

집중력이 부족하고 산만한 아이들을 가정에서 할 수 있는 지도 방법들

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

초등학교 1학년생 가운데 입학 후 학교 생활에 적응하지 못해 애를 먹는 아이들이 적지 않다. 이들 중 상당수가 주의력이 부족하고 산만한 아이들로 부모들의 한숨을 자아내게 한다.

이들은 집중력이 떨어지고 주위가 산만하며 작은 자극에도 쉽게 영향을 받게 되고 또 아무 생각 없이 무슨 일이든 하는 충동성을 가져 자기 차례나 규칙을 지키지 못하게 된다.

이 경우 학교 생활에 적응하지 못 할 뿐만 아니라 학과 공부에도 지장을 주어 학습부진으로 이어 질 수가 있다

아래의 지도 방법은 부모나 교사가 쉽게 할 수 있는 지도방법으로 집중력이 부족하고 산만한 아이 뿐 아니라 보통 아이들의 집중력을 증진시킬 목적으로 사용될 수 있다.

우선 아이들의 지도에 앞서 부모가 알아두어야 할 사항을 먼저 알아 볼 필요가 있다.

사실 전문가들 사이에서도 용어 때문에 혼란이 많다. 사용하는 사람에 따라서 서로 섞여 쓰기도 하지만, 집중력, 주의력, 산만 등의 용어를 먼저 살펴볼 필요가 있겠다.

용어 바로 알기

주의력 (attention)

필요한 자료를 얻기 위해서 외부 세상을 검정하는 적극적이고 선택적인 힘이라고 할 수 있다. 의식이 명료하더라도 어떤 자극에 대한 의지가 없다면 주의력이 떨어진다. 세 가지 구성 요소가 있다고 한다.

한방과 건강

명료 (alertness)

환경이나 신체적 자극에 반응하기 위한 신체적, 정신적 각성 상태를 말한다. 즉, 자극에 대한 준비 상태의 정도라고 할 수 있다.

선택적 주의력 (selective attention)

자극에 대해 눈을 돌리거나 귀를 쫓긋거리는 식으로 필요한 자극에 대해 방향을 정하는 것이다. 이전의 다양한 생각이나 자극을 잊고 새로운 것으로 관심을 돌리는 것이라고 생각하면 쉽다.

지속적 주의력 (sustained attention)

시간이 지나가도 특정한 자극에 대해 주의력을 유지하는 것을 말한다. 새로운 지식의 학습, 기억 등에는 이 과정이 매우 중요하다.

주의지속 시간(attention span)

한가지 활동이 지속되는 시간의 길이를 말한다. 주의력이 짧다는 것은 이 과정에 문제가 있음을 의미하며, 앞에서 말한 지속적 주의력과 연관된다.

집중 혹은 집중력 (concentration)

한가지 일에 관심을 두고 골몰하는 상태로서, 에너지가 그 쪽으로 쏠린다는 개념을 이야기하는 경우가 많다. 주의력의 하부 개념의 하나로서, 받아들여진 여러 자극 중에서 중요하다고 선택된 것에 대한 집중적인

주의를 기울이는 정신적인 힘을 말한다. 선택적 주의력과 거의 혼용되는 것 같다.

부주의 (inattention)

말 그대로 주의력이 떨어진 상태.

산만 (distraction, distractibility)

정신이 산란하고 혼란스러운 정도를 말한다. 주의가 산만하다는 것은 필요한 한가지 과제에 선택적이고 지속적으로 집중하지 못하고, 동시에 여러 가지 자극에 주의가 분산되는 것이다.

주의력이 부족하고 산만한 아이들에게서 중요한 것은 주의를 집중하는 시간이 짧다는 것이다, 그렇다면 그 원인들을 알아보아야겠다

주의지속 시간이 짧은 원인들

주의력결핍 과잉행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)

뇌의 성숙이 늦거나 뇌의 기능 장애가 있을 때 집중력이 떨어지고 산만하며, 활동이 많고 충동적인 행동 문제가 생긴다.

타고난 기질(temperament)

태어날 때부터 개인차가 있다.

시각, 청각 등 지각 능력의 문제

교사의 말과 불필요한 다른 환경적 소

음을 구별하지 못하는 아동의 경우 주의력에 문제가 생긴다.

순서의 개념에 문제가 있는 경우

서너가지의 일련의 사건으로 이루어진 지시에는 듣고, 이해하고, 기억하고 나서 적절한 행동으로 옮기는 과정이 필요하다. 이러한 순서의 개념에 문제가 생기면 집중하지 않는 것처럼 보인다.

환경과 심리적 요인

불안한 아이, 참을성이 없는 아이들은 주위 어른들의 안내와 지도가 필요하다. 동기가 없는 아이, 자신감 없는 아이, 공상의 세계에 빠져있는 아이도 집중을 하지 못한다.

다른 정신의학적 질병

학습장애, 정신지체, 정서장애나 발달장애를 가진 경우도 주의집중 시간이 짧다.

주의력이 부족하고 산만함을 예방하려면...

예 방

1. 적절한 과제를 선택하여 성공적인 경험을 하도록 해준다.

아주 어린 아이들도 자신이 잘해내지 못할 것, 그리고 그 결과에 대해 비판을 받을 가능성이 있는 과제는 싫어한다. 무엇이 잘못되었고, 어떻게 하면 더 잘할 수 있고..

등 부모의 잔소리가 이어지면 아이들은 쉽게 포기하고 만다. 아이가 잘할 수 있는 과제를 잘 선택해서 성공적인 결과에 대해 칭찬을 해주는 자세가 필요하다. "잘 할 수 있었다"라는 적극적인 격려가 필요함은 물론이다. 이 과정을 통해서 "난 할 수 있어!"라는 자신감이 생긴 아이는 주의력이 늘어나고 불필요한 자극을 견뎌낼 수 있다.

2. 선택적인 주의를 가르치고 강화해준다.

유아기 때부터도 집중하는 것은 가르칠 수 있다. 집중력이 늘어나는 것에 대한 부모의 관심과 격려를 통해 어느 정도는 주의 기술(attending skill)에 문제가 생기는 것을 막을 수 있다. 실제로 초등학교 시절 이후의 학습 성취는 선택적으로 집중하는 능력과 산만함을 조절하는 능력에 달려있다.

오랜 동안 한가지 장난감을 가지고 노는 것을 칭찬해주는 것이 좋다.

물건의 유사성과 차이점에 대한 아이의 능력 발달을 칭찬해줄 필요가 있다. 작은 물건, 큰 물건을 따로 늘어놓는 것, 색깔이나 종류별로 나누어 정리하는 것을 가르치고 격려해주는 방식이다.

"벨 소리가 났는데도 계속 그것을 만들고 있었네.... 대단하다!"라는 식으로 끈기나 지속성에 대한 칭찬과 격려가 필요하다. 이 과정에서 부모 자신이 모델이 되어주면 좋다. 아이가 방해를 하더라도 부모가 하던 일을 계속하는 모범을 보여준다.

한 가지 과제를 끝내지 않고 다른 행동으로 옮기는 경우 이런 행동을 무시하거나

약간은 제지할 필요도 있다.

3. 적절한 산전 관리

자궁 안에서의 문제 때문에 집중력에 문제가 생기는 경우도 많다. 산모의 건강에 유의하고 술, 담배, 약물을 피한다. 심각한 심리적인 충격도 태아에 부정적인 영향이 있음을 명심한다.

주의력 증진을 위한 부모의 할 일

1. 틀(구조: structure)을 만들어주고 산만함(distraction)을 줄여준다

부모가 산만하지 않게 환경을 조정하고, 그리고 집중해야 할 과제에 대한 매력을 높여주어야 한다.

1) 자극 줄여주기

소음을 줄이기 위해 커튼을 달거나 바닥에 카펫을 깔아준다.

캐비닛이나 가리개가 달린 선반을 사용하여 잡다한 물건들이 눈에 띄지 않게 정리한다.

책상은 잘 정리하고 너저분한 물건이 없도록 한다.

과제나 놀이가 끝나면 사용된 물건을 즉시 치운다.

소리에 너무 민감한 아동들은 귀마개나 솜을 귀에 끼우도록 한다.

효과적인 집중이 가능해지면 점차적으로 이런 틀을 줄여 나간다.

2) 사려 깊은 과제 부여

처음에는 아이들이 좋아하는 물건이나 과제를 제시하고 점차적으로 아이들이 덜 좋아하는 것을 하도록 계획을 짠다.

한번에 너무 많은 과제를 주지 않는다.

과제나 숙제는 보다 구체적으로 부여한다.

처음에는 짧고 구체적인 과제를 끝내는 방식으로 자녀 스스로가 성공적인 경험을 하도록 돕는다.

처음에는 짧은 과제를 마친 후에 그보다 긴 시간 동안 놀이나 휴식을 하도록 해주고, 아이가 보다 긴 시간동안 집중할 수 있게 되면 과제를 수행하는 시간을 점차 늘려간다.

과제를 마치거나 휴식의 끝에 대한 신호로서 알람시계를 이용하는 것이 효과적이다.

시작과 끝 시간, 과제를 수행하는데 걸린 시간을 스스로 기록하도록 해보는 것이 좋다.

3) 효과적인 전략들

지시를 할 때는 분명하고 구체적으로 말한다.

지시는 명령이 아니라는 것을 명심한다. 아이 스스로가 선택할 수 있는 기회를 주는 것도 아이의 주의집중을 위해 좋다.

아이가 당신을 보고 있는가를 항상 관찰하면서 지시를 내린다.

지시를 하면서 아이에게 동기를 유발하는 말도 같이 해준다. 흥미나 동기가 없으면 주의력은 떨어진다.

불필요한 군더더기 말을 줄이면 좋다. 말이 많은 부모는 산만한 아이에게 오히려 해롭다. 목소리를 낮추어서 지시하고 흥분은 금물이다.

부모 자신이 충동적으로 행동하지 않아야 한다. 대신에 일단 일을 멈추고, 생각하고, 그리고 남의 말에 경청하는 모범이 될 수 있어야 한다.

성급한 결론을 내리지 않고 아이가 대화를 통해 생각하는 것을 배운다는 것을 명심한다.

아이의 일상 생활을 미리 예측 가능하도록 규칙적으로 일관성 있게 짜주는 것도 효과적이다.

아이가 특정한 행동에 대가 혹은 결과가 있음을 배울 수 있도록 가르친다.

부모가 무엇을 원하는가를 아는 아이들은 혼란과 산만이 줄어든다는 것을 부모가 알아야 한다.

아이들에 따라서 시작을 부모가 도와주는 것도 도움이 된다. 방 청소가 과제라면 시작은 부모가 같이 해주고 마무리는 아이가 할 수 있도록 해주는 것도 기법이다.

안될 때는 안 된다고 말한다.

일관성 있는 태도를 가지도록 부모 자신이 노력한다.

2. 집중하고 산만하지 않으려는 노력을 보상해준다.

모든 행동이 그렇듯이 주의지속 시간은 칭찬과 보상이 주어지면 점차 늘어난다.

아이들의 주의력에 부모, 교사가 주의집중을 한다는 것이 필수적이다.

가끔은 아이가 집중을 하는 것보다는 산만한 행동을 할 때 주위 어른들의 관심을 받는다. 이런 현상을 줄이기 위해 산만한 행동에는 무관심한 태도를 부모가 보이는 것이 좋다.

스티커를 보상으로 준다면, 아이가 과제를 물을 바라볼 때 한 개, 과제를 행동에 옮기면 세 개, 과제를 끝마치면 다섯 개 식으로 보상을 점차 늘려 나간다.

머리 쓰다듬어 주기, 미소짓기, 볼에 뽀뽀해주기, 같이 게임주기... 등의 다양한 보상을 부모가 고안해낸다.

결과보다는 아이들의 시도 자체에 보상을 주는 것이 효과적이라는 것을 명심한다.

점차 주의집중 하는 시간을 늘려 가는 과정에서 부모의 끈기 있는 반복이 필수적이다.

집단에서 집중을 잘하는 다른 아이에게 보상과 칭찬을 해주는 것도 주의력이 떨어진 아동에게 치료적인 효과가 있다. 집안에서는 다른 자녀가 잘하는 것에 대한 상을 준다.

3. 교구 이용하기

그림에서 빠진 부분 찾기 (코가 빠진 코끼리, 다리 하나가 없는 책상 등... 지능 검사용 도구에 이런 그림이 있으니 참조하실 것)

문장에서 틀린 말 찾기 (예: "철수는 달콤한 우유를 먹기 위해서 소금을 넣었다."에서 틀린 단어는?)

서너 장의 그림 카드로 이야기 순서 만들기 (지능검사용 도구를 참조하실 것)

기타 : 집중력 훈련을 목적으로 고안된 컴퓨터 프로그램을 이용하기

4. 자기조절 가르치기

"일단 멈추고, 쳐다보고, 듣는다"라는 생각을 심어준다.

"스스로에게 말하기" 훈련을 시킨다. "남들이 그만 두라고 해도 나는 하던 일을 계속 해야 된다."

근육이완법, 복식 호흡법을 가르쳐서 어떻게 긴장을 풀 수 있는지, 그리고 그런 긴장을 푸는 것이 얼마나 주의집중에 도움이 되는지를 경험하게 한다. 특히 활동량이 많고 산만한 아이들에게 효과적이다.

5. 규칙 만들기

예:

아침에는 일정 시간에 기상하고, 방과후에 집에 오면 바로 숙제부터 하고, 숙제를 끝내야 TV를 보거나 컴퓨터를 할 수 있다.

이런 규칙은 매일 일관되게 지속되어야 한다.

부모나 다른 가족도 이런 규칙을 잘 지키는 모범을 보여준다.

규칙을 말로만 정하는 것보다는 글로 써 놓고 부모와 자녀가 같이 서명을 하거나 칠판에 써놓는 것이 효과적이다.

일과계획표를 작성하는 것도 요령이다. 체크리스트를 만들어서 할 일을 마친 경우에 아이 자신이 스스로 표시를 하도록 해 준다.

6. 결과 가르치기

숙제를 하지 않았으면 그 결과로 선생님에게 지적을 받도록 놔두고, 탄창을 피우느라 지나치게 긴 시간 식사를 한다면 일정 시간이 지나면 음식을 치우는 식으로 자신의 행동에 대한 자연적인 결과를 알도록 가르친다.

제 때 해야 할 일을 마치지 못하면 TV 시청시간, 노는 시간이 줄어들고 그 시간에 마치지 못한 일을 해야 한다는 것을 가르친다.

이런 과정은 자녀에게 책임감을 심어주는데도 많은 도움이 된다.

이 글을 읽은 부모는 이제 창의성을 높여 준다면 모든 장난감을 방안에 펼쳐놓고 놀도록 하지는 않을 것이다. 자율적인 선택의 기회를 주는 것과 한 가지 놀이에 집중하는 경험은 별개의 문제이다. 🍄

