

2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

나를 표현하는 춤
예술적 춤을 추는 마을 공동체 만들기



주최 및 주관 **춤의 학교**

후원 및 협력 **서울특별시**

**오마
시립관악
재단**

06 인사말 / 마을, 세상으로 연결한 '홈투댄스' | 최보결

홈투댄스 사업요약 소개

- 10 홈투댄스 장면들
- 17 홈투댄스 사업요약

사진으로 보는 교육과정

- 22 1회차-몸으로 만나기
- 24 2회차-나의 마음 문 열기
- 26 3회차-우리 집 대문 열기
- 28 4회차-움직임 치유명상(원리추얼)
- 30 5회차-자기탐색과 발견 표현하기
- 32 6회차-소통의 시간-몸으로 소통하기
- 34 7회차-발견과 화해의 시간
- 36 8회차-자화상 춤추기
- 38 9회차-공동체에서 추는 춤
- 40 10회차-'홈투댄스' 릴레이댄스 프로젝트 실행
- 42 그리고 <마마댄스>

홈투댄스 참가자 후기

- 44 몸이 살아나는 힐링춤 | 강인경
- 45 나를 살리는 춤바람 | 구혜정
- 47 나를 발견하고 세상에 뿌리내리게 하는 춤 | 김명희
- 49 '자연을 닮은 춤, 보결춤' | 김혜림
- 51 세계로 짝짝 뻗어 나갈 보결춤을 꿈꾸며 | 박효순
- 52 말하지 않아도 묻지 않아도 충분했던 위로의 눈빛 | 성미경
- 54 '저 여기있어요' 말을 걸어오는 몸 | 심상례
- 56 벽찬 기대 가득한 '홈투댄스'의 날들 | 우숙환
- 57 "그~렇죠" "그~렇죠" 나를 기운나게 한 보결샘의 추임새 | 우혜숙
- 59 삶의 또 다른 문을 만난 행복 | 윤연주

CONTENTS

- 60 행복한 춤, 기쁨의 춤, 영혼이 치유되는 춤 | 이난주
- 61 내 삶의 끝자락에 이를 때까지 춤추고 사랑할 것 | 이순범
- 63 이제야 춤을 추기 시작했습니다 | 임정빈
- 64 '나름대로의 큰 역할을 해내고 있구나' | 한석우
- 65 치유의 춤, 나를 찾아가는 춤이 된 '보결춤' | 하영순

흙투댄스 / R&D 활동보고

- 68 흙투댄스 사업보고
- 77 R&D 활동보고

흙투댄스 진행스케치와 진행팀후기

- 86 진행팀후기
 - 86 공연 올리듯 <흙투댄스>를 준비했던 시간들 | 김혜영
 - 88 다른 삶, 다른 몸들이 만나 다시 태어 나는 기쁨을 누린 날들 | 박성희
 - 89 60세 이상 삶들의 눈물과 통찰, 감동의 드라마 | 지연숙
 - 90 수치가 말해 주는 춤 춘 몸들의 변화 | 강란이
 - 91 "노인들의 움직이는 몸은 아름답다" | 왕금옥
 - 92 '춤예술 마을 공동체'를 꿈꾸며 | 한선주
- 93 진행스케치
- 97 2022 서울 문화예술교육 지원사업 전문가 현장 모니터링 보고서



마을, 세상으로 연결한 '홈투댄스'

삶의 비밀을 아는 모든 몸들이,
춤이 추어지기를 기다려 온 몸들이 움직이기 시작하니
몸의 축제, 삶의 축제가 되기 시작했다.



최 보 결
춤의학교 대표

2022년은 종로지역에서 60세 이상의 노령층을 대상으로 커뮤니티댄스를 진행하는 <홈투댄스>의 시간들이었다. 상반기에 진행된 <홈투댄스> 1기와 하반기에 진행된 <홈투댄스> 2기를 진행하고 나니 일년이 지나갔고 <홈투댄스> 1,2기는 <마마댄스>가 되어 시민 무용단이 꾸려졌다.

춤의학교가 종로구 부암동에 터를 잡은 지 8년이 되었고 8년을 기다려 온 프로젝트였다. 자하문터널, 구기터널, 북악터널이 서울 시내를 연결하고 있는 북한산, 인왕산, 북악산 사이 골짜기에 형성된 마을이다. 역사와 자연, 예술이 어우러진 마을에 살고 있는 오래된 사람들, 이곳엔 특히 철물점이 많다. 평상이 있는 오래된 슈퍼와 차가 들어가지 못하는 골목, 계단들이 있고 이곳을 오르락내리락하며 평생을 산 하얀 머리, 구부정한 허리의 노인들이 편의점 노천 의자에 앉아 한가롭게 담소를 나누는 오후 풍경을 볼 수 있다. 아침 9시면 야채를 가득 실은 트럭의 “야채가 왔습니다” 확장기 소리가 나고 세탁소 아저씨가 “세탁~” 하며 동네를 도는 풍경이 정겨운 마을이다.

이렇게 골목 문화가 남아있는 마을에서 창문이 열리고 대문이 열리고 골목으로 쏟아져 나온 마을 사람들이 춤을 추는 상상을 해왔다. 마을 공동체 문화가 “덩실덩실”이라는 의태어 속에서 다시 살아나기를 꿈꿨다. 무릎이 아프고 허리도 구부정하고 근육의 힘이 없어도 그런대로 추는 춤. ‘주름진 몸 속에서 나오는 춤은 얼마나 아름다울까~’ 겹겹이 쌓인 주름들 속의 표정들, 사연, 이야기들이 춤이 된다면 얼마나 신나고 재미있을까? 그래서 그들의 움직임은 무엇 이든, 어떻게 해도 춤이 되었다. 삶이 예술이 될 수 밖에 없었다. 그 삶을 겪어보지 못하고 흉내 낼 수 없는 두텁고 깊고 아리고 정겹고 빠근하고 신나는 춤이다. 인생을 아는 춤이다. 인생의 쓴맛, 단맛, 신맛이 재료가 된 몸들이 추는 춤은 우리를 경이로운 몸, 삶의 세계로 초대했다. 나, 인간, 삶이 그토록 아름다운지, 존엄한지 깨닫게 한다.

나는 예술가로서 춤을 추며 경험한 내밀한 느낌들, 신비함, 경이로움, 인간과 삶의 황홀함과 위대함을 누구나 다 느낄 수 있고 그것은 마땅히 경험해야 할 권리가 있다고 생각했다. 그리고 그 생각은 늘 옳았다는 것을 이번 <홈투댄스>에서도 다시 한번 깨달았다. 삶의 비밀을 아는 모든 몸들이, 춤이 추어지기를 기다려 온 몸들이 움직이기 시작하니 몸의 축제, 삶의 축제가 되기 시작했다.

춤을 추는 이들이 춤을 처음 추는 사람들이 대부분이었던 것처럼 <홈투댄스>를 기획하고 준비하고 진행하고 가르치는 것도 춤을 전공하지 않았지만 춤의 위대함과 신비함을 맛보고 안 이들이 참여했다. 몸과 인간, 삶을 존중하는 태도와 연민을 지닌 그들의 진행은 촘촘하고 준비하는 손과 눈빛, 마음들은 떨렸고 정성스럽고 부드러웠다. 모두 혼연일체가 되어 오래 묶여있던 몸과 마음을 풀어내며 마을, 세상으로 연결했다. 평지에 사는 사람들, 산꼭대기에 사는 사람들, 아픈 사람들, 건강한 사람들, 세련된 사람들, 촌스러운 사람들, 많이 배운 사람들, 덜 배운 사람들, 과묵한 사람들, 친절할 사람들... 모두 춤에서는 그 자체가 독특함으로 빛나며 평등하고 사랑스럽다. 춤을 추면 사랑스런 매력적인 사람들이 된다. 우리 원래 그런 존재들이었다는 것을 기억하게 한다.

종로구 뿐만 아니라 서울시 다른 구, 수도권 외각 지역에서도 참여하고 싶어했고 종로구, 서울시가 문을 열고 맞이했다. “그래~!. 바로 이런거야. 춤은 이런거야!” 우릴 서로 사랑하게 하고 연결하고 화해하고 꿈꾸고 행복감에 어쩔 줄 모르는 몸들, 사람들이 모여 <마마댄스>가

홈투댄스 인사말

되었고 더 예술적인 몸을 경험하고 우리 모두 예술이 장착된 몸으로 대자유를 느끼며 행복하게 살자고 세상으로 향하고 있다. 이제 <마마댄스>를 어떻게 지속 가능하게 할 것인가의 숙제가 남았다. 인생 후반기의 60세에서 84세의 사람들이 늙었다고 몸을 숨기지 않고 다시 주름을 펴며 그들의 삶의 경험과 지혜를 춤으로 리세팅하고 젊은 세대, 중년, 늙은 세대 모두 함께 '예술로 쉬는 동지, 품'을 만들려고 한다. 이제 지자체, 기관 정부에서 예술문화복지로서의 예술정책을 펴주기만 하면 될거 같다.

예술로 지역특성화사업을 시행하고 멋진 기회를 준 서울문화재단에 깊은 감사의 마음을 전하며 <홈투댄스>에 기획, 진행, 강사로 참여한 춤의학교 아마추어예술가 선생님들과 종로구와 그밖의 여러 곳에서 참여하신 춤을 사랑하는 시민들께 머리 숙여 깊은 감사의 인사 드립니다.

2022년 12월 23일


2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

사업요약 소개



주최 및 주관 **니기**
춤의 학교

후원 및 협력 
서울특별시

오마
사단법인
자남

홈투댄스 장면들

우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스
2022년 5월 1일 ~11월 30일



▶ <홈투댄스>와 함께 울고 웃던 순간들
눈물이 선물이 되고
슬픔이 성장이 되고
상처가 예술이 되던 시간들이었습니다. .

홈투댄스 장면들

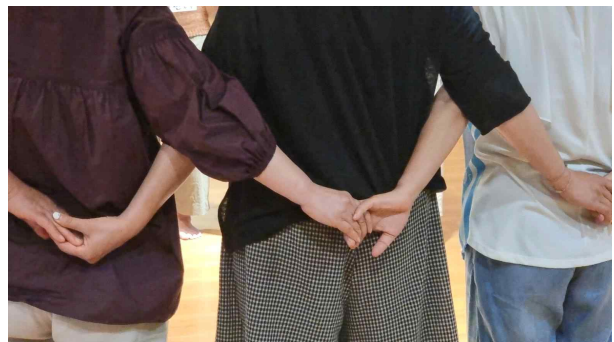
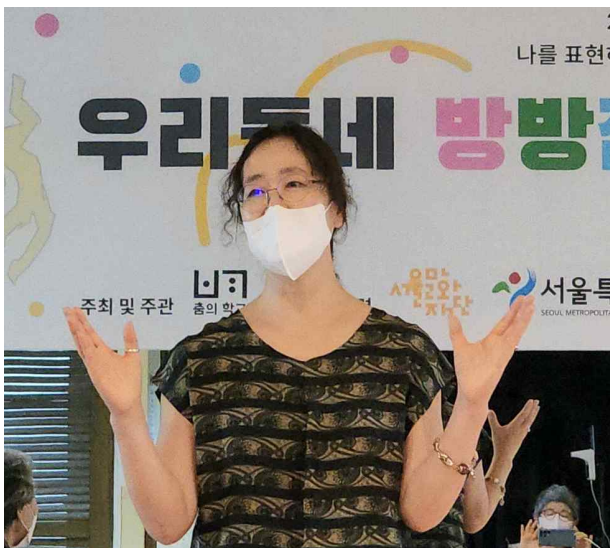


▶ 60살이 넘은 나에게도 가슴 설레고 기다려지는 일이 생겼습니다.
<홈투댄스>와 함께~

홈투댄스 장면들



▶ <홈투댄스>에서 있는 그대로 나를 만납니다.
미안하고 고맙고 대견하고 사랑스럽고 빛이 납니다. 고맙습니다.



홈투댄스 장면들



▶ 춤으로 나를 표현하고 치유하고 회복합니다.
'힐링커뮤니티댄스'와 함께하는 힐링과 치유의 시간 <홈투댄스>



홈투댄스 장면들



▶ 마을에서 춤을 춥니다. 이웃과 가족과 춤을 춥니다.
날마다 다니던 그 길이 무대가 됐습니다.
마을이 예술로 피어나고 나는 춤으로 피어납니다.
(드라마 촬영 명소 '자하슈퍼' 앞 공연)



흙투댄스 장면들



▶마을을 가로 지르는 홍제천은 마을 아이들의 성장을 지켜 봐 주고 이웃들의 사랑과 기쁨, 눈물과 한숨까지도 품어주며 날마다 흐릅니다. 그 '홍제천'에서 빨래하고 수다떨고 싸움도 하며 이웃들과 춤을 춥니다. (세검정 아래 '홍제천' 공연)



홈투댄스 장면들



- ▶ 일상의 움직임이 춤이 됩니다.
굽고 주름진 몸들의 움직임이 예술이 됩니다.
우리는 <홈투댄스>와 함께 춤으로 관계 맺고 소통하며
예술로 꽃 피우는 마을 공동체를 만들어 갑니다.



2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업 우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스

<홈투댄스> 사업 취지

○ 서울시 종로구 부암동, 평창동은 세련된 삼청동 분위기와 더불어 옛 모습의 투박함이 고스란히 남아있는 구불구불한 골목길을 가진 동네이다.

인왕산, 북악산을 끼고 북한산과 창의문을 중심으로 다양한 미술관과 박물관, 개성있는 카페와 레스토랑, 1960~70년대 방앗간과 이발소가 공존하는 독특한 매력을 가진 지역이다.

○ 대를 이어 살아온 지역 토착민들과 상업시설 유입으로 들어온 상인, 예술가들까지 연일 북적이던 거리는 코로나19 이후 오토바이 소음과 함께 사라졌다 이제 다시 서서히 활기를 찾아가고 있을 때 춤의학교는 <우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스>를 시작했다.

○ 2016부터 이 지역을 터전으로 ‘커뮤니티댄스’를 이어온 ‘춤의학교’는 2020년 이후 코로나 팬데믹 상황에서 “접촉에서 접촉으로” 라는 시대적 요구에 의해 온라인 공간에서 만남을 시도해 왔다.

○ 단절과 고립의 팬데믹 2년여를 지나 이제는 서로의 “집에서 집으로” 그리고 “미술관 안에서 밖으로” 또 한 번 새로운 우리동네의 커뮤니티를 만들고자 <홈투댄스>를 통해 각 가정의 안녕을 서로 확인하고 갤러리, 지역명소 등에서 춤을 추며 힐링과 치유의 예술기반 공동체를 만들고자 했다.

○ 특히 60세 이상 노년층과 1인 가구들은 코로나 이후 의료, 복지, 문화전반에서 더욱 소외되고 고립되기 쉬운 대상이다. 이런 이웃을 돌보는 것이 공동체의 중요한 기능으로 보고 춤의학교는 <홈투댄스>를 통해 60세 이상 주민들과 춤을 나누고 그들의 일상으로 춤을 배달하고자 했다. 또한 이 에너지를 모아 인드라망으로 이어진 공동체를 회복하고자 했다.

춤의학교와 <홈투댄스>

- 춤의학교(대표 최보결)는 2016년 부터 부암동에 터전을 잡고 춤을 통한 개인의 치유와 성장, 공동체 회복을 목적으로 함께 어울리며 소통하는 ‘힐링커뮤니티댄스’를 개발하여 활동하고 있는 예술, 치유, 교육 콘텐츠 플랫폼이자 춤공연단체(Bogyeol Chum Life)이다.
- 춤은 무대에만 있는 것이 아니라 삶의 모든 순간 속에 있다는 철학을 바탕으로 모든 인간은 예술가이고, 예술과 문화는 개인을 꽃피울 뿐만아니라 서로를 연결하고 사회를 변화시키는 가장 아름답고 강력한 방법이라는 춤철학에 기반하여 활동하고 있다.
- 춤의학교는 커뮤니티댄스에 대한 지역 내 인식을 더욱 확장시키고, 이를 통해 지역 커뮤니티와 긴밀하게 연계하는 계기를 만들기 위해 2022 서울 지역특성화 문화예술교육사업 우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 <홈투댄스>를 추진했다.




홈투댄스 사업결과 요약

□ 교육내용

기수별 모집	단 계	회 차	날 짜	주 제
1기 (모집기간/대상) 5/10~5/31 (종로구민 우선 모집)	1단계 : 관계 맺기	1	6월 2일(목)	몸으로 만나기
		2	6월 9일(목)	나의 마음 문 열기
		3	6월 16일(목)	우리 집 대문 열기
	2단계 : 마음 열기	4	6월 23일(목)	움직임 치유명상(원리추월)
		5	6월 25일(토)	자기탐색과 발견 표현하기
		6	6월 30일(목)	소통의 시간 = 몸으로 소통하기
		7	7월 2일(토)	발견과 화해의 시간
	3단계 : 공동체 열기	8	7월 7일(목)	자화상 춤추기
		9	7월 14일(목)	공동체에서 추는 춤
		10	7월 16일(토)	'홈투댄스' 릴레이댄스 프로젝트 실행

2기 (모집기간/대상) 8/10~8//30 (종로구민 포함, 그 외 지역 확대 모집)	1단계 : 관계 맺기	1	9월 7일(수)	몸으로 만나기
		2	9월 14일(수)	나의 마음 문 열기
		3	9월 21일(수)	우리 집 대문 열기
	2단계 : 마음 열기	4	9월 28일(수)	움직임 치유명상(원리추얼)
		5	10월 5일(수)	자기탐색과 발견 표현하기
		6	10월 2일(수)	소통의 시간 = 몸으로 소통하기
	3단계 : 공동체열기	7	10월 19일(수)	발견과 화해의 시간
		8	10월 6일(수)	자화상 춤추기
		9	11월 2일(수)	공동체에서 추는 춤
		10	11월 9일(수)	'홈투댄스' 릴레이댄스 프로젝트 실행

□ 사업요약

사업 제안	털기춤, 더하기빠기춤, 꼬리춤 등 초보자도 누구나 쉽게 따라할 수 있는 춤동작 및 릴레이 미션 콘텐츠 개발, 가족 단위로 미션 수행하고 전달하기	지역 갤러리와 문화유적지를 거점으로 작품과 정서를 표현하며 문화 거점을 홍보하고 주민들이 자연스럽게 홍보대사 역할하기	댄스릴레이 참가자들의 커뮤니티를 형성하고 코로나19로 닫혔던 마을과 관계를 사랑과 평화의 춤을 주제로 연결. 정기모임 열고 공동체성 회복하기
			
	프로그램 및 콘텐츠	지역 명소, 갤러리 댄스 릴레이	사랑과 평화의 춤
진행 내용	모의수업과 교육진행과정에 춤의학교 유튜브 콘텐츠 공유를 통해 혼자, 가족, 이웃과 춤추기(털기춤, 평화의춤, 원리추얼)	1.2기 10회차씩 총20회차 교육 진행. 1기 종강오픈워크숍은 가족, 이웃, 친구, 관광객들과 지역명소 공연(자하슈퍼 앞, 홍제천)진행. 2기는 윤동주시인의 언덕을 준비했으나 이태원참사 추모로 취소하고 실내 진행	1기와 2기 참가자들이 후속모임인 <마마댄스> 시민무용단을 만들어 주1회 만나 춤을 추고 있으며 이후 다양한 공연활동 등을 이어갈 예정.
결과와 성과	<ul style="list-style-type: none"> - 후속모임 <마마댄스> 시민무용단 결성과 주1회 정기모임 진행 - 홈투댄스 효과가 인근 경로당, 지역사회 등으로 확대 (행촌경로당, 구기경로당, 삼청동 경로당 등 워크숍 진행, 종로문화재단에서 참관 방문, 종로문화재단 어르신 힐링커뮤니티댄스 워크숍 진행) - 일부 참가자들은 문화마을 공동체 (사)자문밖 포럼 개최 <자문밖문화 축제> 공연, 지방 마을 축제 참가 공연 등을 통해 춤을 통한 활동 경험 확장 		



우리동네 방방집집 댄스 프로젝트
<흙투댄스>가 있는 날,
설레는 마음 안고 <춤의학교>로 달려갑니다.


2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

사진으로 보는 교육과정



주최 및 주관 **니기**
춤의 학교

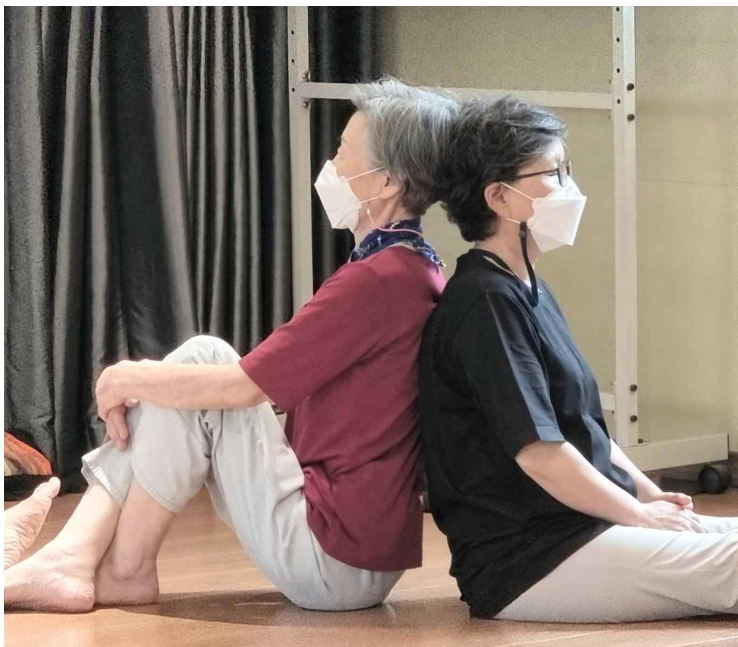
후원 및 협력  서울특별시

오마
사단법인
자담

1회차-몸으로 만나기



“깜깜한 밤에 수많은 등대를 발견한 것 같아요.
그리고 저도 작은 등대가 되고 싶어요.”



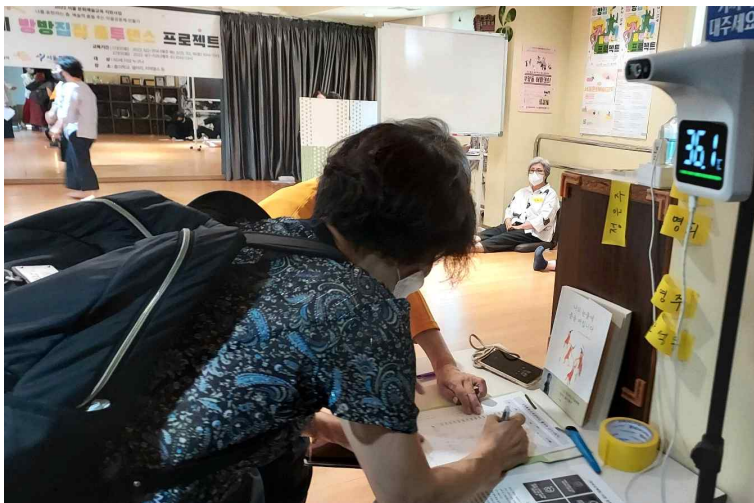
“제 등을 대 주는데
제가 더 시원한거예요.
남에게 제공하는데 제가 더 시원한~
보호받는 느낌도 들구요.”

1회차-몸으로 만나기



“자연스럽게 가서
이렇게 취하면
그게 바로 예술이구나.”

“내 안에 이런 숨어있었던
것이 있었구나
대견했습니다.”



2회차-나의 마음 문 열기



“처음에는 움직이는 것 자체가 부끄러웠는데 따라하다 보니 당당해지고 뻐뻐스러워지는 느낌이 들었어요.”

“(1회차)영상을 보고 아이들이 “엄마 잘하네”하는 말이 참 좋고 움직임 뿐 아니라 치유 즉 내 안에 있는 것을 끄집어 내는 것이 참 좋은 것 같아요.”



2회차-나의 마음 문 열기



“저는 항상 바르게 해야 된다는 강박관념이 있었나 봐요.
허리도 딱 세우고 항상 걸을 때도 일자로 걸으려고 하고 이러다가
오늘 너무 편안한 느낌을 받고
제가 황홀해지는 느낌이 들었어요.”



3회차-우리 집 대문 열기

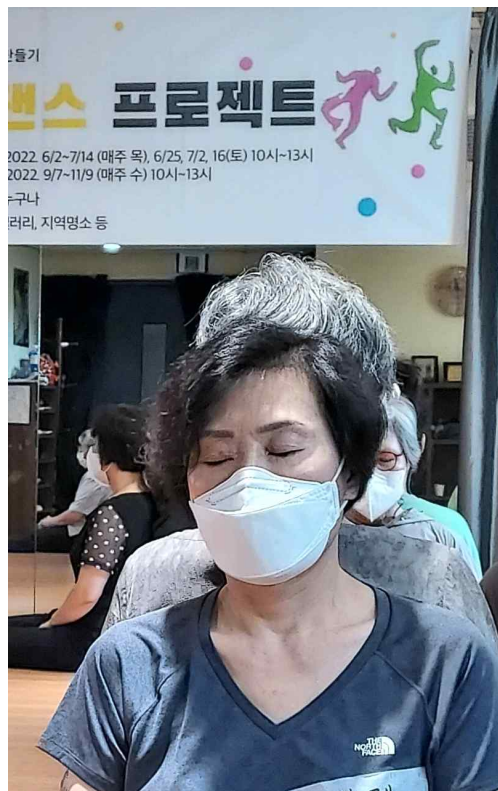


“영혼의 평화,
몸이 이 활동을 좋아해요.”



“진정으로 누군가를
사랑했던 적이 과연 있었던가?
그걸 느꼈어요.”

3회차-우리 집 대문 열기



“제 몸한테 좀 미안했어요.
언제나 나한테 복종하게만 했지
완전히 이렇게 내 몸한테 맞춰서
늘어뜨려 본 적이 없었거든요.”



4회차-움직임 치유명상(원리추얼)



“이것이 바로 삶의 환희”
“사랑이 충만해져서 번지는 느낌”
“나도 모르던 내 몸”
“음악이 몸 속으로 들어왔어요.”
“자유로운 나를 발견~!”



4회차-움직임 치유명상(원리추얼)



“여기저기 막혔던 것이
뭔가 흘러가기 시작하는구나.
빛이 내 몸 구석구석 비추면서 흘러가고
웅크린 몸이 빛의 에너지로 짝 흘러간다.”



5회차-자기탐색과 발견 표현하기



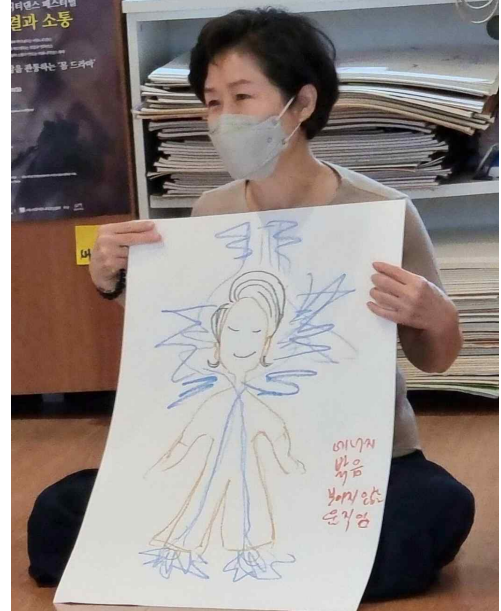
“이 춤은 ‘몸으로 추는 춤이 아니라
마음으로 추는 춤이다.’라는 생각을 참 많이 해요.”



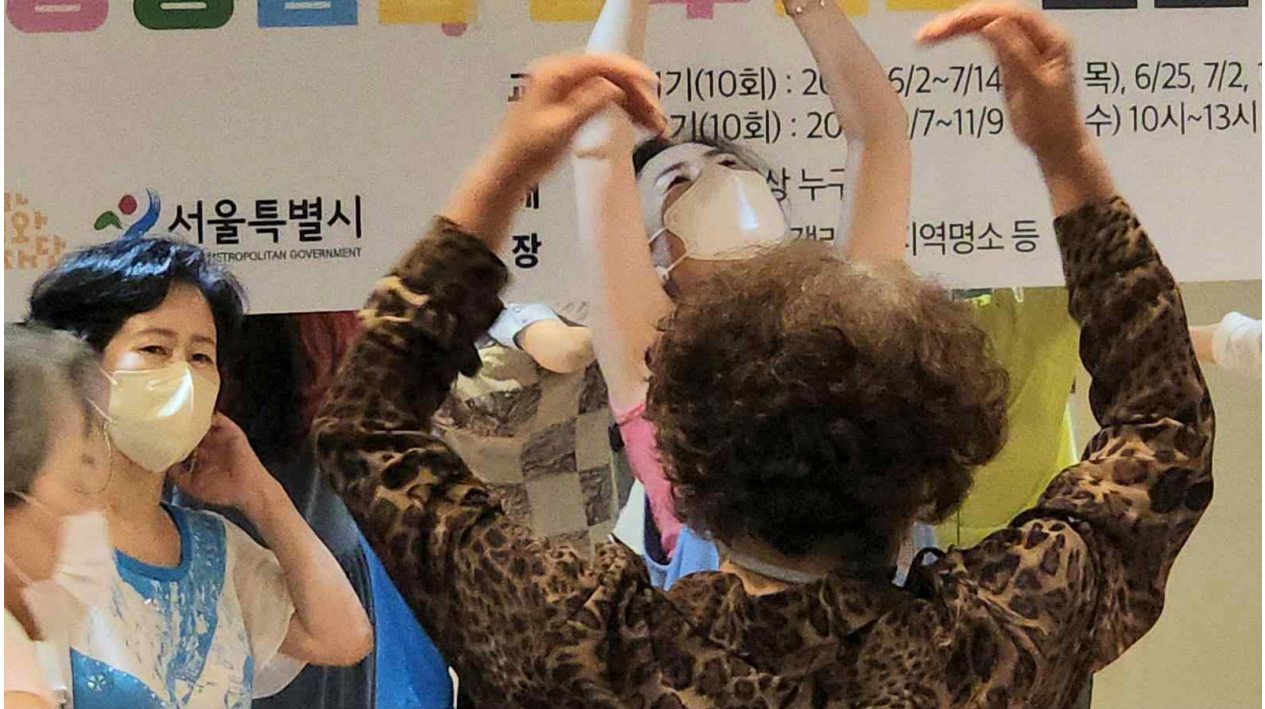
5회차-자기탐색과 발견 표현하기



“내 뼈가 명상을 만난 것 같아요.
이런 경험이 처음인데
몸과 마음이 건강해 진다는 확신이 생겼어요.
모든게 다 감사한 마음이 들어요.”



6회차- 소통의 시간



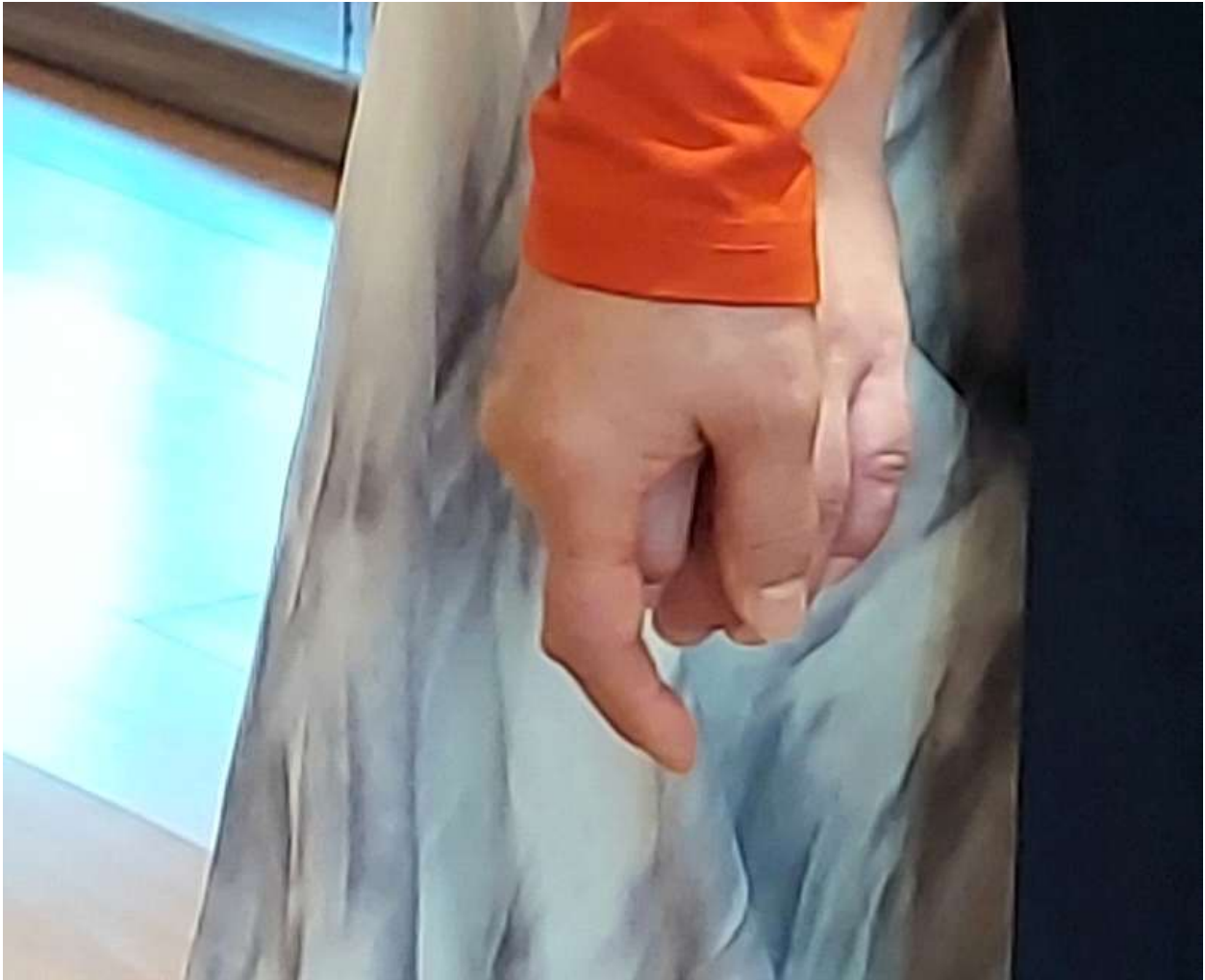
“눈을 마주 보니까 (파트너의)눈이 내 눈이라는 생각이 들어서
차분하게 가라 앉더라구요.”

“계속 울컥해요. 너무 아름다워서~

오늘도 움직임들이 너무 좋아서 한번만 체험해 보면 정말 좋아할 것 같은
많은 사람들이 떠올랐어요.”



6회차- 소통의 시간



"고맙다."
"행복하다."
"즐겁다."
"사랑해요."
"장하다."
"좋~다."



"평화롭다."
"감사하다."
"따뜻하다."
"쑥쑥 자란다."
"기적이다."
"더불어 해서 행복하다."

7회차-발견과 화해의 시간



7회차-발견과 화해의 시간



“춤을 ‘배우는 게 아니라 추는 춤을 느끼러 왔구나’하는걸 알았어요.
내가 내 몸을 탐색을 하는데 오늘은 가고 싶은 것이 너무 많았어요.”



8회차-자화상 춤추기



“몸 안의
세포들이
깨어나는 것을
느꼈어요.”



8회차-자화상 춤추기



“이 동작 하나 하나가 어떤 생명력이 있는 나무와 닮아있는걸 느껴요.
나무를 통해서 힘을 얻고 한 동작에서 나무가 내가 되어버리는 느낌~
안정과 편안함과 향기, 예쁜 뭔가가 제 속으로 들어오는 느낌이 들었어요.”



9회차-공동체에서 추는 춤

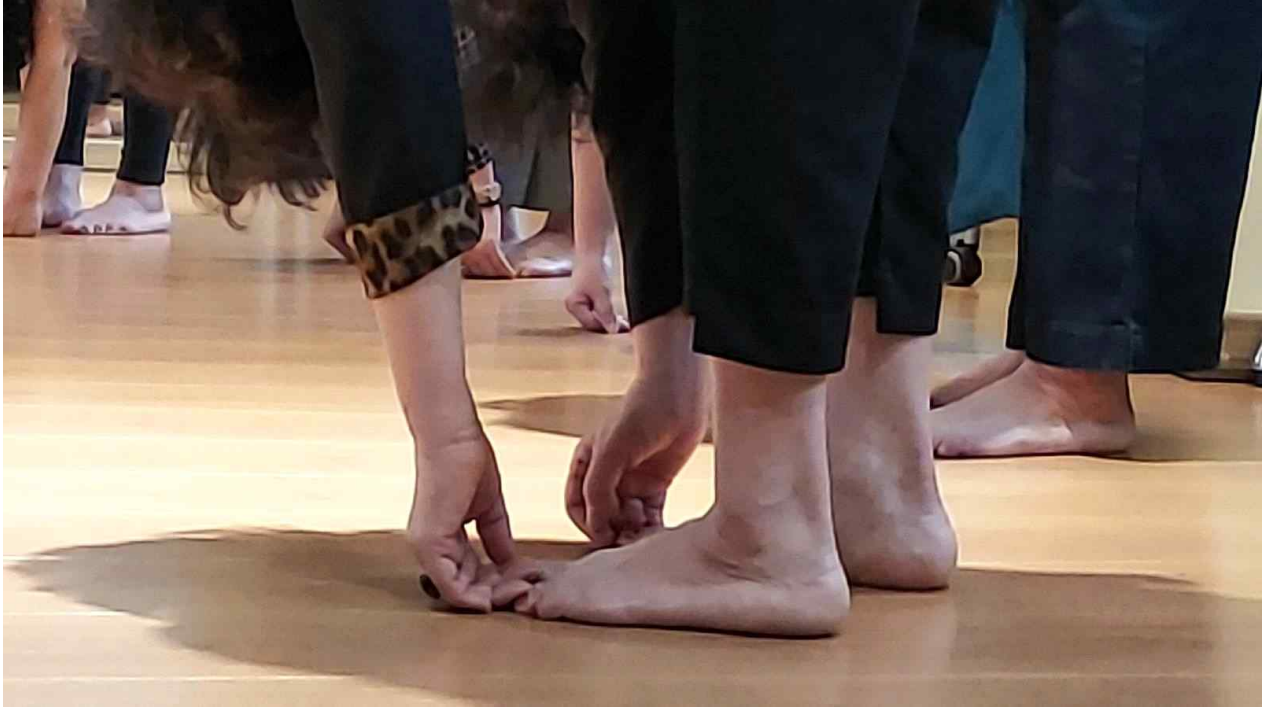


“제 본심을 만나고 왔어요.
본심은 모두 착하잖아요.
엄청 착해졌어요.”

“눈이 확 트여졌어요.
몸이 깨끗해 졌어요.
눈이 초롱초롱 해지고
맑아졌어요.”



9회차-공동체에서 추는 춤



“발바닥으로 밀기만 해도 일어 나진다.
그런데 내가 허리도 약하면서 늘 내 몸을 내가 일으키려고
했다. 팍팍했던 것이 아닌가.
이제 시작이다. 내 몸과 내가 편하게 하겠다.”



10회차-흙투댄스 릴레이 프로젝트 실행



“29살에 세검정에 들어와
지금 76살인데
나는 너무 내성적이고 절대
앞에 못서는 사람이다.
그런데 공연까지 했다.
(흙투댄스)들어와서 보니
너무 좋다.”



10회차-흙투댄스 릴레이 프로젝트 실행



“춤추는 매 순간들이 신기하고 재밌었어요.”
“마음의 치유를 경험했습니다.”
“몸으로 느껴지는 좀더 나은 나 자신을 발견할 수 있었어요.”
“춤을 계속해서 출 수 있다는게 행운이고 너무 감사합니다.”
“수월마다 늘 설레는 마음으로 올 수 있었어요.”



그리고 <마마댄스>



<홈투댄스> 교육이 끝나는 날은 끝이 아니고 새로운 출발이었습니다.
<홈투댄스>가 끝나는 것을 아쉬워 한 우리는
1기와 1기를 모아 시민무용단 <마마댄스>를 만들었습니다.
지역을 중심으로 한 힐링과 치유의 예술기반공동체는 우리 모두의 꿈이 되었습니다.



2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

참가자 후기



주최 및 주관 **숨의 학교**

후원 및 협력 **서울특별시**

이만
시도민
재단

내 몸이 살아나는 힐링춤

강 인 경
(홈투댄스 2기 참가)

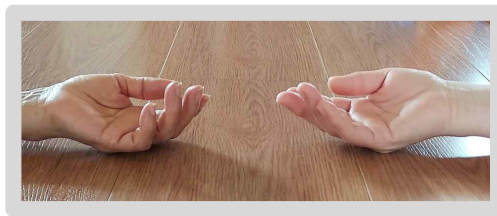
먼저 홈투댄스에 운 좋게 참여하게 되어 내 몸 구석구석까지 소리를 들을 수 있는 기회를 만날 수 있게 되어 정말 감사드립니다.

홈투댄스에서 접한 춤은 격식과 스텝에 맞춰 추는 춤이 아니라, 몸의 작은 부분까지 자연스럽게 깨어나게 하며, 춤을 추는 내내 행복을 느끼게 하고 내 몸이 살아나는 힐링되는 춤이었습니다.

최보결 선생님이 지도해주시는 대로 음악에 맞춰 따라가기만 했는데, 나날이 부드러워지는 몸과 함께 내 속에 억눌려있던 것이 빠져나가며 편안함과 안정감, 뿌듯함이 함께하는 순간을 맞이하며 어느덧 다음 일주일의 기다리게 되었습니다.

10회의 교육과정을 마치고 지속하게 되기를 바라던 차에 <마마댄스>로 다시 만나 업그레이드되고 몽클한 동지애도 느낄 수 있었습니다.

앞으로도 좋은 변화를 기대하며 꾸준히 수업에 임하려 합니다
늘 따뜻하고 자상하게 옆에서 도와주시는 지도자 선생님들께도 감사를 드립니다.



나를 살리는 춤바람

구 혜 정
(홈투댄스 1기 참가)

길을 가던 중 ‘우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스’ 홍보물이 나의 마음을 끌어당겼다. 바로 내가 살고 있는 부암동 ‘춤의학교’에서 10회기로 진행되는 무료강좌였다. 젊었을 때 친구와 함께 무료강좌가 있으면 열심히 참여했던 기억도 나고, 최근에 몸이 많이 아파 체력이 바닥이 난 상태라 3시간의 일정을 따라갈 수 있을까 걱정을 하며 문을 두드렸다. 선생님들의 정이 넘치는 마중과 낮설어하며 인사를 나누는 참여자들과 함께 자유로운 나만의 춤의 세계로 빠져들기 시작했다.

처음으로 배운 ‘털기춤’은 뼈마디마디 근막을 깨우는 춤으로 어떠한 형식이 있는 것이 아니라 살랑살랑 뼈마디를 흔들며 내 몸에 집중하는 춤이었다. 처음에는 다른 사람들을 의식하고 싶지 않아서 눈을 감고 온전히 내 몸의 흔들림을 느꼈다. 근육통 등으로 아픈 곳은 나도 모르게 점점 더 강하게 털게 되고, 신나게 털고 나면 부드러워지고 개운해지는 것을 느꼈다. 어설프게 하는 스트레칭보다 훨씬 간단하면서 언제 어디서든지 할 수 있는 움직임이었다. 버스를 기다리거나 횡단보도 앞에서 살랑살랑 털고 있는 나를 발견하고 웃음 짓는다.

안치환의 ‘사람이 꽃보다 아름다워’ 노래에 맞춰 자유로운 춤을 출 때는 모두 너무 신이 났다. 두 발이 땅에서 잘 안 떨어져 점프가 어렵다는 것을 느낀 순간 나도 높여 가나보다 했는데, 함께 하는 에너지는 나의 두 발을 가볍게 하여 방방 뛸 수 있게 했다. 눈치 안보며 신나게 춤을 추다보면 등줄기에서 기분 좋게 땀이 쭉 흘렀다.

두 사람이 마주보며 거울처럼 따라하는 ‘미러링 댄스’는 나를 성장시켰다. 상담학을 공부하면서 공감에 대한 한계를 느껴왔다. 언어적으로는 공감을 잘 하고 있지만 뭔가 부족한 느낌이었고 마음이 아닌 두뇌로 하는 공감 같았다. 하지만 상대의 눈을 보며 상대의 동작을 그대로 미러링 하다 보니 나도 모르게 마음이 읽어지는 것 같고 몽클해졌다. 말하지 않아도 마음과 마음이 소통되고 이런 것이 바로 공감이구나 하고 깨달음을 얻었다.

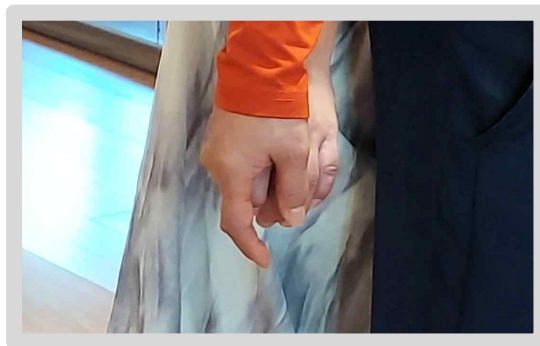
홈투댄스 참가후기

누워서 하는 ‘원리추얼’은 두개골과 척추, 경추, 천골 등 머리에서 발끝까지 내 몸의 움직임 인식하고 마음의 쉼을 하는 움직임치유명상이다. 아기 기저귀 가는 움직임으로 툭 내 맡길 때는 골반이 너무 편하고 시원함을 느꼈다. 아픈 왼쪽 어깨는 잘 따라가지 못할 정도로 통증으로 아팠다. 통증으로 보내는 몸의 신호를 읽고 살살 다스리기로 했다.

‘발인사’는 다소 어려웠고 부담스러웠다. 평소에 걷는 것 이외에는 잘 쓰이지 않는 발을 이용해서 움직여보라고 하니 난감했다. 발로 글자를 쓰는 것이 아니라 자유로운 표현을 하라는 것이라 고민했지만, 나의 이름을 크게 외치고 싶어 발로 높게 발차기 하듯이 했다. 지금도 이해하기 어렵고 난해한 행위예술? 같다.

마지막 날 ‘빨래춤’ 공연은 정말 감동적이었다. 물이 흐르는 세검정 홍제천은 여인네들의 빨래 장소로 최적이었다. 구경하던 이웃들과 함께 한 ‘평화의 춤’도 잊을 수 없는 기도의 춤이었다.

‘홈투댄스’를 통해 함께한 분들께 너무 많은 사랑을 받았고, 지금도 받고 있다. 운동을 해야 한다는 것을 알면서도 실천하지 못했다. 하지만 지금은 아침에 일어나서 뭉쳤던 뼈마디를 탈탈 털고 원리추리얼로 머리에서 발끝까지 척추를 이완시키며 가벼워진 몸과 마음으로 하루를 시작한다.



나를 발견하고 세상에 뿌리내리게 하는 춤

김 명 희
(홈투댄스 2기 참가)

30여 년간의 교직 생활에서 퇴직한 지 얼마 되지 않은 어느 날, 신문 기사에서 ‘춤의학교’ 최보결 선생님의 인터뷰 기사를 보게 되었다. ‘춤은 명상이다… 상처 드러내고 고통 치유해’라는 제목의 기사였다. ‘아, 이거였구나. 내가 찾던 게.’ 몸치였음에도 불구하고 내 마음속에서는 오래 전부터 춤을 추고 싶다는 갈망이 있었다. 어떤 춤을 추고 싶은 건지도 모른 채… 인터넷에서 ‘춤의학교’를 검색했고 그곳에 소개된 책 ‘나의 눈물에 춤을 바칩니다 (최보결)’를 읽었다. 책 내용이 놀라웠고 그대로 된다면 이건 기적이겠구나 하고 생각했다.

9월부터 시작된 춤의학교 프로그램 ‘홈투댄스’ 2기에 참석했다. ‘더하기 빼기춤’을 하는데 함께 하는 참가자가 내 발에 살포시 손을 얹었다. 순간 왈칵 눈물이 쏟아졌다. 한없는 위로와 평안이 느껴져서였다. 소감 나누기 시간에 내 발을 만진 그분에게 얘기했더니 “정말 놀라워. 나도 그런 마음으로 발을 만지기는 했는데 그게 전달되다니 신기해.”라며 눈물을 글썽였다. 손끝 하나에도 마음이 전달된다는 사실이 놀라웠다.

두 명씩 짝을 지어 각자의 느낌을 춤으로 표현할 때, 내 춤을 본 짝이 “진지하고 애뜻해. 애쓰며 살아온 게 느껴져.”라고 말했다. 나는 남편과 소통되지 못하는 안타까움과 연결되고 싶은 소망을 표현했는데 그 마음을 춤을 통해 정확히 느끼셨던 것이다. 춤은 생각과 감정의 표현이라더니 역시 그랬다.

어떤 날 수업에서는 내가 그린 그림에 대한 느낌을 상대가 춤으로 표현해 줄 때 위로받아 눈물을 흘리기도 하고, 어느 날은 춤을 추다가 나 자신이 느껴지는 기쁨에 울기도 하고, 상대방을 통해 내 무의식을 발견하며 놀라기도 했다. 나에게서 뭐든지 잘해야 한다는 강박 관념이 있다. 그러다 보니 내 몸은 늘 긴장되어 있었고 무엇을 할 때마다 힘들고 소진되는 기분이었다. 잘하는 것이 힘주는 것이 아님을 춤추며 알게 되었다.

홈투댄스 참가후기

홈투댄스 프로그램이 끝나면 춤을 계속 추기가 어려울까 불안해 춤의학교 2급 지도자 과정에도 참여했다. 지도자 과정에서는 나와 타인에 대한 더 깊은 발견과 확산된 경험을 하며 나아가는 중이다. 홈투댄스 1,2기를 수료한 분들도 <마마댄스>라는 무용단을 만들어 매주 수요일마다 계속 춤추고 싶은 열망을 이어가고 있다.

춤은 나를 발견하여 세상에 깊이 뿌리내리게 하고, 다른 사람과 연결되는 기쁨을 누리게 한다. ‘춤의학교’를 알게 된 건 행운이다. 인생학교인 ‘춤의학교’에서 춤추듯 삶을 살며 성장하는 매일매일이 기대되고 설렌다.



‘자연을 닮은 춤, 보결춤’

김혜림
(홈투댄스 1기 참가)

5월 마지막 목요일. 학생들이 가득한 만원 버스에 비비고 올랐지만 5분 늦게 춤의학교에 도착했다. 낮을 조금 가리는 나를 친절하고 따듯하게 맞아 주시는 지도자 선생님들 덕분에 빠르게 분위기에 적응할 수 있었다. 처음 만나는 이들 앞에서 발로 나를 표현하고, 척추를 맞대고 상대를 느끼며 마음으로 배려를 전달하는 동작들. 또 다른 몸짓들과 의미들을 받아들이며 나는 서서히 보결춤을 알아갔다. 홈투댄스!

새로운 것을 조금은 더디게 내 것으로 만드는 습성 때문에 남보다 많은 시간을 들여야 했던 내가 “아 그렇겠구나. 나도 열심히 해야지”하는 예사롭지 않은 열정으로 한 발씩 조용히 그 몸짓들에 다가갈 수 있었다. 이 힘이 무엇일까? 왜 나는 비움과 채움, 더하기 빼기춤, 미러링댄스, 털기춤, 원리츄얼 등의 동작을 마음으로부터 편안하고 자유롭게 그리고 진심을 다해 수행하려고 하는가? 내가 찾은 답은 ‘자연을 닮은 춤, 보결춤’이기 때문이다.

느껴지는 대로, 마음가는 대로 표현하는 나다운 움직임 속에 욕심과 경쟁, 이기심을 비우고, 자유, 행복, 사랑, 치유, 평안, 겸손, 이타심을 채우는 과정, 그 행위. 순리대로 무리없이 흐르는 자연의 일부인 사람, 나. 허나 무지하고 오만하여 자신을 자연과 분리하며 편협한 마음으로 한없이 배타적이었던 나를 돌아보고 바꾸어 보고자 하는 힘을 재충전할 수 있었다. 보결춤으로부터.

그리고 함께 만들어가는 평화의 춤, 빨래춤, 마더즈 프리젠트 등의 몸짓은 혼자가 아닌 여럿이 같이 하나의 가치를 추구하는 과정이 아닐까? 언뜻 ‘동행’이란 단어가 떠오른다. 춘천에서 역수로 비가 쏟아지던 밤에 함께 할 수 있었던 춤 사위들. 어색하고 세련되지 못한 내 몸짓이었지만 아 그 순간 나는 진정 자유로웠고 기쁨으로 춤만했었다. 언제 또 다시 그런 경이로운 순간을 만날 수 있을까?

홈투댄스 참가후기

이제 <마마댄스> 무리에서 함께 또다른 보결춤의 장으로 나선다. 자연 속에서 자연을 닮고자 하는 마음으로 진정한 나를 찾아가는 여정에 가슴이 설렌다. 아마 조금은 더 건강해진 나를 발견할 수 있으리라. 지도자 선생님들, 그리고 함께하는 춤 동무들 진정 고맙습니다.



세계로 쪽쪽 뺨어 나갈 보결춤을 꿈꾸며

박 효 순
(홈투댄스 1기 참가)

한 알의 밀 알이 땅에서 썩어져야만이 싹이 나고 꽃이 피고 열매가 맺듯이 최보결 선생님의 바로 밀알과 같은 아픔의 열정이 아니었으면 훌륭한 제자들이 있으셨을까요?
저같은 사람이 <홈스댄스> 1기에 운 좋게 들어가서 정말 행복 했습니다.

춤이라면 여러가지 종류가 있지만 이렇게 아름답고 마음의 치유와 건강의 치유가 있는 춤이 있는줄 정말 몰랐습니다.

처음 학교에 갔을 때 원리추월과 광주 5.18 추모공원에서 천사와 같은 하얀 옷을 입고 춤을 추는 모습을 볼 때 5.18 대한 역사를 너무 공감 했기에 마음이 울컥했고 뜨거운 눈물이 주르륵...

아무튼 활활 타오르는 불길이 꺼지지 않도록 세계적으로 알려져 쪽쪽 뺨어 나가시길 기도하겠습니다.

모든 선생님들의 사랑을 영원히 잊지 않을래요.

너무 기.기.합니다.

그동안 행복 했습니다 ♡합니다!!!!~~~

말하지 않아도 묻지 않아도 충분했던 위로의 눈빛

성 미 경
(홈투댄스 1기 참가)

지난 여름 우연한 기회에 춤의학교를 접하게 되었다. 어색한 분위기와 진행 될 프로그램에 대한 호기심은 소심한 나를 마주하게 하였지만 자연스럽게 이끌어 주시는 선생님들의 지도로 다양한 프로그램을 접하였다.

평화의 춤.

참으로 단순한 스텝과 몸짓은 시시하구나. 라고 생각할 순간도 잠시, 이유를 알 수 없는 평안한 위로를 느끼며 울컥여지는 나에게로의 몰입을 만난다. 하루 종일 평화의 춤을 추라면 출수있고 그러고 싶었다.

신기하였다.

더하기 빼기춤.

손끝 발끝에 온갖 에너지를 담으며 공간체험을 하는 춤이었다.

서로의 호흡과 온기를 마주하며 잠시 몇초에 미적의미를 부여받을 수 있는 내 몸의 축, 힘 조절은 아름다운 몸짓을 만들어냈다. 희열이자 흥분이였다.

원리추얼.

나는 유방암환자다. 3년 전 수술과 항암은 온몸 전체를 불구자로 만든듯 영망진창이였다.

천천히 호흡하며 몸쓰는 일들이 도움이 될 것은 알고 있었지만 쉽게 매일이 실천에 옮겨지 기만무...

원리추얼의 뼈마디마디 움직임에 집중해 보라는 그 한마디에 몰입하고 있는 내가 보였다.

뼈들의 움직임을 디테일하게 느낄 수 있는 내가 기특하였다. 매일 아침 눈뜨자마자 하는 습관의 일상을 만들어냈다. 천천히 팔회전의 훈련은 이제 완벽한 원을 그려낸다.

홈투댄스 참가후기

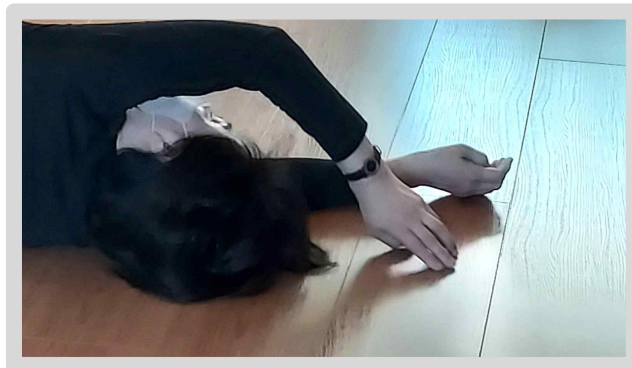
최보결선생님의 원리추얼은 완벽한 치료효과를 준다는 걸 알게 되었고 많은 주변사람들에게 부지런히 전달 중이다.

우리 나이에 어디 한군데 안 아픈사람 없으므로 매우 효과적인 프로그램이 아닐 수 없다.

그외 많은 프로그램 체험을 하면서 느낀 점 중. 인위적이지 않은 자연스러움, 알지 못하는 낯선이들과의 따뜻한 교감, 말 안해도, 굳이 묻지 않아도 서로 충분히 알고 있는 듯한 위로의 눈빛.

그 모두가 힘이되고 좋은 에너지로 전환되었던 프로젝트였다.

지난 여름. 춤의학교 덕분에 내가 나를 바라보고 몰입하는 방법을 알게해 준 프로그램이었고 꽤나 의미있던 시간이었음을 자부한다.



‘저 여기 있어요’ 말을 걸어오는 몸

심 상 례
(홈투댄스 2기 참가)

‘그렇지요~~’ ‘그렇지요~~’ 하시는 주임새에 내 마음은 훨훨 날아오른다. 황홀한 들을, 때로는 단풍 든 나뭇가지 사이를, 뭉게구름 위에 나의 마음과 몸이 황홀한 춤을 춘다. 마음이 열리고 몸이 가벼워지며 난 이제껏 한 번도 경험하지 못한 나를 누리며 행복하고, 가슴 벅찬 기쁨에 휩싸인다. 보결춤을 만난 나는 나이 60을 넘어 지금껏 경험하지 못한 감정을 경험하며 새로운 행복을 누린다.

보결춤을 접하기 바로 전 난 딸아이의 딸, 손녀를 돌보고 있었다. 손녀의 재롱은 나를 기쁘고, 행복하게 했지만 30년 동안 직장을 다니던 나에게 외출이 많이 절제된 생활은 가슴 한편을 조여왔다.

하지만 시어머니가 우리 아이들을 돌봐주셨던 고마움을 기억하기에 내가 손녀를 돌봐주는 어려움은 내가 딸에게 해줄 수 있는 최선이라 생각했다. 그렇게 나의 마음 한구석의 허전함을 누르며 생활하던 중 KBS “인간극장”을 시청했고, 보결춤을 알게 되었다.

보결춤을 보는 순간 내 마음에서 ‘바로 저거야’ 하는 울림이 왔고 바로 홈페이지를 찾았다. <홈투댄스> 2기 모집을 보고 주저함이 없이 신청했다. 그리고 매주 수요일마다 <홈투댄스>를 출 기회를 얻었다.

첫 시간에 털기춤을 추는데 그동안 한 번도 들어보거나 느끼지 못했던 나의 관절들이 흔들 흔들 바운스를 타면서 ‘저 여기 있어요’ ‘저도 여기 있어요’ 말들을 걸어오는 듯했다. 너무 신기했다. 내가 지금껏 같이 지내온 내 몸인데 너무나 당연시해서 한 번도 생각해보지 못한 일이었는데... 나의 뼈 마다마디들이 나에게 말을 걸어오다니, 너무 신기했다.

걸어오는 말에 대답을 하다 보니 어느새 3시간이 흘러 마치는 시간이 되어 있었다. 허전하게 눌렀던 내가 거기에 있었다. 매주 수요일 난 기쁨의 긴장을 한다.

홈투댄스 참가후기

<홈투댄스> 시간에 지각하지 않기 위해 손녀를 미리 깨우고 서둘러 어린이집에 등원시키고 휘날리듯 춤의학교로 향한다.

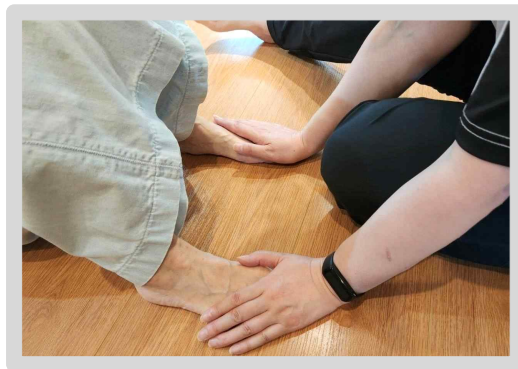
털기춤, 더하기빼기춤, 원리추월, 방바닥춤, 평화의 춤... 춤을 추면 난 너무 행복하다. 이상하게도 보결춤을 출 때는 난 항상 내가 모르던 나를 만난다. 옆의 동료의 춤추는 에너지를 얻어 나는 나도 모르게 두 눈을 감고 나의 마음을 무한히 펼치며 우주의 공간을 누빈다.

땅에 디딘 발의 무게감을 잊고, 60년 세상을 살아 온 삶의 무게도 사라지고 오직 내 마음은 한 마리의 공작이 되어, 나비가 되어 너무나 가볍게, 행복하게 여행을 한다.

<홈투댄스>의 2기 과정이 끝나는 날.

우린 이 소중한 경험을 여기에서 멈출 수 없어 의기투합하여 매주 수요일마다 또 모이기로 했다. 보결선생님의 춤의학교로~~ 홈투댄스의 행복을 오래 오래 이어가기 위해...

끝으로 이렇게 나를 찾는 행복을 알게 해주신 최보결선생님께 감사드립니다.



벽찬 기대 가득한 '홈투댄스'의 날들

우 숙 환
(홈투댄스 2기 참가)

2022년 5월 중순 쯤 여고 동창들 카톡방에서 대화 중에 누군가 한마디 툭 던졌는데 그것이 전광석화 처럼 내게 와서 꽂혔다. 그 친구가 개인 카톡으로 보내 준 우리동네 방방집집 홈투댄스 포스터를 보고 참여하게 되었다. 시절인연이 무르익은 것인가? 내가 찾고 있던 것을 만난 것인가? 9월 개강을 손꼽아 기다렸다.

최보결 선생님의 춤의학교. 이 곳에서의 춤은 춤 이상의 것이었다. 아무 부담 없이 자유롭게 편안하게 즐겁게 기쁘게 나를 알아가도록 이끌어 주신다.

진정한 춤이란, 진정한 예술이란...? 그것은 진리와 하나되는 작업이었다.
내 안에 내재돼 있는 나 다음을 일깨우고 무한한 잠재력을 끄집어 내는 작업.
과거와 미래로 향하는 나를 지금 여기 이 순간에 존재하게 하는 작업.
자연스럽고 편안하고 자유롭게 자신을 표현하는 창조적인 춤.

'나는 누구인가?'

'진정한 춤이란 무엇인가?'

'예술이란 무엇인가?'

'진정한 나 자신이 되는 것은 무엇인가?'에 대해 질문하게 된다.

보결춤을 만난 건 행운이다.

춤을 통해 모든 벽을 허물고 공감하며 서로 마음을 열고 하나가 되는... 귀한 이 만남을 기뻐하며 요즘 나는 벽찬 기대로 가득하다. 무엇 보다 귀한 작업에 참여하게 된 나의 행운에, 그리고 최보결 선생님의 춤의학교에 감사드린다.

“그~렁쥬” “그~렁쥬”

나를 기운나게 한 보결샘의 추임새

우 혜 숙
(홈투댄스 2기 참가)

맨발로 무엇을 한다는 것은 상상도 못한 일이다. 맨발의 이사도라 던컨처럼 숨기고 있던 나의 밑바닥이 모습을 드러내며 여기저기를 휘젓고 다니며 자유로이 발산한다. 이게 맞나? 잘하고 있는 건가? 주뻗될 때 어디선가 들려오는 소리~“그렁쥬! 그~렁쥬!” 감미로운 긍정의 추임새다. “그래, 나 지금 잘하고 있구나!” 기운이 솟는다. 날아 오른다.

최보결의 선생님은 놀라운 힘을 전파하는 마법 같은 힐링 전도사다. 매회 신비로운 힘을 느끼면서 보결춤에 빠져 든다. 찌꺼기를 버리고 맨 발바닥으로 땅의 힘으로 지력으로 태초의 힘을 얻어 나아간다.

체계적인 것을 배우고 익혀서 아픈 곳을 치유하는 것이 아니라, 그 반대로 나의 아픈 곳을 찾아서 나 자신을 깊이 들여다보고 나와 대화하면서 나의 아픈 곳을 찾아서 그 곳을 털어내고 치유한다.

긴장하고 습득하려하면 더 오그라든다. 굳어버린다. 편안한 이완의 춤이다. 놓아버린 바닥의 상태에서 잊었던 나를 찾아서 끄집어 올려 새롭게 단장시킨다.

비움과 채움, 털기춤, 원리추열...

하나 하나 몸으로 경험하면서 ‘방바닥 춤’에서 나의 찌꺼기는 드디어 떨쳐나갔다. 공간의 밑바닥, 삶의 밑바닥에서 나의 몸 구석구석을 밀착 시키면서 몸 속 바닥 찌꺼기를 분해해서 떨쳐 버리는 해방감을 느꼈다.

홈투댄스 참가후기

“눈을 감으세요. 그러면 머리가 쉬어요”
“생각하지 말고 직관대로 바로 움직이세요”

어떻게 최보결 선생님은 이런 춤을 고안해 낼 수 있었을까?
이런 춤이 몸에서 쏟아져 나올 때까지 얼마나 깊은 인생 공부, 마음 공부가 있었을까!
어떻게 이런 디테일을 찾아냈을까!
여기까지 오기까지 얼마나 고뇌하고 연구했을까!
모습은 달라도 고통의 무게를 각자 달고 사는 사람들에게 치유의 숨구멍을 터주었다.
너무 신비롭고 감동적이다. 그 신비함과 편안함에 계속 보결 춤에 이끌린다, 합류한다.

품어내는 춤!

며칠 전에 오래된 목화솜을 틀어 새 이불을 만들려고 솜틀집을 갔다.
딱딱하게 뭉쳐지고 묵은 먼지로 가득한 솜 덩어리가 솜틀 기계에 들어가면서 얇게 풀어 헤쳐지고 사이사이에 끼어 있던 먼지 찌꺼기를 털어 내고, 적외선으로 통과하면서 살균을 하여 깨끗하고 보송보송한 처음 그대로의 새로운 목화솜이 되어 나왔다.
보결춤이 바로 그러하다. 무거운 감정을 풀어내어 긍정의 에너지로 자신감에 찬 새로운 나를 만들어 주는 그런 춤이다.

“그렁쵸~! 그~렁쵸~!”

선생님의 긍정의 추임새가 나를 기운나게 한다.



삶의 또 다른 문을 만난 행복

윤 연 주
(홈투댄스 1기 참가)

지인을 통해 춤의 학교를 알게 되었습니다
듣는 순간 강한 이끌림과 호기심이 생겼으며 집과도 가까운 거리인 것이 좋았지요

첫날 따뜻한 미소와 말씀으로 맞아주시던
최보결선생님과 연구원선생님들의 모습은 아직도 온기로 남아 있습니다.

춤학교에서 크게 느낀 바는 움직임 자체가 춤이며 형식없음에 놀랐으며 춤을 추면서 명
상을하는듯 무아지경에 다달으며 자유롭게 움직일 수 있는 몸이 축복이며 기적이었습니다

바람은 보결춤이 널리 알려져 남녀노소 모두가 치유받고 힐링을 접하길 바랍니다.
여긴 문턱이 낮으니 누구라도 참여할 수 있는 장점이 있습니다

삶에 또다른 문(춤학교)을 열어 주셔서 얼마나 행복했는지요.
최보결선생님과 연구원선생님들, 그리고 함께 한 선생님들께 감사인사를 드립니다
행복합니다~~~



행복한 춤, 기쁨의 춤, 영혼이 치유되는 춤

이 난 주
(홈투댄스 2기 참가)

몇해 전 지인으로부터 “춤의학교”에 대해 들은 적이 있었다.
궁금하기도 하고 배워보고 싶기도 했지만 시간 내기가 쉽지 않았다.
거리도 멀어 잊고 있었는데 종로구민을 위한 무료강습이 있다길래 마침 시간이 나서 참가하게 되었다.

첫날 기대반 설렘반으로 문을 열고 들어서는 순간 선생님들께서 한분 한분 반갑게 맞아 주셨다. 첫 수업이 시작되고 서로의 등을 맞대고 상대방에게 몸을 내맡기는 무브먼트를 하고 난 뒤 서로의 눈을 따뜻하게 바라보고 느낌을 얘기하는 시간... 갑자기 내뺨이 ping ping 눈물을 쏟아냈다. 당혹스럽기도 하고 어쩔줄 몰라 하는데 그 분이 하는 말“남편 등에 기댄 것처럼 푸근했다”는 말을 듣고 나중에 안 사실이지만 남편 분이 작년에 돌아가신 걸 알게 되었다. 나 역시도 매순간 감동적이고 기쁘고 행복한“보결춤을 알게 돼서 치유와 힐링이 동시에 되는 것 같아..

매 주 수요일 나를 만나고 오롯이 나만의 춤을 추는 날...!
몸 안의 에너지를 이용해 자신의 내면을 들여다 보고 춤에 몰입하는 모습들은 너무나 아름다워 매번 울컥하게 만든다.

춤의학교 수업이 계속되면서 춤에 대한 나의 관점도 많이 바뀌었다.
춤은 멋있고 예쁘게 춰야 한다는 생각에서 별다른 동작을 취하지 않아도 진실되게 자신과 만나는 춤이 나를 행복하게 한다는 걸 알게되면서 치유와 힐링의 보결춤의 매력에 점점 빠져 들게 된다.

행복한 춤, 기쁨의 춤, 영혼이 치유되는 춤을 앞으로도 계속 추고 싶다.

내 삶의 끝자락에 이를 때까지 춤추고 사랑할 것

이 순 범
(홈투댄스 1기 참가)

5월, 지인에게서 춤의학교 힐링커뮤니티댄스 워크숍 참여 권유를 받았다.

최보결 선생님의 춤이 어떤 것인지는 3년 전 잠깐 맛보기를 한 경험이 있어서 흔쾌히 시작되었다.

한 주에 한 번씩 새롭고 신선한 수업에 매료되어 행복한 시간이었다.

따뜻하게 맞아 주시고 섬세하게 지도하여 주시는 선생님들의 사랑과 정성에 깊은 존경의 마음이었다. 한 동작 한 동작 사진으로 담아 회차마다 단톡방에 올려주는 귀한 영상은 나를 돌아보고 짝꿍이 된 친구의 모습과 함께 나눈 대화를 다시 들어보고 흥미하게하고 감동을 주었다. 정성껏 마련하신 차와 떡, 과일 등 풍성한 간식이 큰 매력으로 역할을 하였음을 고백한다.

시간을 거듭할수록 춤은 내 몸의 구석구석 손끝에서 발끝까지, 정수리에서 척추를 거쳐 다리로, 발바닥으로 여행을 하면서 오묘한 느낌을 가지게 하였다.

‘털기춤’, ‘더하기 빼기춤’, ‘비움과 채움’, ‘미러링 댄스’ 서로 다른 무브먼트를 내 몸에 받아들여 뼈 마디마디 모든 구석의 나의 몸을 이렇게 소중하게 다루고 느껴본 적이 없었다. 자존감 넘치는 존귀한 자기애를 진하게 느끼고 흠뻑 취하게 하는 혁신의 체험이었다.

12회의 과정을 마치고 7월 17일 세검정 흥제천에서의 공연은 정말 멋지고 흥분 그 자체였다. ‘평화의 춤’과 ‘마더스 프레젠티’ 춤을 만드신 최보결 선생님께 감사를 드린다. ‘소울 오브 피스’를 추어 주신 춤의학교 선배님들께 격한 박수를 보낸다. 어깨를 반쯤 드러낸 하얀 드레스 또한 멋지고 부러웠다.

홈투댄스 참가후기

이처럼 멋지고 사랑스러운 춤을 여기서 중단하기는 너무 아쉬워 우리끼리 지속할 방법을 모색하고자 의견을 모았고, 학교 쌤들께 말씀드렸다. 서울문화재단 지원사업 2기 교육을 계획하고 있다고 하여 그때까지 기다리기로 하던 차에 (보결커뮤니티댄스협회에서 진행하는) '부암동 해피댄스'에 함께하는 행운을 얻었다.

드디어 <홈투댄스> 2기가 끝나 종파티 공연에 참여하였다. 2기생들은 열성이 대단한 감성 멤버들이어서 <마마댄스>의 출범이 수월하였고 공백 없이 종강 다음 주부터 힘찬 발걸음을 내딛을 수가 있었다. 모두에게 감사하다.

이제 드디어 심화학습으로 진정한 힐링 댄스의 참맛을 만끽하게 되었다. 이미 알고 있는 무브먼트지만 매번 할 때마다 더 어렵게 느껴지며 그 새로운 맛에 젖는다. '원 리츄얼', '털기춤'은 이제 내 하루를 여는 친구다. 특히나 '방바닥 댄스'를 추면서 느끼는 한없는 자유로움, 파계의 즐거움 - 발상의 전환으로 고정관념의 탈피로 쉽고 편안함이 활력 있는 삶으로 이어진다. 한 가지 간절함은 이 마음을 우리의 이웃과 모든 이들과 함께 나누는 기쁨을 누리고 싶다.

이 힐링커뮤니티댄스는 말로는 설명하고 홍보하기가 쉽지 않은 것 같다. 따뜻한 봄이 오면 공원이나 산자락 사람이 모이고 오가는 광장이나 쉼터 어디에서든지 공연을 펼치고 아름다움을 공유하고 마음과 사랑을 나누며 행복을 추구하고 싶다.

그 날이 오기를 기대한다. 나는 남들이 모든 것을 마감할 시기에 춤에 푹 빠지게 되었지만 건강이 허락하는 한, 아니 춤으로 건강을 다져가면서 내 삶의 끝자락에 이를 때까지 의연하게 춤을 추고 사랑하며 살고 싶다.

이제야 춤을 추기 시작했습니다.

임 정 빈
(홈투댄스 2기 참가)

홈투댄스에서 춤을 추며 굳어진 마음과 몸이 풀어지고, 가벼워져 하늘로 솟아오르는 기분을 느낍니다.

‘춤은~삶 어디서나, 누구하고나 살고 있습니다.’(‘나의 눈물에 춤을 바칩니다’ 최보결 지음 중에서)

이제야 춤을 추기 시작했습니다. 20대 때 늘 흥얼거리던 노래가 있었습니다. ‘춤춰라 어디서든지, 힘차게 멋있게 춤춰라~ ‘춤의 왕’ 이라는 노래입니다. 제게 생기를 주는 노래였지만, 정작 춤은 추지 않고 노래만 흥얼거렸습니다.

세월이 지나 노래는 잊어가고 말과 생각으로만 살다보니 몸은 굳어지고, 굳어진 몸을 따라 생각도 말도 굳어졌습니다. 40년이 지난 오늘, 이제야 춤을 추기 시작했습니다.

지난 9월 7일부터 매주 수요일 10회에 걸쳐 3시간씩 30시간 (매회 30분 정도 시간을 넘어 열정적으로 가르치셨기에 실질적으로 35시간 입니다)을 무료로 춤췄습니다.

털기춤으로 몸과 마음의 먼지를 털고, 더불어 함께 춤추면서 굳어진 마음과 몸이 조금씩 풀리기 시작했습니다. 춤의학교와 최보결 선생님을 만난 것은 큰 복입니다.

최보결 선생님과 춤의학교의 모든 선생님들의 수고에 깊이 감사합니다. <홈투댄스>를 함께 한 춤의 친구들이 마음을 모아 <마마댄스> 모임을 결성하고 지속적으로 함께 춤을 추게 되어 더 기쁩니다. 굳어지고 깨진 세상을 보결춤으로 변화시켜, 서로 손잡고 춤추는 세상을 소망합니다.

‘나름대로의 큰 역할을 해내고 있구나’

한 석 우
(홈투댄스 2기 참가)

매주 수요일은 즐거움이 묻어나는 <홈투댄스>를 즐기는 날이다. 맨처음 만나서 서먹 서먹한 분위기에서 자기자신을 표현하는데 많이 부자연스러웠다.

그동안 신체활동을 거의하지 않은 가운데, 맨발로 자기자신을 표현하는 방법이 많이 어색했다. 일단은 몸을 사용하여 표현을 하다보니까?

‘이런 만남 흔치 않아’를 하면서 그동안 자기자신을 억압해 왔던 감정들을 많은 사람들에게 노출을 하는게 쉽지는 않았다. 그러나 막상 순서가 되어 표현을 하다보니 자연스럽게 참석자들과 공감하면서 그동안 얼었던 마음이 서서히 풀리면서, 쉽게 공감대가 형성이 되면서, 자연스럽게 분위기가 한단계 더 업그레이드 된 느낌이 들었다.

더욱 진행이 되어가면서 참가자들이 열려서 신체를 자유 자세로 움직이면서 참가자들과의 친숙 모드로 연결되면서, 다양한 모양의 창의적인 모습으로 생동감이 있는 작품을 만드는 경험을 할 수 있었다. 이를 통하여 나도 큰 건물의 벽돌처럼, 건물의 밸런스와 균형을 유지하면서, ‘나름대로의 큰 역할을 해내고 있구나’를 직접 체험을 통하여, 자신감있게 자긍심을 심어주게도 한다.

몇명 모이지는 않았지만 참가자 전원이 합심하여 창의적인 아이디어를 내게하여 다양한 형태의 작품을 연출해 낼 수 있는 퍼포먼스가 아주 좋았던 기억이 올라온다.

그동안은 코로나 때문에 제대로 활동도 하지 못하고,집안에 갇혀서 너무 오랜활동을 하지 못하여 다양한 형태의 활동이나 레크레이션 활동을 통하여 자신감을 회복하고 활발한 사회성으로 신바람 나는 사회의 문화로 거듭났으면 좋겠습니다.

치유의 춤, 나를 찾아가는 춤이 된 '보결춤'

하 영 순
(홈투댄스 1기 참가)

남편 장례식장에서 덩실 덩실 어깨춤을 추었다.
이 상황에 왜 춤을 추고 싶지? 나 자신에게 의문이 들었다.
며칠이 지난 어느날 큰 딸이 춤의학교 '홈투댄스' 포스터를 주면서
“엄마 춤 춰 봐요!”
망설임도 없이 “할께, 해볼께”로 시작되었다.

춤의학교는 우리집에서 5분거리에 있는데 첫날 들어가자마자 입구가 내 마음에 딱 들었다.
문을 열고 들어가는 순간 보결선생님을 보고 첫 눈에 반했다.

나는 학교 갈 때 마다 행복한 마음으로 갔고 10강을 빠지지 않고 배웠다.
배우는 중에 들어서 등을 붙이고 추는 춤(척추춤)을 추 때 많이 울었다.
살아오면서 상대방에게 보이고 싶지 않은 모습이 있었을텐데 그 모습이 보여질까봐 부끄러워서 그랬나 보다.

춤의학교를 다니면서 보결선생님에 대한 믿음은 점점 자라서 나를 맡기고 싶은 마음도 커진다. 한편으로는 남편이 보내 준 천상의 선물인듯도 했다.
춤을 추면서 치유가 되고 있다.
보결선생님 그리고 같이 배우는 선생님들께 감사드리고 싶다.
보결춤은 치유의 춤이기도 하고, 행복의 춤, 자기 자신을 찾아가는 춤이기도 하다.
나의 바램은 많은 사람들이 참여하여 춤으로 밝은 세상을 만났으면 한다.

홈투댄스 프로젝트




2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

홈투댄스 / R&D활동보고

- 총괄 최보결
- 주강사 최보결, 김혜영, 박성희, 지연숙
- 보조강사 강란이, 왕금옥
- 기획운영 한선주
- R&D 연구원 최보결, 강란이 보조연구원 왕금옥, 지연숙


주최 및 주관 춤의 학교

후원 및 협력



오마
시민권자
재단

2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업 우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스

사업개요

- 단 체 명 : 춤의학교
- 프로젝트명 : 우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 <홈투댄스>
- 사업기간 : 2022.05.01. ~ 2022.11.30.
- 교육운영기간 : 2022. 06. 02. ~ 2022. 11. 09.
- 교육 장소 : 춤의학교, 종로구 지역명소
- 사 업 비 : 총 삼천만원 (₩30,000,000)

사업목적

- 힐링커뮤니티댄스를 통해 면역력 등 신체건강을 증진시키고 관계회복과 공동체의 공감, 소통능력, 창조성을 향상시킨다.
- 춤을 사회, 문화적으로, 특히 코로나19로 고립이 더 깊은 고령층의 집으로, 노년의 삶 속으로, 지역으로 배달하며 지역명소, 갤러리에서 공연 등을 통해 춤을 매개로 한 문화 예술 공동체를 회복한다.
- 지역과 개인을 유기적으로 연결하고, 주민 스스로가 문화예술을 통해 새로운 삶의 방식을 모색할 수 있게 한다.
- 이런 에너지를 모아 다시 인드라망으로 이어진 공동체의 모습을 회복하고 활력을 불어 넣는 동네 커뮤니티를 만든다.

사업추진 방법

□ 사업지역 : 부암동, 평창동 등 종로구 일대

□ 진행과정용

구분	시기	진행내용
홍보	5월/8월	.포스터, 리플렛 : 지역상가, 커뮤니티, 주민센터, 보건소, 노인복지관, 새마을금고 등 방문 홍보 .현수막 : 거리 부착 .춤학교 카페, 각종 단톡방 : 가족, 지인, 친구 등 이웃 홍보 등
모의수업	5월 26일	.R&D연구사업과 연계해 60세 이상 지역주민 대상 모의수업 진행
교육진행과 춤배달	6월 2일 ~ 11월 9일	.1기 2022년 6월 2일 ~ 7월 16일 (매주 화, 3시간, 총10회) .2기 2022년 9월 7일 ~ 11월 9일 (매주 수, 3시간, 총10회) *1기 종강 오픈 워크숍/지역명소 공연 : 가족, 이웃, 친구, 관광객과 함께하는 자하슈퍼 앞, 홍제천 공연 진행 *2기 종강 오픈 워크숍 홈투댄스 파티 : 가족, 이웃, 친구 초청 파티 .춤배달 : 단톡방에서 힐링커뮤니티댄스 동영상 링크를 공유해 가족, 이웃, 친구들에게 알려주고 함께 춤추기

□ 교육내용 : 본 자료집 <홈투댄스 사업요약> 16쪽~17쪽 참조

사업추진 결과 요약

□ 사업결과 요약 : 본 자료집 <홈투댄스 사업요약> 17쪽 참조

□ 사업완료에 따른 수혜자

- 코로나19로 상대적으로 더 소외됐던 고연령층(60세 이상/종로구에서 그 외 지역 확대)
- 육체의 통증(관절 등), (남편,가족 등)사별의 아픔, (육아, 아픈 남편 등)가족 돌봄을 하

는 노년층, 독거노인 등

□ 프로그램 진행방식

- 1기와 10회, 2기 10회씩 총20회 면대면 교육 진행

□ 프로그램 내용

- 힐링커뮤니티댄스 진행과 변형, 확장(안녕춤, 이런만남 흔치않아~몸인사, 이름,손뼉릴레이, 건기춤, 털기춤, 비움과 채움, 리더십&팔로우십, 더하기빼기춤, 체인지댄스, 미러링댄스 1,2,3, 평화의춤, 이매진, 태극꼬리춤, 접촉댄스, go&stop, 원리추얼, 보겔리아어, 미라클워킹, 자유춤, 즉흥춤, 공연(빨래춤, 마더스 프레젠티, 평화의 춤 등)
- 뺨춤, 감각을 깨우는 이완 움직임, 즉흥춤, 혼자춤, 함께 추는 춤, 킥드로잉, 파트너 춤, 동영상보기, 공연연습과 실제 공연 등

□ 모집대비 수료율

- 1기 연인원 164 명 / 출석 평균 16.4명
- 2기 연인원 161 명 / 출석 평균 16.1명

□ 교육참여자 만족도 및 효과

- R&D활동을 통해 60대 이상 참여자들을 대상으로 심리적(노인우울, 자체 설문지) 생리적(교감과 부교감의 균형도, 스트레스 지수) 효과를 조사(1기 사전, 사후 노인우울 측정, 2기 심리적, 신체적 사전, 사후 변화 측정)결과 심리적으로는 우울감이 감소되었으며, 신체적으로는 교감과 부교감의 균형이 좋아지고, 스트레스지수가 낮아지는 효과를 가져옴(세부사항은 R&D보고 참조).
- 춤을 춘 후 참가자 피드백에서는 자신감이 생긴다. / 내 길을 알고 간다. / 당당하다. / 내 삶을 내가 끌고 가는 것 같다. / 사뻐사뻐하다. / 시야가 넓어진다. / 고맙다. / 행복하다 / 즐겁다. / 사랑해요. / 성장하다. / 좋다. / 평화롭다. / 감사하다. / 따뜻하다. / 쉑쉑 자란다. / 기적이다. / 더불어 해서 행복하다. 등 (2기 6,7회차)

□ 교육프로그램의 전문성

- 힐링커뮤니티댄스는 단순하고 재밌으며 깊고 따뜻해서 언제 어디서나 누구나 출 수 있고

홈투댄스 사업보고

- 몸에 대한 은유와 인체 생리학적, 인문학, 철학적 깊이가 있다는 평가를 받고 있다.
- 춤의학교는 이러한 콘텐츠를 기반으로 남녀노소 전 세대 대상 워크숍, 공연, 축제 진행 경험을 수년간 축적해 왔다.
- 2018년부터 민간자격증 과정을 통해 힐링커뮤니티댄스 전문 지도자를 양성해 오고 있는데 홈투댄스 전 과정은 최보결대표와 지도자들이 주강사, 보조강사, 기획운영을 담당하며 참가자들과 세대적 공감을 높이고 몸, 춤, 삶, 노년에 대한 치유, 성찰, 회복, 성장을 도모할 수 있었다.
- 특히 전공자가 아닌 50대부터 70대에 이르는 일반인 주강사와 보조강사는 참가자들이 마음 놓고 자신의 춤을 추며 표현할 수 있도록 용기와 자신감을 주는 역할을 하기도 했다.
- 또한 R&D활동을 통해 참여자들에게 적합한 콘텐츠개발을 위하여 FGI를 실시하였으며, 이를 바탕으로 설문지를 작성하여 모의수업과 1기, 2기 교육을 진행하면서 노인에게 맞는 움직임으로 보완. 발전시켜 나갔다.

취지 및 목적 달성도

□ 참여대상 대비 프로그램 적합성

- 힐링커뮤니티댄스는 테크닉을 배우는 춤이 아니고 일상의 움직임을 기본 콘텐츠로 하는 단순하고, 재밌고, 깊고, 따뜻해서 언제 어디서나 누구하고나 출 수 있는 콘텐츠이다.
- 홈투댄스와 R&D활동을 통해 60세 이상 고연령층에게 더욱 최적화 해 일상에서 적용할 수 있는 계기를 만들었다.

□ 지역특성화 사업 목적의 부합도

- 1기는 춤의학교가 위치한 부암동을 비롯한 종로구 중심으로 프로그램을 진행하며 이 지역의 특징, 환경(카페, 갤러리, 지역명소, 골목 등)과 만나는 과정으로 삼았는데 충분히 적용가능 했다.
- 드라마 촬영 명소이자 재개발을 코앞에 둔 자하슈퍼 앞 공연, 주민들의 일상을 안고 흐르는 홍제천 공연 등을 통해 동네 축제의 장을 만들 수 있었다.
- 특히 홈투댄스의 핵심 목표가 힐링과치유의 예술기반 공동체를 만들고자 했는데 참가자들

홈투댄스 사업보고

의 자발적 요구에 의해 후속모임 <마마댄스>가 만들어진 것은 가장 큰 성과라고 할 수 있다.

- 또한 홈투댄스 참가자들 중에는 문화마을 공동체 (사)자문밖 포럼에서 개최하는 자문밖 문화 축제에 참가해 춤공연을 하고 지방 마을 축제에 참가해 공연을 하면서 춤을 통한 활동 영역을 넓혀간 것도 의미가 크다.
- 다만 공연을 하고자 했던 갤러리는 자체 행사로, 무계원은 음악소리 제약으로, 운동주 시인의 언덕은 10.19 이태원 참사 추모 기간과 겹쳐 진행하지 못했으나 이후 기회를 확장 할 수 있을것으로 본다.

□ 참여자들의 참여과정과 결과

- 가족, 지인의 소개나 홍보물을 보고 온 분들이 다수였으며 참가자들은 여가를 위해, (손주 또는 아픈 가족)돌봄 과정에, 사별의 고통을 안고, 심신의 건강을 위해 온 분 등 참여 동기들이 다양했다.
- 단체 카톡방을 만들어 교육 전달에는 안부와 일정안내. 마친 뒤에는 교육 사진, 영상을 올리고, 각종 정보를 공유하므로 연결감을 지속적으로 높여 갈 수 있었다.
- 단톡방에 힐링커뮤니티댄스 콘텐츠를 공유하는 방식으로 각자의 집으로 춤배달을 하고 혼자, 가족, 이웃들과 언제 어디서나 춤출 수 있도록 했다.
- 주1회 3시간 교육을 진행하는 동안 교육 당일에는 진행팀이 2시간 전부터 수업준비, 공간셋팅, 간식준비를 하고 참가자들을 환대하므로 참가자들은 안전한 공간에서 교육에 참여하며 신뢰를 쌓을 수가 있었다.

□ 단체(강사진)와 참여자들과의 피드백

- 매 시간 마다 움직임 후 느낌, 감각, 생각 등을 충분히 나누고 피드백을 주고 받으면서 프로그램 참여 몰입도를 높여갔다.
- 참여자들의 반응과 상태에 따라 움직임이 변형, 확장되고 즉흥성, 창조성, 예술성이 피어나며 자신에 대한 신뢰와 믿음. 조화로운 관계와 소통하는 힘이 강화 되어 갔다.

■ 참가자 피드백

수울에 올 때마다 등지 찾아 오는 마음으로 왔어요. 오늘로 끝나지 않고 앞으로 계속 할 수 있다는 게 얼마나 기쁘고 감사한지 모르겠어요.
춤추는 매 순간들이 신기하고 재밌었어요.

.몸으로 느껴지는 좀더 나은 나 자신을 발견할 수 있었어요.
 .나태하게 지내다 우연한 기회에 등록했는데 수올마다 늘 설레는 마음으로 왔어요.
 .마음의 치유를 경험했어요.
 .(평소) 노동을 하면 허리가 되게 안좋은데 예술로 하니 괜찮아요~^^.
 .자연스럽게 가서 연결하니 그게 바로 예술이 되는 걸 경험했어요.
 .내 안에 숨어있던 것이 있었구나. 내가 아주 대견합니다.
 .파트너들이 너무 아름답게 동작을 만들어 줘 나도 아름답게 하고 싶은 동기부여를 해 주셨어요.
 .내게 틀이 있다는 것을 알고 있었는데 오늘 그 출구가 보였어요.
 .바람처럼 흔들리는 내가 좋아요. 힘이 납니다.
 .혼자가 아니라는 것을 또 같이 느꼈어요.,
 .힐링이 되었습니다. 행복합니다. 초등학생이 된 것 같아요. 편안합니다.
 .선생님들께 고마운 마음을 흠뻑 가집니다(울먹이며).

□ 단체(강사진)와 참여자들의 반응과 삶에 끼친 영향

- 테크닉이 아닌 저마다 고유한 움직임을 통해 몸의 감각을 깨우고 이완하며 자신을 만나고 공감, 치유, 회복, 내면의식을 확장하며 일상의 활력, 기쁨, 건강을 찾는 과정이 됐다.
- 아프고 무기력하고 우울하던 일상에 설레고 기다려지는 무엇인가 생겼다면 기뻐하곤 했다.
- 서로 알지 못하던 이웃들이 춤을 추며 만나 서로 소통하고 교류하며 춤을 매개로 한 지역 공동체에 대한 요구도 커져 후속 모임 <마마댄스> 결성으로 이어졌다.
- 60세 이상 노년층이 지역에서 춤을 춘다는 소문지 퍼지자 지역 경로당, 종로문화재단 등에서 관심을 갖고 문의, 방문, 워크숍 요청 과정으로 이어지기도 했다.
- 교육진행과 운영 전과정을 통해 강사진들은 전문역량을 높이고 성장할 수 있었다.

□ 코로나19로 인한 교육방식 변경 결과와 어려움 속에 발견한 이점

- 코로나 19로 비대면 교육과 대면교육을 통해 진행하려 했으나 사회적 거리두기가 완화되며 전체 대면 교육으로 진행했다.
- 오랜만에 면대면으로 만나 접촉하고 웃고 울고 감동하면서 춤맛(?)을 진하게 느끼고 서로 나누며 참가자와 참가자 사이, 참가자와 진행팀 사이 신뢰가 더욱 깊어졌다.

사업 추진 방식의 효율성

□ 강사 간 협업구조

- 1기와 2기 주강사와 보조강사, 기획운영이 전 과정에 함께 참여

홈투댄스 사업보고

- 이를 통해 참가자들과의 공감대를 높이고 매 진행 흐름에 대한 이해를 높였다.
- 매회 주강사, 보조강사, 리허설, 청소와 공간셋팅, 장비기와 간식셋팅, 체온측정과 출석 체크, 이름표 준비, 음향.영상 준비, 사진, 영상촬영과 단톡방 공유, 그 외 준비물 챙기기 전과정을 주책임자를 정하고 서로 협업하며 공동 진행하므로 시너지를 높였다.

□ 구성원 간의 사업 추진 방식 및 효율성

- 사업을 본격적으로 진행하기 전인 5월 1일 <우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스> 전체회의 및 발대식을 갖고 사업에 대한 이해와 진행방식, 역할, 추진 일정 등을 종합점검하고 팀웍을 다졌다.
- 진행팀 단톡방을 통해 수시로 진행사업을 공유, 점검.
- 교육을 진행하기 앞서 세부 준비사항과 그에 따른 역할을 점검하고 집행.
- 교육이 있는 날은 2시간 전에 모여 리허설, 교육준비 등을 함께하며 팀웍을 높이고 참가자들을 환대하므로 안전하게 정화 된 공간에서 충분히 상호 신뢰를 높일 수 있었다..
- 교육을 마치고 매회 회의를 열고 당일 진행과 피드백 등에 대해 점검하고 다음 일정 등에 대해 논의하므로 사업추진력을 높여갔다.

한계점, 시사점, 개선 필요사항

- 1년여의 장기간 사업에 예산 집행과 사업절차, 과정, 각종 서류작성 등이 너무 많고 복잡해 에너지 소모가 매우 크다. 단순화 필요.
- 매뉴얼 등 안내자료들이 같은 내용임에도 버전들이 많고 방대해 이해도 어렵고 사업집행에 혼란을 주는 경향이 있다. 체계적 재정비 필요.
- 실제 사업 과정에 예산에 넣지는 않았지만 지출이 필요한 것들이 생기는 경우, 일일이 복잡한 과정을 거쳐 예산안 수정제출 하는 번거로움을 줄이기 위해 최소 비율의 예비비 책정 필요.
- 각종 서류작성 및 보고사항들이 SCAS, 노선, 아카이브 MODA 등에 계속 반복, 중복 보고하도록 돼 있다. 시스템의 일원화 절실.

시기별 주요활동

시 기	활동 구분	주요 활동
5월	준비회의 (주강사,보조강사,기획운영)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 전체회의(5/1, 5/23) - 공모 선정 후, 프로그램 계획 구체화, 역할 점검과 준비논의, 참여자 모집, 홍보 관련 회의 - 코로나19 사회적 거리두기 완화로 인한 면대면 수업 전환 준비 - 수정내용 반영 및 1차 교부신청
	1기 모집	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1기 참여자 모집 (대상 60세 이상 / 종로구민 우선 모집) - 5/15 포스터, 리플렛 발행과 홍보대책 : 춤의학교 카페, 각종 단톡방 홍보 / 지역상가, 커뮤니티, 주민센터, 보건소, 노인복지관, 새마을금고 등 방문 홍보 / 거리 현수막 홍보 / 가족, 지인, 친구 등 이웃 홍보 등
	모의수업	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1회 진행(5/26) - 60세 이상 종로구 주민 11명 참석 - 진행내용 : 힐링커뮤니티댄스 소개, 홈투댄스 사업 소개 및 홍보 / 힐링커뮤니티댄스(안녕춤, 몸인사, 걷기춤, 털기춤, 더하기빠기춤) 진행 / 참가자 피드백과 의견 수렴
6월	교육준비활동	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1기 개강 준비 - 참가신청 현황 종합, 참가자에게 개강 안내, 단톡방 개설 안내문자 보내기 - 출석부, 개인정보동의서 등 각종 준비물 점검, 참가자 단톡방 개설
	1기 프로그램 운영	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1강~6강 진행 (6, 2, 9, 16, 23, 25, 30) - 홈투댄스 사업소개와 교육과정 안내, 종로구(부암동,평창동 일대)중심. 예술적 춤을추는 마을공동체의 의미와 필요성, 힐링커뮤니티댄스 교육 진행 등
	진행팀 회의 (주강사,보조강사, 기획운영)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 6회 진행(6/2, 9, 16, 23, 25, 30) - 회차별 교육 진행과 참가자 피드백 점검, 이후 교육진행 방향논의 - 출석이 불안정 : 남성 참가자를 불편해하고, 사진, 영상을 통한 노출(초상권)에 부담 등 이유, 또 참가자들이 사전 신청없이 친구 데려오는 경우 등 - 종강 오픈 오픈워크숍 장소, 댄스릴레이, 춤 배달 등 추진 점검
7월	1기 프로그램 운영	<ul style="list-style-type: none"> ○ 7강~10강 진행 (7/2, 7, 14, 16) - 회차별 힐링커뮤니티댄스 진행 ○ 종강 오픈 워크숍 준비와 진행 (이웃, 친구 등 초대, 자하슈퍼 앞, 흥제천 공연) ○ 후속 커뮤니티 <마마댄스>시민무용단 결성과 임원 선출
	진행팀 회의 (주강사,보조강사, 기획운영)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4회 진행(7/2, 7, 14, 16) - 회차별 교육 진행과 참가자 피드백 점검, 이후 교육진행 방향논의 - 종강 오픈 오픈워크숍 준비 점검 : 장소 확정, 세부진행 내용 확정, 웹자보, 준비사항 점검, 당일 역할분담 등 - 홈투댄스 1기 종강 이후 마무리 활동 논의 등

	1기 활동 마무리	○ 1기 마무리 사업 - 사진, 자료 등 아카이빙과 동영상 제작 등 남은 사업 점검 - 1기 결산 마무리
8월	1기 설문	○ 참가자 설문조사 진행 (서울문화재단)
	진행팀 회의 (주강사,보조강 사,기획운영)	○ 1회 진행(7/17) - 홈투댄스 1기 종합 피드백 - 2기 준비 점검과 역할 분담. 홍보 방안 논의 등
	2기 참가자 모집	○ 2기 참가자 모집 - 춤의학교 카페, 각종 단톡방 공지 - 포스터, 리플렛 홍보 및 거리 현수막 게시
9월	교육준비활동	○ 2기 개강 준비 - 참가신청 현황 종합, 참가자에게 개강 안내, 단톡방 개설 안내문자 보내기 - 출석부, 개인정보동의서 등 각종 준비물 점검, 참가자 단톡방 개설
	2기 프로그램 운영	○ 1회~4회 운영 (9/7, 14, 21, 28) - 홈투댄스 사업소개와 교육과정 안내, 1기 활동 내용과 마마댄스 소개, 힐링 커뮤니티댄스 교육 진행 등
	진행팀회의 (주강사,보조강 사,기획운영)	○ 4회 진행(9/4, 7, 14, 21, 28) - 2기 개강준비 점검, 회차별 교육 진행과 참가자 피드백 점검, 이후 교육진 행 방향논의 등 - 종강 오픈워크숍 구상과 장소 섭외
10월	2기 프로그램 운영	○ 5회~8회 운영 (10.5, 12, 19, 26) - 회차별 힐링커뮤니티댄스 진행 ○ 후속 커뮤니티 결성 논의 (명칭 : 마마댄스, 회장, 부회장, 총무선출)
	진행팀회의 (주강사,보조강 사,기획운영)	○ 4회 진행(10/5, 12, 19, 26) - 회차별 교육 진행과 참가자 피드백 점검, 이후 교육진행 방향논의 - 종강 오픈워크숍 구상과 장소 섭외
11월	2기 프로그램 운영	○ 9회~10회 운영 (11/2, 9) - 회차별 힐링커뮤니티댄스 진행 ○ 종강 홈투댄스 파티 진행 ○ 홈투댄스 1,2 통합 커뮤니티 <마마댄스> 결성 (회장, 부회장, 총무선출) ○ 참가자 설문조사 진행 (서울문화재단)
	진행팀 회의 (주강사,보조강 사,기획운영)	○ 2회 진행(11/2, 9) - 매회차별 교육 진행과 참가자 피드백 점검, 이후 교육진행 방향논의 - 종강 홈투댄스 파티 준비 점검 : 장소 춤의학교 확정, 세부진행 내용 확정, 웹자보, 준비사항 점검, 당일 역할분담 등 - 홈투댄스 2기 종강과 전체사업 마무리 활동 논의 등
	마무리사업	○ 아카이빙 준비 논의 - 아카이빙 목록과 자료 취합 ○ <서울문화재단> 참가자 만족도 조사
12월	마무리사업	○ 아카이빙 준비 논의 및 진행 - 아카이빙 자료 취합과 자료집 제작 ○ 최종결산 및 서울문화재단 보고 준비 등

각종 게시물 모음

춤의학교 카페 게시물		
1	.5/15 2022 서울 지역특성화 문화예술교육 지원사업 <홈투댄스> 시작 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1295	
2	.6/8 우리동네 방방집집 <홈투댄스> 1기 시작 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1309	
3	.7/13 <홈투댄스> 7월 16일 세검정에서 홍제천 따라 '댄스노마드' 펼친다 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1328	
4	.7/20 일상이 춤이 되고 무대가 된 <홈투댄스> 종강 오픈 워크숍 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1333	
5	.8/5 '60세 이상이 빛난다' <홈투댄스> 2기 참가자 모집 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1361	
6	.9/19 기대와 설렘 품고 우리동네 방방집집 <홈투댄스> 2기 시작 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1387	
7	11/10 서울문화재단 지원사업 <홈투댄스>, <마마댄스>로 이어간다 https://cafe.naver.com/tanhacomunity/1412	

춤의학교 유튜브 게시 동영상		
1	.춤, 마을과 세상을 잇다(<홈투댄스> 1기 종합편 https://youtu.be/BCh2yradT5A	
2	.60세 이상의 몸들, 춤으로 만나다 <홈투댄스> 2기 1강 https://youtu.be/VH2_JtnkvEY	
3	.은빛 머리의 춤, 마음을 열다 <홈투댄스> 2기 2강 https://youtu.be/zcB1aKWheYQ	
4	.나를 표현하는 춤 공동체의 기록 <홈투댄스> 2기 3강 https://youtu.be/4FhtcQ2sh_4	
5	.삶의 춤, 존재의 춤, 인생의 춤 <홈투댄스> 2기 6강 https://youtu.be/xjQstKZOFO0	

2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스

R&D 활동보고

사업개요

- 단체명 : 춤의학교
- 활동기간 : 2022. 04. 01. ~ 2022. 11. 30
- 활동결과물 : 사전 사후 설문조사, 표적집단면접법 FGI (focus group interview)
신체적 건강증진 효과 측정 결과물

연구 필요성

- <춤의학교>는 해당지역에서 “우리동네 방방집집 홈투댄스 프로젝트”를 진행하고자 하며, 이를 통해 소외된 각 가정을 온, 오프라인으로 방문하여 춤을 통한 치유와 면역력 강화, 자기관리 방법을 진행하고자 한다.
- 더불어 2022년 4월부터 급속히 비대면 활동으로 전환되는 가운데 1인 가구, 고령층에 대한 신체 건강과 정서적 회복을 위한 프로그램이 그 어느 때보다 필요한 시기로서 비대면에서 비대면으로 전환과 공동체 회복을 위한 프로그램 설계와 콘텐츠를 개발하고자 한다.

사전 인구 통계 및 연구 질문

- '22년 통계청 보도자료에 따르면 '21년 1인가구는 전체 가구의 33.4%인 716만 6천 가

구이고, 연령대별 비중은 29세 이하 19.8%, 70세 이상 18.1%, 30대 17.1%, 60대 16.4% 순으로 나타났다. 전체 가구 중 1인가구가 차지하는 비중은 2005년에는 20.0% 였으나, 2030년 35.6%, 2050년 39.6%에 이를 것으로 전망되며 점차 증가하고 있는 추세다.

- '21년 1인가구가 지난 1년간 가장 많이 참여한 여가 활동은 휴식활동이 93.8%로 가장 많았고 취미·오락 활동이 79.0%로 뒤를 이었다. 하지만 문화예술 참여활동은 2.4%로 저조했으며 그마저도 '20년에 비해 0.6%로 감소했다.
- 서울시가 주관하는 종로구 60세 이상의 1인 가구 지원 사업의 참여 프로그램을 보면 인센스 스틱 만들기, 스프링클 도자기 만들기, 홈카페 배우기 등 취미 활동이 대다수이다. 또한 1인 가구의 삶의 질 향상과 관계의 기술을 높이는 프로그램도 강의형이거나 토의 형태의 언어 중심프로그램이 대다수였다.

이런 현황 속에서 우리의 연구는 다음과 같은 질문의 답을 찾는 과정이었다.

- ..노년의 삶에 커뮤니티댄스가 어떤 영향을 미치나?
- ..문화예술이 노년층에게도 유효한가?
- ..건강증진과 웰빙의 관점에서 방향을 바꾸어 커뮤니티댄스가 노인층의 예술화에 어떤 기여를 하나?
- ..문화적 접근과 문화예술적 접근의 차이를 커뮤니티댄스로 어떻게 보여줄 수 있나?

표적집단면접법 FGI (focus group interview) 분석

□ 질문내용

1. 다른 사람과 터치하며 움직일 때 어떤 느낌이었나요?
2. 프로그램의 형식은 어떻게 진행되나요?
3. 이 프로그램은 규칙이 있나요?
4. 나이가 든 사람도 출 수 있는 춤인가요?
5. 털기춤이 무엇인가요?
6. 몸에 통증이 느껴지는데도 춤을 계속 추어도 될까요?
7. 춤의학교에서 진행하는 춤을 추면 노년의 인지 능력에 영향을 줄까요?
8. 노년의 몸과 마음을 건강하게 해주는 춤이 가능할까요?

9. '예술', '표현' 이런 단어가 노년에도 가능할까요?

10. 운동만큼 몸을 움직이게 되나요?

□ 인터뷰 결과 핵심 키워드(프로그램 개발에 필요한 모의수업 후 내용 집약)

- 터치, 공연, 즉흥, 노년의 몸, 규칙없음, 사립, 설렘, 털기춤, 통증, 집중, 유연함, 인지능력, 뇌, 예술성, 표현, 배려, 운동, 땀

교육 프로그램 콘텐츠 개발

1) 특성

- 대상자의 연령과 1인 가구 등의 특성을 파악해 남녀노소, 특히 움직임이 적은 60대 누구나, 즐기고 체험할 수 있도록 구성한다.
- 워크숍 당일의 체험이 일상으로 연결될 수 있도록 구성한다.
- 힘들이지 않고 바로 서기, 발바닥을 딛고 무릎을 열어 걷기, 언제 어디서나 쉽고 재밌게 디톡스 하는 움직임 등으로 기능적이며 삶을 강화하는 체험이 되도록 구성한다.

2) 무브먼트 개발

○ 걷기춤

- 발바닥의 감각을 깨우며 전신의 관절을 이완하여 자연스럽게 춤이 되는 경험을 한다.
- 걸으면서 나와 타인과의 거리, 나와 공간과의 감각을 지각하며 공간 전체의 에너지를 탐색하도록 한다.
- 방향을 순간순간 선택하고 결정하는 과정을 통해 공간 전체를 지각하는 능력을 키운다.

○ 몸인사

- 손목, 발목 등 '목'자가 들어가는 신체부위는 노폐물이 지나가는 좁은 통로로 긴장을 풀고 감각을 깨운다.
- 소리와 움직임이 통합된 무브먼트로 파동과 뇌의 상호작용을 강화한다.
- 움직임을 통해 협력하는 몸을 체험하고, 리듬이 만드는 변화 속에서 낯선 것을 즐기는 경험을 한다.

○ 이름. 손뺑릴레이

- 원하는 사람에게 손끝과 시선을 명확하게 보내 의사전달을 하므로 소통능력을 높인다.
- 천골 주변에 분포되어 있는 부교감 신경이 활성화되어 몸이 이완되고 기분이 좋아진다.
- 방향 바꾸기를 통해 주도적으로 선택하는 힘, 자존감이 높아지고 리더십이 생긴다.
- 라포형성과 몸과 마음의 통합이 이뤄지고 직관의 힘이 생긴다.

○ 털기춤

- 몸을 구성하는 206개의 뼈들을 미세하게 흔들어서 그 진동이 파동을 일으켜 뼈들이 공명하고 근막을 이완하여 근막과 근막 사이의 공간을 만들어 근육 이완에 도움을 준다.
- 몸에 쌓여 있는 감정의 독소, 숨겨져 있는 상처, 마음의 먼지, 기억, 부정적 에너지를 털어내는 디톡스 무브먼트이다.
- 세로토닌 신경전달물질이 활성화되어 면역력을 높이고 부하작용을 통한 골밀도를 높인다.

○ 비움과 채움

- 내맡김을 통해 머리와 척추를 비우는 정화와 이완을 경험한다.
- 몸은 삶의 경험과 태도를 담고 있다. 특히 척추에는 신경다발과 감정선이 흐르고 있다. 척추를 이완하여 삶의 경험 중 통합되지 않거나 해소되지 않고 저장된 감정과 에너지를 흘려 보낸다.

○ 리더십 앤 팔로우십

- 자신에게 집중하면서 타인을 존중하는 것이 무엇인지 내면의 소리를 듣는 것이 무엇인지 경험한다.
- 자신의 욕구와 충동을 존중하고 반응하는 활동으로, 애써 배려하거나 자신의 욕구를 희생하지 않아도 어떻게 자연스럽게 조화롭게 흘러가는지 몸으로 경험한다.

○ 더하기 빼기. 체인지댄스

- 자신의 원트를 알아차리고 즉각적으로 표현함으로써 결단력, 자신감, 직관력, 충족감을 느끼게 하고 상대와의 공간에 부드럽고 새롭게 반응할 수 있게 하는 적응력, 공감, 적절한 관계의 거리를 몸으로 경험함으로써 관계 회복에 도움이 된다.
- 창조자이며 재료가 되는 경험을 통해 드러나는 아름다움으로 인간 본연의 예술성과 창조성을 꽃피우게 한다.

○ 미러링댄스

- 거울 뉴런 반응을 이용한 움직임으로 뇌의 공감능력을 극대화시킨다.
- 내맡겨 움직이고 따라 할 때 뇌에서 메타인지가 일어나, 알 수 없음과 생각지 못한 것들로 재창조가 일어난다.
- 서로가 거울이 되어 나를 보듯 상대방이 움직일 때 나를 이해하게 되고 신경들이 뇌까지 연결되어 무의식이 접촉되는 체험을 한다.

○ 드로잉과 춤

- 춤을 추고 난 뒤 몸의 느낌, 정서, 감정, 이미지를 그림 그리고 글을 쓰고 대화를 나눈다.
- 춤추면서 어땠는지, 관찰하면서 어땠는지, 언어를 풍부하게 찾아서 남기기 말고 나눈다.
- 파트너에게서 새로운 게 발견됐는지, 내 자신에게 발견된 게 있는지 탐색하고 수확한다.

○ 방바닥댄스

- 내맡김과 내려놓기를 충분히 체험한다.
- 몸 전체를 중력에 내맡기고 신체 부분 부분이 바닥과 접촉하면서 몸의 감각을 섬세하게 느낄 수 있다.
- 움직임이 새로운 움직임을 이끌어내며 움직임으로부터 자각되는 감정이 또 다른 움직임을 불러내면서 다양한 움직임을 체험하게 된다.

○ 대상자의 특성을 고려한 다양한 무브먼트

- 발가락 다섯 개를 쪽 펴서 바닥을 딛는 걸기를 통해 걸을수록 힘이 생기는 일상의 걸기
- 양말을 발가락으로 집어 다른 사람에게 던져주기의 움직임을 통해 관절들의 세분화 된 감각을 경험
- 풍선을 부드럽게 옆사람에게 보내는 활동을 통한 부드럽고 섬세한 몸의 감각 깨우기

○ ‘빨래터’에서 빨래 퍼포먼스

- 예로부터 빨래터와 우물가는 여성들이 가정에서 해방되는 장소이자 대화의 공간으로 이야기가 오가고 삶이 흐르며 공동체가 소통하고 위로받던 곳이다. 크기가 다른 저마다의 넓적한 돌 위에 빨랫감을 올려놓고 방망이로 두드리는 움직임은 입식 생활에 익숙한 현대인에게는 그 자체로 낯설지만 재밌는 체험일 수 있다.
- 물소리와 이야기 소리, 방망이 소리와 리듬이 파동을 이루어 움직임을 역동적으로 만든다. 한 번도 쓰지 않던 몸의 골격, 근육들의 감각이 깨어나 정서와 느낌들을 이루고 움직임이 맺힌 감정을 해소하여 셀프 멘탈 치유가 된다.
- 빨래터의 방망이가 다툼과 폭력의 상징인 무기로 변하는 즉흥춤, 싸움의 움직임이 정지

되고 침묵을 거쳐 새로운 움직임에 불어넣는 과정을 거쳐, 노동이 춤이 되고 일상이 예술이 되는 긍정의 연금술을 체험한다.

○ Walking Meditation Dance ‘엄마의 선물(Mother’s Present)’-We Love

- ‘엄마의 선물’은 삶의 상징인 파리를 머리에 얹고 걷는 춤으로 시작된다. 파리 위에는 저마다의 걱정과 문제를 이고 간다. 걷다 보면 걱정과 문제는 희망과 해결로 바뀌기 시작한다.
- 그 길은 벽에서 문으로, 갈등에서 화합으로 가는 ‘해우(解憂)길’이다. 참여자들은 걷기만 해도 행복해지는 춤이 되는 경험, 여기저기서 모인 사람들이 일렬을 이루며 느리게 걷는 움직임 속에서 맺고 푸는 경험을 한다.
- 또한 나의 개별적인 욕구가 일렬의 공동체 속에 어떻게 연결되고 풀어지며 통합되는지에 대한 경험, 발바닥으로 호흡을 내려 가벼우면서 담백하게 걷는 걸음과 몸에 대한 이해, 공동체의 구성원들과 함께 하는 공감과 소통, 치유, 행복, 연결, 화해, 창조성의 기쁨 등을 경험한다.

사전 사후 측정 방법에 따른 결과의 시사점

□ 설문지

- 노인우울측정, 예술에 대한 인식, 삶의질 변화, 지역에 대한 인식변화, 지속가능성 등으로 분류된 설문지를 제공하여 통계를 통해 참여자의 변화를 관찰하고자 하였다

○ 결과

항목	1	2*	3	4	5	6	7*	8*	9	10	11	12:	13	14	15	문항	1	2*	3	4	5	6	7*	8*	9	10	11	12	13	14	15
1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2
3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	5	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1
6	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	6	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
7	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	7	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2
8	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	8	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
9	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	9	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1
10	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	10	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1
11	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	11	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
12	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	12	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1
13	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	13	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1

(굵은 글씨는 응답자 번호)

* 프로그램 전 설문응답의 크론바하알파값 0.953, 프로그램 후 설문응답의 크론바하알파 값 0.937. 응답신뢰성이 매우 높음

- 13명의 우울감 점수가 통계적으로 유의하게 향상되었다 (유의수준 5%)

○ 교감과 부교감의 균형도

- 12명의 교감과 부교감 균형값이 통계적으로 유의하게 1에 가까워졌다.
- 즉 교감신경과 부교감신경이 거의 완전하게 균형을 이루었다(유의수준 5%).

○ 프로그램 전.후의 자체 설문분석

○ 결과 (*문항 중 1,3,11,21번은 5%, 2,14,15,18,20번은 10%유 의한 차이를 보였음)

이 연령대	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	4	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	4
2	3	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
5	3	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4
6	4	2	4	1	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
7	3	2	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2
8	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
9	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4
10	4	4	5	1	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2
11	3	3	5	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	4	5	3	3
12	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5
13	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

(굵은 글씨는 응답자 번호)

(프로그램 후)

이 연령대	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	5	1	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4
2	3	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3
3	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4
4	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3
6	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
7	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
8	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	3
9	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
10	4	4	5	1	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4
11	4	2	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4
12	4	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
13	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

(굵은 글씨는 응답자 번호)

- 결과에서 보듯 힐링커뮤니티댄스는 예술에 대한 인식, 삶의 질 변화, 지역에 대한 인식 변화에 긍정적 영향을 끼친다. 세부영역으로 보면, 힐링커뮤니티댄스는 면역력 등 신체 건강을 증진시키고 관계회복과 공동체의 공감, 소통능력, 창조성을 향상 시킨다. 또한 지역과 개인을 유기적으로 연결하고 주민 스스로가 문화예술을 통해 새로운 삶의 방식을 모색할 수 있게 한다. 고립과 소외의 단절을 극복하고 문화예술 공동체를 회복하며 삶과 예술의 통합을 이뤄내는데 효과적이다.

○ 설문문항

문 항		매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
예술에 대한 인식	1	내 안에도 예술가가 살고 있다.				
	2	나는 몸치라고 생각한다.				
	3	나는 예술적 활동에 관심이 있다.				
	4	나는 예술과 거리가 먼 삶을 살고 있다.				
삶의 질 변화	심리정서	5 예술적 활동이 치유나 회복 등 일상생활에 도움이 된다고 생각한다.				
		6 춤을 추면 나 자신을 알아가는 데 도움이 될 것이다.				
	신체	7 춤을 추면 행복감이 늘어나게 될 것이다.				
		8 춤을 추면 자존감(자신감)이 높아질 것이다.				
	사회	9 춤을 통해 스트레스가 해소될 것이다.				
		10 춤을 추면 만성질환이 완화될 것이다. (불면증, 당뇨, 혈압, 비만, 고지혈증 등)				
		11 춤을 추면 만성통증이 완화될 것이다(근골격계 질환 등)				
		12 춤을 추면 삶의 활력(생기)이 증가할 것이다				
		13 춤을 통해 다른 사람과의 친밀감이 좋아질 것이다.				
		14 춤을 추면 타인에 대한 공감 능력이 향상될 것이다.				
		15 춤을 추면 외로움(소외감)이 줄어들 것이다.				
		16 춤으로 잠재성을 드러낼 수 있다. (자기개발)				
	지역에 대한 인식변화	17 나는 지역의 이웃들과 교류가 많고 친하게 지낸다.				
		18 춤을 추면 지역의 문화예술 활동에 대한 관심이 높아질 것이다.				
		19 춤을 추면 공동체 및 사회에 대한 관심이 높아질 것이다.				
		20 '힐링커뮤니티댄스'를 (중국의 태극권처럼) 공원이나 광장에서 함께 할 수 있다고 생각한다.				
지속 가능성	21 유튜브 영상을 보면서 혼자서도 집에서 춤을 출 수 있다.					
	22 가족 및 지인 등과 함께 일상에서 춤을 자주 추게 될 것이다.					

홈투댄스 프로젝트





2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업
우리동네 방방집집 댄스 프로젝트

홈투댄스

진행 스케치와 진행팀 후기



주최 및 주관  **춤의 학교**

후원 및 협력  서울특별시

 YMAA
시립연악단
자랑

공연 올리듯 <홈투댄스>를 준비했던 시간들

김혜영
(홈투댄스 2기 주강사)

70대 중반인 내가 그랬듯 대부분의 60세 이상의 연령대는 자기 자신보다는 가정과 사회의 역할에 충실하며 모범생으로 열심히 살다보니 어느새 청춘과 장년이 지나고 노년의 문턱에 와있는 자신을 발견하게 된다.

이제 조금 여유를 찾고 나는 누구인지 본질적인 물음과, 또 몸은 여기저기 아프기 시작하고 뭔가 채워지지 않는 일상과 마주하게 된다. 그냥 이렇게 사는 건가 하는 목마름으로 뭔가를 찾고 있던 바로 그 때 <홈투댄스>는 하나의 작은 희망으로 다가왔다.

워크숍 첫날부터 작은 희망이 아니라 큰 길이 열리는 큰 희망, 새로운 삶, 아름다운 자신의 몸을 자각하고, 이제 충분히 날아도 되는 소중한 자기 자신과 마주하는 참여자들의 가슴은 벅찬 감동으로 물결치며 울컥 눈물을 흘렸다.

지금까지의 삶이 더 잘 살기 위해 자신도 모르게 항상 긴장하며 힘주고 살았던 몸과 마음을 편안하게 이완하고 힘을 빼고 내맡기고 내려놓고 부드럽고 섬세하게, 애쓰지 않지만 당당하게 자신의 욕구를 존중하고 파트너와 조화를 이루는 것을 춤을 통해 터득하게 된다.

평화롭다. 시원하다. 분노가 빠져나간다. 새가 날아가는 느낌이다. 아름답다. 자유롭다 편안하다. 틀이 있었는데 출구가 보인다. 자존감이 생긴다. 등 피드백이 그냥 단순한 말이나 개념, 추상적인 것이 아닌, 몸의 움직임 춤을 통한 구체적인 느낌이기에 감각이 깨어나고 표현하려는 욕구가 일어납니다. 춤은 인간의 본성이기에 우리는 잊어버렸던 춤을 되찾고, 서로 몸으로 만나기에 소통과 공감의 쉽고 더 친밀해지고 존중하게 되고 하나가 되는 체험을 하게 되었다.

일상생활에 필요한 자세와 움직임, 잘 서는 법, 잘 걷는 법 등 단순하고 재미있는 무브먼트로 내면 깊이 들어가게 하는 탁월한 보결춤을 몸으로 경험하면서 내 안에 있는 잠재성과 창조성,

발랄함과 기쁨을 발휘하게 되었다.

통쾌하고 배꼽 빠지는 웃음을 언제 이렇게 마음껏 웃어본 일이 있었던가, 파트너의 손을 잡고 언제 이렇게 감동의 진실한 눈물을 흘려본 적이 있었던가, 감정의 찌꺼기, 마음의 때, 노폐물들을 다 털어내고 새로운 생명의 에너지로 채운 순수한 몸으로 우리는 자신을 스스로 치유하는 춤, 축복의 춤, 기쁨의 춤을 추게 된다. 그럴 때 나 자신에게 그리고 파트너에게 건네는 손길, 눈길, 마음길, 숨길 하나하나가 예술이 되고 건강한 삶, 행복한 삶이 되어 가는 과정을 체험하면서 기쁨으로 희망으로 성장하고 변화하는 자신을 발견하게 된다.

<홈투댄스>를 준비하는 데는 많은 시간과 노력이 필요하다, 워크숍 당일 강사와 보조강사 기획자 등은 새벽에 나와 청소와 간식준비, 현수막 등 워크숍을 차질 없이 준비하는 마음은 피곤함이 아니라 기쁘고 설레는 마음으로 마치 하나의 공연을 올리는 뿌듯한 기분이다. 동시에 워크숍 진행자는 신성한 목격자가 되어 감동하고 서로 배우고 성장하게 된다. 그들이 춤을 추며 몸의 느낌을 알아차리고 지금 이 순간에 머물며 자신의 욕구를 존중하고 몰입하며 또 배려와 존중으로 파트너와 함께 하는 무브먼트를 통해 통찰한 피드백은 누구나 시인이고 철학자임을 알게 된다.

개인과 공동체가 함께 성장하는 커뮤니티댄스의 진행자와 참여자들이 서로가 스승이 되고 자원이 되며 도반이 되는 귀한 체험은 정말 제게 아름다운 선물이었다. 주강사 2회, 그리고 10회 워크숍을 지켜보는 것은 큰 행운이었으며 감사과 감동, 기쁨과 성장, 아름다움과 평화, 축복과 사랑 그 자체였다.



다른 삶, 다른 몸들이 만나 다시 태어 나는 기쁨을 누린 날들

박 성 희
(홈투댄스 1기 주강사)

춤의학교는 <홈투댄스> 프로그램을 통해서 각자의 집에서 집으로 춤을 배달하고, 지역의 갤러리에서는 미술작품을 춤으로 표현해서 밖으로 가지고 나오는 구상을 했다.

춤 배달을 했다. 다양한 방법으로 ~ 인간극장을 통해서, 동네 상가나 마을에 붙은 포스터를 보고, 일간지에 실린 최보결선생님의 인터뷰를 보고, 길가에서 만난 누군가가 손에 쥐어준 홍보물을 보고... 배달 과정은 다양했지만 춤의학교에 모인 이들은 하나같이 배달된 내용을 확인하기 위해 한마음이 되었다.

그들의 모습은 다양했다. 마치 그들의 삶이 모두 찬란하게 다르듯이...새로운 삶을 기획하고 온 분이나, 뭔가 변화를 꿈꾸며 온 분이나, 리듬을 타고 함께하는 기쁨을 누리기 위해 온 분이나, 그들의 바램은 한결같이 생명력을 가진 살아가는 삶의 맛을 더 누리고 펼치고 싶은 마음들을 담았다.

춤의학교에 모인 모두는 몸을 가졌다는 공통점이 있다. 그 몸이 뚱뚱하던, 아픔을 가졌던, 균형을 잃었던 몸이 하는 이야기를 듣기위해 한 자리에 모인 것이다. 움직임이 잃어버린 감각을 되찾게 하고, 삶에 대한 힘과 용기를 갖게 하고, 몸에서 나오는 울림 느낌들을 만나게 하는 신비로운 체험을 함께하며 서로를 마주보게 되고 가까운 이웃을 느낄 수 있었다. 또한 힐링커뮤니티댄스 수업을 통해 각자의 개성을 펼치며 함께 누릴 수 있다는 가능성을 확인하고 다시 태어나는 기쁨을 만나기도 했다.

주강사를 하며 그들이 토해내는 주옥같은 피드백들을 만나고 느끼며 비록 몸은 점점 나이들어 쇠잔해 가지만 그들의 느낌이 함께 성장하게 함을 온 몸으로 느끼는 시간이었다.

60세 이상 삶의 눈물과 통찰, 감동의 드라마

지연숙
(홈투댄스 1기 주강사)

“내 안의 나를 꺼내 주시는 것 같았어요.”
“막혔던 게 풀리는 느낌, 새가 날아가는 느낌이에요”
‘이제 새출발 해도 돼’ 바닥이 말을 했어요.
“누군가에게 잘 보이려고 하지 않으니 자유롭고 아름다워요.”
“사랑, 사랑이었어요.”

더 이상 무슨 말이 필요할까?

춤을 추고 난 뒤 몸에서 길어 올린 느낌을 나누는 시간은 눈물과 통찰, 감동의 드라마다. 말하는 사람도 듣는 사람도 온몸으로 공감하고 깊은 연결로 하나가 된다. 꿈꿨던 몸의 이야기가 춤으로 붓물이 터지고, 파트너의 움직임은 나의 상상력을 꽃피우는 자원이 된다.

손주를 학교 보내고 오신 분주한 발로, 아침 식사 준비에 정성들인 손으로, 공기를 가르며 바쁘게 오신 가슴으로 춤을 추신다. 까르르 재잘대는 어린아이, 수줍게 망설이는 소녀, 이별의 아픔을 통과하는 아내, 삶의 모든 고통과 회한을 초연하게 받아들이는 어머니들을 만난다.

얼마나 아름답고 경이로운지 함께 하는 내내 풍요로움과 감동, 기쁨이 흘러넘쳤다. 나를 더 이해하고 발견하게 하는 홈투댄스~ 사람을 더 신뢰하고 사랑하게 하는 홈투댄스~ 나답게 맘껏 살게 하는 홈투댄스~ 일상을 예술로 만드는 홈투댄스~ GO GO!

수치가 말해 주는 춤 춘 몸들의 변화

강 란 이
(홈투댄스 1,2기 보조강사)

본 프로젝트 진행을 통해 노년의 삶이 단순하고 쇠약해지고 수동적이지 않고 얼마든지 예술적인 향유가 가능하며 심지어 다른 세대들보다 예술과 자기표현의 욕구와 필요성이 큰 것을 실제로 확인하는 계기가 되었다.

문화예술활동의 경험이 심신의 건강 관리와 삶의 질 향상에 얼마나 크게 기여하는지를 보여주는 일례로 프로그램 참여자들이 자발적이며 열정적으로 후속 프로그램에 대하여 희망하여 마침내 결성하는 결과를 가져왔다.

R&D 활동을 통해 사전 사후 설문조사와 HRV 측정으로 스트레스 지수와 LF/HF 지수의 유의미한 변화가 관찰되어 단지 짐작이나 기대에 그치지 않고 생리적, 심리적으로 긍정적인 영향을 미침을 확인하게 되었다.

프로그램 전, 후 HRV측정 결과 11명 응답자의 스트레스 지수가 교육 전 56.26에서 교육 후 51.66로 유의하게 낮아졌으며, 교육 후 LF/HF 지수가 통계적으로 1에 가까워진 것으로 나타났다. 교감신경과 부교감신경 즉 자율신경계가 거의 완전하게 균형을 이룬 유의미한 결과이다.

어색하고 낯설게만 느끼던 춤, 즉 몸의 움직임과 자기표현을 통해 자신감과 용기를 얻고 자유로움을 느끼며 스스로의 삶에 보다 즐겁고 적극적으로 임하는 참여자들과 함께하는 과정이 보람과 감동의 시간이었다.

보다 많은 사람들이 이런 기회를 통해 더욱 건강하고 기쁜 삶을 누릴 수 있기를 바란다.

“노인들의 움직이는 몸은 아름답다”

왕 금 옥
(홈투댄스 1,2기 보조강사)

홈투댄스를 시작한다는 말을 들었을 때 보건소 경도인지장애(초기치매)노인들과 커뮤니티댄스를 했던 경험을 떠올리게 되었다. 형식이나 규범을 배우지 않는 춤이라 그런지 처음에는 앉아만 계시던 분들도 일어나 움직이고, 스스로 자신의 춤을 추시고 아이처럼 좋아하시던 모습이 기억났다.

홈투댄스 1,2기에 보조강사로 참여하면서 느낀점은 “노인들의 움직이는 몸은 아름답다”는 것이었다. 그 분들의 살아온 인생이 고스란히 묻어나는 손끝, 발끝, 눈빛, 그리고 언어들~ 간단한 동작이지만 정확한 원리와 철학을 갖고 있는 보결춤의 콘텐츠로 만들어지고 그분들에게 적합하도록 계속 수정 보완되면서 진행되었던 1,2기는 참여자와 진행자 모두 1주일을 기다리게 만드는 힘을 가지고 있었다.

회기가 모두 끝나자 모두 아쉬워하며 다음을 기약하고자 하였으며, 특히 가장 좋은 것은 참여자들이 일상 생활에서도 춤을 생활화하여 심신의 건강을 증진시키고 계시다는 점이다. 이는 지역에 영향을 주어 앞으로는 어디서나 보결 힐링커뮤니티댄스를 추는 지역이 될 것 같다.



‘춤예술 마을 공동체’를 꿈꾸며

한 선 주
(홈투댄스 기획·운영)

나이 50에 춤을 알게 됐다. 내가 알던 춤과는 전혀 다른 춤, 그 춤을 통해 뭔지 모르겠지만 가장 나다운 나를 만나는 과정들이 경이롭기만 했다.

나와 같이 춤을 알게 된 사람들과 광장에서, 마을에서, 골목에서, 무대에서 춤을 출 때 사람들은 감동적이라고 했다. 전문무용수들과 같은 세련된 움직임도 없고 박자도 맞지 않을 때가 많은데도 감동이 있고 함께 춤을 추고 싶은 마음이 일어난다고 했다.

그 말을 알 듯 모를 듯 했는데 <홈투댄스>를 진행하는 동안 그것이 무엇인지 피어나는 세포의 감동으로 분명하게 느낄 수가 있었다. 굽은 팔놀림과 걸음, 주름진 손등과 얼굴들이 무한 감동스럽고 아름다워 눈물 흘린 적이 한 두 번이 아니다. 저마다 다른 삶의 무게를 안고 존재의 춤을 추는 60세 이상을 살아 온 몸들의 춤은 그 자체가 간절함이고 내려놓음이고 욕망이고 인생이기도 했다. 삶에 대한 통찰이고 지혜이기도 했다.

<홈투댄스>가 있는 날이 기다려지고 설레는 마음으로 달려 온다는 분들, ‘이 나이에 무슨 일인가 싶어~’ 말하다가도 ‘에라’ 그래도 하고 싶은 거 제대로 해 보자.’며 소녀처럼 웃어 보이던 분들. 사별의 아픔을 그렇 그렇 안고 있는 분까지 춤을 추며 사랑스럽고, 소중한, 가슴 저릿하기도 한 자신을 만나며 울고 웃었다.

<홈투댄스>가 끝날 즈음엔 <마마댄스>라는 시민무용단을 만들었다. 새로운 꿈을 꾸기 시작한 것이다. <마마댄스>를 보면서 우리나라 읍,면,리마다 지역특성별 춤예술 기반 마을 공동체가 뿌리내리는 상상을 해 본다. <마마댄스>가 그 첫발이자 모델이 될 수 있길 꿈꾸게 된다. 이 모든 것이 2022 서울 지역특성화 문화예술지원교육사업의 큰 성과임이 분명하다.

홈투댄스 진행스케치

최종 심의는 1차 서류심의를 통해 선정된 일반공모 23건, 기획공모 4건, 총 27건의 단체를 대상으로 연차별 심의를 진행하였으며 지역특성과 이해도 및 사업 기획력, 문화예술교육 프로그램의 우수성, 해당 단체의 사업운영 역량 및 성장 가능성 등을 고려하여 평가하였습니다. 기획공모의 경우 다년간 프로젝트 계획의 성장 가능성 등을 함께 평가하였습니다.

이를 통해 2022년 서울 지역특성화 문화예술교육 지원사업 공모는 총 19개 단체가 최종 선정되었으며, 전년도 연 6월 선정 단계(6개)를 포함하여 총 25개 단체가 사업에 참여하게 되었습니다. 올해 선정 단계 및 연속지원 단체는 금 확정예과 향후 일정을 참고해 주시기를 바랍니다.

다시 전 변 <서울 지역특성화 문화예술교육 지원사업>에 많은 관심을 가지고 지원 신청해주신 모든 분들께 드립니다.

□ 최종 심의결과 : 총 25건 선정

※ 일반공모 18건, 기획공모 신규선정 1건, 기획공모 연속지원 6건

연번	구분	단체명	프로젝트 운영비(천원)	B&D 지원비(천원)	지원금 확정총액(천원)	비고
1		서단법인 특수영어트레이닝	20,000,000	지원	28,000,000	
2		민화예술회	16,000,000	비지원	16,000,000	
3		사회적협동조합 지바르텍	14,000,000	-	14,000,000	
4		안이연구소	28,000,000	지원	30,000,000	
5		송의예술	22,000,000	지원	30,000,000	
6		주식회사 바울과코양이	12,000,000	-	12,000,000	
7		주식회사 표현하다	22,000,000	지원	30,000,000	



'홈투댄스'가 선정되던 날

3월 29일, 서울문화재단 2022 지역특성화 문화예술교육 지원사업 최종심의 결과 R&D와 함께 최종 선정~^^

교부신청서 제출과 사업준비
사업 선정과 함께 교부신청서
제출을 위한 각종 서류 준비.
교부금 입금통장과 카드도
만들고~^^



- [서식 제1호] 성취를 성취력 예방 등에 관한 서약서
- [예술인 권리보호의 이해] 교육 수료증
- [서식 제2호] 청렴 이행 서약서
- [서식 제3호] 코로나19 관련 방역수칙 및 교육환경 점검확인서
- [서식 제4호] 교부신청서, 동의하고
- [서식 제5호] 사업계획 변경 현황
- [서식 제6호] 개인정보 및 조상권 이용 및 활용 동의서
- [서식 제16-1호] 부가기치세 미환급(불공제) 예정 확인서
- 사업자등록증
- 성명등교육 이수증
- 통장사본
- 한국콘텐츠진흥원 교육 수료증,한선주

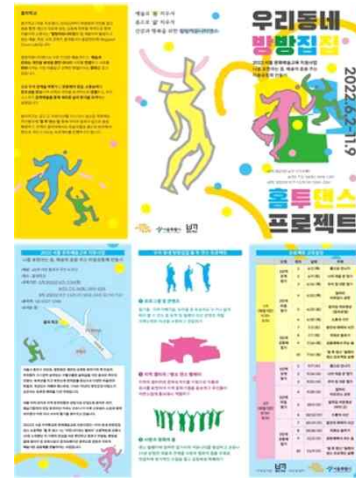


홈투댄스 회의와 발대식

두~등~^^ 5월 1일 2022 서울 지역특성화 문화예술교육지원사업 <우리 동네 방방집집 댄스 프로젝트 홈투댄스> 전체회의 및 발대식

참가자 모집 홍보
가족, 지인, 친구, 이웃 홍보와
카페, SNS 홍보는 기본,
포스터와 리플렛, 참가신청서를 들고
빵집, 카페, 김밥집, 미용실, 슈퍼 등 지역상가와
주민센터, 보건소, 노인복지관, 새마을금고, 커뮤니티를
방문하는 등 동네방네 돌면서 홍보했던 5월~^^

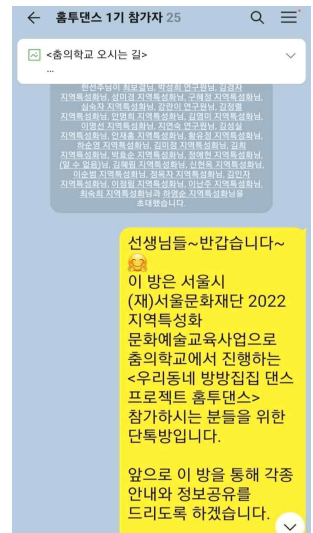




6월 2일 아침 10시, 드디어 흥투댄스 첫교육 시작~!

5월 26일, R&D활동과 연계해 60세 이상 지역주민 대상 모의수업을 진행한데 이어 개강 하루 전에는 참가자 단독방을 만들었지요. 진행팀이 이른 아침부터 나와 준비하는 사이 동네 어르신들께서 마실 오듯 춤의학교로 오셨습니다.

정성 가득 담아 차린 간식은 참가자들이 춤추러 오는 이유 다음으로 흥투댄스에 오는 중요한 이유가 됐습니다. 간식 먹으며 이야기 꽃을 활짝 피우고 정도 깊어 졌지요.



1기 종강 오픈워크숍과 후속모임 <마마댄스>

7월 16일, 1기 10회차는 오픈 워크숍으로
드라마 촬영 명소인 자하슈퍼 앞과 홍제천에서
공연을 했습니다.
그리고 그날 홈투댄스 후속 모임인 시민무용단
<마마댄스>를 결성했습니다.



홈투댄스 2기 참가자 모집

8월 초, 춤의학교 카페에 홍보글을 올리고
거리에 현수막을 달자 참가신청이 실시간 증가해
모집시기를 늦추기도 했는데
어느새 홈투댄스를 기다리는 분들이 많다는 것을 알
수 있었습니다.

9월 7일, 홈투댄스 2기 시작 ~^^

춤의학교 최보결선생님과 진행팀들이 45일간의 유럽 출장에서 돌아 온 다음 날,
곧바로 홈투댄스 2기를 시작했습니다.
꽃을 사고, 촛불을 켜고 떡과 과일을 주문해
변함없이 이른 아침부터 정성껏 참가자들을 맞을 준비를 했습니다.



서울문화재단 지원사업 '홈투댄스', '마마댄스'로 이어간다.

춤의 학교 키레스팀 11월 11일 2022.11.10. 23:46 조회 256

댓글 2 URL 복사

2기 교육과정과 종강 홈투댄스 파티

2기 역시 회차를 더할수록 춤의 시간은 깊어지고
눈물과 웃음의 시간도 깊어졌습니다.

홈투댄스 파티에서는
1기와 통합한 시민무용단 <마마댄스>를 만들고
전국으로, 세계로 나가는
행복한 꿈을 꾸기 시작했습니다.

홈투댄스 파티는 각자 케익, 샐러드, 빵, 김밥,
샌드위치 등을 챙겨와 더욱 풍성한 파티가 되기도
했습니다.





교육 준비와 교육을 마친 뒤
교육 전에는 진행 리허설을 하고
마치고는 진행과정을 나누고 다음 과정을 준비하기 위한
진행팀회의를 매회차 마다 진행~^^
이 과정을 통해 홈투댄스를 보다 촘촘하게 운영하고
진행팀 역량도 강화해 나갔답니다.



홈투댄스 종강 오픈 워크숍 초대장
1기 오픈워크숍과 2기 홈투댄스 파티에는
이웃, 가족, 친구들을 초대했습니다.
그러다 보니 종강 오픈 워크숍은
작은 축제처럼 진행됐지요~^^





2022 서울 문화예술교육 지원사업 전문가 현장 모니터링 보고서

사업명	<input type="checkbox"/> 꿈다락 토요문화학교 <input checked="" type="checkbox"/> 지역특성화 <input type="checkbox"/> 서울시민예술대학 <input type="checkbox"/> 유아예술교육 지원사업 <input type="checkbox"/> 문화예술교육사 현장역량강화 지원사업
단체명	춤의 학교
프로그램명	우리동네 방방집집 댄스 프로젝트 "홈 투 댄스"
일시	2022년 월 일 (토요일) 시간 10:00~14:00

○ 사업별 특성을 고려한 실행 사항 및 교육 현황

모니터링 개요 및 총평	<ul style="list-style-type: none"> - 서울문화재단 지역특성화사업에 처음으로 참여하는 단체이나 다양한 교육사업에 오랜 경험이 있어 운영이 수월함. - 커뮤니티 댄스와 홈 댄스를 지역 안에서 확장하고자 하는 의지가 명확하고 이를 위한 철학과 운영 방법을 담보하는 커리큘럼과 강사진 및 운영진 - 구체적이고 전반적인 흐름이 개별 수업과 전체를 아우르는 프로그램의 구성 - 지역 특성화와 부합할 뿐 아니라 내용과 방법이 수월하고 참여자의 만족도가 높음 - 영상 자료를 제작하여 단체의 유튜브에 업로드하고 이를 수업과 이후 활동(동호회) 활동으로 연계하는 방법을 제공
사업목적 달성 및 예술교육 완성을 위한 노력	<ul style="list-style-type: none"> - 지역 내 60대 이상을 대상으로 하는 춤(몸과 움직임) 프로그램. 단체와 주강사를 대표하는 커뮤니티 댄스, 즉흥 댄스 등 10회차 교육프로그램으로 구성 운영하고 있음. - 몸과 움직임, 자신을 드러내는 자신감과 주도성이 주요한 요소로 구성된 프로그램. 1기의 경우 마마 댄스라는 동호회를 구성하였고 2기 역시 동호회와 연결하는 방안을 모색하고 있음 - 프로그램 중 예술의 언어, 몸의 언어 등이 자연스럽게 논의되고 활동에 대해 예술을 연계하여 논의되고 있음. "춤을 추는 것 같았다"는 참여자의 언급에 "춤을 춘거다. 같은 것이 아니다"로 활동에 대해 공감대 형성. - 이후 다년도 프로그램 개발되어 좀 더 연속성을 가지고 지역 내 춤의 거점으로 활동의 가능성이 있는 우수 프로그램 - 주강사, 보조강사와 운영진의 진정성 있는 진행과 모니터링으로 지속적 변화와 발전 중.

2022년 11 월 2 일

현장 모니터링 위원 : _____ 백령 (서명)

홈투댄스 프로젝트

