관계에 어려움이 있는 중년기 여성의 모래놀이치료 사례연구

심희옥

군산대학교 아동가족학과

A Case Study of Sandplay Therapy with a Middle-Aged Woman Having Difficulty in Relationships

Hee-og Sim

Department of Child & Family Studies, Gunsan National University, Gunsan, Korea

Abstract

This study explored the sandplay therapy case of a middle-aged woman having difficulty with interpersonal relationships and wanting to increase her self-identity. The goal of the therapy was to change her relationships with others by self-examination and becoming conscious of her negative animus and femininity in a free and protected space provided by sandplay therapy. Forty-five therapy sessions were held. The client exhibited her lonesomeness and fantasies by making sandtrays of a house she would like to live in, a park she would like to relax at and dreams she would like to fulfill in the initial phase of therapy (1~8, Who am I?). In the intermediate phase of therapy (9~33, Meeting myself), she displayed scenes of her negative self and breaking away from her negative self by making sandtrays of shadows, deaths, creations, a soaring scene and a disappearing alligator. In the final phase of therapy (34~45, Discovery of the real Self), she showed scenes of her meeting a positive self by making sandtrays of hope, coexistence, start, harmony and community. This study showed the effectiveness of sandplay therapy since the client's relationships with others were improved through her self-awareness by sandplay therapy in the free and protected space.

Keywords

sandplay therapy, middle-aged woman, difficulty in relationships, individuation

서론

인생의 발달단계에서 중년기는 40세 전후의 나이로 청년기를 거쳐 노년기를 준비하는 시기로 중년 여성은 대략 40-60세의 여성을 말한다[32]. 중년 여성의 생물학적이고 심리적인 변화와 더불어 걱정, 염려, 불안, 우울과 관련된 경제문제는 다음 두 가지와 깊이 연결될 수 있다[32]. 첫째는 자기 실현으로, 이는 과거부터 가진 꿈같은 것을 이루는 것이다. 두 번째는 안전에 대한 보장인데 이는 심리적인 것으로 물질을 적절히 가지고 있는 것이 개인에게 안전감을 줄 수 있다. 만일 이런 자기실현 성취나 안전감을 확보하지 못하면 중년기에 견잡을 수 없는 정체감이나 가치관의 혼란과 우울 같은 부정적인 정서에 휩싸일 수 있다. 이를 중년기의 위기라고 부르기도 한다.

Kim [24]의 분석심리학 관점에 의하면, 중년기의 위기 증상은 정신적 통합이 깨진 것으로 인생의 전반기에 지나치게 사회 적응에만 몰두해 이제 더 이상 그래서는 안 된다고 여러 증상을 통해서 알려주는 것이다. 정신을 통합시키기 위해 우리는 먼저 우리의 내면에는 서로 다른 특성을 가진 많은 정신적인 것들이 있다는 것을 깨달아야 한다. 우리에게 어떤 열등한 면이 있다면 우리는 그것을 억압할 것이 아니라 우리가 어떤 점에서는 열등하다는 것을 인정하고, 열등함이 어디에서 기인한 것이며

Received: March 27, 2017
Revised: April 28, 2017
Accepted: May 8, 2017

Corresponding Author:

Hee-og Sim

Department of Child & Family Studies,
Gunsan National University, 558 Daehak-
ro, Gunsan 54150, Korea
Tel: +82-63-469-4624
Fax: +82-63-469-7425
E-mail: simh@kunsan.ac.kr

어떻게 극복할 것인가를 살펴서 그것이 우리의 삶에 부정적인 영향을 끼치지 않도록 해야 한다. 이렇게 하기 위해 우리는 자아로부터 배척되어 무의식에 억압된 성격측면인 그림자와 내적 인격으로 남성 정신의 여성적 측면인 아니마(anima), 여성 정신의 남성적 측면인 아니무스(animus)의 소리에 귀를 기울여야 한다.

분석심리학의 관점에서 우리 정신의 전체성은 빛과 자아의 어두운 부분인 그림자의 융합으로 이루어진다[33]. 우리가 그림자를 깨달아 나가면 우리 정신의 밝고 어두운 면을 모두 다루게 된다. 그림자의 인식은 아니마와 아니무스를 바르게 인식하는데도 매우 중요하다. 왜냐하면 그림자는 아니마와 아니무스를 감싸고 있어서 명확히 볼 수 없도록 만들고 있기 때문이다. 인식되지 못한 그림자의 대표적인 특성은 억압과 투사이다[33]. 억압과 투사로 깨닫지 못한 그림자는 우리의 인간관계를 깨뜨리는 위협요소로 작용할 수 있다[33]. 그런데 투사는 우리가 의식하는 순간 멈춰진다. 다시 말해 그 내용이 자신에게 속한다는 것을 깨닫게 되는 순간 투사는 사라지는 것이다[4].

그림자가 억압되고 미분화된 상태에 있으면 본능이 세계 밀려와 자아가 원만히 기능하지 못하게 한다[32]. 그림자는 개인의 동성과의 관계를 결정한다[32]. 우리는 그림자의 충동을 같은 성에게 투사하기 쉬워 그림자가 자아에게 배척되어 무의식 속에 있으면 동성과의 관계는 원만하지 못할 수 있는 것이다. 이로 인해 남자와 남자 사이 또는 여자와 여자 사이에서 나쁜 감정이 생길 수 있다[32]. 여성이 자신의 열등하고 어두운 인격, 그림자를 모르면 본능과의 분열로 밝고 좀 더 정신적인 형상과 어둡고 충동적 측면이 서로 나누어져 전체적 여성, 즉 본래의 자기 자신으로 살 수 없을 수 있다[5].

여성의 내적 인격 중 부정적인 아니무스는 성숙한 아니무스의 활동만 제약하는 것이 아니라 무엇보다도 여성성을 위협해서 자아의 건전한 아니무스와의 통합을 방해한다[38]. 여성이 아니무스를 어떻게 객관화시킬 수 있는가에 대해 Park [32]은 아니무스가 일어날 때 스스로 그 내용을 비판적으로 검토하는 작업이 필요하다고 한다. 아니무스를 깨달으려면 사물을 객관적으로 보는 연습을 해서 자기의 확신이 옳은지 살펴보아야 한다. 아니무스에 사로잡히면 다른 사람이 왜 자신을 비판하고 반대하는지 이해하지 못하고 타인의 입장에서 배려하지 못하게 된다[32]. 예를 들어, 여성이 부정적인 아니무스에 사로잡히면 편견에 가득차고, 논쟁을 좋아하며, 전형적인 남성적 방법에 조정된다. 이에 반해 긍정적인 아니무스는 진취적인 정신, 용기, 진실성, 그리고 최고 형태의 영적인 심오함까지 인격화할 수 있다[32].

분석심리학에서 자기(Self)는 의식과 무의식을 다 포함하는 인

격의 전체성이다. 지적인 것에만 치우치면 정신이 불균형이 되어 신경증을 가져오게 하는 이성에 치우친 인격이 될 수 있다. 자아의 뿌리는 무의식이기 때문에 자아의 자율권은 한계가 있다. 자아는 보상적으로 작용하는 강한 정서가 갖는 콤플렉스에 영향을 받기 쉽다. 분석심리학에서 콤플렉스(complex)는 농축된 경험들과 공상으로 형성된 기억의 배열로 아니마와 아니무스는 어머니와 아버지 콤플렉스의 영향을 받아 만들어진다[22]. 자아가 활성화된 콤플렉스를 억압하고 무시하면 자아는 더욱 통제력을 잃는다[44].

모래놀이치료는 Kallf [21]가 모래놀이치료에 Jung의 분석심리학 개념을 접목해 창시한 심리치료법인데 모래상자에 소품들을 가지고 마음의 세계를 만드는 것이다. 모래놀이치료에서는 모래상자와 치료공간이 자유롭고 보호된 공간(free and protected space)이 되어 주어 내담자는 자기 자신이 수용되고, 이해받는다는 느낌을 갖고 자신을 돌아보게 되어[30, 41, 42] 억압하고 투사해온 그림자, 부정적인 아니마나 아니무스 같은 정신요소를 검토하게 된다. 그림자나 내적 인격 같은 것으로 생긴 정서는 심상으로 번역되어야 하는데 우리의 신체 전체가 바로 정서가 살아있는 장소여서 모래놀이는 정서를 드러내어 형상화할 수 있는 가장 뛰어난 방법이다[4]. 정신적 맥락을 분명히 하려면 분명하지 않은 정신 내용을 눈에 보이는 현상으로 드러나게 하는 것이 절대적으로 필요한데 모래놀이치료에서는 억압하고 투사해온 그림자, 부정적인 아니마나 아니무스 같은 무의식의 내용을 손으로 표현하게 해준다[4]. 우리 마음속의 것을 몸의 일부인 손이 드러나게 해주어 모래를 만지고 모래상자 안에 소품을 놓으며 손은 우리의 문제, 내적인 갈등, 좌절 등을 드러나게 해준다[30, 41]. 그래서 모래놀이치료가 진행되면서 치료시작 시기에 빠졌던 혼란한 상태에서 서서히 내면에 질서가 생기며[21], 내담자는 자신을 힘들게 했던 여러 정신적인 요소에서 자유로워진다.

모래놀이치료에서 치유(healing)는 정신이 자신의 자연스러운 기능(natural functioning)을 회복하게 하는 것인데[44], 자기실현, 개성화, 의식화로 진정한 자기 자신을 발견할 수 있다[32]. 여기서 “의식한다”라는 것은 인간이 스스로를 객관화하고 인식하여 반성하고 스스로를 교정할 수 있다는 것을 의미한다[28]. 의식의 중심인 자아는 정신의 의식된 부분에 불과하므로 그것이 우리의 정신 전체를 통괄하고 자각하게 하려면 무의식적인 것을 하나씩 깨달아 나가는 의식화 과정이 필요한 것이다[36]. 무의식적인 것을 의식화해서 우리는 우리 자신의 본성과 보다 조화를 이루며 생활해 불안이나 욕구 불만이 적을 수 있고 자신의 결점을 남에게 전가하여 남을 공격하고 비난하는 일이 적을 수 있다[32]. 다시 말해, 우리 정신의 모든 요소를 분화시키고 통합해 나갈 때 즉 정

신 내면에 있는 모든 정신적 내용들을 인식하고 그것들을 충분히 발달시키며 우리 인격에 통합시킬 때 우리는 원만한 인격에 도달할 수 있는 것이다[24].

자아분화의 어려움, 정서적 위기감, 우울성향 등을 지닌 중년 여성을 미술, 꿈분석 등으로 치료하고 연구한 문헌[17, 25, 32, 33]과 더불어 중년 여성을 대상으로 모래놀이치료 후 이들의 개성화 과정을 탐색한 문헌들이 있다. Choi [12]는 그림자와 콤플렉스에 사로잡혀 일상생활이 힘들고 무기력한 49세 여성을 10회기 모래놀이치료로 정체감을 회복시킨 사례를 보고한다. Park [35]은 41세의 우울성향이 있는 여성을 23회기 모래놀이치료로 소중하고 가치 있는 사람임을 깨닫게 한 사례를 보고한다. Chang [9]은 어린 시절 외상을 경험하고 건강한 자아, 원만한 아니무스를 가지지 못한 47세 중년여성이 17회기의 모래놀이치료로 개성화된 모습을 보여주고 있다. Choi [11]는 엄격한 아버지로 인해 부정적인 아니무스를 갖고 어머니에게서도 사랑, 수용과 지지를 전혀 받지 못하고 천상세계를 지향하며 우울감을 보이는 45세 여성이 16회기의 모래놀이치료로 내면의 치유가 된 사례를 보고한다. Park [34]은 불안, 짜증, 대인관계의 갈등을 호소하는 38세 여성이 26회기의 모래놀이치료로 개성화된 사례를 보고한다. 이처럼 모래놀이치료는 다양한 어려움을 호소하는 중년기 여성의 개성화 작업을 돕는 치료법으로 활용되고 있다.

Turner [43]가 모래놀이치료에서의 치유와 정신의 변환과정을 알기 위해 모래상자에 나타나는 주제를 파악해야 한다며 제시한 주제는 내용주제(content themes), 공간주제(spatial themes), 동작주제(motion themes), 정서주제(affect themes) 네 가지이다. 이런 주제를 살펴봄으로써 모래상자가 어떠한 과정에 관한 것인지 그리고 내담자의 작업이 어디를 향하고 있는지 파악할 수 있다. 먼저, 내용주제는 모래놀이에 사용한 소품(일상세계의 소품, 고대, 원시문화 등 시간적으로 먼 소품, 영적 세계의 소품, 환상적인 소품, 숫자와 색, 소품을 사용하지 않는 것), 우화적인 내용(신화적 주제), 연금술 같은 변형의 패러다임과 마른 모래나 젖은 모래 사용, 파란 바닥 드러내기, 우물, 호수 등 모래로 만든 형태 등을 탐색한다. 두 번째, 공간주제는 모래놀이과정에 포함된 여러 요소(components) 간의 공간적 관계를 살피는 것이다. 세 번째, 동작주제는 모래놀이치료 전체과정뿐 아니라 개별 모래상자를 만드는 동안 소품의 움직임, 모래를 흘쩍리고, 파묻는 움직임 등을 살핀다. 마지막, 정서주제는 모래놀이에서의 감정과 정서를 탐색한다.

본 연구는 중년기에 예기치 않은 남편의 죽음을 경험하고 사람들과의 관계의 어려움을 주로 호소하며 자신의 참된 존재에 대

한 질문, 경제활동을 원하고, 사춘기 자녀들과의 갈등, 우울함 등의 어려움을 가진 중년 여성이 모래놀이치료를 통해 표현한 내면 세계를 분석심리학과 모래놀이치료 이론의 관점에서 탐색한다. 이런 탐색은 중년 여성의 내면세계에 대한 자료를 제공하여 상담 및 심리치료 장면에서 중년 여성의 정신세계에 대한 이해를 도울 수 있다. 치료 목표는 첫째, 중년기 여성인 내담자가 자신을 돌아보는 기회를 통해 억압과 투사를 초래하게 하는 내면의 갈등과 욕구를 표현하고 이를 자각하게 하는 것이고, 둘째, 개성화를 통해 참된 자신의 모습을 깨닫고 주호소 문제인 타인들과의 원만하지 못한 관계를 회복하는 것이다. 본 연구의 목표는 중년 여성의 내면세계를 분석심리학과 모래놀이치료 이론의 관점 특히, Turner [43]의 가장 포괄적인 내용주제를 중심으로 어떤 여정을 통해 개성화되는지 탐색하여 중년 여성의 정신세계에 대한 이해의 폭을 넓히고, 모래놀이치료의 효과를 제시하려는 것이다.

연구방법

1. 연구대상

1) 가족상황, 발달사 및 주호소 문제

본 연구의 대상은 3남 1녀 중 장녀이며 상담시작 당시 만 46세로 8년 전 남편과 사별하고 현재 고등학생인 남매와 생활하고 있다. 고등학교 교사였던 친정아버지는 가정 일에 무관심했고 자녀들을 귀찮아했다. 어머니는 모든 것을 의존하고 이기적인 남편 때문에 힘들어했다. 어머니는 자존심이 강하고 엄하기도 했지만 자상하고, 유머 있으며, 요리를 잘했으나 자주 아프셨다. 어머니는 정말 나에게 모든 걸 거신 것 같았다. 동생이 종갓집 장손인데도 여자인 나만 사립초등학교에 보내고 피아노를 배우게 하고 개인 과외까지 시켰다. 내가 어머니처럼 고생하지 말고 전문직업을 갖고 당당히 혼자 살기를 바라셨다. 이런 기대와는 달리 나는 공부에 관심이 없었고 동생들과는 싸우고 집안일은 돕지 않았다. 나는 항상 사납고 제멋대로인 독불장군이였다. 그래서 어렸을 때부터 많이 맞고 혼났다.

아버지가 종갓집 장손이어서 아들을 기다렸는데 딸을 낳아서 어머니는 눈치를 많이 보았다. 태어난 지 백일쯤 지나서 남동생이 생겼고 젖이 안 나와서 나는 죽과 누룽지 밥을 먹고 자랐다. 영유아기에 여러 이유로 시골의 조부모집에 남겨져 있는 시간이 많았다. 초등학교를 시내에서 다니면서 가족과 같이 지냈는데 학년이 올라갈수록 항상 친구가 없고 외톨이였다. 초등학교 중반부터 학

교 쉬는 시간에도 공상에 빠졌다. 성적은 더 떨어졌고 내성적으로 변해갔다. 중학교 때부터는 어머니에게 맞기보다는 “눈치 없고, 수준 낮고, 멍청하다.”는 말을 자주 들었다. 중고등학교 때에 대한 기억은 별로 없다. 어머니는 동생들한테는 관대했지만 내가 나돌아다니는 것을 정말 싫어하였다. 외박은 친척집이나 학교행사 외에는 절대 안 되고 대학 때도 9-10시경 좀 늦게 들어오면 집 앞에 서있는 내게 물을 뿌린단든지 돌을 던지고 옷까지 찢긴 적도 있다. 나는 어머니 눈치를 보면서 어머니에게 맞추려고 했지만 항상 어머니를 화나게 한 것 같다. 그게 어린 마음에도 힘들었다. 초등학교 때부터 시작된 공상 속에서는 모든 게 내 마음대로였고 그 순간만큼은 행복했다. 항상 머리는 멍했고 생활은 둔했으며 공상은 내 일상이 됐고 혼자가 편했다. 그런 삶은 초등학교, 중고등학교, 대학, 직장 다니고 남편을 만날 때까지 계속되었다. 내가 대학을 졸업하고 직장 다닐 때 어머니가 위암 수술을 하시고 2년 뒤 돌아가셨다. 돌아가시는 순간까지도 난 어머니의 죽음을 믿을 수 없었다. 어머니가 날 평생 돌봐 줄 줄 알았다. 직장을 그만두고 아버지랑 같이 살면서 지옥 같은 1년을 보내고 아버지에게 결혼자금 받아 전세를 얻어 집을 나왔다. 아버지는 바로 재혼을 했고 나는 곧 남편을 만났다. 남편은 경찰관으로 아주 적극적이어서 4개월 사귀고 결혼했다. 남편은 부드러운데 강하고, 유머 있고 편한 사람이었다. 남편은 암투병 중에도 직장 일을 계속했고 한 달 앓다가 사망했다. 남편 사망 후 나는 3년 이상 애들에게 요리도 해 주지 않고 밖에서 술을 마시며 방황을 했다. “내가 어떤 사람일까?, 본래의 내 모습은 어떠한가?, 나도 뭔가 장점이 있는 것 같은데 뭔지 모르겠다, 내가 할 수 있는 일을 찾고 싶다.”는 말과 함께 사람들과의 관계의 어려움을 호소하며 심리치료를 의뢰하였다.

2) 치료절차

내담자에게 2012년 12월 20일부터 2014년 2월 16일까지 총 45회기 모래놀이치료가 K대학교 모래놀이치료실에서 행해졌다. 사례연구에 대한 동의와 함께 사전과 사후 심리검사는 치료 첫 2회기와 마지막 2회기에 행해졌다.

3) 사례 개념화

본 연구의 내담자는 영유아기부터 심리적으로 부재한 아버지와 적절히 조율해 주지 못한 어머니에게서 양육되어 돌봄의 결여가 시사된다. 어머니는 심리적으로 의존적이며 자녀에게 관심이 없는 남편과 생활하며 말발인 내담자에게 사회적인 성취를 많이 기대하다가 이를 이루지 못하자 정서적으로 몹시 부정적으로 대했다.

내담자는 성취지향적인 어머니에게 이끌려 어린 시절부터 본래의 자기 모습대로 생활하지 못했다가 중년기에 남편이 사망하고 고등학교를 졸업하고 바로 진학하지 않은 아들과 100 kg이 넘는 딸과 갈등하며 생활한다. 또한 경제적인 안전감을 갖기 위해 일을 원하나 사람들과의 관계의 어려움으로 일을 지속하지 못하고 우울에 빠지기도 하며, 자기가 어떤 사람인지, 본래의 자기 모습은 어떠한지, 자기 자신이 어떤 존재인지 고민하게 된 것이다. 내담자는 억압과 투사로 의식화되지 못한 자신의 그림자로 인해 인간관계가 위협을 받고 있다. 또한 분석심리학에서 아니마와 아니무스는 어머니와 아버지 콤플렉스의 영향 아래서 형성됨을 생각할 때 내담자는 어머니와 함께 아버지에게 부정적인 정서가 많아 부정적인 아니무스 태도가 길러진 것으로 생각된다. 이렇듯 내담자는 마음속에 있는 남성적인 성격인 아니무스가 부정적이고, 긍정적인 여성성이 부족하여 관계에 어려움이 있는 것이다.

이런 문제를 해결하기 위해 내담자에게 결여된 이해와 공감을 충분히 해주고, 어린 시절부터 경험한 부적절감, 만연한 좌절된 욕구, 공허감 등을 말로 표현하는데 한계가 있어 언어에 크게 의존 없이 내담자의 내면세계를 드러내고 경험하면서 치유가 되는 모래놀이치료를 실시하였다. 모래놀이치료를 통해 자신의 열등한 부분, 억압된 성격측면인 그림자와 대면하고 부정적인 아니무스의 지배에서 벗어나며, 긍정적인 여성성 및 모성성에 대한 탐색을 할 수 있게 하였다.

2. 심리검사

내담자의 환경에 대한 적응적인 태도와 무의식적인 감정과 갈등을 탐색하기 위하여 House-Tree-Person (HTP)을, 가정에서의 심리적인 어려움을 탐색하기 위하여 Kinetic Family Drawing (KFD)을, 직접 답하기 어려운 내용의 답을 통해 내담자의 감정, 태도, 동기와 긴장 등을 탐색하기 위하여 Sentence Completion Test (SCT)를 실시하였다. 비교를 위해 사전, 사후 투사검사는 Appendix 1에 그리고 전체회기 모래상자 사진은 Appendix 2에 제시한다.

3. 연구의 신뢰성과 타당성

연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 다음과 같은 노력을 하였다. 첫째, 내담자의 치료과정을 탐색하기 위하여 모래상자 사진, 권위 있는 전문가의 수퍼비전(supervision) 내용을 활용하였다. 둘째, 분석심리학과 모래놀이치료 이론과의 접목을 통하여 치료과정에서 펼쳐지는 내용주제를 학문적으로 탐색하였다. 이를 위해 수퍼비전은 한국모래놀이치료학회에 초대된 외국과 국내 수

퍼바이저(supervisor)에게 받았다. 슈퍼바이저의 지도감독 내용은 내담자의 심리검사와 모래상자에 대한 분석 및 해석에 관한 것이었다.

연구결과

1. 사전 심리검사

사전 심리검사로 첫 번째, HTP의 집은 지은 지는 20~30년 된 기와집이고 벽돌로 되었으며 부모, 아들과 딸이 산다. “웬지 정지해 있는 느낌이다, 지붕이 마음에 안 든다, 세세하고 섬세하게 하고 싶었다, 기와에 물결도 그리고 싶은데 표현을 못하겠다.” 등 집이 마음에 들지 않음을 말한다. 나무는 25세 사과나무로 행복한 것 같다. 불행했을 때는 아기 때로 환경의 영향을 받아서, 자기가 자기를 보호할 수 없어 비바람에 많이 힘들었을 것이다. 주변은 벌판으로 혼자서 있고 멀리 산이 보인다. 나무는 마지막 수명을 다 못하고 중간에 사람 손에 베어질 것 같다. 여자는 머리가 길고 치마를 입은 우리 엄마가 원하는 스타일인데 25세로 영화구경을 하며 그냥 영화에 빠져있다. 남자는 17세 아들로 TV를 보고 있다. 불행했을 때는 뛰는 행동을 하면 내가 때렸을 때이다.

두 번째, KFD는 꽃과 나무가 있는 산으로 자동차를 타고 가족이 가고 있다. 가족의 좋은 점은 어머니는 아이들과 함께 노는 것, 아들은 마음 착하며 여리고 어머니의 말을 잘 듣는 것, 딸은 밝고 착한 것이다. 나쁜 점은 어머니는 성격이 육해 1주일에 한번 성질을 팍 내는 것, 아들은 행동보다 말이 앞서고, 딸은 고집이 있는 것이다.

세 번째, 사전 SCT 문항 중 내담자의 어려움과 관련이 깊은 문항만을 살펴보면, “사람들이 나를 피할 때 기분은 나쁘다, 나의 단점은 소심하고 경제력이 없다, 아버지와 나는 성격이 안 맞는다, 내가 없을 때 친구들은 그냥 그렇다, 어머니와 나는 관계가 깊다, 나에게 가장 문제되는 것은 소심하고 자신감 결여, 내가 가장 바라는 것은 경제적 독립, 좋은 어머니는 자식을 돌봐주면서 지켜볼 줄도 알아야 한다, 나의 능력은 무능하다, 끈기도 없어 한 가지 일을 오래하지도 못한다.”라고 응답하였다.

전체적으로 사전 검사를 보면, 집의 창문이 2개로 외부와의 관계를 원하나 양가적임을 보여준다. 문이 측면에 있어 내향적이고 벽선이 온전하지 못해 불안해 보인다. 사과나무는 애정의 욕구는 많은데 결핍되어 보인다[40]. 가지가 약해 힘이 없어 관계성의 어려움과 세상과 환경을 향해 나아가는 태도에 억제된 면이 있을 수 있겠다[23, 40]. 나무가 혼자 있어 고립된 상태를 의미하고 나무

가 베어진다고 하는데 이는 자기상이 부정적인 것이다. “엄마가 원하는 사람”으로 자기 자신이 아닌 누구인지 모르는 여자를 그렸다. 남자는 단추가 많아 의존적으로 보인다[40]. 사람이 손과 발이 뭉툭해 발달과 분화가 안 되었음을 드러내고 전체적으로 균형이 잘 안 맞는다. 가족화에서 내담자가 운전을 해 자기주도적인 면을 드러낸다. 병풍, 보호막처럼 친 산은 의존성을 나타내고 불안이나 두려움에 방어하는 것일 수 있다. SCT에서도 내담자 자신에 대한 지각이 몹시 부정적임을 알 수 있다.

2. 모래놀이치료 과정

모래놀이치료 총 45회기에서 모래상자 내용주제의 흐름에 맞춰 상담초기, 중기, 말기로 구분하여 내담자가 붙인 제목과 말한 내용을 서술한다. 모래놀이치료 과정은 하나의 여정으로 치료과정 전체의 흐름을 파악하기 위해 치료과정을 회기별로 제시한다.

1) 상담초기: 나는 누구인가?

상담초기는 1회기~8회기(나는 누구인가?)로 상담초기 I은 1회기~4회기(내 모습 I)이다. 1회기는 “내가 살고 싶은 시골집”이다. 모래상자가 생각보다 소박하고 화려하다. 자존감 없이 살았다. 사립초등학교에 다녔는데 잘 사는 애들도 많았고 성적도 떨어졌고, 엄마에게 혼났으며 모든 것이 부족했다. 평범에서는 벗어나지 않았다, 평범하지 못했다, 순응하지 못하고, 정확히 정리가 안 된다. 2회기는 “쉬고 싶은 공원”인데 가족과 꽃피면 이런 곳에 가고 싶다. 3회기는 “평화”로 상자 위쪽부터 3줄은 신들의 영역이고 맨 아래는 사람의 영역이다. 폐가수스는 하나의 중간 역할로 나를 인도해 주는데 인간과 신을 연결해 준다. 타인과 공유하는 부분을 찾고 싶는데 주위에는 없다. 남편과도 안 맞아 많이 싸웠다. 억눌려서 남편과도 조절 못 했다. 사람들이 어렵다. 일반적으로 어울려 살았으면 좋겠다. 4회기는 “하나로 된 마을”로 다 같이 어울리며 차별이 없다. 서로 즐거운 공동체이다. 누구나 올 수 있고 평화로운 곳이다. 즐거움 속의 하나이다. 서로 존재 자체가 즐겁다. 죽고 싶다는 생각을 남편 잃고 많이 한다. 성격도 무난하다고 생각했는데 사람을 만나며 부족하고 모난 것이 보인다.

상담초기 II는 5회기~8회기(내 모습 II)이다. 5회기는 “날아다니는 꿈”인데 고정관념, 이걸 버리고 모든 것을 펼치면 마음이 자유롭다. 6회기는 “아기들의 천국”으로 아기들은 본능적으로 받아들인다. 예전에는 자살도 생각하고 우울하고 내가 내 자신을 믿지 못했다. 이제 내가 냉정한 부분이 있는 것을 알게 되었다. 나는 친해도 불편하면 마음으로 끊어버린다. 이런 내 자신이 무섭다. 이제 정이 많은 사람에게 상처를 줄 수 있겠다는 생각이 든다. 억지

로 누르고 하면서 외로웠다. 나는 엄마의 억압으로 채워지지 않고 일그러진 부분이 있었다. 7회기는 “동화 같은 세계”이다. 나는 억압, 부정적인 면이 강했는데 모래놀이치료로 이제 편안해졌다. 예전에 나는 할 수 있는 일이 없었다. 무슨 일을 하려고 하면 두려웠다. 나는 공격적이고 강했고 억지로 누르다 보면 더 강해졌다. 8회기는 “꿈”으로 날개는 자유인데 내가 하고 싶은 것을 아직 못 찾았다. 주위에서 내가 편해졌다고 한다. 죽고 싶고, 기분이 깔아지고 슬프고 그랬다. 나는 독설가로 유명하다. 말로 다 끊었다. 말로 사람을 죽이고 살리고 할 수 있다.

2) 상담중기: 나의 모습 만나기

상담중기는 9회기~33-2회기(나의 모습 만나기)이다. 상담중기 I은 9~16회기(부정적인 나의 모습)이다. 9회기는 “나의 어둠”으로 나 자신이 싫어하는 부분이다. 남편 죽고 힘들었고 집에 있을 수가 없어 한 3년 동안 애들을 방치하고 집에서 밥을 안 한 것 같다. 10회기는 “나의 옛 시절”로 다 어릴 때 모습이다. 초등 2, 3학년 때 엄마가 책가방을 찢고 책을 다 아궁이에 넣어 내가 책을 꺼낸 적이 있다. 나는 어릴 때부터 일반적인 성향에서 벗어나 엄마의 말을 안 들었다. 11회기는 “삶과 죽음”인데 삶과 죽음, 행복과 불행, 삶은 양면성이 있다. 남편이 죽고 나는 살지 못하고 죽을 줄 알았는데 삶은 이어진다는 것을 깨닫게 되었다. 죽음도 내 삶의 일부이고 삶도 내 일부이다. 12회기는 “구속과 자유”인데 중앙의 4가지는 구속, 의지의 구속이다. 현실은 구속이고, 본능은 자유를 찾고 뛰쳐나가고 싶어 한다. 나를 알수록 한계를 느낀다. 엄마에게 받은 것을 내가 애들에게 했다. 나는 일반적인 것에서 벗어났다. 13회기는 “나”인데 일상의 순간에서 느끼는 나이다. 모래상자는 내 안에 항상 있는 모습들이다. 내가 누군가를 편안히 해주고 서로 이야기하면 통하는 곳에서 일하고 싶다. 14회기는 “적막”이다. 내 오류를 많이 보게 된다. 다른 사람과 다른데 단점을 많이 보게 된다. 예전에는 오류가 아니라 당연시했었다. “나를 볼 때 정말 힘든 성격이구나.” 해진다. 이야기를 할 대상이 없다. 현실을 살아가야 한다. 평범하게 살고 싶고 사람과 어울리고 싶다. 15회기는 “만남과 여유”로 봄이어서 야유회를 하는 거다. 외부에서 찾았는데 이제는 나 자신이 문제라는 것, 다른 사람에게 의존하지 않고 나 스스로 해야 하지 않는가, 부드러움만이 나를 다스릴 수 있다. 엄마는 사랑도 주고 제압도 했다. “그것도 못하냐, 방한통수 같다.”고도 했다. 친구를 못 사귀다가 사귀면 친구가 그것밖에 안 되냐고도 했다. 엄마는 화를 내고 속상해 해 나는 다 달았다. 16회기는 “나의 삶”이다. 지난주 이야기한 뒤 편해졌고 우울이 없어졌다. 내가 어떤 사람일까, 본래의 내 모습은 어떠

할까? 사람과 이야기를 하다보면 대화가 힘든데 남들은 내가 잘난 척 한다고 한다. 나는 나를 많이 본다. 상대를 변화시키는 것이 아니라 내가 변해야 한다.

상담중기 II는 17회기~23-2회기(부정적인 나로부터 탈피 I)이다. 17회기는 “옛날의 추억”이다. 평화롭고 자유로운데 자기만의 틀이 내 안에 고정되어 있다. 나는 냉정한 부분이 강한 것 같다. 18회기는 “스타게이트”로 상자 왼편 뒤 진실의 입은 다른 세계로 통과하는 문 같다. 또 다른 세계로 들어가는 문, 통로, 연결하는 문이다. 두 곳만 연결된 것이 아니라 무궁무진하다. 다시 우울증이 온다. 일하는 것이 힘들다. 가만히 생각해 보면 내가 문제인 것 같다. 바닥에 있는 느낌이지만 더 나빠질 것 같지는 않다. 또 다른 세계를 만들 것이다. 19회기 처음상자 19-1회기는 “유희”이다. 일은 정신적으로 힘들지는 않지만 신체적으로 힘들다. 노력해서 되는 것도 없고 모든 것이 혼란이다. 모래상자는 즐거움이다, 즐기는 것이다. 19-2회기는 “모래시계”로 손가락으로 모래가 빠져나가게도 하고 계속 양손으로 모래를 만진다. 어릴 때 그림을 그리면서 뭔가 선택하는 것이 힘들었다. 새로운 나를 못 만들고 내 안에 숨어서 현실과는 단절했다. 대학 때도 친구가 없었다. 웃도 엄마가 사주는 것만 입고 선택도 다 엄마가 해 주었다. 엄마가 화낼 것 같으면 안하고 그랬다. 20회기 처음 상자 20-1회기는 “아기들의 자유”이다. 한쪽에서 도를 닦고 내면의 성찰, 나를 키우는 작업이 시작된 것 같다. 두 번째 상자 20-2회기 “무제”에서 갈 때는 “다 원래대로, 모든 것은 다 원래대로”라고 말하며 모래를 앞으로 모으고 둔덕을 만들다가 모래를 가지런히 한다. 이제 우울증은 안 나타난다. 올라가는 길이 보이는 것 같다. 21회기는 스타게이트로 다른 세계에 간 것으로 “미지의 세계”이다. 오늘 일을 그만둔다고 이야기하려고 한다. 신체적으로 힘든 것이 익숙해지면 될 줄 알았는데 아니다. 나는 말을 하다보면 목소리가 높아져 싸우는 것으로 느낄 수 있다. 예전에는 브레이크가 없이 계속 말을 했는데 이제는 멈춘다고 사람들이 그린다. 22회기는 “나로부터의 자유”로 물고기는 일반 물고기가 아니고 뭔가 채울 수 있고 뭔가 들어갈 수 있으며 자신 외에 다른 것을 담는 그릇이 있다. 자유를 담고 싶다. 내가 나를 구속하는 것이고 고통도 내가 나에게 주는 것이다. 내가 나를 봤을 때 강하게 느껴지는 부분이 있다. 더 그러고 싶지 않다. 23회기 처음 상자 23-1회기는 “무제”인데 검은색 소품들이 있다. 두 번째 상자 23-2회기는 “무인도”인데 아무도 안 사는 무인도로 철새들만 잠깐 쉬어간다. 많이 달라졌는데 아직 옥하는 것은 남아 있다. 나는 원래 정이 많지는 않지만 남에게 피해를 주지는 않는다. 사람들은 내가 성격 강하고 고집이 세다고 한다. 이해하고 대화할 사람이 없다.

상담중기 III는 24-1회기~33-2회기(부정적인 나로부터 탈피 II)이다. 24회기 처음 상자 24-1회기는 “시간과 에너지”로 중앙에 활활 타는 불이 있다. 어제 힘들어 신에게 화를 냈다. 왜 인간을 힘들게 만드나, 영적인 성장을 위해서인가, 고통이 없으면 영적인 성장이 없다. 두 번째 상자 24-2회기 “외계인의 눈”에서 눈이 나를 바라보고 있다. 그냥 모든 것을 지켜보라고 한다. 이게 나이다. 또 다른 나, 나를 지켜보고 있다. 남들은 내가 일이 힘들다고 하면 노력 안 해서 그렇다고 해 화가 나고 짜증이 난다. 내가 할 수 있는 것을 못하는 것으로 말한다. 나는 고집 세고 성격이 강하다는 소리만 듣는다. 25회기 처음 모래상자는 25-1회기 “태초”로 알은 깨어나 틀에서 깨어 나온 것이다. 병아리는 잘 커 갈 거고, 다 건강하다. 나는 이제 우울하지 않다. 두 번째 모래상자 25-2회기는 “기차”이다. 기차의 창문이다. 기차가 멈춰 있고 오른쪽으로 가는데 잠시 쉬었다 곧 출발한다. 모래놀이치료를 하면서 본래 모습을 찾아가는 것 같다. 남을 의식해 내가 놓지 못하는 부분이 많다. 이는 본연의 모습으로 사는 것이 아니다. 나의 본래의 모습을 보아가고 있다. 옛날에는 화가 하루나 이틀 갔다. 그런데 이제는 그냥 없어진다. 편안한 상태이다.

26회기 처음 상자 26-1회기는 “힘과 에너지”로 닭 아래쪽은 육지이고 위쪽은 바다이다. 예전에 나는 다 어울렸는데 이제는 사람 단절이 더 느껴진다. 두 번째 모래상자 26-2회기는 “내 마음의 눈”이다. 모래를 만지면 템포가 느려지고 감정, 부족한 부분이 나오는 것 같다. 긍정적인 에너지가 많이 커진 느낌이다. 원래의 나를 알고 싶고 그런 나를 성장시키고 싶다. 나로 인해 상처 입는 사람이 없었으면 한다. 27회기에 와서는 머리를 길러 보려고 한다고 한다. 처음 상자 27-1회기는 “두 길”인데 계속 두 가지로 점점 커진다. 내가 나를 보는 것이 점점 커진다. 두 번째 상자 27-2회기는 “축복”이다. 둘은 소년, 소녀로 친한 소꿉친구인데 완전한 객체로 건강하고 잘 크고 있다. 서로 사랑하는 마음이다. 이 자체가 축복이다. 행복은 외부에서 오는 것이 아니니 본인 스스로 느끼면 축복이다. 28회기 처음 상자 28-1회기는 “창조”이다. 돼지, 스프링스는 내 안의 여러 면 같다. 화합이 이루어지는 과정으로 극단과 부드러운 것이 화합하는 것이다. 뱀들은 모난 것을 계속 부드럽게 갈고 잘게 부수어 새로운 형태로, 본래의 모습이 아닌 것을 만든다. 뭔가 해서 기존의 것이 합쳐져 새로운 것으로 바뀌는 것이다. 두 번째 상자 28-2회기는 “분화구”로 잠재되어 있고, 언제 약한 부분을 뚫고 나오는데 이정도 크기면 오래 걸리지 않는다. 요즘 딸의 마음을 읽어주자 얼마 전부터 내가 화를 내도 마음을 달지 않는 것 같다. 딸이 살을 빼려고 운동을 나랑 하고자 한다.

29회기 처음 상자 29-1회기는 “관찰자들”로 배의 시체 둘은 과거의 나이다. 상자 위쪽의 것들은 외계인들 같은데 앞으로의 상황을 지켜보는 것이다. 어느 부분은 지켜주는 것 같다. 앞의 것들은 다 내 모습이다. 두 번째 상자 29-2회기는 뇌와 눈 같다. “뇌가 소통하는 것”이다. 모래를 만지며 자녀 이야기를 한다. 지금까지 방임을 했는데 이제는 관리를 해야 한다. 딸이 청소도 안 했는데 가족이라는 이야기를 하며 청소, 설거지를 하게 한다. 수용이 무엇인지 알겠다. 나 자신이든, 아들이든 해결방법을 찾아간다. 30회기 처음 상자 30-1회기는 “여정”이고 요정들은 수호신 같이 항상 지켜봐 주는 것이다. 배는 편안하게 흘러가고 싶은 대로 간다. 그때, 그때 부딪치고 순응하며 살아간다. 긍정적인 움직임이 많다. 목적지에 거의 온 것 같다. 두 번째 상자 30-2회기는 “눈”이고 양편이 눈의 흰자로 하나의 눈이다. 예전에는 자포자기였고 나만 없어지면 끝이라고 생각했다. 이제는 죽는 것도 두렵다. 현실에서는 무능력하다. 나는 의외로 성격이 좋은 편이 아니다. 31회기 처음 상자 31-1회기는 “쉼터”고 여아 두 명은 나인데 잠시 한낮에 낮잠을 잔다. 촛불 그릇의 색이 예쁘고 따뜻하다. 뭔가 어둠을 밝히고 차가운 부분을 따뜻하게 한다. 따뜻한 곳에서 잠깐 휴식하고 걷기도 한다. 두 번째 상자 31-2회기 “텔레비전”에서 거침없이 양손으로 모래를 만진다. 상처받고 힘들었던 내 어린 시절의 영상을 드라마로 보는 것이다. 지금은 밖에서 본다. 짙은 본래 나로 돌아가는 것이다. 딸에 편을 들어 주니 딸은 안 하던 빨래도 하고 설거지도 해 놓았다. 아들과 이야기를 해보면 나이에 비해 세상을 아는 것 같다. 잘 큰 것 같고 자기 자리를 잘 잡을 것 같다. 이제 시작 같다. 이제 아는 것 같다. 먼저 나를 알아야 한다. 32회기 처음 상자 32-1회기는 “비상”으로 똥은 내 안의 찌꺼기, 오물인데 후련하고 속은 편하다. 백조는 뭔가 활동하려고 날아가려고 한다. 비상으로 날아 올라가 어디든 올라가야 한다. 두 번째 상자 32-2회기는 “모래판”이다. 모래 만지는 것이 재미있다. 모래가 스낵집 같다. 자유롭게 뭐든지 내 마음대로 할 수 있다. 마음이 차분해진다. 딸과도 좋다. 아들은 이제 가족 같다고 한다. 33회기 처음 모래상자 33-1회기는 “낙원”으로 활동적이고 역동적이다. 목적지가 있다. 멋있고 예쁜, 편안하게 집처럼 설 곳이 목적지이다. 33-2회기는 “악어꼬리”인데 생각을 안 하고 손이 하는 대로 했다. 앞쪽이 머리로 아래로 가고 있다.

3) 상담말기: 진정한 나를 발견

상담말기는 34-1회기~45회기(진정한 나를 발견)로 상담말기 I은 34-1회기~39-2회기(긍정적인 나를 만나기 I)이다. 34회기 처음 상자 34-1회기는 “희망”으로 중앙은 화합이다. 무덤

은 악어를 죽였는데 꼬리를 잘라 없었다. 사람과 부딪치면 상처가 된다. 두 번째 상자 34-2회기 “산허리”로 하나의 능선이고 산도 편안히 쉬고 있다. 엄마가 위압에 걸려 나는 아버지와 이혼하라고 하자 엄마는 “내가 썩어야 거름이 된다.”고 하셨다. 그런 분으로 모성본능이 강하고 희생적이었다. 나는 엄마에게 상처를 받았다고 생각했다. 남편은 내가 해를 달이라고 하면 좀 그렇다고 해 달라고 했다. 나의 위축, 억압된 것이 다듬어지지 않고 강한 에너지로 편한 사람에게 나온 것이다. 안타깝고 미안하다. 왜 내가 그런지 처음으로 생각하게 되었다. 35회기 처음 상자 35-1회기는 “공존”으로 뽀뽀하는 상은 화합이다. 여러 가지가 한 공간에 섞여 공존한다. 새는 비상하는 것이고, 자유롭게 어디든 날아간다. 다 평화롭다. 두 번째 상자 35-2회기는 “나에게 향하는 길”로 길은 어디든 갈 수 있다. 목적지가 있다. 세상과 연결되어야 한다.

36회기 처음 상자 36-1회기는 “희망”으로 성모 셋은 간절함이다. 요리사는 에너지를 만들어 주는데 갖고 있는 것을, 새로운 것을 만들어 준다. 모든 게 나 자신이다. 오른편 여인이 나인데 마음의 짐이 많은 것이다. 사실 삶의 무게가 너무 없는 것도 그렇다. 고통이 영혼을 키운다. 두 번째 상자 36-2회기는 “하트”인데 하트형 나무이다. 줄기도 굵고 나무가 무성하게 자란 것이다. 세상에 다 잃는 것도 얻는 것도 없다. 애 아빠를 잃었으나 나를 찾았다. 지금은 마음이 자유롭다. 37회기 처음 상자 37-1회기는 “사랑의 연금술사”로 이젤은 내가 언제든지 작업할 수 있는, 마음을 표현할 수 있는 공간이다. 내 마지막 목표, 내 행복, 내가 할 것이다. 두 번째 상자 37-2회기는 “숨을 쉬는 허파”로 건강하게 숨을 잘 쉬고 있다. 나를 알아가는 것이다. 내가 사람들을 의식하는 것이 굉장히 강하다는 것을 알게 되었다. 내가 볼 수 있는 만큼 남을 본다. 나를 키워가는 과정이다. 38회기 처음 상자 38-1회기는 “축복”이다. 왼편 앞 요정은 뭔가 수호신 같다. 마음의 요정이다. 요리사는 뭔가 만들어 준다. 내 마음의 자리, 뭔가 만들어 준다. 천사는 축복해 준다. 오른편 앞 한쪽에서 흥겨운 파티를 한다. 축복, 화합이다. 두 번째 상자 38-2회기는 “거인의 코”로 양쪽은 눈이다. 엄청난 거인이겠다. 거인은 남자에 가깝다. 39회기 목지 않은 머리가 제법 길었다. 처음 상자 39-1회기는 “무제”로 한 쪽에서 어부가 작업을 하고 요리도 한다. 산타는 알려주고 깨우는 부분이다. 내가 모르는 것을 알려 주려고 하는 것 같다. 두 번째 상자 39-2회기 “무제”에서 양손으로 모래를 만진다. 모래상자는 그동안 주로 2개로 나뉘었는데 오늘은 하나가 되었다. 양편은 찻길로 소통이 된다.

상담말기 II는 40-1회기~45회기(긍정적인 나를 만나기 II)이다. 40회기에 내담자 머리가 제법 길어졌다. “끝과 시작”이다. 처

음 상자 40-1회기에 세 아이는 각자 배 주인으로 자유롭다. 여유롭게 즐긴다. 자전거를 놓아 밝고 긍정적인 오른편 쪽으로 향해가는 모습이다. 내가 거의 왔고 마음이 자유로운 영혼이다. 부정에서 긍정으로의 끝과 시작이다. 자각은 끝나고 내가 긍정으로 향해 있다. 부정은 끝나고 긍정이 시작된다. 두 번째 상자 40-2회기는 “분수”로 나뭇잎이 쪽쪽 뿜어 나가는 것이다. 움츠리고 갇혀 있다가 팍 터져 나오는, 팍 솟아오르는, 샘솟는 분수이다. 금방 터졌고 점점 퍼져 나간다. 41회기는 “나눔과 비움”으로 항아리, 주전자는 채워져 있고 잔들은 받을 준비가 되어 있다. 열려 있다. 내가 비울 것은 비우고 채울 것은 채우고 화합을 위해 채울 것과 비울 것이 필요하다. 거의 나는 되었다. 알았고 내 마음을 조절하려고 노력한다. 다음 주쯤 가게를 동업자와 오픈할 계획이다. 옛날에는 내가 옳다고만 생각했다. 이제 내가 생각 위주로 사는 것, 감정이 부족한 것을 알게 되었고, 상처 주는 것도 알게 되었다. 본인, 내 것을 찾아가는 것이다. 42회기는 “시작”인데 진실의 입은 통합시켜 주는 듯, 지켜주는 것 같다. 중앙의 소녀는 배고파 먹기도 하고 자유롭다. 어부는 작업을 계속 강하고 힘차게 한다. 알도 건강한 상태이다. 타인이 돌봐 주는 것이 따뜻하다. 나를 돌볼 힘이 생긴 것인지도 모르겠다. 편안하다. 이제 마음이 시작하는 느낌이다. 오늘 마음이 확 성장한 듯하다. 43회기는 “진취적인 삶”이다. 뒤는 나누고 채워 주는 것이다. 처음으로 나온 사람이 많다. 내 안의 다른 모습들이다. 여자가 많다. 일하며 물꼬, 마음의 감정이 띄었다. 행복으로 가는 물길은 트인 것이다. 앞으로의 삶이 진취적이 될 것 같다. 뒤로 물러나는 것이 없고 서서히 앞으로 간다. 나누고 채우고, 사람들과 소통, 나누고 싶다. 사람 속에서 살아야 한다. 44회기는 “어우러지는 사람과 사람들”인데 시대가 옛날은 아니다. 나도 있고 남도 있고 어차피 나 혼자 살지만, 나와 사람들이 같이, 각각이 하나씩 사람이 되니까, 이해하고 받아들인다. 45회기는 “공동체”로 모래상자는 다양하다. 사람 사는 것 같다. 이런 사람도 있고 저런 사람도 있다. 요리사는 모든 사람을 위해, 필요한 사람에게, 요구가 있을 때는 언제든지 나간다. 나는 특별히 없고 굳이 있다면 요리사로 사람들에게 베푸는 일을 한다.

3. 사후 심리검사

사후 심리검사로 첫 번째, HTP의 집은 황토와 짙으로 되어 있다. 요즘 공법으로 지어 2-3년이 되었다. 나 혼자 산다. 집의 분위기는 따뜻하고 온화하며 평화롭다. 소원은 나와 더불어 같이, 분리된 것이 아니라, 다른 사람들도 나처럼 평화롭고 마음이 안정을 얻고 사는 것, 경계가 없고 사람들과 더불어 행복한 것이다. 약간 걸리는 것이 이중창문 틀이라며 요즘 새 공법이 많으며 창틀을

지운다. 나무는 기둥이 많이 굽어졌다며 시원한 그늘도 주고 그네도 타 놀이터도 된다고 한다. 나무의 나이는 20대 중반으로 즐겁고 행복한 생각만 한다. 여자를 그리려다가 남자가 되어 버렸는데 내 모습 같다. 20대 초반으로 지금 똘가를 바라보고 있다. 여자는 30대 초반의 엄마 같다. 나중에 이 사람은 그냥 굳건히 자기 영역 안에서 묵묵히 지켜낸다.

두 번째, KFD는 나와 아들, 딸이다. 나들이, 산책한다. 좋은 점은 나는 밝고 친절하고, 아들은 밝고, 약간 부정적이면서 긍정적이고, 딸은 밝고, 단순하고, 명랑한 것이다. 나쁜 점은 나는 좀 주관적인 것, 아들은 부정적, 딸은 고집이 세다는 것이다. 둘이 아들 같다. 앞으로 이 가족은 이대로 평화롭다.

마지막으로, SCT 검사에서 사전검사와 비교를 위하여 사전과 같은 문항만을 살펴보면, “사람들이 나를 피할 때 불편하다, 나의 단점은 사람들과 일하는 게 쉽지 않다, 아버지와 나는 데면데면하다, 내가 없을 때 친구들은 자기들끼리 잘 논다, 어머니와 나는 친구처럼, 언니처럼 편하고 좋다, 나에게 가장 문제 되는 것은 경제적 능력이 없다, 내가 가장 바라는 것은 내가 스스로 경제적으로 독립하는 것, 좋은 어머니는 이해심 많고 자애롭다, 나의 능력은 현실적인 부분에서 조금 떨어진다.”라고 응답하였다.

사후 검사를 전체적으로 보면, 새 공법으로 지어진 집이다. 사전에 집이 측면이었으나 정면을 바라보고 있고 사람들과 더불어 행복한 것을 소원한다. 나뭇가지가 새롭게 난 것 같다. 사과가 없어져 애착문제가 해소된 것일 수 있다. 사람은 그런대로 날렵하고 섬세한데, 관계하고 뭘가 처리하는 부분인 손이 분화되어 있지 않다. 남자는 사전에 없던 벨트가 있다. 사후검사에서의 여인이 더 세련되었고 더 자연스럽다. KFD는 맨 오른편 아들의 허리에 벨트가 있다. 벨트로 내담자의 아니무스에 통제적인 면이 생겼음을 표현한 것 같다. 꽃들로 내담자의 긍정적인 정서들을 표현하고 가족이 산책하는 움직임이 있어 에너지가 생긴 듯하다. SCT에서는 자신에 대해 제법 중립적으로 지각하는 모습이다.

논의

본 연구는 중년기에 예상치 않은 남편의 죽음과 더불어 경제활동을 원하는데 사람들과의 관계의 어려움을 경험하며 일을 지속하지 못하고 청소년기 자녀들과 갈등하며 원래의 자신의 모습에 대한 질문을 갖고 모래놀이치료에 임한 사례를 분석심리학과 모래놀이치료 이론의 관점에서 탐색하였다. 총 45회기 모래상자는 어떠한 과정에 관한 것인지 그리고 내담자의 작업이 어디를 향하

고 있는지 파악하기 위해 사용한 소품, 이야기, 모래로 만든 형태 등을 탐색하는 Turner [43]가 제안한 내용주제를 중심으로 개성화 과정을 살피기 위해 상담초기, 중기, 말기로 구분하여 논의해 본다.

첫째, 상담초기는 1회기~8회기(나는 누구인가?)이다. 상담초기 I은 1회기~4회기(내 모습 I)이다. 1회기는 장면이 물과 울타리로 나뉘어 분열되고 환경과 연결되지 못한 내면을 표현하고 있다. 어미와 새끼 동물들이 있어 애착과 관련된 문제가 보여진다. 이는 내담자의 어머니와의 관계나 현재 자녀들과의 관계에서 “어머니”라는 모성성 및 여성성과 연결되어 질 수 있다. 모래상자가 “소박하고, 화려하다”는 내담자의 말에서 혼란, 불일치, 불균형이 느껴진다. 내담자는 고슴도치같이 욕심스럽고 뽀족 뽀족한 모습도 있고 토끼처럼 연약한 모습도 있음을 표현하고 있다[8, 10]. 소품들을 쌓으로 놓았는데 이는 불안해서 균형을 맞추려고 하는 것일 수 있고, 관계 맺고 싶은 욕구의 표현일 수 있다. 알을 품는 것은 탄생의 가능성, 의식화시킬 수 있는 잠재력을 나타낸다[39]. 집 원편에 놓인 황소는 뿔이 있어 남성성을 나타내고, 여러 동물들로 내담자의 본능적인 부분을 드러내고 있다[7]. 2회기는 전체적으로 쓸쓸하고 공허해 1회기의 소품들이 많은데 사람이 없는 것과 유사하다. 1회기의 다리가 연결, 관계를 표현했듯이 2회기에는 중심에서 대화를 원하는 것 같은데 탁자에 의자가 없어 이에 대한 어려움이 있음을 표현하고 있다. 이는 나무그림검사의 사과나무처럼 사랑과 관심을 원하는 것으로 내담자의 결핍된 모습이다. 1회기에도 새가 있었는데 새는 정신성으로 통합의 가능성을 나타낸다[46]. 3회기는 아기 안고 있는 소품들이 애착과 관련된 어려움을 나타낸다. 4회기는 네 구석에 똘가 있고 약간 원모양으로 만다라 형태인데 만다라는 긴장과 혼돈 속에서 나오는데[1, 18], 소품들이 서로 관련 없이 다 흩어져 있는 모습이다. 내담자가 실생활에서 남들의 말을 분석하여 이것은 어떻게, 저것은 어떻게 하는 것은 부정적인 아니무스의 모습이다.

상담초기 II는 5회기~8회기(내 모습 II)이다. 5회기 “날아다니는 꿈”은 요정의 세계이다. 현실이 힘들니까 현실에 안 산다. 6회기의 내면 중심에 아기처럼 약한 것, 돌봐야 할 것들이 많은데 성물 외에 돌보는 사람은 없다. 아기는 전체성, 무한한 잠재성, 가능성을 성장시킬 수 있으나, 아기처럼 본능적이고 충동적이기도 한 내담자의 내면일 수 있다[20]. 7회기 역시 초등학교 저학년 아동들처럼 동화의 세계이다. 난쟁이는 열등한 남성성을 시사하며[19], 무의식 속에 있는 정신적 측면을 상징하고 여성을 돕는 긍정적 아니무스이기도 하다[5]. 8회기 역시 5회기 요정들, 영유아 모습의 천사들과 폐가수스가 있는 환상의 세계로 이는 내담자

가 현실을 성숙하게 책임지기를 거부하는 모습일 수 있다[43]. 상담초기를 요약하면, 1회기에 애착의 어려움에 대한 표현을 시작으로 고슴도치, 토끼, 황소 등으로 자신의 모습을 표현하고, 공허함, 쓸쓸함, 자유롭지 못함, 현실도피 하는 모습과 함께 의식화의 가능성을 보여준다.

둘째, 상담중기는 9회기~33-2회기(나의 모습 만나기)이다. 상담중기 I은 9회기~16회기(부정적인 나의 모습)이다. 9회기의 마녀는 부정적인 여성성, 모성성과 내담자의 어두운 충동 및 억압된 부분일 수 있다[1, 5, 10]. 소품들이 다 파리를 뜯 뱀을 향해 있는데 뱀은 원초적인 본능성을 가지고 있고 지혜, 껍질 벗기로 변환을 상징한다[28]. 왼편과 오른편 앞의 동물들은 내담자의 어둡고 공격적인 부분 같다. 독수리는 하늘의 제왕으로 공격적인 면과 관망하는 능력이 있어 강력한 정신성을 의미할 수 있다[2]. 10회기의 “옛날”은 내담자의 더 깊은 무의식이다. 모래상자 중심에 지게 진 남자와 다듬이질 하는 여자가 있어 내담자는 중심에 핵심적인 이슈로 두 역할을 다 해야 함을 의식하고 있는 듯 하다. 11회기는 내담자의 모성이 좀 살아난 것 같다. 어미와 새끼 소품을 놓아 영유아기의 애착문제를 드러내고, 왼편 뒤 무덤은 부정적인 남성성의 죽음을 표현한 것 같다. 12회기는 여러 동물들로 본능의 움직임을 표현하고 있다. 13회기 “나”에서는 여러 모습의 자기 자신을 잘 통찰하고 있다. 14회기는 자기 마음이 적막함을 표현하고 있으나 집을 꾸민 것은 이제 안정감이 있다는 것, 안전기지가 있는 것으로 좀 편안해진 것일 수 있다[15]. 15회기에는 “만남”인데 자신의 내면과의 만남, 치료자와의 만남 등 교류가 있는 것이다. 중심화로 에너지가 생기고 먹고 양육하는 모습이다. 16회기의 중앙이 공부, 훈련하는 모습인데 학교는 질서를 훈련하는 곳으로 내담자 내면에 질서가 잡혀가는 듯하다. 그러나 오른편 뒤 쪽은 의식, 현실의 자리인데[3] 물이 충분하지 않은 곳에 물고기가 있어 여전히 답답한 모습이다.

상담중기 II는 17회기~33-2회기(부정적인 나로부터 탈피 I)이다. 17회기는 중심에서 모성적인 뭔가가 자라고 있는 것 같다. 신사임당 상은 한국의 현모양처, 한국의 여인상이다. 내담자 스스로 모성을 살리지 못한 이야기를 하는데 이를 계발하고 살아야 할 것이다. 내담자는 갈등하는 딸을 통해 내면의 아이를 키우고 배를 쓸며 돌보는 것 같다. 18회기의 배 끌어 주는 소품은 모성을 나타내는데 아이가 내담자 자신일 수 있다. 사자는 문이나 보물을 지키는 동물이며, 태모가 동반하던 동물로 ‘여성적’ 영역에 속한다[28].

19-1회기는 고통과 기쁨이라는 대조되는 감정을 표현한다. 중심으로 에너지를 모으는 모습인데 이들이 내담자의 말처럼 지

켜주고 도와주는 수호자들 같다. 19-2회기는 “모래시계”가 다 빠져나가고 없다며 한계와 제한을 표현하는데 공허감을 느끼는 듯하다. 어머니의 그늘 아래서 진정한 자신이 없었음을 통찰한다. 20회기 “아이들의 자유”에서 어머니에게 억눌린 감정도 다 놓아진 듯하다. 동자승 같은 종교적이고 원형적인 힘이 아기들을 돌보고 이로부터 키움을 받는 것 같다. 21회기 인어는 두 세계를 다니며 동물이면서 인간으로 본능적인 부분과 의식을 가진 존재로 [29] 이전 회기 중앙에 아기들처럼 내담자의 미성숙한 부분인 것 같다. 왼편 뒤쪽의 문화적으로 미발달된 원시인과 앞쪽의 인디언들은 미분화된 내담자의 남성성일 수 있다[37]. 오른편 뒤 토인 소품들은 검정색으로 내담자의 그림자인 것 같다. 내담자는 자신의 미성숙한 부분, 미분화된 남성성 등 자신의 그림자와 만나고 있다. 22회기는 어미 거북이 세 마리와 세 마리 새끼인 것 같은 숫자 3은 나아갈 방향과 목적에 대한 역동적인 힘을 상징하는 수이다[13]. 23-1회기는 밝은 것이 좋다고 하면서 검정색의 소품을 놓는데 자신의 그림자를 피하지 않고 직면하는 모습 같고 까만 것을 거부감이 없이 놓을 수 있는 힘이 생긴 듯하다. 고무신은 편안한데 오른편 앞 여성성, 모성의 자리[16]에 놓아 여성성, 모성성에 대한 자신의 견지, 정체성을 표현하는데 두 컬레로 이를 강조하고 있다. 지게는 남성, 남성성을 상징한다. 중년기 여성은 자신의 여러 정신요소를 통합해야 하는데 범종은 하늘의 소리 같은 것을 의미해[10], 이를 의식화 시키는 모습 같다. 만다라 형으로 중심을 잡아가는 모습이다. 23-2회기는 “무인도”로 자기 안의 고립된 면을 보여주는데 앞에 앉은 내담자 자신과는 연결되어 있다.

상담중기 III는 24-1회기~33-2회기(부정적인 나로부터 탈피 II)이다. 24-1회기 “시간과 에너지”에서는 중앙에 불, 종들, 성경책을 놓아 모래상자에 만다라 형태가 반복되는데 균형을 맞추려는 모습 같다. 모래시계는 영원한 시간의 흐름을 의미해 모래상자가 심오한 느낌을 준다[10]. 24-2회기는 “외계인의 눈”인데 눈은 지적인 지각을 상징하고 외계인은 낯선 존재를 의미해 낯선 존재에 대한 지각 같다[10]. 25-1회기는 “태초”로 탄생과 변화가 일어나고 있음을 표현하고 있다. 25-2회기 “기차”는 눈 같은 기차의 창문이다. 창문으로 내다보고 창문이라는 막을 통해 봐 원하지만 직접 관계를 못 맺고 바라만 보는 수동적인 관계인 것 같다.

26-1회기의 닭은 둥이 트기 전에 악귀를 내쫓고 여명을 맞이해 의식화와 관련이 있는 동물이다[10, 39]. 문어는 부정적인 모성상이다[29]. 26-2회기는 “내 마음의 눈”은 보고 관찰하는 자기 자신인 것 같다. 27-1회기의 갈라진 길이 이분되어 있어 갈등상태일 수 있다. 27-2회기는 오른편 앞에서 에너지가 나오고 있고 소년과 소녀 둘이 아직 뽀뽀하는 사이가 아니라고 하는데 이는 남

녀상이 아직 관계를 못하는 것을 의미할 수 있다. 28-1회기의 데면데면한 자라는 내담자가 자신의 여성성과 데면데면한 것일 수 있다[27]. 스텝크스는 수호신처럼 지킴이로 자기 안의 깊은 것을 지켜 주는 것이다[10]. 돼지는 원형적 여성성의 한 상징으로[31], 돼지는 페르세포네의 엄마, 데메테르 여신에 속해 내담자의 딸이 자신의 그림자이면서 분신인 것 같다. 28-2회기의 “분화구”는 내담자 자신을 깊이 보려고 바닥을 깊게 판 것 같다. 29-1회기의 외계인은 낯선 것으로 무의식의 것인데[1], 내담자는 스텝크스처럼 지켜주는 역할을 한다고 한다. 기념비는 남근적이며 어부, 태권보이 등 남성적인 힘이 활성화된 모래상자이다. 중심의 해골이 “과거의 자신”이라고 하며 자신의 진실을 드러나 보고 있는 것 같다. 어부는 건강한 남성인데 물고기를 잡는 무의식의 작업을 하며 자원과 에너지를 건져내고 있다[6]. 29-2회기에서는 길이 막혀 있었는데 이제 뚫려 관계와 소통이 되는 것 같다.

30-1회기 두 켈레 신발이 앞쪽의 내담자를 향하고 있다. 향아리는 모성적인 것인데[31] 열어 두어 이에 대한 가능성이 있음을 표현하고 있다. 30-2회기는 눈을 다듬고 돌보는 것 같다. 31-1회기에서는 촛불로 의식화를 추구한다[39]. 상자의 신이 분홍색이고, 초 그릇이 꽃분홍색으로 여성성이 이전보다 많이 발달된 듯하다. 31-2회기의 “텔레비전”은 밖에서 보아, 관찰자의 자세로 자기문제를 객관적으로 보는 모습 같다. 32-1회기는 비상하고 싶은 마음의 표현으로 뛰고 날고, 도약하려고 한다. 백조가 중심에 있는데 백조는 긴 목과 둥근 둔부로 남성성과 여성성의 합일을 의미하고[10, 43], 백조는 재생과 신생을 의미하며 확장된 의식, 내적인 기능성의 실현을 의미하기도 한다[5]. 장수벌레 등 곤충은 본능적인 충동이나 무의식적인 힘으로 내적인 자기를 의식적인 삶에서 배제하여 나타난 것일 수 있다[1]. 32-2회기는 굉장한 곡선으로 매우 여성적이다. 33-1회기 “낙원”은 환상적인데 도피보다는 새롭고 자유로운 곳으로, 부정적인 것에서 벗어나 통합하는 모습 같다. 부정적인 모성, 자신의 부정적인 면에서의 비상이다. 33-2회기의 악어는 본능적인 에너지이면서 부정적인 모성성[6, 14, 45]인데 악어가 사라지고 있다고 한다. 상담중기를 요약하면, 마녀로 부정적인 모성성과 여성성을 드러내고, 그림자와 직면하며 부정적인 남성성의 죽음, 양육되는 모습, 어머니의 억눌림에서 벗어나기, 부정적인 모성성 버리기 등 내담자가 자신의 부정적인 모습에서 탈피하는 과정을 보여주고 있다.

끝으로, 상담말기는 34-1회기~45회기(진정한 나를 발견)이다. 상담말기 I은 34-1회기~39-2회기(긍정적인 나를 만나기 I)이다. 34-1회기 오른쪽 앞부분 여성성, 모성의 자리에[16] 무덤을 놓아 부정적인 여성성, 모성 부분이 죽음을 맞이한 것 같다.

34-2회기의 “산허리”에서 산은 변환이 일어나는 거룩한 장소를 상징하는데 이런 장소에 높이 올라온 것을 의미한다[20]. 35-1회기 “공존”에서는 그동안의 상자에 소품을 줄지어 놓는 등 딱딱하고 추상적이며 원형적이었으나 지금의 상자는 생기가 있어 보인다. 뽀뽀하는 상은 합일, 통합을 의미한다. 시녀는 돌보는 일을 하는데 찻잔을 날라 대화, 관계하게 하는 것 같다. 부엉이는 어두운 곳에서 볼 수 있어 지혜와 무의식의 의식화를 상징한다[26]. 타조는 깃털의 길이가 모두 똑같아서 공평성, 진실을 의미하는데 내담자에게 필요한 모습일 수 있다[10]. 35-2회기의 “나에게 향하는 길”에서 길이 내담자에게 향해 있다. 36-1회기 오른쪽 앞의 짐을 진 여인은 이고, 지고 하는 모성적인 부분 같다. 짐은 책임감일 수 있는데 이를 버리지 않고 힘들지만 짊어지고 가는 것이다. 36-2회기의 곡선이 매우 부드럽고 여성적인데 모성적인 사랑을 줄 수 있는 사랑의 나무인 것 같다. 37-1회기의 커다란 함은 용기로 변환시킬 수 있는 그릇이다. 이젤로 새롭게 그려가는, 새로운 인격, 태도, 자기 이미지를 만들어 가는 창조적인 작업을 하는 모습이다. 38-1회기의 남녀가 뽀뽀하는 상은 합일을 상징한다. 오른쪽 뒤의 코끼리는 모성적이고[39, 43], 천사들과 할아버지 요정은 돕는 것들이다[10, 39]. 39-1회기의 중앙에 담을 수 있는 모성성, 여성성의 측면인 그릇이 있다. 산타는 수호와 자선행위를 베푸는 존재인데 북 위에서 인간을 구원해 줄 구세주의 탄생을 알리고 있다. 말은 본능이 뛰어난 동물이고 사람을 태우고 가 모성적인 측면이 있다[21]. 찻잔은 치료자나 자신과 이야기하고 관계를 맺는 모습 같다. 39-2회기는 양편에 찻길이 있어 소통이 되고 있음을 다시 표현한다.

상담말기 II는 40-1회기~45회기(긍정적인 나를 만나기 II)이다. 40-1회기는 세 개의 배로 강조하고 있고 각자 유유히 배를 타는데 개성화 작업은 혼자서 하는 것이다. 오른쪽 앞 모성, 여성성의 자리[16]에 놓인 시계는 성장해 가는 것을 나타낸다. 자전거는 구석구석 갈 수 있는데 방향이 오른쪽 뒤쪽 의식의 방향을 향하고 있다[3]. 40-2회기의 “분수”에서 생명력이 터져 나오는 것 같다. 41회기의 차와 찻잔은 대화, 관계를 맺게 하는 것인데 두 개의 잔으로 일대일 대화이다. 42회기는 진실의 입 소품이 수호해 준다고 하는데 지켜주는 남성적, 아니무스적인 것이 있다. 나머지 부분은 자기 안의 모성성이 표현된 것 같다. 진실의 입 소품은 자기(Self)의 상일 수 있다. 통합, 심오한 뭔가로 중심을 향해 있는 여성성들인데 남성성을 회복하며 여성성을 찾아 통합해 가는 모습 같다. 43회기는 발랄한 젊은 에너지가 활성화된 것 같다. 44회기는 커플들로 통합을 보여준다. 나무꾼은 일하는 건강한 남성상으로 내담자의 아니무스이다. 중앙에 방망이질하는 여인은

힘차고 건강한 여성성이다. 이는 43회기처럼 일렬이 아니고 바라보고 중심이 잡혀 있는 모습이다. 45회기는 장애인을 포함한 다양한 사람들이 있다. 변환과 관련된 요리사가 내담자라고 한다. 치료회기 마지막 상자에서 남녀노소가 다 있는 것은 내담자 정신의 부분들로 다 어우러져 통합, 조화를 이루는 것이라고 할 수 있다. 상담말기를 요약하면, 부정적인 아니무스가 건강한 아니무스로 바뀌고 긍정적이고 건강한 여성성과 남성성이 생기며 다양한 사람들로 내담자의 내면이 통합되었음을 알리는 장면으로 치료과정이 마무리된다. 즉 내담자는 자신의 부정적인 부성과 모성 콤플렉스로 인한 부정적인 아니무스와 모성성이 긍정적이고 건강하게 회복되는 여정을 보여준다.

내담자의 언어 중 주호소 문제인 관계의 어려움과 관련된 자신에 대한 자각의 변화를 살펴보면, 먼저, 상담초기에는 “나는 스스로 사람을 피한다, 타인과 공유하는 부분을 찾고 싶다, 주위에는 없다, 사람들이 어렵다, 일반적으로 어울려 살았으면 좋겠다, 그냥 사람들 속에서 살았으면 좋겠다, 사람을 만나며 부족하고 모난 것이 보인다, 나는 친해도 불편하면 마음으로 끊어버린다, 이런 나 자신이 무섭다, 이제 정이 많은 사람에게 상처를 줄 수 있겠다는 생각이 든다, 나는 엄마의 억압으로 채워지지 않고 일그러진 부분이 있었다, 이제 나의 냉정함이 불편하게 느껴진다, 나는 억압, 부정적인 면이 강했다, 말로 다 끊었다, 말로 사람을 죽이고 살리고 할 수 있다, 말이 무섭다, 나 때문에 아팠겠다.”라고 하였다.

두 번째, 상담중기에는 “나는 공격적이다, 이제 알면 알수록 사람이 우선이다, 나는 일반적인 것에서 벗어났다, 사람과 부딪치는 것이 싫다, 나는 강한데 조율이 좋을 것 같다, 현실을 살아가야 한다, 평범하게 살고 싶고 사람과 어울리고 싶다, 외부에서 찾았는데 이제는 나 자신이 문제라는 것, 다른 사람에게 의존하지 않고 나 스스로 해야 하지 않는가, 부드러움만이 나를 다스릴 수 있다, 내가 강하다 보니 다른 사람을 수용하기 힘들다, 내가 어떤 사람일까?, 본래의 내 모습은 어떠할까?, 나는 나를 많이 본다, 상대를 변화시키는 것이 아니라 내가 변해야 한다, 또 다른 세계를 만들 것이다, 내면의 성찰, 나를 키우는 작업이 시작된 것 같다, 본래 모습을 찾아가는 것 같다, 나의 본래의 모습을 보아가고 있다, 원래의 나를 알고 싶고 그런 나를 성장시키고 싶다, 내가 나를 보는 것이 점점 커진다.”라고 하였다.

마지막, 상담말기에는 “화합이다, 세상과 연결되어야 한다, 지금은 마음이 자유롭다, 이제 내가 생각위주로 사는 것, 감정이 부족한 것을 알게 되고, 이제 상처 주는 것도 알게 되었다, 본인 내 것을 찾아가는 것이다, 앞으로의 삶이 진취적이 될 것 같다, 뒤로 물러나는 것이 없고 서서히 앞으로 간다, 나누고 채우고, 사람들

과 소통, 나누고 싶다, 나도 있고 남도 있고 어차피 나 혼자 살지만, 나와 사람들이 같이, 각각이 하나씩 사람이 되니까, 이해하고 받아들이는, 이런 사람도 있고 저런 사람도 있다, 사람들이 많으니 좋다.”라고 하였다. 이렇듯 내담자는 모래놀이치료 과정을 통해 정신의 자연스런 기능의 회복으로 자신에 대한 자각이 분명하게 확대되어 확장된 의식, 개성화된 것을 알 수 있다.

전체를 요약하면, 본 연구의 내담자는 모래놀이치료를 통해 자신의 그림자, 마음속에 있는 남성적인 인격 아니무스, 여성성과 모성성을 검토해 보는 작업을 통해 치유적인 발전을 이루며 변화된 인격을 갖게 되었다. 이런 변화는 투사검사에서 사람들과 더불어 사는 것을 소원하고 가족 간에도 건강한 에너지가 생기고, SCT에서도 자신에 대한 지각이 변화된 것으로 나타나고 있다.

본 연구가 모래상자 내용주제를 중심으로 탐색하고 있지만 모래놀이치료 과정에 특정 공식의 대입이나 상징을 완전히 이해하는 것이 불가능하고[43], 심리치료는 객관적인 과학이 아니라 부분적으로 주관적인 경험이어서[46], 내담자의 무의식의 흐름을 따라 펼쳐지는 무의식의 작업을 객관화하는 데는 한계가 있다. 그러나 본 연구는 관계의 어려움을 호소하며 본래의 자신이 어떤 존재인지 알고 싶어 하는 중년 여성이 모래놀이치료의 자유롭고 보호된 공간에서 어떤 정신의 변환과정을 거치며 변화된 인격을 갖게 되는지 분석심리학과 모래놀이치료 이론, 특히 Turner [43]의 내용주제의 관점에서 탐색하여 치유와 인격의 발전을 이끄는 전체적 정신과정이 모래상자의 작업에 의해 진행될 수 있음을 보여주었다는데 연구의 의의가 있다. 또한 본 연구는 상담 및 심리치료 장면에서 중년 여성의 정신세계를 이해하는데 기초자료를 제공해 준다.

Declaration of Conflicting Interests

The author declared that she had no conflicts of interest with respect to her authorship or the publication of this article.

Acknowledgments

This work was supported by the funds of Kunsan National University.

References

- Ackroyd, E. (1997). *A dictionary of dream symbols* (B. J. Kim, Trans.). Seoul: Korean Institute for Contemporary Psychoanalysis. (Original work published 1993).
- Adams, K. (2010). This is the house that Jake built: A boy develops ego strength. *Journal of Sandplay Therapy*, 19(1), 47-63.
- Ammann, R. (1991). *Healing and transformation in sandplay: Creative process become visible* (W. P. Rainer, Trans.). Chicago, IL: Open Court. (Original work published 1934).
- Ammann, R. (2009). *Das sandspiel: Der schöpferische weg der persönlichkeitsentwicklung* (Y. K. Lee, Trans.). Seoul: Analytical Psychology Center. (Original work published 2001).
- Birkhauser-Oeri, S. (2012). *The image of mother in fairy tales* (Y. K. Lee, Trans.). Seoul: Analytical Psychology Center. (Original work published 2003).
- Bradway, K. (2001). Symbol dictionary: Symbolic meanings of sandplay images. *Journal of Sandplay Therapy*, 10(1), 9-110.
- Brock, M. A. (2007). A rite of passage. *Journal of Sandplay Therapy*, 16(1), 87-107.
- Carey, L. J. (1999). *Sandplay therapy with children and families*. Northvale, NJ: Aronson.
- Chang, H. S. (2008). A case study of sandplay therapy for a middle-aged woman distressed by husband and children. *Korean Journal of Play Therapy*, 11(3), 81-98.
- Chevalier, J., & Gheerbrant, A. (1996). *The penguin dictionary of symbols*. London: Penguin Books.
- Choi, J. H. (2008). A case study of sandplay therapy for a depressed middle-aged woman. *Korean Journal of Sand Play Therapy*, 4, 139-166.
- Choi, S. G. (2005). A case study of sandplay therapy a mother who lost her self because of the problems of her son and found the self. *Korean Journal of Sand Play Therapy*, 1, 161-180.
- Eastwood, P. S. (2006). *Nine windows to wholeness: Exploring numbers in sandplay therapy* (J. S. Jung, B. A. Kim, & S. Y. Jung, Trans.). Seoul: Hakjisa. (Original work published 2002).
- Eimers, A. (2014). Preparing for death: A child's experience. *Journal of Sandplay Therapy*, 23(1), 135-144.
- Esterhuyzen, A. (2015, December). *The body in sandplay therapy*. Paper presented at the 17th Conference of the Korean Association of Sandplay Therapy, Seoul, Korea.
- Foks-Appelman, T. (2011). Finding the path the case of Anita. *Journal of Sandplay Therapy*, 20(1), 135-146.
- Gil, E., & Jang, I. (2016). Art psychotherapy for middle-aged female with depressive symptoms from the viewpoint of 'individuation process'. *Journal of Cognitive Enhancement and Intervention*, 7(1), 73-89.
- Grubbs, G. (2007). The self and its evolving heaven and hell manifestations. *Journal of Sandplay Therapy*, 16(2), 75-86.
- Johnson, D. (1999). Fairy tale symbolism applied to sandplay. *Journal of Sandplay Therapy*, 8(2), 65-86.
- Jung, C. G., & Franz, M. L. (1983). *Man and his symbols* (B. Y. Rhi, C. Lee, S. C. Cho, B. G. Yeon, K. H. Cho, Y. S. Kim, et al.). Seoul: Jipmoondang. (Original work published 1964).
- Kalff, D. M. (2003). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*. Cloverdale, CA: Temenos Press.
- Kast, V. (1997). *Father-daughter, mother-son: Freeing ourselves from the complexes that bind us*. Rockport, MA: Element.
- Kim, D. Y., Kong, M., & Choi, O. S. (2002). *The psychological diagnosis of HTP and KHTP*. Seoul: Dong-a Moonwhasa.
- Kim, S. M. (1995). *Practical theology forum*. Seoul: Christian Literature Society of Korea.
- Lee, H. R. (2015). Effects of group art therapy on self-differentiation and emotional crisis in middle-aged women. *Korean Journal of Art Therapy*, 22(4), 1205-1223.
- Lee, K. B. (2011). Die selbstverwirklichung im Grimmschen marchen 'Schneewittchen'. *Journal of Humanities*, 43, 151-170.
- Lee, Y. K. (1996). Psychological meaning of western alchemy from the Jungian standpoint of view. *Shim-Song Yon-Gu*, 11(1-2), 21-66.
- Lee, Y. K. (2003). Three stages of mythology in terms of developmental processes of consciousness: Analytical psychological understanding of mythology. *The Journal of Aesthetics and Science of Art*, 17, 207-236.
- Margoliash, E. (1998). Rebirth through sand. *Journal of Sandplay Therapy*, 7(1), 63-87.
- Montecchi, F. (1999). Hands that talk and analytic listening. *Journal of Sandplay Therapy*, 8(1), 25-67.
- Neumann, E. (2007). *The great mother* (S. H. Park, Trans.). Paju: Sallim. (Original work published 1974).
- Park, C. A. (2014). *Plan for conquest for middle-aged women based on unconsciousness theory of C. G. Jung: Focused on psychotherapy* (Unpublished master's thesis). Hanil University and Presbyterian Theological Seminary, Wanju, Korea.
- Park, E. S. (2008). *A study on individuation of mid-life through analysis of dreams* (Unpublished master's thesis). Sangmyung University, Seoul, Korea.
- Park, J. O. (2014). Case study of a woman's individuation process shown through ancient rites of passage. *Korean Journal of Sand Play Therapy*, 10(1), 153-185.
- Park, Y. K. (2006). A case study of sandplay therapy a depressed middle aged woman. *Korean Journal of Sand Play Therapy*, 2, 57-87.
- Rhi, B. Y. (1998). *Analytical psychology: C. G. Jung's thoughts on*

- mind*. Seoul: Ilchokak.
37. Rhi, B. Y. (1999). *Shadow: Our inner dark partners*. Paju: Hangilsa.
38. Rhi, B. Y. (2001). *Anima and Animus: The woman within man, the man within woman*. Paju: Hangilsa.
39. Ronnberg, A., Martin, K., & Archive for Research in Archetypal Symbolism. (2010). *The book of symbols: Reflections on archetypal images*. Koln: Tasehen.
40. Shin, M. S., Kim, S. K., Kim, Y. H., Kim, J. Y., Kim, H. S., Kim, J. Y., et al. (2002). *Assessment and understanding of children through drawings*. Seoul: Hakjisa.
41. Sim, H. O. (2014). A case study of sandplay therapy for a middle school-aged boy having severe conflicts with his mother: Focused on initiation. *Journal of Korean Home Management Association*, 32(6), 1-18.
42. Talamini, M. (2010). The body unveils what the mind holds the case of Diana. *Journal of Sandplay Therapy*, 19(2), 41-59.
43. Turner, B. A. (2005). *The handbook of sandplay therapy*. Cloverdale, CA: Temenos Press.
44. Weinrib, E. L. (2004). *Images of the Self: The sandplay therapy process*. Cloverdale, CA: Temenos Press.
45. Wilkinson, K. (2008). *Signs and symbols: An illustrated guide to their origins and meanings*. New York, NY: Dorling Kindersley.
46. Zoja, E. P. (2011). *Sandplay therapy in vulnerable communities: A Jungian approach*. New York, NY: Routledge.

Appendix 1. Projective Pre-Test and Post-Test

House (pre-test)

House (post-test)

Tree (pre-test)

Tree (post-test)

Person 1 (pre-test)

Person 1 (post-test)

Person 2 (pre-test)

Person 2 (post-test)

KFD (pre-test)

KFD (post-test)

KFD, Kinetic Family Drawing.

Appendix 2. Sandplay Therapy Sessions

● Initial phase of therapy: who am I?

-Initial phase I: myself I

1 Session
(A house I would like to live in)

2 Session
(A park I would like to rest in)

3 Session (Peace)

4 Session
(A village become one)

- Initial phase II: myself II

5 Session
(Dream flying around)

6 Session
(Babies' heaven)

7 Session
(A world like fairy tale)

8 Session (Dream)

● Intermediate phase of therapy: meeting myself

-Intermediate phase I: negative myself

9 Session (My darkness)

10 Session (My old days)

11 Session (Life & death)

12 Session
(Confinement & freedom)

13 Session
(I)

14 Session
(Stillness)

15 Session
(Meeting & relaxed)

16 Session
(My life)

-Intermediate phase II: breaking away from negative myself I

17 Session
(Memory of old days)

18 Session
(Stargate)

19-1 Session
(Amusement)

19-2 Session
(Sandglass)

20-1 Session
(Infants' freedom)

20-2 Session
(Untitled)

21 Session
(Unknown world)

22 Session
(Freedom from me)

23-1 Session
(Untitled)

23-2 Session
(Uninhabited island)

-Intermediate phase III: breaking away from negative myself II

24-1 Session
(Time & energy)

24-2 Session
(Alien's eyes)

25-1 Session
(In the beginning)

25-2 Session
(Train)

26-1 Session
(Power & energy)

26-2 Session
(My heart's eyes)

27-1 Session
(Two ways)

27-2 Session
(Blessing)

28-1 Session
(Creation)

28-2 Session
(Crater)

29-1 Session
(Observers)

29-2 Session
(Untitled)

30-1 Session
(Journey)

30-2 Session
(Eyes)

31-1 Session
(Rest area)

31-2 Session
(Television)

38-1 Session
(Blessing)

38-2 Session
(A giant's nose)

32-1 Session
(Soaring)

32-2 Session
(Sand board)

39-1 Session
(Untitled)

39-2 Session
(Untitled)

33-1 Session
(Paradise)

33-2 Session
(Alligator's tail)

40-1 Session
(Ending & beginning)

40-2 Session
(Fountain)

● Final phase of therapy: discovery of the real Self
-Final phase I : meeting positive myself I

-Final phase II : meeting positive myself II

34-1 Session
(Hope)

34-2 Session
(Mountainside)

41 Session
(Sharing & emptiness)

42 Session
(Start)

35-1 Session
(Coexistence)

35-2 Session
(A road toward myself)

43 Session
(Go-ahead life)

44 Session
(A person & people being in harmony)

36-1 Session
(Hope)

36-2 Session
(Heart)

45 Session
(Community)

37-1 Session
(Loving alchemist)

37-2 Session
(Breathing lung)