건강 칼럼

틱장애 · ADHD, 두뇌 · 정서발달에 방해되지 않게 조기 치료해야

류 석 균

해이림 한의원 원장

3월에 초등학생이 된 박모군은 입학하기 전부터 학교 가는 것에 긴장을 많이 했고, 입학 후에도 새로운 친구들과 어울리는 것이 쉽지 않아 스트레스를 받았다. 아침마다 배가 아프다는 이야기를 자주 했는데, 2주 전부터는 눈을 깜박거리고, 얼굴을 찡그리는 모습이 자주 보여서 틱장애가 아닌지 불안한 마음에 의료기관을 찾았다.

박모군과 같이 초등학교나 유치원에 입학하는 나이인 만 5~7세 아이들에게 틱장애가 많이 나타난다. 낯선 환경과 새로운 친구들과의 관계에서 아이들이 겪는 스트레스는 어른들이 생각하는 것 이상으로 크며, 분리불안이 있거나 평소 긴장을 잘 하거나 강박적인 성향이 있는 경우, 심리적인 어려움에 그치는 것이 아니라 신체적인 증상으로 나타나기 쉽기 때문이다.

최근에는 틱장애에 대한 정보가 많이 알려지면서 조기에 의심되는 증상이 있을 경우 아이의 상태를 체크하기 위해 의료기관을 찾는 경우가 많아졌다. 아이가 보이는 증상은 흡사 습관처럼 보이기도 해서 가정에서나 학교에서 행동에 대해 지적을 하거나 나무라게 되는 경우도 있는데, 이는 오히려 아이로 하여금 긴장을 높여 틱장애 증상을 악화시킬 수 있으니 주의가 필요하다.

증상으로는 아이들이 특별한 이유 없이 얼굴이나 목, 어깨, 몸통 등의 신체 일부분을 아주 빠르고 반복적으로 움직이거나 소리를 내는 것이 있다. 이를 운동틱(또는 근육틱), 음성틱이라고 부른다.

일반적으로 가장 흔하게 나타나는 틱장애 증상으로는 눈 깜박거림이 있다. 운동틱의 경우 한 근육에 국한되지 않고, 여러 근육에서 나타날 수 있다. 일반적으로는 얼굴 부위의 근육을 움직이는 것부터 시작하여 차츰 심해지면서 보다 큰 근육인 팔, 다리, 몸통 등의 근육 움직임으로 이어지고, 여러 군데의 운동틱으로 나타나기도 한다. 때로는 일상생활에서의 움직임과 구별되지 않는 동작처럼 보이기도 한다. 상황에 맞지 않는 불필요한 동작을 반복한다면 운동틱일 가능성이 높다.

음성틱의 경우 음을소리를 내는 가벼운 증상부터 헛기침소리, 동물울음소리 내기, 다른 사람의 말을 따라하거나 욕설이나 음란한 말을 내뱉기도 하는 심한 증상까지 보일 수 있다. 초기에 증상이 가벼울 때는 아이 스스로 눈치를 채지 못하지만 증상이 반복되거나 심해질 경우 자신을 비정상적으로 여기거나 다른 사람의 지적을 받는 상황이 반복되면 심리적으로 위축되고, 학교나 학원에서의 공부나 활동에 방해를 받게 되면서 학습이나 교우관계에 문제가 생기기 쉽다. 따라서 증상이 심해지기 전에 치료를 하는 것이 아이의 건강한 두뇌발달 뿐 아니라 정서발달을 위해서도 중요하다.

틱장애와 더불어 학교생활의 적응을 어렵게 하는 문제가 주의력결핍과잉행동장애, ADHD다. 주의력이 부족하여 산만하고, 과다활동과 충동성을 특징으로 하며 아동기에 많이 나타나는 대표적인 질환이다. ADHD 진단은 학령기가 되어서야 내릴 수 있지만, 유아기 때부터 일상적인 행동이나 습관으로 나타난다.

유아기 때부터 잠을 잘 자지 않고 자주 칭얼거리고 때를 많이 쓰고, 과도하게 움직이는 모습을 보이기 때문에 양육과정에서 많이 지치고, 아이와 갈등을 겪기가 쉬우며, 이 과정에서 ADHD로 인한 증상과 아이의 심리적 문제가 겹치면서 문제행동이 두드러질 경우 학교생활 적응까지 어려워질 수 있다.

틱장애와 ADHD는 자칫 양육방식의 문제나 심리적인 스트레스로 인한 문제로 생각하는 경우가 많은데, 이 질환들은 유전적인 요소와 두뇌신경계의 기능적 불균형, 심리적 요인, 환경적 요인 등이 복합적으로 작용하여 발생하는 것으로, 신경학적 불균형이 내재된 상태에서 심리적 스트레스, 환경적인 자극 등이 악화요인이 되어 증상으로 발현된다. 감기에 걸린 아이에게 기침하는 것으로 나무라지 않듯이 아이의 이상행동은 아이가 의도적으로 하는 나쁜 습관이나 흔을 내서 고쳐야 하는 태도의 문제가 아니라 틱장애나 ADHD로 인한 증상이기 때문에 부모와 교사가 아이가 잘 적응할 수 있도록 돕고 늦지 않게 적절한 치료를 통해 두뇌기능상의 불균형을 회복하는 것이 중요하다.

따라서 우리 아이가 틱장애, ADHD로 의심된다면 자가진단 테스트를 통해 살펴보고 증상이 심해지기 전에 치료기관을 방문하여 현재 아이의 상태를 체크받는 것이 우선적으로 필요하다. 또한 컴퓨터 게임이나 스마트폰, 텔레비전 등에 자주 노출하는 것은 두뇌흥분을 높여 틱 증상을 악화시키고, 주의집중력을 떨어뜨리게 되기에, 가급적 제한하는 것이 필요하다.

틱장애와 ADHD는 이사나 신학기와 같은 환경이 급변하는 시기에 더욱 심해질 수 있는 신경계 질환이다. 학교에서 만나는 선생님 혹은 친구들에 의한 스트레스나 새 집에서의 새로운 가구나 주변 환경 등 사소한 부분들도 틱 증상을 악화시킬 수 있다. 부모들이 이러한 질환 특성을 평소에 잘 이해하고 있는 게 필요하며 아이가 증상을 보일 때 노파심에 야단을 치기보다는 충분히 치료할 수 있다는 마음가짐을 갖는 것이 치료에 중요하다.

독자제언

보행자 보호, 안전한 교통문화의 첫 걸음

따뜻한 봄 날씨와 코로나 19 사회적 거리두기 완화로 전국적으로 봄나들이 분위기가 한창인 요즈음 거리에 사람들이 많이 늘어나며 교통사고가 빈번하게 발생하고 있다.

이에 따라 보행자 교통사고 역시 증가 추세에 있어 각별한 주의가 요구된다. 최근 보행자보호 관련법이 한층 강화되어 4월 20일부터 도로교통법이 전면 개정되었다.

첫째, 보행자의 개념이 확대되어 현행 보행자, 유모차, 보행보조용 의자차(수동휠체어, 전동휠체어, 의료용 스쿠터 등)만 규정되어 있는 것에 행정안전부령으로 정하는 기구장치(노약자용 보행기, 택배용 손수레 등 너비 1미터 이하 기구장치, 안전기준)를 이용해 통행하는 사람으로 추가되었다.

둘째, 보행자 통행 우선권이 부여됨에 따라 중앙선이 있는 도로에서 보행자는 방향 불문 길 가장자리로의 통행이며, 중앙선이 없는 도로에서는 보행자는 전 구간 통행이 가능해짐에 따라 운전자는 보도와 차도가 분리되어 있지 않은 도로에서 더욱 더 보행자와 안전거리를 유지하며 서행 또는 일시정지를 해야 한다.

또한 7월 12일부터 개정 '보행자가 횡단보도를 통행하고 있거나 통행하려고 하는 때'로 운전자가 보호해야 할 기준을 넓히고 있으며, 보행자 우선 도로와 아파트 단지 내, 주차장 등 도로 외의 곳에 대한 보행자 보호 의무도 시행될 예정이다.

고은새 남원경찰서 교통관리계 순경

춘곤증 졸음운전 위험천만

최근 관내에서 도로포장 후 도로 가장자리를 청소하던 공사관계자를 졸음운전으로 추정되는 차량이 추돌하여 사망하는 안타까운 사고가 발생하였다.

최근 3년 동안 도내에서 졸음운전으로 인해 발생한 사고는 266건으로, 이 중 24명이 사망하고, 277명이 부상을 입었다.

졸음운전에 의한 사고는 연중 발생하지만 특히, 겨울을 지나 기온이 상승하는 봄철에 특히 많이 발생하며, 이러한 졸음운전으로 인한 사고는 정상주행 중 발생하는 사고에 비해 치사율은 18.5%로 상승하며 과속사고 치사율의 2.4배가 높아 심각성이 크다.

한국교통안전공단이 발표한 자료에 따르면 이러한 졸음운전은 0.17%의 만취 상태에서 운전하는 것과 같아 사고 위험성이 크며 대형사고로 이어지기가 쉽다.

이러한 봄철 졸음운전에 의한 교통사고를 예방하기 위해서는 충분한 수면과 2시간 이상 장거리 운전 시 휴게소나 쉼터에서 충분한 휴식을 취하고 출발 전 스트레칭을 하며, 운전 중에는 자주 실내 환기를 시켜야 한다.

신일섭 무주경찰서 생활안전교통과 경장

구독 · 광고문의 063-288-9700

전주매일 홈페이지
www.jjmaeil.com

사 설

국내 첫 메가시티 출범

국내 첫 메가시티 '부산 · 울산 · 경남특별연합'이 출범하게 됐다. 정부는 전국 최초의 특별지자체 부산 · 울산 · 경남(부울경) 특별연합을 지원하는 협약식을 지난 19일 개최했다.

부산울산경남특별연합은 부울경 특별지자체의 공식 명칭이다. 관할 구역은 부산 · 울산 · 경남을 모두 합한 것이다. 총 인구는 부산 334만 명, 울산 112만 명, 경남 330만 명 등 776만 명이다.

부울경특별연합은 국내 첫 특별지자체다. 지역주도 균형 발전 전략인 초광역협력의 선도 모델이라는 점에서 의미가 있다. 부울경 특별지자체는 자치권한이 크게 확대된다.

부울경은 특히 미래 자동차 · 항공, 친환경 선박 등의 산업 경쟁력과 광역 교통망을 갖춘 메가시티로의 성장이 기대된다. 부울경 특별지자체는 동남권 메가시티 논의를 시작한 이후 1년 2개월여 만의 사실상 출범한 사례다.

지난해 2월 광역자치단체 간 초광역협력 추진을 공식화하고 7월에 부울경 특별지자체 합동추진단을 가동했다. 추진단은 특별지자체가 수행할 공동 사무를 발굴하고 시 · 도 및 시 · 도의회 협의를 거쳐 규약 안을 마련했다.

부울경특별연합은 앞으로 조례 제 · 개정 등을 담당할 특별연합의회를 구성한다. 전체 27명(부 · 울 · 경 의원 각 9명씩)이며, 의장은 부 · 울 · 경의 지방자치단체장 중 1명이 선출된다.

특별연합의 사무 처리는 사무 수행에 필요한 조례 제정, 사무소 설치 등의 준비 과정을 거쳐 내년 1월 1일 시작된다. 정부는 관련 법령을 신속이 개정하고 필요한 행정 · 재정적 지원을 강화해 나가야 할 것이다.

한편 대구 · 경북, 광주 · 전남, 충청권 등에서 초광역 협력이 진행되고 있다. 전북, 강원, 제주 등에서도 강소권 발전 논의가 이뤄지고 있다. 좀 더 속도를 내 주기 바라며 중앙 정부도 적극 지원하기를 기대한다.

세계평화여성연합 창립 30주년 의미

'세계평화여성연합 창립 30주년 기념식'이 경기도 청심평화월드센터에서 열려 관심을 모았다. 이번 행사는 '여성이 평화를 만든다'라는 슬로건 아래 열렸다.

미국, 일본, 영국, 체코 등 60개국에서 참석한 국내외 여성지도자 및 여성회원 등이 참석한 가운데 4개 언어로 통역해 진행됐다.

한학자 총재는 "나라가 위기에 처할 때 선두에 섰던 것도 여성이었으며, 따라서 어머니의 마음으로 주변지역, 종족, 나아가서 민족이 하늘부모님으로 축복을 받을 수 있도록 교육하고 탄생시켜줘야 한다."고 말했다.

지난 30년 동안 여성연합은 지구촌 곳곳에서 참된 모성애를 바탕으로 참가정 가치 운동과 참된 여성의 지위 향상을 위해 다양한 활동을 전개해 왔다.

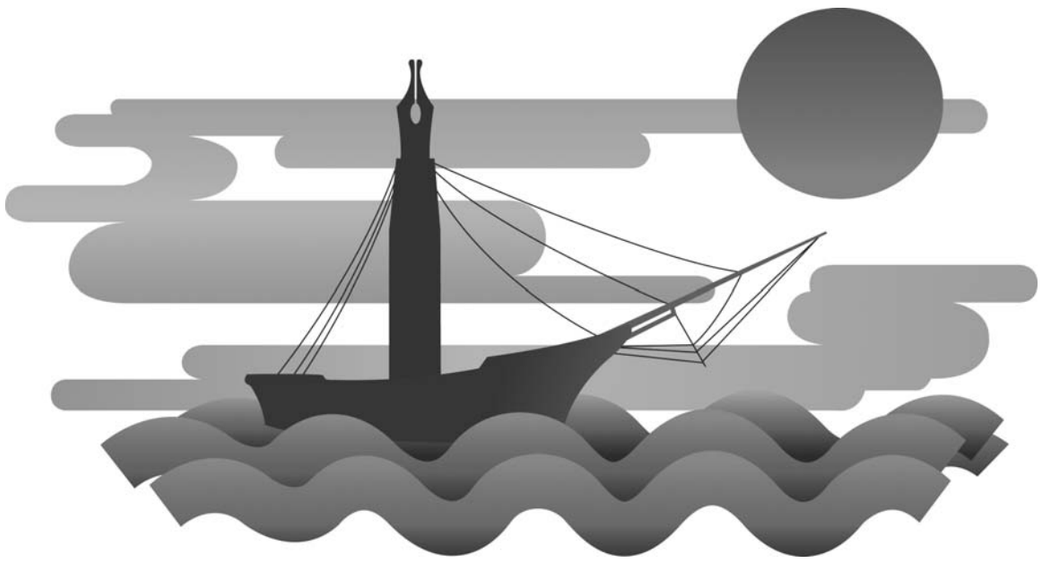
특히 세계 여성 시대의 도래와 함께 여성들을 중심한 평화 운동의 중추 기관으로써 사명과 역할을 수행했다. 여성연합 회원들은 한마음으로 어머니의 사랑을 실천해 빈곤 · 갈등 · 문맹 · 기아 · 질병 등의 문제를 개선하고 미래 세대를 위한 '참된 사랑의 역사'를 만들어 왔다.

여성연합은 1992년에 문선명? 한학자 총재가 창립했다. 그 뒤 '인류 한 가족 평화세계'를 위하여 UN과 국제협력, 지도자교육, 국제구호와 나눔과 봉사, 인종 · 문화 · 종교적 화해 프로젝트를 운영했다.

전 세계 120여 국가에 지부를 두고 있다. 1997년 5월 유엔 경제사회이사회의 NGO 최고 등급인 '포괄적 협의기관'으로 승인받았다. 국내에서는 23개 도지부와 200여 소속 지부가 있다.

이를 통해 남북한의 화합 및 평화를 위한 시민교육, 지역 봉사활동, 지구 가족사랑 1% 운동과 가자아이드림(GAZA iDream) 등 나눔 · 봉사 프로젝트와 장학사업을 펼치고 있다. 여성이 하나님으로부터 받은 본성과 역할이 얼마나 귀한 것인가를 알아야 할 때이다.

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