

# 배우 음성 훈련을 위한 EVT 구조연습 활용방안 II

## How to Use EVT Figures for Actor Voice Training II

이영수

청주대학교 연극영화학부

Young-Su Lee(sinabro116@naver.com)

### 요약

본 연구는 음성 과학에 근간을 두고 있는 에스틸 보이스 트레이닝(Estill Voice Training) 모델의 구조연습(Figure)이 배우가 인물을 창조하는 연기예술에 있어 음성적 전문성의 확장으로 기여할 수 있는 가능성을 모색하고 그에 따른 활용방안을 고찰하는 데 그 목적이 있다. 음성 산출 기관의 유동성과 구조적 측면의 기능성을 통한 훈련 모델은 모호한 추상성에 기인하여 소리의 결과에만 천착하는 기존의 음성 훈련과는 차별화된다. 가성대, 운상연골, 연구개, AES, 앵커링 등 후두부와 성도의 수의적 조정 능력을 개발하는 것은 예술적 목표음 산출을 보다 용이하게 만드는 과학적 효율성을 가지며 배우가 직면하는 기능적 한계를 창조적으로 극복할 수 있는 기술적 방법론으로 활용될 수 있다. 음성 산출 요소 간의 조화와 협응을 위한 원리적 훈련인 에스틸 모델의 구조연습은 이미지와 추상성이 주류를 이루고 있는 국내의 배우 음성 교육에 대안적 훈련 모델로 활용될 수 있는 실용적 가치를 지닌다.

■ 중심어 : | 음성 | 배우 | 에스틸 | 음성 훈련 | 구조연습 |

### Abstract

This study explores the possibility that the figure of the Estill Voice Training model, which is based on speech science, can contribute to the expansion of vocal expertise in the acting art where an actor creates a character. The purpose of this study is to examine the usage plan. The training model through the fluidity and structural functionality of the voice production organ is differentiated from the existing voice training that focuses only on the results of sound due to its ambiguous abstraction. Developing the voluntary coordination ability of the occipital region and vocal tract, such as False Vocal Folds, Cricoid Cartilage, Velum, AES, and Anchoring, has scientific efficiency that makes it easier to produce artistic target sounds, and it is a technical skill that can creatively overcome the functional limitations faced by actors. It can be used as a methodology. The Estill model Figure, which is a principle training for harmony and coordination between the elements of voice production, has a practical value that can be used as an alternative training model for the voice education of actors in Korea, where images and abstractions are the mainstream.

■ keyword : | Voice | Actor | Estill | Voice Training | Figure |

## I. 서론

배우의 음성은 배우가 극 중 인물을 창조하는 과정에

서 창조적 충동을 전달하는 중추적 기능으로 사용되며 연기의 주요한 예술적 매개체로 기여하게 된다. 배우 음성의 전문성은 연기적 창조력, 표현력과 직결되는데

이것은 배우에게 있어 음성의 사용이 '예술형식을 구성하는 요소'임에 분명하기 때문이다[1]. 배우의 음성 훈련은 연기 행위 시 배우가 목표하는 인물의 입체성만큼이나 다각적이고 효율적인 접근이 필요하며, 이처럼 배우가 가진 음성적 역량을 확장하고 조화로운 음성 산출을 가능하게 만들기 위해서는 체계적이고 과학적인 음성 훈련이 필요하다.

시실리 베리(Cicely Berry, 1926-2018)는 그녀의 저서를 통해 “음성 에너지는 반드시 언어 에너지에 연결”[2]되어야 한다고 주장하고 있는데 이는 곧 활력 있는 언어적 에너지를 성취하기 위해서는 먼저 배우가 가진 음성적 에너지의 잠재력을 확장시키는 훈련이 필요하고 그러한 훈련이 곧 배우가 행하는 언어적 생명력의 전제조건으로 작용한다는 것을 추론할 수 있다. 설득력 있는 연기의 예술적 성취는 인물로 분한 배우가 인물에 부합된 입체감 있는 음성 산출과 운용을 통해 관객으로 하여금 얼마만큼의 정서적 공감을 끌어낼 수 있느냐에 따라 차별화된다고 할 수 있다.

프레더릭 알렉산더(Frederick Matthias Alexander, 1869-1955)는 ‘느낌’에 의지하여 익숙하게 패턴화된 오류적 상태를 “습관적 사용”(Habitual use)[3]이라 명명하고 있는데 예술적 표현력을 저해하는 요소를 극복하기 위해 배우가 본인의 인체를 의식적으로 사용 가능하게 만들 수 있는 감각의 인식과 기능적 수준의 개발에 대한 중요성을 이를 통해 상기할 수 있다.

관객이 배우의 음성을 인지하는 과정에서 인간의 청각 메커니즘은 주파수와 강도 등 ‘청지각적 요소’의 변화에 따라 소리를 분석한다[4]. 음도, 강도, 음질 등 청지각적 요소의 변화는 음성 산출 요소의 의도적 조절과 제어를 필요로 하게 되는데 음성 과학적 원리에 의해 소리 생성기관과 다이내믹(Dynamic) 조절 기관의 운용이 가능하다면 배우가 창조하는 인물의 음성적 성격화에 다각적으로 영향을 미칠 수 있고 더 나아가 층위가 다른 연기적 표현력의 확장정도 연결될 수 있다.

다시 말해 배우에게는 인간이 소리를 생성할 때 가지게 되는 해부 생리학적인 규칙에 대한 정확한 인지와 배우 자신의 ‘어트랙터 상태’(Attractor state)에 대한

올바른 이해, 더불어 개발해야 하는 방향성에 대한 자각과 그것을 위한 음성 과학적 훈련 모델들이 필수적 사항이라는 것이다.

인물로 분한 배우 음성의 크기와 강도, 음질, 음색, 깊이, 공명의 풍성함 등은 대부분 진성대 위의 공간인 ‘성도 공간의 변화’에 기인한다[5]. 성대에서 입술까지 90도로 이루어진 인간의 성도는 남성이 17cm가량, 여성이 14-15cm 가량으로 공기로 채워진 관의 형태이다. 인간은 이러한 성도의 모양과 크기 등을 수의적으로 변화시킬 수 있기 때문에 인간의 성도는 ‘가변 공명기’(Variable resonator)라 할 수 있다[6].

진성대의 진동으로 생성된 음원은 배우가 성도를 어떻게 운용하느냐에 따라 특정한 증폭과 여과 과정을 거치게 되는데 이 기능을 통해 상이한 포먼트(Formant) 패턴으로 나타나게 된다. 성도 안의 각 기관들은 목표 음 산출을 위한 상호 의존적이며 적절한 조화가 필요하고 음성 산출 요소 간의 조화와 협응의 과정은 바로 최종 음성 산출물의 변화로 이어지게 된다. 그리고 이러한 비선형적 협응성은 말이나 노래를 할 때 지속적으로 변화한다. 근육의 활성화는 이러한 역동적 변화의 전제 조건으로 근육은 수축 현상을 통해 ‘화학적 에너지를 기계적 에너지와 열로 바꾸는 일종의 기계’적 역할을 수행한다[7].

음성 기관들은 인체 내부에 위치하여 눈에 보이지 않으나 근육의 운동 감각을 통한 후두와 성도의 수의적 조정 능력은 말하거나 노래와 같은 수의적 음성 산출을 가능하게 만들고 이것이 바로 인간이 가진 ‘수의적 발성 능력’인 것이다[5].

아서 르삭(Arthur Lessac, 1909-2011)은 “키네센식”(Kinesensic) 훈련의 개념에 대해 끊임없이 운동하고 있는 “신체 내부 기관들의 조화와 에너지를 활용하는 방법”이며 더 나아가 “새로운 습관의 자각 능력으로 발전” 가능할 수 있게 만드는 훈련이라고 설명하고 있다[1]. 새로운 습관의 자각 능력은 필요시 배우가 원하는 목표음 산출을 가능하게 만드는 ‘조건 반사적 기능화’라고 개념화할 수 있을 것이다. 이것은 창조적 영감을 발현하기 위해 목표음을 기능적으로 조율할 수 있는 특정한 조절 훈련, 즉 성도 구조의 기술적이고 원리적인 훈련이 곧 소리의 유연성과 잠재력의 확장은 물론

1 어트랙터 상태(Attractor State)는 습관적 구조 운용 패턴이며 익숙하기 때문에 안정적이라고 느끼는 ‘구조적 운용체계’이다. 어트랙터 상태는 예술적 표현에 있어서 항상 유리하거나 안전하다고 할 수 없다.

더 나아가 인물 창조의 구현에 긍정적으로 활용될 수 있다는 것이다. 배우의 음성 훈련에서 음성 과학적 훈련이 선행되어야 하는 이유는 성도를 예술적 목표에 부합되게 특정하게 조절하는 것이 곧 '창조적인 음성 산출 기능의 열쇠'라고 할 수 있기 때문이다.

크리스틴 링크레이터(Kristin Linklater, 1936-2020)는 상상력을 이용하여 신체와 정신, 감정과 소리 등을 통합시키는 방법으로 '힙 소켓'(Hip socket), '마리오네트', '진동의 연못', '올림 사다리' 등 다양한 이미지들을 활용하여 "감정적 본능과 직접적으로 연관되어 있는 음성"을 만들기 위한 방법론으로 알려져 있다[8]. 이처럼 다양한 이미지들이 불러내는 심리 신체적 자각과 인식, 감정과 충동 등은 근육의 운동 패턴에 일정 부분 영향을 미치는 것이 사실이다. 그러나 배우가 인체 내부의 구조와 생리에 대한 이해가 선행되지 않고 음성 산출 요소를 근육의 운동 감각과 활성화를 통해 의도하는 대로 변화시킬 수 없다면 음성 에너지를 확장하거나 그것을 언어 에너지로 변환시키는 과정에 있어 물리적이고 기능적인 한계를 가지게 된다. 또한 사실과 다른 해부 생리학적 오류는 배우의 능률적인 음성 산출 시스템 전체에 악영향을 미칠 수도 있다.

본 연구자가 만난 한 사례자는 고함이나 소리를 지르는 등 고강도 발성이 필요한 대사 분량에 따라 컨디션의 난조를 겪고 있는 직업 연극배우였는데 그는 공연이 진행되는 동안 음성의 명료도가 점차 저하되어 공연이 시작하는 시점과 끝나는 시점에서의 최종 음성 산출물의 음질, 공명, 전달력 등이 편차를 가진다고 느끼고 있었다. 또한 소리를 지르는 강도 높은 발성 이후에는 점진적으로 저하되는 소리의 선명성으로 인해 인물의 내적 충동에도 영향을 받아 연기를 하는 집중력까지 침해를 받고 있었다. 사례자는 공연 후에도 목소리가 회복되는 시간이 점차 길어지는 문제를 가지고 있었는데 인물을 창조하기 위한 음성적 다이내믹을 구현하는 것이 오랜 기간 성취되지 않자 공연 전이나 연기 시에 느끼는 긴장 상태도 심해지고 있는 상황이었다.

연구자가 상담과 시연을 통해 확인한 사례자의 문제는 대사를 할 때 본인의 소리가 극장 끝까지 전달되어야 한다는 강박과 함께 소리를 복부의 힘으로 지지해야 한다는 개념적 오류를 확인할 수 있었고 그로 인해 음

성 산출 시 복부에 과도한 긴장이 유발되어 높은 공기압, 후두부 전체의 수축 현상, 음도와 모음에 따른 가성대의 수축 현상 등이 이루어지고 있었다. 사례자는 또한 정서적으로 풍성한 안정감을 위해 하복부인 '단전으로 말을 한다'는 이미지를 사용하고 있었는데 이러한 이미지가 후두의 높이를 낮춰 음역이 한정되고 음질의 명료도가 감소하여 호흡이 과도하게 섞인 거친 음질이 발화되고 있었다.

또 다른 사례자는 대사를 할 때 부드럽고 풍성한 공명을 사용하고자 '소리를 돌려서 앞으로 낸다'라는 자각을 하고 있었는데 그러한 자각이 연구개의 높이를 낮춰 그로 인해 감소한 볼륨을 상쇄시키기 위한 방법으로 발화시 공기와 소리를 앞으로 과도하게 밀어내고 있었다. 사례자는 노래를 할 때에도 호흡이 부족하여 프레이즈를 안정적으로 끝까지 마치는 게 힘들다고 느끼고 있었으며 노래의 고음 부분에서는 본인이 원하는 만큼의 힘 있는 목소리를 낼 수 없는 어려움도 가지고 있었다.

주목해야 할 부분은 사례자들의 문제가 야기된 주된 원인이 '단전으로 말한다', '소리를 돌려서 앞으로 낸다' 등 모호한 추상성에 기인하여 소리의 결과에만 천착하는 접근법이었다는 것이다. 음성 산출 기관들의 인지와 자각이 결여된 채 문제를 야기하는 원인이 무엇인지 정확하게 파악되지 못하고 그에 따른 적절한 개선방안이나 훈련 모델이 처방되지 않은 것이 사례자들의 음성적 역량을 저해하는 이유였던 것이다.

사례자들의 문제를 개선하기 위해 연구자가 제시했던 방법은 복부에 과도한 긴장, 후두부와 가성대의 수축, 비강 공명이 사용되는 낮은 연구개 등의 어트랙터 상태를 정확히 인지, 자각하게 하고 이후 후두, 가성대, 연구개, 머리와 목 앵커링, 토르소 앵커링 등 독립적이고 원리적인 EVT 구조연습을 시행하는 것이었다. 만약 배우가 '자신의 어트랙터 상태를 인지, 진단할 수 있다면 그것에 대한 처방도 가능'하다. 또한 그러한 오류적 상태를 야기하는 '추상적 이미지와 선입관을 제거'하는 것도 음성 훈련에서 무엇보다 중요한 과정이라 할 수 있다.

사례자들은 오해하고 있었던 해부 생리학적 원리를 이해하는 과정과 함께 가성대 연속으로 진성대의 진동을 활성화하여 소리의 명료함을 회복하는 훈련, 앵커링

의 지지를 통해 소리의 공명 개선과 음역을 확장하는 훈련, 또한 높은 연구개를 통해 구강 공명을 활성화하여 호흡의 안정과 소리의 강도를 강화하는 훈련 등 각 구조의 근 운동 감각적 해법을 시행했다.

진단과 처방의 과정에서 EVT 구조연습은 효과적인 훈련 모델로써 활용될 수 있다는 구조연습의 원리와 목적을 이해하게 된 사례자들은 이후 지속적인 훈련 과정을 거쳐 음성의 지구력과 힘이 개선되고 음질과 공명, 소리의 다이내믹을 조절하는 음성 운용 능력의 정확성이 향상되어 소리적 안정감뿐 아니라 심리적으로도 자신감이 고무되는 경험을 하게 되었다. '유연성과 스테미나가 뒷받침된 근육의 활성화와 조율은 무대 위의 배우가 원하는 만큼의 필요한 에너지를 발산할 수 있게 만드는 전제조건'이기 때문이다. 사례자들은 진성대의 원활한 진동을 방해하는 요소들의 작용과 성도를 유동적으로 조절, 제어할 수 없게 만드는 이미지들의 사용으로 인해 음성의 유연성과 다양한 변화의 가능성이 저하되어 예술적 표현력이나 연기적 성취의 편차를 경험하고 있었던 것이다. 배우의 음성은 배우가 인물로써 느끼는 충동과 정서를 표현하기에 충분할 만큼 유동적이어야 한다. 그러나 본 연구에서 논의될 부분은 배우의 정서적 유연성이나 다양성을 배제한 '음성 산출기관의 유동성과 구조적 측면의 기능성'에 관한 고찰이다. 이러한 과정들은 링클레이터, 시실리 베리 등과 같이 상상적 이미지에 기인하여 청각적 피드백에 천착하거나 정서적 호흡과 공명의 배치 등에 중점을 두고 신체적 자각 상태를 혼용하는 방식으로 예술적 목표음에 접근하는 기존의 훈련 모델과는 차별화된다. 소리가 변화할 수 있게 만드는 원인에 대한 메커니즘적 접근과 체계적이고 과학적인 훈련 모델은 배우가 말이나 노래에서 직면하는 음성 운용의 기능적 한계에서 벗어날 수 있는 기술적이고 효율적인 방법론이라 할 수 있다.

본 연구는 "배우 음성 훈련을 위한 EVT 구조연습 활용방안 I"에서 이어지는 두 번째 연구로써 각 구조의 독립적인 조절과 제어를 목표로 하는 EVT 구조연습의 훈련 방법과 그에 따른 활용방안 에 대한 연구이다. 첫 번째 연구에서는 EVT 모델의 기초를 형성하는 해부학적 구조의 토대인 P- S-F<sup>2</sup> 이론과 소리의 구성 요소들

2 소리의 생성원리인 P-S-F(Power-Source-Filter Theory) 이론에서 파워는 날숨 기류의 호흡, 소스는 음원을 발생시키는 진

을 조절하는 에너지인 에플트<sup>3</sup>(Effort)의 개념, 습관적 구조 운용체계인 어트렉터 상태 등에 대해 살펴보고 더불어 구조연습의 올바른 조건, 기초음 산출 구조인 진성대의 두 가지 구조연습 온셋/오프셋<sup>4</sup>(Onset/Offset), 바디 커버<sup>5</sup>(Body Cover)에 대해서도 살펴보았다. 에스틸 모델의 올바른 이해를 돕기 위한 이론적 원리에 중점을 둔 첫 번째 연구에 이어 본 연구에서는 에스틸 마스터 트레이너(Estill Master Trainer)인 저자가 EVT를 교육하는 과정에서 경험하게 된 사례들과 각 구조별 효율적 유도 장치(Prompt), 연습 시 겪을 수 있는 일반적이거나 공통적인 현상들에 대한 주의사항 등 구조연습 훈련의 실제적 방법론을 심화하는 연구로 이어질 것이다. 더불어 음성 과학적 훈련의 필요성과 소리적 결과의 적용성 등에 대한 고찰을 통해 연기예술의 창조적 음성 운용과 배우 음성의 전문성 확장에 기여하길 기대한다.

이를 위해 먼저 EVT의 음성 조절 구조 13가지 중 말 산출의 다이내믹 조절에 적극적으로 관여하는 기관인 가상대(False Vocal Folds), 윤상연골(Cricoid Cartilage), 연구개(Velum), AES(Aryepiglottic Sphincter), 머리와 목 앵커링(Head and Neck Anchoring), 토르소 앵커링(Torso Anchoring) 등 6가지 구조를 분류하여 각 구조의 정확한 위치를 찾는 방법과 구조별 옵션들의 생리학적 원리를 고찰하고 최종 음성 산출물의 상이점에 대해서 살펴볼 것이다. 이들 구조 중 윤상연골은 음성 조절 구조들의 조합으로 이루어진 EVT의 6가지 목소리 기법 중 벨팅 기법(Belting Quality)의 주요 레시피(Recipe)이며 AES는 트윙 기법(Twang Quality)의 주요 레시피이다.

13가지 구조 중 성도 안에 위치하고 있으나 조음기관

성대의 진동을 의미하며 필터는 진성대 위의 모든 공간인 성도(Vocal track)를 의미한다.

3 에플트(Effort)는 음성 산출 기관을 조절하는 '전력'과 같은 에너지이고 에플트의 위치는 근육작용이 활성화되는 지점이다. 에플트의 '위치를 파악'하고 에플트의 '단계를 부여'하는 방법은 근육의 운동 감각 조절을 통해서이다.

4 온셋(Onset)은 진성대가 공기를 만나 진동을 시작하는 타이밍이고 오프셋(Offset)은 끝나는 타이밍이다. 공기와 성대의 접촉 타이밍에 따라 성문음(Glottal), 기식음(Aspirate), 동시음(Smooth)의 3가지 옵션으로 나누어지고 이중 기식음은 갑자기(Abrupt)와 서서히(Gradual)로 나뉘어진다.

5 바디 커버(Body Cover)는 진성대의 두께, 길이, 긴장도를 조절하는 구조연습으로 늘어진 성대(Slack), 두꺼운 성대(Thick), 얇은 성대(Thin), 뻣뻣한 성대(Stiff)의 4가지 옵션을 가진다.

으로 분류할 수 있는 혀, 턱, 입술은 조음기관 운용과 디션의 상관관계 등에 대한 세분화된 연구로 진행되기 위해 본 연구에는 포함되지 않았고 노래에서 음색과 음역의 조절에 크게 관여하는 갑상연골(Thyroid Cartilage), 후두(Larynx)의 높이 조절 등도 말 산출에 중점을 둔 본 연구에서는 제외하였다. 향후 EVT의 6가지 목소리 기법인 스피치(Speech), 팔세토(Falsetto), 크라이/솅(Cry/Sob), 트윙(Twang), 벨팅(Belting), 오페라(Opera) 기법들의 음악적 활용방안 등에 대한 연구와 함께 본고에서 다루지 않은 다른 구조들에 대한 연구도 지속적으로 이어나갈 수 있을 것이라 생각한다.

후두부와 성도 내의 구조를 수의적으로 조절, 제어하는 EVT 구조연습이 음성 산출 과정과 결과에 미칠 수 있는 긍정적 효용성을 소개하고 탐구하는 것은 형이상학적이며 추상적 이론이 주류를 이루고 있었던 국내의 배우 음성 훈련에 대안적이고 실질적인 활용방안으로 기여할 수 있을 것이라 기대한다. 더불어 배우가 창조하는 인물의 음성적 성격화를 위한 효율적 적용 방법으로써의 가능성도 모색할 수 있을 것이라 생각한다. EVT 구조연습은 배우가 직면하는 음성적 문제를 창조적으로 해결할 수 있는 '음성 과학적 근거가 충분한 방법론'이기 때문이다.

## II. 본론

### 1. 소리의 명료함과 가성대의 연속

통로를 여닫는 밸브(Valve)의 역할을 하는 인간의 후두는 3단계로 닫힘이 가능한데 삼킬 때에 기도를 덮어주는 후두덮개(Epiglottis)의 작용, 기침을 하기 전에 가성대의 수축 작용, 소리를 내기 시작 전에 진성대의 접촉 등을 통해 3단계의 각기 다른 닫힘 현상을 관찰할 수 있다. 기도의 폐쇄는 생명 유지를 위한 중요한 보호 기능이다. 이 세 가지 구조 중 가성대는 진성대의 옆 위에 위치한 후두 내의 구조로써 진성대 진동에 영향을 주게 되어 진성대의 진동을 방해하거나 또는 용이하게 할 수 있는 구조이다. 가성대의 조절은 음성의 명료함과 공기압, 또는 음성 건강에까지 영향을 미칠 수 있다. 가성대는 지방과 섬유조직으로 구성되어 있으며 가성

대의 독립적인 컨트롤이 어떠한 근육에 의해 실행되는지에 대한 음성 과학적 연구는 현재에도 진행 중이다.

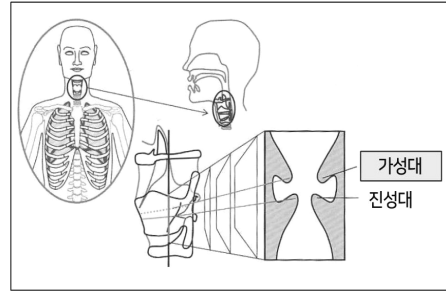


그림 1. 후두와 가성대의

음성 건강에 있어 대부분의 문제를 야기하는 것은 바로 높은 공기압과 가성대의 수축이라 할 수 있다. 발생 시 진성대는 공기의 흐름에 대한 반작용으로 진동하는데 소리의 전달력을 위해 공기와 소리를 앞으로 밀어내려는 자각이나 복부의 불필요한 긴장, 또는 과호흡 등의 사용은 공기압이 높을수록 더 큰 힘으로 저항해야 하는 진성대의 원활한 접촉을 방해하고 가성대의 수축 위험성을 증가시키게 된다. 가성대의 독립적인 조절과 제어를 통해 소리 결과물의 명료함과 다양성을 확보하기 위해서는 먼저 가성대의 위치 즉, 에플트의 정확한 위치를 기억해야 한다.

### 가성대의 위치 찾기

- ① 스트레치를 하거나 기지개를 편다. 이때 후두에서 공기의 흐름이 막히는지 관찰하고 호흡의 흐름을 차단하는 후두 내의 가성대 위치를 파악한다.
- ② 앉은 자세에서 바닥에서 발을 떼고 손으로 의자를 들어본다. 의자를 들며 후두 안에서 수축이 발생하는 가성대의 위치를 인지한다.
- ③ 천천히 일-이-삼 하며 일어날 때 안쪽으로 조여지며 닫히는 감각을 통해 가성대의 수축위치를 관찰한다.

가성대는 구조연습에서 3가지의 옵션을 가지는데 중간, 수축, 연속의 포지션에 따라 기초음 산출 구조인 진성대의 진동에 영향을 미친다.

### 가성대의 3가지 옵션

- ① 중간(Mid) - 편안하게 말하거나 숨 쉴 때의 가성대 상태이다.
- ② 수축(Constrict) - 삼킬 때, 기침할 때, 힘쓸 때 가성대가 안쪽으로 조여지며 닫히는 상태이다.
- ③ 연축(Retract) - 울 때나 웃을 때에 가성대가 바깥쪽 좌우로 넓게 열리는 상태이다.







↑↑	중간 조여지며 닫힌 상태와 넓게 열린 상태의 중간으로 편안하게 말하거나 노래할 때의 상태		
→←	수축 중간 상태에서 안쪽으로 조여지며 닫히는 상태		
←→	연축 중간 상태에서 바깥쪽으로 넓게 열린 상태		

그림 2. 가성대의 3가지 옵션과 수신호[10]

중간 상태 가성대에서의 소리는 노멀(Nomal) 하고 약간의 호흡 섞인 소리라 할 수 있다. 그러나 습관적인 구조 컨트롤인 어트랙터 상태에 따라 개인적 차이를 가질 수 있는데 누군가는 일상 화법에서 가성대를 연축하고 있을 수 있고 반대로 가성대를 수축하며 발화하고 있을 수도 있다. 일상 화법에서 화자의 어트랙터 상태에 따라 청자가 받게 되는 음성적 지각과 인상은 편차를 보이는데 중간 상태의 가성대를 통한 음성 산출은 '일상적이고 자연스러운 평범한 소리'로 지각된다. 이것은 훈련되지 않은 음성으로 받아들여질 수 있고 예술적 선택에 따라 자연스러운 음색으로의 연기나 노래 등에서 사용될 수 있다. 배우에게 요구되는 음질과 음색의 자연스러운 일상성은 작품의 스타일이나 배역에 따라 상이하다. 배우가 가성대의 중간 상태를 선택하는 것은 훈련된 소리의 전문성이나 풍성한 공명이 과도하게 필요하지 않은 상황에서 '자연스러운 연기적 일상성을 구현하는 한 가지 해법'이라고 할 수 있을 것이다. 가성대의 수축은 무거운 것을 들 때, 배변이나 출산, 또는 과도한 긴장 상황이나 숨을 참는 것이 필요한 격렬한 신체활동에서 유발될 수 있다. 후두의 수축은 자연스러운 보호 기능이지만 하지만 음성에 있어 가성대의 지속적인

수축은 '진성대의 섬세한 조직에 손상을 유발'할 수 있다[9]. 발생 시 가성대의 수축 상태에서는 가성대가 진성대의 진동을 방해하여 불편하고 짓눌린 소음섞인 소리(Noisy tone)이고 가성대가 수축되면 배음(Over tone)이 불규칙해지며 진성대의 피로감과 긴장감을 증폭시키게 된다. 가성대의 수축은 음성 건강을 위협할 뿐만 아니라 '진성대의 진동을 혼란스럽게 만들어 발생에 악영향'을 미칠 수 있다는 것이다[11].

배우는 때에 따라 인물의 드라마틱한 심상을 표현하기 위한 방법으로 절규나 고함 등의 선택이 불가피하다. 이러한 현상은 예술적 성취나 연기적 목표를 위한 선택이라 할 수 있으나 그러한 극한의 정서를 표현하는 과정에서도 가성대의 지속적인 수축을 피하는 제어 능력의 준비가 배우에게는 필요한 것이다. 격렬한 발생에서도 수축의 정도를 줄이며 연기적으로나 소리적으로 설득력 있는 소리의 질감을 성취할 수 있는 방법은 '연축된 가성대를 유지할 수 있는 지속력과 성도 안에 있는 다른 구조들과의 적절한 협응성'이다.

가성대의 연축은 울 때나 웃을 때에 이루어지는데 가성대가 연축된 상태에서는 진성대의 진동이 용이하여 명료한 소리(Clear tone)를 위한 배음의 균형이 가능해진다. 긴장이 제거된 상태의 음성은 설득력 있는 어조와 음성 사용의 지구력을 용이하게 만들고 이러한 음성의 명료성은 '예술적으로 생동감 넘치는 전달을 요구받는 배우 음성'에 기본적인 요소라 할 수 있다[9]. 연기 시 자신감의 결여, 심리적 압박으로 인한 불안감 등은 가성대의 연축을 유지하는 것을 방해하는 요인으로 작용하기도 하고 말이나 노래에서 감정적으로 크게 고무되게 되는 부분이나 높은 음도의 소리를 산출해야 할 때에도 이러한 생리학적 수축 현상을 가져올 수 있다. 발화 시 명료한 음성의 지속성은 가성대 연축 상태의 지속성과 연결되며 배우의 음성적 지구력은 가성대의 독립성을 조절하는 훈련을 통해 획득해야 하는 부분인 것이다.

### 가성대의 연축 상태 찾기

- ① 침묵으로 웃는다. 이때 얼굴이나 입술의 움직임을 최소화하고 후두 안에 위치한 가성대가 좌우로 넓게 열리는 근육의 감각을 인지한다.

- ② 편안한 중간 상태의 가성대에서 입 앞에 손바닥을 대고 들숨, 날숨 시의 공기를 체크하고 침묵으로 옷기를 시행하여 날숨 시 공기의 양과 온도, 퍼지는 정도 등의 변화를 체크한다. 가성대가 연속되면 날숨 시 공기의 양이 줄어들고 온도는 더 따뜻해지며 더 넓게 퍼지는 스팀(Steam)화가 이루어지게 된다. 이때 가성대가 연속된 후두의 감각에 집중한다.
- ③ 편안한 중간 가성대 상태에서 손가락으로 양쪽 귀를 막고 들숨, 날숨 시의 호흡 소리를 확인한다. 이후 침묵으로 옷기를 시행하여 들숨과 날숨의 호흡 소리가 들리지 않을 때의 가성대 연속 상태에 집중한다.
- ④ 한 귀는 막고 한 손의 손바닥은 입 앞에 댄 후 손바닥에 느껴지는 공기와 귀에 들리는 호흡 소리를 동시에 관찰한다. 이후 침묵으로 옷기를 시행하여 공기의 스팀화와 호흡 소리가 없어지는 가성대의 감각을 인지한다.

**가성대 구조연습**

가성대 구조연습에서 수축은 음성 건강을 고려하여 1-10단계의 에플트 중 2단계<sup>6</sup> 수준을 사용하길 권장한다[10].

- ① 침묵 연습으로 2단계의 에플트로 수축한 다음 침묵으로 옷기 혹은 울기를 시행하여 연속한다. 옷거나 울 때 후두 안에서 넓어지는 가성대 연속의 감각을 찾는다.
- ② “이” 모음으로 2단계의 에플트로 수축한 다음 침묵으로 옷기 혹은 울기를 시행하여 연속한다. 소리의 공명이 명료해졌는지 확인한다.
- ③ 중간 - 수축 - 중간 - 연속 - 중간의 순서로 이어서 또는 분리해서 연습한다.
- ④ ‘이 에 아 오 우’ 의 모음으로 확장하여 연습한다.
- ⑤ 다양한 음도와 바디 커버를 적용하여 연습한다.

가성대 구조연습 시 각각의 가성대 상태를 분리해서

연습할 때에는 중간에서는 성문음을 이용하고 연속에서는 동시음의 온셋을 이용하는 것이 좋은 방법이다. 수축에서는 후두가 올라가지 않도록 주의하고 연속에서는 후두가 내려가지 않는지 후두에 손을 대고 체크할 수 있다. 후두의 가장 낮은 위치의 연골인 윤상연골에 손가락을 대고 확인하며 연습할 수 있는데 연속 시 후두가 올라가면 울기(Cry)의 에플트를 더하고 후두가 내려가면 더 젊어졌다고(Younger) 자각한다. 또한 혀의 관여가 구강 공간 변화를 일으키지 않도록 주의해야 한다.

조 에스틸은 “노래하고 말하는 것은 부자연스러운 행위(Unnatural Act)이다”[10]라고 명시하고 있는데 이것은 배우가 음성을 훈련함에 있어 인간의 몸이 가지는 본능적 요소들, 즉 생체역학이나 공기역학적인 자연스러운 규칙들에 일정 부분 따를 수도 있고 또한 그것을 거스를 수도 있기 때문이다.

명료한 음질과 공명을 목표로 하는 배우의 음성 산출에서 가성대를 중간, 수축, 연속 등의 상태로 수의적인 제어가 가능하다면 가성대의 수축이 유발될 수 있는 격렬한 발생이나 심리적 요인들에 의한 무대 공포증과 같은 일반적 상황에서도 ‘배우의 음성에 대한 요구와 기대를 충족시킬 수 있는 정교한 조절력’이 성취 가능하다고 본다.

**2. 윤상연골 기울이기와 고강도 발생**

윤상연골은 후두에서 가장 낮은 위치에 있는 연골이고 동그란 반지 모양의 형태로 첫 번째 기관 고리와 연결되어 있다. 윤상연골은 후두 내의 가장 큰 크기의 연골인 갑상연골과 윤상갑상관절(Cricothyroid Joint)을 통해 연결되어 있고 진성대의 뒷부분과 연결된 피열연골이 윤상연골의 뒤쪽 상부에 위치한다. 진성대는 앞쪽으로는 갑상연골에 뒤쪽으로는 피열연골에 연결되어 있기 때문에 윤상연골의 움직임은 진성대의 길이와 두께에 영향을 미치게 된다[9]. 윤상연골은 앞쪽으로 기울어질 수 있는데 이러한 윤상연골의 기울임은 인간이 소리를 지를 때의 선천적 기능이다. 윤상인두근과 하인두수축근 등의 활성화 작용으로 윤상연골이 기울어지면 갑상연골과 윤상연골 사이의 공간인 윤상갑상틈(Cricothyroid Space)이 넓어지고 피열연골이 갑상연골 쪽으로 가까워져 진성대가 짧고 두껍게 변화하게 된

<sup>6</sup> 가성대 구조연습 시 과도한 에플트로의 지속적인 수축은 진성대의 피로감을 유발하고 성대 건강에 영향을 줄 수 있으므로 2단계의 낮은 레벨의 에플트를 사용하여 구조의 독립성에 집중해야 한다.

다. 이로 인해 진성대의 한 주기당 접촉 타이밍이 70% 까지 증가하게 되고 성문하압 또한 증가하여 배음과 소리의 강도가 강해지게 되는 것이다[12].

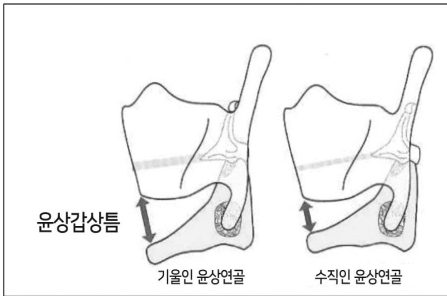


그림 3. 윤상연골 기울이기와 윤상갑상틈의

목소리를 크게 내면 진동하는 성대의 두께가 증가한다. 성대 아래에 생성된 기압도 자동으로 증가하게 된다. 성대가 열릴 때 빠져나가는 압력파가 더 강한 힘으로 귀에 전달되기 때문에 우리는 더 큰 소리를 듣게 된다. 이 두꺼운 성대에 더 많은 공기를 불어 넣는 것은 아무 의미가 없다. 그것은 접촉을 방해할 뿐이다. - 때로는 굵힘이나 외상을 유발할 수도 있다[9].

소리 생성 원리에 대한 일반적인 오해 중 한 가지는 더 강한 소리를 내기 위해서는 더 많은 호흡이 필요하다는 것이다[10]. 그러나 소스와 필터의 유동성을 고려하지 않은 필요 이상의 부가적인 공기압은 진성대의 접촉을 방해하거나 가성대를 수축시키는 결과로 귀결될 수 있고 이것은 배우가 원하는 목표음을 산출하는 전체 과정을 손상시킬 수 있다. 음성 조절의 위험요소로 작용할 수 있는 호흡과 소리의 강도에 관한 오해를 벗어나기 위해서는 먼저 “더 많은 호흡이 더 강렬한 소리를 만드는 유일한 솔루션이 아니라는 점”을 인식해야 한다 [10]. EVT에서는 더 큰 소리를 내기 위해 진성대가 두껍게 접촉할수록 진성대의 접촉 타이밍이 길어져 진성대를 통해 나가게 되는 공기의 양인 ‘호기량’이 감소하게 되고 소리의 크기와 강도의 변화는 그것을 조절하는 ‘다이내믹 조절 구조들의 활성화와 조율작용의 산물’이라고 말하고 있다. 또한 더 높은 음도의 소리를 내기 위해서도 더 많은 양의 호흡이 필요하지 않으며 ‘호흡의

양은 오직 소리의 길이를 유지하는 지속성’에만 관여된다.

소리란 몸을 벗어나 내질러질 수 없는 것이다. 사람의 소리는 대기에서가 아닌 인체 안에서만 공명과 진동을 일으킬 뿐이다[1].

앞서 살펴본 사례자들의 경우와 같이 배우가 극장의 공간 전체를 자신의 강도 높은 소리로 채우고 싶은 욕구가 우선하여 공기와 소리를 과도하게 밀어내게 될 때 자신이 가지는 음성적 목표와 더욱 거리감을 느끼게 되는 경우를 발견할 수 있다. 또한 경우에 따라서는 소리의 기동성과 민첩성이 저하되거나 말의 섬세한 뉘앙스의 변화가 원활하지 않아 대사의 정서가 획일화되는 현상이 발생하기도 하며 진성대 건강에 문제를 유발하여 쉰 소리나 갈라지는 음질 등이 발생하기도 한다.

배우가 음성의 결과론적 추상성에서 탈피하여 다이내믹 강화의 제어 원리를 이해하게 된다면 극장의 공간을 채울 수 있는 강도 높은 소리가 윤상연골과 같은 다이내믹 조절 구조들의 운용에 기인한다는 것을 이해할 수 있을 뿐만 아니라 이에 따른 적절한 훈련 모델의 필요성도 공감할 수 있을 것이라 생각한다.

### 윤상연골 위치 찾기

- ① 크고 높고 행복하게 “예이!”(Yay!)로 소리 지른다. 소리의 시작점이 동시음인지 확인한다. 기도(Trachea) 바로 위에 위치한 윤상연골에 손을 대고 소리를 지를 때 뒤 위쪽으로 사라지는 윤상연골의 움직임을 관찰한다.
- ② 호흡을 살짝 뱉은 후 다시 “예이!”로 소리 지른다. 더 쉽게 소리를 지를 수 있고 소리의 강도가 커졌는지 차이를 비교한다.
- ③ 크고 높고 행복하게 “에이!”(Ay!)로 소리 지른다. 이때 성문음을 이용한다. 윤상갑상틈에 손가락을 대고 윤상갑상틈의 공간이 넓어지는 변화가 생기는지 확인한다.

### 윤상연골의 2가지 음성

- ① 수직(Vertical) - 일상적으로 조용히 숨 쉴 때의 상태이다.



- ② 기울이기(Tilt) - 기쁘거나 환희의 환호성, 또는 흥분이나 경고, 분노의 표현으로 소리를 지르는 상태이다.

윤상연골 구조연습은 극적 긴장감이 발현되어야 하는 고강도의 배우 발성에서 가성대의 수축이나 공기압의 관여를 방지하면서도 배우가 원하는 만큼의 힘 있는 음성 산출을 가능하게 만들 수 있다. 윤상연골 기울이기를 통한다면 더 적은 호흡으로 음성의 강도를 높일 수 있으므로 윤상연골 구조연습 과정에서 적절한 공기압 조절과 가성대의 수의적 연축은 필수이다. 윤상연골을 조절, 제어한다는 것은 배우의 음성적 전문성에 '힘과 효율성을 증가시킬 수 있는 복잡한 음성 운용의 한 요소'인 것이다[9].

### 윤상연골 구조연습

구조연습 시 윤상연골을 기울이기 가장 용이한 모음인 '에' 모음으로 시작하고 윤상연골 기울이기는 높은 후두를 선호하는 특성 때문에 말하는 소리보다 더 높은 음도로 시행하는 것이 효과적이다.

- ① “에” 모음으로 수직인 상태에서 기울인 상태로 이어지게 연결한다. 이때 소리의 강도가 커지는 것을 체크한다.
- ② “에” 모음으로 기울인 상태에서 수직인 상태로 이어지게 연결한다. 수직인 상태로 변화할 때 소리의 강도가 작아지는 것을 관찰하고 윤상연골에 손가락을 대고 두 가지 상태에서 윤상연골의 움직임을 관찰한다.
- ③ “에” 모음으로 수직인 상태에서 기울인 상태로 나눠서 연습한다. 기울이며 소리 낼 때 가성대의 수축이 일어나지 않는지 주의하고 수축이 일어나면 가성대 연축의 에플트를 증가한다.
- ④ “에” 모음으로 기울인 상태에서 수직인 상태로 나눠서 연습한다. 크고 높고 행복하게 소리 지른다는 자각으로 성문음을 이용한다.
- ⑤ ‘이 에 아 오 우’ 의 모음으로 확장하여 연습한다.
- ⑥ 다양한 음도와 두꺼운 성대를 이용하여 연습한다.

윤상연골을 기울일 때 손으로 윤상연골의 움직임을

관찰하며 침묵 연습을 시행하는 것은 근육의 운동 감각을 인지할 수 있는 효과적 방법이다. 가성대의 수축을 주의하는 것과 불필요한 공기압이 관여되지 않도록 복부에 손을 대고 연습하는 것도 효과적이다. 큰 소리로 뒤에 있는 사람을 부른다고 자각하거나 가슴 부위의 흉골에 손을 대고 소리를 지를 때 흉골을 내린다는 자각을 하는 것도 윤상연골 기울이기에 도움이 될 수 있다.

윤상연골 기울이기는 진성대의 두께와 길이를 변화시켜 더 적은 힘으로 음성의 강도와 투사도를 증가시킬 수 있는 옵션임과 동시에 벨팅과 같이 큰소리를 요구하는 고강도의 목소리 기법에서 진성대의 부담을 완화하면서도 음성 건강을 지킬 수 있는 효과적 방안으로 활용될 수 있다.

EVT의 6가지 목소리 기법 중 인간의 목소리로 표현할 수 있는 가장 전문적인 기법인 벨팅 기법은 윤상연골 기울이기와 함께 가성대의 연축, 수직인 갑상연골, 좁은 AES, 높은 후두, 높은 혀, 높은 연구개, 중간 상태의 턱과 입술, 머리 목 앵커링과 토르소 앵커링 등의 조합이 필요하고 성문음이나 동시음의 온셋을 이용한다[12].

### 3. 구강 공명의 조절과 연구개

연구개는 입천장 앞쪽의 경구개에서 연장되어 입천장 뒤쪽에 위치하고 있으며 공기와 소리가 비강으로 갈 것인지 혹은 구강으로 갈 것인지, 또는 비강과 구강으로 동시에 갈 것인지 정해주는 문의 역할을 한다. 이 문을 '비문'(Velopharygeal port), 혹은 '연인두문'이라고 한다. 삼키는 작용에서 연구개는 높은 상태로 비문을 닫게 되는데 연구개를 올리는 근육은 입천장 올림근, 입천장 긴장근, 비인두 수축근의 작용이고 연구개를 내리는 근육은 입천장 설근, 입천장 인두근의 작용으로 이루어진다. 연구개는 소리의 다이내믹을 조절하는 구조 중 하나로 성도의 모양과 소리의 공명을 변화시키며 연구개의 상태에 따라 비강 공명, 구강 공명 또는 비강화된 공명으로 음성 산출물이 변화하게 된다.

#### 연구개 위치 찾기

- ① 혀끝으로 위 앞니부터 입천장을 천천히 훑으며 입천장 뒤쪽의 부드러운 부분인 연구개의 위치를 찾는다.

- ② 공기를 들이마시며 “크, 크, 크”를 반복하며 혀 뒤쪽의 혀등 부분과 접촉했다 떨어지는 연구개의 위치를 인지한다.
- ③ “파-이”라고 발음할 때 “파”를 발음하기 전 입을 다문 상태에서 입천장 뒤쪽 연구개에 느껴지는 공기의 압력을 확인한다.
- ④ “파”를 발음하기 전 상태에서 호흡을 코로만 갑자기 내쉬며 입천장 뒤쪽에서 아래쪽으로 무너져 내려오는 연구개의 움직임과 감각을 기억한다.
- ⑤ “HING-기”를 반복하며 양쪽 검지로 코 구멍을 닫았다 열었다를 반복하는 코 체크(Nose pinch)를 시행한다. 이때 소리에 미치는 변화를 관찰 함과 동시에 연구개의 움직임을 관찰한다.
- ⑥ 코에 검지를 대고 “HING-기”를 반복하며 코에 느껴지는 진동이 언제인지 확인하고 연구개의 움직임을 관찰한다.
- ⑦ 콧구멍 아래에 검지를 대고 “HING-기”를 반복하며 코에서 공기가 나올 때가 언제인지 확인하고 연구개의 움직임을 관찰한다.

### 연구개의 3가지 옵션

- ① 높은 연구개(High) - 연구개가 비강으로 가는 통로인 비문을 닫아 공기와 소리가 구강으로만 나가는 구강 공명의 상태로 “HING-기”로 발음 시 “기”에서의 연구개 상태이다.
- ② 중간 연구개(Mid) - 연구개가 비문을 완전히 닫지 않고 반쯤 열린 상태로 공기와 소리가 구강과 비강으로 동시에 나가게 된다. “HING” 과 “기”의 중간으로 발음할 때의 연구개 상태이다.
- ③ 낮은 연구개(Low) - 연구개가 혀등과 접촉하여 구강이 막혀 비강으로만 공기와 소리가 나가는 비강 공명의 상태이고 “ING(ng)”을 발음할 때의 상태이다. “HING-기”로 발음 시 “HING”에서의 연구개 상태이다.


기	낮은 연구개가 혀의 뒷부분과 접촉하고 있는 낮은 상태로 비문이 전부 열린 비강 공명의 상태		
기	중간 연구개가 혀로부터 떨어져 높은 상태이나 비문이 완전히 닫히지 않은 비강화된 공명의 상태		
기	높은 연구개가 비강인두 벽을 접촉하고 있는 높은 상태로 비문이 닫혀진 구강 공명의 상태		

그림 4. 연구개의 3가지 옵션과 수신호[10]

높은 연구개는 공기압을 낮추고 배음을 강화하여 ‘진성대의 노력과는 무관하게 음성의 선명도와 음량을 증가’시킨다. 또한 근육의 연관성에 의해 후두의 안정화에도 효과적이고 음성 건강에 미치는 영향에 있어서도 가장 안전한 연구개 상태라고 할 수 있다. 일반적으로 한국어의 모든 모음은 비문을 닫고 있는 높은 연구개의 상태로 가능하고 ‘ㄴ, ㅁ, ㅇ’ 세 개의 비자음(Nasal consonant)을 제외한 모든 자음도 동일하게 구강 공명으로 발음이 가능하다.

낮거나 중간 연구개는 공기압을 높이고 소리의 강도를 약화시킨다. 중간 연구개의 상태로 발성 시 소리는 부드러울 수 있으나 둔감하고 퍼석한 소리 결과물이 나타날 수 있다. 이러한 이유는 스펀지와 같은 부드러운 세포조직으로 구성된 비갑개의 비강 벽이 높은 주파수를 흡수하여 마치 ‘피아노의 페달을 밟은 것과 같은 현상’이 발생하기 때문이다. 또한 성도에 비강이 더해지면 더 크고 긴 공명기가 형성되게 되는데 공명기가 길어질수록 소리의 주파수는 더 낮아지게 되는 현상이기도 하다[4].

배우가 중간 상태의 연구개로 비강화된 공명을 사용하게 되면 소리의 크기와 선명성이 감소하여 이를 상쇄하거나 회복하기 위한 방법으로 복부에 큰 힘을 가하게 되는 현상을 유발할 수 있다. 중간 상태의 연구개는 ‘과다 비성’(Hypernasality)과 같은 공명 장애의 원인이 되기도 하는데 이러한 경우에는 과도한 비강 공명으로 대부분의 음성이 비성화되어 산출되는 특성을 보인다[5].

그러나 중간 상태의 연구개는 예술적 목표에 따라 ‘특정한 억양이나 음색이 필요한 인물’을 표현하기 위한 방법으로 선택할 수 있다. 배우가 훈련을 통해 연구개의 상태를 원하는 대로 조절할 수 있다면 중간 상태의

연구개는 인물의 다양한 음성적 성격화를 위해 사용할 수 있는 또 다른 해법이자 옵션인 것이다.

### 연구개 구조연습

- ① “이” 모음으로 낮은 연구개에서 높은 연구개로 가 능한 한 빨리 반복한다. 이때 “힉-기”와 동일한 연 구개의 움직임인 지 코 체크를 통해 확인한다.
- ② “이” 모음으로 낮은 연구개에서 높은 연구개로 가 능한 천천히 반복한다. 연구개가 움직일 때 혀의 움직임이 같이 관여되지 않는지 관찰한다.
- ③ 낮은-중간-높은-중간-낮은 연구개의 순서로 이어 서 또는 분리해서 연습한다.
- ④ 중간 연구개의 상태로 말하거나 노래한다.
- ⑤ ‘이 에 아 오 우’의 모음으로 빠르게 또는 천천히 연습한다.
- ⑥ 다양한 음도와 얇은 성대를 이용하여 연습한다.

연구개의 운동 감각을 개발하기 위해 ‘잉기-앵게-양가-옹고-옹구’를 빠르게 반복하며 낮은 연구개와 높은 연구개를 교차 반복연습하는 것도 효과적인 방법이다. 각각의 연구개 상태를 정확하게 확인하는 방법은 코 체크를 통해서 가능한데 코를 체크했을 때 소리에 아무런 영향이 없다면 연구개가 비문을 닫고 있는 높은 상태이다.

연습 시 연구개의 움직임과 함께 후두나 혀의 움직임이 관여되지 않도록 주의해야 하고 혀의 관여 여부를 확인하는 방법으로는 턱 아래쪽의 설골상근이 내려오지 않는지 손가락으로 체크할 수 있다. 또는 혀날이 위 어금니에 붙어 있는 높은 혀의 상태를 통해서도 혀의 관여를 최소화하며 연습할 수도 있다. 높은 연구개의 상태를 찾기 위해서는 ‘ㄱ’(gg) 혹은 ‘ㅃ’(bb)와 같은 쌍 자음을 사용하여 ‘끼끼’ 또는 ‘삐삐’로 소리 낼 때 찾을 수 있고 다른 모음을 더하여 ‘끼-께-까-꼬-꾸’ 혹은 ‘삐-빼-빠-뽀-뿌’를 활용해 연구개의 높은 상태를 안정적으로 운용할 수 있다. 또는 코감기에 걸려 코로 숨을 쉬지 못할 때나 스노클링을 할 때 사용하는 커다란 물안경을 착용했다는 상상을 통해 비문을 닫고 있는 높은 연구개 상태를 인지, 체득하는 것도 가능하다.

연구자의 또 다른 사례자 중 한 여배우는 성악을 전공했던 배우로 그녀는 노래할 때 습관화된 감각인 하품

을 시작할 때의 상태를 말을 할 때에도 익숙하게 유지하려 하고 있었다. 그리고 그러한 어트랙터 상태가 혀와 후두를 낮춰 낮고 어두운 톤의 음성이 익숙한 상태였다. 사례자는 밝고 기동성 있는 인물의 음성적 성격화에 전반적인 어려움을 겪고 있었으나 이후 ‘하품하듯이’ 소리 내려는 이미지가 개선되고 연구개와 혀의 구조연습으로 독립적인 조절이 가능해지자 기본 후두 높이가 변화하여 음성의 톤이 밝아지게 되었다. 또한 후두 유연성의 향상을 목표로 하는 에스틸 사이렌(Estill Siren) 훈련을 병행함으로써 높은 음역대가 확장되어 목표하는 인물의 성격 창조에 보다 용이하게 접근할 수 있게 되었다.

연구개의 높은 상태를 찾기 위해 하품하듯이 말하거나 노래하려는 노력은 연구개를 올릴 수는 있으나 오히려 혀를 낮추게 되어 후두의 자유로운 상승작용을 방해할 수 있고 구강의 공간이 넓어져 소리의 밝기가 어두워질 수 있다. 오페라에서는 연구개의 높은 상태가 둥글고 어두운 소리라고 오해하는 경우가 있는데 연구개와 혀의 독립적인 움직임이 훈련되지 않은 상태에서 연구개를 위로 들어 올리려는 노력은 혀와 연결된 입천장 설근의 작용으로 오히려 연구개를 끌어 내리는 현상이 발생하기도 한다. 중간 상태의 연구개와 높은 상태의 연구개에서 소리의 강도, 공명의 풍성함 등은 큰 편차를 가지게 되고 근육적 에플트의 정도와 음성 조절의 효율성 면에서도 마찬가지로이다. 배우가 높은 연구개를 안정적으로 사용할 수 있다면 더 적은 에플트로 전달력과 안정감이 확보되고 구강 공명을 통해 안정화된 소리의 질감이 곧 정서적 설득력으로 확장되어 신뢰할 수 있는 인물로의 성격 창조를 가능하게 만들 수 있을 것이라 생각한다.

### 4. AES를 통한 소리의 투사도

발성 시 근육의 활동성은 공명강의 수평적 길이나 수직적 높이에 영향을 주게 되고 성도의 전체적인 형태도 변화하게 된다. 후두, 인두강, 구강, 비강의 관계에 따라 일어나는 성도의 모양 변화는 음색과 공명에 영향을 주게 되는데 관의 크기가 길고 넓으면 낮고 어두운 소리, 관의 크기가 좁고 짧으면 높고 밝은 소리로 귀결된다. 이것은 트럼펫, 튜바와 같은 관악기들의 경우처럼 관의

크기에 따라 음역대와 음색의 차이를 보이는 것과 같은 원리로 이해할 수 있으며 악기와 인간의 차이점은 인간은 근육의 활성화를 통해 성도라는 관의 모양, 크기를 조절할 수 있으므로 음색, 음역, 공명 등의 청지각적 요소를 다양하게 조정할 수 있다는 것이다.

AES(Aryepiglottic Sphincter)는 후두 내에 위치한 피열연골(Arytenoids)과 후두덮개(Epiglottis) 사이의 공간으로 이 공간은 후두덮개의 측면에서 피열연골의 정점으로 이어져 있는 피열 후두개 주름(Aryepiglottic folds)의 수축 작용과 피열연골 사이에 있는 사피열근(Oblique interarytenoid muscle)의 협응을 통해 좁혀지게 된다[9].

‘진성대 위의 작은 튜브 공간’인 AES가 좁아지면 진성대의 접촉 타이밍이 길어지고 접촉면 또한 두꺼워진다. 이러한 작용은 성문하압을 높여 소리의 크기를 10-15db까지 증가시키고 외이도(External auditory canal)의 공명주파수인 2000Hz-4000Hz를 강화하여 소리의 광택과 투사도를 증가시킨다[10]. AES를 좁히게 되면 필터의 크기 변화뿐만 아니라 소리 생성의 요소인 파워와 소스, 즉 호흡과 진성대의 속성에도 영향을 미치게 되기 때문에 그 결과로 밝고 찌르는 듯한 큰 소리가 산출되는 특징이 있다. 그리고 이러한 특징은 목소리 기법의 청지각적 요소에 큰 변화를 가져오게 된다.

무대 위에서 배우의 음성이 가지는 전달력은 ‘인물의 심상을 관객이 공감할 수 있게 만드는 일차적 기능’이다. 전달에 무리가 없이 관객의 귀에 정확히 들릴 수 있는 배우 음성의 투사도(Projection)를 위해 좁은 AES의 활용은 효과적인 선택이 될 수 있다. 그뿐만 아니라 AES의 조절은 진성대의 부담을 줄여 주어 결절 등의 음성 치료에도 유용하게 사용되는데 AES를 좁힐 때 영향을 받게 되는 성도 모양과 진성대 진동의 변화 등으로 인해 배우가 사용하는 힘은 줄어들고 소리의 크기와 강도가 강화되는 특성 때문이다. 좁은 AES의 적절한 활용은 ‘전달력이 필요한 무대 위의 배우나 가수들에게 적은 힘으로 밝고 명료하며 투사도 높은 공명을 사용 가능’하게 만들 수 있다[9].

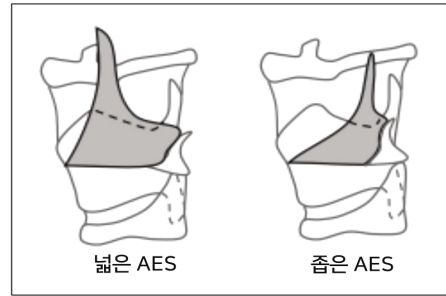


그림 5. AES의 2가지 옵션[10]

이처럼 AES를 좁힘으로써 광택 있고 밝은 소리를 사용할 때 소리의 울림이 느껴지는 부위는 얼굴의 안면부이지만 그것이 생성되는 위치는 바로 후두 내에 존재한다. 즉 공명이 느껴지는 부위와 생성이 되는 위치가 다르다는 것이다.

#### AES의 위치 찾기

- ① 밝고 찌르는 듯한 소리로 “네네”라고 소리낸다. 이때 공명이 느껴지는 안면부에 집중하는 것이 아니라 후두안에서 좁아지는 근육의 에플트에 집중한다.
- ② 사악한 마녀라고 상상하고 “에헤헤헤”하고 웃는다. 웃을 때 가성대가 연속되어 있는지 확인하고 수축된다면 행복한 마녀라고 상상하며 가 성대를 연속시킨다.
- ③ 새끼 고양이가 되어 “웨아우”(Weow)하고 울어 본다. 이때 헛등(Dorsum)이 높고 펼쳐져 있는지 관찰한다.
- ④ 어린 양의 소리로 “메에에에”라고 울며 코 체크를 통해 연구개의 위치를 확인한다. 이때 영향이 있다면 비문이 열려 있는 중간 상태의 연구개이다.
- ⑤ 오리 소리로 “꽹꽹”하고 소리낸다. 코 체크를 통해 영향이 없다면 연구개가 비문을 닫아 구강 공명이 사용되고 있는 것이다.

#### AES의 2가지 옵션

- ① 넓은 AES(Wide) - 하품하기 전이나 삼킨 후의 이완된 상태로 AES가 넓은 상태이다.
- ② 좁은 AES(Narrow) - 밝은 ‘네네’나 사악한 마녀 소리를 낼 때와 같이 AES가 좁은 상태이다.

AES 구조연습은 공기와 소리가 구강과 비강으로 같이 나가게 되는 중간 연구개 상태로 먼저 연습하게 되는데 그 이유는 AES를 좁히는 근육 작용이 삼키는 작용과 유사하여 무언가를 '삼킬 때에 일어날 수 있는 가성대의 수축을 방지'하기 위함이다. 삼킬 때의 첫 번째 과정은 물이나 음식물이 코로 넘어가지 않도록 연구개가 비강의 통로인 비문을 닫게 된다. AES 구조연습 시 연구개를 의도적으로 내린 중간 연구개를 사용하는 것은 그것이 삼키는 작용이 아니라는 것을 뇌에 알려주어 가성대의 수축을 방지하는 원리이다.

### AES 구조연습

- ① “이” 모음으로 넓은 AES 상태로 소리 낸다. 얇은 성대와 중간 상태의 연구개를 이용하며 이완되어 있는 넓은 AES를 인지한다.
- ② “이” 모음으로 넓은 AES에서 좁은 AES로 바꾼다. 이때 팔약근의 작용으로 좁아지는 후두 안쪽 근육의 운동 감각과 밝고 커지는 소리를 확인한다.
- ③ “이” 모음으로 좁은 AES의 상태에서 옥타브 스케일(Octave Scale)로 음도를 바꾸며 연습하고 음도가 변화하여도 소리의 밝기가 유지될 수 있도록 연습한다.
- ④ ‘이 에 아 오 우’ 의 모음으로 확장하여 연습하고 모든 모음에서 동일한 소리의 밝기가 유지되는 좁은 AES 상태를 유지한다.
- ⑤ 좁은 AES와 얇은 성대, 중간 상태의 연구개에서 연구개를 높은 상태로 올린다. 연구개를 올릴 때 혀의 움직임이 관여되거나 AES가 넓어지지 않도록 주의하며 중간과 높은 상태의 연구개를 코 체크를 통해 확인하며 연습한다. 중간에서 높은 연구개로의 조절이 원활하지 않다면 “끼”나 “삐”를 이용해 높은 연구개에서 시작해 중간 연구개로 연습한 후 다시 시행한다.

AES 구조연습에서는 가성대가 수축하지 않도록 연속을 유지해야 하고 진성대의 두께가 변화하거나 혀의 움직임이 관여되는 것에 주의해야 한다. 옥타브 스케일과 같이 음도를 바꾸는 연습에서는 높은 후두를 선호하는

좁은 AES의 특성으로 인해 낮은 음역에서 좁은 AES를 유지하는 에플트가 더 필요할 수 있다. 음도와 모음의 변화에도 동일한 소리의 밝기를 유지하는 것이 좁은 AES의 상태를 유지, 조절하고 있는 것이다.

트웡 기법의 레시피인 좁은 AES는 연구개 상태와의 조합에 따라 구강 트웡(Oral Twang)과 비강 트웡(Nasal Twang)으로 나누는데 연구개가 비문을 닫은 높은 상태와 좁은 AES의 조합은 구강 트웡이고 비문이 반쯤 열려 있는 중간 연구개 상태와 좁은 AES의 조합은 비강 트웡이다.

트웡 기법을 위해서는 좁은 AES와 함께 가성대의 연속, 얇은 성대, 갑상연골 기울이기, 수직인 윤상연골, 높은 후두, 높은 혀, 중간 상태의 입술과 턱, 이완된 앵커링 등 각 구조와의 정확한 조합이 필요하다[12].

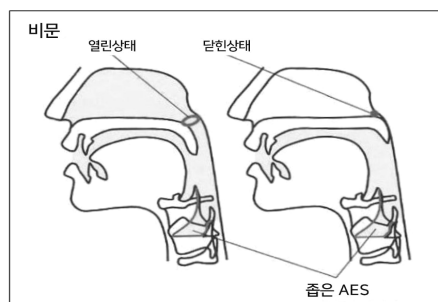


그림 6. 좁은 AES와 비문[9]

은셋 중 동시음을 선호하는 트웡 기법은 어떠한 목소리 기법에도 더해져 사용될 수 있고 노래에서 트웡 기법을 사용할 때는 오케스트라를 뚫는 힘과 전달력, 소리의 밝기 등에서 큰 효용성을 가진다. 이것을 “가창자 포먼트”(Singer’s Formant)라고 한다[10]. 포먼트는 스펙트럼 분석에서 음향 에너지의 정점을 이루는 더 강한 배음(Overtone)의 특정 집중대이고[13] 이를 위해서는 좁은 AES 상태로의 의도적 제어가 필수인 것이다.

그러나 AES의 조절은 예술적 목표에 부합할 수 있도록 적절한 활용이 필요한데 말이나 노래에서 가장 순수한 형태의 비강 트웡은 미학적으로는 제한적이라 할 수 있다. 재미있고 우스꽝스러운 조연 등의 역할을 창조하기 위해 적합할 수는 있지만 과도한 비강 트웡은 관점에 따라 지나치게 밝고 큰 소리이기 때문에 관객의 피

로도를 높일 수 있는 가능성도 존재한다.

배우가 자신의 음성 피로도를 줄이면서도 원하는 만큼의 볼륨과 전달력을 성취하기 위해서는 먼저 배우 자신이 사용하는 AES의 어트랙터 상태를 정확히 파악해야 하며 더 나아가 능동적으로 AES를 제어할 수 있는 구조의 독립성 확보와 함께 높은 연구개 등 다른 구조들과의 유연한 조합을 응용 가능하게 만드는 훈련 과정이 필요하다. AES 구조연습은 배우 음성의 다이내믹 범위의 확장이나 투사도의 레벨을 조절하는 능력을 향상시킬 수 있는 효율적 음성 훈련 방법론으로 활용될 것이라 기대한다.

## 5. 안정성과 정확성을 위한 앵커링의 지지 작용

소리를 지지하는 것은 공기나 복부의 힘이 아닌 '후두'이다. 소리는 호흡에 대한 진성대의 반작용으로 이루어지는데 공기압이 높을수록 더 많은 진성대의 저항력이 필요해지고 이로 인해 진성대의 피로감과 강한 충격의 가능성을 높게 된다. "말을 하기 위해서 필요한 공기압 혹은 힘은 대개 수동적인 힘(수동적인 호기)만으로 발생된다." [5] 음성 산출에 있어 공기의 양은 호흡을 과도하게 들이킨다는 생각보다 복부가 이완된 상태로 '충동에 따라 자연스럽게 들어오는 양'으로 충분하고 복부는 과도한 긴장을 필요로 하지 않는다.

EVT에서는 후두의 안정적 고정 작용을 가능하게 만드는 지지 구조에 대한 연구로 머리와 목 앵커링과 토르소 앵커링을 제안하고 있다. 이 두 가지의 앵커링은 음성의 안정성과 정확성에 기여할 뿐만 아니라 음도와 음량의 조절력을 키워주고 유동적이며 복합적인 호흡 시스템을 제어할 수 있는 유용한 훈련 모델로 활용될 수 있을 것이다. 앵커링의 활성화는 곧 근육의 활성화이고 '호흡과 근육의 지지 작용은 분리되어 독립적으로 개념화되고 훈련'되어야 한다.

*음성 교육 및 치료의 중심 과제는 무엇을 활성화하고 무엇을 이완해야 하는지 파악하는 것이다. 근육의 수축이 필요할 때는 억제이고 피해야 할 때는 억제인가? 말과 노래는 근육과 구조의 복잡한 조정이 필요한 생리적 활동이다. 춤과 같이, 말과 노래는 완전한 이완 상태에서 서는 성취되지 않는다[9].*

배우들이 음성을 훈련할 때 겪게 되는 오류 중 한 가지는 '이완'에 대한 오해라고 할 수 있는데 '완전히 풀어져 있는 무조건적인 이완'은 음성 훈련의 해법이 될 수 없다[14]. 근육의 협응을 통한 조화와 지지 작용은 목표음 산출의 필수적 사항이기 때문이다.

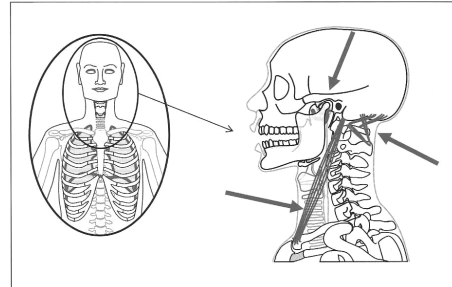


그림 7. 머리와 목 앵커링의 안정된 움직임[9]

큰 근육을 사용해 작은 근육을 효율적으로 움직일 수 있게 만드는 머리와 목 앵커링의 지지 작용은 흉쇄유돌근, 뒷목, 연구개 뒤쪽의 비강 인두 등에 에플트가 위치한다. 머리와 목 앵커링이 활성화되면 연구개는 높은 상태로 상승하고 소리는 일반적으로 다소 어두워지는데 이것은 인두 벽의 공간이 확장되는 성도 변화에 의한 결과이다. 머리와 목 앵커링을 통한 큰 근육들의 지원은 외부적 지원을 통해 머리와 목의 골격 구조가 고정되어 작은 구조인 후두를 안정적으로 조정하는 것을 수월하게 만들고 이것은 후두 내의 진성대 제어력을 상승시키는 효과를 가져온다. 예를 들어 글씨를 쓸 때 손을 종이 위에 대고 쓰는 것과 손을 떼고 펜 끝으로만 쓰는 것은 글씨의 안정성과 정확성에 편차를 보이게 된다. 손을 종이 위에 대고 썼을 때 종이 위에 대고 있는 손이 큰 구조의 지지로 작용하여 작은 구조인 펜 끝의 조절에 안정감을 주게 되는 것이다.

### 머리와 목 앵커링의 위치 찾기

- ① 재채기 시작 전의 상태 찾기.
- ② 숨을 들이쉬며 잠깐 놀라기.
- ③ 향긋한 꽃향기 맡기.
- ④ 콧구멍을 귀까지 가로질러 넓힌다고 자각하기.
- ⑤ 콧구멍을 수평으로 늘린다고 상상하기.

- ⑥ 귀를 움직여 위로 올리기.
- ⑦ 귀를 양옆으로 잡아당긴다고 자각하기.
- ⑧ 발대 혹은 엄지 빨기.

**머리와 목 앵커링의 2가지 옵션**

- ① 이완 상태(Relax) - 편안하게 이완된 자세의 상태이다.
- ② 앵커 상태(Anchor) - 목 옆면과 뒷목, 연구개의 뒤쪽이 활성화된 상태이다.

**머리와 목 앵커링 구조연습**

- ① “이” 모음으로 얇은 성대와 가성대 연속의 상태로 소리 내다 머리와 목 앵커링을 갑자기 시행한다.
- ② “이” 모음으로 얇은 성대와 가성대 연속의 상태로 소리 내다 머리와 목 앵커링을 서서히 시행한다.
- ③ ‘이 에 아 오 우’ 의 모음으로 확장하여 연습한다.
- ④ 다양한 음도와 바디 커버를 적용하여 연습한다.

머리와 목 앵커링 구조연습에서는 앵커링을 할 때 후두가 낮아지지 않게 주의해야 하며 후두가 낮아지는 경향을 보인다면 손으로 후두의 높이를 체크하거나 더 젊어진다는 자각을 가지고 연습한다. 또한 에플트의 단계에 따라 이완과 앵커 사이를 조절하며 연습할 수도 있고 침묵 연습을 먼저 시행하여 활성화되는 에플트의 위치를 정확히 인지한 후 다른 구조의 관여나 불필요한 긴장이 유발되지 않는지 주의해서 연습하는 것도 중요하다.

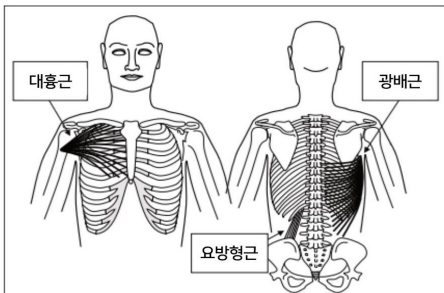


그림 8. 토르소 앵커링의 활성화 근육[10]

두 가지 앵커링 중 토르소 앵커링은 몸통 근육들의 활성화로 불필요한 공기압을 낮춰주고 흉부를 열어주

는 효과를 가지며 진성대에 가중되는 스트레스를 줄이면서도 소리를 쉽고 경제적으로 내기 위해 활용할 수 있다. 토르소 앵커링이 활성화되면 진성대의 진동이 변화하여 소리의 밀도와 공명이 상승하게 된다. 토르소 앵커링에서 사용되는 근육은 대흉근, 광배근, 요방형근인데 이중 요방형근은 호기 시 횡격막의 상승을 조절해주는 기능을 하게 된다.

흡기와 호기는 생명 호흡이나 말을 할 때 시간 비율과 양에 있어서 역동적인 변화를 보인다. 생명 유지를 위한 편안한 호흡에서 흡기는 40%, 호기는 60%의 비율을 가지고 구어 호흡 시에는 흡기 시간이 10%로 짧아지고 호기 시간이 90%로 늘어나게 된다. 또한 호흡량에서도 차이를 보이는데 조용한 생명 호흡에서는 폐활량의 10%를 사용하는 반면 말을 할 때에는 20-25%를 사용하고 REL(Resting Expiratory Level) 이하로도 내려가게 된다[6]. 횡격막과 외부 늑간근은 흡기 시 폐의 용적을 증가시키기 위하여 능동적으로 수축하게 된다. 편안한 생명 호흡에서의 호기는 탄성 복원력에 의한 수동적 과정이지만 말을 하거나 노래를 할 때의 호기는 근육의 능동적 작용으로 조절된다[6]. 토르소 앵커링은 이러한 ‘복합적인 호흡 시스템의 안정과 지원을 위한 가장 큰 근육들의 지지 작용’인 것이다.

**토르소 앵커링의 위치찾기**

- ① 슈퍼맨 혹은 원더우먼이 되었다고 상상하기.
- ② 사막의 미어캣이 되었다고 상상하기.
- ③ 수영장에서 손을 짚고 나오기.
- ④ 스키를 탈 때 바닥을 지지기.
- ⑤ 팔을 굽힌 상태에서 팔꿈치를 뒤로 당기기.
- ⑥ 팔을 굽힌 상태에서 팔꿈치를 아래로 내리기.
- ⑦ 천장에 연결된 스프링을 당긴다고 상상하기.
- ⑧ 팔을 들어 손으로 밴드를 양옆으로 당기기.

**토르소 앵커링의 2가지 옵션**

- ① 이완 상태(Relax) - 앉거나 서있을 때 상체가 편안하게 바로 서 있는 상태이다.
- ② 앵커 상태(Anchor) - 대흉근과 광배근이 활성화되고 어깨는 내려가고 가슴은 올라가는 상태이다.

### 토르소 앵커링 구조연습

- ① “이” 모음으로 얇은 성대와 가성대 연속의 상태로 소리 내다 토르소 앵커링을 갑자기 시행한다.
- ② “이” 모음으로 얇은 성대와 가성대 연속의 상태로 소리 내다 토르소 앵커링을 서서히 시행한다.
- ③ ‘이 에 아 오 우’ 의 모음으로 확장하여 연습한다.
- ④ 다양한 음도와 바디 커버를 적용하여 연습한다.

인간의 폐는 ‘두 개의 수동적인 풍선’이라 할 수 있고 가슴 높이에 위치한다. 폐는 횡격막과 흉곽의 내벽에 연결된 탄성 스펀지와 같은 구조이고 흉부의 공간을 확장하면 폐가 공기로 채워지게 되는데 복부의 근육이 단단하게 긴장, 고정되어 있으면 폐의 공간을 위해 하강하는 횡격막의 작용을 방해하게 된다[9]. 다시 말해 배를 팽창시키기 위해 횡격막으로 낮게 숨을 들이쉬려는 노력은 복부의 긴장을 유발하여 역동적인 유연성이 필요한 몸통의 지지 작용을 방해하고 호흡 시스템의 원활한 관리와 운용체계의 안정화를 저해하는 요인이라 할 수 있다. 배우가 예술적인 목표음을 산출하기 위해 필요한 호흡의 양은 진성대의 조절이나 성도의 움직임에 의해서도 지속적으로 변화하게 된다. 토르소 앵커링은 작은 구조가 효율적으로 제어될 수 있게 지원하는 기능과 함께 몸통의 긍정적 지지 작용을 확장할 수 있고 복잡한 호흡 시스템 관리의 안정화와 극대화를 위한 옵션인 것이다[9].

머리와 목 앵커링과 토르소 앵커링이 활성화될 때 배우들이 대다수 경험하게 되는 감각은 ‘소리가 큰 힘을 들이지 않고 흘러넘쳐 나온다’고 느끼는 것을 연구자가 접한 사례자들의 경험을 통해 확인할 수 있었다. 한 연극배우는 발화 시 몸통 근육의 능동적 제어가 향상되어 대사의 길이가 긴 사실주의 작품에서 소리의 지속성이 자연스럽게 늘어나는 현상을 경험하였고 또 다른 뮤지컬 배우의 사례에서는 머리와 목 앵커링이 진성대의 진동과 후두의 엘리베이팅(Elevating)을 지원하여 장시간 동안의 리허설과 공연에서도 음성 피로도가 현저히 개선된 경우도 있었으며 양식적이고 제시적인 연기 스타일의 연극 작품에서 소리의 힘과 함께 섬세한 다이내믹 조절 또한 전반적으로 원활해진 배우의 사례 등 두 가지 앵커링의 효용성을 다양하게 확인할 수 있었다. 이

와 같이 EVT의 두 가지 앵커링은 예술적 확장성에 기여할 뿐 아니라 음성 건강과 운용면에 있어서도 다양한 효과를 보인다고 할 수 있다.

그러나 앵커링의 활용에서 주의해야 할 사항은 근육의 에플트에 최대의 힘을 가하게 되면 다른 구조로 긴장화되어 확장되는 특성 때문에 다른 구조에까지 영향을 끼칠 수 있으므로 구조의 독립성이 확보되는 구조연습 훈련 과정을 거쳐 필요에 따라 적절한 에플트로 사용되어야 한다는 것이다[15].

### III. 결론

본 연구는 후두부와 성도의 수의적 조정 능력을 개발하는 에스텔 보이스 트레이닝 모델의 구조연습 훈련이 배우 음성의 청지각적 요소들을 예술적 목표에 부합하게 능동적으로 변화시킬 수 있는 효용성을 탐구하고 배우 음성 에너지의 잠재력 확장과 인물 창조의 구현에 긍정적으로 기여할 수 있는 가능성을 모색하는 데 그 목적이 있었다.

이를 위해 음성의 다이내믹 조절 구조인 가성대, 운상연골, 연구개, AES, 앵커링의 정확한 위치를 찾는 방법과 구조별 옵션들의 생리학적 원리를 고찰하였고 각 구조별 훈련 방법을 통해 최종 음성 산출물의 상이점 및 그에 따른 활용방안에 대해서도 살펴보았다.

음성의 명료함과 공기압의 변화, 풍성한 공명에 영향을 미치는 가성대는 연속인 상태를 통해 명료한 음질, 배음의 균형, 음성 사용의 지구력 등을 개선하고 심리적인 압박감 등이 야기하는 생리학적 수축 현상을 조절할 수 있는 기술적 해법이라는 것을 확인할 수 있었고 운상연골 기울이기는 가성대의 수축이나 공기압의 관여를 방지하면서도 진성대의 두께와 길이를 변화시켜 배우가 원하는 만큼의 강도와 투사도를 증가시킬 수 있는 효과적 방안이라는 것을 알 수 있었다. 특히 운상연골 기울이기는 극적 긴장감이 필요한 고강도의 배우 발성에서 배우의 음성 건강을 지키면서도 힘과 효율성을 극대화할 수 있는 실질적 활용방안이라는 것 역시 살펴볼 수 있었다.

높은 연구개는 진성대의 노력과는 무관하게 음성의



선명도와 음량을 증가시킬 수 있는 구강 공명의 조건으로 배우가 연구개의 원활한 조절을 통한다면 더 적은 노력으로 음성의 전달력과 안정감을 확보할 수 있다는 사실을 확인할 수 있었으며 배우 음성의 투사도를 강화하는 좁은 AES의 활용은 음성의 피로도를 줄이면서도 무대 위에서 더 밝고 명료하며 큰 소리를 산출하기 위한 방법으로 활용될 수 있다는 사실도 확인할 수 있었다. 또한 좁은 AES는 어떠한 목소리 기법에도 더해져 사용할 수 있는 효용성을 가지며 음성의 다이내믹 범위의 확장이나 투사도의 레벨 조절 능력 향상에 효과적인 훈련 방법이라는 것도 살펴보았다.

마지막으로 음성의 안정성과 정확성을 위한 두 가지 지지 구조인 머리와 목 앵커링과 토르소 앵커링을 통해 음성의 스태미나, 밀도와 공명의 상승작용, 호흡 시스템의 안정화, 조절력 향상 등 음성 조절과 운용 시스템 전반에 걸친 앵커링의 다양한 효용성에 대해서도 알아 보았다.

구조의 독립적인 조절과 제어를 목표로 하는 EVT 구조연습은 성도 구조의 기술적이고 원리적인 훈련이다. EVT 구조연습은 배우가 예술적 목표음을 기능적으로 조율할 수 있게 만드는 특정한 조절 훈련으로써 말이나 노래에서 다양하게 응용이 가능하며 인물 창조를 목표로 하는 배우에게는 다른 직업적 음성 사용자에 비해 더욱 효과적인 훈련이라 할 수 있다. EVT 구조연습은 음성 과학적 원리를 근간으로 탄력 있고 유연한 음성 운용 능력의 개발을 통해 인물의 음성적 성격화와 생동감 있는 언어적 표현을 가능하게 만드는 실용적 가치가 충분한 방법론이라고 생각한다. 그리고 이것은 곧 창조적인 음성 산출 기능의 열쇠라고 할 수 있다. 더불어 기존의 배우 음성 훈련이 가진 기술적, 기능적 한계를 보완하고 연기예술에서 배우 음성의 전문성을 확장시킬 수 있는 대안적 훈련으로써의 의의를 가진다.

현재 국내에서는 연기, 노래, 음성치료 등의 다양한 영역을 망라하는 EVT의 활용성이 다소 제한적이라 할 수 있는데 그것은 국내에 보급된 EVT의 학문적 정보와 국내 EVT 지도자의 인원이 한정적이라는 것이 요인이라 할 수 있다. 국내에서는 EVT 이론의 용어들이 아직 한국어로 공식화되지 않은 관계로 이후 체계적인 보급을 위해 논의되어야 하는 부분이라 생각한다. 향후 다

른 음성 교육과는 원리적 변별성을 가진 EVT가 공연 현장과 국내 음성 교육 현장에 더욱 활발히 보급되어 연기예술에서 실효를 거두는 실질적 활용방안으로 자리매김하길 바란다.

향후 본 연구에 포함되지 않은 갑상연골, 후두의 높이 조절 등 노래에서 음색과 음역 조절에 크게 영향을 주는 기관들에 대한 연구와 혀, 턱, 입술 등의 조음기관이 디션, 음역, 목소리 기법에 미치는 영향과 관계성에 대한 연구, 그리고 EVT의 6가지 목소리 기법의 음악적 활용방안에 대한 연구 등 음성 과학적 원리의 맥락에서 더욱 세분화되고 깊이 있는 연구가 지속적으로 이어져 나가길 바란다.

#### 참 고 문 헌

- [1] Arthur Lessac, *르삭기법의 발성과 스피치*, 김숙희 편역, 연극과 인간, pp.5-31, 2005.
- [2] Cicely Berry, *배우와 목소리*, 도서출판 동인, p.76, 2012.
- [3] Frederick Matthias Alexander, *알렉산더 테크닉, 내 몸의 사용법*, 판미동, p.46, 2017.
- [4] L. J. Raphael, G. J. Borden, and K. S. Harris, *말 과학: 말소리의 생리학, 음향학, 지각학*, 박학사, pp.149-229, 2019.
- [5] D. R. Boone, S. C. McFarlane, S. L. V. Berg, and R. I. Zraick, *음성과 음성치료*, 시그마프레스, pp.36-391, 2014.
- [6] Carole T. Ferrand, *언어임상을 위한 음성과학*, 시그마프레스, pp.98-219, 2007.
- [7] 고도홍, *언어기관의 해부와 생리: 발성에서 지각까지*, ㈜학지사, p.31, 2013.
- [8] K. Linklater, *자유로운 음성을 위하여*, 도서출판 동인, p.24, 2019.
- [9] K. Steinhauer, M. M. Klimek, and J. Estill, *Estill voice model*, Estill Voice International, pp.60-207, 2017.
- [10] J. Estill, *Estill Voice Training Level 1 Figures for Voice Control Workbook*, Estill Voice International, pp.35-111, 2019.
- [11] G. Kayes, *노래하는 배우*, 도서출판 동인, p.31,

2015.

- [12] J. Estill, *Estill Voice Training Level 2 Figure Combinations for Six Voice Qualities Workbook*, Estill Voice International, pp.43-67, 2019.
- [13] 박일규, *현대 뮤지컬 발성법*, 연극과 인간, p.206, 2012.
- [14] 김선애, *배우를 위한 호흡과 발성 훈련*, 말 : 숨소리, p.68, 2011.
- [15] 이영수, “배우 음성 훈련을 위한 EVT 구조연습 활용방안 I,” 한국콘텐츠학회논문지, 제21권, 제9호, p.141, 2021.

### 저 자 소 개

이 영 수(Young-Su Lee)

정회원



- 2009년 2월 : 한국예술종합학교 연극원 연기과(예술학사)
- 2017년 2월 : 홍익대학교 공연예술대학원 뮤지컬과(예술학석사)
- 2020년 9월 ~ 현재 : 한양대학교연극영화학 실기전공 박사과정
- 2021년 3월 ~ 현재 : 청주대학교

연극영화학부 겸임교수

〈관심분야〉 : 음성학, 음성 훈련, 연기 교수법, 보컬 교수법