



### 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 덜들고, 울림이 크면서 집중되어 있고 쉽게 만들어지는 소리이다.

이 훈련방법을 통하여 풍부하고 깊이가 있으며, 근육에 힘이 들어가지 않는 편안한 목소리를 만들기 위한 자신신체의 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 빼어 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 내쉴 때는 천천히 지속적으로 그리고 일정하게 숨을 내쉬어야 합니다. 만일 숨을 내쉴 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 들어가는 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.

#### 2 단계 훈련

1. 목과 턱 그리고 인두와 입술 및 혀의 근육들이 이완된 느낌을 갖게 되었으며, 준비운동이 완료되었습니다. 이제 가볍고 편안한 음 높이를 혀밍소리를 내듯이 가볍게 소리를 내어 봅니다.

# Voice Therapy Program

2008

## Resonant Voice Exercise

- 떨리는 느낌이 머리의 뼈와 얼굴에서 느껴져야 하며, 소리를 내는 동안 진동감이 느껴져야 합니다. 이때 소리는 허미를 하는 듯한 소리를 냅니다.

흐음음음음음음음음음음-----

이때 허밍의 느낌이 어디에서 일어나는 지 확인하시기 바랍니다.

- 아래의 나열된 단어에서 공명이 일어나는 소리로 발음할 수 있도록 해봅니다. 가능한 입안에서 울림이 잘 일어나도록 만들며 두단어의 마지막 자음에서도 그 소리의 에너지를 느낄 수 있도록 하여야 합니다.

하늘	하복	해마	해수	호수	후사	허리	호두
하마	사막	라면	리본	아하	아들	오리	이기

### 3 단계 훈련

- 소리의 에너지를 느끼면서 공명의 떨림 소리를 말할 때 각각에서 느낄 수 있도록 합니다. 그 느낌은 변함없이 이어가면서 아래의 숫자를 세어봅니다.
- 먼저 1 부터 10까지 세어봅니다. 이때 숫자는 하아아아아 나아아아아아아-----, 두우우우우 울울울울울-----, 세에에에에에----- --, 이와같이 길게 공명의 소리로 말하여 나갑니다.
- 이번에는 70 부터 80까지 셉니다.
- 이번에는 170부터 180까지 세봅니다.
- 이번에는 1월 부터 12월까지 셉니다. 이것은 이일일일일 워얼얼얼얼얼얼----, 이일일일일일일 워얼얼얼얼얼-----, 과 같이 발음하여 소리를 냅니다.

### 단계별 훈련시 중요점

공명소리 훈련은 하루에 몇차례에 걸쳐서 짧막하게 자주시행하는 것이 가장 빠르게 배우며 습득하는 방법입니다. 새롭게 목소리를 공명이 있는 소리로 만들기 위해서는 하루에 적어도 5분간 4-5차례에 걸쳐서 지속적으 시행하여야 합니다. 하루에도 여러차례 반복하는 것이 일상적인 대화의 소리에서도 이 공명소리를 만들어 내고 일반화시킬 수 있게 된다는 것을 숙지하시기 바랍니다.