

목소리는 '소통'의 주 통로다.

건강한 목소리가 곧 경쟁력이다. 이 건강한 목소리를 만드는 것이 바로 자연스러운 발성이다.

“아, 아아아, 아” 자연스러운 발성은 어떻게 나올까.

목소리의 4대 요소는 호흡, 발성, 공명, 조음인데 건강한 목소리를 내기 위해서는 몸의 건강을 유지하는 것이 필요하다.

성대가 충분한 영양상태를 유지할 때 좋은 목소리가 나오는데, 성대의 점막은 피부와 같은 상피조직으로 되어 있어 탄력 유지와 점막의 수분공급이 중요하다.

목이 건조해져 소리가 잘 나지 않을 때는 따뜻한 물이나 목에 좋은 차를 마셔

바람 타고 들려오는 청명한 목소리



성대 점막에 수분을 공급해주는 것이 좋다.
청아하고 피꼬리처럼 맑은 목소리를 내고 싶다면, 이것을 기억하도록 하자.
자기 목소리 높이로 말할 것. 행복한 마음을 가지고 목소리를 밖에 내뿜을 것.
많이 웃을 것. 탁한 공기는 피할 것.
그리고 가장 중요한 것은, 자신의 목소리가 어떤 귀중한 악기보다
소중한 것이라는 것을 기억하는 것이다.
“아, 아아아, 아” 경쾌하게 목소리를 내보자.
세상 그 어떤 유명한 음악가가 내는 악기의 소리보다 더,
소중한 목소리가 들려올 것이다. MEDICHECK

