

얼마동안 먹어야 하나? 약 이외에 다른 치료법은 없는가?

주의력결여증에 관한 상세한 문의사항은 학습지진아동협회(주소: Learning Links, 12-14 Pindari Road, Peakhurst NSW 2210. 전화: (02) 9534 1710)에 연락하면 된다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 정보입니다. 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.



Korean
[BHC-5065]

집중력에 문제가 있는 어린이들

Helping children with concentration problems

NSW Multicultural Health Communication Service
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>
Email: mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au
Tel: (02) 9816 0347



집중력에 문제가 있는 어린이들 Helping children with concentration problems

어린이들은 쉽게 집중력을 잃고 주의가 산만해 지는 것이 보통이다. 다른 여러가지 것들과 마찬가지로 주의집중력도 시간과 더불어 습득되는 하나의 기술이다.

그러나 집중력이 유난히 더 약한 어린이들이 있다 - 예를 들어, 숙제를 할 때나 기타 다른 일들을 할 때에 다른 어린이들에 비해 금세 주의가 산만해 지는 어린이들. 여기에는 여러가지 이유가 있을 수 있다. 아이에게 무엇인가 불안하고 걱정되는 것이 있을 수도 있고, 아니면 전학을 했다든가, 이사를 했다든가, 집안 환경이 바뀌었다든가 하여 적응하는데 어려움을 겪고 있을 수도 있다. 그리고 과거에 충격적인 일을 겪은 어린이들도 집중력에 문제가 생길 수 있다.

그런데 이런 집중력 문제는 때때로 주의력결여증 (ADD)로 인해 생기는 경우가 있다. 주의력결여증 (때로는 주의력결여 활동과다증 또는 ADHD라고도 불리움)은 그 원인이 아직 규명되지 못하고 있으나, 남녀 아동 모두에게 생기며, 아동 전체의 3퍼센트 내지 5퍼센트 정도가 이 문제를 가지고 있는 것으로 생각되고 있다. 주의력결여증은 병명이 아니고, 학습과 행동에 나타나는 한 부류의 문제를 묘사하는 용어이다. 주의력결여증은 신체와 정서가 모두 관계되는 매우 복합적인 문제이다 - 사람의 집중력은 정서상태에 따라 크게 달라질 수 있음.

학습지진아동협회(Learning Links)의 교육상담원 트레이시 호소운(Tracey Hawthorne)씨의 의하면, 어린이가 다음과 같은 특징을 나타낼 경우에는 주의력결여증을 의심해 볼 수 있다: 아이가 한 가지 일이나 놀이에 그다지 오래 집중하지 못함; 남이 하는 말을 귀담아 듣지 못함 (특히 긴 문장이나 복합문을 사용할 경우); 충동적인 행동을 자주 함 - 생각해 보기 전에 말이나 행동을 먼저 함; 게임이나 그룹놀이에서 자신에게 순서가 올 때까지 기다리지 못함; 때때로 평상시와 달리 지나치게 몸을 까불어댐 - 안절부절 못하거나 몸부림을 치는 등 가만히 있지 못함; 한곳에 가만히 앉아 있거나 서 있지 못하고 이리저리 왔다갔다함. 그외에도 이런 어린이들은 같은

또래의 어린이들과 잘 어울리지 못하고, 학교공부도 제 능력만큼 못 하기가 쉽다. 게다가 집이나 학교에서 말썽을 빚어 자주 혼나다 보면, 자존심마저 상실하는 어린이들도 있다.

이상 열거한 특징들은 모든 어린이들로부터 가끔씩은 볼 수 있는 행위들이다. 그러나 어린이의 행위가 이 특징들의 많은 부분을 차지하게 되면 - 그리고 그것으로 인해 학습능력이 저하되면 - 전문적 조언을 구해 보는 것이 좋다는 것을 반드시 기억해 두어야 한다. 가정의와 상담하면 주의력결여증의 진단과 치료를 전문으로 하는 소아과 전문의나 정신과 전문의에게 소개해 줄 수 있다.

주의력결여증의 치료법 중에 하나로 몇몇 증상을 낮게 하기 위해 약을 쓰는 경우도 있다. 그러나 이런 문제는 약으로 완치될 수 있는 것이 아니다. 약만으로 어린이의 문제행동을 없앨 수 있는 것은 아니며, 가정문제가 해결되는 것도 아니고, 어린이가 읽거나 산수를 잘 하게 되는 것도 아니다. 하지만 약은 어린이의 집중력에 도움을 줄 수 있으므로, 결과적으로 학교공부에 도움이 될 수 있다. 그러나 무엇보다도 중요한 것은, 부모가 어린이의 행동개선에 적극 참여해야 하는 것이다. 사실 주의력결여증 전문가들의 의견에 의하면, 어린이들에게 스스로 행동을 억제하는 방법을 먼저 가르쳐 효과가 있는지 두고 보다가, 그 방법이 효과가 없을 경우에 한해서 약을 쓰는 것이 더 낫다.

주의력결여증은 다른 종류의 학습지진문제들과 혼동되기 쉽기 때문에, 정확한 진단을 받는 것이 중요하다. 소아과 전문의나 정신과 정문의가 진단을 내릴 때는 학교측과 부모측 양쪽과 모두 협력하여 어린이가 가지고 있는 증상을 철저히 점검하도록 해야 한다. 따라서 의사는 부모에게 어린이의 문제행동을 유독히 유발시키는 것들이 있는지 물어 보고, 그 문제행동들에 대해 부모가 어떤 반응을 보이는지 물어 보아야 한다. 이런 것들은 약을 처방하기 전에 먼저 밟아야 할 중요한 단계들이다.

약이 처방될 경우에는, 부모의 입장에서 다음과 같은 질문을 해 보는 것이 좋다: 그 약이 어린이에게 어떤 도움을 줄 것인가? 약의 효과들 무엇으로 판단할 수 있는가? 그 약의 부작용은 없는가? 그 약을