

마음 건강 바로알기 - 집중력

"수업 시간에 다른 생각이 들고 집중하기 어려워요. 친구랑 같이 떠들어도 나만 수업 태도가 안 좋다고 선생님께 지적받을 때도 많아요. 시험 볼 때는 시험 문제를 끝까지 읽지 않고, 성급하게 답을 골라 아는 문제도 어이없이 틀리는 일도 흔해요. 물건을 자주 잃어버리고 약속을 잘 지키지 못해서 집에서도 많이 혼이 나고요."

이번 뉴스레터에서는 주의력결핍 과잉행동장애 (ADHD, Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)에 대해 알아보도록 하겠습니다.

1 우리 아이는 집중도 잘하고 공부도 잘하는 데 ADHD라고 해요. 정말인가요? 집중력과 주의력은 어떤 차이가 있나요?

- '집중력'은 자기가 하고 싶은 일에 몰두하는 힘을 의미합니다. ADHD 자녀는 집중력은 괜찮지만, 주의력은 낮을 수 있습니다. ADHD 아이들은 활동할 때 좋아하는 것과 싫어하는 것이 지나치게 확실하여 게임같이 본인이 흥미를 느끼거나 즉각적인 보상이 이루어지는 활동에서는 몇 시간씩 집중하기도 합니다.
- '주의력'은 하기 싫더라도 해야 하는 일이라면 과제에 집중할 수 있는 능력입니다. 여러 가지 자극 중에 선택하여 정신적 에너지를 할당하고 유지하는 힘입니다. 주의력의 문제는 자기 통제 및 자율성의 부족, 과제에 대한 동기 결여, 계획 능력의 결핍 등과 관련이 있습니다.

2 왜 사람마다 주의력에 차이가 날까요? ADHD 원인이 무엇인가요?

- ADHD는 다양한 유전적, 환경적 위험 요인들이 모여 발생합니다. 유전과 환경적 위험 요인들이 어느 정도 쌓이면, 신경학적 이상이 발생하고 이에 따라 ADHD 증상이 나타납니다.
- ADHD의 근본적인 원인은 보호자의 잘못된 양육법이나 자녀의 나쁜 습관 때문이라기보다는 '뇌 발달과 기능 저하의 문제' 때문이라고 합니다. ADHD인 경우 신경학적 이상으로 뇌 크기가 ADHD로 진단되지 않은 사람보다 3~5% 정도 작으며, 작은 크기의 기저핵과 대뇌 피질의 두께가 상대적으로 얇고 성숙이 지연되어 있다고 알려져 있습니다.

3 ADHD 증상을 보이는 학생들은 얼마나 많나요?

- 전 세계적으로 3~8%가 ADHD를 경험하고 있다고 하며, 중·고등학생 시기가 되면 과잉행동은 점차 줄어들지만, 집중력 문제와 충동 조절의 어려움은 약 70% 정도 지속이 됩니다.
- 우리나라의 ADHD 실제 치료율은 10% 이하입니다. 대부분의 ADHD 학생이 제대로 치료받지 못하고 여러 가지 어려움을 겪고 있습니다.
- 치료율이 낮은 이유는, 자녀가 치료받고 있는 것을 교사나 주위 사람들이 알게 되었을 때 자녀에게 편견을 갖게 되어 자녀의 학교생활에 어려움이 생길 것에 대한 보호자의 우려 때문인 경우가 많습니다.

4 적절한 치료를 방해하는 ADHD에 관한 오해는 무엇인가요?

[ADHD를 진단할 수 있는 정확한 방법이 있나요?]

- ADHD를 포함하여 모든 정신과적 진단은 신체 질환의 진단과는 달리 한 가지 진단 도구로 결정되는 것이 아니라 면담, 평가도구 및 설문지, 신경 심리 검사 등을 통해 다면적이고 종합적으로 판단하게 됩니다.

[적절한 상담 치료와 훈련으로 주의력이 향상될 수 있나요? 약을 꼭 먹어야 하나요?]

- 약물 치료는 ADHD 아동의 70~80%에게 매우 효과가 있습니다. 그리고 약물 치료뿐만 아니라 교육적 개입, 인지행동치료, 부모교육, 사회기술 훈련 등의 치료를 보조로 사용하여 ADHD에 따른 이차적인 정서 및 행동 문제들을 치료합니다.
- 공신력 있는 병원에서 ADHD 진단을 받고 약을 복용하기 시작한 이후에도, 주변의 편견과 자녀에게 정신과 약을 먹인다는 두려움 때문에 치료를 중단하는 경우가 있습니다. ADHD 치료는 학생의 증상에 맞는 약물 치료와 다른 추가적인 근거-기반 치료를 병행할 때 많은 호전을 볼 수 있습니다.

[ADHD는 평생 치료해야 하나요? 약을 언제까지 먹어야 하나요?]

- ADHD가 청소년기까지 지속될 가능성은 최소 50%, 성인기까지 지속될 가능성은 35% 정도입니다. ADHD 증상이 오래 유지되는 경우는 증상이 심각했을 경우, 동반 질환이 있었을 경우, 가족력이 있었을 경우라고 합니다. ADHD 증상을 치료하고 동반된 문제를 적극적으로 치료하는 것이 오히려 ADHD가 오래 유지되는 것을 막을 수 있습니다.



이런 부분을 확인해 주세요.

- ▶ ADHD 아이를 키우는 보호자 10명 중 6명이 우울감을 느낄 정도로 보호자의 부담은 큼니다. “ADHD 아이를 키우는 게 그렇게 힘들다는데, 잘 버티고 있다.”라는 위로가 도움이 된다고 합니다. 그리고 “아이가 많이 좋아졌다. 의사 선생님과 상의해서 꾸준히 치료를 받게 해라”라고 힘을 주는 사람이 가장 고맙다고 합니다. 우리 모두 같은 보호자의 마음으로 우리 ADHD 아이를 지켜주시고 곁에서 응원해주세요.

2023. 12.

본 뉴스레터는 **교육부와 학생정신건강지원센터가**
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr