

탁 트인 목소리 신체를 깨운다

커다란 목소리, 목의 힘은 세지고 목이 트인다

사람이 내는 소리는 목의 소리, 가슴의 소리, 배(단전)의 소리로 구별할 수 있다. 목의 소리는 보통 대화하듯이 가볍게 내는 소리이고 가슴의 소리는 가슴을 의식하면서 약간 힘을 주고 소리를 낼 때 가슴이 악기의 소리통처럼 울리면서 좀 크고 가슴의 진동이 느껴지는 소리이다. 그리고 배(단전)의 소리는 최대의 소리를 낼 때 배에 힘을 주거나 단전의 기운이 올라오면서 나오는 힘찬 소리이다.

그러나 누구나 이 세 가지 소리가 자유롭게 나는 것은 아니고 사람에 따라 각각 결림이 있다. 목에서 결림이 있는 사람, 가슴에 결림이 있는 사람, 배에서 결림이 있는 사람이 있고 또는 두 곳, 세 곳 모두에서 결림이 있는 사람도 있다.

소리를 내는 것으로 이 결림을 약화시킬 수 있다. 목소리를 내는 훈련을 통해 목이 트이고 가슴이 열린다. 목이 트인다 함은 목이 탁하고 약하여 목 소리가 가늘고 약하던 사람의 목이 맑고 강해져서 크고 강한 소리를 낼 수 있게 되는 것이며, 가슴이 열린다 함은 마음에 맺혔던 여러 감정의 응어리들이 풀려 마음이 맑고 편하게 되면서 좋은 악기의 소리통처럼 말이나 대화를 할 때 가슴에 상쾌한 울림이 생기는 것을 말한다.

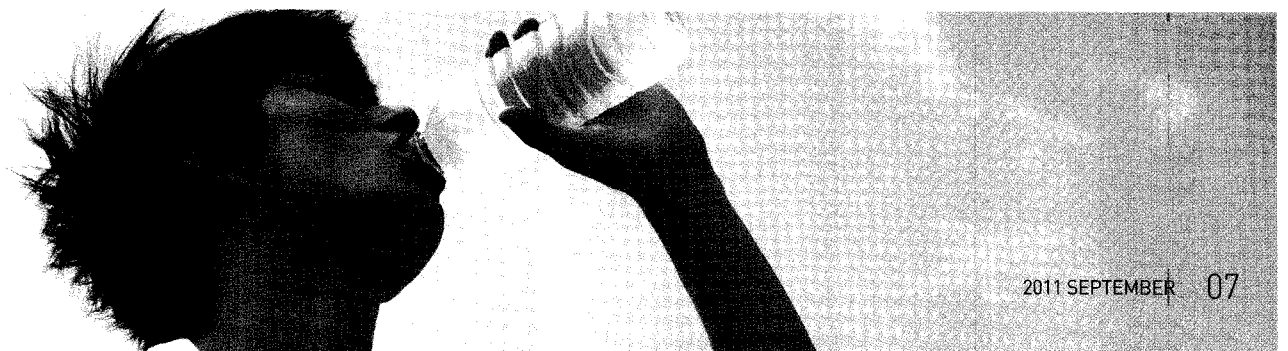
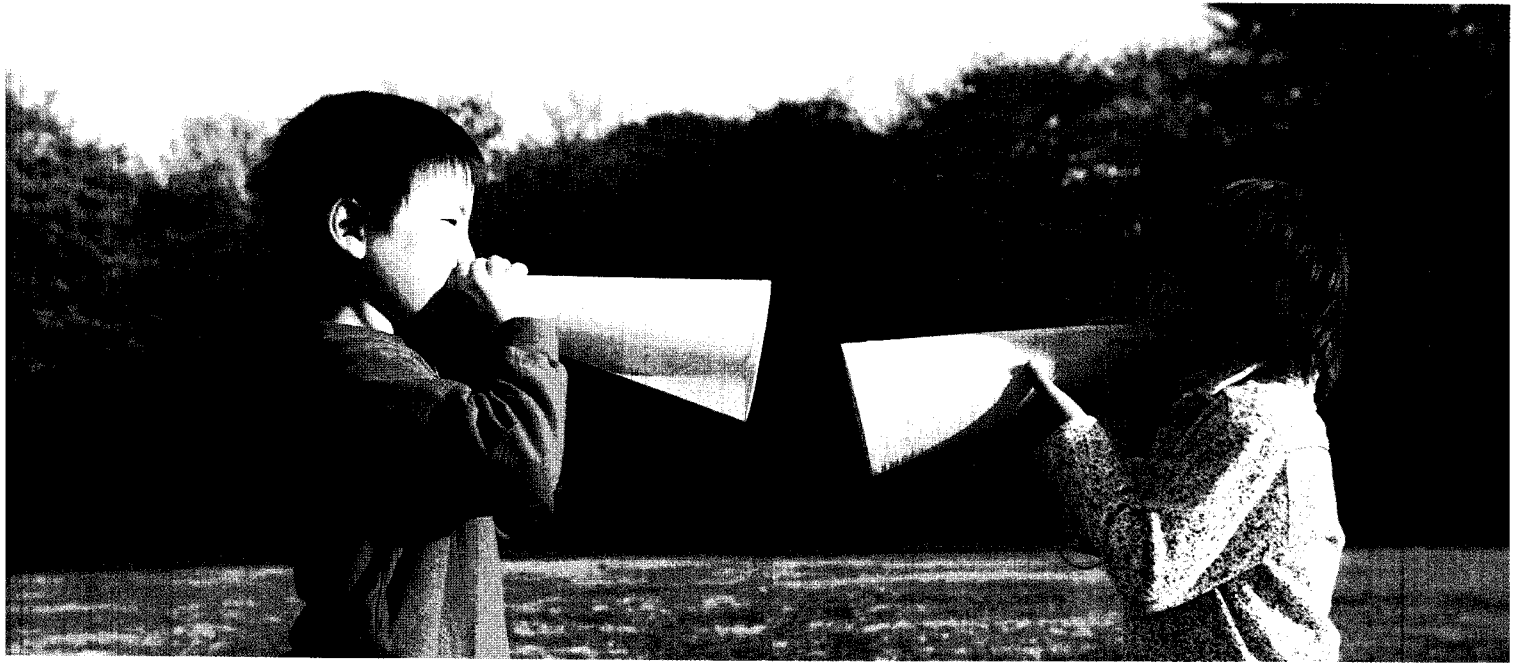
매일 건강을 위해 소리를 내보자. 소리를 내는 것으로 목소리의 힘이 세지면서 목이 트이고, 가슴이 열리게 되면서 감기에 걸리지 않게 되고 가늘고 약하던 목소리가 크고 우렁차게 된다. 우렁찬 소리는 자신감이 생기게 하고 온몸의 힘이 넘치게 한다.

떨리는 목소리, 복식 발성호흡법으로 힘 있게

반면에 건강하지 못한 목소리도 있다. 유독 사람들 앞에서 말을 할 때 떨리는 목소리 때문에 고민스럽다면 '긴장-피로증후군'을 의심해 볼 필요가 있다. 목소리는 성대가 접촉할 때 내쉬는 숨소리에 의해 만들어지는데 이때 성대를 접촉하는 근육이 균일한 상태로 수축하지 않거나, 불규칙한 수축이 반복될 때 목소리 떨림이 나타나게 된다.

긴장-피로증후군은 특히 20~30대 젊은 여성에게 많이 나타나는데 여성은 남성에 비해 발성에 필요한 근육과 폐 용량이 작고 근육 조절능력이 떨어져 상대적으로 후두 주변 근육이 피로를 빨리 느끼기 때문이다. 이를 극복하고 건강한 목소리를 갖고 싶다면 우선 자세를 바로 하는 것이 가장 중요하다. 이야기할 때 자세를 바로 하는 습관을 들이고, 어깨를 쭉 펴고

사람은 소리를 통해서 말을 하고, 노래하고 감정이나 몸의 상태를 나타내기도 한다. 또 종교의식이나 각종 명상과 수련, 무술 등에서도 소리가 중요한 수단이 된다. 그러나 누구나 자신이 원하는 만큼의 소리를 자유롭게 내지는 못한다. 사람은 그가 내는 소리에 따라 목과 가슴과 배(단전)가 활용되는데 보통의 대화에는 목의 소리, 조금 크거나 노래를 할 때는 가슴의 소리, 아주 크고 높은음을 낼 때는 배(단전)의 소리가 된다. 그러므로 마음껏 자유롭게 소리를 내려면 목, 가슴, 단전의 기운을 자유자재로 쓸 수 있어야 한다.



건강한 목소리를 위해 8잔 이상 물을 마시는 것도 좋다. 몸 전체의 근육을 이완시키는 간단한 스트레칭이나 손으로 목을 상하좌우 쓸어주듯 마사지해주는 것도 건강한 목소리를 만드는 데 도움이 된다.

팔을 자연스럽게 내리는 편안한 자세를 유지한다. 긴장-피로증후군은 기능성 질환이므로 몸과 목의 긴장을 풀어주는 복식 발성호흡법으로 완화할 수 있다.

복식 발성호흡법은 코로 숨을 천천히 들이마신 뒤 아랫배로 내려 보냈다가 입으로 '프~' 하면서 내쉬면 된다. 주의할 점은 입으로 숨을 들이마시면 안 된다는 것이다. 입으로 공기를 들이마시면 목이 금방 건조해지기 때문이다. 특히 누워서 연습해보자. 잠 잘 때 무의식적으로 하는 게 복식호흡인데 이는 곧 복식 발성호흡법으로 연결된다. 복식호흡으로 발성을 하면 떨리는 목소리를 고칠 수 있고 힘 있고 윤기가 흐르는 안정된 음성을 만들 수 있다.

웃음, 물 8잔, 목소리 건강의 비밀

소리는 우리 마음의 상태를 반영하지만 소리가 또 우리의 마음을 바꾸기도 한다. 소리를 냄으로써 마음이 풀리기도 하고 쌓인 스트레스를 풀기도 하기 때문이다. 목소리의 건강을 유지하기 위해서는 자주 웃는 것이 좋다. 웃을 때는 안면 근육이 들리게 되는데, 이때 소리 울림통이 넓어지면서 턱과 입의 운동을 자연스럽게 해주고 성대운동에도 도움을 준다. 웃는 목소리는 가장 자연스럽게 바람직한 생리적 발성을 나타낸다. 복식호흡을 자연스럽게 유지한 채 성대와 목 주변의 긴장을 풀어준다. 따라서 크고 시원하게 웃고 나면 목 안이 오히려 편해지고 목소리가 더 맑아진다.

건강한 목소리를 위해 8잔 이상 물을 마시는 것도 좋다. 몸 전체의 근육을 이완시키는 간단한 스트레칭이나 손으로 목을 상하좌우 쓸어주듯 마사지해주는 것도 건강한 목소리를 만드는 데 도움이 된다.

반면, 카페인 들어간 음료는 성대를 마르게 해 건조하고 메마른 목소리를 내게 한다. 매운 음식이나 짠 음식, 찬 음식도 좋은 목소리엔 맞지 않다. 술이나 담배도 피하는 것이 좋다. 아이스크림이나 유제품, 설탕이 들어가 있는 주스류도 좋은 목소리를 내는데 방해가 되므로 이런 것은 말하기 3~4시간 전에는 피하는 것이 좋다. MED_{CHECK}

건강한 목소리 유지하는 일곱 가지 습관

- ❶ 충분한 수분을 섭취한다.
- ❷ 담배, 커피, 콜라 등의 섭취를 줄인다.
- ❸ 건조하고 먼지 많은 환경을 피한다.
- ❹ 숨이 가쁜 상태에서 말하지 않는다.
- ❺ 목소리 높여 화내지 않는다.
- ❻ 소리치지 않는다.
- ❼ 일정한 목소리로 말한다.

