

투데이 칼럼

ADHD가 있는 아동의 행동 발달 돕기

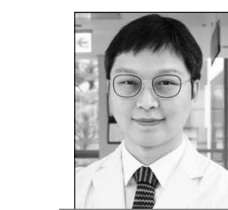
주역력결핍 과잉행동장애(이하 ADHD)는 소아정신과에서 치료하는 대표적인 신경발달 장애의 일종입니다. ADHD는 주의력 발휘의 어려움, 집중의 기복, 또래보다 과도한 활동성, 충동적인 말과 행동 등을 보이는 질환으로서 약 5% 정도의 아동 청소년에서 나타납니다. 증상의 경과를 살펴보면 대개 이른 나이에(만 12세 이전)에 시작되고 절반 정도에서는 청소년기, 성인기까지도 증상이 이어지는 특징을 보입니다.

최근 ADHD에 대한 인식 개선이 이루어지면서 우리 아이들을 돕기 위해 병원을 찾으시는 경우도 점차 많아지는 것 같습니다. 전문가와 함께 ADHD의 정확한 진단을 내리고 약물 치료 또는 심리치료를 하는 것 또한 중요한 부분이지만, 요즘은 부모님께서 직접 ADHD가 있는 아이들의 행동 지도를 돕는 방법에 대해서 잠시 이야기를 드리고자 합니다.

ADHD가 있는 아이는 포래집단에 비해서 자신의 행동을 모니터링 하거나 상대의 표정을 읽는 능력이 현저히 떨어져 있습니다. 따라서 위험한 상황이나, 타인과 갈등이 될 만한 미묘한 상황에 대해서 충분히 고려하지 못하는 경우가 많습니다.

그러나 보니 ADHD가 있는 아이를 키우시는 부모라면 입버릇처럼, "그만 해!", "조용히 해!", "뛰지마!" 등의 말을 일상적으로 하시게 되는 경우를 흔히 봅니다. 흥분 타이르는 것도 한 두 번 해보지만 목소리 톤이 점차 높아지게 되고, 결국 화를 내는 경우가 많습니다. 금쪽 같은 내 아이에게 자주 화내는 자신이 괴롭고 싫어진다고 호소하시는 부모님들도 많이 계십니다.

한편 아이들도 부모로부터 강한 분



유재현
서울성모병원 정신건강의학과 교수

노 표현을 경험하면서 내적인 긴장감이 커집니다. 높은 톤의 목소리, 위협적인 말과 태도는 아이들이 부모를 두려워하게 만들고 위축되게 합니다. 반복적으로 문제 행동을 지적 받다 보면 자신감이나 효능감은 점점 떨어지고 심한 경우 스스로를 슬프게 하는 사람으로 여기거나 우울증을 경험하는 경우도 보게 됩니다.

그렇다면 부모님들이 ADHD가 있는 아이들의 행동을 어떻게 하면 효과적으로 지도할 수 있을까요?

예를 들어, 음식장에 갔는데 아이가 가만히 앉아있지 못하고, 테이블을 왔다 갔다 하는 경우를 생각해 봅니다. 뜨거운 음식 열을 아슬아슬하게 지나가고, 직원과 부딪힐 뻔하는 모습을 보며 가만히 계시지만 할 부모님은 아마 없으실 겁니다. 어쩌면 아이 행동에 화가 나실 수도 있을 겁니다.

이때 가장 먼저 해야 할 일은 내 마음속의 느낌과 생각을 관찰하는 것입니다. 위험한 행동을 보이는 아이를 제지하며 화가 나는 건 순식간의 일이지만, 사실 화가 나는 이유를 살펴보면 "아이가 내 통제에 따라주지 않는다. 나의 이야기를 무시하는 거 같다"는 생각과 관련이 있는 경우가 많습니다.

통제가 필요하다고 생각하신 이유는

무엇일까요? "아이가 뜨거운 접시에 다칠 수 있어. 위험해.", "아이가 다른 사람을 때려하고 행동을 조심하잖아? 그러면 좋겠어"와 같은 생각은 아닐까 반복적으로 문제 행동을 지적 받다 보면 이런 생각들이 부모님께서 달성시키고 싶은 가장 중요한 목표일 수 있습니다.

다음으로는 목표를 달성하기 위한 다양한 대안을 탐색하는 과정이 필요합니다. 음식장에 갈 때 늘 비슷한 문제가 생긴다면 미리 전개될 상황을 예측하고 준비하면 도움이 됩니다.

① 아이가 앉아 있기 지루해한다면 식사가 나오기 전까지 잠시 음식점 주변을 산책하거나, ② 작은 장난감을 가지고 가서 앉아서 놀 수 있도록 관심을 유도해보는 방법도 있을 수 있습니다. ③ 행동 조절이 심하게 어려운 경우라면 아예 식사를 포장해 오는 방법도 때때로 효과적일 수 있습니다. 이외에도 효과적일 수 있는 다양한 전략을 생각해 볼 수 있습니다.

셋째로, 전략을 정했다면 잘 지시하는 것도 중요합니다. 아이들은 때로 자신만의 생각에 빠지거나 경청하지 않는 경우가 있는데, ADHD가 있는 아이들은 이러한 경향이 더욱 두드러집니다. 그렇기 때문에 가까운 곳에서 얼굴을 보고 간결하게 지시하는

것이 효과적일 수 있습니다. 지시한 후 지시한 내용을 다시 말하게 하는 것도 도움이 됩니다.

이는 시각적, 청각적 자극뿐만 아니라 작업 기억력(working memory)을 사용해 효과적으로 지시를 전달할 수 있는 기술입니다. 음식점의 예라면, 아이가 얼굴을 보도록 하고 "식사가 끝나기 전까지는 앉아서 기다리자. 밥금 얘기한 것 다시 한번 이야기 해볼까요?"와 같이 이야기해보는 것이죠.

마지막으로 가장 중요하고 꼭 필요한 단계는 효과 분석입니다. 이는 어떤 전략을 사용했을 때 행동을 수정이 효과적이었는지 살펴보는 것을 말합니다. 화내고 소리치려다도 해도 아이가 똑같은 행동을 반복한다면 그 전략이 효과적이지 않은 전략일 수 있습니다.

그런데 작은 장난감을 주었다니 사용하는 동안 일어나는 빈도가 현저히 줄어들었다면 이는 효과적인 전략일 수 있습니다. 만약 효과적인 전략을 찾았다면, 그때 아이의 긍정적 행동 역시 강화가 필요합니다. 아이에게 적절한 보상과 구체적인 상황에 대한 칭찬을 제공해 스스로 행동에 따른 결과를 알게 하면, 수정된 행동이 유지되어 문제 발생도 줄어들 수 있습니다.

에디슨, 아인슈타인과 같이 유명한 과학자들도 어린시절 ADHD를 경험했다고 합니다. 이는 ADHD의 특성 중 하나인 '나타낸 호기심과 상상력이 창조적 에너지로 연결된 중요한 사례입니다. 다만, 아이들이 성숙해지는 긴 여정에는 부모님의 무한한 사랑과 노력이 뒷받침되어 있는 것을 알니다. 그렇기에 오늘날 아이들의 성장을 돕기 위해 최선을 다하고 계시는 모든 부모님들을 응원합니다.

사설

한영대 BYC 창업주 별세

BYC(백양)의 창업주 한영대 회장이 지난 16일 향년 100세로 별세했다. 그는 한국 내복산업의 거목이자 산 증인이다. 한영대 회장은 1923년 전북 정읍에서 5남녀 중 셋째로 태어났다. 정읍시 북면 소재 4년제 소화교와 정읍에 있는 6년제 정읍보통학교를 졸업했다. 그 뒤 포목점 점원을 시작으로 자전거포, 미싱조립 사업 등을 운영하며 일찌감치 사업에 뛰어 들었다.

한 회장은 1946년 BYC의 전신인 '한흥메리아스'를 설립해 내의 산업에 첫 발을 내디뎠다. 당시 남한 인구는 약 2000만 명으로 국내 연간 내의 생산량은 약 50만매에 불과했다.

37.6평당 내의 1매 꼴이 보급되는 상황이었다. 한 회장은 더 이상 국민들이 추위와 비위생적인 환경에서 생활하지 않도록 서둘러 메리아스 내의 생산에 착수했다.

양말 편직기의 품목을 키우면 내의도 생산할 수 있겠다는 아

이디어에 착안했다. 드디어 5개월의 제작 기간을 거쳐 '국산 1호 메리아스 편직기'를 탄생시켰다. 기계에 맞는 바늘이 없어 직접 수틀에 양말기 바늘을 갈아 끼우는 등 어려움이 있었다. 그러나 강한 의지와 집념으로 편직기의 성능과 수를 증진했고 생산성을 비약적으로 높였다.

6.25전쟁은 그에게 큰 위기로 다가왔다. 그러나 한 회장은 좌절하지 않고 이를 전회위복의 기회로 삼아 전후 미래를 위한 전략을 세웠다.

대·중·소로 구별했던 속옷 사이즈를 4단계 즉 85·90·95·100cm로 나누는 등 제품 구체화와 표준화를 정착시키는데 앞장섰다. 한 회장은 가장 강조했던 원칙은 '속옷 외질'과 '품질 제일주의'의 정신이었다.

이는 BYC 기업의 경영 방침이었다. 76년 동안 한 눈 팔지 않고 달려온 한 회장은 BYC를 국민이 사랑하는 브랜드로 만들며 내의 산업을 선도했다.

전주 시내버스 친절안전기사

시내버스는 시민들의 발이다. 특히 대다수 시내버스 이용객들은 교통 약자들이다. 최근 전주시가 친절하고 안전하게 시내버스를 운행한 기사들의 노고를 격려해 눈길을 끌었다.

전주시는 지난해인 2021년 12월 시내버스 친절·안전기사로 선정된 11명의 버스 운전원에게 포상장을 전달하고 격려했다. 코로나9 여파로 매년 열려오던 포상 수여식은 진행되지 않았다.

이번에 선정된 시내버스 친절·안전기사에는 성진여객 이두봉·이원규, 전일여객 김석진·안효선·장만식·정수영·한진우, 제일여객 강익모, 호남고속 박종선·이근노·최재우 씨 등이다.

전주시는 지난 5월부터 11월까지 시내버스 모니터단과 시민 제보 등을 통해 추천을 받고 친절·안전기사 선정위원회 심사와 현장 검증 등을 거쳐 대상자를 최종적으로 확정했다.

이들은 각 버스회사로부터 50만 원 상당의 상품권을 지급받았으며, 명찰과 함께 엠블럼 패

치도 부여 받았다. 특히 포상일로부터 5년간 전주시 공영주차장 이용료를 50% 감면받게 된다.

이와 함께 올해 최고의 친절·안전기사인 '왕중왕'에는 호남고속 이근노 씨가 선정됐다. 올해 상·하반기 친절·안전기사 22명 중 선정위원회 심사와 현장 검증을 통해 결정된 이근노씨에게는 전주시내버스공통관리위원회로부터 100만 원 상당의 상품권과 감사패가 지급됐다.

한편 전주시는 지난 2013년부터 지난해 2021년 6월까지 시내버스 승객들의 안전한 이동권을 보장하고 친절한 서비스를 제공해 온 총 199명의 기사를 친절·안전기사로 선정해 노고를 격려했다.

시내버스 친절·안전기사 선정은 타의 모범이 되는 버스 운전원에게 대해 자부심을 고취하고 노고를 격려하기 위한 것이다. 친절하고 안전한 운행 서비스가 정착돼 시민들의 대중교통 이용 만족도를 향상시킬 수 있기를 기대한다.

사진으로 보는 지구촌 소식

기자회견하는 프랑스-독일 정상



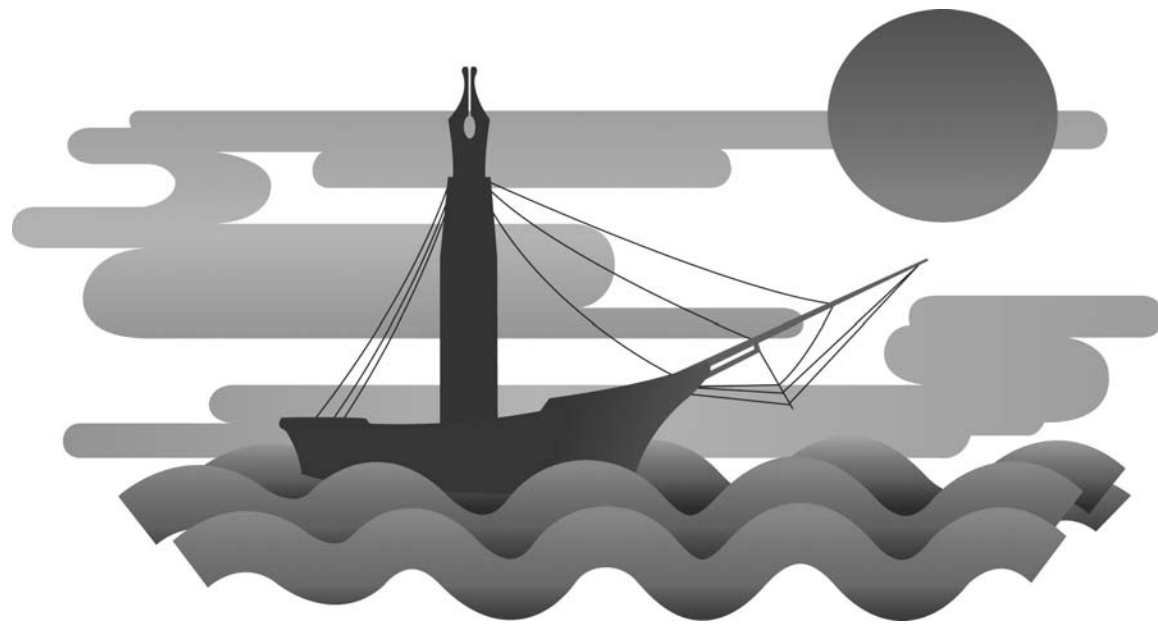
에마뉘엘 마크롱(왼쪽) 프랑스 대통령과 올라프 숄츠 독일 총리가 25일(현지시간) 독일 베를린 총리실에서 공동 기자회견을 하고 있다.

시진핑, 베이징 올림픽 앞두고 바호 위원장 만나



시진핑(오른쪽) 중국 국가주석과 토마스 바호 국제올림픽위원회(IOC) 위원장이 25일 베이징의 다오위타이 국민관에서 만나고 있다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.