

ADHD 아동에 대한 동물매개치료



김옥진
원광대학교 생명자원과학대학 교수
한국동물매개심리치료학회 회장
kimoj@wku.ac.kr

주의력결핍행동과잉장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)는 주의가 산만하고 과다활동과 충동성과 학습장애를 보이는 소아청소년기의 정신과적 장애이다. 주의력결핍과다행동장애라고도 한다. ADHD는 우울증과 품행장애, 학습장애, 언어장애 등과 함께 나타나기 쉽다. 이 장애를 가진 아동의 75%가 지속적으로 적대감, 분노, 공격성, 반항 등의 행동상의 문제를 가지고 있고, 이 때문에 학교적응에 실패하는 경우가 많다. 교사가 이러한 아동의 태도에 대해 부정적으로 여기고 전달하면 반사회적 행동과 자기 비하 및 낮은 자존감을 보이게 되어 문제는 더욱 악화될 수 있다(위키백과).

동물매개치료는 주의력결핍행동과잉장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)를 가진 어린이를 위한 치료로 이용될 수 있다(Barkley, 1998). 국내외 관련 보고들에 의하면, 동물을 매개로한 활동이나 동물매개치료가 ADHD 아동의 증상 개선과 사회성 증가에 큰 효과가 있다고 한다. 이 번 호에서는 치료도우미견을 활용한 동물매개치료 프로그램이 ADHD 대상 아동에게 미치는 효과가 무엇인지 소개하고자 한다.

1) ADHD아동의 특성

ADHD는 아동이 성숙해가는 과정에서 자기 자신을 적절하게 조절해 나가는 능력이 부족하여 문제를 일으키는 경우로 특징적 증상은 낮은 집중력으로 인한 짧은 주의집중기간, 충동성 및 과다활동이다(민성길, 2006; 은소희, 은백린, 2008). 부산하고 산만한 활동이 자연스럽게 보이던 학령 전 아동들은 학령기에 접어들면서 이전의 환경에서 존재하지 않던 요구나 기대로 당황하게 되곤 한다. 이러한 요구나 부담에 대해서 학령기 아동들이 부적절하게 반응하기도 하는데 부주의, 충동성 및 과잉행동을 보이는 아동들은 일반적인 아동들이 보여주는 수준보다 부적절성의 강도가 높다(김은정, 김향구, 황순택, 2001). 이러한 특징을 포함한 장애를 주의력결핍

과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 이하 ADHD)라고 한다.

ADHD는 학령기 아동들에게 두 가지 중요한 결핍을 초래한다. 첫째, 주의집중의 결핍은 아동이 기본적인 정보와 개념을 습득하는데 어려움을 주어 학습에 부정적인 영향을 미친다. 둘째, 사회적인 상황에서 다른 또래 아동들과 상호작용하는데 어려움을 주어 사회적 기술을 습득하지 못하게 한다(김은정 등, 2001). 이러한 ADHD 아동을 적절하게 치료하지 않을 경우 낮은 학업성취, 자존감 저하, 우울증으로 발전할 수 있다(은소희, 은백린, 2008).

2) ADHD 대상 아동의 동물매개치료 프로그램의 이점

① 동물의 존재는 아동의 주의력을 끌고 유지시킬 수 있도록 하는 역할을 해준다(Katcher & Wilkins 2000).

동물들의 움직임이나 행동이 예측불허이기 때문에 어린이들은 동물들의 행동을 관찰하여 보다 더 집중하게 되고 이러한 이유로 집중 유지에 어려움을 겪고 있는 ADHD 아동과 같은 어린이들의 치유효과가 향상될 수 있다.

② ADHD 아동은 공격적인 성향을 많이 가지고 있는데 동물에 대한 애정 어린 양육 놀이는 공격성을 감소시켜 또래 간에 긍정적인 교류를 증가 시킨다.

게임이나 놀이는 즐거움이라는 속성을 가지고 있어서 아동의 발달적 단계에 적합하여 자기 통제, 좌절, 인내 및 자기행동에 대한 제한을 받아들이고 자아 발달을 촉진시킬 수 있다. 특히 게임이나 놀이는 ADHD 아동의 주의집중력과 자기통제에 효과적이기 때문에(Ervin, Bankert & DuPaul, 1996; Schaefer & Reid, 2001) ADHD 아동의 치료적 중재 기법으로 적절할 것으로 생각되어진다.

③ 셋째, 아동의 민감성을 빠르게 감소시켜 반응을 연장시키는 효과가 있다.

아동이 동물의 행동에 익숙해질 수 있다고 할지라도 세부적인 행동을 예측하는 것은 어렵기 때문에 세심하게 지속적인 주의를 하도록 하여야 하는데, 이러한 행동이 민감성 감소 효과가 있다.

④ 동물의 존재는 대상 어린이에게 외부 환경에 대한 집중을 갖게 하며 치료사와 다른 어린이의 행동에 적절한 관심을 갖도록 유도할 수 있다.

동물의 존재는 ADHD 아동이 내부적으로 가지고 있는 주

의 방향을 외부로 끌어낼 수 있도록 도와주기 때문에 각성 정도를 낮추는 효과가 있어 어떤 행동에 대한 정확한 이해뿐 아니라 부정적인 행동을 억제시킨다.

⑤ 동물에 대한 두려움을 극복하고 돌볼 수 있는 기회를 제공하여 대상 어린이들에게 자기존중감 증가와 자신감 향상을 유도할 수 있다.

동물을 데리고 하는 실제 학습과 자연 생태시스템과 연합한 프로그램에 참여한 청년들이 정규 학교 프로그램에 참여한 청년보다 자아개념의 척도에서 좀 더 높은 점수를 가졌다 (Katcher & Gregory, 2000).

3) 프로그램 예시


표 1. 치료견을 활용한 AAT 프로그램 전체구성

단계	회기	주제	활동내용	기대효과
관계 형성 단계	1	만남과 소개	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료사, 치료견과의 인사 및 접촉하기, 이름알기, 치료 사가 치료견의 이름을 부르며 오도록 하여 아동이 치료 견의 이름을 구별하도록 한다. · 개들이 아동에게 무리하게 다가가지 않도록 하고 개를 접촉할 수 있도록 유도한다. · 침묵의 시간, 자기평가	긴장감 해소 친밀감 형성하기
	2	개에게 관심유도 및 접촉	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료견의 재주를 간단하게 보여주고 아동이 관심을 갖을 수 있도록 유도한다. (앉기, 엎드리기, 기다리기, 악수하기 등). · 침묵의 시간, 자기평가	
과잉 행동 억제 단계	3	개 이름 맞추기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 개 백과사전을 보면서 다양한 종류의 개 이름 찾기 및 길러본 개 이야기를 통하여 자리에서 일어나 돌아다니 지 않는 훈련을 함으로써 프로그램 참여도를 높인다. · 침묵의 시간, 자기평가	개와 상호작용 과잉행동 억제
	4	개 다루기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · ‘앉아’, ‘엎드려’, ‘기다려’, ‘손’, ‘차렷’, ‘굴러’, ‘기어’ 등 치료사가 시범을 보이고 난 후 아동이 따라하도록 한다. · 아동이 잘 따라하면 칭찬하고, 치료견이 아동의 말을 잘 들으면 칭찬할 수 있도록 아동에게 유도한다. · 침묵의 시간, 자기평가	개와 상호작용 과잉행동 억제
	5	개 먹이 및 물주기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료견에게 사료나 간식을 나누어 주도록 한다. · 치료견에게 물을 떠다 줄 수 있도록 한다. · 침묵의 시간, 자기평가	개 돌보기 과잉행동 억제
	6	개 빗질하기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료사가 먼저 치료견을 빗질한 후 아동에게 해보자고 권유하고 하도록 한다. · 아동 자신의 머리를 예쁘게 빗도록 한다. · 침묵의 시간, 자기평가	개와 상호작용 과잉행동 억제
	7	개와 함께 공놀이하기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료사가 공놀이 시범을 보여준 후 아동에게 공을 던지도록 한다. 치료견이 가져오면 입에 물린 공을 받아서 재 차공을 던진다. 또다시 공을 가지고 오면 물고 있는 공을 받아서 공을 던진다. · 침묵의 시간, 자기평가	협동놀이 과잉행동 억제
	8	개와 야외활동	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 야외 훈련장에서 치료견에게 명령어를 지시하고 함께 걷는다. · 침묵의 시간, 자기평가	개와 상호작용 과잉행동 억제
	9	개 사진찍기	· 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료견과 함께 하는 사진을 찍고 나서 주변 사람에게 보 여주며 이야기하기 · 침묵의 시간, 자기평가	개와 상호작용 과잉행동 억제

단계	회기	주제	활동내용	기대효과
변화 단계	10	개 행동 관찰 및 분석하기	<ul style="list-style-type: none"> · 착한일 자랑하기, 자유놀이 · 치료사는 아동과 함께 치료견이 활동하는 모습을 관찰한 대(뛰는 모습, 걷는 모습, 누워 있는 모습 등), 치료견의 모습을 보면서 행동의 의미를 치료사가 아동에게 설명한 후 어떻게 생각하는지 질문을 한다. · 침묵의 시간, 자기평가 	과잉행동 감소
	11	자유활동	<ul style="list-style-type: none"> · 침묵의 시간, 자기평가 · 아동이 하고자 하는 것(공놀이, 사료주기, 빗질하기 등)을 스스로 선택하게 한다. 선택을 하지 못하면 필요한 준비물을 스스로 찾도록 한다. 찾지 못하면 진행자가 무엇이 필요한지 물어보고 있는 곳을 알려줘 가져오도록 한다. · 스스로의 선택활동에 의해 억압된 감정을 표출하고 해소 한다. · 침묵의 시간, 자기평가 	
종결 단계	12	종결의식	<ul style="list-style-type: none"> · 이별의 행사-자신에 대한 믿음과 변화에 대한 결심을 편 지로 쓰기 · 자신이 되고 싶은 미래모습을 이야기한다. · 동물매개치료 평가 · 마무리 인사하기-동물매개치료를 함께한 동료 및 치료사 선생님, 치료에 협조해주신 직원 분들께 인사하기. 	변화에 대한 강화

표2. ADHD 아동대상 동물매개치료 프로그램 1회기

단 계	관계형성					
	회기	1회기	활동형태	집단	활동시간	50분
주 제	o 만남과 소개					
회기목표	<ul style="list-style-type: none"> o 치료사 및 치료견과 관계형성하기 o 치료견에 대한 두려움 없애기 o 긴장감 해소 및 친밀감 형성하기 					
장 소	o 동물매개치료실				준비물	
도 입	<ul style="list-style-type: none"> o 인사하기 o 일정 및 규칙 설명 					
전 개	<ul style="list-style-type: none"> o 치료사와 관계형성 <ul style="list-style-type: none"> - 치료사를 소개하고 악수를 하거나 인아주는 등 신체적인 접촉을 통하여 관계를 형성한다. o 치료견과 관계형성 <ul style="list-style-type: none"> - 개의 발을 잡고 좌우로 흔들며 "안녕? 난 00야" 라며 인사를 한다. - 개의 이름에 맞추어 아동이 개를 지적하거나 불러서 오도록 한다. - 개와 관련된 경험에 대해 이야기를 나눈다. o 치료견에 대한 두려움 없애기 <ul style="list-style-type: none"> - 치료사가 개를 만지는 것을 보여준 후 개를 아동이 불러서 오도록 하고 쓰다듬도록 한다. - 개가 가까이 오는 것을 무서워하면 체계적 둔감법을 쓴다 (개 그림 보여주기→개 인형 만지기→개 멀리서 보기→개 꼬 리 만지기→개 몸통부위 쓰다듬기 등) - 이후의 치료 세션에서도 개를 두려워하는 아동에게 이 기법 은 지속적으로 시행이 된다. 					치료견, 개 이름표, 책상, 의자
정 리	<ul style="list-style-type: none"> o 침묵의 시간 <ul style="list-style-type: none"> - 제자리에 앉아서 오래 참는 훈련을 하는 데 매 회기마다 30 초씩 늘리면서 진행한다. - 1회기에서는 진행하는 방식과 내용설명 후 2회기부터 진행 하는 것을 알린다. o 착한 일 자랑하기 <ul style="list-style-type: none"> - 일주일 동안 생활하면서 착한 일을 하나 이상 하고 와서 무 용담을 동료들 앞에서 발표한다. - 2회기에 동료들 앞에서 발표할 착한 일 하나 이상 해오도록 과제를 준다. o 자기평가 <ul style="list-style-type: none"> - 하루 활동을 마치고 나서 자유롭게 평가한다. - 평가하는 방식 설명 후 동물매개치료를 받는 것에 대한 각 자의 느낌이나 소감을 듣는다. 					

동물매개치료는 자연치료의 한 부분으로 두 사이의 명확한 차이를 구별하기는 매우 어렵다. 그러나 이 두 치료는 각 개인의 증상을 완화시키고 정신 건강을 증진시킨다는 공통된 긍정적 효과를 공유할 수 있다. 동물매개치료와 자연 치료를 함께 사용하면 신체적·인지적·심리사회학적 기술 개발의 기회를 제공하는 지속적 변화 환경을 구성하게 된다. 자연 환경은 주의에 도움이 되는 긍정적인 특성을 가지고 있으나, 인위적 환경은 주의 결핍 특성들을 악화시킬 수 있다(Winkle, 2008). 또한 자연에서의 경험이 감소하고 야외활동시간이 감소하면 ADHD의 발생비율이 증가하고 반대로 야외활동이 많을수록 ADHD 아동의 증상을 감소시키는데 효과적이라는 연구결과도 있다(Kuo, 2004). 치료 환경에서, 아이들은 매개체로서 치료견이 존재하면, 사회적 접촉을 향한 욕망 및 자신들의 마음 개방 그리고 증가된 집중 및 민첩성을 보여줬다(Prothmann 등, 2006). 아이들이 치료견들과 상호 접촉했을 때 얻을 수 있는 다른 효과들로는 ADHA 아동이 프로그램에서 활동하는 매개체인 치료견의 ‘보호자로서의 아이들’의 독특한 위치와 치료견으로 활동하는 동물들에 의해서 제공되는 비평가적인 특성. 즉 아동들이 평가 받고 있다는 강박감에서 벗어날 수 있다는 점 때문에 동물매개치료 프로그램에 대한 참여 아동들의 스트레스가 감소되고 자발적인 참여도의 향상과 아동의 흥미도 증가를 가져 올 수 있으며, 이러한 점들이 다른 대체요법들 보다 동물매개치료의 ADHD 아동들에 대한 수용성과 효과가 높은 것으로 추론할 수 있다(Melson, 2011).



ADHD 아동의 먹이주기 활동. 자료 출처 : 원광대학교 동물매개치료 대학원



ADHD 아동의 Reading dog 프로그램. 자료 출처 : 원광대학교 동물매개치료 대학원