

함께하고 싶은 마을 모임 만들기를 위한 {마음으로 하는 예술} 가이드북



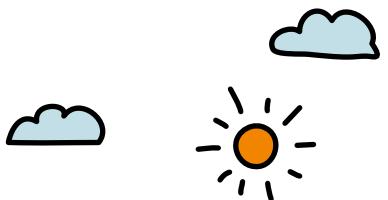
주최 | 육진아

주관 | 서울특별시, 서울문화재단

SEOUL
MY SOUL

서울문화재단

함께하고 싶은 마을 모임 만들기를 위한
{마음으로 하는 예술} 가이드북



같이 예술하면서 깊이 있는 관계로 연결되는 모임 어떤가요?

이런 모임 너무 하고 싶은데 주변에 없다면,
한 번 만들어 보시는 건 어떤가요?

우리 모임에 더 깊은 연결을 원한다면

{마음으로 하는 예술} 어떤가요?

서로 마음 돌봄하고 싶은 모임 만들고 싶다면

{마음으로 하는 예술} 어떤가요?

마음으로 하는 예술의 재료는 우리의 마음, 마음의 역사입니다.
특히 불편, 불만, 불안, 불행, 분노와 같이
다루기 힘든 감정을 가지고 모여봅시다.
심리학을 전공한 교육예술가의 만남 가이드를 따라
심리학, 서사 이론을 바탕으로 한 나, 너, 우리의 예술을
순서대로 창작하며 깊게 연결되어 보아요.

첫 만남.

모두 함께 쓰는 가짜 인생 이야기 & 가짜 자기소개

모임하기에 가장 완벽한 첫 만남은 어떤 거라고 생각하세요?

저는 최대한 판단이나 평가하지 않는 거라고 믿어요.

그 대신 엄청난 호기심을 발동할 수 있다면 최고겠죠!

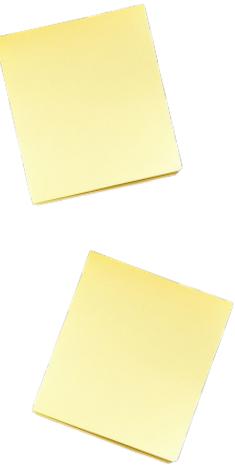
그래서 저는 [모두 함께 쓰는 가짜 인생 이야기] 놀이를 추천할게요!

모임원들은 각자 자신의 사진 혹은 자신이 좋아하는 사진 5장을 가져와 벽에 붙여요. 그런 후, 다른 사람들은 그 사진을 보고 떠오른 그 사람의 가짜 인생 이야기를 마구마구 창작해서 포스트잇에 써 붙여주는 거예요! 누군가는 훌라 댄서가 될 수도, 누군가는 세계여행을 떠났다가 갓 돌아온 모험가가 될 수도 있고요. 단, 모임동료의 인생이 풍부하고 충만하고 아름다워질 수 있도록 상상력이 풍부한 좋은 이야기를 쓰도록 해요.

우리 모임에서 판단/평가/조언/비판/비난/비하의 표현은 금지됩니다!*

다 쓰고 나면, 연극놀이를 시작합니다! 포스트잇에 쓰여있는 온갖 허무맹랑한 사실들이 마치 진짜인냥 내 것 삼아 자기소개를 해야 해요!

진짜 내가 누군지는 중요하지 않습니다. 모임동료들이 써준 인생서사를 최대한 생생하게 살려 진짜 나인 것처럼 자기소개 해주세요! 정말 재밌겠죠!?



함께 나눠보세요

1. 내 사진에 붙은 포스트잇 중 가장 인상 깊은 가짜 인생 이야기는?

그 이유는 무엇인가요?

2. 모임동료가 써준 가짜 인생 이야기 중에 좋거나, 불편하거나, 어떤 감정이든 감정의 변화가 느껴진 것이 있나요? 왜, 어떻게 내 마음을 움직였나요?

3. 이제 진짜 나를 소개해 볼까요?

나의 명함, 지위, 사회적 역할 말고, 나라는 사람을 표현해 보세요.*

모임의 시간은 정해져 있기에 한 사람이 쓸 수 있는 시간을 함께 정해보세요.*



두 번째 만남. 낭독회 비음 ‘ㅂ’

오늘은 하나의 멋진 글을 완성하고 우리만의 낭독회를 열어 봅시다.



글의 주제는 나의 ‘불편/불안/불만/불행/분노’에 관한 것이에요.

이 ‘비음’의 감정들에 관한 글 한 편을 시간을 두고 여유롭게 적어보세요.

어떤 상황에 대한 묘사도 좋고, 그 때 하지 못했던 말도 좋아요.

종이에 반듯하게 적지 않아도 좋아요. 올라오는 감정 그대로
글씨에 드러나는 것이 더 좋습니다.



그리고 나선 앞으로 나와 우리가 있는 공간을 채울 정도의
큰 나만의 목소리로, 낭독해주세요. 목소리가 흔들려도 좋고,
중간에 길게 숨을 쉬어도 좋고, 담대해도 좋아요.



우리 인생에 이 비음들에 대해 제대로 발표하고 선언할 시간이 없었잖아요.
오늘은 시간을 써서 이 비음들을 다뤄보자고요.



낭독을 듣는 모임동료들은 지지와 공감과 다정의 눈빛의 마구 보내주세요.

내 동료의 역사와 용기에 박수를 보내주세요. 잊지 마세요.

우리 모임에서 판단/평가/조언/비판/비난/비하의 표현은 금지됩니다!*



함께 나눠보세요

1. 글을 쓸 때, 또 낭독 후의 나의 감정은 어떤가요? 그 이유는 무엇인가요?
2. 나의 비음의 감정들은, 낭독 후에 어떻게 바뀌었나요?
3. 나의 비음의 감정들은, 지금도 반복되고 있나요? 그 이유는 무엇인가요?
4. 오늘 낭독에서 가장 마음을 움직였던 문구는 어떤 것인가요?
그 이유는 무엇인가요?
5. 오늘 모임 작별 인사는 포옹으로 해보는 건 어떨까요?



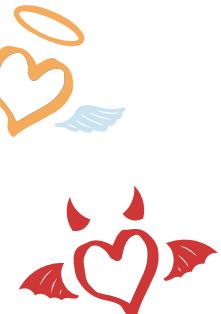
세 번째 만남. 천사와 악마? 찬성과 반대!

오늘은 모임원 서로를 가장 잘 알게 되는 날이에요.

먼저, 각자의 신념을 적어 봅시다. 여기서의 신념은 나의 반응과 행동을 결정하는 믿음들이에요. 내가 어떤 행동을 반대하는 이유, 내가 어떤 행동을 어려운 상황에서도 꼭 하고 마는 이유는 내가 꼭 그래야만 한다고 믿는 신념 때문이죠. ‘나는 꼭 이래야만 해’라는 나 자신에 대한 신념, ‘사랑하는 사이라면 이렇게 해야 해’라는 부모, 가족, 친구, 연인 등 가까운 관계에 대한 신념, 또 ‘살기 좋은 세상이란 이래야 해’라는 이 세상에 대한 신념도 있겠죠. 시간을 가지고 천천히 나의 신념을 적어나간 후에, 가장 중요하고 강력한 신념 한 개를 골라보세요!

지금부터 다시 연극놀이를 시작합니다! 우리 안에는 수많은 내가, 다양한 자아가 존재하잖아요. 오늘 나는 나의 신념을 지켜야 하는 찬성자아이고, 모임동료들은 나의 신념에 반대하는 반대자아의 역할을 할 겁니다.

“사랑하는 사이라면 서로 다정한 표현을 해야지!” 하는 동료의 신념에 “다정하다는 건 뭐지? 표현은 다양할 수 있잖아!”라고 반대하면서, 동료가 신념 때문에 보지 못하고 느끼지 못했던 **다른 삶의 가능성들을 찾아주세요!** 논쟁에서 이기기 위한 놀이가 아니니만큼, 반대자아들은 모두 동료의 일부가 되어 “나(동료)는~”이라는 주어를 사용해 주세요. 우리는 우리의 과거로부터 비롯된 신념을 진심으로 이해해 보고, 지금의 시점에서 계속 믿고 싶은 것인지, 믿을 것인지 새롭게 판단하는 시간을 갖는 겁니다.

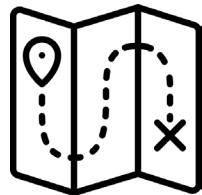


함께 나눠보세요

1. 나의 이 신념은 어디에서 시작되었나요?
2. 나는 이 신념을 계속 유지하고 싶나요? 그 이유는 무엇인가요?
3. 비합리적인 신념 때문에 반복하거나 반복되는 나쁜 습관, 상황이 있나요?
그렇다면 나는 그것을 알아차리고 멈출 수 있나요?
4. 동료의 신념 중 인상 깊은 것이 있었나요?

네 번째 만남. 내가 주인공인 영웅의 모험이야기 짓기

신화학자 조지프 캠벨은 한 인간의 통과의례를 ‘12단계의 영웅서사’로 이해했어요. 각자의 인생에서 우리는 영웅 주인공이고, 영웅의 모험을 겪게 된다고요! 노력하는 한 인간의 삶은 영웅 서사와 닮아있어요. 일상세계로부터 모험을 떠나 적과 조력자를 만나 목표를 이루고 다시 집으로 귀환하는 영웅 서사를, 나를 주인공으로 써보세요.



(출발) 일상 세계 → 모험의 소명을 받음 → 소명을 거부함
→ 정신적 스승과 만남 → 첫번째 관문 통과 → 시험, 협력자, 적대자와의 만남
→ 동굴에 도착하여 깊은 곳으로 접근 → 시련 → 보상 → 귀환의 길
→ 부활 → 불로불사의 영약을 가지고 귀환 (끝)

당신의 여정은 어디쯤 도달해 있나요?
당신의 시련과 극복 후에 얻은 보상은 무엇인가요?
어떤 결말이 기다리고 있나요?

함께 나눠보세요

1. 나의 영웅 이야기를 모두에게 들려주세요.
 낭독은 언제나 멋있는 제목부터 생생하게!
2. 나는 어떤 영웅인가요? 어떤 영웅과 닮아 있나요?
 이 영웅의 파워와 약점은 무엇인가요?
3. 동료의 영웅 이야기 중 나와 닮은 캐릭터가 등장하는 것이 있나요?
 그렇다면 둘이서 하나의 이야기를 지어보세요!

다섯 번째 만남. 낭독회 ‘우리의 감정을 진실로 선언할 수 있다면’

우리 벌써 네 번을 만났네요!

네 번을 만나는 동안 우리는, 서로에 대해 상상했던 것보다

더 많은 것을 알게 됐어요! 동료의 비읍의 순간, 중요했던 과거, 과거의 신념,
지금의 의지와 소망, 그리고 영웅으로서의 면모와 모험의 여정까지도요.

더불어, 나에 대해서는 이보다 더 많이 알게 되었죠.

오늘은 더 잘 알게 된 나의 감정을 쓰고,

이것을 진실이라고 세상에 선언하는 낭독회를 열 거예요!

지금 여기서 밝히고 싶은, 소리내어 말하고 싶은

나의 감정적 진실, 진실된 감정이 있나요?

모임동료들은 그 선언을 들을 준비가 되어 있습니다.



함께 나눠보세요

1. 글을 쓸 때, 또 선언/낭독 후의 나의 감정은 어떤가요? 그 이유는 무엇인가요?
2. 어떤 과정을 통해 오늘의 진실을 깨달았나요?
3. 동료의 낭독에 대해 공감과 지지와 다정의 말을 전달해 보세요!

여섯 번째 만남. 낭독회 ‘너의 신발을 신으면’

타인을 온전히 이해한다는 것은 가능할까요?

완전한 이해는 불가능하더라도, 이해하려는 노력은 가능할 수 있겠죠.

신발장에 놓인 타인의 신발을 신어본 적이 있으세요?

어쩌면 그 낯선 신발을 신었을 때의 느낌으로 우리는 그 사람을

이해하게 될 수도 있죠. 그 사람의 과거, 애씀, 희망, 몸 씀, 제스처, 목소리 씀,

말버릇, 습관과 버릇의 이유들까지도 가능해 보는 시간이 바로 오늘이에요!

두 사람씩 짹을 지어 보세요. 오늘의 낭독극은 내가 아닌 짹꿍이 되어,

그 사람의 몸과 마음이 되어, 감정의 진실을 선언하는 무대입니다.

이 연극놀이를 위해 충분한 시간 서로를 알아보는 인터뷰의 시간을 가져보세요.

짬꿍이 되어 한 편의 글을 완성하고, 앞에 마련된 무대에

짬꿍의 걸음과 제스처로 나가, 짹꿍의 목소리와 말투로 낭독해 주세요.



함께 나눠보세요

1. 짹꿍이 준비한 나를 이해하는 무대를 보니 어떤 감정이 드나요?

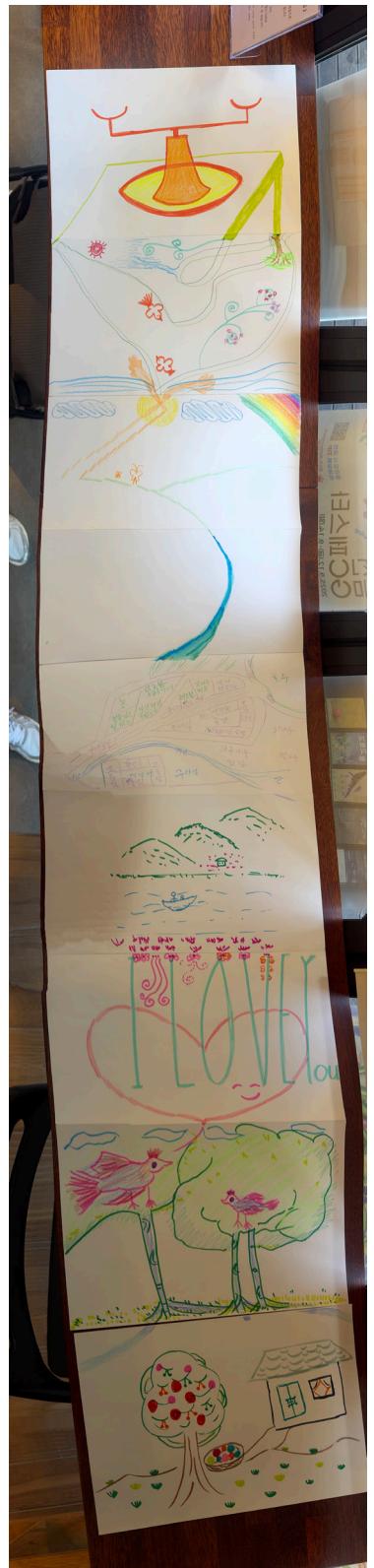
2. 한 명의 타인을 이해하는 일이란 나에게 어떤 것인가요?

일곱 번째 만남. 한 편의 작품을 위하여!

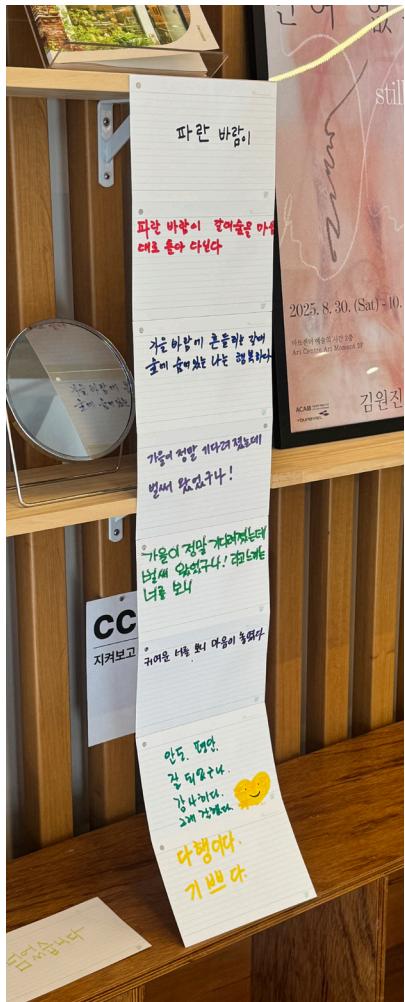
EXQUISITE CORPSE, ‘아름다운 시체’는 1920년대 유행했던 자유 연상 창작 게임으로, 창작자들은 무의식과 상상력을 발휘하게 됩니다.

쉽게 생각해 이어 쓰기, 이어 그리기, 이어 영화 찍기 등 이어 창작하기 게임인데요, 특이한 것은 **앞 사람의 창작 끝부분 일부만 보고 이어 창작해야 한다는 점입니다!** 앞 사람 문장의 끝부분, 앞 사람 그림의 하단 일부분, 앞 사람 영상의 끝 장면 한 부분만 보고 나의 창작을 이어 나가는 것이지요. 이런 방식의 창작을 통해 처음 지어진 문장이 바로 이 게임의 이름이 포함된 ‘아름다운 시체가 새 포도주를 마실 것이다’ 였답니다.

<상상 속에서 내가 창조하고 싶은 것>을 주제로 상상 속 생명체를 그려봐도 좋고, 상상 속 세계, 존재하지 않는 무언가를 완성해봐도 좋습니다!



일곱 번째 만남. 한 편의 작품을 위하여!



함께 나눠보세요

1. 함께 완성한 한 편의 작품을 각자 창의적으로 해석해 보세요!
2. 나의 부분은 어떤 의미로, 우리의 한 편은 어떤 의미로 다가오나요?
3. 혼자일 때와 함께일 때 어떻게 다른가요?

여덟 번째 만남.

여덟 번째 만남부터는 빈 칸으로 남겨둘게요.
깊게 연결된 우리, 이어서 어떤 창작놀이를 하고 싶나요?
어떤 감정과 이야기를 나누고 싶으세요?
자유롭게 의견을 나누고 계획을 세워보세요.

*별표는 우리 모임에서 지켜야 할 약속들이에요.
더 필요한 약속이 있다면 함께 의논해 보세요.

여러분 모임의 즐겁고 다정한 후기를 교육예술가에게 공유해주시면 큰 기쁨이 될 거에요.



교육예술가 육진아

심리학을 기반으로 ‘마음으로 하는 예술’ 작업에 빠져있는 독립영화감독, 교육예술가.
<헬로우 선샤인> 등 여러 중단편 영화작업, <돌파하는 감정쓰기> 등
다양한 워크숍을 하고 있다.

인스타그램 @nyongjina

이메일 emotion-film@naver.com



마음으로 하는 예술
Art with Heart