

산만한 우리 아이...혹시 ADHD?

HEALTH ISSUE

ADHD증후군

스펙트럼 장애...방치면 타질한 동반
자연치유 안돼...전문가와 상담 필수
뇌 균형 '밸런스 운동'으로 증상 호전
"아이 행동을 강압적으로 막지 마세요"

서울 양천구 목동에 사는 주부 박모(43)씨는 초등학교 1학년 자녀를 둔 학부모이다. 어느 날 박씨는 아이의 담임교사로부터 면담을 하자는 전화를 받았다.

박씨의 아이가 수업시간에 집중하지 못하고 계속해서 움직여 다른 아이들에게 피해를 주고 있다는 것이었다. 교사가 다독여도 보고 주의도 주었지만 나아질 기미는커녕 날로 더 심해지고 있다고 했다. 박씨는 담임교사의 말을 듣는 순간 '혹시 우리 아이가 ADHD(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)증후군이 아닐까'하는 의심이 들었다.

아니나 다를까 박씨의 딸은 검사결과 ADHD증후군이라는 진단을 받았다. 다행히 아직 초기상태이며 치료를 꾸준히 하면 개선될 수 있다는 전문의의 말에 증상완화를 위한 적극적인 치료를 받기 시작했다. ADHD에 대해 서울 양천구의 아이두한의원 이승협 원장과 이야기를 나눴다. 아이두한의원은 어린이 성장치료, 탁장애, 주의력결핍장애(ADHD)를 중점으로 치료하는 전문병원이다.

●ADHD가 뭐길래...주의력 산만·과잉행동·충동성 유발

ADHD는 주의력결핍이나 과잉행동 장애로, 주의력 산만과 과잉행동 및 충동성을 특징으로 하는 질환을 일컫는다. 주로 7세 이전의 아동들에게 많이 발병한다. 또한 점차 만성화 현상을 띠며 증상이 강화돼 가정이나 학교, 사회생활에 심각한 문제를 초래한다.

ADHD는 스펙트럼 장애의 일종이다. 치료하지 않고 방치할 경우 스펙트럼 장애에 속하는 다른 정신과적 질환이 동반될 가능성이 높다. 강박 반응성 장애 35%, 강박장애 50%, 기분장애 15~75%, 불안장애 25%, 학습장애는 10~92%의 동반 이환 비율이 나타나고 있다.

또 국내외 연구 조사결과 일반 아동의 3~7%가 ADHD에 노출된 것으로 보인다. 여자 아이보다 남자 아이한테서 흔하게 발병하는 것으로 나타났다.

●방치 땀 복합적 질환들 발병...조기치료 중요

ADHD 아동들은 어릴 때부터 활동량이 많



ADHD증후군은 뇌의 균형을 찾아주는 것이 중요하다. 뇌의 효과적인 자극을 통해 뇌 기능을 정상적으로 이루어지게 하는 '밸런스 운동'이 효과적이다. 사진은 특정기사와 관련없음. 스포츠동아 자료사진

■ADHD증후군 자가 체크리스트

- ① 공부를 할 때 설명에 주의를 기울이지 않거나 부주의한 실수를 한다.
- ② 과제나 놀이를 할 때에 계속해서 주의를 기울이지 못한다.
- ③ 대놓고 이야기하는데도 잘 듣지 않는 것처럼 보인다.
- ④ 지시를 제대로 수행하지 못하고 할 일을 시간 내에 잘 끝마치지 못한다.
- ⑤ 과제나 활동에 필요한 물건들을 잘 잃어버린다.
- ⑥ 손발을 가만두지 못하고 계속 꼼지락거린다.
- ⑦ 가만히 앉아있어야 하는 상황에서도 이리저리 부산스럽게 돌아다닌다.
- ⑧ 조용한 여가활동(정적인 놀이)을 하는데 어려움이 있다.
- ⑨ 마치 모터가 달린 것처럼 끊임없이 움직인다.
- ⑩ 질문이 채 끝나기도 전에 대답을 해버린다.
- ⑪ 차례로 기다리는데 어려움이 있다.
- ⑫ 별 것 아닌 일에도 화를 벌컥 잘 낸다.
- ⑬ 주변이 늘 지저분하다는 이야기를 듣는다.
- ⑭ 게임에 깊이 빠져든다.
- ⑮ 책을 읽기 시작한 적은 많아도 끝까지 읽어본 적이 없다.

※ 위 리스트 중 해당 항목이 10개 이상 시 전문가의 진단과 치료가 필요

거나 까다로운 경우가 많다. 유치원 초등학교에 다니게 되면 문제 행동들이 나타난다. 수업시간에 가만히 앉아 있지 못하고 돌아다니는가 하면 부주의해서 실수를 많이 한다. 또 끊임없이 움직이거나 순서를 기다리지 못하는 증상을 보인다.

ADHD는 자칫 성인 ADHD증후군으로 발전할 가능성이 높다. 따라서 조기치료가 매우 중요하다.

이 원장은 "ADHD증후군은 방치해 두면 더 복합적인 질환들이 발병한다는 사실을 인지하는 것이 중요하다"라며 "증상이 의심된다면 빠른 시일 내에 병원을 찾아 전문의와 상담을 통해 정확한 진단을 받는 것이 좋다

●치료의 핵심 포인트는 뇌의 균형 맞추기

ADHD는 무엇보다 체질에 맞는 치료와 뇌의 균형을 찾아주는 것이 중요하다. 따라서 밸런스 운동, 쿼싱크 등 적절한 뇌 자극을 통

해 치료를 시도해 볼 수 있다.

ADHD증후군 치료의 핵심 포인트는 뇌의 균형을 맞춰주는 것이다. 뇌의 전후좌우 기능적인 불균형을 정확히 파악하고 효과적인 자극을 통해 뇌 기능이 정상적으로 이루어지게 하는 '밸런스 운동'으로 ADHD증후군을 개선시킬 수 있다. ADHD는 좌우 대뇌반구의 기능적인 면들이 통합되지 않아 정보처리 에 문제가 생기는 것이기 때문에 전체적인 밸런스를 이룰 수 있도록 하는 것이 가장 중요하다.

자연적으로 치료가 되는 질환이 아니기 때문에 아이가 조금이라도 산만하거나 학교 수업참여가 어려운 집중력을 갖고 있다면 전문가 상담을 통해 정확한 진단과 치료를 받아야 한다. 특히 아이의 행동을 강압적으로 제압하려 들면 증상을 악화시킬 수 있다는 점을 명심해야 한다.

양형모 기자 ranbi@donga.com 트위터 @ranbi361



인기 만화나 TV 드라마 등을 소재로 제작된 스마트폰 게임이 늘고 있다. 바론스게임즈가 공개한 게임 '반으로 매직퍼즐'(왼쪽)과 라이브플렉스가 게임으로 제작하고 있는 인기 웹툰 '쌈니다 천리마마트'

뽀로로 친구들을 게임에서 만난다

지적재산권 이용 스마트폰 게임 붐물 웹툰 '천리마마트' 등 소재로 개발 중

인기 지적재산권(IP)을 이용한 스마트폰 게임들이 화제다.

12일 게임 업계에 따르면 국내 주요 스마트폰 게임 제작업체들은 만화나 TV 드라마 등 기존의 인기 콘텐츠를 기반으로 한 모바일 게임 제작 및 서비스에 적극 나섰다. 기존 인기콘텐츠를 이용함으로써 이용자들에게 친근함을 줄 수 있고, 이를 통해 안정적인 수익 창출이 가능하기 때문이다.

바론스게임즈는 최근 기자간담회를 열고 신작 모바일 게임 라인업을 발표했다. 게임 라인업 중에는 인기 애니메이션 '보노보노'를 이용한 소셜 네트워크 게임(SNG) '보노보노빌'과 뽀로로 캐릭터를 활용한 '뽀로로 매직퍼즐' 등이 포함돼 있다.

웹툰모바일은 MBC와 IP 활용 양해각서(MOU)를 체결하고 인기 드라마 '마의'를 시작으로

다양한 인기 프로그램을 소재로 한 스마트폰 게임 제작에 나섰다. KT의 경우 인기 만화 '열혈강호'를 소재로 한 모바일 게임 제작을 위해 최근 게임 제작사 등이 참여한 컨소시엄을 구성하기도 했다.

이밖에도 라이브플렉스는 인기 웹툰 '쌈니다 천리마마트'를 소재로 한 모바일 게임을 제작해 출시할 예정이며, 최근 '출조남시광2'를 선보이며 스마트폰 게임 시장 공략에 나선 하이원엔터테인먼트도 유명 IP를 기반으로 한 스마트폰 게임을 준비하고 있는 것으로 알려졌다.

만화나 드라마 뿐 아니다. 기존 인기 PC온라인 게임 IP를 활용한 모바일 게임 제작도 활발히 전개되고 있다.

CJ E&M 넷마블은 PC온라인 게임 '마구마구'를 소재로 한 '마구마구2013 for Kakao'를 서비스해 큰 인기를 얻고 있으며, 넥슨도 '마비노기'와 '던전앤파이터', '카트라이더' 등 인기 PC온라인 게임 콘텐츠를 기반으로 제작한 게임들을 지속적으로 선보이고 있다.

김병근 기자 dionys@donga.com 트위터@kimyke76

'물이 팔팔팔' 홀랄라, 아프리카 우물파기 지원

NGO 월드비전과 매년 1개씩 우물 지원

참숯바비큐치킨 브랜드 홀랄라가 물 부족 국가를 위한 '2013 홀랄라 우물파기' 봉사활동에 합찬 발걸음을 내딛었다.

홀랄라는 우간다 카상브야 지역 식수 시설 지원을 위해 최근 월드비전과 3번째 협약식을 가졌다. 카상브야 지역은 낮은 소득과 열악한 교육환경, 영양부족으로 어려움을 겪고 있는 우간다의 대표적 취약지구이다. 특히 비위생적 식수 환경으로 5세 이하 아동의 사망률이 높은 곳으로 알려졌다.

홀랄라는 지난 2010년 12월 전 세계 100여국을 위해 구호 및 개발 사업을 진행하는 국제구호 개발 NGO 월드비전과 아프리카 10개국에 10년 동안 매년 1개 씩 우물을 지원하는 '우물파기 사업' 후원 협약을 맺었다. 이후 홀랄라는 2011년 여름 식수난을 겪고 있는 콩고 무토시 주민들을 위한 우물을 증공했다. 주민들은 감사의 뜻에서 우물 외벽에 '홀랄라 우물(PUITIS HOOLALA)'이라는 글귀를 새겨 넣기도 했다.

2012년 9월에는 우간다 부동바 지역에 우물 준공을 완료했다. 우물이 설치된 뒤 안전한 식수 공급을 통해 5세 미만 아동들에게 발생하는 설사를 포함한 질병의 발생률이 65.4%에서 38.2%로 감소했다. 주민들이 물을 구하러 가는



홀랄라는 2011년 콩고 무토시에 이어 2012년 우간다 부동바 지역에 우물 준공을 완료했고, 최근엔 우간다 카상브야 지역의 식수 시설 지원을 위한 협약도 체결했다. 사진제공 | 홀랄라

평균 이동거리 또한 1km에서 300m로 줄이는 효과를 봤다.

김병근기자

짚은 설사·복통...궤양성 대장염을 의심하라

이지스한의원과 함께하는 건강 365

사회가 서구화되면서 가장 많은 변화를 보인 것은 식습관이다. 패스트푸드 등 불규칙한 식습관은 우리 몸에 제대로 된 영양소를 공급받지 못해 여러 가지 문제들이 발생한다. 비만이나 고혈압, 당뇨는 물론 면역체계의 혼란을 가져와 면역질환으로 발전하는 경우가 많다. 그중 대표적인 질환이 궤양성 대장염이다.

●인스턴트·불규칙한 식사가 주요 원인

궤양성 대장염은 현재까지 정확한 발병 원인이 밝혀지지 않았다. 만성 재발성 대장염은 주로 항문에 인접한 직장에서 시작돼 점차 안쪽으로 진행된다. 염증도 한곳에 나타나는 것이 아니라 동시 다발적으로 나타나며 점막이 충혈되면서 붓고 출혈을 일으키는 것이 특징이다.

대표적인 증상으로는 설사, 복통과 열, 직장 출혈과 식욕감퇴다. 초기에는 복통과 짚은 설사와 같은 일반적인 통증들로 병이 시작된다. 많은 사람들이 질환의 심각성을 느끼지 못하고 일반적인 배탈 증상으로 생각하고 넘어가는 경우가 많다.

그러나 궤양성 대장염은 대장에 있는 염증이 피를 타고 전신을 돌면서 다양한 부분으로

전이가 될 수 있다. 또 2차적으로 발생하는 빈혈과 관절염, 체중감소와 같은 문제들이 나타나기 때문에 증상이 보이면 전문의에게 정확한 진단을 받는 것이 중요하다.

증상이 심해져 장기간 지속되면 면역력 저하로 이어지며 면역질환의 특성상 또 다른 질환들을 수반하게 되기 때문에 증상이 나타나면 초기에 치료하는 것이 가장 좋은 방법이다.

궤양성 대장염의 경우 면역치료 프로그램인 A.I.R 프로그램을 이용하여 치료를 실시하게 되면 극복이 가능하다. 그리고 추가적인 치료로는 약침, 왕뜸, 탕약을 이용하여 환자의 체질을 개선하고 올바른 생활습관을 개선시켜 줌으로 인하여 스스로 질환을 극복할 수 있도록 한다. A.I.R 프로그램을 이용하여 치료를 한 결과, 환자의 80%이상이 호전율을 보였고 재발률 또한 극히 드물게 나타나 치료 효과를 입증하였다.

●조기발견 치료 중요...적당한 운동 필수

치료도 중요하지만 예방이아말로 질환을 해결하는 가장 좋은 방법으로 올바른 식습관을 가지는 것이 매우 중요하다. 패스트푸드와 기름진 야식, 자극적인 커피는 궤양성 대장염의 적이다. 이들 음식은 위에 부담을 주게 되어 위장질환 및 소화기관에 문제를 일으키고



음식물의 장내 흡수를 저하시킨다. 영양소가 체내에 골고루 분배되지 않고 면역질환인 궤양성 대장염에 쉽게 노출된다.

따라서 인스턴트나 기름진 음식들은 되도록 자제하고 하루 일정시간 적당한 운동을 통해 장내 노폐물이 잘 배출되도록 하는 습관을 기르는 것이 좋다. 또 식사일지를 매일 작성하여 자신의 식습관을 체크해보는 것이 큰 도움이 될 수 있다.

※ 이지스한의원원 류마티스, 베체트병, 크론병 등의 면역질환을 연구하고 치료하는 전문 의료기관이다. 2011년 인천, 서울 목동, 대전, 대구를 시작으로 현재 서울노원, 서울선릉, 부산 등 전국에 지점이 있다.

삼성전자, 이동통신 '5G 시대' 연다

삼성전자가 5세대(5G) 이동통신 환경에서 데이터를 주고받을 수 있는 핵심 기술을 세계 최초로 개발했다. 5G는 4G보다 수백배나 빠른 차세대 네트워크. 최대 전송속도는 수십Gbps에 이를 것으로 보인다. 이는 웅대한 초고화질 영화파일을 불과 1초 이내에 전송할 수 있는 속도다. 삼성전자는 28GHz의 초고주파 대역에서 1Gbps 이상 전송속도와 최대 2km에 이르는 전송거리를 달성한 기술을 시연하는데 성공했다. 초고주파(6GHz 이상)를 활용해 기가급으로 데이터를 송·수신할 수 있는 기술은 전 세계 어디서도 개발한 적이 없다. 삼성전자는 2020년 상용화를 목표로 초고주파 대역의 적을 배워 송·수신 기술을 포함한 5G 이동통신 핵심 기술들을 본격적으로 연구 개발할 계획이다.

김병근 기자

SKT, 장기고객 대상 파격 우대 정책 발표

SK텔레콤이 장기고객 우대 정책을 새롭게 발표했다. 이 회사가 13일부터 시행하는 새 장기고객 우대 정책인 '평생고객·무한혜택' 프로그램의 주요 내용은 △2년 이상 장기 이용 고객 대상 기본제공 데이터량 100%(또는 음성 20%) 무료 리필 스기기변경 시 혜택을 대폭 강화한 'New 착한기변' △2년 이상 장기 이용 고객 대상 멤버십

할인한도 2~4만점 무료 리필 등이다. 김병근기자

연세바른병원, 어르신 무료 건강검진 실시

척추 관절 전문 병원 연세바른병원은 이수지점에서 5월8일 어버이날 노인들의 무료 건강검진을 실시했다고 밝혔다. 등촌 경로당에서 이뤄진 이번 검진에는 척추외과 전문의가 직접 참여했다. 연세바른병원은 5월1일에도 노인들을 위한 무료건강검진을 시행하는 등 지속적인 활동을 펼치고 있다. 특히 매달 둘째 주 수요일과 넷째 주 목요일에 무료검진 및 방문 간병과 건강 강좌 같은 프로그램을 실시하는 등 지역사회와 함께 하는 행사를 지속하고 있다.

양형모 기자

강남베드로, 25~26일 치매·중풍 무료 검진

서울 강남구 강남베드로병원은 5월25일과 26일 강남구 내 건강증진사업대상 지역 주민을 대상으로 치매와 중풍예방을 위한 무료 건강검진을 진행한다고 밝혔다. 중풍과 척추, 관절치료로 유명한 강남베드로병원은 3월25일 강남구 치매지원센터와 의료지원협약을 체결한 바 있다. 이후 이 병원은 강남구의 치매, 재활 치료, 예방 교육 등 적극적인 지원 활동을 펴고 있다. 양형모 기자

편집 | 김대건 기자 bong82@donga.com 트위터 @bong82i