모래놀이치료 발달단계 7단계를 수정, 보완하여 3단계로 나누었으며 선행연구(한유진, 2011; 오소정, 2016)를 참고하여 단계적으로 분석하였다. 모래상자 분석은 자아강화를 상징하는 형상화와 '주체의 발달단계', '내담자의 정서반응', '공간배치'의 모래상자 분석범주 분석과 집단모래놀이치료를 진행하면서 연구대상자의 언어표현, 행동특성, 치료자가 본 모래상자의 느낌을 같이 분석하였다.

초기단계(1-3회기)는 과거에 대한 탐색 과정을 통해 무의식으로 진입하는 모습을 보여주고 있다. 모래상자는 초기의 현실적 상황을 표현한 것으로 현재의 상태를 어린 시절 회상을 통해 보여주고 있다. 인생 초기의 억압된 본능, 결핍된 양육, 경직된 가족관계를 통해서 현재의 가족과 대인관계를 어렵게 하고 스트레스가 되는 원인이 무엇인지 알 수 있다. 연구대상자들은 초기에는 자기표현을 하지 않고 방어적인 모습을 보였으나 차츰 편안하게 감정을 드러내었는데 두려움, 억울함, 불안, 외로움, 분노, 화 등 부정적 정서표현이 많았다. 모래상자에서 빈 공간이 많이 나타나 있으며 소품의 수가 적고 크기도 작은 것은 심리적 에너지 수준이 낮음을 뜻하며 삶의 전반에서 통제하는 힘이 부족함을 의미한다. 초기단계의 대표적인 상자는 <표 8>과 같다.

표 6. 정서표현성에 대한 동질성 검증 결과

구분	평균 순위	순위 합	Mann-Whitney U	Z	
정서표현성	실험	5.80	29.00	11.00	-.32
	통제	5.20	26.00		




표 7. 실험집단과 통제집단의 정서표현성 사전·사후 검사

하위영역	집단구분	사전			사후			음의 순위		양의 순위		동률	Z
		M (SD)	M (SD)	N	평균순위	순위 합	N	평균순위	순위 합				
정서 표현성 전체	실험집단	2.87 (.49)	3.93 (.35)	0	.00	.00	5	3.00	15.00	0	-2.03*		
	통제집단	3.32 (.28)	3.40 (.16)	1	2.00	2.00	2	2.00	2.00	2	-.54		

\*p < .05



표 8. 초기단계(1-3회기): 탐색과 무의식으로서의 퇴행

연구대상자B 2회기	연구대상자D 3회기	연구대상자E 2회기
		
<p>제목 : 내 잘못이 아닌데</p>	<p>제목 : 우리 가족</p>	<p>제목 : 혼자 놀기</p>
<p>언어표현 : 6살 때 일이다. 100일된 조카를 돌보고 있었는데 조카가 울었고 오빠가 아기를 울렸다고 야단을 쳤다. 아무도 내 편을 들어주지 않았고 나는 슬퍼서 울었다.</p>	<p>언어표현 : 아버지는 무서운 분이셨고 오빠는 하고 싶은 것을 다하며 살았다. 엄마와 동생은 까칠했다. 어릴적 우리 가족은 제각각이었다. 나는 꿈이었고 상처가 많다.</p>	<p>언어표현 : 4살때 일이다. 엄마가 바빠서 나는 주로 마당에서 혼자 놀았다. 다른 사람과 얘기를 잘 하지 않았다. 나는 심심하고 외롭다. 다른 사람들은 나에게 관심이 없다.</p>
<p>모래상자분석 : 중앙에 자리한 울고 있는 어린 아이의 모습에서 연구대상자의 슬픔과 아픔이 표현되었다. 아무런 보살핌도 받지 못하는 힘이 없는 자신을 보여주는 것으로 일상과 다른 퇴행된 모습이다. 울고 있는 아이 좌측 상단에 놓여진 거대한 공룡은 억압된 부정적 정서를 표현한 것으로 연구대상자의 본능과 그림자라 할 수 있다. 우측상단에 위치한 뒷동산의 도토리 는 연약한 동물들의 음식으로 돌봄과 양육이 필요함을 나타낸다.</p>	<p>모래상자분석 : 일정한 간격을 유지하고 3개의 납작한 돌과 2개의 거친 돌로 구성된 5개의 돌이 중앙에 원형으로 놓여져 있다. 이는 중심화를 잡기 위한 만다라의 형태로서 초기의 중심화는 자기를 재배열하려는 모습으로 볼 수 있다. 가족이 화합되지 못하여 팽팽한 긴장감을 느낄 수 있다. 돌로 가족을 표현하였는데 돌은 광물의 단계로 정신의 더 심층적인 부분으로 들어가서 탐색하려는 모습으로 볼 수 있다.</p>	<p>모래상자분석 : 중앙에 돌위에 혼자 앉아 있는 모습과 '심심하다', '외롭다' 는 표현에서 쓸쓸함과 외로움이 느껴진다. 초기의 상황을 표현한 것으로 현재의 공허함을 어린시절 회상을 통해 보여주고 있다. 연구대상자가 뒷모습으로 자아상을 보인 것은 연구대상자의 그림자를 보여주는 것이고 위축된 자아상을 보여주는 것이다.</p>

2) 중기단계(4-7회기): 직면과 치유 그리고 성장

중기단계(4-7회기)는 투쟁이나 대결의 모래상자들이 등장하고 있다. 모래상자에서의 투쟁과 대결의 구도는 동물들의 싸움의 장면으로 나타나고 자신의 힘겨운 정서와 맞대결하는 형태로 나타나고 있다. 이러한 투쟁을 통해 통합을 이루는 것이 자기 역할이며 자기는 대극합일의 체험을 통해 전체성에 도달하게 된다(이부영, 2005). 초반에는 화, 공격과 같은 상처의 주제들이 나타났는데 이는 열등감을 극복하려는 것으로 약한 자신의 모습을 직면하고 부정적 정서표현을 통해 자신의 그림자를 직면하고 자아를 강화시키는 것이다. 연구대상자들은 점차 자신을 긍정적으로 인식하게 되면서 부정적인 정서표현보다 긍정적인 정서표현이 많아졌다. 또한 스트레스 상황에서 감정을 적절히 조절하고 억압하지 않고 표현하게 되면서 스트레스를 덜 느끼게 되는 것을 볼 수 있었다. 후반에는 음식이 등장하고 돌봄의 내용들이 나타났는데 양육의 주제는 심리적 에너지를 증가시키는 것으로 자신을 치유하고 성장으로 가는 에너지가 된다. 중기단계의 대표적인 상자는 <표 9>과 같다.

3) 후기단계(8-10회기): 독립된 자아의 탄생과 통합

후기단계(8-10회기)는 치유와 성장을 통해 새롭게 자아

가 형성되어 건설적인 삶의 출구를 더 적극적으로 찾는 모래상자들이 나타나고 있다. 모래와의 접촉이 많고 상자를 전체적으로 활용하고 있는데 이는 심리적 에너지가 상승하였음을 알 수 있다. 이 단계에서는 다른 사람에게 의존하지 않는 독립된 자아의 탄생으로 비전, 희망, 도전과 같은 삶을 풍성하게 하는 주제들이 나타나고 있다. 연구대상자들은 정서를 표현하는데 편안함을 느끼고 자신의 가치를 있는 그대로 존중하며 자신감을 얻는 모습이다. 정서표현의 증가는 스트레스를 감소시킬 수 있다. 후기단계의 대표적인 상자는 <표 10>과 같다.

IV. 결론 및 논의

본 연구는 목회자 사모를 대상으로 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램을 실시하여 스트레스, 정서표현성에 미치는 효과를 검증하는 것에 목적을 두고, 목회자 사모 10명을 대상으로 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램을 실시하였다. 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전과 사후에 동일한 척도를 사용하여 목회자 사모의 스트레스, 정서표현성 수준이 집단모래놀이치료 프로그램을 실시하기 전과 실시 후에 유의한 차이가 있는

표 9. 중기단계(4-7회기): 직면과 치유 그리고 성장




연구대상자A 4회기	연구대상자C 7회기	연구대상자E 7회기
		
<p>제목 : 점점 작아지는 나</p>	<p>제목 : 기대</p>	<p>제목 : 돕는 자</p>
<p>언어표현 : 남편과 나이다. 남편은 사건이 생길 때마다 나를 부리로 쪼듯 다그친다. 남편 앞에서 나는 한없이 작고 두려움을 느낀다. 말로 이길 수 없고 설득을 당한다. 나를 이해해 주지 않아 슬프다.</p> <p>모래상자분석 : 공간이 비어있는 것은 자신을 탐색하는 것이 충분히 이루어지고 있지 않는 것으로 심리적 에너지가 부족하다고 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 힘이 부족한 연구대상자인 개미가 남편으로 표현된 닭을 직면하여 선 것은 자신의 부족을 극복하는 자아강화의 모습으로 치유로 갈 수 있는 긍정성을 보여준다.</p>	<p>언어표현 : 내가 잘했던 경험들이다. 나에게 일이 주어졌을 때 나도 생각하지 못했던 좋은 결과들을 얻었다. 지인들과 자녀들은 나를 소중히 여긴다. 나를 새롭게 보게 된다.</p> <p>모래상자분석 : 모래의 접촉이 증가한 것은 에너지가 생겼다고 볼 수 있다. 중앙에 자아의 영역을 형성하고 상자의 네 모서리에 자신의 강점으로 균형을 이룬 것은 자아의 영역을 확보한 것으로 볼 수 있다. 새롭게 만들어진 자아의 활성화로 더 큰 에너지를 인지하고 자신감을 얻은 모습이다.</p>	<p>언어표현 : 내가 만든 음식을 사람들은 맛있다고 한다. 음식을 만들어 사람들과 나눠 먹고 싶다. 무엇이든 배우는 것을 좋아하는데 사람들이 잘 못하는 것을 잘 하도록 돕고 싶다.</p> <p>모래상자분석 : 자신의 강점을 인식함으로 자아를 강화시키는 모습이다. 아직은 어린 모습이지만 배움을 통하여 성장가능성을 보여주고 있다. 좌측상단의 음식은 치유와 돌봄을 상징하며 자신을 치유하고 성장으로 가는 에너지가 된다.</p>

표 10. 후기단계(8-10회기): 독립된 자아의 탄생과 통합

연구대상자B 9회기	연구대상자C 10회기	연구대상자D 9회기
		
<p>제목 : 넌 할 수 있어</p>	<p>제목 : 도전</p>	<p>제목 : 만찬</p>
<p>언어표현 : 내가 하고 싶은 일을 향해 가고 있다. 지금 하는 일을 그만 두고 꿈을 향해 가고자 하는 나에게 '넌 할 수 있어', '마음껏 날개를 펼쳐 봐' 라고 이야기한다.</p> <p>모래상자분석 : 과거에서 미래를 향하여 배가 나아가고 있는 모습에서 희망을 느낀다. 배가 움직이는 것은 자아의 여정이 시작되었다고 볼 수 있다. 배는 모든 것을 품는 상징으로 여성성을 나타내며 심리적으로 통합되면 배는 모든 것을 담아두는 컨테이너가 된다. 초록의 나무는 성장 에너지를 보여주고 약기는 정서적 활성화를 나타낸다. 그동안 억압된 정서의 표현이 증가하고 스트레스가 해소될 수 있음을 시사한다.</p>	<p>언어표현 : 빛은 맑음이다. 맑음이 있으면 뭐든 할 수 있다. 도전하기 위해 맑음을 주고 싶다. 나만의 자리가 필요하다. 혼자 여행을 가고 싶다. 나를 만나고 싶고 나를 알고 싶다.</p> <p>모래상자분석 : 3개로 구역을 나눈 것을 볼 때 경계가 생겼다. 스스로 자신을 만나고 싶어하며 비행기를 타고 여정을 떠나는 것은 힘차게 가는 것을 의미한다. 내담자 바로 앞에 놓여진 해는 강한 의식성을 보여주는 것이다. 강한 의식성을 보여주는 해가 등장함으로 인해 내담자의 자아가 강화되었다. 자아의 강화는 자아존중감을 향상시키고 정서표현을 증가시켜 스트레스를 감소시킬 수 있다.</p>	<p>언어표현 : 야근을 하고 돌아온 남편을 위해 음식을 만들었다. '수고 했어'라고 말해 주고 싶다. 그동안 바쁘고 귀찮다는 핑계로 밥상을 차려 주지 못하였다. 음식을 하면서 기분이 좋았고 뿌듯함을 느꼈다.</p> <p>모래상자분석 : 밥상을 두고 남편과 대화를 하는 것은 이제껏 없었던 상호작용과 소통이 이루어지는 모습을 상징적으로 보여주는 것이다. 남편을 격려하고 싶다고 표현한 것은 아니무스에 대한 격려로 긍정적 아니무스의 변화를 의미한다. 겉으로 보이는 남편과 아내는 남자와 여자의 성에 대한 대극의 통합이 이루어진 것이며 심리적으로는 긍정적 아니무스의 활성화를 통해 삶의 통합이 이루어지고 있음을 시사한다.</p>

지와 모래놀이상자의 변화를 단계별로 분석하였다. 본 연구의 연구문제에 따라 살펴본 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램은 목회자 사모의 스트레스 감소에 긍정적 효과가 나타났다. 실험집단

의 모든 연구대상자들이 사전보다 사후에 스트레스 점수가 감소되어 긍정적인 영향이 나타났다. 이는 자기격려 집단 모래놀이치료 프로그램을 통해 목회자 사모들에게 스트레스를 해소할 수 있는 기회를 제공하였다고 할 수 있다. 스트레스 하위영역 중 자신과 관련된 영역의 스트레스, 교회와 관련된 영역의 스트레스에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이러한 결과는 고등학생을 대상으로 자기격려 집단상담 프로그램을 실시하였을 때 스트레스가 감소되고 자기격려 능력이 향상되었다는 결과와 일치한다(류창주, 2014). 또한 자기격려 수준이 높은 사람은 자기격려 수준이 낮은 사람보다 불안과 스트레스가 낮고 자기효능감은 높다는 결과를 지지한다(노안영, 정민, 2007).

스트레스를 하위영역별로 살펴보면, 자신과 관련된 영역의 스트레스에서 유의미한 변화가 나타났다. 연구대상자는 자신의 소명의식과 영성, 자기 개발, 낮은 자아존중감과 관련하여 개인적인 스트레스를 표출하였다. 중년기는 생산성 대 침체성의 시기로 정신적인 스트레스와 어려움이 많은 시기이다. 연구대상자 중에는 사회활동을 하는 분도 있었고 개인적, 교회적 상황 때문에 사회활동을 하지 않는 분도 있었다. 사회활동을 하는 사모들의 경우 경제적인 어려움과 직장에서 젊은이들보다 뒤떨어진다는 열등감을 갖게 되고 자신의 입지가 점차 줄어들면서 위축감을 느끼고 있었다. 반면, 사회활동을 하지 않는 분들은 다른 사모나 또래 여성들의 사회 활동을 지켜보면서 사회적 위축감을 느끼고 자아실현의 기회를 상실하였다고 느끼고 있었다. 직업은 자기를 실현하는 개성화의 한 수단이며 주체적으로 삶을 살아가는 중요한 요소이다. 중년기 여성은 개인적인 변화나 생활사건을 다른 어떤 연령에서보다 더 많이 경험하는데 사회적 역할과 자신을 동일시해서 중년의 위기를 맞기도 한다. 또한 중년기에 접어들면서 자녀들은 점차 부모들의 간섭이나 돌봄을 필요로 하지 않게 된다. 사춘기를 맞이한 자녀들은 심리적, 신체적 독립에 대한 요구가 증가하고, 학교나 직장 등으로 부모로부터 독립을 하는 자녀가 생김으로써 부부 중심의 가족형태로 변화되고 있다. 이로 인해 가족 간의 친밀감이나 유대감은 약화되고 목회자인 남편은 바쁜 교회일로 가정에 소홀하게 됨으로 목회자 사모는 소외감과 외로움을 느끼고 있었다.

연구대상자는 초기에 자신이 처한 상황이나 부족한 부분을 부끄럽고 창피하게 여기고 표현하는 것을 망설였지만 회기가 거듭될수록 보다 편안하게 얘기하며 있는 그대로를 수용하고 감사하는 모습을 보였다. 연구대상자 A는 남들과 비교하여 자신은 잘 할 수 있는 것이 아무것도 없다고 하였으며 자신이 너무 초라하게 느껴져서 그런 자신이 싫다고 하였으나 강점 인식과 미래의 자기 모습을 소개하면서

자신이 누구보다 잘하는 것이 무엇인지 알게 되고 가능성이 많음을 고백하는 모습을 볼 수 있었다. 자신감이 향상되면서 자녀를 향한 간섭과 갈등이 줄고 보다 친절한 엄마가 되었다고 보고하였다. 이는 청소년기 열등감과 자기격려간의 관계에서 자기격려 점수가 높을수록 열등감이 감소하는 것으로 나타났다는 연구 결과를 지지한다(김수정, 임경희, 2019). 자기격려는 개인의 성장과 발달을 위해 스스로에게 확신과 자신감을 촉진시킨다(노안영, 정민, 2007). 연구대상자는 자신에 대한 존중감과 자기에 대한 확신이 없기 때문에 심리적으로 어려워하여 성도들을 피하거나 가정에서와 다른 이중적인 모습으로 성도들을 대하게 된다. 연구대상자가 자신의 역할과 그에 따르는 여러 스트레스를 잘 극복하지 못했을 때 목회자인 남편과 교회에 치명적인 타격을 줄 수 있으므로 스트레스 극복과 해소는 매우 중요하다 할 수 있다. 또한 가정에서의 위치나 역할로 볼 때 중년기 여성의 건강은 그 자신뿐만 아니라 가족 전체의 건강과 안녕을 위해서도 대단히 중요하다.

교회와 관련된 영역의 스트레스에서도 유의미한 변화가 나타났다. 연구대상자들은 자신의 역할에 대한 애매함, 교역자 혹은 성도와의 관계문제, 남편의 목회에 대한 평가에 스트레스를 많이 표출하였다. 목회자인 남편은 신학을 전공하고 목회자로 훈련을 받아왔지만 목회자 사모는 남편과 결혼함으로써 역할이 주어지고 남편을 도와 목회를 하도록 준비된 사람으로 간주된다. 하지만 목회자 사모에게 주어진 역할은 교회마다 명확하게 규정되어 있지 않아 더 많은 일을 하게 되거나 다양한 기대수준이 요구되고 있어 갈등과 스트레스를 경험하게 된다. 또한 교회의 양적·질적 성장, 교회의 재정 그리고 성도의 신앙지도 문제로 스트레스를 받게 된다(반신환, 2003). 이러한 모든 문제를 사모와 연결지우고 있기 때문에 사모가 받는 스트레스는 이루 말할 수 없을 만큼 큰 것이 현실이다. 연구대상자 B는 자신을 남편 목사를 돕는 자라고 늘 생각하고 있었다. 위원회의 결정이나 남편의 사역에 도움이 되지 않는다고 생각되면 바로 포기하였다고 하였다. 때로 그런 자신이 불만스럽고 이것이 잘한 결정인지 의문스러웠지만 순종하는 것이 자신의 역할이라 여겼다고 하였다. 초기기억 작업을 하면서 어린 시절의 기억이 현재 자신의 신념이나 가치 등에 영향을 미치고 있음을 알고 자기의 생각을 소신껏 말하기 시작하였다. 집단 후반부에는 남편과 위원회에 자신의 비전에 대해 이야기하고 중단했던 공부를 다시 시작하기 위해 발걸음을 내딛는 모습을 볼 수 있었다. 연구대상자 D는 남편의 사역이 교회에서 기대하는 만큼 성장의 결실을 맺지 못하여 결국은 사역을 내려놓고 쉬는 중이라고 하였다. 집단 초반에는 이것을 자신의 내조가 부족한 탓이라



여기며 남편의 목회가 실패한 것 같다고 하였으나 집단 후반에는 수고한 남편을 위해 밥상을 차리며 '쉬어도 괜찮아, 힘을 내'라며 격려하는 모습을 볼 수 있었다. 이는 프로그램을 통해 사람은 모두 실수할 수 있다는 것과 실수와 열등감을 극복하고 그것을 성장할 수 있는 원동력으로 삼는 용기를 얻었기 때문으로 보여진다. 자기격려는 자신감을 향상시켜서 자신의 능력을 펼치도록 도우며 실패를 경험하여도 쉽게 절망하지 않고 재도전할 수 있는 용기를 준다(김춘경, 2006). 자기격려는 건강한 성장을 도우며, 해결해야 할 상황에 처하게 될 때 스스로 잘 대처하도록 돕는다(기채영, 2009).

반면 가정과 관련된 영역의 스트레스에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 이는 가정에서의 스트레스는 감내할 수 있는 수준이지만 그 외 교회와 자신에게 향하는 스트레스가 더 크기 때문으로 보인다.

둘째, 정서표현성에서도 유의미한 변화가 나타났다. 사전 설문조사에서 연구대상자의 대부분은 자신의 신분 때문에 감정을 다른 사람들에게 보이기를 싫어하고 감정을 억제한다고 대답하였다. 한국교회는 개인보다는 집단을 중요하게 여기고 여성의 감정표현이 억압되는 문화적, 환경적 영향을 받게 되므로 중년기의 목회자 사모는 그들의 목소리를 잃어버리고 왜곡되게 자신의 삶을 표현할 수밖에 없다(안유숙, 2003). 연구대상자 C는 교회뿐만 아니라 가정에서조차 눈치를 보느라 자신의 생각이나 감정을 표현하는 것이 어렵다고 하였다. 부정적인 감정표현을 하게 되었을 때 흠이 되어 돌아오기 때문에 억압을 하게 되고 억압된 감정은 때로 충동적으로 표출이 되어 도리어 관계를 악화시켰으며 특히 자녀들에게 표출이 되는 경우가 많았다고 하였다. 연구대상자들은 집단 초반에는 감정표현의 필요성을 느꼈으나 망설이는 모습을 많이 보였다면 후반부로 갈수록 언어적인 표현이 늘고 보다 자연스럽게 단호하게 표현하는 모습을 보였다. 연구대상자들의 대인관계 증진을 위해 스트레스 상황에서의 정서표현과 효과적인 의사소통기술을 연습하고 실생활에 적용하도록 한 것이 자기표현능력을 향상시키는 주요한 요인이 되었을 것으로 보인다. 이는 자기격려 수준이 높은 아동은 자신의 정서를 더 명확하게 인식하고, 이를 표현하고자 하는 동기가 더 높다는 연구결과를 지지한다(송다혜, 2010).

중년기 여성은 가족을 위해 생활했던 과거와 달리 자신의 욕구를 표현하고 싶어 한다. 이는 겉모습으로 자신을 표현하려는 것뿐만 아니라 내면적인 정서표현도 함께 찾고자 하는 욕구도 증가한다(박수영, 2011). 하지만 목회자 사모들은 친하게 지내는 사람들에게조차 솔직하게 자기 정서를 표현하지 못하는 것은 연구대상자 개인으로 활동하는 영역

이 사생활에 속하지 않고 공공의 영역으로 간주되기 때문이다(반신환, 2003). 연구대상자는 가정과 교회에서 모든 일을 완벽하게 수행할 것을 요구받는 경우가 많다. 그와 동시에 연구대상자의 모든 활동은 타인, 특히 성도들의 끊임없는 평가의 대상이 된다(연명숙, 2013). 그렇기 때문에 연구대상자의 정서표현성이 경직되어 있고 억압되어 있는 경우가 많다. 프로그램을 통해 정서표현성이 증가한 연구대상자들은 자신의 정서와 감정을 자유롭게 표현하게 되고 자신의 상황과 욕구를 더 잘 이해할 수 있어 타인과의 의사소통 및 개인의 적응에 긍정적인 변화를 보였다고 할 수 있다(홍윤기, 2009).

셋째, 실험집단 연구대상자들이 만든 모래놀이상자에도 유의미한 변화가 나타났다. 초기단계(1-3회기), 중기단계(4-7회기), 후기단계(8-12회기)로 살펴보았다.

초기단계(1-3회기)에서 연구대상자는 공간을 충분히 활용하지 못하고 한정적으로 사용하며 상처와 갈등의 주제들이 많이 나타났다. 경직되고 낮은 관계성의 모습과 돌봄을 받지 못하여 외로움, 슬픔, 두려움의 감정을 보이고 자신의 열등함을 외부로 투사하여 부모, 형제 등에서 미운 감정, 분노 등을 표현하고 있다. 연구대상자들은 처음에는 자신의 부정적인 감정을 표현하는 것을 어색해하고 부끄럽게 생각하였지만 집단원들의 격려와 공감을 통해 차츰 편안하게 표현하는 것을 볼 수 있었다. 모래놀이치료에서 사용되는 모래와 소품들은 내담자의 생각과 감정을 표현하는 수단을 제공하며 자기 삶의 외상이나 경험을 외현화하고 객관화할 수 있기 때문에 인지적으로 이해되지 않는 정서적 경험도 시각적 형태로 나타내어 다룰 수 있다(송영혜, 2012). 모래상자의 심상은 초기 상처들을 보여준다. 인생을 돌아보게 하는 회상을 통해서 내담자들은 자신의 부정적인 정서 해결을 촉진시키고 심리적 적응력을 향상시킨다(Butler, 1963).

중기단계(4-7회기)에서는 모래상자의 공간 활용이 많아졌는데 이는 심리적 에너지가 상승되어 있음을 의미한다. 상처의 주제와 치유, 성장의 주제가 함께 등장하고 있는데 초반에는 억울함, 포기, 타인의식, 대립, 두려움, 단절 등이 나타났지만 점차 용기, 도전, 안정감, 배려, 이해 등이 나타나고 있다. 후반부에 양육과 치유의 주제인 음식물이 등장하면서 점차 치유과정으로 변화되고 있는 것을 알 수 있다. 음식물은 신체에 에너지를 주듯이 심리적 에너지를 증가시켜 더 깊은 무의식과 무의식적이었던 내용을 대면케 함으로 의식은 꾸준히 확장될 수 있다(Jung, 2002). 연구대상자들은 어린 시절의 상처, 아픔과 고통, 슬픔을 충분히 표현하면서 자기를 격려하고 집단원들이 위로하는 과정을 통해 성장과 치유를 경험하였다고 보여진다. 또한 스트레스 상황에 대한 대처가 늘어나면서 스트레스도 감소되었다

는 보고들을 하였다. 자기표현이 많아지고 삶속에서 당면하는 스트레스나 문제들을 회피하지 않고 직면하는 것을 볼 때에 자아존중감이나 정서표현성이 향상된 것을 알 수 있다. 연구대상자는 내적인 마음을 모래 상자 안에 표현하면서 자신의 내적인격과 인격적인 관계를 회복하고 이러한 과정을 통해 치유와 성장을 한 후 새로운 중년으로 재탄생할 수 있다(김보애, 2003).

후기단계(8-12회기)에서는 공간을 전체적으로 활용하며 모래와의 접촉도 많아졌다. 모래작품을 적극적으로 표현하였으며 새로운 출발에 대한 주제들로 바뀌었다. 또한 독립된 자아 탄생의 상상이 등장하였으며 독립된 자아의 출현을 통해 더 큰 에너지를 인지하고 자신감을 얻는 모습이 다. 이는 프로그램을 통해 자아가 강화되었다고 볼 수 있으며 강화된 자아를 통해서 스스로 결정하고 선택하며 미래의 목표를 향해 나아가는 모습을 보여주고 있다. 일상생활에서는 긍정적 정서표현이 증가하고 스트레스를 보다 효과적으로 다루는 모습들로 변화하였다. 자기격려를 통해 형성된 건강한 자아는 무의식적 대극의 요소들을 통합하고 심리적 균형을 이루는 모습이다. 의식의 중심에 있는 자아는 자신의 전체를 자각하기 위해 무의식적인 것을 깨달아 나가는 의식화의 과정이 필요하며, 무의식의 의식화 과정은 먼저 자신의 열등한 인격인 그림자를 알아야 하고 그 다음에는 아니마, 아니무스를 의식화하며 이를 통하여 자기(self)와의 대면이 이루어진다. 융은 의식과 무의식을 통합하는 과정을 개성화과정이라고 불렀으며 중년기의 주요 과제라고 하였다. 개성화는 통일체정신 속에서 아직 분화되지 못했거나 의식화되지 못하여 그의 인격에 통합되지 못했던 요소들을 분화시키고 의식화함으로써 그의 인격을 통합시켜 전일성(wholeness)에 도달하는 것이다(이부영, 2005).

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 자기격려 집단프로그램은 일반인을 대상으로 국내에서 많은 연구들이 진행되어 왔지만, 본 연구에서는 중년기 여성에 맞게 집단모래놀이라는 매체를 이용하여 접근했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 목회자 사모 연구의 결과로 얻어진 자료는 목회자 사모들의 정신건강과 관련하여 다양하게 활용될 것이라고 사료된다. 향후 목회자 사모에게 집단모래놀이치료 프로그램을 적용하고자 하는 연구자들에게 목회자 사모에 대한 상담매체로서 모래놀이치료의 활용 가능성을 입증하였다.

셋째, 모래상자를 만들고 자신을 탐색하고 자기를 찾아가는 과정을 통해 자기이해와 자기인식을 하게 되었다는 데 의의가 있다. 모래놀이치료는 언어로만 진행되는 상담보다 덜 위협적이며, 소품을 통해 여러 가지 생활사건과 주제를

다룰 수 있게 해 자기탐색을 촉진시키는 치료기법으로 유용하다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위해 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 서울과 경기지역의 일부 목회자사모를 대상으로 하였기 때문에 자기격려 집단모래놀이치료 프로그램이 모든 지역의 목회자사모에게 일반화하기에는 한계가 있다. 앞으로는 목회경력, 교회형태 등을 고려하여 다각적으로 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 단기적인 효과만을 검증하였으므로 후속 연구에서는 지속적인 연구를 통하여 목회자 사모의 스트레스와 정서표현성의 효과가 지속적으로 유지되는지의 여부를 확인할 필요가 있다.

셋째, 일반적으로 모래놀이치료는 내담자의 자기치유능력을 중요하게 생각하여 치료자가 주도적으로 개입하지 않아야 하나 본 연구 프로그램에서는 단기 효율성을 높이기 위해 정해진 회기와 주제를 정하여 진행하였으므로 내담자의 자기치유능력 발휘에 일부 한계점이 있었다. 그러므로 향후 실무에서는 내담자의 상황을 고려하여 스스로 자기치유능력이 발휘될 수 있도록 치료 회기에 대한 유연성을 두어야 할 것으로 사료된다.

#### 참고문헌

- 강경미(2012). **격려 프로그램이 아동의 열등감과 자아존중감에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 기은혜(2013). **격려집단훈련프로그램이 초등학생의 자아탄력성의 향상과 자기낙담의 감소에 미치는 효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 기채영(2009). **아동의 스트레스와 심리적 부적응의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 전남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 기채영, 신현숙, 홍경자(2009). 아동의 스트레스와 자기격려 및 심리적 부적응과의 관계. *놀이/치료연구*, 12(4), 117-133.
- 김미란(2005). **아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램 개발 및 효과분석**. 목포대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김보경(2010). **미술치료가 목회자 사모의 정서표현과 스트레스 대처 방식에 미치는 효과성 연구**. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 김보애(2003). **모래놀이치료의이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 김성민(2001). **분석심리학과 기독교**. 서울: 학지사.
- 김수정, 임경희(2019). 청소년기 열등감과 자기격려간의 관계

- 연구. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 9(2), 239-247. <http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.02.24>
- 김춘경(2006). *아들러 아동상담: 이론과 실제*. 서울: 학지사.
- 김학미(2011). 가정연계 칭찬격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 서울대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노안영, 정 민(2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 675-691.
- 두금주(2003). 스트레스와 우울간의 관계: 자기효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 류창주(2014). 격려집단상담 프로그램이 공업계 특성화고 남학생의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박경호(2016). 격려집단상담 프로그램이 중학생의 사회적 관심과 또래관계에 미치는 효과. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박관순(1991). *현대 목회를 위한 사모학*. 서울: 광림.
- 박금자, 이경혜(2002). 중년여성의 우울 구조모형. *여성건강간호학회지*, 8(1), 69-84.
- 박상권(2010). 격려집단상담 프로그램이 전문계고 남학생의 자기효능감과 대인불안에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박수영(2011). 중년여성의 한국무용 참여에 따른 정서표현성이 부부친밀감에 미치는 영향. *한국무용학회지*, 11(1), 43-59.
- 박순희(2017). Adler 개인심리학에 근거한 어머니 격려중심 집단상담 프로그램의 개발 및 효과 -부모효능감, 열등감, 양육스트레스를 중심으로-. 경남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 박영자(2014). 격려집단상담 프로그램이 우울성향 중학생의 심리적 안녕감과 학교생활적응에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박인숙(2008). 목회자 부인의 정신건강과 치유에 관한 연구: 자기심리학적 접근으로. 한신대학교 신학전문대학원 석사학위논문.
- 박채민(2013). 자기격려프로그램이 비만아동의 자아존중감 향상과 스트레스 및 충동성 감소에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 반신환(2000). 목회자부인의 스트레스에 영향을 주는 요인에 대한 연구: 스트레스원, 자기의식, 그리고 대처양식. *야동교육*, 9(2), 143-162.
- 반신환(2003). *사모상담 기독교상담*. 대전: 한남대학교출판부.
- 백기청(1991). 스트레스와 생활사건. *정신건강 연구*, 10, 10-35.
- 변정숙(2008). *목회자사모의 인지행동 스트레스관리프로그램과 그 효과성 검증*. 한영신학대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 석혜선(2005). 모래놀이치료가 신체 학대받은 아동의 공격성과 자아존중감에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 송다혜(2010). 아동의 자기격려가 정서 인식·표현과 정서조절전략에 미치는 영향. 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 송영혜(2012). 기초연구: 모래상자 놀이의 과거와 미래: 상담 매체로 사용하기 위한 준비. *놀이치료연구*, 16(2), 1-15.
- 신지희(2012). 격려집단상담 프로그램이 장애아 어머니의 양육 스트레스 및 자기존중감, 통제소재, 사회적 관심에 미치는 효과. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신현균(2006). 청소년의 신체증상 경험에서 부정적 정서의 영향 및 정서표현과 자기개념의 중재효과. *한국심리학회지*, 25(3), 727-746.
- 안영민(2018). Adler 개인심리학에 근거한 자기격려 셀프카운슬링 프로그램이 청소년의 자아탄력성, 대인관계, 사회적 관심에 미치는 효과. 경남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 안유숙(2013). 목회자 아내의 은퇴 적응 경험 연구. *한국기독교상담심리학회지*, 24(2), 105-133.
- 안은영(2013). 격려프로그램이 우울감이 높은 중학생의 자기격려와 심리적 안녕감에 미치는 효과. 목포대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 양미옥(2013). 격려집단상담 프로그램이 초등학생의 학습된 무기력과 자기효능감에 미치는 효과. 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오미희(2012). 목회자 사모의 경제적 스트레스 및 자아존중감이 우울감에 미치는 영향 연구. 백석대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 오소정(2016). 중년기 위기부부를 위한 이마고 커플모래놀이 치료 프로그램 개발 및 효과. 명지대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 오은택(2011). 건강운동 참여가 체력수준과 건강위기감 및 건강증진행위에 미치는 효과. 중앙대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 연명숙(2013). 목회자 사모의 역할에 관한 정신분석학적 이해. 호서대학교 연합신학전문대학원 석사학위논문.
- 윤기봉(1997). 목회자 아내의 정신건강에 관한 연구. 서울신학대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 윤신예(2011). 청소년의 학업 스트레스가 정신건강에 미치는

- 영향.** 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이관직(2000). **신학지남.** 서울: 신학지남사.
- 이부영(2005). **자기와 자기실현.** 경기: 한길사.
- 이부영(2006). **아니마와 아니무스.** 경기: 한길사.
- 이부영, 권택술(1986). 한국인 성인 정신과 환자에 대한 모래 상자놀이 요법의 시험적 적용. *신경정신의학*, 25(1), 136-153.
- 이평숙(1984). **생활사건과 관련된 스트레스 측정에 관한 방법론적 연구.** 연세대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이현숙(2006. 4). 사모 67% 우울증 경험했다. <https://news.v.daum.net/v/20060131114010022?f=0>에서 인출.
- 임경섭(1999). **21세기 교회가 요청하는 창조적인 목회자 리더십에 관한 연구.** 강남대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 임경수(2005). **인생의 봄과 가을, 중년의 심리이해와 분석.** 서울: 학지사.
- 장미선(2014). **한국 목회자사모의 역할 분석과 목회행정가 양성 방안 연구.** 이화여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 장혜경, 차보경(2003). 갱년기 여성의 우울에 영향을 미치는 요인. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 33(7), 972-980
- 정민영(2013). **대학생의 정서표현능력과 정서조절능력이 대인관계에 미치는 영향.** 한국의국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영희(2011). **자기격려프로그램이 아동의 자아존중감 및 학업성적에 미치는 효과.** 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은숙(2012). **격려집단상담 프로그램이 고등학생의 자기효능감과 학교생활적응력에 미치는 효과.** 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조은진(2013). **격려 프로그램 소그룹 활동이 대학생의 자기격려 및 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과.** 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최해조(2015). **격려 집단상담 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감과 대인관계 스트레스에 미치는 영향.** 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한나영(2016). **자기격려 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성 및 행복감에 미치는 영향.** 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한정원(1997). **정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향.** 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 한유진(2011). 잃어버린 여성성을 회복하고 진정한 여성으로 거듭난 중년여성의 모래놀이치료 사례연구. *한국아동심리치료학회지*, 6(2), 1-20.
- 홍용인(2010). 캐롤 길리건(Carol Gilligan)의 돌봄(Caring)의 개념으로 본 목회자 아내의 정체성에 관한 연구. *한국기독교상담학회지*, 20, 347-378.
- 홍윤기(2009). **어머니 자녀간 정서 표현성과 정서표현 양가성의 관련성.** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- Boik, B. L., & Goodwin, E. A. (2000). **Sandplay: A step-by-step manual for psychotherapies of diverse orientations.** New York: W. W. Norton & Company.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>
- Eastwood, P. S. (2006). **모래놀이치료와 數 상징.** 정정순, 김보애, 정선영 공역. 서울: 학지사.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 947-959. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.947>
- Havighurst, R. J. (1972). **Developmental tasks and education.** New York: David McKay.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Jourard, S. M. (1959). Self-disclosure and other-cathexis. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(3), 428-431. <https://doi.org/10.1037/h0041640>
- Jung, C. G. (2002). **원형과 무의식(융 기본 저작집 2).** 한국융연구원 C. G. 융 저작번역위원회 역, 서울: 숲 출판사.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual difference in dispositional expressiveness : Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Abnormal Psychology*, 66, 934-949. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.934>
- Levinson, D. J. (1978). **The seasons of a man's life.** New York: Random House.
- Sweeney, T. J. (2005). **아들러 상담이론과 실제.** 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 강영신, 오명자 역. 서울: 학지사.
- Sweeney, D., & Homeyer, L. (2009). **집단모래놀이치료 핸드북.** 유미숙, 유재명, 우주영, 전정미 공역. 서울: 시그마프레스.

Weinrib, E. L. (1983). **Images of the self**. Boston: Sigo Press.

- Received: September 16. 2019
- Revised: November 6. 2019
- Accepted: November 25. 2019