주의력 결핍/과잉행동 장애 (ADHD):

꼭 알아야 할 정보

ADHD 란 무엇인가요?

ADHD(주의력 결핍/과잉행동 장애)는 주의 산만, 과잉행동, 충동성이 지속적으로 나타나는 발달장애입니다. 일부 사람들은 주의력 부족 증상이 주로 나타나고, 다른 사람들은 과잉행동이나 충동성이 주로 나타납니다. 두 가지 유형의 증상이 모두 나타나는 경우도 많습니다.

ADHD 는 어린 시절부터 증상이 시작되며, 일상생활, 인간관계, 학교 또는 직장에서의 수행 능력에 영향을 줄 수 있습니다. ADHD 는 소아 및 청소년에게 흔히 알려져 있으나, 성인에게도 나타날 수 있는 질환입니다. 현재 ADHD 증상을 조절하기 위한 효과적인 치료법도 다양하게 존재합니다.

ADHD 의 증상은 무엇인가요?

ADHD 가 있는 사람은 아래와 같은 지속적인 행동 패턴을 보일 수 있습니다:

- ➔ **주의력 부족 (Inattention)**: 집중이 어려움
- ➔ **과잉행동 (Hyperactivity)**: 과도한 에너지, 지나치게 많이 움직이거나 말함
- ➔ **충동성 (Impulsivity)**: 깊이 생각하지 않고 행동하거나, 자제력이 부족함

주의력 부족 증상은 다음과 같은 문제로 자주 나타날 수 있습니다:

- 사소한 부분에 주의를 기울이지 못하고, 학교나 업무에서 부주의한

실수를 자주 함
- 활동이나 과제에 집중하는 데 어려움 (예: 대화, 시험, 과제, 독서 등에서 집중력 저하)
- 직접 말을 걸어도 제대로 듣지 않는 듯한 태도
- 학교, 직장, 집에서 지시를 따르거나 과제를 마무리하는 데 어려움
- 과제나 활동을 체계적으로 조직하고, 시간 관리하거나 마감일을 지키는 데 어려움
- 숙제, 프로젝트, 복잡한 양식 작성 등 지속적인 주의가 필요한 과제를 완수하는 데 어려움
- 책가방, 책, 열쇠, 지갑, 휴대폰 등 물건을 자주 잃어버림
- 관계 없는 생각이나 주변 자극에 쉽게 주의가 흐트러짐
- 집안일, 볼일, 행사와 같은 일상적인 활동이나 과제, 약속, 전화 통화와 같은 중요한 일들을 잊어버리기 쉬움

과잉행동 및 충동성 증상은 다음과 같은 형태로 자주 나타납니다:
- 앉아 있는 동안 손이나 발을 꼼지락거리거나 두드리거나 몸을 비틀기
- 앉아 있어야 할 상황(예: 교실, 사무실 등)에서 자리를 이탈하거나 안절부절못함
- 부적절한 순간에 뛰거나 기어오르거나 움직임이 많음
- 마치 모터가 달린 것처럼 끊임없이 움직이거나 행동이 과도함
- 조용히 놀거나 취미 활동에 집중하지 못하고 가만히 있지 못함
- 말이 너무 많고 멈추지 않음
- 질문이 끝나기 전에 성급하게 대답하거나 다른 사람의 말을 자주 끊음
- 게임이나 줄 서기 등에서 기다리는 데 어려움이 있음
- 대화나 모임 중에 다른 사람을 방해하거나 끼어듦

ADHD 의 원인은 무엇인가요?

ADHD 의 정확한 원인은 아직 밝혀지지 않았지만, 많은 연구에 따르면 유전자가 중요한 역할을 한다고 알려져 있습니다. 다른 많은 질환들과

마찬가지로, ADHD 는 여러 가지 요인이 복합적으로 작용해 발생하는 것으로 보입니다.

연구자들은 유전 외에도, ADH 를 가진 사람들과 그렇지 않은 사람들 간의 뇌 발달 및 신경생물학적 차이에 대해 연구하고 있습니다. 또한, 뇌 손상, 영양 상태, 사회적 환경 등 ADHD 발병 위험을 높일 수 있는 환경적 요인에 대해서도 조사가 진행되고 있습니다.

ADHD 는 어떻게 진단하나요?

ADHD 는 나타나는 증상에 따라 다음의 세 가지 유형 중 하나로 진단될 수 있습니다:

- ➢ **부주의형**: 주의력 결핍 증상은 있지만 과잉행동이나 충동성은 없는 경우
- ➢ **과잉행동-충동형**: 과잉행동과 충동성 증상은 있지만 주의력 결핍은 없는 경우
- ➢ **혼합형**: 주의력 결핍과 과잉행동, 충동성 증상이 모두 나타나는 경우

ADHD 의 증상은 반드시 아동기(만 12 세 이전)에 시작되어야 하며, 청소년기와 성인기까지 증상이 지속되는 경우도 많습니다. 진단 기준은 나이에 따라 약간 다르게 적용됩니다:

- 만 16 세 이하의 아동은 주의력 결핍, 과잉행동, 또는 둘 다에서 6 개 이상의 증상을 보여야 합니다.
- 만 17 세 이상의 청소년 및 성인은 5 개 이상의 증상을 보여야 진단이 가능합니다.

ADHD 로 진단되기 위해서는 증상이 다음과 같아야 합니다:

- 최소 6 개월 이상 지속될 것
- 가정, 학교, 직장, 친구 관계 등 최소 두 개 이상의 환경에서 나타날 것
- 사회적, 학업적, 또는 직업적 기능에 방해가 되거나 손상을 줄 것

스트레스, 수면 장애, 불안, 우울증 및 기타 신체적 질환들도 ADHD 와 유사한 증상을 보일 수 있습니다. 따라서 의료 제공자는 증상의 원인을 파악하고 정확한 진단 및 효과적인 치료를 결정하기 위해 철저한 평가를 진행해야 합니다.

일차 진료 제공자가 ADHD 를 진단하고 치료할 수도 있고, 정신 건강 전문가에게 의뢰할 수도 있습니다. 평가 과정에서 제공자는 일반적으로 다음과 같은 절차를 따릅니다:

- 기분 상태와 과거 또는 현재의 건강 상태를 포함한 정신건강 및 의학적 병력을 확인합니다.
- 현재의 행동이나(성인의 경우) 아동기 행동 및 학교 생활 경험을 살펴봅니다. 이를 위해 가족, 친구, 배우자, 교사 등 환자를 잘 알고 다양한 환경에서 관찰한 사람들과의 면담에 대한 동의를 구할 수 있습니다. 이를 통해 가정, 학교 또는 다른 환경에서의 행동과 경험을 파악합니다.
- 표준화된 행동 평가 척도나 ADHD 증상 체크리스트를 사용하여 환자가 ADHD 진단 기준에 해당하는지 여부를 판단합니다.
- 작업 기억, 집행 기능(계획, 의사결정 능력 등), 시각과 공간 능력, 추론과 같은 인지 능력을 평가하는 심리 검사를 실시합니다. 이러한 검사는 심리적 및 인지적(사고 관련) 강점과 어려움을 확인하고, 잠재적인 학습장애를 감별하거나 배제하는 데 도움을 줄 수 있습니다.

ADHD 는 모든 사람에게 똑같이 나타나나요?

누구나 ADHD 를 가질 수 있습니다. 그러나 일반적으로 남아와 남성은 과잉행동 및 충동 증상을 더 많이 보이는 반면, 여아와 여성은 주의력 결핍형(부주의형) ADHD 로 진단될 가능성이 더 높습니다.

ADHD 는 어느 연령에서든 진단될 수 있지만, 증상은 반드시 아동기(12 세

이전)에 시작되어야 합니다. ADHD 가 있는 성인은 학업, 직장, 대인 관계에 어려움을 겪었던 이력이 있는 경우가 많습니다.

ADHD 증상은 나이가 들면서 변화할 수 있습니다.

- 아동기에는 주로 과잉행동 및 충동성이 주요 증상으로 나타납니다. 그러나 학업 및 사회적 요구가 증가함에 따라 부주의 증상이 더 두드러지고, 이는 학업 성과 및 또래 관계에 영향을 줄 수 있습니다.
- 청소년기에는 과잉행동이 줄어들고 안절부절하거나 손을 만지는 등 가벼운 증상으로 나타날 수 있습니다. 부주의와 충동성 증상은 지속되어 학업, 조직력, 인간관계에서 문제를 일으킬 수 있습니다. ADHD 가 있는 청소년은 약물 사용이나 위험한 성적 행동 같은 충동적이고 위험한 행동을 보일 가능성이 더 높습니다.
- 성인기, 특히 고령의 성인은 부주의, 안절부절함, 충동성과 같은 증상을 보일 수 있습니다. 어떤 사람들에게는 이러한 증상이 덜 심각하고 생활에 미치는 영향도 적을 수 있지만, 일부는 짜증을 더 잘 내거나 스트레스와 좌절에 대한 인내심이 낮고 감정 기복이 심할 수 있습니다.

일부 성인은 어린 시절 ADHD 로 진단받지 않았을 수 있습니다. 이는 교사나 가족이 증상을 알아차리지 못했거나, 증상이 경미하거나, 어린 시절에는 잘 대처했지만 성인이 되면서 요구가 많아져 증상이 뚜렷해졌기 때문일 수 있습니다. 그러나 ADHD 또는 동반될 수 있는 다른 정신 건강 문제에 대한 진단과 치료를 받기에 너무 늦은 시기는 없습니다. 효과적인 치료는 ADHD 를 가진 사람과 그 가족의 일상을 더 쉽게 만들어 줄 수 있습니다.

ADHD 는 어떻게 치료하나요?

ADHD 에 대한 완치는 없지만, 현재의 치료법은 증상을 줄이고 기능을 향상시키는 데 도움이 될 수 있습니다. ADHD 의 일반적인 치료법에는

약물치료, 심리치료, 그리고 기타 행동 개입이 포함됩니다. 아동의 경우, 치료는 종종 부모 교육 및 학교 기반 프로그램을 포함합니다.

연구자들은 인지 훈련 및 신경 피드백과 같은 ADHD 환자를 위한 새로운 치료법을 연구하고 있습니다. 이러한 옵션은 일반적으로 약물치료와 심리치료를 먼저 시도한 후에 고려됩니다. 많은 사람들에게 있어 ADHD 치료는 여러 요소를 조합하여 이루어집니다.

약물치료

자극제(stimulants)는 ADHD 치료에 가장 흔하게 사용되는 약물 유형이며, 연구에 따르면 매우 효과적인 것으로 나타났습니다. 이러한 약물은 사고 및 주의력에 관련된 뇌의 화학물질 수치를 증가시킴으로써 작용합니다.

모든 약물과 마찬가지로 자극제도 부작용이 있을 수 있으며, 반드시 의료 제공자의 처방과 모니터링이 필요합니다. 본인 또는 자녀가 복용 중인 다른 약물이 있다면 반드시 의료진에게 알려야 합니다. 당뇨병, 불안, 우울증과 같은 건강 문제가 있을 경우, 자극제와 상호작용할 수 있으며, 이 경우 의료진은 대체 약물을 제안할 수 있습니다.

NIMH(미국 국립 정신건강 연구소)는 자극제 및 기타 정신 건강 약물에 대한 정보를 제공합니다: www.nimh.nih.gov/medications. 또한, FDA 웹사이트 www.fda.gov/drugsatfda 에서는 최신 승인 약물, 부작용, 주의사항, 환자 정보 등에 대한 자세한 내용을 확인할 수 있습니다.

심리치료 및 행동 중재

ADHD 에 대한 심리적 개입은 다양한 형태로 이루어질 수 있으며, 약물 치료나 부모, 가족, 교사 대상의 다른 프로그램들과 함께 사용될 수 있습니다. ADHD

치료 계획에 심리치료를 추가하면 일상 속 도전에 더 잘 대처하고, 자신감을 키우며, 충동적이거나 위험한 행동을 관리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

ADHD 가 불안, 우울증, 품행 문제, 또는 물질 사용 장애 등 다른 정신 질환과 함께 나타날 경우, 치료는 특히 더 효과적입니다. 기타 정신 질환에 대해서는 www.nimh.nih.gov/health 에서 더 많은 정보를 확인할 수 있습니다.

여러 심리사회적 중재법은 ADHD 증상 관리 및 기능 향상에 효과적인 것으로 알려져 있습니다.
★ 행동 치료는 사람이 자신의 행동을 변화시키도록 돕습니다. 이는 과제를 정리하거나 학업을 완수하는 데 실질적인 도움을 제공하고, 사회적 기술을 배우거나 자신의 행동을 모니터링하는 등의 방식이 포함될 수 있습니다.
★ 인지 행동 치료는 주의력 및 집중력 문제를 인식하게 하고, 이를 개선하기 위한 기술(예: 계획 세우기, 조직력, 큰 과업을 작은 단계로 나누기 등)을 개발하도록 돕습니다.
★ 가족 및 부부 치료는 가족 구성원이 파괴적인 행동을 다루는 방법을 배우고, 행동 변화를 유도하며, 자녀나 배우자와의 상호작용을 향상시키는 데 도움을 줍니다.

일부 사람들은 전문적인 라이프 코치나 ADHD 코치로부터 일상 기능 향상을 위한 기술을 배우는 것이 도움이 된다고 느낄 수 있습니다.

부모 교육 및 지원

아동 및 청소년의 치료에는 부모의 적극적인 참여가 필요합니다. 아이 혼자 받는 치료는 ADHD 의 핵심 증상 관리보다는, 동반될 수 있는 불안 및 우울 증상 치료에 더 효과적인 경우가 많습니다.

정신건강 전문가는 부모에게 ADHD 가 가족에게 어떤 영향을 미치는지 교육할 수 있으며, 자녀와의 관계 방식에서 새로운 기술, 태도, 시각을 개발할 수 있도록 도와줄 수 있습니다. 예를 들어, 부모를 위한 양육 기술 훈련, 스트레스

관리 기술, 그리고 유사한 고민을 가진 다른 가족들과 연결되는 지원 그룹이 이에 포함됩니다.

학교 기반 프로그램

많은 ADHD 아동과 청소년들은 학교 기반 행동 중재 및 학업적 조정으로 혜택을 받을 수 있습니다. 중재에는 행동관리계획이나 학급 내에서 가르치는 조직 기술 및 학습 기술이 포함될 수 있습니다. 조정에는 교실 내 우선 좌석 배정, 과제량 감소, 시험 및 평가 시간 연장이 포함될 수 있습니다. 이러한 조정은 504 플랜(미국 기준) 또는 특별 교육 서비스 자격이 있는 아동의 경우 개별화 교육 계획(IEP)을 통해 제공될 수 있습니다.

인지 훈련

인지 훈련 접근법은 특정 기능(예: 기억력이나 주의력)을 향상시키기 위해 프로그램이나 활동을 반복적으로 사용하는 것으로, 몇 주에 걸쳐 진행됩니다. 이러한 훈련은 개인의 현재 수행 수준에 맞게 조정됩니다.

연구에 따르면 인지 훈련은 연습되는 특정 작업(기억력, 주의력, 억제력, 계획력, 인지적 유연성 등)을 향상시키는 데 어느 정도 효과가 있을 수 있습니다. 하지만 이러한 향상은 일반적으로 ADHD 의 핵심 증상인 충동성과 과잉행동 개선으로 직접 연결되지는 않습니다.

뉴로피드백 (Neurofeedback)

뉴로피드백은 전자 장치를 통해 사람의 뇌 활동을 모니터링하고 기록하는 비침습적 기술로, 실시간 피드백을 제공하여 자기 조절을 돕는 방법입니다. 이 장치는 EEG(뇌파 검사)나 fMRI(기능적 자기공명영상) 같은 방식으로 뇌 활동을 측정한 뒤, 컴퓨터 화면이나 시각적 신호를 통해 해당 정보를 피드백으로 사용자에게 전달합니다. 이러한 피드백을 통해 사람들은 자신의

뇌 활동을 스스로 조절하고, 관련 행동을 변화시키는 법을 배웁니다. 반복적이고 실시간으로 피드백을 받음으로써, 개인은 뇌 활동을 변화시킬 수 있으며 이는 행동과 인지에 영향을 줄 수 있습니다.

ADHD 를 가진 사람들에게 뉴로피드백은 특정 인지 기능을 훈련하고 향상시키기 위한 수단으로 사용됩니다. 일부 연구에서는 뉴로피드백이 ADHD 증상을 줄이는 데 도움이 될 수 있다고 밝혔지만, 약물 치료나 심리 치료보다 효과는 낮은 것으로 나타났습니다. 치료 효과를 명확히 규명하고 어떤 사람에게 어떤 조건에서 효과가 있는지 확인하기 위해서는 추가적인 연구가 필요합니다.

보완 건강 접근법 (Complementary Health Approaches)

일부 사람들은 ADHD 증상을 관리하기 위해 보완적 건강 접근법을 활용하기도 합니다. 여기에는 천연 제품, 비타민 및 보조제, 식이 변화, 침술 등이 포함될 수 있습니다. 또한, 일상생활에 신체 활동을 추가하는 등의 생활 습관 개선을 통해 도움을 얻는 경우도 있습니다.

하지만 심리치료나 약물치료와 달리, 보완 건강 접근법은 ADHD 증상을 과학적으로 입증된 방식으로 개선하는 것이 아니며, ADHD 를 효과적으로 치료한다고 증명된 바도 없습니다. 따라서 이들은 근거 기반 치료법으로 간주되지 않습니다.

더 많은 정보를 원한다면 미국 보완통합건강센터(NCCIH) 웹사이트를 참고하세요:
www.nccih.nih.gov/health/attention-deficit-hyperactivity-disorder-at-a-glance

도움을 받으려면 어디로 가야 하나요?

어디서부터 도움을 받아야 할지 모르겠다면, 우선 의료 제공자에게 상담을 받는 것이 좋습니다. 의료 제공자는 여러분을 심리학자, 정신과 의사, 임상 사회복지사 등 자격을 갖춘 정신 건강 전문가에게 연결해 줄 수 있으며, 그들이 다음 단계를 함께 찾아갈 수 있도록 도와줍니다. 자녀의 정신 건강 문제에 대해 의료 제공자와 대화할 때 참고할 수 있는 팁은 www.nimh.nih.gov/talkingtips 에서 확인할 수 있습니다.

미국 질병통제예방센터(CDC)에서는 ADHD 증상, 진단, 치료에 대한 정보와 함께 가족과 의료진을 위한 추가 자료를 www.cdc.gov/adhd 에서 제공합니다.

스스로를 어떻게 도울 수 있을까요?

ADHD 치료에 있어 약물치료와 심리치료가 가장 효과적인 방법입니다. 하지만 아래와 같은 생활 습관 전략도 증상 관리에 도움이 될 수 있습니다:

- 특히 과잉행동이나 안절부절못함을 느낄 때 규칙적인 운동을 하세요.
- 규칙적이고 건강한 식사를 하세요.
- 충분한 수면을 취하세요. 자기 전 최소 1 시간 전에는 전자기기 사용을 중단하고, 매일 7~9 시간의 수면을 유지하도록 노력하세요.
- 일관된 일과를 유지하세요.
- 시간 관리와 정리에 집중하세요. 우선순위가 높은 과제들을 먼저 처리하고, 과제, 메시지, 약속, 알림, 그리고 중요한 생각들을 메모로 정리하세요.
- 집중력이 오래 요구되는 작업 중에는 짧은 휴식을 자주 취해 번아웃을 예방하세요. 큰 과제는 더 작고 관리하기 쉬운 단계로 나누세요.

- 사람들과의 관계를 유지하고 사회적 활동을 하세요. ADHD 를 이해해주고 지지해주는 친구들과 시간을 보내는 것이 도움이 됩니다.
- 처방받은 대로 약을 복용하세요. 처방받지 않은 약물과 술, 담배는 피하세요.

내 아이를 어떻게 도울 수 있을까요?

- 인내심을 갖고, 유연하고 이해심 있게 행동하세요. ADHD 는 본인과 주변 사람 모두에게 좌절감을 줄 수 있습니다. 아이가 특정 과제나 행동을 수행하는 데 어려움을 겪을 수 있으며, 성공을 위해 다양한 전략이 필요할 수 있습니다.
- 명확하고 간단한 언어로 규칙과 기대를 설명하세요. 기대에 부합하는 행동에는 긍정적인 강화로 보상하며, 일관된 칭찬과 보상을 제공하세요.
- 실질적인 도움을 제공하세요. 예를 들어 청소나 정리 같은 과제에서 도와주거나, 아이가 과제를 수행하는 동안 옆에 함께 있어주는 것도 좋습니다. 이는 책임감과 동기 부여를 느끼게 하고 집중력을 유지하는 데 도움을 줍니다.
- 다양한 활동과 관심사를 탐색할 수 있는 기회를 제공하세요. 아이가 자신의 고유한 재능을 발견하고 자신감을 키울 수 있도록 도와주세요.

만약 당신이나 당신이 아는 누군가가 힘들어하거나 자살 생각을 하고 있다면, 988 자살 및 위기 대응 전화(988 Suicide and Crisis Lifeline)로 전화하세요. 이것이 응급 상황이거나, 당신 또는 당신이 아는 사람이 즉각적인 위험에 처해 있다면, 911 에 전화하거나 가까운 병원이나 응급실로 가세요.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.