

Voice Therapy Program Resonant Voice Exercise

예송 이비인후과 음성센터
서울 강남구 언주로 874, 2층(신사동 쌍봉빌딩)
전화 : 02) 3444-0550
팩스 : 02) 3443-2621
www.yesonvc.com

Yeson Voice Center
Eonju-ro 874 2FL.
Gangnam-gu, Seoul 135-896,
Korea Tel : 02) 3444-0550
Fax : 02) 3443-2621

공명있는 소리 (낭낭한 소리) 훈련

공명있는 소리는 흔히 강한 소리와 풍부하고 멀리 나가는 소리를 만들기 위한 효과적인 방법이며, 특히 어깨나 목 그리고 턱과 혀, 입술을 이완시킨 상태에서도 만들어 낼 수 있는 방법이다. 공명있는 소리란 일반적으로 힘이 덜 들고, 울림이 크면서 집중되어 있고 쉽게 만들어지는 소리이다. 이 훈련방법을 통하여 풍부하고 깊이가 있으며, 근육에 힘이 들어가지 않는 편안한 목소리를 만들기 위한 자신 신체의 자연스러운 공명을 이용할 수 있게 된다.

- 1 의자에 허리를 피고 골반에 힘을 주면서 골반위의 등뼈를 세우듯이 하며, 가능한 앉은 키를 더 크게 만들 수 있도록 한 자세로 의자에 앉습니다. 가능한 머리에는 힘을 주지 않고 가볍게 만들 수 있도록 목에 힘을 빼줍니다. 쉽게 목을 좌우로 움직일 수 있도록 목에 힘을 빼야 합니다.
- 2 양쪽 옆으로 팔을 가볍게 내려놓으시고 어깨 또한 이완시키며 어깨가 가볍게 엉덩이 쪽으로 향하는 느낌을 갖도록 합니다. 이 자세를 유지하면서 깊고 천천히 호흡을 합니다. 숨을 내실 때는 천천히 지속적으로 그리고 일정하게 숨을 내쉬어야 합니다. 만일 숨을 내실 때 어깨나 목에서 어떤 저항감을 느낀다면, 편안한 느낌이 들고 저항감이 전혀 들지 않을 때까지 몇차례 호흡을 반복하시기 바랍니다. 자 이제 여러분은 공명있는 소리를 얻기 위한 준비가 되었습니다.

1 단계 훈련

1. 시작을 하기 위해 가볍게 입술과 혀를 목소리를 내지 말고 떨리도록 만듭니다. 공기가 입술을 통해서 떨려나오게 만듭니다. 이것은 마치 말이 물푸레질을 하는 것처럼 가볍게 하시면 됩니다. 이때 목과 후두에는 어떤 힘이 들어가서는 안되며, 모든 것이 다 이완된 것처럼 진동을 일으켜야 합니다.
2. 이러한 이완된 떨림을 느끼면서 인두부위와 목 부위를 완전히 열어 놓은 듯한 느낌으로 가볍게 목소리를 넣어서 떨리게 만들어 봅니다. 아마도 성대에 가볍게 힘이 들어가는 느낌을 느낄 수 있습니다. 중요한 것은 목과 인두와 어깨에는 아무런 힘이 들어가지 않으면서, 어떤 힘을 주거나 공기를 밀어내는 듯한 느낌이 없이 입술을 가볍게 떨리게 만들면서 가볍게 소리를 낼 수 있게 되었는지 확인하여야 합니다.
3. 이러한 가벼운 입술의 떨림 소리를 만들 수 있게 되었다면 이제 그 소리의 높이를 음악스케일과 같이 가볍게 올리고 내리는 훈련을 합니다. 물론 이러한 스케일 훈련중에도 힘이 들어가지 않는 가벼운 느낌을 유지하여야 합니다.

