

# 주의력 결핍 과잉 행동 장애(AD/HD)의 바로 알기

AD/HD를 겪고 있는 학생은 하루 하루가 즐겁지만은 않습니다. 그 결과 낮은 자존감, 동기 저하, 스트레스 등이 따라올 수 있습니다. AD/HD에 대한 담당 교사의 관점은 해당 학생들이 다른 아이들과 어떻게 어울리는지에 큰 영향을 끼치고 그로 인해 스스로를 어떻게 받아들이는지에 대해서도 많은 변화를 불러옵니다.

담당 교사가 AD/HD 학생이 겪고 있는 어려움에 대한 바탕을 이해한다면 더욱 큰 관심으로 적절한 교육을 지원할 수 있을 것입니다. 우리가 AD/HD를 어떻게 바라보는지에 대한 "바로알기"는 교사와 학생 모두에게 훌륭한 성과를 나타낼 수 있습니다.

## AD/HD에 대한 관점, 오해에서 이해로

오해	이해
짜증	힘듦, 불편함에 대한 인내심이 적음
하기 싫어함	할 수가 없음
게으름, 동기가 없음	실패하는 것이 힘들고 무기력하며 어디서 어떻게 시작해야할지를 모름
관심 받고 싶어함	접촉, 도움, 안심이 필요함
부적절한 행동	깨닫지 못함
노력하지 않음	시작하기, 집중 유지가 어렵고 쉽게 혼란이 옵니다
신경쓰지 않음	감정 표현이 안되고 이해하지 못함
가만히 앉아 있지 못함	자극을 크게 받음
고집을 부림	이해하지 못함, 불편함, 부끄러움, 두려움
나를 화나게 하려고 함	기억하지 못함
으시댐	판단력이 낮음, 과잉보상 심리, 다른 사람이 어떻게 생각하는지 알지 못함

## 왜 AD/HD아동과의 활동이 어려운 걸까요?

AD/HD 아동과 함께 하는 교사와 부모가 겪는 가장 어려운 점은 행동으로 해당 아동을 판단하지 않는 것 배우는 부분입니다. AD/HD 아동들은 교실에서 의도적으로 방해하거나 말썽을 부리는 것이 아닙니다. 안타깝게도 그 아이들의 장애 증상이 눈에 띄는 것이라, 그런 행동이 장애의 상태에서 비롯되는 것인지 의도에서 나오는지 아니라는 것을 종종 잊어버리게 됩니다. 걷지 않고 휠체어에 앉아있는 아이를 걷지 않는다고 혼내지 않는 것과 마찬가지로입니다. AD/HD 아동들을 대할 때는 생각을 변화시켜야 합니다. 해당 학생들이 가지고 있는 근본적 문제에 대한 지원과 계획을 정확히 알고 시행한다면 아이들의 학습 성과도 향상될 뿐만 아니라 문제적 행동 또한 줄어드는 양상을 보일 것입니다.

긍정적 변화를 기대하고 학생과의 관계를 변화시키기 위해 교사로서 AD/HD에 대해 바로 아는 것이 아주 중요합니다.

- 행동을 제지하는 것이 아닌 문제를 방지하고 부적절한 선택을 최소화합니다.
- 행동을 수정하는 것이 아닌 예를 보이고 시각적인 신호를 줍니다.
- 학생을 바꾸는 것이 아닌 주변 환경과 교육 방법을 변화시킵니다.

## AD/HD란 무엇일까요?

AD/HD는 신경생물학적 상태로써 나이에 걸맞지 않은 주의력 결핍, 과잉행동, 충동성이 여러가지 관련된 문제와 함께 나타나는 상태를 말합니다.

AD/HD의 전형적인 특징은 다음과 같은 일들을 수행할 때 요구되는 뇌의 고난이도 기능이 어렵다는 것입니다.

- 조심성 부족, 꾸준한 노력, 지속적이고 적절한 속도로 정보 처리하기.
- 집중 상태 유지하기.
- 정리하고 일을 우선순위 나누기.
- 계획하고 예상하기.
- 자기 평가, 행동 자제하기.
- 사소한 것들을 기억하고 단기 기억 사용하기.
- 중요한 것과 중요하지 않는 내용 구분하기.
- 한가지 단순한 논지 설명하기 .
- 하고싶은 것 참기.
- 행동 억제.
- 짜증과 감정을 조절하기.
- 정보와 스스로의 행위를 평가하기.

AD/HD의 증상은 아동마다 다르며 한가지 방법이 모두에게 적용되지 않는다는 것을 기억하십시오.

## AD/HD에 대한 사실

- 여러가지 포괄적인 증상을 의미한다: 과도한 집중력 결핍, 과잉 행동과 충동적 반응.
- 뇌의 신경생물학적 차이점 때문인 것으로 보인다.
- 명확한 단일 원인은 없으며 여러가지 기제에 의한 것으로 보인다.
- 유전적 요인이 있다 (80%가 유전됨).
- 8에서 12퍼센트의 아이들에게서 발병한다.
- 여아보다 남아들에게서 흔하게 발병한다. 여아들은 주로 무관심한 행동 증세를 보이기 때문에 알아채지 못하는 경우가 많다.

### 주목해야할 증상

AD/HD 아이들은 주의력 결핍, 행동 과잉, 충동적이거나 이 모든 증상을 보이기도 합니다.

#### 주의력 결핍

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 부주의한 실수</li> <li>• 지속적 주의 집중 어려움</li> <li>• 경청이 어려움</li> <li>• 임무와 과제를 완수하지 못함</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 체계적이지 못하다</li> <li>• 지속적인 정신적 노력이 힘들다</li> <li>• 물건을 잃어버린다</li> <li>• 쉽게 산만해지고 잊어버린다</li> </ul> |
|--|--|

#### 과잉 행동/충동성

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 가만히 있지 못한다</li> <li>• 자리를 뜬다</li> <li>• 뛰고 기어오른다</li> <li>• 조용히 놀지 못한다</li> <li>• "항상 움직임"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과하게 이야기한다</li> <li>• 불쑥 대답한다</li> <li>• 기다리지 못한다</li> <li>• 방해하고 침범한다</li> </ul> |
|--|---|

주의력 결핍, 과잉행동, 충동성은 다음과 같은 사회적 정서적 어려움을 야기할 수 있습니다:

- 학생으로서 자신감이 낮아짐.
- 단체활동 수행이 어려움.
- 사회적 질서를 이해하지 못함.
- 감정을 과하게 표현함.
- 분노 조절이 어려움

## AD/HD아동을 돕기 위한 중요 포인트

AD/HD 아동을 돕는 것에 있어 중요한 점은 가족과 학교가 이 장애를 완전히 이해하고 아는 것입니다. 다음의 원칙을 꼭 지켜야 합니다.

- 아이가 아닌 행동 자체를 문제로 인식해야 합니다.
- 에너지를 발산할 수 있게 해야 합니다 (활동을 추천).
- 아이가 성취할 수 있게 하고 칭찬을 해줍니다.
- 꾸준히 합니다.
- 자기주장력을 길러줍니다.
- 체계와 규칙을 세워줍니다 - 예측가능한 규칙적인 일, 목록, 알림장, 반복, 분명한 기대.

AD/HD를 겪고 있어도 노력하는 방법을 배우면 목표를 성취할 수 있습니다.

## 교육전략

### 행동을 관찰하라.

근본적 문제는 다음과 같을 수 있습니다:

- 이해하기 혹은 단어 인지 능력
- 작업 기억력
- 처리 능력

- 기대를 인지하는 능력
- 충동성
- 체계화 능력
- 세세한 내용의 누락

지원 방법은 근본적 문제에 따라 달라집니다.

### 에너지를 발산할 수 있는 배출구 마련하기

- 학생의 행동을 배움에 접목한다.
- 칠판 등에 학생 정보를 붙여둔다.
- 학생에 대한 안내문을 지니고 있는다.
- 수업에 대해서 수업 파트너와 이야기하는 짧은 토론 시간을 가진다.
- 교육 활동으로써 적극적인 반응을 보여준다. 예를 들어 다른 학생과 이야기하거나 일어서서 규칙을 설명하거나 다른 교구를 이용하기 위해 교실 내 다른 곳으로 이동할 수 있다.
- 수업 중 휴식이 필요할 때 학생이 표현할 수 있는 규칙을 만든다. "5분 휴식이 필요합니다"와 같은 메모를 사무실이나 도서관에 보낼 계획을 미리 만들어라.
- 완전한 휴식을 짧게 자주 취하도록 한다.

## 올바른 교육을 위한 단계 마련

- **새로운 내용을 이전의 내용과 연결한다.** 새로운 내용을 배울 때 잠깐 멈추고서 학생에게 현재의 내용이 이전의 교재 혹은 개인적인 경험과 어떻게 연결되는지 묻는다.
- **과제를 조금씩 분할한다.** 과제를 작게 “쪼개어” 해결하기 쉬운 조각들로 나누면 학생이 중요한 내용에 집중하도록 돕게 된다. 예를 들어, 수학 문제를 풀 때 계산하기 전에 학생에게 +, - 같은 기호에 먼저 형광 표시를 하게 하는 것과 같다.
- **시간 제한을 두고 학생의 수행 과정을 관찰한다.** 학생이 필기를 최소 5분간 하도록 하되 10분은 넘지 않도록 한다. 산만하게 공부하는 학생에게 시간 제한을 주어 관찰한다; 끝내지 못하였어도 그만하게 하거나 다른 것을 하도록 한다.
- **다음 과제를 준비하도록 사인을 준다.** 다른 과제를 할 때가 되고 주의를 다른 것으로 돌려야 할 때가 되면 미리 학생들에게 사인을 준다. 예를 들면 이렇게 말 한다. “5분 후에 사회책은 넣어 놓고 수학책을 꺼내세요.” 학생들이 참고하도록 시간표를 게시판에 붙여 둔다.
- **기억력 전략을 활용하라.** 정보 처리 능력을 심도있게 강화하기 위해 이미지와 상세한 설명을 이용한다. 중요한 내용에 심상을 붙여 이해하기, 그것이 중요한 이유에 대해 설명하기, 그 내용을 이 전에 알던 지식이나 흥미있는 분야와 연결 해보기 등이 기억력 전략의 예이다.
- **학생에게 우선 순위 나누는 법을 가르친다.** 학생이 집중 가능 할 때 과제 중 가장 어려운 부분을 완수하도록 하고 잠시 쉬도록 한 후 다시 시작한다.

## 참고 자료

알버타 학습(Alberta Learning). (2006). *알버타 학습. (2006). 성공에 집중하기: AD/HD 학생 교육하기.* 알버타 학습. 2013년 2월 12일 발췌, [education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf](http://education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf)

CHADD 라이브 | 홈 페이지. (날짜미상). *CHADD 홈페이지.* 2013년 2월 13일 발췌, <http://www.chadd.org>

ADHD 교육 홈페이지. (날짜미상). *ADHD 교육.* 2013년 2월 13일 발췌, <http://www.teachadhd.ca/Pages/default.aspx>

LearningLinks 자원 센터. (날짜미상). *LearningLinks 자원 센터.* 2013년 2월 12일 발췌, <http://www.learninglinkslibrary.ca>