

# 내 아이의 마음건강 지키기

## (ADHD- 주의력결핍 과잉행동장애에 관하여)

### 1) ADHD란?

주의력결핍 과잉행동장애(attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)는 주의력 결핍형, 과잉행동 충동형, 혼합형으로 나누며 초기 아동기에 나타나며 만성적인 특징을 지닌다. 일반적으로 학습 장애나 다른 발달상의 장애를 동반하는 경우가 있다. 남아가 여아에 비해 3-4배로 많으며, 학업수행이나 사회적 기능에 어려움을 겪을 수 있다.

### 2) ADHD 원인

ADHD는 상당한 유전적, 신경학적, 사회심리적인 연관성을 지니는 혼합적인 행동 장애이며, 정확한 원인은 없고, 가족력이 있는 경우 ADHD를 진단 받을 확률이 크게 높아지며, 여러 유전자와 신경전달물질(도파민과 세로토닌 등)의 상호작용에 의해 발생한다고 추측한다.

ADHD진단방법으로 미국 정신의학회에서 정한 정신장애의 진단 및 통계편람(Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders-fifth edition, DSM-5)기준이 가장 일반적으로 쓰인다.

### 3) ADHD 학생들의 특성

ADHD를 가진 학생은 학습 의욕이 없어 보이고 집중을 하지 못하여 시간 안에 과제를 끝내지 못하는 경우가 많다. 물건을 잘 잃어버리기도 하고, 가만히 있지 못하고 계속 움직이기도 하며, 거친 행동과 과한행동을 하기도 한다. 특히, 교실에서는 교사가 있어도 위험한 행동을 하고, 수업 중 관계 없는 말을 자주 하기도 한다. 교사의 지시를 따르지 않는 경우도 있으며, 거짓말을 하는 경우도 있다.

#### ※ ADHD 학생이 겪는 어려움

- ☑ 학업수행도가 낮거나 일정하지 않다.
- ☑ 부주의로 인해 기술을 익히는 데 오래 걸린다.
- ☑ 시간 관리나 정리정돈을 잘 하지 못한다.
- ☑ 또래들이 싫어하는 행동(심한 장난, 떠들기, 불평하기)을 하고 사소한 일로 다툼이 잦다.
- ☑ 원만한 친구로 인정받지 못하고 따돌림을 당하거나 무시를 당한다.
- ☑ 학교폭력 가해자나 피해자가 될 수 있는 가능성이 높다.
- ☑ 지시를 잘 듣지 않고, 들어도 잘 이해하지 못한다.
- ☑ 반복되는 싫은 지시에 반항하는 등 부정적 상호작용이 일어난다.
- ☑ 빈번한 일상적 사고 경험의 가능성이 높다.

## 1 학교에서의 개입

ADHD 학생을 지도할 때는 인내심과 ADHD학생의 특성을 아는 것이 필요하다.

어느 때는 논리적인 모습이 보이다가, 어느 때는 감정이 격해져 소통이 안 되는 경우가 발생하여 교사에 대해 불응하거나 수업방해 등의 모습으로 이어지는 경우가 많기 때문이다.

### ※ 교실상황에서의 개입 방법

- ☑ 교사의 관심과 칭찬이 필요하며 학생에 대한 기대를 전환한다. 학생의 문제행동이 고의가 아님을 인식한다. 또한 아무리 노력해도 변화하지 않는 행동이 있음을 아는 것이 필요하다.
- ☑ 교실환경을 구조화하고, 예측가능하도록 한다. 학급규칙, 시간표, 과제를 분명히 적어놓는다. 일과 표 순서는 일관되게 해야 ADHD학생의 수행에 효과적이다. 수업의 진행순서가 어떻게 될지 미리 이야기해 주고, 다음 일어날 활동에 대해 준비하도록 한다.
- ☑ 좌석배치를 효율적으로 한다. 교사 가까이 앉도록 하여 자주 피드백을 주며, 모범이 될 수 있는 아동을 가까이 배석하여 생활태도나 학습수행에 도움을 준다. 모둠별 좌석배치 보다는 일렬식 배치가 과제수행에 더 효과적이다.
- ☑ 프리맥의 원리(Premack Principle)를 적용한다. 하기 싫고 어려운 것을 먼저 하고, 재미있고 쉬운 것을 나중에 하게 한다. 나중에 할 재미있는 활동이 어려운 과제 수행을 강화시키고, 덜 어렵게 느끼게 한다.
- ☑ 교사는 짧고 분명하게 반복해서 지시한다. 말로만 하지 말고 가능하면 쓰도록 한다. 그리고 그 지시를 학생이 따라 말하게 한다.
- ☑ 교사는 지도하기 전에 천천히 상황을 정리하며, 말하기 전에 호흡을 가다듬고 부드럽게 말해 보는 것이 필요하다. 학생이 "왜요?" "어째서요?"라는 공격적인 말로 반문을 할 수 있기 때문에 이로 인해 교사와의 논쟁이 일어나기 쉽다.
- ☑ 교사는 ADHD학생이 '가해자', '피해자'가 되는지 관찰한다. 기본적으로는 ADHD학생은 사람을 좋아하지만 '좋고 싫음'이 확실하기 때문에 교우관계에 곤란을 겪는 경우가 많다.
- ☑ 학부모를 정기적으로 만나 협력하고, 서로의 역할을 명확하게 한다.
- ☑ '알림장'에 준비물과 과제 등을 적도록 지도하고 점검한다.
- ☑ ADHD학생에게는 끈질기게 캐묻지 말아야 한다. 부드럽게 질문하며 "잊었습니다.", "모르겠습니다" 라고 말할 경우, 그대로 받아들이며, 사실관계는 목격자 등의 제 3자를 통해서 듣는 것이 좋다. 캐물으면 상황을 피하기 위해서 거짓말을 하는 경향이 있기 때문이다.

## 2 가정에서의 개입

ADHD학생을 양육하는 부모는 문제행동에 대한 일관된 논리적인 설명을 하며 따뜻한 감정으로 자녀를 대하도록 한다. 또한 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 구별하여 자녀를 양육해야 한다.

### ※ 가정에서의 개입 방법

- ☑ 칭찬하기와 신체접촉이 필요하다. 칭찬과 신체접촉을 통해 사랑받고 관심을 받는 자녀임을 경험하게 하는 것이 중요하다.
- ☑ 짧으나 정확한 설명을 통해 논리적으로 이해시키고, 자녀가 감정을 폭발시키지 않도록 대화하는 것이 중요하다. ADHD자녀는 '자극'을 원하는 성향이 강하므로 어른의 반응이 크면 클수록 '해냈다!'라는 기분이 들지 반성하려는 마음은 없다. 따라서 '실수는 누구에게나 있다'라는 정도로 대처한다.
- ☑ 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 구별해준다. ADHD자녀에게는 "잘하는 것", "보통 할 수 있는 것", "할 수 있지만 시간이 걸리는 것", "매우 서투른 것", "할 수 없는 것"이 존재하므로, 이러한 구분을 하는 것이 중요 포인트이다.
- ☑ '알림장'을 확인하여 알림장을 교사와의 소통매체로 이용한다. ADHD자녀는 자신이 좋아하는 것을 놀라울 정도로 기억력을 발휘하지만 그렇지 않은 경우는 전혀 기억하지 못하기 때문에 보호자는 자녀가 필기하도록 지도한다.

<출처: 학생상담 길라잡이 초등 학부모용(충남교육청 민주시민교육과) (2021)>

자녀에 대한 상담 및 도움받기를 원하시면 위센터 또는 학교상담실로 연락주세요.

< 전주교육지원청 덕진Wee센터 > ☎ 063-253-9214 (평일 09:00~18:00)

< 전주만성초 마음휴게소 상담실 > ☎ 270-0977 (평일 08:30~16:30)