

건강 칼럼

우리 아이, 혹시 '조용한 ADHD'

ADHD(Attention Deficit-Hyperactivity Disorder)는 우리말로 '주의력부족·과잉행동장애'라고 부르는 질환이다.

이 질환은 주요 세 가지 특징적인 증상이 있는데 주의력부족, 과잉행동, 충동성이다.

유치원 아이들이나 초등학교 저학년 아이들의 경우 과잉행동, 충동성이 있는 아이들은 눈에 잘 띈다.

수업에 집중하지 못하고 자리를 벗어나고, 옆이나 앞뒤 친구들을 간섭하고, 때론 선생님 말에 불쑥불쑥 끼여든다.

급식을 하기 위해 줄을 서 있을 때도 잠시도 참지 못하고 끼어들거나 불안한 동작으로 안절부절 못한다.

백화점에 가서도 정신 없이 이것저것 만지고 돌아다니고 위험하게 뛰어다닌다. 이런 경우를 과잉행동·충동성 우세형 ADHD라고 부른다.

반면에 주의력부족 우세형 ADHD가 있다. 대부분은 과잉행동, 충동

성과 주의력 부족이 같이 오지만 주의력 부족만 있는 아이들도 있다.

이런 아이들은 우선 물건을 잘 잃어버리고 수업을 들을 때도 집중하지 못하고 딴 생각을 한다.

선생님이 과제물이나 준비물을 불러주는 경우 제대로 적지 못하고 빠뜨리며 지속적인 주의 집중이 어렵기 때문에 시험 볼 때도 일상 생활을 할 때도 실수가 잦다.

어떤 일을 하거나 과제물을 할 때 체계적으로 하지 못하고 오래 지속적인 노력을 하지 못하기 때문에

회피하게 된다.

이런 아이들은 부모나 선생님에게 꾸중은 종종 듣겠지만 압전하고 타인에게 피해주는 일이 드물기 때문에 치료를 해주어야 하는 대상으로 여겨지지 않는다.

하지만 고학년이 되고 중고등학교에 올라갈수록 문제는 커진다.

주의 집중 시간이 짧기 때문에 수업을 듣고, 오래 책상에 앉아서 공부를 해도 성적이 오르지 않는다.

과제물도 빠른 시간에 체계적으로 완성하지 못하기 때문에 노력만큼

완성도나 평가점수가 높지 않다.

신만하기 때문에 학교의 정상적인 학습 스케줄, 모둠 활동 등에서 쉽게 우왕좌왕하고 잘 따라가지 못한다. 이런 경우를 '조용한 ADHD'라고 부른다.

주의력 결핍 우세형 ADHD인 '조용한 ADHD'도 조기에 치료에 들어가야 한다. 열피 보면 압전하고 그냥 멍한 아이로 보일 수 있지만 잦은 실수와 노력한 만큼 오르지 않는 성적 등으로 자존감이 부족한 아이가 될 수 있다.

우울장애, 불안장애, 학습장애, 강박장애 등도 같이 올 수 있어서 더욱더 관심 있게 돌봐줘야 한다.

치료는 여러 가지 방식으로 뇌기능이 잘 발달할 수 있도록 도와주는 데 특히 전두엽 기능이 잘 발달할 수 있도록 해준다.

아이들의 뇌는 계속 발달하고 성장하기 때문에 조기에 관심 있게 치료해주고 돌봐주면 좋은 결과를 가져온다.

전창환

휴현의원 부천점 원장



독자제언

장마철 빗길운전 김서림 이렇게 예방을

비가 오는 날 특히 폭우가 쏟아지는 장마철 빗길운전은 더 많은 주의력이 필요하다.

시아확보가 잘 되지 않을 뿐 아니라 도로 곳곳 물 울덩이가 있기 때문에 바퀴가 빠져 사고를 유발 할 수 있는 위험성이 크다.

앞차의 급정지에 운전자가 인지를 했다 하더라도 제동 시 정지거리가 길어지기 때문에 사고 위험성이 매우 높아진다.

도로교통공단의 통계자료에 따르면 장마철에는 평상시보다 교통사고 발생률이 2.1% 증가하였고, 그에 따른 치사율과 부상율이 높아졌는데 이는 운전자의 각별한 주의가 필요하다는 것을 의미한다.

장마철 운전자를 방해하는 요소는 무엇이며 어떻게 대처를 해야 하는 것일까?

운전자의 시야를 방해하는 가장 큰 요소는 김 서림이다.

유리창을 뿌연게 덮는 김 서림 현상

은 시야미확보의 일등공신. 에어컨을 작동하여 없앨 수는 있지만 잠시간 사용 시 추위와 싸워야하는 불편함이 있다.

먼저 김 서림이 생기기전에 송풍구 방향을 앞쪽 유리를 향하게 하거나 제습제를 차량에 비치한다면 시야 확보에 도움이 될 것이다.

둘째, 와이퍼를 점검하자. 작년 겨울 유난히 많이 내렸던 눈, 눈을 제거하느라 손상된 와이퍼는 빗물을 제거하는데 효율적이지 못할 것이다.

와이퍼는 소모품이기 때문에 걸은 때문에 미리미리 점검하여 교체하도록 하자.

이 외에도 빗길운전은 여러 위험 요소가 작용한다. 장마철 빗길운전에 방해요소를 알고 사고 없는 안전한 여름철을 보내자.

김윤애 정음경찰서 상동지구대 순경

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

독자제언

밀집된 장소 · 피서지에서 성추행 대비를

최근 서울 강남역부근 여성 살인사건과 섬지역 근무 여교사 성폭력사건 등으로 여성안전과 성범죄가 사회적이슈가 되고 있다.

여름철 피서지, 관광지와 사람이 많이 붐비는 지하철,백화점 등지에서 여성을 상대로 성범죄가 발생하고 있다.

휴가지나 사람이 붐비는 백화점, 지하철에서 이 같은 범죄로부터 안전하기 위해서는 몇 가지 예방법과 대처법을 숙지해야한다.

먼저 카메라 렌즈의 반짝임을 포착하거나 촬영음이 들리면 몰카 여부를 확인해야 한다.

또 촬영 소리를 무음으로 할 수 있는 스마트폰 앱까지 있으니 어딘가 행踪이 부자연스러운 사람이 있다면 경계하는 것도 잊지 말아야 한다.

피해자가 피해사실을 그 자리에서 알게 되더라도 난처해 하거나 소극적으로 대응해 용의자를 놓치는 경우가 많은데, 촬영된 사진이 인터넷 등으로 유포되면서 2차 피해가 발생하는 경우도 많으니 촬영사실을 알았을 때는

즉각 혐의 표시를 하고 도움을 요청하는 것이 매우 중요하다.

또 불쾌한 접촉이나 상황이 발생했을 때는 강력하게 거부사를 표시해야 한다.

주변 지인들에게 큰 소리로 도움을 요청하고 여름경찰서 경찰관이나 해수욕장 안전관리요원을 찾아야 하며, 경찰신고 112나 해양긴급번호 122로 신고를 해야 한다.

술에 취하고 분위기에 취해 낯선 여성과 함께 자리를 하는 경우도 많은데, 과도한 음주로 이성을 잃거나 판단이 흐려지는 것도 주의해야 할 사항이다.

또한 성범죄에 노출됐을 때 이를 밖으로 크게 알려 범죄자가 다음 행동을 못하게 제약을 하며 빠르게 신고해야한다.

사람들이 많이 밀집된 장소에서 특히 성추행이 기승을 부리는 만큼 자기 스스로 자신을 지킬 방법을 숙지하고 노력해야한다.

최요한 정음경찰서 중앙지구대 3명 경장

사설

새만금의 투자 활성화 기대

새만금이 주목의 대상이 되고 있다. 그도 그럴 것이 연일 밝은 소식이 들려오고 있는 까닭이다. 외국인 투자기업으로는 제1호라고 할 수 있는 도레이가 PPS 군산공장 준공식을 가진 것은 그 의미가 크다. 그 자리에는 주영환 산업통상자원부장관과 송하진 지사를 비롯해서 많은 이들이 함께 해테이프 커팅 행사를 가졌다. 그 면면을 보면 문동신 시장과 김관영 국회의원과 이병국 새만금개발청장과 스즈키 일본임시대리사와 도레이 첨단소재 이영관 회장 등 여기 일일이 이름을 다 말할 수 없을 정도이다. 그래서 도민들은 새만금의 미래에 기대가 크다. 국내의 기업들에 대한 투자 러시 기대감이 고조되고 있는 것이다.

그리고 또 다시 새만금의 미래를 밝게 내다보게 하는 소식이 들리고 있다. 튜브형 초고속열차를 말하는 '하이퍼 루프' 신산업의 허브로 육성해야 한다는 신선한 주장이 나오고 있는 것이다. 아직은 정세균 국회의장에게 그것을 건의한 단계이지만 새만금의 먼 미래를 생각할 때 아쉬운 구상이 아닐 수 없다. 한국탄소융합기술원의 그같은 제안은 도민 모두의 관심을 받게 충분하다. 새만금의

배후에 있는 전주의 탄소산업을 연계하면 점차 새만금을 하이퍼 루프 신산업의 허브로 키울 수 있을 터이다.

그런데 여기 짚어 볼 게 있다. 그 무슨 일이고 돈이 말을 하기 때문이다. 전북도는 기업들의 투자 약속과 관련해 점검이 있어야 했다. 투자를 약속한 기업들 상당수가 약속만 해놓고 투자를 망설이고 있기 때문이다. 도내에 일자리가 부족하고 고용 환경도 열악한데 이대로라면 앞으로가 걱정이다. 일자리도 늘어나고 고용도 안정되게 하려면 전북도의 활발한 기업 유치에 필수적인데 말이다. 전북도는 유망한 기업들이 많다고 낙관해선 안 된다. 중요한 것은 MOU 각서가 아니라 실제로 투입된 돈의 액수이다. 국내기업이든 외국기업이든 현지에 공장을 짓는 기업이어야 진짜로 유지된 기업이라는 이야기다.

양해 각 서에 서명만 해놓고 그 시기를 한정없이 미루다가 파기시켜버리는 기업들이 적지 않은 것은 매우 아쉬운 일이다. 전북도는 새만금 쪽 기업 유치가 활발해야 한다. 양해각서에 서명하고 사진을 찍어 홍보를 하는 것에 만족해서는 일자리 창출을 기대할 수가 없다.

전북도, 재정자립 풀찌 현실에 주목을

전북도는 도민의 열악한 재정 현실에 주목해야겠다. 도민들은 아무래도 행복지수를 말하기보다는 불행지수를 말할 수밖에 없는 입장이다. 전북도는 그것을 익히 잘 알고 있을 것이다. 재정자립도가 전국 최하위 수준이니 말이다. 현재 물가 오름세가 둔화됐지만 그것은 겉보기 현상일 뿐이다. 경제 성장률과 비교해보면 훨씬 앞질러 나가고 있는 중이다.

현재 한국 전체의 가계부채가 위험 수준이다. 전북 도민들의 가계부채도 두 말할 것이 없다. 역시나 위험 수준이다. 전북도는 이 같은 현실에 고민해야 한다. 이 딱한 현실을 고민하지 않는다면

말이 안 된다. 전북도는 지난날 정맞은 전망을 말했지만 그 화려했던 기대들이 모두 다 어디로 갔는지 모르겠다. 많은 이가 많은 희망을 말했지만 현실은 녹록치 않다. 앞으로 관철이길 거라는 전망을 말했음에도 전북 경제의 현실은 겉과 속이 다르다. 말 그대로 속된 강정 풀이다.

한국의 경제 성장률 전망치가 갈수록 하락되고 있는데 전북 지역 또한 그렇다. 미래에는 희망을 말할 수가 없다.복치 수효는 늘고 있는데 예산이 줄고 있다는 호소가 더욱 답답하게 들리는 것은 그래서이다. 젊은 이들이 한결같이 고대하는 일자리 창출도 그렇다. 도내 기업들이 전하는 소식이 어둡기는 예나 지금이나 마찬가지이다. 수출이 호황일 때도 속으로 문제가 있어 일자리 창출이 어려웠는데 지금은 문제가 더 심각해졌다. 수출 실적이 하향세라니 말이다.

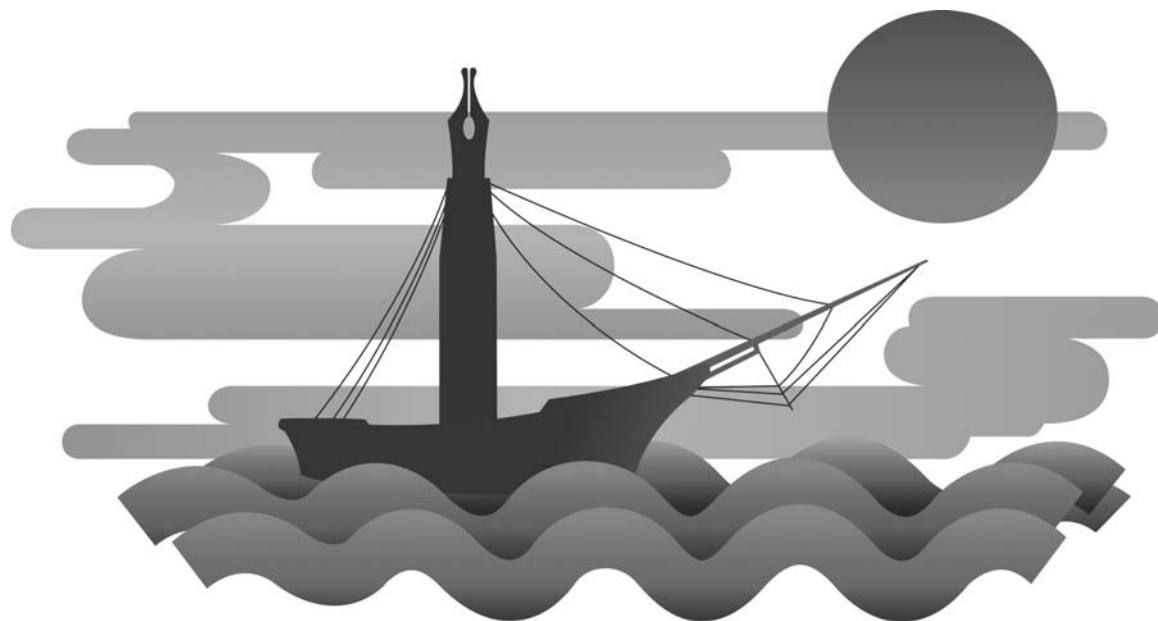
다시 말하거나 전북도는 재정자립 풀찌 현실에 주목해야 한다. 전북도가 현재 너무 많은 부채를 지고 있기 때문이다. 다시 말하지만 전북도는 정신차려야 한다. 손에 쥐고 있는 게 없으므로 매년 중앙정부의 눈치만 보고 있는데 딱한 현실이 아닐 수 없다. 이제 는 무엇인가 달라진 구석이 하나라도 있어야 한다. 지역 경제 활성화 방안을 모색해야겠다는 주문이다.

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 행태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

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



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일