

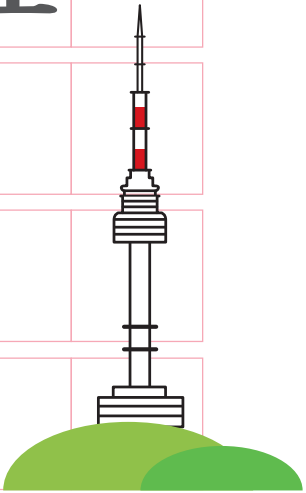
			
2	0	1	8			
서	울	가	족	학	교	
우	수		후	기		
사	레	집				
						



2	0	1	8		
서	울	가	족	학	교
우	수		후	기	
사	례	집			

# Contents

## 전체 부문 | 06

---

대 상 | 정경희님 광진구 건강가정지원센터 | 목화꽃을 피우기까지

## 예비부모교실 | 10

---

최우수상 | 심성민, 김성은님 도봉구 건강가정·다문화가족지원센터 | 둘이 하나가 된다는 건

우 수 상 | 전다원, 정수현님 마포구 건강가정·다문화가족지원센터

| 사랑이란 다름을 존중하고, 있는 그대로의 모습을 인정하는 것

우 수 상 | 신지연, 박치훈님 노원구 건강가정·다문화가족지원센터 | 내 손으로 감 놓고 배 놓는 법

## 아동기 부모교실 | 20

---

최우수상 | 전예은님 성북구 건강가정·다문화가족지원센터

| 베트남 가족 다둥이의 엄마, 내 아이에 대한 이해

우 수 상 | 유성은님 서초구 건강가정·다문화가족지원센터 | 희망을 꿈꾸며

우 수 상 | 안혜자님 구로구 건강가정·다문화가족지원센터 | 엄마가 행복해야 아이들이 행복하다.

## 청소년기 부모교실 | 30

---

최우수상 | 조윤아님 광진구 건강가정지원센터 | 더 좋은 엄마가 되고 싶어요.

우수상 | 김서희님 마포구 건강가정·다문화가족지원센터 | 오늘도 사랑한다고 후회 없이 말해줄래요.

우수상 | 이상숙님 구로구 건강가정·다문화가족지원센터 | 청소년기 부모교실 참가 후기

## 찾아가는 아버지교실 | 38

---

최우수상 | 여병기님 성북구 건강가정·다문화가족지원센터 | 아버지 자존감, 필요성과 정당성

우수상 | 홍석민님 강동구 건강가정·다문화가족지원센터 | 변화된 나와 우리의 가족

우수상 | 서범준님 동대문구 건강가정·다문화가족지원센터  
| 아버지교실을 통해 찾게 된 ‘좋은 아빠’의 의미

## 패밀리셰프 | 46

---

최우수상 | 진영균님 도봉구 건강가정·다문화가족지원센터 | 세상에서 제일 맛있는 떡볶이

우수상 | 류승아님 노원구 건강가정·다문화가족지원센터 | ‘패밀리셰프’ 소감 후기

우수상 | 오영아님 서대문구 건강가정·다문화가족지원센터 | 작은 손으로 만든 귀한 한 끼



# 전체 부문

---

## 대 상

광진구 건강가정지원센터

정경희님

목화꽃을 피우기까지

# 목화꽃을 피우기까지...

전체부문 대상 수상작

광진구 정경희

제작년 겨울, 크리스마스에 문익점 선생이 붓끝에 씨를 넣어 와서 우리나라에 목화를 보급했다던 그 목화솜 꽃을 센스 있는 지인으로부터 선물을 받았다. 그 뒤로 1년 동안 집에 묵혀둔 뒤 먼지가 쌓여 버릴까 하다가 솜 안에 있는 씨를 발견하여 자그마한 화분에 무심코 심었다.

그런데 그 화분에서 강낭콩 새싹처럼 모습을 드러내고 하루가 다르게 쑥쑥 커가는 모습을 바라보는게 쏠쏠하게 재미가 있었다. 도대체 이렇게 자라서 어떻게 저런 팝콘 같은 목화솜 꽃이 되는 걸까 신기하기만 하였다. 가끔 생각날 때 물 한번 주고 생각나서 어찌다가 들여다보면 어느새 다른 모습이 되어있었다.

어느 날 봉우리에서 아이보리색 꽃이 피었다. '아! 이게 진짜 목화 꽃이구나.' 감탄을 하고 그 다음 날에는 분홍색으로 변하면서 수줍게 오프라들더니 보라색으로 시들어 버리는 것이 아닌가. 그리고 그 밑에는 호두 알 같은 열매가 열려있었으며 그 열매를 보호하기 위한 꽃 받침대 같은 것이 오프라 들었다가 활짝 펼쳤다가 때때로 변하였다.

그리고 한 달이 지나 그 호두알이 무르익어 탁 터지더니 팝콘 목화솜 꽃이 되었다. 나는 이 과정을 지켜보며 아이들에게 목화의 일대기를 이야기 하며 너희들도 이렇게 소중한 생명의 신비로움으로 탄생했으며 아름다운 꽃을 피우기 위해

참고 견디는 과정이 필요하다고 말해줬다. 그러나 아들의 대답은 “안물(안 물어봤고), 안궁(안 궁금해요)!!!”

게임에만 관심 있고 엄마의 말을 잔소리라고만 생각하는 아들과의 감정상태는 올해 초 최고조에 달했다. 사춘기 아들을 이해하고 공감하는 방법에

대해 책과 인터넷을 찾아보기도 하던 중 마침 청소년기 부모교실에 참여할 수 있는 기회가 왔다. 비슷한 시기의 사춘기 자녀를 둔 부모와 함께한 이야기를 통해 공감대를 형성할 수 있었고 나와 다른 양육 방법에 대해서 귀가 솔깃했다. 교육시간에 ‘나는 부모로서 몇 점이라고 생각하는가?’라는 질문에 0점부터 10점까지 다양하게 응답하였다. 나는 아주 낮지도 않고 높지도 않은 7점이라고 대답하였는데 중요한 것은 내가 아니라 아들이 나를 몇 점짜리 부모로

생각하는지가 중요한 것임을 느꼈다.

강의내용 중 아이의 유형을 알아보는 시간이 있었는데 그 유형을 짚어가며 아들의 유형을 파악하게 되었고 ‘안물, 안궁’이라고 대답했던 아들을 조금은 이해할 수 있을 것도 같았다. 사실 그렇게 대답한 아들이 참 밋기도 하고 ‘대화가 안 되는구나’하며 서운했었다.

여러 가지 사례를 들으며 나는 아이를 나의 사춘기 시절과 비교하여, 나의 잣대로 아이에게 요구하고 벗어나려고 불안해했던 나를 뒤돌아보게 되었다.





성인인 엄마는 사춘기 남자아이를 이해하기가 정말 어려웠다. 시대는 변했고 부모가 자식을 이기는 것이 진짜 이기는 것이 아니라 했다. 있는 그대로 받아들이고 믿고 기다려주어야, 사춘기를 잘 보내야하는 이 과정의 과업을 잘 이루어야 한다는 것을 알게 되었다. 결국 청소년 사춘기 아들은 정상적으로 잘 커가고 있으며 너무 많은 관심과 기대가 아들에게는 힘든 부담이라는 것을 느끼게 되었다.

“

아이를 새로이 발견하게  
된 것뿐만 아니라 교육을  
통해 부모인 나 자신을  
발견하고 더욱더 성숙해져  
가는 계기가 되었음을  
확신한다.

”

청소년기 부모교실을 통해 강사의 교육을 직접적으로 듣고 공감하면서 마음이 편안해졌다. 중요한 것은 아이를 새로이 발견하게 된 것뿐만 아니라 교육을 통해 부모인 나 자신을 발견하고 더욱더 성숙해져 가는 계기가 되었음을 확신한다.

“엄마 나 머리가 눈에 찢리는데 미용실에 같이 가줄 거야?” 아직 가을의 첫걸음인 듯하나 쌀쌀한 기운이 돌아 추위에도 끄떡없다는 털 잠바를 두툼하게 걸쳐 입고 중3 아들의 머리를 자르러 미용실에 나선다. 언제나 스스로 알아서 하겠다던 아들은 엄마의 입에서 흘러나오는 모든 말을 잔소리 취급하지만, 미용실 갈 때는 꼭 같이 가기를 원한다. 유난히 머리 스타일에 관심이 많다. 살짝 귀찮은 마음에 이제 다른 아이들처럼 혼자 가서 깎으면 좋겠다는 마음이 들다가도 ‘그래도 엄마가 필요

하구나.’ 싶어서 거울을 통해 머리 깎는 모습을 지켜보고 스타일이 어떻다는 소감도 함께 곁들여 본다. 한 달에 한번 미용실에 다녀오는 길엔 ‘이 아이가 내 아들이 맞구나.’라는 생각이 든다. 또 속는 것 같지만 ‘계속 속아주자.’

그렇다. 부모는 아이가 자라는데 있어, 목화꽃과 열매를 받치고 때때로 오므라들었다가 펼쳤다가 하면서 열매가 잘 자라서 팝콘처럼 터질 때까지 지지해주는 것, 기다려주는 것이 최고의 관심과 사랑임을 느낀다.

꽃은 자기가 스스로 햇빛을 받고 토양의 영양분도 흡수해가면서 벌레에게 몸도 내어주고 그것을 이겨내야 결실을 맺게 된다.

잔소리를 덜 하면 아이는 나에게 조금씩 다가온다. 아이가 하는 것을 이해와 공감하고, 칭찬해주면 한 걸음 더 다가온다.

그렇게 청소년기 아들을 이해하는 것이 쉽지 않지만, 목화 꽃을 피우는 듯이 조금은 무심해져 보려한다.

내 인생의 자로 재는 것이 아니라 아이의 인생을 아이가 재도록 믿고 기다려 보려한다.



# 예비부부교실

---

## 최우수상

도봉구 건강가정·다문화가족지원센터  
심성민, 김성은님  
둘이 하나가 된다는 건

## 우수상

마포구 건강가정·다문화가족지원센터  
전다원, 정수현님  
사랑이란 다름을 존중하고, 있는 그대로의 모습을 인정하는 것

## 우수상

노원구 건강가정·다문화가족지원센터  
신지연, 박치훈님  
내 손으로 감 놓고 배 놓는 법

# 둘이 하나가 된다는 건

예비부부교실 최우수상 수상작

도봉구 심성민, 김성은

2018년 9월 15일, 저희는 결혼한 지 두 달이 된 신혼부부입니다.

언뜻 보기엔 평범해 보이는 부부 같지만, 저희 부부의 특징 중 하나는 바로 3월에 만나, 6개월 만에 고속으로 결혼에 골인한 것입니다. 만난 지 1주일 만에 연애를하기로 하고, 그 다음 달 식장을 예약한 후, 1개월 후에 상견례를 했습니다. 부모님께 먼저 허락 받지 않은 상태였으나 서로 너무 잘 통하였기에 결혼하면 분명 행복할 수 있을 거라고 자만했습니다. '인륜지대사'인 결혼을 앞두고 마냥 좋은 일들만 있으면 좋았겠지만, 결혼 준비과정과 교제에 있어서 서서히 안 맞는 것들이 생기고, 다툼이 잦아졌습니다. 그냥 단순히 서로 좋아하고, 취미가 비슷하다는 이유로 앞뒤 안 가리고 바로 결혼이라는 큰 결승점을 향해 달려가던 중, 가장 중요한 서로에 대한 이해와 믿음이 부족하다는 걸 깨달았습니다. 심지어 성격과 가치관 까지 흔들리고 서로의 차이와 다름으로 인해 그 골은 점점 깊어져만 갔습니다.

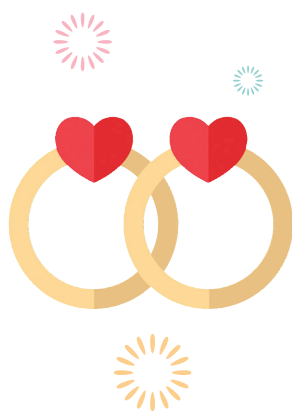
과연, 우리가 결혼하는 것이 맞을까? 나중에 후회하는 것보단 지금이라도 다 포기하고, 없었던 일로 할까? 때면 이렇게 사소한 걸로 다투고, 으르렁거리는데 과연 평생을 같이 살 수 있을까? 정말이지, 결혼생활이 행복하지 않을 것 같았습니다. 급기야 크게 다툰 후, 신혼집 계약과 가구 및 가전까지 구매해 놓은 상태에서 모든 것을 원점으로

돌려놓았습니다. 다시 부동산에 집을 내놔고 가구와 가전은 무기한 보류하며 멈춘 상태가 되었습니다. 하지만 이 사람을 놓치면 후회할 것 같았고, 이미 많은 것을 준비해 놓은 상황에서 쉽게 포기할 수는 없었습니다. 왜냐하면 내 옆에 있는 이 사람 말고는 내 배우자가 다른 사람이

되는 걸 상상할 수 없었기 때문입니다. 그렇게 결혼준비과정에서 큰 어려움을 겪던 중 예비신부가 당시의 상황을 해결하고 새로이 시작하고 싶은 절실한 심정으로 검색 끝에 국가에서 운영하는 건강가정지원센터가 있다는 것을 알게 되었습니다. 다행히도 우리에게 때마침 필요한 예비부부교실이 있었습니다. 참여 당시 신랑은 집이 층무로, 신부는 잠실인 상황에서 스케줄을 맞추다 보니 도봉구에서 시행하는 교실에 참여하게 되었고 거리상으로는 멀다고 생각되었으나,

결혼에 있어서만큼 이 과정은 저희에게 꼭 필요한 마지막 끈 같은 기회였기에 무조건 수료해야겠다고 굳게 결심하였습니다.

'열길 물속은 알아도 한길 사람 속을 모른다'는 속담이 있습니다. 그만큼 사람의 내면은 다 알 수 없다고 하는데, 결혼에 있어서는 이 말이 정말 마음에 와 닿는 것 같습니다. 저희는 만난 지 5개월도 안된 상태에서 이미 예비신혼부부가 되어 이 과정에 참여하게 되었는데, 그때까지 서로에 대한 완벽한 믿음이 없는 상태로 공갈빵



처럼 겉으로만 모양을 갖추어 가고 있었습니다. 겉은 부풀어 있지만 안은 비어있 듯이, 각자 내면의 깊은 이야기는 한 번도 하지 않은 채, 서로의 안 맞는 부분만을 바라보며 답답해했습니다.

외향적이고 대화하는 걸 좋아하는 저의 성격을 오지랖 넓고, 남들한테 시시콜콜 너무 말을 많이 한다고 생각해서 불만이 쌓여갔습니다. 저 또한 신부의 잦은 신경질과 예민함을 무조건적으로 받아주면서 점점 인내심의 한계에 다다르게 되었습니다. 그러한 상태에서 접하게 된 예비부부교실은 저희에게 오아시스 같은 시간이었습니다. 총 4가지의 과정 중 저희 부부에게 가장 큰 영향을 미치고 공감이 되었던 과정은 바로 첫 번째 과정, ‘서로의 차이 이해하기’였습니다. 강사님께서 딱 저희와 비슷한 상황의 결혼과정을 겪으셔서 그런 지 현실적이고 적절한 사례와 위트있는 설명이 매우 유익하였습니다. 강의 내용대로 저희는 서로 대화를 할 때 가장 중요한 내면 깊숙이 묻어두었던 이야기들은 하지 않고 그냥 겉으로 보이는 거나 지금 당장 서로에게 필요한 것들만 요구하는 대화들만 배웠습니다. 예시 중 비커의 돌, 자갈, 모래, 흙에 비유해 주셨듯이 저희는 매번 돌, 자갈에 머무는 이야기만 하였고, 이따금 모래에 해당하는 현재 고민이나 힘든 점들만 이야기하였습니다. 결국 흙에 해당하는 가장 깊은 이야기는 일절 꺼내지도 않았던 것입니다. 상대방이 갖고 있는 성격이나 가치관 등이 형성되는데 있어서 어린 시절부터 어떤 경험을 하였고 어떤 상황이 상대방을 만든 것인지 그런 배경은 전혀 모른 채 ‘당신은 이런 게 문제고, 이런 면이 마음에 안 든다.’ 이런 식으로 시간과 에너지만 낭비하는 다툼만 하였습니다.

첫 강의를 들은 후, 그날 저녁에 바로 서로 어떻게 성장해왔고, 어린 시절 겪었던 아픔이나, 사건들을 이야기하고 나누게 되었습니다. 저의 근검절약 하고 오지랖 넓은 성격은 모두 어릴 때 겪었던 가정환경 때문에 생겨난 것이고, 신부가 갖고 있던 저에 대한 의심도 어릴 때 겪었던 일련의 사건들로

인해 생겨난 것이었습니다. 이런 마음 깊은 이야기를 하고 나니 서로를 이해하는 것이 훨씬 수월해졌습니다. 그러면서 상대방의 있는 그대로를 받아들여지게 되었습니다. “이 사람은 이런 사람 이야!”라고 단정 지었던 것이 저희 부부의 모습이었는데 이제는 “이러한 이유로 이런 가치관을 갖게 되었구나...”라고 상대방을 더 깊이 이해하고 인정하게 되었습니다. 그리고 행복한 커플 대화법을 통해서도 대화를 많이 하는 부부 사이일수록 같은 말을 하더라도 상대방의 기분을 좋게 해주는 방법이 있고, 나쁘게 하는 방법이 있다고 배웠습니다. 이 강의를 듣고 난 후에는 무언가 바로 욱해서 말하기보다 한 번 더 생각하고 말하게 되었습니다. 그만큼 대화가 더 아름다워지고 서로에 대한 믿음이 조금씩 생기는 느낌이 들었습니다. 그 외에 결혼의 의미와 재테크 강의도 많은 도움이 되었습니다. 결혼이라는 것이 단순히 서로 좋아해서 같이 사는 것이 아니라 경제적으로도 고려하며 최적화된 자산관리를 함으로써 살아가야 한다고 배웠습니다. 특히 재테크 강의에서 보험, 연금, 그리고 투자방법들은 한 가정의 시작을 앞둔 저희에게 큰 도움이 되었습니다.

결혼이라는 중요한 결승점을 향해 전력질주 하던 저희 부부에게 예비부부교실은 어둠의 한줄기 햇살과 같은 과정이었습니다. 처음에는 큰 기대 없이 참여했지만, 2주간의 과정은 저희 부부관계를 새로운 부부로 만들어 놓았습니다. 잦은 다툼을 하던 철부지 커플에서 상대를 배려하며, 있는 그대로 받아들이는 유연한 마음을 지닌 커플이 되었습니다. 그리고 성난 황소들처럼 화난 다고 거르지 않고 폭언만 일삼았는데 이제는 상대방의 기분과 마음을 헤아려주려 노력하는 지혜로운 커플이 되었습니다. 이러한 것들은 이 강의들이 없었다면 결코 바뀌지 않았을 것입니다. 아무쪼록 예비부부교실 덕분에 저희는 현재 2달째 행복하게 신혼생활 중이며, 앞으로도 더 행복한 부부가 될 것입니다. 감사합니다.

# 사랑이란 다름을 존중하고, 있는 그대로의 모습을 인정하는 것

## 예비부부교실 우수상 수상작

마포구 전다원, 정수현님

“요즘 같은 경쟁 사회에서 하루하루를 치열하게 살아가는 청년들에게 연애와 결혼은 사치야.”라고 말하는 사람들이 많습니다. 그만큼 취업도, 연애도, 결혼도 평범하지 않은 일상이 되었습니다. 이러한 상황에서 예비 부부를 위한 교실을 열어 연인들에게 실용적이고 효과적인 강의를 제공한다니 감사했습니다. 예비부부교실은 교회에서만 들을 수 있는 그런 강의로만 알고 있었습니다.

먼저 예비부부교실에 참여하게 된 계기에 대해 말씀드리고 싶습니다. 연애를 시작한 지 2년 정도 되었던 올해 1월 저는 남자 친구와 우연히 제주도 여행을 가게 되었습니다. 그곳 게스트 하우스에서 저희는 게스트 분들과 담소를 나누며 결혼에 대한 이야기를 나누게 되었습니다.

게스트 중에는 2남 1녀의 세 자녀와 함께 여행을 온 40대 부부가 있었는데, 사춘기 아이를 포함한 세 자녀와 함께하는 그 가정의 모습은 정말 행복해 보였고, 결혼에 대해 다시 한번 깊게 생각할 수 있는 계기가 되었습니다.

하지만 임용고시라는 시험에서 바람과는 다른 결과를 얻게 되어 속상한 마음이었고, 결혼도 자연스럽게 우선순위에서 뒤로 밀려나는 중이었습니다. 그러던 중 그분들과 이야기를 나누면서 마음에 변화가 생겼습니다. 당시 시험에 합격하고 결혼을 하고 싶었던 저에게 가장 크게 와닿았던

말이 “그건 다 핑계야. 그 핑계가 해결되면 또 다른 핑계가 생겨”라는 게스트하우스 사장님의 조언이었습니다.

그래서 다음날 저희는 결혼에 대해 진지하게 생각해보는 시간을 가졌고, 결혼 준비물에 대해 알아보기 시작했습니다. 여행을 마치고 돌아온 날

부모님께 말씀드렸습니다. 부모님도 많이 놀라셨지만, 그다음 주에 바로 상견례를 하게 되었고, 그렇게 결혼 준비는 일사천리로 진행되었습니다. 추진력 있는 남편과 협조적인 저의 성격 덕분에 준비하는데 어려움은 없었습니다.

무엇보다 결혼하겠다는 의지가 있으니 두 달이라는 시간도 충분했습니다.

그렇게 결혼 준비에 행복한 시간들을 보내던 어느 날 친구의 권유로 서울시 건강가정지원센터에서 진행하는 예비부부교실에 참여하게

되었습니다. 듣기만 해도 설레는 ‘신혼부부’라는 말에 가슴이 설렘과 토요일만 애타게 기다리게 되었습니다.

바쁜 일정임에도 같은 마음으로 함께 참여하게 된 남자친구의 얼굴에서도 설레는 모습을 볼 수 있었습니다. 참여 당시 결혼하기 2주 전이었고, 마지막으로 서로를 다시 한 번 더 확인하는 시간인 것 같아 의미가 남달랐습니다.

첫 주 일정 중에 가장 기억에 남는 프로그램은



DISC 검사였습니다. 평소 애니어그램과, MBTI에 관련하여 관심이 많았던 저희는 이러한 표준 검사를 통해 서로가 다르다는 것을 알고 있었습니다. 하지만 DISC 검사를 하면서 또 한 번 놀라게 되었고, 또 한 번 다름을 확인할 수 있었습니다. 첫 번째로 놀라웠던 점은 사고형인 저와는 다르게 제 남자친구는 ‘신중형’이어서 무언가를 결정할 때 오래 고민하고, 깊게 생각하며 결론을 내리는 성향이었습니다. 그러다 보니 책임감도 강했고, 그러한 믿음직한 모습에 제가 끌렸다는 것도 알게 되었습니다. 두 번째로 놀랐던 점은 관계 중심적인 저와는 다르게 남자친구는 관계 보다는 원칙을 중요시 여겼고, 불의를 못 참는 편이라 할 말은 다 하는 사람이었습니다. 경제적 성향에서도 차이가 있었습니다.

지출 현황과 경제관념을 결혼 전에 미리 확인하는 시간을 통해 앞으로의 결혼 생활에서는 어떻게 돈 관리를 할지, 누가 할지를 이야기하면서 미래를 꿈꿀 수 있었습니다. 이렇게 다른 두 사람이 결혼 하게 되면 재미있게 살 수 있겠다는 생각을 하며 참여하는 내내 웃음이 새어 나왔습니다. 달라도 너무나 달라서 정말 신기했습니다.

“  
**더욱 존중하며 사랑하고  
 있습니다.**  
 ”

결혼 1주일 전인 3월 셋째 주를 마지막으로 두 번째 강의를 듣게 되었습니다. 예비부부교실 강의를 들으면서 결혼에 대한 책임 의식과 ‘내가 곧 어른이 되는구나.’라는 생각을 하게 되었던 시간이었습니다. 제가 생각하는 ‘어른’은 나이를 먹어서가 아닌, 누군가 인정해서 되는 그런 어른이 아니었습니다. 저에게 ‘어른’이란 책임감을 갖고 미래지향적으로 미래를 꿈꾸는 사람이기 때문

입니다.

그날은 그렇게 마지막 시간을 남겨두고 각자 서로에게 주고 싶은 선물과 편지를 준비하여 어른이 되는 심정으로 참여하게 되었습니다. 제가 준비한 선물은 바지였습니다. 별다른 의미는 없었고, 실용적인 선물이길 바라면서 준비하게 되었습니다. 2년간 만나오면서 남자친구의 성향에 대해 알게 되었기 때문입니다. 꽃과 같은 감성적인 선물보다는 실용적인 선물을 선호한다는 것을. 남자친구 또한 실용적인 선물로 마스크 팩을 준비하였습니다. 평소에 잘 우는 저는 이날도 두 장이나 빼곡히 쓴 손편지에 감동하여 울었습니다. 그렇게 서로에게 하고 싶은 이야기를 하고 진심을 전하며 서로에 대한 깊은 마음으로 따뜻한 시간을 보낼 수 있었습니다. 특히 저희 커플은 결혼 1주 전이어서 감회가 남달랐습니다. 저에게 2주라는 예비부부교실은 ‘나는 앞으로 나와는 정말 다른 사람과 살겠구나.’라는 생각을 하면서 마음의 준비를 하는 시간이었습니다.

또한 이 시간은 결혼을 앞두고 한 번 더 점검할 수 있는 유용한 시간이었습니다. 제 남자친구와 저는 많이 다른 사람이지만 사랑할 자신이 있었습니다. 사랑이란 다름을 존중하고, 있는 모습 그대로를 인정하는 것이기 때문입니다. 남자친구 또한 평소에 저의 의견을 존중해 주었고, 언어로 잘 표현하는 사람이었습니다. 그 결과 저희는 순조롭게 결혼할 수 있었고, 행복한 시간을 맞이할 수 있게 되었습니다.

현재 저희는 결혼하고 한 집에서 함께 생활한 지 8개월이라는 시간을 훌쩍 넘긴 상태입니다. 이제는 남편이 되었습니다. 물론 지금도 성격이 다른 남편이고, 아내이지만 있는 그대로를 바라 보고 인정해 주고 있습니다. 저에게 남편은 아빠도, 저의 소유물도 아니기 때문에 더욱 존중하며 사랑하고 있습니다. 그동안 만남의 시간과 예비부부교실을 통해 느낀 점이기도 합니다. 갈등과 불행의 시작이 바로 자신의 결핍을 소유욕과 지배욕으로 채우는 것이라 배워왔습니다.

서로가 넘지 말아야 할 경계를 지키고, 있는 모습 그대로를 존중해 준다면 갈등상황도 지혜롭게 해결할 수 있다는 것을 알게 되었습니다. 이러한 변화는 주변 사람들과의 관계에서도 유용하게 작동하였습니다. 갈등을 겪던 타인과의 부정적인 감정들이 사라지고, 나와는 다른 사람이기에 이해할 수 있었습니다.

앞으로 저의 꿈은 두 가지입니다. 하나는 가정의 ‘지혜로운 아내’가 되어 지금처럼 남편과 알콩달콩하게 사는 것입니다. 예쁜 아이도 낳고 평범한 가정의 아내, 엄마로 살아가는 것이며 무엇보다 ‘나’ 스스로가 ‘나’를 사랑하고 존중할 것입니다. 다른 하나는 초등학교 선생님이 되어 아이들의 눈높이에 맞는 교육을 함으로써 ‘따뜻한 선생님’, ‘보고 싶은 선생님’이 되는 것입니다. 예비 부부 교실에서 받았던 감동들, 깨달음이 많은 도움이 되리라 생각합니다. 각양각색의 개성을 가진 아이들의 다름을 존중하고, 있는 모습 그대로 인정해주는 선생님이 되려고 합니다.

주변 지인들과 연인들에게 ‘예비부부교실에 참여하여 서로에 대해 더 깊이 알아보라’고 권유하기도 합니다. 결혼 준비 기간이 길지 않았던 저희 부부에게는 소중한 시간이었기 때문입니다. 앞으로 신혼부부교실에도 참여하여 또 다른 감동을 느끼고 싶습니다. 프로그램을 제공해주셔서 감사합니다.



# 내 손으로 감 놓고 배 놓는 법

## 예비부부교실 우수상 수상작

노원구 신지연, 박치훈

주변 사람들에게 결혼하고 싶다고 말하면 1초 만에 견적서를 뽑아줍니다. 부모님은 40년 뒤의 노후 설계까지 해주십니다. 선의의 '감 나라 배 나라'는 감사하지만 거절했습니다. 우리의 결혼이기에 우리 손으로 감 놓고 배도 놓고 싶었기 때문입니다. 그 방법은 철저한 준비라고 생각했고, 지인 소개로 예비부부교실을 신청하였습니다.

대기 번호를 받을 만큼 인기가 높은 교육에 기대와 설렘은 커졌습니다.

예비부부교실의 첫 인상은 '에너지'였습니다. 교육 시작 전, 담당자분의 안내로만 정보를 얻는 상황이었었는데 적극적인 행동에서 에너지가 느껴졌기 때문입니다. 2일간의 교육을 위해 이곳저곳 발품을 팔아 체험부스를 꾸미고 계신 모습부터 감동이었습니다.

교육 첫 날 담당자분을 실제로 뵈는데, 첫인상보다 더 에너지가 가득한 분이셨습니다. 열정과 친절로 일하시는 모습에 황송한 대접을 받는 자리 같았습니다. 좋은 기운을 받아 '서로의 차이'를 이해하는 첫 강의에 집중했습니다. 심리검사는 흔하지만 15쌍 예비부부와 함께 성격유형검사(DISC)를 진행하는 자리는 흔하지 않은 기회였습니다. 주목할 만한 부분은 예비부부마다 같은 성격의 유형보다는 다른 유형이 많았다는 것입니다.

새삼 이렇게 다른 사람들이 만나 평생을 같이 하는 것이 결혼임을 느꼈습니다. 강사님 말씀처럼 DISC 검사를 통해 서로의 차이를 알고 이해의 도구로 활용해야겠다고 다짐했습니다.

'행복한 커플 대화법' 강의는 의사소통이 중요하다 하는 뻔한 이야기가 아니었습니다. 사랑받고

인정받고 싶은 인간의 기본 욕구에서 한발 더 나아가 예비부부를 향합니다. 인간의 대분류 밑에 우리는 각자의 개성을 가진 개인이라는 것입니다.

저와 남자친구만의 중요한 기본 욕구 3가지는 무엇인지 파악해 봤습니다. 서로의 기본욕구를 맞춰 보기도 했는데 서로 한 개씩만 맞춰주었습니다. 수면, 친밀한 관계, 사랑이 기본욕구인 저와 달리, 남자친구는 사랑, 신뢰, 안정성이었습니다. 다시 한번 차이를

알아가는 시간이었고 행복한 커플 대화법은 서로의 기본욕구를 잘 지켜주는 것부터 시작하는 것이었습니다. 평소에도 서로에게 조심하려고 하지만, 기본 욕구가 보장되지 않을 때 예민한 반응이 나가는 건 사실이었습니다. 강사님 덕분에 재미있는 게임과 활동으로 금방 4시간이 지났지만, 교훈은 마음속에 오래 남았습니다. 남자친구와 장거리 커플이라 교환일기를 쓰고 있는데, 예비부부교실의 여운이 가시지 않아 펜을 들었습니다. 교육 첫날의 느낀점을 적으며 결혼한 후 갈등이



생길 때마다 읽자고 했습니다. 그만큼 평생의 결혼 생활 동안 서로를 이해하려고 노력하는 것이 중요함을 깨닫게 해 준 교육 첫날이었습니다.

감 놓고 배 놓는 법의 둘째 날 교육은 ‘재무관리’와 ‘결혼 전 체크리스트’였습니다. 돈을 얼마나 벌고 모아야 하는지의 일차원적인 강의가 아니라 신선한 시각을 알려줬습니다. 재무관리의 핵심은 부부의 사랑이 기반이 되어야 한다는 것이었습니다. 부부관계가 좋아야 부자가 된다는 것은 난생처음 듣는 이야기였습니다.

서로의 차이를 이해하고 바람직한 대화법으로 상대방을 배려하면 재무관리도 잘 되는 것이었습니다. 이때 강의 순서 배열에 감탄했습니다. 강사님은 현실적인 이야기도 많이 해주셨는데, 세상에서 가장 무서운 펀드가 엄마, 아빠 펀드라며 실제로 본인의 이야기를 들려주셨습니다. 부모님의 도움 없이 시작하는 것이 진정으로 내 손으로 감 놓고 배도 놓을 수 있는 결혼이라는 생각이 확고해졌습니다. 각자 돈에 관한 성향을 알아보며 재무 궁합은 어떤지 파악해봤습니다. 만약, 나에게 5천만 원이 주어진다면 어디에 쓸 것인지 적었습니다. 각자 우선순위가 다른 버킷리스트가 나왔고, 같은 상황이어도 서로 중요한 게 다르다는 점을 깨닫는 시간이었습니다.

결혼 전 체크리스트는 궁금해서 인터넷에서 찾아봤었는데 온통 사야 하는 목록뿐이었습니다. 진짜 체크리스트는 예비부부교실에서 배울 수 있었습니다. 제일 중요한 건강과 성에 대해서도 짚어주셨고, 다툼 요인이 큰 원 가족에 대해서도 알아보았습니다. 평소에 원 가족에 대해 이야기를 많이 나누는 편이라고 생각했지만, 막상 강의를 들으며 다양한 물음에 답해보니 망설여지는 것이 꽤 있었습니다.

한 번도 얘기해보지 않았거나 미처 생각하지 못한 질문지는 이 교육에서 놓치지 말아야 할 자산이라는 생각이 들었습니다. 침실에 TV는 두지 않기로

했지만 결혼해서도 내가 포기할 수 없는 것은 무엇인지에 대한 질문은 시간이 필요한 것 같아 남겨두었습니다.

이번 생에 결혼 준비는 처음이라 두려운 것이 많았던 것도 사실입니다. 강사님의 말씀 중 가장 기억에 남는 것은 불편해도 행복한 것이 있다는 것이었습니다. 편한 게 행복한 것은 아니라는 말씀은 용기를 주었습니다. 예비부부교실을 통해 앞으로 결혼생활에 대한 기대감이 커졌고 힘든 상황도 지혜롭게 해결할 수 있을 것 같은 자신감이 생겼습니다. 교육을 마치고 한 번도 가보지 못한 세상에 대한 두려움보다 기대감이 커진 것에 정말 감사할 뿐입니다. 본인의 결혼을 준비하는 것처럼 진행해주신 담당자분 덕분에 예비부부교실의 끝 인상도 감동으로 남았습니다.

날을 잡은 것이 아닌 우리는 여전히 예비부부입니다. 다양한 부부의 삶을 둘러보며 우리에게 맞는 옷을 찾고 있는 중이지만 용기 내어 내손으로, 우리 손으로 직접 감 놓고 배도 놓아보려고 합니다. 모두 행복했으면 좋겠습니다.

“  
힘든 상황도 지혜롭게 해결할 수 있을 것 같은  
자신감이 생겼습니다.  
”



# 아동기 부모교실

---

## 최우수상

성북구 건강가정·다문화가족지원센터  
전예은님  
베트남 가족 다둥이의 엄마, 내 아이에 대한 이해

## 우수상

서초구 건강가정·다문화가족지원센터  
유성은님  
희망을 꿈꾸며

## 우수상

구로구 건강가정·다문화가족지원센터  
안혜자님  
엄마가 행복해야 아이들이 행복하다.

# 베트남가족 다둥이의 엄마, 내 아이에 대한 이해

## 아동기 부모교실 최우수상 수상작 성복구 전예은

2018 서울가족학교 우수 후기 사례집

안녕하세요. 저는 베트남인으로 2008년 한국으로 결혼을 와서 세 아이를 가진 다문화 가족 엄마, 전예은입니다. 한국에 온 지는 벌써 10년이 넘었고 바쁘게 일하면서 세 자녀를 기르다 보니 정작 내 아이에 대한 이해가 많이 부족했던 것 같습니다. 우연히 저와 가장 친한 사례관리 선생님을 통해 성복구건강가정·다문화센터에서 ‘아동기 부모교실’이라는 프로그램을 9월에 한다는 추천을 받아 신청하게 되었고 열심히 들어보게 되었습니다.

교육을 들어보기 이전에는 ‘교육 내용이 너무 어렵지는 않을까...’, ‘다문화 가정인 나에게도 이 교육이 과연 도움이 될까..’라는 불안감이 있었지만, 담당 선생님께서 강사님께 요청하여 다문화 가정들도 이해하기 쉽도록 어려운 단어들은 사용하지 않고 복잡한 내용들도 잘 풀어서 이해하기 쉽도록 설명해 주셨습니다. 아동기 부모교실의 프로그램은 모두 나에게 잘 적용이 되고 유익했었는데, 그중에서도 가장 도움을 받았던 내용은 ‘부모의 생활양식과 자녀와의 관계’ 교육이었어요. 아무래도 저는 오랫동안 베트남에서 지내왔던지라 한국의 생활양식과는 완전히 달랐고, 아이들이 혹여나 이 부분으로 인하여 학교에서 또는 친구들과의 관계에서

자존감이 낮아지는지 않을까, 왕따를 당하지는 않을까 걱정도 많이 되었던 부분이어서 엄마로서 자녀들에게 어떤 관계를 형성해야 하는지 전문가의 조언을 듣고 싶었습니다.

그리고 강의를 들으면서 자녀와의 관계를 잘 형성하기 위해 내가 직접 아이가 되어 보는 역할극을 하게 되었습니다. 역할극을 통해 내 아이는 말로 표현은 하지 않지만 부모인 저에게만큼은 아주 잘 보이고 싶어 하는 아이, 사랑받고 싶어 하는 아이였다는 사실을 깨닫게 되었습니다. 아이들을 기르면서 저는 그동안 제가 생각하는 방법에만 집중하고 아이들을 이해하려고 노력조차 하지 않았던 지난날들을 후회하며 되돌아보게 되었습니다.

그리고 베트남 가정의 자녀들인지라 그동안 좋지 않았던 고정관념을 가지며 아이들을 바라보게 되었었는데, 아동기 부모교실 교육을 들으면서 오히려 나의 자녀들은 한국 자녀들과는 다르게 이중 언어(한국어, 베트남어)를 할 수 있고, 베트남에 자주 여행을 가게 되니까 다양한 문화에 대한 시야도 넓어지게 되며, 타인을 이해할 수 있는 폭도 넓어질 수 있겠다는 긍정적인 생각과 자존감이 낮았던 나 자신도 당당한 엄마가 될



수 있겠다는 자존감이 높아지게 되는 교육이 되었습니다.

또한 아동기 부모교실은 참여형으로 진행되었기에 강사님의 설명보다는 오히려 참여자들에게 질문을 주고 공감하며 대답해주는 방식이라서 지루하지 않았고, 다른 한국 어머니들의 자녀들 이야기와 고민들도 들어볼 수 있어 아주 유익하고 즐거웠습니다.

“

역할극을 통해 내 아이는  
말로 표현은 하지 않지만  
부모인 저에게만큼은 아주  
잘 보이고 싶어 하는 아이,  
사랑받고 싶어 하는  
아이였다는 사실을 깨닫게  
되었습니다.

”

이렇게 좋은 프로그램을 무료로 서울시 가족 학교에서 제공해주시고 꼼꼼하게 강의를 진행 해주신 강사님과 성북구 건강가정·다문화가족 지원센터 직원분들께도 감사의 말씀을 드립니다. 앞으로도 서울가족학교의 다른 프로그램 (청소년기 부모교실, 패밀리셰프, 찾아가는 아버지교실)들도 적극적으로 참여해 보고 싶습니다. 마지막으로 부족하지만 공모전에 참여하도록 도와준 선생님들께도 감사드립니다.

# 희망을 꿈꾸며

## 아동기 부모교실 우수상 수상작

서초구 유성은

2018 서울가족학교 우수 후기 사례집

지적장애 아이를 키운다는 것은 일을 배우는 것처럼 시간이 흐를수록 기술이 쌓여서 주어진 업무를 능숙하게 하는 전문가가 되면 좋겠지만 몸은 점점 어른이 되어 가는데 정신은 어린 시절에 멈춰 있는 아이와 함께한다는 것은 어찌 된 일인지 시간이 쌓이고 세월이 흐를수록 저에게는 점점 감당하기 어려운 평생 풀지 못할 숙제처럼 힘들고 고통스러웠습니다.

12살이 지나가도록 아직 기저 귀조차 떼지 못한 아이를 보면서 난 도대체 언제까지 시간이 멈춰버린 듯한 삶을 살아야 하나 싶고 다른 아이들은 나날이 발전해 나가고 점점 사회에 나갈 준비를 하는 세상을 향해 훨훨 날아가는 나비가 되어 가는 것만 같은데 저희 아이를 보고 있으면 죽어 있는 번데기를 보고 있는 것만 같았습니다.

입학식 때의 그 기대와 설렘은 절망으로 변한지 오래고 1학년 때 덧셈 뺄셈을 공부했다더라면 지금쯤이면 분수를 해야 하지만 여전히 덧셈과 뺄셈을 공부하고 있고 받아쓰기라는 것은 해본 적이 없으며 초등학교 5년 동안 유일하게 반에서 어떠한 숙제도 하지 않아도 되는 특혜 아닌 특혜를 받고 있는 저희 아이의 이름은 '은찬'입니다. 답을 다 틀려도 좋고 1개만 맞아도 좋으니 받아

쓰거나 시험을 볼 수 있는 자격이라도 있으면 좋으려만 은찬이에게는 그러한 기회조차 주어질 자격이 없었습니다.

초등학교에 갓 들어갔을 때에는 어리기도 하고 아이들과 차이가 나는 것도 잘 모르다가 점점 학년이 높아질수록 본인 스스로도 또래랑 다르다고 느끼는 것 같고 제가 보기에 점점 은찬이는 다른 세상의 아이가 되어 가고 있는 것처럼 보이고 반 아이들도 자기네와는 많이 다른 은찬이를 받아들이는 것이 쉽지 않으니 학습 면에서나 친구들과의 교제와 소통 면에서나 점점 격차가 생기는 것이 심해지는 것을 체험하면서 저는 절망하고 좌절하고 우울하고 슬픔이 쌓여가는 것처럼 은찬이도



학년이 높아질수록 자존감도 점점 떨어지고 공격성도 심해져만 갔습니다.

예를 들면 일면식도 없는 편의점에 들어가서 진열된 상품들을 전부 바닥에 쏟아버린다거나 학교 선생님들에게 의자를 집어던지거나 피멍이 들도록 팔과 다리를 깨물곤 해서 학교 수업을 제대로 마치지도 못하고 집에 오곤 했던 날들이 많았습니다.

결국 선생님과 의 면담을 통해 정신과 검사를 하여, 공격성 약과 ADHD 약을 복용하게 되었지만 저는



약이 근본적인 치료가 아니라고 생각을 하였습니다.

‘문제 아이’에게는 ‘문제 부모’가 있다는 말처럼 저의 양육방식에 무슨 문제가 있지 않을까? 라는 생각에 제 맘속을 들여다보고 싶어서 서초구 건강가정지원센터에서 하는 아동기 부모교실이란 프로그램을 신청하게 되었습니다.

저는 아이를 낳으면 자동적으로 부모다운 부모가 되는 줄만 알았는데 제가 저의 아이를 키워보니 장애인이어서 그런 것인지 아기 때부터 아빠 없이 혼자 아이를 키워서 그런 것인지 저는 아이를 키우는 것이 너무 버겁고 힘이 많이 들었습니다. 돈도 벌어야 하고 살림도 해야 하고 건강도 챙겨줘야 하고 학습도 신경 써줘야 하고 놀아도 줘야 하고 여기저기 보여줘야 할 것들도 많고 이 모든 것들이 혼자서 감당하기에는 제 능력 밖의 일들이었고 혼자서 해보겠다고 애썼던 지난 시간들이 저에게는 여기저기 몸속에 종양이 생겨서 수술을 해야 한다는 열매로 돌아왔을 때의 절망은 저에게 비참함을 안겨 주었습니다.

한꺼번에 모든 종양들을 제거할 수 없어서 나누어서 수술을 하고 병실에 누워 있는 동안 나에게 정말 중요한 게 뭘까? 내가 내 몸 망가뜨려 가면서까지 조금 더 벌어서 아이가 원하지도 않는 학원을 1개라도 더 보내려고 애쓰는 것이 정말 누구를 위한 것일까? 란 생각을 해 보았습니다.

퇴원을 하고 직장을 계속 다니다가 몸이 회복되지 않아 결국은 그만두게 되었습니다. 학원을 보내지 않으면 큰일 날 것만 같았던 마음이, 학원보다 아이와 정서적으로 교감하고 소통하는 것이 더 중요할 것 같다는 생각을 하게 되었습니다. 은찬이에게 해줄 수 있는 모든 것을 다 해주고 싶었지만 결국은 아무것도 해 준 것이 없는 것 같았고 또 해줄 수 있는 형편도 안 되었습니다. 저에게 주어진 현실은 병든 몸과 어려운 경제적 상황과 정신적,

정서적으로 자라지 못하고 있는 아이가 있고 그 아이를 책임져야 한다는 것이었습니다.

잠시 모든 것을 멈추고 뒤를 돌아보니 제가 은찬이를 위한다고 했던 모든 것들이 정말 은찬이가 필요로 했던 것들보다는 은찬이의 모든 삶을 엄마라는 이유로 아이의 의사와는 상관없이 제가 생각하고 판단하고 결정하고 강요하는 삶 속에서 ‘왜 내가 맞춰놓은 계획표대로 움직이지 않지?, 왜 내가 짜놓은 틀대로 따라오지 못하는 거야?, 넌 내가 하라는 대로만 하면 돼, 그게 왜 힘들지?’라며 아이를 다그치고 때리고 혼내고 소리 지르며 했던 모습들이 떠올랐습니다.

부모 마음에 내 아이가 1을 가르치면 10을 알아내는 아이라면 더없이 좋겠지만 1을 10번을 알려줘야 1이란 걸 아는 아이한테는 그 아이에 맞춰줘야 한다는 것을, 저는 1을 가르치면 10을 알아야 가치 있는 삶이고 1을 10번을 알려줘야 1을 아는 것은 가치가 없는 삶이라고 은찬이에게 무의식적으로라도 계속 주입하면서 ‘넌 1을 알려주면 10을 알아야만 해’라며 1밖에 받아들일 수밖에 없는 아이에게 10을 넣어주고 싶어 했고 그렇게 해야만 이 세상에서 남들에게 무시나 이용을 당하지 않고 살아나갈 수 있다고 생각했습니다.

부모 교육을 통해서 아이를 있는 그대로의 모습대로 보지 못하고 내가 이상형으로 생각하는 사람의 모습대로 만들어 가고 싶어 했던 것은 욕심이었음을, 내가 나만의 성향이 있듯이 은찬이에게도 은찬이만의 성향이 있고 또 그 성향에 맞춰서 아이를 양육했어야 했었음을 알게 되었고 ‘내가 불완전한 인간인데 왜 아이는 완전한 인간이기를 바라고 있었던가.’란 생각을 하게 되었습니다.

3일 동안 2시간씩의 강의가 짧으면 짧다고 느껴질 수 있지만, 저에게는 이런 교육과 배움의

기회를 통해서 다시 한번 저를 되돌아보는 계기가 되었고 은찬이를 이해하는 데에 많은 도움이 되었습니다.

사람은 잘하는 것이 있든지 없든지, 장애가 있든지 없든지 그 존재만으로 가치 있고 소중한 존재라는 것을 다시 한번 생각하게 되었습니다. 나도 처음부터 좋은 엄마가 아니었고 시행착오를 거치면서 좋은 엄마가 되려고 노력했습니다. 그런데 은찬이의 시행착오를 지켜봐 주지 못했던 늘 다른 비장애인들과 비교하며 너도 노력해서 비장애인이 되어야 한다고 그래야만 가치 있는 삶을 살아갈 수 있다고 가르치고 강요했던 저의 모습을 보면서 저에게도 은찬이가 좋은 아들이 아니었던 것처럼 아이에게도 될 수 없는 것을 자꾸 되라고 하는 엄마가 좋은 엄마가 아니었겠구나란 생각을 하였습니다. 아이에겐 아직 엄마가 전부일 텐데 저는 삶에 너무 지쳐 버려서 아이를 똑바로 쳐다봐주지도 아이가 정말 필요로 하는 것이 뭔지 아이의 입장에서 생각해 보지 못했고 아이의 눈에 비친 엄마는 어떤 모습일지 한 번도 궁금해한 적이 없음을 알게 되었습니다.

남들이 뭐라 하든 내가 중심을 똑바로 하고 은찬이를 대한다면 은찬이도 사람들의 말에 흔들리지 않는 중심이 바로 선 아이로 자랄 것이라고 생각합니다.

교육 첫날에는 낯설기도 했지만 한부모 가정에 장애 아이를 가진 사람이 저밖에 없어서 의기소침하고 주눅이 들었습니다. 저의 이런 처지가 다른 사람들이 알게 될까 봐 창피해서 ‘중간에 집에 갈까? 나머지 이들은 교육을 받지 말까?’ 고민이 많았지만, 사람들이 알게 되더라도 내가 이 교육을 받고 은찬이를 좀 더 잘 양육할 수 있게 된다면 그것보다 더 좋은 것이 있을까란 생각으로 참았습니다.

참는 자에게 복이 있다더니 3일간의 강의를 다 듣고

나서는 ‘좀 더 잘할 수 있어! 아직 늦지 않았어!’ 지금부터 차근차근 조금씩 노력해 보자! 좋아질 수 있어! 하는 긍정적인 마음들이 생겨났습니다. 아직은 많이 부족하지만, 조금이라도 더 아이의 말에 귀를 기울이려고 하며 화가 나도 많이 참고 이해하려고 노력을 합니다.

생각해보니 저처럼 부족한 사람에게 은찬이가 옆에 있어주어서 참 감사하고 누군가에게 제가 큰 존재구나란 생각을 하니 고맙고 기쁘게 열심히 살아보자란 마음이 들었습니다.

사람은 평생 배워야 한다는 말을 요즘 체험하며, 노력 없이는 아무것도 얻을 수 없다는 것도 깨닫습니다.

“

**사소한 말과 행동부터 고쳐  
나가려고 노력하고 아이의  
필요를 잘 파악하고 채워  
주며 격려하고 이해하고  
비전을 제시해 줄 수 있는  
엄마가 되도록 끊임없이  
노력하려고 합니다.**

”

제가 은찬이에 대해서 모든 것을 안다고 생각했고 내가 하는 방식이 옳고 ‘그렇게 해야만 아이가 행복할 거야’ 라고 믿었던 모든 것들이 다 깨졌던 시간이었고 아주 작은 말과 언어부터 행동 하나까지 무심코 던지고 행했던 모습들 속에서 ‘은찬이가 상처를 많이 받았겠구나’란 생각을 하니 마음이 많이 아팠습니다.

갑자기 다른 사람이 될 수는 없겠지만 사소한 말과

행동부터 고쳐나가려고 노력하고 아이의 필요를 잘 파악하고 채워주며 격려하고 이해하며 비전을 제시해 줄 수 있는 엄마가 되도록 끊임없이 노력하려고 합니다. 이런 다짐들이 계속 유지 될 수 있도록 앞으로도 부모 교육이 계속될 수 있었으면 좋겠고 이런 교육들로 인한 올바른 자녀 교육을 통해서 다음 세대를 이끌어갈 귀한 사회인으로 저희 아이가 자라나기를 또 그렇게 키워내는 엄마가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

# 엄마가 행복해야 아이들이 행복하다.

## 아동기 부모교실 우수상 수상작 구로구 안혜자

2018 서울기독교대학교 우수 후기 사례집

저는 한국에서 10년 넘게 살고 있는 우리집의 외동딸 외국인이에요. 그리고 두 아들의 엄마예요. 아들 둘이라 외롭고 괴롭다는 얘기 많이 들었어요. 교육 프로그램을 항상 찾아다니는 편이에요. 첫째 아들 6살, 둘째 8개월이에요. 원래도 제일 어려운 첫째인데 요즘 들어 미운 6살인지 동생 때문에 생긴 문제인지 너무 힘들었어요. 주말마다 유치원 안가는 큰아들 때문에 집안 난리 나는 거죠. 그래서 저는 일부러 큰아들 데리고 놀러 나가는데 집 가까운 AK플라자에서 다양한 수업을 참가하고 부모교실이라는 것을 알게 되었어요.

첫 강의에서 양육의 목표 설정, 부모 자신과 자녀의 이해, 어떤 방식으로 선택하여 자녀를 교육하는 것들 배웠어요. 인상 깊은 것은 ‘333법’인데 양육 에너지는 충전할 필요 있다는 거예요. 엄마도 너무 지치고 힘들 때, 때로는 주변 사람이 하는 말조차 위로가 되더라고요. 저는 집에서 아들과 대화하는 것보다 거의 소리 지르는 거죠. 아무리 소리 질러도 아들은 자기가 하는 방식대로 하는 거예요. 어느 때 “내 마음대로 할 거야”, “아, 나는 어떻게 지금까지 이런 아들 키웠어”라는 마음이에요. 처음에 아이들을 가졌을 때 그냥

건강하게 즐겁게 크면 좋겠다는 마음이었는데 마음처럼 쉽지 않다는 것을 알게 되었어요.

나는 나 자신까지 의심할 정도로 괴로울 때도 많았어요. ‘나는 좋은 엄마인가’, ‘잘 하고 있는 건가?’, ‘왜 아이들한테 사랑 다 해줘도 미울 수밖에 안 느껴졌을까?’, ‘어떤 방식으로든 엄마가 먼저 행복함을 느껴야 된다는 것을 깨달았어요. 엄마가 행복해야 아이들도 행복하다는 것이죠. 엄마의 자존감이 높아야 아이들도 자존감이 높죠. 그래서 양육의 모든 것은 엄마부터 편하고 즐거워야 할 것 같아요. 엄마로서 자기 자신을 반성하고 이해하고 나서 아이를 이해하기 시작하더라고요. 아직 6살밖에 안 되는 나이에 모든 것을 반복하고 실천하고 있는데 당연히 실패는 대다수이죠. 이때는 엄마의 격려, 응원을 필요로 하는 거예요.

오늘부터 나한테 3명의 사람, 3가지 행동, 3가지 말을 찾아 충전하고 아이들의 응원자, 격려자가 되기 위해서 노력할 거예요. 저도 멋진 두 아들, 두 남자 키우고 싶고 그들의 성장을 보고 기뻐하는 것이 좋죠.

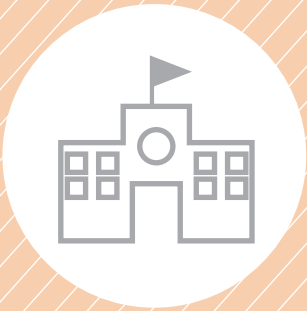


“

앞으로 아들을 안고  
‘사랑한다’는 말을 많이  
해줘야겠어요.  
초심을 잃지 말자!

”

오늘 강의 듣고 나서 큰아들 보고 부드러운 목소리로 물어봤어요. ‘엄마가 너한테 많이 하는 말, 어떤 말인가?’ 아이도 차분한 목소리로 엄마가 늘 ‘울지 마라’, ‘진정해라’ 라고 하더군요. 평소에 ‘사랑해’ 라는 말 많이 못 해줬구나’라는 것을 깨달았어요. 앞으로 아들을 안고 ‘사랑한다’라는 말을 많이 해줘야겠어요. 초심을 잃지 말자!



# 청소년기 부모교실

---

## 최우수상

광진구 건강가정지원센터  
조윤아님  
더 좋은 엄마가 되고 싶어요.

## 우수상

마포구 건강가정·다문화가족지원센터  
김서희님  
오늘도 사랑한다고 후회 없이 말해줄래요.

## 우수상

구로구 건강가정·다문화가족지원센터  
이상숙님  
청소년기 부모교실 참가 후기

# 더 좋은 엄마가 되고 싶어요.

청소년기 부모교실 최우수상 수상작

광진구 조윤아

저는 항상 지금보다 더 좋은 엄마가 되고 싶어요. 둘째를 가지면서 하던 일을 그만두었습니다. 어쩌면 내 인생에서 다시는 사회로 되돌아갈 수 없을지도 모른다는 불안감도 많았습니다.

그렇지만 아이가 하나일 때와는 판이하게 달라진 하루하루를 보내면서 더 이상 일을 병행하며 육아를 하기가 어려웠기 때문에 달리 선택할 수 있는 방도가 없었어요.

그렇게 집에 들어앉게 된 제 인생. 엄마로서 보내는 시간들이 삶의 큰 비중을 차지하게 되면서 아이들을 향한 저의 정서적 의존도가 매우 높아졌어요. 아이의 한마디에 웃고 기뻐하고 분노하고 슬퍼하는... 한때는 저를 자신들의 우주라고 느끼는 아이들이 시간이 흘러 점점 커가는 것을 봅니다. 그러면서 아이들이 아니라 오히려 엄마인나의 우주가 온통 아이들이 아니었나 하고 다시금 깨닫게 됩니다.

엄마가 처음인 제가 항상 큰 아이에게 많은 실수를 저질러 온 것처럼 엄마로서 둘째를 키우는 것은 처음이라 둘째 아이에게도 실수를 합니다.

육아는 정말 어렵네요. 14살이 되어 일명 사춘기가 온 큰아이도 9살이 되어 아이 티를 벗고 좀 소년

스러워진 둘째도 부디 이 엄마로부터 상처받지 않기를 바라며, 오늘도 저는 좋은 엄마가 되기 위해 배우고 또 노력합니다.

그래서 2018 서울가족학교 청소년기 부모교실 신청했습니다. 집에서 가까운 곳인 광진구에서 서울가족학교 청소년기 부모교실을 하더라고요.

지금도 열심히 하고 있지만 잘한다고 자신할 수 없기에 늘 변해가는 시간 속에서 커가는 아이들을 보며 매일 하루하루가 새롭고 처음 이기에...

서울가족학교 프로그램 중 하나인 청소년기 부모교실을 신청했습니다. 집에서 가까운 복지관에서 청소년기 자녀를 둔 지역주민을 대상으로 부모교육을 진행하고 있었습니다. 평소 복지관에 종종 오고 가는데...

나의 숨결 속에서 나의 혀와 손에서 나오는 세상의 언어 속에서 배우고 자라는 아이들이 정말 행복 한가. 고민해보기 위해 2018 서울가족학교 청소년기 부모교실 모집 안내문을 보고 신청했습니다.

2018 서울가족학교 청소년기 부모교실을 총 4주간 일주일에 한 번 모임이 있었어요. 4번의 모임 중 각 주제별 다른 강사님이 오셔서 그날 주제에 맞는 강연을 진행해주시는데요.





1차 부모 자녀 관계 형성, 2차 자녀와 의사소통하기, 3차 우리 자녀의 진로와 교육 가치관 탐색, 4차 청소년기 심화교육, 마지막은 접근하기 조심스러운 청소년 성교육이었어요.

강사분이 참 좋으셨습니다. 강의 내용이 한마디로 마음을 활짝 열고 오픈 마인드가 되게끔 해주시고, 진심으로 아이를 이해하도록 설득해주셨습니다. 배 속에서 있을 10달 동안 내내 엄 아이에게 단 한 가지만 바란답니다. ‘부디 건강하게만 자라다오 ~ 손가락 10개, 발가락 10개~~’ 그런데... 시간이 지나면서 엄마가 변한다고 합니다. 건강하고 영어도 잘했으면 좋겠고 운동도 잘했으면 좋겠고 반에서 1등 했으면 좋겠고 건강하기만 하면 좋겠다는 엄마의 바람은 정말 산을 넘고 넘어 거대한 욕심이 되고 그리고 그 욕심 앞에서 아이는 상처받습니다.

내 아이가 잘하는 것, 좋아하는 것, 또 못하는 것과 싫어하는 것을 적어보았는데요. 우리 아이들 잘하는 것과 좋아하는 것은 100가지도 적었는데 못하는 것과 싫어하는 것은 잘 모르겠더라고요. 고작해야 엄마 잔소리를 무척 싫어한다는 거? 느끼한 음식을 싫어한다는 거?

저는 더 좋은 엄마가 되고 싶습니다. 늘 부족하지만, 아이랑 끊임없이 소통하며 아이의 마음을 헤아려 주고 인정하고 이해하려고 열심히 배우고 있습니다. 엄마가 되는 것도 배우고 있습니다. 어떤 것이 지혜로운지 머리로는 잘 알고 있으면서도 마음으로는 쉽지 않은 엄마되기... 청소년 부모교실 강연들을 통해 무척 유익함을 얻었습니다.

전문가들로부터 듣는 내용들은 우리 집 청소년기 자녀를 이해하는데 무척이나 큰 도움이 되었어요. 또 함께 만난 엄마들과 공감대를 형성할 수 있어서 위로도 많이 받았고요. 앞으로의 아이와 관계

형성에 필요한 용기와 기운도 얻었습니다.

“

**아이랑 끊임없이 소통하며  
아이의 마음을 헤아려 주고  
인정하고 이해하려고  
열심히 배우고 있습니다.**

”

내 아이가 커갈 때마다 엄마인 나의 마음도 그만큼 커져가기를 바라는 마음으로 다음에도 서울가족 학교 청소년기 부모교실 또 참여하고 싶습니다.

# 오늘도 사랑한다고 후회 없이 말해줄래요

## 청소년기 부모교실 우수상 수상작

마포구 김서희

안녕하세요?

저는 초등학교 3학년 쌍둥이 남자아이의 엄마입니다. 이렇게 글로 내가 아닌 아이들의 엄마라고 소개를 하는 것이 익숙하면서도 ‘엄마’라는 이 단어에 얼마나 많은 의미가 있었나 새삼스레 떠올려 보게 됩니다.

생각해보면 저에게도 초등학교 시절이 분명 있었고 남들과 다르다고 느꼈던 중학교, 고등학교 시절이 존재했었는데 부모가 되어보니, 마치 나는 그런 적이 없던 것처럼 지난 시절을 망각하곤 하는 것 같습니다.

먼저 우리 쌍둥이의 첫째 아이 ‘모리’를 소개하려고 합니다.

모리는 마음이 굉장히 여리고 착한 아이입니다. 7살 무렵 틱장애가 심하게 와서 그때부터 지금까지 소아정신과에 다니며 약을 먹고 있습니다. 조금 느리고

엉뚱하지만 착하고 배려 많은 아이라서 늘 애잔하면서도 애뜻한 아이입니다.

그리고 문제의 두 번째 아이 ‘해밀’이는 너무나 독특하고 창의적이고 재밌는 아이입니다. 그런데 최근 이 아이와 제가 너무 많은 트러블이 생겨서 서점에서 육아서적을 읽어보기도 했고 사춘기가 시작되는 건지 모른다는 불안감에 청소년기 부모교실 너의 사춘기, 나의 기다림 강의를 신청하게 되었습니다.

첫째 아이 모리에게 틱장애가 발현된 이후로

해밀이에게 모리는 조금 아프니까 해밀아 모리가 스트레스받지 않게 우리가 이해해주자. 라던가 모리에게는 너그러운 모습, 해밀이에게는 더 큰 기대감에 보였던 냉정함...

저도 모르게 해밀이에게 당연시해야 하는 점을 부여했던 것 같습니다. 그래서인지 모리를 질투

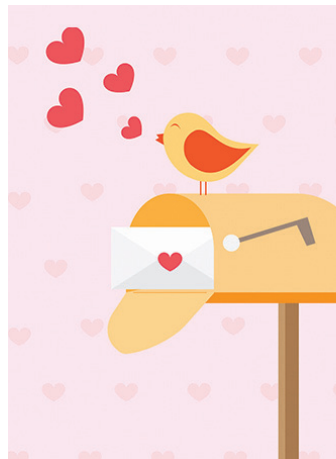
하는 모습을 많이 보였고 밝은 아이가 어두운 모습을 많이 보였던 것도 같습니다. 그렇게 10살이 되었는데 아이와 제가 말 한마디 나누고 하는 것이 지옥같이 느껴지게 되었습니다.

아침에 일어나서 해밀이의 행동에 대한 지적, 그 지적으로 인한 아이의 짜증, 그 짜증으로 인한 저의 혼욕. 마치 회전하는 것처럼 아이와 계속적인 마찰이 있었습니다. 그리고 혼욕을 하면 할수록 감정과 혼합되어서 아이에게 독설로 마음을 후벼 파는 일도 더러 있기도

했습니다.

그리고 어느 날.. “엄마 나는 엄마 뺏속에서 나오지 말았어야 했나 봐. 나는 사는 게 즐겁지 않아”라는 해밀이의 말에 정말... 아이의 감정 상태를 내가 만들었다는 자책감에 하루하루 슬픔이었고 괴로웠습니다.

그럼에도 육아서적, 대화의 소통에 대해서 또 나의 육아 성향을 다시 관찰하는 계기도 되었습니다.



너의 사춘기, 나의 기다림 강의로 인해 나를 돌아 보는 시간과 더불어 아이의 미래와 행복지수에 대해서 그리고 사춘기에 대한 부모로서의 이해 까지 할 수 있는 시간이었습니다. 강사님의 강의 내용을 굉장히 많이 메모를 했더랬는데. 간략히 요약하면, 자신을 사랑하지 않는 부모가 가장 부정적인 여파를 아이에게 미칠 수 있다는 것과 부모의 스트레스 해소법을 아이는 그대로 보고 배운다는 것입니다. 그래서 부모는 사고의 전환이 될만한 건강한 스트레스 조절법을 찾는 것 또한 중요하다는 것에 크게 공감되었습니다.

“

## 우리가 잊지 말아야 할 것은 부모의 관심과 사랑, 관용, 포용인 것 같습니다.

”

부모와 즐거웠던 기억의 양으로 아이의 인생을 좌우할 수 있다는 점에도 큰 감동을 받았습니다. 또한 아이가 힐링할 수 있는 단 한 가지의 취미를 찾아줘야 한다고 하셨습니다. 왕따를 당했을 때에도 ‘나는 너희가 없어도 괜찮아하지만 조금 외롭기도 해. 그래서 나는 강아지랑 놀거야.’ 등의 대처법과 생각의 유연성에 대해서도 배울 수 있었습니다.

그리고 실제로 아이와 싸우지 않고 대화하는 방법인 대화의 기술을 배울 수 있었습니다. 감정과 판단과 비판이 들어있지 않은 그대로 아이에게 전달하는 대화의 기술. 마치 사진 찍듯이 있는 그대로 전달하는 방법에 대해서 옆에 있는 사람과 연습하는 시간도 있었습니다. 마냥 쉬울 것 같았던 대화의 기술은 실제로 해보니 그동안 내가 얼마나 내 잣대로 비판을 해왔는지 반성할 수 있었습니다.

그리고 마지막 시간에 아이의 미래에 대해서 진로와 적성에 대한 부분까지 아직 먼 미래 같지만 그렇게 멀지 않은 미래이기에 새삼 중요성을 느끼며 진지하게 생각해볼 수 있었습니다. 내가 알고 있는 국한된 직업의 종류, 그리고 잘 할 수 있는 일과 하고 싶은 일을 분별해 나갈 수 있게 지금부터 체험을 하여 직접 느낄 수 있도록 부모의 노력이 절실히 필요하다는 것이었습니다. 미처 생각지 못한 부분이어서 신선하면서도 앞으로 노력해야 할 많은 부분들로 인해 기대감 또한 들었던 순간이었습니다.

사춘기는 생각 사(思) 봄춘기, 즉 생각이 싹트는 시기라고 합니다.

새로운 모든 것을 접하며 우리 아이들은 얼마나 힘들었을까요? 우리도 그렇게 외로운 시간들을 부모님의 사랑으로 견뎌 왔는데 말이죠. 앞서 배운 많은 기술들도 정말 실제로 많은 도움을 받았습니다. 그럼에도 가장 밑바탕에 우리가 잊지 말아야 할 것은 부모의 관심과 사랑, 관용, 포용인 것 같습니다.

그렇게 아이를 믿고 사랑하면 우울감을 갖고 있던 우리의 둘째 아이가 어느 날 ‘엄마 지금 너무 행복해요.’라고 표현할 수 있겠지요.

늘 긴장감을 끌어안고 사는 첫째 아이 모리에게도 세상은 늘 평온하고 행복하다고 말할 날이 오지 않을까요.

그런 희망을 갖고 아이를 살펴보고 사랑으로 키워야겠다고 다짐하면서 이 글을 마치려고 합니다. 저처럼 아이들 문제로 고심하는 많은 부모들에게 본래의 어린 시절의 나를 돌아보는 계기와 더불어 아이를 사랑하고 있음을 다시 느낄 수 있는 이런 강의를 만들어주셔서 감사합니다. 앞으로도 좋은 강의를 듣고 변화하는 멋진 어른, 엄마가 되도록 다시 한번 다짐합니다.

# 청소년기 부모교실 참가 후기

## 청소년기 부모교실 우수상 수상작 구로구 이상숙

아이를 초등학교에 보낼 때는 예비 학부모 교육이 있다고 들었다. 처음으로 학교에 갈 아이를 생각 하니 엄마인 내가 더 떨렸던 기억이 난다. 아마 6년 전 그런 교육이 있었으면 당연히 달려갔을 것이다. 이제 우리 수빈이는 초등학교 6학년이다. 아이 하나를 어떻게 키웠는지, 엄마 노릇을 제대로 하고 있는 건지 6년을 보냈지만, 여전히 자신이 없다. 더구나 이제 몇 달 후면 중학교에 간다. 우리 딸이!! ‘중학교 예비 학부모 교육은 없나?’ 하던 어느 날 지역 아동센터 선생님이 청소년기 부모교육이 있다고 했다. 진로지도에 대해서도 교육을 해준다고... 냉큼 신청을 했다. 일을 마친 저녁 얼른 집으로 돌아가고픈 유혹도 없지 않았으나 아이를 볼 때마다 슬며시 올라 오는 불안감을 떠올리면서 교육을 받으러 갔다.

그동안 ‘이렇게 해라! 제발 저렇게 좀 해라!!’ 소소한 잔소리와 신신당부를 하면서 살았는데 우리 딸은 날이 갈수록 내 맘대로 되지 않았다. 나는 슬며시 엄마로서 실패했다는 생각이 들었고 ‘우리 애가 이렇게 갈수록 말을 안 듣는다’면 이란 가정을 하니 불안감이 더 커졌다. 거기에다 주위에 중학생을 둔 엄마들로부터 들었던

공부 걱정, 학원 걱정, 돈 걱정 등이 보태져서 나는 ‘걱정엄마’가 되었고 내가 원하는 대로 따라오지 않는 딸을 보면 폭풍처럼 화를 내게 되었다.

둘째 날인가 강사 선생님이 이렇게 말했다. 아이의 성격에 대해 생각해 봤냐고, 엄마인 내 틀에만 맞추지 말고 아이의 틀로 생각해 보라고... 아이를 하나의 인격체로 여기라고... 듣는 순간 머리가 멍했다. 내가 아직까지 내 딸을 위해 이렇게 힘들게 일하며 살아가는데, 이렇게 거의 모든 순간을 아이를 걱정하며 살아왔는데 아이의 인격이라는 말을 들으니 왜 이렇게 낮설고 가슴이 내려앉는지. 그거였다! 이제 6학년 우리 딸은 인격대 인격으로 만나야 할 나이였다.



셋째 날 교육은 내가 가장 기대했던 진로지도였다. 내게 아이의 진로는 무지였다. 엄마가 무지하니 오히려 아이에게 요구할 일은 무한대였다. 나도 잘 모르는 아이의 앞길에서 ‘자충수’라도 두고 봐야 하는 것 같았다. 그런데 강사 선생님이 진로에 대해 딱 잘라 말했다. “아이의 진로는 엄마가 걱정해서 될 일이 아니다. 진로는 본인이 헤쳐 나가는 거다. 부모가 아이를 앞서 나가지 마라.” 다른 부모들도 모두 고민은 많이 하지만

고민일 뿐이고 반면에 천하태평 해 보이는 아이들을 보면 걱정만 더 커진다고 하였다. 아이들이 더 정확하게 자신의 적성과 가능성을 생각하고 있다고 아이들을 따라가라는 이야기였다. ‘그래 맞아!!’ 감탄이 먼저 찾아왔고, ‘나만 그런 게 아니었구나!!’ 위로도 따라왔다.

“

우리 아이는 나보다 더 빠른 속도로 성장하고 있다는 것, 훌륭한 인격체로 자라고 있다는 믿음이 그 어느 때보다 중요한 시점이라는 깨달음을 안겨주었다.

”

그렇게 청소년기 부모교육은 6학년 딸을 보며 가졌던 막연하고 무거운 마음에 작은 불을 달아준 교육이었다. 엄마인 나만 나이를 먹는 게 아니라 우리 아이는 나보다 더 빠른 속도로 성장하고 있다는 것, 훌륭한 인격체로 자라고 있다는 믿음이 그 어느 때보다 중요한 시점이라는 깨달음을 안겨주었다. 교육을 받게 해주신 분들께 감사 드린다.



# 찾아가는 아버지교실

---

## 최우수상

성북구 건강가정·다문화가족지원센터  
여병기님  
아버지 자존감, 필요성과 정당성

## 우수상

강동구 건강가정·다문화가족지원센터  
홍석민님  
변화된 나와 우리의 가족

## 우수상

동대문구 건강가정·다문화가족지원센터  
서범준님  
아버지교실을 통해 찾게 된 '좋은 아빠'의 의미

# 아버지 자존감, 필요성과 정당성

찾아가는 아버지교실 최우수상 수상작  
성북구 여병기

두 돌이 지나지 않은 자녀를 둔 아버지로서, 아버지 교실을 꼭 들어야 하는지 필요성을 전혀 느끼지 못하며 하루하루를 지내왔던 것 같습니다. 아버지 교실에 대한 저의 평소의 생각으로는 ‘아이는 아빠보다는 엄마한테 맡기면 알아서 잘 클 거야’ 라는 막연한 생각으로 살아왔던 것 같습니다.

그러던 어느 날, 와이프가 친절으로 잠시 간 사이 아이를 혼자 보게 되었는데 아이가 아빠인 저를 아주 낯선 사람과 함께 있는 마냥, 힘들어하고 울고 떼쓰고 오로지 엄마만 찾는 행동을 반복하는 모습을 보면서 속상하기도 하고 ‘내가 아버지로서의 역할을 제대로 하지 못했구나...’라는 생각을 하게 되었습니다.

마침 성북구 건강가정·다문화가족지원센터 홈페이지에서는 찾아가는 아버지교실이라는 프로그램 홍보지가 올라왔고, ‘자녀와의 친밀감과 안정적 애착관계’라는 주제는 현재 내가 꼭 필요한 교육이라 판단되어 신청하게 되었습니다. 주말임에도 불구하고 많은 아버지들이 참여한 모습과 교육에 대한 열정을 보면서 ‘아버지 교육은 다들 필요로 하고 중요하게 생각하구나...’라고 느끼게

되었습니다.

‘자녀와의 친밀감과 안정적 애착관계’ 아버지 교실을 들으면서 김수연 강사님께서 어려운 이론 부분을 이해하기 쉬운 일상 예시로 풀거나 역할극을 해보게 하셨습니다. 이번 교육을 통해 아이와 친밀해지고 아이의 자존감을 높이기 위해서는 무엇보다도 아버지의 자존감이 가장 중요하다는 것을 확실히 배우게 되었습니다.



그동안 저는 자존감을 높이기 위해 큰 노력을 하지 않았고, 자존감이 낮은 사람인지조차도 인지하지 못하였기에 주어진 규율대로만 따르는 아버지이자 직장에서는 ‘YES맨’으로 살아왔었습니다. 그런 성격이어서인지 자녀에게도 내가 생각하는 규율을 그대로 따르라고 암묵적으로 훈육을 많이 했던 것 같습니다. 굳이 그렇게까지 아이를 훈계할 필요가 없었지만 엄격한 잣대로 판단하고 혼냈던 모습들을 반성하게 됩니다. 아이의 자존감을 높이기 위한 교육을 받았지만, 그동안 양육을 했던 모습들은 아이의 자존감을 낮추기 위해 노력을 했던 것 같습니다. 이제부터 아이의 자존감을 높이기 위한 방법들을 교육을 통해 배웠으니, 기억하고 메모해 두었다가 까먹을 때마다 챙겨서 보아야겠습니다.



교육이 끝난 이후에는 다문화 샌드위치(반미) 만드는 체험활동도 해보았습니다. 교육에는 다문화가정들도 함께 참여했기에 의미 있게 준비한 활동이라고 하였습니다.

부모-자녀와 함께 샌드위치를 만드는 활동이었는데, 아주 재밌었습니다. 아직 제 아이는 어려서 함께 참여하진 못했지만, 기회가 된다면 아이가 큰 후에 아버지-자녀로 함께 참여해보고 싶습니다.

“

기회가 된다면 찾아가는  
아버지교실의 다른 주제의  
교육들도 모두 다 한 번씩  
들어보고 싶습니다.

”

또한 홈페이지를 통해 알아보았더니 찾아가는 아버지교실은 다른 프로그램에 비해 주제의 종류도 다양하고 한 번씩 다 들어봐도 매우 유익할 것 같습니다.

기회가 된다면 찾아가는 아버지교실의 다른 주제의 교육들도 모두 다 한 번씩 들어보고 싶습니다. 감사합니다.

# 변화된 나와 우리의 가족

## 찾아가는 아버지교실 우수상 수상작

강동구 홍석민

2017년도에 다른 곳에서 아버지학교를 몇 주간의 교육을 참여하고 이수한 적이 있었습니다. 교육이 끝난 후 그 이후에는 평소와 별다른 없는 일상 생활로 지내 왔었습니다.

얼마 전 아내가 이번에는 강동구에서 찾아가는 아버지교실이 있다고 해서 한 번 더 참여하면 어떻겠냐고 부탁을 하였습니다.

부딪히고 싫은 얘길 듣는 것보다 좋은 게 좋다고 생각하여 알았다 하고 자의 반 타의 반으로 참여 하게 되었습니다.

아버지교실은 어디를 가나 똑같은 얘기만 한다고 생각하고 있습니다. 그냥 뻔한 얘기 ‘아이에게 공감하세요, 아이들의 편에서 서세요,’ 아이들의 중심적인 얘기들, 그런 얘기를 들 때마다 ‘아빠들은 왜 중심에 서지 못하는 걸까?’ 라는 의문과 아빠들은 ‘그냥 뭐든 다 참는 사람? 이렇게 하면 좋은 아빠인가?’ 라는 생각들이 나의 맘에 가득하게 자리 잡고 있었습니다.

참여 당시의 저는 우리 아이들에게 큰 소리 내는 아빠로 생각하고 있었습니다. 우리 아이들을 위하는 마음을 가진 좋은 아빠의 모습으로 바뀌고 싶은 마음을 항상 갖고 살아왔습니다.

머리와 마음으로는 알고 있는데 말과 표현은 정반대의 모습으로 살고 있는 것이었습니다.

좋은 모습으로 변해야 한다는 것, 노력해야 한다는 것은 쉽지가 않습니다. 그래도 나는 이렇게 노력하고 있다는 것을 우리 가족에게 보여주고 싶습니다.



아버지교실은 매일 받아도 좋은 프로그램인 것이 사실입니다. 참석할 수 있는 상황적인 요소도 중요합니다. 중요한 프로그램, 꼭 필요한 프로그램이라고 생각합니다.

저는 이번 찾아가는 아버지교실에 참여하면서 나에게 새로운 약속을 하게 되었습니다. 교육을 들으면서 다시 한번 아이와 공감 할 수 있는 대화, 내가 아닌 아이를 먼저 생각하는 마음과 이해, 이를 통해 우리 가족의 대화 등에 변화가 있었습니다.

먼저 나 자신과 약속이었습니다.

1. 화를 절대 내지 않는다.
2. 이유와 생각을 물어본다.
3. 아이들과 대화하는 시간을 매일 갖는다.
4. 존댓말을 쓴다.
5. 핸드폰은 절대 멀리한다.

실제로 이렇게 한다는 것은 쉬워 보여도 정말 어렵고 힘든 일입니다. 내가 약속을 지키지 못할 때 조금이라도 틈이 보인다고 하면 우리 아이들과 아내의 잔소리가 들려옵니다. 그런데 그것이 싫지가 않습니다. 그건 약속이고 규칙이었기에 지킬 수밖에 없었습니다. 그렇다 보니 아이들도 변하기 시작하였고 약속이라고 규칙이라고 여기고 있었습니다.

지금 나에게 큰 변화를 준 것이 사실입니다. 다음에 또 기회와 시간이 된다면, 반드시 참여할 것입니다. 마지막으로 뒤에서 수고하고 헌신하시는 센터장님과 선생님들께 감사의 인사를 드립니다.

“  
**단순한 계기로  
 교육 프로그램에 참여한  
 것이 지금 나에게  
 큰 변화를 준 것이  
 사실입니다.**  
 ”

첫째, 부모와 아이들 간의 대화가 늘었습니다. 아이들이 어떤 생각을 갖고 있는지 알 수가 있었습니다. 대화가 없을 때에는 무슨 일이 있었는지 알 수가 없었습니다.

둘째, 존댓말을 하다 보니 언어의 표현이 달라졌습니다. 짜증보다는 자기들의 생각으로 주장이 강해졌습니다.

셋째, 나쁜 것보다는 좋은 것이 하나둘씩 생기기 시작했습니다. 아이들과 아내에게 미안한 마음, 고마운 마음, 소중한 마음들이 더 크게 생기게 되었습니다.

이것을 돈과 비교할 수 있을 것인가? 그렇다고 내가 돈을 주고 아버지교실을 들은 것도 아닙니다. 그저 단순한 계기로 교육 프로그램에 참여한 것이

# 아버지교실을 통해 찾게 된 ‘좋은 아빠’의 의미

## 찾아가는 아버지교실 우수상 수상작 동대문구 서범준

안녕하세요. 저는 평소 아이와 교감을 많이 한다고 생각하는 연진이 아빠 서범준입니다. 평일에는 회사 일로 바쁘고, 주말에는 평일 동안 힘들었던 체력을 보충하려 집에 누워서 쉬다 보면 일주일 금방 갑니다. 그 와중에도 저는 아이와 놀아주려는 노력을 하고 있다고 생각했습니다. 평일에는 아내가 아이를 봐주는데 이런 점이 너무 미안하여 저도 도움을 줄 수 있는 방법을 찾아보다가 찾아가는 아버지교실이라는 프로그램을 알게 되었습니다.

저는 평소 아이가 놀이터에 가자고 할 때에 함께 가서 30분씩 놀아주고, 마트에 가서 아이스크림을 사달라고 하면 같이 마트에 가서 아이스크림을 사주는 등 아이가 원하는 것은 대부분 들어주었습니다. 하지만 이번 교육을 들어보니 제가 마냥 좋은 아빠는 아니었다는 사실을 깨달았네요. 무조건 해달라면 해주는 아빠보다 아이와 무언가 함께 공유하고 서로의 감정 등을 공감하는 것이 중요하다는 것을요. 이번에도 여느 때와 다름없이 주말 토요일 아침 이었고 저는 평일의 근무로 피곤한 몸을 이끌고 별다른 기대 없이 참여한 아버지교실에서 평소 아이를 잘 이해하고 잘 놀아준다고 생각했던 내

자신이 스스로 많이 부족했다는 것을 알 수 있었습니다. 사랑스러운 내 아이와 더 교감하고 잘 이해할 수 있도록 많이 알려주고 기회를 준 아버지교실은 저에게 반성의 시간이기도 했고 앞으로 잘하라는 격려의 시간이기도 했습니다.

사랑스러운 내 아이와 더 교감하고 아이에 대해 잘 이해할 수 있도록 많이 알려주고 기회를 준 찾아가는 아버지교실 관계자분들에게 너무 감사드립니다. 오늘의 교육에서 배운 내용을 바탕으로 아이에게 더욱 좋은 아빠가 될 수 있도록 더 즐겁고, 아이에 대해 더 잘 이해하는, 함께하는 아빠가 되도록 노력할 수 있는 힘이 생긴 것 같아 아이에 대한 사랑이 더 커지는 것 같네요. 앞으로도 이런 프로그램이 있다면 또 참여할 의사가 있습니다! 세상의 모든 아빠들 파이팅입니다!



“

사랑스러운 내 아이와 더 교감하고  
아이에 대해 잘 이해할 수 있도록 많이  
알려주고 기회를 준 찾아가는  
아버지교실 관계자분들에게  
너무 감사드립니다.

”



# 패밀리셰프

---

## 최우수상

도봉구 건강가정·다문화가족지원센터  
진영균님  
세상에서 제일 맛있는 떡볶이

## 우수상

노원구 건강가정·다문화가족지원센터  
류승아님  
'패밀리셰프' 소감 후기

## 우수상

서대문구 건강가정·다문화가족지원센터  
오영아님  
작은 손으로 만든 귀한 한 끼

# 세상에서 제일 맛있는 떡볶이

패밀리셰프 최우수상 수상작  
도봉구 진영균

2018 서울가족학교 우수 후기 사례집

이제 초등학교에 입학해서 태권도 학원도 다니고  
등학교도 혼자서 하는 걸 보면 대견하지만, 한편  
으로는 아직도 아빠 팔베개를 늘 해줘야 잠들고,  
혼자 지지 못해서 엄마, 아빠 사이를 갈라놓고,  
목욕할 때는 아빠와 꼭 해야 하고, 심지어 훌쩍  
벗은 채 아빠한테 안겨야 직성이 풀리는 아들 녀석!

아이 커가는 재미를 보는 것도  
너무 커버렸나 아쉬운 감정이  
생기는 것도, 내 아들이 남부럽지  
않게 잘 자라고 있다는 증거  
아니겠는가!

그러던 와중에 올해 녀석이  
아빠를 깜짝 놀라게 한 사건이  
있었으니 그게 바로 패밀리  
셰프다.

우리 아들이야 아빠랑 2시간  
코스 등산도 가뿐히 이겨내고,  
혼자서 한글도 척척 영어도 척척  
수학도 척척 어렵지 않게 배워나갔지만, 사실  
아기 때부터 몸 쓰는 게 어색할 때가 많아 감각  
통합 활동을 위한 센터를 아직도 다니고 있다.  
그래서인지 불안한 마음에 엄마, 아빠는 아이가  
가위를 잡고 젓가락을 잡고 연필을 잡는데 하나  
하나 간섭해가며 이렇게 해라. 저렇게 해라. 지시  
할 때가 많은데, 또 한편으로는 그게 아이의 자신  
감을 없애는 건 아닌지, 자존감을 낮추는 건 아닌지,  
혼자 미안해하고 반성한다.

패밀리셰프는 내가 아이에 대한 걱정들을 정말

뿌리째 날려버렸다. 소속돼 있는 월천초등학교  
아버지회가 올해부터 도봉구 건강가정지원센터와  
협업을 한다고 이런저런 도움을 많이 받고 있는데,  
이번에는 패밀리셰프를 학교에서 열게 해 주겠  
다는 것이다. 그리고 그 담당을 내가 맡게 됐다.  
아이가 뭐에 그리 열의에 불탔는지 돌이켜 생각

해보면, 아빠가 행사 담당이라는  
소리를 듣고는 우리 아빠가 자랑  
스러워서 신이 났던 것 같다.

패밀리셰프는 프로그램을 주관  
하는 건강가정·다문화지원센터에서  
우리 학교 특성에 맞춰서 2회  
수업을 1회로 줄이고 학교 실습실에  
와주셔서 진행했다.

우선 주제 정하기. 아들 녀석이  
강렬히“떡볶이!”를 외쳤고, 조금  
후엔 떡볶이의 매운맛을 중화시켜줄  
“주먹밥!”을 외쳤다. 스파게티가

하고 싶었던 아빠는“떡볶이랑 비슷한 토마토  
스파게티가 어떻겠니? 아예 떡볶이 양념에  
스파게티를 하면 어떻겠니?”해도 절대 넘어가  
지 않고“떡볶이!”를 외쳤다. 결국 떡볶이로 결정  
됐다.

그 뒤로 마트에만 가면 떡볶이 떡만 찾고 집에  
있는 고추장을 괜스레 사려고 집어 드는 아이를  
달래고 또 달래서 패밀리셰프 전날 집 앞의 작은  
가게에 들어가 준비물들을 다 샀다. 물론 아이가  
직접 고른 재료들이다.





재미있는 선생님 지도에 따라 발표도 하고 아빠와 화목도 다지는 드디어 요리 시간!

“  
아들이 하고 싶은 일에는  
걱정보다는 응원이구나.  
”

주제는 자유주제. 요리 욕구가 충만한 아이는 혼자서 다 하겠다고 덤벼드는데 아빠는 따라가기가 벅찰 지경이었다. 아들 녀석은 아빠와 전날 유튜브에서 본 떡볶이 요리방법을 미리 외워둬서 준비가 돼 있었던 것이다. 아빠가 준비된 그릇을 물로 씻는 동안 아이는 떡을 하나씩 떼어서 찬물에 담그고 고추장 설탕 등을 섞어서 떡볶이 소스를 만들고 어묵과 소시지를 칼로 썰었다. 잠깐. 재료를 식칼로 썰었다고?

아직 손에 식칼을 제대로 쥐어본 적도 없는데 그렇게 능숙하게 잘할 줄이야. 아빤 제 할 일 하느라 제대로 지켜보지도 못하는 동안 아이는 능숙하게 이 모든 일을 다 해버린 것이다.

‘아, 내가 우리 아들을 알아보고 있었구나.’ 아이는 늘 하고 싶어 하던걸 엄마 아빠가 못할 거라고 생각해서 제지했던 것들이 얼마나 많았는지 그때 생각이 들었다.

물을 넣고 소스를 넣고 떡을 넣고 좀 있다 어묵을 넣고, 물이 좀 많은 것 같아 아들과 상의해서 원래 계획에 없던 라면을 추가로 넣었다. 라면 수프도 살짝 넣었다. 정말 탁월한 선택이었다.

떡볶이가 끓는 동안 아이는 밥, 김, 참기름, 깨를 넣고 주먹밥을 만들었다. 그동안 아빠는 설거지 하느라 하나도 돕지 못했다. 다른 가족들은 엄마, 아빠랑 온 아이들이 많은데, 우리 아이는 아빠랑

단들이 왔음에도 불구하고 가장 빨리 끝났다. 우선 속도에서 놀랍지 않은가! 그렇다면 완성도는? 대성공! 솔직히 말하면 내가 여태 먹어본 떡볶이 중에 가장 맛있었다!

나는 패밀리셰프를 하고 더 많이 배웠다. ‘아, 아들에게 좀 더 식칼을 쥐어 줘야겠구나. 아들이 하고 싶은 일에는 걱정보다는 응원이구나.’ 그 후로 실제로 한번은 저녁을 먹고 아들이 무슨 바람이 불었는지 설거지를 하겠다고 나서서 대견해 했다. 아들의 설거지가 끝나고 엄마가 슬쩍 뒷마무리를 한 건 비밀.

우리는 조만간 새로운 요리에 도전하기로 했다. 무슨 음식을 만들든 세상에서 가장 맛있는 요리가 될 것 같다.

# ‘패밀리셰프’ 소감 후기

패밀리셰프 우수상 수상작  
노원구 류승아

“엄마, 학교에서 나눠준 유인물이야.”  
올해 중학교에 입학한 쌍둥이 아이들이 각자 나에게 종이 한 장씩 내밀었다. 제목을 보니 ‘패밀리셰프’라는 가족 참여 프로그램이었다. 우리 집은 어릴 때부터 요리할 때 아이들을 자주 참여시키고 해서 그런지 “우리, 너희 중학교 가사 실습에서 가족 끼리 요리해보는 프로그램이 있는데 참여할까?”라고 물어보았더니 아이들 반응이 시큰둥했다. 가뜩이나 더운 올해의 여름, 거기다가 사춘기에 접어든 아이들이 주말에 학교까지 가서 요리하기가 귀찮은지 어릴 때처럼 적극적으로 참여하지 않으려고 하는 모습이다. 그래서 남편에게 가족끼리 다 같이 참여해보고 재미있을 것 같다고 한 번 같이 가보자고 잘 이야기한 후, 요리도 해보고 맛나게 먹고 오자고 꼬드겼다. 오랜 시간 설득 끝에 아빠도 간다고 하니 할 수 없이 아이들도 집을 나서기 시작했다.

우리 애들이 다니는 중학교의 3층 가사 실습실에 도착해서 문을 여는데 순간 당황스러웠다. 생각보다 참여한 가족들이 많지 않았기 때문이었다. 다행히 우리 애들 친구들 중 산후조리원 동기인 남녀 쌍둥이들이 우리보다 먼저 와서 앉아 있었다.

재미있을 것 같아서 참여한 가족들도 있겠지만, 몇몇 아이들을 부모님들이 오자고 해서 억지로 온 듯한 표정으로 핸드폰만 만지작 거리고 있었다.

오후 1시 정각, 진행자분이 나오셔서 자기소개를 하시고 ‘패밀리셰프’ 프로그램에 대해서 자세히 설명해주셨다. 그리고 퀴즈를 내셨는데 “노원구를 상징하는 꽃과 동물이 무엇인가?”라는 문제였다. 순간 당황스러웠다. 노원구에 15년 가까이 살면서도 전혀 알지 못했기 때문이다. 진행자분이 우리 노원의 꽃을 ‘산철쭉’으로 수락산과 불암산에 많이 분포하고, 정열과 명예의 상징으로 노원구민의 진취적인 기상을 상징한다고 말씀하셨다.

또, 노원구를 상징하는 동물로 ‘말’로써 노원의 남쪽과 북쪽을 이어주는 사통팔달의 교통요충지로 조선시대 도읍지인 한양과 가깝고, 강원도와 함경도로 가는 중간에 위치하면서 역권이 만들어졌고, 갈대밭에 말들이 뛰어다닌 것에 유래해, ‘마들’이라고 불린다고 아주 자세히 말씀해주셨다. 그 외에 노원구를 상징하는 새는 ‘산비둘기’, 나무는 ‘은행나무’라고 이야기해 주셨다.

평소에는 크게 관심이 없었는데, 우리가 살고



있는 노원구에 대해서 이야기해주시니 더욱 흥미가 있고, 아이들도 노원구에 대해서 잘 몰랐다가 새롭게 알게 된 사실에 대해서 재미있어하는 모습이 대견스러웠다. 진행자분이 노원구에 대해서 말씀하시니, 다 같은 노원구 구민이라는 생각이 들어서 그런지 처음에 어색하고 서먹 서먹한 분위기가 조금은 화기애애하게 바뀌기 시작했다. 이번 ‘패밀리셰프’에 참여한 팀은 한 5~6팀 정도였다. 먼저 사회자분이 적당하게 팀을 나눠주셨는데 우리 가족은 3조에 소속이 되었다. 우리와 같은 팀인 다른 가족은 아빠와 아들이 같이 참여하였는데 그 학생은 중학교 2학년이었다. 처음에는 같은 학년이 아니라서 썰썰하고 서먹했는데 팀별로 진행자분이 내주신 재미있는 문제와 선물이 걸려있는 퀴즈를 풀면서 분위기가 점점 좋아지고 아이들의 표정이 밝아졌다. 아이들과 함께 부모님들도 승부욕이 발동해서 퀴즈 문제도 많이 맞히고 서로 의논해서 답을 말하고 하면서 점점 친해지기 시작했다. 특히 아빠들이 문제를 맞힐 때마다 아이들이 더욱 좋아하고 “오~~”하는 함성이 쏟아졌다.

아이들이 퀴즈를 맞히면서 과자 선물도 받고 굉장히 좋아하는 모습이 특히나 보기 좋았다. 조금 있으니 진행자분이 조별로 테이블마다 카드들을 펼쳐 놓으시고 엄마, 아빠, 아이들이 서로 생각하면서 떠오르는 카드를 집어보게 하셨다. 우리 애들은 큰 어른 손이 고사리 같은 작은 아이의 손을 살포시 감싸고 있는 카드를 골랐다. 그 카드를 뽑은 이유를 물으니 자기들을 보호해주는 그런 느낌이 들어서 그 카드를 집어 들었다고 했다. 순간 기쁨의 눈물이 ‘핑’ 들었다. 그동안 엄마, 아빠가 자기들을 위해주고 보호해주고, 챙겨주고 했던 마음을 알고 있는 것 같아서 굉장히 흐뭇했다. 아이들도 엄마, 아빠가 고른

카드들이 뭔가 뻥 찌다보더니 두 아이가 밝게 웃고 있는 모습의 카드를 고른 것을 보더니 엄마, 아빠 또한 자기들을 예뻐하고 사랑해준다고 느꼈는지 우리가 고른 카드에 만족스러워하는 것 같았다.

진행자분이 큰 종이를 나눠주시면서 어머니 아빠가 좋아하는 음식을 적어보고, 오늘 요리를 만들어 같이 나눠먹는 시간을 가져보자고 하셨다. 우리 3조 아이들은 평소에 아빠가 좋아하는 두부조림과 비빔밥을 만들어보기로 결정했다. 식재료를 종이에 적어보니 재료가 제법 많이 필요했다. 하지만 식재료 지원금이 3만 원으로 정해져 있었고, 지정된 마트에서 장을 본 후 지원금에 가장 가깝게 사용한 팀에게는 요리 부재료를 더 사용할 수 있게 하는 기회가 있었다. 조금이라도 요리 부재료를 더 획득하기 위해서 마트에서 장을 보는데 아이들과 같은 팀의 형과 재료를 하나하나 계산하면서 3만 원에 꼭 맞추려고 열심히 재료를 고르는 모습이 기특하고 예뻐 보였다. 엄마, 아빠가 재료를 골라주는 팀도 있었지만, 이번 기회에 아이들 스스로가 서로 머리를 맞대고 예산에 맞게 식재료를 골라보게 하는 것도 의미가 있겠다 싶어서 그냥 지켜보기만 했다. 시간이 좀 더 걸려 1등은 못했지만, 3만 원에 꼭 맞게 식재료를 사고 계산대에 금액이 ‘3만 원’에 나오자 아이들이 환호성을 질렀다. 지원금이 3만 원 딱 맞춰 식재료를 사는 아이들의 모습을 보고 본의 아니게 경제관념이 생긴 것 같아서 내 마음도 뿌듯했다.

이제부터 본격적인 요리 시간, 아이들이 두부를 손질하고 대파와 양파, 애호박 등의 여러 가지 채소를 썰기 시작했다. 평소에 많이 해봐서 그런지 능숙하게 요리하는 우리 아이들을 보시더니 진행자분이 너무 잘한다고 폭풍 칭찬을

해 주셨다. 같은 팀 형도 도와주면서 바쁘게 요리하기 시작했다. 우리 3조는 아이들이 식재료 3만원을 딱 맞추기 위해서 계란 대신 메추리알을 샀다. 메추리알로 프라이를 하면서 땀을 뻘뻘 흘리고 있는 모습이 어찌나 귀엽던지.....

“

가족 간에 서로 도와주고  
격려해주는 모습, 또 같은  
중학교 형, 누나들과도  
유대관계가 더욱 깊어진  
뜻깊고 알찬 시간이었다.

”

우리 학부모들이 아이들이 다치지 않게 뒤에서 지켜봐 주고 설거지를 해주는 일을 했다. 드디어 다가온 식사시간, 가지런하고 예쁘게 담긴 두부조림과 이 세상에 하나밖에 없는 아이들의 사랑이 묻어나는 비빔밥을 먹는데 그 맛이 어찌나 좋던지, 간을 많이 안 해서 약간은 싱거웠지만 그래도 건강식이라 생각하고 맛나게 먹었다. 처음에는 메추리알로 프라이를 하다가 너무 힘이 드니 나중에는 움푹한 그릇에 메추리알을 다 깨뜨려서 하나로 크게 프라이를 만들어내는 모습을 보면서 짧은 시간이지만 아이들의 조금 더 성장한 면모를 엿볼 수 있었다. 우리 조 아이들이 너무 열심히 열정적으로 하니 진행자분이 다음에 기회가 되면 또 참여해달라고 하셨다. 처음 프로그램은 '패밀리셰프'였지만, 요리 이외에도 우리가 살고 있는 노원구에 대해서도 많이 알게 되었고, 가족 간에 서로 도와주고 격려해주는

모습, 또 같은 중학교 형, 누나들과도 유대관계가 더욱 깊어진 뜻깊고 알찬 시간이었다. 많은 홍보가 되어 더욱 더 많은 노원구 가족들이 참여해서 가족과 즐거운 시간을 가지면 더욱 좋을 것 같다. 특히, 진행자 분과 같이 도와주신 직원들의 친절한 배려로 인해 분위기가 더욱 화기애애해졌던 점에 감사드린다.

# 작은 손으로 만든 귀한 한 끼

## 패밀리셰프 우수상 수상작 서대문구 오영아

가족여행으로 경주 가는 기차 안에서 '서울가족 학교 패밀리셰프', 기억의 습작을 꺼내 운치 좋은 가을 풍경과 함께 웃음소리 가득했던 그 날을 떠올려봅니다.

서대문구 건강가정·다문화가족지원센터의 특별한 인연과 특히 가족학교 프로그램 담당자 선생님은, 퀄리티가 높고 프로그램 내용을 보지 않아도 참여하고 싶은 정도의 너무나 알찬 프로그램을 많이 추천해주십니다.

그날도 '서울가족학교 패밀리셰프' 문자를 받고 바로 신청했습니다. 패밀리셰프는 단순히 음식을 만든다는 의미로 신청한 것이 아닙니다. 엄마인 제가 음식을 잘 못 합니다. 훗일지 모르지만 직장맘인 저는 요리는 정말 취미가 없습니다. 그러다 보니 우리 가족의 편식이 점점 심해지고 외식이 더 크게 자릴 잡았습니다. 우리 아이는 잘 먹지는 않지만, 음식 만들기는 정말 좋아합니다. 허나, 집에선 서로 너무 바빠 함께 음식을 만들며 시간을 보내기가 어렵습니다. 그러다 보니 우리 아이도 엄마의 사랑으로 만든 음식을 보고 싶지 않았을까? 저 역시도 우리 아이에 작은 손놀림이 너무 보고 싶었습니다. 토요일, 날씨도 정말 좋은 날이었습니다. 우리

주 5일 근무지만 담당 선생님은 무슨 죄로 주말까지, 그러니 충실히 수업에 참여해야 합니다. 12가정 중 두 가정이 한 조가 되어 자리를 배정받았습니다. 우리와 한 팀이 된 가족은 남자아이만 둘이고 우리 아이는 여자아이라 처음엔 조금 어색했습니다.



하지만 우리 아이는 성격이 다정하고 밝아 걱정은 전혀 안 합니다. 제 걱정은 바로 남편들... 남편은 낮가림이 심한 편이라 어색함은 우리에게겐 자연스럽습니다. 상대측도 낮가림이 좀 있었고, 어색함을 이기는 데는 집중만한 게 없으니 우린 이정민 강사님을 뚫어져라 바라보고 말씀에 더욱 집중하였습니다.

조용한 분위기 속에서 이정민 강사님만 계속 말씀하셨죠.

오늘의 주제는 '월남쌈'이란 말과 함께 두 귀는 코끼리 귀만큼 커져 있었고 월남쌈에 들어갈 재료를 자유 선택하여 장보기 목록을 작성하였습니다. 서울시에서 전통시장의 활성화를 위해 온누리상품권 사용을 권장하였고 각 팀 대표 아이들에게 다정하게 온누리상품권을 주시면서 잘 관리하라는 말씀이 너무 기분이 좋았습니다. 아이들에게 "모래내시장에서 장을 보고 영수증 꼭 받아 와야 해요! 만약 재료가 없으면 시장 앞

슈퍼에서 나머지 재료를 구입하세요.” 아이들은 “네~”라고 대답했습니다. 이미 로드맵을 다 짜 놓으신 겁니다. 이러니 서대문구 건강가정·다문화가족지원센터가 최고 아닙니까?

드디어 12가정 모두 모래내시장으로 출발! 모래내시장으로 가는 내내 우리 팀도 다른 팀도 생각보다 더 어색했습니다. 하지만 우리 아이는 금세 어린 남동생들과 얘기하고 뛰고 대화를 하면서 분위기가 점점 부드러워졌고 “누나, 누나”하며 잘 따르는 애들 덕분에 우리 네 사람도 자연스럽게 “애들이 너무 착해요.”로 말문을 트기 시작했습니다.

물론 앞서 강사님이 재료를 좀 불러 주시기는 했지만 자유선택이다 보니 제가 제안을 했습니다.

바로 ‘옛날통닭’ 우리 7명에 마음이 하나가 되는 영광의 시간을 만난 거죠! 옛날통닭 집 앞에서 자연스럽게 말문이 트이고 의논을 하는데 두 번째 7명의 마음이 모인 건 바로 “사과”, 아이들에 웃음소리가 정말 커졌습니다. 물론 전 너무 행복했습니다. 생각만으로도 입가 가득 웃음을 번지게 한 건 바로 아이들에 “깎아주세요~”, “더 주세요~~”, “짜게 해주세요~~”, “영수증 돼요?” 아이들에 신나는 물음표 세상이 펼쳐진 겁니다. 우리가 어묵을 사는데 우리 아이가 “우리 모여서 음식 만들어요. 2천원어치만 주세요! 죄송해요” 라고 말하자 사장님이 크게 웃으면서 “알았다.” 라고 하셨습니다. “영수증도 주셔야 해요. 저희가 이거 꼭 받아야 해요” 하면서 “아~ 이거 작은 거 한 개 먹고 싶다” 조용히 말하는 아이에게 사장님이 작은 어묵 3개를 아이들에게 서비스로 주었습니다.

아~ 이런 게 전통시장의 맛인데 내 어릴 적 엄마와 불광시장에 가면 어묵 아줌마가 어묵을 한 장씩 더 주면서 “아이가 참 예쁘네!” 라고 칭찬도 해주시고 시장만 가면 우리 엄마도 안 해주는 넘치게 들던 칭찬들, 덤으로 받는 군것질거리들 우리

엄마의 따뜻한 손, 그런 자연스러운 것들을 지금은 대형마트의 편리함에 제가 이 모든 걸 잊어버렸습니다. 우리 아이들 얼굴에 활짝 핀 웃음꽃을 보니 가까운 곳에서 찾을 수 있는 행복을 오히려 엄마인 제가 외면해 버린 건 아닌지 못내 씁쓸함이 밀려왔습니다.

“

자연스럽게 배려를 배우고  
공동체 의식, 협동, 화합,  
소통이 다 존재하니 이보다  
더 좋은 교육이 있을까요?

”

이젠 남편들도 웃음소리가 커지고 대화하고 같이 걷고 그런 부모를 보는 아이들은 어떤 세상과 만날까요? 자연스럽게 배려를 배우고 공동체 의식, 협동, 화합, 소통이 다 존재하니 이보다 더 좋은 교육이 있을까요? 하하 호호 어묵 한 입씩 베어 물고 요리실습장으로 걸어갔습니다.

아이들은 이미 너무나 친해져 서로 뛰어놀며 나이를 넘어 좋은 친구를 만난 겁니다. 그 모습을 본 이정민 강사님이 폭풍 칭찬을 해주셨습니다.

“어머니 어쩔 이렇게 단합이 잘 되세요? 애들도 너무 친해요. 혹시 아시는 분들이세요?” 라는 질문에 우린 “아니요”라고 대답했습니다.

우린 그렇게 크게 웃었습니다. 아! 칭찬은 고래를 춤추게 한다는데 우리 어른들도 어깨가 으쓱해 지네요. 칭찬을 이렇게 받았으니 요리실습장에서도 분위기 너무나 좋았습니다.

드디어 요리시간. 아이들은 서로 같이 야채를 씻고 조장인 제 말에 따라 아빠들도 덩달아 바쁘게 과일과 야채를 썰었습니다. 모두 모여 통닭의

살을 뜯어 그릇에 담았습니다. 즐거운 수다로 인해 중간중간 선생님 말씀을 못 들을 정도였습니다. 그 작고 귀한 손으로 칼을 잡고 썰 때는 마음이 조마조마했지만 아이들은 자신의 일을 스스로 충실히 하는 걸 보니 ‘아~ 이 수업 정말 좋다!’라는 걸 마음 깊이 느껴졌습니다.

웃음 가득 행복을 담은 찜 ‘월남찜’, 이 안에 숨은 재료인 ‘우리의 웃음’과 ‘따뜻함’이 가득 들어 더욱 맛있었습니다. 월남찜의 주재료인 라이스페이퍼가 물속에서 잘 뭉쳐서 다시 또 다시를 여러 번, 작은 손들이 계속 찜을 싸고 나름대로 집중에 집중을 하며 그릇에 담아 입안 가득 넣는 게 너무나 사랑스럽습니다. 아빠들도 “음! 음!” 하면 드시는데 이게 바로 행복인 겁니다. 상상해보세요~ 절로 웃음이 터지지 않나요? 저는 웃음이 터집니다. 잇몸이 만개가 된다는 건 이 장면을 말한 겁니다.

오후 3시가 훌쩍 넘어서 끝내야 했지만 우린 여전히 기분 좋은 설거지를 합니다. 다 만든 월남 찜은 그릇에 담아 가져가고 나머지는 선생님께 드리고 싶었는데.. 워낙 사랑만 듬뿍 담은지라 모양새가 차마 드시라고 선뜻 드리기가 민망스러웠습니다.

단 하루 친구지만 그 누구보다 다정하게 만난 우리 2조 비록 “잘 가요. 안녕!”으로 헤어지긴 했지만 우린 늘 말할 겁니다. 정말 좋은 분들을 만났다고 아이들도 말할 겁니다. 정말 즐거운 수업이었다고 그거면 이 수업은 대단한 성공이고 우린 만나는 분들에게 소개를 할 겁니다. “누구나 더 많은 분들이 이 수업을 받으면 좋겠다.”라구요. 사람이 지나간 자리는 정말 표시가 난다고 화장실은 물바다가 되고 쓰레기통은 산처럼 수북이 쌓였고 물론 쌓인 쓰레기 처리는 우리 담당자 선생님과 서대문구 건강가정·다문화가족지원센터 선생님들 다 마무리하신다고 합니다.

너무나 고마움과 미안함에 제가 몸 둘 바를 몰랐습니다.

여기 선생님들 항상 웃어주시고 진심으로 서대문구 건강가정·다문화가족지원센터 선생님들에게 깊은 감사를 드리며 이정민 강사님의 폭풍 칭찬 정말 감사드립니다.

끝으로 서울시 지원 사업인 ‘서울가족학교 패밀리 셰프’에 제가 참여해서 너무나 기쁩니다. 박원순 시장님~~ 더 많이 지원해 주시고 저 같은 직장맘들 행복을 많이 만들어 주세요. 너무나 사랑합니다.

서대문구 건강가정·다문화가족지원센터 우리 이현주 담당 선생님 최고입니다.

## 2018 서울가족학교 우수 후기 사례집

발행일 | 2018년 12월

편집인 | 교육지원팀

발행처 | 서울시건강가정지원센터

04628 서울특별시 중구 예장동 소파로4길 6

Tel. 02-318-8168 / Fax. 02-318-0228

홈페이지 [www.familyseoul.or.kr](http://www.familyseoul.or.kr)

이 책 저작권은 서울시건강가정지원센터에 있습니다.

허락 없이 내용의 일부 또는 전부를 인용·발췌하거나 무단 복제하는 것을 금합니다.







서울시 중구 소파로 4길6  
Tel. 02-318-0227  
[www.familyseoul.or.kr](http://www.familyseoul.or.kr)