

무관심하면 괜찮아, 틱이야

최근 5년 사이에 틱 장애 환자가 1천 명 증가했다. 영화나 드라마 등에 등장할 정도로 틱 장애에 대한 관심도 높아졌다. 이처럼 주위에서 흔히 볼 수 있게 된 틱 장애에 대해 얼마나 제대로 이해하고 있을까.

글 이은정 기자



tic disorder?



82%가 소아·청소년으로 남자가 3~4배 많아요

‘틱’(tic)은 특별한 이유 없이 의식하지 못한 채로 얼굴이나 목, 어깨 등의 신체 일부를 빠르게 반복적으로 움직이거나 이상한 소리를 내는, 뇌의 이상으로 생기는 습관성 행동장애 질환이다. 대개 눈을 깜박이거나 얼굴을 찡그리거나, 어깨를 으쓱거리거나 코를 벌름거리다. 더 심한 경우에는 자신의 신체 일부를 때리거나 불안한 듯 이 왔다 갔다 서성이기도 한다. 흔히 운동틱이라고 하는 이런 증상은 처음에는 머리나 얼굴에서 시작해 점점 어깨나 아래쪽으로 내려가게 된다. 저속한 언어나 욕을 말하거나 말을 따라하는 음성틱 증상을 보이는 경우도 있다. 대개 이런 증상들이 심해졌다가 며칠 뒤에는 잠잠해지는 식으로 증상 정도의 변화가 많고, 어느 날은 눈을 깜빡이다가 며칠 후에는 코를 킁킁거리는 식으로 증상의 종류가 변하기도 한다.

틱 장애는 대부분 20세 미만의 소아, 청소년에게 발병한다. 건강보험심사평가원에 따르면 틱 장애로 진료 받은 사람이 2009년 1만 6,000명에서 지난해에 1만 7,000명으로 늘었다. 특히 지난해를 기준으로 보면, 10대가 45.3%, 10대 미만이 37.1%로, 전체의 82.4%가 20대 미만인 소아, 청소년이었다. 또, 10대 미만 남아가 4,888명인데 비해 10대 미만 여아는 1,548명에 그쳤다. 10대에서도 남아가 6,514명으로 1,350명인 여아에 비해 비중이 높았다. 이처럼 틱은 통상 남아가 여자애보다 3~4배 많은 편이다.

틱은 주로 초등학교에 들어갈 무렵인 7살을 전후해 나타나고 사춘기 초기에 심해졌다가 사춘기 후반에 점차 줄어들게 된다. 물론, 주변 환경과 아이의 신체조건에 따

라 5세 이전에 나타나는 경우도 있다. 대부분 틱은 일시적이다. 1~2주 정도 지나면 저절로 없어지는 경우가 많고, 길더라도 1년 이내에 저절로 사라지는 일과성 틱 장애가 대부분이다. 그런데 틱 장애의 10%는 증상이 1년 이상 지속되거나 점차 증상이 몸 아래쪽으로 내려오면서 만성 틱 장애나 투렛증후군으로 발전한다. 투렛증후군은 1년 이상 운동틱과 음성틱이 동시에 이어지는 경우다.

틱? 단순습관? 다른 질환일 수도 있어요

아이가 눈을 자주 깜빡이거나 어깨를 으쓱거리고 이상한 소리를 내면 부모들은 대체로 잔소리를 하거나 야단을 치게 된다. 그런데 틱은 아이가 스스로 의지를 갖고 억제하기가 힘들다는 게 문제다. 야단친다고 고칠 수 있는 버릇이 아니기 때문이다. 아이 스스로 신경을 쓰면 틱 증상이 멈출 수도 있지만 그건 순간일 뿐이고, 신경을 쓰지 않으면 다시 반복하게 된다. 처음엔 틱 장애인 줄 모르고 단순한 습관으로 여겨 야단을 맞고 적절한 치료를 받지 못하는 경우가 적지 않다. 특히 사춘기에 이르면 틱 증상이 성인으로까지 이어질 가능성이 높아지기 때문에 가급적 빨리 치료를 받는 게 좋다.

그런데, 또 하나 염두에 둘 것이 있다. 아이가 눈을 깜박거리거나 찡그린다고 해서 그것이 반드시 틱은 아니다. 즉, 알레르기성 결막염이 있는 경우에도 이런 증상이 나타나기 때문이다. 이럴 경우에는 안과 진료를 먼저 받는 게 낫다. 간혹 알레르기성 결막염인 경우에도 자주 눈을 깜박인다고 야단치면 이 행동이 그대로 틱이 되는 경우가 있으니 주의해야 한다.

스트레스 원인 해소하고 신경 쓰지 마세요

틱의 주요 원인은 스트레스다. 감수성이 예민한 아이와 스트레스를 많이 받는 아이에게 특히 틱이 잘 나타나기 때문이다. 아이는 틱 증상을 통해 스트레스를 완화하게 된다. 아이가 갑자기 틱 증상을 보인다면 틱을 유발하는 원인이 무엇인지 주의 깊게 살피고 스트레스 원인을 찾아 해결해주려는 노력이 필요하다. 대개 부모가 아이를 이해하는 태도를 취하면 증상이 저절로 좋아지는 경우가 많다.

또, 틱을 치료하는 데 가장 중요하는 건 가족을 비롯해 주변 사람들이 아이의 틱 증상에 민감하게 반응하지 않는 것이다. 아이가 틱 증상을 떠올릴 만한 이야기도 하지 않아야 한다. 학교에서는 선생님과 친구들의 적극적인 협조가 필요하다. 친구들이 틱 증상을 이유로 놀리거나 따돌리면 사회성에 문제가 생기는 경우가 많기 때문이다. 교실에서 긍정적이고 지지적인 환경을 제공해야 아이가 정서적인 부담을 덜고 틱 증상을 완화할 수 있다. 만약 증상이 1년 이상 지속되면 병원을 찾아 스스로 틱 장애 증상을 조절하도록 훈련하는 행동요법이나 약물 치료 등을 적극적으로 받는 게 좋다. 🌈

틱의 주요 원인은

스트레스다. 감수성이 예민한 아이와 스트레스를 많이 받는 아이에게 특히 틱이 잘 나타나기 때문이다. 아이는 틱 증상을 통해 스트레스를 완화하게 된다. 아이가 갑자기 틱 증상을 보인다면 틱을 유발하는 원인이 무엇인지 주의 깊게 살피고 스트레스 원인을 찾아 해결해 주려는 노력이 필요하다.

