

소아 틱 장애

조 수 철 · 서울대학교병원 소아, 청소년정신과

틱이란 갑작스럽고 빠르게, 반복적이고 리듬을 갖지 않는 근육의 반복적 움직임이나 소리로 정의될 수 있다. 근육의 움직임으로 나타나는 것을 근육틱이라 하고 음성으로 나타나는 것을 음성틱이라고 부른다.

근육틱은 눈 깜빡거림으로 나타나는 것이 가장 흔하고 코를 찡긋거리거나 입을 삐죽 내미는 형태로 나타난다. 고개를 의미없이 흔드는 모양도 흔히 관찰되는 틱이다.

얼굴 또는 머리에서 시작한 틱은 시간이 지나면서 점차 아래로 향하는데, 목·가슴·팔·몸체를 거쳐 마지막에는 다리나 발에도 나타난다.

음성틱은 쿵쿵거리는 소리의 형태로 가장 흔히 나타난다. 가래를 뱉아내는 소리도 흔히 관찰되는 음성틱이다. 흔하지는 않으나 자신도 모르게 욕설을 하는 경우도 있다. 욕설을 하는 음성틱은 대개 청소년기에 흔히 관찰되는 틱이다.

이러한 틱증상들의 공통적인 특성은 자신의 의사와는 무관하게 나타나며, 시간에 따라서 변화가 심하여 하루 중에도 심하게 나타나는 시

간도 있고 거의 관찰되지 않는 시간도 있다는 점이다.

스스로 노력하면 일시적으로는 틱증상을 억제할 수 있으나 길어야 10분을 넘기지 못한다. 스트레스를 받는 상황 하에서는 증상이 악화되기 때문에, 특히 시험을 치는 기간에는 심하게 나타난다. 잠이 들거나 한가지 행동에 몰두할 때는 틱증상들이 나타나지 않을 수도 있다.

틱은 나타나는 위치가 쉽게 변하는 특징이 있다. 예를 들면 눈을 깜빡거리던 아동에게서 이 증상이 없어지면서 코를 찡긋거리거나 얼굴을 찡그리다가, 또 이것이 사라지면 목을 흔들어대는 틱으로 나타나기도 한다.

틱증상을 보이는 아동들은 과잉운동증, 주의력 결핍증, 충동적인 행동, 불안정한 감정상태, 격리불안, 우울증, 강박장애 등 다른 장애와 동반되는 경우가 많다.

틱장애는 크게 일과성 틱장애와 만성 틱장애로 구별된다. 일과성이라 함은 틱이 나타나서 지속되는 기간이 1개월 이상이며 1년 이내에 멈추게 되는 경우이다. 만성 틱장애란 틱증상이 1년 이상

계속되는 경우를 이른다.

따라서 극심한 스트레스 하에서 일시적으로 틱이 나타났다가 1개월 이내에 멈추게 되는 경우에는 병적인 틱으로 간주하지 않으며 이런 경우는 상당히 흔하게 관찰된다. 바꾸어 말하면 틱이 나타나서 1개월 이상 지속될 때에는 치료의 필요성이 있다는 얘기다.

틱은 인구 1만명당 약 4~5명(0.04~0.05%)이 발병되는 것으로 알려져 있다. 가장 흔히 발병되는 연령은 만 7세 전후이며, 여아에 비하여 남아에서 3~5배 정도 더 흔하게 발생한다. 음성틱은 근육틱이 나타난 후 3~4년이 경과되어야 나타나는 경우가 많다.

현재까지는 틱의 원인이 분명하게 밝혀져 있지 않다. 일부 아동들에게 있어서는 유전적인 요인이 있는 듯하다. 즉 부모 중에 한 분이 틱이 있거나 형제·자매들 간에 나타나는 경우가 있다. 그러나 흔하게 발견되는 것은 아니다.

뇌에 대한 검사를 시행하면 일부 아동들에 있어서는 이상소견이 발견되기도 하지

만 대부분 이상이 없는 경우가 많다. 심하게 스트레스를 받는 상황에서는 일시적으로 틱증상이 나타나기도 하지만 원인으로 보기는 어렵다.

틱증상이 1개월 이상 지속되면 일단 전문가에게 도움을 받는 것이 바람직하다. 틱증상이 있는 경우에는 틱증상 이외에도 주의력 결핍증, 강박장애, 학습장애, 불안정한 정서반응, 우울증 등 다른 장애들이 동반되어 있는 경우가 많기 때문에 이에 대해서도 필요한 검사를 시행하여 확인하는 것이 중요하다. 일단 필요한 검사를 거친 후에 이에 대한 적절한 치료 대책이 강구된다.

틱장애에 대하여 여러 가지의 약물들이 개발되어 있다. 전체 틱장애 아동의 약 70~80%는 약물투여에 의하여 증상이 상당히 호전된다. 일반적으로 약물에 의한 심각한 부작용은 드물기 때문에 전문가의 도움을 받아서 치료를 받으면 큰 걱정없이 틱증상이 호전된다.

부모들은 틱증상에 대하여 예민하게 반응하는 경향이 많다. 이는 아주 조심해야 할 점이다. 물론 자신의 자녀들이 얼굴 모양을 이상하게 하고, 이상한 소리를 내면 마음이 편할 부모는 없을 것이다.

그러나 아동 자신이 일부러 하는 것이 아니라 자신도 모르게 일어나는 행동이라는 생각을 갖게 되면 틱을 한다고 아동을 야단친다거나 아

동을 미워하는 행동은 줄일 수 있을 것이다.

부모들이 틱증상에 대하여 화를 내거나 못마땅한 표정을 지으면 아동들은 자신이 무시를 당한다고 받아들이고 사랑을 받지 못한다고 생각하기 때문에 부모에 대하여 적개심을 가질 수 있다.

이러한 과정이 부모와 자녀 관계를 더 악화시키며, 틱증상을 더 악화시키는 요인이 될 수도 있다. 따라서 틱증상 자체에 대해서는 가능한 한 무관심한 태도를 갖는 것이 중요하다.

틱 자체보다는 오히려 아동의 일상적인 생활, 친구관계, 학교에서의 적응상태 등에 관심을 갖고 살펴보는 일이 중요하다. 친구들과 사이에서 따돌림을 당하고 있는 것은 아닌지 학교 선생님들과의 관계가 원만한지의 여부에 대해서도 세심하게 관심을 가져야 한다.

틱증상 자체가 누가 보아도 이상하게 여길 정도로 뚜렷하게 드러나는 특징이 있기 때문에 친구들과 간에 놀림감이 될 수도 있고 또 수업시간에 이상한 소리를 내면 수업 전체를 방해할 수도 있기 때문에 선생님으로부터 미움을 받을 수도 있다.

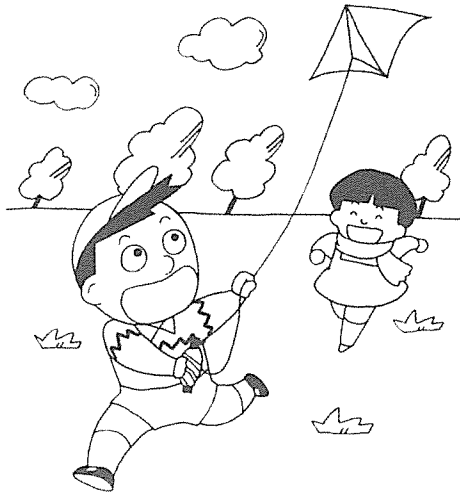
아동 자신이 자신의 틱증상에 대해 적절하게 주변 사람들에게 설명하여 불필요한 오해를 해소시킬 수 있는 방



법에 대해 함께 이야기하는 것도 바람직한 방법이다. 또 부모님들은 선생님과 의 긴밀한 관계를 유지하고 틱증상에 대해 설명하여 아동이 틱증상 때문에 학교생활에 어려움을 겪지 않도록 도와주는 일이 중요하다. 아동 자신이 틱증상 때문에 자신감을 잃지 않도록 해주는 일도 중요하다.

수업시간에 음성틱이 아주 심하여 참을 수 없는 상태에 이르면 선생님의 허락 없이도 자리에서 일어나 바깥으로 나가는 행동이 허용될 수 있도록 양해를 구한다거나 또는 틱증상이 심하게 나타나는 경우에는 심부름을 시켜 어려운 상황을 자연스럽게 피할 수 있게 도와줄 수도 있다.

또한 틱장애가 있는 아동들은 주의력결핍증, 학습장애가 흔히 동반되기 때문에 학습적인 면에 있어서도 주



의를 기울여야 한다. 1:1의 상황에서는 집중력이 호전될 수 있기 때문에 부모들이 곁에서 지켜보면 호전될 수도 있다.

처음부터 목표를 너무 높게 설정하지 말고 학습능력에 대한 평가를 정확하게 한 후에 단계적으로 학습프로그램

램을 짜는 일이 중요하다. 특히 쓰기 장애가 극심한 경우에는 컴퓨터의 도움을 받을 수도 있다.

경우에 따라서는 행동수정 방법이 도움을 주기도 한다. 이 방법의 한 예로 아동 스스로 일기를 써 보도록 권유할

수 있다. 하루가 지나면 자신이 어떠한 틱행동을 보였는가 스스로 되돌아보고 일기를 써 보도록 하는 것이다. 이 방법만으로도 호전된 아동들이 있다.

역설적인 방법이기도 하지만 오히려 실컷 틱을 하도록 유도하는 방법이 도움을 줄

수도 있다. 운동을 규칙적으로 시켜보는 것도 도움이 될 수 있다. 수영이나 태권도 등 규칙적으로 운동을 하는 습관을 들이면 근육의 운동을 체계화시킴으로써 의미없이 움직이는 근육의 움직임이 줄어들 수 있다.

틱증상이 치료되지 않는 경우에는 만성적인 경과를 가질 수 있다. 성장하면서 청소년기가 되면 틱증상이 호전되는 경우가 많다. 틱증상 자체로 정상적인 사회생활이 어려운 경우는 아주 드물다. 소아기에 흔히 관찰되던 틱증상을 성인기에는 흔히 볼 수 없다는 사실이 이를 보여주고 있다.

항상 따뜻한 마음으로 이해해주고 받아주는 주변의 태도가 틱증상을 호전시키는 중요한 요인이다. [7]

해의의학정보

'어린이 비만 예방하려면 TV 꺼라'

이린이 비만을 줄이는 가장 쉬운 방법은 무엇일까. 미국 스탠퍼드대학 토마스 로빈슨 박사는 샌프란시스코에서 개최된 '소아과학회'(PAS) 연례 학술회의에서 어린이의 TV 시청시간을 줄이면 체중이 증가할 확률이 줄어든다는 사실을 발견했다고 발표했다.

로빈슨 박사는 8~9세 어린이 192명을 대상으로

TV 시청과 체중과의 상관관계를 1년 이상 조사했다. 그 결과 TV 시청시간을 줄인 어린이들이 그렇지 않은 그룹에 비해 체중이 약 2파운드(0.91kg) 덜 증가했다고 말했다.

또 두 그룹간에는 허리둘레와 체(體)지방 역시 큰 차이를 나타냈다는 것. 연구팀은 100명 가량의 어린이들에게 TV 시청시간을 최고 3분의 1까지 줄이도

록 설득했다. 또 조사대상 어린이는 특별 식이요법이나 운동을 하지 않았으며 TV 시청시간에는 비디오나 비디오게임을 할 때 시청하는 시간도 포함됐다.

"체중을 줄이기 위해 식사습관을 바꾸거나 운동량을 늘릴 필요 없이 TV 스크린 위치를 끄기만 하면 충분하다는 사실이 이번 조사 결과 밝혀졌다." 로빈슨 박사는 이 같은 결과에 대해

TV를 보지 않는 시간에 어린이는 자연스럽게 돌아다니는 시간이 증가, 칼로리를 연소시키기 때문일 것이라고 말했다.

TV 앞에서 식사하는 시간이 줄어드는 것도 또 다른 이유가 될 수 있다고 로빈슨 박사는 덧붙였다. 기존 연구에서 TV를 보면서 식사하면 더 많이 먹게 된다는 결과가 나온 바 있다. [7]