

THE PARENT LETTER



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

제 4 권 제 4 호

2005 년 12 월

반항 장애 (OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDER: ODD)

가족의 염려를 불러일으키는 자녀의 문제성 행동 양식은 그 종류가 매우 다양합니다. 그리 심각한 문제는 아니지만 그래도 염려스러운 행동에는 떼쓰기, 고함지르기, 빈번한 말다툼 등이 있으며 이 보다 심각한 문제로는 물리적 폭력 행사, 도벽 등이 있습니다. 부모님이나 선생님과 같은 어른들의 권위에 공공연하게 대항하는 태도를 보이는 것이 반항 장애와 연관된 행동상의 문제에서 볼 수 있는 특징입니다. 타인에 대한 공격성과 타인의 권리와 사회 규범에 대한 심각한 침해가 반항 장애를 지닌 어린이에게서 나타날 수 있지만, 이런 문제는 품행 장애와 연관된 보다 심각한 행동 양식의 문제가 있을 때 발생할 확률이 더 높습니다.

ODD 에 특징하게 나타나는 행동 양식의 문제는?

ODD 에서 볼 수 있는 문제성 행동 양식의 유형은 빈번한 말다툼, 규칙과 규정 위반, 권위에 대한 도전, 그리고 심한 떼쓰기 등입니다. 그 밖의 다른 특징으로는 고의적으로 다른 사람 짜증나게 만들기, 성마름, 집착, 융통성 부족, 욕설, 자신의 잘못에 대해 다른 사람 탓하기 등이 있습니다. 이와 같은 행동은 많은 아동들에게서 가끔씩 나타나는 것으로 정상적일 수도 있으나 이런 행동이 아동의 행동 유형에 있어 *지배적일 때*, 즉 이런 행동이 자주 일어나고 아동의 가정 및 학교, 사회 생활에 지장을 줄 때, ODD 인 것으로 진단합니다. ODD 의 증상들은 어떤 환경에서는 나타나는데 또 다른 환경에서는 나타나지 않을 수가 있습니다. 예를 들면 가정 생활에서는 문제성 행동 양식을 보이는데 학교 생활에서는 정상적일 수 있습니다. ODD 문제를 지닌 아동에게서는 ADHD(주의력 결핍 과다 행동 장애), 우울증 또는 불안 증세가 보일 수도 있습니다. ODD 아동의 25 퍼센트가 품행 장애와 연관된 보다 심각한 행동 양식상의 문제로 진전합니다.

문제성 행동 양식의 표출 시기는?

문제성 행동 양식의 표출은 아동의 성격, 아동의 행동 발달상의 수용 능력, 아동으로 하여금 여러 가지 다른 행동을 나타내도록 하는 계기, 가족, 그리고 광범위한 사회적 이슈(예: 빈곤, 가정 교육) 등을 포함하여 여러 가지 요인과 관련이 있습니다. 아동의 성격이 다루기 힘든 까다로운 성정임을 암시하는 징후들은 3 세 이전에 나타날 수 있으며, 3 세와 7 세 사이에 ODD 증상들이 일상 생활에 지장을 주어 가족과 아동 모두에게 스트레스가 될 정도의 문제성 행동 양식으로 발전합니다.

ODD 를 일으키는 요인들은?

ODD 는 어느 한 가지 요인으로만 “야기”되는 문제가 아닙니다. 대부분의 경우, 이러한 문제는 여러 가지 다른 요인이 복합적으로 작용하여 발생합니다. 아동의 성격(예: 예민한 성향, 매우 활동적임), 부모(예: 비효과적이거나 일관성 없는 자녀 훈육, 부모로서 겪는 우울증, 충동적 성향), 가족(예: 부모의 원만치 못한 결혼 생활) 그리고 사회적 환경(예: 빈곤) 등의 요인은 개별적으로든지 아니면 서로 결합되어 아동의 행동 양식상의 문제를 일으키는 요인이 될 수 있습니다. 이 요인들은 또한 상호간에 영향을 줄 수 있습니다. 예를 들면, 일관성 없는 자녀 훈육은 반항적 행동을 불러일으킬 수 있으며 만성적인 반항적 행동 양식은 부모로 하여금 무기력함을 느끼도록 하여 양육 방식을 변경하게끔 유도할 수 있습니다.

ODD 에 대한 가족의 대처법은?

아동의 상태를 종합적으로 평가하기 위해 심리학자나 정신과 의사와 같은 정신 건강 전문가의 상담을 받는 것도 가족들이 문제에 대처하기 위해 취할 수 있는 한 가지 방법입니다. 상담을 통한 종합적 평가에는 아동의 증상 그리고 아동과 가족사, 우울증, 불안과 같이 장애 유발과 관련이 있을 수 있는 기타 요인 평가, 학교 선생님을 대상으로 한 설문 조사나 인터뷰 결과와 같이 여러 가지 다양한 출처로부터 수집한 정보들이 포함되어야 합니다. 때때로, 아동의 학교 생활 관찰이나 심리 검사가 도움이 됩니다.

아동의 연령과 증상의 심각성에 따라, 그 대처법도 매우 다양합니다. 나이가 어린 아동과 사춘기 아동에 대해 그 접근 방식이 각각 달라질 수는 있으나 행동 문제를 다루는데 있어 효과적임이 입증된 자녀 양육술을 부모님께서 배우시는 것이 모든 행동 문제 치료에 있어 필수적 부분입니다. 자녀 양육술의 핵심 요소로는 자주, 그러나 일관성 있게 칭찬하기, 보상하기, 그리고 적절한 꾸지람 등이 있습니다. 행동 치료의 맥락에서 부모님은 아동에게 효과적으로 요청하기, 타임

아웃 사용하기, 바람직한 행동을 이끌어내기 위해 아동에게 계속 긍정적인 관심을 보이는 한편, 아동의 괜한 어거지나 부적절한 행동 무시하기 등과 같은 그 밖의 자녀 양육술 뿐만 아니라 위에서 언급한 유형의 자녀 양육술을 배우고 익히며 또한 자신들에 상황에 맞게 응용할 수 있습니다. 아동 역시 분노를 다스릴 수 있는 대안 찾기와 같은 새로운 대처 능력을 배우고 익힐 수 있습니다. 사춘기 아동의 경우에도, 위에서 언급된 양육 방법의 많은 부분이 중심을 이루는 가족 치료 요법—아동의 행동에 어떤 한계를 정하고, 아동의 연령에 맞는 적절한 방식으로 효과적이고 일관성 있는 결과를 가져오기—이 유용할 때가 많습니다. 또한, 부모님과 사춘기 아동이 함께 협력하여 문제를 해결하고, 대화 능력을 증진하며, 갈등을 조정하고 아동의 파괴적 행동 양식을 불러일으키는 요인이 될 수 있는 가족의 행동 양식을 파악하고 변화시키기 위해 도움을 받아야 할 수도 있습니다. 여러 가지 문제가 겹쳐있는(예: 약물 사용, 등교 거부) 더욱 심각한 상황에서는, 대안 학교나 집에서 치료하는 것이 필요할 수 있습니다. ODD의 몇몇 증상을 치료하기 위해 약물 치료가 필요할 수도 있습니다. 물론, 부모의 원만치 못한 결혼 생활과 같은 다른 요인이 아동의 행동 발달 장애와 연관되어 있다면, 심리 치료 또는 결혼/가족 상담의 맥락에서 이런 문제들을 다루어야 할 수도 있습니다.

유용한 참고 서적들

다음은 위에서 언급된 문제 중 많은 것들을 경험하고 있는 가족들에게 도움이 될 수 있는 참고 서적들입니다. 이 책들을 참조하여 가족 구성원들 스스로 문제에 대한 지식을 쌓고 이 책에서 권장된 방법을 실천할 수는 있겠으나, 이것이 정신 건강 전문가를 통한 철저한 평가나 치료를 대신할 수는 없습니다.

- Parenting the Strong-Willed Child, Revised and Updated Edition (고집 센 아동 양육하기, 개정 및 업데이트판): The Clinically Proven Five-Week Program for Parents of Two- to Six-Year-Olds (2세에서 6세까지 자녀를 둔 부모를 위한 임상 효과가 입증된 5주 프로그램). Rex Forehand 와 Nicholas Long 공저
- Your Defiant Child (당신의 반항적인 자녀): Eight Steps to Better Behavior (행동 교정 8 단계) Russell A. Barkley 지음
- The Explosive Child (폭발적 성향의 자녀): A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children (쉽게 좌절하고 고집 센 자녀에 대한 이해와 양육의 새로운 접근 방법) Ross Greene 지음
- 1-2-3 Magic(1-2-3 매직): Effective Discipline for Children 2-12 (2세에서 12세 사이 아동에 대한 효과적인 훈육), Thomas W. Phelan 지음
- Parents and Adolescents Living Together, Part 1: The Basics (부모와 사춘기 자녀가 함께 하기, 제 1부: 기본편) Gerald R. Patterson 와 Marion S. Forgatch 공저

Dominick Auciello 박사(Psy.D.)와 NYU 아동 연구 센터의 직원들에 의해 작성되고 개발되었습니다.

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

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년 정신 건강 문제에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, 학습 및 집중력 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 정신 건강 문제를 가진 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 연구 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 제한된 회수의 임상 연구를 무료로 실시합니다. 여러분의 자녀가 이러한 임상 연구의 대상이 되는지의 여부를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화해 주십시오.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하셔서, 주 7일 하루 24시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 이 도움은 다음과 같이 여러 가지 언어로 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 실질적인 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 AboutOurKids.org 를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

어린이 정신 건강의 모습을 변화시키는

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

이 가정 통신문은 Joseph Healey 씨의 적극적인 지원을 받고 있습니다.