

2019

서울가족학교 우수후기공모

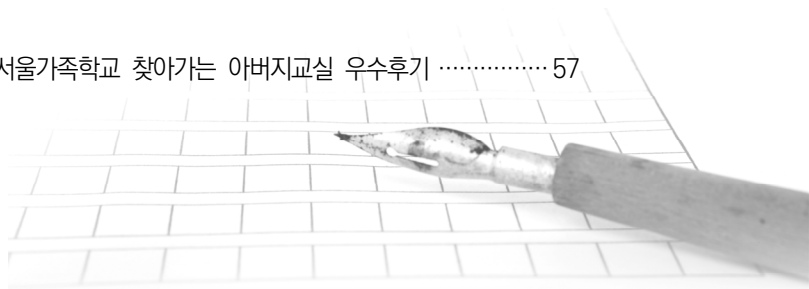
사례집



CONTENTS



- 서울가족학교 5
- 2019 서울가족학교 전체부문 대상 7
- 2019 서울가족학교 예비신혼부부교실 우수후기 11
- 2019 서울가족학교 아동기 부모교실 우수후기 25
- 2019 서울가족학교 청소년기 부모교실 우수후기 35
- 2019 서울가족학교 패밀리셰프 우수후기 47
- 2019 서울가족학교 찾아가는 아버지교실 우수후기 57





서울가족학교

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



예비부부교실

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



신혼부부교실

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



아동기 부모교실

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



청소년기 부모교실

‘요즘 들어 아이와의 대화가 줄어들었다.
우리, 잘하고 있는걸까?’
청소년기 자녀를 둔 양육자에게 필요한 정보와
마음가짐을 살펴보는 시간을 가질 수 있는
청소년기 부모교실에 참여하세요.



패밀리세프

‘우리, 밥상차려 볼까요?’
가족이 함께 역할을 나누어
장보기와 요리활동을 통해 수평적 가족문화를
형성할 수 있는 패밀리세프에 함께하세요.



찾아가는 아버지교실

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

2019 서울가족학교 우수후기공모 사례집





2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 01

—

서울가족학교 전체부문

대 상



패밀리셰프 대상 수상작

요리체험! 오늘은 내가 셰프예요

광진구 · 이기형



주말 아침.

창밖은 이미 환하게 밝아있었다.

평소 같았다면 학교 갈 딸 들을 깨우는 내 큰 소리가 온 집안을 메아리치고 있을 시간이 겠지만 주말에는 특별한 일이 없는 한 늦잠을 자게 하는 편이어서 딸 들은 모처럼의 주말 늦잠을 자고 있다.

며칠 전 서울시건강가정지원센터에서 진행 중인 “행복가족 2019” 패밀리셰프 프로그램에 대해 안내를 받고 참여한다고 약속했던 일을 기억해낸 나는 일주일 전 저녁을 먹으면서 딸들에게 이야기했던 게 생각나 딸들을 깨웠다.

두 딸들은 “오늘 학교 안 가도 되는데”라며 덮고 있던 이불을 얼굴에까지 끌어가 덮어 버리곤 일어날 생각이 없는지 계속 잠을 자고 있다.

“늦었어. 지난번에 프로그램 간다고 아빠하고 약속했잖아.”

“빨리 씻고 준비하자.”



“꼭 가야 해? 안 가면 안 돼?”라며 짜증을 내는 딸들에게 아빠가 참여한다고 약속했어. 빨리 일어나 준비하라며 소리를 질러 버렸다.

사실 프로그램 처음 안내받았을 때 신청을 했다. 그런데 이미 신청이 마감되어 신청이 불가하다고 이야기를 들었을 때 좋은 프로그램들이라는 생각이 들어서인지 아쉽다고 생각을 많이 했다. 주민센터 선생님께서 “신청 가능하니 신청하세요.”라며 안내 오기 전까지는 잊고 있었는데 어쨌든 신청하고 참여할 수 있게 되어 정말 기뻐다. 딸들을 혼자 키우면서 어딜 간다거나 뭘 한다는 것이 쉽지 않다. 일단 대중교통을 이용해야 해서이기도 하지만 편하게 여행할 수 있는 곳만 찾게 되면서 체험보다는 그냥 눈으로 보는 것만 찾게 되고 무엇을 만들거나 보는 것도 거의 같은 프로그램들이 많다 보니 다양한 프로그램 참여나 여행의 기회가 오면 신청을 하게 된다. 이런 아빠를 두 딸 들은 그다지 좋아하지 않는다. 자신들의 의견이 반영되지 않아서인지 모르겠지만 말이다. 준비하느라 늦어서 택시를 타고 중마초등학교로 가자고 하니 기사님이 길을 잘 모르시는지 내비게이션을 켜고 검색을 하신다. 이미 약속 시작이 다 돼 가는데, 가는 내 핸드폰만 만지작거리는 작은딸 다은이에게 가서 재미있게 보내고 오자며 달래보지만 이미 빠져있어 가는 내내 마음이 편치 않았다. 큰딸 다솜이는 학원 보충이 있다고 자연스레 빠졌다. 그래서 다은이는 더욱 가기 싫었는지 모른다.

중마초등학교에 도착하니 이미 시간이 많이 지났고 프로그램은 시작했다. 다른 가족들은 테이블에 앉아서 진행하시는 선생님의 이야기에 집중하고 있지만 계속 “집에 가면 안 돼?”라며 뾰로통해져 있는 다은이를 보는 나는 답답하기만 하고 빨리 프로그램이 끝나기만을 바라고 있었다.

메뉴를 월남쌈과 과일꼬치로 정하고 가족이 어떤 것을 할지 정한 다음 구매할 재료에 대한 설명과 구매 시 주의사항 그리고 안내 사항을 들은 후 시장으로 향했다. 구매에 필요한 온누리 상품권과 재료 구매 목록을 적은 종이를 들고 시장을 가는 길에 기분이 조금 풀어졌는지 아니면 아침에 바쁘게 나오면서 아무것도 먹지 않아서인지 “배고파 아빠 뭐 사주면 안 돼?”라고 다은이가 이야기한다. 간단히 먹을 빵과 음료를 사주고 산 과일들을 가지고 다시 중마초등학교로 향했다.

같은 조의 다른 가족도 물품 구매를 다 했는지 조금 늦게 도착했다. 조리도구가 세팅 되어 있었고 위험한 것을 만질까 못하도록 안내를 다시 해주시는데 이미 어떤 아이들은 사 온 재료들을 만지고 있다. 아이들에게 요리는 새로운 경험인 듯하다. 평소해보지 못한 경험이라서 그런지 모르겠지만 말이다.

재료들을 칼로 자르고, 볶고, 아이들도 신이나 있지만, 아빠들도 나름 열심히 한다. 그전에 주의사항에 대해 충분히 들었다.

뜨거운 물에 라이스페이퍼를 데쳐서 가지런히 재료들을 넣고 찜을 쓰는데 결코, 쉽지 않았다. 과일도 마찬가지다. 쉽게 보이지만 쉽진 않았다. 그래도 다은이는 열심히 한다. 같은 조에 어린 동생들이 열심히 하는 것을 보고 미안해져서인지 모르겠지만 말이다.

열심히 만든 월남쌈과 과일꼬치를 접시에 담아 앞에 내놓고 평가도 받아보고 새로운 경험이었다. 작은 도시락에 만든 것 중에서 예쁘다고 생각되는 것을 담아보고 과일꼬치도 비닐에 포장도 하고 그러다 보니 체험이 끝나버렸다.

끝나고 주변 정리를 다 한 다음 큰길로 나와 버스를 기다리는데 다은이에게 오늘 체험에 관해 물어보면서 생각보다 잘하던데 하고 칭찬을 하니 아빠의 등짝을 한 대 치면서 노려 본다.

큰딸이 초등학교 5학년, 작은딸이 유치원 다닐 때 아내와 나는 헤어졌다.

뭐 하나 모르면서 그냥 아이들을 키웠다. 당연히 음식 조리는 위험하다고 생각해서 하지 못하게 했고 뭐든 해주는 것이 익숙하다 보니 프로그램 체험을 하면서 딸들이 해보고 싶어 하는 일이기도 하고 집에서 해도 되겠다고 생각하게 되었다.

이번 2019 서울가족학교 패밀리셰프 참여를 하면서 가족 간의 서로 배려하는 것을 배우게 되고 참여하면서 자존감도 높아지는 시간이 되었다.

끝으로 좋은 프로그램을 기획해주고 늘 좋은 프로그램을 운영하느라 수고하시는 서울시 건강가정지원센터의 선생님들 노고와 수고에 고개 숙여 감사의 마음을 전한다. 앞으로 체험에 취약한 가족들을 위해서 수고해 줄 것을 바라면서 글을 마치려고 한다.



2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 02

—

서울가족학교 예비·신혼부부교실

우수후기



최우수 수상작

일생에 한 번뿐인 “결혼식”이 아닌 평생이 행복할 “결혼생활”을 위해



중량구 · 홍아름



화려하게 반짝이는 샵들리에 조명 아래 멋진 슈트 차림을 한 왕자와 순백의 드레스를 입은 공주가 웅장하게 울려 퍼지는 축하 음악과 하객들의 환영 속에 행복한 발걸음을 옮기는 모습은 제가 늘 상상했던 저의 상상 속 결혼식이었습니다. 지금은 남편이 된 남자 친구와 연애한 지 2년 반쯤 이 지났을 무렵, 드디어 우리 커플도 2019년 9월 21일에 결혼식을 올리고 평생을 함께하기로 약속하였습니다. 정해진 결혼식까지 약 10개월 정도가 남은 상황에서 저는 상상으로만 꿈꿨던 나의 결혼식 로망이 드디어 현실에서도 이뤄지겠구나 하는 생각에 너무나 설렸습니다.

그러나 이런 설렘도 잠시, 함께 결혼식장을 알아보러 다니고, 스텝메 (드레스, 스튜디오 (촬영), 메이크업) 업체와 신혼여행지 장소 등 결혼식에 필요한 여러 절차를 알아보면서 연애 때와는 달리 싸우는 일이 생기기 시작했습니다. 연애하면서 이렇게 안 싸우는 커플이



세상에 있나 싶을 정도로 남자친구와 다투지 않았던 저는 예상치 않게 자주 다투게 되니 결혼식 로망이고 뭐고, 생각할수록 짜증만 났습니다. 그리고 앞으로 결혼해서 함께 살게 되면 이렇게 부딪힐 일이 더 빈번히 발생할 텐데 이렇게 서로 상처만 주고 감정만 상하게 하는 일이 반복될지도 모른다 생각하니 문득 겁이 나고 설레는 감정보다는 두려움이 앞섰습니다. 그러던 와중에 결혼식 정보를 얻기 위해 가입해 놓은 결혼 정보 공유 카페에서 우연히 예비부부교실 프로그램이 있다는 것을 알게 되었습니다.

중앙구건강가정지원센터에서 예비부부교실을 지원한다는 내용의 홍보 글에는 교육 일정 및 내용이 간략히 설명되어 있었습니다. 저는 '서울시에서 예비부부를 위해 이런 프로그램도 마련하는구나'라고 생각하며 별생각 없이 홍보 글을 읽던 중 강의 제목에 확 눈이 갔습니다. "서로의 차이 이해하기" 및 "행복한 커플 대화법"이란 첫 번째 주의 강의 제목을 보니 결혼식을 본격적으로 준비하며 자주 다투게 된 저희 커플이 이 강의를 통해 해답을 얻을 수 있지 않을까 하는 기대감이 들었기 때문입니다. 또한 토요일 2번만 참석하고 총 4개의 강의만 들으면 되는 거라 크게 부담도 없었고, 평소 해외 출장이 잦아 격 달로 한 달씩 해외에서 지내야 하는 저에게는 프로그램이 열리는 시기도 너무나 적절했습니다. 저는 남자친구에게 참석 여부에 대해서 상의하고 바로 신청서를 제출했습니다.

제가 수업을 통해 얻은 부분은 두 가지였습니다. 첫 번째는 서로를 더 심도 있게 이해할 수 있는 것이었고, 두 번째는 일생에 한 번뿐인 "결혼식"이 아닌 결혼식 이후 펼쳐질 "평생의 결혼생활"에 대해 계획해 볼 기회를 얻었습니다.

먼저 서로를 더 깊이 있게 이해할 수 있었던 이유는 "서로의 차이 이해하기 및 행복한 커플 대화법"을 주제로 한 1~2강 수업 덕분이었습니다. 이 수업에서 DISC라는 성격 유형 진단을 해볼 수 있었습니다. 이 진단 검사는 성격을 크게 4가지 성향으로 분류하고 각 유형에 따라 어떤 성향이 나타나는지를 함께 알아보는 것입니다. 이 수업 덕분에 저랑 남자친구는 서로의 성향과 차이점을 체계적으로 이해하고, 자신을 좀 더 객관화하여 바라볼 수 있었습니다.

예를 들면, 안정형 성향이 두드러진 남자친구는 다른 사람의 의견을 잘 들어주고 협조적인 성향을 지니기에 주도형 성향으로 인한 저의 강한 주장에 대해서도 거부감 없이 잘 들어주고 잘 따라 줄 수 있었고, 그 결과 서로 문제없이 연애를 해왔던 것입니다. 하지만 안정형 성향의 남자친구는 급격한 변화를 꺼리고 우유부단한 면이 있기에 결혼이라는

큰 행사에 필요한 일들을 준비하고, 이에 맞춰 신속하게 결정을 내려야 하는 상황이 조금씩 스트레스가 되어 평소보다 예민한 상태가 되었다는 것을 알게 되었고, 반면 신속한 결정을 내리고 바로 결과를 봐야 하는 주도형 성향의 저는 결혼을 앞두고 이에 필요한 결정을 내릴 때마다 우유부단한 모습을 보이는 남자친구에게 불만이 쌓였다는 것을 알게 되었습니다.

사실 다른 환경에서 자란 두 남녀가 함께 살게 되면 다투지 않고 살 수는 없을 것입니다. 그런데 문제가 커지는 순간은 문제 해결을 위해 서로의 의견 차이를 공유하는 것이 아니라 서로가 다르다는 것을 인정하지 않고 서로를 비난하고 감정만 상하게 하는 싸움이 반복될 때라 생각합니다. 저희 커플에게도 이러한 상황이 반복될 뻔했지만, 다행히 이번 수업 참여를 통해 각자의 성향과 차이점을 체계적으로 분석하고 자신을 객관화함으로써 서로를 더 깊이 이해할 수 있었으며, 또한 강사님의 1:1 조언을 통해 안정형과 주도형이 부딪히게 될 때 현명하게 대처하는 방법 등도 구체적으로 배우고 논의하며 서로를 더욱 심도 있게 이해할 수 있었습니다.

두 번째로 “결혼의 의미와 결혼 준비를 위한 체크리스트 및 결혼 설계하기와 재무 관리”를 제목으로 한 3~4강 덕분에 저희 커플은 “결혼식”이 아닌 “결혼생활”에 대해 전반적으로 계획해 볼 수 있었습니다. 사실 결혼을 결정한 후 이 수업을 듣기 전 우리는 일생에 단 한 번이라는 이유로 “결혼식” 준비에만 집중했던 것 같습니다. 고작 1시간 30분이면 끝나는 결혼식 준비에만 집중하느라 정작 더 중요한 결혼식 이후 함께 할 평생의 “결혼생활”에 대해서는 아무런 준비도 하지 않았던 것입니다. 저희는 이번 수업을 통해 예식장은 어디에서, 스프레는 어떻게, 신혼여행은 어디로가 아닌 결혼식 이후 실제로 맞이하게 될 진짜 현실 상황에 대해 상세하고 구체적으로 고민해 볼 수 있었습니다.

예를 들면 “각자 어떠한 결혼생활을 꿈꾸는지” 혹은 “각자 부양의 정의가 어떻게 다른가?”와 같은 개념적인 질문에서부터 “청소는 누가 할까? 설거지는 누가 할까?”, “부모님을 갑자기 부양해야 하는 상황이 생긴다면 어떻게 하겠는가?” 혹은 “시가 쪽 가족이 남편에게 (혹은 친정 쪽 가족이 나에게) 전화해 갑자기 방문한다고 했을 때 남편이 (혹은 내가) 상의 없이 수락할 경우 어떻게 할 것인가?” 등의 구체적인 질문에 대해서까지 서로 의견을 공유하고 합의점을 도출해 냈습니다. 또한, 자녀 출산, 노후 준비 등과 같은 생애주기에 맞춘 재무 계획도 세워보며 대략적인 재정설계도 해볼 수 있었습니다. 저희 커플은 3~4강



강의를 통해 “결혼식”이 아닌 평생이 행복할 수 있는 “결혼생활”에 대해서 드디어 제대로 논의해 볼 수 있었습니다.

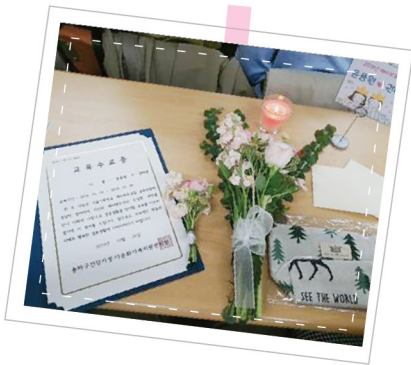
결혼 결심 후 계획을 세울 때 아마 대부분의 예비부부 역시 저희 커플과 마찬가지로 평생을 고려한 “결혼생활”이 아니라 일생에 한 번뿐인 “결혼식”에 온 정성을 쏟을 것입니다. ‘왕자와 공주는 오래도록 행복하게 살았습니다’하고 아름답게 마무리되는 로망 속 장면을 꿈꾸며 말이지요. 하지만 그렇게 결혼식만 준비하고 결혼생활을 제대로 준비하지 않는다면 결혼식이라는 로망 속 장면이 아름답게 막을 내린 후 생각지도 못했던 현실의 막이 열리고 결혼을 준비할 때와는 비교도 될 수 없는 무시무시한 진짜 “전쟁”이 기다리고 있을 뿐입니다.

제가 이번 프로그램 참석을 통해 “결혼식”이 아닌 “결혼”이라는 큰 사건이 나의 인생에서 어떠한 의미가 있는지 깊게 생각할 수 있었던 것처럼, 다른 예비부부들도 본 프로그램에 꼭 참석하셔서 “결혼식”이 아닌 “결혼”의 의미를 다시 한번 되짚어 보시고 평생이 행복한 결혼 계획을 세워보실 수 있으면 좋겠습니다.

우수 수상작

행복한 가정 방법론

송파구 · 윤용원



10월 3주 차, 4주 차에 송파구 예비부부교실 강의를 수료하고 글을 써본다.

9월 말쯤 웨딩촬영 준비로 한창 다이어트에 매진하던 나에게 직장동료가 본인의 결혼 준비 과정 경험을 곁들여가며 고생한다고 힘내라고 응원해주는 대화에서 예비부부교육이라는 단어를 처음 듣게 되었다. 그 직장동료는 기독교인으로 교회에서 진행해주는 예비부부교육을 받았는데, 결혼하기 전에 받으면 많은 도움이 될 거라며 종교와 관련되지 않더라도 아마 서울시에서 진행하는 프로그램이 있을 테니 찾아보라고 권해주었다. 예비부부교육이라니! 너무 합리적이고 똑똑한 커플의 상징 같은 느낌이 들었던 나는 바로 인터넷을 검색해보기로 했다. 예비부부교육이라고 검색하니, 다양한 행정구에서 교육을 실시하고 있었다. 그중에서도 예비신랑이 살고 있는 송파구에서 마침 10월에 예비부부교실이 계획되어 있었다. 시기도 아주 적절했다. 10월 둘째 주에 웨딩 촬영이 있던 우리는 웨딩 촬영 끝나고 다가올 주말에 2주간 들으면 되겠다는 생각이 들어서, 바로 인터넷 신청을 진행했다.



그날 저녁, 엄마와 여동생한테 예비부부교육 프로그램이라는 게 있는데 교육 주제도 다양하고, 들어보면 재미있고 유익한 시간을 보낼 것 같아서 신청했다고 하니 반응이 뜨거웠다. 여동생도 곧 결혼을 앞두고 있어서, 교육을 들어보고 좋으면 꼭 좀 알려달라고 후기를 요청했다. 사실 2주간의 토요일 오후 1시부터 5시까지 시간을 내야 했기에 이를 동안 총 8시간 정도의 교육이지만, 직장인들에게는 약간은 부담되는 교육이었기 때문에 후기를 듣고 신청하겠다고 하는 여동생의 마음이 충분히 이해됐다.

사실 우리 부모님은 그리 행복한 가정을 꾸리지 못했기 때문에, 여동생과 나는 가정에 대한 끊임없는 불안이 있었고, 좋은 사람을 만나 결혼을 결정했지만, 항상 행복한 가정을 향하는 방법론에 대해 매일 밤 이야기를 하곤 했다. 결혼을 앞둔 요즘은 더욱 그 주제로 많은 대화를 나누었기 때문에 이 교육이 괜찮다면 동생네 커플에게도 추천해주고 싶었다.

시간은 흘러 웨딩촬영이 끝나고 교육 당일인 10월 3주 토요일이 되었다.

생각보다 너무 촬영에 지쳐서 쉬고 싶었던 우리는 1일 차만 들어보고 큰 수확이 없을 것 같으면 가지 말자는 우리의 편의를 위한 합리화를 하고 있었다. 우리는 지친 몸을 이끌고 황금 같은 토요일 1시에 마천동에 있는 다문화가족지원센터를 방문했다. 교실 안에는 예쁘게 출력된 우리들의 이름표가 책상 위에 꽂혀있었고, 현수막이나 풍선, 그리고 맛있는 과자나 커피 등이 준비되어 있었다. 생각보다 밝은 분위기에 놀랐고, 의외로 많은 예비 부부들이 신청하여서 한 교실을 가득 채웠다는 사실만으로 교육 시작 전에 이미 뿌듯한 감정이 생겼다. 그냥 시에서 운영하는 프로그램이라는 것을 상상했을 때, 따분하고 재미 없고 칙칙한 강의실을 생각했는데, 생동감 있는 분위기에 매료되었다. 그리고 여러 예비 부부들이 흥미 어린 얼굴로 교실을 둘러보는 모습에 가정을 시작하는 병아리 부부들이 우리뿐이 아니라는 생각과 함께, 이렇게 준비하는 예비부부들이 있는데 우리도 열심히 참여해야겠다는 마음도 생겼다.

첫 시간은 이유진 강사님이 진행하는 DISC 검사와 함께 서로의 차이를 이해하고, 그로 인한 갈등이 생겼을 때 잘 해결할 수 있는 대화법에 대해서 배웠다. 나는 I 유형이었고 예비신랑은 S 유형이었다. 서로 싸우는 일이 별로 없는 우리지만, 신기하게도 마침 바로 전날 대화 중 말실수로 정말 오랜만에 사소한 말다툼을 했다. 교육을 듣는 내내 내 마음이 찢리기도 하고, 예비신랑이 어떤 마음으로 그런 말을 했는지 이해가 되기도 했다. 그리고 가끔은 내가 말 못 했던 부분이 유형별 조언으로 나오기도 했다. DISC 검사를 왜 하는지 알기 쉬운 예시가 있었는데, 주도적인 남자의 매력에 끌려 결혼했지만, 그것이 결혼

후에는 상대방의 의사를 묻지도 않고 자신의 생각대로 바로 실행해버리는 남편의 행동이 너무 싫어져서 이혼 사유가 된다는 예시였다. 모든 유형에는 장단점이 있다. 나는 예비신랑이 침착하고 항상 성격이 안정적인 면이 좋은데, 그것이 좋다면 반대로 약간은 답답하게 느껴지는 부분은 감안하고 이해해야 한다. 예비신랑도 활발하고 애교가 많은 나를 좋아한다면, 동시에 충동적이고 감정적인 나를 이해하고 사랑해줘야 한다. 이것이 서로를 이해하는 열쇠가 될 수 있다고 느껴졌다.

수업 마지막에는 인생의 가장 힘들었던 사건 2가지와, 가장 행복했던 사건 2가지를 서로 이야기하는 시간을 가졌다. 교실 안에는 여기저기 훌쩍거리는 소리가 들렸다. 나는 예비신랑이 살아온 내용은 잘 알고 있었지만, 본인이 어떻게 받아들이고 있는지 몰랐었다. 항상 강해 보이던 오빠의 마음 아팠던 기억들을 공유받았을 때, 정말 가족보다 더 가까워지는 느낌을 받았다.

첫 수업이 끝나고 우리는 바로 집으로 가지 않고, 마천시장에서 밥을 먹고 마천동을 크게 돌면서 긴 산책을 했다. 우리는 3년간 연애를 한 사이였는데, 더 가까워지는 느낌을 받은 우리는 신기하면서도 '이렇게 부부가 되는구나'라는 것을 새삼 느꼈다.

2주 차 교육에서는 결혼 전에 해야 하는 체크리스트에 대해 교육을 받았다. 체크리스트라고 해서 뭔가 결혼 일정에 대한 체크인 것으로 착각했는데, 서로 이야기해봐야 하는 것에 대한 체크리스트였다. 첫 명절은 어떻게 보낼지 계획해보는다면, 가사나 육아는 어떻게 할지, 그리고 결혼 하면서 서로 포기하지 못하는 것에 대해 아주 사소한 것이라도 이야기해보았다.

정말 현실적이지만, 서로의 의견을 조율하면서 결혼 후 일어날 갈등들을 예측해보고 예방할 수 있는 좋은 교육이었다. 그리고, 중간중간 강사님께서 부족한 서로가 모여서 완전한 하나가 될 생각보다는 완전한 사람들끼리 사랑하니까 같이 모여서 사는 것이니 서로에게 무언가를 바라지 말고 독립적으로 완전해져야 서로를 행복하게 할 수 있다고 말씀해주셨을 때 정말 마음에 와닿았다.

독립이라는 게 정서적인 것도 있지만, 생활능력(청소나 요리와 같은 것)도 포함된다고 했을 때는 현실적인 조언이라고도 느껴졌다.

교육이 종료된 후, 센터에서 제공한 꽃으로 서로에게 줄 꽃다발과 부토니아를 만들어 보고, 교육 1주 차, 종료 시점에 공지한 작은 과제였던 예비 배우자에게 편지를 읽어주는



시간이 찾아왔다.

이 시간을 알고 있었기 때문에 울지 않겠다고 몇 번이고 다짐했지만, 서로의 진심을 담은 편지를 낭독하는 이 시간에는 눈물이 흐를 수밖에 없었다. 이렇게 함께하고 싶은 사람과 행복한 가정을 꾸리고 서로를 이해하고 노력하며 살아간다면 우리 부모님처럼 불행한 가정이 되지 않을 거라는 확신이 생겼다. 우리는 마지막으로 2주간의 모든 교육을 마치고 수료증을 받고 나오는데, 둘 다 말 못 할 성취감을 느꼈다. 또한, 이 수료증은 내년 3월에 있을 우리 결혼식장의 포토 테이블에 비치할 생각이었는데, 누군가에게 이 기쁨을 전달하고자 하는 마음이 앞서서 사진을 찍어 바로 부모님께 보냈다. 부모님도 노력하는 우리들의 모습이 보기 좋았는지 자랑스러워해 주셨다.

2일간의 짧다면 짧고 길다면 긴 교육이었지만, 그동안 여러 경험을 통해 얻은 지식을 예비부부들에게 진심 어린 조언과 함께 전달해주시기 위한 노력이 함축된 매우 알찬 교육이었다고 생각한다. 자동차를 몰고 다니려면, 자동차 면허시험을 봐야 하고 연수도 해야 한다. 단순한 자동차도 이러한 과정을 거쳐야 하는데 우리 인생의 사이클에서 가장 큰 이벤트라고도 볼 수 있는 결혼에도 당연히 공부가 필요할 것이다. 막연한 긍정과 희망으로 가득 찬 결혼 계획이나 무작정 부정적이고 비관적인 생각보다는 이런 프로그램을 통해, 예비부부들끼리의 생각을 공유하고 걱정되는 부분이나 혹은 본인들만 알고 있는 노하우가 있다면 서로 이야기하는 자리를 만들어보는 것도 좋을 것 같다.

우리 커플 또한 이 교육 후에 더 마음으로 가까워진 것은 물론이고, 더 솔직해지고 사랑이 넘치게 되었다. 교육이 끝나고 당연히 여동생 커플에게도 강력추천을 해서 여동생 부부도 내년 예비부부교실에 참가하기로 했다. 교육이라고 낮간지럽다고 하지 않고, 같이 참여해준 우리 예비신랑이 너무 자랑스럽고, 그리고 추천해 준 직장동료에게도 정말 고마웠다. 우리가 이렇게 노력하더라도 살아가면서 예상치도 못한 힘든 날도 있겠지만 지혜롭게 잘 헤쳐나갈 수 있는 방법을 배운 뜻깊은 교육이었다. 우리가 받은 책자에는 이번에 받은 예비부부교육 말고도 임신이나 신혼부부에 대한 교육에 대해서도 간략하게 안내되어 있었는데 모두 참여하여 현명하게 살아가는 부부가 될 것을 다짐하며 소감을 마친다.

우수 수상작

행복한 결혼생활을 위한 공부, 서울가족학교

관악구 · 최지연



처음 건강가정지원센터에 대한 정보를 알게 된 계기는 결혼 준비 카페(온라인)를 통해 서었어요. 서로 결혼 준비를 위한 정보를 주고받는 공간에서 건강가정지원센터에서 무료 교육해주는 예비부부교육 강의가 너무 좋았다는 극찬의 후기가 이어지면서 저도 꼭 들어 봐야겠다고 생각했는데 개인적으로 일이 한창 바쁜 시기에 웨딩플래너 없이 셀프로 결혼 준비를 하는 저에게 결혼식 전 예비부부교육 일정에 맞춰 수강하는 일은 결코 쉬운 일이 아니더라고요.

그렇게 예비부부교육은 우선순위에서 살짝 밀리게 되었고 결혼식을 다 치르고 신혼 여행을 다녀와서야 늦었지만, 이제라도 들어봐야겠다는 생각으로 예비부부교육을 신청했어요. 저희는 결혼 전부터 서로의 유형에 대해 관심이 많았고 이런 프로그램을 미리 접해서 문제가 일어난 후 문제를 해결하러 가는 게 아니라 문제를 미연에 방지하기 위하여 서로를 알아 갈 수 있는 프로그램을 많이 들여보자는 이야기를 많이 했었기 때문에 남편도 흔쾌히 교육에 동참하게 됐습니다.



예비부부교육은 집하고 가까운 관악구센터에서 듣게 되었고 저희처럼 이미 결혼한 신혼 부부들도 있었지만, 대부분이 결혼을 앞둔 예비부부들이었는데 신선했던 것 중의 하나는 처음에 양옆이나 앞뒤로 커플들끼리 소개를 하는 시간에 저희 옆에 앉은 커플이 보기에 도워낙 어려 보였지만 소개를 주고받으면서 예비부부가 아닌 3년 사귄 20대 커플로 데이트 코스로 이 교육을 들으러 왔다는 것을 듣고 그 어린 커플이 너무나 기특해 보이면서 내 주위 사람들은 물론 이 좋은 교육을 최소 몰라서 못 듣는 사람들은 없도록 홍보도 많이 하고 널리 널리 알려야겠다는 생각이 들었어요.

본격적으로 예비부부교육이 시작되면서 가장 먼저 서로의 기질(DISC 유형)에 대해 알아보는 시간을 갖게 되었고 저희 부부 각자의 기질은 이미 서로 예상했던 것과 너무나도 일치하는 결과였지만 한 번 더 서로의 기질을 객관적으로 파악하는 데 많은 도움이 되었어요. 또한 더 나아가서 현재 2세를 빠르게 계획하고 있는 저희 부부에게 나중에 2세의 기질도 먼저 파악하여 나와 같은 잣대를 들이밀지 않아야겠다는 다짐도 함께 할 수 있는 좋은 시간이었습니다.

그다음엔 서로의 유형에 맞게 대화하는 방법과 상대방이 사용하는 언어를 알아서 의사소통을 원활하게 하는 방법에 대한 강의를 이어졌고 김현아 강사님께서 돌아다니시면서 개별적인 피드백을 주시면서 이런 건강한 의사소통 방법이 아이를 낳기 전에 충분히 연습이 되어야 하는데 지금 충분히 잘하고 있다고 격려해주셔서 '지금 우리가 올바른 방향을 향해 잘 가고 있구나'라는 생각이 들어 뿌듯했어요.

그리고 마침 예비부부교육 1주 차가 끝나고 양가 어머니들을 모시고 목포 여행을 가는 일정이 있었는데 강사님께서 양가 부모님들의 기질도 알아보라는 숙제를 내주셔서 교재를 들고 목포까지 가서 맛있는 저녁을 먹고 난 뒤 경치가 좋은 카페에 앉아 양가 어머니들께 숙제를 전달하여 어머니들의 기질을 알아보는 시간도 가졌습니다!

어머니들의 유형을 알고 1박 2일의 여행을 함께하니 서로의 어머니에 대한 이해가 한층 더 높아지는 계기가 된 것 같아 매우 의미 있고 좋은 시간이었어요.♥

예비부부교육을 들으면서 계속 들었던 생각은 결혼해서 들어도 이렇게 좋은데 결혼을 준비하는 과정에서 들었으면 더 좋았겠다는 생각이었어요. 그래도 지금이라도 이런 좋은 교육을 듣게 됨에 감사드리며 신혼부부교육은 일정이 그렇게 많지 않는데 바로 다음 달에 서초구에서 있는 교육에 자리가 아직 남았다고 해서 부랴부랴 신청해서 듣게 되었어요.

예비부부교육이 너무 좋았고 이런 교육이 단순 1회 성으로 끝나는 게 아닌 계속 심화하는 과정으로 이어 들을 수 있으면 좋겠다고 생각했는데 신혼부부교육을 들어보니 예비부부교육과 중복되는 부분도 있지만 예비부부교육 과정을 이수하고 넘어와야 진정한 이해가 되는 심화 과정이라는 느낌이 들어서 만족감이 더 높았던 것 같아요.

신혼부부교육에서는 이제는 예비부부가 아닌 진짜 부부로 겪게 되는 신혼기를 어떻게 하면 건강하게 보낼 수 있는지에 대한 강의가 진행됐는데요.

신혼기에는 먼저 현재를 점검하고 문제 해결의 뿌리부터 단단하게 만들어어나가는 게 중요하데 저희 부부 또한 현재에는 문제가 없지만, 항상 지금 잘하고 있는지에 대해 점검하고 또한 문제 해결의 뿌리를 지금부터 단단하게 만들어 실제로 문제가 닳했을 때 잘 해결해 나갈 수 있도록 준비하는 예방 차원에서 열심히 교육을 들었어요.

예비부부교육보다 신혼부부교육에 대한 선호도나 출석률 등이 상대적으로 저조해서 강의가 많이 열리지 않는 것 같았는데 신혼기야말로 본격임이 시작되면서 모든 것을 맞춰나가는 여정으로 신혼부부교육이 절실하게 필요한 때라는 생각이 들더라고요.

예비부부교육과 신혼부부교육까지 이어서 들으면서 이 교육의 좋은 점 중의 하나를 꼽는다면 서로에 대해서는 물론이고 나에 대해서 돌아보며 진짜 나를 알아보려는 시간이 많다는 것인데요.

의외로 사람들은 나와 배우자에 대해서 잘 모르는 상태에서 결혼하는 경우가 많다고 생각해요. 오랜 기간 연애하고 결혼했다고 하더라도 내 배우자가 어떤 음식을 좋아하고 어떤 음악 취향을 즐겨듣는지를 아는 것보다 이 사람의 가장 아픈 부분은 무엇이고 어떤 상처를 가지고 있으며 어떤 때 가장 행복한지에 대해서 아는 게 진짜 나를 알고 서로를 아는 거라고 생각하는데 일단 자기 자신 스스로가 그런 아픔이나 기쁨에 대해 돌아보거나 생각해보는 시간이 많지 않아서 나와 서로를 잘 모르는 것 같아요.

이 부부교육은 먼저 나를 알고 그다음에 상대방을 알아가는 시간을 충분히 주기 때문에 나에 대해서도 진지하게 생각해보고 내가 어느 부분이 부족하고 또 어떤 부분이 채워졌을 때 행복한지에 대한 자아성찰이 먼저 이뤄진 뒤 서로에 대해 알아보고 맞춰나가는 시간을 갖게 되면서 진정한 행복한 결혼생활로 한 걸음 나아가게 도와주는 것 같아요.

마지막으로 저번 주에 관악구에서 다시 한번 예비·신혼부부교실 “우리, 대화할까요” 프로그램을 이수함으로써 올해만 예비·신혼부부교실 프로그램을 3번 이수하였는데요.



다들 결혼하게 되면 저도 그렇지만 주변 지인들에게 잘~살라는 이야기를 참 많이 듣게 되는 것 같은데 잘 살라고만 하지 말고 구체적으로 어떻게 하면 잘 살 수 있는지에 대해서 알려주고 잘~살라는 이야기를 해주어야 한다고 생각하는 사람 중 한 명으로 서울시건강가정지원센터에서 지원하는 서울가족학교 부부교육은 결혼해서 잘~사는 법을 그것도 아주 구체적으로 알려주는 교육이라고 생각해요!

2019년 8월 예비부부교육 수강을 시작으로 주말이나 평일 저녁에 시간을 쪼개서 교육을 받고 집에 돌아오는 길은 행복한 우리의 결혼생활을 위하여 시간을 투자하여 열심히 공부하고 왔다는 생각에 마음이 그렇게 뿌듯할 수가 없었어요.

이 뿌듯한 마음을 행복하게 잘 살고 싶은 이 땅의 모든 예비부부와 현 부부들 모두 모두 함께 느껴보시면 너무 좋을 것 같아요!

“행복한 결혼생활을 위한 공부, 함께 시작해보실래요?”

2019 서울가족학교 우수후기공모 사례집





2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 03

—

서울가족학교 아동기 부모교실

우수후기



최우수 수상작

부모되는 과정을 배우다



성동구 · 박현주

우물쭈물하다가 내가 이럴 줄 알았다

- (노벨문학상을 수상한 아일랜드 작가) 버나드 쇼의 묘비명

이 묘비명에 눈길이 자주 간다. 왜 그럴까? 내 삶이 그런 것 같기 때문이다. 두 아이(15세, 12세)를 낳고 아이들이 자라고 있다. 하지만 커가는 아이들이 저절로 크는 것은 아니다. 부모가 울타리가 되어 살아가는 지금, 어쩔 수 없이 시행착오를 겪게 되고 여러 가지 현실적인 어려움을 만나게 된다. 그때 나는 어떻게 해결점을 찾고 있는가? 커피 한 잔을 손에 든 채 엄마들과 양육의 어려움을 호소하며 수다로 풀어내는거로 그치지 않는지 반성했다. 양육의 스트레스를 푸는 방법의 하나로 좋을 수 있지만, 중심을 잡지 못한 채 그냥 살아보면 이도 저도 아니게 살 것 같았기 때문이다.

그러던 중 우연히 홈페이지를 통해 알게 된 '성동구건강가정·다문화가족지원센터'에는 다양한 교육들이 있다는 걸 알게 되었다. 더욱이 현재 직장 생활을 쉬고 있었기 때문에 평일에 시간 내기 어렵지 않았다. 참 고마운 기회였다. 10시에 시작하는 아침 수업이 힘들지 않도록 센터에서는 다양한 다과도 마련해주셨다. 그 세심한 마음에 감동했다. 더욱이 총 3회기 수업에 다양한 선생님들과 만날 수 있게 해주셔서 더 넓은 의견을 들을 수 있었다. 다만 참여했을 때 다문화가정의 부모님들 참여가 더 많아서 아쉬운 마음이 컸다. 더 많은 부모님이 시간과 장소에 구애받지 않고 아동기 부모교실을 참여할 수 있는 여건이 마련되면 좋겠다고 생각했다. 2회기 수업 후 <아버지와 함께 밤송편 만들기(요리체험활동)>을 통해 더 마음을 다잡을 수 있는 계기가 되었다.



1회기 수업은 <좋은부모되기: 현명한 훈육법>을 주제로 김민경 선생님께서 강의해 주셨다. 내가 어렸을 때와 지금의 양육환경은 너무 다르다. 부모의 체벌(회초리)도 가능했고, 부모님이 우리를 키우다가 힘드시면 버럭 화를 내시곤 했다. 어린 마음에 '내가 화풀이 대상인가'라는 생각이 들 때도 있었다. 이제는 이런 식으로 키워서는 안 된다. 세상이 바뀌고, 굉장한 속도로 빠르게 변하고 있다. 시대에 맞게끔 올바르게 키워야 한다. 하지만, 겪어보지 못한, 민주적인 양육방법은 76년생 내게는 참 낯선 반복 연습을 필요로 하는 양육 세상이다.

선생님께서서는 사전에 아이와의 약속을 통해 응당한 체벌이 있어야 하지만, 행동에 대한 결과가 나오기까지 그 과정을 진심으로 들여보아야 한다고 하셨다. 예를 들자면 혼나지 않기 위해 다시 또 거짓말을 했다면 그 이유를 들어보려고 할 때 취조하는 자세로 해서는 안 된다는 것이다. 그 아이의 진심을 진심으로 들여보아야 한다. 결국, 훈육이라는 건 울버림을 가르치는 것이 체벌이 아니었다.

별 뜻 없이 아이 앞에서 한숨을 쉬는 것이 정서적인 학대라는 부분에서는 적잖이 충격을 받았다. 하지만, 곧 내가 내뿜은 한숨이 그냥 한숨이 아닌 뜻이 있는 행동이었다는 걸 깨달았다. 넌 불량품이야! 한심하구나, 한심해!

이 뜻을 본능적으로 읽을 수 있는 아이들이었다는 걸 미처 몰랐다. 특히나 기질이 예민한 우리 둘째 딸을 떠올랐다. 평소 그 아이의 마음을 알아봐주고 감정과 생각, 욕구들을 인정해주고 노력하겠다는 다짐을 했다. 이제는 한결 엄마의 표정이 좋아지고 자신을 대해지는 모습이 달라졌다고 하는 둘째아이다. 조금씩 정서적으로 안정이 보이기 시작한다. 아, 참! 나 자신을 혹은 상대를 다치게 하는 행동을 절대 해서는 안 된다는 훈육 기준만은 잊지 말아야지!

2회기는 <자존감으로 성장하는 내 아이>라는 주제로 유지혜 선생님께서 강의하셨다. 평소에 자존심과 자존감과 헷갈리기 쉬웠다. 자존감은 '내 인생의 고비를 넘기는 힘'이라고 한다. 부모가 아이의 장점들을 인정해주고 강한 믿음을 심어주어 어려울 때도 '네 뒤에 내가 있어'라는 든든한 환경이 되어줘야 한다고 하셨다. 현재 자존감이 높지 않은 아이는 아이라서 더 빨리 좋아질 수 있고, 이미 어른이 된 부모도 자존감을 높일 수 있다는 희망을 주셨다. 그래서 내게는 유난히 힘이 났던 수업이었다. 아이의 자존감을 살피면서 엄마인 내 자존감을 키워야겠다는 다짐을 했다. '이해, 수용, 지지, 격려' 네 단어를 가슴에 새겼다.

마지막 3회기는 <맞춤형 학습: 효과적인 학습방법>을 이인용 선생님을 만났다. 학습은 자율성을 격려하는 관여와 목표와 방향을 생각하는 공부이다. 미술 활동에만 적극적인 첫째 아이가 학교 성적도 잘 나왔으면 하는 마음을 가진 것도 사실이다. 하지만 내가 왜 공부해야 하는지 동기부여를 확실하게 심어주는 것이 중요한 것 같다. 실력을 쌓는 공부는 단지 점수가 아니라 어떻게 해야 다시 틀리지 않을 수 있는지 그 힘을 키우는 것이며, 자율성을 격려하는 부모의 태도가 중요하다는 걸 깨달았다. 좋은 부모가 되는 일이 단 한 번에 제대로 될 수 있을까? 과정이 짧지 않고 가는 길에 쉽게 지칠 수 있는 고비들이 많다. 그래서 그때마다 나를 붙잡아줄 수 있는 부모교육의 가르침이 필요하다고 생각한다.

이번 생은 처음이다. 엄마가 처음이라, 아빠가 처음이라서 낯설고 서투르다. 그래서 시행착오를 겪을 수 있다. 하지만 되도록 시행착오를 줄이고 건강하게 아이들과 함께 커가는 방법을 이제는 적극적으로 찾아 나서고 행동할 때이지 않을까 싶다. 앞으로 가야 할 길이 많이 남은 서툰 부모이지만, 괜한 자책감에 혹은 삶의 버거움에 부모로서 내 배터리가 방전되지 않게끔 적절하게 충전해보고자 한다.

나: (셀프 충전 중) 그래, 난 괜찮은 부모야!

매 순간 기대에 못 미쳐도 응원해주고, 나에게도 우리 아이들에게도 '괜찮다'라고 말해주고 싶다.



우수 수상작

아이에게 한 걸음 더 다가갈 수 있었던 아동기 부모교실



노원구 · 강윤미

봄바람 살랑살랑 춤추는 날. 아침!

서둘러 둘째 초등학교에 갔습니다. 학교에서 하는 부모교육 3회차 중 1회차 첫날입니다. 큰 애랑 둘째의 나이 차이가 8살이다 보니 오랜만에 부모교육을 들으러 갔습니다. 큰애가 남자아이라 언뜻 생각에 큰 무리 없이 키운 듯한데 둘째는 딸이고 또 엄마로서 나이가 있다 보니 모든 게 새롭고 서툴렀습니다. 그래서 신청한 부모교육인데 아동기 부모교실 3회 교육 후에도 사후 교육으로 4회를 더 참여하면서 많이 배우고 많은 변화를 느꼈습니다.

먼저 아이와 부모 간의 소통에 대한 교육은 짝을 지어 이야기를 나누는 체험에서 아이와 부모의 소통 문제점을 절실히 느낄 수 있었고 숙제로 내주신 아이에게 엄마가 자주 하는 말 3가지에서는 어느 집이나 “빨리해”, “공부해” 등의 대답이 나와 신기하기도 했습니다.

아동기 부모교실 교육을 받으면서 다시금 나를 돌아보고 이런 말은 안 쓰려고 노력하면서 머릿속에 저장 또 저장했어요. 아이의 자존감을 높이는 수업에서는 아이와의 공감을 높여 부모로서 신뢰를 쌓고 애착과 안전감이 형성된 후 대화를 하면서 구체적인 칭찬과 아이 스스로 선택하게 해서 책임감과 성취감을 느끼게 하라고 하셨는데, 이 부분의 내용은 둘째 딸뿐만 아니라 고등학교에 입학한 큰아이의 진로와 공부에 대한 대화를 할 때 큰 도움이 되었습니다.

평상시에는 제가 주도해서 이야기했었는데 교육 이후에는 아이의 이야기를 먼저 물어 보는 방법으로 대화를 시작했습니다. 물론 처음에 아이는 아무 말이 없었습니다. 그러나 며칠이 걸려도 다정히 큰아이의 마음을 묻고 기다리기를 반복했고 이야기를 하고 싶은 날을 선택하게 했습니다. 서로에게 어떤 말을 할지를 정리하고 이야기를 시작했을 때는 훨씬 솔직하게 이야기를 해 나갈 수 있었습니다.

마지막으로 가장 인기가 좋았던 성교육은 부모들의 많은 관심 속에 사전에 받은 부모들의 질문에 대한 답을 해주는 형식으로 이루어졌는데, 다들 현실적으로 궁금했던 내용을 해소할 수 있는 유익한 시간이었습니다.

노원구 건강가정·다문화가족지원센터의 부모교실은 특별한 이벤트가 하나 있습니다. 바로 편지 쓰기 시간입니다. 자녀에게 마음을 담은 편지를 작성해 제출하면 모아 두었다가 한 달 후 받아볼 수 있게 집으로 보내준다고 했었는데 정말 까맣게 잊고 있다. 진짜 편지가 도착하니 뜻밖의 선물을 받은 듯 무척 기뻐했습니다. 딸아이한테도 엄마의 마음이라고 전해주시고 좋아하더라고요.

3차 교육이 끝나고 사후 모임을 진행하신다는 말에 신청해서 좀 더 교육을 받고 싶었습니다. 사후 교육은 무더운 여름부터 시작되었습니다. 총 4회 차였습니다.

첫 시간은 미디어 리터러시 교육이었습니다. 요즘 스마트폰 없는 아이가 없을 정도이며, 저도 딸이 핸드폰을 갖고 싶어 하지만 아직은 안 사주었는데 ‘사줘야 하나?’ 갈등이 있었습니다. 하지만, 교육을 받으면서 미디어에 대한 장단점을 알 수 있었고 이를 바탕으로 아이와 대화하는 시간을 가져보았습니다. 이후 다시금 마음을 다지고 아이하고도 중학교 입학할 때 사주기로 약속했답니다.

두 번째는 자녀와 함께하는 보드게임이었는데 2회기 보드게임은 담당자 선생님이 직접 진행해주셨습니다. 집에서 아이들과 해본 것도 있고 안 해본 것도 있었는데 같은 학교 엄마들과 하면서 몰랐던 게임 방법도 알게 되었고 알고 있던 것도 집마다 규칙을 변형해서 하는 여러 가지 방법을 익힐 수 있어 유익했습니다.

3번째 4번째는 코칭형 부모되기, 감정코칭이었습니다. 교육 전반적인 내용을 들으며 사춘기에 대한 설명과 아이들의 부정적 표현을 왜 하는지 이해가 되었습니다. 우리가 평상시 감정을 얘기하려면 다섯 손가락에 꼽을 만큼 표현의 가지 수가 적은 느낌입니다.



그러나 종이에 적혀있는 많은 감정 표현을 보고 내 감정을 찾아 표시하고 그 감정이 왜 느꼈는지 이야기하는 과정을 통해 스스로 내 감정을 들여다볼 수 있게 되었습니다. 이번 교육에서 가장 중요한 감정 표현하기 연습은 교육으로만 끝나는 것이 아닌, 집에서도 아이들과 함께하면서 감정을 이야기하고 표현해 보았습니다.

특히나 강사님 말씀 중에 “내 감정을 말하기 전에 상대의(아이) 감정을 먼저 읽어주세요” “풍부한 감정을 표현할 수 있도록 생각해주세요”라는 이야기는 머릿속에 계속 상기되며 앞으로의 자녀 양육에 큰 지침이 되리라고 생각합니다.

부모는 아이의 거울입니다. 부모가 옳은 길로 인도할 수 있게 항상 좋은 교육 부탁드립니다. 이번 ‘아동기 부모교실’이라는 좋은 교육을 받음으로써 막연하게 어쩔 줄 몰랐던 육아와 교육에 대한 정확한 지식을 습득해서 현명한 부모가 될 수 있었다고 생각합니다. 감사합니다.

우수 수상작

아동기 부모교실 참여 후 달라진 점



송파구 · 임나연

요즘 초등학교에 들어간 첫째 아이가 저와의 소통에 다른 행동(짜증 내며, 울면서 이야기하는 행동)을 자주 보여 고민에 빠져있던 찰나에 학교에서 자녀와의 대화법 강의를 한다고 하었어요. 제가 셋째 아이를 임신하게 되면서 예민하게 아이들에게 대하나 싶은 걱정도 들고 조금이나마 제가 뭔가 잘못되었을까 알아보고 싶어 이번 강의에 참여 신청하게 되었어요.

강의를 들으며 기억에 남는 이야기가 있었는데 강사님께서 엄마 역할 하실 분 6명을 의자 위로 올라가게 하셨어요~ 그리고 아이 역할 하실 분 한 명을 정해서 밑에서 의자 위에 엄마 역할 하시는 분들에게 돌아가며 “엄마 저도 잘 하고 싶어요~”라고 이야기하는 모습이었어요. 처음에는 아이 역할 하실 분이 한 바퀴를 다 돌며 이야기할 동안 엄마 역할 하시는 분들은 무반응 무표정으로 대꾸를 해주지 않았어요. 한두 분에게 아이 역할 하시는 분이 잘하고 싶다 이야기할 때는 그냥 정말 저도 무덤덤했어요. 근데 3명 4명의 엄마를 지나가는 동안 아이 역할 하시는 분의 모습이며 목소리가 저에게 많이 와닿았어요. 그러면서 점점 감정이 울컥해지며 우리 아이가 저렇게까지 하고 싶어 하는데, 어른들도 잘하고 싶어 실수하는데 어른들에게 잘 보이고 싶은 아이는 얼마나 열심히 표현하고 있는지 그냥 정말 그냥 저희 아이가 너무 보고 싶고 미안해지더니 눈물이 나더라고요. 우리 아이가 저렇게 항상 표현하고 이야기하는데 무시하고 있다는 생각이 들면서 무시당하는 입장인 아이는 또 얼마나 상처받는지 너무 마음이 아팠어요. 아이는 엄청난 노력과 용기를 내며 행동하고 있는데 저는 강의를 듣고 많이 반성하게 되었어요.



교육 후 많은 반성을 하고 아이의 대답을 기다려주고 이야기를 많이 들어주려 나름 노력해 보았어요. 내가 아이 입장이라면 엄마가 이렇게 해주면 좋겠다고 생각하며 나름 많이 바뀌려 노력해보았어요. 아이를 위해서라고 생각하며 하루만 더 참고해보자 하루만 더 참고해보자 했습니다. 그렇게 1주 2주 3주 하다 보니 제 몸에 살짝 그 행동들이 익숙해지는 게 아주 조금은 느껴지더라고요.

저희 아이는 그렇게 하니 요즘 들어 저에게 했던 부정적인 행동들이 조금 아주 조금은 줄었다는 생각이 들었습니다(아주 미세하게라도 변했다 믿고 싶을 만큼). 그리고 저희 아이가 눈에 띄게 변한 것이 있습니다. 남자아이라 무뚝뚝하고 학교, 태권도, 수영, 다니며 있었던 일에 대해 이야기해주는 게 전혀 없던 아이가 조금씩 조금씩 학교에서 태권도에서 수영장에서 있었던 일들을, 친구들 이름을 저에게 알려주기 시작했어요. 그렇게 하나하나 이야기해주는 것도 고마운데 애정표현 또한 둘째 딸만큼이나 많아졌어요. 그런 행동들을 보이니 부정적인 행동들이 조금씩 묻어나는 것 같아요. 부정적인 부분은 하루아침에 고쳐지리라 기대는 안 했지만 제가 아이를 믿고 기다려주고 있다는 걸 알아주는 것 같아 아이에게 정말 감사한 생각이 들었네요.

엄마로서 보는 관점이 나쁜 행동보다는 잘한 행동만을 보려고 기억하려 하고 아이 입장에서 생각하니 저와 아이 정말 조금씩 변해가는 게 느껴지는 듯하여, 이번 강의 너무 뜻깊은 강의였다는 생각이 들었어요. 다음에 또 이런 강의를 있다면 다시 한번 저와 아이의 관계를 위해 친구 같은 엄마가 되기 위해 꼭 듣고 싶다는 생각이예요. 이런 교육을 들을 좋은 기회를 주셔서 더할 나위 없이 감사합니다.^^

2019 서울가족학교 우수후기공모 사례집





2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 04

—

서울가족학교 청소년기 부모교실

우수후기



최우수 수상작

아이보다 나를 먼저 되돌아보게 한 소중한 시간



성동구 · 이민식

학교에서 부모교실 안내 문자를 받았다. 무엇보다 커리큘럼 중 ‘자녀 디지털 사용지도’라는 문구에 관심이 갔다. 집에만 오면 컴퓨터 게임에, 잘 때도 스마트폰을 손에서 놓지 않는 아들이 떠올라 늘 그렇듯 집사람에게 미루듯이 재전송을 했다. 요즘 일이 많아서 수업에 참여할 수 없다는 집사람의 대답에 한동안 고민을 했다. 예전 같으면 그냥 없었던 일로 잊었을 것이다. 하지만 중학교 입학하고 전보다 말이 없고 신경질도 부쩍 부리는 아들의 모습이 자꾸 눈에 밝혀 용기 내어 전화했고 아빠들도 많이 오신다는 선생님의 한 마디에 대뜸 신청하였다.

첫 수업날 회사에 양해를 구하고 조금 일찍 퇴근해서 학교로 향했다. 집에서 얼마 멀지 않는 무학중학교라고 적힌 교문을 들어설 때 새삼 처음이란 것을 깨닫게 되었다. 입학식 때도 못 와보고 벌써 몇 달이 훌쩍 지나버렸다. 언제나 아이일 것만 같았는데 어느새 낯선 교복을 입고 매일 아침 힘겹게 집을 나서는 아들이 향하는 그 곳으로 들어설 때 미안함과 설렘 그리고 표현 못 할 여러 감정들이 교차하고 있음을 느꼈다.

복도에 전시된 학생들의 미술 작품들에서 초등학교 때와는 수준 차이가 느껴진다. 교실의 풍경에서도 이제 ‘학생’이라는 느낌이 확 와닿는다. 아들이 하루 대부분을 생활하는 환경이 몇 달 사이에 이렇게나 변했는데 왜 아들의 변화에만 그렇게 민감했던 것인가. 강의장인 세미나실에 들어서 출석 체크를 하고 한쪽에 자리를 잡고 앉았다.

‘함께 성장하는 부모, 바람직한 부모의 역할’이란 첫 수업 주제가 펼쳐져 있었다. 부모로서의 나를 생각해본다. 작년 말에 아들이랑 둘이서 간 동유럽 여행이 먼저 떠오른다. 그 전에는



오사카, 캐나다 등 커가는 아들에게 좀 더 넓은 세상을 보여주고 텀으로 집사람에게 자유도 줄 겸, 아들과 단둘이 여행을 많이 다녔다. 집에서 게임 PC를 사는 대신 주말에 같이 PC방 가기, 신작 마블 영화는 빼놓지 않고 같이 보기 등 아빠로서 점수는 80점은 되지 않을까 생각했다.

아니었다. 난 항상 내 눈높이에서 아들을 바라보고, 이에 미치지 않을 때는 설새 없이 잔소리하고, 화가 나서 큰소리를 친 적도 제법 있는 아빠, 아들이 공부하지 않는 것을 나무라며 실상 문제 푸는 것 도와달라고 할 때 귀찮아했던 아빠, 바쁘다는 핑계로 육아나 학업과 관련한 것들을 집사람에게 모두 미루어온 아빠로 잘해야 50점짜리 아빠였다.

무엇보다 아들 나이 때의 나를 떠올려 보는 시간, 나 또한 친구들과 어울려 동네 오락실에서 한나절을 살았고, 공부하라는 엄마 잔소리 듣기 싫어 귀를 막았고, 호기심에 어른 흉내도 내고 그러지 않았던가? 나름 학교생활에 힘들었고 이리저리 스트레스도 많았고 어렵קות한 장래에 대해 걱정 또한 많지 않았는가? 그때보다 환경은 많이 좋아졌지만, 학교만 다니면 되었던 그때 나와 달리 아들은 주중은 물론이고 주말까지 학원에 다니고 있지 않나? 어쩌면 예전의 나보다 더 힘들고 스트레스받고 미래를 걱정하고 있을지 모른다.

첫 수업은 그랬다. 그때의 나로 돌아가서 아들을 바라보는 시간, 그래, 쉽지는 않겠지만 잘못을 나무라지만 말고 왜 그랬는지 이해를 먼저 해보자. 나 또한 그 나이에는 그러지 않았는가? 그렇게 2시간이 금방 지나갔다. 그리고 다시 그 교문을 나설 때는 뿌듯함이 느껴졌다. 그래 오기 잘했어 다음 주에도 꼭 와야지 다짐하며 아들이 기다리는 집으로 향했다.

두 번째 수업, 그날은 회사에서 힘든 일이 있었다. 40대 후반의 직장 생활 무엇보다 인간관계에서 오는 스트레스가 하루를 힘들게 만든다. 술 한 잔 생각이 간절했다. 수업에 가기 싫었다. 오늘 주제는 자녀와의 대화법, 다른건 몰라도 아들과의 대화는 자주 하나까. 핑계를 찾고 있는 나에게 지난 수업에서의 뿌듯함이 스쳐갔다. 왜지 술보다 수업이 나를 더 위로해 줄 것 같은 생각이 들었다. 그리고 다시 그 교문을 들어섰다.

‘자녀와 소통하기, 청소년 마음으로 통하는 대화를 위하여’, 소통이란 단어가 식상하게 느껴졌다. 회사에서 항상 듣는 소리, 상사와 부하와의 소통, 부서와 부서와의 소통 그렇게 매일 강조하면서도 또 잘되지 않는 것이 소통이다. 서로 처한 상황이나 욕구하는 바가

다른데 어떻게 원활한 소통이 되겠는가? 소통의 기본은 경청이었는데 내 이야기를 안 하고, 남의 이야기만 들을 수 있을까? 소통은 영원히 풀리지 않는 직장인들의 숙제 같은 것이다. 그러나 아들과는. 넓게는 가족들 간에는 아무런 이해관계가 없는데 다 서로가 잘되기를 바라는데 무엇이 소통을 어렵게 하는 것일까? 해답은 간단했다. 소통은 서로같이 하는 것인데 우리는 그동안 자녀와 소통한 것이 아니라 우리가 하고 싶은 이야기만을 해왔던 것이었다. 우리는 대화를 한다고 생각했지만, 아이들은 잔소리로 생각을 했다. 다 너를 위한 거라고 했지만 정작 아이가 원하는 것이 무엇인지를 듣고자 하지 않았다. 이제부터는 내 이야기부터 하지 말고 아들의 이야기를 먼저 들어보자 간단하지만 명료한 다짐으로 두 번째 수업을 마무리했다.

숙제가 있었다. 아들에게 편지쓰기, 평소 고마웠던 것 미안했던 것 그리고 사랑한다는 단 몇 줄만 적어서 아들에게 전달하는 것인데 그동안 했던 어떤 일보다 어렵게 느껴졌다. 차일피일 미루다가 수업일이 거의 다 되어서 어렵게 적은 편지를 아들 책상에 두고 출근했다. 그리고 반응이 궁금했다. 저녁때쯤 아들한테 전화가 왔다. 아빠 어디야? 언제와? 그것으로 끝이었다 편지에 대해서 아무런 언급이 없었다. 그래 나였더라도 속스러워서 그랬을 것이다. 먼저 전화를 한 것이 아들의 대답일 것이다.

마지막 수업이다. 기다렸던 ‘청소년의 삶과 디지털 기기 사용지도’교육은 심플했다. 스마트폰 중독(과의존)인 내 모습이 아들에게 어떠한 영향을 미쳤는지 너무 자명했다. 나부터 밥 먹을 때 그리고 화장실 갈 때 핸드폰을 손에서 놓았어야 했다. 이미 늦었다 생각 말고 나부터 습관을 바꾸어 가자. 이제 생활에서 떼놓을 수 없는 디지털기기를 아들이 더 현명하게 사용할 수 있도록 함께 노력해 나가자. 그렇게 3주는 참 빨리 지나갔다. 마지막 수업이 끝나고 교문을 나서면서 학교를 뒤돌아봤다. 그동안 정이 든 것 같은 느낌에 가끔은 아들과 학교 운동장에서 축구라도 함께 해야겠다고 생각했다. 처음 교문을 들어설 때와 지금 표면적으로 크게 바뀐 것은 없다. 아직 나는 배운 것들, 다짐한 것들 다 실천하지 못하고 있다. 여전히 아들에게는 항상 바쁜 아빠일 것이다.

하지만 아들에 대해서 알고자 찾아간 곳에서 나에 대해 뜻하지 않은 공부를 하게 되었다. 50점짜리 아빠는 이제 70점은 되었을 것이다. 그리고 100점을 받기 위해서 무엇을 노력해야 하는지를 알게 되었다. 그렇다. 부모수업은 ‘아이보다 나를 먼저 되돌아보게 한 소중한 시간’이었다.



우수 수상작

발달장애 청소년의 진로와 성의 이해



영등포구 · 고미라

저는 자폐성 발달장애 6학년 남자아이 유진이를 키우고 있는 엄마입니다. 아동발달 영역 중 언어와 사회성 발달이 매우 느리게 자라는 유진이는 5학년부터 표현 언어가 나오기 시작했습니다.

하지만 반복적, 일방적 소통은 타인과의 사회적 관계를 형성이 어려워 본의 아니게 타인에게 불편을 끼치기도 합니다. 게다가 사회적 기술도 영유아 수준에 머물러 있어 타인을 인식하지 않는 불편한 행동으로 인해 일상에서 많은 오해와 배제를 당하고 있는 것이 사실입니다.

이러한 특성을 가진 유진이에게 비장애 아동들과 똑같이 이차성징이라는 것이 왔고, 현재 사춘기의 정점을 향해 달리고 있습니다.

아이는 계속 성장하고 있는데 반에 발달장애 성에 대해 지식이 없는 제 고민이 깊어지고 있는 가운데 학교에서 몇 차례 연락이 왔습니다.

유진이가 손이 자주 아래로 가고, 바지 아래쪽이 부풀어 오르는데 그걸 가리지 못한다고, 이런 상황에서 아이들의 놀림의 대상이 될 수 있다고 하더군요. 임시방편으로 큰 바지와 상의로 교체해 아래를 가릴 수 있도록 해 주었습니다.

또 어느 순간 자기 방에서 폼지락거리더니 스스로 자위를 하고, 팬티를 들고나와 “팬티에 오줌 묻었어. 세탁기 넣어야 돼.” 하고 말하는데, ‘아이가 다 컸구나’하는 기특한 생각과 동시에 많은 걱정이 생겼습니다.

우선 주변 선배 어머님들에게 발달장애 아이들이 자라면서 성적인 부분에 문제가

생겼을 때의 경험담과 대처법을 들었는데, 아이의 특성마다 또 어머니의 성격에 따라 대처법이 달라 혼란스럽고 전문성이 떨어지는 답변에 대해 무작정 받아들이 수 없어 점점 고민이 깊어갔습니다.

저는 성교육 있는 교육장들을 찾아다니며 발달장애인을 위한 특별한 성교육을 받기 시작했습니다. 물론 발달장애 청소년 당사자들도 학교나 기관에서 성교육을 받고 있으나, 이 아이들의 특성상 실질적 교육은 가정에서 이루어져야 하므로 부모의 성교육은 필수적 과정이라고 생각했습니다.

이러한 중에 유진이가 다니고 있는 문래청소년수련관 내 방과후활동 ‘희애뜰’에서 서울가족학교 ‘학부모 성교육’ 진행한다는 연락을 받게 되었습니다.

지난 학기 청소년의 이해, 관계형성, 소통에 열강해 주신 박○○ 선생님의 강의라는 말에 많은 어머니들이 함께 참여하게 되었습니다.

선생님께서서는 성교육하기 전 발달장애인에 대해 이해할 수 있는 강의를 해 주셨습니다. 발달장애인은 사회적 관계의 경험이 절실히 부족한 발달장애인들은 복지관, 기관, 가정 등 자신의 옹호집단에서 주로 성장하기 때문에 지시나 명령, 정해진 일상에 익숙해져서 자기이해가 부족하다는 설명해 주셨는데, 자기이해를 성격, 흥미, 가치관, 능력으로 분류해 알려주셨습니다.

강의는 저의 양육방법을 점검하는 시간을 갖게 하였는데요, 나는 과연 유진이의 관심사와 신념을 공감하려고 하였는가, 적성과 개성에 맞게 재활치료를 받을 수 있도록 하였는지에 대해서 생각해 보았습니다.

행복하게 잘하는 것, 좋아하는 것을 집중해서 할 때 우리의 발달장애 아이들도 행복해 진다는 것을 좀 더 깊이 깨닫는 순간이었습니다.

‘발달장애인의 성은 비장애인과 똑같이 매우 자연스러운 것이다.’로 시작된 성에 대한 강의는 각기 다른 특징을 가지고 있는 발달장애 아이들의 사례와 특징을 다양하게 설명해 주시고, 거기에 따른 대처 방법을 간결하고 이해가 쉽게 알려 주셔서 정말 많은 도움을 받게 되었습니다.

저는 먼저 청소년 발달장애인의 성적 행동은 장애 행동에서 기인한 것이 아니라 사춘기 행동에서 온 것이라는 점에 주목했습니다. 스스로 방법을 터득하지 못하는 발달장애인의 특성상 가정에서 이해와 도움, 가르침이 절실하다는 것을 깨달았습니다.



특히 환경 구분없이 행하는 성적 행위로 주변을 당혹하게 하는 것은 발달장애인이 가진 장애의 문제가 아니라 성 매너를 배우지 못해서라는 선생님의 말씀이 인상적이었는데, 발달장애인 당사자의 다각적 교육이 더 필요하다고 느꼈습니다.

여러 예 중에서 인상적이었던 것은 성기나 항문을 만지는 습관이 있는 발달장애인에게 성교육 인형을 활용해 '이런 행동은 불편하고 싫어요.'를 하게 하면서 이런 행동은 좋지 않다는 것을 보여주셨는데, 시시각각이 강한 자폐성 발달장애인에게 정말 효과적인 것 같았습니다. 각 학교나 기관에 이런 성교육용 인형을 배치해 주시면 좋겠다고 생각해 보았습니다.

또 한 예로 남자아이의 자위와 음경 청결 관리를 배웠는데, 청결 관리가 제대로 되지 않으면 질병하고 연결되는 부분이라 이런 구체적 배움은 정말 유용했습니다. 발달장애 아들이 자위할 때의 가족이 어떻게 반응하고 대처해야 하는지도 배웠습니다. 어머니기 때문에 절대 알 수 없는 여러 대처 방법을 알려주셔서 이 부분은 현재 남편과 공유해 계속 실천 중입니다.

부적절한 스킨십에 대한 대처 방법도 설명해 주셨는데, 요즘 유진이가 말이 트이면서 얼굴을 상대방 얼굴에 들이대고 말하는 습관이 생겨 많이 난감해하고 있던 차였습니다. '거절당하는 것에 익숙하게 하라.' 복지관, 기관 등 허용이 많은 시설에서의 생활시간이 긴 발달장애인은 거절당하는 것에 익숙하지 않다고 합니다. 발달장애인에게 거절할 때는 너도 거절당할 수 있다는 사실을 인지시키면서, 하지만 너는 소중한 사람이라는 것을 느끼게 해주라고 알려 주셔서 바로 저희 아이에게 실천해 보았습니다. 그 결과 얼굴 들이대고 말하는 행동이 완전 없어지지않았지만, 빈도수가 현저히 줄었고, '하면 싫어' 라고 거절하면 입을 가리는 행동을 합니다.

이렇듯 사실은 이해하면 쉽게 접근할 수 있는 일들을 모르면 망막하고 막연한 상황이 되어 버린다는 사실을 깨닫는 소중한 교육이었습니다.

발달장애인 우리 유진이가 사춘기에 접어들어 여러 변화를 겪고 있는데 이제는 자연스럽게 받아들이고 좀 더 유진이에게 맞는 대처법으로 응할 수 있게 되어 마음이 훨씬 가볍습니다.

요즘 저는 발달장애인을 키우고 있는 다른 부모님들께도 말씀을 드립니다. 꼭 자녀를 위해 성교육을 받으시라고 발달장애는 부모가 먼저 알아야 자녀에게 제대로 성을 가르칠 수 있다고 말입니다. 선생님께서 하신 말씀 중 '사람의 신체, 다름을 비교하고 놀리는 것이

가장 나쁘다.’ 저는 이 말씀에 전적으로 동의합니다.

우리가 가진 겉모습, 성격은 다 다릅니다. 장애를 가진 분들의 모습, 행동은 비장애에 비해 더 다릅니다. 다름을 이해하고 배려하지 않으려 한다면 한 시대, 한 사회에서 함께 살아가기가 얼마나 힘들까요?

서로를 이해하기 위해선 교육이라는 과정이 필요하다고 봅니다. 장애인의 성교육은 사실 장애인 당사자, 가족뿐 아니라 비장애인들도 함께 배우고 경청해야 하는 부분이라는 생각을 절실히 해봅니다.

박○○ 선생님께서 감정표현에 어려운 발달장애인들이 학습할 수 있도록 비용이 들지 않는 감정카드를 자체 제작 중이라고 하셨습니다. 일부 카드도 메일로 보내주시고 공유해 주셨습니다. 지적 재산을 나눔 하시는 선생님께 정말 감동하였고, 이 글을 통해 진심으로 감사하다는 인사드립니다.

내가 끊임없이 배우고 노력하고 건강해야 하는 이유는 무엇인가? 라는 질문을 해봅니다. 내가 나아지고 건강해지면 나보다 못한 사람을 살릴 기회가 좀 더 많아진다고 생각합니다. 좋은 선생님과 많은 배움을 갖게 된 알찬 교육이었습니다. 감사합니다.



우수 수상작

점점 더 나은 부모가 되기까지



도봉구 · 박진희

사랑방처럼 들르던 공동육아나눔터에 왔다가 게시판에 청소년기 부모교실이 있다는 소식을 알게 되었다. 그전에도 아주 만족스러웠기 때문에 바로 신청을 하고 기다렸습니다. 항상 그렇듯 친절한 안내문자와 전화가 왔고 설레는 마음으로 참석했습니다. 늦은 저녁 시간이라 출출한 배를 채워줄 간식거리와 음료를 준비하신 담당자분들이 반갑게 맞아 주셔서 더 좋았습니다.

유머러스하고 열정적인 강사님과 교육이 시작되었습니다. 부모교육을 몇 번 들었던지라 아는 내용이겠지... 라는 약간은 우쭐한 마음은 강의가 시작됨에 따라 반성으로 바뀌었습니다. 1주 차 수업은 '청소년기의 이해'였고 안다고 생각했던 청소년기의 특징들이 '응?'에서 '아!'로 바뀌었습니다. 7~12세 아동에게 필요한 부모의 역할은 격려자인데 3~7세에 필요한 훈육자의 역할에만 머물러 있는 저를 보게 되었습니다. 또 뇌가 완전히 완성되지 않아서 얼굴 표정을 성인만큼 인식하지 못해서 엄마의 무표정이나 슬픈 표정을 그대로 받아들이는 것이 아니라 굉장히 부정적으로 받아들인다는 영상을 보면서 약간의 충격도 받았습니다.

아이가 집에서 물건을 떨어뜨려서 다쳤을까 봐 걱정돼서 다가갔는데 '엄마 미안해. 놀랬지 괜찮아 내가 치울게요.' '아니야 아니야 안 다쳤어? 괜찮아? 같이 치우자.' 하고는 강의 내용을 이야기하면서 정말 무표정이나 슬픈 표정이 부정적으로 느껴지는지 물었습니다. '네. 무섭게 느껴질 때도 있고, 화난 것 같을 때도 있어요', '그랬구나 그렇게 생각 하는지 몰랐어. 엄마가 피곤하거나 뉘 놓을 때 무표정일 수 있는데, 화난 게 아니야.'

그리고 우리 딸이 아프거나 걱정되거나 해서 슬픈 표정인 거지 부정적인 생각을 갖고 보는게 아니야. 그러니까 그런 생각이 들면 꼭 말해줘. 그럼 엄마도 엄마 기본이 어떤지 이야기할게. 몰랐어. 엄마도 계속 공부하고 노력할게. 우리 계속 이야기하자' 안다고 생각 했는데 전혀 몰랐던 부분이었습니다. '화났어요?' '아니야. 자~ 스마일' 종종 이런 대화를 지금도 합니다.

그리고 선생님께서 주신 팁을 우리 집에도 적용한 부분이 있는데요. 문화의 날을 목요일로 정해서(그날 학원이 없습니다) 좋아하는, 서로 추천하는 영화를 보기로 했습니다(도봉 문화정보도서관에서 DVD 대여가 되더라고요). 극장을 가거나 DVD를 빌려서 같이 영화도 보고 맛있는 것도 먹으면서 이야기를 나누는데 아이도 저도 아주 좋아하고 기다리는 시간입니다. 정해진 시간이 있으니 시간 될 때 영화나 공연 보러 갈 때와는 다른 명확한 장점이 있습니다. 이제 한 달이 됐는데, 바쁘다는, 시간이 없다는 핑계로 미루거나 흐지부지되지 않도록 계속 노력할 예정입니다(추천 감사합니다!).

2주 차 주제는 '바람직한 부모역할'이었습니다. 뼈 맞는다는 표현이 있지요? 제가 그랬습니다. 아이의 재능을 과대평가하거나 어떤 재능이 있는지 미리 평가하지 말라 시는데... 우리 애는 뭘 못하고, 뭘 잘하고 그거 우리 엄마들이 굉장히 쉽게, 자주 하는 말 아닌가요...? 단정 짓고 평가하면 안 된다고 하시는데 반성, 반성의 연속이었습니다. 지금 아이들은 자신들이 배운 것으로 진로를 결정할 수 없는 세대가 될 것이고, 지금 아이들의 65%는 지금 생가지 않은 직업들을 갖게 될 것이라는(미래학자 앨빈 토플러가 얘기했다고 하네요) 자료 화면을 보여주시면서 미래 직업을 위해 구체적 계획을 '함께' 대화하며 나누고 적성과 흥미를 고려해 직업이 아닌 진로에 대해 '코칭'하는 부모가 되기 위해 노력해야 한다고, 아이들이 노력하는 것처럼 부모님들도 끊임없이 업데이트가 필요하다고 학부모가 아닌 '부모'가 되어야 한다고... 그런데 이게 참 어렵죠? 하시는데 다들 공감하면서 여러 생각이 들었습니다. 진로에 관해서(저도 아이도 책 읽는 것을 좋아합니다) 계속 책도 많이 읽고 다양한 경험을 하며 '함께' 많은 '대화'를 나누며 찾아가야 할 예정입니다.

3주 차 수업은 '자녀의 성교육 및 성 평등 교육'이었는데요. 제일 필요하다고 느끼지만 쉽게 접근하기 어려운 주제가 아닐까 싶습니다. 성폭력과 피임에 집중된 생각이 '젠더 감수성', '관계(사람과 사람 사이의)', '자기결정권'으로 명확해졌습니다. 특히나 '자기결정권'이라는 부분이 얼마나 중요한지를 영상과 자료를 보면서 더 느끼게 되었고, '선택'이라는 것이 얼마나 훈련되어 왔는지 생각하는 좋은 시간이었습니다. 단순히 좋아하는 간식 정도



선택하는 게 아니라 아이에게 얼마나 많은 선택의 기회가 있었는지... 반성했습니다. '선택'과 '책임'을 많이 접하고 자연스럽게 표현할 수 있도록 저부터 바뀌어야 하겠더라고요. 또 여러 나라의 성교육 사례 중에 미국에서 AI 아기 인형 키우기 프로그램이 인상 깊었습니다. 생명존중과 책임감을 키우고 그러면서 피임 교육을 하는 부분은 우리도 배워야 할 것 같습니다.

3주간의 부모교육 수업을 들으면서 알면서 잊었던 것들을 다시 되새기고 몰랐던 것들을 기억하고 노력하는 엄마가 되어보려 합니다. 시간이 가며, 또 잊고 예전으로 돌아갈지도 모릅니다. 하지만 매 학기마다 있는 부모교육을 믿고 힘을 내봅니다. 잊고, 돌아가더라도 다시 또 수업 듣고 노력하다 보면 점점 더 나은 부모가 되어가지 않을까요? 늦은 시간까지 고생하신 담당자님 늘 감사합니다. 다음에도 잘 부탁드립니다. 감사합니다~

2019 서울가족학교 우수후기공모 사례집





2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 05

서울가족학교 패밀리셰프
우수후기



최우수 수상작

패밀리셰프 한번 더 부탁해요

도봉구 · 김태희



안녕하세요. 저는 서울월천초등학교 4학년 김태희예요.
지금부터 패밀리셰프 요리 수업에 대한 저의 느낌을 써보려고 해요.

패밀리셰프에 참여하게 된 이유는 엄마가 지평선(지역공동체 평생교육을 하는 선한 사람들) 이라는 밴드에 올라와 있는 패밀리셰프에 관한 내용을 읽고 우리 가족도 참여해보면 좋은 추억이 되겠다 하셔서 참가하게 되었다.

이른 아침 우리 가족은 요리 할 생각에 한껏 들떠있었다. 나는 덩실덩실 춤을 추고 있고 부모님은 냄비, 도마, 칼, 부르스타 등 이것저것 필요한 물건들을 챙기느라 바빴다. 오늘의 요리수업 장소는 마을 공동체에서 운영하는 1층은 경로당이 있는 정자 지하이다. 여기는 학교 반 모임이나 동네 분들 모임 장소로 대관도 하는 장소인데 지하이다 보니 모기도 많고 탁자가 없어서 바닥에 비닐을 깔고 해야 했다. 조금 불편해서 앞으로는 요리하기에도 좋은 장소로 바뀌었으면 좋겠다.



안에는 반가운 내 친구 서윤이와 같은 4학년이긴 하지만 잘 모르는 다은이까지 먼지와 있었다. 나는 이번 기회에 다은이와도 친해져야겠다고 생각했다.

강사님이 오셔서 파워포인트로 준비해 오신 자료를 보여주시며 오랫동안 유지되고 있는 남대문시장, 동대문시장, 광장시장에 대해서 그리고 내가 많이 좋아하는 스펀지같은 햄 음식의 유해성과 어떻게 조리해서 먹어야 우리 몸에 덜 해로운지 설명도 해 주시고 퀴즈도 풀며 선물로 전통 과자도 주셨다. 나와 엄마는 3문제를 맞춰서 받은 과자를 다른 가족 동생에서 나눠주기도 했다. 기분이 참 좋았다.

“자 이제 본격적으로 시작이다!!!”

선생님께서 두 가족을 한 팀으로 묶어 주셨는데 난 다은이네와 한 팀이 되었다.

다은이와 친해지고 싶었는데 내 맘을 어떻게 아셨지?

이제 장을 보러 고고씽~ 선생님께서 원래는 재래시장으로 가야하는데 우리 동네에는 재래시장이 없어서 선생님께 재료비를 받아 하나로 마트로 출발했다.

나는 서윤이와 다은이랑 손을 잡고 재미있는 이야기도 하며 즐겁게 하나로 마트에 도착했다. 다은이 엄마는 동생을 돌보느라 아빠들이 장를 보기로 했다. 우리는 토마토파스타와 크림파스타 중 토마토파스타를 만들기로 했다. 토마토파스타 재료와 오이피클 재료를 사느라 두 아빠는 가격과 품질을 살펴보느라 정신이 없어 보였다. 두 아빠의 알뜰함 덕분에 우리 팀은 돈이 남아서 다 같이 나눠 먹으려고 수박도 샀다.

재료가 많아서인지 장바구니가 너무 무거워서 나는 오이, 다은이는 파프리카, 엄마는 양파를 들고 나머지는 아빠들이 장바구니와 수박을 들고 돌아왔는데 그날은 햇빛이 짹하고 더운 날 이어서 아빠들 얼굴에 땀이 흘러 있었다.

“자 이제 본격 요리 스타트!!!”

다은이와 나는 금세 친해져 콩나물국밥을 끓이고 부모님들은 채소를 썰고 계셨다.

“나도 오이 썰래” 내가 말했다.

탁-탁-탁 소리가 경쾌하고 나는 써는 느낌으로 중독된 것 같았다.

엄마들과 우리는 누가 더 많이 써는지 경기를 하는 것 같았다. 너무 재미있었다.

우리 아빠는 저쪽에서 선생님이랑 오이피클에 넣을 절임물을 만들고 계셨다. 물, 설탕, 식초, 소금을 계량하고 끓이고 조금 복잡했지만 내가 했다는게 자랑스러웠다. 그리고 오이피클에 피클링스파이스라는 재료가 들어가는게 신기했다.

이제 토마토파스타를 만들어야 하는데 우리 팀에 큰 냄비가 하나밖에 없어서 면을 삶을 동안 재료를 볶을 수가 없어 다른 팀 보다 많이 늦어지고 있었다.

면이 다 삶아지고 아빠들이 재료를 넣으면 나와 다은이는 소스를 저었다. 시간이 조금 늦어졌지만 그래도 맛있는 토마토 파스타가 만들어졌다.

이제 맛을 볼 차례! 역시 우리가 만든게 최고다!! 나만의 생각이었나?

엄마는 면보다 소스가 부족해서 조금 싱거운 것 같다고 말씀하셨지만 내 입에는 너무 맛있었다. 다른 팀에게 맛보여줄 우리 파스타를 접시에 담아내고 다 같이 맛있게 파스타 파티를 했다. 나는 배가 고팠는지 허겁지겁 너무 많이 먹은 것 같다. 디저트로 우리가 사 온 수박도 같이 나누어 먹었는데 너무 배가 불러서 수박은 한 입 밖에 먹을 수가 없었다. 남은 수박이 아까운 생각이 들었다.

아빠들이 신선하고 좋은 재료를 골라 맛이 있고, 이웃들과 같이 나눠먹으니 두 배로 더 맛이 있었다. 그리고 요리를 내가 하니 너무나 즐거운 시간이었다.

집에서는 요리 기회가 전혀 없는데 이렇게 친구와 엄마 · 아빠와 같이 요리를 하니 재미있고 내가 만든 음식이라 더 맛있었다.

오이피클은 집에서 정말 맛있게 먹었다. 엄지척^^

패밀리셰프를 하고 난 후 인사도 하지 않고 지내던 다은이와 요즘에는 반갑게 인사도 하고 다니고, 서운이는 원래 친했지만, 지금은 100배는 더 친해져서 항상 재미있게 놀고 있다. 짜증내지 않고 요리를 완성해 낸 다은이네 가족, 우리 가족 그리고 모든 가족에게 칭찬을 해주고 싶다.

이 요리수업을 해 좋은 점이 너무 많아 한 번 더 하고 싶다.

이웃과 친하게 지내며 음식도 나누어 먹는 즐거운 시간을 또 느끼고 싶다.

예전에도 주말에 아빠가 가끔 토마토파스타를 만들어 주셨지만, 그때는 소스만 넣어 만들어서 그냥저냥 맛있는 맛?ㅋ 그런데 이 요리 수업을 한 뒤 아빠의 요리 실력이 레벨업 된 것 같다. 소스에 양송이버섯과 진짜 토마토를 넣어 만들어 주시니 요즘 아빠의 토마토 파스타는 정말 맛이 있다. 엄마와 나는 주말 아빠의 면(파스타, 짜파게티, 비빔면, 라면) 요리에 정말 행복하다.



우수 수상작

야무진 가을 햇살, 따스한 9월의 토요일 아침



광진구 · 이동희



야무진 가을 햇살이 따스한 9월의 토요일 아침.

광진구건강가정지원센터에서 진행되는 2019년 서울가족학교 패밀리셰프 행사에 참여하기 위해 사춘기에 접어들기 시작해 조금은 서먹해진 11살 막내의 손을 잡고 광진구청 행사장소로 향했다.

프로그램 시간이 장장 4시간이라 처음에는 행사 참여에 대해 부담감이 있었던 것도 사실이다. 얼마나 거창한 요리를 만들길래 그 긴 시간을 프로그램에 할애했을까 의아해할 정도였다. 알고 보니, 통상적인 건강가정지원센터에서 하는 미리 준비된 재료로 요리를 만드는 프로그램과 달리, 이번 패밀리 셰프 행사는 1부와 2부로 나누어져서, 1부에는 마을 전통시장 장보기, 2부에는 이웃과 함께 요리하기로 구분되어 2가지 활동 모두를 하기 위해서는 좀 넉넉한 시간이 필요했다.

식재료 마련을 위해 이웃사촌과 함께 마을의 전통시장을 돌며 손수 준비하는 과정이 포함되어 있었다. 이 점이 이번 패밀리셰프 행사에서 가장 신선하게 느껴졌던 부분이다.

요리의 시작인 식재료 준비에서부터 직접 만든 요리를 이웃사촌과 함께 나누는 것으로 마무리하는 방식은 꽤 인상적이었다.

이를 통해 가족의 개념을 혈연이 아닌 함께 사는 이웃사촌까지 확장하여 더불어 살아가는 진정한 의미의 지역 가족 공동체로 인식 전환을 확대할 수 있게 했다는 점에서 상당히 좋은 아이디어라 생각했다.

본격적인 행사 진행에 앞서, 처음 만난 가족들과의 어색함을 달래기 위해 아이스 브레이킹을 위한 몇 가지 퀴즈 프로그램이 진행되면서 낯선 분위기는 조금씩 녹아들기 시작했고, 조별 편성된 가족 간에도 조금씩 눈빛 인사를 나눌 수 있게 되었다. 사람관계란 것이 묘하게도 서로 이해관계가 형성되기 전까지는 남남처럼 느껴지지만, 하나의 공통된 목적을 공유하기 시작하게 되면 언제 그랬냐는 듯이 살갑게 가까워지는 것이 사실이다. 조별 게임을 하면서 우리 조는 조금 더 친해지기 시작했고, 내 아이만이 아닌 내 옆에 함께 한 아이에게도 환한 웃음을 보이기 시작했다.

1부 미션인 마을전통시장 장보기를 위해 조별로 식재료 준비를 위한 토의가 본격적으로 진행되었고, 가족별 입맛에 따라 다양한 식재료가 열거되면서 주어진 예산을 효율적으로 사용하기 위한 논의도 함께 이뤄졌다. 일단 오늘의 주인공인 자녀들의 입맛을 고려해서 준비할 재료들의 우선순위를 정했다. 이번 패밀리셰프의 메인요리는 월남쌈과 파르페였다.

먼저 전통시장에서 장보기를 시작하면서 시장 물가에 대해 잘 모르고 있던 나와 아이는, 아니 우리 조의 대부분의 아با와 아이들은 우리에게 주어진 예산으로는 선정한 식재료를 충분히 구입하기 어렵다는 사실을 깨닫게 되었고, 장보기 목록에서 우선순위를 다시 매겨야만 했다. 마트에서 구매해야 할 가공식품의 양을 확 줄이고 좀 더 저렴한 야채와 과일의 비중을 늘리는 방향으로 선회했다.

아빠 옆에서 장보기를 함께하던 막내는 연신 물건값을 더해가며 총무를 맡은 아바의 셈을 도왔고, 예산이 부족해서 어떤 재료를 빼야 할지를 우리 조의 가족들과 상의할 때는 자신의 의견을 내는 의젓한 모습도 보여주었다. 장보기 경험이 많지 않은 우리 부자는 현실물가를 직접 체감할 수 있는 기회가 됨은 물론, 알뜰살뜰 아껴가며 살림을 꾸려가는 아내에게 먹을 만한 반찬이 없다며 투정을 부리던 우리 부자의 모습에 부끄러움도 함께 느꼈다.



30분이면 충분한 거라 생각한 장보기는 제한된 예산 문제부터 식재료 선택에 있어서 고민이 이어지면서 1시간이 넘게 이어졌고, 장보기를 마쳐야 할 시간에서야 부랴부랴 서둘러 몇 가지 식재료는 포기하고 행사장으로 돌아와야만 했다.

막내는 자신이 좋아하는 칵테일 새우를 예산의 문제로 사지 못함에 대해 서운한 모양이었지만, 선택에 있어 우선순위에 따라 어쩔 수 없이 포기해야 하는 것이 생길 수 있다는 점을 깨닫는 기회도 되었다.

본격적으로 2부 행사인 이웃과 함께 음식 만들기를 위해서, 준비한 식재료를 씻고 다지고 자르며 우리 조 모두는 진짜 가족 같은 ‘패밀리’ 셰프가 되어가고 있었다. 음식을 함께 준비하고 나누는 의미에서 ‘식구’란 말이 나왔다고 하는데, 그때 우리 모두는 진정으로 하나의 식구가 되어가는 과정에 있었고, 내 아이만이 아닌 오늘 처음 보는 내 옆 아이의 입속에 음식을 넣어주며 그 아이의 입가에 피운 웃음꽃을 보며 함께 향기로워지고 있었다.

긴 시간이라 생각했던 4시간은 순식간에 지나갔고, 이웃사촌과 소중한 시간을 추억이란 이름으로 서로의 마음속에 나눠 담아주며 행사를 마무리했다.

맛있는 요리는 다양한 재료의 조화로움 속에서 빛을 발한다고 생각한다. 우리 주변의 다양한 이웃사촌 또한 어떻게 보면 우리 사회를 건강하게 만드는 핵심 재료이며 자원이라고 할 수 있다. 건강한 사회는 결국 우리와 이웃하는 가정 하나하나의 행복에서 출발하며 그 행복이 조화롭게 버무러질때야 비로소 제대로 완성될 수 있다고 생각한다.

그런 의미에서 패밀리셰프 행사는 단순하게 우리 가족만의 즐거운 한때를 선사하는 일회성 행사가 아니라, 나와 함께하는 내 이웃 하나하나의 행복이 결국 우리가 모두 꿈꾸는 행복한 사회로 나아가는 초석임을 깨닫게 함은 물론, 이러한 막중한 책임이 각 가정마다 부여돼 있음을 함께 인식할 수 있는 소중한 시간이 되었다고 생각한다.

우리가 모두 만들어 가야 할 건강한 사회에 대한 책임감에 대해 나는 물론 아직 어리지만 조금씩 배워나가고 있는 막내에게 이번 서울가족학교 패밀리셰프 행사가 작은 밑알이 되어 마음속에서부터 조금씩이나마 커지는 깨달음으로 자라나길 바란다.

이번 서울가족학교 패밀리셰프 행사를 준비하느라 고생하신 광진구건강가정지원센터 관계자 여러분께 진심으로 감사의 인사를 드립니다.

우수 수상작

“패밀리셰프” 서울가족학교와 아빠육아휴직을 통한 삶의 의미 찾기

노원구 · 하운철



저는 초등학교 3학년 딸과 올해 초등학교에 입학한 1학년 아들을 둔 두 아이의 평범한 아버지입니다. 평상시 한 가정의 가장으로써 회사에 다니며 잦은 야근 등으로 엄마보다 아이들과 함께하는 시간의 부족함과 한 살씩 아이들이 커나가면서 소통의 어려움이 조금씩 느껴지는 즈음에 노원구 주관 “패밀리셰프”라는 프로그램(‘19.5.26.)에 참여하였습니다.

해당 과정은 아동교육 관련 전문가가 나오셔서 재미있게 진행을 하면서 아빠와 함께 아이들이 ① 어떤 것을 함께 요리해 볼까 하는 우리 아이들과 의견 모음에서부터 출발하여 ② 인근 동네 시장(마트)을 방문하고 ③ 정해진 금액 내에서 관련 재료를 사 와 ④ 직접 아이들과 음식을 만들어 같이 먹는 게 전체적인 내용이었습니다.

예전엔 평상시 가끔 쉬는 주말 아침에는 평일 아이들을 돌보기 위해 온전히 하루를 보내는 아내를 위해, 그리고 주말에나 아빠와 같이 시간을 보내는 두 아이를 위해, 간단히 아침 식사



(토스트, 계란찜, 생선구이 등)를 준비해 본 적이 있는 차라 “나는 보통 아빠들보다는 아이들에게나 배우자에게도 잘해주는 편”일 거라는 나름 나에게 스스로 관대한 평가를 하던 시기였습니다.

우리 가족이 포함된 테이블(팀)은 가장 손이 많이 가는 “김밥”을하기로 정했습니다. 중요한 키포인트는 첫 순서인 “무엇을 요리해 먹을까”하는 메뉴 선정이었습니다. 다양한 메뉴가 조그마한 각자의 입에 솔솔 자연스럽게 흘러나왔습니다. 누구나 다 아는 평범한 떡볶이, 샌드위치, 유부초밥, 짜장면, 김밥 등이었습니다. 아이들의 입에서 먼저 나왔지만, 솔직히 아빠들도 시간과 예산도 많지 않고 짧은 시간 내 손이 덜 가는 현실적인 메뉴가 눈에 들어왔고 실제로 저희를 제외한 3팀 정도(총 4팀)가 실제로 떡볶이, 샌드위치, 짜장면을 요리하는데 기가 막힌 아이들의 공통된 마음에 놀라기도 하고 그 평범함에 살짝 웃음도 머금었던게 사실이었습니다.

우리 가족은 햄을 볶고(위험한 것은 아빠가) 플라스틱 칼로 단무지와 계란프라이를 자르고 오이를 채 썰며 김 위에 밥을 펴서 온갖 재료들을 올려놓아 아이들이 자그만 손으로 직접 듬성듬성 김밥 옆구리 터져가며 끝에는 너나 할 것 없이 옆 가족 아이들의 입에도 김밥 하나씩 넣어주며 제일 늦게 마무리를 한 가족이 되었습니다. 또한, 다른 테이블(팀)에는 짜장면을 직접 만든 아빠가 계셨었는데 아이들이 음식 만들기에는 참여를 많이 못 한 면은 있었더라도 직접 짜장면 재료들을 준비해 평상시 가족들에게 요리하는 아빠를 직접 만나 보았고 그동안 나는 다른 아빠들보다 잘하고 있을 거라는 나만의 자만 비슷한 감정은 싹 날아가는 것을 느꼈습니다.

일전 ‘아빠랑 나랑’ 프로그램(3, 4월)을 먼저 참여한 적이 있었는데 가장으로서 가정의 생계를 책임지는 어깨가 무거운 아버지지만 퇴근한 아빠가 아이들에게 엄마만큼의 영향을 줄 수도 없고 아이들과 어떻게 놀아주며 대화를 어떻게 해나가는 방법도 모르는 부족한 아빠의 솔직한 모습을 자각하고 일과 가정 양립을 하기 위해 지금부터 내가 무엇을 해야 하는가 스스로 질문할 수 있었던 좋은 시간이었다면, 이번 “패밀리세프” 프로그램 과정은 “가족 소통”의 방법과 지금 내가 “가장 중요한 것은 무엇일까”하는 나의 삶의 이유를 깊이 생각해 보는 시간을 제공하여 주었습니다.

지금은 노원구에서 제공해 주셨던 서울가족학교 프로그램들을 통해 세상 그 무엇보다도 가장 소중한 나의 아이들과 하루 시간을 보내기 위해 회사에 1년 기간의 “육아휴직”을 내고 생활하고 있고 우리 집 가훈인 “순간을 소중히”를 평소 실천하기도 하기 위한 내가 할 수 있는 최선의 선택이었다고 자신 있게 생각하고 있습니다.

저에게 이런 소중한 기회를 주신 노원구 건강가정·다문화가족지원센터 특히 “패밀리세프” 담당 김울리 선생님께 감사 인사를 대신 지면으로 남깁니다. 감사합니다^^



2019

서울가족학교 우수후기공모

사례집

Part 06

—

서울가족학교 찾아가는 아버지교실

우수후기



최우수 수상작

나는 둘째 딸과 친해지고 있어요

노원구 · 전우진



주거지 근처에 도움을 받을 친인척이 없는 우리 집은 애초에 육아를 지원받지 못하는 육아독립군이다. 그나마 다행인 것은 어머니나 아버지 한 명만의 독박육아가 아니라는 건데, 비교적 직주근접인 어머니와 다행히도 칼퇴근이 가능한 직장을 둔 아버지로 인해 등원은 어머니, 하원은 아버지라는 규칙적인 일상을 가져가고 있다.

오늘도 험레벌떡 아이를 하원 시키러 어린이집에 들어서면 오늘의 통합반에 옹기종기 아이들이 모여 놀고 있다. 자는 모습 보고 출근하고 어린이집에서 오늘 첫 얼굴을 대면 하지만 언제나처럼 아이는 세상에서 제일 밝은 얼굴로 나를 맞아준다. 저 아이는 세상 그 어두운 밤길에서도 미소만으로 나를 밝혀줄 아침 햇살의 미소를 가진 나의 둘째 딸 소이다.

“아버님 내일 ‘아버지교실’에 조금 일찍 오실 수 있으세요?”

“내일? ‘아버지교실’요?”



“내일 ‘찾아가는 아버지교실’ 오시는거 조금 일찍 오실 수 있으시면 소이랑 비빔밥 맛있게 드시고 참석하시라고요.”

“찾아가는 아버지교실요?”

“네. 참여하신다고 신청서 보내주시거든요.”

“아…… 네…… 아내가 신청했나 봐요.” 일찍 올 수 있도록 해보겠습니다.”

잠시 당황스러운 상황을 넘기고 퇴근한 아내와 대화해 보니 소이랑 좀 친해졌으면 좋겠다는 바람에 아내가 신청했다. 아내는 잊혀질만 하면 한 번씩 애기했다.

“소이랑 아빠, 둘이 좀 친해지길 바랍니다~!!!!”

그리고 그 목적으로 나는 찾아가는 아버지 교실에 반강제(?)로 참석하게 되었다.

나에겐 딸이 둘이 있다. 첫째 딸 수아, 둘째 딸 소이. 세상에 없을 예쁜 딸 들인걸 알지만, 일상이라는 삶 속에서는 ‘예쁜 딸들’과 ‘좋은 아빠’를 유지한다는 건 고3 수학능력 시험보다 어렵다. 물론 좋은 부모로서의 재능을 타고나신 분들이야 그렇지 않을 수 있겠지만, 내가 아빠로서 타고난 재능은 공감능력 부재와 저질체력임을 고백할 수밖에 없다. 내 저질체력을 생각하면 내 딸들이 축구를 좋아하는 딸들이 아니라는게 너무나 다행스럽다. 그럼에도 불구하고 아빠로서의 형편없는 재능을 타고난 내게서 태어난 저 아이들은 아빠의 재능과는 1도 상관없다는 듯이 언제나 공감을 원하고 힘이 넘친다. 아이들의 넘치는 에너지를 보면 요즘 유행어 ‘저 세상 텐션’이라는 말은 애초에 아이들을 보고 만들어지지 않았을까 생각해보곤 했다. 저런 넘치는 에너지를 가진 아이들과 생활하다 보면 일상 속에서는 인상을 쓰고, 잔소리하고, 급기야 소리를 지른다. “손 씻어~! 밥 먹어~~!!” 저 세상 텐션의 상극점에 있는 일상 속의 아버지만 첫째 아이가 태어나기 전부터 아빠로서의 준비는 꾸준히 했다. 나에게는 그나마 노~오력 이라는 미세한 장점이 있었으니, 좋은 아빠로서의 재능이 없는 거 같다는 스스로에 대한 메타인지가 작동된 이후 평타는 치는 아빠가 되기 위해 부단히도 노력했다.

글로 모든 걸 배울 수는 없겠지만 그래도 글로라도 배워야 한다는 의무감에 첫 아이의 임신 시점부터 꽤 많은 육아서를 탐독했다. 그 결과물이었는지 지금 돌아봐도 첫 아이를 낳고 몇 년간 나는 나름 좋은 아빠였다. 아이는 너무나 어렸고, 밤새 젖 물리는 아내에 비하면 밥하고, 청소하는 힘들은 사소했다. 깃무른 엉덩이 덕에 사용하는 천기저귀를 가끔 빠는 정도는 나도 양육에 도움이 된다는 자부심과 행복이었다. 아이를 안고 있는게 휴식의 시간이었고, 여러 권의 책을 읽어줘도 풀망풀망 눈동자를 보면 피곤하지 몰랐다. 큰딸

수아는 엄마와 아빠를 골고루 따랐고, 그런 생활이 안정되고 일상화될 때쯤 둘째 딸 소이가 태어났다. 나는 예전과 다름을 크게 느끼지 못했지만, 피로를 느끼기 시작했는지도 모르겠다. 나는 열심히 한다고 했지만, 아내는 항상 둘째 딸과 내가 첫째 딸만큼 친해지지 못하고 있다고 걱정했다. 나는 소이를 사랑했지만, 소이는 수아만큼 아빠를 따르지 않았다. 수아는 아빠와의 시간, 아빠와의 여행을 즐겼지만, 수아와 같은 나이대의 소이는 수아가 바라왔던 아빠와의 시간을 거부했다. 어느새 소이는 엄마바라기가 되어있었고, 어쩌면 소이가 그럴수록 나는 수아에게 집중했는지도 모르겠다. 그리고 어느 순간부터 아내는 말했다.

“소이랑 아빠랑 둘이 좀 친해져봐요~”

“우린 충분히 친한데?”

“수아랑 당신을 보면, 소이랑 당신이 충분히 친하다는 생각은 들지 않아요~”

“나는 똑같은데…….”

나는 딜레마에 빠져있었다. 나의 마음이 같은데 두 아이의 성향이 다르기 때문은 아닐까? 수아 때의 나는 좀 더 젊었고, 몇 년이 지난 소이 때의 나는 좀 더 나이 들의 체력적인 원인일까? 그리고 나아짐 없이 일상은 반복되었다.

어린이집에서는 늘 많은 가정통신문을 보내온다. 그리고 국공립의 특성인지 제법 다양한 프로그램을 운영한다. 그 와중에 어느 날 어린이집에서 날라 온 ‘찾아가는 아버지교실 신청서’라는 통신문과 프로그램이 나의 눈에 쏘~옥 들어왔을리는 만무하다. 나의 눈썰미가 그걸 놓치고 있을 때 아내의 눈썰미는 그걸 놓치지 않았고, 아내의 눈썰미 덕에 나는 작은 티닝포인트가 될 수 있는 시간에 참여하게 되었다.

찾아가는 아버지교실은 크게 3파트 정도였다. 긴장을 풀기 위한 간단한 머리 풀기 놀이, 바움린드의 4가지 양육방식*과 선생님의 경험을 통해 들려주시는 조언이었다. 그중에서 바움린드의 4가지 양육방식에 대한 교육은 다시금 나를 되돌아보게 하는 작은 계기를 만들어 주었고, 함께 규칙을 만들어가는 가족만의 원칙에 대한 중요성을 말씀하셨다.

바움린드의 4가지 양육방식에 맞춰 돌이켜 생각해보건대, 큰딸 수아에게 있어서 아빠는 이상적인 ‘권위있는 양육자’였다. 나는 육아서를 통해 알게 된 좋은 점들을 수아에게 적용하고자 노력했다. 언제나 대화하고자 하였고, 함께 규칙을 만들었다. 하지만 둘째 딸 소이에게는 ‘권위주의적 양육자’와 ‘무관심한 양육자’의 틈새쯤에 있지 않았으나 되돌아



본다. 소이는 언제나 아빠와 언니가 만든 규칙속에서 그 규칙을 준수하기를 강요당하지 않았나 생각된다. 소이에게 동의받지 못한 규칙들을 강제하려던 나의 행동으로 인해 소이에게 아빠는 ‘권위주의적 양육자’였을 것이다. 돌이켜보면 그 모든 규칙이 개정되던 시점에 소이는 존재하지 않았다. 나는 소이가 오래 언니를 따를 것으로 생각했는지 모른다. 이젠 소이에게 애정도 낮고 규범과 규칙을 가르쳐줄 생각도 없었다는 애긴데 이 부분에서 나는 ‘무관심한 양육자’의 방식을 보이고 만 것이다. 나는 뒤통수를 맞은 듯한 느낌이었고, 혼란스러웠다. 내가 놓친 것은 이것이었다. 이미 수아에게 맞춰진 세상 속에 사는 소이에 대한 배려가 너무 부족했다. 강사님께서서는 경험을 통한 조언을 들려주시면서 함께 규칙을 만들고 재정하는 최고의 프로그램이라면서 보드게임을 추천하시며 그 유용성을 설명해 주셨다. 나는 유심히 들었고 교육을 마치고 나오는 길에 소이를 꼬~옥 안고 하원 하였다.

집으로 돌아온 나는 마음이 급했다. 우리 집에 할리갈리가 돌아다니지 몇 년이건만 나는 소이랑 할리갈리를 한 적이 없었다.

“소이야~ 할리갈리 하자~!! 아빠가 어떻게 하는지 알려줄게~”

“어…… 나 언니가 알려줘서 아는데…….” 좀 머쓱하게 소이랑 첫 할리갈리를 했다.

“여보 이번 주에는 부루마블 해볼까요?”

그날 이후로 나는 아내에게 교육을 통해 알게 된 바를 공유하고 나의 문제점을 고치려고 움직이기 시작했다. 아내는 나의 긍정적인 변화를 지지해주었고, 우리 네 가족은 가족 회의를 했다.

“자~! 우리 가족 원칙을 다시 한번 정리해보자!”

“왜요?” 수아가 의문을 품었다.

“처음 우리 가족 원칙을 만들 때는 소이가 너무 어려서 소이 생각을 물어보지 않았잖아. 이제라도 소이 생각을 듣고 원칙에 반영하려고.” 이렇게 나는 아이와 보드게임을 하고, 우리 가족의 원칙을 함께 세우며 나의 소중한 아이 소이에게 ‘권위있는 양육자’로 변신해 가고 있다. 그리고 나는 오늘도 소이와 친해지고 있다.

“소이야 사랑해~”

우수 수상작

8년째 너를 수업 중

서초구 · 이승형



신기했던 그 느낌이 아직도 또렷하게 기억난다. 아기의 존재를 처음 알 수 있었던, 임신 테스트기의 두 줄을 본 날. 아내는 깜짝 놀라게 해주겠다고 살짝 숨겨뒀는데 퇴근 후 무심코 발견했다. 아내는 김빠진 표정이었지만 반짝임 가득한 눈빛에서 아기와 만남이 얼마나 설레고 행복한지를 묻거나 듣지 않아도 충분히 알 수 있었다.

아내의 뱃속에 정말 우리 아기가 있는지, 얼른 만나고 싶은 마음에 하루가 다르게 불러 오는 배가 신기하고 산부인과에서 받은, 지구를 두드리는 것 같은, 아기의 쿵쿵쿵 심장 소리를 들으며 피로도 씻어내며 올해 3월에, 상투적인 표현이지만 세상 무엇보다 바꾸지 않을 우리 아기를 만났다. 양수가 묻은 빨간 얼굴로 주먹을 꼭 쥐고 작은 소리로 우는 아기의 뺨줄을 자르며 원하는 모든 것을 주고 사랑이 부족하지 않게 부끄럽지 않게 자라게 해주겠노라 다짐했다.



어느덧 8개월이 지나 좋고 싫음의 - 물론 울음이지만 - 표현도 하고, 하고 싶은 것도 - 이것 또한 울음으로 - 알려주고 매일 아니, 매시간 쉼표 없이 커가는 것 같은 아기의 시간은 참으로 빠른데 그를 처음 공부하는 아빠는 처음 만난 날의 다짐과 다르게 그 속도를 따라가기 벅찬 순간이 많아 해매고 있을 때 '서울특별시 건강가정지원센터'의 '찾아가는 아버지교실'이 회사에 방문했다. 엄마를 위한 육아교육은 들어봤지만, 아빠를 위한 교육은 처음이었기에 어색함이 가득했지만, 놀이처럼 진행된 강의는 나는 물론, 나의 부모님, 나의 아내, 나의 아기를 다시 돌아볼 수 있는, 소중한 기회가 되었다.

남에게 피해 주는 것 없이 소신있게 생활하며 육아 또한 내 가치관과 아내의 의견을 조금씩 절충하며 하였는데 가장 중요한 아기의 의견은 반영하지 않았던 일이 많았다. 아기와 소통은 함께하는 시간이 많은 엄마가 주로 하고 나는 퇴근 후에 많이 놀아주면 된다고 생각했는데 놀이도 중요하지만, 아기의 생각을, 공감하고 원하는 것이 무엇인지 이해하는 것이 정말 중요한 일임을 알게 되었다. 일전에 공공장소에서 소리를 지르는 아기가 - 부모인 우리도 - 남의 눈총을 받을까 "쉿! 조용해야지!"라며 타이르기 바빴는데, 답답하고 더운 공간이 힘들고 말을 할 수 없어 큰소리로 의사 표현을 했고 그런 8개월 된 아이의 기분은 생각하지 못한 채 달래기 바빴던 적이 있다. 비슷한 이유로 아내가 걱정하는 일도 종종 있었다.

신선하고 유익한 강의를 들은 날, 집에 돌아온 나를 보며 기분 좋게 씩씩 웃는 아기를 꼭 안으며 사과를 했다. 아기는 그동안 온몸으로 말을 하고 있었는데 아빠가 처음인 나는 나와 다른 언어를 하는 아기에게 내가 편하기 위해 내 언어를 알려주려 했나 보다. 그 후로 아기와 함께 하는 시간은 아기의 표현에 바로 반응하고, 그 표현의 의미를 알고 그다음에 바른 방향이 어떤 것인지 이야기하려 노력 중이다. 아직은 우리의 말을 다 알아 주지는 않겠지만 하루하루 지나갈수록 서로의 마음과 생각을 더욱 가깝게 알아차릴 날이 있으리라 충분히 믿는다. 아기를 대하는 말투가 부드러워진 것에 아내도 기쁨 놀라는 것을 보니 변하고 있기는 한가보다.

강의는 아기를 위한 수업이라 생각했는데 내가 어른이 되고 가정을 만들고 아기를 만나면서 잠시 잊고 있던 나의 아버지의 존재를 다시 돌아보는 시간이기도 했다. 사업에 실패한 후로 같이 대중목욕탕 한 번 같이 갈 시간도 없이 바쁘게 살아오신 아버지, 그 나무같이 든든한 모습으로 이제야 한숨 돌리시며 여유를 갖고 생활하신다. 자식에게는

목욕탕 갈 한 시간도 쉽게 내어주지 못한 시간을 손자에게만큼은 하루를 쏟아주신다. 그렇게 사랑이 많으신 분이데 이제 아들에게도 처음으로 시원하게 등 밀어 드릴 시간은 내어달라 말씀드려야겠다. 그렇게 아버지의 부재가 아쉬웠던 나도 어느 순간에 점점 바쁜 아버지의 뒷모습을 뒤쫓아가고 있다. 피로한 아빠보다 바라보는 아빠가 되고 싶었는데 아침에 인사하고 저녁엔 못 보는 아빠가 되는 날이 많아졌다. 퇴근 후에 아기가 깨어 있으면 함께 놀지만, 아기에게 비워둔 시간을 다 채우긴 늘 부족할 것 같다. 그래도 훗날, 눈 맞추고 같이 웃는 그 시간만큼은 사랑이 충분히 느껴질 수 있게 많은 말을 하고 안아 주는 아빠였다고 인정받는다면 그것만큼 뿌듯한 것도 없을 것이기에 오늘도 한 번 더 바라보고 손을 잡아보며 아기를 배우고 있다.

낯설었지만 ‘찾아가는 아버지교실’을 통해 아버지가 아기의 성장에 얼마나 큰 영향을 줄 수 있는지, 어떤 아빠가 되고 싶은지 방향을 잡을 수 있었고, 아기와 소통하는 방법을 다시 배웠다. 아기가 커갈수록 배울 부분은 더 많아지고 나도 아버지로서 더 커갈 수 있도록 다음에도 아버지교실에 참여할 수 있길 바란다.



우수 수상작

직접 찾아가서 듣게 되었던, 유익한 아버지교실



성북구 · 서대석



저는 성북구 지역에 거주하는 32살 아버지입니다. 아내와 6살 아들을 둔 아버지이자 우리 집안의 가장이기도 하지요. 저는 친구들에 비해 비교적 젊은 나이에 결혼해 자녀를 둔 아빠로서 저의 아들이 하루하루 성장해 가고 있지만, 그에 비해 제가 아빠로서 역할은 어떻게 해야 할지 매일 고민 아닌 고민을 하였습니다.

그러다가 우연히 아내의 추천으로 성북구 건강가정·다문화가족지원센터 홈페이지에서 ‘찾아가는 아버지교실’ 프로그램이 있어 신청해보게 되었습니다.

1회기로 진행되는 프로그램이어서 시간적인 부담도 적고, ‘효과적인 훈육’이라는 주제가 저에게도 많은 도움이 되고 유익한 시간을 보낼거라 생각이 들어서 기대도 되었습니다. 강의실에는 저 말고도 많은 아버지가 신청하여 듣는 모습을 보게 되었고, 강의 열기가 매우 뜨거울 정도로 다들 집중도가 높았습니다.

저도 강의를 들으면서 가장 깨달았던 점이 효과적인 훈육을 하기 위해서는 자녀와 충분한 대화를 하고 애정이 형성 된 후에 훈육이 필요하다는 것을 가장 먼저 알게 되었습니다. 저는 평일에는 직장에서 늦게 퇴근하기에 자녀와 제대로 놀아주지도 못하고 제대로 된 애착이 형성되지 못한 상태에서 아들의 잘못된 행동들을 볼 때마다 무작정 혼내었던게 많이 후회되고 반성하게 되었습니다.

교육을 듣지 못했더라면 분명 깨닫지 못했던 부분이라 많은 도움이 되었습니다. 교육을 마치고 개인적인 고민과 질문도 강사님께 여쭙어보았는데, 친절히 고민을 들어주시고 해결해 주셔서 좋았습니다. 그리고 훈육에 대한 주제 말고도 양육과 코치에 대한 아버지 교실이 있다는 이야기를 듣고 사전 신청하여서 두 달 후에 찾아가는 아버지교실 프로그램을 또 듣게 되었습니다. 두 번째 아버지교실 프로그램은 '코치형 아버지되기'라는 주제로 강의를 듣게 되었는데, 이 강의 또한 훈육과는 다르게 실제로 가정에서 적용할 수 있는 아버지의 역할과 코치 방법에 대해 구체적이고 실질적인 내용이라 매우 유익하였습니다.

아버지의 역할에 대해, 그리고 가장으로서 어떻게 자녀를 양육해야 할지 많이 고민하고 생각해 보게 되었고 찾아가는 아버지교실을 통해서 많이 배우고 반성하며 고민을 해결하는 계기가 되었습니다.

내년에도 찾아가는 아버지교실 프로그램은 계속 진행된다고 하시니, 시간 맞춰서 여러 주제의 강의를 찾아 듣고 성숙한 아빠로, 멋진 아빠로 성장하고 싶습니다.

좋은 프로그램을 듣게 해준 건강가정지원센터 진심으로 감사합니다.

2019 서울가족학교 우수후기공모 사례집

발행일	2019년 12월
발행인	권금상
발행처	서울시건강가정지원센터
주소	서울시 중구 소파로4길 6
전화	(02) 318-8168
팩스	(02) 318-0228
홈페이지	www.familyseoul.or.kr

이 책의 판권은 서울특별시 건강가정지원센터에 있으며 동의 없는 무단복제를 금합니다.
