

찾아가는

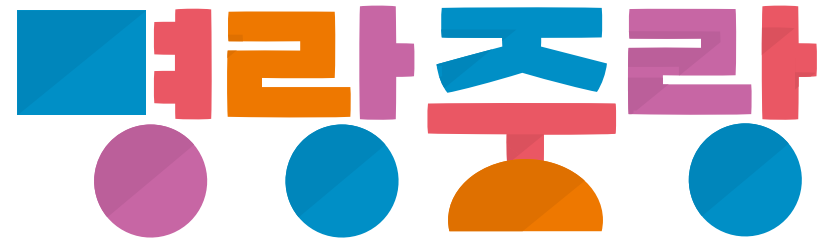
예술컨텐츠

2023

결과자료집

2023

찾아가는 예술테이블



결과자료집

# 목차



시작하며		3
사업소개	명랑중랑이란?	5
	찾아가는 예술테이블 프로그램 목록	6
	행사 로드맵	8
	참여자 만족도 조사	12
현장스케치	① 중랑구치매안심센터	14
	② 중랑구NPO지원센터	18
	③ 유린원광종합사회복지관	22
	④ 중랑장애인가족지원센터	26
	⑤ 서울장미축제	30
	⑥ 중랑한울지역정신건강센터	34
	⑦ 재활상담복지센터협동조합	38
	⑧ 데시앙책울터작은도서관	42
	* 2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 결과전시 <명랑만리: 명랑하게 만난 우리들의 기억>	46



## 예술가들, '매개자'의 마음을 보듬다

2023년도 어느새 막바지에 이르렀습니다. 문화로부터 소외된 이들의 마음을 예술로 어루만지고, 문화예술 향유 기회를 확대하기 위해 시작된 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>이 올해는 '매개자'를 찾아갔습니다. 치매인, 장애인을 돌보는 가족과 복지사들에게도 위로가 필요하지 않을까? 누군가를 돌보는 돌봄노동자의 마음은 누가 돌봐줄 수 있을까? 하는 마음에서였습니다.

'매개자'를 만난다는 것이 쉽지 않은 일이었습니다. 돌봄에는 '심'이 없기에 테이블에 앉아 쉬어가게 하는 것이 만만치 않은 일이었습니다. 그럼에도 불구하고 다양한 '매개자'가 테이블에 마주앉았습니다. 치매판정을 받은 아버지를 돌보는 중년의 아들, 장애를 가진 아이의 엄마, 정신장애인들을 돌보는 사회복지사, 그리고 사회복지사를 꿈꾸는 젊은 수련생과 실습생들과 만났습니다. 어디에서도 털어놓지 못한 나만의 이야기가, 때로는 참고 삭혀야만 했던 마음속 이야기가 따뜻한 예술과 만나 보듬어졌습니다.

올 한 해 <명랑중랑>이 꼭 가야하는 곳에 함께할 수 있도록 협조해주신 중랑구치매안심센터, 중랑구NPO지원센터, 유린원광종합사회복지관, 중랑장애인가족지원센터, 중랑한울지역정신건강센터, 재활상담복지센터협동조합, 데시앙책울터작은도서관 관계자 분들께 깊은 감사의 말씀을 올립니다.

찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>은 앞으로도 예술의 따스함과 위로가 필요한 곳이라면 어디든 찾아갈 것입니다. <명랑중랑>의 발걸음에 많은 관심과 응원 부탁드립니다.

중랑문화재단 대표이사 유경애



2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 결과영상



## 참여자들과 강사가 서로의 선물이 되어

중랑문화재단의 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>이 올해 3년차를 맞았습니다. <명랑중랑>은 특히 중랑구민의 문화향유와 문화복지에 초점을 맞춘 사업입니다. 특히 문화 활동에 취약한 시민들을 직접 찾아가 긴 시간동안 눈을 맞추고 손을 맞잡아 주는 이 특별한 예술 활동은 참여자들 이상으로 활동 주체인 예술 강사들에게 유난히 가슴 뜨거운 감동을 주는 일이기도 합니다.

<명랑중랑>에서 활동하는 예술강사들을 저희는 '테이블러'라고 부릅니다. 지난 2년에 걸쳐 양성된 중랑구의 지역예술강사는 모두 23명으로, 20대부터 60대까지 연령층의 스펙트럼이 매우 넓습니다. 이분들은 자신의 예술 역량을 기꺼이 관내 주민들 앞에 꺼내 놓았고, 예술적 역량보다 훨씬 더 높은 차원에 있는 고귀한 나눔의 마음을 아낌없이 베풀어주셨습니다. 중랑구의 테이블러들이야말로 중랑구와 중랑문화재단이 소중하게 지켜나가야 하는 귀중한 자산이 아닐 수 없습니다.

꽃과 나뭇잎만으로도 가슴 두근거리게 하던 '식물과드로잉' 선생님, 참여자의 이야기만 듣고 고도 멋진 캐리커처를 그려낸 '병맛캐리' 선생님, 천재적인 선율을 즉흥적으로 만들어내던 '선율로 그리는 마음' 선생님, 끈을 꼬면서 마음이 속살거릴 수 있게 해줬던 '메아리' 선생님, 실패의 경험자에게 빛나는 배지를 달아주신 '지구용사' 선생님 등등 스물세 개의 테이블 활동은 이렇듯 일방적인 제안이 아니라 쌍방의 대화와 교감의 과정 속에서 완성되어간다는 점이 특별합니다. 그래서 활동에 참여한 강사가 참여자들 이상으로 감동과 공감을 선물처럼 얻는다는 점이 특징적입니다.

2024년에는 테이블러 숫자를 외연적으로 확장시키는 일보다 테이블러들의 소중한 활동을 보다 강화시키고 내면적 깊이를 더하기 위한 노력에 방점을 두려고 합니다. 100개의 테이블과 100명의 테이블러가 중랑구를 문화와 예술로 가득 채우는 그날까지 중랑문화재단이 여러분을 찾아가겠습니다. 명랑한 중랑을 만들기 위한 중랑구민의 자치적 문화예술플랫폼 <명랑중랑>을 기억해주세요.

중랑문화재단 문화정책사업팀

## 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>이란?

찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>에서는 예술가와 참여자가 1:1로 마주앉아 마음 속 이야기를 나누고, 그 이야기가 예술이 됩니다.

예술가와 참여자가 테이블에 마주앉아 나누는 이야기는 예술가에게는 예술 작업을 이어나갈 또 다른 영감을, 참여자에게는 잊을 수 없는 예술적 경험을 남깁니다.

1:1로 인생을 들여다보는 질문을 던지는 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>은 참여자의 마음을 위로하고, 즐거운 미소를 선사합니다.



## 예술가 이웃을 만나보세요

<명랑중랑>의 연계사업으로 작년부터 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'가 시작하였습니다. 이 프로젝트를 통해 지역 예술가들이 <명랑중랑>의 테이블 작가로 성장하였습니다. 작년 1기 11명에 이어 올해 2기 12명까지 총 23명의 지역 테이블 작가들이 활발한 활동을 펼치고 있습니다. 예술가 이웃의 존재를 처음 알아차렸나요? 그들은 바로 우리의 곁에, 이렇게 가까이 있었습니다. 중랑문화재단은 앞으로 중랑구민들이 <명랑중랑>에서 더욱 많은 예술가 이웃과 만날 수 있도록 지원할 예정입니다.



# ▶ 2023 찾아간 예술테이블



총 40명의 작가, 40개의 테이블

연번	작가명	프로그램명
1	가든	수작걸다
2	강석준	지구의 동물은 멋져 협회
3	곤	손잡주소
4	공미선	인생은 달고나
5	김은진	외로운 새벽이
6	김지혜	줄리의 라디오
7	박근희	지나간 하루를 삼니다
8	숨수프	술술 풀리는 양모펠트 워크숍
9	송승욱	병맛캐리
10	심민선	부치지 않을 편지
11	아님	상징주의 데스크
12	이율리	해와 달의 정상회담
13	이은혜	당신을 부탁하는 설명서
14	임정서	모난 돌과 버려진 꽃잎
15	정진호	수호환수 제작소
16	조제인	우주삼라한숨상
17	프르르	메아리
18	이재아	여기여기
19	안명호	오늘 빛나는 나

20	고다현	초능력 제작소
21	김로사	아지모공
22	김미란	마음을 기울이면
23	김태현	하트당
24	도준	식물과 드로잉
25	돌아보기(김재현)	감정몽타주
26	박선영	선율로 그리는 마음
27	소민	소리풀이
28	송재홍	당신한테 유리한
29	고은지	~실패 대작전~ 지구용사 옷-샤용사
30	김성민	천리 길도 한 모금부터
31	배경연	오늘은? (매듭)멤!
32	사랑해	꼬옥
33	엄하영	마음을 담은 새
34	이루진	내 인생의 OST
35	이은경	탱글탱글
36	이은실	민망화실
37	정국현	멸종 위기 동물 북극곰이랑 약속해요!
38	정연수	기억녹화소
39	한신비	오하요(OHAYO)
40	홍주영	기분 플레이리스트(기플리)



\* 20~28번은 1기 명랑 테이블러, 29~40번은 2기 명랑 테이블러의 테이블입니다.

(명랑테이블러 : 중앙문화재단 지역문화 인력양성 교육프로그램 '명랑 테이블러 양성 프로젝트'를 통해 양성한 테이블 강사)

▶ 로드맵

4월

- ① 중랑구치매안심센터
- ② 중랑구NPO지원센터



5월

- ③ 유린원광종합사회복지관
- ④ 중랑장애인가족지원센터
- ⑤ 서울장미축제

7월

- ⑥ 중랑한울지역정신건강센터



8월

- ⑦ 재활상담복지센터협동조합
- ⑧ 데시양책울터작은도서관



10월

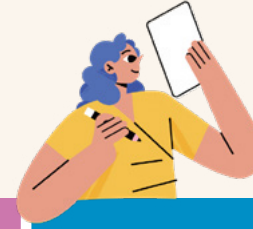
\* 중랑아트센터 제1전시실  
<명랑만리: 명랑하게 만난 우리들의 기억>



# 8개의 공간, 825명의 참여자, 그리고 40개의 예술테이블



## 2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 한눈에 보는 명랑중랑



회차	운영장소	운영 일시	찾아간 테이블 개수	참여 인원 (명)	참여대상
①	중랑구치매안심센터	4/20(목)	11	45	치매인 가족
②	중랑구NPO지원센터	4/20(목)	11	40	NPO활동가
③	유린원광종합사회복지관	5/3(수)	15	150	복지관 직원, 산하시설 직원, 복지관 이용자
④	중랑장애인가족지원센터	5/12(금)	10	50	장애인 가족, 센터직원
⑤	서울장미축제	5/19(금) -5/21(일)	15	350	어린이 및 가족
⑥	중랑한울지역정신건강센터	7/5(수)	15	65	센터 직원, 사회복지 수련생, 실습생, 센터 이용자
⑦	재활상담복지센터협동조합	8/7(월)	15	45	작업치료 실습생, 발달장애 아동
⑧	데시앙책울터작은도서관	8/16(수)	15	80	자원봉사자, 어린이 및 가족
합계			107	825	

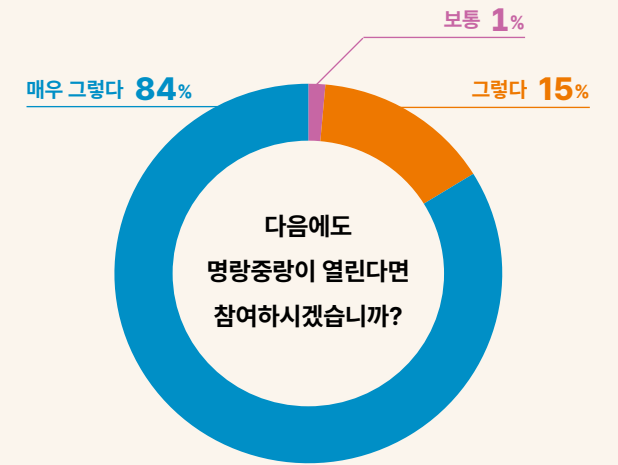
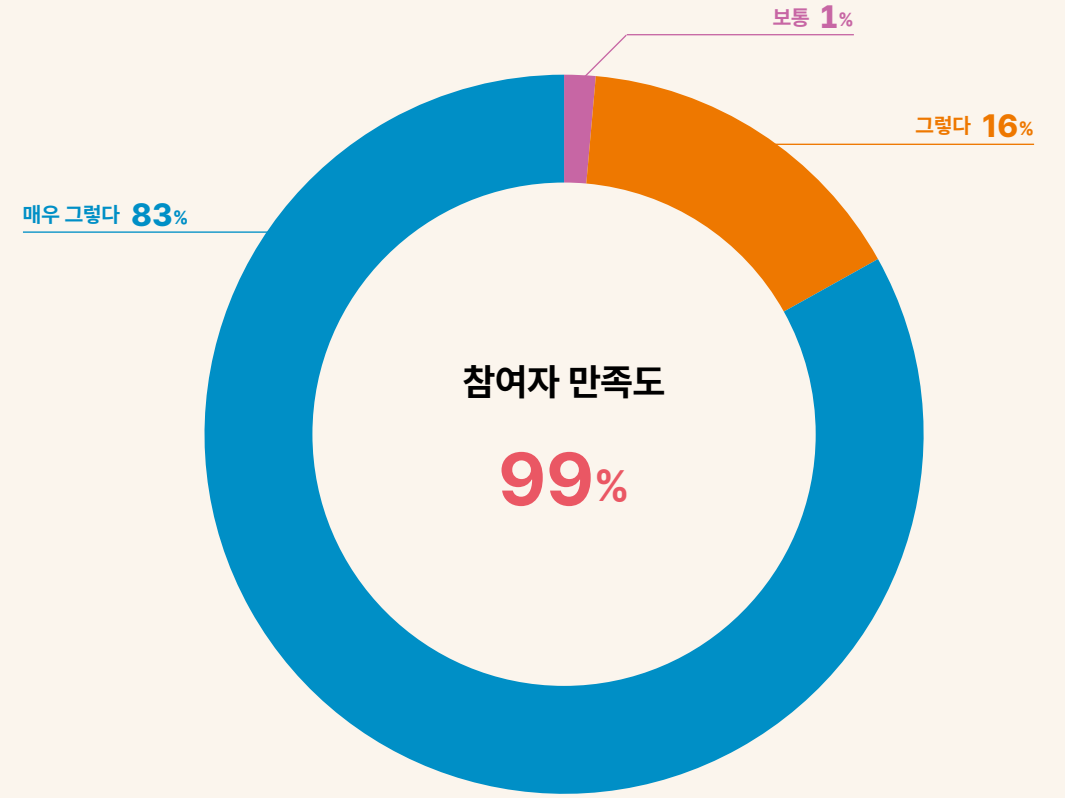
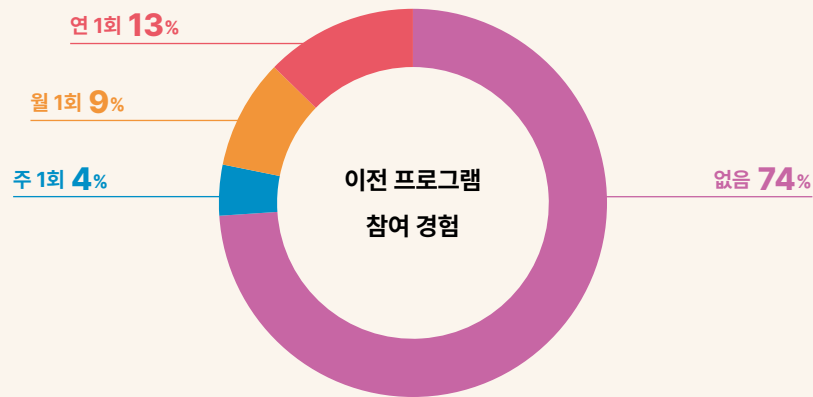
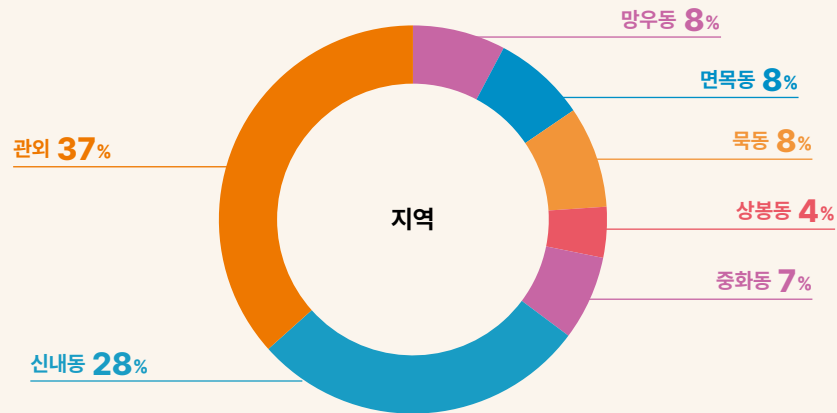
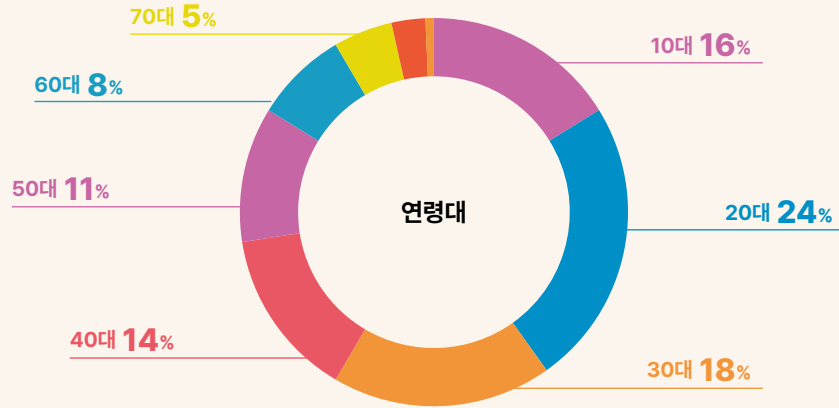
그리고..

<명랑만리: 명랑하게 만난 우리의 기억>

10/24~28 중랑아트센터 제1전시실 22개의 테이블 250명의 관람객

## ▶ 참여자 만족도 조사

\* 전체통계 총 참여자 825명 중 142명 대상





# 중랑구치매안심센터

진행 대상 | 치매인 가족

4/20  
(목)

참여 인원

45명

찾아간 예술테이블

11개

대표 예술테이블

우주삼라한숨상, 외로운 새벽이, 줄리의 라디오,  
당신한테 유리한 등

2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>이 첫 번째로 찾아간 곳은 중랑구치매안심센터입니다.

매주 목요일 오전 진행되는 치매환자 가족모임에 <명랑중랑>이 참여했습니다.

아버지가 치매에 걸린 지 한 달째, 초보 치매가족이라는 한 분은 우주삼라한숨상에서 한참을 마음을 터놓았습니다. 어딘가 답답했던 마음이 풀린 듯 얼굴에 미소가 떠올랐습니다.



## Table 우주삼라한숨상

이따금 나오는 한숨의 이유가 비슷하지만 또 다르겠지요. 우주삼라만상처럼 모두가 같고도 다르게 쉬게 되는 한숨에 대한 이야기를 주무르고, 터트리고 건져 올려봅니다. 저와 마주한 시간을 통해 '한숨'(답답한 감정)이 '한숨' 자고 가는 쉼이 되길 바랍니다.

치매인 가족분들은 치매 어르신을 모시면서 스트레스와 부양부담감이 높습니다. 명랑중랑같은 프로그램이 이 분들을 챙겨준다면 치매 어르신들을 케어하는 데 도움이 될 것입니다.   
조은별 중랑구치매안심센터 간호사





**Interview**

아버지가 치매진단을 받고 치매안심센터에서 케어를 받는 중에 치매인 가족을 위한 프로그램이 있다고 해서 참여하게 되었습니다. <우주삼라한숨상>에 참여했는데 시간가는 줄을 몰랐어요. 너무 좋았습니다.

(우주삼라한숨상) 테이블 참여자(치매인 가족)

**Table 외로운 새벽이**

사람들과 외로움을 나누고자 합니다.

언제 외로운가요? 외로울 때 무엇을 하나요?

당신의 외로움에 대해 이야기해 주세요.

그러면 외로울 때 힘이 되는 인형을 드리겠습니다.



**Table 즐리의 라디오**

자신이 좋아하는 음악을 통해 자신을 알아가 봐요. 라디오 DJ줄리에게 좋아하는 음악을 신청하고, 편안하게 대화를 나눕니다. 그리고 DJ줄리가 추천하는 음악까지 같이 들어봐요!



**<줄리의 라디오> 테이블 작가 김지혜**

<명랑중랑>을 통해 다양한 중랑구민을 만났습니다. 어린이부터 청소년, 성인, 어르신까지요. 어린이는 명랑중랑 자체를 즐기며 활발한 에너지를 썼고, 청소년은 곳곳하게 꿈을 향해 나아가는 힘찬 에너지를 썼고, 성인은 개인마다 따뜻한 마음을 썼고, 어르신은 힘든 상황에서도 웃을 수 있는 지혜를 알려주셨습니다.

명랑중랑을 통해 치매를 앓고 있는 가족이 있는 중랑구민을 만났습니다. 자신의 일상보다는 아픈 가족을 위해 시간과 정성을 쏟는 한 중랑구민의 이야기를 듣게 되었습니다. 여유롭게 쉴 수도, 편히 외출할 수도 없는 상황에 힘든 마음이 우려되었지만, 중랑구민의 얼굴은 온화하고 편해 보였습니다. 마음속 고민이 있을지 여쭙보았지만, 힘든 상황에도 굴하지 않고 그 사실을 그대로 받아들이셨는지 감정을 담아두지 않으신 것 같았습니다.

그러면서 오랜만에 듣는 음악에 즐겁게 귀를 기울이셨고, 낯선 사람과의 대화에도 마음을 열어 편안하게 이야기도 해주셨습니다. 신청곡을 같이 들으며 마음을 나눴고, 추천곡을 들려드리며 소통했습니다. 명랑중랑을 하는 중랑구민의 온화한 태도에 삶의 지혜를 배우고 느꼈습니다.

항상 명랑중랑을 하면서 좋은 에너지를 많이 받았습니다. 체험을 통해 즐거운 마음을 얻고 일어서는 분들을 볼 때마다 기쁩니다. 앞으로도 힐링이 필요한 중랑구민과 함께 좋은 시간 보내며 에너지를 주고 받고 싶습니다.



2023 찾아가는 예술테이블  
 <명랑중랑>  
 2회차



중랑구NPO지원센터

진행 대상 | 중랑구 NPO활동가

4/20  
 (목)

참여 인원

40명

찾아간 예술테이블

11개

대표 예술테이블

당신을 부탁하는 설명서, 지나간 하루를 삼니다, 감정몽타주, 하트당 등

<명랑중랑>이 두 번째로 찾아가는 곳은 중랑구NPO지원센터! 예술가들이 예술테이블을 들고 중랑구NPO활동가들을 만나러 갔습니다. 주민자치회 위원, 향토해설사, 중랑마을지원센터 활동가, 중랑 SNS서포터즈 등 중랑구민을 위해 열심히 뛰는 멋진 분들과 함께할 수 있어 참 좋은 시간이었습니다.





**Table** 당신을 부탁하는 설명서

우리는 늘 스스로에게 실망하고 꼭 맞는 행복을 채워주기가 너무 힘들 때가 있습니다. 어쩌면 세상의 것으로 채워지는 것이 아닌 나만의 꼭 맞는 온도와 소리, 향기가 채워질 때 비로소 행복해지는 것이 아닐까 생각해 보았습니다. 작가가 느낀 참여자에게 꼭 맞는 온도와 소리, 향기를 '당신의 설명서'에 남깁니다. 자신을 표현해줄 색과 도형이 들어있고, 나를 위로할 수 있는 행동들이 덧붙여 그림으로 알기 쉽게 설명되어 있습니다. '당신의 설명서'는 자신이 가장 이해받고 싶은 이에게 전달 되어집니다.



**Table** 하트당

요즘 나의 마음,기분은 어떤가요?  
고민거리나 하고 싶은 이야기가 있나요?  
당신의 이야기를 들려주세요.  
편하게 이야기 하며 나의 마음을 하트♡ 오브제에 표현해 주세요.  
고생했다, 마음을 토닥토닥 감싸주는 시간을 선물해 드립니다.



**Interview**

'기쁨은 하늘을 보자'라는 말이 생각났어요. 그동안 너무 앞만 보고 지나왔어요. 심이 필요한 파란 하늘을 보면서, 사랑하는 마음을 가지면서, 내가 나를 찾아가자 하는 생각을 갖게 해주셔서 감사합니다. 명랑한 중량의 딸로서 열심히 살아보겠습니다.

(하트당) 테이블 참여자(향토해설사)





# 유린원광종합사회복지관

진행 대상 | 복지관 직원, 산하시설 직원, 복지관 이용자

5/3  
(수)

참여 인원

150명

찾아가는 예술테이블

15개

대표 예술테이블

선물로 그리는 마음, 식물과 드로잉, 수호환수제작소, 손톱주소 등

작년부터 참여를 희망했던 유린원광종합사회복지관에 올해 드디어 찾아가했습니다. 넓은 강당에 15개의 예술테이블이 자리 잡고 다양한 분들을 만났습니다. 이번에는 특히 복지관 직원분들을 많이 만났습니다. 늘 이용자들을 챙기느라 바빴던 직원들이 오늘 만큼은 예술가들과 마주앉아 타인이 아닌 나 자신, 나의 마음을 돌보는 시간을 가졌습니다.



저희는 베풀거나, 나누거나, 선물을 증정하는 등의 행사들을 주로 하고 있는데, 명랑종량에 직접 참여함으로써 내 안에 있는 또다른 나와의 만남을 갖는 시간을 가질 수 있었습니다.

저는 4개의 프로그램에 참여했는데요, 4개의 프로그램 모두 내 안에 있는 무언가를 만나고 일깨워주는 소중한 체험이 되었습니다.

정현봉 유린원광종합사회복지관 관장



**Table 선율로 그리는 마음**

“오선 위에 원하는 만큼, 원하는 위치에 점을 그려주세요. 이론, 계리름은 하나도 몰라도 괜찮습니다. 제게 선율을 전해 주시면 음악으로 돌려드릴게요.”

제 앞에 앉은 참여자들에게 빈 오선 노트를 건네며 그 위에 본인이 원하는 만큼 점을 그려달라고 부탁드립니다. 참여자가 점을 그려 제게 선율 노트를 건네주면 그 선율을 연주합니다. Loop 기능을 이용해 하나의 선율에 점차 다른 선율과 반주들을 덧붙여 하나의 곡을 완성합니다. 곡을 들으며 떠오른 생각과 감정에 대한 이야기를 나누는 과정으로 프로그램이 마무리됩니다.



**Interview**

제가 음악을 좋아하는데, 대화를 나누면서 음을 만들고 음악을 만들어가는 과정이 신기했어요. 제 마음이 음악으로 표현되니까 감동적인 부분이 있어서 놀랐어요.

〈선율로 그리는 마음〉 테이블 참여자(복지관 직원)



**Table 식물과 드로잉**

저는 마른 꽃이나 식물들을 모아서 재생산하고 디자인화하는 그림엽서 작업을 하고 있습니다. 이 과정은 창작의 일환으로, 제가 평상시 해오던 드로잉 작업을 기반으로 하고 있어요. 그 과정을 중랑구민분들과 함께 공유하고 실질적으로 참여자로서 창작해 볼 수 있게 돕는 예술테이블을 진행했습니다.





# 중랑장애인가족지원센터

진행 대상 | 장애인 가족 및 장애인, 중랑장애인가족지원센터 직원

5/12 (금)

참여 인원

50명

찾아가는 예술테이블

10개

대표 예술테이블

아지모공, 마음을 기울이면, 병맛캐리 등

봄이 완연한 5월, 중랑장애인가족지원센터에서 장애인 가족 분들과 직원 분들을 만나러 예술가들이 출동했습니다. 지친 일상에 한줄기 위로를 전하러 온 테이블러들에게 참여자들은 자신의 이야기를 털어놓기 시작했습니다. 넓지 않은 공간에서 도란도란, 우리는 많은 이야기를 나누었습니다. 특히, 가족의 이야기를 하며 눈시울을 붉히기도, 밝은 미소를 보이기도 하였습니다. 따뜻한 위로의 손길이 전해졌기를 바랍니다.



**Table** 병맛캐리

자신에 대해서 이야기해 주세요. 그러면 작가는 이야기와 얼굴에서 얻은 인상을 캐리커처로 그려드립니다.



**Interview**

직장생활이랑 육아 때문에 제 스스로에 대한 생각을 많이 못했었는데 제 스스로에 대해 생각하고 고민할 수 있는 시간이어서 굉장히 인상 깊었습니다.

수혜자 뿐 아니라 복지를 제공하는 사람에게도 자기 스스로에 대해서 생각할 수 있는 기회는 정말 소중한다고 생각합니다. 그런 의미에서 모두가 다 참여하면 좋을 것 같은 프로그램입니다.

〈병맛캐리〉 테이블 참여자(사회복지사)



**Table** 메아리

쓸모없게 된 직물을 얇게 자르거나 찢어서 끈을 꼬아주시면 노랫소리를 들려드립니다.

끈은 물을 상징, 함께 꼬거나 말며 흐르게 두고 싶은 것들에 관해 이야기를 나눕니다.

짧은 빛의 물줄기 같은 노랫소리(자작곡)를 선물합니다.



**Interview**

물속에 들어가 있는 나의 기분을 표현하고 그 속에서 내 마음을 찾아보는 과정을 이야기하는 프로그램이었어요. 내 마음을 좀 더 자세히 들여다 볼 수 있는 시간이었습니다. 장애아이를 키우는 부모로서 이런 프로그램에 참여해 보니까 굉장히 매 시간마다 집중할 수 있었고 이런 시간을 통해서 나를 찾아볼 수 있는 계기가 되었습니다.

〈메아리〉 테이블 참여자(장애아동 가족)





2023 찾아가는 예술테이블  
 <명랑중랑>  
 5회차



# 서울장미축제

진행 대상 | 어린이 및 가족

5/19 (금) ~ 5/21 (일)

참여 인원

350명

찾아간 예술테이블

15개

대표 예술테이블

여기여기, 오늘 빛나는 나, 부치지 않을 편지 등

2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>은 5회차를 맞이하여 서울에서 가장 예쁜 축제 '서울장미축제'로 찾아가셨습니다. 엄마 아빠의 손을 꼭 잡은 어린아이들이 호기심 어린 눈길로 예술가들과 테이블에 마주앉았습니다.

화관을 만들어주는 '여기여기'와 아크릴판에 레이저로 그림을 그려주는 '오늘 빛나는 나' 등 모든 프로그램이 긴 줄을 서서 기다려야 할 만큼 열띤 호응을 얻었습니다.

무려 300명이 넘는 많은 구민들과 함께했던, 바쁘지만 즐겁고 명랑한 현장이었습니다.





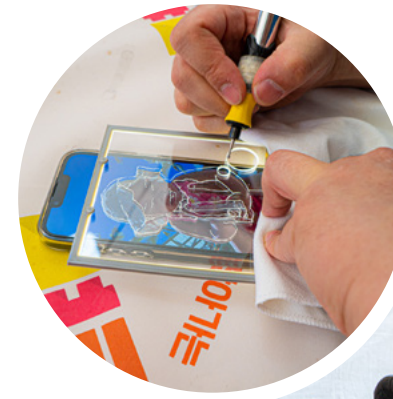
**Table** 여기역기

자연의 이미지를 가지고 작업하고 있는 작가는 주변 식물의 가지와 넝쿨, 잎사귀 등 자연물을 가지고 만나게 되는 사람들의 소지품과 이야기를 엮어 그 사람만의 화관을 만들어 줍니다.



**Table** 오늘 빛나는 나

LED와 아크릴판을 이용한 조명장치를 만들어드립니다.  
 오늘 자신의 모습을 사진으로 찍어 투명 아크릴판에 조각기로 작가가 새겨주고, 새겨진 홈을 따라 led 불빛이 전해져 공중에 떠있는 듯한 이미지를 나타내는 조명을 만들어드립니다.  
 참여자는 자신의 장점이나 좋아하는 것들을 짧은 글로 적어보고 이야기를 나눕니다.





# 중랑한울지역정신건강센터

7/5  
(수)

진행 대상 | 정신건강사회복지사, 수련생, 실습생, 정신장애인

참여 인원

65명

찾아가는 예술테이블

15개

대표 예술테이블

실재 대작전-지구용사 옷-사용사, 내 인생의 OST, 꼬옥 등

어느새 2023 찾아가는 예술테이블 <명랑종량>이 6회차를 맞이하였습니다. 중랑한울지역정신건강센터에서 정신건강사회복지사를 꿈꾸는 수련생, 실습생들을 만났습니다. 물론, 정신장애인 참여자들도 함께했습니다. 이번 회차부터 <명랑테이블러> 양성 프로젝트를 통해 발굴된 2기 테이블러 중 5명이 첫 실습을 시작하여, 처음으로 자신만의 예술테이블을 운영해보았습니다. 정성껏 준비한 예술테이블 앞에서 사회복지사를 꿈꾸는 수련생과 실습생들은 자신만의 고민, 꿈 등을 조잘조잘 털어놓았습니다.



저희들은 사람을 계속 만나는 일을 합니다. 그러다보니 본인이 사람을 만나면서 겪었던 감정들, 일어났던 마음들을 잘 돌보지 못하고 계속 삭히면서 일을 했었거든요. 여기 오늘 같이 활동하면서 그 마음을 회피하지 않고 따뜻하게 볼 수 있게 하더라고요, 안전하게. 그걸 너무 자연스럽게 해주시더라고요. 그래서 복지를 제공하는 사람에게도 이런 프로그램이 꼭 필요합니다!

최지은 중랑한울지역정신건강센터 관장



### Interview

거울을 보며 나에게 말을 걸 기회가 없었는데 내 마음을 돌아보는 기회가 되었어요.

감정이 말랑말랑해져서 마음이 치유되었습니다.

항상 이용자분들 중심으로 지원하다가 제가 중심이 되는 활동에 참여하니 새롭기도 하고 즐거운 시간이었습니다.

<꼬옥> 테이블 참여자

### Table 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.

Table

### ~실패 대작전~ 지구용사 웃-샤용사

“지구의 안 좋은 기운을 막기 위해 필요한 웃-샤파워. 웃-샤파워를 모으려면 경험했던 실패를 태워 의식을 치뤄 에너지를 모아야 한다. 에너지를 불러일으키기 위한 용사구호까지 만들면 웃-샤용사 배지를 받을 수 있다.”

지구용사 웃-샤용사는 제가 너무 많은 실패를 했을 때, ‘이 기운이 모여 성공할 수 있는 힘이 된다면 어떨까?’ 라는 생각에서 만든 프로그램이었습니다. 그래서 제 스스로가 웃-샤캡틴이 되어 웃-샤용사들을 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.



Table 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 후에 고른 문장카드를 참여자의 목소리로 녹음하여 완성합니다.



Interview

근래에 일하면서 오늘이 가장 즐거웠습니다^^

사회복지사로서 봤을 때 음악 자체는 만인에게 도움이 되지만 특히 정신 건강에도 참 도움이 될 것이라고 생각합니다.

〈내 인생의 OST〉 테이블 참여자(사회복지사)



# 재활상담복지센터협동조합

8/7  
(일)

진행 대상 | 작업치료 실습생, 발달장애 아동

참여 인원

45명

찾아가는 예술테이블

15개

대표 예술테이블

지역녹화소, 소리놀이, 지구의 동물은 멋져 협회 등

벌써 막바지에 다다른 2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>, 이번에는 재활상담복지센터협동조합에 찾아가셨습니다. 이곳은 발달장애 아동의 방과 후 활동을 주 사업으로 하는 곳인데요. 이번에 찾아가는 예술테이블 중 '수호환수제작소'와 '지구의 동물은 멋져 협회'는 발달장애가 있는 예술가의 테이블이었습니다. 예술가와 참여자 모두 명랑하고 즐겁게 진행하였습니다. 발달장애 아동 뿐 아니라 작업치료를 꿈꾸는 작업치료 실습생들과도 함께한 뜻깊은 시간이었습니다.



작업치료 실습생들이 다양한 예술 자원 분야를 접해보는 것은 나중에 스스로 프로그램을 진행하고 전공을 할 때 많은 도움이 되기 때문에 명랑중랑 프로그램이 필요하다고 생각합니다.

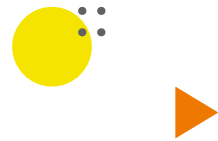
이예진 재활상담복지센터협동조합 팀장



## Table 지구의 동물은 멋져 협회

세계멸종위기동물들의 이야기를 귀 기울여 듣고 다양한 생명이 지구에서 함께 살아갈 수 있도록 소중한 약속을 하면 작가가 만든 멸종위기 동물 배지를 드립니다.





### Table 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.



### Interview

나 자신에 대해서 돌아볼 수 있어서 좋았어요. 그 전에는 과거에 대해서 돌아볼 여유가 없었는데 이런 시간을 가지게 되어 좋았습니다.

바쁜 일상 속에서 이런 예술 활동에 참여하여 뜻깊고 치유를 받았습니다.

자기 자신에 대해 한번 더 생각해보게 되고, 한층 성장해가는 느낌을 받았습니다.



### Table 소리풀이

당신의 이야기를 들려주세요.

그 이야기 속에서 음악을 찾아 작가의 소리, 얼후 연주로 풀어 드립니다.



### <소리풀이> 테이블 작가 소민

<명랑중랑> 안에서 만나게 된 분들 대부분이 예술 테이블 활동을 신기해하시고 흥미로워 하시는 편입니다. 어쩌면 조금 낯설 수도 있는 예술 활동에 적극적으로 임하며 즐기시는 모습을 볼 때마다 <명랑중랑> 활동이 더 활성화되면 좋겠구나 하는 생각이 듭니다. 앞으로도 많은 분들과 예술로 교감하며 여러 특별한 순간들을 만날 수 있게 된다면 좋겠습니다.





# 데시앙책울터작은도서관

8/16 (수)

진행 대상 | 도서관 자원봉사자, 미술/낭독 활동가, 환경활동가, 어린이 및 가족

참여 인원

80명

찾아간 예술테이블

15개

대표 예술테이블

오하요, 천리길도 한 모금부터, 탱글탱글 등

2023 찾아가는 예술테이블 <명랑종량>이 마지막으로 찾아간 곳은 데시앙책울터작은도서관입니다. 이곳은 주민들이 직접 만든 소중하고 예쁜 공간으로, 자원봉사자들이 도서관 운영에 큰 힘을 보태고 있다고 합니다. 이용객을 위해 분주하게 활동하던 자원봉사자들이 쉬어갈 수 있게 15개의 예술테이블이 도서관 곳곳에 자리 잡았습니다. 도서관에 책을 빌리거나 반납하러 온 꼬마 친구들도 반갑게 예술테이블을 맞이했습니다.



## Table 오하요(OHAYO)

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.



**Table 천리길도 한 모금부터**

참여자에게 저의 3년, 5년 혹은 10년 뒤 미래를 자랑한 후, 참여자에게도 미래를 자랑하게 해요

다시 현재로 돌아와 그 미래에 가려면 어떤 요소들이 필요한 지에 대해 이야기를 나누고 노력, 용기, 사랑, 꾸준 등의 재미난 이름을 가진 음료들로 마법의 영약을 만들어 줘요.



**Interview**

재미있고, 힐링되는 기분이예요.  
〈천리길도 한 모금부터〉 테이블 참여자

**Table 탕글탕글**

젠탕글을 나눠어진 종이 안에 그리면서 자신들의 생각이 정리되고 마음이 편안해지는 방법을 알아가는 곳입니다. 저의 예술테이블을 통해 자신의 걱정거리나 무거운 마음 등이 정리되고 마음이 편안해지길 바랍니다.



**Table 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.

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

**Interview**

평소에 접하기 어려운 체험들을 할 수 있어 즐거웠습니다. 이런 기회가 자주 있으면 좋을 것 같아요!

처음 참여했는데 여러 가지 다양한 프로그램이 있어서 재미있었고 경험해 보아서 좋았어요.

아이와 추억을 만들어 주셔서 감사합니다.

자주 해주세요. 더 많이.

예술 프로그램을 1대1로 접할 수 있어서 참 좋았습니다.





# 명랑만리: 명랑하게 만난 우리의 기억

진행 장소 | 중랑아트센터 제1전시실

10/24 (화) ~ 10/28 (토)

총 관람객

250명

참여 작가

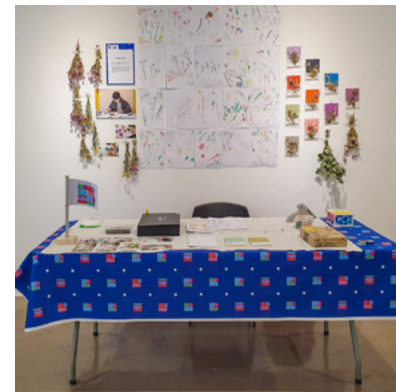
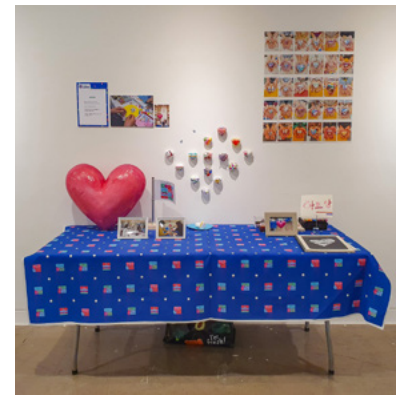
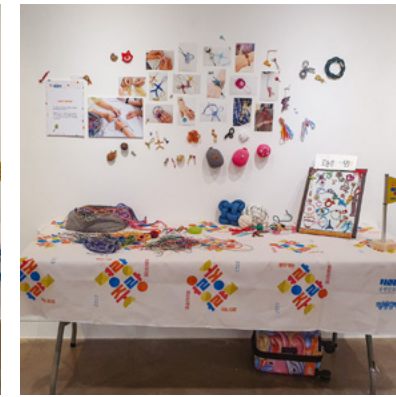
**1기 테이블러 11명** 고다현, 김라희, 김로사, 김미란, 김재현, 김태현, 도준, 박선영, 송재홍, 오경선, 오소민

**2기 테이블러 11명** 고은지, 김성민, 배경연, 사랑해, 엄하영, 이루진, 이은경, 이은실, 정국현, 한신비, 홍주영

10월 24일-28일, 중랑아트센터에서 명랑중랑의 마지막을 장식하는 결과전시 '명랑만리: 명랑하게 만난 우리의 기억'이 열렸습니다.

1기, 2기 테이블러 22명의 예술테이블이 중랑아트센터에 펼쳐졌습니다. 개막에 맞춰 진행된 결과공유회에서는 참여자들과 소감을 나누었고, 테이블러들의 멋진 공연도 볼 수 있었습니다. 전시기간 중 총 250명의 관람객들이 중랑아트센터에서 명랑중랑의 예술테이블을 체험하였습니다.

이렇게 2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>이 명랑하고 즐겁게 중랑아트센터에서 막을 내렸습니다. 내년에도 계속되는 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑>에 많은 관심 부탁드립니다.



**중랑문화재단 지역문화사업  
2023 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 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](http://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 찾아가는 예술테이블 <명랑중랑> 결과를 담은 자료집입니다.

이 책에 수록된 도판 및 글의 저작권은 중랑문화재단에 있으며,

저작자의 사전 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.

© 중랑문화재단 2023

ISBN 979-11-92804-06-4

ISBN 979-11-92804-05-7 (세트)

# 명랑주랑

