

선생님을 위한 뉴스레터

산만한 아이들,
어떻게 할까요?

교실에서 흔히 볼 수 있는 모습
왜 이런 모습을 보이는 걸까?
이렇게 해주세요.

발행월 2019. 05.
발행인 손진호
편집인 김도훈
발행처 학생정신건강지원센터
대구광역시 북구 호국로 807
칠곡경북대학교어린이병원 B1
Tel. 053-313-3909
Fax. 053-313-3910
<http://www.smhrc.kr>
디자인 흥익포럼

* 본 뉴스레터는 교육부와
학생정신건강지원센터가 제작하였습니다.

1 교실에서 흔히 볼 수 있는 모습

1. 사례

초등학교 1학년 재훈이는 수업시간에 자리에 앉아 있지 않고 돌아다니고 친구들에게 참견을 합니다. 선생님이 제지를 해도 수업시간에 상관없는 질문을 하고 옆 친구를 건드려서 싸움을 하기도 합니다. 중학교 3학년 민정이는 평소에 지나치게 말이 많고 건망증이 심하다는 이야기를 들곤 했습니다. 또한, 정리 정돈이 어려워서 가방 속이나 방이 늘 지저분한 상태였고, 시험 볼 때도 실수를 많이 하거나 뒷장을 풀지 않는 일이 있습니다.

이번 달에는 조금만 집중하면 될 것 같은데 집중이 잘 되지 않는 아이들, 많이 들어 보셨을 ‘주의력 결핍 과잉행동장애 (ADHD: Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)’에 대해 다루어 보려 합니다.

2 왜 이런 모습을 보이는 걸까?

1. 주의력 결핍 과잉행동장애란?

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)의 핵심 증상은 과잉행동, 충동성, 주의력결핍으로 볼 수 있으며 이러한 증상은 흔히 아주 어린 시기부터 나타납니다. ADHD는 주로 나타나는 증상이 무엇이나에 따라 ○1 주의력 결핍형, ○2 과잉행동/충동성형, ○3 주의력 결핍과 과잉행동/충동성을 동시에 보이는 혼합형으로 크게 3가지 유형으로 나뉩니다. 또한, 부수적인 증상으로 감정조절의 어려움이나 대인관계의 어려움, 학습 및 수행능력의 저하 등이 동반되는 경우가 많습니다. 이러한 부수적인 증상들이 아이를 더 힘들게 하기도 합니다.

2. 주의력 결핍 과잉행동장애의 원인

ADHD는 다양한 유전적, 환경적 위험요인들이 축적되면서 발생하는 것으로 이해되고 있습니다. 유전과 환경적 위험요인이 어느 정도 쌓이면, 신경학적 이상이 발생하고 이로 인해 ADHD의 증상이 나타난다고 볼 수 있습니다. 신경학적 이상으로는 뇌 크기가 ADHD로 진단되지 않은 사람에 비해 3~5% 정도 작고 대뇌피질의 두께가 상대적으로 얇고 3년간량 성숙이 지연된다고 알려져 있습니다. ADHD는 부모의 잘못된 양육이나 아이의 나쁜 습관이 아닌 ‘뇌’의 발달과 기능저하의 문제가 근본적으로 존재합니다.

3 학생과 학부모를 대할 때 선생님...

1. 이렇게 대해주세요.

즉시, 자주 반응해 주세요. 지시할 때는 한번에 한가지를 명확하게 말하고, 해야 할 일에 더 재미를 느끼고 하고싶은 마음이 생기도록 조정해 주며, 규칙을 학생 지키거나 해야 할 일을 끝내면 즉각적으로 칭찬을 해주는 것이 좋습니다. 문제 행동은 무시하는 것이 도움이 됩니다. 무시하면 처음엔 더 빈번히 나타나기도 하지만 고비를 넘기면 횟수가 줄게 됩니다.

학교에서 정한 규칙이 가정에서도 이루어 질 수 있게 학부모에게 협조를 학부모 구하세요. 학교에서 교정하고자 하는 행동의 목표를 집에서도 똑같이 정하여 일관성을 가지는 것이 좋습니다.

2. 이렇게 대화하세요.

즉각적으로 반응하며 칭찬하실 때는 구체적 칭찬이 도움이 됩니다.
“네가 __을 했을 때 정말 훌륭하더구나.”
학생과의 대화 “선생님은 네가 __을 한 때가 참 좋더라.”
대화 “선생님은 네가 __을 지키려고 노력하는 모습이 멋져보였어.”
긍정적인 피드백은 아이가 좋은 행동을 하도록 이끌어 줄 것입니다. 어떤 행동이 좋은 행동인지 미리 구체적으로 말해주는 것도 도움이 됩니다.

학부모와의 대화 아이의 문제를 부정하고 싶은 학부모의 마음도 이해해 주시면서 학부모에게 아이의 행동을 구체적으로 전달하는 것이 좋습니다. “오늘 학교에서 OO가 3교시에 옆 친구와 자리를 이탈해서 운동장에 나갔습니다. 창의성은 있지만 충동성이 있어 학교 생활에 어려움이 있습니다.”와 같이 긍정적인 부분도 같이 이야기하는 것이 도움이 됩니다.

아이들이 건강하게 잘 커갈 수 있도록 ADHD라는 방해 요소는 줄이면서 아이 본연의 장점과 잠재능력을 잘 키울 수 있도록 하기 위해서는 어른들의 관심이 필요합니다.

ADHD에 대해 더 궁금하신 점이 있다면, 아래의 사이트 혹은 키워드를 검색 해주시시오.

※ ADHD관련 홈페이지(www.adhd.or.kr)

※ 교사를 위한 ADHD 이야기(<http://m.psychiatricnews.net/>)