복식호흡법을 응용한 보컬 호흡법에 관한 연구

조태선*
*청운대학교 방송음악과
e-mail:entheos@korea.com

Research on Vocal Breathing Method Applied by Abdominal Breathing

Tae-Seon Cho*
*Dept of BroadCasting Music, Choongwoon University

요 약

일반적으로 가창을 위한 호흡법으로는 두 가지를 들 수 있다. 가슴의 횡격막 부분을 사용하는 복식호흡법과 배꼽 밑 부분의 아랫배를 활용한 단전호흡법으로 나눌 수 있다. 일반적으로 윗배를 사용하는 복식 호흡법의 경우 주로 성악 발성에서 사용 하였으며, 아랫배를 활용한 단전호흡법의 경우 창이나 판소리 등의 국악 창법에 많이 사용되었다. 상대적으로 역사가 짧은 대중음악의 경우는 특정한 호흡법이 없고 누구에게 배웠느냐에 따라 호흡하는 방법이 결정되었다. 그러나 매스미디어가 발전함에 따라 대중음악 분야도 발전하게 되었고, 대중가요 가수들을 위한 독창적인 호흡법도 절실히 필요하게 되었다. 따라서 본 연구에서는 가창력을 증진 시킬 수 있는 효과적인 호흡법을 제시해 보고자 한다.

1. 서론

1.1 개요

呼吸은 인간에게 있어 가장 기본적이면서도 보편적인 生命유지 방법이다. 이러한 호흡은 인간의 생명을 유지시켜주는 기능 외에도 內的인 에너지를 만들어주는 역할을 하기도 한다. 인간은 팔의 힘을 키우거나, 달리기 등을 통해 하체의 힘을 키우는 등 여러 가지 근력운동을 통해 外形的으로 작용할 수 있는 힘을 키울 수 있다.

이러한 운동에서도 호흡법은 매우 중요하다. 올바른 호흡법은 에너지가 될 수 있지만 바르지 못한 호흡법은 인체에 치명적인 위협이 될 수 도 있기 때문이다. 투수가 공을 던질 때, 골퍼가 스윙을 할 때, 弓士가 활을 쏘거나, 力士가 역기를 들 때 등 모든 동작에는 호흡이 밀접하게 연관되어 있다. 따라서 호흡을 어떤 방식으로 어떻게 하느냐에 따라 많은 에너지가 만들어질 수도, 혹은 그렇지 않을 수도 있는 것이다.

비단 스포츠뿐만 아니라 노래를 함에 있어서도 호흡은 매우 중요하다. 왜냐하면 호흡은 단순히 노래를 길게 부르는 역할뿐만 아니라 소리를 크고, 아름답게 만들 수 있는 역할까지 담당하기 때문이다. 특히 대중음악에 있어서는 호흡을 통해 자신만의 음색과 개성을 만들어주는 역할을 하기도 한다.

1.2 목적

성악이나 판소리의 경우 훈련의 최종목적은 소리를 멀리까지 보내는 능력에 있다. 이는 과거 마이크나 앰프 등 음향증폭장치가 없던 시절 노래 소리를 많은 사람들이 들을 수 있도록 크고 멀리까지 보내기 위한 목적으로 만들어진 방법이다. 그래서 가슴을 울리는 소리보다 높은 주파수인 머리를 활용한 두성 발성법을 이용 하였고 호흡은 그 에너지원이 되었다. 따라서 그러한 방법은 소리를 멀리 보내는 것에는 적합하였으나 모든 가수들의 소리가 비슷비슷한, 그야 말로 획일적인 목소리를 만들어낼 수밖에 없는

단점이 있었다.

문명의 발전 속도가 과거와는 비교도 할 수 없을 만큼 빠른 요즘 그러한 소리는 대중들에게 더 이상 어필 할 수 없다. 이제는 잘 다듬어진 완성된 소리보다는 개성 있는 독특한 소리가 더욱 중요해졌다. 따라서 호흡이 단순히 소리의 에너지원으로서의 역할뿐만 아니라 개성을 만들어주는 역할까지도 담당해야한다.

본 연구에서는 에너지원으로서 호흡의 역할과 복식호흡을 응용해 소리에 음색을 만들어주는 방법에 대해 연구해 보도록 하겠다.

2. 본론

본 연구에서는 기존의 성악식 복식호흡에서 수정 보완된 胸聲을 이용한 복식호흡 훈련법을 제시해 보고자 한다. 성악의 경우는 베이스, 바리톤, 테너 등 각각의 파트별로 구사할 수 있는 음역이 정해져 있다. 또한 성악은 처음 시작하는 단계부터 목소리에 기본적인 자질이 있는 학생들만이 성악공부를 할 수 있다. 반면 대중음악의 경우는 노래마다 구사할 수 있는 음역이 특별히 정해져 있지 않으며 목소리와 관련해 특별한 소질이 없어도 누구나 할 수 있다. 이처럼 성악과 대중가요가 다르기 때문에 같은 복식호흡이라도 분명 차이가 있어야 한다.

2.1 자세

호흡에 있어 자세는 매우 중요하다.

[그림 1] 올바른자세

우선 똑바로 선 자세에서 허리와 목을 곧게 편다. 시선은 전방 15°-20° 방향으로 약간 턱이 들린 상태를 유지한다. 이렇게 해야 성대가 곧게 열려 호흡이 충분히 빠져나올 수 있게 된다. 복식호흡은 윗배를 사용해 호흡함을 말하고, 가슴에서 울려나오는 소리를 만들어야 하기 때문에 몸의 자세가 바르지 못하면 제대로 된 소리가 나올 수 없다. 고개를 숙이거나 혹은 옆으로 틀거나 했을 땐 자연히 성대가 비틀리게 되어 원하는 만큼 호흡을 배출할 수 없다. 때문에 양팔과 어께를 자연스럽게 아래로 내려야하며 가슴 등을 앞으로 내밀거나 하지 말아야 한다.

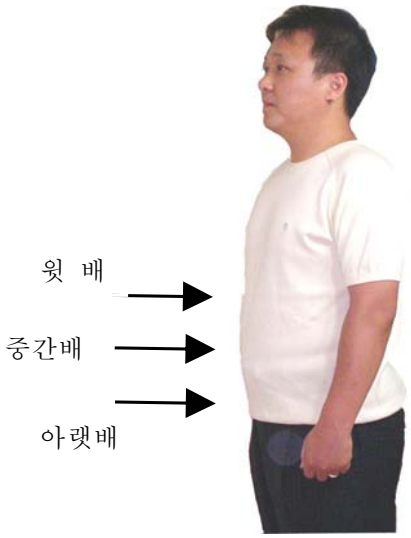
[그림 2] 마이크를 들었을 때의 자세

마이크를 들었을 경우에는 마이크를 든 손을 가슴 쪽으로 하여 몸의 중심에 오도록 해야 한다. 몇몇 가수들의 경우 입의 옆 부분에 댄다거나, 얼굴 위쪽에서 아래로 향하게 하는 경우가 있는데 절대 따라하지 말아야한다. 멋을 내기 위한 행동 일 뿐 오히려 호흡에 지장을 주는 대단히 잘못된 습관이다.

호흡훈련의 관건은 최대한 많은 양을 들여 마시고 가급적 오랜 동안 노래할 수 있도록 하는 것이다. 따라서 자세가 바르지 못하면 호흡을 많이 들여 마실 수도 없을뿐더러 호흡의 양을 콘트롤할 수 없어 오랜 동안 호흡을 지속 하기가 힘들다.

2.2 1단계 훈련방법

첫 번째 훈련방법은 최대한으로 호흡을 마신 후 윗배에 모으는 방법이다. 우선 바르게 선 자세에서 입을 통해 호흡을 최대한 들여 마신다. 입은 호흡이 들어간 만큼만 약간 벌리면 되고 쓰-읍- 하는 소리가 날 정도로 들여 마신다.(쓰-읍- 하는 소리를 내는 것은 연습상의 과정일 뿐 실제로는 소리를 내면 안된다.) 호흡을 들여 마시게 되면 가슴부분은 호흡으로 인해 약간 부풀어져 있어야하며 윗배를 비롯한 배의 모든 부분은 몸의 안쪽으로 들어가게 해야 한다.



[그림 3] 배의구분

그동안 우리는 생명유지수단으로만 호흡을 했기 때문에 특별한 조건 없이 코 나 입을 통해 얕은 호흡을 해왔다. 그러나 노래를 부를 때는 호흡을 에너지로 사용해야하기 때문에 최대한 많은 호흡을 들여마셔야 하며 오랫동안 호흡을 지속시켜야 한다. 따라서 가슴이 부풀고 배가 몸의 안쪽으로 들어가게 하는 것은 호흡을 최대한 몸으로 집어넣기 위한 사전 동작이라 할 수 있다.

다음으로 이렇게 들여 마신 호흡은 윗배로 몰아야 한다. 충분히 호흡을 마신다음 입을 다물어 숨을 멈추고 윗배부분을 앞으로 내민다. 여기서 주의해야 할 점은 반드시 배의 위쪽, 윗배 부분만을 내밀어야 한다. 중간이나 아랫부분은 절대로 앞으로 나오면 안 된다. 오히려 숨을 들여 마셨을 때처럼 몸의 안쪽으로 들어가 있는 상태로 있어야 하며 윗배부분에만 힘을 몰아 앞으로 내밀어야 한다. 이는 몸의 횡격막 윗부분의 가슴을 활용하기 위해서이다. 가슴은 기타(Guitar)나 현악기 등의 울림통과도 같다. 울림통이 작은 악기보다는 큰 악기에서 보다 더 큰 소리가 나기 때문에 윗배에 힘을 주어 횡격막 윗부분의 가슴을 최대한 확장시켜주어야 한다.(배꼽부분의 중간 배는 내장기관에 해당하기 때문에 소리와는 아무런 관계가 없다.)

이렇게 호흡을 들여 마신 후 입을 다물고 윗배에 힘을 주어 앞으로 밀어낸 상태에서 3-4초간 버텨본다. 물론 윗배에는 계속적으로 힘을 가하여 앞으로 내 밀어야한다. 이때 주의해야할 점은 위배로만 힘이 가해져야 하는데 훈련이 덜 되었을 경우 위배와 중간 배 양쪽에 힘이 주어지거나, 또는 처음에는 윗배에 힘을 주었는데 호흡을 참는 과정에서 중간배부분도 함께 힘이 가해지는 경우가 있다. 모두 훈련이 덜된 상태에서 나타나는 현상으로 반드시 윗배에만 힘이 가해질 수 있도록 반복해서 연습해야 한다.

2.3 반복훈련-힘의 증강-

[그림 4] 윗배에 힘을 가한모습

위에서도 설명하였듯이 호흡은 노래를 부를 때 중요한 Energy로 사용하게 된다. 따라서 가급적 많은 에너지를 얻기 위해 호흡의 양을 점차 늘려가야 함은 당연하다. 처음 윗배에 힘을 주게 되면 배가 약간만 앞으로 나오게 된다.(체격에 따라 힘을 주어도 잘 안 나오는 경우도 있다.) 반복훈련이란 계속적으로 연습해 윗배를 최대한 앞으로 밀어낼 수 있게 하기 위한 훈련이다. 그것은 윗배가 많이 나오면 나올수록 그만큼 호흡의 양도 많아지기 때문인데, 훈련방법은 다음과 같다. 호흡을 들여 마시고 숨을 참은 상태에서 윗배를 앞으로 밀어낸다. 그 상태에서 윗배의 힘을 빼면 배가 안쪽으로 들어가게 되고 다시 힘을 주면 앞으로 나오는 과정을 서너 번 반복해본다. 입은 다물고 호흡은 참은 상태에서 오로지 윗배의 힘을 이용해 마치 펌프질 하듯 배를 내밀고 밀어넣기를 반복해야 한다. 이때 유의해야 할 점은 배를 내밀 때는 매번 최대한도로 있는 힘껏 앞으로 내밀어야 한다. 그래야만 윗배에 힘이 누적되어 앞으로 많이 밀어낼 수 있기 때문이다. 이러한 훈련을 하다보면 머리가 어지럽게나, 허리, 어깨 등에 통증이 올 수 있다. 이는 이 부분의 근육을 사용하지 않았기 때문에 생기는 일시적인 현상으로 간단한 스트래칭으로 쉽게 해소될 수 있다. 만약 호흡훈련을 하는 과정에 위와 같은 증상이 나타나지 않는다면 본인이

훈련을 잘못하고 있다는 증거이나 다시 한 번 방법을 점검해 보아야 한다.

반복훈련은 다섯 번, 혹은 아홉 번을 시도한다. 이는 횟수를 정해놓음으로 해서 규칙적으로 훈련할 수 있도록 하기 위함인데 처음에는 다섯 번을 시도해본다. 반복훈련은 첫 번째 준비동작, 두 번째 펌프동작, 세 번째 마무리 동작으로 나눌 수 있다. 첫 번째 준비동작은 호흡을 들여 마시면서 윗배를 앞으로 밀어내는 동작이며. 두 번째 펌프 동작은 윗배를 네 번 연속적으로 밀어내는 동작이다. 세 번째 마무리 동작은 펌프동작을 네 번 시도 한 후 마지막 다섯 번째는 윗배를 최대한 길게 밀어내는 동작을 말한다. 마지막 부분을 이렇게 하는 이유는 발성과 연계시 음의 끝부분을 호흡으로 부드럽게 처리하여 음의 끊김을 방지하기 위한 사전 훈련방법이다. 반복하여 숙달되었을 경우 아홉 번 혹은 그 이상으로 훈련 양을 점차 늘려나가야 한다.

3. 결론

가수에게 있어 소리를 낼 수 있는 신체적인 구조가 뛰어나다거나 혹은 타고 난 성량자체가 좋을 경우 상당히 유리할 수 있다. 그러나 모든 가수들이 그러한 신체구조를 가지고 있지 않으며 대중음악의 특성상 남들보다 뛰어난 성량을 가진 사람만이 가수로 데뷔할 수 있는 구조가 아니기 때문에 기본적인 성량을 키울 수 있는 훈련방법은 절대적으로 필요하다.

소리를 결정짓는 데는 체격, 턱의 구조, 입 크기, 성대 등 여러 가지 요소가 있다. 그런데 이러한 요소들은 태어날 때부터 타고나는 것으로 훈련을 통해 인위적으로 보강할 수는 없는 것이다. 그런데 위에서도 언급 하듯이 호흡은 노래를 부름에 있어 아주 큰 에너지가 된다. 따라서 훈련을 통해 호흡의 양을 늘리고, 또 호흡을 길게 가져갈 수 있는 능력을 키워야 하는 것은 당연하며, 이를 발성과 연계하여 훈련하면 가창력을 증강시키는데 상당한 효과를 볼 수 있다.

가수는 가창력의 여부와 관계없이 누구나 할 수 있다. 그러나 기본적인 훈련을 거치지 않은 가수의 노래는 수준이 낮은 저급한 노래일 수밖에 없으며 결코 대중들에게 감동을 줄 수 없다. 호흡법은 노래를 부르는데 있어 가장 먼저해야할 훈련이며 이를 통해 소리를 만드는 발성훈련과 연계되어야 한다. 올바른 호흡을 바탕으로 해야 좋은 소리가 나올 수 있기 때문이다.

참고문헌

[1] 문영일 1991 발성과 공명 청우
[2] 남도현 2007 호흡과 발성 군자출판사
[3] 정병욱 1999 한국의 판소리 집문당
[4] 조태선 2005 대중가요의 호흡과 발성에 관한 연구 중부대학교
[5] 박승희 1994 가수가 되자 녹진