

7일 챌린지 시리즈

오용교정 챌린지

잘못 익힌 발음을 올바른 말소리로 다시 설계하는 7일

오용형

목차

- 01 오용형이란?
- 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

오용형이란?

오용형은 혀, 입술, 턱 등 조음기관을 잘못된 방향으로 사용해 말소리가 왜곡되기 쉬운 유형입니다. 노력은 충분하지만 조음 위치와 방법이 비효율적일 수 있습니다. 힘을 더 주는 것보다 어디에 힘을 쓰지 않을지, 조음 위치를 어떻게 재설계할지가 핵심입니다.

오용형의 특징

- 정확히 말하려 할수록 힘이 들어가거나 소리가 과해진다
- 혀 위치, 입 모양, 턱 움직임이 안정적으로 고정되지 않을 수 있다
- 특정 음에서 소리가 새거나 놀리는 느낌이 반복된다
- 조음 위치만 바로잡아도 말하기가 한결 편안해질 수 있다

이 워크북의 목표

오용형은

발음을 못하는 사람이 아닙니다.

조음 위치와 방법을

조금 잘못 사용하고 있을 뿐입니다.

이번 7일은

'틀린 습관'을

'올바른 조음 감각'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 조음 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 조음 교정의 핵심입니다.

DAY 1

내 말소리 자각하기

오늘의 목표

객관적으로 내 말소리를 듣고, 조음에 불필요하게 쓰는 힘과 긴장 포인트를 찾습니다.

훈련 방법

- 편안한 자세로 앉아 입·턱·어깨의 긴장을 풁니다.
- 스마트폰으로 평소 말하듯 30초 녹음합니다.
- 녹음을 들으며 혀·입술·턱에 힘이 들어간 구간을 표시합니다.
- 힘을 주고 있다고 느껴지는 순간, 입 주변을 가볍게 풀어 줍니다.

연습 문장

- 자기소개 30초 (이름, 하는 일, 오늘 하루 한 줄)
- 연습 문장: 말할수록 입 주변이 피곤해진다.
- 연습 문장: 정확히 말하려 할수록 더 어색해지는 느낌이 든다.

체크리스트

- ☐ 녹음을 2회 이상 들어보았다
- ☐ 힘이 들어가는 구간을 찾았다
- ☐ 말하기 전 긴장을 푸는 호흡을 했다

☑ 오늘의 조음 미션

말하기 직전, 입술·턱·어깨 힘을 한 번 풀고 시작하기

☑ 오늘의 녹음

자기소개 30초 + 연습 문장 2개를 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

모음 위치 바로잡기

오늘의 목표

모음을 낼 때 입·혀·턱의 위치를 올바르게 정렬하고, 힘으로 밀어내지 않습니다.

훈련 방법

- 턱을 아래로 당기지 말고, 자연스럽게 벌려 입 안 공간을 확보합니다.
- 모음 8개(ㅣ·ㅕ·ㅗ·ㅛ·ㅜ·ㅡ·ㅓ·ㅗ·ㅛ·ㅜ)를 천천히 3회 반복합니다.
- 각 모음에서 입술과 혀의 위치 변화를 거울로 확인합니다.
- 소리를 크게 내려고 힘을 주지 말고, 입 안 울림을 이용합니다.

연습 문장

- 모음: ㅣ·ㅕ·ㅗ·ㅛ·ㅜ·ㅡ·ㅓ·ㅗ·ㅛ·ㅜ
- 단어: 이마·에너지·애플·은행·어깨·아침·우산·오늘
- 긴 문장: 모음은 입 안의 공간을 설계하는 것입니다.

체크리스트

- ☐ 턱에 불필요한 힘이 들어가지 않았다
- ☐ 모음마다 입·혀 위치가 구분되었다
- ☐ 힘으로 소리를 밀어내지 않았다

☑ 오늘의 조음 미션

오늘 대화에서 모음이 들어간 단어 3개를 의식하며 말하기

☑ 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 3

자음 위치 바로잡기

오늘의 목표

자음을 낼 때 혀·입술을 올바른 조음 위치에 두고, 과도한 힘을 빼냅니다.

훈련 방법

- 양순음(ㅂ·ㅍ·ㅁ): 입술을 가볍게 맞닿이고, 누르지 않습니다.
- 치조음(ㄷ·ㅌ·ㅅ·ㅈ·ㅊ): 혀끝을 윗잇몸에 가볍게 대거나 접근합니다.
- 경구개음(ㄱ·ㅋ): 혀 뒤쪽을 연구개에 가볍게 접촉합니다.
- 각 자음군을 3회씩 천천히 연습합니다.

연습 문장

- 양순음: 바 · 파 · 마
- 치조음: 다 · 타 · 사 · 자 · 차
- 경구개음: 가 · 카
- 긴 문장: 조음 위치를 바로잡으면 말하기가 한결 편안해집니다.

체크리스트

- ☐ 자음을 낼 때 입·혀에 과한 힘이 들어가지 않았다
- ☐ 양순음·치조음·경구개음의 위치가 구분되었다
- ☐ 긴 문장에서도 조음 위치가 유지되었다

☑ 오늘의 조음 미션

오늘 말한 문장 중 자음이 또렷했던 한 문장을 골라 다시 말하기

☑ 오늘의 녹음

자음 단어 10개 + 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 4

받침 정확하게 말하기

오늘의 목표

받침을 만들 때 조음 위치를 유지하며, 소리를 생략하지 않습니다.

훈련 방법

- 받침은 힘으로 누르는 것이 아니라, 짧고 분명하게 맞닿는 것입니다.
- 받침 직전 속도를 늦추고, 입·혀 위치를 유지합니다.
- 대표 받침(ㄱ·ㄴ·ㄷ·ㄹ·ㅁ·ㅂ·ㅇ) 단어를 3회 반복합니다.
- 받침 직후 바로 다음 음으로 넘어가며 연결을 연습합니다.

연습 문장

- 받침 단어: 학교 · 은행 · 말씀 · 설명 · 음악 · 입술 · 하늘
- 긴 문장: 받침 하나까지 정확히 말하면 전달력이 달라집니다.
- 긴 문장: 오늘 연습한 받침을 일상 대화에서 한 번씩 의식해 보세요.

체크리스트

- ☐ 받침 소리를 생략하지 않았다
- ☐ 받침을 낼 때 입·혀에 과한 힘이 들어가지 않았다
- ☐ 긴 문장에서도 받침이 유지되었다

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



DAY 5

혀짧은 소리 점검하고 교정하기

오늘의 목표

ㄹ·ㅅ·ㄷ·ㅈ 등 혀짧은 소리의 혀 위치와 공기 흐름을 바로잡습니다.

훈련 방법

STEP1 — 혀짧은 소리 이해하기

ㄹ, ㅅ, ㄷ, ㅈ 등 혀짧은 소리는 혀끝의 위치와 공기 흐름이 핵심입니다.

혀에 힘을 주면 소리가 놀리거나 새기 쉽습니다.

STEP2 — 혀 위치 점검하기

☒ 혀끝은 윗니에 닿지 않습니다.

☒ 혀날은 윗잇몸(치조) 가까이 위치합니다.

☒ 혀 가운데에 좁은 공기길을 만들어 바람을 앞으로 보냅니다.

☒ 입술에는 힘을 주지 않습니다.

STEP3 — 단어·문장 연습

라면 · 라디오 · 사과 · 소리 · 실력 · 시간

소리가 선명하게 전달되는 것이 중요합니다.

STEP4 — 체크 & 녹음

아래 체크리스트로 점검한 뒤, 연습 문장을 녹음합니다.

연습 문장

- 혀짧은 소리 단어: 라면 · 라디오 · 사과 · 소리 · 실력 · 시간
- 긴 문장: 소리가 선명하게 전달되는 것이 중요합니다.
- 긴 문장: 혀에 힘을 빼면 말하기가 한결 편안해집니다.

체크리스트

- ☐ 혀끝이 윗니에 닿지 않았다
- ☐ 혀날이 윗잇몸 가까이 위치했다
- ☐ 입술에 불필요한 힘이 들어가지 않았다
- ☐ 혀짧은 소리가 놀리거나 새지 않았다

☒ 오늘의 조음 미션

오늘 대화에서 혀짧은 소리(ㄹ·ㅅ)가 들어간 단어 3개를 의식하며 말하기

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

낭독 훈련

오늘의 목표

긴 낭독문을 읽으며 조음 위치와 호흡을 안정적으로 유지합니다.

훈련 방법

- 자세를 바르게 하고, 숨을 깊게 들이 쉽니다.
- 문단 단위로 나누어 읽고, 조음 위치를 유지합니다.
- 전체를 2회 읽으며, 두 번째는 첫 번째보다 또렷하게 마무리합니다.
- 말할수록 입·턱에 힘이 들어가지 않는지 중간중간 점검합니다.

연습 문장

- 긴 낭독문:
- 말소리는 조음기관의 사용법을 다시 설계하면 바뀔 수 있습니다.
- 혀와 입술, 턱의 움직임이 달라지면, 목소리의 울림이 달라지고,
- 결국 사람들에게 들리는 말소리가 달라집니다.
- 오늘 이 작은 연습이, 나의 말소리를 설계하는 첫걸음이 될 것입니다.

체크리스트

- ☐ 낭독 중 조음 위치가 유지되었다
- ☐ 호흡이 안정적이었다
- ☐ 입·턱에 불필요한 힘이 쌓이지 않았다

☑ 오늘의 조음 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 훈련

오늘의 목표

7일간 익힌 조음 감각을 종합해 하나의 낭독문을 완성합니다.

훈련 방법

- Day 1~6에서 연습한 조음 위치·받침·허짚은 소리를 모두 적용합니다.
- 천천히 한 번, 자신 있는 속도로 한 번 읽습니다.
- 녹음 후 스스로 10점 만점으로 점수를 매겨 봅니다.
- 7일간의 변화를 한 줄로 정리합니다.

연습 문장

- 종합 낭독문:
- 7일 동안, 나는 매일 조금씩 조음 위치를 바로잡는 연습을 했습니다.
- 모음과 자음, 받침, 허짚은 소리 — 작은 교정들이 모여
- 오늘의 말소리를 만들었습니다. 잘못 익힌 발음을 올바른 말소리로
- 바꾸는 첫걸음을 시작했습니다. 이제 나의 변화를 확인할 시간입니다.

체크리스트

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

☑ 오늘의 조음 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

축하합니다!

잘못 익힌 발음을

올바른 말소리로 바꾸는 첫걸음을 시작했습니다.

이제 다시 진단을 통해 변화를 확인하고,

필요하다면 1:1 코칭으로 더욱 세밀한 피드백을 받아보세요.

다시 진단하기

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

