

# 감정 과부하: 뚜렛 증후군에서 틱과 관련되지 않은 행동 이해하기

뚜렛 증후군 및 기타 틱 장애인과 함께 거주하는  
가족을 위한 지침



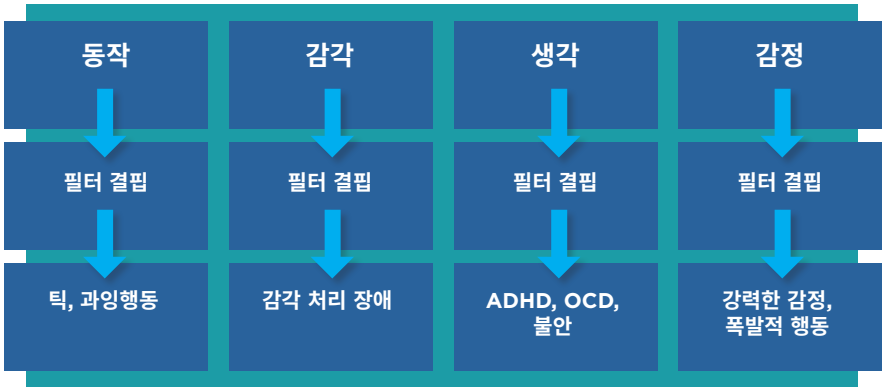
감정 과부하는 뚜렛 증후군(TS)의 일반적인 특징이며 분노 공격, 간헐적 폭발성 장애(IED), 감정 조절장애, 감각 조절장애, 감정 폭발이라고도 합니다. 감정 과부하는 감정 반응이 상황에 맞지 않을 때 발생하며, 연령에 맞는 대처 전략을 사용할 수 있는 아동의 능력에 과부하가 생깁니다. 아동의 감정적인 반응은 아동이 반응하는 상황과 동일하지 않습니다. 예를 들어, 부모들이 아동에게 현관에서 신발을 옮기도록 요구하면 아동은 비명을 지르는 발작을 일으킵니다. 또 다른 예는 학교에서 상을 받을 때입니다. 뚜렛을 가진 아동은 자신의 기쁜 감정을 억제할 수 없으며, 여러 번 멈추라는 요청을 받은 후에도 계속 파괴적인 행동을 하게 됩니다.

아동의 규제 능력은 때와 상황에 따라 다르기 때문에 이러한 사건은 예측할 수 없지만 흔한 일입니다. 감정 과부하는 뚜렛 증후군을 가진 아동 중 약 50%에서 발생할 수 있습니다(Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

## 감정 과부하 및 뚜렛 증후군

뚜렛 증후군을 가진 대부분의 사람들은 ADHD, 불안, OCD와 같은 적어도 하나의 신경정신 또는 동시 발생 질환을 가지고 있는데(Hirschtritt et al., 2015), 이는 스트레스가 많고 긍정적이고 부정적인 압도적인 상황을 관리하는 데 어려움을 겪는 원인이 됩니다.

뚜렛 증후군과 동시 발생 질환을 가진 아동들은 종종 감각, 생각, 감정 또는 움직임을 효과적으로 필터링할 수 없습니다. 이러한 필터링 능력 부족은 특성상 신경생물학적이며, 아동을 위한 의식적인 선택은 아닙니다.



뚜렛 증후군처럼 폭발적인 분출 증상을 일으키는 원인에 대한 명확한 과학적 설명은 아직 없습니다. 일부 연구에서는 틱의 중증도가 클수록 발병 연령이 어릴수록 폭발적인 분출 증상의 발생 가능성이 높다고 밝혔습니다(Chen et al., 2013). 더 최근의 연구(Atkinson-Clement et al., 2020)에서 폭발적인 분출은 틱의 중증도와 관련이 없는 것으로 나타났습니다. 여러 연구에서 주의력 결핍/과잉행동장애(ADHD)를 가진 뚜렛 증후군 환자들에서 폭발적인 분출 증상의 발생 가능성이 더 높다고 밝혔습니다(Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

새로운 연구는 우리가 뚜렛 증후군이 있는 사람들의 폭발적인 분출 증상을 이해하는 데 도움을 주고 있습니다. 뚜렛 증후군과 폭발적인 분출 증상을 가진 사람들은 기저 뇌기능에 있어 차이점을 가지고 있으며 폭발적인 행위적 분출은 뚜렛 증후군과 별도의 질환이고 뚜렛 증후군의 일환이 아니라는 점을 연구자들은 발견했습니다. 뚜렛 증후군과 폭발적인 분출 증상을 가진 사람들이 뇌 제어 면에서 덜 효율적이며, 감정 조절에 어려움이 있고, 공격적인 행동을 보이고 있음을 연구자들이 발견했습니다(Atkinson-Clement et al., 2020).

## 흔히 보이는 행동

왜 아이들이 감정 조절 능력이 부족한지에 대한 이해도를 높이면서 폭발적인 분출 증상과 다른 문제있는 행동을 발견할 수 있는 환경과 활동을 일부 살펴봅시다. 이 차트는 포괄적인 내용이 아니라 뚜렷 증후군을 가진 아동과 그들의 가족이 관리하는 일상생활 문제 중 일부를 보여주는 것입니다.

가정	학교	사회적 상황	공공/지역사회
아동이 선호하는 과제를 중단하거나 비선호 과제를 수행하도록 요청하면, 아동은 그 과제를 중단하지 않거나 과제 수행을 거부할 수 있습니다.	수업 간 이동이 시끄러울 때 줄을 이탈하거나 교실 규칙을 따르지 않을 수도 있습니다.	친구들과 놀 때, 아이는 항상 울아야 하는 “대장 노릇을 하는 것”처럼 보일 수 있습니다.	예기치 않게 삼청이나 식당이나 사회 활동을 하러 갈 때, 아이는 흥분하기, 무기력, 거부와 같은 좋지 않은 행동을 보일 수 있습니다.
집을 떠나 다른 곳으로 가라고 요청했을 때(과거에 좋아했던 곳이라 하더라도) 아이가 집에서 나가는 것을 거부할 수 있습니다.	비선호 과제를 수행하도록 요청하는 경우, 아이는 해당 과제의 시작을 거부할 수 있습니다.	친구들과 게임을 할 때, 아이는 본인에게 이익이 되도록 새로운 규칙을 만들 수 있습니다.	심부름을 할 때, 아이는 융통성이 없이 강경하여, 성인이 해당 심부름을 완료할 수 없을 수 있습니다.
비디오 게임을 그만하도록 요구하면 아이는 이를 거부하거나 화를 낼 수 있습니다.	점심시간, 휴식시간 또는 체육시간과 같이 활발한 활동을 한 후, 아이는 진정하고 과제를 수행하는 데 어려움을 겪을 수 있습니다.	친구들과 소통할 때, 특히 새로운 친구를 만날 때 아이는 어색한 사회적 기술을 보여줄 수 있습니다.	식당이나 생일 파티에서, 아이는 흥분하여 “여기서 먹을 수 없어. 너무 시끄러워서, 여기 있고 싶지 않고, 집에 가고 싶어.”라고 말할 수 있습니다.
애완동물이나 형제와의 상호작용 중에 화가 나면, 아이는 언어적으로 또는 신체적으로 공격할 수 있습니다.	수학 시험, 구두 발표, 어려운 과제, 또는 너무 오래 앉아 있기 등 학문적 스트레스 요인으로 인해 아이는 시끄럽고, 사회적으로 어색하고 또는 참여가 어려울 수 있습니다.	아이의 다른 사람의 주의를 ‘자신을 좋아하거나’, ‘자신을 싫어하는 것’으로 잘못 해석할 수 있습니다.	불비거나 시끄러운 장소에서 아이는 부적절한 접촉을 하거나 자기 및/또는 타인과 대화를 할 수 있습니다.
아이가 스트레스를 받거나 화가 나면, 가정의 물품 또는 일부를 훼손할 수 있습니다.	친구들과의 대규모 사회적 상황에서, 아이는 다른 사람들과의 상호작용을 평가하지 못할 수 있습니다. 아이는 친구들의 반응이나 진술을 잘못 해석할 수 있습니다.	친구들과 상호작용할 때, 아이는 괴롭힘을 당하거나, 이를 알지 못한 채 다른 아이를 괴롭힐 수 있습니다.	아이가 즉시 상황을 떠날 수 없을 때, 아이는 과잉 감정/행동으로 보이는 것을 경험할 수 있습니다.
가족이 식사를 하는 동안, 아이는 식탁에 앉기를 거부하거나 부적절하게 행동할 수 있습니다.	게임을 할 때, 아이는 차례를 기다리고, 규칙을 따르고, 해당 부문에 대한 책임을 받아들이는 데 어려움을 느끼거나, 항상 자신이 문제가 있다고 느낄 수 있습니다.	스포츠 경기를 할 때, 아이는 다른 사람들이 부정행위를 하거나 규칙을 잘못 따르고 있다고 생각할 수 있습니다.	줄을 서거나 기다리기 어려울 수 있으며, 아이는 과도하게 까다로워지거나 불만과 조바심의 감정을 보여줄 수 있습니다.
			

## 부모 또는 돌봄제공자 및 아동을 위한 자기조절

자기조절은 긍정적인 상황과 부정적인 상황 모두에서 해당 상황에 적합한 감정, 행위, 움직임을 관리하는 능력입니다 (Davis et al., 2020). 자기조절은 유아기에 발달하기 시작하여 성인기에 계속 발달하는 매우 복잡한 기술입니다. 개인의 성격, 생물학, 문화적 신념, 사회적 요인, 육아, 헬스케어 스타일, 그리고 뚜렛 증후군과 같은 건강 상태와 같은 많은 요인들이 사람의 자기조절 관리 능력에 영향을 미칩니다(Davis et al., 2020). 자기조절 능력은 감정을 통제하고, 집중하며, 행동을 관리하는 데 있어 매우 중요합니다. 기저핵에서의 “필터의 결핍”을 포함하여 뇌에서의 차이는 틱을 가진 개인의 자기조절을 어렵게 만들고 아동들이 틱이 아닌 방해 행위를 보여줄 가능성을 더 높게 만듭니다. 또한, ADHD, 불안, 자폐 스펙트럼 장애와 같은 동시 발생 질환이 존재하는 경우 자율신경계의 뇌 차이로 인해 자기조절을 더 어렵게 만들 수 있습니다(Davis et al., 2020). 뚜렛 증후군을 앓고 있는 일부 아동에게서 발견되는 집행 기능 결핍 또한 감정 조절을 어렵게 할 수 있습니다(Romero-Ayuso et al., 2020).



틱을 가진 아동은 자신의 감정과 행동에 영향을 줄 수 있는 많은 요인을 경험합니다. 틱의 내적 충동, 강박적인 생각을 다루고, 감각 과부하를 필터링하는 것은 하루 종일 감정의 폭발로 이어질 수 있습니다. 사실 틱이 있는 아이들이 하루 종일 감정이나 틱을 억제할 때, 하루의 마지막에 폭발적인 분출을 보이는 것이 일반적입니다. 그들은 또한 숙제하는 것을 거부할 수 있으며, 아동과 부모 또는 돌봄제공자는 밤마다 이 문제로 다툴 수 있습니다. 아동은 학교에 있는 동안 감각적 과부하에도 불구하고 틱과 충동을 억제하고 기능할 수 있었기 때문에, 집에 도착했을 때쯤이면 과부하 또는 관리하기 어려운 틱의 폭발을 경험합니다. 본질적으로, 그들의 감정을 담은 “컵”이 다 채워져 더 이상 자기조절을 할 수 없는 지점에 이르러 흘러넘치게 됩니다.

자기조절의 어려움은 틱이 있는 아이들에게만 특별히 나타나는 것이 아닙니다. 부모와 돌봄제공자도 감정에 압도된 느낌을 하루 종일 경험할 수 있습니다. 아이들을 돌보고, 심부름을 하고, 일을 관리하며, 제한된 수면을 취하며 기능하는 이 모든 것이 감정의 과부하를 일으킬 수 있으며, 때때로 가족 구성원을 상대로 폭발적인 대응을 초래할 수 있습니다. 간단히 말해, 우리 모두는 더 이상 처리할 수 없고 적절하게 조절할 수 없을 때 흘러넘치는 “컵”을 가지고 있습니다.

## 자기조절 가르치기

자기조절 기술을 개발하는 것은 뚜렷 증후군을 가진 많은 아동들에게 어려울 수 있습니다. 이러한 자기조절 기술은 아동으로서 원하지 않는 틱 이외의 행위를 관리하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 이후 인생을 성공적으로 살아가는 데 중요합니다(Montroy et al. 2016). 좋은 소식은 치료 및 행동적 개입이 자기조절을 교육하고 향상시키는 데 매우 효과적인 것으로 나타났다는 것입니다.



대부분의 행동 요법과 조절 치료 프로그램은 유사한 전략을 사용하여 아동들에게 자기조절 방법을 교육합니다. 부모와 돌봄제공자가 아동의 자기조절 학습을 지원하기 위해 사용할 수 있는 잠재적인 전략에는 다음이 포함됩니다.

- 아동이 어려운 감정을 가지고 어려운 감정을 표현하는 것이 괜찮다고 이해하고 받아들일 수 있도록 지원합니다.
- 아동이 어려운 감정을 겪는 동안 아이 옆에 앉아 아이가 겪고 있는 감정에 대해 이야기합니다.
- 여러분의 자기조절 컵을 넘치게 하는 트리거 또는 유발요인을 알고 아동이 트리거 및 자신의 자기조절 컵을 채우는 요인을 인지할 수 있도록 아동과 공유합니다.
- 아동에게 때때로 아동의 자기조절 컵이 다른 사람의 컵보다 더 빨리 채워진다는 점을 상기시킵니다.
- 과부하를 피하기 위해 예방적으로 감정을 관리하기 위해 아동과 협력합니다. 다음은 예방적 전략의 예입니다.
- 모든 사람은 본인의 자기조절 컵이 넘치지 않도록 하는 전략을 배워야 한다고 아동에게 재확인시킵니다.

**“많은 아이들은 단지 성공적인 자기조절을 해내기 위한 신경발달적 토대가 부족할 뿐입니다. 그들에게 자기조절을 요구하는 것은 십대 청소년에게 운전연수 없이 운전을 하도록 기대하는 것과 같습니다.”**

— Mona Delahooke, PhD

- 자신의 감정이 다른 사람들에게 영향을 미친다는 점을 인식시킵니다. 다른 사람들이 어떻게 느끼는지에 대해 아동과 함께 이해하려고 노력함으로써 이를 인식할 수 있습니다. 아동이 말하고 행동하는 것과 다른 사람들이 그것을 어떻게 느끼는지를 아동이 인지하도록 할 수 있습니다.
- 건강한 자기조절 전략 모델을 세우고 실행해야 했던 순간을 공유합니다.

예방적 전략의 예:

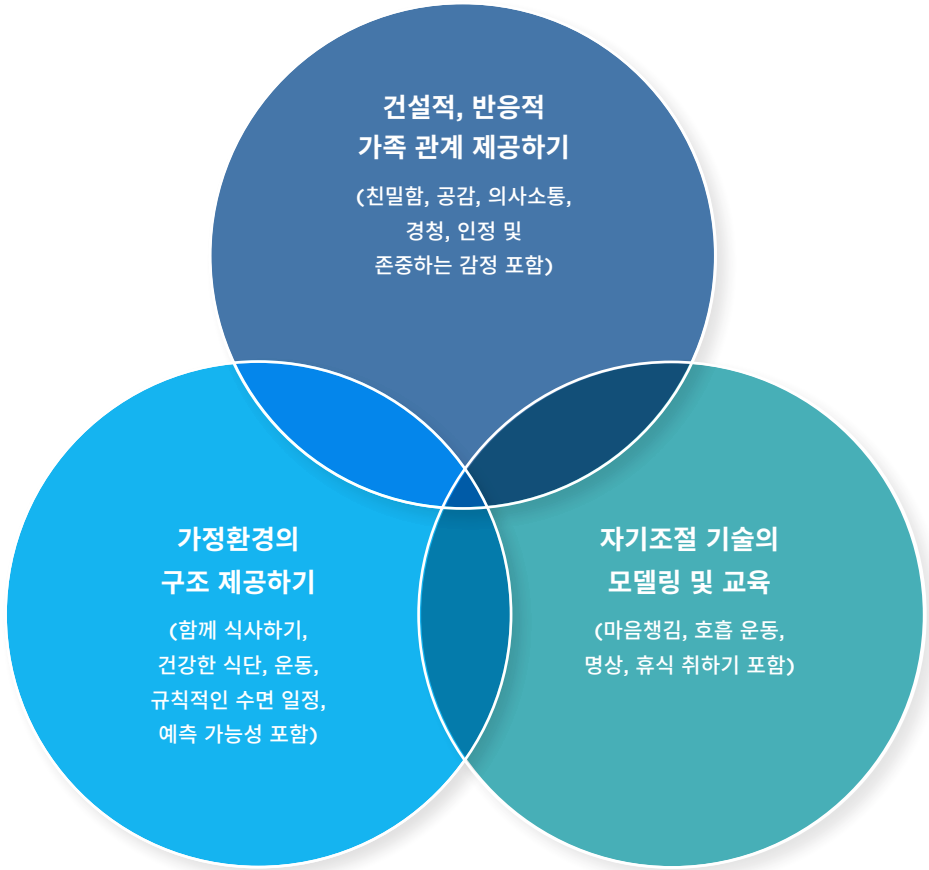
- 피젯 이용하기
- 운동하기
- 이완 호흡하기
- 점진적 근육 이완
- 그라운딩 운동
- 진정 코너 또는 감각 포드 이용하기
- 음악 연주하기
- 그림 그리기
- 마음챙김 연습하기
- 적당한 수분 섭취하기
- 건강한 식사하기
- 충분한 수면 및 휴식 취하기
- 산책하기

## 공동조절

가족 중 한 명이 압도당하거나 감정적으로 과부하된다고 느낄 때 이는 나머지 가족에게 영향을 미칠 수 있습니다. 가족 구성원들이 서로에게 미치는 영향은 가족 시스템 이론으로 설명될 수 있습니다(White & Klein, 2008). 가족 시스템 이론은 가족 내의 모든 사람이 서로 연결된 시스템의 일부라고 설명하는데, 이 시스템 내에서 각각의 사람은 고유한 관점과 성격을 가진 고유한 개인입니다. 시각적 이미지로서, 이것을 베이비 모빌과 같이 생각해 보십시오. 핵심 가족 가치는 유닛을 함께 잡고 있는 모빌의 최상위 부분이고, 개별 조각들은 해당 가족의 각 구성원입니다. 그리고 그 모빌의 개별적인 조각들[또는 개별적인 사람]이 원치 않는 감정이나 행동들에 의해 분리될 때, 이로 인해 전체 모빌가족이 떨어질 수 있습니다. 즉, 아동이 자기조절에 어려움을 겪고 과도한 감정적 과부하를 보이는 경우, 이는 부모의 자기조절에 영향을 줄 수 있습니다.



## 공동조절 방법



연구 결과에 따르면, 어린 시절부터 부모와 아이들은 서로 공동조절하는 경향이 있습니다(Bridget et al. 2020). 부모들은 스스로 침착해지거나 본인의 진정 전략 일부를 이용함으로써 아이들을 진정시키거나 안심시킬 수 있습니다. 이러한 이유로, 틱을 가진 아이의 부모로서 자신의 자기조절과 감정을 관리하는 법을 배우는 것이 중요합니다. 본인의 감정을 조절하는 방법을 학습함으로써 자녀의 감정을 공동조절하는데 도움이 될 수 있습니다(Lobo, 2020). 건강한 식단 섭취, 운동, 적절한 수면 취하기, 마음챙김 연습 및 압도됨을 느낄 때 자신을 위해 시간을 갖는 등의 건강한 자기조절 행동을 모델링함으로써, 여러분의 자녀에게 건강한 규제 전략을 보여줄 수 있습니다. 개별 요법, [TAA Online Support Groups](#)과 같은 지원 그룹, 마음챙김과 명상 앱(많은 앱이 무료임)과 혼자 또는 친구와 함께 운동하거나 지지하는 친구와 함께 시간을 보내는 것도 모두 도움이 될 수 있습니다.

결론적으로 자기조절은 어렵습니다. 자기조절에 어려움이 있는 틱을 가진 아이를 키우는 것은 특히 어렵고 감정적일 수 있습니다. 자기조절 프로그램과 모델링 행동을 통해 아동에게 원치 않는 감정 및 틱 이외의 행동을 방지하고 관리하는 방법을 배우도록 가르치는 것이 중요합니다.



## 문제 행동 관리하기

### 문제 행동을 위한 예방 전략

분출 이전에 사용할 전략:

- 돌봄 제공자는 분출 이전에 알거나, 관찰하거나 느끼는 것을 아동과 함께 논의하는 시간을 가져야 합니다.
- 돌봄 제공자와 아동이 한가하고 모두 이야기할 마음이 생길 때로 시간을 정합니다.
- 관찰내용과 아동의 감정을 신중하게 고려하면서 공감대를 보여주며, 아이와 관찰내용을 공유합니다. 부모 또는 돌봄 제공자가 알지 못하는 통찰력을 아이가 가질 수 있으므로 주의 깊게 경청합니다.
- 위에 언급된 일부 예방 전략을 사용하여 아동과 조심스럽게 협력합니다.
- 분출 전 인지하고, 관찰하고, 느끼는 것을 확인하기 위해 아동과 긴밀히 협력하는 학교 관계자와 상담합니다. 참고: 또한, 학교 관계자는 예방 전략에 대해 아동과 협력할 수 있습니다.

“아이에게 주어진 요구사항이 그러한 요구에 대응하기 위해 아이가 보유했던 기술을 초과할 때 문제 행동이 발생합니다.”

— Dr. Ross Greene

변화 또는 시끄럽거나 붐비는 장소와 같은 스트레스 유발요인과 같은 트리거를 주의하십시오. 아동에게 트리거가 될 수 있는 모든 상황을 피할 필요는 없지만, 무엇이 아동의 감정 컵을 채우는지 경계해야 합니다. 예를 들어, 가족이 저녁 식사를 하러 나갈 수는 있지만, 시끄러운 시간대가 아니라 더 이른 시간대를 선택할 수도 있습니다. 또는 돌봄 제공자는 사람들이 붐비거나 시끄러운 행사에서 조금 일찍 아동을 조용한 공간이나 집으로 데리고 올 수도 있습니다.

임박한 분출 ‘신호’에 대한 합의가 이루어지면, 이제 아동이 어떻게 행동할 것인지를 논의하는 시간입니다. 이 행동은 집에 있을 때와 외부에 있을 때 다를 수 있습니다. 따라서 다양한 상황에 대한 계획을 세우는 것이 좋습니다.

과도한 불안, 지루함, 시끄러움 또는 집에 가고 싶다는 말과 같은 경고 신호에 유의하십시오. 너무 늦을 때까지 기다리지 마십시오.

해당 주와 가족의 필요사항을 이야기하기 위해 모든 사람들이 테이블에 모여 정기적인 가족 미팅을 갖는 것에 대해 생각해 보십시오. 가정 구성원 모두가 참가합니다. 가족 미팅은 모든 구성원이 어떻게



지내고 있는지 확인하고, 정보를 공유하거나, 성과를 축하할 시간이 될 수 있습니다. 가족 미팅이 항상 어려운 행동과 감정에만 중점을 두지 않도록 하십시오. 긍정적인 주제와 축하의 기회를 포함하면 모두가 긍정적인 감정을 가지고 돌아갈 수 있을 것입니다.

**분출 순간에 사용할 전략:**

지정된 '장소로 이동하기'를 위해 시각적 도구를 이용하십시오. 종종 폭발적 분출의 순간, 분출하는 아동은 돌봄 제공자가 아동에게 말을 거는 것을 원치 않습니다. 믿을만한 장소의 그림이나 이전에 합의되어 사용되었던 감각 도구나 기법의 그림을 아동에게 보여줄 수 있습니다. 장소, 도구 및 기법은 미리 해당 아동과 함께 상의해야 합니다.

아동이 계획을 실행할 수 있도록 하십시오. 다른 장소로 이동하거나 호흡 기법을 사용하거나 다른 진정 전략 또는 자기조절 전략을 실행하는 것과 같습니다.

이 순간에 개입하려고 하지 마십시오. 여러분이 개입하면, 아동의 감정은 분명히 더 고조됩니다.

침착하십시오. 필요한 경우 본인의 진정 전략을 사용하십시오.

**안전 보장하기:**

- 경고 신호 인식하기
- 깨질 수 있는 물건 치우기
- 침착하기
- (필요한 경우) 방에서 나가기

**폭발적 분출 후에 사용할 전략:**

- 보고 과정은 필수적입니다. 이는 관련된 모든 이가 해당 분출을 명확하고 상세하게 상기할 수 있는 시간 내에 보고가 이루어질 필요가 있습니다(1시간~1일 이내). 해당 경험과 트리거가 된 사건을 처리할 공간과 시간도 필요합니다.
- 먼저 주목할만한 노력과 관찰된 성공요소에 대해 아동을 칭찬합니다.
- 관련된 모든 이가 어떤 조치를 추가로 강화할 수 있는지 논의합니다.
- 개인적인 문제가 아님을 기억하려고 노력합니다.
- 협력하여 문제를 해결하도록 지원합니다.
- 치료 팀이 있는 경우 감정 조절 및 예방 시 사용될 완화 전략에 대해 치료 팀과 협력합니다.



## 결론

뚜렛 증후군, 기타 틱 장애 및 동시발생 질환을 가진 아동 및 십대 청소년이 가정, 학교, 지역사회에서 어려운 행동 및 감정을 관리하도록 지원하려면 사려깊은 작업 및 연습이 필요합니다. 이는 또한 시간과 에너지가 많이 소비됩니다. 모든 가족 구성원과 같은 목표를 위해 협력할 때 천천히 성공을 이룰 수 있습니다.

추가 교육 툴킷은 [www.tourette.org](http://www.tourette.org)를 방문해 주십시오. 미국 뚜렛 협회는 서비스 내 프레젠테이션을 제공함으로써 학교와 교육자들에게 뚜렛 증후군 및 동시발생 질환에 대한 정보를 제공할 수 있습니다. 도움 또는 자세한 정보가 필요한 경우 [support@tourette.org](mailto:support@tourette.org)로 연락하십시오.

## 리소스

***The Explosive Child(폭발적인 아이)* - Ross Greene**

***Beyond Behaviors(행동을 넘어)* - Mona Delahooke**

**[Tourette Association of America\(미국 뚜렛 협회\)](#) 유튜브 채널**

### 행동 브레이크 이상

자기 관리와 감정 조절을 지원하는 권장 동영상:

1단계: 인식

2단계: 내 비커를 채우는 것

3단계: 비커가 채워지고 있다는 경고 신호

4단계: 빈 비커

자세한 정보가 필요한 경우 해당 [웹 사이트](#)를 방문하십시오.

### 조절 구역

조절 구역: 자기 조절과 감정 조절 능력을 기르는 개념.

이 웹사이트에는 다음이 포함됩니다.

- 구역에 대한 앱
- 다운로드가 가능한 양식/시트
- 다양한 환경(학교, 모임 등)을 위한 학교 앱
- 웨비나

자세한 정보가 필요한 경우 해당 [웹 사이트](#)를 방문하십시오.

### 참고문헌

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(정신 장애에 대한 진단 및 통계 매뉴얼) (DSM-5\*). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network(공동 신경망이 기반이 되는 뚜렛 장애에서의 충동적 우세 행동 및 틱). *Mol Psychiatry*. 2020 Sep 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub ahead of print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder(뚜렛 장애에서의 분노 분출 및 공격적인 증상). *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021 Apr;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Feb 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., & Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation(부모의 양육이 아동의 자기조절에 기여한 바): Evidence from an adoption study(입양 연구의 증거). *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome(뚜렛 증후군이 있는 아동에게 있어 일시적인 분노의 임상 현상학). *J Psychosom Res.* 2003 Jul;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome(뚜렛 증후군에서 유병률과 폭발적 분출의 임상적 상관관계). *Psychiatry Res.* 2013 Feb 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oct 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation(자기조절의 발달 심리학 맥락 고려하기). *Developmental Psychobiology.* 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders(일상적 집행 기능 문제의 분명한 패턴이 뚜렛 증후군 아동과 ADHD 또는 자폐 스펙트럼 장애 아동의 구별). *J Atten Disord.* 2017 Aug;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Sep 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation(아동의 자기조절을 형성하는 부모-아동 공동 조절 패턴 이해하기). *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood(유아기의 자기조절 발달). *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., & González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders(신경발달 장애를 가진 아동의 자기조절) "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": 임상시험 계획서: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. & Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework(시스템 프레임워크)*. *Family Theories(가족 이론)*. Sage Publications, Thousand Oaks, pp. 151-177

이 출판물은 질병통제예방센터가 자금을 지원하는 보조금 또는 협력 계약 번호(Cooperative Agreement Number), 5 NU28DD000001-02-00에 따라 지원됩니다. 이 출판물의 내용은 저자의 책임이며, 반드시 질병통제예방센터나 보건복지부의 공식적인 견해를 나타내는 것은 아닙니다.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 [tourette.org](http://tourette.org) 888-4TOURET  
페이스북 @TouretteAssociation 트위터 @TouretteAssn  
인스타그램 @TouretteAssociation 유튜브 @Tourette TV