

JAZZ VOCALIST를 위한 호흡과 발성에 관한 연구 -지성으로 노래하기 중심으로-

김혜연, " 조태선
' 청운대학교 대학원 " 청운대학교 실용음악과
' e-mail:helenakhy@yahoo.co.kr
" e-mail:entheos@korea.com

A Study of Breath and Utterance for Jazz Vocalist

'Hye-yeon Kim " Tae-seon Cho
' Choongwoon graduate school
" Dept of Applied Music, Choongwoon University

요 약

재즈음악이나 재즈콘서트는 근래에 들어서 가장 접하기 쉬운 문화예술의 한 장르이다. 재즈 공연을 보기 위해 많은 관객들이 찾고 있으며 이러한 공연은 현재의 대표적인 공연 문화로 자리 매김하고 있다. 그에 반하여 음악연주 자체에 대한 평가나 관객의 반응에 대한 평론이 비전문가적인 부분이 많아서 좀 더 전문성을 갖춘 보컬연주의 이해와 중요성에 대한 교육이 필요하게 되었다.

본 논문은 재즈를 노래하는 사람이 표현하고자 하는 모든 부분을 자유롭게 말하듯이 편안하게 노래하는(지성으로 노래하기) 발성방법과 호흡에 대한 연구이다.

1. 서 론

재즈를 노래하기 원하는 많은 사람들이 발성을 가르치는 선생님들로부터 '호흡을 유지하라.' '목을 열 어라.' '목소리를 띄워라.' 등의 애매모호한 요구에 자신들의 목소리와 몸을 혹사 시키며 연습을 한다. 극도로 피곤해진 상태의 성대는 몸을 쉽게 지치게 만들고, 몸이 피곤해짐과 동시에 성대의 상태는 더 안 좋아지게 된다. 성대 결절이나 폴립 등의 질환으로 목소리가 다 상하고 난 뒤에야 치명적인 상실감과 함께 그 후에 오는 반응을 조절하지 못하고 되돌릴 수 없는 상황에서 노래를 포기하게 되는 것을 간혹 주위에서 보게 된다.

허스키한 목소리로 노래해야만 재즈보컬리스트라는 잘못된 인식이 초래하는 결과를 피하기 위해서는 많은 시간을 노력 해야만 하는 또 다른 준비과정이 필요하다.

일본에서의 지성(地聲)이라는 단어는 문자 그대로 땅의 소리라는 뜻이고 음악용어로는 하나시페이루(はなしている-말하듯이 노래하기)라고도 하며 평상

시 말할 때의 소리로 해석된다. 地聲은 지고에(じごえ-타고난 목소리)라고 읽으며 필자는 우리나라의 한자식 발음으로 지성이라 한 것이다. 가창의 경우에는 노래할 때의 흉성 혹은 실제의 음성을 닮은 의미로 사용되지만 그런 경우는 성구(사람에게 있는 목소리의 색깔)적인 접근에 가깝고, 본래의 목소리 또는 영어로 Natural Voice(꾸밈없는 자연스러운 목소리)라고 이해하면 된다.

그러므로 본 논문에서는 재즈로 노래하는 사람이 노래하고자 하는 곡을 평상시에 말할 때처럼 자연스럽게 편안하며 자유롭게 노래로 표현하기 위해 연습하는 과정과 실제적이고 과학적인 연습방법에 대해 연구하고자 한다.

2. 본 론

재즈를 노래하는 사람의 목소리는 건강에 치명적인 병을 앓고 있는 것이 아니라면 언제 어디서나 노래할 수 있도록 안정감 있는 발성이 유지 되어야 한다. 컨디션 유지와 음역(音域)을 넓히고 자유롭게 표

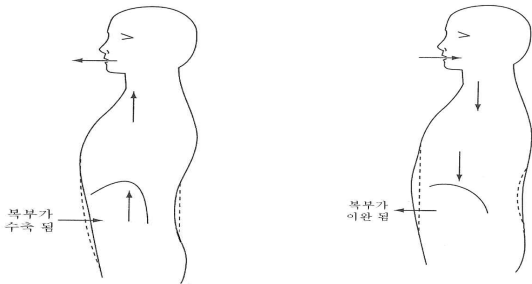
현하며 더욱 더 좋은 소리로 향상시키기 위해 노력을 해야 하는 것이다. 노래하는 사람은 횡경막의 역할과 위치, 횡경막을 이용하여 노래할 때 연습과 실제에 어떻게 적용해야 하는지, 1)성구가 무엇인지 등에 대해 알고 있어야 하며 또한 윤기 있고 탄력 있는 목소리로 폭 넓은 음역을 자유롭게 넘다들면서 편안하게 노래하는 방법을 알고 있어야 한다.

그러므로 본 논문에서는 말하듯이 노래하기(지성으로 노래하기)에 필요한 아주 기본적인 꼭 필요한 호흡과 발성의 훈련 방법에 대해 연구해 보고자 한다.

2-1 호 흡

노래할 때는 2)호기와 3)흡기에 필요한 근육을 자유롭게 사용할 수 있어야 한다. 노래할 때 필요한 근육을 사용하는 것이 힘들고 편안하지 않다면 노래할 때 역시 힘들게 소리를 내게 된다.

다음그림은 호기와 흡기의 복부변화에 대한 그림이다.



<그림1> 호기일 때

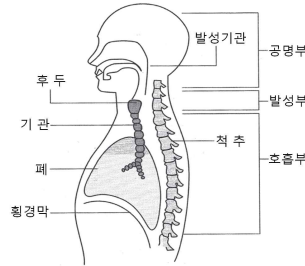
<그림2> 흡기일 때

많은 양의 호흡은 자연스럽게 못하게 근육을 사용하게 되고 그 기능을 제한하게 된다. 부자연스럽게 깊은 호흡을 하려고 하는 대신에 호흡의 양을 제한하지 말고 적절하게 필요한 만큼만 허용해야 한다. 많은 양의 공기를 필요로 하는 것 보다는 어떻게 사용하느냐가 중요하다. 복부근육의 편안한 팽윤 즉, 공기를 '많이 마신다.(in)'/라고 생각하지 말고 '가급적' 많이 내린다.(down)'/는 생각으로 평소에 말하려고

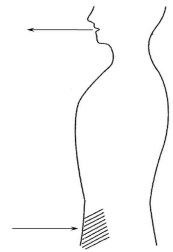
- 1) 성구(聲區)-인간의 목소리는 대개의 경우 세 개의 다른 음색 계열을 가졌으며 이것을 성구라 한다. 즉 저,중,고의 세 성구로써 각각 흉성(胸聲),중성(中聲),두성(頭聲)이라 한다.
- 2) 호기(呼氣)-허파에서 공기를 내보내는 숨, 날숨. 본 논문에서는 out이라 한다.
- 3) 흡기(吸氣)-공기가 폐로 들어오는 것을 말함, 들숨. 본 논문에서는 in 이라 한다.

할 때처럼 공기를 마셔 보자. 이는 호흡 조절 작용이 4)횡경막으로 부터 시작됨을 의미하는 것이며 하복부에 중심을 두고 자연스럽게 유연하게 발성하는데 도움이 된다.

다음 그림은 횡경막의 위치와 하복부에 중심을 둔 그림이다.



<그림3> 횡경막의 위치



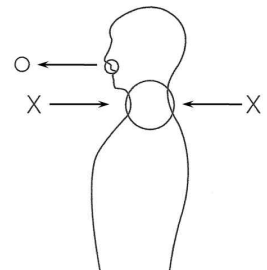
<그림4> 하복부중심

이것은 본능적으로 하복부가 횡경막의 기능을 돕기 위해 수축되며 받쳐주는 것을 의미한다.

근육의 팽윤이나 복강을 지나치게 확장시키는 것이 아니고 다음의 <그림 5>처럼 배꼽 아래에 중심이 있다고 생각하는 것이 중요하다.



<그림5> 노래할때의중심



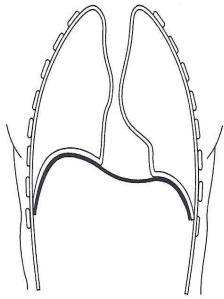
<그림6> 목으로노래할때

만약 노래할 때의 중심이 가슴으로 올라온다면 흔히 가슴 가운데(가슴뼈 바로 밑에 있는 복부의 윗부분) 즉, 명치에 담이 걸린다고 하는 약한 마비 상태를 경험하게 될 수도 있다. 숨을 세게 마실 때 당겨진 호흡 근육이 원래의 편안한 상태로 돌아가고자 하는 힘으로 말미암아 목구멍과 가슴에 긴장감을 주게 되는 것이다. 그리고 중심이 흐트러지게 되어 목안으로 숨을 깊게 몰아쉬면서 가슴과 목을 압박하며

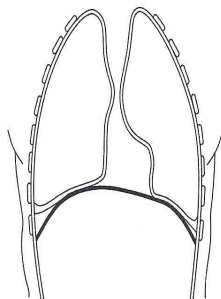
- 4) 횡경막(橫隔膜)-가로막(배와 가슴 사이를 분리하는 근육). 흉강(胸腔)의 아래 부분과 복강(腹腔)의 편평하고 넓은 근육으로 흉곽 아래 부분 가장자리에 밀착해 있다.

목으로 노래하게 된다. 결국 성대가 진동하고 음파로 변하기 위해 필요한 압력 조절을 못하게 되고 성대 주위의 외부근육(후두근육)에 힘을 주게 되며 무리한 발성을 하게 되는 것이다.<그림 6>

사람의 몸통은 편평하고 넓은 횡경막(또는 가로막)에 의해 5)흉강과 6)복강으로 구분하는데 다음 그림은 호기와 흡기시의 횡경막의 변화이다.



<그림7> 호기의 횡경막



<그림8> 흡기의 횡경막

<그림 7>과 같이 폐를 감싸듯이 펼쳐져 있던 횡경막은 폐에 공기가 들어오면 <그림 8>과 같이 아래로 내려가 복강 내에 있는 여러 장기를 누르게 되고 복강에 있는 내장은 골반 뼈, 등뼈, 늑골을 제외한 근육을 밀어 내게 된다. 이것이 복식 호흡인데 호흡할 때 없어서는 안 되는 가장 중요한 근육이라고 할 수 있는 횡경막은 허파의 운동을 도와서 흉강이 상하로 확장될 수 있게 한다. 흉강의 앞과 뒤 허리 부분까지 확장 시키는 늑골호흡을 병행함으로써 복부근육과 허리, 등 근육을 사용할 수 있도록 충분한 연습이 이루어져야 한다.

2-1-1 호흡방법(근육훈련)

1. 가슴과 허리가 편안한 자세로 선다.
2. 횡경막과 성대가 90° 각도로 이루어지도록 턱을 유지하고 가장 긴 동선의 정면을 응시한다.
3. 흡기(in)에 공기를 내린다는 생각을 하며 가볍게 ‘허-’하며 공기를 마실때 동시에 복부와 허리, 등 근육이 팽윤되는지를 확인한다.
4. 복강의 팽윤이 느껴지면 ‘호-’하고 숨을 내린다.(out)

5) 흉강(胸腔)-흉강 내에는 폐장(肺臟), 심장, 식도(食道), 동·정맥, 신경 등이 들어있거나 통과하거나 한다. 아래쪽은 횡경막에 의해서 복강과 구분 된다.
6) 11) 복강(腹腔)-복막에 의해 둘러싸여 있는 공간. 위로는 횡경막에 의해 흉강과 구분되고 소화관(消化管)의 대부분과 간·지라·이자·신장·난소 등이 복강 안에 들어 있다.

- 5.복부 허리, 등 근육이 이완되는지 확인하며 다시 in한다.
- 6.out하며 복부와 허리, 등 근육이 수축하는지 확인해 본다.
- 7.in을 한 번 하고 out을 ‘허-허-허’ 세 번에 나눠서 한다.
- 8.횡경막의 활동에 의해 복강의 기관이 눌러서 하복부가 팽윤되는 것을 복부까지 공기가 들어가는 것으로 생각해서는 안되며 호기의 공기압력이 성대를 진동시킬 힘을 만들어 내는 것이므로 <그림 4>처럼 하복부에 중심을 두고 in, out을 반복 연습한다. 이러한 방법으로 훈련을 하다 보면 호흡 연습은 곧, 근육훈련이라는 것을 알 수 있다.

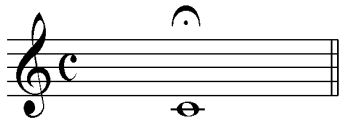
2-2 발 성

호기에(in)에 마신 공기는 기관을 지나 허파파리의 모세혈관을 통해 적혈구에 흡수 되어 온 몸을 돌며 사람이 움직일 수 있도록 에너지를 발생 시킨다. 그리고 온 몸을 돌며 생긴 노폐물과 함께 폐를 통해 기관을 거쳐 코와 입으로 호기(out)와 동시에 후두 안에 있는 성대를 진동 시킨다. 성대의 진동은 음파로 바뀌며 입 속의 울림관 이라고 할 수 있는 기구개에 부딪히게 되고 얼굴의 치아와 코 주변의 뼈와 뼈 사이에 비어 있는 공간 즉, 8)공명강을 통해 울리게 된다. 소리의 첫 번째 음질은 성대의 진동에 의해서 결정되고 마지막 음질은 공명을 통해서 결정되며 그 소리는 공기의 파장을 통해서 멀리까지 전달된다. 그러므로 말할 때나 노래할 때는 공명이 시작 되는 울림관 역할을 하는 경구개의 앞부분을 포지션으로 설정하고 발성해야 목의 압박을 받지 않고 편안하게 노래할 수 있다.

2-2-1 발성방법

1. in을 한 후 <그림9>을 호기에 허밍(Humming)으로 소리 내어 본다. 이 때 주의할 것은 <그림 5>와 같이 중심을 향하여 복부근육을 가볍게 당기며 노래해야 한다.

7) 경구개(硬口蓋)-구강(口腔)위부분의 앞쪽을 말한다.
8) 공명강(共鳴腔)-공명을 일으키는 몸 안의 빈속. 공명강은 형태와 기능 면에서 크게 후두강, 비강, 인두강, 구강의 넷으로 구분 한다



Mn
<그림9> 허밍(Humming)

2. 성대 주위의 근육에 힘을 주지 않으면서 자연스럽게 허밍 할 수 있게 되면 <그림10>와 같이 멜로디를 소리 내어 보자. 9)스타카토로 'Ha' 발음을 하며 5번으로 나누어서 한다. 이 때 복부의 중심이 가슴이나 목 주위로 올라오지 않도록 주의한다.



Ha Ha Ha Ha Ha
<그림10> 'Ha' 발음

3. <그림11>과 같이 반복한다.



Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha Ha
<그림11> 'Ha' 반복

3. 결 론

노래를 부르고 연주한다는 것은 자신의 감정과 표현을 멜로디라는 영역으로 말하는 것이다. 노래하는 동안 순간적인 표현에 집중하기 위해서는 기본에 충실하게 연습하는 것이 최선의 방법이다. 강하고 큰 소리를 내는 것을 중요하게 생각하여 후두근육에 힘을 주고 목을 압박하며 노래한다면 호흡으로 자연스럽게 노래하는 것을 더 어렵게 만든다. 소리에 탄력이 생기고 강해지기 까지는 시간이 필요하지만 횡경막의 사용과 작용을 돕는 근육을 사용하는 것에 익숙해지면 평소에 말할 때처럼 자연스럽게 안정적인 발성을 하며 편안하고 윤택이 있는 공명된 소리로

노래할 수 있게 된다. 즉 말하듯이 노래할 수 있게 되는 것이다.

참고문헌

- 1) Anne Peckham <The contemporary singers> ATN, 2002
- 2) Dena Murray <Vocal technique> Hal • Leonard, 2002
- 3) Mashima Toshio & Myokoin Masato <Popular & Jazz vocalization> CAP, 1989
- 4) Seth Riggs <Singing for the stars> 상지원, 2000
- 5) 김혜정 <발성법 강의 노트> 도서출판 작은 우리, 2001
- 6) 문병을 <창조론으로 본 벨칸토 발성법> 호산나 음악사, 2004
- 7) 이택희 <자세> 도서출판 질그릇, 1999
- 8) 이택희 <호흡법> 도서출판 질그릇, 1995
- 10) 조태선 대중음악의 호흡과 발성에 관한 연구, 중부대학원 2004
- 11) 조태선 대중가요 발성법연구:조용필의 창밖의여자 중심으로 한국산학기술학회 2009.10

9) 스타카토(staccato)-음을 하나하나 짧게 끊어서 노래하는 방법.