

근력강화운동이 성대에 미치는 영향 - 여자 헬스트레이너를 중심으로 -

아름다운목소리이비인후과
윤 주 원

웰빙(Well-Being)이라는 문화적 코드가 건강한 삶을 추구하는 현대인들에게 새로운 가치관으로 부각되면서 생활체육의 관심이 점점 높아지고 있다. 이러한 관심은 웰빙트렌드와 더불어 건강 및 체형과 관련된 헬스클럽 참여가 급증하는 현상을 야기하였다. 이로 인해 헬스 트레이너 역시 자연스럽게 증가하고 있는데, 이들은 직업상 헬스클럽 이용자와 직접 대면하여 지도하는 과정에서 음성을 주로 사용하며, 아름다운 신체를 위해 근력운동을 매일 실시한다. 일부 방송매체에서 보는 헬스 트레이너들이나 과도한 근력을 이용하는 운동선수들의 목소리를 들어보면, 억압된 음성이나 쉼 목소리 즉, 기식성 음성(breath voice)등이 많이 관찰된다.

그렇다면 근력운동을 하는 헬스 트레이너와 근력운동을 하지 않는 일반인의 음성은 음향학적으로 어떤 차이가 있을까?

따라서 연구자는 근력운동을 하는 헬스 트레이너와 근력운동을 하지 않는 일반인의 음성을 CSL(Computerized Speech Lab, Kay Elemetrics Co. Model. 4150) 중의 MDVP(Multi-dimensional Voice Program)을 사용하여 비교 분석하고자 한다. 이를 위해 헬스 트레이너 경력 3년 이상의 여자 헬스 트레이너 13명과 근력강화운동을 하지 않는 여자 대학(원)생 12명을 대상으로 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같았다.

MDVP 26개의 변수 중 Flo(Hz), STD(Hz), Jita(us), Jitt(%), RAP(%), PPQ(%), vFo(%), shdB(dB), Shim(%), APQ(%), vAm(%)의 총 11개의 변인에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

첫째, 기본주파수 정보 관련 측정치에서 Flo(Hz)는 헬스 트레이너 집단이 일반인 집단에 비해 낮았으며, STD(Hz)는 헬스 트레이너 집단이 일반인 집단에 비해 높았다.

둘째, 기본 주파수 변이 관련 측정치에서 Jita(us), Jitt(%), RAP(%), PPQ(%), vFo(%)는 모두 헬스 트레이너 집단이 일반인 집단에 비해 높았다.

셋째, 음성강도 변이 관련 측정치 비교에서 shdB(dB), Shim(%), APQ(%), vAm(%)는 모두 헬스 트레이너 집단이 일반인 집단에 비해 높았다.

위의 연구 결과를 통하여 근력강화운동을 하는 헬스 트레이너 집단의 음성이 근력강화운동을 하지 않는 일반인 집단의 비해 기본주파수가 낮으며, 기본주파수와 음성강도 변이가 근력강화운동을 하는 헬스 트레이너 집단이 근력강화운동을 하지 않는 일반인 집단의 비해 높다는 것을 알 수 있었다.

본 연구는 음성을 주로 사용하여 지도하는 헬스 트레이너도 직업적 음성자로서 음성문제에 대해 민감하게 관리하고 주의해야 할 것을 제언하며, 효율적인 음성사용과 지도방안을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.