

빨대를 이용한 호흡 & 발성 연습 연구

송선진

상명대학교 문화기술대학원 공연예술경영학과

e-mail: ssj3413@naver.com

A Study on Breathing and Vocal Practice Using Straws

Seon jin Song

Department of Performing Arts Management, Sangmyung University Graduate
School of Culture and Technology

요 약

본 논문은 대중음악 가창에 필수적인 호흡과 발성을 효과적으로 연습하는 방법 중 하나로 빨대를 활용한 연습 방법을 제안한다. 가창을 연습하는 학습자가 기본적인 복식호흡과 발성 연습 방법을 습득한 후에 빨대를 사용함으로써 호흡과 소리를 일정한 경로로 제한하게 된다. 특히 이 방법은 성문상압과 성문하압이 잘 형성되며 성대, 후두, 연구개 등 인체 기관의 움직임을 보다 쉽게 체감할 수 있다. 본 연구는 빨대를 이용한 구체적인 연습 절차를 제시하며, 이를 통해 기존의 호흡 발성 연습보다 더욱 효율적인 학습이 가능함을 설명한다. 특히 빨대를 사용할 경우 입 모양이 일정하게 유지되고 호흡량이 조절되어 복식호흡의 효과가 극대화된다. 또한 발성 측면에서도 빨대를 통해 호흡을 가두는 감각을 익히기 쉬워서 보다 안정된 소리 구현이 가능하다. 이러한 방식은 전공 학습자뿐만 아니라 다양한 기초적인 가창 교육 현장에서 활용될 수 있는 실용적 접근법으로 유용할 것이다. 향후 빨대 외의 다양한 도구를 활용하여 호흡과 발성 연습에서 학습자의 흥미를 유도하고 보다 나은 방법이 적용될 수 있기를 기대한다.

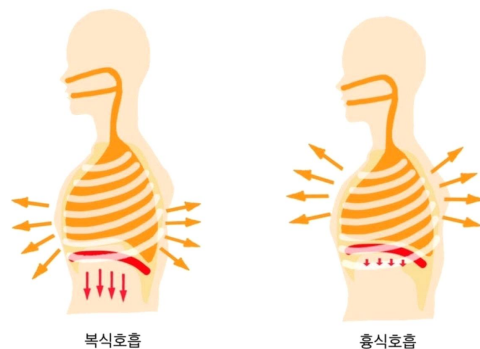
1. 서론

호흡과 발성 연습은 대중음악을 가창하는 데 있어서 역량을 키워주는 중요한 연습이다. 기본적인 호흡과 발성의 연습은 복식호흡을 적용하여 인체 기관의 움직임을 변화시켜 대중음악을 가창하는데 필요한 호흡과 발성을 사용할 수 있게 도와주는 연습이다.

초기 학습자들이 빨대를 이용하여 호흡과 발성 연습을 하였을 때 기본적인 호흡과 발성 연습을 적용하여 연습하였을 때 보다 대중음악을 가창하는 데 있어서 필요한 호흡과 발성을 쉽게 이해하고 적용하여 역량을 키울 수 있다. 또한 횡격막의 움직임과 성대, 후두, 연구개 등 여러 인체 기관을 함께 사용하였을 때 나오는 발성을 쉽게 적용하여 사용할 수 있게 된다.

본 연구는 호흡과 발성 연습을 빨대를 이용하여 연습하였을 때 여러 인체 기관들의 움직임의 변화와 호흡의 변화를 연구하고 초기 학습자들이 빨대를 이용하여 호흡과 발성을 쉽게 사용할 수 있게 빨대를 이용한 호흡 발성 연습을 제안한다.

식호흡은 소화관과 간 등이 있는 복부와 폐, 심장이 있는 흉부를 가로지르는 얇은 근육으로 구성된 막인 횡격막(가로막)의 수축과 이완을 통해 사람이 호흡운동을 할 수 있게 도와주는 호흡 방법이다. 흉식호흡은 늑골 사이에 위치한 늑간근이 흉곽을 수축과 이완을 통해 사람이 호흡 운동을 할 수 있게 도와주는 호흡 방법이다[1].



[그림 1] 복식호흡과 흉식호흡

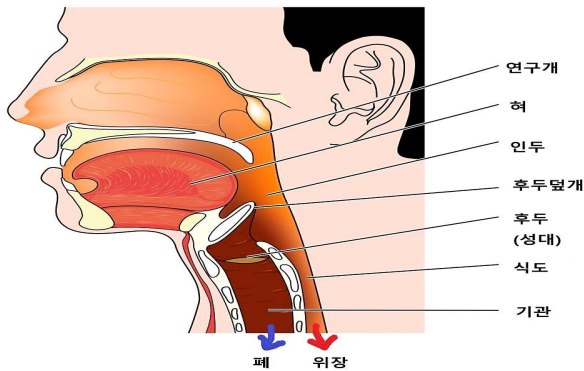
2. 본론

호흡 방법은 [그림 1]의 복식호흡, 흉식호흡으로 나뉘어진다. 복

발성은 호흡운동에 의해 생긴 압력으로 인해 성대가 서로 부딪치면서 소리가 발생하게 되는데 성문상압은 공간에서 호흡이 계속 머금게 되고 강제로 막을 때 성대 상부 쪽에 생

기는 압력을 말하며 상문하합은 공기를 성대로 밀어 올릴 때 성대 하부 쪽에 생기는 압력이 생겼을 때를 말한다. 이는 대중음악을 가창하는 데 있어서 필요한 호흡과 발성이 쉽게 나오게 하는 중요한 요소이다.

이때 복식호흡을 사용하게 되는데 복식호흡과 [그림 2]의 성대, 후두, 연구개 등 여러 인체 기관을 함께 사용하였을 때 대중음악을 가창하는 데 있어서 필요한 호흡과 발성을 사용할 수 있게 된다[2].



[그림 2] 목구멍 구조

2.1 기본적인 복식호흡과 발성 연습 방법

기본적인 호흡과 발성 연습을 할 때에 본인의 연습 방법을 초기 학습자의 이해력을 높이기 위하여 순차적으로 정리하여 제시한다.

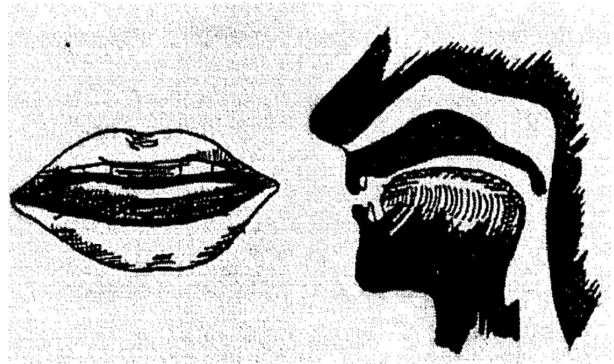
2.1.1 기본적인 복식호흡 연습 방법

첫째 일어나서 발과 발 사이를 어깨너비만큼 벌리고 무릎 중심을 하체 쪽으로 둔다.

둘째 양손을 허리 위에 올려놓는다.

셋째 천천히 숨을 들이마신다. 횡격막을 최대한 팽창시켜 아랫배, 옆구리, 등이 부푸는 것을 육안으로 확인한다. 이때 허리에 있는 양손이 횡격막의 팽창으로 인해 허리 쪽이 부푸는 것을 느낄 수 있다.

넷째 입 모양을 [그림 3]처럼 ‘스’ 발음을 낼 수 있게 양쪽 입꼬리를 올려준 다음 혀의 위치는 안쪽 아랫니와 아랫잇몸에 사이에 둔다. 혀의 위치를 맞춘 후 마신 숨을 앞니 사이로 천천히 뱉는다. 이때 허리에 있는 양손이 횡격막의 수축으로 허리 쪽이 수축되는 것을 느낄 수 있다[3].



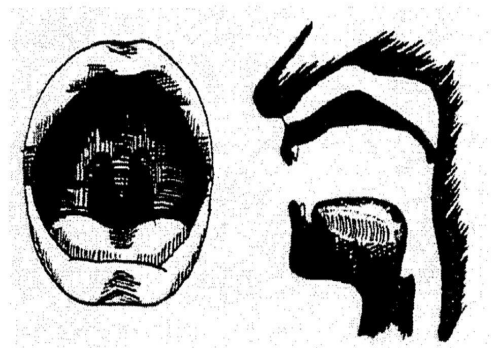
[그림 3] 기본 호흡 연습 입모양

2.1.2 기본적인 발성 연습 방법

첫째 호흡을 기본적인 복식호흡 연습 방법으로 마신다.

둘째 [그림 4]처럼 입을 벌리고 양쪽 입꼬리를 올려 광대를 튀어나오게 한다[4].

셋째 치아 윗니는 전체적으로 활짝 아랫니는 살짝 보이게 한다. 넷째 혀의 위치를 낮추기 위하여 안쪽 아랫니와 아랫잇몸에 사이에 둔다. 혀의 위치를 낮추는 이유는 입안의 공간을 넓혀 뱉는 호흡과 소리의 양을 증가시키기 위함이다. 연구개를 올려주며 ‘아’ 발음으로 소리를 눈의 시선 1m 앞 15도 위쪽으로 뱉어 준다.



[그림 4] 기본 발성 연습 입모양

2.2 빨대를 이용한 복식호흡과 발성 연습 방법

빨대를 이용하여 호흡과 발성을 연습할 경우 호흡과 소리가 나갈 수 있는 공간이 빨대의 관으로만 나갈 수 있게 제한되어 호흡의 압력이 더 쉽게 만들어져 상문상합과 성문하합이 더 잘 이루어진다.

빨대를 이용한 호흡과 발성 연습은 매체에 나와 있지만 초기 학습자의 이해력을 높이기 위하여 매체와 다른 본인의 기본적인 호흡과 발성 연습을 빨대를 이용해 순차적으로 정리하여 제시한다.

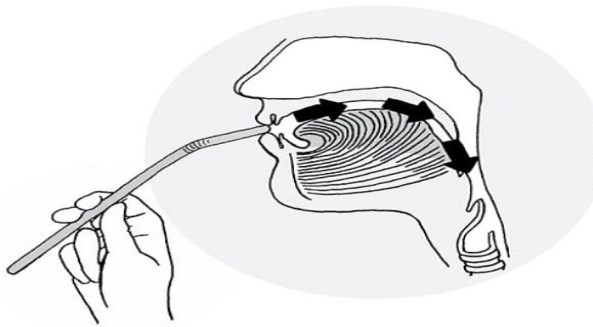
2.2.1 빨대를 이용한 복식호흡 연습 방법

첫째 일어나서 발과 발 사이를 어깨너비만큼 벌리고 무게 중심을 하체 쪽으로 둔다.

둘째 양손을 허리 위에 올려놓는다.

셋째 [그림 5]처럼 빨대로 천천히 숨을 들이마신다. 횡격막을 최대한 팽창시켜 아랫배, 옆구리, 등이 부푸는 것을 육안으로 확인한다. 이때 허리에 있는 양손이 횡격막의 팽창으로 인해 허리 쪽이 부푸는 것을 느낄 수 있다[5].

넷째 빨대를 문 상태 그대로 호흡을 살살 천천히 뱉는다. 이때 허리에 있는 양손이 횡격막의 수축으로 허리 쪽이 수축되는 것을 느낄 수 있다.



[그림 5] 빨대 호흡 연습 입모양

2.2.2 빨대를 이용한 발성 연습 방법

첫째 호흡을 빨대를 이용한 복식호흡 연습 방법으로 마신다.

둘째 빨대로 호흡과 함께 소리를 섞어 천천히 뱉어준다. 이때 성대가 진동하게 되고 성대가 닫혀 폐에서 공기를 성대로 밀어 올리는 힘이 생겨 성문하압이 생기게 된다.

셋째 계속해서 빨대로 호흡과 소리를 뱉어준다. 이때 입이 막혀 빨대의 관으로만 호흡과 소리가 나가다 보니 입안의 공간에 머무게 되는 호흡이 성대 아래로 밀어 들어가려는 힘이 생겨 성문상압이 생기게 된다.

2.3 기본적인 방법과 빨대를 이용한 방법의 비교 분석

2.3.1 복식호흡 연습 비교

초기 학습자를 대상으로 연습하였을 때 기본적인 복식호흡 연습은 입 모양이 항상 일정하지 못하고 마시는 호흡의 양의 변화가 생겨 횡격막의 팽창과 수축을 느끼지 못하고 어깨와 가슴이 위로 들어 올려지는 흉식호흡을 많이 사용하는 것을 볼 수 있었다. 빨대를 이용한 복식호흡 연습은 빨대를 물고 있으므로 입모양이 항상 일정하고 빨대로 마시는 호흡의 양이 기본적인 호흡 연습 방

법으로 호흡을 마실 때 보다 비교적 일정하였고 또한 빨대를 물고 있음을 통해 호흡을 더 쉽게 가둘 수 있게 되어 호흡을 마실 때와 가두고 있을 때, 뱉을 때에 횡격막의 팽창과 수축을 더 확실하게 느끼며 복식호흡을 사용하는 것을 볼 수 있었다.

2.3.2 발성 연습 비교

초기 학습자를 대상으로 기본적인 발성 연습과 빨대를 이용한 발성 연습을 적용시켜 보았을 때 기본적인 발성 연습은 입이 열려있어 호흡을 가두는 것에 대해 어려움을 느껴 호흡 압력을 이용하여 연구개를 올리는 것에 있어서 감을 찾지 못한 반면 빨대를 이용한 발성 연습을 하였을 때는 빨대를 물고 있음을 통해 호흡을 가두는 것을 기본적인 발성 연습에 비해 감을 더 쉽게 찾았고 호흡 압력을 이용하여 연구개를 올리는 것 또한 감을 쉽게 찾아 여러 인체 기관의 움직임에 대한 이해력이 높은 것을 볼 수 있었다.

3. 결론

본 연구에서는 초기 가창 학습자들이 대중음악을 가창하는 데 필요한 호흡과 발성을 보다 효과적으로 익히기 위해 빨대를 이용한 연습 방법을 제안하였다. 이 방법은 기존의 발성과 호흡법 연습과 비교하였을 때 이해도와 학습 효과적인 면이 높다고 할 수 있다. 빨대를 통해 성문상압과 성문하압의 형성을 자연스럽게 유도할 수 있어 성대, 후두, 연구개 등 인체 기관의 움직임에 대한 감각을 쉽게 익힐 수 있으며, 그 결과 가창 역량 향상에 도움이 된다고 볼 수 있다. 또한 본 연구에서 제시한 순차적 연습 방법을 익힐 경우 더 높은 학습 효과를 기대할 수 있다. 향후 빨대 외의 다양한 도구를 활용해 학습자의 흥미를 유도하고 호흡과 발성 연습에 확장 적용할 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- [1] <https://m.blog.naver.com/tk6254/222839896639>
2025.4.12. 검색 인용.
- [2] <https://blog.naver.com/sungdaehue/222424698992>
2025.4.12. 검색 인용.
- [3] 이은정. “발성기법에 관한 연구.” 국내석사학위논문 조선대학교 대학원, 2004. 광주 p.24 2025.4.12. 검색 인용.
- [4] 이은정. “발성기법에 관한 연구.” 국내석사학위논문 조선대학교 대학원, 2004. 광주 p.23 2025.4.12. 검색 인용.
- [5] <https://m.blog.naver.com/therealvoiceacademy/223436260451>
2025.4.12. 검색 인용.