

자녀의 정신 건강: ADHD에 대해 알아둬야 할 것

주의력 결핍 과잉 행동 장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)는 어린이가 가장 흔히 겪는 장애 중 하나입니다. 취학 연령 어린이 20명 중 1명이 ADHD를 겪습니다. ADHD를 겪고 있는 어린이는 두뇌가 연결된 방식의 차이로 인해 **부주의, 충동성, 과잉 행동**과 같은 어려움을 겪고 있습니다. 모든 어린이가 이러한 어려움에 직면하지만, ADHD를 겪고 있는 어린이에게 이러한 문제는 학교, 집에서의 일상생활과 친구 관계에 지장을 줄 수 있습니다.

ADHD에는 3가지 유형이 있습니다.

- **과잉 행동-충동성 표현 우세형:** 이 유형은 과잉 행동과 충동성(가만히 앉아 있지 못함, 성급한 의사 결정을 내림)과 같은 어려움에만 특별히 해당합니다.
- **부주의 표현 우세형:** 이 유형은 주의력 결핍과 같은 어려움에만 해당합니다. 실제 진단으로서 이러한 진단은 존재하지 않지만 이는 종종 “ADD(주의력 결핍 장애)”라고도 합니다.
- **혼합 표현:** 이 유형은 과잉 행동/충동성과 주의력 결핍과 같은 문제 모두를 포함합니다. ADHD를 겪고 있는 모든 어린이는 이 범주에 속합니다.

ADHD는 지시받은 사항에 집중하고 이를 조직화하며 기억하도록 도와주는 ‘실행 기능’이라 불리는 중요한 기술 그룹에 영향을 줍니다. ADHD를 겪고 있는 어린이는 지붕, 충동 제어 및 다른 기술에 영향을 주는 실행 기능의 핵심 영역에 어려움을 겪습니다.

부주의 증상

- 부주의하게 실수를 저지름/상세 내용에 주의를 기울이지 않음
- 학교나 놀이 활동에 지속적으로 집중하지 못함
- 누군가 말을 할 때 듣지 않음
- 지시 사항을 완전히 따르지 못하며 과제를 완수하지 못함
- 과제나 할당된 임무를 조직화하지 못함
- 흥미가 없는 과제를 피하거나 싫어하거나, 지속적인 노력이 필요함
- 쉽게 주의가 산만해짐
- 자주 잊음

과잉 행동/충동성 증상

- 안절부절못함
- 가만히 앉아 있어야 하는 활동에서 가만히 앉아있지 못함
- 뛰어다니면 안 되는 상황에서 뛰어다님
- 조용히 놀지 못함
- 종종 실 새 없이 활동하거나 “모터가 달린 것처럼 행동”함
- 과도하게 말을 함
- 부적절하게 아무 생각 없이 응답함
- 자기 순서를 기다리지 못함
- 빈번하게 다른 사람 차례에 끼어들

내 아이가 ADHD를 겪고 있는 것 같을 때엔 어떻게 해야 하나요?

자녀가 위에서 알려드린 행동 중 하나라도 겪고 있는 것을 알아차린 경우, 관찰하신 내용을 소아과 전문의에게 알려주십시오. 단순하게 “우리 아이가 평소에는 하지 않던 행동을 했어요”라고 소아과 전문의와 상담을 시작할 수 있습니다. 소아과 전문의는 우려 사항에 대한 원인이 있는지 여부를 확인하도록 도와드릴 수 있습니다. 원인이 밝혀지는 경우 ADHD와 학습 또는 정신 건강과 관련된 우려 사항에 대해 보다 잘 평가를 할 수 있는 정신과 의사 또는 심리학자와 같은 전문가에게 진료 의뢰를 해드릴 것입니다.

ADHD는 어떻게 치료되니까?

ADHD를 위한 다양하고 좋은 치료 방법이 있습니다. 전문가들은 대부분의 어린이들에게 약물 치료가 가장 도움이 된다고 하지만, 다양한 치료 방법을 조합하는 것이 가장 좋다는데 동의합니다. 기타 치료 방법에는 산만한 행동을 개선해주는 행동 치료법과 어린이가 다른 이들과의 상호 교류를 위해 중요한 학습 및 실천 기술에 도움이 되는 생각, 감정, 행동, 사회적 기술 그룹에 관해 생각하도록 도움을 주는 인지 행동 치료(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)가 있습니다.

기억해두세요. 부모님이 아이를 가장 잘 압니다. 그러므로 자녀의 행동에 변화가 생긴 것을 알아차렸을 때 걱정을 하는 것은 완전히 자연스러운 일입니다. 이를 소아과 전문의나 신뢰받는 다른 의료 서비스 제공자와 상담하여 더 자세하게 알아볼 수 있는 기회로 삼으십시오.

어린이의 연령대별 정신 건강 문제에 관한 자세한 정보는
프로젝트 TEACH 부모님과 가족 페이지(Project TEACH Parent and Family Page) bit.ly/PTEACH-Family를 방문해 주시기 바랍니다.

ADHD에 관한 자세한 정보는 정신 건강 뉴욕주 사무소(NY Office of Mental Health) 웹사이트
bit.ly/OMH-ADHD를 방문해 주시기 바랍니다.