

언어발전소

2021.5
뉴스레터 vol.4

'성인 언어치료 세미나' 후기
<마비말장애>

인터뷰
<김현아 언어재활사>



CONTENTS

목차 | 2021.5

- 03 **언어발전소 소식**
- ' 성인 언어치료 ' 세미나 후기 < 마비말장애 >
- 06 **인터뷰**
- 김현아 언어재활사
- 11 **끝말잇기 퀴즈**

'성인 언어치료' 세미나 후기



이번 4호 뉴스레터에서는 3호에 이어 성인 언어치료 세미나 3기의 ‘3주차’ 강연 내용을 소개해 드리도록 하겠습니다. 3주차 강연자 **최재영** 선생님은 현재 국민건강보험공단 일산병원에서 언어치료사로 근무하고 계시며, 이번 세미나에선 <마비말장애>를 주제로 강연을 진행해 주셨습니다.

| 마비말장애(Dysarthria)란?

중추신경계 또는 말초신경계에 심각한 손상이 발생하여 근육 약화나 마비, 근육간 연결 능력의 불협응이 나타나고 이로 인해 호흡이나 발성, 공명, 조음, 운율 체계에 문제가 나타나는 **말장애**를 의미합니다. 마비말장애는 손상 부위에 따라 다른 언어적 특성을 보이고, 특성에 따라 개별적 유형으로 구분됩니다.

구체적으로 마비말장애는 과도한 콧소리를 보이고, 그와 함께 발음장애를 보이는 특징의 ‘①이완형 마비말장애’, 느린 말속도와 쥐어짜는 듯한 목소리가 나오는 ‘②경직형 마비말장애’, 기계가 말하는 듯한 로봇발화와 술 취한 사람이 말하는 듯한 ‘Drunken speech’ 형태를 보이는 ‘③실조형 마비말장애’, 짧고 빠른 말을 구사하며 대표적으로 음성 강도가 낮아지는 발성부전 특징을 보이는 ‘④과소운동형 마비말장애’, 과도하게 목소리 크기와 호흡 변화가 자주 나타나는 ‘⑤과다운동형 마비말장애’, 증상이 가볍고 일시적으로 나타나지만 간헐적으로 조음이 붕괴되고 과다한 비성의 특징을 보이는 ‘⑥편측상부 운동 신경형 마비말장애’, 앞선 장애 증상이 복합적으로 나타나는 ‘⑦혼합형 마비말장애’와 같이 구분됩니다.

| 마비말장애 검사 방법

언어검사를 실시함으로써 마비말장애 환자들의 비정상적인 말의 특징, 중증도를 파악할 수 있습니다. 검사를 통해 호흡, 발성, 조음(발음), 공명(콧소리), 운율 체계의 어려움을 평가하게 되는데, 이런 어려움을 파악 할 수 있는 대표적인 검사도구는 <조음기관 구강구조 선별 검사(SMST, Speech Mechanism Screening Test)>입니다. 이 도구는 조음기관 구조 및 기능의 정상 범위를 파악하고 문제가 있는 부분을 선별할 수 있는 유용한 검사도구입니다.

검사항목으로는 ①조음기관(입술, 혀, 턱 치아 등) 구조와 기능 평가, ②발성 및 조음 선별 검사, ③조음교대운동 평가가 있습니다. ①조음기관 구조와 기능 평가는 입술이 대칭을 이루는지(구조), 입술이 잘 오므러지는지(기능) 등 각 조음기관별로 구조와 기능을 확인하는 항목입니다. ②발성 및 조음 선별검사는 *최대발성지속시간(MPT, Maximum phonation Time)을 측정하여 호흡과 목소리 음질을 검사하고, 문장을 읽어보게 하여 조음(발음)의 어려움을 파악하는 항목입니다. 마지막으로 ③조음교대운동 평가는 5초 동안 *교대운동속도(AMR, Alternating Motion Rate)와 *일련운동속도(SMR, Sequential Motion Rate)를 측정하여 얼마나 정확하게 발음하고, 규칙성 있는 속도를 유지하며 반복적으로 말 할 수 있는지를 확인하는 항목입니다.

<조음기관 구강구조 선별검사> 외에도 마비말장애 유형과 중증도를 파악하기 위해 다양한 검사도구를 사용할 수 있습니다. 예를들면, 조음(발음)검사를 위해 <조음음운검사 (U-TAP)>를 사용할 수 있고, 음성(목소리)을 검사하기 위해 <청지각적 평가도(CAPE-V, GRBAS)>등을 사용할 수 있습니다. 또는 언어재활사가 직접 자체 검사 항목을 만들어 언어검사를 진행하기도 합니다.

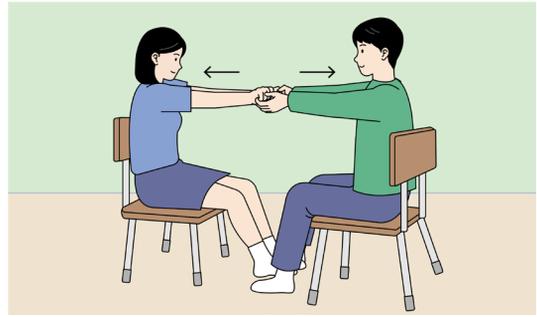
| 유형별 치료법

호흡, 발성, 공명, 조음, 운율 체계 각 영역의 어려움을 파악한 후에는 그에 적절한 치료가 이루어져야 합니다. 우선, 모든 치료는 <자세>를 올바르게 취한 후 이루어져야 합니다.

자세를 제대로 취하는 것이 호흡, 발성, 공명, 조음 치료에 영향을 미치기 때문입니다. 특히 뇌손상 환자의 경우 긴장이 떨어지기 때문에 올바른 자세를 취하기 어렵고 그에 따라 수업 집중이 어려운 경우가 있습니다. 이러한 경우 올바른 자세를 취하여 집중도를 올림으로써 각 치료를 효과적으로 진행 할 수 있기 때문에 자세 교정이 우선되어야 합니다.

올바른 자세란? ①머리를 옆으로 숙이거나 옆으로 기울이지 않아야 함 ②가슴과 어깨, 허리를 펴고 두 발을 땅에 닿도록 해야 함을 의미합니다. 간혹 자세를 잡기 어려운 환자의 경우 베개, 수건 등을 사용하여 자세를 잡아주는 방법을 사용하는 것이 좋습니다.

본격적으로 마비말장애 유형별 치료법을 소개해 드리겠습니다. 먼저 <호흡>에 도움이 되는 치료방법 입니다. 대표적으로 ‘숨을 완전히 들이마시기’ 방법이 있습니다. 일상적인 대화를 할 때 먼저 깊이 숨을 들이마신 후 대화를 하는 것을 말하며, 이 방법을 지속적으로 연습하여 습관으로 만들어, 말을 할 때 필요한 압력(성문하압)을 최대한 효율적으로 사용하는 것을 목표로 하는 치료법입니다. 예를 들면 숨을 2~3초 정도 충분히 깊게 들이 마신 후 천천히 “오늘은 날이 좋아” 하고 말하는 방법을 말합니다.



다음은 <발성>에 도움이 되는 치료방법입니다. ‘밀기 및 당기기’ 방법인데요. 가정에서 두 손으로 벽을 밀거나 무거운 물건을 들면서 “아--“하고 발성하는 방법입니다. 벽을 밀거나 무거운 물건을 들면 가슴과 목 근육의 수축이 전반적으로 증가하여 후두 근육이 원활하게 운동하게 되어 적절한 발성 산출에 도움을 주게 됩니다.

이어지는 치료방법은 울리는 소리를 뜻하는 <공명>과 관련한 치료법입니다.

다양한 공명 치료법 중 ‘시각적 피드백’ 방법에 대해 소개해 드리겠습니다. 거울을 이용하여 쉽게 따라할 수 있는 방법인데요. 먼저 코 밑에 거울을 두고 단어를 말합니다. 그러면 거울에 김이 서리게 되는 걸 확인할 수 있겠죠? 이러한 방법은 코에서 나오는 공기를 눈으로 보고 확인할 수 있기 때문에 의식적으로 공기를 스스로 조절하여 적절하게 단어를 발음할 수 있도록 돕는 치료법입니다.

그 다음은 <조음(발음)>에 도움이 되는 치료방법입니다. 대표적으로 ‘조음점 지시법’이 있습니다. 적절한 방법으로 말소리를 내게하기 위해 청각적, 촉각적 단서 등 다양한 단서를 제공하는 방법으로, 나무막대 형태의 설압자라고 하는 도구를 이용하는 방법이 있습니다. 예를들면 대상자의 혀 앞을 눌러 가글 소리를 내는 듯 말소리를 유도하여 ‘ㄱ’ 소리를 적절하게 내도록 하는 방법이 있습니다.

마지막으로 <운율>과 관련된 치료법을 소개해드리겠습니다. 바로 ‘메트로놈’을 이용한 방법입니다. 메트로놈의 박자에 맞춰 음절 단위로 천천히 문장을 말하는 방법을 말하는데, 예를 들면 메트로놈의 딱 딱 소리가 나는 타이밍에 맞춰 ”(딱)안(딱)녕(딱)하(딱)세(딱)요” 라고 말하는 방법입니다. 이와 같은 방법을 사용하면 짧고 빠르게 말하는 특징을 보이는 과소운동형 마비말장애 대상자가 일정한 운율을 지켜 말하는 방법을 익힐 수 있고 발음의 정확도 향상에 도움이 될 수 있습니다.

이상으로 언어발전소의 성인 언어치료 세미나 3기 3주차 내용 소개를 마무리하겠습니다. 본문에 소개된 마비말장애에 대해 더 궁금하신 사항이 있다면 언어발전소로 문의주세요!

글 · 정리 김유빈 언어재활사

김현아 언어재활사



Q. 간단하게 자기소개 부탁드립니다.

안녕하세요! 언어발전소 전임 언어재활사 김현아입니다.

저는 학부시절 배웠던 해부학이 너무 재미있게 느껴져 그때부터 뇌에 관심을 갖게 되었고, 석사과정으로 뇌손상 성인의 말-언어장애 영역을 세부 전공했어요. 언어발전소 유튜브 채널에서 파킨슨병을 주제로 인사드렸던 김쌤이 바로 저랍니다. 저는 이전에 뇌 손상 전문 재활 병원에서 언어재활사로 근무했고, 언어발전소에서는 원격 언어재활사로 초창기부터 꾸준히 많은 분들을 뵈고 있어요.

Q. 언어재활사라는 직업을 선택하게 된 동기가 무엇인가요?

많은 분들이 언어치료 분야에 생소함을 느끼듯 저 역시 처음엔 잘 알지 못했어요. 그러다 언어재활사가 되고 싶다고 결심한 결정적인 계기가 있었는데요. 고등학교 졸업을 앞두고 참석했던 장애인 캠프에서 저와 동갑인 다운증후군 친구를 만나면서 부터예요. 활발하고 사교성 좋은 다른 참가자들과 달리, 친구는 말을 전혀 하지 않고 눈맞춤도 하지 않았어요. 시간이 지나 어린 시절 겪은 사건으로 말문을 닫게 되었다는 걸 알게 되었고, 제 마음 한 구석에 친구의 존재가 계속 자리잡게 되었어요. 지금 생각해보면 심리적인 문제로 말문을 닫은 것인데,

이때 **의사소통이 사람에게 얼마나 중요한 것인지** 새삼 깨닫게 되었답니다. 캠프가 끝나고, 언어장애를 지닌 많은 사람들에게 도움이 되는 일을 하고 싶다는 다짐을 하게 되었고, 언어재활을 전공하게 되었어요. 전공을 공부 하다보니 생각보다 재미있고 적성에도 맞아, 학부 졸업 후 대학원에 진학했고 지금까지 언어재활사로 지내고 있습니다.

Q. 언어발전소에서 구체적으로 어떤 일을 하나요?

보통 ‘언어재활사’라고 하면 병원이나 복지관, 사설센터에서 치료/평가 업무를 진행하는 것이 전부이죠. 그래서 많은 분들이 제가 언어발전소에서 화상으로 치료 관련 업무만 한다고 생각하시더라고요. 하지만 언어발전소는 기업이고 언어치료와 관련한 다양한 서비스를 제공하고 있어요. 저는 **언어재활사업부 매니저**로서 다양한 업무를 진행하고 있답니다.

먼저 언어재활사의 주 업무인 **치료와 평가, 상담**을 비대면으로 진행하고 있어요. 언어발전소 플랫폼 서비스 구축을 위한 자료 정리와 서식 제작, 파일링 등의 업무 그리고 앞으로 오픈할 온라인 치료자료실 자료도 제작하고 있구요. 한 달에 한 번 정기적으로 전국 & 해외에 계신 언어발전소 소속 언어재활사 선생님들과 **케이스 컨퍼런스**를 진행해, 각 장애군별 치료 사례에 대해 공부 한답니다. 더 많은 성인 전문 언어재활사가 전문성을 발휘하길 희망하며 **성인언어치료 세미나**에서 일일 강사로, 또 멘토로도 활동 합니다. 많은 분들이 알고 계시는 **유튜브 콘텐츠 제작**에도 참여하고 있어요. 그밖에도 언어발전소 내에 있는 언어재활사업부와 경영전략부, 플랫폼개발부와 함께 협업하며 다양한 일을 하고 있답니다! 언어재활사라는 직업 특성상, 누군가와 팀을 이루어 협업을 하는 일이 굉장히 드문데요. 언어발전소에서 새로운 경험을 하며, 어렵지만 재밌게 직장생활을 하고 있어요.



▲ 재택근무



▲ 사무실 근무

Q. 언어치료를 하면서 가장 보람되었던 순간은 언제였나요?

마치 자기소개서에 적어 내려가야 할 것 같은 멘트이지만, 어린 시절 읽었던 위인전(알버트 아인슈타인)의 영향으로 언제나 제 마음 속에는 ‘성공한 사람이 아니라 가치 있는 사람이 되려고 힘써라’ 라는 문구가 새겨져 있어요. 그래서인지 혼자 잘 사는 것보다 누군가와 더불어 살며, 도움을 주는 사람으로 사는 것을 꿈꾸게 되었어요. 모든 대상자, 보호자에게 형식적인 치료와 상담이 아니라 진심으로 다가가려 늘 노력하고, 제가 가진 지식을 전달하기 위해 온 에너지를 사용했던 것 같아요. 병원에서 근무할 당시, 뇌손상 이후 반복되는 의사소통 실패로 대상자 스스로 치료를 포기했던 분이 있었어요. 휠체어를 탄 채로 몸만 치료실에 왔다 갔다 하셨는데, 치료를 위해 질문을 해도 무기력함에 거의 반응이 없으시거나, 치료하다가 화장실을 핑계로 자리를 피하는 경우가 많았어요. 저 혼자만 발버둥치는 느낌이 들어 힘들었지만, 혹 치료 동기라도 생기면 잘 해낼 수 있지 않을까 하는 간절함으로 긴 시간 치료를 진행했죠. 시간이 지나면서 제 진심이 전달된 것인지 대상자의 눈빛이 달라지고, 조금씩 치료에 참여하셨고, 끝까지 고민하며 대답을 시도하는 모습들이 보이기 시작하더라고요. 대상자분의 하루하루 변화된 모습들을 바라보며, 저의 마음이 전해진 것 같아 가장 보람을 느꼈던 기억이 남아있어요.

Q. 언어재활사에게 필요한 역량은 무엇이라고 생각하시나요?

언어재활사가 겸비해야 할 역량 중 한 가지를 꼽자면 ‘끈기’라고 말하고 싶어요. 재활이란 이전에는 당연하게 생각했던 것들을 끊임없이 반복해서 일깨워 나가는 활동이에요. 하나의 목표를 이루기 위해 열심히 반복하며 연습해도, 언어재활사도 사람인지라 지치고 힘들 수 있거든요. 모두가 포기할 때, 언어재활사도 함께 포기해버린다면 어떨까요? 언어재활사만큼은 끈기를 가지고 더 열심히 치료를 이끌어 나가면서, 대상자와 보호자를 더욱 지지하고 응원해야 한다고 생각해요. 대상자의 작은 가능성도 크게 사용될 수 있도록 끈기를 가지고 함께해주세요!

Q. 실내에서 지내는 시간이 많은데, 집에서도 쉽게 따라할 수 있고 언어치료에 도움이 될 수 있는 간편한 게임이나 활동을 추천해주실 수 있나요?

언어재활에 도움이 되면서 일상 생활에서도 재밌게 할 수 있는 활동으로, 끝말잇기나 마인드맵, 빙고게임, 스무고개를 추천드려요. 끝말잇기는 제시된 단어의 마지막 글자로 시작하는 단어를 생각해서 말해보거나 적어보며, 단어 인출을 촉진하는 활동입니다. 이때 글자 수를 몇 글자 이내, 또는 번갈아가며 ‘3글자-2글자-3글자’ 같은 식으로 글자 수 제한을 두면 난이도가 높아지겠죠?

마인드맵은 한 가지 주제에 대해 가지를 뻗어나가며 의미적으로 연관된 단어들을 적어보는 활동이에요. 끝말잇기는 철자와 관련한 단어 인출이었다면, 마인드맵은 의미적으로 관련된 단어를 인출하는데 도움이 되는 활동이죠.

빙고게임도 마인드맵과 비슷하게 제시된 주제에 해당하는 하위 종류 이름을 칸에 채워 넣으며 단어 인출 연습을 할 수 있어요. 게임판을 다 채운 후 상대방과 번갈아가며 칸 안에 있는 단어 이름을 말하고, 행, 열, 대각선으로 연속되도록 빨리 지워나가야 이기는 게임이기에 인지적인 능력도 필요로 하는 게임입니다.

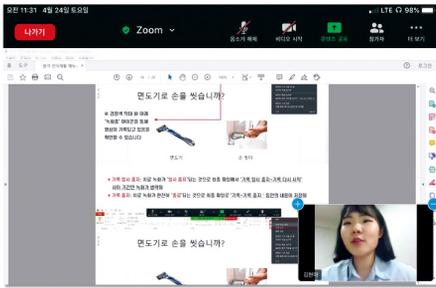
마지막으로 **스무고개**는 앞서 소개해드린 활동과는 다르게 문장 이해/표현 및 설명하기 등을 연습할 수 있는 활동이에요. 출제자는 머릿속으로 한 단어를 생각하고, 단어의 이름을 말하지 않은 채 목표 단어의 생김새, 특성, 기능 등에 대해 설명하고, 상대방이 듣고 맞추는 활동이에요. 치료가 없는 날에는, 위에 소개해드린 방법을 활용해 가족 및 친구들과 연습해보면 어떨까요? 공부처럼만 느껴졌던 언어재활이 게임처럼 재미있게 느껴졌으면 좋겠어요.

Q. 언어치료를 받고 있지만, 치료 진전 속도가 느려 몸도 마음도 지친 ‘대상자’에게 전해주고 싶은 메시지가 있나요?

꾸준히 언어치료를 받고 있지만 언어능력은 쉽게 좋아지는 것 같지 않고, 생각보다 재활치료 기간이 오래 걸려 많이 힘드시죠? 긴 재활치료 기간에 지쳐 이제는 더 이상 나아질 것 같지 않은 생각이 드시나요? 우리 몸은 꾸준히 사용할수록 기능이 활성화되고, 그렇기에 ‘재활’이라는 것이 있다고 생각해요. 재활에 있어 가장 중요한 것은 **꾸준한 치료**와 더불어 대상자 본인의 **재활의지**입니다. 너무 힘들어 포기하고 싶을 때, 발병 초기와 비교하여 어떤 부분들이 좋아졌는지 작은 것 하나라도 하나씩 말해보거나 적어보시길 추천 드려요. 정리가 된다면 ‘그 동안 내가 열심히 해왔기에 이만큼 좋아졌구나’, ‘내 자신 그 동안 정말 수고가 많았네’라는 생각이 드실 거예요. 누구보다 열심히 해온 나 자신에게 ‘잘 해왔다, 잘 하고 있다, 앞으로도 잘 해나갈 것이다’라고 다독이며 대상자분 안에 내제된 무한한 가능성을 다시금 찾아보면 어떨까요?

Q. 비대면 언어치료에서 대상자의 가장 든든한 지원군인 보호자분들에게 한마디 해주세요!

제2의 언어재활사로 활동해주시는 보호자님! 언어재활을 위한 기기와 주변 환경 세팅, 대상자의 비대면 언어치료 적응 등 보호자님께서 함께하지 않았다면 진행에 많은 어려움이 있었을 거예요. 시대가 많이 변했다지만 화상언어치료라는 것이 보호자님께서도 새로운 시도였을텐데, 원활한 치료 진행을 위해 계신 곳에서 항상 다양한 역할을 해주셔서 든든합니다. 언어재활에 있어 대상자의 재활 의지가 가장 중요하지만, 보호자의 지원도 정말 많은 영향을 미칩니다. 때로는 마음이 약해지고 몸이 지칠 때도 있겠지만, 보호자님의 지원이 있었기에 대상자분께서 더 편하게, 열심히 치료에 임할 수 있었다고 생각해요. 앞으로도 대상자분들께 많은 격려와 지지 부탁드립니다, 지금처럼 지원군으로 함께해주세요!!



▲ 신규 언어재활사 OT



▲ 케이스 컨퍼런스

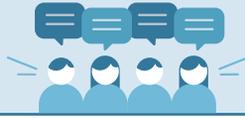
Q. 언어발전소 언어재활사로서 앞으로의 계획은 무엇인가요?

제가 가지고 있는 지식과 마음으로 타인에게 도움을 줄 수 있다는 것은 매우 큰 축복이라고 생각해요. 그래서 다양한 대상자와 보호자를 만나 치료를 제공할 때, 언제나 진심으로 임하는 언어재활사가 되고 싶어요. 한국의 뇌손상 성인 언어재활은 생각보다 연계성도 낮고 접근 장벽이 높은 편인 것 같아요. 이러한 어려움이 언어발전소의 온라인 시스템을 통해 조금은 해소되지 않을까 기대해 보는데요. 많은 대상자/보호자분들이 보다 나은 환경에서 재활치료에 임하며 일상생활로 복귀하시는데 도움이 되도록 저의 신조를 지키며 지내고 싶어요^^

언어재활을 받는 대상자는 영유아기부터 노인기까지 전 연령층에 분포되지만, 뇌손상 성인을 전문으로 하는 언어재활사는 아동 언어재활 분야보다 제한되어 있어요. 어느 분야이든 쉬운 것은 없지만, 성인 언어재활 분야에 더 많은 언어재활사 선생님들이 함께 지식을 나누며 전문성을 키워나가면 좋겠어요. 매년 몇 차례의 보수교육과 학회, 연구회 등의 교육이 제공되지만, 막상 학교를 졸업하니 학문에 대해 서로 공유하거나 배울 수 있는 기회가 매우 제한되더라고요. 치료분야는 끊임없는 연구가 이루어져야 하는 분야인만큼, 이러한 부분이 언어발전소 세미나를 통해 해소되길 바라고 있어요. 단순히 치료만 진행하는 언어재활사가 아니라, 언어발전소에 누구나 쉽게 접근하여 치료와 교육, 연구가 이루어지는 기관으로 자리잡는데 기여하는 언어재활사가 되는 것이 요즘 저의 꿈이에요.
(꿈은 크게 가져야 해요. 그렇죠?)

인터뷰 박소현 마케터

끝말잇기 퀴즈



'언어발전소'로 시작하는 끝말잇기를 해보세요.

끝말잇기 단어를 모두 채운 후 사진을 찍어 보내주세요.

추첨을 통해 선정된 구독자분들께는 소정의 상품을 증정해드립니다.

접수 마감 6.18(금) 낮12시

사진 보내는 곳 카카오톡 @ 언어발전소 언어치료

시작!

언어발전소

끝!

이름

연락처

We help you find your way of speaking

언어발전소는 1:1 화상 언어치료 플랫폼입니다.

비대면으로 원하는 날짜와 시간에 편안한 공간에서 수업받을 수 있습니다.

뇌손상으로 머릿속 단어 찾는 길을 잃어버린 분들이 다시 길을 찾을 수 있도록 저희가 함께 하겠습니다.

언어발전소 뉴스레터 2021년 5월

발행인 윤슬기

편집인 김혜정

글쓴이 김유빈 박소현

감수 윤사라 김현아 최재영

디자인 한지원

문의 전화 070-7525-5575

홈페이지 <https://helpspeaking.kr>

주소 서울시 성동구 왕십리로 115 헤이그라운드 서울숲점 G412

