

자녀사랑하기 1호 - ADHD에 대한 오해와 진실

교육부는 2019년에도 “자녀 사랑하기” 뉴스레터를 가정으로 보내드립니다. 이는 우리 아이들이 자신의 삶을 사랑하고 생명을 존중하는 마음을 가질 수 있고 부모가 자녀를 이해하고 도와줄 수 있는 방법들에 대한 것입니다.

세계적인 위인 에디슨, 피카소, 레오나르도 다빈치가 어린 시절 공통적으로 이겨냈던 어려움은 무엇일까요? 정답은 바로 **ADHD(주의력결핍 과잉행동장애)**입니다. ADHD란, 가만히 있지 못하고 심하게 움직이며 부산스럽고(**과잉행동**), 집중력이 짧고 끈기가 없어 쉽게 싫증을 잘 내고(**주의 산만함**), 참을성이 적고 감정변화가 많아(**충동성**), 그로 인해 학업적 손해, 대인관계의 어려움이 생기는 장애입니다. 2019년도 첫 번째 뉴스레터에서는 ADHD에 대한 오해와 진실을 안내하고, 가정에서 간이로 살펴볼 수 있는 ADHD 척도지를 수록해보았습니다.

1 ADHD는 극소수의 아이들에게만 일어나는 일일까요?

- ▶ 아닙니다. 5~10%의 아동에서 생길 만큼 아주 흔합니다.
- ▶ 남자 아동이 여자아동보다 3~4배 많은 것으로 알려져 있습니다.

2 ADHD아동은 고집 세고 활발한 아이, 그냥 공부하기 싫어하는 아이이다?

- ▶ 많은 부모님들께서 ‘그저 고집 세고 활발한 아이’, ‘그냥 공부하기 싫어하는 아이’로 오해하곤 합니다.
- ▶ 그래서 ADHD를 겪고 있는 아이들은 자꾸만 실수를 해서 자신의 능력을 발휘하지 못하고, 주변으로부터 부정적인 얘기를 반복적으로 들어 자신감이 떨어지고, 또래 관계 형성에도 어려움을 겪습니다.
- ▶ 즉, 나쁜 증상이 **악순환**되기도 합니다.

3 단축형 코너스 부모 평가척도

- ▶ 가정에서 간이로 살펴 볼 수 있는 ADHD 척도지를 수록했습니다.
- ▶ **총 10문항**이며, 척도지의 각 항목에 대해 자녀의 행동을 관찰하여, 정도에 따라 점수를 매겨 합산해주세요.
- ▶ 경험 많은 전문가가 올바른 판단을 할 수 있습니다. 본 척도지는 **참고용**으로만 짚어주세요.

< 단축형 코너스 부모 평가척도 >

번호	내 용	전혀 없음 (0점)	약간 (1점)	상당히 (2점)	아주 심함 (3점)
1	차분하지 못하고 너무 활동적이다.				
2	쉽사리 흥분하고 충동적이다.				
3	다른 아이들에게 방해가 된다.				
4	한번 시작한 일은 끝내지 못한다. (주의 집중 시간이 짧다.)				
5	늘 안절부절 한다.				
6	주의력이 없고 쉽게 주의가 분산된다.				
7	요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다. (쉽게 좌절한다.)				
8	자주, 또 쉽게 울어버린다.				
9	금방 기분이 확 변한다.				
10	화를 터뜨리거나 감정이 격하기 쉽고, 행동을 예측하기 어렵다.				
합 산		총 ____ 점			

※ 척도지 결과, **총점이 16점 이상**이면, **ADHD가 의심**되며, 반드시 정신건강의학과 전문의를 만나보는 게 좋습니다.

※ 처음부터 전문의를 찾는 게 부담이 되신다면, 학교 내 선생님(담임교사, 보건교사, 전문상담교사 등)과의 상담을 통해 학교에서 지원하는 서비스를 활용하실 수도 있습니다.

4 ADHD 치료

- ▶ ADHD 치료에는 약물치료가 **필수적**이고 **가장 효과적**입니다.
- ▶ 약물치료뿐 아니라 인지행동치료 및 사회기술훈련 등의 **다양한 치료**를 병행합니다.
- ▶ 약물은 뇌의 불균형을 개선하는 일종의 **영양제** 개념으로 생각하면 됩니다.
- ▶ 약물의 부작용은 거의 없고, 있다고 해도 **쉽게 해결 가능**하며, 1년 정도 복용하고, 의사의 판단하에 지속합니다.
- ▶ **ADHD 치료를 시작하면** 불균형했던 뇌의 균형을 잡아주어 집중력을 높이고, 정서적으로도 안정감을 주어서, 아이들의 숨어있던 잠재력을 끌어올려 줍니다.

편견 없는 시선과 따뜻한 사랑으로 자녀가 품은 보석을 보듬어 주세요.

2019년 3월 동신초등학교장

본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 1호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.