

불안장애를 가진 아동의 놀이치료 사례 연구

김 현 영(한양대학교 박사과정) · 이 정 숙(한양대학교 교수)

I. 서론

인간은 누구나 자신이 처한 환경과 부딪히며 살아가고, 각자 개인의 특성에 따라 다양한 방식으로 감정과 행동을 표현한다. 이때 가장 보편적이고 흔한 정서가 바로 불안이다. 그러나 모든 사람들이 불안에 동일하게 반응하고 대처하는 것은 아니지만 특히, 아동의 경우에는 성인과 달리, 자신의 문제에 대한 인식이 낮고, 이에 대해 언어적으로도 충분히 표현할 수 있는 수준에 도달해 있지 못하기 때문에 아동에게서 가장 보편적으로 나타나는 정서장애가 바로 불안장애라고 할 수 있다.

이를 바탕으로 최근 정신병리와 행동장애관련 연구에 따르면, 유아와 아동중 약 20%가 불안장애를 보이는 것으로 나타났으며, 다양한 정신병리 중 불안장애가 가장 유병률이 높은 장애로 나타났다(Albano & Krain, 2005). 더군다나 아동기의 불안장애는 아동기 이후의 정신병적 문제를 증가시킨다는 연구결과(Waldron, 1976)들은 Miller, Boyer & Redoletz가 1990년에 연구한 결과에서, 성인 50%의 불안증상이 15세 이전에 나타난다는 결과가 부분적으로 입증되었다. 이는 아동의 불안장애가 부분적으로는 어른의 불안장애와 연속선상에서 놓여있기 때문에 아동기 불안장애에 대한 치료는 향후 성인의 정신건강을 위해서도 매우 중요한 일이라고 할 수 있다(유미숙, 2002).

아동에게 불안을 유발하는 요인으로 가장 대표적인 것은 아동의 까다로운 기질(Garison, Earls, & Kindel, 1984)과 부모의 양육방식(Dodge, 1993)과 부모-자녀의 애착관계(박진아, 2008) 등을 들 수 있다. 특히, 불안장애가 아동의 기질과 맞물려서 일상생활에서 나타나는 부적응 문제들은 부모자녀관계에서도 부정적인 영향을 미치게 되고 이는 아동의 불안을 더욱 증폭시키게 되는 결과를 초래할 수 있기 때문에 부모의 부적절한 양육방식에서 영향을 받은 정서적 문제를 해결하고 건강한 부모-자녀관계를 확립하는데 목적을 두어야 한다(전숙영, 2007).

본 연구에서는 불안장애를 겪고 있는 아동의 문제를 해결하기 위한 접근법으로 아동중심 놀이치료를 적용하였다. 이는 아동의 정서적 행동문제를 회복시키는데 가장 효과적인 방법으로 알려졌다(이정숙, 안윤영, 2001), 놀이를 통해 아동의 불안을 자연스럽게 표현하고 부모와의 관계를 재경험 함으로써 아동 스스로가 자신의 자아의식을 회복해 나갈 수 있기 때문이다(O'conner, 1991).

따라서 본 연구목적의 결과로써 아동의 불안감 완화 및 건강한 자아의식 회복, 부모교육을 통한 양육태도 변화와 긍정적인 부모-자녀관계 재형성에 두고 있으며, 이를 위한 검증은 놀이치료실에서의 변화과정이 아동의 불안장애를 통해 나타나는 부적응 문제와 부모-자녀관계에서의 양육태도에도 변화를 가져오는지 알아보고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 사례는 의뢰 당시 만 7세 4개월 된 여아로 2007년 6월부터 2008년 3월까지 주 1회 50분씩 총 53회기의 아동중심 놀이치료를 받았으며, 아동에 대한 구체적인 정보는 <표 1>과 같다.

표에서 보는 바와 같이 아동의 주호소 문제는 불안과 걱정이 너무 많아 초등학교와 일상생활에서 적응하는데 많은 어려움을 보이는 문제로 의뢰되었다. 이 밖에 가족력을 살펴보면 결혼 당시 어머니의 연령이 39살로 매우 늦은 결혼을 하였고, 결혼직후 임신이 계획대로 이루어져서 기대를 많이 했으나, <표 1>의 생육사와 발달력에서 알 수 있듯이 아동이 기질적으로 다소 예민하고 까다로운 아이였다는 것을 알 수 있다.

이와 더불어 아버지의 직업이 소방관이었기 때문에 직업적으로 자주 당직을 서야했고, 임신기간 동안 어머니가 기대한 남편의 관심이나 애정이 충분히 충족되지 못했다. 게다가 아동이 태어난 이후에도 기질적 특성 때문에 양육스트레스에 시달리는 어머니에게 아버지는 심리적 지지자가 거의 되어주지 못했다.

이런 상황에서 아동이 3살 무렵에 한글을 깨우치기 시작한 일을 계기로 어머니는 아동에 대한 높은 수준의 학습능력을 요구함과 동시에 아동의 감정적인 공감이나 수용에 초점을 두기 보다는 학업성취중심으로 어머니의 양육가치관이 편중되면서 아동의 심리적 부담감은 더욱 가중되었을 것으로 보여진다. 오히려 엄격하고 지나친 학습과 성과위주의 결과에 대해서만 아동에게 긍정적인 평가를 내리거나 어머니가 원하는 방식으로 반응을 하지 않는 경우에 비일관된 감정표현과 태도를 보여줌으로써 아동은 어머니에 대한 애정이 확인되지 않는 것에 대한 불안감과 아동의 민감한 기질이 함께 맞물려서 가정 및 학교에서 문제행동으로 발현되었을 것으로 보여진다.

<표 1> 초기 면접을 통해 본 아동에 대한 개인정보

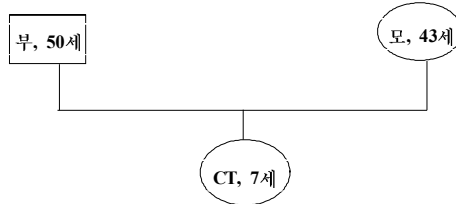
성별/연령	만 7세 4개월 여아, 초등학교 1학년
1) 주 호소 문제	
(1) 불안이 매우 높아 일상생활을 못하는 문제	
· 엄마에게 혼이 나거나 엄한 표정을 지으면 그때부터 아이는 하루종일 불안함에 아무것도 못하는 일이 잦아짐 (예, 집에서도 숙제를 못하거나 하루 종일 엄마만 따라다니거나 엄마 눈치를 보면서 울거나 징징대는 행동 등)	
· 학교에서 갑작스럽게 주어진 주제나 과제에 대해서 자신의 생각이나 아이디어를 묻는 활동에 대해서는 전혀 활동에 참여하지 못하고 눈물만 보임	
· 컴퓨터로 하는 영어프로그램 학습하는 과정에서 본 프로그램을 켜는 것에 대해서 지나친 공포감이 있음(정답화면을 쳐다보지 못함)	
· 친구들에게 관심이 적고 주로 혼자만의 공상을 자주 함	
(2) 기타	
· 겁이 많아 밤에 잘 때 불을 켜놓는 일이 많음.	

2) 가족력

(1) 가족사항

- 아버지(50세/대졸/소방공무원 : 2일에 한 번씩 당직/불교)
- 어머니(48세/고졸/전업주부/주양육자)
- 내담아동(7세/여아/초등학교 1학년)

(2) 가계도



(3) 가족관계

아버지는 조용하고 자상한 성격으로 아이양육에 대해서는 관대하고 개방적인 편임. 독실한 불교신자로 종교적 가치관을 매우 중요하게 여기기 때문에 욕심보다는 손해를 보는 편이 더 많은 성격임.

어머니는 말이 적고, 자신의 생각이나 옳고 그름에 대한 기준이 강한편이며, 주변에 또래 아줌마들과의 교류가 거의 없고 대부분의 시간을 아이의 학교생활과 일상생활을 점검하는데 시간을 보냄. 생각이 많고 논리적으로는 아동에게 자신의 감정을 잘 조절해야한다고 알고 있으나 화가 나면 감정기복이 심해 이를 조절하지 못하고 아이에게 욕박을 지르거나 화를 내는 편으로 그런 자신에 대해서 항상 후회를 함.

3) 생육사	임신/출산	· 결혼 후 계획 임신 & 임신 시 모 연령 : 39세 · 임신중 : 입덧이 3개월 정도이후 심하지 않았음
	출생시	· 자연분만(순산, 3.5kg) / 황달 설사 없었음
	수유/식사	· 모유 21개월 / 3세 전후로 편식없이 식습관 양호
	대소변 훈련	· 번기에 16개월 경에 대소변 가리기 시작
	수면/활동량	· 백일까지는 보채는 일이 있었으나, 잠버릇 없음 / 활동량 보통
	기타병력	· 5세경에 폐렴치료 받았음 / 현재는 건강하나 체력은 다소 약함
4) 발달사	신체발달	· 전반적 신체발달 정상
	언어발달	· 용알이 3개월, 첫단어 10개월(엄마, 아빠, 언니)
	인지발달	· 인지발달 정상 · 3세경에 한글을 깨우치는 우수함을 나타냄
	사회/정서	· 낮가림 심함 · 혼자서 주로 놀고, 남들과 잘 어울리지 못하며 수줍음 많음 · 겁과 눈물이 많음 · 소리에 매우 예민한 반응을 보임
5) 교육사	<ul style="list-style-type: none"> · 32개월부터 어린이집 다니기 시작. 아침 9시-2시. · 초등학교 입학하면서부터 피아노, 미술학원, 가정방문 교사(수학선생님), 방과후 영어 학원, 집에서는 컴퓨터 영어학습을 시작함. 	
6) 부모 양육 태도	어머니(주양육자)	아버지
	<ul style="list-style-type: none"> - 1~3살 이때는 주로 아이에게 동화책을 읽어주거나 별다른 충돌이 없었는데, 아이가 고집과 자기주장이 생기는 시점부터 아이에게 강압적으로 대하고 소리를 질렀다고 함. - 4~6살 어린이집을 다니기 시작했으나, 아이가 하루 중 일 어린이집에서 아무런 활동도 하지 않고 울기만 하는 일이 있어서 혼을 내거나 짜증을 내며 화를 내는 일들을 약 2년간(6살) 지속되었다고 함. 	<ul style="list-style-type: none"> - 아동에게 허용적, 개방적, 다소 방관적 - 남편은 어머니의 양육태도에 대해서 주로 나무라는 경우가 많았으며, 오히려 아이가 원하는 대로 하게끔 하도록 말한다고 함. - 자식이나 부모나 어차피 다 혼자인데 왜 그렇게 아이에게 집착하면서 괴로워하나고 마음을 비우라는 식으로 종교적 가치관을 내세울 때 마다 화가 났다고 함.

2. 심리평가

아동에게 실시한 심리검사(HTP, KFD, SCT)에 대한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 아동의 심리평가

평가도구	내 용
검사과정에 대한 아동의 태도	<ul style="list-style-type: none"> • 무엇인가를 작성하고 적어야하는 것에 대해서 매우 눈빛이 불안하고 손을 계속 주무르는 등의 긴장된 태도를 보였다. • 그림을 그리는 데 너무 많은 시간을 보였으며, 그림을 설명함에도 치료자의 반응을 보면서 더듬거리는 듯한 말로 힘들게 설명을 하였다.
지능검사	<ul style="list-style-type: none"> • 지능검사는 아이가 불안해하는 모습(시험)을 보여 더 이상 진행할 수가 없었다.
HTP	<ul style="list-style-type: none"> • House(집) : 집그림에서는 그리다가 잘못 그렸다면 지우개로 지우 지우다가 다시 그렸으며, 3층집을 그렸다가 지붕을 덧칠하는 등 불안감과 문제해결과 대처능력에 대한 어려움을 나타냈다. • Tree(나무) : 커다란 나무와 수관을 그렸으나, 뿌리부분이 많이 드러나 있었으며, 기둥이 구멍에 작은 새 한 마리와 둥지가 있었다. 이를 통해 약한 자신의 자아상태와 함께 충족되지 않는 돌봄에 대한 욕구를 반영한 것으로 보여준다. • Person(사람) : 남자와 여자 그림 모두 전체적으로 눈이 굉장히 크고 귀가 발달한 얼굴에 학교에 가는 책가방이 손에 들려있었다. 표정은 밝은 표정으로 그렸으나 눈동자와 귀가 강조되어 진하게 칠해져있었으며, 얼굴비례에서 볼 때 상대적으로 눈동자의 크기가 상당히 크게 그렸고, 타인에 대한 평가나 반응에 민감하다는 것을 알 수 있다.
KFD	<ul style="list-style-type: none"> • 동적가족화에서는 자기자신을 제일 가운데에 그렸으며, 책상에 앉아서 공부와 숙제를 하고 있고, 왼편에는 부엌에서 엄마가 밥을 하고 있고, 오른편에는 아버지가 신문을 보고 있는데, 눈에 띄는 점은 중앙에 아동을 중심으로 부엌에 있는 엄마와 아빠의 시선이 모두 아이에게 향해있는 것이 인상적이었으며, 이를 통해 부모 모두가 자기에게만 관심이 쏠려있는 것에 대해서 심리적 부담을 알 수 있다.
SCT	<ul style="list-style-type: none"> • SCT에서 엄마는 좋은 분, 가장 싫어하는 사람은 없다. • 가장 무서워하는 것은 귀신이라고 답했다.

아동에 대한 보다 정확한 평가와 치료목표를 설정하기 위해 아동에게 심리평가를 실시하였다. 우선 아동의 전반적인 심리상태 및 가족관계를 파악하기 위해 <표 2>와 같은 검사를 실시하였으며, 전체적인 검사 결과는 그림이 검사지 바닥에 붙어서 그려진 점으로 볼 때 구조상 불안정감에 대한 보상욕구가 있을 것으로 보여지며, 타인에 대한 평가나 반응에 민감하게 인식하고 있으나, 이에 대해서 어떠한 방식으로 반응을 해야하는지에 대해서는 심리적 부담과 불안이 내재되어있는 것으로 보여진다. 또한 자신에게 처한 현실을 회피하거나 적응하지 못하는 상황에서 공상이나 상상으로 빠져드는 경향이 나타났다.

이러한 평가에 대해 좀더 구체적이고 정확하게 파악하기 위해 치료 전과정을 기록하였으며, 초기 진단 및 평가, 치료 목표, 치료과정을 아동상담 전문가(교수 및 정신과 전문의)에게 지도 감독을 받았으며, 아동상담 이후에는 매회 마다 어머니 교육을 실시하였다.

3. 사례 개념화 및 치료 계획

아동의 양육환경은 어머니의 성격특성상 규칙적이고 엄격한 편으로, 아동의 감정을 수용해주기 보다는 오히려 지적을 자주하는 편이었고, 어머니와는 양육방식이 전혀 다른 허용적이고 수용적인 아버지 사이에서 부모의 대립되는 양육행동으로 인해 심리적으로 많은 혼란을 느꼈을 것으로 판단된다.

또한 아동이 5살 때 한글을 읽기 시작한 일을 계기가 아동에게 오히려 더 많은 학습활동과 과제지향적인 측면만 강조되었다고 보여진다. 이 과정에서 어머니는 아동에게 이렇게 하면 좀 더 잘할 수 있는데 왜 그렇지 않냐는 식으로 아동에게 매우 구체적이고 올바른 답만을 말해줌으로써 아동은 자신의 생각과 느낌들을 자유롭게 표현할 기회를 갖기 보다는 어머니의 생각과 느낌들이 정답이라는 강박적인 태도들을 갖게 되었다고 보여진다. 매우 논리적인 내용으로 아이에게 냉정하고 차갑게 말하는 어머니의 말투에서 아동은 어머니가 원하는 대로 하지 않으면 자신을 사랑하지 않을거라는 두려움이 굉장히 컸으며, 이에 대해 어머니에게서 아동이 원하는 반응(진심어린 답변)이 나올 때 까지 어머니에게 애정을 확인하려는 집착적인 행동들은 어머니에게 양육 스트레스를 가중시키고 다시 이러한 아동의 행동들은 어머니의 분노를 유발하게 하는 악순환의 결과가 아동의 불안과 두려움을 증폭시켜 일상 및 학교생활에서 부적응 행동으로 나타나게 된 것이라고 보여진다.

특히 창의활동 수업시간에 자유롭게 자신의 생각과 느낌들을 표현하는 시간에 아동은 정답이 아닐 것이라는 두려움과 불안으로 데 있어 정답이 아닐거라는 두려움과 불안은 결국, 과제를 완성하지 못하는 일로 나타났다. 이러한 아동의 행동에 대해 어머니는 전혀 이해하지 못한 채, 왜 하지 못하느냐? 이렇게 쉬운걸 왜 못하느냐?라는 식으로 아동을 더욱 체근하게 된 결과 아동의 불안은 더욱 고조되었을 것으로 판단된다.

또한 아동의 양육태도와 가족관계에 많은 부분 영향을 미친 것은 어머니 개인의 해결되지 않은 원가족에 대한 자기직면의 부족함 또한 아동의 문제행동을 유발하는데 중요한 요인이 됨을 알 수 있다.

이를 위해 치료자는 아동중심 놀이치료를 기본으로 하는 개인놀이치료를 실시하였으며, 아동 개인의 정서적 불안과 내적 갈등, 분노, 공격성을 반영적 경청과 무조건적 수용을 통해 치료자와의 신뢰관계 속에서 놀이를 통해 문제를 표출하고 해결해 나가도록 돕고자 하였다.

또한 어머니 교육을 통해 아동에 대한 이해와 더불어 긍정적이고 일관된 양육방식을 습득하는데 이해를 돕고자 했으며, 이러한 치료과정에서 세워진 구체적인 치료 목표는 다음과 같다.

- 1) 아동에게 불안의 원인이 되는 경험과 감정들을 표현하고 이를 놀이에서 재경험하게 함으로써 자연스럽게 자신의 감정을 표출하도록 돕는다.
- 2) 일관되고 안정적인 치료자와의 관계 속에서 불안감을 표출함으로써 긴장감을 낮춰준다.
- 3) 어머니 교육을 통해 부모가 아동을 이해하고 긍정적이고 일관된 상호작용을 할 수 있도록 돕는다.

Ⅲ. 놀이치료과정

놀이치료과정 중 특징적인 회기의 행동을 요약하면 <표 3>과 같다.

<표 3> 놀이치료과정 요약

단계	특징	주된 놀이 내용	부모상담 및 아동의 변화
초기	치료자와의 관계 형성 및 감정이완기 (1-5)	<ul style="list-style-type: none"> · 놀이실에 대한 안정감을 재차확인 · 주로 놀이감에 대한 관심을 직접적으로 보이 기 보다는 치료자를 통해서 놀이감을 접촉함 · 놀이실에서 치료자와 자신의 학교생활에 대 해서만 이야기를 하는 것으로 치료실에 대한 불안을 방어 하는 모습을 보임 	<ul style="list-style-type: none"> · 모가 아이의 감정을 읽어 주려는 시도를 시작함
중기	불안감정표출 (6-12)	<ul style="list-style-type: none"> · 놀이과정에서 치료자에 대한 공격성이 나타 남 (치료자와의 신뢰관계를 시험) · 심리적 불안이 놀이를 통해 표현(학교상황에 서 숙제를 해오지 않아 엄마와 선생님에게 비난과 처벌을 지나치게 받아서 강물 혹은 높은 산에 버려지는 캐릭터 등장) 	<ul style="list-style-type: none"> · 엄마를 징징대면서 따라 다니는 행동 감 소 · 모가 아이의 입장에서 경 청시작 · 가족끼리의 외출증가
	불안감정표출 심화와 분노 표출 (12-38)	<ul style="list-style-type: none"> · 직접적인 분노 분출 (비난, 분노, 소리지름, 지적) · 놀이를 중단하는 일이 발생 (치료자가 정답을 모르거나 아동이 원하는 대로 답을 하지 않을 경우에는 비난과 분노 를 표현) · 모에 대한 부정적인 감정 표출(분노)에 대한 양가적 태도를 보임 (치료자와 있었던 일들을 모에게 말하지 말라고 하거나 치료자에게 자신의 두려움을 전가함) 	<ul style="list-style-type: none"> · 불안감소 · 모에 대한 애정 확인 및 퇴행행동 발현 (아기처럼 엄마에게 안겨 있거나 스킨쉽을 유도)
	긍정 자아/ 부정 자아 양가적 표출 (19-38)	<ul style="list-style-type: none"> · 양가적 자기 표출 주인공 vs 부정적 캐릭터(괴물, 나쁜 새 등장) · 부정적 감정을 최대한 표현하면서 몰입하고 이러한 상황을 즐김 	<ul style="list-style-type: none"> · 퇴행적 행동 감소 · 학교생활안정 (반장지원) · 자조능력 증가 · 모의 자기성찰
	제탄생 (37-45)	<ul style="list-style-type: none"> · 복수심에 가득한 멧쟁이가 괴물로 변해 등장 인물 들을 모두 삼키고 지구도 삼키고 나서 죽어버림 	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정행동 지속 · 모에 대한 감정 변화
종결	긍정적 자아탄생 (45-50)	<ul style="list-style-type: none"> · 부정적자아가 사라지고 긍정적 자아 탄생 (다시 상황재연 및 재설정) 	<ul style="list-style-type: none"> · 행동의 긍정적 변화 · 긍정적 자아상 형성 · 친사회적 행동 증가
	통합 및 종결준비 (49-56)	<ul style="list-style-type: none"> · 초기 놀이의 갈등상황과 비슷한 상황 연출을 하나 결과는 긍정적으로 풀어냄 · 종결 수용 	<ul style="list-style-type: none"> · 교우관계에 관심 · 긍정적 태도 증가

1. 놀이치료 초기과정 (1-5회기) : 치료자와의 관계형성 및 감정 이완기

1) 1-2 회기에서는 상담실에 온 첫날부터 아동은 주로 치료자에게 놀이감에 대해서 관심이 없는 듯한 태도로 자신의 학교생활에 대해서만 쉬지 않고 입가에 침이 고일정도로 혼자서 설명하고

나서 시간이 되자 놀이실을 나갔다. 나가면서 엄마에게 “오늘도 즐겁에 놀았어요..”라는 말을 마치 엄마에게 확인시키듯이 말해주었으며, 치료자에게 아동은 끊임없이 말을 하면서도 치료자와 초점을 맞추기 보다는 놀이실에 있는 놀이감을 눈으로 끊임없이 탐색하고 있었으며, 전화기 놀이감같은 경우에 시선이 머물면, 다소 말을 더듬듯이 하려는 말을 잠시 멈추고 시선을 고정시키는 듯 하다가 이내 바로 다시 쉴새없이 떠들었다. 그리고 거의 5분에 한 번 꼴로 시계를 확인하면서 내가 앞으로 놀 수 있는 시간이 몇 분 남았는지 계산을 하면서 노는 아동을 보면서 긴장과 불안이 높은 행동적인 모습들이 보였다.

- 2) 3-4 회기 : 아동은 오늘은 놀이감을 가지고 놀지 않고 치료자와 이야기를 하겠다고 하는 식으로 아동이 치료실에 들어오면서 나름대로 무엇을 할지 치료자에게 알려주었으며, 이는 주로 아동이 있었던 학교생활과 담임선생님에 대한 이야기들을 주로 내게 들려주었다.
- 3) 5 회기 : 평소대로 자신의 학교생활을 놀이시간이 될 때까지 들려주고 나서 놀이실에서 마칠 시간이 다가오자 장난감 중에서 뽀족한 샌달에 시선이 꽂히더니, “이건 진짜가 아닌데 진짜처럼 생겼네요?”라고 치료자에게 말했다. 이에 치료자가 “너가 직접 확인해보고 싶으면 그래도 좋아..”라고 해주고나서 아동이 신발을 신어보더니 조심조심 치료실 안을 2-3걸음 옮기면서 바닥에 부딪히는 장난감 신발에서 나는 또각또각 소리가 나는 반응을 즐거워했다. 그리고나서 다음에 올 때 이 신발이 없어지거나 내가 신었던 신발인지 알 수 없으면 어떻게 하나고 묻길래, 다음에 올 때 같은 신발이 없을까봐 걱정되는구나라고 하니깐 아동이 그렇다고 하면서 아무도 모르게 신발에 표시를 하고 싶다고 말했다. 이에 치료자가 놀이실에 있는 필기류 중에서 연필이 있다고 하자, 아동이 연필을 달라고 해서 신발 바닥에 연필로 아주 작은 점을 칠해놓더니 놀이장에 신발을 다시 두었으며, 이제 안심이 된다고 하면서 놀이실을 나갔다.

▣ 1-5회기 놀이전반에 대한 내용

- 놀이실에 대한 아동의 관심과 흥미는 높고 놀이실에 있는 것을 좋아함
- 주된 놀이는 아동이 치료자에게 자신의 학교생활을 들려주는 것이 전부임
- 놀이감을 직접 선택하거나 놀이를 하지 않으나 끊임없이 눈으로 탐색함
- 놀이시간이 항상 몇 분 남았는지 점검을 하면서 놀이를 진행함

놀이 자체보다는 학교생활에 관한 이야기들을 하면서 놀이감을 선택해야하는 부담감에 대해 자기자신을 방어하는 것처럼 보였으나, 아동의 시선은 끊임없이 놀이감을 탐색하는 행동에서 아동이 놀이에 대해서 부담스러워하지 않는 것이 중요하다고 보여졌기 때문에 아동의 페이스에 따라 놀이를 진행했다.

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화 :

· 모의 양육태도 변화

아동의 문제 때문에 걱정이 많았지만, 결국 상담을 받게 된 계기는 어머니가 아동의 불안감이 학교생활과 학습에 많은 영향을 줄것에 대한 우려를 나타내었다. 초반에 모상담을 통해서 아동의 불안이 자기자신의 양육태도라는 점은 인정하지만 아동의 인지적 우수함에 대한 모의 자부심이 아동에게 심리적으로 많은 부담을 주고 있다는 점을 직면하기에는 다소 시간이 걸릴

것으로 보였다. 상담실에 오는 것도 미술이나 음악학원처럼 생각하는 것을 보면서 좀 더 아동을 지켜보면서 점차적으로 논의해야 할 것으로 보여졌다.

상담 초반에는 아동이 이야기 하는 것에 대해서 우선은 아무런 평가나 판단을 하지 마시고 아이의 감정을 읽어주고 경청해 줄 것을 부탁드렸다. 이에 어머니는 그렇게 하겠다고 했으며, 5회기 때 모상담을 통해서 아이한테 자꾸 지시하고 방법을 알려주는 자기 자신이 조절이 안되는 모습을 깨달았다고 하면서 앞으로 넘어야 할 산이 자기한테 있는 것 같다고 말하면서 아동이 나아질거라는 생각은 변함이 없다고 말하고 상담을 마쳤다.

· 외출 증가

모가 자신도 내성적이라 친구들과 어울리는 것을 별로 좋아하지 않는데 아동도 그렇고 또한 서로에게 초점을 많이 두고 있는 것 같아서 외부에 나가는 것이 좋을 것 같아 주말에 남편과 아이를 데리고 동물원에 구경을 다녀왔다고 하였다.

2. 놀이치료 중기과정 I (6-12회기) : 놀이시작 및 촉진 및 불안한 감정 표출

1) 놀이시작 및 촉진(6-12)

6회기를 기점으로 아동은 전에 자신이 선택했던 신발을 다시 신어보면서 조심스럽게 주변의 놀이감들은 어떤 것들이 있는지 탐색하기 시작함. 주로 진짜처럼 보이지만 진짜가 아니라는 설명을 치료자에게 설명하면서 나무와 꽃들을 만져보고 나서 치료자에게 그림을 그리는 방법을 가르쳐줌. 주로 아동은 놀이실에 올 때 미리 계획된 놀이를 준비해왔으며, 주로 그림을 그리는 활동이 대부분임. 그림을 그리면서도 중간에 놀이감을 지속적으로 탐색하거나 시선을 고정하는 행동을 보였으며, 지난번 보다는 횟수가 줄기는 했으나 45분 동안 보통 2-3회 정도 시간을 확인하면서 오늘 계획한 놀이분량을 다 하고 가야하기 때문에 바로 다음 그림을 그리자고 함.

아동은 자신이 그린 그림위에 하늘에 날아다니는 새를 그리겠다고 하면서 새는 이렇게 그리는 것이라고 설명을 해줌. 치료자에게 새를 그려보라고 하자, 도화지 위에 새를 그리니깐, 처음에는 가만히 지켜보더니 마음에 들지 않는 감정을 표현을 잘하지 못하고 이렇게 그리면 새가 날개가 삐뚤어져서 균형이 안맞는다고 함. 그러더니 다시 새로운 종이를 가져와서 새를 어떻게 그리는지 설명을 해줌. 오늘은 시간이 많지 않으니깐 선생님도 다음주까지 연습해오라고 하면서 다음주에 오면 더 자세하게 알려주겠다고 하고 상담을 마침.

2) 8-12회기까지 놀이의 핵심은 주로 동물(주로 새, 동지 등)을 그리는 방법과 순서에 대해서 치료자에게 가르치는 식의 놀이를 진행함. 아동은 치료자가 아동이 가르쳐준대로 잘 그리지 못하거나 마음에 들지 않으면 아동 스스로도 모르게 그렇게 그리게 아니라며 “아유..아유..”라는 식의 반응을 하면서 비난이나 책망하는 듯한 말투로 자신의 공격성을 나타냄. 그러다가도 금방 치료자의 표정을 살피는 행동을 보임.

본 단계에서 아동은 놀이실을 나가기 전에 놀이실 문에 걸려있는 다트판에 관심을 보이기 시작했으며, 항상 나가기 전에 다트판을 화살을 쏘고 나감

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화 :

· 아동의 우는 행동 감소

아동을 혼을 내거나 전처럼 지적할 일이 있을 때는 항상 엄마가 아동을 사랑하는 것과 다르다는 것을 구분하였고, 이 과정에서 아동의 감정을 먼저 읽어주고 나서 아동에게 하고 싶은 말을 전했다고 함. 이에 아동이 엄마의 말을 이해하는 듯한 행동을 보였고, 이에 대해서 아동이 몇 번 애정을 확인하는 행동을 보이기는 했으나, 전처럼 하루 종일 울면서 모를 쫓아다니는 행동은 거의 없었다고 함.

3. 놀이치료 중기과정 II (12-38회기) : 불안한 상황 재연 및 극단적인 분노표출

1) 9-18회기에서는 그림을 치료자에게 가르쳐 주는 활동에서 실제로 학교상황에서 아동이 선생님 역할을 하고 치료자가 학생 역할을 하는 놀이가 주를 이룸. 주로 아동은 학교에서 배운 학습내용을 치료자에게 가르쳐주었음. 화이트 보드와 연필, 회초리를 항상 손에 들고 있으면서 선생님으로서의 역할에 필요한 소품에 굉장히 많은 신경을 씀. 특히 회초리에 대해서 놀이할 전체를 탐색할 정도로 자신에게 적절한 크기와 굵기에 해당하는 회초리를 찾음(길고 가는 플라스틱 화살촉을 때로 선택).

본 회기에서는 주로 아동이 교사로서 학교에서 배운 내용들을 다시 복습하는 차원에서 치료자에게 가르치고 나서 놀이시간이 끝날 쯤에 시험을 보거나 문제를 내서 잘 푸는지 못 푸는지 확인을 함. 치료자가 잘 못 풀거나 모르는 것 같으면 “내가 그렇게 가르쳐줬는데.. 왜 귀담아 듣지 않고 못푸냐?”고 잔소리를 함. 그리고 나서 못 풀거나 잘 모르는 문제에 대해서는 구체적으로 어떻게 풀어야하고 왜 그렇게 풀어야하는지 설명을 해줌. 입에 침이 고일 정도로 몇 번이고 반복을 치료자에게 시킴. 아동이 주로 치료자에게 냈던 문제들은 새를 그릴때 새의 날개부터 다리까지 그리는 순서나 새가 앉아있을 때, 날아갈 때, 둥지에 있는 새 등의 상황을 주고 이를 순서대로 그리는지 못 그리는지 확인을 함.

이 과정에서 아동은 자신이 의도한 답이 나오지 않을 경우에 치료자에게 직접적인 비난이나 분노, 한숨 등을 표현하거나 회초리로 때리는 시늉을 하는 등의 공격성과 분노를 표출함.

2) 19-30회기에서는 지금까지 해왔던 선생님 놀이에 대해서 아동이 좀 더 구체적이고 여러 가지 상황을 재현하고 싶어하는 과정에서 더 많은 캐릭터와 등장인물과 상황에 필요한 놀이감이 적극적으로 탐색하기 시작함. 여기서 주로 등장하는 상황은 학교교실 상황이며, 등장인물은 주로 선생님, 이쁜이(모범생), 이쁜이 엄마(착한 엄마), 똥똥이, 멧쟁이(가장 문제아), 멧쟁이 엄마(나쁜 엄마)가 등장함.



<멧쟁이, 이쁜이, 이쁜이 엄마, 학교선생님>

여기서 실제 주인공은 멧쟁이이며, 주로 선생님 역할은 아동이 하고 멧쟁이는 치료자에게 역할을 줌. 놀이의 전체적인 스토리는 멧쟁이가 학교에서 문제아로 선생님과 아이들에게 낙인이 찍힘. 주로 숙제를 안해오거나 준비물을 준비하지 못하거나 늦잠을 자서 학교에 지각을 하는 등의 문제행동을 보이는 학생으로 주로 선생님한테 혼이 나는 역할을 치료자에게 담당시킴. 아동이 주로 맡은 역할은 선생님이나 멧쟁이 엄마 역할을 주로 맡았으며, 치료자는 멧쟁이가 문제행동을 보여서 혼이나거나 매를 맞으면서 울거나 눈물을 흘리는 장면을 연출하도록 요구함.

멧쟁이 엄마는 멧쟁이가 학교에서 문제를 일으키는 상황 때문에 매일 학교에 불려가서 선생님에게 멧쟁이의 버릇을 고치고자 다양한 방법들을 시도함. 주로 멧쟁이를 높은 산에 버리고 오거나, 물에 빠뜨리거나, 옥상 꼭대기에서 새들에게 쪼이거나, 밥을 굶기고 높은 곳에서 떨어뜨리는 등의 멧쟁이에게 가하는 처벌의 정도가 점점 심해짐.

이 과정에서 아동은 멧쟁이가 엄마에게 혼이나서 크게 소리내는 울음소리나 눈물을 흘리는 장면, 멧쟁이가 낭떠러지에서 떨어뜨리고, 회초리고 때리는 등의 모습을 보면서 놀이에 몰입하는 모습을 보임. 이 과정에서 치료자에게 크게 소리는 울음소리를 자주 내라고 요청함.

3) 31-38회기에서는 스토리가 멧쟁이에서 멧쟁이 엄마에게 향하는 분노로 이야기 구성이 전환됨. 멧쟁이가 주로 선생님과 엄마에게 혼이 나서 심하게 처벌을 받고 버림받다가 멧쟁이가 아무도 의지할 곳이 없다고 판단하고 집을 나가고, 놀이장 속에 숨어있는 상황이 발생. 이에 멧쟁이 엄마(치료자)가 멧쟁이(아동)을 애타게 찾아다니면서 멧쟁이에게 그동안 잘못했던 행동들을 기억해냄. 멧쟁이(아동)는 놀이장 속에서 보이지 않게 숨어있고, 멧쟁이 엄마(치료자)는 울면서 이곳저곳을 배회하지만 멧쟁이가 나타나지 않자, 엄마는 심한 죄책감에 밥도 먹지 못하고 기운없이 계속 찾아다니다가 결국은 멧쟁이 엄마는 죽음.

이 장면에서 멧쟁이의 입을 통해 그동안 들어왔던 비난의 말들을 실제로 멧쟁이 엄마 캐릭터를 세워놓고 분노에 대해서 표출하기 시작함.

초기에는 치료자가 멧쟁이가 되어서 엄마에게 하고 싶은 말을 하라고 요구함. 이에 치료자가 그동안 멧쟁이가 엄마에게서 괴로웠던 일들을 기억해서 말을 하자, 아동이 이번에는 자기가 해보겠다고 하면서 멧쟁이 대역을 함.

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화

· 엄마에게 아기처럼 자주 안아달라는 표현을 함

모에게 아동이 스킨쉽과 관련된 요구를 하지 않았었는데 요즘 들어 안아달라는 요구를 하기 시작함. 이에 모는 다소 당황스러웠지만 그래도 아이가 원하는 요구라서 해주고 있고, 점차 자연스러워지는 것 같아 지금은 모가 먼저 안아주려고 노력하고 있다고 함. 가 조금씩 아이의 입장에서 감정을 읽어주는 것을 시작하고 나서 변화된 행동중에서 하루종일 자기를 쫓아다니면서 징징대는 일이 없어졌다고 함. 대신 엄마에게 안기거나 스킨쉽을 요구하는 일이 생겨서 조금 어색하지만 아이가 원하는 대로 해주려고 노력하고 있다고 함.


- 학교에서 과제수행을 시간 안에 완성함

아동이 학교에서 과제를 제시하거나 혼자서 무엇을 해야하는 상황에서 전처럼 불안해하거나 두려워하지 않고 시간 안에 과제를 끝내는 일이 생겼다고 함. 반드시 완벽하지 않아도 괜찮다고 격려해주고 혼자서 잘하든지 못하든지 알아서 할 수 있도록 거리를 조금씩 두려고 하고 있다고 함.

4. 놀이치료 중기과정 III (23-38회기) : 긍정적 자아와 부정적 자아의 양가적 표출

1) 19-32회기에서는 멧쟁이의 엄마가 죽고 고아가 된 멧쟁이의 새로운 삶에 대한 이야기로 전개됨. 멧쟁이가 엄마가 없기 때문에 잠시 선생님 집에서 머물다가 이쁜이네 집으로 다시 입양됨. 이쁜이 엄마가 멧쟁이를 양자로 받아들여서 다시 새롭게 학교생활을 시작함.

멧쟁이(치료자)도 학교생활을 열심히 하려고 노력하지만 결국은 다시 문제행동을 보임. 이에 이쁜이 엄마(아동)가 다시 학교선생님에게 불려가는 일이 발생하고, 이 과정에서 선생님(아동)은 멧쟁이(치료자)의 버릇을 고치기 위해서 이쁜이 엄마(아동)에게 다시 잔인한 방법들을 알려줌. 이쁜이 엄마(아동)는

놀이상황에서 아동의 반응	
<p>아동은 놀이가 끝날 무렵에 놀이실 구석에 있는 화이트 보드에가서 좌측에 있는 그림을 그리면서 이 그림이 무엇을 상징하냐고 물어봄.</p>	
	
<p><아동이 그린 멧쟁이 상징화></p>	
<p>이에 치료자가 무엇을 상징하냐고 하자, 멧쟁이를 상징한다고 함.</p>	
<p>그 설명을 물어보자,</p>	
아 동 :	“이건 꽃이에요..꽃의 잎사귀는 화려하고 다른 사람이 보기에는 예뻐보이지만 즐기에는 가시가 있어서 이런 상처가 있는 모습이 멧쟁이랑 비슷해요..다른 사람들은 이렇게 가시(상처)가 많은 걸 잘 몰라요”
치료자 :	이렇게 많은 가시들은 어떤 상처를 상징하는걸까?
아 동 :	그동안 엄마랑 선생님들이 함부로 멧쟁이를 대하고 멧쟁이 입장에서 이야기 를 들어주지 않으면서 했던 말들이 이렇게 가시가 된거예요..그렇지만 꽃잎이 화려해서 다른 사람들은 이런 가시가 있는걸 잘 몰라요..
치료자 :	아...그렇구나..정말 이렇게 많은 가시가 멧쟁이를 찔러서 마음이 많이 아파겠 구나..
아 동 :	네..맞아요~!

선생님의 말씀대로 멧쟁이의 버릇을 고치기 위해 멧쟁이 엄마와 같은 모습을 선생님과 연합하여 멧쟁이를 괴롭힘.

이에 이쁜이 엄마(아동)와 선생님(아동)은 멧쟁이(치료자)에게 아주 잔인한 처벌을 가함. 주로 멧쟁이(치료자)를 놀이실 바닥에 내동댕이치거나 벽에다 던지거나 밥을 굶기고 가시가 있는 곳에 매달아 놓는 등의 처벌을 가하면서 아동은 매우 즐거워하고 강도를 더욱 높이기 위한 방법들로 놀이를 진행함. 이에 상처받은 멧쟁이의 마음과 심정을 지속적으로 대변하라고 치료자에게 요구함(영영 소리를 내면서 우는 소리와 표정을 짓거나 검지손가락으로 눈물이 흐르는 듯한 상황을 연출하도록 치료자에게 요구함)

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화

· 학교에서 혼자서 학교생활을 해나기 시작함

얼마전에 모가 일이 있어서 혼자서 학교도 가고 하교후에는 간식이랑 챙겨먹으라고 해놓고 외출을 했는데 학교에서도 수업도 잘 받고 집에 와서 혼자서 간식도 챙겨먹고 숙제도 하는 등 혼자서 자기 생활을 해 나가는 아동을 보면서 정말 기쁘기도 하고 이젠 정말 엄마가 조금씩 덜 필요해져가는것 같은 기분이 들었다고 함. 잠깐 이상한(서운함)감정이 들긴했지만 아동도 스스로 해나가야할 일들이 많을거라는 생각에 잘했다고 칭찬해줬다고 함.

얼마전에는 아동이 반장선거에 아동 스스로 하고 싶다고 지원했다고 함. 또한 반장에서 4표를 받고 떨어졌지만 이에 대해서 크게 생각하거나 상처받지 않았다고 함. 반장이 된 친구를 아이들이 좋아하기 때문에 뽑힌거니깐 괜찮다고 함. 이에 실망하지 않았냐고 모가 물어보자, 조금 서운했지만 그래도 4명이나 자기를 뽑아준 친구들이 있어서 괜찮다고 함.

· 모의 자기성찰

모상담 과정에서 모가 처음으로 눈물을 보이면서, 아동에게 자기가 그동안 얼마나 냉정하고 강압적으로 해왔는지 깨달았다고 함. 원가족에서 학업지원만 해줬어도 지금의 자기는 아니었을텐데 그것에 대한 분노가 참으로 많았고, 아이가 영리한걸 아는 순간 자기욕심에 아이를 너무 채근한것 같다고 하면서 자기의 어린시절을 보는 것 같아서 마음이 많이 아팠다고 함. 그러면서 처음으로 아동에게 진심으로 엄마가 미안하다는 말을 여러번해주었고, 이에 아동이 괜찮다고 했다고 함.

이제는 모가 원하는 것 보다 아동이 원하는 것에 초점을 뒤야할 것 같다고 하면서 모상담을 마칩

5. 놀이치료 중기과정 IV (37-45회기) : 재탄생

1) 32~38회기에서는 멧쟁이에게 잔인하게 벌을 했던 선생님과 이쁜이 엄마에게 복수를 하는 장면 등장. 멧쟁이(아동)는 선생님과 이쁜이 엄마를 배에 태워 높이 향해하게 한 다음에 놀이감 제일 높은 장에 올려놓고 햇빛에 뜨겁게 만들어 놓거나, 괴물오리가 등장해서 이 두 사람을 괴롭히고 머리를 뜯고, 먹을 수 없는 것들을 먹게 하거나, 가시가 박혀있는 선인장으로 찌르는 등의 복수를 멧쟁이가 함.

6. 놀이치료 중기과정 V (45-50회기) : 긍정적 자아의 탄생

1) 37-45회기에서는 멧쟁이가 선생님과 이쁜이 엄마에게 복수를 하면서 멧쟁이에게 정말 잘못했다고 뉘우치는 역할을 치료자에게 시킴.

멧쟁이가 선생님과 이쁜이 엄마에게 복수를 해주고 나서 멧쟁이는 복수심이 머리끝까지(아동표현) 차오른 멧쟁이가 아무도 안보이는 동굴(놀이장) 속에 들어가서 한동안 시간이 흘러서 사악하고 복수심에 가득찬 멧쟁이가 이제는 정말 괴물(티라노)로 변해버려서 선생님과 이쁜이 엄마 앞에 나타남.

이에 괴물로 변해버린 멧쟁이(아동)가 선생님과 이쁜이 엄마를 삼키고 주변에 자신을 괴롭혔던 가시 나무, 나쁜 새, 회초리, 바위 등을 마구마구 삼킴. 그리고 나서 지구도 삼켜버리고 세상을 전부 삼키고 나서 세상에 혼자가 되어버린 괴물도 외롭게 버려져서 죽어버림.

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화

· 지금까지의 긍정적 행동의 변화가 지속됨

별다른 문제 없이 학교생활도 잘하고 있고, 이제는 자신의 감정과 생각을 모에게도 표현하는 등 요즘같으면 너무 좋다고 함.

7. 중기단계 6 (45-50회기) : 긍정적 자아탄생

1) 45-50회기에서 아동은 멧쟁이 엄마가 죽은게 아니었다고 다시 상황을 설정함. 그리고 전에 등장한 캐릭터들이 다시 등장하고, 멧쟁이가 학교에 가기 위해서 아침에 늦게 일어나는 상황(초기상황과 같음)을 연출함. 멧쟁이 엄마(아동)가 아침에 멧쟁이(치료자)를 깨우자 멧쟁이가 늦장을 부리다가 학교에 지각하는 상황이 발생함.

놀이상황에서 아동의 반응	
멧쟁이 엄마(아동) :	“너가 아침에 학교를 가야하는데 늦게 일어나면 엄마가 너한테 화를 내게 되잖니?” “그럼 너도 속상하고 엄마 도 속상하니깐 다음부터는 엄마가 깨울 때 조금 일찍 일어나면 좋겠구나..”
멧쟁이(치료자) :	“네..엄마..아침에 더 자고 싶어서 늦장 부렸는데..”
아동 :	“왜 안흔내냐고 물어보세요..”
멧쟁이(치료자) :	그래서 다시 “그런데 엄마..왜 늦게 일어나서 학교를 지각하게 됐는데 왜 전처럼 흔내지 않으세요?”
멧쟁이 엄마(아동) :	“그래..전에는 엄마가 너한테 막 화를 냈는데..그게 너한 테 전혀 도움이 되지 않는다는 것을 알았기 때문이 야..”
멧쟁이(치료자) :	“네에..”

8. 놀이치료 종결단계(49-56회기) : 통합 및 종결준비

본 회기에서 아동은 주로 멧쟁이와 멧쟁이 엄마, 선생님과의 관계를 다뤘으며, 주로 문제상황이나 갈등상황이 나타나지만 엄마와 선생님과 멧쟁이가 서로 자기생각과 감정을 이야기하고 서로 타협하는 모습으로 이야기를 진행함.

▣ 모상담을 통해 본 일상에서의 변화

· 친구들에 대해서 관심을 갖고 있다는 것을 엄마에게 말을 함

이제는 불안한 행동이나 눈물을 보이는 행동을 하지 않는다고함. 아동이 성격이 내성적이어서 친구관계가 걱정되었는데 아이한테 부담을 줄까봐 말은 안하고 지켜보고 있었는데 지난 주에 아동이 엄마에게 나도 친구를 많이 만들었으면 좋겠는데 그게 어색하다는 말을 했다고 함.

이에 엄마가 사회성 집단프로그램에 보내볼까하다가 아동을 믿어보고 맡기는게 나올것 같아서 그냥 안하기로 결정했다고 함.

· 종결준비

모상담을 통해서 아동이 이제 여기 안오면 이 시간에 무엇을 할 수 있냐는 질문을 했다고 함. 이에 놀이의 소재가 줄어들다고 판단하여 종결을 준비하고, 아동도 이를 받아들임.

이에 종결준비를 위해서 상담을 2주에 한번씩으로 하고, 아동이 종결판에 x표시를 해가면서 종결을 준비하도록 함. 종결 당일에는 아동의 친구와 친구엄마가 같이 와서 종결을 축하해주었으며, 엄마도 아동에게 그동안 하고 싶었던 마음을 이야기하면서 눈물을 보임. 이에 아동도 엄마가 이제는 자기를 이해줘서 좋다고 함.

이로써 종결을 마치고, 모에게 1달 후에 다시 전화통화를 하기로 하고 종결을 함.

IV. 놀이치료 과정 분석

1. 놀이 내용

아동은 놀이실안에서 자유롭게 상상놀이를 통해 자신의 내적인 갈등을 표현하고 불안을 유발시키는 자극을 적극적으로 탐색하는 기회를 가졌다. 이 과정에서 치료자와 함께 역할극을 통해 아동에게 두려움과 불안을 일으키는 자극을 치료자가 먼저 경험하게 한 후에 다시 아동이 이를 재현해보는 방식으로 아동은 자신의 불안을 스스로 극복해볼 수 있는 기회를 가짐으로써 불안을 극복하였다.

아동이 어머니에 대한 분노를 표현할 때는 자기감정을 어머니가 알게될까봐 두려움에 놀이에 집중을 하지 못하는 듯 했으나 조금씩 분노에 대한 감정과 어머니 상담을 통해 아동의 불안감에 대한 이해를 통해 서서히 놀이에 몰입하면서 어머니에게 갖고 있는 억압되고 표출되지 않았던 분노를 놀이과정에서 표현함으로써 아동 스스로 감정정화와 더불어 긴장감을 완화시키고 아동을 스스로 극복할 수 있는

기회를 제공하였다.

2. 놀이 주제

놀이치료 초기과정에서는 아동이 정작 다루고자 하는 주제에 접근하기까지 탐색하고 치료실과 치료자와의 신뢰와 안정감이 확인이 되기까지는 아동의 내적 갈등이 실제로 표출되지는 않았다. 그러나 점차적으로 치료자의 수용적인 반응과 치료실 환경 안에서의 제한된 비밀보장의 영역은 아동으로 하여금 자기만의 공간이라는 신뢰감을 갖게 되자 아동은 놀이상황에서 등장하는 캐릭터들을 통해 분노와 내적갈등 그리고 다시 이를 재현하고 재경험 함으로써 다시 재통합하여 새로운 방향으로의 전환점과 해결방안을 모색해봄으로써 아동 개인의 감정정화뿐만 아니라 갈등상황을 다시 시작하여 문제해결을 다시 탐색해봄으로써 자신에 대한 자기가치와 자신의 유능함을 높이 보여주었다.

3. 놀이 태도

놀이치료 초반에 아동은 매우 불안한 정서를 갖고 놀이실에 들어왔다. 그리고 놀이실에서 놀이감을 시선으로만 탐색하고 실제적으로는 본 놀이에 몰입하기까지 수동적인 태도로 놀이에 임했다. 그러나 치료실 환경에 대한 탐색과 낯설음이 회복되자 매우 활동적이고 주도적으로 치료자에게 놀이에 대한 주제와 캐릭터를 선택하여 적극적으로 아동의 개인적인 갈등에 대한 주제들을 다룸으로써 실제상황에서 아동이 놀이실에서 재현했던 경험을 그대로 적용함으로써 대인관계에서도 능력이 향상되었음을 알 수 있다.

4. 치료적 개입 유형

놀이치료 초기에는 아동의 불안을 감소시키기 위한 가장 기본적인 단계로 치료자와의 신뢰관계를 형성하는데 초점을 두었다. 점차적으로 아동이 치료자와 치료실 환경에 대해 익숙해지고 신뢰감이 형성되자 아동은 점차적으로 자신의 감정을 인식할 수 있는 주제로 넘어갔으며 치료자는 주로 반영기법을 사용하였다.

중기에서는 주로 아동이 자신의 분노를 직접적으로 표현하고 엄마와 기타 다른 등장인물들과의 관계에서 일방적으로 강압당한 것에 대한 분노를 표출하는데 주력하였다.

종결시기에는 아동이 놀이실에서 역할극 놀이와 캐릭터가 등장하는 그 시점에서 부정적인 캐릭터의 죽음과 다시 재통합하는 과정에서 동일한 갈등과 분노의 대상에서 다른 방식으로 문제해결을 찾고 다시 긍정적인 감정으로 재경험을 하고 나서 본 치료를 마쳤다.

5. 놀이치료 효과

1) 초기과정의 효과

불안을 다루기 위해 치료자와 아동간의 신뢰감을 형성하고 아동은 치료를 바탕으로 자신이 다뤄야할

불안의 주제들을 탐색해 나가기 시작했다.

2) 중기과정에서는 불안행동으로 나타났다가 문제행동이 감소되었으며 자기표현능력도 증가하였다. 또한 어머니와의 관계도 긍정적인 관계로 발전되는 변화를 보여주었다.

3) 종결과정의 효과

종결과정에서는 문제행동이 사라지고 긍정적 행동이 지속적으로 유지되는 등 불안행동보다 적응하고 자기표현행동이 더욱 증가하였다.

V. 요약

본 연구에서는 불안장애아동이 놀이치료 과정에서 보여주는 특성을 탐색함으로써 불안장애아동의 놀이특성을 보다 구체적으로 이해하고 그에 따른 치료과정을 분석해봄으로써 불안장애 아동에게 치료적 효과에 대한 요인들을 살펴보았다. 다른 정서적 불안 문제를 보이는 아동의 놀이치료 사례에서도 본 연구의 놀이치료 과정과 비슷한 초기의 치료자와의 관계형성, 중기의 불안 및 공격성 표출, 종결기의 긍정적 자아라는 변화과정을 보이고 있다. 내적인 불안으로 인해 행동문제를 보이는 아동에게는 아동중심 놀이치료가 적절한 개입방법이라고 보여진다.

또한 유미숙(2002), 송영혜 & 오은아(1996)의 연구와 마찬가지로 내적 불안문제를 갖고 있는 아동의 놀이치료의 경우에는 치료자의 촉진적 반응이 아동에게 자발적으로 자신의 문제를 탐색하고 해결해가려는 가능성을 자극한다는 점에서 아동의 긍정적 자아를 위한 탐색이 이뤄지고 있음을 확인할 수 있었다. 본 아동의 경우 대부분의 놀이형태가 역할극 위주로 진행되었으며, 아동이 다루고자 하는 갈등상황 재현이나 갈등해소와 감정정화를 위한 극적인 내용들은 주로 치료자와 아동이 함께 역할극을 통해서 놀이가 진행되었다. 각 캐릭터에 대한 역할극을 통해 아동은 다양한 입장이 되어 봄으로써 긴장된 감정의 해소와 이를 위한 해결방안을 여러 가지 역할들을 통해 문제를 탐색하고 이를 경험함으로써 불안감을 완화시킬 수 있었다.

아동의 불안장애에 따른 문제행동과 관련하여 놀이치료를 진행하는 과정에서 아쉬운 점은 대부분 또래관계 형성에 어려움을 갖는다는 점이다. 이런 경우에는 놀이실 밖에서 아동의 또래관계가 다뤄져야 하는 경우가 보다 현실적이라고 여겨지기 때문에 놀이실 안에서 해결할 수 없는 한계가 있다. 따라서 또래관계 형성을 보다 원활하게 이루어질 수 있도록 사회성 증진을 위한 치료적 개입이 함께 필요하다.

본 아동의 경우 불안장애와 관련하여 아동의 어머니의 원가족 문제에서 해결하지 못한 부분과 부부관계 개선을 위한 가족상담 개입의 필요성이 있었지만 이에 대한 다각적인 개입보다 주로 어머니 상담을 통해 부모교육을 치료자가 전하는 방식으로 접근하는 정도가 전부라고 할 수 있다. 따라서 종결이후에 보다 아동과 어머니와의 관계에서 보다 다양하고 친밀한 관계형성을 경험할 수 있도록 사회적 기술 습득과 어머니와 함께 부모교육과 자기이해를 위한 프로그램의 참여가 필요하다고 보여진다.

또한 부부간의 갈등이 해소되지 못한 경우에는 잠재된 스트레스로 작용하여 아동에게 또다 부정적인 영향을 미칠 우려가 있으므로 이러한 경우에는 불안장애 아동에 대한 체계적인 가정환경적 개입과 이에 대한 연구도 필요할 것이다.

[참고문헌]

- 박진아(2008). 까다로운 기질과 불안정한 애착으로 인한 불안장애 여아의 놀이치료 및 어머니 상담사례 연구. 12(1), 51-69.
- 송영혜(1997). 놀이치료 원리. 경북. 대구대학교 출판부.
- 송영혜 · 오은아(1996). 또래형성이 어려운 아동의 놀이치료 사례. 정서·학습장애연구, 12(1), 27-42.
- 유미숙(1999). 놀이치료과정에서 아동행동과 치료자반응 분석. 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 유미숙(2002). 불안장애 아동의 놀이치료 사례연구. 놀이치료연구, 5(1), 45-54.
- 이정숙 · 안윤영(2001). 아동의 수면장애와 놀이치료, 한국생활과학연구, 19,21-23.
- 정혜승 · 김광웅(2000). 어머니 자신의 부모 애착 및 양육행동과 자녀 애착과의 관계,5(4), 93-105.
- Klein, M. (1932). The future of children. London: Hogarth press.
- Dodge, K. (1994). The future of research on conduct disorder. Development and psychopathology, 5(1).

불안장애를 가진 아동의 놀이치료 사례 연구

공 인 숙(순천대학교 교수)

아동 놀이의 의의나 가치는 여러 측면에서 다루어질 수 있지만, 가장 놀라운 경험을 보이는 영역은 놀이치료 영역이라고 하겠다. 필자 역시 학부 시절에 <딤스>를 읽으며 놀이치료가 가지는 매력에 빠졌던 경험을 기억하고 있다.

본 논문은 불안장애를 보이는 초등학교 1학년 여아를 대상으로 총 53회기의 아동중심 놀이치료를 실시한 사례를 연구하여 제시함으로써 놀이의 치료적 의미와 효과를 잘 나타낸 논문이다. 특히 본 연구에서 다루고 있는 불안장애는 정신병리 중 가장 높은 유병율을 보인다는 점과 성인기의 불안장애와 관련이 깊다는 점을 고려할 때 특히 사례연구로서의 가치가 높다고 하겠다. 불안장애에 접근하는 방법으로는 약물치료나 이완요법 등으로 다양하겠으나, 본 연구의 대상처럼 기질과 부모의 부적절한 양육에 의한 불안장애의 경우에는 아동의 치료와 더불어 부모 상담이나 부모치료 등의 방법이 병행되는 것이 바람직하다.

이상과 같은 점을 고려할 때 본 연구가 아동중심 놀이치료와 어머니에 대한 상담 및 교육을 병행하여 아동이 자신의 불안을 극복하고 자아를 강화하여 재탄생하는 과정과 더불어 어머니의 행동 변화를 이끌었다는 점을 높게 평가한다. 다만 연구자가 지적한 것처럼 아동의 불안장애가 상당 부분 어머니가 원가족에서 받았던 지원의 부족과 그에 대한 원망에서 비롯된 것이라는 점에서 좀 더 어머니에 대한 개입이 필요하다는 점을 부연하고 싶다. 비록 아동이 자신의 부정적 자아를 뛰어 넘어 긍정적인 자아로 재탄생하는 아동중심적 놀이치료 과정을 연구자가 지지함으로써 아동의 긍정적 자아가 치료 종료 시에 상당히 강해졌음을 보여주지만, 어머니의 양육행동과 아버지의 양육에 대한 무관심이 근본적으로 변화되기 위해서는 부부 상담 등의 과정이 매우 중요할 것이기 때문이다.

연구자는 치료에 앞서서 아동이 지니는 불안장애의 원인을 진단하기 위하여 가족력, 생육사 등을 파악하는 것 외에 심리검사를 실시하여, 아동에게 치료 과정의 주도권을 주는 아동중심적 놀이치료와 어머니 교육이라는 적절한 치료 계획을 세웠다. 또한 놀이 치료과정에서 나타나는 아동의 긴장, 방어, 신뢰성의 시험, 분노 표출 등의 과정에 대해 적절하게 반응하고 아동이 이끄는 놀이에 참여함으로써 치료자로서의 역할을 충실히 하였음을 보이고 있다. 또한 아동이 긍정적 자아가 탄생한 후, 관심을 또래 친구에게 돌리는 점을 파악하고 서서히 종결을 준비하도록 하는 것도 연구자의 장점을 보여주는 부분이라고 하겠다.

이상으로 연구대상의 선정, 치료 계획, 치료과정 등에서 모범적인 아동 중심 치료과정을 보여준 연구자에게 감사하면서 토론을 마치고자 한다.