



아빠·자녀 관계 증진 프로그램

부 자 유 친 프 로젝 트

2 0 2 0

우 수 후 기 모 음



2020

부자유친프로젝트

Contents

1. 2020 부자유친프로젝트 소개

2. 센터별 부자유친프로젝트 프로그램 안내

3. 2020 참가자 후기



2020 부자유친프로젝트 소개



아빠와 자녀 관계 증진 프로그램 '부자유친프로젝트'는 지난 2016년 첫 시행된 이후 남성의 돌봄 참여와 아빠-자녀의 문화적 소통 기회 확산을 위해 다양한 프로그램을 제공해왔습니다.

2020년 '부자유친프로젝트' 프로그램은 10개 자치구 건강가정·다문화가족지원센터에서 총 107회에 걸쳐 2,084명의 아빠와 자녀가 함께 참여했습니다. 특히 올해는 코로나19로 인해 비대면 활동을 병행하면서 야외활동이 어려웠던 가정에서 문화적 활동을 토대로 소통할 수 있는 기회를 마련했습니다.

서울시건강가정지원센터는 앞으로도 아빠와 자녀가 더욱 건강한 관계로 성장할 수 있도록 서울시민과 함께하겠습니다.

자치구센터별 부자유친프로젝트 프로그램 안내

강동구 건강가정·다문화가족지원센터

강북구 건강가정·다문화가족지원센터

관악구 건강가정·다문화가족지원센터

광진구 건강가정·다문화가족지원센터

노원구 건강가정·다문화가족지원센터

동대문구 건강가정·다문화가족지원센터

동작구 건강가정·다문화가족지원센터

송파구 건강가정·다문화가족지원센터

종로구 건강가정·다문화가족지원센터

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터



강동구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 7. ~ 10.
참여 인원	• 14회기, 220명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 참여 프로그램을 통해 대상자 간 결속력 강화 및 모임 활성화 • 일과 가정의 균형적인 생활 지원으로 삶의 질 제고 • 아빠와 자녀 간 소통증진 및 관계 개선 • 공동양육자로서의 아버지 역할 습득 및 실천으로 양성평등에 대한 인식 개선
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 2020 부자유친프로젝트 오리엔테이션 및 최종평가회 • 아빠-자녀 프로그램: 4D프레임 창의교실, 꼬마 제빵왕, 꼬마 농부, 아빠와 함께하는 홈트레이닝, 마술배우기 등 다양한 문화 프로그램 제공 • 가족 프로그램: 가족 놀이터(전래놀이)
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠와 자녀가 가정에서 할 수 있는 다양한 문화프로그램 기획 • 코로나19 확산에 따른 비대면 프로그램 진행

강북구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 6. ~ 9.
참여 인원	• 11회기, 120명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀의 바람직한 성장과 아버지의 자녀양육 역량 강화 • 아버지의 자녀 돌봄 참여와 다양한 활동을 통해 소통의 기회와 정서적 유대관계 증진 • 양성평등한 가족문화 확산 및 지역사회 내 가족친화환경 조성
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지교육 <ul style="list-style-type: none"> - 공감하GO, 소통하GO! 자녀마음 듣고 아빠마음 보여주기 - 아빠도 알'性'(성) 싫다! 성인지 감수성 및 디지털 성폭력 예방 교육 - 아빠의 '멘토'가 되어 드립니다. • 자녀활동(보드게임) <ul style="list-style-type: none"> - 빙고게임, 우봉고, 스피드 컵 쌓기(집중력향상) / 할리갈릭, 젠가, 픽미업(순발력발달, 집중력향상) / 폭탄게임, 드렉사우, 도블(사-지각발달, 순발력발달, 문제해결능력 향상) • 아버지-자녀체험활동 <ul style="list-style-type: none"> - 그릇만들기 / 우이천 탐색미션체험 / 보드게임대회(아버지-자녀 친밀감과 유대감 증대) / [비대면]아버지-자녀 소통하는 시간-음식, 소품을 이용 활동 놀이 / [비대면]아버지-자녀 음식 탐색 및 요리 만들어 가족 초대
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 매달 1회 토요일 프로그램 진행으로 아버지 참여도를 높이고 어머니에게 휴식 제공 • 아버지와 자녀를 동시간대 분리 진행하여 프로그램 몰입도 제고 • 자녀 연령에 맞는 아버지교육과 앞으로 성장하면서 나타나는 문제점들을 전문 강사와 멘토-멘토링 진행하여 아버지들의 궁금증 해소 및 아버지 역량 강화 • 자녀 연령에 맞는 보드게임을 사용하여 자녀들의 흥미 유발 및 또래 간 관계 형성

관악구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2020. 7. ~ 11.
참여 인원	12회기, 243명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지의 자녀양육 참여 기회를 통해 아버지 역할 수행에 대한 유능감 향상 • 아버지의 적극적이고 지속적인 양육 참여 도모
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 사전·사후 아버지모임(아빠육아 고충소, 생생경험 토크쇼) • 아빠와 함께하는 유튜브크리에이터 도전기 • 가족초청 상영회 및 시상식
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 모임을 통해 아버지 육아 고민 및 경험 공유, 아버지 역할 코칭 제공 • 미션활동으로 아버지-자녀 간 상호작용 촉진 및 다양한 아버지 역할 수행기회 제공 • 참여자 간 활동 공유를 통한 이웃 간 교류 촉진 • 상영회 및 시상식 개최로 가족초청 결과물 공유 및 우수참여 가족 시상

광진구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	2020. 6. ~ 8.
참여 인원	12회기, 166명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀 양육 시 아버지 역할의 중요성을 인식시킴으로써 가정 내 아버지의 역할 확대 • 아버지-자녀 간 여가활동을 통한 긍정적 관계 구축 및 자녀의 행복감 상승 도모
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지-자녀가 함께 여가 시간을 의미 있게 보낼 수 있는 목공 활동 '부자(父子)공방' 진행 • 다양한 공구를 활용하여 책꽂이, 스탠드, 보물상자 등 가정 내에서 직접 사용할 수 있는 물건 제작
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지와 자녀가 함께 협동하여 만들 수 있는 체험활동을 진행하여 친밀감을 형성하는 기회 제공 • 코로나19로 인해 동영상 활용하여 만들기 진행

노원구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 10. ~ 11.
참여 인원	• 12회기, 165명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 역할 수행 능력 강화 • 다양한 활동을 통한 부-자녀 친밀감 향상 • 남성의 일·가정 양립을 통한 양성평등한 가족문화 확산 • 지역사회 내 건강한 가족으로서의 성장 지원
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • ‘아빠랑 나랑’ 신나는 놀이 팡팡! <ul style="list-style-type: none"> - 아버지 프로그램: 아버지 역량강화 교육 2회기 - 부-자녀 프로그램: 부-자녀 신체놀이 활동 4회기 • ‘아빠랑 나랑’ 창의력이 팡팡! <ul style="list-style-type: none"> - 아버지 프로그램: 아버지 역량강화 교육 2회기 - 부-자녀 프로그램: 부-자녀 창의과학 활동 4회기
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 대상 역량강화 교육 및 부-자녀 프로그램 제공으로 아버지의 통합적 성장 도모 • 자녀 생애주기에 따라 유아기(신체놀이), 아동기(창의과학) 활동 프로그램 운영 • 비대면 온라인 프로그램 운영에 따라 활동 키트 개별가정 발송

동대문구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 5. ~ 10.
참여 인원	• 7회기, 206명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지로서 자녀 양육 역량을 강화하고 자녀와의 정서적 유대관계 증진 • 올바른 가족여가문화를 형성하여 가족 구성원 전체의 건강성 향상에 기여 • 가정 내 아버지 돌봄 및 역할의 중요성 인식 개선
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 6개 테마별 교육·체험프로그램 제공 <ul style="list-style-type: none"> - [테마1. 의료] 한방진흥센터 한의학 체험(대면) - [테마2. 과학] 초음파센서 쓰레기통 만들기(비대면) - [테마3. 환경] 업사이클링 필통, 커피키링 만들기(비대면) - [테마4. 요리] 라이스클레이 송편만들기(비대면) - [테마5. 보건] 천연오일비누만들기, 손소독제 만들기(비대면) - [테마6. IT] 블루투스스피커 만들기(비대면)
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 의료, 과학, 환경, IT 등 6개 테마로 구성하여 프로그램의 다양성 확보 • 쓰레기통, 필통, 스피커 등 실생활에 밀접한 콘텐츠 구성 • 추석 송편만들기, 코로나 예방 손소독제 만들기 등 시의성 반영 • 서울한방진흥센터, 한양미래연구소, 터치포곳 도시형환경교육센터 등 전문기관을 발굴하여, 프로그램 전문성 신장

동작구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 7. ~ 11.
참여 인원	• 9회기, 162명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠와 자녀의 애착 관계 증진 • 다양한 문화 체험을 통한 아빠의 양육 기술 강화
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠와 목공체험 • 아빠와 홈캠핑 • 아빠와 클레이집 만들기 • 덕수궁 역사 기행
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠와 목공체험: 온라인 비대면 교육으로 목공 체험 2회기 구성 • 아빠와 홈캠핑: 집에서 즐기는 캠핑이라는 주제로 3회기 구성 • 클레이아트 집만들기와 종이집 꾸미기, 덕수궁 역사 기행 3회기 진행

송파구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 5. ~ 11.
참여 인원	• 10회기, 322명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 역할에 대한 자녀 양육 역량 강화 • 자녀와의 정서적 유대관계 증진을 통한 가족친화 환경 조성
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지 교육 • 아빠와 함께하는 문화체험 <ul style="list-style-type: none"> - 파우치/다육이 테라리움/케이크/송편&과일찰떡/스칸디아모스가족액자 • 아빠와 함께하는 신체활동 • 아빠와 함께하는 목공체험
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠와 자녀가 함께하는 놀이프로그램을 제공하여 자녀의 긍정적인 성장 및 관계개선을 통한 가족의 행복지수 향상 • 아빠의 양육기술 및 정보 제공을 통해 가정에서의 남성양육참여를 활성화시켜 가정의 돌봄기능 강화 • 엄마의 양육공백을 통한 심리적·신체적인 회복 시간을 마련하여 가족 돌봄기능 회복 및 가족문제 예방 • 지역 내 남성양육돌봄 네트워크 마련을 통한 사회적인 남성양육 인프라 구축 및 네트워크 활성화 기반 마련

종로구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 5. ~ 9.
참여 인원	• 6회기, 140명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 목공을 매개체로 자녀와 상호작용하는 방법을 배움으로써 자녀와 긍정적 관계 정립 • 아버지의 자녀양육 및 돌봄 주체로서 인식 • 지역사회 내 긍정적인 가족문화 확산
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 오리엔테이션 및 아버지교육 • 부-자 DIY 대화 테이블 만들기 • 부-자 DIY 책꽂이 만들기 • 부-자 DIY 추억 액자 만들기 • 부-자 DIY 후걸이 선반 만들기 • 부-자 DIY 스톨 만들기
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 목공활동을 통한 아버지-자녀 관계 증진 • 유튜브 영상 업로드를 통한 비대면 체험활동 구축 • 아버지의 돌봄자 역할 정립 및 양육효능감 제고

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터

사업기간	• 2020. 5. ~ 10.
참여 인원	• 14회기, 340명
프로그램 목적	<ul style="list-style-type: none"> • 아버지의 자녀 양육 역량 강화 • 자녀와의 정서적 유대관계 증진을 통한 가족 친화 환경 조성
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> • 아빠랑 요리조리 <ul style="list-style-type: none"> - 부자 간 스킨십 및 친밀감 향상을 위한 다양한 체험활동 - 수제청·방향제·소화기·도시락·트리 만들기, 보드게임 등 • 아이 맘 알아보기(아버지 교육) <ul style="list-style-type: none"> - 자녀 특성, 양육방법 이해를 통한 부모역할 및 양육태도 변화 도모 교육 • 부자 뽀내기 <ul style="list-style-type: none"> - 아버지의 양육능력 향상을 위한 운동, 음악 놀이
프로그램 특징	<ul style="list-style-type: none"> • 코로나19 상황에서 아버지와 자녀가 가정에서 안전하게 참여 가능한 체험 프로그램 • 네이버 밴드, 구루미비즈를 활용한 온라인 비대면 프로그램 • 다양한 활동 구성으로 부자 간 소통 및 친밀감 향상

2020 부자유친프로젝트 참가자 후기

최우수

최광복 | 노원구 | 부녀유친

우수

현순철 | 노원구 | 다음 세대를 위한 '부자유친프로젝트'

서승범 | 동대문구 | 다둥이 아빠의 성공기

조한경 | 강동구 | 부자유친을 참여한 후 아빠와 딸의 후기

곽현제 | 관악구 | 또 다른 모습

김명준 | 관악구 | 소중한을 깨달은 아빠

장려

박영길 | 종로구 | 코로나의 역설 "다시 찾은 행복"

자마후미타카 | 강동구 | 2020 부자유친을 돌아보며

데이브알레예스 | 종로구 | 추억 속으로

유다니엘 | 광진구 | 부녀의 한여름 밤의 꿈처럼

윤순영 | 중랑구 | 나도 하나씩 하나씩 추억을 만들다

임종순 | 동작구 | 아빠랑 함께해서 좋아요!

심보섭 | 종로구 | 부-자 공감

임승도 | 동대문구 | 우리 아빠가 달라졌어요

최종인 | 강북구 | 부자유친을 통해 서진이 이해하기

이용재 | 송파구 | 바람직한 아빠로 거듭나게 해준 '부자유친'



부녀유친

최 광 복 (노원구)

저는 딸만 셋 가진 딸 부잣집 아빠입니다. 저를 닮은 듯 안 닮은 듯 각기 다른 매력을 가진 세 아이와 함께하면 박장대소를 터트릴 일도, 험상궂은 표정을 지으며 혼낼 일도 세 배로 많아지는 것 같아요. 특히, 올해 초등학교 3학년인 첫째 딸 서윤이는 이해력이 빠르고 애교도 많고 포용력도 좋아서 친구들과도 잘 지내고 동생들도 잘 돌봐주는 착한 딸입니다. 그런데! 이렇게 착하게만 자랄 줄 알았던 서윤이가 얼마 전부터 저나 와이프 말을 들어도 들은 체 만 체, 해야 할 일은 뒷전이고 게임이나 미디어 영상에 빠져 시간 가는 줄 모르는 일들이 빈번해졌습니다. 당연히 전 타일러보기도 하고, 큰소리로 혼내보기도 했지요. 이렇게 저와 서윤이 사이에는 보이지 않는 벽이 서서히 생겨나기 시작했나 봅니다.

어느 날, 와이프가 문자를 보내 이번 주 토요일부터 6주에 걸친 긴 기간 동안 강의가 있으니 참여하라는 명령(?)이 떨어졌습니다. 제가 근무하고 있는 곳은 제약회사라 코로나 때문에 가뜰이나 회사일로 바쁘고 정신없고 힘든데 내 황금 같은 주말을 2시간이나, 게다가 6주간 할애하러니요. 약간은 반발심이 생겼지만 가정의 평화를 위해 마음을 내려놓고 첫날 Zoom 프로그램을 켜줍니다. 내심 '아빠들이 이런 프로그램을 얼마나 참여하겠어? 소수만 참여해서 괜히 뽐쫂한 거 아냐?'라는 생각을 했지만 그것은 기우에 불과했지요. 생각보다 많은 아빠들이 가정의 평화를 지키려 접속해 계셨습니다.

1, 2회기 강사님은 같은 분이셨는데 점잖고 차분한 목소리로 행복한 가정을 만들어나가기 위해 부모들이 해야 할 일, 특히 아빠들의 역할과 사례들을 잘 설명해주셨고, 부모가 행복해야 아이들도 행복하게 자랄 수 있다는 명언을 남겨주셨습니다. 평소 아이들 앞에서는 와이프와 손잡고 걷는 일이 거의 없었는데 강사님 말씀을 듣고 외출 시 손도 잡고 다니고, 팔짱도 끼고 하니 뭔가 연애 때의 감정도 생각나고 기분이 좋아졌네요. 좋은 기분으로 아이들을 대하니 아이들 표정도, 말투도 너무 사랑스럽더라고요. 아! 행복이 이런 작은 행동에서부터 시작되는구나 느끼는 순간이었습니다.

3회기부터는 새로운 강사님을 만나게 되었고, 저와 아이와 함께하는 창의과학놀이가 시작되었습니다. 3회기 수업 전, 택배박스 하나를 보내주셨는데 이 키트가 나머지 강의의 준비물이 되었습니다. 부자유친 강의의 타이틀인 <창의력이 팡팡>에 걸맞은 준비물들이 들어있었는데 <메이키메이키>라는 코딩 프로그램 계에서 나름 유명한 아이템이더라고요.

저와 서윤이는 팀명과 구호를 정하고 강사님이 알려주시는 대로 열심히 만들어 종이로 된 건반을 만들어냈습니다. 부품이 망가져 접촉이 되었다 안되었다 하긴 했지만 실망하지 않고 동요나 좋아하는 곡들을 연주해보며 신난 아이의 얼굴을 보니 저도 아이 때로 돌아간 듯 신나고 재미있었습니다. 강의가 끝난 후에도 연신 연주해보며 놀던 아이가 인터넷을 검색해보더니 "아빠! 이 구리 테이프 대신 연필로 색칠해도 연주가 된대요!" 하며 상기된 표정으로 또 다른 종이건반을 만들어 왔습니다. 전도체와 부전도체의 정확한 역할을 알고 스스로 찾아 배움을 확장해나가는 모습을 보니 서윤이가 이 강의를 많이 즐기고 있구나. 역시 듣길 잘했구나 하고 뿌듯해졌습니다.

지난주 토요일 4회기차 수업에는 이전에 스스로 찾아왔던 연필을 소재로 수업이 진행되었습니다. 이미 한 번 해봐서 재미가 없을법하기도 한데 꼼꼼히 연필로 칠한 후 DDR 게임을 즐겨봅니다. 아 뽀새! 지난주에 말썽을 부렸던 부품이 이번 주에도 어김없이 연결이 되었다 안되었다 하는 겁니다. 강사님께서 한 아이씩 차례차례 연주해보라고 하는 시간에는 소리가 거의 나지 않아서 아이 얼굴이 많이 굳어졌습니다. 자신만 연주를 못 마쳤으니 속상하긴 했겠지요. 그래도 잘 다독여가며 수업



손 번쩍 들고 발표하는 모습

을 마쳤습니다. 마지막에 Zoom 수업을 준비해주신 담당자님께서 마무리 인사를 해주시면서 서운이 연주 다시 해보라고 해주셨는데 이번엔 다행히 잘 연주할 수 있었습니다. 그제서야 아이의 표정이 밝아지더군요. 쉽게 지나칠 수 있었던 작은 일이었음에도 배려해주시고 응원해주셔서 감사하다고 말씀드리고 싶습니다.

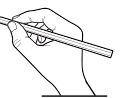
아직 5, 6회기의 수업이 남아있습니다. 비록 2시간의 짧은 활동이지만 아이와 제가 한 팀을 이뤄 대화를 하고, 원가를 이루어내고, 성취감을 느낄 수 있다는 점에 정말 이 프로그램에 참여하길 잘했구나! 하는 생각이 듭니다. 더욱이 아빠와 친밀감을 느껴서일까요? 그동안 영상이나 게임에 몰두하던 모습은 많이 줄어들었고, 제가 퇴근하면 제 옆에 쫓르르 달려와서 오늘 있었던 일들을 재잘재잘 얘기해주는 모습에 이게 바로 부녀유친의 모습이구나 하는 생각이 듭니다.

서로에게 잊지 못할 추억을 만들어주는 동시에 과학적인 지식까지 차곡차곡 쌓여 정신적으로도, 지식적으로도 튼튼해지는 너무 유익한 프로그램이라 다음에도 기회가 있다면 그때는 제가 먼저 참여하고, 주변에도 널리 알리는 전도사 역할을 해야겠다고 다짐해봅니다.



연필로 칠하는 모습

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



다음 세대를 위한 부자유친 프로젝트

현 순 철 (노원구)

‘따르릉 ~’ 한 통의 전화가 걸려왔다. 노원구건강가정·다문화가족지원센터 가족사업팀 담당 선생님의 전화였다. 예전부터 한 번씩 센터의 프로그램을 참여했었고 연락처를 남겨 놓으면서 또 좋은 기회 있으면 연락 달라고 부탁을 드렸었는데 잊지 않으시고 나에게 좋은 프로그램이 있다고 연락을 주신 것이었다.

프로그램 내용은 ‘유아기-신나는 놀이 팡팡’과 ‘아동기-창의력 팡팡’으로 아이와 함께 놀고, 활동하면서 특별한 시간을 보내는 것이었고, 코로나19로 인해 Zoom을 활용하여 집에서 할 수 있는 놀이키트까지 집으로 보내주신다고 하셨다. 평소 보건복지부 ‘서울시 아빠단’ 활동을 하며 부모코칭에 관심이 많은 나로서는 너무나 감사하고 소중한 기회였다. 가족사업팀 선생님께 둘 다 해보겠다고 말씀드렸고, 신청서를 작성하는데 문득 매주 토요일마다 쉬지도 못하고 그것도 6주 연속으로 9세 첫째 아들과 6세 둘째 아들 각각 2시간씩 총 4시간을 내가 잘 할 수 있을까? 라는 생각이 들기도 하였다. 하지만, 전문가 선생님들과 함께하는 교육이었고, 메이키메이키 같이 생소하고 처음 접해보는 과학놀이 분야라서 아이들에게 분명 행복하고 색다른 경험이 될 것이라고 믿고 시작하게 되었다.

1~2회기는 아이들의 참여 없이 아빠들만 참여하는 부모 이론교육 이었는데, Zoom으로 이런 걸 처음 해보니 신기하기도 했고, 색다른 경험이었다. 역시나 프로그램 참가자들중에 2가지 프로그램을 둘 다 하는 아빠는 나 혼자뿐이었다. 1회기 교육은 아버지의 역할에 대한 내용이었는데, 이사 간 다음 날 바로 첫 수업이라 집안 정리도 안 된 상태에서 교육을 듣게 되었다. 그래서 내가 강의 듣는 동안 와이프가 혼자 이삿짐 정리를 하다 보니 약간 나에게 눈치를 주면서 따가운 시선을 받았는데, 내가 노는 게 아니라 자녀를 위한 강의를 듣는 상황이다 보니 뭐라고 싫은 소리도 하지 못하고 와이프 혼자 끄덕대던 상황이 기억에 남는다. 이번 기회에 와이프에게도 감사의 인사를 전한다. 강사님께서도 행복하고 화목한 부부의 관계가 육아의 첫 시작이고 가장 중요하다고 강조하셨다.

2회기는 유아기, 아동기 아이의 성장과 발달 특성을 이해하고, 생애주기에 맞는 부모역할의 변화에 대해 공부해보는 시간이었다. 사랑과 훈육을 적절하게 병행하면서 자녀의 신체, 인지, 정서발달에 신경 써줘야 하고, 특히 아이의 자존감을 많이 높여주어야 한다고 배웠다.

3회기부터 6회기까지는 아이와 함께 놀이키트를 활용한 수업이었다. ‘아빠 놀이학교’를 하며 아이의 반응과 관심은 최고조에 이르렀고, 웃음이 끊이지 않을 정도로 매우 유익한 수업이었다. 땀이 날 정도로 몸으로 놀아주는 놀이들은 역시나 아이들이 너무 좋아하는 진리 같았고, 흔히 접하는 구슬, 신문지, 색종이, 풍선, 포스트잇 등으로 집에서도 다양하게 놀이와 게임을 진행하면서 나 또한 ‘앞으로 이렇게 놀아 줄 수도 있겠구나’라는 생각이 들었다. 역시 전문가 선생님들에게 배워야 하고, 부모 또한 공부해야 한다는 생각이 들었다.

‘아빠랑 창의과학’의 활동이었던 메이키메이키는 전기가 통하는 원리를 활용하여 코딩을 해보고 전선, 구리선, 찰흙 등을 활용해 전자키보드를 만들고 게임도 해볼 수 있었는데, 음악에 관심이 많은 아들이라 재미있게 잘 진행할 수 있었다. 다만, 온라인교육이고 가정에서 갖고 있는 노트북 사양이나 전선 환경이 다르다 보니, 작동이 잘 안 돼서 우왕좌왕하는 가정들도 있었다는 점이 아쉬움으로 남는다.



‘아빠랑 놀이학교’-놀이에 집중하는 자녀



‘아빠랑 창의과학’-놀이에 집중하는 자녀



'아빠랑 놀이학교'-아이와 몸으로 놀아주기



'아빠랑 놀이학교'-놀이에 집중하는 자녀

어느덧 '아빠 놀이학교'와 '아빠랑 창의과학' 프로그램이 끝나간다고 생각하니 아쉽기도 하지만, 한편으론 이번 활동을 시작하기 전과 후를 비교해보면 분명 발전해 있는 나의 모습을 스스로도 느끼고 있다. 토요일 참여수업을 기다리는 아이들의 모습을 보면, 아이들 또한 이번 활동을 매우 만족하고 있는 것으로 보인다. 이런 좋은 기회를 주신 노원구건강가정·다문화가족지원센터 정혜경 선생님과 여러 관계자분들에게 감사의 인사를 드린다. 만약 주변 분들이 이런 기회를 놓고 고민 중이라면 적극적으로 추천할 정도다.

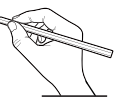
그동안 주말이 되면 키즈카페, 박물관, 놀이터, 동물원, 체험활동 등 여러 가지 다양한 장소에 아이들을 데려다주고 경험시켜 주는 것으로 아빠로서의 역할을 다하고 있다고 스스로 자부하고 있었는데, 그건 큰 착각이었다는 것을 이번 교육을 통해 깨닫게 되었다. 돌이켜 생각해 보면 그곳에서 난 아이들을 풀어놓기만 했을 뿐, 나 혼자 핸드폰을 만지거나 의자에 앉아서 쉬면서 아이들이 노는 모습을 지켜보기만 했던 것 같기 때문이다. 이번 교육의 핵심은 부모가 아이들과 함께 활동하고 리액션해 주고 공감해주는 것이 아이들에게 더 큰 자극과 추억을 선사해 준다는 것을 강조하고 있었다. 지금까지 나름 친구 같은 아빠가 되기 위해 노력했지만, 어떤 정해진 틀 속에서 나 자신과 아이들을 그 틀에 맞춰서 육아와 코칭만을 해왔었는데, 이번 기회로 토요일마다 4시간씩 다양한 강의와 체험활동을 하며 아이들과 시간을 가지면서 좀 더 유연해지고 자녀와 함께 나 또한 성장할 수 있었던 것 같다.

대화와 공감 그리고 소통. 정말 쉽고, 우리가 흔히 듣는 단어들이지만 나름 어려웠는데 그게 이제는 많이 자연스러워진 것 같다. 와이프가 말하길, 요즘 애들과 많이 가까워진 것 같다고. 속으로 그 이야기를 듣고 매우 뿌듯했다! 이런 작은 노력들이 모여져서 보다 더 나은 세상을 만들고, 자녀들 또한 나중에 부모가 되었을 때, 본인들이 겪은 경험을 바탕으로 내리사랑 하기를 바라본다. 행복한 다음 세대를 만드는 일은 바로 부모들로부터 시작되니까.



'아빠랑 놀이학교'-서로 얼굴에 스티커 붙이기

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



다둥이 아빠의 성공기

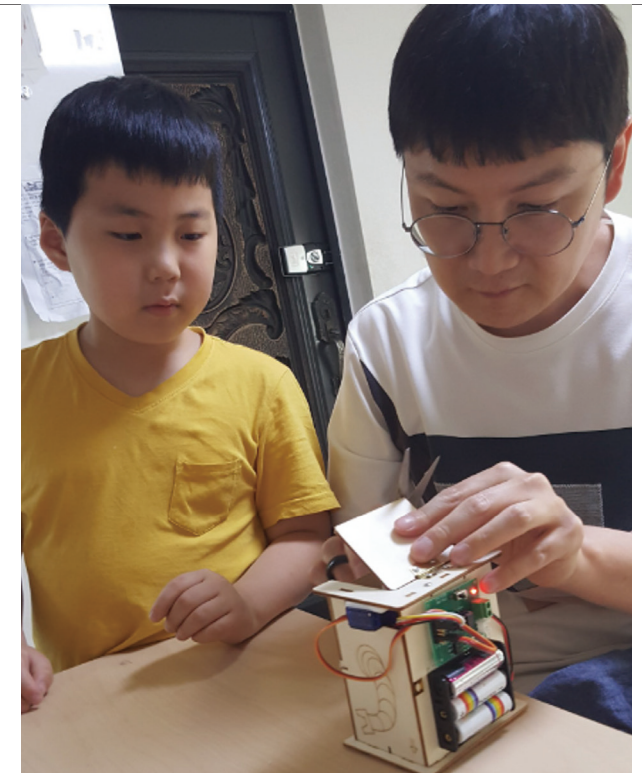
서 승 범 (동대문구)

아내와 저는 장장 5년이란 기간을 주말부부로 생활을 하고 있습니다. 주말만 만나지만 부부 금슬이 좋은 우리는 요즘 보기 힘든 3자녀를 두고 있는 다둥이 가족입니다. 9살 아들, 7살 딸, 5살 딸 고만고만한 아이들이 웅알웅알, 북적북적, 난리법석 하루도 조용할 날이 없는 날을 보내고 있고요.

저는 매일 아내의 곁을 지켜주지 못해 미안한 마음에 주말만이라도 육아에 동참하고자 하는데 매일 엄마와 보내는 시간이 많은 아이들은 엄마의 반경 30cm 이내를 떠나지 못하고 저 또한 혼자 외로이 소파에 누워 TV를 보는 시간으로 주말을 보내곤 했었습니다. 그러던 어느 날 동대문구 건강가정·다문화가족지원센터에서 아빠와 자녀가 함께 하는 “아자 클래스”를 개최한다는 문자 한 통을 받게 되었습니다.

‘바로 이거다!’ 엄마가 없는 공간에서 아이들과 아빠인 나와 함께 활동을 한다면 아이들은 아빠를 의지할 것이고, 게다가 다채롭고 재미있는 체험활동으로 함께 시간을 보내게 된다면 아이들과 나의 거리도 좁힐 수 있는 절호의 찬스라고 확신을 하게 되었습니다. 이것은 마치 누가 주말부부의 다둥이 아빠인 저의 마음을 들여다보고 만든 프로그램이 아닐까? 하는 생각이 들 정도로 우리 가족에게 최적화된 프로그램이었고 운이 좋게도 우리 가족은 아자클래스에 참가할 수 있는 기회를 얻게 되었습니다.

아이들과 체험 스케줄과 프로그램을 공유하면서 코로나바이러스로 인해 행사가 취소되지는 않을까 마음을 졸이며 2020년 5월 첫프로그램 일정을 손꼽아 기다리던 때가 아직도 눈에 선합니다. 다행히도 스케줄 조정을 통해 아들과 함께 2020년 5월 23일 서울 한방진흥센터에서 한의학 체험을 하는 첫 프로그램에 참석하게 되었고, 하나의 족욕 통에 함께 발을 담그고, 서로의 얼굴에 마사지 팩을 붙여 주며 하하 호호 웃다 시간 가는 줄도 모르고 프로그램을 마쳤던 기억이 납니다. 집으로 돌아



가는 길 아들은 아내의 곁이 아니라 저의 옆에서 가만히 저의 손을 살며시 잡아 주었을 때 저는 가슴이 벅차 몸 둘 바를 몰라 눈물이 나왔습니다. 그동안 내가 아이에게 다가가는 방법을 몰라 멀리서 지켜만 보며 허비했던 시간들이 주마등처럼 스쳐지나가면서 집으로 돌아오는 길 아빠인 저는 후회와 반성 그리고 기쁨의 시간을 함께 보냈습니다.

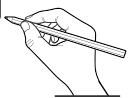
그 이후의 체험은 코로나바이러스로 인해 온라인 체험으로 대체되었고, 오프라인으로 참석하지 못해 아쉽다는 생각이 들 무렵 처음 공지했던 프로그램보다 더 알찬 온라인 프로그램 일정을 확인하고 로또를 맞은 기분이 든 것도 사실이었습니다. 아이가 많아 사교육도 제대로 뒷받침 못 해주는 것 같아 마음 한 편이 아팠었는데 아이들이 놀면서 배울 수 있는 과학 프로그램이 더 많이 편성되어 공짜로 사교육 특강을 받는 기분도 들었습니다.

초음파 센서를 이용해 손만 대도 자동으로 열리는 쓰레기통을 서로의 책상 위에 놓고 쓰겠다고 아이들은 서로 떼를 썼고, IT편에 만들었던 블루투스 스피커는 평범한 우리집을 춤파티 현장으로 만들어 주기도 하였습니다. 추석에는 송편 만들기를 통해 음식을 나누어 먹으며 웃음꽃이 피었고, 재활용 제품으로 필통 만들기를 통해서도 우리 집 재활용 쓰레기통에 만들기 재료를 찾아 헤매는 귀여운 아기 하이에나들을 만들기도 하였습니다. 손 소독제, 비누 만들기 등 다양한 체험을 통해 아이들과 저의 사이가 가까워졌고 육아에서 주말만이라도 해방된 아내의 얼굴에도 미소가 번졌습니다. 이처럼 저와 아이들은 체험활동을 모두 다 진행하였고, 아자클래스를 행복하게 마무리할 수 있었습니다.

근래 이런 행복한 우리 가족을 만들고, 아빠인 저에게 아이들이 다가와 주는 건 아자클래스 덕분에 아닐까 합니다. 더할 나위 없이 즐겁고 행복한 가정생활을 하는 다동이 아빠가 동대문구 건강가정·다문화가족지원센터에 고마워서 쓴 아자클래스 후기는 이만 마무리하고자 합니다. 그동안 다양한 활동으로 행복한 시간을 선물해주신 모든 선생님들께 진심을 다해 감사드립니다.



**2020
부자유친
프로젝트
참가후기**



부 자유 친 을
참 여 한 후
아 빠 와 딸 의 후 기

조 한 경 (강동구)

조한경 아빠의 딸 조서혜 씬

저는 매일 바쁜 아빠와 함께 지내는 시간이 많이 부족했습니다. 가끔 빨리 들어와도 악보 그리는 일 때문에 집에 240개 이상 있는 보드게임도 자주 하지 못했구요. 아빠는 매일 하나씩 놀아준다더니 거짓말쟁이었습니다. 그런데 매주 금요일 '부자유친프로젝트'에 참여하면서 아빠와 소통하고 노는 시간이 생겼습니다. 요리도 하고, 마술도 하고, 컵타도 해 보면서 아빠와 제가 각각 잘 하는 것을 알게 되었고, 특히 아빠가 생각하는 숫자를 맞추는 신기한 마술을 할 때 아빠의 생각도 알 수 있었던 것 같아서 재미있었습니다. 코로나19 바이러스 때문에 다른 가족과 직접적으로 만나지는 못했지만 Zoom으로 다른 가족을 보게 된 것도 매우 재미있었습니다. 집에서 아빠와 함께 여러 가지 활동을 했던 것, 엄마랑 동생 서은이와도 함께했던 재미있는 놀이가 하나하나 모두 내 머릿속 기억의 수첩에 남아있고, 다시 참여할 수 있다면 내년에도 또 '부자유친프로젝트'에 꼭 참여하고 싶습니다. 그래야 우리 아빠가 거짓말쟁이가 되지 않기 때문이에요.

서혜 아빠 조한경 씬

저는 우리 집 딸들이 너무 예뻐요. 눈에 넣어도 아프지 않습니다. 평소에도 너무나도 부모에게 잘하는 착한 아이들이기 때문이죠. 다만 저와 제 아내가 이런저런 일들을 많이 벌여놔서 오히려 어려서부터 부모를 따라다니느라 고생을 많이 해 늘 안쓰러운 마음이 있었습니다. 엄마와 아빠가 벌여놓은 일이 많다 보니 자연스럽게 집에 와서도 그 일들을 붙잡기 일쑤이거나 늦게 들어오는 일들

이 많습니다. 그래서 아이와 단둘이 함께 시간을 보내주지 못하는 것에 대해 항상 미안한 마음을 가지고 있었습니다. 딸은 어느덧 아빠인 저보다는 동생과 함께 지내는 것을 더 좋아하는 것 같았습니다. 제가 잘 놀아주지 못하니 늘 함께 옆에 있어 주는 동생이 제일 좋은 것은 당연하겠지요. 첫째 아이는 곧 사춘기를 앞두고 있어 언젠가 아빠와 함께하는 시간보다 친구들과 함께하는 시간을 더 즐거워하진 않을까라는 마음도 들었습니다.

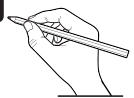
늘 아이와 함께하는 시간이 부족하기에 '부자유친프로젝트'를 통해서 어느 정도 의무감을 갖고 딸 아이와 함께 보낼 수 있는 시간을 만들어야겠다는 생각이 들었습니다. 이유를 만들어야만 아이와 함께하는 시간의 여건이 허락되는 것 같았습니다. 저에게 아이와 함께해야 하는 시간의 이유를 만들어 주신 면에서도 깊이 고마움을 표합니다. 저는 딸들과의 관계가 매우 좋습니다. (저만의 생각일까요? ㅎㅎ) 하지만 관계가 아무리 좋다고 해도 이렇게 시간을 정해두고 함께 무엇인가를 하고, 새로운 것을 시도해본다는 것은 정말 색다른 경험이었습니다. '부자유친프로젝트'에 참여하는 동안 딸과의 알 수 없는 공감대가 형성됩니다. 그러면 어느덧 더 좋은 아빠의 모습을 갖추기 위해 노력하는 나 자신을 발견하게 되고, 그런 모습은 아이에게 '우리 아빠가 최고야!'라는 결과를 저절로 가져다준다는 것을 깨달았습니다. 이런 놀라운 결과에 제가 한 것은 별로 없습니다.



올해는 코로나로 인해서 모든 준비를 다 강동구 건강가정·다문화가족지원센터에서 미리 준비해주셨습니다. 게다가 하나하나 다 집으로 보내주셔서 집안에서 받기만 했을 뿐입니다. 그리고는 정해진 시간에 즐기기만 했는데 아이에게 너무나도 훌륭하고 좋은 아빠가 되어 있었습니다. 좋은 아빠가 되는 너무나도 쉬운 길이었습니다. 이런 일을 마다할 이유가 그 어디에 있을까요? 이런 프로그램을 아직 경험해보지 못한 아이와 함께 조금이나마 가까워지고 싶은 아빠들에게 강력하게 추천해드립니다. 그리고 이런 경험을 갖게 해준 센터의 여러 선생님들에게 매우 깊이 감사드립니다. 세세히 챙겨주시고 연락해주시고, 이루 고마움을 다 표현할 길이 없습니다. 매우 고생하신 선생님들 너무 고맙습니다. 마지막으로 이 프로그램을 추천해준 제 아내의 말로 마무리할까 합니다. '아무리 열심히 살아도 어린 자녀와 보내는 시간은 다시는 돌아오지 않는다'



**2020
부자유친
프로젝트
참가후기**



또 다른
모습

곽 현 제 (관악구)

정신없이 바쁘게 보내던 오후에 울리는 전화벨소리~

전화의 주인공은 아내 ^^;
바쁘다는 핑계로 전화를 대충 받고

아내 : 파파튜브 신청해도 되요?
(중간생략)

나 : 네~ 신청해요. (암것도 모르면서 대답도 건성~ㅎㅎ)

저녁식사가 한창 무르익을 쯤~ 아내가 물어본다.

아내 : 파파튜브2기 신청한 거 카톡왔어요?

나 : 아니~ 그게 뭐예요?

아내 : 아이들과 만드는 장면을 영상으로 만들어서 올리면 돼요.(아까 난 누구랑 얘기한 거 ㅋㅋ)

나 : 알았어요.

카톡으로 파파튜브 스케줄을 보고 놀람ㅎㅎ(간만에 잡은 불금 약속취소 ㅋㅋ)

금요일 약속을 다음 기회로 미루고 평소에도 사진을 잘 찍지 않는 난 8시쯤 화상 카메라에 익숙하지 않은 내 모습을 담는다. 나는 무슨 얘기를 할까? 다른 아빠들은 무슨 얘기를 할까? 며칠 동안 생각해봤지만, 막상 카메라에 앉아 있으니 꿀 먹은 벙어리가 되어버렸다.



책꽂이 만들기

1주 차 토요일 2시 강의를 30여 분 남겨놓고 ZOOM에 들어가 봤더니 아무도 없었다. (아직인가?) 5분여를 남기고 들어간 ZOOM에는 어제와 같이 다른 가족들이 들어와 있었고, 센터 담당 선생님이 환한 모습으로 앉아 있었다. 열강 중이신 강사님의 강의를 정성껏 메모하는 아내, 정신없이 뛰어노는 아이들 사이로 정신없이 지나간 1시간 강의를 마치고 왕꿈틀이를 상으로 받았다. ㅎㅎ

공지를 자세하게 보지 않아 책꽂이 만드는 영상을 업로드해야 한다는 걸 2주 차 토요일이 돼서야 알게 되었다. 2주 차 수업이 끝나고 곧바로 아이들과 책꽂이 만들기를 시작했다. 사포질에 먼지가 집안을 가득 메우긴 했지만, 아이들과 함께 영상을 찍으며 완성되어가는 책꽂이를 보며 즐거운 하루를 보냈다. 책꽂이 만드는 시간은 반나절이 걸렸지만, 1시간여 동안 배운 영상편집 기술로 불과 몇 시간 만에 영상을 똑딱 만드는 큰아들과 사포질, 페인트칠, 망치질을 생각보다 잘하는 둘째 아들을 보면서 선입견을 가지고 있던 내게 '이런 걸 하기에는 좀 서툴 거야'라는 아니면 '아직 이런 걸 하기에는 위험하다'는 식으로 아빠가 해야 한다는 고정관념을 버려야겠다고 다짐했다.

네온사인 만들기를 하면서 캠퍼스에 무엇을 넣을지 서로 고민하고 때론 자기의 의견을 얘기하고 서로의 얘기를 들어주는 아이들의 모습에서 이제는 더 이상 아이의 모습을 찾아볼 수가 없었고 네온사인 영상을 만들 땐 각자의 역할을 알아서 수행하는 모습을 보며 아이들의 또 다른 모습을 보게 되었다. 여러 가지 과학실험을 하면서 서로 해보겠다고 티격태격 한 적도 있지만, 결과물을 가지고

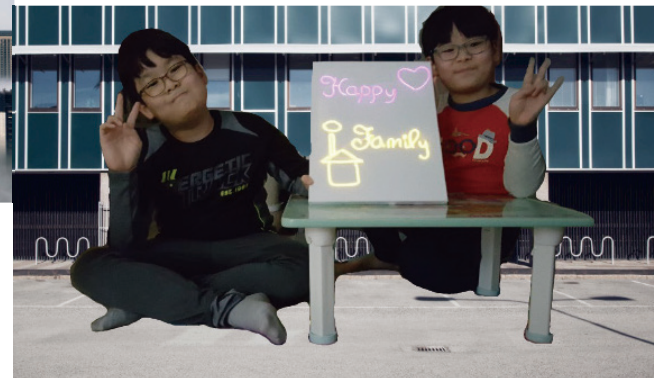
잘 노는 아이들을 보며, 요즘 코로나19로 아이들과 같이 있는 시간은 많아졌지만, 이렇게 의미 있는 시간을 보낸 적은 없었던 것 같다는 생각을 했다.

파파튜브를 마치며... 처음엔 '그냥 앉아 있으면, 시간이 지나가겠지'라는 생각으로 시작했지만, 시간이 지날수록 아이들과 함께 만들고 영상을 찍으면서 나도 어느샌가 아이들과 동화가 되어버렸다. 이런 마음으로 시작했던 내가 아이들에게 너무 미안한 생각이 들며, 나를 되돌아보게 됐다.

나는 항상 어린아이들로만 바라봤지만, 파파튜브를 하면서 언제부턴가 아이들의 겉모습뿐 아니라 아이들의 내면도 어느덧 몰라보게 성장했다는 생각이 들면서 여러 가지 복잡 미묘한 감정이 가슴속에 스쳐 지나간다. 마지막으로 파파튜브를 하면서 깊은 반성을 하게 되는 나의 모습에서 아이들 행동을 어른의 시선으로 바라보지 말고, 아이의 시선에서 바라보며, 조금 늦더라도 기다려주는 길라잡이 아빠가 되겠다는 마음속에 다짐을 다시 한번 해보며, 파파튜브를 정성껏 준비해주신 모든 분들과 신청한 아내에게 감사드린다.

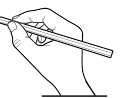


과학실험



네온사인 만들기

**2020
부자유친
프로젝트
참가후기**



소 중 합 을 깨 달 은 아 빠

김 명 준 (관악구)

저는 11살 아들, 5살 딸 두 아이의 아버지이자 항상 육아는 아이들을 잘 키우고 싶으며 육아를 위해 전업주부를 선택한 아내를 믿는다고 이야기하는 못된 남자였습니다. 퇴근 후 집에 들어가 혼자서 늦은 저녁 식사를 마치고 나면, 책 읽어달라는 작은 딸아이의 외침과 함께 놀아달라는 큰아들의 호소에 마지못해 1시간 정도 겨우 놀아주는 척을 하고 먼저 잠을 청하곤 했습니다. 아이들은 아직 어린데 40대 중반이 되고 나니 편해질 줄 알았던 직장 생활은 점점 더 녹록지 않고 어깨 위의 책임만큼 퇴근 후의 피곤함도 늘어나는 것만 같았죠. 이런 모습이 보통 아빠들의 모습이라고 스스로를 위안하고 충분히 아빠 역할을 잘 하고 있다고 생각해왔습니다.

하지만, 이런 모습이 제가 꿈꾸던 아빠의 모습이었을까요? 이 세상 최고의 아빠가 되어 주고 싶었는데, 마음만큼 몸이 따라주지 않고, 어떻게 해야 할지 방법도 잘 모르겠습니다. 사실 저의 부모님은 생각해 보면, 제가 어렸을 적에 지금의 저보다도 더 치열하고 힘들게 사셨던 것 같고, 그 덕분에 부모님과 놀이나 함께 하는 시간은 사치였던 것 같습니다. 어떤 면에선 방치된 부분도 있었고 덕분에 스스로 무엇이든 알아서 할 수밖에 없는 상황이었던 것 같기도 합니다. 그래서인지 이런 생각을 아내와 이야기하면 다투는 일도 가끔 있곤 합니다. 퇴근 후에 보는 아내의 모습은 직장에서 지친 저의 모습만큼이나 더 지쳐 보이는데도 피곤하다는 핑계로 도와주지는 않으면서 육아나 교육에는 고지식한 고집이 있는 것이었죠.

아이들이 어른이 되었을 미래 시 시대에는 인공지능을 갖춘 로봇이 우리의 일자리를 대체하기 때문에 로봇이 따라올 수 없는 인간만의 창의성을 길러주는 것이 중요하고 그를 위해서는 일반 학교 교육보다는 예체능에 재능을 발휘할 수 있도록 부모가 도와줘야 한다는 것이 저의 고지식한 이론이었습니다. 하지만 말만 있을 뿐, 함께 하는 실천이 없는 그저 말하기 좋아하는 아빠의 방어용 이론일 뿐이었습니다.

아이들은 볼 때마다 조금씩 자라 있고, 그때마다 아빠로서 해준 것이 많지 않음에도 잘 자라주고 있는 아이들에게 감사함을 느낍니다. 그리고 한편으론 이렇게 지나다 보면 어느새 아이들이 자라나 이런 아빠와의 기억을 당연한 것으로 생각하게 되지 않을까 무섭기도 합니다.

그런 어느 날, 아내의 추천으로 우리 가족은 올해 여름에 이어 가을에도 두 번째 '부자유친프로젝트'에 참여하게 되었고, 이제 아이들과 함께 보낼 수 있었던 즐거운 시간과 그로 인해 조금은 더 가까워진 가족에 대해서 이야기를 나누려 합니다.

사실 저는 지금까지 아이들이 어떤 재능이 있을지 진지하게 고민해 본 적도 없었고 관심을 가지려 한 적도 없었습니다. 하지만 '부자유친프로젝트'를 통해서 아이들이 놀라울 정도로 크리에이터로서의 가능성을 발휘하고 스스로 몇 시간씩 집중하며 작업하는 모습을 보았을 때는, 디지털 시대에는 그에 맞는 놀이와 부모로서 함께 하는 시간이 얼마나 중요한지를 실감할 수 있었습니다.

아이들은 조금 위험한 작업 몇 가지를 빼놓고는 스스로 아이디어를 고민하고 대부분의 작업을 직접 하기를 원했기 때문에, 제가 함께 하는 부분은 아이들 질문에 대답해주거나 촬영하고 편집 프로그램의 기능을 알려주는 정도였습니다. 촬영하며 스마트폰 화면에 담기는 아이들의 몸동작과 시시



각각 달라지는 풍부한 표정은 촬영하는 저만이 느낄 수 있는 행복이었고, 하나를 알려주면 생각지도 못한 기발함과 재치로 절 웃게 하였던 아이들은 하루의 피로를 날려버릴 수 있었던 저만의 피로 회복제였습니다.

무엇보다도 처음엔 아들과 아빠만의 관계 개선 프로젝트 정도로만 생각했던 것이 어느새 작은 딸 아이까지 참여하게 되며 자연스럽게 온 가족이 함께 할 수 있게 된 것이 정말 좋았던 것 같습니다. 이제는 완성된 동영상만으로도 충분히 2020년 그해 여름과 가을의 가족 추억이라고 이야기할 수 있을 것 같습니다.

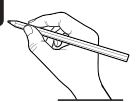
드론을 처음 날리던 날 미숙한 조작으로 사라져버린 드론을 찾기 위해 한여름 밤에 몇 시간씩 아이들과 함께 찾아다니던 아파트 단지 구석구석, 드론이 사라져 놀란 나머지 아들 이름보다도 “야”라는 외침으로 아들을 찾던 못난 아빠와 자기가 좋아하는 레고 장난감을 이용해 만화 영화처럼 스톱 모션을 찍고 싶다며 새벽까지 이어진 긴 작업 끝에 마침내 해낸 열정의 큰아들, 오빠의 생일이라며 열심히 캔버스에 생일 케이크를 그려주고 네온사인으로 오빠를 향한 마음을 전해준 귀여운 작은딸, 그리고 열심히 간식을 지원해주고 응원해준 아내까지 이루 말할 수 없이 많은 추억의 조각들이 지금 이 글을 작성하는 중에도 아빠 미소를 짓게 해줍니다.

과연 우리 아이들이 저의 고지식한 교육 이론처럼 미래 시 시대에서도 한 사람의 성인으로서 로봇에 지지 않고 당당히 자기 한몫을 해낼 수 있을까요? 참여하는 내내 저는 만들기 과정도 중요하지만 만들기 재료나 도구를 활용해 전달하고 싶은 생각이나 의미를 고민하도록 조언을 해주었고 아이들은 정말로 감사하게도 틀에 얽매이지 않은 천진난만함으로 생각을 표현하기 위해 아이디어를 내어주었고 행동해주었던 것 같습니다. 덕분에 센터에서 진행해주신 시상식에서도 칭찬을 많이 받았고 아이들도 스스로가 만들어낸 결과에 대해 행복해했습니다.

이달 말에 저는 무서운 코로나를 뚫고 해외 출장을 가서 또다시 아이들과 헤어져 있어야만 한답니다. 귀국 후 격리 기간까지 하면 3주간은 아이들을 볼 수 없을 것 같습니다. 아이들과 부자유친 프로그램을 통해 함께하며 눈에 담은 아이들의 몸짓과 얼굴 표정, 재잘거리는 이야기 소리 모두 가지고 갈 수 있어 무엇보다도 다행이라고 생각합니다. 만약 그 시간이 없었다면 아이들을 제가 이만큼이나 벌써 그리워할 수 있었을까요? 아이들이 보고 싶을 때마다 파파튜브 밴드에 올렸던 아이들의 동영상 꺼내 보려고 합니다. 전화도 자주 할 겁니다. 그래도 아이들이 너무 보고 싶어질 것 같습니다.



**2020
부자유친
프로젝트
참가후기**



코로나의 역설 다시 찾은 행복

박영길 (종로구)

사상 유례가 없는 코로나로 인하여 많은 변화가 있었던 한 해였습니다. 사람들이 모이는 것도 자유로이 여행을 가는 것도 제약이 되었습니다. 마스크 없이 문밖을 나가는 것조차 어려워졌습니다. 아침 일찍 아이들과 아내가 자고 있을 때 출근해서 밤늦게 퇴근하는 일은 여전히 일상이 되어 심한 경우 평일에는 깨어 있는 아이들을 못 보고 겨우 주말에 보는 경우가 반복되는 삶을 살고 있었습니다. 이런 생활이 힘들고 지칠 때는 “이게 다 가족을 위한 일이다.”라고 합리화를 하면서 다시금 의욕과 기운을 내곤 했지만, 어느 순간 부쩍 커 버린 아이들을 볼 때면 세월의 무상함과 그 무수한 시간을 아이들과 함께하지 못한 미안함과 아쉬움이 마음 한켠에 무겁게 자리 잡고 있었습니다. 이런 상황에서 주 52시간제로 인하여 직장에서는 강제 워라밸이 실시되었으며, 이로 인해 저녁이 있는 삶이 되었지만 막상 일찍 퇴근해 집에서 가족과 함께하는 시간이 생긴 지금이 왠지 어색하고 낯설기만 했습니다.

그러던 중에 아내의 권유로 알게 된 ‘2020 부자유친프로젝트’를 보고 “그래! DIY 목공이라면 아빠로서의 역할을 아이들에게 보여줄 수 있고 아이들과 함께 할 수 있는 시간이 될 거야”라고 생각하며 시작한 한 게 회차를 거듭할수록 무에서 유를 만들 듯이 성취감과 추억 그리고 그동안 함께 할 기회가 없어서 아이들에 대해서 몰랐던 부분을 알 수 있는 시간이 되었습니다.

목공 1회차의 ‘원목 좌탁 만들기’는 처음 도전해 보는 목공이라서 저와 아이 모두 의욕은 충분하나 당황과 실수의 연속이었습니다. “좌탁 만들기가 별건가 대충 끼우고 조이면 되지” 하면서 시작했지만 나사도 사이즈가 다 다르고 원목도 안과 밖이 다른데 모르고 무작정 진행하다가 “아 이걸 뭔가 잘못되었다”고 후회하며, 이걸 어쩌나 지금이라도 설명과 가이드를 보고 처음부터 다시 해야 할지 번뇌에 사로잡혀 있을 때였습니다. 옆에서 아빠가 삽질할 동안 묵묵히 동영상 가이드를 꼼꼼히 보던 아이의 자신감에 찬 말 한마디 “아빠 비켜보세요”, 그 후 작지만 아무진 손으로 푹푹뚫 끼우고 조립하더니 어느새 첫 작품이 완성되었습니다. 이 상황을 대견하다고 칭찬을 해줘야 하는 건가 아니

면 아빠의 삽질에 대한 변명이라도 해서 체면을 살려야 할지를 고민하다가 쿨하게 ‘다음부터 잘하면 되지’하고 아무 일 없는 듯 완성품을 감상했습니다. 좌탁은 책장이 있는 방에 인테리어 가구 정도로 생각했지만 아이는 자신만의 좌탁에 손수 만든 좌탁이라는 의미까지 더해져서 그런지 책도 읽고, 평소에 하라고 해도 안 하던 학교 과제며 학습지를 가져와 놓고 하기 시작하네요.

목공 2회차. 드디어 지난 1회차의 실수를 만회할 순간이 왔습니다. 이번에는 아이와 만들기 전에 혼자서 미리 이메일로 보내온 설명 가이드를 무한 반복을 통해서 숙지하고 또 숙지했습니다. “원목 책꽂이 만들기”는 1회차의 좌탁에 비해서 구조도 단순하고 크기도 작아서 쉬워 보였습니다. 물론 사전에 제작 방법을 예습한 부분도 있어서 더욱더 자신감이 넘쳤습니다. 이러한 자신감과 충분한 의욕으로 시작하려는 순간 아이 왈 “이번 건 작고 간단한 것 같으니까 내가 해 볼게. 아빠는 옆에서 보조 해줘” 이걸 또 무슨 청천벽력 같은 소린지 그동안 이날만을 기대하고 기대했건만, 더 당황스러운 건 그런 아이 말에 뭐라 반박을 하거나 제가 하겠다고 할 말이 없다는 것이었습니다.

하지만 1회차에 없던 칠하는 부분이 복병으로 찾아왔습니다. 스펀지에 묻힌 물감의 양과 원목에 바를 때 힘 조절에 따라 색은 천차만별이 되었습니다. 어른의 눈으로는 색이 마음에 안 들지만 아이는 나름 만족하는 눈치였습니다. 하지만 색이 고르지 않다는 이유를 들어 제가 수습하기로 했습니다. 그런데 덧칠하는 순간 결국 어떻게 해볼 방법이 없는 상태까지 이르게 되었습니다. 애써 통일되고 일관된 느낌보다 인위적이지 않은 느낌이 좋다고 또 합리화를 하면서 마무리를 지었습니다. 왠지 2회차





도 의문의 1패를 기록하게 되었습니다. 한 칸 사이즈의 책꽂이라서 아이 책상에 놓고 아이가 좋아하는 책을 꽂으니 금세 근사한 인테리어 가구가 되었습니다. 물감칠로 인하여 손이며 주위가 온통 물감 범벅이 되었지만 이렇게 또 하나의 추억이 쌓이는 것 같아서 즐겁고 다음 회차가 기대되었습니다.

목공 3회차는 2개의 만들기 하나의 회차로 구성된 '원목 가족 액자 및 흑걸이 만들기'였네요. 이제는 무념무상 모든 걸 내려놓았습니다. 유치하게 아이들 앞에서 아빠로서 모습을 보여주려고 했던 것도, 알지도 못하면서 아는 척했던 것도, 내가 너희들보다 위라고 생각하는 일종의 권위의식도 다 내려놓았습니다. 그래서 그런지 한결 마음도 편해지고 시작 전 누가 주도권을 잡을지 신경전도할 필요가 없게 되었습니다. 자연스럽게 아이가 진행을 하고 전 철저히 보조되어서 재료 준비 및 뒷정리 정도의 역할만 하게 되었습니다. 1회차, 2회차를 거듭하면서 터득한 노하우와 경험으로 끼우고 조이는 건 일도 아니고 칠하는 건 그냥 덤일 뿐이었습니다. 옆에서 아이가 하는 모습을 보면서 하는 방법만 알려주고 시행착오를 통해서 숙달되니 이제는 웬만한 어른만큼 해내는 아이가 대견스럽고 자랑스러웠습니다. 이런 생각을 할 때쯤 아이가 손수 만든 작품은 완성되었으며 가족사진을 액자에 끼우고 흑걸이 위에는 작은 화분을 올리니 또 하나의 근사한 인테리어 가구가 완성되었습니다. 이렇게 마지막 목공 4회차 '원목 스톨 만들기'까지 다 완료하니 집안은 어느새 아이와 함께 만든 인테리어 가구로 하나씩 자리를 잡아서 원래부터 그 자리인 듯 주위 가구와 자연스럽게 어우러져 집안에 놓여 있습니다.

아이와 함께한 기억이 어린이집 시절에 멈춰 있어서인지 뭐든지 아빠가 도와줘야 할 것 같고 아빠는 아이의 나침반이나 이정표와 같은 역할을 해야 한다고 생각했는데 이번 활동을 통해서 이제는 어엿한 인격체로 성장하고 있으며 아빠의 눈에는 부족하고 잘못되어 보이지만 그건 아빠나 사회의 기준이며 그것이 반드시 옳고 그렇게 해야 하는지는 다시 한번 생각해 봐야 한다는 걸 알았습니다.

그동안 집에서의 어색함은 아이와 함께 공유하고 공감할 게 없어서 나타나는 게 아니라, 제 스스로가 고정관념과 틀에 갇혀 있으면서 그 틀 안의 잣대로 아이들을 평가하고 바라본 게 아닌가 하는 생각이 들었습니다. 그냥 이것저것 묻지도 따지지도 않고 그냥 함께하면, 그 안에서 공유하고 공감하는 부분은 저절로 발생하고 그 시간 시간이 소중한 추억이 될 텐데 너무 거창하고 어렵게만 생각했던 것 같습니다.

이 글을 통해서 매일매일 아이들을 깨워서 학교에 보내고 출근하느라 집안일과 회사일을 하는 아내와 본인의 일은 푹 부러지게 하고 아빠, 엄마를 대신해서 동생을 챙겨주는 큰딸과 조금은 엉뚱하지만 활기차고 궁금한 건 끝까지 알아야 직성이 풀리는 집안의 마스크트인 작은딸에게 아빠가 많이 많이 사랑하고 항상 고마워한다는 것을 전해주고 싶습니다.

**2020
부자유친
프로젝트
참가후기**

2 0 2 0
부 자유 친 을
돌 아 보 며

자마후미타카 (강동구)

먼저 이번에 다양한 프로그램을 준비하시고 진행해주신 선생님 및 건강가정·다문화가족지원센터 선생님들께 감사드립니다. 마지막 회기 때에도 잠깐 소감을 공유해 드렸듯이 예전에 오프라인으로 일회성 가족 프로그램을 참여하면서 아이와 함께 좋은 추억을 만들 수 있었기 때문에, 이번에 코로나 상황에서 온라인으로 진행이 되었지만, 오프라인 때처럼 주말에 하루 시간을 내서 가는 것에 비해 평일 저녁에 집에서 편하게 진행할 수 있다는 점이 좋았던 것 같습니다.

그리고 다른 아이들도 함께 프로그램에 참여하는 모습을 보았을 때 '온라인으로도 충분히 즐길 수가 있구나'라는 것도 확인할 수가 있었습니다. 아무래도 우리 첫째 성준이 같은 경우는 원래 호기심도 많고 초등학교 나이 되니까 집중력도 있어서 다음에도 이런 기회가 있다면 아이에게 다양한 경험을 해줬으면 좋겠다는 생각을 하였습니다. 만들기, 체조, 먹기 등 거의 모든 프로그램에 집중하고 만족스럽게 참여할 수 있었던 것 같습니다.



부 녀 의
한 여 름 밤 의
꿈 처 럼

유다니엘 (광진구)

부자유친 프로그램을 통해 저희 부녀는 한여름 밤의 꿈처럼 아주 달콤한 시간을 보낼 수 있었습니다. 요즘 시기가 안 좋은 만큼 제일 안타까운 건 아무래도 제대로 뛰어놀지 못하는 아이들일 것입니다. 저희 아이도 이렇게 긴 시간 동안 어린이집도 못 가고 집에서 답답하고 힘들게 시간을 보내고 있는 모습을 볼 때면 너무나도 안쓰러웠습니다.

하지만 집에서 함께 활동할 수 있는 것들은 한정되어 있다 보니 아이가 지루해하고 많이 힘들어 하더라고요. 그럴 때쯤 '부자유친프로젝트'라는 광진구 건강가정·다문화가족지원센터에서 진행하는 프로그램을 알게 되어 한 줄기의 빛과 같은 느낌으로 신청하게 되었습니다. 딸아이와 놀아주고 함께 시간을 보내는 방법을 잘 몰랐던 저에게 이 프로그램이 아이와 함께 여가 시간을 보내며 더욱 친해지는 계기가 된 것 같아 너무도 만족스러웠습니다.

아이들이 흔히 접할 수 없었던 목공수업이었기에 하나하나 천천히 알려주며 아이와 아빠 간의 친밀감도 확연히 향상된 것 같아 너무나도 행복한 시간이 되었습니다. 마지막 회기 때는 조금은 아쉬웠지만 그래도 이 계기로 저와 아이가 함께 즐겁게 잘 참여할 수 있어서 너무나 감사드립니다.

저희 부녀에게 한여름 밤의 꿈 같은 소중한 시간을 만들어 주셔서 감사합니다. 잊지 못할 시간을 선물 받은 것 같아 너무나도 행복한 시간이 되었던 것 같습니다.

추억 속으로

데이브알레예스 (종로구)

저는 52세 삼형제를 둔 가장입니다. 한국에 온 지는 벌써 26년입니다. 예전엔 외국인 노동자로 살아가는 게 너무 힘들었습니다. 비자 문제도, 아이들 출생신고도, 생계도, 이주여성이 아닌 이주남성이기 때문입니다. 소수이기 때문입니다.

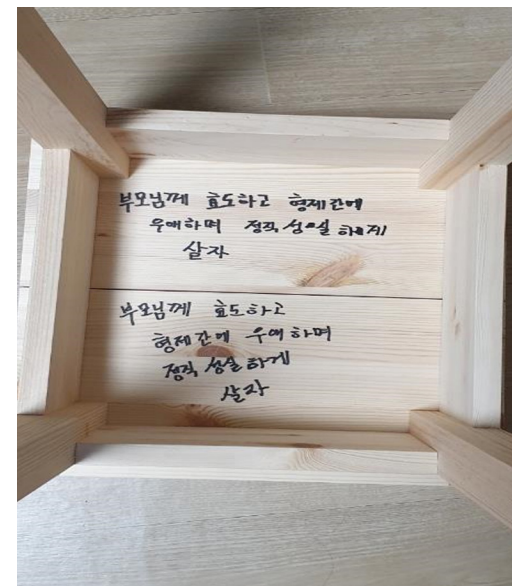
요즘엔 각 구마다 센터가 있어서 많은 도움을 줍니다. 가족 프로그램, 교육, 상담 선생님들도 친절하시고 다양한 경험을 할 수 있어서 너무 좋습니다. 올해 누구나 코로나19 때문에 힘들지만, 저도 코로나로 인해 힘든 시간을 보내고 있었습니다.

가장으로서 쉬면서도 마음이 편치 않아 우울해지고 가족에게 미안했습니다. 그러다가 아이들과 뭐 할까 고민하다가 종로구 센터에서 부자유친 목공 프로그램을 알게 되어서 신청하게 되었습니다.

목공체험 중에서 저와 아이들이 제일 좋아하던 활동은 원목탁자 만들기입니다. 원목 탁자 만들 때 나뭇결 맞추기, 매끄럽게 다듬기, 중심 맞추기 등 과정이 재미있었습니다. 원목 탁자를 가장 좋아하는 이유는 아이들이 만들기도 하고, 그림도 그리고, 공부도 하고 간식도 먹고 와이프와 차도 마시고 아이들 어릴 적 얘기도 하고 추억을 생각하게 하기 때문입니다. 요즘엔 사춘기 둘째와 소통할 수 있어서 좋습니다. 가족 소통 탁자입니다.



아빠랑 스톨 만들기

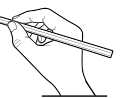


좌탁에 쓴 우리 가족 motto



좌) 우리 가족 대화 좌탁에서 포즈 취하기
우) 흑걸이&액자 만들기

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



나 도

하 나 씩 하 나 씩

추 억 을 만 들 다

윤 순 영 (중량구)

〈참여 동기〉

작년에, 친구가 토요일마다 아이들과 함께 어떤 프로그램을 참여하고 있다고 했습니다. 견학도 가고 강의도 듣고, 체험도 하고, 프로그램의 구성이 매우 알차다는 느낌을 받았습니다. 어느새 8살이 된 딸 아이와 어떻게 시간을 보내야 할지 점점 막막했던 차여서, 매우 부러웠던 것으로 기억됩니다. 그래서, 올해 프로그램이 또 시행하면 알려달라고 신신당부했었습니다. 그렇게 해서 올해에는 친구의 도움으로 함께 참여하게 되었습니다.

〈활동 내용〉

올해에도 많은 프로그램이 계획되어 있었습니다. 코로나19로 인해 체험, 견학, 강의 등 많은 프로그램이 계획된 대로 진행하지 못한 게 너무 아쉬웠지만, 어려운 상황임에도 불구하고, 저의 기대 이상으로 좋은 프로그램으로 진행되었다고 생각합니다.

〈기억에 남은 활동과 이유〉

좋은 프로그램이 많이 있지만, 저는 개인적으로 딸아이와 함께 무언가를 만들고, 그 만든 것이 작품처럼 남아있어 후에도 두고두고 이야기할 수 있는 것을 좋아합니다. 함께 색칠한다든지, 등등. 그래서인지, 8월에 했던 팝아트 초상화 그리기가 기억에 남습니다. 딸아이가 어릴 때 함께 매우 많이 색칠공부를 같이했었는데, 팝아트 초상화를 그리면서 어릴 때 기억이 물씬 떠올라 좋았습니다. 그리고 그 작품은 저의 집 거실에 실내장식으로 한몫하고 있습니다.

또, 자녀 특성 및 양육방법에 대한 강의도 기억에 남습니다. 아이가 어릴 때는 함께 노는 것이 어렵지 않았는데, 점차 함께 노는 것이 어려워졌습니다. 그런 고민을 강의를 통해 어느 정도 해결되어, 기억에 남습니다. 강사님의 “부모의 양육 에너지가 먼저 충전되어야 한다.” 는 말씀에 정말 광명을 찾은 느낌이었습니다.

삼각김밥 만드는 도구를 받아, 삼각김밥을 만들었습니다. 요리를 전혀 못 하는 저에게 아내와 아이에게 할 줄 아는 거 하나만 개발해보라고 늘~ 압력을 받았었습니다. 그러한 상황에, 삼각김밥을 만드는 법을 배우게 된 거죠. 프로그램 이후로, 도구를 이용해서 가끔 삼각김밥을 만들어 먹곤 합니다.

〈아버지와 자녀가 변화된 점〉

프로그램이 시작된 이후에, 아이는 “이번 달은 뭐야? 어떤 내용이야? 뭐 만들어요?” 등등 내용을 궁금해했습니다. 아빠랑 같이 뭔가를 의무적으로 해야 하는 것으로 시작했지만, 막상 프로그램이 시작되니, 아이도 재밌어하고, 즐거워했습니다. 또, 이제는 딸아이가 무척이나 아빠에게 다가오고, 이런 저런 이야기로 말을 걸며, 제 무릎에 앉는 것을 좋아하게 되었습니다. 아이와 함께 아이가 좋아하는 TV도 같이 보고, 아이가 좋아하는 여자 가수들의 이름도 외우고, 노래도 같이 불러보는 등 아이와 공감대를 형성할 수 있는 것을 하려는 모습을 저 스스로 발견하고 있습니다.



8월 아빠얼굴 내얼굴(팝아트 초상화 그리기)

〈참여하면서 좋았던 점〉

다양한 프로그램으로 구성된 것이 좋았습니다. 모이지 못하는 상황임에도 불구하고, 프로그램에 대한 상세한 설명을 영상으로 제작하여 안내해주시는 부분이 너무 좋았습니다. 아마 오프라인상에서 설명 들어도 해보려면 막상 잊어버릴 수도 있는데, 영상으로 안내해주시니, 바로 찾아보면서 프로그램을 진행할 수 있어 좋았습니다. 또, 삼각김밥 틀 등 프로그램이 끝나도 계속 쓰임새 있게 도구들을 활용할 수 있는 부분도 좋았습니다.

〈소감 및 하고 싶은 이야기〉

코로나 19로 프로그램 진행에 많은 어려움이 있었음에도 정말 알찬 프로그램을 구성하시고 진행해주셔서 감사합니다. 무엇보다 참여할 기회를 주셔서 감사합니다. 올해에는 9세까지 참여 가능했는데, 내년·내후년에도 계속 참여할 기회가 있었으면 좋겠습니다.



9월 집콕 나들이(삼각김밥만들기)



8월 아빠얼굴 내얼굴(팝아트 초상화 그리기)

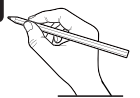


10월 쇼! 음악중심(악기 연주하기)



9월 집콕 운동회(운동놀이 스쿠퍼)

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



아빠랑 함께해서 좋아요

임 종 순 (동작구)

코로나로 외부활동도 제대로 못 하고 우리 소중한 아이들과 함께 할 수 있는 활동이 무엇이 있을까? 보다가 자주 사이트에 들어가서 신청하고 활동하는 동작구 건강가정·다문화가족지원센터 '부자유친프로젝트'를 신청하게 되었다.

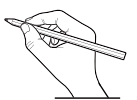
첫 번째 활동으로 아빠랑 1학년 아들이 선생님의 온라인 수업에 따라 천연재료로 미니 가슴기를 만들어보았다. 아빠와 아들이 합심하여 자르고 붙이고 꾸며 서로 자연스럽게 스킨십도 하며 모르면 물어보고 서로 도와주며 마무리할 수 있었다. 2개 중 1개는 할머니께 사랑한다는 메시지와 함께 직접 가서 선물로 드리고 나머지 한 개는 아들 책상 위에 올려놔 아빠와 만들었던 기억을 떠올리며 한 번씩 만져보고 쳐다보는 아들을 보며 뿌듯함을 느낄 수 있었다. 돈 주고도 못하는 소중한 즐거운 활동이었다.

두 번째 활동으로는 아빠와 4학년 딸이 덕수궁을 방문하여 역사투어 설명도 듣고 단풍 배경으로 멋진 사진도 찍었다. 평소에 아빠와 딸이 역사에 관심이 많았는데 감사하게도 덕수궁 이곳저곳 역사투어를 할 수 있어서 너무 좋았다. 아름다운 풍경에서 사진도 많이 찍어 추억을 더 쌓을 수 있는 소중한 활동이었다. 공부하고 학원 가느라 바빠 요즘 아빠와 대화를 많이 못 했는데 집에 돌아와 덕수궁에 대해 얘기도 나눠보고 역사에 대해서도 서로 공유하는 시간을 가졌다. 평소에도 아빠와 아이들이 많은 활동을 하고 많은 시간을 갖지만 정해진 시간에 맞춰 프로그램과 일정을 소화하며 더 사이가 돈독해지는 계기가 된 거 같아 너무 감사하고 좋았다.

자녀들과 소중한 즐거운 시간을 가질 수 있는 기회를 주셔서 너무 감사하고 즐겁게 따라준 우리 아이들에게도 고마움을 전하고 싶다. 다음에도 이런 좋은 프로그램으로 아빠와 자녀가 또 활동해보고 싶다.



2020
부자유친
프로젝트
참가후기



부자공감

심보섭 (종로구)

저는 직업 특성상 주말에 회사가 더 바쁘고, 평일에도 오후 늦게 출근하여 야간에 근무해야 하는 일을 하고 있습니다. 주말에는 아내 혼자서 세 아이들을 오롯이 돌봐야 했고, 평일에도 늦은 퇴근 후 집에 돌아오면 아이들이 잠자는 모습들을 지켜봐야 했습니다. 퇴근이 늦다 보니 회사에서의 긴장과 피로로 자연스레 늦잠을 자게 되어 아침에 일어나 보면 이미 아이들은 학교에 등교한 뒤라 아침 시간마저도 아이들과 함께 보낸 적이 거의 없었습니다. 그래도 세 아이를 키우는 가장으로서 가족들을 위해 주말이고 평일이고 희생하는 게 당연하고 맞는 거라며 어쩔 수 없다는 생각으로 나름 최선을 다해 열심히 살아왔습니다. 그렇지만, 어느새 세 아이가 무럭무럭 자라서 초등학생이 되었음에도 불구하고 그동안 아이들과 제대로 놀아주거나 운동 한번 같이 해 본 적이 없었습니다. 큰아들 녀석이 운동을 좋아하지 않는 것도 어쩌면, 아빠가 평소에 함께 놀아주지 못한 탓 같아 괜스레 미안하고, 안타까울 때도 많았습니다.

그러던 중 올해 코로나로 인해 갑작스럽게 회사 사정으로 의도하지 않게 휴직을 하게 되었습니다. 갑작스러운 일이라 당황스럽기도 했지만 한편으로는 몇 달 만이라도 잠시 회사에서 벗어나 가정에서 충실할 수 있는 시간이 생기게 되어 반가운 마음도 있었습니다. 그동안 아이들에게 잘해주지 못했던 아빠의 사랑을 마음껏 표현하고 싶었습니다. 아이들에게 맛있는 요리도 해주고 함께 하지 못했던 나들이도 함께 다니며 여러 체험도 함께 해주고 싶었습니다. 그런데 마음과 달리 현실은 그러지 못했습니다. 코로나로 인해 집 밖 생활은 감히 엄두도 낼 수 없었으며 세 아이 모두가 학교에 등교하지 못하다 보니 갑작스럽게 하루 종일 집에서 아빠와 생활하게 된 아이들도 어색해하였습니다.

아이들과 노는 방법도 대화하는 방법도 서툴다 보니 괜스레 사소한 일에도 점점 짜증이 나기 시작했습니다. 서로를 탓하며 투닥투닥 하는 아이들을 볼 때마다 잔소리도 늘어나기 시작했습니다. 낮에는 버럭 화를 내기도 했다가도 밤이 되어 아이들을 재우고 나면 아이들에게 미안하기도 하고 후회도 하였습니다.



아빠와 함께 선반 만들기

그러던 중 아내의 추천으로 종로구 건강가정·다문화가족지원센터에서 실시하는 부자유친프로젝트 '아빠랑 우드락'이라는 프로그램에 참여하게 되었습니다. 한 달에 한 번 아이들과 함께 센터에 가서 아버지 교육도 받고 목공체험도 할 수 있는 유익한 프로그램이었습니다. 그동안 접해보지 못한 새로운 경험이 아이들도 저도 답답했던 마음을 해소하는 데 도움이 될 것 같아 몹시 기대되었습니다. 그러나 점점 확산되는 코로나로 인해 대면 수업이 어려워져 안타까웠습니다. 다행히 담당 선생님께서 비대면 수업으로 프로그램을 전환해 주셔서 외출하지 않고 집에서도 교육을 받을 수 있도록 배려해 주셨습니다. 매달 한 종류씩 원목 키트가 집으로 배송되면 뭔가 특별한 선물을 받는 기분이었습니다. 담당 선생님께서 친절하게 메일로 안내해 주신 강의 유튜브를 보며 아이들과 보내주신 목재를 두드리고 만지며 세상에 하나뿐인 우리 가족만의 목공품을 만들 수 있었습니다.

물론, 성인인 저 혼자서 만들면 시간은 훨씬 더 적게 걸리고 쉽겠지만 아이들이 직접 해볼 수 있게 기회를 주고 아이들과 대화 나누며 활동하다 보니 자녀들과의 특별한 추억이 된 것 같습니다. 아무래도, 머릿속에 있는 작품을 꾸미기 위해 아이들과 함께 고민하며 선택하는 과정에서 자연스럽게 아이들과 상의를 하면서 결정하게 되더라고요. 뿐만 아니라, 평소에 자주 보여주지 못했던 아빠의 공구를 다루는 멋진 모습도 보여줄 수 있는 계기가 되었습니다. 사실 간만에 잡아보는 공구라, 저 역시 일상의 스트레스를 해소하며 즐겁게 참여할 수 있었던 것 같습니다.

아이들과 함께 협동하여 여섯 번의 목공체험을 하다 보니 짧지만 많은 이야기도 나누고 애착 관계를 형성할 수 있는 소중한 시간이 되었습니다. 요즘은 자상하고 참 많은 시간을 함께해주는 아빠들도 많지만, 그동안 저는 바쁜 일상으로 인해 몸과 마음이 지쳐있다 보니 집에서만큼은 폭 쉬고 싶을 때가 많았던 것 같습니다. 아이들과 어떻게 지내야 의미 있게 지내는지 사실 잘 모릅니다. 그러나 이번 '아빠랑 우드락' 목공체험을 통해 TV나 스마트폰에서 벗어나 아이들과 좀 더 생산적인 시간을 보내고 의미 있는 시간을 보낼 수 있었습니다.

지금도 우리 가족만의 방식으로 완성된 세상에 하나뿐인 원목 작품을 볼 때마다 절로 입꼬리가 올라가며 성취감을 느낍니다. 일회성 프로그램이었다면 어쩌다 운 좋게 참여하게 된 이벤트처럼 한번 경험해보고 말았을 텐데 여섯 번이나 되는 긴 시간 동안 운영되었던 지속적인 목공체험이라 더욱 감사했습니다. 아이들과 즐거운 추억이 하나씩 하나씩 쌓여가면서 긍정적인 유대관계와 정서적으로 안정감을 갖게 되어 정말 행복합니다. 다음에도 센터에서 진행하는 다양한 프로그램에도 참여해보고 싶습니다. 소중한 가족들과의 끈끈한 애정이 더욱 샘솟을 수 있도록 좋은 프로그램 고민해주시고 유익한 프로그램을 마련해주셔서 항상 감사드립니다.



책꽂이 만들기

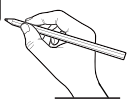


좌탁 만들기



아빠와 함께 만든 책꽂이

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



우리 아빠가 달라졌어요

임 승 도 (동대문구)

[아빠 승도의 이야기]

주말 아침이 되면 나(아빠 승도)는 핸드폰으로 폭풍 검색을 시작합니다. 네이*, 다* 등 포털 사이트에 “주말에 아이와 함께 체험할 수 있는 곳”, “서울 근교 아이와 같이 가볼 만한 곳” 등등 주말 시간을 활용하여 아이들과 함께 할 수 있는 곳, 가볼 만한 곳이 어디 없을까를 매의 눈으로 찾으려 다니는 지 약 7개월. 코로나바이러스가 아직 수그러들고 있지 않지만, 그래도 방역 수칙을 지키면서 아이들과 추억 만들기를 찾고 있었다. 하지만, 박물관 및 실내 프로그램이 가능한 곳은 거의 모두 임시 휴관이거나 잠정 프로그램 보류였다. 아! 오늘은 아이와 무엇을 해야 할까?

그때, 나에게 문자 한 통이 전달되었고, 동대문구 건강가정·다문화가족지원센터에서 보내준 문자였다. 이미 아자합창단(아빠와 자녀가 함께 하는 합창단), 아버지클럽(아버지를 위한 각종 프로그램) 등을 통하여 우리 가족에게 친숙하고, 여러 가지 가족 프로그램 등을 알려주고 있기에 ‘이번에도 새로운 프로그램이 있구나.’ 하는 기대감으로 문자를 확인하였다. 문자 내용을 읽으면서 나의 눈은 커다랗게 떠져 있는 것을 알아챘다. 아이와 함께하는 부자유친프로젝트! 언택트 시대에 맞추어 온라인으로 수업하고, 프로그램별 키트를 제공해 준다는 반가운 내용이 적혀있었다. ‘아! 바로 이거야.’ 순간 나의 손은 이미 통화 버튼을 누르고 있었다. 다행히도 부자유친 프로그램에 참여할 수 있게 되었다.

등록 후, 자세한 안내 사항을 통하여 프로그램의 세부 내용을 전달받았다. 각 프로그램마다 전문 강사님이 지도해 주시고, 이해가 안 되는 부분은 바로 질문을 통하여 해결할 수 있다고 한다. 온라인으로 진행되는 총 6회의 프로그램은 아이가 직접 참여하여 만들 수 있는 활동적인 프로그램이었다. 프로그램마다 다양한 주제로 되어 있어서 지루할 틈이 없어 보였다.

6회 동안 진행된 프로그램을 아이와 함께 참여하면서 여러 분야의 체험을 통해 다양한 경험을 해본 것 같아서 좋았다. 아이가 혼자서도 만들 수 있게 준비된 키트로 하나하나 퍼즐을 맞추듯 완성되어가는 과정이 아이의 흥미를 유발할 수 있어서 기억에 남는다. 최종적으로 완성된 완성품을 실제 생활에서도 사용하고 있어서 유익한 프로그램이라고 생각한다. 아이가 직접 만들어 놓은 비누는 매일 아침, 저녁으로 우리 가족의 얼굴과 손을 깨끗하게 해주고, 손소독제는 차 탈 때, 휴대용은 가방에 넣고 하루에도 여러 번 사용하는 필수템이 되었다. 또한 블루투스 스피커는 우리 가족의 아침을 깨워주는 즐거운 음악을 들려주고 있다. 추석 때 만들었던 라이스 클레이는 어렵게만 생각되었던 송편 만들기의 새로운 경험이어서 가장 기억에 남는 프로그램 중 하나다.

[딸 소민의 이야기]

주말 아침이 되면 나(자녀 소민)는 오늘 집에서 무얼 만들어 볼까? 한복 옷감으로 인형 옷을 만들까? 레진아트를 해볼까? 슬라임 안에 색깔을 입혀 볼까? 오늘 아빠가 새로운 맛집에 데려가지 않을까? 등등 여러 가지 기대에 부풀어 아침 일찍(아빠, 엄마와의 바램과는 정반대로) 일어나곤 한다. 월요일부터 금요일까지 학교와 학원에 지쳐(?) 내가 하고 싶었던 것들을 맘껏 해보지 못한 나에게 주말이 무척 기다려지기 때문이다.

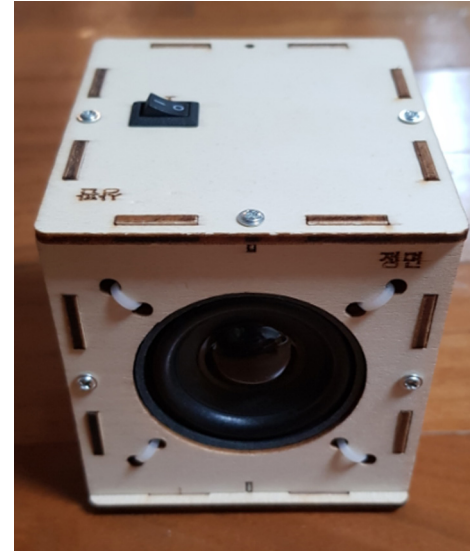


라이스 클레이로 떡 만들기

아빠가 나에게 아빠와 함께 여러 가지 만들기 체험을 해보는 프로그램이 있다고 알려주었다. 송편 만들기, 비누 & 손소독제, 블루투스 만들기 등. 왓싸! 내가 직접 만들 수 있다는 것이 너무 좋았다. 그리고, 만들기에 필요한 모든 준비물을 보내준다고 했다. 코로나바이러스 때문에 마음대로 여기저기 가보지도 못하는데, 학교 수업같이 온라인으로 할 수 있다니 휴, 다행이다. 온라인 수업은 이미 학교 수업으로 많이 해보아서, 아빠에게 수업하는 법도 내가 알려줄 수 있으니, 아빠에게 OK라고 말해주었다.

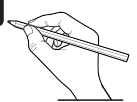
드디어, 아빠가 프로그램에서 사용할 재료들을 나에게 보여주었다. 어? 이걸로 송편이 만들어진다? 내가 진짜 블루투스 스피커를 조립할 수 있다고? 음..나사와 드라이버는 나에게 익숙하지 않은데, 기대와는 다르게 사실 약간 걱정이 들었다. 수업에서 선생님이 하는 것을 잘 따라 하지 못하면 완성하지 못할 것 같은데. 어떡하지?

나의 이런 생각을 아빠는 아셨던 걸까? 프로그램 시작하기 전에 아빠가 나에게 속삭여 주셨다. “딸, 프로그램하다가 모르거나 어려운 거 있으면 아빠 찬스 씨! 아빠 찬스는 무제한 반복이 가능하니까.” 아하! 그렇지. 나의 옆에는 아빠가 있었지. 휴, 다행이다. 프로그램이 시작되었다. 라이스 클레이라고 말랑말랑한 찰흙 같은데 이걸 주물러서 앙금을 넣으면 딱이 된다. 우와! 내가 만들고 싶었던 여러 가지 모양을 마음대로 만들었다. 맛도 최고였다. 아로마 오일을 넣은 비누는 향이 진짜 좋았다. 전자렌지에 돌릴 때 종이컵이 뜨거워서 조금 놀랐지만, 그래도 천천히 하니 잘 완성되었다. 블루투스 만들기는 정말 신기했다. 핸드폰을 연결하니 BTS 노래가 잘 나온다. 여기서 나사를 조이거나 전선을 만지는 것들은 아빠 찬스를 마구마구 썼다. 다음에도 이런 프로그램 있으면 꼭 다시 진짜! 하고 싶다. 정말로!



상,좌) 블루투스 스피커
상,우) 비누
좌) 손소독제

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



부자유친을 통해 서진이 이해하기

최종인 (강북구)

처음 부자유친프로그램에 대한 소식을 들었을 때가 생각이 납니다. '서진이와 같이 어떤 프로그램을 참여해서 하는 게 어색하고 쑥스럽지 않을까? 그리고 잘 못하면 어떡하지?'라는 생각이 들어 망설였지만 그래도 내가 용기를 내면 서진이에게도 좋은 경험이 될 거라고 생각해 무작정 신청을 했습니다. 그리고 강북구 건강가정·다문화가족지원센터 선생님과 처음 전화로 상담을 하며 선생님께서 친절한 설명과 같이 참여할 수 있도록 유도를 해주셔서 용기를 낼 수 있었던 게 기억이 납니다. 그렇게 걱정 반 기대 반으로 첫 수업을 시작했고, 4달 동안 1달에 1주씩 프로그램 일정을 참여하며 아이들과 소통하는 방법과 요즘 아이들이 느끼는 생각, 제가 아이들에게 생각하고 있었던 차이 등 전문적으로 배우고 느낄 수 있었던 부분이 좋았습니다.

저는 프로그램에 참여하기 전까지 서진이에게 내 생각의 전달이 일방적인 모습보단 서진이가 직접 이해할 수 있도록 설명을 하는 편이라고 생각을 하고 있었습니다. 그런데 서진이는 가끔 저에게 "아빠는 내 생각을 잘 몰라!"라는 말을 하곤 했습니다. 그럴 때마다 '왜 그러지? 너무 설명하려다 보니 잔소리로 들리나?'라고 생각했는데 프로그램 중 자녀와의 대화법에서 강사님께서 요즘 아이들의 연령대에 느끼고 생각하는 것들, 접하는 매체, 내가 말하는 것과 아이들이 이해해서 받아들이는 차이 등이 너무 다르다는 것을 알게 되었습니다.

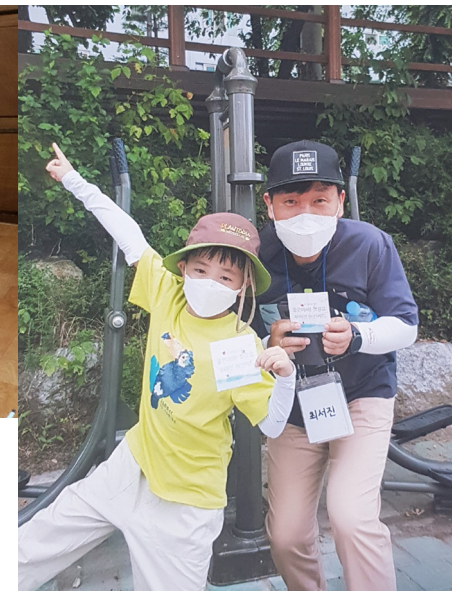
문제는 전달 방식보다 내가 아이의 관점에서 바라보지 못하고, 아이가 생각하는 현실을 모르며, 내 생각을 이해하도록 설명하려고만 했던 부분이 문제였다는 것을 알게 되었습니다. 나와 서진이가 소통이 아닌 내 생각의 전달이었고, 내가 궁금한 것을 서진이에게 물어보는 것이 서진이와 제가 지금까지 나눴던 대화 방식이었다는 것을 알게 되었습니다. 사실 지금도 잘못했었던 부분을 고치고 많이 바뀌진 못했습니다. 하지만 프로그램을 통해서 아이를 이해하고 대화하는 방법을 알게 되었고 앞으로 건강한 소통을 위해 많은 노력이 필요할 것 같습니다.

그리고 매주 다른 프로그램을 통해 아이와 같이 체험할 수 있었던 게 좋았습니다. 특히 첫날 서진이와 같이 그릇 만들기 체험을 통해 만들었던 그릇은 지금도 집에서 잘 사용하고 있고 서진이와도 기억에 남는다고 서로 이야기하곤 합니다. 그리고 네 번째 날 집에서 땀을 뻘뻘 흘려가며 했던 음식 만들기는 그 당시에는 시간에 쫓겨 힘들었지만 서진이와 분담해서 도와주며 만들었던 음식을 맛있게 먹었던 것은 재미있었던 추억으로 남습니다. 그리고 음식 재료들을 준비하셨던 센터 담당자분의 힘들었던 부분이 느껴지고 감사했습니다. 그런데 프로그램을 마치고 나서 시간이 흘러 아쉬운 점으로 느껴지는 것은 그 당시에는 배우고 생각했던 것들을 노트에 적었지만 그래도 많이 잊게 되는 부분이 있어, 다음에는 교육에 대한 요약 or 내용 등을 나눠 주시면 좋을 것 같다는 생각이 듭니다.

부자유친 프로그램에 참여했던 경험을 소중하게 생각하겠습니다. 앞으로도 더 좋은 프로그램으로 발전하길 바라며 그동안 준비하셨던 담당자분들께 감사하다는 인사 전해 드리고 싶습니다. 감사합니다.



음식 만들기



우이천체험



보드게임 활동

바람직한 아빠로
거듭나게 해준
부자유친

이용재 (송파구)

저희 가족이 탄생한 지 벌써 10년이 다 되어 가네요. 그 사이 저희 가족에게는 토끼같이 귀엽고 깜찍한 세 딸이 생겼습니다. 그만큼 저의 어깨는 천근만근 무거워지긴 했지만요. 첫째 연서와 둘째 연희는 4살 터울이고, 막내 연경이는 연년생이기 때문에 워킹맘인 아내는 더 많은 고충을 느끼는 것 같았습니다. 특히, 연서가 초등학교에 들어가서는 체력마저 고갈되어 보이더라고요. 결국 그해 말에 10년이 넘게 다닌 회사를 그만두게 되었네요. 얼마 안 되어 새로운 직장으로 출근을 하게 되었지만요.

처음에는 육아기와 더불어 초등학생 학부모라는 무게가 버겁게 느껴지기도 했지만, 바지런한 와이프 덕에 다양한 활동에 참여하게 되었습니다. 평소엔 잘 알지 못했던 가족 참여 프로그램이 우리 주변에는 무궁무진하더라고요. 시작은 온 가족이 함께 참여해야 하는 운동회였는데, 막강한 태풍으로 인해 참여를 못 할 뻔했지만 아내의 고집과 아이들의 성화에 비바람을 헤치고 체육관에 도착하여 태풍이 지나간 것도 모를 정도로 2시간을 알차게 즐겁고 신나는 시간을 보내고 왔답니다. 그때부터 주말 나들이 대신 걷기대회나 각종 체험활동을 함께 다니게 되었고, 2020년이 되어서는 오롯이 아빠와 아이만 참여하는 '부자유친프로젝트'를 아내의 권유로 참여하게 되었습니다.

한 달에 한 번 주말에 하는 프로그램이고, 언니와 동생 사이에서 이른 사춘기가 온 둘째 연희만을 위한 활동이라는 아내의 강력한 발언에 용기를 내어 참여하겠노라 다짐하였습니다. 그런데 애석하게도 코로나19로 인해 예정된 프로그램이 취소되거나 연기가 되어 저의 강력한 의지는 한풀 꺾이게 되었지만, 다행스럽게도 5월이 되어 줌(ZOOM)이라는 것을 통해 각 가정에서 프로그램을 진행할 수 있었습니다.

온라인 화면을 통해 다른 참가자들도 만나고, 아이와 함께 할 수 있는 기존의 체험들을 강사님의 설명을 들으며 진행하게 되었고, 무엇보다 첫째 연서와 막내 연경이도 함께 할 수 있어서 더 좋았습니다. 원래 연희는 아빠와 둘이서만 참여하는 것을 은근 불편해했거든요. 6살이지만 동생과 언니를 배려하는 마음이 따뜻한 아이거든요.

파우치, 다육이 테라리움, 원예테라피까지 줌으로 체험을 이어가던 중 코로나가 잠시 주춤하여 센터에 직접 가서 체육활동을 하는 기회도 주어졌는데 막내 연경이도 함께 참여할 수 있게 배려를 해주셨어요. 토요일 오전 시간이라 맛있는 떡과 음료를 간식으로 챙겨주시는 센스까지, 센터에서는 음식을 함께 먹거나 할 수 없어서 집에 가서 가족들과 함께 먹으라고 챙겨주신 거였더라고요.

센터에서 챙겨주신 곤충 만들기 키트도 그렇고, 다음 활동들은 저희 딸들이 좋아할 만한 케이크와 쌀클레이로 바람떡 만들기였는데 평일 저녁으로 시간이 바뀌게 되어 제가 함께 만들지는 못해서 조금은 아쉬웠지만 멋진 작품을 만들고, 제가 올 때까지 기다려 인증샷을 남긴 후 함께 맛있게 먹었습니다. 가장 최근 활동은 원목 필통과 액자 만들기였는데 아이들이 처음 해보는 체험인데도 쉽게 할 수 있도록 준비해주셔서 새로운 추억거리가 되었답니다.



곤충 만들기



케이크 만들기

예년과 다르게 올해는 집에서 생활하는 시간이 많아지다 보니 아이들도 지쳐가고, 아내와 저도 무료해지는 시기를 보낼 뻔했지만, '부자유친프로젝트'에 참가하면서 저 스스로도 아이들을 위한 활동을 먼저 찾아서 하게 되고, 특히 무엇보다 아이들에게 맛있는 요리를 해주는 계기가 된 것 같아요. 아내에겐 미안하지만 우리 딸들은 엄마보다 아빠가 요리를 더 맛있게 한다며 우리 집의 요리사는 아빠라고 한답니다.

또 이번 활동을 통해서 다른 아빠들을 알게 되고 나름의 육아 고충을 함께 나누며 극복해 나갈 수 있는 좋은 기회가 된 것 같습니다. 아직 코로나19가 극성이지만 하루 빨리 사라져서 예전처럼 마스크 벗고 아이들과 야외활동을 마음껏 할 수 있는 시간이 되면 좋겠습니다. 항상 새벽에 나가고 밤늦게 들어오는 아빠를 한결같이 반겨주고 사랑 표현해 주는 우리 연자매들에게 아빠도 너희들이 있어서 행복하고, 많이 사랑한다고 이야기해주고 싶습니다. 그리고 아내에게도요.



다육이 테라리움



원목 액자와 필통 만들기

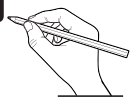


센터에서의 첫활동. 신나는 체육



쌀클레이로 바람떡 만들기

2020
부자유친
프로젝트
참가후기



2020 부자유친프로젝트 우수후기 모음집

발행일 2020년 12월
발행처 서울특별시건강가정지원센터
주소 서울특별시 중구 소파로4길 6
전화 02-318-8169
홈페이지 www.familyseoul.or.kr

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

