



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

碩士學位論文

올바른 發聲法 指導 方案



濟州大學校 教育大學院

音樂 教育專攻

姜 永 淑

2007 年 8 月

올바른 發聲法 指導 方案
調查研究

指導教授 김 정 희

姜 永 淑

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2007 年 8 月

姜永淑의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 _____ (인)

委 員 _____ (인)

委 員 _____ (인)

濟州大學校 教育大學院

2007 年 8 月

<국문초록>

올바른 발성법 지도 방안

강 영 숙

제주대학교 교육대학원 음악교육전공
지도교수 김 정 희

가창이란 조절된 호흡과 발성, 그리고 정확하게 형성된 발음이 합쳐진 것으로 발성이 그 기본 바탕을 이룬다. 아름답고 좋은 소리는 올바른 발성과 호흡에서 비롯된다.

올바른 발성기법을 적절히 사용하면 인간의 목소리 능력과 한계를 알게 되고 몸과 마음의 반응을 이해하게 되어 좋은 발성을 낼 수 있게 된다.

아름다운 소리를 내려면 올바른 자세, 적절한 호흡법, 근육조절이 필요하다. 그리고 올바른 발성기법을 익히기 위해서는 신체의 생리학과 해부학 지식이 필요하다. 또한 발성에 대한 올바른 지도의 연구는 노래를 올바르게 부를 수 있도록 지도함에 있어서 중요하다.

본 논문은 발성에 없어서는 안 될 호흡법을 올바로 이해하고 호흡작용에 필요한 호흡기관 및 신체적 구조와 기능을 여러 문헌을 통해 연구하였고 덕선에 따른 올바른 발성법을 실제 응용지도 하는 데 그 목적을 두었다.

본 연구는 문헌자료를 통하여 발성에 필요한 호흡기관과 호흡원리의 관계들을 올바로 이해하고, 공명에 관계되는 기관들을 체계적으로 조사하고 정리 분석하며 올바른 호흡법 및 발성법 실제 훈련 방법과 가창발성의 실제 지도에 필요한 발성의 기본인 모음연습, 가창의 자연스러운 흐름에 매우 중요한 역할을 하는 자음연습, 즉, 덕선에 필요한 효과적이고 사실적인 발성연습 실제 응용 지도를 통해 발성지도법을 제시하고자 한다.

가창을 하려면 신체 정렬과 호흡 지탱을 올바르게 이해해야 한다. 최적의 호흡 지탱은 올바른 신체정렬 없이는 얻어질 수 없다. 호흡지탱과 조절을 증대시키는 위한 두 가지 요인이 있다. 첫째, 노래하는데 사용되는 신체의 근육을 강화하는

것, 둘째, 이 근육들이 호흡과정에서 어떻게 조정되는지 그 느낌을 습득하는 것이다. 즉 호흡 조절에 관계되는 신체의 여러 부분 즉, 횡경막, 흉강, 복부 근육의 정확한 위치를 아는 것이 중요하다. 좋은 소리를 내려면 여러 가지 발성 문제를 해결하는 데 도움이 되는 올바른 호흡 기법을 익혀야 한다.

본 연구는 신체 정렬과 호흡 지탱방법의 실제적인 두 가지 방법을 제시하였다. 첫째, 호흡량을 증가시키고, 내쉬는 숨을 조절할 수 있도록 도와주는 연습인 팔 돌리기 연습, 둘째, 신체 정렬을 올바르게 해 주어 호흡 지탱에 도움을 주기 위한 방법인 알렉산더 기법을 통하여 호흡량을 증가, 강화시키며 소리의 유연성을 더해 주어 원하는 호흡 조절 관리에 큰 도움이 있음을 알 수 있다. 이런 호흡 조절을 바탕으로 발성 연습곡들의 기법을 무턱대고 연습하지 말고 연습곡을 분석하면서 올바르게 실시하는 방법을 알아야 한다.

호흡은 그 자체를 느낄 수도, 볼 수도, 들을 수도 없는 것이기 때문에, 실제 지도 시 과학적인 근거에 입각하여 설명함과 동시에, 올바른 소리를 직접 들려주는 감각적인 교육이 조화를 이루어야 할 것이다.

발성법을 과학적 연구나 실제적인 지도를 따로 따로 연구한다면, 그 하나만 으로서는 올바른 발성을 충분히 이해할 수 없다고 생각하므로 이 두 가지를 병행하여 고찰해 보았다. 또한 서양음악에서의 다섯 개의 모음에는 없는 모음 중 한 국가곡에서 많이 쓰이는 ‘으’가 어떻게 발음이 되는지 알아보았다.

올바른 발성법을 위해서는 호흡을 거의 완벽하게 조절할 수 있어야 하고, 언어적 기법과 올바른 발음법과 호흡법의 불가분의 관계를 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 또한 올바른 발성에 필요한 발성의 기본인 모음 및 자음의 실제 발성 연습곡을 통해 효과적이고 체계적인 발성의 지도가 이론만이 아닌 실제적 응용을 통해 발성지도가 과학적인 연구와 실제적인 지도의 능력을 쌓는 열성이 필요할 것이다.

목 차

<국문초록>

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 범위 및 방향	2

II. 호흡법

1. 호흡기관	3
1) 폐(肺)	3
2) 구강(口腔)	4
3) 비강(鼻腔)	6
4) 인두(咽頭)	7
5) 후두(喉頭)	8
6) 횡경막	9
7) 늑골근육	10
8) 복벽근육	11
2. 호흡법의 원리	13
3. 호흡법의 종류.....	14

1) 복식호흡	14
2) 흉식호흡	16
3) 견식호흡	16
4. 호흡 연습의 방법	16
Ⅲ. 발성법(發聲法) 및 공명법(共鳴法)	19
1. 발성기관 및 발성 작용	19
2. 공 명(共鳴)	21
3. 올바른 공명강을 만드는 방법	22
4. 음 색(音色)	24
Ⅳ. 올바른 발성을 위한 실제	25
1. 발성의 올바른 자세	25
2. 이탈리아의 전통적 발성 수칙	26
3. 레만(Lilly Lehmann)의 발성 감각도	30
4. 올바른 구음법(構音法)	31
5. 자음발음법	36
6. 정확한 덕션을 위한 모음발음기법	37
7. 정확한 덕션을 위한 자음발음기법	39

8. 코 열기(Wide Snuff)연습	40
9. 신체 정렬과 호흡 지탱 방법	41
1) 팔 돌리기 호흡(Circle Arm Breath)연습	41
2) 알렉산더 기법(Alexander Technique)	44
V. 발성연습의 실제	48
1. 부드러운 발성 연습	48
2. 이음줄 연습	48
3. 스타카토 연습	49
4. 악센트 연습	50
5. 흉성 호흡조절을 위한 연습	51
6. 연구개를 강화시켜 주기 위한 연습	51
7. 음역을 넓히고 소리가 앞으로 나오게 하는 연습	52
8. 코와 입의 공명강을 강화하기 위한 연습	52
VI. 결 론	53
참고문헌	56
<Abstract>	57

<그 립 목 차>

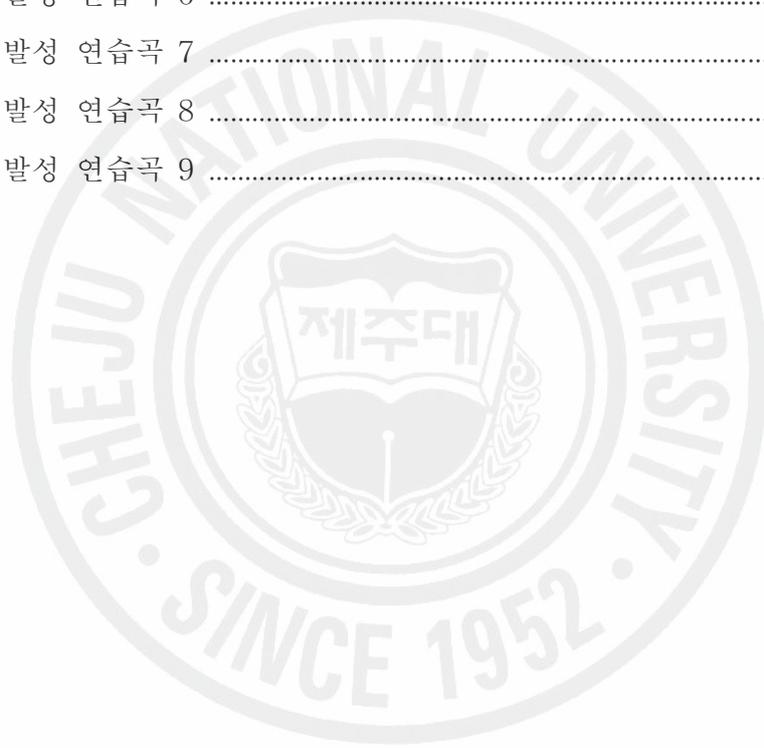
<그림 1> 폐의 구분	3
<그림 2> 혀와 다른 구조를 연결하는 근육	4
<그림 3> 혀의 근육	5
<그림 4> 혀와 소리관의 관계	5
<그림 5> 비중격의 구성과 비강의 단면	6
<그림 6> 인두:상인두, 중인두, 하인두	7
<그림 7> 후두	9
<그림 8> 횡경막	10
<그림 9> 골성홍곽 및 늑간근	11
<그림 10> 전복벽 근육	12
<그림 11> 요방형근	12
<그림 12> 호흡시의 성문, 발성시의 성문	19
<그림 13> 후두경으로 본 성대(호흡시)	20
<그림 14> 후두경으로 본 성대(발성시)	20
<그림 15> 가창 시 신체의 작용	22
<그림 16> 노래하기 위한 기본적인 자세	25
<그림 17> 의자에 앉았을 때의 자세	26
<그림 18> 소리의 중간 통로와 각 공명강의 위치	27
<그림 19> 복부의 힘이 공명체에 직결되는 현상	28
<그림 20> 복부와 공명체의 일체와 현상	29
<그림 21> 레만(Lilly Lehmann)의 발성 감각도	30
<그림 22> ‘아’의 구형도	32
<그림 23> ‘에’의 구형도	32
<그림 24> ‘이’의 구형도	33
<그림 25> ‘오’의 구형도	34
<그림 26> ‘우’의 구형도	34

<그림 27> ‘으’의 구형도	35
<그림 28> 팔 돌리기 호흡 연습	42
<그림 29> 팔 돌리기 호흡 연습	42
<그림 30> 알렉산더 기법:척추 자세(그림)	45
<그림 31> 알렉산더 기법:척추 자세(올바름)	45
<그림 32> 알렉산더 기법:등허리 부분과 무릎 자세(그림)	46
<그림 33> 알렉산더 기법:등허리 부분과 무릎 자세(올바름)	46
<그림 34> 알렉산더 기법:골반과 흉곽의 자세	47



<악 보 목 차>

<악보 1> 발성 연습곡 1	48
<악보 2> 발성 연습곡 2	48
<악보 3> 발성 연습곡 3	49
<악보 4> 발성 연습곡 4	49
<악보 5> 발성 연습곡 5	50
<악보 6> 발성 연습곡 6	51
<악보 7> 발성 연습곡 7	51
<악보 8> 발성 연습곡 8	52
<악보 9> 발성 연습곡 9	52



<표 목 차>

<표 1> 자음발음법의 분류	36
<표 2> 덕선의 모음발음법의 위치	37
<표 3> 덕선의 자음발음법	39



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

음악은 자신의 희노애락(喜怒哀樂)의 감정을 표현하는 특별한 언어이다. 언어는 사람의 갖는 의지 전달의 최선의 수단일 뿐만 아니라 우리들이 갖는 문화를 문자와 함께 다른 사람에게 전달하거나 발전시키는 중요한 수단이다. 언어는 단순히 의지의 전달이라든가 문화의 발전과 같은 일 이외에 사람의 정신생활에도 중요한 의미를 갖고 있다. 인간 역사의 흐름 속에서 음악은 여러 가지 형태로 발달되어 오늘에 이르게 되었다. 목소리는 우리 몸의 정상적인 구조의 일부이며 자동적으로 작용하게 되어 있다. 이것은 몸속에 발성 메카니즘이란 보이지 않는 것이 내제되어 있기 때문이다. 가창이란 조절된 호흡과 발성, 그리고 정확하게 형성된 발음이 합쳐진 것이며 아름답고 좋은 소리는 올바른 발성과 호흡에서 비롯된다.

올바른 발성기법을 적절히 사용하면 인간의 목소리 능력과 한계를 알게 되고 몸과 마음의 반응을 이해하게 되어 좋은 발성을 낼 수 있게 된다.

아름다운 소리를 내려면 올바른 자세, 적절한 호흡법, 근육조절이 필요하다. 그리고 올바른 발성기법을 익히기 위해서는 신체의 생리학과 해부학 지식이 필요하다. 또한 발성에 대한 올바른 지도의 연구는 노래를 올바르게 부를 수 있도록 지도함에 있어서 중요하다.

본 논문은 발성에 없어서는 안 될 호흡법을 올바로 이해하고 호흡작용에 필요한 호흡기관 및 신체적 구조와 기능을 여러 문헌을 통해 연구하였고 덕션에 따른 올바른 발성법을 실제 응용지도 하는 데 그 목적을 두었다.

2. 연구의 범위 및 방향

본 연구는 문헌자료를 통하여 발성에 필요한 호흡기관과 호흡원리의 관계들을 올바르게 이해하고, 공명에 관계되는 기관들을 체계적으로 조사하고 정리 분석하며 올바른 호흡법 및 발성법 실제 훈련 방법과 가창 발성의 실제 지도에 필요한 발성의 기본인 모음연습, 가창의 자연스러운 흐름에 매우 중요한 역할을 하는 자음연습, 즉, 덕션에 필요한 효과적이고 사실적인 발성연습 실제 응용 지도를 통해 발성지도법을 제시하고자 한다.



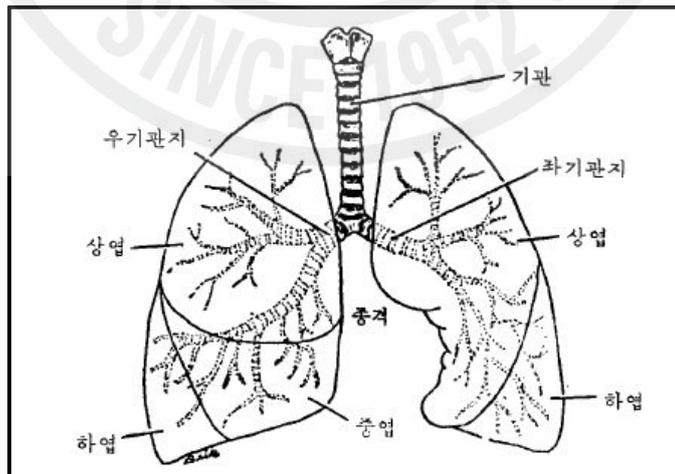
II. 호흡법

발성에 필요한 호흡기관으로는 비강, 인두, 폐, 흉곽, 횡경막 이외에도 여러 기관들로 이루어져 있다. 이러한 기관들은 직접적으로 호흡에 영향을 주는 기관과 간접적으로 영향을 주는 기관들로 나뉜다. 먼저 호흡과 관련된 인체의 구조를 올바르게 이해하고, 호흡에 어떠한 영향을 주는지 각 호흡기관의 기능들을 정확히 파악하고자 한다.

1. 호흡기관

1) 폐(肺)

흉곽의 좌우에 놓인 두 개의 큰 기관으로서 기관지, 세기관지, 폐포 및 폐동맥, 폐정맥의 분지된 가지들로 기본적인 구조를 이루고 있는 탄력성이 많은 마치 ‘스펀지’와 같은 장기이다. 폐의 내측면 중앙에는 기관지 또는 혈관들이 출입하는 한정된 곳이 있어, 이 부위를 폐문이라 하는데 이곳으로 출입하는 기관지, 혈관 및 부속된 구조물들이 폐근을 이루어, 종격에 연결되어 있다. 종격은 흉곽 중에서 폐와 심장이 차지하는 좌우를 제외한 중앙 부분을 말한다.¹⁾



<그림 1> 폐의 구분

1) 백상호(1986), 「기초인체해부학」, p.151.

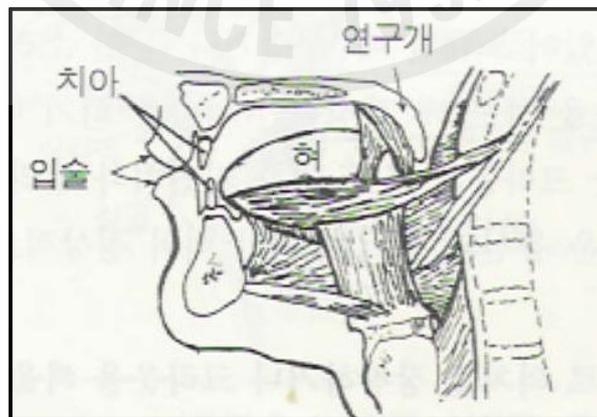
폐는 심장이 중앙보다 좌측으로 기울어져 있어서, 우측이 좌측에 비해 약간 크며 좌.우측 모두 옆에 의해 나뉘어져 있는데, 우측은 상엽, 중엽, 하엽 좌측은 상엽, 하엽을 이룬다. 폐를 구성하고 있는 구조물 중 종말부인 폐포관 및 폐포낭의 벽은 수많은 폐포로 이루어져 있으며, 이 폐포에서 ‘가스’ 교환이 이루어진다. 성인 남성이 한번 호흡에 들여 마시는 공기의 양은 평균 500cc이며, 이 호흡에서 ‘가스’교환을 효과적으로 하기 위해서, 실제로 폐에는 공기와 접촉할 수 있는 매우 넓은 부위가 있는데, 그것이 바로 폐포이다.

2) 구 강(口腔)

구강은 소화관으로 음식이 들어가는 입구이며, 입술과 치아에서부터 시작된다. 구강의 경구개와 연구개는 윗니와 함께 입천장을 이루며 구강 하부에는 혀와 아랫니가 있고 구강 뒤에는 중인두가 있다.

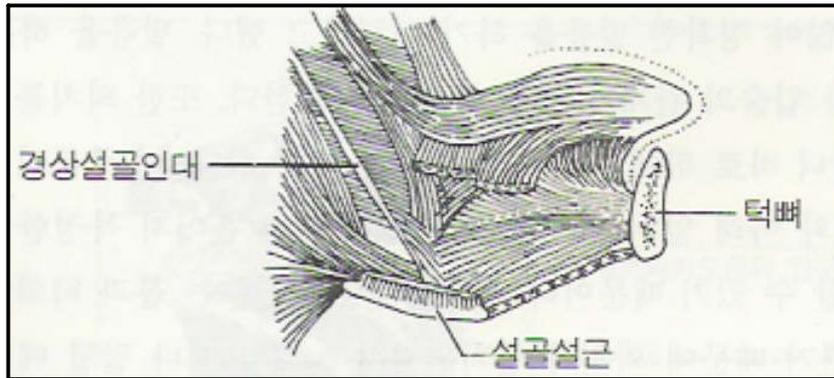
혀는 연구개²⁾와 경구개, 두개골 아랫부분, 인두, 후두, 식도와 직접 또는 간접적으로 연관되어 있다. 따라서 혀를 잘못 사용하면 이들 중 어느 부위에 문제가 일어나 잘못된 소리가 난다. 혀는 정확한 발음을 하는 데도 중요한 역할을 한다. 혀가 적절히 놓여지지 않으면 소리를 조이게 되어 좋은 공명이 일어날 수 없다.

또한 혀와 혀 주위의 근육에 힘이 들어가면 목구멍을 조이게 된다. 치아와 경구개는 구강의 한 부분이며, 특히 자음을 발음할 때 혀가 닿는 곳으로서 매우 중요하다.

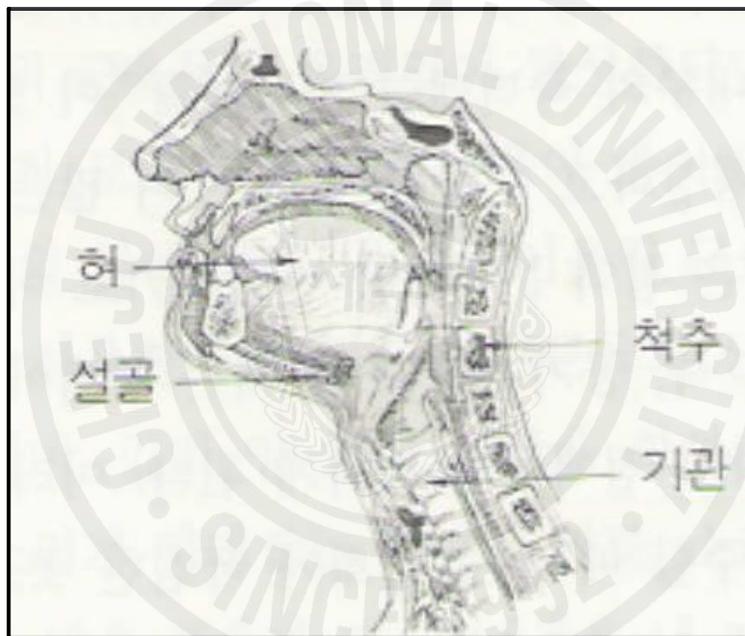


<그림 2> 혀와 다른 구조를 연결하는 근육

2) 연구개: 입천장 뒷부분인 근육질의 부드러운 부분.



<그림 3> 혀의 근육



<그림 4> 혀와 소리관의 관계

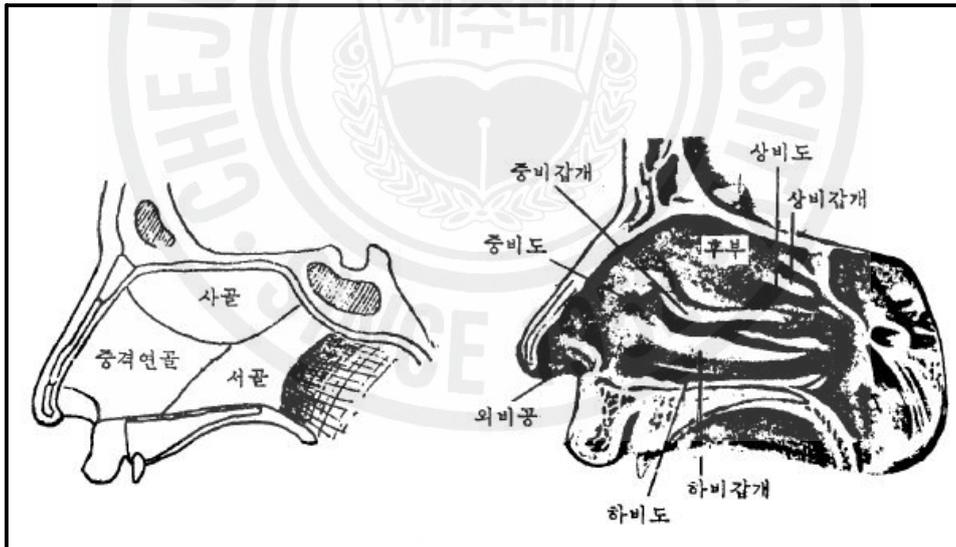
혀는 아랫부분이 설골³⁾에 붙어있다. 설골은 근육과 인대에 의해 하악골과 두개골에 붙어 있고 후두는 설골에 매달려 있다.

3) 설골: 'U'자 모양으로 말의 징처럼 생긴 뼈이며 혀의 뿌리 근처에 있고 갑상 연골에 매달려 있다.

3) 비강(鼻腔)

비강은 공기의 유통을 위한 단순한 통로만이 아니라, 일정하지 않은 조건을 공기는 생체의 조건에 알맞도록 조정하여 주는 역할을 한다. 이 외에도 냄새를 맡는 감각기관으로 말이나 노래가 울려서 나오도록 하는 공명장치의 작용을 한다.

비강의 입구엔 외비공속으로 좀 넓혀진 공간이 있는데 이곳을 비전정이라고 하며 이곳은 피부로 덮여져 있다. 더 속으로 들어간 비강의 좁은 내면은 점막으로 덮여 있으며 비강 속 공간이 갑자기 좁혀져 있다. 내측벽은 비중격이므로 수직이지만, 3개의 돌기가 나와 아래로 늘어져 있는데, 위에서부터 상비갑개, 중비갑개, 하비갑개라 부르고 이 갑개들 사이의 공간을 순서에 따라 상비도, 중비도 및 하비도라 각각 부른다. 비강 중 상벽에 해당되는 곳의 점막은 후부라고 하며 후각을 주로 맡고 있고, 그 보다 아래 부분은 공기의 통로인 호흡부로서의 역할을 한다.⁴⁾

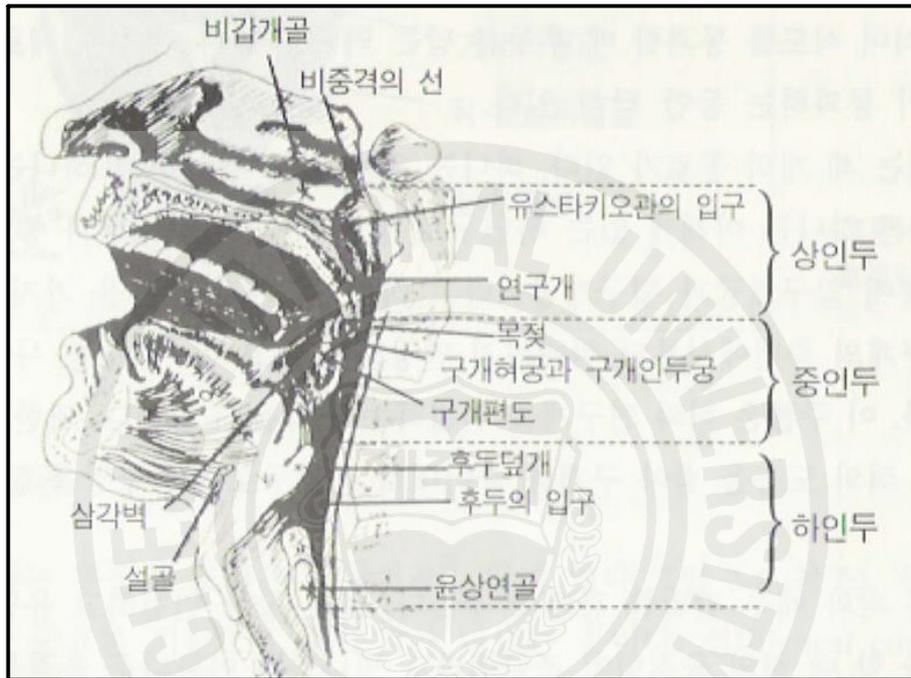


<그림 5> 비중격의 구성과 비강의 단면

4) L.B.Henderson, 황화자 역(1999), 「발성훈련의 길잡이」, pp.46~48.

4) 인 두(咽頭)

인두⁵⁾는 상인두, 중인두, 하인두 세 부분으로 나뉘어져 있다. 인두는 코와 입으로 들어오는 공기나 음식을 후두와 식도로 보내는 공동통로이다. 식도는 위로 통하는 긴 관이며, 후두는 공기가 폐로 들어가는 첫 통로이다.



<그림 6> 인두: 상인두, 중인두, 하인두

(1) 상인두

연구개 위에 있으며 코의 뒤쪽 통로에서 시작된다. 코에는 두 개, 상인두에는 한 개의 통로가 있다. 상인두는 중인두를 향해 열려 있으며 연구개는 경구개 근육의 연장으로서, 코와 상인두가 구강과 중인두에 연결되는 통로를 열거나 닫는 역할을 한다.

구개근육은 노래나 말을 할 때 매우 중요하며 특히 음식물을 삼킬 때는 상인두를 막아 주므로 결과적으로 코를 막아 주는 역할을 한다.

5) 인두: 구강과 식도,비강과 후두 사이에 있는 깔대기 모양의 근육.

(2) 중인두

연구개와 후두덮개 사이에 있는 공간이다. 후두덮개는 잎사귀 모양의 판으로, 음식이 식도를 통과할 때 후두를 닫는 역할을 한다. 후두는 폐로 가는 통로로서 음식이 통과하는 동안 닫혀 있다. 연구개는 혀와 매우 긴밀한 관계를 갖는다.

(3) 하인두

세 번째 인두로 가장 아랫부분에 있으며, 이것의 윗부분은 후두덮개의 상단이다. 하인두는 중인두와 연결되어 있으며, 음식이 통과하는 식도와 공기가 폐로 들어가는 후두로 나뉜다.⁶⁾

5) 후 두(喉頭)

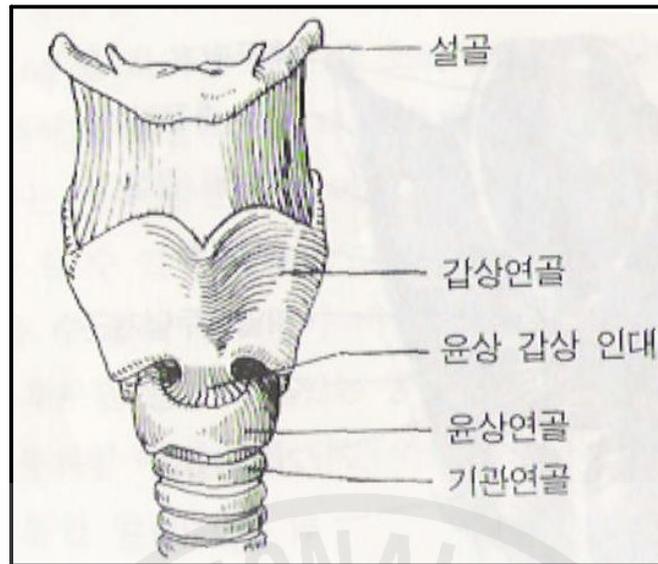
후두⁷⁾는 연골과 근육으로 구성되어 있고 구인두와 기관 사이에 위치하여 음식을 삼킬 때 이것이 기도로 들어오는 것을 방지하는 한편 발성기관인 성대를 지니고 있다. 소리는 공기가 성문을 통해 배출될 때 성대를 부분적으로 내전시킴으로써 성대가 진동되어 만들어 지는데 후두 외에 비강, 구강, 인두 및 부비동의 크기나 형태가 음의 질을 정하는 데 깊이 관여하고 있다. 기본적인 구조는 9개의 연골로서 이루어져 있는데 이중 갑상연골(甲狀軟骨)⁸⁾이 가장 크고, 여성보다 남성에서 예리하며 표면을 덮고 있는 피하지방층이 얇아 훨씬 두드러져 있다. 후두의 내면을 덮고 있는 점막은 두 쌍의 주름을 구성하는 데 그 중 위의 것을 가성대라 하여 발성에는 영향을 주지 못하고 밑의 것인 진성대가 발성에 영향을 준다.⁹⁾

6) 상계서, pp.49~50.

7) 후두: 기관의 위쪽. 식도의 분기점에 위치하며 후두개의 작용에 의해서 음식물이 기관에 들어가는 것을 방지함과 동시에 성대가 위치하고 있다.

8) 갑상 연골: 후두의 연골 중 가장 큰 연골.

9) 전용혁 외(1991), 「기초인체해부학」, p.219.



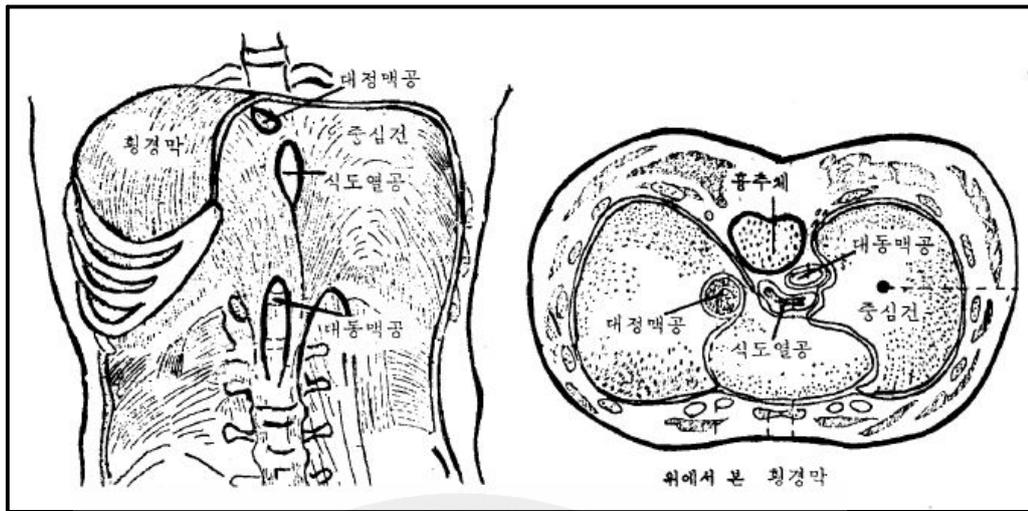
<그림 7> 후 두

6) 횡경막¹⁰⁾

흉강과 복강 사이를 가로막고 있는 근육 및 건막으로 구성된 구조물로 주위는 근육 섬유로 되어 있으며, 위에서 본 횡경막은 둥근 모양을 하고 있다. 흉강과 복강 사이를 잇는 혈관, 신경, 소화기도 등이 이 횡경막을 뚫고 지나가는데, 대동맥열공을 지나는 대동맥, 식도열공을 지나는 식도, 대정맥공을 지나는 하대정맥 등이다.

앞에서는 흉골의 검상돌기 뒷면 높이에서 시작되고, 중심건의 상단은 대략 제8 흉추의 높이에 이르며, 뒤에서는 제1~2요추골의 추체 높이에서 그치고 있다. 횡경막은 정상시에는 호흡운동을 도우며, 전복벽과 함께 복압을 높이는 역할을 한다.

10) 횡경막: 흉강 아랫부분과 복강 윗부분의 경계를 이루는 하나의 큰 평평한 근육. 호흡에 사용되는 가장 중요한 근육의 하나이다.

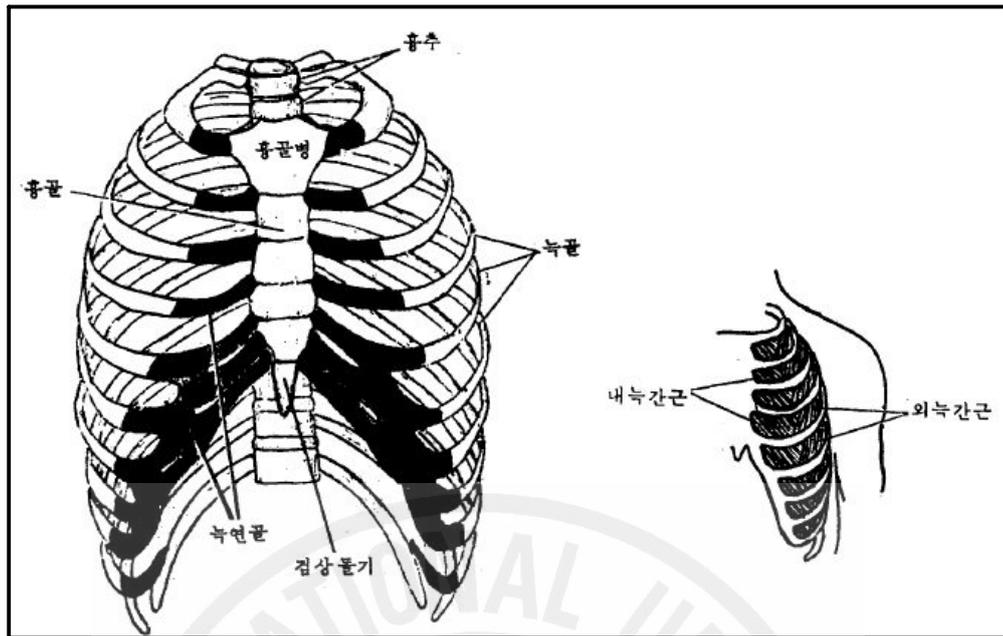


<그림 8> 횡 경 막

7) 늑골근육

늑골은 좌우 12쌍으로 이루어져 있으며, 가늘고 납작한 긴 뼈이다. 활모양으로 휘어져 있고 뒤로는 흉추와 관절하고 있으며, 앞으로는 늑연골과 연결되어 흉골로 향하고 있는데, 12쌍 중 상부 7쌍의 늑골은 늑연골을 사이에 두고 흉골과 직접 연결되므로 진성늑골이라고 하며, 아래 5쌍은 늑연골들이 흉골과 직접 연결되지 않기 때문에 이른 가성늑골이라고 한다. 늑골들로 이루어진 흉곽은 늑골의 상하운동에 의하여 팽창 또는 수축되며, 이 작용을 돕는 근육이 바로 늑간근육으로써 늑골과 늑골 사이에 존재한다. 늑간근은 외늑간근과 내늑간근으로 나누어지며, 외늑간근은 전하방이며, 내늑간근은 후하방이다.¹¹⁾

11) 백상호(1986),전계서,pp.37~38.

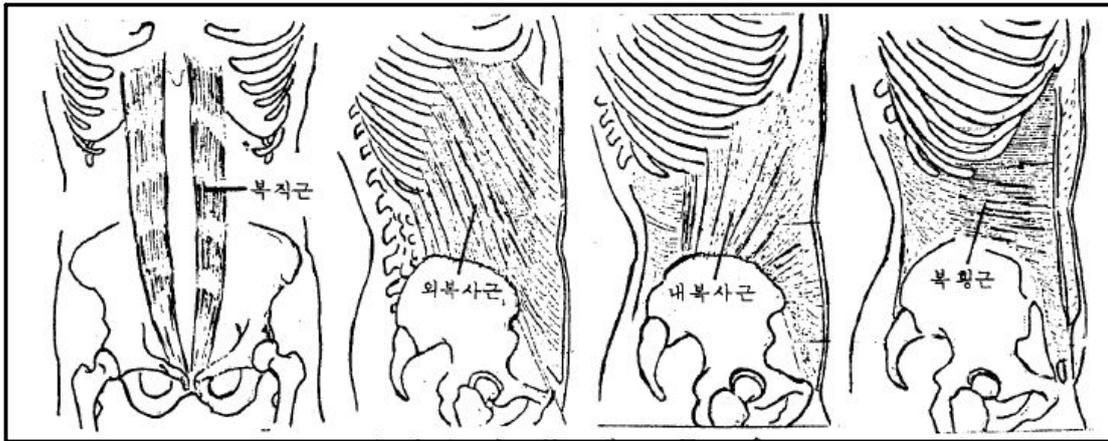


<그림 9> 골성흉곽 및 늑간근

8) 복벽근육

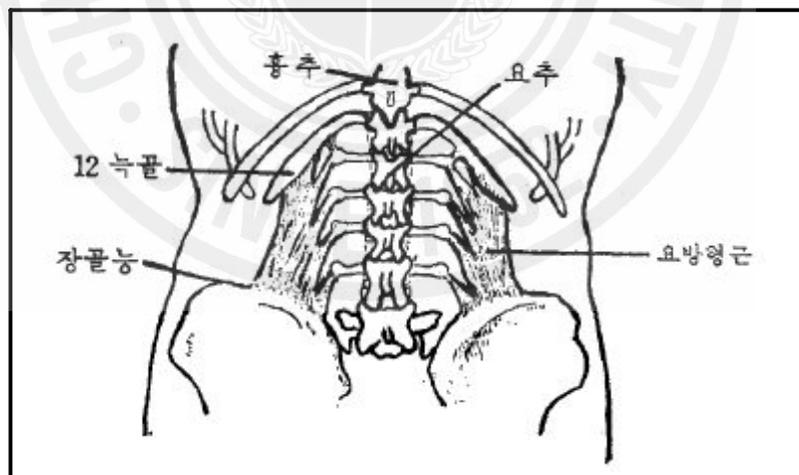
복벽은 크게 나누어 전복벽과 후복벽으로 구분할 수 있는데, 전복벽의 근육은 중앙에 있는 길고 넓직한 복직근과 그 양옆에 있는 3개의 넓직한 근육으로 구성된다.

복직근은 여러 토막의 근육이 이어져 길게 된 것으로서 그 이어진 자리는 중간 중간에 가로질러 있는 결합조직의 긴 획으로서 나타나고 있다. 복직근의 양측에 위치하는 3겹의 근육은 밖에서부터 외복사근, 내복사근, 복횡근의 셋으로 근섬유 방향이 모두 다른 마치 합판과 같은 구조를 하고 있다. 3개 근육의 일차적인 역할은 척추 및 등의 근육과 협동하여 구간부의 운동과 서있는 자세를 유지시키며, 내장 기능에 따른 복압의 상승을 맡고 있고, 복강 내 장기를 보호하며, 몸을 움직일 때 구간부를 굴곡시켜 자세 변화를 용이하게 해준다.



<그림 10> 전 복 벽 근육

후복벽은 제12늑골과 장골능 뒷부분 사이의 좁은 부분이며, 중앙에 있는 5개의 요추를 골격으로 하고 있으며, 그 좌우에 있는 근육 및 근막으로 이루어져 있다. 요방형근은 이 공간에 긴장되어 있는 근육의 주축이 되며, 그 기능은 흡기 때에 횡경막을 끌고 있는 제12늑골을 아래로 잡아당겨 위치를 고정시켜 주고, 척추의 좌우 움직임을 돕고 있다. 12)



<그림 11> 요 방 형 근

12)상계서, pp.93~99.

2. 호흡법의 원리

사람은 태어나면서부터 올바른 호흡을 하고 있다. 호흡법은 원래 평상시대로 하는 것이 자연스럽다. 호흡법을 전혀 가르치지 않은 학생들에게 높은 지속음이나 긴 악구(樂句)의 곡을 1, 2절정도 노래시켜 보면 대략 절반 정도의 학생은 노래를 하기 위하여 미리 깊은 숨을 들이마시려고 어깨를 올리게 된다. 이와 같은 호흡법은 결국 호흡이 지속되지 않고, 악구(樂句)의 끝 부분에 가서 소리가 아주 약해지게 된다. 13)

올바른 호흡은 인위적인 것이 아니라 자연스럽게 인도된다. 편안하게 앉아 있을 때의 호흡법과 노래를 부르거나 친구들과 이야기를 주고받을 때의 호흡법에 큰 차이가 있는 것을 알아야 한다. 호흡법의 기능을 올바르게 이해하고 그것을 학생들에게 알기 쉽고 정확하게 가르치는 것이 무엇보다 중요하다.

호흡에는 흡기와 호기의 두 작용이 있다. 이 두 가지 호흡작용은 올바른 발성을 하는데 원천이 된다. 흡기는 공기가 성문, 기관, 기관지를 통하여 폐에 들어가는 것을 말하고 호기는 폐에 있던 공기가 기관지, 기관을 통하여 흘러나가는 것을 말한다. 폐는 폐에 신선한 공기를 공급하고 부패된 공기를 내보내는 작용을 하는 두 개의 탄력 있는 스펀지이다. 비록 탄력은 있으나 그 자체가 공기를 들이쉬 수도 없고 말이나, 노래하기 위해 힘으로 공기를 밀어낼 수도 없다. 이들은 심장 가까운 곳에 흉강이라고 부르는 밀폐된 공간 속에 있다. Huxley는 “가슴은 끝부분이 작고 위로 향한 원추형의 통처럼 생겼는데 맨 위가 목에서 시작되고 뒤는 척추, 옆은 늑골로 이루어져 가슴뼈와 연결되어 있고 앞쪽은 횡경막이 있어서 밀폐된 공간의 바닥처럼 되어 있다”고 말했다. 14)

코로부터의 호흡에 대한 이점은 가성(歌聲)을 생각하지 않는 위생적 견지에서 타당하다. 이런 호흡법에 의하면 공기는 폐 속으로 들어가기 전에 우선 적당한 습기와 온도로 처리되고 먼지는 제거된다. 따라서 가성이 발생될 경우의 호흡의 상태와 음질 그 자체에 무관심한 이론가들 중에는 비호흡의 지지자가 많은 것 같으나, 다음의 설명에 의하여 그 중 어떤 것을 선택해야 할지 분명해질 것이다.

13) 문영일(1990), 「음악교수법」, p.21.

14) William Shakespeare, 심선화 역(1993), 「성악의 기법」, p.12.

비호흡은 비강을 통하여 숨을 들이마시기 때문에 연구개(軟口蓋)가 설근부(舌根部)를 향하여 내려가서 발생된 소리가 코에 걸리는 듯한 음질이 될 때가 있다. 입으로부터의 호흡은 목의 위생에는 나쁘지만 비호흡에 의한 음질의 결점, 즉 비성(鼻聲)의 결점을 보완할 수 있다.

3. 호흡법의 종류

1) 복식호흡

복식호흡은 여러 가지 호흡방법 중에서 가슴이나 배의 균형 있는 근육의 협동 작용과 가장 좋은 호기의 사용을 필요로 하는 좋은 호흡방법으로 알려지고 있다. 복식호흡은 횡경막 호흡이라고도 불려진다. 숨을 들이마실 때 천천히 심호흡을 하면 횡경막이 아래로 내려가게 되고 동시에 폐가 넓혀지므로 많은 공기가 들어 가게 된다.

횡경막 호흡을 시도할 때 주의할 점은 첫째, 많은 공기를 들이마시기 위해 가슴을 과도하게 높이는 일이다. 가슴을 과도히 올리게 되면 목둘레의 근육이 긴장하기 때문이다. 둘째, 숨을 내쉴 때 이미 들이마신 공기를 아낀다고 복벽에 힘을 과도히 주어 경직시키는 일이다. 복벽이 경직되면 주의에 모든 근육(특히 가슴, 목, 어깨)이 긴장하게 되어 원활한 가창활동에 장애를 일으키게 된다. 셋째, 복벽이 경직을 피하려고 복벽근육을 무력한 상태로 이완시켜 버리는 일이다. 횡경막은 몸 속 심층부에 자리 잡고 있기 때문에 그 움직임을 보조적인 감각으로 체득할 수밖에 없는데 똑바로 누워서 양손을 배 위에 가볍게 올려놓고 호흡의 상태를 감지하면 된다. 다른 방법으로는 배 위에 과히 무겁지 않은 책이나 적당한 물건(상자, 사전류)을 올려놓고 물건의 상하운동을 관찰하면 호흡상태를 감지할 수 있다. 또한 바로 서서 천천히 심호흡을 하면 가슴과 배의 확대, 축소가 함께 일어나는 것을 느끼게 된다. 이때 유의할 것은 서서 부동자세를 취하면 자칫 신체 여러 부위에 힘이 들어가므로 힘을 빼는 일이 중요하다.¹⁵⁾

15) 이효순(1998), 「歌唱發聲의 理論과 實際」, 평택대학교 석사학위논문집, p.475.

복식호흡에는 많은 이점이 있다.

첫째, 공기가 횡경막이라는 비교적 먼 곳에서 오기 때문에 가까운 가슴에서 오는 때 보다 원활한 구절(phrase)을 부르기 쉽다.

둘째, 복식호흡은 목구멍소리를 내기 쉬운 인후부의 긴장을 덜어 준다. 무거운 물건을 들어 올릴 때는 팔에 불필요한 또는 과잉된 동작을 시키지 않도록 할 것이다. 만약 복부근육이 강력하게 준비되지 않은 채로 높은 음을 맞게 된다면 인후부의 근육이 자동적으로 많은 과외의 일을 하게 된다. 드라마틱한 음이나 큰 소리를 필요로 하는 구절을 앞에 두고 취하는 호흡은 거기에 어울리는 준비가 필요하다.

셋째, 복근을 충분히 사용하여 낸 소리는 복부를 충분히 사용하지 않은 소리보다도 표현력이 풍부하다. 이러한 근육을 사용함으로써 교감 신경계에 영향을 주게 되므로 감정의 움직임을 민감하게 하여 복부에 반영하게 된다.¹⁶⁾

이와 같이 복식호흡은 여러 가지로 가창을 하는데 중요한 작용을 한다.

올바른 복식호흡을 하기 위해서 Lisa Roma는 다음의 6단계를 설명하였다.

첫째, 척추를 곧게 편다.

둘째, 어깨를 뒤로 젖히면서 동시에 아래로 떨어뜨린다.

셋째, 가슴은 높이 고정된 상태에서 안정시켜 둔다.

넷째, 복부를 안쪽으로 당긴다.

다섯째, 횡경막을 팽팽하게 당겨진 고무밴드와 같이 팽창시킨다. 이는 횡경막 근육을 탄성 고무밴드와 같이 잔 뜻 팽창시켜서 흉강 즉, 폐 속에 하나의 진공상태를 이루게 해야 한다.

여섯째, 골반 근육을 둔부 근육 위쪽으로 올려 받쳐 준다. 횡경막 확장과 함께 필요한 것이 골반근육의 수축과 상승인데 가창하는 동안 골반근육은 확실하게 위쪽으로 떠받쳐진 상태가 줄곧 유지되어야 한다.¹⁷⁾

16) Viktor Fuchs, 편집국 역(1978), 「발성기법」, p.75.

17) Lrsa Roma, 오현명 역(1981), 「발성의 과학과 기법」, p.16.

2) 흉식호흡

흉식호흡은 가슴을 넓히고 어깨를 사용하여 호흡한다고 해서 쇄골호흡이라고도 하는데 이 호흡은 공기를 들이마실 때 어깨가 올라감으로써 흉곽내부 중 특히 윗부분이 확장되어 호흡하는 방법이다. X선 장치를 이용해서 흉식으로 발성할 때 횡경막의 움직임은 살펴보면, 부자연스럽게 움직이고 일시적으로만 아래로 내려오는 정도이다.

3) 견식호흡

낮은 복부근육의 움직임보다는 내측간 근육에 의해서 아래의 늑골을 오리고 넓혀져 호흡하는 것으로 흉강의 가로 면적의 증가가 특징적이다. 늑골 호흡시에 늑골의 움직임은 원래 옆으로 확장되고 부분적으로 약간 위로 확장된다. 그러므로 늑골호흡은 흉식호흡 보다는 오히려 복식호흡과 잘 연관된다. 늑골호흡을 오래 지탱하기 위해서는 늑골이 원래의 상태로 되돌아오려는 경향을 가능한 한 오랫동안 저항해야만 한다.¹⁸⁾

4. 호흡 연습의 방법

호흡 연습은 매시간 규칙적으로 빈번히 단시간 안에 시행해야 한다. 호흡 연습 시 신선한 공기를 마실 수 있도록 한 후 학생들이 완전히 이해할 때까지 반복하고, 이러한 행동이 습관화된 후에도 다음과 같이 계속적으로 시행해야 한다.

첫째, 학생들을 안정된 자세로 기립시킨다. 양발을 약간 벌리게 하고, 체중은 균등하게 양쪽 발에 둔다.

둘째, 손을 허리에 놓는다. 손이 요골(腰骨)위에 놓이면 약간 위쪽(늑골의 하단), 즉 허리띠 위쪽까지 올린다.

셋째, 양손의 가운데 손가락의 끝이 가볍게 접촉될 정도로 손바닥을 앞쪽으로 돌린다.

18) 문영일(1982),「아름다운 목소리」,p.65.

넷째, 이상의 자세가 되면 입은 다물고 교사의 구령에 따라 천천히 코로부터
균등하게 숨을 들이마신다. (이 때, 가슴이 올라가거나 어깨를 올리지 않
도록 주의시킨다.)

다섯째, 흡기를 행하면서 전신의 주의를 가운데 손가락의 끝에 집중시키고 있
으면, 가운데 손가락의 끝이 서서히 떨어지면서 벌어진다는 것을 알
수 있다.

여섯째, 한순간 호흡을 멈추고 호기를 하기 시작한다.

이때, 아무런 지시를 하지 않아도 가운데 손가락의 끝은 서서히 근접하여 접촉
하면서 원상태로 돌아가기 때문에 가운데 손가락의 끝의 거리를 그대로 유지하
면서 흉곽을 열고 있는 채로 입으로부터 균등하게 조용히 숨을 토해 낸다. 이런
상태로 호기를 행함으로써 일정한 호기압을 유지한 ‘지탱이 있는 호기’를 토해
낼 수 있다.

일곱째, 이상으로 숨을 토해 내면 양손의 가운데손가락 끝의 거리가 좁아지기
직전에 입을 막고 남은 숨을 토해 낸다. 이 순간에 늑골의 하부가 수축
하여 가운데손가락의 끝이 접촉되고 원상태로 돌아간다.

이상의 방법을 몇 번이고 반복함에 따라서 발성에 필요한 호기가 과연 어떤
것인지 충분히 이해할 수 있게 된다.¹⁹⁾

Vikor Fuchs도 “The Art of Singing and Voice Techniqu”에서 호흡의 8개 중
요한 원칙을 설명하고 있다.

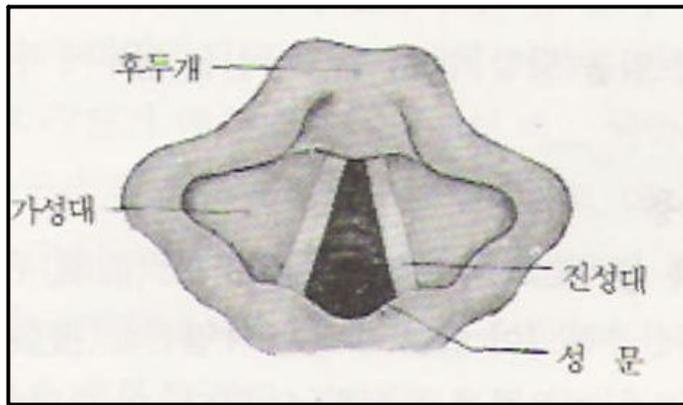
- ① 일상생활에서는 전혀 무시되고 있는 복부의 수축과 팽창을 이용하여 호흡
량을 증대시키지 않으면 안 된다.
- ② 들이마신 숨은 그것으로 어떠한 음표나 프레이즈에도 적용할 수 있도록
복근(腹筋)의 작용으로 조정하지 않으면 안 된다.
- ③ 내쉴 때의 호흡량 전체를 음으로 바꾸지 않으면 안 된다.
- ④ 비상시에 대비하여 다소의 호흡을 마련해 두어야 한다.
- ⑤ 숨을 들이 마시고 내쉴 때 가슴이 올라가고 내려가지 않게 한다. 똑바로
서서 가슴을 움직이지 않고 숨을 들이 쉬면 자연히 복강(腹腔)으로 옮겨지
게 되며 가창을 위한 내쉬기의 호흡량을 확보할 수 있는 것이다.

19) 문영일(1990),전계서,pp.145~149.

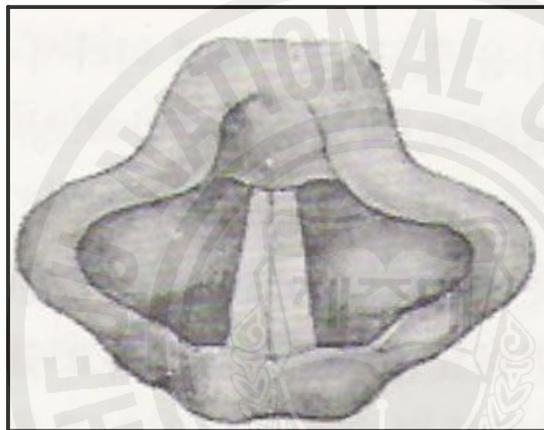
- ⑥ 복강(腹腔)이 가득 찬 느낌이 들도록 들이 마시는데 이것을 너무 세게 해서 안 된다. 그렇지 않고는 좋은 노래를 시작할 수 없으며 원활하고 밝은 음을 얻을 수 없다.
- ⑦ 내쉬기는 정지의 순간에 준비되어야 한다.
- ⑧ 바르게 숨을 자동적으로 쉴 때까지 규칙적인 연습이 필요하다. 20)



20)V.Fuchs,(1978),전계서,p.71.



<그림 13> 후두경²²⁾으로 본 성대(호흡시)



<그림 14> 후두경으로 본 성대(발성시)

성대는 발성의 종류에 따라서 열리고 닫히고 긴장되고 이완되는 등 여러 가지 미묘한 운동을 반복하고 있으나, 호흡 때에는 완전히 열려서 호기는 아무런 방해 를 받지 않고 출입할 수 있다.

- 1) 성문 전개(聲門全開) - 무성(無聲) - 호기가 자유롭게 통과
- 2) 성문 반개(聲門半開) - 마찰음 - 호기가 강한 경우
- 3) 성문 적당개(適當開) - 목소리 - 호기와 성문의 조화
- 4) 성문 전폐(全閉) - 무성(無聲) - 호기 차단

²²⁾ 후두경: 치과에서 사용하는 구강 안을 보기 위한 이중 거울로, 런던에서 발표되었으며 발성기관의 생리적 기능과 해부 지식을 설명하게 하였다.

5) 전폐 성문의 타개(打開) - 파열음(破裂音) - 호기가 단협²³⁾

2. 공명(共鳴)

공명은 하나의 발음체(發音體)가 내고 있는 세력을 다른 발음체가 흡수하여 울림을 준다는 뜻이다. 소리를 올바른 위치에서 냈을 경우에는 코, 인두, 입의 점막에서 울림의 느낌을 감지하게 되는데 이 울림의 극대화가 이루어질 때 풍부하고 아름다운 공명이 이루어진다. 공명도 역시 공간을 만드는 호흡과 떼어놓을 수 없는 관계이다. 공명이 되려면 울려지는 공간이 있어야 하고, 그 공간은 호흡을 통해서 직접적으로 이루어지고 그러기에 공명도 ‘열린 몸 상태’를 포괄적으로 생각해야만 한다. ‘공간’과 ‘공명’으로 이루어진 가장 자연스러운 악기인 우리 신체를 살펴보면, 소리를 직접 내는 기관은 물론 성대이지만 공명되는 부분이 없으면 그 소리는 공명 될 수 없다. 그 소리가 울림 있게 되려면 소리 내는 성대와 소리가 닿는 음향관과 울려지는 공간이 있어야 한다. 노래한다는 것은 ‘성대에서 소리를 낸다’라는 개념보다는 한 음 한 음 ‘울려서 이어 간다’라고 생각하는 것이 바람직하다. 전체적으로 몸이 열린 상태에서 구강(口腔)의 공명을 활성화 시키고 얼굴을 펴게 되면 비강(鼻腔)주위의 공명장을 굳이 생각하지 않더라도 이상적인 울림을 느낄 수가 있다. 무의식중에 느낌을 인식하고 그대로 몸에 익히는 훈련이 필요하다. 발성에 있어 아주 중요한 ‘호흡의 지탱’과도 직접적인 연관이 되어 있다. 이때 팽팽한 입천장의 울리는 위치와 횡경막의 근육과는 정비례하는 것을 알 수 있다.

공명에는 인두 공명, 비강 공명, 구강 공명으로 따로 설명할 수 있다.

첫째, 인두 공명(咽頭 共鳴)은 인두의 약간의 가동성은 소리의 공명과 음질의 결정에 큰 의의를 갖고 있다. 발성 중에 설근(舌根)을 약간 내리든가 들어 올려 보면 인두 공명이 대단히 나빠지는 것을 알 수 있다. 혀는 가능한 한 수평으로 유지하고 약간 전방으로 위치하는 것이 좋다.

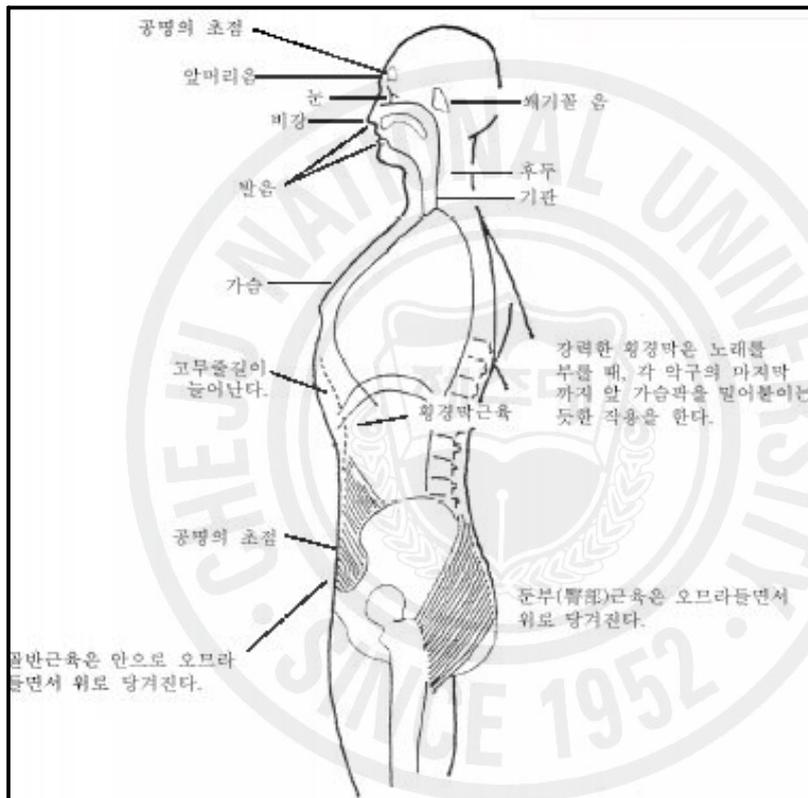
둘째, 비강 공명(鼻腔 共鳴)은 비조음성(悲調音聲)이라고 부르는 경우가 있는데 ‘코에 울림을 주는 소리’가 되어야 한다. 비강공명은 특히 고음역(高音域)

23) 문영일(1990), 전계서, pp.195~198.

의 발생 때 그 공명의 초점 장소로서 매우 중요하다.

셋째, 구강 공명(口腔 共鳴)으로 구강은 형태의 변화가 매우 자연스러우며 모든 공명장 중에서 최대의 용적을 갖고 있다. 자유롭게 열 수도 있고 닫을 수도 있다.

3. 올바른 공명장을 만드는 방법



<그림 15> 가창 시 신체의 작용

발성을 할 때에 입을 크게 벌리도록 설명하고 있다. 대개 하악(下顎)을 필요 이상으로 벌리기 때문에 하악에 힘이 들어가고 설근(舌根)도 극도로 긴장해서 공명에 지장을 주는 경우가 많다. 입을 벌리는 방법도 의식적으로 벌리는 것이 아니라 하품이 나올 때처럼 자연히 벌어지는 느낌이 되도록 해야 한다. 악골 관절에 손가락 끝을 대고 하품을 참을 때의 기분이나 재채기가 나오지 전에 숨을 들

이마시는 느낌으로 연구개에 냉기(冷氣)가 느껴지도록 숨을 흡입하면 악골 관절은 열려서 그 곳에 손끝이 약간 들어가는 정도의 함몰부가 생긴다. 이 상태가 악골 관절을 이완시킨 상태로서 하악에 힘이 들어가지 않고 입을 극히 자연적으로 벌리는 상태가 된다. 이 상태를 구음적 영점(構音的 零點)이라고 부른다. 이 때 하악의 위치는 끌어당긴다는 느낌보다는 오히려 약간 앞으로 이동시킨 느낌이 되도록 해야 한다.

이런 경우와는 반대로 악골 관절이 긴장된 채로 입을 벌린 경우에는 하악에 힘이 들어가서 구강이 자유롭게 확대되지 않을 뿐만 아니라 후두도 압박되고 혀가 굳어져서 튀어나오는 결과가 되므로 음성도 자연히 굳어져 생목소리가 되는 경우가 많다. 구음적 영점의 상태에서는 후두나 설근(舌根)은 자연히 밑으로 내려와서 공명강이 넓게 유지되며, 하악이나 혀에 긴장을 일으키는 일은 자연히 해소된다.

입을 벌리는 방법을 생각할 때 중요한 또 한 가지는 혀의 위치이다. 보통 안정 상태에서 혀끝은 전치(前齒)에 가볍게 접촉되어 있는 정도로서 혀에는 힘이 들어가지 않는다. 그러나 막상 노래를 할 단계가 되면 혀가 경직되어 자연스럽지 못하게 되거나 혀로 인후강을 막을 때가 있다. 혀는 언어를 발음하는 것 이외에도 공명강을 확보한다거나 음색을 변화시키는 데 관여하기 때문에 중인후두강과 하인후두강을 막지 않도록 하는 것은 물론 어떤 경우에도 혀를 자유롭게 움직일 수 있도록 놓아두는 것이 중요하다. 가장 시에 혀는 어느 정도 길거나 짧은 혀는 입을 벌리는 방법과 혀의 긴장을 푸는 것으로 정상 상태로 만들 수 있으며, 혀를 고정된 상태로는 아름다운 노래를 부를 수 없다. 24)

또한 노래하기 전이나 노래하는 중이나 노래가 끝난 직후에도 입은 충분히 벌려져 있어야 하며, 혀는 구강 저에 평평하게 놓여져 있어야 한다. 그리고 연구개는 하품을 할 때처럼 충분히 위쪽으로 올려놓아야 하며, 소리는 치아의 뿌리 방향을 향하여 발생되어야 한다.

24) 문영일(2000), 「기초 음성학과 발성기법」, pp.83~84.

4. 음 색(音色)

인간의 목소리는 같은 곡을 노래하지만 음색은 각각 다르다. 음은 기음(基音)을 중심으로 하여 한 개의 음으로 들리고 있지만, 사실은 배음(倍音)이 놀랄 정도로 많이 함유되어 있기 때문에 음색이 다름을 알 수 있다. 소리가 청각기관에 의하여 울려질 때 소리 안에서 세 가지 요소를 감지하게 된다. 이것이 바로 높이, 강도, 음색이다. 소리의 높이는 그 진동수에 따라 결정되지만, 소리의 강도(強度)는 그 진폭에 따른다.²⁵⁾

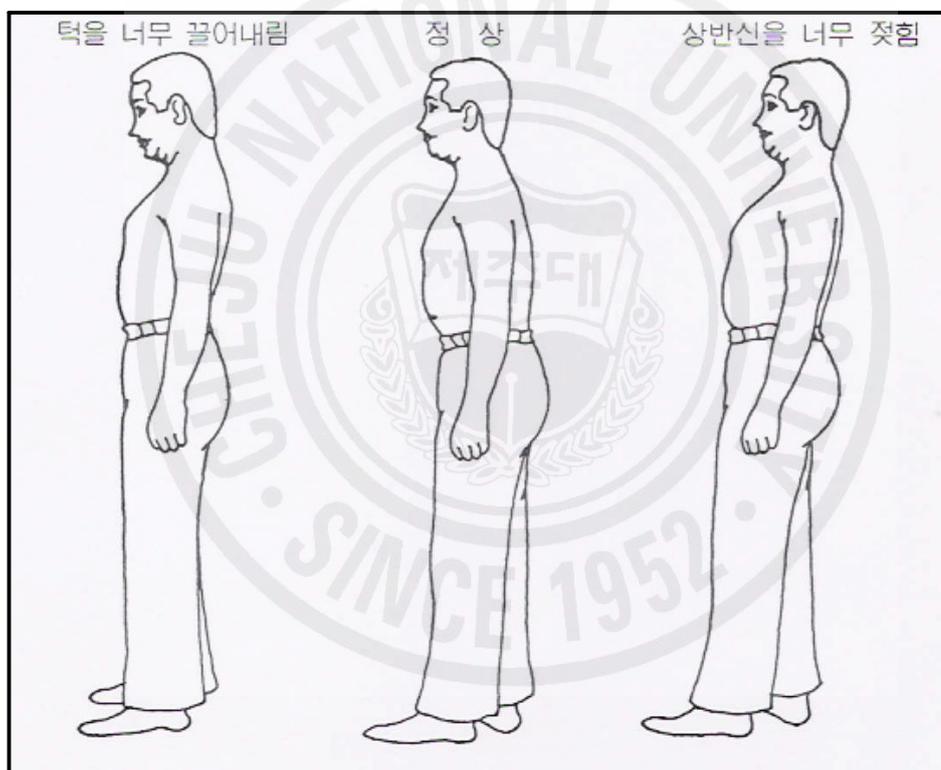
어떤 진동수를 가진 소리는 순음(純音)이라는 것을 중심으로 하여 그 진동수의 배수관계에 있는 음을 많이 함유하고 있다. 이것을 배음(倍音)이라고 하는데 같은 높이의 음이라도 구별되게 들리는 것은 이 때문이다. 이렇게 소리가 다른 것은 바로 음색이 다르기 때문이다. 풍부한 음량과 다양한 음색을 풍부하게 하기 위해서는 소리가 공명되지 않으면 안 된다. 가창 시 음량과 음색을 만들기 위해서는 공기가 가슴이나, 목, 입, 코, 두개골 속에 있는 어떤 밀폐된 공간 안에서 호흡의 적절한 압력으로 공명되어야 한다. 또한 음색은 횡경막 공명을 잘 이용하여 배근, 흉근을 위시한 신체의 각 근육을 동원하여 동체공명으로 변화시키면 풍부하고 다양한 음색을 낼 수 있게 된다.

25) 문영일(1990),전계서,p.187.

IV. 올바른 발성을 위한 실제

1. 발성의 올바른 자세

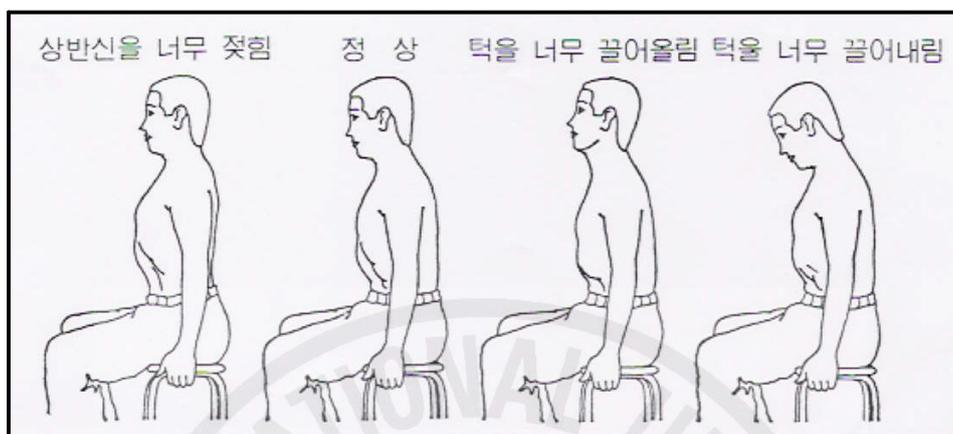
올바른 자세는 아름다운 가창을 하기 위한 중요한 요소가 된다. 기본적으로 머리는 수평을 유지해야 한다. 머리를 너무 높이 들거나 낮게 하면 혀 근육이 긴장 된다. 그러면 혀가 뒤로 당겨져 늘리기 때문에 비정상적이고 변질된 소리가 난다. 그리고 어깨는 똑바로 하며 가슴은 넓게 펴도록 한다.



<그림 16> 노래하기 위한 기본적인 자세

선 자세는 가창 시 올바른 발성을 하기 위한 가장 편한 자세이며 기본적인 자세이다. 각 개인의 호흡과 가창하기에 가장 편한 상태를 유지시키도록 해야 한다. 일반적으로 자신의 어깨 넓이만큼 좌우 간격을 두고 서는 것이 바람직하다.

등과 가슴은 수직벽에 등을 가볍게 닿도록 하여 서게 한 후, 턱을 몸 안쪽으로 약간 당기게 한다. 감각적인 소리 자체에 큰 변화를 주므로 고개를 들지 않도록 주의해야 한다.



<그림 17> 의자에 앉았을 때의 자세

앉는 자세는 흡기 상태에서 횡경막의 작용을 감각적으로 쉽게 느낄 수 있는 장점이 있으나 다리가 상반신을 모두 지탱해 주지 못하기 때문에 충분한 호흡과 소리의 공명을 위해서는 선 자세보다 더욱 주의하여야 한다. 상반신은 선 자세와 똑같은 형태를 유지시켜야 하며, 하반신은 어느 한쪽 발을 앞으로 위치시키고 호흡할 경우 더욱 강한 횡경막의 작용을 감각적으로 느낄 수 있도록 해야 한다.

2. 이탈리아의 전통적 발성 수칙

서양의 문화발전에서 이탈리아라는 나라가 차지하는 비중은 매우 큰 것이었다. 특히 고대와 중세에 있어서는 서양역사의 줄기를 이룬다. 성악(聲樂)문화에 있어서 역시 이탈리아가 그 역사와 전통을 자랑하게 된 것은 바로 음악의 두 줄기인 종교음악과 세속음악의 양면에서 기독교 문화와 아랍 문화(사리센)의 교량역으로서 일어나는 문예부흥(르네상스)과 인본주의 물결에서 그 배경을 찾는다. 음악의 전통에서 이탈리아는 자연히 성악의 창법, 즉 발성법은 오랜 세월을 걸치며 전승과 양성과정에서 성악문화로 탄탄하게 축적되었음이 당연한 이치이다. 이런 방식

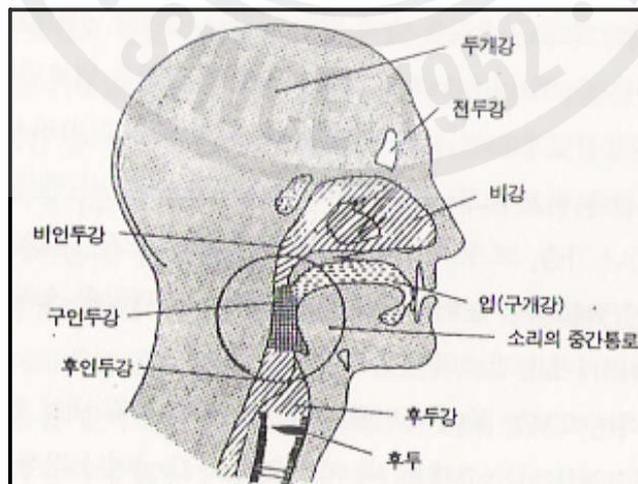
으로 창법 및 발성법이 전승되어 온 과정에서 독특하게 전통적으로 구전되어 온 발성법의 수칙은 네 가지로 요약된다.²⁶⁾

1) 기식(氣息)에 띄워서 소리 내라

발성법에 있어서 고대(古代)로부터 전해져 온 교조적(敎條的)수칙 중에서도 가장 강조되고 최우선시한 조항은 소리를 숨에 띄워 내라는 것이다. 숨(氣息)에 띄운다는 것은 호기(呼氣)에 태워 부드럽게 소리를 내보낸다는 말이다. 목소리는 흐르는 물에 배 띄워 보내듯 기식에 띄워 내야 한다. 사실 숨에 띄워 부른다는 말은 소리를 있는 그대로, 즉 외침이나 과장 없이 제 모습대로 소리 낼 때 누구나 가능할 수 있는 것이다.

2) 목을 열어라

여기서의 목은 연구개(軟口蓋)와 편도 그리고 후두(喉頭)와 인두(咽頭)가 있는 인후부위의 공간을 말한다. 위로는 비강(鼻腔)과 두개강(頭蓋腔)에 이르고 앞으로는 구강(口腔)으로 나오며, 아래로는 성대와 기관(氣管)에 달하게 되는 중간부위를 총괄적으로 이르는 말이다.



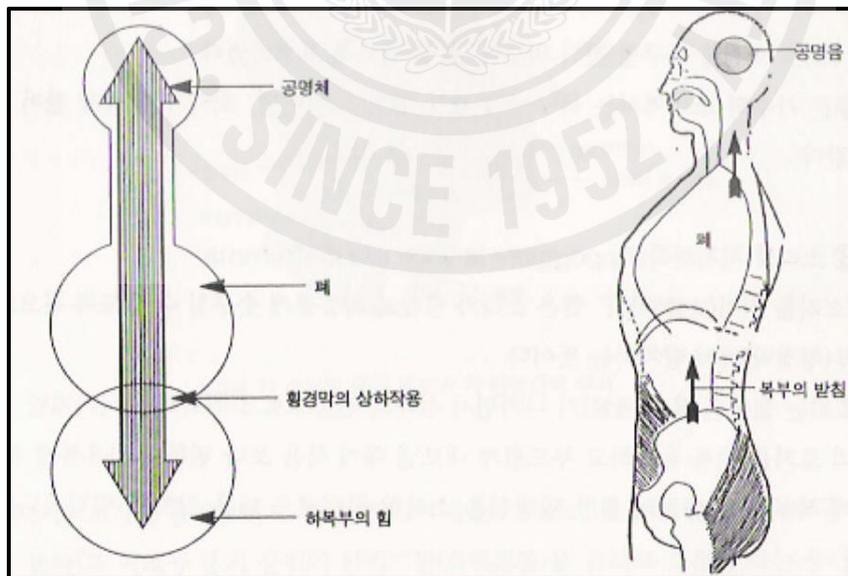
<그림 18> 소리의 중간 통로와 각 공명강의 위치

26)조풍상(2003),「성악가의 길」,p.39.

이 부분은 호기가 올라오면서 성대(聲帶)의 울림으로 소리로 생성(生成)된 후 구강, 비강과 머리통 등의 상위의 공명기관(共鳴器官)을 울리고 소통케 하는 중간 통로이며 광장이라 하겠다. 이 부위에 필요 이상의 힘이 가해져서 ‘누른다’든지 ‘밀어 낸다’면 고음으로 갈수록 목은 막히고 답답해진다. 흔히 ‘하품하듯이’ 또는 ‘소리를 목구멍 깊이 먹듯이’ 목을 열도록 표현하였다.

3) 소리를 지지하라

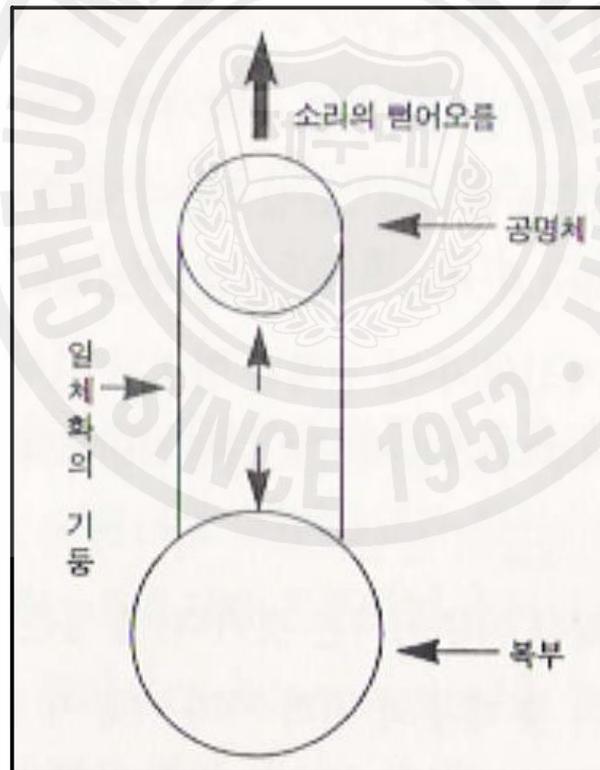
“소리를 지지(支持)하라” 함은 소리가 힘 있고 자유롭게 솟구칠 수 있도록 몸으로 특히 복부(횡경막)에서 받치라는 뜻이다. 소리는 들이쉬는 흡기(吸氣)가 나가면서 성대의 진동으로 소리화되어 나가지만, 내보낼 때의 호기를 더욱 유연하고 부드럽게 내보낼 때에 목을 보다 편하고 자유롭게 하며, 이때에 복부(腹部)에서의 힘찬 밀받침은 소리의 공명체도 더욱 알차게 밀집되도록 해준다. 소리는 복부에서의 힘찬 지지(支持)가 있어야 호기의 공급과 소리화 작용을 원활하게 도울 수 있는 것이다. 하복부와 공명체가 합치하여 하나가 될 때에 소리의 울림은 더욱 알차게 밀집되어 힘차게 나아갈 수 있다.



<그림 19> 복부의 힘이 공명체에 직결되는 현상

4) 소리를 앞으로 내라

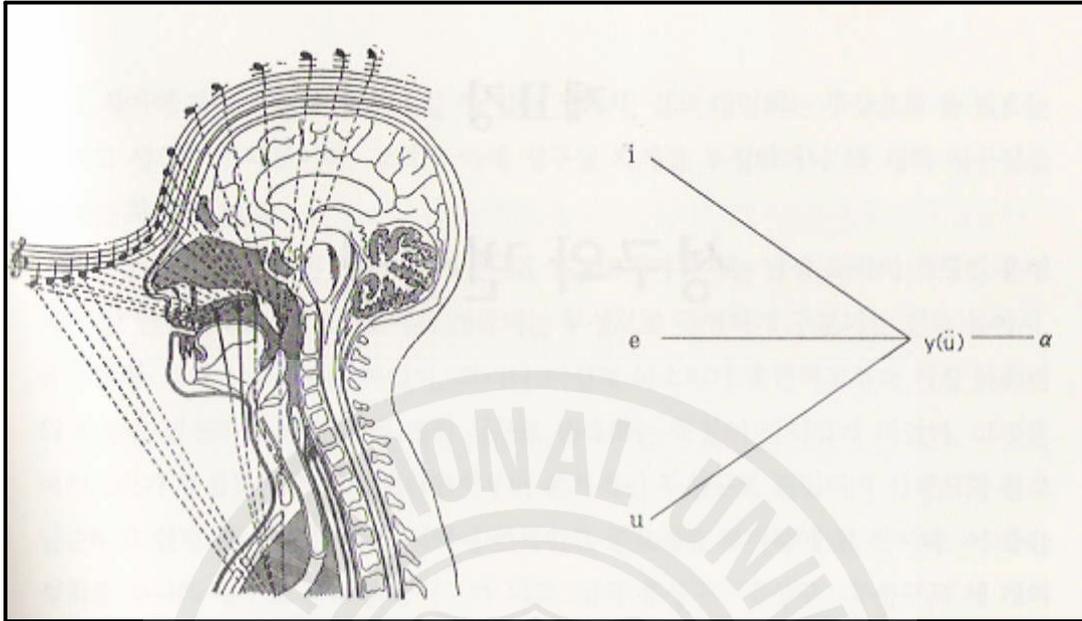
“소리를 앞으로 내라” 함은 소리가 부분적으로 발성기관의 어느 곳에건 머무르거나 잔류함이 없이, 전폭적으로 앞의 공간을 향해 뻗어 나가도록 전달력(傳達力)을 갖게 노래하라는 동적(動的)인 개념을 강조한 말이다. 소리는 공명음을, 힘은 복부와 몸 전체에서 고루 분담하면서 조금도 목이나 가슴, 코, 턱 등의 부위에 남겨짐 없이 뻗어 내보낼 때에 소리는 최대의 전달력을 발휘한다. 소리에 대한 의미를 결코 점이나 선 등 예리한 것으로 보아서는 안 되며, 공과 같이 둥글고 팽팽한 형태로 생각해야 한다. 충분히 밀집된 공명음과 이를 부담하는 복부가 결합하여, 일체화로 한 기둥을 이룬 채 뻗어나갈 때, 이것이 곧 완벽하게 앞으로 내는 소리이다.²⁷⁾



<그림 20> 복부와 공명체의 일체화 현상

27) 상계서, pp.40~43.

3. 레만(Lilly Lehmann)의 발성 감각도



<그림 21> 레만(Lilly Lehmann)의 발성 감각도

릴리 레만²⁸⁾(Lilly Lehmann, 1848~1929)은 명소프라노이자 대교사로서 ‘나의 가창법(meine Gesangskunst)’을 저술한 발성학자이다.

그는 발성법 연구에 매우 큰 공적을 남긴 사람으로, 그의 발성기관에서의 느낌을 통한 소리의 진행도는 성악인 뿐만 아니라 학습자들에게 큰 공감과 지표가 되어 주었다.

여기서 레만은 모음 a는 I와 e, 그리고 u의 장점을 종합한 a이어야 한다고 강조하였다. 사실 이것은 벨칸토의 핵심이이기도 한 이론이다. 다만 레만은 i,e,u를 독일어와 프랑스어의 중간모음인 ü(y)로 종합하여 a로 연결하도록 주장하였다. 모음 I는 전방의 마스크와 상향의 강한 울림을 지향하는 특성을 가지고 있고, 모음e는 목을 열고 소리를 폭있고 힘있게 해주는 특성을 가졌으며, 모음 u는 후강 및 흉강을 풀고 열어 주어 소리를 부드럽고 내기 편하게 하는 특성을 가졌다. 이 세 모음의 장점을 ü(y)의 중간모음으로 일치시킨다 함은, 모음ü(y)가 I의 전방

28) Lilly Lehmann,(1848~1929), 저서 「나의 가창법」

및 상방의 진출과 공명을, 모음u의 후방(목) 및 하부(가슴)를 풀고 열어줌과, 그리고 e의 음폭을 넓히고 힘차게 강화해 주는 중간위치와의 매개역할로서 통합하고 조정해 준다는 것이다. 이러한 종합을 이룬 중간 매개적 모음ü(y)에서 a로 연결할 때에 이르는 이 a는 둥글고 힘차며 빛나고도 무리 없이 부드러울 수 있는 입체감 있는 a로 완성된다는 것이다.

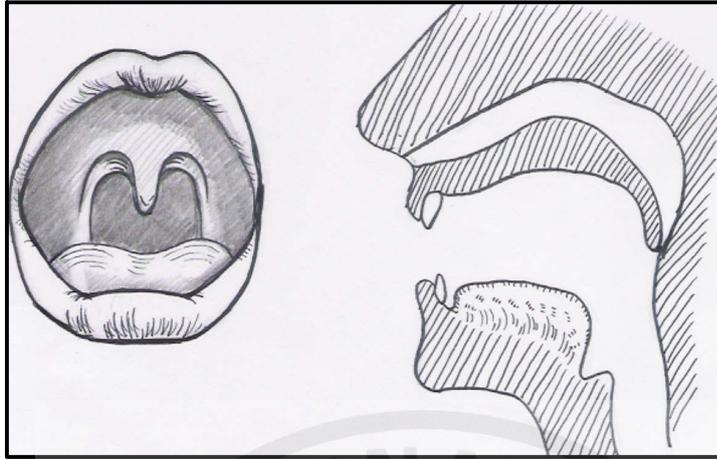
한편 o는 평편한 a를 교정하여 목을 편하게 해주며 u못지않게 후방과 하부를 열어 주어 소리를 부드럽게 해주는 모음이다. 그래서 결국 이탈리아의 모음발성에서 완성된 모음 a는 여타의 i, e, o, u 네 개 모음의 장점을 종합한 a로 귀결된다. 이 완성된 모음a는, 다시 말해 I와 같이 밝고 빛나며, e와 같이 힘 있고 활기차며, o와 같이 둥글고 폭 있으며, u와 같이 깊고 부드러움을 골고루 포함하고 있어야 함을 뜻하는 것이다.²⁹⁾

4. 올바른 구음법(構音法)

가창을 위한 내쉬기에서 아무런 변화 없이 구강 속에서 통로를 차단당하지 않고 나가는 소리를 모음이라고 한다. 모음은 아무리 길게 계속하여도 구성요소가 변하지 않고 지속될 수 있는 장점이 있다. 가창이란 단순히 소리의 원음(原音)적 울림 뿐 아니라 모음과 자음의 연결과 지속의 어음(語音)적 기술로 이루어진다고 간주되어야 한다. 대표적 모음에는 ‘아’, ‘에’, ‘이’, ‘오’, ‘우’가 있다. 그리고 서양기본 5가지 모음에 없는 모음으로 ‘으’ [—] 가 있는데 한국가곡에서 많이 사용하는 음이다. 이러한 모음은 자음과 함께 성음(聲音)을 구성한다. 모음의 발음에는 특히 구형(입모양)의 변화에 유의해야 하며, 각 모음을 고르게 잘 공명해야 아름다운 소리를 낼 수 있게 된다.

29)상계서,p.71.

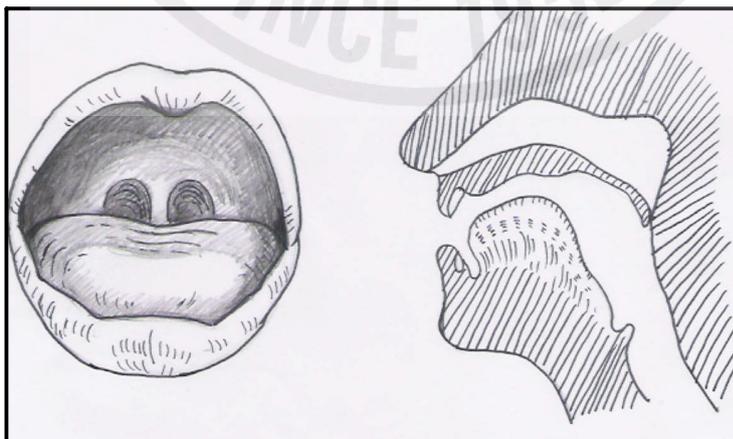
1) ‘아’의 구형도(口形圖)



<그림 22> ‘아’의 구형도

‘아’- [a:] 는 모든 모음 중에서 가장 기초가 되는 것으로 구강 속이나 입술 등을 거의 의식하지 않고 발성할 수 있는 음이다. 하악을 누르지 않고 웃는 느낌이 들도록 즉, 근육을 끌어올린 상태를 느낄 수 있도록 해야 한다. 입을 크게 벌리고 잘 공명시켜 주어야 하는데, 입을 너무 크게 벌리면, 외침소리가 되므로 주의해야 한다. 크고 맑은 소리를 내는 연습에 유용하다.

2) ‘에’의 구형도(口形圖)



<그림 23> ‘에’의 구형도

‘에’- [e:] 이 구형은 ‘이’와 비슷하나 ‘이’보다 약간 상하로 넓고 공명은 풍부하지 않다. 치아에 음성을 접촉시키도록 지시하고, 소리가 전방에서 이 공명에 명쾌함을 갖도록 해야 한다. 이 음을 발음할 때는 입이 좁아져서 쥐어짜는 경향이 되지 않도록 주의해야 한다. 가창 시 다섯 가지 대표 모음 중에서 가장 발성하기 힘든 어음이다.

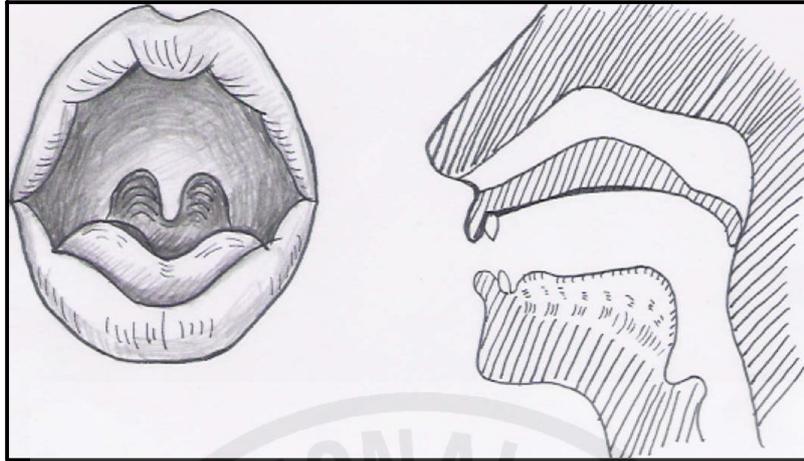
3) ‘이’의 구형도(口形圖)



<그림 24> ‘이’의 구형도

‘이’- [i:] 입술 좌우는 길고 상하는 좁다. ‘이’의 입모양은 ‘에’의 경우처럼 옆으로 너무 끌어당기지 않도록 주의하면서 아래턱이 열리는 것을 좁게 유지하여 윗입술을 더욱 비강 쪽으로 유도하는 것이 좋다. 음색이 얇아지지 않도록 주의해야 하며, 고음 발성의 경우 ‘에’의 입모양을 생각하여 비강에 소리를 모으도록 발성하는 것이 바람직하다.

4) ‘오’의 구형도(口形圖)



<그림 25> 오’의 구형도

‘오’- [o:] 가장 많이 사용되는 발음이다. 입모양은 ‘우’와 비슷하나 ‘우’보다는 조금 넓다. 입술을 둥글게 열어 발음해야 하며, 부드럽고 넓게 발음하지 않으면 안 된다. 고음 발성 시 ‘아’의 공명점과 입모양으로 좌우로부터 약간 앞쪽으로 내미는 형태가 바람직하다.

5) ‘우’의 구형도(口形圖)



<그림 26> ‘우’의 구형도

‘우’- [u:] 입술의 개구부는 둥글고 가장 좁다. 겉모양에 비하여 구강 안은 꽤 넓으므로 공명을 얻기 위한 연습으로서 가장 좋은 발음이라 할 수 있다. 아래턱의 열림을 약간 좁게 하고 입술을 조이면서 ‘우’를 발음해야 한다.

6) ‘으’의 구형도(口形圖)



<그림 27> ‘으’의 구형도

‘으’- [ㅡ] 는 서양 기본 다섯 가지 모음에는 없는 모음으로 한국가곡에서 많이 사용하는 음이다. 우리나라 ‘으’와 비슷하게 불어에서는 모음+ill [j] ‘이+으’로 발음된다. ‘우’와 비슷하게 입술에 힘을 빼고 자연스럽게 옆으로 벌려야 한다. 경구개를 열어야 하며 얼굴모양은 자연히 웃는 모습이 되는 것을 느낄 수 있다. 단, ‘으’를 발음할 때 치아가 단히지 않도록 주의해야 한다.

한국가곡 중 장일남 작곡 “기다리는 마음” 중 ‘일출봉에 해뜨거든 날 불러주오~’, 정대범 작곡 “가는 길” 중 ‘그립다 말을 할까~, 이흥렬 작곡 “고향 그리워” 중 ‘찰찰 흐르고’ 등이 있다.

5. 자음발음법

발성할 때 호기의 흐름이 구강 내에서 그 통로가 차단되거나 좁아졌을 때 생기는 성질이 몹시 복잡하고 지속 시간이 극히 짧은 잡음(雜音)이다. 자음은 모음에 비해 불규칙적인 진동으로 구성된 음이다. 명확하게 발음할 때 언어는 명료해지고 가사의 표현이 전달될 뿐만 아니라 다음에 연결되는 모음의 발음도 용이하게 된다. 자음은 파열음(破裂音), 통비음(通鼻音), 마찰음(摩擦音), 기음(氣音), 파찰음(破擦音), 탄음(彈音), 반모음(半母音)으로 분류된다.³⁰⁾

자 음	무성자음	유성자음
파열음(破裂音)	<입술의 파열에 의한 것> “ㅍ” [p] 행음 <혀의 파열에 의한 것> “ㅌ” [t] 행음, “ㅋ” [k] 행음	<입술의 파열에 의한 것> “ㅂ” [b] 행음 <혀의 파열에 의한 것> “ㄷ” [d] 행음, “ㄱ” [g] 행음
통비음(通鼻音)	없 음	<양입술을 닫고 통비시키는 것> “ㅁ” [m] 행음 <혀를 구개에 통비시켜 접촉시키는 것> “ㄴ” [n] 행음, [ŋ] 행음
마찰음(摩擦音)	<입술의 마찰에 의한 것> “ㅍ” [f] 행음 <구강 내의 마찰에 의한 것> “ㅅ” [s] 행음, “ㅈ” [ʃ] 행음	“ㅆ” [z], [ʒ] 행음
기식음(氣息音)	“ㅎ” [h] 행음	
파찰음(破擦音)	“ㅌ” [ts] 행음 “ㅊ” [tʃ] 행음	“ㅈ” [dʒ] 행음 “ㅉ” [dʒ] 행음
탄 음(彈音)	“ㄹ” [l] 행음	
반모음(半母音)		<혀를 경구개에 접촉시켜 만드는 자음> “ㅇ” [j] 행음 <입술을 오므려서 만드는 자음> “ㅇ” [w] 행음

<표 1> 자음발음법의 분류

30) 이효순(1990), 전계서, p.486.

자음의 발음은 가창 시 평소 대화 시에서는 비교할 수 없을 정도로 과장된 명료한 발음이 요구된다. 명확한 자음 발음은 가사전달의 명확성을 위한 것 뿐 아니라 자음 다음에 연결되는 모음의 발음도 용이하게 표현하기 위해서 정확히 발음하여야 한다.

6. 정확한 디션을 위한 모음발음기법

좋은 디션은 각 모음을 정확하게 발음할 때 가능하다. 각각의 모음에는 올바른 ‘위치’가 있다.

모 음	올바른 위치
“에” [ee]	모든 모음 중에서 가장 초점이 잘 맞고 앞쪽에서 소리 나지만, “오” [oh] 는 “에” [ee] 와는 위치가 전혀 다르고 소리는 앞으로 덜 나온다. 이들의 소리는 모두 다르지만 같은 선율에 있어야 한다.
“아” [ah]	발음할 때는 한쪽 어금니와 입천장을 가로질러 대칭되는 다른 쪽 어금니를 잇는 아치 모양이 느껴진다.
“오” [oh]	입술을 약간 둥글게 만들어 발음하는 데 이러한 상태로 소리를 내면 소리가 경구개와 연구개를 통하여 똑바로 올라가는 느낌이 든다.
“아우” [aw]	구강의 뒤쪽에 위치하고, 모든 모음 가운데 가장 뒤에 있다. 연구개에 하품할 때와 같은 느낌이 들 때 만들어진다.
“오” [oh] “오” [oo] “아우” [aw]	어두운 모음이므로 발음할 때는 열린 모음만큼 마스크를 사용하지 않는다.

<표 2> 디션의 모음발음법의 위치

이중모음이란 “아웃트” [out] 처럼 두 모음을 결합하여 한 음절처럼 발음하는 모음을 말한다.

이중모음은 두개의 연속적인 모음이 한 음절로 된 소리로서, 혀와 턱 또는 입술의 움직임으로 만들어진다. 이중모음을 노래할 때는 항상 첫 모음에 강세를 두고 두 번째 모음은 매우 빠르게 발음해야 한다.

“이블” [evil] - 중성모음 “이일” [il] 을 길게 유지해야 할 경우에는 “이일”

[il] 을 “이” [ih] 로 지속하다가 턱을 올리며 “일” [l] 을 맨 마지막에 짧게 소리 내야 한다.

모음으로 시작하는 곡은 언제나 숨소리가 들리지 않도록 주의하면서 코로 짧게 숨을 들이쉬면 비강이 열린다.

자음을 정확하게 발음하면 뒤따르는 모음이 잘 발음되지만, 그렇지 않으면 모음이 정확하게 발음되는 것을 방해한다.

“ㅁ” [m] 을 정확하게 발음하지 않으면 윗입술이 끌어내려져 경구개와 상인두 위에 있는 공명 공간에서 소리 나는 모음을 끌어내리게 된다. 어떤 자음에서도 입술은 언제나 매우 느슨하게 느껴져야 하며 목구멍을 조이거나 눌러서는 안 된다. “힘멜” [Himmel] 에서와 같은 이중 “ㅁ” [m] 을 발음할 때는 약간 웅웅거리는 허밍소리를 낼 때처럼 입술이 서로 닿아야 한다. 이 때 입술은 조이지 말고 충분히 진동하도록 힘을 빼야 한다. 이와 같이 이중 “ㅁ” [m] 은 하나의 “ㅁ” [m] 보다 더 길게 발음해야 한다.³¹⁾

31) L.B.Henderson, 황화자 역(1999),전게서,pp.172~174.

7. 정확한 디션을 위한 자음발음기법

<p>길게 발음하는 자음 (유성음)</p>	<p>“ㄹ” [l] -혀끝을 넓고 부드럽게 펴서 아랫앞니에 닿게 한다. “ㅁ” [m] -입술에서 부드럽게 위잉거리는 진동이 느껴진다. “ㄴ” [n] -혀 끝을 윗앞니 뒤에 부드럽게 닿게 한다. “ㅇ” [ŋ] -혀는 경구개를 향하여 아치 모양이 된다. “ㄹ” [r] -혀가 아치모양으로 되어 첫 번째 어금니의 앞에 있으며 혀끝은 앞으로 나온다. [v] -치아가 입술을 누르지 않도록 하면서 아랫입술을 넓혀 진동시켜야 한다. [w] -입술 모양은 ‘o’를 발음할 때처럼 하고, 조이거나 오므리지 않는다.</p>
<p>길게 발음하는 자음 (무성음)</p>	<p>[f] -윗니를 많이 드러내어 아랫입술에 부드럽게 대며 입술 모양은 평상시대로 한다. “ㅎ” [h] -호흡이 많이 필요한 음으로 숨을 아껴 써야 한다. “ㅅ” [s] -앞니 사이로 숨이 빠져 나간다. [th] -앞니 사이에 혀끝을 두지만 입술 밖으로 나가지 않게 한다.</p>
<p>짧게 발음하는 자음 (유성음)</p>	<p>“ㅂ” [b] -윗입술 아래서 공기가 느껴져야 하며, 입술이 아래로 눌리지 않도록 부드럽게 해야 한다. “ㄷ” [d] -부드러운 혀끝을 윗앞니 뒤에 둔다. “ㄱ” [g] -첫번째 어금니보다 더 뒤에서 느껴지지 않도록 해야 한다.</p>
<p>짧게 발음하는 자음 (무성음)</p>	<p>[c=k], [ch] -치아 사이로 약간의 공기를 내보낸다. [p] -눌리지 않은 윗입술 아래에서 공기가 느껴진다. [q], [t] -발음한 뒤에 약간의 공기가 느껴진다.</p>

<표 3> 디션의 자음발음법

자음 발음에 대하여 James Mckinney의 세 가지 원칙을 제시하면 다음과 같다.³²⁾

첫째, 자음을 민첩하게 발음하여 자음이 차지하는 시간과 공간을 줄이도록 한다. 왜냐하면 자음들이 발음하는 시간이 길면 길수록 음의 전달을 빨리 차단할 뿐만 아니라 음질을 손상시키기 때문이다.

둘째, 자음들은 모음들과 같이 넓은 공간이나 큰 강당에서 잘 울려 퍼지지 않으며 자음을 단호하게 발음함으로써 뒤따르는 모음은 발음할 때 노래하는 사람으로 하여금 동일한 음의 생산을 보장, 유지해 줄 수 있기 때문에 자음을 단호하게 해야 한다.

셋째, 발음기관의 구분된 두 동작을 요청하고 있다. 다시 말해서 혀나 입술 등이 소리내기 위해서 닿을 때 닿은 다음에 즉시 원래의 위치로 돌아와야 된다는 것이다.

8. 코 열기(Wide Snuff)연습

비강과 인두 전체 공간을 열어 주고 고음을 낼 때 방해가 되는 후두의 긴장을 없애기 위한 것이다. 혀끝을 앞으로 내밀어 아래 앞니 뒤에 대고 혀의 뒷부분은 입천장에 닿을 정도로 올린다. 그런 상태로 코를 통해서 천천히 숨을 들이쉬는 동작이 코 열기 연습의 전반부이다. 이렇게 하면 코 주변이 넓어진다. 이 때 숨을 들이쉬는 동안 목 근육을 쓰지 않도록 주의한다. 이런 코 열기 연습을 하면 숨을 들이쉴 때 상인두가 열리고, 내쉴 때는 입으로 내쉬기 때문에 목구멍 전체가 열리며 연구개가 부드럽게 들어 올려 진다. 이 연습은 고음역을 낼 때 소리가 긴장되지 않도록 해주는 매우 유익한 방법이다.³³⁾

32) James Mckinney, Five Practical Lessons in Singing, 배동선 역,

33) 상계서, p.92.

9. 신체 정렬과 호흡 지탱방법

가창을 하려면 신체 정렬과 호흡 지탱을 올바르게 이해해야 한다. 최적의 호흡 지탱은 올바른 신체정렬 없이는 얻어질 수 없다. 호흡지탱과 조절을 증대시키는 위한 두 가지 요인이 있다.

첫째로, 노래하는데 사용되는 신체의 근육을 강화하는 것, 둘째로, 이 근육들이 호흡과정에서 어떻게 조정되는지 그 느낌을 습득하는 것이다. 즉 호흡 조절에 관계되는 신체의 여러 부분 즉, 횡경막, 흉강, 복부 근육의 정확한 위치를 아는 것이 중요하다. 좋은 소리를 내려면 여러 가지 발성 문제를 해결하는 데 도움이 되는 올바른 호흡 기법을 익혀야 한다.

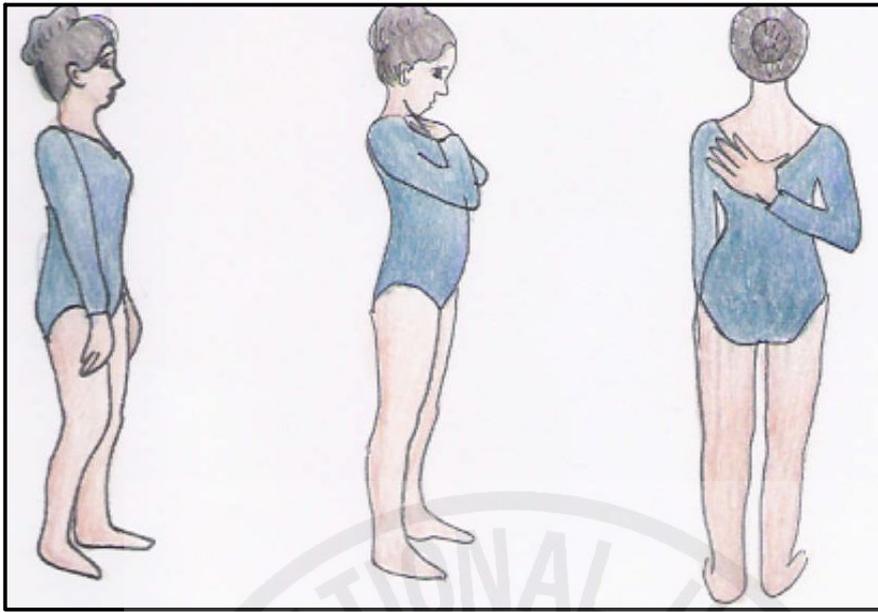
노래할 때는 말할 때보다 횡경막과 복부 근육 사이에 더욱 광범위하고 높은 수준의 호흡 조절이 필요하다. 노래를 하기 위해서는 자연스러운 호흡만으로는 충분하지 않으며, 어떤 근육이 어떻게 조정해야 하는지 집중적으로 연구해야 한다.

올바르게 호흡하기 위해서는 공기가 폐로 들어올 때 가슴은 넓게 펴고 흉곽만 높여야 한다. 이 때 가슴을 높여 어깨가 같이 올라가면 모든 신체 구조에 나쁜 영향을 미쳐 소리를 누르게 되며 목에 긴장을 초래한다. 호흡지탱 연습 방법에는 두 가지가 있다.

1) 팔 돌리기 호흡(Circle Arm Breath)연습³⁴⁾

호흡량을 증가시키고, 내쉬는 숨을 조절할 수 있도록 도와주는 연습으로 꼬리뼈를 안으로 당기고, 무릎은 약간 굽히며, 가슴은 넓게 펴고, 어깨는 바로 세우며, 체중을 발바닥의 앞부분에 실어 신체 정렬을 올바르게 해준다. 오른손은 등 뒤 어깨뼈 사이로 높이 올리는데 이 때 손바닥은 밖을 향하게 한다. 이 자세를 취하면 가슴이 약간 넓어지는 느낌이 들며 숨을 들이쉬고 내쉴 때 흉강, 복부 및 허벅지의 모든 근육, 심지어 발가락의 움직임까지도 느낄 수 있다.

34) 상계서,p.61.

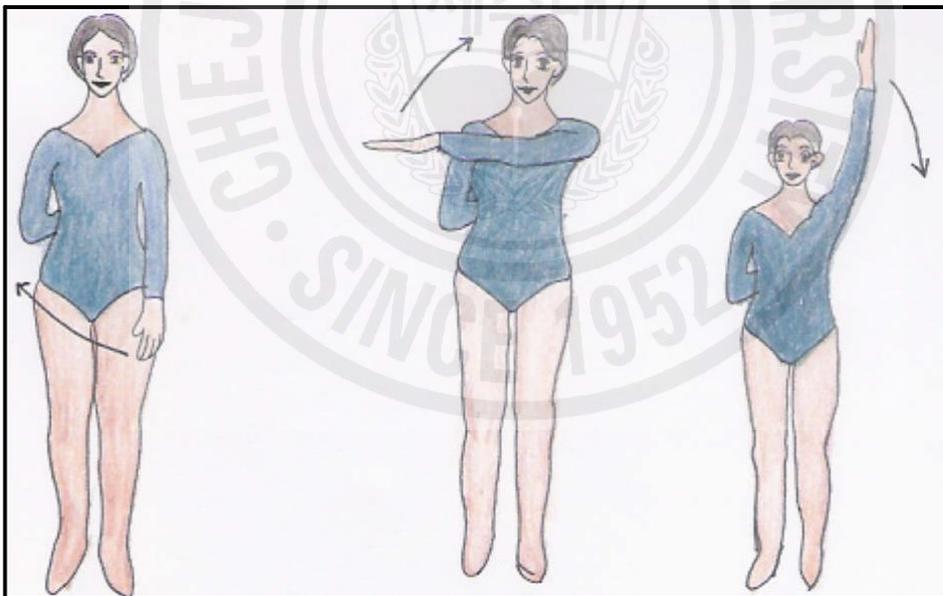


<그림 28> 팔 돌리기 호흡 연습

무릎을 약간 굽힌
신체 정렬(올바름)

무릎을 경직시킨
신체 정렬(그름)

팔 돌리기 호흡연습
오른팔의 위치(올바름)

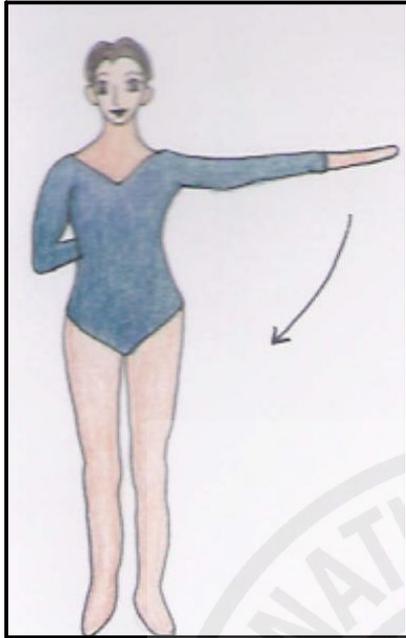


<그림 29> 팔 돌리기 호흡 연습

팔 돌리기 호흡연습
움직일 준비가 된 왼팔

팔 돌리기 호흡 연습
몸 앞으로 팔 돌리기

팔 돌리기 호흡 연습
팔을 머리 위로 똑바로
펴고 정지하기



팔 돌리기 호흡 연습: 왼팔 내리기

왼팔을 아주 천천히 그리고 손등이 오른쪽을 향하게 하여 몸의 앞면에 가깝게 원을 그린다. 계속해서 왼팔로 머리 바로 위까지 원을 그려 지면과 수직이 될 때까지 치아 사이로 천천히 공기를 들이마신다. 원을 그리면서 팔이 몸을 가로질러 머리 쪽으로 올라가면 흉강이 팽창하고 폐가 공기로 가득 차게 된다. 팔은 천장을 향한 채 될 수 있는 한 오랫동안 숨을 들이쉬면 공기가 폐의 맨 밑바닥까지 도달하는 느낌이 들 것이다. 숨을 들이쉬는 동안에는 복부와 등 부위의 움직임이 느껴져야 한다.

원 운동을 하는 팔이 일단 머리 위에 오면, 잠깐 멈추어 흉곽이 팽창하는 것을 느껴야 한다. 그 다음 아래쪽으로 원 운동을 계속한다. 팔을 내릴 때 위로 움직이는 흉곽과 복부 근육을 잘 조절하여 공기를 매우 천천히, 지속적으로 치아 사이로 내보낸다. 이렇게 하면 공기의 약 3/4이 빠져 나간다. 이 때 복부 근육을 위로 계속 당기면서 나머지 공기를 치아 사이로 억지로 내보내며 ‘슈’소리를 강하게 낸다. 이 소리는 숨을 내쉬는 데 관련된 몸의 모든 부분을 느끼게 해준다. 이 때 흉곽은 높여야 하고, 내려서는 결코 안 된다.

공기가 나갈 때 복부는 위로 올라간다. 복부의 힘을 빼면 복부가 튀어나오면서 폐 속으로 공기가 빠르게 밀려들어오고 흉강, 특히 흉곽의 등 부분이 팽창한다.

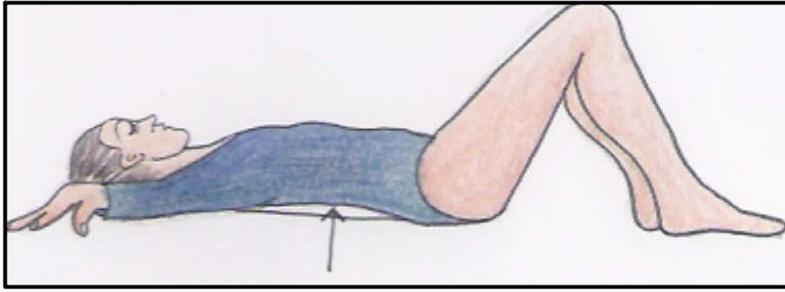
복부 근육의 힘을 빼도 흉곽이 내려와서는 안 되고 하복부에 약간의 탄력이 느껴져야 한다. 숨은 코와 입을 통해 충분히 들이쉬는다. 이 연습이 끝났을 때 원을 그렸던 팔은 아래를 향하여 지면과 수직이 되어야 한다. 다른 팔은 등 뒤에 그대로 둔다. 숨 내쉬기 운동을 천천히 끝내면 약간 숨이 차므로 다른 쪽 팔로 이 운동을 반복하기 전에 신체 정렬이 올바른지 다시 점검한다.

2) 알렉산더 기법(Alexander Technique)³⁵⁾

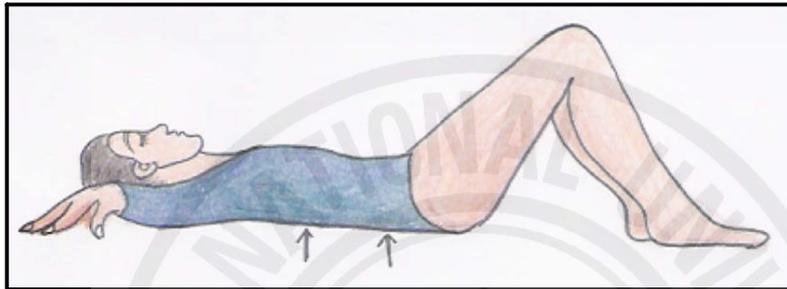
알렉산더 기법은 단순하고 실용적인 방법으로 신체동작을 균형감 있고 편안하게 하고, 호흡 지탱을 강화시키며 소리에 유연성을 더해 주며 원하는 소리로 조정할 수 있게 해주어 호흡 조절과 관리에 큰 도움을 준다.

제1단계: 먼저 등을 바닥에 평평하게 대고 누운 다음, 무릎을 세우고 발은 바닥에 붙인다. 이때 양쪽 무릎과 어깨의 끝이 평행이 되게 한다. 두개골의 뒷부분이 척추와 정확하게 수평이 되도록 한다. 치아나 입술이 긴장되지 않도록 입술을 약간 오므리고 숨을 내쉬면서 복부 근육을 치골에서부터 집어넣으며 올린다. 이렇게 하면 가슴이 높아진다. 숨을 끝까지 완전히 내쉬 후 의식적으로 가슴을 높게 유지하고 골반이 몸 안쪽으로 기울어지는 듯한 느낌을 유지한 채 복부 근육의 힘을 빼면 공기가 몸속으로 들어온다. 이 때 공기가 치골까지 내려가며 등은 넓어지는 것처럼 느껴진다. 이 동작을 할 때 척추는 바닥에 완전히 닿게 해야 한다. 공기가 몸 밖으로 나가면 복부는 안으로 들어가고 다시 숨을 들이쉬면 복부가 부푸는 것처럼 근육은 이완되고 팽창된 느낌이 든다. 제2단계를 실시하기 전에 숨을 내쉬고 들이 쉬는 위의 동작을 2~3회 반복한다.

35) 상계서,p.64.



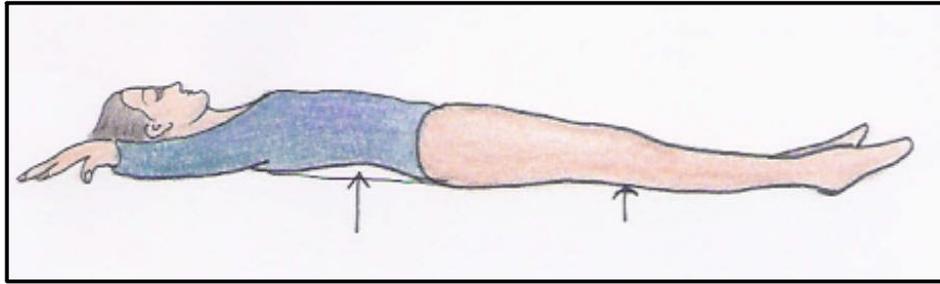
<그림 30> 알렉산더 기법: 척추 자세(그림)



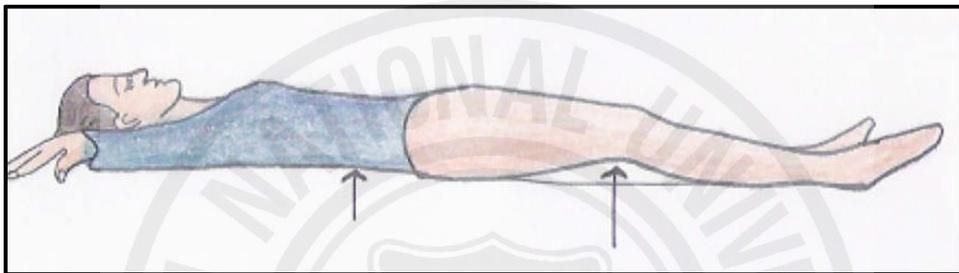
<그림 31> 알렉산더 기법: 척추 자세(올바름)

제2단계: 바닥에 똑바로 누워 두 다리를 편다. 이 자세를 유지한 채로 복부 근육을 사용하여 복부를 위로 올리면서 숨을 내쉰다. 이 때 골반이 약간 안쪽으로 기울어지며 등허리 부분은 바닥에 닿도록 눌러야 한다. 이 동작은 다리를 곧게 편 채로 하기가 어렵기 때문에 무릎이 약간 굽혀진다. 그러나 발뒤꿈치를 밀어서 무릎을 곧게 펴려고 해서 안 된다. 공기를 내보낼 때 등이 바닥을 누르는 느낌이 들고 복부가 안으로 들어가면서 복부 근육이 위로 당겨진다. 의식적으로 등허리 부분을 바닥에 닿게 하면서 복부 근육을 풀어 공기가 몸속으로 흘러 들어오게 한다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 데 걸리는 시간을 점차 늘리면서, 이 동작을 2~3회 반복한다.

제2단계에서는 복부 근육을 풀어 주어 공기가 들어오게 하는 동안 골반이 올바른 자세가 되도록 한다. 이 연습을 올바르게 하면 숨을 내쉴 때도 흉곽이 들리는 느낌이 든다.



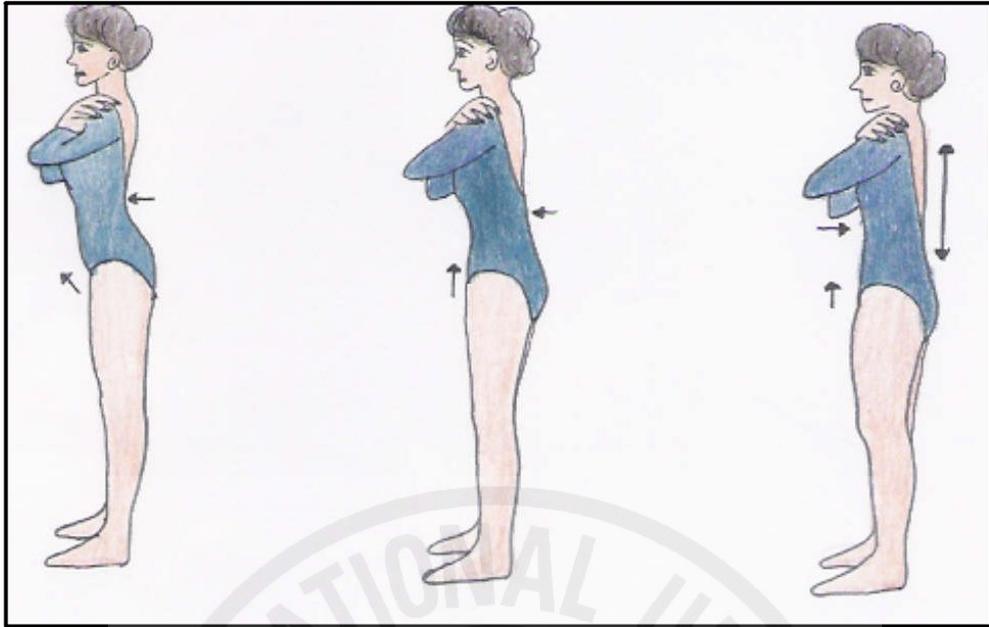
<그림 32> 알렉산더 기법: 등허리 부분과 무릎 자세(그림)



<그림 33> 알렉산더 기법: 등허리 부분과 무릎 자세(올바름)

제3단계: 바닥에 누워서 했던 것처럼 서서 실시한다. 이 때 머리에 몸이 매달려 있다는 기분이 들고 척추가 곧게 펴져서 두개골의 아랫부분에서부터 꼬리뼈까지 길게 늘어난 느낌이 든다. 무릎은 약간 굽힌다. 바닥에 누워서 취한 자세를 하려면 골반이 바닥과 완전히 수직될 때까지 꼬리뼈를 안으로 당겨서 골반이 중심을 잡도록 해야 한다. 다음에는 어깨와 골반에 영향을 주지 않으면서 등을 곧게 펴 골반 바로 위에 흉곽이 중심을 잡도록 한다. 이렇게 하면 어깨뼈 아래 근육과 척추 주위의 근육이 흉곽을 등 쪽으로 당기는 것처럼 느껴진다.³⁶⁾

36) 상계서, pp.61~66.



<그림 34> 알렉산더 기법: 골반과 흉곽의 자세

알렉산더 기법

알렉산더 기법: 꼬리뼈가 안으로

알렉산더 기법

골반과 흉곽의 자세

당겨진 골반 자세(올바름)와

골반과 흉곽의 자세

(그림)

흉곽 자세(그림)

(올바름)

V. 발성연습의 실제

1. 부드러운 발성 연습



아

<악보 1> 발성 연습곡 1

턱에 힘을 빼면서 입으로 조용히 호흡한다. 가슴은 높여 어깨가 올라가지 않도록 해야 하며 복부를 약간 안쪽으로 당기며 가볍게 발음한다.

2. 이음줄 연습



아

에

이



오

우

<악보 2> 발성 연습곡 2

밝은 음정을 내기 위해서 앞니를 많이 보이게 하며, 어떤 음악 형태에서는 각 이음줄의 마지막 음에 강약을 완화해야 한다. 가볍게 숨을 들이 마신다.

“에” [e] 발음할 때 아래턱이 너무 쳐지지 않도록 자연스럽게 발음해야 한다.

이음줄이 있는 곳마다 떨어진 두음을 한 개로 생각하면서 불러야 하고 저음을 가볍게 부르며, 소리를 둥글게 생각하며 전체적으로 가볍게 가창한다.

3. 스타카토 연습

아 오 이
이 우

<악보 3> 발성 연습곡 3

아 이 아 아
아 아

<악보 4> 발성 연습곡 4

모든 스타카토 음마다 배에 조금씩 탄력을 준다. 목에 힘이 들어가지 않도록 주의하여야 한다. 음을 빠르고 가볍게 움직이며, 음이 올라갈 때는 턱을 아래로 떨어뜨린다. 단음 또는 빠른 템포를 발성하려면 배에서부터 가벼운 탄력을 이용한다. “우” [u] 를 발음할 때는 입안을 둥글게 하며 혀는 아랫니에 가볍게 붙힌다. 복부 근육을 심하게 들어가거나 나오게 하는데 이것은 잘못된 근육 동작이다.

4. 악센트 연습

Musical score for Soprano, Alto, Tenor, and Bass. The score is in 4/4 time and features a melody with accents and a dynamic marking of *mf*. The lyrics are '아'.

아

Musical score for Soprano and Bass. The score is in 4/4 time and features a melody with accents and a dynamic marking of *mf*. The lyrics are '아'.

아

<악보 5> 발성 연습곡 5

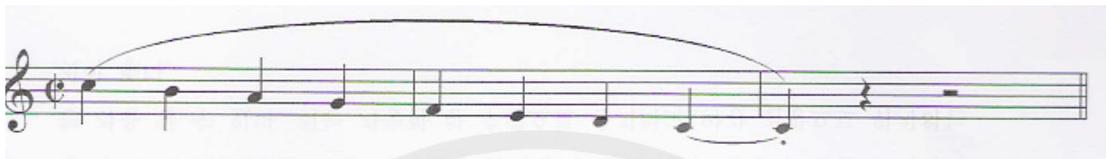
모든 강세에서 목의 긴장을 푼다. 악센트는 배에서부터 날카롭게 내지르듯이 시작한다. 소리가 즉시 희미해지게 한다. 그리고 나서 부드러운 음을 계속 잇는다. 음표 사이에 보이지 않는 간격을 둔다.³⁷⁾

모든 모음 중에서 가장 기초가 되는 '아'는 구강 속이나 입술 등을 거의 의식하지 않고 입을 벌린 상태로 발성할 수 있기 때문에 공명이나 실제 발성 연습에서 발성하면 자연적으로 "아" [ah]의 모음이 발성된다. 모음의 울림을 통일시키도록 연습해야 한다.

37) 상계서, pp.14~25.

앞니 뒤에 넓고 느슨하게 놓여 있으면 호흡이 새나갈 때 턱이 함께 움직이게 되므로 턱과 혀의 동작이 잘 조정된다.³⁸⁾5음 하행스케일에서 각각의 음을 노래할 때 복부는 척추를 향해 안쪽으로 계속해서 움직여야 하며, 가슴은 넓게 해야 한다. 연구개가 강화되어 고른 비브라토와 공명이 이루어짐을 알 수 있다.

7. 음역을 넓히고 소리가 앞으로 나오게 하는 연습



음-

<악보 8> 발성 연습곡 8

음역을 넓히고 소리에 초점이 생기게 하여 소리가 앞으로 오게 하기 위한 연습곡이다. 허밍 하듯이 길게 하면 소리가 정확하게 마스크에 자리 잡게 된다. 이 연습곡은 증음역에서 한 숨으로 부르되 각 음마다 끊어지지 않게 레가토가 되도록 한다. 입과 코 주위에 큰 울림을 형성시켜 준다. 첫 음은 성대를 부딪쳐서 내는 성문과열음이 되어서는 안 된다. 턱을 살짝 움직이면서 결코 힘을 주거나 누르지 않고 기관지를 통해 나오는 공기 위에 소리를 실어서 노래해야 한다.

8. 코와 입의 공명강을 강화하기 위한 연습



오

<악보 9> 발성 연습곡 9

소리를 위명엽 할 때 낮고 깊은 흉성보다는 앞부분에 있는 구강과 비강의 공명강을 열어 소리에 힘을 더하는 것이 중요하다. “오” [o] 를 발음할 때는 허밍 소리가 느껴지는 곳을 향해 소리가 앞으로 간다고 생각하고 입술에 초점을 맞춘다.

38) L.B.Henderson, 황화자 역(1999), 전계서, pp.84~87.

V. 결 론

음악예술에 쓰이는 많은 악기가 있다. 어떤 악기든 간에 연주를 하기 위해선 먼저 악기의 구조 및 특성을 정확히 이해한 후 연주기법을 익혀야 하는 것은 너무 당연한 일이다. 발성에 있어서 사용되는 악기가 바로 인체이다. 그러므로 올바른 발성을 위해서는 먼저 인체의 해부학적 구조와 특성을 고려하여 이해시켜야 한다. 발성 시 호흡에 관계되는 근육들의 적절한 조절을 통해서 호흡이 이루어졌음을 알 수 있다.

올바른 호흡은 인위적인 것이 아니라 자연스럽게 인도된다. 하지만 편안하게 앉아 있을 때의 호흡법과 노래를 부른다거나 서로 이야기를 주고받을 때의 호흡법에 큰 차이가 있는 것을 알아야 한다. 그래서 가창을 위한 호흡법의 기능을 올바르게 이해하고 그것을 학생들에게 알기 쉽고 정확하게 가르치는 것이 무엇보다 중요하다.

가창의 호흡법은 일상생활의 호흡과는 달리 다음의 사항들을 유의해야 한다.

일상생활에서는 전혀 무시되고 있는 복부의 수축과 팽창을 이용하여 호흡량을 증대시켜야 하고, 들이마신 숨은 그것으로 어떠한 음표나 프레이즈에도 적응할 수 있도록 복근(腹筋)의 작용으로 조정해야 한다. 그리고 내쉴 때의 호흡량 전체를 음으로 바꿔야 하며, 비상시에 대비하여 다소의 호흡을 마련해 둬야 한다. 또한 숨을 들이 마시고 내쉴 때 가슴이 올라가고 내려가지 않게 하고 복강(腹腔)이 가득 찬 느낌이 들도록 들이 마시며 내쉬기는 정지의 순간에 준비되도록 한다. 무엇보다도 바르게 숨을 자동적으로 쉴 때까지 규칙적인 연습이 필요하다.

최적의 호흡 지탱은 올바른 신체정렬 없이는 얻어질 수 없다. 호흡지탱과 조절을 증대시키는 위한 두 가지 요인은 노래하는데 사용되는 신체의 근육을 강화하는 것과 이 근육들이 호흡과정에서 어떻게 조정되는지 그 느낌을 습득하는 것이다.

노래할 때는 말할 때보다 횡경막과 복부 근육 사이에 더욱 광범위하고 높은 수준의 호흡 조절이 필요하다. 노래를 하기 위해서는 자연스러운 호흡만으로는 충분하지 않으며, 어떤 근육이 어떻게 조정해야 하는지 집중적으로 연구해야 한다.

호흡법과 더불어 가창을 위해 중요한 것이 신체정렬과 호흡지탱이다. 첫째, 호흡량을 증가시키고, 내쉬는 숨을 조절할 수 있도록 도와주는 연습인 팔 돌리기 연습과 둘째, 신체 정렬을 올바르게 해 주어 호흡 지탱에 도움을 주기 위한 방법인 알렉산더 기법이다. 이를 통하여 호흡량을 증가, 강화시키며 소리의 유연성을 더해 주어 원하는 호흡 조절 관리에 큰 도움이 될 수 있다. 이런 호흡 조절을 바탕으로 발성 연습곡들의 기법을 무턱대고 연습하지 말고 연습곡을 분석하면서 올바르게 방법으로 실시해야 한다.

호흡은 그 자체를 느낄 수도, 볼 수도, 들을 수도 없는 것이기 때문에, 실제 지도 시 과학적인 근거에 입각하여 설명함과 동시에, 올바른 소리를 직접 들려주는 감각적인 교육이 조화를 이루어야 할 것이다.

대화 시에는 누구나 각자의 가장 편한 음높이나, 세기(強度)로 말하기 때문에 발음에 각별한 주의 없이도 의사소통이 가능하지만 가창에는 악곡을 구성하고 있는 멜로디, 리듬 등을 표현하는 것이므로 디션의 정확한 표현은 매우 어려운 과제라고 하겠다.

디션을 정확히 구사하기 위한 구체적 방법으로 여러 연습곡들을 통해 자음의 분명한 발음과 올바른 모음발성을 들 수 있다. 발성법을 과학적 연구나 실제적인 지도를 따로 따로 연구한다면, 그 하나 만으로서는 올바른 발성을 충분히 이해할 수 없다고 생각하므로 이 두 가지를 병행해야 한다.

올바른 발성법을 위해서는 호흡을 거의 완벽하게 조절할 수 있어야 하고, 언어적 기법과 올바른 발음법과 호흡법의 불가분의 관계를 이해하는 것이 무엇보다 중요하다. 또한 올바른 발성에 필요한 발성의 기본인 모음 및 자음의 실제 발성 연습곡을 통해 효과적이고 체계적인 발성의 지도가 이론만이 아닌 실제적 응용을 통해 이루어져야 하며 발성지도가 과학적인 연구와 실제적인 지도의 능력을 쌓는 열성이 필요할 것이다.

본 연구에서는 서양음악에는 없지만 한국 가곡에서 많이 쓰이는 ‘으’ 모음이 어떻게 발음이 되는지 고찰해 보았다. ‘우’와 비슷하게 입술에 힘을 빼고 자연스럽게 옆으로 벌려야 한다. 경구개를 열어야 하며 얼굴모양은 자연히 웃는 모습이 되는 것을 느낄 수 있다. 단, ‘으’를 발음할 때 치아기 닫히지 않도록 주의해야 한다. 이렇게 하면 ‘으’모음도 ‘우’와 비슷하게 공명이 잘 이뤄짐을 알 수 있었다.

하지만 이미 연구가 활발하게 이뤄진 다른 모음에 비해 발음방법에 대한 좀 더 정확한 연구가 필요하다고 생각한다. ‘으’모음을 편안하게 낼 수 있는 방법이 보편화되면 한국인들뿐만 아니라 세계 여러 나라 사람들도 한국가곡을 자연스럽게 부를 수 있어서 한국가곡이 대중화와 세계화가 이뤄질 것이라 기대해 본다.



참 고 문 헌

- 문영일(1982), 「아름다운 목소리」, 기독교음악사.
- 문영일(1990), 「음악교수법」, 도서출판 청우.
- 문영일(2000), 「기초음성학과 발성기법」, 도서출판 청우.
- 백상호(1986), 「기초인체해부학」, 대한간호협회.
- 이호순(1998), 「歌唱發聲의 理論과 實際」, 평택대학교 석사학위논문집.
- 전용혁 외(1991), 「기초인체해부학」.
- 조풍상(2003), 「성악가의 길」, 음악춘추사.
- Fuchs,V.(1978), 「발성기법」, 편집국 역, 세광음악출판사.
- Henderson,L.B,(1999), 「발성훈련의 길잡이」, 황화자 역.
- Shakespeare,W.(1993), 「성악의 기법」, 심선화 역, 청림출판.
- Telfer,N.(1999), 「성공적인 발성법2」, 음악춘추사.
- Roma,L.(1981), 「발성의 과학과 기법」, 오현명 역, 음악예술사.
- Mcikenny,J. 「Five Practical Lessons in Singing」, 배동선 역.

<Abstract>

The Method of Teaching Correct Vocalization

Kang, Yeong-suk

Cheju National University Graduate School of Education

Major in Music Education

Advised by Professor Kim, Jeong-hui

Singing is the combination of the controlled respiration, vocalization and accurate articulation. In order to produce beautiful sound, signers should learn how to vocalize and respire properly in the first place.

If singers use correct vocalization properly, they come to find the capability and limitation of human voice and understand the reactions of the body and mind.

Generating beautiful sound requires signers to acquaint themselves with correct position, appropriate respiration and muscle control. In addition, they need to learn about physiology and anatomy to acquire appropriate vocalization techniques. Thus, research on the method of teaching vocalization is needed to help students to sing songs properly.

This study aimed at teaching correct vocalization following diction at actual music classes. To this end, it explored respiration techniques necessary to vocalization and examined the structure and function of respiration organs through various literatures.

Through literature review, the study grasped the relations between respiration organs and the principles of respiration and examined and analyzed organs related to resonance. In addition, it explored correct respiration, the actual practicing method of vocalization, the practice of vowel sounds, the basics of vocalization, necessary to practical teaching of singing vocalization, and the practice of consonants important for the natural flow of signing. That is, it intended to suggest methods of teaching vocalization through actual teachings of effective and naturalistic vocalization practice necessary to diction.

In order to sing properly, singers need to fully understand body alignment and maintenance of respiration. If the body is not aligned correctly, the optimal maintenance of respiration can not be achieved. There are two ways to enhance the maintenance and control of respiration. The first is strengthening body muscles used

for singing and the second grasping feelings about how such muscles are adjusted during the process of respiration. Therefore, it is important to learn the exist spots of body parts related to respiration control such as diaphragm, thoracic cavity and abdominal muscles. Thus, singers should acquire correct respiration techniques that help to resolve several problems related to vocalization in order to produce beautiful sound. With regard to body alignment and maintenance of respiration, the study suggested two methods. The first is arm circles that increase the amount of respiration and help signers to control exhaling breath. And the second is Alexander technique that corrects body alignment, helping the maintenance of respiration. This technique increases the amount of respiration and makes sound more smooth, helping the management of respiration control. Based on such respiration control, signers should learn how to practice vocalization properly with the analysis of vocal Etudes rather than randomly practicing the techniques of vocal Etudes.

Respiration can not be felt through humans' five senses. It is neither visible nor audible. Therefore, teachers should explain it on the basis of science and at the same time let students directly listen to appropriate sounds to help them understand better.

In the study, both scientific method and practical method were employed to make students fully understand correct vocalization because it was considered impossible to explain vocalization properly using only one of the two methods. In addition, the study discussed how 'Ui', which does not belong to five vowels in Western languages, but is often used in Korean vocal music, is pronounced.

For the correct vocalization, singers need to control their respiration almost perfectly and understand inevitable relationship between correct vocalization and respiration. In addition through the actual vocal Etudes, effective and systematic teaching of vocalization should be carried out in both theoretical and actual applicable aspects. Therefore, it is necessary to make efforts to conduct scientific research on vocalization and at the same time to improve practical teaching skills for the effective teaching of vocalization.