

Feminizing Resonance Exercise for MtF Transgenders

Who had the Voice Feminization Surgery

예술이비인후과 음성센터

김현주, 김형태

성전환자(transgender)는 자신의 생물학적 성 정체성과 정신적인 성 정체성이 불일치하여 생물학적 정체성에 상응하는 역할에 대해 위화감을 느끼고 정신적인 성 정체성에 맞는 삶을 살기를 원한다. 이를 위하여 성전환자들은 성전환 수술(sex re-assignment surgery), 성형수술(plastic surgery), 호르몬 치료(hormone therapy) 등의 치료를 선택하여 성 주체성을 변화시킨다. 하지만 변화된 외모와 일치하지 않는 목소리는 성전환자들에게 또 다른 문제로 남아있다. 실제로 많은 성전환자들은 목소리가 그들이 원하는 성에 일치하는 것을 중요하게 생각하고, 원하는 성과 목소리를 일치시키기 위해 수술적 치료나 음성치료를 선택한다.

음성여성화수술을 받은 성전환자들(MtF transgenders)은 수술 후 2개월이 지나면 음성재활훈련을 시행한다. 음성재활훈련(voice rehabilitation exercise)의 목적은 수술 후 변화된 성대에 맞추어 발성패턴을 재훈련하고, 발성 되먹임 기전(phonatory feedback mechanism)을 재정립하고 재적응시키며, 여성스러운 공명주파수를 형성하기 위한 것이다. 이를 위해 후두 이완 훈련(laryngeal relaxation), 윤상갑상근 우위의 발성 훈련(Cricothyroid dominant production exercises) 그리고 source/filter theory에 기초하여 여성의 공명주파수를 만들기 위한 공명변경훈련(resonance modification exercises) 등의 방법들을 사용한다. 이 중 공명변경훈련은 자연스럽게 여성스러운 목소리를 만들기에 효과적인 방법이다.

공명변경훈련은 허밍(humming exercise), 성대근육 이완·적응훈련(vocal fold stretching·adjustment)와 음도 상승 훈련(pitch increase exercise), 그리고 공명훈련(resonance exercise)으로 크게 3부분으로 구성된다. 첫 번째는 이완과 공명을 동시에 훈련하는 humming exercise로, 최소한의 노력으로 안면부에 공명이 느껴지도록 한다. 두 번째는, 성대근육 이완·적응훈련(vocal fold stretching·adjustment)와 음도 상승 훈련(pitch increase exercise)이다. humming exercise를 통한 이완되고 공명이 풍부한 음성을 바탕으로 모음의 연장발성, gliding, scale 등을 훈련한다. 세 번째는, 더 여성스러운 음색을 만들기 위하여 공명훈련으로, 여성의 공명주파수(formant frequency)를 만들기 위한 방법들로 구성된다. 이를 통해 수술로 바뀐 성대의 기본주파수(fundamental frequency)와 공명주파수(formant frequency)의 일치를 유도해 더 여성스러운 목소리를 산출하기 위하여 위의 치료방법이 매우 유용한 것으로 사료된다.

Keywords: Voice feminization, Voice therapy, Voice rehabilitation, Feminine resonance, Resonance modification exercises, Male-to-female transsexual/transgender

Reference: Hyung-Tae Kim, A New Conceptual Approach for Voice Feminization: 12 Years of Experience. The laryngoscope, 21 JUN 2016.