



2020

서울가족학교 우수후기공모  
**사례집**

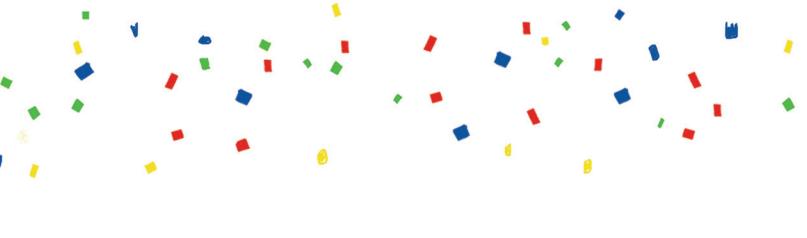


2020 서울가족학교

**우수후기공모 사례집**

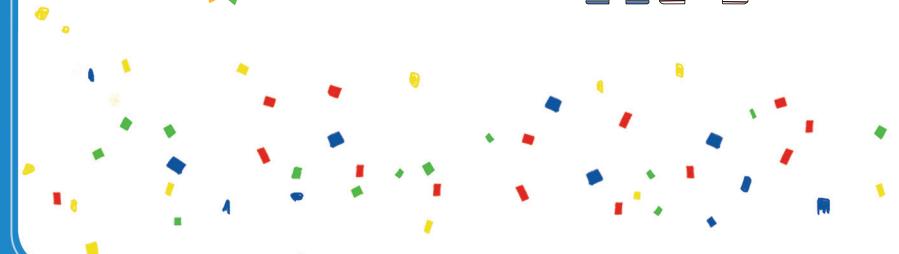
서울특별시 건강가정지원센터

발간등록번호  
2020-교육·인가구-015호



2020 서울가족학교 우수후기공모 사례집

서울시 가족을 응원합니다!



발간등록번호

2020-교육·인가구-015호

## 2020 서울가족학교 우수후기공모 사례집

서울시 가족을 응원합니다!



# 서울가족학교

서울가족학교는 가족 간 서로 공감하고 소통할 수 있는 맞춤형 교육입니다.  
행복한 가족을 꿈꾸는 서울 시민이라면 누구나 무료로 신청할 수 있습니다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

## 사례집

서울가족학교 소개	03
2020 서울가족학교 전체부문 대상	05
2020 서울가족학교 예비·신혼부부교실 우수후기	13
2020 서울가족학교 아동기 부모교실 우수후기	27
2020 서울가족학교 청소년기 부모교실 우수후기	39
2020 서울가족학교 패밀리셰프 우수후기	51
2020 서울가족학교 찾아가는 아버지교실 우수후기	65



### 예비부부교실

'우리, 가족할까요?'  
다양한 영역에서 서로의  
상황을 점검하고, 차이점을  
조율하여 건강한 결혼생활을  
준비하세요.



### 신혼부부교실

행복한 부부,  
가족의 기초다지기!  
신혼기에 놓치면 후회되는  
항목을 체크해보고 구체적인  
계획을 세워보세요.



### 아동기 부모교실

'우리 잘 키워 볼까요?'  
아동기 발달 이해와  
양육에 필요한 정보를  
습득하여 양육자도  
자녀와 함께 성장할 수  
있는 아동기 부모교실에  
참여하세요.



### 청소년기 부모교실

'요즘 들어 아이와의 대화가  
줄어들었다. 우리, 잘하고  
있는 걸까?'  
청소년기 자녀를 둔 양육자  
에게 필요한 정보와 마음  
가짐을 살펴보는 시간을  
가질 수 있는 청소년기  
부모교실에 참여하세요.



### 패밀리셰프

'우리, 밥상차려 볼까요?'  
가족이 함께 역할을 나누어  
장보기와 요리활동을 통해  
수평적 가족문화를  
형성할 수 있는 패밀리셰프에  
함께하세요.



### 찾아가는 아버지교실

'우리 아빠, 힘내볼까요?'  
서울시 소재 기업,  
공공기관, 교육기관 등으로  
찾아가는 맞춤형  
아버지교실에 참여하세요.



2020

서울가족학교 우수후기공모

## 사례집

Part 01

서울가족학교 전체부문  
대상

# Part 01

아버지들의 행복, 찾아가는 아버지교실

찾아가는 아버지교실 대상 수상작  
은평구 박찬홍



'나는 어떤 아빠일까?'  
'아이들은 나를 어떻게 생각할까?'  
'내가 잘하고 있는걸까?'  
아이 넷의 아빠로서 항상 고민되고, 궁금한 내용들이다.

아이 넷의 아빠 일명 '넷빠'라는 별명을 갖고 있을 정도로 주변에서는 분명 자상하고, 아이들에게 무척 잘하며 동시에 유대관계가 좋은 아빠일 것이라는 칭찬을 종종 듣는 편이다.

요즘 같은 저출산 시대에 네 아이를 모시고 외출이라도 하면 주변의 시선은 정말 대단하다. 말은 하지 않지만 가는 길을 멈추고 우리 아이들과 우리 가족의 모습을 지켜볼 정도로 의도치 않은 관심의 대상이 되고는 한다. 그러한 시선 때문에 인위적으로 아이들에게 자상하게, 때로는 따뜻한 아빠처럼 보이려고 애를 쓴 적도 있다. 어찌 보면 "우리는 아이들이 많아서 이렇게 행복하고 즐거워요"라는 모습 혹은 "자녀가 많지만 우린 이렇게 여유 있게 즐거운 시간을 보내요"라는 조금은 부끄러운 서툰 몸짓을 남발했던 것 같다.

사실 네 아이의 아빠가 되어 보니 자의든 타이든 저절로 육아에 관심을 갖게 되고, 때로는 아주 모범적이고, 훌륭한 아버지가 되어야겠다는 의지를 세우는데 큰 작용을 한다. 하지만 현실적으로 바쁜 일상과 생계의 현장 속에서 모든 것을 쓸고 귀가하면 아이들과 잠시라도 놀아주는 일, 책 읽어 주는 일이 결코 쉬운 일이 아니었다. 또 억지로 놀아주기라도 하면 더 피곤하고, 다음날에는 어제의 일을 핑계로 “아빠는 어제 너무 힘들었는데도 참고 놀아 주었잖니..오늘은 하루만 쉬자..”라며 변명을 늘어놓기도 했다. 그러다 보니 자연스럽게 육아에 참여하는 일, 하다못해 소소한 집안일을 돋는 것도 귀찮고, 미루게 되는 아빠의 모습으로 변해 갔다. 이러한 여파로 자연스레 아빠는 집에 오면 누워 있는 사람, 돈만 벌어오는 사람이라는 오명이라면 오명을 갖게 되었다. 또한 아내의 잔소리도 일상이 되어갔다.

그러던 2012년 어느 날, 지금은 초등학교 6학년이 된 큰 아이의 어린이집에서 “찾아가는 아버지교실”을 한다며 아빠들의 참석을 요청하였고, 나 또한 아내의 등쌀에 떠밀려 억지로 참석하게 되었다. 솔직히 별 기대하지 않았다. 나 뿐만 아니라 많은 아빠들의 표정을 보니 토요일 아침부터 잠도 못 자고 “이게 무슨 일인가.”라는 근심 가득한 얼굴로 앉아 있는 모습이었다. 나중에 집에 가면 이 상황을 아내에게 꼭 이야기해주고, 다음부터는 이런 교육에 나를 보내지 마라는 구실을 삼으려 했다.

첫 시간은 강의였다. 강사님의 소개와 함께 오늘 이런 자리에 온 것만으로 훌륭한 아버지라면 크게 칭찬을 해주셨다. 그리고 “부모의 네 가지 유형”이라는 주제로 강의를 진행해주셨다. 부모의 유형에는 네 가지가 있다고 한다. 축소, 억압, 방관, 선도형이 그것이다.

축소형은 아동의 감정은 별로 중요치 않다고 여기거나 무시, 간과하는 유형. 억압형은 축소형과 흡사하나 훨씬 부정적으로 반응하는 유형. 방관형은 애들은 다 그려면서 큰다. 나쁜 감정도 허용하고 격려하면서 대안을 찾아 주지 않는 유형. 선도형은 모든 감정을 허용하고, 부정적인 감정도 좋은 교육 기회라 여겨 감정을 잘 들어주는 유형이라고 한다. 누가 봐도 선도형이 모범적인 부모의 유형이라 할 수 있는 것 같았다. 그런데 보통의 부모는 이 네 가지의 유형이 혼합된 형태를 가진다고 한다.

그래서 오늘 강의 중에 부모의 유형 중 나는 어떤 유형에 속하는지를 알아내는 것이 핵

심이라고 하였다. 즉, 자신이 어떤 부모 유형인지를 알아내고 거기에 맞추어 아이들을 대하는 부모의 자세와 생각 그리고 감정을 변화시켜야 한다는 것이다.

솔직히 나는 보통의 부모들과 다른 방관형 유형에 무관심이 더해진 부모의 모습이라는 생각이 들어 머리가 ‘띵’하고 작은 충격을 받았다. 이러한 감정을 안고, 이후 진행되는 자녀와의 신체놀이 활동에 어색하지만 더욱 활기를 넣어 아이와 함께 활동하였다. 마지막에는 아빠들이 강의를 듣는 동안 자녀들이 아빠를 위한 주먹밥을 만들어 함께 먹는 시간을 가졌다. 생각해 보니 이렇게 아이가 만들어준 음식을 온전히 먹어본 일도, 둘이 나란히 앉아 눈을 맞추며 오늘 활동에 대해 이야기 해본 일도 거의 없었다는 생각이 나의 마음을 한 번 더 울리게 하였다.

그날 이후 나는 아빠로서 우리 가정이 조금 더 따뜻하고, 웃음 넘치며 살아 있는 가정으로 만들기 위해 나만의 주관과 생각을 가지고 생활해야겠다고 다짐하였다. 몸이 힘들어 아이와 함께 놀아 줄 수 없는 상황이면 꼭 아빠의 상황을 정확히 이야기해주고, 조금씩 시간을 만들고, 늘려 가면서 아이들과 함께 놀고, 책도 보는 시간을 만들어 갔다. 또 그날 알게 된 건강가정지원센터를 이용해 다양한 활동에 참여하게 되었다. 부모 상담에서부터 아빠생활백서, 역사체험, 요리 교실 등 센터에서 실시하는 프로그램에 적극적으로 참여하고 활동하게 되었다. 솔직히 센터만 이용해도 주말이 바쁘고, 일년이 금세 지나갈 정도였다. 찾아가는 아버지교실이라는 프로그램에 참여한 계기로 아빠와 자녀들 그리고 한 가정이 이전보다 활력을 찾고, 웃음이 넘치는 모습으로 변화하게 된 것이다.

시간이 부족해 때로는 몸이 힘들어 아빠가 계획하고, 준비하지 못한 것을 센터에 숨가락만 엿어도 멋진 아빠, 훌륭한 아빠가 되어갔다. 그 속에서 조금 더 적극적으로 가사 일을 돋고, “어떻게 하면 자녀들과 더욱 재미있고, 즐거운 시간을 보내며 따뜻한 유대관계를 형성해 나갈 수 있는 아빠가 될까?”라는 고민과 발전의 계기들을 만들어 갔던 것이다. 그러다 보니 아이들은 “아빠가 세상에서 제일 좋아!”, 아내는 “우리 남편이 조금 멋지지!”라며 긍정과 사랑이 넘치는 칭찬을 해주었고, 가족 간의 어색함보다 향긋한 사랑이 꽂피우는 것을 느꼈다. 그렇게 수년이 지나, 나는 해마다 찾아가는 아버지교실의 단골손님이 되었다. 찾아가는 아버지교실은 매 회마다 다른 내용, 다른 활동으로 준비되어 아빠로서 자녀를

바라보는 다양한 관점과 시선을 만들어 갈 수 있었고. 짧은 시간이라도 큰 준비 없이 자녀와 함께 임팩트있고, 웃음을 만들어 낼 수 있는 놀이들을 배울 수 있었다. 특히 자연스럽게 자녀들과 대화하는 시간이 늘어났고, 때로는 친구처럼 함께 노는 모습을 발견하고는 한다.

그러다 지난 11월 7일 토요일에 5살 막내딸과 함께 찾아가는 아버지교실에 참가하였다. 이번에는 코로나19로 인해 온라인으로 진행되었다. 이런 상황 속에서도 많은 아빠들이 참여하였다. 온라인이지만 서로 인사를 하고, 웃음 지으며 교육받을 준비를 하였다.

첫 시간 강의는 공교롭게도 내가 처음 프로그램에 참여했을 때 들었던 “부모의 네 가지 유형과 아이와의 갈등해소 방법”라는 주제로 강의가 진행되었다. 부모의 유형은 너무나 선명하게 머릿속에 남아 있어서 다시 한 번 되짚어 보는 마음으로 강의를 들었다. 강의를 들으며 지난 수년간의 시간들이 생생히 떠올랐다. 어떻게 내가 지금처럼 아이들과 그리고 가정에 단순히 돈만 벌어 오는 아빠에서 가족과 함께하는 행복한 아빠로 변화가 되었을까? 라는 다양한 생각과 추억들이 기억났던 것이다. 또한 나도 모르게 코끝이 찡해지는 감동을 받기도 하였다.

지금 생각해 보니 자녀들과 함께하는 활동들이 단순히 자녀들만 즐거웠던 것이 아니라 아빠인 나도 활동 하나하나가 재미있고, 즐거웠기 때문에 작은 변화를 통해 방관형 부모에서 네 가지의 유형이 혼합되는 일반부모의 모습이 되어 갔으며 한 가지를 더 하자면 즐거운 아빠의 모습이 보너스처럼 생겨났다는 것이다.

단순히 힘들다고, 시간이 없다는 이유로 자연스럽게 권위적인 남편, 딱딱한 아빠의 모습에서 이제야 조금 철이 들어 부드러운 남편, 재미있는 아빠의 모습을 갖춰 가고 있다는 생각이다. 강의가 종료된 이후에는 자녀와 함께 신체놀이 활동 시간이 진행되었다. 활동 키트로 사전에 보내준 고무통, 타올, 신문지 등을 이용해 아빠와 자녀가 함께 신나게 놀아보는 시간이었다.

이러한 활동은 모든 참가자가 함께 모여 더욱 신이 나고, 웃음이 나며 아빠들 간의 더욱 친밀해질 수 있는 계기가 되는데 오늘은 온라인이라는 특성 때문에 현장감이 떨어지지 않을까. 라는 걱정을 했지만 다행히 화면상에 보이는 아버지와 자녀들의 모습은 정신이

없을 정도로 신나게 그리고 즐겁게 활동을 하였다.

이렇게 나의 여덟 번째 찾아가는 아버지교실은 종료되었다. 아직 여운이 남은 막내딸이 놀이터에 가자며 조르는 모습에 아이를 가슴에 꼭 안고 사랑한다고 말해 주었다. 정말 이 세상 누구보다 행복한 토요일 아침이었다.

일상생활 속에서 자동차를 이용해 먼 길을 떠날 경우 기름이 부족하면 주유소에 들러 기름을 넣고, 잠시 몸도 풀어 보면서 쉬었다 우리는 다시 길을 떠난다. 그것처럼 아빠로서, 가장으로서의 중요한 역할을 수행하기 위해서는 찾아가는 아버지교실과 같은 아버지들을 위한 힐링프로그램에 꼭 한 번씩 참여해 재충전하고, 즐거움도 찾아가며 쉬었다가 가면 좋을 것 같다는 생각이다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

## 사례집

Part 02

서울가족학교 예비·신혼부부교실  
**우수후기**

## Part 02

결혼 2주 전에 사용한 치트카(?)

최우수 수상작

노원구 김 병 진

“지금의 다툼은 행복한 부부가 되기 위한 과정일 뿐이야” 다투고 날 때면 아내에게 해주는 말입니다. 짧은 연애기간을 거쳐 결혼을 결심한 탓인지 많이 다투며 결혼을 준비했던 우리 부부에게 예비 부부교실은 사랑의 개념을 바꿔놓은 교육이었습니다. 교육에 참여하기 전 결혼을 준비하던 우리 부부의 모습과 교육 후 달라진 모습을 소개해볼까 합니다.

먼저 우리 부부의 만남은 2020년 2월 2일. 지인의 소개로 시작되었습니다. 카페에서 처음 본 제 아내는 저보다 한 살 어렸지만 어른스러워 보였고, 한눈에 반할 정도는 아니지만 두 번 보면 반할 정도의 외모를 가진 여성이었습니다. 그래서 그날 오후에 바로 고백 하였고, 그날부터 저희 부부는 연애 1일차 였습니다.

다음 날 저녁, 저는 통화하면서 늦게 자고 일찍 일어나는 제 몸 건강을 걱정해주는 아내의 말에 감동받았고, 그때부터 제 아내를 사랑하게 되었습니다. 사랑하면 언제나 보고 싶다는 말이 사실이었습니다. 아침마다 사랑한다는 내용의 시를 써서 보내고, 2시간에 한번씩 통화하고, 예쁜 꽃이라도 있으면 사진으로 찍어 보냈으니까요. 무엇이든 함께 하고 싶었던 마음은 결혼을 서두르게 했습니다.

4월이 되었습니다. 생일날에 맞춰 프로포즈를 계획했고, 서울 남산에 있는 레스토랑에서 꽃다발과 반지를 건네며 결혼해달라고 말했습니다. 아내는 수락했고 우리는 본격적으로

결혼을 준비하게 되었습니다. 매일 전화하고 매주 일요일마다 만나면서 일정과 프로그램을 계획했습니다. 4~5월 양가 부모님 인사, 6월 상견례, 7월 결혼 등의 일정과 식장예약, 리허설 촬영, 신혼여행 예약 등의 결혼 프로그램을 준비해나갔습니다.

짧게 만나서 그랬을까요? 결혼준비를 위해 계획을 세워야 하는데 만날 때마다 데이트만 했습니다. “이번 주에는 예식장을 잡고 예약도 해야해”라고 말하면서도 만나면 맛집 찾기에 바쁘고 관광지 찾았다니기에 바빴는데, 결국은 매일 잠을 줄여가며 통화로 결혼을 준비하게 되었습니다.

하지만 너무 짧은 만남의 탓인지, 너무 어렸던 탓인지 준비과정이 너무나 힘들었습니다. 힘든 직장생활과 양가 부모님 설득, 코로나로 인한 결혼 연기 가능성, 그리고 이로 인한 아내의 고민까지.. 시련의 연속이었습니다. 저도 그랬지만 제 아내도 사무직 일을 하면서 각종 보고서를 작성하고 검토하는 과정에서 결혼준비에 신경 쓸 여유가 없었고 저희 부모님은 20대 후반이란 조금 이른 나이의 결혼으로 걱정하셨고, 예비 장모님은 딸을 시집 보내는 것을 아깝게 생각하셨습니다. 그리고 5월부터 시작된 이태원 클럽발 코로나 확진자의 상승세가 아내의 마음까지 흔들었고 결국 결혼을 미루자는 말이 나왔습니다.

장모님의 불만이 크셨습니다. 연애 시작 전 인사도 없었던 점, 장모님의 의견 없이 예단 여부를 결정한 점, 그리고 신혼집도 마음에 들어 하지 않으셨습니다. 이런 장모님의 생각이 아내에게 영향을 끼쳤는지, 아내는 제게 결혼비용을 자신이 더 많이 내는 것이 아니냐며 불평했고 장모님의 마음이 진정될 때까지 결혼을 뒤로 미루자고 제안해왔습니다.

자존심도 상하고 힘든 시기에 때 마침 예비부부 교실에 참여하는 날이 되었습니다. 교육은 지친 두 사람에게 위로가 되었고 부부생활은 사랑도 중요하지만 사랑을 표현하는 방법의 필요성을 배우게 해주었습니다. 6개 차시로 이뤄진 교육내용 중 서로의 차이 이해하기와 대화법이 기억에 남습니다.

먼저 DISC 유형 검사로 시작된 서로의 차이를 이해하는 시간에서 서로의 유형을 확인했습니다. 저는 신중형(C형)으로 안전성이 보장되었을 때 움직이는 유형이었고, 아내는 주

도형(D형)으로 특별히 위험하다는 징후가 없을 때에는 안전하다고 믿고 움직이는 유형이었습니다. 그래서 결혼식을 준비할 때에도 제가 식장을 선정할 때에는 사전 검색을 통해 위치, 비용 등을 비교한 후 방문해야 한다고 주장했고 아내는 그냥 직접 방문해서 매니저에게 상담을 받자고 주장하는 편이었습니다.

유형의 특징을 알게 될수록 싸웠던 이유도 알게 되었습니다. 결혼 전 장모님께 연애를 시작하겠다고 인사를 하지 않았던 것도 장모님께서 먼저 와보라고 말씀하시기까지 기다려야겠다고 생각했던 저와 달리 장모님과 아내는 제가 먼저 인사드리러 가겠다고 말하기를 기다리고 있었던 것입니다.

저는 여느 신혼부부들이 예단, 예물 등의 선물을 주고 받는 것처럼 우리도 그렇게 하는 것 이 맞다고 생각했었지만 아내는 우리 형편에 맞게 생략할 것은 생략하자고 생각하고 있 었던 것입니다. 서로의 다른 특징을 알게 되면서 서로를 이해하게 되었고 아내의 생각이 달라지자 장모님도 마음을 여셨습니다.

서로의 특징을 알고 난 이후 달라진 점은 또 있었습니다. 바로 2교시에 교육받은 “나-전 달법”을 적용한 대화입니다. 대화법을 실천하기 이전에 저희 부부는 서로에게 섭섭할 때 가 많았습니다. ‘속상한 일이 있는데, 상대방의 입장에서 생각해주지 않을 때’, ‘상대편 부모님의 마음을 이해해주지 못할 때’ 등입니다. 특히나 결혼비용을 부담하는 문제에 “내가 더 많이 부담하고 있다”는 등의 표현으로 마음에 상처를 주곤 했습니다. 교육 내용 중 가트만의 의사소통을 방해하는 요인 5가지(비난, 자기방어, 경멸, 담쌓기, 비언어적 표현)를 배웠는데 저희 부부는 5가지 모두 사용하고 있었습니다. 화가 나면 “제발 생각 좀 해라”, “너가 뭘 참았는데?” 하며 비난과 경멸하기 바빴으며 “지금까지 항상 내가 배려했거든” 하 면서 자기 방어하기에 급급했습니다. 그리고 급기야는 전화를 끊고 대화하지 않는 등의 행동으로 서로의 담을 높게 쌓아 갔습니다.

하지만 “나-전달법” 대화법을 배우면서 달라졌습니다. 이 대화법은 사실-감정-욕구-대안의 순서로 이야기 합니다. 일어난 사실에 내가 느낀 감정을 상대에게 전달하는 방법입니다. 예를 들면 “결혼비용을 당신이 더 많이 부담한다고 하니까 당신이 아깝다고 생각하는

## Part 02

### 부부사이에도 가끔은 멍석이 필요해요

우수 수상작  
도봉구 정진주



2017년 늦여름, 12월 결혼을 앞둔 우리는 새로운 가정을 꾸린다는 기대에 한껏 들떠 있었다. 내 옆에 있는 남자는 내 이상형 조건 중 하나였던 ‘내 아이의 아빠가 되었으면 좋겠다’ 싶은 사람이었다. 우리는 결혼을 앞두고 결혼식, 신혼집, 신혼여행 등 결혼이라 하면 먼저 떠 오르는 물질적인 것들 뿐만 아니라 결혼 전 건강검진, 연인간 의사소통 강연 등 건강한 부부관계를 위한 정신적인 준비도 틈틈이 챙겼다. 그러다 우연히 알게 된 것이 서울가족학교의 예비부부교실이었고, 우리 부부의 서울가족학교와의 인연이 시작되었다. 2주간의 교육을 받으며 오랜 시간 행복한 부부로 잘 살기 위해 부부간의 관계와 소통의 중요성에 대해 깨달았다. 그 후 마음 한켠에 우리 가정의 행복을 위해 알짜배기 밑거름이 되어준 서울가족학교 교육에 좋은 첫 인상을 가지고 있었다.

결혼을 하고 어느덧 3년이 지나 우리 부부 사이에도 우리를 닮은 사내아이가 태어나고,

것 같아. ‘그래서 앞으로는 미래 지출을 위해 결혼준비용은 최소화하자’고 말해줬으면 좋겠어”로 표현하는 방법입니다. 실제로 이렇게 대화하니 서로의 감정을 이해할 수 있었고 서로의 민감해하는 부분은 피해서 대화하게 되었습니다.

결혼 2주 전에 사용한 치트키(?) 같은 것이라까요. 게임의 유리함을 위해 만들어진 프로그램이나 문장을 치트키라고 하는데, 게임제작자들만이 알고 있는 마스터키 같은 것입니다. 제겐 예비부부교실이 결혼 전 문제를 해결해 준 치트키였다고 생각합니다. 예비부부교실 이후, 결혼 준비과정에서의 갈등들이 하나 둘 풀렸고 결혼 후 신혼부부로 생활하는 현재까지 행복하고 즐거운 시간을 보내고 있습니다. 물론 다툼도 있습니다. 지금도 싸울 때면 복도가 떠나가라 소리를 지르는 일도 있지만 그럴 때면 상대방이 한 발 뒤로 물러나 줍니다. 그동안 서로가 느꼈던 감정들을 솔직하게 대화한 덕분인지 상대방이 예민해하는 날이면 묵묵히 받아줍니다. 그러면 오히려 화내고 성질난 쪽이 정신을 되찾고 미안하다고 사과를 하죠. “미안 여보, 내가 제정신이 아니었어”. 그럼 또 얘기 합니다. “응, 맞아. 여보 아깐 공룡이었어”라고 말이죠.

앞으로 저희 부부의 목표는 싸우지 않는 1%의 행복한 부부가 되는 것입니다. 결혼 전 아내가 입버릇처럼 하던 말이 있습니다. “우리도 결혼 후에는 싸우고, 시간 지나면 사랑이 식어버릴까?”라고 말이죠. 그때마다 저는 “싸우는 많은 부부가 있지만 1%는 싸우지 않는 부부도 있어. 우리도 싸우지 않을거야”라고 말합니다. 비록 결혼 후엔 좀 싸우고 있지만 그래도 계속 말합니다. “지금의 다툼은 행복한 부부가 되기 위한 과정일 뿐”이라고 말입니다. 최수종, 하희라처럼 행복한 부부의 본이 되는 것. 그것이 저희 부부가 만들어갈 부부의 모습입니다.

작은 대화법의 변화만으로도 가정의 행복을 만들 수 있다는 것을 알게 해준 노원구 건강가정지원센터와 강사님들께 진심으로 감사드립니다.

가족의 성장주기를 따라 신혼기 부부에서 양육기 부모가 되었다. 아이가 태어나니 세상이 아름다워 보이면서 비로소 온전한 가족을 이룬 듯 했지만. 그 속에는 이전에는 상상할 수 없던 역할의 변화와 갈등이 숨어있었다. 밤낮없는 육아에 치어 나는 점점 사라져가고 부부간에 서로 대화할 시간도 부족했지만. 눈치껏 서로를 도와가며 현실에 적응해 나갔다. 확실히 둘 뿐일 때보다 서로를 보살필 여유가 줄어서 지금 현재 서로의 모습을 다시 바라볼 기회를 가지고 싶었다. 그래서 우리가 부부가 될 때 예비부부교실에서 큰 영감을 받았던 것처럼 좋은 계기를 만들고 싶어서 서울가족학교 신혼부부교실을 신청했다.

예전에는 직접 교육장소에 가서 폴라로이드 커플사진도 찍고 다른 커플들과 모둠활동도 하고 그랬는데 올해는 코로나 때문에 온라인으로 교육이 진행되어서 색달랐다. 화상 교육이지만 우리 얼굴을 보이게 비디오를 켜서 강사님과 소통하며 강의에 집중할 수 있었다. 강사님께서 자신의 결혼생활을 빗대어서 강의해 주셔서 더 흥미로웠고. 역시 경험보다 값진 보물은 없다는 생각이 들었다. 신혼기는 부부생활의 뿌리가 되는 시기라는 말씀에 지금 우리가 걷고 있는 시기가 앞으로 남은 반평생 삶의 질을 결정하겠구나 싶어서 정신이 번쩍 들었다.

강의를 열며 강사님께서 신혼부부가 겪는 차이들 중 우리 부부가 겪었던 문제가 무엇인지에 대해 질문하셨다. 여러 가지 중 “생활습관의 차이”라고 대답하니. 어떻게 해결했는지에 대한 팔로우 질문을 하셨다. 그러자 신랑은 “저희는 사수, 부사수가 있어요.”라고 말하며 못 하는 사람이 잘하는 사람을 따른다고 대답했다. 신랑의 답을 듣는 순간 ‘아아. 우리도 우리 나름의 방식으로 실이 꼬이지 않게 실태래를 풀고 있었구나.’ 생각이 들면서. 우리 삶 속에 스며 있어서 미처 못 본 것을 전지적 시점으로 본 듯한 기분이 들었다. 질문의 크기가 삶의 크기를 결정한다는 말처럼 교육 중 던지는 질문을 통해 평소 인식하지 못했던 우리의 모습을 자연스럽게 돌아보게 되었다.

교육내용 측면에서 가장 인상 깊었던 부분은 생활사건과 트라우마사건과 관련된 부부갈등에 대한 부분이었다. 평소 가랑비같은 사소한 생활사건들이 쌓이다가 어느 순간 폭우같은 트라우마사건이 생기면 우리는 입고 있는 역할의 옷이 무거워져서 옷을 벗고 본연의 나로 돌아가고 싶어진다고 했다. 그래서 부부사이에는 젖은 옷을 함께 말릴 수 있는 햇

볕이 필요하다는 것이다. 재미있는 비유에 감탄하며 신랑이 쓴 노트를 슬쩍 보니 ‘부부간 서로가 원하는 행동은 젖은 옷을 마르게 하고. 옷을 바짝 말려줘야 트라우마사건이 생겼을 때 머리를 같이 합쳐서 해결이 가능하다’고 필기가 되어 있었다. 내 입으로는 말하기 껄끄럽지만 배우자가 알게 하고 싶은 것을 스스로 알아차리게 해주어서 감사했고. 나 또한 젖은 옷을 말리기 위한 노력을 잊지 말아야겠다고 다짐했다. 또 하나 기억에 남는 것은 정서통장에 대한 부분이다. 평소 부부간에 긍정적인 감정을 저축해서 정서통장을 뺑뺑하게 채워야 갈등이 생겼을 때 쓸데없는 소비를 막을 수 있다는 것이다. 젖은 옷을 말리는 햇볕과 정서통장이 비슷한 맥락으로 느껴졌고. 가족과 함께하는 행복한 시간으로 삶을 꾸며나가는 것이 중요하다는 것을 깨달았다. 우리는 교육 후 그의 일환으로 토요 패밀리데이를 만들어서 양가부모님과 함께하는 시간을 보내게 되었고. 짬이 날 때마다 집 근처 산책로를 걸으며 웃다한 이야기를 나누는 시간을 소중하게 챙기게 되었다. 또 신랑이 좋아하는 조기축구모임을 이해하고 지지해 줄 아량이 생겼다. 행복한 부부생활의 치트키를 알게 되어서 좋았다.

서울가족학교 프로그램을 알게 된 후 신기한 점은 결혼을 준비하거나 결혼생활을 시작한 주위 또래 부부가 있으면 부부교육을 추천하게 된다는 것이다. 어디서도 듣지 못하는 부부생활에 대한 고급 정보들을 나만 알기 아쉬워 자꾸만 공유하게 된다. 한 번은 갓 결혼한 신혼인 친구가 우리집으로 놀러와 서울가족학교 브로셔를 보여주며 신혼부부교실을 알려주었다. 그 친구는 10년 가까이 연애를 한 끝에 사랑의 결실을 맺은 부부인데. 나의 추천에 “우리 부부는 평소 이야기를 많이 하는데 왜 굳이 명석을 깔고 그런걸 해야 하는지 모르겠어.”라고 말했다. 친구의 말에 나는 당황스러웠고. 사람마다 관점의 차이에 따라 부부교육 접근성 자체가 달라질 수도 있겠다는 생각이 들었다.

우리 부부도 대화가 부족해서 부부교육을 듣는 것은 아닌데 어디서부터 어떻게 설명을 해야할지 어려웠다. 신혼부부교육을 듣고 나서야 비로소 그 친구에게 해 줄 확실한 답을 찾을 수 있었다. 신혼부부교육은 ‘내 결혼생활이 올바른 방향으로 잘 가고 있는건지 확신을 가지는 과정’이라는 것이다. 친구가 말한 명석이 불편할 수도 있지만. 나와 배우자의 결혼생활을 객관적으로 바라볼 수 있는 기회의 장이 될 수도 있다. 당장은 문제가 없어 보이지만 우리도 모르게 간과하는 가랑비에 옷 젖는 잘못된 부분이 있는지 돌아볼 수

## Part 02

있고, 관계가 더 좋아지려면 어떻게 해야 하는지에 대한 주옥같은 팁도 배워갈 수 있다.

부부교육을 듣고 난 후 항상 내 옆에 함께하는 가족의 소중함을 되새기게 되었다. 또 우리 부부가 살아가는 모습이 누군가에게 영향을 줄 수 있다는 생각이 들어 기왕이면 바르게 살려고 노력하게 된다. 소소한 것에도 의미를 부여하며 부부만의 색깔을 가지고 우리답게 사는 것이 가장 멋진 부부의 모습이 아닐까. 부부 사이에 문제는 언제나 존재할 수 있고 부부관계에 정답이 없지만 해답은 있는 것 같다. 부부가 가는 방향이 맞는지 아리송하고 나침반이 필요할 때면 가끔 명석을 펴보는 것도 좋을 것 같다.

드디어 진정한 하나가 되다

우수 수상작

종로구 이지운

회사에서 업무에 치여 정신없이 시간을 보내고 있을 때 동생으로부터 문자 하나가 날아왔다. 링크가 하나 보내져 있길래 뭔가하고 들어가 보니 종로구 예비부부교실 모집 공고였다. 교육 커리큘럼을 보니 제법 구미가 당겼다. 커플대화법이나 결혼 후 재무설계등은 특히나 내가 관심 있어하던 내용이었다. 나는 바로 남자친구에게 링크를 공유했고 즉시 신청했다.

나와 내 남자친구는 친한 누나 동생 사이에서 연인으로 발전하여 3년 가까이 교제를 해온 사이다. 우리에게 결혼은 너무도 당연시 되어온 이야기지만 금전적인 부분 등 현실적인 문제 때문에 결혼은 뒤로 미룬 상태였다. 실질적으로 결혼을 하려면 1년은 더 있어야 했지만 이런 강의는 미리 참여하면 좋을 거라고 생각했다. 더군다나 장소에 얹매이지 않고 좀으로 강의가 이루어지니 더할 나위 없이 좋았다.

총 2일, 4시간씩 2회차가 이루어지는 강의였고 1회차는 커플간의 성향을 알고 대화하는 방법에 대해서, 2회차는 재무설계 및 결혼 준비에 필요한 태도에 대해 배우는 시간이었다. 모든 회차와 교육 내용이 알차고 재미있었고 유익했다. 그 중에서도 나의 생각을 바꾸고 나 자신에 대해 돌아보게 하며 우리 커플의 관계까지도 돌아보게 한 강의는 1회차 강의였다.

사회 교육 시작 때 서로에 대해 알 수 있는 DISC 검사를 시행했다. 자세한 성향을 아는 것은 아니지만 서로의 반응 속도나 태도에 대해서 이해할 수 있는 검사였다. 남자친구와 나와의 검사결과를 보니 남자친구는 행동파인 D가 현저히 낮았다. 그리고 신중형을 나타내는 C가 굉장히 높았다. 이 결과를 보자 그동안 우리가 싸웠던 모습들이 떠올랐다. 나는 항상 남자친구에게 왜 결정을 못하냐고 따지곤 했다.

“왜 자꾸 내가 하고 싶은 건 다 좋다고 하냐.” “네가 좀 정해라.” “넌 왜 주도적으로 하지 못하냐.” 등등 남자친구를 자주 몰아세웠던 일들이 떠올랐고 남자친구가 왜 그렇게 행동했는지 이해하게 되자 순간 미안한 마음이 들었다. 거북이한테 가서 너는 왜 토키처럼 뛰지 못하냐고 화내는 것과 다를 바 없었다. 순간 가슴속에서 무언가가 쪼그라 드는 느낌이 들었다. 나는 나름 좋은 여자 친구라고 생각했는데... 미안함이 들었지만 그 순간 표현하지 않 았다.

그리고 곧 대화법에 대해서 배우며 서로가 어떻게 했을 때 사랑받는지에 대해서 나누고 이야기하는 시간을 갖게 되었다. 나는 이 시간에 카운터펀치를 맞았다. 내가 사랑받는다고 느끼는 점들은 그동안 남자친구가 다 해주고 있던 행동과 말들이었다. 그러나 남자친구가 사랑받는다고 느끼는 행동들을 나는 단 하나도 해주지 않고 있었다. 정말 충격이었다. 왜냐하면 나는 남자친구가 나를 통해 사랑받고 있음을 느끼고 있을 거라고 확신을 하며 지냈기 때문이다. 속으로 내심 ‘나같은 여자친구도 없지’라고 생각까지 할 정도였다. 그러나 객관적으로 현실을 바라보게 되자 말문이 막혔다. ‘애는 어떻게 이런 상태로 나랑 3년 가까이 사귀어 온거지?’라는 생각까지 들었다. 강사님께서 무릎을 맞대고 서로의 눈을 보며 이야기 할 시간을 주셔서 남자친구와 눈을 마주치는 순간 나의 마음은 죄책감과 미안함으로 가득찼다. 그래도 이야기할 시간을 주었으니 손을 잡고 진심을 다해 말을 했다.

“네가 이런 것들을 했을 때 사랑받는 걸 느끼는데 내가 이런 걸 전혀 해주고 있지 않았다는 게 정말 부끄럽고 미안해. 그동안 몰라줘서 너무 미안하고 내가 더 이해하고 잘할게.” 내 말에 남자친구는 부드러운 미소를 지으며 괜찮다고 나를 다독여줬다. 수업은 이렇게 서로에 대해서 자세히 이해하고 대화하는 내용으로 이루어져 있었다. 덕분에 평소에 남자친구에 대해 알지 못했던 부분도 알게 되고 깊은 대화도 나눌 수 있었다.

3년 가까이 만났고. 어렵고 힘든 시간도 함께 이겨낸 남자친구인데 내가 이렇게나 몰랐다는 게 충격이었고 동시에 내가 이 강의에 참여하지 않았으면 어땠을까 생각하니 아찔했다. 남자친구는 사랑받고 있다고 느끼지도 못하고 고독한 연애를 하고 있음에도 나 혼자 만족하는 연애를 하고 있었을 것이다. 그리고 그렇게 결혼을 했다면 우리의 결혼생활은 과연 평탄했을까? 실제로 예비부부교실을 수료한 사람들의 이혼율이 수료하지 못한 사람들 보다 월등히 낮다고 했다. 강의를 들어보니 왜 그런지 확실히 이해할 수 있었다.

강의가 끝나고도 우리는 서로에 대해 대화하는 시간을 가졌다. 그리고 서로에게 진심을 전달하는 시간을 가졌고 나도 남자친구를 더욱더 이해하고 배려하는 사람이 되겠다고 약속했다. 강의가 끝난 지 한 달이 다 되어가는 지금 강의에서 배운대로 우리는 서로를 존중하는 대화를 하고 서로의 성향을 이해하고 보듬어 주는 관계로 발전해 가고 있다. 남자친구도 그때의 예비부부교실 강의가 좋았는지 주변 지인들에게 여자친구 생기면 무조건 들으라고 추천을 하고 다닌다. 나도 이 강의를 추천해준 동생에게 감사의 마음을 표현했다.

전혀 다른 삶을 살아온 두 남녀가 하나가 되어 사는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그러나 못 할 일도 아니라는 것을 이번 강의에 참여하며 느꼈다. 우리 모두는 행복한 커플이 될 수 있다. 그리고 그것은 내가 상대방에게 귀를 기울이고 마음을 열고 바라보았을 때 가능하다는 것을 가슴속 깊이 새기게 되었다. 짧은 시간이었지만 우리 커플의 미래에 아름다운 꽃길을 열어준 종로구 예비부부교실 강의에 감사를 표한다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

**사례집**

Part 03

서울가족학교 아동기 부모교실

**우수후기**

## Part 03

2020 나의 뜨거웠던 육아온도를 시원하게 한방 해결!

최우수 수상작  
도봉구 허효정

2020년 올해에는 우리 모두에게 특별한 한해였습니다. 코로나로 인해 갑작스럽게 등교 하지 않는 세 아이들을 집에 두고 출근해야 하는 저는 무척 당황스럽고 난감했습니다. 초등학교 고학년인 첫째는 온라인수업을 하고 있는 줄 알았더니 유튜브를 보고 있거나 게임을 하고 있을 때가 많았고 중학년인 둘째의 실시간 원격수업은 도대체 어떻게 도와줘야 할지 막막했습니다. 저학년인 막내는 학교에서 준 학습꾸러미는 제대로 하고 있는지 확인해야 했고 학교에 등교하는 전날 밤이면 꾸러미들을 어디에 두었는지 찾아 해해야 했습니다. 분명 코로나로 인해 겪게 된 육아의 어려움이 저에게만 해당되는 것은 아닐테지만 늘 원가 부족하고 구멍이 많은게 제 탓 같아서 답답했습니다.

저도 다른 엄마들처럼 아이가 처음 태어났을 때에는 모든 게 처음이라 열정적으로 육아 서도 여려 권 찾아 읽고, TV에서 훈육법을 안내해주시는 박사님의 강의도 찾아보면서 열심히 공부했었습니다. 그러나. 이론과 실제는 너무 달라서 아이러니하게도 공부하면 공부 할수록 알수록 저는 오히려 더 고로워졌습니다. 왜냐하면 책에 나와 있는 이론대로 알고 있는데도 제대로 행동으로 실천하지 못하는 저 자신을 자꾸 책망하며 죄책감을 가졌습니다. 부모 역할이 이론과 현실이 다른 이유가 많았음에도 불구하고 저는 스스로 인정하는 것이 쉽지 않았습니다. 욕심 많기도 엄마로서. 아내로서. 회사에서 모두 제 역할을 정말 잘해내고 싶었거든요. 좋은 마음을 갖고 육아서에 나오는 것처럼 정말 제대로 훈육 해야지 하면서도 막상 회사에서 퇴근하고 오면 집안을 잔뜩 어질러놓은 아이들에게 화부

터 내고 신경질을 내기 일쑤였습니다. 밤이 되면 반성하고 아이들에게 다음날 아침이 되면 더 잘해줘야지 결심했다가도 또 막상 아침이 되면 정신없는 출근 준비와 엄마 없이 하루종일 집에서 보내게 될 아이들의 식사준비와 일과를 확인하다 보면 마음이 분주해져서 또 버럭 화를 내고 출근하게 됩니다. 부끄럽지만 올 한해 저의 육아는 이런 생활이 반복되면서 지쳐가고 있었습니다.

그러던 중 도봉구 건강가정지원센터에서 실시하는 아동기 부모교실은 저에게 들쑥날쑥하며 뜨거웠던 올해의 육아온도를 한방에 해결해주었습니다. 사실 별 기대없이 그동안 잊고 있었던 제 마음을 다잡고자 부담없는 마음으로 강의를 듣기 시작했습니다. 그런데 첫 시작부터 제 마음을 징하게 만들었습니다. 강의 초반에 갑자기 강사님께서 눈을 감고 숨을 들이마시며 편안하게 앉아서 아이의 얼굴을 떠올려보라고 하셨습니다. 저는 첫째와 셋째 사이에서 늘 부대끼며 양보만 하는 게 익숙해져 있는 아픈 손가락인 둘째를 떠올렸습니다. 강사님은 자녀의 얼굴을 눈 앞에 떠올리며 자녀의 이름을 크게 불러보라고 하셨는데... 괜시리 그때부터 저는 울컥한 마음이 들었습니다. 그리고 강사님이 불러주시는 말을 그대로 눈을 감을 채 소리내어 따라 읽어보았습니다.

“엄마는 큰 사람이고 너는 작은 사람이다. 엄마는 주는 사람이고 너는 받는 사람이야.  
엄마가 너에게 주는 사랑은 모두 너를 위한 것이니 편안하게 받아도 돼.  
그리고 만약 엄마가 너에게 준 상처가 있다면 그것은 엄마의 것이니 돌려다오.”

마음이 편안해지면 눈을 뜨라고 하셨는데 눈물이 나려고 해서 쉽게 뜰 수가 없었습니다. 물론. 머릿속에 이 말들을 잊을까봐 메모해 두느라 얼른 눈을 뜨긴 했지만. 이 말들이 제 마음에 큰 위로가 되었습니다. 그동안 엄마답지 못하다고 느꼈던 죄책감 때문에 힘들었던 제 마음이 조금은 누그러드는 것 같았습니다.

아이들이 성장함에 따라 부모의 역할도 조금씩 변화해야 하는데 그동안 저는 그러지 못했던 것 같습니다. 저학년 때에는 조그마한 일에도 칭찬으로 인정해주고 고학년이 되면서 아이가 홀로 설 수 있도록 기다리고 응원해줘야 하는데 정작 사춘기를 앞두고 있는 첫째와 둘째에게 늘 간섭과 통제를 하면서 잔소리만 하지 않았었나 하는 생각이 들었습니다.

매번 “스마트폰으로 게임하지 말아라”. “동생과 싸우지 말고 제발 괴롭히지 좀 말아라” 식

의 지시만 했었지 한번도 엄마가 왜 그렇게 생각하는지 설명해 준 적이 거의 없었던 것 같습니다. 그래서 최근에는 아이들과 대화할 때 정답을 바로 말해주기보다는 스스로 생각해 볼 수 있도록 질문을 하며 아이와 대화를 나누보는 것을 조금씩 노력해보고 있습니다. 엄마가 왜 스마트폰으로 게임하는 것을 걱정하는지 그리고 엄마가 훈육을 통해 어떤 가치를 전달하고자 하는지를 객관적으로 잘 설명해주고자 합니다. “엄마는 우리 아들이 스스로 즐거움을 조절할 수 있는 법을 배웠으면 해. 그래서 스마트폰으로 게임을 오래 하는 것이 엄마는 걱정이 되거든.” “엄마는 니가 동생처럼 약한 사람을 화가 날 때에 먼저 배려할 줄 아는 사람이 되었으면 해.” 이렇게 표현을 다르게 해서 합리적으로 설명하고 아이들을 지지하는 대화를 나누다 보니 고맙게도 아이들 스스로가 조금은 나은 행동을 실천하려고 전보다 노력하는 것 같았습니다.

아이 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도와주고, 아이가 스스로 해보고 실수하고 실패하는 것을 기다려줘야 하는 법을 이제서야 터득해가고 있습니다. 아이가 실수를 통해 배워가는 것이 엄마의 잔소리보다 더 의미있고, 왜 아이들에게 시행착오가 중요한지를 아동기 부모교실을 통해 알게 되었거든요. 아이들이 공부를 할 때에도 자꾸 아는 것을 틀리거나 모르면 답답한 마음에 “어떻게 이런 것도 모르니? 수업시간에 선생님 말씀은 제대로 들었니?”하며 무턱대고 질책하며 꾸짖었다면 이제는 공부하기 싫어하는 아이의 감정표현을 먼저 받아주고 공부하기 싫어하는 게 자연스러운 것이라는 생각을 먼저 하려고 합니다. 저 역시도 하기 싫어하는 일이나 귀찮은 일이 있는 것처럼 아이들도 공부하는 게 머리도 아프고 힘들고 답답해 할테니까요. 그래서 그런지. 강사님께서 말씀해 주신 햇님과 바람의 우화는 특히 기억에 남습니다. 그동안 저는 나그네의 옷을 벗기기 위해 강한 힘으로 단호하고 집착하는 바람이었습니다. 엄마의 주도로 아이를 억지로 겨우겨우 끌고 가려고 했다면 이제는 햇님처럼 시간은 다소 더딜지라도 나그네의 옷을 벗기기 위해 온화하게 기다릴 줄 아는 엄마가 되려고 합니다. 아이가 하기 힘들어하는 어려운 것을 대신 해주는 것이 아니라 아이가 스스로 해낼 수 있도록 기다려주는 것입니다. 설령 실패하거나 성공적이지 못한 노력이라고 할지라도 그것이 얼마나 소중한 경험임을 알고 불안해하지 않으려고 합니다. 아이들로 인해 화가 날 때면 저 스스로에게 ‘괜찮다 괜찮아’라고 다독이며 위로하기도 합니다.

곧. 사춘기가 되면 아이들은 엄마보다는 또래 친구를 더 좋아하고 자꾸 엄마품을 벗어나

## Part 03

### 아동기 부모교육을 듣고. “부모교육 때문에!”

려고 시도할 시기가 다가올 것입니다. 그러면, 그때 부모가 얼마나 든든한 사람인지 그리고 엄마와 아빠가 좋은 마음으로 너희들을 응원하고 있다는 것을 더 늦기 전에 진심으로 전달하고자 합니다. 부모가 버팀목이 되어 줄 수 있는 많은 에너지와 긍정성을 마음껏 전하다보면, 분명 아이들도 자연스럽게 바른 방향으로 성장하려고 스스로 노력할 것이라는 것을 믿습니다.

항상 아이들을 탓하며 ‘언제쯤 돼야 잔소리도 안하고 스스로 자기 할 일을 알아서 할까?’ ‘혼자서 공부 좀 잘하면 얼마나 좋을까?’ 라며 반문했던 제가 이제는 따뜻하고 지지적인 태도로 아이와의 관계에 집중하고자 합니다. 또, 아이가 잘 행동할 수 있도록 어떤 행동이 좋은 행동인지를 지속적으로 꾸준히 훈육하는 것으로 나다운 진실한 부모 됨됨을 만들 어가고자 노력합니다. 아이가 변화하려면 부모인 나부터 성장하고 변화해야 함을 이제는 잘 알게 되었으니까요. ‘아이와 함께 성장하는 부모를 위한 힐링교육’이란 부제로 아동기 부모교실을 열어주신 도봉구 건강가정지원센터에 감사드립니다. 정말 저에게 따뜻한 위로와 지지가 필요할 때 좋은 강의로 포근히 감싸주셔서 행복합니다. 고맙습니다. ♥

우수 수상작

관악구 김 유 나

언제부터였을까. 왜 나타났을까? 듣지도 보지도 못했던 코로나바이러스라는 게 찾아왔다. 코로나바이러스는 참 힘이 셌다. 그 힘이 너무 세서 무서웠다. 전 세계를 마비시킬 정도로 기세등등했고 각 가정과 직장, 각 학교까지도 깊숙히 침투한 무서운 바이러스. 모든 걸 멈추게 했고 내가 하는 모든 행동 하나하나에 제동을 걸며 참 끈질기게도 괴롭하고 무자비하게 위협해 나와 내 아이들을 무력하게 만들었다. 삶의 사이클을 통으로 바꿔버린 코로나.. 정말 아무것도 할 수가 없었다. 사상 초유의 사태로 반년이 넘는 시간동안 제대로 된 등교가 이뤄지지 않았다. 천만다행으로 직장을 잃지는 않았지만 내가 일하러 나가면 아이들끼리만 집에 남았다. 마음은 불편했지만 ‘아주 어린 저학년은 아니니까 잘 있겠지~~’라는 마음으로 아이들 식사 준비하고 문제집을 풀라고 일러주며 출근을 했는데 내 기대가 아주 착각임을 깨닫는 게 오래 걸리지 않았다. 애들은 스스로 학습이 되지 않았다. 스스로 할 동기도 부족했고 갑갑해 했다. 학교도 못가고 친구들과 놀이터에서 놀 수도. 작은애가 좋아했던 태권도학원도 공원도 아무 곳도 갈 수 없어 집에서 감금을 해야 했던 아이들은 분명 좀이 쑤셨을 것이다. 그런 우리 아이들이 마음을 달래고자 선택한 것은 게임이었다. 코로나가 길어지는 만큼 게임시간도 길어졌다. 큰애는 급성 가성근시가 올 정도로 게임에 몰입했고 작은애도 지지않았다. 게임하다 티비보다가, 배고프면 밥 먹고 또 게임 티비.. 무한반복이었다. 나도 모르는 바는 아니었지만 딱히 애들을 봐줄 사람이 없었기에 그냥 눈감아 버린것도 있었다. 그런 찰나에 관악구 건강가정지원센터에서 아동기 부모교실 링크와 소개를 문자로 보내줬었다. 부모교육을 여기저기서 많이 들어봤던터라 ‘아, 해야 될 일

하나가 또 추가됐구나'라는 마음이 들었다. 부담감이 약간 있었지만 두 번에 걸친 교육을 모두 들었다. 그리고 결론내렸다. '이 부모교육이 내 애들을 살리겠구나'

내가 이렇게 결론을 내린 이유는 이번 부모교육에서 게임 중독에 관한 것들을 다뤘기 때문이다. 아이들의 성장 발달단계 설명이나 i-message /you message와 같은 교육은 많이 들어서 익히 알고 있었던 부분이었는데 의외로 게임에 관해서는 기존 부모교육에서 잘 다뤄지지 않았었다. 나에게 신선하고 유익한 교육이 아닐 수 없었다. 나는 교육을 들으면서 스마트폰 볼륨을 높였다. 아이들이 간접적으로 들을 수 있도록. 또 엄마가 게임과 관련해서도 교육을 받고 있음을 알리고 싶었다. 애들은 안 듣는 것 같으면서도 힐끗 힐끗 듣는 눈치였다.

교육이 끝나고 애들을 불러 강사님이 일러주신 교육내용을 설명하며 게임을 맨날 하면 안 되는 이유와 몇 시간 정도가 적당한지를 얘기하고 의논했다. 그때 놀라운 일이 벌어졌다. 매일 하루도 빠짐없이 게임을 하는 아이들이었는데 게임 중독에는 빠지기 싫다며 교육내용대로 따르겠다고 순순히 고리를 내린 것이다.(눈 나빠진다고 수도 없이 뭐라고 해도 말리지 못했었다) 매일 한 두시간씩 게임을 하는 것 보다 며칠에 한 번 물아서 하는 편이 오히려 중독 예방에 효과가 있다는 내용을 아이들에게 설명하니 흔쾌히 받아주고 납득이 갔던지 이번주부터 해보겠다며 나섰다. 의논하며 게임 가능요일을 지정했고. 애들은 그 요일을 기다리며 일상을 '스스로' 다른 걸로 채웠다. 그림을 그리거나 어렸을 때 갖고 놀던 장난감 놀이시간을 가져보기도 하고 오목과 알까기, 퍼즐, 소꿉놀이로도 채웠다. 참는법을 연습하며 기다림을 배우고 게임할 수 있는 날을 손꼽아 기다리며 기뻐할 줄도 알고 일상에 변화를 줄 수 있게 된 것이다. 게임 가능 시간을 일주일에 한번으로 정했는데 게임하는 요일에는 부족하지 않게 충분한 시간을 줬다. 그런데 처음 한 두번 잘하다가 세 번째 즈음 애들 입에서 볼멘소리가 튀어나왔다. "부모교육 때문에 게임도 맨날 못해!"

애들이 친구들은 매일 게임하는데 본인들은 못하니 짜증이 난 것 같았다. 그래서 대답해줬다. "부모교육 같이 들었지? 부모교육 덕분에 너희 눈 건강을 지키고 있고 게임중독에서 벗어날 수 있는 거야. 어른이 되어서 담배 중독되기 싫다고 했지? 게임도 똑같대. 자주 할수록 담배처럼 중독된다. 그러니까 게임이랑 담배는 똑같을지도 몰라"라고. 그랬더니 "알았어요" 라며 수용했다. (전에 나의 화법은 무조건 게임을 끄라고만 얘기했었는데 지식

이 생기니 말투까지 조금 변화가 됐다)

어떤 변화든 대가가 따르고 한 번에 이루어질 수는 없겠지만 진심은 통한다고 믿는다. 이번 부모교육을 통해 언택트 시대 자칫 게임에 늘어 빠질 수 있는 우리 애들을 바로 세울 수 있는 지지대를 얻은 것 같아 감사하다. 아이들도 느낀점이 반드시 있을 것이다.

강사님들의 교육흐름이나 이런 것들은 가타부타 설명할 필요가 없을 정도로 쉽고 정확하게 알려주셨다. 부모님들이 죄책감에 빠지지 않게 격려도 해주시며 교육해주셔서 마음도 편했다.

왜 전문가가 전문가인지를 느낄 수 있는 시간이었다. 쑥쑥 흡수되는 유익하고 기뻤던 강의를 통해 교육의 목적인 '변화'를 한가지 이루어낸 것 같아서 엄마로서 뿌듯하다. 많은 사람들을 지치게 만들고 혼자만 지치지 않는 코로나는 아직도 기세가 매섭지만 언젠가는 코로나도 나가떨어지는 날이 오리라 믿는다. 그날에는 강사님들을 직접 뵙고 많은 사람들과 한 번 더 교육에 참석하고 싶다. 교육에 도움을 주신 모든 관계자 선생님들께 감사의 말씀을 올립니다.

## Part 03

### 우리가족 haha하모니

우수 수상작

송파구 김 은 진

코로나로 의도치 않은 격리생활(?)을 시작한지 어언 6개월이 지나가고 있습니다. 어른도 힘들지만 한참 배울 것도 많고 활동도 많이 할 아이들에게 지금의 시간은 혹독하기까지 합니다. 전쟁 같은 하루하루를 지내면서 지쳐갈 무렵에 haha하모니라는 서울가족학교가 열렸다는 문자를 받았습니다. 망설일 틈도 없이 참여를 결정했죠. 강의 제목이 모두 나를 위해 준비했나 싶게 맞춤이었습니다. 이렇게 별 고민 하지 않고 참여를 냉큼 결정해놓고는 까맣게 잊고 있었습니다. 하루가 정신없이 훌러갔으니까요. 수강을 독려하는 문자를 여러 차례 받고 마침 주말이 되어선 아이 아빠에게 아이를 맡겨놓고 오랜만에 엄마가 아닌 학생의 마음으로 테블릿pc 앞에 앉았습니다. 1강, 2강, 3강... 쑥쑥 들어오는 명강의와 흥미로운 내용에 푹 빠져서 시간 가는 줄 모르고 단숨에 다 수강하고 있는데 아이가 “엄마, 공부 그만하고 나랑 놀아줘!!!”하고 소리를 지릅니다. 서너 시간이 훌쩍 훌러갔더군요. 너무나 유익한 내용을 메모해 가며 열심히 들었는데 가장 먼저 든 생각은 “나만의 문제가 아니었어...” 하는 안도감이었습니다. 다들 고민이 많구나 하는 동질감과 사례에 맞게 잘 강의해 주시는 강사님의 명쾌한 강의에 막힌 속이 뻥 뚫리는 심정이었습니다. 아이를 양육하면서 부모의 불안감과 조바심은 가장 나쁜 것이란 생각이 들 정도였지요.

1강은 [좋은부모되기: 현명한 훈육법 및 자녀와의 대화법]이었는데 우리 집에 관찰카메라를 설치하고 보신 것처럼 나의 잘못된 훈육 방법을 골라 말씀하셔서 솔직히 찔리기도 하고 죄책감도 들었습니다. 바른 양육법을 제시해주셔서 더욱 감사하고 좋았습니다. 2강은

[성인지 감수성 및 디지털 성폭력 예방 교육]이었는데 자녀에게 성교육을 하는 쉽지 않은 주제를 강의해 주셔서 너무 흥미롭고 관심 있게 들었습니다. ‘자녀에게 성교육하기가 쉽지 않아요. 모르겠어요. 쑥스러워요. 당황스러워요. 걱정이 앞서요.’ 하는데 공감 100%로 웃음이 나왔습니다. 자녀가 생각하는 성은 단순한 호기심이고 부모가 생각하는 성은 걱정이란 말씀도 공감 100%였습니다. ‘생각의 간극에서 나온 많은 문제들이 아이들의 성 문제를 만들었구나.’ 하는 생각이 들었고 더 많은 부모들이 이 강의를 수강하면 좋겠다. 아니 꼭 수강하도록 해야겠다라는 마음까지 들었습니다. 정말 혼자만 듣기엔 아까운 내용이었습니다. 성적 역할로 남녀를 구분하는 사회문화적 용어로서의 성(Gender)개념은 신기하기까지 했습니다. 내가 자라고 배울 땐 들어보지 못한 개념이었으니까요. ‘이런 시대에 살고 있으면서 예전의 배움과 생각으로 사는 부모가 아이에게 무슨 바른 교육을 시킬 수 있을까.’ 하는 고민도 들었습니다. 공부해야 할 건 정작 부모인 내가 아니었을까요... 성인지 감수성=젠더 감수성(다른 성별의 입장이나 사상 등을 그 입장에서 이해할 수 있는 감수성)이라든지 성 역할 고정관념 등이 가장 기억에 남습니다. 가정에서부터 바르게 가르치고 생활화해서 가해자도 피해자도 아닌 자녀를 양육해야겠다는 다짐을 해봅니다. 또한 피해자 예방 교육을 넘어서 가해자 방지 교육은 정말 유익했습니다. 아들을 키우는 입장이라 더 그랬습니다. “거리의 존중을 기억하라”라는 말을 가슴에 새기며 아들에게도 철저하게 교육해야지 다짐합니다. 부모의 성폭력 지수를 높여 자녀와 대화하기. ‘성적 자기 결정권’ 훈련하기. 장난으로 생각하지 않기. 건강한 성인지교육 등등 주옥같은 내용을 아들이아와 잘 적용해 보겠습니다. 이미 지나버리지 않고 이제 1살 남자아이를 키우는 입장에서 이런 강의를 들을 수 있음이 너무 다행이고 감사한 기회라는 생각이 절실히 들었습니다. 감사드립니다.

3강은 [자녀의 디지털 기기 사용지도] 강의에서는 “힘의 세기가 아니라 관계의 세기가 좌우하는 말의 힘”이란 문장이 마음에 남습니다. 또한 스마트폰이 부모들이 염려하는 만큼 부정적인 측면만 있는 것이 아니라 여러 가지 유익한 점도 있다는 내용은 많은 위안이 되었습니다. 어차피 스마트폰 기기 없이는 생활할 수 없는 세상이 되었으니까요. 칼을 강도가 가지면 위험한 물건이지만 의사의 손에 들리면 생명을 살리는 훌륭한 도구가 될 수 있듯이 스마트폰 기기를 못 쓰게 하기보단 잘 활용할 수 있도록 함께 고민하고 찾아보는 노력을 해야겠다고 생각했습니다. ‘자아통제력’만 키운다면 온 세상과 소통할 수 있는 훌

륭한 도구가 될 수 있다는 마음으로 자아통제력을 키워줄 수 있도록 노력해야겠습니다. 또한, 앞으로 아들에게 스마트폰을 사준다면 부모의 소유로 할 것, 스마트폰 관리 앱을 설치할 것, 주말과 주중으로 구분하여 스마트폰 사용 시간을 정할 것, 상별 정할 것 등의 원칙을 정하라는 강사님의 권고도 꼭 실천해 봐야겠다고 생각했습니다. 아직 아들 전용의 스마트폰은 사주지 않아 다행이란 생각을 함께하면서요.

이처럼 나에게 너무나 맞춤 교육 같은 강의라 너무나 도움이 많이 된 시간이었습니다. 별생각 없이 수강하게 된 강의였는데 너무나 많은 것을 배우고 깨닫고 다짐을 했습니다. 이런 기회를 주신 것에 다시 한번 감사를 드립니다.

그리고 비대면이라 나쁜 것이 아니라 이렇게 나중에라도 시간 될 때 들을 수 있는 비대면 온라인 강의라 너무나 좋았습니다. 직접 가서 수강해야 했다면 저 같은 경우엔 들을 수 없었을 테니까요. 2020 서울가족학교를 열어서 이렇게 유익한 시간을 만들어주심에 감사하며 이후에도 열심히 참여할 테니 좋은 기회를 많이 만들어주셨으면 하는 부탁의 말씀을 드립니다. 감사합니다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 04

서울가족학교 청소년기 부모교실  
우수후기

### 충분히 좋은 엄마

최우수 수상작

영등포구 김 현 지

“생활기록부를 이렇게 저렇게 채워야 한단다. 코로나 때문에 1학년 생활기록부는 텅텅 비었는데 내년도 좋아지지 않을 거고…(중략)” 대형 국어 학원에서 하는 입시설명회를 온라인으로 들으며 첫째 아이를 학원에 데려다 줬습니다.

“엄마. 생활기록부 채우는 게 얼마나 힘든 줄 알아요! 학교 가는 날이 적으니 과제로 평가하는 게 많아서 이번 주도 수행평가 과제하느라 2시 이전에 잠든 날이 없어요. 그렇다고 시험을 소홀히 할 수도 없고. 엄만 잘 알지도 못하면서…” 그래도 이 녀석은 양반입니다. 그럭저럭 들어줄 만한 푸념 정도니까요.

한창 예민한 중학교 2학년 영등포구로 전학을 왔습니다. 꽤 오랜 시간 경단녀로 보낸 저에게 온 기회를 놓치고 싶지 않았습니다. (물론 딱 그 이유만 있었던 건 아닙니다.) 공부, 회사일로 가정에서 보내는 시간이 거의 없었던 남편. 아빠를 뒤서 일까요? 우리 셋(저. 큰 딸. 작은 딸)은 참 죽이 잘 맞았습니다. 혼자서 하는 육아와 가사로 몸이 많이 고단했지만, 집안이 엉망이 돼도 아이들과 함께 하는 시간이 정말 좋았습니다. 주변 엄마들이 부러워할 정도였거든요. 그래서 환경이 바뀌어도 잘 이겨내리라 생각했습니다. 그게 저의 오만이었다는 것을 깨닫는 데는 그리 오랜 시간이 걸리지 않았습니다. 학년이 바뀌어 모두 다 같이 새 친구를 사귀는 3월도 아니고 9월. 그것도 중학교 1~2학년에. 가정을 위해 선택한 일임에도 모든 화살이 저에게 쏟아졌습니다. 도저히 적응하지 못할 것 같다면 울기

만 하던 큰 아이가 진정되는데 한 달이 넘게 걸렸고, 큰 아이를 다독이느라 작은 아이가 호기심을 자극하는 친구들의 유혹에 빠지는 것을 미처 쟁기지 못했습니다. 자존감이 높은 큰 아이보다 그렇지 못한 작은 아이가 점점 더 엇나가기 시작했습니다. 괜히 어울리는 친구들의 탓을 하며 태어나 가장 많은 눈물을 흘리게 할 만큼 혼도 내보고, 서로 험한 말과 터치가 오가는 육탄전도 벌였습니다. 시간이 조금 흐르니 전학 오자마자 너무 힘들었다고, 아이들이 아무도 다가오지 않아서 밥도 혼자 먹어야 할 정도였는데 곁을 내준 친구가 학교에서(어른들의 눈에) 문제아로 분류되는 아이였다고. 친해지고 보니 딱히 그 친구가 하는 행동들이 크게 문제행동으로 보이지 않았다고 하더군요. 그리고 자기 안에도 그런 행동들에 대한 막연한 동경이 있어서 따라하게 된 것이지. 친구들의 위협이나 압력이 있었던 건 아니라고 말이죠.

책도 찾아보고, 유튜브의 좋은 강연도 찾아 들으며 내 아이를 변화시키려고, 아이를 이해하려고 많이 노력했습니다. 사실 어찌 보면 저도 내 아이는 아무 문제가 없는데 친구들 잘못 만나 엇나갔다는 기억 저편의 어른들처럼 행동하고 싶었는지도 모르겠습니다. 내 아이의 모습을 바로 바라보고(과거의 모습으로 돌아오길 기도하기보단, 현재 모습 그대로 인정하는 것부터). 그 친구들과도 소통을 해야겠구나. 지금 시기를 잘 보내도록 에너지를 더 쏟아야겠구나 생각했습니다. 먼저 친구들의 부모님과 연락을 해서 만나보고, 주변에 도움받을만한 곳이 없나 찾아봤습니다. 아이들이 학교 선생님들에겐 도움을 받고 싶지 않아 해서 많이 아쉬웠지만, 찾아보니 주변에 도움받을만한 곳이 많더군요. 아이의 속마음도 궁금하고, 아이의 답답함에도 도움이 될까 싶어 상담을 권해봤습니다. 대답은 예상대로 노! 이유인즉, 상담 선생님께서 강연이나 책에 익명으로 쓰시는 것도 너무 싫다고, 아무리 다른 사람이 모른다고 해도 나는 내 이야기인 걸 아니니까 그게 싫다고 하더군요. 그래도 여러 번 설득 끝에 서울시 청소년 상담복지센터(집 근처는 절대 안 된다고 해서요) 상담을 다녔습니다. 몇 회 상담으로 아이의 태도에 큰 변화가 생기진 않았지만 아이에게 어려움을 당했을 때 도움을 청할 전문적인 기관이 있다는 것을 알려준 것만으로도 좋은 경험이 되었으리라 생각됩니다.

앞의 경험을 한 뒤 아이들 문제, 가정의 문제에 대해 도움을 받을 곳이 어디에 있을까 찾아보게 되었습니다. 보건복지부, 여성가족부 홈페이지부터 들여다보다가 한국건강가정진

흥원이라는 기관이 있는 것도 알게 되었고, 건강가정지원센터라는 곳이 있다는 것도 알게 되었습니다. 알고 보니 지역 맘 카페에 간간이 올라오는 서울가족학교 프로그램들을 하는 곳이더군요. 대부분의 교육들이 일을 하고 있을 오전 9시부터 오후 6시 사이에 편성되어 있어 그동안 별 관심을 갖지 않았습니다. 어림잡아 구청이나 보건소 같은 곳에서 하는 일인 줄만 알았습니다. 그러다 코로나 덕분일까요? 워킹맘으로서 평소 같았으면 전혀 잡을 수 없었던 기회를 얻을 수 있었습니다. (여담입니다만, 코로나 때문에 안 좋은 것들만 생각하며 불평불만을 늘어놓는 요즘, 코로나 덕분에 좋은 것들도 생기더군요.)

그동안 아이에게 문제가 있다는 시선으로 저 아이를 어떻게 해야 할까. 다시 전학을 가야 하나 등을 주로 고민하고 있었습니다. 그런데 내가 나를 변화시키는 것도 제대로 못하면서 어떻게 아이가 바뀌기를 바라고 있는 건지 생각하며 방법을 찾고 있는 중이었습니다. 모름지기 부모는 적어도 자녀가 스무 살이 될 때까지는 건강한 청소년기를 보낼 수 있도록 버텨 주어야 한다고 책에서, 언론에서 이야기를 많이 합니다. 믿고 기다려야 한다. 옆에서 묵묵히 버텨야 한다. 일정한 거리를 유지하라. 남의 자식 대하듯 하라. 이런 것들을 말로, 행동으로 어떻게 하는지 구체적으로 도움받을 곳은 많지 않습니다.

1차시 청소년에 대한 이해, 2차시 자녀와의 의사소통, 3차시 성인지 감수성 및 디지털 성폭력 예방교육으로 이루어진 교육과정. 자녀 3명을 키우신 강사님의 실생활 밀접 사례와 함께 쉴 틈없이 채워진 전문적인 강의. 정말 좋았습니다. 강사님께서 말씀하신 대로 아이들이 보이는 단계별 위기 신호는 반항-비행-도전-무기력으로 변화하는데 우리 아이는 다 보였습니다. 사람과의 관계가 아닌 다른 무언가로부터 위로를 받으려고 유튜브, 게임에 집착하는 모습을 보인다는 데 그것도 맞는 것 같습니다. 아이와 대화하기 위해 내가 먼저 바뀌어야 한다. 그렇다면 어떻게 해야 하나. 다음에 대한 인정(수용)을 먼저 하고, 욕구에 대해 인정(공감)하고, 존재에 대해서 인정(존중)을 해 줘야 하는 거구나. ‘왜’라고 묻기 보단 ‘어떻게’라고 물어야겠구나. 3차시 남자친구가 생긴 아이들에게 성에 관한 이야기를 어떻게 해야 할지 맘속으로만 조바심 내고 있었는데 시기적절한 성적 자기결정권에 대한 말씀도 귀에 쑥쑥 들어와 필기까지 하며 들었습니다.

저희 부모님. 특히 어머니는 남과 비교하기 참 좋아하십니다.(과거형이 아니고 현재형인

## Part 04

### 코로나 시기를 잘 극복하기 위한 우리 가족의 방법

건 지금도 그려하시다는 말씀) 자라면서 늘 남 보기에 어떻다는 둘. 옆집 누구는 성적이 어떻다는 둘. 성인이 돼서 결혼을 하고 아이를 키우고 있는 지금도 누구 아들, 딸, 며느리는 어떻다는 둘… 그래서 내가 부모가 되고서 부모님의 그런 모습은 닮지 말아야지 다짐하고 또 다짐했답니다. 그런데 겉으로는 안 그런 척. 나는 그런 부모가 아닌 척했습니다. 남의 집 우수한 성적의 자녀. 좋은 대학에 들어간 자녀 이야기를 들으면 집으로 돌아와 유튜브만 보고 있는 내 아이를 보며 화를 냅습니다. 가만히 들여다보면 아이 문제가 아니라 내 문제인데 말입니다. 아이들을 내세우고 싶고, 자랑하고 싶은, 그러면 내가 원한 부모 역할을 잘 해내고 있는 부모라는 자부심이 드는 것만 같은 착각. 한 발짝 떨어져서 바라보면. 울타리 밖에서 울타리 안을 들여다보면 더 잘 보인다고. 타인의 일엔 참으로 여유롭게 조언을 잘하면서 나의 일. 내 아이들의 일에는 왜 그렇게 조바심을 내는지 모르겠습니다.

낙숫물이 바위를 뚫는다. 가랑비에 옷 젓는다. 제가 가장 좋아하는 말입니다.  
강의 한번 들었다고 뭔가 드라마틱한 변화가 생기겠느냐마는 늘 노력하려고 합니다.  
강사님 말씀처럼 완벽한 부모가 아니라 충분히 좋은 부모가 되려고 노력하겠습니다.  
워킹맘도 참여할 수 있는 좋은 교육이 앞으로도 많이 생겼으면 좋겠습니다. 감사합니다.

우수 수상작

강동구 김 은 영

1달에 한 번, 아파트 1층에 놓여있는 강동구 소식지. 스쳐 지나칠 수 있는 소식지지만 저희는 꼭 한 부씩 가지고 들어옵니다. 무슨 일이 있었을까? 요즈음 강동구는 어떻게 변해가고 있나? 이런저런 소식들을 접할 수 있어서 좋습니다.

5월에도 어김없이 가지고 들어온 소식지에서 접한 반가운 교육 소식! 코로나로 인해 비대면으로 진행한다는 점도 관심을 끌었습니다. 부모교육에 관심이 많은 터라. 바로 전화로 신청을 했습니다. 생소했던 Zoom이라는 어플을 통해 만나게 된 강사님과 진행자님. 유쾌했던 강사님과 의미있던 강의 내용. 편안했던 내 보금자리에서의 수강이 모든 것이 조화를 이루어 참 좋았습니다.

#### 1회기 청소년기 제대로 바라보기

아이가 항상 바라보는 부모의 얼굴에 미소가 있어야 한다는 말이 제일 기억에 남습니다. 평소에는 무표정으로. 가끔은 화난 얼굴로만 아이를 대했던 과거를 반성했습니다. 아이도 하나의 엄연한 나와는 별개의 인격체라는 것을 무시한 채. 내 마음에 들게. 내 뜻에 맞게 아이를 채찍질했던 지난 행동을 반성했습니다. 아이에게 기회를 주고, 들어주고, 기다려줘야 한다는.. 이미 머리로는 알고 있었지만. 실천하지 못했던 진리를 다시 접하고. 행동하리라 다짐했습니다.

## 2회기 바람직한 부모역할

자녀는 부모를 보고 배운다고 하는데. 우리가 모범을 보이고 있는지에 대해 돌아보는 시간이었습니다. 아이가 잘하는 것은 당연하고, 못하는 것은 지적을 하며 과거의 잘못까지 소환하여 잔소리를 늘어놓곤 했는데... 잔소리 사용설명서를 듣고 난 이제는 지금 일어난 일에 대해서만 구체적으로 알려주고, 엄마가 바라는 바를 정확하게 전달하려고 노력합니다. 아이의 강점을 이야기해주며, 칭찬에 인색하지 않으려 노력하고 있습니다.

## 3회기 자녀 성교육 및 성폭력 예방

저조차도 성은 아직 부끄럽고, 깔끄러운 주제입니다. 하지만, 숨기면 숨길수록 음지에서 벌어지는 성 관련 폐해들은 많아질 수밖에 없습니다. 아이에게는 자연스러운 성. 아름다운 성으로 받아들여질 수 있도록 우리부터 건강한 생각을 해야겠습니다. 나를, 내 몸을 소중히 생각해야 타인과 타인의 몸도 소중하게 여길 수 있음을 인지하고, 아이에게도 성장해가는 자연스러운 자신을 아끼고, 사랑할 수 있도록 일깨워주어야겠습니다. 성폭력 예방 관련 내용 중, 제일 와 닿았던 내용이 있습니다. 밤길 다니지 마라! 조심해라! 라는 등의 “피해자 예방교육” 말고, “가해자 예방교육!”을 실시해야 한다는 “가해자 예방교육”이 그것입니다. 우리는 늘 피해자가 되지 않기 위한 예방책을 생각하고 강요해왔지만, 사실 피해자가 되지 않기 위해 애쓰기보다는 가해자를 만들지 않기 위해 올바른 성교육을 하고, 건강한 성을 가르쳐주고 받아들여야 한다는 강의에 절로 고개가 끄덕여졌습니다. 밤길은 위험하니 다니지 말라고 가르치는 것이 아니라, 앞서가는 사람이 있다면, 불안감을 느끼지 않도록 간격을 유지하고 걸어가라고 알려주는 것이 가해자 예방책 중에 하나라고 합니다. 성폭력이 사라질 때까지 이런 교육이 계속되어야 한다고 생각합니다. 내 자식. 아니 내 가족부터 밝고 건강한 성으로 인식하도록 노력해야겠습니다.

사회에는 많은 편견들이 있습니다. 그 중 하나는 “외동은 벼룩이 없다.”입니다. 저는 아이가 하나입니다. 그런 편견에 대항하기 위해 더 많이 제한하고, 다그쳤습니다. 인성이 바른 아이로 키우고 싶어서 잔소리를 달고 살았습니다. 하지만, 제가 한 것은 올바른 육아방식이 아니었음을 깨닫습니다. 아이를 나와 동등한 인격체로 대하지 않았습니다. 내 마음에

들게. 내 기준에 맞게 아이를 재단하고, 채찍질했습니다. 아이의 마음을 들으려 하지 않고, 내 마음만 강요했던 것도 같습니다. 부모교육을 들은 것이 이번이 처음은 아닌데. 매번 다시 못난 엄마로 돌아옵니다. 강의를 들으면, 맞아맞아! 하고 눈물 흘리며 나를 반성하고, 더 나은 엄마가 되자고 다짐하는데...

어제 아이에게 조금 더 놀다가 엄마가 있는 곳으로 오라고 하면서, 장소를 잘못 가르쳐주는 일이 있었습니다. 아이는 핸드폰이 없었고, 저는 아이가 얼마나 더 놀고 올지를 몰랐습니다. 아이를 찾으러 두 번째 나갔을 때, 땀을 흘리며 잘못 가르쳐준 장소에서 혼매는 아이를 발견했습니다. 미안하다 말하며 꼭 안아주었습니다. 덥고 짜증났을 아이가 안쓰러웠습니다. 사람들에게 묻고 혼매면서도, 엄마가 잘못 가르쳐줄리 없다며, 엄마를 믿었다고 말하는 아이에게 고마웠습니다. 그런데, 아이는 제 기준에 별로 화를 내지 않더군요. 의아했고 대견스러워 또 안아주었습니다. 오늘 아이가 이런 말을 하더군요. 어제는 평소처럼 화가 나지 않았다고 이유를 물으니, ‘엄마가 찾으러 와 줘서.’라고 합니다. 그것만은 아닌 것 같아 더 물으니, 어제 엄마가 내가 힘든 거 알아줘서라고 합니다.

아, 나도 변하고 있구나. 싶었습니다. 아이도 변하고 있구나. 싶었습니다. 제가 늘 부모교육을 계속 찾게 되는 이유였습니다. 엄마인 나를 돌아보게 해주고, 더 나은 부모가 될 수 있도록 도와주는 힘을 여기서 얻습니다. 고맙습니다. 나를 사랑할 수 있도록, 아이를 더 사랑할 수 있도록 도와주셔서.

## Part 04

### 살펴봄과 보살핌

우수 수상작

서대문구 김혜경

언제부터인가 대한민국에서 사춘기 아이들에게 중2병이라는 꼬리표를 달았다. 다양한 매체에서 중2병에 대한 이야기들이 넘쳐나지만, 난 그럴 때마다 ‘나와는 상관없는 일’ 설마 ~ ‘별일 있겠어?’ 하고는 흘려듣거나 대강 들었다.

난 15살 딸을 키우는 엄마다. 난 지금 중2병을 앓고 있는 아이와 함께 살고 있다. 두둥! 난 우리 집 아이가 청소년기를 보내는 사춘기 아이라는 것을 인식하지 못했다. 내 아이는 언제나 내 품에서 나만 좋다고 바라보는 사랑스런 존재라고 믿었고, 엄마를 사랑하고, 엄마와 대화가 잘 되는 아이라고 믿었던 것 같다. 심지어 청소년 임에도, 우리 집 아이만큼은 사춘기나, 중2병 따위는 절대 오지 않을 거라고 막연한 자신감을 갖고 있었다. 요즘 말로 근자감의 끝판왕이었다. 이 모든 것이 엄마만의 바램이었다는 것은 오래 가지 않았다.

청소년기를 보내고 있는 우리 집 사춘기 중2병 소녀는 엄마에게 중2병이 무엇인지 확실하게 인지할 수 있도록 매 순간 최선을 다했다. ‘안녕하세요~ 지금부터 제가 중2병이 무엇인지 자세히 알려 드리지요~’ 하듯 말이다.

딸 아이는 엄마인 내게 때로는 고요하게, 때로는 가열차게 중2병의 실체를 하나하나 체험하게 해주었고, 나타나는 증상을 완벽하게 인식할 수 있게 해주었다. 그럴 때마다 엄마인 나는 느닷없이 드러내는 오만불손한 증상에 무수히 많은 질문과 의문이 들었고, 증

상에 대한 분석을 하려 하면 할수록 가슴 깊은 곳에서부터 화가 치밀어 오르기 시작했다. 아마 처음부터 화가 치밀어 올랐는데, 다른 엄마와는 다르다며, 세련된 척 하며 감추느라, 나 스스로 화가 더 채워졌는지 모른다. 내 속은 타버릴대로 타버리고, 아이는 아이대로 저항하기 시작하면서 난 아이의 눈빛마저도 못마땅 해지기 시작했고, 과장을 좀 하자면 숨소리도 귀에 거슬리는 순간들이 생겨났다. 아이의 불손한 표정과 말투에 나는 엄마로서의 권력을 무기삼아 명령하기, 지시하기, 권위 남발하기로 증상에 맞대응을 이어가는 시기를 보내고 있었다. “엄마가 이렇게 어려운 거라고 우리 엄마는 왜 이야기 안해 준거지?” 하면서 말이다.

그러던 중 서대문구 건강가정지원센터에서 청소년기 부모교실이 열린다는 소식을 우연히 접하게 되었다. 나는 사춘기 자녀와의 대화법이라는 교육주제를 확인한 순간, ‘중2병 증상을 드러내는 아이와 대적할 만한 강력한 대화법을 장착할 수 있겠구나’ 하는 생각을 했다. ‘엄마인 내가 더 강해질 수 있겠군! 강력한 대화법의 기술을 익혀 너의 증상을 눌러주겠어’ 하는 생각을 아주 솔직히 했다.

퇴근하고 부랴부랴 준비를 하고 컴퓨터 앞에 앉는 나는 지금 생각해도 첫 교육날은 전장에 나가는 전사의 마음이었던 것 같다. 교육이 시작되고, 강사님의 이야기를 듣기 시작하면서 중2병 증상으로 나를 괴롭히는 아이의 행동과 태도에 대해서 어떻게 대항하고 공격할까만 생각했지. 중2병 아이의 현재, 증상 발현의 이유에 대해서는 진심으로 고민하고 아이의 입장을 조금도 생각하지 않았던 나를 만나면서 강의 전, 전의를 불태우던 나의 마음은 신기하게 부끄러움이라는 감정과 함께 조금씩 누그러지기 시작했다. 교육이 더 해갈수록 아이를 향해 있던 감각은 서서히 나를 향하게 되었다. 화살표의 방향이 바뀌었다.

“내가 만든 프레임 안에는 내가 원하는 자녀의 모습이 있다.”, “엄마인 나의 상태는 어떠한가!”, “아이가 마주하던 엄마의 표정은 괜찮았나?” 모성과 책임감이라는 미명 아래, 나는 어떤 프레임을 만들었는지 내가 원하는 자녀의 모습을 그리면서 정해놓았는지 돌아보게 되었다.

난 갈등이 당연히 따라올 수밖에 없는 프레임을 설정하고, 아이를 무의식중에서도 공격하고 있었다는 것을 발견하면서 퍼뜩 깨어나는 순간을 받을 수 있었다. 내가 그 상태니 아

이는 내게 방어할 수밖에.... 하면서 말이다.

그리곤 나의 중학교 시절을 돌이켜 보면서 내가 사춘기 시절이었을 때를 떠올려 보았다. 그때 엄마와 나의 전투... 내가 느낀 그때의 엄마 얼굴. 엄마가 나를 미워한다고 생각했던 기분과 감정들... 나의 사춘기 시절로 돌아가본 잠깐의 시간은 지금 나의 아이를 만남에 있어서 큰 도움이 되었다.

교육을 받고 나서는 내가 처음 교육을 받으며 기대했던 상대를 공격하고 제압할 만한 대단한 대화법 무기는 얻지 못했다. 대신 공격하지 않아도, 제압하지 않아도 되는 마음가짐을 얻었다. 나의 상태를 확인하고, 상대의 상태를 들여다볼 마음의 여유를 얻었다. 난 사춘기 자녀와의 대화법 교육을 들은 이후 나와 아이의 마음을 번갈아가며 바라보는 조금씩 연습을 하고 있는 중이다.

이제는 아이가 보이는 오만불손한 모습에 즉각 공격태세의 마음대신, 지금 내 상태를 우선 점검하고, 아이의 상태를 들여다 보려 노력한다. 아이도 엄마의 즉각 지적과 즉각 얼굴 찌푸림을 마주하지 않으니. 본인도 일단멈춤의 태세를 보인다. 그리고 아이는 나의 마음상태에 따라 자신의 표현 수위를 정하는 모습을 보이는데. 아이의 태도만 지적하던 내가 나의 마음상을 알고 있게 되니. 아이의 태도가 그다지 불편하지 않게 다가온다. 심지어 나의 마음상을 살피는지 아이는 엄마 상태 살펴봄의 눈빛까지 보인다. 가열차고, 때로는 고요하게 서로를 공격하던 엄마와 딸은 서서히 일단멈춤의 아이템을 함께 장착하게 되는 것 같다.

아이의 사춘기 종료시점을 모르기에 막연하지만. 그래서 힘들기도 하고 언제 다시 전쟁이 터질지 모르는 가능성은 늘 도사리고 있지만. 엄마인 나는 내 자리에서 내 마음을 돌보며, 내가 만든 프레임을 들여다 보고 정비하는데 에너지를 쓰려고 한다. 아이와 함께 지금 하고 있는 상대방 살펴봄이 먼 훗날 서로를 향한 보살핌을 위해 필요한 시간이라고 생각하며. 나를 살피고 아이의 상태를 살펴보려 한다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

**사례집**

**Part 05**

서울가족학교 패밀리셰프

**우수후기**

## Part 05

누구나 차별없이 참여할 수 있는 ‘패밀리 셰프’

최우수 수상작

송파구 김 남 희



신청하기에 더없이 중요한 이유다.

코로나 이후로 버스를 탄 적이 거의 없다. 매일 출퇴근하는 직장인들에 비하면 위험을 감수해야 할 부분도 거의 없는 주부이지만, 그래도 아이가 있기에 어딘가 외출하기에 조심스러운 면이 없지 않다. 송파구건강가정지원센터에 키트 수령을 신청해 놓아 그곳에 가려 한다.

버스를 타니 마치 여행이라도 가는 기분이다. 한쪽 손가락을 다 꼽지 못할 정도의 얼마 안 되는 정류장이지만 오랜만의 버스 외출이 팽그르르 부는 바람을 타고 이쪽저쪽으로 춤을

추는 노란 은행잎처럼 내 마음도 설렌다. 센터에서 받은 키트를 받아들고 양손은 무겁지만. 마음만은 벌써 아이를 위해 대단한 파티라도 벌일 기분이다.

수업 하루 전. 하루하루가 정신없이 흘러가 오늘 월 하는 건지 살펴볼 겨를도 없이 매우 분주했다. 너무 바쁜 일상이지만 그동안 아이에게 못 해준 것들. 별것 아닌데도 나의 무기력함과 게으름으로 “나중에.”를 연발하며 아이가 기다림에 시달렸던 일들도 살포시 떠오른다. 미안한 생각에 잠시 애꿎은 코만 멋쩍게 긁어본다. ‘이번에야말로 아이가 좋아하는 활동이 되겠군!’ 하며 속으로 흐뭇해한다.

‘잠깐. 그런데 활동 시간이 네 시간? 보통 유·아동기 프로그램이 한 시간 내외인데. 네 시간이라니. 이거 아이가 할 수 있는 것 맞아?’ 머리를 긁적여보지만 이내 체념한다. ‘에이. 이미 신청해버린 걸 뭐. 아이들 프로그램 중에 먹는 게 최고지 않겠어?’ 하고 머리를 매만지며 억지 위안을 삼는다.

활동 당일 아침. 왜 이렇게 아침은 항상 바쁜 것인지 일어나서 밥만 먹었을 뿐인데. 시간이 아홉시다. 오늘따라 설거지할 것은 왜 이리 많이 나온 것이고. 물은 왜 꼭 지금 다 떨어졌으며. 밥도 오늘 뚝 떨어졌다. 이때까지만 해도 너무 바빠 챙겨 준 유인물을 전혀 들춰보지 않은 탓에. 컵케이크가 쌀을 이용한 것이 아니라 베이킹인 줄 알았다.

‘늦었는데 밥을 해 말아? 하지 말까?’ 잠깐 동안 고민에 휩싸이다 ‘에잇! 점심은 먹어야지!’하고 대단한 결심을 한 사람 마냥 급히 쌀을 씻어 냄비에 쌀을 안친다. 나중에 화상으로 수업을 들으면서 ‘밥 안 했으면 어쩔 뻔했어’라고 혼자서 뒤늦은 안도의 한숨을 내쉬었다.

아침부터 아이는 뭐가 그리 좋은지 기대에 차서 “언제 해? 얼른 했으면 좋겠다!”라는 재촉거리는 말이 오늘따라 싫지 않다. 나도 시작 전 컴퓨터를 주방에 준비시키고 각종 채소를 씻어놓고 앞치마를 두르며 오랜만에 긴장되면서도 들뜬 마음을 겨우 진정시켜 본다. 이제 모든 준비가 완료되었다. 좀에서도 수업 전 긴장을 풀어주는 기분 좋은 노래가 흘러나온다. 맑은 목소리를 가진 담당 선생님의 간단한 소개 후. 까랑까랑한 목소리의 “안녕하세요!”와 함께 수업이 시작되었다.

사실 시작 전에 걱정을 조금 했다. 재미없으면 어떡하지? 아이의 흥미를 끌 수 있는 수업이 흔치 않은데.. 저번 좀 수업 때 처음에만 집중하다 한 시간이 넘어가니 지루해하며 “언제 끝나!”를 연거푸 말해 나를 곤란하게 했던 아이 생각에 잠시 걱정이 되기 시작했다.

이 수업은 다른 수업과는 다르게 친절하다. 사실 다른 좀 수업을 들을 때. 이름 바꾸는 것을 몰라 구글 계정에서 프로필을 바꾸는 등 헛일을 하며 수업 초반에 집중할 수 없이 당황하여 헤매던 기억이 있었는데. 컴퓨터 환경에 대한 차분한 설명이 있었고 ‘이름 바꾸기’와 같은 화상회의를 하지 않았으면 몰랐을 방법까지 자세히 설명한다. 못하더라도 선생님께서 바꿔주기 때문에 창피하지 않을 수 있다. 어쩌다 보니 방법을 찾아서 수업 전에 무사히 바꿀 수 있긴 했는데 나중에 보니 유인물에도 아주 자세히 쓰여 있었다. 이런 작은 부분이 나는 참 좋다. 수업 듣는 사람의 기술적인 이해도가 다 다르기에 처음 해보는 사람을 당황하지 않게 해주는 이런 세심한 수업에 기분이 다시금 좋아졌다.

서로 다른 가족들의 짧은 인사를 시작으로 가족 활동이 진행되었다. 수업 선생님께서는 생각해 볼 시간 등을 주시며 여유 있게 수업을 이끌어 나갔다. 우리는 미끄러지듯 막힘없이 빠져나가는 배에 노만 저으면 되는 것이다.

가족 활동 중 하나는 OHP 필름으로 각자의 얼굴을 가린 후 상대방이 그곳에 그대로 얼굴을 그리는 활동이다. 올해 6살이 된 우리 아이는 깔깔거리며 너무나 신이 났다. 아마도 종이가 아닌 미끌대는 비닐판에 엄마 얼굴을 낙서하느라 정신이 없다. 이렇게 재밌어 할 수가! 아이를 웃게 할 수 있는 방법이 이렇게 간단한 것이었다니! 웬지 모르게 눈물이 핑 도려는 걸 멈추고 나도 아이 얼굴을 마구 칠하고 아이도 이 작은 비닐판 안 내 넓적한 얼굴에서 자유를 만끽한다.

이어서 시작된 아이가 좋아하는 물건 엄마가 가져오기. 너무 많아서 뭘 가져와야 할지 잠깐의 고민 끝에 최근에 사준 귀가 길고 파랗고 털이 보드라운 인형을 집었다. 평소에도 매일 애해주고 털을 쓰다듬어 주며 마치 동생을 대하듯 아껴주는 인형이다. 아이는 자기 방으로 쓴살같이 달려와 “엄마. 이것도!” 하며 같은 종류의 다른 하얀 인형을 집어 가 노트북 앞으로 달려간다. 뭐가 그렇게 자랑하고 싶었는지 카메라에 대고 ‘이것 좀 보세요!’ 하

## Part 05

표현하지 않아도 쉽게 행복을 느끼는 요리

우수 수상작  
노원구 이재연

는 것 같다. 올해 초겨울 우리 가족에게는 감당하기 힘든 일이 있었다. 약 삼 년간 투병 생활을 이어갔던 아이 아빠는 이제 세상에 없다. 내 남편 또한 세상에 존재하지 않는다. 남들이 소위 말하는 한 부모가 된 것이다. 세상은 아무 일 없이 또 그렇게 계절의 옷을 갈아입고 있는데 나와 아이의 세상은 많이 다르다. 어린이집에서 아이 아빠가 죽었다는 것으로 철모르는 한 친구의 놀림을 받았고, 차상위 한 부모가 아닌 나는 여기서는 아니지만 이러한 비슷한 아이와 함께하는 프로그램을 신청할 때 한 부모라 말해야 하는지 일반 가정이라 말해야 하는지 고민한다. 아빠가 없는 나의 가족 형태를 말할 때, 어떤 단어로 쉽게 설명해야 할지 몰라 매번 번거로운 설명을 한다. “거기 홈페이지에 나온 프로그램이요. 한부모 가족을 위한 프로그램인 것 같은데. 제가 법정 한부모는 아니고, 일반 가정... 아니 아빠가 없는데. 법정 한부모는 아니고.. 아이랑 저랑만 있는데.. 한부모는 한부모인데.. 신청 가능한가요?” 정리되지 않은 머릿속처럼 말도 그것처럼 벼벽댄다.

이렇게 순간순간 차오르는 온전치 못한 내 화의 방향은 어느 순간 내 아이를 향하고 있다. “빨리빨리..” “늦었어!”를 되풀이하다 폭발하여 소리를 지른다. 이런 말들을 내가 의식하지 못하는 사이 연거푸 내뱉다 아이를 울린 적도 꽤 있다. 뒤늦은 후회와 자책을 해보지만, 어느새 같은 실수를 또 반복한다.

그런 와중에 이런 프로그램은 나와 아이에게 단비처럼 귀중하고 행복한 추억 하나를 만들어준다. 나와 아이, 우리 가족에 대해 생각해 볼 수 있는 시간과 재미를 주어 “패밀리 셰프”라는 제목처럼 가족이 무엇인지, 나는 어떤 엄마인지 되돌아볼 수 있는 시간을 만들어 준 이 프로그램을 즐긴다. 동시에 이 일을 기획하고 만들고 협력한 모든 이들에게 감사함을 느끼면서.

옆에서 아이는 오늘의 요리 ‘소떡소떡’에 자신이 좋아하는 달콤한 치킨 소스를 바르며 찍어 먹기도 하고 미술 놀이하듯 칠하면서 구워졌을 때 얼마나 맛있을지 기대에 차있다. 오늘의 수업이 아니었으면 아이가 보통의 칼을 이렇게 잘 다루는지도 몰랐을 것이다. 수업 진행한 선생님의 “고양이 손”, “가위 손” 하며 아이 시선에 맞춘 즐거운 말소리에 맞춰 아직 야물지 못한 작고 통통한 손으로 조심스럽게 칼질을 한다. 오늘이 아니었으면 몰랐을 내 아이의 훌쩍 큰 모습에 또다시 괜한 코를 매만지며 훌쩍인다.



편하게 들을 수 있는 온라인 청소년기 부모교실에 문을 두드려 보세요!

‘아! 나에게 꼭 필요한 강의구나!’ 생각하고, 문을 두드렸다. 그런데 뜻하지 않게 두 번째 문이 열렸다. 바로 아동·청소년기 부모교실 참여자들을 대상으로 가족 요리활동 프로그램을 소개하는 메시지였다. ‘패밀리 셰프’라는 두 번째 문을 두드리고 참가하기까지 어색한 것을 싫어하는 가족들은 동의하지 않았지만, 주말에만 모이는 우리 가족들에게 좋은 추억이 될 것 같았다. 직장에 다니는 엄마로서 센터로 직접 찾아가서 시간 내에 재료를 수령해야 하는 것부터 난관에 부딪쳤다. 도움을 구하는 엄마의 요구를 거절하며 심부름을 하기 싫어

하는 아이에게 어떻게 하면 요리재료 키트를 가져오게 할 수 있을까? 대략 난감했다. 남편의 생일날이 '패밀리 세프'에 참여하는 날이라 '아빠를 위한 생일 이벤트를 패밀리세프에 참석하는 것으로 서프라이즈 파티상을 차리자' 라며 겨우 겨우 설득하여 아침 일찍 깨워 자전거로 싣고 오도록 부탁을 하였다.

일주일의 5일 동안 아빠는 부산에서. 아이들은 서울에서 지내다가 주말에 다시 모여 지내는 가족이다 보니. 식탁에 둘러앉아 함께 식사를 할 기회가 다른 가족들과 비교하면 많지 않았다. '패밀리세프'는 많은 시간을 함께하지 못하는 우리 가족들을 위한 선물과 같았다. 줌으로 진행되어 집에서 편안하게 가족이 함께 할 수 있어서 좋았고. 전문 강사님의 귀에 속속 들어오는 진행은 산만한 우리 가족을 집중하게 하는 힘이 있었다. 요리하기 전에 실시한 사전 공동체 활동은 그동안 모바일 컴퓨터 게임에만 빠져 지내던 아이들에게 가족과 함께 놀이하는 것을 어색해하며 쑥스러워했지만. 신문지를 조심스럽게 접어 젓가락으로 들면서 열심히 함께 참여해 주어서 대견했다. 집이라는 울타리 안에 같이 있지만 각자 따로 지내게 되는데. 오래간만에 한자리에 모여 함께 하는 시간이 정말 소중하게 느껴졌다. 이런 시간을 가진 것이 언제였던지 기억이 가물가물할 정도로 아득한 추억으로 남아 있는데 강사님 덕분에 가족들이 마음을 열고. 하나가 되는 시간을 먼저 진행하여 주셔서 고마웠다.

쉽게 접할 수 없는 특별한 메뉴인 파인애플 볶음밥과 스파게티. 주스만들기였다. 처음 파인애플을 만져보면서 신기하여 속을 파내어 파인애플 그릇을 만들면서 계속 감격하였다. 요리를 처음 해보는 남편과 아이들이 밥상에 차려진 반찬들에 대해 불평만 하였는데. 가족 모두 각자 해야 할 일을 감당하여 완성된 요리를 보면서 음식을 대하는 태도가 달라졌다. 씻고 자르고 볶고 삶고 끓이는 요리에 직접 참여하고 완성되어가는 과정을 통해 쉽지 않은 수고와 노력들이 있다는 것을 알게 되어 고마워하였다.

오래 동안 쓰지 않던 식탁보를 깔고 센터에서 제공해 주신 예쁜 냅킨 위에 수저를 놓고 먼지 쌓인 와인잔을 꺼내 만든 주스를 담고 파인애플조각을 꽂았다. 파인애플 그릇에 담긴 파인애플 볶음밥은 '보기 좋은 떡이 먹기도 좋다'고 맛도 일품이었다. 패밀리세프의 재료로 요리하여 분위기가 있는 상차림을 하였더니. "멋진 레스토랑에 온 것 같다"며 기억에 남을 생일이라며 남편은 무척 흥분하며 좋아하였다.

식당에서 외식하는 것 보다 훨씬 의미가 있다고 칭찬을 아끼지 않아서 화기애애한 분위기에서 식사를 했다. 외식을 했다며 느낄 수 없는 무엇인가 뿌듯하고 가슴 찡한 감동이 밀려왔다. 패밀리세프에 참석한 후 요리에 재미를 느낀 남편은 재료가 남았다면 스파게티 면을 더 사 와서 아이들과 면을 삶고 야채를 썰어 한 번 더 스파게티를 만들어 주었다. 그 뒤로 짜장밥. 카레라이스. 야채볶음밥을 아이들과 요리하면서 자연스럽게 아빠와 친해질 수 있었다. 아이들이 인스턴트 음식에 길들어져 있어서 편의점에서 친구들과 함께 먹는 것을 좋아하였다.

그러나 이제는 친구들을 집으로 데려와 함께 모여 식탁 교제를 하며 소통하는 모습이 보기만 해도 배가 부르고 기쁘다. 주말마다 기차타고 면 길을 오시는 아빠에 대해 고마움을 알게 되었고. 요리까지 해주는 아빠의 집밥을 좋아하게 되었다.

게임을 좋아하여 피씨방에 자주 갔던 아이가 회복을 위해 센터에서 하는 중독 치유프로그램에 스스로 참여한 후 게임을 절제하려고 노력하고 있다. 가족들의 흑역사들이 점차 회복되어지는 과정을 보면 꿈만 같다.

맞벌이에. 주말 가족에. 집에 오면 눈에 보이는 집안일에 아이들에게 항상 '바쁘다! 힘들다! 피곤하다!'라는 말만 자주하면서 온 가족이 함께 정을 나누고 대화할 수 있는 시간이 부족했던 우리 집. 가족이라는 말이 웬지 어색하게 느껴질 정도로 서먹서먹하기만 했던 사이였다. 그런데 '패밀리세프' 덕분에 간편식보다는 정성이 담긴 상을 차려주게 되었고. 생일 때마다 아이들과 함께 만드는 과정을 즐길 수 있는 메뉴를 선택하여 '패밀리세프' 상차림을 준비해서 축하해 주기로 약속하였다. 다른 센터에서 했던 메뉴들을 참고로 "엄마. 이것도 맛있겠다. 재미있게 만들 수 있겠다"라며 선정된 메뉴판을 소개하자면 '감자 또띠아 피자. 무지개 물고기 초밥. 라따뚜이. 라이스 컵케익. 에그인힐' 이다.

가족들과 무엇인가 같이 해 볼 시간이 부족한 우리 가족이었는데. '패밀리세프'라는 추억을 함께 공유하면서 표현하지 않아도 음식을 만들면서 자연스럽게 소통하게 되었다. 또한 주말에만 한 집에 모여 가족이 되는 우리 집에 진정한 행복이 무엇인지 알고 누리는 가족이 될 수 있는 기회를 주신 서울가족학교 '패밀리세프'에 감사드린다.

## Part 05

쉼 없이 달려온 우리 가족을 돌아보게 한 2020, 그리고 패밀리셰프

우수 수상작

성북구 김 정 아



8년 전. 해가 지기 시작하는 밤 용감하게 유모차를 끌고 지하철 을 타고 이동을 한 호기롭던 30 대 초반의 초보 엄마였던 나는 결국 지하철의 높은 계단 앞에 서 좌절하고 말았다. 4살의 자 고있는 아이와 유모차를 동시에 들고, 올라가기에 지하철 계단 은 애베레스트산 같았고, 결국 은 지하철에서 일하시는 분을

여기저기 전화한 끝에 호출하고서야 고려대역을 빠져나갈 수 있었다. 그렇게 당시 고려대 안에 있던 서울 성북구 건강가정지원센터 가족 요리교실에 참여했던 것이 바로 8년 전이었다. 그 당시 일을 쉬고 둘째를 임신하고 있던 나는 둘째를 낳기 전 큰 아이에게 추억을 주고 싶어서 가족 요리교실을 신청했었다. 불편한 교통수단을 감수하더라도 큰 아이에게 추억을 주겠다는 불굴의 의지를 가진 열혈 엄마였다. 남편도 하루종일 일을 하고도 퇴근 후 바로 고대로 와서 부랴부랴 참석했다. 그때는 그렇게 아이를 위해 무엇이든 해주고 싶었고, 아이가 숨만 쉬어도 귀엽고 사랑스러웠다.

그리고 올해 우연히 지역 카페에서 성북구 건강가정지원센터의 패밀리셰프 교육 홍보물을 접했다. 그리고 나는 8년 전 어렸던 나와 우리 가족의 추억과 나의 8년의 세월이 주 마등처럼 지나갔다. 변한 사회만큼 변해버린 나와 우리 가족의 모습이 오버랩 되었다.

당시 고대에 있던 건강가정지원센터는 여러 분야별로 사무실이 나눠졌는지 이번 교육은 정릉의 센터로 가서 재료를 가져왔다. 당시 그 높던 고대 앞의 계단엔 에스컬레이터가 설치되었고, 다양한 곳에 베리어프리존과 저상버스 등이 생기며 유모차 등 교통약자가 오가기 쉬운 거리로 바뀌었다. 그리고 당시 나에게 너무 사랑스러웠던 4살의 귀여운 큰 딸은 지금 엄마가 뭐라고 한마디만 하면 도끼눈을 뜨고 꼬박꼬박 말 대답을 하다 자기가 내키지 않으면 문을 쾅 닫고 들어가 버리는 까칠한 사춘기 소녀로 변했다. 그 당시 세가족이었던 우리는 그 사이 뒤로 그 아이의 동생까지 생기며 네가족이다. 불면 날아갈까 쥐면 으스러질까 아이에게 벌벌 떨던 남편도 이제는 말 안 듣는 아이들의 모습에 가끔 소리 지르기도 언쟁을 하기도 한다.

지나간 세월만큼 변한 우리 가족의 모습 속에 나는 그때를 회상하며 신청서를 작성했다. '설마 될까?' 했던 마음이 있었는데 덜컥 되어 버렸다. 둘째를 낳고 육아에 시달리고, 복직을 하고 일과 육아를 병행하며 건강가정지원센터란 이름도 잊어버릴 만큼 바쁘게 살아간다. 당시처럼 육아프로그램을 검색하고, 신청하고, 찾아갈 여유란 아이 둘의 워킹맘 육아 독립군 나에게 사치였다. 그렇게 8년 만에 만난 건강가정지원센터 패밀리셰프 교육, 잠시 추억에 잠겨 가벼운 마음에 신청한 패밀리셰프 교육은 크지만 무겁지는 않게 우리 가족에게 큰 의미를 주는 인생의 한 획이 되어 마무리 되었다.

사실 우리 가족은 이번 패밀리셰프 교육을 못 받을 뻔 했다. 원래 9월 12일 토요일 교육을 신청했는데, 남편이 갑자기 회사에 일이 생겨 토요일에 출근을 하게 된 것이다. 온 가족이 함께 참여해야 하는 패밀리셰프 교육이라 원래 취소했어야 하는데, 다음 주 수업에 참여하게 해주신 담당자님 덕분에 우리는 8년의 추억에 회상할 수 있게 된 것이다.

그리고 수업 전날 쇼핑백 한가득 담긴 요리 재료를 보면서 간만에 설렘을 느꼈다. 8년만의 이런 가족 수업에 아침 일찍 일어나 줌을 켜고 옷을 입고 나름 단장을 한 나와 달리 사춘기를 맞은 딸과 주말에 쉬고 싶은 남편은 투덜투덜거렸다. 하지만 줌이라는 통신 매체를 통한 강의임에도 강사 선생님의 노련한 진행 속에 우리 가족은 점점 수업에 빠져들었다.

투명 OHP 필름 위에 아이들과 서로 얼굴을 그려주며 ‘우리 아이가 어느새 이렇게 많이 자랐나.’라고 느꼈다. 큰 딸은 내 주름을 그리면서 “엄마도 많이 늙었네.”라고 제법 어른스러운 말도 했다.

서로의 장점을 찾는 시간에 강사 선생님께서 “아이들 칭찬 좀 해주세요.”라고 했을 때. “내 아이는 뭘 잘할까?”라고 생각을 하면서. 내가 한 번도 그런 생각을 해 본적이 없다는 사실에 아이들에게 미안했다. 바쁘다는 핑계 속에 내 아이를 바라보고 아이의 이야기를 들어주기 보다는 내 이야기만 했던 것이다.

“엄마 출근해야 하니까 네 일은 스스로 해야지.”

“엄마 바쁘니까. 동생 쟁겨야지.”

“엄마. 아빠 일 해야 하니까 조용히 해야지.”

그리고 아이에게 “엄마 칭찬해주세요.”라는 강사 선생님 말씀 속에 수줍지만 거침없이 “공부를 잘 가르쳐 주시고. 저희를 잘 쟁겨주세요.”라고 말하는 딸을 보면서 아이가 나보다 낫다는 생각을 했다.

그리고 대망의 요리시간! 항상 덜렁대고. 손이 가게 한다고 생각했던 아이들이 스스로 나서서 요리 재료를 씻고. 쟁기고. 과일 꼬치를 만들고. 생크림 컵케이크를 만들고. 피자빵을 만드는 모습을 보았다. 손이 야물지 못하다고 오히려 방해만 된다고 “나도 할래.”라고 이야기 할 때마다 “넌 가만히 있는 게 도와주는 거야.”라고 말을 했던 둘째도 제법 모양새 있게 만들었다. 그리고 아이들이 요리를 할 때 이렇게 행복해 한다는 사실을 알았다.

마지막으로 아이들에게 상장을 받고. 아이들에게 사랑등이상 귀염등이 상을 주면서 내가 8년 전 둘째를 가지고. 큰 아이와 함께 고려대 가족요리교실을 찾았을 때 아이들에게 바랐던 모습을 다시 떠올렸다. 그때 나와 남편이 아이들에게 바랐던 것은 단지 건강하게 태어나고 건강하게 자라는 것이었다. 우리 가족의 목표는 “소소한 것에서도 행복한 가족”이 되는 것이었다. 하지만 어느새 나는 아이들에게 단원평가 100점. 영어학원 레벨업. 학원숙제. 학교숙제 스스로 하기 등 바라는 것 많고. 잔소리 많은 엄마가 되어 있었다. 진정 내가 아이들과 가족에게 바랐던 것은 그것이 아니었음을 다시 깨달았다. 그리고 우리 아이들은 이런 모진 엄마 아래서도 8년 동안 원래 내가 바라는 그 모습에 너무 완벽하게 건강하게

잘 자라있었다. 나는 정말 아이들에게 감사하고 감사해야 하는 부모였다. 그리고 우리 가족은 정말 행복한 가족임을 다시 깨달았다.

패밀리셰프 후 우리 가족은 8년 전 아이와 함께 했던 고려대의 가족요리교실 사진을 찾아보았다. 그리고 나는 아이에게 그때의 추억을 이야기 해주었다. 그리고 너희가 이렇게 건강하게 8년간 자라주어서 너무 감사하다고 이야기를 했다. 교육 중에 배운 감사의 말, 가족 간에 해주면 좋은 마법의 말을 떠올리며 매일 하나 이상의 마법의 말. 감사의 말을 위해 노력하고 있다.

패밀리셰프 후 감사의 말을 떠올리며 아이는 이렇게 이야기했다. “2020년은 코로나와 함께한 한 해이다. 학교는 3월 2일 개학을 하지 못했고. 나와 친구들은 계속 집에 있었다. 그 후 학교에서는 온라인으로 수업을 했고. 등교와 온라인을 반복하고 있다. 학원도 휴강을 해서 못 가고 있다. 그럼에도 나는 코로나로 인해 배운 것도 감사한 것도 많다. 항상 바쁘던 엄마가 재택근무로 집에 있는 시간이 많아졌다는 것. 우리랑 함께하는 시간이 많아졌다는 것. 아침마다 출근할 때 나랑 동생이 늑장을 부린다고 화를 내는 시간이 줄었다는 것. 매일 회식을 하던 아빠가 일찍 오셔서 우리와 보드게임을 해주신다는 것. 나는 이제 같은 보드게임이 지겹다고 투덜거리지만 가족과 함께하는 것만으로도 행복하다.”

우리는 2020년과 패밀리셰프를 통해 감사함을 배웠다. 8년간 정말 뒤틀어볼 시간도 없이 일을 하던 나는 재택근무와 출근을 병행하게 되었고. 그러던 와중 여유가 생겨 지역 카페도 들여다 볼 수 있었던 것이다. 그 와중에 패밀리셰프도 접하게 된 것이다. 2020년은 우울한 한해지만 어쩌면 우리 가족에게 패밀리셰프와 함께 “쉼” “여유” “재충전” “회복”이라는 테마를 주기 위한 한해가 아니었을까 싶다. 그리고 패밀리셰프를 통해 8년 전 처음 건강가정지원센터를 찾았던 그 마음을 되찾았다. 앞으로 바쁜 일상이 계속되더라도 올해의 이 감사함. 패밀리셰프를 통해 다시 기억한 그 첫 마음은 잊지 않고 살아야겠다.



2020

서울가족학교 우수후기공모

**사례집**

**Part 06**

서울가족학교 찾아가는 아버지교실  
**우수후기**

## Part 06

찾아가는 아버지교실을 참여하고

최우수 수상작  
노원구 이서준



저는 세 아이의 아빠입니다. 아내가 어린이집 교육프로그램 중 좋은 교육이 있으니 참여해 보자 제안하여 찾아가는 아버지교실을 수강하게 되었습니다. 자녀가 셋이고 모두 딸이기에 아버지의 역할에 대한 부분은 늘 고민되고 어려움이 많았습니다. 이제 큰 아이가 초등학교 2학년이고, 둘째는 유치원

생. 막내는 어린이집에 다니고 있다 보니 시기에 맞춰 해줘야 할 일들이 너무 다양합니다. 아침에 깨워서 옷 입히는 것부터 밥 먹여 보내고. 저녁에 씻겨서 재울 때까지 아직은 부모 도움이 하나하나 필요한 아이들이라 하루가 정신없이 지나갑니다. 아이들의 올바른 성장을 위한 교육보다는 하루하루 지내는 것에 지쳐 있을 때 마침 좋은 강의를 들으며 좋은 시간을 보낼 수 있었습니다.

교육 중 가장 기억에 남는 내용은 '아이들과 규칙을 정해서 생활하자'입니다. 아내와 저도 교육기관에 근무하고 있어 아이들의 발달 시기에 맞춰 충족되어야 할 부분에 대해서는

기본적으로 알고 있었습니다. 그렇지만 이론대로 잘 지켜지지도 않고, 실제 생활에 적용하는 것에도 미흡함이 있었습니다. 그래서 어떻게 하면 효과적으로 아이들과 의사소통하면서 자주성을 키워줄 수 있을까 고민하던 중 강사님의 방법이 아주 효과적일 것이라 생각되었습니다. 당장 실천으로 옮겨 자녀들과 세 가지 규칙을 정해서 활용해 보고 있습니다.

첫 번째 규칙은 하루 책 3권 읽기입니다. 첫째 아이는 책 읽기가 가능한 나이라 혼자 하루에 원하는 책 3권을 스스로 읽게 하고, 둘째 아이는 제가 하루에 3권씩 읽어 주고 있습니다. 책 읽는 습관을 키워주고자 첫 번째 규칙으로 정해 실천하고 있는데 아이들의 반응이 생각보다 좋습니다. 물론 규칙에 따른 보상도 같이 약속했습니다. 보상은 책 한 권당 100원씩 적립하는 것입니다. 개인 돼지 저금통을 사주고 거기에 매일 300원씩 저금 할 수 있도록 알려주었습니다. 아직은 실천단계이지만 아이들이 먼저 책 읽자는 제안을 하고 있어 성공적이라 생각됩니다.

두 번째 규칙은 '토요일 아침에 아빠와 운동시간을 함께 하자'입니다. 제가 초등학교에서 체육을 가르치고 있다 보니 제 장점을 살려 아이들의 신체활동을 위한 시간을 마련하였습니다. 전에도 틈틈이 아이들과 신체활동 시간을 보냈지만, 좀 더 규칙적이고 체계적인 운동시간을 마련하여 즐기니 아이들의 체력향상에 많은 도움이 되고 있습니다. 무엇보다 아이들 스스로가 즐거워하고 재미있어 하는 걸 보니 아주 만족스러운 두 번째 규칙입니다. 일주일 단위로 계획을 세워 진행하니 주중에도 아이들 스스로 연습하는 시간을 가지며 신체활동을 이어가고 있습니다. 예를 들어 줄넘기의 여러 가지 동작 중 한 가지를 잘하기 위한 구체적인 목표를 세우고, 이를 위해 함께 연습하는 것입니다. 아이들이 목표에 도달하기 위해 주중에도 스스로 열심히 연습하는 모습이 아주 좋아보였습니다.

마지막 규칙은 '상호 존댓말 사용하기'입니다. 아이들이 가끔 말을 예쁘게 하지 않을 때가 있어 고민하다가 가족 전체가 존댓말 사용하기를 규칙으로 정해 실천하고 있습니다. 아직 어색함도 있고 정착도 되지 않았지만 서로 존댓말을 사용하려고 노력하면서 한 번 더 생각하고 대화할 수 있는 계기가 되는 것 같아 괜찮은 규칙인 듯합니다. 많은 규칙 정하기보다 이 세 가지 규칙을 잘 실천하면서 보다 아이들의 마음을 이해하고 함께하는 시간에 기쁨과 행복을 누릴 수 있도록 노력하려 합니다.

우리 집 막내 아이는 아직 24개월이 되지 않아 한참 손이 많이 갈 때입니다. 장난꾸러기 에 말썽도 많은 아이지만 한없이 예쁘답니다. 막내는 태어나서 얼마 되지 않아 심장 수술을 받았습니다. 다행히 수술은 잘 되었고, 지금은 건강하게 성장하고 있습니다. 12월생이라 또래 보다 작고 힘이 없는 편이라 늘 걱정인데, 어린이집에 잘 다니고 있어 아빠로서 너무 고맙고 대견합니다. 막내와는 피곤하다는 핑계로 자주 못 놀아주곤 했는데 좋은 프로그램을 통해 반성하는 계기가 되었습니다. 최근에는 막내와 신체놀이 시간을 많이 가지려고 노력하는 중입니다. 그동안은 아이 칭얼거림이 싫어서 동영상 매체에 많이 의존했는데, 지금은 밖에서 활동하고 움직이는 시간을 많이 갖고 있습니다. 그래서인지 요즘에 엄마보다 아빠를 더 찾는 모습을 보여 힘들기도 했지만, 한편으로는 뿌듯하기도 합니다.

아이 셋을 키우다 보니 부모의 정성과 노력 없이는 아이들의 올바른 성장은 기대하기 어렵다는 걸 새삼 느낍니다. 늘 우리 뜻대로 커 가는 아이들이 아니기에 화도 많이 나고 때론 귀찮기도 합니다. 이런 마음을 갖는다는 게 아빠로서 부끄럽고 미안하지만, 저도 한 사람으로서 어쩔 수가 없나 봅니다. 힘들고 지칠 시점에 좋은 강의를 통해 다시 한번 힘을 낼 수 있는 시간을 주셔서 감사드립니다. 코로나19로 힘든 시기지만 아이들과 균교로 여행 다니며 즐거운 시간을 보내게 되었고, 같이 운동하면서 좀 더 사랑스러운 우리 딸들의 모습을 보게 되었습니다.

이 세 명의 녀석들이 제가 힘을 내서 살아가야 할 가장 큰 이유인 것은 틀림없습니다. 안 보면 보고 싶고, 직장에서 불현듯 생각나고, 너무 예쁘고 사랑스러운 딸들입니다. 다행히 강사님께서 추천해주신 몇 가지 사항은 실천하고 있어 다행이라 생각합니다.

첫 번째로 아이들 목욕은 제가 대부분 담당하고 있는데, 목욕은 아이들 정서에 무척 좋다고 합니다. 그래서 아이들이 혼자 씻을 수 있을 때까지 제가 열심히 목욕시키도록 하겠습니다. 두 번째 실천으로는 24개월 전까지는 무조건적인 긍정적 수용을 하는 것입니다. 공감은 하지만 실천이 매우 어렵다는 걸 새삼 느낍니다. 앞으로는 아이들의 마음을 이해하려고 더욱 노력하는 아빠가 되도록 하겠습니다. 세 번째는 앞으로 제가 가족과 함께 하고 싶은 프로젝트인 가족과 함께 여행하기입니다. 별거 아니겠지만 꾸준하게 여행계획을 세워 아이들과 함께 한다면 가족 전체가 함께 공유할 수 있는 좋은 추억이 생기지 않을까

## Part 06

### 좋은 아빠가 되기 위한 첫 걸음으로!

생각합니다. 주변에 실천하신 분들이 다들 많이 추천하며 “좋은 숙소나 음식이 아니더라도 꼭 주말에는 아이들과 함께 여행하는데, 이게 아이들과 함께한 가장 잘한 일이라 생각된다.”고 말해주었습니다. 매주는 어렵겠지만 큰아이가 중학생이 될 때까지는 자주 여행을 가려고 합니다. 지금도 아이들은 가족이 함께 여행 갔던 기억을 아주 좋아합니다. 마지막으로 건강한 아빠가 되는 것입니다. 제 별명이 터프가이입니다. 아이들에게 강한 아빠의 모습을 보여주고 싶어 별명을 터프가이로 알려주었는데 몸은 터프가이에 모습이 아니라 너무 부끄럽습니다. 꾸준히 운동하고 열심히 노력하여 몸도 마음도 멋진 터프가이 되어 우리 아이들과 더 즐겁고 행복한 시간을 많이 만들도록 하겠습니다.

아이들이 사춘기를 지나 성인이 되었을 때 ‘우리 아빠는 멋진 아빠였어.’라는 말을 듣고 싶습니다. 아직 많이 부족하고 더 노력해야 하는 아빠지만 우리 소중한 세 딸들을 위해 힘내서 열심히 살도록 하겠습니다. 갑자기 아이들이 훌쩍 큰 모습 상상하니 마음이 먹먹합니다. 다시 한번 소중한 기회 주셔서 감사드립니다. 다음에도 기회가 된다면 더 경청하는 수강생이 되겠습니다.

마지막으로 늘 최고의 아빠를 꿈꾸는 모든 아빠들에게 힘찬 응원 보냅니다. 아자 아자 파이팅!

우수 수상작

구로구 배 원 육

처음 아이의 어린이집에서 ‘찾아가는 아버지교실’이라는 행사를 진행하려 한다는 안내장을 받았을 때, 여느 아버지가 그렇듯 대수롭지 않게 “이런 게 있어? 더군다나 요즘 시국에?”라며 콧방귀를 끼며 한번 쑥 훑어보곤 불참으로 체크하고 그 존재를 잊고 있었다. 하지만 그로부터 그리 길지 않은 시간에 나는 그 안내장을 다시 찾게 되었다. 집에 있는 시간이 많아지다 보니 TV 시청을 더 많이 하게 되고, 요즘 트렌드인 관찰 예능. 특히 ‘슈퍼맨이 돌아왔다’ 같은 아이들과 함께하는 시간을 주제로 하는 프로그램을 보게 되었다. 그 속에서 아빠와 아이 간의 갈등을 보고, 나 역시 아이와 그러한 갈등이 있음을 느꼈다. 그래도 그냥 ‘아빠’보다, 이왕이면 ‘좋은 아빠’가 될 수는 없을까? 라는 내적갈등 속에 ‘좋은 아빠’가 되기 위한 스텝을 밟기로 결심하였다. 그 첫 번째 스텝이 이번 찾아가는 아버지 교실 참석이었고, 불참으로 표시하여 제출했던 신청서에 대해 어린이집 선생님께 양해를 구해 신청으로 변경하였다. 그리고 다행히 이러한 과정을 적극적으로 지원해주는 회사 덕에 소중한 하루 휴가를 받을 수 있게 되었다.

아버지교실이 진행된 날은 토요일이었지만, 남들과 같은 평일 9 to 6 근무 형태가 아닌 나에게 어찌 보면 이 교육은 조금 더 동기부여가 되었던 것 같다. 교육 때문에 하루 휴가가 생겼으니, 교육 당일 2시에 퇴근하여 9시에 기상. 이번 회기는 온라인 교육이지만 내 얼굴을 공개(!)해야 하는 교육이기에 단정한 모습으로 정비를 하고 컴퓨터 앞에 앉았다. 물론 스마트폰으로도 접속 가능했지만, 조금 더 높은 집중력을 발휘하기 위함이었다. 사

### 코로나19를 이겨내는 슬기로운 방법

실 재택근무도 몇 달간 했었으나 업무 특성상 화상회의를 할 일이 없었기에 컴퓨터에 비친 내 모습이 다소 낯설었다. 하지만 강사님과의 아이스브레이킹 활동을 통해 그 어색함은 금방 사그라들었으며, 계속해서 접속하는 다른 아버지들을 맞이했다. 그 중엔 아이의 친한 친구 아빠도 접속해 있었고, 이 교육에 대한 많은 아버지들의 관심을 느낄 수 있었다.

본격적으로 시작된 교육에서는 평소에 생각하지 못했던 '스트레스'에 대해 생각해 볼 수 있었다. 우리가 흔히 '스트레스'라고 하면 부정적인 인식을 가진 단어임이 분명하나, 이번 교육을 통해 '스트레스'를 올바르게 대처하는 방법을 익힐 수 있었고, 부정적인 인식을 어느 정도 지울 수 있었다. 무엇보다 적당한 스트레스는 건강에 도움이 된다는 아주 놀라운 사실도 함께. 교육 중에는 내 이름 '배원욱'이 아닌, '배민아빠'로 불리었고, 많은 OOO아빠들과 함께 각자의 스트레스에 대해 이야기를 나눴다.

약 1시간 반 동안 진행된 교육이 마무리될 때쯤 많은 아빠들은 누가 시키지도 않았는데 화면 앞에 아이들과 함께 앉아 더욱 화기애애한 분위기를 만들었고(우리 아이는 이때 화면을 통해 친구의 모습을 보고 너무 반가워하였다), 이때 든 생각은, 온라인 교육이 아닌 오프라인 교육이었으면 어땠을까 라는 큰 아쉬움이었다. 나 자신뿐만 아니라 아이에게도 늘 친구를 만난던 어린이집이 아닌 다른 공간에서 각자의 아빠와 함께 만나는 경험도 새로웠을 텐데. 빠른 시일 내에 코로나19가 종식되길 기원하며 인사와 함께 교육이 종료되었다.

나의 아이 또는 배우자는 절대 나의 스트레스 해소 대상이 아니고, 나의 스트레스를 없애주는 활력소임을 다시금 각인! 강사님께서 숙제로 내주신 존경한다는 말도 바로 실천! 쑥스러웠지만 이 또한 나 자신을 성숙하게 하는 한 단계였음을 인식했다. 교육을 마치고 가족과 함께 약속했던 외식을 하며(아이 덕분에 하루 휴가를 받았으니!) 이런저런 이야기를 주고 받고, 함께 걷고 유대감을 쌓았던 기분 좋은 시간이 이어졌다. '나 다음 과정도 꼭 참석할게!'라는 약속을 아이와 배우자에게 새끼손가락을 걸며...!

우수 수상작

구로구 김비호

작년에 구로삼성어린이집에서 찾아가는 아버지교실 수업에 참여했었다. 좋은 기억이 있어서 원장님께 올해도 신청하면 좋겠다고 아내가 제안을 했다고 한다. 그래서인지 올해도 어린이집에 찾아가는 아버지교실을 진행한다고 하여 아내가 신청을 해주었다. 아쉽게도 코로나19 때문에 비대면 온라인 수업을 진행하게 되었다.

9월 26일

하... 이때 어린이집에 큰 사건이 있었다. 코로나19 확진자가 나온 것이다. 어린이집은 폐원하게 되었고 아내는 집에서 아이 셋을 계속 보게 되었다. 다행히도 학부모가 확진되고 아이는 음성이라 선별 진료소까지 차려지는 상황은 아니었다. 난 정신없는 와중에도 아내에게 아이 셋을 맡기고 토요일에 출근했다. 집에 오니 1시 40분쯤.. 아내는 몸이 좋지 않아 내가 귀가하니 바로 나에게 아이들을 맡기고 병원으로 가버렸다. 찾아가는 아버지교실 수업을 잊은 모양이다. 6살, 5살, 3살 세 아이를 보느라 나 또한 수업을 까맣게 잊어버리고 늦은 점심을 먹고 아이들과 놀아주기 바빴다. 2시가 넘어 아내에게서 연락이 왔다. 찾아가는 아버지교실 어찌 되었느냐며 센터에서 문자 온 내용을 알려주었다. 아내는 몸이 좋지 않다. 어린 세 자녀를 보다가 디스크가 와버려 물리치료를 매일 하려 달렸다. 그 와중에 이런 교육까지 쟁겨서 나에게 알려주고 정말 존경스러웠다. 나중에 알고 보니 아내가 교육을 병원에서 들었다고 한다. 아내는 환경이 좋지 않아 제대로 교육을 듣지 못했다고 했지만, 배우고자 하는 열의가 멎있어 보였다. 안타깝게도 나 또한 아이들과 함께

하느라 교육을 열심히 듣지는 못했다. 하지만 강사님 물음에 답하고 중요한 내용들은 간단히 메모를 하였다.

1교시가 끝난 후 물리치료를 받고 3시쯤 귀가한 아내는 노트북을 켜서 교육하는 모습을 아이들에게 보여줬다. 아이들은 엄마가 없으니 불안한지 낮잠도 자지 않고 기분이 붕붕 떠 있었다. 첫째는 화상교육을 몇 번 참여해 본 경험이 있어 재밌는 모양이다. 둘째와 셋째도 컴퓨터에 자신이 나오니 함박웃음을 지었다. 그런데 이상했다. 분명 1교시 아버지교육 때 많은 아버지들이 계셨던 거 같은데. 2교시 아이들과 신체 활동하는 시간에 보니 아버지들이 조금 줄어든 게 아닌가? 어쩌다 보니 보다 맞춤형 수업을 받을 수 있었다. 보다 편하게 신체놀이 활동을 할 수 있었다. 첫째는 6살. 둘째는 5살. 셋째는 3살. 아이들마다 바쁘게 움직이고 나는 어느새 핸드폰으로 좀 화면을 켜서 우리 집 식구 카메라만 3대가 되었다. 이쪽에서도 저쪽에서도 화면이 보이는 재미난 수업~ 수업하는 중에 목이 마르다고 요구르트도 마시고, 바나나도 먹고. 실제 대면 수업으로 했을 때는 상상할 수 없는 일들이 많이 발생했다. 가위바위보해서 지면 인사하고 이기면 “에헴” 하는 놀이도 재밌었고, 색종이로 피자 만들기 놀이도 아이에게는 기억에 남았는지 그날 저녁까지 계속 이야기해 주었다. 아이들이랑 잘 놀아준다고 생각했는데도 내가 아이에게 부족한 면이 많았나 보다.

집에서는 잘 안 보여주던 TV. 유튜브를 코로나19로 인해 올해 처음 보여준 적이 있었다. 코로나19 전에는 TV는 뉴스만 보던 것이었는데. 어느새 아이들이 EBS 만화, 유튜브로 전래동화 애니메이션을 보고 있었다. 자꾸 영상을 보여주는 시간이 늘어나 걱정되었는데. 이제는 교육에서 배운 신체놀이처럼 아이들과 함께 놀이하기 시작했다. 그러니 영상 보는 시간도 조금 줄어들고 아이들과 상호작용이 잘 되어 좋은 것 같다. 그전에는 첫째하고만 놀이해주던 게 이제는 둘째, 셋째와도 같이 서로 어울려 노니 싸움도 줄어들었다.

이런 교육이 많아져서 아버지들도 많이 배워야 한다고 생각한다. 우리 어렸을 적에는 가부장적인 아버지 밑에서 자라 아버지의 참된 사랑을 못 느꼈던 거 같은데. 우리 아이들은 나중에 커서 “아버지는 어떤 존재인가?”라는 질문에 긍정적인 대답을 해주었으면 하고 바라본다.

2020

서울가족학교 우수후기공모

사례집

발 행 일	2020년 12월
발 행 인	권 금 상
발 행 처	서울시건강가정지원센터
편 집 인	교육·인가구지원팀
주 소	서울시 중구 소파로4길 6
전 화	(02) 318-8168
팩 스	(02) 318-0228
홈 폰 이 지	<a href="http://www.familyseoul.or.kr">www.familyseoul.or.kr</a>

※ 이 책의 판권은 서울특별시 건강가정지원센터에 있으며 동의 없는 무단복제를 금합니다.

