

실용음악의 기식성발성으로 인한 목소리 손상 최소화 연습방법

동아방송예술대학교 방송연예계열

유 미 란

= Abstract =

Vocal Exercises for Reducing Vocal Damages Caused by Breathy Phonation in Pop Singing

Broadcasting Entertainment, Dong-Ah Institute of Media and Arts, Anseong, Korea

Miran Yu

Pop singers frequently use breathy voice to express diverse emotion. Such method is the major factor that divides vocalization in pop and classical music. Using breathy voice too much for a long time could make singer short-winded, which might cause the voice injured. In order to prevent the problem, singers need to find resonance balance between high notes and low notes and among vowels. Moreover, they should take more attention when producing resonance in consonants with much air flow. Along with finding resonance balance, if skilled at controlling the volume of voice, singers can use the breathy voice selectively at the desired part, adjusting close quotient freely. Through this kind of approach, pop singers can develop their unique style of vocalization and avoid the vocal damage.

KEY WORDS : Breathy voice · Breathy phonation · Close quotient · Pop Singing · Hypo-functional voice.

서 론

실용음악 가수는 오페라 가수와는 다르게 무대에서 마이크(microphone)를 사용한다. 따라서 공명에너지가 크지 않은 소리도 마이크를 통해 증폭된 소리신호로 변화되어 수천 명이 상 수용될 수 있는 큰 공연장에서의 공연도 가능할 뿐 아니라, 섬세한 감정표현까지도 정확하게 전달될 수 있다.

편안하고 아름다운 발성을 위하여 실용음악에서도 종종 클래식 성악 발성의 기초를 차용하기도 하지만, 다양한 감정표현을 위해서 숨소리가 많이 섞인 발성을 한다는 것이 실용음악 발성이 성악 발성과 구별되는 가장 큰 요인 중 하나이다. 이런 발성은 공명에너지가 작지만 슬픈 감정이나 회상, 또는 독백 등의 가사 내용을 표현할 때 청자를 감성적으로 자극시킬 수

있어 대중가요에서 흔히 사용되며, 이런 표현방법이 곧 실용음악의 개성이 되기도 한다. 그러나 숨소리가 많이 섞인 발성으로 오랜 시간 노래를 하다보면 호흡이 부족하거나 조절이 어려워져 음정이 불안해지고, 음이탈 현상이 나타나는 등 목소리에 문제가 자주 발생한다.

본 종설에서는 이와 같이 기식성발성으로 인해 발생하는 문제점들을 줄이고 실용음악 가수들의 목소리 손상을 최소화할 수 있는 발성훈련방법에 대해 알아보려고 한다.

본 론

숨소리(breathy voice)는 보통 유성음과는 달리 성대의 뒤쪽인 피열연골 쪽을 열고, 앞쪽만 진동시켜 내는 소리이다. 뒤쪽이 벌어져서 기류가 새기 때문에 보통 유성음과 달리 숨이 많이 섞인 소리가 난다. 성대의 진동을 동반하지 않으면 앓을수록 말소리는 작아지고, 숨소리는 많이 섞이게 된다.¹⁾ 가수가 노래할 때 이와 같은 숨소리를 섞은 기식성발성을 적절하게 잘 사용하기 위해서는, 필요한 구간에서만 이것을 선택적으로 사용하되 원하는 지점에서는 언제든지 다시 정상적인 성대접촉 상태로 바꾸어 발성할 수 있어야 한다. 아직 발성을

논문투고일 : 2016년 6월 1일
논문심사일 : 2016년 6월 4일
게재확정일 : 2016년 6월 5일
책임저자 : 유미란, 17516 경기도 안성시 삼죽면 동아예대길 47
동아방송예술대학교 방송연예계열
전화 : (031) 670-6932 · 전송 : (031) 670-6940
E-mail : angnu0523@naver.com

완전히 조절하지 못하는 초보자들은 ‘호흡을 쉬는 구간’을 연출하지 못하고 실수로 ‘호흡이 손실되는 구간’을 만들 때 문에 소리 낼 때 힘들다고 느끼게 된다. 발성 시 충분한 성대 접촉이 이루어지지 않음으로 인해 성문(glottis) 사이로 필요 이상의 공기가 새어나가고 성문하압력이 커지며 기식음이 발생하는 것은 ‘과소기능적 발성(hypo-functional voice)’의 결과들 중 하나라고 할 수 있다.²⁾

1. 공명 균형 찾기

1) 올바른 자세 유지

노래하는 동안 의도하지 않은 기식성발성 때문에 성대 접촉을 조절하기 어렵다면 성문의 움직임과 기류 사이의 저항을 이해하고 균형을 유지하도록 섬세하게 조절하는 법을 훈련해야 한다. 이를 위해 반드시 점검해야 하는 것은 발성하는 동안 머리, 목, 몸통, 엉덩이, 다리가 정렬된 바른 자세를 편안하게 유지하는 것이다. 기식성 발성을 할 때는 호흡 사용량이 많은 이유로 가슴과 어깨를 많이 움직이게 되는데, 최소한으로 움직이도록 바른 자세를 유지하면 호흡 손실을 줄일 수 있다. 발성할 때 흉곽이 무너지면서 흉골의 위치가 내려갈수록 횡격막은 올라가며 호흡은 빨리 배출되기 때문이다. 날숨에서나 발성하는 동안에는 성문하압력이 올라가는 것이 일반적이지만 과도한 공기흐름을 피하면 성문하압력이 올라가는 것을 효과적으로 제어할 수 있으므로, 노래하는 동안에 상복부와 배꼽 부근이 빠르게 수축되지 않도록 하는 것도 중요하다.³⁾

2) 고음 저음 사이의 공명 균형

‘호흡을 쉬는 구간’을 연출하기 위해서는 기본적으로 균형이 잘 잡히고, 고르게 공명된 음계를 소리 낼 수 있어야 한다. 이 유도 모른 채 호흡이 모자라는 문제를 호소하는 발성패턴을 살펴보면, 음정이 상승할 때나 하행할 때 습관적으로 음높이 조절을 위해서 성대 접촉을 완전하게 하지 못하고 별려서 호흡량을 손실시키는 경우가 많다. 단일 모음으로 시행하는 3도 또는 5도 이내의 단순한 형태의 스케일(예를 들어 C-E-C, C-D-E-D-C, C-E-G-E-C 등)을 정하고 인접 조성으로 반음씩 상승하며 연습하다 보면 본인의 발성 습관을 파악할 수 있다. 음정의 상행 또는 하행 시 호흡이 손실되지 않도록 균형 있는 공명 발성을 하는 것이 중요하다.

이를 위해서 고음을 낼 때 후두를 위로 올리거나, 저음을 낼 때 아래로 내리려는 힘을 주지 않고 후두의 안정적인 높이를 유지하는 방법을 터득하는 것은 균형 잡힌 공명을 유지하는데 매우 도움이 된다. 후두를 아래로 내리려고 하는 힘과 후두를 위로 올리려고 하는 힘 사이의 균형을 위해서는 힘을 주어 고정시키는 것보다 이완된 후두부위가 유지되도록 점진적인

연습으로 안정성을 찾을 수 있다. 많은 사람들의 뇌는 고음을 소리 낼 때 후두 전체를 올리도록 지시하려는 경향이 있으며 후두를 올리는 행위는 반복에 의해 습관이 될 수 있으므로 후두 높이의 안정성을 찾는 것은 중요하다. 그러나 고음에서 후두의 안정성을 위해서 후두를 낮추면 인두의 길이가 늘어나고 공명이 변하게 되므로 의도적으로 하는 경우를 제외한다면 주의한다.⁴⁾

3) 모음들 사이의 공명 균형

발음을 만들 때 각 음절의 소리가 잘 연결되지 않으면서 공명 에너지가 갑자기 작아지는 구간이 있다면 모음들 사이의 공명균형을 찾아야 한다. 이를 위해서는 성도의 크기 및 모양을 조금씩 조절하여 각각의 모음이 잘 연결되도록 공명을 추적하는 것이 중요하며, 거울을 보며 입술, 입, 턱 상태의 변화를 관찰하면 공명을 위한 자연스러운 입모양을 찾는 데 도움이 된다.

가장 소리내기 편한 한 음을 정한 후 설측모음에서 원순모음 쪽으로 변하는 모음의 연속인 [i-e-a-e-i] 또는 반대 모음 연속인 [a-e-i-e-a]로 진행하면서 발성한다. 단일음정에서 모음을 연속적으로 발성할 때, 전설모음과 후설모음의 배합인 모음들의 짝을 이뤄 연습하는데, 처음에는 조음위치가 서로 멀지 않은 [e-a] 또는 [a-el]로 시작하고, [e-ol]나 [o-el]로 단순한 분산3화음 패턴(C-E-G-E-C 등)을 연습한다.⁵⁾

이때 구강이나 아래턱을 고정시키지 말고 성도의 길이는 일정하게 유지되 입과 입술 및 턱이 정상적으로 유연하게 움직이도록 해야 한다. 각각의 모음을 발음할 때, 입모양이 한 쪽으로 치우쳐 너무 납작하거나 열어서 만들면 올바른 모음형성이 될 수 없을 뿐 아니라 음정의 정확성도 유지될 수 없게 되므로 주의한다. 특히 모음과 음정의 패턴들이 변화할 때, 정확한 혀의 위치와 일정한 길이의 성도를 유지하여 균형 있는 공명을 만드는 것이 중요하다.

4) 기류가 많이 생성되는 자음 주의하기

기류가 많이 생성되는 성문마찰음 /h/나, 치경마찰음 /s/는 다른 자음들보다 소리 내는 시간동안 호흡 사용이 많아서, 뒤에 따라오는 모음 발성의 시작 시간(voice onset time : VOT)이 길어지게 한다.

마찰음 외에, 기식(aspiration)이 관찰되는 파열음(stop, plosive)에서도 호흡 사용이 많으며, 마찰, 지속, 개방의 세 단계의 조음 동작으로 이루어지기 때문에 파열의 크기가 클수록 호흡이 많이 사용된다.⁶⁾

한국어의 파열음은 경음, 격음, 평음의 세 가지 방식의 발성 유형으로 구분된다. 경음과 격음은 초성에서 긴장성 자질을 갖고, 평음은 긴장성 및 기식성을 갖지 않는다. 이러한 한국어

파열음의 세 가지 발생 유형의 특징은 VOT에 의해서 구분될 수 있으며, 경음의 VOT가 가장 짧고, 평음, 격음 순으로 격음이 가장 VOT가 길다.⁷⁾ 쉽게 이해하기 위해서 손 을 입 앞에 대고 경음, 평음, 격음 순으로 /ㅍ, 바, 파/를 발음하여 비교해보면, 각각의 발음들마다 손 등에 느껴지는 기류의 양이 다르다는 것을 알 수 있다.

노래 할 때는 악상기호의 영향을 받는 음절에서 쉽게 기류가 많이 발생하면서 평음이 격음화 될 수도 있다. 예를 들어 '가슴아파도'라는 구절을 강하게 표현하면 /갓슴압파도/라고 발음할 수 있으며, 급격한 호흡손실로 인해 뒤따라오는 모음의 공명을 형성하는데 불리한 영향을 끼치기 쉬운 것이다.

기류가 많이 발생하는 자음으로 인한 호흡 손실을 줄이는 가장 쉬운 방법은 입 앞에 손을 대고 기류를 느껴보는 것이다. 기류가 많이 느껴진다면 반복해서 발음하면서 기류의 양이 줄어들도록 조절하여 VOT를 자연스럽게 줄이고 모음의 공명을 더 분명하게 할 수 있다.

2. 음량 조절하기

앞서 기술한 방법을 통해 공명의 균형을 찾았다면, 호흡을 조절해서 조용한 소리부터 큰 소리까지 변화를 주며 소리의 강도를 조절하는 다음 단계로 연결될 수 있다. 호흡을 많이 사용하지 않으면서도 기식성발성을 표현하는 듯한 효과를 내기 위해서는 음량을 줄이는 방법이 있다. 기식음의 시작을 가벼운 성문접촉으로 바꾸는 것이다. 성문이 가볍게 닫혀 생성된 조용한 소리를 낼 수 있다면 기식성발성의 효과는 비슷하게 내면서 호흡과 에너지는 절약될 수 있다. 이를 위해서는 "메싸 디 보체(messa di voce)" 연습이 도움이 된다. 메싸 디 보체는 적절한 호흡 조절과 발성 조절을 결합시키는 성악발성의 기술을 위한 연습방법이다. 만약 호흡 조절이 안정적으로 확립되지 않은 상태라면 이 연습은 매우 어렵게 느껴질 것이다.

메싸 디 보체 연습은 중저음에서 단일 음정을 사용하여 다음 세 과정으로 나누어서 한다. p에서 시작하여 크레센도(crescendo)로 f까지 소리의 강도를 높이고, 조용하게 숨을 들이마신 후, 반대로 f에서 디크레센도(decrescendo)로 p까지 강도를 점점 줄여나간다.⁸⁾ 이 과정을 반복하면서 서서히 호흡을 위한 중단을 없애고, 메싸 디 보체 기술이 완벽하게 연마될 때까지 연습이 이루어지면, 조용한 소리의 구간을 기식성발성으로 바꾸며 성대접촉을 조절하는 다음 단계로 발전할 수 있다.

성대 접촉 상태를 다양하게 변화시키면 내보내는 호흡량을 조절하여 다양한 소리의 강도와 명암을 만들 수 있다. 이로써 감정표현을 위해 기식성발성이 필요한 부분에만 이를 선택적으로 사용하고, 다시 성대가 잘 접촉된 상태의 발성으로 돌아갈 수 있게 된다. 기식음을 소리 낼 때 흉골을 살짝 높게

유지하지 못하여 가슴이 아래쪽으로 꺼지는 현상을 종종 볼 수 있는데, 이를 방지하기 위해서는 소리를 내는 동안 척추 및 가슴부의 정렬, 복부의 상태 등의 바른 자세를 점검해야 한다. 연습 방법은 메싸 디 보체와 비슷하게 단일음정을 사용해서 중저음에서 시작하여 성대 접촉율을 변화시키면서 강도를 조절한다. 단, 호흡을 통한음량 조절이 불가능하다면, 성대접촉에 변화를 주며 소리를 내는 것은 어렵다는 것을 염두에 두어야 한다.

결 론

실용음악 가창에서 나타나는 독특한 소리의 특징들은 실용음악만의 고유한 정체성(正體性)을 형성한다. 비록 이 발생방법들이 가수의 목에 무리를 주어 가수로서의 생명력이 단축되는 문제들을 야기한다 해도, 실용음악 가수들은 본인만의 독특한 발생법을 통해 누구와도 구별되는 단 하나뿐인 목소리의 가수로 기억되고 싶어 한다. 그러므로 이러한 실용음악의 장르적인 특징을 이해하지 못한다면 발생교정과 음성치료의 효과는 순간에 그칠 수 있다.

어떤 장르의 가수이던지 건강한 목상태를 유지하며 오래도록 대중과 소통하며 활동하기를 소망할 것이다. 그러므로 가수들은 올바른 발성을 기초로 하되, 특징적인 방법들을 필요에 따라 선택적으로 적절하게 사용하는 방법을 터득해야 할 것이다. 자신만의 개성 있는 발성과 정석적(定石的)인 발성 사이의 균형을 알맞게 유지하는 것은 실용음악 가수가 늘 염두 해야 할 과제이다.

중심 단어: 기식음·기식성발성·성대접촉률·실용음악 가창·과소기능적 발성.

REFERENCES

- 1) Kim SJ, Shin JY. *Speech Sound Disorders. 1st ed. Seoul, Korea: Sigma Press;2016. p.21-2.*
- 2) Yoon YS. *Voice therapy in hypofunctional voice disorders. In: Laryngology, Phoniatrics and Logopedics I, editors. The Korean Society of Laryngology, Phoniatrics and Logopedics. 1st ed. Seoul, Korea: Ilchokak;2012. p.129.*
- 3) Richard M. *Training Soprano Voices. 1st ed. New York, USA: Oxford University Press;2000. p.35-41.*
- 4) Blandine CG. *Anatomie Pour La Voix. 1st ed. Seoul, Korea: Yeong Mun Publishing Company;2015. p.189.*
- 5) Richard M. *Training Soprano Voices. 1st ed. New York, USA: Oxford University Press;2000. p.85.*
- 6) Choi CH, Choi SH, Lee KJ. *Speech Science. Seoul, Korea: Sigma Press;2015. p.184-9.*
- 7) Han MS, Weitzman RS. *Acoustic Features of Korean /P, T, K/, /p, t, k/ and /ph, th, kh/. Phonetica 1970;22(2):112-28.*
- 8) Richard M. *Solutions For Singers: Tools For Every Performer And Teacher. 1st ed. Seoul, Korea: Sungshin Women's University;2011. p.333.*