

건강 칼럼

ADHD는 아이들 질환? 성인까지 지속된다

ADHD(주의력결핍 과잉행동 장애)는 소아청소년기에 가장 흔하게 나타나는 정신질환 중 하나다. 주로 어린 나이에 나타난다고 알려져 있지만, 성인까지도 지속되거나 더욱 심해지기도 한다. 과잉행동, 부주의, 충동성이 주요 증상으로 인지기능과 실행기능의 저하도 동반되며, 연령별로 다르게 나타나는 특징이 있다.



심 세 훈

순천향대부속 천안병원 정신건강의학과 교수

▲ 소아, 과잉행동·부주의·충동성 ↑ 미취학아동은 정상적인 발달과정에서 과잉행동과 부주의한 모습을 보일 수 있지만 심한 경우에는 전문의의 진찰이 필요하다. 초등학교부터는 주요 증상으로 인해 문제들이 두드러지게 나타난다. 위험한 행동을 자주 보이거나 급하게 반응하거나 말을 많이 하거나 자리에 차분히 앉아 있는 것을 힘들어하는 과잉행동과 실수를 자주 하거나 지시에 따르지 않는 부주의 그리고 차례를 기다리지 못하거나 다른 사람을 방해하는 충동성을 보인다. 이로 인해 또래관계에서 정서적 불안정, 감정조절의 어려움을 겪는다.

▲ 청소년, 부주의·집중력·실행기능 ↓ 청소년기에 발생하는 주요 증상 중 하나인 부주의는 학습에 영향을 미쳐 실수나 오류를 자주 유발시키고, 학업성취도를 떨어뜨린다. 집중력도 낮아져 과제와 같은 일의 마무리를 잘 못하고, 외부자극에 주의가 쉽게 흐트러져 학습을 비롯한 일상생활 기능이 더욱 저하된다. 이외에도 계획하고 시간을 관리하는 실행기능의 저하가 두드러진다.

▲ 성인, 과잉행동 ↓ 부주의·충동성 ↑ 소아청소년 환자 10명 중 6명은 성인까지도 증상이 지속적으로 나타났으며, 10명 중 9명은 증상이 호전돼도 인지·실행기능에 어려움을 겪는 것으로 알려져 있다. 성인은 소아청

소년과 다른 양상을 보인다. 주요 증상 중 하나인 과잉행동이 감소하고, 부주의와 충동성이 부각된다. 과잉행동은 성인 환자 3명 중 1명에서 나타난 반면, 부주의는 90% 이상에서 나타난다. 마감시간을 어기는 등 시간 관리와 연속적인 업무수행이 어렵고, 일을 시작하면 쉽게 주의를 잃거나 마무리를 잘 못하기 때문에 전반적인 생산성이 감소해 직업적인 성취도가 낮은 특징이 있다. 타인의 대화나 활동에 자주 끼어들어 방해하고, 물건을 허락 없이 사용하는 모습도 보인다. 이외에도 정서적 불안정 등 정신건강 문제와 일상생활·실행 기능 저하를 동반하며, 교통법규 위반행

위와 범죄행위로도 이어진다.

▲ 상담치료·약물치료 병행시 효과 ↑ 소아청소년·성인 ADHD 치료에는 약물치료와 상담치료가 상호보완적 역할을 하기 때문에 둘을 병행하는 것이 좋다. 치료 초기 또는 기능상 문제가 심하지 않을 경우엔 상담치료를 우선 시행할 수 있지만 학업과 직업에서 어려움이 있다면 치료 초기부터 약물치료가 필요하다. 3~5세에서도 약물치료가 도움이 될 수 있다. 한 연구에 따르면 약물치료가 ADHD의 근본적인 원인에 효과적인 것이 증명됐고, 미국의 대규모 연구에서는 약물치료가 상담치료보다 증상 개선에 훨씬 효과적인 것으로 밝혀졌다. ADHD 치료제에는 메틸페니데이트, 아토포세틴, 클로니딘 등이 있다. ADHD는 연령별로 다른 특성을 보이기 때문에 생애주기 질환의 개념으로 접근해야 한다. 대한소아정신의학회의 홈페이지에는 연령에 따른 증상과 사례가 구체적으로 나와 있다. 이를 통해 자가테스트도 가능하며, ADHD가 의심될 경우 전문의를 통해 진료를 받는 것이 바람직하다.

사설

코로나가 심상치 않다

코로나가 심상치 않다. 대다수의 국민들이 코로나의 퇴치를 염원하고 있지만 돌아가는 상황을 보면 여간 걱정이 아니다. 국내 여기자서 코로나 확진 환자들이 발생하고 있으니 말이다. 그런데 그게 상당수가 감염원을 알수 없는 환자들이다. 이렇듯 지역 감염이 속출하고 있기에 내달 7월에도 일상의 회복이 어렵게 됐다. 오호러 7월 대유행 우려를 말하는 이들도 있어 보통 걱정이 아니다. 코로나 확산 저지가 급선무이기 때문에 누구를 원망하고 자시고 할 때가 아니지만 그래도 치밀어 오르는 분노는 어쩔 수 없다. 일부인 식없는 이들의 행태를 보면 너무나 폭풍해 휘다 죽을 노릇이다. 코로나 감염을 두려워하는 가운데 조심스럽게 생활했다면 이런 사태는 없었을 것이다. 확진 환자들이 약물리드 불어내고 있으니 정념 분노를 표출하지 않을 수 없다. 방역 수칙을 제대로 지켰더라면 그런 불행이 없었을 터이다. 확진 환자가 하루밤새 수십 명씩 발생하고 있으니 보통 문제가 아니다. 전복의 경우도 코로나가 심상치 않다. 전주여고생 발병 이후에도 확진 환자들이 더 발생했기 때문

이다. 대전발 집단 감염이 전북 지역으로 확산하는 양상을 보이고 있다는 진단이 나오고 있는데 문제가 아닐 수 없다. 익산에 거주하는 이번 24번째 확진자인 우석대 학생의 경우 대전의 50번 55번 확진자와 동선이 겹치고 있다는 보고이다. 그리고 그 우석대학생은 광주의 33번째 확진자인 같은 학교 대학생과 밀접 접촉을 한 것으로 알려졌다. 그런데 그 33번째 확진자와 전주여고생의 동선이 겹치고 있다는 보고이다. 전북 지역에서도 코로나가 확산될 기미를 보이고 있는 지금 다들 경각심을 가져야겠다. 코로나를 상대로 하는 전쟁은 보전 당국만 하는 것이 아니다. 분명히 일반 시민들도 할 일이 있다. 전국적인 코로나 확산이 큰 두려움을 주고 있는 이때, 제멋대로의 행동은 곤란하다. 코로나 극복에는 방역 수칙을 반드시 지키려는 연대 정신이 큰 힘을 발휘한다. 예전에 했던 말도 하거나 손을 의식적으로 자주 씻고, 마스크를 끼고 외출하기와 2미터 이상의 거리두기 일상화로 기필코 코로나를 극복해야만 되겠다.

노령인구가 20% 넘는데 대책이 있어야

전북도는 생각에 생각을 더 해야 한다. 해결해야 할 것이 산적해 있기 때문이다. 그 산적해 있는 것들 중 하나가 인구 고령화 문제이다. 지난 날 수차례에 걸쳐 심상치 않다고 우려를 말했는데 그게 기우가 아니었다. 통계청이 보고한대로 전북은 수년 전부터 고령화 사회가 되어버렸다. 그 후 긍정적인 변화의 기미는 고사하고 해마다 문제가 심각해지고 있다. 그래서 지금은 도내 전체 인구에서 노령 인구의 비율이 20%를 넘고 있다. 전국의 광역시도 중에서 우리 전북의 인구 감소 폭이 제일 컸는데 겨우 인구마저 고령화 현상을 보이고 있으니 미래가 난감하다. 청년 인구 유출과 저출산이 고미인되고 있는 중에 노인 인구의 증가는 지역 사회의 큰 숙제가 아닐 수 없다. 65세 이상의 인구 증가는 우리 전북이 활력을 잃고 있음을 의미한다. 저번에 인구 감소로 도내 읍면 동의 77%가 소멸 위기라는 진단이 있었는데 그 우려의 말이 다시 또 터져 나오고 있다.전북도는 보다 실효성 있는 대책을 강구해야겠다. 전북도가 예전에 소개한 '인구

늘리기 민관 실천 협약'이 어찌됐는지 공망한 오늘이다. "인구만을 쫓아 전북 소멸을 막는다"고 했는데 말이다. 수년 전에 서울시가 65세 이상 인구 15%를 넘어섰으며 걱정을 말했는데 우리 지역의 경우는 그보다 훨씬 심각하다. 지난날을 돌이켜보면 매달 인구가 감소하고 있는 중에 젊은이들이 일자리를 찾아 미련없이 떠나는 현상이 계속되었던 것이다. 지금 코로나 때문에 젊은이의 유출이 주춤하고 있는 것은 사실이지만 코로나가 진정되면 도내 젊은이들은 일자리를 찾아 서울로 경기도 대전으로 떠날 것이 뻔하다. 우리 전북이 늙어가고 있다는 진단은 결코 허튼 것이 아니다. 65세 이상의 노인 인구 비율이 2016년에 18.12%이던 것이 2017년에는 18.72%로 늘었다. 그리고 2018년에 19.27%이던 것이 2019년 이후에는 서두에 밝힌대로이다. 이러다가는 열려했던 대로 현재의 182만 명대가 무너지는 것도 시간문제이다. 전북도는 노령 인구 20%가 넘는 문제에 대해 대책을 내놔야겠다.

독자제언

고속도로 갓길은 안전지대라는 위험한 생각

고속도로에서 조금이라도 빨리 가기 위해 갓길 차로로 주행하는 사례가 있다. 또한 장시간 운전의 피로로 인한 휴식, 급한 용변을 보기 위해 주정차하고 있는 차량을 볼 수 있다. 실제로 고속도로의 갓길을 잠시 쉬어가는 곳 등으로 오해하는 운전자들이 많다. 갓길사고의 대부분은 운전자의 인식이 이처럼 잘못되어 있기 때문이다. 현행 도로교통법 제64조에는 차량고장 등 부득이한 경우를 제외하고는 고속도로의 갓길 주·정차를 금지하고 있다. 이런 부득이한 경우에도 안전삼각대를 차량 100m 후방에 세워야 하며, 야간에는 200m 후방에 세우고 섬광신호를 추가로 설치해야 한다. 또한 반드시 갓길에서 벗어나 가드레일 밖

으로 대피해야 한다. 차량 고장으로 갓길에 정차해있을 때 안전 삼각대를 설치하지 않아서 사망으로 이어지는 추돌사고를 초래할 수 있다. 그러나 차량에 안전삼각대를 준비하고 운행하는 운전자는 보기 드물다. 운전자들은 도로교통법 61조에 의해 안전삼각대 미설치 시에 범칙금을 부과하도록 되어 있다. 따라서 장거리 주행 등 차량 출고 시 안전삼각대 등 안전장구를 탑재하여 비상시에 대비해야 한다. 무심히 지나치기 쉬운 갓길에서의 작은 규칙 하나가 자신의 생명을 물론 다른 사람에게까지 위험을 준다는 것을 알아야 한다. **박재원 전북경찰청 17동대 경찰**

전동킥보드 더 안전하게 타자

코로나19로 인해 대중교통을 이용하기 꺼리고 승용차 같은 자가용을 타기엔 부담스러운 사람들은 간편한 이동 수단인 전동킥보드를 대중적으로 이용하곤 한다. 그러나 전동킥보드가 도로교통법상 원동기 장치 자전거로 분류돼 차도를 이용해야하기 때문에 차도와 자전거도로가 둘 다 있는 곳에서 자전거도로로 달리면 법 위반이고, 차도만 있다면 최대한 인도 쪽으로 붙어서 운행을 해야 한다. 또한 전동킥보드는 '개인형 이동수단'으로 도로교통법상 운전면허가 있어야 볼 수 있다. 전동킥보드는 차도를 이용해야하는 실정이라 차량과 전동킥보드와 사고 시 전동킥보드의 운전자는 큰 처벌피

해를 입을 수 있다. 그러한 이유로 기준을 완화해 오는 12월부터 규정을 개정해 전동킥보드 운행 시 차도는 물론 자전거도로까지 통행할 수 있게 되었다. 하지만 자전거도로로 운행할 수 없다고 해서 안전에 소홀히 할 수는 없다. 그만큼 안전에 있어서 전동킥보드를 이용하는 운전자들은 안전모와 무릎 보호대 등 안전장구는 반드시 착용해 운행을 하여야 하며 도로교통법상 운전자의 음주는 각종 사고의 위험이 있어 절대 하여서는 안된다. 본 독자는 국민이 더 안전하게 전동킥보드와 같은 개인형 이동수단을 이용할 수 있길 바라는 마음이다. **이연희 고창경찰서 모양지구대 순경**

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

구독·광고문의 063-288-9700

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 형태를 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