

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서



동촌마을



동촌마을



• 고창 동촌마을은 고추 농사가 주 수입인 마을입니다. <동촌마을 할머니 실내운동 안내서>는 농사를 지으시는 할머니들을 모티브로 제작되었습니다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

이 책자는 문화체육관광부가 주최하고 한국문화예술교육진흥원, 고창문화관광재단이 주관하여 진행한  
『2024 예술로 어울림』사업중 동촌마을 주민 산책 매뉴얼 프로그램의 일환으로 제작된 <동촌마을 할머니 실내 운동 안내서>입니다.

# 동촌마을분들의 서로 소개



**주점순**

활발하고 생활력이 강하고 부지런한 사람. 옛날 옛날에 앞에 남자가 지나갔는데 뒷모습을 보고 반했다가(?) 앞모습을 보고 아니라고 말해 모두가 웃을 정도로 솔직한 사람이고 동네의 분위기 메이커.



**홍성금**

할머니들의 입맛을 사로 잡은 동촌마을 요리사. (특히 김치가 맛있어) 못 하는게 없는 천상여자.



**이영애**

어디 뻔 데가 없는 사람. 고추농사, 논농사, 양파농사에 구남매 시대 식구들까지 살뜰히 챙김. 마을회관에 와서 노는 게 제일 재밌다고 말하는 사람.



**김안순**

늘 배우려고 하는 사람. 마을 회관에 문을 열면 가장 환한 웃음으로 반겨주는 사람. 남자들하고도 금방 친해지는 사교성을 갖고 있으며 동촌마을 패셔니스타.



**김정자**

보통사람이지 말쑥하시지만 사실은 동촌마을 대장할머니. 작가들과 첫 만남 시간, 마을회관에 아무도 없어 당황 했을 때 밖에 나가다 말고 전화를 다 돌려주셔서 싹- 모이게 해주신 일등공신.



**윤갑례**

얼굴만 그냥 봐도 인상이 너무 좋아서 만인의 호감을 사는 백점 웃음의 소유자



**황이분**

게임을 잘하는 게임왕!. 얼핏 무표정으로 보일 수 있으나 웃으면 누구보다도 함박웃음.



**김효례**

마을회관을 늘 깨끗이 정돈하는 깔끔한 사람. 책임감 투철하고 부지런함.



**배향순**

작가들과의 모든 시간을 함께 한 모범생. 한마디 한마디에 담겨있는 삶의 지혜를 알게 해주신 참어른.



**박복기**

뭐든지 척척 부녀회장! 일이 많아도 늘 마을회관을 챙기는 살뜰한 사람. 김밥도 잘 말고 부침개도 잘 부치고..심지어 꽃도 잘 가꾸는 만능꾼



**표선이**

창의적인 그림으로 매번 작가들을 놀라게 한 실력파. 안한다 안한다 하면서 뭐든 잘 해내는 귀여운 사람, 마을회관의 티브이 리모콘을 담당하고 있음. 미스터트롯과 임영웅의 팬



**이은영**

타인에게 관심이 많은 만큼 땅콩이면 땅콩, 밤이면 밤, 마을사람들과 나눠먹으려고 늘 챙겨주는 따뜻한 마음의 소유자



**김덕님**

허리를 꼿꼿이 세우고 걸음걸이도 반듯한 모범 자세의 정석. 어제 콩도 서너 뢰박을 주을만큼 강한 생활력으로 열심히 사는 사람.



**정매자**

노인회장도 맡을 만큼 책임의식도 봉사정신도 투철한 사람, 요즘은 양계장 일이 많아서 마을회관에서 자주 못 만나지만 너무 좋은 사람이라 말하기가 복잡함.



**하옥희**

인정이 많은 사람. 할말은 하지만 어른들에게 잘하고 굶은일도 마다하지 않음. 찹이슬을 좋아하는데 이걸 어떻게 말해야 하나..^^



**박성완**

조용히 자기 할 일 하는 선비같은 사람. 오늘따라 모자도 선비 같은 걸 쓰고 옴. 점잖은 호남형.



**강미지**

학교 왜 안가냐 물은 정도로 동안. 할머니들보다 작을 줄 알았는데 사진찍을 때 옆에 서보니 커서 놀랐음. 항상 웃는 얼굴.



**강공지**

차분하게 운동을 열심히 잘 가르침. 게다가 노래도 잘하는 사람.



**토끼반장**

활발하고 웃음이 많은 사람. 할머니들끼리 가끔 언성이 높아지면 우리 마을은 사이가 좋은 게 장점이지요? 라고 상기시키는 센스가 있는 사람.



**이채하**

편안하고 솔직한 사람. 만날 때마다 적당한 간식 메뉴로 바꿔서 가져 오는 거 보면 머리도 좋은 거 같음.



**한지혜**

말려느리 같은 포근함이 있는 사람



어리



어린



아름



허리



다리



온몸

## 0121



천천히~

모든 동작은 들숨,  
날숨과 함께!

① 시선과 함께 하늘 보고, 땅 보고, 오른쪽 보고, 왼쪽을 본다. (5번)

└ 목이 길어지는 느낌으로 떠올기!

② 정수리를 중심으로 동그란 작은 원을 그리며 돌린다. (오른쪽 5번, 왼쪽 5번)

└ 고개가 하늘을 향해 돌아갈 때 들숨~ 땅을 향해 돌아갈 때 날숨~

③ 두 손으로 귀 전체를 천천히 잡아당겨 준다. (10번)

└ 귓볼부터 시작해 귓바퀴까지 천천히 잡아당기며 지긋이 누르기!

#### 효과

- 머리를 움직이며 자연스럽게 목의 움직임을 유도하고 경직된 긴장감을 풀어준다.
- 귓볼을 잡아당기면 두통과 피로를 완화하는데 좋고, 귀 전체를 돌아가며 잡아당기면 장을 튼튼히 하는데 도움이 된다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

## 어깨

모든 동작은 들숨,  
날숨과 함께!

천천히~



천천히~



\* 이 그림은 동촌마을 할머니들과 참여강사가 함께 그린 그림입니다.

1 두 어깨를 귤볼에 닿는다는 느낌으로 끌어올렸다가 '툭' 떨어뜨린다. (8번)

↳ 끌어올릴 때 척추가 함께 끌어올려진다는 느낌으로 끌어올리기

2 어깨로 작은 동그라미를 그리며 바깥으로 5번, 안쪽으로 5번 돌린다. (21번)

↳ 어깨가 아파서 돌아가지 않을 때는 팔을 접고 팔꿈치로 원을 그리기

3 한 손으로 어깨부터 두드리며 팔목까지 내려갔다 올라간다. (31번)

↳ 마사지공을 사용하여 두드리는 동작을 진행해도 좋아요

#### 효과

- 굳은 어깨를 자극하여 뭉친 근육의 이완을 돕는다.
- 어깨를 끌어올리는 동작을 하며 척추의 이완동작이 함께 진행된다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

## 팔



\* 이 그림은 동촌마을 할머니들과 참여강사가 함께 그린 그림입니다.



1 두 손을 모아 각지를 하고 손가락만 폼다 구부렸다 한다. (10번)

└ 손가락을 폼때 들숨~~ 구부릴 때 날숨~~ 천천히~~

2 주먹, 가위, 보 (5번)

└ 손만 5번 반복 후, 발가락 가위바위보와 함께 천천히 해보기!

3 만세를 하고 손목을 돌리며 두 팔로 큰 동그라미를 그리며 내려온다. (5번)

└ 팔을 올리기 어려우면 아래에서 작은 동그라미 그리기

효과

- 손가락 접기와 폼는 동작을 반복하며 굳은 손가락 따디의 이완을 돕는다.
- 두 팔을 머리 위로 끌어올리면 상체에 피가 돌며 열을 내고 자연스러운 몸의 순환을 돕는다.
- 털어내는 동작을 반복하면 힘이 들어간 부분의 긴장감을 완화해 주고 빠르게 몸뚱에 열을 내 순환을 돕는다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

## 허리

천천히~



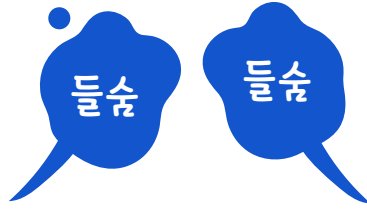
모든 동작은 들숨,  
날숨과 함께!

천천히~



\* 이 그림은 동촌마을 할머니들과 참여강사가 함께 그린 그림입니다.

# 허리



1 두 다리를 펴고 허리를 둥글게 말았다 편다. (5번)

└ 허리가 둥글게 말릴 때 날숨~~ 펼 때 들숨~~

2 엉덩이를 좌우로 움직이며 척추가 물결처럼 움직이게 한다. (10번)

└ 엉덩이로 걸듯이 뒤똥뒤똥!

3 한 손은 엉덩이 옆 바닥을 짚고 다른 한 손은 바닥을 짚은 손에 따라온다. (10번)

└ 좌우반복~~

## 효과

- 굽은 허리를 바깥으로 펴 줌으로서 스트레칭이 되고 근력 생성에 도움이 된다.
- 척추가 물결모양으로 움직이며 긴장을 완화시켜준다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

## 다리



\* 이 그림은 동촌마을 할머니들과 참여강사가 함께 그린 그림입니다.

천천히~

모든 동작은 들숨,  
날숨과 함께!

## 다리

### 1 두 다리를 바닥에 털듯이 두드린다. (10초)

└ 단전의 힘을 풀지 않고 털기

### 2 발 끝을 앞으로 밀어냈다가 뽕쪽으로 당겨준다. (5번)

### 3 발가락으로 주먹, 가위, 보. (5번)

└ 쥐가 날 경우 발 끝을 뽕쪽으로 당기고 주물러 주기!

### 4 두 손을 엉덩이 뒤로 짚고 한 다리씩 고관절 돌리기 (오른쪽 5번, 왼쪽 5번)

└ 무릎으로 동그라미를 그리듯이 천천히~

#### 효과

· 다리의 섬세한 근육을 사용하여 스트레칭 및 반복적인 움직임을 하면 하체의 근육생성에 도움을 주고 힘을 길러준다.

# 동촌마을 할머니 실내운동 안내서

## 온몸

천천히~



모든 동작은 들숨,  
날숨과 함께!

\* 이 그림은 동촌마을 할머니들과 참여강사가 함께 그린 그림입니다.



들숨



들숨



날숨

1 다리를 양쪽으로 펴고 한 팔씩 큰 무지개를 그리며 척추를 스트레칭 한다. (10번)

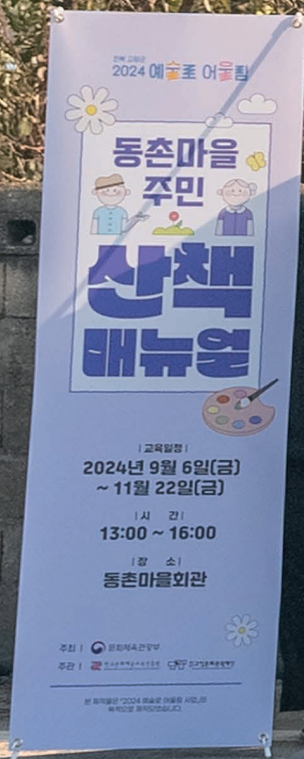
└ 팔을 위로 올리기 어려울 때는 몸통 앞으로 무지개 그리기~

└ 무지개를 그릴 때 날숨~ 머물며 들숨~ 다시 돌아오며 날숨~

#### 효과

- 하체와 상체의 스트레칭이 동시에 이루어져 한 동작만으로 네가지의 운동 효과를 볼 수 있다.  
(목, 허리, 팔, 다리의 이완)

부록





# 동촌마을 할머니 그림 이야기

## 동촌마을 할머니 그림 이야기

---



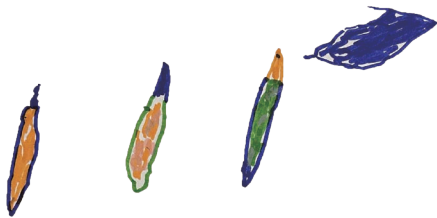
표 선 이



김 효 례



박 복 기



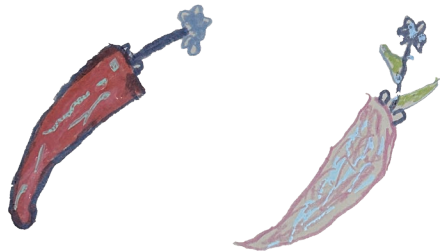
김 덕 님



배 향 순



황 이 분



김안순



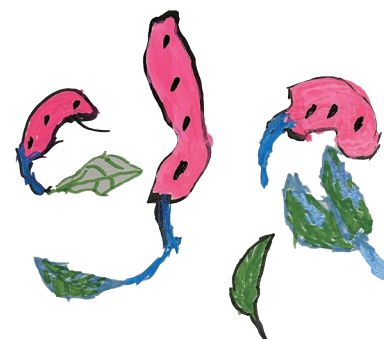
하옥희



김정자

"고창에는 고추, 땅콩, 수박, 메론, 장어,

복분자, 오디, 블루베리가 유명하!"



이은영



정매자

"땅콩꽃은 8자 모양이여."

"이 동네 황토가 좋아서 땅콩 맛이 좋아!"



주점순



박복기



김안순

"마당에 일본 봉숭아랑 같이 피어있어~"



배향순

"고인돌 있는데 차타고 지나가면서 많이 피었드라고요."

"식물도 비가 내려줘야 되어~

폐를 제거해야 운동효과가 있어!



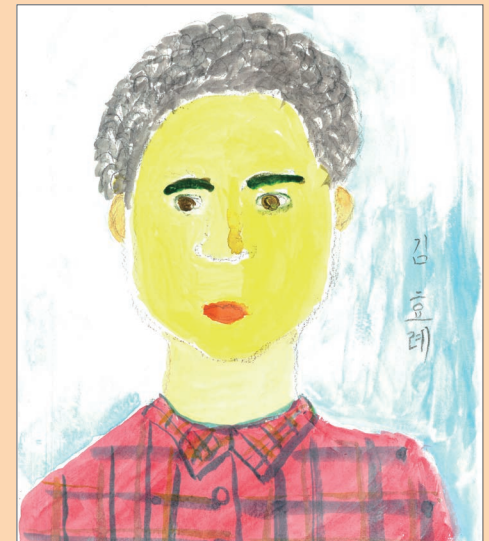
김덕님



표선이



배향순



김효례

식물도 사람으로 생각하고 농사 지어~"



김안순



이은영

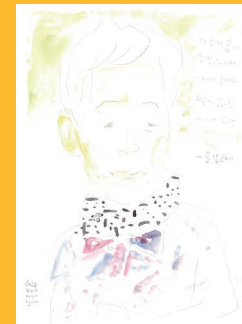
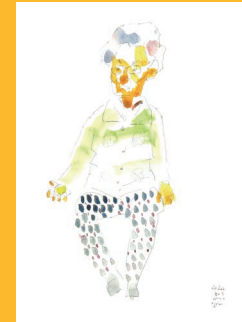


박복기



주점순

# 프로그램 진행 현장 스케치





현장영상 QR코드





이후 지속성을 고민하는 시즌2 앨범 작업의 접근으로 '산책'이라는 워딩을 잡았다. 마을회관에 모여 있는 공동체로서 마을 본들의 모습보다 집에 돌아가 각자의 모습이 더 궁금해졌다. 매일 회관과 집 사이를 오고 갈 각자의 경로에서 각자가 마주하는 골목길의 공기를 스케치하는 일이 관념적으로 먼저 떠올린 이미지였다.

하지만 그림담담 미미, 움직임담담 공지가 결합하고 마을회관의 공기에서 현상의 이동이 쉽지 않은 것. 그래서 팀 내부적으로는 움직이기 힘든 할머니들에게 움직임을 제안하는 것으로 할머니들과 가까워지는 방향이 되었다. 그 사이 조금 심적으로 가까워졌는지 김장 풍경을 이야기 주시며 덕의 김장 일정에 초대해 주신 할머니가 계셨다.

이제 이 계기를 분위기로 자주 마을회관에서 계셨던 본들의 더 촌스러운 면모를 관찰하고 이야기 담아볼 수 있지 않을까? 매일 무심하게 익숙해진 각자의 골목 풍경을 거닐며 '길명'하셨을 할머니들의 루틴을 그림으로 담아볼 차례!

박성완

## 만든 사람들

그림 동촌마을 주민 및 참여강사  
글 동촌마을 주민 및 참여강사

디자인 디자인씨오  
주최 문화체육관광부  
주관 한국문화예술교육진흥원  
(재)고창문화관광재단

참여인력 한지혜(총괄) 이채하(전담인력) 황지원/육끼(이야기작가) 박성완(주강사) 강공지(주강사) 강미미(주강사)

발행일 2024년 12월

본 제작물은 2024 예술로 어울림 사업의 목적으로 제작되었습니다.  
본 책에 실린 글과 사진은 고창문화관광재단의 동의 없이 무단으로 사용할 수 없습니다.