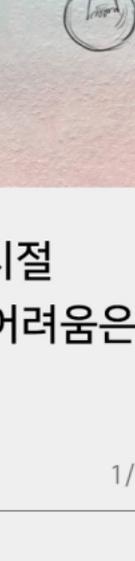
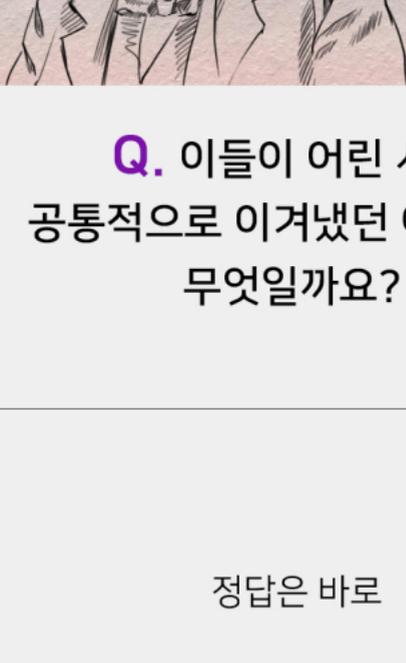


### 세계적인 위인 에디슨, 피카소, 레오나르도 다빈치



**Q. 이들이 어린 시절 공통적으로 이겨냈던 어려움은 무엇일까요?**

1/10

정답은 바로

### ADHD (주의력결핍 과잉행동장애)

- ✓ 가만히 있지 못하고 심하게 움직이며 부산스럽고(과잉행동)
- ✓ 집중력이 짧고 끈기가 없어 쉽게 싫증을 잘 내고(주의 산만함)
- ✓ 참을성이 적고 감정변화가 많아(충동성)
- ✓ 그로 인해 학업적 손해, 대인관계의 어려움이 생기는 장애이지요.

2/10

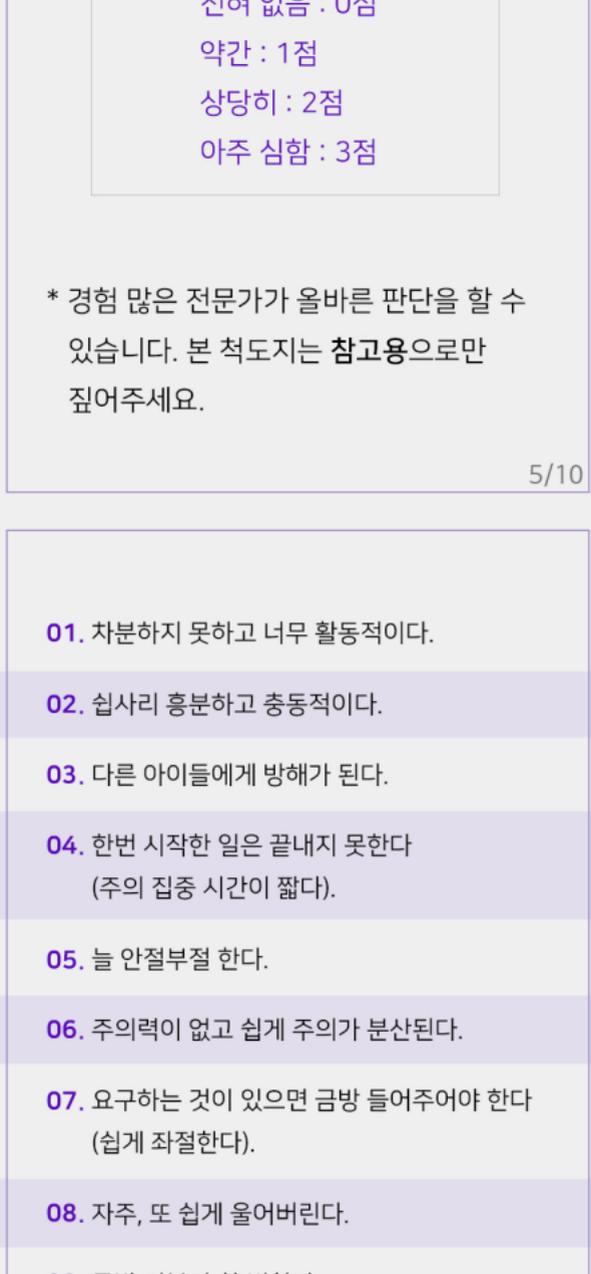
이런 ADHD는 극소수의 아이들에게만 일어난다는 일일까요?

**아니예요.**

**5-10%의 아동**에서 생길 만큼 아주 흔하며, 남자 아동이 여자 아동보다 **3-4배** 많은 것으로 알려져 있습니다.

그러나 많은 부모님께서 '그저 고집 세고 활발한 아이겠거니' '그냥 공부하기 싫어하는 아이겠거니' 하며 자녀를 오해하곤 하지요.

3/10



그래서 ADHD를 겪고 있는 아이들은

자꾸만 실수를 해서 자신의 능력을 발휘하지 못하고, 주변으로부터 부정적인 얘기를 반복적으로 들어 자신감은 떨어지고, 또래와의 관계 형성에도 어려움을 겪으며, 나쁜 증상이 **악순환**되기도 합니다.

4/10

### 단축형 코너스 부모 평가척도

가정에서 간이로 살펴볼 수 있는 ADHD 척도지를 수록했습니다.

**총 10문항**이며, 척도지의 각 항목에 대해 자녀의 행동을 관찰하여, 정도에 따라 아래와 같이 점수를 매겨 합산해주세요.

- 전혀 없음 : 0점
- 약간 : 1점
- 상당히 : 2점
- 아주 심함 : 3점

\* 경험 많은 전문가가 올바른 판단을 할 수 있습니다. 본 척도지는 **참고용**으로만 읽어주세요.

5/10

**01.** 차분하지 못하고 너무 활동적이다.

**02.** 쉽사리 흥분하고 충동적이다.

**03.** 다른 아이들에게 방해가 된다.

**04.** 한번 시작한 일은 끝내지 못한다 (주의 집중 시간이 짧다).

**05.** 늘 안절부절 한다.

**06.** 주의력이 없고 쉽게 주의가 분산된다.

**07.** 요구하는 것이 있으면 금방 들어주어야 한다 (쉽게 좌절한다).

**08.** 자주, 또 쉽게 울어버린다.

**09.** 금방 기분이 확 변한다.

**10.** 화를 터뜨리거나 감정이 격하기 쉽고 행동을 예측하기 어렵다.

6/10

**\* 척도지 결과가 어떻게 나왔나요?**

**총점이 16점 이상이면 ADHD가 의심되며,**

**1.** 반드시 정신건강의학과 전문의를 만나보는 게 좋습니다.

**2.** 처음부터 전문의를 찾는 게 부담이 되신다면, 학교 내 선생님(담임교사, 보건교사, 전문상담교사 등)과의 상담을 통해 학교에서 지원하는 서비스를 활용하실 수도 있어요.

7/10

**\* ADHD 치료에 대해 오해하지 말아주세요.**

✓ ADHD 치료에는 약물치료가 **필수적**이고 **가장 효과적**이며,

✓ 약물치료뿐 아니라 인지행동치료 및 사회기술훈련 등의 **다양한 치료**를 병행합니다.

✓ 약물은 뇌의 불균형을 개선하는 일종의 **영양제** 개념으로 생각하면 되지요.

✓ 약물의 부작용은 거의 없고, 있다고 해도 **쉽게 해결 가능**하며, 1년 정도 복용하고, 의사의 판단하에 지속합니다.

8/10

**\* 걱정하지 마세요.**

### ADHD 치료를 시작하면

✓ 불균형했던 뇌의 균형을 잡아주어 집중력은 높이고

✓ 정서적으로도 안정감을 주어서

✓ 아이들의 숨어있던 잠재력을 끌어올려 줄 거예요.

9/10

편견 없는 시선과 따뜻한 사랑으로  
자녀가 품은 보석을 보듬어 주세요.



\* 본 뉴스레터는 교육부가 대한소아청소년정신의학회에 의뢰하여 제작했습니다.

10/10