

주의력결핍과잉행동장애(ADHD) 아동을 위한 프로그램

- 서울 성동정신보건센터 -

1. 추진배경/필요성

ADHD 아동들은 사회적인 부분에서 많은 결함을 보이기 때문에 부정적인 또래관계를 개선하고 친사회적인 행동의 증가를 도모하며, 일반적인 사회적 행동들과 학업 수행을 높일 수 있는 효과적인 사회기술훈련이 필요하다. 사회기술훈련은 ADHD 아동들의 인지적 변화를 통해서 행동의 변화를 가져오게 함으로써, 이차적 증후를 치료하는데 필요한 프로그램으로 가장 적합하다고 할 수 있다.

2. 목표

- 1) 집단 상황에서 두드러지는 문제 행동들을 개선시켜 또래관계를 향상시킨다.
- 2) 여러 가지 유익한 사회적 기술들을 훈련시키고, 습득한 기술들을 훈련 집단 밖에서 직접 수행하여 일반화할 기회를 준다.
- 3) 부모훈련 프로그램을 병행함으로써, 아동이 회기 중에 습득한 기술들을 가정상황에서도 지속적으로 수행할 수 있도록 부모가 조력자 역할을 수행하여 사회기술 훈련의 효과를 극대화시킨다.

3. 대상: ADHD로 진단받은 아동/부모

서울 성동구 소재 K 초등학교 2학년 전체(249명)를 대상으로 1차선별(CPSQ), 2차선별(K-CBCL), 3차진단·확진 과정(1:1 정신과 의사 면담/주의력검사/심리검사)을 거친 후, ADHD로 진단받은 아동 10명을 대상으로 사회기술훈련을, 그리고 부모 대상으로 부모훈련 프로그램을 주 1회, 90분씩 실시하였다.

4. 세션별 소개(별첨: 프로그램 매뉴얼)

1) 아동대상 프로그램(사회기술훈련: 친구사귀기 프로그램)

회기	프로그램 내용
1	Social Entry
2	친구들의 놀이에 어울리기
3	좋은 놀이친구 되기들이기
4	결과를 기분 좋게 받아들이기
5	친구와 이야기 나누기
6	예의바르게 자기 주장하기
7	친구와의 갈등 다루기
8	나쁜 감정 다루기

2) 부모대상 프로그램(말 안 듣는 아이: 부모훈련 프로그램)

회기	프로그램 내용
1	ADHD에 대한 이해
2	아이들은 왜 문제행동을 일으키나?
3	아이들에게 관심을 쏟아주세요
4	순종과 독립적 놀이 증가시키는 방법-I
5	순종과 독립적 놀이 증가시키는 방법-II
6	칭찬으로는 충분하지 않아요
7	Time-out

5. 평가

프로그램 후반부에 들어선 현재, 사전·사후 평가에 대한 결과는 낼 수 없지만, 아동 대상 프로그램과 부모 대상 프로그램이 동시에 진행되고 있고, 프로그램 주진행자인 사업담당자가 2주에 1회씩 부모와 전화통화를 하거나 직접 면담함으로써 아동이 집에서 어떤 변화된 행동을 보이는지, 프로그램 회기 내에 배운 사회기술들을 가정에서도 적용시키는지, 또한 부모는 프로그램 시간 내에 배운 것들을 잘 활용하고 있는지 등에 대해 의사소통을 나눌 수 있다.

또한, 프로그램이 끝난 후 담임들과 만나서 해당 회기 동안의 아동의 문제행동 혹은 발전된 모습들에 대해 짚어줌으로써 어떤 면을 칭찬해주고 어떤 면을 보완해줄 것인지를 논의할 수 있다. 즉, 학교와 가정과 정신건강센터가 삼위일체가 되어 아동에 대한 다각적인 개입을 할 수 있다는 점에서 교사와 부모들에게 모두 좋은 반응을 얻고 있다.

예시: 아동대상 프로그램(사회기술훈련: 친구사귀기 프로그램)

SESSION 1: 좋은 친구를 갖고 싶은 아이들의 모임

1. 집단에 대해 설명하기- 이 모임은 좋은 친구를 갖고 싶은 아이들을 위한 것
2. 자기 소개 시키기 - 재미있게 자기 소개를 해보세요
3. 집단 이름 정하기 - 우리 모임의 이름을 뭐라고 정할까요?
4. 집단의 규칙 정하기 - 우리 모임이 잘 되려면 몇 가지 규칙이 필요해요
5. 집단의 행동관리체계 설명하기 - 규칙을 잘 지키면 좋은 상을 받게 될 거예요
6. 금주의 기술 소개하기 - “어울리기”란 이런 거예요.
 - ∞ ‘친구들의 놀이에 참여하고 싶을 때에는 어떻게 해야 할까요?’
 - ∞ ‘친구들의 놀이에 잘 어울리면 새 친구를 사귄 수 있어요’
7. 놀이에 어울리는 기술 훈련하기 :
 - ∞ 아이들을 가까이에서 지켜본다
 - ∞ 아이들을 칭찬해준다
 - ∞ 놀이가 잠깐 멈춰질 때까지 기다린다
 - ∞ 같이 놀아도 되는지 물어 본다
 - ∞ 끼워주지 않으면 그냥 다른 데로 간다
8. 집단 마무리활동 하기 - 우리가 해야 할 과제가 있어요
9. 과자 파티하기 - 우리의 첫 모임을 축하해요

친구 모임 과제물 기록지 ①

친구들의 놀이에 어울려 보세요

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

같이 놀고 싶은 친구들이 있다면, 좋은 친구 모임에서 배운 대로 한 번 해보세요. 그리고 다음의 물음을 읽고 답을 적어보아요.

1. 오늘 내가 같이 놀고 싶은 친구들이 있었나요?
2. 친구들은 어떤 놀이를 하고 있었지요?
3. 나는 어떻게 했나요?
4. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.
 - 하나, 아이들을 가까이에서 지켜보았다. (○ ×)
 - 둘, 아이들을 칭찬해주었다. (○ ×)
 - 셋, 놀이가 잠깐 멈춰질 때까지 기다렸다. (○ ×)
 - 넷, 같이 놀아도 되는지 물어보았다. (○ ×)
 - 다섯, 끼워주지 않았을 때 그냥 다른 데로 갔다. (○ ×)

SESSION 2: 좋은 놀이 친구 되기

집단 시작 활동 진행하기 - 지난주 과제물에 대해 이야기해 보아요

좋은 놀이 행동의 필요성 설명하기 - 다시는 함께 놀이를 하고 싶지 않은 아이에 대해 말해 보아요

금주의 기술 소개하기 - 좋은 놀이 친구가 되려면 어떻게 해야 할까요?

- ∞ 절대 까불지 않는다
- ∞ 규칙은 반드시 지킨다
- ∞ 자기 차례가 아니면 나서지 않는다
- ∞ 말싸움을 하지 않는다
- ∞ 다른 아이들을 칭찬한다

아동들의 구조화된 놀이 활동 진행하기

- ∞ 두 팀으로 나누어 낚시 놀이를 해보아요
- ∞ 게임에서 이기고 지는 것은 중요하지 않아요

금주의 과제물 제시하기 - 좋은 놀이 친구 되기 기술을 연습하는 거예요

집단 마무리 활동하기 - 과제를 해오고 규칙을 잘 지키면 상을 받을 수 있어요

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ②

좋은 놀이 친구가 되어 보아요

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

학교 운동장이나 집에서 친구와 놀이를 한 후, 다음에 대한 답을 해보세요. 친구와 놀 수 없었다면 집에서 가족과 게임을 한 후, 적어 보세요.

1. 오늘 나는 어떤 놀이를 했나요?
2. 누구와 놀았지요?
3. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.

하나, 까불지 않고 놀았다. (○ ×)
둘, 규칙을 잘 지켰다. (○ ×)
셋, 내 차례가 아니면 나서지 않았다. (○ ×)
넷, 말싸움을 하지 않았다. (○ ×)
다섯, 같이 노는 친구를 칭찬해주었다. (○ ×)

SESSION 3 결과를 기분 좋게 받아들이기

집단 시작 활동 진행하기 - 지난주 과제물에 대해 이야기해 보아요

금주의 기술 소개하기 - 결과를 기분 좋게 받아들이세요

- ∞ 흥분하지 말고 침착하게 행동한다
- ∞ 규칙과 지시를 따른다
- ∞ 편안한 얼굴 표정을 짓는다
- ∞ 공손하게 이야기한다
- ∞ 하던 놀이를 계속 한다

아동들의 구조화된 놀이 활동 진행하기 - 승패를 받아들이기'를 연습해요

아동들의 역할극 진행하기 - 결과를 기분 좋게 받아들이는 연극을 해보아요

<역할놀이 상황>

나는 운동회 날에 반대표 릴레이 선수였다. 계속해서 우리 반이 일등으로 달리고 있었고 마지막으로 내가 뛸 차례였다. 그런데 그만 내가 바톤을 놓쳐서 우리 반은 꼴등을 하고 말았다.

- ① 바람직한 행동의 시연
- ② 바람직하지 않은 행동의 시연

금주의 과제물 제시하기 - 결과를 기분 좋게 받아들이기 기술을 연습하는 거예요

집단 마무리 활동하기 - 과제를 해오고 규칙을 잘 지키면 상을 받을 수 있어요

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ③

나쁜 일도 기분 좋게 받아들이어 보아요

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

1. 오늘 정말 화가 나고 기분 나쁜 일이 있었나요?
있었다면, 어떤 일이었지요?
2. 나는 어떻게 했지요?
3. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.
 1. 흥분하지 않고 침착했다 (○ ×)
 2. 규칙과 지시를 따랐다 (○ ×)
 3. 편안한 얼굴 표정이었다 (○ ×)
 4. 공손하게 이야기하였다 (○ ×)
 5. 하던 놀이를 계속 했다 (○ ×)
4. '게임을 하면서 이기고 지는 것 보다 즐겁게 노는 것이 더 중요하다'라고 다짐해 보았나요?

SESSION 4 친구와 이야기 나누기

집단 시작활동 진행하기 - 지난주 과제물에 대해 이야기해 보아요

대화기술의 필요성 설명하기 - 친구들은 이야기를 잘 들어주고 재미있게 말하는 아이를 좋아해요

금주의 기술 소개하기 - 친구들과 재미있게 대화하려면 어떻게 해야 할까요?

- ∞ 말하는 아이의 눈을 쳐다본다
- ∞ 열심히 듣는다
- ∞ 이야기 중간에 끼어 들지 않는다
- ∞ 질문을 한다
- ∞ 상관없는 말은 하지 않는다

아동들의 구조화된 놀이 활동 진행하기 - 따르릉, 따르릉, 전화 왔어요

아동들의 역할극 진행하기 - 우리 모두 TV 프로그램의 사회자가 되어 보아요

금주의 과제물 제시하기 - 친구들과 대화하는 방법을 연습하는 거예요

집단 마무리 활동하기 - 과제를 해오고 규칙을 잘 지키면 상을 받을 수 있어요'

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ④

친구와 재미있게 이야기를 나눠보세요

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

1. 오늘 친구랑 이야기를 했었나요? 어떤 이야기 였나요?
2. 이야기를 하고 나서 기분이 좋았나요? (예 / 아니오)
 왜 그랬지요?
3. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○
 에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.

1. 말하는 아이의 눈을 쳐다보았다 (○ ×)
2. 열심히 들었다 (○ ×)
3. 이야기 중간에 끼어 들지 않았다 (○ ×)
4. 질문을 했다 (○ ×)
5. 상관없는 말은 하지 않았다 (○ ×)

SESSION 5 예의바르게 자기 주장하기

집단 시작 활동 진행하기 - 지난주 과제물에 대해 이야기해 보아요
금주의 기술 소개하기 - 어떻게 하면 내 마음을 잘 말할 수 있을까요?

<시나리오>

쉬는 시간에 친구와 나는 교탁 옆에서 서로 잡기 놀이를 했다. 그런데 그만 교탁 위의 꽃병이 떨어져 깨지고 말았다. 같이 놀던 친구는 도망가서 나 혼자 선생님께 혼이 났다.

진수의 행동: (쭈뼛거리고 말을 하지 못한다.)

:어..., 저 사실은요..., 선생님..., 저기..."

위의 상황을 보여준 후 다음의 내용들에 대해 집단구성원의 이야기를 유도한다; '내 생각을 이야기하는 것이 왜 필요할까요? 이 상황에서 어떻게 하는 것이 가장 효과적인 방법일까요?' 위 시나리오는 감정을 터뜨리는 반응보다는 수동적인 태도에 초점을 맞춘 것이며, 이에 대한 답은 물론 주눅들지 않고 차분하게 나의 의사를 상대방에게 알린다는 것이 될 것이다. 집단 구성원과 충분한 토의가 이루어졌다고 판단되면 기술카드를 나누어주고 구체적인 기술을 훈련한다:

- ∞ 마음속으로 '다섯'까지 센다
- ∞ 상대방의 눈을 쳐다보고 이야기한다;
- ∞ 짜증을 내지 않는다
- ∞ 또박또박 이야기한다
- ∞ 편안한 얼굴 표정을 짓는다

아동들의 구조화된 놀이 활동 진행하기 - 문장 만들기 게임을 해봅시다
나는 _____ 을 _____ 했다

아동들의 역할극 진행하기:

- ① 자기 주장적인 역할
- ② 공격적인 역할
- ③ 수동적인 역할

금주의 과제물 제시하기 - 예의바르게 자기 주장하는 방법을 연습하는 거예요'
집단 마무리 활동하기 - 과제를 해오고 규칙을 잘 지키면 상을 받을 수 있어요

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ⑤

예의바르게 자기 주장을 하세요

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

1. 내가 잘못하지 않았는데 부모님이나 선생님께 야단을 들은 적이 있었나요?
어떤 일이었나요?
2. 나는 어떻게 했나요?
3. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○
에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.

1. 마음속으로 '다섯'까지 센다 (○ ×)
2. 상대방의 눈을 쳐다보고 이야기한다 (○ ×)
3. 짜증을 내지 않는다 (○ ×)
4. 또박또박 이야기한다 (○ ×)
5. 편안한 얼굴표정을 짓는다 (○ ×)

SESSION 6 친구와의 갈등 다루기

집단 시작 활동 진행하기 - 지난주 과제물에 대해 이야기해 보아요

금주의 기술 소개하기 - 친구들이 왜 괴롭히고 놀리는 것일까요?

친구들이 괴롭히고 놀릴 때에는 어떻게 해야 할까요?

- ∞ 친구가 놀릴 때 대꾸하지 않는다
- ∞ 친구가 놀릴 때 모른 척 한다
- ∞ 편안한 자세로 있다
- ∞ 편안한 얼굴 표정을 짓는다
- ∞ 침착하게 하던 일을 계속한다

아동들의 역할극 진행하기

금주의 과제물 제시하기 - 친구와의 갈등을 다루는 방법을 연습하는 거예요

집단 마무리 활동하기 - 과제를 해오고 규칙을 잘 지키면 상을 받을 수 있어요

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ⑥

친구들이 놀리거나 괴롭힐 때에는...

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

1. 오늘 친구의 놀림이나 괴롭힘을 당했었나요?
2. 나는 친구에게 어떻게 했나요?
3. 좋은 친구 모임에서 배운 것들을 사용하였나요? 다음을 읽고 그렇게 했으면 ○에 동그라미 치고, 그렇게 하지 않았으면 ×에 동그라미 하세요.

1. 친구가 놀릴 때 대꾸하지 않았다 (○ ×)
2. " " 모른 척 했다 (○ ×)
3. 편안한 자세로 있었다 (○ ×)
4. 편안한 얼굴표정을 지었다 (○ ×)
5. 침착하게 하고 있던 일을 계속했다 (○ ×)

SESSION 7 문제를 해결하기

집단 시작 활동 진행하기 - 잠깐!!! 게임을 해보아요

문제 해결 방법 사용의 필요성에 대해 이야기하기 - 문제 해결 방법을 생각해봐요

금주의 기술 소개하기 - 친구들과 싸우지 않으려면 어떻게 해야 할까요

∞ 잠깐만! (행동을 멈춘다)

∞ 문제가 무엇일까? (정확히 문제가 무엇인지, 왜 일어났는지 생각한다)

∞ 내가 어떻게 해야할까? (여러 가지 해결 방법들을 생각한다)

∞ 한 가지를 택해서 그렇게 해보자 (한 가지를 결정해 그대로 한다)

아동들의 시연하기

다같이 생각해 보아요

만약 ~일이 생긴다면...

금주의 과제물 제시 및 집단 마무리 활동하기

좋은 친구 모임 과제물 기록지 ⑦

나에게 이런 일이 생겼을 때...

내 이름은 입니다.
오늘은 월 일입니다.

이번 주에 나에게 특별한 일이 있었는지 생각해보자.

1. 무슨 일이었나요? 자세히 써 보세요.

2. 나는 어떻게 했나요?

3. 그렇게 하니까 문제가 잘 해결 되었나요? (예 / 아니오)

문제가 해결되지 않았다면, 무엇이 잘못되었지요?

4. 다른 방법을 몇 가지 생각해보세요.

(1)

(2)

(3)

(4)

SESSION 8 나쁜 감정 다루기

집단 시작 활동 진행하기 - 다같이 거북이가 되어 보아요

화를 내는 것의 부정적 결과들에 대해 이야기하기

- 누군가에게 화를 냈을 때의 결과들에 대해 말해 보아요

- 자신이 화가 났다는 것을 어떻게 알 수 있을까요?

금주의 기술 소개하기 - 화를 참으려면 어떻게 해야 할까요?

∞ 마음속으로 '다섯'을 센다;

∞ '난 괜찮아'라고 얘기한다;

∞ 왜 이런 기분이 드는 지 생각한다;

∞ 기분 좋은 일을 상상해 본다;

∞ 다른 사람에게 이야기한다

아동들의 구조화된 놀이 진행하기 - 내 마음을 알아 맞춰 보아요

집단 마무리 활동하기 - 오늘은 좋은 친구 모임의 마지막 날이에요

기술카드

☺ 친구들과 어울리는 방법 1. 아이들을 가까이에서 지켜본다. 2. 아이들을 칭찬해준다. 3. 놀이가 잠깐 멈춰질 때까지 기다린다. 4. 같이 놀아도 되는지 물어본다. 5. 끼워주지 않으면 그냥 다른 데로 간다.	☺ 좋은 놀이친구 되는 방법 1. 절대 까불지 않는다. 2. 규칙은 반드시 지킨다. 3. 자기 차례가 아니면 나서지 않는다. 4. 말싸움은 하지 않는다. 5. 다른 아이들을 칭찬한다.
☺ 결과를 기분 좋게 받아들이는 방법 1. 흥분하지 말고 침착하게 행동한다. 2. 규칙과 지시를 따른다. 3. 편안한 얼굴표정을 짓는다. 4. 공손하게 이야기한다. 5. 하던 놀이를 계속한다.	☺ 친구와 이야기하는 방법 1. 말하는 아이의 눈을 쳐다본다. 2. 열심히 듣는다. 3. 이야기 중간에 끼어 들지 않는다. 4. 질문을 한다. 5. 상관없는 말을 하지 않는다.
☺ 친구들이 괴롭힐 때에는..... 1. 친구가 놀릴 때 대꾸하지 않는다. 2. 친구가 놀릴 때 모르는 척 한다. 3. 편안한 자세로 있다. 4. 편안한 얼굴표정을 짓는다. 5. 침착하게 하고 있던 일을 계속 한다.	☺ 나의 생각을 이야기하는 방법 1. 마음속으로 '다섯'을 센다. 2. 상대방의 눈을 쳐다보고 이야기한다. 3. 짜증을 내지 않는다. 4. 또박또박 이야기한다. 5. 편안한 얼굴표정을 한다.
☺ 문제를 해결하는 단계 1. 잠깐만! 2. 무슨 일이 일어났지? 3. 나는 어떻게 해야할까? 4. 그래, 그렇게 해보자. 5. 다른 방법으로 해보자.	☺ 기분이 너무 나쁠 때..... 1. 마음속으로 '다섯'을 센다. 2. '난 괜찮아'라고 이야기한다. 3. 왜 이런 기분이 드는지 생각한다. 4. 기분 좋은 일을 상상한다. 5. 다른 사람에게 이야기한다.