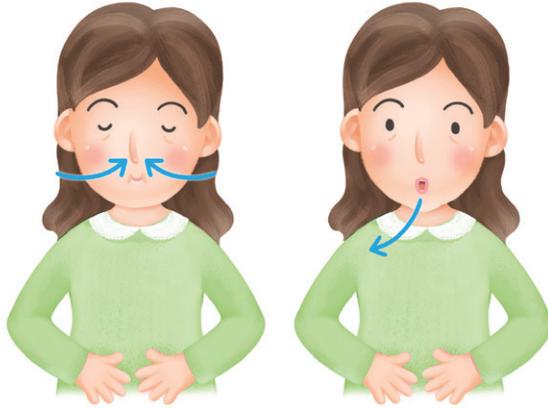


# 언어치료 교육자료 - 마비말장애 -



## 바른 자세 유지하기



## 호흡개선

- 손을 배에 얹고 코로 숨을 천천히 들이마시고 입을 숨을 천천히 길게 내쉬세요. 10회 이상
- 숨을 최대한 들이쉬신 다음 |하|소리를 내면서 숨을 내보내세요. 10회 이상
- 숨을 최대한 들이쉬신 다음 |호|소리를 내면서 숨을 내보내세요. 10회 이상

## 말명료도 개선

- 발음하려는 입 모양을 크게 하고, 최대한 정확한 발음을 하도록 해주세요.
- 상대방이 알아듣기 쉽도록 천천히, 정확하게 말하도록 해주세요.
- 말할 때 손이나 손가락을 두드려 말 속도를 일정하게 유지할 수 있도록 해주세요.

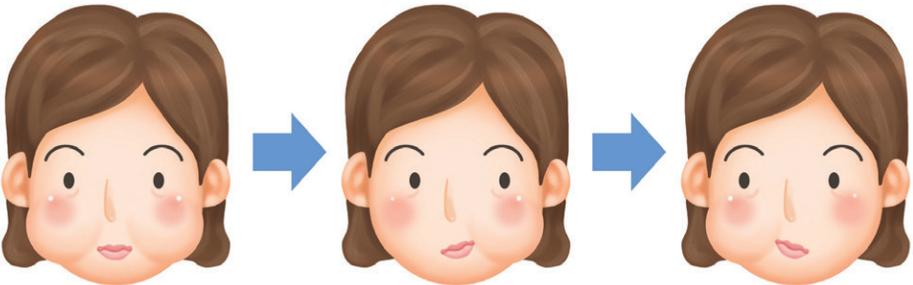
## 입술 I



미소 짓기: 이 ▶ 치이즈

5회 반복해주세요.

- 목위, 아래 치아가 살짝 보이도록 입을 약간 벌리고 3초 동안 미소 지어주세요.



볼 부풀리기

5회 반복해주세요.

- 입술을 다물고 3초 동안 양 볼을 부풀려주세요.
- 왼쪽 볼만 3초 동안 부풀려주세요.
- 오른쪽 볼만 3초 동안 부풀려주세요.

## 입술 II



볼 빨아들이기

5회 반복해주세요.

- 양쪽 뺨을 빨아들이고 3초 동안 유지해주세요.

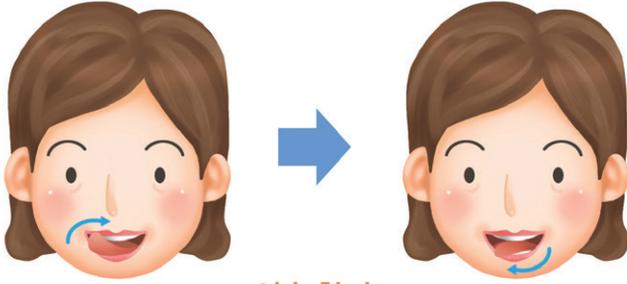


뽀뽀하기 : 뽀

5회 반복해주세요.

- 양입술에 힘을 주고 '뽀뽀'하듯이 힘차게 입술을 다물었다가 떼 주세요.

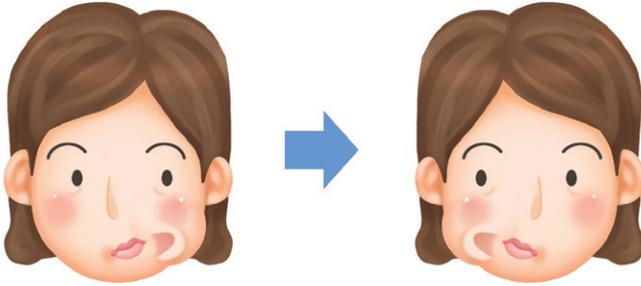
혀



입술 핏기

5회 반복해주세요.

- 혀를 입안쪽으로 넣어서 입 주위를 따라 핏아주세요.



혀끝 힘 기르기

5회 반복해주세요.

- 혀로 왼쪽 뺨이 볼록 튀어나오도록 3초 동안 밀어주세요.
- 혀로 오른쪽 뺨이 볼록 튀어나오도록 3초 동안 밀어주세요.

## 말운동

손거울 앞에서  
5초 동안  
빠르고 정확하게  
'빠빠빠빠...'해 주세요.

5회 반복해주세요.

손거울 앞에서  
5초 동안  
빠르고 정확하게  
'따따따따...'해 주세요.

5회 반복해주세요.

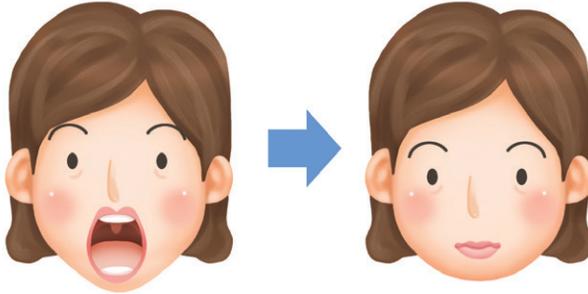
손거울 앞에서  
5초 동안  
빠르고 정확하게  
'까까까까...'해 주세요.

5회 반복해주세요.

# 구강 기능 증진을 위한 운동

※거울을 보면서 하주세요.

턱



긴장 이완 : 아 - 읊

5회 반복해주세요.

- 목젓이 보일 정도로 입을 크게 벌려주세요.
- 3초 동안 이 상태를 유지해주세요.
- 입을 가볍게 다물어주세요.

# 마비말장애 환자와 의사소통 시 주의할 점

- 1** 충분한 시간을 준다. 일상생활에서 환자가 자신의 의사를 표현할 때, 천천히 말하도록 충분한 시간을 준다.
- 2** 말할 때 조용한 환경에서 시선을 마주하고 이야기한다.
- 3** 이해할 수 없는 낱말은 반복하도록 요청하거나 다른 방식으로 표현할 수 있도록 요구한다. 어려움이 있는 낱말은 좀 더 느리고 명확하게 또 과장 시켜서 말하도록 한다. 쓰기가 가능한 경우에는 종이와 연필을 사용하여 표현하도록 한다.
- 4** 환자의 음성이나 글씨를 이해할 수 없는 경우에는 사진이나 그림, 낱말 등을 이용해 환자에게 필요한 간단한 표현으로 구성된 의사소통판을 제작하여 대화 시에 사용한다.
- 5** 매일 환자의 구강운동 연습을 듣고, 치료사에게서 제공받은 과제 (소리, 낱말 및 문장 목록)를 활용하도록 한다.
- 6** 말하고자 하였던 모든 시도에 대해 긍정적으로 칭찬한다. 단, 말이 명료하지 않다면, 말을 이해한 것처럼 반응하지 않는다.
- 7** 마비말장애로 인해 환자의 말을 이해하는데 어려움이 있다는 것을 알도록 도와준다.

## 재활언어치료실 오시는 길

### 본관 3층



### 언어치료실 안내

본관 제2물리치료실 건너편에 위치 **문의 전화** 033-258-9476



질병관리본부



보건복지부