

석사학위논문

주의집중훈련 프로그램이
아동의 학습태도에 미치는 효과

지도교수 허철수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

송영옥


2006년 8월

주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 미치는 효과

지도교수 허 철 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2006년 4월 일

 제주대학교 중앙도서관
제주대학교 교육대학원 상담심리전공

제출자 송 영 옥

송영옥의 교육학 석사학위 논문을 인준함

2006년 6월 일

심사위원장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

<국문초록>

주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 미치는 효과*

송 영 옥

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 주의집중훈련 프로그램을 실시하여 아동의 학습태도에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도의 하위요인인 주의집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동에 어떤 효과가 있는가?

위의 문제를 해결하기 위하여 제주도 소재 N초등학교 4학년 학생 102명의 아동에게 주의집중력과 학습태도를 검사하고 주의집중력이 최하위인 아동 24명을 선정하여, 프로그램에 참여를 희망하는 아동 12명은 상담집단으로 나머지 아동 12명은 비교집단으로 각각 배정하였다.

이 연구에서 사용한 주의집중훈련 프로그램은 김영진(1998)의 집중력 향상 프로그램을 토대로 한국교육과정평가원(2000)에서 개발한 기초학력부진을 위한 학습동기전략 프로그램 중 집중력 향상 부분을 발췌하고, 이수영(2004)의 주의산만 아동에 대한 집단상담 프로그램에 의거하여 본 연구자가 연구목적에 맞게 재구성하였다. 집단상담은 주 1회씩 10회기에 걸쳐 이루어졌으며 연구자가 직접 실시하였고, 한 회기마다 소요시간은 60분으로 하였다.

본 연구에 사용된 주의집중력 검사 도구는 미국 아동·청소년 행동평가

* 본 논문은 2006년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회 제출된 교육학 석사학위 논문임

(CBCL)를 오경자(1997) 등이 번안하고 이재숙(1999)이 사용한 주의집중 문제행동 측정 검사지를 사용하였고, 학습태도 검사는 박경숙, 이해선(1976)이 제작하고 최정숙(2002)이 사용한 것으로 주의집중 행동 10문항, 학습기술 적용 행동 10문항, 자율학습 행동 10문항 총 30문항이며 3개 하위 영역으로 구성되어 있다.

자료의 분석은 한국판 상담집단과 비교집단별로 사전-사후검사로 분류하고 채점방법에 따라 채점한 후 가설을 검증하기 위하여 SPSS 12.0k for Window 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 평균차이를 t검증을 실시하여 유의미한 차이를 나타냈는지 검증하였다.

이와 같은 연구 과정을 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 주의집중훈련 프로그램은 아동의 학습태도 향상에 긍정적인 효과가 있다.

둘째, 주의집중훈련 프로그램은 아동의 주의집중력을 향상 시키는데 효과가 있다.

셋째, 주의집중훈련 프로그램은 학습기술 적용 능력을 높이는데 효과가 있다.

넷째, 주의집중훈련 프로그램은 자율학습 행동에서 긍정적인 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 주의집중훈련 프로그램은 아동의 정의적 측면의 긍정적인 변화와 더불어 집중력이 떨어져 학교생활에서 학습하는데 어려움을 겪고 있는 아동의 학습태도를 향상시키고 그 하위요인인 주의집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동을 개선 할 수 있는 프로그램으로 학교에서 적극 활용할 수 있음을 시사한다.

목 차

| | |
|---------------------------|----|
| I. 서 론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구문제 및 가설 | 3 |
| II. 이론적 배경 | 5 |
| 1. 주의집중의 개념 및 영향 요인 | 5 |
| 2. 학습태도의 개념 및 형성 | 12 |
| 3. 주의집중력과 학습태도와의 관계 | 17 |
| 4. 주의집중훈련 프로그램의 구성 | 20 |
| III. 연구방법 및 절차 | 26 |
| 1. 연구대상 | 26 |
| 2. 연구설계 | 26 |
| 3. 연구절차 | 27 |
| 4. 측정도구 | 29 |
| 5. 자료처리 | 30 |
| IV. 연구결과 및 해석 | 31 |
| 1. 연구대상에 대한 동질성 검증 | 31 |
| 2. 가설 검증 | 32 |
| V. 요약, 결론 및 제언 | 42 |
| 1. 요약 | 42 |
| 2. 결론 | 44 |
| 3. 제언 | 46 |
| 참고문헌 | 47 |
| Abstract | 54 |
| 부 록 | 57 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| <표 III-1> 주의집중훈련 프로그램의 내용 | 28 |
| <표 III-2> 주의집중력 검사지 구성 | 29 |
| <표 III-3> 학습태도 검사지 구성 및 신뢰도 | 30 |
| <표 IV-1> 주의집중력에 대한 사전검사 비교 | 31 |
| <표 IV-2> 상담집단과 비교집단의 학습태도 사전검사 비교 | 32 |
| <표 IV-3> 학습태도에 대한 상담집단의 사전-사후검사 비교 | 33 |
| <표 IV-4> 학습태도에 대한 비교집단의 사전-사후검사 비교 | 34 |
| <표 IV-5> 학습태도의 사전-사후검사 비교 | 34 |
| <표 IV-6> 주의집중 행동 영역 사전-사후검사 비교 | 36 |
| <표 IV-7> 학습기술 적용 행동 영역 사전-사후검사 비교 | 37 |
| <표 IV-8> 자율학습 행동 사전-사후검사 비교 | 39 |
| <표 IV-9> 상담집단 비교집단 간 학습태도 사후검사 비교 | 40 |



그림 목차

| | |
|---|----|
| [그림III-1] 연구설계 | 26 |
| [그림IV-1] 학습태도의 사전-사후검사 비교 | 35 |
| [그림IV-2] 주의집중 행동 영역 사전-사후검사 비교 | 36 |
| [그림IV-3] 학습기술 적용 행동 영역 사전-사후검사 비교 | 38 |
| [그림IV-4] 자율학습 행동 사전-사후검사 비교 | 39 |

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

일반적으로 많은 아동들은 학교생활에서 가장 중요한 부분이 학습활동이며 그 비중이 크다는 것을 인정하고 있으면서도 교과시간을 제대로 활용하지 못하는 경향을 보인다. 특히 수업 중에 한 자리에 가만히 앉아있지 못하고 돌아다니거나 남의 일에 필요없이 간섭하며 시작한 일을 끝맺지 못하는 아동인 경우는 주의를 주면 잠시 효과가 있는 듯 보이다가 다시 산만한 행동을 하기 시작한다. 이런 경향의 아동들은 잦은 지적과 학업성취도의 저하로 점차 본인의 희망과 학부모의 기대와는 멀어지게 되고 심한 좌절감에 빠지게 된다. 다시 말하면 학습자에게 아무리 좋은 학습 환경을 조성하고 학습에 대한 동기를 향상 시킨다고 하더라도 주의집중이 되지 않으면 목표 달성이 어렵게 된다는 것이다 (박아청, 1993).

최근 Lam과 Ball(1991)은 이러한 부정적인 학습태도 양상을 주의지속과 학업수준 간에 정적인 상관성이 있다고 주장하면서 학습이 이루어지기 위해서는 무엇보다 학습과제에 주의를 집중해야 한다고 밝히고 있고, Gilmore(1968)의 연구에 의하면 교사들 역시 아동의 집중력 부족이 학교에서의 학습과제를 성실히 수행하지 못하는 일차적인 원인이라고 보고하고 있다.

집중력부족 원인에는 과제가 끝나는 시간이 늦어지는 것에 따른 불안이나 잡념이 생겨서 마음이 안정되지 않았을 때, 때로는 기대수준이 비현실적으로 높은 데 그 원인이 있기도 하지만 대부분은 학습하는 것과

학습이외의 것에 대한 관심이나 욕망들이 서로 충돌할 때 나타난다고 보고 있다(김영진, 1998). 또한 주의집중 행동의 장애는 학습과제의 수행에 있어 자료를 저장하는 능력의 결함보다 자극의 수용과 외적자극의 투입에 있어서 문제점들로 연결되어 학습의 지체 현상을 가져오게 된다고 한다(조인수, 1995).

따라서 주의집중 행동 능력의 보완은 집중력이 부족한 아동의 성공적인 학습과제 수행과 올바른 학습태도 형성을 보완하는데 긍정적인 효과를 기대할 수 있다고 본다.

주의집중은 정보처리 과정의 첫 단계이다. 이 첫 단계에 문제가 있으면 이후의 정보처리는 될 수 없다. 또한 인간의 감각기관은 항상 열려 있기 때문에 수많은 자극과 정보가 들어 올 수 있다. 주의력이 부족한 아이들은 주의집중력이 우수한 학생과 비교해 볼 때 불필요한 정보나 자극을 무분별하게 받아들이는 경향이 있다. 그러나 일상생활에서 실제로 필요로 하는 정보는 극히 일부의 정보이며, 인간은 이러한 정보를 선택적으로 받아들일 수 있는 능력을 갖춰야 하는데 이것이 주의집중력이다(서백환, 1993).

과거에는 주의집중과 관련된 문제들을 학습장애 아동, 뇌손상 아동, 정서장애 아동 등을 중심으로 논의 되어졌다. 그러나 Kirk(1994) 등의 학자들이 아동들의 주의집중 행동 부족이 학습상의 실패와 사회생활의 적응 곤란을 초래하기 때문에 그 필요성을 피력하면서 주의산만 아동들의 주의집중 행동과 학습태도와의 관계에 대해 관심을 가지게 되었다.

학습자의 주의집중은 학습을 통해 감각기관에 들어온 정보를 단기기억으로 전이시키는데 용이하게 하며, 정보의 양을 확대시킨다. 또한 학습자는 주의집중을 통해서 다른데 주의를 빼앗기지 않고 한 가지 일에 생각과 노력을 집중함으로써, 학습하는 동안 시간 낭비를 줄이고 학습의 효과를 확대할 수 있다. 즉, 학력의 향상은 반드시 학습에 투입되는 시간에만 비례하는 것이 아니라 학습 능률을 올릴 수 있는 효과적인 학습 방법

이나 학습태도가 중요하다. 학습자들은 초점적 주의집중을 통해서 중요한 학습내용을 효과적으로 찾아내고 긍정적인 학습태도를 향상시킬 수 있다는 것이다(김영채, 1992). 이처럼 주의집중력은 학습상황에서 학습과제를 수행하고 주어진 문제를 해결하는데 필수적인 요소로서 최근 주목받고 있다.

이와 관련하여 학습태도가 바르지 못한 아동들에게 주의집중력을 강화하는 프로그램들이 개발·보급되어 오고 있다. 그러나 주의집중훈련 프로그램과 학습태도의 효과에 관한 선행연구들은 대부분 ADHD 아동이나 학습부진아를 대상으로 연구한 경우는 다수 있었지만 일반아동을 대상으로 연구한 경우는 찾아보기 힘들었다.

따라서 본 연구에서는 주의집중력이 부족하여 학습태도가 부정적으로 나타나는 아동들에게 집중력을 강화할 수 있는 주의집중훈련 프로그램을 적용하여 아동들의 학습태도에 미치는 효과를 살펴봄으로써 학교현장에서 프로그램이 보다 널리 실시되어야 할 필요성을 제공하고 폭넓은 주의집중훈련 프로그램 연구에 기여하고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

이 연구는 주의집중훈련 프로그램이 집중력이 떨어진 아동들의 학습태도 향상에 효과가 있는지를 검증해 보는데 그 목적이 있으며 이를 구체적으로 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 어떤 효과가 있는가?

둘째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도의 하위요인인 주의집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위한 구체적인 가설은 다음과 같다.

가설 1. 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학습태도는 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학습태도 하위요인별 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 주의집중 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 학습기술 적용 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3. 자율학습 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.



II. 이론적 배경

본 연구의 목적은 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 미치는 효과를 알아보기 위한 연구로서 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 주의집중의 개념, 학습태도의 개념을 먼저 살피고, 주의집중과 학습태도와의 관계를 정리하고, 끝으로 주의집중훈련 프로그램에 대하여 살펴보려고 한다.

1. 주의집중의 개념 및 영향 요인

1) 주의집중의 개념

주의라는 용어는 맥락에 따라 다양하게 정의되고 있지만 대표적인 예로 초기의 실험심리학자 James(1890)는 모든 사람은 주의가 무엇인지 알고 있고 동시에 여러 대안의 대상이나 생각 중의 하나를 분명하고 생생하게 마음속에 간직하는 의식의 집중 또는 초점이며, 주의는 특정한 대상들을 효율적으로 처리하기 위하여 다른 대상들로부터 관심을 철회하는 것을 의미한다고 정의하였다(박정미, 1984, 재인용). 그러나 이러한 초기의 개념을 좀 더 발전시켜 Martens(1987)는 주의를 정보가 감각에 수용하게 됨으로써 개인의 의식으로 통하는 과정으로 정의하면서 특히 환경으로부터 정보를 얻을 수 있는 것은 감각들을 통해서 가능하며 상대적으로 이들 감각 중 시각은 가장 큰 역할을 한다고 제시하였다. 보통 주의를 인지적 과정이기 때문에 개인의 면접 중에 탐지되는 자극 인식과 들어오는 정보의 과정을 유지하고 향하게 할 수 있다.

또한 감각은 끊임없이 환경에 있는 수많은 자극에 노출되어 있지만 개인이 자극에 관심을 두지 않는다면 그 자극은 인식과 경험이 될 수 없게 된다. 그러므로 경험된 것은 주의가 기울여진 곳에서 한정된다고 할 수 있다. 사실 주의를 집중 이라는 용어에 비해 다소 환경을 인식하는 과정을 설명한다. 즉, 주의를 어디에 두느냐, 주의를 어떻게 이동하느냐, 혹은 주의를 어떠한 방식으로 강하게 집중시키느냐의 문제는 최상수행을 위한 기본 기술이다(김재훈, 2002, 재인용).

Gibson(1979)과 Silverman(1974)은 주의라는 것은 과제나 목표에 초점을 맞추는 일이며, 계속 진행되는 사건으로부터 과제수행에 유용한 정보를 추출하는 지각과정을 의미하는 것으로 확산적 주의와 선택적 주의 두 가지 측면에서 주의집중을 설명하였다. 그는 확산적 주의를 유입되는 자극을 조절하는 요인이며, 선택적 주의를 자극 유입의 수용을 활용할 때 자극을 조절하는 요인이라 말한다(김동진, 2003, 재인용).

한편 Paramanda(1974)는 집중력을 전체, 일치, 평정을 의미한다고 하였다. 이 정의의 근본 내용은 자신을 구성하고 있는 모든 요소들과 능력들이 통합되어야 하며, 이러한 것들이 조화, 평온, 균형 상태에서 작용해야 함을 의미한다. 그는 또한 집중은 엄청난 자기 통제를 의미한다고 하였다. 자신을 통제할 수 없는 사람은 쉽게 당황하고, 화내고, 복수를 한다. 그와 같은 사람은 집중력이 부족한 사람이다. 자신이 부족함 때문에 그는 집중력을 가지지 못한다. 진정한 집중은 마음의 강함, 성격의 강함을 의미하며, 파괴적인 목적이나 사소한 개인적 욕망을 충족시키는 데 사용하지 않음을 의미한다(차경자, 2001, 재인용).

또한 신동성(1988)은 주의집중이란 동시에 가능한 여러 대상이나 사고의 흐름 가운데 하나를 분명하고 생생한 형태로 마음이 포착되는 것인데, 그 본질은 의식의 초점집중과 집중력이라고 하였다. 따라서 집중력은 어떤 것을 효과적으로 다루기 위해서 다른 것으로부터 분리하는 것을 뜻하며, 혼란된 상태와는 반대되는 상태로서 주의의 능동적인, 선

택적 측면을 강조한 것이므로, 집중력은 선택된 주의력이라고도 볼 수 있다. 선택적 주의란 자극에 반응하는 학습을 의미하는데 선택적이라는 말은 관계없는 자극에는 반응하지 않고 정규적인 자극에만 반응하는 것을 나타내기 위한 말이다. 즉, 인간이 환경으로부터 받게 되는 다양한 자극정보에만 주의를 집중하는 현상을 말한다. 그런 점에서 공선자(1990)는 주의를 현재 진행하고 있는 과제에 둘 때를 의미하는 과제 집중과 개개인이 평가적인 상황이나 수행이 관찰되는 경우와 같이 자기 지각을 하는 자기 집중으로 나누어 설명하였다.

Kahneman(1973)은 주 의와 노력은 상호 교환적으로 사용될 수 있는 용어이며, 주의를 노력으로 측정할 수 있다고 주장하였다. 이러한 의미에서 주의라는 용어의 한 가지 특징은 흥분되거나 혹은 예민해지는 것과 같은 신체적 상태인 각성과 관련이 있다고 할 수 있다. 보통 동기 수준과 주변 상황에 대한 관심 등과 밀접한 관계가 있는 정신적 민첩함의 증가는 감각에 대한 감수성을 높인다. 즉, 이러한 상태에서는 심박수와 호흡수의 극적인 변화, 피질뇌파 유형의 변화 등 여러 가지 생리적 반응을 나타낸다(박정미, 1984, 재인용). 또 다른 관점으로 Neisser(1988)는 주의초점을 가능한 명백하게 이해하기 위해서 단일한 하나의 대상에 충분히 주의를 집중하는 것이라고 정의하였다(김재훈, 2002, 재인용).

이러한 주의집중에 대한 다양한 견해를 포괄적으로 정리한 Keller(1989)는 주의집중을 세 가지로 개념화하였다. 첫째, 주의집중은 정보의 선택적 입수과정으로 정보처리 기재의 제한된 처리 용량 때문에 감각기억과 반응 결정 단계에서 여과장치의 역할을 한다. 둘째, 주의집중은 부호통합 또는 부호 특성 통합과정과 밀접한 관계가 있다. 셋째, 주의집중은 제한된 용량을 갖는 특정 정보처리 단계가 아니라 기억에 접근하는 정보의 흐름을 조정하고 예상하는 정보에 대한 마음을 갖도록 하는 일종의 통제과정이다(이숙희, 2001, 재인용).

교육의 장면에서도 집중력은 많은 일이 성패를 좌우하는 요인으로 작용하고 있다. 문경림(1997)은 주의집중을 외부로부터 들어오는 여러 자극들을 분류하여 선별하는 작용으로서 여러 가지 자극 중에서 어느 하나를 선택하고 다른 것을 억제하는 작용 또는 과정이라고 설명했다. 특히 인간의 학습과정을 정보처리적 관점에서 살펴볼 때, 학습과정의 초기 단계는 주의집중이다. 이 때문에 정보처리 이론가들은 주의집중은 감각 수용기의 수용이라고 정의 내렸다. 즉, 주의집중은 감각 수용기에 의한 자극의 수용이며 인간이 학습하기 위해서는 주의가 집중되지 않고는 불가능하다고 보고 있다.

이상의 정의들을 본 연구와 관련시켜 정의해 보면 주의집중이란 학습자가 학습의 과정에서 외부로부터 들어오는 여러 자극들을 선별하여 학습하려는 대상에 자신의 의식과 주의를 기울일 수 있는 능력이라고 할 수 있다.



2) 주의집중에 영향을 주는 요인

주의집중이란 방해받지 않고 의식적인 노력 없이 수동적으로 외부현실과 접촉하는 주의력과 다르게 현재 상황에 의식을 집중하고 주의력을 산만하게 하는 정서나 사고를 몰아내는 외부현실과의 의식적이며 능동적 경험이라고 추영란(1992)은 밝혔다. 그러므로 어느 한 부분에 결손을 가져오는 요인이 생겼을 때 주의집중에 지장을 초래하게 된다. 김은이(1996)는 주의집중이 결손 요인을 각성 결손모형, 선택적 주의 결손모형, 정보처리 모형, 지속적 주의 결손 모형으로 나누어 설명하고 있다.

각성 결손 모형에서는 망상 활성화체가 저각성상태에 있게 되면 감각적 기능과 운동의 통제가 감소되는데 주의집중력 과잉행동 아동은 아

미노산 대사의 이상으로 감각과 운동 기능에 대한 대외피질의 억제적 통제가 충분하지 못하여 저각성상태가 되어 강화에 민감하지 못한 특성을 갖게 된다. 이런 아동들은 효과적으로 기능할 수 있는 수준의 범위가 좁아 과제 요구에 대처하기 위해 적절한 수준으로 각성 상태를 조절할 수 있는 능력을 높이기 위해 과잉행동을 보이게 된다고 가정한다. 이와는 달리 선택적 주의결손 모형에서는 선택적 주의과정에서의 결손이 주의력 결핍의 원인이 된다는 주장을 한다. 선택적 주의란 수많은 정보 중에서 필요한 정보에 주의를 기울이는 것을 말한다(손병환 외, 1995). 즉 산만한 아동들은 과제와 관련되는 자극과 관련되지 않은 자극을 구분하는 능력에는 손상이 없으나 주의가 만성적으로 분산되어 있어 과제의 정보처리 부하량이 높을 때 수행저하를 보인다는 결과가 있다. 최근에 대두된 정보처리 모형에서는 주의용량에 근거하여 주의 장애를 설명한다. Mayer(1988)는 인지과정 중에서 통제과정이 결손과 관련된다고 했다. 즉 주의의 용량이 부족하여 인지적 노력을 요하거나 주의요구 정도가 높은 과제의 수행에 있어 손상을 보인다는 것이다(문선모, 1995, 재인용). 한편 지속적 주의 결손 모형에서는 주의의 통제를 장시간 유지시키는 능력에 결손이 있다고 가정한다. 이모형에 의하면, 단순한 과제에 지속적으로 주의를 유지해야하는 상황이나 체계적인 노력을 요구하는 과제 상황에서 충동적인 반응을 억제하지 못하고 있다고 강조하고 있다(조인수, 1995).

하정원(1994)에 의하면 주의집중 행동을 수정하는 변수로 지능을 들 수 있다고 했는데 지능정도가 높을수록 시각적 과제와 밀접한 관계성이 있음을 밝히고 있고, 주의집중 성취수준의 변화경향은 연령과 함께 증가되나, 우발과제 득점은 연령이 증가함에 따라 감소되고 유관정보에 더 많은 주의를 집중시킨다고 했으며 과제성취도 개선에 도움이 되는 자극양상에 초점이 주어지는 것으로 나타났다고 했다.

아동은 자신이 원래 갖고 있는 주의집중의 편견과 선호를 가지고 과

제장면에 임하지만 아동 스스로 해결할 수 없는 적절한 환경을 구성해 주면 주의집중 가능성이 높아지고, 환경이 변화함에 주의의 선택성이 변화한다는 것이 일반적인 견해이다(조인수, 1995).

이상에서 종합해보면 주의집중에 영향을 주는 요인들에게는 지각, 지능, 연령, 환경적 요인들이 작용하고 있다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서 주의집중에 영향을 주는 요인들을 인지하고 극복할 수 있는 내용들로 구성된 주의집중 훈련 프로그램을 적용하여 학습태도에 미치는 효과를 알아보는 것은 의미있는 일이다.

3) 주의집중력의 발달

유아의 감각기관에 등록된 정보가 기억될 수 있기 위해서는 작동기억으로 효과적인 전이가 이루어져야 된다. 주의를 정보가 감각등록에서 작동기억으로 전이될 수 있도록 하기 위한 전략으로 특정한 자극에 관심을 보이고 잠시 몰두함으로써 기억될 수 있도록 하는 역할을 한다(장휘숙, 2001). 효과적인 학습자는 학습과정의 초기에 중요한 정보를 선정하여 그 정보에다 주의집중을 기울인다. 그 결과 중요한 정보들을 더 잘 학습·회상하게 된다(문선모, 1995).

연령이 낮은 어린이들의 지각 발달은 선택적인 주의집중력의 발달이며 선택적인 주의집중력은 환경에서 어떤 특정한 자극에 초점을 두는데 도움을 준다. 어린이들의 선택적 주의집중력은 경험하는 자극의 종류에 의해 영향을 받게 된다. 선택적 주의집중은 생후 3, 4일 된 신생아에게도 보여지며 연령이 높아짐에 따라 주의집중력이 발달한다(안실, 1998). 그리고 초기의 지각-주의력 발달은 자동적으로 주의를 불러일으키는 어떤 자극의 특징에 의해 이끌려진다. 양육자의 주의를 공유하는 것이 주의집중력의 발달과 함께 초기 언어 학습에도 결정적인 요소가 된다고 하였다. 그러나 유아기 말경에 운동-지각적조절의 발달로

인해 아동이 스스로 주의를 기울일 곳을 선택하고 통제하는 것이 가능하게 되면서부터 자유롭게 주의를 집중한다(차미경, 2000).

Lawson(1990) 등에 의하면 주의력은 1세와 4세 사이에서 증가하고 주의집중패턴도 변화하는 것으로 나타났다고 했다. 사물의 물리적 특성에 주의를 기울이는 영아들은 짧은 시간동안 장난감을 가지고 논 후에 곧바로 습관화되는 반면, 아동초기 유아들은 놀이가 진행됨에 따라 점점 더 집중하는 경향을 보인다. 주의를 기울이는 능력은 아동초기와 중기동안 크게 개선되며 보다 선택적이고 계획적으로 변화한다. 계획적 주의를 기울이기 전에 행동의 순서를 생각하고 목표에 도달하기 위하여 주의를 배분하는 것을 의미한다. 생후 2, 3개월 된 영아들에게 왼쪽-오른쪽 순서로 교대하는 일련의 그림을 보여주었을 때 영아들은 그림이 나타나기 전에 다음 그림의 위치로 초점을 이동하는 것을 빠르게 학습한다(이정은, 2005, 재인용).

선택적 주의집중에 관한 실험에서 아동의 과제관련 자극에 얼마나 주의를 기울일 수 있는가를 관찰한 결과 6세의 아동들은 무관련 자극이 포함되어 있을 때 카드분류를 위해 더 오랜 시간을 필요로 하였고 9세까지 무관련 자극의 존재는 아동의 분류속도에 영향을 주었다. 그러나 성인들은 무관련 자극의 존재는 상관없이 카드의 형태를 기초로 여러 벌의 카드를 빠르게 분류할 수 있다. 중심적 특성에 주의를 기울이는 능력이 아동중기 동안 급격하게 개선된다는 것을 보여준다. 그리고 6-7세 이후에는 아동들의 주의집중에 대한 인지적 통제에 변화가 일어나며 아동들은 더욱 숙고하여 행동한다(장휘숙, 2001).

이상의 이론을 요약하면 아동들은 성장함에 따라 주의지속 시간은 길어지고 주의를 기울이는 대상은 선택적으로 변화하며 특정 대상에 대한 체계적인 주의집중도 가능하게 된다. 또한 연령이 높아갈 수록 자신의 방략을 과제 목표에 더 쉽게 조절하며 어떻게 선택적으로 주의집중 하는지 그 방법뿐만 아니라 그것이 언제 유익한지 그 시기까지 이

해하게 된다는 것이다. 따라서 자극요소들로부터 더욱 유용한 정보를 찾아내어 주의집중을 적용시키고 자신의 관련 자극 속성들이 미리 언급된다면 주의집중은 더욱 효과적으로 기울여질 수 있다고 보고 연구자는 집중력을 향상시킬 수 있는 관련 정보들을 제공하여 학습태도 향상에 효과가 있는지를 알아보려고 한다.

2. 학습태도의 개념 및 형성

1) 학습태도의 개념

태도가 무엇이나에 대해서 학자들은 다소 다르게 설명한다. 예를 들면 Allport(1935)는 태도란 경험을 통해서 조직된 정신적, 신경적 준비상태로 모든 대상 및 상황에 대한 개인의 반응에 직접적이며 역동적인 영향을 미치는 것이라고 보았고(김종희, 2001, 재인용), Edward(1957)는 태도란 학습된 것으로써 비교적 지속성을 가지는 경향이 있으며 사람은 이 경향에 의해서 인물, 사건, 상황을 특정한 양상으로 평가하고 그 평가에 따라 행동하게 되는 것이라고 하였고(최봉환, 1993, 재인용), 황정규(1991)는 다른 심리학적 변인과 마찬가지로 직접 관찰할 수 있는 심리적인 가설적 변인, 잠재적 변인으로서 개인의 어떤 특수한 행위나 반응이 아니고 여러 가지 관련된 행위 및 반응에서 나오는 추상적인 개념이라고 말하고 있다. 한편 김근수(2002)는 태도란 막연하게 겉으로 표출될 수 있는 것이 아니고 어느 사태와 관련되어 나타날 수 있는 인간의 내재적인 심리적 속성 및 준비상태이며, 개인내부의 심리적 특성들의 조직 구조 중 비교적 심층에 속하는 잠재적 반응경향이라고 하였다. 김종희(2001)도 태도는 인지적, 감정적, 행동적 요인으로 구성되어 있다고 하였다. 이러한 요인들이 균형을 유지하지 못하고 어떤 한 가지가

특히 우세하거나 결핍된 불균형은 태도의 문제를 유발시키기 때문에 성분의 균형을 유지하는 것이 매우 중요하다. 태도는 일단 형성되면 변화가 어렵고, 장기의 고정성 지속성을 나타내는 특성을 지니고 있다.

태도의 여러 형태 중 학습태도는 태도의 특수한 한 형태로서 학습이라는 특정사태에 대하여 개인이 가지는 반응 성향을 의미한다. 따라서 학습태도는 학습에 관한 개인의 긍정 또는 부정적 경향성을 말하는 것이며, 학습자의 학습경험을 통해 형성되는 인지적, 정서적, 행동적 반응 경향성으로 개인의 학습자와 밀접한 관계를 가지고 있다(노재홍, 1999).

Bloom(1976)은 학교 및 학습에 대한 태도는 어떤 구체적인 교과 혹은 학습과제에 대한 흥미 보다 훨씬 일반화된 것이라고 주장한다. 흥미는 구체적이며 그것이 한 과목의 학습과제에는 일반화되지만 그 외의 다른 과목에까지는 일반화되지 않는 특성이 있고 태도를 학교, 교과목, 교사, 학생에게 일반화되는 경향이 있다는 것이 중요한 특징이다(노재홍, 1999, 재인용).

위의 논의를 종합해 보면 학습태도란 학습에 관한 개인의 긍정 또는 부정적 경향성이라고 말할 수 있다. 즉, 학습자의 학습에 대한 마음의 성향이나 혹은 준비 상태라고 볼 수 있으며, 타고난 것이 아니라 학습되어지는 것으로 볼 수 있다. 따라서 학습태도는 인지적인 영역에 영향을 미치므로 학습태도의 긍정적인 형성에 노력해야 함을 알 수 있다.

학습태도 요인에는 외적인 요인과 내적인 요인으로 구분할 수 있다(임한영, 1986). 먼저 외적인 요인으로는 물리적 환경과 심리적 환경을 들 수 있다. 그리고 내적요인으로는 심리적·신체적 요인과 학습태도의 습관적인 요인, 학습성취 동기부여 등이 있다. 심리적·신체적 요인은 학습자의 심리상태, 정서불안, 주의산만, 소심한 열등감, 지나친 완전주의, 강박관념 등 제반 성격적인 문제와 신체질병, 체력부진 등 신체적인 문제들이 여기에 해당된다.

이에 따른 학습태도의 하위영역에 포함되는 내용은 다양하다. 김기석

(1980)은 학습동기요인, 학습기술요인, 환경과 능력 및 정서요인으로 구분하고 있다. 학습동기에는 학습에 대한 태도, 의욕, 목적의식, 의지의 정도, 충동, 욕망, 유인자극, 흥미, 소원 등의 의미를 내포하고 있고 학습기술요인에는 학습방법에 관한 것으로 이해, 연습, 전습법과 분습법 등이 있다. 환경과 능력 및 정서요인은 학습에 영향을 주는 또 다른 요소로서 학습자의 능력, 주위환경, 신체적 정신적 건강, 성격적 요인, 학습 자료의 성질, 교수의 기술 등이 있다. 특히 학습에 있어서 정서는 불안과 같은 심리적 갈등이나 긴장을 자아내는 요소를 말하며 학습의 효과에 영향을 미치는 심리적 요인을 말한다. 이외에도 최봉한(1993)은 학습태도를 자기 자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도의 3개영역으로 설정하였고, 김영채(1992)는 학습조직, 학습기술, 학습동기로 구분하였으며, 안귀덕(1981)은 지적 수월성 추구, 강한 학습지구력, 경쟁적 태도, 과제지향적 태도를 측정하였다.

박경숙(1976)등은 학습태도를 학습할 때 취하는 일관된 행동이라고 하면서 학습태도 하위요인을 학습과정에서 집중을 잘하는지 주의가 산만한지의 주의집중 행동과, 학습에 관한 방법 또는 요령이 효율적인지 비효율적인지의 학습기술 적용행동, 예습과 복습에 대한 습관이 능동적인지 수동적인지의 자율학습 적용행동으로 나누어 보았다 이렇게 봤을 때 학습태도와 학습양식, 학습습관은 일맥상통한다고 볼 수 있다. 이해명(1998)도 학습태도의 요소를 집중과 노력으로 분류하였다. 집중이란 교수·학습에 적극적으로 참여하기 위해서 학습에 몰두하는 것이고 노력이란 학습자가 수업시간을 포함한 다른 시간에 학습을 위해서 많은 시간을 투자하고 시간을 효율적으로 운용하는 것이라고 하였다.

이에 본 연구에서는 박경숙(1976)등의 개념을 받아들여 학습태도란 학생들이 학습을 통해서 형성된 지속적이고 일관된 정의적 특성으로 학습상황에서의 주의집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동에 대한 학습자의 특성이라고 정의한다.

2) 학습 태도의 형성

박경숙(1976)에 의하면 태도는 정서적 경향으로서 심리적 대상에 대하여 긍정적 혹은 부정적으로 반응하려는 것으로 이는 경험을 통해서 형성된 것이라고 하였다. 한번 형성된 태도는 비교적 지속적이며 일관성과 규칙성을 갖게 된다고 말하고 지적 수준이 높고 발달한 성인의 태도는 인지적 변화를 통하여 변하기 쉬운 반면 지적 수준이 낮은 아동은 정의적, 감정적 혹은 행동적 변화를 통하여 태도의 형성이나 변화가 이루어진다고 하였다. 학습태도에 영향을 주는 한 요인은 학교학습에서 자신이 얼마나 유능한가에 대한 학생 스스로의 지각이다. 그래서 김영채(1992)는 개인이 자기 자신을 어떻게 자각하느냐 하는 것도 그가 새로운 학습 경험을 어떻게 접근하는가에 중요한 영향을 미친다고 하였다.

임한영(1986)도 태도는 경험을 통해서 형성되고, 개인의 행동을 결정짓는 행동성향이라고 하였으며 출생하여 취학 전까지는 주위 환경의 매체인 가족과 부모에 의해 행동 반응이 형성되고, 취학 후에는 학급내의 또래집단이나 학교, 교사와 학습에 의해서 태도가 형성된다고 하였다. 김호권(1980)은 학습을 주어진 어떤 사태에 대한 개체의 행동이 그 사태 속에서 반복되는 경험에 의하여 변화되는 것이라고 하였다. 다만 이런 행동 변화는 개체의 생득적 반응경향, 성숙, 일시적인 상태에 의거하여 설명될 수 없는 것이어야 한다고 정의하였다.

한편 조충렬(2003)은 태도는 동일시하는 대상을 모방하는 것으로 부터 시작된다고 하였다. 성공적인 동일시의 과정은 학생들이 가정을 얼마나 안정되고 따뜻한 곳으로 느끼느냐에 달려 있다. 5세까지는 주로 가족이나 또래들을 모델로 한다. 그리고 좀 더 성장하면 가정 밖의 성인들도 동일시의 대상이 되는 것이며 그 첫 대상은 교사일 것이다. 많

은 학생들이 교사는 훌륭하며 무엇이든지 다 알고 무조건적으로 자기들을 사랑하는 존재로 보게 된다. 교사에 대한 믿음은 강력한 것이어서 한 때는 전혀 오류가 있을 것으로 생각지 않았던 부모에게도 교사의 말을 인용하여 저항하기도 한다. 좀 더 성장하여 글을 읽고 TV를 시청하거나 라디오를 청취하고 또 지역사회의 많은 또래들과 접촉하게 되면 사람들에 대한 학생들의 지식도 넓어지고 따라서 동일시의 대상도 그만큼 많아진다. 그리고 이와 같은 동일시가 직업의 선택, 정치에 대한 태도 및 윤리적 기준 등의 기초가 되기도 한다. 물론 학생이 만나게 되는 모든 사람이 동일시의 대상이 되지는 않는다. 학생이 동일시의 대상으로 선정하는 것은 그 중에서 극히 적은 몇 사람뿐인 것이다. 학생의 동일시 대상 선택은 그가 어떤 사람인가에 달려있고, 또 선정된 대상은 그 학생이 어떠한 사람이 되느냐 하는데 결정적인 영향을 미치는 것이다. 학습장면에 있어서 학습태도는 다른 일반적인 태도와 마찬가지로 학습된 것이다. 즉, 학교 학습에 있어서 학습자는 여러 교과목을 학습하면서 학습과제에 성공하느냐 실패하느냐에 따라서 긍정적 또는 부정적인 개념을 갖게 된다.

황정규(1991)는 학습태도의 형성과정에서 부적합이 누적되어 가면 갈수록 더욱 부정적인 태도가 형성될 수 있다고 하였다. 이것을 그는 부정적 태도 및 부적합의 증거에 의해 형성되는 태도로 보았고, 부정적인 태도 형성은 적합에 의해 형성되는 긍정적인 태도보다 더 강력하고 지속적이라고 하였다. 또한, Bloom(1976)에 의하면 학교와 학교학습에 대한 태도는 아동의 학습활동 경험에 의하여 형성된다고 하였다. 따라서 학교 학습에서의 활동경험에 의한 성공과 실패여부는 학생이 학교와 학교학습에 대해 어떻게 느끼는가에 영향을 줄뿐만 아니라 후속학습에 대한 욕구를 결정한다고 하였다(허남진, 2002, 재인용). 반면 Muraki와 Whaiey(1980)는 학교장면에 관련된 정의적 출발특성의 하위요인으로서 크게 태도와 자아개념을 들고 있는데 이들은 이 태도를 학

교에 대한 태도 중에서도 교사에 대한 태도와 학교학습에 대한 태도로 정하였다(유희숙, 2004, 재인용).

학교 학습에 대한 태도는 비교적 장기간에 걸친 성공과 칭찬, 실패와 비난 등에 의하여 형성되고 이러한 과정 속에서 학습자는 자기 자신에 대한 정의도 형성하게 된다. 아동들의 학교에서 갖는 문제점은 시험과 점수에 의해서 판정되는 성공, 성취의 부족, 교사와의 빈약한 관계, 그들 동료와의 불편한 관계 등이다. 그러므로 학습과 학습에 대한 태도는 학습자의 과거 학습경험에 의해 이미 형성되었거나 학습의 과정에서 만들어졌다고 볼 수 있다. 이렇게 형성된 태도는 행동에 중요한 결정요소가 된다(이명옥, 2003).

이상의 선행연구들을 종합해 보면 학습태도는 경험과 학습을 통하여 장기간에 걸쳐 형성되는 것이고 지속적이지만 아동은 정의적, 감정적 혹은 행동적 변화를 통하여 성공적인 경험이 충분히 되면 과거의 부정적인 태도는 개선될 수 있다는 시사점을 얻을 수 있다.

3. 주의집중과 학습태도와의 관계

아동으로 하여금 특정사물이나 대상에 주의를 집중하도록 하는 것은 그들의 학습 및 행동을 증진시킬 수 있는 중요한 관건이 된다(최춘옥, 2000). 그래서 학습태도를 증진시키고 학습의 효율성을 높이기 위한 방법으로 주의집중을 향상시키고자 하는 방안이 연구되고 있다. 주의집중의 문제는 지금까지 많은 관심을 불러일으키지는 못한 문제이지만 실제로는 학습 장면에서 학습의 효과를 극대화하는데 중요한 요인으로 작용한다. 그 이유는 능률적인 학습은 학습자가 학습하는 동안 얼마나 집중하여 학습을 하느냐에 달려있기 때문이다.

Grossman(1973)은 학습곤란은 일차적으로 주의집중력의 결함과 제

한성에 의한 것임을 지적했다(류말선, 2001, 재인용). 이근용(1990)은 초등학교 3,4학년 2800명 아동을 조사한 결과 7-8%가 주의집중 결함으로 인하여 학습장애 곤란을 겪는다고 밝혔으며, 특수학급에 소속되어 있는 50% 이상이 정신지체 아동이 아닌 학습부진 혹은 학습장애 아동이라고 했다.

Spitz(1973)는 학습장애아는 과제 수행에서 중요 정보에 주의를 기울이지 못하고 우발정보에 더 많은 주의를 빼앗기기 때문에 중요정보에 대한 선택적 주의집중에 결함을 가져오게 되었다고 강조하고 있다. 또한 주의력결핍 과잉행동 장애아들은 과제와 관련되는 자극과 관련되지 않은 자극을 구분하는 능력에는 손상이 없으나 주의가 만성적으로 분산되어 있어 과제의 정보처리 부하량이 높을 때 수행저하를 보인다는 것이다(하경화, 2002, 재인용). 이처럼 주의집중은 학생들의 학업성취와 과제수행에 직접적인 관련이 있으며 학생들의 학교 사회생활 적응에도 영향을 미친다.

사람들은 일상생활 과정에서 자동적으로 주의를 집중하게 되고 적극적·선택적으로 관련자극에 초점을 맞추도록 노력한다. 하지만 학습장면에서는 더욱 의도적이고 계획적인 주의집중이 요구된다. 학습활동을 원활히 수행하지 못하는 아동들에 있어 자주 언급되는 문제 중의 하나는 그들의 주의를 선택적으로 집중하지 못하는 것이다. 그러한 아동은 지정된 과제의 해결이 어렵고 학습활동 중 교사에게 올바르게 집중하지 않거나 지시에 따르지 못하는 것을 쉽게 관찰할 수 있다. 결국 주의집중 결함이 학습효과를 크게 약화시킬 수 있다는 것이다(박아청, 1993).

학교수업이 학습자에게 요구하는 일반적인 주의집중의 필요사항은 자극의 선택, 행동 지속시간, 주의집중 이동, 연속적 제시에 따른 주의 집중으로 나누어 볼 수 있다. 여광웅(1995)은 새로운 과제를 학습할 때 아동들은 중요한 정보에만 초점을 맞추고 덜 중요한 정보는 선별해 내야하며, 선택 후에는 이 과제를 달성하기 위해 주어진 기간 동안 주의

를 지속시켜야 한다. 또한 과제 수행 시 한 가지 과제에서 눈 또는 귀를 사용하여 시간적 공간적으로 적절한 자극에 주의를 기울이면서 다른 과제로 주의를 이동시켜야 한다. 이러한 과제 학습은 한 가지가 아닌 여러 가지 지시를 일렬로 제시하면서 아동에게 연속적인 과제를 수행하도록 하기 때문에 주의과정에 문제가 있으면 자연스럽게 학교에서의 과제수행은 어렵게 되어 학습부진의 원인이 된다는 이론을 제시하였다

인지심리학자들은 학생들을 가르칠 때 다양한 정보에 주의집중 하는 훈련이 필요하다고 주장하고 있고, 주의집중을 하지 못하는 아동에게 주의를 주고 명령만 해서는 별 효과가 없으며, 주의집중은 학습에 의해서 획득될 수 있는 기술이라고 말했다(김남정, 2000). 유미현(2000)은 공부 잘하는 학생과 못하는 학생을 비교할 때 드러나는 가장 큰 차이는 집중력의 차이라고 하며 집중력 증대법으로 집중하려는 내용에 대한 강한 흥미와 호기심, 적당한 긴장감, 건강한 심리적·신체적 상태 유지를 제시하였다. 황병철(2002)은 지적능력의 기본은 집중력으로 사고력, 기억력도 집중력이 없으면 반으로 줄어들기 때문에 집중력을 개발하여야 하며 집중력은 흥미, 경쟁, 긴박감, 환경, 마음, 신체적 요소에 의하여 자란다고 하였다.

양승갑(1995)도 주의집중은 학습기능의 한가지로 훈련을 통하여 향상시킬 수 있고, 주의집중향상 훈련이 된 아동은 그렇지 못한 아동에 비하여 학습태도가 향상되어 학습을 효율적으로 할 수 있었을 뿐만 아니라 학업성취를 높이는 데도 긍정적인 효과가 있었다고 밝히고 있다, 이명옥(2003)은 학력이 향상은 반드시 학습에 투입되는 시간에만 비례하는 것은 아니라 그 보다는 학습 능률을 올릴 수 있는 효과적인 학습 방법이나 학습태도가 중요한 일이라고 보고하고 있다. 송상호(2001)는 학습자의 노력에 비하여 학력이 신장되지 않는 중요한 원인을 집중력 부족으로 꼽았다. 학습이 이루어지기 위해서는 반드시 주의집중을 해야 한다. 학습자의 마음이 수업 이외의 다른 곳에 있다면, 아무리 좋은 수업을 설

계했다 하더라도 학습효과가 없을 것이라고 했고, 김현진(2001)은 주의 집중이 잘되면 학습자들에게 학습내용의 기억율을 향상시키고 학습자가 학습에 적극적으로 참여하도록 의욕을 증가시킬 뿐만 아니라 학습 목표를 달성하기 위한 지속성을 유지하도록 하며, 긍정적인 학습태도를 향상시켜 중요한 학습내용을 효과적으로 찾아내도록 하는 역할을 하게 된다고 하였다.

이처럼 주의집중 기능은 다양한 방식으로 학생들의 학습기술을 익히고 자율학습을 이행하는 과제수행과 학업성취에 직접적인 영향을 미치며 학생들의 학교, 사회생활적응에도 관련이 있다. 집중력이 높은 사람은 어떤 일을 하든지 효율성이 대단히 높아 학교나 사회에서 긍정적인 평가를 받을 수 있다. 다른 사람의 긍정적인 평가는 자신감을 심어주고 그 결과 원만한 성장을 통해 건전한 사회구성원으로 생활해 갈 수 있게 한다.



4. 주의집중훈련 프로그램의 구성

주의집중은 학습에 필요한 기본적 전제 기능으로써, 학습효과를 높이기 위한 집중력 향상 방안들이 연구되고 있다.

강경혜(2003)는 ADHD 아동들에게 동작모방훈련의 기본인 주의집중 훈련을 통하여 주의집중력이 신장되도록 하였고, 이재숙(1999)은 아동들의 주의산만 행동을 감소시켜 효과적인 학습환경과 집단생활을 유지시키고자 음악활동을 우리 나라 환경에 적합하게 재구성하여 실시하였다. 그 결과 주의산만 행동의 세 가지 영역인 안절부절, 주의집중 문제, 과잉행동에서 감소한 것으로 나타났고, 주의집중 행동 향상에도 효과가 있다고 하였다. 최춘옥(2000)은 주의집중훈련 프로그램이 주의력결핍 과잉행동의 주의집중과 충동성에 미치는 효과를 알아보았는데, 15회 프

로그램 실시 결과 주의력결핍 과잉행동 아동의 주의집중력이 향상되었으며 충동성은 감소되었다.

그 외에도 류정자(1996)의 미술치료, 최정숙(2002)의 놀이치료, 박귀영(2003)의 자기통제훈련 등 학습장애아나 특수아들을 대상으로 실시하여 주의집중을 향상시키고 충동성을 감소시켰다는 연구결과들이 많이 보고되고 있다. 그러나 이러한 주의집중훈련 프로그램은 집중력의 부족으로 학습태도가 바르지 못한 일반아동에게 적용하기에는 부적절하여 이 논문에서는 일반 아동을 대상으로 실시했던 주의집중 향상 프로그램을 선행연구로 고찰하였다.

추정선(1994)은 선택적 주의집중 증진을 위한 방법으로 중요한 유관 차원의 자극 말해주기, 자극의 수 및 복잡성의 감소, 관련자극의 강도 증가, 신기성이용, 강화비율 증대, 생활주변의 자료제시, 성취감의 증진, 유의미와 선경험 이용 등을 제시하고 있다. 그러나 방법이 면밀한 계획으로 실시되지 않는다면 그 효과의 지속성도 길지 않고 전이도 어렵다고 하였다.

김영채(1992)의 주의집중훈련 프로그램은 집중할 수 있는 환경의 개선 및 유지, 자율훈련법, 초점적 주의집중으로 구성하여 실시하였는데 초점적 주의집중은 자기교시, 긍정적 심상 기법, 그리고 스스로 질문던지기 내용을 포함하고 있으며, 김현진(2001)은 주의집중 향상 훈련이 참가된 자기조절학습훈련 프로그램에서 학습목표 설정 및 계획 환경조직, 정보탐색, 기록 및 검토, 조직과 변화 시연 및 기억 사회적 도움구하기, 기록물 복습, 자기평가, 자기강화로 총 16회기에 걸쳐 실시하여 주의집중향상훈련 프로그램에 참가한 아동들이 학습태도가 향상되었고 학업성취률을 높이는데 긍정적인 효과가 있다는 결과를 얻었다.

위의 연구들은 외부자극에 의한 집중력 향상을 꾀한 연구인데 비해 자발적인 집중력 향상의 방법인 명상을 통해 집중력의 향상을 연구한 논문들도 있다. 하경화(2002)는 명상이란 그 대상과 결합한 마음이 한

점에 집중하여 한결같은 의식의 흐름이 나타나 다른 마음작용의 영향을 받지 않을 때라고 정의하였듯이 명상은 그 자체가 주의집중의 과정이다. 차경자(2001)는 뇌파가 알파파 상태에서 집중력이 증가된다고 하며 알파파를 증강하는 법으로서 요가나 참선, 단전호흡을 할 것을 권유하였다. 명상에 의한 집중력 향상은 외부자극으로 인한 주의 각성과는 달리 자발적인 집중이라고 볼 수 있으며 적극적 의미의 집중력이라 해도 좋을 것이다.

명상에 의하여 집중력을 향상시키는 방안으로 연구된 것으로 박중달(1993)은 명상 희망 프로그램을 통하여 26명의 초등학생을 15주간 매주 1회씩 40분간 명상을 실시하여 집중능력을 향상시켰다고 보고하였으며, 정봉효(2001)는 무선표집한 고등학교 남학생 44명을 대상으로 25분간의 위빠사나 수행을 5주간 실시하여 유의미한 결과를 보여주었고, 문경립(1997)도 유치원생을 대상으로 호흡명상 훈련을 단계적으로 실시한 결과 주의집중 능력이 향상되었다고 보고하였으며, 오복자(2003)는 뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 효과를 보았다고 하였다.

본 연구에서는 이러한 여러 가지 주의집중훈련 프로그램을 종합하여 김영진이 개발한(1998) 집중력향상 프로그램과 한국교육과정평가원(2002)에서 제작한 학습동기전략 프로그램 중 집중력 향상 부분을 발췌하여 이수영(2004)이 실시했던 주의집중훈련 프로그램 중에서 집중력을 높이고 학습태도를 향상시킬 수 있는 요인들을 고려하여 사용하였다.

김영진(1998)은 집중력을 저해하는 요인을 이해하고 갈등을 해소하기 위한 ‘집중력 향상을 위하여’ 라는 프로그램을 제시하였다. 1단계에서는 집중하려는 의식 만들기에서 학습 집중력 점검표를 작성하여 자신의 집중도를 확인한 후 학습 집중력 향상요인 찾기, 학습 집중력 방해요인 찾기 2단계에서는 긍정적인 변화 유도하기로 집중력 이해하기, 집중력의 복잡함 이해하기, 학습 집중력의 통제자 알기 등을 이해하여 집중력 향상 방법을 찾고 실천하는 단계로 구성되었다.

이수영(2004)은 집중력 향상 프로그램을 통하여 초등학생의 집중력과 학습태도 향상을 목적으로 나에 대해 알기, 집중력을 방해하는 요인, 집중력을 향상시키는 요인, 집중력을 이해하여 긍정적인 변화 유도하기, 심상훈련하기 등으로 구성하여 12회에 걸쳐 실시한 결과 주의산만한 아동에게 나타났던 학습방해 행동인 자리이탈 행동의 빈도가 반으로 줄어들었고, 과제 불이행 행동은 사전 검사에 비해 빈도가 낮아졌으며, 타인 방해 행동에 있어서도 사후검사에서 매우 낮은 것으로 나타났다.

한편, 한국교육평가원(2002)에서는 기초학력부진을 위한 학습동기전략 프로그램으로 학습동기 강화방안, 학습습관 및 습관 개선 전략, 학습환경 관리전략, 주의집중력 강화방안, 기억력증진방안, 정교화능력 강화방안, 시험치기 전략, 독서전략, 문제해결전략 등 9단계에 걸쳐 프로그램을 제시하여 아동의 특성에 맞게 적절한 프로그램을 선택하여 사용할 수 있도록 구성되어있다. 이 프로그램의 특징은 그 동안 기초학력부진 학생 지도를 결손된 학력 보충에만 지나치게 치중하고 정의적인 문제를 경시하여왔던 점을 지적하고 학습부진 아동들에게 결여되어 있는 학습동기 강화방안을 포함하여 학습하는 습관과 태도 등을 지도할 수 있도록 하였다.

따라서 본 연구에서도 인지적 훈련과 행동수정을 통해 주의력을 증진시키고 행동통제 능력을 키움으로써 아동의 전반적인 학습태도를 향상시키고자 다음과 같이 프로그램을 구성하였다.

첫째, 매 회기마다 처음 도입단계에서 집중력게임 및 집중력이 좋아지는 트레이닝을 실시하였다. 최정숙(2002)은 주의집중 놀이활동 프로그램은 아동의 주의집중과 과잉행동 및 공격성을 줄이는데 효과를 가져온다고 기술하고 있으며 뿐만 아니라 다양한 놀이활동 재료를 탐색함으로써 인지발달을 가져오고, 놀이활동을 진행하는 과정에서 단체생활에서의 규칙 지키기와 친구간의 서로 우호적인 관계 기술을 익힐 수도 있다고 하였다. 코다아미츠오(2004)는 ‘머리가 좋아지는 습관’에서

순간 트레이닝, 긴장완화 트레이닝, 집중력 트레이닝 등을 개발하여 집중력 향상에 많은 영향을 주었다. 본 프로그램에서도 집중력 게임 및 트레이닝을 지속적으로 시킴으로써 분위기 조성은 물론 연구의 목적에 더욱 다가갈 수 있게 하였다.

둘째, 학습동기 강화의 방안으로 이야기 글을 삽입하여 집단원들끼리 자연스럽게 토론소재로 삼고 자신의 문제행동을 드러내어 해결점을 찾는데 도움을 주도록 하였다. 성공과 실패의 원인, 나의 집중력 방해요인, 나의 문제행동 등 외재적요인과 내재적 요인으로 구분하여 집중력 방해요인을 분석하고 자기 통제 하에 가능하다는 사실을 인식 하도록 하였다.

셋째, 문제행동 바꾸기 실천표를 작성하여 꾸준히 실천하도록 하였다. 집중력이 인지적으로 변화가 되었다라도 실천이 오래가지 않음을 감안하여 변화되는 모습을 매일 반복하여 기록하고 반성하면서 행동수정이 가능하도록 하였다.

이와 같은 특징을 토대로 본 연구의 주의집중훈련 프로그램은 자기 소개 및 프로그램 소개(1회기), 나와 친구 알기 (2회기), 성공과 실패의 원인(3회기), 나의 집중력 방해 요인 찾기(4회기), 나의 문제 행동(5회기), 집중력 향상요인 찾기(6회기), 집중력 향상 전략(7-8회기), 자신감 증진(9회기), 적용 및 마무리(10회기)로 이루어져 있는데 프로그램의 내용을 간략히 살펴보면 다음과 같다.

1회기에는 프로그램의 안내 및 자기소개를 하였다. 2회기에는 나의 장점 및 단점 알기, 친구에 대하여 관심 갖기, 프로그램에서 달성하고 싶은 목표정하기 활동을 통하여 자신을 이해하도록 하였다.

3회기에서는 성공과 실패의 원인이 어디에 있는지를 분석하고 자신의 행동에 어떤 문제가 있는지 확인하면서 학습태도를 반성하도록 하였으며, 4회기에는 집중력의 의미를 알아보고, 집중력을 방해하는 요인에는 어떤 것들이 있는지 그리고 내적 요인과 외적 요인 중 어느 요인

이 더 많이 작용하는지를 알아보면서 개선점을 찾아보도록 하였다.

5회기에는 나의 학습태도에 대한 문제 행동에 대해 토론하면서 반성해보고 문제행동 바꾸기 실천표를 작성하여 매 회기마다 실천했는지를 평가하면서 내면화하도록 하였고, 6회기에는 자신감을 갖고 긍정적으로 생각하며 집중력향상 요인을 찾아보고 실천할 수 있도록 하였으며, 7-8회기에는 심상훈련 익히기, 자기교시법 배우기 등을 통하여 주의집중 행동을 강화하고, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동을 증진 시킬 수 있는 새로운 행동방식을 탐색하는 변인에 초점을 두고자 하였다.

9회기에는 자신의 장래희망과 적성에 맞는 직업을 갖기 위해서 구체적인 계획을 세우고 스스로 노력하는 자세를 갖도록 하였으며, 10회기에는 지금까지의 활동을 정리하고 소감문 발표를 통하여 주의집중훈련 프로그램에서 배운 내용을 일상생활에서 적용하려는 의욕과 자신감을 갖게 하였다.



Ⅲ. 연구방법 및 절차

이 장에서는 연구방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구 및 자료처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

연구의 대상은 제주도 소재 N초등학교 4학년 학생 102명의 아동에게 주의집중력과 학습태도를 검사하고 주의집중력이 최하위인 아동 24명을 선정하여, 프로그램에 참여를 희망하는 아동 12명은 상담집단으로 나머지 아동 12명은 비교집단으로 구성하였다.

2. 연구설계



이 연구의 설계는 프로그램을 적용한 상담집단과 그렇지 않은 비교집단을 비교하여, 프로그램을 적용한 효과를 검증하는 사전-사후 상담·비교집단 설계이다. 이 연구설계의 구성은 [그림Ⅲ-1]과 같다

| | | | |
|------|----------------|---|----------------|
| 상담집단 | O ₁ | X | O ₂ |
| 비교집단 | O ₃ | | O ₄ |

O₁, O₃ : 사전검사 (주의집중력 검사, 학습태도검사)

O₂, O₄ : 사후검사 (학습태도검사)

X : 주의집중훈련 프로그램

[그림Ⅲ-1] 연구설계의 구성

3. 연구절차

1) 연구의 진행 절차

이 연구의 과정은 사전검사, 상담·비교집단의 구성, 주의집중훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석 순으로 진행하였다.

연구대상을 선정하기 위해 제주시에 위치한 N초등학교 학생 102명을 대상으로 주의집중력과 학습태도 검사를 실시하였다. 사전검사를 통하여 주의집중력과 학습태도 점수가 최하위인 아동 24명을 추출하여 집단상담의 내용, 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 각각 12명씩 상담집단과 비교집단을 구성하였다.

상담집단에게는 주의집중훈련 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 아무런 처치를 하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였으며, 10주간(2005년 10월 22일 부터 12월 23일까지) 매주 1회를 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요시간은 60분으로 하였다.

이 프로그램의 실시를 마친 후, 사전 검사에 사용했던 학습태도 검사 도구로 상담집단과 비교집단의 아동 24명을 대상으로 사후검사를 실시하였다.

2) 주의집중훈련 프로그램의 구성

주의집중훈련 프로그램은 김영진이 개발한(1998) 집중력향상 프로그램과 한국교육과정평가원(2002)에서 제작한 학습동기전략 프로그램 중 집중력 향상 부분을 발췌하고, 이수영(2004)이 실시했던 주의집중훈련 프로그램 중에서 집중력을 높이고 학습태도를 향상시킬 수 있는 요인

들을 고려하여 연구목적에 맞게 재구성하였다. 각 회기별 구성내용은 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 주의집중훈련 프로그램의 내용

| 회기 | 주 제 | 내 용 |
|----|-------------------------|---|
| 1 | 프로그램 안내와 자기소개 | <ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 오리엔테이션 · 규칙정하기 · 느낀 점 나누기 · 자기소개 |
| 2 | 나와 친구 알기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 나의 장점 찾기 · 자신이 바라는 성격, 태도 생각하기 · 이 프로그램에서 바라는 것 |
| 3 | 집중력 방해의 통제자 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 시험을 못 본 이유 · 집중력을 통제하는 사람은? |
| 4 | 나의 집중력 방해요인 찾기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 집중력 방해요인 찾기 · 느낀 점 나누기 |
| 5 | 나의 집중력 향상요인 찾기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 집중력 향상요인 찾기 · 행동 바꾸기 실천표 작성 · 느낀 점 나누기 |
| 6 | 집중력을 이해하여 긍정적 인 변화 유도하기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 집중력에 대한 이해와 긍정적 변화유도 · 느낀 점 나누기 |
| 7 | 집중력 향상 전략 1 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 심상훈련 · 자기교시법 · 느낀 점 나누기 |
| 8 | 집중력 향상 전략 2 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 게임 · 스스로 학습계획 세우기 · 집중력 향상을 위한 각오 · 느낀 점 나누기 |
| 9 | 이런 사람이 될래요 | <ul style="list-style-type: none"> · 이런 사람이 될래요 · 명함 만들기 · 느낀 점 나누기 |
| 10 | 나의 달라진 모습 | <ul style="list-style-type: none"> · 지난 활동 되돌아보기 · 아름다운 선물 나누기 · 소감문 쓰기 및 발표 · 마무리하기 |

4. 측정도구

1) 주의집중력 검사

본 연구에서는 아동들의 주의집중력을 측정하기 위하여 미국 아동·청소년 행동평가(CBCL)를 오경자, 홍강의(1997)가 번안하고 이재숙(1999)이 수정 보완한 14문항으로 구성된 주의집중 문제행동 측정 검사지를 사용하였다. 본 연구에서 측정한 주의집중력 검사지의 내적 일치도인 Cronbach's α 계수는 .77이며 점수가 높을수록 주의집중력이 강한 것이고, 낮을수록 약한 것을 의미한다. 문항구성 및 신뢰도 계수는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 주의집중력 검사지 구성

| 구 분 | 문항수 | 문 항 | Cronbach's α |
|-----------|-----|-------|---------------------|
| 주의집중력 검사지 | 14 | 1- 14 | .77 |

2) 학습태도 검사

학습태도 측정도구로는 박경숙, 이혜선(1976)이 제작하고 최정숙(2002)이 수정한 것을 사용하였으며 주의집중 행동 10문항, 학습기술 적용 행동 10문항, 자율학습 행동 10문항 총 30문항으로 3개 하위 영역으로 구성되었다.

질문지 작성 방법은 Likert식 척도에 따라 각 문항의 반응 양식은 전혀 그렇지 않다(1점), 약간 그렇다(2점), 보통이다(3점), 약간 그렇다(4점),

항상 그렇다(5점)의 단계로서, 점수범위는 150점에서 30점이며 점수가 높을수록 학습태도가 좋은 아동으로 규정하고 있다.

하위요인별 문항 구성 및 신뢰도 계수는 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 학습태도 검사지 구성 및 신뢰도

| 영역 | 문항수 | 문항번호 | Cronbach α |
|----------|-----|--|-------------------|
| 주의집중행동 | 10 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, *8, *9, *10 | .70 |
| 학습기술적용행동 | 10 | 11, 12, 13, 14, 15, *16, 17, 18, 19, 20 | |
| 자율학습행동 | 10 | *21, *22, *23, *24, *25, *26, 27, 28, 29, 30 | |
| 전체 | 30 | | |

* 역산문항임



5. 자료처리

자료의 분석은 SPSS 12.0k 버전 WIN 전산프로그램에 의하여 기호화, 전산처리, 통계적 해석 순으로 처리하였다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 그리고, 본 연구의 가설을 검증하기 위하여 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교하였으며 프로그램 실시 후에 상담집단과 비교집단 간의 유의미한 차이를 알아보기 위하여 t검증을 하였다.

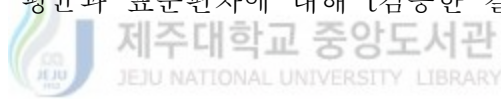
IV 연구결과 및 해석

이 장에서는 주의집중훈련 프로그램이 학습태도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단의 사전 검사와 프로그램 적용 후 사후검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

동질성 검증으로는 상담집단과 비교집단의 주의집중력 점수, 학습태도 점수와 하위요인 간의 차이를 알아보았다.

첫째, 상담집단과 비교집단의 주의집중력 점수의 차이를 알아보기 위한 사전검사의 평균과 표준편차에 대해 t검정한 결과는 <표 IV-1>과 같다.



<표 IV-1> 주의집중력에 대한 사전검사 비교

| 구 분 하위영역 | 상담집단(n=12) | | 비교집단(n=12) | | t |
|-------------|------------|------|------------|------|------|
| | M | SD | M | SD | |
| 주의집중력 | 24.58 | 3.73 | 24.08 | 6.17 | 0.24 |

<표 IV-1>에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 주의집중력 사전검사에서 t검정한 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 참여전의 두 집단은 동질적이라 할 수 있다.

둘째, 학습태도에 대한 상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위

하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단과 비교집단의 학습태도 사전검사 비교

| 하위영역 | | 구 분 | | 상담집단(n=12) | | 비교집단(n=12) | | t |
|----------|----------|-------|-------|------------|------|------------|--|-------|
| | | M | SD | M | SD | | | |
| 학습 태도 | 주의집중행동 | 28.75 | 3.36 | 27.83 | 4.45 | | | -0.46 |
| | 학습기술적용행동 | 28.92 | 5.23 | 29.92 | 5.38 | | | -0.17 |
| | 자율학습행동 | 30.83 | 6.71 | 31.25 | 5.48 | | | -0.12 |
| | 총 점 | 88.50 | 10.70 | 89.00 | 9.69 | | | 0.57 |

<표 IV-2> 에서 나타난 바와 같이 학습태도 하위요인의 상담집단과 비교집단의 사전검사에서 t검증한 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않아 프로그램 참여전의 두 집단은 동질적이라 할 수 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 검증

주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교 집단 간에 학습태도는 유의미한 차이가 있을 것이다.

주의집중훈련 프로그램을 투입 받은 상담집단의 학습태도 사후검사가 프로그램을 투입받기 전 학습태도 사전검사와 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전-사후검사 간의 평균과 표준 편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 학습태도에 대한 상담집단의 사전-사후검사 비교

| 구 분 하위영역 | 사전검사(n=12) | | 사후검사(n=12) | | t |
|-------------|------------|-------|------------|-------|----------|
| | M | SD | M | SD | |
| 주의집중행동 | 28.75 | 3.36 | 36.33 | 5.94 | -3.62** |
| 학습기술적용행동 | 28.92 | 5.23 | 36.50 | 7.70 | -2.82* |
| 자율학습행동 | 30.83 | 6.71 | 41.08 | 5.73 | -5.21*** |
| 전 체 | 88.50 | 10.70 | 113.92 | 14.06 | -4.94*** |

*p<.05, **p<.01,***p<.001

위 표에 나타난 결과를 분석해 보면, 프로그램에 참여하기 전 상담집단의 학습태도는 88.50점인데 비해 프로그램에 참여한 후의 학습태도는 113.92점으로 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있다 ($t=-4.94, p<.001$). 따라서 가설 1은 수용되었으며, 본 연구에서의 주의집중훈련 프로그램은 학습태도를 증진시키는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이를 학습태도의 하위영역별로 보면 다음과 같다.

첫째, 주의집중 행동에 있어서 주의집중훈련 프로그램에 참여하기 전 ($M=28.75$)에 비해 프로그램에 참여한 후 ($M=36.33$)의 평균점수가 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이 ($t=-3.62, p<.01$)를 보이고 있다.

둘째, 학습기술 적용행동에 있어서 주의집중훈련 프로그램에 참여하기 전 ($M=28.92$)에 비해 프로그램에 참여한 후 ($M=36.50$)의 평균 점수가 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이 ($t=-2.82, p<.05$)를 보이고 있다.

셋째, 자율학습 행동에 있어서 주의집중훈련 프로그램에 참여하기 전 ($M=30.83$)에 비해 프로그램에 참여한 후 ($M=41.08$)의 평균 점수가 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이 ($t=-5.21, p<.001$)를 보이고 있다.

반면, 주의집중훈련 프로그램에 참여하지 않은 비교집단은 학습태도

사전검사와 사후검사 간에 차이가 있는지를 알아보기 위해 평균과 표준편차를 산출하여 분석하였으며 그 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 학습태도에 대한 비교집단의 사전-사후검사 비교

| 구 분 하위영역 | 사전검사(n=12) | | 사후검사(n=12) | | t |
|-------------|------------|------|------------|-------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| 주의집중행동 | 27.83 | 4.45 | 27.92 | 4.54 | -0.06 |
| 학습기술적용행동 | 29.92 | 5.38 | 29.83 | 7.17 | 0.05 |
| 자율학습행동 | 31.25 | 5.48 | 29.58 | 6.76 | 0.89 |
| 전 체 | 89.00 | 9.69 | 87.33 | 17.03 | 0.51 |

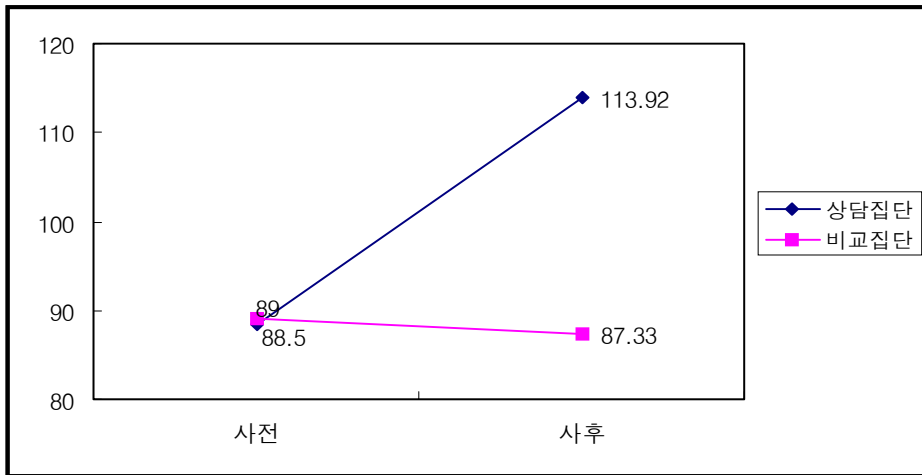
<표 IV-4>를 보면 비교집단의 학습태도에 전체 사전검사(M=89.00)와 사후검사(M=87.33)는 통계적으로 무의미한 차이를 보였다. 또, 각 하위요인에서도 유의미한 차이를 보이지 않아서 통제가 잘 되었음을 의미한다.

주의집중훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학습태도에 유의미한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후검사 간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 학습태도의 사전-사후검사 비교

| 구 분 집 단 별 | 사전 | | 사후 | | t |
|--------------|-------|-------|--------|-------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 88.50 | 10.70 | 113.92 | 14.06 | 4.17*** |
| 비교집단(n=12) | 89.00 | 9.69 | 87.33 | 17.03 | |

***p<.001



[그림IV-1] 학습태도의 사전-사후검사 비교

<표 IV-5>와 [그림IV-1]에서 학습태도에 따른 분석 결과는 상담집단(M=113.92)이 비교집단(M=87.33)보다 높게 나타났고 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다($t=4.17, p<.001$). 따라서 가설 1은 수용되었으며, 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도가 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다. 이는 이수영(2004)의 연구와도 일치하며 주의집중훈련이 아동의 학습태도에 영향을 미친다는 이명옥(2003)의 연구와도 부합하는 것으로 주의집중 훈련 프로그램이 아동의 학습태도 향상에 긍정적인 효과를 준다는 점에서 의의가 있다.

2) 가설 2의 검증

주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 참여하지 않은 비교집단 간에 학습태도 하위요인별 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

(1) 주의집중 행동 영역에 대한 차이 검증

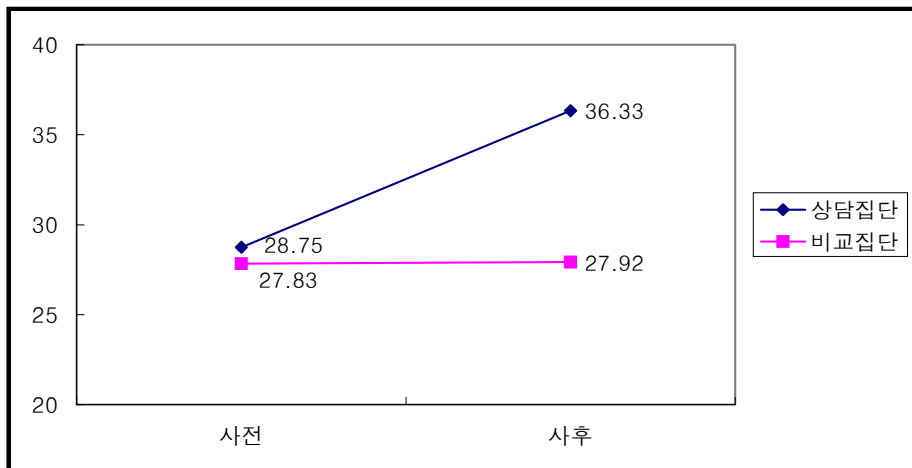
가설 2-1. 주의집중 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

주의집중훈련 프로그램을 실시한 후, 사후검사에서 상담집단과 비교집단이 주의집중 행동 영역에서 유의미한 차이를 보이는지 알아보기 위하여 t검정한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 주의집중 행동 영역 사전-사후검사 비교

| 구 분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 28.75 | 3.36 | 36.33 | 5.94 | 3.90*** |
| 비교집단(n=12) | 27.83 | 4.45 | 27.92 | 4.54 | |

***p<.001



[그림 IV-2] 주의집중 행동 영역 사전-사후검사 비교

<표Ⅳ-6>와 [그림Ⅳ-2]에서 학습태도의 하위영역인 주의집중 행동에 따른 분석 결과는 상담집단(M=36.33)이 비교집단(M=27.92)보다 높게 나타났고 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다($t=3.90, p<.001$). 따라서 가설 2-1은 수용되었으며, 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도의 하위영역인 주의집중 행동이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다. 이는 주의집중훈련 프로그램에서 집중력 게임을 매회 실시하였으며 집중력의 의미, 집중하면 좋은 점, 집중력 방해 요인 찾기, 집중력 향상 전략, 심상훈련 등의 활동을 통하여 상담집단 참여자가 집중력 향상에 노력을 기울였고 학습태도 향상에 발전을 가져왔다고 해석된다.

(2) 학습기술 적용 행동 영역에 대한 차이 검증

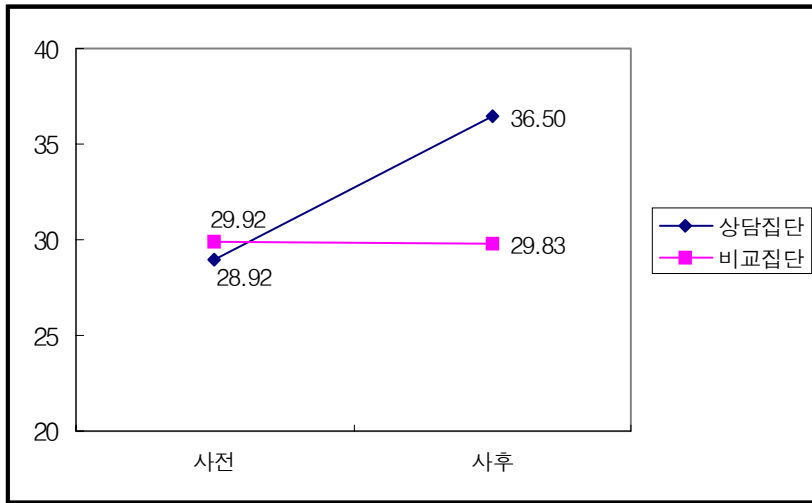
가설 2-2 학습기술 적용 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

주의집중훈련 프로그램을 실시한 후, 사후검사에서 상담집단과 비교집단이 학습기술 적용 행동 영역에서 유의미한 차이를 보이는지 알아보기 위하여 t검정한 결과는 <표 Ⅳ-7>과 같다.

<표 Ⅳ-7> 학습기술 적용 행동 영역 사전-사후검사 비교

| 구 분 | 사 전 | | 사 후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 28.92 | 5.23 | 36.50 | 7.70 | 2.19* |
| 비교집단(n=12) | 29.92 | 5.38 | 29.83 | 7.17 | |

* $p<.05$



[그림 IV-3] 학습기술 적용 행동 영역 사전-사후검사 비교

<표 IV-7>과 [그림 IV-3]에서 학습태도의 하위영역인 학습기술 적용 행동에 따른 분석 결과는 상담집단(M=36.50)이 비교집단(M=29.83)보다 높게 나타났고 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다($t=2.19$, $p<.05$). 따라서 가설 2-2는 수용되었으며, 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도의 하위영역인 학습기술 적용 행동이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다. 이는 집중력을 방해하는 요인이 외적요인인 환경적인 요인보다는 내적인 요인이 더욱 작용하고 있으며 그 요인들이 자기 통제 하에 있음을 인지하여 학습계획을 스스로 세우고 집중해서 실천하는 태도를 갖는데 도움을 주었다고 해석된다.

(3) 자율학습 행동 영역에 대한 차이 검증

가설 2-3. 자율학습 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

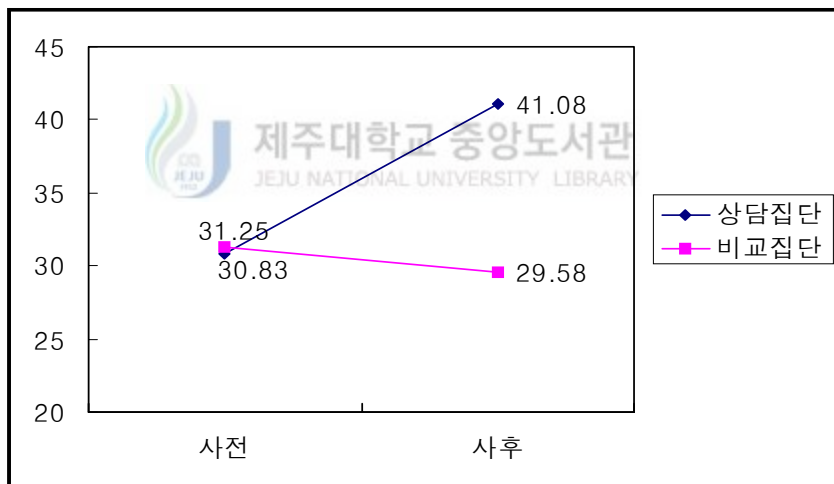
주의집중훈련 프로그램을 실시한 후, 사후검사에서 상담집단과 비교

집단이 자율학습 영역에서 유의미한 차이를 보이는지 알아보기 위하여 t 검증한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 자율학습 행동 영역 사전-사후검사 비교

| 구 분 | 사 전 | | 사 후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 30.83 | 6.71 | 41.08 | 5.73 | 4.50*** |
| 비교집단(n=12) | 31.25 | 5.48 | 29.58 | 6.76 | |

***p<.001



[그림 IV-4] 자율학습 행동 영역 사전-사후검사 비교

<표 IV-8>과 [그림 IV-4]에서 학습태도의 하위영역인 자율학습 행동에 따른 분석 결과는 상담집단(M=41.08)이 비교집단(M=29.58)보다 높게 나타났고 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있다(t=4.50, p<.001). 따라서 가설 2-3은 수용되었으며, 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도의 하위영역인 자율학습 행동이 유

의하게 향상하였다고 볼 수 있다. 이는 프로그램을 진행하는 동안 학습하는데 어려움을 겪는 문제를 해결할 수 있도록 목표를 세워 실천하도록 하며, 자기조절학습 기록장을 정리해보고, 문제행동 바꾸기 실천표를 이용하여 매 회기마다 실천하였는지 반성하는 활동을 하면서 자율 학습 행동이 증진된 것으로 해석된다.

주의집중훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단 간의 학습태도와 그 하위요인이 유의미한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 사전-사후검사간의 평균과 표준 편차를 산출 분석한 결과를 종합하면<표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 상담집단과 비교집단의 학습태도 사후검사 비교

| 구 분 하위영역 | 상담집단(n=12) | | 비교집단(n=12) | | t |
|-------------|------------|-------|------------|-------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 주의집중행동 | 36.33 | 5.94 | 27.92 | 4.54 | 3.90*** |
| 학습기술적용행동 | 36.50 | 7.70 | 29.83 | 7.17 | 2.19* |
| 자율학습행동 | 41.08 | 5.73 | 29.58 | 6.76 | 4.50*** |
| 전체 | 113.92 | 14.06 | 87.33 | 17.03 | 4.17*** |

*p<.05,***p<.001

<표 IV-9>에서 보는 바와 같이 상담집단의 학습태도 사후검사 전체(M=113.92)가 비교집단 전체(M=87.33)보다 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였다(t=4.17, p<.001). 그리고 3가지 하위요인에서도 상담집단이 비교집단보다 높게 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보

였다. 즉 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학습태도와 그 하위 요인은 비교집단에 비하여 유의하게 향상되었다. 이는 주의집중 훈련 프로그램이 주의집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동에 긍정적인 효과를 가져와 학습태도에 도움이 된 것으로 볼 수 있으며 이는 양승갑(1995)이 주의집중은 학습기술의 한가지로 훈련을 통하여 향상시킬 수 있고 주의집중향상 훈련이 된 아동은 그렇지 못한 아동에 비하여 학습태도가 향상되어 학습을 효율적으로 할 수 있다는 연구와도 일치한다,



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도를 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도에 어떠한 효과가 있는가?

둘째, 주의집중훈련 프로그램이 아동의 학습태도의 하위요인인 주의 집중 행동, 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1. 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학습태도는 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 참여하지 않은 비교집단에 간에 학습태도의 하위요인별 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 주의집중 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 학습기술 적용 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3. 자율학습 행동 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 사전검사, 상담집단과 비교집단의 구성, 주의집중훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주시에 위치한 N초등학교 학생 102명을 대상으로 주의집중력과 학습태도 검사를 실시하였다. 사전검사를 통하여 주의집중력과 학습태도 점수가 최하위인 아동 24명을 추출하여 집단상담의 내용, 방법, 기간 등을 설명한 뒤 연구자와의 면담을 통하여 각각 12명씩 상담집단과 비교집단을 구성하였다.

상담집단에게는 주의집중훈련 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 아무런 처치를 하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였으며, 10주간(2005년 10월 22일~12월 23일) 매주 1회를 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요시간은 60분으로 하였다.

이 프로그램의 실시를 마친 후, 사전 검사에 사용했던 학습태도 검사 도구로 상담집단과 비교집단의 아동 24명을 대상으로 사후검사를 실시하였다.

본 연구에서 주의집중력을 측정하기 위하여 사용한 도구는 미국 아동·청소년 행동평가(CBCL)를 오경자, 홍강의(1997)가 번안한 것을 이재숙(1999)이 수정 보완한 것으로 14문항으로 구성된 주의집중 문제행동 측정 검사지를 사용하였다.

학습태도 검사 도구로는 박경숙, 이혜선(1976)이 제작하고 최정숙(2002)이 수정한 것을 사용하였다. 이 학습태도 검사 도구는 주의집중 행동 10문항, 학습기술 적용 행동 10문항, 자율학습 행동 10문항 총 30문항으로 3개 하위 영역으로 구성되었고 5단계로 평정하게 되어 있다.

주의집중훈련 프로그램은 이수영(2004)의 주의산만 아동에 대한 집단상담 프로그램을 토대로 김영진(1998)의 집중력 향상 프로그램과 한국교육과정평가원(2000)에서 개발한 기초학력부진을 위한 학습동기 전략 프로그램 중 집중력 향상부분을 발췌하여 본 연구 대상 아동과 연구목적에 맞게 재구성하였다.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS 12.0k for Window 전산프로그램을 이용하여 전산처리하였고, 연구가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 사전 사후 간의 점수 차이를 비교하였으며, 이를 위하여 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 주의집중훈련에 참여한 상담집단(M=113.92)은 비교집단(M=87.33)보다 사후 학습태도 검사에서 유의미한 차이를 보였다. 따라서 주의집중훈련 프로그램에 참여한 상담집단 아동의 학습태도는 비교집단에 비하여 통계적으로 유의미한 차이($t=4.17, p<.001$)가 있다.

둘째, 학습태도 하위요인에 대한 사후검사의 비교에서 3개의 영역에서 유의미한 차이를 보였다. 따라서 주의집중 행동에 대한 사전-사후검사의 비교에서 상담집단(M=36.33)은 비교집단(M=27.92)보다 사후검사 결과 유의미한 차이($t=3.90, p<.001$)를 보였다. 따라서 주의집중훈련 프로그램은 주의집중 행동에 유의미한 효과가 있다.

학습기술 적용 행동에 대한 사전-사후검사의 비교에서 상담집단(M=36.50)은 비교집단(M=29.83)보다 사후검사 결과 유의미한 차이($t=2.19, p<.05$)를 보였다. 따라서 주의집중훈련 프로그램은 학습기술 적용 행동에 유의미한 효과가 있다.

자율학습 행동에 대한 사전-사후검사의 비교에서 상담집단(M=41.08)은 비교집단(M=29.58)보다 사후검사 결과 유의미한 차이($t=4.50, p<.001$)를 보였다. 따라서 주의집중훈련 프로그램은 자율학습 행동에 유의미한 효과가 있다.

2. 결론

이와 같은 연구 결과를 토대로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 주의집중훈련 프로그램은 아동의 학습태도 향상에 효과가 있다. 즉, 주의집중훈련 프로그램은 집중력의 의미를 인지하고 집중력 향상요인, 학습기술 터득, 자율학습 지속 등을 적극적으로 모색하여 학습태도를 향상 시키는데 도움을 주었으며, 학습태도는 학습자가 학습에 대한 마음의 성향으로 타고난 것이 아니라 훈련되어지는 것이라는 노재홍(1999)의 연구를 뒷받침해 주고 있다.

둘째, 주의집중훈련 프로그램은 아동의 주의집중력을 향상 시키는데 효과가 있다. 부모나 교사의 지적과 도움으로 학습에 집중했던 아동들이 스스로 집중력 방해요인들을 확인하고 극복할 수 있는 방법을 터득하여 주어진 학습과제에 지속적인 흥미를 가지고 몰두하는 능력을 기르는데 긍정적인 태도를 갖는다.

셋째, 주의집중훈련 프로그램은 학습기술 적용 능력을 높이는데 효과가 있다. 집단 상담을 하는 동안 학습기술이 부족한 부분들을 인지하고 목표를 정하여 평가하는 과정에서 시간이 지나가도 특정한 자극에 대해 주의력을 유지하는 지속적 주의력을 기르게 된다.

넷째, 주의집중훈련 프로그램은 자율학습 행동에서 긍정적인 효과가 있다. 이는 집중력 저해요인을 분석하고 아동들 스스로 학습에 능동적으로 대처하는데 영향을 미치는 학습자의 능력, 주위환경, 신체적 정신적 건강, 성격적 요인 또한 심리적 갈등이나 긴장을 자아내는 요소들을 자기 자신이 통제할 수 있음을 인지하여 자기 스스로 학습하는 태도를 갖게 한다.

끝으로 본 연구에서 실시한 주의집중훈련 프로그램은 아동의 정의적 측면의 긍정적인 변화와 더불어 집중력이 떨어져 학교생활에서 학습하는데 어려움을 겪고 있는 아동들의 집중력을 향상시키고 학습태도 즉 학습상황에서의 주의집중 행동 학습기술 적용 행동, 자율학습 행동을 개선할 수 있는 프로그램으로 학교에서 적극 활용할 수 있음을 시사하고 있다.

3. 제언

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 대상은 제주도 소재 한 초등학교 4학년 아동 중 주의집중력 점수가 하위인 어린이 중에서 자진해서 참여한 소수의 학생이다. 그러므로 이 연구의 결과를 초등학교 전체를 대표하는 데는 문제가 있다.

둘째, 연구의 대상 아동의 상담집단과 비교집단은 각각 다른 환경에서 임의로 설정하였으므로 실험집단과 통제집단 간에 다소 상이한 환경적 차이가 있을 수 있다.

셋째, 주의력결핍 아동을 대상으로 한 프로그램은 다양하나 일반 아동에 대한 프로그램은 미흡한 실정이므로 아동들의 연령과 수준에 맞는 내용으로 주의집중훈련에 대한 보완된 프로그램 개발이 필요하다.

넷째, 본 연구는 프로그램 실시 후 단 기간의 효과를 검증한 것이므로 프로그램 효과의 지속성에 대한 연구가 필요하다. 그리고 프로그램에 포함된 어떠한 기법이 아동의 학습태도에 더 큰 영향을 미쳤는지에 대해서도 추후 검증이 필요하다.

다섯째, 본 연구의 결과 해석은 관찰법 등 다양한 방법을 사용함에도 검사지를 이용한 질문지법에 의존하여 심리적 환경이나 주변의 여건을 고려하지 못하였다. 더 정확한 효과를 검증하기 위해서는 체크리스트나 회기 때마다 느낌을 정리한 질적 변화 관찰로 발전된 검증이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강경혜(2003). 주의집중훈련 프로그램이 ADHD 아동의 수업방해 행동감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 강이화(2002). 주의산만 아동을 위한 해결중심 단기상담 프로그램의 구성과 적용. 석사학위논문. 인천교육대학교 교육대학원.
- 공선자(1990). 주의집중이 어린이들의 성패귀인에 미치는 영향. 석사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
- 곽소영(1998). 주의집중 검사도구의 개발과 타당화 연구. 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 구양숙(2004). 주의집중놀이활동 프로그램이 주의력결핍 과잉행동 유아의 주의산만행동과 과다행동에 미치는 효과. 석사학위논문. 대구대학교 특수교육대학원.
- 김기석(1980). 명상의 심리학적일 고찰. 고려대학교 행동과학연구소.
- 김근수(2002). 학생이 지각한 교사의 특성과 학구적 자아개념 및 학습태도와의 관계. 석사학위논문. 중부대학교 교육대학원.
- 김남정(2000). 교수·학습 전략이 초등학생의 학습성취에 미치는 영향. 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 김동진(2003). 통합명상 훈련이 초등학교 4학년 학생의 주의집중과 정서지능에 미치는 효과. 석사학위논문. 안동대학교 교육대학원.
- 김명권외(2001). 집단상담 과정과 실제. 시그마프레스(주).
- 김영진(1998). 상담자 교사 학부모를 위한 효율적인 학습상담법. 서울:양서원
- 김영채(1992). 학습전략 개발을 위한 프로그램. 대학생활연구 10월호. 전북대학교 생활연구소.
- 김은이(1996). 지각판단과제의 난이도를 통한 주의력결핍 과잉행동장애아의 계층적 진단기법개발. 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 김재훈(2002). 뇌파조절을 통한 집중력과 심상이 콜프퍼팅 수행학습에 미치는 효과. 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.

- 김중희(2001). 5분 명상이 초등학생이 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 김현진(2001). 주의집중 향상 훈련이 첨가된 자기조절 학습훈련 프로그램이 초등학생의 자기 조절학습능력과 학업성취에 미치는 효과에 관한 연구. 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김호권(1980). 학교학습의 탐구. 서울: 교육출판사.
- 김효철(2002). 초등학생이 지각한 담임교사의 공감적 의사소통수준과 학교학습 태도와의 관계. 석사학위논문. 선문대학교 대학원.
- 김 철(2002). 기독교 목상이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 중앙대학교대학원 교육대학원.
- 노재홍(1999). 지식적 수업과 비지식적 수업이 학업성취 및 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 류말선(2001). 수식관 명상이 중학생의 주의집중과 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 류정자(1996). 미술활동이 아동의 주의집중결함 행동과 조음오류에 미치는 효과. 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 문경립(1997). 명상이 주의집중 및 공격성에 미치는 영향. 석사학위논문. 숙명여자대학교 교육대학원.
- 문선모(1995). 교육심리. 변창진,손명자(편) 서울: 교육과학사
- 박경숙, 이혜선(1976). 학업에 관한 자아개념, 학습태도, 학습습관에 조사 개발에 관한 연구. 서울: 한국교육개발원.
- 박귀영(2003). 자기통제훈련이 ADHD아동의 주의집중과 대인관계에 미치는 영향. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 박아청(1993). 교수-학습과정과 주의집중. 교육연구 (6). 교육연구사.
- 박영미(2002). 학습부진아의 성적향상을 위한 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증. 석사학위논문. 대전대학교 교육대학원.
- 박정미(1984). 중·고등학생의 학교적응 태도와 자아개념과의 관계. 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.
- 박중달(1993). 트라타카 명상이 집중능력과 성격에 미치는 효과. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 백휘정(역).(2004). 머리가 좋아지는 습관. 베텔스만 코리아(주).

- 서만수(2004). 주의집중력과 학업성적의 관계. 석사학위논문. 순천대학교 교육대학원.
- 서백환(1993). 선택적주의집중이 우연학습에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 서석미(2005). 인지행동 집단상담 프로그램이 주의산만 학생의 자기 통제 및 부적응행동 변화에 미치는 효과. 석사학위논문. 공주교육대 교육대학교 .
- 손병환, 권대훈(1995). 교육심리. 변창진 손명자(편). 서울: 교육과학사.
- 송상호(2000). 동기적으로 적응적인 웹기반 수업설계 방안의 고찰. 교육공학연구 (9), 한국교육학회.
- 송상호(2001). 매력적인 수업의 필요성과 방안. 교육마당21 (4). 교육인적자원부.
- 신동성(1988). 심리적 연습방법. 스포츠생활과학정보24. 스포츠과학연구회.
- 안귀덕(1981). 사회적 행동학습이론과 도덕교육. 학생생활연구.
- 안 실(1998). TV 유아교육 프로그램의 제작 형태에 따른 유아의 주의집중도 및 이해도. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원 .
- 양승갑(1995). 학습전략훈련이 학업성취에 미치는 효과. 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.
- 여광웅(1995). 인지적행동수정의 통합적 접근. 서울: 양서원
- 오경자 · 이해련 · 홍강의 · 하은혜(1997). K-CBCL의 개발 및 표준화를 위한 연구. 한국학술진흥재단. 연구보고서.
- 오복자(2003). 뇌호흡명상이 아동의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 유미현(2000). 넌 죽어라고 공부하니? 난 집중해서 공부한다? 서울: 평단문화사.
- 유진(1997). 스포츠 심리학, 중앙대학교 출판부.
- 유희숙(2004). 초등학생이 지각한 교사태도와 학습태도와의 관계. 석사학위논문. 충남대 교육대학원.
- 이근용(1996). 컴퓨터 중재 프로그램이 학습장애아의 주의집중력 개선에 미치는 영향. 정서학습장애연구 12월호. 정서학습장애아교육학회.
- 이명옥(2003). 주의집중훈련 프로그램이 학습장애 아동의 학업자아개

- 념·학습태도·학습습관에 미치는 영향. 공주대학교 특수 교육대학원.
- 이명주(1993). **명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구**. 석사학위논문. 숙명대학교 교육대학원.
- 이수영(2004). **주의산만 아동에 대한 집단상담 프로그램이 아동의 집중력 향상에 미치는 효과**. 석사학위논문. 서울교육대학교 교육대학원.
- 이숙희(2001). **가정환경과 아동의 주의집중력 발달과의 관계**. 석사학위논문. 인천교육대학교 교육대학원.
- 이용숙(2002). **초등학교 교사들의 주의집중 도구 사용에 관한 연구**. 석사학위논문. 대구대학교 교육대학원.
- 이재숙(1999). **음악치료가 초등학교생의 주의산만의 개선에 미치는 효과**. 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.
- 이정은(2005). **정적운동이 유아의 운동능력과 주의집중력에 미치는 영향**. 성신여자대학교 교육대학원.
- 이해명(1998). **학업성적 결정구조**, 서울: 교육과학사.
- 임미은(2003). **만다라그리기가 초등학교생의 주의집중에 미치는 효과**. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 임한영(1986). **초등학교 아동의 학습성취도가 자아개념과 태도에 미치는 영향**. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 장휘숙(2001). **인간발달(전생애 발달심리학)**. 서울: 배영사.
- 정봉효(2000). **위빠사나 수행이 고등학교생의 집중력과 상태불안에 미치는 효과**. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 정원식(1984). **청소년과 교육환경**. 새교육. 대한교육연합회.
- 조인수(1995). **주의집중과 정인지체아의 심리적 이해**. 도서출판
- 조충렬(2003). **초등학교생의 귀인성향과 사회적 강화에 따른 학습태도 분석**. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 차경자(2001). **만트라 요가 수행이 고등학교생의 집중력에 미치는 효과**. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 차미경(2000). **유아의 주의집중력 향상을 위한 불교의 선활동 프로그램**. 석사학위논문. 동국대학교 대학원.
- 최봉환(1993). **동료교사학습이 자아존중감과 학습태도에 미치는 효과**. 석사학위논문. 한국교원대학교 교육대학원.
- 최정숙(2002). **놀이를 통한 교수 학습이 초등학교 아동의 학습태도 및**

- 학업성취도에 미치는 효과. 석사학위논문. 대구대학교 교육대학원.
- 최춘옥(2000). 주의집중 훈련프로그램이 주의력결핍 과잉행동 아동의 주의집중과 충동성에 미치는 효과. 석사학위논문. 카톨릭대학교 교육대학원.
- 추영란(1992). 유아의 주의력결핍 과잉행동장애 가족의 사회 인구학적 특성 및 가족기능. 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 추정선(1994). 학습장애아의 선택적 주의집중에 관한 이론적 접근. 석사학위논문. 부산교육대학교 대학원.
- 한국교육과정평가원(2000). 기초학력부진학생을 위한 학습동기전략 프로그램.
- 놀이연구회가위바위보(2000). 참교육실천을 위한 놀이. 전국교직원노동조합.
- 하경화(2002). α 파 명상음악이 초등학생의 주의집중력에 미치는 효과. 석사학위논문. 창원대학교 교육대학원.
- 하정원(1994). 인간의 뇌의 발달과 인지기능의 발달에 관하여. 석사학위논문. 인천대학교 교육대학원.
- 허남진(2002). 집단상담이 초등학교학습부진아의 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 현란주(2005). 학습동기 프로그램이 아동의 학습태도에 미치는 효과. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 홍순천(1996). 주의훈련이 탁구선수의 주의와 운동수행력에 미치는 효과. 석사학위논문. 서울대학교 교육대학원.
- 황병철(2002). 자기만의 공부법을 터득하라. 도원미디어.
- 황정규(1991). 학교학습과 교육평가. 교육과학사.
- Allport, G. W.(1961). *Pattern and growth in personal*. new York: Holt, Rinehart & Winston.
- Bloom, B. S.(1976).*Human Characteristics and school learning*, New York : Mcgraw-hill Book Company.
- Edwards, A. K.(1957). *Techniques of attitude scale construction*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. Inc.
- Gibson, E. & Rader, N. (1979). *Attention and Cognitive Development*, New York : Plenum Press.

- Grossman, P (1973) Respiration, stress and cardiovascular function. *Psychology*. 20, 284-300.
- Hagen, J. W. & Kail, R. V (1967). The role of attention in perceptual and cognitive development. In W. M. Cruickshank & D. P. Hallahan(Eds). *Perceptual and learning disabilities in children*, 2, 165~194.
- James, W. (1890). *Principle of Psychology*. Holt Rinehart & Winston, New York.
- Kahneman, D.(1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Keller, J, M.(1983). Motivational design of instruction. In C. M. Rcgicuth(Ed), *Instructional design theories and models: An overview of their current status*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kirk, J. Kirk, K(1994). Inhibition of volume-activated I⁻ and taurineefflux from HeLa cells by P-glycoprotein blocker correlates with calmodulin inhibition.
- Lien, A, J.(1980).*Measurement and evaluation of learning*. Iowa: W.C. Brown Co.
- Mayer,R. E(1988). *Learning stratiges* : An overview. In C. E. Weinstein, E. T. Goetz, & P. A. Alexander(Eds). *Learning and stady stratiges*. New York: Academic Press.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*. Champaign, II:Human Kinetics Publishers.
- Morgan,W. P.(1978). An illustration of emotionally evoked theta rhythm in infancy: Hedonic hypersynchrony. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 31, 157-165.
- Muraki, E., & Whaley, T. (1980). Affective entry characteristics. In B.S. Bloom, *The state of research on selected alterable variable in education* Chicago: Chicago University.

- Neisser R.(1988). Reconceptualizing relaxation treatments:
Psychobiological states in sports. *Clinical Psychology Review*, 8, 139-159.
- Paramanda, S.(1974). *Concentration and Meditation. Madras.* India: Ramakrishna Math.
- Ruff, H. A., & Lawson, K. R.(1990). Development of sustained, focused attention in young children during free play. *Developmental Psychology*, 26, 85-93.
- Silverman, M. S(1974). Study skills training for high risk freshman. *Journal of College Student Personnel*.
- Spitz, H.(1973). Effects of Redundancy Level and Presentation Method on the Paired-Associate Learning of Educable Retardates Third Graders and Eight Graders, *Journal of Experimental Psychology*, 15, 164-170.



<Abstract>

**The Influence of Concentration Training Program
on Study Attitude of Children***

Song, Young-Ock

Cheju National University Graduate School of Education, Psychology
Consultation Major

Advising Professor Hur, Chul-Soo

The objective of this study is to study about the influences of concentration training program on the study attitude of children and to achieve this following study problems were established.

First, what is the influence of concentration training program on the study attitude of children?

Second, what is the influence of sub elements of concentration training program which are concentration behavior, studied technique application behavior and self regulated study behavior?

To solve these problems, the concentration training test and study attitude were tested on 102 children in 4th grades from N elementary school located in Cheju and selected 24 children that has the least concentration span. The 12 children who wish to participate in the program were chosen as consultation group and other 12 were chosen as comparative group.

The concentration training program in this study was abstracted from concentration enhancement part from the study motive strategy program for lack of basic academic ability that was

* This thesis is a education masters degree thesis submitted to Cheju National University Committee of Graduate School of Education on Aug, 2006.

developed by Korea Instituted of Curriculum and Evaluation (2000) based on the concentration enhancement program of Kim, Young-Jin (1998), conformed to group consultation program for inattentive children of Lee, Soo-Young (2004), and reconstructed according to the study objective. The group consultation was conducted once a week for 10 terms by myself and the duration for one term was 60 minutes.

The test tool for concentration used in this study is the test sheet which is American Children and Teenager Attitude Test to measure concentration problematic attitude used by Lee, Jae-Sook (1999) translated by Oh, Kyung-Ja (1997) and for study attitude testing that is consisted of 3 sub elements in total of 30 questions of which 10 questions of concentration behavior, study technique application behavior and self regulated study behavior which was produced by Park, Jyung-Sook and Lee, Hye-Sun(1976) and used by Choi, Jung-Sook (2002).

The data analysis was classified into pre and post testing of consultation and control group and scored according to the scoring method. To verify the hypothesis, the t-test and average and standard deviation of each group were measured using SPSS/PC+ whether there is a significant difference.

The conclusion could be made through these research processes.

First, the concentration training program has positive effect on the enhancement of study attitude of children.

Second, the concentration training program is effective in enhancing the concentration ability of children.

Third, the concentration training program is effective in enhancing study technique application ability.

Forth, the concentration training program has positive effect on self regulated study attitude.

To summarize above conclusion, the concentration training program could have positive transformation in definitive aspect in the children, enhance concentration ability of children who are having trouble in school education, and improve study attitude, that is, concentration behavior, study technique application behavior and self regulated attitude which could be applied actively in school system.



부 록

| | |
|--------------------------------|----|
| <부록 1> 학습태도 설문지 | 58 |
| <부록 2> 주의집중력 검사 | 60 |
| <부록 3> 주의집중훈련 프로그램 | 61 |
| <부록 4> 주의 집중훈련 프로그램 활동자료 | 71 |
| <부록 5> 집중력훈련 게임 | 83 |
| <부록 6> 안내문 | 86 |
| <부록 7> 소감문 | 87 |

<부록 1>

학습태도 설문지

이 설문지에 실린 문제에는 맞거나 틀린 답이 없습니다. 또, 누구와 비교를 하기 위한 것도 아닙니다. 이 검사는 여러분이 앞으로 학교 생활을 더 즐겁고 유익하게 보낼 수 있도록 도와주기 위해서 만들어진 것이며 선생님이 대학원 연구 논문으로 활용될 뿐 다른 목적으로는 전혀 사용되지 않습니다. 그러므로 각자의 생각, 태도, 습관에 따라 솔직하게 나타내는 것이 가장 중요합니다. 주의할 점은 하나도 빠짐없이 해야 하며 5개의 답 중 하나만 선택해야 한다는 것입니다.

이 름:

| 번호 | 문항 내용 | 이 름: | | | | |
|----|--|--------|-------|--------|---|---|
| | | 전혀 아니다 | 보통 이다 | 항상 그렇다 | | |
| 1 | 나는 수업시간에 발표를 잘 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | 나는 혼자서 공부하는 것이 재미있다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 나는 예습과 복습은 내 힘으로 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 나는 여러 가지 책이나 자료를 많이 읽는다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 나는 모르는 것이 있으면 책이나 참고서에서 찾아본다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 나는 누가 도와주지 않더라도 책이나 자료를 보고 혼자서라도 공부를 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 나는 학교에서 배운 것을 집에서 반드시 복습한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 나는 숙제를 잘 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | 나는 자습시간이 지루하다 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 나는 부모가 공부하라고 할 때만 공부한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | 나는 새로운 낱말이 나왔을 때 사전을 찾아본다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | 나는 책을 읽을 때 책의 내용을 머릿속에 정리해 가며 읽는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| 번호 | 문항 내용 | 전혀 아니다 | 보통 이다 | 항상 그렇다 | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|---|---|
| 13 | 나는 시험공부를 할 때 중요하다고 생각되는 내용을 빠짐없이 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | 나는 책을 읽을 때 이해하면서 읽는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | 나는 공부할 때 생각을 정리하고 요약한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | 나는 선생님이 숙제를 해 온 것 중 틀린 것을 표시해도 그것을 다시 들여다보지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | 나는 공부나 숙제를 할 때에는 중요한 것을 정확히 하려고 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | 나는 수업시간에 배우는 것은 그때그때 확실히 이해하려고 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | 나는 수업이 끝난 후 그 시간에 배운 중요한 것을 머릿속에 정리해 본다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | 나는 공부할 때는 열심히 공부하고 놀 때는 열심히 논다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | 나는 공부가 어려워서 열중할 수 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | 나는 수업시간에 장난한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | 나는 수업시간에 딴 생각을 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | 나는 수업시간이 지루해서 선생님의 설명을 잘 듣지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | 나는 공부할 때 정신 집중이 잘 되지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | 나는 수업시간에 도무지 열중 할 수 없다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | 나는 책을 읽을 때 다른 생각을 하지 않는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | 나는 공부를 시작하면 끝까지 열심히 한다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | 나는 수업시간에 선생님 설명을 열심히 듣는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | 나는 수업시간에 선생님의 설명 중 중요한 것을 놓치지 않고 듣는다. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

<부록 2>

주의집중력 검사지

4학년 ()반 ()번 성명()

| 순 | 내 용 | 그렇지 않다 | 보통 이다 | 그렇다 |
|----|---|-----------|----------|-----|
| 1 | 차분하지 못하고 너무 활동적이다. | | | |
| 2 | 쉽사리 흥분하고 충동적이다. | | | |
| 3 | 다른 아이들에게 방해가 된다는 지적을 받는다. | | | |
| 4 | 한번 시작한 일을 끝내지 못 할 때가 많다- 주의집중 시간이 짧다 | | | |
| 5 | 늘 안절부절 못한다. | | | |
| 6 | 주의력이 없고 쉽게 주의분산이 된다. | | | |
| 7 | 요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다. -쉽게 좌절이 된다. | | | |
| 8 | 자주, 또 쉽게 울어 버린다. | | | |
| 9 | 금방 기분이 좋아졌다 나빠졌다 변한다. | | | |
| 10 | 화를 터뜨리거나 감정이 격하기 쉽고 행동을 예측하기 어렵다. | | | |
| 11 | 나이에 비해 너무 어리게 행동한다는 말을 듣는다. | | | |
| 12 | 공상을 하거나 멍하게 자기 생각에 빠지곤 한다. | | | |
| 13 | 학교 공부가 시원치 않다. | | | |
| 14 | 운동신경이 둔하고 움직임이 어색하다 | | | |
| 계 | | | | |

【제 1 회기】 마음 열기

| | | | |
|------------|---|---|-----|
| 활동목표 | 1. 프로그램 실시목적 및 내용에 대한 이해를 증진한다. 2. 자신의 이해를 돕는다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> 편안한 마음으로 원형상태로 앉는다. 게임-‘이웃을 사랑하십니까?’ 을 하면서 분위기를 편안하게 만든다. | 부록참고 의자 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램 오리엔테이션 <ul style="list-style-type: none"> -프로그램의 목적과 필요성을 개괄적으로 설명한다. 집단 규칙 정하기- 프로그램에 참여하면서 집단원이 지켜야할 규칙을 집단원들이 협의하여 정하도록 한다. <ul style="list-style-type: none"> -나의 약속을 모두 함께 읽고 이해하도록 한다. -한명이 일어나 한 손을 들고 서약하고 나머지는 제창 한다. -하루씩 돌아가며 모뎀장을 뽑는다. -서명하고 손도장을 찍는다. 자기소개 <ul style="list-style-type: none"> -집단원들에게-이름표와 색연필을 나누어주어 자신이 불리고 싶은 별칭을 지어 명찰을 만든다. 자기소개 발표- 자신이 지은 별칭을 소개하고 별칭의 의미와 별칭을 지은 이유를 발표한다. <ul style="list-style-type: none"> -발표를 듣고 별칭의 느낀 점을 서로 이야기 나눈다. | 활동지① 훈련자가 먼저 발표 하고 하고 싶은 사람 부터 하도 록 한다. | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. 활동 중에 주고받은 이야기는 비밀을 지키도록 한다. | 자연스럽게 이야기하도 록 한다. | |

【제 2 회기】 나와 친구 알기

| | | | |
|------------|---|-------------------------|---|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 자신의 성격과 태도를 제대로 인식하여 보다 나은 나가 되기 위한 태도를 찾는다. · 대상에 대한 관심과 집중력을 갖도록 한다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 출석을 확인하고 지난 시간에 있었던 일을 떠올리고 어떠했는지 발표한다. · 집중력 게임하기-‘순서대로 서세요’ · 오늘 활동을 소개한다. | 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 자신의 장점 찾기-활동지를 나누어주고 작성한다. -나의 장점은 무엇인가를 생각해보고 활동지에 정리한다. · 자신이 바라는 생각이나 태도 생각하기 -자신이 평소 부족하거나 보충하고 싶은 성격이나 태도를 생각해 보고 활동지에 정리한다. · 자기표현하기 -활동지에 작성한 내용을 자유롭게 발표한다. -다른 사람의 발표를 바르게 경청하며 발표를 들으면서 자신의 생각이나 하고 싶은 이야기를 발표한다. · 프로그램에 참가하면서 달성하고 싶은 목표를 세운다. -지난시간에 한 것 중에서 이 프로그램에서 달성하고 싶은 구체적인 목표를 정하여 발표한다. -개인적으로 수업시간에 꼭 고쳤으면 좋겠다. 하는 것을 한 가지씩 정하여 발표한다. -앞으로 매 회기 때마다 잘 지켜지고 있는 지 발표할 것임을 인지시킨다. | 활동지② | 친구의 장 점을 칭찬 해 주 도 록 유도한다. 너무 계획 중심적으로 흐르지 않 도록 한다. |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 과제제시-나의 목표가 잘 지켜지고 있는지 매일 기록하기 | 자연스럽게 이야기하도 록 한다. | |

【제 3 회기】 성공과 실패의 원인

| | | | |
|---------|--|---------------------|---------------------------------|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 학습태도를 바르게 갖고 학습동기를 강화한다. · 성공과 실패의 원인을 찾고 현재 나의 갈등을 이해한다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 지난주에 발표한 프로그램에서의 목표를 잘 지켰는지 반성해 보고 기록한다.(2-3명 발표) · 집중력 게임하기- ‘촛불을 응시하라’ | 활동지③ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동할 내용을 소개한다. · 성공과 실패의 원인 찾기 <ul style="list-style-type: none"> -‘성공하면 내 탓 실패하면 부모님 탓’ 활동지를 나누어 준다. -활동지에 나오는 이야기를 윤번으로 읽는다. · 활동지 작성하고 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> -시험을 잘 보는 이유, 시험을 못 보는 이유가 어디에 있을까‘에 대해 발표하면서 성공과 실패의 원인에 대하여 발표한다. -친구의 이야기를 듣고 자신의 생각을 이야기한다. · 현재 나의 갈등 발표 <ul style="list-style-type: none"> -자신이 실패했던 경험과 원인을 발표한다. -자신이 성공했던 경험과 그 원인은 어디에 있었는지 발표한다. -자신의 실패의 경험을 발표하고 그 원인이 어디에 있는지 발표한다. · 실패의 원인과 집중력과의 관계 <ul style="list-style-type: none"> -실패의 원인이 집중력과는 어떤 관계가 있는지 생각해 본다. -실패의 원인이 집중력과 관계가 있음을 인지한다. | 활동지④ | 성공과 실패의 원인이 어디에 있는지 확인하도록 유도한다. |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 과제-자신이 목표가 잘 지켜지는지 작성해오기 | 자연스럽게 이야기하도록 한다. | |

【제 4 회기】 나의 집중력 방해 요인 찾기

| | | | |
|------------|---|---------------------|--|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 자신이 주의사람들에게 꾸중을 듣는 이유를 알아본다. · 자신의 집중력 저해요인을 확인하고 개선점을 찾도록 한다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 지난 시간에 했던 활동 상가한다. · 집중력 게임 ‘1분 집중 트레이닝’을 한다. | 활동지③ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동을 소개 한다-나의 집중력 방해요인이 무엇인지 찾아보기 · 활동지를 나누어준다. -활동지에 소개된‘성공을 하지 못한 덴 오브리언’의 이야기를 들려준다. · 활동지를 작성하고 발표한다. -덴 오브리언의 올림픽 꿈이 왜 이루어지지 않았으며, 경기도중 왜 집중이 안 되었을까? · 경험발표하기 -여러분도 일을 잘하려고 하다가 오히려 일을 망쳐 본 적은 없나요? 있다면 언제 그랬나요? · 집중력을 방해하는 요인 알기 -집중하려고 할 때 방해되는 것이 ‘나 때문인지’ 주의 환경’ 때문인지를 생각해 보고 원인을 발표한다. · 집중이 안 될 때 누구의 도움을 주로 얻는가에 대해 발표한다. · 오늘 활동한 내용을 요약 정리한다. -실패의 원인은 집중력이 부족하기 때문인 경우가 많다 | 활동지⑤ | 집중력 원인이 대부분 환경요인 보다는 자기 자신에게 있음을 알도록 한다. |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 과제제시-개인목표 달성 카드 작성해 오기 · 노래 부르며 마무리하기 | | |

【제 5 회기】 나의 문제행동은?

| | | | |
|---------|---|---------------------|---|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 자기 주변의 사물과 환경에 관심을 갖는다. · 자기 주변이 사물과 환경이 자기를 방해하여도 자신의 일에 열중한 자세를 갖는다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 개인목표 달성카드를 확인하고 잘 지키지 못한 이유 발표 한다 · 집중력게임 ‘순간 카운트 트레이닝’을 하면서 분위기를 조성한다. | 활동지③ 부록5참고 수건 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동을 소개한다. · 활동지를 나누어 주고 오늘의 이야기‘머리는 좋은데 성적이 나쁜 명철이’를 들려준다. · 이야기를 듣고 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -여러분도 명철이 처럼 잠시도 가만히 있지 못하고 여기 저기 돌아다니고 항상 분주하게 움직이는 편인가요? -명철이의 가장 큰 문제는 무엇인가요? · 나의 문제행동 찾기 <ul style="list-style-type: none"> -지난 일주일 동안 혹은 현재 여러분의 행동에 대해 물음에 답하기 -답한 내용에 대해 친구들과 이야기 나누기 -나의 문제행동은 무엇인지를 발표 한다 · 나의 행동 바꾸기 <ul style="list-style-type: none"> -체크된 문항을 중심으로 토의한다.-객관적이고 냉정하게 그 원인을 찾아본다. · 어떻게 하면 주변의 방해에 신경 쓰지 않고 하던 일을 계속할 수 있을 지를 토의한다. · 친구들 이야기를 듣고 서로 피드백 해준다. | 녹음자료 활동지⑥ | 활 동 지 ⑦ 나 의 문 제 행 동 바 꾸 기 카드 역 동 적 인 분 위 기 가 조 성 되 도 록 한다. |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 과제-나의 문제 행동 바꾸기 실천카드 작성하기 | | |

【제 6 회기】 집중력 향상요인 찾기

| | | | |
|------------|---|---------------------|-----|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 자신감을 갖고 긍정적으로 생각하는 힘을 갖는다. · 집중력을 향상시키는 요인을 찾는다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 행동 바꾸기 실천표를 보고 잘된 점 잘못된 점을 발표한다. · 집중력게임 ‘순간카운트 트레이닝’ ‘디비디비딤’을 하면서 분위기를 조성한다. | 활동지⑦ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 달라져가는 친구 칭찬하기-5회기를 하는 동안 1회기 때보다 달라진 친구를 칭찬하기 <ul style="list-style-type: none"> -칭찬 많이 받은 사람은 사탕 선물을 준다. · 오늘 활동을 설명하고 집중력이 있으면 좋은 점 발표한다. <ul style="list-style-type: none"> -짧은 시간에 공부나 일을 처리할 수 있다. -배운 내용을 오래 기억하고 잊어버리지 않는다. · 집중력향상 방법을 알아본다. <ol style="list-style-type: none"> 1. 배우려는 열망-배우려는 열망이야말로 집중력의 제일 조건입니다. 2. 흥미를 지니기-흥미있는 것은 집중이 됨 3. 자신과 경쟁하기 4. 학습을 조직화하기 5. 질문하기 6. 실제적 학습 · 오늘 배운 집중력향상 방법에 대해 서로 이야기 나누기를 한다. · 앞으로 오늘 배운 내용을 바탕으로 실천해 보도록 한다. | 활동지⑧ | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 행동 바꾸기 실천하기 | | |

【제 7 회기】 집중력 향상 전략 1

| | | | |
|------------|---|---------------------------------------|-----|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력을 방해하는 요인들이 자기통제 하에서 이루어진다는 사실을 인식한다. · 집중력 전략을 배우고 실천 의지를 다진다, | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 행동바꾸기 실천표를 보고 잘된 점 잘못된 점을 발표 한다. · 집중력게임 ‘순간카운트 트레이닝’ ‘동상놀이’를 하면서 분위기를 조성 한다 | 활동지⑦ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동을 설명하고 시작한다.—자기교시법 · 자기교시법 익히기- 머릿속에서 적극적으로 긍정적인 자기 모습을 떠올리면서 자기와의 대화를 한다. -심상에 집중하기에 대해 설명한다. -눈을 감고 편안한 자세로 앉아 2분간 음악을 들을 것 입니다. -교사의 지시에 따라 이완과 긴장을 반복한다. -선생님이 이야기를 들으면서 떠올립니다. -눈을 감고 천천히 하나, 둘에 숨을 들여 마시고 셋, 넷에 내 쉬세요. 어깨와 다리, 온 몸에 긴장을 풀고 가장 편안한 자세로 되어 보세요. (음악을 틀고) · 심상에 대해 설명을 해주고 느낌 나누기를 이야기 한다. · 집중력 향상을 위한 자기 교시 지시문을 연습하도록 한다-집중이 잘 안될 때는 다음 단계에 따라 집중한다. ① 문제 알기 ② 문제 해결 방법 ③ 주의집중 ④ 문제 해결하기 ⑤ 해결하기 ⑥ 자기 강화 · 행동에 대한 나의 느낌과 내가 잘한 점을 말하도록 한다. | 활동지⑨ 자료설명 참고 음악자료 녹음기 | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 과제-이완 훈련과 자기 심상을 집에서 하도록 한다. | | |

【제 8 회기】 집중력 향상 전략 2

| | | | |
|------------|---|--|-----|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력 향상을 위한 각오다지기를 한다. · 스스로 학습계획을 세우고 실천을 다짐한다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력게임 ‘순간 카운트 트레이닝’ ‘수건집어’를 하면서 분위기를 조성한다. | 활동지⑦ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 오늘 활동할 내용을 설명한다. · 지난 시간에 활동했던 자기교시 훈련법을 다시한 번 반복 한다 · 좋은 학습 환경을 만들려면 어떻게 해야 하는지에 대해 이야기 나누기 · 스스로 학습계획 세우는 방법 알기 <ul style="list-style-type: none"> -오늘 학습할 목표 세우기 -세운 목표를 이루기 위해 순서적으로 학습계획 세우기 -오늘 학습할 내용에 대한 정보 구하기 -공부한 내용을 자신의 말로 반복하고 기억하기 -모르는 내용을 다른 사람에게 물어보기 -공부한 내용 복습하기 -스스로 평가하기 · 활동한 내용에 대하여 서로 이야기 나눈다. · 집중력 향상을 위한 각오를 다짐한다. · 내면화 할 수 있도록 서명을 한다. | 활동지⑧ 긍 정 적 인 자신 의 모 습 을 떠올 리 도 록 한 다. | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 다음 주 활동을 예고한다. | | |

【제 9 회기】 이런 사람이 될래요

| | | | |
|---------|---|--|-----|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> · 자신의 장래희망과 적성에 맞는 직업을 갖기 위해서 구체적인 계획을 세우고 스스로 노력하는 자세를 갖는다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> · 집중력게임 ‘이구동성’을 하면서 분위기를 조성한다. · 자율 훈련을 실시하며 차분한 분위기를 유도한다. | 활동지⑦ 부록5참고 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> · 우리가 공부를 하는 이유는 무엇인가요? -꿈을 이루고 행복하게 살기 위해서이다. · 여러분의 꿈은 무엇인지 알고 꿈을 이루기 위한 노력 각오를 다지는 시간을 갖도록 하겠습니다. · ‘이런 사람이 되고 싶어요’ 활동지를 나누어 주고 장래 희망이 무엇인지 적도록 한다. · 나의 장래 희망은 무엇이며 그 직업을 선택한 이유와 이루기 위한 노력은 무엇인지 이야기 나눈다. -친구의 이야기를 들으면서 나의 생각과 느낀 점을 서로 이야기 해준다. -친구들의 장래 희망을 긍정적으로 수용하고 격려 해주도록 분위기를 조성한다. · 명함 만들기 -각자 희망하는 직업을 성공적으로 이루었다고 생각하고 주어진 종이로 자기의 명함을 만든다. · 20년 후 모습 역할극 하기-20년 후 다시 친구를 만났다고 생각하고 서로의 명함을 주면서 인사를 나눈다.-친구의 명함을 받고 꿈을 이루어서 대단함을 강조 해주고 칭찬할 점을 찾아 진지하게 이야기 해준다. | 활동지⑨ 어떤 직업이든지 수용하도록 한다. 명함종이, 사인펜, 색연필 형식적으로 흐르지 않도록 한다 | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> · 느낀 점 나누기 -활동이나 집단에 대한 느낌을 나누도록 한다. · 다음 주에 할 활동을 예고한다. | | |

【제 10 회기】 적용 및 마무리

| | | | |
|------------|---|---|-----|
| 활동목표 | <ul style="list-style-type: none"> 회기별 배운 내용을 정리하고 되돌아본다. 활동했던 내용을 실천하여 내면화하도록 격려한다. | 소요 시간 | 60분 |
| 단 계 | 활 동 내 용 | 훈련자의 역할 및 준비물 | |
| 들어가기 | <ul style="list-style-type: none"> 조용한 음악을 들으며 시작한다. | 음악 | |
| 활 동 전 개 | <ul style="list-style-type: none"> 아름다운 선물 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -예쁜 편지지 오른쪽 위에 자신의 별칭을 쓰고 종이를 오른쪽으로 돌린다. -종이를 받은 사람은 별칭의 주인공을 확인하고 그 사람에게 해주고 싶은 말을 써 주고 오른쪽으로 넘긴다. -자신의 종이가 돌아오면 차례로 자기가 받은 선물을 발표하도록 한다. -여러 사람이 자신을 새로운 사람으로, 능력 있는 사람으로 보는 것을 알고 자신이 어떤 일도 잘 해 낼 수 있는 능력가가 될 수 있음을 느끼도록 한다. 지금까지의 활동을 되돌아본다. <ul style="list-style-type: none"> -그동안 활동했던 활동지를 모두 나누어주고 9회기 동안 활동했던 내용들을 되돌아보며 가장 좋았던 것과 힘들었던 내용이 있으면 이야기 한다. 소감문쓰기- 지금까지 활동했던 내용을 돌아보고 소감문을 쓴다. 다 쓴 후 발표한다. 마무리하는 이야기 나누기-무엇을 하든 집중해서 해야 효과가 있음을 항상 염두에 두고 실천할 수 있도록 함 | 활동지⑩ 긍정적 인 점과 활동 할 때 적 극적 으로 참여한 점 등을 기록 하도록 한 다. 활동지⑪ 구 성 원 의 발표를 존 중 하 도 록 한다. | |
| 마무리 | <ul style="list-style-type: none"> 느낀 점 나누기 <ul style="list-style-type: none"> -마지막으로 마무리하는 이야기를 간단히 나눈다. 지금까지 적극적으로 참여해 준 친구들에게 고마움을 전하다 | | |

<부록 4>

주의집중훈련 프로그램 활동자료

활동지 ①

자기소개

■ 친구들에게 자신을 소개해 봅시다. 조금 쑥스럽고 떨리겠지만 조금만 용기를 내어 다가간다면 좋은 친구를 만날 수 있습니다.

♠ 나의 별칭은 ()입니다.

♠ 내가 제일 듣고 싶은 말



♠ 내가 제일 듣기 싫은 말

♠ 이루고 싶은 나의 소원은?

♠ 이 프로그램에서 내가 가장 얻고 싶은 것은 ?

활동지 ②

나? 나!

별칭 ()

♠ 내가 생각하는 나의 장점은 무엇인가?

1.

2.

3.

4.



♠ 내가 바라는 성격이나 태도

1

2.

3.

4.

5.

활동지 ③

나의 목표가 잘 지켜지고 있나요?

별칭()

♠ 전체목표 : 주의집중력 기르기

♠ 개인목표 :

| 회기 | 실천사항 | 실천하지 못한 이유 |
|------|--|------------|
| 3회기 | | |
| 4회기 |  제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY | |
| 5회기 | | |
| 6회기 | | |
| 7회기 | | |
| 8회기 | | |
| 9회기 | | |
| 10회기 | | |

성공과 실패의 원인

♠ 혜선이 이야기

혜선은 이번에 치른 학력평가에서 사회점수가 45점을 받았다. 이 점수는 찬수, 영미보다 35점이나 낮은 것이고, 경화보다는 40점이나 낮은 점수다. 혜선은 이렇게 낮은 점수를 받은 이유를 생각해 보았다. 한참을 생각해 본 결과 이번 사회점수는 자신이 운이 없어서 이렇게 되었다고 생각했다.

♠ 영민이야기

영민이는 수학 시험을 보았는데 100점을 받았다. 영민이는 수학을 무척 싫어해서 항상 점수가 좋지 못했다. 그런데 이번 학력평가에서 100점을 받았다. 무척 기분이 좋았다 그런데 “내가 수학 시험에서 100점을 받은 원인은 무엇일까? 머리가 좋기 때문일까? 운이 좋기 때문일까? 공부를 열심히 해서 일까?” 영민이는 자신이 수학에서 100점을 받은 원인은 시험이 쉬워서 그렇게 되었다고 생각했다.

- ☞ 나도 혜선이처럼 나쁜 점수를 받았을 때 운이 없어서 그렇다고 해 본 적이 있나요?
- ☞ 나도 영민이처럼 좋은 점수를 받았을 때 문제가 쉬워서 그렇다고 해본 적이 있나요?
- ☞ 혜선은 다음 시험에서 열심히 공부하려고 할까요?
- ☞ 영민이는 다음 수학 시험에서 더 열심히 할까요?
- ☞ 여러분은 이와 같은 경험이 없었나요? 성공과 실패의 원인에 대해 생각해 봅시다

성공을 못한 ‘댄 오브라이언’

별칭()

댄 오브라이언은 1992년 미국의 올림픽 선수 선발전에서 십중경기의 유망주로 떠오른 우수한 선수였습니다. 댄 오브라이언은 초반부터 훌륭한 성적을 거두어 틀림없이 올림픽선수로 선발된 것 같았습니다. 그런데 그는 그만 마음이 느긋해져 장대높이뛰기에서 실수를 하였습니다. 나중에 그는 정신을 가다듬지 못한 상태에서 두 번이나 다시 시도하였으나 실패했다고 말했습니다. 댄 오브라이언은 좋은 신체적 조건을 갖추었고 열심히 노력도 하였습니다, 그러나 정신적 집중이 잘 안되어 결국 그의 올림픽 꿈은 사라지고 말았습니다.

- ☞ 댄 오브라이언의 올림픽 꿈이 왜 이루어지지 않았을까요?
- ☞ 댄 오브라이언은 경기도중 왜 정신집중이 안되었을까?
- ☞ 여러분도 일을 잘하려고 하다가 오히려 일을 망쳐 본적은 없나요? 있다면 언제 그랬나요?
- ☞ 댄 오브라이언처럼 어떤 일을 할 때 주의를 잘 집중하지 않으면 열심히 준비를 했어도 일을 망치게 됩니다. 공부할 때도 마찬가지예요. 여러분이 공부를 하거나 일을 할 때 정신을 집중 시키는 데 방해하는 요인은 무엇인가? 생각해 봅시다.

☞ 아래 표는 내가 정신을 집중하려고 할 때 방해가 되는 것들을 적은 것입니다. 내가 집중하려고 할 때 방해되는 것이 ‘나 때문인지’ ‘주의환경’ 때문인지를 생각해 보세요

| | 내 용 | 나 | 환경 | 도우미 |
|----|--------------------------|---|----|-----|
| 1 | TV. 시끄러운 소리, 게임생각 | | | |
| 2 | 공부하는 자세가 잘 되어 있지 않다. | | | |
| 3 | 공부시간에 공상을 하게 된다. | | | |
| 4 | 공부가 재미없다 | | | |
| 5 | 친구가 말을 걸면 같이 장난하게 된다. | | | |
| 6 | 집이나 학교에서 내 주변이 어지럽다. | | | |
| 7 | 공부를 할 때는 먹을 것이 자꾸 생각이 난다 | | | |
| 8 | 공부보다 다른 것에 관심이 더 많다. | | | |
| 9 | 기분이 자주 나쁘거나 화를 낸다. | | | |
| 10 | 친구가 말을 잘 따른다. | | | |

☞ 위의 표에서 집중을 방해할 때 주의에서 누가 도움을 주었나요.

| 집중방해원인 | | 도우미에게 도움 받는 횟수 | | | |
|--------|----|----------------|----|-----|----|
| 나 | 환경 | 나 | 친구 | 선생님 | 부모 |
| | | | | | |

활동지 ⑥

머리는 좋은데 성적이 나쁜 명철이

별칭()

명철이는 무엇이 문제인가요?
 어느 날 명철이는 엄마가 엄마 친구들한테 ‘우리 명철이는 머리는 좋은데 공부를 못해 속상해 죽겠어’ 하시는 말씀을 듣고 속이 많이 상했습니다. 그렇지 않아도 오늘 학교에서 선생님께 야단을 맞았거든요. 선생님은 ‘명철아 왜 좀 가만히 앉아 있지 못하고 부산하게 나대니? 다른 아이들이 네가 이상한 소리를 내고 옆 친구 의자를 흔드니까 정신을 집중할 수가 없잖아? 집에서 또 그러니?’ 하시면서 꾸중을 하셨기 때문입니다.

☞ 여러분도 명철이 처럼 잠시도 가만히 있지 못하고 여기 저기 돌아다니고 항상 분주하게 움직이는 편인가요?

☞ 명철이의 가장 큰 문제는 무엇인가요?

♠ 다음 여러 가지 행동 중에, 지난 일주일 동안 혹은 현재 여러분의 행동에 대해 답해보세요.

| 문항 | 내 용 | 예 | 아니오 |
|----|-------------------------------|---|-----|
| 1 | 시작한 일을 끝까지 못한다. | | |
| 2 | 집중할 수 없거나 오랫동안 주의를 주기가 어렵다. | | |
| 3 | 가만히 앉아있지 못하고 불필요한 행동을 한다. | | |
| 4 | 안절부절 못한다. | | |
| 5 | 딴 생각을 하거나 멍하게 앉아 있곤 한다. | | |
| 6 | 충동적이거나 생각없이 행동한다. | | |
| 7 | 선생님이나 부모님이 지시하시는 것을 따르기가 어렵다. | | |
| 8 | 다른 친구가 말할 때 중간에 끼어들어 말하곤 한다. | | |
| 9 | 이 일 저 일 어질러 놓는다. | | |
| 10 | 부주의하고 쉽게 산만해진다. | | |
| 11 | 말이 많다. | | |
| 12 | 주어진 과제를 수행하지 못한다. | | |
| 계 | | | |

♠ 나의 행동에 대하여 친구들과 이야기 나누기를 해 봅시다.

행동 바꾸기 실천표

별칭()

지난 시간에 활동했던 주의집중행동 중에서 나의 행동에 ‘예’라고 표시했던 내용을 적고 고치는 방법을 적어 보세요. 그리고 일주일동안 매일 매일 실천했던 사항을 기록해 보세요.

| 나의 행동 | 고치는 방법 | 나타난 횟수 | | | | | |
|-------|--------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1일째 | 2일째 | 3일째 | 4일째 | 5일째 | 6일째 |
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | |

선서

나는 위의 행동을 고치도록 최선을 다할 것이며 성실히 실천할 것을 약속합니다.

활동지 ⑧

자기조절 학습 기록장

♠ 가정이나 학교에서 공부할 때 다음 사항에 대해 간단히 기록 하면서 공부해보세요

() 년 () 월 () 일 () 학년 () 번 이름 ()

1. 오늘 계획한 공부를 하기 위해 좋은 학습환경을 만들려면 어떻게 해야 할까요?

2. 자율훈련법

호(호흡) - 편안한 자세로 앉아서 길고 깊게 호흡한다.
이(이완) - 모든 근육을 이완 한다
상(심상) - 즐거운 장면을 상상한다.
공(공부) - 이완이 되면 공부를 준비한다.

3. 긍정적 자기 모습 상상하고 자신과의 대화를 나눈다.

자신과 이야기를 나누어 봅시다.
이 때 자신에 대한 긍정적인 모습을 상상하는 것을 잊지 마세요
학습할 때 모든 과정에서 자신과 대화하고 스스로 적극적으로 질문하고 답하는 것을 잊지 맙시다.
자 이제 공부를 시작합시다.

4. 오늘 공부할 목표를 구체적으로 세워봅시다.

5. 세운 목표를 이루기 위해 할 일을 순서적으로 세워보세요

6. 오늘 공부한 내용을 공책에 정리하고 자신의 말로 말하고 기억하여 봅시다.

이런 사람이 되고 싶어요

별칭 ()

♠ 나의 장래 희망(직업)

♠ 그 직업을 선택한 이유

♠ 나의 희망을 성공적으로 이루기 위해 노력하여야 할 점

1

2

3

4

5

<부록 5>

집중력훈련 게임

| 회기 | 제목 | 게임방법 | 준비물 |
|---------|-------------|--|-----------------|
| 1회기 | 이웃을 사랑하십니까? | <ul style="list-style-type: none"> • 의자를 사람 수보다 하나 부족하게 준비하고 원을 만들어 빙 둘러 앉는다. • 술래를 정하고 술래가 구성원 중에 한사람 앞에 가서 ‘이웃을 사랑하십니까?’라고 묻는다. • ‘예’라고 대답하면 대답하는 사람 양쪽에 앉은 두 사람이 자리를 바꾼다. • ‘아니오’라고 대답하면 ‘그럼 어떤 이웃을 사랑하십니까?’라고 묻는다. • ‘oo 한 이웃을 사랑합니다’ 라고 대답을 하면 특성을 가진 사람들끼리 자리를 바꿔 앉는다. 이때 술래도 빈자리에 재빨리 앉는다. • 자리에 앉지 못한 사람이 다시 술래가 된다. | 의자 |
| 2회기 | 순서대로 서세요 | <ul style="list-style-type: none"> • 두 팀으로 모둠을 나눈다. 진행자가 요구하는 기준(생일순, 번호순, 키순, 발 크기순)에 따라 순서에 맞추어 일렬종대로 늘어선다. • 진행자는 기준을 말하고 나서 필요에 따라 시간의 빠르기를 조절하면서 열 정도를 센다. • 진행자가 이제 그만 하고 외치면 줄이 잘못 되었거나 완성되지 못했어도 그 상태에서 모두 앉는다. • 기준을 바꾸어가며 세 번 정도 반복하며 진 모둠이 이긴 모둠을 업고 실내를 한 바퀴 돈다. | 오르라기 |
| 3회기-4회기 | 촛불을 응시하라 | <ul style="list-style-type: none"> • 초를 재떨이에 촛농을 떨어뜨리고 세운다. • 크게 심호흡을 하면서 마음을 안정시키고 불꽃을 약 30초간 응시한다. • 눈을 감고 방금했던 초를 시야에 둔 듯 의식을 집중 시킨다. • 녹색불꽃이 보일 것이다. 녹색 불꽃이 꺼지면 손을 든다. (지도자는 손을 든 어린이의 초를 기록한다) • 잔상이 1분 동안 보는 것을 목표로 삼는다. | 초시계 양초 성냥 |

| 회 기 | 제 목 | 게 임 방 법 | 준비물 |
|---------|-------------|---|------|
| 4회기-5회기 | 1분 집중 트레이닝 | <ul style="list-style-type: none"> • 별, 세모, 네모, 원 등 10개의 다양한 기호가 그려있는 학습지를 나누어준다. • 1분 동안 각 기호의 수를 눈으로 세고 그 개수를 () 안에 기록한다. • 이때 손가락으로 세거나 메모를 하거나 소리를 내면 안 된다. • 한 기호가 맞을 때마다 1점을 매긴다. • 좌뇌에서 기호를 세고 우뇌를 움직여 시각으로 들어오는 기호를 세는 테크닉을 몸에 익히면 수를 세는 속도가 단숨에 상승한다. 이때 집중력 또한 높아진다. • 1주일에 2-3회 반복한다. | 활동지 |
| 6-8회 | 순간 카운트 트레이닝 | <ul style="list-style-type: none"> • 게임하는 방법에 대하여 설명을 먼저하고 활동지를 나누어주면 미리 보지 말고 한꺼번에 시작하도록 한다. • 점이 그려진 활동지를 복사하여 나누어준다. • 초급단계에서는 점의 수가 5-9개, 중급은 8-11개, 상급은 11-15개의 점의 분산되어있다. 시계를 준비하고 시작신호에 맞춰 '점'의 수를 가늠하면 빨리 읽어내고 오른 쪽 상단에 적도록 한다. • 30초 동안 활동을 한 다음 천천히 점의 수를 세어 맞은 점수를 적는다. • 많이 맞은 친구에게 강화를 해 준다. • 회를 거듭할수록 중급, 상급 단계로 진행 한다 | 활동지 |
| 5회기 | 디비디비답 | <ul style="list-style-type: none"> • 둘이서 짝이 되어 가위바위보를 한다. • 둘이 마주보며 이긴 사람이 먼저 '디비디비답' 하는 신호에 맞추어 손가락이 가리키는 쪽과 같은 방향으로 고개가 돌아가면 지는 것이며 이긴 사람이 재빠르게 종이망치로 때린다. | 종이망치 |

| 회 기 | 제 목 | 게 임 방 법 | 준비물 |
|------|------|--|-----------|
| 6회기 | 수건집어 | <ul style="list-style-type: none"> · 두 팀으로 나눈다. · 팀별로 번호를 붙이고 수건을 하나 중앙에 놓는다. · 리더가 번호를 부르면서 ‘집어!’ 하면 중앙에 두 사람이 동시에 뛰어나와 수건을 가져서 상대방 진영으로 돌아간다. · 이때 상대방 진영까지 들어가기 전에 다른 팀 사람이 터치하면 이기게 된다. · ‘집지마!’ 하면서 더욱 재미를 더한다. · 진 팀은 이긴 팀을 교실 한 바퀴 앞서주기 | 수 건 1개, |
| 7회기 | 동상놀이 | <ul style="list-style-type: none"> · 호흡훈련- 리더가 구체적인 동작을 시범보이고 집단원들은 반복해서 연습한다. · 동상놀이- 아동들에게 동상의 사진을 제시하고, 배운대로 호흡을 조절하면서 움직이지 않고 주의집중을 한 시간을 재어본다. (움직인 시간을 종이에 쓴다. 시계를 보며) · 속도를 내 맘대로 - 말 조절(노래), 행동조절(달리기) 녹음기나 비디오처럼 빨리 감고, 느리게 감기의 요구대로 말과 행동을 조절한다. · 아동들에게 자신의 행동은 자신이 충분히 조절할 수 있음을 상기시킨다. “내 몸은 내가 조절한다.” 다함께 외친다. | 시계 기록표 |
| 8회기 | 이구동성 | <ul style="list-style-type: none"> · 네 명의 어린이가 나와 옆으로 나란히 선다. · 지도자가 교사성어나 네 글자의 말을 보여주고 동시에 짧고 크게 말하도록 한다. · 듣는 팀은 그 말을 맞추면 된다. (예: ‘왁’ ‘자’ ‘지’ ‘결’을 짧고 크게 맞출 때까지 외친다.) · 집중해서 듣고 서로 의논하여 맞추어야 한다. | |
| 10회기 | 당연하지 | <ul style="list-style-type: none"> · 둘이서 서로 마주선다. · 친구의 장점 찾아 한명씩 서로 이야기 한다. · 장점을 듣고 다른 친구는 ‘당연하지’하고 이야기 한다. · 계속해서 이어가지 못하거나 단점, 또는 전혀 황당한 이야기를 했을 때 패하게 된다. | |

<부록 6>

안 내 문

안녕하십니까? 그동안 어린이 교육활동에 여러 가지로 협조를 해주신 학부모님께 감사의 말씀 드립니다.

드릴 말씀은 교사가 대학원에 논문을 준비하는 중이라서 어린이들과 학부모님의 도움을 얻고자 합니다. 어린이들에게 주의집중향상 프로그램을 투입시켜 학습태도를 변화시키는 주제로서 이는 학습내용을 가르치는 것이 아니라 주의집중 할 수 있는 방법과 의식의 변화를 위주로 구성되어 있어서 어린이들에게도 도움을 줄 수 있을 것으로 생각하여 연구하고 있습니다.

이 안내문은 지원한 어린이를 대상으로 보내드리고 있으며 학부모님의 동의를 얻어 실시할 계획이오니 불편함이 없으시면 도움을 주시면 고맙겠습니다.

아 래

1. 대상: 4학년 ○반 어린이중에서 희망하는 어린이 12명 정도
2. 기간: 10월 22일 - 12월 23일까지 매주 토요일
12시 20분 - 13시 20분 (60분)
3. 장소: 4학년 ○반 교실
4. 기타: 토요일 날로 정한 이유는 학원 시간에 지장이 없도록 하였으며 점심시간이라 간단한 간식과 필요에 따라 점심도 제공할 계획입니다.

2005. 10. 17

담 임 송영옥 드림

동 의 서

위의 프로그램에 참가할 것을 동의합니다.

4학년 ○반 이름()

학부모: 인

<부록 7>

소 감 문

♠ 문천재- 프로그램을 하기 전에는 가끔씩 선생님을 잘 따르는 척하다가 딴 생각을 하곤 했었는데 이 프로그램을 한 후에는 나도 모르게 딱 중요한 것 한 가지에만 집중할 수 있다는 자신감이 생겼고 내가 공부와 친해지려면 공부에 집중을 잘 해야 되겠다는 것을 알았으며, 이제부터 책을 읽는 것처럼 공부도 어렵다는 생각을 가졌던 것을 버리고 공부에만 집중해서 문천재라는 내 별명처럼 똑똑해지고, 장학금도 많이 타서 부모님의 소원을 들어 드릴 것이라는 각오를 하였다.

♠ 행복굿- 집중력을 키우게 되었고 좀 더 적극적인 모습으로 달라진 것 같다. 특히 서로를 칭찬할 때가 가장 인상 깊었는데 내가 나쁜 말도 줄어들고 전보다 활발해 졌다고 했고, 수업시간에 발표를 잘하고 목소리가 크다는 것과 적극적으로 참여한다고 해서 기뻐다
그런데 수업시간에 수업과 연관되지 않은 말을 많이 하는 것을 고치려고 했는데 실천하지 못해서 앞으로 이 부분을 고치고 5학년이 되면 차분히 생각하고 행동하는 사람이 되어야겠다.

♠ 방울이- 전과 달리 발표 목소리가 커졌고 여자 아이들이랑 더욱더 친해졌다. 또 행동 바꾸기 실천표를 하면서 안 되는 점을 많이 고쳐진 것 같다. 아침 일찍 일어나기, 목소리 크게 하기. 선생님말씀 집중해서 듣기, 시간정해서 공부하기 등 생각보다 많은 것을 고치게 돼서 기쁘다. 그리고 아름다운 선물이란 활동을 할 때 친구들이 칭찬을 많이 해줘서 좋았고 앞으로 책도 많이 읽고 공부를 잘 해서 선생님이 꼭 될 것이다.

♠ 미스터짱- 처음 시작할 때는 어색하고 대충할 때도 있었는데 6회기가 되면서 지중해서 참여하게 되었다. 특히 '난 이런 사람이 되고 싶어요' 발표를 할 때는 막 떨리기도 했다. 경찰이 된 모습을 떠올리면서 앞으로 경찰이 꼭 되고 싶다는 다짐을 했다. 그러기 위해서는 공부를

할 때나 어떤 일을 할 때 집중해서 해야 된다는 것을 알았기 때문에 더욱더 열심히 할 수 있을 거라는 생각을 했다

♠ 둠바- 처음에 할 때는 어떻게 하는 건지 어리둥절해서 걱정을 했는데 하다보니까 익숙해지고 잘 따라 하게 되었다. 내가 시험을 잘 못보고, 공부를 잘 못하는 이유가 주의의 환경이 잘 안 되어서 라기 보다 나의 집중력 부족 원인 때문이라는 말씀이 맞는 것 같았다. 프로그램을 하면서 계속해서 집중을 하도록 노력을 해보았더니 조금씩 나아지는 것 같았다. 친구들도 많이 달라진 것 같았다.

♠ 엘리자벳- 내가 바라는 성격이나 태도는 발표를 잘하고 싶다고 계획을 세우고 집중력을 키우겠다고 하였다. 3회기, 4회기 차츰 지나면서 목소리도 점점 커져갔고 처음엔 적극적으로 참여하지 않았는데 차츰 활발해지고 내가 이야기하는 회수가 커졌다. 집중력을 키울 수 가 없어서 오랫동안 주의를 주기가 힘들었지만 고칠 방법을 생각하고 6일째까지 하니 점점 생각이 변화해 가는 것을 볼 수 있어서 기뻐다. 아름다운 선물에서 우리 친구들의 착한 마음을 볼 수 있었고 방울이가 좋은 이야기를 잘해줘서 감동받았다.

♠ 솔방울- 나의 목표는 손장난을 하지 않고 차분히 듣는 태도를 기르는 것으로 정하였다. 매시간 마다 친구들이 나의 손장난을 가만히 쳐다보거나 지적을 해주었다. 언제부턴가 손장난이 없어졌고 친구들에게 화를 내는 것이 없어져가고 있었다. 아마 매일 행동 바꾸기 표를 기록하면서 달라졌던 것 같다. 선생님과 같이했던 친구들이 고맙다.

♠ 건즈맨- 게임을 하는 시간이 기억에 많이 남는다. 쫓불을 응시하라, 수건잡기, 1분 트레이닝, 순간 카운트 트레이닝, 동상놀이 등 모두가 집중을 하지 않으면 이길 수 없는 게임이었다. 특히 1분 동안 집중해서 점을 세는 1분 카운트 트레이닝은 여러 번 거듭 할수록 점점 잘 하게 되어서 친구들도 재미있어 했다.

♠ 이슬방울-나는 평상시에 조금만 기분 나쁜 일이 생기면 눈물을 흘린다. 부모님과 선생님께서 4학년이나 됐는데 애기처럼 눈물을 흐린다

고 꾸중을 하지만 나도 모르게 눈물을 흘리게 돼서 어쩔 수가 없어서 고민을 했었는데 눈물을 흘릴 때마다 ‘내가 또 울고 있구나. 뭐가 그리 억울하니?’ 하고 내 자신에게 이야기를 한다. 이렇게 자꾸 반복하다보니 어느 새 없어져버렸다. 놀라운 일이었다. 친구들도 모두 감탄하여서 박수를 쳐줬다.

♠ 쭉이- 활동 중에 ‘성공을 못한 오브라이언’이라는 이야기가 생각이 난다. 나에게 있어 어떤 일을 할 때 방해하는 요인은 컴퓨터를 하고 싶은 마음, 텔레비전을 보고 싶은 생각 때문이다. 그래서 책을 읽을 때도 잠깐 읽다가 밖으로 나오곤 했었다. 이럴 때마다 눈을 감고 심호흡을 하고 난 후 미래의 나 자신을 떠올려봤다. 우리 아빠처럼 교수가 되어서 학생들을 가르치는 모습을 떠올리고 다시 책을 읽었다. 예전보다 훨씬 집중하고 있다는 것을 실감할 수 있었다.

♠ 아기돼지- 많이 차분해진 것 같다. 여러 가지 활동 중에서 ‘머리는 좋은데 성적이 나쁜 명철이’가 생각한다. 왜냐하면 우리 어머니가 항상 머리는 좋은데 성적이 안 나오는 이유가 뭘까? 하고 자꾸 하기 때문이다. 그 이유는 공부를 할 때 차분하게 앉아서 집중해서 하는 것이 아니라 조금하다가 금새 지루함을 느끼고 일어나기 때문이라는 것을 알았다. 집중력도 연습을 통해서 향상시킬 수 있다는 것을 깨달았고 10분 정도 앉은 후 자리에서 일어서고 했었는데 이제는 30분 정도 앉아도 끄떡없다는 사실이다.

♠ 미소천사- 나의 장점은 항상 웃으면서 다니는 것이다. 그래서 나의 별칭도 미소천사이다. 그런데 이 미소는 단점이 되기도 한다. 왜냐하면 아무 때나 실실 웃기만 하고 재미있는 이야기만 하고 다니기 때문에 진지함이 부족하고 친구들이 인정을 잘 안 해준다. 이것은 곧 집중을 할 수 없는 이유이기도하고 친구들에게 방해로 하는 원인이기도하다. 이번에 장점을 살리고 단점을 보완하는 활동을 하는 동안 나의 미소가 백만불짜리가 된 것 같아서 좋았다.