creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:21031-200000372379

교 육 학 박 사 학 위 논 문

분리불안 유아와 어머니의 놀이치료 및 합리정서행동치료 사례연구: 심리적 변화를 중심으로

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

유 아 교 육 학 과

김 문 정

교 육 학 박 사 학 위 논 문

분리불안 유아와 어머니의 놀이치료 및 합리정서행동치료 사례연구: 심리적 변화를 중심으로

지도교수 이 희 영

이 논문을 교육학박사 학위논문으로 제출함.

2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

유 아 교 육 학 과

김 문 정

김문정의 교육학박사 학위논문을 인준함.

2021년 2월 19일

위 원 장	교육학박사	이경화	(인)
위 원	철 학 박 사	이연우	(인)
위 원	교육학박사	최태진	(인)
위 원	교육학박사	이지경	(인)
위 원	철 학 박 사	이희영	(인)

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 ····· 10

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 11

1. 분리불안 ····· 11

가. 분리불안의 이론 ····· 11

나. 분리불안의 원인 ····· 14

다. 유아의 분리불안 ····· 27

2. 놀이치료 ····· 29

가. 놀이의 치료적 특성 ····· 29

나. 놀이치료의 개념 및 종류 ····· 31

다. 아동중심 놀이치료 ····· 35

라. 놀이주제와 해석 ····· 41

마. 놀이치료자의 역할 ····· 43

3. 합리정서행동치료 ····· 45

가. 합리정서행동치료의 개념 ····· 45

나. 비합리적 신념과 당위적 사고 ····· 47

다. ABCEEF 모델 ····· 49

라. 치료기법 ····· 51

4. 선행연구 고찰 ····· 57

가. 어머니 분리불안과 유아 분리불안과의 관계 ····· 58
나. 유아 분리불안과 아동중심 놀이치료의 관계 ····· 59
다. 어머니 분리불안과 합리정서행동치료의 관계 ····· 60

Ⅲ. 연구방법 ····· 62

1. 사례연구 ····· 62
2. 연구절차 ····· 64
가. 연구 참여자 ····· 66
나. 심리평가 ····· 71
다. 치료 ····· 78
라. 자료수집 ····· 82
마. 자료분석 ····· 89
3. 연구윤리 ····· 94
가. 참여자 선정 ····· 94
나. 치료과정 ····· 95
다. 수집된 자료의 타당성 검증 ····· 96

Ⅳ. 연구결과 ····· 99

1. 별이 이야기 ····· 99
가. 별이의 아동중심 놀이치료 과정 ····· 99
나. 별이엄마의 REBT 과정 ····· 115
다. 별이와 별이엄마의 심리적 변화의 의미: 자유에서 자율로 나아가다 ····· 134
2. 동이 이야기 ····· 157

가. 동이의 아동중심 놀이치료 과정 ····· 157
나. 동이엄마의 REBT 과정 ····· 177
다. 동이와 동이엄마의 심리적 변화의 의미: 단절에서 소통으로 나아가다 ····· 195
3. 송이 이야기 ····· 210
가. 송이의 아동중심 놀이치료 과정 ····· 210
나. 송이엄마의 REBT 과정 ····· 229
다. 송이와 송이엄마의 심리적 변화의 의미: 침묵에서 목소리로 나아가다 ····· 247

Ⅴ. 논의 및 제언 ····· 266
1. 놀이치료를 통해 치유된 유아의 분리불안 ····· 266
2. REBT를 통해 치유된 어머니의 분리불안 ····· 269
3. 치료과정에서 나타난 분리불안 유아와 어머니의 심리적 변화의 의미 ····· 271
가. 별이네: 자유에서 자율로 ····· 272
나. 동이네: 단절에서 소통으로 ····· 274
다. 송이네: 침묵에서 목소리로 ····· 276

참고문헌 ····· 280

부 록 ····· 306

표 목차

<표 Ⅱ-1> 학자별 양육태도 정의 ····· 19
<표 Ⅱ-2> 학자별 양육태도 구분 ····· 25
<표 Ⅱ-3> 학자별 놀이치료 과정에서 나타나는 아동의 특징 ····· 40
<표 Ⅱ-4> 비합리적 신념과 당위적 사고 ····· 47
<표 Ⅱ-5> 논박의 종류 ····· 54
<표 Ⅲ-1> 연구 참여자의 특성 ····· 67
<표 Ⅲ-2> 심리평가에 사용된 검사목록 ····· 72
<표 Ⅲ-3> 양적 자료수집 정보 ····· 83
<표 Ⅲ-4> 유아대상 질적자료 수집 정보 ····· 84
<표 Ⅲ-5> 어머니대상 질적자료 수집 정보 ····· 84
<표 Ⅲ-6> 분류별 저장코드 ····· 91
<표 Ⅲ-7> 코드별 내용분류 예시(유아) ····· 92
<표 Ⅲ-8> 코드별 내용분류 예시(어머니) ····· 92
<표 Ⅳ-1> 별이의 회기별 놀이 활동 ····· 104
<표 Ⅳ-2> 별이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화 ····· 106
<표 Ⅳ-3> 별이의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 115
<표 Ⅳ-4> 별이엄마의 REBT 과정 ····· 119
<표 Ⅳ-5> 별이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 133
<표 Ⅳ-6> 별이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과 ····· 133
<표 Ⅳ-7> 별이와 별이엄마의 심리적 변화과정 ····· 134
<표 Ⅳ-8> 동이의 회기별 놀이 활동 ····· 163
<표 Ⅳ-9> 동이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화 ····· 163
<표 Ⅳ-10> 동이의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 176
<표 Ⅳ-11> 동이엄마의 REBT 과정 ····· 181
<표 Ⅳ-12> 동이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 194

<표 Ⅳ-13> 동이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과 ····· 194
<표 Ⅳ-14> 동이와 동이엄마의 심리적 변화과정 ····· 195
<표 Ⅳ-15> 송이의 회기별 놀이 활동 ····· 215
<표 Ⅳ-16> 송이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화 ····· 216
<표 Ⅳ-17> 송이의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 229
<표 Ⅳ-18> 송이엄마의 REBT 과정 ····· 233
<표 Ⅳ-19> 송이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과 ····· 246
<표 Ⅳ-20> 송이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과 ····· 247
<표 Ⅳ-21> 송이와 송이엄마의 심리적 변화과정 ····· 247

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY
부경대학교

그림 목차

[그림 Ⅱ-1] ABCDEF 모델 ····· 51
[그림 Ⅱ-2] 강요와 선호를 변별하는 논박 ····· 53
[그림 Ⅲ-1] 연구절차 ····· 65
[그림 Ⅲ-2] 어머니 REBT 단계 ····· 81
[그림 Ⅲ-3] Yin(2013)의 5단계 순환과정 ····· 90

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

A Case Study on Play Therapy and Rational Emotional Behavior Therapy for Children and Mothers with Separation Anxiety: Focusing on Psychological Change

Moon-Jeong Kim

Department of Early Childhood Education, The Graduate School, Pukyong National University

Abstract

This study was conducted to investigate the effects of play therapy and REBT on children and mothers who suffer from separation anxiety and analyzed the psychological changes occurring in the treatment process. In addition, in order to analyze the psychological changes of infants and mothers in a relational context, qualitative case analysis methods were attempted focusing on three cases of Byeoli, Dongyi, and Songyi. The ultimate purpose of this study is to provide integrated treatment cases of mother-child separation anxiety in early childhood and to suggest the meaning and direction of psychological counseling for separation anxiety in early childhood.

The specific research questions for achieving the purpose of this study are as follows: First, what is the psychological change of the separation anxiety children in the process of child-centered play therapy? Second, what is the psychological change of separation anxiety mothers in REBT process? Third, what is the meaning of separation anxiety infants and mothers' psychological changes in the treatment process?

This study was conducted in four stages of research procedures. The first stage was the stage of selecting participants, and the separation anxiety test was conducted for 400 children aged 3 to 5 and 400 mothers of children from two kindergartens and four daycare centers located in Busan. The separation anxiety was within the top 30% and the same family, the infant and mother, were selected. The second stage was psychological evaluation for selected children and mothers, and the third stage was the treatment stage, and the child-centered play therapy was performed for the children and the mother was REBT. The fourth stage is data collection and analysis stage, and various

quantitative and qualitative data collected during the treatment process were qualitatively analyzed based on the 5-stage circulation process of Yin(2013). In addition, the treatment effect was confirmed through pre- and post-test.

The results of the study showed that the unique cases of Byeoli, Dongyi, and Songyi were derived on how infants and mothers are solving separation anxiety through the treatment process and what psychological characteristics are seen in the solution process. All three infants and mothers had a common sense of separation anxiety. However, the forms and characteristics of separation anxiety that they are experiencing due to differences in factors such as temperament, anxiety-related events, and home environment were all different, and the psychological changes in the treatment process were also different.

Therefore, the conclusion of this study is as follows: First, this study is meaningful in that it sought the fundamental solution of separation anxiety integrated by the therapeutic intervention of the mother of the infant who is the main cause of separation anxiety as well as the infant who is experiencing separation anxiety by differentiating it from the existing studies. It also suggests that the treatment effect of infants and their mothers is maximized by treating them together.

Second, this study is meaningful in that it was able to understand the unique characteristics of each case by using qualitative case study.,The characteristics and forms of temperament and separation anxiety of infants and mothers are different, and the interactions that appear in the treatment process are different, so there are implications for understanding and applying the meaning of each case in the field. In addition, it is meaningful that it complemented the qualitative aspect and showed quantitative treatment effect.

Third, play therapy for children was conducted in a play room located in an educational institution where children live. This was an easy task for the researcher to observe the separation process and daily life of the children and to shorten the play therapy session of the children. It also helped to quickly lead changes in the treatment room to changes in the classroom.

Fourth, this study was conducted to solve various causes and solutions of separation anxiety through each therapeutic intervention for infants and mothers who are experiencing separation anxiety. As we can see from this

study, it is confirmed that infants and mothers can understand and treat the problem by looking at it together, so clinicians and counselors who treat separation anxiety in the field must make efforts to understand and treat infants with parents. In addition, this study is meaningful in that it not only provides empirical information to teachers of early childhood education institutions who meet infants who are experiencing separation anxiety in the field, but also suggests the importance of parent education related to separation anxiety.

Next, the limitations of this study and suggestions for follow-up studies are as follows.

First, this study conducted a case study on only three infants and their mothers who are experiencing separation anxiety, so it is difficult to generalize the study to all infants and parents who are experiencing separation anxiety. Therefore, it is necessary to study more cases of various ages and cases of various separation anxiety symptoms through follow-up studies.

Second, this study was focused on the therapeutic intervention of infants and their mothers. Therefore, there may be a part that overlooks the influence of teachers or families of early childhood education institutions that have influenced the effect of treatment. Therefore, in the follow-up study, it is necessary to study the influence of the teacher or family that affects the infant.

Third, this study confirmed the effects of therapeutic interventions on children-centered play therapy and REBT for mothers. The therapeutic intervention method of this study is meaningful, but in terms of diversity and effectiveness of treatment, it is necessary to compare various therapeutic intervention methods in follow-up studies.

Fourth, this study was conducted on children and mothers who suffer from separation anxiety. In the follow-up study, it would be effective if the therapeutic intervention of infants and parents was applied in parallel to maladjustment behaviors of infants such as ADHD, rebellious disorder, and social phobia.

Fifth, if the play therapy program, which can mediate the children with separation anxiety, and the recognition change program on separation anxiety, or the separation anxiety intervention program are developed and used for the

teachers in the field of early childhood education who are in a position to directly mediate the separation situation, it will be effective to help the children who suffer separation anxiety.

Finally, in this study, only separation anxiety and PAT were performed as post-tests for mothers, but in the follow-up study, it is expected that more in-depth results can be obtained if various tests such as parent-child interaction test or parenting stress are used.

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

> 애 맡기고 불안해서 일을 못 보죠. 편안하게 올 때까지 못 있죠. 어린이집에서 전화 올까 봐 전화기 계속 보고 있고. 불안해서 약속도 멀리는 못 가죠. 중간에 애 무슨 일 있다고 하면 와야 하니까. 매일을 이렇게 살아야한다고 생각하니 좀 막막하데요.
>
> 별이엄마 REBT 2회기(2020.4.16)

모든 인간은 불안을 느낀다. 불안은 심리적으로 걱정과 불편함의 주관적 상태이고 심장박동과 근육긴장과 같은 신체적 반응을 동반하며 상황에 대처하거나 자신을 표현하는 행동을 방해한다(Bourne, 2018). 일상생활에서 느끼는 약간의 불안은 미래의 위험과 재난을 예견하고 미리 대비할 수 있는 보호적인 기능을 한다. 하지만 불안의 정도가 심하여 정서적인 고통을 야기하고 그로 인해 일상생활이 어려우며 일반적인 걱정과 함께 많은 불쾌한 정신적, 신체적, 행동적 증상이 높게 나타난 경우를 불안장애라고 한다(권석만, 2012; Catherine & Elizabeth, 2012).

인지 행동적 관점에 의하면 불안장애를 가진 사람들은 대부분 어린 시절 특정 경험에 대한 특정 사고가 그 출발점이며(장금주, 2011; Davis, Martha, Robbind, & Mckay, 2000), 특정사고는 일상생활을 하는데 지속적으로 자신의 정서와 행동에 영향을 준다. 즉 불안이 발생하는 원인은 특정한 사건에 대한 잘못된 해석과 그것에 따른 반응들 간의 잘못된 연결로 인해 발생한다(Foa & Andrews, 2017). 특히 과거 경험으로 형성된 구조화된 지식에 의한 부정적인 자동사고의 반복이 불안을 일으키는 중요한 요인으

로 작용한다(홍지영, 2017; Beck & Gary, 1990).

불안장애는 아동 및 청소년에게 가장 흔한 심리 장애 중 하나이며 성인 불안장애와도 밀접한 관련이 있다(오윤희, 안창일, 오강섭, 2004; Schaefer, 2010). 2016년 보건복지부 정신실태조사에 의하면(홍진표, 2017) 공황장애, 사회 불안장애, 분리불안장애, 특정 공포증, 범 불안장애, 선택적 함묵증 등과 같은 불안장애는 남성이 6.7%, 여성이 11.7%로, 평균 9.3%의 유병률을 보일 정도로 흔하게 나타난다고 하였다. 특히 아동기 불안장애는 만성적 불안뿐만 아니라 다른 공존 병리를 증가시키는 위험요인으로 알려져 있으며 아동기의 다양한 정신병리 중 가장 높은 유병률(약 20%)을 보이기 때문에(Albano & Krain, 2005) 많은 임상가와 연구자들의 주요 연구주제로 다루어져 왔다.

아동기에서 가장 일반적으로 나타나는 불안장애는 분리불안장애이다. 분리불안은 6~12% 유병률을 보이고 주로 어린 연령에 발병하여 연령이 증가할수록 감소하는 경향이 있다(APA, 2015). 분리불안장애는 정신질환 진단 및 통계편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) DSM-Ⅲ(APA, 1980)에 처음으로 소개되어 현재 DSM-5(APA, 2015)에 이르기까지 주요 아동기 장애로 다루어지고 있으며, 성인기 불안장애의 강력한 예측 변인이다(김기환, 2017; 오윤희, 안창일, 오강섭, 2004; Foa & Andrews, 2017; Kendall, 2015).

DSM-5 진단기준에서는 '애착 대상으로부터 분리불안의 정도가 일상생활을 위협할 정도로 심하고 지속되는 경우', '분리공포로 인해 기관이나 그 외 장소에 가는 것을 거부하는 경우', '주 애착 대상과 분리되는 것이 예상될 때 구토나 두통 등 불편한 신체 증상이 나타나는 경우', '분리주제와 연관되는 반복적인 꿈을 꾸는 경우', '애착 대상이 없거나 집에 혼자 지내는 것에 대한 심한 두려움을 경험하는 경우' 등과 같은 8가지 증상 중 3가지

이상이 최소 4주 이상 지속될 때 아동이 분리불안을 경험하는 것으로 본다.

분리불안을 겪는 아동은 일반적으로 소심하고 겁이 많은 기질적 특성이 있고 외현적 문제행동을 크게 보이지 않는다(최진현, 유미숙, 2018). 이러한 특성으로 인해 부모들은 아동의 분리불안을 단지 소심하고 겁이 많은 성격적 특성으로 잘못 인식하는 경향이 있다. 또한 아동기 분리불안과 병리적 불안을 명확하게 구분하기 어렵기 때문에 부모들은 아동기 분리불안 증상을 발달단계에 나타나는 정상적인 반응이라고 여기기 쉬운데, 이러한 이유로 다른 행동·정서장애를 보이는 아동에 비해 분리불안을 경험하는 많은 아동들의 치료적 개입이 늦어지고 있다(소언주, 도현심, 2001).

분리불안의 원인으로는 유전 및 생물학적 원인(김기환, 2017; Davis, Martha, Elizabeth, & Matthew, 2000; Jone, O'Neal, & Talaga, 2005), 애착(Scher & Mayseless, 2000; Stevenson-Hinde, Shouldice, & Chicot, 2011), 부모의 양육태도(권이종, 김승호, 안승렬, 소창영, 김용구, 2008; 김미성, 전귀연, 2003; 김성희, 2016; 신의진, 2020; Foa & Andrews, 2017; Mireia, Patricia, Alexandra, & Iván, 2018), 부모 개인의 불안(Albano, Chorpita, & Barlow, 1996; Bourne, 2018) 등이 있으며, 그중 부모의 개인 불안이 심할 때 아동의 위험도가 가장 높게 나타났다(Albano, Chorpita, & Barlow, 1996; Bourne, 2018; Foa & Andrews, 2017).

부모 개인의 심리적 자원은 자녀의 발달을 최상으로 강화하는 데 중요한 요인이며 주 양육자인 어머니의 심리적 특성은 자녀의 발달에 직접적인 영향을 준다. 특히 어머니의 우울과 불안과 같은 심리적 특성은 부모역할을 책임 있게 수행하는데 필요한 심리적, 물리적 에너지를 고갈시키고 부모역할 수행 시 자녀에게 위축된 행동을 보이고 자녀에게 필요한 관심을 제공하지 못한다(김미성, 전귀연, 2003). 또한 자녀에게 자주 웃지 않고 민감하지 않으며 스킨십도 적은 특성을 보인다(Belsky, Crinic, & Woodworth, 1995).

어머니의 심리적 특성 중 분리불안은 복잡하고 다차원적이며 다결정적인 구성개념으로서 어머니의 인성구조, 역할신념, 문화적 배경에 따라 그 정도는 다를 수 있다(조복희, 박성옥, 1992). 다수의 연구들은 어머니의 분리불안이 자녀의 발달에 어떤 영향을 주는지 밝히고 있다. 어머니의 분리불안은 자녀의 우울과 불안(김우경, 방희정, 2015; 이정희, 한세영, 2019; Zohreh, Sholeh, & Houshang, 2016), 자녀의 또래 유능성(김미경, 김연화, 한세영, 2008), 자녀의 자기 조절력(서정임, 2014; 최은아, 이희선, 2012), 교육기관 적응(김영실, 2014; 문애현, 조안나, 2018; 유민아, 이주리, 2011; 유현숙, 고선옥, 2009) 등에 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 어머니의 분리불안이 아동의 분리불안과 연관되어 있다는 것은 오래전부터 지금까지 변함없이 보고되고 있다(김경미, 박범혁, 김영희, 2005; 김미경, 2007; 류정민, 2015; 문애현, 조안나, 2018; 박해도, 2001; 안지영, 도현심, 1998; 이보리, 2010; Giuseppone, Kathryn, Brumariu, 2017; Hock & Clinger, 1980; Mayseless & Scher, 2000; Pine, Gurley, Brooks, & Ma, 1998; Scharff, 1989).

분리불안 수준이 높은 어머니는 자녀에 대한 믿음이 부족하고(김춘경, 2000) 자녀의 행동이나 정서를 불안한 마음으로 바라보기 때문에 자신의 자녀에게서 얻는 정서적 안정감이 매우 낮다(최은아, 이희선, 2012). 또한 자녀와 분리되는 상황에서 자녀를 격려하거나 뿌듯해하기보다 불안하고 걱정스런 마음으로 자녀를 대하고 자녀를 아기 취급하면서 과보호적 행동을 하며(소언주, 2001) 성취적 양육행동이 낮다(김영호, 2004). 이러한 부모의 양육태도는 자녀로 하여금 분리 상황을 예민하고 불안하게 인식하게 하며 예민하게 반응하는 자녀의 행동에 부모는 또다시 불안을 느껴 걱정을 하게 되는 악순환이 반복된다(김기환, 2017). 여러 연구에서도 어머니의 분리불안 수준이 높은 경우 과보호, 거부, 허용적인 양육태도를 보이는 것으로 나타났다(백지은, 2007; 신민경, 2003; 유민아, 2010; 유민아, 이주리, 2011;

유현숙, 고선옥, 2009; Mireia, Patricia, Alexandra, & Iván, 2018). 이는 어머니의 분리불안이 유아를 대하는 양육태도와 연관성이 높다는 것을 의미한다.

또한 어머니의 분리불안은 애착과도 관련이 깊다. Mayseless와 Scher(2000)는 불안정 애착을 보이는 영아의 어머니가 안정 애착을 보이는 영아의 어머니보다 분리불안 수준이 높다고 보고하였고 학령 전 유아의 애착, 행동 억제 기질과 어머니의 불안을 연구한 Stevenson-Hinde와 Shouldice 그리고 Chicot(2011)는 어머니의 불안 수준이 높을수록 애착 안정성은 낮다고 보고하였다.

분리불안을 겪는 유아를 치료하는 다양한 접근에는 아동중심 놀이치료, 부모-자녀 놀이치료, 인지행동치료, 미술치료, 모래놀이치료, 음악치료, 약물치료 등이 있는데 그중 대표적인 방법은 아동중심 놀이치료이다(염숙경, 2019; VanFleet & Sniscak, 2012). 놀이는 아이들 내면의 언어로, 유아가 자신의 내적 세계를 생생하고 구체적으로 표현하는 것을 가능하게 하기 때문에 분리불안으로 어려움을 겪는 유아는 놀이치료를 통해 자신의 불안, 두려움, 소망 등을 자유롭게 표현할 수 있다(김경혜, 임명자, 2014). 또한 현실에서는 다룰 수 없는 자신의 욕구와 갈등, 해결되지 못한 문제들, 복잡한 감정과 사고를 놀이라는 매체를 통해 은유적으로 표현하여(박지현, 2006) 불안으로 인한 다양한 행동문제를 감소시킬 수 있다(유미숙, 2002; 염숙경, 2019; 정계숙, 이은하, 2003; 황명숙, 2002).

많은 선행연구들은 놀이치료가 분리불안을 겪는 유아들에게 효과적이라는 사실을 밝히고 있다(권순만, 성현주, 2016; 염숙경, 2005; 유미숙, 2002; 이경하, 2007; 이지선, 2012; 장정백, 2005; 전숙영, 2011; 최진현, 유미숙, 2018; 하영례, 민동옥, 배대건, 2018; 하영례, 안정숙, 2006; 한영숙, 송영혜, 2003; Husan & Cantwell, 1991; Husan & Kashani, 1992). 특히, Lin과

Bratton(2015)은 1995년~2010년 사이 수행된 52개의 아동중심 놀이치료를 메타분석 한 결과 아동중심 놀이치료가 아동의 내면적 행동, 외현적 행동, 복합적 문제행동을 해결한다고 보고하여 아동중심 놀이치료의 효과성을 보여 주었다.

앞서 제시한 바와 같이 유아의 분리불안은 어머니의 분리불안과 직접적인 연관성을 가지고 있다. 또한 어머니의 분리불안은 양육태도와 애착에 영향을 주어 아동의 인지, 정서, 사회성 발달에 결정적인 역할을 한다(신의진, 2020; Holmes, 2005). 1997년부터 2017년까지 어머니의 분리불안에 관한 연구동향을 살펴본 최혜경(2018)에 따르면, 분리불안을 겪는 부모의 96%는 영유아기 자녀를 둔 부모라고 하였다. 또한 어머니의 분리불안 연구가 청소년과 대학생 자녀를 둔 어머니로 진행되면서 영유아 자녀를 둔 부모에 초점을 맞춘 기존 분리불안의 개념이 확장되었다고 보고하였다. 이는 어머니의 분리불안이 자녀가 성장하는 과정에 지속적인 영향을 주며 자녀의 분리불안을 해소하기 위해서는 어머니의 분리불안 치료도 병행되어야 함을 시사한다.

유아의 분리불안은 부모의 불안이 심할 때 그 위험도가 가장 높고 유아의 분리불안과 부모의 분리불안은 밀접한 연관성이 있다고 제시한 바와 같이 다수의 선행연구에서도 유아의 분리불안을 제거하기 위한 치료적 개입에서 어머니의 교육 및 상담이 필요하다는 의견이 끊임없이 제기되어 왔지만(권순만, 성현주, 2016; 백지은, 2007; 이경하, 2007; 장혜경, 최외선, 2006; Barrett, Dadds, & Rapee, 1996; Gruner, Muris, & Merckelbach, 1999), 실제로 유아와 어머니를 함께 치료적으로 개입한 연구는 찾아보기 어렵다. 또한 대부분의 연구들이 어머니의 불안을 낮추기 위한 치료적 접근보다 아동의 치료를 보조하는 측면이 강하며 어머니의 분리불안에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

조혜진(2007)은 분리불안을 겪는 아동을 대상으로 놀이치료 24회기를 진행함과 동시에 어머니 상담을 보조적으로 진행하였다. 어머니 상담은 교육적 상담과 치료적 상담으로 나누어 진행하였지만, 실제적으로 어머니를 치료하기 위한 목적이기보다 아동의 놀이치료 효과를 위한 조력적 상담이었다. 권순만과 성현주(2016)는 분리불안 유아를 대상으로 31회기 놀이치료를 실시하고 놀이치료 후 어머니 상담을 진행하였다. 어머니 상담은 유아의 분리불안을 치료하는데 도움을 주는 정도로만 진행되었으며, 어머니 개인의 심리적 어려움을 깊이 있게 다루지 못하였다. 이경하(2007)는 분리불안 유아를 대상으로 놀이치료 31회기를 진행하고 어머니 상담이 진행되었다. 어머니 상담은 유아가 놀이치료를 통해 변화되어 가는 과정을 단순히 보고하는 형식으로 이루어졌다. 이러한 선행연구들은 분리불안이 있는 유아의 놀이치료 시 어머니의 교육과 상담이 유아의 분리불안 치료에 도움을 주거나 어머니와 유아의 관계개선에 초점이 맞춰져 있을 뿐 어머니 개인불안은 간과하였다. 따라서 본 연구는 유아의 분리불안뿐 아니라 유아 분리불안의 직접적 원인인 어머니 분리불안을 낮추는 치료적 개입을 실시하였다.

성인을 대상으로 개인불안을 낮추기 위한 대표적 치료적 접근으로는 비합리적 신념을 합리적 신념으로 수정하는 합리정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy: 이하 REBT)가 있다(이은영, 현명호, 2011; Bourne, 2018). REBT는 인지행동치료의 대표적인 방법으로 인지적 접근과 행동적 접근을 통합하는 치료이며, 상담현장에서 가장 보편적으로 사용되고 있다(홍지영, 2017). REBT에서 불안에 대한 치료목표는 특정한 경험이나 사건으로 형성되어진 불안에 대한 비합리적 신념을 논박의 과정을 통해 합리적 신념으로 변화시켜 불안을 감소시키고 행동을 변화시키는 것이다. 개인의 비합리적 신념은 쉽사리 변하지 않기 때문에 REBT에서는 다양한 인지적, 정서적, 행동적 기법을 통해 자신의 생각과 신념체계를 검토하고

합리적이고 건강하게 인지를 재구성할 수 있도록 한다(홍경자, 2020).

REBT는 불안장애와 관련되어 많은 과학적 연구가 이루어졌고 그 효과성도 입증되었으며(김기환, 2017; Butler, Fennell, Robson, & Gelder, 1991; Feske & Chambless, 1995), 성인뿐 아니라 아동과 청소년을 위한 치료에도 효과적인 방법으로 사용되고 있다(Friedberg & McClure, 2018). 여자고등학교 배구선수들을 대상으로 체계적인 불안감소 프로그램을 실시한 강주희(2005)의 연구는 REBT 불안감소 프로그램이 인지적 상태불안과 신체적 상태불안을 감소시킨다고 하였고 성인을 대상으로 한 REBT 기반 미술치료를 실시한 류미리(2016)의 연구는 REBT가 성인의 비합리적 신념을 수정하여 불안을 감소시킨다고 하였으며 여대생을 대상으로 REBT에 근거한 미술치료를 실시한 최영숙(2005)의 연구는 REBT가 여대생의 비합리적 신념과 사회불안을 감소시켰다고 보고하였다. 또한 REBT는 청소년의 시험불안 감소(박나현, 2016; 이은영, 현명호, 2011; 이화순, 2007; 정명화, 2006; 조은경, 2009; Feske & Chambless, 1995; Flannery-Schroeder & Kendall, 2000)에도 효과가 있었다.

이처럼 REBT는 다양한 영역에서 그 효과성을 입증하였지만, 분리불안에 REBT를 적용한 연구는 찾아볼 수 없었다. 따라서 본 연구에서는 분리불안이 있는 어머니를 대상으로 REBT를 적용하여 그 효과성을 알아보았다. 어머니가 분리불안이 있는 경우 어머니의 왜곡된 신념이 양육태도에 반영되어 유아의 불안에 영향을 줄 수 있다(신민진, 하은혜, 2010; Moore, Whaley, & Sigman, 2004). 이런 경우 REBT를 통해 어머니 개인의 불안 요인과 관련된 인지적 요소를 확인하여 긍정적으로 변화시키고 불안한 상황에서 오는 신체적 신호가 감지될 때 이를 관리하며 불안한 상황에 대한 행동적 대처능력을 가르쳐 불안 수준을 낮출 수 있다.

이에 본 연구에서는 분리불안을 겪는 유아와 어머니를 대상으로 놀이치

료 및 REBT를 실시하여 그 치료 효과를 알아보고 치료과정에서 나타나는 심리적 변화과정을 분석하였다. 놀이치료 과정에서 나타나는 유아의 심리적 변화와 REBT과정에서 나타나는 어머니의 심리적 변화, 그리고 치료과정에서 나타나는 유아와 어머니의 심리적 변화를 관계적 맥락에서 그 의미를 심층적으로 분석하기 위하여 별이, 동이, 송이의 세 사례를 중심으로 질적 사례분석의 방법을 시도하였다. 이를 통해 유아기 분리불안 모-자의 통합적 치료 사례를 제공하고 유아기 분리불안에 대한 심리상담의 의의와 방향을 제안하는데 본 연구의 궁극적 목적이 있다.

이는 분리불안을 겪고 있는 유아의 안정적인 적응과 발달에 도움을 주고 분리불안을 겪고 있는 어머니가 불안에서 벗어나 심리적 안정감을 느끼며 유아와 안정적이고 적극적인 상호작용을 향상시키는 데 도움을 줄 것으로 기대된다. 또한 분리불안이 있는 유아의 특징에 대한 실제적이고 경험적 자료를 제공하고 상담 현장에 있는 치료사들과 유아교육 현장의 영유아 선생님들에게 분리불안을 경험하는 유아들을 이해하는데 중요한 기초자료를 제공하며 부모교육 자료로 활용될 수 있을 것이라 기대된다.

2. 연구문제

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 유아와 어머니가 치료적 개입을 통해 변화되는 심리적 과정과 경험의 의미를 살펴보는 데 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 아동중심 놀이치료 과정에서 나타나는 분리불안 유아의 심리적 변화는 어떠한가?

둘째, 합리정서행동치료 과정에서 분리불안 어머니의 심리적 변화는 어떠한가?

셋째, 치료과정에서 나타나는 분리불안 유아와 어머니의 심리적 변화의 의미는 어떠한가?

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

Ⅱ. 이론적 배경

본 장에서는 분리불안, 놀이치료, 합리정서행동치료에 대한 이론을 살펴보고 선행연구 고찰을 바탕으로 본 연구의 근거를 제시하고자 한다.

1. 분리불안

가. 분리불안의 이론

분리불안을 설명하는 이론은 Freud를 중심으로 한 정신분석학, Bowlby 등의 상호행동이론, Fester 등의 행동수정이론, Mahler, Spitz 등의 대상관계이론 등에 의해 설명되고 있다.

(1) Freud의 정신분석이론

Freud(1953)는 분리불안을 불안의 한 형태로 보고 외계의 위험에 대해 자연적이고도 합리적인 반응이며 자기보존 기능의 표현으로 보았다. 즉 유아의 분리불안은 어머니의 상실을 가져오게 될지도 모른다는 위험성을 느낄 때 일어나며 유아는 욕구를 충족시키기 위해 타인에게 의존하는 미숙하고 무기력한 반응을 보인다는 것이다. 따라서 어머니가 유아에게 반응적이고 잘 대해 주며 과잉보호를 할수록 유아의 분리불안은 더 심하고 강해진다고 하였다.

(2) Bowlby의 애착이론

Bowlby(1958)는 분리불안을 유아가 어머니에게 가까이 가지 못할 때 생기는 공포반응이라고 하였다. 이러한 공포반응은 인간이 생존하기 위한 반응이며 유아가 어머니와 분리될 때 느끼는 공포반응인 분리불안을 정상적인 것으로 보았다. 그러나 유아가 분리불안을 보일 때 어머니가 유아에게 일관성이 없는 태도를 보이고 어머니와 유아가 애착관계를 형성하지 못하였을 경우 유아가 예측하지 못한 상황에서 뜻하지 않게 어머니와 분리가 된다면 모든 유아는 어머니와의 분리에 대한 슬픔과 두려움을 표현하고 강한 분리불안을 느끼게 된다. 반면 유아와 어머니가 강한 애착이 형성되었다면 유아가 어머니와 분리되는 동안에 일어나는 어려움에 직면했을 때 스스로 대처해 나갈 수 있다고 생각하며 어머니가 돌아왔을 때 즉각적으로 반응해 줄 것을 믿기 때문에 분리불안은 약하게 느끼게 된다.

유아가 갖는 최초의 애착 관계 대상인 어머니와의 관계에서 형성되는 분리불안은 유아가 자라면서 만나게 되는 모든 사람들과의 애정 관계와 대상관계의 원형이 된다(Bowlby, 1969). 또한 이렇게 형성된 관계의 특성은 전 생애를 통하여 변화 가능성이 적다고 하면서 인간발달에서 중요한 초기 경험으로 인식하였다. Bowlby는 Freud와는 반대로 유아가 어머니와 강하게 애착할수록 어머니의 부재 동안에 닥치는 어려움에 잘 직면할 수 있다고 보았다. 즉 분리불안은 유아와 어머니의 애착관계가 약하고 도움을 청했을 때 어머니가 즉각 반응하리라는 것을 유아가 믿지 못하기 때문에 생긴다. 또한 유아가 신체적, 심리적 안정감을 느끼기 위해서는 어머니의 민감한 행동이 중요하며 그렇지 못한 경우의 유아는 탐색 활동을 하지 못하고 우울한 성격을 형성하게 되며 분리에 대해서도 불안해하는 반응을 보인다고 하였다(Bowlby, 1988). 즉 최초의 애착 대상인 어머니와 어떤 애착 관계를 맺느냐가 유아의 분리불안에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

(3) Fester의 행동수정이론

Fester(1974)는 학습이론으로 분리불안을 설명한다. 어머니는 유아의 불편함을 해소해주고 신체접촉과 다양한 자극을 통해 따뜻한 느낌을 제공해 준다. 이러한 경험이 반복되면서 유아는 어머니와 긍정적 정서를 연결하게 되며 어머니는 유아에게 이차적 강화물이 된다. 반대로 유아가 어머니와 떨어져 있을 때는 불편함과 강한 불쾌감을 느끼게 되어 어머니와의 분리를 두려워하게 된다. 즉 어머니의 부재는 유아로 하여금 불편함과 불쾌감을 연상하게 하여 어머니가 떠나려고 할 때마다 저항함으로써 불안감을 표현하게 된다. 이러한 어머니와의 분리로 인해 발생하는 불안감은 이후 성인기 우울증의 원인이 된다(정옥분, 정순화, 황현주, 2009).

(4) Mahler의 대상관계이론

대상관계는 근본적으로 현재의 대인관계 경험과 활발히 상호작용하는 무의식적인 내적 대상관계를 의미하는 것으로 흔히 말하는 대인관계를 의미하는 것은 아니다. 즉 타인과 형성했던 중요한 관계의 경험, 특히 부모와의 관계가 어떤 식으로든 마음속에 흔적을 남겨 내재화되면서 유아의 정신에 영향을 미친다는 것이 대상관계이론의 기본 토대이다.

Mahler(1975)의 대상관계이론에 의하면 생후 6개월부터 24개월까지의 유아가 정신 내적 자율성이 발달하고, 공생관계였던 어머니로부터의 분리를 수용하며 주변 세계에 대한 탐색에 대해 격려와 지지를 받게 되면 자율적인 자아 기능이 발달하여 어머니와의 분리-개별화가 이루어지게 된다. 반면 분리-개별화 단계에서 어머니가 자녀를 자신의 공생적 일부로 여겨 유아의 분리를 허락하지 않게 되면 유아는 주위 환경과 자아 기능에 충분히 집중하지 못하게 된다. 또한, 유아는 자율성 발달이 지연되거나 실패하면 의존성이 강화되어 어머니를 과도하게 따라 다니거나 매달리는 등의 행동

을 보이며 어머니와 분리되는 상황이 발생하게 될 때 심한 분리불안을 느끼게 된다(Mahler, Pine, Bergman, 1975). 즉 어머니의 높은 수준의 분리불안은 자녀에 대해 지나치게 걱정하며 과보호 행동을 하게 하여 자녀의 자율성을 해치고 개별화 과정을 방해한다(Benedek, 1970). 결국, 자녀와의 건강한 심리적 분리가 어려운 내면 상태에서 일어날 수밖에 없는 어머니 분리불안은 자신을 분리된 독립체로 인식하지 못하고 자녀와 연합하면서 자신뿐 아니라 자녀의 개별화 과정도 함께 정체되게 하는 것이다. 또한 유아가 어머니의 정서적인 지지나 격려가 필요할 때 냉담한 반응을 보이고 어머니와 분리되어 개별화를 시도할 때 오히려 과잉 보호적인 태도를 보이는 등의 미성숙한 양육태도는 높은 수준의 분리불안을 야기한다. 따라서 어머니의 미성숙한 심리적 문제로 인한 분리불안은 자녀의 분리불안에 영향을 미치는 결정적 요소라고 할 수 있다.

나. 분리불안의 원인

유아의 분리불안에 영향을 미치는 원인으로 유아마다 발현기제와 환경의 차이는 있으나 일반적으로 유아의 내적 경향성인 유전 및 생물학적 원인, 부모 개인의 불안, 애착과 부모의 양육태도 등이 있다(권이종, 김승호, 안승렬, 소창영, 김용구, 2008; 김기환, 2017; 김미성, 전귀연, 2003; 김성희, 2016; 신의진, 2020; Bourne, 2018; Davis, Martha, Elizabeth, & Matthew, 2000; Foa & Andrews, 2017; Mireia, Patricia, Alexandra, & Iván, 2018; John, O'Neal, & Talaga, 2005; Scher & Mayseless, 2000; Stevenson-Hinde, Shouldice, & Chicot, 2011; Zohreh, Sholeh, & Houshang, 2016).

(1) 유전 및 생물학적 원인

유아가 태어날 때부터 가지고 있는 생물학적 기질은 분리불안과 관련이 높다. 특히 낯선 상황이나 사람들 또는 특정 물건에 직면했을 때 위축되는 경향은 '행동억제' 기질을 타고난 유아가 분리불안이 더 높게 나타난다(김기환, 2017). 또한, 어릴 때부터 성격이 예민하거나 낯가림이 심한 유아는 환경적인 요인과 맞물리면서 불안이 증폭되며 강박적이거나 미숙하며 의존성이 강한 특성이 있는 유아에게 흔히 분리불안이 발생한다(염숙경, 2005; Otto 외, 2001).

타고난 기질이 유아의 분리불안을 유발하는 직접적인 원인이라고 볼 수는 없지만, 유아의 기질이 예민하고 까다로울 경우 부모는 심리적으로 불안하여 과잉 보호적인 양육태도를 보이게 된다. 이로 인해 유아는 더욱 의존적이고 부모의 사랑을 지나치게 갈구하는 경향을 보이게 되고 유아의 분리불안을 일으키는 원인이 될 수 있다(이영식, 2001).

(2) 어머니의 분리불안

시대적 변화로 인해 직업과 가정을 병행하는 여성이 늘어나면서 자녀를 더 이른 시기에 유아교육 기관에 보내게 되고 이로 인해 어머니와 유아는 이전보다 더 빠르게 분리를 경험하게 되면서 유아뿐만 아니라 어머니 또한 분리불안을 경험하게 된다. 어머니의 분리불안은 자녀와 분리되는 것에 대해 어머니가 갖는 불안을 반영하는 불유쾌한 감정 상태로서 염려, 슬픔, 근심, 불편함, 죄책감 등을 포함한 일시적인 불안상태를 의미한다(Hock & Clinger, 1980; McBride & Belsky, 1988).

분리불안이 있는 어머니의 특징(김기환, 2017; 김민지, 2000; 문애현, 조안나, 2018; 최은아, 이희선, 2012)은 다음과 같다. 첫째, 어머니는 자녀와 분리될 때 불안감을 느껴 헤어지기를 주저하며 자신을 대신해 아이를 돌봐

줄 대상에 대해 믿음을 갖지 못한다. 둘째, 자녀와 다시 만날 때는 자녀를 안아주며 어머니와의 만남을 만족하는지를 확인하고자 한다. 셋째, 자녀가 다니는 유아교육기관에 전화를 걸어 아이의 안부를 자주 묻거나 기관에 직접 방문하여 아이의 상태를 살피며 선생님에 대한 애정표현에 질투와 경쟁감정 등을 보이기도 한다. 넷째, 자녀와 분리되는 상황에서 자녀를 격려하거나 뿌듯해하기보다 불안하고 걱정스러운 마음으로 자녀를 대한다. 즉 분리불안이 있는 어머니는 자녀가 또래들과 놀거나 자신의 일을 충분히 해낼 수 있는데도 불구하고 지나치게 걱정하고 불안해하며 부모 곁에 두려고 하는 등 과잉보호를 하게 된다. 이로 인해 유아는 더 예민하고, 분리 상황을 불안하게 인식하여 또래와의 경험과 다양한 놀이경험이 결핍되어 또래관계의 능력이 부족하게 되며 다양한 관계를 회피하거나 관계에 대해 불안을 느껴 자신이 믿고 의존하는 부모와 분리되는 것에 대해 불안을 느끼게 되는 악순환을 되풀이하게 된다(염숙경, 2005).

즉 어머니가 자녀에 대해 심한 분리불안을 경험하는 경우 어머니의 분리불안은 유아기 자녀의 분리불안에 영향을 미치며 분리사건에 대한 유아의 인식 및 뒤따르는 행동에도 영향을 미치게 된다. 따라서 유아의 분리불안의 근원적인 해결을 위해서는 유아뿐만 아니라 어머니의 분리불안도 함께 해결되어야 할 것으로 사료된다.

(3) 애착

애착이라는 용어는 볼비(Bowlby)가 부모-자녀 간에 유대관계를 설명하면서 최초로 사용한 개념으로 영아가 자신과 가장 가까운 사람과 정서적 유대를 맺는 것을 의미한다(심성경, 2010). 애착은 영아기에 나타나는 중요한 사회성 발달 현상 중 하나로 영아의 사회적 관계는 다른 사람과의 애착 형성에서 시작한다. 영아는 자기주변의 친숙한 사람에게서 특별한 애착을

형성하고 특정 인물에게 애착을 형성한 영아는 그 사람을 세상을 탐색하는 안전기지로 사용한다(Bowlby, 1969).

주 양육자와의 애착이 잘 형성되는 경우 영아는 애착 대상을 신뢰하고 자신감을 얻게 되며 질 좋은 애착 형성은 영아의 전반적인 발달에 영향을 준다(장석진, 2007; Holmes, 2000). 안정된 애착 관계를 형성한 영아는 다른 사람과 긍정적인 관계를 형성하고 타인을 신뢰하고, 어려운 과제도 잘 해결하고 문제행동도 적은 반면 불안정한 애착 관계를 형성한 영아는 아동기 후기에 적대적이고 공격적인 성향을 보이면서 다른 사람과의 원만한 관계를 형성하는 것이 어려워질 수 있다(조성연 외, 2014).

대부분의 문화권에서 영아가 애착을 형성하는 대상은 어머니였다. 최근 양성평등 문화의 확산과 여성의 경제활동이 활발해짐에 따라 다중애착에 대한 관심이 증가하고 있으나 여전히 어머니를 주 양육자로 보는 경우가 일반적이다(이석호, 이주연, 2012). 특히 전통적으로 우리나라는 양육과 돌봄의 역할을 어머니에게 부여하고 있고 맞벌이가 늘어 공동양육을 함께 하자는 사회적 분위기도 있지만, 여전히 양육은 어머니의 역할로 인식되고 있다. 따라서 영아의 애착 대상은 주로 어머니이고, 어머니가 영아의 발달에 영향을 많이 주는 게 사실이다. Schaefer(1993)는 아동이 어머니와 애착 형성을 해야 할 시기에 어머니가 오랜 시간 외출을 하거나 입원을 한 경우 간헐적으로 어머니가 아동을 다른 사람에게 맡긴 경우 정상적으로 성장한 아동에 비해 높은 불안을 갖고 있고 성장하면서 대인 불안으로 진전될 수 있다고 하였다. 즉 분리되었던 경험과 낯선 사람에 대한 정서적 불안은 불안장애로 이어질 수 있음을 시사한다.

12개월 영아들을 대상으로 21년 동안 애착유형을 연구한 Treboux(2000)는 영아기의 애착유형과 성인기의 애착유형이 72% 동일하다는 것을 밝혔다. 즉 안정된 애착 형성이 된 어머니는 자신의 자녀와도 안정 애착을 형

성하고 불안정 애착을 가진 어머니는 자신의 자녀와도 불안정 애착을 가진다는 것이다. 이는 애착의 초기 연구자들이 애착이 세대 간에 전이된다(정혜승, 2000)고 주장한 것과 맥이 같다. '애착의 세대 간 전이'란 자신의 어머니와 안정 애착을 형성한 아이는 자라서 자신의 아이와도 안정 애착을 형성하며 자신의 어머니와 불안정 애착을 형성한 아이는 자라서 자신의 아이와도 불안정 애착을 형성한다는 것을 말한다.

Wittmer와 Petersen(2006)은 12~18개월 때 애착범주와 6세 유아의 애착범주가 연관성이 있다고 했는데 12~18개월 때 안정 애착을 한 유아는 또래와의 관계나 선생님과 긍정적인 관계를 유지한다고 하였다. 또한 불안정-회피 유아는 또래와의 관계에서 또래를 놀리거나 왕따 시키는 행동을 하고 이러한 유아를 선생님은 거부한다고 한다. 이처럼 애착이 아동의 발달에 미치는 영향은 크다. 불안정 애착 유아를 대상으로 발달의 모든 측면을 관찰한 이론가들은 불안정 애착 유아는 지능검사에서 낮은 점수를 받았고, 사회적으로 미성숙하며 눈에 띄게 성인에게 의존한다고 하였다. 또한, 언어기술이 떨어지고 문제행동을 보이기 쉬우며 불안, 위축 등으로 인해 분리불안장애나 반응성 애착장애등의 정서장애를 보이게 되어 이후 관계에서 불신, 무감각, 분노, 공감 부족, 공격성, 과잉행동 등을 나타낸다고 하였다(송인섭, 1993).

이러한 연구결과들은 부모와의 안정적 애착은 자녀의 발달에 중요한 영향을 주고 자신의 자녀뿐 아니라 그 자녀의 자녀까지 대물림된다는 중요한 정보를 제공해 준다. 또한 부모애착에 있어 부모의 불안요인이 가장 큰 영향을 준다는 것이 시사하는 것은 안정 애착을 위해서는 부모의 불안요인을 제거해야 한다는 것을 반영한다.

(4) 양육태도

(가) 양육태도의 정의

양육태도란 “양육자가 자녀를 양육하면서 취하는 일반적인 태도나 행동양식”(한국교육심리학회, 2000, p124), 부모 또는 양육자가 자녀를 양육함에 있어서 나타내는 태도 및 행동(Becker, 1964)으로 정의하고 있다. 또한 Fishbein과 Aizen(1975)은 양육태도를 하나의 문화양식으로 보고 부모가 자녀의 성장발달을 위해 기르고 가르치는 양태이며 행동에 대한 경향성과 반응양식으로 가족 구성이나 가정 분위기, 가정의 사회·경제적 지위, 사회의 문화적 배경, 부모나 자녀의 개인적 요소와 깊은 관계를 가진다고 하였다. 이러한 양육태도는 부모-자녀 관계의 질을 결정해 주고 자녀의 인지, 정서, 성격발달에 중요한 영향을 미치며 아이는 자신을 양육하는 부모의 가치관과 신념이 반영된 양육태도를 통해서 인간으로 성장해 나간다.

많은 학자들이 양육태도를 다양하게 정의하고 있지만 공통적으로 부모가 자녀를 양육하는데 있어서 나타내는 일반적인 태도라고 개념화하고 있다. 즉 양육태도란 부모가 그들이 속한 문화양식 내에서 나타나는 내현 및 외현적 태도의 경향성으로 부모가 자녀를 대할 때 취하는 보편적인 행동양식이라고 볼 수 있다. 학자별로 양육태도를 정의하면 표 Ⅱ-1과 같다.

<표 Ⅱ-1> 학자별 양육태도 정의

학자	양육태도 정의
Becker(1964)	부모 또는 양육자가 자녀를 양육함에 있어서 나타내는 태도 및 행동
Fishbein & Aizen(1975)	하나의 문화양식으로 부모가 자녀의 성장발달을 위해 기르고 가르치는 양태이며 행동에 대한 경향성과 반응양식
이원영(2017)	부모가 자녀를 양육함에 있어서 일반적 또는 보편적으로 나타나는 태도

지명숙(1989)	부모가 자녀를 양육하는데 있어 일반적으로 나타나는 행동 자녀에게 부여하는 어떤 일정한 정서적 강도를 가지고 반응하는 용의성 및 내적행동
권일선(1995)	부모가 자녀와의 상호작용 시 일반적, 보편적으로 나타내는 태도 및 행동과 같은 외적 성향
서동미(1996)	일정한 문화양식의 범주 내에서 어머니가 자녀의 성장과 발달을 위해 기르고 가르치는 태도 또는 행동의 경향성과 반응양식
지진미(2003)	부모가 자녀를 양육함에 있어서 보편적, 일반적으로 나타내는 외현적, 내현적인 행동이며, 아동에 대한 부모의 반응방식과 아동에 대한 요구

* 연구자가 재구성함

부모의 양육태도는 부모와 자녀의 특성, 사회 맥락적 특성에 영향을 받는다(홍길회, 황정해, 2012). 이러한 특성에 대해 자세히 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 부모 특성으로는 부모의 성격, 양육신념, 원 가족에서의 경험이 양육태도에 영향을 미친다. 예를 들어 부모가 밝고 정서적으로 안정된 성격인 경우 자녀에게 민감하고 긍정적으로 반응하나 부모가 우울하거나 불안한 성격인 경우 자녀에게 자주 웃지 않고 민감하지 않으며 피부접촉도 잦지 않다(Belsky, Crinic, & Woodworth, 1995). 자녀를 어떻게 키워야겠다는 부모의 양육신념과 자신의 원 가족과의 애착 및 상호작용 또한 양육태도에 영향을 미친다. 둘째, 자녀의 특성으로는 자녀의 성별, 기질, 연령이다. 예민한 기질을 가진 자녀를 대하는 부모는 규칙적이고 강압적인 태도로 자녀를 대하는 경향이 있고 순한 기질을 가진 부모는 반응적이고 애정을 표현하며 자녀를 존중해주는 경향이 있다(임양미, 1994). 셋째, 사회 맥락적 특성은 부부관계, 사회 지지망, 직장이 양육태도에 영향을 미친다. 부부관계가 원만한 경우 부모는 자녀를 온정적이고 긍정적으로 대하고 지지하지만, 부부관계가 좋지 않을 경우는 자녀를 대하는 태도 역시 부정적이

다. 또한 부모를 도와주는 사회적 지원은 부모가 자녀를 양육하는 데 긍정적 영향을 주고 부모의 직장과 관련된 시간 및 스트레스 또한 자녀를 양육하는 데 영향을 준다(정현숙, 2019).

부모의 양육태도가 자녀에게 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구를 제시하면 다음과 같다. 부모의 양육태도가 긍정적인지 부정적인지에 따라 자녀의 정서를 살펴본 결과 부모가 긍정적 양육태도를 보이면 자녀는 부모와 안정적인 관계가 형성되지만, 부정적일 경우 자녀가 우울, 공격성, 사회적 위축과 같은 정서적 반응을 보인다고 하였다(박은주, 최말옥, 2014). 또한 부모의 온정적이고 애정적인 양육태도는 자녀의 자아 존중감을 높이고 일관되고 긍정적인 양육태도는 자녀의 비행경험 가능성을 낮추는 것으로 나타났다(소미강, 2008; 이성식, 2006). 또한 긍정적, 수용적, 애정적, 자율적 양육태도를 보일수록 자녀가 교육기관 적응을 잘 하였으며, 또래관계에도 지속적인 영향을 주는 것으로 나타났다(기성진, 2012; 김현주, 홍상황, 2015). 이처럼 다양한 연구들이 부모의 양육태도는 아동의 성장 과정에 있어 성격, 자아개념, 적응이나 발달, 학습, 문제행동 등 전반적인 발달에 영향을 주는 것을 입증하고 있다(권재환, 이은희, 2006; 김영실, 2014; 문애현, 조안나, 2018; 서주현, 2009; 유민아, 이주리, 2011; 유현숙, 고선옥, 2009).

(나) 양육태도의 구분

부모의 양육태도를 이론으로 최초로 체계화한 사람은 Symonds(1949)이다. Symonds는 부모의 애정을 받고 자란 유아집단과 그렇지 못한 집단 간의 비교연구에서 부모의 양육태도를 수용-거부, 지배-복종 두 차원으로 나누고 거부적 태도, 과잉 보호적 태도, 포부·야심적 태도, 애증적 태도, 익애적 태도, 엄격·권위적 태도, 의존적 태도로 나누었다(신명숙, 2003에서 재인용). Symonds의 이론은 양육태도를 처음으로 체계화하는 데 공헌하였으나

부정적인 부모의 양육태도만을 언급하였다는데 한계가 있다(Putallaz & Heflin, 1990).

Schaefer(1959)는 애정-거부, 자율-통제의 두 축으로 양육태도를 애정-자율, 애정-통제, 거부-자율, 거부-통제적 양육태도로 구분하였다(이원영, 김정미, 2017). Schaefer(1959)가 분류한 양육태도 유형을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 애정-자율적 양육태도는 부모 양육태도 중 가장 바람직한 유형이다. 부모가 자녀에게 민주적, 자율적, 수용적, 애정적으로 대하고 자녀를 존중하며 자녀에게 자유를 허용하고 그에 따른 책임도 지게 한다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 부모를 신뢰하고 안정감을 느끼며 능동적이고 창의적이며 독립적으로 행동한다. 둘째, 애정-통제적 양육태도는 부모가 애정을 가지고 자녀를 대하지만 자녀의 모든 행동을 자신이 통제하려고 하는 유형이다. 부모는 자녀를 자신의 소유물로 인식하고 과보호하며 간섭한다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 의존성이 강하고 문제해결력, 사교성, 창의성이 부족하며 부모로 부터 받은 심리적 통제로 인한 적대감정을 가질 수 있다.

셋째, 거부-자율적 양육태도는 부모가 자녀에게 무관심하고 소홀하며 자녀와 거리감이 있는 동시에 자녀의 행동을 규제하지 않고 그대로 두는 유형이다. 부모는 자녀의 행동에 전혀 관심을 보이지 않고 자녀 양육에 태만하며 냉담하게 자녀를 대한다. 이러한 애정 없는 부모의 태도로 인해 자녀는 정서적으로 불안하고 규제가 없는 환경에서 자라 자기 조절력이 떨어진다. 또한 자신의 행동을 조절하지 못해 미성숙한 행동을 보이거나 위축되는 경향이 있고 공격적인 행동을 보이기도 한다. 넷째, 거부-통제적 양육태도는 부모가 자녀에 대해 관심과 애정은 전혀 없으면서 자녀를 신체적, 심리적으로 통제하는 유형이다. 부모는 권위적이고 독재적이며 자신의 절대적 기준과 감정에 따라 자녀를 통제하고 체벌한다. 이러한 부모의 태도

로 인해 자녀는 정서적으로 불안하고 공격적, 퇴행적, 자학적, 반항적 태도를 보인다.

Baumrind(1967)는 부모의 양육태도와 아동의 행동이 밀접한 관련이 있다는 결론을 얻고 애정과 통제의 두 축을 사용하여 부모를 권위 있는 부모, 권위주의적 부모, 허용적 부모의 세 유형으로 분류하여 각 유형의 부모들이 어떠한 특징을 지니고 있는가를 설명하였다.(이원영, 김정미, 2017). 첫째, 권위 있는 양육태도는 부모가 자녀에 대해 애정을 갖고 자녀의 자율성을 인정하며 자녀의 행동을 합리적이고 논리적인 근거에 맞게 통제한다. 또한, 자녀와 의사소통할 때 개방적이고 자녀의 말과 행동을 수용할 줄 알며 자녀에게 복종을 강요하지 않는다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 독립적, 자율적, 친사회적이고 호기심이 많으며 자기조절력이 있다. 둘째, 권위주의적 양육태도는 부모가 자녀를 통제하고 체벌하며 자녀를 자신의 소유물로 생각하여 자신이 정한 규칙과 결정을 무조건적으로 따르게 한다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 불안정하고 퇴행적이며 부모에 대해 적대감이 강하다. 셋째, 허용적인 양육태도는 자녀에 대해 애정이 있고 허용적으로 자녀를 대하나 자녀의 행동을 전혀 규제를 하지 않고 자녀에 대해 책임감이 없다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 자율성, 독립심, 자아존중감이 낮고 반사회적 행동을 하는 경향이 높다.

Maccoby와 Martin(1983)은 Baumrind(1973)의 권위 있는 양육태도, 독재적인 양육태도, 허용적인 양육태도의 3가지 양육태도 유형을 발전시켜 Baumrind의 허용적인 양육태도를 방임적인 양육으로 바꾸고, 무관심한 양육태도를 추가시켜 권위 있는 양육태도, 독재적인 양육태도, 방임적인 양육태도, 무관심한 양육태도의 4가지 양육태도 유형을 제시하였다. Baumrind의 양육태도에서 추가된 무관심한 양육태도는 자녀에 대해 애정도 낮고 관심이나 통제도 하지 않으며 자녀양육에 전혀 관심이 없고 자녀를 거부한

다. 이러한 부모의 태도로 인해 자녀는 자기통제, 문제해결력, 자율성이 낮고 의존성과 충동성이 강하다.

이 밖에도 Jersild(1960)는 수용적 태도, 거부적 태도, 익애적 태도로 나누었고 Baldwin(1964)은 부모의 양육태도를 애정, 방임, 민주의 세 유형으로 분류하였다. Roe와 Siegelman(1964)은 애정, 거부, 방임, 요구, 관심의 5개 유형으로 분류하였다. Parker(1979)는 돌봄의 높고 낮음의 축과 과보호의 낮고 높은 두 축을 이용해 애정 없는 통제, 애정 깊은 구속, 약한 유대, 적정한 유대의 네 가지 양육태도 유형을 분류하였다. Hurlock(1978)은 과잉보호, 거부적, 순종적, 허용적, 수용적, 편애, 관대, 지배적, 부모의 기대로 분류하였고, Crase, Clark과 Pease(1978)는 학령 전 유아의 부모 양육태도 평정척도인 Iowa Parent Behavior Inventory(IPBI)를 개발하여 양육태도를 부모의 참여, 제한하기, 반응성, 합리적 지도, 자유로운 표현, 친밀성의 6가지로 개념화 하였다(신명숙, 2003).

Gottman(2007)은 양육태도를 축소 전환형, 억압형, 방임형, 감정 코치형으로 분류하였는데 축소 전환형은 아이의 부정적 감정에 무관심하거나 대수롭지 않게 여기는 유형이고 억압형은 아이가 부정적인 감정을 드러내는 것을 비판하고 감정표현을 했다는 이유로 꾸짖거나 벌을 주는 유형이다. 방임형은 자녀의 감정을 인정하고 공감하지만, 아이의 행동을 좋은 방향으로 이끌거나 한계를 제시하지 못하는 유형이고 감정 코치형은 아이가 부정적인 감정을 느낄 때가 부모와 친밀감을 높일 기회라 생각하고 아이의 감정을 포착하여 코치하는 유형이다. 이 네 가지 유형 중 자녀의 감정에 관여하여 적절히 대처하도록 양육하는 감정 코치형이 바람직한 양육태도라고 하였다.

임호찬(2010)은 양육태도를 지지표현, 합리적 설명, 성취압력, 간섭, 처벌, 감독, 과잉기대, 비일관성의 8가지로 분류하였다. 지지표현은 자녀에 대해

애정을 보이는 정도를 평가하고 합리적 설명은 자녀를 훈육할 때 자녀의 입장에서 이해할 수 있게끔 설명하는 노력의 정도를 평가하며 성취압력은 사회적 성공을 강하게 요구하는 정도를 평가한다. 간섭은 자녀의 사생활을 인정하지 않으려는 정도를 평가하고 처벌은 신체적 처벌이나 심리적 위협을 가하는 정도를 평가하며 감독은 자녀의 일상 스케줄을 파악하고 있는 정도를 평가한다. 과잉기대는 암묵적인 기대 정도를 평가하고 비일관성은 자녀의 행동에 대한 훈육기준이 비일관적인 정도를 평가한다. 이상의 학자들이 제시한 양육태도의 유형을 정리하면 표 Ⅱ-2와 같다.

<표 Ⅱ-2> 학자별 양육태도 구분

학자	양육태도 구분
Symonds(1949)	거부적 태도, 과잉보호적 태도, 포부·야심적 태도, 애증적 태도, 익애적 태도, 엄격·권위적 태도, 의존적 태도
Schaefer(1959)	애정-자율, 애정-통제, 거부-자율, 거부-통제
Jersild(1960)	수용적 태도, 거부적 태도, 익애적 태도
Baldwin(1964)	애정, 방임, 민주
Roe & Siegelman(1964)	애정, 거부, 방임, 요구, 관심
Becker(1964)	온정-적대, 허용-통제, 지나친 관심-침착한 방관
Baumrind(1967)	권위적, 허용적, 권위 있는
Hurlock(1978)	과잉보호, 거부적, 순종적, 허용적, 수용적, 편애, 관대, 지배적, 부모의 기대
Parker(1979)	애정 없는 통제, 애정 깊은 구속, 약한 유대, 적정한 유대,
Crase, Clark & Pease(1978)	부모의 참여, 제한하기, 반응성, 합리적 지도, 자유로운 표현, 친밀성
Maccoby & Martin(1983)	권위적, 독재적, 허용적, 방임적
Gottman(2007)	축소전환형, 억압형, 방임형, 감정코치형
임호찬(2010)	지지표현, 합리적 설명, 성취압력, 간섭, 처벌, 감독, 과잉기대, 비일관성

* 연구자가 재구성함

(다) 부모의 양육태도와 분리불안

양육태도와 어머니의 심리적 특성인 불안과 우울은 밀접한 관련성이 있다(김성희, 2016). 일반적으로 불안이나 우울을 보이는 어머니는 일상생활에서 자녀를 편안하게 보지 못하고 늘 불안하게 보는 경향이 있으며 이러한 부모 불안이나 우울과 같은 심리적 특성은 자녀를 과보호하거나 방임하는 양육태도로 보이며(김성희, 2016) 자녀와의 분리에 심한 불안감을 느낀다(김춘경, 2000). 또한, 분리불안이 있는 어머니는 자녀를 과보호, 허용하는 양육태도를 보이며 자녀를 독립적으로 바라보지 않고 아기 취급하며 자녀를 지나치게 걱정하는 과 보호적인 행동을 보인다고 하였다(백지은, 2007; 소언주, 도현심, 2001; 신민경, 2003; 유민아, 이주리, 2011; 유현숙, 고선옥, 2009).

또 다른 측면에서 살펴보면 부모의 양육태도는 유아의 분리불안과도 밀접한 관련성이 있다(이유나, 2009; Cooklin, Giallo, D'Esposito, Crawford, & Nicholson, 2013). 어머니가 과 보호적인 양육 행동을 보일수록 유아의 분리불안은 더 높게 나타났으며(김미경, 김연화, 한세영, 2008; Mofrad, Abdullah, & Samah, 2009) 이와 유사하게 어머니의 지나친 개입이 자녀의 분리불안과 관련이 있다는 결과도 보고되었다(Wood, 2006).

과 보호적 양육 행동은 어머니가 경험하는 분리불안 및 직업만족도와 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(김미경, 김연화, 한세영, 2008; Greenberger & Goldberg, 1989; Lerner & Galambos, 1986). 선행연구들에서는 어머니의 분리불안 정도가 높을수록 과보호적・허용적 양육행동을 많이 보인다고 하였다(김경미, 박범혁, 김영희, 2005; 김명희, 한세영, 2012; 신민경, 2003; 유현숙, 고선옥, 2009).

이러한 결과들은 분리불안이 있는 어머니는 주로 자녀를 과보호하거나 허용, 방임하는 양육태도를 보이며 유아의 분리불안뿐만 아니라 유아발달

전반에 부정적 영향을 주고 있음을 시사한다. 따라서 자녀의 분리불안을 해소하기 위해서는 어머니의 분리불안 해소가 전제되어야 하며 어머니의 분리불안이 해소되면 어머니가 자녀를 대하는 양육태도의 변화로 인해 자녀의 분리불안이 감소할 수 있을 것으로 사료된다.

다. 유아의 분리불안

유아의 분리불안은 6~8개월경부터 나타나기 시작하여 10~12개월경이 되면 정점에 이르며 2세(24개월)이후부터는 점차 감소하기 시작한다(Dallaire & Weinraub, 2005). 그러나 일부는 유아기까지 분리불안이 지속되기도 한다(Kearney, Sims, Pursell, & Tillotson, 2003).

분리불안이 시작되는 시기는 우리나라의 경우 서양의 유아들과 비슷한 4세(48개월)경으로 보고 있으나 4세 이후에도 분리불안이 지속된다고 보고한 연구도 있다(김미경, 김연화, 한세영, 2008; 송명자, 1995). 이처럼 우리나라가 서양과 달리 분리불안이 4세 이후에도 지속되는 이유 중 하나는 부모-자녀 간의 일심동체 의식이 깊이 뿌리내리고 있는 한국의 문화적 특성 때문이다(최인재, 2005). 서양은 자녀의 독립성과 개별성, 자율성을 중시하고 지지해주는 반면, 우리나라는 자녀를 독립적인 존재로 생각하지 않고 자녀와 어머니를 동일체로 인식하는 경향성이 분리불안을 더 가중시키게 된다(류정현, 2007).

유아의 분리불안은 중요한 애착대상인 어머니가 없었을 때를 기억할 수 있게 되고 어머니를 잃게 될지 모른다는 두려움으로 인해 유아의 시야에서 어머니가 사라질 때 나타나는 일종의 두려움과 공포반응과 같은 심리적 반응을 의미한다(Benedek, 1970). 또한, 보호와 돌봄의 대상인 어머니와 분리

되어야 하는 상황이 두렵고 위험한 상황으로 인식될 때 경험하는 현실적인 반응이다(Blatt, 2004; Bowlby, 1973). 유아가 자신에게 중요한 애착 대상으로부터 분리가 되면 누구나 어느 정도의 불안과 두려움을 느끼는 것은 보편적이고 자연스러운 현상이지만 어머니와의 분리 상황에 적응하지 못하고 분리불안이 계속된다면 심리적 문제뿐만 아니라 유아교육 기관적응에도 부정적인 영향을 미치며 다양한 문제행동을 보일 수 있다(Jurbergs & Ledley, 2005; Peleg, Halaby, & Whaby, 2006).

분리불안을 지속적으로 경험하는 유아의 행동적 특성은 다음과 같다. 첫째, 분리불안이 있는 유아는 애착 대상의 신체를 만지면서 잠을 자야 하며 집 외의 공간에서 잠을 자는 것을 불안해하고 애착 대상과 분리되는 상황의 꿈을 자주 꿔 부모가 외출하려고 하면 심한 부정적 반응을 보이기도 한다(이영식, 2001; 이주연, 2002). 둘째, 나이에 부적합한 과도한 걱정과 불안, 슬픔, 위축 등의 행동특성을 보이며 또래와의 놀이에도 집중하지 못하고 지속적인 관심을 요구하기도 한다. 또한, 어머니와의 분리가 예상되는 상황이 되면 혼란스러운 수면 패턴과 두통이나 위통과 같은 신체화 증상을 보이며, 분노를 표출하거나 공격적인 행동을 보이기도 한다(곽금주, 2002; 권순만, 성현주, 2016; 김미진, 2013; 백지은, 2007; 이정희, 한세영, 2019; 홍채용, 2019; APA, 2015). 셋째, 언어발달이 늦기도 하고 감정표현이 없거나 서툴며 늘 우울한 기분으로 인해 부정적인 자기 이미지를 갖고 있어 대인관계에 어려움을 겪기도 한다(백지은, 2007). 따라서 유아의 분리불안은 유아의 신체적, 정서적, 사회적 발달을 저해하며 유아기 이후의 삶에도 지속적인 악영향을 미쳐 성인기의 불안장애로 이어질 수 있다는 점을 고려할 때 분리불안을 보이는 유아에게 빠른 중재가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

2. 놀이치료

가. 놀이의 치료적 특성

놀이는 아동이 자신을 가장 자연스럽게 표현하기 위한 적절한 매체(Axline, 1947)이며 아동의 언어를 대신하는 치료적 기능이 있다는 사실이 이미 오래전부터 알려져 있다(Schaefer, 1993). 놀이의 치료적 특성은 아동과 놀이치료사의 관계에서부터 시작되는데 아동은 다양한 놀이도구를 통해 자신의 심리적, 사회적, 물리적 환경에 대한 이야기를 놀이치료 상황에 표현함으로써 자신의 내적 세계를 탐색하게 된다. 아동은 스스로 내적 세계를 탐색하면서 자신의 행동적, 정서적, 인지적 발달에서의 강점과 힘을 찾아내고 자신이 직면한 문제와 갈등 수준에 대해 자신과 이야기하고 타협하여 문제해결의 방안을 스스로 구조화하게 되면서 미성숙한 방식으로 문제를 대처하는 방식에서 성숙하고 건강한 방식으로 문제를 대처하게 된다(Timberlake & Cutler, 2001). 이러한 과정에서 놀이의 치료적 효과가 나타난다. 또한 Axline(1947)은 놀이를 자연스런 자기표현의 매개체로 보고 아동이 성장하면서 경험하였던 불안, 두려움, 혼란, 공격의 욕구 등을 놀이를 통해 표현하게 되며 이러한 과정을 통해 아동 내부에 자리 잡고 있던 능력이 다시 성장하면서 자신을 새롭게 인식하고 감정을 조절하게 해준다고 하였다. 그러므로 놀이는 아동을 바르게 성장하도록 도와주고 궁극적으로는 아동의 자아실현을 위한 도구로서 아동 자신의 생각과 감정을 구체적으로 정확하게 표현해 줄 수 있는 타인과의 의사소통 수단이 된다(신숙재, 한정원, 2000).

놀이의 치료적 특성에 대한 전제는 치료자와 아동의 치료동맹관계이다.

놀이의 자유롭고 편안한 특성이 아이의 긴장과 불안을 감소시키고 아동에 대한 치료자의 감정을 반영함으로써 아동은 치료자를 신뢰할 수 있는 사람으로 여겨 말로 표현할 수 없는 정서를 놀이로 표현하는 것(Schaefer, 2010)이 놀이의 가장 대표적인 치료적 효과라고 할 수 있다. 이러한 정서표현과 함께 아동이 놀이를 통해 자신의 과거 경험을 은유적으로 표현하고 현실에서는 불가능한 신화를 창조하는 것 또한 놀이의 치료적 특성 중 하나이다.

아동은 놀이과정 중에 현실에서는 상대할 수 없는 대상을 상대로 하여 승리하는 경험, 현실에서 가능하지 않는 특별한 능력을 가진 대상을 창조하는 일, 이야기 속 인물과 자신을 동일시하여 자신의 경험을 놀이를 통해 은유적으로 표현하는 등 놀이를 통해 표현한 은유와 신화창조는 아동이 현실에서 겪는 고통과 두려움, 부적응 등의 부정적 감정을 해소하는 치료적 효과를 가진다. 즉 은유와 신화창조를 통해 아동은 자신을 재구조화하고 충족되지 못한 욕구를 긍정적으로 처리할 수 있으며 자신의 한계를 극복할 가능성을 시험해 본다. 이러한 특성으로 인해 아동들은 현실의 어려움을 극복하고 자아감을 증진시키면서 내적 통제력을 길러가게 된다(Schaefer, 2012).

놀이의 치료적 특성 중 또 다른 하나는 아동이 놀이과정 중에 표현하는 언어이다. 놀이과정 중 아동의 언어표현은 아동의 인지, 정서, 사회성 발달을 드러내는 중요한 요소이다. 놀이는 자기 동기화된 활동으로 아동이 자신의 환경을 탐색하고 성취감을 구축하려는 내적 욕구를 자연스럽게 충족시켜 주기 때문에 놀이과정에서의 언어표현 또한 자연스럽게 드러날 수 있다(Schaefer & Carey, 1994). 이처럼 놀이에는 다양한 치료적 요소들이 내재되어 있으며 치료사와 아동의 놀이상황에서 자연스럽게 표출되어 치료적 효과로 이어진다.

나. 놀이치료의 개념 및 종류

놀이치료는 심리치료의 한 형태로 '놀이를 통한 심리치료'의 줄임말이다. 놀이치료는 놀이 자체가 가지고 있는 카타르시스 효과를 최대의 매커니즘으로 하여 무의식속에 억압되어 머물러 있던 정신적 외상에 의한 덩어리를 놀이를 통해 외부에 표출해 증상을 해소시키려는 심리치료를 말한다(김광웅, 유미숙, 유재령, 2004).

'놀이치료'라는 용어는 Klein(1932)에 의해 처음으로 사용하게 되었으며 언어표현에 의한 의사소통이 원활하지 못한 유아에게는 놀이가 유아의 의사소통의 수단이며, 자연스러운 표현매체이기 때문에 유아에게 놀이는 매우 중요하다고 보았다. Hug-hellmuth(1921)는 유아가 놀이를 통해 억눌린 적대감과 부모에 대한 욕망을 표현한다고 해석하면서 아동치료에 놀이를 처음으로 도입하기 시작하였다. 놀이치료는 유아의 충족되지 않은 욕구나 감정을 가장 자연스럽게 배출시킬 수 있는 수단이기에 유아는 놀이를 통해 자연스럽게 자기를 표현하는 과정을 통해 심리적 긴장을 풀어간다(Perry, 2008).

유아의 심리치료에 놀이를 적용하는 이유(박찬옥, 2005; Amster, 1943; Klein, 1935; Hug-Hellmuth, 1921; Landreth, 1983)는 다음과 같다. 첫째, 유아는 쉽게 놀잇감과 상호작용을 하며 놀잇감으로 자신의 생각과 감정을 표현, 실험, 학습하는 자연스러운 매개체로 활용하기 때문이다. 둘째, 놀이상황에서의 유아는 마치 가정에 있는 것처럼 편안하게 느껴 쉽게 자신을 드러내기 때문이다. 셋째, 놀이는 다른 상황보다도 유아의 의사소통과 표현을 더욱 촉진해 주기 때문이다. 넷째, 놀이는 감정과 좌절을 해소하는 정화적 기능을 하여 유아의 삶을 새롭고 건전하고 건설적으로 만들어 주기 때문이다. 다섯째, 치료자는 놀이를 하는 유아를 관찰하면서 아동의 세계를

더 잘 이해할 수 있고 언어적 활동보다 놀이 활동 시 보다 쉽게 상호작용을 할 수 있기 때문이다. 이러한 이유를 바탕으로 아동상담 시 놀이치료를 통해 얻고자 하는 궁극적 목표는 타인과의 관계에 대해 새롭게 인식하고 자신을 수용함으로써 자신감을 회복하고 유아가 스스로 문제를 해결할 수 있는 능력을 기르는 것이다(Russ, 2004). 또한, 긍정적인 자아개념을 증진시키고 문제행동, 불안, 사회적으로 부적절한 행동을 감소시키는 것이다(Bratton, 2015).

놀이치료의 종류는 아동중심 놀이치료, 정신분석적 놀이치료, 분석학적 놀이치료, 인지행동 놀이치료, 부모-자녀 놀이치료, 가족놀이치료, 생태학적 놀이치료, 행동치료 등 다양하다. 첫째, 아동중심 놀이치료는 아동이 자신의 성장과 성숙을 향한 능력과 자기안내 능력이 있다는 믿음에서 출발하여(Landreth, 2002) 아동이 자신의 의지를 활성화시키고 놀이행동을 스스로 선택할 수 있도록 기다리고 도와주는 것에서부터 시작된다(Sywulak, 2003). 아동중심 놀이치료는 비지시적 놀이치료의 유형으로 아동이 치료방향을 결정하고 치료자는 아동을 따라가는 것을 특징으로 아동기의 많은 문제를 다루는 근본적인 접근방법으로써 기존의 다양한 놀이치료 방법에서도 아동중심 놀이치료의 기법이나 기본 태도를 활용하고 있으며 치료대상이 매우 광범위하다. 아동은 놀이치료 상황에서 다양한 놀이매체를 통해 자신의 불안과 공포, 공격성 등을 드러내고 이러한 과정을 통해 문제를 해결한다. 여기서 놀이의 핵심적 역할은 아동의 발달적 공포를 극복하도록 도와준다는 것이다. 아동은 발달적 공포를 이겨내기 위해 자발적으로 놀이를 이용하기 때문에 아동중심 놀이치료는 불안이나 우울이 있는 아동의 치료에 적절하게 이용될 수 있다(최진현, 유미숙, 2018).

둘째, 정신분석적 놀이치료는 아동이 자신을 가장 자유롭게 표현할 수 있는 매체가 놀이고, 아동의 불안과 환상 그리고 방어는 놀이로 표현되며

아동은 놀이를 통해 자신의 무의식 세계의 갈등을 표현한다고 한다. 정신분석적 놀이치료는 놀이로 표현하는 아동의 내적상태를 치료자의 구조화된 분석과 해석을 통해 갈등을 해결한다. 정신분석적 놀이치료에서는 놀이를 아동의 내면세계에 접근하는 수단으로, 그리고 치료자에 대한 긍정적인 애착을 촉진하는 수단으로 이용하였다(Landreth, 2018).

셋째, 분석학적 놀이치료는 무의식의 세계를 중요하게 생각한다는 점은 정신분석적 놀이치료와 유사하지만 아동이 가족과 학교 등 주변 환경에 잘 적응하는 것을 목표로 하고 스스로 치유할 수 있는 가능성을 가진 존재로 보는 점에서 차이가 있다. 분석학적 놀이치료는 미술치료와 모래놀이치료가 대표적이다. 그 중 모래놀이치료는 아동이 자연스럽게 끌리는 모래, 물, 소품을 이용하여 자신의 생각을 객관화하면서 명료화할 수 없는 의식적, 무의식적 내용과 대화할 수 있는 강력한 매체이다. 모래놀이의 내용과 형태에서 아동의 발달단계가 진보하고 있다는 증거가 나타나고 모래상자에서 보이는 놀이의 유형, 선택한 소품, 주제들을 통하여 아동의 성숙수준과 발달지체 여부를 파악할 수 있다(홍은주, 한미현, 이향숙, 류진아, 이상희, 2013). 또한 모래놀이치료는 언어적 표현이 부족한 어린 아동이나 말하기를 싫어하는 아동에게 적절한 치료방법으로 자존감이 낮은 아동, 불안이나 우울을 보이는 아동, 수줍음이 심하거나 위축된 아동에게 효과적이다(박지영, 박부진, 2011).

넷째, 인지행동 놀이치료는 아동의 부적응 행동을 단기간에 해결할 수 있고 아동의 역기능적 사고를 기능적 사고로 전환하여 아동의 행동변화를 주는 방법이지만 어린 아동이나 인지적 사고가 미숙한 아동에게는 적용하는 데 한계가 있다. 인지행동 놀이치료의 대표적인 개입은 모델링인데, 모델링은 행동을 습득하거나 강화시킬 뿐 아니라 악화시킬 수 있어서 학습하는 데 효과적이고 효율적인 방법이다. 모델링은 아동에게 적응적인 대처

기술을 설명하기 위해 주로 사용된다. 인지행동 놀이치료는 게임놀이치료와 독서치료가 대표적이다.

다섯째, 부모-자녀 놀이치료는 부모-자녀와의 관계 강화에 목적을 두고 개발되었으며 위험상황에 대한 두려움, 유기의 어려움, 애착문제, 우울, 공격성, 양육문제, 또래나 사회적 관계형성 또는 학교문제와 같은 다양한 문제를 가진 아동의 적응을 돕는데 효과적이다(Guerney, 2000). 부모-자녀 놀이치료는 가족이 함께 한다는 점에서 가족치료와 유사하지만 가족치료는 부모가 내담자로서 아동과 함께 있지만 부모-자녀 놀이치료에서는 부모가 아동중심 놀이치료의 훈련과 교육을 받고 치료대행자로서 놀이치료 장면에 직접 참여하여 아동을 격려하고 수용한다는 점에서 차이가 있다(김경희, 2002). 즉 부모가 놀이치료사에게 훈련을 받은 다음 놀이치료 상황에 치료사로 참여하여 치료를 진행하는 과정을 통해 자녀와 부모의 관계가 개선되고 아동의 문제행동이 줄어들게 된다.

여섯째, 가족놀이치료는 자녀와 상호작용하거나 의사소통하는 데 어려움이 있는 미숙한 부모들에게 놀이를 통한 치료와 교육을 하는 것이다. 일곱째, 생태학적 놀이치료는 기존의 다양한 놀이치료를 통합한 것이다. 여덟째, 행동치료는 아동이 불안에 둔감하도록 하거나 불안에 노출하여 대처능력을 기르게 하는 것으로 이완훈련이 대표적이다. 또한 행동치료에서는 체계적 둔감화나 등교, 심부름 보내기, 잠자리 분리를 목표로 긍정적 강화요법, 긴장이완요법 등이 있는데(이영식, 2001), 이러한 다양한 기법을 이용해 불안과 공포가 근거 없는 것이라는 것을 알고 지나친 스트레스 없이 혼자 정기적으로 학교에 가거나 혼자 자는 것이 습관화되도록 하며 그에 따른 보상을 주는 것이다(염숙경, 2005).

이러한 다양한 놀이치료 방법과 기법을 사용한 연구 중 특히 부적응 유아를 대상으로 아동중심 놀이치료를 통해 유아의 문제행동이 개선되었다고

보고한 연구(강현주, 2003), 우울하고 불안한 유아를 대상으로 한 모래놀이 치료가 유아의 부적응 행동의 감소 및 스트레스 대처능력에 효과적이라고 보고한 연구(박지연, 이숙, 2008), 불안하고 우울하며 신체화 증상을 가진 유아를 대상으로 한 집단놀이치료를 통해 집단 내 적응 및 또래와의 관계에서 긍정적 효과가 나타났다고 한 연구(김보애, 2011) 등은 놀이치료가 다양한 아동들을 대상으로 심리적 부적응 및 부정적 정서와 행동을 해소하는데 효과가 있었음을 입증하고 있다. 그러나 우리나라에서는 다양한 놀이치료 중 아동중심 놀이치료 이론과 가치에 많은 영향을 받아 상담현장에서도 아동중심 놀이치료를 비교적 많이 사용하고 있다(신숙재, 한정원, 2000).

다. 아동중심 놀이치료

아동중심 놀이치료는 정서적, 행동적 어려움을 가진 아동을 돕기 위한 비지시적 접근방법(Cochran, Nordling, & Cochran, 2010)이고, Rogers(1951)의 인간중심 상담이론에 근거하여 아동중심 놀이치료 이론으로 발전, 정립시킴으로써 놀이치료가 아동의 심리치료 방법으로 독보적인 위치를 차지하는데 기여하였다. Rogers(1951)는 모든 인간은 부적응에서부터 건강한 상태의 심리로 변화시키는 강한 힘이 있기 때문에 상담의 목적은 아동과의 긍정적인 관계형성을 통해 아동의 표현을 촉진시킴으로써 이루어져야 한다고 하였다. 또한 치료자는 치료적 관계를 형성하고 아동의 내적 자원을 촉진하기 위해 '진실성', '공감적 이해', '무조건적 긍정적 관심과 수용'의 태도를 지녀야 한다(Rogers, 1951). '진실성'은 치료자가 치료를 진행하는 동안 아동과의 관계에서 일어나는 다양한 감정을 솔직하게 표현하는 것으로 거짓된 태도를 보이지 않고 자신의 내적 경험과 외적 표현이 일치되어야 한다.

따라서 치료자는 아동을 싫어하거나 인정하지 않으면서 수용해 주는 것처럼 가장된 행동을 하는 것은 바람직하지 않다.

‘공감적 이해’는 치료자가 치료 순간순간마다 나타나는 상호작용을 통해 아동의 경험과 감정들을 민감하고 정확하게 이해하는 것을 말한다. 또한 아동의 관점에서 자신이 이해받고 있다고 생각하면 아동과 치료자의 관계는 더 앞으로 나아갈 수 있게 된다. ‘무조건적 긍정적 관심과 수용’은 아동을 가치 있는 사람으로 인정해 주고 긍정적으로 존중해주는 것으로 치료자는 아동에게 진실한 마음으로 온정을 베푸는 것을 말한다.

치료자가 아동을 판단하지 않고 있는 그대로 받아주는 수용은 아동의 모든 행동을 승인한다는 의미는 아니다. 놀이치료실에서는 수용되지 않는 치료적인 제한이 존재하기도 한다. 제한은 이론적 근거를 가진 분명하고 명확한 기준에 근거하여 설정되어야 하는데 아동으로 하여금 제한을 수용하는 심리적 성장 원리를 터득하게 하는 것이 목표이기 때문이다. 치료적 제한 설정의 과정에는 여러 가지 구체적인 단계가 있는데 첫 번째 단계는 아동의 욕구를 이해하고 수용하는 의사소통을 촉진한다. 두 번째 단계는 제한을 분명하게 전달한다. 세 번째 단계는 수용 가능한 대안 행동과 행위를 제시함으로써 아동에게 여러 가지 대안을 전달하는 방법으로 진행한다. 제한의 가치는 아동의 신체적·정서적 안전을 보장하는 것에서 더 나아가 아동이 제한을 수용하고 인식함으로써 제한적인 상황이 닥쳤을 때 아동의 의사결정, 자기책임감, 자기통제 능력을 촉진하도록 하고 자신에 관해 중요한 것을 학습할 수 있도록 하는데 목적이 있다(Landreth, 2012).

아동중심 놀이치료에서는 아동의 어떤 행동이라도 아동이 독특한 사람으로 바라보거나 평가되지 않는 것이며 이러한 비평가적인 수용은 아동이 자신의 감정이나 경험을 자유롭게 표현할 수 있는 환경을 만들어 주어 편안하고 안정된 마음으로 자신을 있는 그대로 표현하도록 한다. 또한 아동과

놀이치료자와의 치료적 관계를 통해 아동이 내적인 힘을 발견할 수 있도록 긍정적인 성장 경험을 제공해주며 놀이치료자와 아동의 관계맺음, 즉 치료적 관계를 통해 아동이 놀이치료실 안에서 안전감을 경험하도록 한다. Landreth(1991)는 아동중심 놀이치료의 일반적인 목표를 자기실현을 향한 내적인 자발적 노력에 맞추며 치료자의 존재 하에 내적인 힘을 발견할 수 있도록 아동에게 긍정적 성장 경험을 제공하는 것이 최우선 전제라고 하였다. 이상과 같이 아동중심 놀이치료는 기법이나 방법을 최대한 억제하고 아동의 문제가 아닌 '아동' 자체에 초점을 두고 치료자의 신념, 태도, 아동과 치료자의 치료적 관계를 중시한다. 또한 아동은 스스로 긍정적인 성장, 자기증진, 자기실현, 독립성을 위해 행동하기 때문에 치료자는 아동을 억지로 변화시키거나 통제하려고 노력하지 않고 무조건적인 긍정적 관심을 주는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다(이행숙, 2012).

아동중심 놀이치료의 과정은 치료자와 유아의 상호작용, 비평가적인 경험, 놀이치료실의 자유로운 환경이 제공된 결과이며 치료자는 전체성을 가진 사람으로서 의사소통하여 진심으로 아동을 소중히 여기고 돌보아 주게 된다(Landreth & Lobaugh, 1998). 일상적인 놀이와 달리 아동중심 놀이치료에서의 놀이는 심리적 과정을 거치며 아동중심 놀이치료의 과정이 모든 아동에게 일관적으로 나타나지는 않지만 대체적으로 초기, 중기, 종결단계를 거친다.

초기 단계는 아동과 치료자의 관계형성이 중요한데 관계형성은 아동이 치료자를 보고 인지하는 것에서부터 시작되며 아동이 경험하는 그 순간 치료자가 느끼는 민감성 정도가 관계 형성에 영향을 준다(Landreth, 1991). 이러한 치료자와 아동의 신뢰 있는 관계 형성은 놀이의 치료적 효과로 연결된다. 초기 단계에 대부분의 아동들은 놀이실과 놀잇감에 대한 탐색이 이루어지는데 이때 치료자는 아동을 이끄는 것이 아니라 아동의 흐름에 맞

추어 가야 한다. 또한, 이 단계에서 아동은 치료자에게 관심을 끌고 인정받으려는 욕구가 강하게 나타나기도 하는데 이를 일시적 수용시기라고 한다(VanFleet & Sniscak, 2012).

초기 단계에 아동은 놀이실 사용법이나 놀잇감 정리유무 등에 대해 지속적인 질문을 하거나 치료사에게 음식물을 가져다주거나 선물을 갖다 주는 등의 호의를 베풀고 무조건 치료사가 원하는 대로 행동 하려는 특성을 보인다. 반면 어떤 아동은 완전하게 자신을 방어하거나 치료사에게 반응하지 않고 경쟁적인 게임에 집중하는 경우도 있으며 치료사에게 의도적으로 부정적인 반응을 보이거나 일부러 제한설정에 대해 시도해 보면서 치료사의 의도를 파악해 보려고 거짓말을 하는 특성을 보이기도 한다.

초기 단계의 첫 회기는 놀이치료실과 치료자의 소개, 놀이실과 다른 장소에 대한 제한설정, 놀이시간에 대한 약속 등과 같은 놀이치료의 구조화가 이루어진다. 또한 심리검사 결과를 바탕으로 치료의 전반적인 윤곽을 잡고 아동, 부모와 함께 치료목표를 설정하게 된다. 치료목표를 설정할 때 치료자, 아동, 부모의 목표가 다를 수 있는데 이때는 어느 한쪽의 호소문제에 치우치기보다 아동, 치료자, 아동의 부모와 함께 치료목표를 협의하는 과정이 필요하다.

아동과 치료자의 치료적 관계형성을 시작으로 하는 초기 단계를 지나면 치료자와 치료적 관계를 형성하고 안정감을 느끼게 되면서 아동은 공격성과 갈등, 분노를 드러내기 시작하는 중기단계로 접어든다. 이는 아동의 놀이에서 반복적 표현으로 드러나는데 놀이로 이러한 부정적 감정을 표출하는 것을 Freud는 경험 극복을 위한 적극적 시도라 하였고, Waelder는 아동이 특정상황을 극복하거나 만족하고자 하는 것을 반복된 놀이를 통해 표현한다고 했다(홍은주, 한미현, 이향숙, 류진아, 이상희, 2013에서 재인용).

중기단계에서의 아동은 놀이 중 갈등이 사라진 것처럼 보이지만 또 다른

어려움과 갈등을 표현하기도 한다. 때때로 아동은 공상의 세계로 후퇴하거나 아기시절로 퇴행하기도 하는데 이러한 퇴행은 치료 상황의 진전을 의미하는 것이며 더 많이 전진하기 위한 일시적인 퇴행으로 본다(신숙재, 이영미, 한정원, 2000). 이처럼 중기단계는 아동의 갈등표현과 놀이반복으로 아동, 부모, 치료자 모두에게 힘들 수 있으며 특히 치료자는 눈에 보이는 변화 없이 반복된 아동의 놀이상황으로 인해 불안을 경험할 수도 있다(Landreth, 2002). 이 때 치료자는 아동의 정서상태와 심리적 변화과정을 읽을 수 있어야 하고 아동이 사용하는 놀잇감이나 노는 방식이 항상 정서적인 문제를 드러내는 것은 아니라는 것 또한 인지해야 하며 아동의 놀이의 의미에 대해 자기주관적으로 추측을 해서는 안 된다(Landreth, 1993). 갈등이 해결되고 아동이 자립할 수 있는 종결단계를 마지막으로 놀이치료 과정은 마무리된다.

종결단계에서 아동은 치료사에게 종결을 맞이할 다양한 신호를 보이게 된다. 예를 들면 자신의 연령에 맞는 기능이 발달하거나 주변 인간관계가 안정되기도 하며 놀이실보다 놀이실 밖의 또래관계나 사회생활에 더 관심을 가지며 놀이주제가 통합되거나 확장되는 것이다. 이러한 변화가 안정적으로 유지될 때 치료사는 종결을 준비한다. 종결단계가 되면 아동의 놀이는 좀 더 안정적이며 발전된 모습을 보이고 놀이실 밖에서도 연령에 적합한 여러 기능이 발달하여 적응적인 행동과 대처능력이 증가한다.

종결과정에서 아동은 다양한 반응을 보이는데 치료자와 헤어지는 것에 대한 두려움과 서운함으로 초기에 가지고 있던 행동문제를 다시 일으켜 퇴행하는 모습을 보이기도 한다. 부모와 치료자는 이러한 아동의 마음을 수용하고 이해해야 한다. 또한 종결단계에서는 놀이치료의 성과를 치료자, 부모, 아동이 함께 나누는 시간을 가져 놀이치료를 통해 아동이 보였던 문제와 어려움이 어떻게 좋아지고 변화했는지를 명확하게 다루어야 한다. 따라

서 치료사는 놀이치료 과정에서 나타나는 아동의 단계별 특징에 잘 반응하고 대처하여 아동이 놀이치료를 통해 자신의 가능성을 발견하고 스스로 자립할 수 있도록 조력해야 하고 이는 곧 놀이의 치료적 효과로 이어진다.

Hendricks(1971), Withee(1976), Moustakas(1997)는 놀이치료 과정 중에 드러나는 아동의 심리적 특성을 초기, 중기, 종결단계로 나누어 설명하였다. 학자들의 놀이치료 과정에서 나타나는 아동의 특징을 제시하면 표 Ⅱ-3과 같다. 본 연구는 학자들이 제시한 놀이치료 과정 중 나타나는 아동의 특성을 근거로 연구에 참여한 참여 유아의 심리적 특성을 파악해 보았다.

<표 Ⅱ-3> 학자별 놀이치료 과정에서 나타나는 아동의 특징

Hendricks(1971)		Withee(1976)		Moustakas(1997)	
회기	특징	회기	특징	단계	특징
1 ↓ 4	· 호기심 · 탐색활동 · 어물쩍거림 · 창조적인 놀이 · 간단하고 서술적인 정보제공 · 행복과 불안한 감정	1 ↓ 3	· 자신의 행동에 대한 상담자의 반영에 대해 언어적 단서제공 · 높은 수준의 불안표현 · 언어적, 비언어적 탐색놀이 활동	1 단 계	· 광범위한 부정적인 감정표출 · 청결과 정돈에 집착 · 치료실, 놀잇감, 치료자에게 적대적 반응 · 높은 수준의 불안 표현
5 ↓ 8	· 탐색, 꾸물거림 · 창조적인 놀이 · 일반적인 공격놀이 증가 · 행복과 불안의 표현 · 자발적인 반응	4 ↓ 6	· 호기심과 탐색 감소 · 공격적인 놀이 · 소리효과음	2 단 계	· 불안, 적대감의 양가 감정 표현
9 ↓ 12	· 탐색, 꾸물거림 감소 · 공격적인 놀이 감소 · 관계놀이 증가 · 창조적인 놀이 · 치료자와의 비언어적 행동 증가 · 많은 정보 제공	7 ↓ 9	· 공격적인 놀이 감소 · 창조적 놀이 · 행복의 표현 · 주변환경에 대한 언어적정보증가	3 단 계	· 부모, 형제, 타인에게 부정적 감정 표현

13 ↓ 16	· 창조적 놀이 · 관계놀이 · 공격적인 놀이 · 행복의 표현 · 싫증, 불신감 표출	10 ↓ 12	· 관계놀이 증가 · 꾸물거림 감소	4 단 계	· 양가감정 · 부모, 형제, 타인에게 부정적, 긍정적 감정표현
17 ↓ 20	· 극놀이와 역할놀이 · 특정한 공격적 언어 · 치료자와 관계형성 증가 · 행복한 감정 · 가족과 자신에 대한 많은 정보제공	13 ↓ 15	· 꾸물거림 증가 · 비언어적 분노 표현 증가 · 불안 증가 · 언어적 관계의 상호작용 증가 · 치료자와의 직접적인 시도 증가	5 단 계	· 현실적인 긍정적, 부정적 태도 명확 · 긍정적 태도 증가
21 ↓ 24	· 관계놀이, 극놀이 · 역할놀이 · 일상생활 놀이				

출처: 유미숙(2015), pp. 42~44을 바탕으로 재구성함.

라. 놀이주제와 해석

‘놀이주제’란 아동에게 의미를 가지고 나타난 놀이패턴이나 사례를 말하며 놀이주제를 이해하는 일은 중요한 일이다(VanFleet, 2006). 놀이주제는 아동의 드러나지 않는 갈등과 문제를 치료자에게 알려주는 신호이며 치료사는 아동의 놀이주제의 의미를 해석할 때 과소평가하거나 과대평가해선 안 된다. 아동들은 놀이치료 과정에서 자신의 어려움을 반복적인 놀이주제로 표현하며 자신의 문제를 해결하기 위한 시도를 지속적으로 한다.

이러한 아동의 시도는 한 회기에 그치지 않고 여러 회기에서 드러난다. 치료사들은 아동의 놀이에서 반복되는 놀이주제를 아동의 어려움이라 칭하고 아동의 놀이주제의 의미를 밝히려는 시도를 지속적으로 하고 있다. 하지만 아동의 놀이주제는 일관적이거나 지속적이지 않고 가변적이라 치료사들은 놀이치료 상황에서 아동의 놀이주제를 파악하는 데 어려움을 겪기도

한다. 또한 놀이주제를 관찰하지 못해 치료적 변화를 간과하게 되는 경우도 있다. 하지만 치료사가 놀이에서 특정한 주제의 의미까지 이해하지 못하더라도 치료사가 제공하는 안전과 수용은 아동이 자신의 고통과 혼란을 알아차릴 수 있도록 도움을 준다(Sywulak, 2003). 아동은 놀이치료 과정에서 증상별로 다른 놀이 특징 및 주제를 보이기도 한다. 예를 들어 공격적인 아동은 놀잇감을 자주 무너뜨리거나 던지고 폭력적인 언어사용과 함께 치료자에게 공격적인 행동패턴을 보인다. 반대로 위축된 아동은 치료자와 함께 놀기를 거부하고 놀이가 적극적이지 않으며 전반적인 불안 행동의 패턴을 보인다.

치료사가 놀이주제를 인식하는 방법은 다양하다(VanFleet & Sniscak, 2012). 첫째, 반복이다. 아동이 같은 놀잇감을 반복해서 선택하거나 같은 활동을 여러 번 한다는 것은 의미 있을 가능성이 있다. 아동은 자신의 어려움을 무의식중에 반복하거나 되풀이하게 되는데 이것은 놀이주제가 아동에게 주는 영향이 크다는 것을 암시한다. 둘째, 강도와 초점이다. 아동의 놀이는 시끄럽거나 조용할 수도 있는데 치료사는 아동의 표정, 목소리 어조, 몸의 움직임을 통해 가장 관심 있고 집중하는 놀이가 무엇인지를 알 수 있다. 셋째, 여러 회기를 걸쳐서 일어나는 순서 있는 놀이다. 이는 아동 경험에 중요한 부분을 반영하는 신호라 볼 수 있다. 넷째, 갑작스런 변화다. 이전과는 다른 특별한 놀이를 하거나 놀이순서를 갑작스럽게 바꾸는 경우로 이러한 일은 주제에 따라 다를 수 있다. 다섯째, 이전 회기를 이어서 하는 놀이다. 아동은 이전 회기가 마칠 때 했던 놀이를 하면서 놀이를 연결하고자 한다. 마지막으로 정서적 톤이다. 치료사는 아동의 놀이패턴에서 의미를 찾아야 하지만 놀이의 한 가지 발현에 단정적 결론을 이끌어 내는 것을 피해야 한다. 놀이주제를 정확히 이해하기 위해 놀이에 대한 대략적인 설명을 살펴보고 잠정적 가설을 입증하는 패턴이 나타날 때까지 결론

을 유보할 필요가 있다(VanFleet, 2008).

놀이치료에서 놀이주제에 대한 치료사의 해석은 치료사가 선호하는 이론적 지향에 따라 영향을 받는다. 즉 심리 역동적 지향을 하는 경우와 행동주의적 지향을 가진 치료사는 아동의 놀이주제를 각각 다르게 해석할 수 있다. 그러나 아동중심 놀이치료의 기저인 인본주의적 원칙과 아동의 참조틀에 기반을 두기 위해서는 가장 중요한 해석이 아동 스스로의 것임을 인지해야 하며 아동을 분석하는 것보다 그들의 관점을 정확하게 이해하는 것이 중요하다.

마. 놀이치료자의 역할

놀이가 갖는 치료적 특성 중 가장 특징적인 것이 아동과 놀이치료자와의 관계 형성이다(Axline, 1947). 놀이치료에서는 아동과 치료자의 인간적인 관계가 가장 중요하다. 아동은 놀이치료 상황에서 치료사와 놀이 공간이 안전하고 수용적인 것 인가에 대해 민감하다. 즉 치료사의 개방적이고 수용적인 태도는 아동이 자신의 내면을 자연스럽게 표현할 수 있도록 하는 가장 중요한 성공요소이다. 아동과 치료사의 협력관계는 놀이치료 시 아동의 감정표현과 높은 상관관계를 가지는데 아동은 치료사와 갖는 정서적 유대관계가 강할수록 치료에 협력적이다(방은령, 최명선, 2004).

아동은 놀이상황 중 표현되는 자신의 모든 감정이 수용되는 경험을 통해 치료사를 신뢰하게 되고 이러한 신뢰는 아동의 내면세계를 자연스럽게 드러나게 하는 원동력이 된다. 자신을 온전하게 수용하는 편안한 환경에서 아동은 자신의 내면세계를 탐색하고 자신을 이해하기 시작한다(Sywulak, 2003). 자신이 가치 있고 존중받을 수 있는 존재라는 이해를 통해 아동은

자신감과 자존감을 회복하면서 자신이 경험한 문제에 대처할 수 있는 능력을 기르게 되며 자신의 감정이 개방적으로 표현되고 수용되면 격렬함은 사라지고 더 쉽고 적절하게 조절하게 된다(VanFleet & Sniscak, 2012).

놀이치료사는 아동이 놀이치료에서 보이는 모든 과정을 충분히 이해할 수 있어야 하고 아동의 자연스러운 놀이표현을 방해하지 말아야 한다. 아동이 자신의 내면세계를 충분히 탐색할 수 있도록 기다려주고 인내하며 아동의 마음과 함께할 수 있는 치료사의 역할은 치료적 효과를 갖게 된다. 이러한 치료자의 역할은 아동이 자유롭게 자신의 감정이나 경험을 표현하고 타인을 수용하며 자신을 있는 그대로 받아들이는 자유로운 경험을 할 수 있게 하면서 건강한 정신적, 사회적, 신체적 발달을 이루게 하는 것에 초점을 둔다(Sywulak, 2003). Howes, Hamilton과 Matheson(1994)은 놀이치료 시 아동이 치료사와 상호작용하는 것을 관찰해보면 아동이 현실생활에서 보이는 사회적 관계를 알 수 있다고 하였다.

놀이치료 초반에 대부분의 아동은 자신을 통제하지 못하고 치료사에게 의존하는 경향을 보인다. 하지만 치료사가 비지시적 입장을 취하고 수용적 태도로 아동을 대하는 놀이치료 과정에서 아동은 자기 통제력이 생기고 의존성이 감소되며 자신의 행동과 감정에 책임을 지게 된다. 따라서 아동중심 놀이치료에서 치료자는 아동이 자신과 세상을 이해하고 자신의 지각방식을 통합해 나가는 과정을 통해 자아실현을 도모하도록 아동의 놀이행동을 격려하는 역할을 하고 아동의 발달을 자유롭게 촉진시킬 수 있으며 더 나아가 아동이 치료를 통해 자기 수용적, 자기 주도적 의사 결정력과 스스로 조절감을 경험하는데 초점을 두어야 한다(Landreth, 2012).

3. 합리정서행동치료

가. 합리정서행동치료의 개념

합리정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)는 최초의 인지행동치료로 Ellis가 창안한 인지적, 정서적, 행동적 이론을 토대로 하는 종합적인 교육방식, 상담 및 심리치료이다(Corey, 2013). 이 이론은 1955년 합리적 치료(Rational Therapy)로 시작하여 1961년 인간의 정서적 측면이 중요하다는 것을 알리기 위해 합리적 정서적 치료(Rational Emotive Therapy)로 개명하였다. 그 이후 1993년 행동적 측면이 이론에 중요한 부분을 차지한다는 Corsini(1995)의 의견을 받아들여 공식명칭을 합리정서행동치료로 바꾸게 되었다.

합리정서행동치료는 인간을 이루는 세 가지 핵심영역인 인지, 정서, 행동이 서로 상호작용하는 과정에서 인지가 핵심이 되어 정서와 행동에 영향을 준다는 것을 강조한다.(강주희, 2005). 즉 인간의 정서와 행동은 인지의 영향을 받는다는 전제하에 인지·정서·행동은 본질적으로 통합되어 있으며 인간이 어떻게 사고하고 인지하느냐에 따라 정서와 행동에 결정적인 영향을 미친다는 것이다(Ellis, 1959). 또한 한 사람의 정신이나 행동은 그가 세상을 구조화하는 방식에 따라 결정된다는 이론적 근거인 인지모델에 기반을 두고 당면한 문제를 해결하고 역기능적인 사고와 행동을 수정하는 것을 목표로 하는 견고한 이론적 기반과 풍성한 치료전략을 갖추고 있는 과학적으로 검증된 심리치료 체계이다(Dryden, 2018).

합리정서행동치료의 전제는 인간이 가진 심리적 문제는 외부의 상황이나 사건에 의해서가 아니라 개인이 가진 신념, 해석, 가치, 체계, 평가, 해석에

의해 생기는 것으로(Eric, 2003) 보았으며, 주요 명제는 다음과 같다(Ellis, 2001). 첫째, 인간은 잠재적으로 건설적일 수도 있고 자기 파괴적일 수도 있다. 즉 인간은 실수를 통해 배우고 자신의 삶과 성장을 위해 자신을 건설적으로 이끄는 경향성과 편협하고 과장되며 완벽주의로 자신을 파괴하는 경향을 동시에 가지고 있다. 둘째, 인간의 파괴적 경향성은 자신의 문화나 가족집단에 의해 악화될 수 있다. 셋째, 인간은 지각, 사고, 감정표현, 행동을 동시에 한다. 넷째, 모든 심리치료에서 인지적 기법, 행동적 기법, 정서적 기법을 사용하고 있지만 가장 단기적인 효과를 볼 수 있다.

다섯째, 합리정서행동치료에서 치료자는 다른 심리치료와 달리 내담자와 우호적이거나 온정적인 관계를 선호하지 않는다. 즉 치료자도 오류를 범할 수 있다는 전제하에 치료자는 내담자가 적극적으로 자신의 치료에 임하고 책임지게 한다. 여섯째, 합리정서행동치료자들은 유머, 조작적 조건형성, 암시, 지지, 역할연기, 체계적 둔감화 등 다양한 기법들을 사용한다. 일곱째, 합리정서행동치료에서는 신경증적인 문제를 가지고 있는 사람들이 자기 파괴적이고 비현실적이며 비논리적인 사고를 가지고 있다고 전제하고 그들의 사고를 논박한다면 그러한 사고는 최소화될 수 있다고 본다. 여덟째, 인간은 특정 문제로 인해 정서적 결과를 경험할 수 있지만, 사실은 그러한 정서적 결과는 자신의 신념에서 출발한다. 즉 합리정서행동치료에서 치료사는 내담자의 역기능적인 사고를 수정하기 위해 다양한 인지적 전략과 행동적 전략을 사용하여 무의식 속에 숨겨져 있던 과거의 개인 경험을 끌어내어 치료하는 정신분석적 관점과는 달리 '지금-여기(here and now)'에 초점을 두고 자신의 인지 도식을 이해하고 잘못된 도식을 수정하여 행동을 변하게 하는 데 중점을 둔다(Eric, 2003).

나. 비합리적 신념과 당위적 사고

Ellis(1997)는 인간의 안전한 삶을 방해하고 인간을 괴롭히며 자신을 파괴적으로 몰고 가는 부정적인 사고체계를 비합리적인 신념이라고 하였다. 이러한 비합리적 신념의 요소로 Ellis(1979)는 당위적, 과장적, 인간 비하적 사고, 낮은 인내성을 들고 있는데 그중 가장 핵심적인 요소인 당위적 사고의 강도가 지나치게 높으면 자기 파괴적이고 삶의 목적달성을 방해하여 장애를 수반하게 되며 여기서 비합리적인 신념이 파생된다고 하였다(이선혜, 2015에서 재인용). Ellis(1997)는 임상적 경험을 근거로 하여 비합리적 신념을 11가지 범주로 개념화하였다가 3가지를 추가하여 13가지를 제시하였다(태양실, 2008). Ellis가 제시한 13가지 비합리적 신념과 당위적 사고는 표 Ⅱ-4와 같다.

<표 Ⅱ-4> 비합리적 신념과 당위적 사고

대상	비합리적 신념	당위적 사고
사람	인정욕구	알고 있는 모든 사람들로부터 사랑받고 인정받고 이해받아야지만 가치 있는 사람이다.
	의존성	우리는 다른 사람에게 의지해야만 하고 의지할 강한 누군가가 있어야만 한다.
	낮은 인내	나는 항상 고통 없이 편안해야만 한다.
	비난 경향	어떤 사람들은 나쁘고 사악하며 따라서 비난받고 처벌받아야 한다.
세상일	좌절반응	완벽한 능력이 있고 사교적이고 성공을 해야지만 가치 있는 사람이다.
	높은 자기기대	일이 뜻대로 진행되지 않는다면 이는 무시무시하고 끔찍한 일이다.
	완벽성	인간의 문제에는 완벽한 해결책이 있고 만약 그 해결책을 발견할 수 없다면 이는 끔찍한 일이다.

운명	경직성	세상은 반드시 공평해야 하며 정의는 반드시 승리해야 한다.
	정서적 무책임	행복이란 외부 사건들에 의해 결정되며 우리는 통제할 수 없다.
	문제회피	인생에서의 어려움은 부딪히기보다 피해가는 것이 편하다.
	과잉불안	위험하거나 두려운 일이 일어날 가능성을 늘 생각하고 있어야 한다.
	무력감	과거의 일들이 현재의 행동을 결정한다.
	정신건강 염려증	나는 아마 미쳐가고 있는지도 모른다. 그러나 나는 미쳐서는 안 된다. 왜냐하면 그것을 견딜 수 없기 때문이다.

출처: 이선혜(2015), pp. 11~12를 바탕으로 재구성함.

인간은 완벽하지 않기 때문에 인간과 관련하여 당위적 사고는 비합리적이라고 할 수 있다. Ellis(2001)는 비합리적 신념에 뿌리를 두고 있는 것은 3가지 당위적 사고인 자신에 대한 당위적 사고, 타인에 대한 당위적 사고, 조건에 대한 당위적 사고를 제시하였다.

첫째, 자신에 대한 당위적 사고는 자기 자신에게 '반드시 ~해야 한다.'라는 당위성을 부여하는 것이다. 예를 들어 '나는 실수하면 안 된다.'와 같은 사고하게 된다면 자신에 대한 당위적 사고가 어긋날 경우 자기비관을 하게 된다. 둘째, 타인에 대한 당위적 사고는 자신이 정한 틀 안에 들어오는 타인은 옳고 그렇지 않은 타인은 잘못되었다는 것이다. 예를 들어 '만약 남편이 나를 사랑한다면 일찍 집에 올 것이다.'라는 사고를 하게 된다면 남편에게 당위적 기대가 충족되어지지 않을 때 불편한 감정을 갖게 된다. 셋째, 조건에 대한 당위적 사고는 자신 주변의 외부적 조건에 당위성을 부여하는 것이다. 예를 들어 '나의 가정은 항상 행복해야 한다.'라는 자신의 조건에 대한 당위성을 가질 경우 이를 기대하고 원하지만, 그렇지 못할 경우 부정적 감정을 가지게 된다.

만약 어머니가 자신과 자녀에게 이러한 비합리적 신념과 당위적 사고를 가지고 상호작용한다면 자녀의 전반적인 심리에 부정적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 본 연구는 분리불안을 호소하는 어머니가 가진 신념을 점검해보고 자신의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 수정하여 자신에 대한 자신감을 회복하고 분리불안을 해소하여 긍정적인 삶을 유지하며 이를 바탕으로 자녀에게도 분리불안뿐만 아니라 전반적인 발달에 긍정적인 영향을 줄 것으로 사료된다.

다. ABCDEF 모델

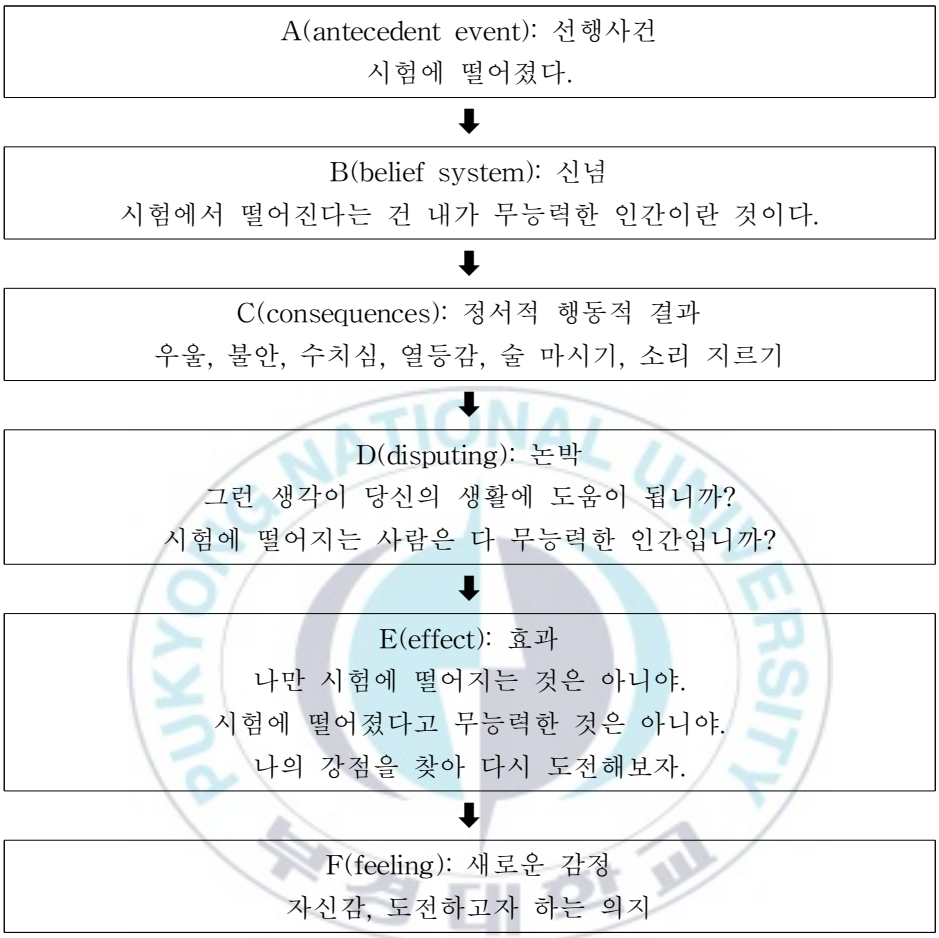
합리정서행동치료의 핵심원리는 ABCDEF 모델로 인간이 비합리적 신념으로 인해 부적응적 정서와 행동이 어떻게 고착되는지를 설명해 주고 있다. ABCDEF는 각각 선행사건(Antecedent event), 자신의 신념체계(Belief system), 결과(Consequences), 논박(Disputing), 논박의 효과(Effect), 새로운 감정(Feeling)을 의미한다. ABCDEF 모델을 자세히 살펴보면 다음과 같다.

A(antecedent event)단계는 선행사건으로 사실이나 발생한 사건, 개인의 행동이나 태도로 예를 들면 타인에게 비난 받은 일, 부부싸움, 입시실패 등 자신의 감정이나 행동에 영향을 미치는 사건을 말한다. B(belief system)단계는 자신의 신념체계로 정서반응의 원인이 되는 자신의 가치, 사고방식, 신념 등을 말한다. Ellis는 부정적인 정서적·행동적 결과를 초래하는 것은 비합리적 신념으로 인간은 다양한 비합리적 신념을 가지고 있다고 하였다. C(consequences)단계는 선행사건(A)을 신념(B)이 해석하고 평가하여 생긴 정서적 행동적 결과이다. 예를 들면 시험에 떨어진 선행사건을 '시험에서

떨어진다는 건 내가 무능력한 인간이란 것이다.'라는 잘못된 신념(B)으로 해석할 경우 우울, 불안, 수치심, 열등감과 같은 정서적 결과(C)와 술을 마시거나 소리를 지르는 등의 행동적 결과(C)를 초래하게 된다.

D(disputing)단계는 내담자가 왜곡된 사고와 신념에 대해 도전할 수 있도록 치료자가 논박하여 내담자의 사고가 비논리적, 비실용적, 비현실적임을 자각하여 수정시키는 과정이다. 예를 들면, '시험에서 떨어진다는 건 내가 무능력한 인간이란 것이다.'라는 잘못된 신념(B)을 가진 내담자에게 '그런 생각이 당신의 생활에 도움이 됩니까?'(D), '시험에 떨어지는 사람들은 다 무능력한 인간입니까?'(D)라는 질문을 통해 내담자가 그들의 잘못된 사고를 자각하게 하는 것이다. E(effect)는 논박의 결과로 나타난 인지적, 정서적, 행동적 효과이다. 예를 들면 선행사건이 '시험에서 떨어진다는 건 내가 무능력한 인간이란 것이다.'(B)이고 이러한 잘못된 신념을 논박하여 '나만 시험에 떨어지는 건 아니야. 시험에 떨어졌다고 무능력한 건 아니야. 나의 강점을 찾아 다시 도전해보자.'라는 결과가 나왔다면 이것은 인지적, 정서적, 행동적인 긍정적인 결과이다. F(feeling)은 인지적, 정서적, 행동적 효과로 생긴 새로운 감정이다.

Ellis는 이러한 ABCDEF 모델과정을 통해 자신이 가진 비합리적 신념을 수정하여 합리적 신념으로 바꾸는 것이 자신의 정서와 뒤따르는 행동에도 긍정적 영향을 준다고 하였다. 본 연구는 Ellis의 ABCDEF 모델을 적용하여 어머니의 불안을 야기한 선행사건(A)과 그에 따른 결과(C)를 알아보고 이러한 결과(C)에 영향을 준 어머니의 비합리적 신념(B)이 무엇인지를 살펴보았다. 또한, 어머니의 비합리적 신념(B)을 다양한 논박(D)기법을 활용하여 합리적 신념으로 수정하여 논박의 결과로 나타난 인지적, 정서적, 행동적 효과(E)와 감정(F)은 어머니들의 불안감소에 도움을 주었다. Ellis의 ABCDEF 모델은 그림 Ⅱ-1과 같다.



〔그림 II-1〕 ABCDEF 모델

라. 치료기법

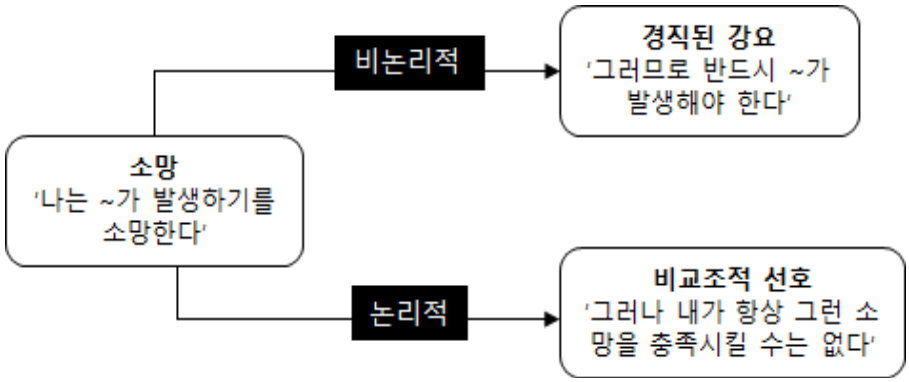
합리정서행동치료는 여러 상담기법을 포함하는 절충적이고 중다양식적이며 통합적인 기법을 사용한다. 여러 기법들 즉 인지적 기법, 정서적 기법, 행동적 기법들을 절충하여 사용하며 치료사들은 내담자의 독특한 요구와

상황에 따라 다양한 치료기법을 유연하고 창의적으로 사용한다(Dryden, 2018).

(1) 인지적 기법

합리정서행동치료과정에서는 분명하고 강력한 인지적 기법을 사용한다. 인지적 기법은 철학적 설득이나 교훈적 제시, 대리 경험, 소크라테스식의 대화법을 통하여 내담자의 비합리적인 생각들을 변화시키기 위한 기법이다(이선혜, 2015). 인지적 기법은 치료자가 ABCDEF 모델을 사용하여 내담자가 말하는 내용에 담긴 당위적이고 비합리적 신념을 깨닫고 합리적인 사고방식을 가질 수 있도록 하는 것이다. 가장 대표적인 방법으로 논박하기, 인지적 과제주기, 합리적 대처 말 가르치기, 모델링, 확대 적용 등이 있으며 그중 가장 중요한 것이 '논박하기'이다. 이상의 방법에 대해 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 논박하기는 내담자의 경직된 강요가 논리적이지 못함을 이해하고 비교조적인 선호가 논리적이라는 점을 이해하는 것이다. '~해야 한다.'라는 강요된 사고는 비논리적이고 어떠한 상황에도 절대 변하지 않는 건 없으며 단지 자신이 그것을 선호할 뿐이라는 비교조적 사고가 논리적이라는 것을 이해하는 것이다. 또한 자신의 강요와 선호가 사실은 자신의 소망에서 비롯되었다는 것 또한 이해해야 한다. 즉 자신의 소망인 '나는 ~가 발생하기를 소망한다.'가 '그러므로 반드시 ~가 발생해야 한다.'라는 경직된 강요로 나타날지 '그러나 내가 항상 그런 소망을 충족시킬 수는 없다.'는 비교조적 선호로 나타나는가는 자신이 어떤 신념을 가지고 있는가에 따라 달라질 수 있다. 비합리적 신념 논박하기는 내담자의 경직된 강요를 비교조적인 선호로 전환하는 데 필요한 기법이다. 강요와 선호를 변별하는 논박은 그림 Ⅱ-2와 같다.



[그림 II-2] 강요와 선호를 변별하는 논박

출처: Dryden(2018), p.130.

논박의 종류에는 기능적 논박, 경험적 논박, 논리적 논박, 철학적 논박이 있다. 기능적 논박(Functional Disputes)의 목적은 내담자에게 그의 신념과 그에 수반하는 정서, 행동의 실제적 유용성에 대해 의문을 갖도록 하는 것이다. 일반적으로 "그것이 당신에게 도움이 됩니까?", "계속 이렇게 생각하는 것이(혹은 이런 방식으로 계속 행동하는 것이, 이런 감정을 계속 품는 것이) 당신에게 어떤 영향을 줄 것 같습니까?"와 같은 질문을 한다. 경험적 논박(Empirical Disputes)은 신념의 사실적인 근거를 평가한다. 즉 내담자가 가진 신념이 사회적 현실에 부합하는가를 평가한다. 일반적으로 "당신의 생각을 뒷받침할 만한 근거가 있습니까?", "당신의 말이 옳다는 근거가 어디에 있습니까?"와 같은 질문을 한다. 논리적 논박(Logical Disputes)은 내담자의 비합리적 신념이 기반하고 있는 비논리적인 추론에 의문을 제기하는 것인데 이런 비논리성은 내담자의 소망이나 바람에 의해 나타난다. 일반적으로 "이 일이 사실이기를 원하거나 당신에게 편하다고 해서 반드시 그렇게 되는 것일까요?", "A 다음에 B가 반드시 나오리라는 논리는 어떻게 나온 것인가요?"와 같은 질문을 한다. 철학적인 논박(Philosophical Disputes)

에서는 삶에 대한 만족이라는 주제를 내담자와 함께 다룬다. 내담자는 눈앞의 문제에 너무나 몰두해 있어 삶의 다른 부분에 내재한 가능성을 보지 못하는 경우가 많다. 내담자는 눈앞의 문제가 해결되지 않으면 자신의 실존이 위협받을 것이라 생각하기도 한다. 일반적으로 “이 일에서 당분간 당신이 원하는 대로 되지 않을지라도 다른 일에서 만족을 느끼고 행복할 수 있지 않을까요?”와 같은 질문을 한다. 논박의 종류는 표 Ⅱ-5와 같다.

<표 Ⅱ-5> 논박의 종류

논박의 종류	예시
기능적 논박	· 그것이 당신에게 도움이 됩니까? · 계속 이렇게 생각하는 것이 당신에게 어떤 영향을 줄 것 같습니까?
경험적 논박	· 당신의 생각을 뒷받침할 만한 근거가 있습니까? · 당신의 말이 옳다는 근거가 어디에 있습니까?
논리적 논박	· 이 일이 사실이기를 원하거나 당신에게 편하다고 해서 반드시 그렇게 되는 것일까요? · A다음에 B가 반드시 나오리라는 논리는 어떻게 나온 것인가요?
철학적 논박	· 이 일에서 당분간 당신이 원하는 대로 되지 않을지라도 다른 일에서 만족을 느끼고 행복할 수 있지 않을까요?

출처: Ellis & MacLaren(2010), pp.89~98을 바탕으로 재구성함.

둘째, 인지적 과제는 내담자가 내면화한 당위적 사고를 극복하기 위해 치료자가 내담자에게 과제를 부여하는 것으로(Eric, 2003) 주로 일상생활에서 문제가 되는 상황을 ABCDEF 모델을 적용해 보는 것, 절대적인 명제인 ‘~하지않으면 안 된다.’ 또는 ‘~해야 한다.’를 밝혀내기 위한 과제를 부여하는 것, 인지정서행동과 관련된 책을 읽어오는 것 등이 있다. 이런 과제를

주는 이유는 내담자가 부정적이고 시작하기도 전에 실패할 것이라는 자기 충족적 예언을 하여 실제로 실패할 가능성을 높인다는 것이다. 내담자는 회기가 진행되는 동안 매 회기마다 일상생활 속에서 과제를 수행해 나가면서 점차 불안을 다루는 방법과 비합리적 사고에 도전하는 방법을 배우게 된다.

셋째, 합리적 대처 말 가르치기는 논박 후 적용하게 되는 일종의 자기 말(self-statement)을 의미한다. 예를 들면 내담자에게 부정적인 영향을 미치는 당위적인 말인 '당연히 ~해야 한다.', '~하지않으면 안 된다.'라는 말들을 '~하고 싶다,'와 같은 보다 합리적인 말로 바꾸어 사용하도록 하는 것이다. 이를 통해 자신을 비난하는 말을 많이 사용하는 내담자는 새로운 자기 진술을 사용하는 것을 학습할 수 있고 다르게 사고하고 행동하는 것을 배우게 된다. 넷째, 모델링은 내담자가 평소에 닮고 싶어 하는 인물을 선정하여 그 사람의 특성을 따라 해봄으로써 잘못된 자신의 틀에서 벗어나도록 방법이다. 다섯째, 확대 적용은 내담자가 자신 주변의 지인의 비합리적 신념을 수정하도록 돕는 경험을 해보도록 하는 것이다. 즉 자신의 문제보다 다른 사람의 문제를 분석해 보고 다른 사람의 비합리적 신념을 찾아보는 것은 오히려 자신의 비합리적 신념을 찾아 문제를 분석하는 것보다 쉬울 수 있다.

(2) 정서적 기법

정서적 기법은 내담자가 정직하게 나타내고 정서적 모험을 하게하여 자기를 개방할 수 있도록 촉진하는 데 중점을 두며 자기개방을 통해 자신의 사고의 비합리적인 부분을 깨닫는 방법이다(Eric, 2003). 이 기법의 목적은 단순히 정화를 경험할 수 있도록 하는 것만이 아니라 내담자가 사고, 정서, 행동을 변화시키도록 돕는 것이다(Ellis, 2004). 정서적 기법에는 합리정서

심상법, 유머, 역할극, 수치심 공격연습 등이 있다.

첫째, 합리정서 심상법(rational-emotive imagery)은 내담자에게 부정적인 생각이 드는 장면을 상상하도록 한 후 그 장면의 고통스러운 감정을 명명하고 그 감정을 건강한 감정으로 바꾸게 한다. 내담자는 고통스러운 감정이 건강한 감정으로 바뀌는 과정에서 어떤 생각을 했는지, 어떻게 했는지를 스스로 탐색하는 것이다.

둘째, 유머(humor)는 유머를 발달시켜 삶을 재조명하도록 만드는 것(Wolfe, 2007)으로 내담자가 자신의 잘못에 대해 지나치게 고민하는 경우 내담자가 자신의 마음을 조금 가볍게 볼 수 있도록 하는 방법이다. 내담자의 어떤 신념이 극단적으로 적용할 경우 어이없는 결론에 이를 수 있음을 인식시켜주는 것이다. 예를 들면 '저는 완벽하게 마무리를 해야 합니다. 만약 그렇지 않으면 마음이 힘들어 도저히 참을 수 없습니다.'라는 극단적인 신념을 가지고 있는 내담자에게 '○○씨는 곧 신이 될 것 같은 느낌이 듭니다.'라고 가볍게 말해 내담자가 자신의 신념이 합리적이지 못함을 인지하도록 한다.

셋째, 역할극(role-playing)은 내담자가 문제행동과 관련된 장면에서의 느낌을 탐색하기 위해 그 장면에서의 행동을 연기해보도록 하는 방법이다. 내담자와 치료자가 역할을 바꾸어 내담자는 자신의 비합리적 신념을 치료자 입장에서 논박하고 치료자는 내담자의 이전 행동 그대로 비합리적 신념을 고수함으로써 내담자가 논박과정에서 자신의 비합리적 신념을 깨닫게 하는 것이다.

넷째, 수치심 공격연습(shame-attacking exercise)은 타인에 대한 평가 때문에 자신이 하고 싶어 하는 행동을 못하는 내담자에게 그 행동을 실제로 해보도록 하는 방법이다. 행동을 실행해 보면 생각보다 타인의 시선이 강하지 않음을 알게 되고 기존에 자신이 수치스럽다고 생각하는 많은 것들

이 스스로 정의내린 방식과 관계있음을 알도록 도와준다.

(3) 행동적 기법

합리정서행동치료는 행동적 상담의 한 형태이므로 강화, 벌칙, 역설적 과제, 재발방지, 자기관리 원칙, 이완기법, 역할연습, 체계적 둔감법 등 행동치료에서 사용하는 대부분의 기법이 사용된다(Ellis, 2004). 강화에 사용되는 강화물은 치료 회기 동안 치료자가 내주는 숙제를 내담자가 잘해 올 경우 내담자가 좋아하는 것을 사용할 수 있다. 벌칙은 강화와 함께 사용하면 효과적이나 벌칙과 강화는 변화의 동기가 높은 내담자에게만 사용해야 한다. 재발방지(Relapse Prevention)에는 여러 가지 인지적, 정서적, 행동적 기법이 모두 포함되어 있으며 이러한 방법은 재발충동을 많이 느끼는 중독자들에게 주로 사용된다. 상담자는 내담자와 함께 재발충동을 느끼는 생각과 경험을 살펴보고 문제가 되는 상황에서 어떻게 하면 이겨낼 수 있는지 함께 모색해 보아야 한다. 자기관리 원칙은 내담자가 치료사에게 의존하지 않고 자기강화 기법을 활용하여 독립적으로 생활할 수 있도록 돕는 것이다. 이완기법은 호흡을 통제하고 근육을 이완시켜 긴장을 완화하는 방법이다. 체계적 둔감법은 내담자가 공포스러워 하는 특정 대상에 내담자를 체계적으로 반복 노출시켜 대상에 대한 공포를 줄이는 방법이다. 체계적이고 반복적인 노출을 통해 내담자는 위협대상을 마주하면 불편하기는 해도 생각처럼 그렇게 위협적이지 않다는 것을 알게 된다(Eric, 2003).

4. 선행연구 고찰

선행연구는 크게 어머니 분리불안과 유아 분리불안과의 관련 연구, 유아 분리불안과 아동중심 놀이치료와의 관련 연구, 어머니 분리불안과 합리정서행동치료와의 관련 연구를 고찰하고, 선행연구 고찰을 통해 본 연구의 타당성을 입증하였다.

가. 어머니 분리불안과 유아 분리불안과의 관계

어머니의 분리불안이 유아의 분리불안과 연관되어 있다는 것은 많은 연구를 통해 보고되고 있다. Hock와 Clinger(1980)는 어머니가 분리불안을 보일 경우 그 자녀에게도 분리불안이 나타난다고 하였고 Masterson(1972)은 분리불안이 있는 어머니의 5살과 23개월 된 두 딸에게서도 분리불안을 보이는 것으로 나타나 어머니와 자녀의 분리불안이 정적 상관관계가 있음을 주장하였으며 Zohreh와 Sholeh 그리고 Houshang(2016)은 어머니와 자녀의 분리불안은 중요한 인과관계가 있음을 발견하였다. 또한 Berkowitz와 Scharff(1989)는 분리불안을 가진 어머니는 사춘기 자녀의 독립을 위협하고 그 결과 사춘기 자녀에게서도 분리불안이 나타났다고 하였고 어머니의 불안과 우울 성향은 영아에게까지 영향을 미친다고 하였으며(Cohn & Tronick, 1983; Field, 1984) 어머니의 과잉보호와 불안은 자녀의 분리불안과 높은 연관성이 있다고 하였다(Hock & Clinger, 1980; Mayseless & Scher, 2000; Mireia, Patricia, Alexandra, & Iván, 2018).

국내 연구들을 살펴보면 어머니의 분리불안이 높을수록 유아의 사회정서 발달이 낮고 그로 인해 주변을 적극적으로 탐색하지 못하고 심한 불안을 보인다고 한 연구(문애현, 조안나, 2018; 최은아, 이희선, 2012), 어머니의 분리불안이 낮고 유아와 긍정적인 애착을 형성할수록 유아의 분리불안이

낮고 유아의 또래유능성, 또래간의 적응, 어린이집 일과에 대한 적응을 잘 한다고 한 연구(안지영, 도현심, 1998; 양숙경, 문혁준, 2010; 유현숙, 고선옥, 2009)가 있다. 또한 분리불안이 있는 어머니의 과보호적 양육행동은 자녀의 분리불안을 유발하고(김경미, 박범혁, 김영희, 2005; 김미경, 2007; 이정희, 한세영, 2019), 분리불안이 있는 어머니의 자녀는 시설적응에 어려움을 겪거나(유민아, 2010), 등원을 거부한다(하영례, 안정숙, 2006)는 연구가 있다. 이상의 선행연구를 정리하면 어머니의 분리불안은 유아의 분리불안에 영향을 미치며 유아의 분리불안은 부모에 대한 의존성을 강화시키며 유아의 사회정서발달에 부정적인 영향을 끼친다는 것을 시사한다.

나. 유아 분리불안과 아동중심 놀이치료의 관계

분리불안을 겪는 유아가 아동중심 놀이치료를 통해 분리불안을 해소한 사례들을 살펴보면 다음과 같다. 분리불안으로 인해 등원을 거부한 유아가 놀이치료를 통해 자신감이 생겨 기관에 가는 것을 즐거워하였고(강현주, 2003; 하영례, 안정숙, 2006), 낯선 사람과 낯선 장소에 대한 두려움으로 분리에 어려움을 겪고 있던 유아가 놀이치료를 통해 문제가 해결되었으며(한영숙, 송영혜, 2003), 어머니의 안정적이지 못한 애착관계로 높은 분리불안과 기관적응에 어려움을 보인 5세 유아가 놀이치료를 통해 불안이 감소하여 기관에 잘 적응하였다(권순만, 성현주, 2016). 또한 어머니와 전혀 분리되지 못하고 유치원에서 선생님의 개입이 있어야 놀이를 하는 유아 또한 놀이치료를 통해 분리불안이 감소하였고(하영례, 민동옥, 배대건, 2018), 과도한 불안으로 신체화와 환청, 환시 증상을 보이고 친구들과 어울리지 못하던 유아가 놀이치료를 통해 현실에서 안정감과 능동적인 대처능력이 증

가 되었으며(이지선, 2012), 어머니의 우울로 인해 불안정 애착을 형성하였고 이로 인한 분리불안과 또래관계의 어려움을 보인 6세 유아가 놀이치료를 통해 불안이 낮아지고 원활한 적응을 하였다(이경하, 2007). 박은주(2018)는 동생출생 이후 우울과 분리불안 증상을 보인 유아가 놀이치료를 통해 분리불안을 해결하였다고 했고 최진현과 유미숙(2018)은 유아가 자신의 불안과 두려움을 놀이로 어떻게 표현하는지, 어떤 과정을 통해 치유되는지를 유아의 놀이치료 과정에 드러난 놀이주제 변화와 심리적 변화과정을 밝혀 아동중심 놀이치료의 효과성을 입증하였다.

이러한 선행연구들은 아이들의 불안감, 긴장감 등의 감정을 놀이를 통한 자기표현으로 해소할 수 있음을 보고한 바 분리불안을 겪는 유아를 위한 치료에 적합하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에 분리불안을 호소하는 유아의 심리적인 불안감을 최소화할 수 있고 자연스러운 환경에서 치료를 할 수 있으며 유아에 대한 공감과 수용을 적절하게 전달할 수 있는 아동중심 놀이치료가 가장 적합하다고 판단되었다. 따라서 본 연구는 놀이치료를 통해 아동이 자신을 긍정적으로 바라보고 독립성을 향상시켜 분리불안을 해소하기 위한 목적으로 아동중심 놀이치료 적용하였다.

다. 어머니 분리불안과 합리정서행동치료의 관계

합리정서행동치료는 아주 다양한 정신 장애들을 가진 개인과 집단에 적용하고 발전해 왔다. 개인이 처한 문제를 중심으로 인지, 정서, 행동 요인 간의 역동적 상호작용을 명확하고 도움이 되는 전략으로 바꾸는 인지행동치료의 다차원적인 개입은 성인뿐 아니라 아동과 청소년을 위한 치료에도 효과적인 방법으로 사용되고 있다(Friedberg & McClure, 2018). 청소년의 시험불안 감소에 합리정서행동치료 프로그램이 효과가 있었고(이은영, 현

명호, 2011) 가출청소년을 대상으로 미술치료에 합리정서행동치료를 적용한 결과 가출청소년의 분노가 감소되었으며(강은숙, 최은영, 공마리아, 2008) 비만 청소년을 대상으로 합리정서행동치료 프로그램을 적용한 연구에서도 그 효과성이 입증되었다(김종운, 김효은, 2012; 박충선, 2001; 임명금, 고윤순, 허남순, 2010). 또한 대학생들의 진로상담 프로그램에 합리정서행동치료가 효과적이었으며(김희수, 박경애, 2002), 합리정서행동치료 프로그램이 학업적 좌절감을 경험한 비합리적 신념감소에 효과가 있었다(이은희, 김소영, 2015)고 보고하였다. 또한 합리정서행동치료는 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스 감소와 양육효능감 증가에도 효과를 보였고(이희영, 김문정, 2018), 자녀가 장애를 가진 어머니의 불안과 분노, 양육스트레스 감소에도 효과가 있었다(태양실, 2008).

이처럼 합리정서행동치료는 다양한 대상에 적용하여 그 효과성이 입증되고 있으나 분리불안을 호소하는 어머니에게 개인 심리치료를 실시하여 적용한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 따라서 본 연구는 정서적 불안 중 하나인 분리불안은 비합리적 신념과 관련이 있으며(Glass, Merluzzi, Beiver, & Larsen, 1982) 비합리적인 사고를 보인다고 한 연구(Bruch, Gorsky, Collins & Berber, 1989)를 근거로 하여 본 연구의 대상자인 자녀와의 분리불안을 호소하는 어머니의 개인 심리치료를 위해 합리정서행동치료를 적용하는 것이 적합하다고 판단하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 사례연구

질적 연구방법의 하나인 사례연구는 현상과 정황 사이에 경계가 명확하게 구분되지 않을 때 사용할 수 있는 연구방법이며 실생활에서 벌어지는 현재의 현상에 대해 조사하는 실증적인 연구방법이다(Yin, 2011). 사례연구는 사회현상 가운데 비교적 적은 경험으로 인하여 학문적으로 정립이 되어 있지 않는 분야에 대한 통찰을 자극하고 조사연구를 위한 가설을 찾기 위해 소수의 한정된 사례에 대한 집중적인 연구에 사용되며 개인, 집단 및 지역사회와 그들의 상황에 관하여 그 특징을 밝히고 설명해 주는 충분한 정보를 얻고 다른 유사한 사례들과의 공통성을 규명하여 보편화를 시도하기 위해 활용되고 있다(신경림 외, 2004).

또한 사례연구는 현상에 대한 다수의 변수들을 다루고 다양한 정보로부터 증거를 수집하여 폭넓고 심층적인 새로운 결과를 도출하고 이를 바탕으로 연구되는 현상을 상세하게 기술하여 사례에 기반한 주제들을 보고하는 것이다(Yin, 2003). 이러한 이유로 사례연구는 상담분야에서 한 개인의 내면을 심층적으로 파악하는 데 유용하게 사용되어 진다(박은주, 2018).

학자마다 사례연구의 특징들에 대한 정의는 매우 다양하다. Wilson(1979)은 사례연구가 총체적이고 종단적이며 면접, 신문기사 등 다양한 질적자료를 포함한다고 하였으며 Guba와 Lincoln(1981)은 사례연구는 근거를 가진 연구이며 삶 전체를 다룬다고 하였다. 또한 Merriam(1998)은 사례연구는 특정적, 서술적, 발견적이라고 했으며 Stake(2000)는 사례연구를 구체적이고 전

후 맥락적이라고 정의하였다.

사례연구는 목적과 유형에 따라 다양하게 구분된다. 첫째, 사례연구는 본질적 사례연구와 도구적 사례연구로 나누어진다(Stake, 2000). 본질적 사례연구는 연구자가 특정 사례에 관심을 가지고 연구하는 것이고 도구적 사례연구는 사례 자체를 이용해 다른 것을 연구하고자 하는 것이다. 본 연구는 연구자가 분리불안을 가지고 있는 아동과 어머니의 특정 사례에 관심을 가지고 연구한 것이므로 본질적 사례연구에 해당된다고 볼 수 있다.

둘째, Merriam(1998)은 사례연구를 서술적 사례연구, 해석적 사례연구, 평가적 사례연구로 구분하였다. 서술적 사례연구는 연구되는 현상에 대해 기본적인 서술만으로 개념을 도출하는 방식으로 주로 역사적 사례연구가 이에 해당된다. 해석적 사례연구는 다양하고 풍부한 서술과 더불어 이론을 근거로 설명과 지지가 포함된다. 서술적 사례연구는 자료를 제시하는 데에 그치지만 해석적 사례연구는 자료를 분석하고 추상화나 범주의 단계로 진행하여 이를 개념화함으로써 서술적 사례연구보다 더 이론적 경향이 드러난다. 평가적 사례연구는 자료의 서술과 해석, 판단을 모두 포함하는 최종 결과물을 도출한다. 즉 서술과 해석에 판단을 덧붙여 종합적으로 판단할 수 있는 확실한 근거를 찾는 것을 목적으로 한다. 본 연구는 각 개별사례의 세부적인 기술과 사례 내에 주제를 제시하고 사례들을 통합하여 공통적인 범주를 찾아내어 각 범주들의 의미를 분석하고 해석하는 방식으로 진행하였다. 따라서 본 연구는 사례연구의 유형 중 해석적 사례연구에 해당된다.

셋째, 사례연구에는 단일 사례연구와 다중 사례연구 유형이 있다(Yin, 2009). 단일 사례연구는 하나의 현상이나 이슈에 중점을 두고 이슈를 다양한 예시를 통해 증명하기 위한 체계의 경우 또는 사례가 매우 독특하여 대다수의 사례를 대표하는 종단적인 연구인 경우 적합하다. 다중 사례연구는 동일한 연구 내에 두 개 이상의 사례를 포함하는 방법으로써 단일 사례연

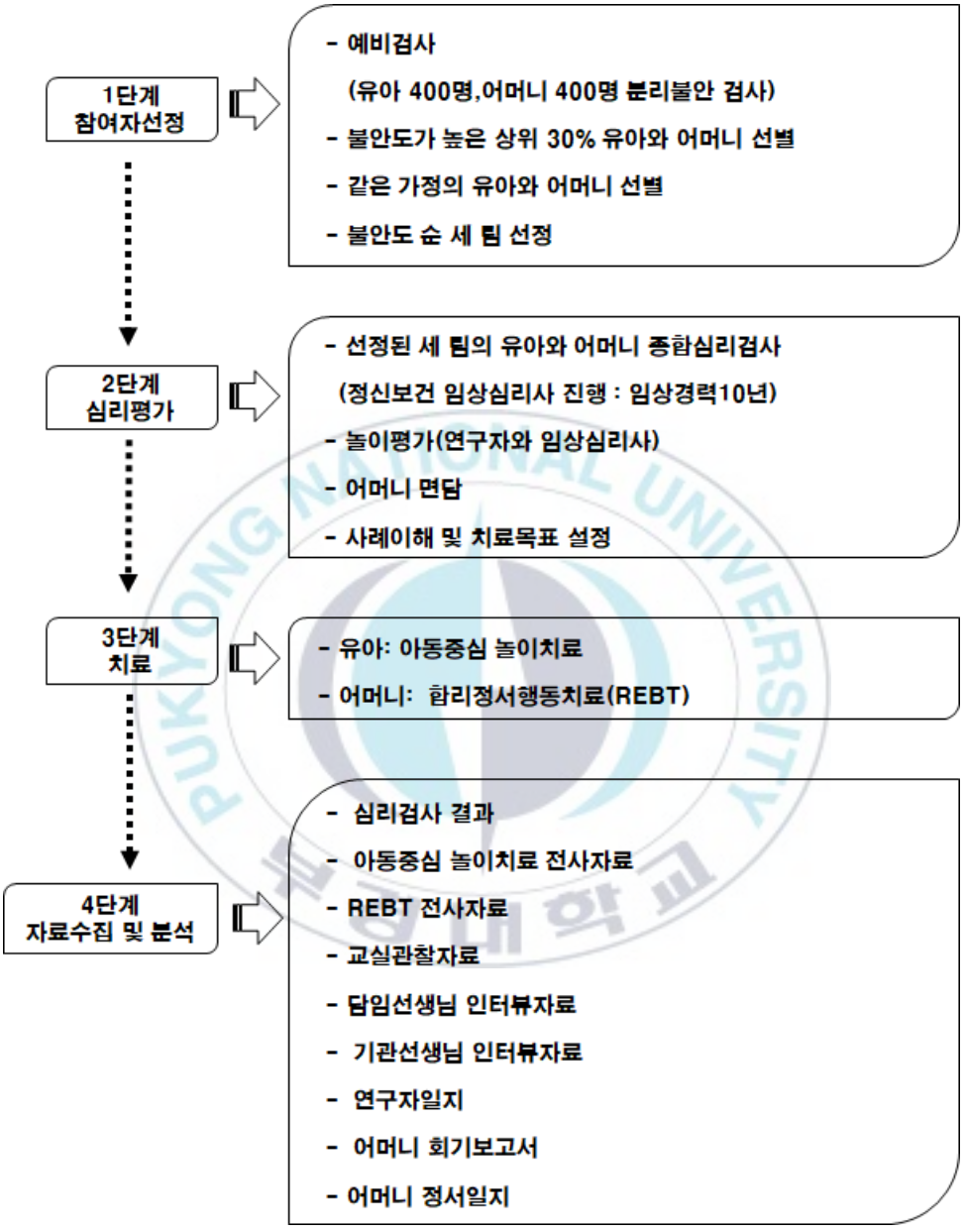
구와는 다르게 어떤 이슈 혹은 관심에 대해 개별 사례들이 갖고 있는 서로 다른 관점들을 예증해 줄 수 있다(Creswell, 2015).

최근에는 설득력이 있는 다중 사례연구 설계가 증가하는 추세다. 본 연구에서는 분리불안을 겪고 있는 유아 세 명과 어머니 세 명의 치료과정에서 나타난 특징, 생활경험, 관찰기록, 심리검사, 회기보고서 등 여러 종류의 자료들을 통한 다양한 사례를 제시하였다. 따라서 본 연구는 사례연구의 유형 중 다중 사례연구에 해당된다.

2. 연구절차

본 연구는 총 4단계의 연구절차로 이루어졌다. 1단계는 참여자 선정, 2단계는 심리평가, 3단계는 치료, 4단계는 자료수집 및 분석의 연구절차를 거쳤다. 본 연구의 연구절차는 그림 Ⅲ-1과 같다.

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교


1단계
참여자선정
- 예비검사
(유아 400명,어머니 400명 분리불안 검사)
- 불안도가 높은 상위 30% 유아와 어머니 선별
- 같은 가정의 유아와 어머니 선별
- 불안도 순 세 팀 선정
2단계
심리평가
- 선정된 세 팀의 유아와 어머니 종합심리검사
(정신보건 임상심리사 진행 : 임상경력10년)
- 놀이평가(연구자와 임상심리사)
- 어머니 면담
- 사례이해 및 치료목표 설정
3단계
치료
- 유아: 아동중심 놀이치료
- 어머니: 합리정서행동치료(REBT)
4단계
자료수집 및 분석
- 심리검사 결과
- 아동중심 놀이치료 전사자료
- REBT 전사자료
- 교실관찰자료
- 담임선생님 인터뷰자료
- 기관선생님 인터뷰자료
- 연구자일지
- 어머니 회기보고서
- 어머니 정서일지

[그림 Ⅲ-1] 연구절차

가. 연구 참여자

분리불안의 경우 발달연령을 고려한 불안 반응의 적합성을 결정하는 것이 중요하다(한국교육심리학회, 2000). 영유아들은 안전한 애착 관계를 형성하는 과정에서 대부분 분리불안 반응을 보이며 만 2세 이후부터는 상호호혜적 애착 형성 단계로 분리불안이 급격히 감소하기 시작한다(심성경, 김경의, 이효숙, 변길희, 박유미, 박주희, 2010). DSM-5에서는 분리불안장애의 첫 발병 연령에 제한을 두지 않지만, 분리불안 장애는 대개 취학 전 유아기에 나타난다고 보고하였다(APA, 2015). 이를 근거로 본 연구는 참여대상 유아의 연령을 발달과정에서 자연적으로 분리불안을 보이는 연령인 만 2세 이후인 만 3세부터 취학 전 만 5세까지의 유아를 대상으로 하였다.

1단계인 참여자 선정의 과정은 다음과 같다. 첫째, 2020년 1월 2일부터 2월 8일까지 부산시에 위치한 유치원 2곳과 어린이집 4곳의 만 3세에서 만 5세 유아 400명과 유아 어머니 400명을 대상으로 분리불안 검사지를 배부 후 수거하였다. 둘째, 2020년 2월 17일부터 2020년 2월 21일까지 분리불안 검사에서 불안도가 높은 상위 30%에 해당되는 유아와 어머니 중 같은 가정의 유아와 어머니를 42팀을 선별하여 문자로 연구의 목적과 방법 및 연구윤리 등을 발송하여 총 11팀에게서 연구 참여 의사를 문자로 통보받았다. 셋째, 2020년 2월 24일부터 2월 28일까지 문자로 참여 의사를 밝힌 11팀에게 전화를 걸어 구체적인 연구방법 및 연구 윤리에 대해 설명하였고 11팀 모두 질문에 충실히 응답해 주었다. 본 연구자는 연구 참여에 대한 의사결정을 위해 일주일의 기간을 제공하였고 참여 의사를 밝힌 팀 중 불안도가 높은 5팀을 연구 참여자로 선정하였다. 넷째, 2020년 3월 13일 구체적인 연구 일정을 설명하기 위해 5명의 어머니가 모이기로 하였으나 다양한 개인적인 이유로 3명의 어머니가 불참하였다. 다섯째, 2020년 3월 25일

기존의 11팀에 선별되었으나 신청하지 않았던 어머니 1명이 원장님의 권유로 신청하여 총 3팀의 연구 참여자가 최종 선정되었다. 이러한 선정과정을 거쳐 연구 참여자로 선정된 유아와 어머니의 특성은 표 Ⅲ-1과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 참여자의 특성

유아					어머니				
이름	연령	성별	형제	교육기관	이름	연령	직업	남편 연령	남편 직업
별이	만3세	남	외동	어린이집	별이 엄마	45	주부	45	회사원
동이	만3세	남	2남 중 둘째	유치원	동이 엄마	35	간호사	43	회사원
송이	만4세	여	1남1녀 중 첫째	유치원	송이 엄마	32	주부	32	요리사

(1) 별이와 별이엄마[1)]

별이는 부모의 늦은 결혼과 여러 번의 유산 끝에 어렵게 얻게 된 외동으로 작은 체구에 또래 아이들보다 발음이 명확하지는 않지만 자신의 의사표현을 잘 하는 5세(만 3세) 남자아이다. 별이는 현재 다니고 있는 어린이집에 2019년부터 다니기 시작하였고 처음 어린이집에 등원할 때부터 분리불안으로 1학기 내내 힘들었으나 2학기부터는 어느 정도 적응하여 몇 개월을 다녔다. 2020년 1월부터 코로나 19로 인해 어린이집에 등원할 수 없어 가정에서 대부분의 시간을 어머니와 보내다가 2020년 3월에 첫 등원을 하였다. 차량으로 등원을 하는 별이는 차량에 탑승하지 않으려고 선생님과 어머니에게 울고, 떼쓰고, 발버둥을 치는 일이 빈번하였으며 결국에는 부모와

1) 본 연구에서 기술하는 유아와 어머니 이름은 모두 가명임을 밝힌다.

강제적으로 분리된 후 차량에 태워지는 일이 빈번하였다. 어머니와 분리된 후 별이는 교실에 들어오지 않으려고 1층 교무실 복도나 교무실 안에서 꼼짝하지 않고 있었고 담임선생님이 강제로 안고 교실이 있는 3층으로 데리고 오면 신발장 앞에서 꼼짝하지 않고 서 있었다. 담임선생님의 설득으로 교실에 들어와서도 다른 친구들처럼 교구를 하거나 친구들과의 상호작용은 전혀 없이 책상에 엎드려 있거나 “집에, 집에”를 외치며 울었다. 이처럼 별이는 어린이집 생활에서 자신이 원하는 대로 되지 않거나 다른 공간으로 이동 시 일관적으로 울고 떼쓰거나 움직이지 않는 행동을 보였다.

별이엄마는 30대 후반에 결혼을 했으며 여러 번의 유산과 8번의 인공수정으로 힘들게 별이를 얻게 되었다. 별이엄마는 어린 시절 눈에 띄지 않는 조용한 아이였다. 별이엄마는 장사를 하는 부모님 밑에서 특별한 어려움 없이 성장했으며 친정아버지는 엄한 분이셨고 친정엄마는 별이엄마를 맏이로 많이 믿고 아꼈다. 지인의 소개로 만난 지금의 남편은 가부장적인 성격에 말이 없고 별이 양육에 관해서는 별이엄마에게 모든 걸 일임하였다. 별이엄마는 전직 어린이집 선생님으로 일하였고 오랜 직장생활로 더 이상의 직장생활을 하고 싶은 생각은 없으며 오직 별이를 잘 양육하고 싶은 생각뿐이다. 별이가 어린이집 가기 전 선생님께 예쁨 받는 아이가 되었으면 좋겠다는 바람에 미리 교구를 연습시키고 인지적인 학습을 시켜왔던 별이엄마는 별이가 어린이집에 가기를 거부하는 과정에서 자신의 양육에 뭐가 문제였는지에 대한 딜레마로 한동안 우울하였다. 별이엄마는 설문조사 후 연구 참여에 관한 문자를 받았을 때 별이를 위해서라도 자신이 좀 바뀌어야겠다는 생각으로 신청하게 되었다며 적극성을 보였다.

(2) 동이와 동이엄마

동이는 체격이 또래에 비해 크고 발음이 정확하지는 않으나 의사표현이

확실하고 잘 웃는 5세(만 3세) 남자아이로 생후 5개월부터 현재 다니는 유치원에 오기 전까지 가정어린이집을 다녔다. 동이는 코로나 19로 인해 가정에서 3개월 정도를 조부모와 함께 지내다가 어머니 직장으로 인한 긴급보육 신청으로 2020년 3월부터 유치원에 첫 등원하기 시작하였다. 동이의 유치원 등원은 할머니와 부모님이 도보로 등원시켰는데 동이가 가정에서부터 유치원 가기를 강하게 거부하여 가족들은 매일 장난감이나 과자 등의 보상으로 겨우 유치원까지 데리고 왔다. 유치원에 도착하면 동이의 반항은 시작되었는데 동이는 자신을 데려다주는 대상에 따라 반항 행동의 강도가 달랐다. 아버지나 할머니가 데려다 줄 때 울고 떼쓰는 강도는 약했지만, 어머니가 데려다줄 때는 입구에서 1시간가량을 분리되지 않으려고 안겨있었으며 분리 시 울고 떼쓰는 강도가 강하였다. 분리 후에도 동이는 오전 시간을 거의 교무실에서 보냈고 교무실에서도 어머니를 찾아 큰소리를 치거나 우는 행동을 보였으며 가끔 교실로 가면 담임선생님에게 지속적으로 “엄마 보고 싶다.”라는 말을 하며 울었다.

동이엄마는 현재 간호사로 일하는데 거의 저녁 근무라 낮 시간은 주로 근처에 사는 시부모님이 동이와 동이 형을 돌본다. 어린 시절은 회상하기 싫을 정도로 좋은 기억이 없고 그저 평범한 학창시절을 보냈다. 친정아버지는 술을 많이 드시는 엄한 분이셨지만 나쁜 기억은 없다. 하지만 친정엄마는 생각하기만 해도 화가 나는데 동이엄마가 직장을 다니며 수입이 있을 때부터 지금까지 친정엄마는 동이엄마의 카드로 대출을 받고 잦은 돈 사고를 쳤다. 동이엄마는 더 이상 부모님과 함께 사는 게 힘들어 탈출구로 결혼을 선택하였는데 다행히 남편은 자신을 잘 이해해주고 지지해 주는 좋은 사람이었다. 시어머니는 친정엄마와 다르게 진짜 ‘어른’ 같은 분이었다. 동이엄마는 둘째인 동이를 낳고 산후우울증이 왔는데 친정엄마가 남편과 시어머니에게까지 돈을 빌리는 사건이 우울증에 큰 영향을 미쳤다. 간호사로

근무하는 병원은 일부러 저녁 근무를 신청해서 매일 아침에 퇴근하였다. 저녁 근무를 하는 이유가 경제적인 이유보다는 사람들과의 관계 때문인데 낮 근무 때 병원에 내원하는 환자들의 폭언과 비상식적인 행동들에 지쳤기 때문이었다. 저녁 근무는 거의 서류정리에 전산 작업으로 사람을 만나 이야기하는 상황 자체가 없어 마음 편하였다. 동이엄마는 동이의 유치원 등원 거부를 처음에는 신경을 쓰지 않았으며 다른 아이들도 처음엔 다 그런 줄 알았다. 하지만 동이엄마는 담임선생님이 전화로 동이 행동의 심각성을 알렸을 때부터 고민에 빠지기 시작하였으며 본인 스스로 이 문제를 해결할 방법을 찾지 못해 전문가의 도움을 받고자 연구 참여에 동의하였다.

(3) 송이와 송이엄마

송이는 눈에 불안이 가득하고 온몸에 긴장을 안고 있으며 대부분 비언어적인 행동으로 자신을 표현하는 6세(만 4세) 여자아이다. 송이는 18개월부터 가정어린이집에 다녔고 가정어린이집 첫 등원 시 분리불안이 있어 선생님과 부모를 힘들게 하였다. 송이는 2019년부터 현재 다니는 유치원에 들어왔는데 첫 등원 시 분리불안이 심해 부모와 담임선생님이 6개월 동안 고생하였다. 어느 정도 적응할 때쯤 코로나 19로 유치원 등원을 하지 못하고 가정에서만 지내다가 2020년 3월 유치원에 등원하였다. 송이는 2019년 첫 등원 때보다 더 심한 분리불안을 보였고 부모님과 담임선생님은 지속적인 상담을 통해 송이를 적응시키려 노력하였으나 효과를 보지 못하였다. 유치원 차량에 승차하기까지의 과정이 너무 길고 힘들어 어머니 차량으로 등원시킬 때도 있었지만 유치원 입구에서 분리되지 않으려하는 정도가 심해 어머니가 늘 담임선생님께 도움을 요청하였다. 송이는 부모와 분리 시 크게 소리치거나 반항행동과 같은 외현적 행동은 보이지 않았으나 부모의 옷을 꼭 잡고 있거나 소리 없이 우는 행동을 보였다. 현재 담임선생님은 5세(만

3세)때 담임선생님으로 송이가 친한 친구 외에 유일하게 언어로 자신이 먼저 이야기를 하는 대상이다. 담임선생님과 교실에 온 송이는 아무것도 하지 않고 교실 한쪽 공간에 앉아 있었고 다른 친구가 조금만 자신을 건드리거나 큰소리를 치면 울어버렸으며 담임선생님이 활동을 제안 할 때만 움직였다.

송이엄마는 비교적 일찍 결혼했으며 근처에 계신 시부모님이 양육에 많은 도움을 주신다. 송이엄마는 초등학교 때 부모님이 이혼한 이후로 친정엄마랑 단둘이 생활하였다. 송이엄마는 이혼가정에서 성장한 자신의 경험 때문에 지금 행복한 자신의 가정이 계속 행복해야 한다는 불안감이 있다. 어릴 때 나이트클럽에서 만난 남편과는 지금도 친구처럼 재미있게 지내고 있다. 시부모님은 좋은 분들이고 송이엄마는 시부모님을 어려워하거나 힘들어하지 않고 편하게 생각하여 자주 시부모님 집을 아이들을 데리고 방문한다. 송이엄마는 송이가 18개월 때 어린이집에 처음 보냈을 때도 처음에는 힘들었지만 나중에는 적응을 했기 때문에 송이가 유치원을 가지 않으려고 했을 때 시간이 해결한다고 생각하였다. 하지만 송이엄마는 유치원을 가지 않으려고 하는 송이의 행동이 점점 더 심해지자 이해가 안 되었고 원장님께 상담을 신청하였다. 송이엄마는 상담을 받으면서 송이가 다른 아이들에 비해 심하게 분리불안이 있고 일반적이지 않는 행동을 한다는 것을 알았다. 연구 참여 문자를 받았지만, 신경 쓰지 않고 있다가 원장님의 권유로 뒤늦게 연구 참여 신청을 하였다.

나. 심리평가

2단계는 심리평가 단계이다. 심리검사를 선택할 때 가장 중요하게 고려

할 점은 선택한 검사가 검사대상의 심리적 문제와 관련성이 있는지, 검사대상의 문제를 이해할 수 있는 정보를 제공할 수 있는지를 고려하는 것이다. 연구자와 심리검사를 담당한 정신보건 임상심리사는 분리불안의 속성을 이해하는데 가장 적합한 심리검사를 선택하여 실시하였다.

참여 유아의 심리평가단계는 첫째, 선정된 유아를 대상으로 정신보건 임상심리사가 종합심리검사(Full-Battery)를 진행하였다. 둘째, 연구자와 임상심리사가 놀이평가를 실시하였다. 연구자는 유아에게 놀이실에서 편안하게 놀이할 것을 권하였고 유아와 어머니의 분리, 유아의 행동, 표정과 놀이선택 등을 참여관찰 하였으며 임상심리사는 촬영된 동영상으로 비참여관찰하여 평가하였다. 셋째, 어머니와 면담을 진행하였다. 넷째, 심리검사결과와 놀이평가, 어머니 면담을 통해 치료의 목표와 개입전략을 수립하였다.

다음으로 참여 어머니의 심리평가단계는 첫째, 선정된 어머니를 대상으로 정신보건 임상심리사가 종합심리검사(Full-Battery)를 진행하였다. 둘째, 연구자가 초기면담을 실시하였다. 셋째, 심리검사결과와 초기면담을 통해 치료의 목표와 개입전략을 수립하였다. 참여대상자에게 실시한 검사목록은 표 Ⅲ-2과 같다.

〈표 Ⅲ-2〉 심리평가에 사용된 검사목록

대상	검사	검사내용
유아	· 분리불안 검사: 한미옥(2004)의 척도	분리불안
	· 한국판 웩슬러 유아용 지능검사 (K-WPPSI-Ⅳ)	인지의 강점과 약점
	· 한국판 유아용 기질 및 성격검사(JTCI 3-6)	기질 및 성격
	· 집-나무-사람 검사(HTP)	무의식적 욕구, 의식적 욕구
	· 아동용 주제통각 검사(CAT)	부모, 가족, 그 외 심리적 관계
	· 동작성 가족화 검사(KFD)	전체적인 가족 분위기

어머니	· 분리불안 검사: 안지영과 도현심(1998)의 척도	분리불안
	· 미네소타 다면적 인성 검사(MMPI-2)	성격 및 정신병리
	· 한국판 성인용 기질 및 성격검사(TCI-RS)	기질 및 성격
	· 부모양육태도검사(PAT)	양육태도
	· 어머니-아동 애착검사	어머니-아동 애착
	· 문장완성검사(SCT)	가족, 대인관계 영역, 자기개념

본 연구의 심리검사 과정에서 어머니 세 명은 계획한 검사가 모두 잘 진행되었으나 유아들은 일부 검사를 거부하거나 필압이 낮아 수행하지 못한 검사가 있었다. 따라서 심리평가는 진행된 검사결과를 토대로 하였다. 또한 유아와 어머니의 치료 회기가 모두 종결된 후 치료의 효과를 알아보기 위해 사후 심리검사를 진행하였고 진행된 검사는 유아와 어머니의 분리불안 검사, 어머니 양육태도 검사이다. 유아와 어머니를 대상으로 실시한 검사에 대한 세부적인 정보는 다음과 같다.

(1) 유아 심리검사

(가) 분리불안 검사

유아의 분리불안을 측정하기 위해 교사용으로 개발된 안순조(2002)의 유아 분리불안 평정척도를 어머니용으로 수정한 한미옥(2004)의 척도를 사용하였다. 이는 일상생활에서 어머니가 유아를 관찰한 내용을 중심으로 구성되었으며 내용은 유아가 성인 또는 다른 유아들과 떨어지는 상황에서 나타나는 불안스러운 행동(우리 아이는 내가 어디를 가면 뒤를 잘 따라 다닌다, 우리 아이는 유치원 입구에 들어서기를 망설인다, 우리 아이는 멀리가지

않고 내 주위에서 논다, 우리 아이는 내가 데리러 오지 않을까봐 걱정을 한다. 등)으로 구성되어 있다. 이 검사는 총 30문항으로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 척도로써 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 분리불안 정도가 높음을 의미한다.

(나) 한국판 웩슬러 유아용 지능검사(Korean-Wechsler Preschool and Primary Scale of Intelligence: K-WPPSI-Ⅳ)

K-WPPSI는 만 2세 6개월에서 만 7세 7개월 사이 유아의 인지능력을 임상적으로 평가할 수 있도록 개발된 개인지능검사이다. 검사항목은 연령별로 구분되는데 만 2세 6개월에서 만 3세 11개월에 해당하는 검사는 7개의 소검사로 구성되며, 3개 기본지표(언어이해, 시공간, 작업기억)와 추가지표(어휘습득, 비언어, 일반능력)가 있다. 만 4세에서 만 7세 7개월에 해당하는 검사는 15가지 소검사와 5가지 기본지표(언어이해, 시공간, 유동추론, 작업기억, 처리속도) 및 4가지 추가지표(어휘습득, 비언어, 일반능력, 인지효율성)가 있다. K-WPPSI는 아동의 인지영역별 강점과 약점을 상세히 평가할 수 있을 뿐 아니라 전반적인 인지기능에 대한 평가가 가능하다.

(다) 한국판 유아용 기질 및 성격검사(Temperament and Character Inventory: JTCI 3-6)

JTCI 3-6은 취학 전 유아를 대상으로 기질을 측정하는 소척도로 자극추구(Novelty Seeking: NS), 위험회피(Harm Avoidance: HA), 사회적 민감성(Reward Dependence: RD), 인내력(Persistence: P)이 있고, 성격을 측정하는 소척도로 자율성(Self-Directedness: SD), 연대감(Cooperativeness: C), 자기초월(Self-Transcendence: ST), 자율성+연대감이 있다. 이 검사는 총 86문항으로 '그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 Likert 척도에 반응

하도록 되어 있고 양육자 보고형이다. 백분위 점수가 30이하이면 해당 척도의 특성이 낮은 것을 의미하고 70이상이면 해당 척도의 특성이 높은 것을 의미한다.

(라) 집-나무-사람(House-Tree-Person: HTP) 검사

HTP는 종이와 연필을 사용해 쉽고 간편하게 실시할 수 있는 대표적인 투사 검사이다. 검사방법은 유아에게 '집', '나무', '사람'의 주제를 순차적으로 제시하여 자유롭게 그림을 그리도록 한 후 각 주제에 대해 몇 가지 질문을 하는 과정을 거쳐 검사 자료를 수집하고 이를 해석한다. 유아가 지각하고 있는 가정환경, 자아상, 이상적인 자신의 모습, 대인관계 및 중요한 타인과의 관계, 유아의 무의식적 욕구와 의식적 욕구를 살펴볼 수 있다.

(마) 아동용 주제통각 검사(Children's Apperception Test: CAT)

CAT는 만 3세에서 만 10세 아동을 대상으로 실시하는 동물그림카드로 이루어진 투사검사이다. 유아는 사람보다 동물에 잘 동일시되며 동물그림에 유아 특유의 의미를 투사한다(곽금주, 2002). 이 검사는 사람대신 동물을 사용함으로써 검사목적을 위장할 수 있고 공격적이거나 부정적인 감정을 가진 사람을 동물로 쉽게 전이시킬 수 있다. 유아는 상대적으로 경험이 적기 때문에 제시된 그림을 보고 부모와 가족 그 밖의 성인들과의 심리적 관계를 이야기 한다.

(바) 동작성 가족화 검사(Kinetic-Family-Drawing : KFD)

KFD는 가족 구성원이 무언가를 하고 있는 것을 그리도록 하는 투사검사로 유아가 지각하는 가족의 모습과 전체적인 가족 분위기, 갈등관계에 있는 가족과 친밀한 관계에 있는 가족 등이 그림에 반영될 것으로 가정된

다. 평가는 행위(그림 속에 나타난 인물들의 활동), 양식(가족 간의 위치, 나누어진 구획), 상징(임상적 의미가 있는 상징그림)의 세 영역으로 분석된다.

(2) 어머니 심리검사

(가) 분리불안 검사

어머니의 분리불안은 Hock 등(1989)의 어머니 분리불안 척도(Maternal Separation Anxiety Scale: MSAS)를 안지영과 도현심(1998)이 번안한 척도를 사용하였다. 이는 일상생활에서 어머니가 유아와 분리될 때의 마음이나 행동(내가 아이를 다른 사람에게 맡기려 할 때 나는 그 사람이 아이를 잘 돌보아 줄지 염려가 된다, 우리아이는 다른 사람이나 선생님보다 나와 함께 있을 때 더 행복해 한다, 다른 사람에게 아이를 맡길 경우 나는 그 사람이 아이가 울 때 잘 달래줄지 걱정된다.)으로 구성되어 있다. 이 검사는 총 19문항으로 '거의 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 Likert 척도에 반응하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 분리불안 정도가 높음을 의미한다.

(나) 미네소타 다면적 인성 검사 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI-2)

MMPI-2는 성인 성격 및 정신병리를 포괄적으로 평가하는 도구들 중 가장 널리 사용되고 가장 많은 연구가 이루어진 검사로 실시대상은 19세 이상이며 검사문항은 567문항이고 예/아니오 응답방식이다. 이 검사는 총 14개의 척도로 구성되어 있으며 여기에는 4개의 타당도 척도와 10개의 임상척도가 있다. 임상 척도를 살펴보면 심기증 척도(Hypochondriasis: Hs), 우울증 척도(Depression: D), 히스테리 척도(Hysteria: Hy), 반사회적 성격 척도(Psychopathic Deviate: Pd), 남성성-여성성 척도(Masculinity-Femininity: Mf),

편집증 척도(Paranoia: Pa), 강박증 척도(Psychasthenia: Pt), 조현병 척도(Schizophrenia: Sc), 경조증 척도(Hypomania: Ma), 사회적 내향성 척도(Social introversion: Si)로 구성되어 있다. 검사해석은 어머니의 검사태도, 척도별 점수, 척도들 간의 연관성, 척도들 간의 응집 또는 분산, 낮은 임상척도, 전체 프로파일에 대한 형태에 대해 분석한다.

(다) 한국판 성인용 기질 및 성격검사(TCI-RS)

TCI-RS는 성인을 대상으로 기질과 성격을 검사하며 자기보고식이다. 기질을 측정하는 소 척도는 자극추구(NS), 위험회피(HA), 사회적 민감성(RD), 인내력(P)이고, 성격을 측정하는 소 척도는 자율성(SD), 연대감(C), 자기초월(ST), 자율성+연대감으로 구성되어 있다. 이 검사는 총 140문항으로 '그렇지 않다(0점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 Likert 척도에 반응하도록 되어 있고 백분위 점수가 30이하이면 해당척도의 특성이 낮은 것을 의미하고 70이상이면 해당척도의 특성이 높은 것을 의미한다.

(라) 문장완성검사(Sentence Completion Test: SCT)

SCT는 피검자에게 일련의 미완성 문장을 제시하고 그 문장을 완성하도록 하는 검사다. 검사구성은 가족영역(어머니, 아버지 및 가족에 대한 태도 측정), 성적 영역(이성 관계에 대한 태도, 사회적 개인으로서 남성과 여성, 결혼, 성적관계), 대인관계 영역(친구와 지인, 권위자에 대한 태도), 자기개념(자신의 능력, 과거, 미래, 두려움, 죄책감, 목표 등에 대한 태도)이다. 검사해석은 피검자의 언어반응에 나타난 기본적인 동기를 주관적·직관적으로 분석하는 방법과 완성된 문장을 따로 채점하여 객관적으로 분석한다. 총 50문항으로 검사 문항 예는 다음과 같다.

내가 어렸을 때는 _____

어리석게도 내가 두려워하는 것은 _____

(마) 부모양육태도 검사(Parenting Attitude Test: PAT)

PAT는 만 3세에서 만 5세 자녀를 둔 부모를 대상으로 하는 검사로 지지표현, 합리적 설명, 성취압력, 간섭, 처벌, 감독, 과잉기대, 비일관성 8개의 하위척도로 구성되어 있다. 이 검사는 총 43문항으로 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 척도에 반응하도록 되어 있다. 하위요인별 표준점수는 지지표현 75%, 합리적 설명 75%, 성취압력 60%, 간섭 50%, 처벌 40%, 감독 40%, 과잉기대 30%, 비일관성 20%이다.

(바) 어머니-아동 애착 검사

어머니와 아동의 애착을 측정하기 위해 황현주(2006)가 제작한 '어머니 애착척도'를 사용하였다. 하위요인은 8개로 구성되어 있고 긍정적 정서, 접촉 추구(접촉을 즐김), 자기희생적 온정, 근접추구(분리불안), 보호, 결속(일치성), 냉담, 기대감으로 구성되어 있다. 이 검사는 총 48문항으로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 Likert 척도에 반응하도록 되어 있고 검사점수가 높을수록 애착정도가 높음을 의미한다.

다. 치료

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 유아와 어머니를 대상으로 유아는 아동중심 놀이치료를 실시하였고 어머니는 합리정서행동치료(rational emotive behavior therapy: REBT)를 진행하였다. 어머니 세 명에게 적용한 REBT는 치료 시작과 종결 시점이 동일하였으나 유아의 경우 세 명 모두 시작 시점은 같았으나 회기 종결 시점은 달랐다. 유아의 회기 종결이 다른 이유

는 개인특성 및 주변 환경이 영향을 미쳤다. 구체적으로 별이는 2020년 4월 2일에 시작하여 2020년 8월 3일까지 총 32회기로 종결되었고 동이는 2020년 4월 2일에 시작하여 2020년 7월 30일까지 총 24회기로 종결되었으며 송이는 2020년 4월 2일에 시작하여 2020년 7월 30일까지 총 25회기로 종결되었다. 어머니들에게 실시한 REBT는 2020년 4월 9일에 시작하여 2020년 7월 9일까지 총 14회기로 종결되었다.

(1) 유아대상 아동중심 놀이치료

본 연구에서는 분리불안을 겪고 있는 유아를 대상으로 아동중심 놀이치료를 진행하였고 아동중심 놀이치료 과정은 초기, 중기, 종결과정으로 나누어 유아가 놀이과정 중 드러나는 아동의 심리적 변화과정을 살펴보았다. 아동중심 놀이치료 시작은 세 명의 유아 모두 2020년 4월 2일부터 시작하여 한 회기에 40분 동안 진행하였다. 놀이실 장소는 물리적 거리와 어머니들의 여건상 상담실을 이용하는 것이 불편하여 유아가 재원하고 있는 유치원과 어린이집에 각각 놀이실과 상담 장소를 마련하여 진행하였다. 연구자는 놀이시간이 되면 유아를 데리러 직접 교실로 갔고 치료 후에도 교실로 데려다 주었다. 놀이시간은 기관의 사정(행사, 외부활동)과 참여유아반의 계획(특별활동, 연령별 활동)에 의해 변경된 경우도 있었지만 대부분 오전과 오후 자유선택활동 시간을 이용하였다. 이러한 물리적 환경조성은 연구자가 유아의 분리 상황을 관찰하거나 교실을 참관하고 선생님들을 인터뷰하기 용이하였다.

유아의 아동중심 놀이치료는 치료효과가 드러난 종결시점까지 진행하였다. 세 명의 유아는 분리불안을 보이는 공통적인 특징이 있었지만 유아 개개인의 기질, 부모와 환경체계 등의 요인으로 인해 각각 다른 치료변화과정을 거쳤고 종결시점 또한 달랐다. 치료 종결은 각 유아의 분리불안 문제

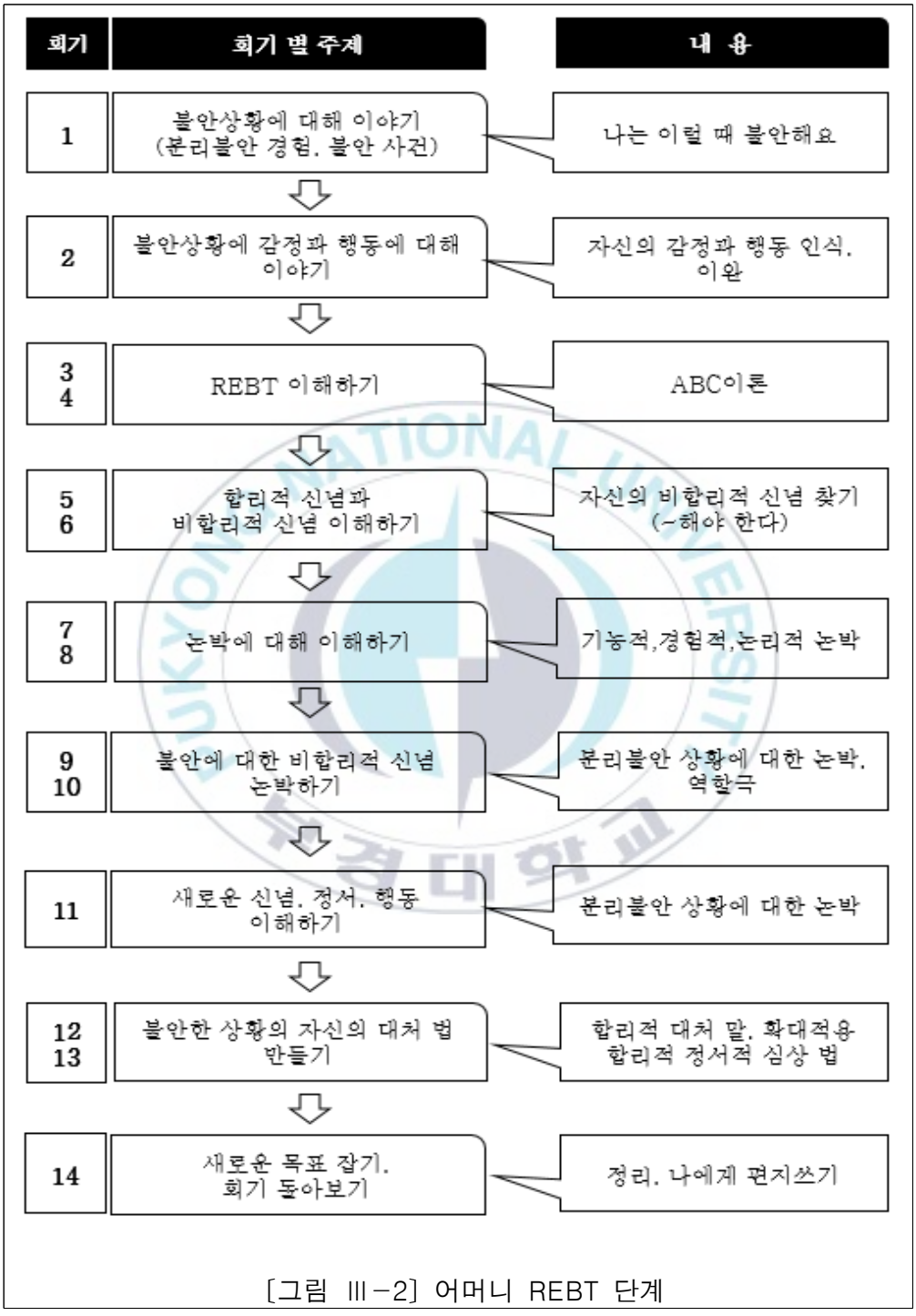
해결과 성장, 변화를 관찰하여 결정하였으며 종결 결정에는 치료자, 어머니, 유아 모두 참여하였다. 아동중심 놀이치료 과정은 첫째, 연구자와 정신보건 임상심리사가 심리평가를 실시하였다. 둘째, 사례이해 및 치료목표를 설정하였다. 셋째, 놀이치료를 진행하였다. 넷째, 놀이치료 종결 후 사후 심리검사를 통해 분리불안에 대한 아동중심 놀이치료의 효과성을 검증하였다.

(2) 어머니 대상 REBT

REBT는 인지적 기법, 정서적 기법, 행동적 기법들을 절충하여 사용하며 치료사들은 내담자의 독특한 요구와 상황에 따라 다양한 치료기법을 유연하고 창의적으로 사용한다(Dryden, 2018). 본 연구에서도 대상 어머니의 특징에 따라 인지, 정서, 행동의 다양한 기법들을 사용하여 치료를 통한 어머니들의 심리적 변화과정을 살펴보았다.

어머니들의 REBT는 일주일에 한번 한 회기 60분 동안 심층면담으로 진행하였다. 일반적으로 REBT는 치료과정이 구조화 되어 있는 특징으로 인해 상담이 단기적이고 치료 후 치료자 없이 자기치료(Self-help)에 효과적인 상담방법(권석만, 2012)으로 알려져 있다. 본 연구에서도 구조화되어 있는 REBT의 단계를 근거로 진행하였지만 단계별로 사용된 기법은 참여어머니의 특성에 따라 달랐다.

참여 어머니의 REBT 과정은 다음과 같다. 첫째, 심리평가를 실시하였다. 둘째, 사례이해 및 치료목표를 설정하였다. 셋째, REBT 16회기를 실시하였다. 넷째 사후 심리검사를 통해 분리불안에 대한 REBT의 효과성을 검증하였다. 어머니에게 실시한 회기별 REBT 단계는 그림 Ⅲ-2와 같다.



[그림 Ⅲ-2] 어머니 REBT 단계

참여 어머니를 대상으로 한 REBT 과정은 총 14회기로 전반적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 연구자는 초반에 생활 속 불안상황과 불안할 때 참여자의 감정이나 행동, 이로 인한 불편한 점들에 대해 충분히 이야기하였다. 둘째, 연구자가 REBT를 소개하고 ABCDEF 모델에 대해 설명하였다. 참여자들은 합리적 사고와 비합리적 사고에 대해 이해하였고 자신의 경험에서 합리적 사고와 비합리적 사고를 찾아보고 그때의 감정과 행동에 대해 생각해 보는 연습을 하였다. 셋째, 연구자는 다양한 종류의 논박을 설명하였고 참여자의 일상 속 사건을 토대로 연습하였다. 참여자들은 생활 속에서 일어나는 사건에 대해 자신의 생각을 논박해보기를 연습하였다. 넷째, 감정일기, 합리적 대처말, 확대적용, 합리적 정서적 심상법, 역할 바꾸기 등 다양한 기법을 통해 분리불안에 대한 자신의 비합리적 신념을 수정해 보는 연습을 하였다.

라. 자료 수집

본 연구는 유아와 어머니를 대상으로 다양한 양적, 질적자료를 수집하였다. 양적자료는 정신보건임상심리사와 연구자가 분리불안이 있는 대상자에게 적합한 객관적 검사와 투사 검사를 선별하여 실시하였고 검사결과를 자료로 활용하였다. 질적자료는 유아의 아동중심 놀이치료과정과 어머니의 REBT과정, 그 밖에 연구 참여자들의 특성을 설명해 줄 수 있는 다양한 인터뷰 자료, 연구자일지, 어머니 회기보고서를 자료에 포함시켰다. 수집된 양적, 질적자료들은 서로 유기적으로 연결되어 있다.

(1) 양적 자료수집

본 연구에서 수집된 양적자료는 사전심리검사와 사후심리검사 결과자료이다. 유아를 대상으로 한 사전심리검사는 유아 보고형으로 HTP, CAT, KFD의 자료를 수집하였고 어머니 보고형으로 분리불안 검사와 JTCI 3-6의 자료를 수집하였으며 임상심리사가 K-WPPSI를 진행하여 자료를 수집하였다. 어머니를 대상으로 한 사전심리검사는 어머니 보고로 분리불안 검사, 애착검사, MMPI-2, TCI-RS, PAT의 자료를 수집하였다.

사후검사로는 유아와 어머니 분리불안 검사와 PAT만을 실시하였다. 이유는 첫째, 유아와 어머니 분리불안 검사는 본 연구의 목적이 분리불안의 변화과정을 보기 위함이므로 실시하였다. 둘째, PAT는 유아 분리불안의 직접적인 원인이 양육태도였고 PAT의 변화는 분리불안 감소와 연관성이 높기 때문에 실시하였다. 셋째, K-WPPSI, 애착검사, MMPI-2, TCI-RS는 본 연구기간 안에 변화를 볼 수 없는 항목들이었고 HTP, KFD, CAT는 유아의 언어적 반응과 필압이 약한 이유로 실시하지 못하였다. 수집된 양적자료에 대한 정보는 표 Ⅲ-3과 같다.

<표 Ⅲ-3> 양적 자료수집 정보

대상	유아		어머니	
검사구분	사전심리검사	사후심리검사	사전심리검사	사후심리검사
자료수집 목적	심리평가	치료효과 검증	심리평가	치료효과 검증
자료수집 시기	2020.3.30	별이(8.3) 동이(7.30) 송이(7.30)	2020.7.9	2020.7.9

(2) 질적 자료수집

본 연구의 유아대상 질적자료는 아동중심 놀이치료 전사자료, 놀이치료 후 어머니면담자료, 교실관찰자료, 담임선생님 인터뷰자료, 유아교육 기관

선생님(원장선생님, 원감선생님, 차량선생님, 보조선생님) 인터뷰자료, 연구자일지다. 또한 어머니대상 질적자료는 REBT 과정 전사자료, 어머니 회기보고서, 어머니 정서일지, 연구자일지다. 유아와 어머니의 질적자료에 대한 정보는 표 Ⅲ-4와 표 Ⅲ-5와 같다.

〈표 Ⅲ-4〉 유아대상 질적자료 수집 정보

		별이	동이	송이
놀이치료 자료	기간	2020.04.09~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	32	24	25
어머니면담 자료	기간	2020.04.09~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	32	24	25
교실관찰	기간	2020.04.09~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	11	8	17
담임선생님 인터뷰	기간	2020.04.02~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	16	8	11
기관선생님 인터뷰	기간	2020.04.02~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	7	7	9
연구자 일지	기간	2020.04.02~08.03	2020.04.02~07.30	2020.04.02~07.30
	횟수	16	14	17

〈표 Ⅲ-5〉 어머니대상 질적자료 수집 정보

		별이엄마	동이엄마	송이엄마
REBT	기간	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09
	횟수	14	14	14
어머니 회기보고서	기간	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09
	횟수	14	14	14
어머니 정서일지	기간	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09
	횟수	3	8	6
연구자 일지	기간	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09	2020.04.09~07.09
	횟수	7	7	7

(가) 아동중심 놀이치료 관찰 전사자료

관찰은 질적연구에서 가장 기본적인 자료수집의 한 방법으로 연구 참여자의 말과 행동을 직접 보고 듣고 느끼는 바를 연구목적에 맞게 기술하는 활동이다(최옥채, 2008). 관찰은 현장 안에서 자연스럽게 직접 경험을 하면서 자료를 얻는 데 그 의의가 있다(Merriam, 1998). 또한 현장에서 사람들 간의 상호작용이 어떤 맥락 속에서 일어나고 있는지, 혹은 상호작용 당시에 누가 어떠한 영향을 주고받았는지를 볼 수 있는 매우 적당한 방법이다(고미영, 2013). 아동중심 놀이치료자가 놀이를 관찰한다는 의미는 자연스럽게 유아의 내적세계로 들어가 유아 스스로 자신을 재구조화하는 과정을 도와주는 것을 말한다. 이러한 재구조화 과정을 놀이치료사가 잘 관찰할 수 있을 때 유아의 내적인 힘을 외적인 환경과 연결시킬 수 있게 해주어 유아의 자아성장의 기제가 될 수 있게 해준다(Landreth, 2002).

본 연구는 분리불안 유아를 대상으로 연구자가 아동중심 놀이치료를 실시하였다. 아동중심 놀이치료 과정 중 아동의 놀이선택, 놀이전환, 놀이주제, 감정변화 등의 관찰은 연구자와 놀이치료사 두 명에 의해 실시되었다. 연구자는 아동중심 놀이치료를 직접 실시하면서 참여관찰 했으며 나머지 관찰자 두 명은 아동중심 놀이치료 시 촬영한 동영상을 통한 비참여관찰을 하였다. 연구자를 포함한 관찰자들은 아동중심 놀이치료 과정 중 아동의 비언어적 표현이나 특이점을 기록하였고 아동중심 놀이치료 후 관찰결과를 해석하는 데 이를 활용하였다. 또한 연구자는 연구자의 기억의 한계로 관찰정보를 잊어버리거나 왜곡될 가능성을 대비해 아동중심 놀이치료 후 바로 녹화영상을 보며 전사 작업을 진행하였고 전사 작업한 내용은 관찰자 두 명에게 진실성 여부와 연구자의 편견여부를 검증받았으며 관찰자들 모두 일치하는 관찰내용으로 수정하였다.

수집된 아동중심 놀이치료 전사 자료는 별이(총 32회기), 동이(총 24회

기), 송이(총 25회기)의 81회기의 전사 자료이다. 총 전사 자료는 A4 용지 10point로 460쪽 분량이었고 전사자료 내용에는 놀이 중 유아가 표현하였던 반복적인 의성어도 포함시켰다.

(나) 어머니 면담자료

아동중심 놀이치료 후 연구자는 어머니와 아동이 놀이치료과정에서 보인 놀이변화 및 심리적 특성과 일상생활과 관련된 사건에 대해 20분 정도 면담하였다. 어머니 동의하에 녹취하였고 이는 전사하여 자료로 활용하였다. 어머니 면담자료 또한 전사 후 어머니에게 자료의 진실성 여부를 검증받아가며 진행하였다. 총 전사 자료는 A4 용지 10point로 260쪽 분량이었고 날씨나 근황 이야기 등은 제외시키고 전사하였다.

(다) 교실관찰자료 및 선생님 인터뷰자료

연구자는 정기적으로 유아가 생활하는 교실을 방문하여 유아를 참여관찰하였으며 교무실에서 CCTV를 이용해 비참여관찰을 진행하였다. 또한 사전에 동의를 얻어 유아의 담임선생님, 원감선생님, 차량선생님, 원장선생님, 보조선생님들과 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 내용은 주로 유아가 가정에서 기관으로 분리되는 과정에서 보이는 반응, 분리된 후 교실에서의 반응, 교실 안에서 활동내용 등이었다. 기관의 선생님들은 다른 부모님들의 동의를 얻어 분리되는 상황을 촬영하여 연구자에게 제공하였으며 퇴근 후 소셜 네트워크 서비스를 이용해 연구자와 유아에 대한 정보를 주고받았다. 또한 담임선생님은 연구자가 주는 과제(예: 칭찬하기, 무시하기, 심부름시키기 등)를 적극적으로 이행해 주었으며 유아의 긍정적 변화에 대한 보고를 소셜 네트워크 서비스를 이용하여 수시로 해 주었다.

교실관찰은 연구자가 녹화나 녹취를 하지 않고 연구자가 관찰내용을 기

록하였고 총 36회 관찰한 내용은 40쪽 정도였다. 담임선생님을 포함한 유아교육기관 선생님들의 인터뷰는 총 58회였고 소셜 네트워크 서비스를 통해 제공받은 자료는 17건이었다. 인터뷰는 선생님들의 동의하에 녹취하였고 녹취된 내용은 전사하여 자료로 활용하였다. 소셜 네트워크 서비스를 통해 제공받은 자료는 내용을 그대로 복사하여 활용하였다. 총 전사 자료는 A4 용지 10point로 86쪽 분량이었다.

(라) REBT를 통한 어머니 심층면담 전사자료

심층면담은 '목적을 지닌 대화'로 알려진 질적연구의 가장 대표적인 자료 창출 방식으로 연구의 목적을 달성하기 위해 계획된 공식적인 만남이다(고미영, 2013). 심층면담은 연구자가 연구 참여자에게 연구와 관련하여 끊임없이 질문하는 과정이며 이를 통해 연구자는 연구 참여자들의 생각과 관점, 주관성 그리고 감성 등을 이해할 수 있다(김영천, 2007). 반면 심층면담은 연구자의 삶 속에 깊숙이 들어가는 것이기 때문에 윤리적인 문제가 발생할 수 있고 참여자의 일상생활과 업무에 영향을 줄 수도 있으며 개인의 생활이 노출될 수도 있다(신경림, 조명옥, 양진향, 2004).

본 연구는 연구 참여자로 선정된 어머니를 대상으로 REBT를 통한 반구조화된 심층면담을 진행하였으며 연구자는 심층면담을 실시하기 전 참여자에게 연구에 관한 모든 내용과 절차 및 비밀유지 조항을 상세하게 설명한 후 연구를 진행하였다. 심층면담 시 연구자는 일상적이고 쉬운 말로 질문하였으며 어머니들이 연구자의 질문을 이해했는지를 확인해가며 진행하였다. 연구자는 의도한 질문 위주로 진행하되 어머니의 사고의 흐름에 방해가 되지 않도록 어머니가 자유롭게 자신의 상황을 설명하는 자연스러운 대화분위기를 유지하도록 노력하였다. 심층면담에서 연구자는 불안을 낮추는 REBT의 다양한 기법을 사용했으며 가장 핵심적인 기법은 역기능적 태

도와 자동적 사고를 찾아내어 이를 변화시키는 논박, 합리적 대처말과 역할극 등이었다.

심층면담이 끝난 후 면담 녹화영상은 바로 전사하였으며 전사한 자료와 연구자노트를 종합하여 연구 자료를 만들었다. 매 회기 전사한 자료는 참여자에게 자료가 진실한지, 연구자가 오해한 정보는 없는지를 검증받았고 자료정리 중 연구자가 궁금하거나 잘못 이해한 부분은 다음 회기 면담을 통해 자료를 제공받았으며 이 또한 자료의 진실성 여부를 참여자에게 검증받았다. REBT 14회기동안 총 전사자료는 A4 용지 10point로 250쪽 분량이었다.

(마) 어머니의 회기보고서 및 정서일지

심층면담 후 어머니들은 회기보고서를 작성하였다. 회기보고서는 REBT 과정을 마친 후 연구자가 준 A4 회기보고서 양식에 작성하였고 어머니들은 회기보고서에 REBT 과정을 경험하면서 느낀 감정, 자신의 생각변화와 앞으로의 다짐 등을 기록하였다. 또한 어머니들은 회기 중반부터 특별한 사건이나 생활 속 사건에서 느낀 자신의 정서에 대한 정서일지를 기록하여 연구자에게 보고하였다. 연구자는 어머니들의 회기보고서와 정서일지를 날짜별로 정리하여 분석 자료에 활용하였다. 어머니의 회기보고서는 별도 전사 작업 없이 그대로 사용하였다. 어머니의 회기보고서는 42쪽이었고 정서일지는 17쪽이었다.

(바) 연구자 일지

질적연구에서 연구자가 메모를 하는 것은 가장 중요한 작업 중 하나다(고미영, 2013). 연구자는 아동의 참여관찰과 어머니의 심층면담 시 길게 혹은 짧게 연구자 일지를 작성하였다. 연구자 일지에는 녹화영상이나 전사

본에는 담기 힘든 관찰내용이나 정서적 교감과 같은 내용들, 참여관찰과 심층면담 시 느꼈던 개인적 감정과 비평, 궁금증, 반성, 실수 등을 기록하였다. 연구자는 연구자 일지에 기록한 내용을 현장에서 나와 되도록 빠른 시간 안에 정리하여 분석과 해석 작업에 사용할 수 있도록 하였다. 놀이치료과정과 REBT과정의 연구자 일지 총 전사자료는 A_4용지 10point로 32쪽 정도였다.

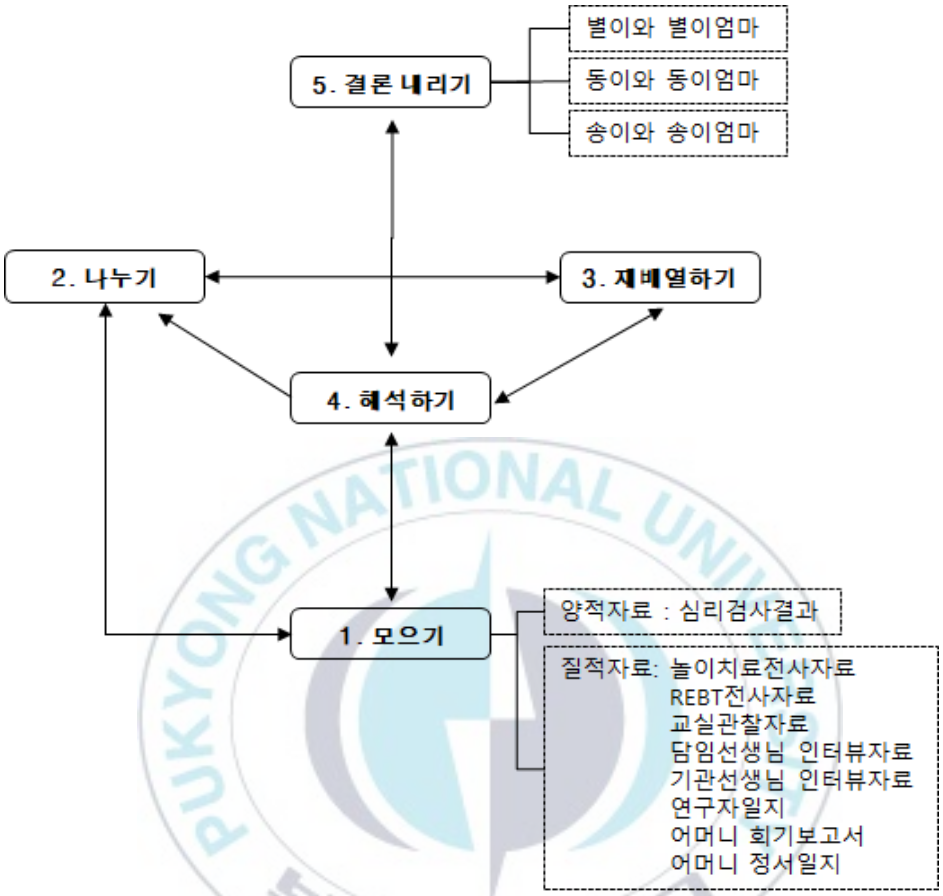
마. 자료 분석

(1) 양적자료 분석

본 연구에서 수집된 양적자료는 사전 심리검사와 사후 심리검사결과이다. 자료분석은 연구자와 정신보건임상심리사가 함께 진행하였다. 참여 유아의 경우 사전심리검사에서 유아보고형인 HTP, CAT, KFD는 참여유아의 필압이 낮거나 언어적 상호작용이 어려운 관계로 진행하지 못한 유아가 있었다. 따라서 자료분석은 검사가 진행된 유아의 자료만을 활용하였다. 참여 어머니는 사전과 사후검사를 계획한 대로 진행하였고 자료분석은 연구자와 정신보건임상심리사가 함께 진행하였다.

(2) 질적자료 분석

본 연구의 자료 분석은 Yin(2013)의 5단계 순환과정을 근거로 한 질적 분석하였다. Yin의 질적자료 분석은 '모으기-나누기-재배열하기-해석하기-결론내리기'의 5단계 순환과정을 따른다. Yin의 5단계 순환과정은 그림 Ⅲ-3과 같다.



[그림 Ⅲ-3] Yin의 5단계 순환과정

출처: Yin(2013), p.278. 연구자가 재구성함.

Yin의 5단계 순환과정은 다음과 같다. 1단계는 모으기(compiling)로, 자료수집을 통해 얻은 다양한 자료를 순서대로 모으는 것이다. 연구자는 전사자료, 회기보고서, 교실관찰자료, 선생님 인터뷰자료, 연구자노트 등을 자료번호를 붙여 날짜별로 모았다. 전사작업 한 자료는 컴퓨터 폴더에 저장하였다. 저장 시 코드는 유아(C1, C2, C3), 어머니(M1, M2, M3), 선생님(T1, T2, T3, T4), 연구자일지(D-C, D-M)와 심리검사결과지는 사전검사

(A), 사후검사(B)로 나누어 붙였다. 또한 선생님들이 제공해준 분리 동영상 자료와 연구자가 촬영한 치료 동영상 또한 별도의 폴더에 저장하여 보관하였다. 전사 작업을 하지 않고 노트필기 한 교실관찰일지와 어머니 회기보고서와 정서일지는 노트에 분석작업을 하여 그대로 사용하였다. 분류별 코드는 표 Ⅲ-6과 같다.

〈표 Ⅲ-6〉 분류별 저장코드

분류		코드
유아	별이	C1
	동이	C2
	송이	C3
어머니 REBT	별이엄마	M1
	동이엄마	M2
	송이엄마	M3
선생님	담임선생님	T1
	원장선생님	T2
	차량선생님	T3
	보조선생님	T4
검사	사전검사	A
	사후검사	B
연구자일지	유아	D-C
	어머니	D-M
어머니 면담	별이	C1-M
	동이	C2-M
	송이	C3-M
회기보고서	노트	
정서일지	노트	

2단계는 나누기(disassembling)로, 자료를 좀 더 작은 조각으로 나누는 단계이다. 연구자는 전사된 자료를 읽기와 다시 읽기, 다시 듣기 과정을 반복하였다. 반복적인 읽기는 전체적인 구조를 전개할 수 있는 모형을 가능

하게 해주고 분석자로 하여금 내용을 어떤 식으로 묶을 수 있는지를 이해할 수 있게 해준다(Smith, 2008). 반복적 읽기를 통해 나눈 자료는 각각의 코드를 붙여 분류하였고 코드 내용별로 숫자를 붙였고, 시각적인 구분을 위해 색깔로 분류하였다. 코드별 내용분류 예시는 표 Ⅲ-7과 표 Ⅲ-8과 같다.

〈표 Ⅲ-7〉 코드별 내용분류 예시(유아)

	내용	색깔	별이(C1)	동이(C2)	송이(C3)
놀이치료	놀잇감	분홍	C1-1	C2-1	C3-1
	부모님	빨강	C1-2	C2-2	C3-2
	가족	보라	C1-3	C2-3	C3-3
	교육기관 선생님	파랑	C1-4	C2-4	C3-4
	친구	초록	C1-5	C2-5	C3-5
	기타	진갈색	C1-6	C2-6	C3-6

〈표 Ⅲ-8〉 코드별 내용분류 예시(어머니)

	내용	색깔	별이엄마 (M1)	동이엄마 (M2)	송이엄마 (M3)
REBT	어린 시절	분홍	M-1	M-1	M-1
	원 부모	빨강	M-2	M-2	M-2
	참여유아	보라	M-3	M-3	M-3
	남편	파랑	M-4	M-4	M-4
	주변인	초록	M-5	M-5	M-5
	교육기관선생님	진갈색	M-6	M-6	M-6
	기타	검정	M-7	M-7	M-7

예를 들면 별이(C1) 경우, 관련 내용(놀잇감, 부모님, 가족, 교육기관 선생님, 친구, 기타)에 따라 숫자를 붙였고(C1-1: 놀잇감. C1-2: 부모님. C1-3: 가족. C1-4: 교육기관과 선생님. C1-5: 친구. C1-6: 기타), 내용은 글자색을 다르게(C1-1: 놀잇감-분홍. C1-2: 부모님-빨강. C1-3: 가족-보라. C1-4: 교육기관과 선생님-파랑. C1-5: 친구-초록. C1-6: 기타-진갈색) 하여 구분하였다.

3단계는 재배열하기(reassembling)로, 자료를 영역에 맞게 재배열, 재결합하는 것이다. 연구자는 유사하거나 비슷한 이해를 대변하는 주제, 상반된 주제는 따로 분류하고 생성된 주제들 간의 패턴을 파악하여 상위주제를 만드는 추상화 과정을 진행하였다. 연구자는 유아와 어머니들의 전사내용을 내용분석하여 소주제를 도출하였다. 또한 가정별(C1-M1, C2-M2, C3-M3)로 묶어 연관성이 높은 내용들을 한 페이지에 편집하였다. 요약하고 다시 분류하는 반복된 분석과정에서 핵심적인 용어는(글자사이즈를 크고 진하게) 별도로 표시하였다. 이러한 과정에서 지속적으로 분류코드가 생성이 되었다.

4단계는 해석하기(interpreting)로, 이 단계는 자료의 숨은 의미와 중요한 부분을 다룬다. 연구자는 분류된 자료를 읽고 다시 읽기 하여 숨은 의미와 반복되고 연결되는 단어를 기록하여 유아와 어머니 분리불안의 과정 속에 드러난 심리적 변화과정을 찾아갔다. Yin(2013)은 해석하기 단계에서 고려해야 할 속성을 완전성, 공정성, 실증적 정확성, 가치개입, 신빙성이라고 주장하였다. 본 연구는 해석하고 소주제를 도출하며 이를 추상화 시키는 과정에 연구자의 가치와 신념, 편견이 개입되어 있는지, 비약적으로 해석하지는 않았는지, 전사내용이 정확하게 요약이 되었는지에 대한 검증을 위해 질적연구 경험이 많은 박사 1인이 함께하여 해석하기의 기준을 충족시키려 노력하였다.

5단계는 결론내리기(concluding)로, 전체연구에서 결론을 도출해내는 것이다. 결론은 높은 개념과 광범위한 생각으로 연구결과를 도출하는 총체적 진술이다. 이러한 결론은 4단계인 해석과 관련되어야 하며, 이것을 통한 순환 과정의 다른 모든 단계에도 관련되어야 한다(Yin, 2013). 연구자는 순환적이고(recursive) 순회적인(iterative)인 5단계 분석과정을 통해 유아와 어머니가 치료과정을 통해 나타낸 경험의 의미를 '알아차림(awareness)'(Egan, 2002)으로 세 가지 사례에 대한 결론을 도출하였다. 치료사의 '알아차림'(awareness)이란 내담자가 보내는 핵심적인 신호를 알아차리고, 내담자의 감정 상태와 생각, 의도를 알아차리며, 상담자와 내담자의 상호작용을 알아차리는 것이다(Acker & Holloway, 1986).

3. 연구윤리

가. 참여자 선정

질적연구를 진행할 시 연구 참여자를 보호하기 위한 세심한 윤리적 고려가 필요하다. 질적연구에서 고려해야 할 연구윤리는 참여자에게 연구에 대해 상세하게 밝히고 미리 연구에 관련된 모든 것들을 고지해야 한다. 또한 참여는 자발적으로 해야 하고 연구자는 참여자가 연구에 참여할 시 이루어져야 하는 보상과 비밀보장원칙을 엄수해야 한다.

연구자는 참여자 선정 시 치료과정에서 일어날 수 있는 모든 상황에 대해 미리 어머니와 유아에게 안내를 하였으며 치료과정에서 치료와 관련된 의사결정에 유아가 소외되지 않도록 하였다. 연구 참여 철회의 자유와 권

한이 있음을 강조하였고 가장 민감한 촬영과 전사 자료에 대해서는 개인정보 보호법(제14839호)에 의해 비밀보장이 되고 익명 처리함을 설명하였다. 그리고 종결 후 전사 자료는 전량 안전하게 소각할 것이며 영상은 연구자가 개인적으로 연구기간 동안 보관 후 폐기할 것임을 설명하였다. 전사 자료와 동영상 자료의 권한은 연구자와 아동상담 전공교수 1인, 보조연구원 1인, 질적연구 전문가 1인, 관찰자 2명으로 제한하였으며 이러한 내용 또한 어머니의 동의를 받았다. 만약 연구 참여자가 연구결과를 열람하고 싶은 경우 언제든 가능함을 알렸으며 연구 자료는 연구자만 접근 가능한 곳에 보관할 것을 약속하였다.

아동상담은 내담 아동의 발달 특성상 성인상담과는 다른 특수한 윤리적 딜레마가 발생할 수 있다(유재령, 2008). 아동들의 법적 지위가 미성년이고 치료에 동의할 능력이 부족하기 때문이다. 따라서 연구자는 연구 참여자 유아에게 유아의 수준에 맞게 충분히 아동중심 놀이치료 방법에 대해 설명하였으며 미리 놀이실을 보여주고 놀아보는 시간을 가졌고 화장실 같은 놀이실 주변 환경을 돌아보며 유아가 아동중심 놀이치료 시작 전에 공간과 익숙해지는 시간을 가지게 하였다. 유아는 대부분 비자발적 상태에서 치료가 시작되므로 치료 전 연구자의 설명에 동의를 했더라도 막상 치료가 시작되면 다양한 이유로 치료를 거부하거나 치료실 입실 자체를 거부하는 경우가 있다. 연구자는 연구 참여 전 놀이치료에 대한 유아의 표현 의지를 충분히 반영하였다. 이유는 비록 유아가 성인에 비해 의사결정 능력이나 언어적 표현이 부족하더라도 유아의 치료거부 의사는 존중되어야 하기 때문이다.

나. 치료과정

질적연구자는 어떤 역할과 위치로 어떤 시각을 가지고 연구에 참여 할 것인지가 중요하다. 연구자가 괄호 치기를 하고 편견을 배제하려고 노력해도 중립을 유지하는 것이 힘들 수 있다. 하지만 연구자는 자신의 편견을 인지하고 스스로 성찰하는 과정을 통해 균형 잡힌 해석과 평가를 할 수 있어야 한다(Glesne, 2017).

본 연구에서 유아는 아동중심 놀이치료를 실시하였고 어머니는 REBT를 연구자가 직접 실시하였다. 상담연구의 궁극적인 목적은 상담과정에 연구자를 포함시켜 상담실천에 도움을 주는 것으로 상담과정과 연구과정의 통합이 최근의 경향이다(박성희, 2004). 연구자가 직접 치료자의 역할을 수행하는 것은 방법론적 삼각측정을 구현함과 동시에 사례연구에서 해석의 신빙성을 높이고 연구 참여자들의 문제를 더 깊게 이해하며 치료의 접근을 제공할 수 있다(송미강, 2010). 본 연구에서 연구자가 직접 치료자의 역할을 수행하는 것은 연구 참여자들의 말과 행동, 놀이를 해석하고 이해하는데 그 의미를 왜곡하거나 변질시키지 않고 파악하는데 장점으로 작용되었으며 치료를 통한 아동과 어머니와의 신뢰로운 관계는 참여대상의 경험 자료를 풍부하게 수집하는 데 도움을 주었다.

다. 수집된 자료의 타당성 검증

본 연구는 질적연구의 신뢰성을 위해 사실적 가치, 적용성, 일관성, 충실성(Lincoln & Guba, 1985)을 매 단계마다 충족하고자 노력하였다. 사실적 가치는 본 연구의 자료가 인위적으로 그려졌는지, 실제 현장에서 수집되었는지를 확인하고 실제 현장이 얼마나 충실하고 생생하게 반영되어 서술되고 해석되었는지를 의미한다. 본 연구는 아동의 아동중심 놀이치료 과정을

촬영한 영상을 연구자 외 아동상담 전공자이면서 아동중심 놀이치료 임상 경험이 많은 놀이치료사 2인이 함께 관찰하였고 이들은 영상자료를 전사하는 과정도 함께 참여하여 자료의 진실성과 충실성을 검증하였다.

또한 아동의 놀이치료 과정과 부모면담내용을 전사하고 분석하는 과정에 질적연구 수행 경험이 많은 박사 1인이 함께 참여하여 자료를 검증하고 이를 질적연구 전문가에게 피드백 받았다. 연구자는 매 회기 전사한 자료와 분석된 자료를 메일로 박사 1인에게 보냈고 박사 1인은 읽기와 다시 읽기 과정에서 궁금한 사항을 연구자에게 질문하였으며 연구자는 박사 1인의 질문을 토대로 분석내용을 다시 점검하였다. 또한 자료가 정리되어 예시로 기록한 결과를 질적연구 전문가에게 피드백 받았는데 질적연구 전문가는 주제어 도출과 추상화과정에 대한 자문을 해 주었고 연구자는 이를 수정, 보완하였다. 연구 진행 중 매 회기 전사한 자료는 참여자에게 제시하고 자료가 진실한지, 연구자가 오해한 정보는 없는지를 검증받았고 자료정리 중 연구자가 궁금하거나 잘못 이해한 부분은 다음 회기에 면담을 통해 자료를 얻었으며 이 또한 자료의 진실성 여부를 참여자에게 검증 받았다. 참여자가 매 회기 면담을 마치고 작성하는 회기보고서 또한 원하지 않을 시 참여자의 의견을 그대로 수용하였고 작성한 내용 중 삭제를 원하는 내용은 삭제 후 자료로 활용하였다.

적용성은 본 연구결과가 다른 집단에 적용할 수 있는가를 결정하는 기준이며 연구결과를 읽는 이들이 그들의 삶과 경험에 적용할 수 있는 데 동의를 얻는 과정이다. 본 연구는 연구진행시 책임연구원이자 아동상담 전공교수 1인과 질적연구에 대한 풍부한 경험과 전문적 지식이 있는 교수 1인에게 연구의 방향과 해석결과를 제시하여 이들의 의견을 반영하여 내용을 재점검하고 이를 연구결과에 반영하였다. 일관성은 양적연구에서 의미하는 신뢰도다. 본 연구에서는 질적 자료분석 뿐 아니라 연구 시작과 연구를 마

치는 시점에서 실시한 유아와 어머니의 심리검사 결과를 통해 치료의 효과성을 입증해 연구의 신뢰도를 높였다. 질적연구에서 연구의 일관성은 본 연구결과를 토대로 다른 연구자가 이를 반복하여 사용할 수 있을 때 확보하였다고 볼 수 있다.

충실성은 연구를 하는 과정이나 결과해석의 편향성을 배제하는 것이며 원하는 연구결과를 위해 자료를 의도적으로 조작하지 않는 것이다. 이를 위해 연구자는 아동중심 놀이치료와 REBT 전, 본 주제와 연구 참여자들에 대해 가지고 있는 가정과 전제들, 편견을 배제하고자 노력하였다. 연구자는 최종적인 분석결과를 참여자에게 제공하여 참여자들이 전달하고자 했던 내용이 충실히 반영되었는지, 결과해석 시 연구자의 편견이 개입되지는 않았는지를 검증하였다. 또한 결과를 해석함에 있어 비약적이거나 작위적인 내용은 없는지에 대한 부분을 참여자와 함께 논의하였고 참여자와 연구자의 합의적인 결론 도출을 위해 노력하였다.

Ⅳ. 연구결과

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 세 명의 유아와 그 어머니들을 대상으로, 유아는 아동중심 놀이치료 어머니는 REBT를 실시하였다. 이러한 치료과정에 관찰과 심층면담, 주변인과의 인터뷰를 통해 유아와 어머니가 나타내는 심리적 변화과정을 추적하였다. 연구자는 치료과정 동안 연구 참여자인 유아와 어머니가 보내는 핵심적인 신호, 감정 상태와 생각, 의도를 '알아차림'(Acker & Holloway, 1986)으로 별이, 동이, 송이의 놀이치료 과정과 그들 어머니의 REBT 과정을 시간의 흐름에 따라 기술하였고, 치료과정에서 나타난 그들의 심리적 변화과정을 재구성하여 기술하였다.

1. 별이 이야기

가. 별이의 아동중심 놀이치료 과정

별이의 아동중심 놀이치료는 2020년 4월 2일부터 2020년 8월 3일까지 일주일에 2번 40분간 총 32회기 진행하였다. 아동중심 놀이치료는 별이 어린이집 근처 건물에 위치한 별도의 놀이실에서 40분 동안 진행하였고, 놀이치료 후 어머니 면담은 놀이실과 같은 층의 조용한 방에서 20분 동안 진행하였다. 별이의 아동중심 놀이치료 과정은 다음과 같다.

(1) 사전 심리검사

별이의 사전심리검사는 정신보건 임상심리사가 K-WPPSI-IV, JTCI, HTP, KFD, CAT를 진행하였고, 검사결과는 다음과 같다.

(가) K-WPPSI-IV

K-WPPSI-IV로 측정한 별이의 지적능력은 FSIQ 91(95% 신뢰구간 82-100, 백분위 27.0)의 평균 수준으로 여겨졌다. 주요 지표상의 점수를 확인해보면 언어이해(VCI) 93, 시공간(VSI) 79, 작업기억(WMI) 113으로 지표 간 편차가 큰 편이었다. 수행양상을 구체적으로 살펴보면 언어이해(VCI) 지표가 '평균' 수준으로 나타나긴 하였으나 소검사 간 편차가 컸다. 학습을 통해 습득된 지식이나 상식 등을 측정하는 '상식' 소검사에서는 '평균' 수준의 수행을 보였으나 언어적 표현 및 수용능력을 측정하는 '수용어휘' 소검사에서는 '경계선' 수준의 수행을 보였다. 실제 별이의 발음이 부정확할 뿐 아니라 문장의 완성 수준이나 이해, 표현이 미숙한 편이었다. 시공간(VSI) 지표에서는 '경계선' 수준으로, 시공간적 처리와 비언어적 개념형성 및 추론 능력, 시각-운동 협응 능력이 또래에 비해 부족한 것으로 나타났다.

다만 별이가 검사 당시 검사자의 눈치를 많이 살피고 시간제한이 있는 과제를 설명하자 다소 부담스러운 듯한 표정을 지으며 검사를 거부한 점으로 미루어볼 때, 내면에 불안이 잠재해있을 가능성이 커 보였다. 특히 '토막짜기'와 '모양맞추기' 소검사 수행을 할 때 다양한 시도를 하기 보다는 계속 같은 방식으로 문제를 해결하려고 하다 결국 포기하거나 검사자에게 대신 해달라고 요구하는 등의 모습은 문제해결능력 부족, 의존적인 특성 등을 짐작하게 하였다. 상기 행동 및 심리적 특성으로 인해 과제 수행 시 아동이 가진 잠재능력이 모두 발휘되지 않았을 가능성이 고려되었다. 마지막으로 작업기억(VMI) 지표에서는 '평균 이상'의 수행을 보여, 작업기억력

과 주의집중력 등은 또래에 비해 높은 편이었다.

(나) JTCI

별이는 겁이 많고 소심한 면이 있는 것으로 나타났다. 특히 낯설거나 새로운 자극에 불안, 두려움을 느끼고, 위축되거나 이를 회피, 소극적으로 행동하는 경향이 있는 것으로 해석되었다(HA=74T). 또한 별이는 인내력이 다소 부족하며 자율성이 매우 낮은 것으로 나타났다(SD=28T, P=40T). 이러한 결과를 종합해보면 별이는 문제해결 능력이나 자신감이 부족하고, 타인과의 관계에서 의존적이고 수동적인 자세를 취할 가능성이 높은 것으로 판단되었다.

(다) CAT

별이는 연상이 대체로 단순하였으며 구체적인 수준에 머물러 있는 편이었으나 아동의 연령을 고려하면 일반적인 수준으로 이해할 수 있었다. 별이는 연상 간 다음에 펼쳐질 장면에 대해 “어린이집에 간다”는 말을 자주 반복하였는데, 현재 별이가 분리불안으로 인해 어린이집 적응에 어려움을 겪고 있음을 감안하면, 별이는 어린이집 등원에 대한 불편감, 부담감이 크고 이에 스트레스를 받으며 평소 몰두되어 있을 가능성이 높을 것으로 판단되었다.

(라) 총평

별이는 현재 심리적 불안으로 인해 어린이집 적응에 어려움을 경험하고 있는 것으로 해석되었다. 불안수준이 높고 의존적인 별이의 특성을 고려하면, 낯설거나 새로운 환경에 놓일 때마다 심한 스트레스를 호소하며 분리불안과 위축되고 회피적인 모습 등 적응상의 어려움을 나타낼 가능성이 커

보였다. 별이는 낯선 자극에 쉽게 겁을 먹고 불안해하는 경향이 있는 것으로 나타났는데, 지금까지 가정에서는 별이가 그러한 상황에 덜 노출되게 보호한다거나 문제를 대신 해결하고 처리해주는 식으로 행동했던 것으로 짐작되었다. 이러한 환경 속에서 별이 스스로 문제를 해결하거나 인내하는 능력을 개발하는 데는 제한이 많았을 것이라 생각되며, 현재 별이는 또래에 비해 자율성이 낮고 의존적인 면이 강할 것이라 판단되었다.

(2) 놀이평가

별이는 엄마와 떨어지지 않으며, 놀이실에 들어오지 않으려고 우는 바람에 입실까지 다소 시간이 소요되었지만 실랑이 끝에 연구자에게 안겨 놀이실에 입실하였다. 별이엄마 역시 별이와 떨어지는 것에 대한 염려가 커서 별이가 잘하는지 보고 싶다며 한동안 놀이실 밖에서 별이가 활동 하는 것을 지켜보았다. 별이는 놀이실에 들어와서도 연구자 품에서 내리지 않고 꼭 안겨 있었으나, 재미있는 걸 해보자는 연구자의 제안에 마음이 풀어지면서 놀이에 흥미를 보여 비교적 쉽게 놀이를 시작하였다.

초반에 놀이실에 들어오지 않으려고 울었던 별이의 모습은 상상할 수 없을 정도로 별이는 평가 내내 밝게 잘 웃었다. 발음이 부정확하고 빨라서 연구자가 별이의 말을 한 번에 알아듣지 못할 때가 다수 있었지만 처음 만난 임상심리사 선생님과도 활발하게 상호작용하였다. 별이는 지나치게 빨리 연구자에게 친밀감과 애정을 드러냈으며, 연구자와 잘 떨어지지 않으려 하였다. 또한 연구자가 잠시 자리를 비우려고 하면 재빨리 일어나 따라가려고 하였으며, 놀이평가 이후 연구자가 보이지 않자 임상심리사 선생님에게 “선생님 화장실 갔어?”, “언제 와?”라고 여러 차례 반복해서 물으며 연구자를 찾는 듯 불안한 모습을 보였다. 별이는 놀이실 밖의 다소 어두운 공간을 보고는 무서워하여 연구자에게 안기려 하였으며, 놀이평가가 끝나

고 다시 어린이집으로 돌아가야 하는 상황에서 가지 않으려고 고집을 부렸다.

(3) 어머니 면담

별이는 여러 번의 인공수정으로 어렵게 가졌지만 3.2Kg으로 정상분만하였고, 자라면서 특별한 병은 없었다. 별이는 돌 때 첫걸음마와 첫 단어를 말하는 등 정상적인 발달 범위에 있었으나 30개월쯤 실시한 영유아 발달검진에서 '언어지연'으로 나와 언어치료를 6개월 정도 받았다. 별이엄마는 지금은 별이가 말을 너무 잘한다며 미리 걱정해서 안 받아도 되는 언어치료를 받았다며 후회하였다. 별이엄마는 별이가 너무 여리고 체구가 작아서 어릴 때부터 누구에게 괴롭힘을 당할까 봐 신경이 많이 쓰였고, 특히나 늦은 나이에 귀하게 얻은 아이라 잘못될까 봐 늘 노심초사하였다. 별이엄마는 자신이 별이를 너무 과잉보호해서 키운 거 같다고 하면서도 어쩔 수 없는 선택이라고 하였다.

별이엄마는 별이가 어린이집에 안 가려고 하는 정도가 너무 심해 써보지 않은 방법이 없었고, 가족 모두는 별이가 어린이집을 안 가려고 하는 것 때문에 지친 상태라고 하였다. 집안에서 별이에 관한 모든 결정은 엄마가 하였고, 별이아빠는 별이엄마가 시키는 것 외엔 별이에 관한 일에 거의 개입하지 않았다. 별이엄마는 전직 어린이집 선생님으로 지금은 가정에서 별이 교육에 집중하고 있으며, 하루 일과가 별이에게 맞춰져 있었다. 가정에서 별이는 자유롭게 하고 싶은 일을 다 할 수 있었고, 별이엄마는 별이가 원하는 무엇이든 다 제공해 주었다. 주변에 별이 외가와 친가가 있어 자주 왕래하고 외삼촌과 엄마 친구들도 자주 만나는데, 이들도 별이를 위해 새로운 장난감을 비롯한 물품을 매번 사다 나를 정도로 별이 주변인들의 관심은 모두 별이에게 집중되어 있었다.

(4) 사례이해 및 치료목표 설정

별이의 사전심리검사, 놀이평가, 어머니 면담 결과를 토대로 연구자는 별이의 사례를 이해하고 치료목표를 설정하였다. 별이는 기질적으로 자신이 경험해보지 못한 상황을 회피하고 불안해하며 의존성이 높은 특성을 가지고 있고, 모든 것을 별이에게 맞추어 주는 가정환경과 별이엄마의 과보호적인 양육으로 인해 다양한 환경을 접해보지 못했을 것으로 보였다. 별이는 엄마처럼 자신을 무한정 수용해 주는 대상에게는 의존적이며 자신의 행동을 제한하거나 자신의 욕구를 자제시켜야 하는 대상에게는 익숙하지 않아 보였다. 따라서 자신의 의지대로 할 수 없고, 지켜야 할 규칙이 있으며, 자기 조절력이 필요한 어린이집에 가는 것을 거부했을 가능성이 높았다.

또한 엄마가 분리상황에서 별이에게 거짓말을 하거나 강제적으로 분리시킨 점과 별이의 행동에 단호하지 못했던 점으로 보아 별이는 안정된 이별과 만남을 경험하지 못했을 가능성이 커 보였다. 별이의 사전심리검사와 사례를 이해하고, 놀이평가, 어머니 면담 결과를 토대로 연구자가 설정한 별이의 치료목표는 첫째, 별이와 별이엄마의 안정되고 점진적인 분리와 만남을 통해 분리불안 해소할 것이다. 둘째, 놀이치료를 통해 별이가 자신의 감정과 규칙에 대한 조절능력을 키울 것이다.

(5) 아동중심 놀이치료

별이의 아동중심 놀이치료는 총 32회기로 진행되었다. 치료 초기(1~5회기)는 라포형성과 탐색단계로 별이가 놀이실에 적응하는 시기였고, 중기 1(6~11회기), 중기 2(12~16회기), 중기 3(17~22회기), 중기 4(23~28회기)는 별이가 놀이실에 조금씩 적응해가고 놀이를 통한 심리적 특성을 보이는 시기였으며, 치료 종결(29~32회기)은 별이의 불안한 정서가 안정화되면서 분리불안이 해결되는 시기였다. 별이의 회기별 놀이활동은 표 Ⅳ-1, 시기

별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화는 표 Ⅳ-2에 제시하였다.

<표 Ⅳ-1> 별이의 회기별 놀이활동

회기	날짜	놀이활동	회기	날짜	놀이활동
1	4.2	기차놀이	17	6.11	자동차놀이
2	4.9	기차놀이	18	6.15	차고놀이
3	4.16	기차놀이	19	6.18	차고놀이
4	4.23	기차놀이	20	6.22	기차 차단기놀이
5	4.29	기차놀이	21	6.25	기차놀이
6	5.4	기차놀이	22	6.29	로봇과 자동차놀이
7	5.7	기차놀이	23	7.2	소꿉놀이, 병원놀이
8	5.11	기차놀이	24	7.6	병원놀이, 낚시놀이
9	5.14	기차놀이	25	7.9	볼링, 젠가
10	5.18	기차놀이	26	7.13	소꿉놀이, 낚시놀이
11	5.21	기차놀이	27	7.16	소꿉놀이, 젠가
12	5.25	기차 차단기놀이	28	7.21	소꿉놀이, 볼링
13	5.28	기차 차단기놀이	29	7.23	병원놀이, 퍼즐
14	6.1	기차 차단기놀이	30	7.27	인형목욕, 젠가, 도미노
15	6.4	어린이집 차 놀이	31	7.30	소꿉놀이, 도미노
16	6.8	어린이집 차 놀이	32	8.3	클레이

<표 Ⅳ-2> 별이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화

시기	치료목표	행동 특성	심리적 변화
초기	라포형성	· 소극적 놀이 · 분리에 대한 강한 거부 · 적은 언어표현	· 높은 수준의 불안 · 어린이집에 대한 부정적 감정 · 분리에 대한 혼란함
중기1	점진적인 분리	· 창조적 놀이 · 점진적 분리 시도 · 또래에 관심 없음	· 약간의 불안감 · 어색한 즐거움 · 친근감 표현
중기2	자연스러운 분리	· 새로운 놀이 시도 · 공격적인 놀이	· 어린이집에 대한 긍정적 감정 · 친밀감 · 자유로움
중기3	자조활동 유도	· 자유로운 놀이 · 놀이의 주도 · 또래에 관심 · 어색한 분리	· 편안함 · 즐거움 · 자신감
중기4	규칙과 자기조절 익히기	· 새로운 놀잇감에 관심 · 규칙준수 · 창조적 놀이 · 자연스러운 분리	· 어린이집에 대한 애정 · 자유로움 · 안정감
종결	자율성 키우기	· 다양한 놀이 · 자연스러운 분리	· 자신감

(가) 초기 (1회기~5회기: 2020년 4월 2일~ 2020년 4월 29일)

1회기에 연구자가 별이 반에 별이를 데리러 갔고 별이가 교실에서 놀이실로 오는 것은 순조로웠다. 하지만 놀이치료 초기(1회기~5회기)에 별이는 놀이실에 대한 어색함을 지속적으로 표현하였고 적극적으로 놀이하지는 못하였다. 별이는 놀이실에 오면 다른 놀잇감에는 전혀 관심을 보이지 않았고 오직 기차만 이리저리 굴리며 혼자 놀았다. 그리고 가끔 철길을 만들

때나 기차 연결고리를 끼울 때는 연구자에게 “선생님이 같이”라며 연구자의 손을 잡아 철길 장난감에 가져다 놓았다. 별이는 자신이 요구할 때 이외는 놀이 중 거의 말을 하지 않았다. 또한 연구자의 눈을 바로 바라보지 못하였고, 연구자가 별이를 바라보려고 고개를 낮게 숙인 후 별이를 바라보면 별이는 더 깊게 고개를 숙여 버렸다. 이러한 별이의 행동은 연구자와 완전한 라포가 형성되지 않음과 놀이실이 안전하다고 느끼지 못함을 나타내었다. 별이는 놀이치료 회기가 진행되는 동안 연구자가 기차에 관해 궁금해 할 때만 짧게 대답할 뿐, 그 외 다른 질문에는 반응하지 않았다. 특히 어린이집에 관련된 이야기에는 몸을 돌리거나 고개를 돌리는 등의 행동으로 대답을 회피하였다. 이는 어린이집에 대한 별이의 심리적 불안감의 표현이었다.

연구자: 별이는 기차가 너무 좋은가봐.
별이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 별이 집에도 기차가 많아?
별이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 그렇구나. 어린이집에도 기차가 있어?
별이: (…).
연구자: 어린이집에는 기차가 없어?
별이: (…).

아동중심 놀이치료 3회기(2020.4.16)

이처럼 놀이시간에 수동적이었던 별이는 놀이시간이 끝나고 교실로 가야하는 시간이 되면 가기 싫다는 자신의 의사를 적극적인 칭얼거림으로 표현하였다. 별이는 연구자가 하는 말은 들을 생각도 없는 듯한 표정으로 연구자를 꽉 잡으며 꼼짝도 하지 않았다. 이러한 별이의 행동은 놀이치료 초기 내내 지속 되었고, 별이에게도 연구자에게도 놀이실에서의 분리는 또 다른 과제가 되었다. 놀이실에서 별이 어린이집까지 자신의 의사로 가는 데는 오랜 시간이 걸렸다. 또한 어린이집에 도착한 별이가 교실로 올라가지 않으려 하는 상황이 빈번하였는데, 그때는 대부분 원장선생님이나 담임선생

님의 도움을 받았다. 교실로 반 강제적으로 들어가게 된 별이는 반항적인 행동(울기, 떼쓰기, 밥 안 먹기 등)으로 담임선생님을 힘들게 하였다. 연구자는 담임선생님과 별이 반 아이들에게 방해가 되지 않으려고 초반 회기에 별이의 놀이시간을 자주 조정하였다.

(나) 중기 1 (6회기~11회기: 2020년 5월 7일~ 2020년 5월 21일)

놀이치료 6회기부터 별이는 다소 불안해 보이긴 하였지만 이전에 보였던 어색함이 사라지고 자유롭게 놀이하였다. 별이는 여전히 다른 놀잇감에는 관심이 없었고 기차놀이에 몰입하였지만 놀이 중 언어표현은 이전과 다르게 증가하였다. 또한 초기에 기차를 움직이며 반복해서 놀았던 것과는 다르게 기찻길 주변에 다른 구조물을 만들기 시작하였다. 9회기에는 신호등을 세웠고, 11회기에는 할머니 집과 삼촌 집을 만들었다. 반복적이고 단순한 놀이에서 새로운 놀잇감의 추가는 별이가 놀이실과 놀잇감에 대해 안정감을 느끼고 있음을 나타내었다.

연구자: 기차가 오르막을 올라가네요. 기차 힘내야겠다.
별이: 힘들어. 그런데 건전지가 있어서 괜찮아.
연구자: (크게 웃으며) 그렇네. 기차는 건전지가 있으니까 괜찮네.
별이: (연구자의 웃는 모습을 보며 따라 웃으며) 응. ○○○○에 있어.
연구자: 별이 ○○○○에서 건전지 사봤구나.
기차는 오르막 갈 때 힘든데 별이는 언제가 힘들어?
별이: 엄마 회사 가면.
연구자: 엄마 회사 다녀?
별이: 응.
연구자: 엄마가 회사 다니시는구나.
별이: 엄마가 회사 가야해서 별이는 어린이집 가야해.
연구자: 엄마가 회사 가야해서 별이가 어린이집 가야 하는 거야?
별이: 엄마 보고 싶어.
연구자: 엄마 얘기하니까 별이가 엄마 보고 싶은가 보네.
별이: (블록으로 집 모양을 만들어 철길 옆에두며) 이건 삼촌집이야.

연구자: 삼촌집이구나.
별이: 응. 기차 타고 삼촌 집 가.
연구자: 우와 신나겠다. 빨리 달릴까? 천천히 달릴까?
별이: 빨리.
연구자: 기차가 빨리 지나갑니다. 칙칙폭폭.
별이: (상기된 목소리로) 더 빨리!

아동중심 놀이치료 10회기(2020.5.18)

별이엄마는 회사를 다니지 않았다. 하지만 별이엄마는 아침에 별이를 어린이집에 보내기 위해 회사 핑계를 대었다. 연구자는 놀이치료 후 면담에서 별이엄마에게 억지로 분리하려고 여러 가지 조건이나 핑계를 대는 방법은 안정적인 분리를 어렵게 함을 강조하였고 점진적인 분리연습에 대한 정보를 제공 하였다. 또한 별이의 작은 변화이지만 이전과 다른 행동 변화를 칭찬(“어린이집 선생님이 별이가 놀이실에서 안 울고 잘 왔다던데?”, “별이 오늘은 교구 혼자 다 했다며? 이제 스스로 잘 하네.”)해 주기를 당부하였다. 별이엄마는 이를 잘 실천해 주었고, 이러한 별이엄마의 노력은 별이가 놀이상황에서 “엄마 이제 회사 안가. 집에서 별이 기다려.”라는 말을 하게 하였다.

놀이치료 중반시기에 별이는 초기에 비해 표정이 부드러워졌고, 스스로 자신의 이야기를 하는 모습을 보였다. 연구자를 대하는 태도 또한 자연스러워졌다. 하지만 여전히 교실로 내려가는 것은 힘들어 하였다. 별이는 놀이실에서 헤어질 때 “기차 정리하고 갈 거야.”, “화장실 갈 거야.”, “별이 반 친구들이 놀이터 가고 없어.”라는 다양한 변명으로 시간을 지체하였다. 그럴 때마다 연구자는 “기차 정리하는 구나. 놀이실이 깨끗해졌네. 이제 내려 갈 시간이야.”, “화장실 다녀와서 내려가자.”, “별이 반 친구들이 놀이터에 갔는지 내려가 보자.”라며 별이의 행동을 인정하되 가야 한다는 것을 일관되게 강조하였다.

똑같네. 하는 게. 집에서 맨날 그래요. 놀이 선생님하고만 놀 꺼라고. 교실은 재미없다고. 그라고[2]<그리고> 지<별이>하고 싶은 거 안 된다고 혼내면 우째 그리<어쩜 그렇게> 말을 잘하는지. 핑계가 백가지는 될 거라<겁니다>. 나도 지 말하는 거에 얼마나 잘 넘어가는데. 선생님은 안 넘어가는가 보네.

아동중심 놀이치료 11회기 어머니 면담(2020.5.21)

별이와 완전한 라포가 형성되었다고 판단한 연구자는 놀이치료 10회기부터 별이와 점진적 분리를 시도하였다. 연구자는 놀이치료 후 별이와 함께 교실에 가서 '함께 교구하고 헤어지기'를 시도하였고, 함께 교구하는 시간을 조금씩 줄여나갔다. 담임선생님도 놀이치료 후 교실에 돌아온 별이가 놀이실에 가려고 떼쓰거나 우는 행동을 감당하는 게 어려웠기에 연구자의 제안을 받아들였다. 교실에서 별이는 가끔 연구자에게 관심을 가지는 다른 친구들에게 연구자가 자신의 편이라는 것을 암시하듯 연구자의 무릎에 앉아서 놀이하였다. 연구자가 별이를 안고 바닥에 내려놓으면 별이는 약간 서운해 하였지만 연구자의 단호한 표정에 상황을 인정하였다. 연구자는 교구활동 중 "별아 다른 친구들에게 이거 가르쳐 줄래?", "별아 이거 친구들이랑 할까?"라며 친구들과의 상호작용을 유도하였다.

(다) 중기 2 (12회기~16회기: 2020년 5월 25일~ 2020년 6월 8일)

놀이시간에 기차만 가지고 놀았던 별이는 15회기부터 새로운 놀잇감에 관심을 보였다. 별이는 보드게임에 사용되는 다양한 종류의 장난감 차들을 기차놀이에 접목시켰다. 다양한 차들이 등장하면서 별이는 차단기를 올리고 내리는 놀이에 집중하였는데 처음에는 어린이집 차와 비슷하게 생긴 노란색버스를 놀이에서 제외시키더니 15회기 이후는 아무렇지도 않게 가지고

2) 면담 내용은 연구자가 전사한 내용 그대로 표기하였으며, 사투리 등의 사용으로 인해 이해가 어려운 부분은 연구자가 <해석>을 달았다.

놀았다. 어린이집을 암시하는 '노란색 버스'를 거부하다가 수용하는 별이 모습은 어린이집에 대한 불안감이 줄어들었음을 의미하였다.

별이는 놀이를 스스로 주도하였고 연구자에게 지속적으로 다양한 역할을 요구하였다. 놀이상황에서 거의 앉아서 놀던 별이는 가끔 흥분된 얼굴로 놀이실을 뛰어다니기도 하고 장난감을 공격적으로 다루는 모습도 보였다. 또한 촬영 중인 연구자의 핸드폰을 만져보거나 개인적인 궁금증을 질문하기도 하였고, 연구자의 무릎 위에 앉거나 귓속말을 하는 등 친밀감을 표현하였다. 이러한 별이의 행동은 연구자와 놀이실에 대한 안정감과 친밀감의 표현이었다.

별이: 기차 지나갑니다. 차들이 기다려야지.
연구자: (차들을 줄 세우며) 네. 차들은 기다립니다.
별이: (웃으며 큰소리로 차단기를 갑자기 내리며) 차들 가세요.
연구자: 아이고 깜짝이야. 그렇게 갑자기 차단기를 내리면 기차가 사고날 수도 있겠다.
별이: (기차를 양손에 잡고 세게 부딪히며) 이렇게?
연구자: 그렇게 부딪히면 기차 다 망가지지.
별이: (일부러 한 번 더 세게 부딪히며 연구자를 흘깃 보며) 이렇게?
연구자: (모른척하며) 여기 있는 장난감은 부수면 안 되는 거야. 약속이야.
별이: (철길에 기차를 내려놓으며) 차들이 왜 안 지나가지?
연구자: 그러게. 차들이 차단기 내려온 걸 몰랐나 봐.
별이: (손으로 차들을 두드리며) 일어나! 일어나! 이제 일어나!
연구자: 네. 일어났어요. 빨리 지나갈게요.

아동중심 놀이치료 15회기(2020.6.4)

(라) 중기 3 (17회기~22회기: 2020년 6월 11일~ 2020년 6월 29일)

별이는 놀이치료 17회기부터 교실로 가는 것이 조금씩 자연스러워졌다. 이런저런 핑계를 대며 시간을 끄는 행동이 감소하였고 놀이시간이 마칠 때쯤 주는 신호에는 알고 있으니 그만 말하라는 표정으로 고개를 끄덕였다. 가끔 "오늘은 내려갈 때 비행기(두 팔을 잡고 들어주는 행동) 타고 갈까?",

“나 식당(놀이실과 같은 층에 위치) 한 번만 보고 갈 거야.” 등의 핑계를 대긴 했지만 핑계 속에는 내려간다는 전제가 내포되어 있었다. 이전에는 담임선생님이 별이에게 “잘 놀다가 왔어?”라고 질문할 때 묵묵부답으로 일관했던 별이는 고개를 끄덕이거나 웃는 행동으로 반응하였다.

놀이치료 21회기부터는 교실 안에서 연구자가 다른 친구들과 놀이해도 특별한 반응을 보이지 않았고, 연구자와 하는 놀이에 친구를 끼워주기도 하였다. 별이는 연구자와 반복해서 놀이해서 자신 있었던 교구를 친구들과 함께 하는 등 또래관계를 조금씩 넓혀 나갔다. 또한 초반부터 반말로 일관했던 별이는 친구들이 연구자에게 존댓말을 하자 교실에서 연구자에게 존댓말을 썼다. 별이의 이러한 언어와 행동적 변화는 또래에 관심을 보이지 않았던 별이가 또래와의 즐거움을 느끼면서 또래 친구들의 규칙과 예의를 모델링하고, 이로 인한 긍정적 반응에 자신감이 생긴 것으로 보였다.

별이: (꼭지원기둥을 들고 와서) 이거.
연구자: 오늘은 꼭지원기둥 하고 싶은가보네.
별이: 눈 감고.
연구자: 지난번에 눈 감고 했던 게 재미있었나 보네.
별이 먼저 해 볼까?
별이: (지켜보는 친구들을 보며) 이거 눈감고 하는 거야.
연구자: (반 친구들에게) 재밌겠지?
(별이에게) 별아. 친구들도 같이 해 볼까?
별이: (고개를 갸우뚱하고 엄지손가락을 턱에 대며) 그래. 근데 이거는 차례차례 하는 거야.
친구1: 선생님. 나 이거 안 보고도 잘 해요.
별이: 나도 잘 해요.
연구자: 그렇구나. 별이도 친구들도 다 잘하는 구나. 같이 해 볼까?
교실관찰 6 (2020.6.22)

(마) 중기 4 (23회기~28회기: 2020년 7월 2일~ 2020년 7월 21일)

놀이치료 23회기부터 별이는 기차, 자동차에 한정되었던 놀잇감에서 벗

어나 이전에는 관심을 보이지 않았던 소꿉놀이, 병원놀이, 볼링 등을 가지고 놀았다. 기차놀이에 관심을 전혀 두지 않는 별이에게 “기차놀이 할까.” 라고 연구자가 권하면 다른 놀잇감을 가리키며 “이거는 뭐예요.”라며 화제를 돌렸다. 특히 25회기부터 별이는 놀이 중에 낮잠 자기, 바깥 놀이터 가기, 이야기나누기 시간 등의 어린이집에 관련된 이야기들을 하였다. 이는 별이가 어린이집을 안정감 있게 느끼고 충실하게 자신의 역할을 수행하고 있음을 나타내었다.

별이: (인형을 안고 와서) 코로나 때문에 열이 나요.
연구자: (웃으며) 코로나 때문에 열이 나?
별이: 응.
연구자: 그럼 어떻게 할까?
별이: (병원놀이 세트에서 주사기를 꺼내) 주사 맞아야 해.
연구자: 아프겠다.
별이: 참으면 돼.
연구자: 씩씩하네. 그 친구는 이름이 뭐야?
별이: (멋쩍게 웃으며) 음. 뭐지?
연구자: 별이도 오늘 처음 만난 친구구나.
별이: 응.
연구자: 별이가 그럼 이름 지어줘 봐.
별이: 몰라.
연구자: 그럼 이 인형 이름은 ‘몰라’로 할까?
별이: (재미있다는 듯 고개를 끄덕이며) 응!
연구자: 별이도 병원가면 이렇게 씩씩해요?
별이: 울어.
연구자: (웃으며) 무서워서?
별이: 응.
연구자: 별이도 ‘몰라’처럼 씩씩해서 이제 안 울 거 같은데?
별이: (부끄러운 듯 다른 인형을 가지고 와서) 애도 아파. 마스크를 안썼어.
연구자: 마스크를 안 써서 코로나 걸렸구나.
별이: 마스크를 안 쓰면 코로나가 손에도 붙고 입에도 붙고 옷에도 붙어.
연구자: 그래? 누가 그런 멋진 걸 가르쳐 주셨을까?
별이: 별이반 선생님.

아동중심 놀이치료 28회기(2020.7.21)

(바) 종결 (29~32회기: 2020년 7월 23일~ 2020년 8월 3일)

놀이치료 29회기부터 별이는 다양한 놀잇감을 선택할 뿐 아니라 주도적으로 자유롭게 놀이하였다. 특히 초기에 별이가 거부했던 노란색버스에 '호랑이 차'(어린이집 차량 이름)라는 별명을 붙여줄 정도로 어린이집에 대한 안정감을 나타내었다. 또한 연구자가 요구하지 않음에도 불구하고 별이는 놀이 후 장난감을 제자리에 정리하였다. 연구자가 "별이는 장난감 가지고 놀고 나면 제자리에 정리하네요."라고 말하면 "놀고 나면 정리해야 돼요. 장난감도 집에 가야 해."라고 말하였다. 이는 교실 내 규칙이 별이에게 습관화되어 있음을 나타내었다. 놀이치료 내내 반말을 하던 별이는 놀이실에서도 연구자에게 존댓말을 사용하였지만 가끔 너무 신나거나 급할 때는 반말을 쓰기도 하였다. 별이는 경계 없이 자신이 원하는 대로 했던 이전과는 다르게 생활 속 규칙을 하나하나 받아들여 가고 있었다.

별이: (마스크 벗기는 시늉을 하며) 별이 반에 ○○가 있는데 친구들 마스크를 이렇게 했어.
연구자: 어머나. ○○가 친구들 마스크를 벗겼구나.
별이: (손톱으로 볼을 긁는 흉내를 내며) 네. 그래서 ○○가 친구들 얼굴 이렇게 했어.
연구자: 친구들 얼굴을 긁었어? 아팠겠다.
별이: 응. 친구들 울었어요. 별이는 안 울었어. 참았어.
연구자: 그랬구나. 별이도 아팠을 텐데 안 울었구나.
별이: (연구자 볼을 쓰다듬으며) 친구들 이렇게 했어.
연구자: (웃으며) 별이가 친구들 볼에 "아프지 마" 했구나.
별이: (고개를 끄덕이며) 네.
연구자: (별이의 머리를 쓰다듬으며) 친구들이 별이에게 고마웠겠다.

아동중심 놀이치료 31회기(2020.7.30)

놀이치료 중기이후부터 별이는 교실로 가는 것을 당연하게 생각하였고, 헤어지는 시간약속도 잘 지켰다. 별이는 가끔씩 재미있는 어린이집 활동(물총놀이, 식빵놀이)이 기다리고 있을 때면 놀이 중에 "이제 교실 가요?"

라고 몇 번씩 되물었다. 별이의 이러한 행동은 종결을 알리는 신호였고, 별이엄마에게 이 사실을 알렸다. 30회기부터 별이에게 “이제 2번만 놀이실 오고 안 올거야.”라며 종결준비를 하였고, 마지막 회기가 끝났을 때 별이는 연구자의 집으로 놀러 간다는 말과 함께 놀이실을 즐겁게 떠났다.

> 별이가 친구들과 저렇게 재미있게 노니까 저도 기분이 좋아요. 몇 달 만에 아이들이 저렇게 좋아질 수 있는 게 신기해요. 요즘은 거의 모범생입니다(웃음) 애들도 이제 별이를 더 이상 아기로 보지 않는 거 같아요. 자기들도 별이 하는 게 아기 같지는 않은지(웃음) 원장님부터 별이 이야기를 안 하는 사람이 없어요. 잘한다고.
>
> 담임선생님 면담 16 (2020.7.30)

(6) 사후 심리검사

아동중심 놀이치료 후 어머니 보고형으로 유아 분리불안 사후검사를 실시하였으며, 사전검사와 비교한 결과는 표 Ⅳ-3과 같다.

<표 Ⅳ-3> 별이의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.8.3)
총 점수	130	85

사전검사에서 별이의 분리불안 점수는 130점으로 높았으나 아동중심 놀이치료 후 85점으로 낮아졌다. 이는 아동중심 놀이치료가 분리불안에 효과가 있음을 시사한다.

나. 별이엄마의 REBT 과정

별이엄마의 REBT 과정은 2020년 4월 9일부터 2020년 7월 9일까지 일주

일에 한 번 총 14회기로 진행하였다. REBT 과정은 먼저 사전심리검사와 초기면담을 통해 치료목표를 잡았고, REBT를 실시한 후 사후 심리검사를 실시하여 그 효과를 검증하였다.

(1) 사전 심리검사

별이엄마의 사전심리검사는 MMPI-2, SCT, TCI, 엄마-아동 애착검사, PAT가 임상심리사에 의해 실시되었다. 별이엄마의 사전심리검사 결과는 다음과 같다.

(가) MMPI-2

별이엄마는 모든 임상척도가 정상 범위로 나타나 임상적으로 유의한 수준의 심리·정서적 어려움은 없는 것으로 보여졌다. 다만 자아강도가 매우 약하고 수동, 의존적인 면이 매우 두드러졌으며, 현재 대인관계에서 약간의 불편감을 경험하고 있는 것으로 나타났다(Es=39T, 척도5(Mf)=30T, GM=30T, GF=68T, SOD=68T).

.

(나) SCT

별이엄마는 스트레스 대처자원이 많지 않은 것으로 보여지며, 갈등 및 스트레스 상황에 처하면 적극적으로 문제를 해결하기 위해 행동하기보다는 정서적으로 압도되어 적절히 대응하지 못하거나 회피, 수동적으로 행동할 가능성이 있어보였다('때때로 두려운 생각이 나를 휩쓸 때 몸이 굳어진다', '나에게 이상한 일이 생겼을 때 놀라고 당황스럽다'). 또한 별이엄마는 자신보다 나이가 많거나 권위 있는 사람을 대할 때 지나치게 긴장하는 경향이 있는 것 같고, 자기주장에 소극적이고 우유부단한 면이 있을 것으로 사료되었다('내가 싫어하는 사람은 이유 없이 화내는 사람', '윗사람이 오는

것을 보면 나는 심장이 쿵쾅 거린다', '나의 가장 큰 결점은 우유부단, 결정장애', '내가 바라는 여인상은 진취적인 여성').

(다) TCI

별이엄마는 걱정이 많고 소심하며, 어떠한 행동이나 선택을 하기에 앞서 부정적인 결과를 먼저 예상하고 지나치게 걱정, 불안해한다거나 실천에 옮기지 못하고 지레 포기할 가능성이 있을 수 있다. 별이엄마가 심사숙고하고 신중하게 결정을 하다 보니 실수가 적을 수는 있겠지만 자칫 타인이 보기에 우유부단하고 자신감이 부족해 보이는 면도 있는 것 같았다. 더욱이 쉽게 긴장, 초조감을 경험하고 매사 조심스러워 평소 행동이 위축되고 심리적 피로도도 높을 것이라 예상되었다. 대인관계 속에서 다른 사람의 입장이나 감정 등을 잘 고려하고 배려해주기는 하나 자신의 의사를 잘 표현하지 못하고 적극성과 주도적인 모습을 보여주지는 못할 것으로 사료되었다.(NS=49T, HA=66T, RD=55T, P=43T).

(라) 엄마-아동애착검사

별이엄마는 총점 160으로 안정적인 애착을 형성하고 있었다.

(마) PAT

별이엄마는 지지표현(85)이 높고 감독(80)과 과잉기대(80)가 지나치게 높아 자녀를 통제하거나 과보호 할 가능성이 있었으며, 처벌(10)지수가 매우 낮아 훈육을 전혀 하지 않는 것으로 사료되었다.

(바) 총평

별이엄마는 현재 적응 상의 문제를 야기할 만큼의 심리·정서적 어려움은

없는 것으로 보여지나 평소에 걱정이 많고, 쉽게 불안, 두려움 등의 감정을 느끼는 등 심리적으로 취약한 면이 있어 보였다. 특히 자아강도가 매우 약하고 스트레스 대처자원이 많지 않아 일상의 스트레스에 쉽게 압도당하고 적절히 대응하지 못하며 수동적인 태도를 취할 가능성이 있을 것으로 보였다. 또한 임상적인 수준은 아니나 평소 쉽게 긴장하며 불안, 초조감을 자주 경험하고 심리적으로 불안감이 높은 것으로 보였다.

더불어 별이엄마는 타인에게 비난이나 거절당하는 것에 대해 예민하게 반응하는 경향이 있는 것으로 보아 사소한 지적에도 좌절, 실패감을 경험하며 위축되는 일이 잦을 것으로 보였다. 이에 별이엄마는 평소 자기주장이나 표현을 분명히 하지 못하고 우유부단하게 행동하며 관계 내에서 수동적이고 의존적인 태도를 보일 가능성이 다분해 보이며, 관계 속에서 불편감을 경험할 때가 많을 것이라 사료되었다.

(2) 초기면담

별이엄마는 어린 시절 친정엄마의 불안에 대해 자주 언급하였고, 자신이 별이를 불안하게 보고 있음을 걱정하였다. 별이엄마는 별이의 분리불안으로 인해 주변인들이 자신에게 대하는 태도에 대해 쉽게 실망하고 우울해하였다. 남편은 자신이 의지할 대상이 전혀 되지 못하였고 친정 부모님도 자신보다는 별이를 먼저 챙겨 별이엄마 입장에서는 버팀목이 될 대상이 없다고 생각하였다. 또한 별이엄마가 전직 어린이집 선생님으로 근무하면서 다양한 학부형을 경험하였고, 어떤 아이를 선생님이 싫어하는가에 대한 부분에 민감하였다. 특히 별이의 분리불안으로 어린이집 선생님들이 별이를 미워하거나 귀찮아하지 않을까 불안해하였다. 가족들에게 전직 어린이집 선생님이라는 것 또한 별이엄마에게는 큰 부담으로 작용하였다.

(3) 사례이해 및 치료목표 설정

심리검사와 초기면담을 통해 나타난 별이엄마의 치료목표는 REBT를 통해 별이엄마를 지배하는 불안에 대한 비합리적 신념을 찾아 수정하고 합리적 신념으로 대체하여 긍정적인 정서와 행동을 하도록 하는 것이다.

(4) REBT 과정

별이엄마의 REBT는 구조화된 14회기로 진행되었다. 심층면담으로 진행되었고, 매 회기를 마치면 회기보고서를 작성하였다. 회기별 주제 및 내용은 표 Ⅳ-4와 같다.

<표 Ⅳ-4> 별이엄마의 REBT과정

회기	회기별 주제	내용
1	불안상황에 대해 이야기 (분리불안경험. 불안사건)	· 별이를 두고 외출한 상황 · 문화센터 문 밖에서 기다리던 상황
2	불안상황에 감정과 행동에 대해 이야기	· 별이가 눈에 안 보이는 상황 불안. 초조→ 왔다 갔다 하는 행동 · 놀이터에서 지켜보던 상황 놀람. 당황→ 소리 지르는 행동 · 식당에서 뜨거운 음식이 나왔을 때 불안. 두려움→ 움직이지 못함
3, 4	REBT 이해하기	· ABCEF이론에 적용해 보기 - 불안. 초조→ 왔다 갔다 하는 행동 - 놀람. 당황→ 소리 지르는 행동 - 불안. 두려움→ 움직이지 못함
5, 6	합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기	· 위험과 안전에 관한 항목에 민감하게 반응 (~하면 큰일이다) · 자신의 불안을 친정엄마의 불안과 연관 지음 · 자신의 완벽주의 인정
7, 8	논박에 대해 이해하기	· 논박에 대한 이해 · 완벽주의 신념에 대한 논박연습

9, 10	불안에 대한 비합리적 신념 논박하기	· 안전에 대한 비합리적 신념 논박 · 위험에 대한 비합리적 신념 논박 · 역할극
11	새로운 신념. 정서. 행동 이해하기	· 안전과 위험에 대한 신념을 합리적으로 수정 · 완벽주의에 대한 신념을 합리적으로 수정
12, 13	불안한 상황의 자신의 대처법 만들기	· 합리적 대처 말 · 합리적 정서적 심상법
14	새로운 목표 잡기와 회기 돌아보기	· 자신의 취미 살리기 · 별이 편안하게 보기 · 별이 과잉보호하지 않기

(가) 1회기(불안상황에 대한 이야기: 2020.4.9)

REBT 1회기는 별이와 분리를 포함한 일상생활의 불안사건들에 대해 면담하였다. 별이엄마는 자신이 급한 일이 있어 외출할 때 제일 편한 친정엄마에게 별이를 맡긴 경우는 몇 번 있었지만, 지금까지 별이와 분리되어 있었던 경험이 많지 않았다. 또한 친정엄마에게 별이를 맡기고 외출하였을 경우에도 불안한 마음에 여러 번 전화를 해 별이의 상황을 확인하는 일이 빈번하였는데, 이는 자신이 별이와 함께 있지 않는 상황에서 별이에게 안 좋은 일이 일어날지도 모른다는 불안감이 있었기 때문이다. 별이엄마는 자신이 '유별나다'라고 표현하면서도 아이를 다른 사람에게 맡겨놓으면 당연히 불안한 거 아니냐는 양가적 반응을 보였다.

> 병원에 갔다 아입니까<갔을 때입니다>. 그래가<그때> 맡길 데가 엄마 말곤 편한 사람이 없어서 맡기긴 했는데. 전화하는데. 별이 우는 소리가 들리가<들려서>. 엄마한테 막 뭐라 했드만<했더니> 엄마가 아보고<별이보고> 텔레비전 그만 보라고 했다고. 그래가 아가 운다고. 그래서 텔레비전 그거 그냥 틀어주라고<켜주라고> 했죠. 우는 거보다 낫다고.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

별이가 24개월 때 문화센터를 다닌 적이 있었는데, 다른 아이 엄마들은 아이들이 수업하는 동안 따로 모여 차를 마시거나 볼일을 보러 갔지만 별이엄마는 별이가 보이는 문 앞에 늘 서서 있었다. 별이가 엄마를 찾는 것도 이유였지만 사실은 별이엄마가 별이가 안 보이면 더 불안하였기 때문이었다. 또한 별이엄마는 문화센터에서 다른 아이들에 비해 별이가 활동을 따라가지 못하는 것에 실망하였고, 다른 아이들에 비해 발달적으로 문제가 있는 건 아닌지 걱정스러웠다. 하지만 별이가 활동이 하기 싫다며 수업 중에 갑자기 교실 밖을 나와서 엄마에게 가자고 했을 때, 잘 할 수 있도록 조력을 하거나 동기부여를 하기 보다는 별이가 힘들어하는 것이 안타까워 그냥 데리고 나왔다.

> 문화센터 유리로. 그 쪼매나게<작게> 있는데 있잖아요. 거기로 별이를 보고 있는데, 다른 애들은 다 일어나가<일어나서> 선생님한테 뭘 받아가는데 별이 혼자 앉아있는 거라<앉아있었어요>. 그래가 내가 들어가서 물어보고 싶더만<싶었는데> 수업에 방해될까 봐 가지는 못하겠고. 왜 혼자 그라고<그렇게 하고>있는지. 고개를 푹 숙이고 있어가<있어서>. 답답해가. 혹시 울고 있는 건 아닌 가 불안하고. 아가<별이가> 갑자기 나오는 거라<거야>. 그래서 왜 안 받냐고 했드만 하기 싫어서 그랬다네. 그라드만<그리고는> 내를 안고<나에게 안겨서> 집에 가자고. 재미없다고. 할 수 없이 그냥 아<별이>를 델고 나왔죠. 이래가 딴 아들에<아이들에> 비해 늦되는 거<발달이 늦는 건> 아닌가 얼마나 걱정이 되든지.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

(나) 2회기(불안상황에 대한 감정과 행동에 대한 이야기: 2020.4.16)

REBT 2회기는 연구자가 1회기 과제로 낸 '불안 목록표'에 있는 다양한 사건들을 경험했을 때 별이엄마가 느낀 감정과 행동에 대해 면담하였다. 별이엄마는 '불안 목록표'에 가장 불안했던 순간이 '별이가 눈에 안 보일 때'라고 적었고 그 다음은 '놀이터에서 놀 때', '다른 사람에게 아이를 맡겼을 때', '식당에서 뜨거운 음식이 나왔을 때' 순이었다.

식당에서 뜨거운 거 나올 때. 아휴 진짜 전 뜨거운 거 트라우마 있거든요. 어릴 때 엄마가 뜨거운 거 모르고 쏟아가<쏟아서> 동생이랑 내랑 화상 당했잖아요. 동생은 진짜 흉터 커요. 식당에서 뚝배기 부글부글 끓는 거 가지고 오는 거만 봐도 (눈을 질끈 감으며 두 손을 주먹 쥐며) 아찔해요.

REBT 2회기(2020.4.16)

별이엄마는 '불안 목록표'에 나온 상황을 상세하게 이야기 하였고, 그 당시 별이엄마가 보인 행동도 구체적으로 설명하였다. 연구자는 별이엄마가 그 상황에서 느낀 감정을 감정카드에서 찾아보도록 하였는데 '불안하다', '당황스럽다', '두렵다', '놀라다'를 선택하였다. 또한 일상생활에서 불안한 상황을 접하게 되면 어떤 행동을 하는지에 대한 연구자의 질문에 "자세하게 기억은 안 나지만 내가 불안할 때는 늘 왔다 갔다 하는 습관이 있는 것 같다.", "놀라니까 소리를 지른 거 같다.", "다른 생각을 못하는 거 같다." 라고 말하였다.

또한 별이엄마는 자신이 기질적으로도 불안감이 높지만 친정엄마의 태도 때문에 불안감이 더 높아졌다고 하였다. 별이엄마는 힘들게 얻은 아이인 만큼 별이가 늘 조심스러웠고 자신이 봐도 과잉보호 한다는 생각이 들었지만 친정엄마가 별이를 대하는 태도를 보면 자신은 아무것도 아니라는 생각이 들었다. 별이엄마는 어렸을 때 겪었던 여러 사건 사고를 생각하면 친정엄마가 이해되기도 하였지만 그래도 좀 과하다는 생각을 늘 하였다.

별이엄마: 아니 여름에 모기 한방 물렸다고 나를 얼마나 뭐라고 하는지. 나도 맘이 아파 죽겠는데. 애 잘 못 본다고 얼마나 뭐라고 하는지. 누구 엄마인지 모르겠다니까요. 모기 물린다고 놀이터도 데리고 가지 말라고 하고. 우리 엄마지만 진짜 너무 한 거 같아서 이런 일로 자주 싸워요. 근데 웃긴 건 초등학교 선생인 우리 남동생이 우리 엄마랑 내랑<나랑> 성격이 똑같대요.

걱정을 사서 하는 성격(웃음)

연구자: 별이엄마가 걱정이 많은 게 엄마 영향이라고 생각하시나 봐요.

별이엄마: 우리 엄마 때문이지요. 맨날 뭐가 그리 불안한지 하지 마라, 그만해라, 가지마라. 아이고.

연구자: 지금 엄마는 별이에게 그런 말 하신 적 있으신가요?

별이엄마: 나도 하죠. 맨날. 그라고 보믄<보면> 이런 말도 다 배웠는갑다<배웠나보다> 우리 엄마한테. 우리는 다 와 일노<왜 이럴까>. 진짜. 우리 남동생은 안 그라는데(웃음) 여자들만 다 그라네.

연구자: 불안한 감정이 양육하면서 지속적으로 전달되니까요.

별이엄마: 이건 내 대에서 끊어야겠네(웃음) 좋은 것도 아니구만. 얘기하다 보니 우리 엄마랑 내랑 우리 별이랑 비슷하네. 근데 그게 우리 엄마가 불안해가<불안해서> 내한테 온 거네. 나는 안 그래야겠다. 진짜.

REBT 2회기(2020.4.16)

(다) 3, 4회기(REBT 이해하기: 2020.4.23~4.29)

REBT 상담에서는 REBT 교육과정이 필수이므로, REBT 3, 4회기는 별이엄마에게 REBT의 기본적인 이론교육과 REBT에서 불안을 어떻게 다루고 어떻게 치유하는지에 대해 설명하였다. 연구자는 별이엄마에게 1. 2회기에 있었던 사건들과 그에 따른 감정과 행동을 종이에 적어보라고 하였다. 그리고 그 사건을 전제로 별이엄마의 감정과 행동을 ABCDEF 모델에 적용해 보았다. 예를 들어 '놀이터 가는 상황'에 적용하였을 때 별이엄마는 선행사건(A)인 형이 밀어서 별이가 넘어진 상황에 아빠를 탓하며 화를 내었던 결과(C)를 낳았는데, 거기에는 '아빠에게 별이를 맡기면 불안하다'라는 비합리적 신념(B)이 작용하였다는 것을 설명하였다. 만약 '애들은 놀다가 다칠 수도 있지' 또는 '형이 와서 갑자기 밀어버린 상황인데 아빠도 어쩔 수 없지'라는 생각(B)을 했다면 아빠를 질책하지 않는 상황(E)과 수긍하는 새로운 감정(F)이 생길 수 있다고 설명하였다.

또한 별이엄마가 경험한 상황을 연구자가 경험하였다면 보였을 감정과

행동에 대하여 설명하였다. 이는 같은 사건을 사람마다 다르게 해석할 수 있고 해석을 어떻게 하는가에 따라 정서와 행동이 달라짐을 보여주기 위함이었다. 별이엄마는 같은 상황에 연구자의 다른 반응에 놀란 표정이었고, 그건 전문가여서 그렇다고 일축했지만 다양한 예시 속에서 자신의 생각을 조금씩 점검해 가는 모습을 보였다.

> 이론을 들었을 때 처음에는 이해가 잘 안 되었는데, 선생님이 만화책을 예로 들어주었을 때 무슨 말인지 알았다. 정말 생각을 바꾼다고 행동이 바뀌어 질까? 인생의 반을 이렇게 살았는데 한순간에 바뀌어 질까? 사람은 잘 안 바뀐다 했는데. 하지만 여러 생각들이 지나갔다. 나도 '내 틀이 너무 강한가' 라는 생각을 했다.
>
> REBT 3회기 엄마 회기보고서(2020.4.23)

(라) 5, 6회기(합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기: 2020.5.7~5.14)

REBT 5, 6회기에는 별이엄마에게 합리적 신념과 비합리적 신념에 대해 설명하였다. Ellis(1979)가 정의한 비합리적 신념의 특징인 첫째, '반드시 ~해야 한다.'와 같은 당위적 사고, 둘째, ' ~하면 큰일이다.'와 같은 지나친 과장, 셋째, ' ~한 것은 가치가 없다.'와 같은 자신과 타인의 비하, 넷째, 욕구가 좌절되는 상황을 견디지 못하고 좌절에 대한 인내심 부족에 대해 설명하였다. 또한 비합리적 신념과 이에 상응하는 합리적 신념에 대하여 설명하였다. 별이엄마는 설명을 듣는 중에 자주 "그렇게 생각하면 되겠구나."라는 말을 언급하였지만 위험과 안전에 관한 항목에 대해서는 민감하게 반응하였고 이 또한 친정엄마의 불안과 연관시켰다.

연구자: 다치면 안 되죠. 조심해야죠. 그래도 어쩔 수 없을 때도 있죠.
별이엄마: 그래도 다치면 큰일이지.(웃음)
연구자: 안 다치면 좋지만 조심해도 어쩔 수 없는 상황도 있죠.
별이엄마: 그래도 안돼. 안돼. 다치는 건.

연구자: 그래도 안돼요?(웃음)

별이엄마: 안돼. 안돼.(웃음)

연구자: 다른 건 다 '그렇구나'하시더니.(웃음)

별이엄마: 내가 좀 그런데는 민감하잖아요.(웃음)

연구자: 그렇네요.

별이엄마: 이것도 내가 너무 완벽하려고 하는 건가?(웃음)

REBT 5회기(2020.5.7)

"엄마 오늘 놀다가 별이 다쳤어"이러면 화들짝 놀라는 거라<거야>. 우리 엄마 아빠는<친정엄마아빠> "안 다치게 니가<별이엄마> 잘 봐야지!"라고 내한테<나에게> 소리 지르고. 좀 그런 거는 있죠. 나도 그러니깐. 그런 게 은연중에 좀 있는 거 같아요. 그니깐 뭐 조금 진짜 어떤 거는 괜찮은데. 언젠지? 씽씽카 타다가 앞으로 탁 넘어진 거예요. 별이가 턱에 걸려 가지고. 보니깐 팔꿈치하고 무릎에 다 멍들었더라고. 그때는 멍든 걸 몰랐는데 "아이고 별아 엄마가 턱 있다고 분명히 이야기했는데 좀 천천히 가지" 하면서 그때 많이 울었거든요. 내가. 불안해서 씽씽 카 안탔으면 좋겠다. 딱.

REBT 6회기(2020.5.14)

또한 별이엄마는 다양한 생활상황을 설명하는 과정에서 "내가 좀 완벽해서"라는 단어를 자주 사용하였고, 스스로도 완벽주의가 있음을 인정하였다.

진짜 옛날에 어린이집 선생님 할 때 그랬어요. 다른 반 쌤이 "너거<너희> 반 애들은 왜 이것도 못하노" 이라면 미치는 거지. 그 다음날 가서 애들 막 잡았잖아<혼냈잖아>. 영어 못한다는 소리 들으면 "야 너거는 이거 많이 해줬는데도 못하냐"면서 막 그랬었죠. 그라고 보믄 나는 누구한테 내 사람 욕 듣는 거 억수로 싫어했던 거 같네. 맨날 완벽한 것만 보이주고 싶어가.

REBT 6회기(2020.5.14)

(마) 7, 8회기(논박에 대한 이야기: 2020.5.21~5.28)

REBT 7, 8회기는 별이엄마에게 논박에 대한 설명(논리적 논박, 기능적 논박, 경험적 논박)을 하였다. 그다음으로 별이엄마의 불안과 관련된 선행사건에 개입된 신념을 논박을 통해 하나하나 풀어갔다. 별이엄마는 연구자의 논박 질문에 잠시 머뭇거리며 자신의 생각을 점검하는 듯한 모습을 보였고, 쉽게 자신의 비합리적 사고를 인정하는 모습도 보였다.

별이엄마: 어딜 가면 꼭 내가 데리고 가야지.
연구자: 별이가 아빠도 좋아하는데 아빠는요?
별이엄마: 아빠는 꼭 애 다치게 하고. 애를 잘 못 봐서.
연구자: 엄마가 데리고 있다가 다친 경험은 없나요?
별이엄마: 있죠.
연구자: 아버님이 데리고 나가서 다친 적이 자주 있나요?
별이엄마: 자주는 아니고. 한두 번. 애 옆에 안 있고 꼭 서서 보기만 하다가. 사고 나면 뛰가고<뛰어가고>.
연구자: 놀이터에 갈 때마다 매번 엄마가 데리고 가는 게 현실적으로 가능할까요?
별이엄마: 아니지. 그럼. 힘들지. 이제 나이 드니 힘이 딸리가꼬<부족해서>. 아빠가 가면 내야<나야> 좋지.
연구자: 아버님이 놀이터 갈 때 데리고 가는 걸 원하시면 그렇게 하면 되죠.
별이엄마: 결국은 내가 불안해가 못 놓는다는 거네(웃음)
연구자: 아버님, 어머님 누가 데리고 가든 별이가 다치는 것과는 상관이 없다는 말입니다.
별이엄마: 그건 또 그렇네요.(웃음)
연구자: 다치면 어떡하지? 라는 생각보다. '아빠랑 가니 더 재밌겠다. 나는 힘이 약해 몸으로 잘 놀아주지는 못하는데' 라고 생각해버리면 어때요? 만약 다치는 일이 있어도 그건 아빠가 아니라도 다칠 상황이고.
별이엄마: 그건 그래요. 내 있다고 안 다치는 것도 아니고.
연구자: 놀이터에 아버님이랑 보내고, 보낼 때도 돌아왔을 때도 재미라는 걸 좀 강조해서 말씀하시고 그렇게 생각해 버리세요.

조심해서 놀아라 안 해도 기질적으로 겁이 많아 조심하는 아이니까요. 그리고 조심하는 데도 외부적인 것에 의해 다치는 건 어쩔 수 없죠.

별이엄마: 그래. 그때도 덩치 큰 아가<아이>와서 갑자기 애를 밀더라니까. 그 아는<아이>는 내가, 어른이 뭐라 해도 안 듣대.

REBT 7회기(2020.5.21)

별이엄마는 상담 중 자신도 반복적으로 언급하였듯 완벽주의 신념이 강하였다. 연구자는 별이엄마의 완벽주의 신념에 대한 논박과 그로 인한 정서와 행동에 대한 예시, 별이엄마의 완벽주의 신념이 별이에게 줄 영향에 대해 이야기 하였다. 별이엄마는 유독 별이에게 줄 자신의 영향력에 민감하게 반응하였고, 자신이 별이를 위해 달라져야겠다는 적극성을 보였다.

별이엄마: 풀에 물감 묻혀가 하는 거 한번 해 줄라 하다가 아<별이>를 잡았다아입니까<야단쳤습니다>. 내가 바닥에 묻히지 말라고 비닐 딱 깔아줬는데 미끄러버가<미끄러워서> 자꾸 바깥에 튀어 나가고. 지는<별이는> 재밌다 카고<하고>. 나는 저거 우째<어떻게> 딱노<닦지?> 그 생각만 하고. 그래가 보다가 고마<그냥> 하지마라 캤지<했죠>.

연구자: 그걸 해주신 이유가 뭔가요?

별이엄마: 집에만 있으니 지겨울까봐 그랬죠. 밖에는 못 나가고.

연구자: 그럼 즐거운 거 하나만 생각하시고 부수적인 건 생각하지 마세요.

별이엄마: 보이는 데 우째<어떻게> 안 닦아요(웃음) 걸레도 몇 개를 썼는지. 풀이 있어가 미끌거리가 잘 딱기지도<닦이지도> 않고.

연구자: 예상 못하셨어요? 그런 상황?

별이엄마: 예상은 좀 했죠. 그라고<그리고> 내가 조심하라 했거든.

연구자: 집이 더러워지는 게 스트레스면 다음엔 하지 마시고, 한다면 애가 재미있는 것만 생각하시면 어떨까요? 엄마도 엄마 성격을 잘 아시잖아요. 깔끔해야 한다는 거.

별이엄마: 글치. 한 개만 생각하는 게 맞죠. 근데 나는 맨날 두 마리 토끼를 다 잡을라고 했지요.(웃음)

연구자: 아이가 스스로 조절할 수 있도록 놀이 전에 약속을 정하는 건 필요한 거 같아요. 그런데 목표가 재미라면 그 외 부수적인 건. '우짜겠노'<어떻게 하겠나>하고 그냥 넘어가 버리면 어때요?

별이엄마: 나는 왜 이리 집이 더러우면 짜증이 나는지.

연구자: 집이 깨끗하면 누구나 기분은 좋지요. 그런데 상황 상 더러워질 수도 있지 않을까요? 우리집은 꼭 깨끗해야만 해. 라는 생각을 버리면 좀 편하실텐데.

별이엄마: 그래. 아<아이> 있는 집이 깨끗하면 또 얼마나 깨끗 할끼라고. 나도 참.

연구자: 하루에 한번 정리하는 시간을 정해놓고 그 외는 그냥 신경쓰지 말고 별이나 엄마 자신의 시간을 보내는 건 어때요?

별이엄마: 뜨개질이나 하까?(웃음)

REBT 8회기(2020.5.28)

(바) 9, 10회기(불안에 대한 비합리적 신념 논박하기: 2020.6.4~6.11)

REBT 9, 10회기는 구체적인 불안사건에 대한 논박을 역할극으로 해 보았다. 비합리적 신념에 대한 이야기가 나온 5회기부터 줄곧 연구자는 완벽주의가 좀 강하다는 별이엄마의 신념을 집중적으로 다루었고, 안전에 대한 신념도 다루었다. 처음에는 부끄러워 웃기만 하였던 별이엄마는 자신이 했던 말을 연구자를 통해 들어보니 반성이 된다고 하였다. 또한 별이 역할을 하던 별이엄마는 갑자기 울컥하였고, 남편에게 미안해하기도 하였다.

연구자는 별이엄마에게 일상생활에서 어떤 사건이 있을 때 자신의 행동에 대해 생각해보는 시간을 가지고 그 생각을 스스로 논박해보기를 권하였다. 갑자기 화가 나거나 안절부절 못하는 행동을 할 때도 '이렇게 하는 이유가 뭐지?'라며 자신의 감정과 행동의 원인을 차분하게 생각해보도록 제안하였다. 이러한 감정읽기 연습은 감정의 원인을 아는 데 도움을 주고, 그 감정이 현재의 사건과 상관이 있는 건지 무관한지에 대한 분별을 가능하게 해주기 때문에 이후 행동에도 영향을 주기 때문이다. 별이엄마는 연구자의

제안에 “그렇게 하면 마음이 편해질 수도 있겠다”라는 노력의 메시지를 주었다.

연구자(별이엄마역): 아니 애 있을 때 제발 텔레비전 좀 틀지 마.
별이엄마(남편역): 나도 보고 싶은데 애 때문에 못 보나.
연구자(별이엄마역): 애가 보고 싶자나. 요즘 텔레비전이나 폰 중독 애들이 얼마나 많은지 아나?
별이엄마(남편역): 그거 쪼매<조금> 본다고 중독되겠나.
연구자(별이엄마역): 된다. 그러니까 꺼라.
별이엄마:(남편역) 아니 그럼 집에서 나는 뭐 하노. 텔레비전도 폰도 보지 말라고 하면.
연구자(별이엄마역): 별이랑 놀아주면 되지.
별이엄마(남편역): 나도 좀 쉬어야지.
연구자(별이엄마역): 어릴 때 아빠가 마이<많이> 놀아줘야 한다. 당신이 안 노니까 못 노는 거다.
별이엄마(남편역): 맨날 논다 아니가. 저넉에는 별이가 내하고만 놀자나.
연구자(별이엄마역): 그게 노는 거가. 옆에서 보는 거지.
별이엄마: 아. 못하겠다.
연구자: 왜요?
별이엄마: 내가 생각해도 참. 할 말 없게 한다.
연구자: 아버님요?
별이엄마: 막상 대답 할라니까<하려니> 참 못됐네. 내가(웃음) 울 남편이 착하긴 착해.

REBT 10회기(2020.6.11)

말할 때는 몰랐는데 막상 내가 말하는 것을 들으니 너무 싫었다. 너무 내 맘대로고 이기적이었던 거 같다. 나는 항상 불안이 끝까지 가는 거 같다. 그럴 수도 있는데 맨날 너무 과하게 생각하는 거 같다. 지금까지는 남편과 별이 때문에 힘들었다고 생각했는데 알고 보니 내가 힘들게 하였다.

REBT 10회기 어머니 회기보고서(2020.6.11)

(사) 11회기(새로운 신념, 정서, 행동 이해하기: 2020.6.18)

REBT 11회기는 지난 회기에 진행했던 역할극을 통해 별이엄마가 느낀 감정과 행동을 떠올려 글로 적어보게 하고, 그 감정과 행동이 별이엄마 자

신이 원하는 감정과 행동인지를 되짚어 보게 하였다. 별이엄마는 역할극을 통해 자신의 행동에 수정이 필요하다는 것을 강하게 깨달았고, 일주일 동안 마음속으로 ‘ ~해야 한다’라는 신념이 없었는지 스스로에게 물어 보았다고 하였다. 또한 과거 자신의 행동이 별이를 힘들게 했을 거라고 자책하였다. 별이가 또래 아이들에 비해 자조활동이 떨어지는 이유가 자신이 별이를 기다려주지 못하고 준비도 안 된 별이에게 욕심을 냈기 때문이고, 이로 인해 별이가 즐겁게 새로운 것을 받아들이지 못했을 거라고 하였다.

> 담임선생님과 통화를 했는데, 가위로 색종이 오리는 작업을 하는데 별이가 색종이를 안 받아갈라<받으려> 한다고 하길래. 내가 가위질을 못해서 그렇다고 했죠. 그래가 다시 가위질 연습을 시킬라니<시키려고 하니> 엄두가 안 나드라니까<안 났어요>. 작년이가. 언제고? 무슨 발달책에 우리별이 개월 수에 애들은 가위질을 할 수 있어야 한다고 되어 있길래 그 밤에 아빠보고 마트 가자고 해가 그 밤에 아한테 가위질을 연습시킸다는거 아닙니까(웃음) 지금 생각하면 책대로 크는 아<아이>가 어디 있다고. 일주일 내내 가위질을 시키가<시켜서>. 아<별이>가 질렸는지 집에 있는 가위는 다 숨기가<숨겼죠>. 그라고는 안할라 하대. 옛날에 내 같았으면 선생님한테 이런 전화 받으면 내 자식만 와 그라노 싶어가 불안해가 빡세게<열심히> 또 시킸을낀데 인자는 그게 뭐라고 싶대요. 그래 생각하니 아<아이> 가위질 못하는 거 봐도 화가 안나대요.
>
> REBT 11회기 어머니 회기보고서(2020.6.18)

(아) 12, 13회기(불안한 상황에 자신의 대처법 만들기: 2020.6.25~7.2)

REBT 12, 13회기는 합리적 대처 말, 합리적정서적 심상법을 통해 불안한 상황을 대처하는 연습을 하였다. 먼저 불안한 상황이 생기면 스스로 자기 주문을 거는 합리적 대처 말을 연습하였고, 별이엄마는 스스로 답을 찾아내어 소리 내어 연습하였다. 이전에는 별이가 어린이집을 간 후 ‘울고 있지는 않을까?’라고 불안했던 별이엄마는 ‘잘 지내고 있을거야. 내가 걱정한다고 변하는 건 없어. 난 내 일 하자.’로 대체하였다. 또한 별이아빠랑 놀이

터에 갔을 때 '애 다치게 하면 안 되는데'라는 마음을 '몸으로 많이 놀아주겠네. 별이는 좋겠다.' 혹은 '누구나 놀다가 다칠 순 있지. 놀이터에서는 사고가 많아. 다른 애들도 다 그렇게 커.' 라고 대체해 보았다. 별이엄마는 여러 번의 합리적 대처 말의 반복으로 마음이 좀 편안해진 것 같았다. 별이엄마는 합리적정서적 심상법을 어려워했지만 연구자가 무엇을 전달하고자 하는지에 대한 의도를 알았고 열심히 하였다.

연구자: 눈을 감고 지금 현재 엄마가 생각하는 가장 최악의 상태를 상상해보세요.
별이엄마: (눈을 감으며) 지금요? 음. 별이가 아무 데도 안 가고 계속 내 옆에만 있는 거요.
연구자: 그때 엄마 느낌은 어떨 거 같아요?
별이엄마: 짜증나고 막막하고 우울하고. 한 마디로 희망이 없을 거 같은?
연구자: 엄마의 부정적 그 말을 부정적이지만 좀 더 건강한 정서로 바꿀 수 있을까요?
별이엄마: 부정적이지만 좀 더 건강한 정서? 아. 저번에 말했던 나쁜 말인데 긍정이고 부정이고 그거? 어렵다(웃음) 걱정이 된다? 마음이 아프다?
연구자: 네. 잘하셨어요. 희망이 없을 거 같은 부정적인 정서가 걱정되고 마음 아픈 정서로 바뀌려면 어떤 노력을 해야 할까요?
별이엄마: 부정적인 정서가 걱정되고 마음 아픈 정서로 바뀌려면 어떤 노력을 해야.... 마음을 좀 비워야죠.
연구자: 그럼 마음을 비운다는 긍정적인 그 생각을 유지하려면 어떻게 하면 될까요?
별이엄마: 어떻게 해야 되노.
연구자: 긍정 생각만 계속 반복해서 한번 해봐요. '마음을 비우자'만 머릿속에서 반복재생 되도록?
별이엄마: 아이고 어렵다.
연구자: 자꾸 하다가 보면 습관이 되요. 잘 하시는데요. 뭐. 어머니께서 가장 좋아하는 것과 싫어하는 것이 뭔가요?
별이엄마: 뜨개질이 좋고 싫어하는 거는..잘 생각이 안 나는데. 어떤 종류로?
연구자: 엄마가 좋아하는 것은 상으로, 싫어하는 건 벌로 정해서 긍정적인 생각을 많이 하게 스스로에게 상과 벌을 주는 겁니

다. 예를 들어 어머님이 '마음을 비우자'라는 생각을 지속적으로 잘 실천한 경우는 어머님 스스로에게 상을 주고 아닐 경우는 벌을 주고.

별이엄마: 그람. 내 맘대로네.

연구자: 스스로 숙제검사 한다 생각하고 매일 연습해보고 잘 했을 땐 자신에게 노력한다고 칭찬도 해주고.

별이엄마: 자신에게 노력한다고 칭찬한다는 말이 와 이리<왜 이렇게> 좀 울컥하네. 오늘.

연구자: 어머님이 현재 그만큼 노력하고 계셔서 그럴 겁니다.

REBT 13회기(2020.7.2)

(자) 14회기(새로운 목표잡기, 회기 돌아보기: 2020.7.9)

REBT 14회기는 그동안의 회기를 돌아보고, 앞으로의 목표를 설정하였다. 별이엄마는 13회기 동안 자신의 생각과 함께 지금까지의 삶을 돌아보았다. 별이엄마는 상담을 통해 자신을 좀 더 이해하는 데 도움을 받았고, 가족들 특히 남편과 많이 편안해졌다고 하였다. 자신이 노력하는 만큼 별이의 변화도 경험하였고, 더 노력해야겠다는 각오도 하였다. 연구자가 마지막 활동인 '자신에게 편지쓰기'를 위해 편지지를 주었더니 별이엄마는 집에 가서 자서전 쓰듯 자신의 인생을 글로 남겨 보겠다고 하였다. 마지막으로 연구자에게 별이 '편안하게 보기'와 '과잉보호 하지 않기'를 꼭 지키겠다고 하였고, 마음이 흔들릴 때는 연구자가 있는 학교상담실로 방문하기로 약속하였다. 별이엄마는 마지막 회기보고서에 연구자에게 그동안 고마웠고, 자신도 노력하겠다는 편지를 남겼다.

(5) 사후 심리검사

별이엄마의 REBT가 종결된 후 사후검사로 어머니 분리불안 검사와 PAT를 실시하였으며 그 결과는 표 Ⅳ-5와 표 Ⅳ-6에 제시하였다. 먼저 표 Ⅳ-5를 살펴보면, 별이엄마의 분리불안 검사는 사전검사에서 108점이었

던 점수가 사후검사에서는 76점으로 낮아졌다. 즉 REBT가 어머니 불안감소에 효과가 있었다.

<표 Ⅳ-5> 별이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
총 점수	108	76

다음으로 표 Ⅳ-6에 제시한 어머니 PAT 검사결과를 살펴보면, 별이엄마의 사전 PAT 점수는 지지표현 85%, 합리적설명 50%, 성취압력 40%, 간섭 40%, 처벌 10%, 감독 80%, 과잉기대 80%, 비일관성 30%이었고, 사후검사는 지지표현 80%, 합리적설명 65%, 성취압력 45%, 간섭 45%, 처벌 45%, 감독 50%, 과잉기대 40%, 비일관성 30% 였다. 사전검사와 사후검사를 비교해 보았을 때 하위척도 중 합리적 설명, 처벌, 감독, 과잉기대 점수에서 많은 차이를 보였다. 이는 별이엄마의 과잉보호적이었던 양육태도가 REBT 과정을 통한 신념수정으로 인해 긍정적인 양육태도로 변화되었음을 시사한다.

<표 Ⅳ-6> 별이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과

하위척도	이상적인 백분율	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
지지표현	75% 전·후	85	80
합리적 설명	75% 전·후	50	65
성취압력	60% 전·후	40	45
간섭	50% 전·후	40	45
처벌	40% 전·후	10	45
감독	40% 전·후	80	50
과잉기대	30% 전·후	80	40
비일관성	20% 전·후	30	30

다. 별이와 별이엄마의 심리적 변화의 의미: 자유에서 자율로 나아가다

별이와 별이엄마의 상호적 변화과정은 별이의 아동중심 놀이치료와 별이엄마의 REBT 과정, 연구자의 교실관찰, 어린이집 관계자의 인터뷰를 참고한 내용을 바탕으로 연구자가 재구성하였다. 연구자에게 별이와 별이엄마가 가장 편안하고 우호적인 가족 환경체계는 '자유'를 연상시켰고 규칙이 있는 어린이집은 '경계'를 연상시켰으며 스스로 규칙을 지키며 적응한 자유로운 어린이집은 '자율'을 연상시켰다. 별이와 별이엄마의 심리적 변화과정은 표 Ⅳ-7과 같다.

<표 Ⅳ-7> 별이와 별이엄마의 심리적 변화과정

대주제	소주제	개념
경계 없는 자유	가족들에게 넘치는 사랑을 받는 별이	· 어렵게 가진 귀한아이 · 별이를 너무 아끼는 가족들 · 가정에서 자유로운 별이
	별이만 바라보는 별이엄마	· 별이를 훈육하지 않는 별이엄마 · 별이에게 잘 해주지 못하는 아빠가 못마땅한 별이엄마
경계에 서다	어린이집을 거부한 별이	· 온몸으로 어린이집을 거부한 별이 · 모두를 당황시킨 별이
	혼란스러운 별이엄마	· 별이의 행동으로 인해 우울한 별이엄마 · 주변사람들의 질타가 불편한 별이엄마 · 별이를 보내놓고 불안한 별이엄마
경계를 거부하다	경계가 없는 별이	· 분리가 혼란스러운 별이 · 어린이집에서 마음대로인 별이
	별이의 분리불안 원인을 어린이집으로 돌리는 별이엄마	· 별이를 여리고 약한 아기로 보는 별이엄마 · 별이의 문제행동을 감싸는 별이엄마
자유에서 자율로	어린이집이 편안해지는 별이	· 규칙을 알아가는 별이 · 교실에 적응해가는 별이

	반성하는 별이엄마	· 별이의 행동에 책임감을 느끼는 별이엄마 · 자신을 돌아보는 별이엄마
자유를 누리다	어린이집이 즐거운 별이	· 교실에서 안정적인 별이 · 놀이치료 종결을 알린 별이
	노력하는 별이엄마	· REBT를 생활 속에서 실천하는 별이엄마 · 하루하루가 행복한 별이엄마

(1) 경계 없는 자유

(가) 가족들에게 넘치는 사랑을 받는 별이

별이는 부모님이 늦은 나이에 결혼하여 8번의 인공수정으로 아주 어렵게 가진 귀한 아이였다. 별이엄마는 열 달 동안 하루하루를 기도하는 마음으로 보냈고, 별이아빠를 포함한 가족들은 별이엄마를 위해 헌신적이었다. 이러한 출생과정으로 인해 양가 친척들은 물론이고 별이 부모님의 친구들까지 별이를 유리처럼 아끼고 보호하였다. 특히 별이 외할머니는 별이가 태어난 이후 거의 매일같이 하루에도 몇 번씩 전화를 걸어 별이의 안전과 건강을 걱정하였다. 이러한 가정환경에서 별이는 자유로웠다.

> 아니 이게 더 좀 그런 것도 있어요. 이게 자연임신으로 된 게 아니고 그걸<인공수정>로 됐거든요. 그러니깐 한. 7, 8번인가. 8, 9번인가. 기억도 안 난다. 내 몸도 힘들었고 그때는 너무 힘들어 가지고. 그때 진짜 마지막이라고 생각하고 이번에 안 되면 치우자는<그만하자> 마음으로 했는데 그래도 잘 붙어 있어 가지고<임신이 되어>. 그렇게 낳은 애니깐 더 좀 그런 것도 있을 거고.
>
> REBT 2회기(2020 4.16)

외가와 친가 부모님들은 외출 시 어린아이 물건이 눈에 띄면 별이네 집에 배달시켰고, 별이 또래 아이들이 하는 것은 어떻게든 구해주려고 노력하였다. 이런 집안 분위기로 인해 별이는 자신이 원하는 것은 무엇이든 가질 수 있었고, 주변에서 모든 것을 알아 해결해 주어 스스로 해야 할 일이

없었다. 가끔 초등학교 선생님인 별이 외삼촌은 누나인 별이엄마에게 아이를 너무 가둬놓고 화초처럼 키우지 말라고 조언하였지만, 별이엄마는 그때마다 별이가 예민하고 여려서 안 된다고 하였다.

> 애<별이>가 기차에 미쳐가꼬(웃음) 기차나 지하철 장난감만 가지고 놀고(웃음) 우리집에 놀러 오는 사람들은 할아버지든 고모든 별이 기차 사 나른다고(웃음) 지금 집에 기차 바구니가 얼마나 많은지 몰라요. 근데 사 줘도 진짜 금방이라 돈 아까버요<아까워요>. 그 바구니 팔면 진짜 몇 십 만원 아니 백만원 단위일 수도 있을걸요?(웃음) 그라고 기차 타러 가자고 막무가내로 우기는데. 어떤 날은 하루 종일 지하철 타고 다닌 적도 있어요. 전부 별이한테 돈 쓰는 건 안 아까운지 애가 말만 하면 그 다음 날 바로 있어요. 한번은 양쪽 어른들이 별이 준다꼬<준다고> 사 온 장난감이 똑 같아가 한 개는 동네 아는 아<아이> 줬다 아입니까.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

(나) 별이만 바라보는 별이엄마

별이엄마는 위험한 경우 외에는 “안돼”라는 말을 하는 경우가 거의 없었다. 별이가 욕구조절이 안 되어 떼를 쓰고, 엄마를 발로 차거나, 함부로 말을 하는 경우에도 별이 마음 다칠까 봐 혼내지 못하였고, 별이는 이러한 엄마의 태도에 익숙해져 있었다. 별이엄마의 이런 양육태도로 인해 별이는 다른 사람이 “안돼” 라며 혼을 내는 경우 쉽게 겁먹거나 울음으로 반응하였다. 별이아빠는 별이엄마의 말에 순응적이었지만 가끔씩 너무 별이만 바라보고, 별이의 행동 하나하나에 민감하게 반응하는 별이엄마를 걱정스러워 하였다. 반면 별이엄마는 별이아빠가 너무 아이를 다룰 줄 모르고 별이를 위험하게 둔다고 걱정이 많았다.

> 별이가 좀 뭐라 해야 되노. 큰소리 내는 거 싫어해요. 나는 가끔 큰소리 내도 지<자기> 편인 거 아니까 괜안코<괜찮고>. 아빠하고 할머니는 지 한테 큰소리를 거의 안 내거든요. 아빠가 요번에 그 하다가. 집에서 뭐하

다가 그랬지? 아! 모기채 전기 모기채 있잖아요. 모기 잡는 거 이게 모기가 들어가면 팍팍팍 튀잖아요. 그래서 내가 '별아 가까이 가지 마 튀면 위험해' 그래가 나는 아<별이> 있을 때는 안 했는데. 지딴엔<별이는> 신기하지 그게. 그래가 만지니까. 그니깐 아빠가 큰소리 냈어. '별아 가까이 가지 마!' 하면서 '튀면 위험해!' 하면서 그랬는데 아가 갑자기 확 놀래가 지 딴에는<별이는> 한 번도 이렇게 안하다가 아빠가 큰소리 하니깐 갑자기 딱 있다가 그 자리서 막 대성통곡하더라고. 좋게 얘기해도 되는 걸. 나중에 자고 있을 때 좋게 얘기해도. 진짜 짜증이 확 나더라고. 같이 큰소리 내면 어떡하냐면서 아빠를 딱아세웠지<야단쳤지>. 아빠는 '튀면 이게 불날 수도 있어서. 나도 놀래서 그랬다. 이불 이런 거 때문에' '그러면 당신이 손을 뻗어야지! 아<별이> 한테 그러면 어쩌냐고!'면서 쏘아 붙였드만. 좀 반성하는 거 같던데.

REBT 5회기(2020.5.7)

별이엄마는 집안의 모든 일과를 별이에게 맞췄다. 코로나 19로 거의 대부분의 시간을 집에서 보내는 상황에서도 별이엄마는 누구보다 별이를 위해 노력하였다. 별이가 심심할까 봐 매번 별이를 위해 재미있는 활동(거품불기, 종이찢기, 신문지 던지기 등)을 준비하였고, 음식도 별이가 좋아하는 것 위주로 하였다. 낮 시간에 집안일을 할 때면 별이가 심심하다며 칭얼거렸고 별이엄마는 이런 별이를 혼자 두는 것이 안타까워 별이가 잠든 밤 10시 이후에 집안일을 하였다. 또한 평소 책을 좋아하지 않았던 별이엄마는 별이가 태어난 이후 시중에 나와 있는 육아와 부모교육 책을 섭렵할 정도로 양육에 열정적이었다.

주야간 근무를 하는 별이아빠가 낮에 쉴 때도 별이엄마는 오직 별이만을 위하였다. 별이아빠가 TV를 보려고 하면 별이도 함께 매스컴에 노출되니 끄라고 하였고, 핸드폰을 보고 있으면 별이가 핸드폰 달라고 하니 치우라고 하였다. 저녁근무를 하고 낮에 집에서 편하게 휴식을 취하고 싶은 별이아빠는 모든 것을 별이에게 맞춰야 하는 것을 늘 불만으로 여겼다. 한 번

씩 별이아빠가 불만을 토로 할 때면 “별이는 애고 당신은 어른이니 참아”라고 하였고, 별이아빠는 별이엄마에게 더 이상의 대꾸를 하지 않은 채 늘 대화가 마무리 되었다. 별이아빠는 별이의 양육과 교육에 관한 전직 어린이집 선생님인 별이엄마의 말이 맞을 거라고 생각 하였고, 자신의 생각은 별이엄마의 양육신념을 꺾을 수 없다고 판단하였다.

이러한 이유로 별이아빠는 늘 별이엄마가 시키는 대로 하였는데, 이런 별이아빠를 별이엄마는 너무 수동적이고 가부장적이라고 생각하였고, 별이의 양육과 교육에 전혀 관여하지 않는 무관심한 아빠라고 생각하였다. 별이엄마는 별이아빠가 답답하다며 주변지인들에게 하소연을 했지만 돌아오는 답은 늘 “내려놔라”였고, 별이엄마는 수긍하지 않았다.

> 그래서 요즘은 우리 신랑한테는 좀 간섭 안 하려고. 내가 한 번씩 이렇게 요즘 많이 짜증을 내니깐 그런 부분에서 내가 하지마라 했는데, 또 하고 있으면 내가 우리 신랑한테 ‘저번에 하지마라 했는데 왜 또 하냐고’ 말하면 ‘알았다고’ 우리 친구가 ‘야 내려놔라. 신랑이고 아들이고 다 내려놔야 된다고 그 30 몇 년을 그렇게 살았는데 왜 그리<왜그렇게> 니가 그거 할라고<바꿀라고> 그라는데’ 그래 내려놔야지 하면서도 돌아서면 또 안 되지. 친구들이 늘 제가 완벽주의래요. 전 그렇게 생각 안 하는데. 아빠들은 또 원래 잘 교육에 관심도 없고. 엄마가 하는 게 당연하고. 사실 우리 남편한테 애를 맡길 수도 없고. 뭐든 내가 해야 맘이 편하지. 다른 집도 다 그렇지 않나?
>
> REBT 3회기(2020.4.23)

이러한 별이네 가정 분위기는 별이 놀이치료과정에도 드러났다. 별이 관점에서 별이아빠는 힘이 없고 수동적인 존재였고, 별이엄마는 집안의 권력을 쥐고 있는 힘이 있는 사람이지만 별이는 그 힘을 이길 수 있음을 표현하였다.

별이: 아빠는 누워있어.
연구자: 아빠는 기차에서 누워 계시는구나. 누구 아빠야?
별이: 별이 아빠.
연구자: 별이 아빠구나. 별이 아빠는 기차에서 누워서 뭐해?
별이: 음. 엄마가 가만히 있으라고 했어.
연구자: 엄마가 아빠에게 가만히 있으라고 했구나. 엄마는 왜 그랬을까?
별이: 아빠가 말을 안 들어서. 맨날 말을 안 들어서.
연구자: 그랬구나. 왜 엄마 말을 아빠는 안 들을까?
별이: 엄마가 무서워서.
연구자: 아빠는 엄마를 무서워하는 거 같아?
별이: 응.
연구자: 별이는 엄마가 무서워?
별이: 아니.
연구자: 그렇구나.

아동중심 놀이치료 5회기(2020.4.29)

오늘 별이가 놀이치료에서 아빠가 엄마를 무서워한다는 말은 충격적이다. 아이 눈에 내가 그런 모습이었나 반성이 된다. 내가 맞다고 생각한 게 아닌 거 같아서 혼란스럽다. 남편에게 좀 미안하다.

REBT 4회기(2020.4.29)

(2) 경계에 서다

(가) 어린이집을 거부한 별이

코로나 19로 엄마랑 집에서만 있었던 별이가 어린이집에 등원하는 첫날, 별이 가족은 아침식사 시간에 새로운 선생님과 어린이집에 대한 이야기로 화기애애하였다. 어린이집 노란 차를 발견했을 때까지만 해도 별이는 엄마와 어린이집 하원 후에 지하철을 타러 가기로 한 약속에 대한 이야기 중이었다. 어린이집차가 별이 앞에 도착했을 때 친구들이 자신의 엄마와 헤어지고, '안녕'이라는 단어가 계속 들리자 갑자기 별이는 불안해졌다. 별이엄마가 차량 선생님과 인사하는 사이 별이는 큰소리로 "안 탈거야. 안녕 안 할거야!"라며 소리쳤다. 당황한 별이엄마와 차량 선생님은 별이를 태우려고

여러 가지 방법을 써 보았지만 소용없었다. 나중에 데려다준다며 차량을 보낸 별이엄마는 어린이집 선생님시절 별이처럼 굴던 아이들이 생각나 갑자기 불안해졌고, 앞으로 별이를 어떻게 어린이집에 보낼지 막막하였다.

별이: 난 기차가 좋아.
연구자: 별이는 기차를 좋아하는구나. 선생님은 노란 어린이집 차가 좋은데.
별이: 어린이집 차 싫어. 어린이집 차 타면 엄마랑 못 만나.
연구자: 어린이집 차타면 엄마랑 못 만나는구나. 그런데 어린이집 차 타고 엄마 만나러도 가는데? 별이는 어린이집 차타고 엄마 만나러 간적은 없어? 너무 좋은데. 친구들과 차타고 엄마 만나러 가는 거.
별이: 싫어.

아동중심 놀이치료 2회기 (2020.4.9)

6.25는 난리도 아니라는 말 있죠? 완전 난리였죠(웃음) 초기에는 그런 애들 많아서 어느 정도는 각오하고 있었는데 쪼끄만 애가 얼마나 힘이 센지. 얼굴은 토마토처럼 변하고(웃음) 진짜 저러다 우째<어떻게> 되겠다 싶었어요.

차량선생님 상담 1 (2020.4.29)

별이의 분리불안은 3월 한 달 동안 지속되었고, 그 강도는 갈수록 강해졌다. 별이엄마는 어린이집만 잘 갔다 오면 '지하철 타러 가자', '과자 사러 가자', '마트 가자' 등의 조건을 걸고 별이를 회유하였지만 소용이 없었다. 아침마다 벌이는 실랑이에 지쳐 화가 난 별이엄마는 평소와 다르게 소리도 질러보고 엉덩이도 때려보았지만 이것 또한 소용없었다.

별이: 별이는 기차놀이가 제일 좋아.
연구자: 그런 거 같네. 별이는 선생님과 만나면 기차놀이만 하네. 별이 기차는 어디로 가고 있어요?

별이: 할머니 집.
연구자: 할머니 집 가고 싶구나. 할머니 집 가면 뭐하고 놀아?
별이: 할머니 집 가면 어린이집 안가.
연구자: 별이는 어린이집 가는 게 싫구나.
별이: 응. 울었어.
연구자: 오늘도 울었구나. 힘들었겠다. 근데 별이는 어린이집이 왜 싫을까? 선생님은 너무 재밌던데.
별이: 재미 없어. 엄마랑 노는 게 더 좋아.

아동중심 놀이치료 3회기(2020.4.16)

교무실에 와서도 난리 치다가 '원장님 일해야 하는데 조용히 해줄래?'라고 말하면 약간 멈칫하다가. 제가 자기 말을 안 들어 줄 거 같으니 그냥 돌아다니다가 엄마 생각나면 또 울고. 교실에 가라고 하면 엄마한테 간다고 울고. 초반에 이런 애들 많기는 한데 별이는 진짜 좀 심했지요. 원장경력이 무색할 만큼 제 노하우가 안 통하더라구요(웃음) 별이엄마가 상담한다는 얘기 듣고 얼마나 반가웠는지. 진짜 애도 문제지만 엄마도 좀 걱정스러워요.

원장 선생님 상담 1 (2020.4.16)

(나) 혼란스러운 별이엄마

별이의 이러한 행동은 온 식구의 걱정거리가 되었고, 어린이집 선생님들도 마찬가지였다. 별이의 차량거부는 계속되었고, 별이엄마는 먼 거리의 어린이집을 택시로 늘 데려다줬다. 별이엄마는 택시에서부터 내리지 않으려고 하는 별이를 억지로 안고 어린이집에 데리고 가는데 너무 많은 에너지가 들었고, 그때마다 별이엄마는 좌절하였다. 별이엄마는 어린이집 근처만 가면 뒷걸음질 치는 별이 때문에 결국 강제로 안고 어린이집 안에 데려다주었고 그때마다 별이가 숨넘어갈 듯 울어서 당황한 적이 한두 번이 아니었다. 어린이집 원장님이 나와서 별이에게 이런저런 협상을 시도했지만 소용없었고, 3층에서 내려온 담임선생님도 결국 협상 시도에 실패하고 교실로 올라가는 일의 반복이었다. 무조건 엄마랑 함께여야 한다는 별이 때문에 별이엄마는 교무실에서 별이랑 좀 놀아주다가 화장실 간다고 하며 빠져

나오거나, 원장님에게 별이를 맡기고 몰래 나오기를 반복하였다. ‘이러다가 곧 선생님들이 아이를 잘 회유하여 데리고 있겠지’라는 엄마의 기대감은 날이 갈수록 더 심해진 별이의 분리불안에 우울감으로 바뀌었다.

> 할머니들이. 친할머니나 외할머니. 특히 외할머니는 더 심하고. ‘아<별이> 더운데 또 자지러지게 울고 그라면 또 아 넘어 간다’면서. ‘안 된다 그럴 때 그냥 니가 데리고 있는 게 낫다. 어린이집 안 간다고 어찌 되는 거 아이다’ 이래 쌌고<이렇게 말하고> 너무 어렵게 애를 가져놓으니깐 우리 엄마는 저거 또 어째 될까 싶어갖고<잘못될까 싶어서>. 아 막 잘못되는 거 못 보는 거야. 누구는 보내고 싶나. 근데 언제까지 애를 델꼬<데리고> 있을 건데. 맨날 아침마다 나도 울고 애도 울고. 진짜 내가 지금까지 살면서 뭘 잘못했나 싶었다니까.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

별이엄마는 분리불안을 다루는 영상과 책을 찾아가며 별이의 분리불안의 원인을 찾으려고 애썼다. 주변 친구들에게 전화를 걸어 이 상황에 대해 이야기 해보기도 하고, 초등학교 선생님인 남동생에게도 하소연도 해보았다. 하지만 돌아온 답은 별이엄마의 마음을 비우라는 것이었고, 별이엄마는 그들 모두가 자신만 탓하는 거 같아 불편하였다.

> 남편이 애 하나 어린이집에 못 보내서 난리냐고 해서 확 열 받았다 아입니까. 누군 안 보내고 싶어 그라나. 그래서 한 달 동안 싸우고. 엄마는 또 엄마대로 선생이었던 게 애 하나를 못 다루냐고. 아이고. 진짜. 지금 생각해도 다들 너무 하더라요<했어요>. 우째<어떻게> 내 맘 하나 아무도 몰라주는지. 애가 나중엔 밉더라고요. 전 애가 밉다는 말 엄마들이 하면 이해를 못했는데. 밉더라구. 근데 또 밤 되면 불쌍하고. 지<별이>는 또 얼마나 힘들었겠나 싶고. 엄마가 문제다 싶고.
>
> REBT 3회기 (2020.4.23)

별이엄마는 별이가 이러다 어린이집도 못 가고 친구들도 못 사귀고 선생님들 눈 밖에 날 거 같은 불안감이 깊어져 하루하루 힘들었다. 특히 가장 위로받고 싶었던 남편과 부모님들조차 자신의 마음을 몰라준다는 생각에 외로웠다. 집안일이 밀려 있고, 친구가 커피한잔 하자며 전화가 와도 별이엄마의 머릿속은 온통 별이 생각뿐 일이 손에 잡히지 않았다. 별이에게 혹시 무슨 일이 생긴 건 아닌지 몇 번씩 전화기를 들었다 놨다 하였고, 어린이집에 달려가 별이가 잘 있는지 확인하고 싶은 마음이 간절하였다. 하지만 자신과 같은 학부형을 선생님들은 '유별나다'라고 생각할 거란 것을 알고 있기에 불안한 마음으로 시계만 바라보았다.

> 별이어머니랑 통화할 때면 저도 힘이 빠졌어요. 계속 '어떻게 하냐?'고 말씀 하시는데. 저는 '어린이집에서 이렇게 하니 어머니도 도와 주세요' 라고 말하고 있는데 어머니는 계속 어떻게 하냐고 하시니. 저도 답답했죠. 매번 같은 날의 반복인데 매번 전화 와서 물어보시고. 저도 어떻게 할지 모르겠더라고요.
>
> 딤임선생님 면담 1 (2020.4.16)

(3) 경계를 거부하다

(가) 경계가 없는 별이

놀이치료 첫 시간에 연구자가 별이를 데리러 갔을 때 별이는 교실 앞 바닥에 엎드려 있었다. 별이에게 다가가 눈인사를 했더니 금방 누군지 알아본 표정으로 눈을 바짝였다. 별이는 심리검사를 위해 놀이실에서 2번 만나 연구자와 놀았던 기억이 떠올랐던 거 같았고, 놀이실로 가자는 말에 고개를 번쩍 들더니 연구자의 손을 잡았다. 하지만 별이는 놀이치료 후 연구자와 헤어질 때 반전을 보였다. 교실로 가야 한다는 말에 별이는 '엄마한테'와 '집에'라는 단어만 외칠 뿐 미동도 하지 않았다. 어떠한 말도 별이를 움직이게 할 수 없었고 별이는 대단한 결심이라도 한 듯 주먹을 불끈 쥐었

다. 10여분을 기다렸다가 엄마가 왔는지 보러 가자는 연구자의 말에 겨우 놀이실 밖을 나온 별이는 담임선생님에게 안겨 교실로 갔다.

이후 CCTV로 본 별이는 담임선생님 앞에서 계속 엎드려 울었고, 담임선생님은 몇 번의 주의를 준 후 별이의 우는 행동에 별다른 관심을 보이지 않았다. 이후 담임선생님은 별이가 1시간가량을 칭얼대며 울었고, 밥도 먹지 않았고 잠도 자지 않았다고 하였다. 별이 담임선생님의 요청에 의해 별이 놀이치료 시간은 별이가 귀가하기 1시간 전에 하는 것으로 변경하였다.

연구자: 별아. 아까 놀이선생님이 시계 긴바늘이 8에 가면 우리 헤어진다고 했지? 이제 헤어질 시간이야.
별이: (철길을 붙였다 떼었다 하며) (…).
연구자: (기차를 보며) 기차야. 우리 이제 헤어져야 할 시간이야. 두 밤 자고 또 보자.
별이: (갑자기 칭얼거리며) 엄마 보고 싶다. 집에! 집에!
연구자: 엄마가 보고 싶어? 별이. 집에도 가고 싶은가 보네.
별이: 엄마한테! 엄마한테!

중략

연구자: 놀이선생님과 별이반 가서 엄마 기다릴까?
별이: (연구자에게 안겨 고개를 연구자의 가슴에 파묻고 울며) 별이반 아니야! 집에! 집에.

아동중심 놀이치료 1회기 (2020.4.2)

엄마랑 함께 와서 함께 가는 상담실이 아닌 공간에서의 분리는 생각지도 못한 복병이었다. 다양하게 별이와 분리를 시도해 보았지만 라포형성이 안된 초기에 자연스러운 분리는 힘들었다. 어머니와 분리뿐만 아니라 나와의 분리 연습도 필요하다는 것을 예상하지 못했다. 오랜 상담경력에도 불구하고 회의를 느끼게 하였다.

연구자 일지 (2020.4.16)

별이는 교무실에서 반, 교실에서 반의 어린이집 생활을 하였다. 기분이 좋은 날은 교실 안에 들어왔다가 그렇지 않는 날은 신발장 앞에서 꼼짝을 하지 않았는데 친구들이 교실로 들어오라고 손짓을 해도 모른척하였고, 옆반 선생님이 교실로 들어가자고 해도 무시하였다. 기다리다 못해 담임선생님이 나가면 별이는 안아달라며 손을 뻗었고 담임선생님은 늘 별이를 안고 교실로 들어왔다. 교실로 들어온 별이는 다른 친구들처럼 교구를 가지고 놀거나 친구들과 상호작용 하지 않은 채 늘 선생님 옆에 앉아만 있었다. 놀이치료 초기 내내 별이는 놀이실에 오면 기차만을 가지고 놀았고, 기차 외의 장난감은 관심을 가지지 않았다. 놀다가도 교실 얘기만 나오면 여전히 가지 않으려고 칭얼거리거나 연구자에게 안겨 꼼짝도 하지 않았다. 이런저런 이유로 연구자와 교실로 내려와서도 별이는 연구자에게 떨어지지 않으려 하였다.

하지만 놀이치료가 진행되고 연구자와 라포가 형성되면서 별이는 이전처럼 막무가내로 울거나 담임선생님을 따라다니는 등의 행동은 보이지 않았다. 담임선생님은 연구자가 교실에서 나가고 나면 별이가 아무렇지 않게 있으니 걱정하지 말라고 하였고, CCTV로 본 별이의 모습은 담임선생님의 말과 같았다. 별이는 칭얼거리거나 떼를 쓰진 않았지만 책상에 엎드려 있거나 교실 바닥에 엎드려 친구들의 활동을 보고 있었다.

연구자는 담임선생님과 여러 번의 상담으로 별이의 교실 안에서의 행동 수정방법을 이야기하였고, 담임선생님은 이를 잘 실천해 주었다. 담임선생님은 교실 안에서 별이가 해야 하는 활동이 있을 경우 처음에는 함께 하자며 권하였고, 이를 거부하는 별이에게 이전처럼 계속 활동을 반복해서 권하거나 대신 해주지 않고 무시로 일관하였다. 이전처럼 담임선생님이 더 이상 활동을 권하지 않자 별이는 고개를 휘젓거나, 몸을 돌리거나, 선생님의 손을 뿌리치는 등의 반항을 하였으나 담임선생님은 이 또한 무시하였

다. 가끔 별이가 담임선생님의 눈치를 보고는 슬쩍 활동에 참여하기도 하였는데 담임선생님은 그때를 놓치지 않고 별이의 긍정적인 행동을 칭찬으로 강화하였다. 또한 별이는 이전과 다르게 친구들에 관심이 생긴 듯 보였으나 어떻게 놀아야 하는지를 모르는 듯 보였다. 이런 별이 마음은 놀이치료 상황에서 드러났다.

연구자: 기차역 옆에는 뭐가 있지?
별이: 별이 집이랑 할머니 집.
연구자: 그렇구나. 별이는 기차역 옆에 살고 싶은가 보네?
별이: 응.
연구자: 기차역 옆에 어린이집도 만들어 볼까?
별이: 응.
연구자: 어린이집에 친구들이 많아요. 친구들은 무슨 놀이를 하며 놀까?
별이: 기차놀이.
연구자: 별이는 친구들과 기차놀이를 하고 싶구나.
별이: 어린이집에 기차 없어.
연구자: 그럼 교구로 친구들이랑 기차놀이 하면 안 되나?
별이: (웃으며) 친구들이 기차 안하면 어떡해?
연구자: 별이가 기차놀이 하자. 해봐.
별이: (웃으며 고개를 옆으로 흔든다)

아동중심 놀이치료 13회기 (2020. 5.28)

(나) 별이의 분리불안 원인을 어린이집으로 돌리는 별이엄마

별이엄마는 별이가 어린이집에 안 가려고 하는 이유가 친구들이 별이와 놀아주지 않고 별이를 괴롭혀서라고 생각하였고, 별이가 신체적으로 약하고 마음이 여린 아기 같아서 친구들에게 상처를 받는다고 생각하였다. 또한 별이 담임선생님이 별이를 따뜻하게 품어주지 못함을 원망하였다.

맨날 지<별이> 괴롭히는 애가 있다 하드만 그 아<친구> 때문에 싫어하는가 싶기도 하고. 별이가 맨날 좀 치이거든요. 생일도 늦고 애도 쪼매나

고. 저거 아빠가 누가 니 괴롭히면 니도 때리라 카고<하고> 말해도 그기<그게> 안 되지 잘.

REBT 3회기 (2020.4.23)

하지만 연구자가 교실관찰을 통해 본 별이는 자신이 하고 싶어 하는 것을 잘 요구하였으며 앉아 있어야 하는 상황에 혼자 서 있는 친구 옷을 잡아당겨 앉히는 모습도 보였다. 이러한 별이 모습은 별이엄마의 생각대로 연약한 아기가 아니라 선생님 옆자리에서 친구들을 감시하는 감시자와도 같았다.

친구들이 율동을 함께 하자며 별이 손을 잡으려하자 뿌리친다.

중략

색종이 접기를 하는 시간인데 별이 혼자 색종이를 받아가지 않는다. 담임선생님이 별이에게 색종이를 쥐어주자 던져 버린다.

별이반 교실관찰 (2020.5.11)

연구자는 어머니 면담에서 교실관찰 내용에 대해 이야기 하였다. 별이가 별이엄마가 생각한 대로 연약해서 늘 당하고 있는 아이가 아니라 교실에서 자신이 원하는 대로 하고 선생님과 친구들에게 자신의 요구사항을 당당하게 표현하고 있다는 연구자의 말에 별이엄마는 기쁨과 안타까움을 담은 표정으로 '의외'라고 말하였다. 별이엄마는 자신이 걱정하던 부분이 해결되자 별이가 교실에서 왜 교구를 안 하고 친구들과 놀지 않는지 궁금하고 안타까워 하였다. 별이엄마는 별이가 자신이 원하는 대로 되지 않으면 계속 울고, 울다가 지치면 바닥에 엎드려 잔적도 있다는 연구자의 말에 놀랐다. 친구들이 놀고 있는 오전 자유선택활동 시간에 혼자 이불을 깔고 잤다는 말에는 눈물로 안타까운 마음을 표현하였다.

아니 놀라고 보내 놨드만. 잠을 자면 우짜노<어떡해>. 그것도 혼자. 딴 아들<친구들> 다 노는 데 발에 차이겠다. 아이고. 집에서는 그렇게 안자면서 와 어린이집에 와서 자노. 센터<문화센터> 선생님 말로는 지가 기분 좋게 오는 날이랑 아닌 날이랑 다르다드만. 그것도 컨디션에 따라서 거기서도 그러는 거 같네. 지금 보니깐. 선생님 막 좋아 가지고 선생님 하자는 대로 '이거 해봐' 이렇게 하면 다 하고 어떤 날에는 또 지가 컨디션 지가 좀 기분 나쁘면 하다가 또 '하기 싫어' 이렇게 한다 하더라고. 그 얘기 들으니깐 야가 진짜 컨디션 때문에. 선생님 이야기도 듣고 좀 그런거 같애 컨디션에 따라 너무. 담임선생님도 그랬어. 그때도 별이는 진짜 컨디션에 따라서 그런건가? 그거를 대소롭지 않게 생각했지 뭐 애들도. 우리도 뭐 컨디션이 좋을 때도 있고 나쁠 때도 있다 이렇게 생각했는데 아 이게 심각하네요.

REBT 7회기 (2020.5.21)

별이엄마는 여전히 별이의 모든 행동을 두둔하고 싶어 하셨다. 내가 키운 아이는 완벽해야 한다는 신념에서 비롯된 잘못된 관점인가. 하나의 티도 보이기 싫어 덮으려고 하는 엄마의 마음이 안타까웠다.

연구자 일지 (2020.5.21)

(4) 자유에서 자율로

(가) 어린이집이 편안해지는 별이

놀이치료 회기가 진행될수록 별이는 엄마와의 분리가 조금은 자연스러워져 차량으로 등원하고 있었다. 하지만 연구자와 놀이치료 후 여전히 교실로 가지 않으려고 하였다. 연구자는 친숙한 대상으로부터의 분리를 체계적으로 연습시키기 위해 담임선생님과 협의 하에 별이와 놀이치료 후 바로 헤어지지 않고 연구자와 교실로 가서 '놀이 후 헤어지기'를 시작하였다. 연구자는 놀이치료 후 별이의 교실에서 별이와 교구활동을 함께 하였고, 점심을 함께 먹기도 하였으며, 실내놀이터를 함께 가기도 하였다. 또한 별이와 함께 하는 활동시간을 조금씩 단축시켜 가며 헤어지기를 준비하였고, 헤어지기 전 미리 신호를 주어 별이가 분리를 예감할 수 있도록 하였다. 별이와의 활동시간에는 되도록 반 친구들을 놀이에 개입시켜 놀았고, 친구

와 별이가 상호작용을 하는 시점에는 관찰만 하였다. 별이는 가끔 친구들과 실내놀이터에서 놀다가 연구자가 있다는 것을 잊고 놀 때도 있었지만 대부분 연구자를 의식하며 놀이하였다. '놀이 후 헤어지기'의 놀이시간은 점점 단축되었고, 별이는 연구자와 놀고 헤어지는 것은 당연하고, 연구자와 헤어져도 다음 놀이시간에 또 만날 수 있다는 것에 안심을 하였다. 이는 별이가 안정적인 분리에 익숙해졌다는 좋은 신호였다.

연구자: 별이가 교실에서 놀이시간도 잘 지키고 놀이실에서 선생님과 약속도 잘 지키고. 우리별이 고마워.
별이: 오늘은 기차선생님이랑 조금만 놀거야.
연구자: 왜? 선생님은 별이랑 교실에서 많이 놀고 싶은데.
별이: 오늘은 물총놀이 해야 돼. 그래서 놀이터 가야 돼.
연구자: 그렇구나. 물총놀이 하러 빨리 가야 하는구나. 선생님도 같이 할까?

아동중심 놀이치료 23회기 (2020.7.2)

별이의 어린이집 적응을 위해서는 어린이집 선생님의 협력이 필요하였다. 연구자는 어린이집 원장님과 선생님들에게 양해를 구해 별이가 등원 시 분리되는 과정을 관찰하였고, CCTV로 교실 안에서 별이의 행동을 비참여로 관찰하였다. 별이가 차량으로 등원 시 차량 선생님은 엄마들의 동의를 얻어 별이의 분리과정을 동영상으로 촬영하였고, 이를 연구자에게 제공하였다. 별이 담임선생님은 연구자가 어린이집에 가지 않는 날의 별이 관찰내용을 메신저로 전달해주었고, 연구자가 별이를 위해 담임선생님이 도와줘야 할 부분(별이가 평소에 안 하던 긍정행동에 칭찬하기, 막무가내로 떼를 쓸 경우 무시하기, 별이의 마음 읽어주기 등)의 과제를 충실히 수행해 주었다.

연구자는 별이가 자주 머물던 1층 복도와 교무실에서의 시간을 단축하기

위해 원장선생님과 1층의 다른 선생님들에게 별이의 '관심끌기'에 '무반응'으로 일관해주기를 부탁하였고, 원장선생님과 선생님들은 이를 잘 수행해 주었다. 별이는 이전과 다르게 자신이 떼를 쓰면 "별아. 교실 가야지", "별이 오늘도 여기 있어?"라는 선생님들의 반응이 없자 당황하였다. 그리고 1층의 선생님들이 지나갈 때마다 자신을 봐달라는 비언어적 몸짓을 하였고, 교무실 안에서도 별이의 소소한 질문에 특별한 관심 없이 "교실에 올라갈까?"로 반응하는 원장선생님께 멈칫하였다. 일관적인 원장선생님과 보조선생님들의 태도에 지루하고 심심하였던 별이는 "별이반 갈거야"로 반응하였고, 별이반에서는 담임선생님이 스스로 교실로 올라 온 별이를 과하게 반겼다. 이러한 선생님들의 노력으로 별이는 교실 안을 편안하게 들어올 수 있었다.

> 선생님 말대로 부정적 행동에는 모른 척하고, 긍정적 행동에는 칭찬을 해줬어요. 첨엔 저도 별이 눈치를 좀 보긴 했는데(웃음), 억지로 안고 올라오지 않고 제 발로 올라오는 별이를 보니 가슴이 약간 벅찼어요. 진짜 애들은 칭찬이 약인가 봐요.
>
> 딤임선생님 면담 7 (2020.7.13)

(나) 반성하는 별이엄마

별이엄마는 REBT 과정을 통해 자신의 태도 때문에 별이가 스스로 문제해결을 하지 못하고 의존적이었던 거 같다고 자책하였다. 또한 초반에 실시한 심리평가 결과를 궁금해 하며 객관적인 자신을 알고 싶다고 하였다. 연구자는 별이엄마와 별이가 기질적으로 불안도가 높고 어머니가 전형적인 과잉보호의 양육태도 유형을 보인다고 하였다. 별이엄마는 "그렇게 나올 줄 알았다"라는 반응을 보였고, 또다시 자신의 문제라고 자책하였다.

여러 회기의 상담을 통해 별이엄마는 자신의 생각이 합리적인지 합리적이지 못한지에 대한 점검에 들어갔고, 이는 별이엄마가 일상생활 속의 사

건들에 대해 다시한번 생각해보는 기회가 되었다. REBT 과정에서 별이엄마는 처음에 '생각'이란 걸 싫어한다며 손사래를 쳤지만 충실하게 과제를 수행하였고, 회기마다 자신의 변화를 열심히 보고하였다. 별이를 불안하게 보는 별이엄마의 생각은 양육태도로 전이되어 별이를 불안하게 할 수 있다는 연구자의 말에 공감하고, 별이가 스스로 할 수 있도록 유도하겠다고 다짐했으며 이는 실천으로 이어졌다.

별이엄마: 내가 불안도가 높으니 아가<별이가> 이렇지. 내가 문제 맞지요?

연구자: 문제는 무슨 문제요. 기질적인 겁니다. 엄마와 별이는 기질적으로 겁도 많고 위험한 것을 피하려는 특징을 가지고 있어요. 그러니 '나와 우리 애는 이렇구나'라고 이해하시면 될 거 같아요.

별이엄마: 내가 불안하니까 자꾸 과잉보호 한거 맞지예? 우리 동생 말대로 내가 내리 놓으면 되는데. 진짜 나도 우리 엄마처럼 되네. 그람 이제 내가 뭘 고쳐야 합니까?

연구자: 고친다기보다 생각을 한번 바꿔보는 작업을 해봐요. 엄마께서 늘 ' ~해야 한다'라고 생각한 부분이 정말 그런지. 또 불안할 때 왜 불안한지 한번 거슬러 생각해보는 거죠. 아마 과거 경험과 연관 지어 미리 걱정하는 경우가 있을 겁니다. 그럴 때 '별이는 내가 아니야', '지난번에 그런 일이랑 상관없어'라고 생각해보는 거죠. 쉽지는 않지만 습관처럼 자신의 생각을 점검하다보면 조금씩 마음이 편해질 수 있어요.

별이엄마: 선생님 얘기 듣고 나니 내가 그랬던 것 같아요. 미리 걱정하는 것. 그래서 못하게 한 게 많은 것 같네. 또 내 때문인가? 미치겠네.

연구자: 엄마도 잘 하려고 한 건데요 뭐. 지금부터 방향을 잘 보고 가면 되죠. 엄마는 열심히 하시려고 하였고, 이미 지난 일이고, 그러니 자책 할 필요 없어요. 이렇게 별이와 엄마를 위해 노력하고 있다는 자체가 이미 반은 이루어지신 겁니다.

REBT 8회기 (2020.5.28)

감정일지를 쓰라고 해서 처음엔 숙제 같아서 싫었다. ○○○○ 상품권 안 받아도 되니 이런 숙제 안 내주면 좋은데. 감정일기를 쓰면서 새로운 경험을 하였다. 생각 외로 내가 내 감정 때문에 주변 사람들을 힘들게 했다는 생각을 하였다. 선생님이 말씀하신 ' ~해야 한다'는 생각도 너무 많고. 숙제지만 도움이 된 숙제였다.

REBT 11회기 엄마 회기보고서 (2020. 6.18)

(5) 자유를 누리다

(가) 어린이집이 즐거운 별이

아침에 어린이집 차량 타는 곳에는 별이가 항상 1등으로 서 있었다. 차량선생님들이 "오늘도 별이가 제일 먼저네."라는 말을 할 정도였다. 차가 정차하기 시작할 때 별이는 차 문이 열릴 때까지 팔짝팔짝 뛰며 기다렸고, 열리자마자 배꼽에 손을 댄 자세로 차량선생님께 인사를 하였다. 선생님들은 이런 별이의 모습에 아침마다 놀랐으며, 칭찬을 아끼지 않았다. 어린이집에 도착하면 원장선생님이 별이를 맞이하는데, 역시 칭찬 세례였다.

아저씨가 잘 놀아준다고. 곰돌이 아저씨도 알고 호돌이 아저씨도 아니깐 아무래도 애 그거<칭찬> 하니깐 지 딴에는 기분이 좋았는가봐. 금요일 1등하고는 억수로 기분 좋대요. 근래는 진짜 기분 좋게 차를 탔거든요. 1등. 저번 주 금요일부터 1등 해야 된다고 '왜 1등 해야 되는데?' 했드만 아저씨 뒤에 앉아야 된대. 차타는 거 재미 붙이가 인자 차만 보면 뛰어가서 수월해졌지요. 몇 달 전만 해도 저 노란차 보기만 해도 화 나드만 <났는데>. 차에 내려서는 '재밌었어?'하면 '어 재밌었어' 하고 '오늘은 누구랑 놀았어?' 물어보면 이름 막 몇 명 이야기 하는 거 같은데 지<자기> 반 애들은 아닌 거 같고.(웃음)

아동중심 놀이치료 28회기 후 엄마상담 (2020.7.21)

아침에 어린이집 차에서 멀쩡히 내리는 별이를 보면 쌤들이 다 신기하대요. 갑자기 어떻게 저렇게 바뀌는지. 교실에서도 진짜 잘한다고 하대요. 담임선생님 이제 좀 살만하겠다 싶어요.

차량선생님 상담 6 (2020.7.23)

초반에 교실에 들어오지도 않던 별이는 점점 교실생활에 적응해 가기 시작하였고, 교실 안에서 하는 활동도 모범적으로 잘 하였다. 아직까지 친구들과의 상호작용이 자주는 없지만 친구들이 하는 활동에 관심을 보이며 웃기도 하고 말도 걸었다. 가끔 흥미 있어 하는 활동에는 큰소리를 내며 좋아하고 활동을 주도하는 모습도 보였다. 별이는 연구자의 교실관찰에도 별 관심을 보이지 않았는데, 친구들이 “별아 놀이선생님 왔어.” 라고 말하거나 담임선생님이 “별아 놀이 선생님 가시네?”라고 말하면 흘깃 쳐다보고 손을 흔드는 것이 전부였다. 별이의 이러한 행동은 놀이치료를 종료해도 된다는 중요한 신호였다.

별이가 맨날 차에서 놀이선생님 얘기하던데. 요즘은 딴 얘기를 많이 해서 제가 물어봐요. 놀이 선생님 오는 날이냐고. 그러면 ’몰라‘라고 얘기해요. 집에서 아빠랑 물총놀이 한 거, 식당 간 거, 지하철 탄 얘기. 요즘은 집 얘기를 많이 해요.

담임선생님 면담 15 (2020.7.27)

별이는 놀이치료 과정에서 줄곧 기차놀이만 하다가 20회기 이후에는 낚시놀이, 자동차 놀이, 젠가 등 다른 놀잇감에 관심을 보였다. 친숙한 기차를 한 번씩은 만지지만 초반에 줄곧 기차만 가지고 놀았던 거에 비하면 놀이의 방향이 많이 바뀌었다. 가장 난관이었던 놀이실에서 헤어지는 것도 수월해져 더 이상 놀이실에 오고 가는 것에 대한 경계가 없었다.

별이: 자동차 지나가니까 기차 멈춰야 돼.
연구자: 자동차 지나가니까 기차 멈춰야 하는구나. 멈췄습니다!

별이: 차례차례 가야 하는 거야.
연구자: 별이 좋아하는 노랑 자동차 지나갑니다.
별이: 노랑 자동차는 어린이집 차야.
연구자: 별이는 어린이집 노랑 자동차 좋아하지?
별이: 응. 어린이집 차 안 타면 어린이집 못 가. 어린이집 차는 토요일에 안 와.
연구자: 별이는 어린이집 차가 토요일도 왔으면 좋겠구나.
별이: 아니. 호돌이 아저씨도 쉬어야 돼.

아동중심 놀이치료 28회기(2020.7.21)

별이가 친숙한 대상자와 공간에 대한 분리가 잘되고, 놀이실에 오는 것보다 교실에서 친구들이랑 노는 것을 더 좋아하는 종료 신호를 보냈고, 별이엄마도 스스로의 불안관리법을 잘 실천하고 별이를 더 이상 불안하게 보지 않게 되어 연구자는 상담종료 메시지를 별이엄마에게 보냈다. 별이엄마는 연구자와 만나 이런저런 얘기를 하는 과정이 너무 좋았지만 계속 잡고 있음 안 되니 놓아준다는 농담으로 상담종료에 긍정 메세지를 주었다.

중복날 아니고. 중복 전날 우리 시댁 가서 나가서 삼계탕 먹는데 우리 시어머님이 별이 지하철 좋아한다고 또 태워 준거야. 내하고 신랑도 없는 곳에 혼자서 가신 거요. 별이 보고 '니 갈거야?' 했드만 '어 갈게 안녕'하고 그냥 가더라고. (크게 웃으며) 쟤가 전에는 안 그랬거든요. 우리 시어머님한테는 그렇게는 안할라 했거든요. 침엔 시어머님이 델꼬<데리고> 간다 했을 때는 또 내 없다고 난리 치거나 이러지 않을까 했는데 너무 잘했다는 거야. 그니깐<그러니까> 아 이게 내 마음.. 지는 아예 떨어졌는데 내가 못 놔서 여태까지 그랬구나 싶었지. 우리 신랑이 '진짜 괜찮겠나?'하길래 '괜찮다, 괜찮다.' 말로는 괜찮다 했는데 속으로는 안 그랬는데. 그때 알았다니까. 내가 못 놔서 애가 그랬는갑다(그랬나보다> 싶더라고. 그니깐 그거 보고 진짜 낯선 사람 아닌 이상에는 우리 친구한테도 한번 보내도 되겠고, 지 혼자서 떨어져서도 한번 자 봐도 되겠다 싶더라고. 자는 거까진 아직 안 해봤는데 내 없이도 이제 우리 친구들하고 있어도 되겠다 싶대. 그때보고. 그래 내가 문제다 하면서 왜 안 고치고 살았는지. 아만 고생했지. 이때까지.

아동중심 놀이치료 31회기 후 어머니상담 (2020.7.30)

(나) 노력하는 별이엄마

별이엄마는 이전에 어린이집 차에 무조건 별이를 태워야겠다는 생각만 하고 늦게 자고 일어날 힘도 없는 별이를 아침도 안 먹여 보냈었다. 충분히 잠을 못 잤고, 아침도 거른 별이 컨디션이 어린이집 적응에 영향을 많이 준다고 느낀 별이엄마는 별이의 수면교육을 열심히 하였다. 또한 무조건 별이 말이라면 다 들어주고 되고 안 되고의 경계가 없었던 별이에게 경계를 가르치는 훈육을 하기 시작하였다. 처음에는 마음이 쓰이고 별이가 떼를 쓸 때 혼란스러웠지만 마음을 다잡고 별이의 자조활동을 도왔으며, 스스로 문제를 해결했을 때 세부적인 칭찬도 아끼지 않았다.

> 그니깐 지<별이> 혼자 뒹굴었다가 거실에 나갔다가 거실에 불 다 꺼져 있으니깐 '엄마 나와' 이라더라고 '엄마는 안 나가 엄마는 잘 거야 엄마는 눈 감았어. 잘 거야' 그면<그러면> 지 혼자 들어와 가지고 침대 올라갔다가 내려와 가지고 또 타요자동차 가지고 지 혼자 놀다가 그니깐 그래 놀다가 뒹굴뒹굴 하면 어느 순간 지도 자고 내가 먼저 잠들 때도 있고. 지는 또 자고 있고. 지금까지 왜 맨날 지<별이>도 고생이고 나도 고생스럽구로 거실이고 방이고 끌리<끌려> 다니면서 놀아줬는가 몰라. 신기하게 모른 척하고 안 된다 하니까 되대요. 나는 난리칠까 봐 얼마나 조마조마 했는데.
>
> 아동중심 놀이치료 27회기 어머니 상담 (2020.7.16)

또한 별이만 바라보고 별이시간에 모든 일정을 맞추었던 별이엄마는 지금까지 별이를 위해 투자했던 시간의 일부를 자신을 위해 투자하기로 했는데 그 첫 시작은 평소 좋아하는 손뜨개였다. 아침에 별이를 어린이집에 보내놓고 이래저래 걱정되는 마음을 손뜨개에 집중하는 데로 돌렸고, 불안할 때면 '잘 하고 있겠지', '별 일 있음 먼저 전화 오겠지' 라고 생각의 방향을 돌렸다. 하지만 별이에게 하나하나 가르치고, 잘못된 건 훈육하며 나름 열심히 하다가도 친정엄마가 오시면 그동안의 고생이 물거품이 되었다. 그래

서 별이엄마는 친정엄마에게 별이를 훈육할 때 가만히 계시거나 아니면 나가시라고 부탁하였다. 친정엄마는 별이엄마를 완전히 이해는 못했지만 “상담 받으러 다니더니 뭔가 해보려고 하네. 니도 고생이다”라는 격려를 해주었다.

별이엄마는 REBT 과정 동안 논박이 어렵고 잘 이해되지 않는다며 몇 번을 다시 질문하였고, 감정일기 쓰는 것도 많이 부담스러워 했으며, 중간에 낸 생각변화 과제는 거의 하루종일 걸렸다며 너스레를 떨었다. 하지만 ‘부담이 습관이 되어간다’며 이제 화가 나거나 불안할 때마다 ‘내가 왜 지금 불안하지? 무슨 일 때문이지?’를 생활화하게 되었다고 하였다. 게다가 별이엄마는 부모교육 책도 많이 보고 강의도 많이 들으러 다녔지만 정작 실천한 적이 없었다고 토로하며 실천의 중요성을 언급하였다. 또한 남편이 새삼스럽게 많이 응원해 준다며 행복한 미소를 지었다.

> 남편이 내보고 ‘니 요즘 마이 편해진 거 같다’라고 하대요. 난 잘 모르겠는데 주위 사람들이 느끼나 봐요. 우리 남동생도 ‘누나 니<너> 인자<이제> 정상으로 돌아왔네?’ 그라고<그렇게 말하고>. 진짜 그동안 너무 내 맘대로 주변 사람들을 우째<어떻게> 하고 싶어 한 거 같다는 생각이 많이 들더라고. 고생했겠다. 전부 내 땜에. 우리 친정엄마를 내가 인자 교육 좀 시키 볼라고<시켜보려고>. 우리 엄마도 교육 좀 받아야 된다.
>
> 아동중심 놀이치료 30회기 어머니 상담(2020.7.27)

별이엄마는 자신이 상담을 받았던 것이 별이의 분리불안에 효과가 있었다고 하였다. 또한 평소에는 생각만 있고 행동으로 옮기지 못했던 말과 행동을 시도하게 되었다며 자신의 변화에 만족해하였다. 별이엄마는 계획대로 되지 않거나 집안이 좀 더러워도 웃을 수 있는 여유가 생겨 별이를 키우는 순간순간을 앞으로 행복으로 기록하고 싶다고 다짐하였다.

상담 받는다는 얘기를 처음에 친구들에게는 못했어요. 내보고 뭔가 문제가 있는가 싶어 할 거 같아서. 우리 애도 다 나 때문인가 싶고. 용기내가 <용기내어> 상담신청 한 게 내 생활에 이렇게 큰 변화를 가져올지 몰랐지. 아이 때문에 시작했는데 결론적으로 부부관계가 좋아졌어요(웃음) 첨에 그런 거 뭐하러 하냐는 남편이 최근에 자기친구 부부를 소개시켜 주라고 하는거 있죠. 내가 그동안 응가이<어지간히> 자기를 괴롭혔나 싶기도 하고. 진짜 신기하게 첨에 쌤이 그랬자나요. 큰 애는 안 그런데 어린 애기들은 부모가 어떻게 하는가에 달려있다고. 진짜 맞는 거 같아요.

아동중심 놀이치료 32회기 어머니 상담 (2020.8.3)

2. 동이 이야기

가. 동이의 아동중심 놀이치료 과정

동이의 아동중심 놀이치료는 총 24회기 진행하였다. 2020년 4월 2일부터 2020년 6월 8일까지 일주일에 2번 16회기를 진행하였고, 적응 시점인 2020년 6월 11일부터 2020년 7월 30일까지는 일주일에 1번 진행하였다. 아동중심 놀이치료는 동이 유치원 3층에 위치한 별도의 놀이실에서 40분 진행하였고 아동중심 놀이치료 후 어머니 면담을 20분 진행하였다. 동이의 아동중심 놀이치료 과정은 다음과 같다.

(1) 사전 심리검사

동이의 사전심리검사는 정신보건 임상심리사가 K-WPPSI-IV, JTCI, HTP, KFD, CAT를 진행하였다. 검사결과는 다음과 같다.

(가) K-WPPSI-IV

K-WPPSI-IV로 측정한 동이의 지적능력은 FSIQ 122(95% 신뢰구간 113-131, 백분위 93)의 '우수' 수준으로 여겨지며, 주요 지표상의 점수는 확인해보면 언어이해(VCI) 120, 시공간(VSI) 123, 작업기억(WMI) 107로 나타났다. 수행양상을 구체적으로 살펴보면 언어이해지표는 '우수' 수준으로 언어적 표현 및 수용 능력, 학습을 통해 습득된 상식 수준이 또래보다 뛰어나며, 언어적 개념형성 능력이 잘 발달해 있음을 알 수 있다. 시공간지표 역시 '우수' 수준으로 시공간처리와 비언어적 개념형성 및 추론 능력, 시각-운동 협응 능력이 우수한 것으로 나타났다.

소검사 수검 당시 동이는 다소 과제가 어렵더라도 쉽게 포기하지 않았으며, 다양한 방법을 시도, 성공하는 모습을 보였다. 상기 모습을 통해 동이가 좌절 인내력, 문제해결 능력 그리고 인지적 융통성을 갖추고 있음을 시사한다. 마지막으로 작업기억 지표는 '평균' 수준으로 동이가 일반적인 수준만큼의 작업기억 능력을 갖추고 있음은 물론 이를 원활하게 활용할 수도 있으며, 주의집중을 유지하고 주위 간섭을 억제하는데도 별다른 어려움은 없는 것으로 보여졌다.

(나) JTCI

외향적인 성격의 동이는 평소 다른 사람들과 관계에서 밝고 활발한 모습을 보이며 사교적인 면이 있는 것으로 해석되었다. 낯선 상황이나 사람과 접촉했을 때에도 크게 위축되지는 않을 것이라 여겨지는데, 다만 타인의 비난이나 거절에 취약한 면이 있다 보니 상대가 자신에게 호의적이지 않다고 판단이 될 경우, 쉽게 좌절하고 자신감을 잃으며 소극적인 태도를 취할 가능성이 있다(NS=63T, HA=54T, RD=57T). 더욱이 창피하였다거나 당혹스러웠던 이전의 부정적인 경험 등을 반복해서 곱씹는 경향이 있어 이를

극복하는데 어려움이 있고, 평소 걱정, 염려가 많으며 쉽게 흥분하고 감정 변화가 잦을 것이라 사료된다.

(다) CAT

연상이 대체로 단순하고 구체적인 수준에 머물러 있기는 하였으나 동이의 연령을 감안하면 일반적인 수준으로 보여졌다. 감정이나 전후 맥락 등을 조리 있게 설명하지는 못하였지만 검사자의 질문에 나름의 추론을 하고, 연상 내용이 다양하고 그림의 주제에서 크게 벗어나지 않은 점 등으로 미루어볼 때 투사가 비교적 잘 일어났음을 알 수 있었다. 동이는 검사 간 정서적 유대와 양육 등을 연상토록 하는 카드에서 어머니상이 아닌 아버지상을 떠올렸으며("아기 곰, 아빠 곰이 집에 있어요", "아빠 곰이 아기 곰 이렇게 하고 있어요"/ 품고 있다는 듯 행동으로 보여줌). 어머니상이 등장한 연상에서는 "아기 토끼가 엄마 말을 듣지 않아 엄마가 화가 났다"고 말하였다. 동이는 동이엄마와의 관계에서 보살핌, 안정감 등의 감정을 경험하지 못하고, 내·외적으로 갈등을 겪고 있을 것으로 사료된다.

(라) 총평

동이는 전반적으로 우수한 인지능력을 갖추고 있는 것으로 나타났으며, 외향적이고 사교적인 면이 있었다. 전반적으로 에너지 수준이 높고 활발한 성격이나 가정 내에서 주 양육자인 동이엄마가 에너지 수준이 낮고 무기력한 면이 있다 보니 이러한 에너지를 충분히 발산하지 못하고 있을 가능성이 높았다. 특히 동이는 감정표현이 솔직하고 극적인 경향이 있는데, 동이엄마가 여기에 적절히 반응해주지 못할 때가 많아 서로 정서적 교류가 원만하게 이루어지지 않았음을 시사한다. 동이는 엄마와의 관계에서 안정감, 보살핌 등의 감정을 경험하지 못하며, 답답함을 느끼고 있을 것으로 보였

다. 엄마와의 관계에서 충족되지 않는 정서적 유대감을 채우기 위해 평소 자신에게 조금만 관심을 보이거나 호의적인 태도를 보이는 사람에게 쉽게 애정을 표현하고 애착을 드러내고, 타인의 비난, 거절 신호에 민감하게 반응하고 쉽게 상처받는 등 다소 불안정한 대인관계 패턴을 보이는 것으로 사료된다.

(2) 놀이평가

통통한 체구, 귀여운 외모의 동이는 상담사와 함께 놀이실에 도착하였으며, 계단을 올라오느라 다소 숨이 찬 듯 보였다. 잠시 숨을 돌렸다 시작하자는 연구자의 말에 잠시 쉬는 듯 하더니 불쑥 자신과 아버지가 “뚱뚱하다”는 말을 아무런 맥락 없이 이야기하였다(추후 확인된 바로 놀이실에 들어오기 직전 동이가 다른 사람으로부터 뚱뚱하다는 말을 들었다고 함). 이를 들은 연구자가 동이에게 튼튼하고 건강해 보인다고 말해주자 동이는 기분 좋은 듯 미소를 지었으며, 연구자에게 관심을 보이고 어디에서 왔는지, 왜 왔는지, 다른 친구들도 이곳에 왔었는지 등을 물으며 관심과 호감을 표하였다.

전반적으로 밝은 분위기를 풍기며 협조적으로 임하였으며, 한창 놀이를 하다가 간혹 다른 대화 주제로 넘어갈 때가 있었지만 원래 하던 놀이에 다시 주의를 돌리는 데 큰 어려움은 없었다. 웃을 때 눈가에 귀엽게 주름이 갔고 애교가 많은 편으로 연구자와 놀이 중 다른 친구들에겐 비밀로 해달라고 하며 귀엽게 눈을 찡긋하기도 하였다. 다만 낯선 이에 대한 경계가 다소 없고 빠르게 친밀감을 형성하는 듯 보였는데, 처음 만난 연구자의 볼에 갑작스럽게 뽀뽀를 한다거나 마친 후에도 연구자와 더 있고 싶어 하고 놀이실에서 나가기 싫어하며 금방이라도 울 것 같은 표정을 짓기도 하였다.

(3) 어머니 면담

동이는 4.0Kg으로 정상분만 하였고, 성장과정에 특이사항은 없었다. 초등학교 1학년인 형이 있고, 동이는 형과 잘 지냈다. 동이가 태어났을 때 동이엄마는 산후우울증을 앓았고, 이로 인해 동이엄마는 동이에게 거의 관심을 가지지 않았으며, 동이가 5개월 때 동이를 가정어린이집에 맡겼다. 동이가 가정어린이집을 다닐 때 동이엄마는 가정어린이집 선생님을 통해 동이가 첫걸음마를 하였고, 말을 하였고, 기저귀를 뗐고, 분유를 떼는 등의 일을 전달 받았을 정도로 양육에 소홀하였다. 가정어린이집에 다닐 때 동이는 또래 아이들에 비해 말이 늦었고, 이러한 이유로 또래를 때리거나 소리를 지르는 일이 잦았는데 그때마다 어린이집 선생님이 해결을 하였다. 가끔 심하게 친구에게 상처를 주는 경우 어린이집 선생님은 동이 할머니에게 상황을 이야기 하였고 할머니가 상대편 어머니에게 사과하고 상황을 마무리하였다. 동이엄마는 상황이 종료된 후 시어머니를 통해 전달 받는 정도였고, 심각하게 받아들이지 않았다. 유치원 첫 등원 날에 동이가 유치원을 가지 않으려 했을 때 동이엄마는 대수롭지 않게 여겼고, 금방 해결될 거라 생각하였다. 그러나 평소에 보지 못했던 동이의 반항적인 행동에 동이엄마는 당황하였고, 지금까지 자신이 동이 양육에 전혀 신경 쓰지 못한 것이 후회되었다.

(4) 사례이해 및 치료목표 설정

동이의 사전심리검사, 놀이평가, 어머니 면담 결과를 토대로 동이의 사례를 이해하고 치료목표를 설정하였다. 동이는 부정적이고 방임된 양육환경으로 인해 어머니와 불안정 애착을 형성하고 있었다. 동이의 행동에 할머니와 동이엄마는 허용적이었고, 동이아빠는 통제적이었으며, 동이 할아버지는 막연한 공포심을 조성하는 등 동이를 위한 가족들의 훈육방식은 비일관

적이었다. 이는 동이로 하여금 새로운 정서적 안정감을 주지 못하였다. 또한 동이가 5개월 때부터 다녔던 소수 인원의 가정어린이집은 동이처럼 관심과 애정욕구가 강한 아이들을 잘 돌봐줄 수 있는 환경이었다. 이러한 어린이집 환경에 익숙했던 동이가 어린이집 보다는 상대적으로 규칙이 강하고 정적인 몬테소리 환경의 유치원에 적응하는 것이 불안했을 것이다.

또한 유치원으로 옮기는 과정에서 동이는 아무런 정보나 적응기간 없이 갑자기 분리되어야 하는 상황을 맞이하였고, 그 과정에서 표현된 동이의 불안 행동은 수용 받지 못하였다. 동이는 이러한 불안감을 떼쓰기, 울기, 소리 지르기 등의 행동으로 표현하였다. 동이의 사전심리검사와 사례를 이해하고, 놀이평가, 어머니 면담 결과를 토대로 연구자가 설정한 동이의 치료목표는 다음과 같다. 첫째, 놀이치료를 통해 충분히 수용 받는 경험을 통해 인간에 대한 신뢰감을 형성하도록 돕는다. 둘째, 동이엄마의 부모교육을 통해 동이엄마와 동이의 상호작용을 높여 안정적 애착형성을 돕는다. 셋째, 점진적인 분리 상황 연습을 통해 안정감을 느껴 분리불안을 해소한다.

(5) 아동중심 놀이치료

동이의 아동중심 놀이치료는 총 24회기로 진행되었다. 치료 초기(1~3회기)는 라포형성과 탐색단계로 별이가 놀이실에 적응하는 시기이고, 중기 1(4~6회기), 중기 2(7~10회기), 중기 3(11~16회기), 중기 4(17~20회기)는 동이가 놀이실에 조금씩 적응해가고 놀이를 통한 심리적 특성을 보이는 시기이며, 치료 종결(21~24회기)은 동이의 불안한 정서가 안정화되면서 분리불안이 해결되는 시기이다. 동이의 회기별 놀이 활동은 표 Ⅳ-8, 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화는 표 Ⅳ-9에 제시하였다.

<표 Ⅳ-8> 동이의 회기별 놀이 활동

회기	날짜	놀이활동	회기	날짜	놀이활동
1	4.2	인형놀이	13	5.28	클레이로 가족만들기
2	4.9	소꿉놀이, 젠가	14	6.1	클레이로 가족만들기
3	4.16	소꿉놀이, 인형놀이	15	6.4	소꿉놀이, 낚시놀이
4	4.23	인형 목욕시키기	16	6.8	소꿉놀이, 인형놀이
5	4.29	인형 목욕시키기	17	6.11	소꿉놀이, 클레이
6	5.4	인형 목욕시키기	18	6.18	캠핑놀이
7	5.7	소꿉놀이, 인형놀이	19	6.25	캠핑놀이
8	5.11	소꿉놀이, 병원놀이	20	7.2	기차놀이, 로봇놀이
9	5.14	젠가, 소꿉놀이	21	7.9	소꿉놀이, 클레이
10	5.18	인형놀이, 클레이	22	7.16	세계여행놀이
11	5.21	소꿉놀이, 비행기접기	23	7.23	클레이
12	5.25	클레이로 가족만들기	24	7.30	클레이, 비행기접기

<표 Ⅳ-9> 동이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화

시기	치료목표	행동 특성	심리적 변화
초기	라포 형성	· 분리에 대한 강한 거부 · 놀이실에 높은 관심 · 자유로운 의사표현	· 높은 불안감 · 지나친 친밀감 · 특정 공포증
중기1	점진적 분리	· 분리에 대한 두려움 · 엄마에 대한 강한 애착표현	· 불안감 · 두려움 · 혼란스러움
중기2	안정적인 정서유지	· 불안감을 스스로 조절 · 엄마에 대한 애정 표현	· 두려움 · 낮은 안정감 · 혼란스러움

중기3 신뢰감형성	· 유치원에 적응해 감 · 가족들과의 상호작용 표현 · 어색한 분리와 적응	· 안정감 · 긴장감 · 즐거움
중기4 신뢰감형성	· 가족들과 선생님의 애정표현 · 행복감. 친밀감 · 낮아진 불안심리 · 자유로운 분리	· 즐거움 · 편안함 · 애정과 신뢰
종결 자신감회복	· 가족들과의 상호작용 · 즐거운 놀이 · 자유로운 분리	· 자신감 · 행복감

(가) 초기 (1회기~3회기: 2020년 4월 2일~ 2020년 4월 16일)

동이는 늘 코팅된 엄마 사진을 목에 걸고 놀이실에 왔다. 연구자가 관심을 보이면 “동이엄마야. 동이엄마 ○○○이야.”라고 엄마사진을 연구자 얼굴에 가까이 가지고 왔다. 동이는 놀이치료 1회기부터 놀이실을 어색해 하거나 불안해하지 않았고 놀잇감에 호기심을 보였다. 또한 지속적으로 관심있는 대상에 대해 질문하였는데 연구자가 대답해주면 꼬리에 꼬리를 물고 질문하였다. 특히 연구자에게 개인적인 질문을 많이 하였다. 늘 밝은 표정이었고, 연구자가 동이에게 웃어주면 스스럼없이 “선생님 좋아”라며 연구자의 손을 자신의 볼에 가져갔다.

연구자: 누구야?
동이: 동이엄마야. 동이엄마 ○○○이야.
연구자: 그렇구나.
연구자: 엄마 예쁘시다.
동이: 응. 우리엄마 간호사야.
연구자: 엄마 간호사시구나.
동이: 응.
연구자: 동이는 엄마가 너무 좋은가봐.
동이: 응.
연구자: 그렇구나. 그런데 엄마 목걸이는 왜 걸고 다녀?

동이: 응. 응. 응. 엄마 보고 싶으면 보래. 할머니가.
연구자: 할머니가 만들어 주셨어? 목걸이?
동이: (코팅된 부분을 가리키며) 응. 응. 이렇게. 이렇게 딱딱하게 만들어줬어. 할머니가.
연구자: 잘 만드셨네. 할머니께서. 동이는 엄마 목걸이 보면 엄마 안보고 싶어?
동이: 응. 아니. 근데 엄마 목걸이 보면 엄마 안보고 싶대. 할머니가.
연구자: (머리를 쓰다듬으며) 우리 동이엄마 보고 싶지만 너무 잘 참는 거 같네?
동이: (연구자 옆에 바짝 다가앉으며) 선생님 좋아.
연구자: 선생님 좋아?
동이: (연구자의 손을 자신의 볼에 갖다 대며) 응.
연구자: 선생님도 동이가 좋아.

아동중심 놀이치료 1회기(2020.4.2)

어머님이 만들어 주셨어요. 코팅도 하고. 엄마 보고 싶을 때 사진보고 있으면 엄마가 데리러 간다고. 어머님이 증명사진 달래서 줬더니 어머님이 만들고. 가위로 제가 코팅된 거 잘라주고. 목에 줄은 어머님이 달아주고. 이 방법 저 방법 써 보다가(…). 엄마를 맨날 찾으니.

아동중심 놀이치료 1회기 어머니 면담(2020.4.2)

동이는 다양한 놀잇감에는 관심을 보였지만 놀이선택이 자유롭지는 못하였다. 자신이 봐서 좀 어려워 보이는 놀잇감(주로 상자 안에 있는 보드게임종류)은 “형아 꺼.”라고 말했는데, 연구자가 “해 볼까?”라고 반응하면 “아니. 형아 꺼.”라고 회피하였다. 가정에서 형과 동이의 놀잇감에 대해 경계를 준 것 같았다. 동이는 큰 종류의 동물인형이나 털이 긴 인형을 보면 “동이 잡아먹으면 어떡해?”라고 멀리 했으며, 연구자가 “인형이야.”라며 동이에게 보여주면 “동이 잡아먹으면 어떡해?”를 반복해서 말하였다. 하지만 연구자가 “인형이야.”라며 인형을 안자 금방 연구자를 모델링하여 인형을 안았다. 이렇듯 동이는 당황하거나 겁이 났을 때 자신의 감정을 연구자가 읽어주거나 낯선 상황에 대해 어떻게 대처해야 하는지 충분한 설명을 해주

면 금방 이해하였다.

연구자: (큰독수리 인형을 가리키며) 동이야. 이건?
동이: 응. 응. 싫어. 무서워.
연구자: 동이는 인형 무서워?
동이: 응. 아니.
연구자: 안 무서워?
동이: 저건 무서워. 응. 응. 털이 있어. 발톱이 무서워.
연구자: 동이는 털이 있고 발톱이 있는 동물이 무섭구나.
동이: (연구자의 팔을 잡으며) 동이 잡아먹으면 어떡해?
연구자: 괜찮아. 인형이야.
동이: 응. 괜찮아.
연구자: 응.
동이: 그래도 잡아먹으면 어떡해?
연구자: 그래도 잡아먹을까봐 걱정돼?
동이: 응.
연구자: (인형을 안으며) 아. 포근해. 너무 좋아.
동이: (…).
연구자: 동이도 한번 안아볼래?
동이: 아니.
연구자: 이건 인형이야. 재미있게 가지고 노는 거야.
동이: 이건 인형이야.
연구자: 그래. 인형이야.
동이: 인형은 잡아먹지 않아. 재미있게 가지고 노는 거야.
연구자: (웃으며) 우리 동이 금방 선생님 따라하네.

아동중심 놀이치료 2회기(2020.4.9)

동이가 겁이 좀 많아요. 그리고 할아버지가 맨날 어릴 때 말 안 들으면 '호랑이가 잡아간다. 사자가 와서 니 먹는다' 이런 말을 자주 하셔서 동이가 큰 동물들은 텔레비전에만 나와도 무서워해요. 인형보고도 그럴 줄은 몰랐네요. 독수리는 잘 알지도 못 할 텐데.

아동중심 놀이치료 2회기 어머니 면담(2020.4.9)

동이는 연구자가 독수리에 대해 질문했을 때 동물 책에 있었다고 얘기했고, 그 책은 노란색이며 표지에 독수리 그림이 있었다고 하였다. 독수리는 발톱이 무섭다는 디테일한 표현까지 하였다. 하지만 엄마는 동이가 독수리를 알고 있다는 것을 의아해 하였다. 동이의 일상이 궁금해 졌다.

동이엄마가 동이에게 어떻게 하면 관심을 가질 수 있을까?
연구자일지(2020.4.9)

동이는 놀이시간 후 교실을 내려가지 않으려 하였다. 동이는 떼를 쓰거나 큰소리를 내지는 않았지만 연구자의 손을 잡고 소리 없이 눈물을 흘리며 “동이 선생님 보고 싶으면 어떡해”를 반복해서 말하였다. 이러한 동이 행동은 불안정 애착 유아들이 낯선 타인이 자신에게 애정과 관심을 보일 때 타인에게 쉽게 애착하고 높은 친밀도를 보이는 전형적인 반응이었다. 연구자는 “우리는 두 밤 자고 또 만나고 두 밤 자고 또 만날 거야. 동이는 교실에서 잘 놀고, 선생님은 선생님 일 하다가 약속시간이 되면 만날 거야. 선생님은 동이가 보고 싶어도 씩씩하게 참을 거야. 동이도 해 보자.”라고 말하였다. 동이는 “응”이라고 대답하고도 연구자가 자리에서 일어나 동이에게 내려가자는 눈짓을 하면 “동이 선생님 보고 싶으면 어떡해”를 반복해서 말하였다. 연구자는 동이와 함께 교실에 가서 동이를 교실 안에 들어가게 한 후 교실 밖에 앉아 있었다. 동이가 연구자를 보며 들어오라고 손짓을 하였고, 연구자는 ‘여기서 볼게’라는 비언어적 행동으로 동이를 안심시켰다. 이야기나누기 시간이었고, 담임선생님이 동이에게 “동이 앞으로”라고 말하며 주의를 주었고, 동이는 자신의 자리에 앉아 엎드려 소리 없이 울었다.

(나) 중기1 (4회기~6회기: 2020년 4월 23일~ 2020년 5월 4일)

초반에 인형과 소꿉놀이에 열중했던 동이는 4회기부터 6회기까지 줄곧 ‘인형 목욕시키기’에 집중하였다. 놀이실에 오면 인형부터 찾았고, 연구자가 “깨끗한 거 같은데?”라고 하면 “아니야. 동이가 목욕시켜야 해.”라고 대답하였다. 여전히 동이 목에는 엄마사진 목걸이가 있었고, 목욕시킬 때 목에

걸린 엄마사진이 물에 닿으려 하자 목을 옆으로 계속 움직였다. 연구자가 대신 사진을 목에 걸고 있을 때도 인형을 목욕시키는 내내 연구자 목에 걸린 엄마사진을 확인하는 행동을 보였다. 동이의 엄마에 대한 애착은 놀이 중에 자주 드러났다.

연구자: 선생님이 엄마사진을 좀 들고 있을까?
동이: (고개를 끄덕이며) 응. 들고 있으면 안 되고. 응. 목에 해야 해.
연구자: 목에 걸고 있으라고? 알았어.
동이: (목걸이를 보고 웃으며) 응. 동이엄마가. 응. 선생님 목에 있다.
연구자: 그렇네.
동이: (인형 목욕에 집중하며) 거품이 계속계속 있네.
연구자: 그렇네. 거품이 계속계속 있네.
동이: 아기 눈에 들어가도 돼?
연구자: 응. 인형이라서 괜찮아.
동이: 응. 진짜 아기면 어떡해?
연구자: 진짜 아기면 어떡할 거 같아?
동이: 응. 아파. 눈 아파.
연구자: 진짜 아기면 눈이 아플 거 같아?
동이: 응.
연구자: 이건 인형이라 괜찮아.
동이: (눈 감는 흉내를 내며) 응. 진짜 아기면 눈을 이렇게 해.
연구자: 진짜 아기면 눈을 그렇게 감아야 하는구나.
동이: 응.
연구자: 동이는 누가 목욕시켜 줘?
동이: 응. 몰라.
연구자: 엄마? 할머니? 아빠?
동이: 응. 몰라.
연구자: 누가 목욕시켜 줬음 좋겠어?
동이: 엄마.
연구자: 엄마가 목욕 자주 씻겨 줘?
동이: 아니.

아동중심 놀이치료 5회기(2020.4.29)

동이는 여전히 교실로 가지 않으려 하였고, 연구자는 담임선생님에게 개인 상담을 신청해 동이에게 가장 필요한 건 관심과 애정임을 강조하였고, 동이가 정적인 담임선생님과 교실 분위기에 아직 어색함이 있어 보이니 동이가 적응할 때까지 만이라도 연구자와 합의하에 집중적인 관심을 보여주

자고 제안하였다. 담임선생님은 다른 아이들도 있는데 동이에게만 그렇게 행동하는 게 맞는 건지는 모르겠고, 성격상 자신은 없지만 제안한 대로 한 번 해 보겠다고 하였다.

담임선생님이 이전과 다르게 “동이야. 놀이실 가서 잘 하고 와.”, “동이 잘 하고 왔어? 이제 교실에서 재밌게 놀자”라는 반응을 보이자 동이는 멈칫했지만 반복되는 담임선생님의 관심에 즐거운 듯 동이는 고개를 끄덕이거나 살짝 웃는 모습을 보였다.

> 처음에는 담임선생님이 내가 있어서 의식적으로 아이들에게 지시를 하는 줄 알았다. 하지만 여러 번의 교실관찰을 해보니 완벽주의 성향이 강하신 분 같았다. 담임선생님은 아이들에게 조금의 흐트러짐을 허용하지 않으셨다. 아이들 한 명 한 명에게 하나하나 지시를 하셨고 아이들은 지시에 움직이는 표정 없는 로봇 같은 느낌이었다. 또한 담임선생님 말씀대로 내성적인 자신의 성격이 그대로 교실에 반영되었다. 동이가 교실이 편하지 않았던 이유를 알 것 같았다. 하지만 개인적으로 만나서 이야기할 때 담임선생님의 모습은 열정적이었고 아이들에 대한 애정이 많았다. 단지 몬테소리 환경은 조용해야한다는 잘못된 신념과 애정표현을 애색해하였던 성격이 교실분위기를 건조하게 만들었던 것이다. 담임선생님이 나의 제안을 잘못 해석하면 동이를 평소에 칭찬해주지 않았다는 비난으로 받아들여졌을지도 모른다는 걱정이 되었지만, 담임선생님이 동이를 위해 노력하는 모습에서 담임으로서의 책임감이 엿보였고 고마웠다.
>
> 연구자 일지(2020.5.4)

(나) 중기 2 (7회기～10회기: 2020년 5월 7일～ 2020년 5월 18일)

동이는 여전히 엄마 목걸이를 걸고 놀이실로 왔다. 또한 놀이실에서 공포의 대상을 자주 표현하였다. 초반에 털이 있는 큰 인형에 반응했던 것과 유사하게 “잡아먹으면 어떡해.”라는 말을 불특정 대상에게도 반복하였다. 간접적으로 접한 무서운 책이나, 할아버지가 말씀하신 특정대상을 이용한 공포심 조장, 매스컴 등의 영향은 동이로 하여금 이유 없는 공포와 불안을 만들어 내고 있는 듯하였다. 동이가 자주 언급한 대상은 유령토끼, 상어,

유령, 도둑, 귀신이었다. 동이는 자신이 확인하지 않은 대상에 대한 막연한 공포만 있을 뿐 대상에 대한 구체적인 정보와 불안감이 있어 보이지는 않았다. 이는 놀이치료 과정에 드러났는데, 동이가 언급하는 도둑, 귀신, 유령 토끼 같은 대상은 동이에게 부정적인 이미지이긴 했지만 친근한 대상으로도 표현되었다.

연구자: (유치원방송이 나온다) 이게 무슨 소리지?
동이: 응. 이거. 조심해요 하는 거야.
연구자: 뭘 조심해야 해?
동이: 응. 도둑.
연구자: 도둑?
동이: 응. 사람을 잃어버려.
연구자: 사람을 잃어버려?
동이: (두 손을 앞으로 휘저으며) 응. 동이 잃어버리면 응. 못 찾아. 그리고 동이 도둑이 확 데려가.
연구자: 동이를 도둑이 데려가?
동이: 응. 물건도 가져가.
연구자: 도둑이 물건도 가져가?
동이: 응.
연구자: 동이 집에 도둑이 들어온 적이 있어?
동이: 응. 응. 내가 “아빠! 도둑이 들어왔어요.”라고 했는데 아빠가 도둑을 안 바래다줬어.
연구자: 아빠가 도둑을 안 바래다줬어? 아빠가 도둑을 어디에 바래다줘야 해?
동이: 응. 도둑 집에.
연구자: 동이는 도둑을 보면 어때?
동이: 응. 집에 가! 해.
연구자: 도둑이 집에 갔으면 좋겠어?
동이: 응.

아동중심 놀이치료 7회기(2020.5.7)

> 형이 요즘 ○○○○○라는 만화책에 빠져 있어요. 동이는 글자를 모르고 그림만 봐요. 그리고 형에게 이것저것 물어보더라구요. 형이 아마 이상하게 얘기해줬을 수도 있고. 무서우면 보지 마라. 저건 가짜다. 지어낸 거다. 라는 말을 자주 해주는데(…). 이제 안 보여줘야겠네요.
>
> 아동중심 놀이치료 7회기 어머니 면담 (2020.5.7)

동이는 교실로 내려가는 일이 여전히 편하지 않았다. 하지만 계단을 내려가면서 혼잣말로 “동이반 선생님이 잘 했어요 하겠네”라고 말하였다. 동이는 혼잣말을 통해 불안감을 스스로 조절하고 있었으며, 담임선생님의 칭찬은 동이에게 위안을 주고 있는 듯하였다. 동이엄마는 가정에서 동이의 생활에 신경을 많이 쓰는 듯 보였다. 초반에 동이의 일상에 대한 정보를 전혀 주지 못했던 동이엄마는 동이의 일상 속 변화들에 대한 다양한 정보를 연구자에게 제공하였다. 또한 연구자가 동이에게 도움을 줄 수 있는 해결책을 동이엄마에게 제공하면 그것을 동이아빠와 시어머니께 그대로 전달하여 함께 노력하려는 의지를 보였다.

> 주말 낮에 남편이 제가 일하면 데리고 가고 거의 저녁시간은 가족이 같이 보내는 거 같애요. 남편은 책을 좋아해서 맨날 핸드폰으로 책을 보고. 큰애가 8살인데 한 번도 읽어준 적이 없었고 맨날 폔을 찍는 거 하니깐. 동이한테 책을 좀 읽어주라고. 글자를 모르니까. 계속 민망하다고 못 읽겠다고 하더라구요.
>
> 아동중심 놀이치료 10회기 어머니 면담 (2020.5.18)

(다) 중기 3 (11회기~16회기: 2020년 5월 21일~ 2020년 6월 8일)

동이는 여전히 엄마 사진이 있는 목걸이를 목에 걸고 왔지만 예전처럼 신경 쓰지는 않았다. 또한 연구자가 가족 이야기를 꺼내면 이전에는 “엄마가 좋다” 또는 “엄마 사랑해”라는 표현으로 일관했는데, 놀이치료 11회부터는 가족들의 이야기를 자주 하였다. 동이는 가족과의 활동을 소꿉놀이와

병원놀이를 통해 주로 표현했으며, 평소에 거의 언급하지 않았던 형과 아빠 이야기도 하였다. 이는 동이가 가족과의 일상적인 생활에 안정감과 행복감을 느끼고 있다는 좋은 신호였다.

연구자: (소꿉놀이로 아침밥이라고 차려주는 동이에게) 동이는 아침 뭐 먹었어?
동이: 햄버거.
연구자: 햄버거? 엄마가 만들어 주셨어?
동이: 응. 아니. 샀어. 아빠가. 맥도날드 가서.
연구자: 아침에 아빠가 맥도날드 가서 햄버거 사주셔서 먹었구나. 맛있었겠다.
동이: 응.
연구자: 엄마도 햄버거 먹었어?
동이: 아니. 형아랑 나랑 아빠랑 먹었지. 엄마는 잤어. 응. 아빠가 엄마는 자야 한다 했어.
연구자: 엄마가 저녁에 일을 하니까 아빠가 엄마 자라고 했나보네.
동이: 응. 그런데 아빠가 동이 유치원 갈 때 안 울어서 그런거야.
연구자: 동이 유치원 갈 때 안 울어서 아빠가 어떻게 해 줬어?
동이: 응. 응. 아빠가 동이 잘했어. 했어.
연구자: 아. 아빠가 동이 유치원 갈 때 안 울고 가서 잘했어하고 칭찬해줬어?
동이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 동이가 요즘 유치원 갈 때 안 울고 가는구나.
동이: (멋쩍게 웃으며) 다 먹으면 응. 응. 설거지 해야 돼.
연구자: (소꿉놀이 아침밥을 주며) 네. 다 먹었어요.
동이: 이거 물이 안 나오는데 어떡해?
연구자: (크게 웃으며) 장난감이라 물이 안 나오나봐. 어떻게 할까?
동이: 가짜로 씻으면 돼.
연구자: 그래 가짜로 씻자.
동이: 엄마가 설거지하면 동이랑 놀아줘라 해.
연구자: 누구한테?
동이: 형아.

아동중심 놀이치료 11회기(2020.5.21)

동이는 여전히 교실에 가는 것을 편하게 생각하지 않았다. 연구자와 동이는 계단을 내려갈 때 한 칸, 두 칸 놀이를 했는데, 3층과 2층 내려가는 계단을 신나게 내려가다가도 2층에서 1층에 내려가는 중간에서 1층 교실이

보이면 “동이반 선생님이가 안돼 해”라고 이야기하였다. 이는 담임선생님이 계단에서 뛰는 모습을 본다면 장난친다며 혼낼 거라는 것을 예상해서였다. 동이의 행동은 담임선생님이 강조하는 규칙에 긴장감을 가지고 있음을 짐작하게 하였다. 또한 연구자가 “오늘은 동이반 선생님이 우리 동이 기다릴까? 안 기다릴까?”라고 물어보면 “기다려”라고 대답하였다. 이러한 동이의 반응에서 담임선생님의 노력이 엿보였다. 연구자는 담임선생님에게 동이가 담임선생님이 자신을 기다린다고 표현하였다는 정보와 동이가 선생님 말을 잘 지키려고 노력한다는 정보를 주었다. 담임선생님은 동이의 이러한 행동에 기뻐하였고 동이에게 더 관심을 가져주는 노력을 보여줬다.

(라) 중기 4 (17회기~20회기: 2020년 6월 11일~ 2020년 7월 2일)

놀이치료 17회기부터는 동이를 일주일에 한번 만났다. 동이가 유치원에 등원할 때 어머니나 할머니로부터 편안하게 분리가 되었고, 놀이실에서 교실로 가는 것도 어려움이 없었기 때문이다. 놀이실에서 동이는 주로 캠핑, 여행과 같은 주제로 놀이 하였다. 놀이상황에는 동이 가족들이 지속적으로 등장하였고, 17회기에는 평소에 등장하지 않았던 사촌형과 담임선생님도 등장하였다. 이러한 동이의 놀이변화는 동이가 가족과의 상호작용이 즐겁고, 자신에게 관심 가져 주는 대상에 대해 애정과 신뢰가 생겼다는 신호였다.

연구자: 비행기에는 누가 타고 있어?
동이: 엄마, 아빠, 김동이, 김○○(형), 김○○(사촌형)
연구자: 김○○? (사촌형).
동이: 응.
연구자: 김○○는 누구야?
동이: 형아. 응. 우리 집에 안사는 형아.
연구자: 그렇구나. 이제 다 탔어?
동이: 응. 아니. 동이반 선생님.
연구자: 동이반 선생님도 탔어?
동이: 동이반 선생님이 비행기에서 동이 좋아해서 자꾸 안아.

연구자: (크게 웃으며) 동이반 선생님이 동이 좋아해서 자꾸 안아? 동이반 선생님이 동이 너무 사랑하나 봐.
동이: (팔로 큰 동그라미를 그리며) 이만큼 사랑해.
연구자: (팔로 큰 동그라미를 그리며) 동이반 선생님이 동이를 이만큼 사랑하시는구나.
동이: (큰소리로) 응.

아동중심 놀이치료 17회기(2020.6.11)

놀이치료 18회기부터 동이는 엄마 목걸이를 걸고 오지 않았다. 이는 엄마 목걸이가 상징하고 있었던 불안이 해결되었다는 핵심적인 신호였다. 그리고 놀이 중 동이는 동이반 친구들에 대한 이야기도 자주 할 만큼 자신의 반에 점점 적응하고 있었다.

연구자: 동이엄마 목걸이 안 걸고 왔네?
동이: 응. 응. 동이 반에. 동이 가방에 있어.
연구자: 동이가 가방에 넣었어?
동이: 응. 아니. 동이 반 선생님이가 가방에 넣어서 엄마 보고 싶으면 보자 했어.
연구자: 동이 반 선생님이 가방에 넣어서 엄마 보고 싶으면 보자고 했구나.
동이: 응.
연구자: 동이는 그렇게 하니까 좋아?
동이: 응. 아니. 엄마 보고 싶으면 꺼내보는 거야.
연구자: 그렇구나. 우리 동이 많이 씩씩해졌네.
동이: (웃으며 공주인형 옷장을 가리키며) 아. 저거 옷에 왜 바나나가 들어있지?
연구자: 그렇네. 옷장에 누가 바나나를 넣어놨을까?
동이: 음. 동이 반 친구들이.
연구자: 동이 반 친구들? 동이 반 친구들이 바나나를 넣어놨구나. 언제 넣어놨지? 궁금하네.
동이: (일어나 조심스럽게 걷는 흉내를 내며) 응. 아무도 없을 때. 응. 동이 반 친구들이 살금살금 와서 넣어놨어.
연구자: 그래? 친구들이 왜 살금살금 왔지?
동이: (두 손을 앞으로 뻗으며) 응. 놀이 선생님 깜짝이야 할라고.

아동중심 놀이치료 18회기(2020.6.18)

동이는 이제 더 이상 교실에 내려가는 것을 어려워하지 않았다. 그리고 교실 앞에 가서 문을 열기 전 연구자에게 손을 흔드는 여유도 보였다. 가끔 1층에서 담임선생님이 동이를 먼저 발견하면 “동이! 잘 했어?”라고 웃어 주셨고, 동이는 신나게 “네!”라고 하였다. 1층에 계시는 선생님들이 동이의 이런 모습에 칭찬을 아끼지 않았고, 동이는 더 자신 있게 교실로 들어갔다.

(마) 종결 (21~24회기: 2020년 7월 9일~ 2020년 7월 30일)

동이는 연구자가 교실관찰을 들어갈 때면 살짝 아는 체만 하고 연구자에게 오지 않았으며, 친구들과의 상호작용에 집중하였다. 교실 안에서 동이의 가장 큰 변화는 말이 많아졌다는 것이다. 담임선생님은 “동이가 이야기나누기 시간에 질문을 너무 많이 해서 약간은 귀찮을 정도”라고 웃으며 말하였다. 연구자는 교실 안에서 자유로운 동이를 보며 종결이 다가옴을 예감하였다. 놀이실에서 동이는 주로 가족과의 관련된 주제로 놀이하였고, 놀이 중 엄마와 아빠의 신체적인 접촉에 대한 안정과 행복감을 팔 베게 이야기로 드러냈다. 이러한 동이의 모습에서 동이 가족의 행복한 모습과 부모님의 노력을 엿볼 수 있었다.

동이: (블럭으로 건물을 만들며) 선생님 엄마는 어디 있어?
연구자: 선생님 엄마는 집에.
동이: (블럭을 가리키며) 동이엄마는 병원에 있어.
연구자: 아. 이거 동이엄마가 있는 병원이구나.
동이: 엄마가 돈 벌면 동이 햄 사준다고 했어.
연구자: 그랬구나. 우리 동이 좋겠네.
동이: 선생님도 엄마한테 돈 벌어서 햄 사주세요 해.
연구자: (웃으며) 그럴까?
동이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 동이는 엄마가 많이 좋은가보네.
동이: 응. 엄마 팔이 좋아.
연구자: 엄마 팔이 좋아?

동이: (팔 베게 하는 시늉을 하며) 이렇게 해줘. 엄마가.
연구자: 아. 엄마가 동이한테 팔 베게 해주는구나. 동이는 그럴 때가 제일 좋아?
동이: 응 아빠도.
연구자: 아빠도 팔 베게 해줘?
동이: 응.
연구자: 엄마아빠가 우리 동이 너무 사랑하나봐. 선생님도 우리 동이 많이 사랑하는데.
동이: (연구자 품에 갑자기 안기며) 응.

아동중심 놀이치료 21회기(2020.7.9)

아침에 자연스럽게 분리되고 유치원을 즐겁게 다니는 동이의 행동은 동이의 분리불안이 해소되었음을 나타내었으며 연구자는 어머니와의 상담을 통해 종결을 이야기하였고, 어머니도 동의하였다. 동이에게는 놀이치료 21회기부터 종결신호를 보냈고, 동이는 반복되는 종결에 대한 이야기에 알고 있다고 너스레를 떨었다. 초반과는 상반되게 오히려 서운해 하는 연구자를 다독이는 동이의 모습에 자신감과 행복감이 녹아 있었다.

(6) 사후 심리검사

동이의 놀이치료 후 어머니 보고형으로 유아 분리불안 사후검사를 실시하였으며, 사전검사와 비교한 결과는 표 Ⅳ-10과 같다.

<표 Ⅳ-10> 동이의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.30)
총 점수	107	75

사전검사에서 동이의 분리불안 점수는 107점으로 높았으나 아동중심 놀이치료 후 75점으로 낮아졌다. 이는 아동중심 놀이치료가 분리불안에 효과

가 있음을 나타낸다.

나. 동이엄마의 REBT 과정

동이엄마의 REBT 과정은 2020년 4월 9일부터 2020년 7월 9일까지 일주일에 한 번 총 14회기로 진행하였다. REBT 과정은 먼저 사전심리검사와 초기상담을 통해 치료목표를 잡았고 REBT를 실시한 후 사후 심리검사를 실시하여 그 효과를 검증하였다.

(1) 사전 심리검사

동이엄마의 사전 심리검사는 MMPI-2, SCT, TCI, 엄마-아동 애착검사, PAT가 임상심리사에 의해 실시되었다. 동이엄마의 사전 심리검사 결과는 다음과 같다.

(가) MMPI-2

임상적으로 유의할만한 심리·정서적 어려움은 확인되지 않았으나 현재 약간의 우울감을 경험하고 전반적인 에너지 수준도 저조한 것으로 나타났다[RC2=66T]. 동이엄마는 내향적인 특성이 강하고 사회적 기술이 다소 부족한 것 같은데, 사회적 상황에 대한 불편감이 상당할 것이라 생각된다(척도0(Si)=70T, 척도3(Hy)=38T, INTR=70T, SOD=82T).

(나) SCT

원 가족과의 갈등을 시사하는 응답이 많았던 점으로 미루어볼 때, 현재 원 가족과의 관계에서 불화를 경험하고 있으며 상기 문제가 미해결과제로

남아있음을 알 수 있었다(‘나의 어머니는 나를 곤란하게 할 때가 많다.’, ‘어머니와 나는 연락을 잘 하지 않는다.’, ‘나는 어머니를 좋아했지만 어머니를 닮고 싶지 않다.’, ‘내가 어렸을 때 우리가 가족은 행복했던 걸까?’, ‘아버지와 나는 같이 있으면 불편하다.’) 남편과의 관계 역시 원만하지 않은 듯하며, 가족 내에서도 별다른 지지나 기쁨 등을 얻지는 못하고 있는 것 같다(‘나의 성생활은 없다.’, ‘나의 장래는 이 사람들과 함께 일까?’, ‘내가 다시 젊어진다면 결혼을 늦게 하겠다.’). 대인관계에서의 어려움이 상당한 것으로 보여지는데, 검사 간 현재 동이엄마는 대인관계에 매우 지쳐있고 스스로를 고립시킨다는 인상을 주었으며 다른 사람들과의 관계를 회피하고 있을 가능성이 시사된다(‘내가 늘 원하기는 혼자 있고 싶다.’, ‘나의 평생 가장 하고 싶은 일은 오랜 시간 여행을 떠나는 것.’, ‘언젠가 나는 혼자서 멀리 여행을 갈 것이다.’, ‘윗사람이 오는 것을 보면 나는 귀찮다.’).

하지만 동이엄마는 타인과 가까워지는 것을 불편해하면서도 자신을 떠날까봐 두려워하여 다시 접근하는 식의 패턴을 반복하고 있는 듯하고, 이러한 양가감정으로 인해 대인관계에서 더욱 불안정한 모습을 보이게 되는 것 같다(‘어리석게도 내가 두려워하는 것은 누군가 내 공간에 들어오는 것.’, ‘다른 친구들이 모르는 나만의 두려움은 만남이 귀찮다고 느끼는 것을 들킬까 하는 마음.’, ‘내가 잊고 싶은 두려움은 친했던 사람이 나를 만나는 걸 부담스러워할 때.’).

(다) TCI

신중하고 꼼꼼한 성격이나 근심, 걱정이 많고, 정해진 원칙, 기준에 얽매여 있다 보니 자칫 남들이 보기에는 융통성이 부족하고 경직된 사람으로 보여 질 수 있다. 낯선 상황 및 사람에 대한 두려움이 매우 큰 것으로 나타났는데, 사회적인 상황에서 수줍음이 많고 자기주장이 부족하며, 특히 감

정 및 의사표현이 솔직하지 못하고 개방성이 낮을 것이라 생각된다. 자신의 감정을 겉으로 잘 드러내지 않다보니 주위 사람들도 동이엄마에게 쉽게 다가서지 못하고, 평소 타인과 친밀감이나 정서적 교류를 경험하는데 제한이 있는 듯하다. 대인관계 폭이 넓지 않고 특히 새로운 관계를 맺는데 어려움이 많을 것이라 여겨진다[NS=40T, HA=72T, RD=24T. P=30T].

(라) 엄마-아동애착검사

동이엄마는 총점 110으로 다소 불안정적인 애착을 형성하고 있었다.

(마) PAT

동이엄마는 지지표현(40)과 성취압력(10), 간섭(20), 처벌(10), 감독(20)이 지나치게 낮은 전형적인 방임유형이었고, 비일관성(80)이 평균의 4배로 높은 것으로 보아 정서적으로 불안정 상태로 보였다.

(바) 총평

내향적인 동이엄마는 사회적 상황에서 지나친 수줍음과 낮은 개방성으로 인해 대인관계에서 친밀감, 유대감을 형성하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 다른 사람과 친밀해지는 것을 불편해하면서도 막상 멀어지면 불안, 두려움을 느끼는 식의 양가감정으로 불안정한 대인관계 패턴을 반복하고 있을 것이라 생각된다. 사회적 상황에서 상당한 불편감을 경험하고 이로부터의 고립을 희망하지만 막상 완벽하게 철수하지는 않은 채, 자책, 자기부적절감을 느끼고 있을 것이라 생각된다. 현재 약간의 우울감을 보고하고 있으며, 전반적인 에너지 수준이 저조한 등 전반적으로 무기력한 인상을 주었고, 이러한 관계 패턴 속에서 피로, 소진감을 경험하고 있는 것으로 나타났다.

(2) 초기상담

동이엄마의 어린 시절은 행복한 기억이란 거의 찾아볼 수 없었고, 외로웠던 기억만 있다. 동이엄마는 학창시절에 친구들도 많이 없었지만, 친구들을 많이 사귀고 싶지도 않았다. 부모님은 동이엄마에 대한 애정이 거의 없었고, 친정엄마는 동이엄마가 어렸을 때부터 돈 사고를 많이 쳐서 친정아버지와 잦은 다툼이 있었다. 동이엄마는 빨리 지긋지긋한 집에서 탈출하고 싶은 마음이 컸고 졸업 후 바로 취업이 되는 간호과를 선택했으며 취업과 동시에 본가를 나와 자취를 하였다. 본가를 나오긴 했지만 부모님은 동이엄마에게 끊임없이 경제적 요구를 하였고, 동이엄마는 늘 자신이 친정에 돈 벌어다주는 기계와 같다는 압박감에 시달렸다.

결혼은 일종의 도피였다. 하지만 결혼 후에도 친정엄마는 동이엄마의 카드를 자신의 카드인 것처럼 썼고, 동이엄마는 시집 온 딸에게 너무한 거 아니냐며 인연을 끊자고 모질게 말하였다. 하지만 친정엄마는 동이엄마에게 돈 요구가 통하지 않자 동이아빠와 시어머니에게까지 돈을 갚아달라고 요구하였고, 이러한 반복된 사건으로 인해 동이엄마는 우울증에 시달렸다. 남편은 친정엄마의 빚을 갚아줄 정도로 동이엄마에 대한 애정이 있었고, 동이엄마는 이런 남편에게 늘 미안한 마음이 있었다.

동이엄마는 동이를 낳고 육아휴직으로 더 쉬어도 되는 상황이었지만 산후우울증에서 탈출하고 싶은 마음에 병원을 다시 출근하였다. 병원근무도 녹록치 않았다. 평소에도 대인관계가 편하지 않았던 동이엄마는 내원하는 환자들이 쏟아내는 폭언들을 감당할 수 없었다. 그래서 환자들을 만나지 않는 야간근무를 신청하였고, 야간근무 일은 환자를 만나는 일도 없고 거의 서류작업이라 동이엄마는 만족하였다. 동이엄마는 남편과 시댁 어른들이 자신을 지지해주고 도와주는 마음이 고맙지만 가끔씩 그들이 자신을 등지고 또 혼자가 될 수도 있다는 불안감이 들기도 한 양가감정이 있었다.

동이엄마는 동이를 낳은 후 동이를 전혀 돌보지 않았고, 동이가 5개월이 되었을 때 집에서 가까운 가정어린이집에 보냈다. 5개월 때부터 지금 다니고 있는 유치원에 오기까지 동이를 줄곧 같은 어린이집에 보냈다. 다 컸다고 생각하고 유치원에 보냈는데 동이의 예상치 못한 행동에 동이엄마는 자신이 우울증을 앓아서 그 영향이 동이에게 간 건 아닌지, 동이가 임신했을 때 힘들었던 기억으로 인해 동이가 불안한건 아닌지, 동이가 태어나고 줄곧 방임하였던 자신 때문은 아닌지 불안하였다. 동이의 분리불안으로 자신도 동이의 분리에 불안감을 가졌고, 매일 1시간 이상씩 실랑이를 하고 동이를 강제분리 시키고 난 후 죄책감은 동이를 방임한 자신이 벌을 받는 것이라 생각하였다.

(3) 사례이해 및 치료목표 설정

심리검사와 초기상담을 통해 나타난 동이엄마의 치료목표는 엄마와의 관계에서 비롯된 불안과 대인기피에 대한 비합리적 신념을 수정하여 합리적 신념으로 대체하여 긍정적인 정서와 행동을 하도록 하는 것이다.

(4) REBT 과정

동이엄마의 REBT는 구조화된 14회기로 진행되었다. 심층면담으로 진행되었고, 회기를 마치면 회기보고서를 작성하였다. 회기별 주제 및 내용은 표 Ⅳ-11과 같다.

<표 Ⅳ-11> 동이엄마의 REBT과정

회기	회기별 주제	내용
1	불안상황에 대해 이야기 (분리불안 경험. 불안사건)	· 동이의 분리불안 사건 · 어린시절 이야기 거부

2	불안상황에 감정과 행동에 대해 이야기	· 동이의 분리불안이 깊어져 발달적으로 문제가 생기는 것 불안. 우울 → 회피 · 친정엄마가 연락 오는 상황 긴장감 → 회피
3, 4	REBT 이해하기	· 나는 모든 일을 내가 해야 한다 → 집안 일 · 시어머니에 대한 양가감정 표현
5, 6	합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기	· 현재의 행동은 과거의 경험이나 사건에 따라 결정되며, 그 영향에서 벗어날 수 없다 → 친정엄마의 무리한 돈 요구 · 불행은 외적 환경 때문에 생기므로 개인은 통제력이 없다 → 환자들의 폭언 · 위험하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다 → 동이의 분리불안
7, 8	논박에 대해 이해하기	· 역할극을 통한 논박연습 - 병원상황 - 동이의 분리불안
9, 10	불안에 대한 비합리적 신념 논박하기	· 역할극을 통해 불안에 대한 비합리적 신념 논박연습 - 친정어머니 돈 요구 사건
11	새로운 신념. 정서. 행동 이해하기	· '나 혼자만 참으면 된다'라는 생각에서 벗어나 자신의 감정 표현하기 · 새로운 용기가 생김
12, 13	불안한 상황의 자신의 대처법 만들기	· 합리적 대처 말 연습 - 나는 할 수 있어 - 괜찮아. 이건 나랑 상관없어. 내 탓이 아니야. - 난 잘 대처할 수 있어
14	새로운 목표 잡기. 회기 돌아보기	· 인간관계 넓히기 · 회피하지 않기

(가) 1회기(불안상황에 대한 이야기: 2020.4.9)

REBT 1회기는 동이와 동이엄마의 분리불안 상황에 대해 이야기 하였다. 동이엄마는 동이가 이전에 어린이집을 다닐 때 시어머니가 동이를 데려다주고 데리고 와서 분리되었을 때의 동이반응에 대해 잘 기억하지 못하였다. “특별히 기억나는 사건은 없다.”라는 말로 일축하였고, 더 이상의 말을 아꼈다. 동이엄마는 동이의 어린 시절을 떠올림과 동시에 자신의 우울한 날들이 회상되는 듯하였고, 그러한 감정을 애써 드러낼 만큼 연구자와의 라포가 형성되어 있지 않았다. 동이엄마는 자신이 동이에게 관심을 갖게 된 계기가 동이의 분리불안 사건이라고 하였다.

> 사실 어릴 때 동이 기억은 없어요. 매일 출근하고 오면 애들은 어린이집 가고 없고. 주말에도 시어머니가 아이들을 돌봐주셔서(…). 동이가 유치원을 가는 것도 당연히 잘 갈 줄 알았죠(…). 동이가 유치원 안 가려고 해서 평소에 안하던 대화를 많이 했던 거 같아요. 안아 달래서 안아도 주고. 애가 왜 안 갈라고 하는지(…). 동이가 말을 참 잘 하더라구요. 안 가겠다는 변명을 이리저리 잘 둘러대고(…). 말은 그렇게 하면서 저한테 폭 안겨있는 건 어린애고.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

> 동이엄마는 거의 표정이 없었고 연구자의 질문에 답변하는 것이 너무 힘들어 보였다. 동이엄마는 사람들에게 상처를 많이 받아서인지 자기방어가 강하였다. 라포형성 하는데 시간이 좀 걸릴 거 같다. 어린 엄마가 얼마나 많은 상처를 안고 있으면 저렇게 무표정하게 앉아 있을까. 마음이 너무 아팠다. 객관성을 잃을 수도 있겠다는 생각에 순간순간 마음을 다잡았다.
>
> 연구자일지(2020.4.9)

(나) 2회기(불안상황에 대한 감정과 행동에 대한 이야기: 2020.4.16)

REBT 2회기에는 동이엄마가 일상생활에서 불안한 상황이 언제인지 ‘불

안 목록표'를 만들어보고, 목록표의 사건들에 대해 이야기 하였다. 동이엄마는 불안 목록표에 단 2가지만을 적었다. 가장 불안한 상황은 '동이의 분리불안이 깊어져 발달적으로 문제가 생기는 것'이었고, 그다음은 '친정엄마가 연락 오는 것'이었다. 동이엄마는 아직 친정엄마에게서 완전히 벗어나지 못한 거 같았다. 동이엄마는 친정엄마에 대한 질문을 했을 때 더 이상 대답하고 싶지 않는 듯 어설프게 웃어 넘겼다. 그럴 때면 연구자는 더 이상 질문하지 않았고, 다른 이야기로 화제를 돌렸다.

이후에도 동이엄마는 친정엄마나 자신의 어린 시절에 대한 연구자의 질문에는 웃음으로 대답을 회피하였다. 동이엄마는 다른 사람이 자신을 불편하게 하는 상황에 어떻게 반응해야 할지를 모르는 듯 보였고, 자신의 감정을 드러내기보다 억누르거나 회피하는 방법으로 대인관계를 했던 것으로 보인다. 동이엄마는 동이가 없던 분리불안이 생긴 건 자신 때문이라고 반복해서 말했으며, 이러한 과정에서 어머니의 죄책감과 우울감이 드러났다. 하지만 저녁 출근을 하려면 낮 시간 동안에는 잠을 자야 하는 상황임에도 불구하고 일주일에 두 번이나 동이를 위해 상담 받으러 오는 동이 어머니 모습에서 희망이 보였다.

동이엄마: 제가 계속 동이를 안 봤어요(…). 동이가(…). 저도 그때는 살아야겠다는 생각으로(…).
연구자: 많이 힘드셨겠네요.
동이엄마: (…).
연구자: 엄마가 그렇게 힘들었는데 애를 볼 여유가 있었겠어요?
동이엄마: (…).
연구자: 힘들 때 도움을 주신 분은 없었나요?
동이엄마: 그냥(…). 운동을 갔어요. 동이 5개월 때.
연구자: 운동이 도움이 좀 되던가요?
동이엄마: 네.
연구자: 다행이었네요.
동이엄마: 그때 일도 다시 나가고(…).
연구자: 그랬구나. 일도 운동도 그 당시 잘 선택하신 거 같아요.
동이엄마: 아무래도(…). 근데. 어린애를 두고 (…). 나 혼자.

연구자: 아까 동이 어머님이 얘기하셨듯이 살려고 가신 거잖아요. 그 때 그 상황에서 어머닌 최선을 다하신 거예요. 자책하지 마세요.
동이엄마: (…).
연구자: 동이결과를 보니 동이는 기질적으로 불안이 높은 아이는 아니었어요. 제 생각엔 너무 오랫동안 한 곳에, 그것도 적은 인원의 가정어린이집에 있다가 새롭고 큰 곳으로 환경이 바뀌었고. 상대적으로 선생님도 좀 엄격하시고. 근데 어른들은 동이가 왜 안 가려고 하는지 제대로 얘기 한번 안 듣고 유치원 입구에 데려다주는 데만 급급했고. 그게 적응 못한 이유일거예요. 이런 경우 주변 환경만 편해지면 아이들은 금방 좋아지니까 너무 걱정 마세요.
동이엄마: (수줍고 옅은 웃음을 띠며) 네.

REBT 2회기(2020.4.16)

(다) 3, 4회기(REBT 이해하기: 2020.4.23~4.29)

REBT 상담에서는 REBT 교육과정이 필수이므로 3, 4회기는 동이엄마에게 REBT의 기본적인 이론교육과 REBT에서 불안을 어떻게 다루고 어떻게 치유하는지에 대해 설명하였다. 동이엄마는 고개를 끄덕거리며 적극적으로 들었다. 그리고 일상 속에서 동이엄마가 '~해야 한다'라고 생각하는 것들은 어떤 것이 있는지 상담하였다. 동이엄마는 '나는 모든 일을 내가 해야 한다'라고 하였고, 그 '모든 일'에는 집안일과 아이들에 관한 일이였다. 특히 시어머니가 자신의 집에 자주 와서 자신의 일상생활 패턴이 깨지는 것을 불편하다고 하면서도 '좋은 사람'이라고 표현하여 시어머니에 대한 양가감정을 표현하였다.

동이엄마: (작은 소리로) 집안일은 내가 다 해야 한다?
연구자: 살림하고 요리하고? 아니면 집안 대소사를 챙기는 것?
동이엄마: 애들 키우고 집안일 하는 거요.
연구자: 지금 시어머니께서 도와주고 계시지 않나요?
동이엄마: 전 안 도와줬음 좋겠어요. 잘 때 비밀번호 누르고 그냥 막 들어오시고. 저한테는 자라고 하시는데. 오셔서 뒤적뒤적 거

리면 신경 쓰이고. 재활용 뒤져서 다시 하고. 제가 정리한 대로 안 두고. 커피믹스 비닐껍데기. 그거 쓰레기에 넣었다고 다시 꺼내 재활용하고. 어머니 갈 때까지는 잠도 못 자고, 가시고 나면 잠이 안와요(…).

연구자: 시어머니께서 어머니 살림을 하시는 게 불편하신가 봐요.

동이엄마: 네.

연구자: 그럼. 어머니께서 원하시는 건 시어머니께서 집에 안 오시는 건가요?

동이엄마: 네.

연구자: 그럼 어머니 출근하시고 나서 아이들은 어떡하죠?

동이엄마: (…).

연구자: 도우미를 구하거나 아이들을 자기들끼리 둘 수 있으세요?

동이엄마: (…).

연구자: 시어머니께 불편한 부분을 서로 얘기해 보시는 건 어때요? 예를들면 아침에 퇴근하셔서 어머니 주무셔야 하는 몇 시 이후에 오시고, 재활용은 어머니 오시기 전에 미리 해 버리고 (웃음)

동이엄마: (웃으면서) 그런 말 하는 건 좀 (…).

연구자: 계속 스트레스 받는 거 보다 분위기 좋을 때 서로 잘 얘기해서 서로 조정해보는 것도 좋을 거 같은데.

동이엄마: (웃으면서) 어머니가 많이 스트레스는 아니고(…).

REBT 3회기(2020.4.23)

(라) 5, 6회기(합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기: 2020.5.7~5.14)

REBT 5, 6회기에는 '반드시 ~해야 한다.'와 같은 당위적 사고를 포함한 비합리적 신념과 이에 상응하는 합리적 신념에 대해 설명하였다. 동이엄마는 비합리적 신념 중 세 가지에 대해서 관심을 보였다. 동이엄마는 '현재의 행동은 과거의 경험이나 사건에 따라 결정되며, 그 영향에서 벗어날 수 없다.'와 '위험하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다.'와 '불행은 외적 환경 때문에 생기므로 개인은 통제력이 없다.'에 반응하였다. '현재의 행동은 과거의 경험이나 사건에 따라 결정되며, 그 영향에서 벗어날 수 없다.'는 비합리적 신념은 친정엄마의 과도하고 무리한 돈 요구와 연관지었다.

엄마가(…). 연락 올까 싶어 요즘도 두근거려요. 첨엔 연락하지 말라고 했는데. 또 연락 와서 매달리면 또 돈을 해주고. 취직하니 엄마가 신용카드를 만들어서 달라고 하더라구요. 시장 같은 거 보는 데 쓰는 줄 알았어요. 저도 집에서 직장을 다니니까 생활비도 내야 한다고 생각했고. 그런데 그 카드로 현금서비스를 받고 대출을 받고(…). 진짜 결혼은 엄마한테서 도망치고 싶어서 한 게 제일 큰 이유예요(…). 시집와서도 계속 그랬어요. 어쩔 수 없었어요. 저한테 안 되니까 남편이랑 시어머니한테까지 연락하고(…). 정말 이제 연락 안 오기만(…). 그런데 연락 오면 또 어떻게 할지 모르겠어요(…). 남편한테 미안하고(…). 시어머니한테도(…). 어머니가 좀 불편할 때는 많은데(…). 엄마에 비하면 시어머니는 어른 같다는 생각이 들어요(…). 그때가(…). 동이 가지고 태어날 때쯤이고(…). 동이를 거의 안 봤죠(…). 그래서 애가 말도 좀 느린 거 같고(…). 불안감도 높은 거 같아요(…).

REBT 5회기 (2020.5.7)

또한 '불행은 외적 환경 때문에 생기므로 개인은 통제력이 없다'라는 비합리적 신념은 병원에서 환자들의 폭언과 연관 지었다. 동이엄마는 사람들과의 관계가 많이 불편하였다. 병원은 야간근무라 환자들을 만나는 일이 거의 없지만 간혹 늦은 저녁시간에 입원환자가 불만을 제기하는 상황이 벌어질 때가 있다. 그런 상황을 동이엄마는 '자신이 통제할 수 없는 어쩔 수 없는 상황'이라고 표현하였다. 동이엄마는 시시비비를 가리지 않고 무조건 죄송하다고만 하였고 부당하다는 생각이 들어도 환자가 하라는 대로 다 해주었다. 사람들과 부딪히는 자체가 동이엄마 입장에서는 피곤하였고, 무조건 시키는 대로 하는 것이 가장 빨리 해결하는 방법이라는 생각이 들었기 때문이다. '위험하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다.'라는 비합리적 신념은 자신이 동이를 방임한 과거와 그로 인해 동이가 분리불안이 심하다고 생각하는 데 기인한 것이다.

연구자: 환자들이 그렇게 많이 욕을 하나요?
동이엄마: 네.
연구자: 왜 그럴까? 주로 어떤 상황에서요?
동이엄마: 사람마다 달라요. 그냥 자기가 해달라는 대로 안 해주면 욕하고. 금식하거나 외부음식 같은 거 먹는 거 얘기할 때도 그렇고.
연구자: 그렇구나. 심하게 욕 하나요?
동이엄마: 흔히 말하는 욕 있잖아요. 십원짜리 욕.(웃음)
연구자: 아이고. 왜 그럴까.
동이엄마: 그냥 그 사람들은 아무렇지도 않게 해요. 기분 나쁘다고도 막 말하고.
연구자: 병원에는 그런 사람 제어시키는 사람이 따로 없나요?
동이엄마: 있어도 어쩔수 없어요. 그런 사람은 늘 있으니까.

REBT 6회기(2020.5.14)

(마) 7, 8회기(논박에 대한 이야기: 2020.5.21~5.28)

REBT 7, 8회기에는 이전 회기에서 다룬 비합리적 신념을 논박하는 과정으로 진행하였다. 논박에 대한 설명(논리적 논박, 기능적 논박, 경험적 논박)을 한 후 동이엄마의 경험을 예로 들어 논박을 연습하였다. 연구자는 동이엄마가 불안해하는 상황을 REBT에 적용해 보았고, 동이엄마는 중간중간 작은 웃음을 띠었다. 특히 연구자가 큰 소리로 표현한 “어쩌라고!”라는 말에 자주 웃음을 보였다. 동이엄마는 회기보고서에 ‘누군가 대신 내 마음을 읽어주는 것만 해도 마음이 편해진다.’라고 표현했는데, 연구자의 말로 간접 카타르시스를 경험한 듯 보였다.

연구자: 동이의 분리불안이 어머니 탓이라고 생각하는 게 어머니한테 무슨 도움이 될까요?
동이엄마: (연구자를 쳐다보며)(…).
연구자: 그렇게 생각하실 때 어머니는 어떤 감정이 드나요?
동이엄마: (…) 걱정요.
연구자: 어머니가 동이의 분리불안이 자신의 탓이라고 자책하는 건 걱정만 될 뿐 그 걱정이 어머니한테 아무 도움을 주지 못해요.

동이엄마: (…).
연구자: 어릴 때 엄마가 아이를 방임하면 모두가 분리불안이 있을까요?
동이엄마: (…). 그건 아니죠(…).
연구자: 현실적으로 그건 아니예요. 아이들은 너무 많은 것에 영향을 받으며 자라요. 그러니 그 화살을 어머니한테 돌리지 마세요. 애들에게 엄마 역할을 제대로 하고 싶은 마음이 있었으니 우울을 극복하려고 애쓰셨잖아요. 운동도 하고 일도 나가면서 나름 노력하셨어요. 어머니.
동이엄마: (…).
연구자: 나도 살라고 그랬다. 어쩌라고! 라고 생각하세요.
동이엄마: (옅은 웃음을 띠며) 네.
연구자: 이왕 생각하는 거 과거의 자신을 자책하기보다는 앞으로의 자신에 대해 믿음을 줘 봐요. 어쩌라고! 이제 잘하면 되지(웃음) 이렇게 생각하는 건 어때요?
동이엄마: (웃으며) (…).
연구자: 마음이 편해지는 대로 생각을 바꿔보는 거예요. 나 때문이라고 자책하면 불안하고 힘들잖아요. 그러니까 이제 잘하면 되지.
동이엄마: (웃으며) 네.
연구자: 동이엄마가 웃으시니까 제가 기분이 너무 좋아요. 자주 웃어요. 우리.
동이엄마: (웃으며) 네.

REBT 7회기(2020.5.21)

(바) 9, 10회기(불안에 대한 비합리적 신념 논박하기: 2020.6.4~6.11)

REBT 9, 10회기는 구체적인 불안사건에 대한 논박을 역할극을 통해 해보았다. 어머니는 역할극 할 때 그동안 보지 못했던 큰 웃음소리를 내었다. 연구자가 동이엄마 역할을 할 때 큰소리로 '어쩌라고'라는 단어를 의도적으로 많이 썼고 그때마다 동이엄마는 크게 웃었으며 속이 시원하다고 하였다. 특히 병원에 관한 역할극에서 연구자가 동이엄마 역을 통해 보여 준 말과 행동에 동이엄마는 '사이다'라는 말로 속 시원함을 표현하였다. 또한 연구자가 친정엄마 역을 한 역할극에서 동이엄마는 그동안 친정엄마에게

못했던 말을 용기 있게 말로 표현해 봤다. 동이엄마는 친정엄마의 돈 요구에 대한 스트레스를 역할극을 통해 간접적으로 표현함으로써 그동안의 불안 덩어리를 조금 내려놓았다. 동이엄마가 어머니에게 원한 건 특별한 것이 아닌 다른 사람들처럼 평범한 어머니와 딸의 관계였고, 지금도 그러한 관계에 대한 바람이 있지만 어머니의 만남 자체가 큰 불안으로 작용하고 있었기에 자신의 바람을 내면 깊숙이 넣고 살았었다.

연구자(친정엄마역): 이번이 마지막이다. 한번만 더 도와도.
동이엄마: 엄마(…).
연구자(친정엄마역): 그래. 내가 엄마다 아니가.
동이엄마: (…). 안 된다. 이제.
연구자(친정엄마역): 왜.
동이엄마: 나도 내 살림 하고 있다. 돈 없다.
연구자(친정엄마역): 안다. 그래도 이번에만 좀 도와도.
동이엄마: (…).
연구자(친정엄마역): 다시는 돈 달라 안하께.
동이엄마: 엄마는 맨날 그란다 아이가<그렇게 말하잖아>.
연구자(친정엄마역): 진짜. 이번엔 진짜다.
동이엄마: 이러면 엄마 이제 안 본다.
연구자(친정엄마역): 엄마를 뭘 안 봐. 이번 한 번만.
동이엄마: 진짜다. 이제 돈 얘기 말고 다른 얘기 좀 하자. 다른 집들처럼.
연구자: (…).
동이엄마: (…).
연구자: 친정엄마랑 다른 집들처럼 지내고 싶은 게 어머니 마음인데.
동이엄마: (두 손으로 얼굴을 가리고 울며)(…).

REBT 10회기(2020.6.11)

(사) 11회기(새로운 신념, 정서, 행동 이해하기: 2020.6.18)

REBT 11회기에서는 동이엄마에게 상담과 역할극으로 표현하는 경험을 통해 지금 현재 자신의 어떤 것들이 바뀌고 있는지 그로 인해 정서와 행동에 어떤 변화가 있었는지 이야기하였다. 동이엄마는 9, 10회기 역할극을 통해 자신이 카타르시스를 느꼈다고 하였다. 그동안 자신의 마음속에 숨겨두었던 말들을 입 밖으로 처음으로 내뱉는 경험을 함으로써 문제가 해결되지는 않았지만 해결된 것처럼 홀가분함을 느꼈다. 그리고 그 기분이 지난 일주일 내내 자신을 행복하게 하였다고 표현하였다.

동이엄마는 과거 답답해서 훌쩍 떠나고 싶었던 적이 한두 번이 아니었고, 남편에게 답답함을 털어놓고 싶었지만, 남편이 자신 때문에 걱정거리를 짊어지는 게 싫어서 말을 안 하였다. 어릴 때부터 '나 혼자만 참으면 된다'라고 생각하며 감정을 억누르고 살았는데 막상 자신의 감정을 드러내 보니 생각보다 무섭지 않았고, 용기가 생기기 시작하였다. 길거리에 걸린 '욕 상담' 현수막에 눈길이 갔던 동이엄마의 심리는 그동안 동이엄마를 힘들게 했던 친정엄마와 환자들에 대한 억눌린 감정과 분노를 욕으로 해소하고 싶어함을 대변하였다.

> 언젠가 ○○대 근처이지 싶은데. 현수막에 '욕 상담'이란 게 적혀 있었어요. 그때 뭐 저런 게 있지? 생각하고 지나간 기억이 있어요. 근데 그게 계속 머리에 맴돌았거든요. 그래서 인터넷에 검색해보니 진짜 욕 테라피라는 게 있었어요. 그래서 막연히 나도 나를 괴롭혔던 사람들에게 막 욕을 해 주고 싶다는 생각을 했어요. 지난번에 선생님이랑 서로 연기하면서 약간 그런 기분이었어요. 그리고 그냥 좀 마음이 가벼워졌다고 해야 하나. 좋았어요. 그리고 진짜 그런 일이 생기면 그렇게 말할 수도 있겠다는 생각이 들었어요.
>
> REBT 11회기(2020.6.18)

(아) 12, 13회기(불안한 상황에 자신의 대처법 만들기: 2020.6.25~7.2)

REBT 12, 13회기에는 현재의 불안이나 문제와 관련된 자신만의 대처방법을 함께 만들어보았다. 연구자는 동이엄마에게 가장 필요한 것은 '합리적 대처말'이란 생각을 하였고 이를 상황에 따라 연습시켰다. 동이엄마는 점점 목소리가 커졌고, 웃다가 박수를 치는 적극성도 보였다. 초반에 힘들게 말했던 것과 비교하면 매우 상반된 행동이었다. 동이엄마와 연습한 대표적인 합리적 대처말은 '나는 할 수 있어.', '괜찮아. 이건 나랑 상관없어. 내 탓이 아니야.', '난 잘 대처할 수 있어.'였다.

연구자: 원래 그런 사람들 있잖아요. 조금만 뭐라 해도 확 폭발하는.
동이엄마: 네.(웃음)
연구자: 그 사람들 때문에 굳이 내가 기분 상할 필요 없죠. 그런 사람이 욕하면 마음속으로 '괜찮아. 이건 나랑 상관없어. 내 탓이 아니야'라고 말하고 요즘 아이들이 하는 말로 개 무시하세요.
동이엄마: (크게 웃으며) 개 무시 해야죠.
연구자: 한번 말로 해봐요. '괜찮아. 이건 나랑 상관없어. 내 탓이 아니야'
동이엄마: '괜찮아. 이건 나랑 상관없어. 내 탓이 아니야'
그렇죠. 그렇게 생각하고 그냥 넘겨버려요. 살면서 그런 사람
연구자: 한두 번 만날 것도 아닌데 그때마다 화나면 자기만 소진되고 감정 상해요.
동이엄마: (웃으며) 네.

REBT 12회기(2020.6.25)

(자) 14회기(새로운 목표잡기. 회기 돌아보기: 2020.7.9)

REBT 14회기에 동이엄마는 그동안 친정엄마와 환자로 인해 생긴 문제로 가족을 포함한 모든 사람들과 관계에 무심했던 자신을 돌아보고 동이에게 어릴 때 방임했던 부분을 돌아보고 반성했으며 앞으로의 목표를 설정하였다. 동이엄마는 그동안 자신이 너무 우울해 가족들에게 미안하다고 하였다. 또한 동이가 똑똑한 아이인데 자신이 해 준 게 없다며 앞으로 동이에게 책도 많이 읽어주고 동이가 관심 있어 하는 대상에 대해 더 깊은 정보

를 주어 동이의 호기심을 채워주기로 하였다. 그리고 자신도 조금씩 인간관계를 넓히고 사람들의 반응에 상담을 통해 학습한 대로 '저 사람은 나한테만 그런 게 아니라 원래 저런 사람이야. 내 탓이 아니야.'라고 생각하겠다고 하였다. 또한 연구자의 말대로 집에 갈 때 마다 좋아하는 것 하나씩을 한 게 기분전환에 도움이 되었다고 하였다. 동이엄마는 상담 후 집으로 가는 길에 머리끈, 수첩, 소품 등을 샀는데 그걸 볼 때마다 웃음이 난다고 하였다. 앞으로도 자신이 행복해질 수 있는 소소한 것들을 찾아보기로 하였다. 동이엄마는 마지막 회기보고서를 평소보다 길고 진지하게 적어 내려갔다.

> 지금 내가 모든 걸 다 해야 한다는 생각을 내려놓으니 몸과 마음이 편해졌다. 남편이 너무 잘해주고 있고, 집이 엉망이면 예전에는 쉴 시간이 없어도 치우고 있었을 텐데 이제는 그냥 쉰다. 여유 있을 때 하면 된다고 생각하니까 삶에 시간적, 정신적 여유가 생겼다. 신체적, 정신적 여유가 있으면 부정적인 상황에서도 예민하게 반응하지 않고 여유롭게 대처가 가능한 거 같다. 내가 마음이 편해지도록 충분한 휴식을 취하고, 요즘은 내가 좋아하는 운동을 한다. 동이를 새로 알게 된 것이 제일 기쁘다. 예전에는 겁 많고 산만하고 엄마랑 안 떨어지는 귀찮은 아이로 생각하였다. 동이를 알고 나니 동이는 떼쓰는 것에 대해 충분히 설명하니 이해했고, 기다릴 줄 알고 규칙을 잘 지키며, 기억력도 좋았다. 남을 도와줄 줄도 알고 몸으로 움직이는 것만 좋아하는 줄 알았는데 책 읽기 같은 차분한 활동도 좋아하였다. 잘 키워봐야겠다.
>
> REBT 14회기 어머니 회기보고서(2020.7.9)

(5) 사후 심리검사

동이엄마의 REBT가 모두 종결된 후 사후검사로 어머니 분리불안 검사와 PAT를 실시하였으며, 그 결과는 표 Ⅳ-12와 표 Ⅳ-13에 제시하였다. 먼저 표 Ⅳ-12를 살펴보면, 동이엄마의 분리불안 검사는 사전검사에서 98점이었던 점수가 사후검사에서는 52점으로 낮아졌다. 즉 REBT가 어머니

불안감소에 효과가 있었다.

<표 Ⅳ-12> 동이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
총 점수	98	52

다음으로 표 Ⅳ-13에 제시한 어머니 PAT 검사결과를 살펴보면, 동이엄마의 사전 PAT 점수는 지지표현 40%, 합리적설명 60%, 성취압력 10%, 간섭 20%, 처벌 10%, 감독 20%, 과잉기대 30%, 비일관성 80% 였고, 사후검사는 지지표현 80%, 합리적설명 65%, 성취압력 40%, 간섭 40%, 처벌 35%, 감독 50%, 과잉기대 40%, 비일관성 35%였다. 사전검사와 사후검사를 비교한 결과, 동이엄마는 사전검사에서 보였던 방임적 양육형태를 벗어나 사후검사에서는 전반적으로 긍정적 양육태도로 변화되었다. 특히 비일관성이 80%에서 35%로 낮아졌다는 것은 우울과 소진으로 에너지가 낮았던 동이엄마가 심리적으로 안정되었음을 시사한다.

<표 Ⅳ-13> 동이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과

하위척도	이상적인 백분율	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
지지표현	75% 전·후	40	80
합리적 설명	75% 전·후	60	65
성취압력	60% 전·후	10	40
간섭	50% 전·후	20	40
처벌	40% 전·후	10	35
감독	40% 전·후	20	50
과잉기대	30% 전·후	30	40
비일관성	20% 전·후	80	35

다. 동이와 동이엄마의 심리적 변화의 의미: 단절에서 소통으로 나아가다

동이와 동이엄마의 심리적 변화과정은 동이의 아동중심 놀이치료와 동이엄마의 REBT, 연구자의 교실관찰, 유치원 관계자의 인터뷰 등을 바탕으로 연구자가 재구성하였다. 연구자에게 동이엄마와 동이의 기존 생활은 외부와 교류가 없는 '단절'을 연상시켰고 다양한 사람들의 교류장소인 유치원은 '세상'을 연상시켰으며 치료과정 속에서 조금씩 세상과 교류하는 과정은 '소통'을 연상시켰다. 동이와 동이엄마의 심리적 변화과정은 표 Ⅳ-14와 같다.

<표 Ⅳ-14> 동이와 동이엄마의 심리적 변화과정

대주제	소주제	개념
세상과 단절하다	거부당하는 것이 일상인 동이	· 문제행동으로 낙인찍힌 동이 · 엄마에게 관심 밖인 동이 · 아빠의 훈육이 무서운 동이
	마음을 닫아 버린 동이엄마	· 생활이 무미건조한 동이엄마 · 가족들의 관심이 불편한 동이엄마 · 동이에게 미안한 동이엄마
세상과 마주치다	새로운 환경이 불안한 동이	· 큰 유치원이 불안한 동이 · 가족들의 다른 반응에 불안한 동이 · 교실과 담임선생님이 불편한 동이
	변화에 첫 발을 내딛은 동이엄마	· 동이에 대한 애착이 생긴 동이엄마 · 동이를 보호해주고 싶은 동이엄마 · 동이를 위해 용기를 낸 동이엄마

소통을 시작하다	유치원에 적응해가는 동이	· 담임선생님이 관심가지는 동이 · 분리가 자연스러워진 동이 · 엄마아빠가 좋은 동이
	희망이 충전되는 동이엄마	· 동이를 위해 노력하는 동이엄마 · 동이아빠가 고마운 동이엄마 · 동이의 역량에 기뻐하는 동이엄마
세상과 소통하다	유치원에서 자유로운 동이	· 유치원에서 모범생인 동이 · 가족에 대한 애정을 드러내는 동이
	함께인 것이 고마운 동이엄마	· 동이아빠가 든든한 동이엄마 · 시어머니에게 감사한 동이엄마 · 새로운 관계에 도전하는 동이엄마

(1) 세상과 단절하다

(가) 거부당하는 것이 일상인 동이

동이는 태어난 지 5개월 만에 동네 가정어린이집에 다녔고, 어린이집 생활은 평온하지 않았다. 동이는 또래 아이들보다 언어가 느려 언어로 표현해야 할 자신의 의사를 소리 지르는 것과 떼쓰는 것으로 표현하였고, 친구들을 때리거나 무는 등의 문제행동을 보였다. 그럴 때마다 어린이집 선생님은 동이엄마가 아닌 동이 할머니에게 연락하였고, 동이 할머니는 늘 동이에게 잘 얘기하겠다고 할 뿐 문제해결을 위해 별다른 조치를 취하지 않았다. 동이입장에서는 말로 표현이 안 되어서 했던 행동들이 친구들 입장에서는 괴롭힘의 행동이었고, 이런 행동들의 반복으로 동이는 어린이집에서 문제아로 낙인 찍혔다. 동이의 문제행동에 동이엄마는 걱정은 되었지만 적극적으로 고민하지 않았고, 시어머니가 자주 하던 '아이들 클 때는 다 그렇다'라는 말로 자신의 걱정을 합리화시켰다.

덩치도 크고(…). 말도 안 되고(…). 어머니가 동이가 어린이집에서 친구들 괴롭힌다고(…). 자주 들었던 거 같아요. 어머님이 선생님께 잘 말했다고(…). 애들 다 그렇다고(…).

REBT 2회기(2020 4.16)

동이아빠는 어린이집에서 동이가 친구들을 때렸다고 하면 어두운 방에 동이를 데리고 들어가 동이를 야단쳤고, 동이 형과 동이를 많이 차별하였다. 동이아빠는 똑똑한 형에 비해 동이가 언어표현도 제대로 안 되고 행동으로 자신의 의사를 표현하는 게 마음에 들지 않았다. 동이아빠는 동이를 야단칠 때 동이가 아빠의 눈을 안 쳐다보면 더 혼냈고, 동이아빠의 이런 행동들은 동이의 놀이치료에 그대로 투사되었다.

동이: (가오리 인형을 보며) 무서워.
연구자: 무서워?
동이: 응. 유령토끼야.
연구자: 유령토끼? 이건 가오리라는 동물인데?
동이: 아니야. 유령토끼야. 응. 혼내야 돼.
연구자: 왜 혼낼까? 유령토끼가 잘못한 거 있어?
동이: 응. 무서워.
연구자: 혼내봐. 그럼.(웃음)
동이: 응. 혼나야 해. 눈 봐야지. 응. 왜 눈 안 봐. 응.
연구자: 유령토끼가 동이 눈을 안 봐?
동이: 응.
연구자: 선생님이 보니까 눈이 너무 작아서 그렇지 동이 보고 있는 거 같은데?
동이: 아니야.
연구자: 동이도 유령토끼처럼 혼난 적 있어?
동이: 응. 아빠가. 우리 아빠는 혼내.
연구자: 아빠가 동이를 왜 혼내실까?
동이: 응. 혼나면. 응. 눈 안 봐서.
연구자: 동이는 아빠가 혼내면 기분이 어때?
동이: 무서워. 깜깜해서 무서워.
연구자: 아빠가 깜깜한 곳에서 동이를 야단치는구나.
동이: 응. 방에. 깜깜하고. 무서워.

아동중심 놀이치료 5회기(2020.4.29)

아빠가 아무도 없는 방에 가서 불 끄고 혼내요. 형은 거의 야단 안치는데 동이는 다 못마땅한 거 같아요. 맨날 애가 늦다고. 제가 좀 안아줬어야 했는데. 그런 에너지가 없었어요. 동이가 저한테 와서 매달리면 그냥 귀찮았어요. 그래서 맨날 형아한테 가라고 했고. 그래서 지금도 형아를 제일 좋아해요. 유일하게 동이랑 놀아주니까.

아동중심 놀이치료 5회기 어머니 면담 (2020.4.29)

(나) 마음을 닫아버린 동이엄마

동이엄마는 집에 오면 기계적으로 집안일을 하고, 잠을 자고, 일어나면 출근하는 일상의 반복이었고, 가족과 함께 보내는 시간이 많지 않았다. 동이엄마가 아이들과 만나는 시간은 아이들이 유치원과 학교를 마친 4시 이후였고, 동이엄마는 아이들이 집에 오면 저녁식사를 준비하고 집안일 하는 것에 집중할 뿐 아이들과 함께하지 않았다. 동이와 동이 형이 잘 놀아서 동이엄마가 특별히 놀아 줄 이유를 찾지 못했지만, 사실은 어떻게 놀아줘야하는지도 몰랐다. 남편은 365일 술을 먹긴 하는데 특별한 주사도 없고 자신이 원하는 대로 잘 따라줘서 큰 불만은 없었다. 하지만 남편에 대한 애정이 있거나 남편과 함께하는 시간이 즐겁지는 않았다. 연구자가 “가장 최근에 크게 웃은 일이 언제인가요?”라는 질문에 한참을 생각하던 동이엄마는 “없다”라고 짧게 답하였고, “가장 행복할 때는 언제인가요?”라는 질문에 “아무도 없을 때”라고 답하는 동이엄마는 삶의 이유를 상실한 무미건조한 표정이었다.

지금 죽어도(…). 아이들이 좀 걸리긴 한데 많이 아쉽지는 않을 거 같은(…). 언젠가부터 사람들이 너무 무서웠어요. 그래서 사람 만나는 게 너무 힘들어요. 그냥 혼자 있고 싶어요(…). 아무도 없이(…). 남편에게 특별한 불만은 없어요(…). 만나는 일이 많이 없으니 싸울 일도 없고(…).

REBT 1회기(2020 4.16)

동이엄마가 불편한 건 시어머니가 자신의 집 비밀번호를 마음대로 누르고 오셔서 살림을 도와주며 하는 잔소리였다. 기질적으로 타인의 비난에 민감한 동이엄마는 악의가 없고 동이엄마를 도와주려는 시어머니의 진심을 알면서도 자신의 생활반경에 시어머니가 들어오고, 자신을 간섭하는 것이 유독 스트레스로 작용하였다. 자신의 일상을 이야기할 때는 메말라 보이던 동이엄마는 동이 이야기를 할 때면 눈물이 고였고, 자신을 자책하거나 동이에 대한 미안함을 표현하였다.

> 제가 운동을 9시까지 가야 했어요. 그래서 무조건 7시나 8시쯤 아이들을 재웠어요. 동이가 어린이집에서 6시쯤 왔으니까(…). 동이는 거의 안 봤죠. 그냥 오면 먹여서 재웠어요. 그때 저한테는 운동이 먼저였어요. 유일하게 운동할 때만 살아있는 거 같았어요. 그때 운동을 안 가고(…). 동이를 봐야 했는데(…). 형이 많이 똑똑해요. 근데 동이는 어릴 때부터(…). 제가 안 봐서 그런 거 같아요(…).
>
> REBT 2회기(2020.4.9)

(2) 세상과 마주치다

(가) 새로운 환경이 불안한 동이

동이 집은 유치원에서 5분 거리에 있다. 동이엄마가 5개월부터 다닌 가정어린이집에서 유치원으로 옮긴 이유는 애가 컸고 유치원이 가까워서였다. 동이는 아침마다 유치원 가기를 거부하였고, 어떻게 할 수 없었던 동이 할머니는 덩치 큰 동이를 업고 억지로 유치원까지만 데려다주었고, 유치원 선생님들이 동이를 강제로 안고 유치원으로 들어가는 일이 많았다. 가끔 동이아빠와 엄마가 데려다 주기도 하였는데, 동이아빠와는 그나마 쉽게 떨어졌는데 동이엄마와는 1시간은 기본으로 신발장에서 실랑이를 하였다.

애가 5살치고는 얼마나 커요? 우리선생님들도 한명으로는 안 되어 2명이 안고. 한 명은 신발 벗기고 다릴 들고. 한명은 가슴안고. 그렇게 들어와도 교무실 바닥에 드러누워서 1시간 넘게 울고. 점심시간에 밥 먹으러 가자고 해도 안가서 교무실에서 밥 먹이고.

유치원1층 담당 선생님 상담(2020.4.9)

동이의 분리되지 않으려는 행동에 동이 가족들의 반응은 달랐다. 동이 할머니는 동이가 집에 오면 다음날 유치원 잘 가겠다는 약속을 반복적으로 하였고 '알았다'고 대답하는 동이에게 아이스크림이나 젤리로 보상을 하였다. 하지만 동이는 아침에 일어나면 여전히 안 가려고 하였고, 아이스크림이나 젤리를 사러 가자며 동이를 회유해서 데리고 나온 할머니는 동이를 업은 채로 유치원 선생님께 맡겼다. 동이 할머니는 동이가 갈수록 더 심해진다며 걱정을 하셨고, 어떡해야 할지 난감해하였다. 동이아빠는 야단쳐서 보내면 될 것을 동이 할머니가 애한테 매달린다며 못마땅해 하였고 동이의 이런 행동을 훈육의 대상이라고 보고 야단쳤다. 동이엄마는 동이를 안고 오랜 시간 신발장에서 동이의 말을 들어주고 안아주었다. 엄마와 있는 시간이 길어질수록 동이는 더 분리되지 않으려 하였고 결국은 유치원 선생님들이 반항하는 동이를 안고 들어갔다.

아빠가 데리고 오시는 날은 좀 수월하긴 해요. 아빠가 좀 무섭게 말씀하시거든요. 동이도 울긴 우는데 아빠 눈치 보고. 근데 할머니는 아예 안 되서 저희가 데리고 들어오고. 어머니는 동이 안고 한참 있어요. 동이 반이 1층이라 가끔 담임선생님이 나와서 가자고 하는데도 어머니한테 안겨서 안 가려고 해서 결국 거의 강제적으로 떼 놓죠. 어머니도 가셔야 하니까요. 한 달은 교무실에 살았다고 봐야죠. 분리되어서 1층 들어오면 자기 교실 두고 교무실로 가요. '교실 가자' 하면 들은 체도 안 하고. 교무실가면 바닥에 자리 잡고 울어요(웃음)

유치원 원감선생님 상담(2020.4.16)

연구자가 동이를 교실에 데리러 갔을 때 동이는 매트를 펴고 교구를 하고 있었다. 담임선생님께 말씀드리고 동이에게 다가가서 “놀이실 갈까?”라고 말했더니 동이가 담임선생님을 쳐다보았다. 담임선생님이 가라고 하는 손짓을 보내자 동이는 매트를 정리한 후 교구를 정리하고 연구자의 손을 잡았다. 교실 밖을 나올 때까지 무표정하게 아무 말이 없던 동이는 계단을 올라 갈 때 쯤 갑자기 연구자의 팔을 꽉 잡으며 “선생님이랑 이제 놀아?”라고 말하며 웃었다. 동이는 놀이실에 들어와 목에 걸고 있는 엄마 목걸이 이야기부터 놀이실 인형들 이야기까지 전혀 어색함이 없었고, 놀이실 이곳저곳을 관심 있게 둘러보았다.

너무 밝고 신나게 놀던 동이는 놀이시간을 마치고 교실로 내려가야 할 때 연구자와 분리되지 않으려고 하였다. 동이는 말로는 “안 가고 싶어. 선생님 보고 싶으면 어떡해?”라고 하면서, 몸은 연구자가 가는 대로 따라왔다. 계단을 내려가는 동안 연구자의 팔을 꼭 잡고 있던 동이는 1층 동이반이 보이자 포기한 듯 손에 힘을 풀었다. 연구자는 교실에 동이를 데려다주고 나오면 교무실로 들어가 CCTV로 동이를 비참여 관찰하였다. 동이는 매번 앉은 채로 바닥에 엎드려 일어나지 않았고, 가끔 고개를 들 땐 눈물을 닦을 때였다.

> 선생님이 가시고 나면 그냥 약간 포기한 듯한? 엎드려 있다가 제가 ‘제자리로 가라’면 잘 가요. 애들이 자꾸 동이를 보고 동이한테 아기 같다고 해서 제가 좀 더 엄하게 하는 편이예요. 초반에 교실을 계속 안 들어오다가 들어온 것도 있고. 교무실에서 우는 거랑 신발장에서 안 들어오고 엄마한테 계속 안겨있는 거 애들이 다 보니까.
>
> 담임선생님 면담 2 (2020.4.23)

동이 반은 5, 6, 7세(만 3, 4, 5세)가 함께 있는 혼합반이다. 몬테소리 환경이라 반 전체 분위기도 말소리 하나 들리지 않았고, 교구는 각자 하였다.

일반적인 유치원과 달리 몬테소리 교구로만 구성되어 있는데, 5살(만 3세)은 몇 명 되지 않아 교구들이 모두 수준이 높았다. 담임선생님은 아이들을 주시하며 자유선택활동 시간 중에 떠들거나 돌아다니는 아이들의 이름을 중간 중간에 불러서 주의를 집중시켰고, 아이들은 아주 조심스럽게 걷고 조심스럽게 교구를 만졌다. 동이 입장에서는 몇 명 안 되는 가정어린이집에서 선생님이 집중해서 놀아주던 환경과는 너무나 상반되는 데다 무표정한 얼굴로 지속적으로 가르치고 훈계하는 담임선생님이 부담스러울 수 있는 환경이었다.

> 동이가 교실 가는 것을 싫어한다는 소리를 담임선생님에게 했더니 담임선생님이 내가 너무 재밌게 놀아줘서 그렇다고 하였다. 그것도 맞는 말이긴 하다. 동이가 교실에 잘 적응하기 위한 방법 중 하나는 교실과 담임선생님을 편하게 생각하는 것이라는 생각이 들었다. 담임선생님의 도움이 좀 필요하다는 생각이 들었다.
>
> 연구자일지 (2020.4.23)

(나) 변화에 첫 발을 내딛는 동이엄마

동이는 아침에 엄마와 분리 시 여전히 힘들어하였다. 동이엄마는 분리를 힘들어하는 동이를 안고 있으면서 느끼게 된 동이에 대한 촉감과 자신에게 “엄마랑 계속계속 있고 싶어.”, “엄마 좋아.”라고 말하며 품에 안기는 동이의 행동에서 동이에 대한 애착이 깊어졌고, 그럴수록 어린 동이를 방임한 자신을 자책하였다. 또한 애정이 깊어질수록 동이에 대한 걱정이 더 커졌고 이는 동이엄마를 불안하게 만들었다.

> 애가 안 떨어져서 신발장 옆에 있는 의자에 동이를 안고 있는데(…). 동이가 참 많이 컸고 말을 잘 듣더라구요. 왜 안가고 싶냐고 하니 이런저런 핑계를 대는데(…). 그전까진 동이가 그렇게 말을 많이 하고 잘하는지를 몰랐던 거 같아요. 애가 가슴에 폭 안겨서 볼을 비비는데(…). 사실 저도 이런 애를 보내는 게 좀 불안했던 거 같아요. 애가 ‘선생님이 무섭

다’라는 말을 좀 많이 했는데(…). 핑계 같으면서도 이런 애를 보내려니 마음이 좀 안 편하고. 가정어린이집에서는 애가 몇 명 없어서 거의 하루 종일 동이를 선생님이 봐주시는데. 여긴 애들도 많고. 이미 동이 선생님이 동이를 예쁘게 보지 않으면 어쩌나 싶고. 팔로 저를 꽉 잡고 있는 동이를 그냥 계속 안고 있고 싶기도 했어요. 원감선생님이 애를 데리고 가면서 저한테 가라고(…). 애가 우는 모습이 계속 마음이 그렇더라구요.

REBT 5회기(2020.5.7)

동이엄마는 자신만을 바라보고 있는 동이를 위해 힘을 내 보기로 결심하였고, 그 출발점은 자신을 가장 지지하고 도와줄 수 있는 남편이었다. 동이엄마는 동이아빠에게 처음으로 저녁 데이트 신청을 하였고, 동이에 대해 함께 노력해야 할 부분을 이야기 하였다. 동이아빠는 동이엄마의 말에 동의를 하였고, 동이보다는 동이엄마를 도와줘야겠다는 생각으로 동이를 위해 자신이 해줘야 하는 일들을 생각하였다.

아침에 안고 있는데(…). 나 같은 엄마를 이렇게 좋다고 안겨 있나(…). 우리엄마가 그렇게 나를 외롭게 했다고 원망했는데(…). 나도 내 애를 외롭게 하고 있었구나(…). 너무 미안했어요(눈물). 나처럼 어린 시절을 외롭게 보내게 하면 안 되겠다는 생각이 들었어요(…). 아빠한테 동이를 위해 좀 노력하자고 했어요. 주말에도 되도록 시댁에 애를 두지 말고 우리가 데리고 있자고.

아동중심 놀이치료 8회기 어머니 면담 (2020.5.11)

(3) 소통을 시작하다

(가) 유치원에 적응해가는 동이

동이는 여전히 놀이치료실에서는 자유로웠고, 교실에 가는 것을 불편해하였다. 연구자는 놀이치료 6회기가 끝나고 담임선생님에게 상담신청을 하였고, 담임선생님에게 동이의 기질적인 특징과 동이가 5개월 때부터 가정어린이집을 다녔고, 이전의 어린이집에서 동이 행동에 대한 정보를 주었다. 그래서 동이에게는 현재 주변 사람들의 관심이 필요함을 강조하였고, 도와

달라고 부탁하였다. 담임선생님은 동이에게 교구를 연습시키고 유치원의 규칙을 가르치기 위해 일부러 더 좀 엄하게 했었다며 동이의 적응을 위해 연구자와 함께 적극적으로 동이를 돕기로 약속하였다. 선생님의 이러한 약속은 동이의 유치원 생활에 많은 변화를 가져왔고, 동이는 점점 담임선생님과 친구들에게 관심을 주기 시작하였다.

> 동이가 힘들었겠네요. 아무래도 가정어린이집은 자유로우니까. 저희 반은 제가 좀 초반에 아이들을 잡는 편이기도 하구요. 몬테소리는 초반에 OT를 잘해 놓으면 1년이 편하거든요. 그래서 동이 눈에는 제가 좀 무서웠을 수 있고, 저희 반은 재원 하는 아이들이 많은데 동이는 신입이니 그 분위기 잘 적응 안 되었을 거예요. 저도 동이와 많이 상호작용 해보지는 않았는데 과학에 대한 지식이 많고 '왜'라는 질문을 자주 해요. 동이에 대해 좀 더 관심을 가져 볼게요.
>
> 담임선생님 면담 4 (2020.5.14)

동이는 여전히 아침에 편하게 분리되는 것이 힘들었다. 하지만 동이엄마는 동이를 위해 지속적으로 칭찬해주고 동이를 데려다주고 데리러 가는 약속을 잘 이행하였다. 담임선생님도 동이의 분리 후 행동에 긍정적인 피드백을 주었다. 동이는 이러한 동이엄마와 선생님의 관심과 사랑을 체감하고 있는 듯하였고, 기본적인 신뢰감이 쌓여가는 듯하였다.

동이: 빵 나왔어요.
연구자: 감사합니다. 음. 맛있다.
동이: 응. 또 줄까요?
연구자: 아니요. 배불러요. 다른 사람 주세요.
동이: 응. 누구? 응. 다른 사람?
연구자: 응. 동이가 좋아하는 사람.
동이: 응. 엄마는 회사 갔는데.
연구자: 그럼 또 다른 사람.
동이: 응. 아빠도 회사 갔는데.
연구자: 엄마아빠한테 빵 주고 싶어?
동이: 응. 근데 회사 갔어요.

연구자: (인형 2개를 가지고 오며) 빵 먹으러 왔어요. 저는 동이엄마

고 저는 동이아빠예요.
동이: (웃으며) 아이고. 아이고. 아이고. 또 만들어 줄게요. 응. 응. 쪼금만 아니 많이 쪼금만 기다리세요.
연구자: 네. 기다릴게요.
동이: (클레이로 빵을 만들면서) 응 엄마는 동이 데리러 오는데. 동이 밥 먹고 공부하고 있으면. 응. 그런데 벌써 빵 먹으러 왔네. 빵 먹고 또 회사 가고 또 동이한테 오고.
연구자: 아이고 엄마 바쁘시네.
동이: 응. 엄마랑 동이랑 ○○○24 가기로 했는데.
연구자 오후에 엄마랑 가기로 했나 보네? 선생님도 가고 싶다.
동이: 선생님도 선생님 엄마한테 가자고 해.

아동중심 놀이치료 13회기(2020.5.28)

(나) 희망이 충전되는 동이엄마

동이엄마는 REBT 과정에서도 놀이치료 후 상담에서도 동이를 위해 노력하는 모습이 많이 보였지만, 연구자 생각에 동이엄마가 동이에 대한 이야기를 할 때 반복적으로 사용하는 단어인 '발달이 좀 느린 거 같다', '형이랑 비교 된다'라는 말로 동이를 낙인찍고 있다는 생각이 들었다. 또한 동이아빠가 동이를 보는 관점과 동이를 대하는 태도를 고려하면 동이의 현재 발달 상태를 알려주는 것이 동이가족에게 도움을 주는 것이라고 판단하였다. 연구자는 연구 초반에 동이에게 실시한 검사에서 동이의 지능이 상위 30%에 해당되고, 언어나 창의적 영역에는 또래에 비해 발달이 많이 빠르다는 정보를 동이엄마에게 주었다. 또한 동이는 또래에 비해 문제해결력도 좋고 새로운 것에 대한 호기심이 많으며 친화력이 좋다는 것과 등의 정보를 주었다. 동이엄마는 기쁜 표정을 지었고, 연구자는 검사결과보고서를 동이엄마에게 보여주었다. 결과보고서를 읽고 있던 동이엄마는 점점 표정이 밝아졌으며, 아빠에게도 보여주고 싶다며 결과보고서를 집으로 가져갔다.

임상으로 봤을 때 발달에 문제가 있는 아이들 외에는 검사결과로 아이를 평가하는 것을 선호하지 않았다. 상담실에서 많은 엄마들이 자기 보고한

검사결과와 내가 임상에서 본 아이들의 모습, 부모의 모습이 다른 것을 많이 경험했기 때문이다. 특히 지능검사는 결과수치가 정상발달 상태에 있는 어린아이들에게 큰 의미가 되지 않음에도 불구하고 그 결과로 마치 아이의 미래가 정해진 것처럼 반응하는 부모님들이 있기 때문이다. 이번처럼 내가 먼저 검사결과를 알려주고 강조한건 처음이다. 동이가 가지고 있는 역량이 부모나 선생님의 눈에 보이지 않는 게 안타까워서이다. 잘한 일인지 모르겠지만 결과를 보고 즐거워하는 동이엄마를 보니 후회가 되지는 않았다.

연구자일지 (2020.6.1)

동이엄마: 아빠가 너무 좋아하대요.
연구자: 그런가요?
동이엄마: 맨날 형보다 못하다고 그라드만.(웃음)
연구자: (웃음) 다행이네요.
동이엄마: 애한테 좀 신경을 써야겠다는 생각을 했어요.
연구자: 네.(웃음)
동이엄마: 제가 애를 방치하지만 않았어도 동이가 좀 더 나았을 건데.
연구자: 어머니도 힘드셨으니까요.
동이엄마: 그래도.
연구자: 개인적으로 어머니랑 아버님이 동이를 좀 신경 써 주었으면 하는 바람이 있어요. 제가 놀아보면 동이는 정말 밝고 창의적인 아이거든요. 자기표현도 잘하고. 어머니랑 아버님이 조금만 동이를 위해 시간을 할애해서 상호작용해 주시면 동이는 정말 많이 좋아질 거 같아요.
동이엄마: 네.
연구자: 아버님께 동이 훈육할 때 얘기는 좀 해 보셨나요?
동이엄마: 네. 어두운 곳에 데려가는 것도 하지 말라고 했어요.
연구자: 네. 잘하셨어요.
동이엄마: 아버님이 어머니 얘기하시면 잘 수용하시나 봐요.
연구자: 시키는 건 잘 지켜줘요.(웃음)
동이엄마: 다행입니다.

아동중심 놀이치료 15회기 어머니 면담(2020.6.4)

(4) 세상과 소통하다

(가) 유치원에서 자유로운 동이

동이는 놀이치료 11회기부터 엄마 목걸이를 목에 걸고는 왔지만 신경을 쓰지 않았고, 17회기부터는 목걸이가 없어도 엄마 보고 싶은 것을 잘 참을 수 있다며 유치원에 목걸이를 더 이상 걸고 오지 않았다. 또한 놀이상황에서 자주 보인 막연한 대상에 대한 공포반응도 스스로 대처하는 모습을 보였다. 교실관찰에서 보인 동이의 모습은 완전히 익숙하지는 않았지만 교실 내 규칙에 대해 적응하는 모습이었고, 친구들과도 가끔 이야기를 나누었다. 담임선생님은 동이가 놀이실 가기 전과 다녀온 후 늘 동이에게 애정 어린 관심을 보여주었다.

교실관찰을 통해 본 동이는 말 그대로 모범생이었다. 자유선택활동시간에도 선생님이 하라는 대로 교구를 하고, 정리하고, 순서를 기다리고, 친구에게 양보하는 등의 모습을 보였고, 이야기나누기 시간에도 선생님이 수업하는 내내 바른 자세로 임하였다. 담임선생님은 동이를 볼 때마다 웃어주셨고, 동이는 담임선생님의 웃음에 기분 좋은 듯 어깨를 들썩거렸다. 담임선생님은 연구자에게 동이이야기를 할 때 연신 웃음을 지었는데, 웃음 속에 동이에 대한 사랑이 녹아 있었다. 이러한 동이의 변화로 연구자는 어머니와 합의하에 18회기부터는 1주일에 한번 동이를 만나는 것으로 하였다.

> 너무 저에게 잘 보이려고 해요(웃음) 어린애라 그런지 그게 너무 눈에 들어와요. 그러니 저도 더 자주 동이이름을 부르고 칭찬하게 되고. 그걸 노리는 거 같기도 하고(웃음) 제일 모범생이죠. 시키면 시키는 대로 하는. 덩치는 큰데 웃으면 아가야예요. 저한테 막 안기려고 할 때 제가 뒤로 몇 번 넘어갔거든요. 재밌는지 더 힘주고(웃음)
>
> 담임선생님 면담 7 (2020.7.23)

동이는 놀이실에서 너무 자유로웠고, 17회기 이후에는 줄곧 가족과 관련된 놀이를 하였다. 동이는 가족들 얘기에 행복한 표정으로 즐거워하였다. 이는 동이가족들이 동이를 위해 노력하고 있으며 가족들의 노력에 변화되

어 가는 동이의 모습이 반영된 것이다.

동이: 응. 이건 뚜껑을 덮고.
연구자: 끓여야 해?
동이: 아니. 응. 나중에 또 먹어.
연구자: 그렇구나.
동이: (장난감 자동차에 인형을 태우며) 차타고 이제 짐 싸고. (두리번거리며 의자를 찾으며) 의자.
연구자: (놀이실 뒤 강당에 쌓여 있는 의자를 가리키며) 저기 의자 있네.
동이: 응. 저거 원장 선생님이 껀데.
연구자: 괜찮아. 가지고 와도 돼. 선생님이 원장님께 말할게.
동이: (의자를 가지고 와서 앉으며) 응. 이제 고기 꾸버야지.
연구자: 누가 이렇게 의자에 앉아서 고기 구워?
동이: 동이아빠.
연구자: 아빠가 고기 잘 구워?
동이: 응. 엄마는 라면 더 좋아해.
연구자: 엄마는 고기보다 라면 더 좋아해?
동이: 응. ○라면. 형아도.
연구자: 형아도 라면 좋아하는구나.
동이: 응.
연구자: 동이는 라면 안 좋아해?
동이: 좋아해.
연구자: 재미있겠다. 캠핑가면. 선생님도 가고 싶다.
동이: 선생님도 선생님 아빠한테 가자고 해.
연구자: <웃으면서> 그럴까?

아동중심 놀이치료 23회기(2020.7.23)

동이의 이러한 변화에 동이엄마와 종결을 결정하였고, 종결에 대한 이야기를 동이에게 했더니 동이는 연구자가 서운할 정도로 기분 좋은 반응을 보였다.

(나) 함께인 것이 고마운 동이엄마

동이엄마는 동이아빠가 동이를 위해 노력하는 모습에 많이 고마워하였고, 남편의 새로운 모습을 발견하였다며 좋아하였다. 자책하고 우울해하던

동이엄마의 모습은 찾아볼 수 없을 정도로 면담 중 동이엄마는 자주 웃음을 보였다. 동이엄마는 동이를 위해 노력하는 남편의 모습에 과거 자신이 남편을 오해하였고, 그로 인해 남편에 대한 자유로운 애정표현이 불편하였음을 알았다.

> 사실 옛날에 남편친구들이 저희 집에 와서 술자리를 한 적이 있었는데, 전 애들도 있고 왔다 갔다 하고. 안주 때문에 왔다 갔다 했는데. 얘기 중에 남편이 시어머니 얘기를 하는 걸 들었어요. 어떤 거 때문에 그 얘기가 나왔는지는 모르겠고. 남편이 저한테 잘해주는 이유가 자기부모님 잘 모시라는 이유라고. 그 얘기 듣고 남편을 좀 멀리했던 거 같아요. 남편은 몰라요. 제가 그 얘기 들은 거. 친정하고도 연락안하고 믿을 건 남편이었는데. 나이차이가 나서 저한테 잘해줬어요. 근데 그 얘기 듣고 나니까 정말 보기 싫어서. 계속 그랬던 거 같아요. 특별히 나쁘지도 특별히 좋지도. 그런데 지금 생각해보면 그냥 살기만 했던 거 같아요. 근데 요즘에 동이한테 저래<저렇게> 하는 거 보고 제가 그때 무슨 오해를 했나 싶기도 하고. 나중에 한번 물어봐야겠어요. 그때 그게 무슨 말이었는지. 동이한테 하는 거 보니 몰라서 그렇지. 가르쳐 주면 참 잘 지켜주는 사람이라는 생각이 들어요. 동이한테 짜증낸 것도 동이가 저를 힘들게 해서 그랬던 거 같기도 하고. 요즘은 동이형보다 동이얘기를 더 많이 해요.
>
> REBT 13회기 (2020.7.2)

동이엄마는 REBT상담을 통해 경험한 역할극과 자기대처말 등으로 그동안 자신이 친정엄마에게 가졌던 분노와 타인에 대한 막연한 두려움을 조금씩 극복해가면서 가족과 주변 사람들에게 관심을 보이기 시작하였다. 또한 그동안 자신을 대신해 동이를 양육해주고 친정엄마 대신 자신을 품어준 시어머니에 대해 애정과 존경심을 표현하였다.

> 시어머니에게 많이 고맙죠. 저 같은 며느리 정말 싫을 거 같은데. 친정에서 돈 문제로 자꾸 전화 오고. 친정엄마가 남편도 시어머니도 힘들게 하는데. 어떤 시어머니가 좋아했겠어요. 정말 어른이신 거 같아요. 동이가 그나마 정이 많고 사랑스러운 면이 있었던 건 다 어머니가 동이를 품어

줘서 일거예요. 어머니까지 그러지 않았다면 동이 정말 문제 많은 아이가 되었을 거예요. 연세도 있으신데 더 큰 동이를 아침마다 업고. 정말 어머니 대단하신 거 같아요.

REBT 14회기 (2020.7.9)

동이엄마는 평소에 하고 싶었던 운동을 다시 시작하였다. 그리고 이전에는 만나면 불편할 것 같아서 거절한 동이 형 친구 엄마들 모임에 이번에는 가보기로 하였다. 연구자는 동이엄마에게 조금이라도 마음이 흔들리거나 복잡할 때 연구자가 근무하는 학교상담실로 올 것을 권유하였다. 동이엄마는 “갈 일이 있으면 안 되지요”라며 웃으며 상담을 종결하였다.

3. 송이 이야기

가. 송이의 아동중심 놀이치료 과정

송이의 아동중심 놀이치료는 총 25회기 진행하였다. 2020년 4월 2일부터 2020년 6월 18일까지 일주일에 2번 19회기를 진행하였고, 적응 시점인 2020년 6월 25일부터 2020년 7월 30일까지는 일주일에 1번 진행하였다. 아동중심 놀이치료는 송이 유치원 3층에 위치한 별도의 놀이실에서 한 회기에 40분간 진행하였고, 아동중심 놀이치료 후 어머니 면담을 20분 진행하였다. 송이의 아동중심 놀이치료 과정은 다음과 같다.

(1) 사전 심리검사

송이의 사전심리검사는 정신보건 임상심리사가 K-WPPSI-IV, JTCI, HTP, KFD, CAT를 진행하였다. 검사결과는 다음과 같다.

(가) K-WPPSI-IV

K-WPPSI-IV로 측정한 송이의 지적능력은 FSIQ 96(95% 신뢰구간 85-107, 백분위 38)의 평균 수준으로 여겨졌다. 주요 지표상의 점수를 확인해보면 언어이해(VCI) 100, 시공간(VSI) 90, 유동추론(FRI) 104, 작업기억(WMI) 100, 처리속도(PSI) 106으로, 모든 지표 상 점수가 골고루 나타났다. 검사 간 송이는 지나치게 부끄러워하고 목소리가 작고 단답형으로 대답을 하는 등 전반적으로 조심스럽고 매우 소극적으로 임하였다. 모르는 문제가 나오면 아무런 말을 하지 않는데, “모르겠으면 넘어가도 된다”고 설명해도 아무런 반응을 하지 않아 검사자가 송이의 의사를 다시 한 번 묻고 확인한 뒤에야 다음 문제로 넘어갈 수 있었다. ‘토막짜기’ 소검사를 할 때는 검사자가 토막을 송이 바로 앞에 가져다주기 전에는 몸을 배배 꼬기만 하며 수동적인 모습을 보이기도 하였다. 이처럼 검사 간 낯을 심하게 가리며 부끄러워하고, 소극적이고, 수동적인 태도를 보였던 점을 고려하면, 검사에서 송이가 가진 능력이 충분히 발휘되지 못했을 가능성이 높아 보인다. 따라서 보다 익숙하고 편안한 상황에서는 송이가 이보다 더 나은 수행을 보일 수 있을 것이라 사료된다.

수행양상을 구체적으로 살펴보면, 언어이해지표는 ‘평균’ 수준으로 나타났으나 소검사 간 편차가 큰 편이었다. 학습을 통해 습득한 지식의 정도를 측정하는 ‘상식’은 평균 이상이었지만 언어적 개념형성 및 추론능력을 반영하는 ‘공통성’은 평균보다 다소 낮게 나타났다. 내담자 응답을 살펴보면, 단어 하나의 뜻은 어렴풋이 알고 있는 듯 보였으나 이를 통해 공통적인 특성을 추론하는 데는 약간의 제한이 있는 듯 보였다. 특히 다소 지엽적인 특

성에 초점을 맞추는 경향이 있었던 점으로 미루어볼 때, 일상생활에서 남들과 다소 독특한 방식으로 사고하고, 반응할 가능성이 높아 보였다.

시공간지표도 '평균' 수준으로, 시공간처리와 비언어적 개념형성 및 추론능력, 시각-운동협응 능력을 잘 갖추고 있는 듯 보인다. 귀납적 추론, 포괄적인 시각지능, 개념적 사고 능력을 반영하는 유동추론지표와 작업기억 및 주의집중, 정신적 조작능력을 반영하는 작업기억지표 역시 '평균' 수준의 수행을 보여 상기 능력들이 대체로 잘 발달해있음을 알 수 있다. 마지막으로 처리속도지표도 '평균' 수준으로 시각-운동협응 능력과 단기기억이 원활하며, 시-공간적인 자극을 비교적 효율적으로 처리하는 것도 가능해보였다.

(나) JTCI

송이는 평소 근심, 걱정이 많고 소심하며, 사회적인 상황에서 늘 조심스럽게 행동하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 특히 낯선 상황이나 사람에 대한 경계가 심하고 두려움이 커, 새로운 환경에 놓이게 되면 더욱 긴장, 불안감을 느끼며 위축된 모습을 보이게 되는 것 같았다. 송이는 수줍음이 많고 자신감이 부족하며 감정이나 의사표현에도 매우 소극적인 면이 있어 보였다. 이에 다른 사람과 관계 속에서도 주도적으로 행동하지 못하며, 대체로 타인의 감정이나 의견에 맞추는 등 평소 매우 수동적인 모습을 보이고 있을 것으로 사료된다(NS=47T, HA=58T, RD=51T).

(다) CAT

검사 간 고개를 옆으로 내젓거나 끄덕이는 비언어적 반응으로 일관하여 검사가 제대로 이루어지지 않았다. 송이는 제시된 그림을 검사자가 보여주면 회피하는 듯 한 모습을 보였다. 검사 및 평가 상황에 대한 거부감으로 인해 방어적인 태도로 검사에 임했을 가능성이 높아 보였다.

(라) 총평

송이는 전반적으로 평균 수준의 인지능력을 갖추고 있는 것으로 나타났으나, 검사 간 지나치게 소극적이고 수동적이었던 수검태도를 감안하면 검사에서 본인이 가진 능력을 충분히 발휘하지 못했을 가능성이 높아 보였다. 송이는 낯선 환경과 사람들 앞에서 지나치게 긴장하며 조심스러워하는 면이 있다. 따라서 새로운 환경에 적응하는데 또래에 비해 시간이 오래 걸리며 능력 발휘에도 제한이 많을 것으로 사료된다. 실제 평소 낯가림이 매우 심하고, 유치원에서도 수업 활동에 참여하지 않는다거나 말을 하지 않는 등 적응상의 문제가 발생하고 있는 것으로 확인되었다.

(2) 놀이평가

송이는 놀이치료 첫 만남에서 매우 부끄러워하였고 연구자의 가벼운 질문과 대화 유도에도 쑥스러운 듯 한 표정을 짓고 고개를 숙이는 등의 행동만 할 뿐 대답은 하지 않았다. 간혹 자신의 의사를 표현할 때는 고개를 끄덕이고 가로젓는 것으로 반응하였다. 의사표현이 명확하지 않다 보니 소통이 원활하게 이루어지지는 못하였는데, 한 예로 연구자가 젤리를 주자 송이는 난처한 표정만 지은 채 어떠한 말이나 제스처를 취하지 않아 연구자가 송이의 의중을 파악하기 위해 여러 질문을 해야 하였다. 하지만 중반 이후 송이는 긴장이 풀렸는지 표정도 밝아지고 연구자에게 놀잇감으로 장난을 치고 웃기도 하는 등 초반과는 매우 상반된 모습을 보였다. 특히 후반으로 갈수록 장난이 다소 과격하고 과해지는 경향이 있었으며, 이는 다소 무례한 듯한 인상을 주기도 하였다. 송이는 검사를 마치고 놀이실 밖에서 어머니를 만나자 어린아이처럼 어머니에게 안겨 떨어지려 하지 않았다. 어머니 면담 동안 놀이실 밖에 나가 있도록 설득하였으나 송이는 응하지 않고 어머니와 떨어지지 않겠다고 고집을 부렸다.

(3) 어머니 면담

송이는 2.9Kg으로 정상분만을 하였고, 성장과정에서 특이사항은 없었다. 송이의 한 살 어린 남동생은 자주 송이를 괴롭히고 장난을 쳤고 동생과 싸우는 일이 잦았지만 남동생은 집안에서 송이의 유일한 친구이기도 했다. 송이의 엄마와 아빠는 사이가 좋은 편이었고, 근처에 사시는 시댁 어른들과도 일주일에 한두 번 방문할 정도로 사이가 좋았다. 하지만 송이는 할아버지와 할머니를 만날 때마다 인사를 잘 하지 않고 대답을 하지 않아 야단을 맞았고 자신을 야단치는 할아버지와 할머니가 불편하여 할아버지 집에 가자고 할 때마다 집에 있고 싶어 하였다.

송이는 어릴 때부터 사람들을 만나면 눈을 쳐다보지 못하고 엄마 뒤에 숨어버렸다. 송이가 심하게 낯을 가리는 관계로 문화센터나 학원 같은 곳은 보낼 수가 없었고 집에 오시는 방문 선생님도 적응하는데 오랜 시간이 걸렸다. 이러한 행동은 가정어린이집과 유치원을 다닐 때에도 나타났는데, 엄마와의 분리 시, 엄마 옷을 잡아당기며 울었고, 분리 후 교실 안에서는 친구들과의 대화도, 어떠한 상호작용도 없었다. 현재 유치원은 2년째 다니고 있으며, 만 3세부터 같은 담임선생님이지만 지금도 선생님과 낯을 가리고, 가끔 이야기를 할 때면 귓속말로 의사를 표현할 정도였다.

(4) 사례이해 및 치료목표 설정

송이는 기질적으로 낯선 상황이나 대상에 대한 불안도가 높았고, 언어로 자신의 의사를 표현하는데 어려움을 보였다. 송이엄마는 송이가 싫어하는 상황을 사전에 차단해 주고 송이가 해결해야 하는 문제들도 대신 해결해 주었다. 이로 인해 송이는 낯선 사람이나 상황에 대처하는 방법을 배울 기회가 없었으며, 이런 상황에 접하게 되면 불안해하고 긴장하여 자신의 능력을 충분히 발휘하지 못하였다. 송이의 사전심리검사, 놀이평가, 어머니

면담결과를 토대로 연구자는 송이의 사례를 이해하고 치료목표를 설정하였다. 첫째, 놀이치료를 통해 불안한 상황에 대처하는 일상적인 기능을 증가시켜 자신의 능력을 발휘하게 한다. 둘째, 자신의 감정을 언어적, 비언어적으로 표현하여 다른 사람과의 상호작용을 하도록 돕는다.

(5) 아동중심 놀이치료

송이의 아동중심 놀이치료는 총 25회기로 진행되었다. 치료 초기(1~6회기)는 라포형성과 탐색단계로 송이가 놀이실에 적응하는 시기이고, 중기 1(7~10회기), 중기 2(11~15회기), 중기 3(16~19회기), 중기 4(20~22회기)는 송이가 놀이실에 조금씩 적응해가고 놀이를 통한 심리적 특성을 보이는 시기이며, 치료 종결(23~25회기)은 송이의 불안한 정서가 안정화되면서 분리불안이 해결되는 시기이다. 송이의 회기별 놀이 활동은 표 Ⅳ-15, 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화는 표 Ⅳ-16에 제시하였다.

<표 Ⅳ-15> 송이의 회기별 놀이 활동

회기	날짜	놀이활동	회기	날짜	놀이활동
1	4.2	관찰	14	6.1	낚시놀이. 소꿉놀이. 해적룰렛. 병원놀이
2	4.9	관찰	15	6.4	낚시놀이. 소꿉놀이. 인형놀이. 러시아워
3	4.16	관찰	16	6.8	몬테소리 교구
4	4.23	볼링	17	6.11	몬테소리 교구
5	4.29	볼링	18	6.15	몬테소리 교구
6	5.4	인형놀이	19	6.18	몬테소리 교구
7	5.7	인형놀이	20	6.25	몬테소리 교구
8	5.11	인형놀이	21	7.2	몬테소리 교구
9	5.14	소꿉놀이	22	7.9	몬테소리 교구
10	5.18	볼링. 소꿉놀이	23	7.16	몬테소리 교구
11	5.21	낚시놀이. 소꿉놀이 해적룰렛	24	7.23	몬테소리 교구

12	5.25	낚시놀이. 소꿉놀이. 해적룰렛. 병원놀이	25	7.30	몬테소리 교구
13	5.28	낚시놀이. 소꿉놀이. 병원놀이. 인형놀이			

<표 Ⅳ-16> 송이의 시기별 치료목표 및 행동특성과 심리적 변화

시기	치료목표	행동 특성	심리적 변화
초기1	라포형성	· 긴장된 표정과 위축된 표정 · 눈 마주침 안 됨 · 시계를 자주 봄	· 높은 불안감 · 어색함 · 두려움
초기2	라포형성	· 비언어적 표현 · 놀잇감에 관심 · 놀이실에 대한 안정감	· 높은 불안감 · 긴장감
중기1	자기표현	· 적극적인 놀잇감 선택 · 귓속말 · 놀이에 흥미를 나타냄	· 낮은 불안감 · 긴장감 · 낮은 안정감
중기2	자기표현	· 자유로운 놀이선택 · 반복적 놀이 · 짧은 집중시간 · 언어적 표현 증가 · 어려운 놀잇감 회피 · 빠른 놀이전환	· 안정감 · 즐거움 · 문제회피
중기3	원활한 상호작용	· 소극적 분리 · 놀이실 거부 · 언어적 자기표현	· 안정감 · 문제회피
중기4	원활한 상호작용	· 자기표현 하기 · 불안사건에 대한 이야기 · 자연스런 어머니와의 분리	· 안정감 · 익숙함 · 편안함
종결	자신감있는 자기표현	· 발표하기 · 씩씩한 유치원 생활	· 자유로움 · 자신감

(가) 초기 1 (1회기~3회기: 2020년 4월 2일~ 2020년 4월 16일)

송이는 놀이실에 와서 지나치게 긴장하고 있었고, 몸을 꼬거나 고개를 옆으로 비스듬히 고정하는 듯한 모습으로 불안감정을 표현하였다. 놀이치료 전 놀이평가를 위해 연구자를 만났음에도 불구하고 연구자가 놀이실을 구경해보자고 제안을 했을 때 고개를 숙인 채 말이 없었고 놀이실에 있는 내내 침묵으로 일관하였다. 송이는 놀이실을 두리번거리거나 손가락을 만지작거리며 고개를 옆으로 약간 돌렸다가 다시 앞으로 보는 등의 행동을 반복하였다. 침묵이 길어졌고 연구자는 장난감에게 말을 걸어 송이의 관심을 유도했지만, 이 또한 송이는 어색해하였다. 놀이치료 내내 어색해하고 시계만 쳐다볼 뿐 자기표현을 하지 않았던 송이는 놀이치료 후 교실로 가자는 연구자의 말에 고개를 끄덕이는 비언어적 표현으로 자신의 의사를 표현하였다.

연구자: (공주인형을 보며) 공주야. 송이가 아직 여기가 어색한가 봐. 우린 송이랑 놀 준비가 되었는데 말야. 조금 기다려 주자.
송이: (…).
연구자: (공주인형을 보며) 너 아침은 먹었니? 안 먹었다고? 그럼 선생님이 아침 차려줄게.
송이: (…).
연구자: (소꿉놀이영역으로 가서 가스렌지 위에 냄비를 올려놓고, 인형을 보며) 맛있는 국 끓여줄게. 넌 무슨 국 좋아하니?
송이: (…).
연구자: 송이야. 송이는 무슨 국 좋아 해?
송이: (…).
연구자: 송이 아직 어색하구나. 나중에 얘기하고 싶을 때 얘기해.
송이: (…).

중략

연구자: 송이가 놀이시간 다 되어가네. 아직도 놀고 싶은 게 없어?
송이: (…).
연구자: 오늘은 그만 놀고 교실 갈까?
송이: (고개를 끄덕이며) (…).
연구자: 알았어. 그럼 선생님이랑 교실 가자.
송이: (고개를 끄덕이며) (…).

연구자: 선생님 손잡고 갈까?
송이: (고개를 끄덕이며) (…).
연구자: 송이가 손 잡아주니 선생님 기분이 좋네.
아동중심 놀이치료 1회기(2020.4.2)

놀이치료 2회기 어머니 면담 시 송이엄마는 송이가 집에 오면 놀이실에 어떤 놀잇감이 있었는지, 연구자가 인형과 함께 어떻게 놀았는지 인형이름을 '공주'라고 지어줬다는 이야기 등을 생생히 전달해주었다고 하였다. 송이의 이러한 행동은 편한 대상과 불편한 대상을 구분해 말을 하고 안 하고를 결정하는 선택적 함묵증의 전형적인 특징 중 하나로 보였다. 3회기까지 송이는 고개를 끄덕이거나 옆으로 가로젓는 비언어적 표현으로 일관하였고, 교실에서도 마찬가지였다. 송이가 교실로 들어간 후 연구자는 1층으로 내려와 CCTV로 송이를 비참여 관찰하였는데, 송이는 교실에서 친구들과 상호작용이 거의 없었으며, 이야기나누기 시간에 담임선생님이 무언가를 질문하면 고개를 옆으로 흔들거나 고개를 숙이는 등의 행동을 하였다. 송이는 교실 안에서 자신의 모든 의사표현을 비언어적으로 하고 있었다.

제가 2년째 송이를 보거든요. 근데 올 해 약간 귓속말로 저한테 얘기하는 게 전부예요. 친구들과도 고개를 끄덕거리거나 따라가는 등으로 자신의 생각을 표현해요. 친구들이 장난치면 웃기만 할 뿐 다른 반응은 없어요. 아침에도 엄마랑 분리될 때 엄마 옷을 잡고 있긴 한데 제가 어머니께 "다녀오겠습니다"라고 말하고 송이를 얼른 데리고 오면 또 교실로 잘 따라와요. 잘 따라와서 괜찮은가보다 싶어 보면 눈에 눈물이 고여 있고. 주로 제 옆에 있고. 하고 싶은 말을 못하거나 답답하면 잘 울었어요.
담임선생님 면담 2(2020.4.16)

(나) 초기 2 (4회기~6회기: 2020년 4월 23일~ 2020년 5월 4일)

놀이치료 3회기까지 놀이실에 와서 특별한 반응을 보이지 않았던 송이는 4회기부터 비언어적이었지만 자신의 의사를 표현하였다. 연구자에게 손가

락으로 놀잇감을 가리키고 연구자가 제안하는 것에 고개를 끄덕였다. 또한 초반에 보였던 긴장감과 어색함도 조금은 사라진 듯 놀이실을 다니며 놀잇감에 대한 관심을 보이기 시작하였다. 이전 회기에 거의 제자리에 앉아있었던 송이는 자리에서 일어나 놀잇감을 이리저리 만져보기도 하고 간단하게 놀잇감을 작동시켜 보기도 하였다. 이러한 송이의 행동은 연구자와 놀이실에 대한 안정감이 생겼다는 좋은 신호로 볼 수 있었다.

연구자: (손가락으로 볼링을 가리키는 송이에게) 볼링 하자고?
송이: (고개를 끄덕이며)(…).
연구자: (볼링핀을 세우면서) 볼링 세우는 거 도와줄래?
송이: (볼링핀을 세우면서)(…).
연구자: 노랑색과 빨간색 공이 있네. 송이는 무슨 색을 하고 싶어?
송이: (손가락으로 노란색을 가리키며)(…).
연구자: 그럼. 선생님은 빨간색. 멀리가야 되는데 어디서 굴릴까?
송이: (걸어서 멀리 있는 책상까지 가며)(…).
연구자: 좋은 생각이다. 거기서 하자. 송이가 먼저 할래?
송이: (공을 굴리며)(…).
연구자: 이번엔 선생님.

아동중심 놀이치료 4회기(2020.4.23)

(다) 중기 1 (7회기~10회기: 2020년 5월 7일~ 2020년 5월 18일)

송이는 놀이치료 5, 6회기부터 놀잇감에 대해 관심을 보이기 시작하였고, 7회기부터는 적극적으로 놀잇감을 이것저것 만져보았다. 연구자는 이런 송이의 신호를 통해 연구자와 완전히 라포가 형성되었음을 확신하였고 송이에게 이전과는 다른 태도를 보였다. 연구자는 송이의 놀이 방향에 맞추어 반영만 할 뿐 송이가 아무것도 하지 않은 채 가만히 있어도 적극적인 제안을 최대한 자제하였다. 이는 비언어적 반응이나 침묵으로 보상을 받으려고 하는 선택적 함묵증의 특성을 가지고 있는 송이에게 비언어적 반응이 언어로 표현하는 것보다 보상을 받지 못함을 인식시켜주기 위해서였다. 여전히

비언어적인 표현으로 일관했던 송이는 8회기부터 처음으로 작은 소리지만 자신의 의사를 표현하였다. 이는 아동의 행동을 평가하지 않고 무조건적 수용을 지향하는 아동중심 놀이치료의 긍정적인 효과였고, 송이의 선택적 함묵증이 심각하지 않음을 의미하였다. 연구자는 “말로 해 주니 선생님이 송이가 원하는 것을 금방 알 수 있어 좋네. 고맙다.”라는 반응으로 송이의 첫 표현에 긍정 신호를 보냈다. 이후 연구자는 인형들의 역할극으로 송이의 언어표현을 조금씩 유도하였다.

연구자: (A와 B 손 인형을 들고)
A: 이가 아프다고.
B: 그럼 병원에 가.
A: 어느 병원에 가야할지 모르겠다고.
송이: (인형들을 쳐다보며 웃으며)(…).
연구자: B: 이가 아프면. 응. 소아과 가야 해.
A: 소아과?
B 응. 소아과.
A: 거긴 감기 걸리면 가는 곳 아니야?
B: 그래? 그럼 어디로 가야하지?
송이: (작은 소리로) 치과.
연구자: 얘들아 송이얘기 들었니? 송이가 이가 아프면 치과를 가야 한대. 송이한테 가르쳐줘서 고맙다고 할까?
A: 고마워.
B: 고마워.
송이: (부끄러워하며 웃으며)(…).
연구자: (인형들에게) 잘 갔다 와.
송이: (연구자의 어깨를 툭툭 치며 손가락으로 자동차를 가리키며)
연구자: 자동차 놀이 하고 싶다고?
송이: (웃으며 고개를 양쪽으로 흔들며)(…).
연구자: 그럼 자동차로 뭘 하자는 걸까?
송이: (귓속말로) 자동차 타고 가.
연구자: 아. 인형들보고 자동차 타고 가라고 하라고?
송이: (고개를 끄덕이며)(…).
연구자: 그렇게 말로 해주니 선생님이 송이가 원하는 걸 금방 알수 있네. 고마워.
송이: (고개를 옆으로 돌리며 웃으며)(…).

연구자: (인형들을 보며) 송이가 자동차 타고 가래. 치과가 멀리 있나 봐.

아동중심 놀이치료 7회기(2020.5.7)

(라) 중기 2 (11회기~15회기: 2020년 5월 21일~ 2020년 6월 4일)

송이는 놀이실이 익숙해짐에 따라 놀이실에 들어오면 자유롭게 다양한 놀잇감을 만졌고 즐거워하였다. 송이는 인지적 역량이 요구되는 놀잇감이나 익숙하지 않는 놀잇감은 피하였고 규칙이 없고 운을 요구하는 우연 게임(해적룰렛)이나 인지적 능력을 크게 요구하지 않는 신체 놀이(낚시놀이, 볼링, 젠가)를 주로 선택하였다. 또한 한 가지 놀잇감을 오랫동안 가지고 놀지 않고 금방 다른 놀잇감으로 전환하였다. 전환 시점은 주로 놀이방법에 대해 고민해야 하는 상황이었다. 이러한 송이의 놀이패턴은 자신이 문제를 해결해야 하는 상황을 회피하고, 실패에 대한 두려움이 크다는 심리적 반증으로 해석할 수 있었다.

연구자: (낚시놀이를 가리키는 송이에게) 낚시놀이를 하고 싶은가 보네.
송이: (고개를 끄덕이며) 네.
연구자: 그럼 가지고 오세요.
송이: (낚시놀이를 가지고 와서) 어. 한 개.
연구자: 아. 낚시대가 한 개 있네. 원래는 몇 개 있어야 해?
송이: (…).
연구자: 한 개로는 못하는 거야?
송이: (소꿉놀이 쪽으로 가며) 이거.
연구자: 갑자기 소꿉놀이가 하고 싶어졌나 보네.
송이: (…).
연구자: 선생님한테 맛있는 거 만들어 주세요.
송이: (냉장고 앞 버튼을 누르며) 물이 안 나와.
연구자: 물이 안 나와? 그럼 어떻게 해야 할까?
송이: (…).
연구자: 여기에 물을 넣으면 되지 않을까?
송이: (해적룰렛을 안고 와서) 이거.

아동중심 놀이치료 12회기(2020.5.25)

문제를 회피하려는 송이에게 연구자는 놀이치료를 통해 문제해결의 모델링이 되어줬다. 또한 교실 안에서 송이의 문제해결력을 높여주기 위해 담임선생님과 면담하였다. 담임선생님은 송이가 자유선택활동 시간에 주로 하는 활동이 색칠하거나 글자를 따라 쓰는 놀이고, 주로 혼자 하는 놀이가 많다고 하였다. 연구자는 담임선생님이 교실 안에서 송이를 칭찬하고 격려해주는 방법으로 송이가 자신의 수준에 맞는 놀잇감을 끝까지 해보는 경험을 유도해보자고 논의하였다. 또한 유치원 활동시간 중 심부름시킬 상황이 있으면 송이에게 부탁해보면 어떻겠냐고 제안하였다.

> 제일 쉬운 거부터 했죠. 원래 그 교구가 3단으로 하는 퍼즐이거든요. 6세 애들은 웬만하면 하죠. 첨에는 시큰둥했는데, 제가 1단만 해보자고 했어요. '선생님도 퍼즐 못한다. 같이하자' 했죠. 금방 하죠. 그건 5세도 금방 하는 건데(웃음) 다했을 때 제가 막 잘했다 했죠. 갈키줘서<가르쳐줘서> 고맙다고 하고. 부끄러버가(부끄러워서> 그 특유의 그 표정이랑 어깨 돌리는 거 있죠? 그라대요(웃음) 5살 동생한테 좀 가르쳐 주라니까 고개를 살레살레 흔들대요.
>
> 딤임선생님 면담 4 (2020.5.21)

송이는 여전히 등원 시 엄마와 편하게 분리가 안 되었다. 연구자는 송이엄마에게 놀이실과 교실에서 송이를 위해 어떻게 개입을 하는지에 대해 설명하였고, 분리 시에는 송이엄마의 도움이 가장 필요함을 강조하였다. 분리 시 송이의 불안한 마음을 읽어주고 데리러 오는 시간을 약속하고 이를 지켜야 함을 제안하였고, 송이엄마는 잘 실천하였다. 또한 송이엄마는 가정에서 송이의 감정을 읽어주고 송이의 반응에 공감해주는 것을 지속적으로 실천하였다. 이러한 송이엄마의 노력은 송이의 불안감을 감소시켜 주었으며, 놀이실에서 송이는 점점 편안해져 갔다.

그냥 안가고 싶다하죠 뭐. 선생님이 시키는 대로 예시를 줘야하는데. 예시를 뭐라고 해야 할지 몰라서. 진짜 쫌 어렵대요. 엄마하고 더 있고 싶나? 집이 좋나? 유치원이 재미없나? 그게 다죠. 그라고는 생각도 안 나고(웃음) 맨날 엄마랑 있고 싶다 그라지<그렇게 말하지요> 뭐. 지는<송이는>. 그래도 “재미있게 놀다가 나중에 만나자. 오후에 엄마가 데리러 갈게.”하면 또 고개는 끄덕이고. 마이<많이> 나아지긴 했죠. 맨날 내 뒤에 숨어 울드만. 요즘 집에서 지랑 맨날 놀아주니까 더 안 갈라하는 거 같기도 하고. 지 애기 들어주니까 집에서는 말이 더 많아진 거 같애요. 저거 아빠가 ‘송이가 원래 저래 시끄러벘나<시끄러웠나>?’이라고(웃음) 근데 집에서는 원래 그래<그렇게> 말하는 거 맞는데(웃음) 내가 보기엔 좀 더 신이 나서 말하는 거는 같아요.

아동중심 놀이치료 15회기 어머니면담 (2020.6.4)

(마) 중기 3 (16회기~19회기: 2020년 6월 8일~ 2020년 6월 18일)

송이는 16회기 때 놀이실에서 조금 놀다가 갑자기 일찍 교실로 가고 싶다고 하였다. 그동안 놀이실에서 잘 놀던 송이의 이러한 변화는 연구자를 당황시켰다. 연구자는 송이와 함께 교실로 내려가 담임선생님에게 상황을 이야기하였고 담임선생님은 교실과 복도에서 노는 것을 제안하였다. 연구자는 송이에게 교실과 복도에서 놀이를 해보자고 권하였고, 송이가 동의하였다. 연구자와 송이는 교실 앞 복도에서 몬테소리 교구를 가지고 놀았다. 몬테소리 환경이라 복도에 아이들이 많이 나와서 교구를 하였고, 연구자는 친구들이 많은 교실보다 복도가 송이를 집중적으로 관찰하기에 용이하여 주로 복도에서 송이와 놀이하였다. 어머니 면담을 통해 송이가 3층 놀이실 쪽 냄새 때문에 놀이실을 거부한 사실을 알았고, 이러한 사건을 통해 송이가 기질적으로 대상이나 상황에 대한 민감도가 매우 높음을 알 수 있었다.

담임선생님과 송이엄마와 놀이실에 대한 이야기를 논의한 결과 연구자는 17회기부터 놀이실이 아닌 교실과 복도에서 송이를 만나기로 하였고, 교실이나 복도에서 관찰과 놀이치료를 병행하기로 하였다. 연구자는 놀이 중

송이에게 놀이실에 관한 이야기를 의도적으로 꺼냈으며, 송이의 대답을 통해 송이의 마음을 읽을 수 있었다.

연구자: 송이야. 놀이실에 냄새가 많이 났어?
송이: (고개를 끄덕이며)(…).
연구자: 선생님은 몰랐네.
송이: (고개를 끄덕이며)(…).
연구자: ○○○반에 선생님이 오는 건 어때?
송이: (고개를 들어 연구자를 쳐다보며) 좋아요.
연구자: 다행이네. 그런데 ○○○반에서는 선생님이 송이의 예쁜 소리를 잘 못 알아들을 거 같애. (눈을 찡그리면서) 친구들이 좀 떠들어서.
송이: (웃으면서 연구자를 쳐다보며) 친구들이 3층(놀이실)에 자꾸 따라와.
연구자: 응? 친구들이 3층에 자꾸 따라 와? 송이반 친구들이?
송이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 송이야. 혹시 친구들이 3층에 자꾸 따라와서 놀이실 오는 게 싫었어?
송이: (고개를 가로저으며) 몰라.
연구자: 그랬구나. 그럼 냄새는 무슨 냄새가 났어?
송이: 더러운 냄새.
연구자: 더러운 냄새?
송이: 응.

아동중심 놀이치료 18회기(2020.6.15)

송이가 놀이실로 올 때 친구들이 따라오는 상황은 다른 사람의 평가에 예민한 송이입장에서는 주목받는 상황이라 불편할 수 있었을 것이다. 이후 놀이시간이 되면 연구자는 송이교실로 내려갔고, 송이는 2년 동안 접했던 교구가 익숙하고 편안해서인지 익숙하게 놀이하였다. 한 번씩 반 친구들이 연구자에게 “누구예요?”라고 물어보면 “송이 놀이 선생님”이라며 얘기하였고, 송이는 엷은 웃음을 띠며 연구자를 쳐다봤다. 송이는 교실에서 주로 낮은 수준의 교구를 반복적으로 가져왔고, 연구자가 한 번씩 “저건 어떻게 하는 거야?”라며 난이도가 높은 교구를 가리키면 못 들은 척 고개를 숙이며 하던 교구를 계속하였다. 송이에게 익숙한 교구의 반복사용은 스스로에

게 안정감을 주려는 행동이었고, 수준이 높은 교구나 새로운 교구는 송이에게 낯섦에 대한 도전이자 용기가 필요했던 것이다. 연구자는 놀이 시 잘못하면 다시 하거나 고치면 되고, 누구나 틀릴 수 있다는 것을 전제로 문제를 회피하지 않고 해결하는 방법을 제시하였다. 어려운 문제나 새로운 문제를 회피하려는 이러한 송이의 행동은 가정에서도 마찬가지였다.

> 집에서도 지가<송이가> 이기는 것만 할라고<하려고> 하고. 그래서 거의 동생이랑 그것 때문에 싸우는 거 같아요. 동생이 이기면 중간에 안 할라 하고. 게임 같은 거 싫어해요. 아빠하고 동생은 게임 같은 거 좋아해서 좀 하는데. 한 번씩 송이가 하면 아빠가 또 이기고. 그라지 말라고 해도 꼭 아들<아이들>한테 이길라고. 쪼매라도<조금이라도> 어렵거나 안 해 본 건 안 할라<안 하려고> 하는 거 맞아요.
>
> 아동중심 놀이치료 19회기 어머니 면담(2020.6.18)

(바) 중기 4 (20회기~22회기: 2020년 6월 25일~ 2020년 7월 9일)

놀이치료 20회기부터는 송이에게 핵심적인 변화가 나타나기 시작하였다. 송이는 이전과 다르게 손을 흔들며 교실에 올라가는 모습을 보였고 이는 엄마와의 자연스런 분리를 의미하였다. 이러한 송이의 변화는 안정감의 표현이었고, 연구자는 송이엄마와의 동의하에 일주일에 두 번씩 만났던 송이와의 만남을 한 번으로 줄였다. 21회기부터 송이는 놀이 중 이전과는 다르게 자기 이야기를 하였다. 주로 가족과 관련된 이야기를 중심으로 하였으며, 이야기 중에는 송이의 분리불안의 출발점일 수 있는 '중요한 사건'도 포함되어 있었다.

> 연구자: (바나나 썰기를 하는 송이를 보며) 이 교구 진짜 친구들이 좋아하겠다.
> 송이: (고개를 끄덕이며)(…).
> 연구자: 칼은 위험하지 않아?
> 송이: ○○○○○ 칼.

연구자: 아. 이거 ○○○○○에서 주는 빵칼이구나. 위험하지는 않겠지만 그래도 조심은 해야겠다.
송이: 나는 무서운데. 다치는 거.
연구자: 송이는 다칠까 봐 겁이 나는구나. 다친 적 있어?
송이: 아니. 내 동생이.
연구자: 송이동생이 다친 적 있어?
송이: (고개를 끄덕이며) 엄마하고 아빠하고 내 빼고 다 응급실 갔어.
연구자: 동생이 다쳐서 엄마하고 아빠가 동생 데리고 응급실 가셨나 보네.
송이: 혼자 있었어. 계속. 계속 안 왔어.
연구자: 그랬구나. 송이 그날 무서웠구나. 많이.
송이: (고개를 끄덕이며) 아무도 없어서 계속 울었어.

아동중심 놀이치료 21회기(2020.7.2)

송이는 놀이 중 그 '중요한 사건'이 갑자기 생각난 듯하였고, 비언어적 행위가 아닌 언어로 빠르게 말하였다. 송이의 이런 행동은 그 사건이 송이에게는 큰 이슈였고 아직까지 생생하였으며 그때의 그 불안 감정을 지금까지도 해소하지 못하였음을 의미하였다. 연구자는 어머니에게 송이가 언급한 '중요한 사건'에 대한 이야기를 하였고, 송이엄마는 아무것도 아닌데 지겹게 송이가 말한다며 한숨을 쉬었다.

그 애기 또 해요? 까묵지도<잊어버리지도> 않는다. 진짜. 작은애가 다쳐가 저녁에 응급실 갔거든요. 저거아빠<송이아빠> 일하다가 뛰 오고. 시댁에 송이를 맡기면 되는데 그날따라 하필 시아버지 시어머니가 안 계셔서. 그래가 급해가 애 혼자 놔뚜고<두고> 갔다 왔죠. 송이 그때 자고 있었거든요. 금방 갔다 올라 했는데 가서 시간이 좀 걸리긴 했어요. 오니까 그사이 깨가<깨서> 불도 안 켜고 침대 방에 앉아 울고 있어가. 내가 미안하다고. 근데 진짜 한 번씩 아무 맥락 없이 "엄마 나 그날 나만 두고 갔지?"라고 얘기할 때 있어요. 그리고 어디 가서 지혼자<송이혼자> 잠깐 있으라고 해도 난리가 나요. 또 자기만 두고 갈 거냐고 하면서. 안 그란다<그렇다> 해도 안 되고.

아동중심 놀이치료 21회기 어머니 면담(2020.7.2)

송이엄마는 자신도 자신의 감정을 표현하는 것을 어려워했지만 아이들에

게도 상황설명을 하는 게 어려웠다. 그래서 송이가 그 때의 사건이 생각나 걱정하면 송이에게 상황에 대한 설명을 하거나 안심을 시키기보다 “이제 그렇게 안 한다”, 또는 “괜찮다”라고 넘어가 버렸다. 송이는 그날 이후 엄마가 자기를 두고 또 어디론가 갈 수 있고, 가서 안 올 수도 있다는 불안감이 생겼을 것이다. 송이엄마에게 그날 상황에 대해 송이가 이해되는 말로 풀어서 다시 한 번 송이와 이야기 나눌 것을 권하였고, 송이가 가지고 있는 예기불안에 대해서도 송이 마음을 읽어주라고 권하였다. 송이엄마는 송이가 아직 어린아이임에도 불구하고 그렇게 얘기했는데 계속 그 일을 가지고 자신을 협박한다고 한탄했지만, 연구자가 송이는 기질적으로도 불안도가 높고 그러한 경험은 송이입장에서는 엄청난 공포와 불안으로 작용할 수 있다고 설명하자 걱정과 미안함을 내비쳤다.

(사) 종결 (23회기~25회기: 2020년 7월 16일~ 2020년 7월 30일)

놀이치료 23회기부터 연구자와 송이는 자유롭게 교구를 하였고, 가끔 의도적으로 어려운 교구를 가지고 와서 “어떻게 하는 거야?”라고 반응하는 연구자에게 송이는 적극적인 언어적, 비언어적 행동으로 설명하였다. 교실관찰 시 한 명의 친구에게 집착했던 송이는 다른 친구와의 상호작용 시도에 반응하였고, 밝은 표정으로 함께 놀이하였다. 또한 어머니와 분리도 자연스러웠고, 분리 시 어색해서 고개를 어깨 쪽으로 돌리거나 손가락을 꼬는 비언어적 행동도 줄어들었다.

송이의 분리불안은 해소되었지만, 연구자 입장에서는 또 다른 미해결과제가 있었다. 초반에 주 호소가 분리불안이었지만 치료 중 드러난 불안을 기저로 하는 송이의 선택적 함묵증 또한 간과할 수 없었기 때문이다. 담임선생님과 송이엄마는 빠른 시간 안에 송이가 말도 하고 밝아졌다고 평가했지만, 연구자 입장에서는 송이의 선택적 함묵증을 두고 종결하는 것이 불

편하였다. 그래서 연구자는 송이엄마에게 면담을 요청하였고, 송이엄마는 아이가 분리가 되어 유치원 잘 가는 것에 만족하였고 송이의 선택적 함묵증도 많이 호전되고 있고 자신이 송이를 완전히 이해하여 잘 도와줄 수 있다고 하였다. 또한 고민되는 부분이 있을 경우 토요일에 온 가족이 상담실을 방문하여 송이를 위한 방법을 찾겠다는 적극성을 보였다. 송이엄마의 의견을 수렴하여 연구자는 송이와의 종결을 준비하였다.

> 송이 보면 걱정 안 해도 될 거 같은데요. 엄마랑도 빠이빠이 하고 헤어지고. 일단 가장 큰 변화는 송이 목소리가 커졌어요. 옛날에는 애들이 송이 목소리가 궁금하다고 할 정도로 말을 안했거든요. 그리고 한 친구하고만 집착해서 놀고. 근데 요즘은 애들 안 가리는 거 같던데. 일단 목소리가 커졌어요.
>
> 원감선생님 면담 5(2020.7.16)

종결하는 날 송이는 이미 가정에서 어머니로부터 얘기를 들어 알고 있었다. 연구자는 송이에게 선생님이 보고 싶지 않겠냐고 물었고, 송이는 웃기만 하였다. 담임선생님이 마지막 날이란 걸 알고 연구자에게 선물이 있다며 교실 안에 들어오라고 하였다. 이야기 나누기 시간이었고, 아이들이 돌아가면서 자기소개를 하였다. 연구자는 담임선생님께서 무엇을 보여주고자 하는지 예감하였고, 그때부터 걱정과 떨림이 시작되었다. 송이 차례가 되자 담임선생님은 저에게 눈을 살짝 찡긋하였고, 학예발표회에 온 학부모가 된 듯 연구자는 송이를 봤다. 송이는 연구자 쪽으로 전혀 시선을 주지 않은 채 당당하게 자기소개를 하였고, 담임선생님은 아이들에게 “얘들아. 송이가 오늘은 목소리가 더 씩씩한 거 같지 않니?”라며 격려해 주었다. 그동안 담임선생님이 교실 안에서 송이를 위해 얼마나 노력하셨는지를 보여주는 장면이었다. 종결을 고민하던 연구자에게 담임선생님의 이벤트는 위로처럼 다가왔다.

(6) 사후 심리검사

아동중심 놀이치료 후 어머니 보고형으로 유아 분리불안 사후검사를 실시하였으며, 사전검사와 비교한 결과는 표 Ⅳ-17에 제시하였다.

<표 Ⅳ-17> 송이의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.30)
총 점수	135	92

사전검사에서 분리불안 점수는 135점으로 높았으나 아동중심 놀이치료 후 92점으로 낮아졌다. 아동중심 놀이치료가 송이의 분리불안을 낮추는 데 효과가 있었다.

나. 송이엄마의 REBT 과정

송이엄마의 REBT 과정은 2020년 4월 9일부터 2020년 7월 9일까지 일주일에 한 번 총 14회기로 진행하였다. REBT 과정은 먼저 사전심리검사와 초기면담을 통해 치료목표를 잡았고 REBT를 실시한 후 사후 심리검사를 실시하여 그 효과를 검증하였다.

(1) 사전 심리검사

송이엄마의 사전심리검사는 MMPI-2, SCT, TCI, 엄마-아동 애착검사, PAT가 임상심리사에 의해 실시되었다. 송이엄마의 사전심리검사는 다음과 같다.

(가) MMPI-2

검사 간 유의한 임상 척도의 상승이나 정서·행동 상의 문제는 확인되지 않았다.

(나) SCT

응답의 길이가 대체로 짧은 편이었으며 부적 감정이나 경험을 언급하는 문항을 대체로 모두 부인하는 듯 한 모습이었다('내가 저지른 가장 큰 잘못은 별로 없는 것 같다', '내가 잊고 싶은 두려움은 크게 없는 듯하다', '무슨 일을 해서라도 잊고 싶은 것은 없다', '어렸을 때 잘못하였다고 느끼는 것은 크게 없는 것 같다'). 아마도 송이엄마는 다른 사람들에게 자신의 좋은 면만 보여주려는 경향이 있고, 부정적인 특성이나 나약한 면 등을 외부에 노출하는 것을 싫어할 가능성이 있다('다른 친구들이 모르는 나만의 두려움은 들키고 싶지 않다').

(다) TCI

낯선 상황이나 사람을 만날 때 크게 위축되지 않고, 스스럼이 없이 대하며 적극적이고 주도적인 면이 있어 보인다. 낙관적인 경향이 있고, 어떤 일을 함에 있어 작은 어려움이나 장애물 등은 크게 신경 쓰지 않는 등 다소 겁이 없고 대담한 인상을 주기도 할 것이라 생각된다. (NS=57T, HA=44T, RD=54T).

(라) 엄마-아동애착검사

송이엄마는 총점 170으로 안정적인 애착을 형성하고 있다.

(마) PAT

송이엄마는 지지표현(90)과 감독(85)이 높고, 과잉기대(15)가 지나치게 낮게 나왔다. 애정적이고 통제하는 과잉보호 유형이고, 합리적 설명(35)이 평균보다 많이 낮은 것으로 보아 일상생활에서 아이의 눈높이에 맞게 상황을 설명해 주거나 마음을 읽어주는 부분이 약할 수 있다. 또한 비일관성(50)으로 평균의 2.5배로 높은 것으로 보아 양육신념이나 효능감이 낮을 가능성을 시사한다.

(바) 총평

검사 간 현재 송이엄마는 별다른 정서·행동 상의 문제를 경험하지 않는 것으로 나타났다. 다만 송이엄마는 외부에 잘 보이려고 하고, 부적 감정과 경험을 다루는데 다소 서툰 면이 있어 보였다. 이로 인해 송이엄마는 부정적인 특성은 모두 부인하며 좋은 면만 보여주려는 모습을 보일 가능성이 높아 보인다. 또한 송이엄마는 송이가 또래에 비해 지나치게 수줍음을 타고 유치원 등과 같은 사회적인 상황에 잘 적응하지 못하는 등 부적응을 시사하는 특성들이 확인됨에도 별다른 문제가 없다는 식의 반응을 보이기도 하였다. 자신의 부정적인 특성뿐 아니라 자녀의 어려움도 낙관적으로만 바라보며 문제를 간과함으로써 송이에게 필요한 도움을 적절한 시기에 제공하지 못할 것으로 사료된다.

(2) 초기면담

송이엄마는 외동딸로 태어났고, 초등학교 때 부모님이 이혼을 하셨으며, 이후 친정엄마와 단둘이 생활하였다. 친정엄마는 장사를 하면서 송이엄마를 혼자 키우셨는데, 아빠 없는 아이라는 말을 듣게 하지 않으려고 송이엄마에게 정신적, 물질적 지원을 아끼지 않았다. 송이엄마는 친정엄마가 자신 때문에 재혼도 하지 않고 혼자 자신을 키운 것에 대해 늘 미안하고 안타까

워하였다. 졸업 후 송이엄마는 안과 코디네이터로 일하였고, 이른 나이에 5살 연상의 남편을 만나 결혼하였다. 송이엄마는 임신 6개월까지 일을 하다가 직장을 그만둔 후 지금까지 양육에만 몰두하고 있다. 근처에 시댁이 있어 자주 방문을 하고 시댁 어른들과도 잘 지낸다.

양육이 어렵고 스스로 미숙하다고 생각했던 송이엄마는 양육하는 과정에서 어려움이 생기면 종종 시댁어른이나 친정엄마에게 자문을 구하였다. 송이의 분리불안을 송이엄마가 많이 걱정하지 않았던 것도 양쪽 어른들이 '애들은 원래 그렇다'라고 한 말을 믿었기 때문이다. 매사에 걱정이 많이 없었던 송이엄마가 가끔 걱정했던 부분이 송이가 새로운 공간이나 사람을 많이 기피하는 것이었는데, 그것 또한 남편의 성격을 그대로 닮아서 그렇다는 시댁 어른들 이야기를 믿고 신경 쓰지 않았다. 송이엄마는 어린 시절부터 혼자 무언가를 결정해서 해본 경험이 없어서인지 양육을 하면서도 늘 '어떻게 하지?' 라는 생각이 많았고, 그때마다 양쪽 어른들에게 도움을 요청하였다. 가정에서 송이엄마는 집을 치우거나 음식을 하는 등의 집안일에만 몰두하였고 송이와 상호작용하는 일이 거의 없었다. 송이엄마는 자신도 어린 시절 늘 혼자여서 송이랑 가끔 놀아 주려고 시도했지만 어떻게 놀아줘야 할지 난감하였다. 매사에 걱정거리가 없는 것처럼 보였지만 송이엄마는 가정이 화목해야 한다는 강한 애착이 있었고, 가끔 남편이 아이들을 강하게 야단칠 때는 가정이 깨질 거 같은 막연한 불안감이 들었다.

(3) 사례이해 및 치료목표 설정

심리검사와 초기면담을 통해 나타난 송이엄마의 치료목표는 문제 상황에 회피로 일관하는 심리와 거절에 대한 두려움 뒤에 감춰져 있는 비합리적 신념을 찾아내어 합리적 신념으로 수정하는 것이다.

(4) REBT 과정

송이엄마의 REBT는 구조화된 14회기로 진행되었다. 심층면담으로 진행되었고, 회기를 마치면 회기보고서를 작성하였다. 회기별 주제 및 내용은 표 Ⅳ-18과 같다.

<표 Ⅳ-18> 송이엄마의 REBT과정

회기	회기별 주제	내용
1	불안상황에 대해 이야기 (분리불안 경험. 불안사건)	· 어린 시절 혼자 엄마를 기다리던 상황 · 부모의 이혼을 친구들이 아는 것 · 송이로 인해 가정이 흔들리는 것
2	불안상황에 감정과 행동에 대해 이야기	· 송이가 분리불안이 오래가는 것 · 자신이 일을 못하는 것 · 송이로 인해 남편이 자주 화를 내는 것 불안. 답답 → 밖에 나가기, 술 마시기
3, 4	REBT 이해하기	· 일상생활에서 '~해야 한다'라고 생각 하는 것을 종이에 써보기 · 예시로 REBT 이해하기
5, 6	합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기	· 인생역경이나 책임의 회피가 직면보다 더 쉽고 현명한 일이다. → 주변인에 의존적하는 것으로 해결 · 위협하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다 → 남편이 송이에게 화내는 상황에 대한 걱정
7, 8	논박에 대해 이해하기	· '우리 가정은 항상 행복해야한다'는 비합리적 신념으로 논박 연습 · 회피하고 합리화 한 자신의 행동에 대해 논박해 보기 연습
9, 10	불안에 대한 비합리적 신념 논박하기	· 역할극을 통한 논박연습 - 대처하기 힘든 상황 대한 회피 논박하기(시아버지, 남편) · '싫은 소리 해보기' 연습

11, 12	새로운 신념. 정서. 행동 이해하기	· 자신의 감정을 표현하면서 용기와 자신감이 생김 · 남편에게 하고 싶은 말할 수 있음
13	불안한 상황의 자신의 대처법 만들기	· 감정카드로 감정표현 연습하기 · 자신의 감정을 소리 내어 표현해보기
14	새로운 목표 잡기와 회기 돌아보기	· 송이의 감정 읽어주고 나의 감정 표현 하기

(가) 1회기(불안상황에 대한 이야기: 2020.4.9)

REBT 1회기는 송이엄마의 불안한 상황에 대해 이야기하였다. 송이엄마는 어린 시절 친정엄마가 장사를 하셔서 하교 후 늘 혼자 집에 있었다. 가끔 친정엄마의 일이 늦게 마치는 날이면 송이엄마는 막연한 불안감이 있었고, 지금 생각해보면 그 불안감은 유일한 가족인 친정엄마의 안전에 대한 걱정이었다. 친정엄마와 늘 함께였던 송이엄마는 방학이 되어도 친척 집이나 친구 집에 놀러 가서 자고 오는 일이 없었고, 친정엄마와 떨어져 있는 것을 생각조차 해보지 않았다.

> 엄마가 쫌 걱정이 많은 사람이었죠. 난 혼자 있는 게 좀 일상이 되었는데 엄마는 수시로 나를 확인하고. 근데 나도 엄마가 늦게 오는 날이면 갑자기 확 걱정되고. 사고 났나? 이런 생각도 해보고. 엄마랑 떨어져서 혼자 어디서 잔적이 없었던 거 같아요. 아니 그런 생각 자체를 안 한 거 같아요. 엄마가 안 보내줬나? 기억은 안 나는데. 그런 적이 없었던 거 같아요.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

송이엄마의 또 다른 불안상황은 어린 시절 부모님이 이혼한 사실을 친구들이 아는 것이었다. 송이엄마는 평소에 친구들과 함께 있을 때 늘 밝다가도 가족 이야기만 나오면 위축되었고 회피하였다. 이러한 반복된 자신의 경험으로 결혼 후 아이들이 자신처럼 부모의 이혼으로 인해 위축되는 일이 있으면 안 되니 절대 이혼은 안 할 거라고 다짐하였다. 어린 나이에 '부모

님의 이혼'은 송이엄마에게 일반적이지 않는 불안한 가정형태를 의미하였다. 송이엄마는 어린 시절 자신이 친구들에게 들키기 싫었던 자신의 불안한 심리를 아이들에게 투사적동일시 하였고, 완벽한 가정의 유지를 위해 남편에게 늘 맞추어 주었다.

> 남편이랑 한 번씩 싸울 때 있잖아요. 자주는 아닌데 초반에. 그때마다 젤 먼저 드는 생각이 애였어요. 애 보는데서 좀 다투기만 해도 애 눈치 보였어요. 애들이 우리보고 불안해할까 싶어가
>
> ....중략..
>
> 남편이 좀 욱해요. 성격이. 성질도 급하고. 애가 쪼매만<조금만> 말을 늦게 하면 기다리지를 않아요. 바로 소리 지르고. 진짜 맘에 안 들어가 확 쏘아주고<말하고> 싶은데. 애들이 우리 그라는 거<그렇게 하는 거> 보면 걱정할까 싶어가 되도록 참죠. 하나라도 참아야 싸움이 안나니까요.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

(나) 2회기(불안상황에 대한 감정과 행동에 대한 이야기: 2020.4.16)

REBT 2회기에는 송이엄마가 일상생활에서 불안한 상황이 언제인지 '불안 목록표'를 만들어보았다. 불안 목록표에서 가장 불안한 상황은 '송이가 분리불안이 오래가는 것', '자신이 일을 못하는 것', '송이로 인해 남편이 자주 화를 내는 것' 이었다. 송이엄마는 그러한 일이 생기면 답답해서 밖에 나가거나 술을 마시고 싶다고 하였다.

> 올해부터는 일을 할라고 했는데. 송이가 저라는<저렇게 하는> 바람에 <이유로> 일도 못하고. 애들 어릴 때는 애들 재워두고 자주 나갔는데. 술 마시러. 요즘은 내가 옆에 없으면 송이가 잠을 안자고. 자다가도 찾고. 늦게 자고. 그래가<그래서> 좀 깝깝하죠<답답하죠>. 아. 진짜 ○○ 돌아다니고 싶다.
>
> REBT 2회기(2020.4.16)

송이엄마는 면담 중에 자주 '가정이 행복해야'라는 말을 반복해서 사용하

였다. 또한 송이엄마는 어린 시절 부모의 이혼으로 인한 상처를 지금 현재 자신의 아이들과 지속적으로 연관시켜 불안해하였다.

> 우리아빠? 그래도 아빠는 생각하기도 싫어요. 음. 엄마가 고생했지요. 음. 엄마아빠가 다 있는 게 좋잖아요. 아이들은. 음. 저는 괜찮았는데. 사람마다 다르니까. 우리 애들은 평범하게 살게 하고 싶은. 가정이 행복해야죠. 그래요. 그냥.
>
> REBT 2회기(2020.4.16)

(다) 3, 4회기(REBT 이해하기: 2020.4.23~4.29)

REBT 상담에서는 REBT 교육과정이 필수이므로 3, 4회기는 어머니께 REBT의 기본적인 이론교육과 REBT에서 불안을 어떻게 다루고 어떻게 치유하는지에 대해 설명하였다. 송이엄마는 연구자가 종이에 그리고 쓰는 행위를 보며 공부하는 시간 같다며 귀엽게 투덜거렸지만, 열심히 설명을 듣고 자주 질문도 하였다. 송이엄마에게 연구자는 일상생활에서 '~해야 한다'라고 생각하는 것을 종이에 써 보게 하였다.

> 송이엄마: ~해야 한다? 그게 무슨 말이지?(웃음)
> 연구자: 바로 잘 와 닿지 않죠?(웃음) 예를 들어 볼게요. 저는 '아이들에게 주는 음식은 내가 해야 한다.'라고 생각해요.
> 송이엄마: 왜요? 요즘 배달음식 얼마나 맛있는데?(웃음) 반찬가게도 얼마나 많은데. 선생님은 애들 직접 다 해 먹이나 봐요. 진짜 대단하다.
> 연구자: 아뇨. 저도 반찬 사 먹어요(웃음) 과거의 저는 아이 키울 때 그랬어요. 뭐든 제가 직접 해서 먹이고. 밖에 음식 안 먹이고. 그래서 우리 큰애는 학교 앞 분식점에서 아이들이 음식을 사 먹는 게 이상했대요. 집에 가면 음식이 있는데 왜 거기서 먹냐고. 나중에는 분식집에 달아놓고 먹을 정도로 자주 갔지만(웃음) 예를 들면 그런 생각을 말하는 거예요. '음식은 내가 해야 한다.'처럼 '~해야 한다'라는 생각이 있는지.
> 송이엄마: 아. 무슨 말인지 알겠다(웃음) 음. 저는 집이 항상 깨끗해야

한다? 또. 음. 아이들은 어른이 시키는 대로 해야 한다?
연구자: 그렇구나. 집이 많이 깨끗하겠는데요?(웃음)
송이엄마: 네. 쫌(웃음) 사람들이 우리집에 오면 애들 있는 집 같지가 않대요. 저는 밖에 뭐가 나와 있는 거 싫어서. 자주 치우기도 하고. 그래서 송이가 한 번씩 짜증을 좀 내긴 하죠.
연구자: 송이가 왜요?
송이엄마: 요즘 맨날<자주> 그림 그리는 거 좋아해서 맨날 뭐 그리고 하는데. 그리다가 만 종이 맨날 제가 버리고(웃음) 지는 찾다가 없음 울고. 한 번씩 유치원처럼 붙여달라고 하는데 그건 용납이 안되죠.(웃음)
연구자: 왜 용납이 안되나요?
송이엄마: 지저분해지니까요.
연구자: 송이가 울며 종이를 찾아달라고 하면 송이한테 어떻게 하세요?
송이엄마: 버려서 없다고 하죠. 진짜 버렸으니까요(웃음)
연구자: 그때 어머니 기분은 어떠신가요?
송이엄마: 그런 걸로 자꾸 떼쓰니까 짜증도 좀 나고.
연구자: (종이에 그림을 그려가며) 제가 설명한 선행사건과 이로 인한 정서와 행동을 어머니 예로 해석하자면 여기서 말한 선행사건은 어머니가 송이그림을 버린 것이고, 그로인한 어머니의 행동은 송이의 행동에 화를 내는 것, 정서는 미안함과 짜증이라는 겁니다. 이때 이 행동과 정서를 만들어내는 어머니 생각 즉 신념이 '우리집은 항상 깨끗해야 한다'라는 거죠.
송이엄마: 아. 좀 어렵네.(웃음)

REBT 3회기(2020.4.23)

연구자는 송이엄마의 일상생활의 사건을 충분히 이해할 수 있도록 여러 가지 예를 들어 설명하였다. 또한 송이엄마가 연구자에게 설명해보라고 권유하기도 하였다. 여러 번의 연습으로 송이엄마는 처음에 어렵다고 한 REBT 이론을 이해하였다.

(라) 5, 6회기(합리적 신념과 비합리적 신념 이해하기: 2020.5.7~5.14)

REBT 5, 6회기에 연구자는 합리적 신념과 비합리적 신념에 대해 설명하였다. ' 반드시 ~해야 한다.'와 같은 당위적 사고를 포함한 비합리적 신

념과 이에 상응하는 합리적 신념에 대해 설명하였다. 비합리적 신념에 대해 열거하며 설명할 때 송이엄마는 ‘반드시’와 ‘당연히’와 ‘항상’이라는 단어에 거부감을 보였다. 하지만 ‘인생역경이나 책임의 회피가 직면보다 더 쉽고 현명한 일이다.’와 ‘위험하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다.’의 비합리적 신념에는 “모두들 그러지 않나?”라는 반응을 보였다. 하지만 연구자의 표정을 보고 바로 “안 그런가?”라며 말을 바꾸기도 하였다. 송이엄마는 자신이 말을 하고 나면 연구자의 표정을 보며 자신의 말을 매번 확인받고 싶어 하였고, 연구자가 하는 작은 칭찬에도 민감하게 반응하였다. 송이엄마는 자신의 말과 행동에 확신을 가지지 못한 것처럼 보였고, 타인에게 비판받는 것을 두려워하는 것 같았다. 또한 자신의 두렵거나 해결하기 어려운 문제는 웃음으로 상황을 회피하려고 하였다.

송이엄마: 너무 극단적이다.(웃음)
연구자: 그런가요?
송이엄마: 반드시 이렇다는 사람이 있어요?(웃음)
연구자: 어머니는 그렇게 생각하지 않으시니까 그렇게 느끼나 봐요.
송이엄마: 저는 해당되는 게 없는 거 같은데. 아니 해당은 조금씩 다 되는데. 저는 반드시 저렇지는 않고.(웃음) 그럴 때도 있고 저럴 때도 있지. 꼭 반드시 그래야 하나?
연구자: 어머님이 말씀하신 ‘그럴 때도 있고 저럴 때도 있지’라고 생각하는 게 합리적인 신념에 가깝죠.(웃음)
송이엄마: 그런가요?(웃음) 그럼 난 합리적으로 생각하는 거네요.(웃음)
연구자: 그래서 어머니가 스트레스가 많이 없고 늘 밝아 보이나 봐요.
송이엄마: 선생님도 그렇게 말하네. 근데 좋게 말해 주시네요(웃음) 우리 남편은 ‘세상이 다 편하재 니는?’이라면서 내보고 세상 편하게 산다고 해요.(웃음)
연구자: 그런가요?(웃음)
송이엄마: (종이를 가리키며) 근데 ‘위험하고 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다.’는 사람들 다 그러지 않나?(웃음) 이것도 안 좋은 건가?(웃음)
연구자: 위험하고 두려운 일에 대해 걱정하는 것은 모두가 그렇죠. 근데 항상 이 걱정거리를 안고 산다는 거죠.

송이엄마: 네. 난 쫌 그렇긴 하지(웃음)
연구자: 위험하고 두려운 일이라고 했을 때 생각나는 것이 있나요?
송이엄마: 애들 아픈거랑 우리 가정이 깨지는 것?
연구자: 가정이 깨지는 것?
송이엄마: '인생역경이나 책임의 회피가 직면보다 더 쉽고 현명한 일이다' 이건 내 성격인데?(웃음) 전 웬만하면 넘어가요. 심각한 거 싫어요.
연구자: 그렇구나.

REBT 5회기(2020.5.7)

(마) 7, 8회기(논박에 대한 이해: 2020.5.21~5.28)

REBT 7, 8회기에 연구자는 논박에 대한 설명(논리적 논박, 기능적 논박, 경험적 논박)을 한 후 송이엄마의 경험을 예로 들어 논박을 연습하였다. 초반에 논박연습을 하는 과정에서 송이엄마는 어려워하고 힘들어 하였지만 후반부에는 이해를 한 듯 고개를 자주 끄덕거렸다. 연구자는 송이엄마가 면담 중 언급한 불안해하는 상황들을 논박해 보았다. 송이엄마는 '우리 가정은 항상 행복해야 한다'라는 신념을 가지고 있었고, 행복한 가정을 위해서는 부부가 싸우면 안 된다고 생각하였다.

또한 다른 사람에게 싫은 소리 하는 게 너무 힘든 송이엄마는 송이아빠가 송이에게 갑자기 화내는 상황에 남편에게 '감정적으로 화내지 말라'는 말을 해 주고 싶었지만 늘 참았다. 이는 자신이 그렇게 남편을 질타했을 때 돌아올 남편의 반응이 두려워서였다. 또한 시아버지가 송이의 성격적 특징을 이해하지 못하고 인사도 하지 않는 버릇없는 아이라고 야단을 치면 '어른이 예의 바르지 않는 아이를 혼내는 건 당연하다'고 하였다. 송이엄마는 송이의 특성을 잘 이해하지 못하였고 송이를 야단치는 시아버지와 감정적인 남편의 행동이 못마땅하였지만 해결하기보다 회피하거나 합리화하였다.

연구자: 어머니 얘기로 돌아가서. 어머니는 얘기 중에 자주 가정이 깨질까 봐 걱정하시는 거 같은데.
송이엄마: 그럴 수도(…). 사람 일은 모르니까요.
연구자: 만약 가정이 깨진다면 뭐가 가장 걱정이 되나요?
송이엄마: 애들이죠.
연구자: 애들의 뭐가 걱정 되나요?
송이엄마: 아무래도 아빠가 없으면.
연구자: 어머니는 자랄 때 아버지가 안 계셔서 불행했나요?
송이엄마: 아뇨. 엄마가 워낙 잘 해줘서.
연구자: 어머니도 아이들에게 워낙 잘하시는데 뭐가 걱정이세요?
송이엄마: 워낙 잘 하지는 않고(웃음)
연구자: 어머니랑 아이들은 다른 인격체고, 생각도 환경도 달라요. 그러니 어머니가 느낀 감정을 아이들도 그럴 거라 예상하고 걱정하실 필요는 없을 거 같아요. 이렇게 말하니 제가 꼭 가정이 깨져도 괜찮다라고 말하는 거 같은데(웃음) 미리 일어나지도 않는 일에 걱정할 필요도 없고, 그렇다 해도 어머니와 아이들은 다르다는 걸 얘기하고 싶었어요.
송이엄마: 나도 첨엔 우리 가정 깨지라고 비나 싶었는데(웃음) 무슨 말인지 알 거 같아요. 그렇죠. 저랑 애들은 다르니까.
연구자: 네(웃음) 송이아빠가 한 번씩 어머니 보기에도 말도 안 되게 송이 야단치면 어머니가 말씀해 보시는 건 어때요? 아이 얘기 들어보자고. 너무 감정적으로 대하는 거 같다고. 송이엄마가 아빠 눈치 보며 하고 싶은 말 참지 마시고. 아이를 위해서는 부모가 일관성이 있어야 하니 잘 얘기해 보세요. 아마 아빠도 표현방법이 잘못되어서 그렇지 송이를 생각하는 마음은 클 겁니다.
송이엄마: 하기야. 내가 자기 말에 토 달았다고<대꾸했다고> 기분 나빠하면 같이 못살지. 내가 그런 부분은 좀 약하긴 해요. 남한테 싫은소리 못하는 거.
연구자: 남이 아니고 남편이고. 아이를 위해서는 조금의 트라블이 생길지라도 바로 잡을 건 바로 잡으셔야죠.
송이엄마: 그러게요.

REBT 7회기(2020.5.21)

(6) 9, 10회기(불안에 대한 비합리적 신념 논박하기: 2020.6.4~6.11)

REBT 9, 10회기는 구체적인 불안사건에 대한 논박을 역할극으로 해 보

았다. 연구자는 거절에 대해 두려워하는 것과 문제상황을 회피하려는 것을 송이엄마의 핵심신념이라 생각하였고 이와 연관된 역할극을 제안하였다. 송이엄마는 남편이나 시아버지에게 가지고 있었던 감정을 말로 표현해 보았고, 송이입장에서 부모를 경험해보는 기회를 가졌다. 이전에 송이엄마는 자신이 다른 사람에게 부정적이거나 거부하는 말을 했을 때 그 사람이 어떻게 나올지를 몰라 불안하였다. 그래서 웬만하면 말하지 않았고, 막상 말하려고 해도 어떻게 말해야 할지 난감해 하였다. 하지만 역할극을 통해 평소에 하지 못했던 '싫은 소리 해보기'를 연습하였다. 송이엄마는 상황에 대처하는 말을 입으로 소리 내어 말함으로써 자신감을 조금씩 얻어갔다.

연구자(남편): 아, 답답하다. 애가 사람을 왜 똑바로 쳐다보지를 못하노.
송이엄마: (머뭇거리며) 그럴 수도 있지.
연구자(남편): 뭐가 그럴 수도 있어!
송이엄마: (…).
연구자(남편): 애가 와저리<왜 저렇게> 모자라노.
송이엄마: 오빠.
연구자(남편): 왜.
송이엄마: 송이는 그게 힘든 애다.
연구자(남편): 뭐가 힘들어. 사람 보면 아는 체하고 인사하는 게 힘드나. 몇 번을 얘기해도 안 듣노. 어른이 말하는데.
송이엄마: 어른이. 어른이. 말하는 게 다 맞나.
연구자(남편): 인사하라고 한 게 그럼 안 맞나.
송이엄마: 못하겠다(웃음) 할 말이 없는데요?

중략

연구자: 남편이 저렇게 말하니까 어떤 감정이 드는지 카드에서 한번 찾아보세요.
송이엄마: (감정카드를 뒤적이며 카드 2장을 뺀다) 이거랑. 이거요.
연구자: 말로 한번 표현해 보실래요?
송이엄마: 혼란스러운. 두려운.
연구자: 문장으로 한번 말해 보실래요? 왜 혼란스럽고 왜 두려운지도 넣어서요.
송이엄마: 난 어떻게 말해야 하는지 몰라 혼란스럽고, 남편이 화내니까 두렵다.
연구자: 잘하시네요.
송이엄마: 근데 이렇게 어떻게 말하노(웃음)

연구자: 어색하지만 자꾸 자기감정을 읽어주는 연습이 필요해요. 송이에게도 그렇고. 그럼 아빠가 송이에게 인사 안 한다고 화냈을 때 송이 마음은 어땠을 거 같아요. 카드에서 찾아보실래요?
송이엄마: (감정카드를 뒤적이며 카드 3장을 뺀다) 이거. 이거랑. 이거요.
연구자: 읽어보실래요?
송이엄마: 긴장한. 당황한. 불안한.
연구자: 그 단어 넣어서 송이마음을 한번 읽어 보실래요? 송이야 너는. 이렇게 시작해서요.
송이엄마: 송이야. 너는. 아빠가 억지로 머리 숙이고 인사 안 한다고 혼내서 긴장하고 당황하고 불안했겠다.
연구자: 잘하셨어요. 그렇게 송이감정을 읽어주는 연습을 계속해 보세요. 어머니도 마찬가지구요.
송이엄마: 송이가. 좀. 보고 싶다.(웃음)

REBT 9회기(2020.6.4)

난 어릴 때 엄마가 그렇다고 하면 그런 줄 알았는데. 송이는 왜 하나하나 설명해 줘야 하는지 처음에는 답답하였다. 남편이랑 똑같이 닮아서 별 걱정을 안하였다. 남편이 지금 멀쩡하게 사회생활 잘하니까. 그런데 송이가 되어 연극을 해보니까 송이가 정말 답답했겠다 싶겠다.

REBT 10회기 어머니 회기보고서((2020.6.11)

(7) 11, 12회기(새로운 신념, 정서, 행동 이해하기: 2020.6.18~6.25)

REBT 11, 12회기에서는 비합리적 신념 카드에서 자신과 관련된 비합리적 신념을 고르고 골랐던 신념을 중심으로 변화과정을 점검해 보았다. 연구자는 송이엄마의 거절과 두려움에 관련된 비합리적 신념인 '인생역경이나 책임의 회피가 직면보다 더 쉽고 현명한 일이다'와 '위험하거나 두려운 일에 대해 항상 걱정하는 것은 당연하다'라는 신념이 수정되었는가에 대한 점검을 하였다. 송이엄마는 자신의 감정을 언어로 표현하는 연습을 하면서부터 조금씩 자신감은 생겼지만 아직 다른 사람에게 표현하는 건 어렵다고 하였다. 하지만 남에게 싫은 소리를 못하는 송이엄마는 자신이 봐도 좀 부

당하다고 생각하는 생활 속 상황에서 “그건 아닌 거 같다”라고 말을 할 용기가 생겼다고 하였다.

하지만 송이아빠가 송이를 야단치는 장면에서는 자신이 나서겠다고 했지만 송이아빠의 다그침을 ‘주 무기인 모른 척’으로 대응한다는 송이엄마는 여전히 자신이 해결하기 어려운 불안상황에 회피전략을 사용하였다. 송이엄마는 역할극을 통해 자신의 감정을 다른 사람에게 전달하는 연습을 일상생활 속에서 연습하였다. 또한 연구자가 제안한 감정카드를 가정에서 활용하기로 했는데, 송이엄마는 회기마다 가정에서의 감정카드사용 후기를 이야기 해주었다. 송이엄마는 조금씩 자신의 감정을 표현하는 데 자신감을 얻어가는 것 같았다.

연구자: 이제는 사람들에게 어머니 감정을 표현할 수 있을 거 같으세요?
송이엄마: 아직은.(웃음) 평생을 그래<그렇게> 안 살아서.(웃음)
연구자: 그렇죠. 한 순간에 행동이 바뀌는 게 안 쉬워요. 그런데 그렇게 해야 한다고 어머니 생각이 바뀌고 나니 마음은 어떠세요?
송이엄마: 맘은 좋죠. 못 그라지만 그랄 수 있을 거 같고<그렇게 못하지만 그렇게 할 수 있을 거 같고>.
연구자: 그럼 그렇게 행동하실 수도 있어요.
송이엄마: 글쵸(웃음) 울 남편한테는 지가<자기가> 뭐라 하든 말든 인자<이제> 얘기할라구요. 애 억지로 고개 숙이게 하지 말라고. 애 기분 나쁘다고.
연구자: 그런가요?(웃음)
송이엄마: 지가<자기가> 뭐라 뭐라 하면 그땐 나의 주 무기인 모른 척 작전을 써야지.(웃음)

REBT 11회기(2020.6.18)

(8) 13회기(불안한 상황에 자신의 대처법 만들기: 2020.7.2)

REBT 13회기는 앞으로 경험할 수 있는 불안한 상황에 자신만의 대처법을 만들어 보기로 하였다. 송이엄마는 불안할 때 자신만의 대처법이 ‘감정카드’라고 말하였다. 송이엄마는 감정카드를 연습하는 동안 불안하거나 답

답할 때 카드를 펴 놓고 거기에 있는 단어에 자신의 마음을 스스로 표현만 해도 마음이 좀 가라앉았고 이는 왜 그 감정이 생기는지를 답습하는데도 도움이 되었다고 하였다. 또한 송이엄마는 연구자의 제안대로 송이와 송이 감정카드를 집에서 만들었는데, 그 과정에서 송이의 마음을 많이 읽을 수 있었다. 이러한 송이엄마의 변화에서 송이엄마가 송이를 위해 열심히 노력하고 있음이 보였다.

> 송이가 그린 감정카드를 선생님 말대로 벽에 붙였다. 송이가 벽에 자기 그림을 붙이자 '기쁘다'라는 감정 카드를 떼서 나에게 보여줬다. 그리고는 "엄마가 집 지저분하다고 그림 안 붙여줬는데 붙여줘서 기뻐."라고 하였다. 내가 그랬었구나. 반성을 하였다. 그리고 그림 한 장으로 송이 생각을 알 수 있어서 좋았다. 이제 애들이 유치원에서 만들어 온건 벽에 다 붙여줘야겠다. 이것도 한 때다.
>
> REBT 13회기 어머니 회기보고서(2020.7.2)

연구자는 송이엄마와의 평소 면담과정에서 송이엄마가 타인에게 인정받고 싶은 마음에 자신의 욕구를 누르고 있는 듯한 모습을 자주 발견하였고 이를 송이엄마가 자각하지 못하는 것 같았다. 연구자는 송이엄마에게 감정일기 적는 것을 제안하였고 이 과제를 통해 송이엄마가 자신의 감정에 직면할 수 있도록 하였다. 원래 글로 쓰는 건 싫어한다며 회기보고서도 말로 하면 안 되냐고 투정 부리던 송이엄마였지만 연구자가 건넨 노트를 받으며 해보겠다고 하였다. 송이엄마에게 감정일기에 자신이 하고 싶은 행동과 사람들이 좋아할 것 같은 행동을 적어본 후 그때의 감정도 함께 적어보라고 하였다. 그리고 '세상은 남을 위해 사는 게 아니고 자신을 위해 사는 것이다'라고 제안하였다.

(9) 14회기(새로운 목표잡기. 회기 돌아보기: 2020.7.9)

REBT 14회기는 지금까지의 회기를 돌아보고 앞으로의 목표를 잡아 보았다. 송이엄마는 1회기에 자신과 지금의 자신은 많이 다르다며 스스로를 평가하였고, 특히 미숙한 자신에게 연구자의 '처음이니까 모르는 게 당연하다'라는 말이 상담 내내 위로가 되었다고 하였다. 송이엄마는 자신이 진짜 '어른'이 된 거 같다고 하였고, 송이를 보는 관점 또한 많이 변화되었다고 하였다. 송이엄마가 표현한 '어른'이라는 단어에서 지금까지 송이엄마가 송이를 위해 얼마나 노력했는지, 자신이 생각해도 성숙한 자신의 모습에 만족하고 있음을 엿볼 수 있었다. 송이엄마는 앞으로의 목표를 '송이의 감정 읽어주고 나의 감정 표현하기'로 하였고, 잘 실천하기로 약속하였다.

송이엄마: 송이를 처음엔 남들 앞에서 자기 생각을 표현하는 게 어렵고 심하게 소심하다고 생각했는데.
연구자: 초반에 그 말을 많이 하셨죠.
송이엄마: 그런데 송이를 쭉 지켜보니까 선생님 말대로 예민하고, 적응하는 데 시간이 좀 걸릴 뿐이지 적응하면 잘할 수 있는 아이 같아요.
연구자: 네.
송이엄마: 제가 엄마였는데 맨날 같이 송이랑 싸우고. 전 그게 친하다고 생각했는데. 지금 생각해보면 딱 송이 수준이었어요. 때리면 같이 때리고. 물면 같이 물고.(웃음)
연구자: 그러게. 아가야처럼.(웃음)
송이엄마: 송이가 보면 얼마나 가짢았겠어요<어이없었겠어요>.
연구자: 근데 제가 상담해보면 그런 엄마들 많아요. 잘 모르니까 그러죠. 자기도 엄마가 처음이니 어떻게 할지 모르는 거죠.
송이엄마: 전 진짜 그랬어요. 그래서 맨날 시어머니한테 가서 묻고. 어머니가 다 가르쳐주셨고.
연구자: 든든한 지원군이 계셔서 다행입니다.
송이엄마: 그 지원군이 괘안타캐가<괜찮다고 해서> 송이 계속 그래 놔뛌는데<내버려뒀는데> 무슨(웃음)
연구자: 그런가요?(웃음)

REBT 14회기(2020.7.9)

(5) 사후 심리검사

송이엄마의 REBT가 모두 종결된 후 사후검사로 어머니 분리불안 검사와 PAT를 실시하였으며, 그 결과는 Ⅳ-19과 Ⅳ-20에 제시하였다. 먼저 Ⅳ-19를 살펴보면, 송이엄마의 분리불안이 사전검사에서 89점이었던 점수가 사후검사에서는 49점으로 낮아졌다. 즉 REBT가 어머니 불안감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

<표 Ⅳ-19> 송이엄마의 분리불안 사전·사후 검사결과

	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
총 점수	89	49

다음으로 표 Ⅳ-20에 제시한 어머니 PAT 검사결과를 살펴보면, 송이엄마의 사전점수는 지지표현 90%, 합리적설명 35%, 성취압력 30%, 간섭 20%, 처벌 15%, 감독 85%, 과잉기대 15%, 비일관성 50%이었고, 사후검사는 지지표현 80%, 합리적설명 70%, 성취압력 40%, 간섭 40%, 처벌 35%, 감독 60%, 과잉기대 35%, 비일관성 30% 로 나타났다. 송이엄마의 사전검사와 사후검사를 비교한 결과, 사전검사에서 보였던 합리적 설명이 2배정도 높아졌고, 비일관성도 낮아졌다.

이는 REBT중 송이의 감정을 읽어주고 상황을 설명해 주는 것과 같이 전반적으로 양육태도가 사전검사에서 보다 사후검사에서 긍정적으로 변화되었으며, 이러한 변화로 인해 자신도 안정적인 감정상태가 된 것이 원인으로 작용하였음을 시사한다.

<표 Ⅳ-20> 송이엄마의 PAT 사전·사후 검사결과

하위척도	이상적인 백분율	사전(2020.3.30)	사후(2020.7.9)
지지표현	75% 전·후	90	80
합리적 설명	75% 전·후	35	70
성취압력	60% 전·후	30	40
간섭	50% 전·후	20	40
처벌	40% 전·후	15	35
감독	40% 전·후	85	60
과잉기대	30% 전·후	15	35
비일관성	20% 전·후	50	30

다. 송이와 송이엄마의 심리적 변화의 의미: 침묵에서 목소리로 나아가다

송이와 송이엄마의 심리적 변화과정은 송이의 아동중심 놀이치료와 송이엄마의 REBT, 연구자의 교실관찰, 유치원 관계자의 인터뷰 등을 바탕으로 연구자가 재구성하였다. 연구자에게 선택적 함묵증으로 자신의 감정을 자유롭게 드러내지 못했던 송이는 '침묵'이라는 단어가 연상되었고, 송이엄마와 송이가 서서히 자신의 감정을 표현하는 과정을 '목소리'를 내는 과정으로 연상되었다. 송이와 송이엄마의 심리적 변화과정은 표Ⅳ-21과 같다.

<표 Ⅳ-21> 송이와 송이엄마의 심리적 변화과정

대주제	소주제	개념
침묵 속에 가려지다	불안을 말할 수 없는 송이	· 불안을 비언어적으로 표현하는 송이 · 새로운 환경이 어색한 송이

	수동적인 송이엄마	· 양육에 자신이 없는 송이엄마 · 어른들의 말에 의지하는 송이엄마
침묵을 마주하다	침묵으로 불안을 표현하는 송이	· 유치원을 거부하는 송이 · 유치원 거부이유를 말하지 못하는 송이
	송이를 제대로 알게 된 송이엄마	· 송이의 심각성을 알게 된 엄마 · 고민이 많아진 송이엄마
침묵이 드러나다	불안에 가려진 송이의 심리	· 놀이선생님에게 불안함을 표현하는 송이 · 선택적 함묵증이 있는 송이
	송이를 위해 노력하는 송이엄마	· 송이의 행동을 이해하려는 송이엄마 · 송이의 특성을 주변에 알리는 송이엄마
침묵의 의미를 알아가다	조금씩 자신을 드러내는 송이	· 놀이실에 안정감을 가지게 되는 송이 · 선생님들의 도움으로 조금씩 표현하는 송이
	송이를 기다려주는 송이엄마	· 송이의 감정을 읽어주는 송이엄마 · 송이의 모델링이 되어주는 송이엄마
목소리를 내다	예민한 송이	· 불편감을 말로 표현하는 송이 · 놀이실보다 교실이 편한 송이
	엄마자리를 찾아가는 송이엄마	· 송이와 상호작용하는 송이엄마 · 가족들의 지지로 용기가 생긴 송이엄마
목소리로 통하다	안정감을 찾은 송이	· 유치원에서 자유로운 송이 · 문제를 스스로 해결하는 송이
	양육에 자신감을 얻은 송이엄마	· 송이를 지지하는 송이엄마 · 노력하는 송이엄마

(1) 침묵 속에 가려지다

(가) 불안을 말할 수 없는 송이

송이는 어릴 때부터 가족 외 다른 사람을 만날 때 편안하지 못하였다. 심지어 일주일에 두세 번 만나는 할아버지와 할머니에게도 인사조차 못하

였다. 송이엄마는 부끄럽거나 어색할 때마다 자신에게 숨는 송이를 대신해 늘 송이의 대변을 해주었다. 하지만 송이아빠는 어른에게 인사를 제대로 못 하고 다른 사람을 볼 때 고개를 옆으로 계속해서 돌리고 손가락을 꼼지락거리며 대답을 안 하는 송이에게 예의 없다며 가끔 화를 냈다. 그럴 때마다 송이는 상기된 얼굴로 손가락을 만지작거리며 불안감을 표현하였다. 송이는 자신이 원하는 것을 가족들에게는 편안하게 이야기하였지만, 그 외 사람에게는 입을 닫았다. 유치원에서도 주로 비언어적인 표현(손가락으로 가리키기, 고개 흔들기, 고개 끄덕이기)으로 자신의 의사를 표현하였고, 5살(만 3세) 때부터 송이의 담임을 맡았던 선생님에게는 6살(만 4세)이 된 후에 겨우 귓속말로 자신의 의견을 말할 정도였다. 유치원 반 친구들과 선생님들은 송이의 이런 비언어적 행동에 익숙해져 있었고, 송이 또한 마찬가지였다.

> 송이는 뭘 물어보면 눈을 잘 안 마주치고 고개를 옆으로 어색하게 돌려요. 눈도 안 맞추고. 늘 긴장하는 거 같고, 가끔 두리번거리는데 그때 많이 불안해 보였어요.
>
> 유치원 보조선생님(2020 4.2)

송이는 18개월부터 동네에 있는 가정어린이집에 다녔는데, 처음 송이엄마랑 분리되었을 때 심하게 저항했으나 어린이집 선생님이 괜찮다며 송이엄마를 가라고 하였다. 하지만 송이엄마는 송이가 어린이집을 안 가려고 하는 날이 반복되자 어린이집에 보내는 것이 불안하였고, 송이가 어린이집을 심하게 거부하는 날이나 기분이 안 좋은 날은 어린이집을 보내지 않고 집에 데리고 있었다. 5세(만 3세) 때 송이가 유치원을 아침마다 가기 싫다고 울며 거부할 때 송이엄마는 이유도 없이 막무가내로 안 가려고하는 송이를 어떡해야 할지 몰랐고, 송이아빠는 이런 송이를 많이 답답해하였다. 어린이집이나 유치원뿐만 아니라 송이는 어릴 때부터 낯선 장소나 사람을

많이 거부하였다. 송이엄마는 낯을 많이 가리고 소심하다고 생각한 송이에게 또래 아이들이 다니는 문화센터나 학원을 보내어 좀 어울리게 하고 싶었지만 송이의 거부로 보낼 수 없었다.

> 아니 집에서는 그렇게 조잘거리는 게 밖에 나가면 왜 그리<왜 그렇게> 겁이 많은지. 집에서는 간다 해서 델꼬<데리고> 나가면 또 안갈라 하고, 왜 안가고 싶은지 이유를 말해야 알 거 아니예요. 그냥 내 옷 잡고 무조건 안가겠다고 하니까. 그냥 싫대요. 안 간대요. 저거 아빠는<송이아빠는> 그때마다 답답해가 애한테 소리 지르고.
>
> REBT 1회기(2020.4.9)

(나) 수동적인 송이엄마

송이엄마는 초등학교 때 부모님의 이혼으로 친정엄마와 단 둘이 살았지만 친정엄마가 지극정성으로 송이엄마를 키워 송이엄마는 특별한 어려움 없이 자랐다. 또한 남편과 시댁식구들도 송이엄마가 육아에 어려움을 호소할 때마다 잘 도와주었다. 음식이 서툰 송이엄마를 대신해 요리사인 남편이 요리를 해 주거나 시댁어른이 자주 송이네를 불러 식사를 함께 하였다. 송이엄마는 친정엄마와 남편, 시부모님까지 거리낌 없이 편하게 대하였고 그들도 송이엄마의 작은 것부터 도와주려고 애썼다. 송이엄마는 양육에 있어 스스로 서툴다고 느꼈고, 그럴 때마다 송이엄마 주변 사람들에게 도움을 요청하였다. 남편을 비롯한 주변 어른들은 양육이나 살림에 서툰 송이엄마를 귀엽게 생각하였다.

송이엄마는 자신과 성격이 정반대인 송이의 행동에 대해 왜 그런지 몰랐고, 주변 어른들이 '어릴 때는 다 그렇다'라고 얘기해서 대수롭지 않게 넘겼다. 하지만 주변 사람들이 송이의 행동을 오해할 때마다 송이엄마는 속상하였다. 주변 사람들은 송이가 부끄러워 인사를 안 하거나 질문을 했을 때 답을 안 하거나 고개를 돌리는 행동 등을 버릇없다고 생각하였고, 송이

할아버지도 송이의 이런 행동을 자주 언급하면서 언짢아하셨다. 이런 주변 사람들의 반응을 의식한 송이는 시댁을 안 가려고 하거나 낯선 사람을 만나지 않으려고 했는데, 그때마다 송이엄마는 난처하였다.

> 어떡해야 할지 몰라서 엄마한테도 전화하고, 시댁 어른들한테 물어보면 답은 똑같아요. 엄만 내하고 너무 다르다고 맨날 그라고, 울 시아버지는 애가 희한하다 하고, 우리 시어머니는 울 남편이 그랬대요. 어릴 때. 소심하고 부끄럼 많고. 그래도 가족인데. 다른 사람들이 송이를 오해할 때는 정말 속상하고 난감했죠. 원래 그런 애가 아닌데. 그러니까 송이한테 저도 괜히 짜증도 내고.
>
> 아동중심 놀이치료 2회기 어머니 면담(2020.4.9)

(2) 침묵을 마주하다

(가) 침묵으로 불안을 표현하는 송이

송이는 코로나 19로 3개월을 집에서 가족들하고만 지냈다. 유치원을 다시 가게 된 날 유치원 차량이 도착하자 송이는 소리를 지르거나 떼를 쓰는 외현적 행동은 보이지 않았지만, 말을 안 하거나 몸에 힘을 주어 등원을 거부하였다. 송이는 가족들에게는 “유치원 안 갈래” 얘기만 반복하였고, 유치원에서는 말을 하지 않았다. 송이 가족들과 유치원 선생님들은 이러한 송이행동을 안타까워하면서도 이유를 알 수 없어 답답하였다. 담임선생님은 5살(만 3세) 때 처음 유치원에 왔을 때가 다시 떠오른다며 겨우 적응시켜 놨더니 코로나 19로 어쩔 수 없이 유치원을 쉬었던 것이 송이 부적응의 큰 이유라며 안타까워하였다.

> 집에서부터 안 가려고 우니까. 원래 동생은 안 그런 성격인데 송이가 그라니까 지도 따라서 안 갈라 하고. 아침마다 전쟁이었지요. 저거아빠도 ‘애 둘이 와 그라냐’고 그라고<왜 그러느냐며 말하고>. 근데 물어보면 그냥 안 간다고만 하고. 왜 안 갈라 하는지 말을 안 하니 알 수가 있어

야죠. 그런 애를 억지로 차 태워 보내니 하루종일 또 초조하고. 가서 어짜는지<어떻게 하는지> 볼까도 몇 번 생각했죠.

아동중심 놀이치료 3회기 어머니 면담 (2020.4.16)

(나) 송이를 제대로 알게 된 송이엄마

송이엄마는 송이의 유치원 거부를 해결하기 위해 유치원 원장님과 면담을 하였다. 원장님은 송이가 분리되지 않는 것이 가장 문제이긴 하지만 그 외에도 교실 안에서 상호작용도 많이 없고 말을 안 한다며 송이의 이러한 행동이 다른 아이들에 비해 좀 다르다고 하였다. 또한 유치원에서 노력한다고 쉽게 해결되지 않으니 전문가의 도움을 받는 게 어떠냐며 면담을 권하였다. 송이엄마는 원장님의 말에 송이의 심각성을 알게 되었고, 그때부터 걱정이 되기 시작하였다. 막연하게 다른 아이들과 송이가 다른 점은 알고 있었지만 원장님께서 송이가 다른 아이들에 비해 심각하다는 얘기를 할 정도면 정말 대책을 세워야 할 거 같았다. 송이엄마는 남편과 어른들에게 이 사실을 알렸고, 남편과 어른들 또한 걱정이 컸다.

갑자기 지난번에 온 문자가 생각났어요. 연구에 참여하라고 온 문자. 유치원에 가서 물어봤죠. 이런 거 참여하는 거 도움 되냐고. 원장님이 적극적으로 하라고 하대요. 그래서 한다고 했죠. 그래도 뭐라도 하면 안 좋을까 싶어가<싶어서>.

아동중심 놀이치료 4회기 어머니 면담(2020.4.23)

송이엄마는 상담 신청 후 고민이 많아졌다. 인터넷으로 '상담'을 검색해보고 주변에 상담을 받으러 다니는 아이들이 있는지 주변지인에게 알아보기도 하였다. 지인들은 요즘 이런저런 이유로 면담을 받으러 다니는 아이들 많다며 송이엄마를 안심시켰다. 송이엄마는 송이에 대해 엄마인 자신이 지금까지 송이를 너무 몰랐다는 죄책감과 함께 앞으로는 송이를 제대로 신경 써야겠다는 책임감을 가졌다.

원장님은 물론 아이들을 많이 봐서 바로 아시긴 하겠지만. 사실 그냥 부끄럼 많고 유치원 안 가려고 하는 게 상담까지 받을 정도인지. 첨엔 약간 기분이 상했어요. 송이가 뭐가 문제 있다는 걸로 들려서. 근데 또 원장님이 굳이 그렇게 말 안해도 되는데 얘기한 거 보면 애가 진짜 뭐가 문제가 있나 싶고(웃음) 좀 복잡했어요. 그날은. 그래서 애 키우는 친구한테 전화도 해보고. 제 친구들은 근데 대부분 아가씨라서. 그래도 내 친구가 그라는데<말하는데> 요즘 애들 언어치료도 마이<많이> 하고 바우처 이런 걸로 뭐 마이 한다고(웃음) 그래도 쫌 그랬어요. 오빠<송이아빠>한테 말했더니 오빠는 또 뭐 말도 안 되는 소리하냐고 하고. 그래도 걱정 되는지 송이한테 괜히 뭐 자꾸 물어보고. 갑자기 무슨 숙제 많은 아들<아이들>같아가. 딱 술 생각이(웃음) 살쩌서 술 마시면 안 되는데(웃음) 술 마실 일이 자꾸 생기고(웃음)

아동중심 놀이치료 1회기 어머니 면담(2020.4.2)

(3) 침묵이 드러나다

(가) 불안에 가려진 송이의 심리

송이는 아침에 엄마랑 분리되는 것이 여전히 힘들었다. 상기된 얼굴로 엄마를 꼭 잡고 있다가 송이엄마가 송이에게 “이제 들어가”라는 말을 할 때마다 송이는 엄마다리를 더 강하게 안았고, 송이엄마는 선생님들을 찾았다.

아침에 문 앞에 와서는 또 안 내린다고 해서. 저도 보내지 말까. 오늘 하루는 그냥 나랑 있을까. 생각해 하다가. 근데 그라믄<그렇게 하면> 또 한 번이 두 번 되고 할까 싶어가. 입구에서 담임선생님을 또 불렀는데. 그때 원감선생님이 나와서 애를 그냥 델꼬<데리고> 갔어요. 이게 잘 떨어지는 건지, 아닌지.

아동중심 놀이치료 4회기 어머니 면담(2020.4.23)

연구자가 송이를 처음 만났을 때 송이는 고개를 옆으로 돌리거나 끄덕이거나 손가락을 꼬는 등의 비언어적으로만 반응하였다. 놀이실에 있는 동안 고개를 오른쪽 어깨에 45^{0}정도 기울인 채 시선을 아래로 고정한 자세로 비

스듬히 놀잇감을 보았고, 연구자가 질문하면 바로 고개를 아래로 떨어뜨렸다. 연구자가 손을 잡거나 어깨를 토닥거리면 연구자의 반경에서 빠져나가려는 듯 옆으로 물러났고, 손가락을 지속적으로 꼼지락거리는 등의 불안반응을 보였다. 또한 특정 놀잇감을 흘깃흘깃 보다가 연구자가 “이거 해 볼까?”라고 질문하면 시선을 바로 다른 곳으로 돌렸다. 전혀 반응 없던 송이는 교실로 가야한다는 말에 고개를 끄덕거리며 자신의 의사를 표현하였다. 놀이실에서 송이는 놀이실과 연구자와 같은 낯선 환경이나 상황에서 극도로 불안감을 느끼고 있었으며, 불안한 상황에서 어떻게 대처해야 할지 몰라 당황해하는 모습을 그대로 보여줬다.

심리검사 시 보인 특성과 2회기 정도 놀이치료 임상으로 봤을 때 드러난 특성에서 연구자는 송이의 행동에서 선택적 함묵증이나 사회공포증을 의심하였다. 송이엄마의 동의를 받아 유아정서행동검사(2020.4.9)를 실시하였고, 검사결과 선택적 함묵증과 특정불안이 나왔다. 송이엄마는 검사결과를 설명할 때 ‘선택적 함묵증’에 대한 정보가 없었고, 연구자는 선택적 함묵증의 특성에 대해 설명하였다.

송이엄마: 선택적 함묵증? 그게 뭐예요?
연구자: 가족처럼 편한 대상이나 어떤 상황에서는 말을 잘하는데, 불편하고 어색한 특정한 장소 또는 상황에서는 말을 하지 못하는 거요.
송이엄마: 맞아요. 송이가 그래요.
연구자: 어머니께서 상담 중에 말씀하셨던 송이의 행동들이 선택적 함묵증에 많이 가까웠어요. 초반에 검사할 때 송이행동도 그랬구요. 검사할 때 송이는 임상심리사 선생님과 제가 낯설어서 본인의 역량이 다 발휘되지 못했을 거구요. 선택증 함묵증은 불안이 기본바탕에 깔려 있어요.
송이엄마: 그럼 뭐 어떻게 해야 하는지. 아 걱정된다.
연구자: 송이의 상태를 잘 아는 것부터 시작해야죠. 송이가 말을 안 하는 게 아니라 상황적인 어색함 때문에 불안해서 말을 못하

는 거라고. 그리고 송이가 스스로 자신을 표현할 수 있도록 도와주셔야죠. 제일 안 좋은 게 말 안 한다고 야단치는 거구요.

송이엄마: 맨날 그랬는데. 저거아빠도 그렇고 시아버지 그렇고.

연구자: 몰랐으니까 그랬을 수 있어요. 하지만 알았으면 이제 다르게 대하셔야죠. 분리상황 자체도 송이는 낯설고 어색한 상황이니 불안을 느꼈을 거고, 불안감정을 울거나 말을 안 하는 걸로 표현했겠죠.

송이엄마: 그럼 말을 하고 싶어도 못했다는 거예요?

연구자: 말하기가 요구되는 상황이 어색했을 거예요. 예를 들면 차가 왔는데 처음 본 선생님이고, 인사를 요구받고 낯선 선생님이 타라는 차에 타라는 것을 요구받고 하는 그런 상황요.

송이엄마: 우리가 또 인사하라 하고 소리내서 인사하라 하고 했어요.

연구자: 그렇죠. 그런 모든 상황들이 송이는 불안했을 겁니다. 그런 상황에서 송이는 말을 하는 게 힘들었을 거구요. 예를 들면 이런 상황에 송이가 말을 안 하면 예시를 주는 것도 좋아요. 송이의 마음을 대변해서요. “송이야. 차 타는 게 힘들어서 그래? 엄마 차로 갈까?” 또는 “인사는 하고 싶은데 아직 어색해?”라는 그때 송이마음을요.

송이엄마: 그냥 가라고만 했는데.

연구자: 지금부터 어머니도 송이도 배우면 되죠(웃음) 너무 걱정하실 필요는 없구요. 대신 지금부터 가족들이 많이 도와주셔야 해요. 그럼 빨리 좋아집니다. 보통 선택적 함묵증은 오래 가는데 송이는 그렇게 심각한 상황은 아닌 거 같으니 금방 좋아질 겁니다. 힘내요. 우리.(웃음)

송이엄마: 네.

아동중심 놀이치료 4회기 어머니 면담(2020.4.23)

(나) 송이를 위해 노력하는 송이엄마

송이엄마는 선택적 함묵증의 특징을 알고 나니 지금까지 송이가 한 행동들이 이해가 된다고 하였다. 또한 송이에게 말 안한다고, 인사 안한다고, 묻는 말에 반응이 없다고 다그쳤던 가족들의 반응에 힘들었을 송이를 생각하니 그동안 자신이 엄마로서 송이에 대해 무관심하였다며 자책하였고, 송

이를 안타까워하였다. 송이엄마는 연구자의 제안대로 일상생활 중 송이가 어색해하는 상황에 송이를 다그치거나 억지로 말이나 요구를 하지 않기로 하였다. 또한 아침에 유치원 차를 안 타려고 하는 송이를 억지로 차에 태워 보내지 않고 송이엄마가 데려다 주었다. 그리고 송이에게는 유치원 차를 타고 갈 수 있을 때 말해달라고 당부하였다.

> 아빠랑 시댁에 얘기했어요. 송이가 선택증 함묵증이 좀 있다고. 시아버지가 내하고 똑같이 묻대요(웃음) 그래서 선생님이 설명해 준것처럼 설명해줬어요. 그리고 애 너무 다그치지 말라고. 선생님 말대로 했어요. 인사 안 하다가 하면 그때 칭찬 많이 해 주라고. 그랬드만<그랬더니> 저거아빠가 '맨날 인사하는지 안하는지 우째 보고 있노?' 그라는데<그렇게 말하는데>. 내가 얼마나 웃겼냐면. 나도 선생님이 그 말 할 때 그 생각했거든요(웃음) 근데 내가 말하다 보니 뭔 뜻인지 알겠더라고. 그래서 아빠한테 '그냥 잘할 때 칭찬하라고'그랬죠(웃음) 그라고 시아버지하고 시어머니한테도 그랬죠. 애 억지로 뭐 시키고 안하면 뭐라 하지 마라고. 우리 시어른들은 내가 또 그래 얘기하면 잘 들어줘요. 저거<송이> 아빠가 문제지.
>
> 아동중심 놀이치료 7회기 어머니 면담(2020.5.7)

송이엄마는 REBT 과정에서 자신이 감정표현이 서툴다는 것을 알았고, 감정카드를 통해 연습하였으며, 송이에게도 지속적으로 모델링이 되어주었다. 송이는 평소에 집안일만 하던 엄마가 자신에게 무언가를 자주 질문하고 송이의견을 물어보니 엄마를 의아하게 봤지만 자신과 시간을 보내주는 엄마가 마냥 좋았다.

연구자: (해적룰렛을 가리키며) 이거?
송이: (고개를 끄덕이며) 네.
연구자: 이거 칼로 통 찌르면 갑자기 여기 있는 해석이 툭 튀어나와. 해볼까?
송이: (손가락으로 연구자를 가리키며) 선생님.

연구자: 선생님이 먼저 할게.

중략

연구자: 한 번 더 할까?

송이: (고개를 옆으로 저으며) 아니.

연구자: 이제 그만하고 싶구나.

송이: (해적룰렛을 가리키며) 엄마가 또 하고 싶다 하겠다.

연구자: 엄마가 또 하고 싶다 하겠어? 뭐를? 해적룰렛을?

송이: (고개를 끄덕이며) 응.

연구자: 송이가 놀이실에서 선생님이랑 한 거 엄마에게 재미있게 이야기 해 주는구나.

송이: 물어봐.

연구자: 아. 엄마가 송이에게 물어봐?(웃음) 엄마가 놀이실에서 송이랑 선생님이 뭐 하는지 너무 궁금한가보다.

송이: 응.

아동중심 놀이치료 13회기(2020.5.28)

평소에 애들 오면 전 집안일 한다고 맨날 저거끼리<자기들끼리> 놀았죠. 사촌이 한 번씩 있으면 그 애랑 동생이랑 둘이 죽이<관심사> 잘 맞아서 노니까 그때는 송이 혼자 놀고. 내가 지보고<송이보고> 오늘 유치원 재밌었냐는 거 빼곤 송이한테 뭐 물어볼 꺼도 없었고. 근데 쌤 말대로 지 하자는 그림 같이 그려주고 '송이그림 보니까 엄마 기분이 좋다' 뭐 이런 말도 해주고. 그리니 맨날 갔다 오면 그림 그리자 캐서<그리자고 해서>. 놀이실에서 뭐 했노 물어보면 맨날 지도 장난감 사 달라 해서. 사 준다 소리는 안하고 그냥 '좋겠다. 엄마도 하고 싶다' 그라죠<그렇게 말하지요>.

아동중심 놀이치료 13회기 어머니 면담(2020.5.28)

(4) 침묵의 의미를 알아가다

(가) 조금씩 자신을 드러내는 송이

송이는 아침에 엄마랑 헤어지는 것이 불편은 했지만 이전처럼 엄마를 잡고 놓지 않거나 상기된 얼굴로 등원하지 않았다. 엄마차를 타고 등원하는 경우도 있고 유치원 차로 등원하는 날도 있었다. 연구자는 아침마다 분리

상황을 관찰했는데, 유치원 차에서 내려 친구들과 줄을 서서 걸어오는 송이는 걸어오면서도 고개를 옆으로 돌리거나 손가락을 만지작거리는 불안한 행동을 여전히 보였다. 송이에게는 아직 유치원이라는 공간이 안정감 있게 다가오지 않은 듯 보였다.

송이는 놀이실에서 귓속말에서 시작한 언어표현이 조금씩 증가되었다. 연구자는 송이가 언어로 표현하는 상황에 “송이가 말로 해주니 선생님이 훨씬 잘 이해할 수 있네. 고마워”라고 반응하였다. 또한 송이 담임선생님께도 송이엄마에게 제안한 그대로 송이가 용기내서 한 행동(선생님께 먼저 와서 자신의 의견을 말하는 경우)이 포착되면 칭찬으로 그 행동을 강화시켜주고, 심부름을 자주 시켜달라고 하였다. 담임선생님은 연구자의 말대로 송이를 잘 관찰하였고, 칭찬으로 송이행동을 강화시켜 주었다. 또한 다른 반 선생님과 합의하여 송이가 다른 반에 심부름을 가면 다른 반 선생님이 송이를 많이 칭찬해주었다.

> 송이가 한 친구한테만 집착해서 놀았거든요. 아니면 내 옆에 맴돌고. 그래서 송이가 자유선택활동 시간에 다른 친구랑 작업을 하거나 친구한테 뭐 빌려주는 거 봤을 때 칭찬해줬어요. 친구 많이 도와주고 사이좋게 여러 명이랑 잘 지낸다고. 약간 부풀려서(웃음) 반에서 프린트물 나누어주는 친구가 필요한데 그때마다 송이를 불러서 나눠주라고 했죠. 다른 애들은 아마 눈치 못 챘을 거예요. 매번 시키는 일이라. 처음엔 자리에서 일어나지를 않더라고. 그래서 제가 프린트 물을 송이 손에 쥐어 줬드만 애들이 송이한테 가서 달라하더라고요. 그러니까 쭈삣쭈삣 나눠 주대요. 프린트물 없을 때 저한테 와서 귓속말로 종이 없다고도 얘기하고(엄지손가락을 치켜들며). 다른 반 선생님과 짠 작전은 물론 성공했죠.
>
> 딤임선생님 면담 7회기(2020.6.1)

(나) 송이를 기다려주는 송이엄마

송이엄마는 생활 속에서 송이가 어색하거나 부끄러워 못하는 행동을 다

그치지 않고 기다려 주었으며 그때 송이의 마음을 읽어줬다. 송이엄마는 자신이 송이마음을 대변해서 말로 표현해주는 게 처음엔 너무 어색했지만, '내가 어색한 상황에 놓였다면' 또는 '내가 너무 부끄러운 상황이라면'이라는 전제를 두고 송이감정을 읽어주니 조금은 쉬워졌다고 하였다. 송이 마음을 읽어주고 말로 표현하는 과정에서 송이엄마는 '진작 이렇게 했더라면 송이가 덜 힘들었을 텐데'라는 마음이 자주 들었고, 지금부터라도 열심히 송이를 위해 달라져야겠다고 다짐하였다.

> 원래 송이가 사람 보면 안 쳐다보고 자주 보는 이모랑 삼촌도 아는 체 안하거든요. 사람을 좀 쳐다봐야 하는데 그것도 아니고 맨날 이렇게 있고 저만 잡고. 옷만 자꾸 만지작거리고. 내만 졸졸 따라다니고. 그래가 <그래서> 맨날 좀 야단치고. 특히 사람 만나면 인사 안 한다고. 그라고 <그리고> 미리 가기 전에 누구 만나러 간다 하고 갔는데 막상 도착하면 차에서 안 내리려고 하고. 그라면<그러면> 오빠는<송이아빠는> 또 소리 지르고. 그게 일상이었죠. 근데 애가 그때 마이<많이> 힘들었겠다 싶으니 기다려주는 게 뭐라고 싶어요. 어른도 그런 사람 있는데. 인제는 '어색해서 저라는 갑다<저렇게 하는가보다>'싶으면 "송이야. 좀 어색하재?"라고 말을 좀 해주고. 억지로 뭐 안 시켜요.
>
> 아동중심 놀이치료 15회기 어머니 면담(2020.6.4)

송이엄마는 연구자의 제안대로 송이의 좋은 모델링이 되어주고 있었고, 송이를 위해 노력하고 있었다. 송이엄마는 '불안한 아이입장에서 자신은 괜찮지 않은데 부모가 자꾸 괜찮다 라고 말하면 공감 받는 느낌도 없고 자신이 더 이상한 아이란 생각이 든다'라는 연구자의 말이 마음에 와 닿았다고 하였다. 그래서 이전처럼 무작정 송이에게 "괜찮다"라고 말하며 어색한 장소나 사람을 만나게 하는 일이 없도록 하였다.

(5) 목소리를 내다

(가) 예민한 송이

송이엄마는 1층에 계시는 유치원 선생님에게 다음부터는 유치원 차로 매일 등원하고 엄마가 약속한 시간에 데리러 오겠다며 송이 앞에서 약속하였다. 이미 가정에서 송이와 송이엄마가 합의한 내용이었지만 송이 보는 곳에서 일부러 송이엄마는 유치원선생님께 말하였다. 송이는 15회기까지 놀이실에 와서 소극적이었지만 언어로 자신을 표현하며 안정감을 찾아갔다. 하지만 16회기 때 송이는 여느 때와 다르게 불편해 보였고 갑자기 교실로 가자고 하였다.

연구자: 낚시도 하고, 인형놀이도 하고, 소꿉놀이도 하고. 우리송이 이번엔 러시아워 하고 싶나보네.
송이: (고개숙여 러시아워에 있는 자동차를 만지작거리며) ○○○반
연구자: 응?
송이: (연구자 쪽을 바라보며) ○○○반.
연구자: ○○○반?
송이: (연구자를 보며 고개를 끄덕이며) ○○○반.
연구자: 아직 시간이 많이 남았는데. 갑자기 ○○○반 가고 싶어?
송이: (연구자를 보며 고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 선생님이 송이가 갑자기 ○○○반 가지고 하니까 당황스럽네. 이유도 궁금하고. 왜 가고 싶을까? ○○○반.
송이: ○○○반.
연구자: ○○○반 가고 싶어?
송이: (작은 소리로) ○○○반.
연구자: 그럼 놀이시간이 많이 남았으니까 우리 담임선생님 허락받고 ○○○반 가서 같이 놀까?
송이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: 알았어. 송이가 오늘은 놀이실 보다 ○○○반이 더 좋은가 보네. 송이가 이렇게 얘기해주니 선생님이 송이마음을 금방 알겠다. 우리 내려가자.
송이: (연구자의 손을 잡으며 웃는다)
연구자: “선생님 우리 오늘은 ○○○반에서 놀아도 되나요? 하고 물어보자.

아동중심 놀이치료 16회기(2020.6.8)

연구자는 이 상황을 어머니 면담 때 그대로 전달하였다. 송이엄마는 가정에서 송이와 이야기해보기로 하였고, 불편했던 이유를 연구자에게 전달하였다. 송이의 놀이실 거부의 원인은 놀이실 냄새였다. 알 수 없는 원인으로 냄새가 났던 놀이실을 떠나 송이와 연구자는 교실에서 놀이를 하였다. 연구자와 송이는 교실안과 복도에서 자유선택활동 시간에 하는 몬테소리 교구를 가지고 놀았다. 연구자는 과거에 몬테소리 선생님교육을 다년간 한 경험이 있어 몬테소리 교구에 대해 잘 알고 있었지만 송이에게 전혀 모른 척하며 교구를 가르쳐달라고 하였다.

연구자: 이건 또 어디서 해야 해?
송이: 매트.
연구자: 음. 그럼 해보자. 어떻게 하는지 가르쳐 줄래?
송이: 하나씩 빼야 해.
연구자: (꼭지원기둥을 무작위로 빼며) 이거 다 빼야 해?
송이: 차례로.
연구자: 응? 그럼 뺀 거 어떡해? 다시 넣을까?
송이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: (꼭지원기둥을 차례로 넣으며) 알았어. 선생님이 잘 모르고 마음대로 했네.
송이: 차례로.
연구자: (송이를 쳐다보며) 선생님이 해 볼까?
송이: (고개를 끄덕이며) 응.
연구자: (주먹을 쥔 것처럼 꼭지원기둥 꼭지를 잡으며) 차례차례.
송이: (크게 웃으며) 그렇게 잡는 거 아닌데.
연구자: (잠시 빼는 것을 멈추며) 그래?
송이: (시범을 보이며) 이렇게.
연구자: 아. 몰랐네. 가르쳐줘서 고마워. 이제 선생님이 한번 해볼게. 잘하면 송이가 선생님 칭찬해줘?

아동중심 놀이치료 18회기(2020.6.15)

(나) 엄마 자리를 찾아가는 송이엄마

송이엄마는 가정에서 송이와 감정을 표현하는 연습을 열심히 하였다. 송이엄마는 일상생활에서 감정을 언어로 표현하는 게 힘들어 감정카드를 이

용해 수시로 말로 표현해보는 연습을 하였고, 이러한 과정에 송이도 참여시켰다. 송이에게는 '송이 감정카드'를 만들어 감정 찾기 연습을 시켰다.

> 벽에 붙여놓고 연습하죠. 어떨 땐 말 안하고 떼 오라고도 하고. 선생님이 가르쳐준 대로 맞춰보기 놀이. 그거 재밌어 하대요. 게임처럼 생각해서. 저거 아빠가 송이보고 "니는 흐뭇하다가 뭔 말인지는 아나?" 라고 했는데. 송이가 그라대요. 엄마가 청소해서 집이 깨끗하면 흐뭇하다. 라고. 그래서 이 애가 진짜 이해를 하고 하네. 싶더라구요.
>
> 아동중심 놀이치료 19회기 어머니 면담(2020. 6.18)

송이엄마는 송이 면담내용과 연구자가 주는 솔루션을 매번 가족들에게 알리고 송이를 어떻게 도와줘야 하는지 알렸다. 송이아빠를 비롯한 가족들은 송이엄마 말대로 잘 실천해 주었고, 송이의 작은 행동변화에도 기뻐하였다. 또한 송이를 위해 노력하는 송이엄마에게 '이제 엄마 다 됐다. 그렇게 엄마 되는 거다'라는 반응을 보였다.

> 원래 송이가 우리 시아버지는 근처에도 안 갔어요. 무섭다고. 맨날 야단쳐서. 주로 눈 안 쳐다보고 대답 안 하고. 아버님은 애 버릇 나쁘게 들인다고 하신 게. 송이는 할아버지가 무서웠던 거죠. 그런데 아버님이 이젠 그런 소리도 안 하시고. 송이 오면 '이쁜이 왔나. 안녕'이라면서 손을 흔들어 주시는 거예요. 처음에 송이가 눈 동그랗게 뜨고 뭔 일인가 싶었는데 계속 그라니까<그러니까> 좀 좋아하대요. 그래서 그런가. 옛날에는 '이거 할아버지 갖다 드려라' 하면 절대 안 갔거든요. 근데 이제 직접 갖다 주는 거예요. 아버님도 송이 엉덩이 톡톡 해주며 칭찬해 주시고.
>
> 아동중심 놀이치료 19회기 어머니 면담(2020. 6.18)

(5) 목소리로 통하다

(가) 안정감을 찾은 송이

아침에 송이는 엄마차가 아닌 유치원 차로 매일 등원하였다. 분리 또한 자연스러웠고, 귀가시간에 송이엄마는 송이와 약속한 시간을 잘 지켰다. 송

이엄마는 가끔 송이 귀가시간보다 일찍 도착했을 때 유치원에서 송이가 어떻게 생활하는지 궁금해 교실에 가보고 싶었지만 참았다. 송이가 엄마를 보면 다시 엄마를 잡고 늘어져 지금까지의 노력이 수포로 돌아갈까 봐 걱정도 되었고, 송이와 귀가시간에 딱 맞게 만나자고 한 약속을 지키고 싶어서였다.

> 아침에 잘 가요. 엄마한테 안녕하고. 엄마가 제시간에 딱 잘 데리러 오시고. 한 번씩 애 보고 싶다고 기웃거리실 때 '들어가 보세요'라고 말해도 됐다고 해요. 애가 목소리가 좀 커졌다고 해야 하나. 아니다 그것보다 원래 송이가 부끄럽거나 어색하면 고개를 어깨 쪽으로 고개 돌리면서 손가락을 꼼지락거리는데 그게 없어요. 제가 자주 송이반에 들어가서 송이를 보는데 요즘에는 부쩍 얼굴을 쳐다보고. 담임선생님한테는 이제 말 잘하던데요?
>
> 유치원 1층선생님 면담 7회기(2020.7.9)

교실에서 송이는 자유로웠다. 그리고 연구자를 가르쳐줘야 한다는 책임감 때문인지 송이는 교구사용방법을 담임선생님께 직접 물어보기도 하였다. 교실 안에서 다른 친구와 편하게 말을 하지는 않았지만 친구들의 질문에 고개를 끄덕이거나 손짓을 하는 비언어적 반응과 함께 간단한 단어를 말하기는 하였다. 가끔 송이가 연구자에게 말하는 모습을 친구들이 의아하게 빤히 쳐다보는 경우도 종종 있었다.

> 말은 많이 안 해도 알아서 잘하고. 애들한테 잘못된 것도 지적해주고. 그리고 콕 집어서 놀던 애가 한 명 있었는데. 요즘은 친구가 바뀌었어요. 두세 명 노는 애가 생겼어요. 주로 둘이 놀면 송이는 보고 웃고 있긴 하는데 그래도 예전에 비하면 잘 섞이는 편이죠. 맨날 지<송이> 혼자 교구하고 했는데.
>
> 딤임선생님 면담 9회기(2020.7.16)

연구자는 의도적으로 문제해결 상황을 만들기도 하였다. 예를 들면 담임

선생님이 모임 음악을 틀려고 하기 전 퍼즐을 들고 와서 다 퍼트렸고, 그 상황에 송이의 행동을 관찰하였다. 송이는 당황은 했지만 문제를 해결하는 모습을 보였고, 그 과정에 담임선생님께 자신의 의견을 말로 전달하였다. 담임선생님이 말을 걸어도 고개를 끄덕이거나 손가락을 가리키는 것으로 자신의 의견을 말했던 이전과 다르게 교실 안에서 송이는 자신감 있어 보였다. 아침에 자연스럽게 유치원 차를 타고 등원하고, 교실 안에서 자유로운 송이를 보면서 연구자는 송이와의 종결을 준비하였다.

연구자: 어떡해? 시간 없는데.
송이: (퍼즐조각을 퍼즐판 위에 몇 개 올려놓으며) 이거 맞춰놔야 하는데.
연구자: 그런데 지금 모이는 시간인데. 송이는 송이 자리 가. 선생님이 정리할게.
송이: (고개를 끄덕이며 모임 자리에 가서 뒤돌아서 연구자를 여러 번 돌아보더니 담임선생님께 가서 연구자 쪽을 가리키며) 저거 어떡해요?
담임: 아. 아직 많이 남았네. 그대로 두고 이야기나누기 끝나면 또 할래? 아니면 지금 선생님이랑 정리할래?
송이: 끝나고.
담임: 그래.
송이: (연구자에게 다가와) 끝나고.
연구자: 그래? 안 그래도 선생님 너무 어려워서 어떡하나 싶었는데 송이가 해결해줬네. 고마워.
송이: (조금 뛰듯이 걸으며 모임 자리로 간다)

아동중심 놀이치료 22회기(2020.7.9)

(나) 양육에 자신감을 얻은 송이엄마

송이엄마는 송이의 긍정적 변화에 대해 주변 사람들이 많이 언급한다며 흡족한 표정을 지었고, 연구자는 송이엄마가 많이 노력한 결과라고 용기를 주었다. 송이의 변화와 자연스런 분리에 송이엄마도 종결에 동의하였다. 분리불안을 목표로 한 치료는 종결해도 무방했지만 과정 중 드러난 선택적

함묵증이라는 과제는 여전히 남아있었다. 연구자는 선택적 함묵증을 송이 엄마에게 언급하였고, 송이엄마는 송이가 가정에서처럼 자유롭게 말하고 주변에서 송이가 많이 달라졌다고 얘기해서 본인이 조금만 더 노력하면 해결 될 것이라 얘기하였다. 연구자는 송이엄마가 조금이라도 걱정되는 부분이 있으면 언제든 상담실로 오라고 제안하였다.

송이엄마는 의도적으로 가정에서 송이의 유치원 이야기나 활동에 대해 질문하는 시간을 가졌고, 송이와 송이아빠의 놀이시간도 하루에 30분씩 정해두고 상호작용 하도록 독려하였다. 이전에는 집을 지저분하게 한다고 재활용했던 송이의 그림들을 벽에 붙여줬고 사람들이 오면 송이가 그린 그림이라며 칭찬을 해주었다. 이로 인해 그림에 더 관심을 가지게 된 송이는 이전에 송이엄마가 사정해도 안 가려고 했던 미술학원을 다니고 싶다고 하였고, 송이엄마는 이러한 송이의 변화에 감사하였다.

> 송이가 매일 그림을 그리고, 또 잘 그려요. 제가 다른 건 못해도 청소하나만큼은 잘하거든요. 옛날엔 하루종일 집 정리한다고 시간 다 보냈어요. 사람들이 애 있는 집 안 같다고 했는데. 요즘은 누가 봐도 애 있는 집 같아요. 저거<송이>아빠도 뭐랄까. 송이랑 놀아 주면서 송이랑 많이 친해졌고.
>
> 아동중심 놀이치료 25회기 어머니 면담(2020.7.30)

Ⅴ. 논의 및 제언

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 유아와 어머니가 치료적 개입을 통해 변화되는 심리적 변화를 추적하고 그 의미를 해석하는 데 목적을 두었다. 이를 위해 유아는 아동중심 놀이치료, 어머니는 합리정서행동치료(REBT)를 실시하였으며, 연구 과정에서 관찰 및 심층면담을 주 연구방법으로 활용하였다. 수집된 자료는 질적 사례분석의 방법으로 유아와 어머니의 심리적 변화를 관계적 맥락에서 그 의미를 심층적으로 분석하였다. 더불어 사전·사후 검사를 통해 치료 효과를 확인하였다.

연구결과 치료과정을 통해 유아와 어머니가 어떻게 분리불안을 해결해 가고 있는지, 해결 과정에서 보이는 심리적 특성이 무엇인지에 대한 독특한 사례들이 도출되었다. 세 명의 유아와 어머니들 모두 분리불안을 겪고 있다는 공통점이 있었다. 하지만 그들의 기질, 불안과 관련된 사건, 가정환경 등의 요인 차이로 인해 분리불안의 형태와 특성은 모두 달랐으며 치료과정에서 보이는 심리적 변화과정 또한 달랐다. 연구문제를 중심으로 연구결과에 대해 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

1. 놀이치료를 통해 치유된 유아의 분리불안

유아에게 놀이란 자연스러운 언어이자 다른 사람과의 대화를 가능케 하는 수단이며 “아동의 세계를 들여다 볼 수 있는 거울”이다(Schaefer & Drewes, 2015. p215). 연구 참여자인 유아들은 자신들의 불안을 놀이 속에

그대로 재현하였다. 놀이치료 초기에 아이들은 어려운 감정이나 느낌을 어떻게 표현해야 할지 몰라 의식적으로 이야기를 하지 않거나 반대로 안전함을 제공하는 상징물에 심리적으로 의지하기도 하는데(Gil, 2006), 별이는 놀이실이 안전하다고 느낄 때까지 익숙함의 상징인 기차를 반복적으로 놀이함으로써 불안한 심리를 안정시키려고 하였고 송이는 놀이실과 연구자를 의식적으로 어색해하고 불안해하며 침묵으로 일관하였다. 이는 분리불안이 있는 아동이 놀이실에서 지나치게 위축되어 꼼짝하지 않고 있거나 자발적으로 놀이를 편하게 주도하기 어려워하는 전형적인 반응(염숙경, 2019)이었다. 반면 애착 문제를 소유하고 있었던 동이는 놀이실과 연구자를 어색해하거나 불안해하는 모습을 전혀 보이지 않았고 오히려 과한 친숙함으로 자신의 감정을 표현하였다. 동이의 반응은 자신에게 호감을 보이는 타인에게 관심과 사랑을 갈구하는 불안정 애착 유아가 보이는 특성이었다.

이처럼 참여 유아들이 분리불안을 겪고 있다는 공통점은 있었지만, 초기에 보이는 반응들이 각각 다른 이유를 살펴보면 별이와 송이는 불안감 높은 기질적 특성을 소유하고 있었고 어머니의 과잉보호로 낯선 상황에 대한 대처능력이 낮았던 이유로 놀이실과 연구자에 대한 경계를 두었던 것으로 해석된다. 그리고 동이는 어머니의 방임과 불안정 애착으로 인해 자신에게 호의적이고 애정적인 대상에게 쉽게 친숙함을 표현하고 이를 유지하기 위해 적극성을 보였던 것으로 해석된다.

안전함과 편안한 놀이실 환경은 유아를 안심시키고 자신을 표현하게 하는데(Schaefer, 2012) 놀이치료 중기로 접어들면서 참여 유아들은 놀이실에 대해 편안함을 가졌고 이는 자신의 생활 속 경험을 놀이로 표현하는 촉진제 역할을 하였다. 별이는 어린이집 거부의 상징이었던 '노란차'를 놀이에 참여시켰고 어린이집에서의 규칙과 예절을 역할극에 투사하였다. 동이는 불안감의 상징이었던 '엄마 목걸이'를 점점 배제 시켰고 캠핑과 소꿉놀이를

통해 가족의 사랑과 친밀도를 표현하였다. 선택적 함묵증이 있던 송이는 귓속말을 시작으로 조금씩 언어로 자신을 표현하였고 인형놀이 중 분리불안의 촉발사건을 이야기하였다. 충분히 수용 받고 이해받는 아동중심 놀이치료 상황에서 참여 유아들은 불안을 조절하고 문제를 하나씩 해결해 가는 모습을 보였다.

또한 참여 유아들은 공통적으로 만남과 분리에 대한 어려움이 있었다. 연구자는 놀이상황과 교실상황에서 점진적 분리를 시도하였고 일관적이고 안정적인 분리를 지속성 있게 연습한 결과 유아들은 자연스러운 분리가 이루어졌다. 특히 선생님과 어머니의 분리불안을 바라보는 관점의 변화를 이끌어 유아의 자연스러운 분리를 가져오도록 하는 데 조력하였다. 분리불안과 같은 유아의 문제행동을 바라보는 시각은 어머니와 선생님 그리고 전문가의 견해가 달라 같은 행동을 다르게 정의하는 경우가 많다(Greitens & Sheeber, 2004; Miner & Clarke-Steward, 2008). 참여 유아의 어머니와 선생님은 유아들이 분리불안으로 표현하는 행동적인 문제에만 초점을 두고 있어 연구자 입장에서는 그들의 관점전환이 필요해 보였다. 분리불안에서 유아가 보이는 부적응 행동을 어떤 시각으로 바라보는가는 그들이 유아에게 접근하는 방향과 실질적으로 제공해 줄 수 있는 지식에 차이가 있기 때문이다.

연구자는 놀이치료 과정에서 참여 유아의 어머니와 선생님에게 유아의 특성과 일관적인 분리유도에 대한 경험적 정보를 제공하였다. 참여 유아의 어머니와 선생님은 자신들의 입장에서는 연구자가 자신의 역량을 불신한다는 오해를 할 수도 있었고 피상적인 정보만 제공해 줄 수 있음에도 불구하고 참여 유아의 적응을 위해 적극적인 도움을 제공하였다. 결론적으로 이들은 유아의 분리불안 해소를 가속화시키는 매개역할을 하였다. 이는 교육현장에서 선생님들은 유아의 행동 변화를 점검하거나 치료를 돕고 강화하

는 중요한 역할을 하게 된다는 방명애와 이효신(2004)의 연구와 부적응 유아의 적응을 위해 어머니와 선생님의 협력적 컨설팅은 유아의 심리적, 행동적 어려움을 해소한다는 고희선(2015)의 연구와 그 맥을 함께 한다.

마지막으로 유아를 대상으로 한 아동중심 놀이치료는 사전-사후 검사결과, 분리불안을 낮추는 데 효과가 있었다. 이는 아동중심 놀이치료가 분리불안 감소에 효과가 있다는 기존의 선행연구(권순만, 성현주, 2016; 염숙경, 2005; 유미숙, 2002; 이경하, 2007; 이지선, 2012; 장정백, 2005; 전숙영, 2011; 최진현, 유미숙, 2018; 하영례, 민동옥, 배대건, 2018; 하영례, 안정숙, 2006; 한영숙, 송영혜, 2003; Husan & Cantwell, 1991; Husan & Kashani, 1992)를 지지하며 놀이치료가 분리불안의 다양한 사례에 효과적임을 확인한 것이다.

2. REBT를 통해 치유된 어머니의 분리불안

우리는 성장 과정에서 우리를 둘러싼 타인 및 사회로부터 '비합리적 신념'이라는 것을 자신도 모르게 학습하게 되며 우리 사고의 바탕에서 지속적으로 작용하고 있지만 우리는 그것이 있는지조차 인식하지 못한다. 이러한 비합리적 신념은 우리가 경험하는 불안이 핵심이며(Bourne, 2018), 불안을 지속시키는 성격적인 특징과 관련이 있다. 완벽주의와 과도한 인정욕구, 스트레스를 유발하는 증상을 무시하려는 경향, 통제에 대한 과도한 욕구를 지닌 성격적 특성은 불안을 유발하고 지속시킨다(John, O'Neal, & Talaga, 2005). 본 연구의 참여자 어머니들은 원부모의 양육태도로 인한 불안유발 요인뿐만 아니라 불안을 지속시키는 성격적 특성 또한 소유하고 있었다.

별이어머니와 송이어머니의 경우 완벽주의와 인정욕구가 높은 특성이 있었다. 동이어머니의 경우 친정어머니와 환자로 인한 암묵적인 스트레스를 회피하려는 특성과 주변인들에게 인정받고 싶은 욕구는 컸지만 자신의 모습을 받아주지 않을 거라는 불안감도 내재하고 있었다.

일반적으로 어떤 사건이 자신에게 위협을 주는 것으로 해석되면 불안이 유발된다. 분리불안이 있는 경우 분리의 주제와 관련하여 과도하고 비합리적인 걱정을 하는 인지적 특징을 보인다(Foa & Andrews, 2017). 어머니들의 분리에 대한 불안은 REBT 과정에 그대로 반영되었다. 별이어머니는 자신도 인정한 완벽주의, 인정욕구, 안전에 대한 비합리적 신념으로 인해 별이의 안전과 발달에 대한 걱정으로 분리의 불안이 높았고 동이어머니는 불안, 인정욕구, 대인기피에 대한 비합리적 신념으로 인해 동이의 발달과 대인관계에 대한 불안감이 높았으며 완벽주의, 인정, 편안함에 대한 비합리적 신념이 있었던 송이어머니는 타인의 비판이나 송이의 선택적함묵증에 대한 불안이 높았다.

어머니들의 이러한 비합리적 신념은 REBT 과정에서 다양한 기법을 통해 수정되었으며 어머니들에게 공통적으로 효과가 있었던 REBT기법은 인지적 기법인 합리적 대처말, 정서적 기법인 역할극. 합리정서 심상법이었다. 불안한 사람들은 늘 최악의 시나리오를 상상하면서 스스로 불안을 만들어 내는 특징이 있는데(Beck & Gary, 1990) 연구 참여자 어머니들은 공통적으로 불안을 촉진 시키는 부정적 혼잣말을 자주 하였다. 어머니들은 ‘만약 ~하면 어떻게 하지?’라는 표현을 합리적 대처말로 대체하였고 역할극을 통해 발언해 봄으로써 생활 속에서 자신의 수정된 신념을 반영할 수 있었다.

REBT는 심리치료를 통한 변화에 대해서 매우 현실적인 관점을 견지한다. 일반적으로 내담자는 빠른 속도로 자신의 문제를 극복하고 싶어 하지

만 그것은 이상적인 기대에 불과하다. 현실적으로 심리치료를 통해서 변화를 이뤄내기 위해서는 내담자가 열심히 노력해야 하는데 변화의 속도는 내담자의 노력과 상관이 있기 때문이다(Dryden, 2018). 본 연구에 참여한 어머니들은 공통적으로 자녀의 분리불안을 이유로 연구 참여에 동의하였다. 하지만 치료를 통한 자신의 인식변화와 정서적 안정감을 경험하면서 적극적인 열의를 보였고 이는 치료 속도를 가속화시키는 요인이 되었다.

참여 어머니들은 REBT 과정에서 자신의 비합리적인 신념을 찾아내어 수정하고 이를 생활 속에 반영하려고 노력하였다. 별이어머니는 별이에게 집착하고 다른 사람의 평가에 예민했던 자신의 완벽주의를 수정하려고 노력하였고 동이어머니는 직면하지 못하고 회피하였던 상황에 대처하기 위한 연습을 하였으며 송이어머니는 의존적이고 수동적인 태도에서 벗어나 자신의 감정을 읽고 송이의 감정을 읽어주려고 생활 속에서 지속적인 노력을 하였다. 결론적으로 참여 어머니들은 REBT 과정을 통해서 자신이 가지고 있는 비합리적 신념을 수정하고 이를 지속시키기 위한 노력을 생활 속에서 꾸준히 실천함으로써 치료 효과를 촉진 시켰을 뿐만 아니라 자기 성장을 하게 되었다.

마지막으로 사전-사후 검사를 통해 확인한 결과 세 명의 어머니 모두 긍정적으로 양육태도가 변화하였으며 분리불안이 낮아졌다. 이는 REBT가 불안감소에 효과가 있다는 선행연구(류미리, 2016; 박진숙, 2001; 백승호, 2000; 백현주, 2003; 원주연, 2000; 최영숙, 2005)와 맥을 같이 함으로써 REBT를 다양한 분리불안 사례에 확대 적용을 확인하였다.

3. 치료과정에서 나타난 분리불안 유아와 어머니의 심리적 변화의 의미

유아기 자녀에 대한 어머니의 분리불안은 학령기 이후 자녀의 분리불안을 예측할 수 있는 중요한 지표이기 때문에(Dallaire & Weinraub, 2005) 유아기 자녀의 치료에 부모를 참여시키는 것은 매우 중요하다. 분리불안을 설명하는 이론들에서는 유아의 높은 수준의 분리불안이 모두 부모와의 관계, 즉 상호작용에서 비롯되는 것으로 보고 있다(정경미, 2019; Mayer-Brien, Turgeon, & Lanovaz, 2017). 부모는 많은 경우에 의도치 않게 자녀의 불안 행동을 강화시킬 수 있기 때문이다(Pincus, Santucci, Ehrenreich, & Eyberg, 2008). 따라서 자녀의 분리불안 치료에 부모의 참여는 치료효과 증진을 위한 선택이 아닌 필수여야 한다(김기환, 2017; 전영희, 2008).

본 연구에서 참여자인 유아와 어머니는 각각의 치료과정을 경험하였고 이를 일상생활 속에서 교류하고 공유하면서 변화의 변곡점을 맞이하였으며 더 나아가 치료를 통해 함께 성장하였다. 각 사례의 유아와 어머니의 심리적 변화과정은 개별적으로 독특성이 있어 분리불안을 극복해가는 과정에서 드러난 심리적 의미를 사례별로 논의해보면 다음과 같다.

가. 별이네: 자유에서 자율로

부모가 자녀에게 사회에서 지켜야 할 기본적인 규칙과 질서를 벗어난 자유를 허용하는 것은 방임에 가깝기 때문에 부모는 자녀에게 자유를 허용할 때 책임이 따른다는 것을 알려줄 필요가 있다. 별이어머니는 자신이 어린 시절 원부모의 불안과 과잉양육으로 자유롭지 못했던 경험의 대리만족으로 별이가 자유롭게 성장하기를 원하여 가정에서 별이가 하고자 하는 대로 무조건적으로 허용하였다. 부모는 부지불식간에 자신의 신념과 가치가 양육

태도로 전이되는 것을 인지하지 못하는 경우가 많은데 별이어머니 또한 별이에게 자유를 주고자 한 자신의 신념이 별이를 자율적이지 못하게 만들었다는 것을 인지하지 못하였다.

“질서 또한 자유의 일부이고 사회의 규칙과 질서를 존중해야 하는 모든 영역은 반드시 경험, 즉 말이 아닌 행동으로 배워야 한다”(Dreikurs & Soltz, 2012, p133). 별이어머니는 별이가 경험에서 배워야 할 것들을 안전의 이유로 차단하였고 별이에게 자유는 주었지만 경계를 주지 않았다. 이는 별이의 자조활동을 방해하였을 뿐만 아니라 규칙이 있는 어린이집 적응을 어렵게 하였다. 위험과 경계를 경험해 보지 못했던 별이는 자유로운 가정에서 벗어나 경계가 있는 어린이집에 적응하는 것이 불안하였고 별이는 불안을 울기, 떼쓰기, 소리 지르기 등의 외현적 문제행동으로 표출하였으며 이러한 행동은 별이엄마를 더욱 불안하게 만들었다. 이는 과잉 보호적 양육태도가 자녀의 불안과 초조를 높이고 자녀가 스스로 탐색하고 실수를 통해 배우는 기회를 빼앗으며 내적인 강인함을 만드는 데 어려움을 준다는 선행연구(권이종, 김승호, 안승렬, 소창영, 김용구, 2008)와 사회적으로 불안한 아동은 자연히 부모가 더 많은 보호를 하게 되고 이로 인해 자녀는 소심해지고 고립되어 더 많은 보호를 야기하며 자녀는 그 안에서 자신의 불안을 다룰 수 있는 기회를 갖지 못하게 된다는 Foa와 Andrews(2017)의 연구와 맥을 함께한다.

별이어머니는 REBT 과정을 통해 자신의 완벽주의와 안전에 대한 신념을 수정하였고 그동안 허용하고 보호만 하였던 별이에게 경계 가르치기를 시도하였으며 분리 시 단호함을 보여주었다. 초반에 어머니의 양육태도 변화에 혼란스러워하였던 별이는 일관성 있고 단호한 어머니의 태도에 조금씩 적응해 갔고 별이 또한 놀이치료 회기가 계속되면서 자기 조절력과 자신감을 가지기 시작하였다. 또한 별이에게는 자유를 제공하였지만 정작 자

신은 별이에게 얽매여 있었던 별이어머니는 점점 자신이 원하는 삶에 대해 자문하고 자신을 위한 시간을 계획할 수 있었다. 별이는 어머니의 보호막이 없어지면서 스스로 조절하고 판단해야 하는 상황을 경험하면서 자신의 행동에 책임을 질 수 있는 자율적인 아이가 되어갔다. 이러한 과정 속에 별이와 별이어머니는 칭찬, 기다림, 일관성, 참기 등의 심리적 교류를 공유하고 서로에게 성장의 에너지를 제공하였고 이는 별이와 별이어머니의 불안을 낮추는 연결점으로 작용하였다.

나. 동이네: 단절에서 소통으로

Bowlby(1958)는 유아와 어머니의 애착 관계가 약하고 유아가 도움을 청하였을 때 어머니가 즉각적인 반응을 하리라는 것을 유아가 믿지 못하기 때문에 분리불안이 생긴다고 하였다. 동이의 경우 우울이 있는 어머니와의 불안정 애착이 분리불안의 가장 근본적인 원인이었다. 어머니와의 애착이 불안정할 때 아버지와의 애착은 보완역할을 해주는데(Main & Weston, 1981) 동이는 아버지와의 애착도 안정적이지 못하였다. 동이어머니는 자신의 원부모가 어린 시절 자신을 외롭게 하고 방임하였다고 원망하고 있었고 다양한 사건들로 인한 누적된 우울로 어린 시절부터 동이를 방임하였으며, 이는 불안정 애착으로 이어졌다. 치료 초기에 동이어머니는 동이의 분리불안의 책임을 자신에게 돌려 자책하고 불안해하였다. 이는 불안이나 우울을 보이는 어머니는 일상생활에서 자녀를 편안하게 보지 못하고 늘 불안하게 보는 경향이 있으며 부모 개인의 불안이나 우울과 같은 심리적 특성은 자녀를 방임하는 양육태도로 나타난다는 김성희(2016)의 연구와 불안과 우울이 있는 어머니는 자녀와의 분리 시에 불안감을 가진다는 김춘경(2000)의

연구와 맥을 같이한다.

우울, 불안 및 대인기피로 주변인들과 단절된 삶을 살았던 동이어머니는 자신을 표현하는 것과 타인과 소통하는 것을 어려워하였다. 또한 동이의 분리불안 사건을 계기로 자신과 동이에 대해 조금씩 이해하기 시작하면서, 동이의 심리적 어려움을 읽어주고 싶었지만, 방법적인 접근을 몰라 힘들어 하였다. 가족의 건강한 애착 형성에 가장 유용한 것은 부모가 함께 자녀와 놀이하는 것으로(VanFleet, 2006; VanFleet & Sniscak, 2012) 연구자는 동이의 안정적인 애착 형성을 위해 가정에서 동이어머니가 동이를 위해 할 수 있는 과제를 제시하였다. 이는 Marvin, Cooper, Hoffman 그리고 Powell의 애착 기반 치료(COS: Circle of Security)에 근거(Schaefer, Drewes, 2015)하였고, 핵심적인 내용은 동이의 활동 지원하기, 동이를 항상 반겨주기, 동이의 행동과 언어에 즐거워 해주기 등이다. 이러한 활동들은 동이와 동이어머니의 상호작용을 촉진하면서 긍정적 관계를 만들어 주었다.

동이어머니는 불안정 애착으로 생긴 분리불안의 최고의 치료약인 애정과 스킨십(신의진, 2020)을 동이에게 충분히 제공하였고 REBT 과정에서 학습한 자기표현과 공감을 생활 속에 활용하여 동이와의 친밀도를 높여갔다. 동이는 어머니의 애정과 친밀감을 생활 속에서 공유하고 점점 안정되어 갔고 동이의 안정감은 놀이치료에서 가정과 연관된 놀이표현의 증가로 대변되었다. 외부와의 관계단절로 상호작용이 없었던 동이어머니는 스스로의 감정을 읽고 동이와 감정교감을 하는 과정에서 점점 심리적 외부로 나오기 시작하였고, REBT를 통해 자신을 직면하고 자신의 감정을 읽어가며 자신과 소통하는 경험을 하는 과정에서 원 부모와 형성되었던 불안정 애착을 스스로 치유해갔다. 이는 동이에게 전이되어 동이와의 안정적인 애착형성에 도움을 주었다.

다. 송이네: 침묵에서 목소리로

송이의 분리불안은 수줍고 겁이 많은 기질적인 특징과 선택적 함묵증을 갖고 있었던 송이의 특성을 이해하지 못한 송이어머니의 과잉보호적 양육태도가 원인으로 작용하였다. 선택적 함묵증 아동은 정상적인 언어를 구사함에도 불구하고 장소와 사람에 따라 위축되며 불안하고 긴장되어 선택적으로 함구한다(최경희, 2007). 선택적 함묵증을 가진 아동의 기저에는 불안(Viana, Beidel, & Rabian, 2009)이 있고 수줍음이 많거나 불안한 기질적 특성을 보이는 아동에게 많이 나타난다(McHolm, Cunningham, & Vanier, 2005).

송이는 어릴 때부터 수줍음이 많고 민감하였으며 잘 울고 쉽게 불안해하였다. 또한 의존적이고 수동적인 특성으로 자신의 불안감을 표현하는 것을 힘들어하였다. 송이는 불안한 상황이나 대상을 만나면 함구하거나 고개를 옆으로 기울이고 손가락을 꼬는 비언어적인 표현으로 반응하였다. 송이어머니는 이러한 송이의 암시적이고 상징적인 행동을 민감하게 알아차리거나 반응하지 못하였고 이는 결국 송이의 분리불안을 지속시킨 결과를 낳았다. 이는 어릴 때부터 성격이 예민하거나 낯가림이 심한 경우 강박적이거나 미숙하고 의존적인 경향이 강한 아동들에게 흔히 분리불안이 발생하며 환경적인 요인과 맞물릴 때 불안이 증폭된다는 염숙경(2005)의 연구를 지지한다. 송이의 분리불안의 중요한 단서인 선택적 함묵증의 발견은 송이의 불안감소에 효과적으로 작용하였다. 송이어머니는 이전까지의 송이 행동을 선택적 함묵증을 인지한 후 이해하였으며 이는 송이를 대하는 양육태도의 변화로 이어졌다.

선택적 함묵증 아동에게 가장 효과적이고 안전한 공간은 이야기하기를 강요하지 않는 놀이치료 환경이다(Landreth, Sweeney, Ray, Homeyer, &

Glover, 2019). 송이는 평가와 요구가 없는 아동중심 놀이치료 과정에서 자신의 요구를 조금씩 표현해 갔고 송이어머니는 REBT 과정에서 자신의 감정을 언어로 표현하는 방법을 반복적으로 학습하였으며 이는 송이의 드러내지 못한 심리를 읽어주고 공감하는 것으로 발전하였다. 송이는 놀이치료를 통해 자신이 언어적으로 말하는 것이 더 유리함을 경험하였고 이를 격려해 주는 송이어머니로 인해 차츰 언어적 표현이 증가하였다.

유치원에서 언어로 자신을 조금씩 표현하게 된 송이는 조금씩 외부와의 상호작용에 자신감을 보였고 송이어머니는 송이 주변의 인적 환경의 변화를 유도하여 송이의 자신감을 증폭시키는 역할을 하였다. 침묵으로 자신의 세계에 갇혀 있었던 송이가 자신의 목소리를 낼 수 있게 된 배경에는 송이의 말하지 못한 감정을 송이 입장에서 읽어주어 공감을 해 준 송이어머니의 역할이 컸다. 또한 송이 감정을 읽어주는 과정에서 송이어머니는 자신도 남편에게 억눌러져 회피하고 있었던 응어리진 감정을 꺼내어 자신의 목소리를 낼 수 있는 용기를 얻었다. 송이와 송이어머니의 이러한 목소리는 단순한 소리가 아니라 공감의 메시지였고 이는 서로를 성장시키는 촉매제가 되었다.

이러한 논의를 토대로 본 연구의 결론을 기술해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 기존연구들과 차별화하여 분리불안을 겪고 있는 유아뿐 아니라 유아 분리불안의 주원인인 유아의 어머니도 함께 치료적 개입을 하여 통합적으로 분리불안의 근원적인 해결방안을 모색하였다는 데 의미가 있다. 또한 유아와 그의 어머니를 함께 치료함으로써 치료 효과를 극대화시켰다는 데 그 중요성을 시사한다.

둘째, 본 연구는 질적 사례연구를 활용함으로써 각각의 사례가 가지고 있는 독특한 특성을 파악할 수 있었다는 데 의의가 있다. 유아와 어머니가

가지고 있는 기질, 분리불안의 특징과 형태가 모두 다르고 치료과정에서 나타나는 상호작용도 달라서 각 사례가 가지고 있는 의미를 현장에서 이해하고 적용하는데 시사점이 있다. 더불어 질적인 측면을 보완하여 양적으로 치료 효과를 밝혔다는 데 의미가 있다.

셋째, 유아를 대상으로 한 놀이치료는 유아들이 생활하고 있는 교육기관에 위치한 놀이실에서 실시되었다. 이는 연구자가 유아들의 분리과정과 일상생활 모습을 관찰하고 유아들의 놀이치료 회기를 단축시키는 데 용이하게 작용하였다. 뿐만 아니라 치료실에서의 변화를 교실의 변화로 빠르게 이끄는 데도 도움이 되었다.

넷째, 본 연구는 분리불안을 겪고 있는 유아와 어머니를 대상으로 각각의 치료적 개입을 통해 분리불안의 다양한 원인과 해결 과정을 풀어내었다. 이 연구에서 알 수 있듯이, 유아와 어머니는 함께 바라보아야 그 문제를 이해할 수 있고 치료할 수 있다는 것을 확인하였기에 현장에서 분리불안을 치료하는 임상가나 상담자는 반드시 부모와 함께 유아를 이해하고 치료하려는 노력이 필요하다. 더불어 이는 현장에서 분리불안을 겪고 있는 유아를 만나는 유아교육 기관 선생님들에게 경험적 정보를 제공할 뿐만 아니라 분리불안 관련 부모교육의 중요성을 시사했다는 데에 의의가 있다.

다음으로 본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 분리불안을 겪고 있는 세 명의 유아와 그 어머니만을 대상으로 사례연구를 진행하였기 때문에 연구를 분리불안을 겪는 모든 유아나 부모에게 일반화하는 데 어려움이 있다. 따라서 후속연구를 통해 좀 더 다양한 연령대의 사례와 다양한 분리불안 증상을 겪는 사례를 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 유아와 그 어머니의 치료적 개입 측면을 중심으로 연구

가 되었다. 따라서 치료의 효과에 영향을 준 유아교육기관 선생님이나 가족들의 영향을 간과한 부분이 있을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 유아에게 영향을 주는 선생님이나 가족에게 초점을 맞추어 그 영향을 살펴볼 수 있는 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 치료적 개입으로 유아는 아동중심 놀이치료, 어머니는 REBT를 실시하여 효과를 확인하였다. 본 연구의 치료적 개입방법도 의미가 있지만 다양성과 치료의 효과성 측면에서 후속연구에서는 다양한 치료적 개입방법을 적용하여 비교해 볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 분리불안을 겪는 유아와 어머니를 대상으로 하였다. 후속연구에서는 분리불안 외에 ADHD, 반항 장애, 사회공포증 등의 유아의 부적응 행동에 유아와 부모의 치료적 개입을 병행하여 적용해 본다면 효과적일 것이다.

다섯째, 분리 상황을 접하고 직접 중재할 수 있는 위치에 있는 일선 유아교육 현장 선생님을 대상으로 분리불안이 있는 유아를 중재할 수 있는 놀이치료 프로그램과 분리불안에 대한 인식전환 프로그램 또는 분리불안 중재프로그램을 개발하여 활용한다면 분리불안을 겪는 유아를 돕는데 효과적일 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 어머니 대상 사후검사로 분리불안과 PAT만을 실시하였지만, 후속연구에서는 부모-아동 상호작용검사나 양육스트레스 등의 다양한 검사를 이용한다면 좀 더 심층적인 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

강은숙, 최은영, 공마리아(2008). 가출청소년의 분노감소를 위한 REBT 미술치료 사례연구. **재활과학연구, 26**(2), 93-112.

강주희(2005). 인지·정서·행동치료(REBT)를 활용한 체계적인 불안감소 훈련 프로그램의 효과. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

강현주(2003). 부적응 유아에 대한 아동중심 놀이치료 적용 사례연구. 우석대학교 대학원 석사학위논문.

고미영(2013). **질적사례연구.** 서울: 청목.

고희선(2015). 협력적 컨설팅을 통한 부적응 유아의 변화탐색: 카오스 이론의 관점에서. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

곽금주(2002). **아동심리평가와 검사**. 서울: 학지사.

권석만(2012). **현대 심리치료와 상담이론**. 서울: 학지사.

권순만, 성현주(2016). 분리불안 5세 어린이의 어머니 면담사례 연구. **유아교육·보육복지연구, 20**(4), 347-373.

권이종, 김승호, 안승렬, 소창영, 김용구(2008). **부모교육의 이론과 실제**. 파주: 교육과학사.

권일선(1995). 어머니의 자아개념 및 양육태도가 유아의 유치원 적응에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 박사학위논문.

권재환, 이은희(2006). 남녀 청소년의 충동성, 부모의 양육태도, 개인의 통제력, 부모-자녀 의사소통이 문제행동에 미치는 영향. **한국청소년연구, 17**(1), 325-351.

기성진(2012). 부모양육태도가 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향. **한국컴퓨터정보학술논문집, 17**(5), 127-136.

김경미, 박범혁, 김영희(2005). 과보호적 양육행동과 관련된 아동의 특성. **놀이치료연구, 9**(1), 23-37.

김경혜, 임명자(2014). 외상후 스트레스 장애아동의 아동중심 놀이치료 사례연구. **놀이치료연구, 17**(3), 363-378.

김경희(2002). **부모-자녀 놀이치료**. 서울: 동문사.

김광웅, 유미숙, 유재령(2004). **놀이치료학.** 서울: 학지사.

김기환(2017). **분리불안장애.** 서울: 학지사.

김명희, 한세영(2012). 어머니의 취업유무에 따른 격리불안과 양육죄책감이 양육행동에 미치는 영향. **인간발달연구, 19**(4), 99-115.

김미경(2007). 어머니와 유아의 분리불안, 어머니의 과보호적 양육행동 및 유아의 또래 유능성. 충북대학교 대학원 석사학위논문.

김미경, 김연화, 한세영(2008). 어머니와 유아의 분리불안과 어머니의 과보호적 양육행동이 유아의 또래유능성에 미치는 영향. **대한가정학회지, 46**(7), 71-84.

김미성, 전귀연(2003). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육행동에 영향을 미치는 요인. **대한가정학회지, 41**(12), 207-228.

김미진(2013). 분리불안 유아의 문제행동 감소 및 사회성 향상을 위한 미술치료 사례연구. **임상미술심리연구, 3**(2). 57-76.

김민지(2000). 어머니의 격리불안 및 걸음마기 아동의 기질과 그들의 종일반 탁아기관에서의 적응. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

김보애(2011). **모래놀이치료의 이론과 실제**. 서울: 학지사.

김성희(2016). 초등학교 고학년의 주관적 안녕감 향상을 위한 부모연계집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

김영실(2014). 어머니의 분리불안과 자녀에 대한 애착이 영아의 어린이집 적응에 미치는 영향. 강남대학교 대학원 석사학위논문.

김영호(2004). 취업모의 양육죄책감 경감을 위한 어머니 역할훈련프로그램의 효과성 연구: 대상관계 이론을 중심으로. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

김영천(2007). **질적 연구방법론 1**. 서울: 문음사.

김우경, 방희정(2015). 어머니 불안과 학령 전 아동의 불안 및 우울 간의 관계: 아동 애착 안정성의 조절효과. **인간발달연구, 22**(4), 67-81.

김종운, 김효은(2012). REBT 집단상담과 RT 집단상담이 비만아동의 자아존중감과 신체조성에 미치는 효과. **청소년학연구, 19**(2), 29-53.

김춘경(2000). 부모의 과잉보호가 아동의 성격발달에 미치는 영향에 관한 개인심리학적 분석. **놀이치료연구, 4**(1), 35-49.

김현주, 홍상황(2015). 부모의 양육태도와 학교생활적응의 관계에서 또래애착과 자아존중감의 매개효과. **초등교육연구, 26**(1), 413-429.

김희수, 박경애(2002). REBT를 적용한 진로 집단 상담 프로그램이 대학생의 진로발달에 미치는 효과. **상담학연구, 2**(2), 231-250.

류미리(2016). 성인의 사회불안 감소를 위한 REBT 기반 미술치료 사례연구. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

류정민(2015). 취업모의 분리불안, 직업만족도 및 과보호적 양육행동이 유아의 분리불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

류정현(2007). 한국적 부모-자녀 관계, 가족주의, 효. **부모교육연구, 4**(2), 81-94.

문애현, 조안나(2018). 어머니의 분리불안과 어린이집에 대한 신뢰가 영아의 어린이집 적응에 미치는 영향. **열린유아교육연구, 23**(4), 231-252.

박나현(2016). Ellis의 ABCD모형 기반 노래 만들기 프로그램에 참여한 청소년의 시험 불안 감소 사례. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

박성희(2004). 생활지도의 문제와 상담의 방향. **초등상담연구, 3**(1), 17-40.

박은주(2018). 동생출생이후 첫째 아이 부적응 경험연구: 놀이치료 변화과정과 치료요인 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

박은주, 최말옥(2014). 부모의 학대적 양육태도와 청소년비행경험 및 피해경험에 관한 연구-우울 및 공격성의 매개효과를 중심으로. **한국가족관계학회지, 18**(4), 219-238.

박지연, 이숙(2008). 사례연구: 우울, 불안과 위축행동을 보이는 유아에 대한 모래놀이치료 효과. **놀이치료연구, 12**(3), 85-103.

박지영, 박부진(2011). 집단모래놀이치료가 아동의 사회불안에 미치는 효과. **모래놀이치료연구, 7**(4), 35-52.

박지현(2006). 놀이치료 내담아동의 문제유형에 따른 놀이내용의 비교. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

박진숙(2001). REBT가 대인관계스트레스와 사회적 불안 감소에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

박충선(2001). 비만청소년의 인지·정서·행동 중재. **아동간호학회지, 7**(2), 213-224.

박해도(2001). 어머니와 영유아의 분리불안과의 관계. 연세대학교 연합신학대학원 석사학위논문.

방명애, 이효신(2004). **정서및 행동장애**. 서울: 시그마프레스.

방은령, 최명선(2004). 아동과 치료자간 치료관계에 대한 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료, 17**(2), 297-316.

백승호(2000). REBT 집단상담이 중학생의 시험불안 감소에 미치는 영향. 순천향대학교 산업정보대학원 석사학위논문.

백지은(2007). 분리불안장애 아동의 특성과 부모-자녀 놀이치료 프로그램의 효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.

백현주(2003). 지정행요법(REBT)이 사회적 불안 청소년의 비합리적 신념

과 불안감소에 미치는 효과. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
홍진표(2017). 2016년도 정신질환실태 조사. 보건복지부.
서동미(1996). 어머니의 자아개념 및 양육태도가 유아의 유치원 적응에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
소미강(2008). 청소년이 지각한 부모양육태도, 자아존중감과 문제행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
소언주(2001). 어머니의 분리불안: 어머니의 특성, 아동의 초기 기질 및 과보호적 양육행동과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
소언주, 도현심(2001). 어머니의 분리불안: 어머니의 특성, 아동의 초기 기질 및 과보호적 양육행동과의 관계. **대한가정학회지, 39**(11), 209-222.
서영은, 이영선(2009). 특수아동을 위한 놀이치료 연구 분석: 1997-2009년까지의 국내 연구를 중심으로. **자폐성장애연구, 9**(2), 73-96.
서정임(2014). 어머니의 분리불안, 교사-영아관계가 만 1·2세반 아동의 어린이집 적응에 미치는 영향. 순천향대학교 건강과학대학원 석사학위논문.
서주현(2009). 유아의 기질, 어머니의 양육태도와 조화적합성이 유아의 지적 능력에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
송명자(1995). **발달심리학**. 서울: 학지사.
송미강(2010). 학령기 아동의 인터넷 게임중독 극복과정과 부모협력에 관한 연구. 연세대학교 연합신학대학원 석사학위논문.
송인섭(1993). **인간심리와 자아개념**. 서울: 양서원.
신경림, 조명옥, 양진향(2004). **질적 연구방법론**. 서울: 이화여자대학교출판부.
신명숙(2003). 어머니의 양육태도와 유아의 정서지능간의 관계 연구. 배재대학교 대학원 석사학위논문.
신민경(2003). 어머니의 분리불안과 양육행동 및 유아의 사회정서발달간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

신민진, 하은혜(2010). 아동복지시설 심리장애 아동의 K-CBCL 6-18 아동 행동평가 척도 군집분석. **놀이치료연구, 20**(4), 293-308.

신숙재, 이영미, 한정원(2000). **아동중심 놀이치료: 아동상담**. 서울: 동서문화원.

신의진(2020). **신의진의 아이심리백과**. 서울: 메이븐.

심성경(2010). **아동발달**. 서울: 학지사.

심성경, 김경의, 이효숙, 변길희, 박유미, 박주희(2010). **아동발달**. 서울: 학지사.

안순조(2002). 유아의 격리불안과 공격성에 대한 유치원 교사의 지각연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.

안지영, 도현심(1998). 자녀 양육행동, 아동의 낯가림 경험 및 분리불안과 어머니의 분리분안. **대한가정학회지, 36**(8), 13-20.

양숙경, 문혁준(2010). 3세 이하의 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스. **한국가정관리학회지, 28**(4), 67-76.

염숙경(2005). 불안장애아동의 절충적 놀이치료 사례. **놀이치료연구, 8**(1), 17-35.

염숙경(2019). **아동의 증상과 특성별 놀이치료**. 서울: 학지사.

오윤희, 안창일, 오강섭(2004). 성인 불안장애환자에서의 아동기 시절 불안장애과거력 및 그 유무에 따른 임상양상의 차이. **한국심리학회지, 23**(4), 873-889.

유미숙(2002). 불안장애 아동의 놀이치료 사례연구. **놀이치료연구, 5**(1), 45-54.

유미숙(2015). **놀이치료**. 서울: 학지사.

유민아(2010). 어머니의 격리불안 및 양육태도가 영아의 보육시설적응에 미치는 영향: 직장보육시설을 이용하는 취업모를 대상으로. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.

유민아, 이주리(2011). 어머니 격리불안 및 양육태도가 영아의 보육시설적응에 미치는 영향. **다문화콘텐츠연구, 10**, 333-356.

유재령(2008). 아동상담자의 심리내적 특성이 윤리적 실천행동에 미치는 영향. **놀이치료연구, 11**(3), 13-32.

유현숙, 고선옥(2009). 어머니의 분리불안과 양육행동이 자녀의 어린이집 적응에 미치는 영향. **아동복지연구, 7**(2), 17-34.

원주연(2000). REBT 프로그램이 경쟁불안, 스포츠자신감 및 경쟁지향성에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.

이경하(2007). 또래관계의 어려움과 분리의 문제로 의뢰된 아동의 놀이심리치료 사례. **예술심리치료연구, 3**(1), 103-136.

이보리(2010). 어머니 분리불안과 아버지 양육참여도, 부부 애착안정성이 유아 분리불안에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

이석호, 이주연(2012). 영아기 자녀를 둔 어머니의 양육행동 관련변인 연구: 양육행동의 하위영역별 비교. **한국보육학회지, 12**(1), 111-130.

이선혜(2015). REBT이론에 근거한 셀프카운슬링 프로그램의 효과: 초등교사들의 교사소진, 자아탄력성, 교사효능감을 중심으로. 경남대학교 대학원 박사학위논문.

이성식(2006). 중학생 오프라인과 온라인 폭력 원인모색을 위한 주요 요인들의 적용. **청소년학연구, 13**(6), 179-200.

이영식(2001). **우리 아이 왜 이럴까?**. 서울: 시서례.

이유나(2009). 유아기 자녀를 둔 취업모의 사회적 지원, 직업 만족도, 역할갈등이 양육행동에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

이원영, 김정미(2017). **대학생을 위한 예비부모교육**. 서울: 학지사.

이은란(2005). REBT 집단상담이 중년 여성의 건강염려증과 우울 감소에 미치는 효과분석. 광운대학교 대학원 석사학위논문.

이은영, 현명호(2011). 청소년의 시험불안 감소를 위한 MBSR과 REBT의 효과. **청소년학연구, 18**(11), 165-184.

이은희, 김소영(2015). REBT를 활용한 미술치료가 학업적 좌절경험 대학생의 비합리적 신념 감소에 미치는 효과. **통합심신치유연구, 2**(3), 22-44.

이정희, 한세영(2019). 어머니의 자기분화, 어머니의 분리불안 및 과보호 양육행동이 유아의 분리불안에 미치는 영향. **아동학회지, 40**(6), 31-47.

이주연(2002). 소조활동 중심의 미술치료가 아동의 분리불안과 애착관계에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

이지선(2012). 불안장애 아동의 장기 놀이치료 사례연구. **한국놀이치료학회지, 15**(1), 127-152.

이화순(2007). REBT 집단상담 프로그램이 초등학생의 시험불안 감소 및 학업성취동기에 미치는 효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.

이행숙(2012). 아동중심 놀이치료에서의 아동과 치료자 반응 관찰적도 개발 및 적용. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

이희영, 김문정(2018). REBT 기반 부모교육 프로그램이 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 감소와 양육효능감 증진에 미치는 효과. **수산해양교육학회지**, 30(3), 896-906.

임명금, 고윤순, 허남순(2010). REBT 집단상담이 비만여중생의 체중조절신념, 자아존중감, 대인관계에 미치는 효과. **청소년복지연구, 12**(1), 165-188.

임양미(1994). 아동과의 상호작용에 대한 부모의 신념. **아동학회지, 16**(1), 67-78.

임호찬(2010). **부모양육태도 검사**. 서울: 마인드프레스.

장금주(2011). 불안장애에 대한 인지행동적 접근. **명상심리상담, 6**, 233-277.

장석진(2007). 애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

장정백(2005). 분리불안장애아동의 놀이치료. **전남도립대학교논문집, 7**. 17-36.

장혜경, 최외선(2006). 분리불안으로 인한 등교거부 아동의 가족미술치료사례. **미술치료연구, 13**(1), 1-22.

전숙영(2011). 불안장애 아동의 놀이치료과정에 나타난 정서표현 변화. **한국아동심리학회지, 6**(2), 59-78.

전영희(2008). 역할놀이가 분리불안장애 유아의 내제적 문제행동에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

정경미(2019). 유아의 분리불안 완화를 위한 그림책활용 독서프로그램 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.

정계숙, 이은하(2003). 어머니의 거부적 양육태도로 인한 반항적, 적대적 행동문제 유아의 놀이치료 사례연구. **유아교육논총, 12**, 51-78.

정명화(2006). 합리·정서·행동적 집단상담이 초등학생의 시험불안 감소에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

정옥분, 정순화, 황현주(2009). **애착과 발달**. 서울: 학지사.

정혜승(2000). 어머니 자신의 부모애착 및 양육행동과 자녀애착과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

정현숙(2019). **가족관계**. 서울: 신정.

조복희, 박성옥(1992). 어머니의 격리불안 척도의 개발. **아동학회지, 13**(1), 16-37.

조성연, 박진아, 이미란, 최혜영, 박진재, 송혜린, 권연희(2014). **부모교육**. 서울: 신정.

조은경(2009). 초등학교 고학년의 시험불안 감소를 위한 집단상담 프로그램

개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

조혜진(2007). 분리불안장애 아동과의 놀이치료에서 부모상담 연구. 명지대학교 사회교육대학원 박사학위논문.

지명숙(1989). 어머니의 양육태도와 아동의 도덕적 판단능력간의 상관관계에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

지진미(2003). 부모의 양육태도와 유아의 정서지능과의 관계에 관한 연구. 군산대학교 대학원 석사학위논문.

최경희(2007). 선택적 함묵증 아동의 놀이치료 사례. **특수교육재활과학연구, 46**(3), 51-71.

최영숙(2005). REBT에 근거한 미술치료가 여대생의 사회적 회피 및 사회불안에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

최옥채(2008). **질적연구**. 서울: 신정.

최은아, 이희선(2012). 어머니의 성인애착과 분리불안이 유아의 자기조절력에 미치는 영향. **한국보육학회지, 12**(4), 133-150.

최인재(2005). 청소년의 정신건강에 미치는 영향에 대한 부모·자녀 관계의 문화적 특징-부자유친 성정을 중심으로. **상담 및 심리치료, 17**(4), 1069-1076.

최진현, 유미숙(2018). 놀이치료과정에서 나타난 불안장애 아동의 놀이주제 및 치료진보 분석. **놀이치료연구, 21**(2), 209-244.

최혜경(2018). 어머니 분리불안에 관한 국내 연구 동향 분석. **인문사회 21, 9**(4), 519-532.

태양실(2008). REBT 집단상담 프로그램이 시각장애아 어머니의 공격성, 분노, 양육스트레스, 삶의 만족도에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 박사학위논문.

하영례, 민동옥, 배대건(2018). 불안한 유아의 놀이치료 변화과정 분석. **유**

아교육학논집, 22(5), 247-280.

하영례, 안정숙(2006). 분리불안으로 인한 등원거부 아동의 놀이치료. **놀이치료연구, 10**(1), 83-99.

한국교육심리학회(2000). **교육심리학용어사전**. 서울: 학지사.

한미옥(2004). 유아의 격리불안에 대한 어머니의 지각과 양육태도 연구. **부산교육학연구, 17**(1), 185-240.

한영숙, 송영혜(2003). 불안장애 아동의 놀이치료 사례연구. **놀이치료연구, 7**(2), 89-98.

홍경자(2020). **(REBT와 인지론으로) 마음 다스리기: 속이 상하세요? 답이 있습니다.** 서울: 학지사.

홍길회, 황정해(2012). **결혼과 가족관계**. 서울: 동문사.

홍은주, 한미현, 이향숙, 류진아, 이상희(2013). **놀이치료**. 서울: 창지사.

홍지영(2017). 불안장애의 인지행동 통합예술치료에 대한 내러티브 연구. 한양대학교 대학원 박사학위논문.

홍채용(2019). 분리불안 유아의 인지행동놀이치료 사례연구. **인지행동치료 상담연구, 1**(1), 43-66.

황명숙(2002). **아동중심 놀이치료**. 서울: 창지사.

황현주(2006). 영아에 대한 어머니애착 척도 개발과 타당화 연구. **인간발달 연구, 13**(3), 57-78.

Acker, M., & Holloway, E. L. (1986). *The use of supervision matrix*. An expert from supervision workshop: The matrix model, Oregon Association of Counselor Education and supervision, Cavaillis, OR. Feb.

Albano, A. M., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1996). Childhood anxiety disorders. In E. J. Mash & R. A. Barkley(Eds.), *Child*

psychopathology(pp. 196-241). NY: Guilford Press.

Albano, A. M., & Krain, A. (2005). *Anxiety disorders in girls*. In D. J. Bells, S. L. Foster, & E. J. Mash(Eds.), *Behavioral and emotional problems in girl*(pp. 79-116. NY: Kluwer Academic Plenum.

Amster, F.(1943). Differential uses of play in treatment of young children. *American Journal of Orthopsychiatry, 13*(1), 62-68.

American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 3third edition(DSM-III)*. Washington DC: American Psychiatric Association press.

_____ (2015). 정**신질환의 진단 및 통계편람**. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5/E*]. (권준수 역). 서울: 학지사. (원전 2013년 출판).

Axline, V. M. (1947). *Play Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.

Baldwin, A. L. (1964). Socialization and the Parent-child relationship. *child development, 1.* 127-136.

Barrett, P. S., Dadds, M. R., & Rapee, R. M. (1996). Family treatment of childhood anxiety: a control trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 333-342.

Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs, 75,* 53-88.

_____ (1973). Current pattems of parental authority. *Developmental Psychology Nonograph .7,* 13-28.

Beck, A, T., & Gary, E. (1990). *Anxiety Disorders and phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.

Becker, W. C. (1964). Consequence of different kinds of parental discipline. In M. L. Hoffman & L. W. Hoffman(Eds.), *Review of child development*(pp.169-208). NY: Russell Sag Behrens.

Belsky, J., Crinic, K., & Woodworth, S. (1995). Personality and parenting: Exploring the mediating role of transient mood and daily hassles. *Journal of personality, 63*, 905-929.

Benedek, T. (1970). Motherhood and nurturing. In E. J. Anthony & T. Benedek, *Parenthood: Its psychology and psychopathology* (pp. 153 - 166). Boston: Little, Brown.

Berkowitz, D., Scharff, J. (1989). *F oundations of Obj ect R elations Family Therapy* , London: Jason Aronson Inc, p.267.

Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives.* Washington, DC: APA.

Bourne, E. J. (2018). **불안, 공황장애와 공포증 상담 워크북**.〔The anxiety & phobia workbook〕. (김동일 역). 서울: 학지사. (원전 2010년 출판).

Bowlby. J. (1958). The child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis, 39,* 350-373.

_____ (1969). *Attachment and loss.* Vol. 1. attachment. NY: basic Books.

_____ (1973). *Attachment and loss*: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. NY: Basic Books.

_____ (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.* NY: Basic Books.

Bruch, M. A., Gorsky, J. M., Collins, T. M., & Berber, P. A. (1989).

Shyness and sociability revisited: A multicomponent analysis. *Journal of personality and social psychology, 57*, 904-915.

Butler, G., Fennell, M., Robson, P., Gelder, M. (1991). Comparison of behavior therapy, and cognitive behaviour therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59,* 167-172.

Catherine, A. H., & Elizabeth, A. P. (2012), Anxiety and Decision-Making. *Biological Psychiatry, 72*, 113-118.

Cochran, N., Nordling, W., & Cochran, J. (2010). Child centered play therapy: A practical guide to developing therapeutic relationships with children. Hoboken, NJ: Wiley.

Cooklin, A. R., Giallo, R., D'Esposito, F., Crawford, S., & Nicholson, J. M. (2013). Postpartum maternal separation anxiety, overprotective parenting, and children's social-emotional wellbeing: Longitudinal evidence from an Australian cohort. *Journal of Family Psychology, 27*(4), 618-628.

Corey, G. (2013). **심리상담과 치료의 이론과 실제**. [Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy]. (조현춘, 조현재, 문지혜, 이근배, 홍영근 공역). 서울: Cengage Learning. (원전 2009년 출판).

Corsini, R. J. (1995). Putting the ″B″ in RET : IT HAD TO BE. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. 13*(1), 5-7.

Crase, S. P., Clark, S. G., & Pease, D. (1978). *Iowa parent behavior inventory manual.* Iowa State University Research Foundation, Inc.

Dallaire, D. H., & Weinraub, M. (2005). The stability of parenting

behaviors over the 6 years of life. *Early Childhood Research Quarterly, 20*(2), 201-219.

Davis, M., Elizabeth, R. E., & Matthew, M. (2000). *The Relaxation & stress Reduction Workbook*. Fifth edition. Oakland, Calif.: New Harbinger Publications.

Dreikurs, R., & Soltz, V. (2012). **민주적인 부모가 된다는 것**. [Children: the challenge] . (김선경 역). 서울:우듬지. (원전 1964년 출판).

Dryden, W. (2018). **합리정서행동치료**. [*Rational emotive behavior therapy: a therapist's guide*] . (유성진 역). 서울: 학지사. (원전 2002 출판).

Egan, G. (2002). *The skilled helper*: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach to Helping, CA: Books/Cole.

Ellis, A. (1959). Requisite conditions for basic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 23*, 538-540.

_____(1979). Discomfort anxiety: A new cognitive behavior construct. Part 1. *Rational Living, 14*(2), 3-8.

_____(1997). The evolution of Albert Ellis and rational emotive behavior therapy. In J. K. Zeig(Ed.), *The evolution of psychotherapy: The third conference*(pp. 69-82). NY: Brunner/Mazel.

_____(2001). *Feeling better, getting better, and staying better.* Atascadero, CA: Impact Publishers.

_____(2004). *Rational Emotive Behaviour Therapy: It Works For Me - It Can Work For You.* NY: Prometheus Books.

Ellis, A. & MacLaren, C. (2010). **합리적 정서행동치료**. [Rational emotive behavior therapy : a therapist's guide] . (서수균, 김윤희 공

역). 서울: 학지사. (원전 1998년 출판).

Eric. J. M. (2013). **아동이상심리학**.〔*Abnormal child psychology*〕.(조현춘역). 서울: 시그마프레스. (원전 2008년 출판).

Feske, U., Chambless, D. L. (1995). Cognitive behavioral versus exposure only treatment for social phobia: A meta-analysis. *Behavior therapy, 26*, 695-720.

Fester, C. B. (1974). Behavioral approaches to depression. In R. J. Friedman & M. M. Katz (Eds.), *The psychology of depression: Contemporary theory and research.* Washington, D.C.: Winston.

Field, T. (1984). Early Interactions Between Infants and their Post partum Depressed Mother, *Infant Behavior and Development 7,* 214-236.

Fishbein, S. & Aizen, I. (1975). Belief, *attitude intention and behavior, an introduction to theory and research reading.* Massachusetts Addison-Wesley.

Flannery-Schroeder, E. C. & Kendall, P. C. (2000). Group and individual cognitive-behavioral treatments for youth with anxiety disorders: A randomized clinical trial. *Cognitive therapy and Research, 24,* 251-278.

Foa, E. B., & Andrews, L. W. (2017). **두려움과 걱정에 사로잡힌 아이들**.〔 *If Your Adolescent Has an Anxiety Disorder*〕. (최미례, 연미영 공역). 서울: 학지사. (원전 2006년 출판).

Freud, S. (1953). Three Essays on the Theory of Sexuality. In J. Strachey(Ed), *The standard edition of the complete psychological works of sigmund freud.* London: Hogarth.

Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (2018). **아동과 청소년을 위한 인지치료**. [Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents]. (정현희, 김미리혜 공역). 서울: 시그마프레스. (원전 2002년 출판).

Gil, E. (2006). *Helping abused and traumatized children: Integrating directive and nondirective approaches*. New York, NY: Guilford Press.

Giuseppone, K. R., & Brumariu, L. E. (2017). Mother-child disagreements on child anxiety: associated factors. *Journal of Children's Services. 12*(4): 257-270.

Glass. C. R., Merluzzi, T. V., Beiver, J. L., & Larsen, K. H. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive therapy and research, 6*, 37-55.

Glesne, C. (2017). **질적연구자 되기**. [*Becoming Qualitative Researchers*]. (안해준 역). 서울: 아카데미프레스. (원전 1999년 출판).

Gottman, J. M. (2007). **존가트맨식 감정코치법**. [What am I feeling?]. (정창우 역). 경기도: 인간사랑. (원전 2004년 출판).

Greenberger, E., & Goldberg, W. A. (1989). Work, parenting and the socialization of children. *Developmental Psychology, 25*(1), 22-35.

Greitens, M. A., & Sheeber, L. (2004). Child behavior problems and maternal symptoms of depression: A mediational model. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 15*, 125-137.

Gruner, K., Muris, P., & Merckelbach, H. (1999). The relationship

between anxious rearing behaviors and anxiety disorders symptomatology in normal children. *Journal of Behavior Therapy and Psychiatry, 30*, 27-35.

Guerney, L. (2000). Filial therapy in the 21st century. *International Journal of Play Therapy, 9*(2), 1-18.

Hendricks, S. (1971). *A descriptive analysis of the process of client-centered play therapy.* Northvale. NJ: Aronson.

Hock, E., & Clinger, J. (1980). Behavior toward mother and stranger of infants who have experienced group day care, individual care, or exclusive care. *The Journal of Genetic Psychology, 137,* 49-61.

Hock, E., McBride, S., & Gnezda, T. (1989). Maternal Separation Anxiety: Mother-Infant Separation from the Matemal Perspective. *Child Development, 60*, 793-802.

Holmes, J. (2000). Attachment theory and psychoanalysis: A rapprochement. British. *Journal of Psychotherapy, 17*, 157-172.

_____ (2005). **존 볼비와 애착이론**. [*John Bowlby & Attachment theory*] .(이경숙 역). 서울: 학지사. (원전 1993년 출판).

Howes, C., Hamilton, C. E., & Matheson, C. C. (1994). Children's Relationships with Peers: Differential Associations with Aspects of the Teacher-Child Relationship. *Child Development, 95*. 253-263.

Hug-Hellmuth, H. (1921). On the technique of child analysis International *Journal of Psychoanalysis, 2*, 287-305.

Hurlock, E. (1978). *Child development*. Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha.

Husan, S. A., & Cantwell, D. P. (1991). *Fundamentals of child adolescents psychopathology.* Washington DC: American Psychiatric

Press.

Husan, S. A., & Kashani, J. H. (1992). *Anxiety Disorder in children & adolescents.* Washington DC: American Psychiatric Press.

Jersild, A. (1960). *Child Psychology*. (5th Ed). NY: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.

John, P., O'Neal. J., & Talaga, M. C. (2005). *Handbook of Clinical Psychopharmacology for Therapists(4th ed)*. Oakland, Calif: New Harbinger Publications.

Jurbergs, N., & Ledley, D. R. (2005). Separation anxiety disorder. *Pediatric Annals, 34*(2), 108-115.

Kearney, C. A., Sims, K. E., Pursell, C. R., & Tillotson, C. A. (2003). Separation anxiety disorder in young children: A longitudinal and family analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 32*(4), 593-598.

Kendall, P. C. (2015). **아동청소년 심리치료.** [*d Adolescent Therapy*] . (신현균, 김정호, 최영미 공역). 서울: 학지사. (원전 2006년 출판).

Kendall, P. C. (2000). *Cognitive-behavioral therapy for anxious children: Therapist manual*(2nd ed.). Ardmore, PA: Workbook Publishing.

Klein, M. (1935). *A contribution to the psychogenesis of manic-depressive sate in contributions to psychoanalysis* (pp. 282-310). London: hogarth.

Landreth, G. L. (1983). Play therapy in elementary school settings. In C. E. Schaefer & K. J. O'Connor(Eds.), *Handbook of play therapy*(pp. 202-212). NY: Wiley.

_____ (1991). *Play therapy: The art of the relationship.* IN.:

Accelerated Development, Inc.

_____ (1993). Child-centered play therapy. *Elementary School Guidance and Counseling, 28*(1), 17.

_____ (2002). *Play therapy: The Art of the Relationship (2nd ed.).* NY: Brunner-Routledge.

_____ (2012). *Play therapy: The art of relationship* (3rd ed.). NY: Brunner-Routledge.

_____ (2018). **놀이치료**. [Play therapy]. (유미숙 역). 서울: 학지사. (원전 2012년 출판).

Landreth, G. L., & Lobaugh, A. (1998). Filial therapy with incarcerated fathers: Effects on parental acceptance of child, parental stress, and child adjustment. *Journal of Counseling & Development, 76,* 157-165.

Landreth, G. L, Sweeney, D. S., Ray, D, C., Homeyer, L, E., & Glover, G, J. (2019). **아동문제별 놀이치료**. [Play Therapy Interventions with Children's Problems].(유미숙, 이미영, 이세연, 하승연 공역). 서울: 학지사. (원전 2005년 출판).

Lerner, J. V., & Galambos, N. L. (1986). Child development and family change: The influences of maternal employment on infants and toddlers. *Advances in Infancy Research, 4*, 39-86.

Lin, Y., & Bratton, S. C. (2015). A meta-analytic review of child-centered play therapy approaches. *Journal of Counseling & Development, 93*(1), 45-58.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In P. Mussen & E. M. Hetherington (Eds.), Handbook of child psychology(Vol.4): *Socialization, personality, and social development* (pp. 1-101). NY: Wiley.

Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The Psychological birth of the human infant.* New York University.

Main, M., & Weston, D. R. (1981). The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict Behavioral and the readiness to establish new relationship. *Child Development, 2*(3), 932-940.

Masterson. J. (1972). *Treatment of the B orderline A dolescent: A Developmental App roach*, New York : Bruner & Mazel, p91, 192.

Mayer-Brien, S., Turgeon, L., & Lanovaz, M. J. (2017). Effects of a parent training programme for the treatment of young children with separation anxiety disorder. *The Cognitive Behaviour Therapist, 10,* 124-145.

Mayseless, O., & Scher, A. (2000). Mother's attachment concerns regarding spouse and infant's temperament as modulators of maternal separation anxiety. *Child Psychology and Psychiatry, 41*(7), 917-925.

McBride, S. L., & Belsky, J. (1988). Characteristics, Determinants and Consequences of Maternal Separation Anxiety. *Developmental Psychology, 24,* 407-414.

McHolm, A. E., Cunnigham, C. E., & Vanier, M. K. (2005). *Helping*

Your Child with Selective Mulism: Practical Steps to Overcome a Fear of Speaking. New Harbinger Publications.

Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*, San Francisco: Jossey-Bass.

Miner, J. L., & Clarke-Stewart, K. A. (2008). Trajectories of externalizing behavior from age 2 to age 9: Relations with gender, temperament, ethnicity, parenting, and rater. *Developmental Psychology, 44*, 771-786.

Mireia, O., Patricia, P., Alexandra, M., & Iván, F. M. (2018). Maternal Anxiety and Separation Anxiety in Children Aged Between 3 and 6 Years: The Mediating Role of Parenting Style. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics. 39*(8): 621-628.

Mofrad, S., Abdullah, R., & Samah, B. A. (2009). Perceived parental overprotection and separation anxiety: Does specific parental rearing serve as specific risk factor. *Asian Social Science, 5*(11), 109-116.

Moore, P. S., Whaley, S. E., & Sigman, M. (2004). Interactions between mothers and children: Impacts of maternal and child anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 113*, 471-476.

Moustakas, C. (1997). *Relationship play therapy.* Northvale, NJ: Jason Aronson.

Otto, M. W., Pollack, M. H., Maki, K. M., Gould, R. A., Worthington, J. J., Smoller, J. W., & Rosenbaum, J. F. (2001). Childhood history of anxiety disorders among adults with social phobia: rates, correlates, and comparisons with patients with panic disorder.

Depression and Anxiety, 14(4), 209-213.

Parker, G. (1979). Parental characteristics in relation to depression disorders. *The British Journal of Psychiatry, 134*(2), 138-147.

Peleg, O., Halaby, E., & Whaby, E. N. (2006). The relationship of maternal separation anxiety and differentiation of self to children's separation anxiety and adjustment to kindergarten: A study in Druze families. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(8), 973-995.

Perry, B. D. (2008). Child maltreatment: The role of abuse and neglect in developmental pathology. In T. P. Beauchaine & S. P. Henshaw(Eds.), *Textbook of child and adolescent psychopathology* (pp. 93-128) Hoboken, NJ: Wiley.

Pincus, D. B., Santucci, L C., Ehrenreich, . T., & Eyberg, S. M. (2008). The implementation of modified parent-child interaction therapy for youth with separation anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice, 15*(2), 118-125.

Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brooks, J., & Ma, Y. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Arch Gen psychology 55, 56-64.*

Putallaz, M., & Heflin, A. H. (1990). Parennt-child interaction In S. R. Asher & H. D. Coie (Eds.). *Peer rejection in childhood*(pp.189-216). NY: Cambridge University Press.

Roe, A., & Siegelman. M. (1964). *The Orgin of Interest*. Washington. D.C.: American Personnel & Guidance Assocation.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Hughton Mifflin.

_____(1961). *On becoming a person*. Boston: Hughton Mifflin.

Russ, S. W. (2004). *Play in child development and psychotherapy: Toward empirically supported practice*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Schaefer, C. E. (1959). A circumplex mode for materal behavior. *Psychology, 59,* 283-305.

_____ (1993). What id play and why is therapeutic? In C. E. Schaefer(Ed). *The therapeutic powers of play* (pp.1-16). Northwale. NJ: Jason Aronson.

_____ (2012). The therapeutic powers of play. Unpublished manuscript.

Schaefer, C. E., & Carey, L. (1994). *Family Play Therapy.* Lanham: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.

Schaefer, C, E., & Drewes, A. A. (2015). **놀이의 치료적 힘**. [The Therapeutic Powers of Play] .(유미숙 , 이윤승 , 이은수 , 최재정, 최진현 공역). 서울: 시그마프레스. (원전 2013년 출판).

Scharff, J. S. (Ed.). (1989). *Foundations of object relations family therapy*. Lanham, MD: Jason Aronson.

Smith, J. A., & Osborn, M. (2008). Interpretative phenomenological analysis. In J.A. Smith(Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Methods*(2nd ed.). London: Sage.

Stevenson-Hinde, J., Shouldice, A., & Chicot, R. (2011). Maternal anxiety, behavioral inhibition, and attachment. *Attachment & Human Development, 13*(3), 199-215.

Symonds, P. M. (1949). *The dynamics of parent-child relationships*.

NY: Columbia University Press.

Sywulak, A. E. (2003). If the child is the boss, the boss needs to be fired: Filial therapy for children with ODD. In R. VanFleet & L. F. Guerney(Eds.), *Casebook of filial therapy* (pp. 49-64). Boiling Springs, PA: Play Therapy Press.

Treboux, D. (2000). Interpretations of child emotion expressions and coercive parenting practices among adolescent mothers. *Social Development, 9*(1), 80 - 95.

VanFleet, R. (2006). Short-term play therapy for adoptive families: Facilitating adjustment and attachment with filial therapy. In H. G. Kaduson & C. E. Schaefer (Eds.), *Short-term play therapy for children, 2,* 145-168.

_____ (2008). *Filial play Therapy*[part of Jon Carlson's DVD series on children and adolescents]. Washington, DC: American Psychological Association.

VanFleet, R., & Sniscak, C. C. (2012). *Filial therapy for child trauma and attachment problems: Leader's manual for family groups.* Boiling Springs. PA: Play Therapy Press.

Viana, G. A., Beidel, D. C., & Rabian, B. (2009). Selective mutism: A review and integration of the last 15 years. *Clinical Psychology Review, 29*, 57-67.

Withee, K. L. (1976). *A descriptive analysis of the process of play therapy* (Doctoral dissertation, ProQuest Information & Learning). NY: Guiford Press.

Wittmer, D. S., & Petersen, S. H. (2006). *Infant and toddler*

development and responsive program planning Upper Saddle River. NJ: Pearson.

Wood, J. J. (2006). Parental intrusiveness and children's separation anxiety in a clinical sample. *Child Psychiatry & Human Development 37*(1), 73 - 87.

Wolfe, J. L. (2007). Rational emotive behavior therapy(REBT). In A. B. Rochlen(Ed.), *Applying counseling theories: An online case-based approach* (pp. 177-191). Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice-Hall.

Yin, R. K. (2003). *Case study research: Disign and method*(2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

_____ (2011). **사례연구방법**. [*Case study research*]. (서아영, 신경식 공역). 서울: 한경사. (원전 1994년 출판).

_____ (2013). **질적연구**. [Qualitative Research from Start to Finish]. (박지연, 김숙향, 김남희 공역). 서울: 학지사. (원전 2010년 출판).

부 록

<부록 1> 연구대상자를 위한 연구 설명서

<부록 2> 유아와 어머니 분리불안 검사지

<부록 3> 부모의 애착 검사지

<부록 4> 문장완성검사(성인용)

<부록 5> 유아와 어머니 치료일정

<부록 6> 불안목록표

<부록 7> 회기보고서 및 감정일기

PUKYONG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

<부록 1> 연구대상자를 위한 연구 설명서

연구대상자 설명문

<연구제목>

분리불안 유아와 어머니의놀이치료 및 합리정서행동치료 사례연구: 심리적 변화를 중심으로

귀하는 본 연구에 참여할 것인지 여부를 결정하기 전에, 설명서와 동의서를 신중하게 읽어보셔야 합니다. 이 연구가 왜 수행되며, 무엇을 수행하는지 귀하가 이해하는 것이 중요합니다. 이 연구를 수행하는 김문정 연구책임자가 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행 될 것입니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

귀하의 서명은 귀하가 본 연구에 대해 그리고 위험성에 대해 설명을 들었음을 의미하며, 이 문서에 대한 귀하의 서명은 귀하께서 자신이 본 연구에 참가를 원한다는 것을 의미합니다.

1. 연구의 목적

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 유아와 어머니를 대상으로 유아는 놀이치료를, 어머니는 합리정서행동치료를 실시하여 치료과정 중에 드러나는 경험의 의미를 분석하여 분리불안에 대한 다양한 사례를 제시하는 데 목적이 있습니다.

2. 연구 참여자

본 연구는 분리불안을 겪고 있는 만3세~만5세 유아와 어머니 3팀을 대상으로 합니다.

3. 연구방법

만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

첫째, 유아와 어머니의 전반적인 심리평가가 진행될 것입니다. 둘째, 유아의 놀이치료는 연구자가 직접 진행하고, 놀이치료회기는 유아의 분리불안이 사라지는 시기로 유아마다 회기종결은 다를 것으로 예상되며, 치료과정은 녹화될 것입니다. 부모상담 또한 녹화될 것입니다. 셋째, 어머니의 합리정서행동치료는 연구자가 진행할 것이고, 반 구조화된 14회기로 진행될 것이며, 치료시간은 60분 정도 소요될 것입니다. 치료과정은 녹화되고, 어머니의 회기종료 후 어머니는 회기평가서를 작성할 것입니다. 넷째, 유아와 어머니 모두 회기종결 후 사후 심리검사를 실시할 것입니다. 다섯째, 어머니는 녹화된 영상을 전사한 자료를 매 회기마다 검토할 것이고, 검토 중 원하지 않는 내용은 삭제할 것이며 연구자가 잘못 인지하여 전사한 내용은 수정할 것입니다.

4. 연구 참여 기간

귀하는 본 연구를 위해 다음과 같이 참여하도록 요청받을 것입니다. 첫째, 2020년 3월 중 유아와 어머니 모두 1회의 심리평가를 요청받을 것입니다. 둘째, 유아의 놀이치료는 2020년 4월부터 회기가 종료될 때까지 참여하도록 요청받을 것입니다. 셋째, 어머니의 합리정서행동치료는 2020년 4월부터 8월까지 14회기 참여하도록 요청받을 것입니다. 넷째, 유아와 어머니 회기종료 후 1회의 심리평가를 요청받을 것입니다.

5. 부작용 및 위험요소

본 연구 참여시 예상되는 직접적인 부작용은 없습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험 요소에 대한 질문이 있으시면 담당 연구원에게 즉시 문의해 주십시오.

6. 자유의사결정 및 참여 중지관련 사항

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 참여의사를 밝히고 연구에 참여하는 중이라도 본인의 의사에 따라 언제든지 연구를 철회할 수 있습니다.

7. 연구 참여대가

본 연구에 참여할 경우, 귀하에게 감사의 뜻으로 교통비를 포함한 소정의 사례가 제공될 것입니다.

8. 연구에 참여자의 이익과 불이익

이 연구에 참여함으로써 귀하가 얻는 직접적인 이익은 없으며, 본 연구에 참여하지 않는데 대한 일체의 불이익 또한 없습니다.

9. 개인정보와 비밀보장

본 연구의 자료들은 학술적 목적으로만 사용되고 익명으로만 인용될 것입니다. 본 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 이름과 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 또한 기관생명윤리위원회는 연구대상자의 비밀보장을 침해하지 않고 관련 규정이 정하는 범위 안에서 본 연구의 실시 절차와 자료의 신뢰성을 검증하기 위해 연구 관련 자료를 직접 열람할 수 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 의사로 간주될 것입니다.

10. 연구문의

위에서 설명한 내용에 변화가 불가피할 경우, 참여자들로부터 동의를 받아 변경할 것을 약속합니다. 본 연구에 대해 질문이 있거나 연구중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

연구자: 김 문 정(m045428@naver.com/ ☎ 010-****-****)

만일 어느 때라도 연구대상자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 부경대학교 기관생명윤리위원회에 연락하십시오.

부경대학교 기관생명윤리위원회 (PKNUIRB) ☎ 051-629-5224

연구자는 귀하가 본 연구에 참여해 주시기를 기대합니다. 연구 설명서의 내용을 충분히 검토하신 후 서명을 부탁드립니다.

2020년 12월 20일

연구자 김 문 정 (인)

<부록 2> 유아와 어머니 분리불안 검사지

안녕하십니까?

저는 부경대학교 일반대학원에서 유아교육을 전공하고 있는 학생으로 박사 학위 논문을 준비하고 있습니다. 본 연구는 **'분리불안이 있는 유아와 어머니의 사례연구'**입니다. 응답해주시는 설문지는 연구 이외 다른 목적으로 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

본 설문지에 담길 여러분의 답변은 귀중한 연구 자료가 될 것입니다.

감사합니다.

2020년 1월

부경대학교 일반대학원 유아교육학과
지도교수 이 희 영
연 구 자 김 문 정

※ 설문지를 하시기 전에

· 본 설문은 만3세~만5세 아동의 분리불안척도(총30문항)와 어머니 분리불안 척도(총19문항)로 구성되어 있으며, 누락문항이 있는 경우 분석에서 제외되오니 빠짐없이 응답하여 주시기 바랍니다.

· 어머니께서 응답해주실 답에는 옳고 그른 답이 없습니다. 단지 어머니의 생각 그대로를 솔직하게만 답해주시면 됩니다.

· e-mail : m045428@naver.com 연락처 : 010-****-****

※ 다음은 아동과 어머니에 관련된 내용입니다. 해당사항에 기입해 주십시오.

아동정보	반명	
	이름	
	연령	
어머니정보	이름	
	전화 번호	

다음은 일상생활이나 어머니와의 분리 상황에서 귀하의 자녀가 보이는 태도에 관한 내용입니다. 각 문항을 잘 읽어보고 귀하 자녀의 태도와 일치하는 정도에 따라 해당 번호에 V표 해 주십시오.

번호	설문 문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	우리아이는 나로부터 떨어지지 않으려고 한다.					
2	우리아이는 울 때 큰소리나 고함을 지르며 운다.					
3	우리아이는 울기 시작하면 잘 그치지 않고 오랫동안 운다.					
4	우리아이는 뭐든지 하기 싫다고 말하며 거절을 잘 한다.					
5	우리 아이는 내가 어디에 가면 뒤를 잘 따라 다닌다.					
6	우리아이는 두려울 때 내 뒤에 숨는 행동을 잘 한다.					
7	우리아이는 주기적으로 내 주위를 왔다 갔다 한다.					
8	우리아이는 친구들하고 놀다가도 내가 있는지 자주 본다.					
9	우리아이는 멀리 가지 않고 내 주위에서 논다.					
10	우리아이는 나에게 유치원에 함께 들어가자고 한다.					
11	우리아이는 유치원 입구에 들어서기를 망설인다.					
12	우리아이는 내가 없는 낯선 곳에는 가지 않으려 한다.					
13	우리아이는 집 밖을 잘 나가지 않는다.					
14	우리아이는 내 손을 꼭 잡고 있으려 한다.					
15	우리아이는 나에게 잘 보이려고 신경을 쓴다.					

16	우리아이는 여러 사람이 있는 곳에 가지 않으려고 한다.					
17	우리아이는 내가 자신을 남겨두고 다른곳에 갈까봐 걱정이다.					
18	우리아이는 내가 미워하지 않을까 눈치를 본다.					
19	우리아이는 불편한 것이 있으면 나에게만 요구한다.					
20	우리아이는 모든 것을 나에게 의존한다.					
21	우리아이는 집에서 다른 낯선 곳에 갈까봐 걱정한다.					
22	우리 아이는 다른 아동을 피하고 경계한다.					
23	우리아이는 내가 유치원이나 어린이집에 데리러 오지 않을까봐 걱정을 한다.					
24	우리아이는 설사를 자주 한다.					
25	우리아이는 낯선 물건을 싫어한다.					
26	우리아이는 한 두 개의 장난감만 가지고 논다.					
27	우리아이는 소수의 사람하고만 이야기한다.					
28	우리아이는 다른 사람이 찾아오는 것을 싫어한다.					
29	우리아이는 차를 타고 다른 곳에 가기를 싫어한다.					
30	우리아이는 마음 편안하게 행동하지 못한다.					

다음은 귀하의 자녀와의 관계에 대한 평소의 태도와 생각을 묻는 문항입니다. 귀하의 태도와 가장 가까운 곳에 V표 해주십시오.

번호	문항내용	거의 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 아이를 다른 사람에게 맡기고 떠나는 순간, 아이를 껴안아주거나 귀여워해주고 싶어진다.				
2	우리 아이는 다른 사람이나 교사보다 나와 함께 있을 때 행복해한다.				
3	아이들은 엄마 없이 새로운 장소에 가기를 무서워 할 것이다.				
4	내가 아이를 다른 사람에게 맡기려 할 때, 나는 그 사람이 아이를 잘 돌보아 줄지 염려될 때가 많다.				
5	나는 아이를 껴안아주면 기분이 좋고, 아이가 없을 때는 몹시 안아주고 싶은 생각이 든다.				
6	우리 아이는 다른 사람이 돌보아주는 동안에 불편해 할 것이다.				
7	아이와 떨어져 있으면, 나는 쓸쓸하고 아이가 매우 보고 싶다.				
8	우는 아이를 어떻게 편안하게 해줄지는 오직 엄마만이 자연적으로 알 수 있다.				
9	나는 아이와 함께 많은 시간을 같이 있고 싶어한다.				
10	나는 누구보다도 내 아이를 가장 안전하게 잘 돌볼수 있다.				
11	다른 사람이 내 아이를 돌봐줄 때, 내 아이가 나를 몹시 보고 싶어하리라고 생각한다.				

12	나는 아이에게서 떠나있는 것을 좋아하지 않는다.				
13	우리 아이는 누구보다 나와 함께 있는 것을 더 좋아한다.				
14	우리 아이는 나와 떨어져 있을 때, 두려워하고 슬퍼한다.				
15	아이와 떨어져 있는 동안, 나는 내 아이가 울고 나를 찾을까봐 걱정된다.				
16	나는 아이와 함께 있지 않으면 즐겁지가 않다.				
17	나와 함께 있지 않으면, 내 아이가 낯선 상황에서 결코 편안해 하지 않아서 걱정이다.				
18	나는 다른 사람에게 내 아이를 맡길 때 걱정이 된다.				
19	다른 사람에게 아이를 맡기는 경우, 나는 그 사람이 아이가 울 때 잘 달래줄지 걱정된다.				

KYUNG NATIONAL UNIVERSITY 부경대학교

<부록 3> 부모의 애착 설문지

다음은 귀하가 평소에 자녀를 어떻게 생각하는지에 대해 묻는 문항입니다. 귀하의 태도와 가장 가까운 곳에 V표 해주십시오.

번호	설문 문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	내 아이를 보고 있으면 기분이 좋아진다.					
2	내 아이가 웃을 때 특별한 감정을 느낀다.					
3	내 아이를 생각만 해도 마음이 기쁘다.					
4	나는 아이의 외모와 관계없이 내 아이가 제일 예쁘다.					
5	나는 내 아이가 소중하다.					
6	나는 내 아이가 사랑스럽다.					
7	내 아이가 맛있게 먹는 모습을 볼 때 즐겁다.					
8	내 아이의 또래 다른 아이를 보기만해도 내 아이가 생각난다.					
9	나는 내 아이가 자랑스럽다.					
10	내 아이가 자는 모습을 지켜볼 때, 시간 가는 줄 모른다.					
11	좋은 물건(당난감, 옷, 아이용품)이나 맛있는 음식을 보면 아이 생각이 난다.					
12	나는 내 아이의 눈을 들여다보길 좋아한다.					
13	나는 내 아이와 마주보며 이야기하는 것이 좋다.					
14	나는 아이에게 뽀뽀해주는 것을 즐긴다.					
15	나는 내 아이와 함께 있을 때 행복하다.					
16	나는 아이를 안아주는 것을 좋아한다.					
17	나는 애 아이와 특별한 시간을 보내고					

	싶다.					
18	나는 내 아이의 미소에 행복감을 느낀다.					
19	나는 내 아이가 보채거나 울어도 예쁘다.					
20	내 기분이 안 좋아도 내 아이에게는 다정하고 부드럽게 대한다.					
21	내가 피곤하고 힘들어도 아이생각을 하면 힘이 난다.					
22	내가 가진 모든 것을 내 아이에게 주고 싶다.					
23	잠을 못자 피곤해도 아이를 위해서라면 일어난다.					
24	아이가 기운이 없으면 나도 속상하고 우울하다.					
25	아이가 아픈 것을 볼 때 내가 대신 아파주고 싶다.					
26	나는 내 아이와 정서적으로 가깝게 느낀다.					
27	아이로 인해 내 삶이 엉망이 된 것 같다.					
28	아이와 떨어져 있으면 아이가 잘 있는지 걱정된다.					
29	아이와 떨어져 있으면 아이 생각을 자주 한다.					
30	아이와 떨어져 있으면 아이생각에 가능한 빨리 오려고 노력한다.					
31	아이와 떨어져 있으면 보고 싶다.					
32	아이가 잠이 들었거나 혼자 놀이할 때도 볼 수 있는 거리에 두고 자주 살펴보곤 한다.					
33	내가 어떤 일에 몰두하고 있을 때라도 아이의 필요를 우선 해준다.					
34	나는 집안일을 할 때에도 아이가 잘 있는지 눈으로 확인한다.					
35	나는 아이의 영양과 건강에 신경이 가장 많이 간다.					

36	내 식사보다 아이 식사준비에 더 신경이 쓰인다.					
37	아이와 나는 한 몸같이 느껴진다.					
38	나는 내 아이의 행동이나 반응을 말로 표현해준다.					
39	나는 내 아이의 미소에 같이 반응해 준다.					
40	나는 내 자신이 아이에게 중요한 존재임을 알고 있다.					
41	여러 아이들 속에서도 내 아이(모습이나 울음소리)는 금방 알 수 있다.					
42	솔직히 나는 내 아이에 대해 별 느낌이 없다.					
43	나는 내 아이에게 무관심한 편이다.					
44	내가 피곤하고 힘들 땐 솔직히 아이를 잘 돌보지 않는다.					
45	피곤할 땐 아이가 놀아달라고 보채면 귀찮은 생각이 든다.					
46	나는 내 아이를 다른 사람에게 보여주고 싶다.					
47	아이양육은 힘들지만 가장 보람 있는 일이다.					
48	내 시간에 있어 아이와 관계된 일이 가장 우선순위다.					

<부록 4> 문장완성검사(성인용)

다음 기술된 문장은 뒷부분이 빠져 있습니다. 각 문장을 읽으면서 맨 먼저 떠오르는 생각을 뒷부분에 기록하여 문장이 완성되도록 해주십시오. 시간제한은 없으나 될 수 있는 대로 빨리해 주십시오. 만약 문장을 완성할 수 없으면 표시를 해두었다가 나중에 완성하도록 하십시오.

1. 나에게 이상한 일이 생겼을 때
2. 내 생각에 가끔 아버지는
3. 우리 윗사람들은
4. 아버지와 나는
5. 어리석게도 내가 두려워하는 것은
6. 내 생각에 참다운 친구는
7. 내가 어렸을 때는
8. 남자에 대해서 무엇보다 좋지 않게 생각하는 것은
9. 내가 바라는 여인상(女人像)은
10. 나를 자랑스럽게 느낄 때는
11. 내가 늘 원하는 것은
12. 다른 가정과 비교해서 우리 집안은
13. 내가 매우 긴장하는 때는
14. 무슨 일을 해서라도 잊고 싶은 것은
15. 내가 믿고 있는 내 능력은
16. 내가 정말 행복할 수 있으려면
17. 나의 가장 큰 걱정은
18. 내가 보는 나의 앞날은
19. 대개 아버지들이란
20. 내 생각에 남자들이란
21. 다른 친구들이 모르는 나만의 두려움은
22. 내가 싫어하는 사람은
23. 결혼 생활에 대한 나의 생각은
24. 우리 가족이 나에 대해서

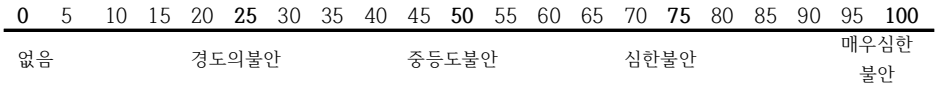
25. 내 생각에 여자들이란
26. 어머니와 나는
27. 내가 저지른 가장 큰 잘못은
28. 언젠가 나는
29. 내가 바라기에 아버지는
30. 나의 야망은
31. 윗사람이 오는 것을 보면 나는
32. 내가 제일 좋아하는 사람은
33. 내가 다시 젊어진다면
34. 나의 가장 큰 결정은
35. 내가 원하는 것을 갖고 싶을 때 나는
36. 완전한 남성상(男性像)은
37. 나는 화가 나면
38. 행운이 나를 외면했을 때
39. 대개 어머니들이란
40. 내가 잊고 싶은 두려움은
41. 내가 평생 가장 하고 싶은 일은
42. 비난 받았을 때, 나는
43. 때때로 두려운 생각이 나를 휩쓸 때
44. 내가 없을 때 친구들은
45. 생생한 어린 시절의 기억은
46. 나를 실패했다고 느끼게 만드는 것은
47. 내가 가장 화나는 때는
48. 내가 어렸을 때 우리 가족은
49. 나의 어머니는
50. 내가 가장 행복하게 느끼는 때는

<부록 5> 유아와 어머니 치료일정

	치 료 일 정																회기
별이	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	32
	4/2	4/9	4/16	4/23	4/29	5/4	5/7	5/11	5/14	5/18	5/21	5/25	5/28	6/1	6/4	6/8	
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
	6/11	6/15	6/18	6/22	6/25	6/29	7/2	7/6	7/9	7/13	7/16	7/21	7/23	7/27	7/30	8/3	
별이		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		14
엄마		4/9	4/16	4/23	4/29	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		
동이	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	24
	4/2	4/9	4/16	4/23	4/29	5/4	5/7	5/11	5/14	5/18	5/21	5/25	5/28	6/1	6/4	6/8	
	17		18		19		20		21		22		23		24		
	6/11		6/18		6/25		7/2		7/9		7/16		7/23		7/30		
동이		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		14
엄마		4/9	4/16	4/23	4/29	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		
송이	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	25
	4/2	4/9	4/16	4/23	4/29	5/4	5/7	5/11	5/14	5/18	5/21	5/25	5/28	6/1	6/4	6/8	
	17	18	19		20		21		22		23		24		25		
	6/11	6/15	6/18		6/25		7/2		7/9		7/16		7/23		7/30		
송이		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		14
엄마		4/9	4/16	4/23	4/29	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	7/9		

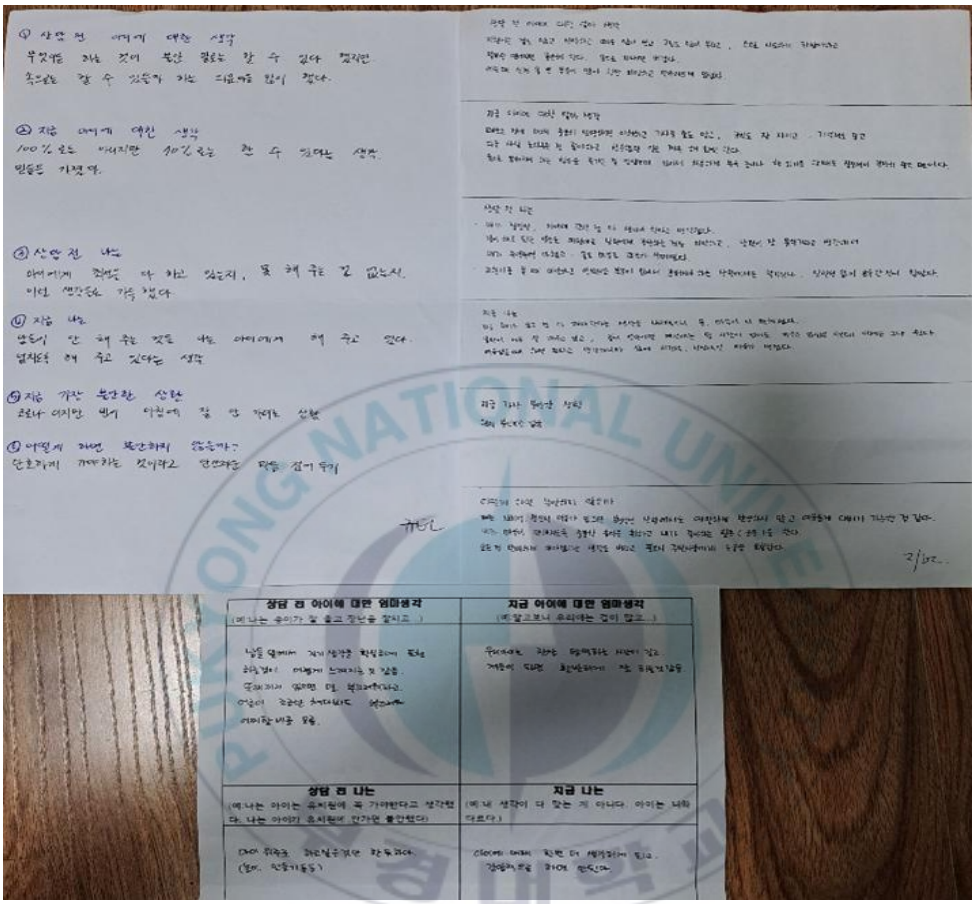
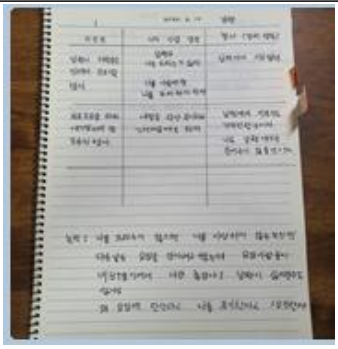
<부록 6> 불안목록표

불안목록표



상황		불안 점수
1	가장 두려운 상황은	
2	두 번째 두려운 상황은	
3	세 번째 두려운 상황은	
4	네 번째 두려운 상황은	
5	다섯 번째 두려운 상황은	
6	여섯 번째 두려운 상황은	
7	일곱 번째 두려운 상황은	
8	여덟 번째 두려운 상황은	
9	아홉 번째 두려운 상황은	
10	열 번째 두려운 상황은	

<부록 7> 회기보고서 및 감정일기



상담 전 아이에 대한 엄마생각 (예) 나는 우리가 잘 돕고 있는지를 알지고)	지금 아이에 대한 엄마생각 (예) 알고보니 우리에는 같이 많고)
나를 엄마에게 계속 생각을 확인하여 주세요 하라면서 어떻게 도와주는지 모르겠다. 주의하라 엄마만 더 복잡해지라고. 아이가 조금은 좋아지다도 생각해 어려운 마음 같음.	우리에게도 자라는 아이에게는 어려운 것임. 그래서 다른 조언해주어 가는 우리보다 같음
상담 전 나는 (예) 나는 아이는 유치원에 꼭 가야한다고 생각했다. 나는 아이가 유치원에 안가면 불안했다)	지금 나는 (예) 내 생각이 다 맞는 것 아니다. 아이는 나와 다르다.)
다이 위주로 하려고 노력하고 있다. (예. 아침시간등)	아이에게 화내는 횟수가 줄어들었다. 감정에 조절을 하려고 한다.