

부모를 위한 지침

ADHD 부모와 가족을 위한 도움말



제공
Shire

Pathfinder
A way forward



목차

도입	3
ADHD에 대하여	4
ADHD에 대하여	4
ADHD는 얼마나 흔하게 나타나는가?	4
ADHD 증상에는 어떠한 것들이 있는가?	4
ADHD인 게 확실한가?	6
ADHD는 어떻게 진단되는가?	6
ADHD로 인해 어떠한 문제들이 생길 수 있는가?	7
ADHD와 겹치는 문제들이 있는가?	7
ADHD의 원인에는 어떠한 것들이 있는가?	8
ADHD 아동은 어떻게 발달하는가?	8
가족들은 어떤 기분을 느낄 수 있는가?	9
ADHD가 있는 아이는 어떤 기분을 느낄 수 있는가?	9
ADHD를 가진 아이와 함께 하는 삶 - 자주하는 질문	10
가정 생활	10
학교 생활	23
ADHD 약물 치료	23
더 자세한 정보 알아보기	27
아이들을 위한 책	27
부모 및 보호자를 위한 책	27
ADHD 웹사이트	27
환자 가족 지원 그룹	27



본 책자가 어떻게 도움이 될까 ?

본 책자는 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)가 있는 자녀를 둔 부모님들을 위해 제작됐습니다. ADHD에 관해 처음으로 접하는 분이나 한동안 ADHD 증상이 나타났던 자녀를 두신 분들의 경우, 자녀에게 학습 장애나 행동 장애가 있음을 알게 되는 것은 부모 자신과 가족 모두에게 힘든 시간이 될 수 있습니다.

그러나, ADHD는 이미 오래 전부터 알려져 왔으며 생각하는 것 보다 흔한 증상입니다. 이는 그만큼 찾아볼 수 있는 정보가 많고 ADHD를 가진 아이들과 그 가족이 증상에 대처하는 방법이 있다는 뜻이기도 합니다.

ADHD 부모와 가족을 위한 도움말은 2009년 1월에 처음 출판됐으며, 수 년간 ADHD 아동과 그 가족들을 도와온 전문가 네 명의 경험을 바탕으로 하고 있습니다.

치아이나 예물라 박사 (Dr Chinnaiah Yemula)
지역사회 자문 소아과 전문의

핀탄 오레간 (Fintan O' Regan)
교육 컨설턴트

치나이아 예물라 박사 (Dr Chinnaiah Yemula),
지역사회 자문 소아과 전문의
핀탄 오레간 (Fintan O' Regan), 교육 컨설턴트
김 파머 (Kymm Farmer), 행동 컨설턴트
발 라르핀 (Dr Val Harpin), 자문 소아과 전문의

이들 전문가는 ADHD와 이에 대한 정보를 한데 모아 여러분이 자주 묻는 질문에 대한 답을 제시하고, ADHD를 가진 자녀뿐 아니라 그 형제 자매와 부모 및 보호자 같이 관련된 모든 이들이 느낄 수 있는 감정에 대해 설명합니다. 뿐만 아니라 ADHD에 어떻게 접근해야 하는지, 그리고 자녀의 행동 및 능력을 어떻게 개선시킬 수 있는지에 대한 조언도 제시합니다.

본 도움말은 학계의 가장 최근 동향과 치료 관행을 긴밀히 연관시키기 위해 최신의 정보를 업데이트하였습니다. 물론 여러분의 자녀를 관리하는 의료팀이 여러분의 개별 여건에 가장 적합한 방안에 대해 가장 잘 알고 있겠지만, 본 지침에 제시된 정보가 이러한 과정에 도움이 될 수 있기를 바랍니다.

발 라르핀 박사 (Dr Val Harpin)
자문 소아과 전문의

ADHD에 관하여

ADHD 또는 주의력결핍 과잉행동장애는 의학 용어로, 충동적이고 과다 활동적이며 집중력이 떨어지는 아이의 상태를 설명할 때 쓰입니다.

ADHD는 종종 학습 및 행동에 문제를 야기할 수 있습니다.

“모든 사람들이 단순히 제 아이의 행실이 잘못되었다고 말하지만, 전 뭔가 문제가 있어서 그렇다는 걸 알고 있어요.”

크리스틴, 매트 어머니

ADHD는 아동과 십대 청소년에게 저마다 다른 방식과 정도로 영향을 미칩니다. ADHD를 관리하는 방법은 아이에 따라 달라지지만, 대개 행동과 학습에 도움이 되는 다양한 접근법과 관련되어 있습니다. 이러한 접근법들은 주로 아이를 대상으로 하지만 부모, 보호자 및 교사의 개입을 필요로 할 수 있습니다. 약물 치료를 적용하기도 하는데, 이들 약물 치료의 일부는 수 년간 ADHD 치료에 사용되어온 방법이기도 합니다. 그러나 미취학 아동에게는 약물 치료가 권장되지 않습니다.

ADHD는 얼마나 흔하게 나타나는가?

ADHD는 한국에서 상당히 흔히 볼 수 있는 증상입니다. 모든 학급 아동의 약 5% 정도 (20명 중 1명)가 ADHD를 가지고 있으나 이들 아동 모두에게 치료가 필요한 것은 아닙니다. 여자 아이보다는 남자 아이가 ADHD를 가졌을 확률이 4배 가량 더 높습니다.



ADHD 증상에는 어떠한 것들이 있는가?

ADHD는 아이마다 다른 형태로 나타날 수 있으나, 흔히 나타나는 세 가지 유형 내에서 여러분 자녀의 증상을 인식할 수 있습니다.

주의력 결핍

- 지시사항을 준수하거나 과제를 완료하기 어려움
- 주의 집중 시간이 짧고 한 가지 활동을 지속하기 어려움
- 과제와 활동을 체계적으로 하기 어려움
- 집중력이 쉽게 흐트러지고 잘 잊어버림
- 이야기를 들을 때 경청하지 않음

과잉 행동

- 꼼지락거리고, 가만히 있지 못하고, 끊임 없이 움직이고, 교실에서 가만히 앉아 있지 못함
- 끊임 없이 이야기 하고 시끄럽게 굴
- 시도 때도 없이 주위를 뛰어다님

충동

ADHD를 가진 아이들은 생각보다 행동이 앞설 수 있습니다. 이 때문에 때로는 다른 이들에게 난폭하게 구는 것처럼 보일 수 있습니다.

- 다른 사람들을 방해함
- 질문이 채 끝나기도 전에 불쑥 대답함
- 차례가 돌아올 때까지 기다리기 어려움

중요한 것은 ADHD를 가진 모든 아이들에서 이 모든 증상들이 나타나는 것은 아니라는 사실입니다. DSM IV 분류에 따라, ADHD는 세 가지 유형으로 나뉩니다.

3 가지 ADHD 유형

1. **주의력결핍형** ADHD는 주로 집중력과 집중 지속 시간에 문제가 있지만 충동적이거나 과다 활동적이지는 않은 아이들을 설명할 때 쓰이는 용어입니다.
2. **과잉행동 및 충동형** ADHD는 과잉행동적이거나 충동적인 행동이 주된 문제로 나타나는 아이들을 설명할 때 쓰이는 용어입니다.
3. **혼합형** ADHD는 명칭에서도 알 수 있듯이, 과잉행동 및 충동형과 주의력결핍형 ADHD 증상들이 모두 동반되는 유형이며 가장 중증의 ADHD로 꼽힙니다.

‘운동 과잉 장애’는 아래에 제시된 모든 ADHD 주요 특징들로 인해 심각한 문제를 보이는 가장 중증의 ADHD 아동들을 설명할 때 쓰이는 용어입니다.

- 과잉행동
- 충동
- 주의력결핍

이러한 증상들은 아이의 가정 생활과 학교 생활에 심각한 혼란을 초래합니다.

ADHD인 게 확실한가?

ADHD는 항상 쉽게 진단되는 증상이 아닙니다. 하나의 간단한 검사로 아이에게 ADHD가 있는지 확인할 수는 없으며, ADHD 확진을 위해 거쳐야 하는 과정들이 있습니다.

그러한 과정에는 아동의 ADHD에 대한 교육을 받은 전문의들이 개입하게 되며, 이들 전문의는 소아과나 아동 심리과 분야 종사자일 수 있습니다.

ADHD를 확진하려면, 각기 다른 상황에서 자녀의 행동 및 학습력에 대한 논의가 동반된 평가를 거치게 됩니다.

과거에 어떤 일들이 있었는지에 대한 기록이 필요하며, 교사와 같은 타인의 견해를 제출하도록 요청 받을 때도 있습니다. 일단 의사가 ADHD를 확진하면, 교육 분야 및 지역 사회에 종사하는 다른 전문가들이 여러분과 자녀를 돕게 됩니다.

ADHD는 어떻게 진단되는가?

의사의 관점에서, ADHD 진단은 오직 특정 기준(ICD10/DSM IV)*의 충족 여부에 따라 결정될 수 있습니다.

덧붙여, ADHD 증상들은 반드시 다음의 기준에 부합해야 합니다.

- 7세 이전에 나타남
- 최소 6개월간 지속됨
- 한 군데 이상의 장소에서 증상이 나타남 (예: 집과 학교)
- 아이의 발달 연령에 부적합한 증상을 나타냄
- 아이의 행동에 심각한 혼란을 초래함

*의사들은 ICD10이나 DSM IV (International Classification of Mental and Behavioural Disorders, 10th edition, 1993 및 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th edition, American Psychiatric Press, 1994 참조)으로 알려진 진단 기준으로 사용합니다.



“내가 그러려고 한 건 아닌데... 나도 모르게 그렇게 돼요.”

제이콥 9세

ADHD로 인해 어떠한 문제들이 생길 수 있는가?

ADHD를 가진 아이들이 느끼는 어려움은 아이마다 다릅니다. 단순히 버릇 없고 산만한 행동 문제가 아니라, 아이의 삶의 다른 면들에도 영향을 미칠 수 있는 문제입니다. 아래에는 타인이 보고한 문제 유형의 일부가 제시되어 있습니다.

보고된 문제 예시:

- 수업을 잘 따라오지 못함
- 자신감이 낮음
- 지시받은 대로 하지 않음
- 수면 장애
- 공격적 성향
- 짜증
- 난독증

이 모든 면들이 부모나 보호자를 더 힘들게 하고 가족에게 부담이 될 수 있습니다.

여러분은 도움이 필요하다고 느낄 수 있습니다. 여러분의 자녀를 돕는 이들이 여러분도 도와줄 수 있습니다. 그러니 망설이지 말고 도움을 청하세요!

“친구가 생겨도 쉽게 사이가 안 좋아져요. 계속해서 친구들과 싸우게 되는데, 어떨 땐 그게 ADHD 때문인 거 같아요”

안토니아, 반항적 행동이 동반된 13세 ADHD 아동

ADHD와 겹치는 문제들이 있는가?

ADHD는 아동과 청소년들에게 각기 다른 방식으로 영향을 미치며, 종종 다른 증상들이 ADHD 상태와 공존하기도 합니다.

ADHD를 가진 아이들은 다른 문제들도 동시에 가지고 있는 경우가 많습니다. ADHD와 공존하거나 겹칠 수 있는 증상들은 다음과 같습니다.

- 적대적 반항 장애 (예: 적대적이고, 반항적이고, 시비 걸고, 화내고, 욕 하는 아이)
- 행동 장애 (예: 지속적이고 반복적인 거짓말, 도벽, 무단 결석, 집단 괴롭힘, 기물 파손, 방화 등)
- 학습 장애
- 발달성 협응 장애 (조정력 장애)
- 자폐 스펙트럼 장애/아스퍼거 증후군 (사회성 및 의사소통의 어려움)
- 불안증
- 우울증
- 틱 장애 (틱은 근육의 불수의적 움직임을 뜻함)
- 뚜렛 증후군 (틱 장애와 불수의적/통제 불능적 움직임이 보이고 불수의적/통제 불능적 소리를 내는 사람)
- 수면 장애

ADHD의 원인에는 어떠한 것들이 있는가?

ADHD는 여러 위험 인자로 인해 유발될 수 있는 행동 장애로 잘 알려져 있습니다. ADHD는 가족 내 유전되는 경향이 있으며 ADHD 아동의 친족에서 발생 빈도가 높습니다. 유전되는 경우가 많으므로 ADHD를 가진 아동 다수에게 유전 인자는 매우 중요한 의미를 갖습니다.

ADHD 아동의 뇌 전방에서 특정 자연 화학물 (도파민과 노르아드레날린으로 불리는 화학전령 [chemical messenger])의 분비 감소로 인한 화학적 불균형은 ADHD를 유발하는 원인 중 하나로 꼽힙니다.

그 외 위험 인자로는 출생 시 저체중, 임신 중 흡연이나 음주, 뇌 손상 및 뇌 질환을 들 수 있습니다.

ADHD 아동은 어떻게 성장하는가?

ADHD를 가진 아이들 중 일부는 매우 쾌활하지만 학급 친구들처럼 수업을 잘 따라가지 못하는 경우가 많습니다. 아이들이 자라면서 증상들도 변할 수 있습니다. 십대 청소년이 되면 과잉행동 증상이 내적 동요로 바뀝니다. 성인이 되어서도 ADHD 증상이 지속되는 경우도 있습니다.

아이들은 자라면서 수 많은 난관에 부딪히게 됩니다. 예를 들어, ADHD를 가진 아이들은 흡연하거나 약물 복용 및 음주를 하게 될 가능성이 더 높습니다. 그러나 적절하게 치료 받으면 큰 변화를 가져올 수 있고 학업 성취도를 높일 수 있습니다. ADHD 증상을 보이는 사람들이 성공하고 유명해지기까지 하는 사례도 많습니다.

“우리 모두, 시몬이 잠재된 가능성을 발휘할 수 있도록 돕고 싶은 마음이에요”

필리파, 시몬의 어머니



ADHD 아동들은 다음과 같은 특징들을 나타낼 수 있습니다.

- 서투름
- 친구를 잘 사귀지 못함
- 말대꾸를 함
- 과도한 활력이 넘치거나 매우 활동적임
- 다른 아이들과 '다르게' 보이거나 '어렵게' 느껴짐
- 가족의 일상을 방해함
- 그룹 활동에서 제외됨

가족들은 어떤 기분을 느낄 수 있는가?

아이에게 ADHD가 있을 경우, 이는 가족 전체에 영향을 미칩니다. 아이를 혼란스럽게 만들고, 부모에게는 스트레스가 되며, 그 아이의 형제 자매에게도 힘든 일이 되지요. 저희는 다른 이들의 경험을 여러분에게 소개하여 이러한 감정이 혼자만의 어려움이 아님을 알리고 유용한 조언들을 제공합니다.

ADHD가 있는 아이는 어떤 기분을 느낄 수 있는가?

“전 맨날 지적당해요. 외계인처럼 이상한 애 취급 받아요”

책, 8세

아래의 내용을 상상해보세요.

ADHD를 가진 아이의 뇌는 마치 신호를 완전하게 수신하지 못하는 TV 수신기와 같습니다. 아이는 채널이 계속 바뀌는 TV와 마찬가지로 상태지요. KBS1 채널에서 뉴스를 본다고 상상해보세요. 갑자기 누군가가 리모콘으로 채널을 MBC로 돌렸습니다. 잠시 후에 프로그램이 SBS 채널로 바뀌었다가 다시 KBS1로 바뀝니다. 그리고 나서 KBS2로 다시 바뀝니다. 이런 상황에서 누군가가 KBS1 뉴스 내용을 물어본다면 기억하기 힘들시겠죠.

ADHD를 가진 아이에게, 세상은 계속해서 바뀌는 영상과 메시지 같은 겁니다. 항상 새로운 것이 찾아오기 때문에 어느 하나에 집중하기가 어렵지요. 갈피를 못 잡고 변화의 속도를 따라오기 힘든 겁니다.



ADHD를 가진 아이와 함께 하는 삶

자주하는 질문

이해할 수 없는 세계

아이가 보기에는 그 누구도 이해하기 힘듭니다.

- 어른들은 기억을 잘 못하고 바보 같이 구니까 항상 짜증을 냅니다. 야단만 치고 절 바보같이 느껴지게 만듭니다.
- 친구를 사귀어서 친하게 지내기가 힘들어요. 학교에 있는 다른 아이들은 이상하다고 놀리곤 합니다.
- 모든 게 내 잘못이라고 비난 받는 것 같이 느낍니다. 정말 비참하고 억울하다고 느낍니다.
- 눈에 보이는 것이 잘못되었다면 남들이 봐도 이해가 가겠지만, 뇌가 완전한 신호를 수신하지 못하는 것을 남들이 직접 볼 수는 없기 때문에 증상에 대해 공감하지 못하는 겁니다.



부모는 어떠한 기분을 느낄 수 있는가?

ADHD가 있는 아이의 부모나 보호자 역할을 하기란 여간 힘든 일이 아닙니다. 지치고, 짜증나고, 당황스럽고, 우울할 수 있지요. 이러한 기분은 여러분만 느끼는 것이 아닙니다. 이러한 감정을 갖는 것은 지극히 정상임을 기억하세요.

아래에는 여러분처럼 ADHD 아동의 부모인 사람들이 매우 흔하게 느낄 수 있는 감정이 제시되어 있습니다. 여러분도 아마 공감되는 부분이 있으실 겁니다.

ADHD 자녀를 둔 부모님 중 일부는 아이의 증상이 잘못된 양육으로 인해 생겼다고 비난 받는 것 같은 기분이 들 겁니다. 어떤 분들은 자책하기도 하지요. 많은 분들이 화 나고, 낙담하고, 예민한 상태입니다. 앞으로 어떤 일이 벌어질지 알 수 없기 때문이지요.

많은 분들이 자녀와 관련된 사고가 생길까봐 학교 보내는 것을 두려워하고, 자녀가 시야 밖으로 벗어나기라도 하면 별거 아닌 일에도 걱정하며, 다른 사람들을 보면서 그 사람들의 아이는 왜 항상 완벽할까 생각하기도 합니다.

“조는 파티에 초대받은 적이 한번도 없어요. 그게 너무 가슴 아파요”

크리스틴, 조의 어머니

11 페이지부터 25 페이지까지는 어떻게 ADHD를 관리할 것인지에 대한 조언이 나와있습니다. 어떤 방법이 가장 적합할지 여러분 자녀의 주치의와 상담해보세요.

자신 있게 대처하고 관리하기

자녀에게 ADHD가 있다는 것은 여러분의 잘못이 아닙니다. 물론 자녀의 잘못도 아닙니다. 원망할 대상을 찾아봤자 아무런 도움도 되지 않습니다.

그러나 ADHD를 가진 아이들이 다른 아이들과 다름을 인정하고 받아들이는 것은 매우 중요합니다. 따라서 ADHD를 가진 아이는 약간 다른 방식으로 대해야 합니다. 핵심은 다음과 같습니다.

ADHD 아동의 관리

체계	- 어떤 일이 이루어지는 과정에 대한 명확한 패턴을 갖추
일관성	- 시간이 지나도 정보와 기대 결과를 동일하게 유지함
일정 절차	- 규칙적인 일련의 활동 계획을 가짐
규칙	- 어떤 일을 행함에 있어 매번 같은 방식을 따름
친밀한 관계	- 분명하게 명시된 기준과 지침을 가짐
	- 부모 자녀간의 관계와 이해

- 가정을 가능하면 평화롭고 행복한 곳으로 유지하려 노력하세요. 아시다시피, ADHD를 가진 아이들은 주변의 거의 모든 것들로 인해 주의력이 흐트러질 수 있습니다.
- 그 외에도 가정에서 가족 구성원간에 문제가 있을 경우, 가능하면 아이가 그러한 상황을 접하지 않게 하세요.
- 물론 아이가 문제의 원인이 되는 경우도 많습니다. 지금껏 엄격한 규율을 고수해 오셨다면, 이제는 방향을 바꿀 때입니다.
- 주로 나타나는 잘못된 행동에 주안점을 두고 사소한 일은 그냥 넘기세요.
- 계속해서 꾸중할 경우, 아이는 사랑받지 못하고 배제된 느낌을 받으며 성장할 위험이 있습니다. 새로운 규칙을 정해서 여러분이 정한 규칙의 기준을 정확히 인지하고 있으면 좀 더 수월해지실 겁니다.
- 여러분의 자녀는 규칙을 인식하고 따르는 생활을 하게 될 겁니다.



ADHD를 가진 아이의 형제 자매는 어떠한 기분을 느낄 수 있는가?

ADHD를 가진 아이의 형제 자매의 생활 또한 수월하지 않습니다. 마찰을 초래할 수 있는 지속적인 방해와 참견으로 인해 고통스러울 것입니다. ADHD를 가진 아이가 과제를 할 때도, TV를 볼 때도, 친구와 놀 때도 항상 모든 것을 장악한다고 생각할 수 있습니다. ADHD를 가진 아이가 부모님과 더 많은 시간을 보내고 더 많은 관심을 받는 동시에 별 받을 일을 모면하는 것 같이 느껴 억울해 할지도 모릅니다.

ADHD를 가진 형제나 자매가 있다는 것은 학교에서도 난처한 일이 될 수 있습니다. 선생님이나 다른 학생들이 자기 형제나 자매의 부적절한 행동에 대해 계속 불평하면 매우 난처해지지요. 시험을 준비하는 좀 더 높은 연령대 아이들의 경우에는 학교 생활이 힘들어질 수 있습니다. 특히 공부할 때 방해받으면 화나고 짜증날 수 있습니다.

ADHD를 가진 아이의 형제 자매를 어떻게 도울 수 있을까?

ADHD를 가진 아이의 형제 자매는 ADHD를 가진 아이와 즐겁게 지낼 수 있지만 그 아이의 행동을 제어하기 어렵기 때문에 온 가족이 너그럽게 이해해줘야 한다는 점을 인식해야 합니다.

여러분이 정한 새로운 규칙 중 일부는 ADHD를 가진 아이의 형제 자매를 보호할 수 있습니다. 다음과 같은 경계를 정해서 ADHD를 가진 아이가 형제 자매에게 도움이 되도록 해주세요.

- ADHD를 가진 자녀가 다른 형제 자매의 방에 들어가는 데에 제한을 둔다.
- 다른 아이들의 장난감을 가지고 노는 것에 대한 규칙을 정한다.
- 허용되지 않는 물건들을 명시하고 이름표를 붙여둔다.
- ADHD가 있는 자녀에게 더 많은 시간을 할애하는 것에 대한 보상으로, 부모님과 그 외 친척들은 ADHD를 가진 자녀 외 다른 자녀들과 의미 있는 시간을 보내려고 노력한다.
- 집에서의 규칙을 적어 모두가 볼 수 있는 냉장고 같은 곳에 붙여둔다.



ADHD와 전형적인 문제들에 대해 어떤 방식으로 접근해야 하는가?

합당하고 일관된 규칙을 세워야 합니다. 빈틈 없고 공정한 규칙을 정하세요.

불가피하게도, 자녀가 올바르게 할 수 없는 방식으로 행동하고, 잘못하고, 잊어버리고, 여러분을 절망에 빠뜨리는 때가 있을 겁니다. 여기에 수동적인 자세가 아닌 능동적인 자세로 대처하세요. 무언가가 잘못될 때까지 기다리지 말고 발생할 수 있는 일들에 대해 미리 생각해보고 대비하려고 노력해보세요. 그리고 맨 마지막에는, 부적절한 행동이 싫은 거지 자녀를 미워하는 것은 아니라는 사실을 항상 유념하세요.

현실적으로 대처하기

항상 문제를 일으키는 특정한 일이 있다는 걸 알게되는 경우도 있습니다. 방과 후에 여러분이 쇼핑하러 나가면 자녀가 말썽을 일으키는 것처럼 말이지요. 쇼핑하러 가는 게 문제가 된다면 자녀가 학교에 있을 시간에 쇼핑하러 가거나 인터넷 쇼핑을 하는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다.

주요 규칙 정하기

여느 아이들과 마찬가지로, ADHD를 가진 아이에게도 경계가 필요합니다. 예를 들어, 어디에 있어야 하는지, 그리고 어느 정도 멀리 떨어진 곳까지 갈 수 있게 허용되는지를 정해주는 것이지요. ADHD를 가진 아이들에게는 체계, 일정, 규칙 및 절차가 필요합니다.

문제가 생기기 전에 이러한 규칙들을 정해두세요. 부모 또는 보호자와 아이가 함께 마주보고 앉아 주요 규칙들에 대해 합의해야 합니다.

예외를 두지 않거나 절대적으로 지켜야 할 주요 규칙 몇 가지를 정하세요. 이들 규칙에는 빈틈이 없어야 하는 반면, 다른 작은 문제에 관해서는 융통성을 발휘해야 합니다. ‘예외 없음’에 해당되는 것으로는 때리거나, 물거나, 뺨을 치거나, 그 외 공격적 행동을 금지하는 규칙들을 들 수 있습니다. 좀 더 융통성 있게 적용할 수 있는 규칙으로는 소리를 지르거나 물건을 부수는 등의 행동에 대한 규칙들을 들 수 있습니다.

선택과 결과

자녀에게 잘못된 행동을 하고 규칙을 어겼을 때 생길 결과에 대해 명확히 설명해줘야 합니다.

소유에 대한 개념 가르치기

ADHD를 가진 아이를 계속해서 야단치면 아이가 따돌림 받는다고 느끼기 쉽습니다. ADHD를 가진 아이는 자아 존중감이 낮아서, 여러분이 아이를 얼마나 많이 사랑하는지, 그리고 아이가 얼마나 중요한 가족 구성원인지 계속해서 알려줘야 함을 유념하세요.

대가족 구성원 중에서 아이를 진짜 절친한 친구처럼 대할 수 있는 누군가가 있다면 도움이 될 수 있습니다. 보통, 할머니 할아버지, 숙모 또는 삼촌이 그러한 상대로 이상적이지요.

아이의 계속되는 방해 행동에 대처하기

ADHD를 가진 아이는 쉽게 지루해하고 매우 충동적입니다. 대개, 무슨 말을 하고 싶을 때에는 바로 얘기해야 하지요. 이러한 상황에서는 빈틈 없지만 공정한 방식으로 대처해야 합니다. 예를 들어, “로빈, 지금은 로라에게 얘기하고 있잖니, 이제 네 차례가 곧 올거야”라고 말할 수 있습니다.

ADHD를 가진 아이는 기다리는 것을 힘들어 하기 때문에, 아이가 계속해서 대화에 끼어들 경우에는 아이가 하고 싶은 말을 두 세 단어로 얘기할 수 있게 해줍니다. 핵심 단어나 어구를 떠올리게 하는 좋은 방법이지요. 그리고 나서, 여러분이 하던 대화가 끝났을 때 아이가 하고 싶은 말을 하도록 해줍니다.

식사할 때 생긴 문제에 대처하기

주요 규칙들 중 하나는 식사할 때의 규칙으로 정합니다. 버릇 없고 잘못된 행동을 해서는 안 된다는 점을 자녀에게 알려주세요. 식사 예절을 지키도록 지도하세요. 모든 사람이 식사할 준비가 될 때까지 먼저 음식을 먹지 않는 등의 간단한 식사 예절을 정하는 것이 좋습니다.

버릇 없는 말에는 대처하기

ADHD를 가진 아이는 버릇 없이 말하거나, 공격적으로 말하거나, 어이 없는 말을 할 때가 있습니다. 아이들은 어른을 따라하는 경향이 있어서, 여러분이 쓰는 말을 자녀도 따라하게 되지요. 무례한 말을 해서는 안 된다고 분명히 알려 주세요.

부족한 사회성에는 대처하기

ADHD를 가진 아이들은 때때로 사회적 환경을 어렵게 느낄 수 있습니다. 버릇 없어 보이고, 다른 사람을 방해하고, 눈치 없는 것처럼 보일 수 있지요. 아이가 누군가를 화나게 했다면, 아이를 어느 한 쪽 구석으로 데려가서 아이가 저지른 일에 대해 설명해줍니다 (왜 그랬냐고 묻지는 마세요). 자녀가 사회적으로 올바르게 행동했을 경우, 여러분의 칭찬만큼 아이에게 값진 것은 없음을 기억하세요.



장기간 여행에 대처하기

여행은 무척 힘든 일이 될 수 있습니다. 출발하기 전에 몇 가지 규칙을 정하세요. 아이에게 목적지와 이동 수단에 대해 설명해주세요. 가는 경로에 잠시 쉬었다 가는 곳도 이러한 설명에 포함시키는 것이 좋습니다. 보상 체계를 이용해 아이의 올바른 행동을 유도하세요. 문제를 일으키지 않고 보낸 10분 마다 특별 대우를 받기 위해 사용할 수 있는 점수를 주세요. 아이에게 MP3 플레이어, 휴대용 DVD 또는 휴대용 게임기 같은 오락거리를 주는 방법도 있습니다.

다른 사람의 물건을 망가뜨리는 아이에 대처하기

ADHD를 가진 자녀 외에 다른 자녀들이 있다면, 그 아이들의 물건에 ADHD를 가진 아이가 절대 침범할 수 없게 하는 규칙을 정하세요. 그래도 멈추지 않을 경우에는 그 별로 용돈을 조금 제하는 방법을 고려해 보세요. 아이가 다른 사람의 물건을 존중하는 태도를 보이면 칭찬해 주세요.

짜증에 대처하기

ADHD를 가진 아이는 욕하는 기질이 있습니다. 뭔가 잘 안 풀리면 굉장히 짜증이 나서 사람들과 자기가 물건에 화 풀이를 할 수도 있습니다. 가장 아끼는 장난감을 부술 수 있고 화가 가라 앉으면 자기 자신에게 더 화가 나기도 합니다.

ADHD를 가진 아이는 짜증을 내는 경향이 있으며, 이러한 아이의 짜증은 시간의 흐름에 따라 다음의 단계들로 나타납니다.

- 구시렁거림 (짜증 내기 전에)
- 분노
- 회복 (아이가 진정되었을 때)
- 상황을 바로잡음 (이야기 할 기회)

아이가 한 행동을 비난하거나 상기시키지 않으려고 노력하세요. 그리고 한 번 벌을 준 후에는 아이의 잘못을 또 다시 들추지 마세요.

자녀가 제 시간에 등교하도록 하기

아침 시간대에는 아이를 제 시간에 등교하게 하기가 힘들 수 있습니다. 아래에 제시된 대로 해 보시면 도움이 될 수 있습니다.

- 자녀가 일어나야 할 시간의 최소 15분 전에 알람이 울리도록 설정한다.
- 전날 밤에 교재와 자료들을 가방에 미리 챙겨둔다.
- 전날 밤에 입힐 옷과 신발을 준비해둔다.
- 아침 식사, 옷 입기, 양치하기 등의 특정 절차들을 정해 놓는다.
- 원래 집에서 나가야 하는 시간의 5분 전에 출발하게 한다.
- 일요일부터 목요일까지, 자녀가 취침 시간을 지켜 잠자리에 들게 한다.

자녀가 침실을 정돈된 상태로 유지하도록 하기

때때로 자녀를 설득해 방 정리를 하게 하는 것보다 여러분이 정리해 주는 게 더 쉬운 것처럼 여겨집니다. 그러나 누구나 자기 방을 스스로 정돈할 책임이 있으므로 장기적으로 보면 자녀를 설득하여 스스로 방 정리를 하도록 하는 것이 바람직한 길입니다. 아래에는 이에 도움이 되는 조건들이 제시되어 있습니다.

어려운 일을 세분화하고 규칙을 간단하여 지키기 쉽게 만들면 도움이 됩니다. 그러나 그보다도 먼저, 자녀와 직접 함께 해보는 게 어떨까요?

그런 후에 시간을 두고 격려하면서 자녀가 혼자 힘으로도 할 수 있도록 지도해야 합니다.

규칙 정하기

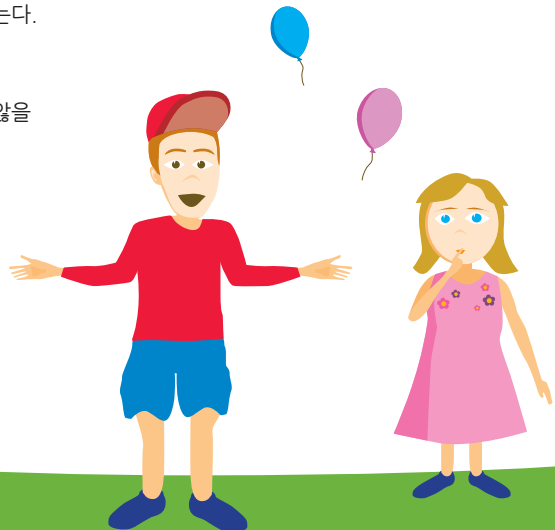
- 옷을 입고 나서 침대를 정리한 후 아침 식사를 한다.
- 더러운 옷은 벗어서 세탁 바구니에 넣는다.
- 장난감, CD/DVD 및 그 외 물건들을 제자리에 갖다 놓는다.
- 학교에서 집으로 돌아오면 운동용품을 치운다.
- 접시와 컵을 부엌에 다시 갖다 놓는다.
- 옷을 입고 나면 수건을 다시 화장실에 갖다 놓는다.

부모님의 역할

- 자녀가 장난감이나 그 외 자기 물건을 챙기지 않을 경우, 새로 사주는 물건 수에 제한을 둡니다.

유용한 조언:

- 집안의 모든 사람들이 규칙을 지키게 하세요.
- 규칙에 따른 경우, 자녀에게 보상해 주세요.
- 규칙을 지키는 것이 어렵지 않도록 큰 일들은 세분화하세요. 'CD를 선반 위에 둔다'라는 규칙은 '방 정리를 한다'라는 규칙보다 좀 더 구체적입니다.
- 자녀에게 색깔별로 구분된 용기와 충분한 공간이 있는 책장을 마련해 줘서 물건을 좀 더 수월하게 정리할 수 있게 해줍니다.
- 정리하지 않은 물건들이 있거나, 파손된 물건이 있거나, 더러운 옷을 세탁하지 않은 채로 두거나 갈아입지 않았으면 이를 지적해줍니다.



사고를 피할 수 있는 방법은 무엇일까?

자녀가 난폭하고, 충동적이고, 과시하기 좋아하면 위험한 상황에 처할 수 있습니다. 자녀가 하는 행동에 주의를 게을리하지 말고 이를 사리에 맞게 판단하세요.

자녀에게 위험하거나 다른 사람들을 위험에 처하게 할 수 있는 활동들을 피하세요. 그러한 활동의 예는 다음과 같습니다.

자녀가 자전거를 탈 경우, 헬멧 착용과 도로 안전에 대한 확고한 규칙을 정하세요 (물론 이러한 규칙들은 모든 아이들에게 적용됩니다). 가능하면 아이들에게서 눈을 떼지 않아야 합니다.

- 자녀에게 밤에는 자전거와 장난감을 치우는 습관을 들이세요.
- 규칙을 어긴 경우에는 며칠 간 나가 놀지 못하게 합니다.

자녀가 과제를 하게 하려면 어떻게 해야 할까?

- 일상 계획표에 과제 시간을 포함시키세요.
- 자녀가 책을 제대로 집에 가져가도록 상기시켜주는 체계를 학교와 함께 마련합니다. 항상 집에 두는 교과서 세트를 가지고 있으면 도움이 될 수 있습니다.
- 침실과는 별도로 과제하는 공간을 따로 마련해 줍니다.
- 학교에서 돌아와 긴장을 푸는 시간을 어느 정도 보낸 후, 이상적으로는 오후부터 시작되는 규칙적인 시간 계획을 정해둡니다.

- 과제는 하는 중간 중간에 짧은 쉬는 시간을 가지면서 완전히 끝내게 합니다.
- 도움을 주고, 감독하고, 완성된 과제를 검토하세요. 가능하면 학교에서 과제를 할 수 있는지 알아보세요. 경험에 비추어 봤을 때, 집에서 과제를 하면 학교에서 하는 시간보다 세 배 정도 더 오래 걸릴 수 있습니다.



문제가 되는 행동에 대처하고 이를 개선시킬 수 있는 방법은 무엇인가?

ADHD를 가진 아이는 해야 할 일을 잘 기억하지 못합니다. 아이에게 지시하는 바가 명확할수록 더 나은 반응을 보일 것입니다. 이와 동시에 칭찬과 격려를 많이 해줘야 합니다. 보상과 결과를 설명하고 기억을 상기시키는 시각 자료를 보여주면 도움이 될 수 있습니다.

해야 할 일	월	화	수	목	금	토	일
아침 먹기 전에 옷 입기	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓
식탁에 앉아서 아침 식사하기	✓	✗	✓	✗	✓	✗	✓
식사를 마친 후 싱크대에 접시 갖다 놓기	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓
양치 하기	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✗
잠옷 개서 베개 밑에 두기	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓

메세지를 이해하기 쉽게 전달할 수 있는 방법은 무엇인가?

ADHD를 가진 아이에게는 최대한 명확하게 말해야 합니다. 해야 할 일과 해서는 안 될 일을 말해주세요. 지시할 때 도움이 되는 요령들을 소개합니다.

- 주의를 흐트러트릴 수 있는 TV, 라디오 또는 전자 제품의 전원을 끈다.
- 자녀의 이름을 계속 반복해서 부른다.
- 어린 아이의 경우에는 부르는 쪽을 보게끔 달랜다.
- 연령대가 더 높은 아이의 경우에는 아이 앞으로 직접 가서 어깨나 팔을 가볍게 친다.
- 아이의 눈을 똑바로 본다.
- 중얼거리거나 잔소리하거나 소리치지 말고 명확하게 말한다.
- 부른 이유를 말한다.
- 그리고 나서, 간략하게 지시 사항을 하나 하나 말해준다.
- KISS: Keep it Short and Simple (짧고 간단하게 말한다)

예를 들어, 이렇게 말할 수 있습니다.

“프레디, 아랫층으로 숙제 좀 가져올래? (잠시 멈춤) 우선 윗층의 네 침실로 가렴. (잠시 멈춤) 그 다음엔 숙제를 찾아보는 거야. 그리고 나서 아랫층으로 내려와서 엄마한테 숙제한 거 주면 된단다. 고마워.”

ADHD를 가진 아이는 지적을 많이 받습니다. 그러나 칭찬해 주는 것이 훨씬 더 효과적입니다. 지적보다 칭찬을 다섯 배 더 많이 해주세요.

- 자녀가 잘한 일이 있을 경우에는 자녀의 행동이 여러분을 얼마나 기쁘게 하는지 말해주세요.
- 두루뭉실 칭찬하기 보다는 구체적으로 칭찬해주세요.



- 여러분과 함께 밖에 있을 때 자녀가 바르게 행동한 경우에는 그러한 태도가 얼마나 여러분을 기쁘게 하는지 표현해주세요.

직접적인 칭찬이 가장 효과적입니다.

- “자전거 치워 줘서 고맙구나”라고 말하는 것처럼, 자녀가 한 일에 대해 구체적으로 말해주세요.

부적절한 행동을 사전에 계획하고 하는 경우는 거의 없지만, 그래도 자녀는 자신의 행동에 대해 책임질 필요가 있습니다.

올바른 방법으로 훈계할 수 있는 방법은 무엇인가?

ADHD 아동을 훈육할 때 기억해야 할 중요한 사항들을 알려드립니다.

- 감정을 너무 많이 드러내지 않는다.
- 구체적으로 말한다.
- 말을 너무 많이 하지 않는다.
- KISS - keep it short and simple (짧고 간단하게)를 유념한다.

아이와 행동을 별개로 두고, 여러분 마음에 들지 않는 것은 아이의 행동이라는 점을 분명히 해주어야 합니다. 여러분이 아이의 잘못된 행동을 싫어한다는 것을 자녀에게 알려주세요. 예를 들어, “크리스, 네가 오늘 못된 행동을 하는 바람에 여행을 중단해야 했잖니.”라고 말하는 대신에 “네가 영화관에서 소리지르는 바람에 영화가 끝나기도 전에 나와야 했잖니. 네 행동에 많이 실망했다.”라고 말하는 게 좋습니다.

말대꾸를 저지할 수 있는 방법은 무엇인가?

- 여러분은 책임이 있는 보호자의 입장에 있으며, 모든 결정을 민주적인 방식으로 내릴 수는 없다는 사실을 유념하세요.
- 여러분과 자녀 모두가 동等的한 규칙들이 있다는 사실을 자녀에게 상기시키세요.
- 평정을 유지하세요.
- 빈틈 없고 공정하게 대하세요.
- 본래의 주제에서 벗어나 다른 주제로 새는 일이 없도록 하세요.
- 말대꾸에 휘말리지 마세요.
- 필요할 경우에는 메시지를 이해할 때까지 반복해서 얘기해 주세요.



대립하는 상황에 대처하는 방법의 하나로, 천천히 셋까지 셉니다. 손가락을 꼬으며 셋까지 세는 모습을 시각적으로 보여주세요. 셋까지 다 세고 나면 어떤 일이 벌어질지 자녀에게 말해주세요. 5초 간격을 유지하면서 셋까지 셉니다.

타임 아웃(time out)이나 쉬는 시간을 갖는다

타임 아웃(time out)이나 쉬는 시간을 갖는 방법은 여러분과 자녀가 진정할 수 있는 시간을 줍니다. 이 같은 '휴전'은 회복 및 교정 과정이 시작될 수 있게 만듭니다.

- 더 어린 아이들의 경우에는 의자, 코너, 계단 또는 소파 같은 특별한 공간을 정해서, 도가 지나친 상황이 발생했을 때 자녀를 그곳으로 보냅니다 (자녀의 침실이 아닌 다른 방).
- 자녀가 그 장소에 갈 필요성을 느꼈을 경우에는 가겠다고 말할 수 있게 합니다.
- 자녀는 그 장소에서 정해진 시간만큼 (예를 들어, 자녀의 나이 대로 1분- 10살이면 10분) 있어야 합니다.
- 타이머를 이용해 시간을 켭니다.
- 이 시간에는 대화를 허용하지 않습니다.
- 시간이 지나면 문제에 대해 더 이상 언급하지 않습니다. 이미 벌을 받았으니까요.

자녀가 그 장소가 가기를 거부한다면 '당근과 채찍' 전략을 써볼 수 있습니다.

‘당근과 채찍’

타임 아웃 (time out) 벌이 효과가 없다면 ‘당근과 채찍’ 전략이 효과적일 수 있습니다.

- 자녀가 하고 싶어 하는 것이 무엇인지 생각해 봅니다. 예: TV 보기, 컴퓨터 게임하기 등
- 예를 들어, “네이든, 타임 아웃 (time out) 의자로 가서 앉으렴. 지금 가면 오늘 밤에 TV 볼 수 있게 해줄게. 지금 가지 않으면 오늘 밤에 TV는 못 보는거야. 네가 선택하는 거란다.” 라고 말합니다.

보상 계획을 어떻게 세워야 하는가?

단골 고객에게 혜택을 주는 슈퍼마켓 적립 카드처럼, 여러분만의 바른 행동 보상 계획을 세울 수 있습니다. 장기간의 자동차 여행이나 하루 동안의 외출 같은 특정 이벤트를 허락하는 단기간 계획을 세우거나, 새 자전거나 새 운동화 같이 정말 큰 상을 주는 장기간 계획을 세울수도 있습니다.

보상을 받을 만한 올바른 행동에 대해 구체적으로 제시해주는 것이 중요합니다. 스티커나 점수를 너무 쉽게 주지는 마세요.

보상 계획 유형

- 스티커 차트 또는 카드를 만들거나, 좀 더 연령대가 높은 아이의 경우 ‘계약서’를 작성합니다.
- 자녀가 긍정적인 행동을 했을 때마다 스티커나 점수를 줍니다.
- 좋은 일을 했는지 주의 깊게 관찰하고 자녀가 뭔가 좋은 일을 했을 경우 이를 부모에게 알려게 합니다.

성공 구축

보통 ADHD를 가진 아이도 정말 잘 할 수 있는 무언가가 있기 마련입니다. 여러분의 자녀는 그림, 노래, 수영에 소질 있거나 컴퓨터 게임을 잘할지도 모릅니다. 자녀가 잘하는 일을 찾게 되면, 자녀에게 진정한 재능이 있음을 강조해서 말해주세요. 성공의 느낌을 자아낼 수 있다면 실제로 자신감을 높이는 역할을 하게 되고 성공이 성공을 부르는 결과를 낳습니다.



일상 계획을 지킴으로써 하기

ADHD를 가진 아이는 무엇이 예상되는지 알고 있을 때 더 편안하고 차분해집니다. 일관된 체계를 갖춘 규칙적인 일상 계획이 있으면 자기가 해야 할 일에 좀 더 익숙해집니다.

- 자녀가 매일 같은 방식과 같은 순서로 하루를 보낼 수 있도록 해주세요. 예를 들면, 일어나고, 씻고, 아침식사를 하고, 양치하고, 책가방을 챙기고, 점심을 막은 후 학교에 가는 일상 패턴이 있지요.
- 계획된 대로 따를수록 변화로 인해 주의력이 흐트러지고 불확실성과 혼란이 생길 일이 없기 때문에, 자녀의 행동은 더 나아질 수 있습니다. ADHD를 가진 아이들이 직면한 큰 문제점 중 하나는 쉽게 주의력이 흐트러진다는 점이지요. 이로 인해 자기 자신을 표현하는 데에 어려움이 느끼는 경우가 많습니다. 또한 일을 잘못된 순서대로 하기도 합니다.

시각 자료를 이용해 보세요. 보이는 곳에 해야 할 일을 적은 포스트잇을 붙여놓으면 자녀에게 끝도 없는 잔소리를 할 필요가 없고 자녀가 책임감을 가지도록 하는 데에도 도움이 됩니다.

발생한 일을 순서대로 말하도록 자녀를 지도하는 것도 도움이 됩니다. 자녀가 발생한 일에 대해 설명하려고 하면, 처음에 일어난 일에 대해 먼저 물어보고 나서 그 다음에 무슨일이 일어났는지 등을 물어보세요.

자녀가 모든 일을 안전하게 할 수 있도록 도움 방법은 무엇인가?

여러분의 자녀는 모든 일이 특정 순서에 따라 하도록 되어 있다는 것을 이해해야 합니다.

- 항상, 여러분이 자녀에게 성취하도록 바라는 바를 간략히 설명하는 것부터 시작합니다.
- 그리고 나서 간략한 단계들로 구성된 조직도를 만들어 자녀가 다음에 무슨 일이 일어나도록 되어 있는지 알 수 있게 해줍니다.
- 어떤 아이들에게는 다음 할 일을 큰 소리로 말해보는 것이 도움이 됩니다.

알림장과 목록 작성

기억을 상기시키는 데에 유용하게 쓸 수 있는 방법으로는 시각적 메모, 포스트잇, 학생 일지 및 자녀의 책가방에 지시사항 붙여놓기 등이 있습니다. 연령대가 좀 더 높은 아이들의 경우, 부모님과 자녀가 함께 앞으로의 계획을 세우는 것도 좋은 방법입니다. 자녀가 해야 할 일을 나열한 체크리스트를 작성하도록 부모님이 도와줄 수도 있습니다. ADHD를 가진 아이가 성장하면서, 이러한 리스트는 아이가 좀 더 수월하게 생활하는 데에 도움이 될 겁니다.

자녀의 기억력을 향상시키기

- 자녀가 정보나 생각을 기억하기 위해 상상력을 동원하도록 장려해 주세요. 예를 들어, 데이비드라고 불리는 사람을 기억해야 할 때 유명한 축구 선수인 데이비드 베컴을 떠올리면 기억하기 좀 더 수월해집니다. 운을 맞춘 단어를 활용해도 유용합니다.
- 기억을 돕는 연상 기호 (기억을 돕는 단어들이나 단어 무리)를 사용해보셔도 좋습니다. 자녀에게 SCOT (Switch Computer Off Tonight; 밤에 컴퓨터 전원 끄기) 같은 약어를 만들게 하는 것도 좋은 방법입니다.
- 지시사항을 하나 하나 반복해서 알려줍니다.
- 기억을 상기시킬 수 있는 시각 자료를 이용합니다.
- 과제 일지에 저마다 다른 과제를 각기 다른 색으로 표시해 구분합니다.

학교 일에 관여할 수 있는 방법은 무엇인가?

ADHD 증상은 자녀가 학교에 있을 때 최고조에 달할 수 있습니다. 부주의, 과다 활동 및 충동, 이 모두가 자녀의 학습과 행동에 지대한 영향을 미칠 수 있습니다.

선생님은 자녀의 발달에 중요한 역할을 하며, ADHD가 미치는 영향에 매일 같이 대처해야 하는 입장에 있습니다. 선생님이 자녀의 행동 방식을 이해하고 자녀의 잠재력이 완전히 발휘될 수 있도록 돕는 것이 매우 중요합니다.

여러분은 부모로서 자녀의 담임 선생님과 정기적인 면담을 갖고 학교에서의 자녀 발달 사항에 대해 논의하기를 원할지도 모릅니다. 자녀에게 특별한 문제는 없는지 선생님이 여러분에게 알려준다면, 이 또한 많은 도움이 될 수 있습니다.

ADHD는 어떻게 치료해야 하는가?

ADHD를 가진 아동과 청소년을 관리하는 방법은 다음과 같습니다.

- 부모 훈련 및 교육 프로그램 - 문제가 되는 자녀의 행동을 조절하기 위해 부모의 양육 기능을 개선하는, 행동 기법 체계의 훈련 프로그램
- 학교에서의 교육적 개입과 지원
- 자녀가 자신의 기분과 행동을 조절할 수 있도록 돕는 심리 치료
- 사회 기능 훈련 - 다른 사람들의 관계에서 사회적으로 좀 더 인식될 수 있도록 교육하는 훈련 방법
- 약물 치료



영국 국립 보건 의료 연구소, 즉 NICE(National Institute for Health)는 건강 증진과 건강 악화 예방 및 치료에 대한 국가적 지침을 제공하는 독립적 기관입니다. NICE가 발행한 지침에 따르면, 행동 기법이나 그 외 다른 방법들이 효과가 없는 증증의 ADHD나 중증도의 ADHD에 약물 치료가 권장됩니다.

약물 치료는 완치를 위한 것이 아니라 아이가 좀 더 효과적으로 집중하고, 학습하고, 행동하도록 돕기 위한 귀중한 수단이 될 수 있습니다. ADHD를 가진 아이들 대부분에서 약물 치료는 효과가 있지만, 다양한 범위의 심리적, 행동적 및 교육적 조언과 개입의 일환으로만 사용되어야 합니다.

약물 치료는 어떤 효과가 있는가?

연구에 따르면 약물 치료가 뇌에서 자연 분비되는 화학물질의 양을 증가시킴으로써 (의사들은 이들 자연 화학물을 도파민과 노르아드레날린으로 부릅니다) 치료 효과를 나타내는 것으로 밝혀졌습니다.

ADHD 치료에 어떤 유형의 약물을 사용할 수 있는가?

ADHD 치료에 권장되는 약물로 흥분제와 비흥분제, 이 두 가지가 있습니다.

약물의 부작용으로는 무엇이 있는가?

흥분제 약물의 부작용으로 흔히 나타나는 증상은 식욕 부진, 복통, 메스꺼움, 두통 및 수면 장애입니다. 비흥분제 약물의 부작용으로는 식욕 부진, 메스꺼움, 복통, 수면 장애 및 감정 기복을 들 수 있습니다. ADHD 치료에 쓰이는 흥분제와 기타 약물들은 아이를 ‘흥분시키는’ 작용을 하지 않습니다. 약효가 떨어지면 ADHD 증상들이 재발할 수도 있으나, 아이가 약물 의존성을 띄게 된다는 증거는 없습니다.

자녀의 주치의가 약물 치료 결과를 주의 깊게 모니터링 할 겁니다. 자녀에게서 부작용이 나타나거나 그 외 우려되는 점이 있을 경우에는 자녀의 주치의와 상의하는 것이 중요합니다.

모니터링이 중요한가?

자녀가 ADHD 치료를 시작했을 경우, 상태의 호전 여부를 모니터링 하는 것은 매우 중요한 일입니다. 자녀의 주치의는 자녀의 행동과 치료 효과뿐만 아니라 약물로 인한 부작용 발현 여부도 모니터링 할 겁니다. 의사로부터 모니터링 책자를 받아보실 수 있습니다. 아마도 여러분과 자녀의 선생님이 일주일에 한번, 모니터링 책자에 자녀와 관련된 사항을 기록해야 될 겁니다. 그러면 의사는 작성된 모니터링 책자를 참고하여 필요에 따라 치료를 조절할 수 있습니다.

의사가 추천하는 그 어떤 약물이라도 부작용을 일으킬 수 있습니다. 부작용은 아이에 따라 다르게 나타날 수 있습니다. 따라서 약물 복용을 시작한 이후에 아이에게서 발생한 변화에 대해 의사가 알고 있어야 합니다. 이러한 이유로, 아이에서 발견되는 모든 점들을 기록해 두어야 합니다.

자녀가 얼마나 오랫동안 약물 치료를 받아야 하는가?

자녀가 규칙적으로 약물을 복용하게 해야 합니다. 약물 복용 기간 동안, 의사는 정기적으로 자녀의 상태를 확인할 겁니다. 적절한 때에, 의사는 아이가 약물 치료를 중단해도 괜찮을지 여러분과 상의하게 될 겁니다.

효과가 있는 한 약물 치료를 계속하고, 최소 1년에 한번은 의사가 약물 치료의 임상적 필요, 이득 및 부작용과 더불어 부모님, 자녀 및 선생님의 관점,

기타 행동 요법과 심리 치료의 필요성을 검토하도록 권장됩니다.

의사의 지시에 정확히 따르는 것이 중요합니다. 지시된 양 이상으로 복용량을 늘리거나 약물 복용을 갑자기 중단시키지 마세요.

자녀가 ADHD 치료를 받고 있다는 것을 학교에 알려야 하는가?

자녀가 ADHD 치료를 받고 있다는 사실을 학교에 반드시 알려야 합니다. 학교가 증상 호전 여부에 대한 부모님의 모니터링과 자녀의 치료 과정에 도움을 줄 수 있습니다.

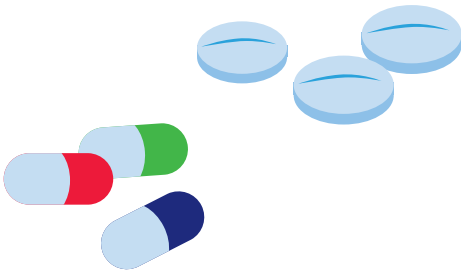
본 웹사이트를 통해 교사용 ADHD 안내 책자를 이용하실 수도 있습니다. 본 책자와 유사한 양식의 교사용 ADHD 안내 책자에는 학급에서 ADHD에 대처하는 데에 필요한 특별한 조언들이 제시되어 있습니다. 주치의에게 교사용 ADHD 안내 책자 복사본을 받아서 자녀의 선생님에게 주시기 바랍니다.



학교에서의 약물 복용

자녀가 학교에 있는 시간에 ADHD 약물을 복용해야 할 수도 있습니다.

- 자녀의 복용량과 복용 시간을 학교에 알려야 합니다.
- 치료를 시작하면서 자녀를 모니터링해야 할 때, 이 시기가 학기 중이라면 학교에서 모니터링 책자를 작성해줄 수도 있으며 이는 큰 도움이 될 것입니다. 작성된 모니터링 책자는 자녀의 주치의에게 보여줘야 합니다.



식이 요법은 어떠한가? 식단에 변화를 줘야 하는가?

일부 식품 착색제와 보존제는 아이의 행동을 악화시킬 수 있습니다. 인공 색소 또는 보존제가 들어간 음식을 피하는 것이 ADHD를 가진 아이들에게 도움이 될 수 있습니다.

자녀에게는 건강하고 균형잡힌 식사와 규칙적인 운동이 매우 중요합니다. 지방산 보조제가 ADHD 치료에 권장되는 것은 아닙니다.

자녀가 성장하면서 ADHD 증상도 사라질까?

어떤 아이들은 자라면서 ADHD 증상이 호전되기도 합니다. ADHD 아동의 2/3 정도가 십대 청소년이 되어서도 ADHD 증상이 유지되며, 성인기까지 이어지는 경우도 있습니다.

본 책자는 아래에 제시된 분들의 도움으로 제작되었습니다.

치아이나 예물라 박사 (Dr Chinnaiah Yemula),
지역사회 자문 소아과 전문의

핀탄 오레간 (Fintan O'Regan),
교육 컨설턴트

발 라르핀 박사 (Dr Val Harpin),
자문 소아과 전문의

더 자세한 정보 알아보기

아이들을 위한 책

Everything a child needs to know about ADHD

저자: Dr C R Yemula

출판: ADDISS, 영국, 두 번째 개정판, 2007

My Doctor Says I Have ADHD - A Child's Journey

저자: Dr C R Yemula

출판: Health Insights 4U Ltd, 영국, 2008

Learning to Slow Down and Pay Attention: A Book for Kids About ADHD

저자: Kathleen G. Nadeau, Ellen B. Dixon,

출판: Magination Press

Putting on the Brakes: Understanding and Taking Control of Your ADD/ADHD

저자: Patricia O. Quinn, Judith M. Stern,

출판: Magination Press

Attention Girls!

A Guide to Learn All About AD/HD

저자: Patricia O. Quinn,

출판: Magination Press (American
Psychological Association), 2009

부모 및 보호자를 위한 책

Understanding ADHD

저자: Christopher Green and Kit Chee,

출판: Vermillion, 1997

1-2-3 Magic:

Effective Discipline for Children 2-12

저자: Thomas Phelan,

출판: Parentmagic.inc, 2003

Shire는 외부 웹사이트 콘텐츠에 대한 책임이 없습니다.

본 책자의 정보는 전문가 조언과 치료를 지원하기 위해 제시되었으며
의학적 조언과 치료를 대신할 수 없습니다.

Shire의 사전 서면 승인 없이 본 책자의 전부 또는 일부를 복사할 수
없습니다.

모든 부모님 인용 어구는 실재가 아닌 가상 인터뷰지만, ADHD와 관련된
이들에 대한 조사를 바탕으로 하였습니다.

The background is a solid green color. There are several stylized white clouds with light blue outlines. One large cloud is on the left side, another is in the upper right, a smaller one is in the center, and a large, partially cut-off one is at the bottom right.

준비일자: 2012년 9월

©2012 Shire

더 자세한 정보는 아래의 웹사이트를 참고하세요.
www.adhdandyou.co.kr