



독자의 1초를 아껴주는 정성

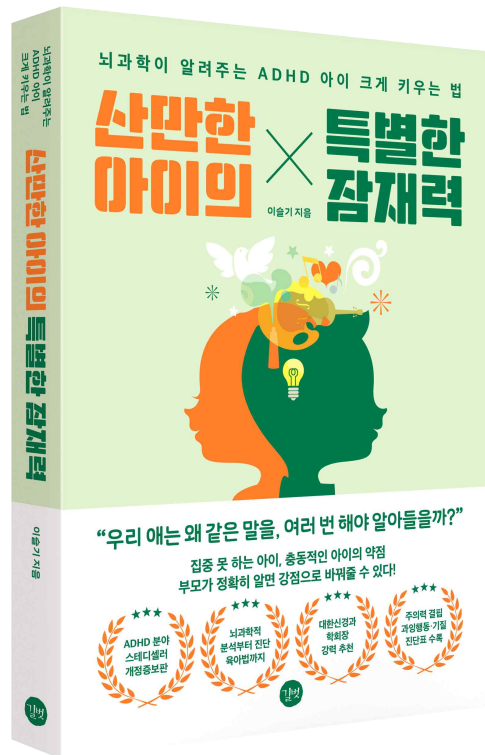
주소 서울시 마포구 월드컵로 10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)338-0388 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 황지영 02-330-9829 jyhwang@gilbut.co.kr

개정증보판

산만한 아이의 특별한 잠재력

뇌과학이 알려주는 ADHD 아이 크게 키우는 법



지은이 | 이슬기 발행일 | 2024.10.15. 판형 | 148x210 형태 | 무선 페이지 | 304쪽
정가 | 18,500원 ISBN | 979-11-407-1115-4 (03590) 분야 | 자녀교육 / 뇌과학

■ 책 소개

★★ ADHD 분야 스테디셀러 개정증보판 ★★

“아이의 단점을 오히려 재능으로 키우는 희망을 주는 책이다”

“ADHD 아이 부모를 위한 입문 필독서”

“이렇게 명확하고 간결한 책이라니!”

이 책을 읽고 내 아이의 강점을 알고, 산만한 아이도 훌륭하게 키울 수 있다는 자신감을 갖게 된 부모들의 입소문으로 ADHD 분야 스테디셀러로 자리매김한 《산만한 아이의 특별한 잠재력》의 개정증보판이 출간되었다. 최신 웨슬러 지능 검사에 대한 안내와 분석, 산만한 아이 학습 가이드 등이 추가되어, 산만한 아이를 대하는 부모와 선생님들에게 보다 세심한 안내서가 되어줄 것이다.

“우리 애는 왜 같은 말을, 여러 번 해야 알아들을까?”

우리 아이가 집중 못 하는 아이, 충동적인 아이라도

부모가 아이를 정확히 알면 강점으로 바꿔줄 수 있다!

같은 말을 여러 번 해야 알아들을까 말까 하는 아이, 규칙을 자꾸 어겨 친구들과도 잘 못 어울리는 아이, 여기저기 부딪혀 늘 멍투성이인 아이, 물건을 자주 잃어버리는 아이, 바로 산만한 아이다. 미국 정신과 의사 윌리엄 도슨의 말에 따르면, 이런 산만한 아이는 또래 아이들에 비해 부정적인 언어를 평생 2만 번 이상 듣는다. 그리고 이 아이들의 부모가 가장 많이 듣는 말은 ‘크면 괜찮아질 거야...’라는 위로다. 많은 사람이 ‘산만함’을 고쳐야 할 것으로 여기기 때문에 아이에게 부정적인 평가를 내리고, 부모에게는 나아질 거라는 위로를 하는 것이다.

그러나 산만한 아이는 억울하다. 산만함은 고쳐야 하는 것이 아닌, 세심하게 가꾸고 키워주어야 할 아이의 고유한 특성이기 때문이다. 《산만한 아이의 특별한 잠재력》은 이와 같은 시각에서 출발한 책이다. 아이의 산만함을 ‘고쳐야 할 것’이 아니라 ‘다뤄야 할 것’으로 접근했다. 저자는 서울대학교에서 인지과학을 공부하고 언어와 사고 실험실 연구 산학위원으로 뇌과학을 연구하며 주의집중력이 부족한 아이들을 만났다. 이후 그러한 아이들의 잠재력을 회복시킬 수 있는 최신 뇌과학 연구들과 인지 기능 향상 프로그램 개발에 관심을 갖고, 아이들의 뇌 발달을 돕고 있다.

이 책은 산만한 아이를 키우는 부모들을 위해, 과학이 발전하면서 산만한 행동이 어떻게 문제 행동으로 낙인찍히게 됐는지 알려주고, 산만한 행동 밑에 깔려 있는 뇌과학적 원인을 가르쳐준다. 이를 통해 아이들이 갖고 있는 잠재력에 주목할 수 있도록 한다. 그러면서 산만한 아이들이 공통적으로 겪는 어려움, 학습 부진이나 교우 관계 부적응을 가정에서 도울 수 있는 구체적인 방법을 제안한다.

최신 뇌과학이 주목하는 신경 다양성 인재들 산만한 아이의 독특한 사고력에 집중하라

최근 여러 연구들이 산만한 아이의 창의적인 재능에 주목하고 있다. 2017년 <하버드 비즈니스 리뷰>는 ‘신경 다양성을 경쟁력으로’라는 기사를 통해 세계적 IT 기업 구글, 마이크로소프트, 포드가 ADHD, 난독증, 아스퍼거 증후군 등 신경 다양성 인재를 발굴해 이뤄낸 혁신의 과정을 다뤘다. 뇌를 ‘서로 다른 방식으로 활용하는’ 사람들이 ‘다르게, 유능하게’ 활동하는 모습을 보여줌으로써 새로운 가능성을 제안했다.

이 책 《산만한 아이의 특별한 잠재력》에서도 산만함은 역사적으로 볼 때 최근에 들어서야 ‘사회 적응을 하는 데 방해가 되는’ 문제처럼 여겨지기 시작했다고 말한다. 사회가 고도화되면서 산만함이 갑작스레 ‘문제처럼’ 여겨지기 시작한 특징일 뿐, 사실 그에 수반되는 강점도 많다는 것이 뇌과학 등 다양한 연구를 통해 최근 들어 밝혀지고 있다는 것이다. 연구에 따르면 ADHD, 난독증, 아스퍼거 증후군 등을 지닌 사람들은 평범한 사람들과 뇌 기능을 활용하는 것이 약간씩 다르기에 세상에 대한 인식이나 사고방식 등에서 차이가 있다. 난독증이 있었지만 누구보다 그 창의적이었던 앤디 워홀과 피카소처럼 신경 다양성 인재들은 창의적이고 기발한 발상을 하는 데 큰 능력을 발휘한다.

행동이 양전해도 자주 멍 때린다면 산만한 아이일 수 있다!

주의력 결핍 자가진단, 과잉 행동 자가진단, 기질 진단, 양육 태도 진단 등 아이와 부모 마음 읽는 체크리스트 수록

그럼에도 불구하고 산만한 아이를 키우는 부모들은 걱정이 많다. 자주 다치고, 친구들이랑 쉽게 다투며, 때론 위험한 행동도 서슴지 않는 아이 때문에 아이의 일거수일투족을 늘 예의주시하고 있을 수밖에 없다. 또한 집중력이 약해 다른 사람과 대화하기 힘들어하고 표정 변화를 놓쳐서 상대가 불쾌해 해도 눈치 못 채는 아이, 선생님의 지시를 자주 놓치며 수업을 들어도 금세 잊어먹는 아이는 교우 관계며 학교생활도 불리한 것이 사실이다. 특히 이 책에서는 행동이 양전해서 얼핏 봐서는 산만한 아이 같지 않지만, 같은 말을 여러 번 반복해야 알아듣고, 물건을 자꾸 떨어뜨리며, 놀이 규칙을 잘 못 지켜 친구들이랑 자주 다투는 소위 ‘멍 때리는 아이’에 대해서도 다룬다.

《산만한 아이의 특별한 잠재력》은 이런 어려움을 겪는 아이와 부모를 돕기 위해 진단부터 가정 내 훈련법까지 제안했다. 부모가 우리 아이가 진짜 산만한지 알아볼 수 있도록 주의력 결핍 자가진단, 과잉 행동 자가진단, 기질 진단표 등 각종 ‘간이 진단 체크리스트’를 수록했다. 그리하여 전문가의 도움이 시급한 상황인지, 아니면 조금 지켜봐도 좋을 상황인지 미리 체크해볼 수 있도록 했다. 전문가의 도움이 필요한 경우, 어떤 검사를 통해 어떻게 분석이 이뤄지는지 다양한 뇌과학과 심리학 측정 도구들도 알려준다. 또한 산만한 아이가 학교생활을 할 때나 공부할 때 겪을 수 있는 어려움들을 부모가 미리 알고 도움을 줄 수 있도록, 다양한 상황과 솔루션을 정리해 제안했다. 이 책을 통해 부모들은 고민을 좀 덜고, 넓은 마음으로 아이를 좀 더 이해하며, 밝게 빛나는 아이로 키울 수 있을 것이다.

■ 저자 소개

이슬기

서울대학교에서 인지과학 박사를 수료했으며, 서울대학교 심리학과 ‘언어와 사고 실험실’의 산학협력 담당 위원으로 활동했다. 현재 수인재 두뇌과학 분당과 잠실 센터에서 산만한 아이의 뇌 발달을 돕고 있으며, KT Olleh TV ‘키즈랜드’ 자문위원과 한국 뇌과학회 교육이사를 맡고 있다.

뇌과학, 심리학, 언어학, 철학, 인공지능이 융합된 인지과학을 전공했다. 그 과정에서 뇌 기능 발달과 연결된 언어-정서 발달에 주목, 글을 집중해서 읽고 타인의 말에 귀 기울이거나 자신의 생각을 남에게 전달하는 등 사회생활을 하는 데 필요한 주의집중력이 부족한 아이들을 만났다. 이후 아이들의 잠재력을 회복시킬 수 있는 최신 뇌과학 연구들과 인지기능 향상 프로그램 개발에 관심을 갖고, 아이들의 뇌 발달을 돕고 있다. 또한 산만한 아이를 키우는 데 도움이 될 만한 인지과학 분야의 이론 및 최신 연구들을 부모들이 이해하기 쉬운 언어로 풀어내어 네이버 부모! 전문가 섹션 및 강연, 방송, 상담 등을 통해 전달하고 있다.

■ 추천의 글

이 책은 저자가 그동안 ADHD, 난독증 아이들을 상담해온 경험과 노하우를 ‘인지과학’이라는 이론적 배경을 토대로 잘 설명하고 있습니다. 집중력 저하나 과잉 행동 장애가 있는 아이뿐 아니라, 아이를 키우는 부모라면 누구나 이 책을 한 번쯤 읽어보기를 강력히 권해드립니다. 이 책을 통해 아이의 숨겨진 잠재력을 찾고, 아이가 바르게 성장할 수 있도록 돕는 조력자가 될 수 있을 것입니다. 또 이것이 부모가 자녀에게 줄 수 있는 가장 큰 선물이기도 합니다.

- 윤용용 (대한신경과 학회장, 신경과전문의)

■ 책 속으로

아이들은 기본적으로 어른보다 주의 집중 시간이 짧고 활동량이 많습니다. 그런데 또래 사이에서 남다른 아이들이 있습니다. 활동적이고 에너지가 넘쳐 부모가 감당하기 힘든 아이가 있는가 하면, 무얼 해도 느릿느릿하고 뭘 시켜도 멍 때리며 부모 속을 태우는 아이도 있습니다. 훈육을 해도 돌아서면 그때뿐이죠. 이 아이들의 부모는 ‘훈육이 잘못됐나. 나만 애를 잘못 키우고 있나?’ 하며 자책합니다. <산만한 행동은 아이 탓도 부모 탓도 아닙니다>

1990년 미국의 심리학자 마리엘렌 피셔는 산만하고 충동적인 아이를 키우는 부모들의 경우, 양육 효능감이 매우 낮고 양육 스트레스는 높다는 사실을 발견했습니다. 특히 아이가 이야기를 귀담아듣지 않는다고 여겨 대화가 단절되는 경우가 많았고 부모의 자책감, 우울감도 높았습니다. 하지만 이런 아이의 산만한 행동은 뇌기능과 관련된 문제이지 부모의 육아가 잘못됐거나, 아이가 부모의 훈육을 무시하는 것이 아닙니다. <산만한 행동은 아이 탓도 부모 탓도 아닙니다>

아이젠버그와 캠벨의 연구는 ADHD가 그 자체로 질환이 아니라는 점을 명백하게 이야기해줍니다. 타

고난 성향이 사회 시스템과 얼마나 잘 맞아떨어지느냐에 따라 리더가 될 수도 있고, 낙오자가 될 수도 있다는 사실 말이지요. 소아 정신과적인 문제, 장애라고 막연히 알고 있던 ADHD는 결국 사회 시스템에 적응하지 못해 일어나는 문제를 해결하는 과정에서 나온 이름이지요. 난독증 역시 마찬가지입니다. 난독증은 글자를 읽고 여러 가지 복잡한 정보를 처리해야 직업을 구할 수 있는 현대 사회에서 태어났기 때문에 문제가 되는 것입니다. <산만한 아이들에게도 특별한 능력이 있다>

산만하고 충동적인 아이일지라도 충분한 자생력이 있다고 믿는 것입니다. 모든 아이는 세상을 살아가고 적응할 힘을 갖고 태어납니다. 나름대로 배우고 성장하며 나중에는 놀라울 정도로 달라질 것입니다. 인본주의 심리학자 칼 로저스는, 사람은 이미 좋은 방향으로 성장하는 힘이 있기 때문에 좋은 방향으로 이끌어줄 필요보다 그것을 가로막는 장애물만 치워주는 것만으로 충분하다고 이야기한 적이 있습니다. 아이를 믿고, 부모의 지나친 개입은 간섭이 된다는 사실을 기억해주세요. <산만한 아이들에게도 특별한 능력이 있다>

창의성은 말 그대로 새로운 것을 시도해보고자 하는 호기심이자 행동력입니다. 그래서 정해진 규칙을 따르는 것보다 호기심과 행동이 앞서는 산만한 아이들이 새로운 아이디어를 내거나 시도하는 데 훨씬 빠른 경향을 보일 수 있습니다. 학교에서 교칙을 잘 지키고 정해진 학습 패턴을 잘 익히는 아이들은 익숙한 해결 방법을 선택합니다. 수천 번 연습해본 일을 하는 것이 안전하다고 배우기 때문에 새로운 영역에 과감히 뛰어드는 일을 위험하다고 판단하는 경우도 많습니다. 반면 산만한 아이들은 일차적으로 자신의 감정과 순간 주어진 상황에 몰입하는 능력이 뛰어나기 때문에 일단 떠오른 생각을 행동에 옮기고 스스로 판단하기를 즐겨합니다. <산만한 아이의 특별한 능력을 키워주려면>

자폐증 연구의 대가인 사이먼 배론 코헨 박사는 아스퍼거 증후군이나 고기능 자폐로 보이는 58명의 성인과 무작위 선별된 174명의 성인, 840명의 케임브리지 대학생, 16명의 수학 국제 경시 대회 우승자들을 집중적으로 분석했는데, 수학 국제 경시 대회 우승자들과 아스퍼거 증후군 성인들이 비슷한 증상을 가장 많이 보인다는 연구 결과를 발표했습니다. 이 같은 연구 결과는 아이가 자폐 진단을 받은 부모들의 시각을 바꿔주었고, 아스퍼거 증후군으로 진단받은 사람들 역시 적절한 교육을 받는다면 누구보다 탁월한 지적 성취를 보일 수 있다는 것을 확인시켜주었습니다. 더 나아가 코헨은 아스퍼거 증후군을 장애가 아닌 '차이'로 생각해야 한다고 주장했습니다. <진단명이라는 틀 안에 아이를 가두지 마라>

실내에서 제한적이고 반복적인 자극에만 노출되면 두뇌는 극심한 피로를 느끼고 주의력을 제대로 발휘하지 못하지요. 아이의 주의력 향상을 위해서는 주의 피로 경험을 자주 하지 않도록 적절하게 실외 활동을 할 수 있게 도와야 합니다.

이처럼 아이의 두뇌 활동 특성과 성향을 파악하면 충분히 지적 잠재력을 펼칠 수 있는 환경을 만들어 줄 수 있습니다. 부모가 어떤 환경과 교육을 제공하느냐에 따라 아이는 다양한 잠재력을 발휘할 수 있다는 걸 기억해야 합니다. <진단명이라는 틀 안에 아이를 가두지 마라>

수업 태도도 좋고 공부도 열심히 하는데 학업 성취도가 떨어지는 아이들이 있습니다. 이처럼 노력에 비해 학업 성과가 떨어지면 학습에 의지를 가지고 있던 아이라도 좌절하거나 풀이 죽어 학습에 흥미

가 떨어집니다. 왜 열심히 공부하는데도 성과가 좋지 못할까요? 바로 학습 능률이 떨어지기 때문입니다. 학습 과정에서 두뇌의 종합적인 정보 처리 속도가 보통 아이들보다 더더 많은 시간을 할애해도 실제 이해하거나 습득한 정보의 양이 현저히 적은 것이죠. 아이의 학습 능률은 ‘작업 기억력’과 관련이 깊습니다. <열심히 공부해도 좋은 성적이 나오지 않는다면>

평소 신문 기사를 읽을 때를 생각해보세요. 관용적인 표현이나 조사 등은 절차 기억으로 시선이 자동 처리되고, 어려운 단어나 낯선 사건에 대한 내용이 나타났을 때 비로소 서술 기억을 활용하면서 의식적으로 고민하고 주의력을 발휘하게 됩니다. 아이가 필요한 글을 빠르게 읽고 이해하기 위한 바탕에는 절차 기억과 서술 기억의 적절한 활용이 필요합니다. 이러한 절차 기억을 쌓기 위해 저학년 시기부터 독서량을 늘려가는 것이 도움이 됩니다. <열심히 공부해도 좋은 성적이 나오지 않는다면>

■ 차례

시작하며 - 내 아이만의 특별한 잠재력에 주목할 수 있기를 바라며

추천의 글 - 산만하면 불편한 세상을 살아갈 아이를 위한 지식

우리 아이, 진짜 산만한 아이일까? - 주의력 결핍 간이 진단 | 과잉 행동 간이 진단

1부. 정말 산만한 아이일까?

1장. 누가 봐도 산만한 아이 vs. 얌전한데 산만한 아이

- 01 어머니, 아이가 조금 유난스러운 것 같아요
- 02 누가 봐도 산만한 아이들
- 03 얌전한데 사실은 산만한 아이들
- 04 산만한 아이들에게도 특별한 능력이 있다
- 05 산만한 아이의 특별한 능력을 키워주려면
- 06 산만한 아이들을 방치할 때 생기는 일
- 07 아이에게 맞는 양육 방식은 분명 존재한다

2장. 우리 아이는 왜 산만한 걸까?

- 01 산만한 행동으로 이끄는 2가지 요인
- 02 뇌의 특성일 뿐 아이는 죄가 없다
- 03 기질이라는 변수
 - [BOX 기질을 정확히 알아보는 법]
- 04 타고난 걸 바꾸는 환경의 힘
- 05 나는 어떤 환경을 제공하는 부모일까?
- 06 과학의 힘으로 아이의 마음을 읽는 법
 - [BOX 아이가 뭔가 다르다는 걸 어떻게 알 수 있을까?]
- 07 진단명이라는 틀 안에 아이를 가두지 마라

[BOX 정신적 과잉 활동을 보이는 아이들의 특징]

2부. 산만한 아이 위대하게 키우기

3장. 아이의 잠재력을 키워주는 법

- 01 막연한 불안에서 벗어나 구체적인 상황 파악하기
- 02 소근육 발달을 적극적으로 도와주는 법
- 03 생활습관을 근본적으로 바꿔주는 ‘제과 제빵 놀이’
- 04 순차적이고 논리적인 사고를 돕는 ‘다른 용도 생각하기’

4장. 문제 행동에서 잠재력 키우기

- 01 자기중심적이고 제멋대로 행동하는 아이
 - 02 충동적으로 행동하고 제어가 안 되는 아이
 - 03 맨날 여기저기 다치는 둔한 아이
 - 04 게임 중독이 심한 아이
- [BOX 아이가 게임에 얼마나 빠졌는지 진단하는 법]
- 05 하루 종일 동영상만 보려고 하는 아이

5장. 원만하게 학교생활 하기

- 01 학교에 적응하기 힘들어하는 아이
- [BOX 교실에서 적응을 돕는 10가지 방법]
- 02 학습 지능을 올리는 법
- [BOX 지능 검사의 방법과 신뢰성]
- 03 열심히 공부해도 좋은 성적이 나오지 않는다면
 - 04 친구를 자꾸 괴롭히는 아이
- [BOX 아이의 사회성을 객관적으로 알아보고 싶다면]
- 05 집중력이 약해 자꾸 딴짓하는 아이
 - 06 배우는 속도가 너무 느린 아이

마치며 - 부모는 아이에게 신과 같은 존재입니다