

## 부모교육지원자료

### 틱 증상 완화시키는 방법

장승초등학교병설유치원

특별한 이유 없이 얼굴이나 목, 어깨 등 신체 일부를 아주 빠르게 반복적으로 움직이거나 이상한 소리를 내는 것을 ‘틱(tic)’이라고 합니다. 틱 증상은 익숙하지 않은 질환이다 보니 특별한 조치 없이 방치하다 증상이 심해진 후에 병원을 찾는 경우가 빈번합니다. 틱 증상을 완화하기 위한 방법을 알아보겠습니다.

#### 아이의 틱 증상에 민감하게 반응하지 않기

틱 증상은 아이가 무언가에 집중하거나 스트레스를 받을 때 더 많이 나타납니다. 대부분 아이는 자신의 행동이 틱임을 깨닫지 못합니다. 그러므로 틱 증상을 관찰하되, 되도록 모른 척하는 것이 좋습니다. ‘하지마’라고 야단치거나 과민한 반응을 보인다면 아이는 부끄러워 자기 증상을 숨기거나 억누르게 되어 증상이 더 심해질 수 있습니다.

#### 미디어(시청각) 매체의 노출 줄이기

두뇌신경계 흥분을 조장하는 과도한 미디어 노출은 틱 증상을 악화시키는 원인입니다. 그러므로 틱 증상이 있는 아이에게는 더더욱 스마트폰, TV, 컴퓨터 노출을 삼가야 합니다.

#### 정서적 지지와 격려해주기

아이가 힘들어하는 부분은 없는지 자주 대화해 주세요. 이때, 아이의 말을 끝까지 듣고 공감해 주는 태도가 필요합니다. 아이의 이야기를 듣고 심리상태를 파악할 수 있으면 더 좋습니다. 아이가 자신의 틱 증상 때문에 좌절하지 않고, 목표 행동을 성취할 수 있도록 하려면 부모의 지속적인 응원이 필요합니다. 틱 증상 자체보다 아이의 일상생활에 관심을 갖고 세심하게 살펴주세요.

