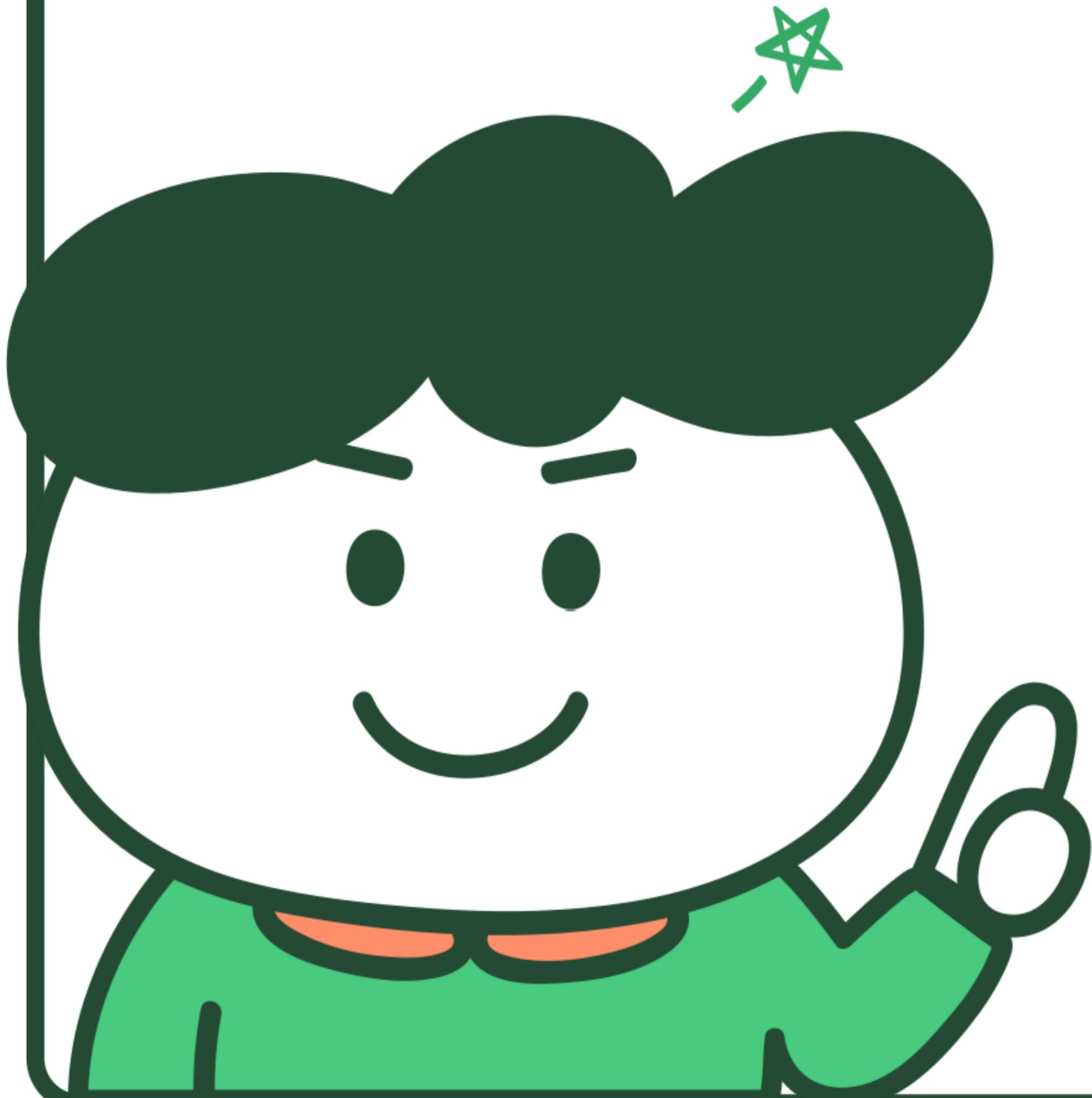




# 놀이 치료의 기초

5주. 놀이치료 이론 I

강지현 교수



# 정신분석적 놀이치료 이론

## 1. 정신분석적 놀이치료의 개관

- 무의식, 의식, 전의식/ id, ego, super-ego
- 유아기 성 이론(infantile sexuality)에 바탕을 둔 다차원적 결정과정(multiply-determined process)
- 모든 행동은 추동과 대상부착(cathexes)의 표현에 의해 동기화
- 일생동안 정신 에너지는 중요한 대상관계, 적응적인 자아 기능, 초자아의 요구 등을 향해 부착됨
- 초기 6년동안 발생하는 외상성 신경증이 퇴행, 고착, 방어기제의 단계를 형성

## 2. 성격 이론

### - 정신적 장치들의 특징

- 구조적(structural): ego, id, super-ego
- 경제적(economic): 방출을 추구하고 항상성으로 돌아가려는 본능적인 에너지 총동
- 역동적(dynamic): 무의식->전의식->의식수준으로 이동
- 발생적(genetic): 가장 초기 연령으로 증상의 근원을 추적
- 수리적(hydraulic): 정신적 에너지나 체계의 욕구에 따라 하나의 대상을 향하거나 혹은 재추적 당하는 폐쇄적 체계로 간주

## 2. 성격 이론

### - 성격발달의 단계

- 구강기(oral stage)
- 항문기(anal stage)
- 남근기(phallic stage)
- 잠재기(latent stage)
- 성기기(genital stage)

## 2. 성격 이론

### - 아동분석의 특징(Freud & Eissler, 1965)

- 자아중심성
- 유아기의 성적 기관의 미성숙
- 2차 사고과정의 상대적인 취약성
- 다양한 발달단계에서 시간에 대한 미성숙한 평가- 충동과 자아발달이 뒤엉키며 정상발달 진행
- 의존성에서부터 정서적인 자기신뢰와 성인의 대상관계까지
- 신체 독립을 향한 것
- 자아중심에서 교우관계로
- 신체에서 장난감으로, 놀이로
- 발달의 3 상호작용요인- 유전, 환경, 성격 구조내의 구조화와 성숙의 비율

### 3. 정신병리 모델

- 아동분석은 공격성-공격성 결핍의 연속선상의 불균형, id와 ego와의 압력간 불균형, 자아와 현실적 압력간의 불균형이 존재하는 신경증적인 타협상황을 지적하는 것
- 신경증이 뚜렷하지 않은 아동을 대상으로 조망을 확대
- 본격적인 분석적 단계로서 "발달적 도움"의 기간
- 발달 결함이나 자아 미성숙에 적응하도록 자아 지지적 요소로 구성
- 1:1 관계라는 맥락속에서 해석과 자아 지지적인 요소를 혼합하는 것

## 4. 놀이의 기능

- 아동과 관계를 맺도록 도와줌
  - 긍정적 전이관계형성
  - 허용적, 비지시적
- 진단적 평가수단이 됨
- 해석을 위한 매개체
  - 심리평가 결과, 치료자의 기술 및 정서적 민감성 필요
  - '은유속의 해석'

## 4. 놀이의 기능

### <분석이 가능하도록 하는 놀이의 특징 및 기능>

- 의식과 무의식적인 환상, 소망을 포함하는 정신활동
- 관찰가능한 연기(enactment)로 이런 것들을 만들어 나감
- 실체가 아니라는 것을 이해할 수 있어야 함.
  
- 위 요소가 충분히 만족된다면 놀이치료는 특히 잠재기 이전 아동의 치료과정에 활용될 수 있음
- 하나라도 불충분하다면 자발적이고 창조적인 그래서 치료적으로 활용될 '놀이'라고 보기 힘들

## 5. 치료 목표

- 정상 발달의 재개를 돕기 위해 정신적 에너지의 중요한 자원들을 묶어놓고 있는 정지(arrest), 고착, 퇴행, 방어적 조작 등의 병인을 탐색하고 이해하고 해결하는 것
- 무의식적 갈등을 놀이로 의식화시켜서, 억압된 감정을 발산시키고 긴장을 완화시켜, 묶여있던 에너지를 자아기능에 활용. 그로인해 아동의 감정, 사고, 행동이 원활하게 활동
- 아동이 적응적이고 문제 해결적인 기능을 할 수 있도록 자아를 강화, 적절한 발달수준으로 회복하여 행동상의 변화가 지속되도록 하는 것

## 5. 치료 목표

### - 구체적인 치료 목표

- 아동의 생활연령과 정신연령을 얼마간 유지하면서, 정상속도로 성장과 성숙이 일어날 수 있도록 발달을 보존하는 것
- 전이에 대한 해석
  - “놀이, 환상, 언어적 의사소통, 분석가와의 행동적 상호작용을 통해 자신의 갈등과 증상을 나타낼 수 있는 직접적인 힘을 제공”
- 저항을 다루기
- 직접적인 해석의 시기와 장면을 신중히 선택
- 방어적 망각을 다루기

## 6. 치료자의 역할

- 아동과 합류, 아동의 환상세계로 진입, 가장놀이에 참여==>아동의 격려
- 놀이라는 매체 안에서 해석을 함으로써 치료적 동맹을 만들고 유지
- 이를 통해 어린 환자를 이해, 공감을 시도
- 놀이가 충분히 다듬어지기 전 놀이를 방해하면 놀이로부터 이해할 수 있는 것들을 제한, **현실상황으로 직접 해석하지 않도록 유의**

## 6. 치료자의 역할

### - Esman(1983)

- 치료자의 성격특성이 지나친 동일시를 하지 않으면서 감정이입이 가능해야 함.
- 관찰력, 해석력, 통제력의 소유, 조절가능한 퇴행
- 강한 감정을 견딜 수 있는 충분한 성숙과 평정. 화를 유발하지 않으면서 분노를 다룰 수 있고, 재촉하지 않으면서 격려할 수 있어야 함.
- 자신의 아동기에 통찰과 해결책 갖고 있어야 됨.
- 아동에 대한 천부적인 관심. 실제 관찰 장면에서 비정상적이고 비현실적 판단하지 말아야 함.

## 6. 치료자의 역할

### - Esman(1983)

- 내담자와 자신 모두에게 철저하게 정직해야 됨.
- 참여관찰자로서 중립적 역할을 유지해야 됨.
  - 재미있는 친구라고만 생각하면 아동은 전이감정을 투사하지 못함.
  - 중립적 관찰자 역할은 아동의 과거 경험이 무의식속에서 표면위로 떠오르도록 도움
  - 놀이감도 치료자 제안보다는 아동 스스로 선택하도록 해야됨.

## 7. 주요 기법

- Lewis(1974): 아동분석에서 해석의 5가지 측면
  - 주의진술(attention statement):
    - 아동이 놀이에서 보이는 행동이나 말의 실질적 내용을 아동이 알도록 도와줌
    - 말과 행동의 사실적 맥락에 대한 아동의 주의 환기
    - “너는 그것을 계속해서 밀고 있구나” “계속해서 왔다갔다 하고있네”
  - 환언적 진술(reductive statement)
    - 외견상 전혀 다른 사건을 일상적 형태로 끌어내려 미처 모르던 행동의 유형을 진술
    - 자신의 일을 열심히하는 아동, 어린이 참견하거나 조금만 지시를 내려도 화를 냄
    - “너는 무엇이든지 혼자서도 잘한다고 생각하는구나”

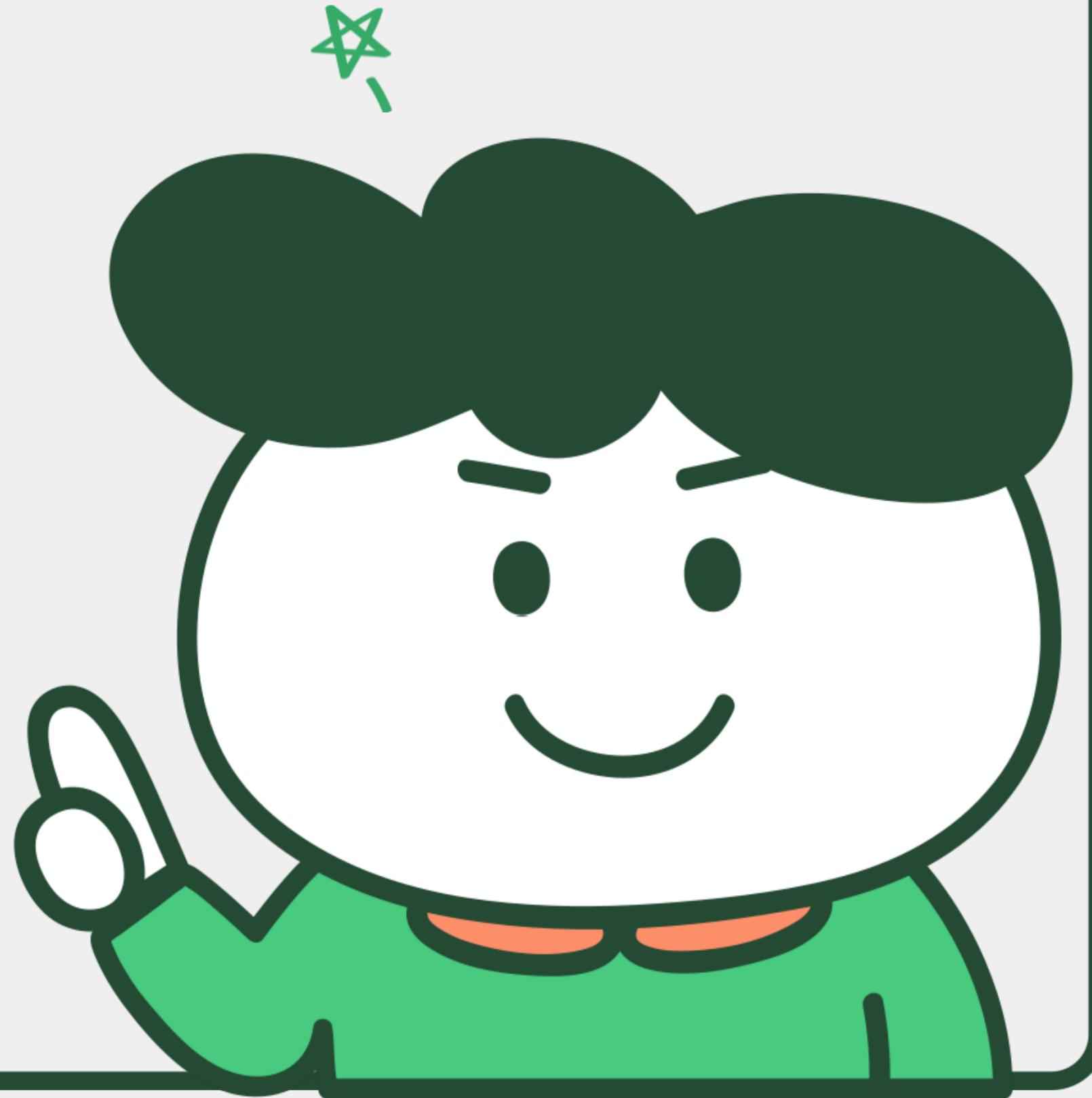
## 7. 주요 기법

- 상황적 진술(situational statement)
  - 아동의 감정과 행동이 어떤 상황에서 발생하는지 아동이 알도록 진술
  - 정서나 행동을 일으키는 상황을 알려주기 위함
  - “누가 너를 방해하면 때려주고 싶구나” “화 날 땐 때려주고 싶구나”
- 전이해석(transference interpretation)
  - 치료자와 관계에서 아동의 갈등이 어떻게 반영되는지 보여주는 방법
  - 끝나는 시간이 되었는데 치료실에 더 있거나, 못가게 막는 아동
  - “내가 엄마처럼 너를 버리고 갈까봐 두렵구나”

## 7. 주요 기법

- 원인적 진술(etiological statement)
  - 환자의 현재행동과 초기 발달의 사건을 연결해주는 것이 목표
  - 과거의 아동경험을 알아내어 그것이 현재에 어떤 영향을 미치고 연관성을 갖고 있는가를 찾아내는 진술
  - “사람들이 엄마처럼 너를 버리고 갈까봐 두렵구나. 그래서 가지 못하게 울고 소리치는구나”

# 아동 중심적 놀이치료 이론



# 1. 성격이론

## 1) 인간(person)

- 총체로서의 아동: 사고, 행동, 느낌, 신체적인 존재
- 발달의 과정
  - 한 부분의 변화가 다른 부분의 변화를 이끔
  - 아동이 자아실현을 위해 노력할 때 역동적 대인관계 상호작용 발생
- 개인의 만족과 긍정적 성장을 위한 노력: 목표 지향적

# 1. 성격이론

## 2) 현상학적 장(phenomenal field)

- 경험하는 모든 것, 의식과 무의식, 외적이며 내적
- 내적인 참조(internal reference)
- 주관적 현실, 내적인 경험

# 1. 성격이론

## 3) 자아(self)

환경과 상호작용하는 과정에서 “나(me)”로 인식되는 지각들의 총합

직접적인 유기체적 가치판단(direct organismic valuing)

아동이 행동에 대한 주변 성인의 반응 (예: 부모양육행동)

자기-평가, 타인-평가, 경험의 왜곡, 심리적 부적응

# 1. 성격이론

## 3) 성격과 행동에 대한 아동중심적 시각

- 아동은 자신이 중심이 되는, 연속적으로 변화하는 경험 세계 내에 존재
- 현상학적 장에 대해 경험, 지각, 조직화된 자체로서 반응, 그것이 아동의 현실
- 환경과 상호작용하면서, 전체적인 사적인 세계의 한 부분이 자아로 인식되고, 자신에 대한 개념이 형성
- 경험한 욕구를 만족시키기 위한 목표 지향적 행동
- 아동의 내적인 참조틀을 이해하면 아동의 행동을 이해하기 용이
- 심리적 적응: 자아개념이 아동의 모든 경험들과 일치할 때 존재
- 자아개념과 일치하지 않는 경험: 방어적, 경직, 위협하는 것으로 지각
- 자아에 대한 위협이 없을 때, 동화를 위해 자신의 자아개념을 수정하고, 확장하는 것이 용이, 긍정적인 대인관계 형성

## 2. 정신병리

- 자아실현을 위한 선천적인 경향성 존재
- 내적 균형을 향한 아동들의 자연스런 노력
- 부적응의 진단, 문제의 원인을 강조하지 않음
- 적응과 부적응의 차이(Axline, 1947)
  - 개인이 충분히 자아확신감을 발달시킬 때
  - 개방적으로 자신의 행동과정을 나열할 만큼 충분한 자아확신감이 부족할 때: 대리적으로 자아실현을 키워나감, 추동을 보다 건설적이고 생산적인 방향으로 전환할 아무런 노력이 없음
  - 실제로 경험한 것과 자아개념간의 불일치
  - 가치 조건에 위배되는 경험들-선택적으로 왜곡되어 지각, 의식되는 것을 거부

### 3. 아동중심적인 관계의 기본 원칙

<Axline, 1964==> Landreth, 2012>

- 아동에 대한 관심, 보호하는(caring) 관계의 발달
- 무조건적인 수용, 달라지기를 소망하지 않음
- 안전함과 허용성의 경험 → 자아를 완전하게 탐색하고 표현하는데 자유롭도록
- 아동의 느낌에 대해 민감, 아동이 자아이해를 발달시킬 수 있는 방식으로 그 느낌을 반영
- 구체적으로
  - 비언어적으로 표현된 느낌에 대한 반영, 가치를 인식
  - 질문이 권장되지 않음: 치료자 입장에서 구조화, 놀이과정 간섭
  - 내적동기를 박탈하므로 (긍정적이라도) 평가를 하지 않음

### 3. 아동중심적인 관계의 기본 원칙

<Axline, 1964==>Landreth, 2012>

- 아동의 책임감에 대한 신뢰, 해결할 능력이 있다는 것을 존중, 허용
  - 간섭을 피하고, 해결책이나 제안을 제시하지 않음
  - 아동의 교사가 되지 않음
- 내적 지향성의 신뢰, 모든 영역의 관계에서 주도권 허용, 놀이 및 대화를 지시하려는 충동 제지
- 치료 과정이 점진적임을 인정, 서두르려고 시도하지 않음
- 치료적 제한의 설정: 아동의 개인적이고 적절한 관계 의무를 수용할 수 있도록 돕는 경우에 설정

## 4. 치료적 제한 설정

- 치료실안에서 완전히 허용적인 것이 아니다!
- 치료자가 필요하다고 이미 결정한 관계의 경계를 제공하는 규정된 구조가 존재:  
치료적 제한
- 촉진적 차원으로서의 치료적인 제한 설정
- 제한이 가해지는 상황
  - 아동과 치료자에게 해롭거나 위험한 행동
  - 치료적인 일과나 과정을 방해하는 행동
  - 놀이실이나 물건들에 대한 파괴
  - 놀이실에서 장난감을 가져가는 것
  - 사회적으로 수용되기 어려운 행동
  - 감정의 부적절한 표현

## 4. 치료적 제한 설정

- 최소한, 구체적, 총체적인 제한
- 일관적, 예측가능적==> 안전감
- 자신을 통제하는 방식으로 언급 (ACT 방식, 염숙경, 2002 재인용)
  - 감정이나 욕구의 인정(acceptance) : 행동은 제한하지만 감정이나 욕구는 수용할 수 있음
  - 제한에 대한 의사소통(communication) : 규칙이나 원칙을 알려줌
  - 수용가능한 대안의 제공(target behavior) : 제한하려는 행동 대신 아동에게 허용되는 것 알려주어 아동이 둘 중 선택하도록 함
  - “벽에 낙서하는 상황” , 어떻게 접근할 것인가?

## 4. 치료적 제한 설정

### - 치료적 제한 설정의 목적

- 치료적 관계의 경계
- 신체적이고 정서적인 면에서 안전과 보호를 제공
- 안전함을 제공하려는 치료자의 의도 표현
- 치료회기를 현실로 고정시킴
- 긍정적이고 수용적인 태도를 유지하도록 함
- 해로움과 보복에 대한 부수적 공포감 없이 부정적 느낌을 표현하게 함
- 안정감과 일관성 제공
- 자아책임감과 자아통제에 대한 아동의 감각 촉진, 고양
- 놀이치료실을 보호
- 법적, 윤리적, 전문적인 규범을 유지하도록 함

## 5. 치료 목표

- 아동에게 내재되어 있는 욕구를 자극
- 잠재되어 있는 능력을 발견하도록 개발
- 자신의 능력을 자아실현하는데 사용하도록 하는 것
- 긍정적 자아개념, 자기책임감, 자기 수용, 자기결정권 개발
- 자기 조절력, 적절한 대처, 자기 신뢰감 형성

## 6. 치료자의 역할

### 아동이 성장할 수 있는 **최적의 환경 조성**의 역할

- 성실하고, 정직하게, 아동의 말과 행동을 긍정적으로 수용
- 치료자가 주도하거나 재촉하지 않고 아동이 이끌어 나가도록 함
- 친절과 유머감각==> 긴장을 풀어 편안히 내면세계를 나눌 수 있도록 도움
- 자신의 행동과 감정을 조절하고 끊임없이 자신을 훈련
- 민감성, 풍부한 자원, 전문성
- 비밀 보장의 책임감
- 상담 과정의 대화나 활동에 대한 기록
- 상담에 대한 지도감독, 사례회의(이에 대한 informed consent 필요)

## 7. 주요기법

❖ 상담자의 태도: **무조건적인 긍정적 존중, 공감적 이해, 진실성**

### 1) 격려

- 생각과 감정을 적극적으로 지지하고 강화하기 위해 격려
- 실수하거나 착오가 있더라도 격려할 수 있음
- 격려를 통해 자신감을 얻고 자신을 조절할 힘을 기름

“혼자서도 블록을 끼울 수가 있었네. 그래서 네가 원하는 걸 만들었구나”

## 7. 주요기법

### 2) 반영

- 아동의 놀이나 언어에 나타나는 그들의 감정과 생각을 읽어내고
- 적절한 말로 거울과 같이 비추어주는 것
- 아동이 표현한 것 이상 깊은 수준으로 들어가지 않도록 주의
- 놀이감을 주면서 빤히 쳐다보는 아동의 행동을 반영한다면?

“너는 내가 그것을 함께 했으면 하는구나”

## 7. 주요기법

### 3) 명료화

- 아동이 자각하지 못한 감정이나 생각을 명확하게 해 주는 것
- 자신의 모습이나 생각을 보도록 하여 자신의 세계를 이해하도록 함
- 모든 일을 혼자서 완벽하게 해야 직성이 풀리는 아동, 블록 맞추기가 뜻대로 되지 않아 짜증냄

“원하는 대로 되지 않아서 속상하고 화가 나는구나”

## 7. 주요기법

### 4) 개방식 질문

- 자신의 생각과 감정을 정리해서 이야기해보도록 하는 질문 방식
- 아동의 정보를 보다 자세히 알고자 할 때, 감정이나 생각을 존중하는 마음 전달됨
- 자신의 감정과 생각을 탐색하는 기회가 됨

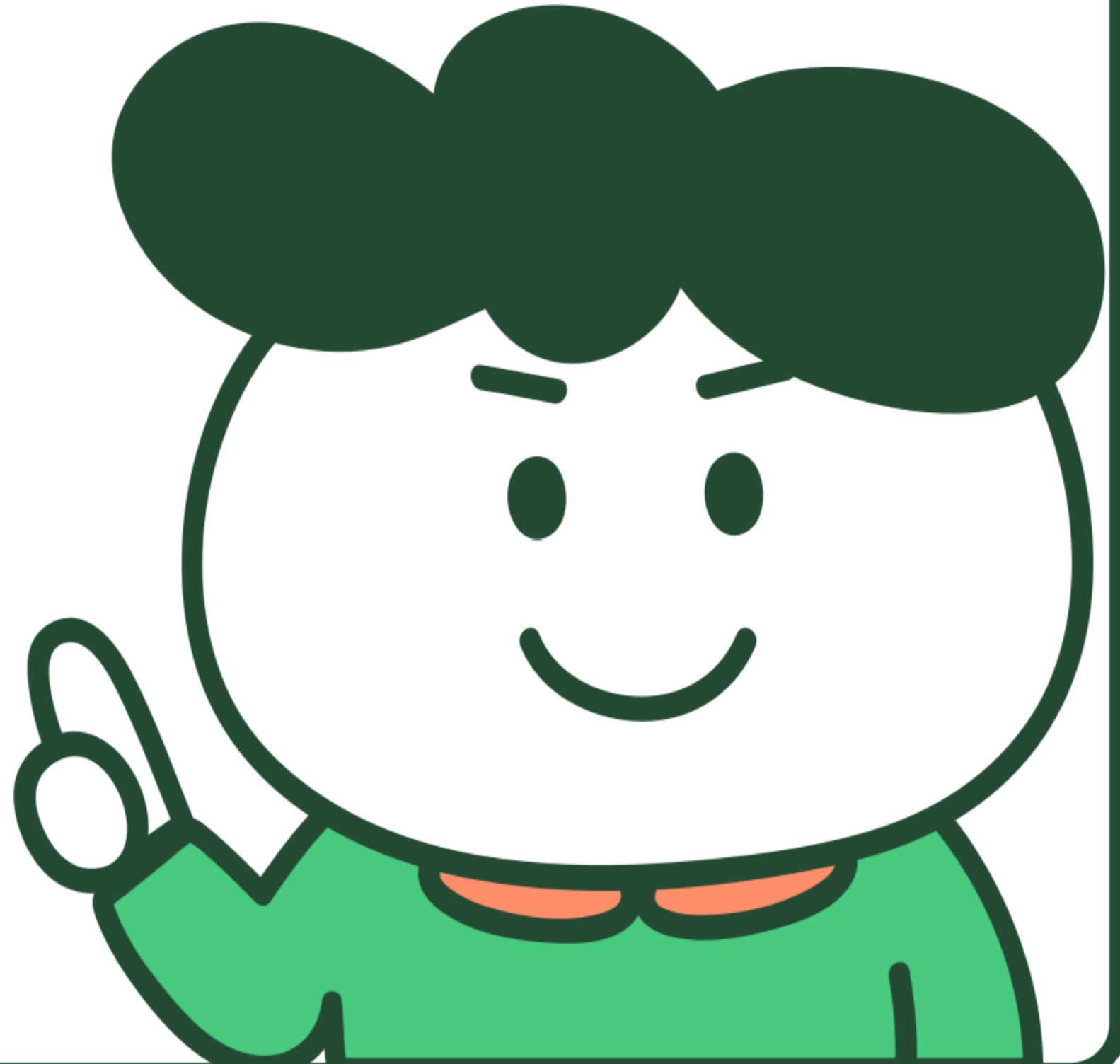
“기쁜 일이 생길 때는 언제니?” “사람들은 왜 화를 내는 거 같아?”

## 7. 주요기법

### 5) 침묵

- 아동에게 관심을 철저히 집중한다는 것을 뜻함
- 미소가 전달하는 메시지
- 아동에게 필요한 시간을 충분히 제공

# 인지행동적 놀이치료 이론



# 1. 개관

## 1) Ellis(1956,1991)

- A(activation event): 실재하는 사실이나 사건
- B(belief system): 사고나 신념
- C(consequence): 정서적, 행동적 결과, 혹은 개인의 반응
- D(dispute): 논박

## 2) Beck(1976)

- 자동적 사고: 자각의 가장 표면에 있는  
“쫓아 버리기 어려운” “자동적으로 발생하는”
- 부정적 역기능적 사고의 확인과 변화

## 2. 성격 이론

- 인지, 정서, 행동, 생리학간의 상호작용(Beck, Emery, & Greenberg, 2005)
- 행동이 언어 과정을 통해서 중개
- 정서와 행동에서의 장애는 비합리적인 사료의 표현으로 고려
- 주요 전제
  - 사고는 사건들에 대한 반응으로 개인의 정서와 행동에 영향을 준다
  - 사건에 대한 지각과 해석은 개인의 신념과 가정에 의해 형성된다
  - 논리에서의 오류, 인지적 왜곡은 심리적 어려움을 경험한 개인들에게서 흔히 나타난다

### 3. 정신병리 모델

- 중요한 것은 사건, 상황 자체가 아니라 그에 대한 개인의 지각!(인지)
- 인지: 은밀한 언어적 언급, 이미지, 태도, 가정(도식)
- 개인의 역사적 의미가 담김
- 개인이 특정 상황에 부여하는 의미를 이해할 때 정서적 반응을 예측
- 비합리적 사고 :
  - 과도한 일반화
  - 흑백 논리
  - 당위적 사고
  - 독심술
  - 재앙화
  - 개인화

## 4. 치료 목표와 특징

- “과잉행동적인 유기체를 진정시키는” 효과
- 정서의 원인이 되는 언어적, 회화적인 인지에 대해 경험하고 현실검증  
: 객관적인 현실 vs “내면적 각색”
- 인지구조의 변화를 통하여 아동의 감정과 행동양식의 변화 시도
- 인지행동 놀이치료의 구체적 특징
  - 놀이를 통해 아동을 치료에 포함시킴
    - 부모나 중요한 타자가 아니라 아동을 통해 직접적으로 문제해결 시도
  - 아동의 사고, 감정, 환상, 주변 환경에 초점을 둠
    - 다각적으로 본 문제의 여러 측면들에 초점을 맞춤
    - 선택적 함묵증, 침묵만이 아니라 다양한 감정과 상황에 대한 지각에 초점

## 4. 치료 목표와 특징

### - 인지행동 놀이치료의 구체적 특징

- 적응에 도움이 되는 전략을 제공
  - 상황에 대처할 수 있는 새로운 전략을 배움
  - 감정과 사고를 표현, 타인의 역할을 모방
- 구조화되어 있고, 직접적이며 목표지향적
  - 과업지향적, 문제해결 중심적
  - 비교적 단기, 적극적이고 지시적인 치료자
- 임상적으로 제시된 기법을 통합
  - 모델링의 적극적 활용
  - 학령전기 아동에게 구체적, 비언어적으로 제공될 수 있어 도움
- 임상적인 실험을 허용: 평가될 수 있는 기법의 활용

## 5. 치료자의 역할

- 지나친 온정은 피하고 아동을 힘있게 이끌어갈 교사의 역할
- 치료의 목표나 방향을 정할 때 주도적인 역할은 치료자의 몫
- 칭찬의 적극적 활용: 적절한 행동을 하도록 하는 필수요소, 강화의 역할

## 6. 주요기법

### 1) 소멸(extinction)

- 부적절한 행동의 감소를 위해, 지금까지 그 행동을 유지시켜왔던 강화를 중지하는 것
- 관심받던 행동의 무시→소멸

### 2) 차별강화(differential reinforcement of other behavior)

- 하나의 특정 행동만을 골라서 강화하는 방식
- 바람직한 행동을 할 때마다 주의를 기울이고 칭찬하고 그 외에는 무시

### 3) 행동형성(shaping)

- 새로운 행동이나 거의 일어나지 않는 행동을 가르치는 것
- 목표행동과 유사한 행동을 강화하다가 점점 보상의 기준을 엄격히 하여 목표를 달성하도록 함

## 6. 주요기법

### 4) 자기 검토작업(self-monitoring)

- 아동이 행동의 특정 측면을 관찰하고 기록하는 것
- 상황의 지속, 변화 등을 자세히 기록
- 생생하게 관찰, 관리의 가능성

### 5) 적극적인 계획짜기(active scheduling)

- 특별한 과제를 계획하고 실행하도록 하는 것
- 활동 목록을 개발하고 적어보면서 실천의 확신이 생김
- 부모 참여 시 효과가 증가

## 6. 주요기법

### 6) 부적절한 사고의 기록(recording dysfunction thoughts)

- 사고표(thought sheet): 부적절하게 생각하고 있는 것들을 적은 목록
- 자신의 정서반응과 인지반응 관찰 가능, 학령전 아동은 부모가 관찰
- 감정과 사고간 관계 파악에 도움
- 노트, 녹음기 등을 활용할 수 있음

### 7) 자기진술 대처(coping self-statement)

- 부정적 경험은 부정적 자기 진술을 낳음('난 안돼' '내가 그렇지 뭐' 등)
- 적응적인 자기 진술을 개발하도록 도움

## 6. 주요기법

### 8) 독서요법(bibliotherapy)

- 적절한 독서 자료를 읽어 자신의 문제에 대한 이해를 넓히는 교육적 방법
- 독서를 통해 대인관계 관련 기술, 정보 등을 간접경험
- 경제적

## 7. 주요이론의 비교

### 1) 공통점

- **치료적 관계 형성**
  - 효과적인 치료를 위한 필수요소
  - 치료과정에 자연스럽게 아동이 개입하도록 이끔
- **의사소통으로서의 놀이**
  - 치료의 수단이고, 아동-치료자간 의사소통의 수단
  - 놀이를 통해 아동의 사고, 감정, 내적 세계를 이해
- **안전한 장소로서의 치료**
- **치료가 문제를 다루는 안전한 장소와 방법을 제공해 준다는 것을 아동이 알게 하는 것이 중요**

## 7. 주요이론의 비교

### 2) 차이점

#### - 치료자의 역할

- 인지행동: 주도적, 적극적, 지시적
- 아동중심: 아동이 주도하도록 허용
- 정신분석: 참여관찰자

#### - 놀이의 의미

- 정신분석, 아동중심: 내적 세계를 알 수 있는 수단, 교육용은 아님
- 인지행동: 놀이를 통해 특별한 기술을 교육

#### - 기법

- 아동중심: 기법보다 태도가 중요, 칭찬은 평가의 의미가 있어서 삼가
- 인지행동: 칭찬, 강화 등을 사용
- 정신분석, 인지행동: 해석을 사용