

주의력 결핍/ 과잉 행동 장애(AD/HD)에 대한 편견 버리기

주의력 결핍/ 과잉 행동 장애는 복합적 개념입니다. 보이는 증상은 각각의 아동과 성인에 따라 다를 수 있습니다. 대부분 그것이 어떤 상태를 의미하는지는 알지만 AD/HD 에 대한 편견들은 우리가 그들을 대하는 태도에 많은 영향을 줍니다. 본 안내서는 일반적인 편견에 대해 말하고자 합니다.

편견 vs 사실

편견: AD/HD 는 실제 상태가 아니다.

사실: 주의 결핍 과잉 행동 장애 (AD/HD)는 신경생물학적 상태로써 나이에 걸맞지 않은 부주의, 과잉행동, 충동성이 여러가지 관련된 문제와 함께 나타나는 상태를 말합니다.

편견: AD/HD 아동들은 모두 행동의 문제가 있다.

사실: 50 퍼센트의 AD/HD 아동들이 행동적 문제로 발전되긴 하지만 나머지 50 퍼센트에서 심각한 행동적 문제는 보이지 않습니다.

편견: AD/HD 는 잘못된 가르침과, 혹은 가정 교육 때문이다.

사실: AD/HD 는 생물학적이고 유전성을 지닙니다. 그러나 환경적 요인이 AD/HD 증상을 최소화하거나 극대화할 수 있습니다.

편견: AD/HD 아동은 절대 집중을 하거나 과제를 수행할 수 없다.

사실: AD/HD 환자는 집중하는데 큰 어려움을 겪지만 종종 어떤 상황 내에서는 전념하고 집중하는 것을 볼 수 있습니다. 예를 들면 자극적인 비디오 게임, 혹은 레고나 그림그리기 같은 창의적인 활동을 할 때 집중이 가능해집니다.

편견: 모든 AD/HD 아동들은 과잉 행동을 보인다.

사실: AD/HD 환자가 꼭 과잉 행동을 보이진 않습니다. 사실 몇몇의 AD/HD 환자들은 대개 주의력 결핍형으로 힘이 없거나 조용하고 내성적인 모습을 보입니다.

편견: AD/HD 는 주로 남아들에게서 나타난다.

사실: 남자아이들이 4-9 배 정도 많이 나타납니다. 여자 아이들은 대개 주의력 결핍형의 AD/HD 양상을 보이는데 남자아이들이 대체로 반항적이고 충동적인 반면 여자 아이들은 산만하고 집중을 못하는 행동을 보입니다. AD/HD 아동 중 여아들은 남아들에 비해 스트레스, 불안, 우울증 증세가 더욱 심한 편입니다.

편견: 음식 알러지, 정제 설탕, 식품 첨가제, 잘못된 식습관이 AD/HD 를 야기한다.

사실: AD/HD 와 식습관의 실제 상관 관계는 증명되지 않았습니다. 영양 섭취와 건강은 항상 중요합니다. 잘못된 식습관과 나쁜 건강은 집중력과 활동에 영향을 줄 수 있습니다.

편견: 약물만으로 AD/HD 를 조절할 수 있다.

사실: AD/HD 의 치료법은 없지만 약물은 주의력 결핍, 충동성, 과잉 행동 증상에 긍정적 효과를 줄 수 있습니다. 다양하고 포괄적인 접근이 가장 효과적이데, 적절한 진단, 장애에 대한 가족의 올바른 이해, 행동 보조 및 교육적 지원이 그에 해당합니다.

참고자료

알버타 학습(Alberta Learning. (2006). 알버타 학습. (2006). 성공에 집중하기: AD/HD 학생 교육하기. Alberta Learning. 알버타 학습. 2013년 2월 12일 발췌, education.alberta.ca/media/511987/focus.pdf

AD/HD 의 국립 자원 센터: CHADD 프로그램. (날짜미상). AD/HD 의 국립 자원 센터: CHADD 프로그램. 2013년 2월 13일 발췌, <http://www.help4adhd.org>

캐나다 ADHD 자원 단체 | CADDRA. (날짜미상). 캐나다 ADHD 자원 단체 | CADDRA. 2013년 2월 13일 발췌, <http://www.caddra.ca>

CHADD 라이브 | 홈 페이지. (날짜미상). CHADD 홈 페이지. 2013년 2월 13일 발췌, <http://www.chadd.org>

LearningLinks 자원 센터. (날짜미상). LearningLinks 자원 센터. 2013년 2월 12일 발췌, <http://www.learninglinkslibrary.ca>