

ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험에 관한 연구

전은혜* 강연정**

국문초록

본 연구는 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험을 심층적으로 밝히는 것이다. 이를 위해 ADHD 학령기 자녀를 둔 크리스천 부모 8명을 선정하였고, 면담자료는 Colaizzi의 현상학적 연구 방법으로 분석하였다. 그 결과, ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스는 101개의 구성 의미, 25개의 주제, 9개의 주제군으로 도출되었다. 9개의 주제군은 '이유 모를 자녀의 행동에 혼란스러움', '진단에 대한 양가감정', '타인과의 관계에서 위축됨', '아이로 인해 휘몰아치는 감정의 소용돌이', '학교에 보내도 늘 노심초사', '내키지 않는 치료에 순응함', '함께 있어도 가슴 아린 가족', '일과 자녀 양육에서 오는 갈등', '바닥을 치는 신앙'으로 나타났다. 대처 경험은 51개의 구성 의미, 20개의 주제, 8개의 주제군으로 도출되었으며, 8개의 주제군은 '회피', '화풀이', '달래주기', '사회적 지지', '적극적 실천', '마음을 다스림', '자기돌봄', '영적 지지'로 나타났다. 이를 토대로 본 연구는 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들을 더욱더 효과적으로 도울 수 있도록 기초 자료를 제공하면서 상담 과정에서 지향해야 하는 실천 방안을 찾는 데 도움이 될 수 있기를 바란다.

주제어: ADHD 아동, 양육 스트레스, 대처 경험, 크리스천 부모, 현상학

* 고신대학교 기독교상담대학원 겸임교수, 제1저자

** 고신대학교 기독교교육과 교수, 교신저자

• 이 연구는 고신대학교 전은혜의 박사학위 논문(2023년 2월, 지도교수: 강연정)을 요약·재구성한 논문임.

I. 여는 글

자녀가 태어나는 순간 부모의 삶은 새롭게 시작된다. 그리고 부모라면 누구나 한 번쯤은 ‘나는 좋은 부모인가?’라는 질문에 고민을 해봤을 것이다. 대부분의 부모들은 자녀가 잘 성장할 수 있도록 사랑과 보살핌으로 돕고, 자녀의 발달단계에 따라 부모 역할을 잘 수행하기 위해 노력한다. 그리고 어떻게 하면 자녀에게 좋은 부모가 될 수 있을지 늘 고민한다. 그런데 급변하는 이 시대에는 가정의 경제적, 심리적, 관계적 문제와 더불어 사회로부터도 점점 더 고립되어 가고, 이웃과도 단절되어 현대를 살아가고 있는 부모들이 조금씩 번 아웃(burnout)을 경험하고 있다.

특히 자녀들을 믿음 안에서 하나님의 자녀로 양육하고자 하는 크리스천 부모들의 부담은 더욱 크다. 이는 부모가 ‘부모됨’의 모습을 되찾음과 동시에 가정이 참된 교육의 현장이 됨으로써 자녀들이 바람직한 인격을 형성할 수 있도록 도울 뿐 아니라 하나님과의 관계 정립을 바로 세워갈 수 있도록 힘써 노력해야 하기 때문이다(채경선, 2006). 그러기 위해서 어쩌면 이 세상을 살아가는 동안 자신과 세상과 더 나아가 영적인 그 무엇과 치열하게 싸워야 할 수도 있다. 이러한 필요를 충족시키기 위해 기독교 부모 교육에 관한 연구가 진행되고 있긴 하지만 좀 더 체계적이고 실제적인 기독교 부모 교육 정립과 시행이 필요해 보인다. 이처럼 실제적인 부모 교육이 되기 위해서는 부모들의 삶의 경험을 직접 들어보고 그들의 살아있는 경험을 통해 드러나는 현상들에 주목하여 그 현상에 필요하고 적합한 부모 교육이 이루어져야 한다. 이에 본 연구는 최근 들어 다시 재조명되고 있는 ADHD(Attention Deficit/Hyperactivity Disorder: ADHD)에 대해 살펴보고, ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들의 자녀 양육 경험은 어떠한지 생생하게 밝히고자 한다.

전 세계적으로도 ADHD는 아동과 청소년들에게 빈번히 나타나는 장애로, 공공 보건 영역에서 소요되고 있는 비용 중에서 큰 비중을 차지하고 있으며, 이 비용은 해마다 증가하고 있는 추세이다(Rowland, Lessesne, & Abramowitz, 2002). 국내의 경우, 건강보험심사평가원(2022)에 의하면 2022년 8월까지 우울증과 ADHD 등 정신과 질환으로 병원을 찾은 아동(아동복지법상 만 18세 미만)이 12,128명으로 나타났다. 질환별로 살펴보면 ADHD가 3,522건, 우울증 2,320건, 기타 불안장애 814건, 극심한 스트레스 반응 및 적응장애 641건으로 ADHD가 가장 많았다. 이 통계는 병원에 내원해 ‘보험 적용’을 받은 인원만을 파악한 숫자로, 실제로 ADHD로 어려움을 겪고 있는 아이들은 훨씬 더 많을 것으로 추정된다(Stein, 2019).

최근 '좋은교사운동'이라는 단체가 2021년 12월, 교사 220명을 대상으로 설문조사한 결과, 학교 현장에서 교사들이 만나는 정서 행동 위기 학생 중에서 ADHD 증상(79.6%)을 가장 많이 위기 학생 유형으로 손꼽았다(네이트 뉴스, 2022. 10. 13). 이처럼 ADHD의 출현율이 지속해서 증가하는 이유는 ADHD에 대한 인지도 상승과 약물치료 등의 요인에서 그 관련성을 찾아볼 수 있다. 또한 ADHD의 출현율이 올라가는 만큼 많은 대상이 ADHD로 진단받고 있음을 알 수 있다. 그러나 아직 ADHD에 대한 사회적인 관심과 장애에 대한 편견으로 인해 치료받아야 할 ADHD 아동들이 제대로 치료받지 못하고 있는 것이 현실이다. 우리나라 부모들 가운데는 ADHD 진단에 대한 거부감이 있는 데다 청소년이 되면 문제 증상이 사라질 거라는 막연한 기대감을 가지고 있는 사람들이 많다. 이는 전문적인 도움이 필요한 장애라는 인식이 약할뿐더러 전문적이고 직접적으로 이들에게 도움을 줄 수 있는 사회적 환경도 조성되어 있지 않은 이유이기도 하다. ADHD는 증상 그 자체로서뿐 아니라 ADHD로 인해 동반되는 장애와 생활 전반에 광범위하게 미치고 있는 영향 및 증상의 지속성 때문에 사회의 관심과 적극적인 개입이 요구되고 있다. 특히 ADHD 아동의 치료와 개입은 그들의 양육자인 부모들에 의해서 이루어지고 있는데, 부모들은 ADHD 아동에게 가장 핵심적인 영향을 주는 동시에 부모들 또한 ADHD 아동에 의해 가장 영향을 많이 받는 대상이기도 하다(김은주, 2013).

ADHD 자녀를 둔 부모들은 일반 아동의 부모들에 비해서 훨씬 더 많은 양육 스트레스, 우울감, 무력감, 소외감을 느끼고, 가족 구성원간 부정적인 상호작용을 경험하고 ADHD 자녀를 향한 부모 통제 경향이 더욱 강하게 드러난다. 이러한 요인들을 적절하게 대처하지 못하면 ADHD 아동의 증상은 더 악화될 수 있고, 부모와의 관계에서도 악순환이 유발될 가능성이 크다. 또한 ADHD 형제간에도 갈등이 심해 부모들은 ADHD 아동을 양육하는 데 있어서 상당한 에너지를 소모하고 있는가 하면 종종 일관성 유지의 실패로 조절력을 상실하는 어려움을 호소하기도 한다. 결과적으로, ADHD 자녀를 양육하는 부모들은 ADHD 자녀의 행동에 대해 부정적으로 귀인 편향(attribution bias)하는 경우가 많아지고, 무기력감이나 무반응, 위축된 모습 등의 낮은 부모 효능감을 가지게 된다(Mash & Johnston, 1990).

이와 관련하여 지금까지 국내 선행연구 중에서 ADHD 자녀를 둔 부모들과 관련하여서는 ADHD 아동의 핵심 증상들을 개선하거나 증재를 위한 부모 참여에 초점을 두는 프로그램 개발(이영옥, 2008)과 같은 양적 연구에 비해 ADHD 자녀를 둔 부모의 경험을 다루고 있는 연구는 매우 부족한 상황인 데다 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부

모의 경험을 다루고 있는 연구는 거의 없는 실정이다. 이런 맥락에서 본 연구자는 기독교 상담자로서 ADHD가 증가하는 시대적 흐름에 맞추어 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들의 삶을 통해 양육 스트레스와 대처 경험이 무엇인지 심층적으로 밝혀보고자 한다.

II. 펴는 글

1. 이론적 배경

1) ADHD 자녀와 기독교적 관점

주의력결핍과잉행동장애(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, 이하 ADHD)는 지속적인 주의력결핍 또는 과잉행동 및 충동성을 주 증상으로 하며, 12세 이전 아동기에서 가장 흔히 나타나는 신경발달장애이다(APA, 2013). ADHD의 정확한 원인에 대해서는 현재까지 밝혀진 바는 없다. 하지만 분명한 것은 한 가지에 의한 단일 원인이 아니라 여러 가지 복합적인 원인으로 인한 뇌의 문제이며, 이를 위해 오래전부터 뇌의 구조나 기능, 신경전달물질 등에 관한 연구가 계속됐다.

ADHD 아동은 참을성이 부족하고 매사에 성급하며, 우선순위나 미래의 성취보다는 당장 눈앞에 있는 일이나 보상에 몰두하는 경향이 있다. 또한 정서적으로 미숙하고 감정조절의 어려움으로 인해 짜증과 울음이 많고 정리나 조직화의 어려움으로 늘 책상이나 방이 지저분하다. 시간 관리에 있어서는 제한된 시간 내에 과제를 끝내지 못하는 경향이 있으며, 동기가 부족하고 계속 미루는 행동 패턴(pattern)을 보인다. 그리고 자기 행동에 대해 문제의식이 없는 편이며, 해야 할 일에 집중하지 못하고 쉽게 주의가 분산되는 편이다. 이처럼 전전두엽 기능의 반복적인 결함으로 신경심리학적 기능 손상 특히 실행 기능의 손상으로 설명하는 연구들이 활발히 진행됐다(Barkley, 2006). 이는 ADHD 아동과 일반 아동과의 비교 연구에서 언어기능과 주의력, 처리 속도, 기억 기능 및 실행 기능 중 ADHD 아동에게서 실행 기능 결손이 가장 현저하게 나타났다는 연구 결과와도 맥락을 같이 한다(김진구, 김홍근, 2008).

ADHD는 유전과 관련하여 가족력과 연관성이 높는데, 대개 가족력이 있는 경우 아동이 ADHD를 진단받을 확률이 높아지며, 반대로 아동이 ADHD라고 진단이 되어졌을 때, 부모 중 한 명 이상은 이러한 유전자를 가지고 있을 것이라는 데에는 논란의

여지가 없다. 이 중에서 형제는 대략 30% 내외이고 부모가 ADHD일 때, 자녀는 57%의 발현위험률을 나타냈다(김은주, 2013). 이러한 연구 결과들을 볼 때, 유전적인 요인이 ADHD 발현율에 큰 영향을 끼치고 있음을 알 수 있다.

또한 가족의 사회경제적 수준, 부모의 교육 수준, 부모의 정신건강, 부모와의 상호작용 및 양육방식, 가족관계 등 아동을 둘러싼 심리 사회적 요인들도 ADHD와 관련된다(Biederman et al., 1995). 특히 부모의 심리적 특성과 가족과의 상호작용은 ADHD 아동의 정서발달과 심리적 안정감에 큰 영향을 준다. ADHD 아동의 문제행동에는 부모-자녀의 상호작용 방식이 영향을 미치고, 이는 다시 부모-자녀 상호작용 방식에 영향을 미치게 되어 반복적인 부정적 순환 고리를 형성하게 된다(Granic & Patterson, 2006). 또한 부모의 양육 스트레스는 부모와 자녀간의 부정적인 상호작용을 형성하여 아동에게 부적절한 양육 행동이 되풀이되기 때문에 아동 문제를 더 심화시키는 요인이 될 수 있다(Seipp & Johnson, 2005).

그러므로 ADHD의 직접적인 원인이라고 할 수는 없지만, ADHD의 증상을 악화시키거나 경과를 지속시키는 요인, 특히 ADHD에 관련된 공존 장애를 일으킬 수 있는 중요한 요인으로 작용한다. 반면에 ADHD 아동의 성장 과정에서 따뜻한 보살핌과 적절한 치료를 제공해 주고 정서적 안정감을 준다면 ADHD 치료 경과 및 긍정적인 예후로도 작용할 수 있다. 그 외에도 임신 중 흡연, 음주, 스트레스, 물질 남용 등과 임신중독증 및 출산 합병증, 난산, 미숙아 또는 저체중으로 출생하였을 때 ADHD 발생 빈도가 높아진다.

ADHD는 아동들의 발달단계에 따라, 증상이 나타나는 양상 또한 변해간다. 흔히 아주 어려서부터 자녀의 기질이 까다롭거나 지나치게 에너지가 많고 활발한 경우가 많다. 그러다가 유치원이나 초등학교 입학 후 단체 생활을 하게 되면서 교사에게 발견되어 교사가 먼저 부모에게 상담을 권유하는 경우가 많고, 대부분 이 시기에 부모나 교사가 아동의 문제행동을 크게 인식하게 된다. 이처럼 학령기 이전에는 주로 과잉행동과 관련된 증상이 많고, 학령기에는 주의력결핍으로 인해 학업 성적에 영향을 미치는 경우가 많다. 왜냐하면 과잉행동은 나이가 더해가면서 대근육 운동에서 소근육 운동으로 변화되고, 외적 행동에서 내적 행동으로 변화되기 때문에 앞서 말한 바와 같이, 학령기 이전에는 대근육 활동으로 지나치게 움직임이 크고 많아 문제가 되었다면 학령기에서는 소근육 운동으로 넘어와 손발을 꼼지락거리거나 몸을 흔들거나 뒤돌아보기, 옆 사람에게 말을 걸거나 장난치는 등으로 변한다. 또한 ADHD 아동들 가운데 40~60%는 반항성 장애가 발달하여 행동 장애로 발달하기 쉽다(Barkley, 1998). 다만

정상적인 발달 과정의 아동이나 청소년에게도 '주의집중을 못 하고 산만함'의 문제는 매우 흔할 수 있어서 기질 혹은 성격 차원이나 훈육·양육의 문제와의 구분이 쉽지 않아 여러 오해를 초래하는 때도 있다(안동현 외, 2015).

ADHD를 진단하는 기준은 매우 다양하다. 그중에서도 미국정신의학회(American Academy of Pediatrics, [APA])에서 정한 「정신질환 진단 및 통계 편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5)」이 의학, 심리학, 교육학 등의 분야에서 가장 많이 사용되고 있다. ADHD의 진단이 처음으로 내려지는 시기는 매우 다양하며, ADHD가 있는 사람들의 약 25%만이 취학 전이나 초기에 진단될 뿐, 그 나머지는 대부분 학령기에 처음으로 진단된다(안재순, 2016). ADHD는 증상에 따라 부주의 우세 표현형과 과잉행동/충동성 우세 표현형 그리고 두 가지 유형이 모두 나타나는 복합 표현형으로 나뉜다. 그런데 ADHD로 진단되었을 경우, 혹시라도 동반되는 다른 장애가 있진 않은지 세심하게 점검하고 평가해야 한다. 미국질병통제예방센터(Centers for Disease Control and Prevention: CDC)에 의하면, ADHD는 주 증상 외에도 적대적 반항장애, 품행장애, 불안장애, 우울장애, 틱 장애, 물질 관련 장애, 학습장애, 언어장애, 뚜렛 증후군(Tourett's disorder), 자폐스펙트럼장애(autism spectrum disorder), 양극성장애 등이 동반된다고 보고한다.

ADHD 치료 방법은 크게 약물 치료와 비약물 치료로 구분되는데, 약물 치료가 1차적으로 시작된다. 따라서 약물 치료의 효과를 최대화하기 위해서는 부모나 의사뿐만 아니라 ADHD 아동, 교사 등이 ADHD에 대한 충분한 정보와 필요성, 치료과정 등을 공유하고 서로 적극적으로 협조해야 한다. 또한 약물치료가 가지고 있는 한계점을 보완하고 치료의 효과를 높이기 위해서 행동수정, 사회성 기술 훈련 등과 같은 비약물 치료를 병행해 나가기도 한다.

ADHD가 있는 아동이 있는 그대로 온전히 수용 받기는 쉽지 않다. 아마도 ADHD로 인해 파생되는 요인들까지 더해져 주변으로부터 긍정적인 피드백보다는 주로 부정적인 피드백을 들어왔을 가능성이 크다. 따라서 ADHD 자녀를 잘 양육하기 위해서는 ADHD를 잘 이해할 때 자녀의 행동들에 대한 이해와 수용을 할 수 있다. 무엇보다 ADHD 자녀도 하나님의 형상대로 지음받은 소중한 존재요 가치 있는 하나님의 작품임을 기억해야 한다. ADHD 자녀들이 자기 자신이 사랑받을 만한 존귀한 존재라는 사실을 부모-자녀 관계에서 경험되어질 수 있도록 해야 한다. 자녀들은 부모의 영향을 쉽게 받기 때문에 그만큼 부모의 역할이 중요하다. 특히 자신의 신체적, 심리적 건강과 다른 사람들과의 사회 관계적 건강, 하나님과의 영적 건강을 회복하도록 초점화

(focusing)가 필요하다.

더불어 교회 공동체가 ADHD 가족에게 정서적 위로와 자원이 되어줌으로써 영적 지지체계를 구축할 필요가 있다. 비판적이지 않은 정서적 지지와 격려를 제공하고 기쁨으로 ADHD 아동을 수용하고 적응할 수 있도록 하는 것과 평범한 아이 못지않게 하나님의 자녀라는 부모의 신념을 공유하는 것이 큰 도움이 될 수 있다. 기독교 가치관으로의 성경적 장애 이해는 장애와 비 장애의 구분 없이 하나님의 창조된 귀한 존재로의 다양한 모습 중의 하나로 인정하며, 그들의 필요를 돕고, 통합적인 공동체의 일원으로 자연스럽게 받아들이는데 공동체 안에서 목회자와 기독교 상담자의 적절한 역할이 요구된다(이정경, 2020).

2) 크리스천 부모와 신앙

크리스천 부모는 성경을 바탕으로 기독교 세계관에 입각하여 행동하고 실천하는 부모이다. 부모는 자녀의 신체적, 인지적, 사회적, 정서적 발달뿐만 아니라 성격, 삶의 태도, 가치관 형성에도 중요한 요인이 되어 자녀가 사회구성원으로서 잘 적응하고 살아갈 수 있도록 물심양면으로 돕는다(김원규, 2018). 또한 가정의 주인이 하나님이며 가정은 하나님의 뜻과 계획에 따라 살아야 하는 신앙의 정체성을 가지고 신앙의 계승을 위해 힘쓴다.

기독교 가정은 하나님이 창조하신 언약 공동체이며 신앙이 전승되는 교육의 현장이며 하나님의 창조 질서 속에서 하나님이 이루시려는 목적과 뜻이 실현되는 곳이다. 이에 기독교 가정에서는 자녀들이 기독교 신앙의 내용을 알고 고백하며, 경건하게 신앙 생활을 하며 살아가도록 돕는 것이다. 또한 삶의 모든 차원에 대한 기본적인 기초적인 교육을 하며, 학교와 교회를 비롯한 다른 전문기관과의 연결 고리라고 할 수 있다. 가정에서 이루어지는 부모의 기초적인 교육과 지속적인 배려는 하나님의 영광과 그분의 뜻을 성취하기 위해, 타인과의 사랑의 관계를 형성하고 협력하면서 창조 세계 안에서 자신의 재능을 충분히 계발하고 유감없이 발휘함으로써 하나님의 나라에 속한 참된 문화를 세워나가는 제자도를 실천하는 성인들이 될 수 있도록 돕는 것이다(조성국, 2007).

크리스천 부모는 자녀에 대한 교육적 책임(신 6:6-7)을 하나님으로부터 위임받은 청지기이자 하나님의 형상으로서의 부모상을 회복하여 자녀의 신앙교육에 더욱 힘써야 한다(황지영, 2006). 그러기 위해서는 부모가 먼저 참된 그리스도인으로서 부모됨을 통해 정서적으로나 심리적인 관점에서 자녀에게 바른 신앙을 보여줄 수 있는 모델이

되어야 한다. 이는 자녀의 성장 발달에 책임을 지는 존재이며, 자녀를 하나님의 말씀과 율례로 가르쳐 잃어버린 하나님의 형상을 회복하고 하나님 주신 사명을 감당함으로써 그리스도를 닮은 인격으로 변화될 수 있도록 인도해야 할 책임이 부모에게 있음을 시사한다(박요한, 2018).

그런데 현대사회는 부모 역할을 하기가 그 어느 때보다도 어려운 시대이다. ‘한국기독교 가정 신앙 및 자녀 신앙교육 실태 조사’에 의하면, 82%가 자녀 신앙교육에 관심과 고민이 컸지만, 크리스천 부모의 절반 정도가 ‘신앙교육의 구체적인 방법을 몰라서’ 제대로 하지 못하고 있음을 밝혔다(고신 뉴스, 2021.05.24). 그동안 자녀의 신앙교육 실체는 교회가 주도적으로 하고, 가정은 보조적 역할을 해왔다. 하지만 성경은 ‘쉐마’(신 6:4-9; 엡 6:1-4), 신앙교육의 주체로서 끊임없이 부모가 자녀를 말씀으로 가르쳐야 하는 부모의 역할을 강조하고 있다. 코로나19(COVID-19)로 전 세계가 침체하고, 사회와 경제뿐만 아니라 가정, 학교, 직장 등 모든 영역에서 제 기능을 잃고 교회까지도 예배는 물론이거니와 신앙교육이 더욱 어려워졌다. 3~4년이 지난 지금, 단계적 일상 회복을 바라고는 있으나 회복되는 데까지는 아직 많은 시간이 요구될 것이다. 그에 따라 가정에서의 자녀 양육 및 신앙교육이 어느 때보다 절실하다. 이에 크리스천 부모들은 시대의 흐름과 자녀의 신앙교육 실태를 잘 파악하고 가정과 교회가 협력적으로 자녀의 신앙교육 방안을 모색할 수 있도록 앞장서야 한다. 그러기 위해서는 크리스천 부모들이 먼저 신앙으로 바로 서 있어야 한다.

기독교 자녀 양육은 하나님 안에서 자녀가 자신의 정체성을 바로 알게 하는 데 있다. 즉 하나님의 형상으로 지음받은 피조물이며, 하나님의 은혜로 말미암아 구속함을 받은 존재라는 사실을 분명히 알게 하고 스스로 고백할 수 있도록 한다. 또한 하나님의 자녀로서 하나님 보시기에 소중한 존재이며 하나님의 사랑이자 기쁨이라는 것을 알고 자신을 존중할 수 있도록 한다. “너의 하나님 여호와와 너의 가운데 계시니 그는 구원을 베푸실 전능자시라 그가 너로 말미암아 기쁨을 이기지 못하시며 너를 잠잠히 사랑하시며 너로 말미암아 즐거이 부르며 기뻐하시리라 하리라.”(습 3:16) 결국 자녀 양육의 기본 목표는 부모 교육의 기본 목표 연장선에 있으며, 자녀들이 삶과 신앙에 대한 바른 자세를 가지게 하도록 부모 교육을 바탕으로 자녀 양육을 차근차근해 나가야 한다. 그러기 위해서 부모는 자녀들의 변화를 위해 그들의 필요에 따라 반응하고 참고 기다려주어야 한다. 그와 동시에 자녀들에게 견고한 기초를 제공할 수 있는 안정을 유지해 주어야 한다(황지영, 2006). 자녀가 부모로부터 관계를 배우듯이 부모도 자녀를 통하여 관계들을 배워나간다. 가족 안에서 이렇듯 순환적이고 지속적으로 일생을

통하여 배움이 일어나야 한다.

따라서 크리스천 부모는 가정의 신앙양육자이자, 교회 교육의 협력자이자, 학교 교육의 참여자로서 자녀 교육에 권한과 책임이 있음을 깨닫고 가정과 교회와 학교를 연계하는 통로 역할을 할 수 있어야 하며, 나아가 한국의 교육 현실을 기독교적으로 성찰하여 교육을 회복시키는 주체가 되어야 한다(최정민, 2016). 이를 위해 자녀의 발달 단계에 따라 그에 맞는 부모 역할을 수행하면서 자녀와 함께 성장해 나간다. 그리고 크리스천 부모로서 자녀들을 양육하는데 큰 자원이 되고 흔들리지 않는 신앙관, 교육관, 자녀관을 가지게 함으로써 양육 스트레스나 대처에 있어서 명확한 기준을 가지고 건강하게 자녀를 양육할 뿐 아니라 부모 자신을 지키고 돌보는 데에도 전력을 다해야 할 것이다.

3) 양육 스트레스와 대처에 대한 기독교적 관점

양육 스트레스(parenting stress)는 부모 역할에 대한 요구로부터 부모가 지각하는 스트레스(Östberg & Hagekull, 2000)로써, 자녀를 양육하면서 겪게 되는 어려움과 곤란함이 지속적이고 반복적으로 누적되어 부모 역할을 수행하는 데서 오는 부담감과 불편함을 정서적으로 경험할 수 있는 것(이윤주, 김진숙, 2012)을 말한다. 양육 스트레스는 부모-자녀와의 상호작용에서 오가는 정서와 행동, 부모의 자원, 부모-자녀 및 다른 가족 구성원과의 상호작용과 관계 수준, 그리고 가족 외 다른 사람들 혹은 외부 기관과의 관계 등 다양하게 영역에서 영향을 받을 수 있다(Deater-Deckard, 2004). 이때 양육에 대한 스트레스를 높게 지각하는 부모일수록 자녀를 대할 때 적대적이고 거부적인 태도를 보이면서 부정적인 감정을 자녀에게 표출할 수 있고, 강압적이고 권위주의적인 태도를 견지하면서 비일관적인 양육 태도를 보일 수 있다.

ADHD 자녀를 둔 부모 역시 자녀의 ADHD 증상 자체가 양육 스트레스의 주요 원인이며, 자녀의 주의력결핍 증상이 높을수록 부모의 고통도 높았고, 과잉행동-충동 증상이 높을수록 부모의 고통으로 인해 양육 스트레스 지수 또한 높게 나타났다(신연희, 2010). 그로 인해 부모는 양육 스트레스와 더불어 온전히 부모로서 역할을 다하지 못한 것에 대한 죄책감을 느끼기도 한다. 반면 양육 스트레스를 낮게 지각하는 부모는 합리적이며 긍정적인 양육 태도를 보이면서 자녀에게 애정적인 태도를 보이는 경우가 많으므로 양육 스트레스를 관리하는 것은 매우 중요하다.

이처럼 ADHD 자녀를 양육하는 부모는 일반 자녀의 부모들보다 양육 스트레스를 더 많이 경험하며, 양육 스트레스는 부부 및 자녀와의 갈등을 초래한다(이주영,

2012). 또한 ADHD 자녀 부모의 양육 스트레스는 자녀의 미래에 대한 부모의 비판적 인식과도 관련이 있음이 밝혀졌다(Dyson, 1997). 더군다나 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모는 부모 자신이 ADHD 자녀의 부모라는 부담감이 크게 느껴져서 부적절한 감정을 조성케 한다. 특히 기독교 신앙이 양육 스트레스에 영향을 줄 수 있는 요인으로는 종교성(religiosity), 믿음(belief), 지식(knowledge), 행동(behavior), 자전적 경험(autobiographical experience) 등이 있다(Basset, 1981).

크리스천 부모는 하나님께서 높은 수준의 부모됨의 역할을 요구하신다고 여기고 당위적 사고(should)를 한다던지, 더 좋은 신앙인이 되어야 한다는 압박감과 부담감을 느낌으로써 양육 스트레스의 상승에 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 ADHD 자녀를 양육하면서 우울감, 수치심, 분노, 죄책감, 두려움 등과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 크다. 이러한 부정적 정서를 표현한다고 해서 신앙심이 없거나 약하다고 판단해서는 안 된다. 부모의 양육 스트레스가 양육 효능감이나 양육 행동에도 영향을 미칠 뿐 아니라 부모 자신의 심리·사회적 문제인 동시에 자녀의 심리·사회적 발달에도 영향을 미칠 수 있으므로 중요하게 다루어야 할 사항이다.

ADHD 자녀를 양육하면서 때로는 고통 가운데 있다고 느끼는 경우, 크리스천 부모에게 하나님은 어떤 분으로 경험되고 있는지 점검해 볼 수 있을 것이다(이정경, 2020). 그러기 위해서는 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모가 그 상황과 자녀를 어떻게 받아들이고 있는지 부모가 자신의 이야기를 할 수 있는 안전한 자리를 제공하는 것이 필요하다.

모든 인간은 일상생활 속에서 스트레스를 경험하면 이를 조절하고 내적 갈등을 다루기 위하여 나름대로 여러 가지 전략을 사용한다. 먼저 스트레스 대처에 대한 방식 중 하나는 문제 중심적 대처(problem-focused coping) 방식으로, 자신에게 문제가 되는 행동이나 환경요인을 변화시킴으로써 보다 적극적이고 해결 중심적(solution-oriented)으로 대처해 나간다. 다른 하나는 정서 중심적 대처(emotion-focused coping) 방식으로 스트레스 상황에 수반되는 정서를 조절하는데, 문제 수용, 재해석, 정서 표현, 사회적 지지, 소망적 사고 등의 부정적 정서나 내적 욕구와 갈등을 다루는 대처 전략을 말한다(Lazarus & Folkman, 2001). 또한 스트레스 상황을 피하는 전략들로 회피적 대처(evasive response)도 있다(Endler & Parker, 1990).

이와 관련하여 선행연구를 살펴보면, ADHD 자녀를 둔 어머니의 양육 경험은 ADHD 자녀 양육과정이 일방적으로 동일하게 진행되는 것이 아니라 역행하거나 머물

러 있을 수 있는 양상도 보였고, 시간의 흐름에 따라 부정, 시도, 폭발, 포기, 수용의 5단계가 양육과정에서 나타났다(김형숙, 2007). ADHD 자녀를 둔 부모들은 ‘인식’, ‘위기’, ‘직면’, ‘수용’, 그리고 ‘대처’의 5단계의 적응과정을 단계별로 거치는데, 이를 통해 ADHD 아동에 대한 부모의 초기 진단과 개입의 중요성, ADHD 진단에 대한 직면과 수용 그리고 적절한 증재가 ADHD 자녀와 부모의 삶을 긍정적인 방향으로 이끌 수 있다는 점을 시사하고 있다(김은주, 김선형, 천성문, 2016).

양육 스트레스와 관련하여 대부분 비슷한 양상을 보이지만 크리스천 부모는 비 크리스천 부모와는 구별된 대처 방법을 사용하였다. 이에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. Weyand(2010)의 연구에서 부모의 성화(sanctification)는 자녀의 문제행동과 부모 스트레스를 감소시키는 하나의 요인으로 작용하고 있음을 나타냈다. 즉 긍정적인 신앙적 대처는 자녀의 문제행동과 부모의 양육 스트레스 및 양육 효능감과 관계에서 완충작용을 하는 것이다. Barns(2018)는 ADHD 아동의 부모를 대상으로 한 연구에서 부모의 종교활동이나 깊은 종교심(religiosity)은 양육 스트레스 지수를 낮춘다는 결과가 나왔다. 다시 말해 신앙생활은 소망적 사고라는 정서-중심적 대처를 강화해 긍정적인 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처가 서로의 기능을 촉진하는 것으로 보였다. 이처럼 크리스천 부모가 경험하는 양육 스트레스와 대처 경험은 비 크리스천 부모와 달리 심리 내적인 측면을 넘어 하나님과의 관계적, 존재적 측면까지 확장하여 신앙적으로 대처해 나간다는 점에서 큰 차이가 있음을 알 수 있다.

2. 연구 방법

1) 연구 참여자

본 연구는 현상학적 연구 방법으로써 참여자들의 경험을 심층적으로 이해하고 그 본질을 기술하기 위해 참여자 선정은 연구 주제와 관련하여 가장 적합한 대상자를 연구 목적에 맞게 인위적으로 표집을 하였으며, 표본 추출의 적절성을 위해 연구 참여자에 대한 선정 기준은 다음과 같이 구체화하였다. 첫째, 소아 청소년 정신과에서 ADHD 진단을 받은 학령기(초등 1학년~6학년) 자녀를 둔 크리스천 부모이다. 둘째, 최소 교회 출석 1년 이상인 부모들로 신앙연수는 제한하지 않았다. 셋째, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여하기로 동의하고 자기 경험을 본 연구의 자료로 활용되는 것을 수락한 부모들을 대상으로 하였다. 연구 참여자들은 P시와 경상남도 Y시에 거주하는 부모들로서, 연구자의 대학원 동료들, 상담센터에서 근무하는 전문상담사

와 교회 내 지인들에게 본 연구의 목적을 충분히 설명한 후 추천을 받아 총 8명을 선정하였다. 연구 참여자의 인구학적 특성은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 인적 특성

번호	연구 참여자					ADHD 자녀			
	관계	나이	맞벌이 여부	학력	종교	나이	자녀 성별	출생 순위	진단유형/진단 시기
1	모	45	맞벌이	대졸	기독교	11	남	2/2	복합형/ 8세
2	부	46	맞벌이	대졸	기독교	13	남	1/2	복합형/10세
3	모	46	외벌이	전문대졸	기독교	12	남	2/2	복합형/10세
4	모	41	외벌이	대졸	기독교	8	남	2/3	복합형/ 6세
5	모	41	맞벌이	대학원졸	기독교	9	남	1/3	복합형/ 9세
6	부	45	맞벌이	대학원졸	기독교	12	남	2/2	복합형/ 8세
7	모	48	외벌이	대졸	기독교	13	남	2/2	복합형/12세
8	모	44	한부모	대졸	기독교	11	여	1/3	복합형/11세

2) 자료 분석

ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험에 대한 의미와 본질을 이해하고 개인의 경험 속에서 공통적인 속성을 도출하기 위해 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법으로 자료를 분석하였다.



(그림 1) Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법의 과정

첫 번째 단계는 심층 면담을 통해 수집된 참여자들의 진술이 녹음된 파일을 필사하였다. 이후 필사된 자료를 반복적으로 정독하면서 참여자들의 양육 스트레스와 대처 경험에 대한 의미를 심층으로 파악하고자 노력하였다.

두 번째 단계는 필사된 원자료(protocols)를 꼼꼼하게 검토하면서 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들의 양육 스트레스와 대처 경험이 잘 드러나는 진술이나 의미에 줄을 그어 표시하였으며, 의미가 명확하지 않은 부분은 참여자에게 직접 확인 과정을 거침으로써 ‘의미 있는 진술 (significant statement)’들을 발췌하였다.

세 번째 단계는 각각의 의미 있는 진술들을 참여자의 언어로 재진술(general statement)하였다. 또한, 연구 주제와 연관된 참여자들의 반복적인 비슷한 의미 진술은 참여자들의 양육 스트레스와 대처 경험이 손상되지 않는 범위 내에서 ‘하나의 의미로 통합하여 요약’하였다.

네 번째 단계는 참여자들 8명의 의미 단위를 서로 비교해가면서 서로 유사하거나 관련성이 있는 내용끼리 묶어서 명확한 의미로의 ‘구성 의미(formulated meaning)’로 명명하였다. 이 과정에서 참여자의 주관적 진술이 더 객관적으로 개념화되었으며, 연구자는 도출된 152개의 구성 의미가 참여자들의 양육 스트레스와 대처 경험을 구체적으로 개념화하였는지를 확인하고자 원자료를 재검토하였다.

다섯 번째 단계는 유사한 구성 의미들을 모아서 공통된 경험 단위로 묶어 45개의 추상화된 하위 ‘주제(themes)’로 구성하였다.

여섯 번째 단계는 동일 개념의 하위 주제들을 묶어서 그보다 상위개념인 ‘주제군’을 도출하였고, 17개의 주제군으로 정리하였다.

일곱 번째 단계는 연구 결과의 신뢰도와 타당도 확보를 위해 지도교수 1인과 상담학 박사 3명, 질적 연구 전문 교수 1인에게 확인 작업을 거친 후 현상학적으로 기술하였다.

3. 연구 결과

1) ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스 경험의 현상

본 연구를 통하여 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스는 9개의 주제군, 25개의 주제, 101개의 구성 의미로 도출하였다. 주제군 9개는 ‘이유 모를 자녀의 행동에 혼란스러움’, ‘진단에 대한 양가감정’, ‘타인과의 관계에서 위축됨’, ‘아이로 인해 휘둘러치는 감정의 소용돌이’, ‘학교에 보내도 늘 노심초사’, ‘내키지 않는 치료에

순응함’, ‘함께 있어도 가슴 아린 가족’, ‘일과 자녀 양육에서 오는 갈등’, ‘바닥을 치는 신앙’이며, 이에 대한 결과는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스 경험의 현상

주제군	주제	구성 의미	
이유 모를 자녀의 행동에 혼란스러움	유별난 아이가 돌보기 어려움	지나치게 활동적이고 호기심도 많아 체력적으로 힘에 부침	
		말과 행동을 버릇없이 하는 것 같아 화가 남	
		매사에 예민하고 까다롭게 굴어서 짜증이 남	
	문제의 원인을 몰라 혼란스러움	또래보다 유독 별나게 행동해서 감당하기 힘들	
		정서적인 문제인지 성격의 결함인지 알지 못해 혼란스러움	
		어릴 때부터 뭔지 모르게 남다르다는 생각에 불안함	
진단에 대한 양가감정	진단 결과에 암담하고 당혹스러움	아이들의 특성일 거로 생각하며 초조한 마음을 달랠	
		주변에서 ADHD 진단을 받도록 권유할 때 기분 나쁨	
		ADHD 진단에 충격을 받아 수용하기 어려움	
		내 아이에게 이런 일이 생겼다는 것에 낙심됨	
	원인을 알게 되어 한시름 놓음	ADHD 아이의 부모가 된 것에 가슴이 무너짐	
		앞으로 어떻게 치료해 나가야 할지 막막함	
		다른 이유가 아닌 ADHD라고 해서 오히려 다행스러움	
		원인을 명확하게 알게 되어 후련함	
	타인과의 관계에서 위축됨	주변의 시선이 두려움	더 늦기 전에 치료받을 수 있게 되어 다행스러움
			다른 장애보다는 치료 예후가 좋다는 말에 안심됨
			정신건강의학과 갈 때 사람들의 시선이 신경 쓰임
		자녀에 대해 오픈하기 어려움	ADHD에 대한 사회적 인식이 좋지 않아 걱정됨
통제가 안 되는 아이, 문제 있는 아이로 낙인될까 봐 염려됨			
아이의 문제를 부모 탓으로 여기는 듯한 정죄의 눈빛이 두려움			
원치 않는 충고가 불편함		아이에 대해 이야기할 때 말수가 줄어듦	
		ADHD 아이가 있음을 감춤	
		ADHD 아이의 부모라고 했을 때 분위기가 어색해질까 봐 가만히 있음	
		아이가 ADHD 약을 먹는 게 알려질까 봐 조심스러움	
아이로 인해 휘몰아치는 감정의 소용돌이	변화되지 않는 아이로 지침	주변의 부모들에게 늘 충고를 듣는 것 같아 자존심 상함	
		마치 ADHD에 대해서 다 아는 것처럼 말하는 게 듣기 싫음	
		자녀 양육에 실패자처럼 보일까 봐 위축됨	
	통제되지	아무리 알려줘도 기본 생활 습관들이 개선되지 않아 피곤하고 짜증이 남	
		방금 혼나고도 돌아서면 잊어버리고 잘못을 반복할 때 이해가 안됨	
		끊임없이 자기 욕구를 즉시 채우기 위해 매달릴 때 진 빠짐	
		다른 사람의 이야기는 듣지 않고 자기 이야기만 쏟아낼 때 답답함	
		자기 잘못은 인정하지 않고 늘 억울하다며 울분을 토할 때 짜증이 남	
		자기감정에 빠져 물불 안 가리고 폭발하는 아이를 볼 때 화가 남	

	않는 아이로 불안함	시한폭탄같이 언제 터질지 모르는 아이의 돌발 행동에 항상 불안함
		아이가 성장하면서 힘으로는 통제가 힘들어져 걱정됨
		아이의 폭발적인 감정과 행동에 멘탈이 흔들림
	아이와 함께 있을 때 늘 긴장됨	집안 분위기가 ADHD 아이의 기분에 따라 좌지우지되는 상황이 기가 참
		아이가 함께 시간을 보낼 때면 나도 모르게 긴장됨
		아이와 함께 외출할 때 언제 기분이 틀어질지 몰라 신경이 곤두섬
		ADHD 아이로 인해 가족들과 마음 편히 시간을 보내본 적이 없어 속상함
	때려야 떨 수 없는 애증 관계	웃는 모습을 보면 사랑스럽다가도 폭력적으로 돌변한 아이를 보면 너무 미움
		세심하게 챙겨주고 싶다가도 아이에게 이용당하는 것 같아 비참함
		아이를 향한 안쓰러움과 미운 마음이 하루에도 여러 차례 오고 감
	자녀에 대한 죄책감	ADHD인지 일찍 알지 못한 것이 아이에게 미안함
		ADHD 아이만 없다면 평화로울 거 같다는 생각이 들 때 죄책감이 들
분란의 원인을 ADHD 아이 탓으로 돌리고 비난했던 것이 후회됨 일관되지 못한 양육 태도에 아이가 희생양이 된 것 같아 안쓰러움		
학교에 보내도 늘 노심초사	산만함과 주의력 부족으로 위축될까 봐 염려됨	학교 선생님께 자주 지적받아 늘 걱정됨
		산만함과 주의력 부족으로 학업능력이 떨어져 속상함
		학교나 학원에서 전화가 오면 사소한 피드백 하나에도 노심초사함 정상도 장애도 아닌 모호한 교육적 사각지대에 놓여있어 답답함
	또래로부터 소외될까 봐 걱정됨	친구들에게 ADHD라고 놀림당할까 봐 걱정됨
		사회성이 부족하여 친구들에게 왕따당하게 될까 봐 염려됨
		친구들의 관심을 끌기 위해 과하게 애쓰는 모습을 볼 때 안쓰러움 친구와의 갈등 상황에서 감정을 주체 못 하고 과격해질까 봐 전전긍긍함
내키지 않는 치료에 순응함	어쩔 수 없이 해야 하는 약물치료	학교생활을 위해서 어쩔 수 없이 약을 먹이지만 마음이 편치 않음
		약 부작용으로 힘들어하는 자녀를 볼 때 안쓰러움
		약 복용이 걱정되면서도 약이 없으면 불안함
		치료받으면 나아질 거라고 기대했었는데 그렇지 못한 결과에 실망함
		언제까지 약을 먹고 치료를 받아야 할지 막막함
	치료에 대하여 아이에게 어떻게 말해야 할지 난감함	
	기약도 없는 치료가 부담되고 막막함	추상적인 피드백만 반복되는 것 같아 갑갑함
		시간과 비용이 많이 소요되어 부담스러움
의사나 치료사들이 너무 쉽게 ADHD에 관해 얘기하는 것 같아 화가 남 전문적이고 체계적인 치료방식이 없어서 암담함		
함께 있어도 가슴 아린 가족	혼자만 아등바등해서 지치고 화남	학업, 치료 등 아이를 돌보는 모든 것을 혼자 아등바등하는 것에 화가 남
		아침부터 저녁까지 편하게 쉴 수 있는 시간이 없어 지칠 대로 지침
		아무리 최선을 다해도 아이가 좋아지지 않아 낙담하게 됨
	배우자와 소원해진 관계로	열심히 했으나 모든 게 내 탓이라고 할 때 역장이 무너져 내림
		배우자의 유전성을 의심하고 원망함 양육방식과 약물치료에 대한 생각이 배우자와 일치되지 않아 답답함

	속상함	아이 중심으로 생활하다 보니 부부관계가 점점 소원해져 어색함		
		배우자가 버릇 잡겠다고 자녀를 훈육할 때 그동안 나의 노력이 무너진 것 같아 허탈함		
		배우자와 대화하면 자꾸 싸우게 되어 속상함		
	비 ADHD 자녀를 볼 때 가슴이 아픔	ADHD 자녀를 돌보느라 비 ADHD 자녀에게 충분한 사랑을 주지 못했다는 죄책감		
일과 자녀 양육에서 오는 갈등	온전히 일에 집중할 수 없어 속상함	ADHD 형제자매와 동등한 대우를 요구할 때 난감함		
		ADHD 형제자매로 인해 부정적인 영향이 갈까 봐 늘 마음졸임		
	부모 역할에 대한 부담감	여러 상처로 인해 우울감을 보이는 비 ADHD 자녀를 봤을 때 가슴이 찢어짐		
		일하면서 자녀에게 신경이 쓰여 불안함		
바닥을 치는 신앙	자녀가 신앙의 끈을 놓을까 봐 염려됨	무슨 일이 생길지 몰라 항상 대기해야 해서 늘 긴장됨		
		즉흥적으로 행동하는 자녀 챙기느라 일에 집중하기 어려움		
		부모 없는 시간에 무슨 일이 생기지 않을까 불안함		
	자녀로 인해 예배 집중이 어려움	부모 역할에 대한 부담감	일도, 자녀 양육도 제대로 하지 못하는 것 같아 마음이 무거움	
			아이의 학습을 도와줄 여력이 없어 아쉬움	
			퇴근 후 아이의 이야기를 충분히 들어주지 못해 미안함	
	영적 삶의 실패가 두려움	심신이 지쳐 신앙생활도 버거움	교회에 가지 않겠다는 자녀와의 갈등으로 괴로움	
			아이의 신앙생활에서 이탈될까 봐 걱정됨	
			아이의 산만한 태도에 온전히 예배에 집중할 수 없어 속상하고 힘겨움	
		영적 삶의 실패가 두려움	영적 삶의 실패가 두려움	자녀로 인해 다른 사람들의 예배까지 방해하는 것 같아 눈치 보임
				아이의 뒤는 행동에 주목하는 시선이 불편함
				양육에 지쳐 겨우 붙들고 있는 신앙생활마저도 점점 버겁게 느껴짐
영적 삶의 실패가 두려움	영적 삶의 실패가 두려움	형식적으로 예배만 왔다 갔다 하다 보니 고단함		
		기도조차 되지 않을 만큼 몸과 마음이 많이 지침		
		교우들 앞에서 아무렇지 않게 웃기가 힘들		
영적 삶의 실패가 두려움	영적 삶의 실패가 두려움	아무것도 할 수 없는 나에게 봉사를 요구할 때 짜증이 남		
		왜 나에게 이런 고통을 주시는지 원망스러움		
		하나님의 뜻을 알 수 없어 암담함		
영적 삶의 실패가 두려움	영적 삶의 실패가 두려움	하나님이 나를 버리실까 봐 두려움		
		내 믿음의 민낯까지 드러난 것 같아 창피함		
영적 삶의 실패가 두려움	영적 삶의 실패가 두려움	내 믿음의 민낯까지 드러난 것 같아 창피함		
		믿음으로 자녀를 양육하지 못한 것에 대한 죄책감		

(1) 이유 모를 자녀의 행동에 혼란스러움

참여자들은 대부분 자녀가 어릴 때부터 대개 활동적이고 호기심도 많았으며 또래보다 유독 별나게 행동해서 체력적으로나 심적으로 힘들어했다. 게다가 예민하고 까다로운 편이라 감정 기복이 심하고 말과 행동이 버릇없이 함부로 할 때가 있어 이러한 행동들이 정서적인 문제인지, 성격의 결함인지 알 수 없어 혼란스러웠다. 이것은 ‘유별난 아이가 돌보기 어려움’, ‘문제의 원인을 몰라 혼란스러움’의 하위 주제들로 나타났다.

뭐 하나 쉽게 넘어가는 게 없고 까칠하고 예민하게 굴어서 어디 데려가기도 쉽지 않았던 거 같아요. 애를 많이 먹었죠. (참여자 2)

주변에서도 볼 거 아니에요. 요즘에는 워낙 엄마들이 이런 쪽으로 빠삭하게 알다 보니까 제가 애 때문에 힘들다는 것을 들은 친한 엄마들 몇 명은 심리검사나 상담 한번 받아보라고 하더라고요. 이제 곧 사춘기까지 시작되면 더 힘들어질 수 있다면서... 그런데 막상 가려고 하니깐 아이한테 뭐라고 말하고 데려가야 할지도 모르겠고 뭐가 문제라고 딱 잘라 말하기도 애매하고... 그냥 내가 더 신경 써 보고 도저히 안 되면 데려가야지 하는 마음에 미웠었는데 안 되더라고요. 시간이 갈수록 서로 더 힘들기만 하고. (참여자 7)

(2) 진단에 대한 양가감정

참여자들은 자녀가 ADHD 진단을 받게 되었을 때 상당히 충격을 받았고, 내 자녀가 ADHD 아이가 된 것과 부모 자신이 ADHD 자녀를 둔 부모가 된 것에 크게 당혹스럽고 암담했다. 그러나 또 한편으로는 명확한 원인을 알게 되어 안심도 되면서 그나마 치료 예후가 좋은 ADHD여서 다행스럽게 생각하며 안도했다. 이것은 '진단 결과에 암담하고 당혹스러움', '원인을 알게 되어 한시름 놓음'으로 나타났다.

저는 세상이 다 원망스러워지면서 이런 생각이 들었어요. '세상에 많고 많은 아이 중에, 하필 내 아이에게 이런 문제가 생기게 됐을까? 내가 무슨 잘못을 했길래 이런 시련이 내게 왔을까? 힘든 아이를 내가 잘 키워낼 수 있을까?' (참여자 1)

우리 아이가 ADHD 진단을 받긴 했지만 어떻게 보면 신체장애 진단을 받은 게 아니잖아요. 일반 아이들처럼 두 발로 걸어 다니고 대화가 되고 좀 어리숙하긴 해도 그래도 정상적인 생활을 할 수 있는 것만으로도 저는 감사하고 큰 은혜라고 생각해요. (참여자 4)

(3) 예전과 다른 관계로 위축됨

참여자들은 자신의 삶을 온전히 ADHD 자녀를 위해 많은 것을 희생해 오면서 살아왔다. 하지만 참여자들은 ADHD에 대한 주변의 부정적인 시선을 두려워했다. 그래서 다른 사람들과의 만남에서 자녀에 대한 이야기가 나오면 자신도 모르게 위축되고 심리적 거리감을 느끼기도 하였다. 또한 마치 자신이 부모로서 자녀 양육을 잘못하고 있거나 자녀에 대해 모르는 것처럼 비쳐 주변 사람으로부터 원치 않는 충고를 들어야 하는 상황에 불편감을 가졌다. 이러한 심경은 ‘주변의 시선이 두려움’, ‘자녀에 대해 오픈하기 어려움’, ‘원치 않는 충고가 불편함’으로 드러났다.

ADHD라고 한번 낙인되면 모두가 기피하는 아이가 되고, 또 부모들도 ADHD 친구들이 있다고 하면 그 애들과 어울리지 않았으면 해서 자신의 아이에게 당부하는 경우도 많잖아요. 또래 관계가 중요하다 보니까 아무래도 걱정되고 신경이 많이 쓰이는 것 같아요. 나라도 우리 아이가 일반 비 ADHD 아인데 심한 ADHD 아이가 같은 반이거나 우리 아이와 같이 어울리는 것을 보면 좀 꺼려지긴 할 거 같거든요. 자녀가 ADHD가 아닌 경우에는 그 부모들 입장에서선 굳이 ADHD 아이와 같은 반에서 수업하는 것도 원하지 않을 것이고... (참여자 1)

마치 내가 애를 잘못 키워서 그러는 것처럼 얘기하니까 솔직히 기분 나쁘고 자존심도 상하더라고요. (참여자 8)

(4) 아이로 인해 휘둘러지는 감정의 소용돌이

참여자들은 ADHD 자녀를 양육하면서 예기치 못한 돌발상황에 늘 불안해하고, 통제되지 않고 변화도 되지 않는 자녀로 인해 휘둘러지는 감정의 소용돌이로 힘든 시간을 보냈다. 또한 모든 분란의 원인을 ADHD 자녀 탓으로 돌렸던 것에 대해서는 죄책감도 함께 느끼고 있었다. 이는 ‘변화되지 않는 아이로 지침’, ‘통제가 되지 않는 아이로 불안함’, ‘아이와 함께 있을 때 늘 긴장됨’, ‘떼려야 뗄 수 없는 애증 관계’, ‘자녀에 대한 죄책감’으로 나타났다.

퇴근하고 오면 짜증부터 나요. 하다못해 학교 다녀오면 책가방, 양말, 옷은 제자리에 갖다 놓으라고 수도 없이 얘기했는데도 매일 같이 집에 들어오면 똑같이 그대로 던져놓고... 그게 안 되는가 봐요. (참여자 2)

방금은 좋았는데 갑자기 뭐 애가 굉장히 분노하고 있고 그런 상황들이 이제 좀 살얼음을 걷는다고 해야 하나 그런 상황들이 자주 일어나고 할 때는 진짜 아무리 부모지만 좀 멘탈이 흔들리는 것 같고 그게 제일 힘들었어요. (참여자 3)

(5) 학교에 보내도 늘 노심초사

참여자들은 ADHD 자녀를 위해 부모들이 최선을 다해 돌보더라도 ADHD 자녀가 학업의 어려움과 학교생활 부적응으로 인해 자존감이 낮아질까 봐 늘 노심초사했으며, 특히 또래들 가운데서 왕따당하지 않을까 늘 염려했다. 이는 '산만함과 주의력 부족으로 위축될까 봐 염려됨', '또래로부터 소외될까 봐 걱정됨'으로 나타났다.

아무래도 센터는 아이 상태를 다 알기도 하고 치료하러 가는 곳이니 까 좀 덜하긴 한데 학교나 학원은 다르잖아요. 특히 학교에서 전화가 오면 심장이 덜컥할 때가 많아요. 또 무슨 일인가 해서... 학원도 우리 아이의 학습 태도에 대한 부정적 피드백이 많아요. (참여자 1)

장난이 심해서 친구가 싫어해도 친구 옆에서 건드리고 웃고 친구가 하지 말라고 해도 그것이 정말 상대가 싫어한다는 것을 모르는 것 같아요. (참여자 5)

(6) 내키지 않는 치료에 순응함

ADHD 자녀를 양육하면서 참여자들은 약물 복용에 대한 양가감정도 보였다. 참여자들은 어린 자녀에게 정신과적 약물을 먹이는 게 내키지 않았지만, 자녀의 학교생활을 위해 어쩔 수 없이 약물치료를 순응했다. 그러나 다양한 약물 부작용과 기약 없는 치료 기간으로 막막하고 지친 생활을 반복하고 있었다. 이는 '어쩔 수 없이 해야 하는 약물치료', '기약도 없는 치료가 부담되고 막막함'으로 나타났다.

받아들이기 힘들었던 부분은 애가 약을 먹었을 때 하루 종일 밥을 못 먹고 있다가 저녁 되면 그때부터 폭식하고 그다음 날 낮에는 또 하루 종일 못 먹고.. 하루 1끼 먹더라고요. 애도 힘들지만 그걸 보고 있는 부모도 참 고역이었던 것 같아요. (참여자 2)

처음에는 뭐 병원에 다니거나 그렇게 하면 못해도 1년 2년이면 이제 뭔가 가시적으로 변화가 된단지 뭐 그런 걸 기대하고 했었는데 사실 기대했던 것보다는 가시적으로 뭐가 변했다고 딱히 그런 것들은 잘 없었던 것 같고 (참여자 4)

(7) 함께 있어도 가슴 아린 가족

누구보다 가정을 소중히 여기면서도 가정 내에서 ADHD 자녀를 우선시하다 보니 상대적으로 돌보지 못하는 가족들에 대한 죄책감이 들었다. 가족들이 모두 녹초가 되어 대부분 우울한 분위기 속에서 지친 생활을 하고 있었고, 가족 구성원들이 소원해진 관계로 뜻하지 않게 서로에게 부정적인 영향을 주고받으며 악순환처럼 반복된 생활 패턴(pattern)을 보여 속상한 마음을 감추지 못했다. 이러한 마음은 ‘혼자만 아등바등 해서 지치고 화남’, ‘배우자와 소원해진 관계로 속상함’, ‘비 ADHD 자녀를 볼 때 가슴이 아픔’으로 도출되었다.

무심한 남편이 어느 날 저한테 "아이가 이렇게 된 건 다 당신 때문이다. 기준도 없고 다 허용해 주고, 일관성도 없고 그러니까 애가 이렇게..." 이러는데 진짜 열 받는 거예요. (참여자 1)

한동안은 우리 딸이 멍하고 학교에서 있었던 일을 물어보면 기억도 잘 못 하고 뭔가 이상한 거예요. 무슨 말만 하면 자기 방에 들어가서 자꾸 울고... 이상하다 싶어서 큰애 병원 갈 때 같이 진료받았는데 소아 우울증인 거 같다고 하더라고요. 오빠는 자꾸 동생을 괴롭히고 욕하고 공격적으로 하지 엄마 아빠는 자기한테 오빠를 이해하라고 하고 참으라고 하지... 어린애가 얼마나 힘들었으면... (참여자 2)

(8) 일과 자녀 양육에서 오는 갈등

참여자들은 일과 자녀 양육을 병행하면서 상당히 힘들어했다. 홀로 자녀를 양육하기에는 체력적으로 달리고, 끊임없이 요구하는 ADHD 자녀로 인해 많이 지쳐있었다. 또한 자녀에게 언제 어떤 일이 벌어질지 몰라 항상 대기해야 하다 보니 온전히 일에 집중하기에도 어려운 상황이 반복되었다. 이에 따라 일과 자녀 양육 모두 충력을 다했으나 제대로 되지 않아 효능감도 상당히 떨어진 상태였다. 그래서인지 참여자들은 자기희생을 하면서까지 최선을 다해 자녀 양육을 하고 있음에도 불구하고 자기 양육 방법에 확신이 없고 옳게 하는 건지 헷갈렸다 헷갈렸다. 이는 '온전히 일에 집중할 수 없어 속상함', '부모 역할에 대한 부담감'으로 밝혀졌다.

둘째가 ADHD 진단을 받고 나서 돈도 돈이지만 이 애만큼은 치료해서 고쳐야겠다는 생각이 컸어요. 그래서 남편하고 오랜 시간 동안 고민하고 얘기하면서 내린 결정이 제가 일을 그만두고 애들을 보는 것이었어요. 특히 ADHD인 우리 둘째랑 시간을 많이 보내려고 했는데 한 달이 넘어가니까 일단 체력적으로 너무 지치고 내가 해 줄 수 있는 모든 것을 다 동원해서 썼기 때문에 더는 할 수 있는 게 없더라고요. (참여자 4)

저도 쉬고 싶고 편하게 살고 싶은데 참... 그제... 모든 거 다 자녀에게 쏟아부어도 늘 미안한 마음이 드는 건 왜일까요? 지금은 좀 컸다고 이제 혼자도 있을 수 있지만 정말 정신없이 살아온 거 같아요. 그런데 솔직히 힘드네요. (참여자 7)

(9) 바닥을 치는 신앙

참여자들은 크리스천 부모들로 무엇보다 ADHD 자녀를 양육하면서 몸과 마음이 많이 지쳐 신앙생활조차도 버겁고 예배, 기도, 찬양하고 싶지만 되지 않는 신앙생활로 힘들었다. 이러한 마음에는 자신의 신앙도 점점 잃어가고 자녀도 신앙을 잃을까 봐 걱정되는 마음이 뒤섞여 영적 삶의 실패에 대한 두려움으로 나타났다. 이는 '자녀가 신앙의 끈을 놓을까 봐 염려됨', '자녀로 인해 예배 집중이 어려움', '심신이 지쳐 신앙생활도 버거움', '영적 삶의 실패가 두려움'으로 나타났다.

예배를 안 드리려고 하고 교회를 억지로 가야 하다 보니까 그게 곤욕이죠. 마치 학교에 가는 것처럼 애가 너무 힘들어하더라고요. ADHD인데 계속 앉아서 듣고 있어야 하고, 푸줏간에 데리고 가는 송아지 같아요. (참여자 2)

하나님이 왜 나에게 이런 힘든 상황들을 주셨는지 모르겠어요. 감당할 시험밖에는 안 주신다고 하시는데 내가 감당할 수 있을 거라고 주신 건지... 한편으로는 이렇게 나를 버리실까 봐 두렵기도 해요. (참여자 8)

2) ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 대처 경험의 현상

ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 대처 경험은 8개의 주제군, 20개의 주제, 51개의 구성 의미로 도출되었다. 주제군 8개는 ‘화풀이’, ‘회피’, ‘달래주기’, ‘사회적 지지’, ‘적극적 실천’, ‘마음을 다스림’, ‘자기 돌봄’, ‘영적 지지’이며, 이에 대한 결과는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 대처 경험의 현상

주제군	주제	구성 의미	
화풀이	소리 지름	ADHD 아이의 기를 꺾으려고 욕박지름	
		소리 지르며 반항하는 아이에게 폭언함	
	체벌	잘못된 것을 알려줘도 순응하지 않는 자녀를 체벌함 자기감정에 매몰되어 폭주하는 자녀를 더 강하게 제압함	
쫓아냄	쫓아냄	부모로서 더 이상 받아줄 수 없다는 한계에 봉착할 때 집에서 내쫓음 가족에게 욕설, 폭력을 행사하는 ADHD 아이가 괘씸하여 쫓아냄	
		회피	회피
참음	문제의 소지가 되는 상황을 만들지 않으려고 참음		
내버려 두기	평소보다 아이가 핸드폰이나 게임을 많이 하더라도 신경 안 씀 아이가 웬만큼 투정 부리더라도 개의치 않음		
달래주기	말로 표현	폭언과 체벌을 한 것에 대해 미안하다고 사과함 화나서 흥분한 아이의 기분을 가라앉히려려고 타이름 나부터 말투를 바꾸려고 노력함	
		몸으로 표현	진정된 아이를 안아줌 평소에 친밀감을 느낄 수 있도록 자주 몸으로 애정 표현함 감시하는 태도가 아니고, 아이에게 관심을 가지려고 눈여겨봄

	물질로 보상	집에서 약속된 규칙을 지킬 때 포인트 점수를 줌 기분 좋게 심부름할 때 용돈 줌	
사회적 지지	지지그룹의 도움	ADHD 자녀 엄마들과 정보를 공유하고 서로의 고충을 나누며 위로받음 학교 선생님과 치료적 협력 관계를 통해 자녀 상태를 공유함 아이 친구들과 좋은 관계를 맺고 필요할 때 도움을 구함	
		가족의 위로	수고한다는 배우자의 위로에 마음이 안정됨 ADHD 아이를 이해하기 위해 노력하는 배우자가 고마움 부족한 부모의 사랑에도 잘 자라 준 비 ADHD 자녀가 고마움 가족의 협조가 나의 양육 방식이 잘못된 것이 아님을 확증으로 보여 안도함
	적극적 실천		지식 추구
		치료이행	아이에게 ADHD에 관해 설명하고 협조를 구함 약물치료에 대해 확고하게 결단하고 정해진 시간에 지속해서 이행함
마음을 다스림	수용	아이가 변하기보다는 내가 변해야겠다고 생각하고 평정심을 유지하기 위해 노력함 자녀의 문제와 나의 문제를 분리해서 생각함	
	양육의 의지를 다짐	포기하지 않고 끝까지 아이와 함께하겠다고 결단함 지금보다 더 힘든 상황도 이겨냈던 경험을 떠올리며 마음을 다잡음	
		자기돌봄	짧게라도 하던 일을 멈추고 혼자 가만히 쉬 영화 보기, 쇼핑, 캠핑 등을 하면서 기분 전환함 심리상담을 통해 내 얘기를 편하게 할 수 있는 것만으로도 속이 후련함 아이의 협조로 해야 할 일에 전념할 수 있어 여유로워짐
영적 지지	피난하기	하나님께 맡기겠다는 명목하에 당연한 문제를 회피함 너무 힘들어 하나님께 다 내어놓고 의지하고 맡기고 싶음	
		부르짖음	살기 위해 하나님의 도우심을 구하며 울부짖음 하나님 앞에서 나약한 죄인임을 깨닫고 회개함
	감사		여기까지 온 것이 다 주님의 은혜이고 기적임을 깨달음 하나님 안에서 자족하기로 하며 감사함 찬양할 수 없는 상황에서도 찬양하게 하심 감사 말씀을 통해 하나님의 크신 사랑을 알게 하심 감사
		소명 의식	자녀가 나의 가시가 아닌 소명으로 받아들여져 기쁨 자녀에게 참 신앙을 전수해 줄 수 있기를 소망함 ADHD 자녀를 보살피면서 부모됨의 의미를 다시 생각하게 됨 하나님께서 우리 가족과 함께하실 것을 확신함 아이의 강점을 찾아내어 날개를 달아주고 싶음

(1) 화플이

참여자들은 ADHD 자녀를 양육하면서 상당한 스트레스를 받고 있었고, ADHD 자녀의 급발진하는 감정과 행동으로 힘들고 불안해했던 마음들과 함께 그동안 눌러왔던 분노를 자녀에게 쏟아내면서 자녀의 변화를 강요하거나 강압적으로 고치려고 하는 태

도를 보였다. 주로 높은 언성이 오고 가면서 비난, 폭언, 욕설을 넘어 체벌하고 집 밖으로 쫓아내기도 했다. 특이점은 모-자의 갈등이 있을 때는 격한 반응을 보이기는 하나 대체로 빨리 진정이 되는가 하면, 부-자의 갈등이 있을 때는 모에게만큼 대들지는 않지만 속으로 억울함과 분노가 더 커져 진정되는 시간이 상대적으로 더 길었다. 이에 대한 참여자들의 대처 방식은 ‘소리 지름’, ‘체벌’, ‘쫓아냄’으로 나타났다.

지금은 소리 지르는 게 많이 줄었는데 그때는 아이하고 일단 소통이 된다는 생각을 안 했어요. 열댓 번 얘기해야 겨우 하나 할까 말까여서 사람 진을 다 빼거든요. 어떨 때는 나를 무시하나? 그런 생각들 때도 있고, 어떨 때는 무슨 문제가 있나? 그러지 않고서야 어떻게 이렇게까지 안 되지? 라는 생각이 들더라고요. (참여자 2)

예전에 아이가 화를 내면서 완전히 이성을 잃었던 적이 있었는데 한참 증상이 심할 때 눈을 막 치켜뜨고 붉으락푸르락하면서 대드는 거예요. 그때는 진짜 내 애가 아니었어요. 때려서 될 것도 아니고 저도 너무 화가 나서 집 나가라고 했죠. 도저히 못 키우겠다고... 2번 정도 그랬던 거 같아요. 한번은 신발장에 세워졌고, 한번은 현관 밖에 세워졌는데 시간이 지나서 죄송하다고 하면 들어오라고 했었어요. (참여자 8)

(2) 회피

참여자들은 ADHD 자녀를 양육하면서 밀려오는 양육 스트레스가 너무 무겁고 ADHD라는 벽이 너무 높아 제대로 대처하기 힘들다고 판단될 때는 서로에게 상처만 되고 있다고 여겨 정서적으로 거리두기를 택했다. 또한 갈등이 생길 만한 문제상황을 만들지 않기 위해 참거나 그냥 내버려 두는 등의 태도를 보였다. 참여자들의 이러한 마음은 ‘거리두기’, ‘참음’, ‘내버려 두기’로 나타났다.

해결하기보다는 그냥 제가 참는 거 같아요. 안 그러면 또 큰소리 나고 시끄러워지니까... 저도 모르겠어요. (참여자 5)

하루 종일 게임만 오래 해도 아이랑 안 싸우려고 그냥 내버려 뒹요. 약간 방임처럼 들리시겠지만 한 번씩 적당히 하라고만 하고 터치를 안 해요. 그래도 한 번씩 싸우게 되더라고요. 그 애는 이미 제 손을 떠난 거 같아요. 제가 할 수 있는 게 없어요. (참여자 3)

(3) 달래주기

이전에는 무슨 일을 벌이지 않을까 염려하는 마음에 감시하듯 아이의 행동을 바라보고 지적했다면 지금은 아이와의 친밀감과 정서적 안정감을 주기 위해 관심을 가지고 먼저 자녀에게 언어적, 비언어적으로 표현하면서 다가가는 방식을 선택했다. 이것은 '말로 표현', '몸으로 표현', '물질로 보상' 등의 방법을 사용하는 것으로 나타났다.

예전엔 자녀에게 부정적인 말을 엄청 많이 했는데 지금은 잘 할 수 있다. 잘하고 있다고 용기 주는 말을 하려고 노력해요. 그래서인가 제가 아이를 도끼눈으로 보고 있었는데 1년이 지나니까 조금 누그러진 상태가 되더라고요. (참여자 3)

몇 년 전에 아이랑 얘기하다가 “엄마 나 사랑해요?”라고 묻는 거예요. 그래서 “사랑하지”라고 했는데 “그렇구나. 잘 안 믿어져서요”라는 말을 듣고 깜짝 놀랐거든요. 아이가 사랑받는다고 전혀 느껴지지 못하고 자기가 문제 아이라서 자식이니까 좋아하는 정도지 실제적으로는 안 좋아할 거라고 있고 있더라고요. 그 뒤로 매일 수시로 포옹하기 시작했어요. 그리고 잘못된 행동은 고치기 위해서 혼낼 수는 있지만 **이 자체를 미워하거나 싫어하진 않는다고 말해줬어요. (참여자 5)

(4) 사회적 지지

참여자들은 SNS나 모임 등 주변의 지지그룹으로부터 정보와 위로를 얻어 다시 힘을 내려고 노력했다. 또한 학교 선생님과 아이 친구들과의 치료적 협조 관계를 맺어 필요시 도움을 구할 수 있도록 했다. 무엇보다 참여자들은 자신이 ADHD 자녀를 양육하면서 자녀 양육에 실패자라고 생각했다가 비 ADHD 자녀가 잘 자라준 모습을 보면서 자신의 양육방식이 잘못된 게 아니라는 위안을 얻으며 다시금 힘을 냈다. 이것은

‘지지그룹의 도움’, ‘가족의 위로’로 나타났다.

비슷한 아이를 둔 엄마들이 모인 커뮤니티에서 활동하며 정보도 주고 정보를 받기도 했는데 그것이 무엇보다 힘이 되었던 거 같아요. 나만 그런 게 아니구나. 정말 힘든 상황에서 그 누구와도 함께 하고 싶지 않을 때 그리고 어떻게 해야 할지 막막할 때 나와 비슷한 상황에 있는 엄마들의 위로가 큰 힘이 되더라고요. (참여자 1)

우리 딸은 자기가 해야 할 것을 알아서 하는 편이거든요. 공부도 그렇고 생활도 그렇고 제 딸이지만 참 모범적으로 잘하는 거 같아요. 어떨 때는 우리 딸이 큰 위로가 되죠. 학교 선생님이나 학원 선생님 들하고 상담해 보면 다들 칭찬만 해요. 그러면 큰 애 상담할 때 기죽고 위축되어 있던 제 어깨가 우리 딸 상담할 때는 어깨가 쪽 펴져요. 완전히 상반되죠? (참여자 2)

(5) 적극적 실천

참여자들은 ADHD와 관련된 책이나 강의 등을 통해 전문적인 지식을 쌓고, ADHD 자녀 양육을 위해 전문가에게 양육 코칭(coaching)을 받으면서 자기 양육 방법도 점검하고 잘못된 방식들은 수정해 나가는 등의 적극적인 모습들을 보였다. 또한 약물 부작용으로 힘들어하는 자녀를 볼 때 안타까워하면서도 치료에 대한 희망을 품고 지속해서 치료에 임했다. 이는 ‘지식 추구’, ‘치료이행’으로 나타났다.

처음에는 아이만 치료받다가 치료사 선생님이 아이에 대해 말씀하시면서 어떻게 해 주라고 하는데 집에 오면 전혀 안 되는 거예요. 여전히 화가 나고 아이랑 싸우게 되고 그게 결국 부부싸움이 되고... 그래서 양육 코칭을 받게 되었어요. 원장님께서 권하신 것도 있고... 막상 받아보니까 좋더라고요. 아이와 갈등도 많이 줄었어요. (참여자 5)

아이한테 솔직하게 말했어요. **가 주의력이 좀 낮아서 수업 시간에 집중해서 수업 듣고 이해하고 과제 하는 게 어려웠을 거라고... 감

정조절도 잘 안돼서 자꾸 갈등이 생기는 것도... 처음에는 놀라는 듯하더니 치료 과정 설명해 주면서 열심히 약 먹고 같이 치료하자고 했더니 받아들여더라고요. 그 뒤로는 오히려 약도 잘 챙겨 먹고 거부감이 없어요. 시기도 어느 정도 지나고 나니까 부작용도 거의 없는 것 같고... (참여자 2)

(6) 마음을 다스림

참여자들은 아이가 치료받고 바뀌는 것도 중요하지만 자신이 변해야겠다는 결단을 하고 평정심을 유지하기 위해 노력하였다. 또한 자녀의 문제와 자신의 문제를 분리해서 생각하고, 자녀에게 안아주기와 버텨주기가 가능한 부모가 되기 위해 단단해지려고 노력했다. 이를 위해 주어진 상황과 자신을 수용하고 자녀 양육에 대한 의지를 새롭게 다지며 긍정적인 변화를 소망했다. 이는 '수용', '양육의 의지를 다짐'으로 나타났다.

확실한 거는 애하고 다툼이 많이 줄었어요. 예전에는 무슨 문제가 생기면 그게 바로 이제 자녀와 아빠의 다툼이었는데 지금은 이제 일단은 아빠가 화내고 분노하는 것도 많이 줄었고 아빠가 또 참으니까 애도 아빠가 이런 부분에서 노력하고 있다는 것을 느끼는 것 같아요. 제가 볼 때는 갈등이 많이 줄었어요. (참여자 2)

(7) 자기 돌봄

ADHD 자녀 중심으로 살아오면서 쉼을 갈구했지만, 막상 시간이 주어질 때는 어떻게 보내야 할지 몰랐다가 인위적으로 자신만의 시간을 가지려고 노력했고 이를 통해 마음의 여유와 긍정성을 회복하고자 노력했다. 또한 참여자들은 ADHD 자녀만 치료받게 하는 게 아니라 부모인 자신도 상담받으면서 이전의 상처나 힘들고 과중했던 책임감, 부담감 등을 내려놓고자 했다.

그전에는 너무 힘들고 지쳐서 아무것도 하기 싫고 그랬는데 상담을 몇 번 받고 나서 엄마가 아닌 나한테 관심을 두려고 노력했던 거 같아요. 처음에는 너무 어색하고 뭘 해볼까 고민하다가 바리스타를 배워보기로 했어요. 지금 3번 정도 갔는데 갔다 오면 좋더라고요. 아 이한테 집중했던 것도 좀 덜하게 되고... (참여자 7)

(8) 영적 지지

참여자들은 삶의 돌파구를 찾기 위해 하나님께 모든 것을 내려놓고 부르짖어 기도 하면서 하나님 앞에서 한없이 나약한 죄인임을 깨닫고 하나님의 도우심을 구했다. 그리고 힘든 과정들 속에서도 여기까지 인도하심에 감사하며, 자녀가 자기 가시가 아닌 부모로서의 부르심을 받고 자신에게 ADHD 자녀를 맡겨주신 소명으로 받아들였다. 이를 통해 자녀에게 참 신앙을 전수해 줄 수 있기를 소망하면서 다시 한번 신앙의 발돋움을 하기 위해 노력했다. 이는 '피난하기', '부르짖음', '감사', '소명 의식'으로 나타났다.

진짜 마지막으로 하나님 앞에서 통곡하며 울었지요. 그때 나는 하나님을 놓으려고 했는데 하나님이 제 손을 잡으시더라고요. (중략) 하나님께 우리 애들 맡기고 책임져 달라고 기도했어요. (참여자 8)

하나님을 만나게 되면서 아이들의 아픔이 아픔으로 다가오는 것이 아니라 나에게 주어진 소명 같다고 생각하게 됐어요. 이 모든 것들이 내가 감내할 만한 수준이 되기에 하나님이 나에게 주신 것으로 생각하면 ADHD 자녀 양육이 하나님을 만나기 전과 후가 다르게 느껴져요. 종교가 있으면 그 고통은 고통이 아니고 그냥 소명인 거죠. (참여자 4)

3) ADHD 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스와 대처 경험의 현상

참여자들의 ADHD 자녀 양육과정은 좌절과 혼란의 연속이었다. 참여자들의 양육 스트레스를 분석한 결과, 크게 세 가지로 나눌 수 있었다.

첫째, 양육 스트레스의 주요인으로 아이의 특성을 손꼽았다. ADHD 진단 전에는 이유 모를 자녀의 행동에 혼란스러워했고, 아이를 양육하면서도 언제 터질지 모르는 폭탄처럼 늘 불안과 긴장 속에서 지냈으며, 학교에 보내도 늘 노심초사할 뿐만 아니라 하루하루 휘몰아치는 감정의 소용돌이로 힘겹게 지냈다.

둘째, 양육 스트레스의 주요인은 부모의 특성으로 나타났다. ADHD 자녀를 둔 부모로서 타인과의 관계에서 위축된 모습과 심리적 거리감을 느끼고, 일과 자녀 양육을 병행하면서 체력도 달리고 언제 어떤 일이 벌어질지 몰라 항상 대기해야 하다 보니 상당히 지쳐있었다. 무엇보다 ADHD 자녀를 양육하면서 신앙생활조차도 버겁고 힘들어

신앙이 한없이 바닥으로 떨어지는 것을 보면서 영적 삶의 실패에 대한 두려움이 컸다.

셋째, 양육 스트레스의 주요인인 환경적 특성으로는 ADHD 진단에 대한 양가감정과 약물치료와 약물 부작용이다. 여느 신체장애(handicap)나 심리적인 문제가 아닌 적응이나 조절의 어려움(disorder)만 치료하면 많은 부분에서 변화가 있을 것이라는 기대도 있었으나 약물치료를 이행할 수밖에 없는 불편한 선택, 그리고 가족과 함께 있으면 편안함보다 다소 긴장되고 불안하여 가슴 아리게 느껴진다는 사실이다. 이 세 가지 스트레스 요인은 서로 단계별 또는 단계를 넘어 서로 영향을 주고 있었음을 알 수 있다.

이러한 양육 스트레스 상황 속에서 참여자들의 대처 방법은 크게 부정적 대처와 긍정적 대처로 나뉜다.

첫째, 그동안 눌러왔던 분노를 자녀에게 쏟아내면서 자녀의 변화를 강요하거나 강압적으로 고치려다 보니 자녀에게 주로 ‘화풀이’를 하게 되는 부정적-적극적 대처(비적응적)가 나타났다. 특이점은 모-자의 갈등이 있을 때는 ADHD 자녀가 격한 반응을 보이는 것은 하나 대체로 빨리 진정이 되는가 하면, 부-자의 갈등이 있을 때는 모에게 했던 것처럼 크게 대들지는 않지만 속으로 억울함과 분노가 더 커져 진정되는 시간이 상대적으로 더 길고 관계가 소원해진다.

둘째, 양육 스트레스가 너무 무겁고 ADHD라는 벽이 너무 높아 제대로 대처하지 못하고 주로 참거나 갈등을 만들지 않기 위해 그냥 내버려 두는 등의 부정적-소극적 대처(회피적)가 있다. 참여자들은 ADHD 자녀와의 갈등 관계를 최소화하거나 자신이 할 수 있는 한계를 벗어난 것처럼 느껴져서 자포자기하는 형태로 ‘회피’하는 태도를 보였다.

셋째, 자녀와의 관계 회복과 ADHD 치료 중재를 위해 ADHD와 자녀를 분리하고 자녀와 상호작용에서 언어적, 비언어적으로 표현할 때 ‘달래주기’를 하면서 더 긍정적-적극적(적응적)으로 다가갔다. 더 나아가 실질적인 문제 해결을 위해 좀 더 적극적으로 대처해 나갔다. ADHD 증상과 치료에 대해 더 잘 이해하기 위해 양육 기술을 배우면서 ADHD 아동에 대한 이해를 넓히고, 전문가의 양육 코칭을 통해 치료과정에 희망을 두고 보다 ‘적극적으로 실천’했다.

넷째, 참여자들은 긍정적-정서 중심으로 자녀를 안아주고(holding) 버텨주기(hang in there)가 가능한 부모가 되기 위해 노력했다. 무엇보다 ‘마음 다스림’과 ‘자기돌봄’을 통해 양육의 의지를 다지고 타인이 아닌 자기 주체가 되어 회복 탄력성을 기르고 긍정적인 변화를 소망했다.

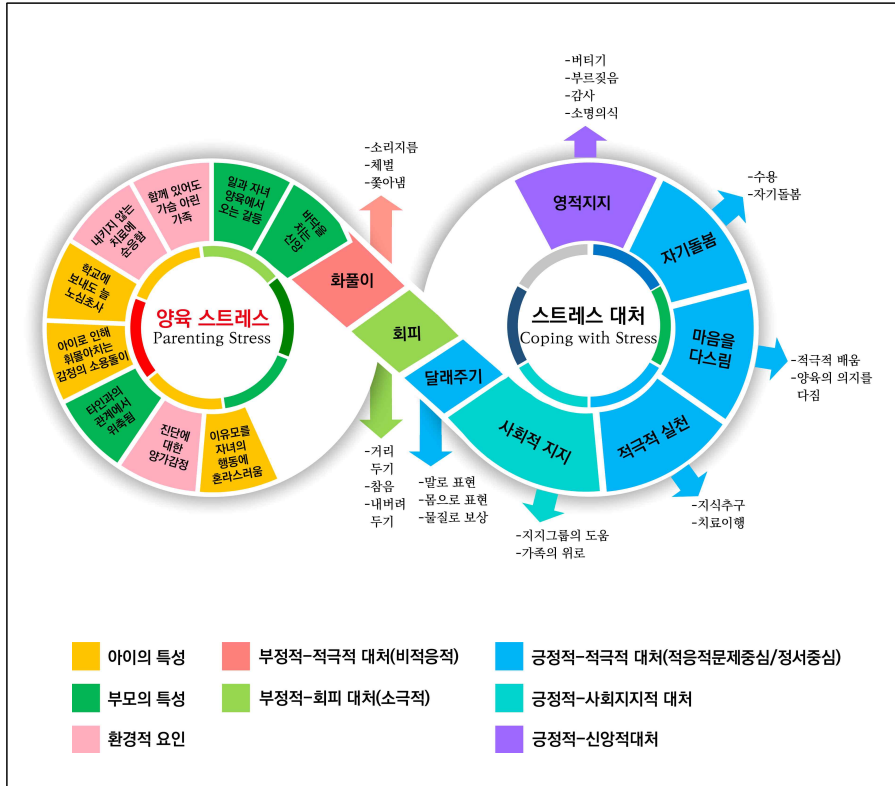
다섯째, 긍정적-사회 지지적 대처로써 주변의 지지그룹으로부터 정보와 위로를 얻어 다시 힘을 내려고 노력했다. 특히 부모의 사랑과 관심이 부족했음에도 잘 자라준 비 ADHD 자녀가 안쓰러우면서도 고마웠고, 그로 인해 자신의 양육방식이 잘못된 것만은 아니라는 확증으로 보여 안도했다.

여섯째, 힘든 과정들 속에서도 여기까지 인도하심에 감사하며, 자녀가 자기 가시가 아닌 부모로서의 부르심을 받고 자신에게 ADHD 자녀를 맡겨주신 소명으로 받아들이기까지 하나님과 믿음의 공동체의 '영적 지지'가 큰 힘이 되었음을 고백했다. 이를 통해 자녀에게 참 신앙을 전수해 줄 수 있기를 소망하면서 다시 한번 신앙의 발돋움 하기 위해 노력했다. 이는 긍정적-신앙적 대처(의미 중심 대처)로써 비 크리스천 부모의 대처 경험에서는 찾아볼 수 없는 독특성이다.

참여자들은 이러한 과정을 통해 사회구조 체계의 상호작용 속에서 끊임없이 이를 해결하기 위해 다양한 시도와 대처방안들을 모색하며 필사적으로 자녀의 양육과 치료에 매진하였다(김은주, 2013). 스트레스는 고통스럽고 모두 부정적인 영향만 미치는 것이 아니라 적절한 스트레스는 삶을 변화시키는 또 다른 원동력이 될 수 있고, 더 높은 수준의 발달을 향해 나아갈 수 있는 긍정적 도구로 활용될 수 있다는 것을 알 수 있었다. 이러한 관점의 변화는 ADHD 자녀의 진단 사실을 수용하고 고군분투하는 과정에서 자녀를 바라보는 시각과 생활 전반에 걸쳐 인식의 변화를 가져왔다.

즉 이전의 부정적 시각에서 작은 변화에도 감사할 수 있는 긍정적 시각으로 바뀌어 혼자가 아닌 나-하나님, 나-배우자, 나-ADHD 자녀, 나-사회적 지지자원으로 협력체계를 구축해 갔다. 자녀의 문제행동을 바꾸기 위해서 부모 자신 또한 변화가 필요함을 통찰하며 부모로서의 성장을 지속해 나갔다. 결국, ADHD 치료는 문제를 부정적으로 치부하고 좌절하기보다는 오히려 ADHD 성향의 긍정적 부분, 높은 에너지, 호기심, 창의성, 공감 능력 등 긍정적인 면을 더욱더 부각하는 것이 필요함을 나타냈다. 참여자들은 ADHD 자녀의 특수성을 수용하고 자녀를 있는 그대로 사랑하면서 삶의 행복과 기쁨을 느꼈고, 긍정적 사고가 확장되고 신앙의 통찰이 깊어질수록 ADHD 자녀 양육에 대한 스트레스 지수가 감소함을 알 수 있었다. 특히 부모로 부르심을 받아 하나님의 청지기 역할로, 한 영혼을 신앙 안에서 키워내는 소명과 확신에 이르고, 이것은 삶의 또 다른 원동력과 삶을 지탱하는 힘이 되었다.

이처럼 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험의 과정을 정리하면 다음 (그림 2)과 같다.



(그림 2) ADHD 자녀를 둔 부모의 양육 스트레스와 대처 경험의 현상

III. 맺는 글

이상의 연구 결과를 토대로 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 정리하면 다음과 같다.

먼저 연구의 의의로는 첫째, 본 연구는 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험의 의미들을 심층적으로 탐색함으로써 보다 실제적이고 구체적인 부모 교육프로그램과 지원 방향들을 모색할 수 있도록 기초 자료를 제공했다는 데 의의를 둔다. 둘째, 크리스천 부모의 양육 스트레스와 대처 경험이 비기독교인 부모들과 마찬가지로 겉으로 드러나는 양상에서는 참여자들의 양육 경험이 큰 차이를 나타내진 않았으나, 심리·사회적 영역뿐만 아니라 영적 영역인 하나님과의 관계 및 신앙생활에

어떤 영향을 미치는지도 심층적으로 밝혀냄으로써 명확한 차이를 발견할 수 있었다는데 의의가 있다. 셋째, ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들의 영적 회복과 신앙 성숙을 위해 신앙공동체의 역할과 지원이 중요하고 절실함을 제시한 것은 일반 연구에서 다루어지지 않은 연구이기에 의의가 있다.

다음으로 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 정리해 보면,

첫째, 본 연구는 참여자의 표집이 부산, 경남지역에 국한되어 있고, 제한된 조건 속에서 참여자들로부터 수집된 자료만을 바탕으로 연구가 진행되었기 때문에 본 연구 결과를 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 따라서 연구의 신뢰도와 타당도를 높이기 위해서 지역적 특성을 배제 시키고 범위를 더욱 세분화할 것과 부와 모를 같은 비율로 선정하여 균형성과 독특성을 함께 탐색할 것을 제언한다.

둘째, ADHD 자녀의 연령층을 학령기로만 제한하였다는 점에 한계가 있다. 다수의 학령기 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모들은 자녀의 강한 공격성과 충동성으로 인해 격동적인 시간을 보내고 있어 대처해 나가는데 상당히 어려움을 보였다. 자녀가 ADHD로 진단받게 된 시점부터 성인에 이르기까지 발달단계와 시간의 흐름에 따라 ADHD 자녀의 증상과 이로 인한 크리스천 부모들의 양육 스트레스와 대처 경험의 변화 과정이 다르게 나타날 수 있으므로 향후 연구에서는 이러한 변화 과정이 더 깊게 탐색 될 수 있도록 종단연구가 필요하다.

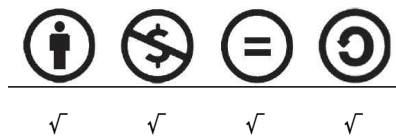
셋째, 본 연구에서는 교회 출석 1년 이상인 크리스천 부모를 대상으로 하였기 때문에 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모 모두에게 적용하기에는 한계가 있다. 이는 신앙 연수에 따라 상황을 받아들이고 대처하는 경험이 다를 수 있고 특히 하나님과의 관계에서 경험되어지는 것이 다를 수 있으므로 신앙연수별로 세분화하여 분석한다면 매우 가치 있는 연구가 될 것이다.

넷째, ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모의 양육 스트레스를 중재하고 적극적인 대처를 위해 ADHD를 개인과 가족의 문제로 국한할 것이 아니라 사회적 관심과 개입이 요구된다. 그러기 위해서는 ADHD 치료에 대한 보다 체계적인 치료방식과 약물 복용에 대한 좀 더 친절하고 정확한 정보제공, 그리고 구체적인 상담 접근 및 부모 교육 강화가 꼭 필요하다. 그러기 위해서는 치료영역에서의 전문성과 ADHD에 대한 사회적 인식 개선 노력이 요구된다.

다섯째, ADHD 자녀에게는 가정만큼이나 학교생활이나 교회 공동체에서 문제행동이 나타날 수 있고 그럴 때마다 즉각적인 개입이 필요하다. 그러기 위해서는 ADHD에 대한 학교와 교회의 이해와 수용뿐만 아니라 체계적이면서도 적절한 지도력이 필요하

다. 더 나아가 ADHD 자녀를 둔 크리스천 부모와 학교, 교회, 병원, 지역사회와의 연계를 통해 증재할 수 있는 체계적인 시스템 구축과 프로그램 연구가 조속히 시행되기를 기대한다.

- 논문 투고일: 2023년 05월 30일
- 논문 수정일: 2023년 07월 01일
- 게재 확정일: 2023년 07월 08일



【참고문헌】

- 김영천, 이현철 (2017). **질적연구: 열다섯 가지 접근**. 경기: 아카데미프레스.
- 김원규 (2018). 포스트모던 시대의 기독교 부모 교육에 관한 연구-P.R.C.C. 프로그램 모형 개발. 장로회신학대학교 박사학위논문.
- 김은주 (2013). ADHD 자녀를 둔 부모의 적응과정에 관한 질적 연구. 경성대학교 박사학위논문.
- 김은주, 김선형, 천성문 (2016). ADHD 자녀를 둔 부모의 적응과정에 관한 질적 연구. **정서·행동 장애 연구**, 32(2), 53-84.
- 김진구, 김홍근 (2008). ADHD 아동의 전두엽-관리기능. **한국심리학회지**, 27(1), 139-152.. <http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2008.27.1.009>
- 김형숙 (2007). ADHD 아동을 둔 어머니를 위한 목회 상담 모형. 연세대학교 박사학위논문.
- 박요한 (2018). 건강한 가정을 위한 학령기 아동의 기독교 부모 교육에 관한 연구. 장로회신학대학교 박사학위논문.
- 박찬경 (2015). ADHD 자녀 어머니의 삶의 질 구조모형. 경상대학교 박사학위논문.
- 신연희 (2010). 아동의 주의력결핍 과잉행동 장애 증상, 어머니의 양육 스트레스와 양육 행동, 아동의 사회적 유능감 및 자기 유능감 간의 구조적 관계 분석. 계명대학교 박사학위논문.
- 심봉희 (2013). 주의력결핍 과잉행동 장애 아동 어머니의 경험. 경상대학교 박사학위논문.
- 안동현, 김봉석, 두정일, 박태원, 반건호, 신민섭, 신윤미, 양수진, 이성직, 이소영, 이재욱, 임명호, 정유숙, 천근아, 홍현주 (2015). **ADHD의 통합적 이해**. 서울: 학지사.
- 안재순 (2016). ADHD 성향 대학생을 위한 인지행동치료 프로그램의 개발 및 효과. 명지대학교 박사학위논문.
- 이관직 (2017). **성경으로 본 기독교상담**. 경기도: 지혜와 사랑.
- 이상훈 (2020). ADHD 아동·청소년을 위한 치료 및 돌봄의 원칙과 절차에 대한 고찰. **정서·행동장애연구**, 36(4), 1-25. <http://dx.doi.org/10.33770/JEBD.36.4.1>
- 이영옥 (2008). 인지 행동적 집단 미술치료와 미술 활동을 이용한 부모 상담이 아동의 ADHD 경향성에 미치는 효과. 영남대학교 박사학위논문.
- 이윤주, 김진숙 (2012). 영유아기 자녀를 둔 기혼여성의 양육 스트레스와 우울의 관계: 자아존중감 안정성의 조절 효과와 매개효과. **상담학연구**, 13(5), 2229-2249. <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.13.5.201210.2229>

- 이정경 (2020). 장애 가족의 기독교 상담과 공동체 돌봄: 발달장애를 중심으로. **복음과 상담**, 28(1). 271-300. <http://dx.doi.org/10.17841/jocag.2020.28.1.271>
- 이주영 (2012). ADHD 아동 문제행동에 따른 어머니의 양육 태도 및 우울감, 양육 스트레스, 자아존중감 연구. **예술심리치료연구**, 8(3), 111-125.
- 조성국 (2007). 가족의 구조와 기독교 가정교육. **교회와 교육(여름)**, 107-119.
- 채경선 (2006). 기독교 부모의 자기 성장 프로그램 개발과 효과. 숙명여자대학교 박사 학위논문.
- 최운영, 김지혜, 조선미, 홍성도, 오은영 (2002). 주의력결핍과잉행동장애 아동 어머니의 우울감, 양육 스트레스 및 양육 관련 태도가 양육 행동에 미치는 영향. **소아청소년정신의학**. 13(1), 153-162.
- 최정민 (2016). 기독교 부모 역할의 역사적 변천에 관한 연구. 장로회신학대학교 박사 학위논문.
- 하정옥 (2009). 유아의 연령, 성별 및 기질에 따른 어머니의 양육 스트레스와 대처 행동. **사회복지지원학회지**, 4(1), 147-171.
- 한송이 (2021). 양육 스트레스가 높은 학령전기 아동의 기독교인 어머니의 양육 스트레스 경험에 관한 근거 이론적 접근. 햇빛트리니티 박사학위논문.
- 황지영 (2006). 하나님의 형상(image of God) 개념을 중심으로 한 관계적 기독교 부모 교육에 관한 연구. 고신대학교 박사학위논문.
- Abidin, R. R.(1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 21(4), 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, 24(1), 31-40. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401_4
- American Psychiatric Association(2013). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.
- Barkley, R. A. (1998). *Attention deficit hyperactivity disorders: A Handbook of diagnosis and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3rd ed.). New York: The Guilford Press.
- Barns, R. R. (2018). *Religious involvement as a predictor of parental stress in parents with children with ADHD: A correlational design*

- (Unpublished doctoral dissertation). Capella University.
- Basset, R. L., Sadler, R. D., Kobischen, E. E., Skiff, D. M., Merrill, I. J., Atwater, B. J., & Livermore, P. W. (1981). The Shepherd Scale: Separating the sheep from the goats. *Journal of Psychology and Theology*, 9(4), 335-351.
- Biederman, J., Milberger, S., Faraone, S. V., Kiely, K., Guite, J. Mick, E., Ablon, S., Reed. E. & Warburton. R. (1995). Family-environment risk factors for ADHD. A test of Rutter's indicators of adversity. *Archives of General Psychiatry*, 52(6), 464-534.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.). *Existential phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). New York: Oxford University Press.
- Crabb, L. J. (1992). **기독교 상담 심리학**(오현미 역, *Understanding people*). 서울: 나침반. (원전 1987년 출판).
- Creswell, J. W. (2015). **질적 연구방법론-다섯가지 접근**(조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, *Qualitative inquiry & Research design: Choosing among five approaches*, 3rd ed.). 서울: 학지사. (원전 2013년 출판).
- Dyson. L. L. (1997). Fathers and mothers of school-age children with developmental disabilities: Parental stress, family functioning and social support. *American Journal on Mental Retardation*, 102 (3), 267-279.
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). The multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5) 844-854. <https://doi.org/10.1037/00223514.58.5.844>
- Grannic, I., & Patterson, G. R. (2006). Toward a comprehensive model of antisocial development: A dynamic systems approach. *Psychological Review*. 113(1), 101-131. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.113.1.101>
- Green, C., & Chee, K. (2009). **ADHD의 이해**(김선경 역, *Understanding ADHD*). 서울: 민지사. (원전 2001년 출판).

- Mash, E. J., & Johnston, C. (1990). Determinants of parenting stress: Illustrations from families of hyperactive children. *Journal of Clinical Child Psychology, 19*(4), 313-328.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2001). **스트레스와 평가 그리고 대처**(김정희 역, *Stress, appraisal and coping*). 서울: 대광문화사. (원전 1984년 출판).
- Óstberg, M., & Hagekull, B. (2000). A structural modeling approach to the understanding of parenting stress. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(4), 615-625.
- Rowland, A., Lessesne, C., & Abramowitz, A. (2002). The epidemiology of attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): A public health view. *Mental Retardation and Developmental Disabilities, 8*, 162-170.
- Seipp, C. M., & Johnston, C. (2005). Mother-son interactions in families of boys with attention-deficit/hyperactivity disorder with and without oppositional behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology, 33*(1), 87-98.
- Stein, D. B. (2019). **ADHD는 병이 아니다**(윤나연 역. *Ritalin is not the answer*). 서울: 전나무숲. (원전 1999년 출판).
- Weyand, C. (2010). *Parenting a child with behavior problems: Dimensions of religiousness that influence parental stress and sense of competence* (Unpublished doctoral dissertation). Indian State University.
- Centers for Disease Control and Prevention. Attention-deficit/ hyperactivity disorder (ADHD). <https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/index.htm>에서 2022년 11월 15일 인출.
- 건강보험심사평가원 (2022). 보건의료빅데이터개방시스템. <http://opendata.hira.or.kr/home.do>에서 2022년 11월 15일 인출.
- 고신 뉴스 (2021.05.24). 크리스천 부모, '자녀 신앙교육 방법 배우고 싶다' 82%. www.kosinnews.com/news/articleView.html?idxno=21204에서 2022년 8월 11일 인출.
- 네이트 뉴스 (2022.10.13). [교육 돌아보기] ADHD 학생 지원이 절실하다. <https://m.news.nate.com/view/20221013n00760>에서 2022년 11월 15일 인출.

[Abstract]**Parenting Stress and Coping Experience of Christian
Parents with ADHD Children****Jeon, Eun Hye* Kang, Yeon Jeong****

This study provides an in-depth look at the parenting stress and coping experiences of Christian parents with children with ADHD. For this purpose, eight Christian parents with school-age children with ADHD were selected, and the interview data were analyzed using Colaizzi's phenomenological research method. As a result, the parenting stress of Christian parents with children with ADHD was derived into 101 constituent meanings, 25 themes, and 9 theme groups. The nine theme groups were 'confused by the child's behavior for no apparent reason', 'ambivalent feelings about the diagnosis', 'withdrawal from relationships with others', 'a whirlpool of emotions caused by the child', 'always being anxious even if sent to school', 'unwilling to comply with treatment', 'heartbreaking family even if they are together', 'conflict between work and raising children', and 'faith hitting rock bottom'. Coping experiences were derived into 51 constituent meanings, 20 themes, and 8 theme groups, and 8 theme groups were 'avoidance', 'anger relief', 'soothing', 'social support', 'positive practice', 'controlling the mind', 'self-care', and 'spiritual support'. Based on this, it is hoped that this study will provide basic data to help Christian parents of children with ADHD more effectively, and help them to find the practices that should be pursued in the counseling process.

Key words: ADHD children, parenting stress, coping experience,
Christian parents, phenomenology

* Kosin University, Christian Counseling Graduate School / Adjunct Professor

** Kosin University, Department of Christian Education / Professor