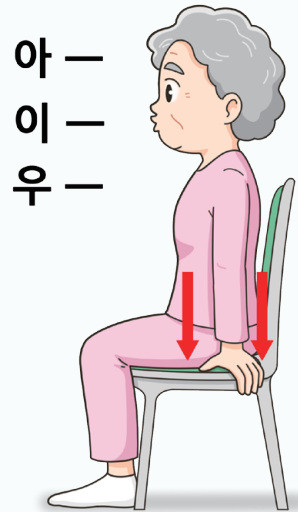
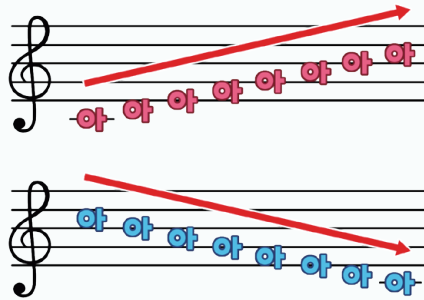


# 말소리 재활훈련 교육 안내서



말 소 리  
재활훈련  
교육 안내서



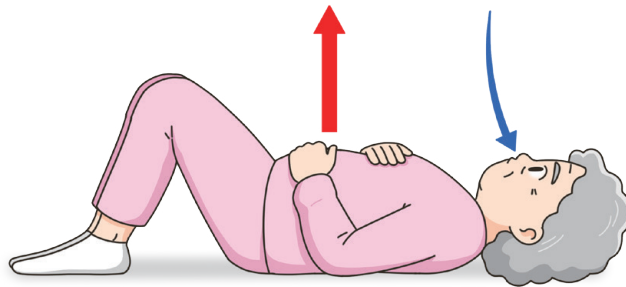


## Contents

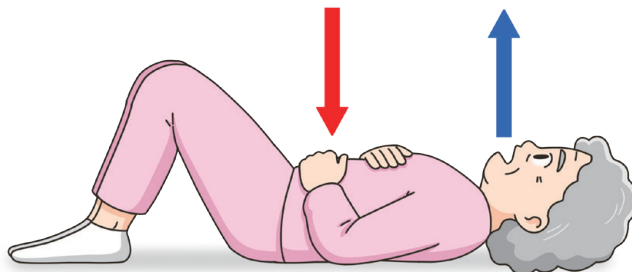
① 호흡조절운동	04
② 호흡강화운동	05
③ 얼굴 윗근육 운동	06
④ 얼굴 아랫근육 운동	07
⑤ 입술 운동	08
⑥ 혀 운동	09
⑦ 발성연습 1	10
⑧ 발성연습 2	11
⑨ 말소리 준비연습 1	12
⑩ 말소리 준비연습 2	13
⑪ 정확한 읽기연습	14
⑫ 어려운 문장연습	15
⑬ 말소리 재활훈련 기록지	16
⑭ 말소리 재활훈련 자가점검표	18

# 1 호흡 조절 운동

- 1 등받이를 대고 앉거나 누운 자세에서 **최대한 힘을 빼고** 편안한 상태를 유지한다.
- 2 한 손은 배 위에, 다른 한 손은 가슴에 대고 **입을 다문 상태에서**, 코로 숨을 들이마시고 **천천히 내뿜는 동작**을 10회 반복한다.
- 3 어깨를 들썩이지 않고, 코로 숨을 들이마실 때 **배가 볼록하게** 나오고, 입으로 **천천히 내쉴 때 배가 들어가는 것**을 느끼며 10회 반복한다.
- 4 편안한 상태에서 코로 숨을 들이마시고, **숨을 조금씩 나누어** 입으로 **“후! 후! 후!”** 뱉는 느낌으로 10회 반복한다.
- 5 코로 숨을 들이마시고, 입으로 **천천히 “후~”** 소리를 내면서 10초 이상 **최대한 길게** 내쉬기를 10회 반복한다.



[ 숨을 들이마실 때 ]



[ 숨을 내쉴 때 ]

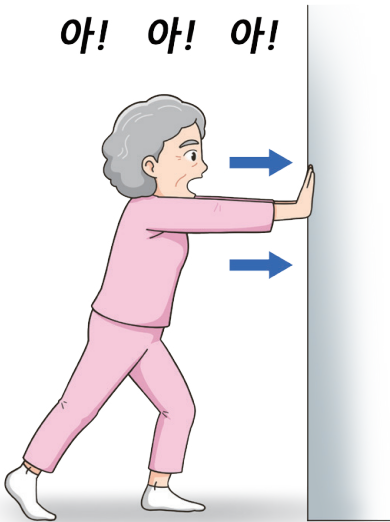
## 2 호흡 강화 운동

- 1 편안한 상태에서 입을 다물고 숨을 최대한 들이마신 다음, 5~10초 동안 숨 참기 연습을 한다.

10



아! 아! 아!

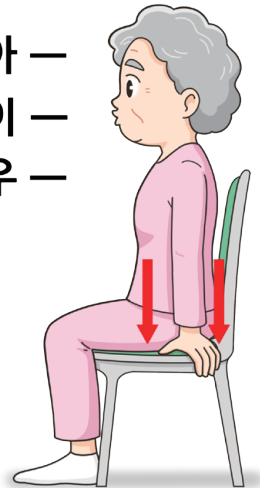


- 2 벽에 양손을 대고 그림과 같이 선 다음, 코로 숨을 들이마신 후, 벽을 힘껏 밀면서 큰 소리로 “아! 아! 아!” 소리내기를 5~10초 동안, 10회 반복한다.

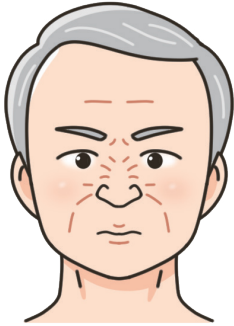
- 3 벽에 양손을 대고 그림과 같이 선 다음, 코로 숨을 들이마신 후, 벽을 힘껏 밀면서 “아~” 소리내기를 5~10초 동안, 10회 반복한다.

- 4 의자에 앉아 코로 숨을 들이마시고, 손바닥으로 의자를 아래로 밀면서 “아~, 이~, 우~”를 힘있게 길게 5~10초 이상, 10회 반복한다.

아—  
이—  
우—

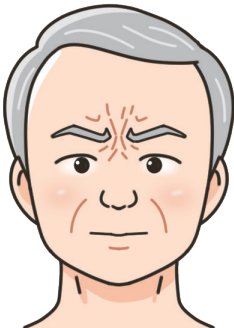
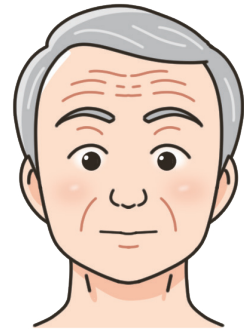


### 3 얼굴 윗근육 운동



- ① 코에 주름을 만들어  
5초 유지하기를 5회 반복한다.

- ② 양 눈썹을 올려서  
5초 동안 유지하기를 5회 반복한다.



- ③ 양쪽 눈썹 사이 미간을 찌푸린 표정을 지어  
5초 동안 유지하기를 5회 반복한다.

- ④ 눈을 감고 눈썹, 코와 얼굴 전체 찡그리는  
표정을 5초 동안 유지하고 5회 반복한다.



## 4 얼굴 아랫근육 운동



- ① 입꼬리를 최대한 당겨서 미소 짓는 표정을 5초 동안 유지한다. 같은 동작을 5회 반복한다.

- ② 입을 다문 상태에서 입술을 앞으로 최대한 내밀고 5초 동안 유지한다. 같은 동작을 5회 반복한다.

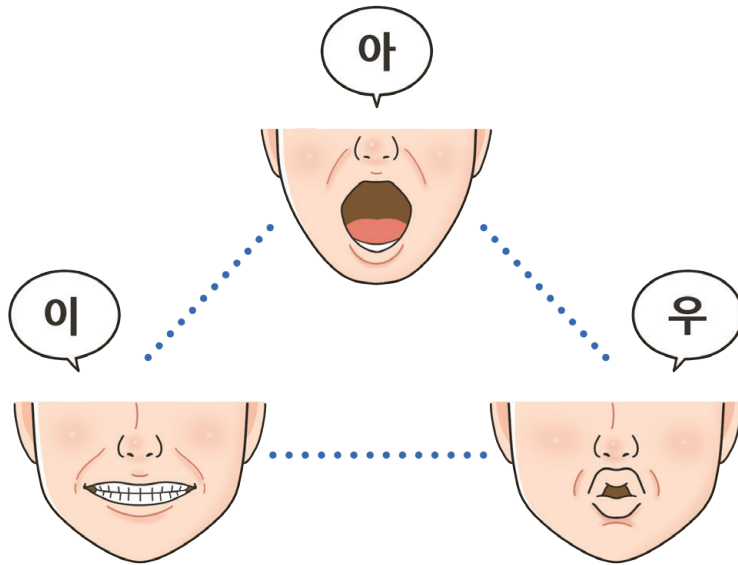


- ③ 입을 다문 상태에서 입술을 모아서 좌우로 최대한 움직여 준다. 같은 동작을 5회 반복한다.

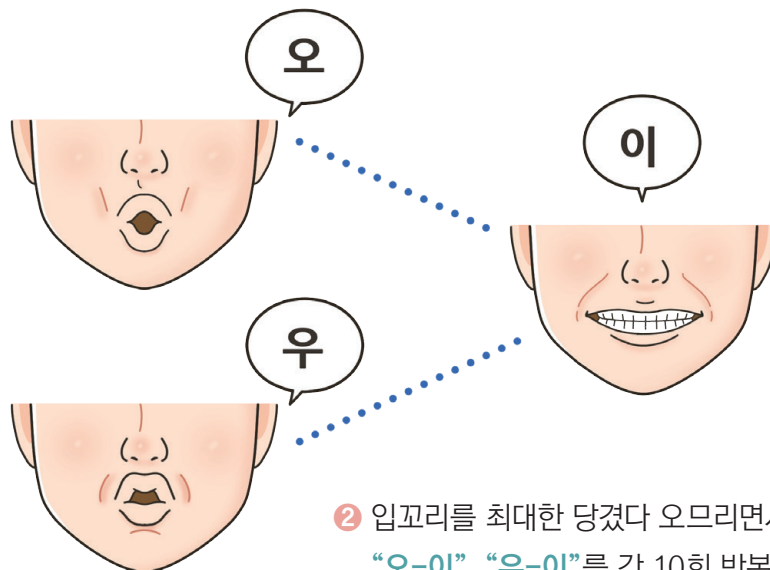
- ④ 코로 숨을 들이마신 후, 입에 숨을 모아서 뺨을 뽕뽕하게 하고 '음' 소리내기를 10초 동안 유지한다. 같은 동작을 5회 반복한다.



## 5 입술 운동



- 1 목과 턱에 힘을 빼고 천천히 입을 최대한 크게 벌렸다 다물면서 “아, 이, 우”를 각 10회 반복한다.



- 2 입꼬리를 최대한 당겼다 오므리면서 “오-이”, “우-이”를 각 10회 반복한다.



## 6 혀 운동



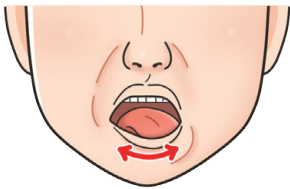
- 1 목과 턱에 힘을 빼고 혀를 입술 밖으로 빼서 '위-아래'로 움직이기를 10회 반복한다.



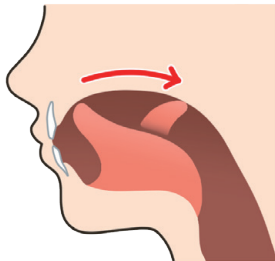
- 2 목과 턱에 힘을 빼고 혀를 입술 밖으로 빼서 '좌-우'로 움직이기를 10회 반복한다.



- 3 혀끝을 위쪽 잇몸으로 올려, 윗잇몸 전체 훑기를 10회 반복한다.

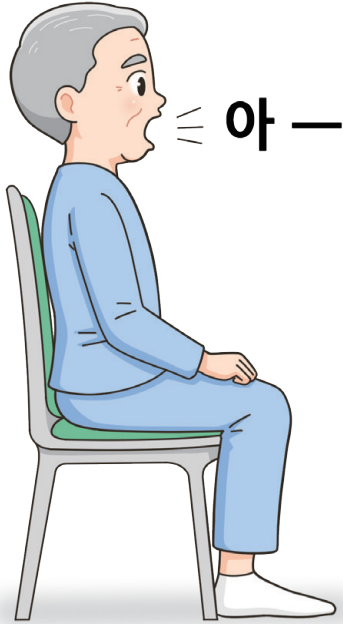


- 4 혀끝을 아래쪽 잇몸으로 내려, 아랫잇몸 전체 훑기를 10회 반복한다.



- 5 혀끝을 윗니 뒤에 댄 후, 입천장을 따라 점점 뒤로 가능한 멀리 움직인다. 이때, 혀끝이 입천장에 계속 닿을수 있도록 한다.

## 7 발성연습 1



- 1 등과 가슴을 펴고 바른 자세를 잡고 숨을 코로 들이마시고 입을 크게 벌려서 “아~~”로 10초 이상 소리를 낸다. 이때, 목소리 크기와 높이를 일정하게 유지하는 것이 중요하다.
- 2 숨을 코로 들이마시고 “아-, 에-, 이-, 오-, 우-”를 10~15초 동안 길게 내는 연습을 한다.

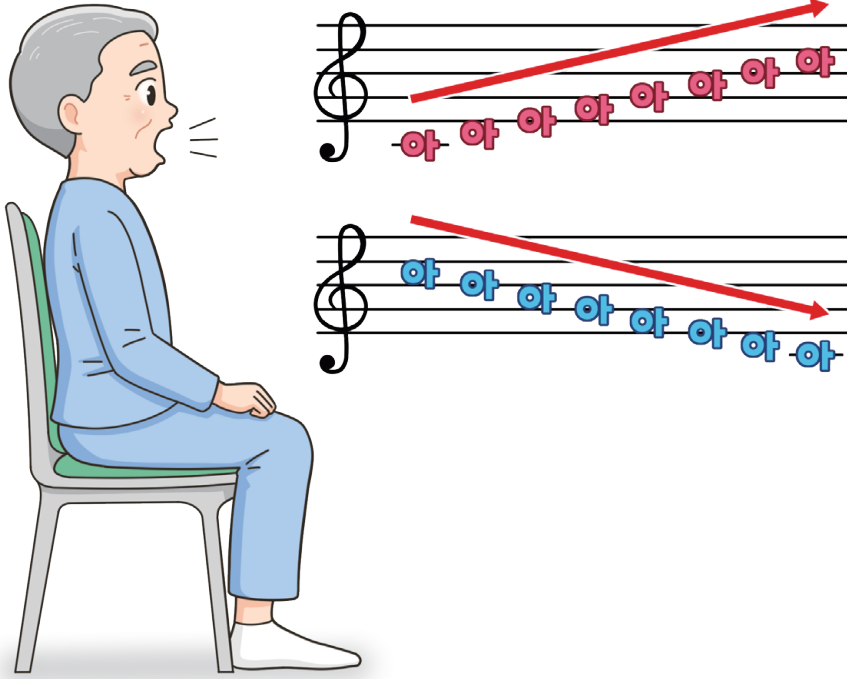
- 1 등과 가슴을 펴고 바른 자세를 잡는다.
- 2 거울로 자신의 모습을 보면서 입술을 모으고 숨을 코로 들이마신 다음, “아-, 에-, 이-, 오-, 우-”를 10회 반복한다. 이때, 입모양과 말소리의 크기를 최대한 크게 하여 연습한다.

- \* 한 음씩 일정하게 천천히 10회씩 실시하되 연습하는 사람의 상태에 따라서 연습 횟수는 조정할 수 있다.
- \* 목소리의 떨림 또는 잠김, 목과 어깨에 힘이 많이 들어가는 경우에는 멈추고 다시 시작한다.

아- 에- 이- 오- 우-



## 8 발성연습 2



- 1 등과 가슴을 펴고 바른 자세를 잡는다.
- 2 숨을 코로 들이마시고, 입을 크게 벌려서 “도-레-미-파-솔-라-시-도” 음정에 맞추어 “아” 소리를 올리거나 내리면서 연습한다.
- 3 ‘나비야, 고향의 봄’ 과 같은 동요를 ‘음~~’ 허밍으로 불러 보세요.
- 4 좋아하는 노래를 자신 있게 불러 보세요.

## 9 말소리 준비연습 1

“

다음 말소리를 입술과 혀의 움직임에 집중하면서  
5초 동안 **빠르고 정확하게** 반복해주세요.

”

① 파파파파파...

② 티티티티티...

③ 쿠쿠쿠쿠쿠...

④ 라라라라라...

⑤ 퍼터커퍼터커...

⑥ 팔팔팔 밥밥밥

⑦ 틴틴틴 팀팀팀

⑧ 쿡쿡쿡 쿨쿨쿨

⑨ 랑랑랑 락락락

⑩ 펄럭펄럭 털컹털컹

## 10 말소리 준비연습 2

“

다음 말소리를 **정확하게** 읽어주세요.

”

① 바부비 부비바 피파푸  
마무미 뽀뽀밥 뽀뽀뽀

---

② 다두디 두디다 티타투  
나누니 뚫뚫뚫 뚫뚫뚫

---

③ 라루리 루리라 리라루  
랄랄랄 릴릴릴 릴릴릴

---

④ 사수시 쑈쑈사 지자주  
짜쭈쭈 추치차 지짜추

---

⑤ 가구기 꾸끼까 키카쿠  
앙웅잉 국긱각 킁깡꿩

---

⑥ 야요여 예유야 와왜워  
의와위 예유와 웨요의

---

## 11 정확한 읽기 연습

“

큰 소리로 **정확하게 읽기**를 반복합니다.

”

- 1 베란다의 빨랫줄에 빨래를 걸며 땀을 뻘뻘 흘립니다.
- 2 봄바람이 부는 날 프랑스 파리 에펠탑에 많은 인파가 모였습니다.
- 3 따뜻해지자 잔디밭에 새싹들이 돋아났습니다.
- 4 푹푹탁탁 탕탕탕 벽을 때리는 망치 소리가 들립니다.
- 5 점심식사로 생선가스를 먹고 후식으로 씨앗호떡을 사왔습니다.
- 6 산책로 옆쪽 골짜기에서 물줄기가 흘러내립니다.
- 7 꼬막껍질을 다 까고 껍데기는 까만 봉투에 넣어주세요.
- 8 크리스마스 캐럴을 들으며 크리스마스트리를 꾸몄습니다.
- 9 삼촌은 높은 경쟁률의 은행 채용 면접을 당당하게 합격했습니다
- 10 이장님은 농작물 병충해 예방을 위해  
식물 영양제와 항생제를 나눠주십니다.

## 12 어려운 문장 연습

“

다음 문장을 **정확하게 3회씩** 반복해주세요.

”

- 1 앞집 법학박사는 박법학박사, 뒷집 법학박사는 백법학박사
- 2 앞 집 팔죽은 붉은 팔 풋팔죽, 뒷 집 콩죽은 햇콩단팥 콩팔죽
- 3 저기 저 뽕들은 내가 뽕 뽕들인가 내가 안 뽕 뽕들인가
- 4 서울특별시 특허허가과 허가과장 허과장
- 5 작년에 온 솔장수는 새 솔장수, 금년에 온 솔장수는 현 솔장수
- 6 칠월칠일은 평창친구 친정 칠순 잔칫날
- 7 중앙청 창살은 쌍창살, 시청 창살은 외창살
- 8 내가 그린 기린 그림은 긴 기린,  
니가 그린 기린 그림은 안 긴 기린
- 9 멍멍이네 꿀꿀이는 멍멍해도 꿀꿀,  
꿀꿀이네 멍멍이는 꿀꿀해도 멍멍
- 10 저 항공기는 한국항공화물 항공기인가 중국항공화물 항공기인가

## 말소리 재활훈련 기록지

날 짜			호흡 조절	호흡 강화	얼굴 윗근육	얼굴 아래근육	입술	혀
1일	월	일						
2일	월	일						
3일	월	일						
4일	월	일						
5일	월	일						
6일	월	일						
7일	월	일						
8일	월	일						
9일	월	일						
10일	월	일						
11일	월	일						
12일	월	일						
13일	월	일						
14일	월	일						
15일	월	일						
16일	월	일						
17일	월	일						
18일	월	일						
19일	월	일						
20일	월	일						
21일	월	일						
22일	월	일						
23일	월	일						
24일	월	일						
25일	월	일						
26일	월	일						
27일	월	일						
28일	월	일						
29일	월	일						
30일	월	일						



## 말소리 재활훈련 기록지

날 짜			발성 연습1	발성 연습2	말소리 준비1	말소리 준비2	정확히 읽기	어려운 문장
1일	월	일						
2일	월	일						
3일	월	일						
4일	월	일						
5일	월	일						
6일	월	일						
7일	월	일						
8일	월	일						
9일	월	일						
10일	월	일						
11일	월	일						
12일	월	일						
13일	월	일						
14일	월	일						
15일	월	일						
16일	월	일						
17일	월	일						
18일	월	일						
19일	월	일						
20일	월	일						
21일	월	일						
22일	월	일						
23일	월	일						
24일	월	일						
25일	월	일						
26일	월	일						
27일	월	일						
28일	월	일						
29일	월	일						
30일	월	일						

## 말소리 재활훈련 자가점검표

내 용	평 가		
	상	중	하
혼자서 연습하려고 노력하고 있습니까?			
매일 꾸준히 연습하고 있습니까?			
잘 안되는 부분을 반복해서 연습하고 있습니까?			
최대한 분명한 말소리로 의사표현을 하려고 노력합니까?			
주변 사람들이 듣기에 말소리가 조금씩 나아지고 있다고 이야기 합니까?			
가족들이 연습하는 것을 도와줍니까?			
자신이 듣기에 목소리와 발음이 조금이라도 나아졌습니까?			
글을 소리 내어 읽거나 노래를 불러봅니까?			
여러 사람들과 대화를 시도 해 보고 있습니까?			
말하는 것에 대한 자신감이 생겼습니까?			

<말 연습하기>에 대한 자신의 상태 / 연습과정과 느낀 점을 적어보세요.



# 말소리 재활훈련

---

## 교육 안내서

이 책은 분당서울대학교병원 권역심뇌혈관질환센터에서 제작한 “말소리 재활훈련 교육안내서”를 기반으로 리뉴얼하여 제작되었습니다.  
이 책의 저작권은 경기도 지역장애인보건의료센터에 있으며 이 책의 내용 중 일부 또는 전부를 저작권자의 승인 없이 무단으로 복제 또는 배포 할 수 없습니다.