

## 이상한 버릇? 틱? 바로 알기

"우리 아이가 자꾸 눈을 깜박거리는데, 하지 말라고 해도 계속해요! 혹시나 하고 안과에 갔는데, 눈에는 이상이 없다고 하네요. 그러더니 언젠가부터 '음음' 하고 소리도 내요. 우리 아이가 왜 이럴까요? 스마트폰 게임을 너무 많이 해서 그런 거죠?"

이번에는 아이들이 일반적으로 보이는 버릇과 초등학교 입학 무렵 흔히 시작하는 틱에 대해 알아보고 부모님의 도움과 역할에 대해 알려드리겠습니다.

### 1 우리 아이에게 버릇이 있어요.

#### 1. 아이들에게 흔히 보이는 일반적인 버릇

- 아이들은 자라면서 좋은 일도 겪지만 때로는 힘든 일, 불안한 일, 긴장 등을 느끼기도 합니다. 손톱 물어뜯기, 손가락 빨기, 머리카락 뽑기, 다리 떨기 등은 아이들이 **일시적으로 긴장하거나 스트레스를 받을 때** 흔히 일어날 수 있는 반응입니다. 또 **습관이 되면** 오래 지속하기도 합니다.

#### 2. 부모님이 주의하고 명심해야 할 것

- 버릇을 하는 자녀를 보았을 때 **문제행동에만 초점을 두어 당장 그 행동이 멈추기를 강요**하는 것은 바람직하지 않습니다.
- 아이들의 버릇을 단번에 해결하기보다 감당하기 어려울 정도의 스트레스(이사, 전학, 부모의 불화, 중요한 시험 직전)나 조절할 수 없는 불안감과 걱정이 있어서는 아닌지 **아이의 마음을 먼저 살펴보는 것**이 필요합니다.
- 관리를 돕거나(손톱 깎기, 머리를 짧게 자르거나 하나로 묶어주기 등) **버릇을 줄이거나 대체행동으로 바꾸어 가는 것**을 칭찬하며 **꾸준히 격려**하세요.

#### 3. 어떤 경우에 정신건강 전문가의 도움을 요청해야 하나요?

- 손톱을 물어뜯기 등이 매우 심각하여 **상당한 불안**이 있다고 판단될 경우
- 머리카락을 뽑는 것으로 인해 **탈모 현상**이 심각하게 나타나는 경우

### 2 이럴 때는 틱을 의심하세요.

처음에는 단순한 버릇과 틱을 구분하기 힘들 수 있습니다. 우리 아이가 이상한 버릇이 생겼구나 정도로만 생각하기 쉽습니다. 특별한 이유 없이 **자신도 모르게 몸을 움직이거나 소리를 내는데, 그 모습이 상황에 맞지 않고 짧고 빠르고 반복적인** 형태로 나타난다면 틱(Tic)을 의심해 볼 수 있습니다.

#### # 운동 틱

- ① 눈을 깜빡거리요. 결눈질하거나 흘려봐요
- ② 얼굴을 실룩거리거나 입을 짹짹 벌려요
- ③ 머리를 흔들거나 목을 옆으로 젖혀요
- ④ 어깨를 들썩거리고 몸통을 앞뒤로 꿀렁거리요
- ⑤ 팔꿈치를 짹 짹 피고 손가락에 힘을 주고 움직여요

## # 음성 틱

- ① 코를 킁킁거리요
- ② 목에서 킁킁거리며, 헛기침해요.
- ③ 돌고래 소리처럼 갑자기 높은 음의 소리를 내요
- ④ 특정 단어나 욕설을 불쑥 내뱉기도 해요

### 3 아이에게 생긴 틱, 부모로서 어떻게 하면 좋을까요?

#### 1. 부모님이 알아야 할 틱의 양상

- ① 아이의 의지와는 상관없이 나타나며 스스로 노력하면 증상을 일시적으로 억제할 수 있으나, 이것이 아이가 증상을 조절할 수 있다는 의미는 아닙니다.
- ② 한동안 틱 증상을 보이다 저절로 좋아지는 경우가 가장 많고 몇 주간 증상을 보이다가 저절로 좋아졌다가 몇 달 후 다시 보이거나 다른 틱 증상으로 바뀌어 나타나기도 합니다.
- ③ 피곤, 흥분, 긴장, 불안, 스트레스 등에 의하여 증상이 악화하기도 합니다.

#### 2. 부모님이 해야 할 행동

- 증상이 가볍고 아이의 생활에 큰 지장이 되지 않는 경우 그냥 지켜보는 것이 좋습니다.
- 부모님이 틱 증상에 대해서는 혼내거나 지적하게 되면 증상이 더 악화될 수 있습니다.

#### ▶ 틱 증상이 심하여 아이가 불편함을 호소할 때

- 자녀 : 엄마, 자꾸 눈이 불편해요. 안 하려고 하는데도 자꾸 눈을 깜박거리게 돼요.
- 부모 : 그래 OO가 안 하려고 해도 자꾸 깜박거리게 되어 많이 불편하지? 억지로 참으려고 하지 않아도 된단다. OO가 일부러 하는 것은 아니니 괜찮단다. 지금 심심해 보이는데 엄마랑 같이 보드게임 할까?

- 틱이 나온다고 해서 다니고 있던 학원을 갑자기 모두 중단해야 할 필요는 없지만 자녀의 생활에서 부담이나 스트레스가 되는 부분을 확인해보는 것은 필요합니다.

### 4 이런 경우, 정신건강 전문가를 찾으세요!

1. 틱 증상으로 아래에 해당하는 경우 정신건강의학과 상담 및 진료가 필요합니다.

- ① **장기적으로 지속**하는 틱
  - ② 자녀의 **일상생활에 지장**을 주는 음성과 운동 틱
  - ③ 틱으로 인해 **또래 관계에 문제**가 생길 경우
  - ④ **주의력결핍과잉행동장애(ADHD)나 강박장애, 불안증, 우울증** 등을 동반할 경우
- ▶ 뚜렛장애: 틱 증상이 한 가지가 아닌, 운동 틱과 음성 틱이 복합적으로 나타나고 1년 이상 증상이 지속하는 경우

2. 1년 이상 지속하는 **만성 틱 장애**는 **소아청소년의 2~4%**에서 나타나며 비교적 흔합니다.

3. 틱 장애는 뇌의 질환으로서 뇌의 신경 화학적·기능적 불균형, 유전적, 환경적 요인들이 복합적으로 작용합니다. 단순히 스트레스 때문에 생기는 것은 아닙니다.

4. 자녀의 상태에 따라 **부모교육이나 행동요법, 약물치료** 등을 도움 받습니다. 약물치료는 효과적으로 틱 증상을 완화할 수 있으며, 자녀의 틱 경과에 따라 복용 기간이 달라질 수 있습니다.

▶ [잠깐!] 우리 아이에게 정신건강의학과 약을 먹이라고요?

일반적으로 정신건강의학과 약이라고 하면 편견을 가지기 쉬우나 현재 틱을 치료하는 약물들은 아이들에게 사용할 수 있는 **안전하고 효과적인 약**입니다. 정신건강의학과 전문의와의 상담을 통해 적합하고 알맞은 약물치료로 틱 증상을 조절할 수 있습니다.

**5** ▶ **애들이 놀린다고 아이가 학교에 가기 싫어해요.**

- 아이에게 우울증 등의 **정서 문제가 동반**된 것은 아닌지 확인해야 합니다.
- 틱 증상으로 인해 힘든 중에도 열심히 치료를 받고 학교에 가서 공부를 해나가고 있는 아이에 대해 **정서적 지지 및 격려**를 합니다.
- 사회성발달에 중요한 학교생활에서 어려움이 생길 수 있으므로, 틱 증상에 대해 **친구들이나 선생님**의 올바른 이해와 도움이 필요합니다.
- 틱 증상은 아이가 의도를 가지고 행하는 것이 아니라는 것을 이해하고, 틱 증상에 대해 **놀리지 않는 학급 분위기**가 필요합니다.
- 수업 중 아이가 틱이 심하게 나타나면 교실 밖으로 나가 방해받지 않고 **혼자 있을 수 있도록 허용**해주는 것도 좋습니다.

2020년 7월 동신초등학교장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 "자녀 사랑하기" 5호이며, 총 10회에 걸쳐 가정으로 보내드립니다.