

발성을 위한 기본 몸 사용 및 근긴장 완화 방법

성균관대학교 삼성서울병원 이비인후과 음성언어치료실

윤 영 선

Background

좋은 발성을 하기 위해서는 먼저 바른 자세와 몸 사용을 할 수 있어야 한다. 신체에 불필요한 긴장이 근본적 원인되어 음성 문제를 보일 수 있으므로, 이를 개선하기 위한 이완 방법을 알아 보고자 한다.

Methods

Alexander technique에 기초한 다음의 지시어(direction)를 생각하며 신체 전반에 이완을 경험한다. ‘(1)내 목이 자유롭다. 내 머리가 앞과 위로 향한다. (2)척추가 위-아래로 길게 늘어난다. (3)다리가 척추로부터 분리된다. (4)어깨가 중심으로부터 떨어지며 퍼진다.’ 이와 같은 과정은 기존에 무의식적으로 취하는 습관적 몸의 반응을 자제(inhibition)하고 고유의 자연스러운 균형 감각을 익힐 수 있게 한다. 앞선 네 단계 지시들을 생각하

며, 편안하고 자연스럽게 호흡을 하면서 몸을 전체적으로 안쪽에서 바깥 쪽으로 서서히 팽창하듯 이완하여, 보다 자유로운 몸 사용을 할 수 있게 한다. 이 밖에도 어깨, 목, 턱, 혀 등의 근육을 스트레칭하고, 후두마사지도 병행하여 발성 발화에 직접 사용하는 근육을 이완시킨다.

Conclusion

위의 훈련은 음성치료 초반에 공통적으로 제공할 수 있으며, 이를 기초로 한 후 호흡 및 특정 발성 훈련을 연결하여 진행한다. 자세 및 몸 사용이 바르게 유지될 수 있도록 수시로 모니터링 하여 좋은 발성에 도움을 주도록 한다.

Keywords

음성치료