육아보감

틱, 조기에 발견하고 개입해야 하는 이유
아이의 마음과 뇌가 보내는 ‘작은 신호’

박승찬 하이키한의원 대표원장

아이가 눈을 깜빡이고, 어깨를 들썩이고, 헛기침이나 이상한 소리를 반복한다면 처음에는 “그냥 버릇인가?”라고 여길 수 있다. 하지만 그 행동이 며칠, 몇 주, 혹은 몇 달째 반복된다면 이야기는 달라진다. 지적해도 멈추지 않고, 아이는 본인도 멈추고 싶은데 마음대로 되지 않는다고 말한다. 이것이 바로 ‘틱(Tic)’이다.

틱은 단순한 습관이 아니다. 오늘날 한의학에서는 아이의 틱을 몸과 마음이 보내는 ‘신호’로 본다. 한의학은 몸과 마음이 긴밀하게 연결되어 있다고 본다. 그래서 틱이 나타나는 아이를 단순히 ‘근육의 이상’이나 ‘행동의 문제’로만 보지 않는다. 대신, 아이의 **감정 상태, 소화력, 수면의 질, 긴장감** 등 전체적인 신체 균형이 흔들릴 때 나타나는 **신체의 반응**으로 이해한다.

틱은 의도적인 행동이 아니라, 아이의 몸이 ‘반응’하는 방식이다. 외부 자극이나 내면의 긴장 상태에서 전두엽과 기저핵을 중심으로 한 운동조절 회로가 과활성화되면서 일정한 움직임이나 소리를 반복하게 되는 것이다. 그래서 아이 스스로도 “참고 싶지만 참기 어렵다”고 느끼며, 오히려 참을수록 더 불편함이 커지기도 한다.

최근 통계에 따르면, 전체 아동의 약 10~20%가 일시적인 틱을 경험하고, 그중 일부는 만성화되어 학습·정서·사회생활에 영향을 주기도 한다. 하지만 조기에 발견하고 따뜻하게 이해하며 개입하면, 대부분의 아이는 별다른 약물치료 없이도 호전될 수 있다.

중요한 것은, 틱이 ‘없애야 할 나쁜 습관’이 아니라, ‘이해하고 돌봐야 할 몸과 마음의 언어’라는 점을 먼저 인식하는 것이다.

틱의 증상 – 이렇게 나타납니다

틱은 겉으로는 ‘움직임’이나 ‘소리’로 나타나지만, 그 뿌리는 아이의 몸과 마음 상태에 있을 수 있다. 한의학에서는 틱을 아이의 ‘신호’로 보고, 아이의 전반적인 체질과 감정 흐름을 함께 살펴본다.

예를 들어, **쉽게 짜증을 내고 예민한 아이**는 몸 안의 ‘간기(肝氣)’라는 에너지가 막혀 감정이 원활하게 흐르지 않는 상태일 수 있다. 이런 아이는 자주 눈을 깜빡이거나, 얼굴을 찡그리고, 어깨를 들썩이는 식의 운동틱이 잘 나타난다. 감정이 쌓이고 해소되지 못해, 그 긴장이 몸을 통해 표현되는 것이다.

또한, **잠을 잘 자지 못하고 자주 불안해하는 아이**는 한의학적으로 ‘심기(心氣)’가 약해졌다고 본다. 마음의 에너지가 불안정하니 자꾸 긴장을 느끼고, 안정되지 않은 상태에서 소리를 내거나 의미 없는 말을 반복하는 **음성틱**이 나타나기 쉽다.

반대로, **소화가 약하고 밥을 잘 먹지 못하는 아이**는 ‘비위(脾胃)’의 기능이 떨어져서 전신의 기운이 부족하고, 몸 안에 습(濕)이 쌓인 상태일 수 있다. 이런 아이들은 입 주변이나 얼굴 근육이 자주 움직이거나, 위장 관련 증상(복통, 설사 등)과 함께 신체 틱이 나타나기도 한다.

이렇듯 한의학에서는 틱을 단지 ‘나오는 증상’만 보지 않고, 그 증상을 만들어내는 몸과 마음의 상태를 함께 살피고 다스리는 것을 중요하게 여긴다.

어떤 아이들이 틱을 경험할까?

전체 아동의 약 10~20%가 일시적 틱을 경험한다. 이 중 약 1~3%는 1년 이상 지속되는 만성 틱 장애로 이어지고 약 0.5~1%는 뚜렛 증후군으로 발전한다. 뚜렛 증후군은 불수의적 움직임과 소리를 반복적으로 보이는 신경 질환으로, 눈 깜박임이나 얼굴 씰룩임 등의 운동 틱과 기침소리 등의 음성 틱이 1년 이상 나타나는 것을 말한다. 즉, 많은 아이들이 겪을 수 있는 비교적 흔한 문제이며, 대부분 조기 개입을 통해 회복이 가능하다.

틱은 모든 아이에게서 나타날 수 있지만, 임상 연구 결과, **신경 발달이 예민하거나 과활성화된 아이, 정서적으로 예민하거나 불안을 잘 느끼는 아이, 생활 리듬이 불규칙하거나 수면이 부족한 아이, 스마트폰, 유튜브, 게임을 많이 하는 아이, 스트레스와 압박을 자주 받는 아이**에게 틱이 더 자주 혹은 심하게 나타날 수 있다고 한다.

조기 개입이 꼭 필요한 5가지 이유

1. 틱은 초기에 반응이 가장 좋다
틱의 80~90%는 경증에서 중등도 사이로 나타난다. 이 시기에는 약물 없이도 생활습관, 정서조절, 환경 개선만으로도 충분히 호전될 수 있다. 하지만 방치할 경우, 만성화되거나 복합 틱, 뚜렛 증후군 등으로 진행될 위험이 커진다. “틱이 처음 나타난 그 순간이, 가장 개입하기 좋은 타이밍”이다.

2. 억제하려는 시도는 오히려 악화 요인이 된다
틱을 의식하고 ‘참으려는 노력’은 오히려 신체 긴장과 스트레스를 높이고, 틱 반응을 더욱 강화시키는 결과를 초래할 수 있다. 부모나 교사가 “그만해”, “또 그러면 혼난다”는 반응을 보이면, 아이는 부끄러움과 억제해야 한다는 불안감, 언제 나타날지 모른다는 긴장감이 겹치면서 틱이 더 자주, 더 강하게 나타나는 ‘악순환’에 빠질 수 있다. **조기 개입은 이런 악순환을 끊고, ‘틱과 자신을 분리해 인식’하도록 도와주는 첫 단계다.**

3. 틱은 아이의 자존감에 영향을 준다
초등학교 시기 아이들은 또래의 시선에 매우 민감하다. 틱으로 인해 친구들에게 놀림을 받거나, 스스로를 ‘이상한 아이’라고 인식하면, 수치심, 위축, 불안, 사회적 회피로 이어질 수 있다. **조기 개입은 단순한 증상 억제를 넘어, 아이의 자존감과 심리적 안정을 지키는 일이기도 하다.**

4. 틱은 다른 정서·신경 질환과 연결되기도 한다
틱은 종종 ADHD(주의력결핍·과잉행동장애), 강박장애(OCD), 불안장애, 우울감, 수면장애, 학습 저하 등과 함께 나타나기도 한다. **이러한 ‘공존질환’은 조기에 개입할수록 증상이 가볍고 회복도 빠르다.** 반면, 치료 시기를 놓치면 다른 질환으로 전이되거나 중첩되어 장기화될 수 있다.

5. 부모의 양육 태도도 교정이 필요하다
틱이 반복되면, 부모는 처음엔 걱정하다가, 나중에는 지치고 짜증을 내기 쉽다. 이때 틱 자체보다 부모의 반응이 아이에게 더 큰 상처가 되기도 한다. **조기 개입은 부모에게도 틱에 대한 올바른 이해와 공감 중심 양육 태도를 안내할 수 있는 기회를 준다.**

아이가 보내는 ‘작은 신호’를 클 때까지 기다리지 말아야 한다. 틱은 “버릇이겠지”, “크면 낫는다”, “정신력 문제야”라고 넘겨도 되는 문제가 아니다. 오히려 “지금 아이의 뇌와 마음이 보내는 경고등”이며, 어떻게 반응하느냐에 따라 아이의 회복 경로와 평생의 기억이 달라질 수 있다.

틱이 있는 아이들을 위한 생활 습관 가이드
틱을 줄이는 가장 실질적인 방법은 ‘일상’ 속에 있다

1. 충분하고 규칙적인 수면

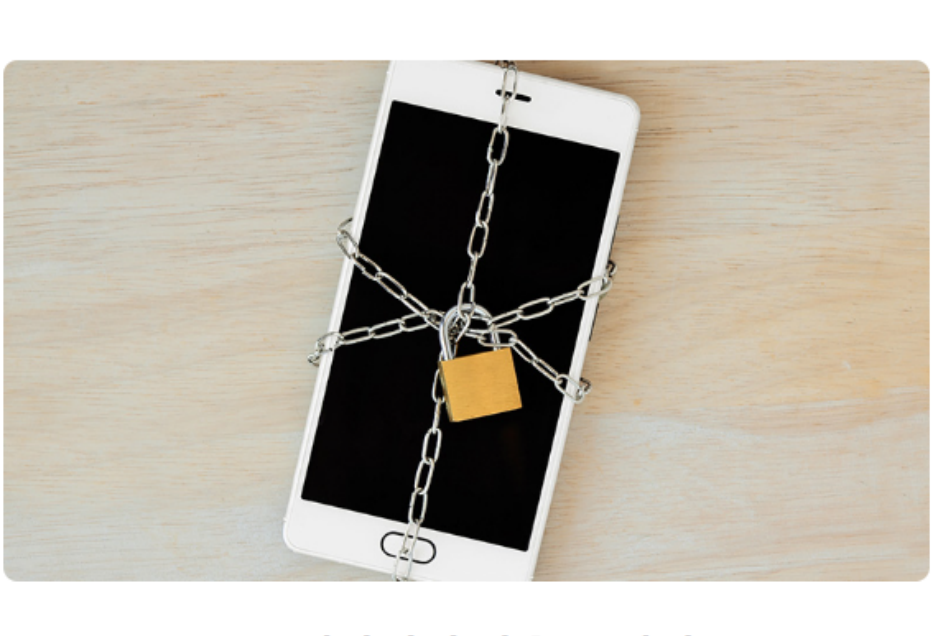
- 밤 10시 이전에 잠자리에 들기, 최소 9시간 이상 숙면하기
- 모든 활동은 9시 이전에 끝내기

2. 뇌를 안정시키는 식단 구성

- 오메가-3가 풍부한 음식:
  연어, 고등어, 들기름, 아마씨
- 마그네슘과 칼슘 공급:
  바나나, 두부, 시금치, 멸치, 유제품

3. 가벼운 신체 활동을 매일 하기

매일 30분 이상 걷기, 줄넘기, 자전거, 체조, 산책, 공원놀이 등. 운동은 긴장 해소와 뇌 자극 분산, 수면 질 개선에 도움이 된다.



4. 전자기기 사용 줄이기

스마트폰, 태블릿 사용 줄이기. 틱 증상이 심할수록 TV, 유튜브, 스마트폰 사용을 제한할 필요가 있다.

5. 일상 루틴 만들기

기상–식사–학습–운동–취침의 매일 같은 일상 루틴은 아이의 뇌를 안정시킨다. 갑작스런 스케줄 변화, 긴장감 높은 상황은 피하기, 아이에게는 ‘루틴=안전장치’이다.

틱은 단지 아이의 문제가 아니다

틱은 특정한 아이만의 문제가 아니다. “감정, 뇌 발달, 생활환경” 이 세 가지가 균형을 잃었을 때 누구에게든 나타날 수 있는 복합 신경계 반응이다. 아이의 틱을 볼 때 우리는 질문을 이렇게 바꿔야 한다.

“왜 저런 행동을 하지?”라고 말하기 보다, “괜찮아!”라고 말할 필요가 있다. 틱은 아이가 보내는 ‘도움 요청’일 수 있다. 그 신호를 조기에 발견하고, 따뜻하게 반응해 준다면 아이의 회복도 한결 수월해질 수 있다.

보충자료

① 아이를 위한 틱 설명서 (7세 이상 대상)

내 몸이 보내는 특별한 신호, 틱

틱은 네 몸이, 너도 모르게 하는 움직임이야.
하지만 걱정하지 마. 이건 병도 아니고, 네 몸이 고장난 것도 아니야.

- ✔ **왜 내 몸이 이상하게 움직일까?**
  네 마음이 긴장되거나 피곤하면, 뇌가 “쉬고 싶어!”라고 말하지 못해서 몸이 대신 표현하는 거야. 이건 너만 그런 게 아니야. 많은 친구들도 비슷한 경험을 해.
- ✔ **나는 괜찮은 걸까?**
  물론이지! 네가 특별히 잘못된 것도 아니고, 일부러 그런 것도 아니야. 이건 지금 너의 몸과 마음이 잠깐 쉬고 싶다는 신호일 뿐이야.
- ✔ **그럼 어떻게 해야 해?**
  혼자 참으려고 애쓰지 않아도 돼. 대신, 편하게 쉴 시간, 좋은 음식, 충분한 잠, 스트레스 줄이기가 도움이 돼. 그리고 이걸 잘 아는 선생님과 엄마, 아빠가 도와줄 거야.

② 부모를 위한 틱 케어 가이드

틱은 아이의 몸이 보내는 감정 신호이다

- ✔ **틱은 자율신경계와 감정이 연결된 현상이다**
  도파민, 전두엽, 자율신경계의 조절기능에 오류가 발생하여 틱 증상이 나타나는 것이다. 틱은 억제보다 이해와 조절 환경 조성이 핵심이다
- ✔ **이런 말은 피해주세요**

피해야 할 말	바꿔 말하기
“그만 좀 해!”	“지금 긴장되니?”
“이상해 보이잖아”	“지금 몸이 알려주고 있는 거야”
“왜 또 그래?”	“힘들겠다. 쉬어갈까?”

- ✔ **틱 완화를 위한 가정 루틴 5가지**
  - 취침시간 고정(밤 10시 이전)
  - 전자기기 사용 줄이기(특히 자기 전)
  - 오메가3, 마그네슘 등 뇌 안정 식사 구성
  - 스트레스 해소 대화: ‘오늘 어땠어?’ 질문
  - 하루 30분 가벼운 신체활동
- ✔ **전문가에게 언제 상담해야 하나요?**
  - 3개월 이상 틱이 지속
  - 틱 부위가 계속 바뀌는 경우
  - 음성틱이 함께 나타나는 경우
  - 친구 관계, 학교생활에 지장을 주는 경우

③ 교사 및 또래 친구를 위한 안내 카드

우리 반 친구가 하는 이상한 행동, 어떻게 해야 할까?"

- ✔ **친구가 자꾸 눈을 깜빡이거나 이상한 소리를 내요**
  그건 틱(tic)이라고 해요. 일부러 그러는 게 아니고, 몸이 저절로 그렇게 하게 되는 거에요.
- ✔ **그럼 병인가요?**
  병은 아니에요. 그 친구도 자기도 모르게 나오는 행동이라서 “참고 싶어도 참기 어려운 일”이에요.
- ✔ **우리는 어떻게 도와줄 수 있을까?**

할 수 있는 행동	설명
놀리거나 흉내 내지 않기	친구에게 상처를 줄 수 있어요
모른 척 해주는 게 배려일 수도 있어요	괜찮은 척해주는 것도 도와주는 방법이에요
같이 놀아주기	혼자 외롭지 않게 해주는 게 제일 큰 응원이에요
선생님께 걱정되는 점을 말해주기	친구가 힘들어 보이면 꼭 선생님께 알려주세요