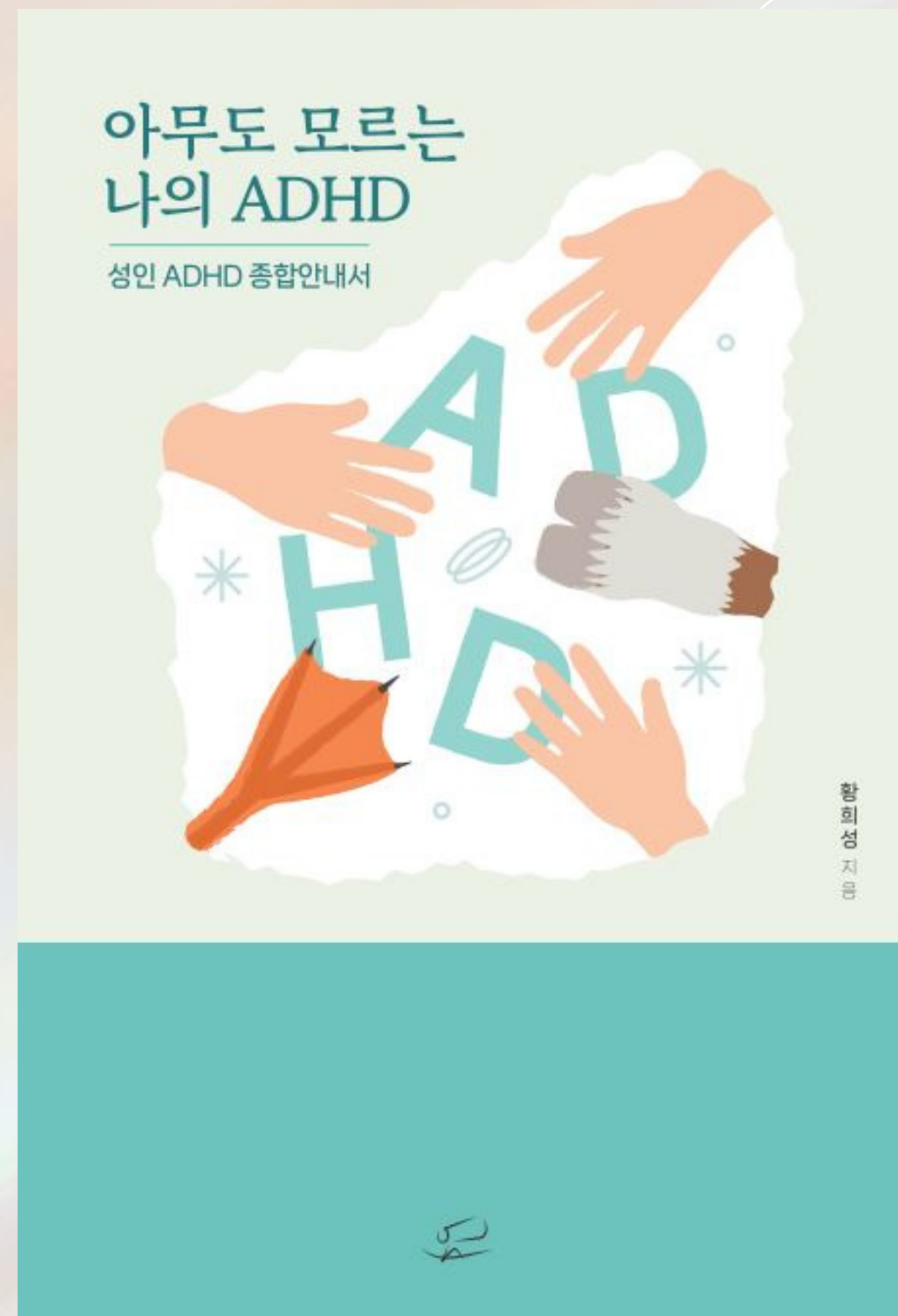




황희성 의사

<아무도 모르는 나의 ADHD>

도서 소개서





황희성 의사

- ADHD 판정 후 꾸준한 치료로 극복 중 ☑
- 2002년 순천향 의대 수석입학
- 순천향대학교 부천병원 정신과 수련
- 순천향대학교 정신과학 석사
- 서울대학교 정신과학 박사과정 수료
- 현) 맑음 정신건강의학과 원장





ADHD하면 떠오르는 증상은?



1. 부산스럽다
2. 수다스럽다
3. 집중을 못한다
4. 충동적이다



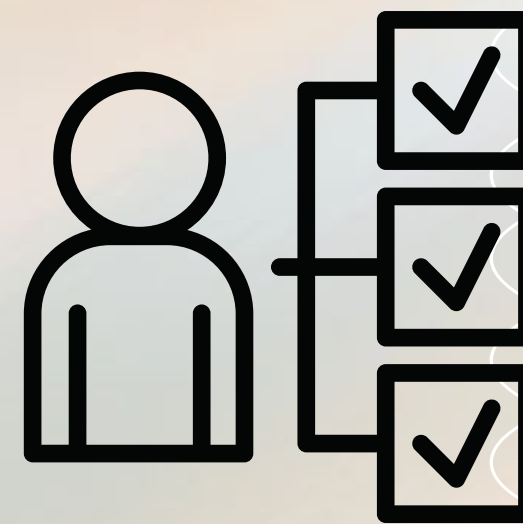
과연 모든 ADHD 환자가 그럴까?



집중력이 좋지만
흥미가 있는 일에만
집중을 하는 사람



고등학교 때까지는
집중을 잘했지만
대학교 때부터 집중이
어려워진 사람



항시 집중을 못 하다가
시험 1주 전에는
엄청난 집중력을
보이는 사람



실제 저자가 ADHD 진단을 내리고
호전된 환자들의 증상

기

충동

불안

우울증

불면

조울증

과몰입



ADHD 치료를 받으며
함께 호전된 환자들의 증상

AD



같은 ADHD여도 사람마다 너무 다른 주요 증상들



우울증
경계선 성격장애
강박장애
양극성장애
불안장애
충동문제
일중독
:



오랫동안 굳어진 모호한 진단 기준과 고정관념으로
제 때 ADHD 치료를 받지 못했던 수많은 환자들

저자 자신도 그런 환자에 포함되어있었다



ADHD 환자의 다양한 증상들에서 자신과의 공통점을 확인한 저자는
39년 동안 참고 살았던 수많은 심리적 문제들을
ADHD약을 복용하며 해결하고





ADHD인지도 모른 채 고통스러워하고 있을
수많은 사람들을 위해 책을 쓰기로 한다





ADHD일지도 모른다는 불안을 갖고 있는 사람들,
정신과 치료를 해도 차도가 없는 사람들을 위한

성인 ADHD 종합 안내서





성인 ADHD 테스트



공통적인 질환과 특징



치료 방법과 약물지식



진단기준과 다른 양상을 보인
저자가 몸소 겪은 증상과
환자들의 사례까지 한 권에



"이 책이 ADHD를 전반적으로 이해할 수 있는 시작서가 되고
그동안 이해를 받지 못해 힘들었던, 항상 아파서 왜 아픈지도
몰랐던 분들에게 도움이 되길 바랍니다."

- 저자의 말





목차

목차

들어가는 말 7

1부

혹시 나도 ADHD인가요?

제1장. ADHD? 하지만 저는 집중을 잘 하는걸요? 19

제2장. 39년간의 궁금증, 남들과 다르다는 것을 감춰 온 삶 33

(1) 공부만 할 수 있는, 스스로를 부지질하다고 느끼는 아이 37

(2) 공부와 중독에 갇혀 버린 소년 40

(3) 못하고, 자책을 하다가 고장나다 43

(4) 39년 만에 ADHD임을 확인하게 되다 46

제3장. 진단 기준과 선별 검사, 하지만 수많은 증상들 50

(1) DSM-5 진단 기준에 대해서 51

(2) 성인용 ADHD 자가보고 척도 증상 체크리스트 v.1.1 54

(3) Margm 성인 ADHD 자가보고 체크리스트 1.0 58

제4장. ADHD에 대한 오해, 편견, 그리고 고정 관념 61

(1) ADHD는 실재하는 병일까? 61

(2) ADHD는 꼭 치료가 필요할까? 64

(3) ADHD는 어른에게도 일어날 수 있을까? 65

(4) ADHD는 유전적 요인일까, 환경적 요인일까? 66

(5) ADHD는 의지의 문제일까? 68

(6) ADHD가 있는 사람들은 집중을 못 한다? 70

(7) ADHD가 있는 사람들은 일을 못 한다? 71

2부

당신이 몰랐던 ADHD 그리고 진실

제1장. 역사, 변화하는 개념과 혼란 77

(1) ADHD의 간략한 역사 78

(2) 성인 ADHD 진단의 어려움 82

제2장. 주의력과 실행 기능: 모두가 알지만 아무도 모른다 87

(1) 주의력이란 무엇일까? 87

(2) 실행 기능이란 무엇일까? 89

제3장. 성인 ADHD 뇌 구조와 신경전달물질 96

(1) ADHD 뇌의 구조적, 기능적 차이 97

(2) ADHD 뇌의 신경화학적 차이 100

제4장. 그리고 아무도 가르쳐 주지 않던 ADHD의 증상들 107

(1) ADHD에 대한 새로운 개념 108

(2) ADHD 증상들을 알아보기 전에 꼭 염두에 둬야 할 사항 111

(3) 다양한 ADHD 특성들 115

제5장. 이렇게 힘든 것도 ADHD: 다른 정신과 질환들 152

(1) 주요 우울장애(우울증) 152

(2) 경계선 성격장애 154

(3) 강박장애(강박증) 156

(4) 양극성장애 158

(5) 불안장애 161

(6) 간헐적 폭발장애(분노조절장애) 162

(7) 충동 조절 문제 163

(8) 틱장애 166

(9) 하지불안증후군 168

3부

성인 ADHD의 진단 그리고 치료

제1장. 진단 방법, 정확하되 지나치지 않게 175

(1) 전산화 검사: 종합 주의력 검사CAT와 전산화 신경 인지 검사CNSVS 175

(2) 정량 뇌파 검사 182

(3) 종합 심리 검사 186

제2장. 약물 치료, 나의 뇌를 편안하게 188

(1) ADHD 약물 치료의 바람직한 접근 189

(2) ADHD 약물의 종류와 기전 191

(3) ADHD 약물의 효과와 부작용 194

제3장. 인지행동치료: 내가 바뀌야 할 생각과 행동 201

(1) 인지행동치료의 개요 202

(2) 인지행동치료의 적용 204

제4장. 의식을 강화하는 명상 마음챙김, 그리고 메타인지의 발전 212

(1) ADHD에 도움이 되는 마음챙김 훈련 213

(2) 메타인지의 중요성 218

4부

나의 ADHD는 이렇게 힘들었다

제1장. 우울증: 왜 항상 우울하고 무기력할까요? 226

- (1) 반복적인 우울감과 무기력감, 어릴 때부터 발모벽이 있던 환자 226
- (2) 원인 불명의 반복적인 우울증, 약물 복용이 증상을 보여준 사례 228
- (3) 기분에 따라 집중력에 편차, 증상의 복합적 상승 작용 231
- (4) 만성적인 우울증, 심한 무기력감, 심리보다는 두뇌적인 이상 가능성 234
- (5) 청소년기부터 심각한 우울증의 지속 235

제2장. 경계선 성격장애: 정말 제 성격 문제인가요? 238

- (1) 불분명한 경계선 성격장애 진단 238
- (2) 조절되지 않는 자살 충동과 감정 기복 240

제3장. 강박장애: 생각이 멈추지 않고, 그 행동을 해야 돼요 242

- (1) 강박증이 주 방문 원인이었던 ADHD 242
- (2) 조절되지 않는 불안한 생각의 반복, 자해와 음주 244
- (3) 강박증과 조현병, 그리고 ADHD의 경계 246

제4장. 2형 양극성장애: 불안정한 기분이 너무 괴로워요 250

- (1) 겨울방학의 우울증 250
- (2) 만성적인 우울증, 약물로 인한 뚜렷한 경조증, 그리고 타해사고 252
- (3) 우울증 → 양극성장애 → 그리고 ADHD 254

제5장. 불안장애: 불안, 긴장, 숨막힘, 흥동, 그리고 걱정으로 힘들어요 256

- (1) 우수한 능력과 대응 방식으로 인한 ADHD의 은폐 256
- (2) 긴장, 숨막힘, 불면증 257
- (3) 미래와 환경 변화에 대한 과도한 불안 259

제6장. 충동 문제: 성격이 급한 사람만 충동적인가요? 261

- (1) 만성적인 우울증과 충동 조절의 어려움 262
- (2) 집에서만 발생하는 분노 폭발 264
- (3) 만성적인 폭식과 구토 267

제7장. 일 중독: 일을 멈출 수 없고, 쉬는 것도 괴로워요 271

- (1) 태생적이고 가족적인 선후천적 중독 272

제8장. 비전형적 양상: 도대체 저의 어떤 점이 ADHD인가요? 276

- (1) 갑작스럽게 증가된 성욕 277
- (2) 부모와 형제 모두 ADHD, 하지만... 279
- (3) 만성적인 다리 저림으로 고생하던 환자 282

제9장. 그리고 마지막 수수께끼: 환청과 망상 287

- (1) 해결되지 않는 환청, 망상, 자살 시도 288
- (2) 관계망상과 피해망상, 조현병 치료 이력 290

나가는 말 293



출판사 서평

“네? ADHD요? 제가요? 하지만 저는 집중을 잘 하는걸요?”

흔히 ADHD라고 하면 아동기에 나타나는 것, 집중을 못 하고 주의력이 부족한 것이라는 인식이 지배적이다. 실제로도 많은 성인들이 ADHD 증상을 보이고 있음에도 이를 성격적 특성 혹은 자신의 개성으로 여기고 살아가고 있다. 한 가지 일에 오로지 집중을 하는 데 한계가 있으며, 자신의 욕구를 충당하고 싶은 충동이 이는 건 누구에게나 해당하는 사항이다. 그렇기 때문에 ‘나도 ADHD가 아닐까?’ 하는 생각이 들더라도 ‘그래도 나는 집중을 잘 하는 편인데?’, ‘에이, 다 큰 어른이 ADHD는 무슨’, ‘남들도 다 그렇게 사는 거지, 뭐’ 하는 식으로 일관하기 마련이다. 그러다 ‘왜 나는 남들보다 못할까?’, ‘왜 나는 남들과 다르지?’ 하는 자책과 알 수 없는 불안감 등이 불쑥 찾아오게 되면 그 이유를 찾지 못하고 고통스러워 하는 경우가 많다.

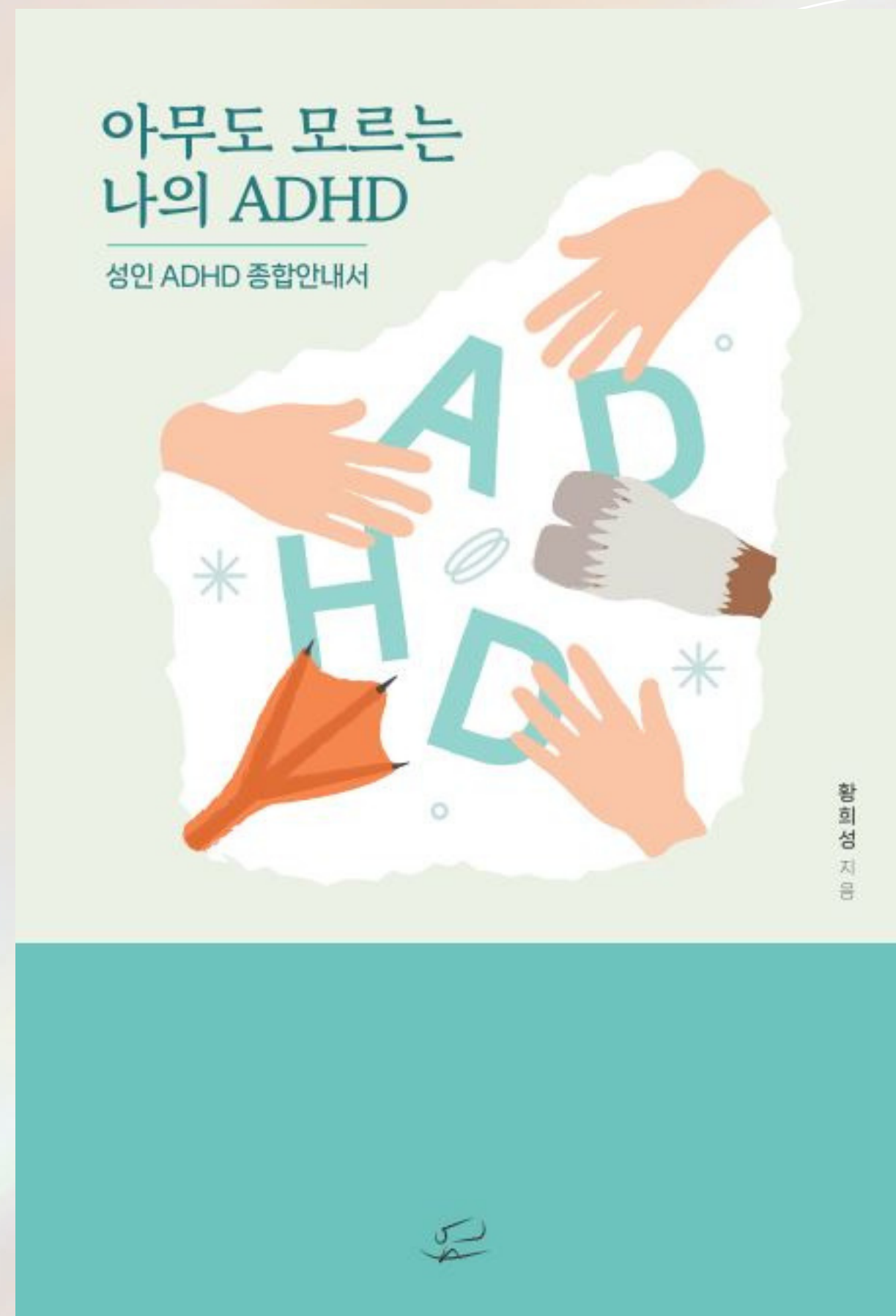
성인 ADHD를 이해하기 위한 첫걸음

이 책의 저자 황희성 원장은 의사 본인의 경험과 그간 만나온 환자들의 사례를 기반으로 많은 사람들이 ADHD를 쉽게 이해하고 이를 통해 본인 스스로를 이해하며, 다른 사람으로부터 이해를 받았으면 하는 마음에서 『아무도 모르는 나의 ADHD』를 집필하였다. 현재 대한민국에 출간된 ADHD에 관한 책들은 미국과 일본 등 여러 선진국에 비해 대중적으로 미비한 게 사실이다. 여러 ADHD 환자들이 자신을 이해하고, 위로를 얻기 위해 자신과 같은 증상을 겪는 사람들에 대한 이야기를 찾고자 하여도 아동을 대상으로 한 ADHD 서적 혹은 두꺼운 전문 의학서만을 맞닥뜨릴 수밖에 없다. 이러한 현실에서 이 책은 ADHD의 증상을 보이는 사람들의 사례와 더불어 그간 ADHD의 잘못된 오해와 진실을 누구나 읽기 쉽게 대중적으로 잘 담아낸 ADHD 시작서라고 할 수 있다. 저자는 이번 자신의 저서를 통해 여러 ADHD 환자들에게 위로와 이해, 더 나아가 삶의 기회를 다시 한번 맞이할 수 있길 바라며, 이 책이 그 역할을 다하기를 희망하고 있다.



<아무도 모르는 나의 ADHD>

6월 출간 예정!





어깨 위 망원경

"내가 남들보다 더 멀리 봤다고 한다면, 그것은 거인의 어깨 위에 서 있었기 때문입니다."(뉴턴)

인류의 방향을 바꿀 발견부터 자기개발에 이르기까지,
책을 통해 누구나 거인의 어깨 위에서 새로운 성취를 시도할 수 있습니다.
어깨 위 망원경은 개인 차원에서, 나아가 인류 차원에서의 진보에 기여하는 도서를 만듭니다.
그리고 출판된 도서가 더 많은 독자를 만날 수 있도록 돕습니다.