



건강정보



건강정보

건강정보

- 건강문제
- 치료방법
- 검사방법
- 생활습관 관리

심뇌혈관질환정보

약품/식품정보

장애/재활정보

희귀질환정보

암정보

응급상황정보

해외감염병정보

정신건강정보

말더듬

개요

등록일자 : 2020-02-06 업데이트 : 2022-04-04 조회 : 14653 정보신청 : 97

개요-정의

말이 막히는 현상을 말더듬이라고 합니다. 사람마다 정도의 차이는 있으나 일상 대화 중간에 말을 더듬는 일이 흔히 있습니다. 이를 정상적인 비유창성이라고도 합니다. 다만 말더듬 현상의 빈도가 정도를 넘어 심리적인 부담을 갖게 되면 이를 병적인 말더듬이라고 지칭하게 됩니다.

정상적인 비유창성은 종종 말의 정상적 흐름이 깨어지는 것으로 특정 구절의 삽입 혹은 구 반복 등과 같은 구어의 타이핑과 리듬 등이 깨어짐으로 나타납니다. 그 예로는 다음의 다섯 가지가 있습니다.

삽입 : “어, 저, 그런데, 음”

수정 : “나는 간다. -온다...”

미완성구 : “나는 갔다. / 그 여자는 부산에 갔다.”

구 반복 : “나는 갔다. 나는 갔다.....”

섬 : “나는 (섬) 갔다.”

말더듬과 정상적인 비유창성의 구분은 다음과 같습니다.

말더듬의 경우에는 말소리, 음절이나 낱말의 부분 반복이 많은데 비해 정상적인 비유창성은 낱말 전체나 구를 반복합니다.

정상적 비유창성은 더듬는 낱말이 100단어 당 10개를 넘지 않습니다.

정상적 비유창성은 낱말의 부분 반복보다는 감탄사나 바꾸어 말하기가 더 많습니다.

정상적 비유창성의 경우 회피나 빠져나가기 등의 2차 행동을 보이지 않습니다.

정상적 비유창성은 당황하지 않고 이후에 계속 말을 이어갑니다.

또한 말더듬의 경로는 다양하게 나타날 수 있습니다.

말더듬이 한참동안의 실화



다시 정상으로 돌아와서 2.3주 동안 정상적인 말의 구사



다시 말더듬으로 돌아감(더 악화됨)

4살인 철수는 유치원에서 계속 혼자 중얼거리다가 옆에 있는 또래와 되지도 않는 말로 알아듣든 말든 상관하지 않고 얘기를 한다. 같은 표현을 여러 번 반복하며, 고치고, 계속 말을 더듬는다. 이렇게 말을 해야 옳은지 저렇게 말을 해야 옳은지 살피가며 말을 하더니 더듬을 수밖에 없다. 또 자기의 말을 이리저리 구조와 낱말을 바꾸어 더듬으면서 상대방의 반응을 살피는 것이다. 이러한 말더듬 현상은 말-언어 발달의 과정에서 필수적으로 거쳐야 하는 정상적인 과정이다.

어느 날 이 장면을 철수 어머니가 보게 되었다. 자기의 아들이 말을 더듬고 있지 않은가? 도저히 감당하기 힘든 일이 자신의 눈앞에서 벌어지고 있는 것이었다. 유치원에서 돌아오자마자, 철수 어머니는 아들의 말을 유심히 듣고, 조금이라도 더듬는 기색이 있으면 “다시 해봐”, “천천히 해봐”라고 교정을 하다가는 뜻대로 안되면, “애가 왜 이리이지?”하고 짜증을 내고 금기야 야단치기에 이르렀다.

자기의 말이 문제가 있는지 몰랐던 철수는 엄마의 야단으로 무엇인가 잘못이 있다고 생각하게 되었고, 잘못을 의식적으로 찾으려고 노력하기 시작한다. 마침내 엄마가 지적하는 ‘잘못’을 깨닫게 되고 이때부터 자기의 말이 크게 잘못되고 있다고 생각하고 두려워하게 된다.

엄마의 철수에 대한 완벽주의적 집념이 철수가 스스로 인식 못하고 거쳐 가는 정상적인 발달 과정의 자연스러운 말더듬을 병적인 말더듬으로 바꾸어 놓게 한 것이다.

그래서 말더듬의 대가인 반 리퍼라는 학자는 말더듬은 “어린이의 입에서 시작되는 것이 아니라 엄마의 귀에서 시작된다”는 주장을 하기도 한다.

개요-원인

말더듬은 한가지의 원인 보다는 여러 가지 즉, 유전적(기질적), 발달적, 환경적, 심리적 요인 등이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있습니다.

3세 이전에는 주로 유전적, 기질적인 소인에 영향을 받고, 3세 전후에는 언어 습득 등의 발달과정에서 다소의 비유창성이 나타납니다. 5~8세경에는 유창하지 않은 아동의 말에 대한 주위의 비판 등의 환경적인 영향이 만성적인 말더듬이 되게 하는 요인이 됩니다. 그 이후에는 말더듬으로 인한 좌절과 당황함 등의 심리적인 요인이 의사소통에 부정적인 감정과 태도를 강화시켜 말더듬이 더욱 심하게 나타납니다.

대부분의 사람들의 경우에 “말더듬이”는 다소 비하적 느낌이 나므로, “말더듬 증상이 있는 사람”으로 바꾸어 주십시오.

1. 신체적 소인

말하는 과정에서 만들어지는 말소리를 스스로 들으면서 말을 조절하게 되는데, 이런 조절과정에 문제가 생길 때, 말더듬이 생길 수 있다는 주장이 있습니다. 또한 말을 하는 근육의 운동단계의 문제가 아니라, 뇌에서 언어를 만들어내는 과정에서 과도한 수정작업이 말더듬의 원인이 된다는 가설도 있습니다.

2. 발달 및 환경 요인

신체발달 : 육체적 발달과 신경망의 발달의 두 영역이 생후 6년간 급속하게 이루어집니다. 신체적 발달은 유창성 및 언어발달을 촉진하지만 동시에 육체적 발달도 촉진하므로 제한된 신경자원의 사용에 대한 경쟁적 관계가 이루어지게 됩니다.

인지발달 : 말더듬이 가장 많이 발생하는 시기인 2~6세는 새로운 인지능력을 많이 습득하는 전조작기(preoperational period)에 해당하게 됩니다.

사회-정서발달 : 정서와 감정을 관장하는 부위인 뇌의 변연계(limbic system)의 발달이 불균형적으로 이루어진 경우(홍분했을 때, 급하게 말할 때 더듬는 것)에 말더듬이 발생할 가능성이 제기 됩니다. 2~3세 때와 같이 부모에 대한 의존과 개인화의 갈등으로 인해 정서적 불안감이 큰 시기에 부모의 무관심이 분노와 당혹감을 느끼게 하여 비유창성으로 연결될 가능성도 있습니다.

말 언어발달 : 2세~6,7세의 언어발달시기와 말더듬 발생시기가 일치한다는 점에서 말과 언어 발달과정의 문제일 수 있습니다.

3. 환경요인

대화를 하는 환경적인 요인들이 영향을 줄 수 있습니다. 경쟁적으로 말하는 상황, 잦은 방해, 생활상의 중요사건들(부모의 이혼, 실직, 동생의 출생, 전학, 이사, 입원, 휴가 등)이 영향을 줄 수 있습니다.

역학 및 통계

말더듬의 출현율(Prevalence) 즉 특정 연령 또는 연령층에서 현재 말을 더듬고 있는 사람의 수를 말하는 것으로 예전에 말더듬이었다가 치료된 사람이나 자연 회복된 사람은 포함이 안 되는 숫자를 말하는 것으로 1% 정도로 추정합니다. 또 발생률(Incidence) 즉 특정 집단(국민 전체, 특정 지역의 초등학교 학생 전체, 남자 전체, 여자 전체 등) 가운데서 현재 말을 더듬고 있는 사람과 과거에 말을 더듬었던 경험이 있었던 사람을 전부 망라한 숫자로 5% 정도로 추정합니다.

증상

1. 말소리 또는 음절의 반복(repetition)

예를 들어 '학교'하는 낱말을 말하려고 할 때 “ㅎ ㅎ ㅎ ㅎ 허 허 허 하 학교”라고 한다가 “ㅎ ㅎ 학교”라고 하든가, ‘산’이라는 낱말을 말할 때, “ㅅ ㅅ ㅅ 사 사 사 산” 또는 “ㅅ ㅅ ㅅ 서 서 서 서 사 사 사 사 산”이라고 하는 경우들입니다. 말소리 하나를 여러 번 반복하다가 하나의 음절을 여러 번 반복한 다음에 목표한 낱말이 나오게 됩니다. 경우에 따라서는 30초 내지 2-3분씩 같은 말소리 또는 음절을 반복하는 심한 경우도 있습니다. 이러한 말더듬 현상을 말소리 또는 음절의 '반복 현상'이라고 합니다. 낱말의 첫 말소리 또는 첫 음절을 반복하는 것이 대부분입니다.

2. 말소리의 막힘(blocking)

말을 하려고 할 때 말소리가 전혀 나오지 않고 막혀서 말을 이어갈 수 없는 현상을 말더듬의 ‘막힘 현상’(blocking)이라고 합니다. 한번 막히면 여기에서 빠져나오기가 어려운 경우가 있습니다. 이 막힘 현상도 낱말 또는 문장의 처음 부분에서 생깁니다. 말을 더듬는 사람이 반복 현상에 더하여 막힘 현상까지 나타내면 말더듬의 증상이 반복 현상만 있을 때보다 악화된 상태입니다.

3. 부수적 행동(accessory behaviors)

말을 반복하거나 연장하는 것은 말을 더듬는 사람이 의도적으로 하는 것이 아니기 때문에 문제가 되어 병적인 증상으로 여겨집니다.

말더듬이 어느 정도 진행되면 말을 더듬는 사실을 의식하게 되고 주위 사람들의 거부하는 반응을 경험하게 됩니다. 이런 경험이 쌓이면 처벌에 대한 두려움이 생기고 더듬게 되는 상황에 대한 공포심이 생기며 탈출 행동 및 회피 행동 등의 부수적 행동이 발생하게 됩니다.

1) 탈출 행동

말더듬이 시작되면 여기에서 벗어나려는 노력을 하게 되고 말더듬 증상이 심해진 사람은 이런 노력을 신체행동으로 나타냅니다. 가볍게 입술을 떠는 행위, 심한 경우 얼굴 근육이 일그러지며 발을 구르기도 하며 얼굴의 근육이 일그러지고 과성을 내기, 개짖는 소리를 낼 수도 있습니다.

2) 회피 행동

말을 더듬는 사람은 말을 더듬지 않으려고 부단히 노력합니다. 그러다가 더듬을 가능성이 있는 낱말이 문장 속에서 접근해 오면 각종 회피 행동을 동원하여 더듬지 않으려고 노력합니다. 실례들을 살펴본다면 동의어로 바꿔치기(버스표-차표, 정류장-차, 타는 데, 방법-수단, 도둑-강도), 돌려 말하기(초등학교-아이들이 공부하는 데, 숙제 있냐?-뭐 할 것 있냐?, 물 좀 주세요, 목탄다), 다른 말 앞세우기(콩-현콩, 담배 주세요-아저씨 담배 주세요, 졸려 죽겠다-아이구 졸려 죽겠다) 등이 있습니다.

4. 말더듬의 숨겨진 증상

1) 낱말 공포

말을 심하게 더듬는 사람들은 경험을 통하여 말이 잘 안되는 말소리, 낱말 등이 생기게 됩니다. 그래서 자기가 말을 잘 더듬는 말소리 또는 낱말을 두려워합니다. 낱말 공포는 어떤 동기로 한 낱말에 대한 두려움이 생기게 되면 그 낱말을 시작하는 발음과 같은 발음으로 시작하는 다른 낱말 또는 비슷한 발음으로 시작되는 다른 낱말로 확대됩니다. 예를 들어 밥이라는 낱말을 두려워하게 되면 그 다음에는 ‘방’, ‘바지’, ‘병’ 등과 같은 낱말 공포로 퍼져 나가고 더 심하면 다른 두 입술소리(ㅍ,ㅑ)까지 확대되게 됩니다.

2) 상황 공포

말을 더듬는 사람들은 일반적으로 자기보다 나이 많은 사람, 낯선 사람 등을 대할 때 더듬게 됩니다. 말을 더듬는 사람의 대부분은 전화 공포증이 있습니다. 극단적인 경우로는 사람과 대면해서 말을 할 때는 더듬지 않지만 전화를 할 때는 심하게 더듬는 사람들이 있습니다. 상황 공포의 양상은 각양각색일 뿐 아니라 더듬는 사람에 따라 그 상황이 달라집니다. 대부분 각 사람의 상황 공포의 상황은 그 사람의 과거와 깊은 관계가 있으며, 충격적인 사건으로 인하여 그런 상황이 다시 재연된다면 말을 못하게 되는 사례가 많습니다. 말더듬 치료에서 상황 공포의 동기를 찾아 낼 수 있고, 상황 공포의 대상이 되는 사람과의 심리적인 관계를 개선할 수 있게 되는 경우에는 말더듬 치료가 훨씬 쉽게 되는 경우가 많습니다. 말을 더듬는 사람의 대부분은 전화 공포증이 있습니다.

5. 말더듬에 따른 감정과 태도

말을 더듬었을 때 느끼는 좌절감, 당혹감은 부드러운 말의 흐름을 더욱 방해하게 되고, 말더듬을 더 심하게 만들게 됩니다. 그래서 불안, 공포, 당혹감, 수치, 적대감 등의 감정이 더 쌓이게 되고 이러한 경험이 점점 심화되어 잘못된 신념체계(belief system) 및 태도로 굳어지게 되어 스스로에 대한 부정적인 생각을 믿고 받아들이게 되며, 내면에 깊이 자리 잡게 됩니다.



진단 및 검사

개인의 나이를 고려할 때, 부적절한 말의 유창성과 말하는 시간과 양상에서의 장애입니다. DSM-IV 진단 기준 8항목 중 한 가지라도 해당되면서, 학업적, 직업적 성취나 사회적 의사소통을 방해할 경우 진단할 수 있습니다. 만약 운동성 언어 결함이나 감각성 언어 결함이 있다면, 말하기 장애는 통상적으로 이러한 동반되는 정도를 초과해서 심한 정도로 나타나야만 합니다.

1. 평가 및 진단의 구성 요소

1) 배경 정보

병력(의료적 혹은 신경학적인 요인들, 가족사, 성별, 동기, 관심사 등), 설문조사, 필요시 녹음하여 구어 샘플 얻기(유창성이 확연하게 달라지는 경우들을 녹음하라고 요구한다), 부모 교사, 친구들을 통한 다양한 정보를 수집합니다.

2) 현재의 행동과 감정의 관찰

각 상황별 유창성을 살펴보는 것이 도움 됩니다.

- 기계적 발화(수 세기, 요일 말하기 등)
- 그림의 이름 말하기(자발적으로 사물의 이름을 10개 정도 말하기)
- 재빨리 사물의 이름 말하기(시간적 압박을 주는 상황에서 말하기)
- TV 본 것 이야기하기, 자신의 생활 경험 이야기하기, 대화하기 등
- 읽기(문단 읽기)

말더듬 행동 양상 및 부수적 행동을 살펴보는 것도 도움이 되는데, 말더듬의 주요 양상(반복, 연장, 막힘 등)의 유형 및 횟수, 눈 깜박임이나 핑그림 등의 부수행동이 나타나는지 살펴봅니다.

말더듬의 정도를 평가합니다.

이야기 상황에 대한 감정 및 태도와 정서반응을 살펴보는 것이 도움이 되는데, 여러 가지 감정 및 태도 평가 설문지를 이용해서 평가합니다.

DSM-5
개인의 나이나 언어 숙련도에 부적절한, 정상적인 말의 유창성과 말하는 시간양상애의 장애로 7가지 가운데 한 가지 이상이 해당하는 경우 임니다.
소리와 음절 반복
모음뿐 아니라 자음의 긴 소
분절된 단어(예, 한 단어내에서 멈춤)
청각적 혹은 무성 방해(말에서의 길거나 혹은 짧은 멈춤)
단어 대치(문제 단어를 회피하기 위해 단어 대치)
과도한 신체 긴장과 함께 단어 생성
단음절의 전체단어 반복(나, 나, 나는 그를 안다 등)
이런 문제가 말하기에 불안을 일으키거나 효과적인 의사소통, 사회참여, 학업 혹은 직업수행 등을 방해합니다. 이런 증상들이 초기 발달기에 나타나며, 이런 곤란이 말-운동 결함, 신경학적 손상(뇌졸중, 종양, 외상 등)을 수반한 유창성장애나 다른 의학적 상태에 기인하지 않아야 하며 또다른 정신장애로 설명되지 않습니다.

ICD-10

ICD-10의 분류에서는 말더듬은 언어장애의 범주 내에 포함되어 있지 않으며, ‘소아 및 청소년기 발병의 기타행태와 정서의 장애’내에서 다루고 있습니다. 단음이나 음절 또는 단어를 빈번히 반복하거나 길게 늘어뜨리거나, 혹은 자주 주저하거나 말을 멈춤으로써 이야기의 율동적인 흐름을 방해하는 특징적인 언어장애입니다. 이러한 유형의 가벼운 언어율동실조(dysrhythmia)는 소아기 초기의 일상적인 단계로서 매우 흔하고, 혹은 후기 소아기나 성인기의 경미하지만 지속적인 말하기의 특성으로서 흔히 일어납니다. 이런 현상은 그 심각도가 언어의 매끄러운 흐름을 현저하게 저해할 정도로 심한 경우에만 장애로서 진단되어야 합니다. 언어의 흐름에 있어서의 이야기의 지연 혹은 중지와 시간적으로 일치해서 얼굴 및/또는 다른 신체부위의 움직임이 동반될 수 있습니다. 말더듬은 언어혼란증 또는 틱과 구분되어야 합니다. 어떤 경우 말하기 또는 언어의 발달장애가 동반될 수 있는데, 이는 F80의 진단부호를 별도로 붙여야 합니다. 언어혼란증, 강박장애, 틱장애 도는 언어부조화를 일으키는 신경학적 장애는 제외되어야 합니다.

언어혼란증(cluttering) : 언어의 유창함이 깨진 상태에서 매우 빠른 속도의 말하기인데, 반복이나 주저함은 없으며 그 심각도가 언어의 명료성이 손상될 정도입니다. 말은 산만하고 리듬이 일정하지 않고 특특 튀고(jerky spurts) 틀린 어법을 구사합니다.

2. 평가 도구

1) SSI (Stuttering Severity Instrument, 말더듬 정도 측정 검사)

말더듬의 빈도(frequency), 막히는 시간(duration), 신체적 부수 행동(physical concomitants) 등의 합계 점수로 말더듬의 심한 정도를 매우 약함, 약함, 중간정도, 심함, 아주 심함 등의 척도로 평가하게 됩니다.

2) S-24 scales (Modified Erickson Scales)

감정과 태도를 평가하는 설문지입니다(말더듬은 사람의 평균 19.22)

3) SSR (Avoidance scales of the Stutter’s Self Rating of Reactions)

특정한 말 상황을 회피하려는 경향을 평가하는 것으로 평균이 2.56 이상이면 문제가 있는 것으로 보게 됩니다.

4) PSI (Perceptions of Stuttering Inventory)

말더듬의 투쟁 행동(struggle), 회피(avoidance), 예기(expectancy)를 평가하며, 총 60 문항이고, 말더듬의 특성 중 나에게 어떤 점이 보이는지 체크하는 도구입니다.

5) A-19 Scales (Attitude Scale)

의사소통하는 태도를 평가하며, 점수가 많을수록 의사소통에 대한 부담이 많은 것으로 해석합니다.

3. 진행수준 판단

1) 경계선 말더듬

비유창성이 양적으로 많아지게 되며, 바꾸어 말하거나 미완성의 구보다는 반복이나 연장이 많이 나타나게 되며, 두 단위 이상의 반복을 보이게 됩니다. 말을 더듬을 때 긴장이 약간 증가하지만 대체로 말을 더듬기 전, 중, 후에 부수행동이 없으며, 간혹 일음절을 여러 번 반복하면서 낱말을 끝마칠 수 없으므로 당황하거나 좌절감을 보이는 하지만 정도가 매우 약합니다.

2) 초기 말더듬

말을 더듬을 때 반복하는 속도가 빨라지고, 불규칙한 리듬을 보이며, 고음을 동반한 연장을 보이기도 하고, 막힘의 증세가 나타납니다. 한 음절을 몇 번 반복한 후에 빠져나가기 행동을 보이기 시작하며, 눈 깜박임, 머리 끄덕이기, 시작하기 위한 말, 삽입 등이 종종 나타납니다. 이러한 부수행동이 보이기 시작하면 정상적인 비유창성이나 경계선 정도의 말더듬이 아니고 초기 말더듬으로 치료의 대상이 됩니다. 말을 더듬었을 때 인식하고 두려움이나 부정적인 감정을 갖지만 강하지는 않습니다.

3) 중간급 말더듬

반복과 연장이 나타나기는 하지만 막힘이 주요 양상이며, 빠져나가기 행동이 더 자주 나타나고, 단어 회피나 상황 회피를 보이게 됩니다(눈 깜박임, 머리 끄덕이기, 시작하기 위한 말, 말의 시작을 연기하기 등을 보입니다). 더듬기 전에 두려움을 갖고, 더듬는 동안에 당황하고, 더듬은 후에 부끄러워하는 등의 부정적인 태도를 갖습니다.

4) 진전된 말더듬

막힘이 주요 양상이지만 더 길고 긴장된 과도한 막힘이며, 입술, 턱, 혀의 떨림이 많아집니다. 단어 회피나 상황 회피가 더 광범위해지고 대부분의 부수행동이 거의 다 나타나고 복잡한 양상을 보입니다. 종종 자신의 말을 조절할 수 없다고 느끼며, 남의 아목이나 부정적 반응을 인식하고 경험하면서 더 굳어져가며, 점차 두려움, 당황함, 무력감, 좌절감, 분노, 절망감, 부끄러움의 감정이 강해지고 잘못된 신념체계의 고리가 심화되고, 자아 개념에 손상을 입게 됩니다.

치료-비약물 치료

말더듬의 치료는 크게 두 부류로 나눌 수 있습니다. 하나는 “더 유창하게 말을 더듬는 방법”이라고 하는 말더듬 수정치료법과 “더 유창하게 말하는 방법”이라고 부르는 유창성 완성치료법으로 나눌 수 있습니다.

말더듬의 진행경로에 따라 치료가 달라집니다.

경계선 말더듬 : 100날당 당 10개 이상의 비유창성이 나타나지만 긴장이 없고 아동의 반응도 없는 단계

초기 말더듬 : 근육의 긴장이 보이고 서두르는 기색이 나타나며 반복의 형태가 불규칙적이고 속도가 빠르며 탈출행동도 때때로 나타나는 단계

중간급 말더듬 : 반복이나 연창보다 막힘이 많으며 탈출행동도 많으며 회피행동도 사용하기 시작하는 단계

진전된 말더듬 : 막힘이 중간급 말더듬보다 길고 긴장되어 있고 때때로 입술, 혀, 턱의 경련도 수반. 탈출 및 회피행동이 정교해진 단계

경계선 단계에서는 부모 상담만으로도 치료 가능한 정도이며 초기 말더듬 단계에서는 부모의 상담과 언어치료가 병행되어야 합니다. 중간 및 진전된 말더듬 단계에서는 부모 상담과 심리치료가 선행된 후에 언어치료를 시행해야 합니다.

1. 부모 상담

1) 목표

부모가 아동을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것입니다. 부모들이 깨달아야 할 점은 아동에게 말하는 것과 관련하여 가해지는 부담을 줄여주는 것이 중요하다는 것입니다.

2) 말더듬의 원인에 대해 교육하고 가정 내에서 적절한 환경 조성

말더듬은 아동이 누군가와 경쟁적인 입장에서 말을 할 때 나타납니다. 즉, 서로 상대방을 간섭하려고 할 때 나타납니다. 따라서 이러한 현상을 없애려면 아동이 자신의 욕구를 충분히 말하도록 하여야 합니다. 또한 상대방의 이야기가 끝나면 이야기하도록 가르칩니다.

말더듬은 표현하려고 하는 적절한 낱말을 찾지 못할 때 나타날 수 있습니다. 따라서 아동에게 서두르지 말도록 주지시키고 아동이 적절한 낱말을 찾을 때까지 기다리거나 경우에 따라서는 낱말을 가르쳐 주기도 합니다.

말더듬은 상대방이 아동의 이야기를 듣지 않으면서 이야기할 때 발생하기도 합니다. 예컨대, 아버지가 신문을 보면서 이야기하거나, 어머니가 부엌에서 일하면서 이야기하는 경우를 들 수 있습니다. 따라서 아동과 이야기 할 때는 눈을 응시하고 고개를 끄덕이며 진심으로 듣고 있는 얼굴을 보여야 합니다.

부모들이 아동을 꾸짖거나 벌을 줄 경우 말더듬이 많이 나타납니다. 아동을 너무 심하게 꾸짖거나 벌주지 않으며 격려하는 분위기를 형성합니다.

아동들은 말을 더듬기 전에 공포를 경험하게 됩니다. 공포의 경험이 어른에게는 하찮은 것이 될 수도 있지만, 아동에게는 현실적인 문제로서 가볍게 생각하지 말고 설명 해주는 것이 좋습니다. 이 때 이해, 관심, 사랑을 보여주며 신체적인 접촉을 주는 것도 도움이 됩니다.

말더듬은 활기찬 놀이나 여행 등에 대한 이야기를 해야 하는 상황에서 눈에 띄게 나타납니다. 지나치게 아동의 능력을 넘는 활동은 아동의 말더듬을 증가시키게 되므로 이러한 활동을 경감시켜 주어야 합니다.

말더듬은 자기 자신을 이해하는 데 실패할 때 나타납니다. 이 때 아동들은 정확한 조음을 발달시키지 못하며, 결함이 있는 말을 하게 됩니다. 아동에게 계속적인 반복을 요구하기보다는 아동이 말하는 의미를 아는 대로 대답해 주는 것이 좋습니다.

말더듬은 너무 성급하게 이야기할 때 나타납니다. 따라서 너무 성급하게 이야기하지 않게 하며 필요시 속도를 늦추어주거나 중단시켜야 합니다. 듣는 사람이 충분히 기다릴 수 있음을 보여주는 것이 도움이 됩니다.

3) 가정에서 할 수 있는 유창성 증진 활동

따라 읽기 : 따라 읽는 것은, 줄이 바뀔 때 아동들이 유창하게 말하는 정도를 감지하게 합니다. 상황을 적당히 조절하여 유창성을 유지시킵니다.

노래 활동 : 단순하고 가락이 있는 소리는 흥미있는 유창성을 발달시키는 수단이 됩니다. 동시에 율동이나 동작이 수반되면 더욱 좋습니다.

기억하여 암송하기 : 아동이 긴장하지 않고 외워서 말할 수 있다면 암송하도록 격려합니다.

운동 경기 중에 말하기 : 놀이를 설정하여 도구를 활용하면서 즐겁게, 그리고 쉽게 적응하도록 합니다. 즐거운 시간을 가지면 많은 말을 하게 할 수 있습니다.

역할놀이 : 인형, 장난감, 손 인형, 동물 인형 등을 가지고 이에 상응하는 목소리와 동작을 하도록 합니다. 평상시와 다른 소리를 냄으로써 유창성을 기르도록 합니다.

연극 : 말더듬 아동에게 어렵지 않게 이야기 할 수 있는 배역을 줍니다. 약간의 시범을 보인 후, 동화책을 활용하여 극화합니다.

가락 있는 동작을 수반하여 가락 있게 말하기 : 동요나 동시에 적합한 동작을 하면서 아동에게 말하기를 격려합니다.

2. 언어치료

대표적인 언어치료 기법으로 “유창성 완성법”이라는 것이 있습니다. 유창성 완성법에서는 공포와 회피를 치료의 직접적인 목표로 삼지 않고, 유창성이 증가하면 공포감도 더불어 감소되어서 자연히 말에 대한 태도가 긍정적으로 바뀐다고 생각합니다. 그래서 말더듬는 사람의 태도, 공포, 적응은 다루지 않고 말을 느리게 하거나 부드럽게 시작하는 등의 방법을 사용합니다. 치료실에서 유창한 말을 형성한 다음에 일상생활로 일반화를 시켜나갑니다.

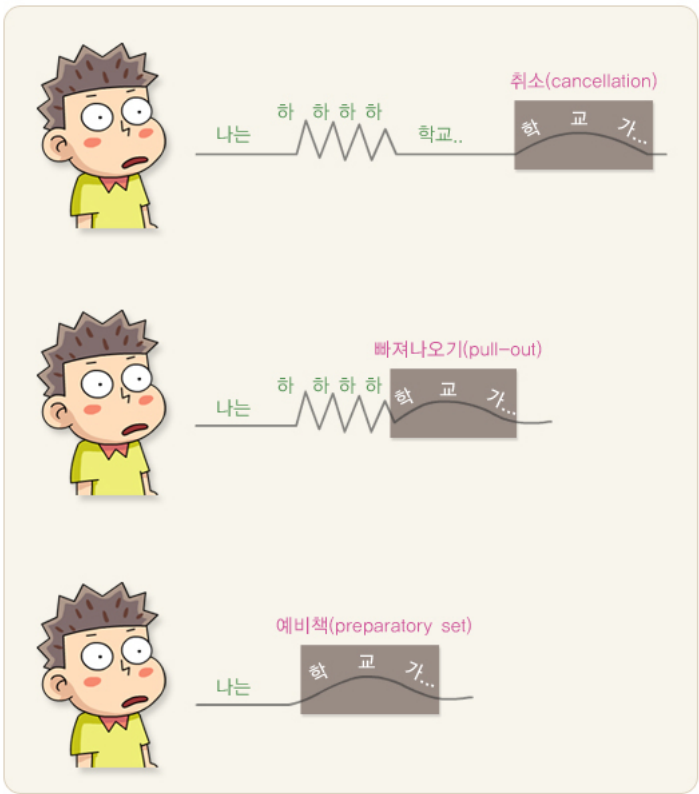
3. 심리치료

말더듬이 많이 진행된 경우 부모 상담이나 언어치료만으로는 불안, 긴장과 같은 심리증상이나 회피, 탈출행동과 부수적 행동을 줄이기 어렵습니다. 이럴 때는 언어치료에 앞서 부모 상담과 심리치료를 먼저 시작하는 것이 좋습니다. 심리치료는 아동이 감정을 자유롭게 표현하도록 돕는 것에 일차적인 목표가 있습니다. 가정과 학교에서 느낀 갈등을 놀이 상황을 통해서 표현하는 과정에서 불안과 긴장을 줄이며 치료자와 새로운 관계형성을 통해 더 나은 대처법을 익히게 됩니다. 고학년 아동의 경우 인지행동치료적인 접근을 통해 아동이 말더듬에 관해 가지고 있는 잘못된 인지와 행동패턴을 교정해줄 수도 있습니다.

4. 말더듬이 고착된 성인의 유창성장애 치료

성인의 경우 말더듬 수정법(Stuttering Modification Therapy = Iowa Therapy)이 자주 적용되는데, 말더듬은 말소리의 반복이나 연창 그 자체보다는 더듬지 않으려는 회피노력 때문에 더 악화된다는 가정하에 말더듬에 더 익숙해지고 어떻게 하면 더 쉽게 더듬는가를 가르쳐서 말더듬의 형태를 수정해가는 방법입니다. 따라서 말이나 상황을 피하지 않고, 공포 낱말이나 상황에 대처하는 방법을 가르쳐서 말더듬에 대한 공포감과 그 공포와 관련된 회피를 줄여서 말하는 것에 대해 긍정적인 태도를 갖게 합니다.

또한 말더듬이의 사회적, 정서적, 적응 능력을 길러 주어서 유창성을 유지시킵니다. 말더듬과 함께 나타나는 조음, 언어 문제, 억양, 말의 조직성 등의 문제는 말더듬의 문제가 어느 정도 감소된 후에 비로소 주의를 기울이라고 하며, 치료자와의 상담이 주요 방법이며, 개관적인 자료 수집보다는 말더듬이에 대한 인상과 묘사에 중요성을 두어 치료프로그램도 말더듬이와 치료자의 상호작용(덜 구조화된 상호작용)에 따라서 상당히 융통성 있게 진행하게 됩니다. 치료에 목표가 되는 언어행동은 말더듬는 순간이며, 말을 더듬는 순간에 무엇을 하는가, 어떤 감정을 겪는가 하는 현재 일어나고 있는 행동에 관심을 두게 됩니다. 그리고 그 공포에 직면하게 해서 그것을 통제하는 방법을 배워 마음 놓고 쉽게 더듬게 합니다.



자주하는 질문

Q. 말더듬은 얼마나 많을까요?

A.

말더듬의 출현율(Prevalence) 즉 특정 연령 또는 연령층에서 현재 말을 더듬고 있는 사람의 수를 말하는 것으로 예전에 말더듬이었다가 치료된 사람이나 자연 회복되어진 사람은 포함이 안 되는 숫자를 말하는 것으로 1% 정도로 추정합니다. 또 발생율(Incidence) 즉 특정 집단(국민 전체, 특정 지역의 초등학교 학생 전체, 남자 전체, 여자 전체 등) 가운데서 현재 말을 더듬고 있는 사람과 과거에 말을 더듬었던 경험이 있었던 사람을 전부 망라한 숫자로 5% 정도로 추정합니다.

Q. 말을 빨리 하면 말을 더듬게 되나요?

A.

일반적으로 말을 더듬는 사람들은 말을 상당히 빨리 합니다. 그러나 말을 빨리 해서 더듬는 것은 아닙니다. 단지 말이 막히다 나오거나 조음기관이 경직된 상태에서 말이 부드럽게 나오지 못하고 튀어나오기 때문에 말이 빠른 것입니다. 말을 더듬지 않는 사람 중에도 말을 엄청 빨리 하는 사람이 있지만 말을 더듬지는 않습니다. 그러므로 말을 더듬는 사람들이 급하게 말을 하는 듯 보이고 안절부절 못하는 것처럼 보이는 것은 말더듬의 증상이지 원인은 아닙니다.

Q. 말을 더듬는 아이는 전부 정서적으로 문제가 있나요?

A.

그렇지는 않습니다. 단지 여러 사람 앞에서 하고 싶은 얘기를 할 수 없는 상태가 계속되면서 말해야 할 상황이 오기도 전에 미리 걱정하여 초조, 불안감을 많이 느끼기기는 합니다. 하지만 아동이 정서적으로 크게 문제가 없는 경우도 많습니다. 대부분의 말더듬 아동들은 말을 해야 할 때 생기는 두려움이나 창피함 그리고 좌절감에 영향을 받기는 하지만 평상시 다른 활동은 적극적인 경우가 많습니다. 또한 훈련경우가해 말겐우유창기를 얻게 되면 외향적인 성격을 되찾게 되기도 합니다.

Q. 말더듬은 자연치유가 되나요?

A.

대부분은 그렇지만 그렇지 않은 경우도 있습니다. 어릴 적 말을 더듬었던 사람들의 상당수가 사춘기 이전에 자연적으로 회복되어 완치가 되는 경우가 많습니다. 그러나 사춘기 이후가 되면 자연치유가 되는 경우가 거의 없습니다. 아마도 사춘기 이전에 언어발달이 모두 완성되는 것이기 때문인 것으로 이해할 수 있습니다. 현재 아이가 말을 더듬는 것이 3개월 이상 길어지고 있고 아이가 고통을 느끼기 시작한다면 병원을 찾아서 진단과 언어평가를 받아볼 필요가 있습니다. 조기 치료해야 할 경우와 부모가 안심하고 기다릴 수 있는 경우를 판단하는 것이 중요합니다.

Q. 부모가 어떻게 도울 수 있을까요?

A.

1) 천천히, 부드럽게, 그리고 정확하게 말한다.부모의 말하는 방식이 아이에게 모델이 되므로 좋은 말의 시범을 보여 주고, 적절한 태도로 아이를 지지해 주면서 대화를 하려고 노력해야 한다.2) 잘 들어줘야 한다.아이가 무언가를 말하려고 할 때 아무리 말을 답답하게 하더라도 중간에 끼어들어서 대신 말하거나, 중단시키지 않습니다. 아이의 말에서 틀리는 발음이나 말더듬에 신경을 쓰지말고 말하고자 하는 내용에 관심을 두어 아이의 말을 잘 알아듣고 있다는 태도와 함께 아이의 말에 관심과 흥미를 가지고 있다는 것을 보여주어야 한다.3) 일일이 아이의 말을 고쳐주거나 간섭하지 않는다.isquo;천천히 해라rsquo;: 란트가 isquo;차분히 생각 좀 해보고 말해라rsquo;: 또는 isquo;다시 따라 해 봐rsquo;: 등 일일이 아이의 말을 지시적으로 무리하게 고쳐주기 보다 자연스럽게 말의 시범을 보여줍니다.4) 말의 부담을 주지 않는다.다른 사람들 앞에서 이야기해 보라고 강요하거나, 지나치게 어려운 질문을 하거나, 하고 싶지 않은 노래를 부르게 하지 않는다.5) 아이의 언어 상태를 ldquo;말더듬rdquo;으로 표현하는 것을 삼가 한다.아이가 자신의 말이 유창하지 못함을 알고 있는데, 유창하게 말을 하지 못함을 다른 사람들 앞에서 주목시킨다면 다른 사람들로 하여금 아동에게 말하는 것을 피하거나 잘못된 반응을 하는 나쁜 결과를 초래할 수도 있기 때문이다.6) 아이가 말할 때 불만스러움을 나타내지 않는다.아이가 말을 더듬는다고 때리거나, 그만 더듬으라고 소리를 치거나, 벌을 주거나, 부모가 끼어들어서 대신 말을 해 버리거나, 무시하거나, 깔보는 인상을 주거나, 화를 내거나, 재촉하거나, 걱정스러워 하거나, 동정심을 보이는 등의 태도를 나타내지 않는다.7) 모든 것을 말더듬과 연관 지어 아단치지 않는다.아이가 말을 했을 때 모든 관심이 더듬는 것에 있으므로 다른 잘못을 했을 때 말더듬과 무관한 것임에도 불구하고, 말더듬과 관련지어 아단치기가 쉬우므로 유의해야 한다. 아이가 못하는 부분만 틀춰내려 하지 말고 칭찬에 인색하지 않으며, 아이가 더듬지 않고 말해보는 기회가 많이 생기도록 노력한다.8) 말하는 것이 재미있는 경험이 되게 한다.아이와 이야기하는 시간을 더 많이 갖고, 책을 읽어주고 이야기를 해 준 후에 아이가 그 이야기의 끝맺음을 하게 하거나, 재미있는 그림을 보고 이야기를 함께 해 보거나, 비디오를 함께 보면서 이야기를 하거나, 아이가 좋아하는 과제들을 함께 하는 시간을 많이 갖되, 말하는 것에 대해 부담을 느끼지 않고, 말을 잘 하는 경험이 축적되게 즐거운 시간이 되도록 많이 노력해야 한다.9) 가정 내에서의 문제점을 고치려고 노력한다.아이는 부모의 행동이나 말을 보고, 듣고 자신의 말하는 태도를 발전시켜 나간다는 것을 항상 기억하고, 또한 환경적-심리적인 요인들도 말더듬을 진전시키는데 중요한 역할을 하므로, 부모의 행동이나, 가정 불화, 아이를 대하는 태도, 아단치는 방법, 말, 성격, 가족 간의 화목함 등을 늘 점검 해 보고 영향을 줄 만한 요인들을 고치려고 노력해야 한다.

연관 주제어

말더듬에 대한 잘못된 상식

1. 말더듬은 크는 과정에서 생기는 것이므로 크면 좋아진다.

틀렸습니다. 취학 전에 말더듬의 초기 징후를 보이는 아동들 중에서 대부분은 자연 회복이 되지만 성인기까지 지속되는 경우도 있습니다. 계속해서 말더듬이 지속될 것인지를 진단을 통해서도 100% 예측할 수는 없습니다. 따라서, 초기 평가와 진단, 치료를 강력하게 권합니다.

2. 말더듬은 아이가 충격을 받거나 가정불화가 있어서 생기는 심리적인 병이다.

틀렸습니다. 말더듬의 원인에 대한 현재까지 연구들은 유전적인 요인들과 환경적인 요인들, 생리적 요인 등 여러 가지 원인이 말더듬과 관련이 있는 것으로 알려져 있습니다.

3. 말더듬이 있는 아동은 지적으로 부족한 경우가 대부분이다.

아닙니다. 말더듬은 지능과 상관관계가 없습니다. 말더듬이 있다고 해서 또래보다 더 낮은 지능을 갖는 것이 아닙니다. 아동들이 다양한 지능을 가지고 있듯이 말더듬 아동도 다양한 지능을 가지고 있습니다. 학업 성적이 우수한 아동뿐만 아니라 학습에 어려움을 겪는 아동에게도 말더듬이 나타납니다.

4. 말더듬은 언어치료를 받으면 즉시 100% 좋아진다.

틀렸습니다. 말더듬치료를 위한特效약이나 완벽한 치료법은 없습니다. 언어치료는 말더듬 아동이 말을 더듬는 상황을 개선하고 유창성을 증진시킴으로써 서서히 아동의 변화를 돕습니다. 장기간 걸린 수도 있고 호전과 재발을 반복할 수 있습니다.

5. 말더듬은 틱이나 산만한 행동의 일종이다.

틀렸습니다. 말더듬이 틱과 동반되어 나타나는 경우가 많기 하지만 둘은 다른 병입니다. 산만함과도 상관이 없습니다.



본 공공저작물은 공공누리 "**출처표시+상업적이용금지+변경금지**" 조건에 따라 이용할 수 있습니다.

☰ 목록

[개인정보처리방침](#)

[개인정보이용안내](#)

[저작권정책 및 웹접근성](#)

[28159] 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 내 질병관리청
문의사항: 02-2030-6602 (평일 9:00~17:00, 12:00~13:00 제외) / 관리자 이메일 : nhis@korea.kr
COPYRIGHT © 2024 질병관리청. ALL RIGHT RESERVED

해외기관

유관기관

정부기관

※ 본 페이지에서 제공하는 내용은 참고사항일 뿐 게시물에 대한 법적책임은 없음을 밝혀드립니다. 자세한 내용은 전문가와 상담하시기 바랍니다.

