



2021년도 학생 정신건강증진 뉴스레터 5호

우)15010 경기도 시흥시 해송십리로 472-30, TEL: 031-8063-2902

제 2021-111호
발송: 2021.06.14.
담당자: 금선애

가정통신 제2021-5

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?"

이번 뉴스레터에서는 아이들에게 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 강요하는 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 것이 필요합니다.
- 관리를 돕거나(손톱 깎기, 머리를 짧게 자르거나 하나로 묶어주기 등) 버릇을 줄이거나 대체행동으로 바꾸어 가는 것을 칭찬하며 꾸준히 격려하세요.

3. 어떤 경우에 정신건강 전문가의 도움을 요청해야 하나요?

- 손톱을 물어뜯기 등이 매우 심각하여 상당한 불안이 있다고 판단될 경우
- 머리카락을 뽑는 것으로 인해 탈모 현상이 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 짹 짹 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 지속하는 틱
 - ② 자녀의 일상생활에 지장을 주는 음성과 운동 틱
 - ③ 틱으로 인해 또래 관계에 문제가 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 장애는 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.

❶ 잠깐! 우리 아이에게 정신건강의학과 약을 먹이라고요?

일반적으로 정신건강의학과 약이라고 하면 편견을 가지기 쉬우나 현재 틱을 치료하는 약물들은 아이들에게 사용할 수 있는 안전하고 효과적인 약입니다. 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 선생님의 올바른 이해와 도움**이 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.

2021년 6월

배 곧 누리 초 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부 학생정신건강지원센터가 대한신경정신의학회에 의뢰하여 제작한 “자녀 사랑하기” 5호입니다.
본 뉴스레터와 관련한 문의사항은 아래의 전화 혹은 이메일로 연락주세요.

< 교육부 학생정신건강지원센터 >

☎ 02-6959-4640 (평일 09:00~17:00)

✉ mesmhrc@gmail.com