

THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



제 6 권 제 5 호

2008 년 1 월

여아의 주의력 결핍/과잉 행동 장애 (ADHD)

머리말

잠시만 시간을 내어 주의력 결핍/과잉 행동 장애(ADHD)를 지닌 아동의 모습을 떠올려 보십시오. 남자 아이가 떠오르셨습니까? 여러분만 그런 것이 아닙니다. 일반적으로 ADHD 진단을 받는 남아의 수가 여아에 비해 두세 배 가량 더 많으니만큼 대개는 남아를 연상합니다. 여아는 임상 환경에서 충분히 반영되지 않고 있으며, 일부 연구가들에 의하면 ADHD 여아의 경우에 모르고 그냥 넘어가거나 정확하게 진단 내려지지 않는 경우가 많다고 합니다. 최근의 연구 조사 결과에 따르면, 비록 여아와 남아 간에 ADHD의 생물학적 기저가 서로 다를지라도 유전성, 환경적 요인은 비슷하다고 합니다 (Derks, et al., 2007). 앞으로 계속 ADHD에 대해 알아 나가는 과정에서 부모님, 교사, 교육자, 그리고 정신 건강 전문가들은 ADHD 여아만의 독특한 차이점과 이들에게 무엇이 필요한지에 대해 좀더 인식하게 될 것입니다.

ADHD 여아에게서 나타나는 증상

주의력 집중의 어려움은 여아들에게 있어 여러 가지 다양한 유형으로 나타납니다. 어떤 여아들은 주의력이 부족한 듯 보이고 한 가지 일을 꾸준히 하거나 집중하는 데 곤란을 겪습니다. 이들은 ‘정신을 팔거나’ 아니면 공상에 잠겨 있는 듯 보입니다. 또한 깜빡깜빡 잘 잊어버리고 생각을 체계적으로 정리하는 것도 어려워합니다. 또 어떤 여아들은 성격이 아주 급해서 자기 차례를 기다리기 어려워하고, 불쑥 대답한다거나, 자리에 가만히 앉아 있지를 못합니다. 많은 여아들에게서 주의력 결핍과 과잉 행동의 특성이 나타납니다. 이들 여아에게서 나타나는 과잉 행동의 특징은 종종 성장하면서 점점 줄어들고 사춘기가 되면 주의력 결핍으로 나타나게 됩니다(Hinshaw, et al., 2006). ADHD를 지닌 많은 여아들에게 학교 과제물을 잊지 않고 기억해 두었다가 하나씩 해결하는 것이 힘겨운 일일 수도 있습니다. 이들의 주의력 결핍 문제가 가정보다는 학교에서 발견되는 경우가 많지만, 많은 부모님께서 그들의 자녀를 끊임없이 자극하거나 수시로 지시 사항을 재차 말해줘야 함을 깨닫습니다.

종종 ADHD 여아들은 극히 창의성이 뛰어나고 남보다 앞서고자 하는 동기부여가 되어 있으며, 이런 경향은 특히 자신들의 관심 분야에서 더욱 두드러집니다. 이들은 프로젝트나 게임에 참가할 수는 있으나 곧 좌절하거나 아니면 좀더 평범하거나 별로 특별한 것이 없는 일에 주의력을 빼앗깁니다.

ADHD 여아에게서 예상되는 향후 난제들

집중력 결핍은 ADHD의 대표적 증상이지만 연구에 따르면 다른 중요한 특성에도 주의력 결핍이 수반되며 이는 사춘기 중반까지 지속된다고 합니다. 유년 시절에 ADHD로 진단 받은 소녀들은 ADHD와 무관한 또래 소녀들에 비해 정신 건강 증상 수치가 현저하게 더 높은 반면, 학업 성취도는 현저하게 낮습니다. 특히, ADHD 여아들은 우울증이나 불안감과 같은 증상을 자기 마음속으로 삭힐 가능성이 더 많으며 자신에 대한 부정적 인식을 지닌 경우도 더 많은 것으로 보고됩니다. 또한, 이런 여아들에게서 약물 복용 및 섭식 장애 증상이 더 많이 보고됩니다. 당연히, 사교성도 부족하고 또래 관계 형성에서도 더 많은 어려움을 겪는 일이 흔합니다. 이러한 추가적 스트레스 요인은 ADHD 여아가 남아들에 비해 정신 병원 입원 허가 가능성이 더 높다는 연구 결과와 연관 지을 수 있습니다(Hinshaw, et al. 2006).

유감스럽게도, ADHD와 무관한 또래 여아들과 비교하여 ADHD 여아들의 원만한 교우 관계 형성 보고 건수는 더 적은 반면, 또래와의 갈등 관계 보고 건수는 더 많습니다. 이들은 지나치리만큼 공격적이며, 사회적 환경에서 서로 도움을 주고 받는다는 인식과 원만함이 부족한 경향이 있습니다. Ohan과 Johnston의 보고에 따르면(2007) ADHD 여아들은 종종 새로운 교우 관계 형성에 필요한 계획성과 체계화 능력이 부족하며 화가 나서 유발된 충동적 행동이 교우 관계 유지에 좋지 않은 영향을 미칠 수도 있습니다. ADHD 여아들은 자신의 행동 조절에 어려움을 느끼며, 이는 다시 또래와의 친사회적 상호 관계를 저하시키는 결과를 가져올 수도 있습니다.

치료책

지금까지 최선의 ADHD 치료책은 인지 행동치료처럼 경험적으로 뒷받침된 치료 요법과 약물 요법을 병행한 것입니다. 약물은 ADHD 증상 발현과 관련된 두뇌 기능 개선에 도움이 됩니다. 인지 행동 치료는 부모와 자녀 간의 관계의 질을 개선시키는 한편, 아동의 친사회적 행동 양식은 강화시키고 부정적 행동 양식은 완화시키는 것을 목표로 합니다. 행동치료는 또한 부모님께서 좀더 효과적으로 자녀의 주의력 산만을 다룰 수 있는 방법을 개발하고 자녀가 지시 사항을 좀더 잘 따르도록 만들기 위한 전략을

개발하는 데에도 도움이 됩니다. 행동 조절을 통해 아동은 어려움을 겪는 영역에서 적응력을 키울 수 있으며, 행동치료는 계획성과 체계화 능력 결핍 치료에 효과적일 수 있습니다.

장점 강화하기

많은 ADHD 여아들이 사람들과 어울리는 것을 좋아합니다. 부모님과 교사들은 이들에게 과외 활동, 클럽이나 여러 가지 감각을 사용하는 스포츠 활동에 참여할 것을 권장해야 합니다. 이런 활동은 아동에게 자극이 되고, 아주 훌륭한 에너지 배출구의 역할을 하며, 재능을 강화하고, 대인 관계술을 키울 수 있는 사회적 환경에 노출되도록 하는 데 도움이 됩니다. ADHD 여아들은 종종 창의력이 매우 뛰어난을 기억하십시오. 아동 개개인 나름대로의 장점을 찾아내어 이들 영역에서 그러한 능력이 확대될 수 있도록 도와주십시오.

출처

문헌

ADHD: Attention-Deficit Hyperactivity Disorder in Children and Adult (아동과 성인의 주의력 결핍/과잉 행동 장애), Paul H. Wender 의학 박사 지음, 옥스퍼드 대학 출판부, 2002.

Straight Talk about Psychiatric Medications for Kids (소아의 정신과 약물 사용에 관한 솔직한 답변), Timothy E. Wilens 의학 박사 지음, New York: The Guilford Press, 1999.

Taking Charge of ADHD (ADHD 다루기), Russell A. Barkley 박사 지음, New York: The Guilford Press, 2000.

웹사이트

www.Chadd.org

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorder-adhd/index.shtml>

www.aboutourkids.org

참고 자료

Bauermeister, J.J., Shrout, P.E., Chavez, L., Rubio-Stipec, M., Ramirez, R., Padilla, L., Anderson, A., Garcia, P., & Canino, G. (2007). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(8), 831-839.

Derks, E.M., Dolan, C.V., Hidziak, J.J., Neale, M.C., & Boomsma, D.I. (2007). Assessment and Etiology of Attention Deficit Hyperactivity Disorder and Oppositional Defiant Disorder in boys and girls (남아 및 여아의 과잉 행동 장애와 적대적 반항 장애 평가 및 인과 관계학). *Behavioral Genetics*, 37, 559-566.

Hinshaw, S.P., Owens, E.B., Sami, N., & Fargeon, S. (2006). Prospective follow-up of girls with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder into adolescence (주의력 결핍/과잉 행동 장애 여아의 향후 사춘기 추적 조사): Evidence for continuing cross-domain impairment (지속적인 교차 영역 손상의 증거). *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 489-499.

Lahey, B.B., Hartug, C.M., Loney, J., Pelham, W.E., Chronis, A.M., & Lee, S.S. (2007). Are there sex differences in the predictive validity of DSM-IV among younger children (저연령층 아동을 대상으로 한 DSM-IV 타당성 예측에서 성별간 차이점이 존재하는가). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(2), 113-126.

Ohan, J.L., & Johnston, C. (2007). What is the social impact of ADHD in girls? (ADHD 가 여아에게 미치는 사회적 영향은 무엇인가?). A multi-method assessment (다중 방법 평가) *Journal of Abnormal Child Psychology*, 35, 239-250.

Kirsten Sharma 심리학 박사, NYU 아동 연구 센터 부설 학습 및 학업 성취 연구원(Post-Doctoral Fellow) 지음. 상담은 전화 (212) 263-6622 번을 이용하십시오.

NYU 아동 연구 센터 (NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신과 장애에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 식사 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 연구를 무료로 실시합니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화하시거나 웹사이트 www.aboutourkids.org/research/studies.html 을 방문하여 주시기 바랍니다.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 AboutOurKids.org 를 방문하시기 바랍니다.

ABOUTOURKIDS.ORG

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는

NYU 아동 연구 센터 (NYU Child Study Center) · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622