

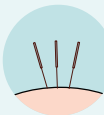
임상연구를 통해 근거가 확보된 ADHD 한의치료

한약



한약치료는 ADHD의 증상과 전신 상태를 고려해 맞춤 처방하며, 단독 또는 기존 치료와 병행하여 주의력·과잉행동·충동성 및 정서·수면 등 동반 증상 개선에 도움을 줄 수 있습니다.

침



침 치료는 두뇌와 관련된 경혈을 자극하여 과잉행동과 충동성 조절에 도움을 줄 수 있으며, 부작용이 적어 기존 치료와 병행하여 ADHD의 핵심 증상 개선에 도움이 됩니다.

뜸



뜸 치료는 정서와 수면 등 ADHD 동반 증상에 보완적으로 활용될 수 있으며, 침 치료에 대한 부담이 있는 아동에게도 안전하고 적용하기 쉬운 비침습적 치료입니다.

정신치료(상담)



정신치료는 감정과 행동을 다스리는 기술을 배워, 사회성과 일상에서의 대처 능력을 키우도록 돕습니다.

생기능자기조절훈련(뉴로피드백)



생기능자기조절훈련은 스스로 뇌와 신체의 생체 신호 변화를 확인하고 조절하는 연습을 반복하여 ADHD 증상 관리에 도움을 줄 수 있습니다.

명상·기공



명상·기공은 호흡과 명상, 움직임을 통해 내면의 긴장을 완화하고 자기조절 능력을 기르는 데 도움을 주어 정서적 안정에 기여합니다.

가족치료

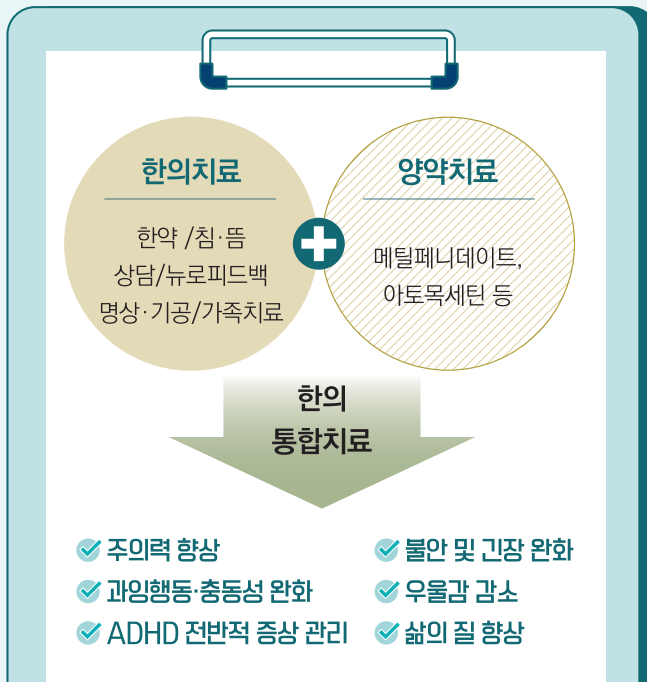


가족치료는 ADHD 환자를 둘러싼 가족의 이해와 협력을 높여 치료와 일상 적응에 도움을 줍니다.

ADHD의 한의치료

ADHD 치료는 아이와 개인의 상태에 따라
다양한 치료 요소를 조합한 다중 (Multimodal) 치료로
접근하는 것이 중요합니다.

한의 통합 치료는 한약, 침, 뜸 및 다각적인 훈련을 통해
ADHD의 핵심 증상을 안전하게 개선하며,
특히 기존 약물과 병행 시 부작용을 줄이고 치료 시너지를 높여
전 생애주기별 삶의 질을 향상시킵니다.



한의학표준임상진료지침은 의료기관에 내원한 환자가 최적의 한의의료 서비스를 받을 수 있도록 돕기 위해 임상 근거에 기반하여 개발된 진료 가이드라인입니다. 본 지침은 보건복지부의 지원을 받아 한의학혁신기술개발사업단을 통해 인증받았으며, 의료 현장에서 참고하여 활용할 수 있습니다.



ADHD

한의학표준임상진료지침

KOREAN MEDICINE
CLINICAL PRACTICE GUIDELINE



ADHD란 무엇일까요?

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)는
주의력 저하, 과잉행동, 충동성이 지속되어
학습, 일상생활, 대인관계에 어려움을 주는 신경발달질환입니다.



주의력 저하



과잉행동



충동성

- ADHD는 소아·청소년기에 주로 진단되지만, 증상이 성인기까지 지속되거나 성인기에 진단되는 경우도 있습니다.
- 증상의 모습과 정도는 연령과 개인에 따라 다르게 나타납니다.
- ADHD는 단순한 성격 문제나 훈육의 문제가 아니며, 적절한 평가와 치료가 필요한 질환입니다.

ADHD 체크리스트

이런 모습이 반복되나요?

✓ 소아·청소년에서 흔한 모습

- 수업 시간이나 식사 중에 가만히 앉아 있지 못하다.
- 질문이 끝나기도 전에 불쑥 대답하거나 말을 끊는다.
- 차례를 기다리는 것이 몹시 힘들고 짜증이 난다.
- 숙제, 준비물, 개인 물건을 자주 잊어버리거나 잃어버린다.
- 주의가 쉽게 산만해지고 일상적인 일을 자주 깜빡한다.

✓ 성인에서 흔한 모습

- 업무 마감 기한을 지키기 어렵고, 일을 끝까지 마치기가 힘들다.
- 할 일의 우선순위를 정하거나 체계적으로 정리하는 데 서툴다.
- 몸은 가만히 있어도 마음 속은 늘 초조하고 안절부절못한다.
- 충동적인 소비, 이직, 감정 폭발 등으로 후회할 때가 많다.
- 세심한 주의가 필요한 일에서 잦은 실수를 반복한다.

*위 항목은 참고용이며, 정확한 진단은 의료진의 평가가 필요합니다.

전 생애를 아우르는 ADHD 한의치료 한의원·한방병원에서 시작하는 맞춤 관리

ADHD는
아동기에 시작되어 성인기까지 이어지는
만성적인 특성을 보입니다.

- 한의학은 학업과 성장이 중요한 소아·청소년에게는 신체 균형과 집중력을, 사회적 관계와 실행 기능이 중요한 성인에게는 정서 조절과 일상 관리 능력을 중심으로 생애 단계별 최적의 치료를 제공합니다.
- 한의원·한방병원에서는 면담과 행동 평가, 생활·환경 요인을 함께 살펴 한 사람 한 사람의 상태에 맞춘 다각적인 평가와 치료를 진행합니다. 나의 증상에 딱 맞는 '정밀 진단'과 '맞춤형 조합' 치료를 시작하세요.

ADHD 진단·평가

- | | |
|-----------------|-----------------|
| • 임상 면담 | • 뇌파 검사 |
| • ADHD 평가척도 | • 기타 검사 |
| • 신경심리검사 | (맥전도, 자율신경 스트레스 |
| (지속수행검사(CPT) 등) | 검사 (HRV) 등) |

ADHD 한의치료

- | | | |
|------|-------------|---------|
| • 한약 | • 정신치료 (상담) | • 명상·기공 |
| • 침 | • 생기능자기조절훈련 | • 가족치료 |
| • 뜸 | (뉴로피드백) | (부모 교육) |

- ADHD의 증상과 치료 반응은 **개인마다 다릅니다.**
- 한의치료는 단독으로 시행하거나 **다른 치료와 병행하여 시행할 수 있습니다.**
- 충동성이 심하거나 위험 행동, 자해 위험이 있는 경우에는 반드시 **전문가와 의 진료와 상담이 필요합니다.**

소아·청소년 ADHD 부모님을 위한 생활 가이드



규칙적인 수면과 기상 시간은 아이의 주의력과 정서 조절에 도움이 됩니다.



스마트폰과 게임 등 **주의를 방해하는 요인은 사용 환경과 시간을 조절**하는 것이 바람직합니다.



명확한 규칙과 일관된 양육 태도는 아이에게 예측 가능한 환경을 제공합니다.



아이의 어려움은 질책보다는 **이해와 정서적 지지**로 접근하는 것이 중요합니다.



학교 및 교사와의 협력은 아이의 학습과 학교 생활 적응에 도움이 됩니다.

성인 ADHD를 위한 생활 가이드



일정과 업무를 구조화하는 습관은 일상 기능을 유지하는 데 도움이 됩니다.



충분한 수면과 휴식은 집중력 유지와 피로 관리에 중요합니다.



스트레스와 감정을 적절히 관리하는 것은 증상 악화를 예방하는 데 도움이 됩니다.



자신의 특성과 어려움을 이해하는 과정은 치료와 관리에 중요한 부분입니다.



치료와 관리를 지속하는 것은 증상 조절과 기능 유지에 도움이 됩니다.