

경기국악원 전통예술강좌 <오늘수업 : ARTS> 강의계획서

강의명	성인 한국무용 작품	강사명	정은하
교육기간 시작일	2026.3.19.(목)	종료일	2026.7.30(목)
교육시간	오후 7:30 ~ 9:30		
요일	목	장소	제1강습실
강의소개	<p>○ 본 강의는 이매방류 살풀이의 예술적 특성과 전승 가치를 체계적으로 이해하는 것을 목표로 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 살풀이를 감정 표현 중심의 춤이 아닌, 호흡과 장단, 신체 질서에 기반한 전통 춤사위로 접근한다. · 이매방류 고유의 느낌과 절제, 여백의 미학을 신체 훈련을 통해 습득한다. · 디딤과 시선, 멈춤의 관계를 통해 안정된 춤의 구조를 형성한다. · 이를 통해 수강자는 이매방류 살풀이의 원형적 미감을 바탕으로 한 안정된 표현력을 갖추게 된다. · 상반기는 기초 신체 원리와 전통 춤사위의 구조 이해를 중심으로 운영하고, 하반기는 심화 훈련을 통해 표현력과 완성도를 확장한다. <p>* 준비 : 살풀이수건(이매방류), 버선, 움직이기 편한 복장</p> <p>* 본 강의는 연 2회(상·하반기)로 구성하여 운영함</p>		

□ 강의계획서

차시	주제	내용	준비물
1	강의 오리엔테이션	강의 목적 및 운영 방식 안내 살풀이에 적합한 기본 신체 사용법 설명	
2	호흡의 기초	들숨과 날숨의 흐름 훈련 호흡에 따른 중심 이동과 몸의 반응 인식	
3	디딤의 기본 원리	이매방류 디딤의 높낮이와 안정감 습득 발바닥 지지 훈련, 체중 분산과 중심 유지	
4	느린 동작의 구조 이해	느림 속에서 균형을 유지하는 방법 불필요한 힘 제거 훈련	
5	장단 인식 훈련	살풀이 장단의 흐름 이해 장단 변화에 따른 신체 반응 연습	

6	멈춤과 연결의 관계	동작 사이 멈춤의 의미 이해 흐름을 유지하는 연결 방식 훈련	
7	상체 움직임의 정리	어깨, 등, 팔의 연결 구조 점검 과장된 상체 움직임 정리	
8	하체 안정과 상체 흐름	하체의 안정 유지 상체 분리 움직임을 통한 흐름 형성	
9	시선 처리 방법	시선의 높이와 방향 설정 시선에 따른 춤의 안정감 훈련	
10	손동작의 기초 정리	손끝 방향과 마무리 인식 수건 사용전 손동작 정제	
11	수건 사용의 기본 이해	수건의 길이와 무게 인식 기본 사용법 습득	
12	수건과 호흡의 결합	호흡 흐름에 따른 수건 움직임 연결 무리한 사용 배제	
13	수건 선의 절제	수건 동작의 과잉 제거 여백을 살린 선 형성	
14	장단과 수건의 관계	장단 흐름 위에서 수건을 사용하는 시간 감각 훈련	
15	부분 동작 연결 I	디딤-상체-수건의 구간별 연결 연습	
16	부분 동작 연결 II	연결 구간의 안정화 흐름 유지 훈련	
17	전체 구성 이해 I	시작부터 중반까지의 흐름 구조 이해	
18	전체 구성 이해 II	중반 이후 흐름과 마무리 구조 점검	
19	개인별 표현 점검	개인 신체 조건에 따른 동작 조정 및 보완 지도	
20	상반기 종합 정리	상반기 학습 내용 종합 점검 및 정리	