



발행 번호 0012

제11

판

Self-Therapy for the Stutterer

by

MALCOLM

FRASER

본 책은 Genuine Parts Company의 후원으
로 부분적으로 제공되었습니다.



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

P.O. Box 11749 . Memphis, TN 38111 . www.StutteringHelp.org . tartamudez.org 800-992-9392 .
info@StutteringHelp.org

/stutteringhelp



/stutteringfdn



/stutteringfdn



/stutteringfdn



/stutteringfdn

제11판

판

말더듬는 사람을 위한 셀프치료법

저자

말콤 프레이저, 명예문학박사

미국 언어청각협회
평생회원

미국 말더
듬 재단 설립자



THE
말더듬 재단®

발행 번호 0012

말더듬이를 위한 자가 치료법

발행 번호 0012

초판—1978년 제10판—2002
년
개정 제10판—2007 제11판—2010 제2쇄
—2017 제3쇄—2021
제4쇄—2024

발행처

미국 말더듬 재단 사서함 11749
멤피스, 테네시 38111-0749

미국 의회 도서관 통제 번호: 2010932952 ISBN 978-0-933388-93-2

저작권 © 2024, 2021, 2017, 2010, 2007, 2004, 2002,
2000, 1993, 1978 미국 말더듬 재단

미국 말더듬 재단은 말더듬 예방 및 치료에 전념하는 비영리 자선 단체입니다.
기부금은 세금 공제 대상입니다.

미국에서 인쇄됨.

말더듬의 고통에서 벗어나고자 하는 모든 분들에게
이책을 바칩니다

독자 여러분께

전문적인 도움을 받지 못하는 말더듬이들도 항상 존재하며, 도움을 받아도 효과를 보지 못하는 경우도 있습니다. 스스로 치료사가 되기를 선호하는 이들도 있습니다. 이 책에서 말콤 프레이저(미국 말더듬 재단 설립자)는 스스로를 도울 수밖에 없는 이들을 위한 지침을 제시합니다. 말더듬으로서의 자신의 경험을 통해 자기 치료의 어려움을 잘 알고 있는 그는, 말더듬이라는 암울한 늪에 빠져 길을 잊고 탈출구를 찾고자 하는 이들을 위한 지침서가 될 일련의 목표와 과제를 제시합니다.

찰스 반 리퍼

웨스턴 미시간 대학교 언어병리학 및 청각학과 명예교수 겸 전 학과장

"말더듬이는 자신의 문제를 스스로 극복해야 합니다. 그 누구도 대신해 줄 수 없습니다."

—반 라이퍼

목차

모든 말더듬 단계에 관한 유용한 정보의 위치는 색인(189쪽)을 참조하십시오.

자기 치료에 관하여	11
이 자기치료 접근법에 대하여.....	13
말더듬의 근본 원인	18
치료에 영향을 미치는 요소들	19
당신의 감정과 정서	19
긴장과 이완	21
주의 산만.....	24
타인의 지원 활용하기	25
당신의 결심	27
전체와 프로그램	29
프로그램 소개	30
유용한 치료 절차.....	33
세부 사항.....	34
가장 중요한 기본 규칙	37-60
보람 있는 습관과 유익한 실천법 채택하기	37
느리고 신중하게 말하기	41, 61
쉽게 말더듬기	42, 65
말더듬임을 인정하기	43, 69
이차적 증상 제거하기	45, 77
모든 회피 행동 제거하기	46, 85
눈맞춤 유지하기	48, 95
말더듬을 할 때 자신이 하는 행동 파악하기	49, 99
말더듬을 바로잡기	51, 113
말하면서 앞으로 나아가기	52
억양 사용하기	53
유창한 자신의 말소리 듣기	53
할 수 있는 만큼 말하기	54
목표와 도전 과제	55
계층 구조 개발	55
일일 할당량 설정	57
최소 및 최대 목표	57
샘플 차트	58
보상	59
필수 장비.....	59
천천히 그리고 신중하게 말하기	61
두려워하는 단어의 발음을 길게 늘이며 쉽게 말더듬	65
말더듬임을 인정하기	69
의도적 말더듬	72
이차적 증상 제거하기	77
이차 증상을 다루는 방법	80
회피, 미루기 및 대체 행동 제거하기	85
회피 행동 다루기	87
전화 사용하기	91
눈맞춤 유지하기	95
눈맞춤 유지하는 방법	96
말더듬을 할 때 자신의 행동 파악하기	99
말더듬 패턴 분석하기	101
거울을 이용해 말더듬 확인하기	102
녹음 장치를 이용한 확인 방법	104

다음 페이지에 계속

말더듬이 발생할 때 발성 기관의 움직임을 상세히 분석하는 방법	107
이름을 말하려고 할 때.....	108
비교 결과	111
블록 수정	113
블록 보정 후	115
취소	115
사후 차단 수정 - 조치 순서	116
블록 내 수정	121
풀아웃	121
사전 블록 수정	123
준비 세트	123
사전 블록 수정 - 작업 순서	124
낙담하시나요?	129
지금까지 무엇을 했는지 복습해 보세요	133
지금 어디에 있나요—결론	137
당신에게 보내는 개인적인 편지	141
부록	143
지원 그룹—다른 사람들과의 공유	144
공포의 영향	145
호흡 조절에 관하여	146
전자 기기	147
전화 사용	148
고정관념 없애기	151
관련성 있고 흥미로운 인용문	152
용어집	171
인용문 저자	186
색인	189

이 책에서 말더듬이를 지칭할 때는 종종 '그' 또는 '그 사람'으로 표현됩니다. 이는 편집상의 이유에서이지만, 남성의 말더듬이 발생률이 여성보다 3~4배 높은 것으로 추정되므로 상당히 대표적인 표현으로 간주될 수 있습니다.

이 책에 인용된 내용과 각주는 언어병리학자 및 의학박사들의 저술에서 발췌한 것입니다. 이들은 모두 철학박사 또는 의학박사 학위를 취득했으며, 대부분 스스로 말더듬을 경험했기에 여러분이 직면한 어려움을 잘 알고 있습니다. 관찰과 경험을 통해 여러분의 문제를 이해하며, 말더듬 분야에서 가장 권위 있고 명망 있는 전문가들로 구성되어 있습니다. 그들의 이름과 직함은 186페이지부터 나열되어 있으며, 말더듬을 경험한 분들은 이름 옆에 별표(*)로 표시되어 있습니다.

동기 부여의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않으며, 치료
의 성공 여부는 여러분의 지속적인 노력에 달려 있습니다.

이 책에서 사용된 일부 단어의 의미를 잘 모르시는 경우, 171페
이지부터 시작되는 용어집을 참고하시기 바랍니다. 여기에는 말더
듬 치료에 사용되는 용어와 표현들의 정의가 수록되어 있으며, 이
책에 나오지 않는 용어들도 다수 포함되어 있습니다. 언어 병리학에
대한 일반적인 이해를 위해 읽어보시기 바랍니다.

자기 주도적 치료(Self-)에 관하여

전 세계 8천만 명의 말더듬이들 중 다수와 같다면, 적절한 임상 치료를 받을 수 없을 것입니다. 무엇을 하든, 활용할 수 있는 아이디어와 자원으로 거의 혼자서 해결해야 할 것입니다. (Sheehan)

가장 먼저 해야 할 일은 스스로에게 변화가 필요하다는 점, 현재의 말투에 대해 진정으로 뭔가를 하고 싶다는 점을 인정하는 것입니다. 이는 어렵지만 당신의 헌신은 완전해야 합니다. 조금이라도 주저해서는 안 됩니다. 언젠가 말더듬이 사라질 거라는 마법 같은 믿음에 빠져 유창했던 시절을 그리워하며 오래 머물지 마십시오. 말더듬을 치료해 줄 마법의 묘약도, 분홍색 약도 존재하지 않습니다.

영감이 찾아올 적당한 때를 기다리며 앉아 있지 마라—네가 직접 찾아가야 한다. 오랜 세월 스스로를 돋기 위해 해왔던 그 낡은 해결책들이 더 이상 통하지 않음을 깨달아야 한다. 그러나 습관은 깊게 박혀 있어 변화하기 어려울 것이다. 지금 네가 말하는 방식이 특별히 유쾌하지는 않더라도 익숙하다. 우리가 움츠러드는 것은 알 수 없는 것에서 비롯된다.

원하는 장기적인 발전을 위해 일시적인 불편함, 심지어 고통까지도 기꺼이 견뎌내야 합니다. 아무도 장미꽃밭 같은 삶을 약속하지 않습니다. 지금 시간과 노력을 들여 평생 얹힌 혀에서 벗어나 자유로워지는 건 어떨까요? 어떻게 할 수 있을까요? 말더듬이라는 전체적인 문제를 부분으로 나누고 하나씩 해결해 나가세요. 쉽다고 한 사람은 없습니다. 시작해 볼까요?

(에머리크)

성공적인 치료를 위한 소중한 전제 조건은 말더듬이 자신의 장애를 극복할 수 있다는 깊은 내적 확신과, 필요한 경우 고난과 결핍을 감수할 준비가 된 투지 정신이 결합된 것이다. 절망, 비관주의, 수동성은 자기계발의 가장 치명적인 적이다.

(프룬트)

"말더듬을 해결하는 빠르고 쉬운 방법은 없지만, 올바른 접근법을 통해 자가 치료는 효과적일 수 있습니다."

자기 치료 접근법에 관하여

이 책은 말더듬이 있는 수많은 성인과 청소년을 위해 쓰여졌습니다^{1,3} — 그리고 말더듬을 통제하기 위해 여러분이 할 수 있고 해야 할 일을 설명하기 위해 2인칭으로 서술됩니다. 우리는 확신하며 말합니다: 말더듬이인 여러분은 말하기 어려움을 무기력하게 받아들일 필요가 없습니다. 왜냐하면 여러분은 말하는 방식을 바꿀 수 있기 때문입니다. 노력보다는 편안하게 소통하는 법을 배울 수 있습니다. 말더듬을 해결하는 빠르고 쉬운 방법은 없지만, 올바른 접근법을 통해 자가 치료가 효과적일 수 있습니다.

경험으로 인해 해결책을 제시한다는 어떤 계획에도 회의적이 되었을 수 있습니다. 과거에 다양한 치료법을 시도해 보았지만 실망과 환멸을 느꼈을 수도 있습니다. 이 책은 빠른 마법 같은 치료법 또는 거짓된 주장을 하지 않습니다.² 자신감을 키우고 어려움을 극복하기 위해 할 수 있고 해야 할 일을 설명합니다.

이 프로그램은 여러 대학 및 기타 언어 치료 클리닉에서 성공적으로 사용된 방법과 절차를 바탕으로 논리적이고 실용적인 치료 방안을 제시합니다. 이러한 치료 접근법은 효과가 입증되었습니다.³ 말더듬을 통제하는 방법을 배우는 더 쉽거나 더 나은 방법이 있다면, 우리는 그것을 권할 것입니다.

¹ 이 나라 인구의 거의 1%가 심각한 형태의 말더듬 증상을 보이며, 이는 그들에게 큰 경제적·사회적 불이익을 초래합니다. 적절한 훈련을 받으면 교정될 수 있습니다. (마틴)

² 말더듬에 대한 즉각적이거나 마법 같은 해결책은 존재하지 않습니다. (바바라)

³ 『셀프 테라피』는 리투아니아어, 체코어, 줄루어, 일본어, 중국어, 프랑스어, 스페인어, 포르투갈어, 이탈리아어, 러시아어, 아랍어, 캄보디아어, 베트남어, 페르시아어, 아이슬란드어, 슬로바키아어, 핀란드어, 덴마크어, 스웨덴어, 플라망어, 스와힐리어, 슬로베니아어, 그리스어 등 26개 이상의 언어로 번역되었습니다.

우리는 두 가지 전제에서 출발합니다. 첫째, 더 유창한 말하기를 방해할 만한 신체적 결함이나 발성 기구의 장애가 없다는 점입니다. 결국 혼자 있을 때나 다른 사람이 듣거나 관찰하지 않을 때는 아마도 말더듬이 않고 말할 수 있을 것입니다.^{1,2} 말더듬이 있는 사람들 거의 모두 유창한 시기를 경험하며, 대부분은 시간의 일부 동안 유창하게 말합니다.

“당신의 말더듬을 고칠 수 있는 사람은 지구상에서 오직 당신뿐입니다.”

—스타벅

그리고 우리는 당신이 지금

말더듬 문제를 해결하기 위해 훈련받은 언어치료사의 서비스를 이용할 수 있는 상황이 아닐 수도 있다고 가정합니다.

work

이 책에서 설명한 방식으로 문제를 해결하도록 훈련받은 언어 치료사의 서비스를 이용할 수 없는 상황일 수 있으며, 그 결과 스스로 치료사가 되어야 할 필요가 있다고 가정합니다. 유능한 지도가 있더라도 전문가들은 말더듬 치료가 어차피 대부분 스스로 해결해야 하는 과제라는 데 동의할 것입니다.^{3,4,5,6}

말하기 능력을 진정으로 향상시키고자 한다면, 어려움을 극복하려는 강한 동기와 제안된 절차와 과제를 성실히 수행하겠다는 확고한 결심이 필요합니다.

¹ 말하는 것을 방해할 만한 신체적 결함은 없습니다.

당신은 정상적으로 말할 수 있는 능력을 지니고 있습니다. (D. Williams)

² 말더듬이 있다고 해서 다른 사람보다 생물학적으로 열등하다는 뜻은 아닙니다. (Sheehan)

³ 내 말을 개선한 건 오직 나 자신뿐이다. 다른 이들은 정보를 제공하고, 정서적 지지를 보내며, 편향을 지적하는 등으로 나를 도왔지만, 치료라는 힘든 작업은 지금도, 그리고 항상 내 책임이었다.

(Bochmller)⁴ 가장 지식이 풍부한 전문가에게 갔다고 해도 결코 잊지 마라 국내에서 말더듬 교정은 스스로 해결해야 하는 과제입니다. 말더듬은 본인의 문제입니다. 전문가는 무엇을 어떻게 해야 하는지 알려줄 수 있지만, 실제로 실행에 옮겨야 하는 사람은 본인입니다. 지구상에서 말더듬을 고칠 수 있는 유일한 사람은 바로 본인입니다. (스타벅)

⁵ 말더듬이는 자신의 문제를 스스로 극복해야 합니다—다른 누구도 대신해 줄 수 없습니다. (Van Riper)

⁶ 말할 필요도 없이, 각 말더듬이는 치료 시작부터 자신의 문제에 대한 책임을 받아들여야 한다. 이는 필수적인 자기 치료를 의미한다. (스트롬스타)

동기 부여의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않으며, 치료의 성공 여부는 여러분의 지속적인 노력 의지에 달려 있습니다.¹ 쉽지는 않겠지만, 해낼 수 있습니다.

반면, 여러분이 읽은 내용과는 달리 아직까지 말더듬에 대한 확실한 '치료법'이 발견되지 않았기 때문에, 이 프로그램이나 다른 어떤 프로그램에서도 성공을 보장할 방법은 없습니다.

그러나 이 책에 제시된 제안과 절차를 따르신다면 말더듬을 통제하고 이상 없이 편안하게 말할 수 있을 거라 믿는 것은 합리적입니다. 다른 이들도 말더듬을 극복했고 여러분도 할 수 있습니다.

효과적인지 판단하는 최선의 방법은

어떤 치료의 본질은 시도하는 데

있습니다 그것을 시험해보고

그리고 허용하며

결과가 스스로 말해준다.-

동기 부여의 중요성은 아무리 강조해도 지

나치지 않습니다

말더듬이들 사이에는 많은 차이가 있다는 점을 언급해야 합니다. 일부 사례는 경미한 반면 다른 사례는 심각하며, 대부분의 경우 말더듬의 빈도와 심각성은 시간에 따라 그리고 상황에 따라 달라지는 경향이 있습니다.

때로는 비교적 유창하게 말할 수 있어 어려움이 거의 없거나 전혀 없을 수도 있지만, 다른 때는 상당한 어려움을 겪을 수도 있습니다. 특히 전달해야 할 메시지가 중요할 때 더욱 그렇습니다. 이는

'동기 부여의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않습니다. (Hulit)

³말더듬 치료의 주요 과제는 말더듬이 치료 과정에 계속 참여하도록 어떻게 독려할 것인가입니다. (Barbara)

³ 당신의 이해를 바탕으로 가능한 한 가장 적합한 치료 프로그램을 선택하고, 지금까지 해온 그 어떤 과제보다도 더 일관성 있게, 헌신적으로, 그리고 열정적으로 그 프로그램에 임하십시오. 성공을 거두면 둘째는 열정으로 그 성과를 유지하십시오 (Boehmller).

이는 특정 환경과 상황에서 악화될 수 있고 실제로 악화되는 경우가 많아 가장 좌절감을 주는 장애입니다.

대부분의 말더듬이는 당황하거나 문제가 생길 것을 예상할 때 가장 큰 어려움을 겪는 경향이 있다.¹ 한 사람이 표현했듯이, "말더듬을 감당할 여유가 없다면, 반드시 말더듬을 하게 될 것이다."

...말더듬을 감당할 여유가 없다면, 결국 말더듬이 될 것이다.

다음과 같은 상황에서는 더 두드러질 수 있습니다

이름을 말하라는 요청을 받았을 때, 잠재적 고용주나 교사 같은 권위 있는 사람들과 대화할 때, 소개를 할 때, 단체 앞에서 말하거나 전화 통화를 할 때 등입니다.

반면, 혼자 중얼거리거나 어린이나 애완동물과 대화할 때는 거의 또는 전혀 문제가 없을 수 있습니다.²

또한 말더듬이들의 반응과 특성, 그리고 말더듬이 발생하는 조건이 매우 다양하다는 점을 인식해야 합니다. 모든 말더듬이는 자신만의 독특한 말더듬 패턴을 발달시켰기 때문에, 똑같은 방식으로 말더듬는 사람은 단 한 명도 없습니다.^{3,4,5} 모든 말더듬이들은 매우 다양한 성격 특성을 지니고 있으므로, 여러분의 반응은 다른 사람들과 다를 수 있습니다. 또한

¹말더듬은 예측적 투쟁 반응이다. (블러드스타인)

² 어떤 말더듬이는 소리 내어 읽는 데 어려움을 겪지만, 다른 이들은 그렇지 않다. 어떤 이들은 권위 있는 위치에 있을 때 잘 말할 수 있지만, 어떤 이들은 바로 그 상황에서 가장 큰 어려움을 보인다. 어떤 이들은 방해 없이 전화를 사용할 수 있지만, 다른 이들은 이 상황에 완전히 좌절한다. 이성과 대화하는 것이 한 말더듬이에게는 큰 어려움을 주지만, 다른 이에게는 유창함을 가져온다. 어떤 이들은 집에서는 잘 말하지만 다른 환경에서는 그렇지 않은 반면, 다른 이들은 상황이 완전히 반대이다. (Ansberry)

³ 말더듬이는 둘도 같지 않다는 옛말은 의심할 여지 없이 사실이다. (루퍼)

⁴일반적으로 말더듬과 연관되거나 식별되는 언어 행동 패턴은 사람마다 다르며, 동일인에서도 시간에 따라 달라진다. (D. Williams)

⁵우리 모두는 각기 다른 성격을 지니며, 우리의 말더듬 패턴은 독특한 성격 속에 뚜렷이 드러나고 얹혀 있다. (Garland)

여러분이 직접 겪지 않을 수 있는 문제들이지만 다른 사람들에게는 어려움으로 다가올 수 있는 내용들을 읽으실 때 양해해 주시길 부탁드립니다.

대부분의 사람들은 다소 놀라운 특정 능력을 지니고 있습니다. 말더듬이 있는 사람들 거의 모두는 노래를 부르거나, 소리치거나, 속삭이거나, 다른 사람들과 함께 읽을 때 일반적으로 거의 또는 전혀 어려움을 겪지 않습니다.¹

혼자 있을 때나 다른 사람들과 함께 읽거나 말할 때 말하기에 어려움이 없다면, 이는 정상적으로 말할 수 있는 신체적 능력이 있음을 의미합니다.

정상적으로 말할 수 있는 신체적 능력이 있다는 것은 두려움이나 문제 발생에 대한 예상, 혹은 불안이 말하기 기관에 불필요한 긴장을 유발하여 대부분의 어려움을 촉발할 수 있음을 분명히 보여줍니다.

이와 관련하여, 이는 결코 정신적 결함이 존재함을 의미하지 않음을 덧붙이고자 합니다. 왜냐하면 평균적인 말더듬이의 IQ(지능지수)는 정상 또는 정상 이상으로 여겨지기 때문입니다.^{2,3,4}

¹ 대부분의 말더듬이는 다소 놀라운 특정한 능력을 지니고 있습니다. 심한 말더듬이조차도 노래를 부르거나, 소리치거나, 속삭이거나, 메트로놈과 같은 리듬 자극에 맞춰 말하거나, 다른 화자와 함께 말하거나 읽거나, 가림 소음 속에서 말할 때는 일반적으로 거의 또는 전혀 어려움을 겪지 않습니다. (Ramig)

² 말더듬이 그렇다고 해서 다른 사람보다 더 부적응한 것은 아닙니다. (Sheehan)

³ 전반적으로 말더듬이는 매우 지능적이고 유능합니다. (Barbara)

⁴ 말더듬이인 유명 인사 중에는 평균 이상의 지능을 가진 이들도 있습니다. 윈스턴 처칠, 찰스 다윈, 루이스 캐럴, 제너럴 일렉트릭의 잭 웰치, 배우 제임스 얼 존스 등.

말더듬의 근본 원인

많은 말더듬이들은 '원인'만 밝혀지면 빠르게 치료될 수 있다고 오해해 왔습니다. 말더듬의 본질과 원인을 설명하기 위한 수많은 이론이 제시되었지만, 현재 까지 그 어느 것도 입증된 바 없습니다.

신경학적 관여 가능성^{1,2}, 한쪽 뇌반구의 우세성, 말더듬을 유발하는 언어 균율 조정력 결핍을 초래할 수 있는 모든 요인들을 조사하기 위한 상당한 연구가 진행 중이다. 유전적 요인도 일부 말더듬이 있는 사람들에게 영향을 미친다.

사람들에게서도 유전적 요인이 역할을 합니다.

다.³

"많은 사람들이 '원인'만 밝혀지면 빠른 치료가 가능할 것이라고 오해해 왔다."

—머레이

원인이 무엇이든, 현재 말더듬을 지속시키고 유지시키는 행동에 주목해야 합니다. 이는 과거가 아닌 현재의 문제입니다.

어려움을 지속시키고 유지하는지, 과거에 무슨 일이 있었는지가 아니라 지금 하고 있는 행동에 대해 걱정해야 합니다.⁴

평생 말을 더듬으며 무기력하게 살아갈 이유는 없습니다. 자유롭게 의사소통할 수 있는 자신감을 얻을 수 있습니다.

다른 사람들도 극복해냈듯이, 당신도 할 수 있습니다.

¹최근 뇌 영상 연구 결과는 말더듬이 신경생리학적 시스템의 기능 장애 시 발생한다는 일관된(비록 예비적이지만) 관점을 제시한다. (Watson)

²말더듬이 있는 사람과 없는 사람의 차이는 운동 계획 및 실행에 관여하는 뇌 영역뿐만 아니라 감각 피드백 처리에 중요한 영역에서도 나타납니다. (De Nil)

³유전적 요인은 일부 말더듬 사례에서 분명히 역할을 합니다. 말더듬 가족 구성원에 대한 지속적인 연구는 말더듬의 원인에 관한 중요한 정보를 제공합니다. (Drayna)

⁴Kang, C., Riazuddin, S., Mundorff, J., Krasnewich, D., Friedman, P., Mullikin, J., and Drayna, D. 리소좀 효소 표적 경로 돌연변이와 지속적 말더듬. New England Journal of Medicine Volume 362 pp.677-685 (2010).

⁵많은 말더듬이들은 오해하여 "원인"만 밝혀진다면 빠른 치료가 가능할 것이라고 믿어왔다. (머레이)

치료에 영향을 미치는 요소들

치료에 사용될 구체적인 단계를 설명하기 전에, 몇 가지 관련 요인들에 대해 논의할 필요가 있습니다. 이는 이러한 요인들이 치료에 대한 당신의 태도와 생각, 그리고 치료를 어떻게 진행할 수 있고 진행해야 하는지에 영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

이러한 요소에는 치료 진전에 상당한 영향을 미칠 수 있는 주제들에 대한 정보가 포함되며, 다음과 같은 요소들이 있습니다:

- 1) 감정과 정서,
- 2) 긴장과 이완,
- 3) 주의 산만,
- 4) 타인의 도움 요청, 그리고
- 5) 의지나 동기 부여 등이 있습니다.

우리는 감정과 정서가 어려움의 심각성에 어떻게 영향을 미칠 수 있으며 실제로 자주 영향을 미치는지 지적하는 것으로 시작하겠습니다.

당신의 감정과 감정()

말더듬은 단순한 언어 장애가 아니다. 신체적·정서적 측면을 모두 지닌 복잡한 장애이다. 후자를 설명하자면, 말더듬은 주로 말더듬이 말더듬지 않으려 애쓰는 과정에서 발생하는 현상이라고 할 수 있다.(1) 즉, 말더듬은 스스로에게 행하는 믿기 힘든 속임수와 같다. 말더듬과 그에 대한 감정에 반응하여 긴장할수록, 더 많이 말더듬게 될 가능성이 높습니다.

¹다시 말해, 말더듬은 다시 말더듬지 않으려 애쓰는 과정에서 생기는 행동이다. (Johnson)

말더듬이를 멈추고 싶은 마음이 너무 강해져서, 결국 말더듬이 없이 말하려고 억지로 애쓰게 됩니다.⁽¹⁾ 그리고 억지로 할수록 발성 기관에 긴장이 쌓여 말더듬이가 더 심해지기 쉽습니다. 발성 기관은 매우 섬세하게 균형을 이루고 있어서, 말더듬이를 멈추려고 할수록 오히려 무의식적으로 더 악화시키는 결과를 초래합니다.

말더듬이는 힘든 존재이기 때문에 감정적으로 영향을 받습니다. 말더듬이는 수치스러운 일이라고 생각할 수도 있지만, 사실 그렇지 않습니다. 그 결과 자신의 말더듬이 문제에 대해 지나치게 예민해질 수 있습니다.

말더듬이 없이 하고 싶은 말을 하지 못하거나 막히는 경험은 정말 좌절감을 줄 수 있습니다.² 그 결과, 어떤 상황에서는 너무 당황하고 굴욕감을 느껴 무력감, 수치심, 열등감, 우울감, 때로는 자기혐오에 시달릴 수 있습니다.³

이러한 감정들은 지나친 두려움과 불안을 유발하여 타인에 대한 태도나 삶 전반에 영향을 미칠 수 있습니다.^{4,5} 꼬리가 개를 훈드는 것처럼, 말더듬은 당신의 성격을 바꿀 수 있습니다. 만약 무감각해지고, 말더듬이 발생할 때 당황할 필요가 없다는 것을 깨닫게 된다면

¹말더듬이는 자신의 말소리를 억지로 발음하려 애쓰며, 이제 말하기는 정신적 과정이 아닌 근육적 과정이 된다. (블루멜)

²유창함은 말더듬이가 가장 필요로 할 때 그를 버리는 범덕스러운 친구이다. (Shechan)

³말하기는 무기력함과 실패감, 패배감을 느끼게 하는 감정적으로 매우 힘든 경험이었다. (프룬트)

⁴말더듬이는 자신의 영혼 깊숙이 스며들어 의지를 흔들고 마음을 뒤흔드는 감정적 반응을 발달시킨다. (Martin)

⁵말더듬이는 대부분의 시간 동안 자신이 속한 사회에서 다른 사람들과는 동떨어져 있고 다르다고 느낀다. 그는 다른 사람들도 삶에서 어려움을 겪지만, 그들보다 훨씬 수월하게 문제를 해결하고 살아간다고 생각한다. 말더듬이는 자신의 언어 장애를 숨기거나 감출 수 없다는 사실 때문에 다른 사람들보다 더 영구적으로 불구 상태에 놓여 있다고 느끼며, 그로 인해 끊임없이 그들의 당혹감, 조롱, 그리고 비난의 대상이 된다. (바바라)

말더듬거나 말더듬을 예상한다면, 말하는 방식을 바꾸기 시작할 수 있으며 진전이 더 빠르게 이루어질 것입니다.

자신과 말더듬에 대한 태도와 감정의 긍정적 변화는 말하기에 긍정적 변화를 가져옵니다.

긍정적인 태도 변화
자신과 말더듬에 대한 태도와 감정의 긍정적 변화는 말하기에 긍정적 변화를 가져옵니다.

말더듬에 대한 두려움은 특정 단어나 소리, 어떤 사람들, 특정 상황, 전화 통화, 자신의 이름 말하기, 취업 면접 등에 대한 것일 수 있습니다. 두려움이 적을수록 긴장이 덜해지고 말더듬 어려움도 줄어들 것입니다.

두려움이 강할수록 말하기 기관에 긴장이 쌓여 더 빈번하고 심하게 말더듬을 하게 됩니다. 때로는 이 두려움이 너무 강해 정신이 혼미해지고 생각과 행동이 거의 마비될 정도로 심해질 수 있습니다.

이러한 두려움이나 불안은 본래 즐겼을 상황이나 경험에 참여하지 못하게 할 수 있습니다. 이는 더 큰 수치심과 당혹감을 유발하며, 좌절감이 커질수록 말더듬이 심해질 가능성이 높아집니다.

한 사람이 표현했듯이, "말더듬을 감당할 여유가 없다면, 결국 말더듬을 하게 될 것이다." 따라서 말더듬은 대개 느끼는 두려움의 정도에 비례합니다.¹

긴장과 이완()

공포는 과도한 근육 긴장을 유발하므로, 이를 완화하는 것이 치료의 주요 목표가 되어야 한다. 긴장,

¹ 말더듬을 할수록 특정 단어와 상황을 더 두려워하게 됩니다. 두려움이 커질수록 말더듬은 더 심해집니다. 말더듬이 심해질수록 더 애쓰게 됩니다. 애쓰면 애쓸수록 더 많은 별을 받게 되고, 두려움은 더욱 커집니다. (Van Riper)

치료에 영향을 미치는 요인들

두려움으로 인해 발생하는 긴장은 말더듬을 유발하는 데 가장 중요한 역할을 하며, 말더듬의 직접적인 유발 요인이 될 수 있습니다.^(1,2,3) 말더듬 없이 말하려고 억지로 노력하지 않는다면, 말더듬이 줄어들거나 적어도 더 쉽게 말더듬을 극복할 수 있을 것입니다.

긴장을 어떻게 줄일 수 있을까? 그건 답하기 어렵다. 최면술이 도움이 될 수 있다는 의견도 있다. 최면 치료를 통해 긴장을 줄이거나 없앨 수 있다면 정말 좋겠지만, 안타깝게도 최면이 영구적인 효과를 보인다는 증거는 없다.⁴

긴장을 풀기 위해 많은 말더듬이들은 알코올 음료를 마시거나 약간 취해보는 방법을 시도해왔습니다. 일부 사람들에게는 말더듬이 변화가 생길 수 있지만, 그 효과는 일시적일 뿐입니다. 당연히 권장할 수 없습니다.^{5,6}

비록 공포와 불안을 줄이는 데 효과적인 신약이 존재하지만, 안타깝게도 현재까지 말더듬증()에 대해 특별히 승인된 약물은 없습니다.^{7,8}

¹ 이 점에 있어 핵심은 말더듬 문제를 악화시키는 것은 투쟁과 회피라는 사실이다. (모세)

²말더듬은 화자가 발성 기관의 과도한 근육 긴장을 조절하지 못할 때 발생한다. (루퍼)

³따라서 말더듬은 대체로 사람들이 자신의 말투에 대해 비정상적으로 긴장할 때 나타나는 행동으로 볼 수 있다. (블러드스타인)

⁴ 여러분 중 많은 이가 최면의 놀라운 효과에 대해 들어보셨을 것이며, 이 기법이 빠른 해결책을 제공할 수 있을 거라 기대할 수 있습니다. 안심하십시오. 이는 수년간 시도되어 왔으나, 거의 예외 없이 일시적이고 덧없는 성공만을 거두었습니다. (머레이)

⁵나는 과도한 흡연과 가끔 음주로 위안을 찾으려 했지만 아무런 위안도 얻지 못했다. (Wedberg)

⁶ 제 환자 중 한 명은 시의회에 주간 보고를 하기 전에 위스키를 마시는 습관이 있는 시 공무원이었습니다. 곧 그의 알코올 중독은 말더듬보다 더 심각한 문제가 되어 이로 인해 입원하게 되었습니다. (Bluemel)

⁷불안으로 인한 말더듬 증상 악화는 흔한 경험이므로, 불안을 완화하는 약물이 도움이 될 것이라고 가정할 수 있다. (Rosenberger)

⁸ 말더듬 치료제가 곧 등장할 수 있더라도, 현재로서는 어떤 치료법도 말더듬을 완치시키지 못한다. 따라서 향후 치료는 최적의 결과를 얻기 위해 약물 치료와 언어 치료를 병행하는 방향으로 진행될 것이다. (Maguire)

게다가 많은 경우 약물 자체가 문제에 새로운 부작용을 동반할 수 있다.

또한 이완 운동이 경험하는 긴장을 줄이거나 없애는 데 도움이 된다는 주장도 있습니다. 말더듬이 발생하는 순간에도 긴장을 해소하고 그 효과를 유지할 수 있는 이완 기법을 연습한다면 좋을 것입니다.

이 주제에 대한 연구는 많이 진행되었으며, 많은 말더듬이들이 필요할 때 그 효과가 지속되기를 바라며 수천 시간을 들여 이러한 방법을 시도해 왔습니다. 그러나 그 결과는 만족스럽지 못했습니다.¹

긴장을 푸는 법을 배우는 것은 문제 해결책으로 제시되지 않더라도 항상 말하기 능력, 전반적인 건강, 그리고 웰빙에 도움이 됩니다. 근본적인 원리는 당신이 더 차분하고 편안할수록 말더듬이 줄어든다는 것입니다.² 이것이 바로 부드럽고, 느리고, 편안하며, 의도적인 방식으로 말하도록 요청받는 이유 중 하나입니다. 이는 더 차분하고 편안한 말하기 방식을 유도하는 데 도움이 되기 때문입니다.

일반적인 이완보다 더 실용적인 방법은 특정 근육의 이완입니다. 가장 긴장이 집중된 부위를 찾아낼 수 있다면, 말할 때 그 근육들을 이완하는 법을 배울 수 있습니다.³ 이는 특히 도움이 될 것입니다.

이러한 운동은 특정 근육들만을 대상으로 하며, 입술, 혀, 입을 제어하는 데 사용하는 근육들입니다.

¹ 이완은 때때로 말더듬 치료를 위한 그 자체의 방법으로 묘사되어 왔습니다. 그러나 저는 이완 절차가 보다 포괄적인 치료 과정의 일부가 되지 않는 한 영구적인 가치가 크지 않다고 생각합니다. (그리고 리)

² 매일 몇 분간의 명상과 이완은 정신 건강에 도움이 될 수 있습니다. (G. Johnson)

³ 말더듬이는 자신이 습관적으로 과도한 긴장을 가하는 발성 기관의 부위를 파악한 후, 그 긴장을 줄이면서 말더듬을 연습할 수 있습니다. (블러드스타인)

치료에 영향을 미치는 요인들

호흡과 어느 정도 성대까지 포함됩니다. 혼자서 편안한 상태에서 해당 근육을 의도적으로 긴장시킨 후 이완하는 연습을 할 수 있습니다. 말할 때 이 근육들을 이완시킬 수 있다면 분명히 도움이 될 것입니다.

규칙적인 신체 운동도 권장됩니다. 신체 운동은 건강에 좋을 뿐만 아니라 모든 말더듬이에게 필요한 자신감을 키우는 데도 도움이 된다는 생각에서입니다.

신체 운동은 머리를 똑바로 들고 어깨를 뒤로 펴며 똑바로 서려는 경향을 촉진할 수 있습니다.¹ 이러한 당당한 자세는 자신감, 즉 자신이 다른 사람 못지않거나 더 낫다는 느낌을 만들어내는 데 도움이 됩니다.² 이러한 측면에서 신체 운동은 도움이 될 것입니다.

일반적으로 긍정적인 태도를 취하도록 노력하십시오. 자신에게 "나는 어려움을 극복할 수 있고 반드시 극복할 것이다"라고 말하십시오. 단호한 태도를 취하고 통제된 기술을 결합하면 더 빨리 개선될 것입니다. 단호하게 행동하고 자신을 믿으며 자신의 노력에 자신감을 가지십시오.³

주의 산만

만약 두려움에 대한 생각을 떨쳐버릴 방법이 있어 말더듬을 생각하지 않게 된다면, 아마 아무 문제도 없을 것이다.⁴ 자신이 말더듬이라는 사실을 잊을 수 있다면, 전혀 말더듬지 않을 수도 있지만

¹ 자신이 심각한 문제를 안고 있다는 사실을 인정하세요. 두 발을 단단히 땅에 디디고 어깨를 펴고 진지하게 문제 해결에 임하세요. (바바라)

² 단호한 자세를 취하세요 - 신체적으로 앞으로 나아갈 의지를 보여주세요. 바디랭귀지를 효과적으로 활용하세요. (G.F. 존슨)

³ 이 관점은 모든 인간적 문제가 여러 중요한 측면에서 사고의 장애라고 주장한다. (매닝)

⁴ 만약 그가 자신이 말더듬이라는 사실을 잊고 아무런 어려움도 없을 거라고 가정하며 그냥 말을 이어갔다면, 그는 아주 정상적으로 말했을 것이다. (블러드스타인)

그런 '잊어버림'을 어떻게 키울 수 있는지 우리는 알지 못한다.

어떤 것이든

당신의 마음을

두려움이나 말더듬을 예상하는 마음에서 벗어나게 하는 것은 대개 일시적인 안도감을 줄 것이다. 이것이 주된 이유다.

주의 분산은... 두려움에 대한 생각을 일시적으로 지울 수는 있으나, 두려움이나 말더듬을 영구적으로 줄이지는 못한다.

아들아, 왜 말더듬이들이 때로 노래조 억양으로 말하기, 박자계 타이밍 맞추기, 손가락을 두드리며 말하기, 팔을 흔들기, 발을 구르기 등과 같은 까다로운 방법들에 속아 넘어가는지. 이러한 방법들과 다른 수많은 이상한 말하기 방식들은 일시적인 유창성을 가져올 수 있다.

말더듬이 발생할 것 같을 때 이런 방법들을 어떻게 사용할지 생각만 해도 주의가 말더듬에서 벗어납니다. 두려움에 대한 생각을 일시적으로 지울 수는 있지만, 두려움이나 말더듬이 영구적으로 줄어들게 하자는 못합니다.

이상하게 들릴지 모르지만, 거의 모든 새롭거나 기이한 기법^(1,2)은 그 효과에 대한 확신이 있다면 말더듬이에게 일시적으로 도움이 될 수 있습니다—적어도 그 기법이 새롭다는 느낌이 사라질 때까지는요.

의 지원 확보

유능한 말더듬 분야 훈련을 받은 언어치료사의 도움을 받을 수 있다면 다행일 것입니다. 그러나 이 자가 치료 프로그램은 그러한 도움을 받지 못할 수도 있다는 가정 하에 계획되었습니다.

'말더듬이 치료를 진행할 때 까다로운 점 중 하나는 즉각적인 유창성을 가져오는 기법이라면 무엇이든 적어도 일시적으로는 효과가 있을 가능성이 있다는 것이다. (Sheehan)

² 마술, 외과의사의 메스, 혀용 장치, 약물, 최면술, 정신분석, 팔 흔들기 등 수많은 기법과 방법이 동원되었으며, 아무리 기괴한 방법이라도 소수의 '치유' 사례가 엿어지는 듯하다. (Van Riper)

치료에 영향을 미치는 요인들

그러한 전문적인 도움을 받을 수 있다 해도, 어떤 프로그램의 성공 여부는 여전히 당신의 노력에 크게 좌우됩니다.^{1,2}

이는 다른 사람들의 도움을 거부하라는 뜻이 아닙니다. 대화하고 연습할 상대가 필요하기 때문입니다. 신뢰할 수 있는 가족이나 친한 친구가 있다면, 그 사람이 여러 가지 방법으로 귀중한 도움을 줄 수 있습니다.⁽³⁾

관찰자 역할을 하는 그런 사람은 당신이 인지하지 못하는 것들을 보고 들을 수 있을 것입니다. 또한 당신이 말더듬은 방식을 연구할 때(이는 나중에 논의될 것입니다), 그런 친구가 당신의 말더듬을 재현하여 어려움을 겪을 때 자신이 무엇을 하고 있는지 깨닫도록 도울 수도 있습니다.⁽⁴⁾

또는 그 친구가 당신의 과제 수행에 동행하며 노력에 대해 칭찬해주고, 목표를 달성할 때까지 계속해서 인내하라고 격려함으로써 정신적 지지를 줄 수도 있습니다. 가능한 모든 격려가 필요할 것입니다.

*때로는 가장 선의로 가득한 친구들이 당신의 말더듬을 극복하기 위해
들은 이야기나 자신이 생각하는 방법을 두고 원치 않는 조언을 하곤 합니다.
비록 그러한 조언이 현명하지 못하거나 원치 않는 것일지라도, 문제에
대한 이해가 부족하다는 점을 감안하더라도 우아하게 받아들이는 것이 좋
습니다.*

¹말더듬이는 다른 누군가에 의해 '치료될 수 있다'는 생각을 버려야 한다. (Wedberg)

²말더듬을 교정하기 위한 특정 프로그램을 시작하기 전에 반드시 명심해야 할 것은, 말더듬은 오로지 당신만의 문제라는 점입니다. (바바라)³내가 필요로 했던 것은 권위자가 아니라, 진심으로 나를 관심 갖고 도와줄 친구이자 협력자였습니다. 나에게 진심으로 관심을 갖고 도와줄 준비가 된 친구이자 협력자였습니다. 나는 이런 친구가 되어줄 수 있는 형이 있어 운이 좋았습니다. (프룬트)

⁴ 제 고등학교 화학 선생님은 과거 말더듬이셨는데, 일주일에 두 번 점심시간을 내어 저와 말더듬에 대해 이야기해 주셨습니다... 아마도 여러분도 말더듬에 대해 이야기할 때 귀 기울여 줄 이런 공감하는 친구를 찾을 수 있을 것입니다. 그에게 조언을 기대하지 않는다는 점을 알려주세요. 그가 전문가가 되길 바라는 게 아니라, 그저 친구가 되어주길 바란다는 점을요. (Brown)

치료에 영향을 미치는 요인들

일부 지역에서는 말더듬이들의 지원 그룹이 조직되었습니다. 이들은 정기적으로 만나 서로의 문제를 해결하기 위해 노력합니다. 이러한 그룹에 유능한 지도자가 있다면 매우 가치 있는 모임이 될 수 있습니다. 자세한 내용은 [144페이지](#)를 참조하십시오.

의 결심

유창성을 향한 길은 결코 쉽지 않습니다. 치료가 목적을 달성하려면 결의가 필요합니다.¹ 당신은 반드시 당신의 말더듬을

유창해지는 길은 결코 쉽지 않습니다.

당신의 말더듬을 정면으로 마주하고

과제를 수행할 용기가 필요합니다.

수많은 노력과 아마도 많은 당혹감을 요구할 것입니다.³ 더 유창한 말하기를 위해 반드시 거쳐야 할 그 노력은 그만한 가치가 있을까요? 그것은 여러분에게 달려 있습니다.

사실, 당신이 느끼는 당혹감은 말더듬을 악화시키는 민감도를 줄이는 데 도움이 될 것입니다.⁴

그리고 자신의 어려움에 대한 민감도가 낮아지면 권장되는 절차를 완수하기 위해 필요한 정신적 집중력을 유지하기가 더 쉬워질 것입니다.

¹ 인생에서 가장 소중히 여기는 것은 스스로를 위해 하는 일들입니다. 말더듬을 극복하는 데는 엄청난 자기 수양과 의지가 필요합니다. (Aten)

²처음에는 힘든 과정이지만, 자기 자신과 마주하는 것만큼 치료 효과가 뛰어난 것은 없습니다. (Rainey)

³말더듬을 완화하는 것은 궁극적으로 자기 수양과 통제의 문제입니다. (Stromsta)

⁴치료 과정의 어느 시점에서 말더듬이는 자신의 말더듬에 대해 무감각해져야 한다. (Kamhi)

치료에 영향을 미치는 요인들

말더듬이 장애라고 느낀다면, 더 유창한 말솜씨를 통해 풍요로운 삶을 누릴 수 있는 방법과 수단을 찾아야 합니다.¹ 자신에 대한 긍정적인 자아상을 가져야 합니다.

완벽함을 요구하거나 기대해서는 안 되지만, 더 자유롭게 말하고 싶어 할 것이다. 그러나 이를 위해서는

결심

이 필요합니다.

변화를

변화를

단호하게 행동하고 자신을 믿으십시오.

말하고 있는 자신 안에. 이러한 변화
들은 당신을
통제력을 갖게 하고
말의 주인이 되게 합니다.

우리는 당신이 성공할 수 있으며 그 보상이 비용보다 훨씬 크다고 말합니다. 그러나 문제에 대한 태도를 바꾸려면 당신의 헌신이 필요합니다.² 말더듬은 완고한 장애이며 쉽게 포기하지 않습니다.^{3,4} 치료는 도전입니다.⁵ 결정은 당신의 몫입니다.

¹나는 여전히 내가 얼마나 심한 말더듬이였고 감정적으로 얼마나 뒤엉켜 있었는지 생생히 기억한다. 어떤 말더듬이를 볼 때마다 나는 내 자신의 불리한 예후, 내 자신의 약함, 내 희망의 부재를 떠올리게 된다. 그럴 때마다 나는 내 앞에 있는 사례에서 내가 가지지 못했던 강점과 잠재력을 발견한다. 내가 해낸 일을 그 사람도 분명히 해낼 수 있다. 이는 매우 현실적인 믿음이며, 내가 임상가로서 거둔 모든 성공에 큰 역할을 해왔다고 생각한다. (Van Riper)

²말더듬이 레너드는 무모하거나 경솔한 방식은 아니었지만, 무엇이든 시도해 보려 했다. 그는 해야 할 일을 분별할 만큼의 안목과 그것을 실행할 만큼의 용기를 모두 지녔다—말더듬이에게는 행복한 조합이었다. 그는 고집스러움이나 집요한 끈기를 지니고 있었는데, 이를 장점으로 전환할 수 있었다. (시한)

³말더듬은 끈질긴 상대다. 절대 포기하지 않는다. 주도권을 유지하려면 계속해서 그걸 쓰려뜨려야 한다. (스타벅)

⁴성공적인 치료를 위한 소중한 전제 조건은 말더듬이가 자신의 장애에 대한 신뢰성을 깊이 내면화하는 동시에, 투쟁 정신과 고난과 결핍을 감수할 준비가 되어 있는 것이다. (프룬트)

⁵이 세상에서 성취를 이룬 사람들은 영감과 비전, 자기 자신에 대한 믿음, 그리고 미지에 대한 믿음에 이끌려 왔다. (Wedberg)

전제와 ''프로그램

이 책에서 제시된 아이디어는 말더듬이 수정되거나 변화될 수 있는 행동이라는 전제에 기반합니다. 이는 말더듬에 대한 감정과 태도를 바꾸고, 말더듬과 연관된 비정상적인 행동을 제거하거나 교정함으로써 부분적으로 어려움을 통제하는 법을 배울 수 있음을 의미합니다.^{1,2,3}

이를 위해서는 두려움에 맞서고 말더듬에 대한 민감도를 낮추도록 스스로를 훈련함으로써 어려움을 겪을 때의 두려움을 줄여야 합니다.^{4,5} 또한 다음을 포함합니다:

- (1) 말더듬 행동을 분석하고,
- (2) 불필요하거나 비정상적인 행동을 제거하고,
- (3) 말더듬을 통제하기 위한 적극적인 조치를 취하는 것입니다.

¹ 이러한 임상 연구를 통해 밝혀진 기본적 사실은 말더듬이 극히 변화 가능하다는 점이다. 화자는 자신이 말더듬이라고 부르는 행동을 근본적으로 바꿀 수 있다. (Johnson)

² 치료 과정 동안 말더듬이는 자신의 말하기 행동을 바꿀 수 있으며, 자신의 말투와 청자 및 자신에 대한 감정적 반응을 바꿀 수 있다는 것을 경험을 통해 배워야 한다. (D. Williams)

³ 기본적으로 말더듬이는 자신의 행동에서 두 가지 주요 특징을 바꿀 수 있다. 하나는 말하기 행동 자체이고, 다른 하나는 말하기, 특히 말더듬에 대한 태도이다. 이 두 측면은 서로 연관되어 있다: 태도 변화가 이루어지는 한 가지 방법은 말더듬이가 자신의 말을 수정할 수 있는 능력을 경험하도록 돋는 것이며, 말하기가 변화하는 한 가지 방법은 문제에 대한 사고방식의 변화를 통해 동반되는 두려움을 줄이는 것이다. (그레고리)

⁴ 어떻게든 타인의 반응에 무감각해지는 법을 배워야 하며, 자신의 말더듬에 대한 사람들의 실제적 혹은 상상 속 반응이 계속해서 정신 건강이나 마음의 평화를 해치지 못하도록 거부해야 한다. (Adler)

⁵ 성인 말더듬 치료에서 가장 중요한 단계 중 하나는 말더듬 행위와 연관된 수치심과 당혹감을 바꾸려는 시도이다. (Van Riper)

기본 원칙은 말더듬이 자신이 하는 행동이며, 자신이 하는 행동을 바꿀 수 있다 는 것이다.¹

프로그램에 관하여

전체 치료 계획을 이해하는 것이 중요하므로, 본 프로그램의 작동 방식을 간략히 설명합니다.

먼저, 다음 장에서 설명하는 유용한 치료 절차를 시도해 보도록 요청받을 것입니다. 이는 즉각적인 완화가 필요하다고 느끼는 분들에게 특히 도움이 될 것입니다.

그런 다음 말하기 능력을 향상시키기 위해 열두 가지 상식적인 유용한 권고 사항 또는 기본 규칙을 준수할 것을 권장합니다. 이 기본 규칙들은 여러분의 어려움을 극복하는 실용적인 방법을 제공하기 위해 마련되었습니다.

이 보람 있는 기본 규칙들의 권고 사항을 준수함으로써, 여러분은 말더듬의 심각성과 비정상성을 줄이고 말더듬 횟수를 감소시키는 데 집중하게 될 것입니다. 그리고 이 지침들의 내용을 실천할 때, 여러분은 점차적으로 자신의 말에 대한 긍정적인 통제력을 얻기 위한 기초를 다지게 될 것입니다.

이 규칙들은 여러분이

- (1) 더 신중하게 말하도록,
- (2) 더 쉽게 그리고 솔직하게 말더듬을 받아들이도록
- (3) 말더듬을 숨기려 애쓰지 마십시오,
- (4) 모든 회피 행동을 중단하고,
- (5) 이차 증상을 없애고,
- (6) 정상적인 눈맞춤을 유지하십시오.

특히 중요한 규칙 하나는 다음과 같습니다.

¹ 말더듬은 당신에게 일어나는 일이 아니라 당신이 하는 행동입니다. 그것은 상태가 아닌 당신의 행동입니다. 약간의 자기 학습과 용기로 고칠 수 있는 실수들입니다. (Sheehan)

말더듬을 할 때 당신의 발성 기구가 무엇을 잘못하고 있는지 상세히 연구하십시오. 즉, 말에 어려움을 겪을 때 구체적으로 무엇을 하고 있는지 파악하십시오.^{1,2}

이 핵심 정보는 말더듬을 유발하는 비정상적인 행동을 고치고, 말더듬에 대처하는 더 나은 방법을 배우는 데 도움이 될 것입니다.⁽³⁾

말더듬을 잘못된 것으로 여기지 말고, 본인이 습득한 특정 행동으로 인식해야 합니다.

당신에게 문제가 있거나

당신에게 일어나는 것으로 보아서는 안 됩니다. 당신은 기본적으로 알고 있는 정상적인 말하기 행동으로 대체하려고 노력해야 합니다.

...당신은 배운 바람직하지 않은 반응 방식들을 대체할 수 있는 기본적으로 가능한 정상적인 말하기 행동을 습득해야 합니다.

그러면 포스트-블록, 인-블록, 프리-블록 교정법을 활용하여 이러한 불규칙성을 대처하는 방법을 배우게 될 것입니다. 이는 미리 정해진 방식으로 두려워하는 단어를 부드럽게 넘어가도록 돋고 통제감을 키울 수 있도록 배우게 될 기법들의 전문 용어입니다.

기본 규칙을 준수할 수 있게 되면, 말더듬 통제에서 진전을 이룬 것입니다. 일부 규칙은 말더듬에 영향을 미칠 수 있으며, 이는

...타인의 반응에 무감각해지는 법을 배워야 합니다
...

¹ 치료의 첫 단계는 말더듬이들이 말더듬을 할 때 자신이 무엇을 하고 있는지 주의를 기울이도록 돕는 것이다. (D. Williams)

² 말하는 행위를 검토하고 분석하여 어떤 실수를 저지르고 있는지 파악해야 합니다. 어딘가에서 실수를 하고 있을 테니, 그렇지 않다면 유창하게 말할 수 있을 것입니다. 당신의 말이 더듬거리게 만드는 행동은 무엇인가요? (스타벅)

³ 일부 말더듬이들에게는 말더듬이 발생하는 순간 이를 단순히 인지하는 것만으로도 바로 그 말더듬 사례를 수정하기 시작할 수 있게 해준다. (Conture)

다른 사람들보다 당신에게 더 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 왜냐하면 그 말더듬이 당신의 취약점을 건드릴 수 있기 때문입니다. 결과적으로, 특정 규칙을 달성하는 것이 당신의 경우에 더 큰 진전을 가져다줄 것임을 알게 될 것입니다.

안타깝게도 우리는 당신의 말더듬 양상을 구체적으로 알 수 없기에, 모든 권장 사항을 꾸준히 실천해 보시길 권할 수밖에 없습니다.

각 규칙의 목표를 달성하는 데 필요한 시간은 사례의 심각성과 과제 수행에 대한 귀하의 결의에 따라 상당히 달라질 것입니다.

time

말더듬이 경미한 경우에도 프로그램의 각 단계를
반드시 거쳐 나가시길 권합니다.

원하는 목표에 도달하는 데 필요
한 시간은 며칠로 측정될 수 있습
니다. 그러나 다른 사람들에게는
고집스럽거나 통제 불가능해 보
이는 습관을 통제하는 데 오랜 시
간이 걸릴 수 있습니다.

어떤 고집스러운 또는 통제 불가능해 보이는 습관을 통제하는 데 오랜 시간이 걸
릴 수 있습니다.^(1,2)

말더듬이 경미하더라도 프로그램의 각 단계를 차근차근 진행하시기 바랍니다. 각 지침을 실천할 때는 다음 단계로 넘어가기 전에 그 목표를 충분히 달성했
다는 만족감을 느끼시길 바랍니다. 이렇게 하면 현재 자신의 위치와 진척 상황을
정확히 파악할 수 있을 것입니다.

스스로를 돋는 방법을 배우는 것이 모든 말더듬이의 목표가 되어야 합니다. 첫
번째 단계는 다음 장에서 설명하는 다른 말하기 방식을 실험해 보는 것입니다. 이는
즉각적인 안도감을 주기 위해 고안된 것입니다.

¹ 성인 말더듬이는 치료를 시작하며... 가장 먼저 이해해야 할 것은 현재의 말더듬이 상태가 오랜 시
간에 걸쳐 습득된 것이며, 변화는 갑작스러운 것이 아닌 점진적인 과정이라는 점이다. (그레고리)

² 하지만 당신은 말더듬기를 멈추고 싶다고 말합니다. 물론이죠! 하지만 먼저 수년간 쌓아온 습관
패턴을 깨야 하며, 이는 단번에 이루어질 수 없습니다. (에머리크)

도움이 되는 치료법: ' · 절차

이 절차는 특히 일시적이더라도 즉각적인 완화가 필요하다고 느끼는 말더듬이들을 위한 것입니다. 그러나 이 실험적인 절차를 시도해 볼 것을 권장합니다. 더 유창하게 말할 수 있도록 도움을 줄 수 있기 때문입니다.

매우 느리고 부드럽게 길게 말하기를 포함합니다. 천천히 말할 때는 모든 단어나 음절의 시작 음절을 미끄러지듯 발음하는 데 1초 이상 걸릴 정도로 시간을 충분히 가져야 합니다.

그런 다 음 _____
소리를, 음절을, 단어를
부드럽고 쉽게 시작하는 방식으로 _____ ...변화는 거의 항상 불편함을 동반합니다...
계속해서 연장합니다. 시간을 가지세요...

이 부드러운 시작의 느리고 길게
늘어지는 말하기 방식은, 특히 시작할
때
단어를 시작할 때, 당신에게 어느 정도 안도감을 줄 수밖에 없습니다. 말더듬
에 대해 강한 부정적 감정이 많지 않은 사람들에게 특히 도움이 될 수 있습니
다.

이 절차를 시도해 보시길 권합니다. 처음에는 그 소리가 들리거나 느껴지는
방식이 마음에 들지 않을 수 있지만, 변화를 만드는 것은 거의 항상 불편함을 동
반한다는 점을 기억하십시오. 따라서 처음부터 항상 이런 식으로 말하기를 권하
지 않습니다. 이 새로운 말하기 방식에 익숙해질 시간을 가지십시오.

이 치료법을 실행하는 방법에 대한 자세한 내용은 다음 페이지를 참조하십
시오.

구체적인 내용

아시다시피, 단어는 소리로 구성됩니다. 이 절차에서는 단어의 첫 소리를 매우 느리고 부드럽게, 쉽게 미끄러지듯 발음하도록 요청합니다. 이는 단어의 시작 소리를 미끄러지듯 발음하는 데 1초 이상 걸릴 수도 있음을 의미합니다. 이를 "쉬운 발음 시작(easy onset)"이라고 합니다.

그런 다음 모든 소리를 발성할 때 지속 발성(continuous phonation)을 사용하여 늘리고 연장하십시오.¹ 이는 사실상 모든 자음과 모음 소리를 늘리고 연장하며, 한 소리에서 다음 소리로의 전환을 미끄러지듯 천천히 진행하는 것을 의미합니다.²

이를 위해, 혀와 입술에 가벼운 압력(일명 "가벼운 접촉")을 유지한 채 이 쉬운 발성 방식으로 단어 소리를 내기 시작할 때 성대를 낮고 안정적이며 매우 느린 방식으로 진동시키기 시작하세요. 성대가 진동하는지 확인하려면 손을 목에 대고 진동을 느껴보세요.

모든 소리를 시작하고 연장하는 이 극도로 느리고 길게 늘어뜨리는 방식은 발성에서 끊김 없이 소리와 공기 흐름의 연속성을 유지하게 하며 반복을 없애줍니다. 다시 말해, 특히 시작음을 포함한 모든 발성 소리를 늘려서 길게 발음하십시오. 그리고 모든 소리(자음과 모음) 사이의 전환을 자음에 가볍고 쉽게 접촉하며 연장하십시오.

모음 소리를 늘리고 연장하는 것은 쉽지만, 많은 자음 소리를 늘리는 연습이 필요합니다.³ 혼자 있을 때 시간을 내어 연습하세요. 어떻게

¹ 성인 말더듬이에게 수정 작업을 시작하기에 청각적 음소 연장은 탁월한 출발점이다. (Conture)

² 유창성을 촉진하기 위해 필요한 것은 음과 음 사이의 전환 동작 속도를 늦추는 것이며, 이는 음성 소리의 연장이 제공하는 효과이다. (Perkins)

³ 적절한 느린 속도는 단어 사이에 멈춤을 두는 것 아니라 각 모음과 자음을 늘려서 달성한다. 모음을 늘리기 쉽다. 자음은 어렵다. (Guitar-Peters)

자음 소리의 지속 시간을 늘리십시오. t, d, p, b 등과 같은 일부 자음은 "파열음" 또는 "정지음"이지만, 혀와 입의 접촉을 가볍거나 느슨하게 하여 쉽고 천천히 발음해야 합니다.

이 부드럽고 느리며 쉽게 시작되어 길게 이어지는 말투는 두려워하지 않는 단어뿐만 아니라 두려워하는 단어에도 사용해야 합니다. 간단히 말해, 그 요령을 터득할 때까지 말하는 내내 항상 이렇게 해야 합니다. 단어의 소리를 서로 연결하고, 한 단어의 시작을 앞선 단어의 끝부분에 매달아 놓으세요.

분당 약 30단어 정도의 이처럼 쉽고 부드럽고 느린 속도로 말하는 것이 불편하거나 부끄러울 수 있지만, 그것이 당신에게 어떤 효과를 가져다주는지 알아내야 합니다.

다시 말해, 혼자서 상당한 시간을 들여 연습한 후 다른 사람과 대화할 때 이 부드럽고 길게 이어지는 말투를 사용하는 것이 좋습니다.¹

이런 식으로 말하는 것을 주저할 수 있습니다. 사람들이 왜 그렇게 하는지 궁금해할까 봐 걱정되기 때문이죠. 진실을 말하세요. 말더듬이를 고치기 위해 노력 중이라고요. 부끄러워할 필요는 없으며, 친구들은 기꺼이 도와줄 것입니다. 이 말하기 방식을 일정 기간 사용한 후에는 문제가 발생하지 않는 한, 단어 시작 및 발화 속도를 서서히 점진적으로 높여갈 수 있습니다. 문제가 생기면 어려움 없이 말할 수 있었던 느린 속도로 되돌아가야 합니다.

¹소리에서 소리로, 음절에서 음절로, 단어에서 단어로의 부드러운 전환을 강조하거나 강화하는 모든 행동은 지속적인 말하기에 도움이 될 것이다. (Agnello)

이처럼 쉽게 시작되고 느리고 유연하게 말하는 방식은 흔히 사용되는 방법으로 상당한 안도감을 주고 더 수월하게 말할 수 있게 해줍니다. 문제를 완전히 해결해주진 않더라도 대부분 도움이 될 것입니다.

어쨌든 이 방법은 자신과 타인에게 말더듬을 저주하기보다 문제로 받아들이고 극복하기 위해 노력하고 있음을 보여줄 것입니다. 사람들은 그런 태도를 존중합니다. 지금 시작하세요.

위에서 설명한 프로그램을 몇 주 이상 성실히 실천해 보십시오. 그러면 이 치료 접근법이 어떤 이점을 가져다주는지 알게 될 것입니다.

참고—본서의 인용문과 각주는 언어병리학자 및 의학박사들의 저술에서 발췌한 것입니다. 이들은 철학박사 또는 의학박사 학위를 취득했으며, 스스로 말더듬이였기에 여러분이 직면한 어려움을 잘 알고 있습니다. 그들은 관찰과 경험을 통해 여러분의 문제를 이해하며, 말더듬 분야에서의 권위와 명성을 대표하는 가장 저명한 전문가들입니다. 그들의 이름과 직함은 186페이지부터 나열되어 있습니다. 말더듬 경험이 있는 분들은 이름 옆에 별표(*)로 표시되어 있습니다.

가장 중요한 기초 말더듬 규칙

보상적인 습관과 유익한 말더듬 관리 실천법 채택하기

지난 장에서 권장한 절차를 실험해 보신 덕분에 더 쉽게, 더 수월하게 의사 소통하실 수 있었기를 바랍니다. 그러나 여러 가지 이유로 이 말하기 방식을 영구적으로 사용하시길 권하지 않습니다. 첫째, 모든 상황에서 항상 효과가 있을 거라고 보장할 수 없습니다. 스트레스를 받거나 흥분한 상태에서는 유창성 형성 기법을 사용해야 한다는 점을 기억하기 어려울 수 있습니다. 둘째, 모든 상대방에게 이런 방식으로 말하는 것이 불편할 수 있습니다.

본 장에서 설명하는 규칙들은 특정 기본 교정 방법을 실행함으로써 말더듬을 관리하는 방법을 알려줄 것입니다. 이 프로그램의 핵심을 간결히 요약한 열두 가지 매우 중요한 규칙들로 구성되어 있습니다. 일반적으로 이 규칙들은 두 가지 접근법을 활용하여 어려움을 관리하는 방법을 개괄합니다.

첫째, 말더듬에 대한 두려움과 회피 행동을 줄여 자신의 말더듬에 대한 감정과 태도를 수정하는 것입니다.

둘째, 특정 기법을 사용하여 말더듬과 관련된 비정상적인 행동을 수정함으로써 말더듬의 형태를 변화시켜 비정상 없이 말할 수 있도록 합니다.

이러한 규칙은 열두 가지입니다. 더 간단한 프로그램을 권하고 싶지만, 안타깝게도 지적된 바와 같이 말더듬은 복잡한 장애입니다.

기본 규칙

따라서 여러분의 문제 해결에 도움이 될 수 있는 모든 접근법을 활용하는 것이 바람직합니다.

먼저 다음 페이지에 설명된 규칙들을 꼼꼼히 읽고 숙지하시기 바랍니다. 전전을 이루기 위해서는 각 규칙을 하나씩 차례로 실천하며 최선을 다해 준수해야 합니다.

규칙은 나열된 순서대로 다루는 것이 가장 좋지만, 이는 선택 사항입니다. 나열된 순서대로 규칙은 먼저 말더듬에 대한 과도한 민감성을 줄이고 모든 회피 습관을 중단하는 데 초점을 맞춥니다. 그 다음에는 말더듬을 할 때 잘못된 행동을 교정하는 데 집중하게 됩니다.

이러한 후자의 목표를 위해 중요한 규칙은 말더듬을 할 때 말하기 기관으로 비정상적으로 수행하는 행동을 상세히 연구하도록 요구할 것입니다. 그런 다음 이 정보를 활용하여 불필요한 행동을 제거하고 잘못된 행동을 교정할 수 있게 될 것입니다.

결함 있는 발성 기구 행동을 바로잡기 위해, 여러분은 사후 차단(post-block), 차단 중(in-block), 사전 차단(pre-block) 교정법을 사용하도록 지시받을 것입니다. 이 용어들은 두려워하는 단어를 미리 정해진 방식으로 부드럽게 넘어가도록 돋고, 통제감을 키울 수 있도록 설계된 방법을 의미합니다.

이러한 규칙들의 목표를 달성하기 위한 노력은 쉽지 않을 것입니다—사실, 길고 지루하며 걱정스러운 과정이 될 수도 있습니다. 분명히, 어려움에 대한 두려움을 줄이는 데 노력할 뿐만 아니라 말하기 행동의 패턴을 바꾸기 위해서는 시간과 결심이 필요할 것입니다.

기본 규칙

일부 규칙은 말더듬 증상을 줄여줄 수 있으며, 당신의 취약점을 정확히 짚어내기 때문에 다른 규칙보다 더 큰 의미를 가질 수 있습니다. 결과적으로 특정 규칙의 목표를 달성하는 것이 다른 규칙보다 더 큰 진전을 가져올 수 있음을 발견할 수 있습니다. 안타깝게도 우리는 당신의 구체적인 약점을 알 수 없으므로 모든 권장 사항을 꾸준히 실천할 것을 권장할 수밖에 없습니다.

기억하세요, 여러분은 스스로의 치료사입니다. 이 규칙들을 따르지 않는다면 여러분을 지도해 줄 사람은 아무도 없을 수 있습니다. 완벽한 준수는 불가능하며 기대되지도 않습니다. 그러나 여러분이 원하고 필요로 하는 것은 결과입니다.

이러한 유익한 실천법들을 수행하고 말더듬을 수정하는 것이 진전을 이루는 핵심이 되어야 합니다.¹ 한 번에 하나의 규칙만 준수하도록 노력하는 것이 가장 좋을 수 있습니다. 그 과제의 원하는 결과를 달성했다고 느낄 때, 비록 오랜 시간이 걸릴지라도, 다음 규칙을 다루기 시작하십시오.

일상적인 활동(식사 시간, 점심 시간, 출퇴근 또는 등하교 등)과 일정을 맞추어 연습 시간을 정하세요. 계획되지 않은 연습은 대개 거의 또는 전혀 이루어지지 않습니다.

이 지침들을 각자 최선을 다해 진심으로 준수하려는 진정한 노력을 기울이십시오. 그만한 가치가 있을 것입니다. 강한 의지력을 발휘하고 자신의 발전 가능성에 대한 확신을 가지십시오. 다음 장들에서는 각 규칙의 목표 달성을 위해 어떻게 노력해야 하는지 구체적으로 설명할 것입니다. 자, 이제 시작해 봅시다.

(일부 말더듬이는 자신의 말더듬에 대해 거의 또는 전혀 부끄러움이나 당혹감을 느끼지 않습니다. 그들은 다른 사람들처럼 부끄러움과 당혹감을 줄이기 위한 규칙에 대해 그다지 신경 쓸 필요가 없습니다.)

'이러한 교정 기법들과 다른 방법들을 단순히 언급하고 시연하는 것만으로도 여러분이 이를 활용하는 능력이 얼마나 향상되고, 여러분 자신과 상대방 모두의 말하기 편안함이 얼마나 증가하는지 놀라울 정도입니다. (Vinnard)

치료는 높은 성공률을 위해 전념하여 실천해야 합니다. 자신이 올바른 길에 있다고 느끼고, 프로그램을 실천에 옮기겠다는 확고한 의지를 가져야 합니다. 계획을 잘 세운 후, 그 어느 때보다 열심히 실행하십시오. 그러면 성공이 뒤따를 것입니다. (Boehmle)

치료를 시작할 때, 말투를 고치기 시작할 때, 전력으로 달려가 홈런을 노려라... 자기 연민은 그만둬라.

—에머리크

(1) 말더듬이든 아니든 항상 천천히 그리고 신중하게 말하는 습관을 들여라. 너무 빠르기보다는 너무 느린 편이 낫다.¹⁾ 빠른 토끼보다 느린 거북이를 통제하기가 더 쉽다. 그러니 속도를 늦춰라.

이 첫 번째 지침은 항상 천천히 그리고 신중하게 말하는 습관을 기르도록 요구합니다. 이는 일반적으로 존중받는 말투를 유도합니다. 그러나 주로 권장되는 이유는 치료 절차에 더 잘 반응하는 다양하고 편안한 말투를 만들어내기 때문입니다.²⁾

또한 말할 때 시간을 충분히 가지면 말더듬이들이 말할 기회를 얻었을 때 느끼는 시간 압박감을 완화하는 데 도움이 됩니다. 어떤 이들은 말더듬이나 막힘이 생기기 전에 말을 빨리 내뱉으려 합니다. 이는 오히려 긴장을 유발하고 말더듬을 악화시킬 뿐입니다.³⁾

시간 압박을 줄이기 위해, 말할 때 문장(또는 구) 사이에 잠시 멈추는 것도 권장됩니다. 이는 시간 압박 반응을 완화하는 데 도움이 됩니다.⁴⁾

일시적으로 말더듬이로서의 자신의 역할을 받아들이고, 항상 천천히 그리고 신중하게 말하기 위해 특별한 노력을 기울이기로 결심하십시오. 특히 빠르게 말하는 습관이 있었다면, 이는 쉽지 않을 수 있으며 집중력이 필요할 것입니다. 처음에는 부자연스럽게 느껴질 수도 있지만, 이러한 말하기 방식에 적응할 수 있다면 도움이 될 것입니다. 가장 중요한 것은 시간적 압박감이 훨씬 줄어들게 될 것입니다

⁵⁾

이 규칙을 실천하는 방법에 대한 자세한 내용은 **61페이지**를 참조하십시오.

¹⁾천천히 그리고 신중하게 말하라. (Agnello)

²⁾공황, 긴장, 그리고 압도적인 급박함이 말더듬의 특징이다: 바로 이것들을 극복해야 한다. (J. D. Williams)

³⁾말하기 속도를 늦추는 것이 말더듬을 줄이는 데 큰 도움이 된다는 것이 밝혀졌습니다. (스트롬스타)

⁴⁾짧은 문장과 빈번한 멈춤이 포함된 발음이 더 효과적임을 기억하십시오. (아텐)

⁵⁾속도는 유창성을 확립하고 유지하는 데 특히 유용한 임상적 접근점이다. (Perkins)

(2) 말을 시작할 때는 억지로 하지 말고 편안하고 부드럽게, 매끄럽게 하되 두려워하는 단어의 첫 소리를 길게 놀려 발음하세요. 즉, 목소리를 확고하게 유지하면서 입술, 혀, 턱을 가볍고 느슨하게 움직여 단어들 속 소리로 자연스럽게 흘러가도록 말해야 합니다.¹⁾

이 가장 중요한 지침은 말더듬을 할 때 가능한 한 쉽고 차분한 태도로 부드럽고 자연스럽게 말로 흘러들어갈 것을 권장합니다.²⁾ 이 한 가지 규칙을 따르고 말더듬을 편안하게 허용한다면, 말더듬의 심각성과 빈도가 모두 줄어들 것입니다.

또한 이 규칙은 편안하게 말할 때 두려워하는 단어의 첫 음절을 의도적으로 길게 발음할 것을 권장합니다. 더 나아가 해당 단어의 다음 음절로 넘어가는 전환 과정을 특히 길게 할 것을 강조합니다.³⁾이는 오직 두려워하는 단어에만 적용됩니다.

모든 단어의 모든 소리를 길게 하라는 뜻은 아닙니다.

어떤 사람들은 입술을 꽉 다물거나 혀를 입술에 강하게 밀착시키거나 혀를 입천장에 강하게 놀려 기도를 막으면서 동시에 말을 억지로 내뱉으려 함으로써 문제를 해결하려 합니다. 이는 전혀 말이 되지 않습니다. 코르크 마개가 꽉 막힌 병에서 물을 봇는 것은 불가능합니다. 얼마나 쉽게 말더듬을 유발할 수 있는지 살펴보세요.

비정상적이고 좌절스러운 습관 대신 더 쉬운 말더듬 방법을 사용해 보세요.⁴⁾ 쉽고 차분하게 말더듬어 보세요. 차이를 느끼게 될 것입니다.

이 규칙을 실행하는 방법에 대한 자세한 내용은 **65페이지**를 참조하십시오.

¹⁾ 많은 말더듬이들이 저처럼 배운 바와 같이, 거의 노력과 긴장 없이도 쉽게 말더듬을 할 수 있다는 사실을 깨달았습니다. (Sheehan)

²⁾당장의 목표는 긴장이나 노력 없이 자연스럽게 말더듬을 허용하는 것이어야 합니다. (Merleay)

³⁾말더듬이는 두려워하는 단어의 첫 음과 나머지 음 사이를 천천히 전환하는 법을 훈련받아야 합니다. (Van Riper) ⁴⁾서두르고, 뺏뺏하며, 억지로 하는 움직임을 쉽고, 느리며, 더 편안한 움직임으로 대체하는 법을 배워야 합니다. ^{Aten}

서두르고, 뺏뺏하고, 억지로 하는 동작을 대체하는 법을 배워야 합니다. (Aten)

(3) 말더듬는 사실을 숨기려 하지 말고 공개적으로 말더듬으십시오. 정상적인 화자인 척하는 데 아무런 이점이 없으니 이를 공개적으로 드러내십시오.^{1,2)}

말더듬을 숨기려 하면 오히려 말더듬을 지속시키는 결과를 초래합니다. 대화 상대에게 자신이 말더듬이임을 알리고, 의도적으로 말더듬을 드러내도 괜찮다는 태도를 취하세요. 솔직하고 열린 마음을 가지면 말더듬에 대한 수치심과 당혹감을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.

수치심과 당혹감은 어려움에 대한 두려움만 더 키울 뿐입니다. 그리고 어려움에 대한 두려움은 발성 기관에 긴장이나 경직을 유발하여 문제를 악화시킵니다.^{3,4,5}

말더듬이들이 자신의 말더듬 사실을 숨기려 하지 않는다면, 대부분 자신의 문제에 대해 덜 예민해지고 결과적으로 훨씬 덜 어려움을 겪을 것입니다. 두려움을 없애는 데 시간이 걸리기 때문에 자신을 둔감하게 만들고 자신감을 키우는 것은 어려운 과제입니다. 그러나 이를 위해 노력할수록 더 행복해질 것입니다.

배운 기법들을 공개적으로 연습하여 말더듬이 발생하는 빈도와 심각성을 줄이십시오. 이는 기법들을 더 쉽게 활용할 수 있는 능력을 키워줄 것입니다.

¹ 가장 먼저 되어야 할 것은 솔직한 말더듬이입니다. (스타벅)

² 많은 말더듬이들은 자신이 말더듬한다는 사실을 타인에게 숨기기 위해 무슨 일이든 할 것입니다. 체면을 잃을까 봐 큰 두려움을 느낍니다. (머레이)

³ 당신이 내가 알고 있는 다른 성인 말더듬이들과 같다면, 물론 의도하지는 않았겠지만, 자신이 말하는 방식을 숨기거나 감추려 함으로써 겪는 적응 문제의 상당 부분을 스스로 만들어내고 있을 것입니다. (Johnson)

("말더듬을 줄이려면 말더듬에 대한 두려움을 줄여야 합니다." (Trotter)

⁴ 말더듬에 대한 두려움은 주로 그에 대한 수치심과 혐오감에서 비롯됩니다. 또한 말더듬이 존재하지 않는 척하는 가식적인 역할을 연기하는 데서도 비롯됩니다. 용기만 있다면 이 두려움을 극복할 수 있습니다. 말더듬을 표면적으로 드러내며 솔직해질 수 있습니다. 두려움 속에서도 앞으로 나아가 말하기를 배울 수 있습니다. (시한)

기본 규칙

그러므로, 자신이 말더듬이라는 사실을 타인에게 기꺼이 인정함으로써 말에 대한 두려움을 줄이는 데 노력합시다. 대화 상대와 이를 논의할 기회를 찾으십시오.^{1,2} 자신이 말하기를 연습 중이라고 말하세요.

이 중요한 규칙의 한 가지 목적은 감작을 통해 스트레스에 대한 내성을 키우고 자신감을 쌓는 것입니다.

이 지침의 일환으로 때때로 의도적으로 일부러 말더듬을 하도록 권장될 것입니다. 두려워하는 행동을 의도적으로 함으로써 문제를 악화시키는 두려움과 긴장에서 어느 정도 해방될 수 있습니다.

이 규칙을 어떻게 실천할지에 대한 자세한 내용은 [69페이지를 참조하십시오](#).

네, 저는 말더듬이입니다. 이 글을 읽는 말더듬이 분들께 도움이 되길 바랍니다. 저는 24살이 될 때까지 의미 있는 두 단어를 잊지 못할 정도로 심한 말더듬이였습니다. 지금도 말더듬이냐고요? 가끔 말에 작은 끊김이 생기긴 하지만, 제가 스스로를 말더듬이라고 부르는 데는 더 중요한 이유가 있습니다. 더 이상 그 사실을 숨기려 하지 않기 때문입니다!

—레이니

¹ 그들은 자신의 말더듬에 대해 타인과 자연스럽고 객관적으로 논의할 수 있는 능력을 기르도록 해야 한다. (Bloodstein)

² 말더듬에 대해 솔직하게 털어놓는 것을 포함하여 다른 사람들과 더 개방적이고 편안하게 소통할 필요가 있습니다. (Boland)

기본 규칙

(4) 말더듬을 하거나 어려움을 피하려 할 때 나타날 수 있는 특이한 제스처, 얼굴 일그러짐, 신체 움직임을 파악하고 제거하십시오.

이것은 나중에 자세히 살펴볼 말하기 근육의 잘못된 사용을 의미하지 않습니다. 위 규칙은 특정 말더듬 패턴을 특징짓는 불필요한 습관적 동작이나 눈에 띄는 움직임을 가리키며, 이를 '이차적 증상'이라 합니다.

이차 증상에는 머리를 헥 돌리는 동작, 눈을 깜빡이거나 감는 행동, 손이나 팔의 움직임, 발을 두드리는 행동, 귀를 잡아당기는 행동, 무릎을 치는 행동, 눈썹을 치켜올리는 행동, 얼굴을 징그리는 행동, 손가락으로 탁탁 두드리는 행동, 손으로 입을 가리는 행동 등이 포함됩니다.

이를 달성하기 위해서는 귀하가 가지고 있는 이차적 증상을 찾아내고 확인하는 것이 필요합니다. 이 정보는 해당 증상을 제거하기 위해 노력할 수 있도록 하기 위해 필요합니다. 이는 말더듬을 더 쉽게 할 수 있을 거라 생각하며 습관화되었을 수 있는 나쁜 습관들인데, 사실은 말더듬의 비정상성을 더욱 악화시킬 뿐입니다.¹

아마도 그런 부자연스러운 행동이 없을 수도 있지만, 이차적 증상 제거에 관광장에서 설명한 대로 자신을 꼼꼼히 점검해 보십시오.² 만약 그런 행동이 발견된다면, 이를 없애기 위해 함께 노력해 봅시다. 분명히, 그것들은 말하기를 위해 반드시 필요한 것이 아닙니다.³

이 규칙을 실행하는 방법에 대한 자세한 내용은 77페이지를 참조하십시오.

¹이러한 반응들이 이차적 증상으로 인식되면 점차 최소화되고 통제될 수 있으며, 그 결과 말더듬이는 일차적 언어 장애에 대처하는 데 더 나은 위치에 서게 된다. (Bluemel)

²머리나 팔 움직임, 눈 깜빡임, 기타 신체 움직임이나 경직, 입술 훑기나 기타 소음, 볼 부풀리기 또는 입술 꽉 다물기 등을 인지하십시오. (Moses)

³ 그는 (말더듬이인) 놀랍게도 이러한 이차적 증상들이 자신의 장애에 필수적인 부분이 아니며, 그 증상들을 사용하지 않고도 말더듬을 할 수 있다는 사실을 깨닫게 될 것이다. (Van Riper)

(5) 말더듬을 미루거나 숨기거나 최소화하기 위해 습득했을 수 있는 모든 회피, 자연 또는 대체 습관을 멈추기 위해 최선을 다하십시오. 회피하거나, 미루거나, 대체하지 않는 습관을 들이는 것이 매우 중요합니다.⁽¹⁾

당신의 어려움 상당 부분은 회피 행동에서 비롯될 수 있습니다. 일시적인 안도감을 주지만, 이러한 습관은 실제로 두려움을 증폭시키고 장기적으로 더 큰 문제를 야기합니다.⁽²⁾ 예를 들어, 전화벨이 울리는데 말을 잘하지 못할까 봐 두려워서 받지 않는다면, 이런 상황을 피하는 행동 자체가 오히려 전화에 대한 두려움을 키울 뿐입니다.⁽³⁾

두려움을 없애려면 말하기 상황을 회피하거나, 사회적 접촉을 피하거나, 말하려는 시도를 포기하거나, 다가오는 문제의 현장을 떠나거나, 말을 바꾸거나, 미루는 행동을 하지 않도록 최선을 다해야 합니다.⁽⁴⁾ 말더듬을 유발할 수 있는 단어를 피하지 말고 약속은 꼭 지키세요.

이것은 정말 힘든 과제가 될 수 있지만, 많은 전문가들은 회피하지 않는 것 이 다른 어떤 치료 절차보다 더 큰 안도감을 줄 것이라고 생각합니다.⁽⁵⁾ 회피는 두려움의 저수지에 있는 펌프와 같다고 묘사되어 왔습니다.

⁽¹⁾ 말더듬을 유발하는 특정 단어나 상황을 피하지 마십시오. 정면으로 맞서십시오. 말더듬을 두려워 하여 말하는 상황을 피하는 것보다 차라리 말더듬을 하는 것이 훨씬 낫습니다. 말더듬에 대한 두려움은 문제를 더욱 악화시킬 뿐입니다. (마레이)

⁽²⁾ 실제로 일어나는 일은, 더 많이 숨기고 말더듬을 피하려 할수록 더 많이 말더듬게 된다는 것입니다. (바바라)

⁽³⁾ 회피는 자신의 문제에 직면해야 할 책임을 회피하는 과정으로 정의될 수 있다. (La Porte)

⁽⁴⁾ 당신이 사용하는 회피 행동을 급격히 줄이거나 없애야 합니다. 한 단어를 다른 단어로 대체할 때마다, 말을 시작하기 위해 소리나 어떤 속임수를 사용할 때마다, 말하려는 시도를 미루거나 포기할 때마다, 당신은 스스로를 더 힘들게 만듭니다. (에머리크)

⁽⁵⁾ 말더듬을 피할수록 더 심해질 것입니다. 열린 마음과 용기를 가질수록 더 확고한 유창성을 기를 수 있습니다. (Sheehan)

기본 규칙

자신 안에 회피 행동을 적극적으로 찾아내 제거하겠다는 마음가짐을 키울 수 있다면 좋을 것입니다.^{1,2} 두려워하는 일을 스스로를 설득해 포기할 시간을 주지 않고 실천하는 습관을 들이면 이런 마음가짐이 생길 것입니다. 특히 말더듬이에게는 회피 없는 말하기를 확립하는 것이 중요합니다.³

이 규칙을 실천하는 방법에 대한 자세한 내용은 **85페이지**를 참조하십시오.

당신의 어려움 상당 부분은 회피 행동에서 비롯
된 것일 수 있습니다.

¹말더듬이는 회피 경향을 스스로 처벌하는 양심을 길러야 한다. (Van Riper)

²치료의 주요 목표 중 하나는 말더듬이들이 말더듬을 회피하지 못하도록 막는 양심을 길러주는 것이다. (Bloodstein)

³말더듬은 숨기려 하지 않으면 훨씬 쉬워지는 것 중 하나입니다. (Guitar)

(6) 대화 상대와 시선을 유지하세요. 이미 그렇게 하고 있을 수도 있지만, 그렇지 않다면 자연스러운 방식으로 상대방의 눈을 거의 끊임없이 바라보기 시작하세요.⁽¹⁾ 특히 말더듬을 하거나 그럴 것 같을 때 시선을 돌리지 않는 것이 매우 중요합니다.

말더듬을 하는 많은 사람들은 자신의 언어 장애를 부끄러워하기 때문인지, 말더듬을 할 때 상대방을 바라보는 것을 피하는 경향이 있습니다.^{2,3} 지속적이고 정상적인 눈맞춤을 유지하는 것은 수치심과 당혹감을 줄이는 데 도움이 됩니다. 아직 건강하고 정상적인 눈맞춤을 유지하지 못하고 있다면, 이를 실천하는 데 집중하십시오.⁴

이 규칙을 실천하는 방법에 대한 자세한 내용은 **95페이지를 참조하십시오.**

¹ 말하기 전에 시선을 맞추세요. 2~3초간 조용히 시선을 맞추는 것만으로도 더 나은 시작을 할 수 있습니다. (Sheehan)

² 청중과 시선을 유지하려 노력하십시오. 시선을 피하는 것은 청중과의 소통을 끊고, 자신이 말하는 방식에 부끄러워하고 혐오한다는 인상을 줍니다. (모세)

³ 사실 나는 그에게 우리가 이야기할 때 나를 바라봐 주면 더 편안할 것 같다고 말해야 했고, 흥미롭게도 그가 나를 바라보기 시작하자 점점 덜 힘들어하는 모습을 보였다. (레이니)

⁴ 눈맞춤을 유지하는 것은 쉬워 보일 수 있습니다. 하지만 많은 사람들에게는 매우 어렵습니다. 저는 다양한 치료를 통해 어느 정도 성과를 거두었지만, 말더듬이 시작될 때 여전히 상대방에게서 시선을 돌리는 오래된 습관을 고치지 못한 말더듬이들을 알고 있습니다. (머레이)

(7) 말더듬을 할 때 당신의 발성 근육이 어떻게 잘못 작동하는지 분석하고 파악하세요.

말더듬을 할 때 발성 근육이 구체적으로 어떤 잘못된 동작을 하는지 정확히 판단할 수 있도록 하는 것은 이 프로그램의 필수적이고 매우 중요한 부분입니다.¹⁾

이는 수정하거나 교정해야 할 잘못된 행동이나 불필요한 행동을 찾아내는 것을 의미합니다.²⁾ 다시 말해, 말더듬을 할 때 발성 근육을 잘못 사용하고 있으므로, 어떤 부분이 잘못되었는지 발견하여 교정하는 것이 중요합니다.^{3,4)}

이러한 분석을 활용하는 것이 치료의 핵심입니다. 이 원칙을 꾸준히 실천하며 자신의 발성 근육 움직임을 연구하시기 바랍니다. 그러면 이를 재현하여 말더듬 없이 유창하게 말할 때의 발성과 비교할 수 있습니다.^{5,6)}

자신을 관찰하는 방법은 다양합니다. 한 가지 방법은 말더듬이 발생하는 순간을 충분히 오래 붙잡아 자신이 무엇을 하고 있는지 파악하거나, 말더듬이 일어나는 과정을 느낄 수 있을 만큼 충분히 천천히 말더듬을 하는 것입니다. 또는 전화 통화 시 거울을 보며 자신을 관찰하거나, 자신의 말소리를 녹음한 것을 재생해 듣는 방법 등이 있습니다.

¹⁾문제가 존재할 때 가장 먼저 해야 할 일은 무엇이 잘못되었는지 발견하기를 바라며 그것을 주의 깊게 살펴보는 것이다. (Rainey)

²⁾말더듬을 할 때 자신이 무엇을 잘못하고 있는지 파악해 보세요. (에머리크)

³⁾말더듬을 완전히 치료하기 위한 노력에서 또 다른 중요한 목표는 자신의 말더듬 행동을 파악하는 것이다. (바바라)

⁴⁾정상적인 말하기를 방해하는 행동들, 즉 자신이 말더듬이라고 부르는 행동들에 충분히 주의를 기울이십시오. 그러한 행동들이 불필요하다는 것을 이해하고, 이를 바꾸거나 없애기 위함입니다. (Johnson)

⁵⁾일부 말더듬이들에게는 단순히 말더듬이 발생하는 순간을 인식하는 것만으로도 바로 그 말더듬 사례를 수정하기 시작할 수 있습니다. (콘투어)

⁶⁾말더듬이는 말더듬을 할 때 어떻게 대처해야 하는지 배워야만 결국 그로 인한 두려움과 좌절감을 줄일 수 있다. (Czuchna)

기본 규칙

말더듬을 하는 자신의 모습을 영상으로 촬영하는 것은 매우 가치 있는 일입니다. 자신의 행동을 관찰할 수 있다는 것은 잘못된 행동을 고치기 위해 노력하는 데 강력한 도구가 됩니다. 자신의 말더듬 모습을 보고 듣는 것은 깨달음을 주고 동기를 부여할 수 있습니다.

이런 행동을 하려면 용기가 필요하지만, 문제를 해결하는 데 도움이 될 이 정보를 반드시 원할 것이다. 이를 통해 수정하거나 교정해야 할 점을 완전히 인지하게 될 것이다.¹ 자신의 말더듬을 느끼고, 보고, 들을 수 있기를 바란다.² 이 정보를 바탕으로 다음 세 가지 질문에 답할 수 있을 것이다:

- 1) 내가 무엇을 하고 있는가?
 - 2) 왜 내가 이걸 하고 있지?
 - 3) 내가 할 수 있는 게 또 뭐가 있을까?
-

중요

99페이지부터 시작하는 장들을 참고하세요. 말더듬을 할 때 자신이 어떤 행동을 하는지 알아내고, 말더듬을 유발하는 요인을 분석하는 방법에 관한 내용입니다. 여기에는 한 말더듬이가 자신의 이름을 어려움 없이 말할 수 있도록 연습한 사례를 설명하는 부분도 포함되어 있습니다.

¹말더듬이는 두려워하는 단어나 상황에 직면했을 때 자신이 정확히 어떤 행동을 하는지 알아야 한다. (Van Riper)

²말더듬이인 당신은 말더듬이 상태와 유창한 상태의 차이를 인식하기 위해 자신의 말하기 패턴을 연구해야 합니다. (Neely)

(8) 말더듬 행동을 수정하거나 제거하기 위해 고안된 차단 교정 절차를 활용하십시오. 이러한 절차를 이해하고 효율적으로 실행하는 것이 상당한 진전을 이루는 열쇠가 될 수 있습니다.

이러한 유용한 절차에는 (1) 말더듬 차단이 발생한 후 취해야 할 조치를 설명하는 사후 차단 교정, (2) 차단이 발생하는 동안 취해야 할 조치를 설명하는 차단 중 교정, (3) 차단이 발생하지 않도록 계획하고 준비하도록 요구하는 사전 차단 교정이 포함됩니다.

이들은 규칙 (7)에서 논의된 바와 같이 말더듬의 원인이 되는 발성 장애에 대한 연구를 통해 얻은 지식을 활용하여 통제감을 키우는데 도움을 주기 위해 사용됩니다.

이들은 말더듬을 할 때 말하기 기구로 비정상적으로 수행하는 행동을 연구하고 식별한 후에만 적용해야 합니다.¹ 이 정보를 활용하면 앞서 언급한 차단 교정법이 이러한 비정상적 행동을 제거, 수정 또는 교정하는데 필요한 전략을 사용하는 데 도움이 될 것입니다.^{2,3,4}

이러한 가장 중요하고 핵심적인 절차를 수행하려면 113페이지부터 시작하는 차단 교정 관련 장들을 참조하십시오.

¹말더듬을 할지 말지는 선택할 수 없지만, 어떻게 말더듬을 할지는 선택할 수 있습니다. (Sheehan)

²말더듬은 주로 학습된 행동으로 이루어집니다. 이 행동은 다시 배울 수 있습니다. (머레이)

³말더듬 형태의 언어는 필체와 마찬가지로 다양한 방법으로 바꿀 수 있습니다. 바로 이 확립된 습관을 바꾸는데 노력이 필요합니다. (닐리)

⁴말더듬이는 차단 분석을 통해 자신의 말더듬이 양상을 파악한 후, 가장 두려워하는 적을 공격하고 물리칠 준비가 된다. 이는 차단 후, 차단 중, 차단 전 교정법을 활용하여 달성된다. (스타벅)

(9) 의도적으로 단어나 생각을 강조하기 위해 반복하지 않는 한, 말할 때 항상 앞으로 나아가야 합니다. 말더듬이 발생하면 어떤 소리도 멈추거나 반복하지 않도록 앞으로 말더듬을 계획하세요. 일부 말더듬이는 단어를 말하려 할 때 자신에게 어려운 소리를 **반복하는 습관**이 있습니다(예: b-b-b-boy 등).

소리를 내거나 단어를 발음하기 시작할 때, 그 소리를 억지로 유지하거나 반복해서 내는 것은 무의미합니다.¹ 목소리의 흐름을 자연스럽게 이어가는 것이, 막힘이 예상되는 소리나 단어에 대해 억지로 유지하거나 연장하거나 반복하려는 경향을 억제하는 데 도움이 됩니다.²

핵심은 한 단어나 소리에서 다음으로 목소리를 끊임없이 전진시키는 것이다. 특정 단어에서 문제가 예상되면 첫 소리에 부드럽게 길게 시작하고 다음 소리로 넘어가는 과도기에도

목소리를 계속 앞으로 나아가게
하십시오.³

...되돌아가는 것은 결코 가치 있는 곳으로 이
끌지 못한다.

다시 말해, 반복하거나 되돌
아가지 말고 하고 싶은 말을 하려
노력하라.

달리기 시작하기 위해 뒤로 물러서는 것은 장애물을 넘을 수는 있겠지만 결코 가치 있는 곳으로 이끌지 못할 것이다. 그러니 단어나 생각을 강조하기 위해 의도적으로 반복하는 경우가 아니라면, 소리를 반복하거나 멈추거나 어떤 것도 붙잡지 않도록 최선을 다하라.

녹음된 자신의 목소리를 듣고 보지 않으면 자신이 무엇을 하고 있는지 깨닫지 못할 수도 있다.

¹이미 소리를 냈는데 왜 계속 내는가? (Van Riper)

²말더듬이는 앞으로 말더듬어야 한다. 예상되는 어려움을 고려하지 않고 계속 나아가야 한다. (Sheehan)

³천천히 그러나 확신 있게 앞으로 나아가라. (J. D. Williams)

(10) 감정과 억양을 담아 단호한 목소리로 말하려 노력하되, 인위적이거나 꾸민 듯한 느낌을 주지 마십시오. 단조로운 말투를 피하고 말의 속도와 음량을 다양하게 조절하십시오. 인위적이지 않으면서도 멜로디감 있게 말하십시오. 음조와 속도의 변화를 주는 자연스러운 표현은 당신의 말을 더 편안하고 즐겁게 만들 것입니다.

(11) 당신이 유창하게 말하는 모습에 주목하세요. 그 움직임과 자세를 느껴보세요. 말더듬에만 집중하지 마십시오. 유창하게 말할 때의 자신의 목소리를 들어보세요.^(1,2) 성공적이고 즐거운 말하기 경험을 인식하고 기억해야 합니다. 성공적인 말하기 상황을 마음속으로 재현하며 유창함을 느껴 자신감을 키우세요.

당신은 유창하게 말할 능력이 있다는 점을 스스로 상기하세요. 그 느낌을 얻기 위해, 편안하고 혼자 있을 때 말하거나 스스로에게 읽어주는 시간을 가지세요. 거울을 보며 자신을 관찰하면서 일부를 수행하세요. 이를 수행할 때, 어려움 없이 평범한 방식으로 쉽게 말할 수 있다는 사실을 의식하세요.

¹말더듬을 하는 순간에 생각하는 내용보다 평소의 말하기에 더 집중하세요. (Johnson)

² 말이 완벽하게 유창할 때에도 약간 더 느리고 의도적으로 말하면서 자신의 발음을 모니터링하는 연습을 하십시오. (Ramig)

(12) 이 프로그램을 진행하는 동안 가능한 한 많이 말해보세요. 권장되는 절차를 연습할 기회가 필요할 테니까요. 이는 남에게 폐를 끼치라는 뜻이 아니라 더 많이 말하라는 의미입니다—아마도 당신은 충분히 오래 침묵해왔을 테니까요. 말하고 싶을 때 말하세요.^{1,2,3} 말할 기회가 없다면, 스스로 기회를 만들어야 합니다. 다른 사람들에게 당신의 생각을 들려주세요. 듣는 사람을 찾을 수 없다면, 전화가 항상 있습니다. 백화점에 전화해서 질문을 해보세요.

다음은 여러분의 언어 행동을 규율해야 할 가장 중요한 기본 원칙들입니다. 이 원칙들은 여러분이 자신의 장애를 관리할 수 있도록 도와줄 실천 방법들을 간략히 설명합니다.

이 책의 후반부 장들에서는 이러한 규칙들을 준수하는 방법에 대해 보다 완전한 설명을 제공할 것입니다. 따라서 각 규칙과 연계된 장들을 읽고 숙지할 것을 강력히 권장합니다.

^{0}연구 결과에 따르면 말더듬이는 말을 많이 할수록, 더 많은 사람과 대화하고 다양한 상황에서 말할수록 더 나아진다고 합니다. (Johnson)

^{1}말더듬이는 가능한 한 많이 말하도록 격려받아야 합니다. (Brown)

^{2}말에 흠뻑 젖어라. 말하기 시간과 유창함 사이에는 직접적인 상관관계가 있다. (G. F. Johnson)

목표와 도전 과제()

말더듬을 수정하거나 바꾸는 작업은 도전적입니다—지금껏 피했던 상황들을 정복해 나가게 될 것입니다.

당신이 하고 있는 행동은 바꿀 수 있다는 사실에 집중하라. 말더듬은 당신에게 일어나는 것이 아니라 당신이 **하고 있는 행동**이다.^{1,2}

말하기 행동을 바꾸면 감정적 반응도 변화함을 알게 될 것이다. 이렇게 되면 말하기 행동을 바꾸는 것이 더욱 쉬워진다.

계층 구조를 수립하라

문제를 해결해 봅시다. 이 목표들을 어떻게 달성할 수 있을까요? 쉽지만 체계적이고 결의에 찬 방식으로 접근할 계획을 세우세요.

체계적으로 한 번에 한 가지 규칙씩 다루는 것부터 시작하는 것이 좋습니다. 쉬운 규칙부터 시작해 점차 난이도를 높여가는 방식이 효과적일 수 있습니다.

상황과 과제의 계층 구조를 수립하세요. 즉, 가장 쉬운 상황부터 시작하여 점차 난이도를 높여가세요. 이렇게 하면 진행하면서 자신감을 얻을 수 있습니다

(3)

¹말더듬은 일련의 행동입니다. (에머리크)

²말은 화자가 만들어내는 것이므로 화자가 수정하고 바꿀 수 있는 것입니다. (콘투어)

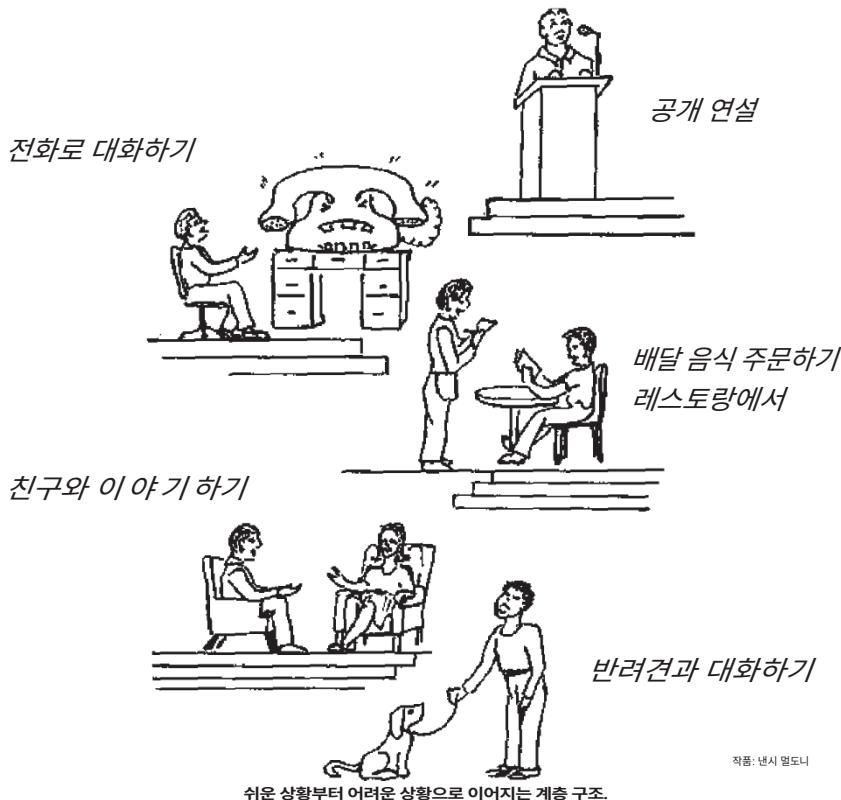
³내 치료의 또 다른 철학은 점점 더 어려운 상황을 해결해 나감으로써, 한때 어려웠던 다른 상황들도 더 쉬워진다는 것이다. (그레고리)

목표와 과제

가장 쉬운 것부터 가장 어려운 것까지 5~10가지 말하기 상황을 목록으로 작성하세요. 다음 상황에서는 기본 규칙 1번을 적용하여 천천히 그리고 의도적으로 말하세요:

1. 혼자 있거나 반려동물과 대화할 때 (가장 쉬움)
2. 가까운 친구와 대화할 때
3. 식당에서 주문할 때
4. 친구에게 전화 걸기
5. 낯선 사람에게 전화 걸기
6. 직장에서 대화하기
7. 직장에서 회의에 참여하기 (가장 어려움)

여기 나열된 순위가 본인에게 맞지 않을 수 있으므로 자신만의 우선순위를 정해야 합니다.



매일 '' 할당량 설정하기

자신만의 일일 할당량을 설정하세요. 두 번째 단계(식당에서 주문하기)로 넘어가기 전에, 첫 번째 단계(가까운 친구와 규칙 1을 적용해 천천히 의도적으로 대화하기)를 며칠 또는 몇 주 동안 반복할 수도 있습니다.

첫날에는 한 가지 규칙을 충족한 사례를 최소 한 건 수집하세요. 다음 날에는 연속으로 두 건, 그다음 날에는 세 건을 계속해서 기록해 나가세요.

매일, 아마도 저녁 취침 시간에, 워크북에 자신의 성취를 꼼꼼히 기록하세요. 핵심은 매일 거의 같은 시간에 꾸준히 하는 것입니다.¹

최소 및 최대 목표

목표를 설정할 때는 자신이 확실히 달성할 수 있다고 느끼는 최소 목표와 동기부여에 부담이 될 수 있지만 달성 가능한 최대 목표를 정하세요. 예를 들어, 천천히 그리고 신중하게 말하라는 규칙에 대해 다음과 같이 계획해 보세요. 최소 목표: "5분 동안 혼자 소리 내어 읽을 때 천천히 신중하게 말하겠다." 최대 목표: "말더듬이 발생하든 안 하든 여러 통의 전화 통화에서 이를 적용하겠다." 매일 자신의 수행 결과를 솔직히 기록하고, 모든 규칙을 다 다루도록 노력하며, 이후 날짜에는 점차 할당량을 늘려가십시오.

¹ 성인 말더듬이는 수년에 걸쳐 말더듬 문제와 그에 대한 반응 및 감정을 형성해 왔습니다. 이러한 행동-정서적 복합체는 하룻밤 사이에 바뀌지 않으며, 말더듬이는 순간적, 시간적, 일일적인 어려움을 겪을 각오를 해야 한다고 믿습니다. 우리는 각오를 하라고 했지, 변명하라고 한 것이 아닙니다. (Conture)

샘플 차트

	최소 목표	최대 목표	결과: 어떻게 했나요?
월요일			
화요일			
수요일			
목요일			
금요일			
토요일			
일요일			

보상

자신을 보상하는 시스템을 마련하면 도움이 될 것입니다. 잡지를 한 시간 읽기, TV 시청, 간식 먹기 등 하고 싶은 일을 찾아 특정 목표를 달성한 후에만 허용하세요. 또는 일정량의 과제를 마친 후 정말 필요하거나 원하는 물건을 사도록 허락할 수도 있습니다.

여러 해 동안 유지해 온 습관을 바꾸는 것이기 때문에, 이러한 지침 중 일부를 따르는 것이 상당히 어려울 수 있습니다.⁽¹⁾ 가끔 시도하다가 실패하더라도 낙담하지 마십시오.

다른 사람들도 어려움을 겪었지만 극복해냈습니다. 시간을 두세요. 쉽게 그리고 공개적으로 말더듬는 법을 배움으로써 당신의 투쟁 행동의 긴장과 심각성을 줄일 수만 있다면, 당신은 목표를 향해 큰 진전을 이룬 것입니다.

다음 장들에서는 권장되는 대부분의 절차와 그 절차들이 말더듬에 미치는 영향, 그리고 말하기의 용이성에 대해 논의할 것입니다.

바람직한 말더듬 치료 장비()

말더듬을 개선하는 데 도움이 될 수 있는 몇 가지 도구가 있습니다. 그중 하나는 전화 통화 시 자신을 자세히 관찰할 수 있도록 이동 및 배치 가능한 적당한 크기의 거울입니다.

매일 수행한 연습 내용을 기록할 수 있도록 수첩을 항상 준비해 두는 것도 중요합니다.

휴대폰이 있다면 — 요즘 휴대폰 없는 사람이 어디 있겠습니까?
— 음성 녹음기와 비디오 카메라를 모두 갖추고 계십니다. 지금이 바로 자신의 말투를 녹화해 볼 절호의 기회입니다. 이를 통해 말할 때의 자신의 모습을 보고 들을 수 있습니다.

⁽¹⁾녹음된 자신의 말더듬음을 듣는 것은 말더듬에 대한 두려움을 줄이는 또 다른 좋은 방법입니다. (Trotter)

말하려고 노력하는 모습을 보고 들을 수 있습니다. 우리 모두에게 자신의 말하기 모습을 보고 듣는 것은 종종 어려운 일입니다. 따라서 이 작업이 당신에게 매우 힘들 수 있다는 것은 놀라운 일이 아닙니다.

녹음을 하는 가장 좋은 방법이 무엇인지에 대한 의문이 생길 수 있습니다. 전화로 말하는 데 어려움이 있다면, 전화기를 사용해 자신을 녹음해 볼 수 있습니다.

일부 말더듬이는 관심 있는 물건을 구매하러 가게에 가서 대화 내용을 녹음해 보는 실험을 하기도 합니다. 최소 5~10분 정도의 녹음 시간이 바람직합니다.

이러한 녹음 재생은 자신이 잘못하고 있는 부분을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다.^{1,2,3} 모든 녹음은 도움이 될 것이며, 진전을 이루기 위한 노력에 대해 매일 노트에 지속적으로 기록하는 것이 중요합니다.

다음 장들에서는 이러한 기본 원칙 대부분과 그것이 말더듬에 미치는 영향, 그리고 말하기의 용이성에 대해 논의할 것입니다.

¹ 자신의 말을 직접 들을 수 있다는 것만큼 자신의 말투에서 마음에 드는 점과 그렇지 않은 점을 판단하고 연습하면서 어떤 변화를 줄지 결정하는 데 도움이 되는 것은 없습니다. (J. D. Williams)

² 녹음기를 사용하면 말더듬이 실제로 자신의 행동에서 비롯된 것임을 더 빨리 깨닫게 되며, 자신의 행동에서 바꿀 수 있는 부분은 매우 실질적입니다. (Johnson)

³ 녹음기와 거울은 개인이 자신의 말소리와 발음상의 결함을 이해하는 데 유용하다. (Ansberry)

⁴ 녹음기는 말더듬이에게 좋은 투자가 될 것이다. (블루멜)

첫 번째 규칙은 말더듬 여부와 상관없이 천천히 그리고 신중하게 말하는 습관을 기르도록 요구합니다. 이는 몇 가지 이유로 권장됩니다. 첫째, 일반적으로 존중받고 존경받는 말투를 유도하며, 둘째, 치료 통제 절차에 더 잘 반응하는 다양하고 편안한 말투를 만들어 낼 것입니다.

당분간 말더듬이로서의 자신의 역할을 받아들이고, 항상 천천히 그리고 신중하게 말하기 위해 특별한 노력을 기울이기로 결심하십시오.¹ 평소 말하기 속도가 상당히 빠른 사람이라면 이는 쉽지 않을 것입니다. 말할 때마다 천천히 말하기 위해서는 상당한 노력이 필요할 수 있습니다.

하루에 최소 5분에서 10분 정도 혼자 있을 때 연습하는 것이 도움이 될 것입니다. 다른 사람과 대화할 때 사용해야 할 속도에 맞춰 서서히 천천히 스스로에게 읽어보세요. 그런 다음 자신이 잘 알고 있는 주제를 떠올려 천천히 그리고 의도적으로 스스로에게 말해보세요.

다른 사람들과 함께 있을 때는 항상 시간 압박감을 느끼지 않도록 노력하세요. 말해야 할 순간이 되면 때때로 거의 패닉에 가까운 급박함과 긴박감을 느낄 수 있습니다.^{2,3} 당신은 "시간 압박"을 받고 있어 시간을 낭비할 여유가 없다고 생각하며, 다음과 같은 강박적인 감정에 사로잡힙니다.

¹ 천천히 말더듬어 보세요. 말더듬기는 계속하되, 슬로우 모션으로 하세요. (Guitar)

'나는 항상 순식간에 정확하고 적절한 말로 답해야 한다는 엄청난 압박감을 느껴왔다. 다른 말더듬이들도 이런 감정을 느낀다. 참 어리석지 않은가?' (Garland)

(²)말더듬이는 일반적으로 너무 빨리 말하다가 떨림 현상이 생깁니다. (Van Riper)

천천히 그리고 신중하게 말하기

의도적이고 여유로운 표현을 위한 시간을 갖지 않고 빠르게 말해야 한다는 압박감을 느끼게 됩니다. 이 시간 압박감을 최대한 억제하도록 노력하세요.^{1,2}

말더듬이는 당황할 때 침묵을 두려워하는 경향이 있습니다. 따라서 대화할 때 가끔 멈추는 연습을 해보길 권합니다. 문장을 말할 때 단어와 구 사이에 잠시(아주 짧게) 멈추세요. 서두를 필요 없습니다—생각보다 시간이 많이 걸리지 않을 테니—천천히 하세요. 불이 난 게 아니라면 사람들은 당신이 할 말을 기다릴 것입니다. 기다리게 하세요. 전화로 "안녕하세요"라고 말할 때도 서두르지 마세요. 멈추세요! 시간을 충분히 가지세요.

당신은 '시간 압박'에 시달려 한 순간도 지체할 수 없다고 생각하며
신중하고 여유로운 표현을 할 시간도 없이
신중하고 여유로운 표현을 위한 시간을 들이지 않고 빨리 말해야 한다는 강박적인 느낌을 받습니다.
시간 압박에 저항하도록 최선을 다하십시오.

휴대폰이 있다면, 특히 이 첫 번째 규칙의 권고에 따라 말하기를 아직 시작하지 않았다면, 지금이 당신의 말투를 녹음하기에 적절한 시기입니다.

평소 말더듬는 모습을 녹음해 보세요

¹ 공황, 긴장, 그리고 압도적인 급박함이 말더듬의 특징입니다. 바로 이것들을 극복해야 합니다. 서두름과 압박감 같은 감정은 완전히 거부하세요. 상대방이 기다리게 하세요. (J. D. Williams)

² 말더듬 행동의 기본적 특징은 말더듬이가 상당한 시간적 압박을 받는다는 점이다. 말더듬이는 자신의 말에 멈춤을 허용하는 법, 침묵에 대한 두려움을 감수하는 법, 숨을 고를 시간을 스스로에게 주는 법을 배워야 하며, 이를 통해 시간적 압박에 저항할 수 있다. (Sheehan)

³ 녹음기는 말더듬이에게 좋은 투자가 될 것이다. (블루멘)

천천히 그리고 신중하게 말하기

이 프로그램에 활용될 중요한 정보를 제공할 것입니다.³ 예를 들어, 이러한 녹음을 청취하면 자신이 느리고 신중하게 말하는 사람으로 인정받기 위해 필요한 사항이 무엇인지 파악하는 데 도움이 될 것입니다.

말더듬이 녹음하는 가장 좋은 방법이 무엇인지 궁금해질 수 있습니다. 전화 통화가 어려우시다면, 여러 통화를 할 때 마이크를 가까이 두세요. 최소 5분에서 10분 정도의 녹음 시간이 바람직합니다.

나중에 녹음 내용을 꼼꼼히 들어보세요. 천천히 의도적으로 말했는지, 즉 본인이 유지해야 할 말속도의 모범 사례를 제시했는지 확인하십시오. 이 녹음들은 향후 자신의 발음을 분석하는 데 활용될 것입니다.

물론 가능하다면, 자신의 말하기 방식을 영상으로 녹화해 두는 것이 말하기 연구에 더욱 유리할 것입니다. 이를 통해 자신을 동시에 보고 들을 수 있기 때문입니다.

성인 말더듬이 환자를 치료하는 언어치료사로서, 치료 진전을 결정하는 가장 중요한 요소는 (1) 말더듬이 환자가 더 나은 발음을 필요로 하는 목표를 가지고 있고, (2) 그 목적을 달성하기 위해 꾸준히 꾸준히 노력하는 습관을 기르는 것임을 발견했습니다.

—그레고리

말더듬이라고 부르는 그 고군분투하는 행동이 마법처럼 '당신에게 일어나는' 것이 아니라 말할 때 당신이 의도적으로 하는 행동이라는 사실을 깨닫게 되면, 말하기 방식을 바꿔 더 수월하게 말할 수 있도록 변화시키는 데 매우 유리한 위치에 서게 됩니다.

—D. Williams

말더듬을 쉽게 극복하는 법

두려워하는 단어의 연장법으로

이 가장 핵심적인 두 번째 규칙은 억지로 하지 않고 쉽게, 부드럽게 말더듬는 습관을 들일 것을 제안합니다. 말더듬을 멈추라는 것이 아니라, 차분하고 유연하게, 혀와 입술, 턱을 가볍고 느슨하게 움직여 단어의 소리 속으로 자연스럽게 흘러들어갈 것을 요구합니다.¹ 발성 근육을 가볍게 접촉하는 것을 때로는 '쉬운 시작(easy onset)'이라고 부릅니다.

문제 없는 발음을 억지로 하려 애써서 얻을 것은 아무것도 없습니다.² 대신 긴장을 줄이고 편안하고 여유로운 태도를 유지하려 노력하십시오.

말할 때 애쓰지 마십시오.

고군분투하고 있는지 확인하는 한

가 지 방 법 은

입 안의 공기 압력 양을

공기 압력을 모니터링하는 것입니다.

말이 막히지 않게 억지로 말하려 하지 마십

압력이 쌓이지 않도록 하세요.

시오.

입술이나 혀 뒤에 숨기지 마십시오.

입술을 느슨하게 하고

이완된 상태로, 혀가 잇몸이나 입천장에 강하게 눌리지 않도록 하세요. 입 안에 공기 압력이 크게 증가하는 장벽을 왜 세우나요?

대부분의 말더듬은 어느 정도 무리 없이 말하려는 노력에서 비롯됩니다.³ 불행히도, 말의 메커니즘은 너무 복잡해서 무리를 가할 때 제대로 기능하지 못합니다.

¹ 그들(말더듬이를 가리킴)은 말에서 물러서기보다 쉽게 말을 흘려보내는 법을 배워야 한다. (Czuchna)

² 우리는 말을 억지로 하려 애쓰며 스스로와 싸운다. (Garland)

³ 사실 어떤 형태로든 과도한 근육 긴장 없이 말더듬을 일으키는 것은 사실상 불가능할 것이다. (블러드스타인)

쉽게 말더듬기

쉽게 적용됩니다. 따라서 이 규칙을 따르고 쉽게 말더듬도록 허용한다면, 말더듬의 심각성과 빈도가 모두 줄어들 것입니다.

이것은 실행하기 어려울 수 있지만, 혼자 있을 때 말하기 근육을 이완하는 연습을 하는 것도 권장합니다. 이를 위해서는 특히 입 주변 부위를 의도적으로 긴장 시킨 후, 그 긴장을 풀어주거나 줄여 차이를 느낄 수 있도록 해야 합니다.

또한 두려워하는 단어의 첫 음소를 일부러 길게 발음하고, 그 단어의 다음 음소나 음소들로 넘어가는 과정도 길게 이어가면 말하기가 더 수월해질 것입니다⁽¹⁾.

이것은 모든 단어의 모든 소리를 길게 발음하라는 뜻이 아닙니다. 비록 33페이지에 설명된 절차에서 그렇게 하는 것이 도움이 된다는 것을 발견했을지라도 말입니다. 그러나 위에서 언급한 바와 같이, **두려워하는 단어에 한해** 해당 단어의 첫 음소를 연장한 후, 같은 두려운 단어의 다음 음소(들)로 넘어가는 전환 과정을 연장하는 것이 제안됩니다⁽²⁾이는 다음 음소로 점진적으로 전환하는 데 1초 이상 걸릴 수도 있음을 의미합니다.

분명히, 길게 발음할 수 없는 두려운 자음 소리들이 있습니다. 이러한 자음 소리는 파열음이라고 불리며, 'p', 'b', 't', 'd', 'k' 등과 같은 자음 소리를 의미합니다. 그래도 가볍게 접촉하는 방식으로, 해당 단어의 다음 소리를 늘려가며 그러한 소리로 부드럽게 넘어가는 것이 좋습니다. 예를 들어, 'cat'이라는 단어에서 'k' 소리에 가볍게 접촉한 후, 의도적으로 'a' 모음 소리로 천천히 전환하도록 하십시오.

¹ 의도적으로 많은 단어의 초성 소리를 길게 내도록 허용함으로써 심리적 주도권을 잡게 될 것이다. (머레이)

²말더듬이는 두려워하는 단어의 첫 음절과 나머지 음절 사이를 천천히 전환하는 방법을 훈련받아야 한다. (Van Riper)

쉽게 말더듬기

하루에 5~10분 동안 혼자 있을 때 소리 내어 읽으며 부드럽고 쉽게 말하는 연습을 하십시오. 확고한 목소리로 읽되, 발성 근육의 움직임은 느슨하고 편안하게 유지하십시오.¹ 이는 말더듬 여부와 상관없이 발성 근육을 부드럽고 가볍게 제어하는 데 익숙해지기 위한 것입니다.

그러면 당연히 두려워하는 단어의 첫 음절을 길게 발음하는 연습을 하는 것이 좋습니다. 혼자 읽을 때는 어려움에 대한 두려움이 없을 것입니다. 하지만 읽는 도중 평소 말더듬이 발생하는 특정 단어들을 발견할 수도 있습니다. 그런 단어에 다다랐을 때, 시작 음절을 천천히 길게 발음하며 전환해 보는 실험을 해보세요. 그리고 다음 음절로 넘어가는 전환 부분을 특히 길게 발음하는 데 주의를 기울이십시오.

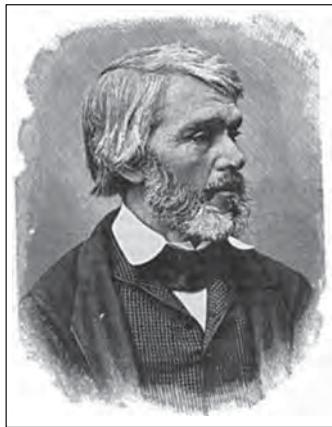
이런 쉬운 말하기 방식에 익숙해지는 것은 어려울 수 있습니다. 가끔 잊어버릴 수도 있지만, 상기시키는 방법을 사용해야 합니다. 예를 들어, 시계나 거울에 "오늘은 쉽게 말더듬기 기억하자"라고 쓴 메모를 붙이거나, 손목에 고무줄을 감아 두려워하는 단어의 특정 소리를 길게 끌면서 쉽게 말하려는 노력을 계속 상기시킬 수 있습니다. 또한 밤에 하루 동안 제안된 대로 말했는지, 아니면 잊었는지 기록해 두는 것도 좋습니다.

이러한 규칙을 실천할 때는 워크북에 진행 상황을 기록하는 것이 좋습니다. 먼저 한 번 성공적으로 수행하는 것을 목표로 삼고, 그다음 두 번 연속, 세 번 연속 등으로 점차 늘려가세요. 결국 말더듬 여부와 상관없이 편안하고 부드러운 방식으로 천천히 말한 내용을 연속으로 다섯 명의 청취자가 이해할 수 있을 때까지 계속하세요.

¹ 말의 시작과 끝에서 편안하고 자연스러운 움직임을 느껴보세요. (Aten)

² 대부분의 임상가들은 목표 설정을 최대 목표와 최소 목표로 구조화할 때 더 나은 결과를 얻을 수 있음을 알게 됩니다. 최대 목표는 말더듬이자의 자원이나 힘을 한계까지 끌어내면서도 달성 가능한 수준이어야 하며, 최소 목표는 거의 확실히 달성될 것으로 예상되어야 합니다. (Van Riper)

특정 첫 소리나 전환 시 발음을 연장하는 방식으로 자연스러운 말하기에 익숙해지시길 바랍니다. 이 지침 자체만으로는 말더듬을 완전히 멈추게 하지는 않겠지만, 긴장과 스트레스를 줄여 말하기에 대한 만족감을 높이는 데 도움이 될 것입니다.



토마스 칼라일

역사학자 토마스 칼라일이 1843년 11월 17일 랠프 월도 에머슨에게 보낸 편지에서 말더듬이 아닌 사람이 한 말을 인용해 보자면, 그는 이렇게 말했습니다. "말더듬이는 결코 무가치한 사람이 아니다... 동료 인간이 곁에 있다는 사실에 지나치게 예민하고 지나치게 민감하기 때문에 말더듬이 생기는 것이다." 그 당시에도 사람들은 민감성이 말더듬을 유발하고 지속시키는 중요한 요소임을 깨달았습니다.

세 번째 치료 지침은 자신이 말더듬이라는 사실을 숨기지 않고 솔직히 인정하려는 태도를 취할 것을 요구합니다.¹ 말더듬이 되지 않으려 노력하는 상황에서 왜 그렇게 해야 하는지 의문이 들 수 있습니다.

진전을 이루기 위해서는 먼저 자신의 문제에 대해 타인과 솔직하게 이야기하려는 태도를 취하는 것이 바람직합니다. 그렇게 함으로써 대화 시 느끼는 어려움에 대한 두려움을 줄일 수 있을 것입니다.

설명한 바와 같이, 대부분의 말더듬이들과 마찬가지로 당신도 자신이 말더듬이라는 사실에 부끄러움을 느낍니다. 그 결과 다른 사람들이 자신이 말더듬이라는 사실을 알지 못하도록 숨기려 합니다. 이러한 수치심은 특정 상황이나 특정 시기에 말해야 할 때 어려움을 겪을까 봐 두려움을 키우게 됩니다.²

이러한 어려움에 대한 두려움은 보통 발성 기관에 긴장이나 경직을 유발하여 문제를 악화시킵니다. 안타깝게도 인간의 발성 장치는 매우 섬세하고 복잡하며 정교하게 작동하기 때문에 긴장 상태에서는 제대로 기능하기가 매우 어렵습니다. 따라서 발성 장애의 빈도와 심각성은 대개 느끼는 두려움과 긴장의 정도에 비례합니다.³

¹ 말더듬임을 숨기려 하는 한, 당신은 계속해서 말더듬이일 것입니다. (Sheehan)

² 말더듬은 숨기려 하지 않으면 훨씬 쉬워지는 것 중 하나다. (기타)

³ 이러한 교정 기법들과 다른 방법들을 언급하고 시연하는 것만으로도, 그 기법들을 활용하는 능력과 자신과 상대방 모두의 말하기 편안함을 얼마나 크게 향상시킬 수 있는지 놀랍습니다. (비나드)

말더듬임을 인정하기

두려움과 긴장—당신의 최악의 적들¹⁾—을 극복하려면 수치심과 예민함을 상당 부분 무력화시켜야 한다. 말더듬이는 자신의 장애를 숨기려 엄청난 에너지를 소모할 수 있다. 어떤 이들은 복잡한 회피 및 위장 전략을 고안하거나, 듣는 사람이 자신을 말더듬이로 인식하지 못하리라는 희망(대개 헛된)을 품고 일종의 가면을 쓰기도 한다. 이 부담은 오히려 의사소통을 더 어렵게 만든다.²⁾

그 모든 불안과 걱정이 당신을 어디로 데려가나요? 아무 데도 못 갑니다. 오히려 두려움과 긴장만 더 쌓여 상황을 악화시킬 뿐이죠. 그렇다면 어떻게 해야 할까요? 말더듬는 사실을 숨기려는 강박이 없더라도, 이 문제에 대한 걱정을 없애는 것이 도움이 될 것입니다.

답은 간단하지만 쉽지 않습니다. 자신이 말더듬이라는 사실을 사람들에게 솔직히 밝히고 정상적인 화자인 척하는 것을 그만두기만 해도 그 걱정과 우려의 상당 부분을 해소할 수 있습니다. 이 과제를 회피해서는 안 됩니다. 평소 교류하거나 대화하는 사람들에게 자신이 말더듬임을 자유롭게 인정할 기회를 만들고, 누구와도 이에 대해 이야기할 용의를 가져야 합니다.^{3,4,5)}

이것은 당신에게 용기가 필요하겠지만, 당신의 민감성을 줄이기 위해 반드시 해야 할 일입니다.⁶⁾ 당신의 문제에 대한 정신적 접근 방식을 바꾸는 것은 쉽고 빠르게 이루어질 수 있지만, 더 많이 노력할수록 더 많은 성과를 거둘 수 있습니다. 그렇게 하는 것은 보람이 있을 것입니다. 말더듬이는 결코 부끄러운 존재가 아닙니다.

¹⁾ 많은 말더듬이들은 두려움과 긴장이 가장 큰 책임을 깨닫습니다. (Aten)

²⁾ 문제가 존재한다는 사실을 부정한다고 해서 해결되는 것은 없습니다. (Brown)

³⁾ 누군가와 자신의 말더듬에 대해 이야기할 기회가 생길 때마다, 꼭 이야기하세요! (라 포르트)

⁴⁾ 이는 친구와 동료들에게 자신이 말더듬이이며 말하기를 개선 중이라고 알리는 것을 포함한다. (Guitar-Peters)

⁵⁾ 말더듬이는 자신의 문제를 인지하지 못할 수도 있는 동료들에게 솔직히 털어놓아야 한다. (Bloodstein)

⁶⁾ 치료 과정 중 어느 시점에서는 말더듬이가 자신의 말더듬에 무감각해져야 합니다. (Kamhi)

말더듬임을 인정하기

어쨌든 말더듬이입니다. 그렇게 생각할 수도 있지만, 그렇게 생각한다면 틀렸습니다. 감정이 노력을 무너뜨리게 하지 마십시오.

이 과제를 시작할 때는 가까운 사람들과 먼저 이야기하고, 이후에는 대화를 나누는 낯선 사람들과도 이야기해보세요. 한 사람이 표현했듯이, "저는 바로 비밀을 털어놓습니다. 제가 말더듬이임을 그에게 말하죠. 예전에는 누군가를 만났을 때 제 모습을 드러내야 한다는 두려움이 가장 컸기 때문에 이를 숨기려 했습니다. 이렇게 하면 바로 그 상황에서 두려움을 없앨 수 있죠."

또 다른 이는 이렇게 말했다. "내가 말더듬임을 스스로에게, 혹은 누구에게도 인정하기까지 20년이 걸렸다. 나는 내가 다르다는 사실을 인정하고 싶지 않았다. 그러나 바로 그 인정이야말로 새롭고 더 충만한 정체성을 구축하기 위한 첫걸음을 내딛기 위해 꼭 필요한 것이었다."

예를 들어 친구에게 이렇게 말할 수 있습니다. "내가 말더듬이인 걸 알잖아. 솔직히 말해서 그걸 인정하는 게 부끄러웠어. 내 문제에 대해 더 솔직해져야겠고, 네 도움이 필요할 수도 있어." 진정한 친구라면 당신의 솔직함을 높이 평가할 것이며, 그 결과 당신과 더 가까워질 것입니다. 게다가 사람들은 말더듬에 관심이 있다는 걸 알게 될 거예요. 그들에게 말더듬에 대해 알려주세요.

이 과제를 수행하면 긴장이 완화될 것이며, 말더듬을 수치심과 당혹감 없이 대처할 수 있는 문제로 받아들이는 데 도움이 될 것입니다.¹이는 엄청난 차이를 만들어 내어, 모든 말더듬이들이 절실히 필요로 하는 자신의 어려움에 대해 더 건강하고 건전하며 객관적인 태도를 취할 수 있게 해줄 것입니다.

당신이 말더듬이임을 사람들에게 솔직히 말하는 것이 자존심에 상처가 될 거라고 생각할지 모르지만, 오히려

¹ 자신이 말더듬이라는 사실을 진정으로 받아들이기 시작할 때, 훨씬 수월한 말하기와 확실히 더 큰 마음의 평화를 향해 나아가는 길에 들어선 것입니다. (Rainey)

말더듬임을 인정하기

그렇게 함으로써 오히려 자신을 자랑스러워하게 될 것입니다. 게다가 평생 거짓된 모습을 유지하는 것은 아무 소용이 없습니다.¹

물론 하루 이틀 만에 이 목표를 달성할 수는 없습니다. 아는 사람들과 접촉하고 이 권고를 실행하는 데는 시간이 걸릴 것입니다. 시간이 얼마나 걸리든, 말더듬에 대해 이야기하려는 태도를 기른다면 긴장과 두려움을 줄이는 데 도움이 될 것입니다.¹

그렇게 할 수 있겠습니까? 그 사람이 말했듯이 "쉽지 않다"—그것도 아주 완곡한 표현입니다. 하지만 이는 여러분의 두려움과 긴장을 상당 부분 해소하는데 가장 유익한 단계입니다.

자발적 말더듬

이 세 번째 규칙을 실천할 때는 의도적으로 말더듬을 시도해 볼 용의를 가지길 권합니다. 말더듬이들은 이렇게 함으로써 두려움과 긴장에서 어느 정도 해방될 수 있습니다. 의도적으로 말더듬을 하면, 자신이 두려워하는 행동을 자발적으로 함으로써 문제를 악화시키는 긴장 자체를 직접적으로 공격하는 것이 됩니다.²

의도적 말더듬, 가짜 또는 유사 말더듬이라고도 불리는 것은 단어의 첫 소리나 음절, 또는 단어 자체를 쉽고 간단하게 반복하거나 짧게 연장하는 형태여야 합니다. 이는 **두려워하지 않는** 단어에 대해서만 차분하고 편안한 태도로 수행해야 합니다.

자신의 말더듬 패턴을 모방하지 말고, 다른 방식으로 부드럽고 쉽게 말더듬을 해야 합니다.^{3,4} 나중에 당신은

¹ 말더듬에 대한 두려움은 주로 그에 대한 수치심과 혐오감에서 비롯됩니다. 또한 말더듬이 존재하지 않는 척하는 가식적인 역할을 연기하는 데서도 비롯됩니다. (Sheehan)

² 말더듬이가 의도적으로 말더듬을 할 때, 스스로에게 이렇게 말할 수 있습니다. "나는 두려워하는 일을 하고 있다. 또한 나는 내 말을 바꿀 수 있다는 것을 깨닫는다; 나는 내 발성 기관에게 무엇을 해야 하는지 지시할 수 있다." (그레고리)

³ 의도적으로 말더듬어라! 그렇다, 가능한 한 많은 상황에서 일부러 말더듬되, 다른 방식으로 말더듬어라. (라 포르트)

⁴ 말더듬이는 미리 말더듬지 않고 말할 수 있다고 느끼더라도, 평소 자신의 말더듬 방식과는 다른 방식으로 말더듬을 가장하거나 연기하도록 권장됩니다. (바바라)

말더듬임을 인정하기

자신의 말더듬 패턴을 연구하고 배우도록 요청받지만, 의도적으로 할 때는 편안하고 자연스러운 방식으로 말더듬는 것이 더 좋습니다.

어떤 유형의 편안한 말더듬을 사용하기로 결정하든, 반드시

완전히 자발적인 상태로 유지해야 합니다.

내버려 두는 것은 바람직하지 않다

통제할 수 없는 것을 통제하는 법을 배우라.

통제 불능 상태가 되어

자발적이지 않게 되는 것을

평소와 다른 방식으로 천천히 의도적으로 말하며 쉽게 반복하거나 음을 늘려보는 실험을 해보라. 통제 불가능한 것을 통제할 수 있을 때 자제력을 느끼게 될 것이다.

혼자 있을 때 소리 내어 차분하게 읽기부터 시작하세요. 쉬운 반복이나 음절 늘리기를 해보세요. 이후에는 다른 사람과의 대화 속에 자연스럽게 녹여내세요. 스스로에게 의도적으로 말더듬을 유발하는 과정을 만들어 보세요.⁽¹⁾ 예를 들어, 가게에 들어가 점원에게 여러 상품의 가격을 물어보되, 일부 단어에서 말더듬을 가장하세요. 말더듬을 쉽게 하지만 분명하게 표현하세요. 말더듬을 할 때도 시선을 잘 마주치고, 두려워하지 않는 단어에만 의도적으로 말더듬을 하도록하세요.

의도적인 말더듬은 수치심과 당혹감을 일부 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다.⁽²⁾ 이를 꾸준히 실천하고 연습할수록 점점 더 쉬워질 것입니다.

⁽¹⁾말더듬에 대한 두려움을 해소하는 한 가지 방법은 두려움이 없는 단어들에 대해 모든 상황에서 의도적으로 말더듬을 유발하는 것입니다. 이는 말더듬을 피하려 할 때 느끼는 압박감을 줄여주고, 더 효과적으로 말을 할 수 있게 하는 효과를 가져옵니다. (Sheehan)

⁽²⁾우리는 패트리사를 다양한 공공장소에 데리고 나가서, 당황하지 않고 말더듬을 흉내낼 수 있음을 보여주었습니다. 점차 그녀는 스스로 이를 해낼 수 있게 되었는데, 처음에는 우리가 함께 있을 때, 그다음에는 혼자서도 가능해졌습니다.... 치료의 이 단계에서 우리는 패트리샤의 태도에 상당한 변화를 목격했습니다. 그녀는 말더듬을 피하기보다는 오히려 찾아내는 듯 보였습니다. (Guitar-Peters)

감정적으로 휘말리지 않고 말더듬을 기꺼이 받아들이는 것을 목표로 삼으십시오

여러 가지 이유로 이를 시도해 보십시오. 이는 자신이 말더듬임을 인정하는 한 방법입니다. 또한 사람들이 말더듬에 어떻게 반응하는지 알아보는 방법이며, 그들이 대개 친절하고 관대하다는 사실을 깨닫게 해줄 것입니다. 그리고 자신의 문제를 노골적으로 해결할 용기가 있다는 사실을 알게 되어 만족감을 느낄 수 있을 것입니다.⁽²⁾

말더듬에 대해 약간의 유머를 곁들이거나 심지어 농담을 할 용의가 있다면 도움이 됩니다.³

이렇게 하면 예민함을 줄이는 데도 도움이 됩니다. 예를 들어, 가끔 자신이 말더듬이라는 사실을 알리거나 자신의 말더듬에 대해 농담을 던질 수 있습니다 (⁴— 예를 들어, 말을 하지 않으면 말더듬지 않을 거라고 설명하거나, "기술적 문제로 인해 잠시 중단될 수 있습니다"라고 발표하는 식입니다. 이런 말들이 별로 재미있지 않죠? 아마도 말더듬이인 당신에게는 그렇지 않을 수 있지만, 다른 사람들에게는 그럴 수 있습니다.

자신의 어려움을 유머러스하게 받아들이는 태도를 기르는 것이 도움이 됩니다.⁵ 동시에, 일부 말더듬이들이 그러했듯이, 속으로는 괴로워하면서도 과장되게 웃으며 자신의 말더듬이 재미있다고 속이는 행동은 삼가야 합니다.

¹ 이제 여러분께 이상한 부탁을 드리겠습니다: 일부러 말을 더듬어 보세요. 이상하게 들리겠지만 효과가 있습니다. 왜냐하면 이는 두려움을 없애는 데 도움이 되기 때문입니다(고의로 더듬을 용의가 있다면 숨길 게 뭐가 있겠습니까?). 또한 매우 자발적이고 의도적인 방식으로 더듬는 행위를 연습하는 풍부한 경험을 제공합니다. 고의로 더듬을수록 억제하는 마음이 줄어들고, 억제하는 마음이 줄어들수록 더듬는 횟수도 줄어듭니다. (에머리크)

² 의도적으로 고통 없이 말더듬는 법을 점차 익힘으로써 (말더듬이는) 자신의 장애를 둘러싼 부정적인 감정 대부분을 잊게 될 것이다; 이 일이 발생하면 그는 큰 안도감을 느낄 것이다. (Van Riper)

³ 말하기 실수를 바라볼 때 유머를 고려하라. 말더듬과 관련된 많은 것들이 재미있을 수 있다. (Neely)

⁴ 청중이 당신의 말더듬을 편안하게 느끼게 하는 한 가지 방법은 가끔 그에 관한 농담을 하는 것이다. (Trotter)

⁵ 자신의 말더듬과 자신을 웃음거리로 삼으세요. 가장 훌륭한 유머는 자기 자신을 향한 것입니다. (에머리크)

특히 수정된 방식으로 말더듬을 기꺼이 받아들이려는 태도는 유창성에서 가장 지속적이고 만족스러운 변화를 이끌어낼 수 있는 치료의 매우 강력한 측면이다.¹

¹ 말더듬이는 의도적으로 비정상적인 모습을 보일 용의가 있어야 한다. (홀릿)

회피는 말더듬의 핵심이자 본질이다. 회피 행동—억제—는 말더듬 행동을 유지하는데 필수적이다. 회피가 완전히 약화되고 접근 경향이 동시에 강화되면 말더듬은 단순히 생존 할 수 없다. 억제가 없다면 말더듬도 존재하지 않는다. (Sheehan)

이차적 말더듬 증상 제거

이 네 번째 지침은 말더듬을 하거나 어려움을 피하려 할 때 나타날 수 있는 이차적 행동이나 불필요한 습관적 행동을 제거하라는 것이다. 즉, 그러한 행동을 하지 말라는 것이다.¹ 대부분의 말더듬이는 그러한 비정상적 행동을 보이지만, 아마도 당신은 그런 행동이 없을 수도 있다.

이 규칙은 규칙

(7)에 해당합니다. 이는 특정 말더듬 패턴을 특징짓는 다른 눈에 띄거나 불필요하거나 부수적인 신체 움직임을 의미합니다.

이것들은 언어병리학자들이 이차 증상이라고 부르는 것으로, 말 생산에 필수적이지 않은 행동들을 가리킵니다: 눈 깜빡임, 응시, 콧구멍이나 얼굴의 징그림, 입을 내밀거나 특정 자세 취하기, 손으로 입 가리기, 머리 움직임이나 굽기, 턱 경련, 귀 잡아당기기, 손가락 칭기거나 두드리기, 동전 딸깍거리기, 무릎 치기, 발 두드리기나 끌기, 손 동작 등등.(²)

이러한 불규칙한 움직임은 한때 말더듬을 극복하거나 문제를 피하는 데 도움이 되는 것처럼 보였기 때문에 시작되었을 수 있습니다. 그러나 지금은 오히려

¹말더듬이에게 있어 발음 교정의 첫 번째 과제는 과거 말더듬을 극복하기 위해 사용했던 신체적 저항을 멈추는 법을 배우는 것이라고 생각합니다. (블루멜)

²존의 습관적 패턴은 머리를 뒤로 젖히는 격렬한 동작, 눈을 천장을 향해 굴리는 것, 목 근육이 불거지는 것, 얼굴이 붉어지는 것, 억지로 징그린 표정을 짓는 것, 다양한 시작 동작을 시도하는 것, 말더듬에서 벗어나려는 노력으로 머리를 헥헥 흔드는 것 등으로 구성되었으며, 말더듬과 함께 다양한 신체 제스처를 동반하기도 했다. (Sheehan)

말더듬 자체의 일부가 되어버린다. 그러한 불필요하고 보기 흉한 행동들을 없애면 더 행복해질 것이다.¹

물론 당신이 그런 행동을 했다고 단정할 수는 없지만, 만약 그런 습관이 있다면 반드시 없애야 합니다. 그런 습관을 수정하고 통제하는 법을 배우는 것이 중요합니다. 하지만 당연히 그 습관을 고치기 전에, 먼저 자신이 어떤 행동을 하는지 알아내야 합니다.⁽²⁾

이를 위해서는 말더듬을 할 때나 말더듬을 억제하려 할 때 자신을 관찰해야 합니다. 이러한 습관은 대개 자동적이고 무의식적으로 발생하며, 그러한 증상이 나타나는지조차 깨닫지 못할 수 있습니다.

자신을 면밀히 관찰하고, 어려움을 피하기 위해 사용해 온 습관들, 그리고 수년간 쌓아온 습관들을 완전히 인식하는 것은 쉽지 않습니다. 자신이 말더듬의 모습을 직접 볼 수는 없지만, 자신이 하는 행동을 느낄 수는 있어야 합니다. 또는 가족 구성원이나 가까운 친구에게 말더듬을 관찰해 달라고 부탁하고, 관찰할 점을 설명한 후 메모를 작성하도록 할 수 있습니다.

먼저 오늘이나 내일 발생할 구체적인 말하기 상황을 미리 골라보세요. 이럴 때 자신을 최대한 세심히 관찰하기로 결심하세요. 말더듬을 하거나 말더듬을 예상할 때 하는 불필요한 동작을 주의 깊게 살펴보세요. 평상시 하는 제스처는 무시하되, 그 제스처가 평상시 행동인지 확인하세요. 말하기 시도를 위해 박자를 맞추거나 말더듬에서 벗어나려고 하는 행동이 아니어야 합니다.

¹ 이 작업은 긍정적인 방식으로 생각하고 행동하는 것입니다. 이 작업은 머리를 끄덕이거나 눈을 깜빡이거나 허를 찰칵거리는 등의 행동이 말을 내뱉는 데 도움이 되지 않는다는 것을 깨닫는 것을 포함합니다. 오히려 이런 행동들은 단호하고 공격적이며 유창하게 말을 하는 것을 방해합니다. (Rainey)

² 말더듬과 함께 나타나는 언어 관련 어려움을 목록으로 작성하세요. (모세)

여기서 거울, 특히 전신 거울이 자신을 관찰하는 데 유용하게 쓰일 것입니다. 전화 통화가 어렵다면 거울 속 자신을 보면서 전화를 걸어 보세요.¹ 말더듬과 관련된 모든 비정상적인 움직임(또는 자세)을 기록하세요. 어떤 것도 빼먹지 마십시오. 재확인하기 위해 특히 당황스럽고 부담이 되는 전화 통화를 해보세요. 각 상황 후에는 워크북에 증상 목록을 작성하세요.²⁾

눈에 띄는 이차 증상을 찾아 나열하는 데는 별 어려움이 없을 테지만, 다른 증상들은 발견하기가 조금 더 힘들 수 있습니다. 말더듬이는 타인에게 명백해 보이는 행동들을 스스로 인지하지 못할 수 있습니다. 말더듬지 않거나 그럴 거라 예상하지 않았다면 하지 않았을 행동을 하고 있다는 사실을 알게 되면 놀랄 수도 있습니다. 그러니 이 규칙을 실천하는 동안 가능한 한 세심히 자신을 관찰하는 것을 잊지 마십시오.

물론 가능하다면, 부수적 증상을 연구할 때 말투를 영상으로 녹화하는 것이 더욱 유리합니다. 이를 통해 자신을 동시에 보고들을 수 있기 때문입니다.

(이 지침은 말더듬이가 대화의 표현이나 강조를 위해 습관적으로 사용해 온 정상적인 제스처를 사용하지 말아야 한다고 제안하는 것이 아닙니다. 사실, 말의 박자나 타이밍에 맞춰지지 않는 한 정상적인 제스처는 권장됩니다.)

부수적인 증상을 없애는 것은 분명한 목표가 되어야 합니다. 그렇게 함으로써, 원래는 말을 꺼내는 데 도움이 되었을지 몰라도 영구적인 완화를 줄 수 없는 지팡이를 버리게 될 것입니다.

¹ 예를 들어, 거울 속 자신을 바라보며 말더듬을 유발할 가능성이 높은 전화를 걸 때 자신이 어떤 행동을 하는지 평가해 볼 수 있습니다. (머레이)

² 말하기 행위 자체에 속하지 않는, 자신이 사용하는 갈등 행동들을 먼저 나열해 보십시오. 이러한 행동들에 대한 인식을 높이고 말하려는 시도와 분리함으로써 이를 제거하려 노력할 것입니다. (모세)

이차적 증상을 다루는 방법

이러한 행동을 어떻게 없앨 수 있을까요? 쉽지 않을 수 있습니다. 때로는 이러한 습관이 강박적이어서 멈추기 거의 불가능할 정도일 수 있습니다.¹ 하지만 마음 먹기만 한다면 멈출 수 있습니다. 의지력만으로 말더듬을 멈출 수는 없지만, 결심한다면 스스로를 훈련시켜 이차적 증상을 없앨 수 있습니다. 다만 체계적인 방식으로 접근해야 합니다.

안타깝게도 모든 말더듬이에게 공통적으로 나타나는 보편적인 이차 증상은 존재하지 않습니다. 깜빡이거나

눈을 깜빡이거나, 팔을 흔들거나

,
팔을 흔들거나, 팔꿈치를 내밀거나

지팡이는 영구적인 완화를 줄 수 없습니다.

입술을 내밀거나, 동전을 딸깍

거리거나, 코를 풀거나,

어떤 종류의 타이밍

동작 등을 취하는 것 등 무엇이

든 될 수 있습니다. 또한 다른 사람들의 문제는 당신과 다를 수 있지만, 이는 단지 예시로 사용될 뿐이며 제시된 교정 원칙은 모든 이와 같은 말더듬 습관이나 트릭에 적용되어야 하므로 중요하지 않습니다.

어쨌든, 먼저 고치고 싶은 자신의 동작을 하나 선택해 보세요. 여러 가지가 있더라도 한 번에 하나씩만 다를 것을 권합니다.

이를 통제하기 위한 한 가지 방법은 말하지 않을 때 **의도적으로** 그런 동작을 하는 것입니다. 예를 들어, 말하려고 할 때 팔을 흔드는 습관이 있다면, 혼자 있을 때 말하지 않으면서 의도적으로 팔을 흔드는 연습을 해보시길 권합니다.

¹ 이런 인위적인 장치들을 없애버려! 처음에는 불가능해 보일지 몰라도, 자신의 본능적인 자원에 의지하면 결국 큰 보상을 받게 될 거야. (바바라)

그리고 스스로에게 말을 걸며 팔을 휘두르되 속도와 동작을 변화시켜 의식적으로 다른 방식으로 하고 있음을 느낄 수 있도록 하세요.¹

예를 들어 눈을 깜빡이는 습관이 있다면, 혼자 있을 때나 말을 하지 않을 때 평소처럼 의도적으로 깜빡여 보십시오. 그런 다음 자신과 대화할 때는 의식적으로 깜빡이는 타이밍이나 속도를 의도적으로 바꿔 보십시오. 이러한 문제에 대한 접근법은 집중된 방식으로 의도적으로 행동하도록 요구합니다. 습관을 의식적으로 통제하면 관리하거나 억제하기가 더 쉬워질 것입니다.

불안을 유발하는 상황에서 이러한 습관을 통제하는 연습을 하되, 자신이 주인이 되어 완전히 생략할 수 있을 때까지 계속하십시오. 기본 개념은 행동이 발생하는 동안 이를 의도적으로 통제하는 것—그런 다음 의도적으로 변형하는 것—그 다음 지속 시간을 단축하는 것—마지막으로 말더듬 없이 해당 단어에서만 말더듬을 유발하는 것입니다. 결심만 한다면 이러한 습관적 행동을 멈출 수 있습니다.

예를 들어, 한 말더듬이가 다소 기괴한 이차 증상인 머리 횡 돌리기 습관을 어떻게 없앴는지 궁금할 수 있습니다. 그가 한 방법은 다음과 같습니다.

"나는 항상 내 머리가 횡 돌아가는 걸 싫어했어. 보기 흉한 건 알지만, 다른 사람들도 불편해했지. 그런데 지금까지는 통제할 수가 없었어. 강하게 막을 때면 그냥 저절로 그렇게 되더라고. 수년간 그걸 견뎌왔지만 이제 사라졌어. 어떻게 막아야 하는지 배웠고, 이제 말더듬에 대한 두려움도 많이 줄어서 거의 말더듬지 않아."

"이렇게 해결했어요. 전화 통화할 때 거울로 제 모습을 보라는 조언을 받았죠. 처음엔 전혀

¹변화 프로그램을 수립하세요. 말더듬 패턴을 구성하는 모든 요소들(예: 머리 횡 돌리기, 눈 깜빡임 등)을 파악하십시오. 그런 다음 의식적으로 각 요소를 하나씩 추가(과장), 변화(예: 머리를 오른쪽으로 돌리는 대신 왼쪽으로 돌리기), 제거해 보십시오. 말더듬을 수행하는 방식의 고정된 패턴을 깨뜨리십시오. (예: 머리크)

거울 속 내 경련을 보기가 싫었지만 계속 지켜보다가 결국 궁금해졌다. 그래서 연구해봤다. 나는 갑자기, 그리고 항상 오른쪽으로 경련을 일으킨다는 걸 발견했다. 이는 턱과 목을 크게 긴장시킨 후, 그리고 빠른 반복 동작을 여러 번 한 후에야 발생했다. 왜 항상 오른쪽으로 경련을 일으켜야 했을까? 경련 직전에 무슨 일이 일어났을까? 나는 경련 직전에 오른쪽 눈만 찡그린다는 걸 알아차렸다. 덜 심한 경련에서는 눈이 찡그려지지 않는다는 것도 발견했다.

그러자 나는 이런 것들을 바꾸기 시작했다. 전화를 더 많이 걸고, 두려워하지 않는 단어들에 대해 똑같이 고개를 헥 돌리려 했지만 더 느리고 의도적으로 시도했다. 그러다 진짜 고개 헥 돌림이 일어날 때면, **왼쪽으로** 돌리거나 고개와 턱을 재빠르게 움직이기보다 천천히 움직이려 했다. 나는 그것을 바꿀 수 있고 통제할 수 있다는 걸 깨달았고, 그렇게 할 때면 무력감을 느끼지 않았다. 결국 나는 무의식적인 헥 돌림을 의식적으로 통제할 수 있게 되었다.

그러자 나는 더 이상 습관의 노예가 아니라 주인이 되었다. 또한 그 직전에 반복되는 동작을 느리게 함으로써, 나는 그것을 막을 수 있다는 것을 발견했다. 또 하나 크게 도움이 된 방법이 있었다. 말더듬이 시작될 때 턱과 목을 이완시키는 실험을 해본 것이다. 항상 성공하진 못했지만, 그렇게 할 때면 머리를 안정적으로 통제할 수 있었다. 정말 안도감이 밀려왔다! 아직 갈 길이 멀지만, 적어도 말더듬을 할 때면 예전처럼 비정상적인 괴물이 아니게 되었다.”

또 다른 말더듬이는 말더듬을 할 때 발을 두드리는 습관이 있었는데, 마치 단어나 음절에 맞춰 박자를 맞추는 듯했다.¹ 그가 얼마나 심하게 그러는지, 정확히 무엇을 하는지 알아보기 위해, 그는

¹나에게 음절 두드리기는 해피엔딩 없는 옛날 이야기였다. 중학교와 고등학교 시절 평범한 연필로 시도해 본 적이 있다. 너무 세게 눌러 연필심이 공중으로 날아올랐을 때의 당혹감을 생생히 기억한다. 모두 웃었지만 나만 빼고. 그 후 한동안 지우개 쪽으로 두드리다가 완전히 포기했다고 생각했다. 하지만 손가락 두드림은 이후 수년간 내 말더듬 패턴의 일부로 남아 있었다. (Sheehan)

이차 증상 제거

말더듬을 할 때 발을 두드리는 횟수를 세어보기 위해 몇 가지 말하기 상황을 골랐다. 그에게 이 작업은 가장 어려웠지만, 결국 횟수를 세어볼 수 있었고 스트레스를 받을 때 특정 단어나 소리를 말할 때 주로 발생한다는 사실을 발견했다.

그런 다음 그는 평소보다 더 많이 과도하게 두드리는 실험을 했다. 또한 말더듬을 하지 않을 때도 의도적으로 두드리는 연습을 했는데, 이때는 특히 자발적으로 행해진다는 점을 확실히 해야 했다. 물론 이 모든 것은 강박적인 두드림을 의식적으로 통제하기 위한 것이었다. 그런 다음 그는 말더듬을 할 때 평소와 다르게 두드림 방식을 변화시키는 연습을 했다. 통제감을 느낄 수 있도록 사전에 어떻게 다르게 할지 계획했다.

이해가 되시나요? 이차적 증상을 없애기 위해서는 그 증상을 아주 세세한 부분까지 조사하는 것이 중요합니다. 어떤 습관과 싸워 이기려면 먼저 자신이 무엇을 하고 있는지 이해해야 합니다.¹ 이러한 지식을 얻으면, 행동을 변화시키기 시작하세요. 말더듬이 발생하지 않을 때 의도적으로 증상(그것이 무엇이든)을 재현해 보는 것은 항상 도움이 됩니다.

이를 없애는 핵심은 무의식적 움직임에서 의식적 통제 하에 있는 자발적 움직임으로 전환하는 것이다. 잊어버려 통제력을 잃었다면 다시 시작하라. 말을 할 때 의도적으로 표현 방식을 다양하게 바꿔 보라. 불안이 유발되는 상황에서 통제권을 되찾는 연습을 반복하여 자신이 주인이 되었음을 깨닫고 완전히 생략할 수 있을 때까지 계속하라.

기본적인 아이디어는 행동이 일어나는 동안 자발적으로 만들었다가, 자발적으로 변화시키고, 지속 시간을 줄인 다음, 그 행동 없이 단어를 더듬는 것이다. 결심만 한다면 이런 버릇을 멈출 수 있다.

¹ 이 습관은 거울 앞에서 세심히 관찰하고, 연구하고, 분석하고, 모방하고, 연습하고, 의도적으로 수정해야 한다. (Johnson)

평소 말하기를 방해하는 행동들, 즉 스스로 말더듬이라고 부르는 행동들에 충분히 주의를 기울여, 그것들이 불필요하다는 것을 이해하고 바꾸거나 없애도록 하라. (Johnson)

회피, 자연 및 대체() 습관 제거하기

이 특히 중요한 지침은 말더듬을 미루거나 숨기거나 최소화하기 위해 습득했을 수 있는 모든 회피, 대체 또는 자연 습관을 제거하기 위해 진지한 노력을 기울일 것을 요구합니다. 회피가 없는 말을 개발하는 것이 매우 중요합니다.

이것은 생각보다 더 큰 문제가 될 수 있습니다. 말더듬이의 비정상적인 행동 대부분은 자신이 위협적이라고 여기는 상황을 미루거나 피하려는 노력에서 비롯 되기 때문입니다.^{1,2} 많은 말더듬이들은 막히는 위험을 피하기 위해 모든 가능성에 대비해야 한다고 느낍니다.³

회피는 일시적인 안도감을 주지만, 장기적으로는 두려움을 증폭시키고 더 큰 문제를 야기합니다.⁴ 회피는 시간이 다 되거나 효과가 사라질 때까지 말더듬을 지속시키는 상태를 유지합니다. 성공적인 회피는 말더듬을 영속화시킵니다.

¹ 당신의 말더듬 행동 패턴은 주로 말더듬을 피하기 위해 행하는 것들로 구성됩니다. (J. D. Williams)

² 당신이 말더듬이라고 부르는 것은 대부분 숨기기 위해 사용하는 속임수나 지팡이에 불과합니다. (Sheehan)

³말더듬이는 말하기에서 가장 중요한 의사소통이 무슨 수를 써서라도 말더듬을 피하는 것이라고 믿습니다. (Trotter)

⁴ 이런 일이 발생한다: 성공적인 회피는 어느 정도 불안 감소를 가져온다. 그러면 유사한 상황이 다시 발생했을 때, 이전의 강화 효과로 인해 회피 욕구가 더욱 강해진다. 그러나 이제는 회피가 불가능하다. 갈등은 더욱 심화된다. 이렇게 해서 여러 악순환(또는 오히려 악순환의 소용돌이)이 시작된다. (Van Riper)

왜 말을 더듬을 것 같다고 느껴질 때 자신의 이름을 말하거나 전화를 받는 것을 피해서는 안 될까요? 아니면 적어도 일시적으로 무언가를 미루는 것이 왜 안 될까요? 왜 말을 더듬을 수 있는 단어를 더 쉽게 말할 수 있는 단어로 대체해서는 안 될까요? 왜 안 될까요?

이런 행동을 하지 말아야 할 한 가지 강력한 이유가 있습니다. 회피하거나 미루거나 대체하는 습관을 들일수록, 문제를 피하기 위해 그런 지팡이를 계속 사용하게 될 것입니다. 그리고 이는 말더듬에 대한 두려움만 강화할 뿐입니다. 왜 두려움을 계속 키우겠습니까? 말더듬이에게 가장 필요한 것은 두려움을 줄이는 것 이지, 결코 강화하는 것이 아닙니다. 회피는 말더듬에 대한 두려움만 악화시킬 뿐이다.^(1,2)

말더듬이들이 시도하는 다양한 회피 전략이 존재한다.

말더듬이들이 말더듬을 피하는 시도에 때때로 의지하는
말하기 상황을 회피하거나 사회적 접촉을 피하거나

회피는 말더듬에 대한 두려움을 강화합니다.

접촉이나 전화 통화를 피하거나, 이차 증상이나 과장된 몸짓을 사용하거나, 더 빠르게 말하거나, 단어를 반복하거나 다시 돌아가서 말하기를 시작하거나, 단조롭거나 노래하듯 말하는 목소리로 말하거나, 목소리의 음높이나 강도를 바꾸거나, 부자연스럽게 공격적인 행동을 하거나, 광대처럼 행동하거나, 말해야 할 내용을 적어내려가거나, 모르는 척하거나 귀가 안 들리는 척하는 등입니다.

¹회피는 두려움과 말더듬을 더욱 증가시킬 뿐이며 반드시 줄여야 합니다. (Czuchna)

²실제로 일어나는 일은, 더 많이 숨기고 말더듬을 피하려 할수록 더 많이 말더듬게 된다는 것이다. (Barbara)

지연 전략에는 목을 가다듬기, 삼키기, 기침하기, 코 풀기, '있잖아'나 '내 말은', '그게' 같은 불필요한 말을 넣기, '어', '음', '글쎄' 같은 감탄사를 지나치게 사용하기, 상대가 단어를 대신 말해주길 기다리기 등 다양한 시간 끌기 수단이 포함됩니다. 대체는 막힐 것 같은 단어 대신 동의어, 쉬운 단어 또는 다른 표현을 사용하는 것을 의미합니다.⁽¹⁾ 또는 두려운 단어를 다른 방향에서 접근하거나 다른 전략을 채택 할 수도 있습니다. 지연과 대체는 회피 행동의 변형입니다.

지적된 바와 같이, 말더듬은 말더듬이 말더듬지 않으려 애쓰는 과정에서 발생하는 현상이다. 따라서 의도적으로, 그리고 진심으로 숨기거나 회피하려 하지 않는 태도를 취한다면, 겪는 어려움의 정도에 엄청난 차이를 가져올 것이다.^{2,3}

이 단계는 집중적인 노력이 필요하며 쉽지 않을 수 있습니다. 다음 섹션에 나열된 과제들을 읽고, 연구하고, 실천해 보시길 권합니다.

회피 행동 개선 방법

이 규칙을 따르고 모든 회피 행동을 없애는 것은 어려운 과제일 수 있지만, 많은 전문가들은 회피하지 않는 태도가 다른 어떤 치료법보다 더 큰 안도감을 줄 것이라고 생각합니다. 그러니

¹ 어려운 단어를 피하는 과정에서 말더듬이는 동의어, 우회적 표현, 회피적 수단에 의존한다. 성인 말더듬이에게 동의어 사용은 말더듬 장애를 회피하는 표준적 방법이 된다. 한 말더듬이는 농담조로 "동의어를 활용하기 위해 사전 전체를 외웠다"고 말한다. (Bluemel)

² 혼자서 작업하며 나는 말과 상황을 회피하는 모든 흔적을 완전히 없애기 시작했다. (Sheehan)

³ 회피 행동을 줄이기로 결심하라. (모세)

말더듬을 미루거나 숨기거나 최소화하기 위해 습득했을 수 있는 모든 회피 습관이나 속임수를 멈추기 위한 총력전을 펼치십시오.^(1,2)

첫 번째 단계는 회피 행동을 어느 정도, 언제, 어떻게 사용하고 있는지 파악하는 데 집중해야 합니다. 그레이 무엇을 바꿔야 할지 알 수 있습니다. 아침부터 시작해 하루 종일 자신을 주의 깊게 관찰하며 어떤 회피 전략을 사용하고 있는지 발견하고 확인하는 계획을 세우세요.

하루 동안의 생각과 행동을 관찰하고, 작업장에 무엇을 했는지 그리고 왜 그랬는지에 대한 메모를 작성하세요. 문제를 피하려는 걱정 때문에 어떤 행동을 했거나 하지 않았는지 기록하세요. 이 정보를 며칠 동안 모아보세요. 여러분이 얼마나 자주 회피하거나 미루거나 대체하는지 놀라게 될 것입니다.

이 정보를 정리한 후에는 그러한 모든 습관을 고치기 위한 작업을 시작해야 합니다. 한꺼번에 모두 고치려 하기에는 너무 어려울 수 있으므로, 점진적인 접근이 더 나을 수 있습니다. 물론 이는 본인의 판단에 맡겨야 할 문제입니다.

어쨌든, 바람직하지 않다고 판단되는 회피 습관 하나를 골라 집중적으로 고치기로 결심하세요. 오직 그 특정 습관만을 극복하기 위해 진지한 노력을 기울이십시오. 가능한 한 체계적인 방식으로 접근하세요. 충분한 효과를 거두기 위해 일정 기간 동안 스스로를 관찰해야 할 것입니다.

¹ 말하기 상황과 두려워하는 단어들을 습관적으로 회피하는 것은 장기적으로 아무런 도움이 되지 않습니다. (머레이)

² 여러분과 마찬가지로, 제 문제의 가장 흔하고 치명적인 특징 중 하나는 회피하는 습관이었습니다.... 말더듬이 나를 당황스럽게 할까 두려운 상황을 피하기 위해 제가 할 수 있는 일은 거의 한계가 없었습니다. 파티에 가는 것은 극도로 지치는 일이었습니다. 저녁 내내 말더듬을 유발할 수 있는 단어들에 경계하며 그 단어들을 피할 방법을 찾는 데 시간을 보내야 했기 때문입니다. (루퍼)

더 이상 사용하지 않도록 주의하십시오. 성공과 실패를 모두 기록해 두십시오.¹ 이러한 변화는 저절로 일어나지 않으므로, 마주치는 어려움에 낙담하지 마십시오. 꾸준히 노력하십시오.

예를 들어, 단어를 대체하지 않겠다고 결심하세요.² 이를 위해서는 스스로를 주의 깊게 관찰해야 합니다. 자주 그렇게 하고 있을 수 있기 때문입니다. 대체 문제를 해결하는 한 가지 방법은 의도적으로 말더듬을 예상할 수 있는 단어를 사용하는 것입니다. 말하고자 하는 내용을 말하고, 말더듬이 발생하더라도 계속해서 인내하세요. 말하려는 정확한 단어를 적어보세요. 그리고 대체나 수정 없이 그대로 말하세요.

예를 들어, 누군가 말을 걸었을 때 듣지 못한 척하는 것도 이점이 없으며—답을 생각한다는 듯 침묵을 지키는 것도—알고 있으면서도 모른다고 말하는 것도 옳지 않다.⁴ 또한 말해야 할 상황을 회피하거나—사회적 책임을 회피하거나—말하려는 시도를 포기하거나 다가오는 문제의 현장을 떠나는 것도 옳지 않다.⁵

¹ 당신이 사용하는 모든 회피 행동을 목록으로 작성하세요. 어떤 유형을 사용하나요(시작 회피, 지연 전술 등)? 언제, 어떤 상황에서 사용하나요? 회피에 의존하는 빈도는 어느 정도인가요? 즉, 회피 행동 목록을 준비하세요. 그런 다음 각 행동을 체계적으로 변형하고 과장하세요; 필요하지 않을 때도 매우 의도적으로 회피 행동을 사용하세요. 마지막으로, 자신도 모르게 회피 행동을 사용하게 되면 스스로 벌칙을 적용하세요. 예를 들어, "초콜릿"이라는 단어를 회피했다면, 그 직후에 그 단어를 여러 번 사용해야 합니다. 가장 효과적인 벌칙 중 하나는 상대방에게 방금 사용한 회피 행동과 그러한 회피를 저항해야 하는 이유를 설명하는 것입니다. (Emerick)

² 저자는 심각한 말더듬이였던 자신의 과거 경험과 수많은 다른 말더듬이들과의 교류를 통해, 단어를 성공적으로 피하는 것보다 5분간 말을 막히는 것이 더 낫다는 사실을 알고 있다. 도망치는 것으로 두려움을 극복할 수 없다. 오히려 두려움만 커질 뿐이다. (Van Riper)

³ 가장 낙담하게 만든 것은 더 이상 교묘한 동의어로 어려운 공포의 단어를 우회할 수 없다는 깨달음이었다. (Wedberg)

⁴ 당신은 실제로 친절하고 지식이 풍부함에도 불구하고 때때로 냉담함, 비우호적 태도, 또는 어리석음을 이라는 인상을 줄 수 있다. (Johnson)

⁵ 때로는 말하기 상황에서 물러나거나, 아예 참여하지 않음으로써 말더듬을 완전히 피할 수 있습니다. 또는 말할 때 두려워하는 단어(말더듬을 예상하지 않는 단어)를 두려워하지 않는 단어로 대체할 수도 있습니다. 이는 당장은 상황을 모면하게 해주지만, 향후 상황에 대한 걱정을 증가시킵니다. (J. D. Williams)

한 가지 방법은 두려운 상황에서 의도적으로 더 많이 말하도록 노력하는 것입니다. 매일 한 가지 두려운 상황을 찾아 그 안으로 들어가되, 일단 결심한 후에는 물러서거나 상황을 회피하지 않도록 주의하세요. 그런 다음 그 경험을 글로 적어보세요.

이것은 청중 앞에서 연설을 자처하라는 뜻은 아니지만, 의도적으로 더 많은 말하기 상황에 참여하면 자신에 대해 더 긍정적으로 느끼게 될 것입니다.¹ 예를 들어, 요금을 알고 있더라도 버스 기사에게 요금이 얼마인지 물어보세요. 또는 이전에는 아무 말도 하지 않았던 가게 점원에게 "안녕하세요"라고 인사하세요.

진행함에 따라 도전적인 상황에 참여하도록 권장받을 것입니다. 가능한 한 많이 이야기해야 합니다.^{2,3} 조만간 도망치는 것을 멈춰야 할 때가 올 것입니다. 지금 이 맞서 싸울 좋은 때입니다.

사실, 두려워하는 단어를 자발적으로 찾아내고 어려운 상황에 뛰어드는 과정에서 성취감을 느끼게 될 것입니다. 회피할수록 자신에 대한 존중과 가치에 대한 확신이 줄어들지만, 회피하지 않을수록 그런 확신은 커집니다. 일상적인 주고받음 속에서 물러서지 말고 당당히 말해야 합니다.^{4,5}

¹ 더 많은 말하기 상황에 참여하라. (D. Williams)

² 두려움을 줄이는 한 가지 방법은 특히 평소 피하던 상황에서 말하는 양을 늘리는 것이다. (Trotter)

³ 거대한 두려움으로 쌓이기까지 숨기기보다는, 당신을 괴롭히기 시작하는 그 단어와 상황들을 찾아내십시오. (루퍼)

⁴ 말하기 상황과 두려운 단어들을 습관적으로 피하는 것은 장기적으로 아무런 도움이 되지 않습니다. (머레이)

⁵ '말더듬을 할지도 모른다는 이유로 말하기를 피하지 마십시오. (Guitar)

전화 사용법

방금 전화가 울렸나요? 전화를 받기 위해 다른 사람을 밀어내지 마세요. 하지만 평소라면 당연히 당신이 전화를 받을 사람이라면, 그렇게 하세요. 이는 당신의 가장 큰 두려움을 극복하는 일이 될 수 있습니다.¹ 아마도 당신은 스스로에게 '너무 버겁다, 도저히 할 수 없다'고 말할지도 모릅니다. 말더듬을 극복하려는 시도를 하지 않더라도, 평생 전화를 피해가며 살 수는 없습니다. 조만간 당신은 그 수화기를 들어야 할 것입니다. 미룰수록 더 어려워질 뿐입니다.²⁾

반면에, 전화 통화는 괜찮지만 다른 문제가 있을 수도 있습니다. 방금 그 전화를 받고 상대방과 통화했다고 가정해 보자. 대화 중에 말더듬을 예상했던 단어가 나왔을 때, 그 단어로 인한 문제를 피하기 위해 다른 표현을 생각해 본 적이 있는가? 아마 그럴 수도 있다. 만약 그렇다면, 두려움의 벽에 또 하나의 벽돌을 쌓은 셈이다.

그런데, 지난번에 누구를 만났을 때 그 사람과 말하다 말더듬을까 봐 두려웠을 때, 어떻게 했나요? 그 사람과 말하기를 어떻게 피했나요? 방 반대편으로 건너갔나요, 아니면 숨었나요—아니면 그냥 입을 다물었나요? 안타깝게도, 당신이 어떤 접촉이나 만남을 피하는지 우리는 알지 못합니다.

앞서 말씀드렸듯이, 평소 대화하고 싶은 상황이 발생할 때면 반드시 그 기회를 활용해 적극적으로 말하세요.^{3,4)} 여러분의 의견은 반드시 전달되어야 합니다

¹전화벨이 울릴 때마다 내가 얼마나 자주 "귀머거리 흉내"를 냈는지 생생히 기억한다. 때로는 불행히도 울리는 전화기에서 불과 몇 피트 떨어진 곳에 서 있었음에도, "전화를 받아라"는 내 항변은 소용이 없었다. (애들러)

² 전화 사용 지침은 148쪽을 참조하십시오.

³회피 행동을 줄이기 위해 우리가 강제로 해야 했던 것 중 하나는, 특히 두려운 상황에서 스스로 더 많이 말하도록 하는 것이었습니다. (머레이)

⁴두려움을 줄이는 한 가지 방법은 평소 회피하던 상황에서 특히 더 많이 말하도록 하는 것이다. (Trotter)

다음 사람의 생각뿐만 아니라 자신의 생각도 표현하세요. 떠오르는 대로 말하세요. 말을 더듬지 않으려고 말을 바꾸거나 수정하지 않고 생각을 표현할 계획을 세우세요.¹ 이런 방식으로 문제를 해결하겠다는 결심이 있다면 자신감을 키울 수 있을 것입니다.

지금까지 문제를 피하는 방법을 계획하는 습관이 있었다면, 이제는 문제를 피하지 않는 방법을 계획하는 데 시간을 할애하라. 때로는 실행에 옮기지 못할 수도 있지만, 그럴 경우 말더듬을 걱정하는 다른 상황이나 유사한 상황에 스스로를 노출시켜 그 실패를 만회해야 합니다.²⁾ 누구도 항상 이길 수는 없지만, 언제든 회복할 기회는 있습니다. 어쨌든 그러한 과제에 대해서는 자신에게 솔직해지십시오.³⁾ 변명을 늘어놓는다면, 속이는 건 오직 자신뿐입니다.

다음은 한 말더듬이가 자신의 두려움을 끊임없이 강화시키는 회피 행동을 줄이려 시도한 과정을 그가 직접 전하는 이야기입니다.

수년간 나는 말더듬을 막거나, 말더듬이 시작될 때 숨기기 위해 생각할 수 있는 온갖 방법을 다 써왔다. 대부분의 경우 그럭저럭 넘어갈 수 있지만, 그럼에도 나는 조만간 둘째날까 봐 두려움 속에 산다. 그리고 대개 그렇게 된다. 하지만 가장 힘든 건 끊임없이 경계를 늦추지 못한다는 점이다. 다가올 문제의 징후를 찾기 위해 상황과 문장을 끊임없이 살피는 것이다. 이 끊임없는 두려움을 피하고, 회피하고, 감추기 위해 항상 준비해야 한다는 사실에 정말 지쳐버렸습니다."

¹ 거대한 두려움으로 쌓이기까지 숨기기보다는, 당신을 괴롭히기 시작하는 그 말과 상황들을 찾아내라. (루퍼)

² 이전에 두려워했던 상황을 의도적으로 마주하라. (모세)

³ 두려움으로부터 도망치는 것으로는 결코 두려움을 극복하지 못한다. 오히려 두려움만 키울 뿐이다. (Van Riper)

어쨌든 오늘은 완전히 지쳐서, 나는 상황을 정면으로 맞서기로 결심했다. 먼저, 말을 안 해도 되게 항상 가던 식당 대신 카페에 아침을 먹으러 갔다. 카페 앞을 세 번이나 지나쳤지만, 결국 용기를 내어 들어갔다.

주문을 연습하며 말을 더듬지 않으려 메뉴를 바꾸곤 했지만, 내 약함에 너무 역겨워서 웨이트리스가 오자마자 '베이컨과 계란!' 하고 갑자기 내뱉고는 일부러 베이컨 부분에서 더듬었다. 그녀를 바라봤지만 눈 하나 깜빡하지 않았다. 그냥 커피를 원하냐고 물길래 다시 '派人-派人-派人-派人 베이컨과 계란, 그리고 커피'라고 말했다. 얼마나 기분이 좋았는지 말로 표현할 수 없었다. 드디어 겁쟁이가 아니었던 거다. 마음에 안 들면 참으라고! 악한 게 아니라 강해진 기분이었고, 베이컨과 계란을 정말 맛있게 먹었다.”

아침 식사 후 기분이 너무 좋아져서, 평소 가장 두려워하던 상황인 전화 걸기를 해보기로 마음먹었다. 트렌턴행 버스가 언제 출발하는지 알아보고 싶었는데, 평소 같으면 전화하기보다 버스 정류장에 직접 갔을 것이다. 그 전화 공포는 정말 끔찍해서, 상대방이 받자마자 한 마디도 하기 전에 두 번이나 전화를 끊어버렸다. 너무 당황해서 말을 시작할 수 있었다 해도 무슨 말을 해야 할지조차 제대로 알지 못했다.

그래서 나는 앉아서 '오늘 오후 트렌턴행 버스는 몇 시에 출발하나요?'라는 문장을 적어 내려갔다. 전화기 옆에 거울을 놓아 내 모습을 볼 수 있게 한 뒤, 번호를 누르고 한 단어 한 단어 말해 나갔다. 예상했던 것보다는 덜했지만 말더듬이 있었고, 직원이 처음엔 알아듣지 못해 두 번 말해야 했지만 필요한 정보를 얻었다. 그 후엔 기운이 다 빠진 듯했지만 동시에 승리감도 느꼈다. 이건 꼭 해내겠어."

그러니까 너도 할 수 있어.¹

'명심하세요... 말과 상황을 피하지 않을수록, 장기적으로 더듬거림이 줄어듭니다. (J. D. Williams)

기억하세요... 피하는 말과 상황이 적을수록

피할수록, 장기적으로 말더듬
이 줄어든다는 점을 명심하세요.

(J. D. Williams)



눈 접촉 유지하기

많은 말더듬이들처럼 당신도 상대방과 대화할 때 정면으로 눈을 마주치지 않을 것입니다. 자신을 주의 깊게 관찰해 보면, 특히 말더듬을 하거나 막힐 것 같을 때 눈을 피하는 경우가 많다는 걸 알게 될 겁니다. 그렇게 함으로써 자신의 말더듬에 대한 수치심이나 당혹감을 오히려 더 키우게 됩니다.

눈맞춤을 유지하는 것 자체가 말더듬을 멈추게 하지는 않지만, 수줍음을 줄이고 자신감을 키우는 데 도움이 됩니다. 바로 이러한 예민함이 말더듬을 유발하거나 악화시키는 긴장의 상당 부분을 만들어냅니다. 따라서 이 지침은 상대방과 눈맞춤을 하는 습관을 기르도록 권장합니다.^{1,2}

이는 상대방을 뚫어지게 쳐다보라는 뜻은 아니지만, 그래도 어느 정도 지속적으로 상대방의 눈을 똑바로 바라봐야 합니다. 말하기 전에 시선을 맞추고 자연스럽게 계속 유지하세요. 특히 말더듬을 하거나 그럴 것 같을 때 시선을 돌리지 않도록 최선을 다하십시오.

당신은 이미 좋은 눈맞춤을 실천하고 있을 수도 있지만, 아마도 부끄러워서 하지 않을 가능성이 더 큽니다. 자신을 관찰하는 것은 어렵다는 점을 기억하고, 스스로에게 솔직해지도록 최선을 다하세요. 가족 구성원처럼 대화하는 상대방에게 부탁하여, 당신이 말을 더듬기 직전이나 말더듬을 하는 순간에 시선을 피하는지 관찰해 달라고 요청할 수 있습니다.

¹ 말더듬이 발생하는 순간에도 상대방과 지속적인 눈맞춤을 유지할 수 있는 능력을 반드시 습득해야 합니다. (Van Riper)

² 청중과 눈맞춤을 통해 친근한 분위기를 조성하세요. (바바라)

당신은 말을 더듬습니다.

아마도 상대방이 동정, 거부감, 참을성 없는 반응을 보일까 두려워 시선을 피하는 것일 수 있습니다. 이는 사실과 다를 가능성이 높습니다. 시선을 유지함으로써 자신의 두려움이 타당한지 확인할 수 있으며, 상대방도 더 편안해질 것입니다. 또한 시선을 유지함으로써 말더듬을 거부하는 것이 아니라 받아들이고 있음을 보여줄 수 있습니다.

세상을 똑바로 바라보라.

말더듬을 문제로 받아들이고
있음을 보여줄 수 있습니다.
~하기 위해 be 해결된다.¹
시선을 돌리는 순간,
당신은
문제를 부정하는 것이다.

어쨌든, 좋은 눈맞춤을 습관으로 유지하기 위해 최선을 다하세요. 그렇게 하면 열등감과 자의식을 극복하는 데 도움이 되어 기분이 나아질 것입니다. 치료사들은 수줍고 내성적인 사람들을 돋기 위해 이를 권장합니다. 말더듬이 아니더라도 대인 관계 소통은 항상 눈맞춤으로 원활해집니다.² 좋은 연사들은 이를 자연스럽게 활용합니다.

부끄러워 고개를 돌리거나 숙일 필요는 없습니다. 눈을 피할 때 무의식적으로 그리고 있을지도 모르지만, 여러분도 다른 사람 못지않게 훌륭하다는 자신감을 키우길 바랍니다. 세상을 똑바로 바라보도록 노력하세요.

눈 유지 관리 방법

이 규칙을 따르는 것은 생각보다 더 큰 문제가 될 수 있습니다. 많은 말더듬이들은 너무 수줍어져서 누구와도 똑바로 눈을 마주보기 어렵습니다.

¹ 눈맞춤의 가치는 말더듬이에게 미치는 효과에 있습니다. 이는 말더듬이에게 단어를 말해 나가도록 거의 강요합니다. 이는 적극적인 행동이자 긍정적인 행위입니다. 눈맞춤을 유지하고 있다면 물러서거나 회피하기 어렵습니다. (스타벅)

² 청중과 시선을 유지하려 노력하십시오. 시선을 피하는 것은 청중과의 소통을 끊고, 자신이 말하는 방식에 부끄러워하고 혐오한다는 인상을 줍니다. (모세)

말더듬을 할 때 눈을 피하는 습관이 있습니다. 다음 절차를 시도할 때 스스로를 꼼꼼히 점검해 보시기 바랍니다.

혼자 있을 때 거울 속 자신을 바라보며 가벼운 블로킹 동작을 취해보세요. 자신의 시선을 마주하고 있나요, 아니면 눈을 돌리나요? 눈을 피하지 않도록 반복해서 시도해보세요. 그런 다음 강력한 블로킹 동작을 취할 때도 해보세요. 블로킹 전과 도중에 시선을 마주치지 못한다면, 할 수 있을 때까지 연습하고 계속해서 실천하세요.

그러면 실제 말더듬이 발생할 때 거울 속 자신을 보며 전화를 걸어 보십시오. 다섯 번 이상의 실제 말더듬이 발생할 때 시선을 피하지 않고 말할 수 있을 때까지 자신을 관찰하십시오.¹ 이 프로그램을 성공적으로 완료하려면 이 단계가 필수적입니다.

자신감이 커질수록 일상 대화 중 시선 접촉을 유지하는 것이 더 쉬워질 것입니다.² 이는 상대방을 뚫어지게 쳐다보거나 노려보라는 뜻이 아니라, 평범하고 자연스러운 방식으로 바라보되 상대가 시선을 돌리더라도 계속 접촉을 유지하라는 의미입니다.

다른 사람과 대화할 때, 말더듬으면서도 좋은 눈맞춤을 유지한 순간을 한 번, 두 번, 그리고 세 번씩 수집하세요. 그런 다음 열 번으로 늘리세요.

실행했음을 증명하기 위해, 말더듬을 보인 열 명의 상대방 이름과 눈 색깔을 기록하거나, 정상적이고 자연스러운 시선을 유지한 채 말더듬을 보인 열 개 이상의 단어를 적어두는 것이 좋습니다.

¹문장을 읽고, 거울을 올려다보며, 시선을 유지한 채 그 문장을 다른 말로 표현해 보세요. (애들러)

²말더듬는 순간 시선을 아래로 내리거나 피하지 않도록 하십시오. 아무리 시선을 유지하려 해도 시선을 피하는 사람들이 있습니다. 성공하기 위해서는 상대방을 바라보기만 해도 충분합니다. (시한)

눈맞춤 유지하기

다른 적절한 과제를 고안하는 데 창의력을 발휘하십시오. 지금부터 모든 상황에서 자연스러운 눈맞춤을 하며 말할 수 있는 자신감을 키우십시오. 그러면 기분이 나아질 것입니다. 이 규칙을 지킬 수 있다는 사실이 만족감을 주고, 더 효과적인 대화자가 될 수 있을 것입니다.

말더듬을 할 때 자신이 무엇을 하는지 알아내기

이 치료 프로그램의 중요한 부분은 말더듬을 겪을 때 자신의 발성 기관이 정확히 어떻게 작동하는지 파악하는 것입니다.¹ 따라서 말더듬을 할 때 잘못 수행하는 발성 기관의 움직임과 접촉 부위를 식별하고 느껴보도록 요청받게 됩니다.²

특정 소리나 단어에서 어떻게 막히는지 연구할수록, 고생하지 않고 그 상황을 헤쳐 나갈 방법을 찾을 수 있다는 사실을 깨닫게 될 것입니다. 다시 말해, 잘못된 발화 습관을 세심하게 분석할수록, 부자연스럽거나 불필요한 행동을 수정하거나 제거할 수 있는 통제 방법을 활용할 수 있게 될 것입니다.^{3,4}

아마도 자신의 말더듬 방식을 분석하는 것조차 생각하기 싫을 수 있지만, 이 정보는 중요합니다. 아마도 당신은 자신의 말더듬 방식에 대해 막연한 이해만 가지고 있을 뿐, 자신의 비정상적인 모습을 재현하지 못할 것입니다.⁵ 아마도 당신이 아는 것은 때로는 자유롭게 말하다가도, 다른 때는 비참하게 막힌다는 사실뿐일 것입니다.

¹아마도 당신이 취해야 할 첫 번째 구체적인 조치는 자신의 말더듬 행동을 파악하는 일일 것이다. (머레이)

² 당신의 말더듬 방식은 매우 중요합니다. (Sheehan)

³ 자신의 말더듬 문제와 그 문제를 복잡하게 만드는 자신의 행동을 더 잘 이해할수록, 스스로 그 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 자신감을 키우는 데 더 많은 노력을 기울일 수 있습니다. (Johnson)

⁴ 말더듬 증상을 완화하기 위해서는 자신의 말더듬 양상과 말더듬을 할 때 취하는 행동에 대해 가능한 한 많이 알아가는 것이 중요합니다. (블랜드)

⁵ 치료 프로그램 초기에 나는 놀라운 사실을 발견했다. 수년간 말더듬을 겪었지만, 실제로 말더듬을 할 때 내 발성 기관이 어떻게 움직이는지 거의 알지 못했다. (루퍼)

말더듬을 할 때 자신이 무엇을 하는지 알아보기

어쨌든, 우리는 여러분이 호흡과 입, 입술, 혀를 제어하는 근육들의 움직임을 체감하도록 하여 말더듬을 재현하는 법을 배우고, 말더듬 없이 말할 때의 근육 활동과 비교할 수 있게 하고자 합니다.⁽¹⁾

과제에는 말더듬을 할 때와 말더듬 없이 말할 때의 특정 활동을 비교하여, 말소리와 단어 형성에 사용되는 발성 근육의 조음 및 동작을 연구하는 것이 포함될 것입니다.

이를 확인하기 위해, 평소 말더듬 패턴을 의도적으로 재현하며 거울 속 자신을 관찰하도록 요청받을 것입니다. 만약 말더듬 모습을 녹음하거나 녹화한 자료가 있다면, 이는 큰 도움이 될 것입니다. 자신의 말더듬을 직접 듣고 보는 것은 잘못된 습관을 어떻게 바꾸거나 교정할지 연구하는 데 더 수월하게 해줄 것입니다.

이런 과제는 이상하고 불쾌하게 느껴질 수 있지만, 아무리 괴로워도 문제를 직시하고 맞서면 진전이 가능합니다.^{2,3} 다른 사람들도 당신의 말더듬을 보고 듣습니다. 그들이 참아낼 수 있다면 당신도 할 수 있습니다. 당신이 상상하는 것 만큼 나쁘지 않습니다.

¹'말더듬이는 자신의 말더듬 행동에 관여하는 구체적인 움직임이나 움직임의 부재를 분석하고 식별하는 법을 배우는 것이 도움이 됩니다. 그는 자신의 행동, 예를 들어 말더듬을 할 때 혀, 턱, 입술로 무엇을 하고 있는지 주의 깊게 관찰함으로써 이를 배울 수 있습니다. 그러면 말하기 위해 필요한 행동과 그 과정을 방해하는 자신의 행동을 비교할 수 있는 기준을 마련할 수 있습니다. 가장 중요한 것은, 자신이 말을 방해하는 행동을 하고 있다는 사실을 깨닫게 되어 이를 바꿀 수 있다는 점을 배울 수 있다는 점이다. (D. Williams)

²궁극적인 치료법을 찾는 과정에서 또 하나의 가장 중요한 목표는 자신의 말더듬 행동을 파악하는 것입니다. (바바라)

³말더듬이 자신이 말더듬을 하고 있을 때를 신속하고 정확하게 인지하지 못한다면, 말더듬에 지속적인 변화를 이루기 어렵습니다. 이를 할 수 없다면, 말더듬을 영구적으로 바꾸는 것은 어렵다고 생각합니다. (컨투어)

말더듬기() 차단 패턴 분석하기

말더듬을 할 때 자신의 발성 기관의 움직임과 위치에 대한 감각이나 인지력을 기를 수 있도록, 스스로를 점검하고 말더듬을 유발하는 요인을 조사할 것을 권합니다.^(1,2,3,4) 특히 부자연스럽고 불필요한 행동들에 주목해야 합니다.

이러한 자기 점검은 어떻게 수행할까요? 말문이 막힐 때 극도로 느리게 말더듬이 보는 것이 상황을 파악하는 한 방법입니다. 여기서 말하는 느리게 말하기는 단순히 느리게 말하는 것이 아니라 **말더듬을 느리게 하는** 것을 의미합니다.

문제가 예상될 때, 주저하지 말고 말더듬을 하되, 말더듬을 하는 속도를 극도로 느리게 해서 말근육이 정확히 어떻게 잘못 움직이는지 느낄 수 있을 만큼 시간을 확보하세요.

이 과정을 반복하며, 말문이 막힐 때와 다음 소리로 전환할 때 발생하는 변화를 계속해서 느껴보세요. 그러다 보면 문제가 되는 소리에서 무슨 일이 일어나는지 깨닫게 될 것입니다. 발견한 차이점과 불필요한 요소들을 기록해 두세요⁽⁵⁾

¹ 자세히 보고 듣고, 말더듬을 할 때 자신이 정확히 무엇을 하고 있는지 발견하라. (Rainey)

² 말하는 행위를 검토하고 분석하여 어떤 실수를 저지르고 있는지 파악해야 합니다. 어떤 잘못된 행동이 말을 더듬게 만드는 걸까요? (스타벅)

³ 아마도 취해야 할 첫 번째 구체적인 단계는 자신의 말더듬 행동을 파악하는 일일 것이다.... 이를 효과적으로 수행하려면 먼저 말더듬이 일어나는 순간에 자신과 소통하는 법을 배워야 한다.... 다양한 유형의 피드백이 이 자기 연구 노력에 도움이 될 것이다. (머레이)

⁴ 말더듬이 발생하는 순간을 관찰하여 그 악영향을 최대한 제거할 수 있다. (Conture)

⁵ 가능한 한 솔직하게 자신을 관찰하고 그 관찰 내용을 기록해 보십시오. (J. D. Williams)

이 정보를 얻는 또 다른 방법은 말문이 막힐 때 그 상황을 반복하는 것이다. 용기를 내어 다시 한 번 말더듬어 보라. 하지만 두 번째에는 말문이 막히는 과정을 매우 느린 동작으로 진행하여 말근육이 어떻게 반응하는지 느낄 수 있도록 하라.

거울을 이용해 말더듬 증상() 확인하기

전화로 말하기가 어려울 경우, 거울을 사용하면 말더듬을 할 때 자신이 무엇을 잘못하고 있는지 관찰할 수 있는 훌륭한 기회를 제공합니다.^{1,2} 거울을 전화기 근처에 두고, 자신의 얼굴을 자세히 볼 수 있도록 위치시키십시오.

그러면 당연히 몇 통의 전화를 걸어보세요. 연락할 사람이 없다면, 말더듬을 관찰하면서 상점이나 사무실에 전화를 걸어 정보를 요청할 수 있습니다. 그런 다음 말할 때 입의 움직임 등을 관찰하고, 특히 말하기 근육으로 하는 불규칙하거나 부자연스러운 움직임을 구체적으로 파악하세요.

여기서도 말을 더듬을 때 일부러 천천히 하는 습관을 들이면 무슨 일이 벌어지는지 더 잘 파악할 수 있습니다. 또한 가능하면 동작을 막는 순간 움직임을 멈추세요. 그러면 부자연스러운 자세가 더 뚜렷이 드러나기 때문입니다.³ 특이한 동작을 모방하려면 이런 정보가 필요합니다.

¹ 예를 들어, 거울을 보며 자신을 관찰하고 말더듬을 유발할 가능성이 높은 전화를 걸 때 자신의 행동을 평가해 볼 수 있습니다. (Murray)

² 거울 속 자신의 말더듬을 관찰하면 말더듬에 대해 더 객관적이고 감정적이지 않게 됩니다. (Trotter)

³ 말더듬 치료에 이 원리를 적용하는 간단한 방법은 말더듬이 자신이 말더듬이라고 부르는 현상의 어느 단계에서든 발생할 수 있는 발성 기관의 특정 위치를 유지하거나 연장하거나 지속하도록 하는 것이다. (Johnson)

말더듬을 할 때 당신이 무엇을 하는지 알아보기

전화를 끊은 후, 말하기 어려운 단어를 하나 골라보세요.¹ 예를 들어, 자신의 이름일 수 있습니다. 어쨌든, 그런 단어에는 자주 막히는 소리가 포함되어 있을 것입니다.

거울 속 자신을 바라보며, 말을 더듬을 때 의도적으로 특정 단어에서 멈춰 서는 모습을 재현하세요. 막힘 현상을 최대한 현실감 있게 표현하는 것이 중요합니다.² 그런 다음 막힘 현상을 반복하되, 이번에는 특정 소리나 음절에서만 더듬으며 극도로 느린 속도로 진행하세요. 더듬는 속도를 늦추는 것이 어려울 수 있지만, 천천히 할 수 있을 때까지 꾸준히 연습하세요.

이제 비교를 위해 같은 소리를 다시 한번 정확하게 내보십시오. 거울을 보면서 말더듬지 않고 소리를 낼 때 어떤 느낌이 드는지 느껴보려 노력하세요. 그 음절을 느린 동작으로 여러 번 반복해서 말해보세요. 말더듬을 할 때와 유창하게 말할 때의 발성 근육 활동 감각 차이를 인지할 수 있을 때까지 계속하세요.³ 말더듬을 할 때 평소와 다르게, 비정상적으로, 또는 불필요하게 하는 행동들을 기록해 두십시오.

이것이 복잡해 보일 수 있지만, 여러분의 말더듬 방식이 크게 다르지 않다는 것을 알게 될 테니 그리 어렵지 않을 것입니다. 대부분의 말더듬이들은 말더듬을 할 때마다 동일한 비정상적인 자세나 발성 근육 움직임을 반복하는 경향이 있기 때문에, 여러분의 말더듬 패턴도 대체로 균일하고 일관적이라는 것을 발견할 수 있을 것입니다.

¹ 자신이 어렵다고 생각하는 소리로 시작하는 단어, 즉 자주 말더듬이 발생하는 단어를 선택하세요. (Aten)

² 말더듬이 자신의 말더듬 행동을 관찰하는 실용적인 방법은 단순히 거울을 보며 자신을 관찰하면서 의도적으로 그 행동을 재현하고, 모방하고, 수행하는 것임이 밝혀졌습니다. (Johnson)

³ 말하기를 연구하려면, 유창하게 발음하는 방식과 말더듬을 동반한 발음 방식을 모두 분석하십시오. (Neely)

녹음 장치를 이용한 말더듬 확인 방법

말더듬는 방식을 연구할 때 휴대폰이나 다른 녹음 장치를 사용해 이를 모방할 수 있습니다.¹ 휴대폰이나 소형 녹음기는 눈에 띄지 않을 수 있으며, 사용이 부끄러울 필요는 없습니다—하지만 설령 눈에 띄더라도 사람들은 일반적으로 그 작동 방식을 관찰하는 데 흥미를 보입니다.²

아마도 친구나 가족과 대화할 때 이미 녹음을 해본 적이 있을 것입니다. 또한 녹음 장치를 가지고 다니며 다른 녹음도 하는 것이 좋습니다. 아는 사람과 대화하고 싶지 않다면, 녹음을 하면서 시간이나 길을 묻는 등 낯선 사람과 대화를 시작할 기회를 만들어 보세요.⁽³⁾

앞서 제안한 바와 같이, 전화 통화에 어려움을 겪는다면 거울 앞에서 전화 대화를 녹음해 보십시오. 때로는 발음을 멈추거나 반복 연습을 계속하는 등 다양한 방법을 시도해 볼 수 있습니다.⁽⁴⁾ 물론 녹음한 대화는 반드시 재생하여 들어보아야 합니다.⁵ 특히 어려움을 겪었던 부분에서는 녹음 내용을 천천히 재생하여 무엇이 문제였는지 더 잘 이해할 수 있도록 하십시오.

¹ 자신의 말소리를 녹음하여 들어보십시오. (Agnello)

² 녹음기를 거의 항상 사용하도록 권합니다. 자신의 말을 직접 들어보는 것만큼 자신이 하는 말에 대해 마음에 드는 점과 그렇지 않은 점을 판단하고, 연습하면서 어떤 변화를 줄지 결정하는 데 도움이 되는 것은 없습니다. 다양한 상황에서 자신의 말을 녹음해 보세요. (J. D. Williams)

³ 대부분의 말더듬이들이 두려워하는 또 다른 전형적인 상황은 낯선 사람에게 질문을 하는 것이다.... 내가 했던 방법이자 내 환자들에게 시키는 방법은, 어딘가로 걸어가고 있거나 상점에 있는 사람들을 멈춰 세워 시간, 길 안내, 물건 가격 등에 관한 질문을 하는 것이다. (애들러)

⁴ 이 내용을 녹음한 테이프를 직접 듣고 거울 앞에서 자신의 모습을 관찰하세요.... 자신의 말더듬음을 듣는 것은 그 소리에 익숙해지는 과정입니다. 실제 대화 상황에서 자신의 말더듬음을 들을 때 당황할 가능성성이 줄어듭니다. (Trotter)

⁵ 의사소통이 어려운 상황에서 자신의 말을 녹음한 후, 꼼꼼히 분석하기 위해 녹음 내용을 재생해 볼 수 있다. 고통스러워 보일 수 있지만, 이는 자신의 문제점을 직시하는 좋은 방법이다. (머레이)

말더듬을 할 때 당신이 무엇을 하는지 알아보기

이 과정을 반복하면서 녹음된 자신의 목소리에 맞춰 말근육의 움직임을 (소리 없이) 따라하거나 몸짓으로 표현해 보세요. 말더듬을 일으키는 자신의 행동을 보고 듣고 재현할 수 있어야 합니다. 녹음기가 없더라도 최대한 노력하여 상황을 훨씬 더 잘 이해할 수 있도록 하세요.¹

물론, 말더듬을 할 때의 행동을 영상으로 녹화할 수 있다면 더욱 유리합니다. 이러한 영상을 보면 고쳐야 할 잘못된 행동을 보고 들을 수 있습니다. 이는 자신의 어려움을 연구할 수 있는 최적의 조건을 제공합니다. 그러한 영상 녹화를 확보하는 것이 권장됩니다.

말더듬을 할 때 자신의 발성 근육이 비정상적으로 움직이는 방식을 발견했다면, 그 활동을 유창하게 말할 때의 움직임과 비교해 볼 수 있습니다.² 이 단계를 완료하는 데 상당한 시간이 걸릴 수 있지만, 말더듬을 할 때 자신이 무엇을 잘못하고 있는지 이해할 수 있을 때까지 꾸준히 노력하십시오.

이 단계에서 원하는 정보를 얻기 위해서는 신중한 분석이 필요하지만, 자신의 어려움을 더 깊이 이해할수록 해결하기는 더 쉬워질 것입니다.³ 말근육 활동을 확인하는 방법을 보다 구체적으로 설명하기 위해, 다음 절에서는 말더듬이 어려움을 겪을 때 자신의 발성 기구를 어떻게 사용하는지 상세히 분석하는 방법을 다룹니다. 이 절은 자신이 저지르는 오류를 연구하는 방법에 대한 구체적인 지침을 제공합니다. 이 정보는 후속 장에서 설명하는 차단 교정법을 수행하는 방법을 알려줄 것입니다.

¹ 간단히 말해, 자신이 말더듬이라고 부르는 행동과 평소에 쉽게 말하는 행동 사이의 뚜렷한 대비를 인식할 수 있어야 합니다. 거울이나 녹음기를 활용해 자신의 행동을 관찰하세요. (D. Williams)

² 말더듬이인 당신은 말더듬과 유창한 말의 차이를 인식하기 위해 자신의 말하기 패턴을 연구해야 합니다. (닐리) '말더듬이 순간이 발생하면 이를 분석하고 그 악영향을 가능한 한 지워버렸다. (Czuchna)

나는 말더듬이입니다. 나는 다른 사람들과 다릅니다. 나는 다르게 생각하고, 다르게 행동하고, 다르게 살아야 합니다—내가 말더듬이기 때문입니다. 다른 말더듬이들처럼, 다른 추방자들처럼, 나는 평생 큰 슬픔과 큰 희망을 함께 알고 살아왔으며, 그것들이 나를 지금의 나로 만들었습니다. 서툰 혀가 내 삶을 빛어냈습니다.

(존슨—젊은 시절에 쓴 글)

장애가 있을 때 자신의 발성 기구를 어떻게 사용하는지 상세히 분석하는 방법

이 섹션에서는 자신의 말더듬을 느끼고 분석하여 오류를 교정하는 방법을 상세히 설명합니다.^{1,2} 안타깝게도 귀하의 경우에 정확히 어떤 일이 발생하는지 우리가 알 방법은 없습니다. 하지만 특정 자음 발음 시 발생할 수 있는 말더듬 행동의 몇 가지 변형을 여기에 나열하겠습니다. 이를 통해 자신의 문제를 연구하는 방법을 더 잘 이해할 수 있을 것입니다.

먼저 모든 발성 표현이나 말은 실제로 단어를 이루기 위해 결합된 별개의 서로 다른 소리들로 구성되어 있음을 알아야 한다.³ 다른 말로 표현하자면, 말을 할 때 당신은 단어를 형성하는 소리들을 발음한다. 간결함을 위해 이 소리들을 모음과 자음으로 지칭하겠습니다—모음은 'a', 'e', 'i', 'o', 'u' 등이고, 자음은 'b', 'c', 'd' 등입니다.

말더듬을 할 때, 특정 단어에서 막힌다고 생각할 수 있습니다. 그건 사실이지만, 더 정확히 말하면 그 단어의 특정 소리에서 막히거나, 그 단어 안에서 한 소리에서 다음 소리로 넘어가는 과정에서 막히는 것입니다. 간단한 예를 들자면, 'b-b-b-ball'이라고 말더듬을 할 때, 이미 발음한 'b' 소리에서 막히는 것이 아니라, 그 단어의 나머지 부분으로 넘어가는 데 어려움을 겪는 것입니다.

¹ 말하는 행위를 관찰하고 분석하여 어떤 실수를 저지르고 있는지 파악해야 합니다. (스타벅)

² "말더듬고 있다"고 느낄 때 자신이 무엇을 하고 있는지 매우 주의 깊게 관찰하라.... 스스로에게 물어보라—정확히 무엇을 하고 있는가? 이 질문에 묘사적으로 상세히 답해야 하며, 그렇게 한 후에는 항상 자신이 왜 그런 행동을 하고 있었는지 스스로에게 물어야 한다. (Johnson)

³ 단어를 하나의 소리 덩어리나 단위로 생각할 수 있습니다. 실제로 단어는 글자가 개별 문자를 구성하듯, 분리된 소리들로 이루어져 있습니다. (닐리)

많은 말더듬이들은 한 소리에서 다음 소리로 넘어가는 데 가장 큰 어려움을 느낍니다.

여러 가능성 중, 공기 흐름이 불규칙하거나 끊김이 있을 수 있습니다; 또는 숨을 모두 내쉰 후 충분한 호흡 없이 말하려 할 수 있습니다; 또는 일종의 시작 소리나 삽입어를 사용할 수 있습니다; 또는 입술을 꽉 다물어 벌리지 못할 수 있습니다; 또는 혀가 입천장에 달라붙을 수 있습니다; 또는 급속한 반복이 발생할 수 있습니다.

많은 사람들이 한 소리에서 다음 소리로 전환하는 데 가장 큰 어려움을 겪습니다...

단순히 소리를 반복하거나,
턱을 움직이거나 특정 소리를
지나치게 길게 내는 등의 문
제가 있을 수 있습니다.

라는 이름을 말하려 할 때

자음 소리로 말하기 근육 활동을 시험해 보겠습니다. 당신의 이름이 피터이고 'p' 소리와 다음 소리로의 전환에 특히 어려움을 겪는다고 가정해 보겠습니다.

(거의 모든 말더듬이는 자신의 이름에 어려움을 겪으며, 특히 권위 있는 사람에게 자신을 소개해야 할 때 더욱 그렇습니다.)

참고로 'p' 소리는 "순순파열음"이라고 합니다. 이 소리는 입술을 오므려 약간의 공기 압력을 만든 후 입술을 빠르게 벌려 공기를 갑자기 내뿜음으로써 정확하게 발음됩니다. 이 소리를 따로 내어 보세요.

어쨌든, 지금 거울 앞에서 자신의 이름을 말할 때 'p' 발음을 심하게 더듬으면서 그 발음에 강한 긴장을 주어 보세요. 그런 다음 같은 방식으로 다시 더듬되 이번에는 극도로 느린 동작으로 해보세요. 그러면 말문이 막힐 때 말하기 근육이 어떻게 움직이는지 느낄 기회가 생깁니다. 이 과정을 여러 번 반복하세요.

무슨 일이 있었고 무엇을 발견했나요? 분명 과도한 긴장이 있었지만 주로 어디에 집중되었나요? 아마도 입술을 꽉 다물어 기도가 막혀 공기가 통하지 않았을 수도 있습니다.

혹은 'p' 소리를 직접 발음하기보다 '어'나 '음', '글쎄' 같은 반복적인 시작음을 사용하며 머뭇거렸을 수도 있습니다. 아니면 문장을 멈췄다가 다시 시작하며 반복했을 수도 있죠. 긴장으로 인해 발성 근육이 일시적으로 경직된 상태로 굳어져 소리가 전혀 나오지 않았을 가능성이 있습니다.

아마도 입술이나 턱에 미세한 진동이 있었을 수도 있고—혹은 소리가 고장난 레코드판처럼 튀는 패턴으로 p-p-p-p 반복적으로 나왔을 수도 있습니다. 아니면 입술이 꽉 다물어지거나 내밀린 채 빠른 진동이나 떨림, 즉 떨림 상태에 있었을 수도 있습니다.

아마도 입을 고정된 위치에 유지했기 때문에 막혔을 가능성이 큽니다. 즉, 'p' 발음 시 입술을 너무 세게 다물어서 입술을 벌리고 공기를 내보낼 수 없었던 것입니다. 너무 단단하고 꽉 조인 상태로 접촉했기 때문에 입을 풀 수 없었던 거죠. 이런 행동을 하고 계신가요?

물론 당신이 이런 모든 일을 하면서 이런 복잡한 문제에 부딪히는 건 아니겠지만, 'p' 소리를 내는 데서 막히는 방식과 지점을 기록해 두어야 합니다. 이는 제거하거나 수정할 수 있는 부분을 상기시키기 위함입니다.

이제 여전히 거울 앞에 서서, 자신의 이름을 말더듬지 않고 극도로 느린 속도로 반복해서 말해보세요. 말더듬을 할 때와 말더듬지 않고 말할 때의 차이를 느끼기 위해서입니다. 그 차이를 느껴보세요.

어쨌든, 'p' 발음이 어려운 이유가 입술을 너무 세게 눌러서 소리가 막혔기 때문이라고 가정해 보자. 그 습관을 바꾸거나 고치기 위해 무엇을 할 수 있거나 해야 할까?

입술의 긴장을 풀어주거나 완화시켜 압력이 쌓이지 않도록 하면 교정할 수 있습니다. 이름을 말하기 시작할 때 입술을 이완시켜 힘이 빠지고 축 처진 느낌이 들게 한 다음, 'p' 소리를 내면서 입술이 아주 살짝만 닿도록 의식적으로 움직임을 조절하세요.¹ 이를 '가벼운 접촉'이라고 합니다.

가벼운 접촉을 만들기 위해서는 입술 근육의 움직임을 조절하여 전혀 압력을 가하지 않은 채 살짝만 닿도록 해야 합니다. 이렇게 하면 입술이 가볍게만 닿도록 의식적으로 조절하면서 숨을 내쉴 때 공기가 입술 사이로 흐르도록 할 수 있습니다.¹ 가볍고 느슨한 접촉을 연습하여 'p' 소리를 내는 동안 입술 움직임을 조절하는 감각을 익히세요.⁽²⁾

이것을 예로 들어, 여러분의 과제는 말더듬을 할 때 어떤 발음 접촉이나 움직임을 하는지 파악하여 말 근육 작용을 바꾸거나 조절하는 법을 배우는 것입니다.³ 이는 습득한 나쁜 습관을 교정하기 위해 필요합니다. 그중 상당수는 이해하기 상당히 쉬우며, 다음 장에서 설명하는 교정 절차를 적용하여 수정하거나 제거할 수 있음을 알게 될 것입니다.⁴

¹입술 근육을 통제하는 데 집중하여 입술이 간신히 닿을 정도로만 맞닿게 하고 그 사이로 공기가 흐를 수 있도록 하십시오. (스타벅)

² 예를 들어 두려워하는 'p'로 시작하는 단어를 강박적으로 입술을 꽉 다물지 않고도 발음할 수 있다 는 것을 학습할 수 있도록 해야 합니다. (Van Riper)

³예를 들어 'b'나 'p'로 시작하는 단어를 따로 발음할 때, 입술을 모으는 움직임과 다음 소리로 넘어가는 움직임의 감각에 집중하세요. (닐리)

⁴ 여러분도 미지의 영역을 탐험할 수 있습니다. 그러다 보면 입술을 너무 세게 누르거나 혀를 입천 장에 꽉 눌러대는 습관이 있다는 걸 발견할 수 있습니다. (루퍼)

말더듬을 할 때 당신이 무엇을 하는지 알아보기

다른 것들은 더 복잡하지만, 잘못된 발음 습관을 꼼꼼히 분석한다면 부자연스럽거나 불필요한 동작을 수정하거나 없앨 수 있는 조절법을 사용할 수 있을 거라 기대해도 무방합니다.¹

어려움을 겪는 소리와 단어에서 자신의 말더듬 방식을 계속 연구하고, 이를 유창하게 발음하는 방식과 비교할수록, 말더듬을 쉽게 극복할 수 있다는 사실을 깨닫게 될 것입니다.

비교 결과

이 비교를 통해 여러분은 자신의 발음 문제 일부를 구성하는 불필요한 발성 동작을 해왔음을 알게 될 것입니다. 그러한 동작들은 여러분이 발음하려는 소리나 단어를 정확히 내기 위해 필요하지 않습니다. 이제 여러분은 이러한 불필요하거나 과잉된 동작들이 무엇인지 연구하고 알게 되었으니, 이를 제거하기 위해 노력할 수 있는 위치에 있습니다.²

귀하의 경우에 필요한 구체적인 조치를 제시해 드리고 싶지만, 귀하의 말더듬 패턴에 대해 자세히 알지 못합니다. 또한 모든 소리의 발음에는 너무나 많은 세부적인 변형이 존재하기 때문에 이를 모두 설명하는 것은 불가능합니다.

이 정보를 활용하여, 다음 장에서는 블록 교정을 통해 잘못된 부분을 변경하거나 수정하는 방법을 설명할 것입니다. 비록 모든 발화 행동을 의식적으로 통제하는 것은 불가능하지만

¹ 자신의 발음 문제와 그 문제를 복잡하게 만드는 자신의 행동을 더 잘 이해할수록, 스스로 그 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 자신감을 키우는데 더 많은 노력을 기울일 수 있습니다. (Johnson)

² 말더듬이는 유창성을 방해하는 행동을 제거하거나 수정할 수 있도록 발성 자세와 조절, 그리고 다양한 정도의 근육 긴장을 인지해야 합니다. (Hulit)

말더듬을 할 때 당신이 무엇을 하는지 알아보기

이러한 차단 교정법을 사용하면, 지금까지 해왔던 것처럼 말더듬을 할 필요가 없다는 것을 알게 될 것입니다.¹ 다시 한번 상기시켜 드리건대, 말더듬은 여러분이 하고 있는 행동이며, 여러분은 그 행동을 변화시키거나 바꿀 수 있습니다.

기준의 말더듬 반응을 더 적절한 방식으로 바꿀 수 있습니다. 평생 말더듬에 시달리며 괴로워할 필요는 없습니다. 자신의 문제를 극복할 수 있다는 믿음을 가지십시오.

¹ 대화를 어렵게 만드는 자신의 행동을 인식하기 시작하면, 이러한 행동의 상당 부분이 통제 가능하다는 것을 알게 될 것이다. (루퍼)

의 차단 교정법

지난 장에서 공부한 결과, 아마도 여러분은 이제 말더듬을 할 때 자신의 발성 근육을 비정상적으로 움직여 왔던 정확한 원인을 더 정확히 이해하게 되었을 것입니다. 이 소중한 정보를 알게 된 이상, 당연히 다음 단계는 불필요하거나 잘못된 행동을 수정하거나 교정하기 위한 조치를 취하는 것입니다. 어떻게 해야 할까요?

지금부터 블록 교정 연습을 해보시기 바랍니다. 총 세 가지 방법으로, 말더듬을 할 때 자신의 행동을 수정하거나 바꿀 수 있는 방법을 보여주기 위해 고안되었습니다. 이를 통해 유창성 장애와 그에 따른 두려움을 극복할 수 있게 될 것입니다.

다음 세 장에서는 이러한 교정법을 실행하는 방법을 설명합니다. 첫 번째 장인 "차단 후 교정"에서는 차단 현상을 경험한 후 비정상적으로 수행한 행동을 어떻게 교정할 수 있는지 세심하게 상세히 설명합니다.¹ 이는 가장 교육적이며 가장 먼저 연습해야 합니다.

다음 장인 "블록 내 교정"에서는 경험할 수 있는 블록에서 벗어나는 최선의 방법을 설명합니다. 이어 "사전 블록 교정" 장에서는 예상되는 블록을 원활하게 통과하기 위한 준비 방법을 개괄합니다.² 이것이 여러분의 노력이 지향해 온 목표이며, 본 프로그램의 마지막 단계를 설명합니다.

¹ 근육 움직임에 대한 인식을 활용하여 입술, 혀, 목을 단어를 구성하는 소리에서 소리로 이끌어 나가는 방식입니다. (Neely)

² 사후 차단 교정, 차단 내 교정, 사전 차단 교정이라는 용어는 말더듬이에게 더 나은 발음을 이끌어 내는 절차 적용의 적절한 시기와 순서를 지시한다. (스타벅)

...말더듬이라 불리는 행동은 극도로 수정 가능합니다. 화자는 자신이 말더듬이라 부르는 행동을 근본적으로 바꿀 수 있습니다. (Johnson)

사후 차단 교정

취소(CANCELLATION)

이는 아마도 덜 심하게 말더듬는 법을 배우는 데 사용할 수 있는 가장 효과적인 단일 절차 중 하나일 것입니다. 복잡하지는 않지만, 자신의 말더듬을 직면하고 받아들이도록 합니다.

말더듬이 발생한 직후, 말을 계속하기 전에 이 후속 교정 절차를 즉시 실행하십시오. 이때는 정확히 무엇이 잘못되었는지, 어떻게 수정해야 하는지 느끼기 더 쉬울 것입니다.

따라서 지금 당장 발견한 말더듬 원인에 대한 결과를, 취소(cancellations)라고도 불리는 이러한 수정법을 연습함으로써 실행에 옮기길 권합니다. 최선을 다해 이를 실천하십시오. 이는 실수를 바로잡기 위해 자신의 행동을 즉각 수정할 기회를 제공합니다.¹

간단히 말해, 발음 차단 후 교정법은 다음과 같이 작동합니다. 단어를 더듬은 후 잠시 멈춰서, 자신이 무엇을 잘못했는지 되짚어보고 어떻게 교정할지 계획할 시간을 가져야 합니다.²발음 차단 후 교정을 할 때는 잘못된 발성 근육 움직임을 과도하게 교정해야 합니다.

¹ 취소법을 익혀야 합니다. 이는 자신의 말더듬 차단 현상을 그대로 통과한 후, 잠시 멈춰 방금 겪은 차단 현상을 분석하고, 그 단어를 다른 방식으로 발음해 보는 기법을 의미합니다. (Van Riper)

²즉, 사후 차단 취소는 이론적으로 말더듬이들이 이전에는 통제 불능 상태만 존재했던 상황에서 자제력을 행사하고 발전시킬 기회를 부여한다. (Stromsta)

다음 섹션에서는 행동의 순서를 개괄합니다. 설명을 주의 깊게 연구하여 과정이 정확히 어떻게 실행되는지 이해한 후, 말더듬을 할 때 이를 실행에 옮기십시오. 괄호 안의 숫자는 순차적인 단계를 나타냅니다.

말더듬 후 교정— 의 행동 순서

단어에서 말더듬이 발생하면 가장 먼저 해야 할 일은

(1) 막힌 단어를 끝까지 말하라—즉, 단어 전체를 완성하라. 포기하거나 속임수로 피하지 마라. 그런 다음 (2) 단어를 말한 후 완전히 멈출 결심을 가져야 한다. 이 멈춤은 문제를 연구하고 해결책을 몸짓으로 표현할 시간을 주기 위함이다.^{1,2}

말하기를 멈춘 후, (3) 특히 목 부분의 발성 기관 긴장을 풀어보십시오. 혀가 입 바닥에 축 늘어져 있는 느낌을 가지세요. 입술을 느슨하게 하고 침을 흘릴 듯 이 턱을 살짝 벌리십시오. 핵심은 호흡이 정상으로 돌아오면서 긴장이 빠져나가는 것을 느끼는 것입니다.³

¹ 일시 정지는 근육 긴장을 줄이고 발음을 중립 위치로 되돌림으로써 말더듬이가 발성 기관을 수 정할 준비를 할 수 있게 합니다. (Hulitt)

² 말더듬이가 말더듬 순간 이후에 멈춤을 비교적 일관되게 유지할 수 있게 되면, 다음 단계로 그 멈춤을 자신을 진정시키고 다음 단어를 천천히 시작할 기회로 활용하도록 요청합니다. (Van Riper)

³ 스트레스 상황에서 긴장을 더 풀려고 생각하고 노력하는 것은 경쟁 반응을 제공하여 더 차분해지는 데 도움이 될 것이다. (Gregory)

포스트 블록 수정

잠시 멈추고 긴장을 풀면서 (4) 그 소리에 걸렸던 원인을 되짚어 보세요—무엇이 잘못되었는지—평소와 달리 어떤 행동을 했는지 생각해보세요.¹ 지난 장에서는 다양한 소리에 걸렸을 때 저지른 실수와, 이러한 오류를 바꾸거나 고치기 위해 발성 근육으로 할 수 있는 방법들을 배웠습니다. 이 정보를 바탕으로 말더듬을 일으킨 원인을 분석하고, 이제 (5) 해당 특정 소리나 단어에서 발생한 오류를 서서히 되돌리거나 수정하기 위해 취할 수 있는 방법을 검토하십시오.

그런 다음 (6) 평소 말더듬 패턴을 수정하고 단어를 넘어가도록 입이 천천히 이러한 수정 동작을 취하는 느낌이 어떨지 마음속으로 연습하거나 조용히 흥내내 보십시오.

(말문이 막히는 문제를 연구하고 대처 방법을 계획하는 데 시간을 할애하면, 상대방이 당신의 말에 흥미를 잃을 수도 있다고 느껴질 수 있습니다. 그럴 가능성도 있지만, 자신의 입장을 고수하고 이 말문이 막힌 후의 수정 작업을 제대로 수행하는 데 집중하세요. 행동 방침을 준비한다는 목적을 달성하기에 충분한 길이의 멈춤이 필요하므로 시간을 충분히 가지세요.²)

¹'단어를 완전히 말한 후에는 모든 긴장과 압박감이 아직 생생할 때 완전히 멈추고 자신이 저지른 모든 실수를 분석하라. (스타벅)

²말더듬이들이 말더듬 순간 이후에 비교적 침착하고 여유로운 모습으로 이러한 멈춤을 말에 넣기 시작하면, 예상보다 훨씬 더 많은 수용을 상대방으로부터 얻게 된다. (Van Riper)

포스트 블록 수정

자신이 저지른 오류를 바로잡기 위해 무엇을 해야 할지 결정한 후—그리고 이러한 수정 작업을 하면서 단어를 다시 말하는 느낌이 어떨지 마음속으로 연습한 후—그때서야 비로소—(7) 자신이 수정 작업을 하는 느낌을 받으면서 단어를 반복하라.

그러나 이번에는 (8) 말더듬을 일으킨 소리를 부드럽고 길게 발음하세요. 이렇게 하면 말더듬을 할 때 저지른 발성 근육의 오류를 스스로 교정하거나 최소한 수정하는 데 집중할 시간을 벌 수 있습니다. 그리고 목소리가 끊기지 않도록 유지하여 다음 소리로 천천히 전환할 수 있도록 하세요.¹

이렇게 말할 때는 잘못된 발음 근육 동작을 과도하게 교정하는 것을 잊지 마십시오. 특정 소리를 발음할 때 막히는 습관을 바꿔야 합니다. 예를 들어 가벼운 접촉이 필요한 경우, 거의 접촉하지 않을 정도로 아주 살짝 누르십시오. 그리고 발음 소리가 어떻게 들리는지보다 단어의 발음 감각에 더 집중하십시오.

이 후속 교정 과정이 오래 걸리는 것처럼 보일 수 있지만, 몇 초 이상 소요되어서는 안 됩니다. 이 과정을 반복하며 숙달될수록 소요 시간은 줄어듭니다. 목소리를 흐르도록 유지하면서 소리를 천천히 길게 울려가며 진행하는 방식은 필요한 교정을 스스로 느끼기에 충분한 시간을 제공합니다.

¹단어 속 소리에서 소리로 천천히 부드럽게 이동하세요. (Neely)

의도적으로 말더듬을 반복하는 것을 부끄러워할 필요는 없습니다. 약간의 지연과 신중한 수정은 다른 사람들에게 당신이 자신의 어려움을 통제하려는 의지가 있음을 보여줄 것입니다. 대부분의 청취자들은 어차피 배려심이 깊으며, 오히려 당신의 노력에 존중을 표할 것입니다.¹ 말더듬 후 수정을 사용할 수 있는 충분한 기회가 필요하며, 혼자 있을 때 소리 내어 연습하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

명백히, 말더듬이 발생한 구절을 반복하는 것은 충격적인 경험이 될 수 있습니다. 그리고 여러분은 그 구절을 수정하기보다는 말더듬이 발생한 단어를 정상적으로 두 번째로 말한 뒤 아무 일도 없었다는 듯 서둘러 넘어가는 경향이 있을 수 있습니다. 그러나 그렇게 할 경우, 이 과정에서 얻을 수 있는 소중한 이점을 놓치게 된다는 점을 지적해야 합니다.²

말더듬을 할 때 이러한 교정법을 꾸준히 사용하십시오. 이를 통해 스스로 훈련하여 말더듬이 발생했을 때 더 쉽게 극복할 수 있게 될 것입니다. 이는 말더듬 패턴을 깨뜨리고 자신의 말하기 능력을 통제할 수 있다는 자신감을 얻는 데 도움이 될 것입니다.

한 사람이 표현했듯이, "이건 쉬워 보였지만, 말더듬 없이 쉽게 말할 수 있게 되기까지 많은 시간이 필요하다는 걸 알게 됐어요." 또 다른 사람은 이렇게 말했습니다. "말더듬고 나서 다시 시도하기까지 기다리는 건 꽤 힘들었지만, 점점 쉬워졌어요. 할 때마다 제 말더듬에 대해 더 많이 알게 됐죠."

¹ 믿거나 말거나, 대부분의 사람들은 당신의 문제에 대해 배려심과 동정심을 보일 것입니다. (바바라)

² 말더듬 후 교정 과정을 철저히 수행하라. 바로 여기서 교정이 이루어진다. 말더듬은 후 단순히 말을 유창하게 반복하지 마라. 숨의 흐름과 발성 기관의 움직임을 조화시키며 근육 활동의 감각에 집중하여 신중하게 발음하라. 움직임과 유창함의 감각에 집중하라. (스타벅)

K-k-k-케이티, 아름다운 케이티
너는 내가 사랑하는 유일한 g-g-g-여자야 달빛이 비추
면
소 우리 위로
난 부-부-부-부엌 문 옆에서 기다릴 거야.

위 내용은 오래전에 발표된 제가 좋아하는 노래 가사입니다. 지금이라면 이런 노래를 대중화하기
가 더 어려울 것입니다.

인-블록 수정

PULL- OUT

말더듬이 발생한 후 이를 취소하는 방법을 포스트-블록 교정을 통해 배웠습니다. 이제 말더듬이 진행 중인 상황에서 이를 벗어나기 위한 유사한 방법인 '풀-아웃' 기법을 사용할 것을 제안합니다.¹ 이는 말더듬에 시달리며 그 상황에서 벗어나야 할 필요가 있을 때 적용됩니다.² 예고 없이 말더듬에 걸렸다고 느낄 때 보통 어떻게 하시나요?

아마도 당신은 지능적인 절차를 사용해 그런 막힘에서 벗어나려 시도했을 수도 있지만, 더 가능성성이 높은 것은 그저 맹목적으로 고군분투하며 억지로 빠져나가려 애쓰는 것일 겁니다. 체계적인 방법, 즉 이 치료 접근법과 호환되는 '인-블록 (in-block)' 교정법을 사용하는 것이 더 나을 것입니다.

이것이 작동하는 방식입니다. 말더듬이 막히는 순간에 멈추거나 중단하고 다시 시도하지 마십시오. 대신 말더듬을 계속하면서 속도를 늦추고 막힘이 자연스럽게 지나가도록 내버려 두세요. 의도적으로 현재 하고 있는 행동을 부드럽게 연장하는 것입니다.³ 이렇게 하면

¹ 단어를 발음하기 전에 의도적으로 통제할 수 있도록, 스스로의 오래된 말더듬에서 벗어나는 법을 배워야 합니다. (Van Riper)

² 단어 발화를 완료하기 전에 차단이나 반복에서 자발적으로 벗어날 수 있다. (Czuchna)

³ 그는 (말더듬이) 고의적으로 "잡아당김" 또는 불필요한 강요 없이 문제되는 소리를 연장함으로써 자신의 말더듬 방식을 바꿀 수 있다. (Luper)

음소 반복 속도를 늦춰 안정화하거나, 반복을 연장 발음으로 전환하거나, 떨림을 완화하거나, 말더듬이 풀리는 과정에서 고정된 발음을 서서히 벗어나도록 할 수 있다.

이렇게 하면 속도를 조절하고 말더듬을 부드럽게 하는 법을 익힘으로써 말더듬 지속 시간을 통제할 수 있다는 것을 깨닫게 될 것입니다.¹ 어쨌든, 통제감을 느끼고 자신이 무엇을 잘못하고 있는지, 잘못된 행동을 바꾸기 위해 무엇을 해야 하는지 파악할 수 있을 만큼 충분히 오래 말더듬을 유지하세요. 이전 학습을 통해 잘못된 발화 행동을 상쇄하기 위해 무엇을 할 수 있는지 깨달아야 합니다.

이 점을 파악한 후에는, 연장이나 반복을 중단함으로써 스스로를 자발적으로 해방시키십시오. 그리고 느린 동작으로, 비정상적인 발성 근육 작용을 역전시키거나 교정하기로 결정한 조치를 실행에 옮기십시오.²

어떤 이유로든 위에서 설명한 대로 말더듬을 통제하고 막힘 상태에서 벗어나지 못한다면, 통제감을 유지하기 위해 막힘 후 교정을 하는 것이 더 나을 것입니다. 어쨌든, 자신의 말더듬 방식을 분석하고 연구한 결과로 알게 된 내용을 바탕으로 잘못된 부분을 바로잡을 수 있어야 합니다.

¹말더듬이는 말더듬이 차단 상태의 지속 시간을 통제할 수 있음을 깨닫게 되면, 메시지를 완결하지 못할 것이라는 두려움이 사라진다. (D. Williams)

²말더듬이 말더듬 차단에서 벗어날 때는 취소(cancellation)에서처럼 원래의 차단이 자연스럽게 진행되도록 내버려 두지 않습니다. 대신 해제(release)가 일어나기 전, 즉 단어가 발화되기 전에 의도적으로 이를 수정하려는 시도를 합니다. (Van Riper)

사전 차단(Pre-Block) 교정

준비적 말더듬기 설정(PREPARATORY STUTTERING SET)

아마도 지금까지 말더듬이 발생했을 때 사후 교정과 종재 교정을 성실히 연습하고 꾸준히 활용해 왔을 것입니다. 이를 통해 새로운 대응 방식을 익히고 미리 정해진 방식으로 말더듬을 극복하는 법을 배웠을 것입니다. 이제 말더듬이 발생한 후 이를 교정하는 데 능숙해졌을 것입니다.

그러나 말더듬이 시작된 후에는 막을 수 없었기에, 사후 수정이 마치 말이 도망간 후에야 마구간 문을 잠그는 것과 같다고 느끼셨을 수도 있습니다. 물론 그 말씀이 맞습니다. 하지만 이 훈련은 다음 단계를 위한 토대를 마련해 주기 때문에 반드시 거쳐야 합니다. 이제 여러분은 말더듬이 발생하기 전에 이를 예방할 준비를 하는 방법을 배워야 합니다.⁽¹⁾ 이러한 말더듬 발생 전 차단 과정을 '사전 차단(pre-block)' 교정이라고 합니다.

대부분의 경우, 문제가 발생하기 전에 미리 예상하게 됩니다. 사실 말더듬은 때로 '예상적 투쟁 반응'이라고 불리기도하는데, 이는 본질적으로 문제를 예상하고 이를 피하기 위해 애쓰는 반응을 의미합니다. 가끔은 예상이 전혀 되지 않아 막힘이 갑자기 찾아오기도 합니다. 이에 대해서는 나중에 논의하겠습니다.

⁽¹⁾ 두려워하는 단어에 대한 발화 시도를 방해나 이상 없이 말할 수 있도록 준비하는 방법을 반드시 배워야 합니다. (Van Riper)

사전 블록 수정

어려움이 발생하기 전에 미리 예상할 수 있는 경우가 많으므로, 우리는 이 점을 활용할 것을 제안합니다. 이를 통해 문제의 위협에 대비하여 사전에 준비함으로써 대응할 기회를 얻을 수 있을 것입니다.

따라서 이 단계에서는 말더듬을 극복하는 방법으로, 사전 차단 교정법을 활용하여 차단이 발생하기 전에 미리 대비하고 새로운 더 나은 방식으로 접근하는 법을 배우는 것이 좋습니다. 이는 사후 차단 교정법과 유사하지만, 필요성이 발생한 후(사후)가 아닌 필요성이 발생하기 전(사전)에 계획을 세운다는 점이 다릅니다.

사전 차단 교정에서는 특정 단어나 소리에 말더듬이 발생할 것으로 예상될 때, 그 단어를 발음하기 직전에 잠시 멈춰야 합니다. 이는 해당 소리를 어떻게 발음할지 계획하기 위함입니다. 그리고 평소 그 소리에서 말더듬을 일으키는 패턴을 생각하고, 그 소리에서 말더듬을 할 때 흔히 저지르는 오류를 수정하거나 교정하기 위해 필요한 조치를 파악하기 전까지는 그 단어를 발음해서는 안 됩니다.

이 절차는 차단 후 과정과 유사하지만, 정확히 어떻게 수행해야 하는지 알 수 있도록 다음 지침을 주의 깊게 숙지하십시오. 이는 치료 프로그램의 핵심 부분입니다.

오해를 방지하기 위해, 이러한 사전 차단 교정 작업이 어떻게 실행되어야 하는지 상세히 설명합니다. 집중이 필요합니다. 팔호 안의 숫자는 절차의 단계를 나타냅니다.

사전 차단 교정— 의 순차적 조치

두려운 소리나 단어를 접할 때 사전 차단 교정을 사용할 때 따라야 할 정확한 절차는 다음과 같습니다. 단어를 마주하고 발음하기 직전에 (1) 멈춤—완전히 멈추세요. 이 멈춤은

단어를 발음하기 전의 이 멈춤은 자신을 진정시키고, 그 단어를 어떻게 다룰지 계획하고 연습할 시간을 줍니다.

잠시 멈춤은 길지 않을 것이며, 멈추려는 의지는 당신과 상대방 모두에게 당신이 상황을 통제하려는 결의를 가지고 있음을 확신시킬 것이다.¹ 비록 시간이 더 걸리더라도, 특히 무턱대고 말더듬을 하게 될 때보다 잠시 멈춤이 더 당황스럽지 않을 수 있다.

말하기를 멈춘 후, (2) 목을 포함한 발성 기관의 긴장된 부위를 이완시키려 노력하세요. 입을 살짝 벌리고 턱을 약간 내린 채, 마치 침을 흘릴 듯이 입술을 느슨하게 한 상태에서 혀가 입 바닥에 축 늘어져 있는 느낌을 받아보세요. 그 부위에 느슨함이 느껴지는지 확인해 보세요.

편안히 쉬면서, 그 소리에서 막힐 때 평소와 다르게 하는 행동을 되돌아보고 (3) 떠올려 보세요. 그 소리에서 말더듬을 할 때 주로 어떤 실수를 하나요? 말근육 활동 분석과 연구, 그리고 막힘 후 수정 과정에서 경험한 내용들을 통해 이러한 실수들을 기억해내야 합니다.

그런 다음 평소 실수하는 부분에 대한 이 검토를 통해 (4) 해당 발음을 더듬을 때 자주 저지르던 잘못을 고치기 위해 배운 수정 방법을 파악하세요. 이를 통해 해당 발음을 막힐 때 나타나는 비정상적인 행동을 제거하거나 수정하는 데 도움이 될 것입니다.

그런 다음 (5) 마음속으로 연습하거나, 실제로 입 안에서 이러한 교정법을 적용했을 때의 느낌을 몸짓으로 표현해 보십시오.

¹ 일반적으로 사회는 자신의 말더듬을 분명히 직면하고 해결하려 노력하는 사람을 보상한다. (Stromsta)

효과를 내기 위해, 단어를 의도적으로 느리게 늘여 말하며 한 음절에서 다음 음절로 천천히 전환하세요. 이는 해당 발음에서 흔히 저지르는 실수를 없애기 위해, 이러한 변화들을 어떻게 표현할지 마음속으로 연습하거나 몸짓으로 표현하라는 의미입니다.⁽¹⁾

호흡이 정상으로 돌아온 후—그 이전에는 절대 하지 마십시오—

(6) 연습한 대로 수정하며 단어를 발음하세요. 그러나 (7) 소리와 단어를 미끄러지듯 울림이 길게 이어지도록 발음하며, 수정을 과장하고 소리가 아닌 단어의 느낌에 더 집중하세요.⁽²⁾ 느린 발음이 다음 몇 단어까지 이어질 수 있으나, 평소에는 그렇게 말하지 마십시오.

자음 소리와 그 뒤에 오는 모음 소리 사이의 전환 과정에서 흔히 문제가 발생한다. 두려워하는 단어를 발음할 때 소리를 흐르는 듯이 천천히 길게 유지하는 방식은 그 전환을 부드럽게 하기 위한 것이다.⁽³⁾ 또한 소리와 단어를 미끄러지듯 지나가면서 교정하는 느낌을 충분히 얻을 수 있는 시간을 준다.⁽⁴⁾ 단어를 천천히 지나갈 때, 변화의 느낌을 얻거나 자신의 비정상적인 발음을 과도하게 교정하는 데 집중하라.

¹ 첫째, 그는(말더듬이) 방금 경험한 말더듬 행동을 촉약한 버전을 몸짓으로 재현해야 하며, 둘째, 그 행동의 수정된 버전을 다시 몸짓으로 연습해야 한다. (Van Riper)

² 단어를 발음할 때 근육 움직임의 감각을 인지하는 법을 익혀라. (Neely)

³ 소리에서 소리로, 음절에서 음절로, 또는 단어에서 단어로의 부드러운 전환을 강조하거나 강화하는 모든 행동은 지속적인 말하기에 도움이 될 것이다. (Agnello)

⁴ 이렇게 교정된 발음은 길게 늘어지는 것처럼 들릴 수 있습니다. 이는 단어를 발음할 때 더 신중하고 느린 움직임을 취했기 때문입니다. 실력이 향상되면 이러한 움직임은 빨라질 것입니다. 우리가 추구하는 것은 느리고 늘어지는 발음이 아니라, 더 자제된 움직임을 가진 발음입니다. (스타벅)

사전 블록 수정

잠시 멈춤이나 두려운 단어를 발음할 때 늘어지는 말투가 부끄럽더라도, 어쨌든 해내세요! 바로 이때 당신의 결심이 빛을 발합니다—다른 선택지는 없습니다. 이 새로운 방식으로 예상되는 막힘을 극복하는 데 점점 능숙해질수록 멈춤의 길이가 점점 짧아지는 것을 알게 될 것입니다.

경고—어떤 상황에서도 멈춤을 미루기 위한 수단으로 사용해서는 안 됩니다. 비록 그렇게 하고 싶은 유혹이 들 수 있더라도 말입니다. 멈춤은 행동 계획을 준비하고 연습하기 위해 사용해야 합니다.

이 사전 차단 교정은 치료 프로그램의 중요한 부분입니다. 예상되는 차단 상황을 부드럽게 극복할 수 있다면 자유롭고 유창하게 말하는 길에 한 걸음 더 다가선 것입니다. 두려워하는 단어와 두려워하지 않는 단어 모두에 대해 사전 차단 교정을 연습하세요—또는 문장의 첫 단어에 대해 연습하세요¹ 하지만 이를 말하기 시작하기 위한 속임수로 사용해서는 안 됩니다. 일부 말더듬이는 기술을 익히는 동안 모든 단어에 사전 차단 연습을 했지만, 반드시 그럴 필요는 없습니다. 효과적인 사전 차단 연습의 효과는 지속됩니다.

말더듬을 유발할 수 있는 단어를 선별하고, 평소 그 단어에서 어떻게 말더듬는지 파악한 후 필요한 수정점을 결정하여 해당 단어에 도달했을 때 적용하세요. 문제가 발생할 것 같을 때마다 통제 기술을 실행하여 사전 차단하세요. 어떤 유형의 말더듬에도 필요한 교정 방법을 자동으로 느낄 때까지 이 연습을 계속하세요. 이는 자신의 말더듬이 통제되고 있다는 확신을 주는 긍정적인 느낌을 줄 것입니다.

¹문장의 첫 단어에는 항상 사전 차단법을 사용하는 것이 좋습니다. (스타벅)

사전 블록 수정

사전 차단 교정을 너무 익숙하게 사용해 자연스러워지면, 그때부터 서서히 멈춤을 없앨 수 있습니다. 몇 단어 앞의 발음에서 문제가 예상될 때, 그 사이에 말하는 단어들을 활용해 두려운 단어에 도달했을 때 필요한 조치를 준비할 수 있습니다.

그런 다음 말하기 속도를 낮추세요(속도를 늦추세요). 이렇게 하면 필요한 교정 방법을 계획할 시간을 벌 수 있습니다. 그런 다음 그 단어를 천천히 부드럽게 지나가면서 감을 잡아가세요.

이것이 당신의 목표이며, 꽤 빨리 달성할 수도 있겠지만, 제대로 해낼 수 있다는 자신감이 생기기 전까지는 먼저 멈추고 잠시 멈춰 서서 예상되는 문제에 대처할 수 있도록 충분한 준비를 할 시간을 갖는 것이 더 나을 것입니다.

사전 차단 교정을 잘하게 될수록, 말하기를 통제하는 능력에 대한 자신감이 쌓여 미리 정해진 방식으로 어떤 말더듬도 극복할 수 있게 됩니다. 소리를 내고 단어를 부드럽게 발음하기 위해 필요한 동작과 그 동작을 수행하는 방법을 사전에 결정하세요. 이를 꾸준히 실천하는 것이 중요합니다. 말더듬은 본인이 하는 행동이며, 이제까지 해오던 방식을 바꿀 수 있는 방법을 배웠을 것입니다.

에 좌절감을 느끼시나요?

많은 말더듬이들처럼, 말하기 능력을 향상시키기 위해 노력하는 과정에서 때때로 상당히 낙담할 때가 있을 것입니다. 이는 자신이 생각했던 것만큼 빨리 나아지지 않기 때문일 수도 있고, 가끔 재발하여 큰 어려움을 겪기 때문일 수도 있습니다.

후자의 경우, 말하기가 좀 더 수월해졌을 때 특히 당황스러운 상황에 부딪혀 긴장하게 되고 완전히 실패하는 경우가 있습니다. 이로 인해 상당히 낙담하게 되고, 진전이 있다고 쌓아온 자신감이 무너질 수 있습니다.^{1,2}

안타깝게도 말더듬은 재발하기 쉬운 특성이 있는 것으로 보입니다.³ 또한 여러분의 노력에 방해가 되거나 재발 또는 퇴행을 유발하거나 영향을 미치는 여러 요인들이 존재한다는 점을 지적해야 합니다.

재발은 회피나 말더듬을 부정하는 등 과거 습관으로 되돌아가려는 자연스러운 경향 때문에 발생할 수 있습니다. 어느 정도 유창함을 누리기 시작하면서, 그 유창함을 지키기 위해 오랜 세월 익숙해진 방식으로 반응하도록 본능이 작용합니다. 과거 말더듬 습관의 작은 흔적들이 다시 나타날 수 있습니다.

¹모든 말더듬이는 기복을 겪으며, 개선 과정이 순탄한 경우는 드뭅니다. (Kamhi)

²진전이 있음에도 불구하고, 혼란스러운 스트레스가 반드시 개입하기 때문에 가끔 말하기가 부진한 날이 있을 것입니다. (Bluemel)

³치료의 핵심 문제는 유창성을 확보하는 데 어려움이 있는 것이 아니라 재발 가능성이 높다는 점이다. 빠른 치료법이 오래 지속될 가능성은 희박하며, 일반적으로 말더듬을 지속적으로 감소시키는 가장 신뢰할 수 있는 방법은 말더듬이 자신의 말더듬 행동 양상, 그 원인, 그리고 행동을 변화시킬 수 있는 방법과 이유를 이해하도록 돋는 과정을 통해 서서히 점진적으로 진행하는 것이다. (블러드스타인)

당신은 낙담하십니까?

오래된 습관이 재발한다고 해서 자신을 질책할 필요는 없습니다. 다만 이런 일이 발생하면, 이는 다시 치료에 집중하고 규칙 준수 여부를 점검하라는 신호로 인식해야 합니다. 그리고 이러한 작은 회피 감정이나 강제적 행동을 처리해 나가면, 그것들은 사라질 것입니다.

좌절감을 유발하는 한 가지 요인은 거의 모든 말더듬이들의 증상 심각도가 시간에 따라 변동하는 경향이 있다는 사실입니다. 때로는 다른 때보다 더 유창하게 말하기도 합니다. 이는 다양한 환경적 조건에서 비롯될 수 있지만, 이러한 편차가 지속될 수 있으며 따라서 말더듬이 더 쉽게 유발될 수 있습니다.

개선 과정에서 또 다른 잠재적 단점은 기대가 성급하게 부풀어 오를 때 발생하기도 한다. 이는 채택한 특정 규칙이나 지침이 너무 빠른 개선 효과를 가져와 그것이 문제 해결책이라고 확신하게 된 경우일 수 있다. 그리고 실패로 인해 그 특정 절차에 대한 확신이 약해지면 전망이 더욱 낙담스럽게 느껴지는 경향이 있다.

때로는 특정 규칙이나 교정 방법이 문제 해결의 핵심이 될 수 있습니다.¹ 그러나 일반적으로 다양한 방법을 병행할 때 보다 꾸준한 진전이 보장됩니다.²

¹우리는 모두 다릅니다; 한 말더듬이에게 도움이 되는 것이 다른 사람에게는 효과가 없을 수 있습니다. (Garland)

²유창함은 자신감처럼 서서히 찾아오며 때때로 다시 사라지기도 합니다. (Guitar)

당신은 낙담하십니까?

말더듬이 있는 사람들이 낙담하는 또 다른 이유는 달성할 수 없는 완벽함을 원하고 기대하기 때문입니다. 어떤 이들은 주저함이나 말더듬 없이 완벽하게 말 할 수 있어야 한다고 생각합니다. 완벽함을 기대하는 것은 불필요한 압박감을 조 성하는 경향이 있습니다. 정상적인 화자들도 완벽하게 유창하지 않으며, 여러분 의 목표는 긴장 없이 편안한 말을 하는 데 노력하는 것이어야 합니다.^{1,2}

게다가, 당신의 뇌에서 말을 제어하는 부분과 말하기 근육 동작의 타이밍 순 서 사이에 더 나은 자연스러운 조화가 있을 수도 있습니다. 이는 다른 사람들에 게도 마찬가지입니다.

그러나 특히 어린 시절부터 말더듬이 시작되었다면, 이 현상이 당신에게 더 많이 적용될 수 있습니다. 어린 시절, 다른 아이들보다 말을 배우는 과정에서 더 많은 망설임이나 말더듬을 경험했을 수 있습니다. 그리고 앞서 언급한 선천적인 협응력 부족이 당신의 말더듬 발달에 영향을 미쳤을 수 있습니다.

아시다시피, 조정력은 개인마다 차이가 있는 신체적 특성입니다. 어떤 아이 들은 다른 아이들보다 일찍 걷기를 배우듯이, 어떤 아이들은 다른 아이들보다 말 하기를 더 쉽게 배웁니다. 예를 들어 성인에서는, 챔피언 골퍼는 뇌의 그 부분 사 이의 조정력이 뛰어나서

¹'완벽한 유창함으로 말하려고 애쓰며 시간을 낭비하고 좌절하지 마십시오. (Sheehan)

² 완벽한 말솜씨와 완전한 수용에 대한 자신과 타인에 대한 요구를 줄이세요. (바바라)

당신은 낙담하십니까?

말더듬이들에게 말의 완벽함을 추구하는 것은 비현실적인 목표이다.⁽¹⁾

대부분의 말더듬이는 희망으로 가득 찬 상대적 유창성의 간격을 경험한 뒤 절망으로 가득 찬 막힘의 에피소드를 겪습니다. 유창성에서 재발이 발생할 때, 재발의 원인을 파악하는 법을 배우려 노력하십시오. 그 해답은 이 책 어딘가에 있을 것입니다. 지침을 준수하는지 점검하고, 말할 때마다 억지로 하거나 애쓰지 마십시오—쉽게 말더듬으십시오.

그러나 우리는 강조하고 싶습니다. 말더듬을 할 때마다 죄책감을 느낄 필요는 없습니다—그것이 당신이 실패자라는 뜻은 아닙니다. 대부분의 말더듬이는 때때로 낙담합니다. 말더듬은 힘든 적이며, 계속해서 굴복시킬 때까지 반복해서 이겨내야 합니다.⁽²⁾이 사실을 받아들이십시오. 치료 과정은 때로 좌절감을 주는 경험일 수 있지만, 그 경험을 통해 더 나은 발음을 이루기 위해 무엇을 할 수 있는지 깨닫는 계기로 삼을 수도 있을 것입니다.

재발 가능성성이 높기 때문에 유창성을 빠르게 회복하기는 어렵습니다. 시간이 필요합니다. 말더듬을 지속적으로 줄이는 가장 확실한 방법은 천천히 점진적으로 진행하는 것입니다.

다음 장에서 상황을 다시 살펴보도록 하자.

⁽¹⁾‘말더듬이는 말 생산 과정의 조율 능력에서 말더듬이 아닌 사람보다 열악할 수 있습니다. 그러나 조율 능력의 정상 분포 하위권에 속함에도 불구하고, 대부분의 말더듬이는 유창한 말을 할 수 없을 정도로 이 능력이 열악하지 않습니다.’(Kamhi)

⁽²⁾‘인내심과 재발과 완화를 모두 받아들일 의지가 필요합니다.’(Garland)

지금까지 진행된 내용 복습하기—

지금까지의 상황을 되짚어보고, 진전이 있었다면 어떤 진전이 있었는지 이야기해봅시다. 아마도 여러분은 말더듬에 대해 더 알아보고 치료 프로그램이 어떻게 작동하는지 알아보기 위해 이 책을 읽고 계셨을 것입니다. 그렇다면, 이 책을 읽는 즐거움을 누리셨기를 바랍니다. 그 결과, 여러분은 이제 이 복잡한 문제의 파급 효과를 더 잘 이해하게 되셨을 것입니다.

하지만 만약 당신이 말더듬이이면서 제시된 절차를 성실히 시도해 보셨다면, 기본 규칙이 정한 권고사항에 따라 말하기를 통제함으로써 자신의 발화 행동을 바꿀 수 있다는 사실을 깨달으셨을 것입니다.¹

이 프로그램을 시작함에 있어, 우리는 여러분이 먼저 일부 말더듬이들에게 문제를 완화시켜 준 느리고, 끌리며, 길게 이어지는 방식으로 말하는 치료 절차를 진지하게 시도해 보셨을 것이라 가정합니다. 이 느리고 늘어지는 말투를 사용했다면, 평소 큰 어려움을 겪었을 상황에서 더 수월하게 의사소통할 수 있었을 것입니다. 비록 이 말하기 방식이 도움이 되었을지라도, 평소에는 항상 그런 식으로 말하고 싶지 않을 수 있다는 점을 우리는 잘 알고 있습니다.²⁾

그 절차를 시도해 본 것은 문제 해결에 도움이 될 치료 절차를 끝까지 수행할 수 있는 결단력이 있는지 여부를 보여줬어야 합니다. 그런 결단력이 있었기를 바랍니다.¹

¹말더듬 행동은 바뀔 수 있습니다. 말더듬을 할지 말지에 대한 선택권은 없을지라도, 어떻게 말더듬을 할지에 대한 선택권은 있습니다. (머레이)

²말더듬을 완화하는 것은 궁극적으로 자기 수양과 통제의 문제입니다. (스트롬스타)

그 다음에는 기본 규칙을 정하기 시작했을 것입니다. 모든 목표를 완벽하게 지켜내길 바라는 건 무리일 수 있습니다. 하지만 이 지침을 따랐다면, 말더듬에 대한 감정과 태도를 바꾸는 것과 동시에 말더듬 행동과 연관된 비정상적인 행동을 수정함으로써 어려움을 통제할 수 있다는 걸 깨달았을 겁니다.

좋습니다, 규칙을 시작하셨군요. 그중 일부를 준수하는 과정에서, 말더듬을 멈추라는 지시는 받지 않았지만 말투에 특정 진정 효과를 주는 변화를 주도록 요청받았을 것입니다.

예를 들어, 먼저 (1) 천천히 그리고 신중하게 말하는 습관을 들일 것을 권유 받았습니다. 그다음, 더 중요한 것은 (2) 두려워하는 단어의 시작 음과 다음 음으로의 전환을 길게 하면서, 쉽게, 부드럽게, 매끄럽게 말더듬을 하도록 요청받았습니다. 또한 (10) 말의 속도와 음량을 변화시키고, 표현력 있게 멜로디처럼 말해보라는 제안도 있었습니다.

좋아, 무슨 일이 있었나? 이제 항상 느리고 신중하게 말하는 습관을 들였나? 그리고 가능한 한 표현력 있고 멜로디처럼 부드럽고 자연스럽게 말더듬는 걸 의도적으로 연습하고 있나? 만약 이 요청들을 따랐다면, 긴장을 덜고 말하고 있을 테니 말더듬의 빈도와 심각성도 줄었을 거야. 즉, 어느 정도 진전이 있었다는 뜻이지.

하지만 당신은 여전히 말더듬입니다. 그러자 당신이 겪는 어려움에 대한 두려움을 줄이기 위해, 그 두려움을 강화하는 특정 습관을 바꾸라는 요청을 받았습니다. 한 가지 규칙(3)에서는 말더듬이라는 사실을 숨기려 하지 말고 오히려 공개적으로 인정하라고 지시받았습니다. 하지만 더 중요한 것은(5) 예상되는 상황을 피하거나 회피하거나 대체하거나 미루는 모든 습관을 중단하라는 것이었습니다

그것도 쉽지 않은 일이었습니다. 마찬가지로 (6) 말더듬을 할 때 수치심을 줄이기 위해 자연스럽고 지속적인 눈맞춤을 유지하라는 지침도 있었습니다.

당신의 태도와 행동을 확실히 바꿔서 이제는 누구와도 말더듬에 대해 공개적으로 이야기할 수 있게 되었습니까? 또한 말하기 어려울 때 상대방과 좋은 눈맞춤을 유지하고 있습니까? 그리고 더 이상 회피하거나 미루거나 대체하려 하지 않는다고 볼 수 있습니까? 이 규칙들을 준수했다면, 말더듬이들을 괴롭히고 긴장을 높이는 걱정과 불안의 상당 부분을 없앤 것입니다. 두려움을 조금이라도 줄였다는 사실만으로도 삶이 더 즐거워졌을 것입니다.

위의 모든 내용은 근본적으로 여러분의 문제를 유발하거나 악화시키는 주요 요인인 긴장을 완화하고 두려움을 줄이는 데 필수적이었습니다.

(4) 단계에서는 말더듬에 동반되는 이차적 증상이 있는지 확인하는 작업을 진행했습니다. 만약 그런 증상이 있었다면, 이를 제거하기 위해 노력했을 것입니다. 따라서 이제 말더듬 행동의 그 부분은 사라졌을 것입니다. 이에 따라, 당신의 말더듬은 이제 말하기 기구를 작동시키는 방식의 불규칙성으로만 국한되었습니다.

규칙 (7)에 따른 다음 단계는 말더듬 패턴을 세심하게 연구하는 것이었습니다. 이를 위해 말더듬을 할 때 발성 기관이 수행하는 동작을 정확히 재현해야 했습니다. 따라서 발성을 관찰함으로써, 말 생산에 필요하지 않은 발성 근육(입술, 혀, 턱)의 비정상적·불규칙적 움직임을 명확히 파악할 수 있었습니다.

이러한 잘못된 발성 근육 작용에 관한 귀중한 상세 정보를 확보한 후, 귀하는 차단 교정법을 활용하여 이를 수정하거나 제거하도록 요청받았습니다. 이러한 핵심 절차(8)는 실행하기 쉽지 않았으나

말더듬을 할 때 발생하는 발성 오류를 제거하거나 수정하도록 체계화되었습니다.

이는 오래된 습관을 새로운 패턴으로 대체함으로써, 말더듬이 발생할 때의 장애물 안으로, 장애물을 통하여, 장애물 밖으로 나가는 과정을 말근육 움직임이 쉽고 부드럽게 안내할 수 있도록 돋기 위해 고안되었습니다. 이러한 절차들은 말더듬을 특징짓는 불규칙한 동작들을 수정하는 데 도움이 되었어야 합니다.

이론적으로는 이로 인해 말더듬이 사라졌을 것입니다. 그러나 실제로는 적어도 이전에 경험했던 말 막힘 행동들—지금은 버릴 수 있다는 것을 알게 된 습관들—을 크게 줄이거나 완전히 없애고 말할 수 있게 되었어야 합니다.

위에서 언급하지 않은 다른 규칙들도 프로그램의 일부였으며, 간과되지 않았을 것으로 가정합니다. 그중 하나는

(9)는 반복이나 되돌림 없이 말을 계속 전진시켜 지속적인 발성 진행을 유지하고 촉구했습니다.

또 다른 (11)은 당신이 가진 유창성에 더 주의를 기울이고 더 깊이 생각할 것을 권했다. 당신은 말더듬에 대해 충분히 걱정하고 고민해왔습니다. 그리고 자신이 가진 유창함을 느끼려고 노력했다면, 그건 자신감을 키우는 데 더 도움이 되었어야 합니다. 또한 분명히, 당신이 가능한 한 많이 말하려고 노력했을 거라고 가정합니다. 그렇지 않았다면 말하기 연습을 위한 기회를 만들지 못했을 테니까요.

위 내용은 12가지 규칙 또는 지침을 따르면서 여러분이 달성하셨기를 바라는 결과를 간략히 요약한 것입니다. 충분한 시간을 투자하셨나요? 현재 어느 단계에 계신가요? 결론은 다음 장에서 확인하세요.

—결론

이 모든 지침을 최대한 준수하셨다면, 이 치료 프로그램을 완료하신 것입니다. 여러분의 유창성 수준이 어느 정도인지 우리는 알 수 없습니다—아마도 큰 진전을 이루셨을 수도, 그렇지 않을 수도 있습니다. 이 책은 단지 효과가 입증된 접근법을 설명할 뿐입니다. 결과를 만들어낸 분은 바로 여러분 자신입니다.¹

이 프로그램을 따라가면서, 이제 당신은 더 기꺼이 자신이 말더듬임을 인정하게 되었으며, 지금까지 가지고 있었을지도 모르는 회피 습관들을 계속해서 없애 나가길 바랍니다. 이는 당신의 불안감을 크게 완화시켜 주고, 더 큰 자신감을 키우며 스트레스에 대한 내성을 높이는 데 도움이 되었을 것입니다.

또한 다른 것은 몰라도, 말하기 방식을 바꿀 수 있다는 사실을 깨달았을 것입니다.^{2,3} 그리고 말더듬 패턴을 변화시킬 수 있다면, 이를 통제하는 법을 배울 수 있습니다. 편안하고 자연스럽게 말할 수 있게 해주는 그 통제감을 원하고 필요로 합니다.

이 프로그램을 꾸준히 이어갈 인내심이 있었다면, 포기하지 않은 것을 다행으로 여기실 겁니다. 하지만 빠른 진전을 보인 분들조차도 조심하길 권합니다. 이상하게 들릴지 모르지만, 유창한 말솜씨에 적응해야 할 수도 있습니다.⁴

¹ 이는 운의 문제가 아닙니다. 여러분은 스스로 '운'을 만들 수 있습니다. 목표에 도달할 수 있습니다. (J. D. Williams)

² 말은 말하는 사람이 만들어내는 것이므로, 말하는 사람이 수정하고 바꿀 수 있는 것입니다. (컨투어)

³ 자신이 말하는 방식과 반응하는 태도에 선택권이 있음을 깨닫게 되면, 자신의 말투에 책임을 질 수 있다는 사실을 알게 될 것이다. 결국 자신의 말투를 바꿀 수 있는 화자가 될 것이다. (D. Williams)

⁴ 유창함이 조정해야 할 대상이라는 사실에 놀랄 수도 있다. 그러나 이는 실력 향상을 공고히 하는 데 있어 핵심적인 문제이다. (Sheehan)

유창해지면서 자신의 반응에 따라 말투를 주의 깊게 살펴볼 필요가 있을 수 있습니다. 예를 들어, 너무 빨리 말하기 시작하여 발생할 수 있는 회피나 말더듬을 인지하지 못할 수 있습니다. 또한 자유롭게 말하는 데 익숙하지 않기 때문에, 문장이나 구절을 구성하는 데 어려움을 겪으면 자신의 말투에 대한 자신감을 잃을 수 있습니다.¹

불행히도 지적된 바와 같이, 말더듬은 특히 재발하기 쉬운 경향이 있습니다.² 여러분은 예전의 습관으로 되돌아가지 않도록 경계해야 합니다. 수년 전에 습득하여 오랫동안 유지해 온 습관들은 조심하지 않으면 다시 고착될 수 있습니다. 때로는 예전의 두려움과 마주칠 수도 있습니다.

그러한 두려움에 직면했을 때 가장 중요한 점은, **수정된 방식으로 말더듬을 받아들이려는 의지가 유창성을 유지하고 강화하는 데 큰 도움이 될 수 있다는 사실**을 기억하는 것입니다.

또한 후퇴나 퇴행을 방지하기 위해, 당신의 말이 기본 원칙에 따라 통제되도록 최선을 다하십시오. 이러한 상식적인 조치들은 항상 스트레스와 긴장을 덜고 소통하는 데 도움이 될 수 있습니다. 그리고 피하기 시작하지 않도록 반드시 주의하십시오.

¹ 치료 후 말더듬이 상당히 유창해졌지만 여전히 대화 능력이 부족한 사례를 목격한 바 있습니다. 전형적인 예로, 짧은 여성과 대화하는 것을 더 이상 두려워하지 않지만 실제로 만나면 무슨 말을 해야 할지 모르는 청년이 있습니다. (Guitar-Peters)

² 이 장애의 흔적은 대개 남아 있으며 재발이 발생한다. (프伦트)

만약 예상치 못한 어려움에 부딪힌다면, 언제든지 블록 교정법을 사용할 수 있습니다. 어쨌든 가끔씩 이를 복습하고 연습하는 것이 좋을 것입니다. 언제든지 이를 유리하게 활용할 수 있기 때문입니다.

시간이 지남에 따라 자신의 발음을 통제할 수 있다는 자신감을 계속 키워나가야 합니다.¹ 단호하게 행동하세요. 자신감이 커질수록 두려움에서 벗어날 수 있습니다.

긍정적인 태도를 전반적으로 취하는 것이 도움이 될 것입니다. 자신에게 말하세요: '나는 어려움을 극복할 수 있고 반드시 극복할 것이다.' 단호한 태도를 취하고 통제 기술을 결합한다면 더 빠르게 발전할 수 있습니다.

자신을 믿고, 당당하게 행동하며, 자신의 노력에 확신을 가지세요.

반면에 너무 많은 것을 기대하거나 요구하지 마십시오.² 너무 빨리 말하려고 지나치게 애쓰지 말고, 달성하기 불가능한 과도한 요구를 자신에게 하지 마십시오. 그리고 말더듬이 아니라는 이유만으로 자동적으로 재치 있고 매력적이며 설득력 있다고 착각하지 마십시오.³

누군가 당신이 완치되었다고 말한다면, 그것을 증명해야 한다는 부담을 느끼지 마십시오. 대신 그에게 아직도 말더듬이 있다고 말하고, 실제로 의도적으로 말더듬을 보여줌으로써 증명하십시오. 항상 자신을 말더듬이라고 부르면, 말더듬이 아니어야 한다는 압박감에서 벗어날 수 있습니다. 기억하십시오, 말더듬은 대부분 말더듬지 않으려 애쓰는 과정에서 생기는 것입니다.

¹ '자신감은 우리가 싸워 이겼을 때 생깁니다. 도전을 피하지 않고 받아들였을 때 생깁니다. (Van Riper)

² 전반적으로 말더듬이는 지능이 높고 능력이 뛰어납니다. 그러나 그들의 현실적인 능력과 잠재력, 그리고 스스로에게 현실적으로 기대하는 바 사이에 괴리가 존재하는 듯합니다.... 이러한 딜레마를 피하려면 기대치를 더 합리적으로 조정하세요. (바바라)

³ '말더듬이는 다른 사람보다 더 뛰어나거나 열등하지 않습니다. 말더듬이만 아니었다면 반드시 세상을 뒤흔들 만큼 대단한 일을 해냈을 거라는 뜻도 아닙니다. 단지 말을 더 잘했을 뿐입니다. (에머리크)

당신의 말도 다른 사람들처럼 완벽할 필요는 없습니다.¹ 대부분의 사람들은 말더듬이든 아니든 유창하지 않고 언어적 완벽함을 갖추지 못합니다. 말더듬은 고질적인 장애이지만, 두려움에서 벗어날 만큼 극복했다면 더 이상 이를 장애라고 주장할 수 없습니다.² 치료는 삶이 도전인 것처럼 도전입니다. 자신을 믿으십시오.³

그리고 이 책을 단지 정보를 얻기 위해 읽었다면, 우리는 다시 한번 강조합니다. 평생 말더듬에 무기력하게 시달리며 스스로를 비참하게 만들 이유가 전혀 없다는 점을.

다른 이들이 극복했듯이 당신도 할 수 있습니다. 성공을 위해 자신을 프로그래밍하고, 그것을 성취할 자신의 능력에 확신을 가지십시오.

끝

¹완벽한 유창성은 달성 불가능하며 오히려 역효과를 낳는 목표이다. (Sheehan)

²말더듬에 대한 두려움을 줄일 수 있다면, 말더듬 자체도 분명히 줄일 수 있습니다. (레이니)

³결국, 말더듬이 동료 여러분, 우리 각자 안에는 힘과 자원이 있습니다. 오직 이를 통해서만 우리는 진정으로 무언가를 성취할 수 있습니다. (브라운)

당신에게 보내는 개인적인 편지

미소 지으며 결심하세요. 더 행복해지고 삶에서 더 큰 기쁨을 누리기로!

이 책의 조언을 따를 때, 말더듬은 오로지 당신만의 문제임을 명심하십시오.
목표를 이루려면 상당한 훈련과 의지가 필요할 것입니다.

긍정적인 태도를 취하고, 진전을 이루기 위해 필요한 어려운 과제를 수행하겠다는 현실적인 약속을 지키도록 스스로를 격려하세요.

수년간 말더듬을 겪어왔을 수 있으므로 원하는 성공을 이루는데 시간이 걸릴 수 있습니다—하지만 가능하며, 그 결과는 그 수고를 감수할 만한 가치가 있습니다.

두려움에서 벗어나 더 행복한 삶을 누리시길 바랍니다.

진심을 담아,



Malcolm Franklin

말콤 프레이저

삶의 싸움은 항상

가장 강하거나 빠른 사람에게 돌아가는 것은 아
닙니다. 그러나 결국 승리하는 사람은
자신이 할 수 있다고 믿는 사람이다!

정보—부록

자기 도움 그룹	144
공포의 효과 설명	145
호흡 조절에 관한	146
전자 기기	147
전화 사용	148
관련되고 흥미로운 인용문	152
다음과 같은 질문에 대한 답변	
말더듬이는 왔다 갔다 하는 경향이 있나요?	
왜 자신의 이름을 말하기 어려워하는 경향이 있나요?	
회복에는 오랜 시간이 걸리나요?	
거의 모든 유형의 치료로 일시적인 도움이 가능할까?	
용어집	171
인용문 저자	186
색인—전체	189

타인과 문제 공유하기

전국 각지에서 자조 모임이나 지원 그룹이 조직되어 왔습니다. 정기적으로 열리는 모임에서 말더듬이들은 같은 어려움을 겪고 있는 다른 사람들과 자신의 문제를 논의할 기회를 갖습니다. 일부 모임은 대학 또는 전문대학의 언어병리학과와 협력하여 언어치료사들이 주관하기도 합니다.

이러한 모임에서는 같은 어려움을 겪어본 경험이 있어 공감하고 이해해주는 사람들과 이야기를 나누고 경험을 공유하는 것이 위로가 됩니다. 사회적 상황에서 대화를 포함한 타인과의 상담이 도움이 될 것입니다.¹

이러한 모임은 더 나은 의사소통자가 되도록 돋기 위해 고안된 바람직한 수정 절차를 강조하는 데 이상적인 장소입니다. 집단 앞에서 말하는 것은 자신감을 키우는 데 도움이 되며, 이는 말더듬이 있는 모든 이에게 절실히 필요한 것입니다. 이러한 모임에 참여하면 타인이 의사소통자에게 어떻게 반응하는지에 대한 통찰력과 이해를 키울 수 있습니다. 적절한 리더십이 있는 모임이라면 적극 참여할 것을 권장합니다. 또한 같은 어려움을 겪는 다른 이들에게 손을 내밀고 도움을 줄 기회도 제공합니다.

¹ 감정을 함께 나누는 것은 이러한 자조 모임의 특징 중 하나이며, 이는 매우 치료적입니다. (그리고 리)

말더듬지 않는 사람에게 두려움의 영향을 설명하기

말더듬이 아닌 사람에게 어려움에 대한 두려움이 말에 어떤 영향을 미치는지 설명할 기회가 생긴다면, 다음과 같은 비유를 사용할 수 있습니다. 말더듬이 아닌 사람의 다리에 아무런 문제가 없다고 가정할 때, 땅에 놓인 12인치(약 30cm) 폭의 긴 널빤지를 위를 아무런 문제 없이, 즉 꽤 "유창하게" 걸을 수 있을 것이라고 지적할 수 있습니다.

하지만 같은 널빤지를 땅에서 높이 떨어진 벽 위에 놓으면, 그 널빤지를 걸어보라고 요청받았을 때 그는 아마도 떨어질까 봐 두려움을 느끼게 될 것이다. 그 결과, 그는 정상적인 방식으로 널빤지를 걸어가기 어려워질 것이다. 사실 그는 정상적으로 혹은 "유창하게" 걷는 모습을 제대로 보여주지 못할 것이다.

이 예는 말더듬 문제와 어느 정도 유사합니다. 거의 모든 말더듬이는 제대로 말할 수 있는 신체적 장치를 갖추고 있지만, 많은 경우 말더듬에 대한 두려움 때문에 문제 없는 말을 억지로 하려고 합니다. 그리고 발성 기구를 억지로 움직이는 것은 어렵기 때문에, 그는 유창하게 말하지 못합니다.



호흡 조절에 관하여

쉬운 방법인 조용한 호흡은 말더듬이가 더 자유롭게 말하도록 돋지만, 의식적으로 호흡의 흡입과 호기를 통제하려 시도하는 것은 권장되지 않습니다. 호흡을 의식적으로 통제하려는 시도는 호흡 이상을 초래하기 쉬우며, 이는 호흡이 끝나는 시점에 말하기, 숨 가쁨 또는 과호흡을 동반하여 긴장을 증가시킬 수 있습니다⁽¹⁾

말더듬이가 특히 단어 시작 부분에서 부드럽게 천천히 말할 때, 쉽게 시작하는 방식으로 부드러운 접촉을 유지하면 자연스럽고 적절한 호흡에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

말더듬을 없애기 위한 노력의 일환으로, 일부 언어병리학자들은 말더듬이 막힘을 겪을 때 가볍게 "한숨"을 내쉬도록 권장한다. 이는 성대를 열어 편안하게 유지함으로써 막힘을 더 쉽게 극복할 수 있게 해준다는 생각에서 비롯된 것이다. 이는 말더듬이가 두려워하는 단어를 말하기 시작할 때 무음의 "h" 소리를 내거나 숨을 내쉬도록 권하는 방법과 다소 유사하다.

이러한 기법들은 두려움으로부터 마음을 돌리므로 성대의 긴장을 풀어주는 데 도움이 될 수 있습니다. 그러나 이러한 주의 분산 효과가 사라지면 말더듬이는 앞서 언급한 것과 같은 이상 증상을 겪을 수 있습니다.

요약하자면, 말하기에는 아주 적은 숨만 필요합니다. 따라서 호흡은 대체로 자동적으로 이루어지므로, 말더듬이는 의식적으로 호흡을 통제하려 애쓸 필요가 없습니다.²

¹ 말하기를 위해 의도적으로 호흡을 조절하는 데는 위험이 따릅니다. (Van Riper)

² 호흡 조절은 의식적 통제 없이 자동적으로 이루어질 때 가장 효과적이다.... 호흡은 상대적으로 자동적이고 무의식적이어야 하므로, 일반적으로 호흡에 대한 주의가 적을수록 좋다. (루퍼)

동반 사용 전자 장치 말더듬 치료와 함께 사용되는

전자 보조 장치 및 기타 기기들은 수년간 사용되어 왔습니다. 일부 말더듬이들은 전화 통화나 연설과 같은 제한된 상황에서 적어도 도움이 된다고 느꼈습니다. 반면 '마법 같은 치료법'을 기대했던 다른 이들은 이러한 장치들이 번거롭고 대화를 어렵게 만들 수 있어 실망하기도 했습니다.

말더듬을 위한 전자 보조 장치에 상당한 금액을 지출하기 전에, 해당 장치의 처방 및 맞춤 경험이 있는 자격을 갖춘 언어치료사와 상담하시길 권합니다.

가능하다면 말더듬이 본인이나 말더듬이 자녀를 둔 부모들이 모인 토론 그룹에 접속하여 해당 기기 사용에 관한 조언과 피드백을 구하는 것도 좋습니다. 이러한 포럼은 해당 보조기기를 사용해 본 사람들의 비교적 편향되지 않은 경험담을 제공해 줄 것입니다. 도움이 되었다는 의견도 있고, 경우에 따라서는 도움이 되지 않았다는 의견도 있을 것입니다.

말더듬 재단(www.StutteringHelp.org)에서 전자 보조기 목록을 확인할 수 있습니다.

전화 사용 시 유용한 팁

많은 사람들—말더듬이든 아니든—전화를 사용하는 데 어려움을 겪습니다.

말더듬지 않는 사람들이 전화를 받는 모습을 들어보세요. 어떤 이들은 수초 동안 응답을 미루기도 합니다. 또 다른 이들은 "음"이나 "아" 같은 말을 자주 내뱉기도 합니다. 어떤 이들은 손이나 얼굴로 매우 표현적이거나, 큰 소리로 공격적으로 말하기도 합니다.

말더듬이인 당신이 전화 사용에 어려움을 겪는다면, 다음 조언이 도움이 될 수 있습니다. 전화 사용은 큰 고통을 유발할 수 있으며, 각자 자신만의 방식으로 대처하는 법을 배워야 합니다.

다른 사람에게 전화 걸기

통화하기는 일반적으로 세 단계로 나눌 수 있습니다: 준비, 통화, 통화 평가.

■ 준비

전화하는 목적을 분명히 파악하세요. 핵심 내용을 종이에 적어두고 통화 시 눈앞에 두세요.

중요한 전화 직전에 친구나 친척에게 전화해 보세요. 긴장을 풀 수 있습니다.

여러 통화를 해야 한다면, 쉬운 순서대로 목록을 작성하세요. 가장 쉬운 통화부터 시작하여 점차 어려운 통화로 진행하세요.

필요한 전화를 계속 미루지 마십시오.

그렇게 하면 더욱 스트레스가 쌓이고 어려워질 뿐이다.

■ 그 전화

종종 어려운 부분은 담당자에게 연결되는 것입니다. 예를 들어 교환원을 상대할 때, 특정 직원의 이름보다 내선 번호나 부서를 말하는 것이 더 쉬울 수 있나요? 여러 가지 첫 인사를 미리 생각해 두세요. 말하고자 하는 내용에 유연하게 대처하세요. 막히기 시작하면, 주저 없이 부드럽고 자연스럽게 말을 더듬으세요. 억지로 말을 내뱉지 말고, 무엇보다도 천천히 말하는 것을 기억하세요.

침묵에 대해 지나치게 걱정하지 마십시오. 모든 대화에는 침묵이 존재합니다. 말더듬을 걱정하기보다 전하고자 하는 내용에 집중하십시오. 말더듬 여부와 상관없이 소통하는 것이 목적입니다. 유창하게 말할 때를 주목하세요. 많은 말더듬이들은 유창했던 순간들을 잊고 말더듬에만 집착합니다. 유창함을 음미하세요. 더 유창하다고 느껴질 때 다른 전화를 걸고, 기회를 놓치지 마세요. 유창한 말은 자신감을 키우고, 자신감은 유창한 말을 낳습니다.

전화를 하면서 거울 속 자신을 관찰하면 얼굴과 신체 다른 부위의 긴장 상태를 확인할 수 있어 도움이 됩니다. 어려운 통화를 끝까지 해내고 원활하게 소통했다고 느낀다면 스스로를 칭찬하거나 보상하며 성공적인 통화가 준 좋은 기분을 기억하세요.

■ 자신의 통화 평가하기

말더듬이뿐만 아니라 대부분의 사람들은 가끔 자신이 유창하지 못했다고 느끼거나 메시지를 제대로 전달하지 못했다고 생각할 때 전화를 걸기도 합니다.

특정 통화가 스트레스가 많았고 평소보다 더 많이 말더듬었다면, 그건 잊어버리세요. 긍정적인 태도를 가지세요; 말더듬이 덜할 다른 대화도 있을 거라고 기억하세요. 말더듬은 재앙이 아니며, 매번 말하는 경험에서 배울 수 있습니다. 집에서 가능하면 전화 통화를 녹음하세요.

대화를 녹음해 보세요. 특히 말속도와 말더듬이 발생하는 직전의 상황을 주의 깊게 관찰하세요. 각 녹음에서 교훈을 얻고 다음 통화를 위한 전략을 세우세요. 이를 꾸준히 실천하면 반복되는 문제점과 특정 단어를 파악하는 데 도움이 됩니다.

■ 전화 받기

이 부분은 여러분이 가장 통제하기 어려운 영역입니다. 하지만 여기서도 느끼는 압박감을 어느 정도 완화할 수 있는 방법이 있습니다. 항상 자신의 타이밍에 맞춰 전화를 받으세요. 서둘러 전화기로 달려가지 마십시오. 다시 한번 핵심 단어 옵션을 준비해 두세요: 내선 번호, 소속 기관명, 심지어 이름만이라도 좋습니다. 그 순간 가장 쉽게 말할 수 있는 것을 사용하세요.

다른 사람들이 들을 수 있는 거리에서 전화를 받으면, 오로지 그 통화에만 집중하세요.

다른 사람들이 당신이 전화를 받는 모습을 보거나 들을 수 있다는 점을 인정하되, 그들의 존재가 당신의 통화에 방해가 되지 않도록 하십시오.

첫마디를 찾느라 애쓰다가 전화기 너머로 잠깐 침묵이 흐를지라도 두려워하지 마십시오. 상대방이 전화를 받은 후 말을 하지 않는 것은 매우 흔한 일입니다. 동료와의 대화를 마무리 중이거나, 다른 사람의 전화를 대신 받은 상태에서 그 사람이 자리로 돌아오기를 기다리고 있기 때문일 수 있습니다.

전화를 건 사람도 말더듬을 할 수 있습니다. 당신만큼이나 불안해하며 위의 조언들을 실천하려 애쓰는 사람들에게 인내심을 가지세요.

말더듬에 대한 고정관념 없애기

- 말더듬이는 말더듬이 아닌 사람들과 마찬가지로 똑똑하고 잘 적응해 있습니다.
- 말더듬는 사람들이 신경질적이거나 불안해하거나 두려워하거나 수줍어하기 쉽다고 가정하지 마십시오. 말더듬 행동이 때때로 이러한 감정을 경험하는 사람들의 행동과 유사해 보일 수 있지만, 말더듬는 사람들은 말더듬지 않는 사람들과 동일한 성격 특성의 전체 범위를 보여줍니다.
- 말더듬이는 감정적 갈등이나 두려움의 결과가 아닙니다.
- 말더듬이는 종종 탁월한 의사소통 능력을 지니고 있습니다. 그들은 언어적 의사소통에 결함이 있는 사람으로 여겨져서는 안 됩니다. 일부는 매일 대중과 접촉해야 하는 직무에 매우 적합하고 관심을 가질 수 있습니다.
- 말더듬이는 말더듬이 아닌 사람들과 동일한 야망과 진급 목표를 가지고 있습니다. 그들의 능력 범위 내에서 조직 내에서 리더십 기회와 승진 경로를 제공 받아야 합니다.
- 말더듬은 사람마다 크게 다르고, 같은 사람도 시간과 장소에 따라 달라집니다. 말더듬이 있는 사람들은 종종 말하기에 '좋았던 날'과 '나빴던 날'을 경험합니다.
- 말더듬이에게 취업 면접은 아마도 평생 겪게 될 가장 어려운 말하기 상황일 수 있으며, 이는 실제 업무 중의 말하기 능력을 반영하지 않습니다. 실제 직무 요구 사항과 조건을 고려하는 것이 중요합니다.

0/ 정보는 고용주를 위한 답변(Answers for Employers) 브로셔에서 발췌한 것으로, www.stutteringhelp.org에서 "자료(Resources)"를 클릭하여 다운로드할 수 있습니다. 이 브로셔는 취업 면접에 매우 유용합니다.

관련 질문과 흥미로운 인용문

말더듬이는 얼마나 될까요?

인구의 거의 1%가 말더듬을 한다는 사실을 아는 사람은 거의 없습니다. 이는 전 세계적으로 8천만 명 이상에 달합니다. 말더듬은 사회적·경제적 지위, 종교, 인종, 지능과 무관합니다. 당신만 그런 게 아닙니다!



제임스 일 존스

흔자가 아닙니다! 역사 속 수많은 유명 인사들도 말더듬이였습니다. 모세,



윈스턴 처칠

데모스테네스, 찰스 램, 찰스 다윈, 잉글랜드의 찰스 1세 등이 있습니다. 최근에는 잉글랜드의 조지 6세, 윈스턴 처칠, 서머싯 모엄, 마릴린 먼로, 제임스 얼 존스, 존 스토셀, 에밀리 블런트, 에드 시런 등이 있습니다.

말더듬에 관한 정보를 다운로드할 수 있는 웹사이트가 있나요?

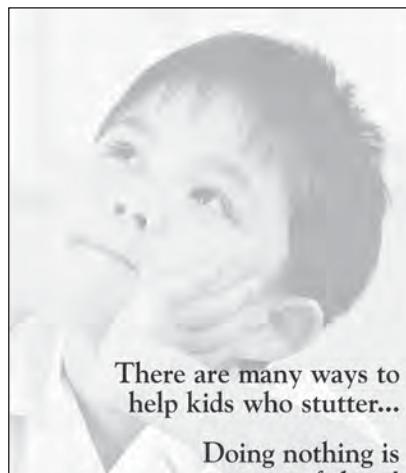
재단의 웹사이트(www.StutteringHelp.org 및 www.tartamudez.org)에는 일반 대중을 위한 정보와 함께 말더듬이 있는 분들과 그 가족들을 위한 구체적인 도움말이 포함되어 있습니다. 이 온라인 자료는 말더듬에 대한 인식을 높이고, 흔한 오해를 해소하며, 유용한 자원을 제공하는 데 매우 유용한 도구로 입증되고 있습니다.

말더듬에 대한 대중의 인식을 높이기 위한 노력이 이루어지고 있나요?

말더듬 재단은 신문, 잡지, 공공 매체를 통한 공익 광고를 통해 대중을 교육하고 있습니다.

라디오 방송국을 통한 서비스 공지사항을 제공합니다. 또한 전 세계 신문사, 잡지사, 라디오 및 TV 방송국, 블로거들에게 보도 자료를 배포합니다. 재단은 매년 세 차례 발행하는 잡지를 통해 전 세계 수백만 독자에게 정보를 전달합니다. www.StutteringHelp.org 및 www.tartamudez.org 웹사이트는 매년 인터넷 사용자에게 다운로드 가능한 도서 및 브로셔, 스트리밍 동영상, 최신 연구 자료 등 다양한 무료 자료를 제공합니다. 소셜 미디어 플랫폼을 통해 재단은 모든 연령층의 대중 인식을 제고하고 있습니다.

공익 광고



There are many ways to help kids who stutter...

Doing nothing is not one of them!

For more information...

800-992-9392
www.StutteringHelp.org
www.tartamudez.org

THE STUTTERING FOUNDATION®
A Nonprofit Organization
Since 1947—Helping Those Who Stutter

유명인 중 말더듬이



제임스 일 존스



에밀리 블란트



에드 시런



조 바이든



존 스토셀



빌 클튼



스티브 해비



엘린 라비노위츠 박사

이 유명한 사람들은 말더듬 재단 웹사이트에 소개되어 있으며, 많은 사람들이 재단의 공익 광고에 출연했습니다.

말더듬이는 왔다 갔다 하는 경향이 있나요?

말더듬은 간헐적으로 발생한다. 심한 말더듬이조차도 말더듬 없이 정상적으로 말하는 단어가 더 많다. 그러나 이러한 간헐성 때문에 고통스러운 경험이 더 심해진다. 오고 가는 불쾌감에 적응하기 어렵기 때문이다. (Van Riper)

언제 말더듬이 악화되기 쉬운가?

성취, 성공 또는 사회적 인정으로 인해 사기나 자아 강도가 높을 때는 말더듬이 줄어드는 경향이 있습니다. 특정 의사소통 상황에서 의사소통 스트레스, 처벌, 좌절감을 예상하거나 느낄 때는 말더듬이 더 심해집니다.

불안, 죄책감, 적대감을 경험하거나 예상할 때 더 많이 말더듬게 됩니다. 또한 앞으로 다가올 단어나 상황을 미리 헤어보면서 과거 말더듬 경험과 연관된 것들을 발견할 때도 더 많이 말더듬게 됩니다.

말더듬이는 권위 있는 사람이나, 참을성을 잃거나 조롱하거나 고통스러워하는 사람들과 대화할 때 더 큰 어려움을 겪습니다.

조롱하거나 말더듬을 들을 때 고통스러워하는 사람들과 대화하는 데 더 큰 어려움을 겪습니다. 대부분은 청취자의 이탈, 방해, 거부, 처벌, 좌절, 불안, 적대감에 매우 취약합니다.

따라서 더 많은 말더듬을 유발하는 압박은 내적 또는 외적, 현재의 압박, 미래에 예상되는 고통, 혹은 과거의 비참함에서 비롯될 수 있다. (Van Riper)

왜 자신의 이름을 말하기 어려워하는 경향이 있나요?

말더듬이는 자신의 이름을 말하는 것이 특히 어렵다. 보통 빠르게 발음해야 하는 문제뿐만 아니라, 이름에는 무거운 자아개념적 심리적 부담이 실려 있기 때문이다. 이름은 개인을 식별한다. 그것은 그 사람 전체를 대표한다—타인이 그에 대해 가진 모든 생각과 자신의 자아개념을 모두 포함한다.

또한 자신의 이름을 다른 이름으로 대체할 가능성은 사실상 존재하지 않는다. 사람이 아는 모든 단어 중에서, 우리의 이름은 우리가 알고 주저 없이 자동적으로 말해야 할 무언가를 대표한다. 그렇지 않다면 온갖 가능성을 암시하는데, 그 어느 것도 정상성과 연관되지 않는다. 대부분의 말더듬이는 자신의 이름을 말하려 할 때 셀 수 없이 실패하기 때문에, 그들의 이름은 신호어로써 엄청난 강박적 힘을 얻는다. (머레이)

감수성을 덜 가지려고 노력해야 할까요?

대학 생활 첫 2년 동안 나는 말더듬이가 자신의 존재로 인해 주변 사람들이 불편해하지 않도록 책임져야 한다는 점을 점점 더 분명히 깨닫기 시작했다. 말더듬이에 대해 덜 예민해질수록 주변 사람들은 더 편안해질 것이다. 그러면 그 역시 더 편안해지고 말더듬이도 줄어들며, 이렇게 악순환이 역전되는 것이다. 말더듬이에 대해 건설적인 노력을 기울이고 있었기에, 나는 어려움을 더 웃어넘길 수 있었다. 심지어 일부러 말더듬을 연출하기도 했다. (그레고리)

두려움에 맞서야 할까?

내 깊은 시절은 수많은 말더듬이들이 그러하듯, 말더듬에서 벗어나고자 하는 갈망 속에서 희망과 절망이 교차하는 시간이었다. 물론 이는 특별한 일이 아니다. 대부분의 말더듬이들이 비슷한 감정을 경험해왔다. 하지만 스스로에게 물어본 적 있는가? 진정 당신을 괴롭히는 것이 무엇인지, 절망을 불러오는 것이 무엇인지. 말더듬 그 자체인가, 아니면 말더듬에 대한 타인의 반응에 대한 두려움인가? 후자가 아닐까요? 대부분의 말더듬이는 말더듬 때문에 사람들이 무슨 말을 하거나 행동할지 지나치게 걱정합니다.

이러한 불안감은 줄일 수 있습니다.

나는 이런 걱정과 불안, 절망의 감정을 생생히 기억한다. 만약 여러분이 이런 꼼짝한 감정들을 일부 해소하는 법을 배운다면—다른 많은 말더듬이들이 그랬듯이 스스로를 도울 수 있을 것이다.

이 목표를 달성하기 위해 활용할 수 있는 효과적인 방법이 하나 있습니다. 두려움에 맞서세요! 이 조언은 하기 쉽지만, 많은 분들에게 실천하기는 어렵다는 점을 인정합니다. 그러나 이 조언은 수많은 말더듬이들에게 도움이 되었으며 여러분에게도 도움이 될 수 있습니다. 어떻게든 타인의 반응에 무감각해지는 법을 배워야 하며, 여러분의 말더듬에 대한 사람들의 실제적 혹은 상상 속 반응이 계속해서

정신 건강이나 마음의 평화를 계속해서 해치는 것을 거부하는 법을 배워야 합니다. (Adler)

거의 모든 유형의 치료로 일시적인 도움을 받을 수 있을까요?

사실은 말더듬이들이 어떤 치료법이든 자신들이 강력히 믿는다면 일시적으로 도움을 받을 수 있다는 점은 중요한 합의를 지닌다. 이는 그들이 사용하는 방법의 효과에 깊이 확신하고, 카리스마를 지녔으며, 권위 있는 지위(예: 의사, 정신과 의사 등)를 가진 치료사로부터 특히 단기적인 혜택을 얻을 가능성이 높다는 것을 의미한다. (Bloodstein)

왜 멈추기가 어려운가?

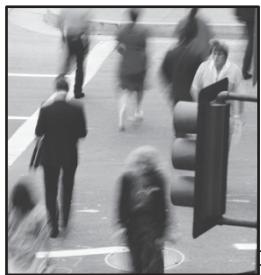
많은 말더듬이는 침묵을 두려워하며, 자신의 말에서 순간적인 멈춤이나 소리의 중단이 발생하면 공황에 가까운 반응을 보인다. 아마도 대부분의 말더듬이 초반 음절에서 발생하고 말더듬이는 시작할 때 더 어려움을 겪기 때문에, 그는 시작해야 하는 필요성을 두려워하게 된다. 그는 자신의 말에서 발생하는 어떤 침묵의 순간도 두려워하고, 그것을 두려워하며, 그것을 참지 못하게 된다. (Sheehan)

당신은 자신의 문제에 대해 책임을 져야 할까요?

또한 연설을 준비하는 과정에서 일상생활에 유용하게 적용할 수 있는 많은 깨달음을 얻었습니다. 치료를 시작한 이후로 저는 제 행동과 타인이 저를 평가하는 방식에 대해 스스로 책임을 져야 한다는 점을 깨달았습니다. 더불어 어떤 활동에 참여하지 않거나 노력한 만큼 성공하지 못하는 것에 대해 말더듬을 핑계로 삼는 경향이 있다는 점도 알게 되었습니다. (그레고리)

막힘은 얼마나 심할 수 있나요?

작가는 스탠퍼드 대학 학생이었는데, 2주간의 방학을 맞아 집에 돌아왔을 때 심하게 말더듬이였다. 그가 말하길: "어느 날 오후, 나는 방에서 공부하며 만년필로 글을 쓰고 있었다. 실수로 잉크병을 넘어뜨렸고, 잉크가 내 종이, 책, 새블로터, 책상 나무 표면 위로 흘러내려 아래 깔린 러그까지 번졌다. 옆방에 앉아 있던 어머니는 내 숨 막히는 소리를 듣고 무슨 일이냐고 부르셨다. 나는 어머니 방 문까지 갔고, 거기 서서 대답하려 애쓰는 동안 누군가 내 어깨를 붙잡고 격렬하게 흔드는 듯한 느낌이 들었다. 떨림을 억누르려는 몸부림에 일그러진 내 얼굴은 빨개졌다가 보라색으로 변했다. 마치 거대한 풍선이 점점 더 커져서 파괴적인 힘으로 터질 것 같았고, 나는 그로부터 자신을 보호할 방법이 전혀 없었다. 바로 그때 '잉크!'라는 말이 내 입에서 터져 나왔다. 그것은 내가 경험한 가장 끔찍한 막힘이었다.



"40초에서 50초 정도는 됐을 거예요." (머레이)

리듬 박자가 말더듬 치료에 광범위하게 사용되었는가?

저자는 짧은 시절 여러 상업적 말더듬 치료 기관을 다녔으며, 그가 읽은 자료에 따르면

그들은 세기 초반에 말더듬이를 착취했던 대부분의 다른 기관들과 전형적으로 같았습니다.... 한 곳은 팔 흔들기를, 다른 곳은 눈이나 손 또는 몸의 흔들기를, 세 번째는 모든 단어가 연결되고 모든 자음이 흐려지는 지속적인 발화의 리드미컬한 형태를 사용했습니다. (반 리퍼)

어떤 직업을 찾아야 할까요?

전반적으로 말더듬이는 지능이 높고 능력이 뛰어납니다. 그러나 그들의 현실적인 능력과 잠재력 사이에는 불일치가 존재하는 듯하며, 이는 그들이 자신에게 비현실적으로 기대하는 바와 상충됩니다. 개인이 자신의 능력을 발휘하고 안정적인 생계를 꾸릴 수 있는 생산적인 분야는 많지만, 말더듬이들은 언어적 의사소통이 가장 중요한 직업이나 직종에 끌리는 경향이 있음을 발견했습니다. 말하기에 어려움을 겪는 사람들이 영업사원, 변호사, 심리학자, 라디오 아나운서가 되는 경우는 드물지 않습니다. (바바라) 편집자 주: 자세한 내용은 StutteringHelp.org에서 '고용주를 위한 답변' 브로셔를 다운로드하세요.

발음하기 쉬운 단어로 대체하는 것이 더 낫지 않을까요?

두려워하는 단어를 두려워하지 않는 단어로 대체하는 횟수를 줄이면 말하기에 대한 자신감이 높아질 것입니다. 이를 시험해 보려면 다섯 통의 전화를 걸고 기록을 유지하세요.

두려워하는 단어를 두려워하지 않는 단어로 대체한 횟수를 기록하세요. 그런 다음 가능한 한 대체를 최소화하며 다섯 통의 전화를 더 걸어보세요. 말더듬을 피하기 위해 단어를 바꾸거나 문장을 바꾸지 않을 때 말하기에 대한 자신감이 생길 것입니다. 말더듬 자체보다 말더듬에 대한 두려움이 더 큰 문제라는 걸 깨닫게 될지도 모릅니다. (Trotter)

말할 때 그냥 문제를 피하는 게 낫지 않을까요?

무엇보다도, 말더듬지 않으려는 노력에서 덜 애쓰고, 두려워하는 단어와 상황을 덜 피할수록 장기적으로 말더듬이 줄어든다는 점을 명심하십시오. (J. D. Williams)

유창하게 말하려는 노력 속에서 말더듬이는 발생할 수 있는 간헐적 말더듬을 감당하지 못할까 봐 점점 더 두려워하게 된다. 가능한 말더듬을 피하려 애쓰거나 피할 수 없는 말더듬을 숨기거나 위장하려 할수록, 자신이 문제가 있다는 사실을 더 부정하게 된다. (추크나)

아직도 어떤 사람들은 비웃는 유일한 장애.

어쩌면 언젠가는 내 말더듬을 비웃고 흉내 낸 사람들을 완전히 용서할 날이 올지도 모른다. 지금까지 나는 이 행동을 비난할 만한 이유를 찾지 못했다. 마치 절름발이나 맹인을 비웃는 것과 다를 바 없다. 나는 말더듬이를 괴롭히는 사람들이 이 자신들의 어떤 약점이나 결핍을 보상하기 위해 그렇게 한다고 믿는다. (Wedberg)

자기소개 연습하기.

15세부터 20세 사이에는 말하기에 상당히 집중적으로 매진했고, 점차 점점 더 어려운 상황을 계획하고 경험한 뒤 다시 계획하는 등의 과정을 반복하며 자신감을 키워나가야 한다는 사실을 깨달았습니다. 예를 들어 대학 1학년 때는 자기소개 연습에 힘썼습니다. 상대방과 시선을 유지하는 연습을 마친 뒤에는 말투를 다듬고 일부러 말더듬을 유발하는

의도적인 말더듬기()를 활용하는 법을 연습했습니다. 예를 들어, " "라고 말할 때
"I'm Hugo Gre-

그레고리." 연말이 되자 나는 자신을 소개하거나
다른 사람을 소개하는 것을 결코 피하지 않았다. (그레고리)



완벽한 유창함을 추구해야 하지 않을까요?

정상적인 말에는 다양한 유형의 말더듬 현상이 포함됩니다. (모세)

자신의 말더듬이나 말실수가 다른 사람들과 비슷하다는 점을 깨닫는 것이 좋습니다. 스스로를 말더듬이라고 생각하는 다른 화자들처럼, 자신의 말이 초원의 시냇물처럼 매끄럽게 흐르지 않으면 정상적으로 말하지 못한다고 생각하기 쉽습니다. 사실, 여러분의 말더듬 현상 대부분은 정상적인 화자들의 것과 유사하며, 그들이 여러분의 말을 들을 때도 그렇게 인식합니다. (Johnson)

언어 구성과 발화 생산의 완벽한 흐름은 드문 능력이다. 우리 대부분은 언어 구성에 오류가 있고 발화 생산에 불완전함이 있다...

. 자신의 행동을 친구들의 행동과 비교해 보세요. 그들도 소리와 단어, 구절을 반복하거나 어려운 단어를 말할 때 "어"라고 끼어들거나 멈추곤 합니다. 치료는 수용 가능한,

자유롭게 흐르는 말하기

완벽한 유창성을 목표로 해
서는 안 됩니다. (Boehmle)

"...기대를 더 합리적으로 하라...."

—바바라

말더듬이는

말더듬이는

어

데모스테네스*의

복합체를 지닌다. 그는 자신의 말과 지성에 대해 지나치고 달성 불가능한 요구를 한다. 이 언어적 완벽주의는

내면의 혼

란과 소용돌이를

내적 혼란과 소용돌이를 만들어낸다. 말더듬을 보이는 경향이 있는 사람은 항상 차분하게 말해야 하며, 결코

불안해 보이며 끊임없이 상대방을 통제하려 한다. 말할 때면 스스로에게 극한의 불가능한 것을 요구한다. 자신의 말을 완벽히 통제하고 끊임없이 흘러나오는 사실과 아이디어의 저장고를 가져야 한다고 느낀다. 명확하고 간결하게 말하며 적절한 타이밍에 멈추고, 생각보다 앞서 나가지 않으며 대화 중엔 항상 즉흥적이어야 한다고 생각한다.... 이런 딜레마를 피하려면 **기대치를 더 합리적으로 조정하라.**(바바라)

*데모스테네스는 기원전 4세기에 살았으며 역대 최고의 응변가 중 한 명으로 꼽힌다. 그의 연설은 아테네 시민들을 결집시켜 알렉산더 대왕에 맞서 싸워 패배시키는데 결정적인 역할을 했으며, 이는 고대 그리스 역사에 중대한 영향을 미쳤다. 전설에 따르면 그는 말더듬이 같은 언어 장애를 극복하기 위해 해변에 서서 혀 밑에 자갈을 물고 파도 소리를 이겨내며 소리쳤다고 한다.

데모스테네스의 방법이 옳았을지도 모르겠네요?

심한 말더듬이로 자라면서 나는 데모스테네스의 자갈 이야기 같은 전설을 거의 매일 들었다. 다른 모든 방법을 다 시도한 후, 나도 한 번은 자갈을 입에 물고 말해보려 했다. 전설을 완전히 믿지는 않았지만, 시도해볼 수 있는 방법은 모두 다 해봐야 한다고 생각했다. 자갈을 거의 삼킬 뻔했고, 곧바로 새로운 지팡이를 찾아 나섰다. (Sheehan)

모든 사람의 조언을 따르는 것을 경계해야 할까? 말더듬은 잘못된 치료로 악화될 수 있는 장애다. 선의지만 무지한 많은 이들의 제안과 반응은 말더듬을 견디기 힘들게 할 뿐만 아니라 더 심해지고 빈번하게 만들었다. 모든 언어 장애와 마찬가지로 이 장애 역시 특별한 이해가 필요하다. (Van Riper)

수년간 말더듬이 성인 대부분은 말더듬을 완전히 멈추도록 직접적 또는 간접적으로 권유하는 선의의 조언을 받아왔다. 이러한 조언들은 기적처럼 빠른 치료와 유창한 말하기를 암시한다.

모든 말더듬이는 이웃이나 낯선 사람들의 순진한 조언이 귀에 맴돌며 자라납니다. "긴장 풀고, 말할 내용을 생각하고, 천천히 하고, 심호흡하고, 입에 자갈을 물고 말해 본 적 있니?" 등등.

말더듬은 복잡한 문제로, 그 특성상 사람들이 단순한 해결책을 제시하도록 끊임없이 유혹한다. 이웃이나 지인들은 보통 암이나 당뇨병 치료에 대해 조언하지 않는다. 그러나 말더듬은 지속적이면서도 때로는 나타나고 사라지는 특성을 지니기 때문에, 모든 해결책에 대해 무책임하거나 사기성 주장을 부추긴다. 단순한 '치료법'은 넘쳐나며, 의학사에는 이런 것들로 가득하다. 더 잘 알 만한 지적인 사람들조차 속아 넘어와 스스로 뒷에 걸리곤 한다. (Sheehan)

다른 사람들에게 말더듬에 대해 설명해야 할까요?

때로는 자신에게 중요한 사람들에게 자신의 말더듬에 대해 설명하는 것이 도움이 될 수 있습니다. 이 사람은 부모, 교사, 친구, 고용주 또는 동료일 수 있습니다. 예를 들어, 말더듬을 할 때 상대방이 어떻게 대해주길 바라는지 설명할 수 있습니다. 이는 당신과 대화 상대 모두가 말더듬에 대해 더 편안해지도록 하기 위함입니다. 상대방이 자신의 말더듬을 이해한다고 느끼면 그 사람 앞에서는 말더듬이 줄어들 가능성이 높습니다. 솔직하고 열린 태도는 관련된 모든 사람에게 유익합니다. (Trotter)

"전문적인 말더듬이"가 된 이유.

이 무렵 나는 언어병리학자로서의 훈련을 시작했고, 아내와 아이들이 친구들에게 말하듯 "전문적인 말더듬이"라는 직업을 갖게 되었다. 그런데 아내가 누군가에게 "휴고는 전문적인 말더듬이예요"라고 말할 때면, 상대방은 "말더듬이냐?" 혹은 "왜 그런 말을 하냐?"는 듯한 어리둥절한 표정을 짓곤 합니다. 요점은 **우리의 말더듬에 대해 매우 솔직해야 한다는 것입니다**. 저는 아주 일찍이

이런 태도가 치료에 중요한 요소라는 것을 깨달았습니다. (그레고리)

변할 수 있을까?

표범은 자신의 반점을 바꿀 수 없다. 그런 식으로 생각하고 말하는 습관이 있다면, "한번 말더듬이는 영원한 말더듬이"라고 스스로에게 말하게 될 가능성 이 크다. 그러면 결국 당신에게는 정말 희망이 없다는 우울한 생각에 빠질 수도 있다.

혹은 그런 사람이 있다면, 언젠가 어딘가에서 운 좋게도 네가 가진 것을 가져 가거나 몰아내고, 마치 마법처럼 네가 지금의 말더듬이에서 언젠가 되고 싶어 하는 평범한 말하는 사람으로 변모시켜 줄 누군가를 만날 수 있기를 바라는 희망이 있다.

이러한 희망사항은 특히 알약 형태의 마법 같은 묘약이나 기적을 일으킬 수 있는 비밀스럽거나 신비로운 방법에 대한 꿈, 특히 백일몽을 만들어 낸다. 그것은 당신이 스스로 문제에 직면하고 지금 여기에서 자신의 노력으로 건설적인 조치 를 취하도록 독려하지 않는다.

당신이 더 잘 말하지 못하게 하는 습관은 배운 것이니, 다시 잊어버릴 수 있다 . (존슨)

회복에는 오랜 시간이 걸리나요?

회복은 길고 점진적인 과정이 될 것이다. (머레이)

말더듬이가 자신의 습관화된 말더듬 방식을 근본적으로 바꾸려면 오랜 기간 꾸준히 노력해야 합니다. (존슨)

말더듬 문제를 극복하고 자신의 입을 통제하는 데는 시간이 걸립니다; 하룻 밤 사이에 이루어질 수 없습니다. 얼마나 걸릴지 저는 말할 수 없습니다. 두 말더 드이도 같은 방식으로 도전하거나 같은 속도로 나아가지 않기 때문입니다. 그러나 모두에게 공통점은 그들을 유혹하는 신비로운 환영이 앞을 향해 손짓한다는 점입니다. (에머리크)

잊을 수 없는 경험.

스무 해 일곱 해 전, 만성적인 말더듬증을 고치려는 필사적인 시도 끝에 부모님은 적은 저축을 털어 나를 말더듬 전문 사립학교에 보냈다. 아아, 부모님의 실망과 내 절망감만 깊어질 뿐, 이 또한 헛된 시도였다. 기차 안에서 슬픔에 잠겨 집으로 향하던 중, 친절한 백발의 차장이 내 자리로 다가와 목적지를 물었다. 입을 열자 연습한 대로 "디트로이트"라고 말하려 했지만, 목구멍에서 나오는 건 숨 막히는 듯한 콧소리뿐이었다. 목을 조이는 공포를 떨쳐내려 복근을 꽉 조였지만, 침묵만이 이어졌다. 결국 노인은 이중 안경 너머로 나를 바라보며 고개를 저었다. 그리고 미소를 띠며 이렇게 말했다. "자네, 말을 하든지 화물열차를 타든지 하라구."

차장이 흔들리는 객차 통로를 어슬렁거리며 지나간 뒤에야 충격파가 나를 덮쳤다. 분노와 좌절로 눈시울이 붉어진 채 창밖으로 스쳐 지나가는 풍경을 바라보던 나는 근처에 앉은 승객들의 은근한 시선을 느꼈다. 목덜미로 서서히 번지는 진홍빛 당혹감이 스며들었고, 머리는 절망으로 쿵쿵거렸다. 오랜 시간이 지난 뒤에도 차장의 날카로운 한마디가 기억났다. 수년간 나는 그 말더듬 상처와 다른 상처들을 핫으며 분노를 간직해 따뜻하게 유지했고, 언젠가 바로 잡을 수 없는 그 모든 잘못을 바로잡을 날을 꿈꿨다. 하지만 결국 그의 간결한 말장난이 내 삶을 바꿔놓았다. 믿기 어렵게도 그 노인은 옳았다. (에머리크)

영국 조지 6세 국왕은 라디오 방송에서 얼마나 유창하게 말했는가?

내가 그의 활동을 꾸준히 지켜본 인물 중 한 명이 바로 영국 조지 6세 국왕이었다. 나는 그가 말더듬이라는 소문을 듣고 상당한 기대감으로 그의 첫 크리스마스 방송을 들었다. 당시에도 사전 녹음이 가능해지기 시작했지만

그가 생방송으로 연설하기로 선택했다.



나는 BBC 방송을 제때 잡았고,
the 정적, "부인들 과 신사 여러분,
조지 6세 국왕 폐하." 그는 무리 없이 시작했
지만, 연설은 점점 더 어색해졌다.
그는 단어 사이에 멈춤이 생겼고,
처음엔 짧았으나 점점 그 간격이 길어졌다.
그 리듬에서 막힘이 다가오고 있음을 느낄
수 있었다; 그리고 숨을 죽이며 숨을
죽이고 기다렸다. 긴 침묵이 흐르고, 목소리
로 애쓰는 짧은 소리가 들린 뒤, 급히 반복되
던 말 속에서 그 단어가 터져 나왔다. 이
초기 방송 중 여러 번 반복되었다.
고 조지 국왕은 계속해서 공개 연설을 이어갔
국민들에게 용기를 불어넣었다. 나는 그가 독일
에 선전포고를 하는 것들을 들었다. 감정에 북받쳐 말을 잇기 어려워했지만, 그의 메
시지는 분명했다. 말더듬 흔적이 완전히 사라지진 않았지만, 재위 기간 동안 조지
국왕의 발음은 크게 개선되었다. 평소 말문이 막하게 하는 단어들을 피하도록
연설문은 꼼꼼히 다듬어졌다. 마지막 병세가 그의 기력을 앗아가기 시작했고, 그해
크리스마스 방송에서는 상당히 심하게 말더듬었다.

(머레이)



소년 시절의 추억...

내가 말더듬에 대해 가장 생생히 기억하는 것은 내 목소리에서 빠걱거리는 소리가 아니라, 내가 말을 꺼내는 데 어려움을 겪을 때 다른 사람들의 얼굴에 드러난 참을성 없는 표정이었다. 그리고 그들의 눈빛이 내가 느끼고 있던 고통과 좌절감을 조금이라도 반영하고 있다면, 그건 나를 더욱 불편하게 만들 뿐이었다. 그들은 나를 도울 방법이 없었고, 나는 그들의 동정 따위는 원치 않았다. 그때 나는 아홉 살이나 열 살쯤이었다.

말더듬이 문제로 고생하는 대부분의 사람들처럼, 나는 이미 말더듬이 없는 사람들이 전혀 이해할 수 없는 방식으로 재치로 살아가는 법을 터득해 놓은 상태였다. 입을 열 때마다, 나는 말하려는 문장을 미리 머릿속으로 훑어보며 말더듬을 유발할 만한 단어가 있는지 살폈다.

나에게 말하기란 고속도로를 달리며 일련의 간판들을 소리 내어 읽는 것과 같았다. 정상적으로 말하려면 꾸준한 속도로 계속 전진해야 한다는 걸 알았다. 하지만 가끔씩 나는 다섯, 여섯 개의 간판 앞쯤에 길을 막고 있는 거대한 바위 같은 장애물을 의식하게 되었다. 그 특정 단어에 다다르면 나는 그것을 말할 수 없을 거란 걸 알았다. 왜 특정 단어에서만 말더듬이 생기는지 나는 결코 알지 못했다.

어떤 소리들—예를 들어 단어 초반의 'm' 소리 같은 것들—은 특히 까다로웠다. 하지만 이런 경우에도 문맥이 가장 중요했다. "I'll have to ask my mother."처럼 문장 안에 'm'으로 시작하는 단어가 두 개나 들어갈 때가 있었다. 이 문장을 머릿속에 떠올리는 순간, 나는 'my'는 문제없이 발음할 수 있겠지만 'mother'는 불가능할 거란 걸 알았다. 그럴 때면 나는 속도를 높여 장애물을 뚫고 나가려 했다. 성공했을 때 문장은 이렇게 나왔다: "엄마한테 물어봐야겠어(깊게 숨을 들이쉬며 멈춤)."

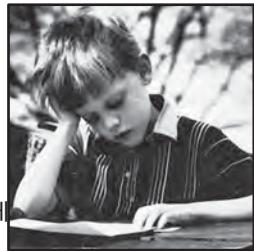
이 속임수는 내가 말을 너무 빨리 해서 더듬는다고 믿게 할 만큼 자주 통했다. 하지만 실패할 때면 나는 문장 중간에 말을 잃고, 앞으로 나아갈 수도 뒤로 돌아갈 수도 없는 상태가 되었다. 때로는 내가

어려운 단어의 첫 음절만 찔찔매며 고장 난 레코드판처럼 반복할 수밖에 없었는데, 이는 책이나 영화에서 흔히 웃음거리로 묘사되는 전형적인 말더듬 증상이었다. 더 자주 겪었던 건 완전히 막히는 증상이었다. 단어의 첫 소리를 내려고 하면 내 안의 무언가가 칠칵 닫혀버려 입을 열어도 아무 소리도 나오지 않았다.

그럴 때면 나는 보통 물러서서 우회로를 찾곤 했다.

때로는 같은 뜻이지만 덜 까다로운 단어를 찾는 것만으로도 충분했다. 예를 들어, "부모님께 먼저 여쭤봐야겠어요" 같은 표현으로 넘어갈 수 있었다. 적절한 동의어가 바로 떠오르지 않으면 어쩔 수 없이 문장을 바꿔야 했다. 어려운 단어를 다른 방향에서 슬쩍 접근해 보는 거지.

다른 방향에서 접근하는 수밖에 없었습니다. 결과는 이렇게 니들 다 그렇잖아요, 먼저 여쭤봐야겠어요."



같은 단어가 어떤 맥락에서는 말하기 쉬운데 다른 맥락에서는 어려운 이유가 도무지 이해되지 않았지만, 그렇게 말할 수 있을 때마다 나는 어처구니없는 자부심을 느꼈다. 유창하게 말하기 위해 내가 살아있는 사전이 되어야 한다는 사실을 아는 사람은 아무도 없었다. 그러나 대체와 우회적 표현이라는 전략은 또 다른 문제를 낳았다. 원문에서 멀어질수록 의미의 미묘한 변화가 스며들지 않도록 더욱 경계해야 했다.

조심하지 않으면, 무언가를 말하기 위해 본심과는 다른 말을 하게 될 수도 있었다. 어떤 면에서 내 처지는 검열의 위협 속에서 소통을 시도하는 전체주의 국가의 작가와 크게 다르지 않았다. 검열관을 내 머릿속에 지니고 다닌다는 사실이 그 상황을 덜 억압적으로 만들지는 않았다.

(이 마지막 인용문은 제럴드 존스의 저서 『말더듬, 수많은 이론의 장애』 (Farrar, Straus & Giroux 출판)에서 발췌한 것이다.)

말더듬에 관한 몇 가지 마지막 생각

최근 율혈성 심부전을 겪고 유언을 준비하라는 말을 들은 나는 85년 동안 말더듬에 대해 배운 것을 정리하고 싶은 충동을 느낀다.

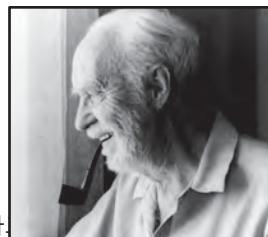
열여섯 살 청년 시절 나는 자작나무 묘목 앞에 서서 맹세했노라

말더듬의 원인과 치료법을 찾기 위해 평생을 바치겠다

이 지나도 나는 그 나무 앞에 돌아와서 둘 다 찾지 못했다고 고백했습니다. 그 자작나무는 오래전에 죽었지만, 지금도 살아있었다면 나는 똑같은 말을 했을 것입니다.

나는 수천 명의 말더듬이를 알고 그들과 나 자신에게서 이 장애를 연구해왔다. 이 장애에 대해 연구하고 많은 글을 써왔다. 세계 문헌 대부분을 읽었다. 다양한 치료법을 대부분 탐구했으며, 많은 이들이 말을 더듬지 않도록 도왔고, 다른 이들에게는 도움을 주지 못했다. 그렇다면 말더듬에 대한 나의 최종 결론은 무엇인가? 나는 믿는다:

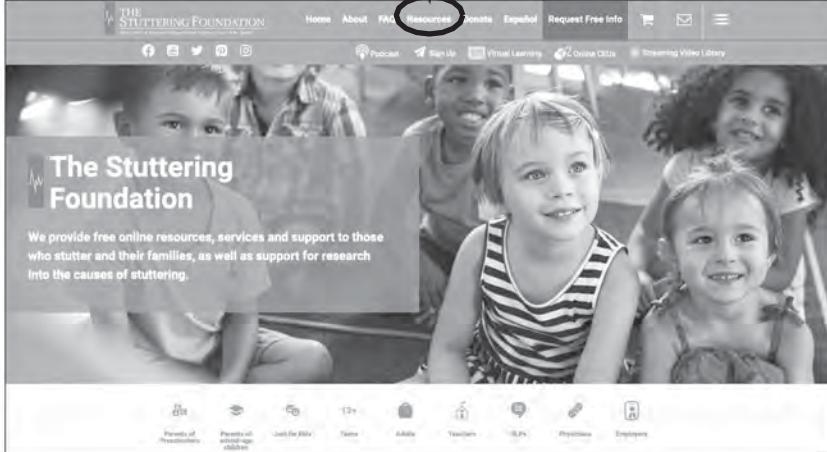
- 말더듬은 본질적으로 신경근육 장애로, 그 핵심은 말하기에 필요한 복잡한 움직임의 타이밍에 발생하는 미세한 자연과 장애로 이루어져 있다.
- 이러한 자연에 대한 일반적인 반응은 자동적인 부분 단어 반복이나 연장입니다.
- 일부 아동은 유전적 요인이나 아직 밝혀지지 않은 뇌 병리 때문에 다른 아이들보다 이러한 현상이 더 많이 발생합니다.
- 말더듬을 시작한 대부분의 아이들은 아마도 성숙 과정이나 자신의 자연, 반복, 연장 현상에 대해 억지로 고치려하거나 회피하지 않기 때문에 유창해집니다.



- 좌절감이나 처벌 때문에 말더듬을 하거나 회피하는 사람들은 어떤 치료를 받더라도 평생 말더듬을 계속할 가능성이 높다.
- 이러한 투쟁 및 회피 행동은 학습된 것이며 수정되고 제거될 수 있지만, 자연 반응은 그렇지 않습니다.
- 확진된 말더듬이의 치료 목표는 말더듬 빈도 감소나 완전한 말더듬 제거가 되어서는 안 된다. 유창성 향상 기법은 일시적으로 말더듬 없는 발화를 쉽게 이끌 어낼 수 있으나 이를 유지하는 것은 거의 불가능하다. 말더듬이는 이미 유창하게 말하는 법을 알고 있다. 그가 모르는 것은 말더듬는 법이다. 그는 매우 쉽고 짧게 말더듬는 법을 배울 수 있어 충분한 의사소통 능력을 갖출 수 있다. 더욱 이, 그가 노력이나 회피 없이 말더듬을 할 수 있음을 깨닫게 되면 대부분의 좌절감과 다른 부정적 감정이 사라질 것이다.

더 할 말이 있을까? 있다. 언젠가는 다른 이들이 내가 그 자작나무에게 한 맹세를 이루어 줄 것이라는 희망을 아직도 품고 있다는 것이다. 그동안 나는 말더듬 이더라도 행복하고 가치 있는 삶을 살 수 있다는 것을 증언하고 싶다.

찰스 반 리퍼



말더듬에 관한 더 많은 정보:

StutteringHelp.org 및 tartamudez.org에서 무료 전자책, 브로셔, 동영상 및 기타 자료 제공

용어집

이 용어집에는 책에서 사용되지 않는 많은 언어병리학 용어가 수록되어 있습니다. 이는 말더듬에 관한 서적에서 자주 사용되는 표현의 의미를 잘 알지 못하는 독자들의 이해를 돋기 위해 추가되었습니다.

강세. 단어 또는 단어군 내에서 특정 음절에 가해지는 강도 증가, 음량 증가 또는 강조의 구성 요소. 강세는 언어적 강세 및 "방언"과도 관련될 수 있다. (윤율참조)

수용 접근법. 말더듬을 할지 말지에 대한 선택권은 없을지도라도, 어떻게 말더듬을 할지에 대한 선택권은 있다는 가설에 기반한다. 따라서 유창한 말더듬을 포함해 다양한 방식으로 말더듬을 할 수 있으므로, 말더듬을 완전히 수용할 수 있다.

부수적 행동(이차적 행동 또는 증상). 말더듬이 학습 행동을 회피하거나 벗어나기 위해 보이는 비정상적인 행동과 태도. 회피 행동에는 일시 정지, 지연, 제스처 타이밍 장치나 언어 시작 사용, 말더듬을 숨기려는 시도 등이 포함됩니다. 말더듬을 중단하고 말더듬 순간에서 벗어나기 위해 사용되는 탈출 행동에는 눈 깜빡임, 팔 흔들기, 찡그림, 머리나 턱의 경련, 손가락 칭기기, 목 가다듬기, 손/손가락 두드리기 등의 동작이 포함됩니다.

후천성 말더듬. 신경성-후천성 말더듬: "발달성 말더듬"과 구별되며, 이는 중추신경계(CNS) 손상 후 말더듬이력이 없는 아동, 청소년 또는 성인에게 나타나는 말더듬 유사 행동을 의미한다. 신경성(후천성) 말더듬의 발병은 일반적으로 갑작스럽다. 원인으로는 두부 외상, 뇌졸중, 저산소증, 종양 및 약물 사용이 포함된다. 종종 실어증 및 구음장애에서 발견되는 특징과 동반된다.

심인성-후천적 말더듬: "발달성 말더듬"과 구별되는 이 용어는 성인기에 획득된 말더듬을 지칭하며, 이는 최소한 부분적으로 만성적 또는 급성적 심리적 장애에 대한 스트레스 후 반응으로, 이전에 말더듬 병력이 없는 개인에게서 나타난다. 또한 전환 반응과 연관된 말더듬 사례를 기록한 문헌에서도 사용되어 왔다. 심인성(후천성) 말더듬의 발병은 대개 갑작스럽고, 극심한 심리적 스트레스와 관련된 중대한 사건과 연관되어 있다.

적응 효과. 동일하거나 매우 유사한 언어 자료를 반복적으로 구두로 읽음으로써 발생하는 말더듬 행동의 빈도 및/또는 심각도의 일시적 감소. 적응은 동일한 구절을 연속적으로 읽는 동안 관찰된 말더듬 빈도로 측정되기도 한다.

말더듬 빈도 감소와 더불어, 종종 동반되는 노력(긴장-고군분투)과 말더듬 순간의 지속 시간도 함께 감소한다.

인접 효과. 동일한 자료를 반복 구두 낭독할 때, 이전에 말더듬이 발생한 단어가 문장에서 생략되면, 이전 낭독 시 말더듬이 발생했던 위치에 인접한 단어에서 말더듬이 발생할 경향이 있다.

광고. 말더듬이 자신이 말더듬을 다루는 법을 배우고 말더듬에 대한 민감도를 낮추도록 돋는 데 중점을 둔 임상 프로그램은 내담자에게 공공장소에서 자발적으로 많이 말더듬을 함으로써 자신의 말더듬을 광고하도록 요구한다.

정서적 반응. 정서적 반응은 말더듬이 발생하기 전, 발생 중, 발생 후의 시간대에 말더듬이 경험하는 감정과 정서를 의미한다. 정서적 반응은 또한 부정 및/또는 회피/감정과도 관련이 있는 것으로 보인다. 말더듬기 전에는 최소한의 인식부터 극심한 공포와 공황에 이르기까지 다양한 예감과 불안감을 경험할 수 있습니다. 말더듬기 순간에는 이탈감과 혼란 또는 "정신적 공백"과 "자아와의 접촉 상실"을 느낄 수 있습니다. 말더듬기 순간에서 벗어나면 수치심, 죄책감, 당혹감, 그리고 말더듬이 다시 발생할 수 있다는 사실에 대한 불안감이 뒤따를 수 있습니다.

공기 흐름 관리. 말더듬이가 긴, 이완된, 수동적인 한숨을 단어의 첫 음절을 천천히 시작하는 것과 통합하여 성대 경로의 긴장과 압력을 줄여 공기 흐름을 유지하려는 임상적 접근법.

예측 행동. 말더듬이가 말더듬을 피하거나, 숨기거나, 다른 방법으로 막으려고 시도하는 행동들.

예상 감정. 말더듬이가 두려워하는 소리, 단어, 상황 또는 대인관계에 대한 공포에서 비롯된 예상 감정, 정서 또는 태도적 반응.

예상적 투쟁. 다양한 원인 가능성을 허용하는 예상적 투쟁 가설은 말더듬이 말하기가 수행하기 어려운 과제라는 사전적 예상과 기대, 그리고 말더듬 순간 자체로부터 벗어나려는 시도와 연관된 긴장, 단절, 투쟁(노력)을 모두 포함한다고 제안한다.

실어증. 종추신경계 손상으로 인한 언어 수용 및/또는 표현 기능의 부분적 또는 완전한 상실. 표현성 실어증(예: 비유창성 실어증)을 앓는 사람들은 말의 유창성을 유지하는 데 자주 어려움을 겪지만, 이는 말더듬과 다른 유창성 장애로 간주됩니다. 이 환자들은 단어 찾기 및 회상 문제를 자주 경험하며, 종종 단어 대체나 우회적 표현으로 이러한 어려움을 보상합니다.

접근-회피 갈등. 이 용어는 말더듬이가 두려워하는 단어나 상황에 접근할 때 경험하는 갈등을 설명한다. 언어적 어려움을 회피하려는 욕구가 말하려는 욕구와 우위를 차지하기 위해 투쟁한다.

말더듬이는 말하고 소통하고 싶지만 동시에 말더듬을 피하고 싶어 하는 갈등에 갇혀 있다: 말더듬을 하지 않으면서도 소통을 포기하지 않으려는 갈등을 겪는 것이다.

근사화. 조작적 조건화와 학습에서 사용되는 용어로, 점진적으로 또는 연속적으로 원하는 목표에 점점 더 가까워지는 산출물에 주어지는 보상 또는 긍정적 강화. 말더듬에서는 말더듬이 자신이 원하는 목표에 점점 더 가까워지는 방식으로 말하려는 의도적인 시도를 가리키는 데 사용된다.

발음. 문자 그대로 결합을 의미함: 말하기에서, 연결된 담화 속에서 개별 음소를 발성하는 행위; 의미 있는 소리로 유성 및 무성 호흡 흐름을 변형시키는 기관들의 발화 중 움직임: 주로 하악, 입술, 혀 및 연구개의 움직임을 통해 수행되는 발화 기능.

청각적 피드백. 자기 청취를 통한 자신의 말소리 자기 모니터링과 관련된 개념. (피드백, 자연 청각 피드백 참조.)

회피 행동. 말더듬이가 어려움을 피하려고 사용하는 행동이나 행동 패턴. 여기에는 자연 단어 대체, 우회적 표현, 발성 또는 무발성 정지, 혹은 완전한 말하기 거부 등 비정상적인 변형이 포함된다. 이러한 수법은 대개 말더듬이가 가질 수 있는 어려움에 대한 두려움을 증가시키는 경향이 있다. 말더듬 순간에 발생하여 해방을 시도하는 툴출 행동과 달리, 회피 행동은 말더듬 발생 자체를 완전히 막기 위해 그 순간 이전에 발생한다.

행동 수정. 학습 이론과 조건화 원리에 기반한 다양한 임상적 절차들을 포함하는 일반적 용어이다. 이러한 절차들은 말더듬이들이 단어와 상황에 대해 보이는 방해적 부정적 감정 반응을 수정하고, 확고한 말더듬이들이 흔히 보이는 부적응적 회피 및 도피 행동을 감소시키는 데 모두 활용된다.

단어 사이의 말더듬. 청취자들은 말더듬과 유창성 장애를 지각적으로 판단하며, 때로는 말더듬이 단어 내부에서 발생하는지 아니면 단어 사이에서 발생하는지 구분하는 것이 도움이 된다. 음소나 음절 반복, 연장, 불규칙 발성, 긴장된 정적과 같은 단어 내 유창성 장애는 감탄사, 수정, 구 반복, 다음절 단어 전체 반복과 같은 단어 간 유창성 장애보다 "말더듬"으로 간주될 가능성이 더 높으며 더 큰 위험 신호를 나타낸다.

생체 피드백. 신체 활동을 측정하고 이를 사용자에게 실시간으로 표시하여 개인이 해당 활동에 대한 인식과 통제력을 개발할 수 있도록 하는 기술. 일부 임상 프로그램은 유창한 발화를 위한 활동(예: 호흡, 발성, 조음)을 수정하도록 말더듬이에게 생체 피드백을 활용한다.

블렌딩. 말더듬이가 소리나 음절의 한 부분에서 다음 부분으로 점진적으로 전환하는 기법.

블록. 말더듬의 여러 유형 중 하나로, 발성 고정(*폐쇄*)이 완전히 이루어지는 상태를 말한다. 후두, 입술, 혀 등 한 곳 또는 여러 곳에서 말의 흐름이 완전히 차단된다. 비록 소리가 거의 나지 않거나 전혀 나지 않더라도, 말하는 사람이 말을 하려고 애쓰고 있다는 시각적 인식을 통해 청자가 이 이상을 인지하게 된다. 어떤 사람들은 이 용어를 모든 유형의 말더듬 순간을 지칭하는 데 사용하기도 한다. (참조: 강직성 차단; 간대성 차단)

바운스. 말더듬 패턴 중 하나로, 주로 단어의 첫 음절을 의도적으로 반복하는 현상이다. 예를 들어 "베이스-비 이스-베이스-볼"과 같이 나타난다.

취소법. 치료에서 사용되는 기법으로, 말더듬 순간이 발생했을 때 의도적인 멈춤을 취한 후 해당 단어를 다시 시도하는 방식으로, 이때는 다르고 더 유창한 형태의 말더듬을 사용한다. 이는 말더듬은 단어가 최종적으로 발음된 후 완전히 멈춘 상태에서 잠시 멈춘 뒤, 덜 힘들고 회피하지 않는 방식으로 단어를 다시 말하려는 시도를 포함한다. 이는 두 번째 시도에서 말더듬이가 유창해져야 함을 의미하지 않으며, 오히려 수정되고 더 쉬운 형태의 말더듬을 시도해야 함을 뜻한다. 일부 임상가들은 이 절차를 '말더듬 후 교정(post-block correction)'이라 부른다.

이월. 말더듬이 환자가 새로 습득한 언어 치료 기법을 일상 상황에 적용하고 유지할 수 있도록 돋기 위해 고안된 절차.

유지하도록 돋기 위해 고안된 절차.

고전적 조건화. 이전에 종립적이었던 자극이 무조건 자극과 결합되는 조건화의 한 형태. 시간이 지나면 종립 자극은 조건화되어 무조건 자극이 원래 유발했던 무조건 반응과 유사한 조건 반응을 유발한다. (동의어: 파블로프 조건화, 반응적 조건화, 반사적 조건화.) (조건 자극 참조.)

임상가(언어치료사). 언어병리학자를 참조하십시오.

클러터링. 말과 언어 처리 모두에 장애가 발생하여 빠르고, 불규칙하며, 산발적이고, 조직적이지 않으며, 종종 알아듣기 어려운 말을 자주 유발하는 장애. 추가적인 문제로는 소리, 음절, 단어 및 구의 반복, 말 시작 실패 및 수정, 순서 오류, 단어 회수 문제, 이어지는 문장, 그리고 지나치게 빠르고 불규칙한 음절 발성이 포함된다. 클러터링을 가진 사람들은 일반적으로 자기 모니터링에 큰 어려움을 겪는다.

조건반응. 종립적 자극이 무조건 자극과 반복적으로 결합된 후, 종립적 자극은 조건 자극이 되어 조건반응을 유발한다.

조건자극. 이전에 종립적이었던 자극이 무조건자극과 연속적으로 결합된 후, 원래의 무조건자극과 유사한 특성을 가지게 되며 원래의 무조건반응과 유사한 조건반응을 유발할 수 있는 능력을 갖게 된다.

조건화. 행동적 및/또는 정서적 반응을 습득, 확립, 학습, 수정 또는 소멸시키는 과정. 조건화의 형태에는 고전적(파블로프식, 반응적, 반사적) 조건화; 역조건화; 조작적(스키너식, 도구적) 조건화; 대리 조건화; 틸조건화가 포함된다. 이전에 드물게 또는 전혀 발생하지 않던 반응이 더 빈번하게 발생하도록 "조건화" 될 때, 그 변화가 상대적으로 오래 지속된다면 학습이 이루어진 것으로 간주된다. 조건화는 우연히 발생하거나 선행 자극을 의식적으로 조작함으로써 발생할 수 있다.

드물게 또는 전혀 발생하지 않던 반응이 더 빈번하게 발생하도록 '조건화'될 때, 그 변화가 상대적으로 오래 지속된다면 학습이 이루어진 것으로 간주한다. 조건화는 우연히 발생할 수도 있고, 선행 자극 및/또는 결과적 결과에 대한 의식적 조작을 통해 발생할 수도 있다.

자음. 모음 이외의 전통적인 발음 소리로, 발성 기관의 한 지점 또는 여러 지점에서 협착 또는 완전 폐쇄를 특징으로 한다. 유성 또는 무성일 수 있다.

체질적 기원. 일부 말더듬이들이 스트레스 상황에서 유창한 말의 흐름을 방해할 만큼 충분한 "신체적 또는 유전적 차이"나 신경계 기능 장애를 가지고 있거나 발병 당시 가지고 있었다는 이론.

지속 발성. 유창성을 유지하는 한 방법으로, 일부 임상가들은 말더듬이가 발화 생산 전반에 걸쳐 발성을 유지할 것을 제안한다. 이는 소리와 음절의 지속 시간이 최소에서 극단적 수준까지 점진적으로 증가하는 효과를 낳는다. *지연 청각 피드백* 사용에서도 유사한 효과를 얻을 수 있다.

핵심 행동(핵심 특징). 대부분의 연구자와 임상가는 말더듬의 핵심 특징과 이를 회피하거나 벗어나기 위한 수단으로서 발달하는 *부수적(이차적)* 특징을 구분한다. 핵심 특징은 일반적으로 음소, 음절 및 단음절 단어의 반복; 발성 및 비발성 음소 연장, 긴장된 멈춤, 강한 접촉음, 무음 차단으로 인한 완전한 중단을 포함하는 것으로 여겨집니다. 말더듬의 초기 발달 단계에서는 이러한 "핵심 특징"이 쉽고, 노력 없이, 편안하게 나타납니다. 그러나 이후에는 노력, 긴장, 고통이 동반되면서 *부수적 행동과 공존*하게 됩니다.

은밀한 특징들. 곁으로 드러나는 말더듬 행동은 보고 들을 수 있으며 빈도, 강도, 지속 시간, 유형 측면에서 비교적 측정하기 쉬운 반면, 은밀한 행동들은 공개적으로 드러나지 않아 파악하기 어렵다. 여기에는 두려움, 불안, 부정적 감정, 수치심, 죄책감, 좌절감 등과 같은 인지적·정서적 요인들이 포함된다. 이러한 '숨겨져거나 보이지 않는' 특징들은 종종 파악하기 어렵다. (*내연화된 말더듬 참조*)

지연된 청각 피드백(DAF). 지연된 청각 피드백 조건에서 말할 때, 우리는 말한 내용을 말한 직후에 듣게 됩니다. 대부분의 정상적인 유창한 화자들은 DAF에 노출되면 매우 유창하지 못해지며, 많은 말더듬이들은 DAF 하에서 말더듬이 감소하는 경험을 합니다. DAF는 또한 임상적으로 유창성을 확립하는 데 도움을 주고 말더듬을 통제/수정하는 데 사용될 수 있습니다.

요구와 능력 모델. 이 모델은 유창하고 연속적인 말하기에 대한 요구가 아동이 이러한 요구 수준에서 수행할 수 있는 능력을 초과할 때 말더듬이 발생할 가능성이 높다고 설명한다. 유창한 말하기에 영향을 미치는 요인으로는 (1) 운동 조정 능력, (2) 언어 능력, (3) 사회적·정서적 기능, (4) 인지 발달이 포함된다. 임상적으로는 아동에게 가해지는 요구를 줄이고, 이를 처리할 수 있는 아동의 능력을 향상시키기 위한 시도가 이루어진다.

감작. 감작은 일반적으로 감정적 수준과 행동적 수준, 두 가지 차원에서 이루어집니다. 감정적으로, 감작 치료는 이전에 두려움, 불안 및 기타 부정적 감정과 연관되었던 상황에서 내담자가 점차 편안하고 안정감을 느끼도록 돋는 것을 목표로 합니다. 행동적 측면에서는, 탈감작이 긴장과 고투를 동반하는 말더듬 순간 동안 신체적 긴장 상태를 견딜 수 있도록 돋습니다. 탈감작을 달성하기 위해, 말더듬이는 점차적으로 스트레스가 증가하는 상황의 계층 구조에 노출되며, 자발적 말더듬기, 유사 말더듬기 또는 흉내 내기 같은 활동 속에서 침착하고 편안한 상태를 유지하기 위해 노력합니다.

발달성 유창성 장애/발달성 망설임. 말을 배우는 아동의 언어에서 나타나는 발달성 반복, 연장 및 말더듬 현상. 언어의 자연스러운 발달 과정에서 말을 배우는 동안 대부분의 아동의 언어는 어느 정도 무의식적인 발달성 망설임이 특징이다. 이 범주에는 단어 및 구 반복과 "음", "아"와 같은 부가적 발성 등이 포함된다. 이러한 "정상적인 발달적" 망설임은 언어 학습의 일부인 언어적 스트레스 상황과 상황적·대인 관계적 어려움이 있는 상황적 스트레스 시기에 특히 흔히 나타난다.

진단유발 이론. "말더듬"이 임상적 문제이자 명확한 장애로서 진단되기 전이 아니라 진단된 후에 발생한다는 이론이다. 이 이론에 따르면, 말더듬 문제는 주로 부모인 청자가 아동의 발달적 주저, 반복, 연장 현상을 말더듬으로 평가하거나 분류하거나 진단하고, 그 결과 우려와 불쾌감을 보이며 반응할 때 발생한다. 아이가 이러한 우려와 불만을 감지하면 더 주저하며 말하고 스스로도 걱정하는 반응을 보이며, 결국 주저하거나 반복하지 않으려는 노력에 따른 긴장과 갈등으로 이어진다.

실어증(실어증). 일부 임상의들은 이 용어를 혼용하여 사용하지만, 다른 임상의들은 차별적으로 사용한다. 일부는 '의학적 용어' 사용을 정당화할 만한 '기질성'에 대한 합리적인 의심이 있을 경우 접두사 'dys-'를 사용해야 한다고 생각한다. 접두사 'dis-'는 잘못된 학습과 더 많은 심리정서적 요소를 나타내기 위해 사용된다. 다른 임상의들은 '비유창성'이라는 용어를 선택한다. 어떤 경우든 이 용어들은 매끄럽거나 유창하지 않은 발화를 가리킵니다. 모든 화자는 때때로 유창하지 않게 말합니다. 즉, 다양한 정도로 주저하거나 말문이 막힌니다. 모든 말더듬이는 유창하지 않지만, 모든 유창성 장애가 말더듬이는 아닙니다. 예를 들어, "유창성 장애"는 말을 배우는 아동의 발달적 주저함이나 성인의 발화에서 나타나는 불규칙한 중단을 설명할 수 있습니다. 다른 유창성 장애는 신경병리와 연관되어 있으며, 예를 들어 운동실조증, 파킨슨병, 다발성 경화증, 종종 근무력증 등과 관련된 언어 특성이 이에 해당합니다.

주의 분산. 주의 전환: 다른 생각으로 마음을 채워 말더듬에 대한 기대감을 최소화하는 것. 말더듬에 대한 예상되는 감정을 의식에서 차단함으로써, 일시적으로 말더듬에 대한 두려움과 말더듬 행위 자체로부터의 해방을 가져온다.

발성장애. 유기적, 기능적 또는 심리적 원인에 의한 쉰 목소리, 숨소리 섞인 목소리 또는 기타 불성 결함으로 나타나는 음성 장애.

부드러운 발성 시작. 소리, 음절 또는 단어의 발성을 느리고 부드러운 속도로 시작하는 것. 단어 내 각 음절의 지속 시간은 최대 2초까지 늘어난다. 부드러운 발성 시작은 편안하며, 노력 없이 생성된다: 부드러운 발성 시작이라고도 한다.

탈출 행동. 말더듬이 순간에서 벗어나거나, 중단하거나, 다른 방식으로 탈출하기 위한 말더듬이의 행동적 반응. 탈출 행동은 말더듬이라는 불쾌하고 회피적이며 유해한 자극으로부터의 해방을 허용하므로, 부정적 강화되어 지속되는 경향이 있다.

외향성. 주의와 관심이 주로 자기 외부로 향하는 사람; 주로 사회적 또는 집단 활동과 실용적인 일에 관심이 있는 사람; '내향성'과 대비됨.

눈맞춤. 상대방과 대화할 때 그의 눈을 바라보는 행위. 일반적으로 화자의 눈과 청자의 눈 사이에서 자연스럽게 이루어지지만 지속적으로 유지되지는 않는 상호작용이다. 눈맞춤 유지하기는 말더듬 치료에서 권장되는 기법으로, 말더듬이 수치심, 당혹감 또는 부족함을 느끼는 감정을 극복하는 데 도움이 된다고 여겨진다.

두려움. 말더듬이가 말하기 어려움이 예상되는 상황을 의식적으로 인지할 때 발생하는 불쾌감에 대한 불안감. 이러한 어려움에 대한 두려움은 강렬할 수 있으며, 종종 그러하다. 이는 일시적으로 사고와 행동을 마비시킬 수 있으며, 때로는 실제로 그러하다. 말더듬은 일반적으로 존재하는 두려움의 정도에 비례한다. 말더듬에 대한 두려움은 특정 인물, 소리나 단어, 또는 집단 대화나 전화 통화 같은 상황에 대한 것일 수 있다.

두려워하는 단어/두려워하는 소리. 이 용어는 말더듬이가 어려움을 예상하는 단어나 소리를 가리킵니다. 말더듬이는 단어 대체, 우회적 표현 또는 발화를 의역하는 방식으로 두려워하는 단어와 소리를 피하려 자주 시도합니다.

피드백. 내부적 또는 외부적 신호에 기반하여 자신의 반응을 수정하는 과정. 전달된 신호의 출력 일부를 자기 조절을 위한 입력으로 되돌리는 것. 말더듬이가 자신의 발화를 청각적 또는 고유수용성으로 인지함으로써 발생하는 강화 효과. (교정 피드백 및 지역 청각 피드백 참조)

고착. 비정상적인 시간 동안 발음 기관이나 발성 기관의 자세를 유지하는 것; 말하기 근육이 경직된 상태로 일시적으로 멈추는 현상. 기도가 비정상적으로 좁아지지만 완전히 막히지는 않는다. 고착은 일반적으로 소리가 들리면서 발성되는 소리(vvvvvine)나 소리는 들리지만 발성되지 않는 소리(fffffine)를 만들어낸다

유창성. 유창한 말하기는 정상적인 연속성, 속도, 리듬 및 노력 수준으로 대화할 수 있는 능력을 포함한다. 유창성은 말의 단위(소리, 음절, 단어, 구)가 함께 흐르는 부드러움을 의미한다. 유창한 말은 쉽게 흐르며 일반적으로 노력 없이 이루어진다. 비정상적으로 끊기거나 느리거나 노력하는 말은 유창하지 않다.

유창성 형성. 유창성 형성 치료는 일반적으로 조작적 조건화와 프로그램 원리에 기반합니다. 예를 들어, 호흡 흐름 관리, 점진적 근사화, 유창성 향상 행동과 같은 유창성 목표의 강화 등이 포함됩니다. 통제된 자극 상황에서 먼저 일정한 형태의 유창성이 확립됩니다. 이 유창성은 강화되고 점진적으로 수정되어 임상 환경에서 정상적인 대화 말하기에 근사화됩니다. 이후 이 말하기는 개인의 일상적인 말하기 환경으로 이전됩니다.

좌절 내성. 말더듬이 자신의 말하기 어려움으로 인한 좌절감을 견딜 수 있는 능력; 자유롭게 말하지 못함으로 인한 의사소통 장애를 참아내거나 견딜 수 있는 능력.

유전적. 유전자에 의해 결정되지만 반드시 출생 시 선천적으로 존재하는 것은 아닌 유전적 요인. 일부 사람들은 말더듬, 또는 적어도 일부 말더듬 하위 유형이 유전적으로 물려받은 특성, 경향 또는 소인에 기인한 원인적(발생적) 근거를 가질 수 있다고 믿는다.

집단 치료. 말더듬이들이 집단 내에서 서로 상담하고, 그러한 사회적 상황에서 언어를 사용하는 것을 포함한다. 집단 내에서 말더듬 문제에 대한 감정, 생각, 토론을 교환하는 것은 말더듬이에게 정서적 해방을 주고, 다른 사람들이 자신의 문제에 어떻게 반응하는지에 대한 이해를 통해 더 나은 통찰력과 이해를 발전시키는 데 도움을 준다.

경직된 접촉. 말더듬이가 p, b, t, d, k, g와 같은 파열음 발음을 두려워하며 시도할 때 혀와/또는 입술과/또는 턱 등의 근육이 팽팽해지거나 긴장되는 결과.

인-블록 교정. 말더듬이 말더듬이 발생하는 단어의 발음을 그 단어를 말더듬는 도중에 바로잡기 위해 거치는 과정을 말한다. 풀어온 참조.

발생률. 말더듬 발생률은 일생 중 어느 시점에 말더듬을 경험한 사람의 비율을 의미합니다. 연구자들이 이러한 데이터를 수집하는 데 서로 다른 방법론을 사용했으며, 말더듬에 대한 정의도 약간씩 달랐음에도 불구하고, 인구의 약 5%가 6개월 이상 지속되는 말더듬 기간을 경험한 것으로 추정됩니다. 짧은 기간 동안만 말더듬 증상을 보인 어린이까지 포함할 경우 발생률 추정치는 최대 15%에 달한다. ([유병률](#) 참조)

억제. 의식적 또는 무의식적 과정에 의한 행동 능력의 제한: 거의 동시에 발생하는 다른 충동이나 정신적 과정에 의해 한 충동이나 정신적 과정이 부분적으로 억제되거나 완전히 차단되는 현상. 말더듬에 대한 두려움은 말더듬이 말하려는 충동이나 욕구를 억제하는 경향이 있다.

내향성. 내면 지향적인 성격; 타인과의 교류보다 자신의 생각과 활동을 선호하는 사람; 주로 자신에 관심이 있거나 자기 자신에 몰두하는 사람. [외향성과 대비됨](#).

순순음. 입술과 관련된; "p, m, f, v"와 같이 입술을 사용하는 발음을 요구하는 음소.

후두. 성대 진동에 의한 발성의 주요 원천; 성대를 품고 있는 '목소리 상자'. 기관 상단에 위치하며, 혀와 그 근육을 지지하는 뼈 아래에 있다.

측성 이론. 손의 선호도 변화나 혼란스러운 뇌 반구 우세성이 말더듬의 원인 또는 지속 요인이라는 이론을 가리킨다. 이 이론에 따르면, 글쓰기나 기타 숙련된 활동에서 선호하지 않는 손을 사용하는 것이 뇌의 불안정성을 유발하여 말조절에 영향을 미쳐 말더듬을 발생시킨다고 한다. 측성 이론은 한 뇌 반구가 다른 반구에 대해 충분히 확립되지 않은 우세성을 의미한다.

학습된 행동. 환경적 영향에 대한 반응이나 상호작용, 또는 강화된 연습으로 인해 발생하는 개인의 행동에 대한 상대적으로 영구적인 변화: 특정 자극에 대한 후천적으로 습득된 신경근육적, 언어적, 정서적 또는 기타 유형의 반응.

가벼운 접촉. 파열음 발음 시 입술 및/또는 혀의 느슨하고 이완된 비긴장 접촉. 말더듬 패턴의 일부로 흔히 나타나는 딱딱하고 긴장된 접촉과 대비되는, 음성 발성에 최적화된 입술 및/또는 혀의 접촉 상태.

유지. 말더듬 치료에서는 일반적으로 치료 효과와 관련된 지속적인 개선을 의미한다. 학습된 바람직한 행동을 높은 빈도로 유지하기 위한 절차, 예를 들어 재발 방지 절차 등을 말한다.

마스킹. 대상자의 한쪽 또는 양쪽 귀에 다른 주파수, 강도, 음질 또는 패턴을 가진 소리를 동시에 제시함으로써 소리 또는 소리 패턴의 지각을 방해하는 것. 마스킹은 일반적으로 헤드폰을 통해 제시되며, 말더듬이자 신의 목소리를 지각하는 것을 방해하는 데 사용된다. 특히 충분히 높은 음량 수준에서 일반적인 효과는 유창성 증가이다.

말더듬 패턴 수정. 말더듬이 자신의 말더듬 행동을 의도적으로 바꾸고 더 수월한 방식으로 말더듬을 할 수 있도록 학습하는 것을 의미한다. 임상적 강조점은 말더듬을 유창한 발화로 대체하기보다는 전반적인 심각도를 줄이는 데 있다. 이러한 말더듬 패턴 수정 과정을 통해 말더듬이는 자신의 발화 방식을 바꾸고, 비정상적이지 않으며 과도한 긴장이 없는 말하기 스타일을 개발하는 법을 배운다. 실험실 및 임상 연구를 통해 밝혀진 기본적 사실은 말더듬이라 불리는 행동이 수정 가능하다는 점이다. (참조: 슬라이드, 풀아웃, 고유수용성 모니터링, 쉬운 발화 시작, 취소, 준비/자세)

모니터링. 말더듬이 자신의 발성 기관 움직임과 특유한 습관적 말더듬 패턴을 구성하는 기타 행동들에 대해 극도로 의식하려는 자기 관찰 기법. 여기에는 말더듬 행위 시 사용하는 지팡이나 속임수에 대한 지속적인 자기 관찰이 포함된다.

단조로운 음성. 음높이나 음량의 변화가 거의 없거나 전혀 없는 목소리를 말한다.

신경증. 불안, 공포증, 강박관념 또는 강박행동으로 특징지어지는 인격 장애로, 비합리적이지만 당사자에게는 현실적으로 느껴지며 대인 관계 갈등에 의해 유발될 가능성이 높다. 심각한 인격 해체는 없으며 행동적 증상이 나타나지 않을 수도 있다. 신경증은 환자가 현실을 효과적으로 대처하지 못하게 하는 정신 장애이다.

객관적 태도. 말더듬이가 자신의 말더듬에 대해 가져야 할 바람직한 태도를 가리킴; 개인의 편견이나 불안감으로부터 상대적으로 독립적이며 수치심이나 당혹감에 의해 왜곡되지 않은 감정; 자신의 말더듬을 저주가 아닌 문제로 받아들이는 것.

발병 시기. 말더듬의 발병은 대개 아동기에 발생하며, 일부 발달성 말더듬은 사춘기까지 이어지기도 한다. 발병 연령의 중앙값은 약 4세이다. 사춘기 이후에 발생하는 발병은 일반적으로 극심한 신체적 또는 심리적 외상에 기인한다.

조작적 조건화. 반응의 결과물을 통제함으로써 반응 빈도가 변화하는 과정이다. 반응 이후에 조건부 자극이 발생하도록 임상가가 설계할 수 있는 다양한 절차가 존재한다. 결과가 긍정적일 경우 반응(습득) 빈도는 증가해야 하며, 결과가 부정적일 경우 반응은 감소(소멸)해야 한다. 이 과정은 *회피 및 탈출과 같은 자발적 행동*이 학습되는 방식으로 이론화되는 경우가 많다. 행동주의자들은 이를 행동 변화를 이루기 위한 기본 전략으로 간주한다. (동의어: 도구적 조건화, 스키너식 조건화.) (조건화참조.)

진동(들). 말더듬에서, 발성 근육 움직임의 떨림이나 반복이 진행 중인 발화를 일시적으로 방해하는 현상으로, 발성 소리나 자세의 고정 또는 연장과는 대조된다.

overt behavior. 명백히 관찰 가능하고/또는 청취 가능한 행동. *covert*의 반대 개념.

판토마임. 표현적인 신체 동작으로 생각이나 이야기를 전달하는 예술. 춤/소 기법의 일환으로, 일부 치료사는 말더듬이에게 말더듬 순간을 판토마임으로 표현하도록 요청하여 그 구성 요소를 파악하고 *탈감작*을 돋пуска.

공포증. 과도하고 객관적으로 부적절한 수준의 두려움이나 공포. 특정 대상이나 상황에 집중된 불안 반응

발성. 음성 생성; 목소리를 내는 행위 또는 과정; 성대 진동을 통해 발성된 음성 소리를 생성하는 것.

음높이. 성대 진동 주파수에 따라 청취자가 인지하는 소리의 높낮이.

놀이 치료. 아동을 대상으로 한 심리 치료나 언어 치료에서 놀이 활동을 활용하는 것으로, 수용적인 치료사가 함께하는 가운데 아동이 사회적으로나 개인적으로 용납되지 않는 감정을 정해진 범위 내에서 자유롭게 표현할 기회를 부여하는 방식이다. 개별 놀이 치료 세션에서 치료사는 아동이 인형, 점토, 장난감 등의 재료를 가지고 노는 모습을 관찰하며, 카타르시스나 통찰을 목적으로 감정적 느낌과 갈등을 합리적인 범위 내에서 자유롭게 표현할 수 있도록 한다.

점토, 장난감 등)을 가지고 노는 모습을 관찰하며, 카타르시스나 통찰을 목적으로 합리적인 범위 내에서 감정적 느낌과 갈등을 자유롭게 표현하도록 허용한다.

파열음. 공기 흐름을 일시적으로 막아 압력을 발생한 후 갑자기 방출함으로써 생성되는 발음으로, "p, b, t, d, k, g" 등이 해당한다.

사후 교정. 말더듬이 말더듬이 발생한 단어의 발음을 교정하기 위해 수행하는 과정이다. [축소 참조](#).

지연 행동. 두려워하는 소리나 단어의 발음을 시도하는 것을 멈추거나 지연시키거나 시간을 끌어서 말더듬을 피하려는 모든 행동이나 기법. 이를 통해 두려움이 충분히 가라앉아 발음이 가능해지기를 바라는 것이다.

사전 차단 교정. 말더듬이가 말더듬을 예상하는 단어를 발화하기 위해 준비하는 과정이다. [준비적 설정 참조](#).

준비적 설정. 예상되는 말더듬 행동에 대한 조건 자극에 대한 선제적 반응. 말더듬이가 예상되는 어려움을 대비하기 위해 사용하는 은밀한 연습 행동. 일부 임상가들은 이 절차를 **사전 차단 교정**이라고 부른다.

일차적 말더듬. 어린 아이의 말에 반복 및/또는 주저함이나 연장 현상이 나타나 관찰자가 이를 비정상적이라고 여길 때 사용되는 용어이다. 그러나 아이 스스로는 이러한 말더듬 현상이 불편하거나 어려움 또는 비정상적이라고 느끼지 않는 경우가 많다. 이러한 유창성 장애는 아동의 언어 능력 성장 및 발달 과정에서 발생하며, 특정 감정적 의사소통적 언어적 스트레스 상태에서 증가하는 양상을 보일 수 있다. 많은 임상가들은 이러한 발화를 말더듬으로 규정하는 것에 반대하지만, 이는 말더듬 문제의 초기 단계일 수 있다.

연장. 말더듬과 관련하여, 발성된 말소리(예: rrrrunning, aaaapple) 또는 비발성 소리(예: sssseven, fffffourteen)의 비자발적 길어진 또는 연장. 때로는 발성 위치의 연장(예: "p<pause>icture"를 말하려는 자세로 입을 멈추고 유지하는 경우)을 의미하기도 한다. 연장은 종종 음량 및/또는 음조의 증가를 동반한다.

치료와 관련하여, 두려워하는 단어와 두려워하지 않는 단어에서 소리와 음절을 쉽게 자발적으로 연장하는 방법은 말더듬 패턴을 수정하는 데 매우 광범위하게 사용됩니다. ([말더듬 패턴 수정: 불규칙 발성 참조](#))

가짜 말더듬. 말더듬이 겪을 수 있는 어려움을 모방하기 위해 의도적으로 위장하거나 거짓으로 만들어낸 말더듬. 때로는 [틀갑작을](#) 듣기 위해 사용된다. ([자발적 말더듬 참조](#))

정신치료. 상담을 통해, 또는 개인의 정신적 접근 방식과 사고 방식, 문제 평가 방식을 재교육하고 영향을 주어 말더듬과 같은 행동적·정서적 문제를 치료하는 것. 개인의 문제에 대한 정신적 접근 방식, 특히 자기 자신과 환경에 대한 태도의 변화를 목표로 하여 상태 개선을 도모하는 모든 절차.

풀어웃. 말더듬이 말더듬 순간에 어려움을 벗어나기 가능하다는 가설에 기반하여, 이 용어는 자발적으로 통제된 점진적인 말더듬 순간의 해소를 의미한다. 말더듬이 말더듬 차단 상태에서 벗어나기 위해 원래의 차단 상태가 진행되도록 내버려 두지 않는다. 대신 그는 해소가 일어나기 전, 즉 단어가 발화되기 전에 의도적으로 이를 수정하려는 시도를 한다. 일부 임상가들은 이 절차를 '말더듬 차단' 중 수정(*in-block correction*)이라 부른다.

속도 조절. 말더듬이가 천천히 그리고 의도적으로 말하려고 시도하는 기법으로, 종종 각 음절에 동일하거나 거의 동일한 강세를 부여한다. 속도 조절이 "유창성 촉진"이나 "말더듬 억제"에 사용되는 정도는 매우 논란의 여지가 있다.

퇴행. 재발과 관련하여, 일반적으로 이전의 잘못된 발화 방식으로 되돌아감으로 인해 더 많은 말하기 어려움을 겪는 상태.

재발. 퇴행과 관련된 용어. 해당 용어 참조.

반복. 소리, 음절, 단어 또는 구절을 반복하는 행위. 일부 임상가는 발성된 반복(예: I-I-lit)과 비발성 반복(예: f-f-fit)을 구분하며, 음절이 올바르게 공동 발음되는지(예: base-base-baseball) 또는 슈와 모음을 포함하는지(예: buh-buh-baseball)를 구분하기도 한다. 단어 반복은 단일 음절 전체 단어(he-he-he has it) 또는 복수 음절 단어 ("David-David-David has it.") 형태로 나타날 수 있다.

잔류 공기. 일반적으로 호기 후 폐에 남아 있는 공기의 양을 가리킴.

rhythm. 음절, 강세, 발화 속도 등의 요인에 의해 영향을 받는 말의 전반적인 선율, 박자 및 흐름.

리듬법. 노래를 부르거나 노래하듯 말하는 방식, 메트로놈에 맞춰 규칙적으로 반복되는 리듬에 맞춰 말하는 방식, 또는 팔 흔들기와 맞춰 말과 음절의 제스처를 타이밍하는 방식 등을 통해 말의 리듬을 변화시켜 말더듬이 유창하게 말하도록 돋는 시도.

이차적 말더듬. 일차적 및 과도기적 말더듬과 달리, 이차적 말더듬은 말하기 방식이 비정상적이며 어려움을 초래한다는 인식을 동반한 단어 발음 시 주저함이나 걸림 현상이다. 이는 말 중단과 함께 **씰을 노력** 및 **부수적 행동**, 두려움과 회피/반응을 수반한다.

이차적 증상. 말더듬이가 말하기 어려움을 회피할 때 나타내는 비정상적인 행동, 태도 및 자세를 말한다. 여기에는 눈 깜빡임, 팔 흔들기, 얼굴 찡그림, 머리와 몸의 경련, 손가락 훙기기, 목 가다듬기, 손으로 턱 치기 등의 동작이 포함된다. 이는 말더듬이가 두려워하는 단어를 마주하거나 피할 때, 그리고 말더듬 순간에서 벗어나려 애쓸 때 특이하게 비정상적으로 사용하는 동작들을 가리킨다. (**부수적 행동** 참조)

의미론. 단어의 의미를 과학적으로 연구하는 학문.

감수성. 말더듬이들의 경우, 일반적으로 쉽게 화를 내거나 당황하거나 다른 방식으로 쉽게 영향을 받는 경향을 가리킵니다. 과민성 감정은 언어적 및 비언어적 매개변수 모두와 관련될 수 있습니다.

상황적 공포. 화자가 특정 장소나 사건에서 말더듬 어려움이 증가할 것으로 예상하는 것에 대한 우려.

슬라이드. 음절의 다양한 소리를 길고 느린 동작 전환으로 발음하는 것. 음절이나 단어를 천천히 이동하며 발음한다. 슬라이드 기법에서 말더듬이는 초성 소리를 약간 연장하고 단어 나머지 부분으로의 전환을 부드럽게 하며, 가능한 한 점진적으로 발음을 이어가고 소리를 끊지 않도록 유지한다.

경련성(경련성) 발성장애. 경련성 발성장애를 가진 사람들은 후두 내전근 또는 외전근의 경련으로 인해 **발성 기능이** 간헐적으로 차단되어 목소리가 간헐적으로 막히거나 목이 졸리는 듯한 발성 양상을 경험합니다. 이는 "성대의 말더듬" 또는 "후두성 말더듬"이라고도 불립니다.

언어병리학자. 발음, 음성, 언어 및 유창성 장애의 평가, 예방 및 치료에 전문적으로 교육받은 사람. 언어 교정사, 언어 치료사, 언어 임상가 등의 용어가 자주 사용되지만, 미국 언어청각협회(ASHA)는 '언어병리사'라는 용어 사용을 선호합니다. 학문적 요건으로는 석사 학위 취득, 정규 학업 과정 후 지도 하에 진행되는 임상 연수 연도 이수, 그리고 국가 시험 합격이 포함됩니다.

언어병리학. 정상적 및 장애된 발음, 언어, 음성 및 유창성에 관한 과학적 연구와 그 진단 및 치료를 다룬 학문.

말더듬. "stuttering"과 동의어. (영국식 용법)

시작어. **지연어** 및 **연기어**와 달리, 시작어는 발화를 시작하거나 재개하기 위해 사용됩니다. 이는 "음, 보자" 또는 "알다시피"와 같은 고정된 표현을 사용하여 "달리기 시작"하는 것을 포함할 수 있습니다.

스트레스. 심리적으로는 신체적 또는 정신적 긴장을 유발하는 정서적·인지적 요인. 물리적으로는 노력, 긴장 또는 투쟁과 연관된 상태.

struggle behavior. 말더듬이 순간에서 벗어나기 위해 말더듬이가 수행하는 다양한 이차적 또는 부수적 행동을 포함한다. 과도한 노력, 긴장, 음높이 또는 음량의 변화, 그리고 머리 힘 돌리기, 눈 깜빡임, 팔 움직임, 턱 경련 등의 틀출 행동을 수반하는 중단 및 해방 장치들.

말더듬. 말더듬은 특히 소리의 반복이나 연장, 두려움과 불안 같은 감정, 회피나 고군분투 같은 행동이 동반될 때, 말의 유연하고 리드미컬한 흐름에 과도한 비자발적 장애가 발생하는 의사소통 장애이다.

말더듬 패턴. 개별 말더듬이에게 있어, 그가 말하기에 어려움을 겪는 특정한 방식, 또는 그의 말하기를 방해하는 그가 하는 특정한 행동들과 그 행동들의 순서를 가리킵니다; 그의 말더듬 언어 행동에서 나타나는 특정한 반응의 연속입니다.

음절. 모음으로 이루어진 구어 단위로, 일반적으로 그 앞과/또는 뒤에 하나 이상의 자음이 위치함; v, vc, cv, cvc, ccvc 등 (즉, v=모음 c=자음).

긴장. 정신적, 정서적, 신경적 또는 신체적 부담으로, 종종 불필요한 강도를 초래하여 발성 기관의 정상적인 기능을 방해한다.

치료. 말더듬과 같은 임상적으로 중요한 상태의 예방, 조기 개입 및 치료.

틱. 특히 얼굴 근육이나 근육군에서 발생하는 갑작스럽고 경련적이며 목적 없는 움직임으로, 대개 정서적 스트레스 하에서 나타남. 유기적 또는 심리적 기원이 있을 수 있음.

시간 압박. 말더듬이는 말을 해야 할 순간이 되면 종종 거의 공황 상태에 가까운 급박함과 긴박감을 느낀다. 그는 자신이 '시간 압박'을 받고 있으며 지체할 시간이 없다고 느끼고, 따라서 신중하고 여유로운 표현을 위한 시간을 허용하지 않고 즉시 말해야 한다는 다소 강박적인 감정을 갖게 된다.

전이. 새로 습득한 행동을 새롭고 다른 환경으로 일반화하는 과정. 예를 들어, 치료실에서 교실이나 가정, 사무실로 향상된 유창성을 전이하는 것. 때로는 "이행"이라고도 함.

진전(tremor). 발성 위치에 국소적 고혈압이 갑자기 가해질 때 근육 또는 근육군에서 발생하는 국소적 떨림 또는 진동 운동.

성대. 성문과 동의어. 성문의 개폐는 후두 발성 생성에 관여한다.

음성. 성대의 진동에 의해 생성되고 공명기에 의해 변형된 소리.

발성 시작 시간(VOT). 톤이나 빛과 같은 외부 신호의 시작과 **발성** 시작 사이의 시간 간격으로, 밀리초 단위로 측정된다.

의도적 말더듬. 이는 말더듬이 자신의 평소 습관적인 말더듬 패턴을 가능한 한 가깝게 모방하거나 재현하려는 시도, 또는 특정 사전 결정된 변형을 가하는 시도를 의미할 수 있다. 또한 소리와 음절, 또는 단어 자체를 쉽게 연장하거나 비교적 자연스럽고 수월하게 **반복**하는 형태를 취할 수도 있다. 이러한 말하기 방식은 평소 말더듬 행동을 의도적으로 대체하기 위해 사용되며, 두려워하는 행동을 자발적으로 수행함으로써 어려움에 대한 두려움을 줄이려는 의도를 지닌다. 이러한 의식적이고 목적적인 말더듬은 다른 회피 행동을 제거하기 위한 설계이기도 하다.

반응. 틀감작을 목적으로 일부 임상의는 말더듬이에게 이러한 자발적 말더듬에 긴장과 저항을 더하도록 요청하여 이를 더 잘 대처하는 법을 배우게 한다. (가짜 말더듬 참조.)

모음. 발성된 음성 소리로, 호흡 통로의 구강 부분이 막히지 않고 청각적으로 감지될 정도의 마찰을 일으킬 만큼 좁아지지 않은 상태를 말한다: 넓게는 음절에서 가장 두드러지는 소리이다.

속삭임. 성대 진동이 없는 발화.

의 저자 인용문

- ★ 솔 애들러 박사
언어병리학 교수
테네시 대학교 녹스빌 캠퍼스
- ★ 조셉 G. 아델로 박사
언어병리학 교수
신시내티 대학교
멀 앤스베리, 박사
언어병리학 명예교수
하와이 대학교 호놀룰루 캠퍼스
- ★ 제임스 T. 에이튼 박사
언어병리학과 학과장
캘리포니아주 룰비치 소재 재향군인 병원
- ★ 도미닉 A. 바바라, 박사, 의학박사
정신과 의사
뉴욕시 카렌 호니 클리닉
- ★ 올리버 블러드스타인, 박사
언어병리학 교수
뉴욕 시립대학교 브루클린 칼리지
- ★ C. S. 블루멜, 의학박사
미국 정신의학회 및 미국 정신의학대학원 동문
정신과 의사 협회 및 미국 의사 협회
★ 리처드 M. 보엠러 박사
- ★ 리처드 M. 보엠러, 박사
언어병리학 교수
몬태나 대학교, 미출판
- ★ 존 L. 블랜드 박사
임상 정신과 의사
오클라호마 심리 및 교육 센터,
오클라호마 시티
- ★ 도르반 브라이언펠트 박사
언어병리학 교수
이스트 워싱턴 대학교
- ★ 스펜서 F. 브라운, 박사, 의학박사
전 소아과 부교수
소아과
아이오와 대학교, 아이오와 시티
- ★ 에드워드 G. 콩튀르, 박사
언어병리학 교수
밴더빌트 대학교, 내슈빌
- ★ 폴 R. 추크나, 문학 석사
말더듬 프로그램 책임자
웨스턴 미시간 대학교, 칼라마주
데니스 드레이너, 박사
국립청각장애연구소 선임연구원
기타 의사소통 장애 연구소 선임 연구원
국립보건연구원
- ★ 론 L. 에머리크 박사
언어병리학 교수
노던 미시간 대학교, 마켓
- ★ 헨리 프룬드, 의학박사
미국 정신의학회 펠로우
협회
위스콘신주 밀워키
- ★ 스콧 가렌드, 의학박사
직업의학
윈스턴세일럼, 노스캐롤라이나
- ★ 휴고 H. 그레고리 박사
교수 및 학과장, 언어 및
언어 병리학
노스웨스턴 대학교, 일리노이주 애번스턴
- ★ 배리 E. 기타, 박사
언어병리학 부교수
병리학
버몬트 대학교, 벌링턴
- ★ 로이드 M. 헐릿, 박사
언어병리학 부교수
병리학
일리노이 주립대학교, 노멀
- ★ 제럴드 F. 존슨, 박사
언어병리학 교수
위스콘신 대학교 스티븐스 포인트 캠퍼스

★ 말더듬 경험이 있는 권위자들.

- ★ 웬델 존슨 박사
전 언어병리학 교수
아이오와 대학교, 아이오와 시티
아이오와 대학교, 아이오와 시티
- ★ 엘린 G. 캄히 박사
언어병리학 조교수
병리학 조교수
멤피스 대학교, 테네시주 멤피스
- ★ 게리 N. 라포르트, 문학 석사
전 언어병리학 프로그램 코디네이터
프로그램 코디네이터
플로리다 주 탬파 대학교
- ★ 해럴드 L. 루퍼, 박사
전 교수 및 학과장
언어병리학과
테네시 대학교, 뉴스빌
- ★ 제럴드 A. 매파이어, 의학박사
임상 정신의학 부교수
정신과
캘리포니아 대학교 어바인 의과대학
- ★ 프레더릭 마틴, 의학박사
전직
뉴욕시 교정국
★ 제럴드 R. 모세스 박사
- ★ 제럴드 R. 모세스, 박사
언어병리학 부교수
병리학
이스트 미시간 대학교, 입실런티
- ★ 프레더릭 P. 머레이 박사
전 언어병리학과 학과장
언어병리학 전임 부교수
뉴햄프셔 대학교, 더럼
- ★ 마가렛 M. 널리 박사
배턴루지 언어 및 청각 재단 소장
청각 재단
루이지애나주 배턴루지
윌리엄 H. 퍼킨스 박사
말더듬 집중 치료 프로그램 소장
남가주대학교, 로스앤젤레스
- ★ 시어도어 J. 피터스 박사
말더듬 경험이 있는 권위자들.
- 언어병리학 교수
위스콘신 대학교 오클레어 캠퍼스
- ★ 마가렛 레이니 박사
언어병리학 과장
위스콘신 주 쇼어우드 공립학교
- ★ 피터 R. 라미그, 박사
언어병리학 교수
콜로라도 대학교 볼더 캠퍼스
피터 로젠버거, 의학박사
학습 장애 센터 소장 매사추세츠 종합 병원, 하버드 의과대학, 보스턴
- ★ 조셉 G. 시한 박사
심리학 교수
캘리포니아 대학교, 로스앤젤레스
- ★ 해럴드 B. 스타벅, 박사
영예교수
언어병리학 명예교수
뉴욕 주립대학교 제네시오 캠퍼스
- ★ 코트니 스트롭스타, 박사
언어병리학 교수
웨스턴 미시간 대학교, 칼라마주
- ★ 윌리엄 D. 트로터 박사
의사소통 장애 센터장
장애
마켓 대학교, 밀워키
- ★ 찰스 반 라이퍼 박사
영예교수
언어병리학
웨스턴 미시간 대학교, 칼라마주
- ★ 로널드 T. 비나드, 의학박사
유창한 말하기 센터
캘리포니아주 마데라
- ★ 콘래드 웨드버그, 문학 석사
전 언어치료센터 소장
치료
일함브라 시립 학교, 캘리포니아
- ★ 딘 윌리엄스, 박사
언어병리학 교수
아이오와 대학교, 아이오와 시티
- ★ J. 데이비드 윌리엄스 박사
언어병리학 교수
노던 일리노이 대학교, 디칼브

이 책에서 사용된 대부분의 인용문은 다음 출판물에서 발췌하였습니다:

말더듬에 관한 임상가 가이드; 솔 애들러 (찰스 C. 토마스).

말더듬에 관한 질문과 답변; 도미닉 A. 바바라 (찰스 C. 토마스).

말더듬의 수수께끼; C. S. 블루멜 (인터스테йт 출판사).

정상 및 장애된 언어에서의 언어 운동 제어; B. 마센, R.

D. 켄트, H.F.M. 피터스, P.H.H.M. 반 리쇼트 & W. 헐스트진, 편 (옥스포드 대학교 출판부).

말더듬, 제2차 심포지엄; 존 아이젠슨, 편집 (Harper & Row).

말더듬 분석; 에머리크와 할레, 편집 (인터스테йт 출판사).

정신병리학 및 말더듬 문제;

헨리 프론트 (찰스 C. 토마스).

말더듬 치료에 관한 논쟁; 휴고 그레고리 편 (유니버시티 파크 프레스).

학습 이론과 말더듬 치료; 휴고 그레고리, 편 (노스웨스턴 대학교 출판부).

고민에 빠진 사람들; 웨델 존슨 (하퍼 앤 브라더스).

말더듬과 그에 대한 대처법; 웨델 존슨 (미네소타 대학교 출판부).

말더듬이의 이야기; 프레더릭 펠버튼 머레이 (미국 말더듬 재단).

말더듬, 연구 및 치료; 조지프 시한, 편집 (하퍼 앤 브라더스).

언어 병리학 핸드북; 리 애드워드 트래비스, 편집 (애플턴-센츄리-크로프츠).

발음 교정; 찰스 반 라이퍼 (프린스頓-홀).

말더듬의 본질; 찰스 반 라이퍼 (프린스톤-홀).

말더듬 치료; 찰스 반 라이퍼 (프렌티스홀).

언어 치료, 독해 교재; 찰스 반 라이퍼, 편 (프렌티스홀).

말더듬이의 목소리; 콘래드 웨드버그 (익스프레션 컴퍼니),

그리고 미국 말더듬 재단(Stuttering Foundation of America)의 출판물에서 발췌.

색인

- 비정상적 움직임, 45, 77
말더듬 인정하기, 43, 69
타인의 조언, 25, 27, 144
알코올 음료, 22
모든 중요한 기본 규칙, 37 말더듬 차단 분석
, 49, 97, 99, 101,
107
부록, 143
자기 치료에 대한 접근법, 13 자기주
장적인, 139
인용문 저자, 186 회피, 46, 76, 85,
87
유익한 관행, 37
블록 수정, 51, 113,
115, 123
신체 운동, 23
바운스, 109, 174
소년 시절의 추억, 166
호흡 조절, 146
취소, 115, 174 말더듬의 원인, 18 뇌
우세, 18
말 바꾸기, 28, 29, 30
현신, 27
결론, 137
조건화, 174
지연된 청각 피드백, 175 탈감작, 43, 176
결정, 15, 27
진단 발생 이론, 176 말더듬이들의 차이점,
16 낙담, 129
주의 분산, 24, 176
음주, 22
약물 치료, 22
발설 장애, 176
쉬운 발병, 33, 34, 36, 42, 177
전자 기기, 147 비정상적인 움직임 제거, 45,
77
회피 행동 제거, 46, 85
지연 제거, 46,
85
이차적 증상 제거, 45, 77
대체 행동 제거, 46,
85, 156
감정, 19, 155
지원 확보, 25, 26, 144
장비, 바람직한, 59
운동, 23, 24 실험적 치료
질차, 33
공포의 효과 설명, 145 눈 깜빡임, 45, 77
눈 맞춤, 48, 95, 177
치료에 영향을 미치는 요인, 19 유명한 말
더듬이들, 152, 154
(어려움에 대한) 두려움, 17, 21, 43, 44,
145, 177
감정과 정서, 19 말더듬을 할 때 자신이
하는 행동을 파악하기, 49, 99
49, 99
유창성 형성 치료, 33, 178
조언을 따름, 26, 161
강박적 말하기, 21, 42 빈도와 심각성
, 154 좌절감, 20, 130, 178
제스처, 45, 77
취업, 158
용어집, 171
기본 규칙, 37–60
집단 치료, 144, 178
지침, 37–60

- 장애, 28, 140
 하드 콘택트, 178 "그" 또는
 "그의", 9 머리 흔들기, 45,
 77
 유전적 요인, 18
 계층 구조, 55, 56
 유머, 74
 최면술, 22
 이차 증상 식별, 45, 77
 블록 내 교정, 121
 열등감, 20
 변화, 53
 말더듬이의 지능, 17 자기 소개하기,
 159
 취업, 구직, 158
 말더듬에 대한 농담, 74
 조지 6세 국왕, 164 좌우측성
 이론, 179
 가벼운 접촉, 65, 118, 179
 눈맞춤 유지하기, 48, 95
 감미로운 목소리, 53
 거울, 59, 79, 102
 태도 수정, 29, 37–44,
 46, 47, 48
 말더듬 행동 수정, 41, 42, 45, 49, 51, 52
 말하기 모니터링, 179
 동기 부여, 15, 27
 전진하기, 52
 말더듬이 수, 11, 152
 이 자기 치료 접근법에 관하여, 13
 조작적 조건화, 180
 근본 원인, 18
 일시 정지, 41, 62
 유창한 말에 주의를 기울이기, 53
 완벽한 말하기, 131, 140, 158
 발성, 180
 신체 운동, 24
 놀이 치료, 180
 말더듬 후 교정, 115, 181
 연기, 46, 85, 181
 자세, 24
 사전 차단 교정, 123, 181 전제와 프로그램,
 29 준비 세트, 123, 181
 전문적 말더듬이, 162
 프로그램, 29
 연장, 33, 42, 65, 73, 181
 철수, 121, 182
 인용 저자, 186
 속도 제어, 41, 61, 182
 기록, 60, 104
 회복 시간, 163
 회귀, 129, 182
 재발, 129, 182
 이완, 21
 관련되고 흥미로운 인용문, 152
 문제에 대한 책임, 11, 157
 비교 결과, 111 검토, 133
 보상하는 습관, 37
 리드미컬한 박자, 158, 182
 규칙, 근거, 37–60
 이름 말하기, 108, 155
 이차 증상, 45, 77, 80,
 182

- 자조 그룹, 144
의미론, 182
민감도, 20, 27, 155, 182
중증도, 157
성비, 9
수치심과 당혹감, 20 타인과 문제 공유하기,
144 한숨, 146
노래 부르기, 17
말더듬이, 186
 말더듬이, 186
스트레스, 183
소리를 늘리기, 33
쉽게 말더듬기, 42, 65
공개적으로 말더듬기, 43, 69
대체하기, 46, 85, 159
지원, 26, 144
팔 흔들기, 45, 77 가능한 한
 많이 말하기, 54
- 쉽게 말하기, 42, 65
느리고 신중하게 말하기, 41, 61
억양과 멜로디를 담아 말하기, 53
전화, 91, 148
긴장과 이완, 21, 184 치료 절차,
 실험적, 33
시간 압박, 41, 61, 62
- 거울을 이용한 확인, 102 녹음 장치를 이용한
확인,
 59, 104
- 영상 녹화, 50, 79, 105
의도적 말더듬, 43, 72, 184
- 지금까지 이루어진 것들, 133
당신은 어디에 있나요—결론, 137

이 책이 도움이 되었다고 생각하시거나 이 가치 있는 사업을 지원하고 싶으시다면, 기부금을 아래 주소로 보내주시기 바랍니다:



미국 말더듬 재단은 미국 세법 제501조(c)(3)항에 따른 면세 기관이며, 제4942조(j)(3)항에 정의된 사립 운영 재단으로 분류됩니다. 재단에 대한 기부금 및 유증은 세법상 제한 사항에 따라 세금 공제가 가능합니다.

웨스턴일리노이 대학교

Mc^{on}a, Illino^s at 4sv



1982년 4월 8일

존애하는 프레이저 박사님.

제가 그 연설 중 하나를 읽은 횟수를 세 수조차 없습니다.

책에서 발견한 내용인데, 할더들이 환자 중 한 명에게 도움이 될 만한 것을 찾았습니다.

그래서 나는 그에게 편지를 써서 감사를 표하기로 마음먹었다.

th) s i n f r a m t ',on . A fte r Lien ty" I T ve 'yea rs o l read i ng, work i ng , la i l i ng and suced i ng w i th stu lterers , I 've dec
I ded to do i t .

감사합니다, 프레스 씨.

당신은 내가 해온 어떤 실제 작업만큼이나, 캐너리퍼의 어떤 글쓰기 작업만큼이나, 존슨이나 제임스의 어떤 경험적 작업만큼이나 진정한 기여를 해왔습니다.

이 책들은 유용하고 신선하며 복잡하지 않습니다. 개정된 "Se 1 f
There 's mrich there for the c i n i ca1 wo rue r.

물론,

나는 당신이 말하는 모든 것에 동의하지는 않지만, 당신에게서 배운 적이 한 번도 없습니다.
다.

당신의 기여에 감사드립니다

진심으로

로버트 L. 랭Ken버거 연설 6 청문회 C lin I c
Ues I em 111 no l no l Un I vers 1 ty Hacomb, I
IT* no l s 6145a



말콤 프레이저는 어린 시절부터 말더듬으로 고생해온 개인적 경험을 통해 말더듬이 겪는 어려움을 잘 알고 있었다.

그는 15세 때 뉴욕시 교육청 언어 교정 담당관인 프레더릭 마틴 박사의 치료를 처음 받았다.

몇 년 후, 그는 필라델피아와 뉴욕에 킹슬리 클럽을 설립한 말더듬이 자선가 J. 스탠리 스미스 박사와 함께 일했다. 이 지원 단체들은 말더듬이였던 영국 작가 찰스 킹슬리의 이름을 따서 명명되었다. 프레이저는 두 클럽에서 종종 토론을 주도했다.

1928년, 그는 조지아주 애틀랜타에서 그해 NAPA-진정 부품 회사를 설립한 형 칼라일과 합류했다. 말콤 프레이저는 회사 내 중요한 리더가 되었으며, 특히 리더십 역할을 위한 인재 양성에서 탁월한 능력을 보였다.

1947년, 성공적인 경력을 쌓아가던 그는 미국 말더듬 재단(Stuttering Foundation of America)을 설립했습니다. 이후 수년간 그는 기금에 아낌없이 기부하여 현재 기금 수익이 운영 예산의 상당 부분을 충당하고 있습니다.

1984년, 말콤 프레이저는 제4회 전국 의사소통 장애 협의회(NCCD) 공로상을 수상했습니다. 32개 전국 기관으로 구성된 NCCD는 재단이 "말더듬이 당사자, 부모, 임상가 및 일반 대중의 인식 제고와 말더듬에 대한 건설적 대처 능력 향상"에 기여한 노력을 인정했습니다.

1989년 뉴욕주 클린턴 소재 해밀턴 대학은 말더듬이들을 위한 탁월한 공로를 인정하여 프레이저에게 인문학 명예박사 학위를 수여했습니다.

말콤 프레이저는 워싱턴에서 열린 제16회 NCCD 시상식에서 배우 제임스 얼 존스가 수여한 찰스 반 라이퍼상을 사후에 수상하는 영예를 안았다.

D.C. 1995년 미국 언어청각협회(ASHA)가 제정한 반 리퍼상은 "말더듬이들에게 보여준 탁월한 혁신"을 인정받아 프레이저에게 수여되었다.

