

건강 칼럼

어린이 틱장애 · ADHD 치료, 아이 마음도 헤아려야

지난 몇 년 사이, 소아 청소년들에게 틱장애, ADHD(주의력결핍 과잉행동장애), 강박증과 같은 소아정신과 질환이 많이 나타나고 있다. 유아기부터 학령기 아동에게 특히 많이 나타나고 있어 학부모님들의 관심이 아주 높다. 실제로 틱장애나 ADHD는 이제 주변에서 흔히 볼 수 있는 증상으로 실제로 한 조사에 따르면 틱장애와 ADHD의 연령군 증가율은 각각 4.4%, 7.8% 라고 한다.



김 대 역
헤아릴한의원의원장

ADHD의 경우엔 지속적인 주의력 부족과 산만하고 과다한 활동, 충동성을 보이는 상태를 말하는데, 전체 어린이의 5-10%, 즉 한 학급당 2명 정도의 아이가 이러한 문제를 가지고 있다고 볼 수 있다. 틱장애도 흔히 7세 전후에 시작되어 초등학교 저학년 생에서 처음 발병하는 경우가 많다.

틱장애와 ADHD는 동반되어 나타나는 경우가 많은데, 치료시기를 놓쳐 증상이 지속되면, 학습능력뿐만 아니라 사회성에도 문제가 생길 가능성이 높기 때문에, 무턱 대고 혼내기만 할것이 아니라, 조기 진단과 치료가 필요하다.

비슷해 보이면서도 다른 증상을 가지고 있는 것이 바로 틱장애와 ADHD 증상인데, 틱장애와 ADHD는 함께 동반되는 경우가 많다. 실제로 ADHD 증상이 있는 사람의 30-40%가 틱장애 증상이 동반되어 나타난다고 한다. 주의력결핍장애 ADHD인 아이들의 경우엔 주의가 산만하고

부산스러우며 더불어 감정 통제가 잘 되지 않아 기분변화가 심하고 짜증을 잘 내고 금방 즐거웠다가도 좌절하는 모습을 보이기도 한다. 그렇기 때문에 학습은 물론 대인관계형성에도 어려움을 겪게 되어 이로 인해 아이의 자존감이 떨어지고, 정상적인 사회화 과정을 밟아야 하는 시기를 놓쳐버리는 문제가 발생하게 된다. ADHD를 가진 초등학생 약 20-30%가 상인까지 증상이 지속되므로 조기 진단과 치료가 아주 중요하다. 중요한 것은 틱장애와 ADHD의 원인이 정확히 밝혀 지지 않은 만큼, 치료에 있어서도 여러 가지 요인을 복합적으로 이해하고 전체적이고도 종합적으로 접근해야한다는 점이다.

ADHD의 특징이 집중력부족과 산만함 이라면, 틱장애의 특징은 자신의 의지와 상관없는 반복적인 운동이라고 할 수 있다. 틱장애는 특별한 이유 없이 눈을 깜빡이거나, 코를 킁킁거리거나, 헛기침을 반복적으로 하는 등의 행동이나 소리를

내는 것을 말한다. 이러한 증상들이 주의 산만해 보여 ADHD와 비슷해 보일 수도 있으나, 틱장애는 그만할 수 있는데 반복하는 습관이 아니라 불수의적인 운동질환이다. 틱장애에 증상을 가지고 있는 아동의 경우에도, 턱으로 인해 주변에서 놀림과 관심의 대상이 됨으로써, 본인도 모르고 자신감과 자존감이 떨어지게 되어 정상적인 사회화 과정에 어려움을 겪는 경우가 많다.

ADHD는 아이를 나무라거나 벌을 준다고 해서 고쳐지는 증상이 아니다. ADHD 어린이는 본인도 역제할 수 없는 상황으로 두뇌기능상 불균형이 오랜 기간 축적되어 왔기 때문에, 하루 이틀 만에 변화가 있기를 기대하는 것은 옳지 않다. 아이가 지나친 행동이나 폭력적인 모습을 보인다고 해서, 부모님 또한 아이를 때리거나 폭력적으로 맞서는 것은 옳지 않다. 문제 상황발생시 아이와 시선을 맞추고, 잘못된 행동에 대해서 단호하게 말하여야 한다. 아이의 경우엔 언어적인 처리가 부족하기

때문에, 자신의 감정이나 분노를 표현하기 힘든 부분이 있다. 그때 풍선이나 샌드백 같은 도구를 이용하여 얼마나 화가 났는지 아이가 표현할 수 있도록 하고 이해하는 것도 좋은 방법이다. 그리고 아이를 안아 주고, 등을 토닥여 주면서 아이와 스킨십을 늘리는 것이 좋다. 치료 기간 중에도 그 변화가 아주 천천히, 조금씩 일어나기 때문에, 행동적인 변화를 알아 채기 힘들 수도 있다. 그러나 지속적인 치료와 관심은, 분명 아이에게 긍정적인 변화를 가지고 올 것이다.

틱장애와 ADHD 증상이 있는 경우 단순히 생활의 불편함이 문제라기 보다는, 사회적으로 성장할 시기에 정상적인 사회화 과정을 놓쳐 버린 데 더 큰 문제가 있다. 뿐만 아니라 틱장애나 ADHD등의 증상은 하루 아침에 갑자기 나타나는 증상이 아니라, 증상이 겹겹이 나타날 때까지 여러 원인들이 복합적으로 조금씩 조금씩 누적되어 왔다.

특히, 틱장애와 ADHD, 또는 강박 증상 진단을 동시에 받은 아이들은 우울감과 불안증 등 심리적인 문제로까지 확장될 수 있는 위험성이 있기 때문에 두 가지 이상의 증상이 동시에 나타나는 경우에는 원인을 찾아 치료해야 한다. ADHD만 있는 아이들에 비해 치료방법도 어렵고 치료 후에도 호전 정도가 매우 낮은 것은 물론 자칫 성장 후에도 성인틱 장애, 만성틱장애를 앓을 수 있기 때문이다.

사설

군산 강소연구 개발 특구 유치

전북도가 친환경 전기차 혁신 클러스터 조성을 위한 군산 강소개발 특구 유치에 성공했다는 소식이다. 광역지자체로는 처음 있어라는데 반가운 일이다. 전북의 입장에서 무슨 일이고 유치에 성공해야만 한다. 지역 경제가 갈수록 어려워지고 있기 때문이다. 저번에 중국의 바이튼이 경영난을 이유로 연말까지 가동 중단한다는 소식이 있어 명신기업과 군산 지역에 타격이 예상됐었다. 그런데 이번엔 강소개발 특구 유치에 성공한 것은 친환경 전기자동차 혁신 클러스터 조성에 힘을 보태려라는 믿음이다.

그래서 다시 또 물어보는데 군산형 일자리가 어찌 돼 가는지 궁금하다. 군산이 제2의 광주형 일자리 지역으로 급부상하고 있다고 했었는데 해가 바뀌도록 별다른 소식이 없으니 답답하다. 전북도는 군산 경제를 살려내겠다고 여러 차례 반복해 천명해왔다. 그러므로 전북도는 군산 살리기를 확실히 해야겠다. 강소연구개발 특구 유치 소식이 반갑지만 민족을 말할 수 없는 것은 그래서이다. 전북을 위해서 전북형 일자리가

필요하다면 군산을 위해서는 군산형 일자리가 더욱 더 필요하다. 지난날 군산의 위기 극복을 위해 정부의 조기 지원 약속이 있었지만 그게 뚜렷한 대책이라고 믿는 이는 별로 없었다. 군산의 위기 극복을 위한 조기 지원은 그저 원론적인 말에 지나지 않은 것이다. 전북도는 군산형 일자리 추진 행보가 뚜렷해야 한다. 그리고 지금 중요한 것은 군산형 일자의 규모를 확실하게 해두는 일이다. 매번 절실한 것은 예산이라는 이야기다.

전북도와 군산시는 군산 시민의 뜻에 부응해 군산 살리기를 확실히 해야 한다. 예산 확보 쪽에도 성공 사례를 보여달라는 이야기다. 군산의 경제 위기때문에 전북 경제가 함께 흔들린지 오래이니 말이다. 다시 강조해 말하거나 군산을 살리내기 위해 문제가 온전히 해결될 때까지 안간힘을 써야겠다. 전북도와 군산시는 지난날 군산 경제가 거둬 쓰러질 때 발만 동동거렸을 뿐이다. 전북도와 군산시는 이제 것처럼 무기력해서는 안된다. 군산을 살려내겠다고 천명했으면 필히 살려내는 것을 목표로 매진해야만 한다.

고용은 최고 우선 순위의 관심사이다

고용이 최고 우선순위의 관심사가 돼야 한다. 기업들의 경영난이 지역 사회의 문제가 되고 있는 중에 전국 최하위의 고용성장효과가 또다시 확인 되었다. 전북도는 해결책을 찾기 위해 지속적으로 관심을 가져야겠다. 손을 놓고 있어서는 곤란하다. 지역경제가 어려워진데다 일자리가 대폭 줄어들었으니 난감할 거리는 걸 모르는 바 아니다. 그래도 전북도는 문제를 해결하려는 노력을 보여줘야 할 의무가 있다.

일지리를 찾아야 하는 젊은이들을 마음에 두어야 한다. 정말이지 청년 일자리 창출에 관심을 갖고 대책을 강구해 마땅한 오늘이 아닐 수 없다. 얼마 전에도 지적했지만 지난해 호남통계청 전주사무소가 발표한 취업률 동향을 보면 답답할 뿐이다. 전북도는 지역인재 고용의 사례를 많이 보여줘야겠다. 지역의 청년 고용 열기가 아직도 미지근한 것은 부인할 수 없는 사실이다.

전북도와 각 시군 지자체는 어떻게 취업률을 끌어 올리기 위해 활

발한 움직임을 보여야겠다. 공공기관들도 마찬가지로 많은 젊은이들에게 관심의 눈길을 주어야 한다. 일자리가 예전보다 못했는데도 그나마 풀어버린 현실을 안타까워해야 한다. 고용 현실이 전국에서도 밑바닥이라는 지적이 괜한 것이 아니다. 미취업 젊은이들의 고통은 더 말할 것도 없고 계약직으로 일하고 있는 이들의 불안에 대해 공감 능력이 둔한 탓이다.

전북도와 시군 지자체의 관계자들은 청년 실업의 현실을 총체적으로 보아야 한다. 청년 실업 내용을 들여다 보면 전북도와 각 시군 지자체가 파악한 그 이상으로 심각하다. 물론 청년 실업 문제는 궁극적으로 정부가 나서서 해결해야 할 일이다. 그렇다고 전북도와 각 시군 지자체에게 책임이 아주 없는 것은 아니다. 거듭 말하거나 고용 불안정 문제는 손놓고 있을 일이 아니다. 일자리 창출이며 청년 고용은 전북도와 각 시군 지자체의 진정성이 관건이다. 다들 심각성을 깨닫고 팔소매를 걷어 부쳐야겠다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

김정은 “이 땅에 전쟁이라는 말은 없을 것”



북한이 제공한 사진에 김정은 북한 국무위원장이 27일 '조국 해방전쟁 67주년'을 맞아 평양 4·25 문화회관에서 열린 제6차 전국노병대회에 참석해 연설하고 있다. 김 위원장은 “우리의 믿음직하고 효과적인 지위적 핵 억제력으로 이 땅에 더는 전쟁이라는 말은 없을 것이며 우리 국가의 안전과 미래는 영원히 굳건하게 담보될 것”이라고 말했다.

독자제언

청소년 도박은 불법

올해는 코로나19로 인해 바깥출입이 제한되면서 초중고교생들은 가정 안에 있는 시간이 증가하게 되었다. 기존에 학교에 있어야 했던 시간에 집에서 머무르다 보니 자연스럽게 스마트폰을 이용하는 시간 또한 길어졌고 불법적인 온라인 도박에도 쉽게 눈을 돌리게 되는 상황이 생기게 되었다.

국내에서는 법적으로 청소년의 도박은 불법으로 제시되어있다. 국가에서 인정한 합법적인 도박 역시 처벌을 받을 수 있다.

2018년 청소년 도박문제 실태조사 결과에 따르면 전북지역의 도박문제가 10.8%(전국 3위)로 심각한 문제로 드러났다.

산학협력단이 위탁 운영하고 있는 한 국도박문제관리센터 전북센터가 전라북도 교육청이 대안교육 위탁교육기관으로 지역 청소년들의 도박문제 예방과 치유를 위한 '청소년 도박문제 치료프로그램'을 실시한다. 스마트폰 도박에서는 다양한 도박형태가 즐비하고 있어 부모들이 온라인세계를 알고 파악하여 자녀들의 행동을 유심히 관찰해야 할 필요가 있다. 자녀의 용돈 통장 잔고를 수시로 체크해 보고 거래내역이 지나치게 잦다면 도박을 의심해 보아야 한다. 자녀들의 동선 내에서 도박이 뿌리내리고 있는 코스를 부모가 찾아내 잘라내야 도박 중독의 뿌리를 뽑을 수 있을 것이다.

이연희 고령경찰서 모양지구대 순경

Large graphic area featuring a stylized illustration of a sailboat on the water with a sun or moon in the background. Below the illustration, there is a section titled '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for providing courage and hope for humans). The text includes a quote: "더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also mentions a commitment to providing accurate news and supporting local development through a network of reporters.