# 제4장 불안장애

## 내담자 소개

### 1. 과도한 걱정 (1)[1)]

A. 내담자가 치료 회기에서 최근 있었던 일들에 대해 근심하고 걱정하는 것으로 나타났다.

B. 치료사가 내담자를 쉽게 진정시킬 수 없을 정도로 근심하고 걱정하는 정도가 심했다.

C. 내담자가 자신을 불안하게 만든 핵심 주제들을 접할 수 있었다.

D. 내담자가 최근 있었던 일과 관련해 덜 걱정하고 그러한 불안한 마음에 대해 덜 집착하게 된다고 보고했다.

### 2. 두려움/초조함 (1)

A. 내담자가 매우 강한 초조함을 드러냈고 자신이 느끼는 두려움에 대해 어떤 형태로라도 안심시켜 주기를 바랐다.

B. 내담자의 두려움을 둘러싼 초조함이 극심하다.

C. 치료사가 안심시켜 줘도 내담자의 초조함이 줄어들지 않는다.

D. 내담자의 두려움을 둘러싼 초조함이 더 이상 존재하지 않고, 내담자가 더 이상 안심시켜 달라고 요구하지 않는다.

### 3. 공황/통제 불가능 (1)

A. 내담자가 불안의 원인 때문에 통제 불가능할 정도로 공황상태에 빠지는 증세를 보인다.

B. 부모가 중재를 시도했지만 내담자가 한 번 공황상태에 빠지면 내담자를 진정시킬 수 없었다고 이야기했다.

C. 내담자가 통제할 수 없을 정도로 공황상태에 빠지면 내담자를 진정시키려는 자신과 부모, 치료사의

---

1) 괄호 안의 숫자들은 **아동 심리치료 치료계획서**(*The Child Psychotherapy Treatment Planner*), 제5판(Jongsma, Peterson, McInnis, Bruce 공저, 2014년, Hoboken, NJ : Wiley)에서 동일한 제목을 지닌 관련 장의 치료 중재의 숫자와 연결된다.

노력이 효과가 없었다.

D. 내담자가 침착하고 안심시키는 목소리에 반응했고, 자신의 공황상태를 극복하고 이런 특정한 반응의 원인을 점검할 수 있었다.

E. 내담자의 공황 증상 문제가 해결됐고, 이런 현상이 최근에 발생했다는 보고가 없었다.

**4. 안절부절못함/긴장 (2)**

A. 내담자가 안절부절못하고 긴장한 상태여서 치료 회기 동안 의자에 앉아 있게 하거나 생각 또는 활동을 완료하는 것이 어려웠다.

B. 내담자가 긴장하는 정도가 덜하며, 이제 질문에 대해 주의집중하는 반응을 보일 수 있다.

C. 내담자가 좀 더 편안해졌고 불안감을 초래했던 문제를 다룰 때조차도 치료 시간 동안 집중할 수 있게 됐다.

**5. 자율신경 과잉활동성 증상 (3)**

A. 내담자가 매우 불안해하면서 빈맥과 호흡곤란을 경험하는 것으로 나타났다.

B. 불안감 때문에 내담자에게 어지러움증과 설사가 생겼으며, 이를 일으키는 모든 신체적 가능성이 의학적으로 배제되었다.

C. 내담자가 입이 마르고 자주 어지럽다고 불평했다.

D. 내담자가 불안감을 초래하는 원인에 대해 이야기하기 시작한 이후 빈맥 또는 호흡곤란을 경험하지 않았다고 지적했다.

**6. 몸에 집중된 불만/신체적 불만 (3)**

A. 내담자가 무수한 신체적 불만들을 늘어놓고, 자신의 몸에서 일어나는 일에 집중한다.

B. 몸에 관련된 관심사들이 치료 회기 전체를 차지했고, 이로부터 내담자의 관심을 돌리는 것이 어려웠다.

C. 어머니가 자신의 건강에 관심을 기울이고 있고, 어머니가 얼마나 자신을 잘 돌보아 주는지에 관해서 내담자가 이야기했다.

D. 내담자가 신체적 불만에 관해 안심해도 된다는 것을 받아들였고, 자신이 경험하는 다른 불안에 대해 이야기하는 것으로 넘어갔다.

E. 내담자가 몸에 초점을 맞추는 것에서 벗어나 다른 고민거리들에 대해 탐구하기 시작했다.

**7. 과잉 각성 (4)**

A. 내담자가 긴장하고 초조한 모습을 나타냈다.

B. 내담자의 긴장 및 불안의 정도가 너무 높아서 아무것에도 집중할 수 없고 예민했다.

C. 내담자가 불안, 걱정으로 수면장애를 겪고 있다고 말했다.

D. 내담자의 불안이 줄어들었고, 상당한 정도로 안정감을 찾았다.

**8. 특정 공포증 (5)**

A. 내담자가 특정 자극 상황에 노출되면 매우 한정적인 범위에서만 자기통제를 할 수 있는 것으로 보였다.

B. 내담자가 공포증에 대한 불안감이 점점 증가해 이제는 일상생활과 가족의 생활까지 방해한다고 보고했다.

C. 내담자가 왜 공포증에 대한 불안감이 자신의 일상생활을 지배하게 됐는지 전혀 모르겠다고 말했다.
D. 내담자가 공포증에 대한 두려움에 직면하기 시작하자 일상생활에서 제어하는 능력이 계속해서 증가했다.

**9. 부모가 불안감을 초래함 (6)**

A. 내담자가 부모의 끊임없는 다툼 때문에 걱정되고 불안하다고 불평을 토로했다.
B. 부모가 오늘날 존재하는 위험 요소로부터 내담자를 보호하기 위해 내담자의 자유와 신체적 활동 시간을 제한한다고 보고했다.
C. 부모가 과도하게 죄책감 및 유기 위협을 사용한 것이 내담자에게 걱정과 불안을 초래한 것으로 관찰됐다.
D. 부모가 부부 싸움을 멈췄기 때문에 이제 덜 불안하다고 내담자가 지적했다.
E. 부모가 내담자에 대한 제한과 통제 수준을 낮춘 결과 내담자의 걱정 및 불안 정도가 줄어들었다.

## 중재 실행

**1. 신뢰 형성하기/불안감 표현하기 (1)[2)]**

A. 무조건적 긍정적 배려를 사용해 초기 신뢰감을 형성했다.
B. 신뢰하는 관계의 근간을 형성하기 위해 따뜻한 수용과 적극적 경청 기법을 활용했다.
C. 내담자가 신뢰감에 기반한 관계를 형성하고 자신의 생각과 느낌을 표현하기 시작한 것에 대해 강화를 해 주었다.
D. 적극적 경청, 따뜻한 수용, 무조건적 긍정적 배려를 했음에도 불구하고 내담자가 신뢰감 형성 및 자신의 생각 및 감정 공유를 망설인다.

**2. 불안 증상의 본질을 평가하기 (2)**

A. 내담자에게 불안 증상 · 공포 · 회피의 빈도, 정도, 지속기간과 내력을 물었다.
B. 아동을 위한 불안장애 면담 스케줄—부모용(The Anxiety Disorders Interview Schedule for Children—Parent Version) 또는 아동용(Child Version)(Silverman & Albano)을 사용해 내담자의 불안 증상을 평가했다.
C. 내담자의 불안 증상 정도의 측정을 돕기 위해 **청소년 심리치료 과제계획서**, 제2판(Jongsma, Peterson, & McInnis)에 나오는 '불안감을 확인하고 없애기(Finding and Losing Your Anxiety)'를 이용했다.
D. 내담자의 불안 증상 평가 결과 내담자의 증상이 극심하고 생활을 심각하게 방해하고 있는 것으로 나타났다.
E. 내담자의 불안 증상 평가 결과 이러한 증상들이 중간 정도이며 종종 일상생활을 방해하는 것으로 나타났다.
F. 내담자의 불안 증상 평가 결과 이러한 증상들이 경미하고 일상생활을 거의 방해하지 않는 것으로 나타

2) 괄호 안의 숫자들은 **아동 심리치료 치료계획서**(*The Child Psychotherapy Treatment Planner*), 제5판(Jongsma, Peterson, McInnis, Bruce 공저, 2014년, Hoboken, NJ : Wiley)에서 동일한 제목을 지닌 관련 장의 치료 중재의 숫자와 연결된다.

났다.

G. 내담자의 불안 증상 평가 결과를 내담자에게 알려 주었다.

**3. 내담자 보고 측정 시행 (3)**

A. 내담자의 불안 반응의 깊이와 범위를 더 자세히 점검하기 위해 내담자/부모 보고 측정을 사용했다.

B. 부모 보고서는 내담자의 불안 반응의 깊이와 폭을 심층적으로 평가하는 데 사용되었다.

C. 개정된 아동들의 분명한 불안 척도(Revised Children's Manifest Anxiety Scale)(Reynolds & Richmond)는 내담자의 불안 반응의 깊이와 폭을 평가하는 데에 사용되었다.

D. 아동 행동 체크리스트(Ollendick)는 내담자의 불안 반응의 깊이와 폭을 평가하기 위해 사용되었다.

E. 내담자 보고 측정 결과 내담자의 불안이 극심하고 일상생활을 심각하게 방해하는 것으로 나타났다.

F. 내담자 보고 측정 결과 내담자의 불안이 중간 정도이고 종종 일상생활을 방해하는 것으로 드러났다.

G. 내담자가 내담자 보고 측정을 거부했고, 이 때문에 치료의 초점이 바뀌었다.

**4. 통찰력 수준의 평가 (4)**

A. 내담자는 보이는 문제들을 향한 통찰 수준으로 평가되었다.

B. 내담자는 보이는 문제들에 관하여 그의 통찰의 동조적인 본성 대 이질적인 본성에 따라 평가되었다.

C. 내담자는 행동과 증상에서 문제가 되는 본성에 대한 좋은 통찰을 하도록 보여 주었다.

D. 내담자가 다른 사람들의 우려에 동의하는 것이 목격되어 변화에 힘쓰도록 동기유발되었다.

E. 내담자는 묘사된 문제에 대해 양면성이 있음이 드러났고 그 문제들을 우려사항으로 보는 것을 꺼렸다.

F. 내담자는 문제 영역의 인식에 관해 저항적인 것으로 나타났고, 걱정하지 않았으며, 변화에 대한 동기가 없었다.

**5. 관련 장애의 평가 (5)**

A. 내담자는 연구 기반의 관련 장애들의 증거에 의해 평가되었다.

B. 내담자는 자살에 대한 취약성 수준으로 평가되었다.

C. 내담자는 동반장애를 가진 것으로 확인되었고, 치료는 이를 처리할 수 있도록 조정되었다.

D. 내담자는 또 다른 관련 장애가 있는지 평가되었지만 아무것도 발견되지 않았다.

**6. 문화적으로 혼란스러운 문제에 대한 평가 (6)**

A. 내담자는 그의 임상 행동을 더 잘 이해하도록 도울 수 있는 나이 관련 쟁점으로 평가되었다.

B. 내담자는 그의 임상 행동을 더 잘 이해하도록 도울 수 있는 성별 관련 쟁점으로 평가되었다.

C. 내담자는 그의 임상 행동을 더 잘 이해하도록 도울 수 있는 문화의 증후군, 고통의 문화적 관용구, 혹은 문화적으로 감지된 사건으로 평가되었다.

D. 다른 요인들이 내담자의 현재 정의된 '문제 행동'에 기여할 것이라고 확인되었고 이 요인들은 그의 치료에 반영되었다.

E. 내담자의 현재 정의된 '문제 행동'을 설명할 수 있는 문화적 기반 요인들은 조사되었지만 중대한 요인은 발견되지 않았다.

**7. 장애의 심각성 평가 (7)**

A. 내담자의 장애의 심각성은 보호의 적절한 정도를 결정하기 위해서 판단되었다.
B. 내담자는 사회적 · 관계적 · 교육적인 노력에서의 손상 정도로 평가되었다.
C. 내담자는 그의 장애가 자신의 기능에 가볍거나 중간 정도의 영향을 끼친다는 것을 알았다.
D. 내담자는 그의 장애가 자신의 기능에 심각하거나 더 심각한 영향을 끼친다는 것을 알았다.
E. 내담자의 치료의 효율성과 적절성, 그리고 장애의 심각성은 꾸준히 평가되었다.

**8. 병원의 돌봄 평가 (8)**

A. 병원의 돌봄과 관심으로 내담자의 집, 학교, 지역사회가 평가되었다.
B. 내담자의 다양한 환경은 아동의 욕구에 지속적인 무관심, 돌보는 사람의 잦은 변화, 안정적 애착의 제한된 기회, 가혹한 훈육 혹은 다른 심각한 부적절한 돌봄이 있었는지 평가되었다.
C. 병원의 돌봄이 확인되었고 치료계획에 이러한 우려를 관리하고 바로잡는 것과 아동을 보호하는 전략이 포함되었다.
D. 어떠한 병원의 돌봄도 확인되지 않았고, 이것은 내담자와 돌보는 사람에게 반영되었다.

**9. 약물치료를 위한 검사 의뢰 (9)**

A. 내담자는 의사를 찾아가 불안 증상 통제에 도움이 될 만한 향정신성 약물치료를 받을 것을 권유받았다.
B. 내담자가 약물치료를 받는 것에 동의했고 검사에 응했다.
C. 내담자가 향정신성 약물치료를 위해 의사와 만나는 것을 거부했으나 검사를 받을 수 있을 때 이행하라는 조언을 받았다.

**10. 약물치료 순응도/효과성 모니터링하기 (10)**

A. 약물치료 순응도와 효과성 문제를 부모와 내담자에게 제시했다.
B. 내담자가 약물 복용 거부반응을 나타냈고, 이를 다루었다.
C. 내담자의 약물치료 순응도와 효과성에 관한 정보자료가 담당 의사에게 전달됐다.
D. 내담자가 충실히 약물 복용에 순응한 것을 언어로 강화했다.
E. 내담자가 향정신성 약물 사용이 불안감 감소에 효과가 있다고 보고했다.

**11. 불안 주기에 관해서 논의하기 (11)**

A. 내담자에게 근거 없는 공포와 회피의 주기가 두려움의 대상이나 상황에 대한 긍정적 · 교정적 체험을 배제시켜 불안함과 공포가 유지됨을 알려 주었다.
B. 내담자는 불안의 심리적 · 인지적 · 감정적 · 행동적 요소의 상호작용에 대해 배웠다.
C. 내담자에게 긍정적 · 교정적 경험을 하며 치료에 임하면 불안 주기를 깨뜨릴 수 있음을 가르쳐 주었다.
D. 내담자의 근거 없는 공포와 회피의 불안 주기에 대한 이해도가 높아진 것에 대해 내담자를 강화해 주었다.
E. 내담자가 불안에 대해 제대로 이해하지 못했고, 이 분야에 대해 교정적 다시 챙겨주기를 제공해 주었다.

**12. 치료 표적을 논의하기 (12)**

A. 내담자가 걱정을 효과적으로 관리하는 것을 돕도록 걱정, 불안 증상, 회피 등을 어떻게 표적 치료할

것인지에 대해 논의했다.

B. 불필요한 회피와 과잉 각성의 감소가 치료 표적으로 강조되었다.

C. 내담자가 치료 표적에 대해 명확하게 이해한 것으로 드러났고 이런 면에 대해 긍정적인 다시 챙겨주기를 제공했다.

D. 내담자가 치료 표적을 이해하는 데 어려움을 겪었고, 이에 대한 구체적인 사례를 내담자에게 제공했다.

**13. 불안에 관한 독서 지시하기 (13)**

A. 부모에게 불안에 관한 서적 또는 치료 설명서 중 심리교육 관련 장들을 읽도록 지시했다.

B. 내담자와 부모는 **대처 C. A. T. 워크북**(*The Coping C. A. T. Workbook*)(Kendall & Hedtke)의 심리교육 관련 절을 읽도록 할당받았다.

C. 부모에게 **불안하고 걱정 많은 아이, 어떻게 도와줄까?**(*Helping Your Anxious Child*)(Rapee, Spence, Cobham, & Wignall)에 나오는 정보자료를 읽도록 지시했다.

D. 부모가 불안에 관한 정보자료를 읽었고, 책에 나온 요점을 검토했다.

E. 부모가 불안에 관한 독서 과제를 수행하지 않았고, 독서를 하도록 다시 지시했다.

**14. 긴장 이완 기법 가르치기 (14)**

A. 내담자에게 긴장 이완 기법을 가르쳤다.

B. 내담자에게 점진적 근육 이완, 유도된 심상, 느린 횡격막 호흡을 가르쳤다.

C. 내담자에게 긴장 이완과 긴장을 더 잘 구별하는 법을 가르쳤다.

D. 내담자에게 긴장 이완 기법을 일상생활에 적용하는 법을 가르쳤다.

E. 내담자에게 긴장 이완 기법의 사용에 대한 되짚어 주기(feedback)를 제공했다.

**15. 긴장 이완에 관한 연습 과제 내주기 (15)**

A. 내담자에게 매일 집에서 긴장 이완 연습을 하도록 과제를 내주었다.

B. 내담자는 **아동 심리치료 과제계획서**(Jongsma, Peterson, & McInnis)의 '깊게 숨쉬기 연습(Deep Breathing Exercise)'을 과제로 할당받았다.

C. 내담자가 규칙적으로 긴장 이완 연습을 했고, 이런 연습이 갖는 유용한 이점을 검토했다.

D. 내담자가 규칙적으로 긴장 이완 연습을 하지 않았고, 이 분야에 대해 교정적 다시 챙겨주기를 내담자에게 제공했다.

E. 내담자가 몇 가지 긴장 이완 연습을 하긴 했으나 별로 도움이 되지 않았다. 내담자가 이런 연습들을 더 유용하게 수정해 활용할 방법을 생각해 내도록 도움을 주었다.

**16. 긴장 이완 및 긴장 진정 기법에 관한 독서 할당하기 (16)**

A. 부모에게 관련 서적들과 치료 설명서에 나오는 점진적 근육 이완 및 다른 긴장 진정 기법들에 관해 읽도록 지시했다.

B. 부모에게 **점진적 긴장 이완 훈련의 새로운 방향**(*New Directions in Progressive Relaxation Training*)(Bernstein, Borkovec, & Hazlett-Stevens)에 나오는 근육 이완법과 다른 긴장 진정 기법에 대해 읽도록 지시했다.

C. 내담자와 부모는 **아동을 위한 긴장 이완과 스트레스 감소 워크북**(*The Relaxation and Stress Reduction*

*Workbook for Kids*)(Shapiro & Sprague)의 일부분을 읽도록 할당받았다.

D. 내담자와 부모는 대처 C. A. T. 시리즈(*The Coping C. A. T. Series*)(WorkbookPublishing.com)의 일부분을 읽도록 할당받았다.

E. 부모가 점진적 근육 이완에 관한 독서 과제를 수행했고 책에 나오는 요점을 검토했다.

F. 부모가 점진적 근육 이완에 관한 독서 과제를 수행하지 않았고 이를 수행하도록 다시 지시했다.

**17. 생체송환 기법 사용하기 (17)**

A. 내담자의 긴장 이완 기법 습득의 성공을 촉진하기 위해 생체송환 기법을 사용했다.

B. 내담자에게 긴장 이완 기법 훈련에 따른 생리학적 반응에 일관성 있는 되짚어 주기를 제공했다.

C. 생체송환 훈련을 통한 긴장 이완 기법의 향상에 대해 내담자를 강화했다.

D. 내담자가 생체송환 훈련을 통해서도 학습기량이 향상되지 않으므로 치료교육을 제공했다.

**18. 추정오차 논하기 (18)**

A. 오늘 치료 회기에서 비현실적인 걱정이 대체로 위험 발생 확률을 지나치게 높게 평가하는 예들에 대해 논의했다.

B. 비현실적인 걱정이 종종 내담자의 현실적인 욕구 관리 능력을 과소평가하게 만든다는 점이 드러났다.

C. 내담자가 자신의 비현실적인 걱정이 어떤 식으로 추정오차와 관련이 있는지 인지하도록 도움을 주었다.

D. 내담자가 비현실적인 걱정과 부적절한 추정을 통찰력 있게 인지한 것을 강화해 주었다.

E. 내담자가 자신의 비현실적인 걱정과 관련된 추정오차를 인식하는 데 어려움을 겪었고, 이 분야에 대한 실질적인 예를 제시해 주었다.

**19. 공포에 대항하기 (19)**

A. 내담자가 부정적인 기대 발생의 실제 확률, 부정적 기대 발생의 실제 결과, 예상 결과를 통제할 능력, 최악의 결과 그리고 이를 수용하는 자신의 능력을 검토하면서 자신의 공포나 걱정에 도전하도록 도움을 주었다.

B. 내담자가 정기적으로 자신의 공포나 걱정을 시험하는 생각을 하는 것을 강화해 주었고, 이 분야에 대해 긍정적 다시 챙겨주기를 제공했다.

C. 내담자가 규칙적으로 자신의 공포와 걱정을 시험하지 않았고, 이를 실시하도록 다시 지시했다.

**20. 걱정을 회피로 보는 통찰력을 기르기 (20)**

A. 내담자의 걱정은 공포 문제를 회피하는 형태의 한 가지이며, 이것이 만성적 긴장을 유발함을 깨닫도록 도움을 주었다.

B. 내담자가 자신의 걱정이 회피와 긴장을 유발함을 통찰력 있게 이해한 것을 강화해 주었다.

C. 내담자가 걱정의 본질이 일종의 회피임을 이해하는 데 어려움을 겪었고 이 분야에 대해 치료적 정보자료를 제공해 주었다.

**21. 왜곡된 사고 인식하기 (21)**

A. 내담자가 왜곡된 (인지) 도식과 불안 반응을 매개하는 관련된 자동적 사고를 인지하는 데 도움을 주었다.

B. 내담자에게 왜곡된 사고가 감정적 반응을 촉진함을 알려 주었다.
C. 내담자가 인지적 신념과 자신의 불안 반응을 매개하는 메시지를 이해했음을 언어로 표현함에 따라 내담자를 강화해 주었다.
D. 내담자가 왜곡된 메시지를 긍정적이고 현실적인 인지로 대체하는 데 도움을 주었다.
E. 내담자가 자신의 왜곡된 사고와 인지를 깨닫지 못했고, 이 분야에 대한 실제적인 예를 내담자에게 제공했다.

**22. 자기 대화 연습시키기 (22)**

A. 내담자에게 두려움을 가져다주는 자기 대화를 인식하고 현실에 근거한 대안 생각하기 연습을 해 볼 수 있도록 내담자에게 숙제를 내주었다.
B. **청소년 심리치료 과제계획서**(Jongsma, Peterson, & McInnis)에 나오는 '불안 측정 도구(Tools for Anxiety)'를 사용해서 내담자가 두려움을 가져다주는 자기 대화를 인지하는 데 도움을 주었다.[3)]
C. 내담자가 두려움을 가져다주는 자기 대화를 현실에 근거한 대안들로 대체한 것을 평가했다.
D. 내담자가 두려움을 가져다주는 자기 대화를 현실에 근거한 대안들로 성공적으로 대체한 것에 대해 강화해 주었다.
E. 내담자가 두려움을 가져다주는 자기 대화를 현실에 근거한 대안들로 대체하지 못한 것에 대해 내담자에게 교정적 다시 챙겨주기를 제공했다.
F. 내담자가 두려움을 가져다주는 자기 대화와 관련된 연습을 완수하지 않았으며, 이를 연습하도록 다시 지시했다.

**23. 사고중지 가르치기 (23)**

A. 내담자에게 정지 표지판을 떠올리며 부정적 사고를 유쾌한 장면으로 대체하는 사고중지 기법을 가르쳤다.
B. **성인 심리치료 과제계획서**(*Adult Psychotherapy Homework Planner*)(Jongsma)에 나오는 '사고중지법의 활용'을 변형해 내담자가 공포와 걱정을 일으키는 사고를 멈추는 법을 익히는 데 도움이 되도록 이를 활용하도록 했다.
C. 내담자의 사고중지 기법 실행을 모니터링했고, 이 도구 사용에 성공한 것을 강화해 주었다.
D. 내담자가 사고중지 기법이 불안을 유발하는 인지에 빠져드는 것을 줄이는 데 도움이 되었다고 보고했다. 이 기법을 계속 사용하도록 내담자를 격려했다.
E. 내담자가 사고중지 기법 사용에 실패했고, 기법을 사용하려는 시도를 검토하고 문제를 해결했다.

**24. 공포의 인지 재구조화에 관한 독서하기 (24)**

A. 부모에게 서적이나 치료 안내서에 나오는 공포 또는 걱정의 인지 재구조화에 관해 읽고 토론하도록 지시했다.
B. **대처 C. A. T. 시리즈**(Workbookpublishing.com)가 부모에게 인지 재구조화에 관해 배우는 것을 돕도록 할당되었다.
C. 부모에게 인지 재구조화를 가르쳐 주는 것을 돕기 위해 **불안하고 걱정 많은 아이, 어떻게 도와줄까?**

3) 역자 주 : 불안 측정 도구가 우리나라에서 제작되어 쓰인 바 있다. 주영숙, 김정휘(1990), **불안검사**, 서울 : 코리안테스팅센타.

(Rapee et al.)를 읽도록 지시했다.

D. 인지 재구조화의 주요 구성 요소에 대해 검토했다.

E. 내담자와 부모가 인지 재구조화에 관한 독서를 하지 않았고 이를 실행하도록 다시 지시했다.

**25. 걱정 시간의 활용 (25)**

A. 내담자는 '걱정 시간'의 사용이 걱정과 환경적인 자극 간의 연관성을 어떻게 제한하는가를 배웠다.

B. 내담자는 걱정 시간과 장소가 시행되는 것을 설정하도록 도움 받았다.

C. 내담자의 걱정 시간의 사용에 대한 경험이 처리되었다.

D. 내담자는 걱정 시간 기술을 시행하지 않았고 그렇게 하도록 재지시받았다.

**26. 걱정 시간까지의 걱정 연기 (26)**

A. 내담자는 동의된 시간과 장소까지 걱정을 인식하고 연기하는 것을 배웠다.

B. 내담자는 사고중지, 이완, 그리고 주의 재지시 하기와 같은 기술들에 대해 배웠다.

C. 내담자는 **청소년 심리치료 과제계획서**(Jongsma, Peterson, & McInnis)의 '걱정 시간(Worrk Time)' 훈련을 할당받았다.

**27. 불안 자극 위계를 작성하기 (27)**

A. 내담자가 걱정하고 있는 두세 가지 영역과 결합해 나타나는 불안감 유발 상황의 위계를 작성하도록 도움을 주었다.

B. 내담자의 불안 원인이 꽤 모호한 상태여서 내담자가 자극 상황 위계를 작성하는 데 어려움을 겪었다. 그러나 내담자가 위계를 완성하도록 도움을 주었다.

C. 내담자가 점진적으로 증가하며 불안을 조성하는 특정 자극 상황 위계를 명확하게 작성하는 데 성공했다. 작성된 위계를 검토했다.

**28. 초기 노출 수준을 정하기 (28)**

A. 불안 유발 상황 위계에서 성공 확률이 높을 것 같은 것으로 초기 노출 수준을 선정했다.

B. 내담자가 초기 노출을 하는 동안 나타날 증상을 관리할 계획을 개발했다.

C. 내담자가 상상을 통해 노출 관련 증상관리 계획을 예행연습하도록 도움을 주었다.

D. 내담자가 증상관리 기법을 유용하게 사용한 것에 대해 긍정적 다시 챙겨주기를 제공했다.

E. 내담자에게 증상관리 기법을 향상시킬 방법을 다시 알려 주었다.

**29. 상상 연습하기 (29)**

A. 내담자에게 불안감을 유발하는 상황을 생생하게 상상하게 하고, 걱정에 따른 불안감이 약해질 때까지 걱정거리를 마음에 담고 있도록 지시했다.

B. 내담자가 불안감이 약해질 때까지 불안을 유발하는 상황에 집중한 것을 지지해 주었다.

C. 내담자가 걱정스러운 장면 대신 현실에 근거한 대안들을 생성해 내는 데 도움을 주었고, 치료 회기 동안 이런 대안들을 다루었다.

**30. 상황 노출에 대한 과제 내주기 (30)**

A. 내담자에게 걱정되는 상황에 스스로를 노출시키고 그 경험을 기록하는 연습을 숙제로 내주었다.

B. 내담자에게 **아동 · 청소년의 공포 및 불안장애**(*Phobic and Anxiety Disorders in Children and Adolescents*)(Ollendick & March)에 나오는 상황 노출 과제를 수행하도록 지시했다.
C. 내담자에게 **청소년 심리치료 과제계획서**(Jongsma, Peterson, & McInnis)에 나오는 '공포에 대한 두려움에 서서히 맞서기(Gradually Facing a Phobic Fear)' 연습을 하도록 지시했다.
D. 내담자가 걱정 노출 기법을 사용한 것을 검토하고 강화했다.
E. 내담자가 걱정 노출 기법을 실행하는 데 어려움을 겪었고, 내담자에게 교정적 다시 챙겨주기를 제공했다.
F. 내담자가 걱정 노출 기법의 사용을 시도하지 않았지만 다시 시도해 보도록 지시했다.

**31. 주요 갈등 목록 작성하기 (31)**

A. 내담자에게 공포나 걱정을 유발하는 주요 갈등을 목록으로 작성하도록 지시했다.
B. 내담자가 작성한 갈등 목록을 해결하기 위해 검토했다.
C. 내담자가 주요 갈등을 해소하는 것을 돕기 위해 문제해결 기술과 자기주장 기법을 사용했다.
D. 내담자의 주요 갈등에서 발생하는 감정 조절장애를 줄이는 것을 돕기 위해 수용 및 인지 재구조화 기법을 사용했다.
E. 내담자가 몇몇 주요 갈등을 해결함으로써 공포와 걱정이 크게 줄어들었음이 보고되었다.
F. 내담자가 문제해결, 자기주장, 수용, 인지 재구조화 기법을 사용함에도 주요 갈등을 겪고 있어 이 부분에 대해 교정적 다시 챙겨주기를 내담자에게 제공했다.

**32. 문제해결 연습시키기 (32)**

A. 내담자에게 집에 가서 현재 문제를 해결하도록 연습 과제를 주었다.
B. 내담자에게 **불안하고 걱정 많은 아이, 어떻게 도와줄까?**(Rapee et al.)에서 설명한 문제를 해결하도록 지시했다.
C. 내담자가 문제해결 연습 과제를 사용한 것에 대해 다시 챙겨주기를 제공했다.

**33. 활동 증가를 격려하기 (33)**

A. 활동 증가를 통해 불안한 생각들을 분산시키는 방식으로 새로운 비회피성 전략을 강화시키도록 내담자를 격려했다.
B. 내담자에게 사회활동 및 학술활동의 참여를 통해 불안한 생각을 분산시킬 것을 권장했다.
C. 내담자에게 자신의 불안한 생각을 분산시키는 것에 사용할 자신만의 잠재적 보상 경험 목록을 사용할 것을 권장했다.
D. 내담자가 불안한 생각을 분산시키는 방법을 사용한 데 대해 강화해 주었다.
E. 내담자가 불안한 생각을 떨쳐 버리기 위해 분산 기법을 규칙적으로 사용하지 않았고 이것을 활용하도록 다시 지시했다.

**34. 부모를 치료에 참여시키기 (34)**

A. 내담자의 부모를 어느 정도 선까지 치료에 참여시킬 것인지 내담자와 논의했다.
B. 부모에게 내담자 치료과정 중 선택활동(selective activities)에 참여할 것을 격려했다.

**35. 인지 행동 집단 치료의 시행 (35)**

A. 집단 치료는 불안한 아동에 대한 인지행동치료(*Cognitive Behavioral Therapy for Anxious Children*) 또는 청소년을 위한 친구들 프로그램(*FRIENDS Program for Youth*)(Barrett et al.)에 의해 지지된 개념에 따라서 시행되었다.

B. 인지 행동 집단 치료는 내담자가 불안의 인지, 행동, 그리고 감정적 요소를 배우기 위해 시행되었다.

C. 인지 행동 집단 치료법은 내담자가 불안에 대처하는 기술을 배우고 시행하며, 몇몇 불안 유발 상황에 대한 새로운 기술을 연습하기 위해 시행되었다.

D. 내담자는 인지 행동 집단 치료에 적극적으로 참여하였고 이것의 이점들이 검토되었다.

E. 내담자는 인지 행동 집단 치료에 적극적으로 참여하지 않았고 그렇게 하도록 상기되었다.

**36. 인지 행동 가족 치료의 시행 (36)**

A. 인지 행동 가족 치료는 불안한 아동에 대한 인지행동치료 또는 청소년을 위한 친구들 프로그램(Barrett et al.)에 의해 지지된 개념에 따라서 시행되었다.

B. 인지 행동 가족 치료는 가족 구성원들이 불안의 인지, 행동, 그리고 감정적 요소를 배우기 위해 시행되었다.

C. 인지 행동 가족 치료는 가족 구성원들이 불안에 대처하는 기술을 배우고 시행하고, 새로운 기술을 시행하고, 부모는 치료의 발전을 촉진하기 위한 육아 기술을 배우도록 시행되었다.

**37. 부모에게 아이들의 불안 관리를 가르치기 (37)**

A. 부모는 아이들의 불안을 관리하기 위한 건설적인 기술을 배웠다.

B. 부모는 용기 있는 행동에 대해 어떻게 대처하고 보상하는지에 대해 배웠다.

C. 부모는 과도한 불평과 다른 무례한 행동들을 공감적으로 무시하는 것에 대해 배웠다.

D. 부모는 그들 자신의 불안을 관리하고 치료 회기에서 배운 행동들을 모델링하는 것에 대해 배웠다.

**38. 가족 불안 관리 회기를 실시하기 (38)**

A. 가족에게 용기 있는 행동을 어떻게 촉발하고 이를 보상하는지 가르쳐 주었다.

B. 가족에게 내담자의 과도한 불평과 다른 회피적 행동에 공감해 주면서도 이를 무시하는 방법을 가르쳐 주었다.

C. 가족에게 자신들의 불안과 치료 회기에서 배운 모델 행동을 관리하는 법을 가르쳐 주었다.

D. 아동을 위한 친구들 프로그램(*FRIENDS Program for Children*)(Barrett, Lowry-Websters, & Turner)에 기반해 가족 불안 관리 회기를 실시했다.

**39. 실수와 재발 구별하기 (39)**

A. 실수와 재발을 구분하는 것에 대해 내담자와 함께 토의했다.

B. 실수는 증상, 공포 또는 회피하고 싶은 충동이 처음으로 한 번 되돌아오는 것과 관련이 있다.

C. 재발은 두렵고 피하고 싶은 행동 패턴으로 돌아가겠다는 결정을 수반한다.

D. 내담자가 실수와 재발 사이의 차이점을 이해했음을 보임에 따라 내담자에게 지지와 격려를 제공했다.

E. 내담자가 실수와 재발 사이의 차이점을 이해하는 데 어려움을 겪었고, 이 점에 대해 교정적 다시 챙겨주기를 제공했다.

**40. 실수 위기 상황 관리 논의하기 (40)**

A. 내담자가 실수가 발생할 수 있는 미래의 상황이나 환경을 인식하는 데 도움을 주었다.
B. 치료 회기 동안 실수가 발생할 수 있는 미래 상황이나 환경을 관리하는 예행연습에 집중했다.
C. 내담자가 실수 관리 기술을 적절히 사용한 것을 강화해 주었다.
D. 내담자가 실수 관리 기술을 잘 사용하지 못함에 따라 다시 지도해 주었다.

**41. 전략의 규칙적 사용 권장하기 (41)**

A. 내담자에게 치료 시간에 배운 전략들(예 : 인지 재구조화, 노출)을 규칙적으로 사용하도록 지시했다.
B. 내담자에게 새로 배운 전략들을 생활에서 최대한 많이 반영하도록 강제했다.
C. 내담자가 대처 전략들을 자신의 생활 및 일과 속에 적용시킨 방법들을 말했고, 이를 강화해 주었다.
D. 내담자에게 새로 배운 전략들을 자신의 일과와 생활 속에 적용시킬 방법들을 찾도록 다시 지도했다.

**42. 대처 카드 만들기 (42)**

A. 내담자에게 특정 대처 전략이 기입된 대처 카드(coping card)를 주었다.
B. 내담자가 자신에게 유용한 대처 전략을 열거할 수 있도록 대처 카드를 만드는 것을 도와주었다.
C. 내담자가 불안을 유발하는 상황으로 어려움을 겪을 경우 자신의 대처 카드를 사용하도록 격려했다.

**43. 인지 행동 가족 치료의 시행 (43)**

A. 인지 행동 가족 치료가 시행되었다.
B. 부모는 아이들의 불안 행동을 관리하고 내담자의 발전을 가능하도록 돕는 기술에 대해 배웠다.
C. 내담자는 불안 관리 기술들을 배웠다.

**44. 아동중심 놀이치료 접근법 사용하기 (44)**

A. 내담자가 불안감을 이겨 내고 해소하는 것을 돕기 위해 아동중심 놀이치료 접근법을 활용했다.
B. 아동중심 놀이치료 시간에 내담자의 감정을 반영, 고찰하고 정당화했다.
C. 치료 시간에 내담자가 불안을 이겨 내는 행동을 활성화하기 위해 내담자의 감정을 도덕적인 판단 없이 (nonjudgmental) 강조해 주는 방식으로 내담자에게 다시 들려줬다.
D. 아동중심 놀이치료 접근법이 내담자가 자각하지 못한 갈등과 주요 불안감의 대부분을 감소, 해소시키는 데 도움이 되었다.
E. 아동중심 놀이치료 접근법을 사용했음에도 내담자가 자각하지 못한 갈등과 주요 불안감의 대부분을 감소하거나 해소시키지 못했다.

**45. 불안한 상황 그리기 (45)**

A. 내담자에게 대체로 자신을 불안하게 만드는 두세 가지 상황을 그림으로 그리도록 지시했다.
B. 내담자가 각 그림을 설명하고 짚어 나가며 불안감을 유발하는 상황을 자세히 말하는 동안 적극적 경청 기법을 사용했다.
C. 각각의 그림에 따라 내담자의 불안감을 다루는 여러 방법을 조사했다.
D. 내담자가 일상생활에서 불안을 유발하는 상황에 처했을 때 각 대처 전략을 사용하려고 노력했고 곤란함이 감소했다고 얘기했다.

E. 내담자가 불안을 유발하는 상황에 처했을 때 대처 기제 사용을 시도하지 않았고, 내담자가 그린 각각의 그림을 상기시키며 그림 속 불안 상황에 대처할 수 있는 여러 방안이 있음을 상기시켜 주었다.

**46. 정신분석학적 놀이치료 실시하기 (46)**

A. 정신분석학적 놀이치료법을 사용해 내담자의 중심 갈등을 밝히고, 점검하고 해소했다.
B. 정신분석학적 놀이치료 회기에서 내담자가 주도권을 갖고 자신이 자각하지 못한 갈등과 핵심 불안감을 조사하도록 허용했다.
C. 정신분석학적 놀이치료에서 나타난 저항 문제를 다루고 해결했다.
D. 내담자의 적극적인 정신분석학적 놀이치료 참여가 내담자가 자각하지 못한 갈등과 핵심 불안을 이겨내고 해소하는 데 도움을 주었다.
E. 정신분석학적 놀이치료를 사용했음에도 내담자가 자신이 자각하지 못한 갈등과 핵심을 이겨 내지 못하고 해결하는 데 실패했다.

**47. 불안에 대한 긍정적 인지 반응 만들기 (47)**

A. 손인형, 모래상자, 펠트보드를 사용해 불안을 일으키는 시나리오를 만들어 보도록 내담자를 격려했다.
B. 내담자가 적극적으로 자신을 불안하게 만드는 다양한 상황을 만들어 내고 설명하도록 지지해 주었다.
C. 내담자가 창안한 각각의 시나리오에 대해 긍정적인 인지 반응을 설정해 그 상황에서 느끼는 내담자의 불안감을 줄이는 데 도움을 주고자 했다.
D. 내담자가 불안감을 유발하는 상황을 처리하는 데 자신을 위해 만든 긍정적 인지 반응을 성공적으로 사용했다.
E. 내담자가 불안에 대한 반응으로 긍정적 인지 메시지를 사용하지 않았고, 이 유용한 치료 기법을 사용할 것을 다시 지시했다.

**48. '나의 집 우리 동네' 놀이하기 (48)**

A. 내담자와 '나의 집 우리 동네' 게임을 했고, 내담자는 아무런 저항 없이 게임에 참여했다.
B. 내담자가 '나의 집 우리 동네' 게임을 하면서 무엇이 자신을 불안하게 만드는지를 깨닫도록 도움을 주었다.
C. 내담자가 '나의 집 우리 동네' 게임을 치료사와 억지로 했으며, 단편적이고 미미한 반응만을 보였다.

**49. 불안 해소를 위해 이야기 기법(narrative approach)[4] 가르치기 (49)**

A. 내담자에게 자신의 불안감에 관한 이야기를 적어 내는 과제를 내주었다.
B. 내담자에게 자신이 만든 불안감에 관한 이야기를 행동으로 표현하도록 지도했다.
C. 내담자가 이야기한 행동 표현을 마친 뒤, 외재화된 불안 이야기를 내담자와 함께 검토했다.
D. 내담자가 이야기에 대해 일상생활에 적용할 수 있는 효과적인 대처 방법을 개발하는 데 도움을 주었다.
E. 내담자가 일상에서의 공포를 감소시키는 전략을 실행할 수 있는 방법을 찾도록 도움을 주었다.
F. 이야기 연습에서 개발하고 실행에 옮긴 전략들이 일상에서 내담자의 공포를 감소시키는 데 도움이 되었다.

---

4) 역자 주 : 양돈규(2003), 심리학용어 사전, 서울 : 학지사에서는 해설적 접근이라고 정의함.

G. 내담자가 일상에서의 공포를 감소시키기 위한 전략들을 사용하지 않았고 이런 전략들을 규칙적으로 적용해야 함을 내담자에게 상기시켰다.

**50. 불안감을 유발하는 상황에 집중하기 (50)**

A. 불안감을 유발하는 상황을 스토리텔링, 그림 그리기, 그림 쳐다보기 등의 기법으로 내담자가 불안감을 유발하는 상황을 표현했고, 내담자가 느끼는 불안감의 수준을 이야기하고 낮추는 것을 돕기 위해 이와 같은 방법을 사용했다.

B. 내담자가 점진적으로 불안을 유발하는 상황들을 더 잘 견디고 자유롭게 자신의 불안에 대해 이야기할 수 있게 됐다.

C. 내담자가 불안을 유발하는 상황에 대한 이야기, 그림 그리기, 그림 쳐다보기를 시도하는 것에 격려와 지지를 했다.

D. 내담자가 불안을 유발하는 상황이 발생해도 이를 견디는 능력이 향상되었다고 말했다. 이런 성공이 갖는 이점을 검토했다.

E. 스토리텔링 기법, 그림 그리기, 불안 유발 상황을 담은 그림 쳐다보기 등을 통해 불안을 유발하는 상황에 집중했음에도 내담자의 불안 정도가 크게 줄어들지 않았다.

**51. 상호 이야기하기 기법 활용하기 (51)**

A. 상호 이야기하기 기법을 사용해 불안을 유발하는 상황에 대해 이야기하도록 내담자를 격려했다.

B. 내담자가 기꺼이 불안에 관한 이야기를 털어놓았고, 이 이야기에 내포된 의미를 파악하기 위해 이야기를 해석했다.

C. 내담자가 동일한 인물과 배경을 사용하면서도 불안을 어떻게 다루고 대처하며 해소하는지를 보여 주는 건전한 방식으로 이야기를 구성했다.

D. 내담자가 상호 이야기하기 기법이 불안감을 다루고 해소하는 것에 유용했다고 언어로 표현했다.

**52. 예상 과제 내주기 (52)**

A. 내담자에게 매일 밤마다 내일 자신을 괴롭게 할 불안 요소가 무엇인지, 그리고 좋은 하루가 되기 위해 꼭 필요한 요소들이 무엇인지를 예상하는 연습을 하도록 지시했다.

B. 불안 예상하기 경험을 내담자와 함께 점검했고, 좋은 하루가 되기 위해 꼭 필요한 요소들을 긍정하고 강화해 주었다.

C. 내담자가 좋은 하루가 되기 위해 필요하다고 제시한 관련 자료를 모아 해결책을 구성했다. 내담자에게 좋은 날들이 발생하는 빈도를 높이기 위해 이 해결책을 실행하도록 지시했다.

D. 내담자가 적극적으로 예상 과제를 수용한 결과, 내담자가 자신의 불안을 조절하는 데 성공한 좋은 날의 수가 증가했다.

E. 내담자가 예상 과제를 수행하지 않았고, 이 과제를 규칙적으로 사용하도록 종용했다.