

분리불안 아동의 인지행동놀이치료 사례연구

홍채영[†]
명지대학교

본 연구의 목적은 인지행동놀이치료(Cognitive Behavioral Play Therapy)가 아동의 분리불안 감소에 미치는 효과와 이 증상의 인지적, 정서적 및 행동적 변화에 어떠한 영향을 주는지 살펴보는 것이다. 본 연구의 인지행동놀이치료는 인지적 재구성, 점진적 노출 훈련, 모의 심리교육에 초점을 맞추어 구성되었다. 연구대상은 분리불안을 보이는 6세 여아이다. 연구는 M연구소에서 2018년 9월부터 2019년 1월까지 주 1회, 회기 당 40분씩 총 13회기를 진행하였고, 부모상담은 매 회기별 10분씩 13회기를 실시하였다. 연구효과를 검증하기 위해 회기별 기술을 바탕으로 아동의 분리불안의 변화와 분리불안을 촉발하는 사고, 분리불안의 수준 및 회피행동의 변화를 살펴보았다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 회기가 진행됨에 따라 아동은 연구소 안에서 모와의 긍정적인 분리로 인해 분리불안이 유의한 감소를 보였고, 이러한 양상은 일상생활(어린이집, 학원, 키즈카페)에 일반화되었다. 둘째, 인지행동놀이치료가 아동의 인지적, 정서적 및 행동적 변화에 긍정적인 효과를 나타냈다. 연구 결과를 바탕으로 인지행동놀이치료가 아동의 분리불안 감소와 이러한 증상을 일으키는 인지적, 정서적 및 행동적 변화에 효과적이며, 분리불안 아동에게 놀이를 활용하여 인지 행동적 개입 가능성을 검증하였다는 점에서 의의를 가진다.

주요어: 분리불안, 아동, 인지행동놀이치료

■ 서론

분리불안(Separation Anxiety)이란 중요한 애착 대상과의 분리로 인해 미래에 대한 불확실한 예상과 두려움에서 오는 심리적 반응이며(Benedek, 1970), 외부의 위협에 대한 본능적인 자기보존 반응과 같은 것으로 생존에 필연적인 성장과정이다(Chansky, 2004). 이러한 분리불안은 발달 과정에서 매우 자연스러운 반응이며 어느 정도의 분리불안은 정상적인 과정으로 받아들여지나, 분리에 대한 저항과 불안의 정도가 심하고 지속적인 경우, 이는 아동에게 심각한 고통을 주며 여러 발달 영역에 장애를 일으킬 수 있다.

DSM-5에서는 분리불안 장애를 중요한 애착 대상과 떨어지는 것에 대한 극심한 불안이 나타나는 것으로 정의하며, 애착 대상과 분리되는 것에 대하여 비현실적인 걱정과 두려움이 지속되어 집이 아닌 다른 장소에 가는 것을 꺼리는 증상을 보인다고 하였다(APA, 2013). 분리불안을 경험하는 아동의 인지, 정서 및 행동적 증상을 살펴보면 먼저 인지적으로는 모와의 분리 상황을 부정적으로 해석하는 부적응적인 인지를 발달시킬 위험이 있다(Bogels & Zigterman, 2000). 즉, 자신과 애착 대상에게 불행한 일이 닥쳐 다시 보지 못할 것 같다고 생각하거나 양육자가 자신을 버리고 사라지는 등의 왜곡된 사고를 한다. 정서적으로는 감정 인식이 어렵고, 감정 표현이 서툰 편이다. 또한 과도한 불안을 보이며 정서가 불안정하여 감정 기복이 심하고, 자주 짜증을 낸다(Last, Strauss, & Francis, 1987). 행동적으로는 양육자에게 극단적으로 의존하며 등원을 지속적으로 거부한다(Peleg, Halaby, & Whaby, 2006). 또한 애착 대상과 떨어지지 않기 위해 소란

을 피우고 울거나 비명을 지르는 등 심하게 떼쓰는 경향을 보인다(정명숙, 손영숙, 정현희, 2004). 이처럼 분리불안 아동의 증상은 지속적임에도 불구하고 주의산만이나 공격성 등의 외현화된 증상들과 달리 부모나 교사의 관심을 덜 받고, 부모가 아동의 불안한 상태를 보고도 문제라고 인식하기가 어렵기 때문에 적절한 치료 시기를 놓치는 경우가 많다. 따라서 증상이 나타난 후 시간이 경과할수록 아동에게 심각한 심리·정서 장애를 초래할 수 있다(신민섭, 김상선, 오경자, 2006).

건강보험심사평가원의 조사에 의하면 2016년 분리불안 장애로 진료받은 아동·청소년은 총 545명으로 보고되었다. 연령별로 살펴보면 만 3-7세 아동이 312명(55.3%)으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 다음으로는 만 3세 미만 유아 160명(28.4%), 만 8세 이상 아동·청소년 87명(16.1%)이 순서대로 집계되었다. 따라서 만 8세 이후인 학령기 아동·청소년기에도 분리불안이 진단되는 것으로 보아 분리불안은 처음 발병 후 적절한 개입이 없을 경우 증상의 지속 가능성이 있음을 예상할 수 있다. 또한 분리에 대한 심리적 고통은 초기에 나타나는 불안 유형 중 하나로 이후 불안의 전조가 될 수 있으며(Warren, Huston, Egeland, & Sroufe, 1997), 심한 분리불안을 겪는 아동 중 일부는 성인기까지 분리불안이 지속된다는 선행연구가 보고되었다(Shear, Jin, Ruscio, Walters, & Kessler, 2006). 이처럼 분리불안은 학령 전기의 아동기뿐만 아니라 그 이후의 학령기 아동, 청소년, 성인기에도 지속될 가능성이 있으므로 이에 대한 조기 치료적 개입이 요구된다.

분리불안은 다양한 요인과 관련이 있는데 특히 개인적인 기질과 밀착된 가족관계 및 부모의 과보

호적인 양육태도가 가장 큰 영향을 미친다고 보고 되었다(Hoffman, 1988). 이러한 원인들은 각각 영향을 미친다기보다는 상호 간에 밀접한 상관관계가 있다(오은아, 1998; Chorpita, Albono, & Barlow, 1996). 까다롭고 예민한 기질을 타고난 자녀라도 부모가 자녀의 욕구에 대해 민감하고 적절하게 반응하여 안정 애착을 형성하였다면 자녀는 부모가 돌아올 것이라고 쉽게 믿기 때문에 분리불안을 보일 가능성이 낮지만, 부모가 심리적으로 불안정하거나 아동의 욕구에 민감하지 못하여 불안정 애착을 형성하게 된 자녀들은 부모가 돌아오지 않을 것이라고 생각하기 때문에 분리불안을 보일 가능성이 높다(Ainsworth, Parkes, & Stevenson, 1982).

분리불안 아동의 양육자는 아동에게서 나타나는 극도의 저항과 분리의 어려움으로 무력감에 빠지며(이주연, 2002; 조현재, 송영혜, 조현준, 2004), 부모-자녀 관계의 어려움을 호소한다(백지은, 이정숙, 2009). 선행연구에 의하면, 아동의 불안은 부모의 불안 사고와 행동을 모델링함으로써 유발될 가능성이 크다고 보고되었다(Muris, Steeman, Merckelbach, & Mesters, 1996). 따라서 부모의 양육태도는 아동의 불안에 직·간접적으로 영향을 미치는 것으로 보인다(Moore, Whaley, & Sigman, 2004). 즉, 주 양육자의 불안과 양육에서의 어려움은 다시금 아동의 분리불안에 영향을 미치므로 아동의 분리불안을 야기하는 다양한 원인을 탐색하고, 긍정적인 양육태도를 증진시킬 수 있는 부모교육 및 훈련을 제공하는 것이 중요한 치료적 요소로 작용할 것으로 보인다(Gruner, Muris, & Merckelbach, 1999). 이에 본 연구에서는 분리불안 아동이 갖는 특성과 부모의 양육태도가 이 증상을 어떻게 일으키고 지속시키는지에 집중하여, 그에 맞는 차별화된 치료적

개입의 필요성을 밝히는데 초점을 두었다.

분리불안이 있는 아동의 치료적 개입으로는 아동중심 놀이치료, 부모-자녀 놀이치료, 미술치료, 음악치료 등 다양한 매체를 사용한 치료적 개입이 적용되었다(김행숙, 1991; 염숙경, 2002; 유미숙, 2002; Husain & Cantwell, 1991; Husain & Kashani, 1991; Kronenberger & Meyer, 2001). 그러나 불안감 및 긴장감 등 부정적인 감정을 표출할 수 있도록 돕는 정서적 측면의 접근방법은 일부 사례에서(O'Connor & Schaefer, 1994) 치료 진행과정의 장기화, 효과의 지속성 등에 대한 문제로 대안적인 치료적 접근이 제안되었다.

분리불안의 경우 부정적인 정서표출과 해소도 중요하지만 자신이 어떠한 감정을 느끼고 있는지에 대한 정확한 자기 감찰과 양육자와의 분리를 일으키는 상황을 오해석하는 인지를 수정하는 것도 매우 중요한 치료적 요인으로 작용할 것이다. 그 이유는 왜곡하는 사고 자체를 다루지 못한다면 비슷한 상황에서 양육자와의 분리가 나타났을 때 이를 적절하게 판단하고 대처하는 것에 어려움이 생겨 분리불안 증상이 지속되거나 치료 후에 재발할 가능성이 높기 때문이다. 또한 부모 불안의 모델링, 부모양육 태도 및 부모-자녀 관계가 아동의 분리불안에 영향을 미치고, 심화시킬 수 있으므로(Emde & Sameroff, 1989; Erickson, Sroufe, & Egeland, 1985) 초점화된 부모교육과 훈련이 필요할 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 인지행동놀이치료에 주목하였다.

인지행동놀이치료(Cognitive Behavioral Play Therapy, 이하 CBPT)는 인지행동치료(Cognitive Behavior Therapy, 이하 CBT)를 아동의 발달 수준에 맞는 다양한 놀이와 매체를 활용하여 적용시킨 목표지향적인 단

기적 접근방법이다(Knell & Moore, 1990). 놀이를 통해 아동의 흥미와 동기를 유발시키기 때문에 다소 어려울 수 있는 CBT의 기법들을 다양하게 적용시켜 아동의 발달적 과정을 촉진하여 각 아동의 특성에 맞는 치료적 개입효과를 더욱 높인다(Digiuseppe, 1981).

분리불안 아동의 경우 핵심 정서인 불안과 분리행동의 이면에 깔려 있는 역기능적이고 부적응적인 사고에 대한 인지적 접근이 필요하다. 아동의 분리 상황에 대한 왜곡된 사고로부터 이러한 증상이 악화되므로 CBT 기법 중 하나인 인지적 재구성이 분리불안을 일으키는 부적응적인 사고를 적응적인 사고로 수정하는데 유용하게 사용될 수 있다. 또한 이러한 인지적 접근과 더불어 불안 행동을 감소시키는 행동치료 기법 중 하나인 노출 훈련은 아동의 불안 완화에 효과적이라는 선행 연구가 보고되고 있다(Panichelli-Mindel et al., 2005). 이에 본 연구에서는 아동의 분리불안 상황의 위계구조를 보다 구체화, 세분화시켜 일관성을 보일 수 있는 가장 기본적인 분리 상황을 설정하였으며, 점진적 노출을 활용한 불안 감소가 이후 다른 상황에서도 일반화될 수 있도록 도모하였다. 더불어 선행연구에 의하면 아동의 불안은 부모로부터의 불안의 모델링과 부정적인 양육태도를 통해 유발될 가능성이 있다고 하였다(Muris et al., 1996). 따라서 부모상담 시 주 양육자를 교육하고 훈련시키는 개입이 중요하므로(Barrett, Dadds, & Rapee, 1996; Gruner, Muris, & Merckelbach, 1999) 분리불안에 초점화된 CBPT의 심리교육을 통해 부모교육 및 훈련을 진행한다면 CBPT 접근법이 분리불안을 보이는 아동에게 더욱 효과적일 것으로 예상된다.

이에 본 연구에서는 분리불안 아동을 대상으로

인지행동놀이치료의 효과를 검증해보고자 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 인지행동놀이치료가 아동의 분리불안 감소에 영향을 미치는가?

둘째, 인지행동놀이치료가 분리불안 아동의 불안을 촉발하는 사고의 변화에 영향을 미치는가?

셋째, 인지행동놀이치료가 분리불안 아동의 불안 수준을 낮추는가?

넷째, 인지행동놀이치료가 분리불안 아동의 회피행동을 감소시키는가?

II 연구방법

1. 연구절차

1) 질적 사례연구

본 연구의 목적은 분리불안 아동의 인지행동놀이치료 과정과 변화과정을 이해하고자 하는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다양한 질적 연구방법 중 하나인 사례연구 방법(case study)을 사용하였다. 이는 사례연구 방법이 하나의 일정한 주제를 심층적으로 분석하고자 할 때 유용하며, 현상이나 맥락을 정확하게 규정하기 어렵거나 인과관계가 복잡한 경우 관계의 과정을 탐색하기에 적합한 방법이기 때문이다. 분석방법은 내담 아동의 모에게 녹화와 녹음에 대한 사전 동의를 구한 후 아동의 인지, 정서 및 행동의 변화를 알아보기 위해 일화기록 자료를 분석하는 방식으로 이루어졌다. 매 회기 진행이 끝난 후에는 녹화와 녹음내용을 듣고 녹취록을 기록하여 아동의

인지, 정서 및 행동의 반응을 분석하였다.

2) 연구자

본 연구자는 한국인지행동치료상담학회 1급(인지행동상담사, 인지행동놀이상담사) 자격 소지자이며, 아동·청소년·성인 상담 영역에서 수련기간 4년과 2년 이상의 임상경력을 가지고 있다.

3) 슈퍼바이저

본 연구에는 3인의 슈퍼바이저(인지행동치료전문가, 인지행동놀이치료전문가, 임상심리전문가)로부터 인지행동놀이치료에 대한 평가를 받았다. 3인의 슈퍼바이저는 모두 박사학위의 한국인지행동치료상담학회 수련감독자이며, 10~15년 이상의 임상경력을 가지고 있다.

4) 기간 및 장소

본 연구는 S시 M연구소 인지행동치료실에서 2018년 09월부터 2019년 1월까지 총 13회기를 실시하였다. 시간은 주 1회 아동 치료 40분, 부모상담 10분으로 진행하였다.

2. 연구대상

1) 기본 인적사항

본 연구대상은 6세 여아로 아동은 또래보다 다

소 작은 키(105cm)와 왜소한 체격으로 앞머리가 있고, 동그란 빨간색 안경을 쓴 귀여운 인상의 여아이다. 전반적인 위생 상태는 양호하였으나, 눈 맞춤 시 치료자를 뚫어지게 쳐다보거나 이와 반대로 어떤 때는 힐끔 힐끔 쳐다보며 눈치를 보는 듯한 행동을 많이 하였다. 특징적인 부분으로는 종종 혀 짧은 아기 같은 목소리를 내며 발음을 어눌하게 하는 것이었다. 모의 보고에 따른 연구대상자의 기본 정보는 아래의 <표 1>과 같다.

2) 치료 의뢰 경위

최근 어린이집 부모상담에서 담임교사가 아동의 지속적인 등원 거부와 또래와 잘 어울리지 못하는 아동의 특성에 대해 설명하며 놀이치료를 권유하여 우연한 기회에 지인을 통해 알게 된 본 연구소에 의뢰하게 되었다.

3) 이전 치료 이력

이전 치료 이력은 없는 것으로 보고되었다.

4) 주 호소 문제

모의 보고에 의하면 내담 아동의 주요 문제는 (1) 분리불안, (2) 아기처럼 말하고 행동하는 것이라고 하였다. 구체적으로 분리불안은 어린이집에 처음 입학한 만 2세부터 현재까지 지속적으로 등원을 거부하며 모와 분리하는 것에 어려움이 있다고 하였다. 아동은 항상 아침에 일어나자마자 오늘

<표 1> 초기 면접을 통한 아동의 기본정보

인적사항	신재희(가명). 여아. 당시 만 4세 3개월. 어린이집 6세반 재원.
가족관계	· 부(40대 초반, 고졸, 회사원) · 모(30대 후반, 대졸, 직장인) · 언니(7세, 초등학교 2학년 재학): 굉장히 소심하고, 겁이 많음. 놀이 시 내담 아동에게 무언가를 계속 시키고 지시하는 편임.

이 주말인지 아니면 평일이라 어린이집에 가야 하는지 물어보고, 어린이집에 가야 한다고 하면 가지 않겠다고 자주 떼를 쓰며 운다고 하였다. 치료자와의 놀이치료에서 아동은 입실 시 모와 같이 놀이실에 들어가겠다고 떼를 쓰거나 모가 잘 있는지 계속 확인하는 모습을 보이며 ‘엄마가 없을 것 같아.’라는 부적응적인 사고를 보고하였다. 다음으로 아기처럼 말하고 행동하는 것은 모가 생각하기에 큰 문제라고 보진 않지만 아동이 6세 또래와 다르게 문장이 아닌 유아 수준의 단어로만 말하는 것과 자신이 충분히 할 수 있는 행동에 대해서도 모에게 도와달라고 하는 것이라고 하였다.

5) 진단 및 증상

아동의 불안에 따른 인지적 증상, 정서적 증상, 신체·생리적 증상, 행동적 증상은 아래의 <표 2>와 같다.

6) 발달적 요인

내담 아동은 까다로운 기질로 어린 시절부터 입이 짧아 밥을 잘 먹지 않고, 밥투정을 자주하며 잠에서 자주 깨어 잠을 충분히 못자는 편이었다고 하였다. 내담 아동의 부모님은 비일관적인 양육태도를 보였는데, 평소에는 막내인 아동을 아기라고 부르며 아기처럼 대하지만 아동과 갈등이 생겼을 때는 평소 다혈질이 심해서 어떠한 설명 없이 갑자기

기 돌변하여 화를 내는 편이고, 모도 2-3번의 설명에도 아동이 말을 듣지 않으면 부와 같이 갑자기 화를 낸다고 하였다. 또한 모는 컨디션에 따라 컨디션이 좋으면 아동을 무조건 허용하며 요구를 받아주지만 피곤하여 컨디션이 좋지 않으면 전에 허락하였던 것도 갑자기 안 된다고 말하며 허락해주지 않는다고 하였다. 모는 아동에게 겁을 주는 설명방식으로 훈육한다고 하였는데 어린이집 등원 시 아동이 분리불안 증상을 보이면 모는 아동에게 “엄마는 출근해야 하고, 만약 네가 어린이집에 가지 않으면 혼자 집에서 무섭게 엄마를 기다려야 해.”라고 설명하였고, 자매가 싸우면 아동에게 “친가 집에 멀리 보내버린다.”며 겁을 준다고 하였다. 이러한 비일관적인 양육태도와 겁을 주는 훈육방식은 아동의 분리불안을 일으키는 인지적 왜곡(‘엄마가 나를 놓고, 데리러 오지 않을 거야.’)에 영향을 미쳐 불안을 높이고, 떼쓰기와 울음 등 같은 분리불안 행동을 발달시켰을 것으로 보인다. 내담아동의 모와 친언니는 겁이 많은 편인데 특히, 언니의 경우 불안이 굉장히 높은 편으로 사소한 것에도 자주 놀래서 소리 지르거나 운다고 하였다. 따라서 불안에 대한 모델링으로 아동이 처음에는 무서워하지 않았던 것들도 언니의 모습을 보고, 나중에는 똑같이 무서워하는 모습을 보인다고 하였다. 현재 자매가 각자의 방이 있음에도 언니가 혼자 자는 것을 너무 무서워하여 원래 혼자 자던 아

<표 2> 아동의 불안에 따른 진단 및 증상

인지적 증상	‘엄마가 사라지면 어떡하지.’, ‘엄마가 나를 데리러 오지 않으면 어떡하지.’
정서적 증상	불안, 두려움
신체·생리적 증상	심장이 빠르게 뛰다.
행동적 증상	엄마와 떨어지지 않으려고 떼를 쓴다.

동도 안방에서 다 같이 잠을 잔다고 하였다. 밤에 화장실에 갈 때도 무서워하여 자매가 모를 꼭 깨워서 셋이 같이 화장실에 간다고 하였다.

7) 환경적 요인

아동이 만 2세가 되던 때 모가 갑작스럽게 취직하게 되어 아동이 어린이집에 입학하게 되었다. 이 때, 모가 경황이 없어 아동에게 어린이집 입학이나 취업에 대한 사전 설명이 부족하였고 아동이 갑작스럽게 처음으로 모와 길게 분리되었다고 하였다. 처음 분리되던 날 아동은 하루 종일 모를 찾으며 울었다고 하였다.

8) 생물·의학·유전적 요인

생물·의학·유전적 요인은 해당 사항이 없는 것으로 보고되었다.

9) 강점

(1) 내담아동은 한 놀이를 시작하게 되면 다양한 놀이감을 추가하여 놀이 확장을 잘 시키는 편이다. 따라서 CBT의 기법을 놀이감을 활용하여 교육할

때 아동의 확장된 놀이양상에서 아이디어를 얻을 수 있었고, 아동이 CBT의 기법을 흥미 있게 받아들였다. (2) 아동은 스티커에 관심이 많고, 칭찬스티커를 붙이는 것을 매우 좋아하여 이는 회기 내의 분리불안을 위한 점진적 노출 훈련과 문제행동 수정에 유용하게 활용되었고, 부모교육에서 가정 내 아동의 떼쓰기 행동을 수정하는 데 도움이 되었다.

10) CBT 모델

아동의 불안에 따른 CBT 모델은 아래의 <표 3>과 같다.

3. 사례개념화

1) 사례개념화

내담 아동의 발달·성장 배경(ex. 까다로운 기질, 부모의 비일관적 양육태도, 겁을 주는 훈육방법, 불안에 대한 모델링, 소심한 성격, 또래관계, 밀착된 가정환경)으로 인하여 내담아동은 가정에서 지속적인 불안정감을 느꼈을 것이고, 이는 불안을 일으키는 스키마(‘엄마가 없는 세상은 안전하지

<표 3> 아동의 불안에 따른 CBT 모델

	1	2	3
상황	치료자와 놀이를 하다가 갑자기 놀이를 멈추고 깜짝 놀란 표정으로 모가 있는 뒤를 쳐다봄(아동의 분리불안으로 놀이실에 모가 같이 입실하였음).	집 앞에 어린이집 버스가 도착하여 등원을 위해 모가 아동에게 작별 인사를 함.	키즈 카페에서 아동이 안에 들어가서 트램펄린을 하고 싶어 하는 것 같아 모가 대기실에서 차를 마시며 기다리고 있을 테니 안에 들어가서 놀라고 함.
사고	‘엄마가 없을 것 같아. 없으면 어떡하지’	‘엄마가 (어린이집에 있는) 나를 데리러 오지 않을 거야’	‘내가 안으로 들어가면 엄마가 나만 두고 다른 곳으로 가 버릴 거야’
정서	불안, 두려움	불안, 두려움	불안, 두려움
행동	엄마에게 가서 안김.	어린이집에 가지 않겠다고 말하며 울고 떼를 씀.	엄마 옆에 꼭 붙어 있음.
스키마	‘(엄마가 없는) 세상은 안전하지 않아’ ‘(엄마가 없는) 세상은 무서운 곳이야’		

않아.’, ‘엄마가 없는 세상은 무서운 곳이야.’)의 발달에 기여했을 것이다. 또한 현재의 상황적 요인(ex. 엄마의 취직으로 인한 갑작스러운 분리, 언니와의 지속적인 비교)은 아동의 불안을 더욱 가중시켰던 것으로 보이고, 이에 대해 아동은 안정감이 없는 상황에 대한 지속적인 불안감으로 모와의 분리불안 증상을 보이는 것으로 사료된다.

2) 치료목표

(1) 아동

① 인지

CBT 모델을 이해하고, 생각에 따라 감정과 행동이 변화함을 인식한다. 분리불안을 일으키는 사고에 대한 인지 재구조화를 통해 자신의 부적응적인 사고를 수정하여 분리불안을 낮춘다. 아동의 자립행동을 증진시켜 자신의 능력에 대한 신뢰감과 유능감을 얻을 수 있도록 한다.

② 정서

분리불안을 인식하고, 이를 적절하게 표출하도록 한다.

③ 행동

호흡이완법을 통해 불안을 낮춘다. 연구실 입실시 아동이 떼를 쓰지 않고, 주 양육자인 모와 긍정적으로 분리될 수 있도록 한다. 어린이집 등원시 아동이 모와 안정적으로 분리될 수 있도록 한다. 아동이 자신의 요구를 떼를 쓰거나 울음으로 표현하지 않고, 자기주장 할 수 있도록 한다.

(2) 부모

아동의 분리불안에 대한 이해를 돕고, 비일관적인 양육태도를 일관적으로 수정한다. 또한 아동에게 불안을 일으키는 훈육방법을 인식시키고, 이를 수정한다.

3) 치료계획

(1) 아동

① 인지

CBT 모델을 이해하도록 한다. 매체물(인형극, 역할극)을 활용하여 아동의 분리불안을 일으키는 상황(연구소, 어린이집, 키즈카페)에서 떠오르는 부적응적인 사고를 적응적 사고로 인지 재구조화한다. 아동의 자립행동을 증진시키기 위해 놀이 상황에서 행동수정을 사용하여 아동이 스스로에게 신뢰감, 유능감을 얻을 수 있도록 한다.

② 정서

감정의 종류를 인식하고, 감정 self-monitoring을 통해 감정 rating 할 수 있도록 한다.

③ 행동

촛불 끄기를 활용하여 호흡이완법을 배운다. 연구실 내 분리불안에 관한 두려움의 위계구조를 구성하여 불안정도가 가장 낮은 것부터 가장 높은 정도로 점진적 노출을 하였다. 첫째, 모가 아동을 연구실 안까지 데려다주지 않고, 아동 스스로 입실할 수 있도록 한다. 둘째, 모와 아동은 연구실 바로 앞의 대기실 의자에서부터 점차적으로 멀어지며 최종적으로는 연구소 밖 대기실에서 대기하였다가 아동 혼자 연구실 안으로 입실하도록 한다. 칭찬스티커를 활용하여 아동이 모와 분리되는 경험을 긍정적으로 받아들일 수 있도록 한다. 인형극, 역할극 및 영상 등의 매체를 활용하여 올바른 자기주장 방법을 배우고, 이를 연습한다.

(2) 부모

모와 협력적 관계를 구축하여 적극적으로 치료에 참여하게 한다. 또한 매회기 아동의 분리불안 증상 감소를 위한 효과적인 심리교육과 훈육기술을 제공하여 가정에서 활용할 수 있도록 한다. 특

히, 연구소 내 아동의 분리불안 증상 감소를 위한 칭찬스티커를 활용한 점진적 노출은 가정 내에서도 스티커를 활용하여 아동의 행동 수정과 분리불안 증상에 대한 유관성을 관리하는 데 도움이 되도록 한다.

4. 연구도구

1) 개정판 아동용 불안 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale: RCMAS)

이 척도는 Reynold와 Richmond(1985)가 개발한 척도를 최진숙과 조수철(1990)이 한국판으로 번안, 표준화한 것을 사용하였다. 불안 28문항과 허구 9문항으로 총 37문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '예(1점)'와 '아니오(0점)'로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 불안이 높음을 의미한다. 본 연구에서 아동은 사전 26점(중증도 불안)에서 사후 9점(정상)으로 나타났다.

2) 아동용 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory for Children: STAIC)

이 척도는 Spielberger(1972)가 아동의 불안을 측정하기 위해 개발한 것을 김정택(1978)이 한국판으로 번안, 재구성한 척도를 사용하였다. 총 20문항이며, 각 문항은 3점 평정척도(1점: 전혀 느끼지 않는다~3점: 자주 느낀다)로 되어 있다. 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 아동은 사전 52점(매우 높은 불안)에서 사후 26점(정상)으로 나타났다.

3) Affect in Play Scale-Brief Rating Version (APS-BR)

이 척도는 Sacha Cordiano, Russ와 Short(2008)가 개발한 것으로 아동의 놀이에서 나타나는 정서 표현의 빈도, 조직력, 상상력, 안정감을 평가한다. 놀이 세션은 5분간 인형극으로 진행되며 평가는 놀이 세션 동안 본 연구자가 진행하였다. 놀이 도구는 구조화되어 있으나 놀이 방법은 개인차가 나타날 수 있도록 비구조화되어 있다. 각 문항은 4점 평정척도로 평가하게 되어 있다. 위의 <표 4>는 해당 아동에 대한 APS-BR의 검사결과이다.

<표 4> APS-BR의 검사결과

조직력 (1점)	놀이 시 사건의 연관성이 없고, 아무런 인과관계가 없었음. 사람 인형의 항문, 겨드랑이 부분에 호기심을 보였는데, 특히 항문에 많은 관심을 보였음.
상상력 (2점)	아동이 블록을 끼워 맞추고 '악어'로 변신시켰음.
안정감 (1점)	사람 피규어를 보고 성별을 궁금해하며, 부끄러워하는 모습을 보였음. 놀이를 즐기지 못하고 옷을 끌어올려 얼굴을 가리며 부끄러워하였음. 연구자에게 시간이 얼마나 남았는지 자주 물어보고, 엄마한테 가고 싶다고 칭얼거렸음.
정서 표현의 빈도: 불안/두려움 (3점)	아동은 시계를 자주 쳐다보며 연구자의 눈치를 살피고 불안해하였음. 허 짧은 아기 목소리를 계속 내었고, 처음에는 사람 피규어에 대한 두려움을 보고하지 않았으나, 시간이 지날수록 사람 피규어의 머리카락이 징그럽고 무섭다며 자신의 손과 발로 밀쳤음. 이때부터 엄마가 보고 싶다며 울먹거리고, 무서워서 엄마한테 가겠다고 말하였음.

〈표 5〉 회기별 치료목표와 치료기법

회기	치료목표 & 치료기법
초기 (1-3회기)	초기단계는 놀이 구조화(안정감 도모, 행동수정)와 놀이의 규칙성에 초점을 두었다. 또한 CBT 모델 이해와 감정 인식&감정 rating을 위한 감정캐릭터 활동을 진행하였다.
중기 (4-9회기)	중기단계는 분리불안에 대한 점진적 노출과 이를 위한 불안의 위계를 구성하였다. 이때, 칭찬스티커를 활용하여 아동이 모와 분리되는 경험을 긍정적으로 받아들일 수 있도록 하고, 안정적인 분리를 도모하였다. 또한 아동이 분리불안 상황에 대해 self-monitoring 할 수 있도록 그림동화책과 영상 등을 활용하였다. 특히, 아동이 인지적 재구성을 할 수 있도록 역할극과 인형극에 중점을 두었다.
종결 (10-13회기)	종결단계는 연구실에서 보이는 모와의 안정적인 분리를 일반화시키기 위한 분리불안 장소를 한정(어린이집, 학원, 키즈카페)하여 역할극과 인형극을 활용한 인지 재구조화 작업을 복습하고, 분리불안에 대한 대처방법을 코핑카드로 제작하였다.

〈표 6〉 영역별 변화 과정

영역	변화 과정
인지	초기에 탐색된 ‘엄마와 떨어지면 엄마가 사라질 거야.’, ‘엄마가 나를 데리러 오지 않을 거야.’에 대한 부적응적인 사고는 ‘엄마는 밖에서 나를 기다리고 있어.’, ‘내가 재미있게 놀다가 밖으로 나가면 엄마가 나를 기다리고 있어.’, ‘엄마는 나를 꼭 데리러 올 거야.’로 변화되었다.
정서	인지 재구조화를 통한 분리불안에 대한 사고의 변화와 호흡이완훈련에 따라 아동의 불안이 낮아지며 점차적으로 모와의 분리불안 모습을 보이지 않았다. 따라서 모와의 분리된 상황에서도 아동은 불안해하지 않으며 안정감을 갖고 놀이에 몰입하였다.
행동	점진적 노출을 통해 아동은 모와 긍정적으로 분리되어 아동 스스로 연구소 밖 대기실에서 연구실 안까지 들어올 수 있게 되었다. 이러한 연구소에서의 모와의 안정적인 분리 행동은 어린이집, 미술학원 및 키즈카페에서도 일반화를 보였다.

■ 인지행동놀이치료 회기별 과정

초기 단계(1-3회기)

<초기면접>

약속한 시간이 되어 아동을 데리러 가자 대기실에서 아동, 언니, 엄마가 셋이 앉아 있었다. 치료자가 아동에게 인사하며 입실을 알리자 아동이 치료자를 멀뚱멀뚱 쳐다보다가 고개를 끄덕이며 알겠다고 하였다가 엄마를 한 번 쳐다보더니 다시 고개를 저으며 싫다고 거부하였다. 설명과 설득 끝에 모와 같이 셋이 입실하였는데 아동이 놀이실 입구에서 “안아줘 엄마”라고 말하며 모에게 안겼다. 모

가 아동을 안아서 신발을 벗긴 다음 놀이실바닥에 앉았다. 모는 놀이실 문 바로 앞에 앉아 치료자의 요청에 따라 아동이 놀이에 몰입하면 조용히 나가기로 하였다. 아동은 구조화(치료자 소개, 시간, 장소 등) 후에 치료자와 잘 놀다가도 모가 뒤에 있는지 돌아보며 계속 확인하는 행동을 보였다. 이후에는 놀이에 몰입하여 모가 나가는 인기척을 느끼지 못하였다. 아동은 주로 혀 짹은 목소리로 단어로만 치료자와 의사소통하였으며 던지기, 막기 등의 간단한 행동 위주로 놀이를 하였다. 아동은 몇 분이 흐른 뒤 모가 없어진 것을 알고, 불안해하여 치료자가 엄마는 화장실에 잠깐 가셨다고 설명하자 아동이 잠시 놀이에 집중하는 듯 보였다가 엄마를 찾으러 간다며 퇴실하였다.

<부모상담>

아동은 모를 보고 짜증을 내며 모가 입실하지 못하게 음료수를 사달라며 떼를 부렸다. 실랑이 끝에 난감해하던 모가 결국 휴대폰을 아동에게 주고 입실하였다. 치료자는 먼저 아동과 마찬가지로 모에게도 치료 전반에 관한 설명으로 구조화한 후에 아동의 주 호소 문제에 영향을 주는 기질(까다로운), 발달사, 양육사 등의 초기면접과 함께 아동의 특징적인 모습과 놀이 양상에 대하여 간단하게 설명하였다. 치료자는 아동의 등원거부와 연결시켜 아동의 분리불안에 대해 질문하였다. 모는 아동의 문제행동의 원인을 자신의 비밀관적인 양육태도 때문인 것 같다고 자신을 탓하고, 이에 따른 죄책감에 대해 말하였다.

<1회기>

초기면접과 같이 놀이치료 전반에 대한 내용을 아동과 문답하며 구조화한 후에 기본 감정 5개를 통해 감정 교육을 실시한 후 감정 맞추기 놀이를 하였다. 아동은 치료자가 제시한 카드 외에 사랑스러움 카드를 추가하고 싶다고 하여 치료자가 사랑스러움이 어떤 감정인지 물어보자 아동이 엄마를 볼 때 눈에서 하트가 뿜뿜하고 나오는 게 사랑스러움이라고 하여 치료자의 칭찬과 함께 카드를 추가하여 총 6개의 기본 감정을 상황과 감정에 연결시켜 교육하였다. 맞추기에서 아동은 자신이 추가시킨 감정 카드에 대해서도 맞추지 못하며 전반적으로 감정 이해의 어려움을 보였다. 여러 번의 반복 끝에 간헐적으로 맞추게 되었다. 이에 따라 치료자가 지난 초기면접 때의 아동의 모습을 인형극으로 보여주고, 아동이 엄마가 뒤에 있는지 쳐다봤을 때 어떠한 감정을 느꼈는지 감정카드를 선택하게 하

였다. 아동이 '불안' 카드를 선택하여 치료자가 불안한 이유를 물어보자 아동이 "엄마가 없을까봐."라고 대답하였다. 이후에는 라포형성을 위하여 아동이 원하는 놀이를 진행하였다. 아동은 주로 색깔 모래나 카드 등 자신이 선택한 놀잇감을 바닥에 확 쏟는 모습을 보이거나 어려울 것 같은 부분에 대해 치료자에게 바로 "도와줘."라고 말하며 도움을 요청하는 모습을 보였다. 치료자는 아동의 도움에 대해 구체적으로 물어보며 뚜껑을 반만 열어주고 아동이 열어 볼 수 있도록 하며 최소한의 도움으로 아동이 직접 할 수 있도록 하였다.

<부모상담>

아동은 떼를 부리며 모의 입실을 방해하였다. 입실 후에 치료자가 모에게 분리불안에 대한 심리교육을 진행하였다. 심리교육은 분리불안과 관련된 CBT 모델의 그림과 치료자가 제작한 분리불안 유인물(분리불안의 원인, 까다로운 기질과의 연관성, 양육태도와의 연관성 등)을 통해 치료자가 먼저 설명하고, 그 이후에 모가 이와 관련된 질문을 하였다. 모는 아동의 계속적인 등원거부로 걱정이 된다고 하였다. 치료자가 오늘은 연구소에서 아동이 분리불안 모습을 보이지 않았음을 말하였다. 이에 대해 모는 사실 놀이시간 전에 엄마를 찾지 않고 잘 들어가면 아동이 좋아하는 영상을 틀어주겠다고 약속하여 영상을 바로 보고 와서 잘 입실한 것 같다고 하였다. 치료자가 아동의 분리불안에 도움이 되지 않는 방법임을 설명하며 다음부터는 강화물을 제시하지 않도록 요청하였다. 모에게 치료 목표에 대해 설명하고 합의하였다.

<2회기>

입실 시 아동이 문을 활짝 열고 웃으며 뛰어왔

고, 뒤따라 모가 소리치며 아동의 행동을 제지한 후 치료자에게 연신 죄송하다고 사과하였다. 감정 교육을 통해 감정을 인식하고 유인물을 통해 감정 캐릭터를 그리게 하였다. 이후에는 차례로 퀴즈를 내고 맞추는 놀이를 하였다. 아동은 슬픔이는 눈물을 흘리고, 버럭이는 얼굴이 빨갛고 소리를 지른다고 하여 치료자가 상황-신체·생리적 반응-감정을 연결시켜 설명하였다. 다음으로 인형극을 통해 아동의 분리불안과 어린이집에서의 태도를 파악하였다. 분리불안에 대한 주제는 나오지 않았으나 아동의 퇴행 행동(혀 짧은 목소리, 문장이 아닌 단어로 얘기)의 모습이 인형으로 자주 표현되었다. 치료자가 선생님 인형은 어떻게 행동하고 말하면 좋겠는지 물어보자 아동이 갑자기 어린이집에서는 아기인 척을 하면 선생님에게 혼난다고 말하며 집에서는 아기인 척을 해도 혼나지 않는다고 하였다. 치료자가 아기인 척을 하는 이유를 물어보자 아동이 “엄마가 안아줘, 귀여워”라고 대답하였다. 아동과 라포형성과 행동수정을 위한 자유놀이 시간이 되어 아동이 카드 놀이감을 선택하였다. 아동은 이번 회기에서도 치료자를 한 번 쳐다보더니 카드 꺾을 열어 안에 있던 내용물 전체를 바닥에 확 쏟는 모습을 보였다. 치료자가 이러한 행동을 아동이 보일 때마다 일관성 있게 반복하여 아동이 스스로 줄 수 있도록 하였다. 이후부터 놀이감을 확 쏟는 모습은 놀이시간이 끝날 때까지 나타나지 않았다. 아동은 개구리 잡기 놀이에서 막대를 사용하여 잡으려고 시도한 후에 자신의 마음대로 잡지 않으면 소리를 지르거나 짜증 섞인 우는 목소리를 내며 불편한 감정을 표출하였고, 이후에는 규칙을 무시하고 즉시 손을 사용해서 개구리를 잡는 모습을 보였다. 치료자가 아동의 감정을 읽어주고, 막대를

사용하여 천천히 하나씩 다시 잡게 기다려주었다. 아동이 하나씩 다 잡은 후에는 치료자가 규칙을 천천히 잘 지킨 부분에 대해 격려하였다.

<부모상담>

아동이 떼를 부리며 모의 입실을 방해하여 입실이 늦춰졌다. 치료자는 모에게 아동이 가정에서 퇴행 행동을 보이면 무시하고, 만약 놀이에서 퇴행 행동을 보이면 받아주도록 하였다. 또한 아동이 6살 아이다운 행동(아기 목소리 내지 않고, 자신이 직접 시도해보는 것)을 했을 때는 구체적인 설명을 통한 칭찬 방법을 교육하였다. 이후에는 부모의 비일관적인 행동에 따른 아동의 분리불안에 대해 설명하였다. 모는 눈물을 흘리며 치료자에게 죄송하다고 연신 말하며 오늘 교육받은 것들을 토대로 가정에서 노력하겠다고 하였다.

<3회기>

감정점검을 통해 아동이 현재 느끼는 기분에 대해 이야기를 나누었다. 아동은 저번 회기에 배운 감정에 대해 잘 기억하였고, 처음 하는 감정 rating에 대해서도 손가락을 활용하여 감정의 강도를 인식하였다. 하지만 자신의 기분에 대한 인식 이전의 감정을 느끼게 된 상황에 대해서는 설명하지 못하였다. 따라서 유인물을 통해 상황과 감정을 연결시키는 활동을 진행하고, 감정 캐릭터 그림으로 표현하게 하였다. 놀이양상은 아동이 처음 해보는 화살 쏘기와 같은 놀이에서 치료자가 알려주면 유심히 지켜보며 천천히 따라 하였다. 과거와 달리 쉽게 도움을 요청하거나 포기하기 보다는 열심히 노력하여 결국에는 자신이 원하는 장소에 화살을 맞혔다. 아동이 노력해서 성취한 상황과 놀이 상황에서 손을 사용하지 않는 것과 상대방의 차례에 기다려

주는 등의 규칙을 잘 지켰을 때는 등을 두드려주고, 머리를 쓰다듬어 주는 신체적인 강화와 언어적인 강화(“손을 사용하지 않고도, 놀이를 재미있게 할 수 있어. 재회가 규칙을 잘 지켜서 선생님과 재회의 기분이 기뻐” 등)를 통해 아동의 긍정 행동을 증진시켰다. 그러나 아동은 여전히 자신의 마음대로 되지 않을 때는 손을 바로 사용하여 규칙을 어기는 모습을 보여 이때는 반복적으로 규칙에 대해 구조화하였다.

<부모상담>

모는 어린이집 등원 시 아동의 분리불안은 여전히 매일 심하다고 하였다. 그러나 가정에서 저번 회기 치료자가 피드백한 방법대로 아동을 양육하자 아동의 퇴행 행동들은 과거보다 덜하다고 하였다. 따라서 치료자가 앞으로도 일관적으로 행동할 것을 요청하며 모가 한 주간 아동 때문에 가장 힘들었던 한 가지 일을 구체화시켜 양육방법, 칭찬스티커 활용 방법, 감정 읽어주는 방법을 교육하였다.

중기 단계(4-9회기)

<4회기>

감정점검을 통해 아동이 오늘 느꼈던 기분에 대해 이야기를 나누었다. 이후에 아동과의 대화를 통해 치료자가 파악한 상황-감정-신체·생리 반응을 연결시켜 읽어주었다. 이후에는 새로운 감정을 추가하여 교육하고, 맞추기 놀이를 통해 감정에 대한 인식을 증진시켰다. 불안의 감정에 집중하여 호흡이완훈련을 하였다. 아동이 존댓말 하는 횟수가 늘어났으며 치료자에게 바로 도움을 구하기보다 자신이 먼저 노력해보고 안 되는 상황에서 도움을 구

하였다. 그러나 여전히 자신의 뜻대로 되지 않으면 손을 바로 사용하는 모습을 보여 치료자가 아동의 감정을 읽어준 다음 낚시 상황에서 낚시대에 물고기가 잡히지 않는다고 해서 손을 사용하면 물고기를 잡을 수 없다는 규칙에 대해 구조화하였다.

<부모상담>

모가 입실하려고 하자 아동이 갑자기 사탕이나 간식을 달라고 하며 떼를 쓰는 모습을 보였다. 입실 후에 모가 지난 피드백을 토대로 칭찬스티커를 활용하였는데 아동이 굉장히 말을 잘 들었다고 하였다. 그러나 이제는 밥을 씹지 않고, 밥투정을 하는 등 다른 부분에서 짜증을 부리는 것 같다고 하여 치료자의 질문(‘아침, 점심, 저녁 중 어느 시간대에서 밥투정을 하며 짜증을 부리는지?’, ‘어린이집 가기 전 아침밥을 먹을 때 짜증을 부린다고 하였는데 모는 이때 어떻게 대처하였는지?’ 등)을 통해 상황을 구체화시키고, 그에 따른 훈육방법을 교육하였다. 또한 호흡이완훈련에 대해 설명하고, 모의 불안과 훈육에도 도움이 됨을 인식시켜 가정에서 아동과 같이 해보도록 권유하였다.

<5회기>

입실 시 아동이 모와의 분리불안을 보였고, 모에게 “엄마도 같이 들어가 무서워”라고 말하며 모의 손을 잡고 입실하지 않았다. 모는 난감해하며 안절부절하였고, 치료자가 아동에게 기다리겠다고 말하며 놀이실 안에서 10분간 기다려주었다. 치료자가 아동에게 오늘은 뽀로로 영상을 시청할 텐데 늦게 들어오면 뽀로로 영상을 보는 시간이 줄어 든다고 말하자 아동이 “나는 뽀로로 싫어해!”라고 소리치며 모를 대기실 바로 앞에 있는 의자에 앉히고 “엄마 여기서 앉아서 기다려!”라고 당부한 다음

입실하였다. 먼저 저번 회기에 배운 촛불 끄기를 3번하고, 감정점검을 통해 오늘의 기분을 확인하고, 감정 rating까지 진행하였다. 아동은 다른 회기보다 더 심하게 혀 짹은 목소리를 내어 치료자가 아동의 말을 이해하지 못해 되묻는 경우가 많았다. 뽀로로 영상을 통해 주인공이 느끼는 생각과 감정을 맞추는 놀이와 함께 자신의 감정을 인식하는 것이 얼마나 중요한 일인지에 대해 교육하였다. 아동은 놀이 시에 여전히 자신의 뜻대로 되지 않을 때 바로 손을 사용하였다. 따라서 치료자가 규칙에 대해 일관적으로 구조화하였다.

<부모상담>

모는 어린이집에서의 아동의 분리불안이 과거보다 1-2번 정도 줄은 듯 보이고, 최근 새로 다니게 된 미술학원에서 평일에 다닐 때는 분리불안의 모습을 전혀 보이지 않았다고 하였다. 그러나 주말에 보강 때문에 미술학원에 한 번 갔을 때 크게 분리불안 모습을 보였다고 하였다. 이후부터는 과거처럼 장소를 불문하고 분리불안을 보이며 갑자기 더 심해진 것 같다고 하였다. 치료자가 질문을 통해 사전에 충분한 설명이 되었는지, 일관성있게 양육하였는지를 파악하며 부모교육을 진행하였다. 숙제로 가정에서 호흡이완훈련을 아이와 같이 할 수 있도록 하고, 아이에게 허용되는 것과 허용되지 않는 것을 3가지씩 다음 시간까지 아동과 상의하여 적어오도록 요청하였다.

<6회기>

입실하여 먼저 점진적 노출을 위한 칭찬스티커에 대한 설명 후 앞으로 연구소 대기실에 왔을 때 엄마와 인사하고, 혼자 씩씩하게 입실하면 스티커 한 개를 붙일 수 있고, 놀이가 끝난 후 부모상담 시

간에도 의자에 앉아 기다리면 스티커를 하나 더 붙여주겠다고 하였다. 아동의 동의를 얻은 후에 연구실에서의 불안의 위계구조를 구성하였다. 다음으로 촛불 끄기를 3번 깊게 호흡하고, 감정체크와 감정 rating을 하였다. 이때는 아동이 자신의 상황-감정-감정의 강도를 잘 얘기하였다. 그림책을 활용하여 주인공이 느끼는 상황-감정-행동을 찾게 하였다. 치료자는 이때마다 아동이 찾은 것을 토대로 상황 다음에 생각을 넣어 차례대로 연결시켜 설명하였다. 마무리 활동으로는 주인공의 상황과 감정을 알려주고, 어떤 생각 때문에 감정을 느끼게 되었는지 아동이 고르도록 하였다. 이때, 주인공의 생각은 치료자가 말해주는 2가지 예시의 상반된 생각 중 고르도록 하였다.

<부모상담>

모는 칭찬스티커를 통해 아동의 긍정적인 행동이 여전히 유지되고 있음을 설명하였다. 치료자는 저번 회기 숙제를 검토하고, 모와 같이 협의하여 수정한 다음 모가 아동의 행동 중 허용되는 것과 허용되지 않는 것의 각 3가지 사항을 아동에게 설명하고, 유인물을 냉장고에 붙인 다음 그대로 일관성있게 행동할 것을 요청하였다. 또한 아동이 치료입실 전 모에게 얻은 점진적 노출 동의와 위계구조를 토대로 아동과 정한 최종 위계구조를 상세하게 설명하였다. 아동은 부모상담 내내 대기실 의자에 앉아 잘 기다려주었고, 스티커를 붙일 수 있었다.

<7회기>

아동은 일어나서 모를 쳐다보며 “엄마 갔다 올게 안녕~”이라고 씩씩하게 인사하였고, 모도 연구실 바로 앞에 있는 대기 의자에 앉아 아동을 기다리겠다고 약속하였다. 아동이 입실하여 치료자

가 바로 아동의 행동에 대해 칭찬하며 스티커를 붙이는 것에 대한 구조화를 하였다. 감정점검을 하였는데 아동이 기쁨(5점)이라고 하며 자신이 엄마의 말을 잘 듣고, 어린이집 갈 때 울지 않고 갔기 때문에 엄마에게 혼나지 않고, 칭찬을 받았다고 하였다. 치료자가 울지 않고 잘 등원한 것에 대해 질문하자 아동이 “엄마가 화내는 게 싫고, 엄마가 혼내는 게 싫어서 엄마한테 인사하고 씩씩하게 어린이집 갔어”라고 대답하였다. 치료자가 즉각적으로 감정카드를 활용하여 아동이 씩씩하게 등원함으로써 모와 아동 모두 기분이 기쁨인 것을 인식하게 하였다. 촛불 끄기를 3번 진행하고, 영상을 통해 주인공이 불안, 화의 기분을 느꼈을 때 어떻게 말로 표현하여 대처하는지를 배우고, 어린이집 등원 시 모와의 갈등 상황에서 아동이 어떻게 대처할지에 대해 문답을 통해 맞추게 하였다. 마지막으로 뿌로 영상을 통해 CBT 모델을 교육하고, 화이트보드를 활용하여 감정을 일으킨 생각을 찾는 연습을 하였다.

<부모상담>

모는 유인물을 통해 아동에게 일관적으로 양육하였던 상황들을 얘기하였다. 모는 아동이 일주일간 어린이집 등원도 잘하고, 긍정적인 모습을 계속 보여줘서 불안하다고 하였다. 치료자가 모가 일관적으로 잘 해 나갔기 때문에 아동의 태도가 변화된 점을 알려주고, 모를 격려하였다. 모는 이제 다 괜찮지만 아동의 식습관이 문제라며 불만을 토로하였다. 치료자가 이에 대한 훈육방법을 교육하였다.

<8회기>

연구실 바로 앞에서 아동이 모에게 활짝 웃으며 인사하고, 모도 아동에게 기다리겠다고 약속하였다. 아동은 입실한 후 바로 스티커를 붙였다. 감정

점검(기쁨, 5점)하고, 영상과 함께 치료자가 제작한 유인물을 통해 CBT 모델을 교육하였다. 말풍선을 사용해서 생각을 찾도록 하고, 아동에게 분리불안을 일으켰던 등원 상황을 인형극을 통해 self-monitoring하게 하였다. 아동은 self-monitoring에서 상황, 감정, 신체·생리, 행동은 잘 찾았으나 생각 찾는 것을 어려워하였다. 따라서 치료자가 아동의 생각을 유추해 2개의 보기를 주고, 아동이 생각을 선택할 수 있도록 도와주었다. 아동이 어린이집 등원 전 아침 식사 시간에 밥투정을 하며, 밥알을 앞니 뒤에 붙이고 안 씹는 등의 지연행동을 함으로써 등원 시간이 늦어지는 상황에 대해 인형극을 활용하여 아동의 생각을 탐색하고자 하였으나 탐색하지 못하였다. 따라서 올바른 식습관 형성을 알려주고, 밥을 꼭꼭 씹어 먹는 것의 중요성을 영상을 통해 인식하게 하였다. 놀이를 통해 밥을 잘 씹어 먹는 것의 장·단점 찾기를 진행하고, 마지막에는 구강 모형을 통해 같이 천천히 음식을 씹어먹는 연습을 하였다. 아동이 흥미를 가지고 활동에 몰입하는 모습을 보였다.

<부모상담>

아동이 놀이치료를 받으며 평소에 잘 해왔는데 이번 한 주간에는 안 좋은 모습을 한 번 보였다며 모는 부와 아동 둘의 갈등 상황에 대해 설명하였다. 치료자가 아동에게는 일관성과 아동의 눈높이에 맞춘 구체적인 설명도 중요하지만 제일 중요한 것은 설명 전에 아이의 감정을 읽어주는 것이라고 말하며 감정 읽는 방법을 교육하였다.

<9회기>

모는 연구실 문에서 조금 떨어진 의자에 앉아 있었고, 아동이 노크한 후에 조심스럽게 입실하였

다. 치료자가 아동의 표정을 보고, 기분이 안 좋아 보인다고 하자 아동이 울었다고 대답하였다. 치료자가 아동이 self-monitoring 할 수 있도록 질문을 통해 상황을 구체화시켰다. 이후 감정점검(슬픔, 5점)을 하고, 어린이집에 놓고 온 토끼모자 사건에 대해 아동이 스스로 self-monitoring하며 설명하도록 하였다(“토끼모자 어린이집에 놓고 왔는데 바로 안 가면 토끼모자 없어질 거야. 엄마가 여기 와야 한다고 다시 못 가게 해서 엄마 미워서 막 소리 지르고 막 울었어 5점만큼 슬퍼요”). 아동은 어린이집 하원 시 깜빡하고 토끼모자를 놓고 오게 되었는데 연구소 입실시간이 다 되어 다시 가지러 가지 못하게 되었다고 설명하였다. 이때, 아동은 자신은 토끼 모자가 사라졌을 것이라고 생각해서 소리치고 울고 불며 지금 빨리 어린이집에 가자고 떼를 부렸다고 한다. 인형극과 화이트보드(생각 말풍선)를 활용하여 아동의 생각을 물어보자 아동은 “바로 찾으러 가지 않으면 토끼모자가 없어질 거야”, “엄마는 맨날 내 말만 안 들어줘”라고 대답하여 아동의 부적응적인 두 가지 사고를 파악하였다. 이때, 치료자가 “어린이집에서 아끼던 물건을 잃어버렸던 적이 있어?”, “어린이집에서 물건을 잃어버리면 어떻게 찾을 수 있을까?”, “어린이집에 꼭 가지 않고, 어린이집 선생님에게 토끼모자가 있는지 확인할 수 있는 방법은 없을까?”, “엄마가 재희 말을 단 한 번도 들어준 적이 없었을까?”, “재희가 울지 않고, 엄마한테 부탁했을 때 엄마가 들어줬던 적은 없었을까?” 등의 질문을 통해 아동이 울지 않고 자신의 생각과 감정을 표현하며 모에게 부탁하였을 때 ‘엄마는 내가 울거나 떼쓰지 않고, 말로 부탁하면 들어줘’로 인지재구조화 하였다. 수정 후에는 엄마에게 어떻게 말하면 좋을지 알아 보고, 감

정을 더 찾아보도록 하여 슬픔 외에 불안도 찾을 수 있도록 하였다. 이후에는 최종적으로 역할극을 통해 연습하였고(“엄마 어린이집에 토끼모자를 두고 와서 5점만큼 많이 불안해요. 어린이집 선생님한테 토끼모자가 있는지 전화해주세요”), 마지막 활동으로는 아동이 좋아하는 화이트보드와 감정 카드를 활용하여 생각에 중점을 둔 self-monitoring 활동을 하였다.

<부모상담>

먼저, 오늘 회기 내에서 진행한 ‘토끼모자 사건’의 인지재구조화에 대해서 모에게 설명한 다음 앞으로 아동이 울거나 떼쓰지 않고, 모에게 생각과 감정 표현을 하며 부탁했을 때 모가 적절하다고 생각되면 먼저 아동의 감정을 읽어주고, 최대한 아동의 요구를 들어주기로 약속하였다. 다음으로 목표에 대한 중간 점검을 통해 아동의 분리불안이 현재는 어떠한지 파악하였다. 모는 현재 아동이 놀이실에서 모와 분리가 잘 되고 있지만 어린이집이나 외부에서는 간헐적으로 주 1-2회 정도 분리불안 증상을 보이기 때문에 현재 점수로 수치화하면 5점 정도라며 7-8점(익숙한 장소에서는 분리불안을 보이지 않음) 정도가 되면 좋겠다고 하였다.

종결 단계(10-13회기)

<10회기>

휴일로 2주 만에 연구소에 와서 아동이 경미한 분리불안을 보이며 모에게 안겨서 놀이실에 데려다 달라고 말하였다. 모가 안아서 데려다주자 아동이 신발을 벗고 신는 행동을 반복하였다. 모가 신발을 벗겨주겠다고 하자 아동이 신발을 바로 신었다. 이후에 아동이 놀이실 안 책상에 보이는 칭찬

스티커 판을 슬쩍 보는 모습을 보고 치료자가 아동 앞으로 가져가자 아동이 모에게 자신을 안아서 놀이실 안에 놓아달라고 하였다. 모가 안아서 놓아주자 아동이 모에게 인사한 후 자신이 붙이고 싶은 스티커를 선택해서 붙이고 만족하는 표정을 지었다. 모가 아동에게 밖에서 기다리겠다고 말하고, 퇴실하였다. 회기가 시작되어 먼저 아동의 감정점검을 하고, 인형극으로 키즈 카페에서 아동이 놀지 못하고 모에게 붙어있는 상황을 연출하며 아동의 생각을 탐색하였다. self-monitoring을 통해 아동이 모와 떨어지면 모가 자신을 두고 어디론가 가 버리거나 사라질까 봐 엄마와 떨어질 수 없다는 생각을 찾아 CBT 모델로 연결시켜 알려주었다. 걱정나무 활동을 통해 장소마다 아동의 불안을 일으키는 생각을 잎사귀로 표현하여 다 적어 붙이고, 치료자의 질문을 통해 아동의 생각을 바꾸는 인지재구조화 활동을 하였다. 활동을 통해 아동은 ‘엄마가 밖에서 나를 기다리고 있어’의 생각으로 수정하고, 앞으로 퇴실 후에 실제로 아동의 생각처럼 엄마가 기다리고 있는지 확인하자고 하였다. 이후 치료자가 아동에게 아동의 생각 변화를 통해 불안한 감정에서 기쁨 감정으로 바뀐 것을 인식시켰다.

<부모상담>

오늘 회기에서 오랜만에 분리불안을 보인 것을 말하고, 어린이집 등원 때는 괜찮았는지 파악하였다. 모는 휴가와 휴일로 4일간 쉬고 오늘 등원을 하였더니 아동이 울면서 모와 떨어지지 않으려고 해서 어린이집 교사가 아동을 안고 반으로 들어갔다고 하였다. 치료자가 사전에 아동에게 충분한 설명이 있었는지 확인하고, 앞으로도 일관성 있는 태도와 아동의 연령에 맞는 쉬운 단어를 사용하여 사전 설명이 필요한 것을 강조하였다. 더불어 분리불안

에 대해 모가 더 불안해하며 조급해하는 모습을 알려주고, 호흡이완을 통해 침착한 모습을 보여야 아동의 분리불안에 도움이 되는 것을 인식시켰다.

<11회기>

연구실 문에서 조금 떨어진 곳에 모가 앉아 있었고, 아동이 노크하여 치료자가 들어오라고 말하자 아동이 문을 열고 입실하였다. 종결 예정 안내를 하고 칭찬스티커를 붙였다. 칭찬스티커를 붙일 때 저번 회기에 배운 인지적 재구성을 복습하게 하고, 놀이가 끝난 후에 밖에 나가서 엄마가 기다리고 있는지 확인하자고 하였다. 아동은 감정점검에서 기쁨(5점)이라고 하며 한 주 동안 엄마에게 혼나지 않았다고 하여 치료자가 이유를 물어보자 아동은 자신이 엄마 말을 잘 듣고, 어린이집 등원 시 울지 않고 잘 갔기 때문이라고 말하였다. 치료자가 힘들었을 것 같은데 어떻게 울지 않고, 어린이집에 잘 갈 수 있었는지 이유를 물어보자 아동은 “엄마가 어제 2시까지 온다고 했는데 진짜 2시까지 왔어! 해피”라고 웃으며 말하였다. 치료자가 바로 아동의 감정을 반영해주고, 생각이 바뀌면서 감정도 기쁨으로 바뀐 것을 확인시켜주었다(“재희가 원래 엄마는 재희 혼자 놓고 어린이집에 데리러 오지 않는다고 생각해서 소심이랑 슬픔이었는데, 이제는 엄마가 재희를 2시에 데리러 온다고 생각이 바뀌니까 기쁨이로 변했네?”). 인형극을 통해 인지적 재구성을 하였고, 최근 아동이 모에게 혼났던 상황을 구체화시켜 아동이 어떻게 행동하면 엄마의 분노가 기쁨으로 바뀔 수 있을지 치료자의 모델링을 통해 연습하였다. 감정 보물찾기 놀이를 통해 아동의 적절한 행동에 따라 치료자의 기분이 달라지는 것을 인식시키고, 반대로 치료자의 어떠한 행동이

아동의 기분을 좋게 만들어 모두 기분이 좋아질 수 있는지 인식시켰다. 더불어 아동이 감정카드를 눈에 보이는 한 장소에 전부 숨기고, 치료자에게 힌트도 계속 주는 모습을 보여 치료자의 적절한 모델링을 통해 아동의 인지를 촉진할 수 있도록 하였다. 퇴실 시 종결에 대한 안내를 다시 하자 아동이 이유를 물어보았다. 따라서 치료자가 긍정적으로 변화된 아동의 모습을 설명하였다. 종결 예정에 대한 안내 후 퇴실하여 실제로 엄마가 아동을 기다리고 있는지 같이 확인하였다.

<부모상담>

아동이 아까 마시던 음료수를 달라고 하여 모가 차분하게 입실 전 아동이 다 마셨음을 알리자 아동이 갑자기 떼를 부리기 시작하였다. 치료자가 작은 목소리로 어떻게 훈육하면 좋을지를 알려주고 모가 그대로 말할 수 있도록 하였다. 아동이 기다리겠다고 하며 자리에 가서 앉았다. 부모상담 때 모에게 유인물과 함께 바람직한 훈육 방법(3단계)을 교육하였다. 입실 전 아동의 떼쓰에 대해 모가 잘 지킨 부분과 부족한 부분을 인식시켰다. 숙제 유인물을 드리고, 오늘 배운 훈육 방법을 사용하였을 때 잘된 점과 어려웠던 점의 3가지 상황을 적어올 수 있도록 하였다.

<12회기>

모는 연구소 밖 대기실에서 기다리고 있었고, 아동이 노크하여 치료자가 들어오라고 하자 아동이 문을 열고 들어왔다. 칭찬스티커를 붙이며 종결 안내와 인지적 재구성을 확인시키고, 감정점검을 하였다. 감정점검 때 한 주간 아동으로 인해 모가 화가 났던 미술학원에서의 분리불안 상황을 구체적으로 파악하고 인형극을 통해 상황을 연출한 다

음 아동의 생각을 찾아 인지재구조화 하였다(“내가 미술 들어가면 엄마가 나 안 기다리고, 어디 갈까 봐 무섭고 그랬는데 끝나고 나가니까 엄마가 기다렸어요! 해피.”). 아동은 인지재구조화 후에 자발적으로 치료자에게 “오늘 놀이도 엄마가 밖에서나 기다리고 있을걸요? 해피”라고 말하였다. 퇴실 시 종결을 다시 알리자 아동이 “엄마는 나 왜 놀이하라고 했지?”라고 하여 치료자가 “처음에는 재희가 엄마와 떨어지지 않으려고 하고 불안해서 놀이도 재미있게 하지 못했는데 이제는 엄마랑 씩씩하게 인사하고, 혼자 놀이실에 잘 들어오고, 엄마한테 울면서 떼쓰지도 않고, 말로 잘 표현해서 너무 멋진 모습으로 바뀌었기 때문이야~”라고 설명하자 아동이 “아~ 알겠다!”라고 말하며 웃으면서 고개를 끄덕였다. 아동이 원하는 감정 보물찾기 놀이를 하였는데 저번 회기에 배웠던 것을 기억하고, 전보다 세련되게 숨기고, 자신의 행동을 조절하는 모습을 보였다. 색깔 모래 놀이를 할 때도 과거와 달리 놀잇감을 확 쏟기보다는 색깔을 선택해서 치료자 앞으로 가져다주고 치료자가 사전에 아동과 협의하여 정한 양을 털어주면 아동이 알아서 풀칠하고, 그 위에 모래를 입혔다. 또한 자신의 생각대로 되지 않았을 때 손을 바로 사용하기보다는 도구나 다양한 방법을 활용하는 모습을 보였다. 종결 예정에 대한 안내 후 퇴실하여 실제로 엄마가 아동을 기다리고 있는지 같이 확인하였다.

<부모상담>

모가 숙제 유인물에 뽁뽁하게 적어온 자료를 토대로 잘 된 부분에 대해 격려하고, 어려웠던 부분을 같이 연습하였다.

<13회기>

모는 연구소 밖 대기실에서 기다리고 있었고, 아동이 노크하여 치료자가 들어오라고 하자 아동이 문을 열고 들어왔다. 칭찬스티커를 붙이며 종결 안내와 생각 변화를 확인시키고, 감정점검을 하였다. 아동은 종결에 대해 이제 자신이 엄마랑 인사하고 혼자 잘 들어와서 그만하는 것이라고 말하였다. 치료자가 전에는 힘들어했는데 지금은 잘하게 된 이유를 물어보자 아동이 엄마가 밖에서 나를 기다리고 있기 때문에 선생님하고 재밌게 놀고 밖으로 나가면 된다고 말하였다(“엄마가 밖에서 나 기다려요! 재미있게 놀고 밖으로 나가면 엄마가 있어요! 해피”). 아동과 함께 역할극을 토대로 한 대처방법(어린이집, 학원 및 카즈카페에서의 분리불안 상황, 부모님과 의 갈등상황)의 코핑카드를 만들며 가정에서 활용할 수 있도록 하였다. 이때 아동은 40분 내내 의자에 앉아 착석하며 활동에 몰입하는 모습을 보였다. 종결에 대한 안내 후 퇴실하여 실제로 엄마가 아동을 기다리고 있는지 같이 확인하였다.

<부모상담>

모는 아동이 한 주간에 울거나 크게 떼를 쓴 적은 없었다고 말하며 숙제 유인물을 같이 확인하였다. 훈육이 잘 되었던 점과 어려웠던 점에 대해 피드백을 하였다. 치료자가 아동의 긍정적인 변화에 대해 설명한 후 분리불안 정도를 파악하였다. 모는 현재는 8점 정도라며 모가 원했던 익숙한 장소(어린이집, 학원, 키즈카페)에서는 분리불안을 보이지 않는다고 하였다. 모는 상담을 통해 아동보다 자신이 더 불안했다는 사실을 알게 되었다고 하였고, 치료자의 훈육방법과 제한설정 방법을 활용하여 아이를 양육하고, 부족했던 부분을 다시 피드백

받으면서 모도 아동과 마찬가지로 변화되었던 부분들이 있었다고 소감을 말하였다.

■ 논의 및 결론

본 연구는 분리불안 아동을 대상으로 인지행동놀이치료를 실시하여 그 효과를 확인하였으며, 본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인지행동놀이치료를 통해 아동의 분리불안 증상이 유의미하게 감소되었다. 이는 인지행동치료가 청소년의 분리불안에 효과적이라는 기존의 연구를(민현순, 2004) 뒷받침하는 결과이다. 회기를 살펴보면, 아동의 분리불안 증상은 회기가 진행될수록 점차 줄어들어 종결회기에서는 완전히 사라졌다. 이러한 결과에 대한 확인은 아동의 주관적 보고와 연구자의 회기관찰 및 모와의 면담과정을 통해 일치되었다. 무엇보다도 다음부터 기술될 인지, 정서 및 행동의 치료적 개입과 더불어 모의 양육방법에 대한 초점화된 부모심리교육이 아동의 증상을 완화시키는 데 큰 역할을 한 것으로 보인다. 구체적으로 모는 자신의 불안과 양육태도가 아동의 분리불안에 큰 영향을 미치고 있음을 깨닫게 되었으며 치료자의 각 회기별 구체적인 피드백을 토대로 양육에 대한 모의 불안이 감소하였다. 또한 아동에게 맞는 적절한 훈육방법을 습득하여 일상생활에서 이를 활용함으로써 부모-자녀의 상호작용에 긍정적인 영향을 미치게 되었고, 이러한 부분이 아동의 분리불안을 낮추는 데 큰 도움이 되었을 것으로 예상된다.

둘째, 인지행동놀이치료 실시 후 아동의 인지적 특성이 유의한 변화를 나타냈다. 즉, 아동의 분리

불안을 촉발하는 자동적 사고 및 부적응적 신념이 유의하게 변화하였다. 이는 인지행동놀이치료의 인지적 개입이 효과적이었음을 나타낸다. 구체적으로 살펴보면, 회기 내에 은유를 활용한 유인물 자료, 동영상, 손 인형, 역할놀이 등의 활동이 아동의 부적응적인 자동적 사고를 변화시키는 데 효과적임을 나타내는 것이다. 이는 아동을 대상으로 놀이와 다양한 매체를 활용한 인지행동놀이치료가 사고를 수정하는 인지적 재구성에 유의미한 효과를 보인다는 선행 연구 결과와 일치한다(Kane & Kendall, 1989). 구체적으로 회기를 살펴보면, 초기 면담과 회기별 활동에서 보고한 아동의 사고는 ‘엄마가 사라질 거야’, ‘엄마가(어린이집에 있는) 나를 데리러 오지 않을 거야’, ‘엄마가 나만 두고 다른 곳으로 가 버릴 거야와 같이 부적응적이고, 왜곡되었다. 그러나 다양한 매체를 활용한 놀이 활동을 통하여 이러한 부적응적인 사고와 신념이 ‘엄마는 나를 밖에서 기다릴 거야’, ‘엄마는 나를 데리러 올 거야’, ‘놀이가 끝나고 밖에 나가면 엄마가 있어’라는 적응적인 사고로 변화되었다. 이러한 아동의 적응적인 사고 변화는 다양한 매체의 활용이 사고의 유연성을 촉진하여 인지적 재구성 과정을 활성화하는 데 큰 역할을 하는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 아동을 대상으로 인지적 재구성이 가능하다는 것을 입증한 것이고, 단기간의 처치에 의해 분리불안을 일으키는 사고 및 신념의 변화가 가능하다는 것을 나타낸 것이다.

셋째, 인지행동놀이치료 실시 후 아동의 정서적 특성은 유의한 변화를 나타냈다. 아동의 불안 검사에서 RCMAS는 사전 26점(중증도 불안)에서 사후 9점(정상)으로 점수가 확연하게 변화되었으며, 마찬가지로 STAIC의 검사에서도 사전 52점(매우 높

은 불안)에서 사후 26점(정상)으로 상당한 수준의 점수차가 나며 두 검사 모두 사후에 아동의 불안 수준이 정상으로 나타났다. 이는 인지행동놀이치료가 분리불안 아동의 불안 수준을 낮추는 것에 효과적이었음을 보여준다. 이러한 결과는 분리불안 아동을 대상으로 하지는 않았으나 분리불안의 핵심정서가 불안이므로 불안장애 아동을 대상으로 인지행동놀이치료를 실시하여 효과를 나타낸 기존의 선행 연구들(김정민, 이미영, 2011; 양윤란, 2009; 정다운, 정진복, 2015; 지송자, 2013)과 일치하는 것이다. 이는 CBT 모델을 전제로 살펴보았을 때 아동의 부적응적 사고와 신념이 변화되며 발생한 결과일 가능성이 있다. 따라서 적응적으로 변화된 아동의 사고로 인해 걱정과 불안이 감소하였을 것으로 여겨진다. 다른 가정은 회기마다 반복적으로 시행한 감정점검과 감정카드 활동이 아동의 감정인식과 자기 감찰을 높이고, 적극적인 감정의 표현을 촉진시켜 아동의 감정 해소에 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 이에 더하여 아동의 호흡훈련이 신체를 이완시킴으로써 아동의 정서적 안정감을 도모하고, 불안을 감소시켰을 것으로 보인다.

넷째, 인지행동놀이치료 실시 후 아동의 행동적 특성은 유의한 변화를 나타냈다. 이는 인지행동놀이치료가 분리불안 아동의 회피행동을 감소시키는 것에 효과적이었음을 나타낸다. 실제로 치료 전 반부에서 아동은 입실 시 모와 분리되는 것에 높은 불안을 보이는 것으로 관찰되었고, 모도 부모상담에서 아동이 모와 분리되는 장소인 어린이집, 학원 등에서 분리 시 어려움이 있다고 하였다. 그러나 이러한 분리불안은 치료 중반부터 아동이 연구실 내에서 모와 점차적으로 분리되기 시작하면서 종결에는 완전히 소거되었고, 모도 종결상담에서 아

동이 어린이집, 학원 및 키즈카페에서 울거나 떼쓰지 않고, 분리가 잘 되고 있다고 보고하였다. 이러한 내담 아동의 행동적 변화는 정서적 특성과 마찬가지로 아동의 부적응적인 사고가 합리적인 사고로 수정되며 분리불안의 행동적 변화에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 또한 노출훈련이 불안 감소에 효과적이라는 선행 연구와 일치하는 결과이다(김정민, 2009; 신재은, 2009; Beidel, Turner, & Morris, 2000). 본 연구에서는 점진적 노출 훈련을 위해 분리불안 상황의 위계구조를 보다 구체적으로 세분화하였다. 즉, 연구실 바로 앞부터 연구소 밖의 대기실까지의 낮은 불안부터 높은 불안으로 불안 상황을 점차적으로 제시하였다. 이러한 점진적 노출 훈련을 통해 아동이 분리 상황을 회피하지 않고, 직면하도록 함으로써 불안을 일으켰던 자극에 대한 반응을 둔감화시키며 아동의 회피행동이 감소된 것으로 보인다.

결론적으로 인지행동놀이치료는 분리불안을 감소시키며, 해당 증상의 원인이 되는 인지적, 정서적 및 행동적 변화에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 분리불안이 있는 아동의 단일사례 연구로 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후 연구 대상을 추가하여 인지행동놀이치료가 분리불안에 미치는 효과를 반복 검증할 필요가 있다.

둘째, 주 양육자인 모를 대상으로 부모 보고의 검사를 수행하여야 하는데 연구자가 이를 진행하지 못하였다. 따라서 이후의 연구에서는 부모 보고의 검사를 수행하여 아동의 증상과 변화를 파악하는 것에 설명력을 더할 필요성이 있다.

마지막으로, 아동의 연령이 어려 집중력과 이해

도를 도모하는 데 많은 아이디어가 필요하였다. 특히, 아동의 특성인 분리불안을 다루는 데 본 연구자는 역할극, 인형극, 유인물, 영상 등의 매체를 활용하였으나 추후에는 보다 더 다양한 매체들이 보완되어야 할 것이다.

■ 참고문헌

- 건강보험심사평가원 (2016). **보건의료빅데이터 개방시스템. 2016** [데이터 파일]. 의료통계정보 서비스 웹사이트. <http://opendata.hira.or.kr> [cited on 19.12.05].
- 김정민 (2009). 집단상담: 여자 청소년의 사회불안 감소를 위한 인지행동집단상담 프로그램과 NLP 집단상담 프로그램의 효과 비교. **상담학연구**, 10(2), 849-866.
- 김정민, 이미영 (2011). 불안장애 아동을 위한 아동 CBT 집단과 아동 CBT/모 CBT 집단 간의 효과 비교. **인지행동치료**, 11(1), 17-39.
- 김정택 (1978). **특성불안과 사회성과의 관계: Spielberger의 STAI 를 중심으로**. 고려대학교 석사학위논문, 1-81.
- 김행숙 (1991). 시험불안증의 치료: 증례보고. **대한소아·청소년정신의학회**, 2(1), 56-62.
- 민현순 (2004). 분리불안을 지닌 청소년에 대한 인지행동 치료. **사회과학연구**, 20(2), 26-51.
- 백지은, 이정숙 (2009). 부모자녀놀이치료 프로그램이 부모자녀 상호작용에서의 공감 및 문제행동에 미치는 효과: 분리불안아동을 대상으로. **아동학회지**, 30(4), 99-116.
- 신민섭, 김상선, 오경자 (2006). 아동 청소년 정신장애에 대한 인지행동치료. **인지행동치료**, 6(2), 145-161.
- 신재은 (2009). 집단상담: 발표불안 감소를 위한 인지행동적 집단상담의 효과. **상담학연구**, 10(1), 285-297.
- 양윤란 (2009). 불안한 아동의 인지행동치료. **한국재활심리학회 연수회**, 14, 153-172.

- 염숙경 (2002). **아동의 특성과 문제별아동상담과 놀이치료**. 서울: 상조사.
- 오은아 (1998). 분리불안장애아의 부모놀이치료 사례분석. **놀이치료연구**, 2(1), 67-84.
- 유미숙 (2002). 불안장애 아동의 놀이치료 사례연구. **놀이치료연구**, 5(1), 45-54.
- 이주연 (2002). **소조활동 중심의 미술치료가 아동의 분리불안과 애착관계에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 정다운, 정진복 (2015). 사회불안 경향이 있는 초등학생의 사회기술과 정서 인식 및 표현에 초점을 맞춘 인지 행동적 치료 효과. **정서·행동장애연구**, 31(2), 321-344.
- 정명숙, 손영숙, 정현희 (2004). **아동기행동장애(5th edition)**. 시그마프레스, 서울.
- 조현춘, 송영혜, 조현재 (2004). **아동이상 심리학 (Mash, E. J, & Wole, DA)**. 시그마프레스.
- 지승자 (2013). 인지행동적 집단치료가 사회불안 아동의 자기효능감과 또래관계에 미치는 효과. **심리행동연구**, 5(1), 65-91.
- 최진숙, 조수철 (1990). 소아불안의 측정-RCMAS의 신뢰도와 타당도 검사. **신경정신의학**, 29(3), 691-702.
- Ainsworth, M. D. S., Parkes, C. M., & Stevenson-Hinde, J. (1982). *The place of attachment in human behavior*. New York: Basic Books.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders(5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Barrett, P. M., Dadds, M. R., & Rapee, R. M. (1996). Family treatment of childhood anxiety: A controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(2), 333.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Morris, T. L. (2000). Behavioral treatment of childhood social phobia. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(6), 1072.
- Benedek, T. (1970). Motherhood and nurturing. In E. J. Anthony & T. Benedek (Eds.), *Parenthood: Its psychology and psychopathology* (pp. 153-166). Boston: Little, Brown.
- Bogels, S. M., & Zigterman, D. (2000). Dysfunctional cognitions in children with social phobia, separation anxiety disorder, and generalized anxiety disorder. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(2), 205-211.
- Chansky, T. E. (2004). *Freeing your child from anxiety*. New York: Broadway Books.
- Chorpita, B. F., Albano, A. M., & Barlow, D. H. (1996). Cognitive processing in children: Relation to anxiety and family influences. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(2), 170-176.
- Digiuseppe, R. A. (1981). *Cognitive therapy with children*. In *New Directions in Cognitive therapy*, ed. G. Emery, S. D. Hollon, and R. C. Bedrosian, pp. 50-67. New York: Guilford.
- Emde, R. N., & Sameroff, A. J. (Eds.). (1989). *Relationship disturbances in early childhood: A developmental approach*. New York: Basic Books.
- Erickson, M. F., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (1985). The relationship between quality of attachment and behavior problems in preschool in a high-risk sample. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 147-166.
- Gruner, K., Muris, P., & Merckelbach, H. (1999). The relationship between anxious rearing behaviours and anxiety disorders symptomatology in normal children. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 30(1), 27-35.
- Hoffman, L. W. (1988). Cross-cultural differences in childrearing goals. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1988(40), 99-122.
- Husain, S. A., & Cantwell, D. P. (1991). *Fundamentals of child and adolescent psychopathology*. American Psychiatric Publishing, Incorporated.
- Husain, S. A., & Kashani, J. H. (1991). *Anxiety disorders in children and adolescents*. American Psychiatric Press.
- Kane, M. T., & Kendall, P. C. (1989). Anxiety disorders in children: A multiple-baseline evaluation of a cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 20(4), 499-508.
- Knell, S. M., & Moore, D. J. (1990). Cognitive-behavioral play

- therapy in the treatment of encopresis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(1), 55-60.
- Kronenberger, W. G., & Meyer, R. G. (2001). *The child clinician's handbook (2nd ed.)*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Last, C. G., Strauss, C. C., & Francis, G. (1987). Comorbidity among childhood anxiety disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(12), 726-730.
- 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(3), 471.
- Muris, P., Steerneman, P., Merckelbach, H., & Meesters, C. (1996). The role of parental fearfulness and modeling in children's fear. *Behaviour Research and Therapy*, 34(3), 265-268.
- O'Connor, K. J., & Schaefer, C. E. (Eds.). (1994). *Handbook of Play Therapy, Advances and Innovations (Vol. 2)*. New York: John Wiley & Sons.
- Panichelli-Mindel, S. M., Flannery-Schroeder, E., Kendall, P. C., & Angelosante, A. G. (2005). Disclosure of distress among anxiety-disordered youth: Differences in treatment outcome. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(4), 403-422.
- 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 family. *Anxiety Disorders*, 20(8), 973-995.
- Reynold, C. R., & Richmond, B. O. (1985). *Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS)*. Manual: Los Angeles: Western Psychological Services.
- Sacha Cordiano, T. J., Russ, S. W., & Short, E. J. (2008). Development and validation of the Affect in Play Scale-Brief Rating version (APS-BR). *Journal of Personality Assessment*, 90(1), 52-60.
- Shear, K., Jin, R., Ruscio, A. M., Walters, E. E., & Kessler, R. C. (2006). Prevalence and correlates of estimated DSM-IV child and adult separation anxiety disorder in the National Comorbidity Survey Replication. *American Journal of Psychiatry*, 163(6), 1074-1083.
- Spielberger, C. D. (1972). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Warren, S. L., Huston, L., Egeland, B., & Sroufe, L. A. (1997). Child and adolescent anxiety disorders and early attachment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(5), 637-644.

원고 접수일: 2019. 11. 23

수정원고 접수일: 2019. 12. 07

게재 결정일: 2019. 12. 08

인지행동치료상담연구Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2019, Vol. 1, No. 1, 43-66

A Case Study on the Cognitive Behavioral Play Therapy of Children with Separation Anxiety

Hong, Chae Young (Myungji Univ.)

The purpose of this study is to investigate the effects of cognitive behavioral play therapy on the reduction of separation anxiety in children and the changes in cognitive, emotional, and behavioral aspects that cause these symptoms. Cognitive behavioral play therapy in this study was organized with a focus on cognitive reconstruction, gradual exposure training, and simulated psychological education. The subject of this study was a six-year-old girl showing separation anxiety. For this study, a total of 13 sessions of therapy were held at M laboratory from September 2018 to January 2019. Each session lasted 40 minutes and was conducted once a week. Parents consultation was held for 10 minutes every session for a total of 13 sessions. In order to verify the effects of research, the changes of separation anxiety and an accident triggering separation anxiety, level of separation anxiety, and changes in evasive behavior of the child were examined based on the descriptions during each session. The results of this study are as follows. First, as the session progressed, children showed a significant decrease in separation anxiety due to positive separation with their mothers in the laboratory, and this aspect became common in daily life(the child's home, academy, indoor playground). Second, cognitive behavioral play therapy showed positive effects on the cognitive, emotional and behavioral changes of the child with separation anxiety. This study is meaningful in that it demonstrated the effectiveness of cognitive behavioral play therapy in reducing separation anxiety and changing cognitive, emotional and behavioral factors that cause separation anxiety and verified the possibility of effective cognitive behavioral interventions using play in children with separation anxiety.

■ *Key words* : Separation Anxiety, Children, Cognitive Behavioral Play Therapy