

## 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스에 미치는 효과

The Effects of Sandplay Therapy on Depression and  
Stress from Child Rearing in Mothers with Disabled Children

한 송 희\*  
Songhee Han

김 경 희\*\*  
Kyunghee Kim

### <Abstract>

This study applied sandplay therapy to mothers with disabled children and had them express emotions suppressed while rearing their children, thereby intending to improve their power to cope with stress through internal reinforcement that may relieve psychological recession. In order to verify the above study issues, 28 mothers were selected as subjects and equally divided into an experimental group and a control group. The experimental group received sandplay therapy for 40 minutes once per week, for a total of 10 weeks, and a test on the scale of depression and stress from child rearing was conducted prior to and after each session of sandplay therapy. The results of this study showed that sandplay therapy was effective in decreasing depression and stress from child rearing in mothers with disabled children. This study's results are considered to provide basic data that can be utilized as a psychological therapeutic approach for seeking the stability of depressed ego resulting from depression and stress in mothers with disabled children, and also improvement in the quality of care of disabled children.

*Keywords* : sandplay therapy, depression, stress from child rearing

---

\* 아동청소년발달센터 봄비와 씨앗, 놀이치료사 (gemini0235@naver.com)

\*\* 교신저자, 서울문화예술대학교, 상담코칭심리학과 교수 (p30kkh@scau.ac.kr)

## I. 서론

### 1. 연구의 목적 및 필요성

가정은 어느 누구에게나 새로운 삶을 시작하는 출발지이며 평생을 함께 할 가족과의 만남을 이루는 삶의 터전이라고 할 수 있다(정진혜, 2008). 한 남녀가 결혼을 통해 가정을 이루고 아이를 낳게 되면서 부모로서 역할을 갖게 된다. 부모는 아이가 태어나면서 가장 먼저 상호작용을 통한 관계를 형성하는 중요한 역할을 담당하므로 매우 중요하다. 자녀의 존재는 부모에게 심리적, 사회적 안정감을 주고, 자녀와의 상호작용을 통해 새로운 흥미와 관심을 갖게 되며 자신의 삶을 반성할 기회를 갖게 된다는 점에서 긍정적인 면이 있다. 그러나 부모라는 역할을 수행하게 됨으로써 부모는 자녀 양육, 자기 시간의 부족, 지출 확대로 인한 정신적, 육체적 피로 등(이채현, 2008) 여러 가지 부담과 스트레스에 직면하게 된다.

특히 장애아동의 존재는 일반 아동의 가정과는 비교할 수 없는 여러 가지 어려움을 겪게 한다. 장애아동의 부모는 자녀의 장애가 치료나 상담으로 일시에 회복될 수 있는 것이 아니기 때문에 부모에게 기대감, 성취감 대신 심리적 우울감과 고통을 주고 과중한 스트레스와 부담을 지속적으로 경험하게 한다(이정아, 2008).

더욱이 장애아동의 양육에서 일차적 책임을 맡은 어머니의 과중한 양육부담은 우울감과 양육스트레스를 조장한다(이숙자, 2005). 장애아동 어머니는 장애아동의 출생으로 상실감, 분노, 충격, 부인, 슬픔, 침체 등의 부정적인 정서를 경험한다(서민정, 장은진, 정철호, 최상용, 2003). 장애아동 어머니는 주변에서 장애아동의 특성, 양육과 관련된 정보를 얻는 것이 쉽지 않으므로 장애에 대한 이해의 부족하게 되고 자녀를 양육하는 일에 대한 자신감을 갖기가 어렵다(김지연, 2011). 장애아동이 불완전하고 결코 완전해질 수 없다는 생각에서 장애아동 어머니들은 슬픔, 분노, 죄의식, 비탄 등의 감정이 일어난다(Kanner, 1953). 또한 장애아동 어머니는 장애아동의 불확실한 미래로 인해 우울을 경험할 가능성이 높다(Hong & Kim, 2003). 장애아동 어머니들은 장애아동을 양육하면서 많은 좌절감, 부담감과 구속감을 느끼고 신체피로 및 심리적 상처를 많이 받으며 우울함을 갖게 된다(최현정, 2007). 장애아동 어머니가 장애아동을 돌보기 위해서는 일상생활전반에 구체적인 일을 세세히 보조하게 되므로 많은 시간을 아동에게 할애하게 된다. 장애아동 어머니는 장애아동의 성장과정에 있어서 특별한 요구가 필요하며 장기간으로 의존하기 때문에(이연희, 황순영, 2015) 양육과 간호에 대한 전적인 책임을 부담하고 집중적인 지도와 보호가 필요함으로 수면시간 부족, 여가시간 부족 등 신체적, 정서적으로 스트레스를 경험하고 있다(임현승, 2004; 백종화, 2009). 또한 장애아동 어머니들은 장애아동이 흔히 보이는 문제행동에 대한 대처방법을 알기 어렵게 때문에 지속적으로 양육스트레스를 경험하게 된다(전혜인, 2006). 또한 장애아동 어머니

들은 장애아동에 대한 사회적인 편견과 싸워야 하며, 장애아동에 대한 비현실적인 기대와 좌절을 거듭하면서 어머니는 높은 수준의 양육스트레스를 경험하게 된다. 이러한 양육스트레스로 인해 장애아동 어머니는 우울감을 불러일으키고, 우울한 어머니는 부정적인 양육태도를 양산하므로 어머니가 장애아동을 양육하는 데 스트레스로 작용한다(김경식, 김갑숙, 2010). 즉, 장애아동어머니의 우울과 양육스트레스는 유의한 정적 상관을 드러내며, 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스의 악순환은 아동의 보살핌의 질을 현저하게 떨어뜨림과 (Kim & Jung, 2011) 더불어 가족의 일상생활을 어렵게 하고 가족 간의 적응에 악영향을 미치며, 이는 가족의 체계적 기능을 저해하는 요인이 된다(Lee, 2008).

장애아동이 가족에게 미치는 영향이 증대되고 장애아동 어머니의 역할 중요성이 부각됨에 따라 장애아동으로 인한 어머니의 우울과 스트레스에 대한 많은 연구가 실시되었다. 장애아동 어머니를 대상으로 한 선행연구들에서 발달장애아동 어머니의 우울과 배우자 지지 연구를 보면 발달장애 어머니의 우울평균이 높은 것으로 나타났고(홍영수, 김재엽, 2003), 정신지체아 어머니의 스트레스, 우울 및 사회적 지지와의 관계 연구에서도 장애아동 어머니는 우울 및 스트레스가 높음을 보고하였다(이소란, 2000). 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스가 가족기능 및 장애아동 양육에 부정적 영향을 준다는 이론적 접근들이 활발히 이루어졌다. 이를 바탕으로 모래놀이치료 접근으로 한 연구들이 실시되었는데 부모역할 스트레스를 겪는 어머니에게 모래놀이치료가 청소년 자녀 어머니의 우울을 감소시키고 모-자녀 관계 증진에 긍정적인 영향을 주었다(김소은, 2014). 또한 모래상자치료를 적용한 연구(신재은, 2006)에서 어머니의 변화가 자녀들에게도 HTP검사 상에서 자아상에 긍정적인 변화를 가져왔으며, 모래상자놀이가 발달장애아 어머니의 양육스트레스 감소에 양적인 효과를 보였고, 어머니들의 긍정적 언어표현이 양적인 증가하였으며, 주변과 타인에 대해서도 수용적인 태도를 보였다(박선희, 2008; 한길자, 2009).

장애아동 어머니는 장애아동으로 인해 죄책감과 우울함을 갖게 되는데, 모래를 만지면서 불안을 감소시키고 치료적 퇴행과 긴장완화, 심리적, 정서적 안정감을 갖게 해준다(심재경, 1994). 또한 장애아동으로 인해 양육스트레스를 겪는 어머니들에게 부정적인 감정을 긍정적인 세계창조로 표출하게 한다. 보다 안전한 모래상자 세계 안에서 자연스러운 퇴행을 통해 어머니들은 무의식의 그림자인 억압된 욕구나 정서를 대면하게 되고 안정되고 지지적인 치료자와의 관계 통해 어머니 개인의 우울과 스트레스를 객관적으로 통찰하는 자기 성숙의 기회를 제공해 줄 것이다. 이러한 자기 성숙의 기회는 이후의 양육 상황에서 보다 적극적이고 지속적인 힘을 발휘할 수 있는 정서적 바탕이 되어 줄 것이다. 그러므로 모래놀이치료를 통해 어머니 자신도 하나의 인격체로서 자신의 삶을 긍정적으로 해석하고 받아들이는 양육 스트레스에 대처하는 능력을 길러줄 수 있다(박선희, 2008).

따라서 본 연구에서는 장애아동 어머니를 대상으로 모래놀이치료를 실시하여 억제되어

있는 감정을 표출하도록 한다. 또한 그들의 심리적 우울을 완화시킬 수 있는 내적 강화를 통해 스트레스를 대처하는 힘을 향상시키고자 한다. 그리고 모래놀이치료과정을 통해 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스가 감소하는지 양적 연구로 검증해보고자 한다. 이를 통해 향후 장애아동 어머니들은 우울과 스트레스로 인해 침체되었던 자아의 안정을 찾고, 장애아동 보살핌의 질을 향상시킬 수 있는 심리 치료적 접근의 한 방편으로 활용할 수 있는 기초자료를 제공할 것으로 본다.

## 2. 연구문제

본 연구에서는 장애아동 어머니를 대상으로 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스에 미치는 영향을 파악하고자 다음과 같은 연구문제의 가설을 설정하였다.

1. 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울을 감소시킬 수 있는가?
2. 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 대전광역시에 소재한 H아동발달센터와 장애인재활협회에서 어머니들의 자발적 지원 또는 센터와 협회 관계자의 추천으로, 평소 우울과 양육스트레스로 어려움을 보이는 장애아동 어머니 28명 모집하였다. 연구자는 우울과 양육스트레스 척도 검사에 동의한 28명의 장애아동 어머니들에게 척도 검사를 실시하였다. 그중 14명의 장애아동 어머니는 모래놀이치료의 참여에 자발적 동의하여 실험집단으로 하였고, 나머지 14명의 장애아동 어머니는 통제집단으로 하였다. 연구 대상자의 인구 사회학적 특성은 표 1과 같다.

모래놀이치료에 참여한 실험집단과 통제집단 자녀들의 성별, 연령, 장애유형, 장애정도, 출생순위, 모 학력, 모 직업유무의 특성 모두 집단 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

### 2. 연구도구

#### 1) 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)

우울척도는 Beck 우울증 척도(Beck Depression Inventory: BDI, 1976)를 사용하였다. Beck 우

표 1. 연구대상자의 특성 비교

	구 분	실험집단 (n=14)	통제집단 (n=14)	X <sup>2</sup>
		n (%)	n (%)	
자녀의 성별	남	9 (64.3)	8 (57.1)	.150
	여	5 (35.7)	6 (42.9)	
자녀의 연령	8세(1학년)	1 (7.1)	1 (7.1)	.343
	9세(2학년)	1 (7.1)	1 (7.1)	
	10세(3학년)	2 (14.3)	3 (21.4)	
	11세(4학년)	1 (7.1)	1 (7.1)	
	12세(5학년)	4 (28.6)	3 (21.4)	
	13세(6학년)	5 (35.7)	5 (35.7)	
자녀의 장애유형	자폐	3 (21.4)	3 (21.4)	.000
	지적장애	10 (71.4)	10 (71.4)	
	뇌병변	1 (7.1)	1 (7.1)	
자녀의 장애정도	경미한 정도	5 (35.7)	6 (42.9)	.182
	보통 정도	6 (42.9)	5 (35.7)	
	심한 정도	3 (21.4)	3 (21.4)	
자녀의 출생순위	외동	1 (7.1)	5 (35.7)	4.000
	첫째	8 (57.1)	4 (28.6)	
	둘째	5 (35.7)	5 (35.7)	
모 학력	고졸	8 (57.1)	6 (42.9)	1.486
	전문대졸	3 (21.4)	6 (42.9)	
	대졸	3 (21.4)	2 (14.3)	
모 직업 유무	주부	10 (71.4)	8 (57.1)	.622
	있음	4 (28.6)	6 (42.9)	
합계		14 (100.0)	14 (100.0)	

우울 척도는 우울 증상의 유·무와 증상의 심한 정도를 평가하기 위한 목적으로 제작된 자기 보고형 척도이다(Beck, 1976).

본 연구에서는 이영호·송종용(1991)이 번안한 한국판 우울척도(BDI)를 사용하였다. 우울 척도는 정서적, 인지적, 신체적, 우울증상을 나타내는 21개의 문항으로 구성된 3점 척도로써 0~63점까지이며 점수가 높을수록 우울정도가 심함을 나타낸다. 우울증은 정서적(슬픔,

비관성, 울음, 불만족, 죄책감), 인지적(실패감, 벌의 얘기, 우유부단, 자기혐오, 자기비난, 자살의 상념), 동기적(신체상 장애, 작업 장애, 신경과민, 사회적 위축, 불면증), 생리적(피로감, 체중감소, 식욕상실, 신체적 집착) 증상 영역을 포함한다. 점수해석은 0~9점은 정상상태, 10~15점은 경한 우울상태, 16~23점은 보통 우울상태, 24~63점은 심한 우울상태로 분류하였으며, 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .85이다.

## 2) 양육 스트레스 검사

장애아동 어머니의 양육스트레스를 측정하기 위해 Abidin(1983)이 개발하고, 서혜영(1992)이 다시 축소·개정된 양육스트레스 척도(Parenting Stress Index/Short Form: PSI/SF)를 사용하였다. 이 척도는 Abidin(1983)에 의해 처음 제작되었을 당시 총 101문항이 1990년 단축형 개발되어 사용되고 있으며, 세 개의 하위척도마다 12문항씩 전체 36문항으로 구성되어있다.

PSI/SF는 부모가 자녀 양육에서 경험하는 스트레스의 근원에 따라 부모의 고통(parental distress), 부모-아동 간 역기능적인 상호작용(parent-child dysfunctional interaction), 아동의 까다로운 기질(difficult child)로 구분한다. '부모의 고통 영역'에서는 부모의 우울감, 사회적 지원 결여, 배우자와의 갈등, 역할 제한, 양육 능력에 대한 손상감, 역기능적 부모 역할 수행을 야기하는 부모 개인의 적응상 문제를 다루고 있다. '부모-아동 간 역기능적 상호작용 영역'에서는 부모의 아동 수용, 부모에 대한 아동의 강화 작용, 아동에 대한 부모의 애정, 아동과의 상호작용이 부모의 생활에 부정적인 요소로 지각되는 정도를 다루고 있다. '아동의 까다로운 기질 영역'에서는 자녀의 기질적 측면과 함께 반항행동, 요구하는 행동의 학습 패턴 등을 다룬다.

총 응답 범주는 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '정말 그렇다'(5점)까지의 5점 Likert 척도이며, 가능한 총점의 범위는 36점에서 180점까지이다. 점수가 높을수록 양육스트레스 정도가 높다고 볼 수 있으며, 각 하위 척도 별로 살펴보면 부모의 고통영역에서는 36점 이상, 부모-아동 간 역기능적 상호작용 영역에서는 27점 이상, 아동의 까다로운 기질영역에서는 36점 이상이면 심각한 수준의 스트레스를 나타낸다고 할 수 있다. 전체 문항에 대한 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .83이었다.

## 3. 연구 설계 및 절차

본 연구는 모래놀이치료 프로그램이 장애아동 어머니의 우울 및 양육스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위해 단일 집단 사전·사후 검사 측정 설계로 진행하였다.

상담 기간은 2015년 4월부터 2015년 6월까지 총 3개월간 10회기의 모래놀이치료를 주 1회 실시하였고, 1회 40분간 개별 모래놀이치료를 연구자 1명이 개별상담을 실시하였다. 모

래놀이치료 사전·사후에 자기보고식 우울척도와 양육스트레스척도를 실시하였다. 모래놀이치료 실시 전에 연구 대상자들로부터 상담내용에 대한 녹음 및 녹화의 사전 동의를 구하고 프로그램을 실시하였다. 모래놀이치료는 비구조화 되어 있고, 비지시적인 치료 방법으로 연구자가 일정 주제 없이 자유롭게 모래상자를 꾸미고 표현하는 방식으로 진행이 되었고, 연구자는 내담자가 꾸미며 표현하는 것을 바라보고 관찰하는 역할로 참여하였다.

모래놀이치료를 하는 공간의 구조는 책상을 배치 후, 대상자 앞에 모래상자를 놓고, 대상자를 중심으로 좌측 또는 우측에 선반을 배치하여 상징물들을 분류별로 나열하였다. 상징물들의 종류에는 큰 분류로 사람, 집 내부, 건축물, 교통수단, 동물, 곤충, 캐릭터, 죽음과 관련된 것, 자연물, 연결 및 분리 환경, 원형적 상징물 등으로 구성 되어 있다.

#### 4. 자료수집 및 분석

본 연구를 위해 수집된 검사자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 먼저 실험과 통제집단 어머니들의 일반적 특성을 비교하기 위해 빈도와 백분율을 산출하고,  $\chi^2$ -검정을 실시하였다. 다음으로 실험집단과 통제집단 어머니들의 사전 정서적 우울과 양육스트레스의 동질성 검증을 위해 독립표본 t 검정을 실시하였다. 마지막으로 모래놀이치료가 장애 아동 어머니의 정서적 우울과 양육스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 사전 검사 결과를 공변인수로 통제하여 사후 검사에 대한 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다.

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 모래놀이치료가 장애 아동 어머니의 우울을 감소시킬 수 있는가?

모래놀이치료가 장애 아동 어머니의 우울을 감소시킬 수 있는지에 대한 연구문제 1을 검증한 결과는 다음과 같다. 먼저 실험집단과 통제집단의 사전 우울 수준의 동질성을 검증한 결과는 표 2에 제시된 바와 같이, 실험집단(M = 19.71)이 통제집단(M = 15.14)에 비해 높았으며, 이러한 차이는 통계적으로도 유의미한 것으로 나타나( $t = 2.17, p < .05$ ), 실험집단과 통제집단의 사전 우울 수준은(이) 동질하지 않은 것으로 나타났다.

두 집단의 사전 우울 검사 결과를 공변인수로 처리하여 사후 검사에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 표 3에 제시된 바와 같이, 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F = 29.74, p < .001$ ).

표 2. 실험집단과 통제집단의 사전 우울 동질성 검증 결과

구 분	실험집단	통제집단	t
	(n=14)	(n=14)	
	M(SD)	M(SD)	
우 울	19.71(8.15)	15.14(8.01)	2.17*

\*  $p < .05$

표 3. 우울의 집단 간 공변량 분석 결과

구 분	변량원	제곱합	df	평균제곱	F
우 울	공변인	1066.28	1	1066.28	112.14***
	집단간	282.77	1	282.77	29.74***
	오차	237.72	25	9.51	
	합계	7254.00	28		
	수정 합계	1367.00	27		

\*\*\*  $p < .001$

실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 우울의 변화를 살펴보면, 실험집단은 모래놀이치료 전(M = 19.71)에 비해 모래놀이치료 후(M = 13.00)에 우울 수준이 유의미하게 감소하였으나( $t = 5.57, p < .001$ ), 통제집단은 사전(M = 15.14)에 비해 사후(M = 16.00)에 다소 높아졌으며, 유의미한 변화는 보이지 않다. 그림 1의 결과를 통해 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울을 감소시켰다고 할 수 있다.

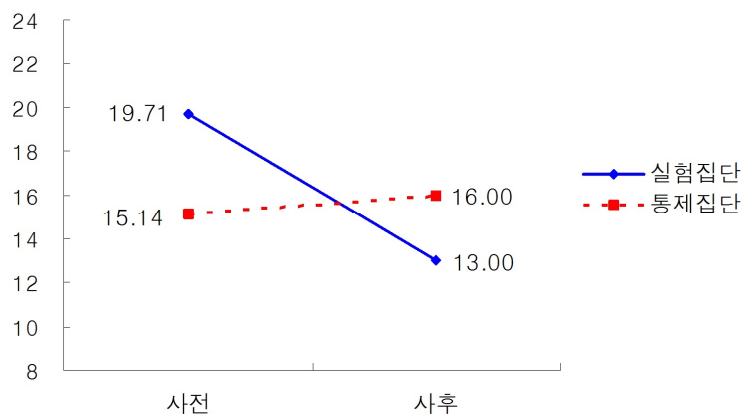


그림 1. 실험집단과 통제집단 어머니의 우울 변화 비교



2. 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는가?

모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시킬 수 있는지에 대한 연구문제 2를 검증한 결과는 다음과 같다. 먼저 실험집단과 통제집단의 사전 양육스트레스 수준의 동질성을 검증한 결과는 표 4에 제시된 바와 같다.

표 4. 실험집단과 통제집단의 사전양육스트레스의 동질성검증 결과

구 분	실험집단	통제집단	t
	(n=14)	(n=14)	
	M(SD)	M(SD)	
부모의 고통	37.79(7.09)	30.57(4.83)	3.15**
부모-아동 간 역기능적 상호작용	33.43(5.69)	34.36(6.10)	-.42
아동의 까다로운 기질	28.36(7.87)	30.64(5.60)	-.89
총 점	99.57(12.99)	95.57(10.78)	.89

\*\*  $p < .01$

양육스트레스 요인 중 먼저 부모의 고통 수준은 실험집단(M = 37.79)이 통제집단(M = 30.57)에 비해 높았고, 통계적으로도 유의미한 차이를 보여( $t = 3.15, p < .01$ ), 실험집단과 통제집단의 사전 부모의 고통 수준 차이가 있는 것으로 나타났다. 사전 부모-아동 간 역기능적 상호작용과 아동의 까다로운 기질, 양육스트레스 총점 수준은 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

먼저 부모의 고통수준을 살펴보면, 두 집단의 사전 부모의 고통 검사 결과를 공변인으로 처리하여 사후 검사에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 표 5에 제시된 바와 같이, 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F = 15.22, p < .01$ ). 따라서 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육으로 인한 고통을 감소시켰다고 할 수 있다.

다음으로 부모-아동 간 역기능적 상호작용 수준을 살펴보면, 두 집단의 사전 부모-아동 간 역기능적 상호작용 수준 검사 결과를 공변인으로 처리하여 사후 검사에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 표 5에 제시된 바와 같이, 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F = 34.08, p < .001$ ). 따라서 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 부모-아동 간 역기능적 상호작용으로 인한 스트레스를 감소시켰다고 할 수 있다.

아동의 까다로운 기질로 인한 스트레스를 살펴보면, 두 집단의 사전 아동의 까다로운 기질로 인한 스트레스 검사 결과를 공변인으로 처리하여 사후 검사에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 표 5에 제시된 바와 같이, 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것

표 5. 양육스트레스에 대한 집단 간 공변량 분석 결과

구 분	변량원	제곱합	df	평균제곱	F
부모의 고통	공변인	605.10	1	605.10	34.71***
	집단간	265.39	1	265.39	15.22**
	오차	435.83	25	17.43	
	합계	27779.00	28		
	수정 합계	1056.68	27		
부모-아동 간 역기능적 상호작용	공변인	781.83	1	781.83	178.23***
	집단간	149.50	1	149.50	34.08***
	오차	109.67	25	4.39	
	합계	30225.00	28		
	수정 합계	1103.25	27		
아동의 까다로운 기질	공변인	991.66	1	991.66	119.61***
	집단간	80.08	1	80.08	9.66**
	오차	207.27	25	8.29	
	합계	24325.00	28		
	수정 합계	1410.68	27		
총점	공변인	3711.15	1	3711.15	74.44***
	집단간	1850.80	1	1850.80	37.12***
	오차	1246.35	25	49.85	
	합계	241757.00	28		
	수정 합계	6051.25	27		

\*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

로 나타났다( $F = 9.66, p < .01$ ). 따라서 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 까다로운 기질로 인한 스트레스를 감소시켰다고 할 수 있다.

마지막으로 장애아동 어머니의 양육스트레스 총점은 두 집단의 사전 양육스트레스 총점 검사 결과를 공변인으로 처리하여 사후 검사에 대한 공변량 분석을 실시한 결과는 표 5에 제시된 바와 같이, 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $F = 37.12, p < .001$ ). 따라서 그림 2에서 보여 지는 것과 같이 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시켰다고 할 수 있다. 실험집단은 모래놀이치료 전( $M = 99.57$ )에 비해 모래놀이치료 후( $M = 85.50$ )에 부모의 고통 수준이 유의미하게 감소하였으나( $t =$

7.48,  $p < .001$ ), 통제집단은 사전( $M = 95.57$ )과 사후( $M = 98.00$ )에 비해 높아졌으며, 유의미한 변화는 나타나지 않았다.

이와 같은 결과를 종합해 보면, 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 고통과 부모와 아동 간의 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질로 인한 스트레스 등의 양육스트레스를 감소시키는데 효과적인 것을 알 수 있다.

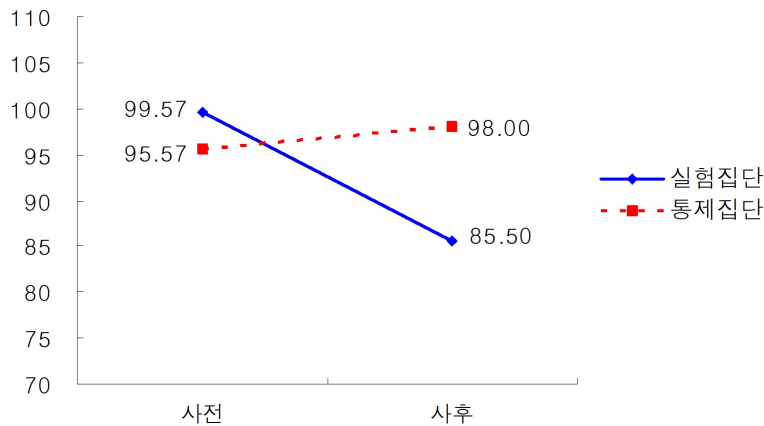


그림 2. 실험집단과 통제집단 어머니의 양육스트레스의 변화 비교

#### IV. 논의 및 제언

본 연구는 장애아동 어머니를 대상으로 모래놀이치료를 실시하여 장애아동 어머니의 우울, 양육스트레스를 감소시킬 수 있는지 알아보기 위한 효과성을 검증하고자 하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 정서적 우울을 감소시키는데 효과가 있는지 검증하고자 먼저 실험집단과 통제집단의 사전 정서적 우울 수준의 동질성을 검증한 결과, 실험집단과 통제집단의 사전 우울 수준은 동질하지 않은 것으로 유의미한 차이를 보였다. 이에 사전 검사 결과를 공변인으로 통제하여 사후 검사에 대한 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 정서적 우울의 변화를 살펴본 결과, 실험집단은 모래놀이치료 전에 비해 모래놀이치료 후에 정서적 우울 수준이 유의미하게 감소하였으나, 통제집단은 사전에 비해 사후에 다소 높아졌으며, 유의미한 변화는 보이지 않았다. 이와 같은 결과를 통해, 모래놀이치료가 장애아동 어머니들의 우울을 감소시키는데 효과가 있는 것을 알 수 있다. 이는 모래놀이치료가 청소년 자녀 어머니의 자아분화를 증진하고

우울을 감소하며 모-자녀 관계를 증진시킬 수 있다는 김소은(2014)의 연구와 일치한다. 또한 모래놀이치료가 불안정 성인애착의 우울 정서의 안정을 가져오게 하여 우울 감소에 긍정적인 효과가 있다는 서영주(2014)의 연구와도 일치한다. 또한 모래놀이치료를 통해 장애아동 어머니는 내면의 무의식에서 우울을 알아차리게 되었고 탐색하였다. 장애아동 어머니는 무기력하고 에너지가 하강된 자신을 발견하고 스스로의 내면을 다루려는 의지를 모래상자에 표현하였다. 그 여정을 통해 의식과 무의식의 조화와 통합의 가능성을 다루고 우울을 해소할 수 있는 내면의 잠재력을 발견하게 되었다. 이 점이 본 연구가 모래놀이치료를 통해 우울이 감소한다는 것을 통찰한 결과라고 사료된다.

둘째, 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 양육스트레스를 감소시키는데 효과가 있는지 검증하고자 먼저 실험집단과 통제집단의 사전 양육스트레스 수준의 동질성을 검증한 결과, 양육 스트레스 요인 중 부모-아동 간 역기능적 상호작용과 아동의 까다로운 기질, 양육스트레스 총점 수준은 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이는 나타나지 않았으나 부모의 고통 수준에서 동질하지 않은 것으로 유의미한 차이를 보였다. 이에 사전 검사 결과를 공변인으로 통제하여 사후 검사에 대한 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전과 사후의 양육스트레스의 변화를 살펴본 결과, 양육스트레스 요인 중 부모의 고통 수준에서 실험집단이 모래놀이치료 전에 비해 유의미하게 감소하였으나, 통제집단은 사전에 비해 사후에 다소 높아졌다. 또한 부모-아동 간 역기능적 상호작용과 아동의 까다로운 기질 수준에서도 실험집단은 모래놀이치료 전에 비해 유의미하게 감소하였으나, 통제집단은 유의미한 변화를 보이지 않았다. 양육스트레스의 총점에서도 실험집단은 모래놀이치료 전에 비해 유의미하게 낮아졌으나 통제집단은 다소 높아졌으며 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 이와 같은 결과를 통해, 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 고통과 부모와 아동간의 역기능적 상호작용, 아동의 까다로운 기질로 인한 스트레스 등의 양육스트레스를 감소시키는데 효과적인 것을 알 수 있다. 이는 모래놀이치료를 적용하여 발달장애아동 어머니의 양육스트레스의 점수가 감소된 박선희(2008), 한길자(2009) 연구와 일치한다. 또한 모래놀이치료가 아동상담기관 내원아동 부모의 양육스트레스와 타액 코티졸을 감소하고 스트레스 대처방식을 증진될 수 있다는 김영미(2012)의 연구와 일치한다. 이로써 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 억압된 욕구, 갈등을 표출하여 내면에 해소되지 못한 욕구를 충족하고 갈등으로부터 균형을 찾고 통합하였다. 또한 장애아동 어머니는 양육스트레스를 대처할 수 있는 힘을 생성할 수 있었다. 이에 본 연구가 모래놀이치료를 통해 양육스트레스가 감소한다는 것을 통찰한 결과라고 사료된다.

본 연구를 통해 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스를 감소시키는지 검증하고자 하였다. 그 결과 모래놀이치료가 장애아동 어머니의 우울과 양육스트레스를 감소하는데 효과가 있다는 것에 의미가 있다고 할 수 있다. 이를 통해 향후 장애아동 어머니

들은 우울과 스트레스로 인해 침체되었던 자아의 안정을 찾고, 장애아동 보살핌의 질을 향상시킬 수 있는 심리 치료적 접근의 한 방법으로 활용할 수 있는 기초자료를 제공할 것으로 본다.

마지막으로 본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 연구의 제한점 및 후속 연구의 방향에 대한 제언을 제시하고 한다.

첫째, 본 대상자들의 장애아동 성별, 연령, 종류, 등급수준의 차이를 보인다. 이에 따라 장애아동의 정도에 따른 어머니의 고충 및 스트레스 정도가 다를 것이다. 즉, 이를 차별화하지 않은 본 연구의 결과는 일반화 하는데 어려움이 있다. 후속 연구에서는 선천과 후천, 성별, 연령, 종류, 등급수준 등을 세부적으로 탐색하고 나누어 대상을 선정한 후 연구를 진행하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구자들이 모래놀이치료에 집중할 수 있도록 상담실의 물리적 환경을 조성할 필요가 있다. 본 연구에서 상담을 진행한 협회나 상담센터는 방음처리가 되지 않고, 외부 소리에 집중하게 되어 참여자들이 상담하는 동안 걱정하고 긴장하는 모습이 관찰되었다. 일부 참여자들은 치료자에게 방해되는 환경에 대한 불편을 호소하였다. 자신의 내면의 이야기를 드러내야 하는 과정이므로 공간 안에서 방해되지 않도록 환경조성에 더욱 신경을 가해야 하겠다.

셋째, 본 연구에서 대상자들의 연구가 동일한 공간에서 진행되지 못한 점에서 피겨장의 피겨들의 자리배치 및 전체적 상황 및 분위기가 다르게 제공되었다. 또한 모래상자 내에 표현할 수 있는 피겨의 종류와 수가 다양하지 못하다는 점에서 자유롭게 표현하는데 한계점이 있다. 이러한 한계점에 대해 후속연구에서는 일정한 공간과 다양한 피겨를 갖춘 설계가 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 장애아동 어머니들의 어려움을 수용하고자 노력하였고, 모래와 상징물이라는 매개체를 통해 평소에 경험하기 힘든 새로운 자극을 제공해주고, 보호되고 수용된 환경을 제공함으로써 우울한 감정과 정서를 자유롭게 표출할 수 있도록 하여 이들이 경험하는 우울과 양육스트레스를 감소시키는데 효과가 있음을 보여준 것에 의미가 있다고 할 수 있다.

## 참고문헌

김경식, 김갑숙 (2010). 아동의 불안과 어머니의 양육스트레스 및 우울감소를 위한 인지 행동적 가족미술치료 사례연구. 미술치료연구, 17, 229-255..

- 김소은 (2014). 모래놀이치료가 청소년 자녀 어머니의 자아분화, 우울 및 모-자녀 관계 증진에 미치는 효과. *상징과 모래놀이치료*, 5(1), 1-12.
- 김영미 (2012). 모래놀이치료가 아동상담기관 내원아동 부모의 양육스트레스, 대처방식 및 타액 코티졸에 미치는 효과. *남서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김지연 (2011). 장애아동 부모의 가족여가활동과 양육스트레스. *강원대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박선희 (2008). 모래상자놀이가 발달장애 아동 어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. *대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문*.
- 백중화 (2009). 우울 및 비우울 어머니의 양육행동과 아동의 행동문제: 어머니와 아동의 지각을 중심으로. *이화여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 보건복지부 (2015). *장애등급판정기준*. 서울: 보건복지부.
- 서민정, 장은지, 정철호, 최상용 (2003). 주의력 결핍-과잉행동장애 아동 어머니의 양육스트레스, 우울감, 부모효능감에 관한 연구. *한국심리학회지 여성*, 8(1), 69-81.
- 서영주 (2014). 모래상자놀이가 불안정 성인애착의 정서조절에 미치는 영향. *대구대학교 대학원 석사학위논문*.
- 서혜영 (1992). 장애아 어머니의 적응과 사회적 지원에 관한 연구. *연세대학교 석사학위논문*.
- 신재은 (2006). 부모역할스트레스에 대한 모래놀이치료 효과. *아주대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 심재경 (1994). *모래상자놀이치료법*. 서울: 양영각.
- 이금진 (2008). 발달장애아동 어머니의 사회적 지지망과 지원정도가 어머니의 양육스트레스 및 우울정도에 미치는 영향. *한국가족복지학*, 13(1), 43-61.
- 이소란 (2000). 정신지체아 어머니의 스트레스, 우울 및 사회적 지지와의 관계. *대전대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이숙자 (2005). 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 적극적인 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. *전남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 이연희, 황순영 (2015). 장애자녀를 둔 어머니의 공감피로, 공감만족과 양육유능감에 미치는 영향요인 분석. *정서·행동장애연구*, 31(3), 485-506
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이정아 (2008). 뇌병변 장애유아 어머니의 양육스트레스와 대처방안에 관한 연구. *공주대학교 특수교육대학원 석사학위논문*.
- 이채현 (2008). 중등부 정신지체아 어머니의 양육스트레스 정도와 대처방식에 관한 연구. *단*

- 국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
- 임현승 (2004). 사회적 지지가 장애아동을 둔 어머니들의 양육스트레스와 우울증에 미치는 영향. 한국사회복지학회, (1), 653-670.
- 전혜인 (2006). 부모결연프로그램이 장애아동 어머니의 양육스트레스와 양육 효능감 및 가족역량강화에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정진혜 (2008). 집단 미술치료를 통한 발달장애아동 어머니의 부모 효능감 및 양육 스트레스. 자아개념에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문..
- 정현주 · 김성수 (2010). 발달장애아동 어머니의 경제적 스트레스와 우울이 방임에 미치는 영향 연구-사회적 지지의 조절효과 검증. 정서·행동장애연구, 26(3), 257-275.
- 최현정 (2007). 뇌성마비아동 어머니의 양육스트레스와 아동의 사회적 능력에 관한 연구: 가족탄력성(family resilience)의 조절효과에 대한 분석. 연세대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.
- 한길자 (2009). 자아성장모래상자놀이가 장애아동어머니의 양육스트레스에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 홍영수, 김재엽 (2003). 발달장애아동 어머니의 우울과 배우자 지지. 연세사회복지연구, 9, 211-230.
- Abidin, R. R. (1983). *Parenting Stress Index-Manual(2nd ed.)*. Charlottersville, V. A.; Pediatric Psychology Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

투고일 : 2016. 10. 30  
수정일 : 2016. 12. 01  
게재확정일 : 2016. 12. 01