

7일 챌린지 시리즈

습관교정 챌린지

오래된 말하기 습관을 새로운 습관으로 바꾸는 7일

습관형

목차

- 01 습관형이란?
- 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

습관형이란?

습관형은 오랫동안 반복된 말하기 패턴이 자동화되어, 발음과 전달력에 영향을 주는 유형입니다. 능력의 문제가 아니라 '익숙한 방식'의 문제이므로, 짧고 꾸준한 반복 훈련으로 비교적 빠르게 변화를 체감할 수 있습니다.

습관형의 특징

- 빨리 말할수록 같은 방식으로 발음이 뭉개진다
- 긴장하면 입술·혀·턱이 익숙한 방식으로 굳어진다
- 올바른 조음법을 모르고 고치려 하면 오히려 더 어색해질 수 있다
- 좋은 습관을 반복하면 변화를 체감하기 쉽다

이 워크북의 목표

습관형은

발음을 못하는 사람이 아닙니다.

오랫동안 반복된 말하기 패턴이

자동화되어 있을 뿐입니다.

이번 7일은

'익숙한 습관'을

'올바른 말하기 습관'으로

바꾸는 시간입니다.

사용 방법

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

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

Tip

완벽하게 하려 하지 마세요. 매일 조금씩, 같은 시간에 연습하는 것이 습관 교정의 핵심입니다.

DAY 1

단모음 훈련

오늘의 목표

8개 단모음(이·에·애·으·어·아·우·오)을 순서대로 또렷하게 발음하는 습관을 만듭니다.

훈련 방법

- 입과 턱의 긴장을 풀고 편안한 자세를 유지합니다.
- 아래 순서대로 천천히 3회 반복합니다.
- 모음 순서: 이 → 에 → 애 → 으 → 어 → 아 → 우 → 오
- 각 모음을 2초씩 유지하며 입 모양의 변화를 확인합니다.

연습 문장

- 모음 연습: 이 · 에 · 애 · 으 · 어 · 아 · 우 · 오
- 단어: 이마 · 에너지 · 애플 · 은행 · 어깨 · 아침 · 우산 · 오늘
- 긴 문장: 오늘 아침, 이마에 햇살이 비치며 에너지가 차오르는 느낌이 들었습니다.

체크리스트

- ☐ 입술과 턱에 불필요한 힘이 들어가지 않았다
- ☐ 모음 순서를 빠뜨리지 않았다
- ☐ 마지막 모음까지 소리가 선명했다

☑ 오늘의 습관 미션

오늘 하루, 말하기 전에 모음 8개를 한 번씩 소리내어 연습하기

☑ 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 2

이중모음 훈련

오늘의 목표

이중모음 13개를 정확한 입 모양으로 구분해 발음합니다.

훈련 방법

- 이중모음은 두 모음이 자연스럽게 이어지도록 연습합니다.
- 아래 13개를 천천히 3회 반복합니다.
- 야 · 여 · 요 · 유 · 예 · 애 · 와 · 왜 · 외 · 워 · 웨 · 위 · 의

연습 문장

- 이중모음: 야 · 여 · 요 · 유 · 예 · 애 · 와 · 왜 · 외 · 워 · 웨 · 위 · 의
- 단어: 야구 · 여행 · 요리 · 유리 · 예술 · 애기 · 와인 · 왜곡 · 외출 · 워크 · 웨이 · 위치 · 의미
- 긴 문장: 여행을 떠나며 야외에서 요리하고, 와인 한 잔과 함께 의미 있는 대화를 나누었습니다.

체크리스트

- ☐ 이중모음이 단모음으로 뭉개지지 않았다
- ☐ 입술 움직임이 자연스러웠다
- ☐ 단어와 문장에서도 구분이 유지되었다

☑ 오늘의 습관 미션

대화 중 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 3

받침 끝까지 살리기

오늘의 목표

받침(읍·음·을·은·을·옥·응)을 끝까지 또렷하게 완성하는 습관을 익힙니다.

훈련 방법

- 받침은 소리를 삼키지 말고, 짧고 분명하게 마무리합니다.
- 아래 받침을 중심으로 3회 반복합니다.
- 읊 · 음 · 을 · 은 · 을 · 옥 · 응
- 받침 직전에 속도를 늦추고, 입 안에서 소리를 완성합니다.

연습 문장

- 받침 단어: 업무 · 음악 · 읽기 · 은행 · 일상
- 긴 문장: 오늘 은행에서 업무를 마치고, 음악을 들으며 책 읽기를 시작했습니다.
- 추가 문장: 좋은 습관은 작은 받침 하나까지 정성껏 말할 때부터 시작됩니다.

체크리스트

- ☐ 받침 소리를 생략하지 않았다
- ☐ 마지막 음절이 흐려지지 않았다
- ☐ 긴 문장에서도 받침이 유지되었다

☑ 오늘의 습관 미션

오늘 말한 문장 5개의 받침을 스스로 점검하기

☑ 오늘의 녹음

받침 단어 5개 + 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 4

문장을 끝까지 또렷하게 말하기

오늘의 목표

문장 후반부로 갈수록 소리가 작아지거나 흐려지는 습관을 바꿉니다.

훈련 방법

- 문장의 첫 글자와 마지막 글자에 같은 에너지를 유지합니다.
- 호흡을 문장 끝까지 이어가며, 마지막 받침까지 선명하게 마무리합니다.
- 천천히 3회, 보통 속도 2회 연습합니다.

연습 문장

- 긴 문장 1: 말소리는 타고나는 것이 아니라, 매일의 작은 습관으로 만들어집니다.
- 긴 문장 2: 오늘 연습한 문장을 끝까지 또렷하게 전달하면, 내일의 말하기가 달라집니다.
- 긴 문장 3: 발표나 회의에서도 마지막 한마디까지 힘을 유지하는 것이 전달력의 핵심입니다.

체크리스트

- ☐ 문장 중간보다 끝이 작아지지 않았다
- ☐ 마지막 음절까지 또렷했다
- ☐ 호흡이 끝까지 이어졌다

☑ 오늘의 습관 미션

오늘 한 문장을 말할 때 마지막 글자까지 의식하기

☑ 오늘의 녹음

긴 문장 3개를 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 5

의미 단위로 끊어 말하기

오늘의 목표

끊어 읽기와 쉼을 활용해 말의 의미가 분명하게 전달되도록 합니다.

훈련 방법

- 문장을 의미 덩어리(어구) 단위로 나눕니다.
- 각 덩어리 사이에 짧은 쉼(0.3초)을 넣습니다.
- 쉼 없이 빠르게 이어 붙이지 않도록 주의합니다.

연습 문장

- 긴 문장 1: 말소리튜닝®은 / 들리는 소리를 / 설계하는 / 기술입니다.
- 긴 문장 2: 좋은 말소리는 / 연습만으로 완성되지 않고 / 올바른 습관으로 / 만들어집니다.
- 긴 문장 3: 의미 단위로 끊어 말하면 / 듣는 사람이 / 핵심을 / 더 쉽게 이해합니다.

체크리스트

- ☐ 의미 단위가 분명하게 구분되었다
- ☐ 불필요하게 빠르지 않았다
- ☐ 쉼이 자연스러웠다

☑ 오늘의 습관 미션

오늘 대화에서 한 문장을 의미 단위로 나누어 말해 보기

☑ 오늘의 녹음

끊어 읽기 문장 3개를 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 6

발표처럼 읽기

오늘의 목표

긴 낭독문을 발표하듯 안정적인 호흡과 전달력으로 읽습니다.

훈련 방법

- 자세를 바르게 하고, 숨을 깊게 들이 쉽니다.
- 문단 단위로 나누어 읽고, 핵심 단어에 가볍게 강세를 줍니다.
- 전체를 2회 읽으며, 두 번째는 첫 번째보다 또렷하게 마무리합니다.

연습 문장

- 긴 낭독문:
- 말소리는 하루아침에 바뀌지 않습니다. 하지만 매일 조금씩 연습하면,
- 입과 혀의 움직임이 달라지고, 목소리의 울림이 달라지며,
- 결국 사람들에게 들리는 말소리가 달라집니다.
- 오늘 이 작은 연습이, 나를 전달력있는 사람으로 거듭나게 할 것이라고 믿습니다.

체크리스트

- ☐ 호흡이 안정적이었다
- ☐ 전체 흐름이 끊기지 않았다
- ☐ 발표하듯 자연스러웠다

☑ 오늘의 습관 미션

오늘 읽은 낭독문에서 가장 마음에 드는 한 문장을 골라 다시 읽기

☑ 오늘의 녹음

긴 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 7

종합 낭독 — 7일 마무리

오늘의 목표

7일간 익힌 모음·받침·리듬을 종합해 하나의 낭독문을 완성합니다.

훈련 방법

- Day 1~6에서 연습한 요소를 모두 적용합니다.
- 천천히 한 번, 자신 있는 속도로 한 번 읽습니다.
- 녹음 후 스스로 10점 만점으로 점수를 매겨 봅니다.

연습 문장

- 종합 낭독문:
- 7일 동안, 나는 매일 조금씩 말소리를 바꾸는 연습을 했습니다.
- 모음과 받침, 문장의 끝, 의미 단위의 쉼 — 작은 습관들이 모여
- 오늘의 말소리를 만들었습니다. 좋은 말소리는 타고나는 것이 아니라,
- 매일의 작은 습관으로 만들어집니다. 이제 나의 변화를 확인할 시간입니다.

체크리스트

- ☐ 7일간 연습한 요소가 느껴졌다
- ☐ 전체 낭독이 안정적이었다
- ☐ 스스로 변화를 체감했다

☑ 오늘의 습관 미션

7일 챌린지 소감을 한 줄로 적고, 재진단을 예약하기

☑ 오늘의 녹음

종합 낭독문 전체 + 7일 소감 한 줄을 녹음해 주세요. (약 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 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점 ☑ 다음 훈련 포인트
를 중심으로 피드백해드립니다.



7일을 마치며

7일 챌린지를 완료하셨습니다.

좋은 말소리는 타고나는 것이 아니라 매일의 작은 습관으로 만들어집니다.

오늘까지의 변화를 확인하기 위해 다시 진단해 보세요.

다시 진단하기

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

