

건강 칼럼

급증하고 있는 성인 ADHD

국 민건강보험공단에 따르면 지난 5년간 ADHD(주의력 결핍 및 과잉행동 장애)로 진단 받은 사람들이 24.3% 감소한 것으로 나타났다.

그런데 19세 이상의 성인만을 살펴보면 오히려 56.1%가 증가했다. 이는 ADHD로 진단을 받은 사람들의 수가 급증했다는 의미인데, 도대체 성인 ADHD란 무엇이며 어떻게 극복할 수 있을까?

▲ 더 이상 아동만의 문제가 아닌 ADHD

전문가들은 잠시도 집중하기가 어렵고 끊임없이 움직이거나 돌아다니는 특징 때문에 ADHD를 '고장 난 발동기'에 비유한다. 이틀처럼 주의력이 결핍돼 있어 과잉행동을 한다.

ADHD는 보통 아동기 장애로 알려져 있었다.

실제로 오랫동안 ADHD는 아동들에게만 진단이 내려졌다.

ADHD는 보통 초등학교에 입학하게 된 이후에 진단을 받는 경우가 많다.

어린아이보다 비교적 아이들이 자유롭게 돌아다니는 것이 가능한 유치원에서는 ADHD의 특성이 잘 드러나지 않지만 규칙이 엄격한 학교에서는 눈에 잘 띄기 때문이다.

아동기에 ADHD 진단을 받았더라도 시간이 지나서 청소년기, 그리고 성인기에 접어들면 ADHD의 특성이 사라진다고 생각했다.

눈에 띄는 산만한 행동이 사라지기 때문이다.

그런데 우울증이나 사회생활 부적응을 호소하는 성인들 중에 주의력 결핍을 호소하는 사람들이 많았다.

그리고 이들은 어린 시절 ADHD의 특성을 보인 경우가 많았다. 과잉행동이 나타나지 않기에 ADHD를 극복했다고 생각했으나 사실은 겉으로 드러나는 행동이 차분해졌을 뿐 주의력 결핍의 문제는 여전히 남아 있었다.

이 때문에 지금은 성인에게도 ADHD 진단을 내리고 그에 적절한 치료가 행해지고 있다.

▲ 주의력 결핍으로 나타나는 성인 ADHD

아동의 ADHD의 주요 특징은 겉으로 드러나는 과잉행동이다. 산만하게 돌아다니고 주변 사람들에게 의도치 않게 피해를 주거나 자주 싸움에 휘말리는 등 문제행동이 분명하게 드러난다.

그러나 성인의 경우는 주의력 결핍이 주요 특징이다.

회사에서 상사로부터 업무지시를 받고 있는 상황에서도 몇 분 이상 상사의 말에 집중하기가 어려워 계속 다른 생각이 든다면 주의력 결핍을 의심해 봐야 한다.

주의력 결핍 때문에 나타나는 또 다른 특징은 일의 체계를 세우고 계획성 있게 실천하는 것을 어려워하는 것이다.

막상 코앞에 닥치면 잘 해내기도 하지만 일에 쫓겨가 자주 나고 논

리적이고 체계적으로 계획을 세우기 어렵다. 또한 약속 시간을 잘 지키지 않으며 정리정돈도 힘들어한다.

단지 게을러서가 아니다. 원래는 잘 했던 사람이 우울하기에 일시적으로 이런 증상을 보이는 것도 아니다.

어린 시절부터 늘 반복돼왔던 문제라고 할 수 있다.

이런 특성 때문에 성인 ADHD 환자들은 주변 사람으로부터 분의 아니게 케어되거나 무능력한 사람으로 오해와 비난을 받기도 한다.

그래서 우울하기도 하고 계속 참기만 하다가 감정을 한 번에 폭발시키기에 충동적이라는 이야기도 듣기도 한다.

▲ 자신을 바꿀 것인가, 환경을 바꿀 것인가

전문가들 사이에서는 ADHD가 과연 치료할 필요가 있는지에 대한 논란이 있다.

발명왕 토마스 에디슨을 비롯해 물리학의 천재 아인슈타인, 작곡가 모차르트, 화가 피카소 역시 성인 ADHD라고 할 수 있기 때문이다.

실제로 ADHD는 늘 주의력 결핍과 과잉행동의 문제를 겪는 것은 아니다.

자신이 좋아하거나 잘하는 것에는

고도의 집중력을 발휘하기도 한다. 단지 현대사회가 규칙과 제도, 조직과 체계를 강조하는 탓에 ADHD가 이상하게 보일 뿐이지 그 자체로 질병이나 장애가 아니라는 주장이 있다.

그래서 ADHD를 치료할 것이 아니라 ADHD로 진단을 받은 사람들이 자신들의 잠재력을 발휘할 수 있도록 환경을 바꿔주어야 한다고 말한다.

실제로 미국의 수영 황제 마이클 펠프스는 7세 때부터 ADHD 치료 목적으로 수영을 시작했다고 한다.

그런데 놀랍게도 수영을 할 때에는 고도의 집중력을 나타냈고 탁월한 재능도 발견해 수영 황제가 되었다.

그러나 일반인의 경우 주변 환경을 바꾸기가 어려울 수 있다.

다니던 회사를 나와서 자신에게 맞는 새로운 직업이나 일을 찾는 것이 쉽지 않기 때문이다.

그럴 경우 자신의 ADHD 증상을 고칠 필요가 있다.

엄밀히 말하면 증상 자체를 고친다고 하기보다는 자신의 부족한 점을 채우기 위한 훈련인 심리치료가 필요하다.

계획을 세우고 지키는 연습, 집중력을 키우는 연습, 타인의 비난을 듣고 좌절해서 우울해지거나 충동적이 되기보다는 스스로를 인정하고 다독여주는 다양한 방법에 대한 연습이 필요하다.

약물치료로 일시적인 효과를 볼 수 있으나 완벽하게 치료되는 것은 아니다.

노력하고 연습하는 동시에 자신의 부족함을 인정하고 때에 따라 주변 사람들에게 도움을 요청하는 자세가 필요하다.

정원서 고창경찰서 모양지구대 순경

사설

전북도와 14개 시군의 안전 점검 확실해야

도지사가 정부의 '2018 국가안전대진단과 관련해 도내 14개 시군과 실국 실무자들에게 안전점검 실시를 요구했다. 제천 화재 사고와 밀양 화재 사고를 생각할 때 당연한 일이 아닐 수 없다. 제천 화재 사고로 인한 인명 피해와 밀양 화재 사고로 인한 인명 피해는 두고 두고 큰 고통이 될 게 분명하다. 그런데 최근에는 세브란스 병원에서 큰 화재가 나서 가슴이 찡찡했다. 하지만 불행중 다행으로 인명 피해는 없었다.

세브란스 병원 측이 인명 피해를 막은 것은 두루 교훈이 되기에 충분하다. 전북도가 각 시군 지자체와 실국장 실무자들에게 안전 점검을 독려한 지금 긍정적인 것이 있다. 시설물이 오래돼서 낡고 부실하다는 예전의 보도가 생각하는데 그와 관련해 보수 작업이 있었는지 알고 싶은 것이다. 다른 지역에서 발생한 것 같은 비극이 우리 지역에서도 발생하지 말란 법이 없기 때문이다.

전북도와 도내 시군 지자체들은 다른 지역에서 일어난 사고를 반면교사의 사례로 삼아야 한다. 거의 모든 안전 사고는 안전을 유념하지 않기에 발생하고 있다. 설령

인명 피해같은 큰 사고가 아니더라도 안전을 유념해야 한다. 공공의 재산도 피해를 미연에 막아야 한다는 이야기다. 도내에서도 후한기 때면 여러 곳에서 크고 작은 화재 사고가 발생했다. 그러나 뒤수습의 현실을 보면 답답한 게 있다. 시일이 좀 지나면 그걸 언제 일어난 일이라는 듯이 예전의 상태로 돌아버렸던 것이다. 분명히 그 때문이다. 공무원 사회의 안전 제일주의 움직임이 일시적이라 신뢰를 받지 못하고 있다. 충격이 진정될만 하면 또다시 다른 사고가 터졌던 것은 부인할 수 없는 사실이다 말다.

그러므로 후한기인 지금, 화재 사고를 미연에 막는 안전점검과 안전 의식 고취는 일상화되어야 한다. 그래서 도내 고위 관계자들에게 주고 싶은 말은 분명하다. 주민들이 안전 문제와 관련해 민원을 제기하면 귀를 기울여 듣고 현장에 가서 모든 상황을 살펴야 한다. 그리고 민원에 따라 지시한 것에 대한 실행 여부도 확인해야 한다. 도내의 각 시군 지자체와 실국 관계자들이 성실하게 일해 줄 것을 기대하며 그 수고에 미리 치하하는 바이다.

탄소산업의 성장 확대 시급

탄소산업과 관련해 우려의 목소리가 나오고 있다. 전북도와 전주시에서 긴장하라고 주문할 수 밖에 없는 지경이다. 이쪽의 탄소산업이 다른 지자체보다 앞서 달려왔음을 말하고 있는데 그에 공경하는 이가 도내에 과연 얼마나 될지 의문이다. 정말로 이쪽의 탄소산업이 한국 최고의 선두주자 자리를 바라고 있는데 도민의 이같은 바람이 희망사항에 그칠 것 같아서 걱정이다.

말 그대로 탄소산업은 꾸준한 성장이 관건이다. 말 그대로 백년 먹거리 사업으로 키워야 할 책임이 전북도와 전주시 관계자들의 어깨에 있다. 지금은 탄소산업의 성장 확대가 시급한 때이다. 지난 날 전북도와 전주시가 탄소산업과 관련하여 활발한 모습을 보여 주었던 것을 생각하면 지금은 일 반 시민들의 정서가 급변했다.

연계부턴가 국내 탄소산업이 이상해지고 있는 까닭이다. 경상북도가 탄소산업에 뛰어든 이후 주주의 모양새를 보여주더니 지금은 그쪽의 발전 보폭이 이쪽보다 괄목할 만한 수준이다. 전북도와 전주시는 탄소산업의 성장 확대에 관심을 가져야 한다.

경북이 후발주자이므로 정부 부처의 지원 명분에 있어서는 이쪽보다 떨어진다고 생각해서는 안되겠다. 이쪽 탄소산업의 성장 확대가 시급한 것은 그 때문만이 아니다. 일자리가 많이 창출 될 것으로 믿어 의심치 않았는데 그 기대가 성급한 것이 돼 버렸으니 말이다. 전북의 탄소산업이 더 성장하면 그 시너지 효과가 대단할 거라는 말을 수도 없이 들었던 터라 많이 아깝다. 전북도와 전주시는 십년이 넘는 세월 내내 탄소산업에 대한 비전을 말하면서 도민의 기대를 한껏 키워 놓았다.

전북도와 전주시는 그동안 도민들에게 말했던 것을 잊어서는 안된다. 전북지역을 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언했던 것을 도민들은 생생히 기억하고 있다. 도지사와 전주시장과 고위 관계자들은 탄소 산업이 탄력을 받도록 해야한다. 예전보다 훨씬 더 많은 힘을 탄소산업에 투입해야 한다는 주문이다. 그래서 전북도가 정부 측에 베가 탄소밸리를 제안했던 게 다시 생각난다. 속도감이 있는 탄소밸리 완공으로 선두주자 자리를 빼앗기지 않아야 한다는 당부이다.

독자제언

설 명절 앞두고 빈집털이 주의하자

설 명절을 앞두고 현금을 취급하는 금융업소 및 상점, 빈집 등을 노린 범죄가 우려되는 바이다.

이와 관련 경찰은 특별방범활동을 통해 범죄발생 억제를 위해 최선을 다하고 있으며 특히 강·절도 관련 범죄예방 및 검거활동에 차인력을 집중하고 있다.

하지만 설 명절을 앞둔 시점에서 범죄예방을 위해 그 어느 때보다도 주민들의 협조가 필요한 시기이다. 이와 관련하여 안전하고 편안한 명

절을 보내기 위한 빈집털이 예방수칙을 소개하고자 한다.

첫째, 현관문과 창문은 이중 잠금장치를 설치하고 유리 및 신문투입구는 막아 놓아야 한다.

대부분의 빈집털이범은 시정장치와 보안시설이 취약한 집을 범행 대상으로 삼기 때문이다.

둘째, 외부 침입이 가능한 취약장소의 방범창 등을 설치 및 보강하거나 CCTV·가스배관 절집관 설치 등 방범 시설물을 보완하도록 하자.

셋째, 복도식 아파트나 다세대주택의 경우 대부분 복도 창문을 통해 침입하기 때문에 절단기로 쉽게 잘리지 않는 쇠 방범창을 설치하고, 가스배관을 타고 침입하는 경우가 많기 때문에 가스 배관 근처에 철조망을 감아 두거나 윤활유 등을 이용, 기름칠을 해두는 것이 좋다.

넷째, 절도범이 집 전화번호를 숙지하고 있다가 명절 기간에 집으로 전화를 걸어 빈집 여부를 확인하는 경우도 있기 때문에 집 전화를 휴대전

화로 착신시켜 놓는 것이 안전하다. 경찰은 설명절을 전후로 빈집털이 예방을 위해 '예약순찰제' 등 특별방범활동을 실시하고 있다. 하지만 한집만 경찰인력만으로는 계획적인 빈집털이 예방하기에는 한계가 있다.

고향을 간다는 설레임에 앞서 조금만 우리집 절도 예방에 대해 생각해 본다면 편안한 마음으로 고향에서 행복할 설 연휴를 보내고 올 수 있을 것이다.

정원서 고창경찰서 모양지구대 순경



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

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 **전주매일**