

PTSD 증상을 보이는 아동의 모래상자치료 효과

김경희

국립목포대학교 아동학과

e-mail:rosa@mokpo.ac.kr

The Effect of Sandtray Therapy in Children with PTSD

Kyung-Hee Kim

Dept. of Child Studies, Mokpo National University

요약

본 연구는 PTSD 증상을 보이는 아동을 대상으로 모래상자치료를 실시하여 아동이 사건에 대한 충격과 외상 후 스트레스에 변화를 보이는 것을 검증하는 데 목적이 있다. 대상아동의 나이는 7세(사례 1), 9세(사례 2), 10세(사례 3) 여아이다. 실험 처치의 결과를 검증하기 위하여 사전충격검사와 외상 후 스트레스 검사를 모래상자치료를 실시하기 전과 후에 사용하였다. 연구결과는 사전사후검사 점수를 비교하여 제시하였다. 연구대상들은 사전검사에서 사전충격이 높고 외상 후스트레스점수도 높았다. 모래상자치료를 실시하고 난 후의 사전충격점수는 현저하게 감소하였고, 외상 후 스트레스 점수도 보통의 수준으로 감소하였다. 본 연구결과를 통해 모래상자치료가 외상 후 스트레스 증상을 보이는 아동에게 효과가 있음을 검증하였다. 본연구에서 연령이 어릴수록 외상사건 후의 상처가 크며 회복력이 빠르다는 것을 알 수 있었다. 따라서 외상후 치료개입의 시기가 조기에 이루어질수록 상처회복에 도움이 될 것이다.

1. 서론

일반 인구 중 70% 이상은 평생 동안 적어도 하나의 외상적 사건에 노출된다. 이들 중 대부분은 외상적 사건의 충격에서 회복이 되지만, 6~20% 사람들은 고통이 지속되어 외상후스트레스장애(posttraumatic stress disorder, 이하 PTSD)를 겪게 된다. PTSD의 특징적인 증상으로는 경험한 외상 적 사건에 대한 침습적 사고 또는 그 사건과 관련된 반복적인 악몽 등을 통한 외상성 기억의 재경험, 외상적 사건과 관련된 자극에 대한 회피, 외상적 사건과 관련된 인지 및 기분의 부정적인 변화, 증가된 각성 반응을 들 수 있다 [1]. 외상은 안전, 삶의 의미, 신체적 건강, 자존감 등의 상실을 포함한다. 분노와 죄책감, 공포 등 다양한 정서들이 외상과 연합되는데 그중 가장 힘든 감정이 공포이다. 아동기의 성적 학대나 심각한 신체적 학대 뿐만 아니라 생명을 위협하는 질병이나 사고, 충격적인 죽음과 같은 다양한 트라우마 경험들은 정신병리적 증상과 연관된다 [2],[3].

아동기 외상 노출은 자신과 타인들에 대한 부정적 표상 및 타인과의 교류에 영향을 미치며 주요 애착 관계의 실제적 혹은 잠재적 상실을 초래한다. 일회적 외상 사건을 경험한 아동의 경우에 성인이나 청소년에 비해 외상 사건과 관련된 꿈을 더

자주 꾸고, 관련 사고나 촉발 단서를 회피하는 경향을 더 보이며, 외상 경험을 놀이형태로 재현하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 또한, 아동은 인지발달이 미숙하여 외상 사건의 발생원인, 인과관계 및 유발인자를 파악하거나 미래 외상을 예측하기가 어려우므로 성인에 비해 해리나 신체화 증상을 더 보인다 [4].

외상 후 스트레스 장애아동을 위한 치료 작업의 목표는 아동이 스트레스 경험과 그에 동반한 감정들을 직면하고 극복함으로써 외상이 발생하기 이전의 기능 수준을 회복하고 일상 생활에 적 적응하도록 돕는 것이다 [5]. 대체로 부모와 대화를 많이 하거나 비행행위에 노출된 친한 친구가 없을 때, 거주지역에 대한 주관적 평가가 긍정적일 때 부정적인 사건의 효과가 작다. 이는 트라우마 사건이 반드시 정신건강에 부정적인 효과가 있지 않으며 맥락에 따라 다를 수 있고 트라우마 사건을 완충시킬 사회적 지지나 환경의 역할이 중요하다는 것을 함의한다. 외상에 대한 기억은 사실과 거짓 여부와는 무관하게 개인의 고유한 정체성을 형성하는 근거가 되며 잠재 의식 안에 있는 자동적인 인지 구조화로 통합되어 과거의 기억이 현재에, 현재의 기억이 또다시 미래의 나에게 영향을 미치게 된다. 외상 경험 후의 대표적인 병리적 증상인 외상 후 스트레스 장애는 외상 사건을 경험한 뒤에 다양한 심리적인

부정적 증상이 1개월 이상 나타나 일상생활에 심각한 장애를 받게 될 때 진단되는데 네 가지 유형의 심리적 증상, 즉, 재경험, 회피, 인지 및 감정의 부정적 변화, 과각성과 반응의 현저한 변화가 특징이다 [6]. 아동은 자신의 외상 경험을 표현하는 능력이 부족하고 성장 과정에 있으므로 연령 및 개인차에 따른 상이한 발달수준을 고려하고 아동에게 적합한 치료방법을 적용해야 한다. 이러한 맥락에서 모래상자치료는 외상의 감정을 표현하고 직면하게 하면서 다양한 치료적 요소를 포함하여 외상의 탐색과 해결을 촉진한다.

모래상자치료는 정신적 에너지를 활성화하고 정신의 한 단계에서 다른 단계까지의 통로를 열어주는 치료양식이며, 내담자 사이의 의사소통을 강화시키기도 한다. 모래상자치료사는 내담자가 자신의 혼을 발견하고 이를 통합시키는데 도움을 주기 위해 함

께 한다. 모래상자치료사의 역할은 내담자의 신뢰도에 따라 영향의 정도가 다르다. 모래상자치료는 모래상자, 모래, 그리고 소품을 사용한다. 모래상자치료에서 모래상자는 안전하고 안정적인 환경을 제공한다. 모래상자는 내담자가 자신을 표현하고 발견할 수 있도록 하는 용기이다. 내담자들에게는 저마다의 그릇이 내면에 자리하고 있다. 모래는 존재, 신체, 대지, 어머니, 심층무의식을 상징한다. 소품은 각각이 지니는 상징적 의미가 있다. 모래상자치료는 내면의 정신을 나타내는 모래상자에 여러 가지 상징물을 사용하여 무의식의 세계를 표현함으로써 내담자의 정신적 상처를 치유하고 내적 성장의 가능성을 도모하도록 돕는다. 모래상자치료는 외적 현실과 내적현실의 중간 영역에 위치한 경험을 표현하는 것이다 [7].

모래상자치료의 선행연구들에서 정서를 다루는 심리치료의 한 영역으로서 모래상자치료의 효과가 검증되었다 [8]. 언어표현이 어려운 아동, 정서, 행동 장애, 반항성장애, 분리불안, 주의력 결핍 등의 치료사례와 외상 후 스트레스 장애를 보이는 아동, 자아존중감이 낮은 아동, 수줍음이 심하고 위축된 아동에게 효과적이었다. 그러나 이들 연구는 사례의 질적 분석을 보고하였고, 외상 후 스트레스 장애아동을 위한 모래상자치료의 예는 소수에 불과하다, 외상 후 스트레스장애 아동을 대상으로 검사 시기를 달리하여 모래상자치료의 효과를 보고한 연구는 거의 찾아보기 힘들다. 따라서 본 연구는 PTSD 증상을 보이는 아동을 대상으로 모래상자치료를 실시하여 아동이 사건에 대한 충격과 외상 후 스트레스에 변화를 보이는 가를 검증해보고자 한다. 본 연구결과는 PTSD 증상을 보이는 아동이 내면의 상처를 치유하고 심신이 회복되어 일상으로 복귀하는데 양적 검사 결과를 통해 검증함으로써 모래상자치료의 효과성을 입증할 것이다. 더 나아가 아동의 삶에 이바지하며 스스로 자신의 삶을 주도적으로 이끌어 갈

수 있는 능동적이고 적극적인 태도를 지니도록 할 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구대상은 부모의 학대, 또래의 성추행, 친구의 폭력등을 당한 후 PTSD 증상을 보여 상담을 의뢰한 경우이다. 대상아동의 연령은 7세(사례 1), 9세(사례 2), 10세(사례 3) 여아이다. 사례 1의 아동은 혼자서는 밖에 나가려하지 않고 불안해하며, 모와 떨어지지 않으려 하였다. 사례 2의 아동은 말이 없어지고, 활동도 거의 안하며 눈치를 보고 주변 사람을 경계하는 태도를 보였다. 사례 3의 아동은 표정 없이 멍하게 있는 시간이 많고, 혼자서 방에 들어가 문을 잠그고 장시간 있으며, 안절부절못하는 태도를 보였다.

2.2 연구도구

2.2.1 아동용 사건 충격척도

외상을 경험한 아동의 사건에 대한 충격 정도를 측정하기 위하여 아동용, 사건충격척도를 사용하였다 [9]. 외상으로 인한 불면증 및 지속적인 각성 증상을 보이는 특성인 과각성, 반복적 기억이나 재경험과 같은 증상의 침습, 외상과 연관된 일들에 대해 거부하는 회피 등으로 구분한다. 전혀 그렇지 않다면 0점, 거의 그렇지 않다면 1점, 가끔 그렇다면 3점, 자주 그렇다면 5점의 척도로 측정하였다. 사건에 대한 민감도와 특이성을 고려하여 30점을 경계점으로 제시하고 있다. 총점수는 아동의 외상 후 스트레스의 심각도를 의미한다. 신뢰도는 Cronbach α .93이다.

2.2.2 외상 후 스트레스 척도

외상 후 스트레스 수준을 측정하기 위해 청소년용 외상 후 척도를 사용하였다 [10]. 척도는 자기보고식의 26문항으로 구성되어 있다. 전혀 없음에 0점, 약간 있음에 1점, 많이 있음에 2점 척도로 점수분포는 0-52점이다. 점수가 높을수록 외상 후 스트레스가 높음을 의미한다. Cronbach α .93이다.

2.3 연구절차

연구대상은 부모가 아동의 정서적 행동적 문제해결을 위해 상담을 의뢰하였다. 부모에게 내담아동의 어떠한 정보도 노출하지 않을 것을 약속하고 연구발표에 동의의 얻었다. 1차로 아동의 사건 충격과 외상 후 스트

레스의 정도를 알아보기 위하여 상담을 실시하기 전에 검사하였다. 2차로 모래상자치료를 시작하였다. 1회기는 40분이고 주 1회 상담하였으며, 전체 35회기를 진행하였다. 본 연구자는 상담심리전문가로서 30년 이상 임상경험이 있으며 모래상자치료 전문가이고 융분 석가이다. 본 연구자가 모래상자치료 상담을 하였다. 모래상자치료의 과정은 Baik 과 Goodwin(2000) [11] 이 발전시킨 세계만들기-경험하고 재배열하기-이야기하기-사진찍기-전이-허물기의 6단계에 따라 진행하였다. 회기별로 모래상자치료 사례사진을 한 장씩 저장하여 1인 30장 이상을 수집하였다. 회기마다 상담 내용과 모래상자작품을 기록하였다. 부모상담을 20분 하였다. 상담을 종료하고 아동의 사건충격과 외상 후 스트레스의 정도에 변화가 나타났는가를 알아보기 위하여 검사하였다.

3. 연구결과

본 연구는 PTSD 증상을 보이는 아동을 위한 모래상자치료의 효과를 검증하기 위하여 사건충격과 외상 후 스트레스의 사전, 사후 점수 차이를 비교하였다.

3.1 사건충격척도의 사전,사후 차이

[표1] 에서 보이는 바와 같이 사례 1 아동은 사건충격의 사전검사에서 사건충격도가 52점으로 매우 높음을 알 수 있다. 특히 외상으로 인해 각성 정도가 심하고 사건에 대해 반복적인 기억을 떠올리고 사건과 관련된 장소나 사람 등을 회피하려는 정도가 높게 나타났다. 모래상자치료에 참여하기 전에는 외상의 상처가 크게 자리하고 있었다. 본연구의 실험처치인 모래상자치료를 경험하고 난 후에 과각성, 침습, 회피의 순으로 상처를 극복하는 것으로 보였다.

[표1] 사례1의 사건충격척도 사전,사후 차이

	과각성	침습	회피	전체
사전	18	18	16	52
사후	8	10	11	29
차이	10	8	4	22

[표2] 에서 보이는 바와 같이 사례 2의 아동은 사전 사건충격검사에서 42점으로 높은 점수를 보여 외상의 상처가 심하다는 것을 알 수 있다. 특히 사건과 관련있는 기억을 회피하고자 하는 태도를 보였다. 모래상자치료에 참여하고 난 후의 사후 검사에서 과각성, 침습, 회피의 순으로 사건충격에 감소가 나타났다. 경계점 이하로 나타나서 외상 후 스트레스 장애에서는 회복

되었음을 알 수 있다.

[표2] 사례2의 사건충격척도 사전,사후 차이

	과각성	침습	회피	전체
사전	11	14	17	42
사후	6	8	11	25
차이	5	6	6	17

[표3] 에서 보이는 바와 같이 사례 3의 아동은 사전 사건충격검사에서 47점으로 외상 후 스트레스가 심하다는 것을 보여주고 있다. 모래상자치료에 참여하고 난 후의 검사에서 사건충격의 점수가 감소하여 외상 후 스트레스에서 회복하고 있음을 알 수 있다.

[표3] 사례3의 사건충격척도 사전,사후 차이

	과각성	침습	회피	전체
사전	18	18	15	47
사후	8	8	7	23
차이	10	10	8	24

이상의 사건충격검사결과에서 외상 후 스트레스가 많았다는 것을 알 수 있다. 모래상자치료에 참여하여 치료과정을 진행하면서 회복의 속도가 나타났고 치료를 끝내고 실시한 검사에서 사건충격의 점수가 감소하였음을 알 수 있다. 이는 모래상자치료의 효과 검증을 의미한다.

3.2 외상 후 스트레스 사전,사후 차이

[표4] 에서 보이는 바와 같이 외상 후 스트레스의 사전검사는 사례 1, 사례 2, 사례 3의 순으로 외상 후 스트레스가 높았다. 사후 결과 스트레스 점수의 감소를 보였다. 연령이 어릴수록 외상의 스트레스가 많다는 것을 알 수 있고 회복도 연령이 적을수록 빠르다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과에서 외상 후 치료가 바로 진행되어야 할 것이다. 일반적으로 외상을 경험하고 난 후 증상이 나타나면 상담을 한다. 증상을 보이기 전에 외상 경험한 바로 직후에 상담을 하는 것이 회복을 촉진시킬 수 있다고 본다.

[표4] 사례4의 외상 후 스트레스 척도 사전 사후 차이

	사전	사후	차이
사례 1	34	15	19
사례 2	30	12	18
사례 3	28	11	17

4. 결론

본 연구의 목적은 PTSD 증상을 보이는 아동에게 모래상자치료를 실시하여 변화가 나타나는가를 실험하여 검증하고자 하였다. 모래상자치료의 효과 검증을 위해 처치 전에 사전검사를 하고 모래상자치료를 경험하고 난 후에 사후검사를 하여 점수의 변화가 현저하게 나타남을 확인하였다. 아동은 자신의 내적 갈등을 다양한 방법으로 표현한다. 외상을 경험한 아동은 자신의 감정을 표현하지 않으려는 회피와 부정, 억압 등

의 방어기제를 사용할 수 있다 [12]. 그러면 해결하지 못한 불안과 심리적 어려움은 더 큰 두려움으로 재경험되며 수면 장애와 악몽에 시달리는 일을 경험하게 된다. 모래상자치료는 있는 그대로 자신을 표현하는 퇴행적 자극물, 즉, 모래, 물, 상징물과 치료자의 수용적 경청이 아동의 저항과 회피를 감소시키고 아동의 무의식을 표현할 수 있도록 돕게 된다.

외상 후 스트레스로 예민하고 걱정이 많은 연구대상 아동들은 모래상자치료의 초기에 안절부절 못하고 짜증을 내거나, 아무것도 안하거나 하는 태도를 보였다. 점차로 회기가 진행되면서 외상으로 인해 손상된 여성성을 회복하려는 상징이 등장하였다. 즉 남성과 여성의 결혼식 장면과 행복하다는 언어적 표현 (“신랑·신부가 결혼한다고 소문이 났어요. 축하해주는 사람들이 많이 왔어. 꽃과 나무도 축하해주고,,,,,”)을 하였다. 고통과 분노, 공포, 두려움을 소품을 사용하지 않는다면, 상자의 가장자리에 놓는다면, 모래에 묻는다면 하면서 상징을 통해 자신의 내적 불안을 해소하였다. 회기가 거듭하면서 경찰이 등장하고 소방차, 구급차 등을 모래상자에 놓으면서 무의식의 의식화를 통해 도움을 청할 수 있음을 각성하기 시작한다. “경찰이 왔어요. 여기 이 사람이 나쁜 사람이에요. 아이들을 잡아가요. 근데 경찰 아저씨가 이 사람을 잡아갈 거예요. 아이들이 다쳤어요. 구급차가 와서 병원에 갈 거예요.” 마음을 정화하는 작업과 표현을 한다. “여기는 산에서 물이 내려오는 곳이야, 목욕을 깨끗이 하고 있어, 짐승들도 물을 먹을 수 있어, 새들이 짹을 만나 노는 거야” 재탄생이 시작되면서 표정의 변화 즐거움의 표현 등이 증가하기 시작하였다. 아동들의 변화는 가족, 특히 부모의 수용과 지지가 모래상자치료 과정에 연함되어서 비교적 단기간에 회복될 수 있었다고 본다. 외상 후 스트레스 아동을 대상으로 한 연구들에서 외상 후 성장을 위해 가족, 친구, 주변 환경 등의 사회적 지지가 도움이 된다는 연구결과와 일치하는 과정이라고 본다. 따라서 모래상자치료가 학교나 지역센터등에서 문제를 보이는 아동을 대상으로 하여 실행될 수 있도록 제도적 지원이 마련되어야 할 것이다.

참고문헌

- [1] 한유리, 윤지애, 최경숙. “외상후스트레스장애와 인지기능: 문헌고찰“ 한국신경정신학회지. 제 59권 4호, pp. 285-292. 2020.
- [2] Briere, J., Kaltman, S. and Green, B. L. “Accumulated Childhood Trauma and Symptom complexity” Journal of Traumatic Stress 제 21권 2호. pp. 223-226. 2008.
- [3] 송리라, 이민아. “아동기 트라우마 경험과 성인기 우울의 관계”. 한국인구학. 제 39권 2호. pp. 1-24. 2016.
- [4] 한성희. “아동기 외상의 정신과적 개관”. 소아청소년정

신의학, 제13권. 1호. pp. 3-14. 2002.

- [5] 구미향. “정서행동문제아의 부모 및 도래에 대한 애착과 두려움, 스트레스 대처행동 간의 관계”. 한국아동학회 제 33권 1호. pp. 133-145. 2012.
- [6] 엄재승. “심상재각본 집단 프로그램이 사건충격과 외상후성장에 미치는 효과”. 한국상담대학원. 석사논문. 2017.
- [7] 김정희. “모래상자치료와 연금술의 관계”모래상자치료연구. 제 9권. 1호. pp2-18. 2019.
- [8] 김정희. “모래상자치료사례에서 물의 상징적 의미 분석”. Kyung-Hee Kim.“The Symbolic Meaning analysis of water in sandtray therapy cases”. 예술인문사회융합멀티미디어 논문집. 제 9권 12호. pp. 885-896. 2019
- [9] 오은아. “사후가정사고와 사고통제방략이 외상후 성장에 미치는 영향”, 가톨릭대학교 석사논문. 2010.
- [10] 이홍림, 박준규. 한국판 외상 후 증상 검사:신뢰도와 타당도 검증. 한국상담학회, 제5권 3호. pp. 533-545. 2004.
- [11] Boik. B and Goodwin, E. Sandplay Therapy. New York; Norton & Company. 2000.
- [12] 이혜미, 김유미. “PTSD 위험군 초등학생의 PTSD 증상 감소와 PTG 증진을 위한 NLP 집단상담프로그램 개발 및 효과성 검증”. 초등상담연구. 제18권 2호. pp. 181-210. 2019.