

7일 챌린지 시리즈

# 말소리 조율 챌린지

모음 · 자음 · 리듬을 설계하는 7일

자각형

# 목차

- 01 자각형이란?
- 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

# 자각형이란?

자각형은 자신의 말소리를 어느 정도 인식하고 있으며, 교정 의지도 비교적 높은 유형입니다. 발음을 '고치는' 단계를 넘어, 말소리튜닝®의 핵심인 모음튜닝 → 자음튜닝 → 리듬튜닝을 실제 말하기에 적용하는 조율(Tuning) 과정이 핵심입니다.

## 자각형의 특징

- 말할 때 자신의 발음과 전달력을 자주 점검한다
- 피드백을 받아들이고 수정하려는 의지가 있다
- 방향만 맞으면 혼자서도 빠르게 발전할 가능성이 크다
- 교정보다 조율에 집중할 때 말소리의 완성도가 높아진다

## 이 워크북의 목표

좋은 말소리는

교정보다

조율에서 완성됩니다.

자각형은 이미 자신의 말소리를

어느 정도 인식하고 있습니다.

이번 7일은

모음튜닝 → 자음튜닝 → 리듬튜닝을

실제 말하기에 적용하는

말소리 설계의 여정입니다.

## 사용 방법

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

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

### ☒ Tip

말소리튜닝®은 발음을 단순히 교정하는 것이 아니라, 모음·자음·리듬을 '설계하는' 조율이 핵심입니다. 입과 혀의 움직임, 그리고 리듬에 집중하세요.

## DAY 1

# 모음튜닝 — 울림 설계하기

### 오늘의 목표

8개 단모음의 입 안 공간과 울림을 조율하여, 말소리의 바탕을 설계합니다.

### 훈련 방법

- 입과 턱의 긴장을 풀고 편안한 자세를 유지합니다.
- 모음 8개(ㅣ·ㅐ·ㅑ·ㅓ·ㅕ·ㅗ·ㅛ·ㅜ)를 천천히 3회 반복합니다.
- 각 모음에서 입술·혀·턱의 위치 변화를 확인합니다.
- 힘으로 소리를 밀어내지 말고, 입 안 울림을 조율합니다.

### 연습 문장

- 모음: ㅣ·ㅐ·ㅑ·ㅓ·ㅕ·ㅗ·ㅛ·ㅜ
- 단어: 이마·에너지·애플·은행·어깨·아침·우산·오늘
- 긴 문장: 모음은 말소리의 바탕이 되는 울림입니다. 입 안 공간을 설계하면 전달력이 달라집니다.

### 체크리스트

- ☐ 모음마다 입·혀 위치가 구분되었다
- ☐ 입 안 울림이 느껴졌다
- ☐ 턱이 아래로 떨어지는 걸 느꼈다

### ☑ 오늘의 조율 미션

말하기 직전, 모음 'ㅓ' 하나로 입 안 공간을 열고 시작하기

### ☑ 오늘의 녹음

모음 8개 + 긴 문장 1개를 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

### 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가  
☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 2

# 이중모음튜닝 — 연결 조율하기

### 오늘의 목표

이중모음 13개의 자연스러운 연결과 입 모양 변화를 조율합니다.

### 훈련 방법

- 이중모음은 두 단모음이 자연스럽게 이어지도록 연습합니다.
- 아래 13개를 천천히 3회 반복합니다.
- 야 · 여 · 요 · 유 · 예 · 애 · 와 · 왜 · 외 · 위 · 웨 · 위 · 의
- 단모음으로 뭉개지지 않도록 입 모양의 흐름을 의식합니다.

### 연습 문장

- 이중모음: 야 · 여 · 요 · 유 · 예 · 애 · 와 · 왜 · 외 · 위 · 웨 · 위 · 의
- 단어: 야구 · 여행 · 요리 · 와인 · 의미
- 긴 문장: 이중모음이 자연스럽게 연결되면 말소리의 흐름이 한결 부드러워집니다.

### 체크리스트

- ☐ 이중모음이 단모음으로 뭉개지지 않았다
- ☐ 입술 움직임이 자연스러웠다
- ☐ 입모양이 달라지는 것을 느꼈다

### ☑ 오늘의 조율 미션

오늘 대화에서 이중모음이 들어간 단어 3개를 의식하며 말하기

### ☑ 오늘의 녹음

이중모음 13개 + 긴 문장 1개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

### 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가  
☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 3

# 자음튜닝 — 윤곽 설계하기

말소리튜닝®의 자음 조음 체계를 순서대로 조율합니다.

양순음 → 치조음 → 경구개음 → 연구개음

### ① 양순음 조율

#### 오늘의 목표

입술의 움직임을 정확하게 사용하여 양순음을 또렷하게 발음한다.

#### 훈련 문장

바쁜 봄날 부모님과 봄꽃을 보러 갔습니다.

(ㅂ · ㅍ · 뽀 · 뽀이 자연스럽게 반복되도록 구성)

☑ 3회 녹음하기

### ② 치조음 조율

#### 오늘의 목표

혀끝의 위치를 안정적으로 유지하여 치조음을 또렷하게 발음한다.

#### 훈련 문장

다정한 나라 사람들이 서로를 따뜻하게 도와줍니다.

(ㄷ · ㅌ · ㅌ · ㄴ · ㄴ · ㅅ이 자연스럽게 반복되도록 구성)

☑ 3회 녹음하기

### ③ 경구개음 조율

#### 오늘의 목표

혀 앞부분과 경구개의 위치를 느끼며 경구개음을 또렷하게 발음한다.

#### 훈련 문장

지혜로운 청년이 정확한 지식을 전했습니다.

(ㄷ · ㅌ · ㅌ이 자연스럽게 반복되도록 구성)

☑ 3회 녹음하기

#### ④ 연구개음 조율

##### 오늘의 목표

혀 뒷부분을 이용하여 연구개음을 안정적으로 발음한다.

##### 훈련 문장

가까운 공원까지 건강하게 걸어갔습니다.

(ㄱ·ㅋ·ㄲ이 자연스럽게 반복되도록 구성)

☑ 3회 녹음하기

#### 통합 긴 문장

다음 문장은 양순음, 치조음, 경구개음, 연구개음이 모두 포함되도록 구성합니다.

##### 훈련 문장

바른 말소리는 입술과 혀가 조화를 이루며 만들어집니다.

정확한 조음은 상대방에게 신뢰를 주고, 좋은 리듬은 전달력을 더욱 높여줍니다.

오늘도 저는 또렷한 말소리로 생각을 분명하게 전달하겠습니다.

☑ 3회 녹음하기

#### 체크리스트

- ☐ 양순음·치조음·경구개음·연구개음의 조음 위치가 구분되었다
- ☐ 자음이 또렷하게 전달되었다
- ☐ 긴 문장에서도 입술과 혀의 움직임이 자연스러웠다
- ☐ 말끝까지 발음이 흐려지지 않았다

#### ☑ 오늘의 조율 미션

오늘 말한 문장 중 자음이 선명했던 한 문장을 골라 다시 말하기

#### ☑ 오늘의 녹음

각 조음 위치별 훈련 문장과 통합 긴 문장을 3회씩 녹음해 주세요. (약 5~7분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 4

# 받침튜닝 — 음절 완성하기

### 오늘의 목표

받침을 짧고 분명하게 조율하여, 문장의 완성도와 전달력을 높입니다.

### 훈련 방법

- 받침은 소리를 삼키지 말고, 짧고 분명하게 마무리합니다.
- 음,읍,은,은,을,옥,응을 3회 반복해서 소리내며 입술과 혀의 움직임을 느껴보세요.
- 받침 직전 속도를 늦추고, 입과 혀의 움직임을 관찰하세요.
- 받침 하나까지 조율하면 문장 전체의 신뢰감이 달라집니다.

### 연습 문장

- 받침 단어: 학교 · 은행 · 말씀 · 설명 · 음식 · 입술 · 하늘
- 긴 문장: 받침 하나까지 정확히 조율하면 전달력이 달라집니다.
- 긴 문장: 좋은 말소리는 마지막 음절까지 설계되어야 합니다.

### 체크리스트

- ☐ 받침 소리를 생략하지 않았다
- ☐ 마지막 음절까지 또렷했다
- ☐ 긴 문장에서도 받침이 유지되었다

### ☑ 오늘의 조율 미션

오늘 말한 문장 5개의 받침을 스스로 점검하기

### ☑ 오늘의 녹음

받침 단어 7개 + 긴 문장 2개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

### 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가  
☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 5

# 우리말 리듬 조율하기

### 오늘의 목표

우리말 고유의 리듬을 살려 전달력과 신뢰감을 높인다.

말의 속도보다 호흡, 강세, 쉼, 리듬을 의식하며 말하는 연습을 한다.

### 훈련 방법

- 같은 문장을 ① 평소처럼 읽기
- ② 의미 단위로 끊어 읽기
- ③ 중요한 단어를 강조하며 읽기
- ④ 가장 자연스럽게 다시 읽기

### 연습 문장

- 좋은 말소리는 정확한 발음만으로 완성되지 않습니다.
- 상대방이 편안하게 들을 수 있는 리듬이 더해질 때 말은 더욱 신뢰를 얻게 됩니다.
- 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 조율 미션

오늘 하루 동안 중요한 이야기를 할 때 '조금 천천히, 조금 더 분명하게, 조금 더 여유 있게' 말해본다.

### ☑ 오늘의 녹음

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

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

### 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 6

# 낭독 실전 — 조율 통합하기

### 오늘의 목표

모음·자음·리듬 조율을 낭독에 통합하여, 실전 전달력을 점검합니다.

### 훈련 방법

- 자세를 바르게 하고, 숨을 깊게 들이 쉽니다.
- Day 1~5에서 조율한 모음·자음·리듬을 모두 적용합니다.
- 문단 단위로 나누어 읽고, 핵심 단어에 가볍게 강세를 줍니다.
- 전체를 2회 읽으며, 두 번째는 첫 번째보다 또렷하게 마무리합니다.

### 낭독문

- 말소리는 생각을 전달하는 가장 중요한 도구입니다.
- 모음의 울림, 자음의 윤곽, 리듬의 호흡 — 세 가지가 조율될 때
- 말은 더욱 신뢰감 있게 전달됩니다.
- 저는 오늘도 말소리를 설계하며, 더 좋은 전달력을 만들어가겠습니다.

### 체크리스트

- ☐ 모음·자음·리듬 조율이 느껴졌다
- ☐ 전체 흐름이 끊기지 않았다
- ☐ 낭독이 자연스럽고 신뢰감 있었다

### ☑ 오늘의 조율 미션

낭독 후 가장 마음에 드는 한 문장을 골라, 조율을 적용해 다시 읽기

### ☑ 오늘의 녹음

낭독문 전체를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

### 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## DAY 7

# 실전 스피치 — 말소리 설계 완성

## 오늘의 목표

7일간 조율한 모음·자음·리듬을 실제 스피치 상황에 적용하여, 말소리 설계를 완성합니다.

## 훈련 방법

- Day 1~6에서 조율한 모든 요소를 적용합니다.
- 1~2분 자기소개 또는 발표 형식으로 녹음합니다.
- 천천히 한 번, 자신 있는 속도로 한 번 말합니다.
- 녹음 후 스스로 10점 만점으로 점수를 매겨 봅니다.

## 실전 스피치 예시

- 안녕하세요. 저는 말소리튜닝® 7일 조율 챌린지를 마치며 인사드립니다.
- 7일 동안 모음의 울림, 자음의 윤곽, 리듬의 호흡을 하나씩 조율했습니다.
- 좋은 말소리는 교정에서 한 발 더 나아가 조율에서 완성됩니다.
- 앞으로도 말소리를 설계하며, 더 신뢰감 있는 전달력을 만들어가겠습니다.

## 체크리스트

- ☐ 7일간 조율한 요소가 느껴졌다
- ☐ 실전 스피치가 안정적이었다
- ☐ 스스로 변화를 체감했다

## ☑ 오늘의 조율 미션

7일 조율 소감을 한 줄로 적고, 재진단을 예약하기

## ☑ 오늘의 녹음

1~2분 실전 스피치 + 7일 소감 한 줄을 녹음해 주세요. (약 2~3분)

오늘의 점수 (10점 만점): \_\_\_\_ / 10

오늘의 한 줄 깨달음:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

## 신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 조율이 더 필요한 부분 ☑ 다음 훈련 포인트  
를 중심으로 피드백해드립니다.



## 7일을 마치며

축하합니다!

7일 동안 모음 · 자음 · 리듬 · 실전 스피치까지

말소리튜닝®의 조율 체계를 경험하셨습니다.

좋은 말소리는 교정보다 조율에서 완성됩니다.

이제 다시 진단을 통해 변화를 확인하고,

필요하다면 1:1 코칭으로 더욱 세밀한 조율을 받아보세요.

다시 진단하기

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

