

7일 챌린지 시리즈

말소리 자각 챌린지

내 말소리를 객관적으로 듣는 첫 번째 7일

미인지형

목차

- 01 미인지형이란?
- 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

미인지형이란?

미인지형은 본인은 크게 느끼지 못하지만, 듣는 사람에게는 말소리가 명확하지 않게 전달될 수 있는 유형입니다. 발음을 못하는 것이 아니라, 내 말소리를 객관적으로 듣는 경험이 부족한 경우가 많습니다. 녹음과 피드백으로 자각을 키우는 것이 출발점입니다.

미인지형의 특징

- 발음 지적을 받으면 의외라고 느끼는 경우가 있다
- 녹음한 말소리를 들으면 낯설거나 어색하게 느껴진다
- 문제의 원인을 발음보다 목소리·속도·긴장으로만 생각하기 쉽다
- 객관적으로 듣기만 시작해도 변화의 방향이 선명해질 수 있다

이 워크북의 목표

미인지형은

발음을 못하는 사람이 아닙니다.

내 말소리를 객관적으로 듣는 경험이 부족한 사람입니다.

좋은 말소리는 자각에서 시작됩니다.

이번 7일 동안

매일 내 목소리를 듣고,

기록하고,

조금씩 변화하는 경험을 해보세요.

사용 방법

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

- ① 오늘의 목표와 훈련 방법을 읽습니다
- ② 연습 문장을 녹음하고 끝까지 다시 들어봅니다
- ③ 체크리스트로 스스로 점검합니다
- ④ 자각 미션을 일상에 적용합니다
- ⑤ 녹음 후 카카오톡 채널로 보내 피드백을 받습니다
- ⑥ 7일 후 재진단으로 변화를 확인합니다

Tip

완벽하게 하려 하지 마세요. 매일 내 목소리를 '듣는' 습관이 자각의 시작입니다.

DAY 1

내 목소리 처음 들어보기

오늘의 목표

내 목소리를 끝까지 객관적으로 들어본다.

훈련 방법

- 30초 자기소개를 녹음한다.
- 녹음을 끝까지 다시 들어본다.

연습 문장

- 안녕하세요.
- 저는 오늘 제 말소리를 객관적으로 들어보기 위해 녹음을 시작했습니다.
- 좋은 말소리는 작은 자각에서 시작됩니다.

체크리스트

- ☐ 내 목소리를 끝까지 들었다
- ☐ 예상과 다르게 들리는 부분이 있었다
- ☐ 웅얼거리는 부분을 발견했다
- ☐ 다시 말하고 싶은 문장이 있었다

☒ 오늘의 자각 미션

오늘 대화 중 내 목소리를 한 번 의식하며 들어보기

☒ 오늘의 녹음

30초 자기소개 + 연습 문장 3개를 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가
☒ 잘하고 있는 점 ☒ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☒ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 2

모음을 들어보기

오늘의 목표

모음 하나하나를 또렷하게 듣는다.

훈련 방법

- 이 · 에 · 애 · 으 · 어 · 아 · 우 · 오
- 각각 녹음한 뒤 다시 들어본다.

연습 문장

- 오늘은 입을 충분히 열어 모음을 정확하게 발음하는 연습을 합니다.
- 모음이 달라지면 말의 울림과 전달력도 함께 달라집니다.

체크리스트

- ☐ 모든 모음을 끝까지 들었다
- ☐ 흐리게 들리는 모음을 발견했다
- ☐ 가장 어려운 모음을 체크했다

☑ 오늘의 자각 미션

오늘 말한 단어 중 모음이 흐렸던 단어 1개 찾기

☑ 오늘의 녹음

모음 8개 + 긴 문장 2개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 3

내 말속도 점검하기

오늘의 목표

말속도가 전달력에 미치는 영향을 확인한다.

훈련 방법

- 같은 문장을 평소 속도와 천천히 말하는 속도로 각각 녹음한다.
- 두 녹음을 비교해서 들어본다.

연습 문장

- 좋은 말은 빠르게 말하는 것이 아니라 상대방이 편안하게 들을 수 있도록 말하는 것입니다.

체크리스트

- ☐ 두 가지 속도를 비교했다
- ☐ 어떤 속도가 더 잘 들리는지 알았다

☒ 오늘의 자각 미션

오늘 한 문장을 평소보다 20% 느리게 말해 보기

☒ 오늘의 녹음

같은 문장을 두 가지 속도로 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☒ 잘하고 있는 점 ☒ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☒ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 4

말끝 들어보기

오늘의 목표

문장의 마지막 소리까지 전달되는지 확인한다.

훈련 방법

- 문장 끝을 또렷하게 읽고 녹음한다.

연습 문장

- 오늘도 끝까지 또렷하게 말하는 습관을 만들겠습니다.
- 학생들은 수업이 끝난 뒤 운동장에서 즐겁게 뛰어놀았습니다.

체크리스트

- ☐ 말끝이 흐려지지 않았다
- ☐ 마지막 음절까지 들렸다

☒ 오늘의 자각 미션

오늘 말한 문장의 마지막 글자까지 신경 써 말하기

☒ 오늘의 녹음

긴 문장 2개를 녹음해 주세요. (약 1분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☒ 잘하고 있는 점 ☒ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☒ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 5

받침 들어보기

오늘의 목표

받침이 정확하게 전달되는지 확인한다.

훈련 방법

- 읊 · 음 · 읊 · 은 · 을 · 익 · 잉 · 를 녹음한다.

연습 문장

- 꽃이 활짝 피었습니다.
- 밥을 맛있게 먹었습니다.
- 학생들은 수업이 끝난 뒤 운동장에서 즐겁게 뛰어놀았습니다.

체크리스트

- ☐ 받침이 또렷하게 들렸다
- ☐ 받침이 사라지는 부분을 발견했다

☑ 오늘의 자각 미션

오늘 말한 문장 중 받침이 흐려진 부분 1개 찾기

☑ 오늘의 녹음

받침 단어 8개 + 긴 문장 3개를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가
☑ 잘하고 있는 점 ☑ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 6

낭독 훈련

오늘의 목표

문단 전체를 또렷하게 읽고 스스로 들어본다.

훈련 방법

- 아래 낭독문을 천천히 읽고 녹음한다.
- 녹음을 끝까지 들으며 또렷하게 전달되는지 확인한다.

낭독문

- 말소리는 생각을 전달하는 가장 중요한 도구입니다.
- 발음을 정확하게 한다는 것은 한 글자 한 글자를 또렷하게 전달하는 것입니다.
- 저는 오늘도 제 말소리를 끝까지 듣고 더 좋은 말소리를 만들어가겠습니다.

체크리스트

- ☐ 전체 낭독을 끝까지 들었다
- ☐ 또렷하게 읽었다

☑ 오늘의 자각 미션

낭독 후 가장 마음에 드는 한 문장을 골라 다시 읽기

☑ 오늘의 녹음

낭독문 전체를 녹음해 주세요. (약 1~2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



DAY 7

처음 녹음과 비교하기

오늘의 목표

처음과 지금의 변화를 확인한다.

훈련 방법

- DAY1 녹음과 DAY7 녹음을 비교해서 듣는다.

기록하기

- 가장 달라진 점
- 앞으로 계속 연습할 점

체크리스트

- ☐ 처음보다 달라진 점을 발견했다
- ☐ 앞으로의 목표를 정했다

☑ 오늘의 자각 미션

7일간 가장 크게 달라진 점을 한 줄로 정리하기

☑ 오늘의 녹음

DAY1과 동일한 30초 자기소개 + 소감 한 줄을 녹음해 주세요. (약 2분)

오늘의 점수 (10점): ____ / 10

오늘 새롭게 발견한 점:

- ☐ 오늘 녹음 전송 완료

신미이 코치 피드백 메모

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

신미이 코치가

☑ 잘하고 있는 점 ☑ 미처 몰랐던 말하기 습관 ☑ 가장 먼저 개선하면 좋은 점
를 중심으로 피드백해드립니다.



7일을 마치며

축하합니다!

말소리 변화의 첫걸음은

교정보다

'자각'입니다.

내 말소리를 객관적으로 듣는 습관이 생기면

변화는 자연스럽게 시작됩니다.

이제 다시 진단을 통해

나의 변화를 확인해 보세요.

다시 진단하기

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

