

2019 부자유친 프로젝트

—
우수후기 모음

2019 부자유친 프로젝트

—
우수후기 모음



2019
부자유친
프로젝트

—
우수후기 모음



Contents

I. 2019 부자유친프로젝트 소개	03
II. 센터별 부자유친프로젝트 프로그램	04
III. 2019 부자유친프로젝트 후기	10

I. 2019 부자유친프로젝트

‘부자유친프로젝트’는 2016년에 처음 시행되어 남성의 육아 참여 기회와
아빠-자녀의 문화적 소통 기회를 확대하고 있습니다.

2019년, 서울 10개 자치구 건강가정지원센터에서 총 92회에 걸쳐 진행되었으며
아빠와 아이가 쉽게 할 수 있는 신체놀이부터 생활과 마을을 이해하는 건축학교까지
다양한 체험형 프로그램들로 운영되었습니다.

아빠-자녀 관계증진을 넘어 아빠들 간의 육아 소통 및
이웃과 교류하는 기회를 만들었습니다.

II. 센터별 부자유친프로젝트 프로그램

- 01 | 강동구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 02 | 관악구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 03 | 광진구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 04 | 노원구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 05 | 도봉구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 06 | 마포구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 07 | 성동구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 08 | 송파구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 09 | 은평구 건강가정 · 다문화가족지원센터
- 10 | 종로구 건강가정 · 다문화가족지원센터

01 | 강동구 건강가정 · 다문화가족지원센터

사업기간	2019. 4. ~ 11.	회기 / 참여 인원	13회기, 254명
프로그램 목적	• 긍정적인 아버지-자녀 관계 정립을 통한 학령기 자녀의 바람직한 성장 및 가족 유대감 강화 • 자녀와 함께하는 여가 시간 확대를 가족 내 아버지 지위 향상 및 아버지 역할 강화 • 아버지의 다양한 역할 경험을 통한 자녀의 양성성 향상 기대 • 강동구 유관기관 연계로 지역사회 인프라 형성		
프로그램 내용	• 부-자녀프로그램 - 사물놀이 체험, 동화낭독, 드론 교실, 정크아트, 아빠와 자녀가 함께하는 3D펜 창의 아트(가족앨범 만들기) • 아빠 프로그램 - 미술로 알아보는 나(아빠)의 심리 • 자녀 프로그램 - 자녀들이 3D펜 창의 아트로 만드는 강동구 로봇 • 가족 프로그램 - 가평 오하브 테마파크로 가족여행, 가족 미니 운동회		
프로그램 특징	• 아빠와 자녀가 즐겁게 참여할 수 있는 체험 중심의 활동 진행 • 부-자녀 참여 프로그램과 더불어, 가족끼리도 함께 할 수 있는 프로그램을 진행하여 참여 가족 간의 공감대 및 지속적인 자조모임이 유지될 수 있도록 지원 • 아빠들의 스트레스 해소 및 유대감 강화를 위한 미술상담 프로그램 진행		

02 | 관악구 건강가정 · 다문화가족지원센터

사업기간	2019. 4. ~ 11.	회기 / 참여 인원	8회기, 131명
프로그램 목적	• 아버지가 자녀 양육 및 돌봄 주체로서의 역할을 인식하고 양육역량을 강화함으로써 자녀 양육에 적극적으로 참여 • 참여가족들은 이웃과 함께하는 자녀 돌봄 경험을 통해 지역사회 돌봄공동체를 구성하며, 가족친화적 문화 환경을 조성하기 위해 노력		
프로그램 내용	• 우리동네 체육왕 - 아빠와 우정 쑥쑥 파이팅 줄넘기 / 이웃과 함께하는 줄넘기 미니올림픽 - 등산과 함께하는 숲속 이야기 체험활동 / 아빠와 심장박동 맞춰요! 오리엔티어링 러닝 - 환상의 티키타카! 아빠와 함께하는 축구훈련 / 이웃과 함께하는 미니축구 게임 - 내 마음이 들리니? 아빠와 함께하는 커플요가 / 뮤직&흥파티! 이웃과 함께하는 댄스 전신운동		
프로그램 특징	• 초등 저학년 체육교과목을 연계 · 활용한 아버지-자녀 신체활동 진행 • 이웃과 함께하는 공동체 활동으로 지역사회 돌봄 공동체 형성 지원 • 지역사회 내 인적(관악산숲가꿈이) 및 물적(관악산, 도림천) 자원 적극 활용		

03 | 광진구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019. 4. ~ 10.	회기 / 참여 인원	8회기, 247명
프로그램 목적	- 부-자녀 간 의사소통 증진 결속력 향상 - 자녀의 건강한 성장지원과 자녀 양육 및 보호에 대한 부모의 양육 부담 경감 - 부모로서의 역할수행을 잘 해낼 수 있다는 신념을 향상시켜 양육에 대한 부모로서의 자신감을 향상		
프로그램 내용	- 아빠와 함께 간식 만들기 - 재난체험 - 아빠와 함께 배우는 드론체험		
프로그램 특징	- 요리교실 외 아버지와 자녀가 함께 배우면서 할 수 있는 프로그램을 계획하여 진행 - 다양하고 체계적인 프로그램 제공을 통해 아버지-자녀 사이의 소통 기회 확대와 관계 증진향상 - 한국드론교육센터와 연계하여 체계적인 드론 프로그램 제공 - 미래에 창출될 직업군을 간접 체험할 수 있는 기회 제공 - 아버지로서의 역할지각 및 자녀 양육 참여도가 높아지는 데에 긍정적인 영향		

04 | 노원구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019. 3. ~ 4.	회기 / 참여 인원	12회기, 114명
프로그램 목적	지역사회 내 자녀를 양육하고 있는 남성을 대상으로 아버지의 역할 습득 및 역할 수행을 위한 기능을 강화하고 다양한 활동을 통한 부-자녀 친밀감 향상으로 양성평등한 가족문화 확산 및 지역사회 내 건강한 가족으로서의 성장을 지원		
프로그램 내용	- 지역사회 아버지의 역량강화 및 부-자녀 친밀감 향상을 위한 교육 및 활동 프로그램 진행 - 유아기 부-자녀 대상 '신나는 놀이 팽팡!' / 아동기 부-자녀 대상 '우리동네 탐험대'		
프로그램 특징	- 자녀 생애주기에 맞는 맞춤형 활동프로그램 제공으로 교육 효과성 향상 - 놀이 활동을 통해 부-자녀의 공감대를 형성함으로써 친밀감 향상		

05 | 도봉구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019. 6. ~ 11.	회기 / 참여 인원	6회기, 105명
프로그램 목적	아버지로서 자녀양육의 역량을 강화하고 자녀와의 정서적 유대관계 증진과 양성평등한 가족문화 확산으로 지역사회 내 가족친화 환경을 조성		
프로그램 내용	- 초안산 숲길 체험 - 숲 놀이 체험 - 발바닥 한마당 - 맨발로 발바닥 공원 체험하기, 생태체험 - 평화의 날 - 평화문화진지 돌아보기, 미술공연관람 및 체험 - 아빠와 함께 요리교실 - 수제 햄버거, 샐러드 만들기 - 아빠가 읽어주는 책 - 도서관 이용 방법 알아보기, 아빠가 들려주는 이야기, 나만의 책 만들기 - 가족 앨범 만들기 - 2019년도 가족 앨범 만들기		
프로그램 특징	- 도봉구 내 여러 기관과의 연계를 통해 회기별 다양한 체험 프로그램 제공 - 체험을 통한 오감 충족 및 아버지들의 자연스러운 자녀 돌봄 진행		

06 | 마포구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019. 4. ~ 10.	회기 / 참여 인원	18회기, 292명
프로그램 목적	- 다문화·비다문화 가족 아버지의 자녀양육 역량강화 - 아버지-자녀 간 정서적 친밀감 향상		
프로그램 내용	- 아버지교육 - 대화법, 훈육법, 성교육 - 자녀돌봄활동 - 종이접기 - 부-자녀놀이활동 - 신체놀이, 미술활동, 만들기활동, 요리활동		
프로그램 특징	- 다문화·비다문화 부-자녀가 참여하는 통합프로그램 - 아버지를 위한 부모교육과 더불어 부-자녀 놀이 활동을 통한 자녀양육경험 기회 제공		

07 | 성동구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019.3.~11.	회기 / 참여 인원	5회기, 113명
프로그램 목적	아버지와 자녀가 함께하는 활동으로 소통 및 아버지의 자녀돌봄 역량 향상을 통해 가족 기능 강화		
프로그램 내용	- 건축교실 - 건축가 역할놀이 - 신문지 공간의 탄생 - 천연 황토볼록을 활용한 내가 살고 싶은 집 만들기 - 아빠와 자녀의 이색 떡 만들기 체험		
프로그램 특징	- 친환경 재료를 활용한 집 만들기 진행으로 환경 교육 제공 - 참여자 수요도가 높았던 요리 체험을 추가하여 지속적인 참여 유도 - 건축과 관련된 내용뿐만 아니라 초등학교 자녀에게 필요한 창의력, 협동심 등 학습적인 측면에 도움 - 매 회기마다 작품에 대한 발표시간을 가져 자녀에게 자신감 및 발표능력 향상에 도움		

08 | 송파구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019.3.~12.	회기 / 참여 인원	12회기, 275명
프로그램 목적	아빠의 양육정보 제공을 위한 다양한 놀이프로그램을 개발·운영하여 자녀의 긍정적인 성장 및 관계 개선의 기회를 마련하고 지역 내 남성양육 참여 분위기 조성		
프로그램 내용	- 아버지 교실 '자녀 훈육' & 자녀 문화체험 '원예활동' - 아빠와 함께하는 문화체험 - 원예활동 / 영화, 연극관람 - 아빠와 함께하는 음악&미술놀이 - 우주로 떠나요&팝콘 나무 / 깨끗이 씻어요&우리 가족 / 알리바바와 요술램프&캘리그래피 가족부채 / 전래놀이 - 아빠와 함께하는 신체놀이 - 평형성 운동 / 소근육 발달운동 / 대근육 발달운동 - 아빠와 함께하는 요리놀이 - 우리가족 피자 만들기		
프로그램 특징	- 아빠와 자녀가 함께하는 인지 활동 및 오감 활동 - 신체 접촉을 통해 아빠와 자녀의 친밀감 향상 및 소통 증가 - 활동을 통한 자녀 양육기술 습득 - 양육기술 및 정보 제공을 통해 남성 양육참여를 활성화시켜 가정의 돌봄기능 강화		

09 | 은평구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019.5.~6.	회기 / 참여 인원	5회기, 141명
프로그램 목적	- 아빠와 자녀가 가족의 삶터인 마을을 여행하며 유대감 강화와 의사소통 향상의 정서적 돌봄 수행 - 아빠의 돌봄 참여로 아이의 정서발달 및 아빠의 양육효능감을 향상시켜 긍정적인 가족관계 형성		
프로그램 내용	- 은평 코드를 찾아라 - 코드1. 말(말=馬) : 은평역사한옥박물관(역사실) 탐방 및 파발의 역사 / 우리가족 파발문 작성 및 파발 재현하기 - 코드2. 나라를 지킨 불(火) : 봉수대 탐방 및 봉화의 역사 알기 / 봉수대 만들기 - 코드3. 은평에 새긴 글(文) : 셋이서 문학과관 관람 / 은평은 삼행시 짓기 대회 - 코드4. 진관사에는 왜 태극기가 있을까? : 템플스테이 / 진관사 태극기의 역사 및 관람 - 여행책 만들기 : 가족회의 및 여행책 만들기		
프로그램 특징	자녀양육이라는 공통의 관심사를 가진 지역구성원들이 함께 마을여행을 하며 지역공동체 의식을 높이고, 마을이라는 공간을 가족의 추억과 자녀의 돌봄의 장으로 활용함으로써 가족친화적 마을환경 구축		

10 | 종로구건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2019.4.~8.	회기 / 참여 인원	5회기, 118명
프로그램 목적	- 요리를 매개로 자녀와 상호작용하는 방법을 배움으로써 자녀와의 관계에 긍정적 변화를 기여 - 정서적 유대관계 증진을 통한 가족의 건강성을 향상 - 가정 내 남성의 육아 돌봄 역할을 확대		
프로그램 내용	- 오리엔테이션 및 이탈리아 요리(토마토스파게티&토마토브르스케타) 만들기 - 멕시코 요리(화이트) 만들기 - 베트남 요리(반미샌드위치) 만들기 - 한국 요리(약식, 견과류 강정, 대추청 음료) 만들기 및 지역사회 내 나눔활동 - 가족 떡케이크 만들기 및 우수가족 시상		
프로그램 특징	- 세계요리를 기반으로 한 아버지-자녀 상호작용 프로그램 - 지역사회 나눔 활동 실시를 통한 지역사회 긍정적 인식 개선 기여 - 센터 내 요리교실 공간을 활용한 이용자들의 접근성 및 편리성 증대		

Ⅲ.

2019 부자유친프로젝트 후기

최우수

장천용 | 마포구 “가시고기”

우수

신용식 | 광진구 “지호와 함께 호호가족 되기”

이동희 | 광진구 “우리 정말 행복한 부자유친”

장승현 | 노원구 “아들과 소중한 시간을 보내며”

여재동 | 도봉구 “부자유(無)친은 부자유친으로!”

조진룡 | 마포구 “우리들의 행복한 시간, 부자유친”

장려

최원식 | 강동구 “아빠가 되고 있어요”

김경환 | 관악구 “체력 만점 아들과 만성피로

아빠의 ‘우리동네 체육왕’ 도전기”

하운철 | 노원구 “가족의 의미를 다시 일깨워 준

아버지 교육”

강기태 | 도봉구 “19년도 아들과 함께한 소중한 추억!!!”

김성민 | 마포구 “아들과 함께 성장하는

부자유친프로젝트”

이상윤 | 마포구 “아이 키우는 게 제일 쉬운 줄

알았습니다.”

김영철 | 송파구 ‘아들과 친구가 되다’

박찬홍 | 은평구 “다둥이네 행복소통 이야기

‘은평코드를 찾아라’”

최장한 | 은평구 “은평코드를 찾아라”

배연광 | 종로구 “아빠는 진짜 요리사!!!!”

최우수 가시고기

| 마포구 | 장천용

‘가시고기는 참 이상한 물고기에요. 엄마 가시고기는 알들을 낳은 후엔 어디론가 달아나 버려요. 알들이야 어찌 되든 상관없다는 듯이요. 아빠 가시고기가 혼자 남아 돌보죠. 알들을 먹으려고 달려드는 다른 물고기들과 목숨을 걸고 싸웁니다. 먹지도 잠을 자지도 않은 채 열심히 지켜내죠. 아빠 가시고기 덕분에 새끼들이 무사히 알에서 깨어납니다. 아빠 가시고기는 그만 죽고 말아요. 새끼들은 아빠가시고기의 살을 뜯어 먹고 무럭무럭 자랍니다. 결국 아빠 가시고기는 뼈만 남게 됩니다.’

— 조창인 장편소설 ‘가시고기’ 중 —

‘부자유친’이란 뜻이 ‘부모는 자식에게 인자하고 자녀는 부모에게 섬김을 다하라.’는 뜻이라는 걸. 프로그램에 참가하면서 본 의미를 알게 되었고, 처음에는 한자 그대로인 ‘아버지와 아들이 서로 친해진다.’ 정도로만 알고 있었습니다.

정확한 뜻이 무엇이든, 마포구 건강가정지원센터에서 진행한 ‘부자유친프로젝트’라는 프로그램은 다섯 살 된 아들과 제게는 서로의 인생에 있어서 잊지 못할 소중한 기회이자 출발점이었고 저를 가시고기로 만들어 준 소중한 기회였습니다.

부모의 잘못과 이기심으로 올 초부터 어린 아들과 저는 두 식구가 되었습니다. 갑작스러운 상황에 저 또한 정신을 차릴 수 없었을 때, 그런 저를 위해 주변에서 건강가정지원센터의 심리상담 프로그램에 대하여 알려 주었고 마포구 건강가정지원센터는 그렇게 저와 먼저 인연을 맺게 되었습니다.

우리가족에게 필요한 프로그램을 찾아 해매 던 중 꼭 아빠하고만 참여해야 한다는 ‘부자유친프로젝트’ 아빠의 사랑을 싣고 ‘마치 저희 부자를 위해 누가 일부러 준비해 준 프로그램인 것만 같았고, 망설임 없이 신청하였습니다.

첫 회기가 시작되기 전날인 4월 12일 금요일 저녁은 아직도 기억이 생생합니다. 매 주말 이번 주는 어디서 무엇을 하면서 아빠의 우울한 모습을 보여주지 않을 수 있을까? 라고 고민만 하던 저에게 그 날만큼은 자신 있게 아들에게 ‘내일 아빠랑 엄청 재미있는 곳에 갈 거야.’라는 말과 함께 내일부터 아들과 세상에서 둘도 없는 친구로 지낼 수 있는 전환점이 되었으면 좋겠다고 스스로 다짐하던 날이었습니다.

저도 그 전까지는 결코 아이의 입장에서 행동과 결정을 내리지 못하는, 그저 그런 수준의 아빠였습니다. 항상 회사 일과 내 피곤함이 먼저였고, 아이와의 대화도 나의 편함을 위한 명령조나 훈계뿐이었습니다.

하지만 상황이 이렇게 되다 보니 그동안 눈에 보이지 않던 아이가 더 또렷하게 보이기 시작했고, 그 때부터 많은 양육서를 빌려 읽고 관심을 가지기 시작하였지만, 머릿속으로만 메아리칠 뿐 실제 실행하는 것과는 차이가 있었습니다. 이럴 때쯤 참 기막힌 타이밍으로 '부자유친프로젝트'에 참여하게 되었습니다.

첫 회기 아침, 아이와 부지런히 준비하고 시간에 맞춰 교육 장소에 도착하였습니다. 전에 심리상담을 받으러 혼자 우울하게 다니던 그 길이 그날은 웃으면서 옆에 따라오는 아이가 있으니 저 또한 기분이 좋아졌습니다. 프로그램은 한 시간 부모교육 후 아이와 함께하는 신체놀이 시간이었지만, 낯선 환경과 처음 보는 사람들 때문인지 아이가 저항 떨어지는 것을 힘들어하고 있을 때 감사하게도 담당자께서 저만 아이와 함께 부모교육에 참여할 수 있도록 배려해주셨습니다. 아이들 시간에 진행한 바람개비 만들기는 하지 못했지만, 부모 교육시간에 아빠가 강사님의 질문에 발표하고 참여하는 모습에 약간 놀라면서 멋져지는 아이의 얼굴표정을 아직도 기억합니다. 두 번째 세 번째 회기 때에도 아이가 저와 함께 부모교육을 듣게 배려해주시는 부분에 대해서 후기를 통해 담당자에게 다시 한번 감사하다는 말씀을 드립니다.

부모교육시간은 같이 참여하신 다른 아버님들의 양육관이나 생각들을 들을 수 있어 의미 있는 시간이었습니다. 그러나 무엇보다 두 번째 시간에 진행된 아이들과의 신체활동시간은 저에게는 더욱 큰 의미였습니다. 그동안 서먹하거나 방법을 잘 몰라 서툴렀던 저에게 어떻게 아이와 놀아주고 반응해야 하는지에 대해 몸으로 알게 해 준 기회였습니다. 첫 회기 때 강사님이 진행하셨던 신체놀이 시간의 도구들은 비싼 장난감이 아닌 비닐봉지, 종이컵, 철사옷걸이 등 일상생활에서 너무나 쉽게 구할 수 있는 물건들이었으며, 비닐봉지 하나만 있어도 하루 종일 아이와 심심할 틈이 없다는 말씀은 저에게 너무나도 큰 울림이었습니다.

어떤 개그맨이 그러더군요, 아이에게 아무리 비싼 옷 비싼 장난감을 사주어도 행복해하지 않던 아이가 잠깐 같이 놀아줬을 뿐인데 세상에서 가장 행복한 표정이었다고.

두 번째 회기 때 진행했던 미술 놀이와 세 번째 음식 만들기 시간도 아이가 잘하든 못하든, 맛있든 맛없든 상관없었습니다. 그저 아이가 하는 것을 지켜봐 주고, 반응해주고, 눈 마주쳐주고, 웃어주는 것만 했을 뿐인데 아이는 너무나 행복한 표정이고 아빠가 최고라고 했습니다.

음식 만들기 때 강사님께서 아이와 저를 보시더니 '서로 눈 마주치고 웃어주는 게 너무 자연스럽네요. 평소에도 많이 그러시나 봐요.'라고 말씀해 주시는데 저도 모르게 속으로 울컥했습니다. 이제 어느덧 부자유친프로젝트 3회기가 모두 끝났습니다. 지난 3개월 동안 다른 참가자들이 느

꼈을 변화보다도 저희 부자에게 느껴지는 변화는 더욱 크고 특별했습니다. 3회기 동안 아이만 즐거웠던 것이 아니라 저도 진정으로 함께 즐거웠고 재미있고 또 기다려지는 시간이었습니다. 제가 생각한 '부자유친프로젝트'의 진정한 의미는 함께하고 서로 공감하고 반응해주는 것이라고 생각합니다. 지금도 많은 돈을 주면 이보다 훨씬 좋은 장소에서 값비싼 교구를 사용하여 진행되는 교육은 많이 있습니다. 하지만 정작 진심으로 공감하지 못한다면 아이는 행복해하지 않을 것입니다.

'부자유친프로젝트'를 통해서 부모로서의 욕심은 버리고 진정 아이가 원하는 것이 무엇인지, 그리고 아이의 기준에서 공감하고 긍정적으로 반응해 줘야 한다는 것에 대해 머리가 아닌 몸으로 직접 경험해 볼 수 있는 소중한 기회였습니다.

각 회기가 끝날 때마다 아이의 요청으로 그때그때 활동사진들을 어린이집 알림장에도 같이 업로드하였습니다. 아마 아빠와 함께 무엇인가를 했다는 것이 본인도 너무 뿌듯하여 선생님과 친구들에게도 자랑하고 싶었나 봅니다. 세 번의 회기가 모두 끝난 지금도 저는 건강가정지원센터에서 진행하는 다른 부모교육 프로그램에 참여신청을 했습니다. 아직 아이와의 생활이 완전하지는 않지만, '부자유친프로젝트'를 통하여 아이의 입장에서 생각하고 공감하는 방법에 대해 많은 도움을 받았고, 그동안 잘 보지 못했던 아이의 행복한 웃음도 보면서 아이와의 생활에 대한 자신감도 많이 생겼습니다.

이제 저는 알들을 먹으려고 달려드는 다른 물고기들로부터 알들을 보호할 뿐만 아니라, 나중에 알들이 부화해서 헤엄칠 때도 앞에서 끌고 가는 것이 아닌, 뒤에서 지켜보고 공감하며 묵묵히 따라가는 아빠 가시고기가 될 수 있을 것 같습니다.

지난 3개월 동안 토요일임에도 불구하고 원활하고 좋은 교육을 위해서 아침부터 열심히 준비해 주시고, 3회기 모두 아빠들 교육시간에 아이와 함께 들을 수 있도록 배려해주신 마포구 건강가정지원센터 담당자에게 깊이 감사드립니다. 감사합니다.

우수

지호와 함께 '호호가족' 되기

광진구 | 신용식

올해로 두 번째 참가한 '아빠랑 나랑 스마일' 프로그램.

특별한 일이 없다면 빈둥빈둥 누워있기를 좋아하는 우리 부자. 의무적으로 일어나서 광진구 벤처기업창업센터로 향했습니다. 일어날 때면 언제나 짜증스러운 얼굴과 말을 하던 우리 아들. 가끔씩 나도 누구를 위하여 이렇게 주말에 부지런을 떨어야 하는 생각을 하기도 했습니다.

하지만 프로그램을 마치고 올 때면 특별한 것을 한 것은 아니지만 알 수 없는 뿌듯함을 느낄 수 있었습니다. 상반기는 요리 교실, 하반기는 드론 교실로 운영되었습니다. 언제나 겨우 눈곱을 떼어내고 10시에 맞춰서 도착한 우리 부자. 아침 식사를 하고 나가는 것은 불가능했기에 요리하면서 재료들을 살짝살짝 집어먹으며 배를 채웠습니다. 처음에는 잘 만들어야 한다는 욕심에 설명을 듣지 않고 마음대로 만드는 지호를 혼내기도 했지만, 함께 한다는 사실에 감사하려고 그 순간을 즐기려고 노력했더니 즐거운 시간을 가질 수 있었습니다.

물론 우리 부자가 만든 요리를 집에 가지고 갔을 때 환영을 받지는 못했지만 그래도 우리 부자가 함께 만든 요리라는 사실에 뿌듯함을 느낄 수 있었습니다. 사회생활을 처음 할 때부터 자취 생활을 했지만, 누군가를 위해서 요리를 한다는 것뿐만 아니라 나 자신을 위한 요리는 라면을 제외하고는 없었던 나. 남편이 되고 아빠가 된 이후에도 한 번도 아들을 위해서, 아내를 위해서 요리를 해본 적이 없었습니다. 바쁘다는 것과 솜씨가 없다는 핑계로 요리를 하기 보다는 설거지를 도와주는 것으로 좋은 아빠라고 생각했습니다.

하지만 요리 교실을 통해서 집에서 간단하게 할 수 있는 요리가 있다는 것을 알 수 있었고, 설거지보다도 요리가 쉬울 수 있다는 것을 알았습니다. 이제는 요리하는 남자가 섹시하다, 멋있다는 말이 나의 이야기가 될 수도 있다고 생각했습니다. 지호와 함께 여가 활동을 하고 싶어서 출장을 다녀오면서 드론을 구입한 적이 있습니다. 하지만 특별히 드론 조작법을 배우지 않아서 벽에 부딪히곤 했습니다. 그러다가 지호와의 재미있는 시간을 보내겠다는 의도는 없어지고 지호를 혼내고 있는 나의 모습을 보곤 했습니다. 그래서 드론 날리기는 포기했습니다.

하늘이 좋은 아빠가 되라는 기회를 주신 것인지 부자유친프로젝트에 드론 교실이 있었습니다. 처음에는 실내에서 어떻게 드론을 배울 수 있을지 의아했지만, 실내 연습용 드론은 안전장치가 되어있어서 조작법을 배우기에 좋은 조건이었습니다. 실외에서 조작하다 보면 바람에 영향을 많이 받아서 바

람에 날아가고 벽에 부딪히는 일이 많았습니다. 하지만 드론 교실을 통해서 드론 조작법을 정확하게 배울 수 있었습니다. 물론 몇 번 안 되는 수업으로 드론을 멋있게 날릴 수는 없었지만, 예전처럼 나의 생각과 반대로 드론이 날아가지는 않았습니다. 이젠 공원에 가서, 학교 운동장에 가서 지호와 싸우지 않고 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다. 오늘 오후에도 지호와 같이 드론을 날리고 야구를 할 예정입니다.

가족은 나의 곁에 있어서, 다른 사회관계처럼 굳이 애써서 노력하지 않았습니다. 가족에게는 자연스럽게 있는 그대로의 모습을 보여주는 것이라고 생각했습니다. 하지만 있는 그대로의 모습을 보여주었기 때문에 짜증도 내고 화를 내기도 했습니다. 그래서 같은 공간 안에 있지만, 더 멀게 느껴지는 일도 있었습니다. 어려서 일찍 돌아가신 나의 아버지. 어린 나는 아버지의 역할을 알지는 못했지만 아버지의 부재가 너무 싫었습니다. 아버지 없는 아이라는 말이 듣기 싫어서 열심히 공부했고 열심히 일했습니다. 다른 사람들에게 피해가 되는 일은 절대 하지 않았습니다. 하지만 나는 아버지의 역할을 본 적도 없었고 배운 적도 없었습니다. 그래서 지호를 보면서 이해할 수 없는 모습이 많았습니다. 어릴 적 나와는 달리 여유로운 환경과 가족 모두의 관심을 받는 지호는 너무 철부지 같은 모습을 많이 지니고 있었습니다. 그래서 철없는, 버릇없는 지호를 볼 때마다 지호를 혼내곤 했습니다.

하지만 어느 순간 어렸을 때 아버지의 모습에 화가 나 있던, 아버지의 따뜻한 품이 그리워서 울었던 나의 모습이 떠올랐습니다. 그래서 지호와 유대감을 높이고 대화하는 방법 등을 배워야겠다는 생각이 들었습니다. 그 배움은 학창시절에 공부하던 것과는 다른 것이었습니다. 기말고사를 위해서 밤새워서 공부하는 것보다 어려운 것이었습니다. 정답이 없고 상황에 따라 다르며 사람의 마음에 대한 것이기 때문입니다.

아버지가 안 계셔서 언제나 더 강해야 했던 나는 지호에게 언제나 곁에서 따뜻하게 지켜줄 수 있는 든든한 아빠로 남고 싶습니다. '아빠랑 나랑 스마일' 프로그램을 통해서 단순하게 함께 있는 관계를 넘어서 지호가 힘들 때 기댈 수 있는 아빠가 되기 위해서 한 걸음 나갈 수 있었던 것 같습니다.

지호가 어려서는 많은 체험 활동을 할 수 있게 지원해주셨고, 지호가 초등학생이 되어서는 부자 관계, 가족관계 강화 프로그램을 지원해주는 건 강가정지원센터 파이팅입니다.

앞으로 저희 가족뿐만 아니라 많은 가족이 참여할 수 있도록 적극 홍보하겠습니다.

광진구 건강가정지원센터 파이팅입니다!!!



드론교실 수업 참여

우수

우린 정말 행복한 부자유친

광진구 | 이동희

아빠와 자녀 간의 관계 증진을 위한 광진구 건강가정지원센터의 부자유친프로젝트는 나와 막내 윤 후 사이에 잊지 못할 즐거운 추억을 선사했다.

올해 부자유친프로젝트는 4월부터 시작하여 10월까지 6개월간 진행되는 프로그램으로 다채로운 행사로 알차게 꾸며졌다. 4월~5월까지의 집에서 가족과 함께 손쉽게 만들어 먹을 수 있는 다양하고 맛있는 간편 요리 만들기 체험을 하였고, 6월에는 일상생활에서 발생할 수 있는 다양한 안전사고 예방 교육을 위해 어린이대공원 안전체험관에서 안전사고 예방 교육을 진행하였다. 7월부터 지금까지는 아들이 가장 좋아하는 드론 날리기 실습을 본격적으로 체험하고 있는 중이다.

나와 막내는 유치원 때부터 우연히 알게 된 광진구 건강가정지원센터와의 인연으로 거의 매년 부자유친프로젝트에 참여하고 있는 중이다. 매년 색다른 프로그램을 기획하여 운영하고 있는 부자유친프로젝트는 나와 막내에게는 항상 신선한 자극이 되었고, 즐거운 주말을 손꼽아 기다리게 만드는 생활의 활력소가 되었다.

일반적으로 자녀와 함께 시간을 함께 보낸다는 건 여간 어려운 일이 아니다. 무엇보다 다양한 아이들 테마로 아이의 관심을 이끌어내는 일은 더 큰 어려움이다. 기껏해야 야외에 나가서 공놀이를 하든지, 놀이공원이나 등산을 함께하는 정도가 대부분이고, 그것마저도 쉽게 시간을 내기가 어려운 것이 사실이다.

내 경우는 일찌감치 부모와 자녀 간의 애착 관계의 중요성을 다양한 육아서와 교육전문가들의 강연을 통해 들어왔고, 이를 실천하고자 노력하는 타입이라 부자유친프로젝트 외에도 건강가정지원센터에서 진행되는 다양한 가족프로그램에 적극적으로 참여해 많은 도움을 얻고 있다.

내 삶에 있어 아이와 함께 할 시간이 그리 많지 않음을 알고 있기에 참여하는 프로그램마다 매 순간 감사하며 즐겁게 참여하고 있는 중이다. 이 시간이 내게는 정말로 소중한 시간이란 생각을 한다. 그 래서인지 다시 돌아오지 않을 시간이라 생각하면 이 시간이 더 애뜻하게 느껴질 때가 많다. 그러다보니 사춘기에 접어들 나이인 6학년이 된 막내와 나는 어느 가정의 부자보다 돈독한 관계를 유지하고 있는 듯하다.

올해 부자유친프로젝트에서 좋았던 점은 '실효성을 반영한 일상성'과 '트렌드를 반영한 시대성'을 골고루 갖췄다는 점이다.

첫 번째로 실효성을 반영한 일상성 측면에서는 음식 만들기, 재난 안전 체험과 같이 일상생활에서 꼭 필요한 생활 경험을 체험할 수 있게 해줬다는 점이다. 음식 만들기는 엄마의 고유영역이라는 고정관념에서 벗어나 아빠와 자녀가 직접 가족을 위해 요리를 할 수 있는 기회를 통해 음식 만들기에 대한 자신감을 갖게 해주었고, 재난 안전 체험은 일상에서 쉽게 경험하기 어려운 다양한 위험 상황을 직접 몸으로 부딪쳐 실감나게 체험할 수 있는 좋은 기회가 되었다.

두 번째로 트렌드를 반영한 시대성 측면에서는 하늘 위에서 펼쳐지는 4차 산업의 핵심 아이콘인 드론 교육이 4회에 걸쳐 충분한 시간을 갖고 편성됐다는 점이다. 드론의 비행원리, 드론 사용 시 안전 교육, 드론의 활용성 등 아이들에게 드론을 단순한 장난감이 아닌 새로운 유통혁명의 핵심기술로 인식시키는 교육적 효과도 충분히 얻을 수 있었다고 본다.

조만간 10월이다. 6개월이란 짧지 않은 부자유친프로젝트도 막바지에 이르렀구나 생각하니 벌써부터 아쉬움이 밀려온다. 아이와 한 달에 한 번 함께 손잡고 소풍 같은 시간을 보냈는데, 돌이켜 생각해 보면 광진구 건강가정지원센터의 부자유친프로젝트는 내 아이에게만 주는 선물이라 아니라 이미 너무 커버린 내 유년의 나의 기억에 주는 작지만 소중한 추억의 선물이 되었다.

올해도 부자유친프로젝트를 통해 즐겁고 행복한 시간을 선사해 주신 광진구 건강가정지원센터 관계자 여러분께 진심으로 감사의 말씀을 드립니다. 행복한 가정 만들기가 건강한 사회의 초석임을 항상 명심하고 매일 매일 가족과 함께 행복하게 살아가겠습니다.

다시금 부자유친프로젝트에 참여할 수 있는 기회를 주셔서 감사드립니다.



샌드위치 만들기



컵케이크 만들기

우수

아들과의 소중한 시간을 보내며

노원구 | 장승현

맞벌이인 저희 부부는 해성이가 초등학교에 입학하고 나서도 매일같이 일에 쫓기는 생활을 하며 살고 있었습니다. 특히 저의 경우 아침에 출근하기 전 해성이의 자는 모습만 보고 출근을 하였고 야근이 있는 날에는 아침과 같이 자는 모습밖에 볼 수가 없었습니다. 이러한 나날을 계속해서 보내게 되면 해성이와의 추억은 물론 정서에도 좋지 않다고 판단하였고, 과감하게 다니고 있는 회사에서 육아 휴직을 신청하게 되었습니다. 육아 휴직기간 동안 해성이와 어떻게 보낼까 알아보던 도중 '노원구 건강가정·다문화가족지원센터'에서 부자유친프로젝트를 진행하고 있다는 것을 알게 되었는데, 평일에 해성이와 이제까지 하지 못했던 이야기를 나누면서 등하교를 하고, 못 가봤던 곳도 놀러 가면서, 주말에는 부자유친프로젝트를 통해 해성이와의 시간을 많이 가지면 분명 좋은 추억과 결과가 남으리라 생각하였습니다.

먼저 2주간은 부자유친프로젝트에 참가하신 저를 포함한 여섯 분과 인사를 하면서 부모와 자녀와의 유대관계에 관련된 강의를 듣는 시간을 가지게 되었습니다. 다른 분들도 저와 마찬가지로 이제까지 자녀에게 소홀했던 부분을 이번 프로젝트를 통해 좀 더 개선하자는 마음으로 참가하신 분들이었는데, 다들 자기 의지와는 상관없이 회사 및 일 때문에 자녀와의 관계가 자연스럽게 멀어졌지만 함께 하고 싶은 마음만은 변함이 없다는 것을 느낄 수 있었습니다.

다음 4주간은 우리 동네를 자녀와 돌아다니고 함께하는 시간을 갖게 되었습니다. 첫 주에는 태릉이라는 왕, 왕비의 무덤을 견학하였는데 이렇게 단체로 활동하는 것이 처음인 저는 약간 어색하게 느껴졌습니다. 이러한 어색함에 제가 해성이한테 얼마나 소홀했는지도 깨닫게 되었고 부끄러웠습니다. 한편 이곳에 대해서 설명을 해주시는 강사님이 계셨는데 하나부터 열까지 상세하게 설명을 잘 해주셨습니다만 아쉬웠던 점은 너무 상세하게 설명을 해주셔서 아이들이 이해하기에 어려워 지루한 감이 있었다는 것입니다. 또한 이곳을 둘러보고 마지막에는 땅에 앉아서 공기놀이를 하였는데 맨바닥에 허신탄화하게 앉아 아들과 함께 공기놀이를 한다는 것이 이렇게 재미있는 것인지 몰랐습니다. 둘째 주에는 중랑천 및 노원 마들스타디움에 갔는데 평소에 해성이와 중랑천을 자주 돌아다녀서 그런지 아니면 둘째 주가 되어서 그런지 전혀 어색하게 느껴지지 않았습니다. 여기서도 첫 주와 마찬가지로 강사님이 설명을 해주시면서 돌아다녔습니다. 뜨거운 날씨였지만 해성이와 함께하니 오히려 마음이 땀 뚫리는 듯이 시원하였습니다. 견학이 끝나고 구슬치기와 땅따먹기를 하였는데 땅따먹기는

땅에 그림이 잘 안 그려져서 제대로 하지 못했지만, 구슬치기는 다른 아버님들과 자녀들과 함께 시합을 하였는데 비록 구슬을 많이 따지는 못했지만 해성이와 협동을 하면서 한 놀이라서 그런지 지금까지 했던 놀이 중에서 가장 재미있었습니다. 무엇보다 구슬을 갖게 되어 기뻐하는 해성이의 모습을 보니 저 역시 너무 기뻐했습니다.

셋째 주에는 화랑대 기차길과 축제에 참여하였습니다. 기차길에서 해성이가 장난을 치다가 넘어져서 허벅지에 멍이 들어 올긴 했지만 금세 기운을 차리고 저와 손을 잡고 기차길을 다시 걸었습니다. 화랑대에서는 축제를 하고 있었는데 해성이와 축제를 함께 보는 것이 더없는 추억이 될 것 같습니다. 마지막으로 다 함께 비석 치기를 하였는데, 처음에는 재미있어했지만, 난이도가 너무 어려워 아이들이 지루해하였습니다. 하지만 모두 힘을 내어 마지막까지 보람차게 비석 치기를 했던 것 같습니다.

대망의 마지막 주에는 중계역 쪽의 백사마을이라는 곳을 견학하였습니다. 아직 개밭이 이루어지지 않은 옛 정서를 담은 곳이었는데 시골 같은 느낌이 들었습니다. 나중에 해성이 엄마와 해성이와 함께 한 번 더 와봐야겠다는 생각이 들었습니다. 마지막으로 윷놀이와 제기차기를 하였는데 둘 다 지긴 했지만 마지막까지 최선을 다한 해성이가 기특하게 느껴졌습니다. 또한 마지막 날이라 너무 아쉬웠습니다. 해성이도 다른 아이들과 이제 막 친해진 것 같았는데..

프로그램을 마친 후 곰곰이 한 번 생각해 보았습니다. 일 때문에 피곤하고 귀찮아서 해성이와 놀아주고 함께해주지 못했던 시간들이 매우 아쉽게 느껴진 동시에 이제는 무엇을 하든 해성이와 함께 하고 싶고 귀찮지 않다는 것입니다. 그리하여 이번에 일본여행도 해성이와 함께 가기로 계획도 잡게 되었습니다. 또한 해성이 역시 전과는 다르게 아빠에게 말을 하는 시간도 많아졌고 함께하자는 말도 자주 하게 되었습니다. 결론적으로 해성이와 저의 유대가 더욱 깊어졌다는 것을 느끼게 되었습니다. 무엇보다도 중요한 것은 평소에 아이에게 관심을 주며 서로 소통하는 것이라는 것을 깨닫게 되었습니다.



모두 함께 구슬치기 중



철로 걸어가는 중

우수

부자무(無)친은 부자유친으로!

도봉구 I 여재동

2019년, 우리 가족한테는 너무나 중요한 한 해였다. 첫째 딸은 초등학교에 입학했고 나도 더 좋은 직장에 다니게 되었다. 그리고 아내도 사회생활을 시작하였다. 하지만 더 많은 문제가 보이기 시작하기도 하였다. 부부 상담으로 부부간의 문제를 해결할 수 있는데 부모와 자녀의 문제는 어떻게 하면 좋을까? 고민에 빠진 참에 도봉구 건강가정·다문화가족지원센터에서 실시하고 있는 '부자유친프로젝트'를 알게 되었다.

'부~자유친'은 무엇일까?

처음에 저도 '부자유친'이 무엇인지 모르고 그냥 아빠와 초등학교 자녀가 도봉구 내 이곳저곳에 다니면서 함께 놀고 체험하고 만들기도 한다는 것으로 알고 있었다.

자~연 탐방, 체험, 만들기로

하지만 이뿐만 아니라 초안산에 가서 숲 놀이를 하였고, 발바닥 공원에서 나무와 곤충을 관찰하고 스칸디아모스 액자를 만들었고, 평화 진지에서 미술공연을 관람하였고, 덕성여대에서 수제 버거와 샐러드를 만들고, 도봉도서관에서 북 아트 활동을 하였고, 이번 달에는 도봉구 건강가정·다문화가족지원센터에 가서 딸과 함께 보낸 추억을 회상해보며 가족 앨범도 만들 예정이다. 도봉구에 살지만 다양한 놀이 공간이 그만큼 많은 것은 금시초문이었다. 이곳저곳에 가지각색의 프로그램을 참여할 기회도 매우 귀하였다.

유~대관계를 긴밀하게 맺으며

아빠 된 지 8년이 지났지만, 아직 자녀들과 놀아줄 생각만 하면 어떻게 해야 할지 모르고 머리가 아프기도 하다. 이번 프로그램을 통해 처음으로 딸과 단둘만 놀아서 너무나 특별한 추억이 된 것 같았다. 특히, 딸과 관계가 좋은 것이 딸한테 매우 영향이 크다고 들어서 이번 기회는 좀처럼 만나기 어려운 기회였다. 또한, 9월까지지는 직장이 토요일에 쉬니까 '부자유친프로젝트'를 참여하기 쉬웠는데 10월부터 월요일로 쉬게 되었다. 그래서 딸과 함께 '부자유친프로젝트'를 참여하려고 회사에 휴일을 다시 토요일로 바꿔 달라고 하였다. 이런 노력에 딸과 재미있게 놀고 싶어 하는 아빠의 마음을 딸과 아내가 알고는 매우 놀라워했다.

처음에는 아내 없이 딸과 단둘이 프로그램을 참여해야 한다는 것에 걱정을 많이 했는데 막상 참여하고 나니 내용이 재미있고 매번 새로운 내용과 아이들 놀아주는 방법을 알게 돼서 너무나 좋았다. 우리 딸이 아빠와 친해진 것 같다고 말하며 딸과 더 많은 이야기를 나누게 된 것 같았다. 처음에 아내를 같이 참여하지 못한다는 말을 듣고서는 아쉬워하며 프로그램에 참여하기 위해 현관문을 나설 때 아쉬워하며 인사를 해줬는데 몇 번 참여하고 나서부터는 혼자만의 시간을 가질 수 있고 그 시간 동안 여유가 생겨서 엄마가 참여할 수 없는 프로그램이라서 오히려 너무 좋다고 말을 하며 너무나 신나하며 맘에 들어 하였다. '부자유친프로젝트'를 참여하면서 뭐가 제일 재미있었는지를 딸에게 물어봤는데 마술이 제일 재미있었다고 말하였다. 나도 평화문화진지에서 마술공연과 전쟁에 대해 배우게 되어서 제일 재미있다고 말하였다. 참으로 희한하면서도 한편으로는 딸과 마음이 같아 기분이 좋았다.

친~한 가족이 된다!

10월에 도봉도서관에 아빠가 읽어 주는 독서 방법이라는 주제로 하였다. 자녀가 아직 어리지만, 딸이 어릴 때부터 동화책을 안 읽어줘 아내와 다투기도 했던 기억에 참여하고 싶지 않다고 아내에게 말했다. 그러니 아내가 어렵고 모르니까 잘못하니까 오히려 더 참여해야 하지 않느냐고 물었다. 그 말을 듣고 용기를 갖고 딸과의 약속을 지키기 위해 가게 되었다. 게다가 그날은 청개구리인 둘째 아들까지 데려갔다. 그림책 읽기를 하는데 너무 초조하고 불안해서 걱정을 많이 했는데 두 눈이 빛나는 우리 딸을 보자마자 안심이 되었다. 집에 가지마자 딸은 '엄마, 오늘 동물퀴즈를 했어요. 아빠랑 나랑 1등을 했어요. 대박이죠!'라고 371점을 찍은 종이를 엄마한테 보여주면서 자랑을 하였다. 학창시절에도 1등을 받은 적이 없는데 오늘 나의 기분은 딸 못지않게 무척 좋았다.

딸과 아들과 함께 추억을 만들었던 소중한 시간, 서로 더 많이 이야기하며 공통적인 취미를 찾게 된 나, 아빠와 놀 기회가 많이 없었던 아이들에게 너무 미안한 마음이 들었다. 시간이 지날수록 아빠를 점점 좋아하는 딸의 모습을 보며 이런 기분을 누릴 수 있는 시간을 8년 동안 허비한 것 같아 아쉬우면서도 지금이라도 깨달을 수 있어서 다행이라고 생각했다.

부 : 부모가 되고

자 : 자녀를 키우는 방법을 모르면

유 : 유아 때 잘 키우는 방법을 배워야

친 : 친구 같은 부모가 될 수 있어요.



초안산에서 만든 작품

우수

우리들의 행복한 시간, 부자공감(父子共感)

마포구 | 조진룡

부자유친(父子有親) 사전적인 의미를 찾아보았다.

‘아버지는 아들을 사랑하며 아들은 아버지를 잘 섬김으로써 진정한 부자간의 도리가 있다는 뜻’이라고 되어있다.

또 다른 곳을 찾아보니 현대적인 의미로는 아빠와 아들의 소통이 부자유친이라고 한다.

집사람이 부른다. “자기!” “왜?”

“마포구 건강가정지원센터에서 아빠랑 아들이 함께하는 프로그램이 있네. 자기랑 연오도 신청해 볼까?”

“그래, 그렇게 해.”

한창 불이 붙은 엘지의 추격전이 시작되는 순간, 아내와의 대화는 나를 집중시키지 못했다.

참고로 난 프로야구 엘지 트윈스 골수팬이다.

암튼 그렇게 이 교육은 시작되었다. 한 번도 아니고 세 번이란다.

‘직장 여건상 주말 휴무가 늘 보장되는 상황도 아닌데 그때 너무 건성으로 대답했나?’ 때늦은 후회를 해본다.

하지만 아이의 기대는 한껏 부풀어 올라있었다.

1) 4월 13일 토요일 1교시

271번 버스를 타고 합정역 근처 홀트아동복지회를 찾아가다.

연오는 센터 교육실에서 바람개비를 만들고 나는 ‘자녀와의 대화법’ 강의를 듣는다.

아주 정답, 이상적인 해답을 제시하시는 강사님께 아빠들은 ‘아’, ‘그렇구나’, ‘끄덕끄덕’ 등의 반응을 보인다.

‘자분들, 집에서 정말 교육받은 대로 잘 해낼 수 있을까?’

이런 모습 부정적인 반응을 보이며 아이와 대면한다.

“아빠!” “어, 그래, 재미있었어?” “이것 보라. 이거 내가 만들었다!!!”

한 시간 수업 듣는 동안에 센터 교육실에서 만든 바람개비를 보여주며 좋아한다.

2부 순서는 신체놀이 시간이다. ‘스킨십 및 생활 도구를 이용한 응용 놀이’.

안 그래도 몸으로 일하는 사람인데 쉬는 날까지, 그것도 합정역 홀트아동복지회까지 와서 육체노동을 해야 한다고 생각하니 앞이 캄캄하고 암울하다.

놀이 강사 선생님과 연오는 뭐 완전 신이 나서 혼연일체가 된다.

처음엔 비행기 태우고 손잡고 돌고 안아주고

그러더니 이제 본격적으로 보자기로 썰매 태워주고 구름다리 건너기, 풍선으로 배구하고, 2인 1조로 종이컵 탑 쌓기...

‘아이쿠, 이젠 뭐 내 실수다 내 실수, 후회막급이지만 이제 돌이킬 수 없는 강을 건너 듯하다.’

“재미있나?” “아빠! 완전 신나!! 우리 아빠 최고!!!”

2) 5월 11일 토요일 2교시

“자기, 늦겠어. 빨리, 빨리빨리” “아빠! 언제 갈 거야?” ‘하, 오늘은 또 어떻게 버티지?’

오늘도 어김없이 271번 버스는 연오와 나를 싣고 합정역 홀트아동복지회로 데려다준다.

나는 ‘자녀 훈육법’을 배우고 연오는 종이로 우리 집을 접는다.

오늘도 강사님은 아주 이상적인 정답을 알려주시고 아빠들은 선생님의 해박한 지식과 타고난 전달력에 경의를 표한다.

나는 또 의구심이 든다.

‘이 아빠들 진짜 집에 가서 교육받은 대로 잘 해낼 수 있을까?’

이런 모습 부정적인 마인드가 평소에도 잘하는 선량한 아빠들을 육보이고 있지는 않은지 조금 반성한다.

“아빠! 이것 보라. 내가 우리 집 만들었다.” ‘또 신났다. 또 신났어. 내 새끼...’

오늘도 어김없이 하이라이트는 2부에 준비된다.

미술 놀이 ‘나만의 물감 만들기’.

신체놀이도 모자라 이제는 미술이라니, 나는 어릴 때부터 미술이라면 경기를 한다.

중학교 때는 수우미양가 중에 무려 가를 맞은 적도 있다.

그 정도로 적성에 안 맞고 재능도 없고 재미도 못 느끼는 종목인데,

“아빠! 재미있지?” “.....”

심지어 선생님은 무슨 색을 좋아하는지, 또 왜 좋아하는지까지 물어보신다.

연오는 자기가 좋아하는 여러 가지 색을 섞어서 크리스마스트리도 그리고 뽕구름도,

개구리도 그려본다. 나만의 작품을 들고 사진도 찍고 친구들 그림과 비교도 해본다.

덤으로 집에 올 때 좋아하는 색을 섞어서 만든 연오만의 물감 3종 세트, 시원이, 슈바,

라이스(연오가 각 물감 통에 붙인 이름)는 특별선물이다.

3) 6월 8일 토요일 3교시

“연오야 늦겠다. 빨리 가자.” “자기. 오늘따라 왜 이렇게 신났어?”

‘왜 신났냐구? 몰라 물어? 이제 끝났잖아. 끝!’

얼른 마치고 집에 와서 아주 편안한 자세로 엘지의 승리를 염원할 생각을 하니 벌써부터
없던 힘이 불끈 솟아오른다.

게다가 오늘은 ‘성교육’이다.

자녀 성교육이지만 솔직히 다른 주제보다는 솔깃해진다.

유능한 선생님을 통해 자녀와 나누기 다소 부담스러웠던 성과 사랑에 대한 명강의를 듣고 나니
그동안 내가 이 문제에 대해 너무 무지하고 오해하고 있었다는 것을 알게 된다.

“잘 돌아가지?” 연오가 이번에는 자원봉사 나온 형, 누나들의 도움으로 만든 종이 팽이를 신나게 돌린다.

‘에! 나 왜 이러지!’

우리 연오가 천진난만하게 웃으며 종이 팽이를 돌리는데 왠지 모를 아쉬움이 느껴진다.

‘어. 이거 정말 아닌데...’

마지막 시간은 투명 얼굴 가면과 나들이 도시락 만들기다.

연오와 나는 서로의 얼굴에 투명판을 갖다 대고는 킥킥 웃으며 신이 난다.

“아. 아빠! 무슨 이게 나야. 내가 이렇게 못생겼어?” “연오야! 아빠는 왜 눈이 한 개고 코는 없냐?”

“하하하하하...”

연오는 서툰 솜씨로 크로와상 빵의 배를 가르고 햄을 썰고, 맛살을 자른다.

치즈 껍질을 벗기고 빵 사이에 햄, 맛살, 치즈를 차례대로 넣으니 샌드위치가 꽤 그럴듯하다.

이번에는 과일 꼬치 만들 차례.

껍질이 단단한 키위는 아빠 뒀. 바나나, 키위, 파인애플, 방울이를 꼬치에 꽂는다. 뽀뽀뽀뽀

못난이지만 연오의 마음은 벌써 유명한 요리사가 된다.

우리는 서로를 토닥이며 샌드위치와 과일 꼬치를 맛있게 먹는다.

“이건 뭐야?” “엄마랑 누나도 가져다줘야지.”

나누어준 도시락통에 엄마랑 누나를 주겠다며 샌드위치 두 개, 과일 꼬치 두 개를 나름 아무지게 싣다.

엄마와 누나에게 가져다줄 도시락을 안고 그렇게 집으로 돌아온다. ‘뭐지. 이 허전한 느낌은...’

4) 7월 4일 목요일 4교시

지난 3개월간 진행되었던 부자유친프로젝트 ‘아빠의 사랑을 싣고’를 생각해 본다.

시작은 짜증이었다.

조리사로 일하는 나는 하루종일 서서 뜨거운 불과 마주하며 살아가기에 쉬는 날은 그냥 야구 보면서

쉬고 싶다. 그런데 아내가 덜컥 프로그램 신청을 해 버린 거다. 실은 ‘내가 동의하긴 했다. 얼떨결에...’

첫날은 거의 연오 손에 끌려가다시피 했던 것 같다.

도살장에 끌려가는 소마냥 망연자실 축 늘어져 있는 나와는 사뭇 다르게 전장에서도 끝까지 버티며
삶의 희망을 놓지 않는 이름 모를 들꽃처럼 눈망울을 반짝이며 행복해하는 내 아들 연오를 보았다.
신체놀이 시간에도 이제 그만하고 끝냈으면 하는 내 바람이 무색할 정도로 내가 고달픈 만큼 연오는
기뻐했다. 아빠랑 내가 좋아하는 색깔이 똑같다며 박수 치며 좋아하고, 나만의 물감을 만들었다며
엄마랑 누나에게 자랑하며 신이나 하는 연오 때문이었을까? 나도 모르는 사이에 조금씩 변하고 있는
내가 느껴졌다. 오늘은 요리 활동이 있다며 우리 아빠는 요리사니까 우리가 제일 잘 할 거라고
어깨에 힘이 잔뜩 들어간 내 아들을 위해서 누구보다 열심히, 최선을 다하고 있는 나를 보았다.
프로그램을 마치면 흥분하고 좋을 줄 알았는데 솔직히 많이 아쉽고 섭섭하다.

아니 어쩌면 이런 기분이 드는 것조차 부끄럽고 미안하다.

좀 더 몸을 던져 신체놀이를 할걸.

좀 더 열심히 물감 놀이를 할걸.

좀 더 예쁘게 도시락을 담을걸...

주워 담을 수 없는 지나간 시간을 쓸어 담으려 애써보지만 남는 건 아쉬움뿐이다.

그래도 이번 프로그램을 통해 확실히 얻은 게 있다.

내 아들 연오가 이제껏 내가 알고 있던 것 보다 나를 더 많이 사랑하고 있었다는 사실이다.

지난 3개월(부자유친 프로젝트 진행 기간) 동안 우리 부자 사이에는 작은 변화가 있었다.

아빠가 퇴근하든지 말든지 관심 없던 아이가 이제 현관문 소리만 나면 뛰어와서 반긴다.

퇴근 후 야구 보는 시간에 풍선 배구를 하고 보자기 그네를 태운다. 어린이 삼국지를 함께 읽으며

멋진 관우 장군을 동경한다. 끝말잇기를 한다(지는 역할은 항상 내 담당이지만...).

목욕을 하면서 게임캐릭터를 주제로 연오는 문제를 내고 나는 맞힌다. 이번에도 마찬가지로 당연히

더 잘 아는 연오에게 주도권이 있기에 이 게임으로 연오의 자존감은 업그레이드된다.

그러면서 우리도 모르는 사이에 우리 부자는

공감이라는 걸 배워가고 있다.

생각이 아니라 몸과 마음으로, 가슴으로 그럴
게...

이런 좋은 프로그램을 만들어 주시고 나누어주
신 서울시와 마포구 건강가정지원센터 여러분
께 진심으로 감사의 인사를 전해드리고 싶다.

“정말 감사, 감사드립니다~^^”



물감 만들어서 색칠하기

부자유친프로젝트는 3년 동안 아이와 같이할 수 있는 시간, 아내를 한 번 더 생각할 수 있는 시간, 나를 알아갈 수 있는 시간 그리고 삶을 행복으로 만들어 갈 수 있도록 준비하는 시간이었습니다.

강동구 건강가정·다문화가족지원센터와 인연을 맺게 된 것은 수민이가 초등학교 2학년 '학교로 찾아가는 아빠와 놀이' 시간을 통해서입니다. 첫째 아이가 초등학교 다닌다며 아이보다 더 긴장하며 알림장도 꼼꼼히 살피고, 학교 적응 잘하는지 이것저것 학교생활에 대해 질문하며 관심을 가졌습니다. 하지만 두 동생들을 챙기느라 소원했을 아이에 대한 미안한 마음에 참가 신청을 하였습니다. 금요일 오후 같은 나이의 자녀를 둔 아빠들이 모여 육아로 인한 고민을 부끄럽게 공유하면서 걱정거리를 좀 내려놓을 수 있었습니다. 이후 강당에 모여 풍선 오래 날리기, 꼬리 찾기, 아빠 자동차 등 동생이 생기면서 못 했던 놀이들을 얼마나 좋아하고 신나하는지 너무 즐거워하는 녀석의 얼굴이 머릿속에서 지워지지 않았습니다.

그러던 중 수민이가 3학년이 되었을 때 센터에서 '아빠랑 나랑' 프로그램이 있어서 주저하지 않고 신청하였습니다. 올해처럼 많은 횟수의 시간이 주어진 것은 아니었지만 의미 있는 시간이었습니다. 사물놀이 시간에 흔히 접할 수 있는 북, 장구뿐만 아니라 태평소, 통소를 경험해 보았습니다. 통소와 소금, 대금을 구별하는 것을 배우며 우리 악기에 대해 흥미를 가질 수 있었습니다. 게다가 소리 내기 어려운 나각을 경쟁하듯이 열심히 참여하는 아이들 속에서 처음에 소심하게 뒤로 물러서던 주혁이, 수혁이가 김광수 선생님의 "우와. 대단한데, 이렇게 큰 소리는 어떻게 낼 수 있는 거야?"라며 적극적인 반응에 다른 아이들과 같은 모습으로 변한 두 녀석의 모습이 기억에 남습니다. 아이의 작은 변화를 인지하고 그것을 관심을 갖고 칭찬하는 모습은 나를 반성할 수 있었습니다. '칭찬은 고래도 춤추게 한다'는 책을 통해 알고 있는 지식이 얇에 그치고 있었는데, 생활 속에서 자연스럽게 실천하고 있는 선생님을 통해 '나도 이렇게 해 봐야겠다.' 그리고 '좀 더 말에 힘을 빼고 부드럽게 이야기해야지.'라는 작은 다짐과 노력을 할 수 있게 되었습니다. 매년 첫 번째 시간으로 만나게 된 사물놀이와 김광수 선생님은 늘 똑같이 아이들 입장에서 아이의 행동을 이해하고 칭찬을 담은 말씀을 하려는 모습과 배울 내용을 매번 바꿔 준비하는 모습을 보여 주셔서 나의 직업의식에 대해서도 고민하게 되기도 하였습니다. 게다가 매번 아이들과 봄바람이 부는 날 '연날리기' 과제는 아이들과 연싸움을 하며 하루를 보

내는 3년 동안 4월의 연례행사가 되었습니다. 하지만 선물로 주신 연이 매년 점점 커지고 독수리의 모습도 멋지게 변하여서 동생의 연을 차지하기 위한 싸움을 말려야 하는 단점이 있기도 합니다.

동화낭독 시간을 통해 소원해졌던 잠자리에서 책 읽어 주기를 처음의 마음으로 다시 열심히 하게 되었습니다. 수민이는 태어나기 전부터 초등학교 2학년까지 거의 매일 밤 책을 읽어 주다 잠들었습니다. 수민이도 훌쩍 크고 또 첫째에 비해 둘째, 셋째에 대한 마음이 좀 느슨해지다 보니... 아니, 정확히 말하면 나만의 시간을 갖고 싶은 마음이 커져서 '드문드문'으로 바뀌게 되었습니다. 아이와 같이 책 읽는 것의 장점과 단순히 읽어주기에서 발전하여 대화와 생각을 이끄는 책읽기 과정을 같이 경험하면서 세 명의 아이의 눈높이 모두 충족시킬 수 있는 책을 고르는 것은 힘들지만, 각자의 취향을 이해할 수 있는 잠자리 책 읽기가 되었습니다.

드론교실 3D펜 창의 아트를 통해 4차 산업시대를 준비하는 신기술을 접하는 뜻깊은 시간의 이면에 아이와 함께하는 것을 잊고 몰입한 나만의 시간이기도 했습니다. 무엇인가에 몰두하며 시간 가는 줄 모르고 만들어 보고 조작해 본 것이 참 오랜만이었습니다. 결과물이 아이 것에 비해 멋진 것도 아니었고, 아이와 경쟁한 드론경주는 서로 처음 해보는 드론 조작으로 이기기 위해 최선을 다하며 양보 없는 승부를 펼치는 동안 '아이와 놀아주는 것'이 아니라 '같이 놀며' 모두 신났습니다.

오하브 테마파크에 처음으로 내가 계획하지 않은 가족 여행을 떠나며 아내와 여유롭게 이야기 나눌 수 있었습니다. 또, 아이들을 시간에 맞추기 위해 부산하게 움직이는 것도 즐거운 시간이 되어 여행 시작부터 서로 칭찬하고 즐거운 이야기만 하였습니다. '이래서 여행상품으로 여행하는 거구나?' 하는 생각이 들었습니다. 경비를 감안하여 아이들이 좋아하는 곳 그리고 의미 있는 곳을 찾기 위해 웹사이트를 이곳저곳 살피고, 지인들에게 물어보며 계획하는 것은 나의 몫. 도시락과 간식거리를 준비하는 것은 아내의 몫이다 보니, 여행 전부터 끝날 때까지 마음의 여유를 찾기가 쉽지 않습니다. 따스한 5월 강이 내려다보이는 식당에서 우아한 식사와 아이들과 같이 피자도 만들고 비보잉 춤도 춰 보며, 온전히 아이들 그리고 아내와 같이할 수 있는 시간이 되었습니다. 깜짝 이벤트로 그동안 못했던 말과 미안했던 말을 꼭꼭 둘러싼 아내에게 전하는 편지를 갑자기 '앞에서 낭독하기로 했다'며 나가 있던 시간은 내 생애에서 가장 길게 머릿속이 백지가 된 상태였습니다. 별 이야기도 아닌데 왜 그렇게 눈물이 앞을 가리는지..... 늘 고맙고 미안한 마음을 말로 고집어내지 못한 미안함이 너무 크게 다가와서 아내와 이이들뿐만 아니라 다른 모든 가족들 앞에서 큰 눈물을 흘렸습니다. 그리고 "사랑한다"는 말도 같이 할 수 있게 되어 참 고마웠습니다. 그날 밤 방 한편에서 혼자 편지를 보며 미소 짓는 씩씩한 아내의 색다른 모습에 또 다른 아내를 만났습니다.

아이와 활동을 하는 시간이 중심이다 보니 아버님들과 간단한 인사만 나눌 뿐 이야기를 나누기가 조심스러운 관계가 계속되었습니다. 하지만 처음이 어려울 뿐, '미술로 알아보는 나의 심리' 시간을 통해 이야기 나누는 것이 어렵지 않다는 것을 알게 되었습니다. 백희숙 선생님의 마음을 여는 간단한 미술

표현 이후에, 자신을 표현할 수 있는 그림을 그리는 시간을 가졌습니다. 책상 위의 큐브, 아름다리나무, 양복을 입고 배낭을 멘 남자, 지팡이 그리고 복잡한 머리 등 각자의 그림을 심혈을 기울여 그렸습니다. 그 그림에 제목을 붙이고 그것의 이유를 설명하는 시간은 무거움으로 꽤 길게 느껴졌습니다. 머릿속에 꿈꾸고 있는 것과 현실이 달라 힘들어하는 점들이 말을 통해 그림이 더욱 크게 다가왔기 때문입니다. 공감하는 말에 적극적으로 맞장구치며 자신의 이야기도 덧붙이고, 자기 나름의 해결방안을 대안으로 제시하기도 하였습니다. 그러면서 아이의 아빠, 한 여자의 남편, 부모님의 아들 그리고 자신이라는 다양한 모습 속에서 부족하고 모자라는 점들을 이야기 나눴습니다. 특히, 아버님의 “결혼하고 애 낳으면 좋은 아빠가 될 줄 알았어요.”라는 말씀에 선생님은 “토요일 오전에 아이들과 같이하려는 아버님들이아말로 좋은 아빠의 90%는 된 거예요.”라고 하셨습니다. 그 말씀에 ‘좋은 아빠여서 내가 이곳에 있는 것이 아니라, 이 자리에 아이와 또는 아내와 같이 한 시간이 내가 원하고 바라는 아빠의 모습을 갖출 수 있게 되어가는 과정’이라는 생각이 들었습니다. 아무것도 ‘주어진 것’ 그리고 ‘만들어진 것’은 없고, 대화하고 서로 좋은 모습으로 변화하려고 노력하면서 만들어 가는 시간들이 중요하고 또한 그런 시간들이 추억이 된다는 것입니다. 아빠들과의 대화도 같습니다. 다만 부족하고 짐으로 느껴졌던 삶의 무게를 ‘아빠 그리고 남편’의 이름으로 똑같은 고민을 다들 하고 있었습니다. 이런 나눔의 시간으로 ‘좀 더 힘을 내서 열심히 살아야겠다’는 생각이 들어서인지 각자의 그림에 작은 변화를 주었는데 그림이 밝아지고 제목도 긍정적으로 바꿀 수 있었습니다. 게다가 각자의 얼굴도 미소를 머금게 되었습니다. 참으로 신기한 변화였습니다. 집으로 돌아와 아내에게 처음으로 100점 맞는 초등학생처럼 자랑스럽게 아빠들의 대화를 이야기했습니다. 정말 큰 것을 얻은 느낌이 들었기 때문입니다.

나의 삶에서 아내를 만나 하나가 되었고, 아이들을 통해 우리가 되었습니다. 이제 나만 있는 것이 아니라 아내와 내가 있고, 아이와 내가 있습니다. 각각의 역할을 잘 하려고 힘이 들어가 경직되게 열심히 살려다 보니 힘도 들기도 하고, 나를 잃어버려 속상하기도 했습니다. 지난 3년간 ‘아빠랑 나랑 놀이’ 시간의 다양한 활동을 통해 아이를 이해하고 알아가는 시간이 되었습니다. 다양한 강사님들의 생각과 말씀을 통해 나를 되돌아보는 기회가 되기도 하였습니다. 그리고 아내도 같이할 수 있는 시간이 주어지면서 용기 내서 할 수 있는 이야기도 자연스럽게 할 수 있는 기회가 주어져 서로에 대해 이해할 수 있었습니다. 아직도 힘이 많이 들어가고 부자연스러운 면이 있는 부족한 아빠이고 남편이지만 지금까지 해 왔듯이 조금씩 말에도 행동에도 힘을 빼려고 노력한다면 나, 너 그리고 우리가 행복하게 살 수 있을 겁니다. 이제 좀 아빠가 되었네요.

늘 다른 가정을 위해 노력하시며 센터에서 일하시는 분들, 밤늦게까지 프로그램 운영하시고 주말에도 쉬지 않는 모습에 늘 감사드립니다. 하지만 마음 한편에는 늘 당신의 가정의 가족들은 괜찮으신지 걱정이 듭니다. 일이라 생각지 않으시고 늘 열심히 일하시는 강동구 건강가정·다문화가족지원센터 가족분들에게 큰 고마움의 마음을 전합니다. 감사합니다.

장려

체력 만점 아들과 만성피로 아빠의 '우리 동네 체육왕' 도전기

관악구 | 김경환

여느 때와 같이 평온한 날 오후 아내에게서 메시지가 왔다. 이번 부자유친프로젝트가 ‘우리 동네 체육왕’ 줄넘기인데, 아이가 좋아할 거 같으니 함께 해보라 한다. 줄넘기와 몸 놀이를 좋아하는 아이를 생각해서, 그리고 학창시절 줄넘기라면 누구에게 뒤지지 않았던 오래전 기억을 떠올리며 망설임 없이 신청서를 제출했다. 그러나 설레는 마음도 잠시, 그때부터 고뇌의 시간이 시작되었다. ‘내가 줄넘기를 해본 게 언제였지?’ 20여 년 전 체육 시간 이후로 줄넘기를 잡아본 기억이 없다. ‘운동을 잘 하는 아빠들만 신청하면 어떡하지, 난 숨쉬기 외엔 운동이라곤 하는 게 없는데...’ 신청서를 제출한 이후부터 체육왕 전날까지 고민에 고민을 거듭했으나, 체육왕 날짜만을 손꼽아 기다리는 아이를 보며 한번 해보기로 마음을 굳혔다.

그런데 준비는 어떻게 해야 할까. 인터넷에서 줄넘기 길이 조절하는 법도 알아보고, 꼬아 넘기, 달리며 넘기, 2단 넘기 등 여러 가지 줄넘기 영상도 찾아보았으나, 나의 몸 상태를 생각해서 잠시 접어두고, 다치면 안 되니 우선 기본 줄넘기부터 시작하기로 했다. 그런데 시간도 없을뿐더러 아이와 함께 할 수 있는 주말에는 컨디션도 따라주지 않았다. 줄넘기를 연습하자는 아이에게 “아빠는 너무 피곤한데, 혼자 연습하면 안 될까?”

드디어 우리 동네 체육왕 결전의 날이 되었다. 1등을 하겠다며 매일 같이 줄넘기를 연습한 ‘체력 만점 아들’과 이불 속에 누워서 머릿속으로만 줄넘기를 연습한 ‘만성피로 아빠’의 체육왕 도전이 시작되었다. 행사장소인 봉원중학교에 도착하니 직원 두 분이 따뜻한 미소로 우리를 맞아 주었다. 아이는 줄넘기를 들고 마냥 신이 났으나, 나는 “오늘 어떤 거 하나요? 많이 힘든가요?”라며 잔뜩 긴장한 채 말했다. 체육관에 들어서자마자 아이는 쉬지 않고 뛰어다니면서 체육왕 1등에 대한 의지를 드러냈고, 나는 하나둘씩 오는 다른 아빠들의 몸을 스캔하며 긴장을 가라앉히며 마음의 준비를 했다.

내가 왜 지레 겁을 먹고 줄넘기 대회로 오해했던 걸까. ‘우리 동네 체육왕’은 줄넘기를 활용하여 놀이를 하면서 아이와 함께 즐기고 유대감도 높이면서 자연스럽게 아이들이 신체 활동을 할 수 있는 다양한 프로그램으로 구성되어 있었다. 아이와 아빠가 함께하는 단체줄넘기, 고리 던지기, 풍선 기둥 들고 달리기, 2인3각 달리기 등 댄스까지... 2시간이 언제 지나갔을까 할 정도로 재미있고 다양한 활동으로 구성되어 있고, 평소 다른 친구들과 함께 마음껏 뛰어놀 기회가 없던 아이들에게 정말 좋은 시간이었다. 순위를 정하지 않는 프로그램인 까닭에 1등을 노리고 나왔던 아이는 약간 아쉬워하는 듯했

으나, 덕분에 나는 체력의 밀전을 보여주지 않아도 돼 안도의 한숨을 쉬었다.
돌아오는 길에 아이가 말했다. “아빠, 나 다음 주부터 체육왕만 할 거야.” 나는 아이의 손을 꼭 잡으면서 마음속으로 다짐했다. ‘그래, 아빠도 꾸준히 운동해서 다음 체육왕 때는 더 활기찬 모습 보여줄게.’ 내가 초등학교에 다니던 시절에는 하교 후 저녁까지는 온전히 밖에서 뛰어노는 나만의 놀이 시간이었다. 언제나 집 앞을 나가면 함께 공을 차며 뛰어놀 수 있는 친구들이 있었기에 한 번도 놀고 싶은 마음을 억눌렀던 기억이 없다. 그런데 지금 우리 아이들은 초등학교에만 올라가도 하교 후 저녁까지 영어학원, 미술학원, 태권도 등 쉴 틈이 없고, 학원에 가지 않는 아이들도 밖이 위험하다 보니 친구들과 운동장에서 자유롭게 노는 일이 흔치 않다. 그렇다 보니 초등학교 저학년 어린아이들이 유일하게 마음 놓고 뛰어놀 수 있는 시간은 부모, 특히 아빠와 함께 하는 시간뿐이다. 어린아이들에게 신체 활동의 시간을 주고, 놀이의 즐거움을 알 수 있게 해주는 것은 온전히 아빠의 역할인 것이다. 나는 그동안 아이와 함께 얼마나 신체 활동을 했었나, 내가 피곤하다고 책이나 TV를 보라고 하진 않았는지 반성하게 된다.

체육왕에 다녀온 지 일주일일 지난 주말 좀 더 누워있고 싶은 맘이 컸지만 아이에게 말했다. “00야, 나가자. 줄넘기 챌린지!! 이제부터 매주 주말은 아빠와 함께 ‘우리 가족 체육왕’ 하는 거야.”

아이와 함께할 수 있는 즐겁고 유익한 시간을 준비해 준, 그리고 아이의 신체 활동 파트너로서 나의 운동 본능을 자극해준 부자유친프로젝트에 감사의 말씀 드립니다. 고맙습니다.



풍선 기둥 들고 달리기



공 넘기기. 우리 편 이겨라~

장려

가족의 의미를 다시 일깨워 준 아버지 교육

노원구 | 하운철

안녕하세요.

저는 초등학교 3학년 딸과 올해 초등학교에 갓 입학한 1학년 아들을 둔 두 아이의 평범한 아빠입니다. 평상시 한 가정의 가장으로써 회사에 다니면서 잦은 야근 등으로 엄마에 비해 아이들과 함께하는 시간의 부족함과 한 살씩 아이들이 커나가면서 소통의 어려움이 조금씩 느껴지는 즈음에 노원구 건강 가정·다문화가족지원센터에서 진행되는 ‘2019 부자유친프로젝트-아빠랑 나랑’ 프로그램을 듣게 되었습니다.

해당 과정은 2019년 3월 23일부터 4월 27일까지 매주 토요일 6회였으며 1~2회(10시~12시)는 센터 교육실에서 ‘아버지 역할에 관련한 아버지 역량 강화 교육’을 송종학 전문강사님을 통하여 수강하였고, 3~6회(13시~15시)는 노원구의 골목길을 탐방하며 옛 놀이를 체험하는 ‘아빠랑 나랑 골목 놀이 활동’이었습니다.

‘아버지 역할’에 관한 내부 교육에서는, 가장으로서 가정의 생계를 책임지는 어깨가 무거운 아빠이지만 일터에서 집으로 돌아온 아빠는 아이들에게 엄마만큼의 영향력을 줄 수도 없고 아이들과 어떻게 놀아주며 대화를 어떻게 해 나가는 방법도 모르는 부족한 아빠의 솔직한 모습을 자각할 수 있었고, 일과 가정 양립을 위해 지금부터 내가 무엇을 해야 되는가 스스로에게 질문할 수 있었던 좋은 시간이었습니다.

그리고 야외에서 이루어진 4회(태릉, 중랑천, 화랑대, 백사마을)의 골목길 체험(공기놀이, 땅따먹기, 구슬치기, 비석 치기, 윷놀이 등)으로 아빠들은 예전에 엄마가 ‘저녁 먹어라’ 하고 찾아 나오실 때까지 해가 진 골목길에서 친구들과 뛰어놀았던 향수를 느꼈으며, 아이들에게는 시공간을 초월하는 아빠의 어린 적 자아와 현재의 아빠와 아이들이 같은 놀이를 함으로써 동등하게 교감을 할 수 있었던 소중한 시간이지 않았나 생각이 듭니다.

비록 길지 않은 4회의 야외 체험이었지만, 첫 회에서는 처음 본 아이들이 서먹서먹하다가 2회, 3회, 4회 갈수록 서로 친해지며 “아빠, 다음 주 토요일은 어디로 가요?” 물어보는 아이들의 질문을 듣게 되고 아빠와 같이하는 토요일 2시간을 기다리는 모습을 보면서, 이전보다 더 활달해지고 명랑해지는 모습에 아빠와 한 뼘은 가까워진 느낌을 받을 수 있어서 골목길 체험 내내 보람과 함께 흐뭇했습니다.

모든 체험이 각각 의미가 있었고 다 유익했었지만 6회 마지막 노원의 백사마을 탐방이 특히 기억에

남습니다. 우리 아빠들은 유년시절에 단종집마다 연탄을 때던 모습과 거의 비슷한 서울의 몇 안 남은 달동네를 탐방하면서 어려운 시절 힘들게 우리를 키우신 부모님 생각에 코끝이 찡한 감정도 느끼고, 어린아이들은 지금 거의 느낄 수는 없을지라도 아빠와 함께한 지금의 시간과 문화해설 선생님의 수백 마디 설명 중에 몇이라도 나중에 기억이 난다면 무엇보다 바꿀 수 없었던 더할 나위 없이 좋은 시간이었을 것이라고 생각합니다.

일상의 바쁨을 핑계로 4월 마지막 주 토요일 마지막 골목길 체험을 하고 온 지도 보름이 넘은 5월 중순에서야 후기를 쓰게 되었는데 센터에서 찍어주신 가족사진과 교육 자료 등을 다시 한번 오랜만에 펼쳐보면서 잠시 또 잊었던 그 시간의 기억과 가족의 소중함을 다시 생각하며 새삼 다시 부자유친프 프로젝트의 고마움이 느껴집니다.

이 모든 행사를 섬세하고 친절하게 너무나도 잘 챙겨주신 노원구 건강가정·다문화가족지원센터와 안내 및 지도를 재미있게 해 주신 선생님들, 그 외 스태프분들 그리고 저와 같이 바쁜 생활에서도 좋은 아빠가 되고자 노력하면서 같이 참여한 아빠들과 모든 아이들, 즐겁고 소중한 추억의 일원들이기에 모두 행복한 하루하루 되시기를 기원하며 더불어 다시 한번 감사함을 표현합니다. 고맙습니다.



태릉 탐방 - 공기놀이 등



중랑천 탐방 - 노원에코센터

장려

19년도 아들과 함께한
소중한 추억!!

도봉구 | 강기태

평일엔 서로의 정해진 일과를 소화하고 주말엔 쉬어야 한다는 명분에 그렇게 한 주를, 그리고 한 달을 보내온 우리. 아들은 아빠와 함께 무엇을 하고 싶은 마음이 점점 커져 가는데 그것을 충족 못 시켜 주고 가끔씩 견학이나 어디서 축제를 한다고 해서 구경을 다녀오면 '아빠는 이만큼 했으니 기본은 했어'라고 생각을 하며 지냈는데 그것이 큰 잘못이라는 것을 알게 되었습니다.

평일엔 어쩔 수 없다고 하지만 주말만큼은 아들과 이야기를 하며 서로의 이야기를 듣고 나누어야 하는데 돌이켜 보니 어디를 가면 그냥 보호자로, 이동 중엔 늘 운전하는 아빠의 뒷모습만 바라봐야 했던 아들이 아빠보다 늘 편히 옆에 있는 엄마에게 다가가는 것이 당연하겠구나 하는 생각이 들었습니다. 과거에 내가 아들이었을 때 한 것처럼...

이런 생활이 반복이 되면 아들과 아빠 사이에 작은 동산이 생기고 어느 순간 서로 오르지 못할 산이 되겠구나 하는 생각이 들어 어찌해야 하나 고민이 들어 무물쭈물하고 있을 때 지인의 소개로 "부자유친프 프로젝트"라는 프로그램이 있다는 것을 알게 되었고 그래 이렇게라도 시작을 하자 하는 마음에 문을 두드리게 되었습니다.

여러 가지 좋은 프로그램이 있었지만 그중에서 기억에 남는 것 두 가지가 있다면 하나는 도봉산역에 위치한 평화문화진지 교육이었고 다음으로는 햄버거 만들기입니다.

가끔씩 창포원 공원만 다녀가다가 평화 문화 진지라는 역사적 장소에 관한 강의를 들으면서 소중한 지식을 배웠으며 자녀가 아들이다 보니 군대의 이야기를 나누는 시간도 가지게 되었습니다.

공원 한쪽에 전시가 되어있는 전차를 보며 신기해하는 아들. 군 생활을 전차병으로 한 것이 도움이 되어 몇 명이 타고 운전은 어떻게 하는 거야 하며 무용담을 늘어놓았던 것이 기억에 남아있습니다.

다음으로 햄버거 만들기....., 아빠를 의심하며 바라보던 아들의 눈은 지금도 웃음이 납니다.

집에서 급하면 요리라 할 것도 없는 가정식 간편식을 조리해서 먹었는데, 그런 아빠가 앞치마를 하고 요리를 한다니, 먹을 수는 있는 것이지? 의심을 하는 것은 당연하겠지요!

고기의 반은 태우고 제각각인 채소의 크기....., 버터에 절은 빵, 녹다만 치즈, 햄버거라기보다 그냥 재료를 쌓았다고 생각이 드는 버거인데도 "아빠! 그래도 맛있어."라고 이야기하던 모습이 아직도 눈에 선합니다. 대단한 요리가 아니었고 식당에서 먹는 음식보다 확실히 맛이 떨어졌을 텐데... 본인이 도와서 만들었다는 것과 아빠랑 함께해서 더 좋았다고 이야기하는 모습에 행복과 미안한 마음이 함

깨한 하루였습니다.

아들과 아빠는 가족이긴 하지만 서로가 동성인 남자라는 이유로 둘 사이엔 큰 작은 작은 동산이 있는 것 같습니다. 서로가 노력을 하지 않으면 그 동산은 나도 모르는 사이에 큰 산이 되어있을 것이고 이해하고 노력한다면 그 동산은 서로가 만나서 뛰어놀 수 있는 꽃동산이 되어있겠지요.

“부자유친프로젝트”라는 좋은 프로그램을 통해서 자녀를 사랑하는 마음을 표현을 하게 되었고 아들 또한 학교생활을 하며 있었던 이야기를 하나둘 풀어놓기 시작했습니다. 이것만으로도 얼마나 큰 수 확인지 모르겠습니다.

반 년이 넘는 시간 동안 좋은 시간을 만들어 주신 분들께 너무 감사드립니다. 프로그램도 너무 좋아 이곳저곳 홍보도 하고 있습니다. 다음에 기회가 주어진다면 다시 참석도 하고 싶지만 여러 사람에게 기회를 주어야 한다면 행복하게 양보할 수 있을 것 같습니다.

좋은 추억 만들어 주셔서 너무 감사드립니다.



햄버거 만들기



평화문화진지

장려

아들과 함께 성장하는 부자유친프로젝트

마포구 | 김성민

와이프 권유로 시작한 부자유친프로젝트에 대해 처음에는 휴일에 쉬지도 못하고 교육을 참석해야 된다는 마음에 귀찮기도 하고 불편하기도 하였습니다. 하지만 총 3번의 교육에서 항상 밝고 에너지가 넘치는 아들의 놀이터를 마련해주고 저한테는 평소에 생각하지 않았던 사항에 대해 고민할 수 있는 화두를 던져주었던 유익한 시간이었습니다.

첫날 모임에서 가장 인상 깊었던 교육은 평소에도 아들과 몸으로 대화하는 놀이를 자주 하지만 체육 선생님이 체계적으로 놀 수 있는 방법을 알려주었다는 것입니다. 단순히 몸 장난만 했던 지난날과 다르게 교육을 받고 온 이후에는 아래 첨부 사진과 같이 종이컵 쌓기는 물론 풍선 치기 놀이 등 집안에서 할 수 있는 여러 놀이로 아들과 더욱 친밀감을 높일 수 있어서 상당히 만족하였습니다.

두 번째 모임은 아빠만 듣는 강의에서 자녀를 훈육하는 방법에 대해 교육을 받았는데 평소 내가 은연중 아들에게 해온 잘한 점과 잘못된 점에 대해 돌아보고, 고칠 점을 되짚어 볼 수 있어 앞으로 실수하는 일을 줄일 수 있을 듯하여 다행으로 생각하였습니다.

이후 아빠와 아이가 함께 했던 물감 만들기 놀이에서 아들은 원래 미술 활동에 흥미가 없었는데도 처음 만드는 자신만의 물감에 대해 꽤 재미있어 하였습니다. 집에서든 틈틈이 미술 놀이를 하려는 모습에 이러한 다양한 경험을 아빠와 같이 하는 것이 평소 좋아하지 않는 영역에도 관심을 보이는 것에 도움이 될 수 있다는 사실을 느꼈습니다.

마지막 모임에서는 자녀 성교육에 대해 강의를 들었는데 교육받은 다음 주에 아들이 엄마에게 본인 성기에 대해 엄마와 다른 점에 대하여 물어보는 것을 보고 바로 적용할 수 있어서 나뻘 뿌듯하였습니다.

모든 교육이 당시 들을 때는 이게 큰 도움이 되려나 싶기도 하였지만 언젠가 이렇게 자녀 교육에 다방면으로 도움 될 수 있다는 생각에 총 3번 받았던 교육을 다시금 감사하게 되는 계기가 되었습니다. 처음 교육을 시작하기 전에는 귀찮기만 했던 모임이 지나고 보니 아들과 함께 성장하는 데 많은 도움을 받았다는 걸 알 수 있어 다른 주변 사람들에게도 추천하고 싶은 프로젝트였습니다.



종이컵 놀이를 응용하여 집에서 연계 활동

장려

아이 키우는 게 제일 쉬운 줄 알았습니다

마포구 | 이상윤

작고 건강한 아이가 태어났습니다. 배 속에 있을 때부터 아끼고 아낀 귀여운 아기가 말이죠. 엄마 뱃속에서 나올 때 왜 이렇게 기쁘면서 눈에는 눈물이 흘렀는지 그때 생각하면 지금도 몽클합니다. 10개월간 배 속에서 엄마를 힘들게 했으니 이제 조금은 편안해질 줄 알았는데 이걸 저희 부부가 잘못 생각하고 있었습니다. 아이가 자랄수록 저희 부부의 다크써클도 비례하고 있었습니다. 옛 어른들의 말씀을 절대적으로 믿었습니다. “알아서 다 크더라.” What? 도대체 왜? 이런 말이 제 머릿속에 뿌리 깊게 자리 잡고 있었는지 모르겠습니다. 아이가 처음이었던 저희 부부는 첫째인 지오에게 많은 사랑을 주었습니다. 저희가 주는 모든 게 사랑인 줄 알았습니다. 하지만 5살 때부터 지오가 말을 더듬기 시작하고 원래 내성적이며 짜증을 내는 빈도가 더 심해지는 것 같았습니다. 사랑이 부족한가? 혼나서 그런가? 더 많은 사랑을 어떻게 주지? 사람들이 많이 있는 곳으로 가볼까? 별의별 생각을 다 해보며 조금이라도 돌파구가 된다면 그래서 지오가 조금이라도 말할 때 편안해질 수만 있다면 뭐든 할 수 있기에 매주 토요일, 일요일은 절대 집에 있지 않고 사람들이 많은 곳이나 아이들이 좋아하는 곳에 가서 지오가 자연스레 배울 수 있도록 했습니다.

이번 부자유친프로젝트 ‘아빠의 사랑을 싣고’에 참여한 동기 또한 지오에게 조금이나마 도움이 될 수 있다면 밀쳐야 본전일 것이라고 생각해서 결정을 하였습니다. 예전에는 이런 게 무슨 도움이 되겠어? 내가 이미 글로 배운 걸 되새김질 할 거라 생각하고 흘려듣곤 했는데 지난 3주 참여하는 동안 정말 나쁜 아빠였구나, 그리고 이런 건 글로 배우는 게 아니라는 생각을 가장 많이 하게 된 것 같습니다. 지금까지 지오가 짜증을 낼 때면 “지오가 왜 이럴까? 오늘도 시작이네. 대체 뭐가 문제야? 당신이 어떻게 좀 해봐.” 하며 그 순간을 피하는 게 상책이라 생각을 했는데 지금 생각해 보면 지오는 잘못된 게 하나도 없었습니다. 지오는 언제나 그랬던 것처럼 아빠와 엄마를 바라보며 원하는 걸 말하고 있었는데 그 마음을 이해하지 못하고 지오만 나무라고 있었습니다. 아빠인 제가 지오를 위해 해야 할 많은 것들을 놓치고 이 정도는 다른 아빠와 비교도 안 될 만큼 제일 못난 잘난 척을 하고 있었던 것이었습니다. 전 이 작은 아이한테 뭐가 이렇게 자신이 있었던 걸까요? 내가 먹다 버린 밥이 내가 지금까지 먹은 밥보다 더 많다는 걸 티내려 했던 걸까요? 제 허리정도 밖에 안 되는 지오에게 항상 많이 했던 말이 “안 돼, 하지 마.” 이었던 것 같습니다. 그것도 똑바로 서서 무섭게 내려다보면서 말이죠. 아이가 저를 올려다볼 때마다 얼마나 힘들었는지 생각하면 더 많은 반성을 하게 됩니다. 그렇게 항상

무섭게 서서 내려다보서 그런지 지오는 사람과 눈을 마주치며 이야기하는 걸 두려워하는 것 같습니다. 그리고 제가 다가갈 때마다 가끔씩 지오가 움츠리는 걸 보곤 합니다. 강압적으로 대답을 강요해서 그런지 저나 다른 사람이 지오를 부를 때 한번에 대답을 하지 않습니다. 가끔씩 지오가 아빠인 저에게 무언가를 원해서 부를 때 신경 쓰지 않아서인지 지오 또한 자기가 원하는 것에만 집중을 하는 것 같습니다. 저의 잘못된 부분이 더 많이 있겠지만 이번 프로그램으로 제가 인지하고 잘못된 점을 하나씩 알아가게 되고 배우고 있는 듯합니다. 너무 뼈저리게 반성하고 있습니다. 왜 이렇게 했는지, 왜 그랬는지 자각하지 못했던 게 더 큰 문제였던 것 같습니다. 하지만 지금은 지오를 대할 때면 몇 번이고 생각하고 생각한 후 행동을 하게 되는 저를 보며 아직은 늦지 않은 것 같다는 최면을 걸어 하루 하루 지오와 행복한 추억을 만들기 위해 노력하고 있습니다. 지오가 잘못을 해도 항상 무릎을 꿇어 지오의 눈에 제 눈을 맞춰 이야기를 하려고 하고 시도 때도 없이 지오에게 다가가 따뜻하게 안아주고 지오를 부를 때 대답을 해줄 때까지 몇 번이고 불러주고 혼자 놓고 있으면 다가가 책을 읽어 주거나 다른 장난감을 들고 가서 상황 놀이를 하면서 지오와 가까워지려고 합니다.

지금 지오요? 한순간에 말더듬이나 성격을 고칠 순 없겠지만 그래도 처음에 말할 때 얼굴이 구겨지고 힘들어 했는데 지금은 많이 나아졌답니다. 부끄러우면 말하는 것조차 시도하지 않던 지오였지만 지금은 천천히 이야기 하면서 자기가 원하는 걸 표현하려고 하고 자신감도 많이 생긴 듯합니다. 그리고 더 행복한 건 항상 엄마만 찾고 엄마에게만 의지를 하던 지오가 이제는 저를 바라봐주고 저에게 먼저 다가와 자기가 원하는 걸 이야기해주는 것에 얼마나 감사하고 있는지 모릅니다.

그래서 이 프로그램에서 잘 받아주고 흔쾌히 참여에 수락해주셔서 얼마나 눈물 나게 고마운지 모릅니다. 참여하기 전까지만 해도 아이 엄마 성화에 못 이겨 그냥 아이를 위한 거니 따라 가서 하라는 대로 하고 시간만 보내고 오면 될 거란 못된 생각이었지만 지금 느끼는 건 전적으로 저를 위한, 아빠를 위해 아이들로 예쁘게 포장해 주는 선물인 것 같습니다.

이제야 조금은 옛 어른들께서 하신 말씀하신 “알아서 다 크더라.”라는 진정한 의미를 조금은 아주 조금은 이해가 되는 듯합니다. 대학 갈 때도, 군대 갈 때도, 직장에 들어가 일하면서 엄청 깨져도 ‘한 아이가 태어나고 키우는 거에 비하면 아무것도 아니었구나.’ 라는 생각을 하게 됩니다. 저희 부모님들도 저를 키우면서 많은 어려움이 당연히 있었던 것처럼 이제 늦었구나가 아닌 지금부터 시작이란 생각으로 아이들에게 제가 가지고 있고 할 수 있는 모든 사랑을 나눠주려고 합니다.

저도 사람인지라 급하면 옛날 성격이 나올 수도 있지만 지오가 태어난 날 사진을 생각하면서, 그리고 2년 후 동생 민오가 태어난 날 사진을 보면서 이겨내도록 하겠습니다. 언제부터일까요? 이 프로그램 시작부터일까요? 지금은 이상윤이 아닌 이지오 아빠로 살고 있습니다. 이제는 제 이름보다 지오 아빠라고 불리는 게 더 기분이 좋고 편안한 것 같습니다. 마지막으로 아이 키우는 건 절대 쉽거나 어려운 걸로 표현할 수 없을 만큼의 사랑이 필요한 게 아닐까 생각합니다. 대한민국 아빠들 저랑 함께 파이팅하세요!!

2015년 8월 8일 우리 집에 막내 건호가 태어났습니다. 엄마 배 속에 있을 때, 몇 번을 엄마, 아빠 걱정을 시키더니, 건강한 모습으로 우리 곁으로 왔습니다. 2년 1남 중 막내다 보니 누나들과 주변의 예쁨을 많이 받으며 자랐습니다. 하지만 정작 아빠와는 회사 일을 핑계로 많은 시간을 보내지 못했습니다.

건호가 5살이 되던 해인 올 3월 “다음 주부터 송파구에서 진행하는 ‘부자유친프로젝트’라는 놀이프로그램에 건호랑 참석해. 신청해 놔! 그래서 건호랑 좀 더 친해져 봐!”라고 부인이 얘기했습니다. 저는 주말에 쉬고 싶은데 그런 프로그램을 신청했다며 부인을 나무랐습니다. 또한, 건호랑 단둘이서 외출을 해보지 않아 두려움도 밀려왔습니다.

드디어, 3월의 셋째 주 토요일 아침, 건호의 손을 잡고 버스정류장에서 버스를 기다리던 저는 새삼 건호랑 단둘이 외출해 본 적 없었다는 기억에 근심이 가득한 표정으로 서 있었습니다. 그때 건호가, “아빠! 우리 버스 타는 거야? 와, 신난다!”라고 말했습니다. 건호가 좋아하는 걸 보니 마음이 조금은 편안해졌습니다.

이내 버스가 도착하고 우리는 버스에 올라 뒷좌석에 앉았습니다. 건호는 창밖을 보면서 연신 ‘아빠랑 같이 버스 타니까 좋아!’라는 말을 했습니다. 이 말을 듣고 있자니 왠지 미안하다는 생각이 들었습니다. 아마 그동안 바쁘고 힘들다는 핑계로 건호랑 함께 시간을 보내지 못한 탓이겠지요.

프로그램이 진행되는 장소에 도착해 보니 몇몇 아빠들이 자리에 앉아 있었습니다. 건호를 포레 아이들이 놓고 있는 옆 놀이방에 두고 조용히 빈 자리에 앉았습니다. 첫 시간은 자녀 훈육이었습니다. 강의 내용은 무료라고 하기엔 내용과 강사님의 열의가 너무 좋았습니다. 이 강의를 통해 건호가 잘못했을 때 어떻게 대처할지에 대한 나만의 방법을 고민해 보고 다른 아빠들의 훈육에 대한 고민을 들어볼 수 있어 저에게 아주 유익하고 필요한 시간이었습니다. 건호와 좀 더 잘 지내고 좋은 아빠가 될 수 있을 것 같은 자신감이 조금씩 들기 시작했습니다.

이어진 시간은 원예 활동이었습니다. 건호가 생각하는 아름다운 우리 집을 꽃들로 만들어 보는 거였습니다. 여러 가지 소품으로 집을 만들어 스펀지 판에 꽃고 갖가지 꽃으로 장식하였습니다. “아빠, 누나들하고 엄마하고 이런 집에서 살고 싶어!” 웃으면서 얘기하는 건호의 얼굴에는 어느새 함박웃음이 가득했습니다. 건호의 웃음은 곧 아빠인 저에게 전이되어 저 또한 미소를 짓게 되었습니다. 또한, 건호가 이렇게 활짝 웃는 모습을 본 적이 언제인지 새삼 생각해 보았습니다.

수업이 끝날 무렵 건호는 저에게 “아빠랑 만들기 하니까 정말 좋아. 어린이집에서 하민이랑 노는 거보다 좋아!”라고 애걸 하였습니다. 하민이는 어린이집에서 건호가 제일 좋아하는 친구인데 그 친구와 노는 것보다 더 좋다고 해주니 너무 기분이 좋았습니다. “그럼 이제 아빠랑 친구 할까?” “좋아!” 이렇게 하여 건호와 전 친구가 되었습니다.

돌아오는 버스 안에서 건호가 “아빠랑 노니까 제일 좋아!”라고 말하는 게 너무 기분이 좋았습니다. 아침만 해도 건호와 단둘이 외출하는 게 겁나던 제가 ‘부자유친프로젝트’라는 놀이프로그램 때문에 자신감이 생기고, 또 건호랑 외출하고 싶어졌습니다. 그동안 시간이 있어도 건호랑 어떻게 놀아야 할지, 잘못하면 어떻게 혼을 내는지에 대해 너무도 무지했었던 저 자신이 너무 초라해 보이고 건호에게 너무 미안했습니다. 아빠랑 노는 걸 이렇게까지 좋아할 줄은 정말 몰랐습니다. 이런 프로그램에 참여하게 해준 부인에게 고마움 따름이었습니다.

이후로도 매월 셋째 주 토요일에, 건호와 함께 음악놀이, 미술 놀이, 신체놀이, 요리 수업 등 다양한 활동을 함께 하였습니다. 장소와 놀이 내용은 모두 달랐지만, 건호와 늘 함께 했습니다. 이러한 활동을 하면서 건호와 전 좀 더 친밀감을 느끼게 되었으며 남자들끼리 뭔가 통하는 걸 느끼게 된 것 같습니다. 앞으로 건호가 아빠를 생각할 때, 때론 친구처럼 때론 다정한 아빠처럼 건호의 기억에 남았으면 좋겠습니다. 그러기 위해서 저도 많이 노력하고자 합니다. 또한, 내년에도 ‘부자유친프로젝트’를 하게 된다면 꼭 참석하고 싶고 주변에도 적극적으로 추천하고 싶습니다. 감사합니다.



원예체험



음악/미술체험

장려

다둥이네 행복 소통 이야기 "은평 코드를 찾아라!"

| 은평구 박찬홍

서울시 은평구 건강가정다문화지원센터에서는 자녀와 아빠의 소통 및 유대관계 증진을 위한 부자유친프로젝트 “은평 코드를 찾아라!”라는 프로그램을 진행하였다. 관련 프로그램은 은평구에 거주하는 아빠와 자녀가 함께 지역의 명소를 찾아 “말(말=馬), 불(火), 글(文), 태극기”라는 소재를 바탕으로 우리 마을의 숨겨진 역사와 이야기를 찾고, 체험하며 자녀와 아빠가 함께 자연스러운 소통을 하여 유대관계를 형성하는 아주 특별한 프로그램이었다. 이렇게 특별한 의미가 담긴 프로그램을 “놓치면 안 된다.”는 생각에 바로 신청을 하게 되었다.

평소 자녀들과 따뜻한 유대관계를 만들어 내기 위해 많은 고민을 하고 있었는데 이렇게 우리 가족이 살고 있는 동네의 역사체험을 통해 자녀들과 함께 뜻깊은 활동을 하면서 행복하게 미래지향적인 관계 형성을 만들어 낼 수 있을 것 같다는 생각에 신청을 하게 된 것이다.

신청을 하고 나니 살짝 고민거리가 생겨났다. 그 이유는 우리 가정에는 네 명의 공주가 있는데, 12살, 8살, 7살, 4살의 예쁜 공주들과 과연 아빠 혼자서(프로그램에 참여하지 못하는 막내를 뺀 세 명의 딸들과) 잘 해낼 수 있을까? 집중하지 못하고 부자간의 밀착성이 분산되지 않을까? 라는 고민과 중증 장애가 있는 큰딸이 프로그램을 잘 소화할 수 있게 이끌 수 있을까? 특히 평소 다둥이 많은 연년생 둘째와 셋째와의 관계 문제가 걱정이었다.

서로 눈만 마주쳐도 다툼을 하고, 장애가 있는 큰언니만 챙겨주고, 아껴준다는 생각에 특히 아빠에 대한 불만이 많아 아빠의 중재나 대화를 회피하는 경우가 많은 편인데 아빠와 함께 그 시간을 잘 보낼 수 있을까? 라는 복잡하고 다양한 고민거리가 생겨난 것이다.

그래도 이러한 고민과 걱정은 뒤로하고 용감하게(?) 도전하기로 하였다.

드디어 프로그램의 첫 회기가 시작되는 날이 되었다.

토요일 이른 아침부터 자녀들을 깨워 부리나케 프로그램 진행 장소인 “은평역사한옥박물관”으로 향하였다. 모든 참여자가 모이자 앞으로 프로그램 진행 방향과 프로그램에 대한 의의에 관해 설명을 해주었다.

또 참여 가족들이 팀명을 정하고 돌아가며 가족 소개를 하는 시간을 갖게 되었다.

우리 가족의 팀명은 “다둥이”팀이라고 정하였고, 가족 소개를 하였다.

본격적으로 프로그램이 진행되었다. 강사님을 통해 은평역사한옥박물관에 전시된 다양한 문화 자료 등에 대한 설명과 파발제도가 발달한 은평구의 역사적 이야기를 통해 말(馬)로써 은평구가 가진 지역적 특성과 역사적 사실들을 함께 이야기하고, 찾아보는 특별한 시간을 보냈다.

특히 박물관 옥상과 정자에서 아빠들이 족자에 자녀들에게 보내는 사랑의 편지를 작성하고, 자녀들은 마패 만들기 체험을 하면서 그 안에 아빠 마사지 서비스권, 아빠 심부름권 등의 아빠를 위한 사랑의 서비스를 작성한 특별한 마패를 만들었다. 이후 아빠들이 어린이용 말을 타고 자녀들에게 달려가서 아빠가 작성한 족자를 펼치고 사랑의 편지를 읽어 주면, 자녀들이 아빠를 위해 만든 마패를 선물로 주는 특별한 활동이었다.

자녀들은 커다란 아빠가 아주 작은 말을 타고 자신들에게 신나게 달려오는 모습에 끝없는 웃음을 짓고, 아빠를 향해 응원을 해주면서 행복한 모습을 보여주었다.

부자간의 자연스러운 행복 관계 형성이 만들어지는 모습이었다.

특히 집으로 돌아가는 길에 세 명의 공주들이 “아빠가 장난감 말을 타고 온 모습이 너무 웃겼어요”, “아빠 장난꾸러기 같았어요.”라며 서로 웃으며 많은 대화를 하게 되었다.

오랜만에 자녀들의 환한 미소와 웃음을 보니 아빠인 나의 마음은 더욱 밝아지고, 즐거워지면서 뿌듯한 생각까지 들었다.

이렇게 즐겁고 행복한 가족의 족자 전달식이 끝이 난 후 오늘 활동의 마무리를 하는 “우리 가족 마을 여행책” 만들기 활동을 하였다.

가족 책의 이름을 짓고, 오늘 활동의 사진을 붙여넣으며 각자 느낀 점 등을 자연스럽게 적는 활동으로 금번 활동이 종료될 때까지 우리 가족만의 특별한 “우리 가족 마을 여행책”을 만들어 간다고 한다.

특히 오늘 아빠를 위한 마패를 만들고, 가족 마을 여행책을 만들면서 한글을 잘 모르는 언니를 위해 두 동생이 도와 가며 한 글자, 한 글자 정성스럽게 알려주고 도와주는 모습, 그리고 책을 만들면서 아빠에게 조언을 구하고, 함께 웃음이 있는 대화를 한참을 할 수 있었던 부분이 참 행복하였다.

두 번째 회기는 지난 6월 8일에 은평구에 위치한 봉산에서 진행되어 봉산의 역사적 가치에 대한 설명과 함께 직접 봉산을 등반하였다. 특히 산을 오르는 길에 서로 다투고, 장난만 치던 아이들이 어느 순간 서로 손을 잡고, 미끄러운 흙길에서는 서로의 안전을 걱정하며 장애가 있는 언니를 위해 천사의 날개처럼 양옆에 붙어 자연스럽게 언니를 지키고, 대화를 하며 “하하 호호”건는 뒷모습에서 몽글함을 느끼기도 하였다.

세 번째 회기는 6월 15일에 “글(文)”이라는 소재를 바탕으로 은평구 한옥마을에 위치한 셋이서 문학관에서 진행되어 문학관 전시물 관람과 미션 수행, 아빠와 함께 동요를 부르고 시를 지어 발표하는 시간을 보냈고, 마지막 네 번째, 다섯 번째 회기는 6월 22일에 은평구 진관사에서 태극기라는 주제로

진행되어 템플스테이를 실시하였다. 진관사의 태극기에 대한 설명과 퀴즈, 태극기 그리기, 다도체험, 공양 시간까지 평소 접하기 힘든 체험을 하였고, 1회기 때부터 만들기 시작했던 “우리 가족 마을 여행책”을 마무리 및 완성하고 가족별로 소감을 발표하는 것으로 종료가 되었다.

금 번 부자유친프로젝트는 아빠인 나와 우리 가정에 특별함을 선물해 주었다. 부자 사이에 마을과 역사라는 매개체로 재미있으면서 호기심을 유발하는 마음으로 자연스럽게 소통하고, 관계 증진을 할 수 있었다.

특히 회기별로 활동했던 내용들과 함께 “우리 가족 마을 여행책”을 만들면서 많은 대화를 하고, 서로의 의견을 내고, 들어주면서 서로를 존중해주고 그 책을 통해 지금까지도 그 때를 회상하며 함께 이야기하고, 웃음을 유발해주는 소중한 역할을 해주고 있다.

또 셋이서 문학관에서의 미션 수행을 통해 자녀들은 아빠가 자신들을 위해 땀을 흘리고, 정보를 찾고, 함께 고민하는 모습을 보면서 아빠에 대한 관심과 아빠의 숨겨진 마음, 아빠의 진심을 통해 아빠의 사랑을 느낄 수 있었던 소중한 시간이었고, 나는 자녀들의 행복한 웃음과 더 많은 대화와 협동심을 발휘해 멋지고 소중한 시간을 만들어 내기 위해 노력하면서 ‘함께 즐기고, 함께 논다.’라는 아빠의 마음가짐이 중요하다는 것을 느끼게 해주었다.

금번 활동을 통해 우리 가정은 서로 다투던 둘째와 셋째 사이의 관계가 조금 더 개선이 되어 서로 대화를 많이 하고, 함께 하려는 시간이 많아졌고, 문제가 발생하면 아빠인 나를 찾아 해결하려는 모습도 보여주기 시작했다.

거기에 장애라는 큰 아픔 속에 갇혀 지낼 수 있는 큰 언니가 그 아픔을 극복할 수 있게, 언니가 누려야 할 지금의 행복을 만들어 내기 위해 단단히 옆에서 언니와 함께하고, 자신감을 심어주려 노력하는 모습을 보여주었다.

무엇보다 아빠에게는 자녀들과 함께하는 일상의 모든 평범한 이 시간이 정말 중요하다는 것을 느끼게 해주었고, 때론 엄한 아빠도 필요하지만 친구처럼 늘 곁에서 아이들의 소소한 이야기도 잘 들어주고, 신나게 놀아주는 따뜻한 아빠가 아이들에게 가장 큰 선물이고, 마음을 행복하게 해준다는 것을 느끼게 되었다. 그러한 일들이 삶의 일부가 된다면 자녀들과의 관계 형성은 자연스럽게 행복하게 만들어진다는 것을 느끼게 해준 특별한 시간이었다.



은평역사한옥박물관에서

장려

은평코드를 찾아라

| 은평구 | 최창한

어느 날 아이들 엄마가 뜬금없이 토요일마다 어딜 가야 한다는 이야기를 했다.

둘째 지민(8, 여)이가 은평구민 체육센터에서 진행되는 인라인 수업을 신청할 때 첫째 건(12, 남)이도 참여하는 프로그램을 찾다가 신청했던 부자유친프로젝트에 가야 한다고 했다.

토요일 오후 4시는 아이들 미사를 위해 성당에도 가야 하는 시간으로 프로그램 종료 시간과도 겹쳐졌기에 부자유친프로젝트는 괜히 신청한 귀찮은 존재로 가족들 사이에서 정리가 되어갈 때쯤 첫 번째 날을 맞이했다. 한옥마을 박물관, 진관사는 이미 몇 번씩 다녀온 곳이기에 특별한 의미도 아니었고, 심지어 지민이는 한옥마을 내에 위치한 어린이집을 졸업했었기에 정말 감흥이 없었다.

게다가 첫날 한옥마을 박물관에서 참여 가족과의 만남은 문화적인 쇼크라 할 만했다.

가족 구호를 만들고 발표하는 시간에 다른 가족들의 적극적인 참여에 “잘못 왔다” 싶은 마음이 나와 건이 사이에 흘렀다. 특히나 부녀간의 참가 가족들의 구호에는 정말 손발이 오글거릴 정도였다. 참가 자녀 중 건이가 나이도 가장 많고, 이런 참여를 하기엔 아이가 성숙한 편이기도 했기에 나와 아이 모두 불편했고, 마지못해 간단하게 소개했던 기억뿐인 시간이었다.

첫날답게, 박물관이란 장소답게, 일방적인 설명과 경청의 시간으로 구성된 첫날은 오글거리는 첫인사 발표만을 남긴 채, 미사 시간을 이유로 중간에 일찍 나온 날로만 남았다.

결정적으로 부자유친프로젝트가 의미 있는 시간이 된 건, 둘째 지민이의 “불” 봉산 산행 참가였다. 아이들 엄마 사정이 생겨서 인라인 수업을 빠지고 함께 참여한 이 날부터 첫째 건이도, 나도 좀 더 적극적인 참여가 가능해졌다. 나와 건이에 비해 활발한 지민이가 함께 하자 말도 많아지고 참여도 적극적으로 임하게 됐다.

물론, 아빠와 아이들에 대한 퀴즈를 풀고 상품을 받는 시간이 결정적인 역할을 했던 것도 사실이다. 평소 북한산 둘레길을 여유 있게 쉬엄쉬엄 오르던 산행과 달리 가파른 코스로 빠르게 올라간 산행이 아이들에게 너무 힘들지 않나 싶었지만, 땀 흘리고 숨차하며 올라간 봉산에서의 풍경은 첫날 느낀 “잘못 왔다”는 감정과 정반대의 상쾌한 감정이었다.

산행이 주는 성취감에 아이들도 만족해했고, 봉수대 만들기 시간도 아이와 함께, 아빠와 함께 뭔가를 만들었다는 의미가 있었던 시간이 됐다.

이 날을 기점으로 건이도 지민이도 토요일을 기다리게 됐다. 물론 아빠인 나는 피곤했다.

셋째 날인 “글”, “셋이서 문학관” 수업이 부자유친프로젝트의 의미를 가장 확실히 느낀 날이 아닌가 싶었다. 무작위로 나눠준 그림으로 이야기를 이어가는 시간에서, 대외적인 말과 행동이 조심스러운 첫째 건이의 자신감이 부족했던 발표가 안타까웠는지, 나답지 않게 손을 들고 이야기의 엔딩을 장식하게 됐다.

“지금까지의 모든 이야기는 뱃속 극장 할머니의 영화 이야기였습니다.”

적절한 그림을 받은 행운 덕에 참여 가족들에게 가장 큰 호응을 받고 상품도 받게 됐다.

아빠가 다른 사람들에게 인정받고 상품도 받았다는 즐거움이 건이와 지민이 얼굴에 그대로 드러나 은근히 뿌듯함을 느꼈던 순간이다.

“은평은” 과 아빠 이름인 “최장한”으로 삼행시를 짓는 시간에는 자칭 아웃사이더의 삶을 살아온 치기로 예상치 못한 히트를 쳐버렸다. 제시어 “은평은”이 주는 은평구와 부자유친프로젝트의 의미를 포함한 모범적인 답을 요구하는 너무 뻔함에, 늘 그래왔던 아웃사이더다운 반발 심리가 장난기로 발동됐다. 앞선 릴레이 이야기를 성공적으로 했다는 여유도 한몫을 했을 것 같다.

은 : 은릉 일어나 최 : 최 건!
평 : 평생 잘 거냐 장 : 장가가라
은 : 은제까지 잘 거야 한 : 한 번만 가라



삼행시 발표 중

너무 진지했던 앞선 참여 가족들의 발표들 속에서 빵 터져버린 순간을 만들었다.

끝나고 성당을 향하는 차 안에서 엄마에게 그날 이야기를 들뜬 목소리로 설명하는 둘째 지민이가 한없이 사랑스러웠다. 아들 건이도 자기 이름이 들어간 삼행시에 다들 웃어준 상황이 기뻐던지 엄마와 할머니에게 삼행시를 수차례 반복했었다.

마지막 “태극기” 시간에, 진관사에서 다도 시간과 진관사 태극기 이야기도 몇 달이 흐른 지금까지도 아이들 입으로 소환되고 있지만, 개인적으로 부자유친프로젝트 참여를 좋은 기억으로 남길 수 있었던 것은 봉산 산행과 아빠 이름 삼행시 짓기 시간이었던 것 같다.

주최 측의 잘 짜인 프로그램에 수동적으로 참여해서 얻는 지식보다, 아이들과 작지만 성취감을 느낄 수 있는 시간을 함께 공유한다는 게 내가 내린 부자유친프로젝트의 최고 가치가 아니었나 싶다.

엄마에 비해 아빠와의 시간이 부족한 현실에서, 일주일의 하루를 오롯이 아이와 함께, 낯설고 불편할 수도 있는 공간에서 이야기를 만들고, 그날의 공기를 함께 호흡하고 그 공기의 냄새까지도 추억으로 남길 수 있다는 것은 작지만 소중한 행복이었다고 말해본다.

장려

아빠는 진짜 요리사!!!

종로구 | 배연광

“일어나 이것 좀 먹어봐.” 몸살을 심하게 앓아 약을 먹고 자는 아내를 깨우는 건 저의 목소리였습니다. “오늘 종로구 건강가정지원센터에서 했던 <아빠는 쿡가대표>에서 나랑 서연이랑 정성들여 만든 음식을 싸 왔는데…”

멕시코 음식이야….”라고 설명을 해줬습니다. 제가 아내에게 음식을 만들어서 준 것은 정말 생소한 일입니다. 라면도 제대로 못 끓여 식구들의 실망과 원성을 샀던 솜씨였는데… 이런 저의 모습을 보고 아내는 정말 놀라더군요.

이날 만든 화이타의 재료를 가족과 함께 먹으라고 포장을 해주셔서 모자란 재료는 집에 있는 재료를 꺼내어 칼로 썰고, 볶는 모습을 아내에게 보여주었습니다. 신기한지 아픈 것도 잊은 채 멍하니 웃으며 서 있던 아내의 모습이 기억이 납니다. 저는 군인입니다. 가부장적인 종갓집 막내. 군 생활만 26년째… 절대적으로 음식은 먹는 거라는 생각만 했던 전형적인 대한민국 옛날 남자였습니다. 그래도 결혼 후 힘들게 낳은 아이들 앞에서는 근엄, 위엄, 가부장 등은 찾을 수 없는 친구 같은 아빠가 되려고 노력하고 있습니다.

하지만 저의 직업상 자유롭게 다닐 수 있는 위치는 아니고 시간까지 자유롭지 못하다 보니 늘 다른 아빠들처럼 아무 때나 가족들과 어디든 가고 여유를 느낄 수 있는 시간은 늘 한정되어 있었습니다. 바쁘고 절제된 군 생활 때문에 늘 가족에게 많이 미안해하기도 했습니다. 그 미안한 마음에 시간이 되면 가까운 공원이라도 놀이터, 산이라도 나의 심장 같은 아이들을 위해 함께 하려고 했습니다. 작년에 서울로 발령을 받아 잠시 동안 주말부부로 살다 올해 1월 처히 가족은 서울로 이사를 했습니다. 더 바빠지고 새로운 환경을 적응 하느라 정신이 없었습니다. 우리 딸 서연이는 아빠바보입니다. 자신의 아빠가 바빠서 싫다며 많은 하소연을 하더군요. 그러던 중 종로구건강가정지원센터에서 진행하는, 저처럼 바쁘고 아이와 함께할 수 없었던 아빠에게 좋은 아빠 타이틀을 줄 수 있는 부자유친프로젝트라는 프로그램을 아내가 보고 저에게 해보지 않겠냐고 물어보더군요. 100% 참석을 다 못할 수도 있지만 아이를 위해 뭐라도 해보고 싶어 꼭 신청해달라고 했습니다. 그러나 막강한 경쟁률로 대기 6번이라는 연락을 받게 되었습니다. 그래도 하늘은 저희 편이었는지 9살 서연이와 아빠가 즐거운 부녀 생활을 하라는 신호였는지 부자유친프로젝트에 참여할 수 있다는 연락을 받게 되었습니다. 몸으로 놀아주는 건 자신 있는데 요리엔 자신이 없던 저는 시작 전 긴장을 좀 했는데 나름 인증샷도 열

심히 찍으며 아이와 새로운 즐거움을 담아내고 아이가 아빠에게 가졌던 서운함도 풀 수 있는 너무나 좋은 기회라고 생각하게 되었습니다. 태어나 처음 고기에 양념을 해보고, 레몬청을 담가보고, 수업내용을 아내에게 보여주며 나도 뭔가 해내었다는 자신감을 보여주기도 하였습니다.

늘 아가리 생각했던 딸아이의 고사리 같은 손으로 만드는 요리과정에 눈물도 왈칵 쏟아지더군요. 프로그램에서 만든 요리를 아내에게 해주었을 때 건강가정지원센터의 진정성 있는 프로그램에 아내 또한 감동을 했다고 합니다. 아빠랑 음식 만드는 게 가장 즐겁고 손발이 착착 맞았다며 ‘아빠는 쿡가대표’ 프로그램을 너무도 좋아했던 딸 아이. 프로그램을 진행했던 주말을 보내고 학교에 가서도 주말에 있었던 이야기를 할 때 부자유친프로젝트 ‘아빠는 쿡가대표’에서 있었던 일들을 자랑하면서 반 아이들의 부러움을 한껏 받아 전학 온 우리 딸아이의 움츠러든 어깨에 힘을 넣어주는 계기 또한 되었습니다.

저희의 제일 큰 변화는요, 라면도 제대로 못 끓이던 제가 주방에서 가족들에게 무언가를 해주었다는 겁니다. 아이들 간식을 만들어 주기 위해 달걀을 풀어 설탕까지 솔솔 뿌려 토스트를 해주는 모습을 아래 사진에 담아보았습니다. 아내가 너무 신기해하며 사진도 찍고 온 동네 소문을 내겠다고 하더군요. 순서와 과정이 복잡하다는 생각이 먼저 들어 시도를 못 했었는데 부자유친프로젝트 ‘아빠는 쿡가대표’ 프로그램에 참가하면서 음식을 하는 과정을 좀처럼 어렵게 생각하지 않아도 된다는 걸 알았고 나 자신도 무언가를 할 수 있다는 것에 놀랐습니다. 세상에서 가장 힘들 것 같았던 딸과의 요리프로그램이 이제는 손발이 척척 맞는 요리사 부녀가 되었습니다. 딸아이는 새로운 서울 생활을 맛있게 달콤하게 이겨내는 멋진 계기가 되었고요, 더이상 아빠에게 서운함을 얘기하지 않게 되었습니다. 늘 함께 해주지 못하는 아이에게 크게 추억을 만들어 주었다는 것에 가장 만족했고, 저의 거친 손으로 만들어지는 작지만 소소한 음식들에 자신감을 갖게 되어 서울에 와서 가장 잘한 일 중 하나라고 생각하고 있습니다.

‘이런 기세라면 언젠가는 아빠는 쿡가대표 프로그램의 선생님이로 초빙되는 거 아닐까? ㅎㅎ’ 라는 김칫국도 마셔보지만요, 건강가정지원센터 정말 기관명 하나 잘 지었다는 생각을 하게 되었습니다. 숙제가 많은 가족을 위해 건강하게 즐기는 방법을 알려 주는 곳이니 말이지요, 건강한 가족은 그저 몸이 건강한 게 아니라 건강한 몸과 마음, 그리고 함께하는 즐거움이 아닐까 합니다. 이번 주말에는 아빠가 요리사라며 맛있는 불고기를 해주겠다고 말해보았습니다. 가족들 모두 주말을 기대하고 있습니다. 그때 제 딸아이가 보조를 맞춰가면서 즐거운 시간을 만들어 주겠지요?

이렇게 가족과 함께 좋은 추억 만들어 주시고 기회를 주셔서 정말 감사합니다. 그리고 이런 글로 요리 광이었던 저를 가장 멋진 아빠로 자랑할 수 있게 해주신 기회까지도 무척 감사합니다. 부자유친프로젝트 ‘아빠는 쿡가대표!!’ 정말 최고의 프로그램이었습니다. 그 기회 덕에 많은 걸 갖게 되었습니다. 아내 또한 행복하다고 합니다. 전 정말 세상에서 가장 행복한 아빠입니다.





발행인 서울시건강가정지원센터장
발행일 2019년 12월
발행처 서울시건강가정지원센터
편집, 디자인 **AandF** communication

※본 저작물의 저작권 및 판권은 서울특별시건강가정지원센터에
있습니다. 무단복제를 금합니다.