

자녀와의 갈등을 겪는 우울한 여성의 인지행동치료 사례연구

박은[†]

같이심리상담센터

본 연구의 목적은 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy)가 자녀와의 갈등을 겪는 우울한 여성의 분노 및 우울 감소, 자녀와의 관계에 미치는 효과와 관련 인지적, 정서적, 행동적 변화를 살펴보는 것이다. 본 사례의 인지행동치료는 자기감찰 및 타인감찰을 포함한 인지적 재구성, 심리교육, 역할극(Role Play)에 초점을 맞추어 구성되었다. 연구대상은 우울한 30대 여성으로, 상담은 M연구소의 화상형식으로 2020년 1월부터 2020년 6월까지 주 1회, 회기 당 60분씩 총 10회기를 진행되었다. 치료 효과를 검증하기 위해 회기 내에서 보인 내담자의 반응과 주관적 보고를 포함한 회기별 기록을 바탕으로 내담자의 인지적 변화, 분노 및 우울 수준의 변화, 내담자의 행동 및 자녀와의 상호작용의 변화를 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 회기가 진행됨에 따라 내담자는 자녀와의 관계에서 분노를 유발하는 왜곡된 사고를 발견하였고, 이를 적응적인 사고로 수정하였다. 둘째, 인지행동치료 실시 후 내담자가 느끼는 분노 및 우울 수준이 감소되었다. 셋째, 인지행동치료 실시 후 내담자와 자녀와의 긍정적인 상호작용이 증가되었다.

주요어: 우울, 분노, 자녀와의 갈등, 인지행동치료, 인지적 재구성, 역할극

Ⅰ 서론

부모-자녀 갈등은 부모와 자녀가 가지고 있는 기대와 실제 행동, 의견 불일치 등으로 인해 발생하는 갈등을 의미한다. 또한 청소년 자녀와 부모가 서로의 의견 및 이해의 차이로 인해 일어나는 충돌로 말다툼이나 폭력 사용과 같이 서로에게 공격성을 표출하는 행동에서부터 긴장감을 조성하거나 부정적 정서를 경험하는 것까지 포함된다(Laursen et al., 1998).

청소년기는 아동기에서 성인기로 전환되는 과도기로 생물학적 변화 및 성장, 인지적 발달과 함께 독립성과 자율성의 욕구가 증가하게 된다(Arnett, 2000). 이때 부모의 역할은 아동기 자녀를 대하던 보호와 통제를 낮추고 자녀가 점진적으로 독립성과 책임을 증가시켜 나갈 수 있는 방향으로 전환되어야 한다(Kim et al., 2001). 그러나 이 과정에서 부모-자녀는 긴장과 갈등을 경험하게 되며, 이러한 변화가 본격적으로 시작되는 초등학교 고학년부터 중학교 저학년 시기는 그 스트레스가 높을 수 있다.

특히 부모가 역할을 전환하기 어렵고 통제의 욕구가 강할 경우 갈등은 악화될 수 있다(Kim et al., 2001). 부모는 갈등이 발생하면 문제행동이라 여기는 자녀의 행동을 중지시키기 위해 이전보다 더 통제적인 방식을 취하게 되는데 이는 갈등을 더욱 가중시킨다(이영미, 한재희, 2014). 또한 청소년기 자녀가 부모로부터 분리되고 자율성을 획득해가는 과정에서 이전과 다르게 강하게 자기주장을 하거나 부모의 생각에 대립하는 경우가 발생하는데, 부모는 이를 자신의 권위에 대한 도전으로 해석하기도 한다. 이처럼 부모가 자녀의 행동을 해석하

나 자녀를 대하는 방식은 부모의 신념이나 원가족에서의 경험, 자녀에 대한 기대와 관련성이 높다(이영미, 한재희, 2013; 전숙영, 2018).

부모-자녀의 갈등이 높으면 자녀는 스트레스뿐 만 아니라, 우울, 불안, 공격성 등의 내재적, 외현적 문제가 높아지게 된다(이순희, 2021; Ostrov & Bishop, 2008). 반면 부모-자녀의 갈등과 자녀의 공격성은 부모의 무력감, 우울, 분노와 관련이 있다. 또한 이러한 서로에 대한 부정적 영향은 다시 부모-자녀와의 갈등을 일으키고 이들의 관계는 악순환을 겪게 된다(박영신, 2016; 이해련, 김희화, 2015).

부모-자녀에 대한 개입으로 선행연구에서는 주로 자녀를 중심으로 연구가 이루어지고 있으며, 부모의 경우 부모교육 차원의 개입이 이루어지고 있다(소영화, 조한익, 2015; 이순희, 2021; 정미현, 이경주, 2020). 그러나 부모의 신념 및 자녀에 대한 기대가 청소년기 부모-자녀의 갈등에 기여하는 것을 고려했을 때, 부모교육만으로 이러한 개별적인 신념과 사고들을 다루는 데는 한계가 있다(이영미, 한재희, 2013; 전숙영, 2018). 따라서 본 연구에서는 모에 대한 개입을 통해 부모-자녀 갈등을 완화시키고 부모-자녀 관계의 변화를 살펴보고자 하였다.

이를 위해 먼저 부모의 분노에 주목하였다. 분노는 생리적 각성이 동반되는 불쾌한 정서로, 좌절을 경험하거나 신체, 심리적 위협을 지각하였을 때 개인이 경험하는 생리, 정서, 인지적 반응이다(Smith, 1994; Spielberger et al., 1983). 선행연구에서 일반적인 분노의 경우, 분노 표현으로 인한 대가를 생각하여 분노 표현이 조절되는 경향이 있으나, 부모의 분노 표현의 경우 이를 조절하지 않고 자녀에게 표현하게 되는 경향이 높은 것으로 드러났다(박혜정, 정계숙, 2018). 이처럼 부모의 자녀에 대

한 분노는 타인에 비해 조절되기 어려운 경향이 있다. 또한 선행연구에서는 개인이 기대의 좌절로 인해 분노를 경험하게 되며 기대 수준에 따라 분노 수준이 결정된다고 하였는데, 부모의 자녀에 대한 높은 기대 수준 또는 왜곡된 기대는 좌절을 야기하여 분노를 불러일으킬 수 있다(Carpenter & Halberstadt, 2000; DiGiuseppe 1999). 이러한 분노는 자녀에게 공격성으로 표현되며 부모-자녀의 갈등을 지속시키게 된다.

다음으로, 부모의 우울에도 주목하였다. 우울은 슬픈 기분, 무기력, 절망, 흥미 상실 등의 특징을 보이는 정서적 침체 상태를 의미한다(Katona et al., 2015). 선행연구에 따르면 자녀와의 지속적인 갈등은 부모의 무기력 및 우울과 관련이 있다고 하였다(박영신, 2016). 한편, 또 다른 선행연구들에서는 우울이 부모의 정서조절을 어렵게 만들고 사소한 자극에도 쉽게 짜증을 유발하기 쉽다고 하였으며, 우울과 분노의 관련성이 높다고 보고하였다(김소연 외, 2016; 김수연, 2018; 서수균, 권석만, 2006).

분노와 우울에 대한 개입으로 인지행동접근은 다수의 연구들을 통해 그 효과가 입증되었다(서수균, 권석만, 2005; 이정은 외, 2016). 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy: CBT)는 개인이 마주한 상황을 어떻게 인지하고 해석하는지에 따라 정서와 행동이 달라진다는 것을 가정하고 있다(Beck, 1976). CBT는 내담자의 변화 및 적응을 위해 비합리적 신념 및 사고를 찾아 적응적인 신념 및 사고로 수정하는 것을 중심으로 인지적 개입과 행동적 개입을 실시한다. 본 연구에서는 CBT가 부모-자녀 갈등과 관련된 모의 신념 및 기대를 다루어 적응적 변화를 일으키는 데 효과적일 것으로 기대하였다.

먼저, 본 연구에서는 인지적 개입으로 자기감

찰, 타인감찰, 심리교육, 인지적 재구성에 초점을 맞추었다. 자기감찰은 생각, 감정, 행동을 체계적으로 모니터링하는 것으로, 특히 분노의 감정에 있어서 자신의 비합리적 사고 및 기대를 인지하는 것이 중요한데(안소영, 채규만, 2015), 자기감찰은 모의 자신에 대한 이해를 증진시켜 분노를 조절하는 데 효과적일 것으로 판단하였다. 또한 이는 부모-자녀 관계에서 지속되는 부정적인 상호작용 패턴을 인식하는 데 효과적일 것으로 예상하였다. 이와 더불어 타인의 생각, 감정, 행동을 모니터링하는 타인감찰을 포함시켰는데, 이는 자녀에 대한 조망수용 능력을 향상시켜 자녀에 대한 이해와 수용을 높일 수 있을 것으로 예상하였다. 또한 심리교육도 포함하였는데, 이는 적응적인 사고 및 행동으로 변화시키는 것과 연관된 지식과 기술을 교육하는 것으로(Wright et al., 2009), 모가 자신의 감정과 자녀에 대해 이해하고 자녀와의 효과적인 상호작용을 배우고 연습할 수 있도록 하였다. 마지막으로, 인지적 재구성은 비합리적 사고를 찾아 합리적인 사고로 변화시키는 것으로(Wright et al., 2009), 모가 자신 및 자녀에 대한 비합리적 사고를 수정하는 데 효과적일 것으로 예상하였다.

다음으로, 행동적 개입에는 분노와 우울을 다루도록 분노를 조절할 수 있는 행동적 기법과 즐거운 활동 계획하기를 포함하였다. 특히 분노는 생리적 각성 상태를 수반하여 분노를 증폭시킬 뿐 아니라 합리적인 대처를 어렵게 하므로, 이러한 긴장을 완화할 수 있는 이완훈련을 활용하였다(서수균, 권석만, 2005). 또한 심리교육을 통해 부모-자녀 관계의 효과적인 상호작용 방법을 알고, 역할극(Role Play)을 통하여 이를 연습하는 것을 포함하였으며, 이는 실제 부모-자녀 관계에서 적응적인 대화법을

실천할 수 있도록 도움을 줄 것으로 예상하였다.

이에 본 연구는 자녀와 갈등을 겪고 있는 30대 여성을 대상으로 인지행동치료를 실시하고 그 효과를 확인해보고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 인지행동치료가 내담자의 분노 및 우울 관련 사고의 변화에 영향을 미치는가?

둘째, 인지행동치료가 내담자의 분노 및 우울 감소에 영향을 미치는가?

셋째, 인지행동치료가 부모-자녀 간의 상호작용에 영향을 미치는가?

II 연구방법

1. 연구절차

1) 질적 사례연구

본 연구의 목적은 자녀와 갈등을 경험하고 있는 우울한 30대 여성의 인지행동치료 과정과 그 변화 과정을 이해하는 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 여러 질적연구방법 중 하나인 사례연구 방법(Case Study)을 사용하였다. 또한 내담자에게 녹음을 위한 사전 동의를 받은 후, 매 회기 종료 후에 녹음 내용을 듣고 녹취록을 기록하여 내담자의 인지, 정서, 행동의 변화를 분석하였다.

2) 연구자

본 연구자는 한국인지행동치료상담학회 1급(인지행동상담사) 자격 소지자이며, 아동, 청소년, 성인 상담 영역에서 4년의 수련 기간과 5년 10개월의

임상경력을 가지고 있다.

3) 슈퍼바이저

본 사례는 2인의 슈퍼바이저(인지행동치료전문가)로부터 슈퍼비전을 받았다. 2인의 슈퍼바이저는 모두 박사학위 소지자로 한국인지행동치료상담학회 수련감독자이며, 10~15년 이상의 임상경력을 가지고 있다.

4) 기간 및 장소

본 사례는 S시 M연구소 인지행동치료실에서 줌(ZOOM)을 통해 2020년 1월부터 2020년 6월까지 총 10회기가 실시되었다. 시간은 주 1회 60분으로 진행되었다.

2. 연구대상

1) 기본 인적사항

본 연구대상은 30대 후반 여성으로, 가족 구성은 남편과 첫째 아들(12세), 둘째 아들(4세)이다. 남편과 맞벌이를 하고 있으며, 자녀들 출산 후 짧은 육아휴직을 제외하고는 지속적으로 직장생활을 해왔다. 단발머리에 옷차림이 깔끔하며 양호한 위생 상태를 보였다. 목소리의 톤은 적당하며 또렷하게 발음하는 모습을 볼 수 있었다. 연구대상자의 기본정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 초기 면접을 통한 내담자의 기본정보

인적사항	김미진(가명), 여, 30대 후반, 직장인
가족관계	· 남편(40대 초반, 회사원) · 아들(12세, 초등학교 4학년 재학) · 아들(4세, 어린이집 재원)

2) 치료 의뢰 경위

첫째 자녀가 본 연구소에서 인지행동놀이치료를 받고 있는데, 놀이치료사가 내담자에게 상담을 권유하여 본 연구소에 의뢰하게 되었다.

3) 이전 치료 이력

이전 치료 이력은 없는 것으로 보고되었다.

4) 주 호소 문제

내담자의 보고에 의하면, 내담자의 주요 문제는 자녀와의 관계에서 분노 및 감정 조절의 어려움이 라고 보고하였다. 특히 첫째 자녀와의 상호작용 시 분노하면 화를 심하게 내게 되고, 자녀가 상처받을 것을 앞에도 불구하고 그 순간에는 화를 주체할 수가 없다고 보고하였다. 또한 약간의 우울도 보고하였는데, 자녀와의 갈등으로 인해 가족과의 갈등이 더 많아지고, 자주 피곤하고 삶의 재미도 없으며 행복하지도 않다고 보고하였다.

5) 진단 및 증상

내담자의 주호소 문제에 따른 진단 및 증상은 <표 2>와 같다.

6) 발달적 요인

내담자의 원가족에 대해 살펴보면, 부는 매우 무섭고 엄격하였으며, 버릇없이 행동하거나 아버지의 기준에 맞지 않으면 크게 혼이 많이 났었다고 보고하였다. 모는 희생을 많이 하였으나, 자신에게 잔소리가 많았고 간섭이 있었다고 하였다. 내담자는 학창 시절에 외국으로 유학을 갔는데 부모님이 돈을 투자해서 보내주었기 때문에 부모의 기대에 어긋나지 않기 위해 노력했다고 하였다.

<표 2> 내담자의 진단 및 증상

호소문제 1: 첫째 자녀와의 관계에서 분노 및 감정 조절의 어려움.	
인지적 증상	‘나한테 뭐라고 하는 건가?’, ‘왜 내 기대치에 못 따라와 주지?’
정서적 증상	분노
신체·생리적 증상	없음.
행동적 증상	소리를 지르면서 강하게 화를 표현함.
호소문제 2: 우울	
인지적 증상	‘나는 피곤하게 사는 것 같고, 행복하지도 않고, 삶에 재미가 없어.’
정서적 증상	우울
신체·생리적 증상	수면패턴 및 식습관 불규칙적, 전보다 쉽게 피곤해짐.
행동적 증상	에너지가 없을 때는 계속 집에 누워 있음.

가족 간의 관계를 살펴보면, 첫째 자녀와의 관계에서는 자녀는 줄곧 엄마의 말을 잘 듣는 편이었으나, 도움을 요청할 일에서도 말을 하지 않아서 놀이치료를 받게 되었다고 하였다. 1년간의 놀이치료를 받고 자녀는 표현이 더 많아졌다고 하였다. 둘째 자녀의 경우 아직 아기이기 때문에 부딪힐 일이 없다고 하였다.

직장생활 및 업무에 대해 살펴보면, 육아휴직 외에는 꾸준히 일을 해왔으며 커리어우먼이 꿈이었다고 하였다. 또한 직장에서 성과를 인정받고 있고 더 높은 자리까지 승진하고 싶다고 하였다. 스트레스에 대한 대처방법으로 회피행동(불편한 사람은 미리 피해버림, 상황을 잊어버리기 위해 몸을 움직이거나 일에 집중함)을 하게 된다고 하였다.

7) 환경적 요인

최근 첫째 아들의 영어 숙제를 봐주면서 더 자주 부딪히게 되어 아들에게 더욱 심하게 화를 내게 되었다고 하였다.

8) 생물·의학·유전적 요인
해당 사항이 없는 것으로 보고되었다.

9) 강점

(1) 상담에 대한 의지가 높으며 매회기 적극적으로 상담에 임하고 과제를 충실하게 수행하였다. (2) 자녀가 인지행동놀이치료를 받아 내담자도 인지행동치료에 대한 이해도가 있었으며, 인지적 이해와 통찰이 잘 되는 편이었다.

10) CBT 모델

내담자의 주 증상에 따른 CBT 모델은 아래의 <표 3>과 같다.

3. 사례개념화

1) 사례개념화

내담자는 엄격한 아버지로부터 버릇이 없으면 안 된다는 훈육을 받아왔다. 이러한 가정환경에서 ‘어떤 기준에 맞춰야 해.’라는 스키마를 형성해왔을 것으로 보인다. 유학을 가서도 부모의 기대에

맞추기 위해 노력해왔으며, 지속적으로 부모와 사회적인 기준을 맞추기 위해 자신에게 엄격한 기준을 가지고 있었던 것으로 보인다. 또한 엄격한 아버지와 간섭이 많았던 어머니 아래에서 순종적으로 자라면서 ‘자녀는 부모를 따라야 해.’라는 스키마를 형성해왔을 것으로 보인다.

자녀 양육 시에도 이러한 기준들을 가지고 엄격하게 양육했을 것으로 보이는데, 첫째 자녀가 이전까지는 내담자의 말에 순종적으로 반응하였으나, 자기표현이 향상되면서 내담자의 말을 듣지 않는 모습을 보인 것으로 생각된다. 내담자는 자녀가 ‘기대에 따라주지 않는다.’, ‘버릇없이 군다.’라는 생각이 들고, 이에 따라 분노를 경험하는 것으로 판단된다. 이와 더불어 스트레스에 대해 회피하는 대처방식을 지속적으로 사용하여 자신의 감정과 생각을 직면하지 못하고 덮어버림으로써 스트레스는 오히려 해소되지 못한 채 쌓이고 있는 것으로 보인다. 이로 인해 사소한 일에도 짜증과 화가 빈번히 일어나고, 특히 자녀와의 관계에서 분노를 폭발하는 행동을 보이고 있는 것으로 판단된다. 또한 최근 자녀의 영어 숙제를 봐주면서 자녀와의 갈등이 빈번해져서 더욱 분노를 야기하는 것으로 보인다.

<표 3> CBT 모델

	1	2	3
상황	자녀의 영어숙제를 도와주는데, 자녀가 집중을 하지 않고 있다가 나중에는 모른다고 말함.	자녀에게 해야 할 것을 알려주는데 자녀가 “그래서 뭐 어찌라고!”라고 말함.	자녀가 계속 라면을 먹고 싶다고 하여, 자녀에게 살이 찌니 라면을 먹지 말라고 했는데, 자녀는 엄마에게 “엄마는 쓰레기야.”라고 말함.
사고	‘나는 부모의 기대를 따르기 위해 노력했는데, 자녀는 내 기대에 따라와 주지 않아.’	‘재가 왜 나에게 버릇없이 굴지?’	‘내가 자녀를 잘못 키웠나? 자녀는 갈수록 키우기 더 힘들다던데, 나는 계속 이렇게 사는 건가?’
정서	분노	분노	우울
행동	소리를 지르며 혼을 냄.	운전하던 차를 갓길에 멈추고 자녀에게 소리를 지르며 화를 냄.	하던 것을 멈추고 잠시 가만히 있음.
스키마	‘기준에 맞춰야 해.’, ‘자녀는 부모를 따라야 해.’		

자신의 감정 조절의 어려움과 자녀와의 지속적인 갈등을 겪으면서 내담자는 ‘계속 이렇게 사는 건가.’라는 생각이 들며 우울을 경험하고 있는 것으로 보이며, 이러한 우울은 분노와도 연결될 것으로 판단된다.

2) 치료목표

(1) 인지

분노 및 우울을 일으키는 부적응적 사고(‘should’ 사고, ‘기준에 맞춰야 해.’)를 찾아서 적응적으로 인지적 재구성을 한다.

(2) 정서

분노 및 우울 수준을 감소시킨다.

(3) 행동

자녀와 상호작용 시, 강하게 화를 내는 표현을 하지 않고 자녀와 긍정적인 상호작용을 한다.

3) 치료계획

(1) 인지

CBT 모델에 대한 심리교육을 실시하고, 자신의 생각, 감정, 행동을 감찰하는 자기감찰과 자녀의 생각과 감정을 감찰하는 타인감찰을 반복적으로 연습한다. 분노 및 우울에 대한 심리교육을 실시하고, 분노 및 우울과 관련된 부적응적 사고를 찾아 적응적 사고로 인지적 재구성을 한다. 자녀에 대해 가지고 있는 왜곡된 기준을 인식하여 적응적인 사고로 수정하며, 자녀와의 부적응적 상호작용 패턴을 인식한다.

(2) 정서

자신의 정서(분노 및 우울)에 대한 자기감

찰을 하고, 감정을 평정(rating)한다.

(3) 행동

우울에 대한 개입으로 즐거운 활동 계획하기를 실시하며, 분노에 대한 개입으로 이완훈련을 실시한다. 또한 자녀와의 관계에서 적응적인 대화 방법을 알고 역할극(Role Play)으로 연습한다.

4. 측정 도구

1) 다면적 인성검사 II (Minnesota Multiphasic Personality Inventory II: MMPI-2)

본 연구에서는 김중술 등(2005)에 의해 표준화된 한국판 MMPI-2를 척도를 사용하였다. 본 척도는 MMPI를 보완한 객관적 성격검사로, 기존의 10개 임상척도 외의 9개의 재구성 임상척도와 5개의 성격병리 5요인 척도, 15개의 내용척도 및 보충척도를 포함하고 있으며, 임상적으로 널리 사용되고 있다. 본 척도는 총 567문항으로 구성되며 답변 방식은 각 문항에 대해 ‘그렇다.’, ‘아니다.’ 중 하나를 선택하는 방식으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 본 척도를 내담자의 전반적인 성격 특징 및 상태를 파악하는 데 활용하였다.

2) Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

본 연구에서는 Beck(1967)이 개발한 척도를 이 영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 우울의 정서적·인지적·동기적·생리적 증상을 포함하는 21문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 0~3점까지의 4점 척도로 이루어져 4개의 진술문 중에서 자신에게 가장 가까운 문항을 선택하도록 되어 있다. 점수의 총점은 0~63

점이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 내담자의 우울 수준을 파악하기 위해서 본 척도를 사용하였으며, 내담자의 BDI 점수는 38점으로 심한 우울 상태에 해당하였다.

■ 인지행동치료 회기별 과정

본 사례에서 10회기 동안의 회기별 치료목표와 치료기법은 <표 4>에 제시되어 있다. 또한 상담을 통한 내담자의 인지, 정서, 행동의 변화를 영역별로 분석하여 <표 5>에 제시하였으며, 구체적으로 상담 과정에서 나타난 내담자의 분노와 우울에 대한 주관적 수준의 변화는 <표 6>에 제시하였다.

<표 4> 회기별 치료목표와 치료기법

회기	치료목표 & 치료기법
초기 (1-2회기)	<ul style="list-style-type: none"> 치료목표 설정과 CBT 모델 심리교육, 치료 구조화에 초점을 둠. 심리검사 후 우울의 점수가 높게 나와 우울에 대한 심리교육과 행동적 개입을 진행함.
중기 (3-9회기)	<ul style="list-style-type: none"> 자녀와의 관계에서 갈등이 있고 분노하는 상황을 중심으로 자기감찰과 타인감찰을 진행함. CBT 모델로 상황의 전후 맥락을 구체적으로 파악하여 내담자와 자녀와의 관계에서 부적응적 상호작용의 패턴을 인식하도록 함. 내담자의 인지적 왜곡('should' 사고, 기대)을 찾아 적응적인 사고로 수정하는 작업을 진행함. 분노 수준을 낮추기 위한 행동적 방법(이완훈련 등)에 대해 심리교육을 하고 연습함. 자녀와의 관계에서 적응적인 대화 방법을 알고 역할극(Role Paly)으로 연습함.
종결 (10회기)	<ul style="list-style-type: none"> 상담을 통해 변화된 점과 회기 중 변화를 이끌었던 유용한 방법에 대해 정리하여 종결 후 일상에서도 스스로 기법들을 사용할 수 있도록 격려함.

<표 5> 영역별 변화 과정

영역	변화 과정
인지	<ul style="list-style-type: none"> ‘버릇없이 행동하고 나에게 반항하나?’라는 부적응적 사고는 ‘엄마의 말투가 지시형이니 까 자녀는 순수하게 짜증이 나서 그걸 표현하는 방법이었을 것 같다.’는 사고로 변화됨. 자녀가 엄마에게 심한 말을 하면서 화를 냈을 때 ‘자녀가 이 정도는 아닐 것이라고 생각했는데, 이 선을 넘어버리다니 지금 미쳤구나?’라는 사고는 ‘자녀 입장에서는 울분이 터졌을 것 같고, 자녀가 답답하고 화가 나서 그 말을 하게 된 마음을 알 것 같다.’는 사고로 변화됨. ‘이건 자녀가 따라야 할 기준이야.’라는 부적응적 ‘should’ 사고는 ‘이건 너무 극단적인 기준이야, 꼭 제지할 필요는 없어.’라는 사고로 변화됨.
정서	<ul style="list-style-type: none"> 분노와 우울에 대한 내담자의 회기에 따른 주관적 수준의 변화를 살펴보면, 분노는 7-8수준에서 0-1수준으로, 우울은 7수준에서 0-1수준으로 변화됨. 구체적인 내용은 <표 6>과 같음.
행동	<ul style="list-style-type: none"> 초반 회기에는 매주 자녀와 갈등이 있고 서로 분노를 폭발하는 양상을 보였는데 7회기부터 자녀를 이해하고 서로의 감정을 표현하는 모습을 보임. 상담 전과 초반 회기에는 자녀에게 “안 돼, 무조건”이라는 말을 많이 사용하였다고 하였는데, 회기 말에는 이러한 말을 거의 사용하지 않는다고 보고함. 회기 말에 상담에서 자녀와 효과적으로 상호작용하는 방법을 알고 트레이닝한 것처럼 이를 꾸준히 해서 자신이 단단해져야겠다고 하며 자녀의 사춘기에 대해 공부하는 모습을 보임.

<표 6> 분노와 우울에 대한 내담자의 주관적 수준의 변화

	분노	우울
1	-	BDI: 38점
2	-	우울 인식
3	7-8	7
4	10	5-6
5	6-7	3-4
6	3-4	2-3
7	3-4	0-1
8	1	0-1
9	1-2	1-2
10	0-1(거의 없음)	0-1(거의 없음)

1. 초기 단계(1-2회기)

<초기면접>

내담자는 자녀와의 관계에서 “감정 컨트롤이 잘 되지 않고 화가 나고 미안한 마음이 든다.”고 호소하였다. 특히 첫째 자녀와의 관계에서 화 또는 짜증이 나면 자신이 자녀에게 심하게 소리 지르고 화를 내는데, 자녀가 상처받을 것을 알기 때문에 미안하긴 하지만 그 순간에는 화를 표출하게 된다고 하였다. 최근에 어떤 사건이 있는지 물어보자, 자녀의 숙제를 봐주는데 자녀가 말을 해도 듣지 않고 반항을 하는 것처럼 보여서 화를 크게 냈고 울면서 자녀를 혼을 냈다고 하였다. 이러한 감정 조절이 안 되는 것이 언제부터인지 물어보자, 특별한 일은 없었지만 작년부터 스트레스가 고조되면서 더 감정을 조절하기가 어렵다고 하였다. 현재 이 사건이 일상생활에 지장을 미치는 정도를 물어보니, 이로 인해 남편과의 갈등도 더 많아지고, 스스로 피곤하고 행복하지도 않고 삶에 재미가 없다고 하였다.

원가족 탐색에서는 모는 헌신을 많이 하는 전형적인 한국인 어머니상이라고 하였으며, 잔소리와 간섭도 많은 편이라고 하였다. 부는 권위적이고 매우 엄격했으며, 아버지가 옳다고 하는 것은 무조건 옳은 것이고 버릇이 없으면 체벌도 하셨다고 하였다. 감정 조절되지 않을 때 대처방법으로는 그 상황을 피하려고 하며, 스트레스 주는 상황 또는 사람이 있으면 회피한다고 하였다.

가족 외의 다른 사람들과의 관계에서는 자신의 속마음을 잘 말하지 않고, ‘다른 사람들이 나를 안 좋게 볼 것 같다.’, ‘저 사람이 내 말을 꼬아서 듣지 않을까?’ 등의 생각이 들어 자기주장을 하지 못하는데, 반면 집에서는 여과 없이 감정을 드러내며

말을 하거나 화를 낸다고 하였다.

<1회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 몸이 좋지 않아서 기분이 다운되어 있고 축축 처졌다고 하였다. 지난 주에 했던 심리검사에서 내담자에게 심리검사 결과에 대해 설명한 후(BDI: 38점, BAI: 12점), 우울에 대한 심리교육과 내담자의 우울 증상과 관련된 현재 상태를 체크하였다. 현재 의욕이 없고 기분 변화가 심하며 주말에는 누워만 있는 경우가 많다고 하였다. 자살 사고를 체크한 결과 자살에 대한 사고는 없었으며, 수면패턴을 체크한 결과 2시쯤 잠이 들고 수면 패턴도 불규칙한 것으로 나타났다. 따라서 먼저 수면 및 신체와 우울의 관계에 대한 심리교육을 진행하고, 수면패턴을 바꾸기 위해 12시에 잠을 자는 것으로 목표를 정하여 실천할 수 있는 방법들을 계획하였다. 다음으로, 즐거운 활동 계획하기를 진행하였다. 이전에 흥미 있었던 활동에 대한 질문으로 시작하여 내담자가 활동적인 것을 좋아하여 자신이 하고 싶은 운동을 말하였고, 그것을 실천할 수 있는 방법에 대해 이야기하고 계획하였다. 과제로 매일 수면시간(자는 시간, 일어나는 시간) 기록하고 다음날 자신의 몸 상태 적어 오기, 자신이 정한 운동을 할 수 있는 곳 찾아오기를 제시하였다.

<2회기>

코로나로 인해 2달 뒤 화상으로 상담을 진행하게 되었다. 기분 점검(Mood Checking)에서 사회적 거리두기로 인해 2달 동안 집에 있으며 자신이 침대에만 누워 있고 맛있는 것도 재밌는 것도 모르는 상태인 것을 보고 자신이 우울하다는 것을 다시 한

변 알게 되었다고 하였다. 자녀와의 관계에서는 출퇴근을 할 때는 자녀들에게 할 일을 정해주고 무조건 해야 한다고 했는데, 집에서 자녀들이 하는 것을 직접 보니 양이 많아서 오래 걸리는 것도 알게 되어 자녀들을 이해할 수 있게 되었고, 비교적 부딪히는 것이 줄어들었다고 하였다. 2달 동안 상담을 하지 못하여, 치료의 목표를 다시 설정하였다. 구체적으로 첫째 자녀와의 관계에서 화나고 짜증나는 것 조절하기, 분노와 우울 수준 낮추기로 정하였다. 문제(Agenda)로는 CBT 모델 심리교육을 설정하였다. 먼저, CBT 모델 심리교육을 진행하였으며, 내담자가 최근 자녀의 친구 엄마들이 만나자고 하면 힘들다고 하여, 이에 대한 구체적인 상황으로 CBT 모델을 연습하였다. 그 후 내담자가 나가서 다른 사람을 만나고 싶지 않다고 하여, 만나기 싫은 이유에 대해 소크라테스식 질문을 통해 확인해보니 누구를 만나던지 가슴이 무겁다고 하였다. 그 누가 구체적으로 어떤 대상인지, 무겁다는 것은 어떤 의미인지 등에 대해서 파악하였으며, 그 결과 자신은 좋은 모습을 보이고 그들에게 좋은 정보를 주어야 하는데 그러지 못하면 자신을 거부하거나 멀어질 것에 대한 두려움이 있음을 인식하게 되었다. 회기에 대한 피드백에서 너무 다른 사람만 생각하느라 자신을 생각하지 않았던 것과 자신이 자신을 돌보지 않아서 우울했다는 것에 대해서 알게 되었다고 하였다. 과제로 DTR을 작성해올 것을 제시하였다.

2. 중기 단계(3-9회기)

<3회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 자녀의 관계에서

분노는 거의 매일 7-8정도이며, 우울은 7정도라고 하였다. 과제로 작성해온 DTR을 검토하고 그중 하나를 문제(Agenda)로 설정하였다.

문제는 '첫째 자녀도 다른 사람과의 관계에서 나와 비슷한가.'라는 생각으로 설정하였다. 먼저 이러한 생각을 하였던 상황을 CBT 모델로 구체적으로 파악한 후, '자녀도 나와 비슷한가.'에 대한 생각을 소크라테스식 질문을 통하여 명료화하였다. 내담자는 자신이 하고 싶은 것을 몰라서 우유부단하거나 선택 상황에서 자신이 선택하면 다른 사람이 거절할까 봐 두려워서 선택을 하지 못하는데, 자녀도 자신과 비슷하여 사회성이 떨어질까 봐 걱정이 된다고 하였다. 자녀와 자신이 비슷하다고 생각하는 점과 다른 점을 작성한 후, 각 항목에 대해 합리적인지 여부를 검토하는 과정을 가졌다. 구체적인 질문을 통하여 자녀는 DTR을 작성한 상황에서는 친구들을 만나기 싫어했지만, 또 다른 날에는 친구들과 나가서 놀고 자신이 원하는 것도 잘 표현하는 것을 알게 되었고, 자녀는 거절당할까 봐 선택을 못 한 것보다 원하는 것이 있는데 명확하게 표현하는 것의 어려움이 있다는 것을 알게 되어 자신과 차이가 있다는 것을 알게 되었다. 즉, 구체적으로 자녀의 행동을 파악하여 자녀가 사회성이 떨어지는 것은 아님을 알게 되었다. 회기에 대한 피드백에서 자녀가 명확하게 표현하기 어려워했던 것인데, 자녀를 자신과 너무 연결지어서 부풀려서 생각을 했던 것 같고, 오늘 한 것처럼 자세하게 생각을 해봐야겠다고 하였다. 과제로는 DTR 작성해올 것을 제시하였다.

<4회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 자녀와의 관계에

서 분노는 10정도로 부딪히는 것이 많았으며, 우울은 5-6정도라고 하였다. DTR 과제를 검토한 후, 첫 번째 문제(Agenda)로 분노에 대한 심리교육과 분노를 조절하는 효과적인 방법 알기로 설정하였다. 먼저 분노 및 분노와 신체 반응의 관계에 대한 심리교육을 진행하였다. 그 후 분노 수준을 낮추기 위해서 내담자가 사용하는 방법에 대해 파악하고 분노를 효과적으로 조절할 수 있는 행동적 기법들(호흡 및 근육이완, 잠시 쉬는 시간 가지기 등)을 알려주고 이를 연습하는 시간을 가졌다.

두 번째 문제(Agenda)로는 차에서 자녀가 한 말에 화가 10정도 나서 소리를 지르며 화를 크게 낸 사건으로 설정하였다.

먼저, 문제의 상황을 CBT 모델로 정리한 후, 그 순간 들었던 여러 가지 생각을 구체화하여 정리하도록 하였다. '자녀가 버릇없이 행동하고 나에게 반항하나?'라는 생각이 들었는데, 어떤 모습을 보고 그렇게 생각하였는지 파악한 후, 자녀가 그 말을 하기 전의 상황에 대해서 구체적으로 파악해보도록 하였다. 그 결과 자신이 먼저 자녀에게 지시 형태로 이야기를 했고 자녀는 자신이 원하지 않는 것을 표현했다는 것을 알게 되었다. 그리고 나서 자녀는 엄마의 말을 들었을 때 어떤 생각과 감정이 들어서 행동으로 이어졌을지에 대해 다시 CBT 모델로 정리하여 자녀의 입장을 이해해볼 수 있도록 하였다. 그 후 다시 자녀가 엄마에게 했던 말이 반항하려고 한 말이었는지 다시 물어보자, '엄마의 말투가 지시형이니까 자녀는 순수하게 짜증이 나서 그걸 표현하는 방법이었을 것 같다.'고 하였다. 또한 '자녀가 자신의 말에 수긍해주길 바라는데 그러지 않을 때 반항한다고 생각하게 되는 것 같다.'고 하였다. 지금처럼 생각이 수정되고 난 후 다시

문제의 상황을 보니 어떤 기분이 드는지 물어보자, '여전히 화는 나지만 그 수준이 5정도일 것 같다.'고 하였다. 자녀의 행동을 보고 바로 '이건 반항이야.'라고 생각하는 것이 인지적 왜곡 중 '임의적 추론'임에 대해 심리교육을 하였다. 과제로는 화가 날 때 오늘 배운 대처방법 사용하기와 DTR 작성해 오기를 제시하였다. 회기 피드백으로 내담자는 오늘 상담 이후로 자녀가 화를 내면 '자기표현을 하는구나.'라는 생각이 스쳐지나갈 것 같다고 하였다.

<5회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 자녀와의 관계에서 화는 6-7정도, 우울은 3-4정도라고 하였다. 과제로 해온 DTR을 검토한 후, 문제(Agenda)로 자녀가 엄마에게 한 말로 인해서 화가 주체할 수 없을 만큼 났던 상황으로 설정하였다. 먼저 문제와 관련된 상황을 CBT 모델로 구체화하였다. 상황은 자녀가 먹고 싶다고 한 것이 있었는데 내담자가 안 된다고 하니 자녀가 내담자에게 심한 말을 한 상황이고, 내담자는 '내가 자녀를 잘못 키운 것 같다.'라는 생각이 스쳐지나갔다고 하였다. 그리고 '자녀가 이 정도는 아닐 거라고 생각했는데, 자신이 생각한 선을 넘어버리니' 화가 10정도 나고 폭발하였다고 보고하였다. 사건의 전후 맥락, 즉, 화가 폭발하기 전 상황과 폭발할 때 상황, 그 후 상황에 대해 자세하게 CBT 모델로 사건, 생각, 감정, 행동을 파악하며, 각 상황에서 느끼는 감정에 평정(rating)을 하였다. 그 결과, 화의 수준이 점차 올라가서 결국 화가 10이 되어서 폭발한 것을 알아차리게 되었다. 그리고 자신의 기준에서는 자녀가 따라야 할 기준인데 자녀는 아닌 것 같다고 하며 화뿐만 아니라, 우울도 함께 느꼈다고 하였다. 어떤 생각이 드는지 물어보

자, '나를 열심히 자녀를 키우며 살았는데, 상황이 더 최악이 되는 것 같고 이렇게 살면 재미가 없을 것 같다.'고 하였다. 다음으로는 자녀의 입장에서 자녀가 느꼈을 생각, 감정과 그에 따른 행동을 파악해보는 작업을 하였다. 그 결과 자신의 말에 자녀도 화의 수준이 올라갔고, 자신이 자녀를 많이 지적하고 통제하는 것 같고 자녀의 입장에서는 울분이 터졌을 것 같다고 하며 자녀가 그 말을 하게 된 마음을 알 것 같다고 하였다. 내담자 자신과 자녀가 서로 화를 10까지 올리기 경주처럼 되어가고 있었다는 것 같다고 하였다. 마지막으로 같은 상황에서 내담자와 자녀가 서로 화의 수준을 올리지 않도록 하기 위해서는 어떻게 효과적으로 자녀에게 반응을 할지에 대해서 이야기 나눈 후, 역할극을 통해 효과적으로 대화하는 법을 연습하였다. 회기에 대한 피드백에서 내담자는 자녀가 이렇게 행동한 것에는 자신의 탓이 있는 것 같다고 하면서, 자신이 조금 더 대화를 잘했으면 자녀가 이런 단어까지 써가면서 자신의 감정을 표출하지는 않을 것 같다고 하였다. 과제로는 DTR과 자녀에게 가지고 있는 기준들을 작성해오는 것을 제시하였다.

<6회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 화는 3-4정도이며, 자녀와 갈등은 없었고 그 전에 자녀를 제지하던 것을 하지 않았다고 하였다. 또한 우울은 2-3정도라고 하였다. 과제로 제시한 자녀에게 가지고 있는 기준들을 적으면서, 꼭 제지하지 않아도 될 것들을 지워보니 많이 지워졌고, 그걸 토대로 이번 주에 자녀를 너무 제지하지 않으려고 하겠다고 하였다.

문제(Agenda)로 자녀에 대해 가지고 있는 기준들에 대해 합리적인지 살펴보는 것으로 설정하였

다. 내담자가 적어온 기준들을 하나씩 확인하며 이 기준이 필요한지 또는 합리적인지 파악한 후, 합리적인 수준으로 수정하는 작업을 하였다. 이 과정을 통해 내담자는 자신이 너무 융통성 없는 기준들을 가지고 있었고, '짜증 내지 않기'와 같은 극단적인 기준들이 있었다는 것을 알게 되었다. 또한 '하루에 해야 할 공부하기'의 경우, 내담자가 자녀에게 계속하라고 말을 하는 것이 아니라 자녀가 스스로 할 수 있도록 플래너를 작성하고 자신이 마지막에 확인하여 보상을 주는 방법을 해보았다고 하여 이러한 방법에 대해서 구체적으로 이야기하였다. 자녀의 반응을 물어보니 자녀가 스스로 자신의 스케줄을 생각하고 내담자의 생각과는 다르지만 아동의 방식대로 매일 잘 실천하고 있는 것 같다고 하였다. 회기에 대한 피드백에서 내담자는 자신이 자녀에게 어떤 기준을 가지고 있었는지 다시 살펴보고 파악해보니 좋았다고 하였다.

<7회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 화는 3-4정도이며 대체로 편안하고 자녀와 갈등이 있어도 약간 화가 나는 정도라고 하였다. 특히, 자녀와 서로 이해하기 시작하였고, 서로의 기분을 말로 표현하기도 한다고 하였다. 우울은 0-1 정도로 거의 없다고 하였으나, 시간이 긴박하고 초조할 때 심장이 뛰며 불안함을 느낀다고 호소하였다. 불안에 대해서 어떤 것인지 탐색한 후, 문제(Agenda)로 둘째 등원버스 태우기 전에 준비하는데 불안한 감정이 올라오는 것으로 정하였다. 하향식 화살기법을 사용하여 구체적으로 어떤 점이 불안한지에 대해서 물어보자, 남에게 피해를 주는 사람이라고 여겨질까 봐 불안하다고 하였다. 이에 대해 구체적으로 탐색하

자, 피해주는 사람은 나쁜 사람이라고 하였다. 자신은 한번 싫은 사람은 계속 싫고, 나쁜 사람과 좋은 사람을 구분 지어 생각하는 것 같다고 하여, 인지적 왜곡 중 '흑백논리'에 대해 심리교육을 하였다. 소크라테스식 질문을 통하여 행동의 의도에 따라서 다를 수 있음에 대해서 이야기하였는데, 모든 사람이 자신을 이해해줄 수 없다고 생각하니 피치 못한 사정이 있어 늦는 경우에도 변명처럼 여겨질까 봐 아예 말을 하지 않는다고 하였다. 말을 하지 않으면 상대방에 어떻게 물어보니, 더 궁금하고 오히려 오해를 사게 할 수도 있을 것 같다고 하였다.

등원버스를 태우러가는 데 2분 정도 늦었을 때, '큰일 났네, 다 기다리고 민폐네.'라고 생각하며 초조하다고 하여, 2분이 엄청 기다리는 시간일지? 하루에 2분 정도 늦는 자녀는 몇 명 있을지? 인솔자는 2분 정도 늦었을 때 어떻게 생각할지? 등에 대한 소크라테스식 질문을 통해 내담자는 민폐 정도 이거나 엄청 큰일 나는 것이 아니라 그냥 사람들이 기다렸을 것 같다고 하며, 자신에게 너무 관대하지 않고 매일 긴장을 하고 있는 것 같다고 하였다. 또한 자신이 '나는 늦으면 절대 안 되고, 남에게 피해를 끼치면 안 돼.'라는 생각이 있는 것 같다고 하여 'should' 사고임을 알려주었다. 내담자는 자신에게 'should' 사고가 많은 것 같다고 하였다. 회기에 대한 피드백에서 조금 늦더라도 팩트니까 상황을 설명하는 것이 좋을 것 같다고 하였다.

<8회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 화는 1정도이며 크게 갈등도 없고, 이전에는 자녀에게 "안 돼. 무조건"이란 말을 많이 사용했는데 이제 거의 쓰지 않는다고 하였다. 우울도 0-1로 거의 없다고 하였다.

이전에는 '몸이 아파도 약속이니 회사를 무조건 가야 해.'라고 생각했는데, 이번 주에는 몸이 안 좋아서 하루 쉬었다고 하였다. 또한 요즘 걱정, 우울, 짜증이 줄어들어서 '이렇게 살아도 괜찮겠다.'라는 생각이 든다고 하였다. 그러나 시간이 촉박할 때 불안한 느낌이 든다고 하였다.

먼저 첫 번째 문제(Agenda)로 불안에 대해 이해하고 이완훈련하는 것으로 설정하였다. 불안에 대한 심리교육과 내담자가 불안할 때 어떤 증상을 보이는지 이야기 나누는 후, 호흡이완훈련을 실시하였다. 다음으로 내담자에게 어떤 것들을 다루고 싶은지 물어보자, 사춘기인 자녀와 관계를 잘 할 수 있도록 준비하고 싶다고 하였다. 이전에는 자녀의 행동을 보고 반항을 한다고 생각했는데, 자녀의 그런 행동에 자신의 행동이 영향을 미친다는 것을 상담을 통해 알게 되었고, 자신이 지혜롭게 자녀를 대하는 것이 필요하다는 것을 알게 되어서 이를 준비하고 싶다고 하였다. 자녀의 행동을 보고 이전에는 '사춘기니까 반항하는구나.'라고 생각했는데, 사춘기에 대해서 정확히 알면 적절한 부모 역할을 준비할 수 있을 것에 대해서 이야기 나누었다. 과제로 자녀와의 관계에서 긍정적, 부정적인 것 모두 DTR로 작성해오기, 호흡이완훈련을 매일 아침과 저녁에 실시하고 표에 체크해오기, 사춘기에 대해서 공부해오기를 제시하였다.

<9회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 화는 1-2, 우울은 1-2, 불안은 시간에 대한 압박이 있을 때 약간 불안한 정도라고 하였다. 과제로 이완훈련을 하면서 긴장이 풀리고 편안함을 느꼈고, 불안할 때 자신이 할 수 있는 무기가 생긴 것 같다고 하였다. 이를 꾸

준히 연습할 것을 강조하였다.

문제(Agenda)로 사춘기에 대해서 정확하게 알기로 설정하였다. 과제로 사춘기에 대해서 어떤 부분을 알아왔는지 이야기를 나누고, 사춘기와 사춘기의 부모의 역할에 대한 심리교육을 하였다. 그 과정에서 내담자는 자녀의 기준이나 상황은 무시하고 자신의 기준에서 항상 생각했던 것 같다고 하였다. 자녀에게 철저한 기준과 규칙을 강조하는 것이 자녀를 위한다고 생각했지만, 사실 자신의 위안 때문인 것 같다고 하며, 자신의 '흑백논리'와 'should' 사고를 강요했던 것 같다고 하였다. 그리고 자녀가 행복하기를 바라는데 최근에는 자녀가 행복하는 것 같다고 하였다. 구체적으로 어떤 내용인지 물어보자, 자녀가 관심 있어 하는 것에 대해 자신이 관심을 가지니 자녀도 즐거워하며 이야기를 하고, 이전에는 자녀가 자신의 이야기를 하지 않았는데 최근에는 학교나 학원에서 있었던 일들도 먼저 말을 한다고 하였다. 회기에 대한 피드백에서는 막연하게 생각하는 것이 아니라 구체적으로 사춘기에 대해 이해하고 준비하는 것이 필요하고, 지금처럼 자녀와의 관계에서 효과적인 방법들을 알아서 트레이닝하는 것을 꾸준히 하여서 단단해져야겠다고 하였다. 과제로는 지금까지 상담을 통해 처음과 비교했을 때 변화된 점과 어떻게 변화되었는지에 대해 작성해오는 것을 제시하였다.

3. 종결 단계(10회기)

<10회기>

기분 점검(Mood Checking)에서 화, 짜증, 우울은 거의 없었고, 재미있게 보냈다고 하였다. 특히 자녀와 이야기해서 같이 운동을 시작하여서 더 재밌

고, 운동하는 자체로 스트레스가 풀리는 것 같다고 하였다.

문제(Agenda)로 상담을 통해 변화된 점과 그 방법에 대해 정리하는 것으로 설정하였다. 내담자가 과제로 작성해온 것을 보고 변화된 점에 대해서 이야기하였다. 먼저 자신의 생각이 틀에 박혀있다는 것('should' 사고)과 그래서 짜증이 많고 화가 나고 조급했던 것을 알게 되었고, 이로 인해 자녀와 다툼이 발생할 수밖에 없었던 것을 알게 되었다고 하였다. 자신의 틀에 박힌 생각과 행동으로 인해 자녀를 힘들게 했고 자녀의 입을 닫게 했다는 것을 알게 되었다고 하였다. 자신의 생각이 바뀌었고, 자녀를 대하는 말투와 방법이 달라지니 자녀의 표정도 바뀌었고 관계에서 갈등이 줄어들었을 뿐만 아니라, 긍정적인 상호작용을 하게 되었다고 하였다. 또한 이전에는 '무조건 시간을 맞춰야 해.'와 같은 생각 등으로 인하여 항상 조급했는데, 조급증이 많이 줄어들고 주위를 둘러보는 여유가 생겼다고 하였다. 자신의 'should' 사고로 인해서 더 긴장하고 불안이 쌓였던 것 같다고 하였다. 최근 운전 중에 길이 막혔던 적이 있는데 그때 스스로에게 '굳이 빨리 가지 않아도 돼.'라고 말하고 한강을 바라보는데 마음이 편안했다고 하였다. 그리고 어떤 상황이든 이해를 받으려고 했는데 그건 어려운 것이며, 상대방에게 먼저 말하는 것이 필요하다는 것과 감정에 공감을 하면서 진정한 대화를 연습해야 한다는 것을 알게 되었다고 하였다. 또한 상담을 통해서 몸에 근육이 배기듯이 자신이 단단해진 것 같다고 하였다. 회기 중 내담자의 변화를 이끌었던 인지적, 행동적 방법들에게 대해서 정리한 후, 상담 이후에도 내담자가 스스로 삶에 적용할 수 있도록 격려했다. 마지막으로 내담자는 앞으로 마음의

운동을 하듯이 상담에서 한 것들을 기억하고 하겠다고 하였다.

■ 논의 및 결론

본 연구는 자녀와의 갈등을 겪는 우울한 30대 여성을 대상으로 인지행동치료를 실시하여 그 효과를 확인하였으며, 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 인지행동치료 실시 후 내담자의 인지적 특성이 변화를 보였는데, 구체적으로 자녀와의 관계에서 분노를 유발하는 사고가 변화하였다. 먼저 회기에서는 자기감찰을 통해서 자신의 생각, 감정, 행동을 감찰하도록 하였는데, 이를 통해 내담자는 분노를 촉발하는 자신의 왜곡된 사고와 자녀에 대해 가지고 있는 기준들을 인식하는 데 효과적이었던 것으로 보인다. 이와 더불어 타인감찰을 통해 자녀의 생각, 감정을 파악하는 연습을 반복하였는데, 이러한 과정이 자녀의 입장에서 자녀가 행동을 하게 된 것을 이해하는 데 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 추측된다. 이는 타인감찰을 통하여 조망수용이 향상되었다는 연구결과에 의해 지지된다(박은, 김정민, 2022). 특히, 자녀와의 갈등 상황에서 내담자가 분노를 폭발적으로 표현하기 전후의 상황을 CBT 모델로 구체적으로 파악하여 자기 및 타인감찰을 하도록 한 것은 자신의 감정과 행동이 자녀의 행동에 미치는 영향과 자녀와의 부적응적인 상호작용 패턴을 인식하도록 하는 데 효과적이었을 것으로 판단된다. 이러한 과정에서 연구자는 소크라테스식 질문을 사용하였는데, 이는 내담자가 자신의 왜곡을 인식하고 적응적으로 수정하는데

효과적이었던 것으로 생각된다. 이는 인지행동치료의 소크라테스식 질문이 인지적 왜곡을 수정하는 데 효과적이었다는 선행연구들에 근거한다(박은, 김정민, 2022; Wright et al., 2009). 한편, 회기 중에 내담자가 다른 사람과 있을 때와 시간이 촉박할 때 불안을 느끼는 것을 호소하여 이를 다루었는데, 이러한 과정을 통해 내담자는 자신이 'should' 사고를 빈번하게 한다는 것을 인식하게 되었다. 또한 이러한 'should' 사고로 인해 자녀에게도 극단적인 기준과 기대를 가지고 있다는 것을 인식하였는데, 이러한 과정이 내담자의 인지적 변화를 촉진했을 것으로 보인다.

둘째, 인지행동치료를 통해 자녀와의 관계에서 내담자의 분노 및 우울 수준이 감소하였다. 내담자의 주관적 보고에 따르면 분노는 7-8의 수준에서 0-1의 수준으로, 우울은 7의 수준에서 0-1의 수준으로 감소한 것을 볼 수 있었다. 이는 인지행동치료가 분노와 우울 감소에 효과적이라는 선행 연구들과 맥을 같이 한다(이정은 외, 2016; 한규만, 최영희, 2021). 이러한 변화는 회기에서 자신 및 타인감찰을 통해 자신의 인지적 왜곡을 인식하고 자녀의 입장을 이해하게 된 것, 소크라테스식 질문을 통하여 분노를 일으키는 인지적 왜곡이 적응적으로 수정된 것에 의해 촉진되었을 것으로 보인다. 또한 매회기 기분 점검(Mood Checking)과 자기 및 타인감찰에서 분노 감정을 평정하여 스스로 감정의 강도를 인식하도록 하였는데, 이러한 과정이 자신의 분노 감정을 인식하고 조절하는 것에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 추측된다. 이와 더불어 행동적 개입으로 분노를 다룰 수 있도록 호흡 및 근육이완, 잠시 쉬는 시간 가지기 등에 대한 심리교육을 하고 연습한 것도 분노를 조절하고 그 수준을 낮추

는 데 효과적이었을 것으로 생각된다.

우울 수준이 감소한 것을 살펴보면, 먼저는 회기 초반에 BDI 점수가 높음에도 내담자는 자신의 우울을 인식하지 못하였는데, 심리교육을 통해 자신의 우울과 우울 수준을 낮추기 위한 방법들을 알고 실행으로 옮긴 것들이 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 판단된다. 또한 내담자는 자녀와의 갈등이 있을 때 '나를 열심히 자녀를 키우며 살았는데, 상황이 더 최악이 되는 것 같고 이렇게 살면 재미가 없을 것 같다.'라는 사고를 보고하여 자녀와의 갈등이 우울을 유발하는 사고로 이어진다는 것을 파악할 수 있었다. 이에 내담자의 분노 수준이 낮아지고 분노를 스스로 조절할 수 있게 된 것과 자녀와의 관계에서 효과적인 상호작용 방법을 알고 서로 긍정적으로 상호작용을 하게 된 것이 내담자의 우울을 감소시키는 역할을 한 것으로 생각된다.

셋째, 인지행동치료 실시 후 내담자의 행동적 특성은 변화를 보였으며, 부모-자녀 간의 상호작용이 긍정적으로 변화하였다. 구체적으로, 자녀에게 분노를 폭발적으로 표현하는 것에서 자녀를 이해하고 서로의 감정을 표현하는 모습으로 변화하였으며, 갈등의 빈도도 줄어들었음을 관찰할 수 있었다. 이러한 변화는 회기에서 진행한 인지적 개입들과 역할극을 통해 자녀와의 효과적인 상호작용을 연습한 것에 의해 촉진된 것으로 보인다. 구체적으로 회기에서는 CBT 모델로 자녀와의 갈등 상황을 자세히 파악하여 자녀와의 부적응적 상호작용을 인식하도록 한 후, 같은 상황에서 적응적인 상호작용을 할 수 있는 방법을 생각해보고 역할극을 통해서 효과적으로 대화하는 것을 연습하였는데, 이러한 과정들이 실제 생활에서 자녀와의 긍정적인 상호작용을 이끌어낸 것으로 보인다. 이는 인지

행동치료에서 역할극을 활용하는 것이 사회적 기술을 향상시키는 데 효과적이라는 선행연구들과 맥을 같이한다(김지연 외, 2018; 유선미, 김정민, 2018). 이와 함께 인지적 재구성을 통해 자녀와의 관계에서 분노를 야기하는 사고가 수정되고 타인감찰을 통해 자녀의 생각, 감정, 행동을 이해할 수 있도록 한 것이 자녀와의 관계에서 긍정적인 상호작용을 촉진하는 데 효과적이었을 것으로 추측된다.

종합하면, 인지행동치료는 자녀와의 관계에서 모의 분노 및 우울 수준을 감소시키며, 분노 관련 인지적 왜곡을 수정하고, 자녀와의 관계를 긍정적으로 변화시키는 데 효과적인 것으로 나타났다. 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자녀와의 갈등을 겪는 여성을 대상으로 하는 단일 사례연구로 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구대상을 확대하여 그 효과를 반복 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 내담자의 변화를 내담자의 보고와 회기 내용에 대한 분석으로 살펴봤지만, 객관적 측정 도구를 사용하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 측정 도구를 사용하여 그 변화를 살펴봄으로써 설명력을 높일 필요가 있다.

■ 참고문헌

- 김소연, 황지현, 채정호 (2016). 성격의 6요인(HEXACO) 모형에 의한 우울 및 불안장애 환자 성격 특성과 우울 및 불안 증상 간의 관계. *대한불안학회지*, 12(2), 119-125.
- 김수연 (2018). 대학생의 우울과 분노와의 관계에서 역기능적 신념의 매개 효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(9), 1-21.

- 김중술, 한경희, 임지영, 이정흠, 민병배, 문경주 (2005). 다면적 인성검사 II 매뉴얼. 서울: 마음사랑.
- 김지연, 김정민, 조은별 (2018). 아동학대 생존자의 외상 후 성장을 위한 인지행동치료 프로그램의 개발 및 효과. *정서·행동장애연구*, 34(3), 113-134.
- 박영신 (2016). 후기 청소년들의 부모-자녀갈등의 특징과 부모양육행동의 관계. *한국심리학회지: 학교*, 13(2), 247-265.
- 박은, 김정민 (2022). 예비부부의 부부관계전념을 위한 인지행동치료 프로그램의 개발 및 효과. *상담학연구*, 23(5), 229-258.
- 박혜정, 정계숙 (2018). 아버지와 어머니의 분노가 유아의 탄력성에 미치는 영향. *열린유아교육연구*, 23(2), 146-168.
- 서수균, 권석만 (2005). 분노조절 인지행동프로그램을 통한 이중인지대개모델의 검증. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(3), 495-510.
- 서수균, 권석만 (2006). 내담자 집단의 분노와 우울 수준에 따른 분노사고와 비합리적 신념의 특성. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 25(2), 417-427.
- 소영화, 조한익 (2015). 청소년이 지각한 부부갈등, 부모-자녀갈등, 스트레스 및 문제(Agenda)행동의 구조적 관계분석. *아동교육*, 24(2), 229-248.
- 안소영, 채규만 (2015). 비합리적 신념이 이차적 분노사고에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. *인지행동치료*, 15(2), 339-357.
- 유선미, 김정민 (2018). 사회불안장애 청소년을 위한 인지치료과정 강화 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과. *상담학연구*, 19(6), 267-289.
- 이순희 (2021). 부모-자녀 간 의사소통 유형이 중학생의 우울에 미치는 영향에서 내면화된 수치심과 사회적 지지의 매개효과. *학교사회복지*, 53(1), 241-268.
- 이영미, 한재희 (2013). 모가 지각한 부모기대로 인한 부모-자녀 간 갈등극복경험. *상담학연구*, 14(2), 1401-1422.
- 이정은, 신재은, 김명숙, 조문한, 이인재 (2016). 감정노동자의 심리적 스트레스 완화를 위한 인지행동치료 집단 프로그램 개발 및 효과성 평가. *스트레스연구*, 24(1), 35-45.
- 이혜련, 김희화 (2015). 청소년의 심리적 반발심 및 부모-자녀 갈등과 가출충동 간의 관계. *인지발달장애학회지*, 6(1), 49-67.
- 전숙영 (2018). 부모의 과잉기대·간섭과 청소년의 신체화증상: 우울과 공격성의 매개효과. *한국아동심리치료학회지*, 13(1), 55-67.
- 정미현, 이경주 (2020). 양육효능감증진 부모교육 프로그램의 효과검증. *부모교육연구*, 17(3), 19-37.
- 한규만, 최영희 (2021). 우울증의 신경회로 모형과 인지행동치료의 치료 효과: 기능적 뇌 자기공명영상 연구를 중심으로. *인지행동치료*, 21(4), 665-688.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Beck, A. T. (1967). *Depression. Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Carpenter, S., & Halberstadt, A. G. (2000). Mother's reports of events causing anger differ across family relationships. *Social Development*, 9(4), 458-467.
- DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 365-379.
- Kim, K. J., Conger, R. D., Lorenz, F. O., & Elder Jr, G. H. (2001). Parent-adolescent reciprocity in negative affect and its relation to early adult social development. *Developmental Psychology*, 37(6), 775-790.
- Katona, C., Cooper, C., & Robertson, M. (2015). *Psychiatry at a glance* (6th ed). London: Wiley-Blackwell.
- Laursen, B., Coy, K. C., & Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A meta-analysis. *Child Development*, 69(3), 817-832.
- Ostrov, J. M., & Bishop, C. M. (2008). Preschoolers' aggression and parent-child conflict: A multiinformant and multimethod study. *Journal of Experimental Child Psychology*, 99(4), 309-322.
- Smith, T. W. (1994). Concepts and methods in the study of

- anger, hostility, and health. In A. W. Siegman, & T. W. Smith (Eds.). *Anger, hostility, and the heart* (pp.23-42). NJ: Erlbaum.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. *Advances in Personality Assessment*, 2, 161-189.
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2009). 인지행동치료{Learning cognitive-behavior therapy}. (김정민 역). 서울: 학지사(원전은 2006에 출판).

원고접수일: 2022. 12. 02.
수정원고 접수일: 2022. 12. 27.
게재 결정일: 2022. 12. 28.

인지행동치료상담연구Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2022, Vol. 4, No. 1, 17-35

Case Study on Cognitive Behavioral Therapy for Depressed Females Experiencing Conflicts with Children

Park, Eun (Together Psychological Counseling Center)

The purpose of this study is to examine cognitive, emotional and behavioral changes related with the effect of the cognitive behavioral therapy on the reduction of anger and depression of depressed females experiencing conflicts with their children and the relationship with them. This case of the cognitive behavioral therapy was organized by focusing on cognitive restructuring, psycho-education and role play, including self-monitoring and others-monitoring. The subject included depressed females in their 30s, and the counseling was conducted by M Institute in the form of video chats for 60 minutes per a session, for 10 sessions, once a week, from Jan., to Jun., 2020. To verify the therapeutic effect, it examined changes in clients' cognition, anger and depression, behavior and interactions with children, based on the records by sessions including their responses shown in sessions and their subjective reports. The findings are as follows: First, clients found their distorted thoughts invoking anger in the relationship with their children and corrected them into adaptive ones, as they underwent some sessions. Second, the anger and the depress, which clients felt, were decreased after the cognitive behavioral therapy. Third, the positive interactions between clients and their children were increased, after it.

■ *Key words* : Depression, Anger, Conflicts with Children, Cognitive Behavioral Therapy, Cognitive Restructuring, Role Play