




**비바
차차
트롯발레**



영덕문화관광재단 인사말

벌써 갑진년(甲辰年) 한 해가 다 지나고 있습니다.
남은 2024년과 오는 2025년 모두 평안하시고 행복하시길 기원합니다.

문화체육관광부가 주최하고 한국문화예술교육진흥원이 주관하는 생애주기별 문화예술교육 <꿈다락 문화예술학교>가 벌써 2년째 진행되고 있습니다.
저희 영덕군은 작년에 이어 올해 2년 동안 지역의 문화예술 발전을 위해 위 사업을 진행하였습니다.

생애주기별 문화예술교육 <꿈다락 문화예술학교>는 생애주기별 접근을 통해 지역 내 문화예술교육이 활성화되고, 세대별 원하는 프로그램을 기획하여 운영하여 그들의 삶 속에 문화예술이 녹여들 수 있도록 하는 사업입니다.

이 비바청춘 트롯발레는 작년부터 진행한 교육사업으로 65세 이상 노년을 대상으로 발레 스트레칭을 통해 약해진 관절과 딱딱해진 근육을 부드럽게 늘리고, 다양한 발레 동작을 신나는 트로트 음악에 맞춰 표현하며 그들의 삶이 보다 윤택해지고 건강해지길 바라는 마음으로 기획한 프로그램입니다.

우리의 귀에 익숙한 트로트를 듣고, 그 음악에 맞춰 발레 동작해보면서, 무료한 저녁시간을 즐겁고 유익하게 어르신들이 보낼 수 있는 시간이었길 바랍니다. 또한 발레 스트레칭과 동작, 안무 구성 무엇을 배우는 것에는 나이는 상관이 없다는 것을 알 수 있는 시간이었길 바랍니다.

2024년 4개월 간 진행된 프로그램에 참여해주셔서 감사드리며, 올해 만들어진 결과자료집이 참여자들의 마음속 늘 마음 한 켠에 남아있길 바라며, 내년 2025년도에는 더 다양하고 재미있는 프로그램으로 찾아뵙겠습니다.

감사합니다.

2024. 12.
영덕문화관광재단

◆ 노년 : 비바 청춘 트롯발레

목표 : 온몸 근육을 사용하는 체어 발레를 통해 근력을 키우고 신체 능력을 강화

대상 : 노년 (만 65세 이상) 20명

기간 : 2024. 07. 05.-11. 30.(24회차) / 매주 토요일 18:30-21:40

◆ 프로그램 내용

즐거운 노년을 위한 트롯 체어 발레를 통한 노년기 심신의 건강을 증진시키고 노년기 우울증을 예방하는 무용 교육 프로그램

◆ 프로그램 주요 특징

- 활기찬 신체활동을 통한 활력 충전, 긍정적인 영향을 받아 건강한 정서 형성
- 접해보지 못한 예술 장르인 '발레'로 새로운 문화예술 교육프로그램 성장
- 온몸 근육을 활용하여 기초 대사량 증진 및 확보
- 균형 능력과 관절 퇴화를 예방하는 노년에 가장 필요한 기본적 운동 교육프로그램

◆ 세부일정

	주요내용	교육 일자
1	◆ 자신의 신체 알아보기, 사랑하기 - 자신의 신체를 긍정적으로 받아들이고 신체의 기능 이해하기	07.05.(금) 18:30-21:30
2	◆ 타인과 교감해보기 - 자신과 타인의 차이를 존중하며 협력과 교감 경험하기	07.12.(금) 18:30-21:30
3	◆ 팔 동작 배우기 - 팔 동작을 통해 발레의 기본자세와 선의 아름다움 표현하기	07.19.(금) 18:30-21:30

4	◆ 팔 동작 응용 표현 배우기 - 팔 동작과 걸음걸이를 조화롭게 사용하여 표현력을 기르기	07.26.(금) 18:30-21:30
5	◆ 발레의 걸음걸이 배우기 - 발레 걸음걸이를 통해 유연성과 균형감 익히기	08.02.(금) 18:30-21:30
6	◆ 발레의 걸음걸이 응용 동작 배우기 - 기본 동작을 응용해 자신의 스타일로 표현하기	08.09.(금) 18:30-21:30
7	◆ 발레 응용 동작 표현하기 - 발레와 현대적인 요소를 접목해 재미있게 표현력 기르기	08.23.(금) 18:30-21:30
8	◆ 귀족 발레 인사 배워보기 - 발레 역사와 궁정 예술의 우아함을 이해하기	08.30.(금) 18:30-21:30
9	◆ 귀족 발레 인사와 발레 마음 배워보기 - 발레를 통해 아름다운 마음가짐을 익히기	09.06.(금) 18:30-21:30
10	◆ 귀족 발레 춤 배워보기 - 궁정 발레의 정교함과 우아함 경험하기	09.20.(금) 18:30-21:30
11	◆ 귀족 발레 춤 배워보기 - 음악에 맞춘 스텝으로 리듬감과 유연성 향상시키기	09.27.(금) 18:30-21:30
12	◆ 왈츠 스텝 배워보기	10.04.(금) 18:30-21:30
13	◆ 왈츠 스텝 배워보기	10.11.(금) 18:30-21:30
14	◆ 발레 작품 만들어 보기 (1) - 창의력을 발휘해 스스로 작품을 구성하고 발표하기	10.18.(금) 18:30-21:30
15	◆ 발레 작품 만들어 보기 (2)	10.25.(금) 18:30-21:30
16	◆ 발레 작품 만들어 보기 (3)	11.01.(금) 18:30-21:30
17	◆ “영덕 궁정 발레” 스토리텔링 - 이야기와 동작을 연결해 예술적 표현력 기르기	11.08.(금) 18:30-21:30
18	◆ “영덕 궁정 발레” 안무 창작 (1) - 협업과 창의성을 바탕으로 작품 완성하기	11.15.(금) 18:30-21:30
19	◆ “영덕 궁정 발레” 안무 창작 (2)	11.19.(화) 18:30-21:30
20	◆ “영덕 궁정 발레” 소품 만들기 (1) - 발레와 미술을 접목하여 작품의 완성도를 높이기	11.22.(금) 18:30-21:30
21	◆ “영덕 궁정 발레” 소품 만들기 (2)	11.26.(화) 18:30-21:30
22	◆ “영덕 궁정 발레” 완성 - 전체 과정을 통해 완성된 작품 발표 준비	11.29.(금) 18:30-21:30
23	◆ 발표회 최종 리허설 후 발표회 진행 - 학습 성과를 무대에서 발표하며 성취감을 느끼기	11.30.(토) 18:30-21:30

1
차시

첫 만남

: 나를 알아가는 시간

2024.07.05.



2
차시

친구 만들기

: 나와 다른 신체를 만나기

2024.07.12.



3
차시

아름다운 선
: 발레의 팔 동작 첫걸음

2024.07.19.



4
차시

팔로 그리는 그림
: 응용 동작 만들기

2024.07.26.



5
차시

우아한 발끝

: 발레 걸음걸이 배우기

2024.08.02.



6
차시

발끝 이야기

: 응용 걸음으로 표현하기

2024.08.09.



7
차시

음악과 발레의 만남

: 발레 응용 동작 표현하기

2024.08.23.



8
차시

귀족의 첫걸음

: 귀족 발레 인사 배워보기

2024.08.30.



9
차시

우아함의 마음가짐

: 귀족 발레 인사와 발레 마음 배워보기

2024.09.06.



10
차시

궁정의 춤사위

: 귀족 발레 춤 배워보기

2024.09.20.



11
차시

우아함의 완성

: 귀족 발레 춤 배워보기

2024.09.27.



12
차시

리듬 속 발레

: 왈츠 스텝 배워보기

2024.10.04.



13
차시

발끝의 리듬

: 왈츠 스텝 배워보기

2024.10.11.



14
차시

내 이야기의 시작

: 발레 작품 만들어 보기 (1)

2024.10.18.



15
차시

동작으로 쓰는 스토리

: 발레 작품 만들어 보기 (2)

2024.10.25.



16
차시

작품의 완성

: 발레 작품 만들어 보기 (3)

2024.11.01.



17
차시

발레로 풀어내는 이야기

: “영덕 궁정 발레” 스토리텔링

2024.11.08.



18
차시

창작의 시작

: “영덕 궁정 발레” 안무 창작 (1)

2024.11.15.



19
차시

나만의 발레 표현

: “영덕 궁정 발레” 안무 창작 (2)

2024.11.19.



20
차시

작품의 생명

: “영덕 궁정 발레” 소품 만들기 (1)

2024.11.22.



21
차시

완성의 디테일

: “영덕 궁정 발레” 소품 만들기 (2)

2024.11.26.



22
차시

무대 위의 나

: “영덕 궁정 발레” 완성

2024.11.29.



23
차시

빛나는 순간

: 발표회 무대

2024.11.30.



강사소감

주강사
김명훈



안녕하세요, 트롯발레 강사 김명훈입니다.
벌써 교육 프로그램이 마무리되고, 어르신들과의 소중한 시간이 끝나가고 있네요.

영덕 언니쓰 트롯발레 어르신들에게 큰박수를 보내며 인사드립니다.

작년 8월부터 시작된 트롯발레가 올해까지 이어져 프로그램 참여자들과도 벌써 2년을 함께 보내고 있습니다. 올해는 특히 트롯 힐링 발레를 주제로 함께 수업을 진행했는데, 노년의 근손실을 최소화하기 위한 발가락 근력 운동, 어깨 회전근 보강운동을 결합한 발레 수업을 진행하였습니다. 단순하고, 신나는 트롯음악으로 유쾌하게 진행하여 저녁시간을 즐겁게 보낼 수 있도록 프로그램을 구성했습니다.

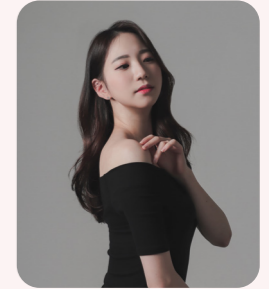
점점 자세가 좋아지는 모습을 보며 저도 더 신나서 열심히 했던 기억만 새록새록 올라옵니다. 또한 지난 11월 30일 성과발표 때 우리 어머님들의 프로다운 모습에 감동받아 12월 호두까지 인형 공연에 초청해 함께 공연을 진행하기로 했습니다.

늘 멀리서 온다고 걱정해주시고, 매번 맛난 특산물 영덕 복숭아, 송이, 배 등을 챙겨주셔서 마음도 배도 불러가는 수업이었습니다.

12월 호두까지 공연 때도 지금처럼 우아함을 보여주시고, 앞으로도 우리 영덕 노년 발레를 많이 사랑해주시길 바라겠습니다

내년에도 또 다시 만날 수 있길 기다리고 있습니다!

주강사
조지령



안녕하세요 비바 청춘 트롯발레 강사 발레리나 조지령입니다.

4월부터 약 9개월동안 1주일에 한번 씩 노년발레 수업을 하면서 정말로 많은 것들을 배우고 느꼈습니다.

어르신들을 대상으로 하는 수업이 처음이기도 하고, 발레라는 단어가 어르신들께는 조금 낯설게 느껴지지 않을까 걱정도 했습니다. 하지만 트롯 음악과 발레를 접목한 수업을 통해 새로운 즐거움을 선사하고 싶다는 마음으로 한 걸음씩 시작했어요. 처음에는 동작 하나하나를 따라 하시기 어려워하셨지만, 웃음과 함께 작은 실수를 넘기며 배우는 모습이 참 아름다웠습니다.

특히, 팔 동작이나 기본 걸음걸이 같은 발레의 기본기를 배우실 때는 “이게 너무 어렵다” 하시면서도 한 번 더, 한 번 더 시도하시던 어르신들의 모습이 아직도 기억에 남습니다. 그리고 매 수업마다 할머니들의 웃음소리가 힐링되고 매번 좋은 기운들을 받아갈 수 있었던 거 같습니다. 트롯 음악이 흘러나오면 “이건 내가 좋아하는 곡인데!” 하시며 더 열심히 참여하시는 모습도 저에게 큰 힘이 되었답니다.

차 타고 이 먼 거리를 왔다갔다하는거는 솔직히 많이 힘들었지만 끝까지 노력해주신 어르신들 덕분에 이 프로그램이 이렇게 아름답게 마무리될 수 있었어요 그만큼 보람도 있었고 평생 잊지 못할 좋은 추억이 될 것 같습니다.

앞으로도 노년발레 그리고 영덕문화재단을 항상 응원합니다.
이런 좋은 기회 주셔서 감사합니다.

참여자 소감문

발레 소감

권길량

이번부터 발레를 알게되었는데. 번번하지만 입사한 발레를 안하게 되어서 자음연 생하고 발음 제법도 참이었던 것 같습니다.
 지금 24년 연차 발레를 만나게 되었는데. 항상 생생한게는 묘가나 발레 같이 하는수업. 중요한 기다려지는 생애감...
 하루하루 인정이라고 하는게는 내는 숫자가 올라 부채를 들이 나를 아득다움 등 보내는 발레 선생님 수고하시고 여기서 여기까지. 안들 선생님이 수고하셨습니다.

처음에 만나이에 드루발레를 할수있을까 하는 걱정과 설렘으로 배우다 보니 이제는 동작 하나 하나에 저비도 느끼 가면 즐겁고 활기찬 시간이 되었습니다. 이렇게 할수 있다는것 반으로도 뿌듯하고 너무나 좋은 선생님들 만나서 기도를 꼭 해주셔서 더 열심히 할수 있었답니다. 앞으로 더 행복하게 웃을수 있는 시간을 같이 할수 있기를 바랍니다. 권복연

윤미향

발레는 처음 경험하는 수업으로써. 느낌. - 안쓰럽던 근육을 사뭇해 아픈 자세는 안들이 주느듯 같다. 단 운동 자체적인 뒤로 끌어올려주는 자세는 안쓰럽지만 구부러진 신체에 근육이 느끼는 불편함이 존재해서 낙상 위험도 존재하는 신체의사의 강요로써 큰 도움이 될것 같아서 안쓰러움에 이젠 배운 것.

영역 등과 재단에 신비 발레 연습을 할수있게 되는 감사 드립니다. 월주일에 한번이지만 연습하는 그시간이 기다려집니다. 선생님과 그리고 동료들과 함께 즐기면서 오래 할머니가 발레 댄스 공연을 이렇게 큰 무대에서 발레 찬란한 것이 30년이나 전이었던 것 같아서. 모든일들이 저심장이 생기기 마음이 활짝이 되었습니다. 배우고 연습하는 시간이 너무 재미있었습니다. 감사 합니다. 권길휘.


드루트 발레로 수업을 하는 것이 매우 좋은 것 같습니다. 이런 환경을 아주 좋아 합니다. 드루 발레에 대한 느낀 생각 위에서 그려서 있습니다. 개과 수요일만 오면 무튼은 신데이고 이런 드루발레 수업이면 어떻게 할게. 그시간만 기다려 주는게 신비로운 새로운 도전과 행복인데 그시간은 선생님이 받는 소중한 시간 이었습니다. 우리 신비 발레와 함께 친하게 느끼수 있도록 드루발레 전사 합니다. 그럼 온통의 수업을 위해서 걱정할정도로 생활하기 원합니다. 좋은 생활 드루발레로 열심히 배우고 건강과 삶이 수고합니다. 서울 선생님 감사 합니다. 문화취미인 발레를 감사 합니다. 귀한 선생님들도 감사 합니다. 항상 건강하세요 사랑 합니다. 휘량 박근화

저는 발레에 대해서 사회생활에는 생략조차 할여유없이 자식 경험에만 현신이라 생략하곤 살았습니다. 어느날 갑자기 워킹연과 퍼포먼스 생사로 마음이 너무 흔들렸어. 드루트 발레를 만났습니다. 평생에 처음부터 드루트 발레 할수있을까. 도전 해본 소감이 전강도 많이 회복되고 선생님도 잘해주고 어리석으로 돌아가 학생처럼 너무 즐겁고 전강도 되찾고 발레를 배우러 가는데도 생애로 기다려 줍니다. 드루트 발레는 저에게 인생을 산게된 최후로 선물 드루트 발레 입니다. 김희옥

안녕하세요. 내라이 70이 넘어서는 시운한머니가 발레라는 새로운 세계에 총병 바뀔수있게 이끌어 주신 선생님 분들과 관리자 분들께 감사 드립니다. 발레라는 것을 배워보니까 잘해보지 못한것이라 너무 즐겁고 행복하고 활기차게 살아 가고있어요. 젊음은 나이에 해보지 못한 발레 공연과 거리행진도 해보고 이렇게 할수있도록 이끌어 주신 모든분들께 감사드립니다. 안성자

가이가 다니고 하루 하루가 무뎌지고 허무하곤 생각여. 등레가 많았는데 드루트 발레를 배우고부터 생활에 활력소도 되고 아픈것도 잊어버린 정도로 행복합니다. 웃은 피곤하고 힘드어도 발레 하는 중이되어 땀겨 기다려 주세요. 9년 운동은 하계감 드루트 발레 모든분들께 감사드립니다. 김편영

주최  문화체육관광부

주관  한국문화예술교육진흥원

운영  영덕문화관광재단

발행일 2024.12.02.

발행처 영덕문화관광재단

기획/진행 문화예술팀 김민섭 팀장
예술교육 김명주 주임, 이영훈 주임, 윤선경 주임

연락처 054-730-5830

주소 경북 영덕군 영해면 318만세길 36 2층

홈페이지 www.ydct.org

디자인  상장모

비바 청춘 트롯발레