



# 틱, 뚜렛 증후군에 대한 핵심 사항들

## 틱이 무엇인가요?

틱은 환자가 통제할 수 없는 움직임으로, 갑자기 움직이고자 하는 강한 충동을 느끼고, 움직이고 나서는 그러한 충동이 나아지는 특징이 있습니다. 때때로 움직임을 잠깐 멈출 때도 있습니다. 틱의 움직임은 다음과 같은 특징들을 보입니다.

- 갑작스럽고 빠름
- 반복적이고 일관된 양상의 움직임(매번 동일함)
- 움직이는 목적이거나 리듬이 없음
- 단순한 움직임인 경우도 있지만 복잡한 움직임으로 나타나는 경우도 있음

단순 틱은 갑자기 발생하여, 대개 수 주에서 수 개월 동안 지속됩니다. 흔히 발생하는 운동 틱은 눈 깜박이기, 눈썹 올리기, 어깨 으쓱하기, 머리와 목을 돌리거나 튕기는 듯한 움직임입니다. 또한 음성 틱의 경우, 헛기침하듯 목 가다듬기, 기침, 코를 훌쩍거리기, 하품하기 등이 있습니다

복합 틱 양상으로 나타나는 경우, 단순한 틱에 비해 의미 있는 움직임을 포함합니다: 예를 들어 운동 틱으로는 얼굴을 찡그리기, 두드리기, 특별한 패턴으로 걷거나 원을 그리듯 돌기, 뛰어오르기, 차기, 또는 주먹을 휘두르기 등입니다. 또한 음성 틱의 경우, 다양한 소리 내기, 동일한 음절이나 단어를 반복하거나 따라하기(echolalia)로 나타날 수 있으며, 드물게 사회적으로 금기된 표현을 하는 모습 (coprolalia)으로 나타나기도 합니다.

## 뚜렛증후군이 무엇인가요?

뚜렛증후군은 대개 4-6세 사이에 발병하며, 10-12세 사이에 가장 심하게 나타나는 병으로, 진단 기준 상 18세 이전에 발생해야 하며, 여자보다 남자에게 흔하게 나타납니다. 환자들은 운동틱과 음성틱을 같이 보이며, 1년이상 지속됩니다. 운동틱이나 음성틱 각각은 단순 틱일수도 복합 틱일 수도 있습니다. 다른 증상으로 불안증이나 강박증 같은 문제가 동반될 수 있습니다.

## 틱과 뚜렛증후군의 원인은 무엇인가요?

틱과 뚜렛증후군의 원인은 정확하게 밝혀져 있지 않지만, 가족력이 있는 유전적 양상을 보이기도 합니다.

## 틱이 있으면 모두 뚜렛증후군인가요?

뚜렛증후군을 진단하려면 1년 이상 지속되는 음성 틱을 포함한 한 개 이상의 틱이 있어야 합니다. 그러므로 틱이 있다고 해서 모두 뚜렛 증후군은 아니며, 틱 환자 가운데 일부만이 뚜렛증후군으로 진단받게 됩니다. 틱은 비교적

흔해서, 어린이 다섯 명 중 한 명에서 경미한 틱 증상을 보일 수는 있는 반면, 뚜렛증후군은 훨씬 드문 질환입니다.

## 틱을 치료할 수 있나요?

틱은 특별한 치료가 필요 없는 경우도 많습니다. 증상이 환자 생활에 얼마나 영향을 주는지, 사회적, 심리적으로 얼마나 영향이 미치는지를 잘 판단하여 치료 여부를 결정합니다. 만약 틱이 있어도 어려움을 못 느끼고 일상 생활에 지장이 없다면, 특별한 치료 없이, 환자를 잘 지지해주고, 증상에 대해 교육하고 안심시키는 것으로 충분할 수도 있습니다. 특히 환자 주변의 사람들을 교육하여 질환에 대해 이해시키고, 사회적인 낙인을 줄여주어야 하는데, 의사, 심리학자, 사회복지사가 도움이 될 수 있습니다. 아동 환자의 가족들과 선생님은 반드시 틱이 본인 스스로 조절하기 불가능한 증상임을 알아야 하며, 질환에 대해 이해하고 환자의 자존감을 유지시켜 줄 수 있어야 합니다.

하지만 틱으로 인한 영향이 다음과 같다면 치료에 대해 담당 선생님과 상담해야 합니다.

- 틱 증상으로 심각하게 고통받음
- 일상 생활 혹은 학교 생활에 방해가 됨
- 사회적 고립, 놀림거리, 혹은 우울증의 원인이 됨

틱에 대한 행동 치료는 뚜렛증후군 치료에 사용되는 방법 중 하나입니다. 이는 인식 교육 및 틱 충동에 대응하는 방법에 초점을 두고 있습니다.

만약 행동 치료를 통해 조절되지 않는다면, 약물 치료가 도움이 될 수 있습니다. 하지만 약물로 인한 부작용이 발생할 수 있어, 충분한 상담이 동반되어야 합니다. 사용 가능한 약물로는 클로니딘(clonidine), 구안파신(guanfacine), 클로나제팜(clonazepam) 등이 있으며, 이외에도 항불안제(특히 환자가 불안함을 느끼는 경우)나 항정신병약제(부작용을 반드시 고려해야 함) 등이 있습니다. 약물에 반응이 없는 심한 환자들의 경우, 뇌심부자극술도 고려할 수 있습니다.

## 왜 뚜렛증후군에서 신경정신질환을 고려해야 하나요?

여기서 신경정신질환이란 행동에 영향을 주는 신경질환을 의미합니다. 뚜렛증후군 환자의 50%이상에서 주의력결핍과잉행동장애 (ADHD)나 강박장애 같은 행동 증상을 갖고 있습니다. 그 외에도 우울증, 충동조절 장애, 인격장애, 자해와 수면장애 등 다양한 증상들이 동반될 수 있습니다. 이러한 증상들 가운데 일부는 치료를 통해 조절될 수 있어, 담당 선생님과 상담하는 것이 중요합니다.



International Parkinson and  
Movement Disorder Society

# 틱, 뚜렛 증후군에 대한 핵심 사항들

## 틱과 뚜렛 증후군을 가지고 있는 경우 앞으로는 어떻게 될까요?

대부분 틱은 일시적인 현상입니다. 틱과 뚜렛 증후군은  
나이가 들면서 사라지는 경향이 있고, 많은 경우 성인이  
되면서 완전히 사라지기도 합니다.