

혹시! 우리 아이가 'ADHD'?

(주의력결핍 과다행동장애)

초등학생 100명 중 5~6명 판정, 사회 문제로 부각

▷ ADHD란?

정확한 집계는 어렵지만, 초등학생 100명 중 5~6명 정도가 ADHD 판정을 받을 정도로 취약 전후 아동에서 흔히 나타나는 소아 정신과 질환이다. ADHD는 △주의력 결핍 △과잉행동 △자신칭 중증성이라는 세 가지 큰 특징을 나타낸다. ADHD 아동은 손발을 가만히 두지 못하거나 수업시간에 제자리에 앉아있지 못하는 행동특징을 보인다. 또한 주의가 산만한 한 가지 과제나 행동에 집중하지 못하며 물건이나 숙제를 자주 잊어버린다. 다른 사람의 질문이 끝나기도 전에 대답을 하거나 수다스러울 정도로 말을 많이 하는 것도 ADHD 아동의 행동특징으로 간주된다.

▷ 원인과 치료법은?

ADHD가 의학적 치료에 필요한 질병으로 인식된 지 60여 년이 넘었지만, 국내에서는 이를 '병'으로 보지 않고 단순히 '말 안 듣는 아이' '주의가 산만한 아이'로 치부하는 것이 일반적인 인식이다. 최근 2~3년 사이 ADHD 판정을 받은 아동이 급격히 증가하자 의학과 사회단체 등에서 문제의 심각성을 알리는 데 앞장서고 있다.

ADHD의 발병 원인에 대해서는 정확하게 알려진 바가 없다. 현재 전문가들은 유전적 요인과 뇌의 신경 화학적 이상, 임신부의 영양부족과 흡연·스트레스, 부모와의 애착관계 부족에서 오는 심리적 요인 등을 원인으로 꼽는다.

이러한 ADHD의 치료시기를 놓칠 경우 청소년이 되었을 때 학습 능력이 떨어지거나 친구들과의 관계에서 고립되는 등의 문제로 발전될 수 있다. 하지만 현재 우리나라의 경우 소아정신과에서 ADHD로 진료를 받고, 제대로 치료를 받고 있는 아동은 전체의 10% 정도에 불과한 실정이다.

ADHD 아동은 약물치료와 부모교육, 자기통제 훈련 등을 통해 치료가 가능하기 때문에 제때 발견하고 치료하는 것이 매우 중요하다.

▷ 불교계 움직임은?

7월 7~8일, 경기도 평택 무봉산 수련원에서는 특별한 캠프가 열렸다. 사단법인 날마다좋은날과 장애아동 부모들의 모임 '꿈을 안고 내일로 우리들(cafedaum.net/ADHDParents)'이 공동주최한 ADHD 아동을 위한 캠프였다.

여섯 살 지은이(가명)의 엄마는 늘 마음을 놓을 수 없다. 지은이가 손발을 끊임없이 움직이고 책 읽을 때도 1분 이상 집중하지 못하는 것은 물론, 질문이 채 끝나기도 전에 대답을 하거나 쉽게 회를 내기 때문이다. 처음엔 단순히 '말 안 듣는 아이'라 여겨 아산도 치고 별도 뺐지만 그 때 뿐이었다. 최근 어린이 병원에서 검사를 받은 결과 지은이의 병명은 'ADHD(주의력결핍 과다행동장애)'라고 밝혀졌다. 우리나라 초등학생 480만 명 중 20만 명 정도가 앓고 있는 것으로 추정되는 ADHD가 사회 문제로 부각되고 있다. 불교계에서도 조계종중앙신도회 부설 사단법인 날마다좋은날(이사장 김의정)이 ADHD의 심각성을 알리고 대책 마련에 나서고 있다.



'날마다좋은날'과 '꿈을 안고 내일로 우리들'이 공동주최한 캠프가 7월 7~8일 평택 무봉산 수련원에서 장애아동과 학부모 150여 명이 참석한 가운데 열렸다.

'말 안 듣는 아이' 치부 일반적... 뇌 신경 이상 등 원인 약물·부모상담·자기 통제 훈련 등 통해 치료 가능 '날마다좋은날' 교육 실시, 11월 사회성 향상 캠프 예정

장애아동 60여 명과 학부모 등 150여 명이 참석한 이번 캠프는 전문가와의 질의응답을 통한 궁금증 해소, 부모들끼리의 정보공유와 상담교육, 공동체 놀이, 체험마당 등으로 진행됐다.

날마다좋은날 안영숙 정책연구원은 "ADHD의 심각성을 알리고 사회적 관심을 유도하기 위해 캠프를 개최하게 됐다"며 "앞으로 장애아동에 대한 실질적인 지원대책을 마련하기 위해 교사·학부모 상담교육 등을 진행할 것"이라고 밝혔다.

날마다좋은날은 7월 9일 ADHD 아동을 위한 안내서 <행복한 아이를 위하여>를 발간하고, 불교계 복지관과 어린이집 등에 무료로 배포하고 있다. 또한 7월 19일에는 교육교사와 초등교사 등 교사를 대상으로 한

상담교육을, 8~9월에는 학부모 교육사업을 펼친다는 방침이다. 오는 11월에는 장애아동의 사회성 향상을 위한 캠프도 개최할 예정이다.

조계종중앙신도회 이상근 사무총장은 "중앙신도회는 종단의 어린이·청소년 포교의 일환으로 취약계층인 ADHD 아동 지원 사업을 펼치게 됐다"며 "불교의 우수한 정신문화를 바탕으로 장애아동의 심리치료에 큰 도움이 될 수 있길 바란다"고 밝혔다.

▷ 검사 어디서 받아?

아이가 조금만 산만하거나 분주하게 움직인다고 해서 무조건 ADHD라고 단정할 수는 없다. 부모와 교사를 포함한 주변 사람들의 정보를 바탕으로 전문가의 소견에 근

거해 판정이 가능하다. 미국정신의학회 진단기준에 따르면 △ADHD의 여러 증상 중 6가지 이상이 적어도 6개월 이상 지속되고 △증상의 일부가 만7세 이전에 나타났으며 △두 군데 이상의 상황(학교와 집 등에서 증상이 발견되었으며 △이러한 증상으로 인해 사회적 기능의 장애나 학습기능장애를 일으킬 때 ADHD라고 진단한다. 때문에 부모는 아이가 이상증상을 나타낼 경우 행동특징을 꼼꼼히 살펴본 후 전문가의 진단을 받도록 한다.

불교계 복지관에서 ADHD 진단과 치료를 받을 수 있는 곳은 다음과 같다.

여수경 기자 snoopy@buddhapia.com

<ADHD 치료 받을 수 있는 불교계 복지관>

강북장애인종합복지관	02-989-4215
군포시장애인종합복지관	031-396-3108
마포장애인종합복지관	02-306-6212
과천종합사회복지관	02-507-6319
구로종합사회복지관	02-852-0625
공동종합사회복지관	02-2613-9367
길음종합사회복지관	02-985-0161
본동종합사회복지관	02-817-8052
부곡종합사회복지관	031-417-3677
부천시덕유사회복지관	032-325-2161
삼전종합사회복지관	02-421-6077
수유종합사회복지관	02-903-6940
사회복지법인 승가원	02-928-0750
옥수종합사회복지관	02-2282-1108
신길종합사회복지관	02-831-2755
지양사회복지관	02-458-1664
청담종합사회복지관	02-806-1377
한솔종합사회복지관	031-716-4215

조계종중앙신도회 부설 사단법인 날마다좋은날은 7월 19일 오후 5시부터 조계사 교육관 2층 3강의실에서 'ADHD 아동 이해를 위한 교사교육'을 실시한다. 교육은 ADHD의 정의와 치료법, ADHD 아동에 대한 학습·생활 지도법 등으로 진행되며, 아동교육관련 종사자나 아동교육에 관심이 있는 사람이면 누구나 참석 가능하다. 참가비 1만원. 02)733-7277



43. 한국의 다성(茶聖)

조선 후기 왕권이 약화되고 기강이 해이해지면서 전통적 성리학에 반기를 드는 주장이 대두된다. 사실에 기초하여 진리를 탐구하고자 하는 학문적 경향을 가진 지식인들은 승려들과 교유를 통하여 불교를 이해하고자 한다. 승려들 역시 사원 경계가 더욱 어려워지자 새로운 사상과 사회에 관심을 갖게 된다. 이러한 상황은 사찰의 승려들과 문사들 사이의 교유로 이어져 차(茶)는 승려들의 수행이나 청빈한 문사들의 마음(心)을 전하는 하나의 매개물이 된다. 이처럼 한국의 차문화는 동면(冬眠)에서 깨어나 새로운 영조(靈晔)를 피우듯 조선의 체계를 거치면서 차(茶)와 선(禪)의 경지가 하나

인들에게 보내면서 중국차에 익숙해있던 문사들에게 우리 차의 우수성을 일깨워 준다. 초의가 보내준 차를 마시고 많은 문사들은 차에 대한 극찬을 아끼지 않았다.

산천도인 김명희는 "중국의 차는 품질이 조약하고 수놓은 비단 주머니에 싸서 걸치레만 요란 할 뿐 색은 가지와 단단한 잎이 들어있어 입에 넣을 수가 없으나 초의가 보낸 차는 한 잔을 마시기도 전에 답답함과 같은 증을 해소시킨다. 지금까지 조선에 차가 있었든 것을 몰랐으니 찾았을 따고 싶었던 것을 몰랐으니 찾았을 따고 싶은 공은 참으로 한량이 없다"는 글을 지어 초의의 차를 칭송하였다. 추사 김홍도 역시 때때로 초의에게 차를 구하는 편지를 보냈는데 어느 때는 차를 품평하여 불을 조심할 것을 당부하기도 하고, 말린 차를

초의 선사 문사들에 우리 차 우수성 일깨워 <동다송> 차 문화 부흥시키는 지침서 역할

라는 다도(茶道)문화를 꽃피우게 된다. 이처럼 열약한 우리의 차를 중흥시킨 인물은 한국의 다성(茶聖)이라 불리는 초의(超意)이다. 그는 조선 후기 해남 대흥사 12대 종사로 15세에 출가하여 선(禪)과 교(敎), 시(詩), 차(茶)에 밝았다.



백화사 응승 스님 방에 있는 초의의 선사영정.

초의가 교유한 인물은 다산 정약용, 추사 김홍도를 비롯하여 많은 지식인들로 그들의 사상은 초의 선사에게 많은 영향을 주었다.

초의가 다산을 만나자 승려들은 그가 유림의 세계로 돌아갈 조짐이 있다고 보아 스승까지 의심할 조짐이 있다. 이에 다산의 훌륭한 덕에 누가 될까 염려하여 왕래를 하지 않았다고 한다. 이처럼 초의는 유학자들과 신분을 초월한 교유를 하고 우리의 산천을 두루 여행하면서 많은 문사들과 시화(詩會)에 참석하기도 한다.

한편 이 당시 문사들 사이에 중국 차를 마시는 풍조가 유행하였는데 초의는 자신이 직접 만든 차를 지식

보내달라는 투정을 부리기도 하였다. 명선(茗禪)이라는 아름다운 호를 초의에게 지어주기도 한다.

초의 나이 52세에 저술한 <동다송>은 해거도인(海居道人) 홍원주가 북산도인(北山道人) 변지화에 게 다도에 대하여 물

어오자 초의에게 부탁하여 초의가 다도에 관하여 지어 올린 글이다. <동다송>은 우리 차에 대한 새로운 인식과 체재되어 있는 우리의 차 문화를 부흥시키는 지침서가 된다. 이렇게 한국의 차 문화는 초의 선사에 의해 그와 교유했던 많은 문사들 사이에서 다시 태어나게 된다. 초의의 선사는 찾았을 가리고 차를 만드는 일을 자연의 순리로 파악하였다. 이에 김명희는 '노스님 차 고르기 마치 부처님 고르듯 한다'고 하여 초의의 선사의 차 다루는 솜씨가 선(禪)과 일치하고 있음을 말해준다. 이처럼 한국의 다도는 자유로움과 평상심 속이다.

■ 이창숙(동아시아서문화연구소 연구원)

만 인류가 누려야 할 참사랑, 행복, 진리의 이상세계와 태상가정

당신은 당신의 본성이 꿈꾸는 이상세계를 아는가?

당신이 진실로 행복하길 원한다면 당신은 참된 진리를 추구함에 목숨을 다해 열정을 태울 준비가 되어있어야 한다. 그리고 당신이 무엇을 얻고자 하는지 분명히 알아야 할 것이다.

- ◆ 당신이 추구하는 진리란 무엇인지 아는가?
- ◆ 생사를 초탈한 절대 공의 세계(반야의 세계)란 어떤 것인가?
- ◆ 부처님의 대자대비하신 품성과 하나님의 심정과 사랑을 체휼하고자 하는가?
- ◆ 대자유함과 무애행의 진정한 의미를 아는가?
- ◆ 완성된 남자가 나눌 수 있는 천주적인 사랑이 어떠한지 아는가?
- ◆ 깨달은 후에는 무엇을 해야 하는지 아는가?
- ◆ 당신은 이 모든 것을 얻은 후 이루어 낼 수 있는 이상세계의 모습을 아는가?

본성의 존재는 온 우주와 하나 되니, 가슴을 관통하여 불어오는 바람에서 부드러운 신성의 손길과 마주하고 맑은 물속에 손을 담그면 그대로 내 몸은 그 맑음을 하나가 된다. 청정한 하늘은 이미 나의 가슴이 되고, 사랑의 눈으로 산을 바라보면 산은 어느새 사랑의 파동을 알아채고 깊은 사모의 정으로 나에게 화답한다. 날아가는 새의 날개 짓에서 진정한 자유 함으로 하나가 되고 아름다운 나비의 자태 속에서 너울너울 함께 춤을 춘다. 바람에 살랑대는 나뭇잎의 연애에 온 몸이 싱그러워지고 죽어가는 개미를 구해주시니 그 개미에게서 터져 나오는 감사의 정은 신의 사랑으로 온 몸을 휘감고 돈다. 신성의 강렬한 파동은 천지를 사랑의 환희로 넘실대게 한다. 또한 본성의 부부가 마주보고 있으면 몸에서 신비로운 기운이 일어나니 그 사랑의 기운은 서로 어울려 지극한 평화와 미묘한 향기로 피어나 신묘하기 그지없다. 사랑하는 이가 멀리 있다 하여도 사랑하는 마음은 에너지가 되어 상대에게 전해지니 그 사랑 속에 하나 되어 극락의 노닐도다. 서로를 사랑하는 몸짓은 천상의 환희 새, 봉황이 서로 어울려 춤추는 것 같으니 온천지를 환한 빛으로 물들이고 출렁이게 한다. 움직일 하나하나에 사랑의 꽃망울이 터지듯 폭발한다. 이러한 사랑의 황홀함은 오직 본성의 자리에 들 때만이 가능한 것이다. 본성의 존재들이 신의 사랑 속에 서로 어울려 살 때 이루어지는 세계가 바로 이상세계요, 이러한 세계를 알고 누리기 위해 당신은 강력한 의지로 수행 하는 것이다.

이 세상에 태어나 진실한 깨달음과 본성의 사랑, 행복을 꿈꾸는 만수행자는 귀 기울여 들을 지어다. 그대의 꿈은 존재의 완성이 아니겠는가? 그 목적을 위해 바로 갈수 있는 길을 두고 외면한다면 그대는 참 수행자가 될 수 없으니 가슴을 열어 태상가정에서 참된 스승의 인연과 참된 형제의 인연을 반드시 갖길 원하노라.

대한 불교 태상종에서 알려드립니다.

태상종의 모체인 태상가정에서는 수행을 함에 있어서 많은 통로를 열어두고 있습니다. 그 일환으로 태상가정 산하 대한불교 태상종 효종사(대구)를 통하여 부처님의 가르침을 받들고 많은 이들이 수행을 하고 있습니다. 그 외의 어떤 종교와 기타 다른 방편을 통한 수행자라도 성숙한 이라면 함께 할 수 있는 가정 수행 공동체입니다. 따라서 태상가정에서 말하는 이상세계는 부처님께서 설하신 화엄장엄의 세계인 불국토와 다르지 않고 기독교에서 말하는 인간이 누려야 할 지상 천국의 세계와 다르지 않음을, 모두 하나의 세계를 말하는 바임을 명확히 밝히는 바입니다. 이상의 내용에 의문이 있으시거나 상담을 원하시면 본 태상가정으로 문의하시기 바랍니다.

"태상가정에서 준비한 책자를 드리고 있습니다"

참사랑과 진리에 대해 보다 깊은 이해를 원하시는 분께 태상가정에서는 준비한 책자를 무상으로 드리고 있습니다. 책의 전반부는 인간의 존재목적에 이야기 하고 본성을 회복한 존재는 어떠한 삶을 살게 되는지, 신성과 심정일체를 이룬 부부는 어떠한 사랑을 나누는지, 신의 사랑을 상속받았을 때 경험하는 무수한 아름다운 세계를 노래하고 또한 한 개인을 바라보시는 신의 눈물을 이야기 합니다. 후반부는 구체적인 우리의 삶을 통하여 깨달음의 진리인 공의 세계를 다스리 차례에 걸쳐 알기 쉽게 그리고 명확하게 설명하고 있습니다. 깨달음의 장에서는 성자가 세상을 구원할 수밖에 없는 이유, 진정한 대자유함과 무애행이란 무엇인지 말하고 수행자의 사랑은 어떠한가 하는 등 수행자들이 많이 궁금해 하는 부분들을 설명하고 있습니다. 영혼백 설명을 통하여 우리의 마음을 어디에 두고 살아가야 하는지 왜 그렇게 살아가야 하는지 말합니다. 또한 의식의 성장단계를 10단계로 보고 많은 수행자들이 겪게 되는 성장의 단계를 구체적으로 설명하여 지금 내가 어느 단계에 와 있는지 볼 수 있게 하고 궁극적으로 인간 모두가 가야할 목적지를 분명히 말하고 있습니다. 진정한 생사를 이야기 하고 불국토, 천국의 모습을 보여줍니다. 본 책은 전체적으로 신의 사랑은 인간을 통하여 어떻게 드러나고 그 사랑 속에서 신께서 인간을 통하여 이상하셨던 세계가 어떠한 세계인지 그 세계에 가기 위해서는 어떻게 해야 하는지 알게 합니다. 수행자들에게 훌륭한 지침서가 될 것입니다.

태상가정 연락처

전화 053-954-9117
핸드폰 010-6560-9117