

건강 칼럼

틱장애, ADHD와 불안장애… 위험에 빠진 우리 아이들

최근 틱장애, ADHD, 강박증, 불안장애 등을 진단받는 어린이들이 증가하고 있어 성장기 아이들을 둔 부모들의 불안이 커지고 있다. 건강보험심사평가원의 통계자료에 따르면 2015년 틱장애로 진료를 받은 환자는 1만 635명이었는데 이 중 10대가 42.5%로 가장 많았으며 10세 미만이 37.5%로 뒤를 이었다.

또한 ADHD(주의력결핍 과잉행동장애) 통계자료에는 2012년 ADHD 전례 진료인원 6만 3661명 중 96.4%인 6만 1371명이 유아 및 청소년층으로 나타났다. 특히, ADHD는 이르게는 유아기 때부터 증세를 보이지만 이를 제대로 알아차리지 못해 치료의 적정한 시기를 놓치는 경우가 많은 것으로 알려졌다.

이 때문에 ADHD, 틱장애 치료가 제대로 이루어지지 않아 불안장애를 악화시킬 수 있는데, 소아정신과 전문의들은 원인에 따른 개인별 맞춤 치료를 통해 무너질환을 치료하고 관리해야 한다고 강조한다. 제때 치료되지 않으면 증상 악화는 물론 다른 무너질환까지 복합적으로 나타날 수 있기 때문이다.

틱장애는 갑자기 빠르고 반복적으로 불규칙한 근육의 상동적인 움직임, 혹은 소리를 내는 것을 증상으로 하는데, 의도적으로 하는 것이 아니라 무의식적으로 나오는 것이 특징이다. 눈 깜빡임, 코 풍물거리기, 일벌리기, 고개 끄덕임, 얼굴 찌푸리기, 배에 힘주기, 대리에 힘주기 등 단순 운동 틱



석 선희

해이림한의원 원장

부터 '음음' 소리를 내거나 '아아!' 소리를 크게 내기도 하는 단순 음성 틱(음성틱장애), 때로는 욕설을 통한 한복합 음성틱으로까지 이어지기도 하고, 운동тик과 음성тик 함께 나타날 경우에 주로 광범위라고 한다.

틱장애는 자신의 의지와 상관없이 반복적으로 신체 일부를 움직이거나 소리를 내는 증상으로 신체적인 요인뿐만 아니라 정서적인 요인까지 영향을 미치는 질환이다. 스트레스 상황에 지속적으로 노출되면 틱증상은 더욱 심해질 수 있다. 문제는 틱장애 증상을 넘어서 ADHD나 우울증, 강박증, 불안장애, 학습장애 등이 동반될 수도 있다는 것이다.

원인은 종종신경계 발달 과정 중 유전적인 요소와 환경적인 요소가 상호 작용해 뇌 피질의 신경 회로에 변화를 일으켜 뇌기능상의 불균형이 발생하는 것으로 알려져 있다. 하지만 이 외에도 유전적인 요인과 심한 스트레스 등 심리적·환경적 요인도 틱의 원인으로 작용하고 있다.

틱장애를 앓는 이를 상당수가

ADHD, 강박증, 불안장애, 대인기피증 등을 동반하는 만큼 적절한 치료시기를 놓치지 않게 주의해야 한다. 방치 시 자칫 상장 후에도 성인티장애, 만성ティ장애, 두통증후군을 앓을 수 있기 때문이다.

ADHD는 주의력결핍, 과잉행동, 충동성을 특징으로 하는 소이행동증상이다. 특히 초등 시절수업시간에 신분석이나 짐을 하지 못하고 교실을 뛰어다니거나, 걷다가 틱을 자주하거나, 행동이 폭발적으로 나타나는 행동이 대중에게 많이 알려진 이동 ADHD증상이다.

성인 ADHD는 스트레스 내성이 떨어지고, 충동적인 행동이 자주되기도 하며, 걷는 조절의 어려움으로, 원만한 대인관계 형성이 어렵고 자존감이 낮은 경향을 보인다.

이러한 상황들이 개선되지 않고 방치되면서, 폐쇄감, 불안으로 공포를 느끼는 불안장애 증상이 악화되고 자존감이 떨어지면, 정상적인 일상 생활에도 영향을 미치게 된다. 불안감을 느끼면 고강신경이 헉진과 두통과 어지러움, 심장 박동수의 증가, 위장

관 이상과 같은 신체 증상이 나타나기 때문이다.

치료에서도 틱장애, ADHD 원인 및 자극의 수용성에 대한 민감도, 증상의 경증, 증상의 지속 시간, 만성과 급성 여부 등을 고려해 틱장애, ADHD 치료 기간과 치료방법을 결정해야 한다.

또한, 학업스트레스가 심하거나 육체적으로 정신적으로 피로한 경우, 지나친 흥분, 부모의 이혼과 같은 가정 불화, 새 학기가 시작되거나 또래와 갈등을 빚는 경우, 비행이 심한 경우 등을 틱장애나 ADHD를 악화시키는 요인이 될 수 있다. 특히 TV 시청과 스마트폰과 같은 시청각매체에 대한 노출은 두뇌를 자극해, 틱장애, ADHD를 악화시킬 수 있으므로 조절이 필요하다.

아이들에게는 잘못했을 때의 저지과 꾸중보다는 잘 했을 때 칭찬과 격려를 해주는 것이 행동 수정에 효과적이다. 아이의 행동을 너무 통제하지 말고 위험하지 않다면 때론 눈감아주는 것이 좋다. 하지만, 위험한 행동이거나, 악속한 내용을 어겼을 때는 단호하게 대처하되, 감정적인 꾸지람과 체벌은 도움이 되지 않는다. 이런 특성을 가진 아이에게는 간단하고 명확하게 시지를 하는 것이 필요하며, 복잡한 과제는 여러 단계로 조어어 아

이가 집중 가능하도록 배분하는 등의 노력을 기울이면 치료에 도움이 된다. 또, TV나 핸드폰 등을 같은 시청각 매체에 지나치게 노출되지 않도록 주의하는 등 생활 속에서의 관리도 중요하다.

사설

국민의힘 전북 지방선거 전망

6월 1일 치러지는 '제8회 전국 동시지방선거'에 관심이 커지고 있다. 특히 전북지역 지방의회에 국민의힘 인사들의 역대 최대 입성이 점쳐지고 있다. 더불어민주당의 대선 폐배와 맞물려 있기 때문이다.

이번 지방선거는 3월 9일 치러진 대선과 3개월도 안 되는 기간 차를 두고 있다. 도내에서 보수정당의 지방의회 진출이 가장 많았던 선거는 지난 2014년 제6회 지방선거다.

도의회 1명을 포함해 기초의회는 전주, 군산, 익산, 김제 각 1명씩 총 5명이었다. 당시 지방 선거는 새누리당 박근혜 전 대통령이 당선됐던 '제18대 대선' 이후 18개월여 만에 치러졌다.

그때까지 전북의 보수정당은 역대 최고의 성적표를 거두었다. 이번 지방선거는 보수정당의 계보를 잇는 국민의힘이 그 때보다 더 유리한 입지를 갖게 될 것으로 보인다. 윤석열 당선인의 도내 득표율이 박근혜 전 대통령이 얻었던 득표율 13.22%를 넘어 14.42%를

대한체육회 체육상 박진규 감독

최근 박진규 전 전주대 레슬링 감독이 제68회 대한체육회 체육상에 수상했다. 이 상은 대한민국 체육계에 공을 세워 체육 발전 및 진흥에 크게 기여한 체육인들에게 수여한다.

지도 부문 장려상을 수상한 박진규 전 감독은 제46회 KBS배 전국레슬링대회에서 우수한 성적을 거뒀다. 당시 강원도 평창에서 열린 양정도 올림픽폐막기념 대회에서 5체급을 석권하며 단체 우승을 차지하는 등 최강 레슬링부의 면모를 다시금 보여줬다.

앞서 열린 회장기 전국레슬링 대회에서도 금메달 3개와 은메달 2개, 동메달 2개 등 7개의 메달을 획득했다. 이처럼 각종 대회에서 꾸준히 좋은 성적을 냈다.

그는 특히 전주대 레슬링팀을 전국 최강팀으로 만드는 데 혁혁한 공을 세웠다. 전주대는 각종 레슬링 대회에서 수상 경력이 풍부해 전국에서 알아주는 레슬링 명문 학교이다.

한국 레슬링을 이끌어 갈 인재

유성 요람으로 자리매김 하고 있다. 전주대 레슬링 명문'의 명맥을 유지할 수 있는 것은 선수들의 열정과 투혼, 그리고 박진규 감독이 있었기에 가능했다.

박 감독은 자신의 인생을 온통 레슬링에 투자했다. 대학교까지 선수 생활을 했던 박 감독은 지난 1984년 전북체육고등학교에서 지도자 생활을 시작했다. 이후 전주대 레슬링부가 청단한 1986년부터 최근까지 지휘봉을 잡고 레슬링부를 이끌었던 초대 감독이자 명장이었다.

40년 가까이 선수 육성을 하고 있는 박 감독이지만 세월이 흘렀어도 변하지 않는 것이 단 하나 있다. 바로 훌륭한 철학이다. 레슬링은 그 어느 운동 종목보다 국기를 요한다.

한계를 극복해야 승리감을 맛볼 수 있다. 박 감독이 첫째로 내세운 것은 바로 삶의 흔적이었다. 그는 "레슬링은 우리나라 희자 종목으로 다시 거듭날 수 있도록 레슬링을 사랑해 달라"고 당부했다.

사회기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식



르비우 벼룩시장에 나온 각국 대통령 가짜 신분증

젤렌스키 "협상 실패할 경우 3차 세계대전"



볼로디미르 젤렌스키 우크라이나 대통령이 21일(현지시간) 키이우에서 연설하고 있다. 젤렌스키 대통령은 "나프탈리 베네트 이스라엘 총리가 러시아와의 회담 개최 방법을 모색하고 있다"며 "조만간 예루살렘에서 러시아와 대화를 시작할 수 있을 것"이라고 말했다.

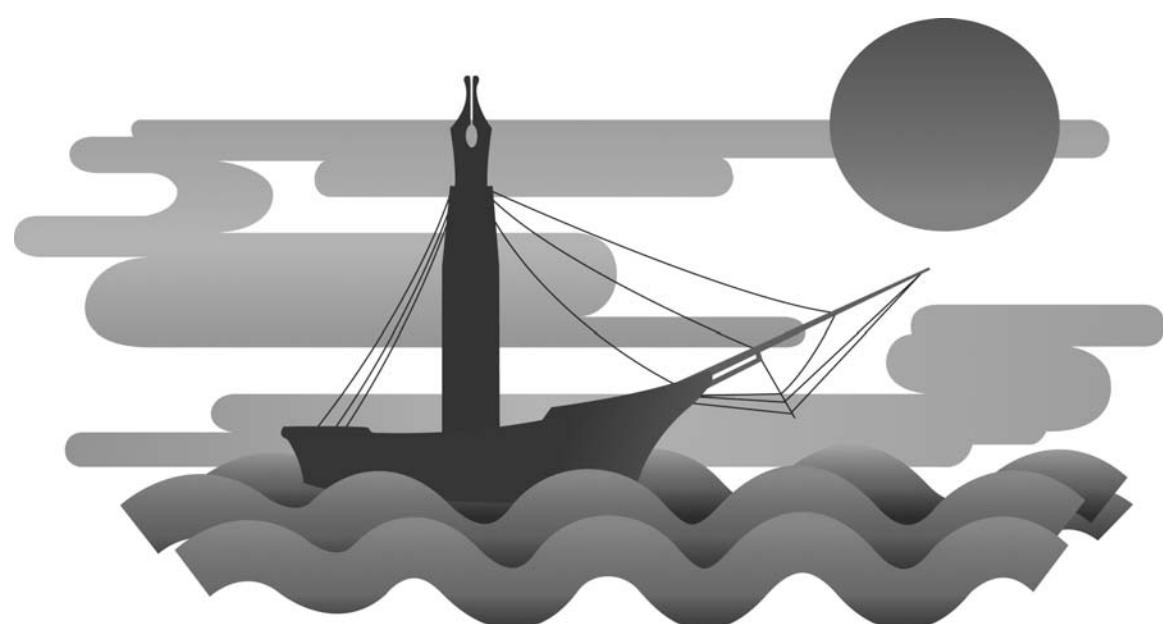
20일(현지시간) 우크라이나 르비우의 벼룩시장에 블라디미르 푸틴 러시아 대통령, 알렉산드르 루카셴코 벨라루스 대통령, 조 바이든 미국 대통령 등의 기자 신분증이 매물로 놓여 있다.

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 빼고 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