

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



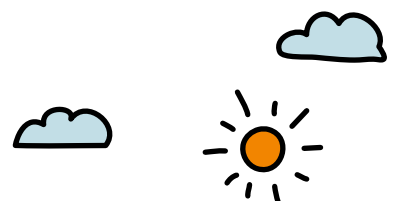
주최 | 육진아

주관 | 서울특별시, 서울문화재단

SEOUL  
M! 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 홀라 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 비읍 ‘ㅂ’

오늘은 하나의 **멋진 글을 완성**하고 **우리만의 낭독회**를 열어 봅시다.  
글의 주제는 나의 ‘불편/불안/불만/불행/분노’에 관한 것이에요.  
이 ‘비읍’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 비읍들에 대해 제대로 발표하고 선언할 시간이 없었잖아요.  
오늘은 시간을 써서 이 비읍들을 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 비읍의 감정들은, 낭독 후에 어떻게 바뀌었나요?
3. 나의 비읍의 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.



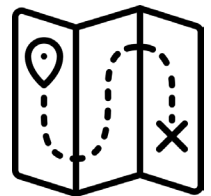
### 함께 나눠보세요

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 통과이례를 ‘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 맛있는 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 비움의 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 씬, 제스처, 목소리 씬, 말버릇, 습관과 버릇의 이유들까지도 가능해 보는 시간이 바로 오늘이에요!

두 사람씩 짝을 지어 보세요. 오늘의 낭독극은 내가 아닌 짝궁이 되어, 그 사람의 몸과 마음이 되어, 감정의 진실을 선언하는 무대입니다.

이 연극놀이를 위해 충분한 시간 서로를 알아보는 인터뷰의 시간을 가져보세요.

짝궁이 되어 한 편의 글을 완성하고, 앞에 마련된 무대에

짝궁의 걸음과 제스처로 나가, 짝궁의 목소리와 말투로 낭독해 주세요.



### 함께 나눠보세요

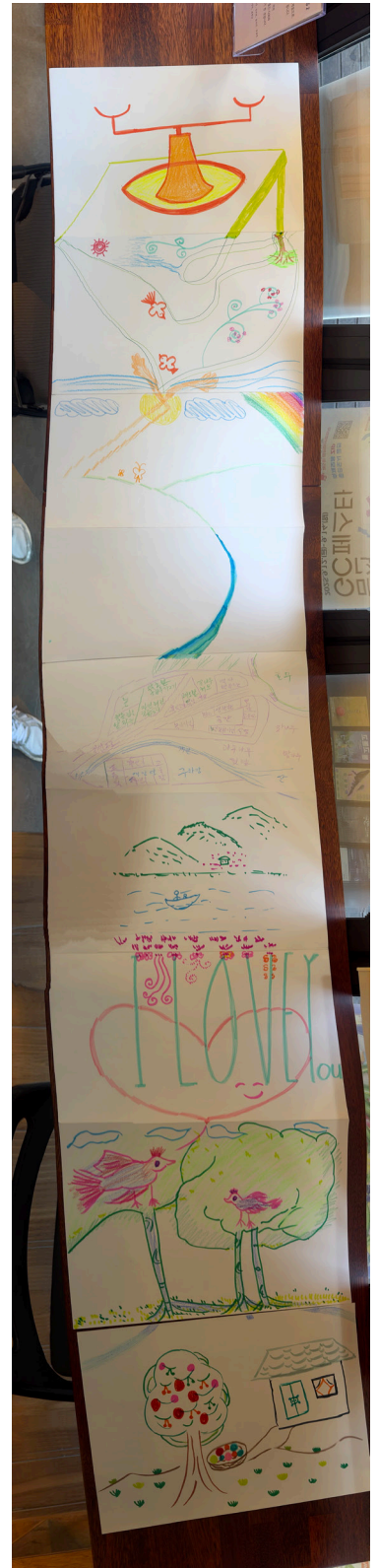
1. 짝궁이 준비한 나를 이해하는 무대를 보니 어떤 감정이 드나요?
2. 한 명의 타인을 이해하는 일이란 나에게 어떤 것인가요?

## 일곱 번째 만남. 한 편의 작품을 위하여!

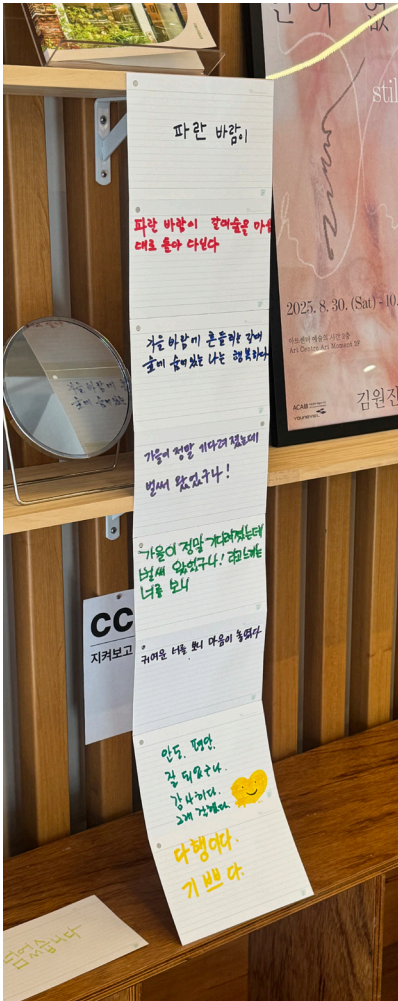
EXQUISITE CORPSE, ‘아름다운 시체’는  
1920년대 유행했던 자유 연상 창작 게임으로,  
창작자들은 무의식과 상상력을 발휘하게 됩니다.

쉽게 생각해 이어 쓰기, 이어 그리기, 이어 영화 찍기 등  
이어 창작하기 게임인데요, 특이한 것은 **앞 사람의  
창작 끝부분 일부만 보고 이어 창작**해야 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 공유  
해주시면 큰 기쁨이 될 거예요.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

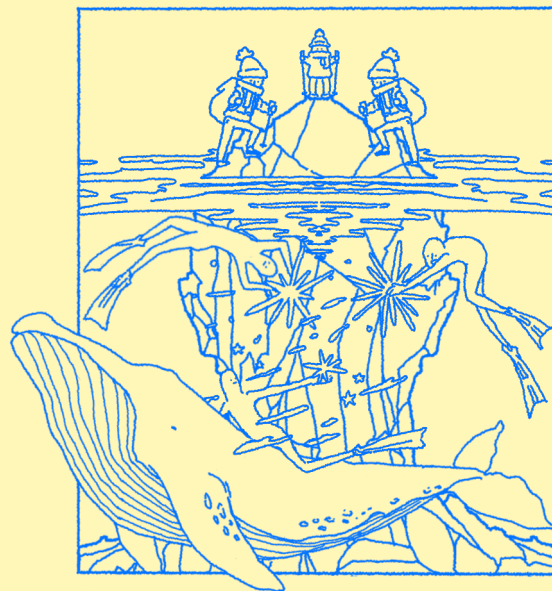
---

## 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