



항상 야단맞는 아이, 친구가 없는 아이

ADHD(attention deficit hyperactivity disorder)는 주의력결핍 과다행동장애를 뜻하는 아동기 장애로써 지속적으로 주의력이 부족하여 산만하고 과다활동, 충동성을 보이는 상태를 말한다. 이를 간과하고 방치할 경우 아동기 내내 여러 방면에서 어려움이 지속될 수 있으며, 일부의 경우 청소년기와 성인기가 되어서도 증상이 남을 수 있다.

그러나 부모가 조금만 조기에 관심을 기울이면 조기에 ADHD를 발견할 수 있다. 만약 아이가 오랫동안 주의를 기울이지 못하거나, 물건의 분실 등 부주의한 실수가 잦거나, 다른 사람의 말을 정청하지 못하는 경우는 대부분 주의력결핍(attention deficit)에 해당한다. 이는 쉽게 외부의 자극에 의해 산만해지고 일상적인 활동을 잊어버리는 경향이 있다.

한편, 손발을 가만히 두지 못하거나 의자에 앉아서도 몸을 꼼지락거리며, 앉아 있어야 하는 상황임에도 자리를 떠나는 행동을 보인다면 과잉행동(hyperactivity disorder)

산만한 우리 아이 알고 보니 ADHD일 수도?

최근 몇 년 새 ADHD(주의력결핍 과다행동장애)로 치료를 받은 아동의 숫자가 급증한 것으로 나타났다. 질병에 대한 인지도가 상승하면서 병원을 찾는 환자가 증가한 데다, 치료가 계속되면서 환자 수가 누적된 측면도 있다. 하지만 전문가들은 여전히 치료를 받지 않고 방치된 아동이 많으며 적극적인 치료를 권하고 있다.

der)에 해당하는 경우가 대부분이다. 이런 경우에는 보통 자신의 충동을 억제하지 못하며, 생활에 부적응적인 경향이 짙다.

ADHD는 소아, 청소년기로 그치는 것이 아니다. 약 30% 이상은 성인기까지 그 증상이 지속된다고 보고되고 있다. 이렇듯 ADHD를 소아, 청소년 시기에 적절히 대처하지 않으면 집에서는 항상 '야단맞는 아이' 학교에서는 '선생님께 찍힌 아이', '친구가 없는 아이'가 될 수 있고 성인기에 이르러서는 잦은 이직, 직업상실, 가정불화, 우울증, 약물중독, 폭행, 자살 등으로 이어질 수 있다. 그렇기 때문에 조기 예방과 치료가 필요하다.

뇌 질환인 ADHD는 치료가 필요하다

ADHD 치료법에는 약물치료, 교육적 대책, 사회 기술 훈련, 놀이치료가 있다. 약물치료는 ADHD로 진단받은 아동의 70~80%에게 매우 효과가 있다. 약물치료는 50여 년 전부터 시행되어 왔고 안전성이 입증되어 있어 안전하고 효과적으로 아동의 어려움을 도와줄 수 있다. 하지만 일부 아동에게는 불면, 식욕 감퇴, 두통, 복통 같은 부작용이 나타나는 사례가 있는 만큼 약물 빈도를 높이지 않는 것이 좋다.

교육적 대책은 아이의 긍정적 행동에 대한 관심주기, 자녀의 행동을 격려해주고 칭찬해주는 대신 부모의 사랑, 애

정, 관심 등을 일시적으로 거두는 타임아웃 등의 방법을 사용할 수 있다. 약속을 미리 정한 이후 긍정적 행동에 대해 칭찬해주기, 약속한 행동을 지켰을 때 스티커 붙여주기, 일상 기록지 활용 등의 방법을 사용해 ADHD를 치료할 수 있다.

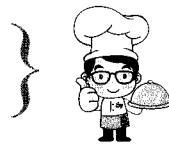
ADHD인 아이는 흔히 "다른 아이들이 나만 싫어한다", "나는 친한 친구가 없다", "선생님은 나만 미워하고 나만 야단친다"라는 생각으로 가득하다.

이는 주의력결핍 과다행동장애에 따른 또래와 관계의 어려움으로 이런 아이들에게 사회적 정보처리, 일반적인 사회적 행동, 학업수행을 높일 수 있는 사회기술훈련을 통해 많은 도움을 줘야 한다.

마지막으로 놀이치료를 시도할 수 있다. 많은 ADHD 아동들이 일상생활에서 많은 좌절과 거절이 반복되는 경험을 하게 되는데, 아동들이 겪는 정서적인 어려움을 놀이치료를 통해 도와줄 수 있다.

ADHD가 단순히 어린 시절에 지나가는 질병이 아니라는 것은 다시 강조해도 과하지 않을 것이다. ADHD는 뇌 발달의 불균형으로 일어나는 일종의 뇌 질환이기에 단순히 혼내거나 책상에 오래 앉아 있으라고 강요하거나 집중력을 강화시키는 교육을 받는다고 해서 해결되는 것이 아니고, 체계적인 치료와 관리가 필요한 질환이다. **MEDY^{CHECK}**

산만한 우리 아이를 위한 식탁



- ① **가공되지 않은 잡곡류** : 현미, 조, 귀리 등의 잡곡류는 식이섬유가 풍부하여 혈당을 빠르게 올리지 않으며 혈당 변화를 최소화시킨다.
- ② **생수** : 미네랄이 풍부하게 포함된 생수는 ADHD 환자의 혈액을 정화시키고 해독하는 작용을 한다.
- ③ **견과류** : 견과류에는 양질의 필수지방산이 들어있어 뇌기능이 원활하게 작동하지 않는 ADHD 환자에게 좋다.
- ④ **등푸른 생선** : 뇌기능의 활성화에 기여하는 DHA가 풍부하게 포함되어 있다.
- ⑤ **브로콜리** : 녹색 채소의 대표적인 건강식품인 브로콜리는 엽산이 많이 들어 있어 기억력과 집중력 향상을 도와준다.

출처 : <아이를 변화시키는 음식>