

아버지-자녀 관계 증진 프로그램 아자프로젝트

# 2022 아자프로젝트 우수후기 모음



## 2022 아자프로젝트 소개

2022년 아자프로젝트는 2016년 처음 시행되어 남성의 육아 참여 기회와 아빠와 자녀의 관계 증진을 위해 운영되고 있습니다.

2022년에는 서울지역의 10개 가족센터에서 98회가 진행되었으며, 아빠와 자녀가 쉽게 참여할 수 있는 다양한 참여 프로그램으로 구성되어 운영하였습니다. 아빠-자녀의 유대감 향상뿐만 아니라 문화체험활동으로 여가시간의 질적인 향상과 긍정적인 상호작용의 기회를 제공 하였습니다.



**정해덕(구로구)**  
아들아, 사랑한다!  
함께 크자



**홍준석(관악구)**  
아빠로서의 우선순위가  
바뀌었던 10월



**강경록(동대문구)**  
나와 같은 듯 다른,  
우리 아이를 이해하는 시간



**김진호(관악구)**  
우리 아들과 함께한  
멋진 추억



**이영배(강북구)**  
아빠의 힐링 프로젝트



**이주호(동대문구)**  
아빠가 바뀌면  
가족이 행복해진다.



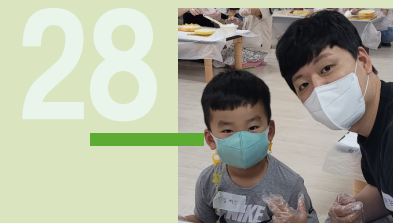
**최대일(강북구)**  
노는 아빠 프렌디 첫걸음



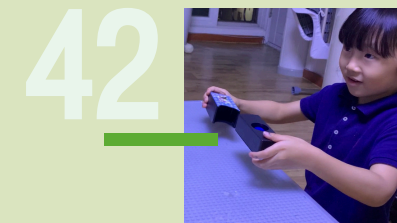
**김두이(송파구)**  
아빠의 자존감을 올려준  
아자프로젝트



**김훈태(용산구)**  
아빠는 내 단짝 친구



**김대일(강북구)**  
나와 아이를 이해하기



**장성욱(강동구)**  
강동구 가족센터와 함께한  
신기한 아자매직 사진



**이창남(강남구)**  
아빠와 아들의 멋진 여행



**이신도(강북구)**  
나의 변화  
그리고 새로운 시작



**이종현(구로구)**  
아이의 세상에 초대된 하루  
<아빠랑 숲체험>



**황유식(강북구)**  
우리가족 든든한 파트너!  
강북구 가족센터와 함께



**송병우(강동구)**  
아-자! 가즈아~!

# 아들아, 사랑한다! 함께 크자

정 해 덕 (구로구)



비오는날 즐기는 향동수목원 숲체험

## [구로구 아자프로젝트 '아빠의 육아일기- 아빠는 육아휴직중']

저는 2022년도 1월에 육아휴직을 하게 된 정해덕이라고 합니다. 정도영(6살), 정한영(3살) 씩씩한 두 아들의 아버지입니다.

남자아이들 둘이 집에 붙어있다 보면 조용하던 집이 갑자기 시끄러워 질때가 많습니다. 같은 장난감에 꽂혀 서로 놀겠다고 싸울 때면 꼭 한 명이 울어야 싸움이 끝날 때가 많지요.

'둘이 싸우지 않고 신나게 놀게 뭐 없을까?' 찾는 중에 구로구 아자프로젝트가 눈에 확 들어왔습니다.

**『아빠는 육아휴직중, 우리 아이랑 함께하는 지금 이 순간 다시 돌아오지 않으니까 금방 커버릴 우릴 아이의 소중한 모습을 아빠가 직접 남겨보세요. 두고두고 추억할 수 있게 육아일기 제작과 다양한 활동을 지원합니다.』**

아이들이 아빠와 추억을 쌓으며 마음도 튼튼해지면 좋겠다는 생각에 육아휴직을 결정했습니다. 하지만 청소, 요리, 아이들의 건강(변비, 아노증)도 챙기면서 놀기도 해야 하니 참 해야 할 게 많더라고요. 스트레스가 쌓이는데 그것을 잘 조절하지 못해 첫째 아들에게 불같이 화를 낸 적도 많습니다.

쑥쑥 크는 것이 보이는데 잘해주다가도 크게 상처 주는 것이 반복되는 것 같아 너무 미안했습니다. 둘째 아이를 더 감싸고 보호하려다 첫째 아이의 마음을 무시했던 적이 많았습니다.

첫째 도영이와 단둘이 더 추억을 쌓고 '아빠가 널 사랑한다'고 이야기 해주고 싶어 아자프로젝트를 신청하게 되었습니다.

### [정말 특별했던 아자프로젝트]

한 번으로 끝나는 프로그램은 많이 참여해봤습니다만, 이렇게 7회기에 걸쳐 길게 참여한 구로구 아자프로젝트가 저에게 정말 특별했고 감사했고 인상 깊었습니다.

1) 육아휴직 아빠들의 참여 : 딸 둘을 정말 사랑하시는 아빠, 비 오는 날 숲 체험에 몇 개월 되지 않은 아기를 매고 오는 아빠, 말이 잘 통하지 않아 힘드실 텐데 꾸준히 열심히 참여하시는 외국인 아빠 등등.

회사에서 육아휴직을 할 땐 제가 상대적으로 아이들에 대한 열정이 있다고 생각했는데 프로그램에 참여하시는 아빠들을 보면서 참 많이 배웠습니다.

2) 실내활동 실외활동이 버무려진 프로그램 맛집 + 피드백의 시간들

63빌딩 아쿠아리움에선 인어쇼도 보고 옥토넷 친구들과 물고기도 구경했습니다. 에릭슨 사진전에선 도영와 같이 신기한 사진도 많이 찍었습니다. 향동수목원에서 숲 체험 땐 숲해설가분들이랑 다니며 구경도 하고 새 모양의 피리도 만들고 꿀벌 놀



숲해설사분들과 함께 만드는 '새피리'

이도 하고 놀았고요. 온라인 zoom 활동에서는 풍선, 비닐봉지 등으로 애착 놀이하며 깔깔거리며 도영이와 같이 놀았습니다. 만들기 선생님과 미술 시간도 가지고 마지막엔 도영이와 흑백 self 사진관에서 사진도 찍었습니다. 프로젝트 시작 전에 아빠들끼리 만나 게임도 하고 마지막엔 프로젝트 기간 동안 자신이 만든 육아일기를 서로에게 소개하는 시간도 가졌다고 하고요. 저는 마지막 모임에 참여하지 못해 나중에 선생님과 1:1로 프로그램 나눔을 하였는데요. 프로그램에 대해 단순한 설문조사 한 두 줄 쓰는 것으로 끝나는 것이 아니라 이야기하며 피드백을 하고 육아에 대해 자신감 없어지고 '내가 좋은 아빠일까?'란 질문에 참 복잡한 마음이 드는 제가 선생님의 격려도 받을 수 있는 시간이었습니다.

3) 운영해주시는 선생님  
운영해주신 선생님께 정말 감사한 게 많습니다. 외부로 나갈 때면 손수 간식도 챙겨주시고 아이들 사진도 찍어서 각자에게 사진도 보내주시더라고요. 프로그램 중간중간 전달 사항이나 변동사항 같은 것도 꼼꼼하고 확실하게 알려주셔서 좋았고 아이들과 함께 놀아주시고 관심 가져주시니 좋았고, 선생님께서 진짜 애써주신다는 느낌을 항상 받았습니다.

4) 맘스다이러리  
첫째 아이가 막 태어났을 땐 참 열심히 썼던 육아일기인데 아이들이 어느 정도 크고 나선 꾸준히 쓴다는 게 쉽지 않았습니



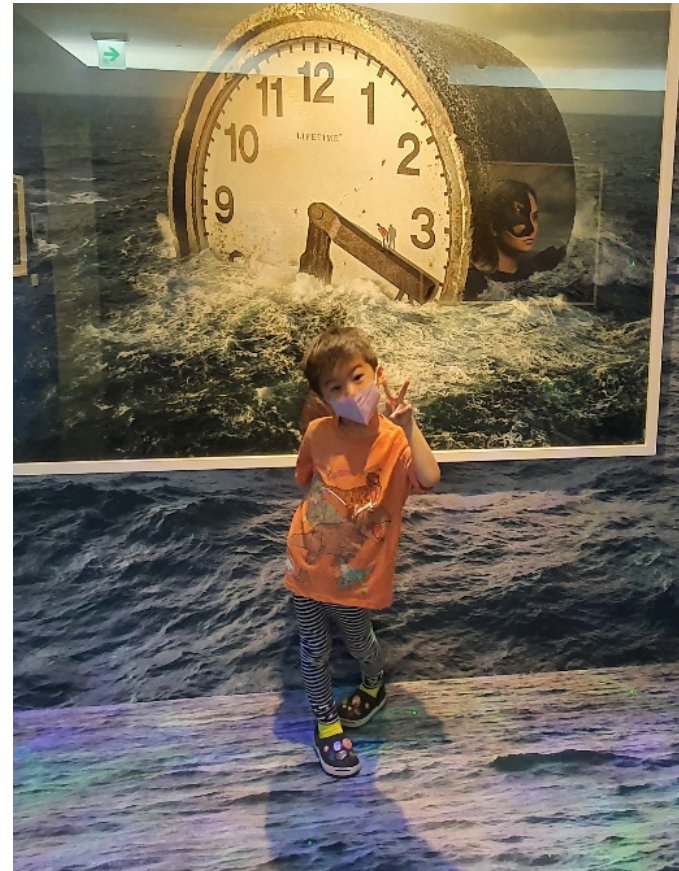
도영, 한영과 함께한 '셀프 흑백사진'

다. 마지막에 작성 마감일 전날 몰아서 썼던 일기이지만 사진들을 편집하고 글을 다듬고 책 표지와 뒷커버에 아들에게 하고 싶은 마음을 정리하다 보니 너무나 소중한 뿌듯한 첫 육아일기를 출판하게 되었습니다.

### [남은 육아휴직 6개월을 어떻게 보낼 것인가]

프로그램에 참여한 후 아이와의 관계가 몇 프로 더 좋아지고, 아이가 몇 배 더 행복해한다. 화내는 횟수가 줄었다. 이런 것이 수치로 딱 정해지고 나빠지지 않는다면 좋겠지만 그것은 불가능한 것 같습니다.

후에 아이가 더 말 잘 듣는 아이가 되고 내가 기분이 UP & DOWN 되어도 아이가 잘 견뎌낸다는 이런 식의 변화도 제 욕심이겠지요.



에릭슨 사진전

가장 큰 변화는 남은 육아휴직 6개월을 어떻게 보낼 것인가 계획하고 있는 제 모습인 것 같습니다.

내가 좋은 아빠일까? 아이는 나와 있으면 행복할까? 아이는 아빠와 함께하는 시간이 즐거울까? 란 질문에 참 자신 있게 대답하긴 어렵지만 '내가 행복해지면 되겠구나. 내가 삶을 더 충실하고 알차게 보내면 아이들에게도 좋은 에너지가 전달되겠구나'란 확신이 생겼습니다.

단발성 프로그램으로 끝났다면, 그리고 이렇게 선생님과 이야기나 후기 쓰는 것을 통한 피드백이 없었다면 아이들의 성장을 바라는 아빠도 함께 성장해야 한다는 것을 마음에 새기기 어려웠을 것 같습니다.

제가 행복해지고 아이들이 행복해지는 여러 계획들을 적어



항동수목원에서 육아휴직아빠들과 함께

보자면

첫째, 운동과 공부를 병행하며 육아일기를 꾸준히 쓰려합니다.

둘째, 어린이집이나 육아종합지원센터에 하는 부모교육에 꾸준히 참여하려 합니다.

셋째, 어린이집에서 일일교사도 해보려 하고요.

넷째, 육아에 열심인 아빠들이 모인 카페 '아빠학교'에서 활동을 다시 시작해 보려 합니다.

다섯째, 제가 아이들에게 잘하는 것보다 더 중요한 것이 배우자에게 잘하는 것 같습니다. 가장 어렵지만, 계획해서 노력해보려 합니다. 저랑 와이프가 행복하면 아이들 행복은 그냥 따라오는 것 같더라고요.

남은 육아휴직 6개월 동안 와이프랑 제가 더 행복해지면 좋겠습니다.

### [TO도영]

도영아, 아빠가 진짜 부족한 아빠라 너한테 상처줄 때가 많았다. 하지만 포기하지 않고 꼭 아빠도 같이 성장할게. 6년이란 시간 동안 너가 신체적으로 클 수 있도록 도운 것은 많지만 마



63빌딩 아쿠아리움 앞에서 육아휴직아빠들과 함께

음이 더 클 수 있도록 좋은 환경을 주었다고는 자신 있게 말하기가 어렵네. 동생 생기고 형으로서 힘든 게 참 많았을 텐데 아빠가 이 핑계 저 핑계 대매 그 마음 다 헤아려 주지 못해 미안하다. 첫째 아들 힘내자!

사랑한다~ 함께 크자~!!

# 아빠의 힐링 프로젝트

이 영 배 (강북구)



토이박스 만들기 활동

참여 첫날 주말 아침, 여느 주말 같으면 늦은 시간 기상으로 일주일 쌓여 있던 피곤을 핑계 삼아 나만의 여유를 즐기곤 했는데 이번엔 아내가 신청해서 등록된 아자프로젝트 참여를 위해 평소와 다른 주말 아침을 시작하게 되었다. 아직 코로나19가 유행 중인데 이렇게 아침부터 아이와 주말 아침을 부산떨면서 일찍 일어나 다른 사람들과 참여 모임을 하는 것이 조금은 걱정되기도 하고 귀찮기도 하면서도 아이가 더 크기 전에

아빠와 단둘이 시간을 갖게 하는 것도 아빠로서 꼭 해야만 하는 책임감 같은 생각으로 부산하게 아이와 집을 나서게 되었다.

가는 길이 그렇게 가깝지는 않아서 버스를 타고 내려서 걸기를 15분 정도를 해야 하는 길인데 아이랑 둘만 이렇게 어딘가를 같이 가보는 것이 얼마 만인가 하고, 나부터 마음이 설레었다. 아이도 나와 같은 생각인지 처음엔 엄마 없이 아빠랑 어디



토이박스 만들기 활동

를 가는 것이 어색했는지 말수가 줄었다가 가는 길에 엄마 얘기, 언니들 얘기, 친구들 얘기로 신이 난 것 같았다. 아자 프로젝트를 진행하는 장소인 강북구 가족센터 수유 공동육아나눔터에 도착하니 아침에 너무 일찍부터 서둘렀는지 도착하니 아직 다른 가족들은 보이지 않았다.

제일 먼저 명단에 이름을 적고, 손 세정제로 소독을 한 후 자리에 앉으려 했는데 오전엔 아이는 다른 방으로 분리가 되고 아빠들만 먼저 강의를 듣는다고 해서 아이와 떨어지게 되었다. 속으로 아이와 함께 시간을 보내려는 생각으로 참여한 것인데 아이와 분리된 시간을 보내야 한다니 의아스럽기도 하고, 괜히 신청했나 싶기도 해 어리둥절하게 그냥 가만히 앉아 기다리기로 했다. 강의를 맡으신 강사님께서 즐겁게(? 조금 개그스럽게) 본인 소개를 하시고 강의를 시작하셨다. 아자프로젝트는 총 2주에 걸쳐 주말에 진행이 되는데 첫 번째 주는 우리 아이에 대해 얼마나 잘 알고 있는지에 대한 강의 내용이었다. 사실 강의에 대한 내용 중간중간 아빠로서 부족함 때문에 한없이 부끄러워지는 나 자신을 돌아보는 것 같아 아빠로서의 자신감이 점점 줄어들었다.

그런데 조금 더 강의를 듣다 보니 부끄러움보다 우리 아이에게 정말 중요한 아빠와의 소통을 어떻게 해야 하고, 아이의 감정을 어떻게 이해하고 받아들여야 하는지 너무나 잘 느낄 수 있도록 강사님께서 설명해 주셨다. 우리가 살아가면서 겪어야 하는 그때 그때의 시기에 다른 외부의 어떤 것보다도 가장 가까운 내 가족들에 대한 행복 추구가 바로 이런 것이었구나... 하고 깨닫는 시간이었다. '나도 아빠로서 내 아이에게 잘 할 수 있다.'는 자신감이 생길 무렵 점심시간이 되었고, 강북구 가족센터에서 미리 준비해 주신 간식을 아이와 함께 먹으며 오전 시간에 우리 아이가 어떤 시간을 보냈는지 물어보며 간단히 대화를 나누었다. 오후엔 드디어 아이와 함께 목공으로 간단한 만들기 시간을 보냈는데 만들면서 아이에게 칭찬을 자주 해주었더니 더 즐겁게 만들고, 나중에 다 만든 것을 집에 가져오니 엄마한테 자랑도 하는 것을 보고, 괜히 뿌듯한 생각도 들었다.

## 두 번째 참여

일주일도 또 무섭게 빨리 지나가고 다시 주말이 되었다. 지난 주와 같이 주말 아침이 시간이 되었다. 두 번째 참여하는 것이



케이크 만들기 활동

지만 여전히 주말 아침에 일찍 일어나는 것이 아직 힘든 건 어쩔 수 없나 보다. 그래도 지난주보다 마음은 활기분해서 아이랑 같은 길을 또 가게 되었다. 이젠 오전에 아이가 따로 시간을 보내고 아빠들에게 강사님이 준비하신 강의를 듣는 것이 조금은 자연스러워졌고 강사님의 강의에 대한 기대감도 커졌다.

두 번째 강의의 주제는 ‘우리 아이의 자존감을 높이기 위한 방법’에 대한 강의였는데 강의 중 강사님께서 참여하신 모든 아이 아빠들에게 과거 어렸을 때 아버지에 대해 어떻게 생각하고 어떤 분이셨는지에 관한 질문을 던지셨다. 이곳에 오기까지 지금 내 아이에 관한 생각으로만 왔지, 나의 아버지에 대한 생각은 전혀 못 한 탓에 멍해지다가 어릴 적 나와 아버지의 모습을 기억하며 그 기억을 하나씩 짚을수록 지금 늙으신 아버지에 대한 무한한 공경심 같은 것이 마음 가득 채워지는 것을 느꼈다. 다시 한번 나의 아빠로서의 부족함 때문에 순간 울컥했다.

“아 이런 것이 바로 가족이고, 내가 아빠로서 아이에게 어떻게 마음으로 소통해야 하는구나”를 절실히 느낄 수 있었다. 아

이의 자존감은 결국 아이 스스로 키워나가는 것이 아니라 가족이 모두 같이 만들어 가야 하는 것을 생각만이 아니라 마음으로 알게 되는 자리였다. 짧지만 마음이 뭉클해지기도 하고, 감정을 쉬이 다시 잡기까지 조금 힘든 시간이었다.

지난주와 같이 간식 시간이 되어 아이와 준비된 간식을 먹고, 오후에 아빠와 함께하는 시간이 되었다. 이번엔 케이크 만들기 수업인데 아이가 지난주보다 더 재미있어했다. 여자아이라 그런지 목공보다는 역시 케이크로 꾸미는 것을 더 좋아하는 것 같았다.

다 만든 케이크를 집에 들고 와서는 저녁에 촛불을 켜고 언니들하고 같이 먹자고 하는 말에 아이가 얼마나 즐거운 시간을 보냈는지 알 수 있었다.

아자프로젝트는 내게 소중한 시간이었고, 아이와 함께하는 시간이기도 하지만 무엇보다 아빠들에게 마음의 힐링을 주는 프로젝트가 아닌가 싶다. 힐링의 여운이 아직도 가시지 않고 남

아 있어서 후기로 꼭 남기고 싶었다.

지금도 아직 아이에게 아빠로서 부족함이 많이 있지만, 아이에 대해 작은 실천 하나, 작은 말 한마디에 예전 보다 노력을 하게 되는 내 모습이 느껴진다.

다른 가족의 젊은 아빠들에게도 한 번쯤은 꼭 참여해 보라고 추천해 주고 싶은 시간이었다.

# 아빠는 내 단짝 친구

김 훈 태 (용산구)



아빠가 주신 상 받고 어깨가 으쓱

## “아빠랑 놀면 재미없어!”

아이가 말을 제법 하기 시작하면서 자주 내뱉는 말이다. 주말이면 무기력한 아빠의 게으른 육아는 늘 아이에게 핀잔을 듣기 일쑤다. 레고놀이를 할 때도, ‘무궁화 꽃이 피었습니다’를 할 때도 아빠는 재미없다며 엄마만 찾는다. ‘내가 뭘 잘 못했지?’ 아이 앞에서 나는 문제가 뭔지도 모르는 영락없는 바보가 되어버린다.

그러던 어느 날, 아내가 내게 칭찬벽력 같은 숙제를 내준다. “이번 주 토요일에 별다른 스케줄 없지? 아빠랑 아이 둘이서 참여하는 용산구 가족센터 프로그램 신청해놨거든.” “약속은 없는데 뭘 프로그램이야?”

“어, 아빠는 요리사라고 아이와 대화하며 요리하는 수업이래.” 아빠가 아이와 요리를 해야 한다는 말을 듣는 순간 당혹스러웠다. 아이와 외출할 때면 간혹 통제 안 되는 아이의 버릇없는 행동 때문에 큰소리를 내곤 했는데, 같이 요리까지 해야 한

다고? 불안감이 엄습해왔다.

## 이런, 아빠는 요리사라니!

첫 번째 수업 날. 늦잠을 잔 터라 씻는 등 마는 등 하고 아이를 차에 태워 용산구 가족센터로 향했다.

차는 왜 이리 밀리는지... 첫날부터 지각이다. 강사님의 강의가 끝나자 드디어 요리가 시작된다. 오늘 만들 음식은 밥케이크와 바나나주스다. 혼자서 하면 참 쉬운 일인데 아이와 ‘함께’ 만들거라니... 위생장갑을 끼고 재료를 다듬는데 아이는 자꾸 딴청을 부리며 돌아다닌다. 여러 사람이 함께 있는 자리라 큰소리로 혼내지 못하고 눈살을 찌푸리며 쓰아볼 뿐이다.

요리하면서 아이를 돌보다 보니 이마에 절로 식은땀이 나고 빨리 이 시간이 지나갔으면 하는 바람이 간절해졌다. 이렇게 난처할 때면 아내가 늘 아이를 어르고 달래는데 나는 그걸 잘하지 못한다. 아이 입장에서 아빠가 재미없겠지만 아빠 입장에서 아이랑 단 둘이 시간을 보내는 게 힘겹고 고달픈 긴 마참가지다.

힘겹게 바나나주스와 밥케이크를 만들고 센터를 나서니 아내가 기다리고 있다. 아이는 ‘엄마’를 부르며 달려간다. 그리고 자신이 아빠랑 만든 거라며 자랑을 늘어놓는다. ‘아, 이 수업을 두 번 더 해야 한다니. 어찌지?’

다른 아빠들은 어떨까? 프로그램에 참여한 한 아빠와 아이가 머릿속을 떠나지 않았다. 아빠가 아이와 죽이 잘 맞고 깔깔대며 요리를 했다. 어쩌면 철이 없어 보이던 그 아빠는 의무감이 아니라 진정 그 시간을 즐기고 있었다.

아빠라는 부담감을 잠시 내려놓고 아이의 ‘친구’가 된다면, 아이와 ‘함께’ 아빠도 즐겁게 시간을 보낼 수 있지 않을까? 아이와 함께 아이가 되기. 어쩌면 아빠의 육아란 어린 시절로 돌아가는 일인지도 모른다.

## 그렇게 아빠도 친구가 된다.

두 번째 수업의 요리 주제는 개구리버거였다. 오늘은 또 어떻게 이 난관을 헤쳐 나갈 것인가? 나의 예상을 빗나가지 않고 아이는 산만하고 제멋대로다. 아침밥을 잘 먹지 않는 아이는 강사님 말씀은 듣지 않고 오늘 만들 요리의 재료를 만지작거린다.

“아빠, 이 홍련볼 먹어도 돼?” 이 수업을 듣기 전이라면 “안 돼! 먹지 마! 이따 필요한 재료란 말이야.”

이렇게 짜증 내며 말했을 것이다. 하지만 나는 조금씩 변하고 있었다. 아이 입장에서 한 번 더 생각하고 말하기. “그래? 우리 이따 개구리버거 만들 건데 버거를 2개 만들려면 홍련볼이 몇 개 필요할까?” 아이는 고사리 손을 폼아보며 4개라고 말한다. “맞아, 그럼 우리 4개만 남겨두고 먹어볼까?” “예스(요즘 아이가 성취감을 느끼거나 기분 좋을 때 내뱉는 단어) 아이도 점점 그렇게 변해가고 있었다.



날름거리는 허가 특징인 개구리버거



선생님 말씀에 집중하는 정명.

아이는 첫 수업 이전보다 좀 더 주의 집중력이 좋아졌고, 적극적으로 요리에 참여하려 한다. 첫날에는 '그러는 거 아냐' '안 돼' '조용히 해' 이런 말을 많이 했다면 두 번째 수업에서는 '이것만 도와줄래?' '이건 네가 할 수 있을 것 같아' '다른 친구들은 모두 조용히 만들고 있는 것 같은데?' 이렇게 완곡하게 말하는 연습을 했다. 마음이 한결 가벼워졌다. 아이를 보살피고 가르친다는 생각을 버리자. 아이와 재미있게 놀아주자.

보살피는 아빠가 아니라 함께 노는 친구 같은 아빠가 되어야 한다.

### 30년 전 일기장을 꺼내며

'아빠는 요리사' 프로그램을 끝내고 이제 나는 더 이상 영혼 없

는 아빠 놀이를 하지 않는다. 아빠로서 아이를 돌봐야 한다는 강박관념을 버리기 시작했다. 다그치고 훈육한다는 마음가짐이 아니라 나도 어린 시절 추억 속으로 돌아가 함께 아이가 된다.

요즘에 아이와 즐겁게 하는 놀이는 미로 그리기와 미로 찾기다. 처음엔 내가 미로를 그리면 아이가 미로 찾기를 했는데, 이제는 반대다. 아이가 미로를 그리면 내가 미로 찾기를 하는데, 아이가 무척 즐거워한다. 내가 어렵게 풀면(사실은 어렵게 푸는 척인데) 깔깔대며 아빠를 놀린다. 아빠가 아이의 친구가 되면 육아가 즐거워진다.

아빠가 정색을 하고 훈육을 하면 아이와 교감하지 못하고 힘든 육아의 함정을 피할 수 없다.

나에겐 초등학교 시절 쓴 일기장 몇 권이 아직도 있는데, 요즘 잠자기 전에 아이와 함께 그 일기장을 읽는다.

30년도 넘은 이야기인데 아이는 일기장에서 어린 시절 아빠가 울고 웃고 까부는 이야기가 그렇게 재밌나 보다. 아빠가 거짓말을 해서 할아버지에게 혼나거나, 큰아빠와 싸우고 울거나, 수업 시간에 도시락을 몰래 먹은 이야기... 아빠에게도 그런 시절이 있었다. 나는 아이 곁에서 아이와 함께 자라는, 늘 변함없는 친구가 되고 싶다.



# 나의 변화 그리고 새로운 시작

이 신 도 (강북구)



토이박스 만들기 활동

평소 주말에는 일하기도 하고, 피곤하다는 핑계로 오전에는 집에서 쉬고 오후에 아이들과 함께하는데 대부분 아내가 중심이 되어 아이들을 돌보고 있었다. 직장생활과 큰아이 ADHD 치료 상담, 둘째, 셋째를 돌보면서 몇 번이나 아이들과 함께하는 시간을 가져달라는 요청을 받았지만, 개인적으로는 “그래도 많이 도와주고 아이들과 함께하고 있는데”라고 생각하면서 아내의 부탁을 전적으로 수용해주지 못했다.

아내가 아이들과 관련된 프로그램들을 알아보던 중 이번

“2022년 아자 프로젝트”를 참여해 보는 것을 부탁해 지난 8월 27일(토)과 9월 3일(토)까지 2회에 걸쳐 오전 10시부터 오후 2시까지 수유1동 공동육아나눔터에서 “2022년 아자 프로젝트”에 참여했다.

2회에 걸쳐 “아빠 교육”을 받으며 4~5그룹으로 나누어 나와 부모님과의 관계, 나의 과거와 현재 모습을 그림 카드로 표현해 보면서 나의 내면세계를 들여다보는 시간이 되었고, 그동안 나의 삶이 마치 긴 터널 안에 있는 것과 같이 막막하고 답답했

는데 강의를 듣고 나의 내면세계까지 들어가 보니 왜 터널 안에 있는 느낌이었는지 그제야 알 것 같았다.

10~11살쯤 경제적 문제로 부모님과 헤어져서 살게 되었다. 한참 부모님께 어리광을 부리고 보살핌을 받아야 할 때 부모님의 관심을 받지 못했던 시간이 아무렇지 않은 줄 알았는데 스스로 무시했던 마음의 상처였음을 알게 되었다. 이 시간을 통해 나의 상처를 알게 되고, 그 상처를 치료할 수 있는 계기가 되어 의미 있는 시간이었다.

그리고 아이들과 애착 형성을 위해 <양보다 질, 일관된 반응, 욕구 파악, 따뜻한 접촉, 아이의 리드> 중심이 되어야 한다는 것을 배우고, 원래 알고 있었다고 생각했지만 새롭게 깨달아지는 시간이었다. 또 감정 표현에 대한 다양한 단어들을 배우면서 실제 우리가 사용하는 단어는 매우 한정적이라는 것과 다양한 감정을 제대로 알아주지 않고 한 두 단어로 얼버무려 왔구나 하는 생각이 들었다. **아이들이 느끼는 감정을 다양하게 알려주고 표현하는 방법을 훈련하는 시간이 필요함을 알게 해주는 귀한 시간이었다.**

그동안 다양한 육아서적을 읽었고 나름대로 노력하고 있었기 때문에 아이들의 마음을 공감할 줄 알고 잘하고 있는 아빠라고 생각했지만, 강의를 들으면서 제대로 알지 못했고 적용하는 방법이 많이 서툴렀구나를 깨닫는 시간이었고 새롭게 다짐하는 기회가 되어서 참 감사했다.

2회에 걸쳐 아빠 교육을 받으며 인정하고 싶지 않았고 몰랐던 숨은 상처와 감정을 알게 되어 감사하고 또한 아이가 직접 물품 보관함과 풍성한 생크림 케이크를 만들며 좋아하고 만족감을 느끼는 것을 보며 잘 참여했다는 생각이 들었다.

평소 가정에서 아이들을 볼 때 “나는 혼자서 했는데 너는 왜 못해?”로 아이들을 혼내곤 했지만, 아빠 교육 후 나의 태도가 좋아졌다고 안 좋아졌다는. 하지만 반복 속에 조금씩 나아지고 있음을 분명히 경험하고 있다.



토이박스 완성

다양한 상황에서 문제를 대처하는 경험이 쌓이고 아이들의 마음을 이해하고 위로해 나가는 훈련 또한 반복되다 보니 조금씩 가정이 변화되고 있음을 느낀다. 특히 ADHD 치료 중에 있는 큰아들을 바라보는 시각과 생각이 예전보다 많이 달라지고 아이의 수준에 맞게 이해하려고 노력하다 보니 아빠에 대한 적대감이 많이 사라지고 마음이 많이 안정되고 있어 얼마나 다행인지 감사할 뿐이다.

아이들을 각각의 인격체로 인정하고 문제가 있을 때마다 짜증 섞인 어투보다는 “아빠 교육” 때 받았던 여러 감정 표현의 단어들을 떠올려 보며 차분한 말로 아이들 감정을 물어보며 감정을 표현하는 방법을 가르치면서 오히려 나 자신이 변하고 있고, **내가 현재 느끼고 있는 감정을 아이들에게 전달하다 보니 아이들도 아빠의 변화를 느끼고 관계가 회복되는 것 같다. 이전엔 아이들에게 아빠로서 인정받지 못한다는 마음에 낮아져 있던 자존감이 조금씩 회복되고 있고, 아이들을 대하는 나의 태**



케익 만들기 활동



케익 만들기 완성

### 도에 자신감이 생겼다.

예전 아이들 모습은 싸우면서 서로의 잘못만 탓하고 나의 잘못은 전혀 없다는 식이어서 싸움이 커지고 감정의 골이 깊었는데, 이제는 본인의 잘못을 먼저 인정하고 사과하는 모습을 보면서 부모의 작은 변화가 아이들에게 큰 영향이 있음을 알게 되고 새삼스럽게 놀랐다.

서로 더 이해하고 행복한 가정이 되기 위해 갈 길이 아직 멀었지만 부모인 나 자신이 계속 변화하는 모습을 자녀에게 보여 줄 때 훗날 아이들 각자 가정을 세워 자녀들에게 더 큰 행복한 가정, 더 큰 만족감, 더 큰 꿈을 펼칠 수 있도록 힘이 되어 주는 새로운 귀한 부모로 성장할 것으로 생각해 본다.

마지막으로 좋은 경험을 하게 도와준 강북구 가족센터에 감사한 마음을 전한다.

# 아빠로서의 우선순위가 바뀌었던 10월

홍준석 (관악구)



가족사진

## 〈아자 프로젝트? 나도 한 번 해볼까?〉

“여보~ 아자프로젝트 당신 한번 세은이랑 해볼래?”

아내가 아자프로젝트에 대한 취지와 프로그램을 설명해 준 후 참여해 보겠느냐고 물었습니다. 아빠 인생 6년차, 나름 육아에 적응되었다고 생각을 해왔지만, 아이와 단둘이 시간을 내어 활동을 해본 적은 없었기에 약간의 망설임과 기대감을 품고 아자 프로젝트를 지원하게 되었습니다.

제 눈에는 아직 아기 같은데 함께 요리 활동을 잘 할 수 있을지 걱정도 살짝 되었습니다. 아내의 응원과 딸의 기대가득한 눈망울에 “아자 프로젝트? 나도 한 번 해보자!” 다짐하며 프로그램에 참여하였습니다.

## 〈변화된 우리 가족의 주말 풍경〉

선생님께서 매 프로그램 시작 전, 아이에 대하여 알아보고 또



프로그램 활동 사진

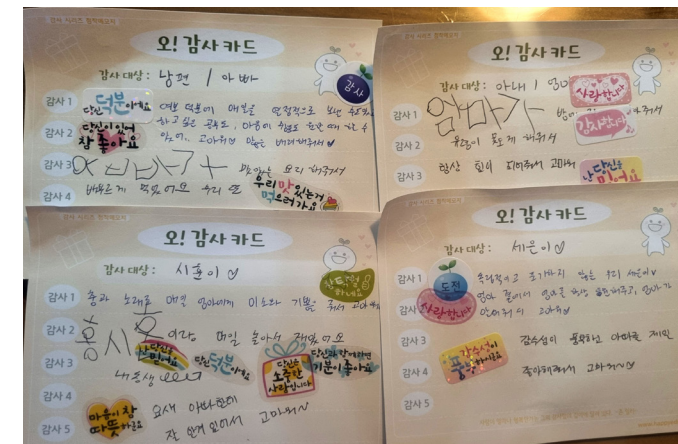
다양한 놀이 방법도 설명을 해주셨는데요, 저는 이 시간이 정말 생각에 많은 변화를 준 시간이었습니다.

아이에 대해 많이 알고 있다고 생각했는데 아니었던 것 같습니다. 선생님의 질문과 아이와 놀이를 하며 서로에 대해 퀴즈를 내고 맞추는 과정에서 아직 저는 아이에 대하여 알아야 할 것이 많다는 것을 깨달았습니다.

그동안은 같이 살고 있고 제가 아버지이기 때문에 당연하게 아이에 대해 많이 알고 있다고 생각해왔던 것이죠. 서로에 대해 알아가고 더욱 가까워지는 것도 시간과 노력 더 많은 관심과 사랑이 필요하다는 것을 프로그램에 참여하며 느낄 수 있었습니다. 무엇보다 “어떻게” 하면 되는지에 대해 구체적인 방법도 알 수 있어 유익했습니다.

아이와의 교감을 충분히 한 후 이어지는 요리 프로그램은 아이와 제가 주말 중 가장 손꼽아 기다리는 시간이었습니다. 사실 저도 부엌일에는 익숙지 않았는데요, 선생님께서 친절하고 쉽게 만드는 법을 알려주시고 난이도도 높지 않아 잘 따라갈 수 있었습니다. 때로는 아이가 저보다 더 잘하더라고요.

둘이서 요리 활동은 해본 적이 없었는데 저희 부녀에게 색다른 활동이었습니다. 재밌고 알찬 요리 시간이 끝난 후 온 가족



우리가족의 감사카드

이 둘러앉아 만든 음식을 함께 먹으며 하하 호호 이야기를 하다 보면 시간 가는 줄 몰랐습니다. 지금도 일주일에 한 번은 꼭 아이와 간식을 만드는 시간을 갖습니다. 막상 해보니 어렵지 않고 아이와 장난도 치며 요리하니 저도 즐겁더라고요^^

## 〈4주 동안 일어난 우리 가족의 놀라운 변화〉

아자프로젝트에 참여하길 정말 잘했다는 생각이 듭니다. 아자프로젝트를 하며 아빠로서의 우선순위가 바뀌었습니다. 이전에는 회사 일을 열심히 해서 아이가 먹고 싶은 것들을 사주고 좋은 곳에 함께 가는 것들에 더 치중하였고 그런 것들이 아이에게도 행복한 것이라고 생각했습니다.

첫 주차 프로그램을 마치고 나서 아이가 행복하고 들뜬 목소리로 저에게 말하더군요. “아빠! 너무 재밌대! 우리 또 계속하자! 저녁도 만들자!”라고요. 그 모습을 보니 정말 중요하고 아이에게 행복을 줄 수 있는 건 얼마나 좋은 곳에 가고 얼마나 비싼 것을 사주느냐에 달려있지 않음을 깨달을 수 있었습니다.

아이와 눈을 마주치며 이야기를 하는 것, 모양이 완벽하지 않아도 함께 무언가를 배워 만드는 것, 시간을 갖고 서로에 대해 이것저것 이야기해주는 것. 이 모든 것들이 아이를 더 행복하게 해주고 서로가 더 가까워지게 하는 것임을 알 수 있었습니다.

아이와 저만 가까워지는 것뿐만 아니라 가족과도 더 화목해졌습니다.

둘이서 똑딱똑딱 요리도 하고 놀이도 하며 함께 무언가를 하는 시간이 많아지니 어느 날 아내가 자유 시간(?)이 생겨 좋다며 아자프로젝트 얘기하길 정말 잘했다고 장난스레 말하더라고요. 아이와도 가까워지고 아내와도 가까워지는(?) 일석이조의 효과인 것 같습니다. 요즘에는 막내도 함께 요리에 참여를 합니다. 물론 시식 위주의 역할을 수행하고 있지만요^^

요리뿐만 아니라 감사 카드도 프로그램이 끝난 이후에도 꾸준히 쓰고 읽어보는 시간을 갖습니다. 시간이 갈수록 감사한 일을 쓰는 게 점점 길어지는 것을 보니 서로에게 감사함을 표현하는 것도 노력과 실행이 필요하다는 생각이 듭니다.

이제는 재료도 제법 잘 씻습니다.



### <맺으며...>

아빠로서 아이에게 자상하고 친구 같은 존재가 되고 싶은 마음이 항상 있었는데, 어떻게 하면 되는지 알게 되었습니다. 어렵거나 거창한 것이 아니더라도 아이를 사랑하는 마음과 서로 간의 대화 그리고 시간을 내어 함께 무언가를 하는 것이 정말 중요한 것 같습니다.

처음에는 서툴렀지만 매주 꾸준히 하다 보니 어느새 지금은 매주 토요일은 "아재 시간"을 갖고 있습니다. 이제는 제가 직접 나름의 프로그램도 짜보고 진행을 해보니 아빠로서 뿌듯함도 느끼고 자신감도 생기더라고요. '주말에 뭐하지?' 하는 고민보다는 '주말에 이것도 해볼까?' 하는 생각들로 금요일 저녁을 보냅니다. 아내도 그런 제 모습을 보고 격하게(?) 호응해주고 함께 기획하기도 합니다. 아이뿐만 아니라 제 마음도 자신감과

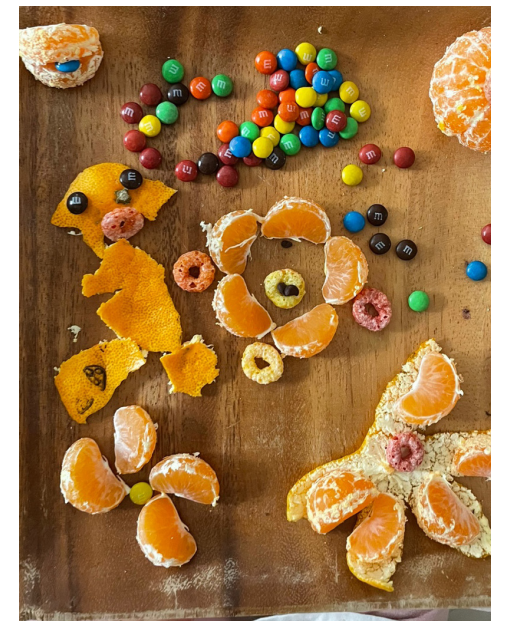
설거지도 스스로 도와주겠다는 세은이입니다.



프로그램 활동 사진

긍정, 즐거움으로 가득참을 느끼고 있습니다.

아자프로젝트라는 좋은 프로그램을 기획해주시고 참여할 수 있도록 도움을 주신 분들께 감사 인사드리고 싶습니다. 이번 프로그램은 저에게 있어 아빠로서의 역할에 대해 다시 한번 생각해보고 자신감도 갖게 해준 터닝포인트의 시간이었습니다.



프로그램 활동 사진

# 아빠가 바뀌면 가족이 행복해진다

이 주 효 (동대문구)



6월 18일 '신비한 마술모험'

우선, 서울시가족센터의 좋은 프로그램을 통하여 가족들과 더 즐겁고 행복한 추억을 만들 수 있게 되었던 부분에 감사드립니다. 약 6~7개월 기간 동안 프로그램을 기안해 주시고, 준비해주신 모든 선생님, 담당자분들께 늦었지만 감사하다는 말씀을 드립니다.

이번 '아자, 클래스 프로그램'의 참석은 매번 동일하게 회사 일 때문에 바쁘다는 핑계로 제가 신청을 못 하고, 육아로 바쁜 우리 와이프님이 신청을 해주었습니다. 저는 평소에 아이들과

못 놀아준다는 미안함과 의무감에 휩싸여 프로그램에 참여하게 되었습니다. 하지만, 처음부터 총 7회차를 모두 참석하면서 우리 공주들이 아빠와 함께, 또는 본인들이 무언가를 만들고, 참여하는 모습을 보면서 저도 차츰 의무감이 아닌 가족들과 함께 추억을 만드는 행복감을 느끼게 되었고, 시간이 지날수록 적극적으로 참여를 하는 저의 모습을 보면서 반성 아닌 반성을 하게 되었습니다. ^^

총 7회기를 참여하면서 중간중간에 다른 일정이 겹쳐서 불참

을 하게 될 상황이 발생 되는 경우도 있었는데, 아이가 아빠와 함께하는 시간이 좋다는 말에 일정도 변경하면서 모든 프로그램에 참석을 하였습니다. 모든 프로그램이 끝나고 나서 아빠와 함께한 우리 딸들에게 어떠한 프로그램이 가장 좋았고, 재미있었는지 물어보았더니 의외의 답변을 들었습니다. 대면으로 진행한 프로그램들이 좋았다고 하였습니다.

대면 프로그램으로는 5회기 '베르나르 베르베르 도형 심리검사'와 6회기 '사라진 공룡시대 시간여행-화석발굴'에 참여하였는데, 이유에 대해 물어보니 친구들과 대면으로 만나서 선생님이 준비해 온 퀴즈(도형 심리검사 프로그램 내)도 풀고, 망치와 붓 등을 이용하여 본인이 직접 커다란 돌에서 화석발굴 및 조립도 하면서 재미를 느꼈다고 하였습니다. 하지만 그것보다 아빠와 함께 단둘이서 '동대문구가족센터 제2센터'로 걸어가는 길인 약 20여 분 동안 끝말잇기도 하고 아이스크림도 먹고, 장난도 치면서 아빠와 단둘이 즐겁게 왔다 갔다 했던 부분이 좋았다고 하였습니다. 그 말을 듣고 저도 한 가지 결심하였습니다.

주말에 모든 가족들과 물놀이, 산책, 여행 등 가족들의 모임도 중요하지만, 1달에 적어도 1번 정도는 주말 시간 단 1~2시간 만이라도 우리 딸들과 둘만의 데이트, 또는 육아로 지친 와이프는 잠시 쉴 수 있게 집에 두고 셋만의 데이트를 하면서 놀이터에서 놀아주고, 아이들과 간식도 사 먹고, 공원 산책도 하면서 학교, 어린이집에서 있었던 이야기도 들어줘야겠다는 생각을 가지고 10월부터 실행에 옮겼습니다.

가을이라 그런지 아이들과 걸어 다니면서形形色색 변한 단풍도 구경하고, 떨어진 단풍잎 중에서 이쁜 것을 골라 집에 와서 책 사이에 꽂아두기도 하고, 첫째 학교생활, 둘째의 어린이집 친구들 이야기와 아이들이 제일 좋아하는 아이스크림도 하나씩 먹으면서 아빠와의 첫 번째 데이트를 성공적으로 끝낼 수 있게 되었습니다.

이렇듯 사소한 부분이지만, 아이들이 아빠와 함께 보내는 시간에 대해서 너무 좋아하고 행복해한다는 부분을 다시 한번



4월 30일 '용돈 상자 만들기'

해 보게 되었고, 다른 친구들 및 직장 동료들에게도 권하고 싶다는 생각이 들었습니다.

그리고 우리 네 명의 가족이 아닌 아버님, 어머님, 장인어른, 장모님과의 분위기 전환에도 커다란 도움을 주었습니다. 용돈 상자를 만들어서 어버이날에 아이들이 자기들이 만들었다면서 자랑하면 할아버지, 할머니께 보여주고, 마술 수업을 통하여 배운 마술들을 주말, 추석 등 다른 가족들이 모인 자리에서 선보이면서 정말 자기가 마술사가 된 것처럼 퍼포먼스를 하면서 분위기를 주도하는 모습, 홈 캠핑 요리에서 만든 음식을 가지고 가까운 공원으로 캠핑도 다녀오고, 모든 프로그램들이 가족의 분위기를 좋은 방향으로 이끌어 갈 수 있게 해준 것 같아서 너무 좋았습니다. 평소에 바쁘다는 핑계로 아버님(장인어른), 어머님(장모님)께 연락도 자주 못 드리고, 찾아뵙지도 못한 부분을 반성하면서 이를 계기로 지금은 무조건 월에 2번 정도는 멀어서 찾아가지는 못하더라도 양쪽 부모님들께 안부 전화도 드리고, 아이들과 화상 통화도 하여 우리 가족만이 아닌 부모님까지 생각하는 자식, 사위의 모습으로 거듭날 수 있게 만들어준 '아자 프로젝트'에 감사합니다.

서울시가족센터에서 만들어주신 좋은 프로그램에 제가 신청도 하지 않고, 그냥 아이들과 시간만 보내고 끝내려고 했던 아

빠, 자식, 사위의 모습을 180도로 바꿀 수 있게 해준 '아자, 클래스'에 대하여 혹시나 저와 같이 와이프가 신청해 준 프로그램이라 마지못해 참석하더라도 꼭 해당 프로그램, 시간에는 오롯이 아이들만 생각하고 즐거운 마음으로 참여한다면 아이들과 더 가까운 아빠, 더 행복한 가정, 추억이 쌓여가는 가족의 모습이 될 것이라고 확신을 하며, 다른 아빠들에게도 추천을 드리고 싶습니다.

다시 한번, 2022년 약 7개월 동안 각 프로그램에 대해서 교육해주신 선생님들께 감사하다는 말씀드리고, 개인의 가족들이 행복할 수 있게 좋은 프로그램 만들어주신 담당자분들께 고맙다는 인사드립니다. 고생 많으셨습니다.



10월 1일 '홈 캠핑요리'



10월 1일 '홈 캠핑요리'

2022  
아자프로젝트  
우수후기

# 나와 아이를 이해하기

김 대 일 (강북구)



토이박스 만들기 활동

기억을 되짚어 보면 가족과 많은 시간을 함께하려 노력하고 추억을 쌓아가며 행복함을 느낌에도 이따금 찾아오는 육아의 어려움을 접하며 스스로에게 많은 부족함을 느끼곤 했습니다. 마침 어린이 집에서 아자 프로젝트를 공유받고 새로운 시각에서 나와 아내 그리고 아이를 이해할 수 있는 계기가 되기를 희망하며 참가 신청을 하였습니다. 프로젝트는 크게 나를 돌아보는 시간과 아이와 함께 하는 시간으로 구성되었습니다.

첫 번째, 나와 가족의 마음을 이해하고 공감하고, 표현하는 방

법을 함께 알아보는 시간이었습니다. 오전에는 강사님, 아버님들과 함께 하는 시간을 가졌는데, 나의 유년기 시절을 돌아보며 부모님에 대한 감사함도 새삼 느끼게 되었고 그 속에서 스스로를 지금의 나는 우리 아이에게 좋은 아빠일까 돌아볼 수 있는 좋은 계기가 되었습니다.

서로의 마음을 이해하고 공감하고 미처 실천하지 못했던 것들에 대해 곱씹어 보며 아이와 함께 나아갈 방향을 그려보고 다소 경직되어 있던 육아의 틀을 유연하게 만들기 위한 좋

은 자극도 함께 받게 되었습니다. 당시 과제로 받았던 '핸드 웨이크'는 아이들이 좋아할까? 의문이었는데 지금까지도 두 아들과 서로의 마음을 전달하는데 좋은 툴로 사용하고 있어 감사하게 생각합니다. 우리 가족의 현재 감정을 직접 손으로 적어보는 시간이 있었는데 '이미 잘 알고 있음에도 먼저 나서서 공감해주지 못했다'는 생각에 스스로 반성을 하게 되어 조금 더 신경 쓰기 위해 노력하는 좋은 계기가 되었습니다.

두 번째, 아이와 함께 했던 오후 시간은 제가 생각했던 것보다 커져 있는 아이를 느끼는 시간이었습니다. 토이박스를 만들면서 직접 사포질도, 하고 못질도 하고 또 그림도 찍어보았는데 예전이라면 잠시 하다가 포기했을 법한 과정을 끝까지 집중하고 해내며 신나는 모습을 보고 아이의 성장에 많이 놀랐습니다. 둘째 주 케이크를 만드는 시간에도 열정적으로 참여하며 잘되지 않더라도 속상해하지 않고 케이크를 만들면서 "집에 가서 엄마랑 동생이랑 먹을 거야~"라는 아이를 보며 정말 많이 컸다는 것을 보고 느꼈습니다. 처음 방문하는 공간이기에 아이가 당황하고 걱정하진 않을까 우려가 되기도 했습니다.

특히 오전에는 아빠와 떨어져 새로운 공간, 새로운 선생님, 처음 보는 아이들과 함께 해야 하기에 관찮을까 생각했던 우려를 종식시키듯 함께 하는 오후 시간에 '재미있다고 다음 주에도 와요?' 라고 묻는 아이를 보며 이전 스스로 많은 일을 하는 사회성이 갖춰진 어린이가 돼가는구나 라고 느끼게 되었습니다.

정말 많이 신경 써주신 선생님들, 유익한 프로그램 구성, 그리고 쾌적한 환경들 덕분에 아니었나 생각합니다. 참여 시간이 끝나 집에 가서 엄마와 동생에게 자신이 만든 것을 보여주고 설명하는 모습을 보며 전보다 많이 성장한 아이를 발견하게 되었고 그런 아이에 맞춰 아빠도 더 공감하고 아이가 원하는 것을 함께하기 위해 노력해야겠다는 생각이 들었습니다. 아이가 '우리 다음번에는 언제 또 가요?' 라고 제게 물었는데 그 만큼 아이 스스로 만족할만한 시간을 보냈다고 생각되었고 좋은 프로그램 참여 기회를 받을 수 있어서 감사했습니다.



케익 만들기 활동

최근 우리 가족에게도 작은 변화가 있습니다. 첫 번째, 금요일 저녁마다 작은 다과회를 열어 한 주간 있었던 일 중 행복했던 일, 속상했던 일을 서로 공유하며 이야기 하는 시간을 갖게 되었고, 두 번째, 자신감이 부쩍 늘어 근처 공원에서 첫 두 발 자전거를 시도하게 되었습니다. 세 번째, 아이가 오래전부터 원하던 캠핑을 시작하게 되었습니다. 정말 오래전부터 아이가 가장 원했던 시간이어서 더 이상 늦추지 말고 해 보자는 결심이 생겨 9월부터 네 가족 캠핑을 시작했습니다.

금번 아자 프로젝트는 아이보다 아빠인 제가 더 많이 느끼고 깨닫는 시간이었습니다. 아이의 마음을 이해하고 지금 함께 할 수 있는 소중한 것들을 뒤로 미뤄 나중에 후회하지 않도록, 그래서 우리 가족이 함께 행복할 수 있는 일에 집중하며 친구 같은 아빠가 되기로 다짐하게 되었습니다. 다시 돌아오지 않을 지금의 시간이 의미 없게 보내지 않도록 알려주셔서 감사



6살 첫 두 발 자전거

하고 건강한 가족이 되기 위한 밑거름이 될 수 있는 계기를 지속적으로 마련해주신다면 건강한 가족들이 점점 늘어나 아이들의 행복도 한층 업그레이드 될 수 있을 것이라 생각합니다.

감사합니다.



# 아이의 세상에 초대된 하루 〈아빠랑 숲체험〉

이 종 헌 (구로구)



아침부터 하늘도 흐리고 비도 보슬보슬 내린다. 일기 예보를 보니 하루 종일 비가 오락가락 내린다고 했다. 오늘은 구로구 아자프로젝트 프로그램 중 향동 수목원으로 '아빠랑 숲체험'을 하는 날인데, 하루 종일 비가 온다고 하니 이래저래 걱정이 앞섰다.

비 오는 날 유하와 둘이 외부에 나가 놀았던 적도 없었는데, 처음으로 가보는 수목원이다 보니, '아이가 낯설어하지 않고 잘 놀 수 있을까'라는 생각에 아침부터 마음이 심란했다. 그래서

조금이라도 걱정을 덜기 위해 나가기 전 만반의 준비를 하기로 했다. 우산과 우비를 챙기고, 물웅덩이에서도 유하가 첨벙 첨벙 놀 수 있도록 헬로키티 장화도 꺼내 두었다. 혹시라도 옷이 젖을 수 있으니 여분의 옷들과 수목원을 돌아다니다가 넘어져 다칠 경우를 대비해 비상약품도 챙겼다. 이것저것 외출 용품을 챙기다 보니 가방을 가득 채웠고, 그렇게 모든 준비를 마치고 밖에 나갈 생각에 신난 유하와 함께 향동 수목원을 향해 집을 나섰다.



수목원까지 차로 1시간 정도 걸렸는데 비도 오고 날도 우중충하다 보니, 기분이 들떠 노래 부르던 유하가 어느새 잠이 들었다. 약속 시간보다 좀 더 일찍 수목원에 도착했는데 비가 더 거세져 차 안에서 비가 잦아들길 기다리고 있는데, 그새 유하가 잠에서 깨 밖에 나가자고 졸랐다.

차 안에서 유하에게 우비를 입혀 밖으로 나가니, 빗소리를 들으며 비를 맞는 게 기분이 좋은지 이리저리 뛰어다녔다. 그렇게 놀다 보니 프로그램 시작 시간이 되었는데, 비가 점점 잦아들더니 시작할 때는 완전히 그쳐서 유하는 조금 아쉬워하는 표정이었지만, 나는 속으로 다행이라 생각했다.

오늘은 아자프로젝트에 참가하는 10명의 아빠들이 오프라인으로는 처음으로 모두 모이는 날이었다. 지난주까지 Zoom 온라인으로만 인사했던 아빠와 아이들을 실제로 만나니 더 반가운 마음으로 인사하며 얘기를 나눴다. 이날은 세분의 숲체험 선생님께서 오셔서 세 개로 팀을 나눠 숲을 돌아다니며 설명을 해주셨다. 우리 팀의 숲 체험 선생님은 '라바 선생님'이셨는데 마침 같은 팀 서윤이의 우비가 노란색 라바라서 같은 이름이라고 반갑게 인사하면서 설레는 마음으로 숲 체험을 시작했다. '라바 선생님'은 향동 수목원에서 자라고 있는 여러 식물



들의 이름과 특징을 설명해 주셨는데, 아이들의 눈높이에 맞춰 재밌게 설명을 해주셔서 선생님의 목소리를 놓치지 않기 위해 옆에 졸졸졸 따라다니는 아이들의 모습이 귀엽고 기특했다. 한번은 선생님께서 꽃 설명을 하시다가 가방을 열어 플라스틱 통을 하나 꺼내셨는데 그 안에는 살아있는 꿀벌이 들어 있었다. 아이들에게 꽃을 좋아하는 꿀벌을 가까이 관찰할 수 있도록 챙겨 오셨는데, 처음에는 무서워하며 멀리 떨어져 보고 있던 유하도 선생님과 친구들의 응원에 힘을 얻어 가까이 다가와 관찰하였고, 나중에는 플라스틱 통 안으로 꽃도 넣어주며 기뻐하였다. 혼자만 있었으면 무서워 도망가거나 내 뒤로 숨었을 유하가 선생님, 친구들과 함께하며 용기를 가지고 행동하는 모습에 둘이 있을 때는 보지 못했던 아이의 대담함을 엿볼 수 있었다.

꽃 그리고 꿀벌과 함께 수목원 여행을 시작하다 보니 조금씩 내리던 비가 멈춰 아이들의 우비를 벗겨 편한 복장으로 이동하였다. 그러다 중간에 꽃과 나무로 둘러싸인 오솔길이 있었는데, 갑자기 선생님께서 아이들을 멈춰 세우셨다. 그러고는 아이들에게 달리기 시합을 하자고 얘기하셨는데, 가만히 선생님이 해주시는 이야기만 듣고 돌아다니면 아이들이 지루해한다고 생각하신 것 같다.



달리기 소리에 신난 아이들은 선생님의 신호에 맞춰 달리기 시작하였고, 뛰면서 들리는 아이들의 웃음소리가 흐린 날씨에 차분하게 가라앉은 숲 체험 분위기를 생동감 있게 만들어주었다.

달리기를 마친 아이들과 손잡고 다시 길을 걷는데 선생님께서 길옆에 핀 꽃을 따오시더니 아이들에게 꽃팔찌를 만들어주셨다. 유하도 차례를 기다려 선생님께서 꽃팔찌를 손목에 채워 주셨는데, 선물이 마음에 드는지 한참 동안 차고 다니며 꽃잎을 쓰다듬어 줬다.

꽃팔찌로 인해 아이들의 인기를 듬뿍 받은 숲 체험 선생님은 여자아이들이 모여있는 팀의 성향에 맞춰 섬세하고 따뜻한 설명으로 숲 체험을 이끌어 나가셨고, 아빠와 아이들도 즐겁게 숲을 즐길 수 있었다.

한 시간 정도의 팀별 숲 체험을 마치고 수목원 안에 있는 정자에 모두 모여 쉬면서 얘기를 나눴다. 다른 아빠들도 처음엔 비 오는 날 아이와 함께하는 외부 활동에 걱정이 많았다고 했는데, 수목원을 돌아다니다 보니 비와 어우러져 분위기도 있고, 숲 체험 선생님이 함께하여 아이들과 재밌는 추억과 이야기를 만들 수 있었다는 말에 서로 공감하며 얘기 나눌 수 있었다.



잠시 아빠와 아이들이 휴식을 취하고 있는 사이 숲 체험 선생님들께서 새 모양 목걸이 피리를 만들자며 재료들을 나눠 주셨다. 망치질도 하고 그림도 그리며 만드는 피리였는데, 집에서 원가를 만들 때 조금 하다가 안된다 싶으면 아빠 보고 만들어 달라고 졸랐던 유하였는데, 다른 친구들이 혼자 만드는 것을 보면서 자기가 하겠다고 재료들을 자기 앞에 두고 만들기 시작했다.

새 모양 나뭇조각에 색칠도 하고 고무 망치로 망치질도 하면서 피리를 만들어갔고, 마지막에 목걸이 줄도 자기가 끼겠다고 하여 스스로 만들 수 있게 기다려 주었다. 작은 손가락으로 이리저리 줄을 왔다 갔다 하다가 마침내 고리에 줄이 끼졌을 때 담담한 유하와는 달리 나는 성공의 환호성을 지르며 유하를 칭찬해 주었다.

칭찬에 기분이 좋아진 유하는 바로 목에 걸어 피리를 힘껏 불었고, '휘잇~!' 소리가 제대로 나는 걸 듣고는 기뻐하며 찡긋 눈웃음을 보여주었다. 집에서는 유하가 이렇게까지 스스로 만들어 노력하는 걸 보지 못했었는데, 친구와 함께하며 용기와 자신감을 얻는 모습이 기특하여 아이를 껴안아 잘했다며 축하해 주었다.



피리 만들기를 마치고 오늘의 마지막 프로그램인 꿀벌 게임을 하기 위해 모두 정자 밖으로 나갔다.

꿀벌 게임은 두 팀으로 나눠 순서를 정한 후 아이와 아빠가 출발하여 카드에 나오는 모양에 따라 꿀벌처럼 빙글빙글 돈 후 테이프 반지로 노란색 꿀을 따와 꿀벌 집을 채우는 게임이었다. 다들 처음 하는 게임이라 어색해했지만, 아빠와 아이 간의 협동으로 즐겁게 게임을 즐길 수 있었고, 결국 우리 팀이 먼저 꿀벌 집에 꿀을 다 채워 게임을 이겼고, 승리의 하이파이브를 할 수 있었다.

그렇게 모든 프로그램이 끝나고 마지막으로 다 같이 모여 단체 사진을 찍으며 오늘의 일정을 마쳤다.

처음 숲 체험을 시작할 때는 오프라인 첫 모임이다 보니 아빠도 아이도 어색하고 서먹한 분위기였는데, 아이들이 먼저 서로 어울리고 친해지면서 아빠들도 동화되어 점차 마음 열고 얘기하며 친해질 수 있는 시간이 되었다. 육아휴직을 하고 아이와 함께 있는 시간이 많아지면서 가장 크게 달라진 건 아이의 세상을 바라볼 수 있는 눈이 생겼다는 거다. 어른의 세상에서 바라봤었던 유하는 작고 연약하여 항상 보호해 줘야 하는 존재로

생각했었다. 하지만 아이들이 만든 세상에서의 유하는 그 누구보다 씩씩하고 대담하며, 스스로 문제를 해결할 줄 아는 건강한 아이로 성장하고 있었다.

생각보다 크고 강한 아이로 자라고 있는 유하를 그동안 어른의 눈으로 보면서 작고 약하게만 생각하여 내 안에 감싸려고만 했던 건 아닌가 반성을 하게 되었다.

존재만으로도 소중한 아이의 세상이 어른들의 말과 행동으로 그 빛을 잃지 않도록, 앞으로도 아이의 세상을 존중하고 이해하려는 노력을 아끼지 말아야겠다.

# 나와 같은 듯 다른, 우리 아이를 이해하는 시간

강 경 록 (동대문구)



8월 20일 아빠와 함께하는 과학실험 '사라진 공룡시대 시간여행-화석발굴'

부모교육에 관심이 많은 아내의 신청으로 시작되었습니다. 주말에 캠핑으로 가족 모두 좋은 추억을 만들고 싶은 저와 달리, 아내는 서로를 알아가는 시간을 따로 만드는 것도 필요하다고 생각했기에 저와 첫째 아이가 둘만의 친밀한 시간을 보내길 원했습니다. 특히, 학교에서 똥똥하다고 놀림을 받고 상처받은 딸에게 자신감을 심어주고 싶다고 하여, 아빠와 둘만의 집중된 시간을 보내면 긍정적인 효과가 있지 않을까 하는 기대감도 있어서 신청을 하게 되었습니다.

아자클래스 오픈채팅방을 제대로 확인하지 않아서 프로그램 공지는 전날이나 당일 오전에 아내의 연락을 받아 부랴부랴 센터에 방문하기 일쑤였습니다. 저는 늦었다고 오늘은 쉬자며 버티기도 하고, 그런 저의 모습에 좋은 기회를 놓치게 될까 봐 아내의 조바심까지 더해져 서로 다투기도 했습니다. 하지만 저와 아내 사이의 신경전은 아자클래스를 하고 싶다는 아이의 한마디로 종결되어 저를 움직이게 하였습니다.

가끔 아이가 “나는 아빠랑 같이하는 아자클래스가 좋는데, 아

빠는 그렇지 않은 것 같아” 라고 속마음을 드러내었습니다. 그래서 저는 “다현이랑 같이하는 아자클래스를 싫어하는 것이 아니라, 주말에 다른 활동을 포기해야 하는 것이 좀 불평이었어” 라고 아이에게 말해주었습니다. 서로 터놓고 얘기를 해보니 각자가 원하는 기대가 다름을 알게 되었습니다.

아빠와 함께하는 원예교실 '용돈 상자 만들기' 프로그램은 꽃 알레르기가 심해서 꽃을 멀리하는 저를 걱정하며 아이는 꽃을 만지지 말라고 하면서 함께 프로그램을 참여하게 되었습니다. 콧물을 흘쩍이는 아빠를 생각하는 아이의 마음을 보고 나니, 아이가 꽃을 좋아하는 것도 알게 되었습니다. 손 빠르게 작품을 완성하는 모습도 평소에 느릿하다고 생각하던 아이의 모습과 대조되어 신기했습니다. 아버지기에 아이를 보호하고 책임져야 하는 무게감만 생각했지만, 반대로 아빠의 불편을 걱정하고 함께 하고자 하는 아이의 배려하는 마음도 알게 되는 순간이었습니다.

아빠와 함께하는 '신비한 마술모험' 프로그램은 아이들과 주말에 TV를 보거나 보드게임 정도로 시간을 보내는 우리 가족에게 새로운 놀이를 알게 해 준 시간이었습니다. 마술 프로그램에 참여해서 배운 마술은 여전히 아이가 친구들과 가족들에게 즐거운 시간을 보내기 위해 보여주고 있습니다. 아이의 행복한 웃음소리를 들으니 어른으로서 가르치고 싶은 마음을 내려놓고, 아이가 좋아하는 것들을 함께 찾아보고 싶은 욕구가 솟아 올라왔습니다.

아자클래스를 하기 위해 캠핑을 포기해야 했지만, 함께 즐길 수 있는 방법이 생각보다 훨씬 많이 있다는 것도 알게 되었습니다. 대면으로 진행했던 아자클래스 프로그램이 끝나고 데리러 오는 아내와 둘째 딸을 만나서 근처 맛집을 찾아가보고, 경치 좋은 곳을 찾아 산책을 하며 집으로 돌아오는 길은 행복했습니다. 큰 이벤트가 아니어도 가족이 함께 즐길 수 있는 기회가 주변에 많이 열려있는 것에 감사한 마음을 갖게 해 준 프로그램이었습니다.



4월 30일 아빠와 함께하는 원예교실 '용돈상자 만들기'

아이에게 좋은 것을 해주고 싶은 마음은 모든 부모의 마음일 것으로 생각합니다. 제가 겪은 좋은 일들을 알게 해주고 싶은 마음이 강해져서 강요되기도 하고, 아이는 섬세하고 느긋해서 활동적인 제가 보기에는 기다려줄 여유가 많지 않았습니다. 그런 느긋한 성격이 둔한 움직임으로 나오는 것은 아닌지 부모 마음에 염려가 되기도 하였습니다.

아자클래스를 하면서 느낀 가장 큰 깨달음은 운동이나 신체 활동은 재빠르지 않더라도, 만들기를 누구보다 빠르고 아무지 않게 완성하는 아이를 보며 정답은 없다는 것을 다시 한번 상기하게 되었습니다. 어떤 성격이 '좋다', '나쁘다',를 판가름하는 것이 아닌, 아이의 성격과 아빠의 성격이 조화롭게 편안한 가정을 이룰 수 있도록 서로를 인정하는 시간을 갖는데 아자클래스의 참여는 많은 도움이 되었습니다. 느긋하지만, 주변을 잘 살피고 꼼꼼한 아이와 추진력이 좋고 목표 달성을 중요시하는 아



10월 1일아빠와 함께하는 '홈 캠핑요리'

빠가 더불어 살아갈 방향에 대해 생각하는 시간이 되었습니다.

내가 아이였던 시간과 많이 멀어진 지금, 아이의 시간과 마음을 받아들이는 것은 책을 읽는 것만으로 설명이 부족했습니다. 아이와 함께 이야기를 나누고, 애정과 믿음을 가지고 한 발 떨어져 지켜보려고 노력하게 되었습니다.

1회성에 그치는 다른 프로그램과 달리, 7회기에 걸친 시간은 서로의 생각을 인정하고 어떻게 서로를 바라보는 것이 좋을지 지향점을 찾는 초석이 되었습니다.

늦었지만 나와 같은 듯 다른, 우리 아이를 이해하는 시간을 보낼 수 있는 기회를 주신 담당자 선생님께 감사의 인사를 드립니다. 감사합니다.

2022  
아자프로젝트  
우수후기

# 노는 아빠 프렌디 첫걸음

최 대 일 (강북구)



토이박스 만들기 활동

안녕하세요, 강북구 가족센터에서 “노는 아빠 프렌디 첫걸음”에 참여한 최대일입니다.

둘째 아이가 태어나고, 10개월에 접어들 때쯤 아내가 센터의 프로그램을 신청 의사를 물었습니다. 동생이 생기면서 어쩔 수 없었다는 핑계로 첫째 아이와 함께하는 시간이 전과 같지는 못함을 느껴, **미안한 마음이 커지고 있었고, 어떻게 해야 할지 고민을 하던 시기였기에, 바로 신청하고, 참여하였습니다.** 두 아이의 양육에 고민되고 자신 없었던 부분들에 대한 방향과 양

육자의 중요성을 배울 수 있던 부모 교육 시간은 너무나 유익한 시간이었습니다.

**애착 형성 방법과 아이와 놀아주는 중요성을 알게 되었고, 아이와의 소통의 방법을 배울 수 있었습니다. 교육받으며 아이와 몸으로 놀아주는 시간을 하루 최소 15분은 지키기로 생각하고 지금까지도 열심히 노력하고 있습니다.**

또래를 키우는 다른 아빠들을 볼 수 있는 기회가 많지 않았



토이박스 만들기 활동

는데, 프로젝트에 참여한 아빠들의 아이와의 다양한 소통 방식을 볼 수 있어 좋았습니다. 비슷한 고민들을 하고 있는 모습에 위안도 받고, 각각의 방식으로 풀어가고 있는 아빠들의 모습에서 반성과 양육에 관한 생각, 배움을 얻을 수 있었습니다.

허리를 숙여 눈높이를 맞추며 아이의 이야기를 끝까지 들어주는 참가자 아빠를 보고, 아빠가 처음이라는 핑계로 미숙하고, 실수하는 부분들을 관대하게 넘어가고 있는 제 자신을 되돌아보며, ‘나름 괜찮은 아빠이지 않을까...’라고 생각했던 게 얼마나 부끄러웠던지...

아이와 함께하는 목공시간에는 저희가 가장 늦게 해서, 선생님의 도움으로 마무리를 지었는데, 아이 본인이 많이 속상했음에도, 미숙해서 버벅거린 아빠를 위해, **‘1등만 잘 한 건 아니지, 아빠~ 노력하는 건 힘든 건데 우리 정말 힘든 걸 한 거 같아’**라며 저를 위로했던 아이가 후기를 쓰는 지금, 다시 생각해도 예쁜 말과 마음이 사랑스럽고, 아이의 마음이 크게 느껴집니다.

아빠랑 대화하고 싶을 때면 아이가 종종 목공시간에 만든 나무 상자를 꺼내 와서 아빠가 못질은 했고, 그림은 내가 그렸으며, 조잘거리며 이야기하는 아이를 볼 때면, 더 많은 걸 함께하

고 싶어집니다. 날씨가 좋았던 9월 둘이 놀이터에서 자전거 연습을 해서 이제 네발자전거를 혼자 탈 수 있게 되었고, 아이의 기분이 좋지 않은 날은 아빠 손잡고 골목길 산책하며, 기분전환을 하는 새로운 방법을 정했습니다. 주말은 동생을 돌보느라 바쁜 엄마의 저녁 식사를 아빠와 함께 준비하는 **아빠와 둘만의 미션**을 만들어, 열심히 실천 중입니다.

부족한 아버지지만, 몸도 마음도 건강하고 예쁘게 자라는 아이의 모습을 보고 느낄 수 있는 소중한 시간이었습니다. 아이가 건강하고 행복한 사람으로 성장할 수 있게 아빠로서 할 수 있는 최선을 다할 것이고, 다시 아이와 함께하는 프로그램이나, 부모교육의 기회가 있다면 참여하고 싶습니다.



혼자 네발자전거 타기

# 강동구 가족센터와 함께하는 신기한 아자매직 사전

장 성 욱 (강동구)



구슬바꾸기 마술

몇 년 전부터 아파트 입구의 강동구 소식지를 보면서 강동구에서 특히, 가족센터에서 진행되는 프로그램에 참여했습니다. 코로나 전에 있었던 초등학교 입학 앞둔 예비 학부모 교육도 차 막히는 금요일에 칼퇴근하는 것이 눈치 보였지만, 딸아이와의 약속을 지키기 위해서라도 늦지 않게 집에 도착하여, 한 시간 반 동안 제니 마술사님과 신기한 마술수업을 받게 되어 적어도 마술수업시간 만큼만은 피곤한 한 주를 마무리 해보자는 마음 다짐을 했습니다.

물론 한 시간이 넘어가면서 둘째 딸아이의 집중력이 떨어지며 중간중간 달래기도 하고 혼도 내면서 마술수업을 참여하였고, 마술수업 후 숙제 제출을 위해서 다시 한번 복습 마술을 하는 동안 두 딸아이가 재미있어하고 신기해하는 모습에 신청하길 잘했다는 생각에 더 자주 강동구 가족센터에서 진행되는 가족참여 프로그램에 도전해야겠다는 다짐을 하기도 했습니다.

토요일에 진행한 요리수업은 온 가족이 참여하여 재미있게 요리해보고자 하였으나 생각만큼 요리가 나오지 않아 딸아이

가 실망하였습니다. 요리실력 부족한 아빠 탓이지요^^; 대신에 밥 한 공기를 다 먹지 않던 딸아이는 자기가 만든 요리라고 싹싹 비워 먹어서 나름 보람 있었습니다.

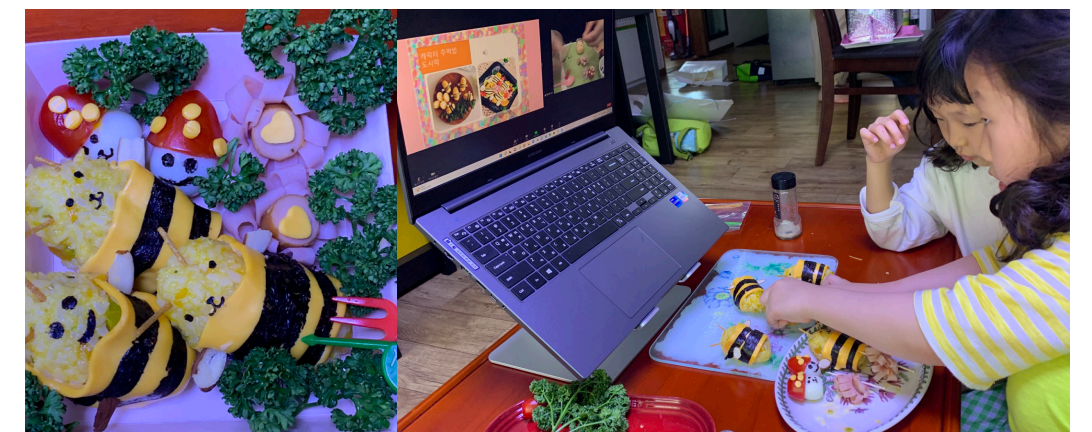
할아버지, 할머니 앞에서도 제법 마술사처럼 멘트 하면서 마술을 보여주기도 하고, 사촌 동생이나 사촌 언니에게 자랑스럽게 마술을 선보이는 모습에 와이프도 다음 프로그램엔 본인이 참여해야겠다고 합니다.

품 안에 자식이란 말이 아직 실감이 나진 않지만, 사춘기가 되면 아빠와 마술 수업한 이 시간들은 기억해주길 바라는 바람으로 나름 열심히 참여하였고, 이제 가족센터를 방문하여 마술을 시연해야 하는 떨리는 순간을 기대하며 아자매직 참여 후기를 마칩니다.

준비하신 강동구 가족센터 직원분들, 제니 마술사님께 감사 인사드립니다!



A4종이로 종이 곤 만들기 활동



별꼴 치즈 김말이 주먹밥

요리교실

# 우리가족 든든한 파트너! 강북구 가족센터와 함께

황 유 식 (강북구)



토이박스 만들기 활동

나는 주말이 돌아오면 “아이와 무엇을 하며 시간을 보낼까?” 고민을 매번 한다.

이 고민은 나뿐만이 아니라 아마 전국에 어린 자녀를 둔 아버지들이 늘상 하는 고민일 것이다.

나는 에너지 넘치는 여섯 살 남자아이를 키우고 있고 운동을 좋아하다 보니 주로 주말에 아이와 수영과 등산을 하고 공원에 가서 역동적으로 시간을 보내고 있다. 반면에 집이나 폐쇄

된 공간에서 아이와 있을 때 노는 방법이 한정적이었으며 어떻게 놀아줘야 할지 어렵다고 느꼈었다. 그러는 도중 강북구가족센터 프로그램을 추천받아 센터에서 주관하는 프로그램을 몇 차례 참여하였었다. 그중에서도 아빠와 아이 목공체험 프로그램이 가장 인상 깊었다.

단순히 체험을 위한 1회성 프로그램이 아니라 나 자신과 양육에 있어서 도움이 되었던 프로그램이라 기억이 남는다. 체험 활동 전 강사님께 아버지 교육이 있었는데... 어린 시절 아버



토이박스 만들기 활동

지와 나와 관계, 내가 바라보는 아버지의 모습이 지금 아이를 키우는 데 많은 영향을 준다는 점에 있어 많은 부분 공감했으며 쳇바퀴 돌듯 바쁜 일상 속 한반도 생각해보지 않은 나와 아이와의 관계에 대해 고심해볼 수 있는 귀한 시간이었다. 이를테면 “나는 우리 아이에게 어떤 아빠인지, 훗날 어떤 아빠로 기억될지...” 하는 그런 생각들 말이다. 또한 아이와 뭘 할지 고민하지 말고, 아이에게 물어보라는 강사님의 말이 와닿았다. 그래서 요즘은 아이에게 적극적으로 물어보고 놀이의 주도권을 주고 있다. ‘아이가 좋아하는 놀이가 곧 아이의 즐거움’이라는 걸 알게 되었다.

프로그램에 참여했던 아버지들과 일면식이 없어서 어색하진 않을까 싶었는데, 오히려 알지 못하는 사이라서 편하게 나의 이야기를 주고받을 수 있었다. 서로 이야기를 나누며 육아에 대한 고충, 내가 최근에 겪었던 일들을 털어놓으며 마음이 한결 가벼워짐을 느꼈다.

얼마 전 나의 아버지는 하늘나라로 가셨는데 프로그램 도중 아버지가 생각나 울컥하기도 했고 여기에 모인 다른 아버지들을 보며 위로를 받았다.

아빠라는 위치 비슷한 또래의 아이들을 키우는 것만으로 우리는 통했고, 동질감이 느껴져서 묘한 안도감과 눈빛으로 ‘화이팅!’을 주고받았던 것 같다.

아빠 교육이 끝난 후, 사랑하는 아이와 목공활동이 시작되었고 설명에 따라 우리는 즐겁게 작품을 만들었고, 완성품을 보며 아이가 뿌듯해하였다. 행복해하는 아이의 모습을 보니 나도 덩달아 행복했다. 프로그램 참석 후 어렵게만 생각했던 육아에 어느 정도 자신이 생겼고, 아이와 친구 같은 아빠가 되기 위해 노력 중이다.

아이가 태어나고 부서질까 품에 안는 것조차 두려웠던 순간이 있었다. 모든 게 서툴고 처음이지만 지금부터라도 강북구 가족센터와 함께 부모로서 성장해나갈 수 있는 기회는 행운이라고 생각하며 프로그램을 제공해주신 강북구 가족센터에 감사함을 전한다.

많은 예비 부모들이 강북구가족센터를 알게 되어 행복한 가족생활을 영위하는 데에 도움이 되었으면 좋겠다.

## 우리 아들과 함께하는 멋진 추억

김진호 (관악구)

먼저 이번 아자프로젝트에 참가하게 된 계기는 아이와 함께 좋은 추억을 만들어 가고 싶은 마음이 커 참가하게 되었습니다. 아이와 함께 맛있는 요리를 만들며 서로 재미있게 같은 주제를 갖고 이야기하며 활동을 할 수 있어서 굉장히 뜻깊은 체험이었습니다.

아이와 함께 지내면서 아빠인 저와 아이가 단둘이 요리를 만드는 경험은 처음이었습니다. 아이가 칼질을 하는 모습을 보며 걱정스럽게 바라보는 한편, 이제 칼질도 혼자 할 줄 아는구나 라고 속으로 대견하다고 생각했습니다. 평소에는 볼 수 없었던 모습을 이번 기회에 요리를 하며 또 한층 성장한 모습을 볼 수 있었습니다. 항상 아기만 같던 아이가 나도 모르는 사이 벌써 이렇게 컸구나... 라고 느껴 기쁜 감정과 약간의 슬픈 감정이 동시에 들었습니다.

아이와 두 손을 잡고 눈을 마주 보며 진행했던 게임이 특별히 기억에 남습니다. 아이가 평소에 아빠가 나를 사랑하고 있구나 라는 감정을 느낄 수 있도록 애정 표현을 충분히 하고 있다고 생각했습니다만 제가 평소에 해왔던 애정 표현보다 색다르게 애정 표현이 가능해 좋았고 앞으로도 더 다양한 방법으로 아이에게 우리 아빠가 나를 정말 사랑하고 있구나 라고 느낄 수 있도록 더 다양한 방법으로 애정 표현을 할 수 있도록 만든 계기가 된 것 같습니다.

이번 체험에서 가장 좋았던 점은 아이의 생각을 조금이라도 알 수 있어 좋았습니다.



완성한 요리

아이 스스로 본인의 현재 감정을 아빠인 저 나 엄마에게 말하지 않았는데 게임을 마친 후, 선생님께서 저희에게 질문을 해주어 알게 되었습니다. 당시 아이의 대답은 스스로 다행히 큰 스트레스 없이 지금이 행복하다고 말해주어 너무나 다행스러웠던 기억이 있습니다. 이때의 감정을 계속해서 유지할 수 있도록 더 많이 사랑해주자고 다짐한 경험이었습니다.

아자프로젝트 참가 후 저희 가족은 조금이라도 더 아이의 감정을 생각하고 지내자는 마음가짐을 다지게 되었습니다. 아직은 어려 아빠와 엄마가 전부인 아이에게 일방적인 교육보다는 더욱더 많이 서로 대화하며 아이의 생각을 들어주고 이해해주며 지내자고 아이 엄마와 도 이야기를 나누었습니다. 지금까지는 훈육할 때 조금은 강압적으로 훈육을 해왔었는데 앞으로는 강압적이 아닌, 대화하며 이해하고 아이의 입장을 한 번 더 생각하게 된 계기가 된 거 같아 이번 아자프로젝트는 저희 가족에게 있어 소중한 뜻깊은 체험이었다고 생각합니다. 단순히 같이 놀러 다니는 것만 이 아닌 집에서 같이 요리를 만든다거나 가족이 함께 모여 건전한 게임을 하며 지낸다든지 여러 놀이문화를 하며 지내는 것도 좋다는 점을 느끼게 되어 보람찬 아자프로젝트였습니다.

앞으로도 계속해서 아이와 함께 특별한 경험을 하며 멋진 추억을 만들어 나가고 싶은 생각이 들게 되는 멋진 경험을 하게 되었습니다. 관악구 가족센터 덕분에 아이와 유대감을 나눌 수 있어 멋진 추억이 되었으며 고생해주신 선생님들께 감사드리며 향후에도 아이와 함께 할 수 있는 활동이 있다면 없는 시간을 만들어내면서까지 꼭 참가하여 더욱더 아이와 함께 행복한 시간을 보내며 아이에게 멋진 추억을 선물해주고 싶고 우리 아이가 세상에서 제일 행복한 아이가 될 수 있도록 열심히 살아 가려고 합니다. 아빠인 저도 아직은 많이 부족하지만 이렇게 멋진 기회를 제공해주어 감사합니다.



요리 준비하는 모습



요리하는 모습



# 아빠의 자존감을 올려준 아자프로젝트

김 두 이 (송파구)



과자집 만들기 활동

“아빠 주말 되려면 며칠이나 남았어?”

“주말? 아직 한참 남았지. 주말은 왜 기다려?”

“응, 아빠랑 같이 놀 수 있잖아!”

7살 우리 아들을 위해 나름 아빠 노릇을 잘하고 있다고 생각하던 저였지만 우리 아들의 생각은 저와 많이 달랐던 것 같아요. 주말이 기대된다며 주말을 늘 기다리며 살던 아들에게 어느날 “왜 이리 주말을 기다리니?”라고 물어봤을 때 “아빠랑 같이 놀 수 있잖아”라는 아들의 대답에 머리가 땡해졌던 기억이 납니다. 아이의 눈높이에서 생각하지 못하고 제 스스로의 기준을 정해 이 정도면 괜찮은 아빠라고 생각하며 만족감을 느꼈던 덕분이겠지요. 그러다 보니 아빠라는 존재로서의 자존감이 저도 모르게 떨어지고 말았던 것 같습니다.

작년에도 수업에 참여했었습니다. 참여했을 때 아이 반응이 좋고 또 할래? 라고 물었을 때 응 재미있어 오늘도 할래?~ 라고 답변해주어 이번 연도에도 아자 프로젝트 프로그램을 참여하게 되었습니다. 수업내용이 작년과는 다르게 더 길고 재밌어 보이는 수업들로 다양하게 이루어져 있었고 매일 수요일과 금요일에 수업이 있어서 아빠와 함께하고 싶은 아들에게 안성맞춤인 수업이라고 생각하여 신청하여 운 좋게 참여할 수 있게 되었습니다.

아빠와 아들이 마주 앉아 우리 가족을 표현해보는 과자집 만

들기 베이킹 수업을 시작으로 카네이션 만들어보기, 아버지 교육, 신체 놀이, 과학 놀이 등 재미있는 수업을 아들과 함께하면서 즐거운 추억이 많이 쌓여갔습니다. 총 12회차로 이루어진 수업 중에서도 가장 기억에 남고 아이가 좋아했던 수업은 다양한 재료를 이용한 신체 놀이 수업이었습니다. 비대면으로 이루어진 수업 중 유일하게 직접 강사님과 얼굴을 마주 보고 진행했던 신체 놀이 시간이었습니다. 신문지와 백업을 활용하여 아이와 함께 그네 놀이, 격파 놀이 등 다양한 놀이를 하면서 재미있게 수업하였고 그 이후에도 수시로 백업을 이용하여 아이와 그네 놀이하고 있습니다. 간단하지만 활동성 있는 아들이 참 좋아하더라고요.

아이가 제일 좋아했던 수업이 신체 놀이었다면 저에게 가장 좋았던 수업은 11회차의 아버지 교육이었습니다. “자녀의 자기다움”이 주제였는데 수업을 들을수록 아빠인 저의 자존감도 덩달아 오르는 느낌이 들었습니다. 아마도 아이에게 좋은 아빠가 되어주고 싶다는 막연한 생각만으로 한계를 느끼던 와중에 수업을 통해 체계적인 내용을 접하니 자연스럽게 아버로서의 자존감이 높아지지 않았나 생각합니다. 또한, 아이의 기질에 따라 다른 부모의 역할이 중요하구나! 느끼게 되었고 단순히 교육에서 끝나는 것이 아니라 후속 만들기 활동을 통해 교육에서 배웠던 말과 행동을 다시 한번 아이와 함께해보면서 자존감이 많이 상승되었습니다.

아자프로젝트를 통해 아이와 함께 주말에도 재미나게 놀 수 있었고 아이를 양육하는데 있어서 도움이 많이 되는 수업이었습니다. 내년에도 다양한 프로그램이 진행되어 참여해보고 싶네요. 아자프로젝트 수업을 통해 많은 것을 배웠고 이를 평소에 잘 활용하려고 노력하고 있습니다. 아직은 어설피고 서툰 아버지지만 좋은 아빠가 되기 위한 길잡이를 아자프로젝트를 통해 만날 수 있었습니다. 좋은 수업 준비해주신 모든 분들께 감사드리며 앞으로도 아들과 더욱 즐거운 추억 만들 수 있도록 노력하겠습니다.



과자집 만들기 활동



아버지교육 & 원예체험

# 아빠와 아들의 멋진 여행

이 창 남 (강남구)



24절기 문화체험 <라떼 놀이>, 요리활동

결혼 후 아이가 태어나면,  
나는 아이가 원하는 건 어떤 것이든 해줄 수 있고 무엇이든 만들어 줄 수 있는 슈퍼맨 같은 아빠가 될 수 있을 것 같았습니다.  
막상 아이가 태어나고 닥친 현실은 나의 마음과는 전혀 다른 세상으로 바뀌어 가고 있었습니다.  
새벽같이 일어나서 달 보고 출근하고, 사무실에서는 업무에

지친 상태로 달 보고 퇴근하고, 주말에도 어쩔 수 없이 회사에 출근해서 밀린 일 처리 등... 가족을 위해 한 살이라도 젊을 때 열심히 일하면 승진 등을 통해 자리를 잡으면 나의 아이들에게 더 멋진, 훌륭한 아빠가 될 거라는 생각으로 정신없이 일을 하면서 '애들이 아직 어리니깐 아빠가 잠시 없어도 되겠지'라는 막연한 생각으로 지내다 보니,  
첫째는 초등학교 2학년, 둘째는 어린이집을 다니는 6살 아이가 되어 있었습니다.

주말이 되거나 아빠가 집에 있으면 아빠와 무언가 같이 하고 싶어 하고, 어디든 나가고 싶어 하는 아이들에게 그러지 못해서 미안한 마음이 들던 즈음에...

부인이 알려준 강남구가족센터에서 운영하는 "아자프로젝트-아놀자"를 참여하게 되었습니다.

솔직히 처음에는 6살밖에 안 된 아들이 얼마나 하겠냐, 그리고 평일엔 열심히 일했는데... 주말엔 좀 쉬어야 하는데... 라는 생각에 절기 키트와 부모교육 등 소극적으로 참여하게 되었는데

아빠와 함께 무언가 한다는 아들의 기뻐하는 눈과 말과 표정을 보니, 생각이 많이 바뀌었습니다.

다시금 처음에 아이들을 위해 무엇이든 할 수 있는 아빠가 되려고 노력하는 제가 되어 가고 있었습니다.

강남구가족센터에서 제공받은 절기 키트 전통 놀이와 음식 만들기 등을 통해 아이들과 더욱 많은 스킨십과 대화를 하면서 같이 즐기는 모습을 보며, 부인은 저보고 '애들보다 더 신났다' 라고 하며 핀잔을 주기도 했죠...



사회성 프로그램 <아빠 행복건축가>

특히 7월부터 8월까지 진행했던 '아빠 행복 건축가'는 저에게 다시 한번 아빠로서 아이들에게 무엇인가 꼭 해주어야 한다는 생각보다는 아이가 잘 자라고 건강하게 자라도록 행복하도록 도와주는 역할을 해주어야 한다는 생각의 변화를 가지게 했습니다.

앞으로도 아이를 위해 꼭 해주어야 한다는 강박감보다는 아이가 잘 자랄 수 있도록 도와주는 역할을 해주어야겠다고 다짐하였습니다.

비록 프로그램을 통해 다시금 아빠의 초심으로 돌아갔지만, 이 마음이 변하지 않고 지속되도록 노력할 것이며, 아이들이 멋진 사회 구성원이 될 수 있도록 지원과 길잡이가 되도록 노력하고, 그동안 프로그램을 진행하신 선생님들에게 감사의 마음을 전하고 싶습니다.



24절기 문화체험 <라떼 놀이>, 전통놀이

# 아-자! 가즈아~!

송 병 우 (강동구)



미술 놀이

아~드디어 올 것이 왔다. 아내가 어떤 등록을 했다고 한다. 아이와 함께 미술하면 된다고, 온라인으로 하니 격주에 한 번씩 참여만 하면 된다고 했다. 그랬다. 난 단순히 미술하는지 알고 알겠다고 했다. 하지만, 좀 길었다... 3달 동안 참여를 하게 되었다. 결론부터 말하자면, 시간이 길어서 당황했지만, 내가 드디어 딸과 대화를 하게 되었다. 우리 딸은 7살, 일촌기가 왔다... 어느 날부터인가 내가 다가가면 저리 가라고 한다. 소리 지르고, 발로 뱅뱅 찬다. 내심 속상했다. 난 아이들을 어떻게 대해야 할지 잘 모르겠다. 특히 딸은 더더욱 모르겠다.

난 우리 아버지로부터 대화를 거의 해보질 않아서 아이와 대화하는 법을 잘 모르겠다. 그런데 우리 딸이 나를 언제부터인가 피하고, 도망가니 어떻게 해볼 도리가 없었다. 그것을 아내가 알아차리고 이 프로그램에 참여해보라고 권유하게 되었다.

처음에는 너무 어색했다. 아이랑 이렇게 많은 시간을 함께 놀아본 적이 없어서 어색했다. 그런데 미술이라는 것이 참 특이했다. 나와 아이가 공통적으로 무언가를 고민해 보고, 풀어가고 해결하는 과정들이 좋았다. 특히 내가 비닐봉지 안에 입으로 바람 넣기를 했는데, 어느 순간 일등으로 제일 크게 한 적이 있다. 아이가 "깹"하며 너무 좋아라 방방 뛰는데, 그때 드는 감정은 내가 이 아이를 위해서는 뭐든 다 할 수 있겠다는 느낌을 받았다. 그리고 칠교 같은 것을 하는데, 아이가 내 무릎 위에 앉아서 하기 시작했다. 예전에는 냄새난다고 뭐라 하던 아이가 내 무릎에 앉아서 함께 칠교를 고민하고 풀어가는데, 행복했다.

미술이라는 것은 그냥 가서 보고 즐거워하고, 그 과정은 아이가 모르면 좋겠다는 생각이 들었는데, 내 생각이, 틀린 것 같다. 과학과도 비슷해서 아이가 하나하나 이해하고 서로 풀어가고 하는 것이 참으로 즐거운 것 같다. 과학실험 하면 재미없는데, 7살 아이에게는 미술이 더할 나위 없이 좋았던 것 같다.

이제는 어느덧 내게 먼저 와서 물어보고 더 이상 나를 발로 뱅 차지는 않는다. (저리 가는 아직도 좀 하지만) 이전 좀 아빠 대접을 하는 것 같다. 매번 무슨 일 생길 때마다 엄마만 찾던 아

이가 내게도 물어봐 준다. 나를 이제 이 가정 안에 어른으로 대접해 주는 것 같아 기쁘다.

딸은 사춘기가 오면 아빠랑 거의 대화를 안 한다고 한다. 아이가 사춘기가 오기 전까지 이런 프로그램들이 많이 생겨 참여하고 싶다. 그래서 사춘기가 와도 나와 대화를 하고, 고민을 나누는 그런 사이로 지내고 싶다.

좋은 프로그램을 기획해 주시고, 참여해 주셔서 정말 감사드립니다.



아버지-자녀 관계 증진 프로그램 **아자프로젝트**

# 2022 아자프로젝트 우수후기 모음

**발행일** 2022년 12월  
**발행인** 서울시가족센터장  
**발행처** 서울시가족센터  
**주소** 서울특별시 중구 소파로4길 6  
**제작부서** 가족서비스팀  
**전화** 02-318-0227  
**홈페이지** [www.familyseoul.or.kr](http://www.familyseoul.or.kr)

※ 본 자료집의 저작권은 서울시가족센터에 있습니다.