

CONTEMPORARY SINGERS의 호흡과 발성에 관한 연구

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

A Study of breath and utterance for contemporary singers

Hye-yeon Kim, Tae-seon Cho
Dept of Applied Music Yeojoo College
Dept of Applied Music, Choongwoon University

요 약

음악의 시대적인 변화에 따라 현대에는 노래하는 방법이 매우 다양해졌다. 또한 노래하기 원하는 많은 사람들이 바람직하지 못한 방법으로 연습한 뒤에 성대 결절 등의 치명적인 상처를 얻게 되기도 한다. 허스키(Husky)한 목소리로 노래해야만 개성이 있는 목소리라는 잘못된 인식의 결과를 피하기 위해서는 많은 시간을 노력 해야만 하는 또 다른 준비과정이 필요하다.

그러므로 본 논문에서는 노래하는 사람이 노래하고자 하는 곡을 평상시에 말할 때처럼 자연스럽게 편안하며 자유롭게 노래로 표현하기 위해 과학적으로 연습하는 과정에 대해 설명하고자 한다.

1. 서 론

노래할 때 다른 악기의 연주와 표현에만 집중하고 자연스럽게 편안하게 발성을 하는 방법을 알고 있다면 무리하게 목에 힘을 주며 부자연스럽게 노래하지 않아도 될 것이다. 목소리가 허스키하다거나 마치 음성을 쥐어 짜내는 듯한 노래가 개성이 있는 발성은 아니다. 이러한 목소리로 노래하는 사람은 이미 성대 결절에 걸려 있을 확률이 높다.

음원을 통하여 들어 본 다른 유명한 보컬리스트의 매력적인 목소리에 흥미를 느끼고 맹목적인 애정을 갖고 흉내만 내는 것은 옳지 않은 방법이다.

윤기 있고 탄력 있는 목소리로 폭 넓은 음역을 자유롭게 넘나들면서, 자신의 목소리를 의식하지 않고 편안한 상태로 발성하기 위해서는 논리적이고 과학적인 호흡과 발성의 원리를 습득하고 또한 최고의 컨디션을 유지해야 한다. 그것을 바탕으로 엄격한 악보에서 지시하는 대로만 노래하지 않는 자유로움과 기량에 상상력을 유감없이 발휘할 수 있어야 하며, 자유롭게 편안하게 말하듯이 노래하기 위해서는 발성에 대한 꾸준한 연구와 연습도 병행해야 한다.

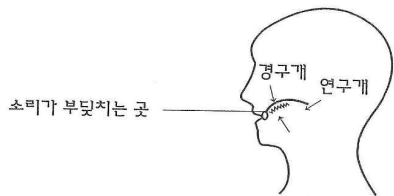
그러므로 본 논문에서는 말하듯이 편안하게 노래하기 위해 필요한 아주 기본적이고 꼭 필요로 하는 훈련 방법에 대해 연구해 보고자 한다.

2. 본 론

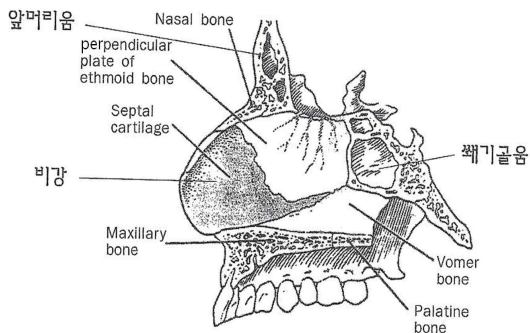
사람의 후두는 'Adam's apple'(미국, 유럽), '목 속의 부처님(울대뼈)'(일본)라고 부르기도 하며, 기관의 가장 위에 위치하고 있고 성대를 보호하듯 감싸고 있다. 후두는 위아래로 움직일 수 있고 이러한 움직임은 성대의 개폐와 신축, 또한 음정에 영향을 준다. 성대는 후두 안에 있고 복잡한 파동운동과 개폐운동의 속도에 의해 목소리의 변화를 만들어 낸다. 손가락을 목의 울대뼈¹⁾에 가볍게 대고 높은 음으로 「우-」 하고 소리를 내 보면 목 주위가 떨리는 것을 느낄 수 있다. 이것은 호기(out, 날숨)에 의해 성대를 진동시켜 음성을 만들어 내는 것으로, 말소리를 만

1) 성인남자의 갑상연골(甲狀軟骨)*에 있는 볼록한 부분(Adam's apple) *갑상연골-후두의 앞쪽과 좌우의 벽을 이루는 넓적하고 모난 연골. 목의 앞 쪽 한 가운데에서 앞으로 튀어 나온 물렁뼈를 말한다.

들어 낸다. 그리고 흡기(in, 들숨)에 의해 공기를 마시면 횡경막이 내려가고 성대가 열리며 공기는 기관을 지나 허파파리의 모세 혈관을 통해 적혈구에 흡수되고 온 몸을 돌게 된다. 호기에 노폐물과 함께 폐를 통해 기관을 거쳐 코와 입으로 나가려고 하는 공기에 의해 호흡근육은 움직이고, 폐는 공기를 뱉려고 하며 이때 생긴 압력으로 성대 아래쪽의 공기의 압은 올라간다. 호기와 동시에 공기는 성대를 진동시키는 것이다. 이는 후두의 여러 근육이 작용하여 성문²⁾을 닫고 성대의 접촉면을 예민하게 하며 연속으로 발생하는 압력 차이에 의해 성대의 진동이 음파로 바뀌고 공명이 시작 되는 울림판이라고 할 수 있는 입속의 경구개³⁾<그림 1>에 부딪히게 되는 과정을 말한다. 그 후 얼굴의 치아와 코 주변의 뼈와 뼈 사이에 비어 있는 공간 즉, 공명강⁴⁾<그림 2>를 통해 공명 하여 더 크게 울리게 되고 구강, 입술, 치아, 혀 등의 조음(調音)기관의 도움을 받아 발음이 생기는 것이다.

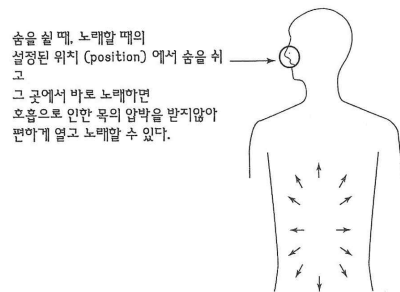


<그림 1> 경구개



<그림 2> 공명강

소리는 성대에서 나와 입 안에 머무르때까지의 시간동안 변형 되는데 첫 번째 음질(initial quality)은 성대의 진동에 의해서, 마지막 음질은 공명을 통해 결정이 된다. 이러한 음질의 차이에 의해 개개인의 목소리가 구분 되는데, 이는 공명 체계가 사람마다 독특한 모양과 크기로 이루어져 있기 때문이다. 공명은 인위적으로 하지 않아도 자동으로 이루어지는 것으로 공명된 소리는 공기의 파장을 통해서 멀리까지 전달된다. 경구개의 앞부분은 진동의 느낌이 비강⁵⁾뿐만 아니라 모든 공명강을 자연적으로 울려주고 증폭되게 해준다. 이렇게 공명이 되는 것은 말할 때와 노래 할 때의 공명의 위치 설정이 같다는 것이다. 그러므로 말 할 때나 노래 할 때는 경구개의 앞부분을 공명이 시작되는 포지션(position) 즉, 소리의 포지션으로 설정해서 발성을 해야 한다.<그림 3>



<그림 3> 공명이 시작되는 포지션

호흡을 바르고 자연스럽게 하면 노래하는 당사자는 호흡 운동을 의식하지 못한다. 개개의 운동량에 따라서 폐가 호흡하는 공기량의 증감은 무의식중에 완전하게 자동적으로 조절되고 있다. 그러나 대부분의 가창자는 발성을 받쳐주는 숨의 양을 충분히 비축하려고 의식적으로 많은 공기를 마시려고 하기 때문에 폐와 관련된 기관과 근육이 부자연스러운 운동을 하게 되어 결과적으로 숨을 내쉴 때 발성에 나쁜 영향을 줄 때가 많다.

그러므로 호흡연습은 노랫소리를 만들어 내기 위해 여러 기관을 사용하여 발성기술을 익히고 훈련하는데 필요한 연습이라고 할 수 있겠다.

- 2) 후두부(喉頭部)에 있는 발성 장치. 후두내벽의 갑상연골의 높이에서 볼 수 있는 상하 2쌍의 주름. 아래쪽의 주름이 성대이고 좌우성대 사이에 있는 빈자리를 성문열 이라 한다. 성대와 성문열을 합쳐서 성문이라 한다. 성문의 개폐정도에 따라 음성의 무성(無聲), 유성(有聲) 등이 결정 된다.
- 3) 구강(口腔)위부분의 앞쪽을 말한다. 특히 발성(發聲)상 중요한 역할을 하는 부분이다. 센입천장이라고도 한다.
- 4) 공명을 일으키는 몸 안의 빈속. 목청에서 생긴 진동이 목청위로 부터 목, 입안, 코 안, 머리 부위까지의 공기를 진동시켜 음 량을 크게 하고 아름답고 부드러운 소리를 내게 한다.

- 5) 얼굴의 가운데, 코의 등 쪽에 있는 코 안의 빈 곳을 말한다. 공기 속의 이물질 제거하는 작용을 한다. 비강은 전방은 외비공(外鼻孔)에 의해 외계로 통하고 후방은 후비공(後鼻孔)에 의해 인두(咽喉)와 통하고 있다.

2.1 호흡과 발성방법

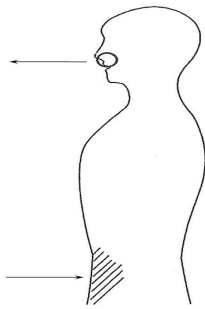
사람의 몸통은 크게 흉강과 복강으로 구분할 수 있는데, 흉강은 호흡과 순환기관으로, 심장과 폐가 있고 뼈와 근육으로 형성되어 있다. 복강은 소화 기관으로 복막에 둘러 싸여 있는 인체에서 가장 큰 공간이고 소화기관의 대부분과 위와 내장 등이 위치 한 곳이다. 이렇게 흉강과 복강으로 구분하는데 중심이 되는 평평하고 넓은 막이 곧 횡경막(또는 가로막)이다.

횡경막은 호흡을 하는데 없어서는 안 되는 아주 중요한 근육이다. 이 횡경막은 흉곽아래에 위치하고 늑골 아래로 연결되어 있다.

폐를 감싸듯이 펼쳐져 있던 횡경막은 폐에 공기가 들어오면서 아래로 내려가 복강 내에 있는 여러 장기를 누르게 되고 복강에 있는 내장은 골반 뼈, 등뼈, 늑골을 제외한 배 근육을 밀어 내게 된다. 이것이 복식호흡인데 복부 주위의 근육이 팽윤 되었을 때를 흡기라 한다.

호기에 숨을 내쉬면 횡경막은 위로 올라가고 복부 근육은 수축하게 된다. 이러한 호흡방법으로 in을 한 후, <허밍(Humming)>으로 소리 내어 본다.

여기에서 주의할 점은 out하는 호기에 복부근육을 배꼽의 9~10cm 아래에서 복강내부 쪽으로 당기며 소리를 내는 것이다. <그림 4>

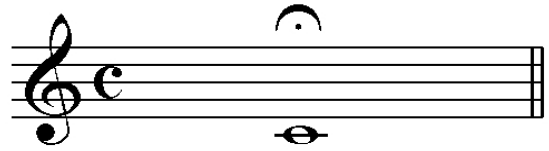


<그림 4> 복부위치

성대 주위의 근육에 무리하게 힘을 주지 않으면서 자연스럽게 허밍(Humming) 할 수 있게 되면 long tone(긴 박자)으로 유지 할 수 있고 in 을 통해서는 소리 낼 수 있는 힘을 확보 하는 것이다.

다음의 <그림 5>와 같이 Ah를 발음하며 long tone으로 연습 한다.

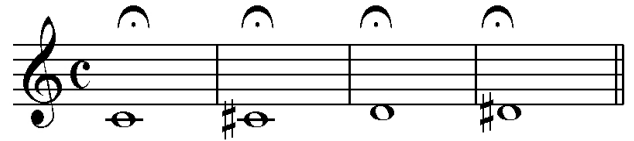
이때 흡기에 <그림 4>의 위치에서 가슴이나 목 주위로 힘의 중심이 올라오지 않도록 주의한다.



Ah

<그림 5> Long tone 연습

<그림 5>의 연습이 원활하게 진행된다면 5가지 모음 “아, 에, 이, 오, 우”로 발음하며 최대한 긴 박자의 멜로디를 연습 한다. <그림 6>



<그림 6> 연습

3. 결 론

선천적으로 타고난 목소리의 색깔이 어느 누구나 똑같을 수는 없다. 음악을 좋아하는, 특히 노래하는 것을 좋아하는 사람은 타고난 악기인 몸을 이용하여 아름답고 특별한 개성을 마음껏 발휘하여 노래하고 싶을 것이다. 호흡과 발성, 발음, 곡의 이해, 프레이징 표현, 감정의 이입과 통제, 탁월한 기교, 자연스러움의 유지, 일정한 목소리 톤의 유지, 전체적인 아티클레이션 등의 순간적인 표현에 집중하기 위해서는 기본에 충실하게 연습하는 것이 최선의 방법이라 하겠다. 이것은 호흡과 발성에 관하여 집중적이고 오랜 시간 동안 정성을 쏟은 훈련 뒤에 얻을 수 있는 결과라고 할 수 있다.

이러한 모든 요소가 동시에 조화를 이루어 말하듯이 노래(지성, 地聲-일본어의 한자를 그대로 표기하고 한국에서 한자를 사용할 때의 음으로 발음 하였다. 문자 그대로 땅의 소리라는 뜻이며 음악 용어로는 하나시페이루(はなしている-말하듯이 노래하기)라고 하고, 지고에(じごえ- 타고난 목소리)라고 읽으며, 영어로 Natural Voice(꾸밈없는 자연스러운 목소리)로 이해하면 된다.)하기 위해서는 꾸준한 자기 관리와 연습이 꼭 필요한 것이다.

참고문헌

- [1] Anne Peckham 「The contemporary singers」
ATN, 2002
- [2] Joyce Lucia 「Voice for musicians & How to
sing American」 ATN, 2008
- [3] Lisa Roma 「발성의 과학과 기법」 음악예술사,
1984
- [4] Nancy Telfer 「성공적인 발성법 1」 음악춘추사,
1996
- [5] Seth Riggs 「Singing for the stars」 상지원,
2000
- [6] Viktor Fuchs 「발성기법」 세광음악출판사, 1978
- [7] 김혜정 「발성법 강의 노트」 도서출판 작은우리
2001
- [8] 문병율 「창조론으로 본 벨칸토 발성법」 호산나
음악사, 2004
- [9] 조태선 “대중음악의 호흡과 발성에 관한 연구”,
중부대 석사논문, 2005
- [10] 조태선 “기초발성과정을 통한 노래 표현”, 산학
기술학회 춘계학술세미나, 2009