

칼럼

황만기 아이누리 한의원 원장 · 한방소아과 전문가



아이들의 '새학기 증후군'

초등학교 개학 시즌이 다가왔다. 그런데 혹시 아이가 유난히 학교에 가기 싫어하는 모습을 아침마다 보이거나, 별다른 이유 없이 계속 머리가 아프다고 하거나 특하면 배가 아프다고 얘기한다면 자녀를 보다 세심하게 관찰할 필요가 있겠다. 개학 시즌에 흔히 나타나는 '새 학기 증후군'을 알고 있을 가능성이 크기 때문이다.

말썽한 어른들도 수시로 '월요병'을 앓듯, 면역력이 약하고 스트레스에 더욱 취약한 우리 아이들은 '개학병'을 흔히 앓는다. 특히 학업 스트레스와 적응 스트레스가 너무 많은 요즘 초등학교 아이들에게 폭발적으로 많이 발생하고 있는 틱 장애는 매년 3월 달에 가장 집중적으로 나타난다.

새 학기 증후군이란 방학을 즐겁고 편안하게 잘 보낸 아이들이 개학을 맞이하여 학교(학원) 생활로 복귀한 이후 새로운 환경에 잘 적응하지 못해서 지속적으로 심리적 불안감과 우울감 및 기력저하, 무기력증, 강박적 행동, 야뇨증이나 틱 장애 등이 나타나거나 스트레스로 인한 두통·복통 증상을 반복적으로 호소하는 일련의 복잡한 임상적 상황을 말한다.

사실 새 학기 증후군은 아이의 적응력과 면역력 상태에 따라서 자연스럽게 조금씩 호전되는 경우도 많다. 하지만 일부 증상이 심한 아이들의 경우에는 다음 방학이 시작될 때까지 학교 생활 내내 학

업 부진을 포함한 심각한 어려움을 겪게 되기 때문에 부모님들의 주의 깊은 관찰과 격려가 필요하다.

더욱이 초등학교 3학년의 경우에는 수업 시간이 많이 늘고 교과 목도 점점 많아지며 본격적인 실험 학습 및 집중적인 학원 생활이 시작되는 상황이기 때문에 공부 스트레스가 많았다 싶은 아이일수록, 그리고 감수성이 높은 예민한 아이일수록 이러한 각종 환경적 스트레스를 스스로 잘 이겨내기 위한 단단한 면역력 키우기에 보다 적극적인 관심과 조치가 예방 의학적 관점에서도 꼭 필요하다. 과도한 학습에 노출되면 피로와 스트레스가 계속 쌓여서 아이의 면역력은 점점 떨어지고 불철 폭풍 성장의 기회도 잃어버릴 수 있다.

균형 잡힌 식단은 기본이다. 양질의 단백질 식품을 잘 챙겨서 먹이는 것이 좋고 칼로리만 높은 인스턴트 식품이나 과자, 음료수 같은 간식은 가급적 줄여야 한다.

규칙적인 운동도 스트레스가 많은 아이들에게 필수적이다. 하루 30~40분 정도의 꾸준한 운동으로 근골격계 성장을 돕고 소아 비만도 예방할 수 있다. 야외 운동은 밝은 기분을 유지하게 하고 밤과 낮을 구분하는 생체 리듬이 뚜렷해져서 숙면을 유도하고 피로를 완화시킨다. 스트레칭이나 전신 운동은 성장점을 자극하고 근육의

양과 질을 높여주기도 한다. 또한 성장 호르몬의 분비도 촉진하며 주의 깊게 살피는 것도 예방할 수 있다.

하지만 새로운 학교(학원) 상황이나 환경에 원만하게 적응하기 힘들어하는 아이는 언제나 있기 마련이고, 그 중 일부는 그러한 적응 스트레스를 끝내 이기지 못하고 틱(Tic) 증상까지 나타는 경우가 상당히 흔히 발생한다.

틱(Tic)이란 한마디로 뚜렷한 의도나 목적 없이 신체 일부 근육이 갑작스럽게 연속적으로 움직이는 현상이다. 일반적으로 눈 깜빡임으로부터 시작해 안면근육 수축, 갑작스런 머리 움직임이 나타난다. 이런 동작이 어깨, 팔, 다리 순으로 번져가는 일이 흔하다. 갑작스레 소리를 지르거나, 가래를 뱉으려는 듯한 소리를 내는 경우도 있다. 보통 만 5~11세에 가장 흔히 나타나며 대부분은 일시적이지만 적절한 치료 시기를 놓쳐서 만성화된 틱으로 진행되는 경우도 드물지 않다.

일시적인 틱은 아이들의 10~20%에서 관찰되는데, 이 중 일부 아이는 만성화된다. 틱이 어느 한 근육에만 국한되지 않고 여러 근육군을 같이 움직이며 음성 틱(vocal tic: 의미없는 이상한 소리를 내는 틱)까지 겹쳐서 만 1년 이상 지속되면 이를 '뚜렛(Tourette) 장애'라고 한다. 뚜렛

장애는 대부분 심각한 심리적 문제를 동반하게 된다. 아직 틱 증상이나 뚜렛 장애의 정확한 원인은 규명되지 않았지만 다양한 이유로 긴장과 스트레스를 지속적으로 강도 높게 경험하는 예민한 아이에서 많이 나타난다고 학계에 보고돼 있다.

한의학에서는 몸을 안정화시키는 음기(陰氣)와 혈(血)이 부족하거나 간의 기운이 항진되는 건양상항(肝陽上亢)을 보일 때 틱 증상이나 뚜렛 장애가 잘 발생한다고 분석하고 있다. '뚜렛 증후군'에 대한 침치료의 임상적 효과(Acupuncture for Tourette syndrome: A systematic review and meta-analysis)라는 논문이 과학기술논문 인용색인(SCIE)급 의학저널인 유럽통합의학회지(European Journal of Integrative Medicine) 2016년도 10월호 게재됐다. 이 논문은 틱 증상과 뚜렛 장애에 대한 한의학 치료의 유효성을 검증한 것으로 특히 침 치료의 우수한 효과를 메타 분석으로 증명했다.

경희의료원 한방병원 한방신경정신과와 아이누리 한의원 공동 연구팀은 이 논문에서 틱 증상 및 뚜렛 장애 치료 대상자 총 1488명을 메타분석을 진행한 결과 놀랍게도 침 치료가 뚜렛 증후군 치료제로 빈번히 활용되는 할로페리돌 등 신경이완제나 리스페리돈 등 정신신경약보다 더욱 효과적임을 밝혀냈다.

그리고 예민한 어린이들의 심리적 스트레스 완화 및 면역력 증강에 크게 도움이 되는 유명한 한약 처방(귀비탕·온담탕·천왕보심단·항부자팔물탕 등)을 꾸준히 침 치료와 병행한다면 대표적인 새 학기 증후군인 틱 증상 개선에 보다 커다란 임상적 효과가 나타난다.

社說

적절한 학교 빈 교실 활용방안

학교 빈 교실을 국공립 어린이집으로 활용하는 방안이 확정됐다니 들던중 반가운 소식으로 기대가 크다. 적체된 어린이집 입소 희망자들의 숨통을 트이게 할 수 있다는 점에서 적절한 대책으로 받아들인다.

정부는 최근 이 같은 내용의 '학교시설 활용 및 관리 개선방안'을 심의·확정했다. 이 문제를 놓고 그동안 학교를 관할하는 교육부와 어린이집을 관할하는 보건복지부가 운영 책임 등을 놓고 갈등을 겪어 왔다. 이날 논란이 일 단락됨에 따라 국공립 어린이집에 대한 학부모의 높은 수요를 일정 정도 충족할 수 있을 전망이다.

정부는 학교 내 유휴시설 활용 원칙으로 학교 내 교육과정과 병설유치원 설립 등 학교 본연의 기능에 우선적으로 활용되며, 육아 부담 완화를 위한 돌봄 서비스와 국공립 어린이집 등 지역별 수요에도 적극 활용하기로 우선순위를

정했다. 활용 가능한 교실에 대한 기준은 교육부가 학교·교육청과 협의해 객관적인 산정 기준을 마련하기로 했다. 그동안 활용이 가능한 빈 교실에 대한 명확한 기준이 없어 교육청과 복지부 각 교육청 간 이견을 보여 왔다. 정부는 또 돌봄교실 및 어린이집 등 설치관련 현장 애로사항 해소를 위해 학교 교실 개방 사례를 분석, 시설 관리와 안전사고 책임, 물리적 공간 배치 등을 규정한 가이드라인을 오는 3월까지 마련하기로 했다.

정부는 학교 현장과의 충분한 소통을 통해 학교 시설 개방을 조성하기 위한 다양한 행정적·재정적 지원방안도 강구해 나가는데 한 치의 소홀함이 있어서는 안 되겠다.

서민들의 학비 부담은 물론 안정적인 직장생활의 뒷받침이 될 이번 정책이 성공적으로 정착되기를 바란다.

인터넷 호남신문

www.i-honam.com



신문으로 배우는 千 字 文

果 珍 李 柰

과 珍 李 柰

▷ 뜻: 과일 중에 오얏과 능금이 진미임.



독자투고

E-mail : ihonam@naver.com Fax : 062-222-5548

치안인프라 확충은 아무리 강조해도 지나치지 않는다

최근 제천 스포츠센터 및 밀양 세종병원 화재참사가 국민들의 마음을 아프게 하고 있다.

이러한 재난사고가 계속 발생하는 이유로는, 사회 전반적으로 퍼져있는 안전 불감증과 치안인프라 부족이 크다고 할 수 있겠다.

부족한 치안인프라를 중에서도 가장 자주 볼 수 있는 것은 바로

CCTV, 우리 주변에 설치되어 있는 CCTV들은 공공의 안녕·질서유지에 중요한 역할을 하고 있다.

현재 경찰서와 행정기관이 협업하여 다목적 CCTV통합관제센터를 운영하고 있는데, 경찰관과 관계요원이 24시간 상주하면서 사건·사고 해결, 재난·재해예방에 큰 성과를 내고 있다.

특히 최근 새벽시간대, CCTV를 모니터 하던 관계요원이 무안에서 발생한 차량절도 용의자립을 발견하여 절도범 검거에 결정적 기여를 하기도 했다.

하지만 CCTV 등 치안인프라들은 예산부족, 선순환 사업 미지정 등으로 시설부자가 제대로 이루어지지 않고 있는 것이 현실이다.

덧붙여 현재 112, 119, 재난, 아동보호 등 행정기관별로 개별 운용되고 있는 시스템은 긴급 상황 시 골든타임 확보에 한계가 있는데, 행정기관 간 시스템 연계가 된다면 신속한 현장대응이 가능해질 것이다.

사회감정자본 투자, 그중에서도 국민의 생명과 재산보호에 직결되는 치안인프라 확충은 아무리 강조해도 지나치지 않는 중요한 것이다. 김성수 / 무안경찰서 생활안전과

湖南新聞 contact information including address, phone numbers, and subscription details.

"독자의견을 환영합니다" E-mail : ihonam@naver.com

외부필자의 기고는 본지의 편집방향과 일치하지 않을 수도 있습니다.

Large advertisement for 'Korea's Happiness' (국민이 행복한 대한민국) featuring a woman and a man, with text about mutual respect and social harmony.