

* 아자 프로젝트 우수후기모음

2021 일상활동형을 위한 프로그램



Contents



2021 아자프로젝트 소개

2021년 아자프로젝트는 2016년 처음 시행되어 남성의 육아 참여 기회와 아빠와 자녀의 관계 증진을 위해 운영되고 있습니다.

2021년에는 서울지역의 10개 건강가정·다문화가족지원센터에서 89회가 진행되었으며, 아빠와 자녀가 쉽게 참여할 수 있는 다양한 참여형 프로그램으로 구성되어 운영하였습니다. 아빠-자녀의 관계증진 뿐만 아니라 아빠들간에 소통 및 교류하는 기회를 제공하였습니다.

02*

2021 아자프로젝트 소개

04*

2021 참가자 후기

70*

센터별 프로그램 안내





2021 아자프로젝트 참가후기



최우수 박찬홍(관악구)

우수 최종원(관악구)
정종민(관악구)
박영길(종로구)
이대훈(중랑구)
윤순영(중랑구)

장려 강경민(관악구)
김정열(노원구)
유지환(노원구)
전규형(노원구)
신준섭(동대문구)
이승호(송파구)
유호상(송파구)
김도윤(종로구)
함동현(중랑구)
권태석(중랑구)

아자
프로젝트**
우수후기모음





소은이와 아버지의 행복한 동행 “아빠의 심야식당”

박 찬 흥 (관악구)

갑작스러운 큰아이의 아픔, 중환자실에서 사경을 헤매던 큰딸은 “하늘이 도왔다.”라는 말로 표현할 수밖에 없을 정도로 큰 어려움 속에서 가족의 품으로 돌아왔다.

하지만 그 아픔 이후 중증장애라는 더 큰 시련과 어려움은 당사자인 큰딸 수연이 외에 온 가족에게 조금씩 다가왔다.

발달장애와 난치성 뇌전증으로 일상생활과 학교생활에 많은 어려움이 있는 큰딸이기에 부모의 마음은 그렇게 자연스럽게 아픈 딸에게 더 많은 손길과 마음을 쏟았다.

이러한 환경 속에서 수연의 세 명의 동생들도 마음속에 작은 상처와 아픔이 돌아나고 있었다는 것을 시간이 지난 후에야 알게 되었다.

특히 큰언니를 대신해 둘째지만 큰언니 역할을 해야만 했던 둘째 소은이가 사춘기에 접어들면서 그 아팠던 상처들로 인한 고통을 표현하기 시작했기 때문이다.



아빠와 함께 아빠의 심야식당 재료 구매하기



아빠와 함께 야채 준비하기



아빠의 심야식당 토스트 만들기 모습

“왜? 내가 큰언니 옷을 입혀야 해?”, “언니한테 왜 책을 읽어 줘야 해, 왜 언니랑 놀아 줘야 해?” “엄마, 아빠는 나한테 관심도 없잖아?”, “아빠는 왜 만날 언니 이야기를 나한테 물어보고 부탁만 해?” 그동안 큰언니를 위한 엄마, 아빠의 손길에 작은 손길을 더했던 소은이가 이렇게 울며 하소연을 하는 모습에 아빠인 나는 무력함과 함께 빛도 없는 어둠의 공간 속에 갇힌 듯한 막막함을 느꼈다. 처음에는 화도 났다. 온 가족이 힘을 더해 언니를 함께 도와야 하는데, 그걸 이해를 못 하나? 라는 철없는 생각을 하면서 화가 났던 것이다.

하지만 돌이켜 보면 정말 다른 세 명의 자녀들이 얼마나 힘들었을까? 라는 생각을 하게 된 순간이기도 하다. 다른 친구들은 언니가 공부도 알려주고, 함께 손을 잡고 맛있는 간식도 사주는데 그 반대의 상황에 부딪친 아이들의 마음은 그저 이해해 주겠지? 라는 생각으로 아이들의 힘든 마음을 전혀 생각하지 못했던 아빠의 불찰이 컸다는 것을 소은이를 통해 이제야 알게 된 것이다.

특히 초등학교 4학년이 되면서 사춘기에 접어든 둘째 소은이의 마음을 전혀 공감해 주지 못하고, 소은이라는 존재, 우리 가족의 소중한 구성원이고, 엄마, 아빠의 사랑스러운 딸이라는 것을 알면서도 따뜻한 마음으로 있는 그대로 소은이를 대해 주지 못했던 것을 느꼈다.

이런 와중에 아빠와 이야기도 하지 않고, 거친 표현도 쓰고, 눈도 마주치지 않던 어느 날 자신의 마음속 깊이 있던 상처들을 울며 하소연하던 소은이의 절절한 모습을 보고 많은 것을 느끼고, 이제부터라도 소은이와의 관계개선을 위해 진심으로 노력을 해야 한다는 것을 느꼈다. 그렇지 못하면 셋째, 넷째와의 관계도 분명 좋지 않은 상황으로 갈 것 같다는 생각도 들었다.

소은이와의 관계개선을 위해 많이 고민하며, 나름의 방법으로 조금씩 소은이 곁으로 다가가기 위해 노력을 하였다.



아빠의 심야식당 꼬치만들기



아빠의 심야식당 첫회기 토스트만들기

그 나름의 방법은 소은이에게 많은 말을 걸지 않는 것이었다. 가정상황이 그러다 보니 출근 후 나는 소은이를 통해 큰언니와 관련된 일이나 상황을 부탁하고, 확인하는 경우가 많았기에 전화도 자주 하지 않고, 일부러 다른 말들도 잘 하지 않았기로 한 것이었다. 하지만 이 방법은 정말 최악이라는 것을 금세 알게 되었고, 현실적으로 어떠한 도움이나 계기가 있어야 할 것 같다는 생각에 함께 산책을 권하기도 했고, 둘만의 데이트를 위해 소은이에게 의사전달을 하기도 했으나 역시 반응이 없었다.

다행히 이때 관악구건강가정지원센터의 “아빠의 심야식당”이라는 프로그램을 알게 되어 소은이에게 관련 프로그램을 설명하며 함께 하자고 부탁을 했지만, 거절을 당했다. 그래도 일단 신청을 하였고, 기다려 보기로 했다.

시간이 흘러 어느덧 프로그램이 시작되었고, 첫 시간인 사전 영상강의를 통해 아빠의 심야식당의 취지와 의미를 알게 되는 아빠 마음 준비의 시간을 갖게 되었다. 자녀가 넷인 다둥이 아빠이지만 참 모르는 게 많고, 너무 부족하다고 생각하게 했던 시간이었다. 또한, 영상강의의 내용 모든 것이 둘째 소은이와 함께 자동으로 연상이 되어 마음이 아프기도 했다.

하지만 관련 영상강의를 통해 이제부터라도 조금씩 관계개선을 위해 노력하면 된다는 자신감도 얻게 되는 아빠 마음의 준비를 할 수 있었다.

이후 본격적으로 첫 번째 아빠의 심야식당이 실시되어 자녀와 토스트를 만드는 시간을 갖게 되었다. 사실 형편없는 요리실력 때문에 걱정이 되었지만 그래도 소은이와 함께한다는 것에 더



아빠의 심야식당 완성된 음식을 들고

큰 노력을 해야겠다. 라는 생각에 사전에 알려주신 레시피를 달달 외우고, 신선한 재료를 사기 위해 슈퍼와 시장을 여러 곳을 다닐 정도였다.

드디어 프로그램이 시작되는 날 재료 준비 등 만반의 준비를 하였다. 하지만 소은이는 별 관심이 없었다. 좀 입장 후 나는 혼자 앉아있었는데, 다행히 소은이가 살며시 곁으로 다가왔다. 물론 약간의 거리를 두고, 심통한 표정이었다. 나중에 확인해 보니 엄마가 옆에서 “다른 가족들은 자녀들과 저렇게 다정하게 앉아있는데, 아빠는 혼자다.”라는 말에 아빠 곁으로 다가왔다고 한다. 사실 긴장이 많이 되었다. 중간에 소은이가 박차가 일어나 나가버릴 것 같다는 생각이 들기도 했기 때문이다.

하지만 가족소개에서부터 요리 활동까지 소은이는 차분하게 참여해 주었다.

특히 요리과정에 강사님께서 가족별로 질문을 해주시는 시간이 있었다. 소은이에게도 질문하였지만 아무런 대꾸가 없자, 강사님께서 잠시 아빠가 자리를 비켜 주시면 좋을 것 같다는 말씀에 자리를 비우게 되었다. 그리고 다시 찾았을 때 소은이가 살며시 나를 보며 짧은 미소를 보였다. 강사님께서 아빠가 어떤 때 좋은지, 아빠가 소은이를 위해 어떤 일들을 해주시는데 관한 이야기를 나눴는데, 아빠가 힘든 외중에도 자신들을 위해 열심히 함께 다양한 활동을 하려고 노력하신다는 것을 알고 있고, 그게 감사하다고 말했다고 한다. 정말 고마웠다. 소은이도 아빠의 마음을 이해하고 알고 있었던 것이다.

그 짧은 시간에 소은이 마음속에 숨어 있던 아빠에 대한 사랑과 관심 그리고 아빠가 자신을 사랑하고 많은 관심이 있다는 것을 인지하고 있는 그 마음을 꼬집어내서 표현할 수 있게 해주신 것이었다.

사실 가족소개 시간에 소은이가 사춘기가 왔다는 말씀을 드렸는데 그 부분을 정확히 인지하신 강사님이 재치

있게 아버지를 잠시 물러나게 한 후 소은이와 단둘만이 대화하였던 부분에서 소은이가 수줍게 자신의 마음을 이야기 할 수 있게 기다려준 강사님의 마음이 소은이를 움직이게 했던 순간이었다.

개인적으로 4회기에 걸친 활동 중에 이 순간이 정말 나와 소은이의 관계개선에 있어서 중요했던 순간이었다. 또한, 강사님의 모습에서 아빠인 나도 “그래 소은이가 스스로 말하고 싶을 때, 혹은 시간이 조금 걸려도 아빠가 재촉하지 않고 기다려주어야 한다”라는 것과 그 말들에 대해서도 대응과 반응을 즉시, 정확하게 해주어야 한다는 것도 깨닫게 되었다.

사실 어찌 보면 누구라도 잘 아는 부분이고, 중요하다는 것을 알고는 있지만 실제로 실천하는 게 어렵다고 생각한다. 따라서 이러한 활동을 통해 전문가, 전문가의 도움과 조언이 중요하다는 것을 인지하게 되었다.

정말 기대하지도 않았던 일이 생기면서 이후 함께하는 요리 활동은 조금 더 자연스럽게 진행이 되었다.

특히 재료를 다듬고, 맛을 내는 과정 대부분을 소은이가 직접 할 수 있게 하여 소은이가 요리과정의 전반적인 과정을 이끌고 아빠는 옆에서 보조하는 역할을 하는 방향으로 진행을 하니 자신감을 얻고, 더욱더 즐겁게 요리를 하기 시작했다.

사실 소은이가 어리다고만 생각을 했는데 이번 활동을 하면서 꼼꼼하게 재료를 다듬고, 레시피에 따라 정확히 요리를 만들어 가는 모습을 보면서 성장해가는 아이의 모습도 지켜볼 수 있었다.

또한, 아빠에게 맛을 보라 하고, 레시피도 함께 살펴보고, 음식을 담아내는 과정까지 함께 하면서 대화도 늘어나고, 서로 마주 보는 눈 맞춤의 시간도 많이 갖게 되었다.

한번은 늘 아빠가 요리재료를 구매하였는데, 본인도 직접 함께 가서 재료를 사고 싶다고 말해서 함께 나란히 동네 마트를 찾아 시장을 보기도 하였다.

마트에서 재료를 사는 과정에서도 유통기한, 가격 등의 모습을 살펴보는 모습도 그동안 소은이를 너무나 아이 취급을 했다. 또 소은이에게 많은 관심을 주지 못했고, 소은이에 대해 잘 알지 못했구나. 라는 생각이 들었다. 함께 집으로 돌아오는 길 오늘 만들 요리에 관한 이야기를 통해 둘만의 공통된 내용을 바탕으로 어느 순간 소은이의 마음을 헤아리고, 살펴볼 수 있는 아빠의 밝은 눈이 생겨나고 있다는 것도 느끼게 되었다.

과연 4회기까지 마칠 수 있을까? 걱정했던 아빠의 심야식당 프로그램을 소은이와 이렇게 행복하게 마무리하였다. 관련 프로그램을 통해 사춘기가 왔지만 유독 아빠에 대한 반항심이 많았던 소은이, 그 이유는 아빠가 항상 큰언니 위주로 활동을 하고, 자신들에게 언니와 관련된 부탁만

하고, 관심이 부족했다고 생각했기 때문이라는 것을 이제 조금 알게 되었다.

이렇게 지금이라도 알게 되어 소은이를 대하는 아빠의 마음의 자세를 바로 세울 수 있었다.

또한, 가정 안에서도 다른 가족과의 마찰이 있었던 소은이의 태도도 이전보다 다소 해소되어 자연스러운 대화와 이야기를 할 수 있는 분위기도 조성되었다.

무엇보다 장애가 있는 큰언니로 인한 마음의 부담을 안고 있는 자녀들의 마음을 이해하고, 언니를 위한 부탁이나 조언을 줄이면서 너희들도 엄마, 아빠의 소중한 자녀들이다. 라는 것을 느낄 수 있게 몸과 마음으로 사랑을 실천하기 위해 부부가 함께 노력하는 계기가 되었다.

물론 쉽지 않은 일이기에 또 그동안 몸에 익혀진 일들이기에 어려움도 많겠지만 앞으로의 시간, 앞으로의 자녀들과 따뜻하고 행복한 관계를 위해 지혜롭게 바꾸어 가자는 부부의 다짐을 한 것이다.

이번 아빠의 심야식당을 처음에는 단순히 요리만 하는 시간인 줄 알았다.

하지만 함께 재료를 준비하고, 요리하면서 이야기를 나누는 특별한 소통의 시간이었고, 맛있는 음식 냄새만큼 훈훈한 가족애, 푸짐한 가족 사랑의 중요성을 인식하게 된 특별했던 시간이었다. 또한, 소은이가 행복한 사춘기를 보낼 수 있게 아빠가 많은 사랑과 정성을 기울여야겠다. 라는 다짐을 하게 된 시간이었다.

아빠의 심야식당 서로에게 상장주기





저녁이 있는 삶

최 중 원 (관악구)

어릴 적 공부보다 밤늦게까지 동네 친구 형들과 오징어게임, 말뚝박기, 전기놀이, 셀 수 없을 정도로 그 시절 생각해 보면 뛰어놀았던 기억밖에 없다. 아버지와 함께하는 추억을 떠올려 보지만 영화속 주인공처럼 추억을 떠올려 보지만 추억보다는 그리움만 가득 쌓여만 간다. 잘 먹고 잘 살자는 새마을 운동 시대 태어난 나이에 아버지와 함께했던 추억은 시골(친가, 외가), 대공원, 소풍 이 정도가 나에게 남는 추억뿐 더 이상은 없었던 거 같다. 어린 시절 제한된 경험을 접했던 나이에 음식, 놀이, 여행에 있어서도 내가 경험했던 제한된 공간을 극복하기란 쉽지가 않다. 연애를 할 때도, 결혼을 해서 자녀랑 같이 외식을 할 때도 내 경험의 울타리를 넘지 못하고 기억하는 맛 접해 맛의 음식만을 찾아 돌아 다녔던 기억들. 그래서일까 요즘 핫한 SNS 통해 맛집 소개하는 사람들이 가장 부럽게 느껴진다.

경험이 풍부할수록 생각과 보는 시각도 다른데 아이들에게 경험 추억을 물려주자고 결혼 때 아내와 다짐하고 다짐했건만 현실은 이상과 괴리감이 든다. 그래도 아빠니까 해보자 하면 된다는 마음으로 아이들과 함께하는 시간이 부족한 지금 아빠의 심야 식당은 아이들에게 지루한 일상에 활력 소가 된거 같아 좋았다. 7:30 시작하는 아빠의 심야식당 아이들은 하는지도 모르고 태연하게 평소처럼 저녁 먹고 방에서 놀고 있었다. 직장이 화성이어서 5시 일찍 퇴근을 해도 고속도로 정체로 2:30분 소요된다. 출발은 했지만 네비는 8시를 가리키고 있다. 시간은 점점 다가오는데 나는 운전 중이고 아이들에게 전화를 해서 음식 재료 준비하고 태블릿 줌 세팅을 하라고 혼자 급한 마음에 소리로 지르고 화도 내고 ㅋㅋ 아무도 관심 없었는데 줌 오픈되고 음악이 나오니 급 관심.

4.3.2 자녀 서열

평소 아이들에게 화냈던 아빠가 꾸러기들과 함께 한다는 거 지나면 추억인데 추억을 남겨 주자로 시작
평소 칼질을 못하게 하다 토스트 만드는 시간에 빵 모서리를 칼로 잘라야 하는데 걱정 반 우려



반 큰 아이에게는 칼을 넷째에게는 플라스틱 칼을 아이들이 “아빠 이렇게 잘라요”라고 말하면서 조금씩 관심을 갖는다.

넷째는 “내가 할래 할 수 있어요” 하면서 대파 썰썰. 사랑스럽다.

둘째 셋 째도 당근을 썬다 양배추 썬다 대파 썰썰 달걀을 한손으로 깨는것을 가르쳐주고 해 볼게요 하더니 달걀이 깨지고 말았다. 껍질과 내용물이 함께 쏟아지는 순간 옥하며, 조심하라고 했잖아 언성이 높아졌다 순간 아이들의 눈빛을 보고 내가 이러면 안 되지 하는 자책감과 미안함에 아이들에게 관찮아라고 말하며 이렇게 해봐 다시 알려주고 아이들이 성공을 하자 그 기쁨은 말로 표현을 못하겠다.

아이들이 준비하는 재료들이 두껍게 준비되면서 조금 걱정이 된다.

프라이팬을 달구고 열기가 올라오자 버터 한 조각을 떨어뜨리고 치~~이 프라이팬에 버터 녹는 소리 토스트 4장을 버터위에 놓자 토스트와 버터가 한 몸이 되면서 노랗게 구워지는 순간 준비한 채소 달걀 믹서를 프라이팬에 투하 지글지글 맛있는 냄새가 우리 가족 코를 들어갔다 나왔다 하면서 집안 가득 채워진다.

드디어 완성된 토스트. 어릴 때 토요일 아침 동네 형하고 달리기하고 먹었던 1000원 토스트 생각이 떠오른다. 뭐지 이건 라따뚜이 장면이 오버랩된다.

토스트 위에 설탕 케첩 첨가하니 음 ~~~~~

미슐랭 5 스타

우리 가족이 우유와 함께 큰소리로 웃으면서 맛있어요. “아빠 다음 주에도 또 하는 거예요? 정말 즐거워요.” 아이들 입술에서 행복한 미소를 볼 수 있었던 첫날이었다.

2주차 아빠의 심야식당

아이들이 며칠 전부터 “아빠 이번 주 금요일에도 요리해요?” 물어보길래 이번 주는 떡볶이, 하루가 좋아하는 음식이라고 말해줬더니 좋아서 신났다. 울 셋째 아들 하루.

아이들에게 뭔가 한주를 기대하고 설레게 하는 이벤트가 있다는 사실에 힘든 것도 잇는다.

밴드에 올라오는 새로운 소식을 기다리고 금요일이 되면 시작하기 전 도착하기 위해 일찍 퇴근을 하지만 집이 멀다 보니 2:30분이 소요된다.

오늘은 많이 늦어 집에 아이들이 걱정이 되어 CCTV를 보니 걱정이 현실로 다가왔다. 아빠가 없다 보니 두 녀석이 멍하니 그냥 화면만 쳐다보길래 집에 오는 내내 마음이 슬펐다. 차 안에서 눈물이 그냥 흘러나왔다. 아빠가 화내도 아빠랑 있는 게 좋다고 아빠가 없으니까 뭔가 허전하다는 말을 했던 셋째 하루가 한 말이 생각이 났다. 급한 마음으로 집에 도착.

문 여는 소리와 함께 아빠다라고 아이들이 외치며 문쪽으로 달려온다.

이때부터 급한 맘으로 아이들에게 얼른얼른 식탁에 앉고 모니터 보자라고 외친다. 진행자 분께서 퀴즈를 진행하시는데 화면 속 사진이 물까요 퀴즈 시작 아이들이 맞춰 보겠다고 종이에 사진 찍고 즐거운 심야식당 시작.

아자프로젝트 활동



떡볶이 만들기 시작을 하면서 이제는 칼질도 잘하고 모양도 지난주보다 더 잘 낸다. 파를 썬썬 양배추도 쓱쓱 어묵도 쪽쪽 양파도 쓱쓱.

고추장 굴소스 옛 버터 조금 섞어 양념장 만들고

떡볶이 만들 준비 끝~~~~

물과 양념의 황금비율로 끓이기 시작 지글지글 보글보글

냄새가 코끝을 자극한다 맛있는 냄새.

오늘도 라따뚜이로 변신.

엘리와 루가 밀떡을 넣고 하루는 준비된 야채를 넣고 늘상 차려준 밥상을 본인들이 직접 준비하는 모습에 아이들이 행복해 하고 즐거운 모습이였다.

이 시간은 집에 평화 ㅋㅋ

대 식구인지라 양이 많다 두 개 프라이팬에 나눠 조리하기 시작 음 스멜~~~~~

떡볶이 완성.

감자 버터 구이.

엘리가 버터와 기름을 섞어 감자를 굽기 시작.

노릇노릇 감자 겉이 바삭하게 구워진다.

아자프로젝트 활동



아자프로젝트 활동



아이들이 만든 떡볶이와 버터 감자를 먹으면서 오늘도 즐겁게 하루를 마무리한다.

아이들과 함께 하는 건 어려운 일이 아닌데 어른이 되니 빨리빨리가 아이들에게는 정말 안 좋은 거라는 것을 아빠의 심야식당을 통해 깨달았다. 음식을 준비해야 하는 반복된 생활 속에서 아이가 나도 하고 싶어 그러면 귀찮은 듯 짜증 내면서 “나중에”, “지금 안돼”, “위험해” 함께 한 기억보다 하지마 위험해 같이 말하는 기억이 더 많았다. 내가 지나온 어릴 적 경험을 지금 내 아이에게 그대로 답습하고 있는 내 모습을 보면서 아이들과 함께 하는 모든 것들이 추억인데 뭐가 급했던 건지 지금까지도 아이들이 하겠다고 하면 다음에 나중에 이런 말을 무심결에 하곤 한다. 잘하던 못하던 함께 하는 것이 중요한데 이번에 심야식당을 하면서 첫째 날 주 메인은 아빠가 하고 아이들이 조금 맛보기 했다면 둘째 셋째 날은 아이들이 주도적으로 진행.

바쁜 건 어른들 입장이고 아이들 시선으로 함께 여유 있게 하지 못했던 것이 아쉬움이 남는다.

음식이 매개가 되어서 아이들과 가족들이 하나가 되어서 만드는 음식 그 시간이 행복하다.

추억의 파랑새를 쫓으러 멀리 가려고 한 한심한 아빠가 아이들에게 해보자, 잘한다. 관찰아, 천천히 말하면서 음식을 만든 3주 아이들에게도 나에게도 좋은 추억이 되었습니다.

아자*
프로젝트
우수후기모음



‘나는 아빠다’ (나는 심야식당 이후로 아이들과의 소통에 폭 빠졌다.)

정 종 민 (관악구)

부끄럽지만 사실 아빠의 심야식당 프로그램에 참여하기 전에는 아이들을 위해서 요리해 본 적도 없고 아이들과 다양한 소통을 해 보려고 노력해 보지도 않는 거부장적인 아빠였습니다. 단지 제 기준의 좋은 아빠란 아이가 사달라고 하는 것 사 주고 놀아 달라고 하면 시간 날 때는 놀아주는 아빠면 최고의 아빠가 아닌가 하고 생각했습니다.

그런 제가 코로나19로 인해 휴직 중이라 아이들과 보낼 시간이 점점 늘어났음에도 불구하고 평소처럼 아이들과 특별함 없이 그저 나는 나대로 아이들은 아이들대로 놀면서 지내는 모습을 본 아내가 이런 프로그램이 있는데 참여해 보는 것이 어떨겠냐고 권유했을 때는 ‘에이~ 귀찮게 뭘 그런 걸..’ ‘난 충분히 애들하고 잘 놀아주고 있어’라며 외면하다가 아내가 다시 한번 권유하며 “복직하게 되면 이런 시간을 가질 여유가 없을지도 모른다”는 말을 했을 때는 “요리는 라

첫째날 / 추억의 길거리 토스트 만들기



아이들을 위해 처음 만들어 본 요리



나도 이렇게 요리를 할 수 있구나 해서 깜짝 놀랐던 날!

면 말고는 한 번도 해 본 적 없는데 그럼 옆에서 도움이 필요하면 도와줄 수 있어?”라는 말과 함께 ‘그래 나도 한 번 해 보자’ 하는 생각으로 결심을 하고 신청했습니다.

요리활동 프로그램을 시작하기 전 사전교육 동영상으로 자녀와의 공감소통방법 알아보기 동영상을 시청했을 때는 내가 그동안 아이들과 함께 지낸 시간이 진정한 공감소통의 시간이 아니었음을 알게 되었고 강사님이 알려 주신 대로 조금씩 아이들의 마음을 먼저 공감해주며 소통하는 시간을 가져 보게 되는 계기가 되었습니다.

그 후 매주 금요일 요리활동을 통해 요리뿐만 아니라 아이들과 소통하는 방법을 배울 수 있어 너무 감사한 시간들이었습니다. 특히 요리활동을 할 때 딸아이가 “우와 우리 아빠가 이런 것도 만들 수 있어”라고 말을 할 때는 뭔가 뿌듯함과 함께 나도 할 수 있구나 하는 자신감도 생기면서 줌으로 진행되는 동안 요리 활동, 인터뷰 등 딸아이가 적극적으로 참여하는 모습을 보면서 우리 아이의 또 다른 면을 볼 수 있어서 너무 감사한 시간이었습니다.

특히 좋았던 점은 첫째, 요리를 준비하는 과정에서부터 만드는 과정까지 함께 하며 딸아이가 소통할 수 있는 점

둘째, 끝나고 난 후 아빠랑 교환 일기를 쓰면서 또 한 번 감정들을 정리해 보고 서로에 대해 알게 되었던 점

셋째, 나도 요리를 할 수 있고 내가 만든 것을 맛있게 먹어 주는 식구들이 있어서 너무 행복했던 점(그 이외에도 정말 좋았던 점이 많지만 일단 이만큼만 나열해 봅니다.)

매주 금요일이 기다려질 만큼 즐거웠던 시간이었고 옛날 어릴 적에 먹었던 그때 맛의 추억 소환도 함께 할 수 있는 시간이어서 저에게도 너무 즐거워서 3번의 요리활동이 너무 짧게 느껴졌던 시간이었습니다.

그리고 ‘아빠의 심야식당’ 자녀와의 프로그램 이후 달라진 점을 이야기해 보자면 아이들과 그냥 각자의 시간을 보내는 것이 아니라 대화를 나누며 서로의 감정에 대해서 이야기해 보고 서로 감정 소통을 해 보려는 시간이 늘었고 아이가 속상해할 때 예전에는 우는 소리가 싫어 무조건 울지 말라고 하던 모습을 버리고 아이의



둘째날 / 포장마차 떡볶이, 버터감자구이

속상한 감정도 함께 공감할 수 있게 되었다는 점, 안아 달라는 표현에 다 커서 왜 그러냐 하던 것을 이제는 그것도 하나의 소통이라는 것을 알게 된 점, 그리고 이제는 가족을 위해 레시피를 찾아 요리도 하게 된 점입니다.



고소 달콤 버터감자구이 최고!



그러다 보니 자연스럽게 아이들도 아빠에 대해서 예전과는 다르게 느끼고 먼저 다가와 말을 걸기도 하며 고민을 이야기도 하는 모습을 볼 수 있다 보니 저도 조금씩 아이들과 함께 하는 시간이 즐겁고 어떻게 함께 해야 할지 무슨 놀이를 해야 할지 고민하기도 하며 아이들과 함께 하는 시간에 자신감이 생기기 시작하면서 아이들과의 지내는 시간이 어려운 시간이 아니라 즐거운 시간으로 아이들에게 폭 빠지기 시작했습니다. 그래서 저는 나는 심야식당 프로그램 이후로 (아)이들과의 소통에 폭 (빠)진 '아빠'입니다.

이렇게 아이들에게 폭 빠지게 해 주시고 아이들과의 소통에 있어 다양한 방법으로 자신감을 가질 수 있게 기회를 주신 서울시와 관악구건강가정·다문화가족지원센터에 감사의 말씀을 드립니다.

그리고 이 시대의 어깨에 무거운 짐을 지고 있는 전국의 모든 아빠들에게 지금 이 순간 나의 가족, 나의 아이들과 함께 즐거운 소통을 할 수 있는 시간을 조금이라도 가져 볼 수 있는 다양한 프로그램들을 앞으로도 많이 부탁드립니다! 모든 아빠들 파이팅입니다! 감사합니다.

셋째날 / 단짠매력닭고치, 달고나 만들기



서로 칭찬 할 점 찾아 상장주고 받기





행복은 작은 것부터

박 영 길 (종로구)

코로나19로 인하여 재택근무 및 집합 금지 등으로 인하여 집에 있는 시간이 많아졌습니다.

평소 같으면 야근과 회식으로 아이들이 잠든 늦은 시간에 귀가하여 아침 일찍 출근하고 주말에는 피곤하다는 이유로 이불과 한 몸이 되어 온종일 TV를 보는 게 일상이었습니다.

이러한 일상은 아이들도 마찬가지입니다.

등교 대신 Zoom 수업으로 방안 컴퓨터 안에서 모든 걸 해결하는 그야말로 방학 아닌 방학을 보내고 있었지만 단 한 명 이러한 저와 아이들을 지켜보고 있는 아내, 아내의 잔소리에 의무적으로 주말만이라도 일정을 계획하게 되었습니다.

나름 진지한 고민을 시작했으나 방에서 그 누구의 방해도 받지 않고 혼자만의 시간이 좋은 큰 딸과 코로나19로 집 밖은 위험해라고 외치는 둘째 딸, 그리고 만사가 귀찮은 저까지 이러한 3명이 모여서 할 수 있는 일은 집에서 아무것도 안 하는 것 외에는 없었습니다.



역시 또 한 번 아내의 잔소리와 종로구 “아자프로젝트”라도 해 보라는 것이었습니다.

저의 직업이 개발이다 보니 VR, Coding, 3D 프린트 등등 오랜만에 아이들 앞에서 아빠의 멋짐을 보여 줄 수 있을 거라 생각했습니다.

아이들도 마땅히 다른 것이 없고 저마다 다른 목적으로 3명 모두 동의하여 참석하게 되었습니다. 프로그램 참석 첫날부터 기상과 서울의 교통을 예상 못하여 난관에 봉착하게 되었습니다. 할레벌떡 도착한 강의장, 시작부터 꼬이기 시작하자 아빠의 멋짐을 보여 주자는 의도와는 다르게 수업 내내 진도 따라가기도 힘들었습니다.

이래서 잘할 수 있을까 생각하던 순간 역시 믿을 건 가족뿐이라는 말처럼 학교에서 미리 선행 학습(?)을

한 큰딸이 만들고 가끔 삼천포로 빠져서 문제지만 실행력 갑인 둘째 딸이 장비 세팅 및 동작을 맡아서 나서니 어느새 진도를 따라가게 되었습니다.

마냥 사춘기에 사고몽치라고 생각했던 현실 자매의 의기투합, 초진지 모드를 보니 저 또한 의욕 충만과 자신감이 생겼습니다.

각자 만들고 싶은걸 설계하여 3D 프린터로 출력하는 단순 작업 같지만 설계 모양과 크기에 따라서 10분 내외로 나온 것과 하루 종일 해도 안 되는 것까지 시행착오를 거치면서 완성한 이 세상 단 하나뿐인 컵과 반지 등의 결과물을 얻을 수 있었습니다.

시작은 아내의 강요에 의해서 시작했지만 우리가 생각한 것을 설계로 옮기고 수정하고 실제 물건으로 출력까지 하기 위해서 장비를 설정하고 조작하는 하나하나의 과정을 통해서 우리가 쓰는 모든 것이 그냥 이루어지는 것이 없다 라는 것을 다시금 알게 되었으며 아이들이 어렸을 때는 늘 옆에서 지켜봐 주고 함께 했던 순간들이 이제는 아이들이 컸다고 귀찮다는 이유로 함께 하는 것이 전무하지 않았나 싶습니다.



지나고 나면 다시 오지 않을 오늘을 난 그동안 수없이 그냥 흘려보냈구나 하는 생각에 이제라도 아이들과 사랑하는 아내와 함께 차곡차곡 추억을 쌓아야겠다고 생각하였습니다.

우선 아이들과 함께 하는 시간을 늘리기 위해서 스마트폰, TV는 1순위로 멀리 하였으며 대화를 통해서 아이들의 일상과 생각을 경청하였습니다.

처음에는 어색해하던 아이들도 시간이 지나자 자연스럽게 대화하고 본인들의 생각을 얘기하는 게 즐겁고 좋아하네요.

그동안 가족이 무언가 할 때는 아이들 의견보다는 부모의 의견을 반영하여 결정하였는데 모든 것을 대화를 통해서 진 행하다 보니 좀 더 다양한 의견과 할 일이 생겼습니다.

버킷리스트처럼 각자가 하고 싶은 것을 적고 그중에 하나를 선정하여 적어도 한 달에 하나씩은 실천하고 다 함께 하기로 약속하였습니다.

우리는 네임 클로버(행운)를 찾기 위해서 무수히 많은 세잎 클로버(행복)를 헤집고 밟고 다닙니다. 클로버의 꽃말처럼 막연한 행운을 위해서 눈앞의 행복을 짓밟는 일은 하지 않아야겠습니다.

가족을 위한 삶이 물질적인 풍요만이 아님을 생각하며 한번 지나고 나면 다시는 오지 않는 시간의 소중함과 늘 함께 있어서 소중함을 모르고 때로는 함부로 대하는 나에 사랑하는 가족과 더 많은 시간을 더 많은 것을 함께 하고 만들어 가겠습니다.

아자
프로젝트
우수후기모음**



슈퍼맨(아빠)은 태어나는 것이 아니라 만들어지는 것이다!

이 대 훈 (중랑구)

“바쁜 슈퍼맨보다 놀아주는 슈퍼맨이 좋아!”

제가 어렸을 때 제가 생각하는 아버지는 항상 일 때문에 바쁜 분... 그러기 때문에 모든 나들이와 일정을 어머니와 할 수밖에 없습니다.

그러면서 경제적으로 풍요로울 수 있지만(돌아서서 보면 실제로는 경제적 풍요롭지도 않더라구요) 아빠와의 추억이 없다 보니 너무나 아쉬웠습니다.

제가 커가면서 아빠와 유대관계가 없다 보니 사춘기가 되면서 아빠와의 관계는 점점 멀어져만 갔고, 커서는 아버지와 단둘이 무얼 해본 적도 없지만, 만약 아버지와 아들 둘만 어떤 것을 하라고 했을 때 너무나 불편할 정도의 관계가 시간이 흐르면서 아주 자연스럽게 되어 버렸습니다.

그런 와중에 모든 추억을 함께한 어머니가 질병으로 돌아가셨고, 모든 추억을 함께 한 엄마가 없으니 자식 입장에서 너무나 아쉬웠습니다.

그래서 저는 저희 아이들과 많은 추억을 함께 해야겠다고 마음을 먹었으나, 실제 현실에서는 직장에 다녀와서 아이들과 시간을 보낸다는 건 쉽지 않았습니다.

“초보 슈퍼맨... 용기를 내다!”

그래도 저의 아이들은 제가 어렸을 때의 아쉬움을 느끼지 않게 하기 위해 중랑구 건강가족지원센터에서 실시하는 ‘아자프로젝트’의 도움을 받아 아이들과 추억을 반 강제적이라도 해야겠다는 용기를 내어 신청을 하였습니다.



슈퍼맨이 되고 있는 중

물론 프로젝트 참여가 힘들 때도 있지만, 프로젝트를 신청했기 때문에 100%의 출석을 목표로 아이들과 다양한 프로그램을 함께 최대한 성실히 참여하였습니다.

프로젝트를 통해 아이들과 함께 하면서 추억을 쌓을 수 있어서 너무 좋았고, 특히 어른은 간단하게 할 수 있는 프로그램이 아이들이 보기에는 아빠는 다 할 수 있는 슈퍼맨이 된 것처럼 인식할 수 있어서 너무 좋았습니다.

정말로 신청할 때는 어려웠지만, 용기 내어 신청하기를 잘한 것 같습니다.

“슈퍼맨이 만들어지고 중입니다!”

아자프로젝트에는 크게 2가지 유형이 있습니다. 하나는 교육, 하나는 아이들과의 놀이...

위에서 말씀드렸던 것 같이 직장인들이 아이들 양육을 위한 교육을 찾아서 받기가 현실적으로 매우 어려운 것 같습니다. 하지만 우수한 강사분들이 아이들의 양육하고 특히 현대사회에서 아이들을 양육하기 위한 팁 그리고 기술 등이 매우 유용하게 작용하였고,

아이들과 놀이는 너무나 만족하였습니다. 각종 준비물도 센터에서 준비하여 주셔서 황정민 소감이 절로 생각이 났습니다. “저는 밥만 맛있게 먹으면 됩니다. 왜냐하면 스텝들이 밥상을 맛있게 차려주니까요.” 했던 것처럼

저도 센터에서 잘 준비해준 교육과 놀이를 즐겁게만 하면 되어 너무나 좋았습니다.

이런 교육과 활동들이 저를 변화하게 만들었고, 특히 육아에 대한 무지를 지식을 쌓게 되면서 자신감을 얻어 아이들과 더 재미있는 놀이를 했던 것 같습니다.

“슈퍼맨의 변화!”

아자 프로젝트를 통해 저와 저의 가족은 많은 변화가 있었습니다.

첫 번째로 가정 큰 변화는 가족력(응집력 등)이 강화되었습니다.

아자 프로젝트 이전에는 퇴근 후 또는 주말에는 가족원 각자 핸드폰을 한다거나 TV 시청 등 개인 활동의 비중이 높았으나 아자 프로젝트 이후에는 퇴근 이후 가족 구성원들의 하루 일상을 함께 나누고, 가족이 함께 시간을 보내기 위한 이야기를 하거나 실제 실행으로 바뀐 점이 가장 긍정적으로 생각됩니다.

두 번째는 아이들이 아빠를 슈퍼맨처럼 생각하는 점입니다.

“우리 아빠는 최고야”, “우리 아빠는 다 알아!”, “우리 아빠는 할 수 있어”라고 아이들이 친구에게 자랑을 합니다. 사실 아자 프로젝트의 프로그램들이 어른들은 쉽게 할 수 있는 거였지만, 아이들이 보기에는 아빠를 슈퍼맨처럼 더욱 크게 보았던 것 같습니다.

세 번째는 최고의 가치를 ‘가족’으로 두었습니다.

아자프로젝트 진행중



아자프로젝트 결과물



이전에는 회사생활, 경제적 이유, 시간적 이유 등 여러 가지의 핑계로 가족과 함께 많은 시간을 보낼 수 있었지만, 핑계를 대고 가족에게 최우선의 가치를 두는 것이 아니라 아빠의 독단으로 편리한 쪽으로만 가치를 두고 결정하였습니다.

이전의 가치관과 활동에 대한 반성을 하게 되었고, 특히 아이들이 정서적으로 안정감을 느껴야 하는 지금 시기에 가족과 함께 할 수 있는 시간을 늘려야겠다고 생각하여 어려운 코로나 시기이지만 처음으로 제주도 가족여행을 다녀오게 되었고, 그 밖에 놀이공원 등 가족과 함께 하는 시간을 늘려가고 있습니다.

“마무리하며...”

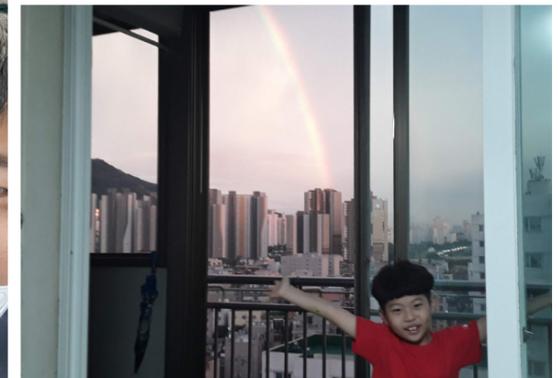
제가 어렸을 때 느꼈던 것처럼 아이들도 상대적으로 아빠보다는 엄마와 함께 하는 시간이 많다 보니 엄마에 대한 유대관계가 더 컸지만 아자 프로젝트를 통해 아빠와의 유대관계가 늘어나면서 아이들이 아빠를 이해하려는 모습들도 나오고 아빠와 노는 것과 시간을 보내는 것을 좋아하게 되었습니다.

저를 변화시키고, 저의 가족을 변화시켜준 모든 분들에게 감사드리며, 아자 프로젝트가 더욱 발전되어 더욱 많은 가정들이 화목하고, 함께 하는 가정이 되길 바랍니다. 보이지 않는 곳에서 수고와 고생해주신 모든 분들에게 다시 한번 감사의 말씀을 전하고 저희 가족도 다른 가족들에게 긍정적인 영향을 미치고 봉사하는 가족으로 나아가길 노력하겠습니다.

슈퍼맨 가족 놀이공원가다!



슈퍼맨 가족은 항상 '무지개'





아빠와 딸, 서로를 알아가다

윤 순 영 (중랑구)

참여 동기

작년에, 부자유친 프로젝트에 참여했었는데, 저는 물론이거니와 딸아이도 너무 좋아서 올해에도 딸아이와 함께할 수 있는 프로그램에 반드시 참여하고 싶었습니다.

활동 내용

올해에도 '아자프로젝트'에서 많은 프로그램이 구성되어 있었습니다.

작년에 이어 코로나19 상황이 여전히 해소되지 않은 상황에 맞춰, 실시간 온라인 프로그램과 개별 가정 프로그램으로 구분하여 진행되었던 점이 좋았습니다. 코로나 19 상황으로 인해, 불가

(9월) 아빠! 보름달이 떴어요



(4월) 레크레이션(우체통)



(5월) 아빠! 좋은소리가 나오

피한 제약이 있는 어려운 상황임에도 불구하고, 저 개인적으로는 계획된 프로그램들이 기대 이상으로 잘 진행되었다고 생각합니다.

가장 기억에 남은 활동과 이유

좋은 프로그램이 많이 있지만, 저는 개인적으로 딸아이와 함께 무언가를 만들고, 그 만든 것이 작품처럼 남아 있어 후에도 두고두고 이야기할 수 있는 것을 좋아합니다.

그래서인지, 6월에 했던 나무상자 조립이 기억에 남습니다. 제가 어릴 때, 초등학교에서 국기함 만든 것이 계속 기억에 남아있는데, 나무상자 조립할 때, 그 기억이 떠올랐고, 나무상자 만들면서 아빠의 추억을 딸아이에게 말해주었습니다. 딸아이는 망치질이 처음이었을 것입니다. 후에, 딸아이가 커서 나무상자 만든 기억이 제가 국기함 만든 기억으로 이어졌으면 좋겠다는 생각에서, 나무상자 만든 것이 가장 기억에 남습니다. 그때 만든 나무상자는 지금 딸아이의 보물상자가 되어 있습니다.

그리고 두 번의 부모교육 강의가 기억에 남습니다. 아이가 점차 커가면서 아이의 양육에서 교육으로 전환되는 과정에서 아이와 함께 노는 방법, 해로운 미디어와 스마트폰을 통제하는 방법, 아이와 대화하는 방법 등이 점차 어려워졌습니다. 그런 고민이 강의를 통해 해결방법을 찾게 되어, 기억에 남습니다.

부모의 감정을 먼저 이야기하는 '1(나) 대화법'과 자녀와의 '공감'하고 있다고 인지시켜주는 것이 중요하다는 말씀이 실생활에 정말 많이 도움이 되었습니다. 또, 오리엔테이션 시간에 서로에게 할 말을 작성해서 모든 프로그램이 종료한 시점에 열어보기로 한 우체통 편지가 기억에 남았습니다. 10월 마지막 프로그램이 종료되고 우체통을 열어보았습니다. 저는 오리엔테이션 시간에 한 통의 편지만 작성했는데, 딸아이는 프로그램이 진행되는 지난 시간 동안 여러 차례 편지를 작성했었다고요. 짧지만, 편지를 하나하나 읽는 동안 행복했고, 감동 그 자체였습니다.

아버지와 자녀가 변화된 점

프로그램이 시작된 이후에, 아이는 "이번 달은 뭐야? 어떤 내용이야? 뭐 만들어요?" 등등 내용을 궁금해했습



(6월) 아빠랑 나는 조립왕이에요~

니다. 학교 수업도 줌으로 하는지라, 프로그램도 줌으로 시작할 때는 으레 하기 싫어했지만, 막상 프로그램이 시작되면, 아이도 재밌어하고, 즐거워했습니다.

또, 부모교육에서 배운 대화법과 공감을 계속 유념하면서 아이와 대화하고 있습니다. 그랬더니, 이제는 딸아이가 이런저런 이야기로 말을 걸며, 제 무릎에 앉아 있는 시간이 점차 많아졌습니다.

아이가 좋아하는 TV 프로그램('걸스플래닛999 소녀 대전')을 같이 보고, 누구를 응원하는지, 왜 응원하는지를 이야기하는 등 아이와 공감대를 형성하려는 모습을 저 스스로 발견하고 있습니다. 딸아이가 아빠에게 여러 차례 편지를 써서 우체통에 넣은 모습을 보고, 아빠로서 매우 뿌듯했습니다. 이제는 아빠와 딸 모두 서로서로 생각하고 있다는 것을 느끼게 되었습니다.

참여하면서 좋았던 점

코로나19 상황에 맞춰, 실시간 프로그램과 개별 가정 프로그램으로 구분하여 편성한 점이 좋았습니다. 프로그램을 통해 다양한 체험을 할 수 있어 좋았습니다.

함께 무언가를 만들고, 만들면서 이런저런 이야기 하고, 결과물을 계속 사용하고 볼 때마다 추억이 되었습니다.

주제에 맞는 사진을 찍는 미션을 함께 수행하러 어린이대공원에 갔었던 것도 좋았습니다. 덕분에 아이와 놀이기구도 타고 즐거운 시간을 보냈습니다.

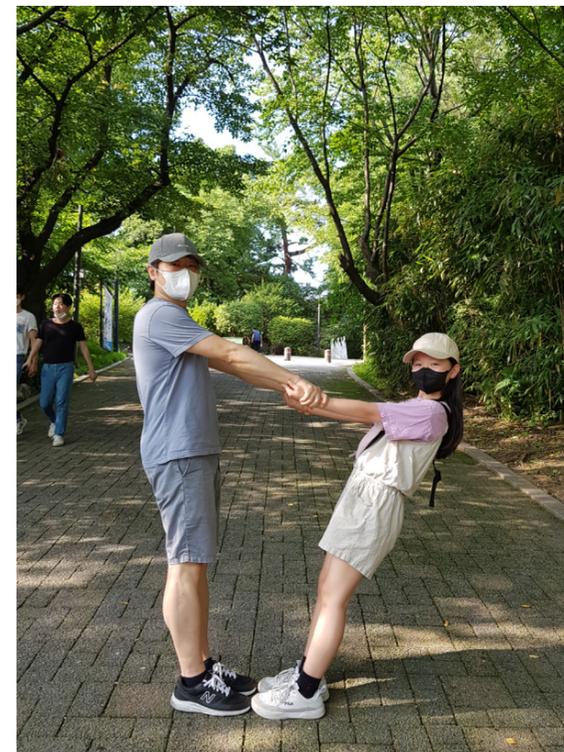
점차 딸아이와 대화하는 게 점점 어려워지는 시점이었었는데, 이론적으로 배울 수 있는 부모교육 시간이 너무 좋았습니다. 어찌 보면 간단한 팁일 수 있는데, 정말이지 많은 도움이 되었습니다.

소감 및 하고 싶은 이야기

개인적으로는 프로그램이 너무 좋아서 한 달에 한 번 진행되는 것이 너무 아쉽고, 다음 달까지 기다리기 힘들었습니다. 그래서 격주 간격으로 프로그램을 진행하여, 더욱 임팩트 있게 프로젝트를 상반기와 하반기로 운영하는 등 더욱 자주 진행되었으면 좋겠습니다. 대상도 초등학교 1~3학년 대상, 4~6학년 대상 등으로 세밀히 구분해서 운영했으면 좋겠습니다. 제 개인적인 욕심입니다.^^

코로나19로 프로그램 진행에 많은 어려움이 있었음에도, 정말 알찬 프로그램을 구성하시고 진행해주셔서 감사합니다. 무엇보다 딸아이와 행복한 추억을 만들어 주셔서 감사합니다.

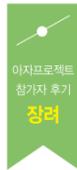
(7월) 아빠! 운동해요



(8월) 아빠 과학시간이 재밌어요 (태양광자동차)

(10월) 스티커북





아빠와 딸의 행복한 음식 만들기 여행

강 경 민 (관악구)

안녕하세요? 항상 딸과의 관계에 대해 고민하고 어떻게 하면 더 친해질 수 있을까 고민하는 평범한 아빠입니다. 우연히 2021 서울시 아자프로젝트 아빠의 심야식당이라는 프로그램을 알게 되었을 때 '와 이거다'라고 생각을 했어요. 딸한테 점수를 딸 수 있는 기회라고 생각을 했었죠. 딸이 워낙 음식 만들기를 좋아하기도 하고 선생님께서 zoom 통해 함께 만드는 시간까지 주신다고 하니 이보다 더 좋을 수는 없다고 생각했습니다. 그렇게 시작한 9월 아빠의 심야식당2 프로그램은 딸뿐만 아니라 저희 가족에게 잊지 못할 소중한 추억으로 남았습니다.

아빠의 심야식당 프로그램은 단순히 요리 재료를 사고 아빠랑 함께 음식 만드는 게 전부인 프로그램은 아니었어요. '아빠마음준비'라는 사전에 영상을 시청하는 시간은 정말 제게 큰 도움이 되었던 강의였습니다. 박선희 선생님께서 진행을 해주신 '자녀와의 공감소통방법 알아보기' 강의는 저한테 참 필요했던 또 정말 유용한 시간이었어요. 제가 고민하고 부족하다고 생각했던 부

아빠와 포장마차 떡볶이 만들기



아빠와 단짠매력 닭꼬치 만들기



아빠와 길거리 토스트 만들기

분을 어쩔 그리 알고 강의를 구성해주셨는지 1분도 놓칠 수 없었습니다. 아빠와의 대화가 즐거운 비결과 내 아이를 있는 그대로 사랑할 수 있는 비결, 외롭지 않은 아이로 키울 수 있는 아빠의 필살기라는 구성의 강의는 정말 아빠들이 항상 하고 있는 고민을 제대로 저격하는 강의가 아닐 수 없었습니다. 선생님의 설명과 예들을 하나하나 살펴보면 많이 반성하기도 하였고 또 제 아이들을 바라보고 말하고 행동하는 부분에서 변화가 있어야겠다는 큰 교훈을 얻었습니다.

요약해보면 아이들을 위해 저의 평가가 아닌 있는 그대로 보고 말해주고 안아주는 게 중요하는 것과 아이의 강점을 발견하고 인정해 주는 것, 또한 아이의 마음과 선한 의도를 알아주고 표현하는 것이었습니다. 박선희 선생님의 명품 강의는 이번 아빠의 심야식당 프로그램에서 얻은 최고의 수확이었습니다.

본격적으로 3주 동안 시작된 음식 만들기는 딸아이와 음식 재료를 사면서부터 시작이 되었어요. 만들 음식을 이야기하고 함께 마트에 가서 음식 재료를 구입하면서 딸아이가 정말 행복해했어요. 아빠와 장보기를 종종 하긴 했지만 이렇게 목표 음식을 정해놓고 관련한 재료를 사본적이 거의 없어서 더욱 그랬었나 봅니다.

첫째, 시간에 만든 추억의 길거리 토스트는 만들기가 그리 어렵지 않았지만 정말 맛있었고 딸아이가 원하는 재료를 넣어서 더욱 즐겁게 만들 수 있었습니다. 떡볶이를 참 좋아하고 항상 먹고 싶다고 하는 딸아이에게 두 번째 시간의 떡볶이 만들기는 제대로 취향 저격인 음식이었습니다. 좋아하는 어묵도 넣어 더욱 맛있게 만들었습니다. 세 번째 닭꼬치 만들기는 난이도가 좀 있었지만 힘들었던 만큼 아빠 최고라며 엄지 척 선물을 많이 받았습니다.

음식 만들기 중간중간 인터뷰를 진행해주신 점은 정말 마음에 들었어요. 딸아이가 순서를 기다리며 얼마나



아빠와 추억의 달고나 만들기

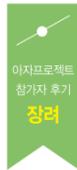
기대하던지요. 다른 가정의 인터뷰를 보는 것도 참 흥미로웠고 열정 가득한 아빠들의 모습을 보면서 많이 느끼고 배울 수 있었습니다.

이번 아빠의 심야식당 시간을 딸아이와 함께 하면서 딸아이가 아빠와 무언가를 함께 하는 것에 큰 행복을 느꼈다는 게 저에겐 큰 선물이었습니다. 그 이후에도 종종 음식을 같이 만들며 함께 성취감을 느낄 수 있는 시간을 갖고 있습니다.

또 박선희 선생님의 강의는 개인적으로 요약해 놓고 잇을 때마다 한 번씩 복습을 하고 있어요. 막상 바쁜 생활을 하다 보면 기분을 잇는 경우가 많은데 무엇보다 아이들에게 하는 말 행동이 참 중요하다고 생각을 했고 그게 저의 태도에도 큰 영향을 미쳤습니다.

2021년 코로나19로 인해 참 답답하고 자유가 제한된 시간을 보냈지만 아빠의 심야식당 프로그램 참여는 저에게 또 우리 가족에게는 큰 행운이었고 정말 즐겁고 멋진 사건이었습니다. 이런 멋진 프로그램을 기획하고 진행해주신 유지은 선생님과 관계자 여러분들께 큰 감사를 드립니다.

*
아자
프로젝트
우수후기모음



아빠!! 같이 놀자!!

김 정 열 (노원구)

회사에서 일하고 있던 중 아내에게 사진 한 장이 전송되었다.

‘아빠! 오늘은 뭐해요?’라는 제목으로 시작되는 부-자녀 친밀감 향상을 위한 아자프로젝트에 관한 홍보사진이었다. 2000년에 상계청소년문화의 집에서 첫째 아이와 함께 했던 ‘너도 요리 할 수 있어’라는 프로그램에 참여해 본 후 첫째 아이가 요리에 관심이 있다는 것을 알게 되었고, 8~10세 아동기 아이들을 대상으로 하는 ‘보글보글 요리 똑딱’을 단순하게 아이와 함께 요리하는 프로그램이라고 생각하고 신청하게 되었다. 그런데 대상이 8~10세로 정해져 있어서 여섯 살 둘째 딸아이가 서운해할 것 같아 아주 가벼운 마음으로 ‘신나는 놀이 팡팡’도 신청하게 된 것이다.

얼굴 그리기



요리활동 1



요리활동 2

아내도 두 아이의 프로그램을 연달아하면 토요일 아침 10시부터 오후 3시까지 감당할 수 있겠냐고 걱정스럽게 물어보았지만 대충 시간만 때우면 되겠지 하며 쉽게 생각하고 신청해달라고 자신만만하게 얘기했다.

솔직히 만만하게 봤는데 웬 걸 1~2회기 아빠교육 시간에 강사님께서서는 계속 대화를 유도하고 나도 모르는 아버로서의 내 마음을 드러나게 해 주셨다.

아이의 입장에서 생각하기와 자녀를 너무 아이처럼 대하지 말고 아이에게 어려운 말을 써도 아이가 바로는 이해하지 못하지만 이해할 때가 온다는 강사님의 말씀은 내가 지금까지 아이들에게 “넌 몰라도 돼. 넌 어리니까 아직 몰라”라며 아이를 존중하지 않고 있었음을 깊이 깨달았다.

아자프로그램 이후, 여러 가지 크고 작은 일들이나 다니던 회사에서 어려운 일들에 대해서도 아이들에게 감추지 않고 9살, 6살 두 아이에게 현재 아빠의 상황을 설명하고 두 아이를 내 삶의 대화 상대자로 인정하며 존중하며 지내고 있다.

아빠랑 놀이학교와 아빠랑 요리학교에 대해 얘기하기 전에 나에 대해 얘기하자면 나도 왜 그런 생각을 하며 살아왔는지 모르겠지만, 나에게서는 남자아이는 남자답게 키워야 한다는 생각이 강했다. 그래서 둘째 딸아이보다는 아들에게 권위적이고 거리를 두며, 아버지가 나에게 그러셨던 것처럼 나도 그렇게 큰아이를 대해왔었다. 그런데 아빠랑 놀이학교를 통해 스스럼없이 다가오는 큰 아이를 보며 그 생각이 얼마나 크게 잘못된 생각인지를 깨달았다. 얼마나 아이들과 함께 즐겁게 놀 수 있는지 집에서 다양하게 즐겁게 놀 수 있는지 알게 되었다.

나는 평소에 그래도 나 정도면 좋은 아빠라고 생각하며 살아왔다. 코로나19가 발생하기 전에는 주말마다 여기저기 놀러 다녔고 코로나19 후에도 함께 집에서 컴퓨터 게임도 하고 아이들이 좋아하는 애니메이션도 함께 보곤 했었는데 아빠랑 놀이학교, 요리학교는 나에게 새로운 세계였다.

요리학교 전에 투명 필름으로 서로의 얼굴 그려주기도 하고 요리 모자도 함께 만들어 서로 씩워주기도 하는 시간이 있었다. 내 아이들이고 한집에 살지만 아이들의 얼굴을 자세히 본 게 얼마만인지... 어느새 아이들은 갓난아이에서 훌쩍 성장해서 나의 얼굴을 그려주고 함께 웃고 생각하는 존재가 되어있었다.

아빠랑 놀이학교는 여섯 살 둘째보다 아홉 살 첫째 아이가 더 좋아했다.

나 자신조차도 아버지와 이렇게 몸으로 놀아본 적이 없었다. 컴퓨터 게임은 할 줄 알지만 몸으로 부대끼는 신체놀이 활동은 나도 처음이었다. 아이들과 함께 하는 신체놀이 활동에 대해 생각해 본 적도 없었다. 나도 항상 아버지가 어려웠고 거리감이 느껴졌었다. 당연히 아들들은 아버지를 어려워하는 존재라고 생각했는데... 아자 프로그램 후에 첫째 큰 아이가 나에게 스스로 없이 다가와 안기고 뽀뽀하고 장난을 친다. 아자 프로그램 전에도 나는 아들에게 괜찮은 아버지며 그래도 그렇게 큰 벽은 없다고 느꼈는데 그것은 나만의 감정이고 나만의 생각이었다. 아들이 나에게 다가와 먼저 안길 때 보이지 않던 벽이 사라진 게 느껴진다.

그래서 나도 그게 신나고 즐거워 예전에 아이들이 “아빠 공놀이 하자, 비행기 날리자”라고 얘기하면 “너희들끼리 놀아, 아빠는 쉬고 싶어.”라며 거절했는데 이제는 내가 먼저 공놀이 하자, 같이 나가자 하며 얘기를 한다.

아내도 아자 프로그램을 통해 변화된 나와 아이들의 모습을 보며 아이들이 달라졌다고 말한다. 시작 전에는 6주가 길겠다고 생각했는데 아자 프로그램 내내 토요일을 기대하며 지냈고 아자 프로그램 후에는 끈끈해진 아빠와의 사랑 덕분에 매일매일을 기대하며 지내고 있다.



신체놀이



아이는 아빠하기 나름이에요~

유지환 (노원구)

회사를 출근해야 하는 아빠는 아이와 유대관계를 형성하기엔 어려운 점이 많았던 것 같습니다. 해외출장이 있을 때는 보름씩 못 보기도 했었고, 야근이나 회식을 하게 되면 그날 아이의 얼굴을 보기 어려웠습니다. 아이 입장에서 태어나면서 엄마의 젖을 먹어가며, 엄마의 체온을 느끼며 커왔는데 당연히 엄마와의 유대관계는 아빠와 비교할 수 없을 거라고 생각합니다.

둘째가 태어났습니다. 병원에 입원한 엄마 대신 아빠의 역할이 더욱 커졌다는 생각이 들었습니다. 밥도 차려주고, 씻겨주고, 놀아주고 하면서 큰아이의 환심을 사보려고 많은 노력을 했습니다. 하지만 어느 날 아이는 아빠에게 이런 말을 했습니다. “난 아빠를 사랑하지 않아, 아빠가 없었으면 좋겠어” 저는 이러한 아이의 말에 놀람을 넘어 너무 충격적이었습니다.

아자프로젝트 활동



아빠와 에버랜드



소방관 체험

무엇 때문에 아이는 저런 말을 했을까요? 아빠로서 섭섭한 것을 차지하고 무엇이 잘못되었는지 고민을 해보기 시작했습니다. 지금까지 일을 핑계로 아이와 많은 시간을 함께 해주지 못했기 때문이 아닌가? 사소한 것으로 야단을 친 것은 아닌가? 결국 저는 아이와 먼저 친해져야겠다는 생각을 하게 되었습니다.

아자프로젝트는 큰아이와 이러한 고민에서 지원하게 되었습니다. 서로 장난도 치고, 놀이도 하고, 아이의 말을 들어가면서 아이의 생각으로 아빠와 함께 할 수 있는 프로그램이라고 생각한 거죠. 특히 종이컵을 가지고 성을 쌓고 무너뜨리며 성취에 대한 기분을 느끼게 해 줄 수 있었고, 아이를 번쩍 들어 매달리며 서로 웃기도 하며 다른 참가자와 경쟁하는 모습을 통해 다양한 즐거움을 얻기도 하였습니다. 함께 눈을 맞추면서 풍선을 불어 멀리 날리기도 하였고, 시간이 끝나도 계속하고 싶다고 성화를 내기도 하였습니다. 아자 프로젝트는 이렇게 아이와의 놀이에서 어색함을 없애 주었고, 아이와 이야기가 잘 통할 수 있도록 해주는 좋은 수단이 되었습니다.

저는 이러한 관계와 느낌을 갖고 아이와 더욱 놀아주기 위해 노력했습니다. 평일에 휴가를 내고 놀이공원을 다녀오기도 했고, 직업놀이 같은 체험형 놀이도 같이 다녀오기도 하였습니다. 이러한 노력은 아이가 아빠와 함께하는 놀이나 대화에 거부감을 갖지 않고 즐겁게 함께 할 수 있었습니다.

지금 아이는 부모의 행동과 말을 배우는 단계라고 생각합니다. 때문에 아이가 행동이 다소 바르지 못하고, 부모가 원하는 모습을 보이지 않는다고 한다면 이는 곳 부모가 아이에게 바른 모습을 보여주지 못했다고 생각합니다. 하지만 바른 모습을 알려주기 위해서는 먼저 부모로서 아이와 더 친밀 해지고 애정을 쏟아야 할 것입니다. 그래야 아이가 부모를 잘 따라올 수 있기 때문이죠.

지금 큰아이는 아빠와 많이 친해졌습니다. 지금은 잠도 함께 자기도 하고, 함께 마트도 다니고 말이죠. 주말에는 놀이터에 함께 가자고 성화입니다. 그리고 아빠와 함께 했던 놀이공원, 수락산 계곡에서 놀았던 재미있는 기억을 자주 이야기하죠.

얼마 전 놀이공원에서 큰아이가 아빠에게 음성편지를 남겨주었습니다. “아빠, 아빠는 나를 사랑해주고, 이빠해주는 걸 알아요. 이렇게 놀이공원에 와서 놀아주고 너무 고마워요. 아빠가 행복했으면 좋겠어요. 아빠 사랑해요” 몇 달 전 아이의 입에서 나왔던 아빠가 없었으면 좋겠다는 말에서 지금은 아빠를 사랑하고 누구보다 좋

아한다는 아이, 퇴근하면 뛰어와서 안아주는 사랑스러운 아이... 이러한 변화는 먼저 아빠가 변화해야 얻을 수 있는 해답이었던 것 같습니다.

저와 같은 많은 고민을 가지고 있는 아빠들이 많을 것으로 생각합니다. 꼭 아자프로젝트가 아니더라도 아이와 함께 할 수 있는 프로그램이 있다면 적극적으로 참여해보시고 아이와의 유대 관계를 개선하는 것이 무엇보다 중요하다고 생각합니다. 아이의 감성과 행동은 결국 지금의 부모가 만들어 주는 것이기 때문이죠.

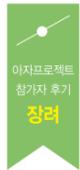
요즘 저는 “지금 아니면 우리 아이를 마음껏 안아줄 수 있는 시간이 없어!”라는 생각으로 퇴근하고 있습니다. 아마 청소년이 되고, 성년이 되면 더욱 감정을 교류할 수 있는 시간적이고, 이해 관계가 형성되기 어려울 것이기 때문이죠.

다시 한번 저와 같은 고민을 하시는 아빠에게 힘내라는 말씀을 드리면서, 소중한 기회를 주셨던 '아자프로젝트'에게 다시 한번 감사의 인사드립니다. 감사합니다.



아빠와 동물원

*
아자
프로젝트
우수후기모음



함께 라면...

전 규 형 (노원구)

참여 동기

아내의 적극적인 권유와 ZOOM을 이용한 놀이체험이라는 말에 호기심이 생겨 참여하게 되었다.

활동 내용

종이컵, 보자기, 구슬, 비누거품, 비석, 바구니, 휴지, 풍선 등을 이용한 놀이 활동

종이컵을 이용하여 서진이성 만들기



역할 바꾸어 아빠도 소인국 체험하기

가장 기억에 남은 활동과 이유

6월 5일 마지막 주 토요일 우리 가족은 속초에 여행 중이었고, 아빠와 함께 노는 마지막 프로그램을 진행하는 날이었다. 속초에 사람이 드문 공원에 핸드폰을 켜 ZOOM입장에 늦을까 부랴부랴 점심을 먹었고, 서진이는 조금이라도 늦으면 안 된다며 옆에서 보챘다. 열악한 환경에서 상을 피고, 비석치기, 비눗방울 놀이 등 서진이가 불편함이 없도록 같이 놀았던 게 가장 기억에 남는다.

아버지와 자녀가 변화된 점

아자프로젝트를 통해 함께한 활동이 서진이와 좀 더 다가갈 수 있는 계기였다. 아빠보단 엄마와 더 가깝고, 여자아이 특성상 엄마와 친밀해질 기회가 많은 반면, 아빠와 함께한 활동이 많이 적었던 건 사실이다. 토요일 오후가 되길 기다리면서 오늘은 무엇을 하냐고 물어보는 서진이를 보며, 평소에 서진이를 대했던 행동에 많은 반성을 느꼈다. 육아는 공동의 책임인데 엄마에게만 짐을 지우는 거 같아 이번 프로그램을 통해 많은 것을 생각하게 되었다. 프로그램 이후 주말엔 주로 밖으로 나가며, 같이 등산 인라인 등 야외 활동을 주로 하였고, 최근엔 "알사탕" 뮤지컬도 관람하며 서진이와의 관계를 향상 시켰다.

참여하면서 좋았던 점 및 소감

코로나19 시대를 맞이하여 사람들과 만남, 관계가 원활하지 못한 현 상황을 대변하듯 ZOOM을 이용한 화상 놀이문화 체험은 획기적이었다. 첨예 강사님과 ZOOM을 통해 인사하고 의견을 주고받는 시간이 힘들었다. 솔직히 할 얘기도 없었고 아무도 없는 방에서 나 혼자 얘기하는 게 익숙하지 않아 겁부터 낸 것이다. 하지만 프

로그래를 거듭하면서 익숙해졌고 대화도 자연스럽게 할 수 있어 화상회의를 통한 강의나 놀이 활동도 할 수 있구나 가능성을 보여줘 좋았다.

그 밖에 하고 싶은 이야기

서진이와 함께라면.. 못 할 것이 없구나.. 처음 아내가 제안했을 때 안 하겠다고 했다. 나의 황금 같은 주말을 프로그램에 구속받을 순 없었다. 또한 주말엔 이벤트가 많이 발생하여 집에 있는 시간보다 없는 시간도 많았고 정해진 시간에 강의를 듣는 게 부담스러웠다. 하지만 아빠로서 서진이한테 얼마나 잘해줬고 함께한 시간을 생각했을 땐 부끄러움이 앞섰다. 잘할 수 있을까? 한번 해보자.. 아내의 제안을 받아들였고 매주 토요일 오후엔 시간을 비워 서진이와 열심히 놀았다. 강사님의 말에 귀 기울이며 집중하던 서진이의 모습에 나도 질세라 열심히 활동하였고, 땀 흘리는 모습에 나도 보람을 느꼈다.

그때 프로그램을 진행했던 만큼 많이 놀아주지 못 하지만 같이 놀면서 느꼈던 열정은 아직 남아있다. 항상 무뚝뚝한 아빠, 남편 내 개인적인 일에만 몰두하고 있어 항상 미안한 마음과 내가 잘할 수 있는 게 무엇일까? 서진이에게 무엇을 해주면 좋을까? 항상 고민하게 된다.

2022 아자프로젝트를 진행한다면 다시 도전해보고 싶다. 무료로 놀이용품도 보내주고, 아이와의 관계 개선을 해주는 프로그램이 많지 않기 때문에 희소성이 높은 것 같다. 이제부터 용기 내어 무엇이든 서진이와 재밌게 놀 수 있는 방안에 대해 연구하고, 좀 더 관계 개선에 힘써야 할 것 같다.

내년이면 초등학생이고 학년을 거듭할수록 아빠와의 대화도 없을 테고 사춘기는 생각보다 빨리 찾아오면 난 싸우는 게 싫어 서진이로부터 도망갈 것이다. 아빠로서 딸에게 항상 좋을 수 없지만 친구처럼 다가가는 간부로서 역할을 다할 것이다.



종이컵을 이용하여 소인국 체험하기



해외 파견을 앞둔 아빠의 선물

신 준 섭 (동대문구)

저는 가을에 해외 장기 파견을 앞둔 세 아이 아빠입니다. 작년에 처음으로 해외 출장을 다녀오면서 자녀들과 잠시 떨어져 지낸 적이 있습니다. 짧은 일정이었지만 딸은 처음으로 아빠의 부재를 알게 되었고, 출장지에서 잠시 나눴던 영상통화에서 딸이 아빠가 보고 싶다고 눈물을 흘리는 것을 보게 됐습니다. 그리고 올가을 회사에서 해외 장기 파견이 결정되어 2년 정도 가족들과 떨어져 지내게 되었습니다.

처음으로 가족과 긴 시간 떨어져 지내게 되어 두렵기도 했지만 가장 큰 걱정은 딸이 느낄 아빠의 빈자리였습니다. 생각해보면 딸에게는 항상 곁에 아빠가 있었습니다. 아내가 해외에서 일하게 되었을 때도 제가 딸아이를 돌보기 위해 회사에 육아휴직을 쓰고 같이 따라가서 딸을 돌봤었고, 한국에 돌아와서도 업무 특성상 언젠가는 이런 날이 올 것을 알았기에 아이들과 최대한 많은 시간을 함께 하려고 노력했습니다.

특히, 작년부터 코로나바이러스가 유행하여 저녁 및 주말에 집에서 가족이 함께하는 시간이 많았기에 딸에게 아빠의 빈자리가 더 크게 느껴질 것이라고 생각했습니다.

파견을 앞두고 여러 가지 생각을 하던 중 작년에 딸이 정말 좋아했던 동대문건강가정·다문화가족지원센터의 '아자클래스'가 올해도 다시 한다는 소식을 접하게 되었습니다. 이런 이유로 해외 파견 전 딸과 함께 여러 가지 추억을 만들고자 아자클래스에 지원하였습니다. 그리고 다행히 올해도 아자클래스 참가자로 선정이 되어 딸과 여러 추억을 만들 수 있었습니다. 아자클래스는 올해도 작년과 마찬가지로 코로나가 심각한 상황이라 집에서 비대면으로 진행되었습니다.

아자클래스의 각 과정은 각각의 주제에 대한 설명과 만들기 활동으로 이뤄졌습니다.

작년에 1학년이었던 딸아이는 학교를 거의 못 가고 원격수업을 했던 경험 때문인지 처음에는 비대면 수업을 힘들어했습니다. 하지만 아빠와 둘이서만 수업을 듣고 재미있는 만들기를 한다



나무 액자 완성품

는 생각에 빠지지 않고 수업에 참여하였습니다. 동생이 둘이라서 아자클래스를 하면서 아빠의 사랑을 독차지하는 것을 행복했습니다.

올해 아자클래스에서는 각 시간에 토피어리, 조명 액자, 케이크, 나무액자, 방향제 등을 만들었습니다. 토피어리는 저도 잘 몰랐던 것이라 딸과 함께 아자클래스를 하면서 저도 배우게 되었습니다. 평소에도 그림을 그리는 것을 좋아하고 주변에서 볼 수 있는 여러 가지 재료를 이용해 이런저런 것들을 만드는 것을 좋아했던 딸이 아자클래스를 시작하는 순간부터 기다려왔던 것은 바로 케이크 만들기였습니다. 개구쟁이 동생들도 함께 만들겠다고 했을 때, 짜증 내지 않고 나중에 함께 먹자고 동생들을 달래주는 모습에 작년과 다르게 부쩍 큰 딸을 느낄 수 있었습니다.

나무 액자를 만들 때는 가족사진을 보내야 했습니다. 센터에 미리 사진을 보내야 했는데, 딸과 함께 어떤 사진을 보낼까 즐거운 고민도 했습니다. 마침 그 무렵이 제 생일이었고 가족과 함께 생일 케이크를 불면서 아이들과 함께 찍었던 사진을 고르게 되었습니다. 저는 우스꽝스럽게 나왔지만 아이들이 이쁘게 나온 그 사진을 고르면서 딸은 아빠 표정이 웃기다며 환하게 웃었습니다. 딸의 웃는 모습을 보니 저도 기분이 좋았습니다. 나무 액자 뒤에 딸이 좋아하는 오르골이 붙어있어서 다 만들고 난 후에 오르골을 돌리고 음악 소리를 들으면서 딸은 정말 좋아했습니다. 그리고 동생들과 놀고 싶은 걸 참고 열심히 수업에 참여해서 아빠와 함께 멋진 작품을 만들었다는 것에 대해 뿌듯해하는 모습에 딸이 또 한번 성장했구나 하고 생각했습니다.

또 기억에 남았던 과정은 PAT 시간이었습니다. 저의 자녀 양육 태도에 대해 돌아볼 수 있는 시간이었습니다. 무엇보다 중요한 것을 '중도'라는 강사님의 말씀이 기억에 남습니다. 사실 자녀를 돌보면서 자녀에 대한 관심이 지나치면 집착이 되고, 모자라면 방임이 된다고 생각하며 그 중간이 어디일까 늘 고민하고 있었는데, PAT 설문조사를 통해 나의 양육태도에 대한 객관화된 점수를 확인하고 나를 뒤돌아볼 수 있는 시간이 되어서 정말 유익했습니다. 내가 지금 무엇을 잘하고 있는지 무엇이 부족한지 확인하는 시간이었습니다.

딸과 함께 했던 2021년 상반기의 '아자클래스'는 무엇 하나 소중하지 않은 시간이 없었습니다. 작년과 다르



케이크 만들기

게 주도적으로 무언가를 만들어가는 딸의 모습이 대견했고, 딸이 도와달라고 할 때 옆에서 도와줌으로써 딸에게 아빠에 대한 믿음을 주는 시간이었습니다. 아자클래스가 진행되는 토요일 오전 늦잠도 자고 싶고 동생들과 놀고 싶었을 텐데 아빠와 함께 아자클래스를 하느라 애쓴 딸이 대견하고 사랑스럽습니다.

무엇보다 딸에게 추억을 만들어주기 위해 시작했던 프로그램인데 오히려 제가 더 많은 추억을 안고 해외 파견을 갈 수 있을 것 같아 이 자리를 빌어 프로그램을 도와주신 많은 분들께 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.

개인적으로도 앞으로 어떤 어려운 상황에서도 제 마음속에는 지난 수개월간 딸과 함께했던 시간들과 함께 잘 이겨낼 거란 용기도 생깁니다. 그리고 이런 프로그램들이 더 많이 확대되어 더욱 많은 아빠들이 자녀와 함께 소중한 추억을 쌓아갔으면 좋겠습니다.



PAT 수업

*
아자
프로젝트
우수후기모음



네자녀 아빠의 셋째랑 친해지기

이 승 호 (송파구)

저희 가족은 아빠, 엄마 그리고 네 아이가 있는 다자녀 가정입니다. 둘째까지는 사실 신경을 나름 많이 썼던 것 같습니다. 제가 지방에서 근무를 하기 때문에 평일에는 아이들과 함께 무언가를 하고 논다는 건 생각할 수도 없었죠. 그래서 일부러 주말에 할 수 있는 게 없을까 찾아보고 계획을 세우곤 했었습니다. 하지만 아이가 셋, 넷이 되면서 그럴 여유가 없더라고요. 자연스럽게 아이들은 아빠랑은 멀어지게 되었습니다.

더욱이 코로나19로 외부활동이 힘들어져서 아빠와의 시간 보내기는 더 어려웠던 것 같습니다. 그러다 신청한 '아자프로젝트'는 정말 소중한 시간이었습니다. 사실 아이들 중 셋째는 유독 마

아빠와 아이의 얼굴을 펜으로 그려보기



아빠와 아이의 얼굴을 라인클레이로 표현하기



카네이션무드등만들기를



아빠와 함께하는 신체놀이

음이 여리고 아빠를 무서워합니다. 아빠랑 친해질 수 있는 이 기회를 놓치고 싶지 않아 아내에게 전화를 걸어 프로그램 신청을 해 줄 것을 부탁했습니다. 그리고 4명의 아이가 다 활동에 참여하기보다는 셋째와 아빠의 시간이 되기를 기대했습니다. 물론 넷째의 방해로 계획에 차질이 빚어진 날이 있기도 했지만 아자 프로젝트가 진행되는 토요일 오전은 주로 셋째와 아빠의 데이트 시간이었다고 할까요?

첫 시간에는 아빠와 아이의 얼굴을 펜으로 그려보기 그리고 라인클레이로 표현하기 활동을 했습니다. 두 사람이 서로를 그렇게 자세히 쳐다보았던 적이 있었을까 싶습니다. 아들이 표현한 작품을 보면서 자랑 정말 났은 거 같다고 아내에게 계속 자랑을 했습니다. 연준이도 아빠가 그린 그림이 자기랑 닮았다고 신기해하고요.

두 번째 미술활동 시간에는 살고 싶은 집을 표현해보았습니다. 저는 개울까지 자세하게 표현하는 아들 작품을 보며 "이리 와봐, 연준이가 만든 거 와서 봐봐"를 얼마나 외치게 되던지요. 생각보다 미술 활동을 잘하는 모습에 놀랐습니다. 아이들이 활동하는 모습을 본 적이 거의 없으니 신기했던 것 같아요.

세 번째 시간에는 아빠는 부모교육을, 아들은 카네이션무드등만들기를 했지요. 작은 블록으로 만들기를 하는 거라서 쉽지는 않았지만 완성하고 나니 연준이는 굉장히 뿌듯해 했습니다. 아빠는 어버이날이 다가온다고 카네이션을 선물 받은 느낌까지 들고 조명등을 켜고 사진을 찍으니 더 멋지다고 좋아했습니다.

네 번째, 다섯 번째 시간은 아빠와 함께하는 신체놀이를 했습니다. 집에서 활용할 수 있는 재료를 이용하기도 하고 그야말로 몸으로 놀아주는 시간이다 보니 아이가 너무 좋아했던 거 같습니다. 역시 친해지는 방법에는 스킨십이 최고인 것 같습니다. 강의 시간 내내 '하하하, 깔깔깔' 소리가 끊임없이 들렸다는 비밀을 말씀드립니다.

여섯 번째 시간에는 스누피 네온사인 만들기를 했습니다. 아무래도 엄마랑 주로 생활을 하다 보니 연준이는 아빠는 '~은 못한다' 이런 생각을 가지고 있는 거 같습니다. 한 번은 이런 적이 있었습니다. 어린이집에서 받은 영어책으로 활동을 하자고 연준이가 그러더라고요. "아빠는 영어 못해" 얼마나 웃음이 나오는지 참느라 혼났습니다. 그런데 네온사인 만들기 활동이야말로 엄마는 못하는, 아빠가 잘하는 그런 활동인 것 같더라고요.

요, 아빠랑 만들기를 하면서 연준이는 보조 역할을 톡톡히 했습니다. 저는 중간중간 “아빠 아니면 못 만들겠다” 옆에서 지켜보던 아내도 “이거 어떻게 하는지 하나도 모르겠다”는 등 추임새를 외쳐주었습니다. 완성하고 나서 불을 들어오게 하고는 연준이가 아빠랑 만든 거라고 얼마나 으스스대던지요~ 그날 저는 왕 점수를 획득했습니다.

일곱 번째 시간에는 라이스클레이 꽃 케이크 만들기를 했습니다. 요리 활동은 사실 해 본 적인 한 번도 없는 것 같습니다. 역시 이번 활동도 아빠와 아들 각자에게 고정관념을 깨기에 너무나 좋은 시간인 것 같았습니다.

무엇보다 먹는 것이 주는 즐거움으로 활동에 초집중하여 참여할 수 있었습니다. 첫째 아이도 우미로서 활동에 참여해 주었습니다. 아무래도 꽃을 만드는 정교함에 도움의 손길이 필요했거든요. 두 아들과 함께하는 동안 아내에게 도움의 눈길을 보냈지만 아내는 ‘아자프로젝트’라며 거절하였습니다. 그 마음을 아는지 모르는지 연준이는 재료가 클레이 같은 느낌이라서 그런지 색을 섞어보고 조물 거리느라 사실 장식은 뒷전인 거 같았습니다.

하지만 다행히 제법 그럴싸한 완성품이 나왔습니다. 그리고 두 아들들은 끝나기가 무섭게 입으로 케이크를 가져가며 함박웃음을 보여주었습니다. 케이크를 한 입 넣고 “아빠도 잘 만들지?” 않았냐며 자화자찬의 시간을 갖았습니다.

마지막 시간에는 원예활동으로 파키라 심기를 해보았습니다. 주변에서 흔히 볼 수 있는 식물이 아니라 처음 보는 파키라 그리고 장식하라고 주는 공룡 피규어! 연준이가 수업에 즐겁게 참여할 수 있는 요소들이 가득한 시간이었습니다.

스누피 네온사인 만들기



라이스클레이 꽃 케이크 만들기



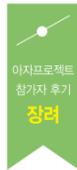
저 또한 이런 활동은 처음 해본다고 너무 신기한 수업이라며 좋아했습니다. 활동을 잘 마친 지금도 잘 자라고 있나 물 주어야할 시기가 된 거 아닌가 자주 물어보는 연준이입니다. 자연이 주는 따뜻함과 식물을 가꾸는 아름다운 마음이 잘 전달된 것 같습니다.

자칫하면 코로나19로 더 위축되고 재미없이 지나갈 수 있는 주말 오전을 다양하고 즐거운 추억을 만들 수 있도록 진행 준 ‘아자프로젝트’ 정말 좋았습니다.

연준아, 우리 이 분위기 몰아서 쪽 아빠랑 친하게 가는 거다. 알았지?

원예활동으로 파키라 심기





너는 나의 비타민 Green!

유 호 상 (송파구)

“아빠, 빨리 일어나!! 늦었어!!!”

토요일 오전 9시 50분, 5살 그린이가 이불과 한 몸이 되어 자고 있는 아빠의 눈두덩이를 토실 토실한 검지 손가락으로 푹~ 찌르며 외치는 소리입니다.

뺨에 뽀뽀를 해도, 자그마한 손으로 힘껏 잡아당겨도, 심지어 배 위에서 콩콩 뛰어도 일어나지 않는 아빠를 깨우기 위해 똑똑한 우리 아가씨가 찾은 매우 과감하고 효과적인 방법입니다.

아자프로젝트 활동



아자프로젝트 활동



아자프로젝트 활동

“악~~~~~!!!!!!”

그제서야 느릿느릿, 마치 발바닥에 설탕이 붙은 것처럼 묵직하고 끈적끈적한 발걸음으로 침대에서 천천히 기어 나옵니다. 토요일 오전 10시에 시작하는 ‘아자프로젝트’에 참여하기 위해서 말이죠.

저는 작은 식당을 운영하고 있습니다. 때문에 그린이가 아주아주 작고 지금보다 더 앙증맞았을 때부터 아이와 함께 보낼 수 있는 시간이 정말로 많지 않았습니다. 평일 주말 할 것 없이 새벽부터 나가 밤 12시가 다 되어야 집에 들어왔거든요. ‘워라밸(work-life balance)’이라고 하던가요? 올해 초 마찬가지로 주말에도 회사에 출근해야 하는 아내와의 상의 끝에 그린이를 위해 또 우리 가족을 위해 식당의 주말 영업을 포기하기로 어렵게 결정했습니다.

그러나 막상 시간을 내고 나니 이제 아이와 어떻게 시간을 보낼지가 문제였습니다. 무뚝뚝하고 말수 없는 아빠와 달리 조잘조잘 수다쟁이 귀여운 딸과 함께 놀이하는 모습이 쉽게 상상이 가지 않았기 때문입니다. 아니, 아이가 무엇을 좋아하는지 또 평소에 무엇을 하고 노는지조차 의문이고 또 걱정이었습니다.

그런 아빠와 그린이를 위해 준비성 좋은 아내가 신청했습니다! 「아자 프로젝트」를 말이죠~^^ 어린이집 공지사항을 확인하던 중 송파구건강가정·다문화가족지원센터에서 자녀와 가정을 위한 좋은 프로그램들을 운영한다는 사실을 운명처럼 알게 되었고, 마침 프로그램 시작 시기도 딱! 「아자 프로젝트」는 그린이와 아빠를 위해 하늘이 주신 선물임이 분명했습니다!

첫 회기가 끝나고 ‘나와 아이를 과대평가한 것인가’, ‘프로젝트는 이제 시작인데 어찌지.. 다음 주에 못하겠다고 연락을 드려야 하나’ 머릿속에 오만가지 생각이 다 들었습니다.

“잘했어? 잘했어?? 어땠어??? 재미있었어???? 그린이가 좋아해?????”

4월 17일 첫 수업이 끝나자마자 아내에게 걸려온 전화에서 질문들이 쏟아져 나왔습니다.



“아니.. 그린이가 말도 안 듣고!! 너무 어렵고 너무 오래 해.. 그린이는 시키는 대로 하지도 않고 장난만 치려고 하고!! 이제 안하면 안돼? 나 너무 힘들었어!”

아내가 아침부터 청소하고 미리 받은 미술 도구들을 세팅해 놓고 줌(Zoom) 수업까지 연결해주고 나왔지만.. 저는 솔직하게 말했습니다.

그러나, “엄마~ 정말 재미있었어! 또 하고 싶어! 또 할래!!”

집으로 돌아와 아내에게 아이의 후기는 아빠의 것과는 상반되는 것이었습니다. 선생님이 이름도 불러주고 너무 재미있었다며 신나서 자랑하는 아이의 모습을 보고 아내 역시 저 못지않게 당황한 눈치였습니다.

좋은 결과물로 성과를 내려했던 아빠와 과정 자체를 즐겼던 아이, 아이와 함께 하는 일 자체가 익숙하지 않았기에 벌어진 상황이었습니다. 그리고 아이가 「아자 프로젝트」를 좋아한다는 사실을 알게 되었으니 이제 그만하겠다는 말을 더 이상 할 수 없게 되었습니다.

그렇게 그린이와 아빠의 「아자 프로젝트」는 한 회기도 빠짐없이 마지막 수업까지 이어져 나갔고, 종종 투덜거리긴 했지만 즐거워하는 그린이와 열심히 하는 다른 아빠들을 보고 힘을 내어 아이와의 소중한 추억들을 이어 나갈 수 있었습니다.

그 결과, 직접 만든 카네이션 무드등은 친할아버지 할머니 댁에, 화분은 외할아버지 할머니 댁에, 스누피가 되고 싶었던 감각적인 조명은 그린이 집에,

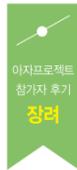
이제 어딜 가도 「아자 프로젝트」를 아빠와 그린이의 소중한 추억을 떠올릴 수 있게 되었습니다.



아이와 대화할 땐 높아지는 소리 톤을 느끼는 요즘입니다.^ 이제는 아이와 함께하는 방법을 아는 것 같아요.

사실.. 처음엔 프로그램들이 너무 좋고 퀄리티가 높아서 혼자만 알고 있고 싶을 정도였는데, 저도 모르게 자꾸 주위에 자랑하며 이야기하게 되네요. 특히 다른 지역에 사는 친척들과 친구들이 무척 부러워해요! 우리 가족이 서울시민이어서, 송파구민이어서 정말 행복합니다.

송파구건강가정·다문화가족지원센터 선생님! 좋은 프로그램을 만들어 주셔서, 프로그램에 잘 참여할 수 있도록 도와주시고 정말 따뜻하게 늘 신경 써주시고 챙겨 주셔서, 우리 그린이가 예뻐해 주셔서 진심으로 감사드립니다!^^



아들아! 아빠랑 깐부 해줄래~

김도윤 (종로구)

늘 나는 아이들에게 가까이 다가가는 노력을 하지만 방법이 서툴러 아이들에게 점수를 못 따는 아빠였고, 아이들에게 아빠가 필요할 때마다 해외 현장 파견 근무로 자주 보지 못한 아빠는 더 잘해주고 싶은 마음에 아이들이 원하는 것이 아닌 아빠가 원하는 대로 해주다 보니 늘 아이들이 좋아하는 결과를 만들지 못했다.

그런 나에게 종로구건강가정·다문화가족지원센터에서 운영하는 프로그램의 아빠 수업은 좋은 기회였다. 친구 같은 아빠가 되는 방법, 아이들의 마음을 잘 읽는 방법, 아이들과 가까워지는 놀이 수업 등 진정한 아빠가 되기 위한 수업을 들을 때면 나는 완벽한 아빠가 될 수 있겠다는 자신감으로 가득했다. 하지만 집에 돌아오면 언제 그런 수업을 배웠는지 아이들에게 잔소리하는 나를 발견하는 것은 그리 어려운 일이 아니었다.

아자 프로젝트 첫 번째 아빠 수업 시작



아빠, VR로 롤러코스터 진짜 같아요!

종로구건강가정·다문화가족지원센터의 아자프로젝트-우리 아빠는 프렌디 프로그램을 알게 됐다. 그런데 주제가 너무 어려워 보였다. 우리 아이들이 4차 산업을 과연 이해할 수 있을까 라는 생각이 먼저 들었다. 그래서 조심스럽게 아이들에게 '너희 4차 산업이 뭔지 아니?, 가령 AR/VR, 드론, 3D Printing 말이야. 이런 거 알아?' 큰 아들 진우의 대답이 의외였다. "아빠, 요즘 애들 다 알아요. 저 그거 하고 싶어요". 이렇수가 우리 아이들이 이런 걸 다 안다고? 나도 모르게 감탄했다. 사실 우리 두 아들들을 그저 아무것도 모르는 어린아이들로만 알고 있었으니 말이다.

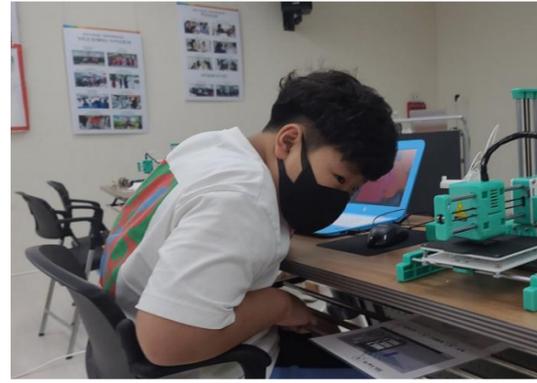
그래 이거야 아이가 관심을 갖고 해보고 싶어 하는 것을 해보자 하고 아자프로젝트에 지원을 했고 그렇게 멋진 5개월을 종로구 아자프로젝트와 함께 했다. 솔직히 수업을 시작하기 전에는 아이들이 잘 이해할까 걱정이 앞선 것이 사실이었지만 모든 과정의 수업 난이도와 구성 그리고 강사의 짜임새 있는 강의는 100점 만점에 100점이었다. 좀처럼 집중하기 힘든 사내 녀석들에게도 귀에 쏙쏙 들어오는 강의는 매월 수업을 가고 싶어 아빠를 조르는 아이와 이날만큼은 아이와 손을 잡고 걷는 행복한 아빠였다. 솔직히 수업보다는 아들과 손 잡고 걷고 언덕을 오르며 함께 숨을 고르고, 수업 후에는 동대문 완구거리를 거닐며 아이들이 관심 있는 장난감에 대해서 설명을 듣고 같이 짜장면 한 그릇을 먹으면서 더할 나위 없이 행복한 시간의 선물을 받았다.

이번 체험활동에서 아빠가 배운 가장 큰 부분은 바로 "기다림"이다. 이전까지 체험활동을 다닐 때면 거의 대부분 '이렇게 해봐', '이거 아닌 거 같은데', '빨리 좀 해', '시간 다 돼 간다', '이것도 못해, 옆에 좀 봐봐!' 어휴~ 내가 적으면서도 너무 부끄러워 누가 볼까 노트북 모니터 각을 조정해본다.

이번 체험에서는 아이들 눈높이를 맞춘 강의 때문인지 아들이 수업을 이해하고 흥미를 느끼면서 스스로 해결하려는 의지를 갖고 적극적으로 참여하는 모습을 보여줬다. 결국 이전에는 아이가 이해하기 어려웠거나 흥미를 갖지 못했거나 혹은 아빠가 옆에서 잔소리하며 아이가 즐거움을 찾는 것을 방해한 것이었던 것을 깨닫



아빠, 내가 만든 드론이 날아 다녀요!



아빠, 3D printing 이 이렇게 쉬운 거였어요?

게 되었다. 그래서 이번 체험 활동에서는 정답을 원하는 아빠가 아닌 오답이어도 아이가 만들어내는 결과물을 기다려줄 수 있는 여유 있는 아빠가 되기로 했다.

그 기다림의 결과가 만들어 낸 차이는 단순히 재미있게 수업에 참여한 것으로 끝난 것이 아니라, 아빠와 아들이 나눌 수 있는 주제를 공부와 학원과 같은 답답한 틀이 아니라 마음으로 나눌 수 있는 관심과 좋아하는 것에 대한 부자간의 소통이었다.

그래서 아이와의 대화가 즐겁고 기다려지고 아빠도 아들에게 말동무가 될 수 있다는 자신감을 얻게 된 것이 나와 우리 아이 그리고 우리 가족에겐 큰 선물이 되었다.

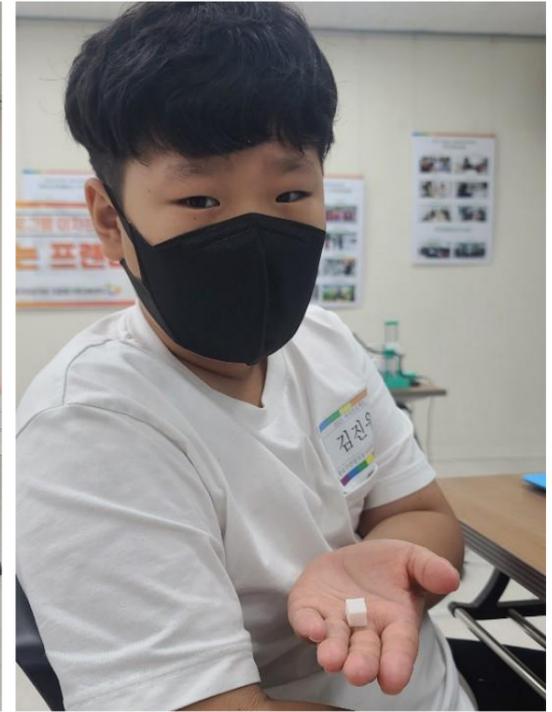
책과 학원을 떠나 자연스럽게 배울 수 있었던 AR/VR 코딩, 드론, 3D Printing으로 아이의 시야가 좀 더 넓어질 수 있는 기회가 됐고, 집에서 시간 날 때마다 코딩을 연습하고 결과물을 아빠에게 자랑하는 이 순간이 너무 행복하다.

아이들이 어느새 초등학교 고학년이 되어가는 지금, 아빠에겐 돌아올 수 없는 아이들의 유년 시간을 더 즐겁고 의미 있는 체험과 활동으로 소통할지 고민하고 연구하고 실천하는 소중한 시간을 만들어 가고 있다. 이 모든 생각의 전환과 실천을 하게 기회를 만들어 준 종로구건강가정·다문화가족지원센터 선생님들과 강사분들에게 진심으로 감사한 마음을 전하고 싶다.

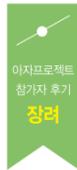
이제 아빠는 자신 있게 말할 수 있다. '아들아, 이제 아빠랑 깬부 맞지~'



아하~ 이게 드론의 원리구나!



내 인생 첫 3D Printing 작품입니다.



시나브로 커가는 아이들의 몸과 마음

함 동 현 (중랑구)

코로나19로 인해 아이들의 가장 평범한 일상인 학교, 유치원에도 마음 놓고 갈 수 없는 상황이 되면서, 일주일에 며칠은 자택 원격 수업과 등원 수업 등을 번갈아 하면서 부모님과 우리 부모 모두의 생활에 많은 변화가 생겼습니다. 구십 대 부모님은 초등학교 큰 딸의 등하교를 도와주셨고 아내는 아이들 중 교육을 할 수 있도록 컴퓨터나 패드 휴대폰으로 세 아이들의 초등학교 1학년 큰딸과 둘째 셋째 아이들의 유치원 수업 등을 도와주는 일상으로 바뀌고, 나는 아이들 학교나 유치원에서 확진자가 나오면 선별검사소로 아이들을 데리고 가서 코로나19 검사를 받고, 음성이란 문자를 받고 나면 안도하는 생활로 가족 모두가 지쳐가면서 온 가족이 신경이 예민해지고, 짜증내고 다투는 일들이 많아졌습니다.

다육식물을 이용한 미니정원



컬러풀 뮤지엄



요리하는 미술사 공연장

이대로는 안 되겠다고 생각하다가 아자프로젝트에 참여하게 되면서, 다른 가족들의 생활도 보고 매월 새롭게 진행되는 프로그램 내용을 아이들과 부부가 함께 참여하며 조금씩 아이들이 아빠를 보고 대하는 태도에 변화가 찾아왔습니다.

첫 번째는 무섭고, 화 많이 내는 아빠에서 친구 같고, 장난 많이 치는 아빠로

두 번째는 숙제했어, 책 읽었어, 등 확인하고 지적하는 아빠에서 같이 참여하는 아빠로

세 번째는 명령하는 아빠에서 아이들 이야기를 들어주는 아빠로 변해가고 있습니다.

아직도 세 딸과 이야기할 때 아빠의 말을 잘 알아듣는지? 아빠가 얼마나 사랑하는지? 아빠의 마음을 잘 이해하는지? 등등 궁금한 게 참 많지만, 같이 함께하는 시간이 늘어나면서 세 딸 각자의 성격과 잘하고 좋아하는 게 뭔지 싫어하고, 먹기 싫은 음식이 뭔지 등 조금씩 알아가고 있습니다.

세 아이들이 장난감을 서로 자기가 가지고 놀겠다고 싸우면 좋은 말로 서로 양보하라고 말하다가 그래도 안 되면, 큰소리로 화도 내고 사랑의 매로 때리기도 했으나 자녀교육을 통해서 내 감정을 알고 다스리는 방법과 3초 동안의 호흡을 크게 하고, 아이들을 보이는 그대로 받아들이고 이해하려고 노력 중입니다.

첫째 지현이는 책 보고 혼자서도 뭐든 잘하는 조용하고 성격이고,



롤린 롤러스케이팅장

둘째 지선은 몸을 움직이고, 활동적이고, 중간에 끼여서 관심을 많이 받고 싶어 하고,

셋째 지수는 부모님과 우리 부부 및 언니들의 사랑을 독차지해서 그런지 우기고 소리 지르고 큰소리로 울고 뒤편지 다 자기 거라고 우기지만, 언니들과 어울리는 시간이 많아지면서 조금씩 변해가고 있네요.

아이들과 처음 가본 롤러스케이팅장에서 2시간 동안 롤러스케이팅을 탄 시간보다 넘어지고 일어나는 시간이 더 많아서 엉덩이, 허리, 다리, 팔, 손, 온몸이 아파서 일주일간 서로에게 파스를 발라주고, 앉았다 일어날 때 손을 잡아주고 당겨주면서 웃는 건지 우는건지 모를 표정들이 지금도 생각하면 미소 짓게 하네요.~

요리하는 마술사 공연장에서는 아이들이 쿠키를 만들고 목걸이 마술공연을 함께 참여해서 선물도 받고 즐거운 공연이 진행되는 동안 적극적으로 참여하는 아이들의 모습과 공연이 끝나고 각자가 만든 쿠키를 받고 기뻐하며 맛있게 먹을 줄 알았는데, 첫째 지현이가 할아버지 할머니 드린다고 가방에 넣고 안 먹으니까 동생들도 따라서 안 먹던 행동과 마음까지...아자프로그램에 참여하면서 아이들은 몸과 마음이 함께 자라고 점점 더 생각하는 마음이 커가고 있네요. 마냥 어리고 철없던 세 딸들이 자기 자신의 장점을 알아가고 더 발전시키고 지금처럼 맑고 밝고 행복하게 웃으면서 서로에게 배우고 양보하며 씩씩하게 커가는 내일이 더 기대됩니다.

물론 제일 많이 발전한 건 제 자신인 것 같아요. 짜증내고 소리 지르고 화내고 사랑의 매로 때리던 아빠에서 시간을 내서 공휴일에 아이들과 가까운 공원, 산책로, 산, 중랑천, 시장, 마트 등

함께 하는 시간을 많이 가지고 있어요. 4월부터 10월까지 7개월 동안 시간을 내서 프로그램에 참여하는 게 쉽지 않았지만 지금 끝났다고 생각하니까 아쉬움이 많아요. 혹시 아이들과 친해지는 방법을 찾고 있는 아버님이 계시다면 꼭 아자프로젝트에 참여해 보시길 적극 권장합니다.

처음에는 쑥스럽고 서먹했지만 회기가 지나고, 아이들과 같이하는 시간이 많아질수록 아빠의 달라진 모습과 아이들의 기뻐하는 표정이 보일 것입니다. 다문화가정의 아이들이 장점을 살릴 수 있는 다양한 부모의 나라 문화와 언어를 배우고 꿈을 키울 수 있도록 건강가정다문화센터에서 지금처럼 아이들을 위해서 다양한 프로그램을 만들어서 참여할 수 있도록 노력해주세요.

아자프로그램을 기획하고 함께해주신 선생님들 고맙습니다.



중랑구 슈퍼맨을 기억하겠습니다

권태석 (중랑구)

나는 아이가 잘 걷지도 못할 때부터 주말에 최소한 하루는 꼭 여기저기를 데리고 다녔다. 주말 하루라도 아내가 육아에서 벗어나 좀 쉬게 해주고 싶었고, 아빠만 있어도 충분히 케어가 가능하다는 것을 증명해 보이고 싶어서 단둘이 그렇게 여기저기를 다녔었다. 그러나 현실은 많이 달랐다. 주로 대중교통을 이용해서 아기띠를 매고 서울 시내를 다녔기 때문에 뭔가 딱하게 보이는 할머니들도 많았고, 여아였기 때문에 공중화장실 문제 등 여러 가지 어려움이 많았다. 아이의 짐이 한가득 있던 백팩을 지하철에 놓고 내린 일도 있었고 본의 아니게 아이를 점심에 굶기거나 때로는 심하게 혼내는 일도 많았다. 왜 육아가 힘든지 사실은 그때 많이 공감하게 되었다.

하지만 그 안에서도 정말 따뜻하게 대해주셨던 분들도 많았고, 아내는 선 만큼의 에너지를 다시 긍정적으로 쏟았으며 나 또한 아이와 점점 더 긴밀한 애착 관계가 생길 수 있었다. 그러던 아

삼푸바 만들기



과자집 만들기



나무상자 만들기

이가 커져서 이제 주말에 같이 나가는 것이 너무 기다려지고 즐거워졌을 때쯤 그렇게 코로나가 시작되었다.

처음에는 그냥 주말에 집에서 지내는 것도 일단 내 몸이 편하니까 나쁘지만은 않았다. 하지만 하나라도 더 재밌고 아이에게 유익한 장소들을 찾던 나의 열정도 점점 희미해져 갔다. 그리고 아이는 아빠와 있는 시간보다 넷플릭스, 유튜브와 함께 있는 시간이 점점 더 많아졌다. 그 와중에 처음 아내로부터 '아자 프로젝트'를 소개 받았을 때 꼭 참여해야겠다고 생각하고 신청을 하게 되었다.

첫 수업을 시작하기 전, 준비물 수령을 위해 근무를 마치고 센터를 직접 방문하였다. 늦은 시간이었지만 담당 선생님은 따뜻하게 맞아주었고 준비물의 사용법과 수업 진행 방향에 대해서도 차근차근 설명을 해주셨다. 나는 가벼운 마음으로 시작하려고 했는데 그런 선생님을 보고 앞으로 빠지지 말고 열심히 참여해야겠다는 다짐이 들었다.

프로그램을 하면서 아이와 내가 무언가 드라마틱하게 좋아졌거나 한 것은 사실 없다. 하지만 아이와 나는 이 프로그램 시간을 점점 기다리고 재미있게 진행을 했고 그 순간만은 우리 둘이 또 뭔가 같이 해냈다는 보람을 가지게 되었다. 앞으로 있을 프로그램에 대한 기대감으로 아이와 같이 이야기도 하고 또 프로그램이 끝나면 그것을 재미있게 가지고 노는 아이를 바라보는 것도 너무 좋았다. 지나고 보니 아이에게나 나에게나 좋은 추억으로 남은 것 같다.

키즈카페나 지역 놀이방 같은 곳에 가보면 아이는 혼자 놀고 있고 옆에서 불편한 자세로 꾸벅꾸벅 졸고 있는 아빠들이 많다. (신발 벗고 들어가는 넓은 바닥이 있는 곳 모두에 해당) 나 역시 아이에게 그런 아빠들을 보면 뭐하러 나왔나 싶으면서도 오죽하면 나와서 저렇게 졸겠냐 하는 비난과 공감이 공존한다.



태양광자동차 만들기

하지만 아이를 대상으로 하는 프로그램에 참여하다 보면, 생각보다 많은 아빠들이 있어서 놀랄 때가 있다. 대부분 적극적으로 아이에게 어쨌든 관심이 많다. 여기도 마찬가지로 매번 빠지지 않고 매 프로그램마다 열심히 참여하고 있는 아빠들을 보면서 참 많이 배웠다. 심지어 나와 달리 아이가 적어도 두 명 이상인 분들이 많았다.

아울러 준비물 챙기시고 단독방에서 아빠들 상대로 안내해 주시고 주말마다 실시간 교육을 진행해 주셨던 너무나 애써주신 우리 담당 선생님께도 진심으로 감사의 말씀을 전하고 싶다. 아이와 어른을 함께 상대하시느라고 힘들었을 만도 한데 단 한 번도 웃음을 잃지 않으시고, 매번 친절하고 성심성의껏 우리들을 같이 이끌어 주셨다. 아이와 공감하려 애쓰시고 진심으로 열심히 하시는 모습이 매번 느껴져서 정말 아름다워 보였다.

*
아자
프로젝트
우수후기모음

자치구센터별 아자프로젝트 프로그램 안내

10개 자치구 건강가정·다문화가족지원센터(가족센터)

강동구 / 관악구 / 강서구 / 광진구 / 노원구 / 동대문구 / 도봉구 / 송파구 / 종로구 / 중랑구 센터

노원구 건강가정·다문화가족지원센터

아바! 프로젝트
ON-LINE
아빠! 오늘은 뭐 해요?

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

진행 순서
1-2회: **이웃교육**
3-4회: **이웃 놀이**
5-6회: **이웃 요리**

문의: 070-4613-0621

동대문구 건강가정·다문화가족지원센터

동대문구 2021 아자프로젝트
아자, 클래스

2021.05.17(월) - 2021.06.15(화)

동대문구 건강가정·다문화가족지원센터

2021 아자프로젝트
아자, 클래스

2021.05.17(월) - 2021.06.15(화)

1회차: 5월 17일 (월) 13:00-15:00
2회차: 5월 24일 (월) 13:00-15:00
3회차: 6월 1일 (월) 13:00-15:00
4회차: 6월 8일 (월) 13:00-15:00
5회차: 6월 15일 (화) 13:00-15:00

강동구 건강가정·다문화가족지원센터

아자 마술단!

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

1회차: 5월 1일 (토) 13:00-15:00
2회차: 5월 8일 (토) 13:00-15:00
3회차: 5월 15일 (토) 13:00-15:00
4회차: 5월 22일 (토) 13:00-15:00
5회차: 5월 29일 (토) 13:00-15:00
6회차: 6월 5일 (토) 13:00-15:00

관악구 건강가정·다문화가족지원센터

아바의 심야식당

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

1회차: 5월 1일 (토) 13:00-15:00
2회차: 5월 8일 (토) 13:00-15:00
3회차: 5월 15일 (토) 13:00-15:00
4회차: 5월 22일 (토) 13:00-15:00
5회차: 5월 29일 (토) 13:00-15:00
6회차: 6월 5일 (토) 13:00-15:00

관악구 건강가정·다문화가족지원센터

아바의 심야식당2

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

1회차: 5월 1일 (토) 13:00-15:00
2회차: 5월 8일 (토) 13:00-15:00
3회차: 5월 15일 (토) 13:00-15:00
4회차: 5월 22일 (토) 13:00-15:00
5회차: 5월 29일 (토) 13:00-15:00
6회차: 6월 5일 (토) 13:00-15:00

도봉구 건강가정·다문화가족지원센터

아바자너 프로젝트
즐거움 모임

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

송파구 건강가정·다문화가족지원센터

아자프로젝트
우리가 행복복돋이러

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

종로구 건강가정·다문화가족지원센터

2021 종로구 아자프로젝트
우리 아바는 프렌다

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

강서구 건강가정·다문화가족지원센터

아자 프로젝트

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

광진구 건강가정·다문화가족지원센터

아바와 자녀가 함께하는 아자 프로젝트

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

광진구 건강가정·다문화가족지원센터

아바와 자녀가 함께하는 아자 프로젝트

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터

중랑구 슈퍼맨이 왔다!

2021년 5월 1일 - 6월 5일 (매주 토요일 13:00-15:00)
대상: 유아(3~4세) 유아

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터

중랑구 슈퍼맨이 왔다! 프로그램 내용

월	실시간	개별가정
4월	4월 24일 (토) 13:00-15:00	-
5월	5월 2일 (토) 13:00-15:00	아바 소꿉놀이 (토요일)
6월	6월 2일 (토) 13:00-15:00	아바와 나는 온 밤이예요!
7월	7월 2일 (토) 13:00-15:00	아바의 놀이 시간
8월	8월 2일 (토) 13:00-15:00	아바의 놀이 시간
9월	9월 2일 (토) 13:00-15:00	아바의 놀이 시간
10월	10월 2일 (토) 13:00-15:00	아바의 놀이 시간

아자*

프로젝트

우수후기모음

발행일 2021년 12월
발행처 서울특별시건강가정지원센터
주소 서울특별시 중구 소파로4길 6
전화 02-318-8169
홈페이지 www.familyseoul.or.kr

※ 본 자료집의 저작권은 서울특별시건강가정지원센터에 있습니다.
무단 전재 및 복제를 금합니다.