



주의력결핍 과잉행동장애 자가진단

# 산만한 우리 아이 관찰은 건가요?



지금 당신의 자녀가 좋아하는 컴퓨터 게임은 한 시간이고 두 시간이고 집중적으로 몰두하는데 숙제를 하기 위해 책상에 앉으면 채 5분도 못 견디다면? 집중하고 있을 때 외부의 자극에 금방 주의가 흐트러진다면? 특정한 과제나 활동에 필요한 물건들 장난감, 공책, 연필, 책 등의 도구를 자주 잃어버린다면? 주의력결핍 과잉행동장애가 아닌지 의심해봐야 한다. 에디터 최용균

## 매년 증가하고 있는 ADHD

주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)란 아동기에 많이 나타나는 장애로, 주의력이 부족하여 산만하고, 과다활동, 충동성을 보이는 상태를 말한다. 아직 ADHD의 정확한 원인은 밝혀지지 않았지만 뇌의 구조적 이상이나 신경전달물질의 불균형과 같은 신경계의 이상, 그 중에서도 도파민 결핍이 가장 중요한 원인인 것으로 보고 있다. 이밖에도 유전적인 요인, 특정약물이나 식품첨가물 등의 화학물질의 과다 섭취, 양육자의 양육태도, 부적절한 양육환경도 한 원인으로 보고 있다.

국민건강보험공단에 따르면 2005년 2만 1,695명이었던 주의력결핍 과잉행동장애 환자가 2006년에는 3만 4,354명, 2007년에는 4만 8,361명, 2008년에는 4만 7,192명, 지난해에는 5만 702명으로 매년 크게 증가한 것으로 나타났다. 환자들은 9세 이하와 10대의 학령기 학생들에게 집중적으로 나타나는데 이는 맞벌이 부모, 이혼 가정의 증가 등 전보다 가족의 사랑을 충분히 받지 못하는 양육환경의 변화가 한 몫을 하는 것으로 분석된다.

## 연령대별로 다르게 나타나는 행동

ADHD는 나이에 따라서 나타나는 증상도 조금씩 다르다. 유치

원기에는 잠시도 가만있지 못하고 외부의 자극에 쉽게 산만해지는 경향이 크다. 한 가지 장난감이나 놀이에 집중하지 못하고 금방 싫증을 낼 뿐만 아니라 시작한 일을 채 끝맺지 못하기도 한다. 초등학교 때에는 수업시간에 집중을 하지 못해 수업 태도가 좋지 못한 것이 대표적이며, 시험을 볼 때 문제를 제대로 읽지 않아 이는 것도 틀린다거나 숙제나 준비물을 제대로 챙기지 못하고, 자기 물건을 자주 잃어버리기도 한다. 또 순서나 규칙을 제대로 지키지 않는 행동도 나타난다. 시춘기에 들어서면 이런 과잉행동 증상은 많이 사라지지만 집중력 부족현상은 여전히 남아 있다. 이런 증상들로 인해 따돌림을 당해 심리적으로 위축되는 경향이 나타나 우울증이 발생하기도 한다. 우울증을 겪으면서 학업이 부진해지거나 비행에 저지르는 등 정서 행동적인 후유증으로 이어지기도 한다.

## ADHD 10명 중 7명은 복합 정신과 질환

보통 ADHD는 여러 가지 질환을 동반한다. 주의력이 산만한 증상이 단독으로 나타나는 경우는 불과 30%이며, 나머지는 불안장애, 틱장애, 투렛증후군, 학습장애, 품행장애 등이 동반된다. 불안장애, 틱장애, 투렛증후군은 ADHD 환자의 약 45%에서 동반되는 가장 흔한 질환이다.

칭찬과 보상 등의 긍정적인 메시지로  
 자신감을 심어주는 게 중요하다.  
 상과 벌은 자녀와의 대화를 통해 함께 정함으로써  
 자녀가 공평하다고 느끼도록 해야 하며,  
 자녀와 함께 정한 상과 벌은  
 그때그때 바로 시행해야 한다.  
 상과 벌은 변함없이 꾸준해야 하며  
 자녀의 문제나 장애를 부모가  
 자신의 탓으로 돌리고 손을 놓거나  
 무조건 받아들여서는 안 된다.



### 전문의와의 상담 후 치료 방법 선택

2008년 베이징 올림픽에서 수영 8관왕을 차지한 미국의 수영 천재 마이크 펠프스. 그는 7살 때 ADHD 진단을 받았고, ADHD를 치료하기 위해 수영을 시작했다고 한다. 이처럼 ADHD는 조기치료를 하면 증세가 없어지거나 크게 호전되는 반면 제대로 치료하지 않으면 우울증, 자살로 이어지거나 폭력성 범죄로 연결될 가능성이 높다고 전문가들은 말한다. ADHD 치료는 약물요법과 행동요법을 병행하는 경우가 많으므로 전문의와의 충분한 상담을 통해서 치료방법을 선택해야 한다. 최근에는 아침에 한 번 복용하면 약효가 하루 종일 지속되는 약이 개발되기도 했다. 또한 양육환경의 문제라면 양육방법을 개선해야 한다. 부정적이거나 지나친 강요로 자녀의 행동을 고치려하기 보다는 칭찬과 보상 등의 긍정적인 메시지로 자신감을 심어주는 게 중요하다. 상과 벌은 자녀와의 대화를 통해 함께 정함으로써 자녀가 공평하다고 느끼도록 해야 하며, 자녀와 함께 정한 상과 벌은 그때그때 바로 해야 한다. 상과 벌은 변함없이 꾸준해야 하며 자녀의 문제나 장애를 부모가 자신의 탓으로 돌리고 손을 놓거나 무조건 받아들여서는 안 된다. ⑥

### 주의력결핍 과잉행동장애 자가진단 테스트

- ① 외부 자극에 쉽게 주의가 산만해진다.
- ② 게임을 할 때나 기타 그룹상황에서도 자기 차례를 기다리지 못한다.
- ③ 장시간 앉아있기 힘들어 한다.
- ④ 질문이 다 끝나지도 않았는데 대답을 해 버린다.
- ⑤ 한 가지 일이 다 끝나기도 전에 다른 일로 옮겨 버린다.
- ⑥ 말을 많이 한다.
- ⑦ 자주 다른 사람을 방해하거나 참견한다.
- ⑧ 자기에게 뭐라고 하든지 상관하지 않고 듣지 않는 것 같다.
- ⑨ 앞일을 생각하지 않고 신체적으로 위험한 행동을 자주 한다.
- ⑩ 필요한 물건을 자주 잃어버린다.
- ⑪ 앉아서 손발을 가만히 두지 못하고 몸을 움직인다.
- ⑫ 다른 사람의 지시에 따라 일을 끝내기가 힘들다.
- ⑬ 놀 때 조용히 놀지 못한다.
- ⑭ 해야 할 일이나 놀이 활동에 계속 집중하는 것이 어렵다.

〈풀이〉

‘예’가 8개 이상 나왔으며, 그 행동들이 6개월 이상 지속되고 7세 이전에 나타나기 시작했다면 ADHD를 의심해 봐야 한다.