10. [발성교정] 자신감 있는 목소리

- 말의 기본 체력인 복식호흡의 중요성을 알고 울림 있는 소리를 만들 수 있다.
- 다양한 발성훈련법을 숙지하고 실생활에서 자신감 있는 목소리를 가질 수 있다.

1. 발성이란?

- 발성은 단순히 목만 쥐어짜서 나오는 게 아니라 몸 전체를 울려 나오는 소리를 말한다.
- 울림이 극대화 돼서 공간 자체를 울리며 나오는 음을 '공명' 이라 한다.
- 발성 시에는 양쪽 성대가 맞닿아 진동해서 소리를 낸다.

2. 말의 기본 체력 복식호흡

- 갈비뼈 아래에서부터 배꼽아래 5cm까지의 복식호흡존을 체크해서 깊이 숨을 채워야지 좋은 소리가 난다.
- 폐를 늘려서 숨을 채운 다음 후두 안에 있는 성대를 울려서 나오는 것을 숨길 또는 소리길이라고 하는데 이 소리길은 'ㄱ' 자 형태를 하고 있다.
- 발성을 크게 하려면 숨을 많이 담고 입안을 크게 한 다음 혀를 많이 움직이는 게 중요하다.

3. 발성훈련법

- 아치넓히기 훈련, 발성을 좋게 하는 방법은 기본적으로 입안의 아치를 넓히는 훈련이 중요하다.
- 턱과 혀 스트레칭, 턱을 아래로 내리고 그 내려간 공간에 혀가 머무르게 해서 공간을 확보해 준다.
- 채/누/보 원칙, 채누보는 숨을 소리로 바꾸는 원칙을 말한다. 숨통에 숨을 채우고 순간적으로 '아' 하고 힘을 줄 때 배 근육을 쑥 잡아 당겨준다.