

03. 소아청소년기 흔한 정신질환의 이해(1) - 주의력결핍 과잉행동장애

학습 목표

- 주의력결핍 과잉행동장애가 무엇인지 설명할 수 있다.
- 주의력결핍 과잉행동장애를 겪는 소아청소년을 돕는 방법을 설명할 수 있다.

학습 내용

- 주의력결핍 과잉행동장애의 이해
- 주의력결핍 과잉행동장애 소아청소년을 돕는 방법

본학습 1. 주의력결핍 과잉행동장애의 이해

1) 주의력결핍 과잉행동장애에 대한 오해와 진실

- 주의력결핍 과잉행동장애에 대한 오해와 편견이 있으면 소아청소년이 적절한 치료를 받는데 방해가 되고 다른 문제가 동반되어 합병증이 생길 수 있다. 그럼 주의력결핍 과잉행동장애에 대한 오해와 진실은 무엇일까.
- 주의력결핍 과잉행동장애는 시간이 지나면 저절로 해결되기 때문에 치료가 필요 없다는 것은 오해이다. 진실은 주의력결핍 과잉행동장애가 커가면서 좋아지기도 하지만 성인이 되어서도 지속되는 만성 신경발달학적 질환이라는 것이다. 소아청소년기에 증상이 있을 때 도움을 요청하지 않고 방치하면 우울증, 반사회적 장애와 같은 다른 정신건강의 위험도 함께 증가하거나 학교부적응, 대인관계문제를 초래할 수 있다.
- 주의력결핍 과잉행동장애는 매사에 덩방대는 습관이 문제이므로 의지로 극복해야 한다는 것은 오해이다. 주의력결핍 과잉행동장애로 보이는 부산함과 부주의성은 스스로 노력하면 고칠 수 있는 습관이라고 오해하기도 하지만 주의력결핍 과잉행동장애는 주의하려고 노력한다고 해결되는 것이 아니라 전문적 치료가 필요한 상태이다.
- 주의력결핍 과잉행동장애는 부모가 제대로 훈육을 안 해서 생기는 문제이므로 어른들이 잘못을 즉각적으로 지적하고 바로잡아야 한다는 것은 오해이다. 이에 대한 진실은 주의력결핍 과잉행동장애가 특정 뇌 부위의 신경발달학적 문제가 있는 의학적인 상태이므로 부모의 잘못이 아니라, 치료가 필요한 상태라는 것이다.
- 주의력결핍 과잉행동장애가 있으면 사람들이 많은 도시를 벗어나 시골에서 마음껏 뛰어 놀게 하면 해결된다는 것은 오해이다. 주의력결핍 과잉행동장애는 일시적인 조치로 해결되는 상태가 아니기 때문에 일상생활에서 주의집중을 요하거나 규칙을 따라야 하는 상황을 완벽히 피하는 것은 불가능할 뿐만 아니라, 직업 선택이나 생활 영역에 제약을 받을 수 있다. 그렇기 때문에 현대 사회에서 사람들과 어울려 살아가는데 있어서 주의력과 행동에 조절감을 갖는 상태가 되는 것이 주의력결핍 과잉행동장애를 극복하는 것이라고 할 수 있다.
- 마지막으로 주의력결핍 과잉행동장애 약물은 위험하다는 오해이다. 주의력결핍 과잉행동장애 약물은 의사의 치료를 통하여 처방에 따라 복용하면 안전하고 증상이 조절되어 정상적인 생활을 영위하는데 도움이 될 수 있다. 오히려 치료가 필요함에도 과잉 걱정으로 치료를 하지 않아 생기는 합병증이 정신건강을 더 위협할 수 있다.

2) 사례 : 주의력결핍 과잉행동장애

학생 A “딱 생각이 들고 집중하기 어려워요”

“중학생인 저는 고민이 있습니다. 초등학교부터 숙제나 준비물을 잘 챙기지 못해 지적을 많이 받았는데 중학교가 되니 과목수도 많아지고, 과목마다 선생님도 달라서 챙겨야 할 것이 더 많아졌기 때문입니다. 준비물, 과제, 제출일이 다 다른데 자꾸 잊어버리고 머릿속이 뒤죽박죽입니다.

수업시간은 너무 지루해서 멍 때리거나 딴생각을 하게 되고 친구와 떠들면 나만 수업태도가 안 좋아 선생님께 지적을 받아 억울할 때도 많습니다. 시험 볼 때는 문제를 끝까지 읽지 않고 답을 골라 아는 것도 틀리는 어이없는 일이 흔합니다.

친구도 별로 없는 것 같습니다. 초등학교 때는 친구들을 괴롭히고 방해한다고 야단을 맞았고 지금도 사소한 일에 욕하고 화가 나서 싸울 때가 많습니다.

그나마 유일한 낙은 게임인데 한참 빠져있을 때 부모님이 잔소리를 하시면 짜증을 넘어서 폭 발할때도 있습니다.

노력해도 안 되는데 어떻게 해야 할까요?”

- 사례 주인공인 A는 여러 가지 고민이 있다. 어릴 때부터 딴 생각이 들고 집중하기 어려웠는데, 이 문제가 중학생이 된 후 더 심해져서 많은 어려움을 느끼고 있다. 숙제나 준비물을 잘 챙기지 못하고 수업시간에 집중을 못하며 시험 볼 때는 실수로 아는 걸 틀리곤 한다. 뿐만 아니라, 친구들과 자주 부딪히고, 게임에 너무 빠져 있기도 한다. A의 부모님은 잔소리를 하지만 청소년은 노력해도 안 되어서 매우 힘들어 보인다.

3) 주의력결핍 과잉행동장애란 무엇인가?

- 이러한 사례의 경우를 주의력결핍 과잉행동장애라고 한다. Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 약자로 ADHD로 알려져 있다.
- ADHD는 주의집중이 어려운 ‘부주의’ 증상, 행동이 과도한 ‘과잉행동’ 증상, 충동적인 언행을 하는 ‘충동성’이 주요 증상이다.
- 초등학교생의 5~7%가 가지고 있는 비교적 흔한 질환이며, 남자아이들이 2배 더 흔하게 진단 받는다.
- ADHD는 청소년기와 성인기까지도 영향을 주는 경우가 많고, 초등학교 때 ADHD가 있는 경우, 청소년기에는 과잉행동은 점차 줄어들지만 집중력과 충동성의 문제는 약 70%에서 지속 된다.

4) 주의력결핍 과잉행동장애의 증상



- 주의력결핍 과잉행동장애 혹은 ADHD의 증상은 6가지 뇌기능 영역에서 나타날 수 있다.
 - 생각에서 한 가지 주제에 집중이 어렵거나 동시에 너무 많은 생각을 할 수 있다.
 - 행동에서 때로 너무 말을 많이 하고 다른 사람에게 끼어들어 방해하는 행동을 하기도 한다.
 - 신체에서 에너지가 넘치고 활발한데 행동이 과할때는 공격적이라는 오해를 받기도 하며, 오랫동안 가만히 앉아있기가 어렵다.
 - 반응성에서 시간관리가 힘들거나 과제를 끝마치기 어렵거나 약속을 잊어버릴 수 있으며, 눈치가 느릴 수도 있다.
 - 지각에서 새롭고 신기한 것에 쉽게 끌리고 중요한 자극을 놓칠 수 있다.
 - 감정에서 감정조절이 어렵거나 쉽게 속상하거나 우울할 수 있다.

5) 주의력결핍 과잉행동장애의 동반문제

- ADHD는 약 50%에서 여러 가지 다른 문제를 동반할 수 있다.
 - 집중을 못하고 산만해해서 부모님이나 선생님께 야단을 많이 맞고 이런 일이 반복되면 마음이 슬프거나 화가 나고 심하면 반항심이나 피해의식까지 생길 수 있다.
 - 아무도 자신을 알아주고 인정해주지 않는다는 생각에 고립감, 외로움을 느끼거나 우울하고 불안해질 수도 있다.
 - 행동이 크고 충동적이어서 친구들의 말을 가만히 들어주거나 참고 기다려주는 것이 어려워 친구 만들기가 어려울 수 있다. 친구 관계에서 뜻대로 되지 않으면 충동적이고 공격적인 언행을 쓰기도 한다.
 - 친구들 사이에서 잘 섞이지 못하는 경우 외톨이가 되거나, 상황 파악을 면밀히 하지 못하여 나쁜 일에 본의 아니게 엮이기 쉽고, 성적을 떨어지며 도피처로 게임에 빠질 수가 있다.

6) 주의력결핍 과잉행동장애 체크리스트 (부모 및 교사용)

문항별로 없음:0점/ 약간:1점/ 상당히:2점/ 아주심함:3점	없음	약간	상당히	아주 심함
차분하지 못하고 지나치게 활동적이다.				
쉽게 흥분하고 충동적이다.				
다른 아이들에게 방해가 된다.				
한번 시작한 일을 끝내지 못한다(주의집중 시간이 짧다).				
늘 안절부절한다.				
주의력이 없고 쉽게 주의가 분산된다.				
요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다.				
자주 쉽게 울어버린다.				
금방 기분이 확 변한다.				
화를 터뜨리거나 감정이 격하기 쉽고, 행동을 예측하기 어렵다.				

- 주의력결핍 과잉행동장애 체크리스트로 ADHD를 파악할 수 있다.
- 이 체크리스트는 단축형 Conners 척도로서 부모 혹은 교사가 평가하며, 문항별 점수를 모두 합해서 16점 이상이면 진료가 필요하다는 것을 알 수 있다.
- 다만, 산만하다고 해서 모두 ADHD로 진단하는 것은 아니다.
- 예를 들어서 가정교육이 부실해서 나타난 현상이나 다소 과격한 행동을 동반할 수 있는 다른 정신질환과의 감별 진단도 필요하다.

본학습 2. 주의력결핍 과잉행동장애 소아청소년을 돕는 방법

1) 주의력결핍 과잉행동장애 전문적 도움 받기

- ADHD는 정신건강의학과 진료가 필요한 질환인 만큼, 전문적으로 도움받는 것이 필요하다.
 - 학생이라면, 학교 선생님이나 부모님과 같이 믿을 수 있는 어른에게 알리고 도움을 요청할 수 있다.
 - 뇌기능 향상을 돕는 약물치료를 받으면 주의집중 문제나 충동성이 뚜렷하게 나아질 수 있다.
 - 약물치료 외에도 부모교육을 통한 행동치료, 사회기술훈련 등 대화치료를 통하여 시간 관리, 실수 줄이기, 사람들과 잘 지내는 방법들을 배울 수 있다. 대화치료를 먼저 고려하는 경우는 증상이 경미하거나 취학 전이거나 약물치료에 대한 거부감이 강할 때이다.
 - 궁극적인 치료의 목표는 주의집중 및 충동성 문제를 호전시키고, 동반된 우울 및 불안 등의 증상을 감소시키며, 감정 조절과 대인관계 기술의 증진을 통하여 자신감의 회복과 성취를 돕는 것이다.

2) 정신건강의학과 진료가 필요한 경우

- 정신건강의학과 진료가 필요한 기준은 다음과 같다.
 - 학업이나 숙제를 제때 못해서 자주 지적을 받고 자신감이 떨어지는 경우
 - 부모님과 관계, 친구관계 등이 어렵고 자신을 좋아하는 사람이 없다고 생각하는 경우
 - 학교폭력이나 가출, 음주, 흡연, 절도 등 비행 행동으로 인해 법적인 문제를 경험하는 경우
 - 동반되는 우울, 불안, 분노폭발 등이 심해서 스스로 조절이 어려운 경우
 - 위 네 가지의 기준 중 한 가지 이상에 해당할 때는 병원 진료를 통하여 정확한 진단과 치료가 필요하다고 판단할 수 있다.

3) 주의력결핍 과잉행동장애 소아청소년 주변에서 돕기

- (1) 주변에서 소아청소년을 돕는 방법
 - ADHD 증상을 가지고 살아가는 것은 어른들에게도 정말 어려운 일이다.
 - 증상을 극복하기 위해서는 부모님, 선생님, 친구들과 같은 주변 사람들이 곁에 있어주며, 지금의 상태를 이해해주고, 기다려주고, 격려 해주는 것이 필요하다.
- (2) 구체적으로 돕는 방법

- 정신질환에 대한 편견이나 오해를 바로 잡는다.
- ADHD는 누가 잘못하거나 의지가 부족해서 생기는 문제가 아니라 치료해야 하는 질환임을 명심해야 한다.
- 정신질환이 있는 친구들을 무시하거나 따돌리는 것을 주도하거나 방관하지 않는다.
- 객관적으로 관찰되는 증상이나 모습을 알려주고 도움을 요청하도록 도와주어야 한다.
- 병원 진료를 받을 수 있도록 권유할 수 있고 병원 치료를 받게 된다면 격려한다.
- 치료를 통하여 학생이 조금이라도 노력하고 좋아지면 칭찬한다.
- 학교생활에서 같이 할 수 있는 것으로 모임을 함께하고, 과제나 준비물을 알려주고, 밥을 같이 먹거나, 잘 할 수 있는 역할을 맡길 수 있다.
- 긍정적인 희망을 믿어주고 격려한다.

(3) 학교선생님이 수업 시간에 돕는 방법

- 지시할 내용을 애매하지 않고 분명하며 간결하게 지시하는 방법
 - 학생이 지시를 따라 말하게 하면 기억하는데 도움이 된다.
- 복잡한 일은 작은 조각으로 나누어 지시하고, 진행 상황을 자주 확인해주는 방법
- 움직이고 싶어 하는 욕구를 교무실 심부름, 유인물 배부, 책 옮기기 등으로 해소시켜 주거나, 자율학습 시간에 자리에서 일어나서 공부하는 것을 허용하는 방법
 - 대안적이고 집중 가능한 활동으로 작은 공을 쥐어 주거나, 만지작거릴 수 있는 물건을 이용하도록 제안하는 방법도 있다.
- 차례를 지키기 어려운 어린 학생에게는 특정 장소에 서있기를 시도하거나, 대안으로 숫자를 1부터 5까지 세어보도록 하는 방법

(4) 학교선생님이 수업 시간에 돕는 방법

관련하여 학생정신건강에 도움을 받을 수 있는 기관 및 서비스 등에 대한 정보이다.

[도움을 받을 수 있는 곳&신뢰할 수 있는 사이트]

- ▶ 학교 내에서 도움을 요청할 수 있는 방법
 - 학교 선생님(담임 선생님 및 상담 선생님 등)
 - 위(Wee) 프로젝트 : 위(Wee)클래스 선생님, 위(Wee)센터(교육지원청, 병원형)
- ▶ 긴급전화 서비스와 모바일 상담
 - 청소년 상담전화 1388(www.cyber1399.kr) : 연중 24시간 전화, 휴대폰, 카톡 상담
 - 대인관계, 진로, 학업 등의 일반상담과 가출, 성폭력, 학교 폭력 등의 위기 긴급상담
 - 정신건강위기상담전화 1577-0199 : 24시간 정신건강상담, 시군구별 정신건강 전문요원 상담, 정신건강위기 전화 상담, 정신건강 정보 제공, 정신의료기관 안내
 - 청소년 모바일 상담 '다들어줄게' : 청소년 대상으로 24시간 전문화된 모바일 상담(무료, 익

명 상담 가능), 페이스북 메신저, 카톡 채널, 앱, 문자(1661-5004) 사용한 상담 제공

▶ 우리 동네 센터 및 근처 병원 찾기

- 지역 청소년상담복지센터
- 지역 정신건강복지센터
- 대한소아청소년정신의학회 www.kacap.or.kr

▶ 학생정신건강을 돕는 교육부 기관

- 교육부 학생정신건강지원센터 www.smhrc.kr : 학생정신건강에 대한 다양한 교육자료 제공

▶ 유용한 정보가 있는 국공립기관 홈페이지

- 국립정신건강센터 www.ncmh.go.kr
- 한국생명존중희망재단 www.kfsp.org
- 한국자살예방협회 www.suicideprevention.or.kr
- 중앙정신건강복지사업지원단 www.nmhc.or.kr

요약정리

1. 주의력결핍 과잉행동장애의 이해
 - 주의력결핍 과잉행동장애란 무엇인가?
 - 주의력결핍 과잉행동장애는 주의집중의 어려움, 과도한 행동, 충동성을 보이는 질환
 - 신경발달학적 문제로 인한 증상으로 정신건강의학과 치료가 필요한 의학적 상태
 - 절반정도에서 우울, 불안, 반항적 행동, 게임 과몰입 등의 문제가 함께 나타남
 - 정신질환에 대한 오해와 편견은 질환을 가진 소아청소년의 적응을 더욱 어렵게 하고 적절한 치료를 받는데 방해가 될 수 있음
2. 주의력결핍 과잉행동장애 소아청소년을 돕는 방법
 - 주의력결핍 과잉행동장애를 돕는 방법
 - 병원 진료가 필요함
 - 치료를 받으면 좋아질 수 있으며, 약물 치료 및 인지행동치료, 사회기술훈련 등의 대화 치료가 있음
 - 소아청소년의 증상을 관찰하고 어려움을 이해하고 함께 도와주어야 함

참고문헌

- 교육부, 학생정신건강센터, 「중학교용 정신건강 리터러시 2021」, 고「등학교용 정신건강 리터러시」, 2022
- 교육부 학생정신건강지원센터, 「학교를 위한 응급심리지원-학교위기개입 실행자 입문서」, 2018
- 대한소아청소년정신의학회, 「ADHD 바로알기」, www.adhd.or.kr, 2021년10월25일
- 대한소아청소년정신의학회, 「교사를 위한 학교정신건강 핸드북」, 2015
- 보건복지부, 「소아청소년 정신질환 실태조사 사전기획연구」, 2019
- 오경자, 「ADHD 평가 도구로서의 단축형 Conners 평가 척도 연구」, 대한 신경정신의학회 추계학술대회 발표, 1990
- 홍강의(대표저자), 「소아정신의학」, 학지사, 2014, ppp180-201.
- American Psychiatric Association, 「Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 판」, Arlington: American Psychiatric Publishing, 2013, p59-65.
- Shaw P, Eckstrand K, Sharp W, Blumenthal J, Lerch JP, Greenstein D, Clasen L, Evans A, Giedd J, Rapoport JL, 「Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation」, Proc Natl Acad Sci U S A, 4;104(49), 2007 Dec, p19649-54.
- Stan Kutcher, 「학교 정신 건강: 세계적 도전과 기회」, 시그마프레스, 2015