

2 0 2 3  
중랑문화재단  
문화인력양성  
교육프로그램

# 명랑 테이블러

## 양성 프로젝트

### 결과 자료집



2 0 2 3  
중랑문화재단  
문화인력양성  
교육프로그램

**명랑 테이블러**

**양성 프로젝트**

**결과자료집**

# 목차

여는 글 03

커리큘럼 04

명랑 테이블러들과의 일대일 문답 09

만족도 조사 34

## 여는 글

'명랑 테이블러 양성 프로젝트'는 예술가들이 직접 테이블을 들고 문화소외계층을 찾아가 1:1 예술체험 프로그램을 진행하는 '찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>'의 연계 사업으로 지난해 첫발을 내디뎠습니다.

11명의 신규 테이블러를 양성하여 다채로운 예술 테이블을 선보이며 성공적으로 마무리했던 지난해에 이어 올해는 12명의 2기 테이블러를 양성하였습니다.

2023년 '명랑 테이블러 양성 프로젝트' 커리큘럼에서는 2022년에 양성한 1기의 역량강화 프로그램을 신설하였고, 다양한 강사진을 통해 질적 향상을 높였습니다. 뿐만 아니라, 5일간의 결과전시회를 통해 1기와 2기의 네트워킹 및 지난 활동을 돌아 보고 자신의 작업물을 소개하는 뜻깊은 자리도 마련하였습니다.

중랑문화재단은 지난 2년간의 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'를 통해 총 23명의 소중한 지역 문화 주체를 발굴할 수 있었습니다. 앞으로 이들을 주축으로 하여, 이웃의 따뜻한 눈길과 손길로 매개자를 비롯한 지역사회 다양한 계층을 어루만지는 문화 예술 프로그램을 활발하게 운영할 계획입니다.

2024년에는 테이블러의 양적팽창보다 질적향상에 보다 더 심도깊은 노력을 기울일 예정입니다. 마지막으로, 올 한 해 동안 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에서 저희와 함께해주신 12명의 명랑 테이블러 2기분들께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다.

중랑문화재단 문화정책사업팀



2023 명랑테이블러 양성프로젝트 결과영상

2023  
05月 ~ 07月

매주 월 14:00 - 17:00  
중랑문화재단 회의실

**모집 기간**  
2023. 4. 3 (월) ~ 4. 19 (수)

**모집 대상 및 인원**  
자신의 문화 예술 재능으로 새로운 시도를 하고 싶거나 타인과 소통하고 협업하는 데에 관심이 있거나, 문화 예술분야 창작활동 및 경험이 있는 전공자나 활동가 20명

**우대사항**  
지역 내 문화예술분야 전공자나 활동가 우선 선발

**신청방법**  
중랑문화재단 및 중랑아트센터 홈페이지 참고  
① 이메일 제출  
참가신청서 다운로드 및 작성 → jncpt@jnfac.or.kr로 제출  
② 구글폼 제출  
공모·소식 → 구글폼 링크 접속 → 작성 및 제출  
\*4월 21일 이후 인터뷰 대상자 개별통보

1기 명랑 테이블러 역량강화 프로그램

- 1 명랑테이블러 역량강화 I**  
4/12 손한샘 예술장돌뱅이 대표  
· 지난해 진행한 예술작업 돌아보기  
· 작업의 확장 가능성 탐색하기
- 2 명랑테이블러 역량강화 II**  
5/15 손한샘 예술장돌뱅이 대표  
· 확장 가능 지점을 예술작업에 적용하기  
· 다른 테이블러들의 피드백을 통해 한 걸음 더 나아가기
- 3 사람의 의사소통 워크숍**  
6/12 이희선 행복을 함께하는 자리연구소  
-자기 치유와 성장으로  
· 기질을 통한 자기 이해와 적용으로 만들어 가는 관계에 대해 배우기

# 명랑 테이블러 양성 프로젝트

▶ 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>과 함께할 '2기 명랑 테이블러'가 되고 싶은 문화예술활동가나 예술 전공자들을 찾습니다.  
본 워크숍 참여자는 중랑문화재단의 '2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>' 하반기 프로그램의 테이블 작가로 활동하게 되며, 소정의 활동비를 지급합니다.  
자신의 예술 작업이나 재능으로 다양한 사람들과 소통하고 작업의 영역을 확장하는 데 관심 있는 분들의 많은 지원 바랍니다.

사전 인터뷰/오리엔테이션

- 0 4/24 사전 인터뷰  
신청자 개인의 예술 작업을 탐구해보는 시간 \*인터뷰 후 최종 참여자가 확정됩니다. 손한샘 예술장돌뱅이 대표
- 1 5/8 오리엔테이션  
2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 프로그램의 방향과 참여자 소개

워크숍 I

- 2 5/15 만나야 이루어지는 작업  
이야기하는 예술작업 : 2023 찾아가는 예술테이블 작가(예술장돌뱅이)의 다양한 대면 작업을 체험해보는 시간 소통작업의 전반적인 상황에 대한 질의응답 예술장돌뱅이
- 3 5/22 일상이 놀이  
놀이 워크숍 : 놀이에 대한 개념 확장 작업 타인과 나눌 수 있는 자신만의 놀이 만들기 이재환 북광안 이반장, 예술가
- 4 5/29 몸짓 확장하기  
몸짓 워크숍 : 일상적인 신체활동을 통해 호흡과 행위를 동반한 확장된 드로잉 경험 조제인 예술가
- 5 6/5 다양성 생각하기  
장동에서 깨낸 수북한 시간들 : 제도적인 예술교육과 관계없이 소박하고 일상적인 재료를 사용하여 자신의 내면을 있는 그대로 표현하는 발달장애 및 정신장애 작가들의 예술작업을 소개 김인경 창작그룹 발원방 공동대표, 예술가

워크숍 II

- 6 6/12 찾아보기  
내가 좋아하고, 잘하고, 관심 있는 것을 찾아보는 시간
- 7 6/19 적용하기  
탐구 과정을 통해 찾은 내만의 예술 작업을 타인과 공유할 방법을 구체화 해보는 시간 손한샘 예술장돌뱅이 대표
- 8 6/26 드러내기  
나의 예술 작업의 내용으로 소통 방식을 실천하고, 함께 시뮬레이션하며 수정 및 보완하는 시간

실습

- 9 7/3 실습 I  
워크숍을 통해 만들어낸 각자의 예술테이블을 실험적으로 운영해보는 시간 손한샘 예술장돌뱅이 대표
- 10 7/10 실습 II

'명랑 테이블러 양성 프로젝트'의 커리큘럼은 관내 예술가들이 각자의 예술적 자원 및 재능을 활용해 자신만의 예술테이블을 개발할 수 있도록 하는 데 중점을 두었습니다.  
총 10회로 구성된 커리큘럼 중 워크숍 I(2~5회차)은 4회의 특강으로 구성되었으며, 워크숍 II(6~8회차)에서는 자신만의 예술테이블을 창작하고 개발하는 시간을 가졌습니다. 마지막으로 두 번의 실습(9~10회차)을 거쳐 예술가들은 테이블러로 거듭날 수 있었습니다.

## 1 오리엔테이션

5/8 손한샘  
예술장돌뱅이 대표

2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 프로그램의 방향과 참여자 소개



## 2 만나야 이루어지는 작업

5/15 예술장돌뱅이팀

2022 찾아가는 예술테이블 작가(예술장돌뱅이)의 다양한 대면 작업을 체험해보는 시간



### 3 다양성 생각하기

5/22 김인경  
창작그룹 밝은방

발달장애 및 정신장애 작가들의 예술작업을 소개하는 시간



### 4 몸짓 확장하기

5/31 조제인  
예술가

일상적인 신체활동을 통해 호흡과 행위를 동반한 확장된 드로잉을 경험하는 시간



### 5 일상이 놀이

6/5 이재환  
복합관 이반장, 예술가

놀이에 대한 개념 확장 작업 및 타인과 나눌 수 있는 자신만의 놀이를 만드는 시간



워크숍 II (6~8회차) 과정에서는 참여자들 개개인의 예술 작업을 기반으로 테이블 개발을 진행했습니다. 12명의 참여자들은 그간 미처 발견하지 못한 자신의 역량을 함께 발굴해보는 과정을 거치며 개성있는 예술테이블 개발에 힘을 쏟았습니다. 예술장돌뱅이 손한샘 대표가 진행하였습니다.

### 6 찾아보기

6/12

내가 좋아하고, 잘하고, 관심있는 것을 찾아보는 시간



### 7 적용하기

6/19

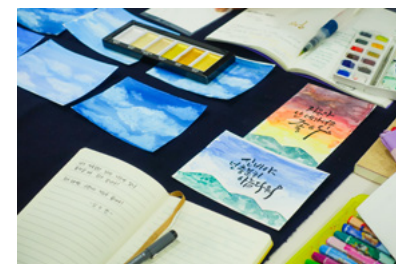
탐구 과정을 통해 찾은 나만의 예술 작업을 타인과 공유할 방법을 구체화해보는 시간



### 8 드러내기

6/26

나의 예술 작업의 내용으로 소통 방식을 실현화하고, 함께 시뮬레이션하며 수정 및 보완하는 시간



7월부터는 테이블 개발을 마친 12명의 테이블러들이 자신의 테이블을 들고 <명랑중랑> 현장에서 두 차례의 실습을 진행하였습니다. 낯설고 서툴렀던 모습도 잠시, 테이블러들은 참여자들과 진심으로 소통하며 자신만의 특별한 예술테이블을 운영해나갔습니다.

## 9 10 실습

7/5, 8/7

워크숍을 통해 만들어 낸 각자의 예술테이블을 실험적으로 운영해보는 시간

## 1기 역량강화

지난해 양성된 1기를 위한 커리큘럼도 있었습니다. 총 3회의 역량강화 프로그램에서는 테이블역량 강화에 손한샘 대표와 대화역량 강화에 이희선 대표(행복자리연구소)가 함께했습니다. 1기 테이블러들은 지난 작업들을 돌아보고 확장 가능성을 탐색하며 예술테이블을 발전시켰으며, 듣기훈련을 통해 사람들과의 관계와 소통을 다시금 생각해보는 시간을 가졌습니다.

### 역량강화 I

4/12

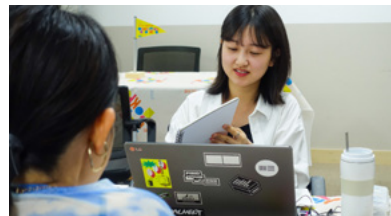
지난해 진행한 예술작업을 돌아보고 작업의 확장 가능성을 탐색하는 시간



### 역량강화 II

5/15

확장 가능한 지점을 예술작업에 적용하고, 피드백을 통해 한 걸음 더 나아가는 시간



### 역량강화 III

6/12

기질을 통한 자기 이해와 적용으로 만들어가는 관계에 대해 배우는 시간



# 2023 명랑 테이블러들과의 일대일 문답

|    |               |
|----|---------------|
| Q1 | 명랑 테이블러 참여 계기 |
| Q2 | 명랑 테이블러 참여 소감 |
| Q3 | 예술테이블 소개      |
| Q4 | 내가 만난 중랑구민    |

|   |     |                      |    |
|---|-----|----------------------|----|
| ① | 고은지 | ~실패 대작전~ 지구용사 옷-사용사  | 10 |
| ② | 김성민 | 천리 길도 한 모금부터         | 12 |
| ③ | 배경연 | 오늘은? (매듭)멤!          | 14 |
| ④ | 사랑해 | 꼬옥                   | 16 |
| ⑤ | 엄하영 | 마음을 담은 새             | 18 |
| ⑥ | 이루진 | 내 인생의 OST            | 20 |
| ⑦ | 이은경 | 탱글탱글                 | 22 |
| ⑧ | 이은실 | 민망화실                 | 24 |
| ⑨ | 정국현 | 멸종 위기 동물 북극곰이랑 약속해요! | 26 |
| ⑩ | 정연수 | 기억녹화소                | 28 |
| ⑪ | 한신비 | 오하요(OHAYO)           | 30 |
| ⑫ | 홍주영 | 기분 플레이 리스트(기플리)      | 32 |

# ① 고은지

## ~실패 대작전~ 지구용사 옷-사용사



노랑색을 좋아하고 모두의 안녕을 기원하는 연기하는 고은지입니다.

**1** 평소 배우로서 연기할 때 기능적으로 쓰여진다는 느낌이 들 때가 있었습니다. 물론 배우는 다른 사람을 연기하는 직업이지만, 제 안에서는 그 인물로 평소 제가 하지 못한 말들을 하고 싶었습니다. 하지만 항상 제가 원하는 작품만은 할 수가 없어 그런 갈증이 해소되지 않고 있었습니다. 그러면 '어떻게 해야 갈증이 해소될까?' 가장 먼저 떠오른 것은 작가나 연출을 하는 것이었습니다. 하지만 저는 한 번도 해보지 못한 것에 대한 두려움이 있어 그것보다는 조금이나마 경험해 본 예술 프로그램을 만들어 보면 어떨까? 라는 생각이 들었습니다. 내 이야기를 담을 수 있고 많은 이들과 닿을 수 있는 프로그램을 만드는 것이 어찌보면 연출과 작가가 하는 비슷한 일이라고도 생각했습니다. 그러던 중 한 사이트에서 명랑테이블러를 모집하는 것을 보게 되고 제가 원하는 것을 피드백도 받으면서 발전시킬 수 있는 좋은 기회라고 생각이 들어 참여하게 되었습니다.

**2** '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 참여하면서 다양한 예술가들을 만날 수 있어 좋았습니다. 같은 분야에 있는 사람들만 만나는 것이 아니기 때문에 다른 시각과 관점을 알 수 있어 혼자서 프로그램을 만들 때보다 피드백이 빨리 적용이 되는 것이 큰 장점이었습니다. 또 제가 생각했던 것들을 구체화시키는 것이 막연한 느낌이 들었는데 함께 시연도 하고 실제로 나가보면서 다음에 스스로 프로그램을 만들 때는 어떤 점을 보완해야 할지 감이 생겼습니다. 특히 실제 현장에 나가 본 것이 맨 처음에는 버겁기도 했지만, 실제 경험만큼 성장하기 좋은 것은 없다고 느꼈습니다. 명랑중앙에 참여하면서 혼자서 했다면 금방 포기했을 수도 있겠다는 생각이 들었습니다. 저에게는 꼭 필요하고 알찬 시간들이었습니다.

### 3 예술테이블 <~실패 대작전~ 지구용사 옷-사용사>

"지구의 안 좋은 기운을 막기 위해 필요한 옷-샤파워. 옷-샤파워를 모으려면 경험했던 실패를 태워 의식을 치뤄 에너지를 모아야 한다. 에너지를 불러 일으키기 위한 용사구호까지 만들면 옷-샤용사 배지를 받을 수 있다."

지구용사 옷-사용사는 제가 너무 많은 실패를 했을 때, '이 기운이 모여 성공할 수 있는 힘이 된다면 어떨까?' 라는 생각에서 만든 프로그램이었습니다. 그래서 제 스스로가 옷-샤캡틴이 되어 옷-사용사들을 찾으러 다니며 실패를 한 경험이 있는 모든 사람들이 루저나 실패자가 아닌 오히려 용사라는 타이틀을 달면서 잠시나마 현실에서 벗어나 실패 경험을 이야기하고 그 감정들을 태우면서 마음을 환기시키는 과정을 겪을 수 있습니다. 마지막에는 함께 힘이 나는 구호를 만들어 외치고 용사 배지를 수여하며 오늘의 경험을 향으로 기억하고 마무리합니다.



**4** 옷-샤캡틴으로서 옷-사용사님들을 만났을 때 가장 기분 좋은 경험은 눈맞춤입니다. 서로를 전혀 모르는 상태에서 저에게 다가와 주시고 실패에 대한 이야기를 나눌 때 왠지 모를 든든한 마음이 생겼습니다. 서로를 위로해주고 응원해주면서 마음을 나누는 시간들이 제가 상상한 것 이상으로 따뜻했습니다. 지구용사 옷-사용사의 특성상 실패에 대한 이야기가 민감할 수도 있는데 솔직하게 자신의 실패에 대해 이야기해주셨던 모든 용사님들에게 감사합니다. 제가 언제 이런 시간을 가질 수 있을까요? 지구용사 옷-사용사 프로그램을 만들고 함께 동화해주는 용사님들이 없었다면 이 모든 순간은 완성될 수 없다고 생각합니다.



@11YELLO15

2

김성민

천리 길도 한 모금부터



테이블러 하는 유튜버, 과학고를 나와 공대를 졸업해 일본에 취직해 살다가 모든 걸 내던지고 유튜버로 전향 후 음악을 배우고, 테이블러까지. 자신을 확립하지 못했지만 그렇기에 무엇이든 될 수 있다고 생각하는 CoZy 김성민입니다

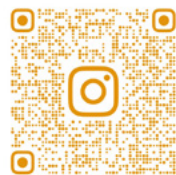
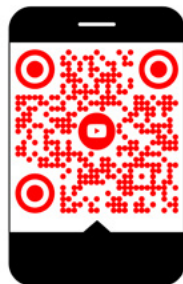
1

시작은 흥미와 도전 욕구였습니다. 지금껏 해왔던 일들이 대부분 혼자 하는 일들이었고, 그런 방식을 추구해왔기에 오늘 처음 보는 타인을 만나 예체능적인 작업을 하는 테이블러라는 활동은 제게 굉장히 흥미롭고, '내가 할 수 있을까?' '해낸다면 정말 뿌듯할 것 같아'라는 도전 욕구를 불러오는 매력적인 일로 다가왔습니다.

2

참여하기 전, '명랑 테이블러 양성 프로젝트'는 제게 공부나 학업 같은 딱딱한 느낌으로 다가왔습니다. 하지만 매 주 워크숍으로 진행된 다양한 이야기와 활동은 굉장히 즐거웠고, 도리어 끝나는 게 아쉽다는 생각마저 들었습니다.

그와 동시에 백지였던 제 테이블러로서의 아이디어와 방향성을 제공해 주었으며, 뿐만 아니라 제 다른 업무인 영상편집(유튜브)과 음악에도 '새로운 관점'이라는 긍정적인 영향을 주었습니다.



3

예술테이블 <천리 길도 한 모금부터>

사람이 무언가를 이뤄내기 위해선 개인의 능력이나 천재성보다는 그것을 할 수 있다고 믿는 환경적 요인이 더 중요하다고 합니다. 이 테이블에선 자신의 소망과 그것을 할 수 있다는 마음을 담아 눈에 보이는 상징적인 물건을 만드는 것을 목표로 합니다.

우선 참여자와 간단한 테이블 게임을 하며 저의 5년 혹은 10년 뒤의 미래를 이야기합니다. 보통 현재의 꿀치거리나 고민을 속 시원하게 해결한 미래라든지 행복한 모습일 겁니다. 그렇게 방향성을 제시해 준 뒤, 참여자의 5년 혹은 10년 뒤 미래의 이야기도 듣습니다. 그리고 다시 현재로 돌아와 참여자가 이야기한 그 미래에 가려면 현재의 자신으로부터 노력, 용기, 사랑, 행운 등 어떠한 요소들이 필요한지에 대해 이야기를 나누고, 참여자의 소망을 이루어 줄 수 있는 마법의 물약을 만들게 됩니다.

'배부른 채로 엄마 품에서 잠든 아이의 행복감', '꿀벌을 기다리는 꽃의 마음' 등 각각의 이름을 가진 재료들로 물약은 완성되고 참여자는 이야기했던 소망을 이룰 때까지 이것을 소장하며 자신이 되고자 했던 것, 그리고 그것을 위해 필요한 것들을 떠올릴 수 있는 원동력이 되길 바라는 테이블입니다.



4

해왔던 작업물이나 사진을 보고 떠올리면 이게 누구였고, 어떤 에피소드를 가지고 있었는지 기억할 수 있습니다. 하지만 굳이 그러지 않아도 기억에 맴도는 아이가 하나 있습니다.

앞서 말하지만 이 아이가 어떠한 사연을 가지고 있는지는 알 수 없었습니다. 유치원이나 초등학교 저학년쯤의 아이였는데 앞서 테이블에 참여하고 간 친구에게 이야기를 듣고 자신도 테이블에 참여하러 왔다는 것 같았습니다. 그 아이가 가지고 있는 소망은 '엄마와 행복하게 살기'였습니다. 보통의 아이들은 '과학자가 될 거예요, 탐험가가 될 거예요, 아이돌이 될 거예요' 같은 자신이 되고 싶은 것에 대한 이야기를 하는데 이 아이는 그러지 않았습니다. 때문에 저는 "그럼 10년 뒤에는 무엇이 되고 싶냐"고 물었고, 아이의 대답은 똑같이 10년 뒤에도 '엄마와 행복하게 살기'라고 대답했습니다. 그렇게 소망을 가득 담은 테이블 작업이 진행되고 아이는 정말로 행복을 얻은 듯이 기뻐했고, 저는 무언가 오묘한 기분을 느끼고 있을 때 어머니가 아이를 데리러 오셨습니다.

앞서 이야기한 것처럼 이 아이가 어떤 사연을 가지고 있는지는 알 수 없었습니다. 그렇기에 저는 그저 어머니에게 아이의 소망이 5년 뒤에도 10년 뒤에도 '엄마와 행복하게 살기'라는 이야기만을 전했습니다. 이따금 이 아이가 생각날 때면 그 이야기를 전할 수 있어 다행이라는 생각이 함께 듭니다.



3

# 배경연

오늘은?  
(매듭)맘!



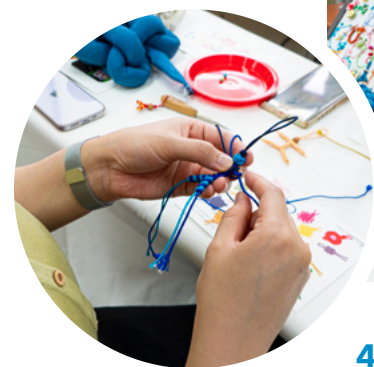
중랑구 상봉동에서 활동하는 매듭공예가 배경연입니다.

1

보통은 정해진 프로그램을 수업하거나 고객의 요구에 맞춰 제품을 작업합니다. 혼자 작업하다 보면 비슷한 디자인, 색상을 많이 사용해요. 다른 작가님과 참여자들과 함께하며 저의 작업에도 좋은 변화가 생기길 기대하며 참여하였습니다.

2

작업하고 싶었으나 남은 것들, 미룬 것들, 끈들이 많은데요, 즉흥적으로 작업해보고 싶었어요. 이곳에서 참여자와 깊이 있고 즉흥적인 작품을 만들기는 처음입니다. 참여자도 매듭의 아름다움과 재미를 알며 프로그램을 좋아하고, 그 분들과 함께하며 새로운 생각을 하게 되어 즐겁습니다.



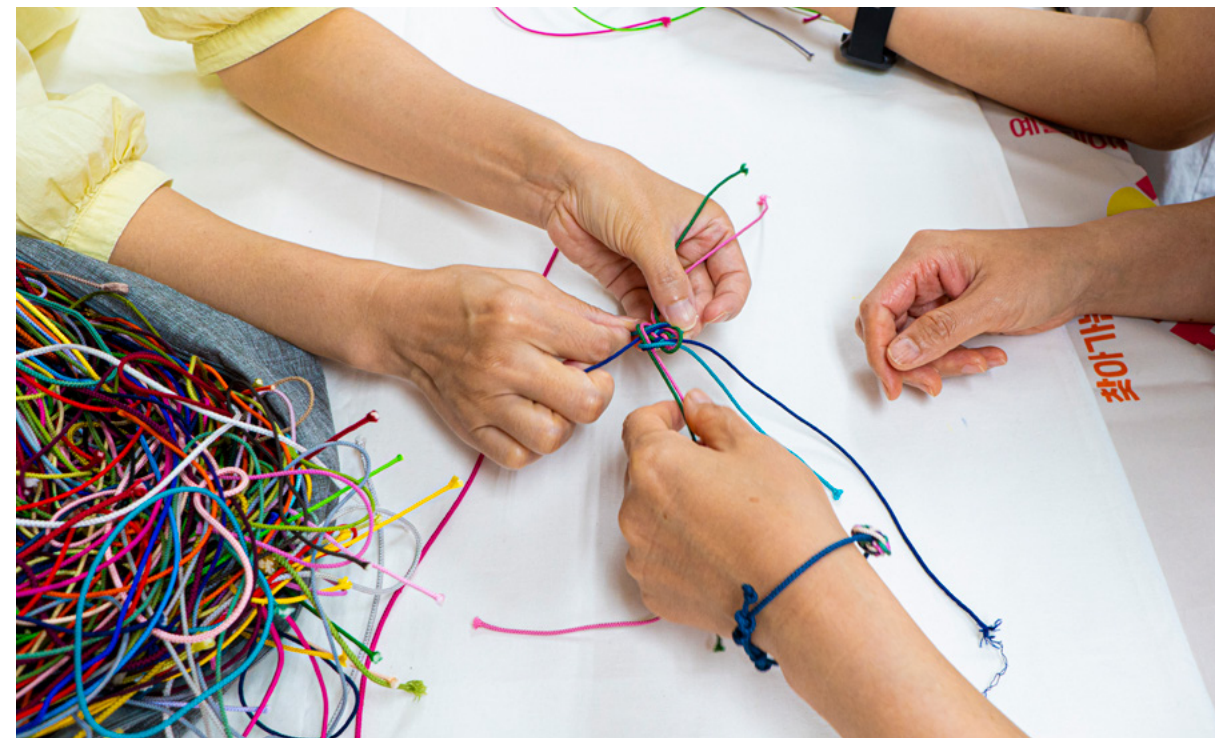
3

## 예술테이블 <오늘은? (매듭)맘!>

하고 싶었으나 남은 것들, 미룬 것들, 그 것들을 오늘은 꼭 해 보자는 의미입니다. 매듭을 소개드리고, 작업하고 싶은 디자인을 그려보고 끈을 골라 자신만의 매듭을 만들어 봅니다. 작가는 참여자와의 작업한 시간, 기억을 매듭으로 남깁니다.

4

준비된 끈들의 색상이나 길이 등이 다양합니다. 제가 만들어 온 샘플들을 따라 하기도 하지만 참여하는 분들의 취향이 다르게 전혀 생각 못한 완성품을 만들기도 했습니다. 중랑한울지역정신건강센터에서 한 참여자는 화려한 꽃모양 장식을 목걸이로 완성하고, 또 다른 참여자는 집 열쇠에 어울리는 매듭 장식을 걸어 드렸습니다. 매듭이 처음이었는데 능숙하게 익히는 놀라운 분, 준비된 샘플을 따라하며 매듭의 아름다움과 재미를 느끼는 분과 함께하며 "매듭 놀이 문화" 보급에 기여하게 되어 기쁩니다.



④

# 사랑해

## 꼬옥



너무 많은 사랑을 빚지고 살아내서 이제는 정말 죽을 수 없게 되어버린 불사의 사람, 사랑해입니다. 비정상적 몸과 정체성으로 겪는 일상과 감각을 다양한 매체로 기록합니다. 하고 싶은 것을 해내기 위해 무엇이든 합니다.



### 1

언제나 사람에게 사랑을 빚지고 살아냈습니다. 그렇게 빚진 사랑을 더 멀리, 더 널리, 더 오래 갚아내기 위해서 예술을 하고 있습니다. 사람과 사람이 만날 때 마주치는 새로운 감정들을 사랑합니다. 사람을 만나기 위해 예술을 하고, 예술을 통해 사람을 만납니다. 우연히 마주한 사람들과의 뜻밖의 대화를 기대하며 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 참여하게 되었습니다.

### 2

많은 모르는 사람들과 만날 수 있어서 기뻐했습니다! 혼자 작업을 지속하는 일 속에서는 늘 쉽게 외로워졌는데요, 주위에 이렇게 많은 사람들이 예술로 사람을 만나는 일을 지속하고 있다는 것이 큰 위로가 되었습니다. 다른 장르의 예술인들의 테이블을 구경하는 것도 정말 재미있었어요! 다른 분들의 테이블에서 얻어온 선물 같은 작업들.... 소중히 간직하고 있습니다, 히히.



### 3

#### 예술테이블 <꼬옥>

모르는 타인의 손을 꼬옥 맞잡고, 평소에 잘 들여다보지 못했던 나의 표정을 들여다보며 나의 마음 속 깊은 곳에 있던 말들을 꺼내봅니다.

“거울 속의 나는 어떤 표정으로, 무슨 말을 하고 있나요?” 남들에게 쉽게 꺼내지 못했던 말들, 남몰래 삼켰던 감정들, 스스로 잘 살피지 못했던 나의 표정들. 손 안에 꼬옥 담아 간직해 보아요.

### 4

생각보다 일상에서 자신의 눈을, 자신의 표정을, 내 안의 나를 관찰하고 보듬을 일이 정말 없지요. 자신이 삼키고 견뎠던 감정들을, 자신의 표정을, 거울 속의 자신을 들여다보다 울음을 터뜨리셨던 분들이 기억에 남습니다. 눈물을 흘리시다가 약간은 개운하게, 웃으며 일어나셨던 분들. 우리 모두가 스스로를 더 잘 들여다볼 수 있을 사회를 소망합니다.



5

# 엄하영

## 마음을 담은 새



내 마음의 주인이 되어 시각 예술로 자유롭게 표현하길 바라는 마음으로 미술 교육하는 엄하영입니다.

1

주로 아이들을 상대로 미술 교육을 하고 있었는데 다양한 연령대의 참여자들과 미술을 매개로 소통하고 싶다는 갈증을 느끼고 있었고, 또 나를 잘 보여줄 수 있는 하나의 프로그램을 만들고 깊이 있게 접근해보는 프로젝트에 매력을 느껴 지원하게 되었습니다. 조금 지루했던 일상에 새로운 요소가 들어왔으면 했는데 잘한 선택이 되었습니다.



2

다양한 워크숍을 통해 평범한 일상 속에서도 다르게 생각하기를 한다면 차별화된 아이디어를 얻을 수 있다는 생각을 할 수 있었고, 장애 예술인들의 소박한 재료를 통해 자신만의 느낌을 잘 표현한 작업과 과정을 보고 머릿속이 리셋되는 기분을 느꼈습니다. 포장하지 말고 공감을 얻을 수 있는 작업이 되어야겠다는 마음을 갖게 되었고, 길을 잃었던 작업이 도움주신 분들의 세심한 조언과 편안한 분위기 덕에 서서히 빌드업 될 수 있었습니다.



3

### 예술테이블 <마음을 담은 새>

나의 감정을 테이블 위에 올려놓고 구체적으로 들여다보는 시간입니다. 낙서형식으로 내가 요즘 꽃혀있는 상황들과 그에 따른 기분 상태를 구체화시켜보고, 상황이 나아지기를 바라는 마음을 담아 내 취향대로 새 모양의 오너먼트를 만드는 작업입니다. 바쁘고 반복된 일상 속에서 무시해버린 내 감정들을 보면서 좀 더 나에게 집중하고 존중해 주는 시간이 되었으면 하는 마음에서 만들어진 테이블입니다.

4

재활상담복지센터에서 만난 발달장애 10대 소년의 작업이 기억에 남습니다. 요즘 태권도에 푹 빠져있고 태권도 할 때 너무 기분이 좋다고 했습니다. 끔찍하게 쓰며 연신 미소를 지었고 대회에 나가서 금메달을 따고 싶다고 설레는 표정으로 소망을 적었습니다. 오너먼트를 만들면서 이거 정말 재미있다고 책상에 걸어두겠다고 이야기하며 작업하였습니다. 정성 들여 꼭꼭 눌러 쓴 글씨와 고심하며 색을 고르는 과정에서 어떤 감정으로 좋아하는지 알 수 있었고 또 자존감을 느낄 수 있었습니다. 생경한 예술 경험을 통해 상황의 기쁨을 표현하는 듯 보여서 기분에 날개를 달아준 듯 뿌듯한 마음이었습니다.



내 인생의 OST



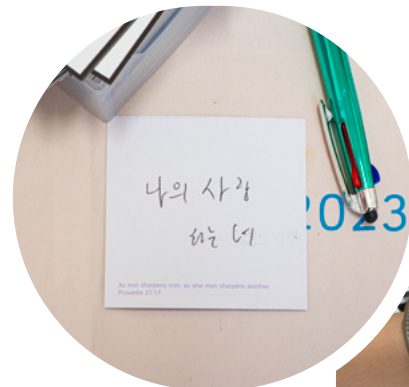
'내 인생의 OST'를 진행하고 있는 작곡가 이루진입니다. 저는 음악과 언어의 결합에 관심이 있어 명랑 테이블러에 참여하게 되었습니다.



1  
성경말씀을 작곡하는 프로젝트 <하가랑 말씀송>을 진행하면서 청취자와 소통하고 싶은 욕구를 느껴 중랑문화재단에서 진행되는 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 참여했습니다. 혼자 고민하던 것들을 여러 전문 예술인들을 거울삼아 고민할 수 있었던 것이 저에게 많은 도움이 되었습니다.



2  
여러 연령층의 예술인들을 만나서 소통했습니다. 음악뿐 아니라 미술, 연극, 매듭, 민화, 사진, 영상 작업을 하는 분들의 시각을 간접적으로 경험할 수 있었던 것이 예술적 견문을 넓힐 기회였습니다. 몇 차례의 워크숍을 통해 함께 예술이란 무엇인지에 대해 고민했고 어떤 예술을 해야 할지 스스로 질문할 수 있는 계기가 되었습니다. 예술이란 기술적 경지에 이른 아름다움, 작품의 고유성, -항상 같을 필요는 없지만-일관성과 지속성, 즐거움 등 감정의 전달과 소통임을 깨달았습니다.



3  
예술테이블 <내 인생의 OST>

힘이 되는 글귀들로 카드를 만들었습니다. 참여자는 인간관계, 일, 재물, 건강 등 원하는 주제 중에서 마음에 드는 문장카드를 고릅니다. 문장을 고른 이유를 이야기해주시면 함께 공감하며 느껴지는 음악을 만듭니다. 원하는 악기와 음악 소리 등을 골라서 어울리게 조합한 후에도 고른 문장카드를 참여자의 목소리로 녹음하여 완성합니다.

4  
근래 있었던 일 중에 제일 재미있었다고 말씀해주신 분, 몸이 좋지 않아 목소리가 잘 나오지 않다가 회복에 관한 메시지의 음악을 만든 후 목소리가 우렁차게 된 분, 종교적 갈등으로 힘들어하시다가 갈 길을 찾으신 분, 취직을 위해 노력하고 있는 중에 담대한 용기를 보여주신 분 등 여러 분들을 만났습니다. 음악을 다 만들면 몇 주 동안 컵가에서 음악이 맴도는데, 참여자분들의 희망의 메시지가 제 삶에서도 힘이 되고 있어 감사드립니다.



⑦ 이은경

탱글탱글



마음속의 얽힌 내 마음을 선 그림으로 표현하고 있는 탱글탱글 이은경입니다.

1

젠탱글이라는 그림을 배웠을 당시 인터넷에서도 검색하면 안나를 정도로 생소했습니다. 요즘은 인터넷에 검색하면 검색 결과가 많이 나오지만 기초적인 과정보다는 완성본 위주로 많이 나오는 것 같습니다.

젠탱글이라는 그림이 완성본만 보면 처음 보는 분들은 거부감이 드는 부분이 있습니다. '명랑 테이블러 양성 프로젝트'를 통해 내가 젠탱글을 더 이어서 열심히 그릴 수 있는 계기가 될 수 있겠다고 생각했습니다. 그리고 테이블러로서 사람과 사람을 만나 소통할 수 있다는 점에서 더 마음에 끌렸습니다. 누구나 쉽게 젠탱글에 접근할 수 있는 방법을 연구하고 싶은 마음에 이 프로젝트에 참여하게 되었습니다.

2

제일 먼저 이 프로젝트를 통해 얻은 건 바로 '편안함'입니다. 제 개인적인 그림에 대한 열정도 얻었지만 제일 크게 얻은 것은 다양한 테이블러들과의 만남 안에서 사람들과 소통하고 그 안에서 행복을 느끼고 더 열심히 하고 싶다는 마음이었습니다. '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 뽑아주셔서 감사하고, 이 프로젝트를 통해 다양한 사람들과의 만남을 통해 성장해 나갈 수 있으며 마음이 따뜻해지는 일이라는 것을 알게 되었습니다.

3

예술테이블 <탱글탱글>

'젠탱글(Zentangle)'의 탱글을 반복해서 탱글탱글로 지었습니다. '젠탱글'이라는 단어가 생소하신 분도 있으실 텐데요. '젠(Zen)'은 '선'이라는 뜻, '탱글(Tangle)'은 '얽힌 것'이라는 뜻으로 '젠탱글'은 선으로 얽힌 것을 뜻합니다. 즉, 선으로 만들어진 패턴들을 다양하게 활용하는 작품 이름을 '젠탱글'이라고 합니다.

근심이나 걱정거리가 있을 때 앞에 종이 있으면 같은 그림을 반복해서 그려본 경험이 대부분 있을 것입니다. 간단한 그림이나 선은 그리기 어려워하지 않지만 막상 그림을 그리라고 하면 어른들은 어렵게 생각합니다. 그림에는 힘이 있지만 그림을 그리지 않으면 그 힘을 얻지 못합니다.

저의 예술테이블은 '젠탱글'을 구획이 나뉜 종이 안에 그리면서 생각을 정리하고 마음이 편안해지는 방법을 알아가는 곳입니다. 저의 예술테이블을 통해 자신의 걱정거리나 무거운 마음 등이 정리되고 마음이 편안해질길 바랍니다.



4

탱글탱글 테이블에 오신 참여자들은 나이가 다양했지만 모두들 '젠탱글'을 열성적으로 그려 주셨습니다. 예시 탱글 패턴을 따라 그리시는 분도 있었지만 새로운 탱글을 창작해서 그리시는 분도 있었습니다. '젠탱글'을 그릴 때 집중하여 그리면서 서로의 이야기를 나누고 각자의 스트레스 해소법도 공유하고 웃고 대화하고, 모두 처음 만났지만 테이블 사이의 거리밖에 안 느껴질 정도로 좋은 분들이었습니다.

저의 첫 참여자 분은 이야기를 나누다보니 수학을 좋아하는 공통점이 있었고, 어떤 분은 스트레스를 받으면 틈새청소를 한다고 이야기해주셔서 저도 집에서 따라했었습니다. 어떤 친구는 형 생일이라면서 생일카드로 '젠탱글'을 활용해서 그려갔었습니다. 한분 한분들과의 만남이 소중하고 즐거운 추억으로 남아 있어 감사합니다.





민화를 그리는 경력단절 13년차 주부 이은실입니다.  
사람과 교류를 좋아하고 그림과 운동을 사랑하는 사람입니다.

## 1

육아에 전념하다 아이가 고학년이 되어서 제가 관심을 기울여야 하는 시간이 줄어들면서 생활의 무료함이 오는 시기에 우연히 '명랑 테이블러'를 모집한다는 포스터를 보고 지원하게 되었습니다. 내가 과연 잘할 수 있을까 하는 고민과 망설임 속에 용기를 내어 지원하였습니다.



## 2

다양한 예술인들을 만날 수 있는 시간이 너무 값지게 느껴졌고 워크숍을 통해 저의 새로운 장점을 발견하고 개발하게 되어 너무 소중한 시간이 되었습니다. 13년차 주부라 제가 잘 할 수 있을까 고민도 많이 하고 과연 내가 이 자리에 설 수 있는 자격이 되나 많은 고민을 하였지만 다른 테이블러들의 응원과 격려의 말씀으로 용기를 얻어 끝까지 참여할 수 있었습니다. 사람과 사람의 소통이 이렇게 중요하다는 것을 알게 되었고 사람들을 만나면서 대화하는 데에 있어 어린 사람이나 장애인이나 어르신들은 말할 것도 없고 모든 사람에게 배울 점이 있다는 것을 알았습니다. 모든 사람의 말에 귀기울이는 사람이 되어야겠다는 생각이 들었습니다.

## 3

## 예술테이블 &lt;민망화실&gt;

'민망'은 민화와 소망의 줄임말입니다. 민화는 우리 옛날 서민들이 소망을 담아 그리며 집안을 장식해 놓은 그림입니다. 그림에 나오는 꽃이나 동물들은 좋은 의미를 상징하며, 그림을 그려 걸어놓으면 소망이 이루어지거나 액운이 물러간다고 믿었습니다. 그림을 그리며 각자의 소망에 대해 이야기해보고 완성한 그림에 소망을 적어보는 작업입니다.



## 4

처음에 소망을 얘기하기로 했을 때 저는 조금 거창하게 말씀하실 줄 알았는데 모든 사람들은 공통적으로 가족의 건강을 소망하였고, 정말 평범하게 본인의 할 일을 하면서 사는 게 소원이라고 말씀해주셔서 조금 놀랐습니다. 행복은 결코 멀리 있는 것이 아닌데 너무 멀리만 보고 사는구나 하는 자책도 하게 되고 평범하게 직장생활을 하고 싶다는 말에는 코끝이 찡해짐을 느꼈습니다. 저도 그 덕에 지금에 감사하고 나아감에 또 감사하고 있습니다.

멸종 위기 동물  
북극곰이랑 약속해요!



환경과 사회문제 해결에 관심이 많은 에코 크리에이터 정국현입니다.

환경 관련 블로그와 유튜브를 운영하고 있으며 기후환경캠페인 테이블러로 활동하고 있습니다.

1

'명랑 테이블러 양성 프로젝트'의 과정별 워크숍 내용이 알차고 좋았습니다. 중량문화재단의 찾아가는 예술테이블 <명랑 중랑>이 흥미로웠고 경험과 지혜를 녹여낸 나만의 환경 주제의 테이블을 만들어보고 싶었습니다.

제가 기획한 환경 캠페인 테이블로 참여자들과 일대일로 만나 환경을 주제로 소통하는 가치 있고 즐거운 활동을 기대하며 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 참여하게 되었습니다.



2

'명랑 테이블러 양성 프로젝트'에 참여하여 다양한 특강과 테이블 개발, 실습으로 재미있고 즐겁게 명랑 테이블러로 함께 도전하고 성장할 수 있어서 좋았습니다.

특히 마지막 워크숍 과정에서 나의 테이블을 다듬고 보완하는 구체화 과정을 거쳐 최종 테이블을 선보이면서 참여자로부터 좋은 호응을 얻어 명랑 테이블러로서 참여한 의미와 보람을 느꼈습니다.

4

실례과 기쁜 마음으로 시작한 첫 테이블은 데시양책올터작은 도서관에서 진행했습니다. 어린이부터 성인까지 다양한 참여자와 함께 기후환경캠페인이라는 환경 주제를 가지고 재미있게 소통하면서 작업하였습니다. 환경캠페인에 참여한 여자 어린이가 탄소중립 생활 실천 서약서의 실천 내용을 꼼꼼히 읽고 모르는 내용은 물어보면서 체크하는 모습과 몰입하여 한글로 멸종 위기 동물을 정성스럽게 그리는 모습이 기억에 남습니다. 지구 온난화로 인한 멸종 위기 동물을 지키고 지구의 지속 가능한 미래와 환경을 보전하는 찾아가는 기후 위기 극복 환경캠페인은 참여자와 함께 계속 진행됩니다.

3

예술테이블 <멸종 위기 동물 북극곰이랑 약속해요!>

멸종 위기에 처한 동물의 심각성을 알리는 지표종인 북극곰과 함께 멸종 위기 동물에 대해 알아보고, 참여자가 사라져가는 멸종 위기 동물의 이름을 기억하기 위해 한글로 멸종 위기 동물을 그리는 기후환경캠페인입니다.

지구의 기후 위기를 극복하기 위한 탄소중립 사회를 위해 참여자가 탄소중립 생활 실천 서약서에 탄소중립 생활화를 약속함으로써 기후 위기의 심각성과 생태계 보존의 중요성을 알리기 위해 기획하였습니다.

환경캠페인 참여자에게 탄소중립 생활 실천 서약서와 한글로 멸종 위기 동물을 그린 그림을 받고 입체로 만드는 멸종 위기 동물 종이 모형 도면을 선물로 드립니다.



10 정연수

기억녹화소



이야기 수색꾼 정연수입니다. 영화와 다큐멘터리를 베이스로 하는 영상을 작업을 하고 있습니다.

1

창작자에게 가장 필요한 것은 '영감'일 것입니다. 영화와 다큐멘터리를 만드는 제겐, 살아있는 이야기들이 가장 큰 영감이 됩니다. 그러나 헛바퀴처럼 흘러가는 삶 속엔 진부한 이야기들 뿐이었습니다.

이에 예술을 통해 타인의 삶에 반짝이는 순간을 심어주고, 저 또한 예상치 못했던 만남을 통해 저만의 세계를 확장하고자 했습니다. 이러한 경험을 위해서는 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'가 좋은 플랫폼이 될 것이라는 생각이 들었습니다.

2

스스로의 자의식이 얼마나 과잉상태였는지 정말 많이 깨닫는 시간이었습니다. 각자의 화법으로 작품 활동을 해 온 다른 테이블러들을 보면서나, 이전에 해보지 않은 방식으로 프로그램을 짜야하는 스스로를 보면서나. 여태 스스로가 얼마나 함몰된 시간을 보냈었는지 되돌아보고 또 되돌아볼 수 있는 시간이었습니다. 덕분에 '좋아서 예술 하는 마음'을 발견하게 되었고, 언제나 어떤 메시지를 던져야만 한다는 강박에서 벗어날 수 있게 되었습니다.

더 나아가 내 프로그램이 내 눈엔 조금 미숙해도, 저를 믿고 따라와 주시는 참여자들의 다양한 표정과 빛나는 눈들을 볼 때면 정말 살아있음을 느낄 수 있었습니다. 말하는 것이 듣는 것보다 익숙한 삶에서, 들을 줄 아는 예술가로 한 단계 성숙된 것 같습니다.



3

예술테이블 <기억녹화소>

가지고 있는 기억 속 가장 잊고 싶지 않은 순간을 말해주세요. 여러분의 발화하는 모습은 현장에 설치된 카메라와 마이크를 통해 녹화됩니다.

청자(테이블러)는 스토리보드 형태로 여러분의 이야기를 재현합니다. 평범한 4컷 그림 속 당신의 기억은 당신만의 예술과 감각이 되어 남겨집니다.

녹화본은 추후 편집되어 희망하는 이에게 메일로 전달되거나, 전시 등에서 활용됩니다.



4

지체 장애를 가진 아동의 잊고 싶지 않은 기억에 대해서 들은 적 있으신가요? "블록 쌓기 놀이를 하던 순간을 잊고 싶지 않아요." 라고 말해준 아이가 있습니다. 파란색을 좋아하는 친구와 함께 블록 놀이를 했던 순간이 정말 즐거웠으며, 그날부터 자신은 파란색 블록을 좋아하게 되었다고도 말해주었습니다.

또 다른 아이는 선생님과 '무궁화 꽃이 피었습니다!' 놀이를 하는 순간이 소중하다고 말해주었습니다. 좋아하는 사람들이 모두 멈춰서 자신을 바라봐주니까, 자신이 혼자가 아니라는 생각이 들어 소중하다고 말해주었습니다. 이 이야기들은 소소할 수 있는 이야기고, 차별적인 시선으로 본다면 끝없이 우습게 느낄 수 있는 기억일 수 있습니다. 하지만 저는 친구와 신나게 놀았던 순간을 더 이상 소중하게 여기고 있지 않은 스스로가 떠올랐습니다. 또, 나를 발견하고 바라봐주는 작은 시선들에 감사하지 않게 된 것이 언제부터인지 정말 기억조차 나지 않았습니다. 오만하게도 예술로 누군가를 위로해주겠다고 앞아있던 제가 참 부끄러워지는 순간이었습니다. 눈이 어두워졌던 스스로를 점검하고, 삶의 작은 순간에 감사하게 된 소중한 만남이었습니다.





'오늘의 하늘을 그려요.' 에서 마음 속 감정을 그리는 작가 한신비입니다.



**1** 혼자 그림을 그리면서 사람들과 소통하고 싶다는 생각을 하게 되었고 다양한 분야의 예술가들과 연대를 맺으며 작업하고 싶었습니다. 그리고 사람들과 예술로 치유되고 힐링되는 경험을 함께 나누고 싶어서 참여하게 되었습니다.



**2** 이 프로젝트는 자신의 작업에 확신이 없는 많은 예술가들에게 많은 영감을 준다고 생각합니다. 자신의 프로젝트를 이끌어 갈 수 있는 것은 용기 있고 자신감 있는 태도인데 여러 선생님들이 끝까지 믿어준 덕분으로 새로운 프로젝트들이 부화를 하는 게 아닌가 싶습니다. 먼저 하신 1기 테이블러들의 테이블에 참여해 본 것도 큰 힘이 되었습니다. 처음에는 '내가 할 수 있을까?' 라는 막연한 감정이었는데 정확한 모델을 보니 자신감이 생기더라고요. '나도 할 수 있겠다.'라는 자신감이 생기고 일반인 앞에 섬으로써 새로운 창조가 일어나는 놀라운 경험을 했습니다. 믿어주시고 무대 위에 세워주셔서 멋진 공연을 할 수 있게 되는 놀라운 경험이었다고 할까요? 아무튼 저에게는 정말 소중한 감사한 경험이었어서 다른 분들께도 추천하고 싶습니다.

### **3** 예술테이블 <오하요OHAYO>

감정은 하늘처럼 시시때때로 변합니다. 우리는 누구나 수시로 변하는 나만의 하늘을 가지고 있습니다. 제가 그린 하늘을 드립니다. 응원의 메시지를 담아서요. 그리고 참여자의 하늘을 받습니다. 그리고 스트레스 받을 때 해소법을 묻습니다. 함께 대화의 물꼬를 여는 스트레스 해소법 노트를 완성하는 과정에서 프로그램이 마무리됩니다.

**4** 생각보다 사람들은 그리고 싶어 한다는 것에 놀랐습니다. 배우지 않은 있는 그대로의 색감이 주는 감동도 느꼈습니다. 그리고 칠하는 것이 말하는 것처럼 표현하는 수단이 될 수 있음에 신기했습니다. 서로 느낌을 나누는 것이 긴장에서 이완으로 이어지는 편안함이 될 수 있다는 것과 누구나 아이처럼 순수하게 자신을 표현하고 싶어 한다는 것 또한 알게 되었습니다. 그래서 더 가깝게 느끼고 마음을 열고 많은 것을 나눌 수 있게 되었습니다. 그리고 표현하는 것만으로도 힐링받고 치유될 수 있다고 믿게 되었습니다. 예술이 왜 소통인지를 조금은 알 것 같습니다. 그 작은 시작점에 함께할 수 있어서 너무 감사했습니다. 그리고 소극적인 제가 소통의 즐거움을 알게 되었고 무엇보다 사람들과 만나서 소통하는 것이 즐겁고 행복한 일임을 다시금 느낄 수 있었습니다.



기분 플레이 리스트  
(기플리)

나만의 감정을 담은 노래를 들려드리며 소통하는 작가 홍주영입니다.

## 1

학교를 졸업하고 어느덧 혼자 노래를 불러온 지도 꽤 오랜 시간이 되었습니다. 어릴 땐 항상 누군가에게 배우고 평가받으며 노래를 해왔기 때문에, 나만의 감정을 담은 노래가 무엇인지 사실은 잘 몰랐던 것 같습니다. 그러던 중 시간이 지나 혼자 노래를 듣고, 만들고, 부르며 조금은 더 나만의 것을 표현할 수 있게 되었다고 생각이 들었습니다.

그러나 이런 생각도 잠시, 혼자서 고민하는 것을 반복하다보니 작업을 할 때 어떤 길로 가야할 지 고민이 되거나 막막해지는 순간들이 찾아오게 되었습니다. 오직 나 혼자만이 표현하고 평가하는 '지금'이 과연 내가 원하는 음악의 삶, 아티스트의 삶으로 가는 길이 맞는가? 라는 의심이 들 때쯤, 우연히 신호등 건너편에 걸려있는 현수막을 통해 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'를 알게 되었습니다. 그동안 봐왔던 타 문화 예술 프로그램과는 다른, 명랑 테이블러만의 매우 다양한 분야의 사람들을 만나 소통하는 작업 방식이 잃었던 제 방향을 잡는 좋은 계기가 될 수 있을 것 같다는 생각에 신청하게 되었습니다.

## 2

제 개인 테이블뿐 아니라 다양한 예술 분야의 테이블 프로그램을 구상하는 과정 속에서 생각하는 방식과, 시각을 넓혀갈 수 있는 정말 좋은 시간을 보낼 수 있었습니다. 참여했던 워크숍에서 정말 많은 영감과 시선들을 얻어갈 수 있었습니다. 하지만 개인 테이블을 만드는 과정에서 어려움이 있었는데, 계속해서 함께 참여하는 테이블러 분들과 프로젝트 담당자 분들께서 다양한 아이디어를 주시며 다방면으로 도와주셔서 끝까지 잘 마무리할 수 있었습니다. 특히 그동안 노래를 할 때 가졌던 '내가 무엇을 줄 수 있을까'에 대한 생각뿐 아니라 '무엇을 내가 받을 수 있는가'에 대한 고민을 하도록 이끌어주신 것이 너무나 새롭고 감사했던 것 같습니다. 아직 완벽하다고 할 수는 없지만 앞으로도 계속 고민하고 발전시키며, 많은 분들의 의견과 도움이 더 많은 분들에게 전해지도록 더욱 재밌고 의미 있는 프로그램을 구성하고 진행하는 테이블러가 되도록 노력하겠습니다.



## 3

## 예술테이블 &lt;기분 플레이 리스트(기플리)&gt;

"나만의 감정을 담은 플레이리스트를 들려드립니다."

최근 '나'의 감정과 어울리는 감정카드를 고르고, 고른 이유를 이야기를 하며 프로그램을 시작합니다. 얘기한 이야기를 바탕으로 주어진 가사 중 마음에 드는 것을 고르면, 작가가 노래를 불러 들려드립니다.

노래를 들으신 후 생각나는 것들을 얘기하며 자신만의 플레이리스트가 있는지, 있다면 함께 관련 이야기를 나눕니다.

나는 이야기를 토대로 다시 노래를 불러 들려드리고, 원하신다면 작가와 함께 목소리를 녹음합니다.

녹음한 곡들을 정리하여 '나'만의 플레이리스트를 만들어 전달해 드리며 프로그램이 마무리됩니다.

## 4

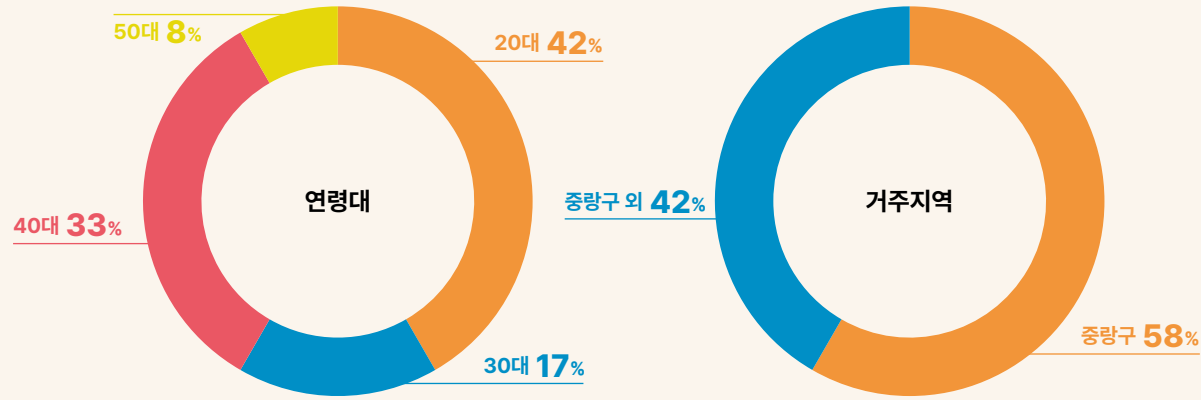
처음 보는 사람과 개인적인 '감정'에 대해 얘기한다는 것이 역시나 생각했던 것만큼 참 어려웠습니다. 고른 가사의 노래를 최대한 마음을 담아 부르고 들려 드렸는데, 제 작업 방식에서 가장 큰 변수는 개방된 장소에서 노래를 불러야 하니 목소리 크기를 조절해야 한다는 점과, 참여하는 사람들이 노래를 듣는 것 보다는 보는 것을, 또는 몸으로 표현하는 것을 좋아하기도 한다는 점이었습니다. 그 점이 제 작업에서 가장 흥미로운 부분이기도 하지만 한편으로는 나의 노래를 통해 짧은 시간 안에 공감을 이끌어 내야 한다는 사실 때문에 약간의 부담감도 가지게 되었습니다.

처음 테이블러로 참여했던 재활상담복지센터협동조합에서 만난 첫 번째 참여자 분께서, 제가 생각한 것보다도 더 제 노래에서 감정을 느끼시고, 본인의 감정을 담은 노래도 불러주셔서 정말 걱정했던 것이 무색할 만큼 오직 명랑 테이블러로서만 받을 수 있는 감정을 느끼고, 진심으로 교류할 수 있었습니다. 앞으로도 이러한 소중한 감정들을 더욱 깊게 표현하고 들려드릴 수 있도록, 받은 소중한 감정들을 잃지 않으며 테이블을 이어가도록 하겠습니다. 감사합니다.

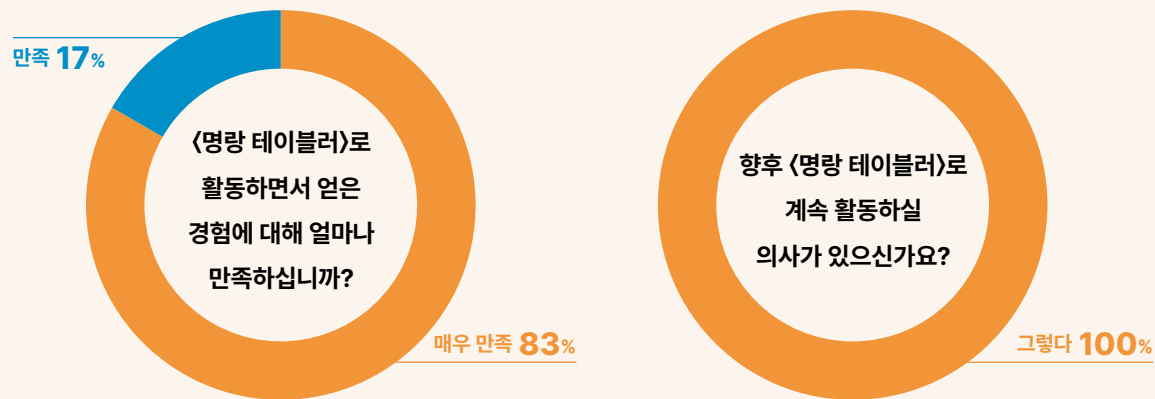


# 만족도 조사

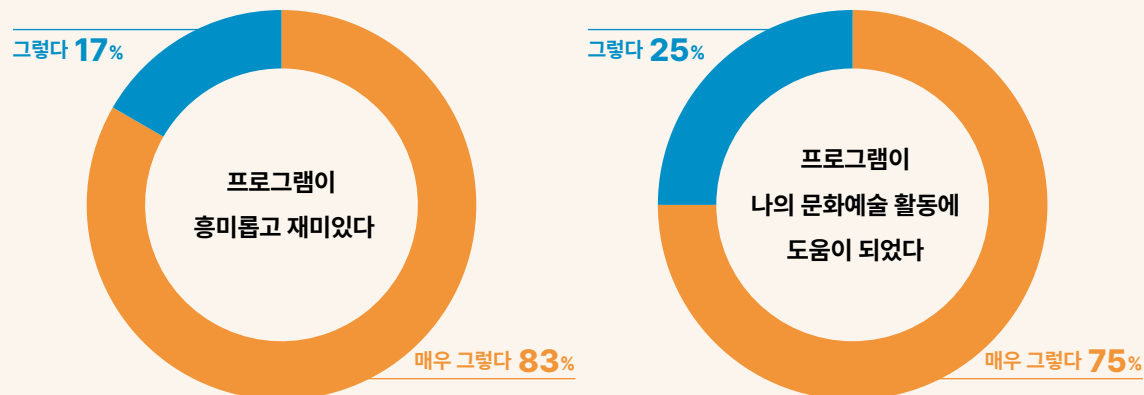
## 응답자 정보



## 만족도 및 활동 의사



## 양성 프로그램 만족도



## 계속해서 <명랑 테이블러> 활동을 하고 싶은 이유

- ✓ 자기발전을 할 수 있어서
- ✓ 매 번 새로운 현장과 새로운 사람들을 마주하고 활동하는 것이 즐겁고, 참여자들이 즐거워 하는 모습을 보면 보람을 느낄 수 있어서
- ✓ 더 발전시켜서 다양한 프로그램으로 만들고 싶은 마음이 있어서
- ✓ 활동이 재미있고 의미있어서
- ✓ 불특정 다수의 사람들을 만나는 일이 신기하고 재미있어서!
- ✓ 테이블 운영으로 다양한 참여자와의 작업, 새로운 생각들이 앞으로의 작업에 도움이 될 것 같아서
- ✓ 예술가분들과 교류할 수 있다는 점이 좋아서
- ✓ 다양한 분야의 예술에 관련된 사람들과 소통할 수 있는 시간들이 너무나 좋았고, 그 속에서 나의 예술 분야를 더욱 넓은 시각으로 발전시킬 수 있다는 생각이 들어서
- ✓ 나 자신의 성장에 도움이 되어서
- ✓ 사람들과 소통하면서 프로그램을 발전시켜나가는 것이 재미있어서
- ✓ 모르는 이들과 예술로 소통하며 인사이트를 얻는 것이 좋아서

## 프로그램 참여 후 가장 변화된 점

- ✓ 감정입니다. 내 인생에서 큰 관련이 없을 것만 같던 예술적 성취감을 얻어 '나는 무엇인가'에 대한 자신감을 얻었어요. 또한, 내가 가지고 있던 일상 생활에서 사용하기엔 엉뚱한 아이디어들의 활용처를 찾을 수 있어 즐거워요.
- ✓ 스스로 예술 프로그램을 만들 수 있다는 자신감이 생겼습니다.
- ✓ 사고가 유연해지고 활동 분야가 다양해졌습니다.
- ✓ 새로운 인간관계! 모르는 사람들을 많이 알게 되어 기쁩니다!
- ✓ 나를 좀 더 사고하게 만들어 주는 계기가 되었습니다.
- ✓ 폭 넓은 분야의 예술 분야 사람들과 소통하며 사고와 시각의 범위가 넓어질 수 있었습니다.
- ✓ 평소하던 작업을 발전시켜 새로운 작업을 할 수 있었습니다.
- ✓ 나에게 고립되어있던 시야가 확장되며 우울증을 극복해 나가는 데에 도움이 되었습니다.

**2023 중랑문화재단 지역문화인력양성 교육프로그램  
'명랑 테이블러 양성 프로젝트' 결과자료집**

**발행일** 2023. 11. 15.

**발행처** 중랑문화재단

**발행인** 표재순

**편집인** 유경애

**총괄책임** 장보순

**기획총괄** 김수미

**기획·운영** 정유리

**운영도움** 김기혜, 권현님, 이정옥, 김상철, 김진주, 김현진, 전은희, 이상림, 이정윤

**편집·디자인** 손손

**중랑문화재단**

**주소** 02087) 서울특별시 중랑구 망우로 353 이노시티 C동 B2F

**전화** 02-3407-6500

**팩스** 02-2208-0030

**홈페이지** www.jnfac.or.kr

**SNS** [https://www.instagram.com/jnfac\\_official](https://www.instagram.com/jnfac_official)

[https://blog.naver.com/jnfac\\_official](https://blog.naver.com/jnfac_official)

<https://www.youtube.com/중랑문화재단>

이 책은 2023 중랑문화재단 지역문화 인력양성 교육프로그램  
'명랑 테이블러 양성 프로젝트' 결과를 담은 자료집입니다.

이 책에 수록된 도판 및 글의 저작권은 중랑문화재단에 있으며,  
저작자의 사전 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.

© 중랑문화재단 2023

ISBN 979-11-92804-07-1

ISBN 979-11-92804-05-7 (세트)

