

7일 챌린지 시리즈

말소리 균형 회복 챌린지

모음 · 자음 · 리듬을 통합적으로 회복하는 7일

모호형

목차

- 01 모호형이란?
- 02 이 워크북의 목표
- 03 사용 방법
- 04 Day 1
- 05 Day 2
- 06 Day 3
- 07 Day 4
- 08 Day 5
- 09 Day 6
- 10 Day 7
- 11 7일을 마치며
- 12 카카오톡 피드백 안내
- 13 재진단 안내

모호형이란?

모호형은 한 가지 특징만 나타나는 유형이 아닙니다. 모음, 자음, 말속도, 받침, 리듬 등 여러 요소가 함께 영향을 주는 유형입니다. 상황과 컨디션에 따라 말소리가 달라지고, 무엇부터 연습해야 할지 막막하게 느껴질 수 있습니다. 한 번에 모든 것을 고치려 하기보다, 전체적인 균형을 점검하고 하나씩 확인하는 접근이 효과적입니다.

모호형의 특징

- 상황마다 말소리가 다르게 느껴진다
- 긴장·피로·컨디션에 따라 전달력이 크게 달라진다
- 발음, 리듬, 호흡, 목소리가 함께 영향을 주는 것 같다
- 피드백이 사람마다 달라 우선순위를 정하기 어렵다
- 전체적인 균형을 회복하면 변화 방향이 점차 분명해진다

이 워크북의 목표

모호형은

한 가지 특징만 나타나는 유형이 아닙니다.

모음, 자음, 말속도, 받침, 리듬 등

여러 요소가 함께 영향을 주는 유형입니다.

이번 7일 동안

말소리를 부분적으로 고치기보다

전체적인 균형을 회복하는 경험을 해보세요.

좋은 말소리는

하나의 발음보다

전체의 조화에서 시작됩니다.

사용 방법

7일 동안 아래 순서로 훈련해 주세요. 하루 10~15분이면 충분합니다.

- ① 오늘의 목표와 훈련 방법을 읽습니다
- ② 연습 문장을 천천히 반복하며 균형을 점검합니다
- ③ 체크리스트로 스스로 점검합니다
- ④ 균형 미션을 일상에 적용합니다
- ⑤ 녹음 후 카카오톡 채널로 보내 피드백을 받습니다
- ⑥ 7일 후 재진단으로 변화를 확인합니다

Tip

한 번에 모든 것을 고치려 하지 마세요. 모음·자음·받침·리듬을 하나씩 확인하면, 나에게 맞는 우선순위가 자연스럽게 보입니다.

DAY 1

말소리 전체 점검하기

오늘의 목표

현재 말소리의 강점과 개선점을 전체적으로 확인한다.

훈련 방법

- 30초 자기소개를 녹음한다.
- 녹음을 끝까지 다시 들어본다.
- 전체적인 인상(속도, 톤, 발음, 리듬)을 점검한다.

연습 문장

- 안녕하세요. 저는 오늘 말소리 전체 균형을 점검하기 위해 녹음을 시작합니다.
- 좋은 말소리는 하나의 발음보다 전체의 조화에서 시작됩니다.
- 오늘은 고치기보다, 현재 상태를 있는 그대로 확인합니다.

기록하기

- 강점 3가지: ① _____ ② _____ ③ _____
- 개선점 3가지: ① _____ ② _____ ③ _____

체크리스트

- ☐ 30초 자기소개를 녹음했다
- ☐ 녹음을 끝까지 다시 들었다
- ☐ 강점 3가지를 기록했다
- ☐ 개선점 3가지를 기록했다
- ☐ 전체적인 말소리 인상을 파악했다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

오늘 대화 중 내 말소리를 한 번 전체적으로(속도·톤·발음) 의식하며 들어보기

☑ 오늘의 녹음

30초 자기소개 + 연습 문장 3개를 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 2

모음 균형 회복

오늘의 목표

8개 단모음의 울림과 입 안 공간을 균형 있게 회복한다.

훈련 방법

- 이 · 에 · 애 · 으 · 어 · 아 · 우 · 오
- 각 모음을 천천히 3회 반복합니다.
- 모음마다 입·혀·턱의 위치가 구분되는지 확인합니다.
- 힘으로 밀어내지 말고, 입 안 울림에 집중합니다.

연습 문장

- 모음: ㅣ · ㅔ · ㅐ · ㅡ · ㅓ · ㅗ · ㅜ · ㅛ
- 단어: 이마 · 에너지 · 애플 · 은행 · 어깨 · 아침 · 우산 · 오늘
- 긴 문장: 모음 하나가 선명해지면 말 전체의 울림이 달라집니다.

체크리스트

- ☐ 8개 모음을 모두 연습했다
- ☐ 모음마다 입·혀 위치가 구분되었다
- ☐ 힘으로 소리를 밀어내지 않았다
- ☐ 긴 문장에서도 모음 울림이 유지되었다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

오늘 말한 단어 중 모음이 가장 선명했던 단어 1개, 가장 흐렸던 단어 1개 찾기

☑ 오늘의 녹음

모음 8개 + 긴 문장 1개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 3

자음 균형 회복

오늘의 목표

자음 조음 위치를 균형 있게 회복하여, 말소리의 윤곽을 선명하게 만든다.

훈련 방법

- 양순음(ㅂ·ㅍ·ㅁ): 입술을 가볍게 맞닿이며 연습합니다.
- 치조음(ㄷ·ㅌ·ㅅ·ㅈ·ㅊ): 혀끝을 윗잇몸에 가볍게 접근합니다.
- 경구개음(ㄱ·ㅋ): 혀 뒤쪽을 연구개에 가볍게 접촉합니다.
- 연구개음(ㄴ·ㅇ): 혀와 입천장의 위치를 확인하며 연습합니다.

연습 문장

- 양순음: 바 · 파 · 마
- 치조음: 다 · 타 · 사 · 자 · 차
- 경구개음: 가 · 카
- 연구개음: 나 · 나라 · 안녕
- 긴 문장: 자음은 말소리의 윤곽을 만듭니다. 조음 위치를 균형 있게 회복하면 딕션이 선명해집니다.

체크리스트

- ☐ 양순음·치조음·경구개음·연구개음을 모두 연습했다
- ☐ 자음 조음 위치가 구분되었다
- ☐ 특정 자음군에서 힘이 과하게 들어가지 않았다
- ☐ 긴 문장에서도 자음 윤곽이 유지되었다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

오늘 말한 문장 중 자음이 가장 선명했던 한 문장을 골라 다시 말하기

☑ 오늘의 녹음

자음 단어 10개 + 긴 문장 1개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 4

받침과 말끝 균형 회복

오늘의 목표

받침과 말끝을 짧고 분명하게 회복하여, 문장의 완성도를 높인다.

훈련 방법

- 받침 대표: 읊(ㄱ) · 음(ㄴ) · 은(ㄷ) · 을(ㄹ) · 익(ㄱ) · 잉(ㅇ)
- 받침 단어를 천천히 3회 반복합니다.
- 받침 직전 속도를 늦추고, 입·혀 위치를 유지합니다.
- 말끝까지 또렷하게 전달하는 연습을 합니다.

연습 문장

- 받침 단어: 학교 · 은행 · 말씀 · 설명 · 음악 · 입술 · 하늘
- 긴 문장: 말끝까지 또렷하게 전달하는 연습이 전체 균형을 완성합니다.
- 긴 문장: 좋은 말소리는 마지막 음절까지 균형 있게 마무리되어야 합니다.

체크리스트

- ☐ 받침 단어를 모두 연습했다
- ☐ 받침 소리를 생략하지 않았다
- ☐ 말끝까지 또렷하게 전달했다
- ☐ 긴 문장에서도 받침이 유지되었다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

오늘 말한 문장 5개의 받침과 말끝을 스스로 점검하기

☑ 오늘의 녹음

받침 단어 7개 + 긴 문장 2개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 5

말하기 리듬 균형 회복

오늘의 목표

우리말 고유의 리듬을 살려 전달력을 높인다.

훈련 방법

- 같은 문장을 ① 평소처럼 읽기
- ② 의미 단위로 끊어 읽기
- ③ 강조해서 읽기
- ④ 가장 자연스럽게 읽기

연습 문장

- 좋은 말소리는 발음과 리듬이 조화를 이룰 때 상대방에게 더욱 신뢰감 있게 전달됩니다.
- 말소리는 생각을 전달하는 기술입니다.
- 천천히, 분명하게, 의미를 담아 말하면 전달력은 훨씬 좋아집니다.

체크리스트

- ☐ 너무 빠르게 말하지 않았다
- ☐ 의미 단위마다 자연스럽게 쉬었다
- ☐ 중요한 단어를 강조했다
- ☐ 끝까지 안정적인 호흡을 유지했다
- ☐ 상대방이 듣기 편한 리듬이었다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

오늘 중요한 이야기를 할 때 '조금 천천히, 조금 더 분명하게, 조금 더 여유 있게' 말해보기

☑ 오늘의 녹음

예시 문장 2개를 4단계(평소·끊어·강조·자연스럽게)로 녹음해 주세요. (약 2~3분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 6

통합 낭독 훈련

오늘의 목표

모음·자음·받침·리듬을 모두 의식하며 낭독하여, 통합적인 균형을 점검한다.

훈련 방법

- 자세를 바르게 하고, 숨을 깊게 들이 쉽니다.
- Day 1~5에서 회복한 모음·자음·받침·리듬을 모두 적용합니다.
- 문단 단위로 나누어 읽고, 핵심 단어에 가볍게 강세를 줍니다.
- 녹음 후 다시 들어보며 전체 균형을 점검합니다.

낭독문 (약 1분)

- 말소리는 생각을 전달하는 가장 중요한 도구입니다.
- 모음의 울림, 자음의 윤곽, 받침의 마무리, 리듬의 호흡 —
- 네 가지가 균형을 이룰 때 말은 더욱 신뢰감 있게 전달됩니다.
- 저는 오늘도 말소리의 균형을 회복하며, 더 좋은 전달력을 만들어가겠습니다.

체크리스트

- ☐ 모음·자음·받침·리듬을 모두 의식하며 읽었다
- ☐ 전체 흐름이 끊기지 않았다
- ☐ 녹음 후 다시 들어보며 균형을 점검했다
- ☐ 낭독이 자연스럽고 신뢰감 있었다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

낭독 후 가장 균형이 좋았던 한 문장을 골라, 다시 읽기

☑ 오늘의 녹음

낭독문 전체를 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 7

실전 말하기

오늘의 목표

7일간 회복한 균형을 실제 스피치에 적용하고, Day 1과 비교하여 변화를 확인한다.

훈련 방법

- Day 1~6에서 회복한 모든 요소를 적용합니다.
- 1분 자유 스피치를 녹음합니다.
- Day 1 자기소개 녹음과 비교해 들어봅니다.
- 좋아진 점과 앞으로 계속 연습할 점을 기록합니다.

실전 스피치 예시

- 안녕하세요. 저는 말소리튜닝® 7일 균형 회복 챌린지를 마치며 인사드립니다.
- 7일 동안 모음, 자음, 받침, 리듬의 균형을 하나씩 회복했습니다.
- 좋은 말소리는 하나의 발음보다 전체의 조화에서 시작됩니다.
- 앞으로도 말소리의 균형을 유지하며, 더 신뢰감 있는 전달력을 만들어가겠습니다.

Day 1과 비교하기

- 좋아진 점: ① _____ ② _____ ③ _____
- 앞으로 계속 연습할 점: ① _____ ② _____ ③ _____

체크리스트

- ☐ 1분 자유 스피치를 녹음했다
- ☐ Day 1 녹음과 비교해 들었다
- ☐ 좋아진 점을 기록했다
- ☐ 앞으로 연습할 점을 기록했다
- ☐ 7일간의 변화를 체감했다

☑ 오늘의 말소리 균형 미션

7일 균형 회복 소감을 한 줄로 적고, 재진단을 예약하기

☑ 오늘의 녹음

1분 자유 스피치 + Day 1과 비교 소감을 녹음해 주세요. (약 2~3분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘의 깨달음:

오늘 연습한 말소리를
휴대폰으로 녹음한 후
말소리튜닝® 카카오톡 채널로 보내주세요.

신미이 코치가

☑ 현재 가장 잘하고 있는 점 ☑ 우선적으로 조율하면 좋은 요소 ☑ 나에게 맞는 다음 훈련 방향
를 중심으로 피드백해드립니다.



7일을 마치며

축하합니다!

말소리는 한 부분만 좋아진다고 완성되지 않습니다.

모음, 자음, 받침, 리듬이

조화를 이룰 때

비로소 전달력 있는 말소리가 됩니다.

이제 다시 진단을 통해

나의 변화를 확인해 보세요.

다시 진단하기

<https://speechsound.playmore.co.kr>

