

유아의 자조 기술 및 사회적 기술 향상을 위한 인지행동놀이치료 사례연구

이윤정[†]

마음자람 심리상담연구소

본 연구의 목적은 인지행동놀이치료(Cognitive Behavioral Play Therapy)가 유아의 자조 기술과 사회적 기술의 향상 및 이와 관련된 사고의 변화에 주는 영향을 살펴보는 것이다. 본 연구에서 인지행동놀이치료는 심리교육, 인지적 재구성, 문제해결훈련, 부모교육에 초점을 맞추어 구성되었다. 연구대상은 자조 기술과 사회적 기술이 부족한 만 4세 여아이다. 연구는 M어린이집에서 2019년 9월부터 12월까지 주 1회 유아놀이치료 40분, 부모교육 40분으로 총 10회 실시하였다. 치료 효과를 검증하기 위해 회기별 녹화된 내용을 기술하여 유아의 자조활동 수준 및 관련 셀프토크(Self-talk)의 변화, 사회적 대처 기술 및 관련 셀프토크의 변화를 살펴보았으며, 부모의 보고를 통해 가정과 어린이집에서의 유아의 변화를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 치료 실시 후 유아의 자조 행동의 영역이 넓어졌으며, 자조 기술이 향상되었다. 또한 자조 기술과 관련된 유아의 사고 내용도 적응적인 변화가 나타났다. 둘째, 치료 실시 후 유아의 사회적 기술이 향상되었고, 공격 행동은 감소하였다. 또한 사회적 상황 관련 유아의 사고 내용도 적응적으로 변화하였다. 본 연구 결과를 근거로, 인지행동놀이치료를 통한 유아의 자조 기술 및 사회적 기술 향상과 더불어 관련 사고의 적응적인 변화를 확인하고 시사점에 대해 논의하였다.

주요어: 유아, 자조 기술, 사회적 기술, 인지행동놀이치료, 부모교육

Ⅰ 서론

자조 기술은 적응을 위한 기술 중 하나로 한 개인이 자신을 향한 발달적이고 사회적인 요구를 충족하여 살 수 있도록 한다(Goldberg et al., 2009). 자조 기술은 일상생활을 영위하는데 필요한 모든 동작들로 식사하기, 옷 입고 벗기, 대소변 처리하기, 몸단장하기 등의 기술을 의미하는데 이는 단순한 개별적인 활동이 아니라 운동성, 감각, 인지, 언어, 사회성 등 여러 기능의 통합을 요하는 기술들로 적절한 대인관계 및 사회활동의 바탕이 된다(국립특수교육원, 2009).

유아에게 자조 기술은 자신에게 요구되는 과제를 성공적으로 수행하고자 하는 의지와 능력 및 사회적 적응과 정서적 성숙을 반영하므로(김승국, 김옥기, 1995), 유아의 발달에 있어서 매우 중요하며 자조 기술의 습득 정도가 유아의 자율성 발달로 측정될 수 있다(이정민, 김진경, 2010).

유아의 자조 기술의 영역 중 영양의 공급과 관련된 식사 습관은 성격 형성 및 두뇌 발달에도 중요한 요인이 될 수 있는데(이성애, 2012), 식사행동 기술은 대소근육 기술의 사용과 밀접한 관계를 가지며 이러한 능력에 따라 자신의 신체 일부분을 조절하고 필요한 기술에 맞는 행동을 할 수 있게 된다(Cook et al., 2000).

착탈의 기술은 옷을 벗고, 입을 수 있는 능력을 의미한다. 유아는 일반적으로 생후 9-12개월 무렵 양육자가 옷을 입히고 벗기는데 협조하는 행동으로 시작되어, 21-24개월이 되면 양말과 신발을 신고 바지를 올릴 수 있고, 2세 이후에는 셔츠 소매에서 팔을 꺼내고, 바지를 내릴 수 있게 된다. 3세가 되면 단추나 신발끈을 풀고 앞이 열려 있는 옷을

입을 수 있게 되며, 3-4세가 되면 단추를 잠글 수 있게 된다(Cook et al., 2000).

대소변 처리기술은 대소변을 조절하고 용변을 보기 위해 필요한 모든 기술을 말하는데, 체내의 자극을 의식하는 것과 여러 계열 순서를 요구하기 때문에 가장 어려운 기술이다(Brown & Snell, 2000). 일반적으로 생후 24~36개월 사이에 소변을 가리게 되며, 대소변 훈련은 단계적으로 실시하는데 정서적 억압이나 흥분상태, 새로운 환경에 처하게 될 때 훈련이 잘 이루어지지 않아 어려움을 겪게 된다(김미점 외, 2006). 대소변 처리기술을 습득하는 과정에서 각 단계마다 느끼는 성취감과 부모의 적절한 긍정적인 반응은 자아존중감 발달에 영향을 미치며, 이로 인해 유아는 독립에 대한 욕구가 생겨나게 된다(Fleisher, 2004).

몸단장 기술은 손씻기, 세수하기, 이 닦기, 샤워하기, 머리 빗고 감기 등을 의미한다. 유아는 2-3세에는 스스로 손과 얼굴을 씻을 수 있고, 양치질을 혼자 하려 하고, 4세가 되면 도움 없이 머리를 빗을 수 있다. 몸단장 기술은 크게 어려운 기능이나 기술이 필요하지 않으면서도 건강과 연결되어 있으므로 유아가 스스로 할 수 있도록 지속적이고 일관적인 지도가 필요하다(공주희, 2007).

개인이 사회에서 다른 사람들과 더불어 살기 위해서는 일상생활의 기본이 되는 자조 기술을 익히고 독립적으로 스스로를 돌볼 수 있어야 하는데, 자조 기술의 습득은 사회적 관계에 영향을 미치게 되므로 유아기에 형성되는 자조 기술들이 잘 확립되기 위해서는 사회적 기술들과 유기적으로 발달이 이뤄져야 한다(박량은, 박재국, 2016).

자조 기술에 관한 연구는 발달장애 유·아동을 대상으로 한 것이 대부분이며(김수경, 2016; 임미

향, 2009; 한연숙, 2000), 일반 유아의 자조 기술과 부모의 양육을 주제로 한 연구와(김시현, 김화수, 2016; 이정민, 김진경, 2010), 자조 기술 형성을 위한 프로그램 연구(김민정, 2017)가 일부 있으나 여전히 부족한 실정이다.

또한 유아의 자조 기술과 함께 적응을 반영하는 것이 사회적 기술이다. 사회적 관계에서 긍정적으로 상호작용하기 위해서 사회적 기술이 요구되는데(서미옥, 2004), 사회적 기술이란 대인관계에서 적절하고 유용한 정보를 선택하는 능력, 적절한 목표를 달성하기 위한 행동을 선택하는 능력, 타인과 좋은 관계를 유지하기 위한 언어와 비언어적 행동을 구사하는 능력을 말한다(Bedell & Lennox, 1997). 유아의 사회적 기술은 친구와 함께 놀이하기, 친구 사귀기, 놀이를 지속하고 발전시키기, 협력하기, 갈등 해결하기 등과 같은 행동으로 구분할 수 있다(서미옥, 2004). 유아기에 획득한 사회적 기술은 성인이 된 후에도 그 영향이 지속될 수 있으므로 이 시기에 효과적인 중재 전략으로 사회적 기술을 향상시키는 것은 매우 중요하다(Parker & Asher, 1987).

사회적 기술 훈련은 상황에 대한 구체적인 사회적 기술을 모델링하고 연습을 통해서 적절한 대처를 강화시켜 적응적인 행동을 할 수 있도록 하는 것을 목표로 하는데, 선행연구로는 유아의 부족한 능력을 향상시키고자 개발된 프로그램들이 있다(김선래, 1999; 이태영, 강문희, 2001). 그 가운데 인지-행동에 초점을 둔 연구들의 효과가 긍정적으로 보고되고 있다(김민정, 2007).

유아의 적응을 예측하는 주요 변인으로 부모의 양육태도를 보고하는 연구가 있는데(Owens & Shaw, 2003), 이화선과 손수민(2017)은 유아의 자기조절력에 중요한 영향을 미치는 것으로 어머니의

양육행동을 보고하였고, 박혜지(2017)는 어머니의 양육행동이 유아의 자기조절능력을 매개로 하여 유아의 사회적 능력에 영향을 미친다고 보고하였다. 또한 유아는 외부세계에 대한 지식을 부모로부터 얻고 사회화의 기초를 형성하며 여러 가지 습관을 획득하게 되므로(박미영, 2005), 부모가 어떠한 양육태도로 자녀를 양육하는지가 부모와 자녀관계 질을 결정할 뿐만 아니라 자녀의 인지, 정서, 성격 발달에 지대한 영향을 주는 것으로 나타났다(Becker, 1964; Rohner, 1991). 놀이나 상호작용에서 공격적인 행동을 보이거나, 참여에 어려움을 보이고 위축된 유아들의 경우 또래 관계 및 적응에 어려움을 겪을 위험이 높는데(Coolahan et al., 2000; Ladd & Price, 1987), 유아의 사회적 기술이나 문제행동에 있어 공통된 주요 변인은 부모이며, 유아의 문제행동은 부모의 양육태도와 관련이 있다(강지현, 오경자, 2010).

자녀와의 상호작용에서 민감하고 수용적인 부모의 양육태도는 자녀의 성장발달에 긍정적인 영향을 주어서 아동의 높은 사회성을 발달시킬 수 있으며(김순애, 2001; 이동준, 2000; 임형아, 2004), 수용적이고 민주적인 양육을 할수록 아동의 행동에 긍정적인 영향을 주었다는 연구결과가 있다(도현심 외, 2003; 한세리, 2007). 그러나 부모가 냉담하고 적대하거나, 강압적이고 권위적인 양육태도를 가질 때 유아의 공격성이 조장되는 것으로 나타났다(임희수, 2001; Carson & Parke, 1996). 공격적인 유아는 일반 유아에 비해 사회적 능력이 낮고 역기능적인 대인관계를 가질 수 있다(임형아, 2004). 따라서 자녀의 문제행동을 감소시키고, 사회성을 발달시키기 위해서는 부모의 양육태도를 개선하는 것이 매우 중요하다.

즉 유아의 자조 기술과 사회성을 향상시키기 위해서는 상황에 따른 적절한 대처와 기술을 가르치기 위한 모델링과 연습이 매우 중요하며, 이러한 기술 습득에 부모의 지속적이며 일관된 지도방식과 양육태도 또한 중요한 요인이 되므로 이에 초점을 맞춘 부모교육이 요구된다. 따라서 본 연구에서는 인지행동놀이치료를 통한 중재가 효과적인 것으로 보았다.

인지행동놀이치료는 아동을 대상으로 인지적 개입과 행동적 개입을 통합하여 실시하는 접근으로 놀이를 매체로 활용하는 중재이다(Knell, 2001). 놀이를 통해 다양한 상황에 대한 적절한 기술을 가르쳐 대안적 행동을 하도록 돕는데, Knell(2001)이 기술한 인지행동놀이치료의 특징은 다음과 같다. 첫째, 놀이를 이용하여 아동이 치료시 적극적으로 참여할 수 있다. 둘째, 문제가 발생하는 상황과 아동의 사고, 감정을 모두 고려한다. 셋째, 새로운 전략이나 문제해결을 제시하며 아동이 적응적으로 사고하여 이에 대한 행동을 할 수 있도록 돕는다. 이때, 놀잇감을 사용하여 아동이 자신의 감정과 상황에 대처하는 새로운 전략을 배울 수 있다. 넷째, 인지행동놀이치료는 목표지향적이며 구조화된 치료적 중재이다. 이때 놀이치료사는 적극적이며 주도적 역할을 하기도 한다. 다섯째, 실질적인 모델링을 제공하기도 하는데, 이는 비언어적이며 구체적인 방법으로 매우 효과적이다. 여섯째, 문제에 대해 명확하게 개입하고 그에 대한 구체적인 결과를 확인할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 유아기 발달과 적응을 위해 중요한 영역인 자조 기술과 사회적 기술을 놀이 안에서 재연하고 새로운 대안을 연습함으로써 새로운 능력을 습득하는데 인지행동치료가 효과적

인 접근이 될 것으로 기대하였다.

또한 유아의 자조 기술 및 사회적 기술 향상에 부모의 역할이 중요하므로 부모교육시 부모가 치료의 목적과 방향을 이해하고, 치료사가 상담에서 목표하는 대안적 행동을 가정에서도 동일하게 강화함으로써 유아의 새로운 행동이 일반화되는 것을 촉진할 수 있을 것이라 예상하였다.

이에 본 연구에서는 자조 기술과 사회적 기술이 부족한 유아를 대상으로 인지행동놀이치료를 실시하고, 그 효과를 검증해보고자 다음과 같이 연구 문제를 설정하였다.

연구문제 1. 인지행동놀이치료 실시 후 유아의 자조 기술 및 관련 사고는 어떠한 변화가 있는가?

연구문제 2. 인지행동놀이치료 실시 후 유아의 사회적 기술 및 관련 사고는 어떠한 변화가 있는가?

연구문제 3. 인지행동놀이치료 실시 후 유아의 공격 행동 및 관련 사고는 어떠한 변화가 있는가?

II 연구방법

1. 연구대상

1) 기본 인적 사항

본 연구대상은 만 4세 여아로 매우 마른 체형이며, 양 갈래로 뿔은 머리에 눈이 매우 크고 귀여운 인상의 아동이었다. 전반적인 위생 상태는 양호하였으나, 치료사와 눈맞춤을 할 때 눈동자를 굴리거나 몸을 이리저리 움직이는 등 다소 산만한 모습을 보였다. 연구대상자의 기본정보는 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 초기 면접을 통한 아동의 기본정보

| | |
|------|---|
| 인적사항 | 별이(가명), 여아, 만 4세, 어린이집 재원 |
| 가족관계 | 부(40대 후반, 대졸, 자영업, 한국 국적) 모(30대 초반, 주부, 필리핀 국적) 동생(만 2세, 남아, 가정 보육) |

2) 치료 의뢰 경위

어린이집에서 담임교사가 유아의 자조 기술이 매우 부족한 것과 또래와의 놀이상황에서의 반복되는 갈등으로 지도의 어려움을 경험하던 중 부모의 동의를 얻어 연구소에 의뢰하게 되었다.

3) 이전 치료 이력

이전 치료 이력은 없다고 보고하였다.

4) 주호소 문제

부모의 보고에 의하면 내담 유아의 주요 문제는 (1) 자조 기술의 부족, (2) 훈육의 어려움, (3) 또래와의 놀이에 참여하지 못하는 것이라고 하였다. 구체적으로 자조 기술의 부족은 양치, 옷입기, 밥먹기 등 기본적인 생활습관에서 스스로 하려는 시도를 거의 하지 않으며 보호자가 모든 것을 해 주고 있다고 하였다. 두 번째로 훈육의 어려움은 내담 유아가 문제행동을 했을 때 부모가 이를 지적하려고 하면 큰소리로 울며 듣지 않으려고 해 훈육이 잘 되지 않는다고 보고하였다. 세 번째로 또래와의 놀이에 참여하지 못하는 것과 관련하여 내담 유아가 적극적이고 활발한 듯 보이지만 또래와 함께 있는 상황을 살펴보면 놀이에 잘 참여하지 못하고 겉돌

때가 많다고 하였다.

담임교사의 보고에 의한 내담 유아의 주요 문제는 (1) 자조 기술의 부족, (2) 또래와의 갈등이라고 하였다. 자조 기술의 부족은 부모의 보고와 공통되었으며, 어린이집에서 기본적으로 요구하는 활동을(화장실 가기, 혼자 밥먹기, 낮잠 후 이불정돈하기) 스스로 하지 않다가 교사가 재차 요구하면 울음을 터트린다고 하였다. 두 번째도 또래와의 갈등은 놀이 활동 시간에 친구를 밀치거나, 친구가 사용하던 물건이나 장난감을 동의 없이 빼앗는 행동으로 갈등을 일으키는 경우가 매우 빈번하다고 하였다.

5) 진단 및 증상

아동의 인지적 증상, 정서적 증상, 신체·생리적 증상, 행동적 증상은 아래 <표 2>에 제시되어 있다.

6) 발달적 요인

내담 유아의 부는 필리핀에서 모를 만나 연애 결혼하였고, 내담 유아가 생후 7개월 때 가족이 함께 귀국하였다. 귀국 후 모는 새로운 환경에 적응하기 전에 바로 내담 유아의 동생을 임신·출산하였고, 이로 인해 아직 한국어에 능숙하지 못한 상

〈표 2〉 진단 및 증상

| | |
|--------|--|
| 인지적 증상 | ‘나는 혼자 할 수 없어.’, ‘친구들은 나와 안 놀아줘.’, ‘친구와 동생은 나를 괴롭혀.’ |
| 정서적 증상 | 불안, 분노 |
| 행동적 증상 | 의존적 행동(식사, 양치, 정리정돈을 포함해 자조 활동을 거의 시도하지 않음) 공격적 행동(친구들을 향해 소리를 지르거나 밀치는 행동) |

태로 내담 유아보다 낮은 수준의 한국어 능력을 가지고 있다. 부는 한국 사회 적응을 위해 모가 내담 유아와 한국말로만 대화하도록 강요하였고, 이로 인해 모와 내담 유아 간에 의사소통의 질이 낮은 상태이다. 부는 내담 유아와 잘 놀아주는 편이지만, 갑자기 화를 내거나 원하는 행동을 요구하며 억박지를 때가 많은데 내담 유아의 언어가 발달하고 말 표현이 많아지면서 이러한 갈등이 더욱 심화되었다.

모는 둘째를 임신하기 전에는 내담 유아와 많이 놀아주고 돌봐주는 편이었으나, 둘째 출산 후 화를 많이 내고 재촉하며 다그치는 빈도가 높아졌다고 하였다. 내담 유아는 자신의 물건을 동생이 만질 때나, 자신의 놀이공간에 동생이 들어갔을 때 소리를 지르거나, 동생을 밀치는 공격적 행동을 하며 동생과 놀이를 거부하고 있다.

내담 유아의 부모는 양육에 대한 방식과 견해 차이로 다투는 빈도가 높은데, 부는 모의 방식을 ‘방임’이라 여기고, 모는 부의 방식을 ‘과도한 통제’라 여겨 서로 합의점을 찾지 못하고 있는 상태라고 보고하였다. 내담 유아의 잘못된 행동에 대한 훈육 시 부모는 “다시는 못 해”, “이제 끝이야.”라고 처벌한 후 다시 허용하는 등 일관적이지 못한 양육태도를 취하고 있다.

7) 환경적 요인

내담 유아가 3세 때 현재 거주 지역으로 이사를 오게 되었으며 새로운 어린이집에 적응을 해야 하는 상황에 놓이게 되었다. 또한 동생이 태어나면서 모와의 긍정적, 온정적 상호작용의 빈도가 매우 낮아졌다.

8) 생물·의학·유전적 요인

부가 30대 때 1년간 우울증으로 정신과 상담을 받은 이력이 있으며, 이때 약물치료는 받지 않았다.

9) 강점

내담 유아는 미술 매체에 대한 흥미가 매우 높아 이를 통해 상담에 대한 관심과 동기를 유발할 수 있었으며, 보상 활동으로 계획이 가능하였다. 내담 유아의 부모는 상담에 대한 기대감을 갖고 적극적으로 협조하려는 의지가 있었다. 매회 부모 모두 함께 방문하여 내담 유아의 문제와 변화에 대해 논하였고, 부모교육을 진행하였다.

10) CBT모델

내담 유아의 CBT모델은 아래 <표 3>과 같다.

<표 3> CBT 모델

| | 사건1 | 사건2 | 사건3 |
|----|----------------------------------|-----------------------|---|
| 상황 | 어린이집에서 낮잠 후 교사가 이불을 정돈하라고 지시함. | 아동이 그림을 그릴 때 동생이 다가옴. | 어린이집에서 친구들과 놀이를 하던 중 친구와 갖고 싶은 장난감이 겹침. |
| 사고 | ‘나는 혼자 할 수 없어.’ | ‘내 그림을 망치려고 해.’ | ‘친구는 내 것을 빼앗아.’, ‘친구는 나와 안 놀아줘.’ |
| 감정 | 불안 | 불안, 분노 | 분노 |
| 행동 | 교사에게 “선생님이 하세요.”라고 요구함. 울음을 터트림. | 비명을 지르며 동생을 때림. | 친구를 때리고 할퀴. |

2. 연구절차

1) 질적 사례연구

본 연구의 목적은 유아의 자조 기술과 친사회적 행동이 부모교육을 병행하는 인지행동놀이치료 과정을 통해 어떤 변화가 있는지를 이해하는 것에 있다. 이를 위해 질적 연구방법 중 사례연구 방법(Case Study)을 사용하였다. 사례연구 방법은 하나의 주제를 심층적으로 분석할 때 유용하며, 현상과 맥락을 명확하게 규정하기 어렵거나 복잡한 인과관계 과정을 탐색하는 경우에 적합하다. 연구를 위해 내담 아동의 부모에게 녹화와 녹음에 대한 사전 동의를 구한 후 매 회기 녹화, 녹음된 자료를 듣고 녹취록을 기록하여 아동의 인지, 정서 및 행동의 반응 및 변화를 분석하였다.

2) 연구자

본 연구의 연구자는 명지대학교 일반대학원 아동학과 박사과정에 있으며 한국인지행동치료상담학회 인지행동놀이상담사 자격 수련과정 중으로 상담영역에서는 10년, 인지행동놀이치료 영역에서는 2년의 임상경력을 가지고 있다.

3) 슈퍼바이저

본 연구는 2인의 슈퍼바이저(인지행동상담 전문가, 인지행동놀이상담 전문가)로부터 사례개념화와 진행에 대한 평가를 받아 진행하였다. 2인의 슈퍼바이저 모두 박사학위 이상의 한국인지행동치료상담학회 수련감독자이며, 15년 이상의 임상경력을 가지고 있다.

4) 기간 및 장소

본 연구는 S시 M어린이집에서 2019년 9월부터 12월까지 총 10회기 실시하였다. 시간은 주 1회 내담 유아 치료 40분, 부모교육 40분으로 진행하였다.

3. 사례개념화

1) 사례개념화

내담 유아의 모는 한국 사회에서 문화적·언어적 차이로 인해 느끼는 심리적 갈등이 있고, 부는 아직 언어가 서툰 모로 인해 가정 내 많은 역할을 자신이 담당해야 하는 것에 대한 부담과 스트레스가 있었던 것으로 보인다. 또한 서로 간 양육간의 차이가 더해져 큰소리로 다툼이 잦았고, 이러한 갈등 상황이 자주 노출되어 내담 유아는 불안을 느끼며, 공격적인 표출방식(소리 지르기, 밀치거나 때리기)을 습득했을 가능성이 있다.

모는 한국어가 서툴지만, 가족 안에서 한국어를 사용하도록 부가 강요함에 따라 내담 유아와 상호작용 시 매우 위축되었을 수 있고, 이는 내담 유아와 모의 친밀한 상호작용과 적절한 훈육 행동에 걸림돌이 되었을 수 있다.

감정기복이 심하고, 통제적인 부의 훈육방식과 다소 방관적인 모의 양육방식 사이에서 내담 유아는 혼란과 불안감을 느꼈을 수 있으며, “나는 아무 것도 할 수 없어.”라는 신념을 갖게 되었을 것이라 추측된다.

또 동생이 태어나고, 내담 유아를 대하는 어머니의 양육태도 변화로 아동은 “나도 아기가 되어야 돌봄을 받을 수 있어.”라는 신념을 발달시켰을 수 있다.

2) 치료목표

(1) 내담 유아

① 인지

자조 기술과 관련하여 ‘나는 혼자서 할 수 없다.’라는 사고와 동생과 또래와의 관계에서 공격적인 행동을 유발하게 되는 ‘친구들은 나와 안 놀아줘.’, ‘친구와 동생은 나를 괴롭혀.’라는 사고를 적응적인 사고로 수정한다.

② 정서

불안, 분노를 감소시킨다.

③ 행동

스스로 할 수 있는 자조 기술을 늘리고, 사회적 관계에서 공격적 행동의 빈도를 감소시키고, 적응적인 사회적 기술 사용 빈도를 높인다.

(2) 부모

아동 발달에 대한 이해를 높이고, 각 발달단계에 요구되는 적절한 양육환경에 대한 정보를 제공하도록 한다. 부모가 양육에 대한 기준을 함께 세우고, 비일관적인 양육태도를 일관적으로 수정한다.

3) 치료계획

(1) 내담 유아

① 인지

자조 기술과 관련하여 내담 유아가 스스로 할 수 있는 목표행동을 단계적으로 설정하고 이를 수행하여 ‘혼자서 할 수 없다.’라는 사고를 인지적 재구조화 한다.

놀이와 역할극을 통해 내담 유아의 공격적 행동을 유발하는 사고를 인지적 재구조화 한다.

또한 감정의 종류를 이해하고, 이를 인식할 수 있도록 한다.

② 행동

자조 활동 목표를 스스로 정하고 이를 자가채점함으로써 유능감과 성취감을 경험할 수 있도록 한다.

공격행동을 감소시키고, 적응적인 사회적 행동을 증진시키기 위해 관계를 맺거나 도움 요청하기, 물건 사용 시 차례 지키기, 배려하고 함께 놀이기 등 사회적 기술을 훈련하고 연습한다.

(2) 부모

부모와 협력적 관계를 구축하여 치료에 부모가 적극적으로 참여하도록 독려한다. 내담 유아의 발달단계를 이해하도록 돕고, 감정을 인정하며 적응적인 방식으로 훈육할 수 있도록 심리교육을 진행한다. 또한 치료에서 아동의 목표행동이 가정에서도 강화될 수 있도록 가정에서 부모가 할 수 있는 역할과 대처에 대해 매회기 코칭한다.

4. 연구도구

1) 부모-아동 상호작용 코딩시스템(Dyadic Parent-Child Interaction Coding System: DPICS)

이 평가는 부모-아동 상호작용 치료(Parent-Child Interaction Therapy; PCIT)의 효과를 측정하기 위해 개발되었다. DPICS는 20분 동안 아동주도 놀이, 부모주도 놀이, 정리하기의 세 가지 표준화된 부모-아동의 상호작용 상황에서 아동과 부모의 언어, 음성, 신체행동 카테고리를 코딩 평가한다. 본 연구에서는 모와 아동의 놀이를 사전에 실시하여 녹화한 후 코딩하였고 <표 4>는 그 결과이다.

〈표 4〉 모-아 DPICS 평가 결과

| 항목 | 아동주도 | 부모주도 | 정리상황 |
|-----------------|------------|------|------|
| 긍정적 표현 | | 횟수표기 | |
| 일반적인 말(TA) | 4 | 9 | 5 |
| 행동묘사(BD) | 1 | 0 | 1 |
| 반영(RF) | 7 | 0 | 1 |
| 구체적 칭찬(LP) | 0 | 2 | 0 |
| 구체적이지 않은 칭찬(UP) | 0 | 3 | 6 |
| 피해야 할 것 | | 횟수표기 | |
| 질문(QU) | 12 | 5 | 3 |
| 부정적인 말(NTA) | 0 | 1 | 0 |
| 부정적 터치(NTO) | 0 | 0 | 0 |
| 직접지시 (DC) | 순종(CO) | 1 | 4 |
| | 불순종(NC) | 0 | 2 |
| | 기회 없음(NOC) | 0 | 1 |
| 간접지시 (IC) | 순종(CO) | 0 | 1 |
| | 불순종(NC) | 0 | 1 |
| | 기회 없음(NOC) | 0 | 1 |

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

이 평가는 Sacha Cordiano, Russ와 Short(2008)가 개발한 것으로 평가하는 항목은 정서표현의 빈도, 조직력, 상상력, 안정감이다. 본 연구에서는 사전에 5분간 표준화된 놀잇감으로 아동이 자유롭게 놀이하는 것을 녹화한 후 치료사가 이를 각 문항 척도에 평가하였다. 아래의 <표 5>는 그 결과이다.

■ 인지행동놀이치료와 부모교육의 회기별 과정

초기단계(1~3회기)

<초기 면접>

초기 면접일에 부모는 내담 유아의 동생을 안고 가족이 함께 방문하였다. 내담 유아가 응원하는 어

〈표 5〉 APS-BR 평가결과

| | |
|------------------------------|---|
| 조직력 (1점) | 단순하고 유사성이나 연속성이 없는 사건들을 이야기함. |
| 상상력 (2점) | 블록으로 건물과 집을 짓는 등 약간의 변형은 있었으나 대화가 구체적이거나, 사건이 다양하지는 않음. |
| 안정감 (1점) | 놀이를 즐기지 못하고 중단하고 싶다는 의사를 반복적으로 표현함. |
| 정서 표현의 빈도 (실망·좌절, 공격, 3점) | 놀이의 흥미를 잃고 “힘들다.”, “재미 없다.”라는 표현과 함께 기다린 편지가 오지 않은 것, 집을 떠나버린 것, 퍼펫이 잘 세워지지 않는 것, 집이 더러워 들어갈 수 없다는 내용과 함께 집을 파괴하거나 인형과 블록 던지기를 반복함. |

린이집 교실에서 초기 면접을 진행하였는데, 치료자의 질문에 부가 주로 대답하였고, 부는 내담 유아 양치질과 씻기, 식사와 옷입기를 포함하는 기본적인 것을 혼자 하지 않으려 해 부모가 모두 해 주고 있음을 알렸다. 또 훈육 시 느끼는 어려움과 필리핀 국적인 모와 내담 유아의 상호작용에 어려움이 있음을 보고하였다. 부는 상담에 대한 기대감을 표현했고, 연구자가 질문하는 발달사적 정보에

대해 개방적으로 응답했으며 부모의 잘못된 양육 방식이 있음을 스스로 보고하였다. 치료사는 초기 면접에서 보고한 내용과 치료사가 내담 유아와의 초기상담을 통해 발견하게 된 문제들을 취합하여 부모와 함께 상담의 목표를 설정하게 되는 과정을 설명하였다. 이후 상담 진행 과정에 있어서도 부모의 협력이 매우 중요함을 강조하였고, 이에 부모는 협력을 약속하였다.

〈표 6〉 회기별 치료목표와 치료기법

| 회기 | 치료목표와 치료기법 |
|----------------|--|
| 초기 (1~3회기) | 초기단계는 상담의 구조화(회기의 순서, 상담을 위한 규칙)와 자조 기술 습득에 목표를 두었음. 이를 위해 아동의 선호 놀이매체를 활용해 아동이 성취해 나갈 자조기술을 담은 ‘칭찬책’ 만들기를 진행하였음. |
| 중기 (4~7회기) | 중기단계에는 다양한 감정을 교육하고 이를 적절하게 표현하는 방법을 탐색하였음. 이때 아동이 선호하는 미술놀이 매체를 활용하였고, 인형극과 역할극을 통해 아동이 자주 경험하게 되는 구체적인 상황을 주제로 대안적 행동을 연습하였음. 실제로 상황에서 새로운 대처를 시도하여 기대하는 결과를 얻게 됨에 따라 인지적 재구성이 이루어짐. |
| 종결 (8~10회기) | 종결단계에서는 아동이 치료 회기 동안 습득하게 된 자조 기술과 친사회적 행동 기술을 확인하고 이에 대한 성취감과 유능감을 획득할 수 있는 회기로 진행하였음. 또한 모가 아동과 함께 할 수 있는 놀이를 통해 치료 종결 후에도 긍정적 상호작용의 빈도를 높일 수 있도록 하였음. |

〈표 7〉 회기별 부모교육 목표와 교육내용

| 회기 | 부모교육 목표와 교육내용 |
|----------------|---|
| 초기 (1~3회기) | 초기단계는 내담 유아의 자조 기술 습득에 목표로 두고 이때 부모가 해야 할 적절한 양육태도에 대해 교육함. 이를 위해 매 회기 내담 유아의 목표가 되는 자조 기술을 부모와 논의하고 보상을 통해 목표행동이 강화될 수 있도록 함 |
| 중기 (4~7회기) | 중기단계에서는 내담 유아의 자조 기술을 지속적으로 독려하면서 공격성을 드러내게 되는 상황을 탐색하고, 이때 적절한 대처와 훈육에 대해 논의함. |
| 종결 (8~10회기) | 종결단계에서는 내담 유아의 변화된 행동과 부모의 효과적인 양육 행동 및 태도를 확인함. 또한 종결 후에도 지지적 상호작용과 효과적인 훈육을 할 수 있도록 모-아 놀이치료를 통해 놀이기술을 교육함. |

〈표 8〉 영역별 변화 과정

| 영역 | 변화과정 |
|----|--|
| 인지 | 초기에 탐색된 ‘나는 혼자서 할 수 없어,’ ‘친구들은 나와 안 놀아줘.’, ‘친구와 동생은 나를 괴롭혀.’에 대한 부적응적 사고는 ‘나도 연습하면 혼자 할 수 있어.’, ‘친구들과 재미있게 놀려면 순서를 지켜야 해.’, ‘규칙을 잘 지키면 친구들과 사이좋게 지낼 수 있어.’로 변화되었음. |
| 정서 | 인지적 재구조화와 자조 기술과 사회적 기술이 향상됨에 따라 불안과 분노를 일으키는 상황이 감소하였음. |
| 행동 | 회기에서 설정한 목표 행동이 가정에서도 이어질 수 있도록 부모가 효과적인 양육 행동 및 태도로 훈육함에 따라 자조 기술(밥 먹기, 씻기, 옷 입기, 주변 정리 등) 및 사회적 기술(동생을 놀이에 참여시킴, 친구와의 놀이에 순서를 기다림)의 사용 빈도가 증가함. |

<1회기>

치료사는 치료의 규칙과 구조를 안내한 후 감정을 확인하고, 내담 유아가 혼자 할 수 있는 것을 탐색하는 회기를 진행하였다. 회기 초반 내담 유아는 산만한 모습을 보였고, 치료사는 내담 유아가 치료사에게 주의를 기울이도록 기다린 후, 규칙을 이야기하였다(치료가 진행되는 어린이집 교실에 비치된 교구 및 장난감을 만지지 않기, 치료사가 준비한 장난감과 도구를 이용해서 놀이하기). 치료사가 내담 유아의 감정을 확인하기 위해 준비한 감정도구를 보이자, 내담 유아는 관심을 드러내며 상황에 따른 감정을 표현했다. 내담 유아의 현재 기분을 묻자, 내담 유아는 '좋은 표정'을 선택하였다. 치료사는 내담 유아를 만나서 기쁘다고 표현한 후 '웃는 표정'을 들어 보이자, 내담 유아는 소리내어 웃었다. 치료사가 회기의 주제 활동(손을 꾸민 후 나의 손으로 내가 할 수 있는 것들을 탐색하기)을 설명하고, 내담 유아가 주도적으로 활동을 할 수 있도록 하였다. 내담 유아가 손을 꾸민 후 치료사는 내담 유아의 멋진 손으로 혼자 할 수 있는 것이 무엇이 있는지 개방형 질문하자, 내담 유아는 적절하게 대답하지 못했고, 치료사는 폐쇄형으로 다시 질문하였다. 이때 내담 유아는 '밥 먹기, 낮잠 후 이불정리'에 '할 수 있다.'고 응답하였고, '양치질하기'에서는 "집에서는 혼자 하고 어린이집에서는 조금 혼자 할 수 있다."고 응답하였다. '차레를 지키기'에서는 "혼자 할 수 있다."고 답한 후 차레를 지키는 못하는 친구들의 이름을 이야기하였다. 치료사는 '칭찬책 만들기'를 위해 준비해 온 그림 가운데 하나를 선택하도록 하였고, 내담 유아는 '혼자 밥 먹는 그림'을 선택한 후 색칠하여 꾸몄다. 치료사와 아동은 '혼자 밥 먹기'를 한 주간 5번 이

상 성공할 것을 목표행동으로 합의하였다. 내담 유아는 채색한 그림을 가져갈길 원했고, 치료사는 '칭찬책'이 완성된 후 가져갈 수 있음을 설명한 후 그때까지 치료사가 안전하게 보관할 것을 약속하였다. 종료 시 내담 유아는 치료사의 이야기를 듣지 않고, 자신의 요구만을 반복적으로 이야기하는 모습을 보였고 치료사는 내담 유아가 치료사의 이야기에 집중할 때까지 기다렸다가, 치료사가 느끼는 감정을 감정도구를 활용해 표현한 후 활동을 마무리하였다.

<1회기 부모교육>

치료사는 이전 회기 치료사가 제안했던 과제(자녀의 양육방식에 대해 상의할 것)를 시도하였는지 질문했고, 보호자는 의견의 일치를 이루기 어려웠던 부분을 이야기하였다. 부의 단호하고 강한 표현("넌 이상한 아이야!")과 이러한 표현을 용납할 수 없는 모와 갈등이 잦았음을 확인한 후 치료사는 DPICS를 바탕으로 부모 심리교육 실시하였다. 부모 공통으로 아동을 향한 칭찬이 빈약했던 부분을 안내하고, '칭찬'의 의미와 중요성을 설명하였다. 부모는 평소 지지적인 상호작용이 거의 없으며, 엄하게 훈육할 때 눈을 보도록 했음을 보고하였고 치료사는 아동과 눈을 맞추며 친밀하고, 긍정적인 상호작용의 경험을 쌓아가도록 격려했다. 내담 유아가 회기 내 했던 활동을 소개하고, 이를 성공적으로 이끌기 위해 부모의 역할 교육하였다(스스로 먹을 수 있도록 기다려 주고, 칭찬하기. 내담 유아가 스스로 먹을 수 있도록 내담 유아가 즐겨먹는 음식 위주의 식단을 구성하기). 부모에게 과제(내담 유아를 5번 이상 칭찬하기)를 제안하고, 이를 위해 내담 유아를 향한 세심한 관찰이 필요함을 설명

하였다.

<2회기>

치료사는 내담 유아에게 인사를 건네며 착석을 유도했으나, 내담 유아는 산만한 모습을 보였고 치료사는 이전 회기에 안내한 규칙(치료실 내 다른 장난감을 만지지 않기)을 상기시킨 후 내담 유아가 착석하도록 기다린 후 치료사는 감정도구를 통해 감정을 표현하는 모델링을 제시하며 아동의 현재 감정을 확인하였다. 이어 치료사가 이전 회기 활동과 과제를 상기시키자 내담 유아는 “조금 잘 못했지만, 아빠가 잘 했대요.”라며 칭찬받은 경험과 혼자 해 낸 것들을(자켓 혼자 정리하기, 가방 혼자 내려놓기, 양말 혼자 벗어서 빨래통에 넣기) 이야기하였다. 치료사는 본 회기 이어서 진행할 작업(칭찬책 이어 꾸미기)을 안내했고, 내담 유아는 ‘물건 정리하기’를 선택하여 색칠하고 꾸며 완성하였다. 치료사는 내담 유아가 약속한 행동을 혼자서 해 낼 때 보상으로 붙여 줄 스티커를 미리 보이며 격려했다. 치료사는 종료 5분 전임을 알리고, 마무리를 해야 할 시간임을 설명하자, 내담 유아는 이를 수용하고 재료를 정돈하는 모습을 보였다. 치료사는 내담 유아가 본 회기 안에서 했던 구체적 행동들을 언급하며(정리하기, 치료사에게 인사하기, 회기 초반 이후 치료실 내 장난감을 만지지 않은 것, 치료사와의 작업에 집중한 것, 정리해야 할 시간이라고 알렸을 때 마무리한 것, 기분을 표현한 것) 칭찬하였고 내담 유아는 자신의 책이라며 성취감과 만족감을 드러냈다.

<2회기 부모교육>

치료사는 이전 회기 치료사가 제안했던 과제(혼

자 할 수 있도록 격려하고 기다리기, 하루 5번 칭찬하기)를 확인하였다. 부는 내담 유아가 일주일 동안 혼자 해보려는 시도를 하는 등의 변화가 있었지만, 내담 유아가 스스로 하는 것을 기다리기 힘들어하는 자신의 모습을 알아차렸다고 표현하였다. 치료사는 내담 유아가 스스로 하는 활동들을 늘려가기 위해 부모가 기다려주고, 격려하는 것이 힘들 수 있지만, 중요한 부분임을 다시 확인시키고 격려했다. ‘하루 5번 칭찬하기’에서 치료사는 내담 유아가 부에게 칭찬받은 경험을 표현했음을 전달했고, 부는 하루 이틀 열심히 하다가 이후에는 제대로 하지 못했음을 보고하였다. 치료사는 시도하고 노력한 것에 대해 격려하고, 이후 성공한 일수가 차츰 늘어갈 수 있도록 독려했다. 보호자는 추가적으로 주호소문제를 이야기하였다(또래와 전혀 어울리지 못하는 것으로 이는 초기 면접 때 언급한 부분). 내담 유아의 또래와의 관계에서는 사회관계 기술이 필요한 부분에 치료사 또한 동의하였다. 그러나 사회적 기술을 훈련하기 전에 내담 유아가 자신의 감정을 인정받고, 잘 표현할 수 있는 것이 사회적 기술의 기초가 됨을 안내한 후 이를 위해 부모가 내담 유아의 감정을 읽어주고, 이를 적절하게 표현할 수 있도록 행동 기술을 가르쳐야 함을 교육하였다. 이때, 내담 유아는 자신의 물건을 만지려는 동생을 향해 비명을 질러 치료사는 부모에게 적절한 행동의 모델링을 제공하였고, 내담 유아는 치료사의 제안에 따라 동생에게 공격행동 대신 언어로 표현하는 모습을 보였다. 치료사는 이전 회기 제시했던 과제(하루 5번 이상 칭찬하기, 내담 유아가 스스로 하는 활동을 격려하고 스티커북 사용하기)를 지속하도록 하였다.

<3회기>

이전 회기와 다른 공간에서 회기가 진행되었다. 치료공간이 바뀌자, 내담 유아는 장난감에 관심을 보였으나, 치료사가 착석을 권하자 내담 유아는 치료사의 지시에 따라 착석하였다. 치료사는 감정 도구를 사용해 내담 유아의 감정을 확인하였다. 치료사는 회기 연결로 ‘칭찬책’ 진행 사항을 확인하였고, 내담 유아는 밥을 먹었는데도 모가 스티커를 붙여주지 않아 속상했다고 표현하였다. 이어 내담 유아는 회기의 주제 활동(‘혼자 할 수 있는 것’)보다 자유 그림을 원했고, 치료사는 주제 활동을 완성한 후 자유작업할 수 있는 시간을 줄 것을 약속하였다. 내담 유아는 ‘차례 지키기’ 그림을 선택하였고, “저도 순서 잘 지켜요.”라고 언어로 표현하였다. 완성된 그림을 통해 차례를 지키는 상황을 나누며, 평소 친구를 기다리는 것이 어떤지 묻자, 내담 유아는 어렵다고 답했다. 치료사가 친구를 기다리는 것으로도 스티커를 모을 수 있다고 설명한 후 내담 유아의 자유 그림 그리기 활동을 허용하였다. 회기 마무리 단계에서 치료사가 종료를 알리며 정리하도록 하자 내담 유아는 할 수 없다고 표현했다가 치료사가 격려하며 기다리자, 정리하기 시작하였다. 치료사는 내담 유아가 활동 후 혼자서 매체들을 정리한 것에 대해 칭찬한 후 감정 도구를 통해 감정을 표현하였다.

<3회기 부모교육>

3회기 부모 교육 시 부는 내담 유아가 스스로 하려는 시도는 분명히 증가했다고 보고하였다. 부가 이를 기다리지 못하고 몸이 먼저 반응해서 대신 해주려는 시도를 했는데, 이때 내담 유아가 “내가 할 수 있어!”라며 스스로 하겠다고 표현했음을 보고

하였다. 그러나 식사와 관련해서는 여전히 어려움이 있다고 보고했고, 치료사는 내담 유아의 연령대에 편식으로 갈등하는 경우가 많음을 설명하였다. ‘하루 5번 칭찬하기’에서 부는 지난 주와 동일하게 며칠 시도하다가 잘 되지 않았음을 보고하였다. 의도적으로 칭찬하려는 시도 사이에 본래 부의 훈육 방식이 섞여 내담 유아에게 더 혼란을 준 것 같기도 하다고 설명하였다. 치료사는 시도하고 노력한 것에 대해 격려하고, 이후 성공한 일수가 차츰 늘어갈 수 있도록 독려했다. 부는 추가적으로 또래와의 관계에서 위축되는 모습을 언급하였다. 이에 치료사는 내담 유아가 또래 안에서도 자신감을 갖기 위해 주도성을 획득하고, 이로 인한 성취감들이 쌓여야 하는 것과 내담 유아의 감정을 읽어주는 소통방식에 대해 제안내하였다. 치료사는 이전 회기 제시했던 과제(하루 5번 이상 칭찬하기, 내담 유아가 스스로 하는 활동을 격려하고 스티커북 사용하기)를 지속하도록 하였다.

중기단계(4~7회기)

<4회기>

치료사가 자리를 지정해 착석을 지시하자, 내담 유아는 “형~ 싫은데.”라고 표현하면서도 치료사가 지정한 자리에 착석하였다. 치료사는 감정도구 감정을 표현하도록 하였고, 내담 유아는 자조 활동을 하면서 자신이 유능하게 느낀 경험을 이야기하였다. 이에 치료사가 박수를 치며 축하하자, 자신이 잘 먹은 음식들을 덧붙여 이야기하였다. 내담 유아는 동생이 어리기 때문에 장난감이 너무 많아 정리하지 못한 것이 있었다고 추가로 언급했고, 치료사는 내담 유아가 마지막까지 잘 해내고 스티커

도 받을 수 있기를 격려했다. 치료사는 칭찬북의 스티커를 통해 내담 유아가 잘 해낸 활동을 확인하였다. 스티커 개수가 늘어난 영역을 치료사가 언급했고, 내담 유아는 밥을 혼자 먹었고 모가 “대단하다.” 표현했음을 알렸다. 치료사는 이전 회기에 이어 칭찬 북 작업을 완성하도록 안내하였고, 이전 회기 채색하여 꾸민 ‘차레 지키기’ 그림을 내담 유아가 칭찬책에 붙일 수 있도록 도움을 제공하였다. 이어 치료사는 회기의 주제 활동(색소금 물들여 감정 이해하기)을 소개하자 내담 유아는 관심을 드러냈다. 치료사는 투명봉투에 여러 가지 감정의 표정을 그리고 내담 유아는 소금색을 입히며 어떤 상황에서 느끼는 감정들인지 표현하도록 하였다. 완성된 각 소금을 통에 옮겨 담을 때 내담 유아가 색의 순서와 양을 결정했고, 치료사는 내담 유아가 원하는 모양으로 담길 수 있도록 도움을 제공하였다. 치료사는 오늘의 작업을 통해 감정의 다양성과 표현의 중요성에 대해 설명하였고, 내담 유아는 주제 활동에 대한 즐거움과 만족감을 표현하였다.

<4회기 부모교육>

치료사는 내담 유아와 진행할 전체 회기(10회기) 가운데 4회기 진행되었음을 안내하고, 치료의 목표와 내담 유아의 변화 상황을 확인하였다. ‘혼자 할 수 있도록 활동 늘리기’와 관련해서 부는 내담 유아가 스스로 하려는 시도가 늘어나면서 재미를 느끼는 것 같다고 표현하며, 가정에서 아동이 혼자 해내는 것을 부모가 보지 못했을 때 내담 유아는 “내가 혼자 했어.”라고 스스로 알리며 칭찬을 받고 싶어한다고 보고하였다. 치료사는 내담 유아가 스스로 하는 활동 가운데 성취감을 느낄 수 있도록 보호자의 적극적인 격려와 칭찬을 요청하였

다. 부는 내담 유아가 가정 안에서 동생을 향한 공격적 행동(밀고, 소리 지르기)이 있음을 알렸고, 이러한 방식은 어린이집 또래관계에서도 나타나고 있음을 확인하였다. 치료사는 내담 유아가 동생이 자신의 물건을 만지는 것에 공격적 반응을 보였던 상황(이전 회기 부모 면담 시 나타났던 행동)을 언급하고, 가정에서는 물건 정리함을 준비하여 내담 유아가 분류해 정리할 수 있도록 제안하였다(아무도 만지지 않길 원하는 물건과 동생이 만져도 되는 물건). 이어 가정에서 빈번하게 일어나는 구체적인 에피소드 안에서 적절한 훈육의 방법을 교육하였다. 또한 내담 유아가 부적절한 방식으로 감정을 표현할 때 부모는 내담 유아가 표현하는 행동 이면의 감정을 먼저 읽고 공감을 표현한 이후 부적절한 행동에 대한 교육과 교정이 필요하다고 안내하였다. 칭찬의 중요성을 설명하고 내담 유아의 장점을 구체적으로 칭찬하면서 부모의 긍정적 표현의 빈도를 높일 수 있도록 격려했다.

<5회기>

치료사와 내담 유아는 감정 도구를 이용해 감정을 표현하였다. 이때 내담 유아는 “친구들이 저랑 안 놀아줘서 믿을 수가 없어요.”라며 침울한 표정을 지었고, 치료사는 “친구들이 놀아주지 않을 때는 속상하구나.”라고 반영하였다. 내담 유아는 외투를 벗고 싶어 했고, 자신의 외투를 벗어 접은 후 치료사의 가방 옆에 보관하였다. 치료사는 내담 유아가 혼자서 옷을 벗고 정리한 것에 대해 박수치고 격려했던 후 활동의 주제(‘감정들이 함께 사는 집’)로 이야기 꾸미기: 또래와의 갈등 상황에 대처하기를 소개했다. 치료사가 내담 유아에게 친구들과 즐겁게 같이 놀고 싶은지 질문했고, 내담 유아

는 “네”라고 답했다. 이어 친구들과 다투고 같이 놀지 못하면 속상하겠다고 하자, 내담 유아는 “친구들이 다튀서 나하고 안 놀고.”라고 답했다. 치료사는 준비한 ‘집’과 ‘집 안에 살고 있는 감정들(즐거워요, 화나요, 속상해요)’을 소개하였다. 치료사와 내담 유아는 각각 다양한 감정의 역할을 맡아 이야기를 꾸렸고, 내담 유아는 역할극 안에 이야기를 확장시키는 모습을 보였다. 치료사는 친구의 장난감을 빼앗거나, 울고, 소리를 지르며 친구를 깨물어서 친구가 떠나버리는 상황을 이야기했고, 이때 내담 유아는 집과 감정 그림들을 바라보며 매우 집중하는 모습을 보였다. 이후 내담 유아는 친구들이 다시 놀러 오도록 이야기를 이어 가려는 시도를 하였고, 치료사는 친구들과 사이좋게 지내려면 원하는 장난감이 없을 때 어떻게 하면 좋을지 질문하며 내담 유아가 새로운 시도를 할 수 있도록 격려했다. 이때 내담 유아는 친사회적인 표현을 했고, 치료사와 내담 유아는 친사회적인 사회기술을 역할극 안에서 연습하였다. 이후 치료사는 내담 유아와 동생의 갈등을 탐색하기 위해 감정 캐릭터들을 이용해 엄마 놀이로 주제를 전환한 후 ‘아기’ 역할을 맡아 누나의 장난감을 건드렸다. 이에 내담 유아는 아기를 향해 “나 너무 속상해, 내가 화가 났어.”라고 언어표현을 한 후 아기를 때리고 소리 지르며 감정이 격해지는 모습을 보였다. 치료사는 ‘즐거워요’를 통해 “너는 아가랑 같이 사이좋게 놀고 싶니?”라고 질문했고, 내담 유아는 “하지만, 아가는 맨날 날 때려.”라며 화난 말투로 크게 이야기했다. 치료사는 “아가가 누나를 때리거나, 누나의 물건을 만지지 않게 하려면 어떻게 하면 좋을까?” 질문하자, 내담 유아는 다시 차분해진 어조로 “아가야, 아까는 누나가 미안했어. 내가 가지고 있는 장난감

을, 내가 안 노는 것만 빌려주면 그거 가질 수 있어?”라고 ‘아기’에게 질문한 후 아기와 같이 놀이를 하는 상황으로 연결하였다. 치료사는 아기가 내담 유아의 물건을 만져서 속상했던 상황을 다시 언급한 후, 어떻게 하면 좋을지 묻자 내담 유아는 “장난감 박스에 넣어서 안 만지는 데로 데려갔어요. 아빠가 사 준다고 했어요.”라고 답해 이전 회기 부모 심리교육 때 치료사가 갈등 중재를 위해 제안했던 것을 실행하기 위해 부모가 노력 중임을 확인하였다.

<5회기 부모교육>

치료사는 모와 일대일로 부모교육을 진행하였다. 자조 활동과 관련해서 내담 유아는 현재 가정 내에서 대부분의 활동을 스스로 하고 있으며(밥 먹기, 옷 입고 벗기, 장난감 정리하기 등), 그 속도가 빨라졌다고 보고하였다. 이전에는 내담 유아가 스스로 하려고 시도할 때 부모가 이를 계속 지켜보면서 채근할 때가 많았지만, 현재는 내담 유아를 기다려주기 위해 노력하고 있음을 보고하였다. ‘동생과의 갈등’과 관련해서는 내담 유아가 이전보다 동생을 경계하는 행동 또한 감소했음을 알렸다. 치료사는 내담 유아에게 가장 스트레스가 되는 상황(동생이 아동의 장난감을 만지는 것)을 설명하고 물건 정리함을 준비하여 내담 유아가 분류하고 정리할 수 있도록 제안하였다(아무도 만지지 않길 원하는 물건과 동생이 만져도 되는 물건). 내담 유아가 긍정적인 행동(스스로 하기, 동생을 돌보기, 언어로 감정표현하기 등)을 했을 때 이에 대해 충분히 칭찬하고 스킨십 할 것을 제안하였고, 내담 유아가 속상한 감정을 표출했을 때 이러한 감정을 인정하여 내담 유아가 감정을 진정시킬 수 있도록 도운 후 적절한 표현 방법을 교육할 것을 안내하였다.

<6회기>

내담 유아는 자신의 점퍼를 벗어 접은 후 서랍장 위에 올려 두었고, 치료사는 이에 대해 격려하였다. 치료사와 내담 유아는 감정 도구로 현재의 감정을 표현했고, 내담 유아는 자신이 부에게 화가 났음을 알리며 감정이 점점 격해지는 모습을 보였다. 치료사는 내담 유아가 화가 났던 상황을 떠올리면서 그때의 감정이 다시 느껴지고 있음을 확인한 후 오늘 회기를 하면서 내담 유아의 기분이 어떻게 달라지는지 살펴보자고 안내한 후 회기를 시작하였다. 치료사는 지난 주 여러 가지 감정이 살고 있었던 집을 다시 한번 소개하였고 내담 유아는 캐릭터 A, B 가운데 하나의 캐릭터 B를 맡아 친구를 때리고 다투는 상황으로 연출하였다. 내담 유아는 때리고 괴롭히기를 반복했고, 치료사는 B와 놀고 싶지 않다고 표현한 후 치료사는 내담 유아에게 “어떡하지? 장난감을 빼앗으면 같이 놀기 싫대. 그럼 혼자 놀아야 되는데 어떡해.”라고 이야기하였다. 치료사는 이들을 화해시킬 수 있는 방법을 물었고, 내담 유아는 장난감을 맨날 빼앗기 때문에, 그냥 빼앗는 것이 좋다고 답했다. 이에 치료사는 장난감을 빼앗는 거 말고, 다른 방법을 모르는 B에게 방법을 가르쳐주자고 제안한 후 이미 장난감을 갖고 있는 친구에게 “뭐라고 이야기하면 좋을까?”라고 질문하자, 내담 유아는 “빌려 줄래?”라고 답한 후 “너가 큰 거하고, 내가 작은 거 해.”라고 양보하는 모습을 보였다. 치료사는 A와 B가 장난감을 양보하고 나누니 함께 놀 수 있는 상황이 되었다고 내담 유아의 행동을 언어로 반영하였다. 내담 유아는 A와 B의 장난감으로 사용된 점토로 만들기 놀이를 하다가, 더 필요한 상황이 되었을 때 치료사의 동의 없이 손을 뻗어 가져가려는 시도를 했고

치료사는 “이렇게 뺏는 건 싫어!”라고 표현하자 내담 유아는 “내가 큰 게 필요하니까, 좀 빌려주면 안 될까?”, “빌려 줄래?”라고 표현하였다. 종료 시 치료사는 오늘 내담 유아가 친구와 다투어 부에게 혼나 기분이 좋지 않았던 상황을 언급한 후 현재 내담 유아의 기분이 어떤지 물었을 때 내담 유아는 “좋아요.”라고 답하였다.

<6회기 부모교육>

치료사는 모와 일대일로 면담 진행하였다. 모는 내담 유아가 오늘 어린이집에서 친구를 때려 부에게 야단을 맞았다고 보고하였다. 치료사는 이때 어떤 방식으로 훈육하는지 질문했고, 모는 “좋은 말로는 듣지 않기 때문에 결국 강하게 말하고, 체벌도 한다.”고 보고하였다. 치료사는 공포 분위기로 내담 유아를 훈육하는 것이 아니라, 내담 유아가 올바른 행동을 배울 수 있도록 단호하지만 언어적, 신체적으로 폭력적이지는 않아야 함을 설명하였다. 이러한 방식은 장기적으로도 효과적이지 않으며 부모와 내담 유아의 관계에도 좋지 않은 영향을 미칠 수 있음을 교육하였다. 모는 부모가 훈육을 시작하려고 할 때 내담 유아가 울어버리거나 듣지 않으려는 모습이 많다고 보고했고, 치료사는 부모가 내담 유아와 평소 상호작용하는 방식을 점검할 필요가 있다고 설명하였다. 이에 모는 내담 유아 앞에서 부부 간 갈등이 많았으며, 큰 소리로 감정을 표출하고 내담 유아에게도 그런 방식으로 대해왔음을 인정하였다. 치료사는 내담 유아에게 효과적인 훈육을 위해 온정적인 상호작용의 경험을 많이 쌓아오는 것의 중요성을 설명하였고, 내담 유아를 칭찬하고 격려하는 과제를 계속 이어갈 수 있도록 독려하였다.

<7회기>

내담 유아는 치료실에 들어와 외투를 벗어 접은 후 서랍에 넣고 착석하였고 치료사는 박수를 치며 칭찬하였다. 치료사와 내담 유아는 감정 온도계를 사용해 감정을 표현하였다. 치료사는 내담 유아와 친구와 언제 다투는지 질문하자, “오늘은 안 찢었고, 안 물고, 안 꼬집고, 때리지 않고, 장난감을 안 뺏었어요.”라고 답하였다. 이에 치료사가 놀라며 칭찬하자, 내담 유아는 부에게 초콜렛과 치즈를 받았다며 자랑스러워하였다. 치료사는 파이팅 손바닥을 치며 축하하자 내담 유아는 현재 자신은 친구들과 잘 놀고 있다고 답하였다. 치료사는 지난 회기 치료사와 연습했던 것을 했는지 질문하자 내담 유아는 “네!”라고 답한 후 현재 자신의 기분이 좋다고 표현하였다.

치료사는 즐겁게 눈을 맞추며 상호작용하기 위한 활동(손가락 맞추기 게임과 코코코 게임)을 제안하였다. 내담 유아는 착석한 후 “저 엄청 예쁘게 잘 앉아 있죠?”라고 치료사의 확인을 원했고, 치료사는 내담 유아의 얼굴을 쓰다듬으며 칭찬하였다. 치료사는 ‘코코코’ 게임 방법을 설명한 후 눈을 맞추며 게임을 진행하였고, 내담 유아는 치료사의 얼굴을 주목하며 즐겁게 참여하였다. 내담 유아는 치료사를 향해 “저 엄청 잘 하지요?”라며 확인을 요구하였고 치료사는 내담 유아를 칭찬하였다. 치료사는 두 번째 주제 활동을(손도장을 찍고 스스로를 칭찬하기) 소개한 후 혼자 할 수 있는 것들이 많아진 내담 유아를 격려했다. 완성된 점토에 내담 유아의 손 모양을 찍은 후 치료사는 내담 유아의 예쁜 손 칭찬해 주기를 제안하였다. 치료사는 무서웠지만 화장실에 잘 다녀온 것과 회기 중 친구에게 먼저 인사를 건넨 것을 먼저 언급하며 칭찬하기를

시작하였다. 이에 내담 유아는 손바닥을 잘 찍은 것, 손 닦기(집에서 혼자 손을 닦음), 의자에 앉아 손을 무릎에 올려 둔 것, 친구를 사랑한 것, 친구와 장난감 같이 놀기를 언급하였다. 치료사는 내담 유아의 손들이 너무 멋진 일들을 했다고 표현했고 내담 유아와 함께 내담 유아의 손을 칭찬하며 만져주었다.

<7회기 부모교육>

치료사는 지난 회기 이후 내담 유아가 또래와의 갈등이 있었는지 질문하였고, 모는 최근 특별한 어려움 없이 잘 지내고 있다고 답하였다. ‘자조 활동 확인 및 적절한 양육방식 교육’과 관련해서는 여전히 밥을 먹기 싫어하는 부분이 있지만(간식이나 과자만 먹으려 함), 그 외에는 모든 것을 혼자 해내고 있다고 답하며 내담 유아에게 큰 변화가 있다고 보고하였다. 치료사는 편식이 내담 유아 또래에 흔히 있을 수 있는 문제임을 설명하였고, 내담 유아의 자조 활동이 증가된 것에 대한 기쁨을 표현하였다. 치료사는 내담 유아와 모와 친밀한 상호작용에 대한 욕구가 있으며 이는 사회적 기술을 연습하기 위한 바탕이 되므로 적절하게 충족시키는 것이 중요함을 설명하였다. 모는 육아와 가사노동으로 거의 함께 놀지 못했음을 알렸고, 치료사는 모의 어려움에 공감하면서도 내담 유아와의 친밀한 상호작용은 미룰 수 없는 중요한 과제임을 강조하였다. 이에 ‘엄마와의 놀이시간’을 설명하고 다음 회기에 모를 초대하였다.

종결단계(8~10회기)

<8회기>

내담 유아와 모가 함께 하는 놀이회기를 진행하였다. 치료사는 감정 도구를 사용해 모와 함께하는 시간에 대한 감정을 표현하도록 제안했고, 내담 유아는 모와 포옹하며 모와 함께하는 시간에 대한 기쁨을 표현했다. 이어 치료사는 모 또한 내담 유아와 함께 하는 시간에 대한 감정을 표현하도록 제안하자 모는 씩스러워했고 치료사는 내담 유아와 함께하는 모의 기분이 어떤지 내담 유아를 바라보고 언어로 표현할 수 있도록 격려했다. 치료사는 모와 내담 유아가 함께하는 첫 번째 놀이로 눈을 맞추며 상호작용할 수 있는 '코코코' 놀이를 하도록 제안하였다. 두 번째 놀이로는 스킨십을 통해 상호작용할 수 있는 '손으로 화장하기 놀이'를 제안하였다. 세 번째로 놀이는 공동작업을 통해 상호작용할 수 있는 '점토 놀이'를 제안하였고, 이때 모와 내담 유아는 가족 눈사람을 만들었다. 내담 유아는 눈사람으로 역할 놀이를 시작하였고, 놀이 안에서 동생의 실수를 용납하고 사랑을 표현하는 모습을 보였다. 이후 치료사는 내담 유아와 엄마 눈사람만 남도록 한 후 내담 유아 눈사람이 '아가였을 때 얼마나 예쁘고 사랑스러웠는지 모가 내담 유아의 눈사람에게 이야기해 줄 것을 제안하였다. 모는 내담 유아가 아기였을 때 사랑스러웠던 모습들을 이야기했고, 내담 유아는 모를 와락 안으며 모를 향한 애정을 표현했다.

<8회기 부모교육>

치료사는 모와 내담 유아의 상호작용 놀이를 제안한 이유에 대한 안내했고, 회기에서 진행한 놀이

활동들을 바탕으로 아동과 눈맞춤, 스킨십, 칭찬 등의 상호작용 빈도를 높일 것을 교육하였다. 모는 내담 유아의 인정욕구가 높음에 동의하였고, 치료사는 내담 유아를 향한 사랑과 존중의 표현이 내담 유아의 긍정적 자기상 형성에 중요한 영향을 미칠 수 있다고 강조하였다.

<9회기>

내담 유아는 외투를 벗어 스스로 정리한 후 회기를 위해 착석하였고, 치료사는 외투를 벗어 정리하는 일은 이제 내담 유아에게 매우 쉬운 일이 되었음을 확인하고 이를 격려했다. 내담 유아는 치료사에게 인사를 한 후, 착석하고 있는 자신의 모습을 이야기했고, 치료사는 내담 유아가 착석하고 주의를 집중하고 있어서 "고맙고, 기쁘다."고 표현하였다. 치료사는 내담 유아와 함께 지금까지 진행된 회기를 이야기한 후, 종결을 예고하며 그동안의 회기가 어땠는지 질문하자, 내담 유아는 "좋아요."라고 답한 후 "빨리 이야기 속으로 가고 싶다."며 회기 시작을 요구하였다. 주제 놀이를 시작하기 전 치료사는 현재의 기분을 질문하자, 내담 유아는 감정 도구를 이용해 친구들이 오늘 자신과 많이 놀아줘서 기분이 좋았다고 설명하였다. 치료사는 내담 유아와 함께 할 놀이를 서로 제안하고 결정하는 과정을 연습하였다. 내담 유아는 가장 좋아하는 놀잇감인 점토를 함께 가지고 놀아야 하는 상황에서 협력하여 함께 할 수 있는 놀이를 제안했다. 이때 치료사는 내담 유아가 규칙을 잘 지키며 열심히 참여하고 있는 것에 대해 지속적으로 반영했고, 내담 유아는 "저도 규칙을 잘 지켜서 행복해요."하고 답한 후 자신이 만든 쿠키를 보이며 "우리 둘이서 만드니까 더 재미있어지고 있어."라고 표현했다. 쿠

키를 만드는 과정에서 각자 나누는 점토가 부족하자 내담 유아는 치료사에게 “근데 혹시 이거 빌려가도 될까요?”라며 양해를 구하였고, 치료사가 점토를 나누어달라고 요청할 때 내담 유아는 “당연하지, 노란색 빌려 가, 말하지 않고 사용해도 괜찮아.”라며 흔쾌히 나누는 모습을 보였다. 치료사는 혼자서 재료를 다 쓰는 것보다, 나눠 쓰면서 같이 하는 놀이가 더 재미있다고 이야기하자, 내담 유아는 “나도 그렇지.”라며 동의하였고 치료사를 자신의 집에 초대하고 싶다는 표현을 하기로 하였다 (“선생님 이따 같이 가요. 우리 집에.”). 회기 종료 시 치료사는 재료를 나누어 쓴 것, 외투를 정리한 것, 화장실에 혼자 다녀온 것 등을 구체적으로 칭찬하고, 회기를 정리하였다. 이에 내담 유아는 집에서 장난감 정리를 모두 끝내고 왔다고 추가적으로 이야기하였고, 이를 통해 내담 유아가 동생이 만져도 되는 상자에 담긴 장난감들은 동생이 가지고 놀 수 있도록 허용하고 있음을 확인하였다.

<9회기 부모교육>

치료사는 인지행동놀이치료를 진행하기 전과 후의 변화를 확인하였다. 모는 내담 유아가 이전에는 자조 활동을 거의 하지 않았으며, 부모나 교사에게 의존하는 모습을 보였지만(“못해, 엄마가 해줘.”), 현재는 대부분 혼자 하고 있음을 이야기하였다(옷 갈아입기와 정리, 장난감 정리, 양치질, 식사 등). 여전히 부모와 내담 유아가 함께 놀이하는 시간은 적지만, 모는 스스로 달라져야겠다는 다짐이 생겼다고 표현하였다. 치료사는 이전 회기 진행한 모아 놀이를 바탕으로 많은 시간을 들이지 않고도 친밀한 상호작용을 할 수 있음을 설명하고 이를 격려하였으며 종결 회기에 대해 안내하고 마무리하였다.

<10회기>

치료사가 회기 시작을 안내하였고, 내담 유아는 착석 후 현재의 기분을 언어로 표현하였다. 내담 유아는 또래 관계와 관련해 자신과 놀아주지 않는 친구들이 있기는 하지만, 새로운 다른 친구들을 만나서 놀 수도 있으니 괜찮다고 이야기하였다. 이에 치료사는 내담 유아의 한 표현에 대해 “멋있다.”라고 격려했다. 치료사는 그동안 진행된 회기를 요약하며, 내담 유아의 ‘혼자 잘 할 수 있는 것’이 매우 많아졌음을 이야기한 후 혼자 할 수 있는 것과 친구들과 즐겁게 놀이하기 위해 했던 행동들을 하나씩 언급하였다. 치료사는 내담 유아의 한 긍정적 표현들을 칭찬하고 격려한 후 본 회기에 내담 유아에게 자신에게 줄 상(선물) 만들기를 진행하겠다고 설명한 후 치료사는 내담 유아에게 수여할 ‘왕관’을 제작하였다. 종료 시 치료사는 본 회기가 마지막이었음을 알리고, 헤어짐이 아쉽지만 멋있게 성장한 내담 유아에게 자랑스럽다고 표현하였다. 치료사는 내담 유아에게 자신의 어떤 모습을 칭찬하고 싶은지 구체적으로 질문했고, 내담 유아는 ‘양치질’, ‘밥 잘 먹는 것’, ‘정리’를 언급한 후, “정리는 좀 못하는데, 할 수 있어요. 해 봤으니까.”라고 추가 설명하였다. 이에 치료사는 ‘못 하는 부분도 있지만, 해 봤으니까 할 수 있다.’고 표현한 것에 대해 칭찬하였고, 내담 유아는 치료사를 향해 “고맙습니다.”라고 인사한 후 회기를 마무리하였다.

<10회기 부모교육>

치료사는 인지행동놀이치료를 통해 치료 목표가 어느 정도 달성되었는지를 확인하였다. 부모는 치료 이후 내담 유아의 매우 성장했음을 보고하였는데, 대부분의 활동을 스스로 하고 있으며 동생과

의 관계에도 변화가 생겼다고 이야기하였다. 이전에는 동생이 근처에 오면 밀치거나 소리를 지르며 거부했는데, 요즘은 동생과 같은 공간에서 놀이를 하고 있으며, 동생을 안아주기도 한다고 설명하였고, 최근 모가 동생을 훈육하는데 내담 유아가 달려와 동생을 안으며 “내 동생 혼내지 마.”라며 보호하는 모습을 보여 매우 놀랐다고 보고하였다. 치료사는 부모의 노력으로 인해 내담 유아의 성장하였음을 확인하고, 이후에도 내담 유아에게 적절한 양육환경을 잘 제공할 수 있도록 격려하며 부모교육을 마무리하였다.

■ 논의 및 결론

본 연구는 자조 기술 및 사회적 기술 향상이 요구되는 유아를 대상으로 인지행동놀이치료를 실시하여 그 효과를 확인하였으며, 본 연구의 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인지행동놀이치료를 통해 유아의 자조 기술이 유의미하게 향상되었다. 회기를 살펴보면 전체 회기 초반 내담 유아는 자조 기술을 구체적으로 설정하고 이를 회기 주제로 다뤘는데 회기 후반에는 치료사나 교사, 부모의 도움이나 지시 없이도 스스로 하는 모습을 보였다. 이러한 결과는 회기 진행 중 연구자가 관찰한 것, 부모교육 시 부와 모가 보고한 내용과도 일치하였다. 이는 상담 회기에서 자조 기술을 교육하고 연습한 후 성취감으로 이어지는 활동을 하였는데, 부모교육을 통해 부모 또한 치료사와 동일하고 일관된 태도를 취한 것이 자조 기술 향상에 큰 영향을 미친 것으로 보인다. 부모교육을 통해 부모가 내담

유아의 발달에 대한 이해를 높일 수 있도록 돕고, 자조 기술을 습득해야 하는 이유와 이를 독려하기 위한 구체적인 기술을 배움으로써 유능감을 가지고 일상생활에서 내담 유아의 자조 활동을 독려하여 지지했을 것이라 판단된다.

둘째, 인지행동놀이치료를 통해 유아의 자조 기술과 관련된 인지적 특성의 유의한 변화가 확인되었다. 회기 초반 내담 유아는 자조 기술과 관련해 ‘혼자 할 수 없어.’라는 주된 사고를 가지고 있었으나, 회기별 주제 활동과 상황 연습 등을 통해 자신이 스스로 할 수 있는 것들을 발견하였고, 이후 ‘나도 혼자 할 수 있어.’라는 사고로 변화될 수 있었는데 이는 내담 유아의 셀프 토크를 통해 확인되었다. 부모교육을 통해 합의된 상담 목표를 설정하고, 회기 내에서 설정한 목표 행동을 부모가 가정에서 일관되게 지지할 수 있도록 협력하였다. 또한 내담 유아는 자조 기술을 습득해야 할 자조 기술을 구체적으로 설정하고 행동 시연을 한 후 성공적으로 해 낼 때 이를 격려하고 적절한 보상을 제공함으로써 내담 유아는 자조 기술과 관련된 사고를 유능감과 성취감으로 변화시킬 수 있었다. 이러한 변화를 통해 인지적 재구조화를 이루는데 인지행동놀이치료가 효과적이었음을 볼 수 있다.

셋째, 인지행동놀이치료를 통해 유아의 사회적 기술이 유의미하게 증가하였다. 회기 초반 내담 유아는 가정에서는 동생과 친밀한 상호작용이나 놀이를 하지 못했으며, 어린이집에서는 또래와의 갈등이 매우 빈번하였다. 그러나 회기가 진행되면서 동생을 자신의 놀이에 참여시키기 시작했으며, 또래 안에서는 정해진 규칙이나 질서를 지키고 놀이감을 양보하거나 배려하는 모습을 보였다. 내담 유아는 맺고 있는 관계의 질이 향상되었는데, 이 가

운데 내담 유아의 친사회적 행동들이 확인되었다. 이는 회기 내에서 은유가 담긴 책과 인형극, 역할 놀이 등을 통해 내담 유아가 기대하는 관계를 얻기 위해 필요한 사회적 기술을 습득하여 연습한 것이 효과적이었음을 알 수 있었다. 구체적으로 회기 초반에는 내담 유아는 동생이 자신의 영역에 들어오는 것을 극도로 거부하였으나, 상담 진행 후에는 동생에게 장난감을 허락하였고, 부모로부터 동생이 꾸지람을 듣는 상황에서는 동생을 위로하고 보호하는 행동을 하기도 하였다. 부모교육을 통해 매 회기 내담 유아의 행동과 변화를 관찰하여 확인하고, 내담 유아가 새롭게 습득한 적절한 사회적 기술에 대해서는 부모가 적극적으로 칭찬하고 보상함으로써 자조 기술의 습득과 함께 사회적 기술 또한 향상될 수 있었다고 판단된다.

넷째, 인지행동놀이치료를 통해 유아의 사회성과 관련된 인지적 특성의 유의미한 변화가 나타났다. 회기 초반 내담 유아는 ‘친구들은 나와 놀아주지 않아.’, ‘친구들이 내 장난감을 빼앗을거야.’ 등의 사고를 가지고 있었으며, 이에 따라 공격적 행동을 표출하기도 하였다. 그러나 상담 진행 후 ‘규칙을 잘 지키면 친구들과 재미있게 놀 수 있어.’라는 사고로 변화되었음을 확인할 수 있었다. 이는 사회적 상황에서 적절한 대처 기술이 없었던 내담 유아가 또래와의 놀이에서 반복적인 좌절감을 경험해 오다가 회기에서 놀이를 통해 구체적인 사회적 기술을 습득하고 이를 일반적인 상황에서도 사용함으로써 기대하는 관계를 형성하게 됨에 따라 내담 유아의 사고가 재구조화될 수 있었던 것으로 판단된다. 또한 부모교육을 통해 부모가 내담 유아의 감정을 읽고 공감해 주는 대화법과 갈등을 중재하는 방법 등을 배워 이를 내담 유아에게 적용함으

로써 내담 유아의 공감과 지지를 받고 적절한 사회적 대처를 가정 안에서도 배울 수 있었기 때문에 행동의 변화가 빠르게 일반화될 수 있었다. 특히 한국어에 능숙하지 못한 데다 가사 및 육아로 소진되어 내담 유아의 충분한 상호작용이 부족했던 모가 주 양육자로서의 책임을 느끼고 적극적으로 부모교육에 참여하게 됨에 따라 가정 내에서 부모, 부모와 내담 유아 간 관계의 변화를 가져올 수 있었다. 이러한 치료사와 부모의 협력적 관계가 내담 유아의 사고 특성을 적응적으로 변화시키는데 매우 중요한 영향을 미친 것으로 보여진다.

다섯째, 인지행동놀이치료를 통해 유아의 공격적 행동이 유의미하게 감소하였으며, 공격적 행동과 관련된 인지적 특성에도 변화가 나타났다. 내담 유아는 자조 기술을 습득하여 유능감과 성취감을 경험하였고, 사회적 기술이 향상되어 기대하는 관계를 이루어 나감에 따라 공격적 행동이 매우 감소하였다. 회기 초반 내담 유아는 가정에서 자신의 놀잇감이나 영역이 보호받기 원할 때 동생을 향해 소리를 지르거나 밀치는 등 공격적 행동으로 표현하였다. 상담에서는 불편한 감정이나 요구를 말로 표현하는 연습을 익히고, 가정에서는 부모교육을 통해 가정 내에 합의된 규칙과 기준을 세우도록 제한함에 따라 동생과의 갈등이 매우 감소하였고, 동생을 향한 공격적 행동 또한 거의 보이지 않는 것으로 확인되었다. 어린이집에서는 스스로 해야 하는 활동을 거부하면서 나타났던 공격적 행동이 자조 기술을 습득하게 됨에 따라 확연히 감소하였다. 또래와의 놀이상황에서는 공격적 행동이 완전히 사라진 것은 아니지만, 회기 초반 거의 매일 1~2회 이상 친구와 다투었던 것에 비해 그 빈도가 매우 감소하였고, 자신의 요구를 언어로 표현하는 빈도는 증

가하였다. 이를 통해 공격적 행동을 유발했던 내담 유아의 ‘나는 혼자 할 수 없어.’, ‘동생과 친구들이 내 장난감을 빼앗을거야.’ 사고가 ‘나도 연습하면 혼자서 할 수 있어.’, ‘내가 원하는 것을 말로 표현할 수 있어.’ 사고로 변화되었음을 확인할 수 있었다.

결론적으로, 인지행동놀이치료는 놀이를 매체로 활용하여 유아의 자조 행동과 공격적 행동과 관련이 있는 부적응적 사고를 변화시키는 인지적 개입과 더불어, 자조 기술 및 사회적 기술을 훈련하는 행동적 개입을 통해 그 효과가 확인되었다. 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 자조 기술과 사회적 기술이 낮은 유아의 단일사례 연구로 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 더 많은 대상을 모집 후 실시하여 인지행동놀이치료가 자조 기술 및 사회적 기술 향상에 미치는 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 인지행동놀이치료를 통해 유아의 자조 기술과 사회적 기술이 어떻게 변화되었는지 확인하는 표준화된 평가를 실시하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 사전, 사후에 표준화된 평가를 실시하여 유아의 변화를 파악하는데 설명력을 더 할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 내담 유아를 대상으로 하는 인지행동놀이치료와 부모교육을 함께 실시하며 변화를 확인하였으나, 각각의 영향력을 비교하지 못하였다. 따라서 추후에는 다양한 실험집단과 대조집단을 구성하여 인지행동놀이치료와 부모교육 각각의 영향력을 확인해 볼 필요가 있다.

■ 참고문헌

- 강지현, 오경자 (2010). 유아기 외현화 문제행동의 하위 발달경로에 미치는 기질의 효과. 한국심리학회지, 29(3), 875-894.
- 국립특수교육원 (2009). 특수교육학 용어사전. 서울: 하우.
- 공주희 (2007). 비디오 자기모델링을 통한 중재가 정신지체 아동의 몸단장 기술 습득에 미치는 영향. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미점, 박재국, 김영미, 김소희 (2006). 감각통합프로그램이 뇌성마비 유아의 감각통합능력 및 신변처리 능력에 미치는 효과. 특수아동교육연구, 8(4), 37-53.
- 김민경 (2017). 만3세 사랑반 유아들의 기본생활습관 형성을 위한 실행연구. 영유아교육: 이론과 실천, 2(3), 27-46.
- 김민경 (2007). 공격적 유아를 위한 중재 프로그램의 개발 및 효과 검증: 사회적 기술 훈련 프로그램과 부모교육 프로그램을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선래 (1999). 자아존중감 중재 프로그램의 유아 공격행동 감소 효과 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수경 (2016). 심리운동 프로그램이 발달지체유아의 자조 기술 향상에 미치는 효과. 우석대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김순애 (2001). 어머니의 특성에 따른 양육행동이 유아의 친사회적 행동에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김승국, 김옥기 (1995). 사회성숙도검사. 서울: 중앙적성출판사.
- 김시현, 김화수 (2016). 부모의 언어통제유형과 유아의 자조기술 및 언어발달과의 관계. 한국청각언어재활학회, 12(3), 182-189.
- 도현심, 권정임, 박보경, 홍성훈, 홍주영, 황영은 (2003). 또래괴롭힘 피해아의 특성에 기초한 중재프로그램의 개발: 부모교육 프로그램과 사회적 기술훈련 프로그램을 중심으로. 아동학회지, 24(4), 103-121.

- 박량은, 박재국 (2016). 초등장애학생의 자조기술과 사회성 기술 간의 관계. 한국특수교육학회 학술대회, 6, 814-817.
- 박미영 (2005). 부모의 양육태도와 자녀의 자아존중감 및 학업성취도 간의 관계. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜지 (2017). 어머니의 양육행동과 부모역할 지능이 유아의 사회적 능력에 미치는 영향: 유아의 자기조절 능력의 매개효과. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서미옥 (2004). 한국판 취학전 아동용 사회적 기술 척도 (K-SSRS; 교사평정용, 부모평정용)의 타당화 연구. 유아교육연구, 24(2), 223-242.
- 이동준 (2000). 부모의 양육태도가 아동의 친사회적 행동에 미치는 영향. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성애 (2012). 가정과 학교에서의 자기관리전략이 발달지체 유아의 식사행동에 미치는 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 이정민, 김진경 (2010). 유아의 성별과 연령 및 부모의 식사지도유형이 유아의 자조기술에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 28(1), 37-49.
- 이태영, 강문희 (2001). 유아를 위한 사회적 유능감 증진 프로그램의 구성 및 효과 검증. 유아교육연구, 21(3), 293-324.
- 이화선, 손수민 (2017). 어머니의 양육효능감과 양육행동이 유아의 자기조절능력에 미치는 영향. 열린유아교육연구, 22(1), 49-271.
- 임미향 (2009). 시지각 훈련 프로그램이 발달지체 유아의 자조기술에 미치는 영향. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 임형아 (2004). 부부갈등과 부모역할 만족도가 유아의 공격성과 친사회성에 미치는 영향. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임희수 (2001). 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절 간의 관계. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 한세리 (2007). 남녀 학생이 지각한 부모의 양육행동과 학생의 공격성 및 학교폭력 경험 간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한연숙 (2000). 뇌성마비 유아의 자조기술에 미치는 물놀이 프로그램의 효과. 공주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- Becker, W. C. (1964). Consequence of different kinds of parental discipline. *Review of Child Development Research*, 1(4), 169-208.
- Bedell, J. R., & Lennox, S. S. (1997). Handbook for communication and problem-solving skills training. *John Wiley & Sons, Inc. Quarterly*, 26(4), 299-319.
- Brown, F., & Snell, M. E. (2000). *Instruction of Students with Severe Disabilities*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Carson, L., & Parke, R. (1996). Reciprocal negative affect in parent-child interactions and children's peer competency. *Child Development*, 67(5), 2217-2226.
- Coolahan, K. C., Fantuzzo, J., Mendez, J., & McDermott, P. A. (2000). Preschool peer interactions and readiness to learn; Relationships between classroom peer play and learning behaviors and conduct. *Journal of Educational Psychology*, 92(3), 367-376.
- Cook, R., Tessier, A., & Klein, M. D. (2000). *Adapting Early Childhood Curricula for Children in Inclusive Settings*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Fleisher, D. R. (2004). Understanding toilet training difficulties. *Pediatrics*, 113(6), 1809-1810.
- Goldberg, M. R., Dill, C. A., Shin, J. Y. & Nhan, N. V. (2009). Reliability and validity of the Vietnamese Vineland Adaptive Behavior Scales with preschool-age children. *Research in Developmental Disabilities*, 30(3), 592-602.
- Knell, S. M. (2001). 인지행동놀이치료 {*Cognitive - Behavioral Play Therapy*}. (박영애, 유가효, 최영희, 박인전, 문현주, 이미경 공역). 서울: 나눔의 집(원서출판 1993).
- Ladd, G. W., & Price, J. M. (1987). Predicting children's social and school adjustment following the transition from preschool to kindergarten. *Child Development*, 58(5), 1168-1189.
- Owens, E. B., & Shaw, D. S. (2003). Predicting growth curves of externalizing behavior across the preschool years.

Journal of Abnormal Child Psychology, 31(6), 575-590.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later adjustment: Are low-accepted children 'at risk'? *Psychological Bulletin*, 102(3), 357-389.

Rohner, R. P. (1991). *The warmth dimension: Foundation of parental acceptance-rejection theory*. New York: Sage Publications.

원고접수일: 2021. 10. 07.
수정원고 접수일: 2021. 12. 19.
게재 결정일: 2021. 12. 27.

인지행동치료상담연구Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2021, Vol. 3, No. 1, 1-25

A Case Study on the Cognitive Behavioral Play Therapy of Young Children who had Low Self-help and Social Skills

Lee, Yun Jung (Maum_jaram Counseling Center)

The purpose of this study is to investigate the effects of Cognitive Behavioral Play Therapy(CBPT) on the improvement of self-help and social skills in young children and the changes in cognitive and behavioral aspects that cause low self-help and social skills. CBPT in this study was organized with a focus on psychological education, cognitive reconstruction, problem solving training, parents education. The subject of this study was a four-years-old girl showing low self-help and social skills. For this study, a total of 10 sessions of CBPT and PE were held at M kindergarten from September 2019 to December 2019. Each session and parents education lasted 40 minutes and was conducted once a week. In order to verify the research effect, the recorded contents of each session were described to examine changes in children's self-help activities, changes in social coping methods, and changes in self-talk in social situations, and confirmed changes at home and kindergarten through parents education. The results of this study are as follows. First, as the session progressed, children showed a significant improvement in self-help skills and changed their cognitive character. Second, CBPT had a positive effect on the improvement of children's social skills, which had the effect of changing the maladaptive thinking of children in social relationships, thereby reducing aggressive behavior. This study is meaningful that CBPT is effective in improving children's self-help and social skills, and verify the possibility of CBPT intervention in children with low self-help and social skills.

■ *Key words* : Young Children, Self-help Skill, Social Skills, Cognitive Behavioral Play Therapy, Parents Education