

한국ADHD진단검사

K-ADHD

검사결과분석

기관명	(주)테스피아
검사일	2017년 06월 27일
성명	이춘해
생활연령	6세 6월 (78 개월)
성별	남

● 검사설명 및 인적사항

대상자명	생년월일	생활연령	성별	검사일	기관명
이춘해	2011년 01월 01일	6세 6월 (78 개월)	남	2017년 06월 27일	(주)테스피아

● 검사프로파일

척도점수		과잉행동	충동성	부주의	ADHD 지수	
최고도	19					
	18					140
최고도	17					130
	16					120
고도	15					110
	14	14				100
고도	13					90
	12		11			80
	11					70
	10					60
중등도	9					95
	8					80
경도	7					70
	6					60
최경도	5			2		95
	4					80
	3					70
검사결과	2					60
	1					50
	원점수	22	14	2	ADHD 지수	95
	척도점수	14	11	2	척도점수 합	27
	ADHD심도	고도	고도	최경도	통합 임상해석	고도
	백분위	91%ile	63%ile	0.38%ile	통합 백분위	37%ile

● 종합결과분석

<이춘해>은 전체적으로 볼 때 ADHD 지수가 95(으)로 고도 정도의 ADHD수준을 보이고 있습니다. 하위영역별로 현재의 척도점수를 보면, 과잉행동(14, 고도), 충동성(11, 고도), 부주의(2, 최경도)입니다. 따라서 <이춘해>은 심한 수준의 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애)를 지니고 있을 가능성이 크므로, 심리학, 특수교육, 의학 등 전문가의 정확한 진단과 평가를 통해, 적절한 의학적 치료와 교육을 동시에 제공해야만 합니다. 특히 영역별로 문제행동들이 나타나는 원인을 분석하여, 그에 따른 특수교육, 개인상담 및 행동치료 전략을 세워야 할 것입니다. 즉 부주의, 과잉행동, 충동성, 사회적 기술 등을 위한 중재가 가정은 물론 학원(학교)에서도 체계적으로 제공되어야 할 것입니다.

● 과잉행동 개선 교육가이드

교사와 부모는 과잉행동을 개선하기 위해서 아동의 환경을 바꿔 주고, 효과적인 교수법을 강화하며 아동 스스로 자신의 행동을 통제할 수 있는 기술을 가르쳐 주어야 합니다.

적당한 환경조성

- **아동의 주변 환경은 과잉행동과 밀접한 관련이 있으므로 반드시 점검하고 개선해 주어야 합니다.**
먼저 조용하고 편안한 분위기의 학습 장소가 필요합니다. 부드러운 음악이나 바닷소리, 부드러운 조명, 식물 등으로 자극을 줄이고, 하늘색이나 초록색 등 안정감 있는 색으로 벽을 칠하는 등 여러 가지 방법이 모색해야 합니다.
- **어지러운 주변을 잘 정리하고, 종이 뭉치나 책 더미를 치우고 책상이나 의자 등은 어지럽지 않게 제자리에 잘 놓여 있어야 합니다.**
침실은 철저하게 휴식과 안정을 취할 수 있어야 하며, 아동이 긴장을 풀 수 있는 ‘조용한 공간’을 마련해 주어야 합니다.
- **아동이 주변 환경에 쉽게 싫증을 느끼게 되면, 과잉행동을 보일 수 있으므로 교실의 구조를 바꾸어 주십시오.**
교실의 모든 물건을 다시 재배치할 필요는 없지만, 단지 책상 배열을 바꾸거나 활동 공간의 위치를 바꾸어 주는 것만으로도 효과가 있습니다. 가정에서도 아동에게 스스로 방을 어떻게 바꾸고 싶은지 생각해 보게 하고, 아동이 원하는 대로 침실이나 공부방의 구조를 바꾸어 주세요.

효과적인 교수법

- **과잉행동을 긍정적인 방향으로 이끌 수 있도록 지도해야 합니다.**
아동이 질문에 답하고 싶어하고 자기 생각을 표현하려고 하는 적극적이고 역동적인 수업을 진행해 나가야 합니다. 자리에 앉아 있기 힘들어하는 아동은 조용히 책상 옆에 서 있게 할 수 있으며, 다른 아동의 시선을 막지 않도록 하기 위해 교실 뒤에 서 있도록 하여 수업을 받도록 할 수 있습니다. 꼭 앉아서 수업을 해야 효과적이라는 고정관념을 버려야 합니다.
- **아동과 함께 수업하는 가장 좋은 방법은 책임감을 부여하는 것입니다.**
심부름을 시키거나 시험지를 나누어 주게 한다거나 숙제를 걷어 오게 하는 것입니다. 에너지를 긍정적으로 소비할 수 있는 일이라면 어느 것이라도 상관없습니다. 집에서는 아동에게 개를 산책시키거나 정원의 풀을 뽑게 하는 등 어떤 일에 대해 ‘책임’을 지도록 하면 됩니다. 그러나 중요한 것은 자신이 하고 싶어하는 일들을 스스로 시작할 수 있도록 해야 합니다.
- **수업에 집중할 수 없다면 휴식을 취하게 하는 편이 훨씬 효과적입니다.**
그러나 쉬는 시간 전에 어느 정도의 과제를 완수해야 함을 상기시키고 수업 시간을 빼먹기 위해 변명 거리를 늘어놓은 것을 받아주어서는 안됩니다. 또한 아동이 놓칠 수 있는 수업 내용에 대해서는 보충 자료를 제공해 주어야 합니다.

아동 자신의 훈련

- **아동의 에너지를 최소화하면서 동시에 생산적인 것으로 바꾸는 방법들을 이용해야 합니다.**
아동의 에너지를 발산할 수 있도록 발가락을 움직이게 해 보세요. 아동이 몸을 들썩거리고 싶은 충동을 느낄 때 발가락을 움직이게 하면, 옆 사람을 방해하지 않으면서 자신의 에너지를 충분히 발산할 수 있는 수단이 될 것입니다.
- **기다리는 동안 뭔가 상상해 보도록 기회를 제공하세요.**
식당에서 줄을 서 있거나 가족과 함께 여행을 할 때 차 속에서 등 기다리는 동안 주변의 사람을 둘러보면서 ‘저 사람은 어떤 사람일까, 저 사람의 직업은 무엇일까’ 하며 상상해 보도록 해 보세요. 이것은 아동의 창의력을 발휘하게 하는 데도 아주 좋은 방법입니다. · **아동을 차분하게 해 줄 수 있는 활동과 학습에 동기를 부여하는 활동이 무엇인지를 확인하여 보세요.**
운동은 과잉행동을 진정시키는 가장 좋은 수단입니다. 뛰고, 수영하고, 자전거를 타는 일은 넘치는 에너지를 발산시키는 데 효과적입니다.
- **아동에게 동기부여가 되는 것이 무엇인지 찾아보게 하고 아동이 좋아하는 보상도 스스로 정하게 하여 학습 목표를 세우도록 하세요.**
예를 들면, 오늘 저녁 식사 때까지 10쪽을 읽으면 아이스크림을 하나 먹게 한다거나 TV를 보게 할 수 있습니다. 교육 프로그램을 적용하는 데 있어 동기 부여는 매우 중요합니다.

● 총동성 개선 교육가이드

총동성을 개선하기 위해서는 교사와 부모는 아동의 환경을 바꿔 주고, 효과적인 교수법을 강화하며 아동 스스로 총동성을 조절할 수 있는 기술을 가르쳐 주어야 합니다.

적당한 환경조성

· **총동적인 아동은 다른 아동과 닿지 않을 정도로 책상 간 거리를 충분히 유지해 주어야 합니다.**

그러나 아동에게 벌을 받고 있다거나 혼자 고립되어 있다는 생각이 들게 해서는 안됩니다. 만일 저녁 식탁 앞에서 혹은 교실에서 다른 형제(학생)들을 괴롭히고 잠시도 가만히 앉아 있지 못하는 아동이라면 형제(학생)들과 멀리 떨어뜨려 앉도록 해야 합니다. 여의치 않을 경우, 아동을 어른 사이에 앉히도록 하는 것도 한 방법이 될 수 있습니다.

· **아동으로부터 자극적인 요인들을 제거해 주세요.**

어떤 아동이 자꾸 교사의 책상에서 마커를 가져간다면, 마커를 포함한 모든 필기구를 서랍 안에 넣어 두십시오. “눈에서 멀어지면, 마음도 멀어진다”는 속담을 기억하십시오. 이는 학교에서나 가정에서 부적절한 행동을 예방하는 데 효과적인 방법입니다.

· **꼭 필요한 물건만 가지고 있도록 하십시오.**

아동이 너무 많은 물건을 가지고 있을 때, 그 물건들을 적절치 못한 방법으로 처리해 버리려는 충동을 느낄 수 있습니다. 연필이 가득 널려 있는 책상 앞에 앉은 학생은 연필을 천장으로 마구 던질 수 있습니다. 과제에 꼭 필요한 교구들만 가지고 있으면 나머지 물건들을 오용할 가능성이 줄어들 것입니다.

효과적인 교수법

· **부적절한 행동을 사전에 예방하고 총동적 행동의 원인이 되는 일들을 최소화하기 위해서는 효과적인 전략을 짜야 합니다.**

즉 교육을 시작하기 전에 어떤 행동에 대해 얼마만큼 규제를 가할 것인가에 대한 명확한 기준이 있어야 합니다. 예를 들면 ‘가벼운’ 욕설을 사용할 경우, 아동이 친구를 놀릴 경우 등 어떤 행동을 바로 잡아 주고 어떤 행동을 그냥 넘길지 잘 선택하여 일관성 있게 지도하여야 합니다.

· **아동과 행동계약을 해 보세요. 행동 계약이란 어떤 행동의 결과를 가지고 협상하는 것을 말합니다.**

만일 아동이 일주일 동안 친구들과 싸우지 않는다면 놀이시간을 조금 더 주고, 대신 싸움을 하면 놀이시간을 줄이는 것입니다. 그러나 행동 계약의 핵심은 쌍방이 결과와 보상에 대해 동의해야 합니다. 아동, 부모 그리고 교사가 모두 이 과정에 참여해야 하며 계약에 해당되는 행동 기준과 그에 따른 계약 이행에 논쟁의 여지가 없어야 합니다.

· **어떤 새로운 활동을 시작하기 전에 '2분 예고제'를 적용해 보세요.**

아동에게 다른 활동을 예측하고 준비하는 데 도움이 될 것입니다. 몇 시간씩 교실이나 방안에 가둬놓고 규칙을 지키면서 앉전히 있으라고 하다가 갑자기 밖으로 내보내 쉬는 시간을 주고, 또다시 교실이나 방 안으로 들어가게 한다면 이런 갑작스런 변화에 잘 적응할 수가 없습니다. 따라서 쉬는 시간이 몇 분 정도 남았다는 것을 미리 알려주면 다음에 벌어질 상황에 대해 판단하고 대처할 수 있게 될 것입니다.

아동 자신의 훈련

· **아동에게 가장 중요한 것은 '기다리는 시간'을 배우는 일입니다.**

총동적인 아동은 과제에 무조건 달려든 다음 다 끝마치기도 전에 제출해 버립니다. 만일 과제를 제출하기 전에 잠시 생각하는 시간을 갖는다면 아동이 그냥 지나쳤던 문제들에 대한 정답을 찾을 수 있습니다.

· **부주의하여 실수를 저지르기 쉬운 총동적인 아동에게 재확인(재검)하는 습관을 길들이도록 해야 합니다.**

아동으로 하여금 부모나 교사 앞에서 자신의 과제와 해야 할 일들을 구두로 이야기하게 할 수 있습니다. 또 아동으로 하여금 일에 대한 '단계'를 정하게 한 다음 만일 문제가 발생하면 어느 단계에서 발생한 것인지 스스로 찾아내고 수정하게 해야 합니다.

· **아동 스스로 자신의 행동을 돌아보게 하는 '자기 점검'을 하는 시간을 갖게 해 보세요.**

예들 들어 아동 스스로에게 "내가 지금 올바르게 행동하고 있는가?"라고 자문하면서 자신의 행동을 점검해 보도록 해 보십시오. 교사는 아동의 책상 위에 손들과 질문에 대답하기, 손장난 치지 않기과 같은 내용의 항목을 만들어 붙여 놓거나, 부모는 집안에서 침실 문에다가 아동이 많은 집안일, 집에서 뛰지 않기과 같은 규칙을 적어 붙여 놓고 점검해 보도록 하는 것입니다. 장난 치지 않기과 같은 내용의 항목을 만들어 붙여 놓거나, 부모는 집안에서 침실 문에다가 아동이 많은 집안일, 집에서 뛰지 않기과 같은 규칙을 적어 붙여 놓고 점검해 보도록 하는 것입니다.

● 부주의 개선 교육가이드

부주의를 개선하기 위해서는 먼저 집안, 교실과 같은 환경을 고려해 보아야 하며, 교사이건 부모이건 아동에게 적용하는 교육 방법을 고려해야 하며, 더 중요한 것은 아동 스스로 학습을 계속해 나갈 수 있는 기술을 터득해야 합니다.

적당한 환경조성

· **자극이 너무 많아 주의가 산만해지는 경우라면, 외부적으로 환경을 계획적으로 잘 정돈해 주세요.**

우선 먼저 환경을 깨끗이 정리해 놓아야 하며, 조용한 분위기를 만들어 주어 아동이 시끄러워 주의집중 하는데 방해가 되지 않게 해 주세요. 또 정리가 되었으면 아동에게 시킬 과제만 책상 위에 제시하여 수행하게 하도록 해야 합니다.

· **자리 배치에 신경을 써야 합니다.**

자리 배치를 할 경우 필요할 때 교사의 도움이 바로 미칠 수 있는 앞쪽에 앉히되 아동의 뒤쪽에는 되도록 아동의 신경을 자극할 수 있는 것들을 놓아두지 마세요.

· **아동의 집중력을 향상시키기 위해서 휴식공간을 제공하여 주십시오.**

적어도 휴식 공간으로 정한 방(교실) 안에는 TV나 라디오, 컴퓨터 등이 없어야 하며, 사람의 왕래가 적은 곳이 좋습니다.

효과적인 교수법

· **주의력과 학습 효과를 최대화하기 위해서는 먼저 과제를 수행하는 시간을 줄여 주십시오.**

이는 공부를 덜 하게 한다는 의미가 아니라 과제를 완성하기까지 필요한 시간을 분할해 주어야 한다는 것을 의미합니다. 예를 들면 10쪽의 읽기 과제라면, 한번에 10쪽을 읽게 하는 것이 아니라 5쪽을 읽고 난 후 읽은 내용에 대해 이야기하고 다음 내용에 대해 예상하도록 하는 것입니다.

· **다양한 교육방법으로 수업을 진행한다면 아동의 주의력을 유지시킬 수 있습니다.**

즉 바이킹의 역사를 가르친다고 가정할 때, 강의나 슬라이드만으로 모든 지식을 알려주는 대신 아동 스스로 지구본에서 스칸디나비아 반도를 찾아보게 하고, 노르웨이와 북미 해안가까지의 거리를 재어 보게 할 수 있습니다.

· **컴퓨터를 이용하여 다양한 정보를 제공하는 방법도 고려할 수 있습니다.**

컴퓨터로 소리를 듣고 움직이는 영상을 보며 쌍방향 통신도 가능합니다. 배움은 반드시 재미가 있어야 합니다. 예를 들면, 남북 전쟁에 관한 컴퓨터 '게임'은 주요 인물이 누구이며, 어떤 작전이 사용되었으며, 어느 지역에서 벌어졌는지 등을 자연스럽게 배울 수 있습니다.

아동 자신의 훈련

· **공부에 흥미가 없을 경우에는 아동이 좋아하는 시간을 정해서 날마다 똑같은 시간에 공부를 시작해서 이 시간만큼은 공부해야 하는 시간임을 알게 해주세요.**

아동이 공부를 끝마치고 무엇을 받고 싶은지 혹은 먹고 싶은지 미리 물어보고 상호 약속을 지키는 것도 좋은 방법이다. 이 때, 아동이 3분 정도 집중하여 앉아 있기가 가능하다면 3분부터 시작해 보세요. 즉 첫날부터 며칠 동안은 3분만 앉아서 공부를 하고 끝내면 더 이상 요구하지 않아야 합니다. 그 후 공부할 때 아동 상태에 따라서 시간을 조금씩 늘려 5분, 7분, 10분, 12분, 30분 등으로 연장해 나갑니다. 그 때마다 아동에게 만족할 만한 보상을 주어야 합니다.

· **아동에게 해야 할 일들의 우선순위를 정하여 목록을 만들게 해 보세요.**

우선순위를 결정하는 법을 가르칠 때 아동에게 제출기한, 더 많은 점수가 할당되어 있는 과제, 부수적인 일 등 여러 가지 변수가 있음을 상기시켜 일의 순서를 정하도록 도와주어야 합니다.

· **좋은 메모 습관은 교사나 학부모 등 아동의 교육을 담당하고 있는 사람으로부터 배워서 습득되어야 합니다.**

이 기술을 습득하기 위해서는 시간과 노력을 많이 들여야 하며 올바른 지도가 뒷받침되어야 합니다. 즉 아동은 교사의 메모 내용을 참고하면서 이런 기술을 습득할 수 있습니다.

· **아동 스스로 자신의 행동을 돌아보게 하는 '자기 점검'을 하는 시간을 갖게 해 보세요.**

예들 들어 아동 스스로가 몇 분마다 한번씩 "내가 지금 하고 있는 일에 충분히 집중하고 있는가?"라고 자문하면서 자신의 상태를 점검해 보도록 해 보십시오. 그러나 '자기 점검'은 적절한 상황에 적절히 사용되어야 아동 스스로 행동을 조절하는 데 효과가 있습니다.