



ADHD 진단을 받은 자녀 도와주기

주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)는 아동에게서 가장 흔히 나타나는 장애 중 하나입니다. 미국에는 600만 명이 넘는 ADHD 아동이 있으며, 일반적으로 집중, 몰입, 혹은 과제 완료에 어려움을 겪는 모습을 보입니다.

ADHD는 적절한 치료와 도움으로 관리할 수 있습니다.

본 안내문에서는 ADHD 관련 행동을 더 쉽게 이해하기 위한 팁을 제공해 드립니다. 이 안내문이 전문가의 도움을 대신하지는 않지만, 가정에서 자녀를 적절하게 지원하는 데 도움이 되기를 바랍니다.

- 1. 함께 규칙적인 일과를 계획하세요.** 규칙적인 일과는 ADHD 아동에게 도움이 될 수 있습니다. 어린이의 경우, 등교 준비와 같은 중요한 일과의 계획을 작성하고 벽에 붙여보세요. 옷 갈아입기, 아침 식사, 준비물 챙겨서 현관 옆에 놓기 등의 단계를 작성할 수 있습니다. 10대의 경우, 숙제하기 같은 중요한 일일 과제 체크리스트를 만들도록 권유해보세요. 숙제 내용 읽기, 필요한 문구(종이, 펜, 책) 준비하기, 숙제할 시간 충분히 비워두기 등의 단계를 도와줄 수 있습니다.
- 2. 다른 활동으로 전환할 때 미리 알려주세요.** 많은 ADHD 아동의 경우, 한 활동에서 다른 활동으로 주의를 전환하는 일을 어려워합니다. 저녁 식사나 취침 시간 10분 전에 알람을 맞춰두고 10분이 다 되기 전 5분간 상기시켜주는 방식으로 주의를 쉽게 전환할 수 있도록 도와주세요. 전환할 때는 긍정적으로 알려주세요.
- 3. 긍정적인 자존감을 느끼도록 격려해주세요.** ADHD 아동은 스스로 열심히 하지만 ADHD에 친숙하지 않은 사람들이 종종 장애와 관련된 행동을 오해하기 때문에 자신을 부정적으로 생각하게 될 수 있습니다. ADHD 아동에게는 격려가 도움이 될 수 있습니다. 자녀의 자존감을 높여줄 수 있도록 아동이 과제나 전환을 잘 해냈을 때 마음껏 진심을 다해 칭찬해주세요.
- 4. 방해 요소를 최소화하세요.** 자녀가 과제를 하고 있을 때 잘 집중할 수 있도록 방해 요소를 최소화하여 도와주세요. 자녀가 책상이나 놀이 공간을 깨끗하게 유지하도록 격려하세요. 해야 할 숙제가 있다면 어수선하지 않고 조용한 공간을 마련해주세요. TV, 차량, 심지어는 주변 사람의 소리도 과제를 완료하는 데 방해가 될 수 있습니다.

- 5. 온 가족이 함께 운동해보세요.** ADHD 아동은 에너지가 넘치곤 합니다. 매일 운동을 하면 자녀가 차분해지고 집중력을 높이는 데 도움을 줄 수 있습니다. 일과에 운동을 포함할 방법을 생각해보세요. 가능하다면 학교까지 걸어가기, 운동하기, 집에서 춤을 추거나 농구 골대로 놀 수 있는 공간 마련하기 등이 있습니다.
- 6. 자녀가 수면을 취하는 것을 최우선으로 생각하세요.** ADHD 아동은 특히 잠드는 것을 어려워할 수 있습니다. 수면이 부족하면 집중과 충동 통제가 더 어려워집니다. 다음과 같은 건강한 수면 습관으로 자녀가 잠이 들 수 있도록 도와주세요.
- 규칙적인 취침 및 기상 시간을 갖도록 하세요.
 - 잠들기 전 독서 시간을 마련하세요.
 - 차분해질 수 있도록 음악 또는 휴식 앱을 사용하세요.
 - 잠들기 전에 TV나 휴대폰을 보지 않도록 하고 침실에 TV나 휴대폰을 두지 마세요.
 - 탄산음료, 초콜릿 등 카페인 포함 식품을 줄이세요.
- 7. 미리 계획하세요.** 많은 ADHD 아동이 특정 상황에 의해 화가 났을 때 감정을 통제하는 것을 어려워합니다. 미리 계획할 방법을 생각해보세요. 어떤 일이 일어나기 전에 스트레스를 주는 상황이 발생할 수 있다고 미리 알려주거나, 필요한 경우 조용한 장소로 이동하여 아동이 쉴 수 있는 안전한 공간을 마련해주세요.
- 8. 나 자신을 돌보세요.** ADHD 아동을 돕는 일은 지치고 힘들 수 있습니다. 여러분은 자녀를 도움 방법을 배우고 있는 훌륭한 부모입니다. 모든 부모에게 심이 필요하다는 것을 기억하세요. 자신을 돌볼 시간을 갖는 것이 중요합니다. 나를 충전하는 데 도움이 되는 활동과 지원을 활용하세요.
- 9. 여러분은 혼자가 아닙니다.** 자녀가 혼자가 아닌 것처럼, 여러분도 혼자가 아닙니다. 가까운 지역에 있는 지원 단체를 찾아 비슷한 상황을 겪는 자녀를 둔 부모/보호자와 소통해보세요.

ADHD는 치료할 수 있습니다. 마음의 문을 열고 가족에게 솔직하게 감정을 표현하면 도움이 됩니다. 자녀의 주치의와 자주 연락하고, 자녀도 주치의에게 편하게 마음을 열 수 있도록 도와주세요.

징후, 증상 등 ADHD 아동과 관련된 다른 정보가 필요하신가요?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

다양한 ADHD 치료 방법을 자세히 알아보고 싶으신가요?
<http://bitly.com/OMH-ADHD>

이 안내문 작성에 도움을 주신 Project TEACH Parent Advisor Group에 감사드립니다.