

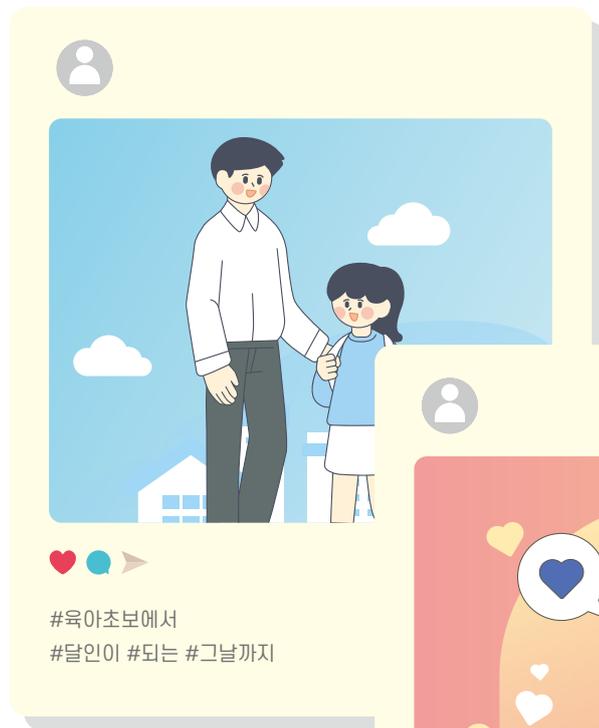
2024 서울가족사업 참여후기공모 사례집

#해시태그로 표현해보는

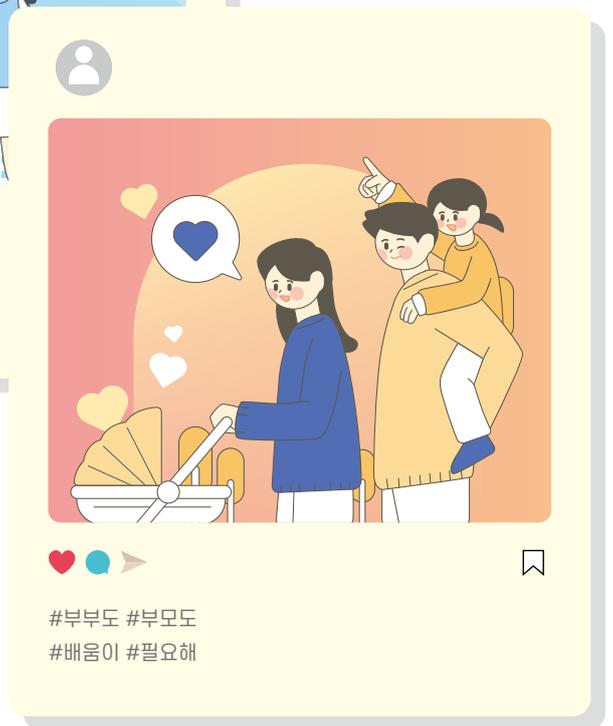
#2024

#서울가족사업

#시민참여후기



#육아초보에서
#달인이 #되는 #그날까지



#부부도 #부모도
#배움이 #필요해





서울시가족센터 서울형 가족사업 소개

서울시가족센터는 서울시 가족정책 전달체계로서
서울형 가족서비스를 개발·보급하고, 서울시 25개 자치구 가족센터와 함께
다양한 가족 포용 문화 확산과 사회안전망 강화를 위해 앞장서고 있습니다.



가족상담
지원사업

서울
가족학교



서울형
가족사업
소개



아자
프로젝트

아빠 육아달인
프로젝트



대표번호 **1577.9337**

서울지역 내 가장 가까운 자치구 가족센터로 연결됩니다.

대상

한우영	송파구가족센터	우리의 아자프로젝트는 영원하리.	6
-----	---------	-------------------	---

최우수상

김갑열	은평구가족센터	우리 가족의 새로운 이야기: 아빠육아달인프로그램을 통한 성장	10
김두이	송파구가족센터	토요일은 즐거워! 아자프로젝트	14
김미사	성북구가족센터	나는 스포일러였다	17
양은혜	종랑구가족센터	좋은 부모 되고 싶다	20
정광규	구로구가족센터	비밀언덕이 된 가족센터	23
최선호	성북구가족센터	사랑의 씨앗을 심다, 행복한 가족이 되기 위한 첫걸음	26
탁지혜	송파구가족센터	결혼은 처음, 가족의 시작: 예비부부교실을 통한 배움의 여정	29
한재희	금천구가족센터	우리의 첫 학교 아빠와 아들이 함께 등교하는 '금나래부자(富子)성장학교'	32

우수상

강은경	노원구가족센터	맘껏 놀게 하자, 가족센터가 있으니까	35
고영성	서초구가족센터	아자프로젝트 참여 후 유현이와 관계 변화	38
고영화	성북구가족센터	환대, 그 넉넉함 안에서	41
김민경	마포구가족센터	비가 온 뒤 땅이 반듯하게 굳어요!	44
김요셉	종로구가족센터	앞날이 불안한 40대말 50대초 가장들에게	46
김위현	강동구가족센터	내 아이와 함께한 뜻밖의 여정	48
박병현	관악구가족센터	나의 가족센터 커플상담 참여후기	51
박시현	구로구가족센터	아이와 함께 성장해 나가는 부모	54
이성곤	동대문구가족센터	가족의 하모니 속에서 발견한 소중한 순간들	57
이은주	종랑구가족센터	꼬마 요리사 울아들 사랑해	60
조현기	도봉구가족센터	도봉에서 1000일 그리고 '동반자' 가족센터	63
최윤지	금천구가족센터	10년의 연애, 그리고 이제 시작된 진짜 싸움	66

장려상

강경우	종랑구가족센터	부부상담으로 제2의 결혼생활 시작!	69
강대근	동대문구가족센터	아빠와 딸의 소중한 소통 놀이터 '아자합창단'	72
강민경	서울중구가족센터	결혼 준비의 여정	75
강선호	종랑구가족센터	아들! 네 뒤에는 항상 너를 응원하는 아버지가 있음을 잊지 말기 바란다.	78
김강현	은평구가족센터	글로 배운 아빠육아는 그만 하기로 해요	81
김돈현	영등포구가족센터	아들과 함께하는 소중한 시간	84
김영민	강남구가족센터	도자기 속의 담긴 시간	87
김은설	금천구가족센터	혼자살이 20년차의 같이살이 첫걸음 떼기	89
김정원	송파구가족센터	부부미 레벨업!	92
나종철	구로구가족센터	'천하무적 부자야구단'에서 진짜 부자가 된 아버지와 아들의 이야기	95
남혜리	강남구가족센터	하루 한 번, 안부를 묻는 가족이 되자!!	98
류민아	도봉구가족센터	서로 다른 너와 나는 우리가 될 수 있다.	100
배범규	서울중구가족센터	사랑과 이해의 여정: 결혼 준비 과정에서 배운 것들	103
윤서정	도봉구가족센터	우리가 어우러져 한 쌍이 되어가는 길목에	106
이솔미	서초구가족센터	두 다름이 하나가 되어가는 과정을 겪으며	109
이한아	동작구가족센터	인생에도 사계절이 있다면	112
장태기	노원구가족센터	우리만의 사랑을 설계하는 여정	115
정준호	영등포구가족센터	아빠와 딸의 신나는 박물관 투어	117
진동영	노원구가족센터	우리 가족의 건강한 성장의 레시피	120
최효정	마포구가족센터	알아보자! 검사. 함께하자. 성장!	123

서울가족사업 소개

가족상담지원사업

가족상담지원사업은 가족문제 예방 및 갈등 해결, 조기 개입을 위한 서울형 가족상담 서비스입니다.

운영기관 : 25개 자치구가족센터

사업명	사업 내용
면접상담	2인 이상의 가족구성원이 3회기 이상 참여하는 부부 및 가족상담
집단상담	'가족'을 주제로 한 집단상담 *2024년 세부 주제 '부모됨 지원'
슈퍼비전	상담사의 상담수행 능력 제고를 위한 활동
결혼검진	(예비)부부를 대상으로 측정회기와 피드백 회기로 구성된 초단기 상담
MFT-PRN	내담자의 변화 및 상담 효과를 확인할 수 있는 포털사이트 활용 상담

서울가족학교

서울가족학교는 가족 간의 공감과 소통을 위한 생애주기별 맞춤형 교육입니다.

운영기관 : 25개 자치구가족센터

사업명	사업 내용
예비부부교실	결혼을 앞두고 관심 있는 커플이 서로의 상황을 점검하고 차이를 조율하며 안정적인 결혼생활을 설계할 수 있도록 지원하는 교육
신혼부부교실	신혼부부가 신혼기의 기초를 확립하여 자신, 배우자, 가족에 대한 이해를 넓히고 민주적이고 평등한 부부관계를 형성할 수 있도록 지원하는 교육
아동기부모교실	아동기 자녀를 둔 양육자가 아동기 발달 이해와 양육 및 훈육 방법에 대해 학습하여 자녀뿐만 아니라 부모도 성장할 수 있도록 지원하는 교육
청소년기 부모교실	청소년기 자녀를 둔 양육자가 청소년기 발달 이해와 양육 및 훈육 방법에 대해 학습하여 자녀뿐만 아니라 부모도 성장할 수 있도록 지원하는 교육
아버지교실	남성 양육자가 자녀 발달 이해와 양육, 훈육, 놀이 방법에 대해 학습하여 남성 양육자의 육아 참여를 증진하고 일가정 양립을 이룰 수 있도록 지원하는 교육
패밀리셰프	요리를 매개로 가족구성원의 관계를 향상하고 의사소통을 증진할 수 있도록 지원하는 가족 단위 교육

아자프로젝트

아자프로젝트는 서울지역 **학령기 자녀와 아버지의 관계증진**을 위한 문화 및 체험프로그램입니다.

아자프로젝트 2024 운영기관 : 14개 자치구가족센터

운영 방법	2024 운영 내용	
자치구가족센터 지역특화 기반 운영 프로그램	강남구가족센터	아빠랑 놀자
	강동구가족센터	서울시 아자프로젝트 '아빠랑 놀자'
	강북구가족센터	2024 아자프로젝트_파파's 육아클럽 2기
	광진구가족센터	아빠-자녀 관계증진 프로그램 <아빠-자녀 진로탐험기>
	구로구가족센터	야구 활동을 통한 부-자 관계증진 프로그램 '천하무적부자야구단'
	금천구가족센터	가족 소통 프로그램 '금나래부자(富子)성장학교'
	노원구가족센터	우리 아빠, 아자! (우리 아빠, 아이들과 함께 자라자!)
	동대문구가족센터	아버지-자녀 합창단 '아자, 합창단'
	서초구가족센터	아빠와 아동의 관계 증진을 위한 '서초구 흥(이나는)부, 놀(아주는)부'
	성동구가족센터	아빠하고 나하고
	송파구가족센터	우리 동네 방방곡곡 탐방하기!
	영등포구가족센터	아빠와 함께 지하철 타고 서울 한 바퀴!! 시즌 2 "박물관이 살아있다"
	용산구가족센터	올데이(All day), 올대디(All daddy) - 용산챌린지
	중랑구가족센터	지역탐방 프로그램 '재밋는 아빠사전'

아빠육아달인프로젝트

아빠육아달인프로젝트는 서울지역 **미취학 자녀와 아버지의 긍정적 교류 증진** 및 **남성양육자 돌봄기술 습득 지원** 프로그램입니다.

2024 운영기관 : 7개 자치구가족센터

운영 방법	아빠육아달인 매뉴얼 내용
아빠육아달인 매뉴얼 기반 운영 프로그램 [차시 구성] '이론 교육', '놀이 실습', '자녀돌봄'	1차시 [유아기 발달 및 아버지 역할] 유아기 우리 아이, 그리고 아버지 역할
	2차시 [의사소통 훈련] 아이 말을 잘 듣고, 잘 말하는 아빠 되기
	3차시 [공동양육] 함께 하는 육아, 행복한 아빠 엄마

2024 서울가족사업 참여후기

대상

송파구가족센터 [아자프로젝트]

한우영





송파구가족센터 [아자프로젝트]
한우영



4월 20일 방이 습지 체험 활동했습니다.
이날 정말 날씨가 선선해서 너무 좋았습니다.



5월 18일 한성백제 박물관 관람했습니다.
우리 동네가 유적지 였다는게 신기했습니다.



우리의 아자프로젝트는 영원하리

#아빠와 #자녀 #아자 프로젝트 #육아 #서울시 #가족센터 #공동육아나눔터 #가족관계

저희 가족은 특별한 가족 문제점이 있었습니다.
저희 딸인 규빈이는 어릴 때부터 죽을 고비를 많이 넘겨서 아내는 규빈이에 대한 애착이 강했기 때문에, 규빈이를 어떻게든 잘 키우고 싶어했습니다. 그래서 아내는 서울시 가족센터를 통해 육아에 대한 공부도 정말 열심히 했습니다. 하지만 저는 굳이 그런 곳까지 가서 육아를 배워야 하나? 육아는 그냥 잘 먹고 잘 재우고 잘 입히고 오냐오냐 하면서 키우면 된다는 생각뿐이었습니다. 그래서 아내와 육아관에 대해 마찰이 생기기도 했습니다. 우리 어릴 때는 그냥 대충 키워도 잘 크고 잘 자랐는데, 육아가 반도체도 아니고, 뭐 그리 복잡하게 생각해서 키우냐고요. 그래서 저는 규빈이에게 맛있는것만 사주고, 재미있게만 해주고, 무조건 오냐오냐 하면서 키웠습니다. 지금보면, 저는 사실 육아가 뭔지도 몰랐던 것이죠. 그러다 보니 부작용도 있었습니다. 규빈이가 점점 더 버릇이 없어지고, 아빠를 자기 하인처럼 생각하게 되었습니다. 그 결과 아내는 점점 규빈이를 저에게 맡기는 걸 거부하게 됐고, 결국 아내와도 갈등이 깊어졌습니다. 규빈이는 자기 마음대로 하게 해주는 아빠에게 더 마음이 끌리게 되었고, 결국 규빈이에게 엄마라는 존재는 자기를 구속하고 통제하기만 하는데, 아빠는 원하는대로 다 해주니까 편가르기 식으로 규빈이도 엄마를 적대시하기에 이르렀습니다. 규빈이가 엄마를 적대시하면 할수록 엄마는 규빈이와 저를 더욱더 강제로 분리시켰고, 그로인해 부부싸움도 잦아지고 급기야 이혼 얘기까지 오고가게 되었습니다. 저는 그제서야 '이건 뭔가 잘못 되었다'는 것을 직감하게 되었습니다.



‘내가 하는 이 행동이 도대체 누구를 위한 것인가?’
 ‘내가 아내의 생각과 반대로 규빈이가 원하는대로만 해주는 것이 진정 규빈이를 위한 것인가?’
 ‘내가 규빈이의 즐거움만을 위해 했던 행동으로 인해 아내와 이렇게 사이가 안 좋아졌는데, 이것이 진정 규빈이를 위한 것인가?’
 ‘규빈이는 아빠와 엄마 사이에서 무엇이 정답인지 모르고 헷갈린 채로 방황하고 있는데, 아빠로서 내가 잘하고 있는 게 맞는가?’ 등
 여러 가지 생각들이 머릿속을 복잡하게 만들었습니다.

그리고 저는 결심했습니다.
 ‘이건 아니다. 나는 육아에 대해 아무것도 모른다. 그러니까 이제부터 그냥 아내가 시키는대로 해보자. 아내가 우선이다.’
 아내의 마음이 편안해야 규빈이도 편안해진다는 진리를 깨닫게 되었습니다.
 지금까지 저는 규빈이를 위한답시고 했던 행동들이 알고 보면 규빈이를 위한 것이 아니라 규빈이가 떼쓰는게 귀찮으니까
 그냥 규빈이의 기분을 맞춰주는 행동이 제가 편하기 위해 했던 행동이었다는 것을 알게되었습니다.
 이에, 저는 큰 실수를 했다는 것을 알게 되었고, 육아의 ‘육’자도 모르는 어리석은 인간이라는 것을 알게 되었습니다.

저의 어리석음을 깨달았을 때가 규빈이가 4살 때였습니다. 늦었다고도 생각했지만,
 지금부터라도 믿음직한 아내에게 하나씩 배워서 해나가면 충분히 가족 관계가 좋아질거라는 확신도 있었습니다.
 그렇게 아내는 서울시 가족센터에서 하는 여러 프로그램에 제가 참여하도록 설득하였습니다.
 사실, 저는 육아에 대한 무지를 깨닫고 나서도 여러 프로그램에 참여하는 것이 귀찮기는 했지만,
 아내의 마음이 편안해야 가정이 편안해질 수 있다는 진리를 안 이상 어떻게든 시간을 내서 참석했습니다.
 그리고 이번에 ‘아자프로젝트’에도 참여하게 되었습니다.

저에게 ‘아자프로젝트’는 그렇게 어려운 일은 아니었습니다.
 토요일 오전에 시간을 내서 규빈이와 게임도 하고 음식도 만들고 같이 놀면 되는 것이었습니다.
 그런데 생각해 보면 ‘이렇게 쉬운 일인데도 왜 여태까지 해주지 못했나’ 라는 생각이 들었습니다.
 뭐 그리 대단한 일을 한다고 바쁜 척 하면서 규빈이에게 이렇게 쉬운 일도 못해줬나,
 규빈이와 같이 뭔가를 한다는게 그렇게 어려운 일이었나 하는 생각이 들면서 규빈이에게 너무 미안한 마음이 들었습니다.
 물론 같이 시간을 보내려고 한 적도 많았지만, 어느 순간부터 늘 같은 공간에 있어도
 각자 할 일에 정신이 팔려서 뭔가를 함께 해본지가 언제인지 까마득하다는 생각이 들었습니다.
 규빈이가 집에서 혼자 뭔가를 만들고 있으면 ‘이제 커서 혼자 잘하네’ 하는 생각만 했지
 같이 해보려는 생각을 왜 못 했는지 제 자신이 한심하게 느껴졌습니다.
 저 역시도 제 아버지와 뭔가를 함께 했던 추억이 없다고
 늘 불평만 했지 정작 저 역시도 규빈이와 함께 뭔가를 함으로써
 추억을 만들 생각은 안 하고 있었던 것입니다.

참! 이제 아자 프로젝트 얘기를 하겠습니다.

아자 프로젝트를 하며 놀라웠던 것은
 규빈이가 굉장히 적극적인 아이가 되었습니다.
 가방 만들기를 했을 때 어릴 때 같으면
 ‘그냥 아빠가 만들어’라고 떠넘기기 일쑤였던 규빈이가
 이제는 자기가 하겠다고 아빠는 옆에서 잘 지켜보라고
 하는 것이었습니다.

그러다 도저히 어려워져서 못하겠다고 느껴지면
 잠깐 도와달라고 했다가 좀 할 수 있을 것 같으면
 “아! 알겠다.”하고 다시 자기가 어떻게든 만들어 보려고 하는 모습이
 대견하기도 하면서 약간 서글프기도 했습니다.
 이제는 서서히 자립하면서 아빠의 도움이 필요없는 어른으로
 성장해 가는걸 보니깐요.

아빠와 한성백제 박물관을 다녀온 후
 백제 무령왕 금제 관장식 모형을 만들었습니다.
 규빈이가 정말 적극적으로 만들어서 놀랐습니다.





그리고 나무 쌓기 게임 활동에서 규빈이가 너무 재미있어하고 신나는 표정을 보니까 저걸 사줘야겠다는 생각이 들어서 "규빈아, 아빠가 이거 사줄게." 했더니 눈을 동그랗게 뜨고 "돈 아껴야지!" 하는 규빈이의 대답에 마음이 너무 아팠습니다. 그래서 사지는 않고 집에 있는 여러 가지 나무 블럭으로 나무 빨리 쌓기 게임을 해주었더니 너무 좋아하는 것이었습니다. 그래서 아자프로젝트가 끝난 지금도 일주일에 한 번은 꼭 규빈이와 빨리 나무 쌓기 놀이를 하는데, 저보다 더 잘해서 이제 규빈이가 아빠보다 잘 하는게 하나둘씩 늘어나는 것 같아서 뿌듯했습니다.

아자 프로젝트가 끝나고 어느날 규빈이에게 물어봤습니다.
"규빈아, 아빠랑 같이 뭐하는게 제일 즐거워?" 했더니 규빈이는
"뭐든지 아빠랑 같이 해보고 싶어. 아빠랑 하고 싶은게 너무 많아."라고 하더라고요.
저는 다시 "그러면 아빠한테 같이 하자고 얘기하지 그랬어?"라고 했더니
규빈이는 "아빠가 바쁜거 같아서 얘기못했지."라고 답하는 순간 가슴이 미어졌습니다.

저는 규빈이에게 너무 미안한 마음이 들면서 더이상 규빈이의 순수함과 자존감을 잃게 해서는 안되겠다는 굳은 결심을 하게 되었습니다. 나중에 규빈이가 더 크고 나면 함께 뭔가를 하고 싶어도 할 수 없는 때가 올건데, 그때 후회하지 말고 지금 이 소중한 시간을 쓸데없이 낭비하지않고 규빈이와 뭐라도 함께 하는데 시간을 최대한 써보자고 마음을 먹게 되었습니다. 그래서 저는 규빈이에게 "규빈아, 앞으로도 아자프로젝트 했을 때처럼 일주일에 한 번은 무조건 아빠랑 음식만들기든, 장난감만들기든 게임이든 하자."라고 얘기했고, 꾸준히 일주일에 한 번 이상은 같이 여러 활동을 하고 있습니다. 우리 규빈이는 요리 만들기를 좋아해서 같이 요리를 만들기도 하고, 이번 주 주말에는 자연휴양림으로 놀러도 가기로 했습니다. 그리고 다음 주에는 가족사진도 찍기로 했어요.

아자 프로젝트를 통해 저는 규빈이가 '엄마 아빠와 함께 뭔가를 할 때 가장 밝은 표정인 것'을 알게 되었습니다. 그래서 요즘은 우리 규빈이와 함께 뭘 해볼까 고민하면서 이런저런 자료를 찾아보는 시간이 많이 늘어났습니다. 지금은 진짜 별거 아닌데 왜 이걸 못해줬을까 하는 후회와 함께 이제 부터라도 꾸준히 규빈이와 함께 설령 규빈이가 어른이 되어도 영원히 프로젝트를 할 수 있도록 하겠습니다. 뭐, 그때 어른이 된 규빈이가 싫다면 어쩔 수 없지만요.

아자 프로젝트에 참여할 수 있도록 도와주신 서울시 가족센터 직원분께 진심으로 감사드립니다. 정말 우리나라의 미래가 아이들에게 달려있는데, 이 아이들이 훌륭하게 성장할 수 있도록 서울시 가족센터에서 주시는 도움이 엄청나게 크다는 것을 절실히 느낍니다. 서울에 사시는 가족 여러분! 서울에는 우리 가족들의 풀리지 않는 문제를 해결해주시려고 애쓰시는 분들이 정말 많이 계십니다. 저도 서울시 가족센터의 도움으로 정말 많은 면에서 가족 관계가 회복되었습니다.

여러분들도 주저말고 서울시 가족센터에게 손을 내밀어 도움을 받기를 원합니다.
그러면 여러분들도 훨씬 더 행복한 가족을 만들어 가실 수 있을 거라고 확신합니다.
감사합니다!

대상 심사평

한우영님의 서울가족학교 참여수기 대상 수상을 진심으로 축하드립니다.

아버지와 자녀의 관계 개선을 위한 서울가족학교의 아자프로젝트를 통해 아버지로서의 역할과 양육 기술을 배우신 과정이 참 인상 깊었습니다.
자녀를 옆에서 지켜보기만 하던 아버지의 모습에서 이제는 자녀와 함께 소중한 추억을 하나하나 만들어가고 있는 그 변화가 감동적이었습니다.
또한 자녀가 더욱 적극적이고 주도적인 아이로 성장한 것을 느끼셨다니, 아버지로서 얼마나 뿌듯하실지요.
아자프로젝트에 참여하며 함께하는 시간이 많아지면서 풀리지 않을 것 같았던 가족 간의 갈등도 줄어들고 관계가 회복되었다는 말씀에서 가족 모두에게 큰 변화와 성장이 있었음을 느낍니다.
자녀가 거부하지 않는다면 아자프로젝트를 영원히 지속하겠다는 그 마음 그대로 앞으로도 더욱 행복한 가정 이루시길 응원합니다!

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

은평구가족센터 [아빠육아달인프로젝트]
김갑열





은평구가족센터 [아빠육아달인프로젝트]
김갑열



로운이는 그림 그리는 걸 좋아해!



아빠와 함께 머리 흔들어 포스트잇 떼기



우리 가족의 새로운 이야기 : 아빠육아달인프로그램을 통한 성장

#나전달법 #반영적경청 #아빠육아달인 #친구같은아빠 #가족 #행복 #육아 #아들

프롤로그 : 친구 같은 아빠, 그러나 여전히 부족한 것들

저는 늘 만 3세 아들 로운이와 친구처럼 지내는 아빠라고 자부해왔습니다. 함께 놀고, 장난치고, 웃는 시간이 우리 부자에게겐 일상이었죠. 주변에서도 "로운이 아빠는 참 친절하고 자상하다"는 말을 자주 들었습니다. 하지만 그런 저에게도 힘겨운 순간들이 있었습니다. 매일 아침, 우리 집은 전쟁터를 방불케 합니다. "로운아, 아침 먹자." "싫어! 놀고 싶어!" 아침밥 먹이기부터 양치하기까지, 매 순간이 지난한 협상의 연속입니다. 친구 같은 아빠라는 자부심도 이런 순간엔 무용지물이 되곤 했습니다. 이런 고된 아침 일과를 겪고 난 후의 퇴근 후 저녁 시간은 더욱 힘듭니다. 친구 같은 아빠로 돌아가고 싶지만, 피곤함에 짜증이 나서 로운이와 제대로 놀아주지도 못하고, 대화도 제대로 하지 못한 채 하루가 끝나곤 했습니다. 이럴 때마다 '내가 정말 좋은 아빠인가?'라는 의문이 들곤 했습니다.



프로그램에 참여하며 : 새로운 시작

3개월 전, 로운이의 어린이집에서 '아빠 육아 달인 프로그램'을 소개받았습니다.
 처음에는 큰 관심이 없었지만, 아내가 등록해서 저를 보냈습니다.
 토요일 아침, 평소라면 늦잠을 자고 있을 시간에 강의실에 앉아있는 것 자체가 고문 같았습니다.
 강사님이 참여 동기를 물었을 때, 다른 아빠들은 마치 육아 슈퍼맨이 되겠다는 비장한 각오를 밝혔습니다.
 "아이와 더 가까워지고 싶어요", "좋은 아빠가 되기 위해 노력하고 싶습니다" 등의 대답이 이어졌죠.

하지만 저는 솔직하게 "와이프가 보내서 왔습니다."라고 답변했습니다. 순간 강의실에 폭소가 터졌습니다.
 특히 옆에서 지켜보시던 원장님이 제일 큰 웃음을 뽐내셨죠. 강사님은 빙그레 웃으시며 "많은 아빠들이 처음에는 그렇게 오십니다.
 하지만 끝날 때는 달라져 있을 거예요."라고 말씀하셨습니다.
 이날의 프로그램 주제는 "아이 말을 잘 듣고, 잘 말하는 아빠 되기"였습니다.
 '반영적 경청'과 '나 전달법'이라는 개념을 배웠고, 놀이 방법도 배웠습니다.
 "아이의 말을 듣는 것은 단순히 귀로만 듣는 게 아니라, 마음으로 느끼는 것입니다."라는 말씀이 특히 와닿았습니다.

첫 번째 변화 : 경청의 힘을 깨닫다.

그날 저녁, 평소와는 다르게 TV를 끄고 로운이와 마주 앉았습니다.
 "오늘 어린이집에서 뭐 했어?" 로운이의 눈이 반짝였습니다. "아빠 기차 놀이 했어!" 로운이가 신나게 말했습니다.
 이전의 저였다면 "그래? 재밌었겠네."라고 대충 넘겼을 테지만, 이번에는 달랐습니다.
 "와, 기차 놀이라니 재밌었겠다. 어떻게 놀았어?" 로운이의 대답을 기다리며, 표정 하나하나를 유심히 살폈습니다.
 "음... 기차 타고 가는 거야" 로운이가 팔을 앞뒤로 움직이며 기차 소리를 흉내 냈습니다. "칙칙폭폭! 울이랑 서호도 같이 놀았어."
 "그랬구나. 친구들이랑 기차 놀이를 하니깐 정말 재밌었겠다. 또 뭐 했어?" "노래도 불렀어! 알파벳 노래야."
 "와, 알파벳 노래도 배웠구나. 어떤 노래야?" 로운이가 큰 목소리로 노래를 부르기 시작했습니다.
 "꽃갈모양 A, 볼록볼록 B, 꾸부러진 C, 반달모양 D..." 로운이의 이야기를 들으며 제 마음에 작은 변화가 일어났습니다.
 아들의 일상이 이렇게 흥미진진할 수 있다는 걸 미처 몰랐던 겁니다.

두 번째 변화 : 감정 표현의 새로운 방식

로운이는 활발하고 에너지 넘치는 아이입니다. 그런 만큼 감정의 기복도 큰 편이죠.
 전에는 로운이가 떼를 쓸 때 "우리 로운이 참을 수 있지?"라며 달래는 정도였습니다.
 '나 전달법'을 배우고 나서, 로운이의 감정을 인정하면서도 상황을 설명하는 방식으로 바뀌었습니다.
 어느 아침, 여전히 로운이는 아침밥을 먹지 않으려고 했습니다.
 이번에는 "로운아, 아침밥 안 먹으면 아빠 걱정돼. 힘도 없고 늦을 수 있어. 5분만 먹어볼까?"라고 말했습니다.
 놀랍게도 로운이는 "알았어, 아빠. 5분 동안 먹을게. 아니 10분 동안!" 하며 긍정적으로 반응했습니다.
 이런 방식의 대화는 다른 상황에서도 효과가 있었습니다.
 어느 날 장난감 가게를 지나다 로운이가 새 장난감을 사달라고 떼를 쓰는 상황이 있었습니다.
 "지금 당장 사줘! 사줘!" 로운이가 폭풍 눈물을 쏟아내며 외쳤습니다. 전에는 "안 돼, 집에 장난감 많잖아"라고 했겠지만, 이번엔 달랐습니다.
 "로운아, 아빠는 네가 새 장난감 갖고 싶은 거 알아. 그 장난감 정말 멋지다. 하지만 지금은 살 수 없어. 돈이 부족해서 그래.
 이번 주말에 네 방 정리하자. 필요 없는 장난감도 정리하고. 그러고 나서 새 장난감 사는 거 생각해보자. 어때?"
 로운이는 잠시 생각하더니 말했습니다. "알았어, 아빠. 근데 꼭 사러 와야 해!"

세 번째 변화 : 놀이를 통한 교감의 진화

원래도 로운이와 잘 놀아주는 편이었지만, 프로그램에서 배운 놀이 방법들로 우리의 놀이 시간은 더욱 풍성해졌습니다.
 '바람을 후~ 불어 마음 전달하기' 놀이는 특히 효과적이었습니다.
 어느 날 로운이가 블록 탑을 쌓다가 자꾸 무너져서 좌절하고 있었습니다.
 "로운아, 지금 기분이 어때? 바람으로 불어볼까?" 로운이는 입을 오므리고 "후~" 하고 바람을 불었습니다.
 "오, 로운이 바람에서 답답함이 느껴지네. 블록 탑이 자꾸 무너져서 힘들었구나."
 "응, 자꾸 무너져."
 "그래, 그럴 수 있어. 우리 함께 천천히 다시 해볼까? 이번엔 아빠가 도와줄게."
 이렇게 놀이를 통해 감정을 표현하고 문제를 해결하는 과정을 배워갔습니다.

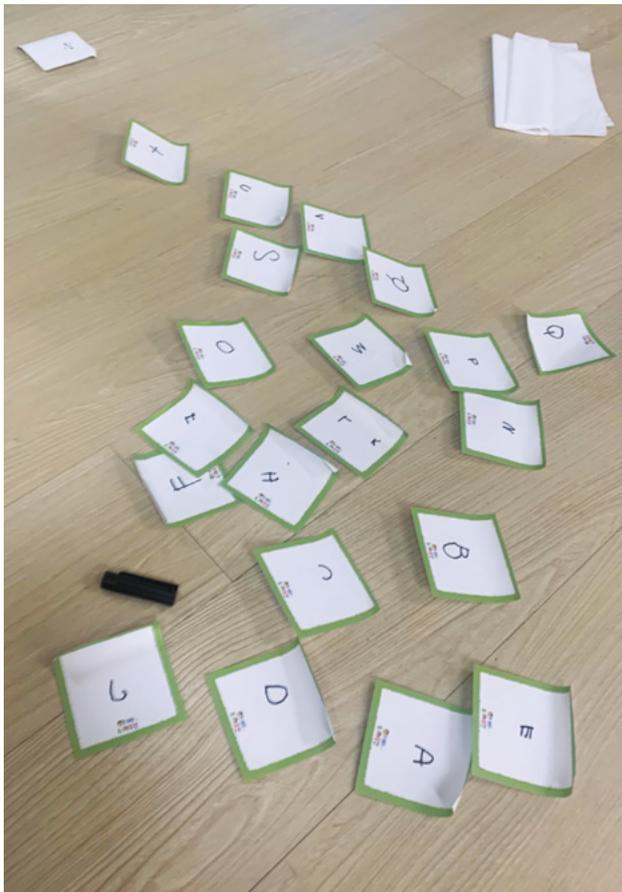


네 번째 변화 : 일상의 작은 순간들이 주는 기쁨

프로그램 참여 후, 일상의 작은 순간들에서 더 큰 기쁨을 느끼게 되었습니다.
 아침에 일어나 로운이와 함께 준비하는 시간도 더 즐거워졌습니다.
 "로운아, 오늘은 어떤 옷 입고 싶어?" 물어보며 로운이의 선택을 존중해주시니, 로운이도 더 적극적으로 아침 준비에 참여하게 되었습니다.
 저녁 식사 시간은 우리 가족의 소중한 대화의 장이 되었습니다.
 "오늘 제일 재미있었던 일은 뭐야?" 라고 물으면 로운이가 신나게 대답합니다.
 "음... 선생님이 그림 잘 그렸다고 칭찬해 주셨어!"
 함께 대화하고 웃고 떠드는 시간이 우리 가족을 더 끈끈하게 만들어주는 것 같았습니다

에필로그 : 끝나지 않은 우리의 여정

'아빠 육아 달인 프로그램'은 제게 많은 것을 가르쳐주었습니다.
 하지만 더 중요한 것은, 이것이 끝이 아니라 새로운 시작이라는 점입니다.
 로운이는 날이 갈수록 조금씩 자라고 변화합니다.
 그 변화에 맞춰 저도 함께 성장해야 한다는 걸 이제는 알게 되었습니다.
 친구 같은 아빠에서 시작해 이제는 더 나은 아빠, 그리고 앞으로도 계속 발전하는 아빠가 되기 위해 노력할 것입니다.
 우리 가족의 이야기는 여기서 끝나지 않습니다.
 앞으로도 함께 웃고, 울고, 배우며 성장해 나갈 것입니다.



만 3세에 ABCD를 다 쓰는 천재 로운이



훗! 한발로 서 있는건 식은죽 먹기라고~

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

송파구가족센터 [아자프로젝트]
김 두 이





송파구가족센터 [아자프로젝트]
김 두 이



방이습지 생태체험 활동사진



올림픽공원 4륜자전거 체험사진



토요일은 즐거워! 아자 프로젝트

#아자프로젝트 #2024서울가족사업 #송파구가족센터 #토요일은즐거워

아이와 함께 추억을 만들고 싶은 것은 모든 아빠의 로망이지만 여러가지 현실적인 어려움으로 마음만큼 잘 안되는게 현실인것 같습니다. 저도 초등학교 2학년 아들을 키우는 아빠로서 아이와 함께하는 시간을 항상 꿈꾸지만 계획한만큼 잘 안돼서 아이에게 항상 미안한 마음이 있는 평범한 대한민국의 아빠입니다.

아이와의 시간을 어떻게 보내야 할까 고민하던 중 송파구가족센터에서 아자프로젝트를 진행한다는 소식을 듣고 접수신청을 하였습니다. 아빠와 자녀만으로 프로그램을 진행하는 점이 아이와 시간을 많이 보내고 친해지고 싶은 저의 마음과 잘 맞았고 토요일에만 프로그램이 있어서 회사일 부담 없이 편한 마음으로 참여할 수 있을 것 같아 좋았습니다.

프로그램은 4월초부터 8월초까지 10회차에 걸쳐 약 4개월간 진행되었습니다. 첫 회차는 아이없이 아빠들만 참석하는 아버지교육 시간이었는데요, 아이에 대한 사랑이 크고 적극적으로 육아에 참여하는 아빠분들이 참 많다는 걸 느꼈고 저도 더 좋은 아빠가 되어야겠다고 긍정적인 자극도 받게 된 뜻깊은 시간이었습니다.

2회차부터 10회차까지는 아이와 함께하는 체험활동으로 이루어져 있었는데요. 특히 "우리동네 방방곡곡 탐방하기"라는 24년 아자프로젝트의 주제에 걸맞은 체험활동이 너무 좋았습니다. 아이와 함께한 첫번째 체험으로 송파구에 10년 넘게 살면서 존재를 모르고 있던 방이습지에 아이와 함께 방문하여 방아깨비, 메뚜기 등 다양한 곤충을 관찰하고 자연체험하며 즐거운 추억을 만들수 있었습니다.

5월에는 올림픽공원 4륜자전거 체험을 했는데 가족의달에 걸맞게 특별게스트로 엄마까지 함께할 수 있어서 화창한 봄날에 기분 좋게 자전거 타며 가족사진 찍을 수 있는 기회가 되어 너무 즐거웠습니다.



백제의 옛수도였던 송파구이기에 가장 의미가 있는 박물관인 한성백제박물관을 아이와 함께 방문하여 다양한 전시물품을 살펴보고 관람할 수 있는 시간도 좋았습니다. 아이들에게 환경보호의 소중함과 재활용, 새활용의 중요성을 알수있게 도와준 업사이클링 체험수업도 아이가 너무 좋아한 수업이었습니다. 수업시간에 양말목으로 만든 가방은 지금도 아이가 제일 좋아하는 가방입니다. 한여름의 무더위를 날려버릴 수 있는 성내천 물놀이 체험도 너무 즐거웠습니다. 준비해주신 물풍선으로 아이와 함께 시원하고 즐거운 시간 보낼수 있었습니다. 모처럼 어릴 때의 동심으로 돌아갈 수 있었던 소중한 시간이었습니다.

프로그램의 마지막은 지금까지의 프로그램을 함께한 아이와의 추억을 사진첩으로 만들어 보는 시간이었는데요. 아이가 직접 그리고 꾸며서 만든 사진첩이어서 그런지 지금도 책상 옆에 두고 시간날때마다 열어보며 애정을 주고있습니다. 아자프로젝트가 진행된 약 4개월의 기간이 짧으면 짧고 길다면 긴 시간인데 송파구가족센터 담당자분들께서 성심껏 준비해주신 덕분에 지난 4개월 동안 아이와 함께 행복하고 즐거운시간을 보낼수 있었던것 같습니다. 아이한테도 아빠와 함께하는 토요일의 소중한 추억을 만들어 준 것 같아 다시 한 번 프로그램 준비해주신 모든분들께 감사드립니다.

아자프로젝트를 접하기전에는 주말이면 피곤하다는 핑계로 쉬기 바빴었고 어쩌다 아이와 함께할 시간이 생겨도 뭘 해야 할지 막막하기만 했는데 아자프로젝트를 하면서 아이가 토요일은 아빠랑 노는날로 생각하고 일주일동안 토요일에 뭘 할지 기대하는 아이의 모습을 보며 저도 함께 아자프로젝트를 손꼽아 기다리게 되었습니다. 그러다보니 자연스럽게 주말에 가족과 함께 보내는 시간이 늘어났습니다. 예전에는 가족과 함께하는 시간이 좋긴하지만 부담스럽고 귀찮다는 생각도 들곤했었는데 아자프로젝트를 계기로 가족과 함께하는 시간의 소중함과 즐거움을 배울수 있어서 좋았습니다.

아자프로젝트 덕분에 같은 또래 아이가 있는 직장동료와도 예전에는 회사이야기만 했었는데 요즘에는 아이와 뭘했는지 이야기도 나누고 아이와 함께하기 좋은 활동이나 함께 가보기 좋은 장소에 대한 정보도 서로 교환하고 추천도 하면서 아자프로젝트를 통해 달라진 아빠로서의 모습을 느끼고 있습니다. 2024년은 아자프로젝트가 있어 행복했고, 아자프로젝트가 있어 토요일은 즐거웠습니다. 다음에도 송파구가족센터에서 좋은 프로그램 참여 할 수 있는 행운이 오면 좋겠습니다.

개인적으로 아자프로젝트를 하면서 김장체험이나 도시락만들기 같은 아이와 함께하는 요리교실이나 인라인스케이트, 아이스스케이트, 가족운동회 같은 체육프로그램, 감자나 고구마캐기, 옥수수나 딸기 수확, 추수 체험 같은 계절에 맞는 프로그램, 그리고 아이가 캠핑을 해보고 싶어하는데 경험이 없어 쉽게 도전하기가 어려운 캠핑같은 프로그램이 있었으면 좋겠다는 생각을 해봤습니다.

2025년 아자프로젝트는 더욱더 발전된 멋진 프로젝트로 돌아올거라고 믿습니다. 앞으로도 아자프로젝트에서 느낀 점을 바탕으로 좋은 아빠, 친구같은 아빠가 될 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



업사이클링 양말목 가방만들기 수업사진



한성백제박물관 현장 체험사진

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

성북구가족센터 [가족상담지원사업]
김미사





성북구가족센터 [가족상담지원사업]
김미사



나는 스포일러였다 부제 : 아들인생 드라마의 스포일러 부모에서 존중과 응원을 보내는 부모로!

#가출 #눈물 #자기객관화 #꼰대 #네비게이션 #스포일러 #불안 #존중 #응원

저와 아들 사이에는 오랜 갈등이 있었습니다.
이 갈등은 아들이 고등학교에 들어가 학업에 흥미를 잃고 게임에 몰두하기 시작하면서 시작되었습니다.
군 입대와 제대까지 시간이 꽤 흘렀는데도 아들은 변하지 않았습니다. 갈등은 계속되었고 점점 더 심해졌습니다.
그러던 어느 날 게임 문제로 서로 심하게 부딪치게 되었고, 마침내 아들은 중대결심을 하고 그날로 가출을 감행했습니다.
경찰의 도움을 받아 아들을 찾았지만, 아들은 독립선언을 했습니다.

평소 아들과의 갈등이 너무 고통스러워 '이렇게 서로 고통스럽게 지내느니, 차라리 서로 따로 지내는 것이 좋겠다' 생각했었습니다.
하지만, 막상 아들이 독립을 하겠다고 하니, 지금 아들을 떠나보내면 아들을 영영 잃을 수도 있겠다는 두려움이 들었습니다.
모자간에 최소한의 관계성을 회복하고 그 후에 독립을 하는 것이 올바른 순서일 거라 생각했습니다.

그래서 관계 회복의 방법을 찾게 되었고,
인터넷 검색을 통해 성북구가족센터에서 하는 '서울시 가족지원상담'을 알고 신청하게 되었습니다.
하지만 상담을 받으려면 기다려야 한다는 말을 듣고 포기하려고 했는데,
마침 상담을 신청했던 가족이 취소하면서 가족상담을 받을 수 있게 되었습니다.
이것은 정말 저에게 행운이었습니다.
무엇 보다 당장 내일이라도 독립을 하겠다고 고집하던 아들의 마음이 조금 누그러져서
10주간 가족상담을 받은 후에 최종 결정을 하겠다고 해서 상담을 시작하게 되었습니다.
남편도 바쁜 와중에 기꺼이 가족상담을 받겠다고 응해줬습니다.

상담을 시작하기 전 가장 망설여졌던 것은 개인적 가족 간의 문제를 상담자에게 오픈하는 것이었습니다.
하지만 첫 상담일에 상담 선생님은 우리 가족의 문제를 덤덤히 받아주셨고,
신기하게 상담을 받으며 나의 문제를 꺼내놓는 것만으로도 마음이 가벼워짐을 느꼈습니다.
10회기 상담이 끝나면 우리 가족 문제가 어느 정도 해결 될 것 같은 기대감도 생겼습니다.

상담 첫날, 상담시간 내내 제 눈에서는 소리 없는 눈물이 주르르 흘러냈습니다.
두 번째, 세 번째, 그 다음에도 저의 눈물이 계속되었습니다.
멈추지 않는 눈물 때문에 부끄러운 마음이 들었지만 내 의지로 컨트롤되는 부분이 아니었습니다.
그래서 그냥 그동안 참았던 눈물을 다 쏟아내고 싶었습니다. 그렇게 상담 회기 전반부를 눈물로 보냈습니다.
그리고 그 과정에서 어느 정도 제 자신을 객관적으로 볼 수 있게 되었습니다.
평소 아들과 남편과 대화를 할 때는 대화가 잘 되지 않고, 서로 마음이 상한 채로 끝나는 경우가 많았습니다.
그런데, 상담과정을 통해서 시간을 정하고, 순서에 따라 대화를 진행하다보니, 서로가 서로의 이야기를 끝까지 경청하게 되었습니다.
이를 통해 서로에 대한 이해가 생겨나고, 자신에 대해 좀 더 객관적인 시각을 갖게 되었습니다.
아들과 남편도 이 부분이 가장 좋았다고 합니다.

이런 자기객관화를 통해서 제 속에 감춰진 슬픔과 불안을 발견하게 되었습니다.
한번은 제가 웃으면서 이야기를 하는데, 제 눈에서는 눈물이 계속 흐르고 있었습니다.
이때 상담선생님은 제가 눈물을 흘리며 슬픈 이야기를 하면서도 웃고 있는 모습을 보니,
그동안 감정을 껍뻍 누르며 살아오신 것 같다고 말씀했습니다.
이를 계기로 저는 자신의 감정을 솔직하게 들여다보고 있는 그대로 표현하려고 노력하게 되었습니다.
또 아들의 감정도 있는 그대로 이해하고 공감하려는 마음을 갖게 되었습니다.
흔들리지 않고 피는 꽃이 없다는 말처럼 지난 시간 아들의 행동들을 있는 그대로 받아들여 주지 못하고,
기다려주지 못한 것, 지적하고 빨리 고쳐주려고 했던 저의 조급함을 돌아보게 되었습니다.



저나 남편은 소위 끈대 같은 부모는 아니었습니다.
 하지만, 아들을 사랑하고 걱정하는 마음에서 때로는 **네비게이션이 되고, 스포일러가 되었습니다.**
 인생을 먼저 살아본 입장에서 가장 최적의 길을 안다고 생각했고, 아들이 그 길로 가도록 네비게이션처럼 안내하고자 했습니다.
 하지만, 아들이 이것을 부담스러워하는 것을 알았습니다.

아들은 미래를 알 수가 없는 처음 가보는 인생길에서 미래에 대한 두려움과 불안도 있지만, 동시에 기대와 설레임도 있다고 했습니다.
 이런 두려움과 불안, 기대와 설레임이 공존하는 가운데서 인생의 드라마를 써가고 싶다고 했습니다.
 이 과정에서 실수도 하고, 실패도 하고, 시행착오도 하면서 갔으면 하는데
 엄마와 아빠는 너무 똑똑(?)해서 미리부터 문제를 알려주고 해결책까지 가르쳐 주려 한다고 답답해했습니다.

아들 말을 듣고 보니, 제가 본의 아니게 아들 인생에 **스포일러** 노릇을 하고 있었던 것 같았습니다.
 우리가 영화를 볼 때, 줄거리를 모르고 결말을 모르기 때문에 긴장이 되고 걱정도 되지만,
 그로 인해 몰입하게 되고 영화의 즐거움에 빠져듭니다.
 그런데 옆에서 누가 자꾸 '저 사람 나중 죽는다...' '재들 결국 헤어져...'
 이런 식의 스포일링을 한다면 얼마나 김이 새고 짜증이 날까요?

상담을 통해 제가 본의 아니게 자꾸 **스포일러** 노릇하는 이유가 아들에게 있지 않고, 저의 불안에 있다는 것을 발견했습니다.
 제 지나친 두려움과 불안의 뿌리는 남편이었던 것 같습니다.
 남편은 마흔 살이 되기도 전에 모야모야병이라는 희귀병으로 뇌경색이 와서 뇌수술을 받았습니다.
 또한 심장혈관에 문제가 생겨 스텐트 시술도 받았습니다.
 이로 인해 저는 지나치게 걱정이 많아졌고, 두려움과 불안에 시달렸습니다.
 그리고 이런 두려움과 불안이 아이들에게 그대로 향했습니다.

제가 이 불안을 극복하는 길은 아들의 인생을 지켜보면서 내 경험으로 결과를 판단하지 않고 아들이 웃을 때 같이 웃고,
 아들이 울 때 같이 울어주고 응원이 필요할 때 응원해주는 것임을 깨달았습니다.
 마치 좋은 영화를 추천해 주고, 또 같이 영화를 보면서도 옆에서 스포일링을 하지 않는 것처럼 말입니다.
 이것이 아들에 대한 진정한 사랑이고 존중이라는 교훈을 얻었습니다.

제 마음이 어느 정도 안정을 찾게 되자 아들도 마음에 안정을 찾아가는 것 같습니다.
 한 가지 아쉬웠던 것은 세 사람이 가족상담을 받다보니, 각자 속에 있는 이야기를 충분히 나눌 수 있는 시간이 부족했던 것 같습니다.
 앞으로 또 기회가 생긴다면, 아들도 개인 상담을 통해 못다 한 마음속의 이야기들을 꺼내놓고
 자기를 객관적으로 볼 수 있는 기회를 가졌으면 좋겠습니다.

저와 남편도 부부상담을 통해 둘만의 문제를 놓고 이야기를 나눌 수 있는 기회를 갖기를 소망해 봅니다.

- #가출
- #눈물
- #스포일러
- #자기객관화
- #존중

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

중랑구가족센터 [서울가족학교-청소년기부모교실]
양은혜





중랑구가족센터 [서울가족학교-청소년기부모교실]
양은혜



좋은 부모 되고 싶다

#부모도 #자녀도 #배움이 #필요함

‘부모가 되는 것이 참 어렵습니다.’ 라는 말은 듣고 나서 제가 생각이 많이 했습니다.
제가 결혼은 생각이 없어서 어쩌다가 결혼했습니다.
베트남에서 결혼 생활하고 아들을 낳았습니다.
저희가 맞벌이이기 때문에 아들을 부모님께서 돌봐주셨습니다.
4년동안 매주 한번만 아들을 보러갈 때마다 저 엄마라고 인식이 안 되었습니다.
그 모습이 보면 마음이 아프고 어쩔수가 없었습니다.
시간이 지나고 아들을 데려와서 같이 살게 시작했습니다.
처음이 아들을 너무 예쁘고 모든 것이 다 해주고 싶습니다.
매일 대화하고 책을 읽어 주고 같이 놀았습니다.
아들들 교육이기 때문에 한국에 들어왔고 새로 환경에 적응이 안 되었습니다.
그리고 코로나가 발생하고 밖에 못 나가고 직장이 잊어버리고 경제 형편이 간접적으로 영향을 미쳤습니다.

남편이 가족을 생각하고 혼자서 다시 외국으로 파견근무를 했습니다.
혼자서 아들 키우면서 아르바트를 시작했습니다.
이때 괜찮다고 생각했지만 아들들은 점점 크면서 대화가 잘 안되고 아들들 무슨 생각하는지 파악이 안 되었습니다.
사실 저는 외국 사람이라 한국인 말처럼 완벽하지 못하고 제 마음과 아들 마음이 100% 전달이 안됩니다.

특히 둘째가 발달이 늦어서 말을 못하고 주변사람이 저보고 엄마집에서 모국어 사용하기 때문에 아들이 말 못한다고 말했습니다.
그 말을 듣고 나서 가슴이 아프고 스트레스를 더 받았습니다.
모든 것을 엄마 탓이구나 생각했습니다.
그래서 저 일 그만두고 매일 매일 아들이 옆에 붙였습니다.
그리고 이 때 첫째아들이 사춘기 생긴 것 같아서 점점 소통이 안 되고 화났습니다.
결국 철벽이 생겼습니다. 서로 마음이 열지 않고 고민, 불안감이 생겼습니다.
아들들 학교에 보내고 나서 집에서 생각 많이 했습니다.

처음 한두 번은 대범하게 넘겼지만 아무리 세상을 문을 두드려도 냉담한 반응만 돌아오니 지치기 시작했습니다.
시간은 자꾸 흐르고 나이는 들어가는데 아무 데서도 나를 안받아줄 거라는 생각에 우울한 마음이 가득 차올랐습니다.
아이들 제대로 대화가 안되서 비어 있는 시간은 늘어갔습니다.
빈 시간이 견딜 수 없어서 매일 운동을 시작했고 청소년기 부모교육 문자를 받고 로또 당첨이 된 처럼 기뻐했습니다.

먼저 교육에 참여하여 아이 성장 과정을 알게 되었습니다.
아무래도 자녀와 소통을 어려워하는 경우가 많고 청소년기 자녀의 성장, 발달상의 특징을 이해하는 부분을 나누었습니다.
강사님 하는 말씀을 “부모가 대신해주는 것이 아니라 자녀가 스스로 해낼 수 있도록 돕고 기다려주는 것이다”
그 말 듣고 그동안 아들들 기다리지 못하고 항상 어른처럼 생각하고 빨리빨리 움직이었습니다.
안되면 부모가 다 해결해줬습니다.

교육이 받고 나서 아들이 대화가 좀 좋았습니다.
가끔씩 대화할 때 화가 날 것 같아서 저 먼저 멈추고 “엄마랑 조금 있다가 대화하자” 라고 말했습니다.
저 혼자서 밖에 한바퀴 바람을 쐬고 아니면 혼자 앉아서 생각합니다.
여러 번 반복이 되니 마음이 가라앉습니다.
아들이 마음이 조금씩 열고 서로 이해해 주었습니다.

첫째 아들에게 “엄마가 어떻게 말하면 사랑을 받았어”? 질문했습니다.
“엄마가 부드럽게 말하면”이라 대답했습니다.



그 말 듣고 그동안 항상 강한 목소리를 말했구나.
 앞으로 말할 때 목소리톤을 조절하고 항상 격려해주는 것이 생각합니다.
 아들이 어떤 일 하면 먼저 의견 물어보고 억지로 해주지 않았습니다.
 그리고 가족규칙을 정하고 한 달에 한 번씩 거실에서 가족 영상 미팅하고 일주일에 한 번 아빠께서 다정한 문자를 보냅니다.
 아들이 평가점수 10점을 올리면 맛있는 것을 골라서 사 먹습니다.
 동생을 매일 학교에 데려주면 용돈을 받고 그 돈을 계획 세우고 사용합니다.
 이렇게 정한 이유는 아들에게 자유를 주고 스스로 책임감을 키울 수 있도록 하기 위해서 입니다.
 또한, 앞으로 혼자 밖에 나가서 살게 되면 적응을 잘할 수 있을 것으로 기대합니다.
 부모가 되면 늘 공부하고 아기처럼 한 걸음 한 걸음씩을 걷고 서로 솔직하게 말하기 공감으로 듣습니다.

“경청은 공감에 머무르는 것이다”

마지막으로 저희 가족뿐만 아니라 모든 가족이 힘들 때 항상 서울가족센터가 옆에 있어서 도움을 받으면 좋겠습니다.
 이런 프로그램을 아는 가족이 있지만 모르는 가족이 많습니다.
 그리고 저희가 제일 힘들 것을 한국어로 잘 못합니다.
 교육을 받고 싶지만, 이해가 안 되어서 교육을 안 받게 많습니다.
 여러분 제 생각은 한국말 잘 못해도 교육 참여하면 좋겠습니다.
 제가 한국말 서툴러서 완벽하지 못했습니다.
 이 글에도 아마 틀린 부분이 많습니다.
 하지만 저는 포기하지 않고 매일 공부하고 프로그램이 있으면 참여합니다.

모든 가족들 응원하고 좋은 부모가 되시기 바랍니다.
 서울가족에 늘 감사합니다.

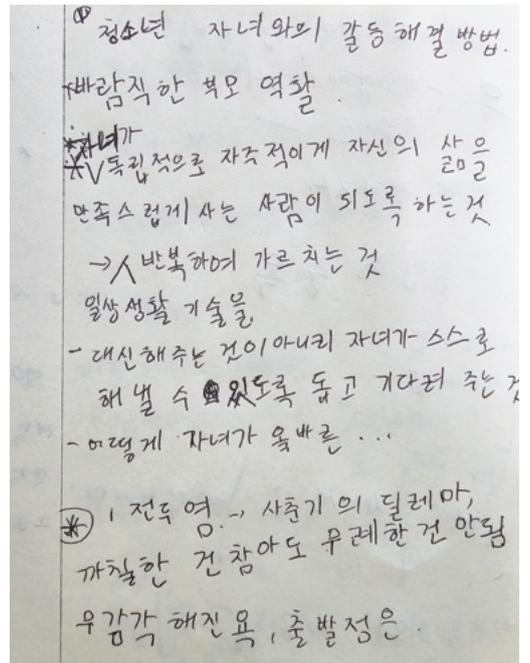
민규가족 올림

#부모도

#자녀도

#배움이

#필요함



교육 듣기 중요한 내용을 작성

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

구로구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
정 광 규





구로구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
정 광 규



패밀리셰프 케이크 만들기



패밀리셰프 케이크 만들기



비밀언덕이 된 가족센터

#육하는 부모 #프로불참러 #긍정에너지 #요리 없는 요리 프로그램 #그럴 수도 있지
#인정과 수용 #긍정 보물 #씩씩이와 사랑이 #비밀언덕

#육하는 부모

유명 도서의 제목처럼 저는 '육하는 부모'였습니다.
모처럼 즐거운 나들이 시간을 보내다가도 불현듯 '육'하고 화가 나면 아이들을 많이 혼내곤 했습니다.
그래서 시간을 더 많이 보내도, 아이들은 늘 엄마를 더 좋아했습니다.
스스로 하는 반성만으로는 쉽게 고쳐지지 않았기에 다른 사람의 도움을 받아야겠다고 생각할 즈음
인터넷에서 우연히 글 2개를 보게 되었습니다.
하나는 어느 대학원생이 진행하는 무료 심리상담이었고, 다른 하나가 바로 '패밀리셰프'라는 프로그램이었습니다.

#프로불참러 #도전

사실 저는 프로불참러였습니다.
키즈카페나 문화센터의 엄마들 무리 밖에서 외딴 섬으로 시간을 보내곤 했습니다. 또 직장에서는 모든 회식에 불참하고,
지인 모임도 거의 참여하지 않아 왔습니다. 스스로의 결정을 우선시하는 저로서는 여러 사람들이 모이는 프로그램이 탐탁치는 않았습니
'패밀리셰프'는 다른 사람들과 함께하는 시간도 있었기에 참여 신청을 주저하였습니다.
하지만 온 가족이 함께 참여하는 시간에서 무언가 단서를 찾아보고자 참여라는 도전을 하게 되었습니다.



#긍정 에너지

시간여행 하듯 아직도 그날의 시간이 생생하게 떠오릅니다.
새하얀 책상과 따뜻한 봄 햇살, 아이들의 들뜬 표정, 강사님의 경쾌한 목소리와 밝은 표정…….
특히 강의의 시작을 알리는 “안녕하세요.”라는 첫 인사가 아직도 생생히 기억납니다.
높은 툠과 통통 튀는 말투에서 긍정 에너지로 뚝뚝 뭉친 사람인 것을 느꼈습니다.
처음에 거부감이 들었던 것은 제가 정반대의 사람이었기 때문입니다.
‘케이크 만들기라 해놓고 1부 시간으로 교육을 한다니!’라는 부정적 생각이 피어날 무렵
패밀리세프의 의도를 점차 깨닫게 되었습니다.

#요리 없는 요리 프로그램 #받아들임 #기다림

2부에서 케이크 만들기가 시작되자 강사님은 아이가 하도록 지켜만 보라고 하였습니다.
울퉁불퉁한 크림을 평평하게 하고 싶었지만 꼭 참았습니다.
이 과정이 아이의 모자람과 실수를 있는 그대로 받아들이는 실습임을 느꼈습니다.
아이가 하는 것을 믿고 기다리는 연습을 통해 그동안 저에게 부족했던 것이 이런 점이었음을 깨달았습니다.
아이들에게는 케이크를 만들어 보는 요리체험의 시간이었고,
부모에게는 받아들임과 기다림을 실습하는 성찰의 시간이었습니다.
긍정 소통의 시작은 부모가 바라는 모습을 투사하는 것이 아니라,
아이의 모습을 오롯이 받아들이는 것에 있음을 알게 해주는 것이 프로그램의 의도라고 생각했습니다.

#그럴 수도 있지

실제로 수업 과정에서 아이들이 하는 모든 말을 있는 그대로 받아들이는 강사님의 모습을 보았습니다.
강사님은 밝고 경쾌한 말투로 “그럴 수도 있지.”라는 표현을 계속 강조하였습니다.
지금도 계속 이 표현이 계속 생각이 나는데 그 뒤에는 이상하게 화를 내지 않게 되는 것 같습니다.
저에게는 이 마법 단어가 긍정 소통의 시작이자 육하는 부모에서 벗어나는 단서가 되고 있습니다.

#인정과 수용

패밀리세프 이후 제가 바라는 모습을 내려놓고 아이를 오롯이 인정하고 수용하고자 노력하고 있습니다.
물론 아직도 ‘그럴 수도 있지.’를 깜빡할 때도 있지만 그래도 계속해서 긍정 소통이라는 키워드를 되뇌입니다.
아이들의 기질을 인정하고 수용하는 연습을 조금씩 하다 보니 제가 화를 내는 빈도도 점차 줄어들음을 느끼고 있습니다.
특히 제가 공부를 잘했던 만큼 아이가 그렇지 못한 것이 화가 나는 원인이었는데, 이제 공부에 대한 것은 완전히 내려놓게 되었습니다.

#우리 가족의 긍정 보물 “체험”

패밀리세프 시간에 정했던 저희 가족의 긍정 보물은 체험입니다.
호기심이 많은 아이들과 아직 체력이 튼튼한 부모에게 딱 맞기 때문입니다.
지역사회에서 신청 가능한 여러 체험들을 아이들에게 제시하고 아이들이 선택한 것을 신청하여 체험을 다니고 있습니다.
그중에는 가족센터에서 할 수 있는 여러 체험들도 한 몫을 하고 있습니다.

#씩씩이 #사랑이

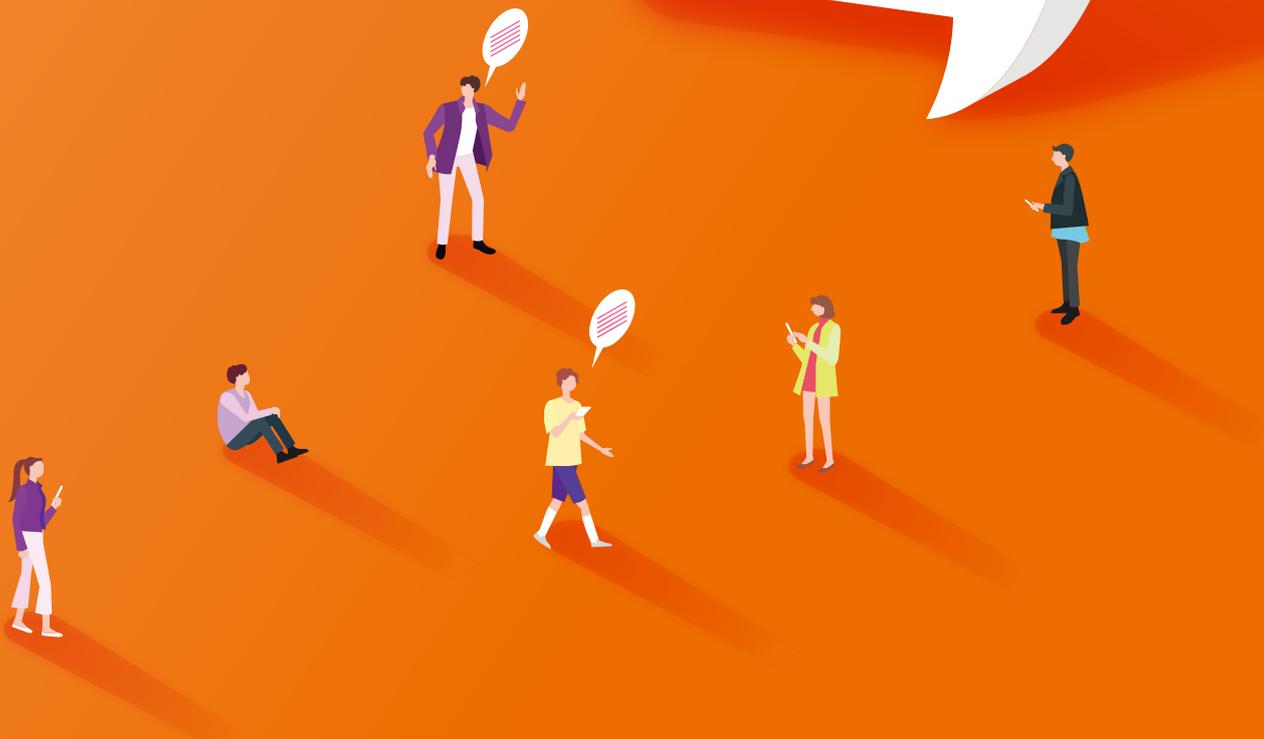
첫째 아이의 선생님은 학기 초 아이가 눈물을 많이 보였다고 하였습니다.
하지만 요즘은 받아쓰기를 다 맞았으며 뿌듯해하고, 운동회 대표가 되었다며 기뻐하는 모습입니다.
자기 몸 만한 가방을 짊어지고, 학교에 혼자 가겠다고 현관문을 나서서 뒷모습에서 아이의 성장을 느낍니다.
둘째는 어린이집에서 친구들을 좀 가리는 편이고, 집에서는 짜증을 종종 부렸었습니다.
그런데 언제부턴가 친구들이 모여있는 곳 주변에 가서 관심 표시를 하기도 하고,
집에선 갑자기 엄마, 아빠에게 사랑 고백을 하며 집안에 훈기를 불어넣곤 합니다.

#비밀 언덕

공모전 글을 쓰며 가족센터 홈페이지를 다시 들어가 보았습니다.
육아 지원 말고도, 청소년기 지원과 가족 상담 등 필요할 때면 언제든지 문을 두드릴 수 있을 것 같습니다.
가족센터의 프로그램에 한 번도 참여하지 않은 누군가가 이 글을 읽는다면 해주고 싶은 말이 있습니다.
“주저하지 말고 일단 한 번만 참여해 보세요.”
저희 가족의 비밀 언덕이 된 가족센터를 여러 사람들이 함께 하길 바랍니다.

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

성북구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
최선희





성북구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
최선호



수료증 인증샷



사랑의 씨앗을 심다, 행복한 가족이 되기 위한 첫걸음

#사랑의씨앗 #필수교양 #예비부부첫걸음 #결혼이란무엇인가 #행복한가족

3년의 연애 끝에 결혼을 약속한 우리는 예비 부부입니다.
J 커플인 저희는 결혼식 관련 일정부터 주거까지 열심히 찾아봤지만,
정작 진짜 우리 결혼 생활에 대해 알아보는 시간은 충분히 깊게 가지지 못했다는 사실을 깨달았습니다.
이미 행복한 가정을 이루고 있는 친구의 추천으로 성북구 가족센터에서 진행되는 예비부부교실 강좌가 있다는 것을 알게 되었고,
감사하게도 본 과정에 참여하게 되었습니다.

7월의 어느 날, 하늘에서 쏟아지는 소낙비를 뚫고 우리는 결혼 준비 교육장으로 향했습니다.
빗소리가 교육장 창문을 두드리는 가운데, 진정한 부부가 되기 위한 새로운 지식과 경험에 대한 기대로 가득 찼습니다.
2주간 걸친 교육을 통해 서로에 대한 깊은 이해를 하게 되었고,
앞으로의 결혼 생활에 대한 현실적인 지식과 교양을 쌓는 소중한 경험을 하게 되었습니다.
교육은 네 가지 주제로 구성되어, 우리 관계의 다양한 측면을 돌아보게 했습니다.

'서로의 차이 이해하기: DISC 검사'를 통해 우리는 MBTI 보다 훨씬 수준 높은 방식으로 서로의 성격 유형을 깊이 이해하게 되었습니다.
저는 'I'형(사교형)이고, 배우자는 'C'형(신중형)이라는 것을 알게 되었습니다.
이 차이를 인식함으로써, 우리는 서로의 행동 패턴과 의사결정 방식에 대한 이해를 바탕으로 평생 서로를 더 존중하기로 약속했습니다.



‘행복한 커플 대화법: 바람직한 의사소통 방법’ 의사소통 워크숍은

평소 말로 인한 오해를 종종 일으켰던 우리 커플에게는 혁명과도 같은 수업이었습니다. '적극적 경청'과 '나-전달법'을 배우면서, 우리는 서로의 감정과 생각을 더 효과적이면서도 직관적으로 전달하는 방법을 익혔습니다. 본 수업으로 갈등 상황에서도 서로를 단순히 비난하는 식의 대화가 아닌, 건설적인 대화를 통한 소통의 방식을 배울 수 있었습니다.

‘결혼의 의미와 체크리스트 점검’ 이 세션을 통해 우리는 우리에게 “결혼”이 주는 진정한 의미가 무엇인지 깊이 생각해 보았습니다. 평생의 동반자로 서로의 성장을 돕고, 혼자일 때보다는 같이 있을 때 더 나은 삶을 만들어가는 여정임을 마음속에 새겼습니다. 체크리스트를 통해 우리 관계의 강점과 개선점을 객관적으로 파악하고, 항목별로 토론했던 시간은 앞으로 결혼생활의 큰 자양분이 될 것입니다.

‘결혼 설계와 재무관리’ 우리 예비부부는 평상시에 저축과 투자에 관심이 많습니다. 그래서 우리는 준비가 잘 되어있을 것이라고 자신했던 수업임에도 불구하고, 또 다른 재정관리 측면에서 배울 점이 많았습니다. 중/장기적인 재정 목표를 세우는 방식, 연에서 월 단위로 예산을 계획하고 항목을 보다 세분화하여 Excel로 정리할 수 있는 뼈대가 되었습니다. 특히 연도 별로 시간 추세에 따른 Big Event를 그려보고는 아이의 출생, 은퇴 시기 등 표시해보며 가시적으로 근로 소득을 벌 수 있는 시기가 생각보다 짧다는 사실을 자각하게 되었습니다. 본 세션으로 결혼 전 철저한 재무 계획을 세우고 금전적 문제로 인한 갈등을 미리 예방하고, 우리의 꿈을 위해 함께 노력할 수 있게 되었습니다.

교육 후 변화된 우리의 모습

교육장에 들어갈 때의 소낙비가 그치고 맑은 하늘이 드러났듯, 교육 후 우리의 관계도 한층 더 밝아졌습니다. '일일 감사 나누기' 매일 저녁 자기 전 서로에 대해 감사한 점 한 개씩 나누는 시간을 갖고 있습니다. 매일같이 내 곁에 소중한 사람이 있다는 사실을 깨닫게 해주어, 내 삶에 감사함을 느끼게 해줍니다. '월간 재정 점검' 매월 마지막 주 주말에는 재정관리 교재를 토대로 작성한 Excel 시트를 열고, 가계부/저축/투자 등 한 달 동안의 변화를 업데이트 합니다. 이를 통해 서로 불필요한 지출을 줄이고, 재정적으로 보완할 점에 대한 논의도 이어가고 있습니다. '자녀 계획 변화' 자녀 계획에도 변화가 생겼습니다. 신혼 생활 2년 이후 아이를 갖기로 했던 우리 예비부부는, 은퇴 예정 시기 등을 고려하여 신혼 생활 1년 이후 아이를 갖기로 계획을 변경했습니다.

앞으로의 결혼생활 계획

예비부부 교실을 통해 결혼식을 올리면 모든 일이 끝나고 행복이 찾아올 것 같았지만, 사실 결혼은 끝이 아닌 새로운 시작임을 깨닫게 되었습니다. 앞으로 결혼생활 동안의 몇 가지 규칙을 정하게 되었습니다. '결혼 생활 점검' 매년 결혼기념일에 우리는 작년 한 해 우리의 결혼생활을 되돌아보고, 추억하는 시간을 갖기로 했습니다. 한 해 동안의 성장과 도전, 그리고 앞으로의 목표를 정리하며 우리의 여정을 기록해 나갈 것입니다. '배움을 통한 성장' 행복한 결혼생활을 위해 평상시 스스로 노력이 필요하지만, 가능하다면 전문 강사님을 통한 교육도 중요하다는 것을 알게 되었습니다.

매년 부부관계 개선을 위한 워크숍이나 강연에 참여하여 우리의 관계를 더욱 발전시켜 나가고자 합니다. '가족 문화 만들기' 수업 중 서로 결혼생활에 내가 포기할 수 없는 한 가지씩 적고 공유했습니다. 서로 상대가 원하는 그 한 가지는 꼭 존중하고 지키기로 약속하였으며, 그 약속을 발전시켜 가족의 문화처럼 만들어가고자 합니다. 가족이 되었다고 서로를 구속하고 제한하기보다는, 자기가 하고 싶은 것은 적극적으로 서로에게 의견을 내고 또한 함께 할 수 있는 취미도 꾸준히 개발하며 건강한 가족 문화를 만들 것입니다. 서로 함께하는 활동을 늘리며 풍요로운 일상을 만들겠습니다.

본 예비부부 교실을 통해 서로를 향한 사랑과 존중의 가정을 만들기 위한 씨앗을 뿌리게 되었습니다. 주위의 예비부부들에게 이 교육은 선택 교양 과목이 아니라, 필수교양처럼 꼭 챙겨서 들어야 할 과목이라고 추천할 것입니다. 결혼생활은 서로 다름을 이해하고 함께 성장해가는 여정임을 항상 가슴속에 새기겠습니다. 그리고 우리가 꿈꾸는 결혼생활이 이루어질 수 있도록 평생 노력을 게을리하지 않겠습니다.

감사합니다.

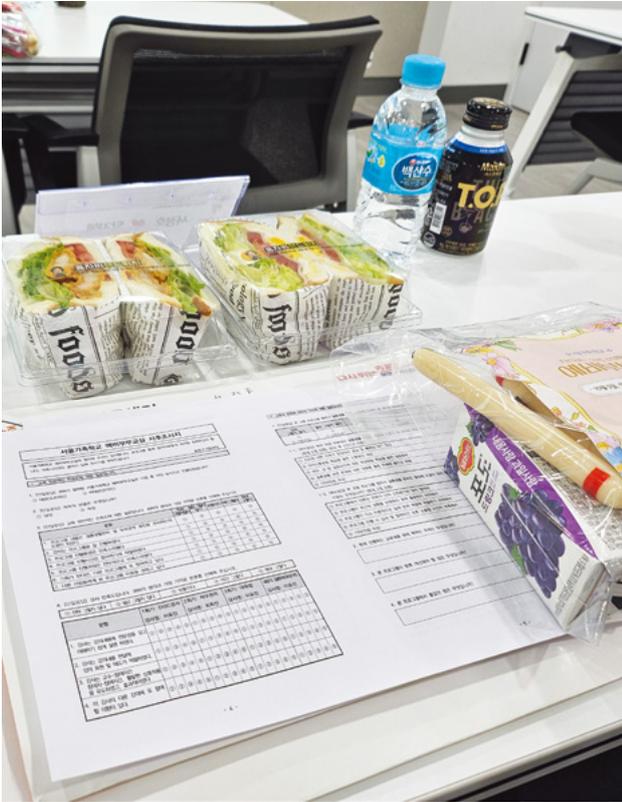
2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

송파구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
탁지혜





송파구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
탁지혜



2일차 교육 참여



완성된 부케와 부토니아



결혼은 처음, 가족의 시작 : 예비부부교실을 통한 배움의 여정

#결혼은 #처음이라 #가족의 #시작 #배움 #여정

평균 37.5세. 다소 늦은 나이에 결혼이라는 새로운 시작을 앞두고 걱정이 많았던 우리는 결혼을 준비하며 도움을 받고 있던 결혼 준비 카페를 통해 예비부부교실에 대해 알게 되었고 함께 참여해 보기로 했다. 내년 3월 결혼을 앞두고 결혼식과 신혼여행 준비, 양가 인사 등으로 매우 바쁜 시기였지만, 결혼에 대한 설렘과 두려움이 뒤섞인 마음으로 우리가 생각하는 결혼의 모습과 실제로 마주할 내용들이 얼마나 다를지 궁금했다.

교육 첫날, 설레는 마음으로 교육장에 들어선 순간 이 교육을 들으러 온 여러 예비부부를 보며 몽클한 생각이 들었다. 나이도 외모도 다양했지만 나와 같은 기대와 긴장감이 가득해 보였고, 서로 사랑스러운 눈빛을 주고받는 모습들이 이 교육이 얼마나 특별하고 소중한지를 일깨워주었다. 많은 예비부부가 각자의 이야기를 가지고 여기 모였으며 어떤 예비부부는 오랜 연애 끝에 결혼을 결심했을 것이고, 또 어떤 예비부부는 서로의 소통 방식을 해결하고자 교육을 신청했을 것이다. 단순히 즐겁기만 했던 둘만의 연애를 넘어서 이제는 부부로서 새로운 가족이 되고자 배움의 의지를 가지고 참여를 신청한 용기 있는 모습에 감동을 받았다.

첫 번째 교육 과정은 '서로의 차이 이해하기' 시간이었다.

송파구에서 몇 년째 강의를 진행 중이신 이유진 강사님을 통해 DISC 검사를 시작으로, 서로 어떤 유형에 해당하는지 검사를 진행하였고 이를 통해 나와 배우자가 어떤 성향인지 파악해서 서로를 더 알게 되고 다름의 차이를 이해하고 인정하는 시간이었다.



두 번째 교육은 “우리 결혼 설계하기와 재무관리”였다.

우리는 결혼 준비를 시작하면서 서로의 재정 상태를 공유한 상황이었지만, 실제 결혼생활에서 어떻게 가계를 꾸려나갈지, 그리고 비용을 어떻게 분담하면 좋을지에 대한 대화는 해본 적이 없었기에 가장 기대하고 있었던 교육이었다. 최희선 강사님께서 본인의 가계부를 공개하시며 열띤 강의를 진행해주셨고, 덕분에 어떤 방식으로 가계를 분담해야 갈등이 생기지 않을지를 고민해 볼 수 있는 시간이었다. 재무관리에 대한 교육자들도 매우 잘 정리되어 있어 앞으로의 재무 계획에 유용하게 활용할 예정이다.

세 번째 교육 주제는 “행복한 커플 대화법”이었다.

최근에 경험한 실제 갈등 사례에서 서로의 감정과 욕구를 찾아보는 시간이었다. 다툼 속에서 서로가 어떤 부분이 문제라고 생각했는지 감정이 어떠한지에 대한 대화를 통해서, 행복한 커플이 되기 위해서는 자기방어, 비난, 답답기, 경멸과 같은 부정적인 의사소통 방해 요소들을 지양해야 한다는 다짐의 시간이었고, 서로에 대한 이해도 향상으로 공감과 배려의 태도를 갖도록 소통 방식을 개선할 수 있는 소중한 시간이었다. 특히나 이 교육에서의 강사님과 참여자 간의 활발한 상호작용은 교육의 집중도와 효과를 더욱 향상시켜주었다.

네 번째 교육은 “결혼 체크리스트와 부케&부토니아 만들기”였는데, 행복한 결혼생활의 시작은 성숙함과 건강성에서부터 시작하며, 부모로부터 얼마나 독립되어 있는가와 내가 진정으로 결혼할 준비가 된 사람인지를 생각해 보는 시간이었다.

서로의 가족을 소개, 이해하고 가족 간의 화합을 위해 생각해 보아야 할 문제들을 공유함으로써 우리의 생각이 어떠한지 조율해 나갈 수 있을지 소통하는 시간이었고, 결혼을 준비하며 가사 분담과 건강 상태 또한 체크해봐야 할 항목이라는 깨달음을 얻게 되었다. 또한, 부케와 부토니아를 함께 만들어봄으로써 결혼식에 대한 설렘을 미리 느껴보는 시간이었다.

우리에게 교육 중 가장 기억에 남을 만한 순간을 뽑으라고 한다면

마지막에 예비부부가 서로 부동견이라며 각자가 서로를 위해 써온 편지를 귓속에 읽어주는 시간이었다. 첫 문장을 읽자마자 눈물이 났지만, 서로에게 해주고 싶은 말을 진심을 다해 전하며 선물을 교환하고 수업이 마무리되었다. 이 순간은 훗날 우리 부부에게 잊지 못할 소중한 기억으로 남을 것이다. 서로의 마음을 진솔하게 나누는 과정에서 우리는 더욱 깊은 유대감을 느꼈고, 편지를 읽는 동안 서로의 목소리에서 느껴지는 진심은 단순한 문구 이상의 감동을 주었다. 이 순간의 모든 감정은 우리의 결혼생활을 지탱하는 힘이 될 것이라는 확신이 들었고, 이러한 경험은 우리가 힘들 때마다 서로를 떠올리게 해줄 소중한 자산이 될 것이다. 결혼이라는 새로운 여정을 시작하며 이 순간을 가슴에 새기고, 앞으로 우리가 만들어갈 소중한 가정을 위한 결심과 다짐으로 우리의 관계는 더욱 단단해질 것이다.

예비부부교실은 단순한 결혼에 대한 정보 전달을 넘어서, 우리의 관계를 깊이 있게 이해하고, 서로의 마음을 더욱 가까이하는 기회가 되었다. 새로운 가족의 시작, 결혼이란 ‘정서적 결합’이라는 정의에서 배웠듯 서로를 더욱 이해하며, 갈등 상황 속에서도 서로에게 상처 주지 않고 보듬어가는 관계가 될 것이라고 다짐한다. 다양한 주제를 다루는 강의와 진솔한 대화를 나누는 시간을 통해, 내년 3월 부부가 될 우리는 결혼이라는 여정의 의미를 다시금 되새기게 되었다.

앞으로 나아갈 우리 부부의 삶에 있어, 이번 예비부부교실의 참여는 단순한 일회성 참여가 아니라 다음 과정인 신혼부부, 아동기 부모, 청소년기 부모가 될 우리에게 초석이 되어주는 교육이었다. 이러한 교육이 있다는 사실을 알게 되고 참여한 순간부터 우리 부부는 어떠한 변화와 갈등 속에서도 소중한 가정을 지켜나갈 수 있을 것이며, 상대방의 관점을 이해하고 소통하는 방법을 배운 덕분에 서로를 존중하며 솔직하게 대화하고, 이러한 변화는 우리의 미래와 관계를 더욱 의미 있고 깊게 만들어 줄 것이라고 굳게 믿는다.

마지막으로 다른 예비부부들과 가족들에게 전하고 싶은 메시지는, 결혼은 새로운 시작이면서 동시에 서로를 이해하고 존중하는 과정을 계속 이어가는 여정이라는 것이다. 처음 겪어보는 새로운 가족 형성, 부부 생활에서 불안하고 두려운 순간들이 올 수는 있겠지만, 그 모든 것은 성장의 기회이며 도움의 손길과 배움의 장은 어디에나 있다. 바로 이 예비부부교실처럼 말이다.

예비부부교실에서의 경험은 우리 부부의 시작을 밝게 비춰주었으며, 함께 배우고 성장해 나가는 소중한 의미 있는 시간이었다. 다른 부부들도 이러한 경험을 꼭 해보기를 진심으로 바라며, 결혼은 처음이지만 우리는 이번 교육을 통해 훗날 더 나은 부부가 되고 더 나은 가족을 만들어 나갈 것이라고 확신한다. 이번 예비부부교실 참여가 그 출발점이 될 것이라는 믿음과 기대감으로, 결혼을 준비하고 있는 예비부부, 신혼부부와 서울시 모든 가족들을 진심으로 응원한다.

2024 서울가족사업 참여후기 최우수상

금천구가족센터 [아자프로젝트]
한재희





금천구가족센터 [아자프로젝트]
한재희



정서코칭 - 요리를 활용한 상호작용



의사소통코칭 - 아트테라피를 활용한 의사소통 교육



우리의 첫 학교 '아빠와 아들이 함께 등교하는 금나래부자(富子)성장학교'

#아빠와 아들의 학교 #등교 #금나래부자성장학교

"아빠! 학교가요!" 토요일 아침 9시 아들이 아빠를 부릅니다.
한 달에 한 번 아빠와 아들은 손을 잡고 "금나래부자(富子) 성장학교"에 함께 등교하는 날입니다.

아들이 태어난 후로 '어떻게 하면 아들과 더 많은 추억을 쌓을 수 있을까?'라는 질문이 제 머릿속에서 떠나지 않았습니다. 정말 중요한 문제지만, 배운 적이 없기에 어떻게 시작해야 할지 고민이 많았습니다. 부모가 되기 전에 우리는 학교에서 아이가 태어난 후 부모의 역할이나 아이가 성장할 때 필요한 교육과 체험, 그리고 부모와의 공감대를 형성하며 부자간의 추억을 만드는 방법에 대해 배운 적이 없었습니다. 일에 치이고, 집안일에 바쁜 하루하루를 보내다 보면 자연스럽게 아들과 함께하는 시간들이 줄어들었고, 그럴 때마다 마음 한구석에 미안한 마음이 가득 차오르고, 아들이 더 자라기 전에 더 많은 추억을 만들어야 하지 않을까? 라는 생각이 들었습니다. 그러던 중, 금천구 가족센터에서 주최하는 다문화가정 행사에서 사업 담당자 선생님 덕분에 제가 찾던 아자프로젝트 '금나래부자(富子)성장학교'라는 프로그램을 알게 되었습니다.

처음에는 프로그램에 참여하는 것이 조금 망설여졌습니다. 낯설기도 했고, 아들과 단둘이 참여한다는 점이 부담스러웠기 때문입니다. 하지만 용기를 내어 참여하기로 했고, 그 선택은 우리 가족에게 놀라운 변화를 가져다주었습니다.



1. 전문가의 양육 프로그램을 통해 명확한 양육 방향을 찾다.

그동안은 주변에서 듣는 다양한 양육 방식들 사이에서 갈피를 잡지 못했는데, 전문가의 조언을 듣고나니 양육에 대한 방향이 조금씩 명확해지기 시작했습니다. 저는 아들과 저 사이에 비슷한 점이 많다고만 생각했지만, 심리 검사를 통해 우리가 서로 다른 면도 많다는 것을 깨달았습니다. 이를 통해 아들을 더 깊이 이해하게 되었고, 보다 효과적인 양육 방법을 찾아가는 데 큰 도움이 되었습니다.

2. 아빠와 아들이 함께하는 시간, 유대감이 깊어지다.

“아빠 그때 우리 학교에서 같이 요리한 거 주먹밥 있잖아요? 나 그거 먹고 싶어요! 맛있어서 생각났어요!”
아들이 이제 아빠도 맛있는 요리를 할 줄 아는 요리사라고 생각해 주는 것 같아 아들과 마트로 손을 잡고 장을 보고 오기도 합니다. 아들과 아빠 우리 이제 제법 친해 진 것 같습니다.
이 프로그램의 특별한 점은 엄마 없이 아빠와 아이가 함께하는 시간이라는 것이었습니다. 대부분의 프로그램은 엄마와 아이가 함께하거나, 아이가 혼자 참여하는 경우가 많아서 아들과 저만의 시간이 부족했지만 ‘금나래부자(富子)성장학교’는 매달 아들과 함께 새로운 체험을 하고 배우면서 서로의 존재를 느낄 수 있었습니다. 덕분에 저와 아들 간의 유대감이 한층 더 깊어졌고, 이를 지켜보는 아내도 즐거워했습니다. 우리 가족은 덕분에 즐겁게 대화를 나누는 시간들이 늘어나고 전보다 집안 분위기에 활력이 생겼습니다.

3. 아이의 성장과 변화를 새로운 시선으로 바라보다.

이전에는 아들을 그저 어린아이로만 생각했지만, 아들의 진지한 태도와 배움에 대한 열정을 발견하게 되었습니다. 선생님께 질문을 하고, 자신이 흥미를 느끼는 부분에 몰두하는 모습을 보며, 집에서 보던 모습과는 다른 새로운 면을 알게 되었습니다. 저 역시 아들을 대하는 태도에 변화가 생겼습니다. 이제는 아들을 단순한 어린아이로만 보지 않고, 스스로 생각하고 성장하는 존재로 바라보게 되었습니다.

함께한 시간이 남긴 따뜻한 추억
아들과 함께 보내는 시간은 잠시 열린 창문을 통해 들어오는 햇살처럼 짧게 느껴집니다. 그 시간이 지나면 다시는 되돌아갈 수 없기 때문입니다. 그래서 매 순간이 소중하게 다가옵니다. 시간이 흐르면서 아들은 자라겠지만, 함께한 순간들은 우리 마음속에 남아 나중에 돌이켜 보았을 때 삶을 지탱해주는 행복한 추억으로 자리할 것입니다. 아빠와 아들이 함께한 소중한 순간들은 단지 아들의 성장이 아니라, 아빠 역시 함께 성장해가는 과정이라 생각합니다. 서로를 바라보며 배우고, 웃고, 때로는 어려움을 함께 이겨내면서 두 사람의 유대는 점점 깊어집니다. 이렇게 쌓여가는 시간 속에서 아빠는 더 나은 부모로, 아들은 더 넓은 세상으로 나아가며 우리 부자는 서로의 삶에 없어서는 안 될 중요한 존재가 될 것입니다.

마지막으로, 가족센터에는 가정을 위한 다양한 프로그램들이 마련되어 있습니다. 이 프로그램들이 더 많은 사람들에게 알려져, 많은 가정이 우리 가정처럼 소중 경험을 할 수 있기를 바랍니다.

#아빠와 아들의 학교

#등교

#금나래부자성장학교

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

노원구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
강은경





노원구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
강은경



패밀리셰프 - 케이크만들기



맘껏 놀게 하자, 가족센터가 있으니까

#세상에서제일맛있는케이크 #패밀리셰프 #노원구가족센터 #놀이로하는육아

여느 직장인들은 월요일이 돌아오는 게 가장 두렵겠지만, 아이를 키워보니 주말이 돌아오는 게 가장 두려운 일이 되었다. 매 주말 '오늘 애랑 뭐 하고 놀지'라는 부모로서 책임감과 '아, 혼자 있고 싶다'라는 인간 개인으로서의 욕구 사이에서 줄다리기하지만, 그래도 항상 '하나라도 더 경험하게 해줘야지' 하는 내 욕심이 이긴다.

주말에 할 수 있는 일이 뭐가 있을까 여러 가지 찾아보던 차에 노원구가족센터에서 진행되는 프로그램을 신청하게 되었다. 처음에는 클레이 재료를 받아와서 디저트 모형을 만드는 활동이었는데, 아이와 즐겁게 만들다 보니 토요일 오전 시간이 정말 후딱 지나갔다. '그래, 바로 이거야!' 또 비슷한 프로그램이 있는지 기웃거리던 찰나 '패밀리셰프'를 발견했다.

센터에 방문해서 아이와 함께 준비된 재료로 과일 케이크를 만드는 활동이었는데, 체험 비용도 무료인데다가 모형이 아닌 진짜 케이크를 만든다고 쓰여있었다. 프로그램의 스케일이 신청을 안 할 수가 없는 스케일이었다.

선착순이라서 제발 연락 왔으면 좋겠다고 생각했는데, 운이 좋았는지 일곱 가족 안에 들어 아이와 함께 참석할 수 있게 되었다. '좋아! 이거면 토요일 하루는 쉼 지나가겠지.'

프로그램은 두 가지로 나뉘어 있었는데, 1부에 부모교육을 먼저 진행하고 2부에 케이크 만들기가 예정돼 있었다. 유치원이나 다른 기관에서 부모교육은 여러 차례 들어봤기 때문에 의례 아는 얘기 하겠거니 생각했는데 웬걸, 오히려 그 반대였다. 그 당시에 나는 육아우울증이 있어서 '부모가 노력해야 아이도 올바르게 크다'라는 식의 강의는 힘겨운 내 마음을 더 지치게 만들기도 했었는데 센터에 오신 강사님은 의외로 가벼운 내용의 강연을 시작하셨다.



어머니를 일찍 여의셨던 이야기도 곁들이시며 부모의 존재 그 자체만으로도 감사한 일이라는 이야기를 해주셨다. 그 강연에서 하신 말씀 중에 지금도 가장 기억에 많이 남고, 그 이후로 주변 지인들을 만날 때마다 나도 전파하곤 하는 말이 있는데 바로 '살아있기만 해도 좋은 부모다'라는 말이었다. 그 말이 나한테는 어쩌나 위로처럼 들리던지... 내가 아이에게 쥐여 짜내서 해주고 있는 소소한 노력이 갑자기 대단하고 기특하게 느껴졌다. 내가 하는 행동들, 말들이 아이에게 상처가 되지는 않을까, 안 좋은 본보기가 되지는 않을까 고민하던 많은 날이 그 한마디에 사르르 녹는 기분이었다. 아마 나뿐만이 아니라 그곳에 참석하셨던 다른 어머니들도 나와 같은 감정을 느끼셨을 것 같다.

2부에 드디어 기다리던 과일 케이크 만들기 프로그램을 진행했다. 무료 프로그램인데도 센터에서 준비해주신 재료는 정말 정성이 한가득 들어가 있었다. 과일도 종류별로 넉넉하게 준비해주시고 일일이 다 벗기고 잘라서 보기 좋게 접시에 담아 나눠 주셨다. 케이크 시트며 생크림 등이 양이 충분해서 오히려 다 담아가고 싶은 욕심에 엄청나게 커다란 케이크를 만들어 버렸다. '저 과일들 마트에서 사면 다 얼마야' '생크림은 최대한 많이 많이' 평소에 돈 많이 들 것 같아서 아이에게 해주지 못하는 놀이를 센터 프로그램을 이용해서 함께 하다 보니 아이도 나도 가벼운 마음으로 맘껏 즐길 수 있었다. 울리고 싶은 과일도 잔뜩 얹고, 초콜릿 펜으로 여러가지 글자와 무늬도 만들고... 평소에 이것저것 자제시키는 내 성격에 아이가 하고 싶은 대로 냅둘 수 있는 것도 센터 프로그램이어서 가능했던 것 같다. 그러다보니 '평소에 내가 자주 통제하는 성격이 있구나' 하는 것도 느끼게 됐던 것 같고, '이 놀이는 딱 이렇게 놀아야 해'라는 나만의 원가 정형화된 틀이 있었는데 그걸 다 벗어버리고 이 날 하루만큼은 아이가 하고 싶은 대로 만들 수 있게 지켜보았다. 내가 뒷정리를 안해도 된다는 편리함, 재료가 모두 준비되어 있다는 안도감, 평소보다 유독 신나 보이는 아이를 보면서 신청하길 잘 했다는 만족감 등등 센터에 와서 직접 참여하는 프로그램이기에 느낄 수 있는 장점들이 정말 많았다. 케이크를 가져갈 수 있게 포장 상자까지 준비해 주셨는데 케이크가 너무 커서 상자 천장에 닿을 정도였다. 정말 간발의 차로 아슬아슬하게 상자에 들어갔다. 케이크의 크기만큼 우리 모녀의 즐거움도 그 정도로 컸던 '패밀리셰프'였다.

집에 와서 케이크를 맛보는데 생각보다 더 맛있었고, 케이크가 커서 다 먹는데 이들이 넘게 걸렸다. 소소한 프로그램들도 많지만 이렇게 실용적인 걸 체험하고 나면 기억에도 더 오래 남는 것 같다. 아이도 그날 만났었던 옆 테이블에 있던 아이들 이야기를 하기도 하고 케이크 만들 때 유독 바나나는 많이 사용하지 않았는데, 바나나 케이크는 싫어서 그랬다는 아이의 취향을 알게 되기도 하고 여러 가지 에피소드들이 내 마음에 저장되었다. 적은 인원이지만 우리가 당첨되었다는 사실도 기쁘고 준비해주신 가족 센터 직원분들께도 참 감사했던 프로그램으로 남았다. 또 비슷한 프로그램이 있다면 주저 없이 신청할 것이다.

이렇게 하루하루 버티며 아이를 키우다 보니 몇 개월 사이에 아이는 또 눈에 띄게 자랐다. 전에는 무리일까 싶은 것들도 점점 가능해지고 어려울 것 같았던 것도 '데리고 한번 가볼까...'하는 생각이 든다. 아이도 나도 점점 성장해가는 이 기분.

노원구에는 아이와 함께 가볼 만한 곳도 많고 가족 센터를 비롯한 기관 프로그램들도 많으니 육아로 지친 부모님들께 적극적으로 추천하고 싶다. 나도 한창 힘들 때는 몰랐는데 지나고 보니 다 지나가지더라. 당장의 피곤함에 지쳐 아이의 가장 빛나는 순간들을 놓치지 않도록 '그래도 이거 해보면 재밌지 않을까?' 생각하며 나는 오늘도 가족 센터 프로그램 일정을 들여다본다.

#세상에서제일맛있는케이크

#패밀리셰프

#놀이로하는육아

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

서초구가족센터 [아자프로젝트]
고영성





서초구가족센터 [아자프로젝트]
고영성



열심히 보드게임하는 유현이



아자프로젝트 참여 후 유현이와 관계 변화

#아빠육아 #아이와 친구가 되는 육아

안녕하세요, 2018년생 유현이와 함께 놀이로 커나가고 있는 유현아빠 고영성입니다.
저는 서초구 가족센터를 통해서 2024년 서울 가족 사업인 '아자' 프로젝트에 참여했습니다.

우선 '아자' 프로젝트 이름이 너무 좋아서 한 번 듣고 나서는 잊어버리지 않고 바로 기억할 수 있더라고요,
아빠와 자녀를 부르는 말이기도 하고, 아빠 자신감을 뜻하는 말이라는 생각이 들었습니다.
아이와 어떻게 놀 줄 몰라서 고민하는 아빠에서 아이가 원하는 것을 잘 이해하고 함께 놀 수 있는 자신감 있는 아빠로 변하게 되었습니다.

단계별로 여러 가지 프로그램이 있었는데
2024. 6월 10일에는 굿브레인 연구소 김승화 소장님께서 준비해주신 Zoom 강의에 참여했습니다.
저와 유현이가 1등으로 접속해서 먼저 인사드리게 되었습니다.
온라인이라 관심이 떨어질 수도 있는데 열 분이나 되는 많은 아버님이 참여하셔서 요즘 달라진 아빠 육아 흐름을 새삼 느끼게 되었습니다.

다음으로는 어색한 분위기를 누그러뜨리려 아이스브레이킹으로 빈칸 퀴즈를 준비해주셨습니다.
머리로만 바로바로 안 떠오르는데 다행히 모니터 옆에 수첩을 가지고 있어서
유현이와 둘이 머리를 맞대고 적어 가면서 선글라스 정답을 맞혔습니다. 정말 신나더라고요.
김승화 소장님께서서는 행복한 보드게임 아카데미 교육 이사로 맡고 계시며, 보드게임 전문 강사로 15년 이상 강의를 하셨다고 합니다.



아빠랑 놀이하면 여러 가지 효과가 있다고 하는 말씀은 정말 공감하며 들었습니다.
아빠와 함께 놀이 교감을 통해서 인성교육이 이루어지는 것은 지금도 경험하고, 실천하고 있는 부분입니다.
평소에 느끼던 것을 이론적으로 정리해 주시니 뿌듯하더라고요

그리고서 우리 가족 놀이를 하나씩 소개하는 시간이 있었습니다.
저희는 요즘 어린이집 친구들과 1주일에 한 번씩 서점 놀이를 진행하고 있는데 이 부분을 말씀드렸습니,
책과 친해지기 위해서 도서관에 1시간 머무르며 보고 싶은 책, 읽고 싶은 책을 자유롭게 볼 수 있도록 한답니다.
내년에 초등학교 입학 준비하며 불안한 마음이 항상 있었는데
교과서여행으로 정부 정책을 소개해주시니 너무 불안해할 것 없다는 생각이 들었습니다.
수학, 국어, 사회, 과학으로 이루어진 교과과정을 통해서
"창의적인 사고력과 통합적인 학습 능력을 겸비한 인재 양성" 목표를 향해 나아가는 것 같습니다.
지금처럼 곁에서 함께 하고자 하는 것들을 하면 될 것 같습니다.

1시간의 좀 강의가 순식간에 지나가 버리고 다음 강의를 듣기까지 1주일의 시간이 있어서
유현이와 용돈을 모아 산 모두의 마블을 하루에 한 번씩 하며 어색한 육아시간을 놀이로 채울 수 있었습니다.
곁에서 함께 하다 보니 아이가 어떤 것을 좋아하는지, 원하는 주사위 숫자가 안 나와서 지역을 사지 못할 때 아쉬워하는 모습들,
그리고 일반적으로 게임에서 앞설 때 도리어 아빠에게 양보하는 모습들을 느낄 수 있었습니다.
물론 우리 집에서 정해 둔 규칙을 어린이집이나 다른 친구들과 할 때 내세워서는 안 된다는 주의도 함께 알려주었습니다.

'아자' 프로젝트는 일회성 강의와는 다르게 꾸준히 참여하다 보니까 더 자연스럽게 아이와 가까워질 수 있었습니다,
1주일 후 2024년 6월 17일에 이번에는 온라인이 아닌 오프라인으로 서초구 가족센터에서 다른 아버님들과 함께 모였습니다.
아빠들의 모임을 잘 챙겨주신 서초구 가족센터 박하은 선생님 덕분에 일정을 미리 저장해두고 있어서 업무도 조절해서 할 수 있었습니다.
다른 가족들이 함께 있으니, 처음에는 역시 낯설었습니다.
다행히 아이스브레이킹으로 초성 게임을 준비해주셨는데 유현이도 상당히 궁금해하며 집중하더라고요, 놀라운 집중력을 발견했습니다.
그리고 평소에는 조용한 편인데 큰 목소리를 내는 형과 친구들을 보며 자기도 알고 있는 것을 말하고 싶은 마음이 들었나 봅니다.
유현이가 분발해 주어서 우리 가족도 하나를 맞추고 눈을 마주 보며 웃음을 지었습니다.

다음으로는 매크로소프트 게임 놀이로 하나씩 힌트를 열어가며 뒤에 있는 그림 맞추는 게임을 했습니다.
앞에 앉은 여자아이는 정말 잘하더라고요. 평소에 자신감 훈련이 잘되어있는 것 같았습니다.
저한테는 너무 어려웠는데 한 팀 유현이가 황소를 염소로 비슷하게 맞췄습니다.

이어서 오늘의 주 게임인 드랍 더 네트를 김승화 강사님께서 설명해 주셨는데, 쉬운 보드게임이라서 유현이도 금방 이해했습니다.
열린 하고 싶은지 계속 낚시대를 만지작거리고 있더라고요, 다행히 앞의 아버님께서 양보해 주셔서 유현이가 1등으로 시작했습니다.
규칙을 머리로는 알고 있지만, 마음이 너무 급해서인지 가까운 곳으로 물고기를 옮기고 시작하는 것을 자꾸 놓치더라고요,
그렇지만 물고기를 꽤 많이 잡아 오고, 마지막에 신선한 물고기 굴리기를 해서 10점을 추가로 받아서 40점 돌파에 성공했습니다.
두 가족이 네트를 4개씩 바꿔가며 두 바퀴나 돌았는데 벌써 끝났나 싶을 정도로 시간이 너무 빨리 지나갔습니다.

그리고 지난 교육 때 선생님께서 말씀해 주신 그림일기에 대해서 앞에서 발표하는 시간이 있었습니다.
준비해 간 세 아이 중에서 목소리는 좀 작았지만, 끝까지 또박또박 잘 이야기해서 대견하다고 칭찬도 받고 선물도 받았습니다.
2주 동안에 아빠와 함께하며 참 많은 변화가 있었습니다.
예전에는 자기 의견이 있더라도 얼버무리며 발표를 아빠에게 맡기고 뒤로 숨는 모습을 보였는데
아빠와 좋아하는 게임을 통해서 호흡을 맞추고 공감대를 형성한 덕분인지
이번에는 여러 친구와 아빠들이 보는 앞에서 발표를 또박또박 끝마쳤습니다.
저도 자리로 돌아온 유현이를 꼭 안아주고 잘했다고 칭찬을 해주었습니다.

저와 유현이는 그 이후에도 서로 보드게임 취미가 같다는 것을 알고 하루에 30분씩 부루마블을 하며
어린이집 이야기와 관심사를 들을 수 있습니다.
게다가 숫자를 좋아하는 것을 알게 되었고, 계산기를 갖고 싶다고 해서 문방구에 들러서 마음에 드는 계산기를 함께 골랐습니다.

아빠 육아는 특히 처음 시작이 참 어려운 것 같습니다.
그 부분을 잘 파악하고 아빠의 자신감을 키워주시고 아이와 함께 있는 것이 양육 스트레스가 아니라
게임을 같이 할 수 있는 친구가 될 수 있다는 것을 알려준 '아자' 프로젝트에 다시 한 번 감사드립니다.

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

성북구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
고영화





성북구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
고 영화



아이와 함께 대화하는 시간



환대, 그 넉넉함 안에서

#행복충전 #가족학교 #사랑충만 #우리가족 #우리가족모두모여 #행복을요리해요
#사랑을 #배우고 #일상을 #나눠요 #배움은 #싹을튀워 #행복을 #맺습니다
#기쁨가득 #우리가족 #온기충만 #우리마을

2년여간의 인도에서의 삶을 정리하고 돌아온 서울의 8월은 너무나 더웠다. 인도는 한낮 온도가 50도가 넘는 일도 적지 않은데, 서울이 더 덥게 느껴졌던 건 단지 날씨 때문일까? 하루라도 빨리 일상의 안정을 찾았으면 좋겠는데, 복직하기 전에 약간이라도 쉴 시간이 필요한데, 그래야 일을 제대로 할 수 있을 것 같은데, 인도에서 정든 선생님과 친구들과 헤어져 새로이 관계를 빚어가야 하는 6살 딸아이의 마음도 찬찬히 보듬어 주고픈데, 밀려있는 은행 업무와 건강검진 및 병원진료, 9월 예정되어 있는 복직 준비만으로도 하루 종일 맘이 마를 새가 없었다. 인도로 가기 전에 살았던 곳으로 다시 돌아왔으면 그나마 좀 수월했으련만, 처음 살아보는 이곳은 내가 한국으로 돌아온 게 맞나 싶을 정도로 낯설었다. 온도와 습도의 교차점에서 빛어지는 체감온도가 온몸을 휘감듯 낯섦과 책임과 부담으로 범벅된 일상이 끈적끈적하게 마음에 영기는 날들이 이어졌다.

아파트 공동현관문 앞에서 '성북소리'를 발견한 날도 그런 날들 중 하나였다. 이곳이 어떤 곳인지 조금이라도 알게 되면, 마음이 선풍기라도 켜 듯 조금이라도 시원해질까 싶어서 집에 들어가자마자 펼쳐 보았고, 서울가족학교-패밀리셰프 프로그램에 대한 공지를 확인하자마자 센터로 전화를 걸었다. 마음 한 켠에 저장되어 있었던 "엄마랑 요리했으면 좋겠는데...", "나도 해 볼래", "엄마, 내가 도와줄까?" 라는, 내가 하는 것이라면 무엇이든 따라 하고 싶어 하는 딸아이의 음성이 연결음과 함께 재생되었고 꼭 참여하고 싶다는 마음도 리듬을 타기 시작했다.



"전화 주셔서 감사합니다. 그런데요..."로 시작된, 이 프로그램은

8월 부모 교육 참가정을 우선 대상으로 한다는 수화기 건너편 담당선생님의 안내에 그동안의 힘겨움은, 유부 안에 간신히 우겨져 있었던 밥 뭉치처럼 비어져 나왔고 그러면서 통화는 안내가 아닌 개인상담과 닮은 모양새가 되었다. 내 이야기를 귀담아들은 선생님은 이미 공지된 대로 참가정을 모집하되, 남는 자리가 있으면 꼭 연락을 주겠다고 하셨고, 일주일 여의 시간이 흐른 후 나는 관련 메시지를 받을 수 있었다. 신청 사유에 '성북에 마음 붙이고 살고파서'라고 쓰면서, 나는 마음속 여백에 이제는 이곳에 정붙이고 살 수 있을 것 같다고 쓰고 있음을 알아차렸다.

프로그램 당일, 여유 있게 도착해서 담당선생님께, 당황하셨을 수도 있는데 제 하소연을 잘 들어주시고 약속을 기억해 주셔서 정말 감사했다고, 덕분에 마음속 폭염주의보로부터 해방되어 그동안 그럭저럭 살 수 있었다고 말씀드리겠다는 나의 계획은, 토요일 오전 시간대라고는 믿어지지 않을 만큼 심한 교통체증 탓에 무너졌고, 버스에서 내린 후로도 헤매기를 거듭한 탓에 결국 센터에 15분여가량 늦게 도착하고자 말았다. 10분 전에 도착해 달라는 메시지를 몇 번이나 받았는데, 늦지 않으려고 버스 노선과 지도를 몇 번이나 확인했는데, 한숨이 계속 나왔다. 서명을 하고 안으로 막 들어서려 하니 문 앞에서 서서 신청 가정이 도착하기를 기다리시는 한편, 도착한 가정이 배정된 자리에 앉을 수 있도록 안내하셨을 것으로 짐작이 되는 선생님께서는 이제 막 시작 했다고 말씀해 주셨고, 마음결을 헤아리는 바람을 머금은 듯한 그 말씀에 내 마음도 다시 시원해졌다.

자리에 앉자마자 느낀, 다정함과 생기가 가득한 분위기는 정영미 강사님의 단감처럼 잘 익은 진행 솜씨와 시간과 의지를 내어 준 가족들이 함께함의 풍성함을 누릴 수 있기를 바라는 따뜻한 소망이 빛은 열매였을 것이다.

마음속 이야기를 나눌 수 있도록 준비된 감정카드와 질문은 그동안 집이라는 공간만 공유했을 뿐 시간과 감정을 공유하지는 못했을 수도 있는 가족들이 소통의 문을 열 수 있도록, 너무나 익숙해서 또는 이미 잘 안다고 생각해서 업데이트되지 못한 저마다의 새로운 모습을 발견할 수 있도록 하는 열쇠가 되었다. 나에게 설문지를 주고 '자녀가 알고 있는 것을 큰 소리로 대답할 수 있나요?', '자녀가 감정의 의미를 정확히 알고 설명할 수 있나요?'라고 질문한다면, '(그렇다고 확신하며) 아니요'와 '(잘 모르겠지만...)아니요'라고 답했을 텐데, **"선생님이 모르는 문제를 물어봐요. 어떤 마음이 들까요?"**라는 강사님의 질문에 딸아이가 일어나서 마이크를 잡고 "슬픈 마음"이라고 이야기하는 것을 듣고 깜짝 놀랐다. 온몸의 감각을 깨우는 레몬에이드처럼, 함께함의 의미와 가치를 일깨우는 순간이었다. 아이의 감정을 잘 읽어 주면 아이의 관계 증진에 큰 도움이 될 것이라는 강사님의 조언과 내가 아이에 대해 이미 알고 있다는 생각 하는 것들을 수정하거나 발전시킬 수 있는 기회를 많이 가져야겠다는 생각은 함께 나란히 새겨 두었다.

함께 테이블에 앉은 가족은, 알고 보니 딸아이와 같은 유치원 다른 반에 다니는 동갑내기 여자아이의 가족이었다. 서울로 온 후로 나는 육아동지를, 딸아이에게는 하고 후 함께 놀 수 있는 친구를 아직 사귀지 못한 탓에 우리는 너무나 기뻐고, 덕분에 함께 요리를 하는 시간의 즐거움은 배가 되었다. 프로그램이 마친 후에는 근처 어린이공원으로 자리를 옮겨 나는 수다로, 딸아이는 놀이로 수박화채처럼 산뜻하고 달달한 오후를 보냈고, 저녁 무렵이 되어 집에 돌아올 때까지 아무것도 먹지 않아도 나는 배가 고프지 않았는데, 그 이유가 단지 오전에 센터에서 유부초밥을 만드는 족족 먹어버려서만은 아닐 것이다.

페밀리세프 프로그램은 나와 새로이 삶의 터전이 된 성북, 나와 딸아이와의 연결 뿐 아니라 우리 가족과 다른 가족이 연결되는 바늘과 실이 되었고, 그 바늘과 실로 나는 오늘도 일상이라는 천을 짜고 있다.

누군가의 따뜻함과 성실함, 세심함이 피부를 할퀴어대는 퇴약별 아래서 어찌할 바 모르고 서 있던 나에게 그늘막이 되어 이 여름을 건디어 낼 수 있었음을 기억하며, 내가 짜내고 있는 오늘이라는 일상이 마음이 시려 울 수도 있는 누군가에게 가 닿기를, 햇살 담은 담요가 되어 지금이라는 시간을 통과하는데 작은 도움이 되기를 소망해 본다.

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

마포구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]

김민경





마포구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
김민경



비가 온 뒤 땅이 반듯하게 굳어요!

#대화는 #서로의 #마음을 #이해하는 #첫걸음

24년 5월 14일 도현이와 처음으로 크게 싸웠다. 만난 지 4개월이 된 이후로 투닥거리는 일이 잦아졌지만 이렇게 큰 싸움은 처음이다. 우리는 서로 서운함을 표현하는 방식이 너무나 달랐다. 남자친구는 화가 나면 입을 꼭 다물고 눈도 마주치지 않는 사람이었고, 나는 문제 해결을 위해 당장 답을 찾아가는 스타일이다. 계속 싸우다 보니 도대체 우리가 무엇 때문에 싸우는 지도 흐릿해지고, 감정이 상하는 일만 반복됐다. 그래서 어떻게 하는 게 가장 지혜롭게 해결하는 방법일까 생각하던 중 얼마 전 들었던 강의가 생각났다.

강의에서는 두 가지 영상을 비교하며 부부싸움의 예시를 들었다. 강의 내용에서 올바른 대화법은 눈높이를 맞추고, 상대방의 말에 공감하라는 말이 있었는데 싸우는 도중이라 남자친구에게는 말하지 않고 일어서 있던 자세에서 남자친구의 눈을 보려 자세를 낮췄다. 그리고 좀 더 가까운 거리로 옮겨 남자친구의 눈을 보려 노력하며 이야기를 시작했다. 그랬더니 신기하게 화가 좀 누그러져 보였다. 어느 정도 남자친구의 화가 풀린 듯해 보여서 사실을 밝혔다.

민경: "자기가 사실 지금 우리가 들었던 강의대로 하고 있다?"
 도현: "갑자기 무슨 소리야??"
 민경: "우리 같이 마포구에서 강의 들었잖아. 거기에 이런 내용 있었던 거 기억나?? 그 영상 비교하면서 보여주면서 강의 들었던 파트"
 도현: "아... 기억나. 부부싸움 영상 말하는 거지?"
 민경: "그 영상에서 부부가 눈 맞추며 가까운 거리에서 이야기하잖아."
 도현: "그래서 자기가 내 쪽으로 다가온 거야?"
 민경: "응! 그래서 내가 지금 갑자기 자기 앞으로 앉은 거야. 갑자기 눈도 막 쳐다보고ㅋㅋㅋ"
 도현: "물렸네 ㅎㅎㅎ그 방법효과 좋다."

신기하게 이런 대화를 끝으로 우리는 화해했다. 이번 싸움으로 우리 대화의 방식, 화가 났을 때 하는 행동, 화해의 루틴, 문제 해결의 속도 등 다름을 정말 많이 느꼈다. 하지만 서로 다름을 인정하고 다른 모든 것들에 대해 대화했다. 새벽 1시에 시작한 대화를 새벽 4시를 끝으로 마무리하며 서로를 점점 더 알아 가는 시간을 가졌다. 사실 이 강의를 들었던 한 달 전만 해도 사권지 이제 겨우 3개월 지금도 4개월 차이니 다른 사람들이 보기에는 베이비커플이지만 진지한 미래를 서로 그리며 노력 중이다. 강의 제목이 예비부부교실이라 우리와 같은 베이비커플도 참여해도 될까 처음엔 고민했지만 강의를 듣고 난 후 지금은 최고의 선택이라 느낀다. 대화라는 건 누구와도 항상 하는 것이지만 강의를 들으면서 했던 대화들은 평소에 할 수 없던 색다른 대화들이었다. 이번 싸움에는 서로의 감정이 정확히 어떤 상태인지 말하는 방법을 특히나 잘 활용했다. 예를 들어 "짜증나"로 뭉뚱그려 표현할 말을 "지금 어떤 부분 때문에 정말 서운해, 자기가 이렇게 말하면 난 너무 슬퍼"하고 말할 수 있었다.

이렇듯 이번에는 대화의 방식과 감정표현 파트에서 배운 걸 활용했다면, 앞으로 같이 함께할 시간들에서 특히, 결혼 후 어떤 방식으로 재정관리를 하고, 서로의 가족을 챙기고, 가정에서의 역할분담을 어떤 식으로 진행할 것인지 등등 활용할 수 있는 부분들로 가득해서 좋았다. 일주일에 한 번 네 시간 동안 강의를 들으며 앉아있는 시간이 조금 길고 부담스럽게 느껴졌지만, 또 우리가 언제 이렇게 나란히 앉아 함께하는 미래를 위해 가치 있는 이야기 할 시간을 가질 수 있나 하는 생각에 감사하기도 했다. 이번 싸움을 통해 느낀 건 비가 온 뒤 땅이 굳는 것처럼 화해를 통해 우리 관계가 더 단단해졌다고 느꼈다. 하지만 '땅이 굳을 때 울퉁불퉁하게 굳는 것보다 고르고 반듯하게 굳는 것이 더 바람직하지 않을까?' 이번 예비부부교실에서 배운 방법으로 우리 커플은 우리의 관계라는 땅을 고르고 반듯하게 굳히게 됐다. 이렇게 지혜롭고 현명한 방법을 알려준 강의가 널리 알려지길 바라는 마음에서 후기를 남긴다.

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

종로구가족센터 [가족상담지원사업]
김요셉





종로구가족센터 [가족상담지원사업]
김요셉



앞날이 불안한 40대말 50대초 가장들에게

#끈대 탈출 #상담거부를 거부 #중격상담

“이번 상담에서 기대하는 것은 딱히 없어요. 저는 자수성가한 나이 오십에 다가가는 남성이 자기 생각을 쉽게 바꾸기 어렵다는 것을 알아요. 저도 이제 점점 생각이 굳어져 가는 것을 느끼고 사고의 유연성이 부족해졌어요. 천천히 끈대가 되고 싶은 바람은 있어요. 단지 상담을 통해서 ‘아하!’하는 깨달음의 순간이 한 번이라도 있었으면 좋겠어요”

마지막 말에 상담 선생님은 “그렇지요. 바로 그거예요. 상담이 모든 걸 해결해 줄 수는 없어요. 좋아요.”라고 대답했다. 하지만 ‘이 사람 쉽지 않네’라는 선생님의 표정은 읽을 수 있었다.

사춘기 아이들은 자기의 알을 깨기 위해 분투하는 중이었고 부모는 아이들의 투쟁 대상이 된 지 오래되었다. 아내는 아이들의 신경질을 무한대로 받아내면서 하루하루를 견뎌내면서 허덕거리고 있었다. 하루의 절반 이상을 회사에서 보내는 나는 10년도 넘게 남은 은퇴 날짜를 세고 있었다. 모든 것이 불안했고 모두가 이 어찌할 수 없음을 수년간 견뎌냈다. 어딘가에 우리의 불행과 정신적인 압박을 풀어내려고 했으나, 여행도 취미도 맛있는 음식도 잠깐의 위안을 줄 뿐 그냥 시간이 빨리 흘러가기를 바라는 무기징역수의 기분이었다. 그런 중에 아내가 ‘부부 상담’을 제안했고 마치 엄마가 학원에 등록해 준 아이처럼 그냥 아내를 따라갔다.

상담은 부부와 함께하는 상담과 개별적으로 하는 상담으로 나뉘었다. 부부 상담하면서부터 변화를 싫어하는 나와 그래도 뭔가 해보아야 한다는 나와 싸움이 계속되었다. 구체적으로는 듣어다보면서 변화를 싫어하는 자아의 배경에는 ‘억울함’이 놓여있었다. ‘내가 이렇게 열심히 살았고 가족을 부양하느라고 고군분투하는데 도대체 나에게 돌아오는 것은 무엇인가?’ 이것 참 인생이 억울하다. 내 안에는 가족에게 보상을 받아야 변화할 수 있다는 ‘칭찬에 목마를 어린아이’가 있었다. 반면에 ‘여기서 생각만 조금 바뀌면 나의 태도가 바뀌고 지금보다는 조금 즐겁게 살 수 있다. 그 길을 지금 찾아야 해’라고 충고하는 ‘세상 풍파에 단련된 중년’이 있다. 그러나 1인칭 시점에서는 감정의 뒷에 걸리고 아직도 마음속에 박혀있는 상처로 인해 눈이 어두워져 나아갈 길을 찾지 못하고 제자리만 빙빙 돈다. 그래서 계속 같은 유형의 말만 되풀이하고 그걸 듣는 가족은 함께 지친다. 마지막은 ‘나는 이렇게 늙어가는 거네’라는 자조의 순서로 간다.

상담은 이런 부정적인 악순환을 끊고 새로운 시각을 보게 해준다. 결국 ‘단련된 중년’에게 힘을 실어주는 것은, 그 누구도 아닌 ‘나 자신’이라는 것을 깨닫게 한다.

어떤 것을 깨달았을까?

먼저, **칭찬에 목마를 아이 같은 ‘나’는 누구도 아닌 성인이 된 ‘내’가 응원하면 된다. 나 자신에게 ‘그래 잘했다’, ‘그때 나라면 똑같은 결정을 했을 거야’**라는 적극적인 칭찬을 보낸다. 그냥 중얼거리든 아니면 잠시 눈을 감고 나를 불러내 마음속으로 말해주면 된다.

상담 선생님은 인내를 하면서 오랜 시간 동안 내가 하는 모든 말들을 받아내었다.

그리고 내가 이해하기 쉽게 회사의 나와 가정의 내가 어떻게 대비되는지 비교해 주었다.

아이들은 회사에서 스트레스를 받는 나와 같은 상황이었다.

가정과 직장은 평행구조로 되어있는데 직장에서는 내가 상사의 표적이 되었다면, 집에서는 아이들이 나의 표적이 되었던 것이다.

‘그렇구나! 그 엄청난 전개에 마침내 ‘아하!’를 외치게 되었다.

회사에서 내가 안정과 안전을 원하듯이 아이들도 가정에서 안정과 안전을 원한다. 안정이 되지 않으면 아무도 자기 생각을 드러내지 않고 아이들의 방문은 열리지 않을 것이다. 지금도 상담은 진행 중이지만 내 태도의 변화로 아이들의 방문이 열리는 시간은 늘고 있고 아이들이 흥얼거림도 늘고 있다.

‘가족상담’을 주저하는 부부에게 특히 중년 남성에게 권한다면 우리의 마음의 상처를 이제 무시하지 말자.

부부 상담에서는 나에게 모든 탓을 하지 않는다. 내가 생각을 정리할 수 있도록 도와주고 가끔은 아내도 찢리는 순간이 있다.

결국 부부는 성장하고, 가족도 성장함을 느낀다.

이러한 기회를 가질 수 있었음에 감사드리고,

앞으로 더 많은 부부와 가족이 가족상담을 통해 다양한 변화와 성장을 경험해 보시기를 추천한다.

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

강동구가족센터 [아자프로젝트]
김 위 현





강동구가족센터 [아자프로젝트]
김 위 현



아빠랑 책으로 놀자



아빠랑 도서관에서 놀자



내 아이와 함께한 뜻밖의 여정

#이제서야알게된우리딸 #강동구가족센터최고 #2024아자프로젝트아빠랑놀자

그 당시 대다수의 부모님들처럼 어릴 적 내 부모님도 칭찬에 인색하시고 무뚝뚝하셨다.
하지만 어릴 때부터 가게에서 일하시는 부모님 모습을 옆에서 지켜보며 자란 나는 부모님의 사랑을 확신할 수 있었다.
주말도 없이 힘들게 일하시는 이유는 우리 가족을 위해서라는 걸 잘 알고 있었기 때문이다.

그래서 나도 열심히 일해서 경제적으로 풍족해지는게 우리 가족, 내 아이를 위한 가장 최선의 방법이라 생각했다.
목표를 위해 포기해야 할 기회비용은 전혀 생각해보지 않았다.
다행히도 다정다감한 아내를 만나게 되었고 아이는 밝게 자라주었다.
나는 아이와의 정서적 교감은 그걸로 된 거라 생각했다.

하지만 그건 나의 오산이었다.

나는 아내가 신청한 "2024 아자프로젝트 아빠랑 놀자"에 참여하게 되었고 아이와 단둘이 뭔가를 함께할 시간을 가지게 되었다.
나는 지금까지 우리 딸을 잘 알고 있고 서로 친하다고 생각했지만 수업에 참여하면서 본 내 딸은 내가 생각했던 모습과 사뭇 달랐다.

무엇보다 아빠인 나와 딸만의 시간을 다소 어색해했고 나조차도 그랬다.
그리고 내가 생각했던 것 보다 많이 예민했고 수줍음이 많았다.



그리고 나는 그런 내 아이의 모습이 문제라고 생각했다.
하지만 아버지교육을 통해 아이의 타고난 기질과 성향을 존중해달라고 배웠다.
이를 기회로 내 아이가 가진 기질을 이해하고 존중하면서 잘 성장할 수 있도록 우리가 어떤 도움을 줘야 할지 진중하게 고민하고 알아보았다.

아이는 예술품이라고 생각한다. 주어진 재능을 최대한 활용해 잘 다듬어 간다면 훌륭한 사람으로 거듭날 수 있다.
하지만 위대한 걸작은 쉽게 만들어지지 않는다. 오랜 시간 공을 들이는 과정에서 조금씩 윤곽을 드러낸다.
부모는 자신의 작품이 마음에 들지 않는다고 해서 다른 예술가처럼 그것을 구겨서 쓰레기통에 버릴 수가 없다.
욕심대로 되지 않더라도 끝까지 포기하지 않는 자세가 우리 부모에게는 필요하다고 생각한다.

돌이켜보면 내 부모님은 나와 의 정서적 교감을 미루고 일만 하시지 않으셨다.
아버지와 단둘이 비를 맞으며 등산했던 기억, 새벽바람부터 나를 깨우고 차 타고 해돋이를 보여주시고 다시 일하러 가셨던 기억,
부둣가에서 돛자리를 펴고 고기를 구워 먹었던 기억들.. 그런 소중한 추억들을 나에게 선사해주셨기에
지금 나도 내 아이에게 사랑을 줄 수 있을 거라는 확신이 든다.

아자프로젝트를 하면서 아이와 단둘이 함께할 수 있는 시간이 많아져서 좋았다.
나에게도 즐거운 추억이 되었다. 아이가 나를 어색해하던 첫날 집에 가는 길을 아직도 기억한다.
부슬부슬 내리는 빗속을 걷다가 뭔가 분위기를 풀어보려고 뽕튀기집에 가서 뽕튀기를 사서 걸어가며 먹다가
우산을 떨어뜨려 비 맞으며 서로 웃었던 기억, 활동수업 하면서 종이컵에 공 넣기를 땀 흘리며 열중하던 모습,
나는 잊고 있었던 작년 휴가에서 내가 핸드폰을 고장내 허둥지둥 댈 때 아이가 나를 위로해줬던 일을 아이가 발표해서 몽클했던 기억,
비대면으로 배운 마술을 자랑스러워하며 아빠한테 제일 먼저 보여줘야 한다고 내가 퇴근할 때까지 기다렸다가 보여줬던 기억,
나만의 그림책 만들기 활동에서 생각보다 그림을 잘 그려서 놀라서 칭찬했던 기억들..
이런 소중한 추억들이 모여 우리 가족만의 머리속에 있는 앨범이 된다.
그리고 그건 아이에게 훌륭한 자양분이 될 거라고 생각한다.

그리고 이런 기회를 준 강동구가족센터에 너무나도 감사하다.

아이는 부모하기 나름이다. 우리가 어떻게 표현을 한다고 해도 그게 분명히 아이를 위한 것이라면 아이는 알고 성장한다.
내가 아이를 키울 때 자주 생각하는 영화장면을 떠올리며 이 글을 마무리 지어보려 한다.
영화 "세이빙 MR 벅크스"의 주인공 트래비스 여사는 소설 메리포핀스의 원작자이다.
영화에서 그녀는 차갑고 냉소적이고 고집스러우며 굉장히 까탈스럽다.
사업차 타국인 미국에 방문하게 되는데 그녀를 미국에서 보좌하는 랄프를 만나게 된다. 랄프는 장애아를 키우는 아빠다.
하지만 랄프는 차가운 트래비스 여사를 항상 친절하게 모셨고 영화 말미에 헤어질 무렵 그녀는 그에게 어느 한 글귀를 적은 책을 선물한다.

"아인슈타인, 반고흐, 루스벨트, 프리다 칼로"

랄프 : "여사님 이게 뭐죠?"

트래비스 : "모두 장애가 있었어요. 그러니까 당신 딸도 전부 다 할 수 있어요."

아이가 답을 수 있는 그릇은 크기가 정해져 있지 않다고 생각한다.
그 크기는 부모가 정한 한계에 불과할 뿐, 우리가 사랑과 관심을 주면 줄수록 아이는 계속 계속 성장할 수 있다.
이런 소중한 사실들을 일깨워준 서울시 가족사업 아자프로젝트에 진심으로 감사의 인사를 드리고 싶다.

#이제서야알게된우리말

#강동구가족센터최고

#2024아자프로젝트아빠랑놀자

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

관악구가족센터 [가족상담지원사업]
박병현





관악구가족센터 [가족상담지원사업]
박 병 현



나의 가족센터 커플상담 참여후기

#나의상담경험 #부부상담경험담 #부부상담 #커플상담 #가족상담 #가족센터이용
#관악구가족센터 #서울가족상담지원사업 #서울가족상담지원사업참여후기

'가족상담' 그건 어떤 사람들에게 해당하는 이야기일까, 사랑에 눈이 멀어 그만 좋지 않은 배우자를 선택한 사람? 아니면 무언가 결핍이 있어 아름다운 사랑을 하기 어려운 사람들의 이야기일까?

2024년 만물이 소생하는 아름다운 이 봄에 나는 결혼을 앞두고 가족센터에서 부부상담을 받게 되었다. 남자친구와의 연애기간은 1년 남짓, 길지 않은 연애기간이었지만 나는 나의 결혼생활이 그저 탄탄대로일 것이라고 믿었다. 그도 그럴 것이 우리 부모님은 지금도 아침과 저녁으로 입을 맞추는 보기 드문 잉꼬부부이고 나는 엄마아빠가 갈등하는 모습을 많이 보지 않고 자라왔다. 남자친구 또한 부모님을 존경하며, 동갑내기인 어머님, 아버님은 티격태격 할 때도 있지만 두 분이 함께 매 계절마다 여행 다니는 것을 즐기신다. 친구들은 그런 가정에서 듬뿍 사랑받고 자란 나를 부러워하기도 했다. 우리는 각자 사회생활도 무탈히 해내고 있었기에 우리가 함께하는 길은 분명히 탄탄대로일 것이라고 생각했다.

결혼식을 반년 정도 앞두고 남자친구와 집을 합치면서 우리의 관계에 먹구름이 끼기 시작했다. 아니 먹구름이 아닌 태풍? 그 이상의 것이라고 불려도 될 것 같다. 처음에는 다툼이 있고 나면 가까운 친구들에게 고민상담을 했는데 점점 싸움이 격렬해지며 언성이 높아지고 폭력이 오가자 우리는 이 싸움을 어디에도 이야기하지 못하게 되었다. 싸움은 아주 사소한 것으로부터 시작되었다. 일상 속에서 외출 시 에어컨을 끄고 나갈 것이냐 켜고 나갈 것이냐 같은 사소한 것 말이다. 내 생각이 받아들여지지 않으면 내 생각을 관철하려 애썼고, 상대방이 틀렸음을 지적하다 비난이 시작되면 나중엔 몸으로 맞섰다. 상대를 질타하는 것을 넘어 상대가 가장 아파했던 상처를 헤집고 가족까지 비난했다. 한때 나의 연약함을 내비치고 위로받았던 이야기를 칼처럼 꺼내어 서로의 마음에 상처를 냈다.

누구라도 폭력이 오가는 커플을 보면 '그렇다면 차라리 헤어져'라고 말할 것이다. 나 또한 평생 함께하고 싶어 결혼을 결심 한 사람과 싸우고 화해하는 바보 같은 나날을 반복하게 될 줄은 꿈에도 몰랐다. 그런 사람들은 TV 속에 나오는 인물처럼 어딘가가 고장났을 거라고 생각해 왔으니 말이다. 하지만 상견례를 마치고 집을 합친 상황에서 모두 장난이었던 것처럼 취소를 누르는 것도 쉽지 않다. 무엇보다 아직 끝을 내고 싶지 않았고 그래서 노력하기로 했다. 말도 안 되는 이 상황에서 이상하게도 그렇게 하고 싶었다. 다행히 상대방도 이 상황을 적극적으로 해결해 가고 싶어 했다. 어느 날 저녁 집 앞에서 함께 엘리베이터를 기다리며, '나는 너를 떠나지 않을 것이고 폭력에 대해서도 변화를 기다리겠다'는 이야기를 했다.

그 시기에 나는 연인 간의 갈등에 관한 유튜브를 미친 듯이 찾아보았고, 도서관에 찾아가 가족관계에 대한 책을 빌리고 싸움이 끝나고 나면 우리의 싸움을 분석하고 문제를 찾아내 없애기 위한 규칙을 세워가며 안간힘을 썼다. 그러면서 관악구 가족센터에서 가족 상담도 받게 되었다. 우리는 토요일에 오전에 가족센터에 갔다. 남자친구는 상담을 처음 받아봐서 프로이트의 카우치 같은 분위기 있는 쇼파에 앉아 상담을 받을 것을 기대했는데 상담실이 작은 방 한 칸이라 실망했다고 했다. 나는 대학생 때부터 학교 상담실을 이용해 본 경험이 있어 낯설진 않았다. 상담 선생님은 대학에서 강의를 하실 만큼 상담 경험이 많은 분인데 주말에는 봉사활동의 개념으로 가족센터에서 상담을 하고 계신다고 했다. 상담 선생님은 이 시간이 이야기만 털어놓고 끝나는 시간이 되지 않길 바란다며 우리의 상황을 듣고 상담목표를 세우며 첫 회기를 마쳤다. 첫 번째 회기를 마치고 나는 약간 안도감이 들었다.



상담실에 처음 방문하는 사람은 마음 한 켠에 '상담이 별로면 어떡하지?' 하는 두려움을 갖고 있다. 나는 정말 간절하게 변화가 필요해서 소중한 주말 시간을 쪼개 상담실에 찾아갔는데 '상담사가 내 얘기를 듣고 영혼이 빠져버린 지친 직장인처럼 "아진짜요?"라고 하면 어찌지...?'하는 두려움 말이다. 다행히도 우리는 좋은 선생님을 만나 상담을 시작하게 되었다.

상담은 어떤 날은 1명씩, 어떤 날은 함께 진행되었다. 우리는 토요일 아침에 가족센터에 가면서도 매번 싸웠다. 어떤 날은 팔짱을 끼고 들어갔고 어떤 날은 토라진 채로 따로 들어가서 나올 때에 손을 잡고 나왔다. 상담 선생님은 우리 이야기를 듣고 다툼이 있을 때 잠시 타임아웃을 하라는 솔루션을 주셨다. 10번 넘게 상담받는 내내 그 이야기를 들었는데 어떤 날에는 선생님이 나한테만 고치라고 하는 것 같아서 속상하기도 했다. 싸운 상태에서 시간을 갖는 것이 나에게서 어릴 적 따돌림을 당했던 때처럼 외톨이가 되는 것 같아 괴로운데, 그걸 알면서도 나를 외롭게 두는 남자친구가 미웠다.

시간을 견뎌내는 이와 흘려보내는 이의 마음의 무게는 천지 차이다. 그중 나는 견뎌내야 하는 쪽이었으니 어떤 날은 싸우다 말고 마이크를 꺼내 노래를 불렀고, 어떤 날은 그냥 울면서 밀린 집안청소라도 했다. 돌이켜보면 시트콤이 따로 없지만 그때에는 내가 이렇게 평생 견뎌야 한다는 것이 괴로웠다. 그렇게 무작정 견디고 견디다 보니 처음엔 상대방이 내가 미워서 밀어내는 줄 알았는데 시간이 가니 상대방의 상처가 보였다. 그리고 마음을 다스릴 시간을 주면 상대방이 돌아와 나의 마음도 보듬어 준다는 믿음이 생기며 기다림이 한결 수월해졌다. 그렇게 10회기의 가족상담이 끝나고 추가 연장을 하려 했는데 상담사님이 대학에 강의를 나가야 하는 바람에 바빠지셔서 우리의 첫 가족상담은 마무리 되었다.

부부갈등은 어떤 사람들이 겪을까?
가족상담의 대상은 누구일까? 그 장본인은 바로 나였다.
처음엔 '내가 이상한 사람이었나?' 하는 생각을 많이 했다.
'사실 상대방이 이상한게 아닐까?' 하고 상대 탓도 했다.
그러나 이상과 정상은 없었다.

남자친구는 행복한 가족이라는 것이 고정되어있는 것이 아닌 어느 시기엔 평온하기도 어느 시기엔 어려움을 겪기도 하는 것이라는 이야기를 했다. 돌이켜보니 항상 화목하다고 기억했던 나의 원가족도 어떤 시기에는 우여곡절을 겪기도 했던 것 같다. 결혼식이 한달 앞으로 성큼 다가온 지금 우리는 아직도 종종 다툼을 한다. 하지만 전보다 빈도수가 줄었고 회복하는 법을 알게 되었다. 우리는 서로의 부족함을 고치려 집중하던 것을 그만두고 작은 것은 눈감으려 노력하게 되었다. 나의 마음을 들여다보게 되었다. 앞으로도 우리의 앞날은 맑고, 또 흐릴 것이다. 이 곳은 날씨를 통해 우리는 땅을 다지는 방법을 조금 더 알게 되었다. 땅을 다지려 함께 노력해야 한다는 것을 알게 되었다.

#나의상담경험

#부부상담경험담

#가족상담

#가족센터이용

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

구로구가족센터 [서울가족학교-아동기부모교실]
박시현

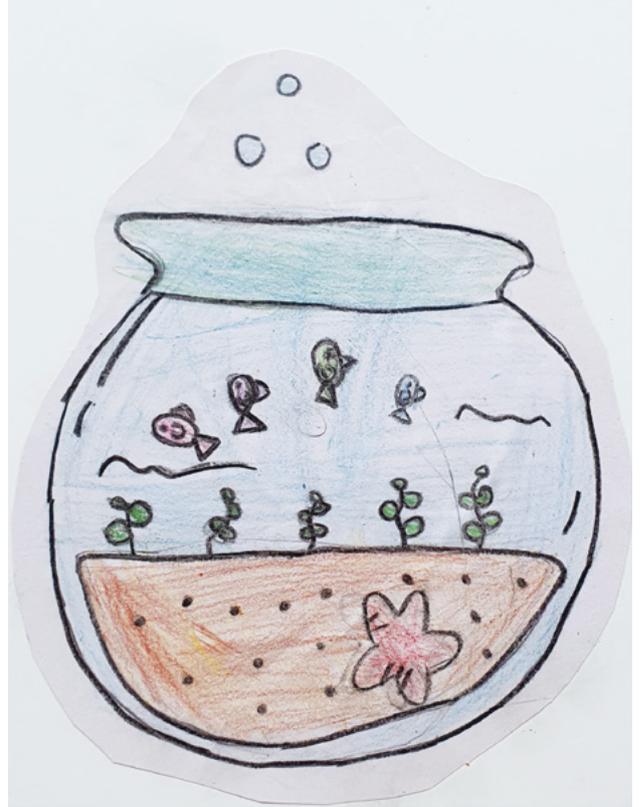




구로구가족센터 [서울가족학교-아동기부모교실]
박시현



첫째 가족어항



둘째 가족어항



아이와 함께 성장해 나가는 부모

#성격유형 #공부유형 #엄마표 #서울가족

저는 11세 초등학교 4학년 여아와 7세 유치원생 남아 이렇게 남매를 양육하고 있는 엄마입니다. 사교육 없이 엄마표로 두 아이를 양육하다 보니 아무래도 온라인 매체를 주로 이용하고 있었습니다. 하지만 하루가 다르게 정보량은 광대해져 가고 어떤 것이 정답인지, 우리 아이에게는 또 맞지 않는 경우도 생기다 보니 혼란스러울 때가 많았습니다. 일관성 있는 정보가 아니다 보니 직접 물어보고 확인해 보고 싶은 현장의 교육을 참여해 보고 싶다는 생각이 들었을 때 마침 학교 WEE CLASS에서 부모교실이라는 프로그램을 진행한다는 것을 보게 되었습니다. 교육 주제 또한 엄마로서 현재 가장 고민하고 있던 내용들이었습니다. 4학년 첫째 아이 같은 경우 본격적인 학업이 시작되는 시기이기도 보니 엄마표 학습에 한계가 있음을 느꼈지만 학원을 무작정 거부하는 아이라서 더욱 "맞춤형 학습"이라는 주제가 와닿았습니다.

사춘기에 접어들어 감정적으로 부딪히는 경우가 허다해 사이도 멀어질뿐더러 가족과 걸도는 딸 아이에게 어떻게 다가가야 할지, 아이들과는 어떻게 놀아 주어야 하는지 서투른 아빠를 위한 "가족활동"도 필요한 내용이었습니다.

마지막 주제는 내가 엄마로서 잘하고 있나? 부족해서 아이들이 잘못된 길로 가는 건 아닌가? 하는 의문에 항상 사로잡혀 있는 저에게 필요한 "양육 코칭"까지 그 어느 주제 하나 필요치 않은 것이 없었기에 고민 없이 바로 신청을 하게 되었습니다.



교육 첫날도 아침부터 분주하게 등원 전쟁을 치루고 정신없이 참석한 첫 교육시간!
 어색함과 긴장감은 잠시일 뿐 얼마 지나지 않아 웃음소리로 가득한 현상이 되었습니다.
 함께한 아이 엄마들도 힘겨운 등원 전쟁을 치러 힘없고 무표정한 얼굴들이었지만 그 마음을 헤아려 주신 강사님의 따뜻한 공감 어린 말씀에 모두들 나와 같구나, 나만 힘든게 아니구나, 나만 어려운게 아니구나, 우리 아이만의 문제가 아니었구나를 느낄 수 있어 한결 편한 마음으로 임할 수 있었습니다. 처음 만나는 사람들이라 어색하고 어려웠지만 각자의 자녀 이야기로 공감하며 순식간에 하나 되어 함께 울고 웃었던 장면들이 아직도 생생하게 기억에 남습니다.
 프로그램 내용 중 "맞춤형 학습"을 통해 성격유형, 공부유형으로 아이들을 많이 이해할 수 있었고 앞으로 나아가야 할 방향까지도 제시 받을 수 있어 큰 도움이 되었습니다.

첫째 아이의 경우 늘 원칙적으로 학교생활은 잘 따라가 주었지만 친구에 대한 관심이 없어 새 학기 때마다 단골 고민거리였습니다. 전체적으로는 어울려 지내지만 깊이 친한 친구가 없어 흑여 외롭지 않을까 염려스러웠지만 아이는 그 어떤 불편도 필요성도 느끼지 못하기에 저만 답답할 뿐이었습니다. 교육을 받고 나니 백퍼센트로 단정 지을 수는 없겠지만 규범형, 탐구형에 시각형 아이라는 것을 알게 되었습니다. 그래서 또래 아이들에게 관심이 그닥 크지 않았고 호기심이 많으며 책 읽기를 제일 좋아하지만 반면 시각형 아이라 말귀를 빠르게 알아듣지 못하는 경우가 자주 있었던 것 같습니다.

반대로 둘째 아이는 활동형, 감성형에 청각형 아이였습니다.
 그래서 특히나 인간관계가 중요하기에 선생님, 친구가 본인 마음에 상처 주는 언행을 하면 관계가 힘들어지는 경우가 많았고 덧붙여 따뜻한 마음과 배려심이 유독 큰아이라고 생각이 들었습니다. 청각형이라 두 가지 이상을 동시에 하더라도 신기하리만큼 말귀를 잘 알아듣고 멀리서 나는 소리나 작은 소리에도 민감하게 반응을 했던 것 같습니다.

우연의 일치일 수도 있겠지만 저는 이번 교육으로 두 아이를 정말 많이 이해할 수 있게 되었습니다.
 아. 시각형이라 그렇구나.. 그래서 맞춤형으로 메모지에 글로 적어 전달하기도 하고 청각형 아이에게는 반대로 소리 내어 읽어 주기도 하며 그 아이들 마다의 유형에 맞추어 반영해 생활하다 보니 아이들과 감정적으로 부딪히지도 않게 되고 아이들도 유형이 신기한지 서로 이야기하며 즐거워했습니다. 작다면 작은 정보지만 주변 엄마들과도 공유하며 도움을 주고받기도 하는 유익한 시간이 되었습니다. 교육을 마치고 시간이 지난 지금까지도 유용하게 잘 활용 되고 있습니다.

솔직히 두 번째 교육시간인 "가족놀이"는 큰 기대가 없었습니다.
 아이들도 어느 정도 컸고 유지하다며 하려고는 할까 의구심만 가득했습니다. 그런데 반전이 일어났습니다.
 가족 책 만들기 해볼래? 물어보니 처음엔 역시나 심드렁하던 아이들이 엄마 아빠를 소개하는 첫 번째 페이지를 보더니 끝도 없이 적어내려 가더군요. 밤 12시가 되도록 깔깔대며 신나하며 계속 이어지는 통에 나중에는 내일 하자고 아이들을 말리느라 혼쫓이 났습니다.

두 번째 페이지 가족 어항 그리기를 통해 아이들이 가족 구성원에 대해 어떻게 느끼고 생각하고 있는지 알게 되어 반성하는 시간도 갖게 되었습니다. 그림을 통해 아이들의 마음까지 들여다 볼 수 있는 의미 있는 시간이었고 그 계기로 그동안 표현하지 못했던 숨겨 두었던 감정들도 읽어 내어 어루만져 줄 수 있었습니다.

남은 페이지도 하나 하나 채워 나가기로 약속했습니다.
 한 가지 더 변화가 있다면 가족 행사가 있거나 계획을 세울 일이 생기면 가족회의를 진행하게 되었습니다.
 아빠가 동참함으로 아빠와 아이들 관계도 더욱 친밀해진 듯 보여 뿌듯합니다.
 아빠를 어려워하지 않고 서로 의견을 내며 대화할 수 있는 시간이 주어진 것 같아 꼭 필요한 시간이 된 것 같습니다.

교육을 마치며 가장 먼저 든 생각은 내가 엄마로서 그래도 아이들에게 잘하고 있구나.
 노력하고 있구나. 우리 아이만 그런게 아니었구나. 다 어렵고 힘들어하는구나.
 이런 시간을 통해 많이 위로받았고 앞으로도 좋은 엄마가 될 수 있겠다.. 할 수 있겠다는 용기가 생겼습니다.
 딸아이가 가족 책의 제목으로 "완행 family"라고 지어 주었습니다.
 제목처럼 완벽하진 않지만 가족 모두 이해하려 노력하고 끊임없이 사랑한다면 행복한 가족이 될 거라 믿어 의심치 않습니다.
 많이 부족하지만 그래도 믿고 무한 사랑을 주는 가족들에게도 고마운 마음이 큼니다.
 가족이 아니었다면 이렇게까지 노력하지도 용기를 내지도 않았을 것입니다.

생애 처음으로 가진 엄마라는 타이틀이 점점 부담감으로 밀려와 이리지도 저리지도 못하고 있을 때 잘하고 있다고 무한한 용기를 가질 수 있게 도움 주신 강사님, 서울가족사업 관계자 분들께도 진심으로 감사 말씀드립니다.
 앞으로 이런 기회가 주어진다면 저는 분명 고민 없이 또 신청할 것입니다.
 아이들에게 엄마라서 해줄 수 있는 것들을 해주려고 완벽할 수는 없겠지만 좋은 엄마가 되려고 지금도 앞으로 노력할 것입니다.

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

동대문구가족센터 [아자프로젝트]
이성곤





동대문구가족센터 [아자프로젝트]
이성곤



명절요리체험 '송편만들기'



아자, 합창단 칼림바 연주하기



가족의 하모니 속에서 발견한 소중한 순간들

#동대문구가족센터 #아자, 합창단 # 일석이조 #우리가족 #소중한순간

하나뿐인 아들, 그리고 저의 아내 이렇게 우리 세 가족과 함께하는 시간은 언제나 소중합니다. 그중에서도 아들과 함께하는 시간은 아빠로서 최대한 많이 가지려고 노력합니다. 좀 고지식할 수 있지만 아들에게는 아빠가, 딸에게는 엄마와 어떻게 시간을 보내고 추억을 쌓느냐가 아이의 정체성 형성에 중요하다고 믿고 있기 때문입니다. 이번에 라현이와 저, 둘이 참여한 합창 수업은 좋은 추억으로 한층 더 깊은 관계로 만들어 주었습니다. 이 감상문을 통해 그 소중한 경험을 나누고자 합니다. 처음에는 와이프가 이 합창 수업을 추천했을 때, 솔직히 말하자면, 그리 긍정적이지 않았습니다. "두 시간 동안 노래만 부르라고?"라고 생각했었죠. 하지만 실제로 수업에 참여해 보니, 제 생각이 얼마나 틀렸는지 깨달았습니다. 이 수업은 단순한 노래 부르기를 넘어서, 아들과의 관계를 더욱 돈독히 하고, 음악을 통해 서로를 더 깊이 이해할 수 있는 기회를 제공했습니다.

1. 아빠와 둘만의 시간

평소에는 가족 모두가 함께하는 활동이 많지만, 이번 합창 수업을 통해 아들과 단둘이 보낸 시간이 참 좋았습니다. 엄마와 함께하는 것도 좋지만, 아들과 둘이서만의 활동은 서로에 대한 이해를 더욱 깊게 하고, 아빠로서의 책임감과 애정을 다시금 느끼게 해주었습니다. 이 시간을 통해 아들과의 유대감은 더욱 강해졌고, 서로에 대한 신뢰와 애정이 깊어졌습니다. 합창을 시작한 이후로 둘만의 시간이 더 가지려고 노력하게 되었습니다. 토요일 합창이 끝나면 둘이서 가볍게 등산을 가는 것이 저와 아들의 루틴이 되었습니다. 토요일은 하루 종일 아빠와의 시간이 된 것이죠.



2. 아들의 노래 사랑

아들이 노래를 부르는 것을 좋아한다는 것을 알고 있었지만, 이번 수업을 통해 숨겨진 재능을 발견했다고 해야 할까요?
 평소에 노래 부르는 것을 보면 사실.. 살짝 음치라고 생각했는데, 수업을 따라가며 스스로 음정을 교정하는 모습을 보니,
 부모로서 무척 자랑스러웠습니다.
 음악은 아이에게 자신감을 주고, 창의력과 표현력을 키우는 데 큰 도움을 주었다고 생각합니다.
 아들이 음악을 통해 자신을 표현하고, 자신의 감정을 나누는 모습을 보며 참 대견하다고 생각했습니다.

3. 약간의 전문지식

합창 수업은 단순히 노래를 부르는 것에 그치지 않고,
 악보를 읽고 박자를 이해하는 등의 약간의 전문적인 지식을 아들에게 가르쳐주었습니다.
 또한, 합창뿐만 아니라 칼림바와 같은 악기를 직접 연주해보는 기회도 주어졌습니다.
 이러한 다양한 프로그램은 아들이 음악에 대한 폭넓은 이해를 갖게 해주었고, 음악적 소양을 넓히는 데 큰 도움이 되었습니다.
 아들이 악기를 다루며 음악의 즐거움을 발견하는 모습을 지켜보는 저도 덩달아 기분이 좋아지더라고요.

4. 엄마에게도 시간을

이 합창 수업은 저희 둘만이 좋은 것이 아니었습니다.
 엄마에게도 잠시의 여유를 선사했습니다.
 아들과 저는 수업에 집중하는 동안, 엄마는 차 한 잔의 여유를 즐기며 주말을 보낼 수 있었습니다.
 이는 가정 내에서의 긍정적인 분위기를 조성하는 데 큰 도움이 되었습니다.
 엄마가 여유를 갖게 되면서, 가정 전체의 분위기도 더욱 편안하고 화목해졌습니다.
 특히 토요일은 아빠와 아들의 날이 되면서 와이프로서도 개인적인 스케줄을 소화할 수 있도록 해주었습니다.
 그나마 너무 토요일은 둘이서 나가는 것으로 굳어지는 것 같아서 살짝 걱정이긴 하지만...^^

이 합창수업은 단순한 음악 수업을 넘어서, 부자간의 소통과 이해를 높이고, 유대를 강화하는 소중한 시간이었습니다.
 음악을 통해 서로를 더 깊이 이해하고, 새로운 취미와 기술을 발전시키며, 가족 모두에게 긍정적인 변화를 가져다주는 멋진 경험이었습니다.
 가족의 하모니 속에서 발견한 이 소중한 순간들은 오래도록 마음속에 남을 것입니다.
 이 경험을 통해 아들과 저는 음악이라는 공통의 언어로 더욱 깊은 대화를 나눌 수 있게 되었고,
 이는 우리 가족에게 큰 선물이 되었습니다.

추가적으로 준비를 해주시는 분들에게도 감사를 드리고 싶습니다.
 수업 기간 동안 추석이 겹쳐서, 프로그램 준비하시는 분들의 노력을 더욱 가까이에서 느낄 수 있었습니다.
 가족이 모두 참여하는 송편 만들기 행사는, 프로그램을 준비하시는 분들이 얼마나 열정적으로 이 프로그램을 운영하고 있는지를 보여주는
 좋은 예시였습니다. 이분들의 노력 덕분에, 우리 가족은 더욱 풍성하고 의미 있는 추석을 보낼 수 있었습니다.
 음악뿐만 아니라, 우리 문화와 전통을 함께 배우고 즐길 수 있는 소중한 기회를 제공했습니다.
 이 모든 것이 합쳐져, 아들과 저에게 이 합창 수업은 단순한 취미 활동을 넘어서, 가족 간의 유대를 강화하고,
 우리의 전통문화도 함께 나누고 축하할 수 있는 뜻깊은 시간이 되었습니다.

감사합니다.

- #아자, 합창단
- #일석이조
- #우리가족
- #소중한순간

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

중랑구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
이은주





중랑구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
이은주



아이와 서로 바라보며 꿀 떨어지는 중입니다.



아이와 서로 바라보며 꿀 떨어지는 중입니다.



꼬마 요리사 울아들 사랑해 부제: 상처받은 영혼의 촉촉한 단비가 내렸던 패밀리셰프

#엄마가처음이라 #배움이필요해 #초등문제 #패밀리셰프 #꼬마요리사 #소통전문가

안녕하세요.

저는 아들과 함께 2024년 7월에 지인의 추천으로 중랑구 가족센터 서울가족학교 “패밀리셰프” 프로그램을 참석하게 되었습니다. 집에서는 조금 멀지만 요리 프로그램을 참가할 수 있는 좋은 기회이고 편식이 심한 울 아들이 직접 손으로 요리를 만든다면 맛있고 즐겁게 먹을 수 있을 것 같아서 집하고는 좀 멀지만 기꺼이 참여하게 되었습니다.

저는 결혼 후 일가친척, 지인 아무도 없는 미국에서 출산을 하고 신랑의 병환으로 인해 아이가 7세 때 역이민을 오고 신랑과 사별을 하며 많은 환경변화와 슬픔을 겪고, 부모교육을 못 하고 육아 서적도 제대로 읽지 못하고 인터넷과 극소수의 이웃과 육아 상담을 하며 이렇다 할 육아 철학 없이 살아왔습니다.

저희 아들은 참 산만하고 충동성과 경쟁심이 강한 편입니다. 저조차도 아이에게 소리를 지르고 엄마랑 말이 통하지 않는다며 사춘기에 입문한 아들과 하루하루를 힘겹게 살고 있었습니다. 식사 때 전혀 먹는 것에 관심이 없고, 제자리에 앉아서 먹지 않아서 매일 매일 잔소리는 기본이며 외출 준비를 할 때는 트럭을 이빨로 끌어당기듯이 아이를 이끌기가 참 어려움이 많은 우리 가족입니다.



금번 중랑구 가족센터의 패밀리셰프 프로그램을 통하여 우리 아이에 대해서 더욱 심도 있게 알아 가게 되었습니다. 프로그램 도입부에 가족에 대해서 알아 가는 퀴즈게임도 하고 속마음을 표현해보는 시간을 갖게 되었습니다. 엄마가 아이에게, 아이가 엄마에게 장점을 찾아보기도 하고 감사의 표현도 해 보면서 가슴 따뜻한 시간을 보내기도 하였습니다.

또띠아 만들기와 팔빙수 만들기 요리 시간에도 제가 생각했던 것보다 우리 아들이 참을성이 많고 조절도 잘하고, 매우 침착한 모습을 재발견하고 감동 받았습니다. 특히 요리 방법을 강사님께서 설명해 주실 때 초고도 집중을 하고 한 단계 한 단계마다 설명해 주신대로 차분하게 요리를 하는 모습을 보고 새로운 모습을 발견하게 되었어요.

칼질이 어렵지만 칼질에 관심이 많은 아들은 손도 다치지 않고 조심스러움을 발휘하면서 잘 해내었습니다. 표현에 약한 우리아들이지만 모든 프로그램이 마치고 마무리 발표할 사람 소개해달라고 할 때 무대에서 핀마이크를 쓰고 엄마 사랑한다고 말해주었을 때 가슴뭉클하고 눈시울도 뜨거워지더라고요.

패밀리셰프 프로그램 이후 우리 아들이 눈에 띄게 달라진 점을 소개하고 싶어요. 어린이집과 유치원 때부터 초등학교에 입학해서까지도 학교 이야기 절대 하지 않았습니다. 무엇을 먹었는지, 무엇을 배웠는지 참 궁금했습니다. 패밀리셰프에 다녀오고 나서부터 부쩍 엄마한테 말도 많이 하고 학교에서 있었던 이런저런 이야기 보따리들을 많이 풀어 주었습니다. 학교에서 친구들이 자기를 놀린다, 나랑 안 놀아준다. 부정적인 이야기들을 들을 때면 가슴이 찢어지듯 아프지만 고민스럽고 가슴 아픈 이야기까지도 나눠주는 아이에게 고마움을 느꼈습니다.

패밀리셰프 이후에도 쉼프 모자를 챙겨와서 집에서 쿠키만들기, 초콜릿 만들기, 참치샌드위치, 모닝빵 햄치즈, 주스만들기등을 가정에서 함께 요리를 할 때면, 모자를 씌워놓고 쉼프놀이도 하기도 하였습니다. 직접 만든 요리는 언제 편식했냐는 듯이 정말 잘 먹고, 양도 많이 먹는 모습을 보고 대견하고 기특했습니다. 아이와 함께 요리를 하면 집이 완전 아수라장이 되고, 뒷설거지가 참 번거롭긴 하지만 고무장갑 미니사이즈를 준비하여 아이도 함께 설거지도 하면서 가족 간의 역할분배와 가족 간의 추억도 하나하나 쌓아가는 중입니다. 아이도 참 즐거워하고 몸도 건강해지고 엄마와 아이와 더 가까워지니, 요리라는 매개를 통해서 가족 간의 소통하기 최고인 것 같다는 생각을 하게 되었습니다.

마무리를 하면서 가족사진을 찍어주시면서 강사님께서 제가 아들을 바라보는 눈에서 꿀 떨어지신다고 표현해주시고 칭찬해 주셔서 더욱 아들을 사랑해야겠다고 다짐하였습니다. 그동안 부끄럽지만, 밖에서는 쇼윈도 가족같이 다른 사람들의 이목 때문에 제가 아이에게 좀 더 부드럽고 말을 곱게 쓰지만, 집에서는 아이에게 단호하게 말한다는 이유로 목소리도 낮게 내고 강압적인 말들을 많이 썼는데 반성이 되더라고요. 일관적이지 않은 모습이 아이에게 더욱 불안도를 높였던 것 같습니다. 밖에서의 모습과 안에서의 제 모습이 일관되게 아이에게 부드럽게 말하고 싶다고 다짐하였습니다.

패밀리셰프 프로그램 진행하시면서 강사 선생님께서 한 말씀 한 말씀 경험에서 우러나오시는 육아에 관련된 사이다 같은 말씀들을 이야기해 주실 때마다 참 마음이 편안하고 지친 육아로 인한 저의 삶을 리프레시 하는 귀한 교육을 받았습니다. 봉사자 선생님들과 사회복지사선생님들에게도 친절하고 친이모 친삼촌 같은 마음으로 따뜻하게 대해주셔서 너무 감사했습니다. 재치 있게 아이들에게 집중할 수 있도록 힘써주셔서 참 감사했습니다.

가족 간의 서로를 이해하고 사랑하는 마음을 확인할 수 있었던 서울가족학교 패밀리셰프 참석할 수 있는 기회를 감사합니다. 이후에도 또 개최되어 참석할 수 있는 기회가 온다면 꼭 신청해서 아이와 두 손 잡고 다시 참석해 보고 싶습니다.

#엄마가처음이라

#배움이필요해

#꼬마요리사

2024 서울가족사업 참여후기 우수상

도봉구가족센터 [가족상담지원사업]
조현기





도봉구가족센터 [가족상담지원사업]
조현기



신생아 중환자실에 있는 아기와 함께 찍은 가족사진



결혼 사진



도봉에서 1000일 그리고 '동반자' 가족센터

#다름 #인정 #행복 #불안 #결혼 #출산 #새로운 생명 #부부상담 #도봉구가족센터

'1000일'

지난 3년, 인생에서 가장 많은 변화가 있었습니다.
제가 겪었고 겪고 있는 변화는 '세상에서 가장 행복한 변화였지만 동시에 가장 힘든 변화'입니다.

도봉구가족센터는 지난 1000일 동안 저와 저희 가족의 '동반자'였습니다.
힘든 역경 속에선 함께 아파하고 고민했습니다.
단순히 감정적인 공감을 넘어 정책에서 도움받을 수 있는 부분까지 도움의 손길을 주셨습니다.
기쁨의 순간에도 가족센터는 곁에서 함께 했습니다.

달라서 끝렸지만 달라서 어려운 결혼

'출생·결혼·죽음... 인생의 가장 큰 변곡점 3가지다.' 누군가 제게 해준 말입니다.
한 사람이 인생을 살면서 겪는 가장 큰 변곡점이라는 뜻입니다.
이 중에서도 출생과 죽음은 제가 선택하는 문제가 아닌 하늘이 정해준 문제지만,
결혼이야말로 한 개인이 유일하게 선택해서 인생을 바꿀 수 있는 변곡점이 될 수 있다는 뜻입니다.



결혼이란 수십 년 동안 각자 부모의 삶 아래서 자라오면서 굳어진 성격·습관·가치관이 다른 두 사람이 함께 살기로 약속하면서 24시간 365일을 함께 공유하는 것이라고 생각합니다.

문제는 우리가 인생에서 타인의 다름을 깊게 공감하고 그 다름을 맞춰가는 것을 배우거나 실천해본 적이 적다는 것입니다. 솔직히 대다수 집에서는 '자식 이기는 부모없다'며 결국은 자식의 뜻에 따르고, 사회에서는 나와 맞지 않는 사람은 '거리 두기'를 하면 해결되곤 합니다.

우리나라의 많은 사람들이 '다름'을 받아들일 준비를 하지 않고 결혼하는 것이 현실이라고 생각합니다. 저희 부부 역시 다른 부부와 마찬가지로 결혼 후 이 문제에 직면했습니다. 이때 도움의 손길을 내밀어준 존재가 가족센터였습니다.

가족센터의 부부 상담을 통해 저희 부부는 '다름을 인정하는 방법'을 배우고 실천할 수 있었습니다. 상담사 선생님께서도 정말 저희 부부를 위해 다양한 전문적인 상담을 진행하며 도움을 주셨습니다. 서로의 다름을 인정하니 그 사람의 행동과 생각이 이해되고, 이해가 되니 더 사랑스러워졌습니다. 사랑하니 자연스럽게 행복한 미래를 꿈꿀 수 있었습니다. 그리고 저희 부부에게 새로운 생명이 찾아오게 되었습니다.

인생 가장 기쁜 순간이자 가장 힘든 순간

올해 초, 가장 추웠던 하루로 기록됐던 영하 18도의 날, 저희 부부에게 가장 소중하고 따뜻한 선물이 찾아왔습니다.

하지만 출산 직전 아내는 중환자실로 들어갔습니다. 본인의 생명을 잃을 순간에도 아기를 지키기 위해 혼신의 힘을 다했습니다. 아기는 세상이 빨리 보고 싶어서인지 570g 초미숙아로 나오게 되었습니다. 이로 인해 아기는 수많은 수술을 해야 했고, 위험한 상황에 계속 직면하게 되었습니다. 최근에도 생명이 위독한 상황이 벌어지며 가슴을 쓸어내리기도 했습니다. 새벽에 울리는 전화벨 소리는 세상에서 가장 무서운 소리가 되었습니다.

많은 사람들이 나의 분신인 2세가 태어나는 순간이 가장 큰 행복이라고 합니다. 저와 아내 역시 그랬습니다. 하지만 저희 부부에게는 동시에 가장 행복이자 곧 가장 큰 걱정과 두려움으로 밀려오는 순간이었습니다.

사실 정말 많이 힘들었고, 지금도 힘듭니다. 하지만 잘 이겨내고 있고, 잘 이겨낼 것이라고 확신합니다. 어려움 속에서 큰 힘이 되어준 곳은 바로 가족센터였습니다. 저희 부부는 부부 상담의 효과와 그리고 새로운 가족 구성원인 2세를 위해 부부·가족 상담을 꾸준히 진행하기로 약속했습니다. 마침 저희 상담 시점에 아기가 태어났고, 저희 부부를 꾸준히 상담해주셨던 선생님과 함께 상담할 수 있는 기회가 되었습니다.

저희 상황을 누구보다 잘 이해하고 계셨던 선생님께서는 저희를 위한 맞춤형 상담을 해주셨습니다. 우울·불면·외상후 스트레스 장애(PTSD) 등 큰일을 겪으면 일어날 수 있는 반응에 대해 전문적인 방법을 활용해 극복할 수 있는 방법을 알려주셨습니다. 또 돌봄·지원 등 국가 정책으로도 도움받을 수 있는 부분도 함께 추천해 주시고 연계해주셨습니다. 가족센터의 노력과 관심으로 저희 부부는 한 걸음 한 걸음씩 위기를 극복하고 있습니다.

당신은 혼자가 아닙니다, 함께 하세요

누군가 인생에서 가장 잘한 선택이 뭐냐고 물으면 저는 '상담'이라고 생각합니다. 누군가의 마음을 이해하고 또 내 마음을 이해하는 방법을 배울 수 있는 소중한 시간이라고 생각하기 때문입니다.

저는 요즘에도 주변에서 어려움을 겪는 사람이 있거나, 결혼 등 중대한 인생의 변화를 앞둔 사람들에게 상담을 적극 추천 합니다. 여러분들도 가족센터 그리고 주위의 전문적인 상담사님과 함께 자신을 이해하고 타인을 이해하는 소중한 시간을 가졌으면 좋겠습니다.

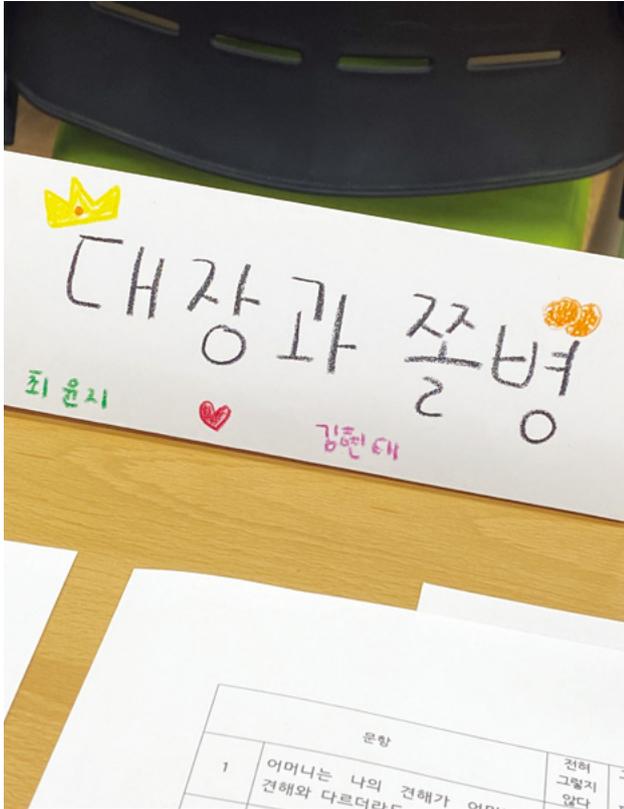
2024 서울가족사업 참여후기 우수상

금천구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
최윤지





금천구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
최윤지



1회기, 신혼부부의 이해와 점검시간 각자의 부부의 애칭 정하기



6회기 시간에 배운 손 마사지를 실천중인 예비신랑의 모습



10년의 연애, 그리고 이제 시작된 진짜 싸움

#10년연애 #시작된싸움 #결혼은 #끝이아닌 #새로운시작
 #행복한가정 #만들어가는 #신혼부부교실

“첫 만남은 너무 어려워! 그럼 10년 뒤는 어때?”

첫 만남은 대학교였습니다.
 멋진 어른이 되고 싶었던 스무 살의 새내기는 으름미를 물씬 품기는 복학생 오빠에게 반해 만남을 시작하게 되었고, 정신을 차려보니 시간은 어느덧 9년이 흘러있었습니다.
 주변 친구들은 하나 둘 각자의 짝을 이루기 시작하였고, 그와 함께 우리에게겐 약간의 불안감이 덮쳐왔습니다.
 ‘우리가 너무 늦은 것은 아닐까?’
 그렇게 우리는 결혼을 준비하게 되었습니다.

급작스레 결혼을 준비하다 보니 시간은 빠듯하게만 느껴졌고, 환상의 짝꿍이라고 생각했던 우리는 조금씩 삐걱거리게 되었습니다.
 서로가 지쳐가고 있을 때 즈음, 금천구 가족센터에서 진행되는 ‘신혼부부교실’을 알게 되었습니다.
 과거에 비슷한 문제를 겪었던 지인이 수업을 듣고 많은 도움이 됐다며 추천을 해주었습니다.

수업은 신혼부부에 대한 이해와 점검, 갈등과 대화법, 부부태교 및 체조로 이루어져 있었습니다.
 그중 단연 관심이 갔던 수업은 “신혼부부에 대한 이해와 점검” 프로그램이었습니다.



빠격거리던 사이를 메꿔줄 수 있는 중요한 수업이었던 생각이 들었고, 그 예상은 적중했습니다. 우리는 서로 다른 환경에서 자라왔기 때문에 부부의 재무관리와 이후 자녀의 훈육, 교육방식에 대해서도 큰 차이를 보였습니다. 서로에 대한 이해도가 낮았기 때문에 이에 따른 이야기는커녕 깊이 있는 대화도 나눠보지 않았던 주제였습니다.

이번 수업을 통해 우리는 서로의 차이를 이해하고 배려하는 법을 배우게 되었습니다. 또한 9년의 시간을 함께 보내며 결혼식 이후의 구체적인 미래를 직접적으로 마주할 기회가 없었다는 사실을 새삼 느끼게 되었습니다.

“함께 만들어가는 행복한 가정”

이번 교육을 통해 얻은 가장 큰 변화는 우리가 서로를 대하는 방식입니다. 긴 연애 기간 동안 서로의 성격과 생활 패턴에 맞춰왔기에 더 이상 준비할 것이 없다고 생각했지만, 결혼이라는 새로운 시작 앞에서는 현실적인 문제들이 여전히 존재한다는 것을 깨달았습니다. 예전에는 멀게만 느껴졌던 문제들이 결혼을 앞둔 지금은 피할 수 없는 중요한 논의 사항으로 다가왔습니다.

교육을 통해 이러한 갈등이나 차이를 어떻게 해결할지에 대한 구체적인 방법을 배우면서, 앞으로 다가올 문제들을 더 현명하게 풀어나갈 수 있을 것이라는 자신감이 생겼습니다.

특히 4회기 '신혼부부의 갈등 및 대화법' 수업에서는 갈등 상황에서 서로의 입장을 존중하고, 감정을 건드리지 않으면서도 문제를 해결할 수 있는 구체적인 방법들을 배웠습니다. 감정의 골을 덮어두기만 해서는 안 되며, 내 의견을 표출하고 직접 부딪치면서 해결해봐야 진정으로 상대방을 이해할 수 있다는 것을 알게 되었습니다.

우리는 여전히 다투겠지만 이번 프로그램 수업을 통해 부부로서, 그리고 가족으로서 함께 만들어 나갈 미래의 중요한 기반이 될 것이라 의심치 않습니다. 결혼생활은 단순히 서로 사랑하는 것만으로는 유지될 수 없으며, 서로 다른 생각과 배경을 가진 두 사람이 하나의 가정을 이루기 위해서는 끊임없는 대화와 타협이 필요하다는 점을 다시 한번 생각하게 되었습니다.

결혼은 끝이 아닌 새로운 시작입니다. 그 시작에서 우리는 서로를 더 깊이 이해하고 배려해야 건강한 관계를 이어갈 수 있습니다. 우리를 비롯한 다른 예비·신혼부부들도 이 교육을 통해 더 많은 것을 배우고, 행복한 가정을 만들어 나가기를 진심으로 바랍니다.

- #10년연애
- #시작된싸움
- #결혼은
- #끝이아닌
- #새로운시작

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

종량구가족센터 [가족상담지원사업]
강경우





중랑구가족센터 [가족상담지원사업]
강 경 우



부부상담으로 제2의 결혼생활 시작!

#상담으로 #제2의_결혼생활 #마음처방 #치유 #부부관계 #부부상담

안녕하세요.

저는 2024년도 상반기에 서울시 가족상담지원사업 부부 상담을 참여하게 된 아내 강**입니다.
작년부터 부부 갈등이 수면 위로 자주 올라와서 매일 너무 힘들었습니다.
'아이 둘을 키우니가 심적, 육체적으로 지쳐서 그럴 수도 있지' 하면서도 싸움의 횟수와 강도가 심해지니
365일 중 절반 이상은 소통 없이 서로를 투명 인간으로 대하며 지냈습니다.
그러다 보니 감정의 소모가 너무 커져서 이혼까지 생각하게 되었습니다.

그래서 부부로서 여러 시도 후에도 해결책을 못 찾으면 '이혼하자'라는 마음으로 작년부터 남편에게 부부 상담을 제안했고,
사설 기관을 이용하려는 저에게 남편이 서울에서 무료로 지원해주는 상담프로그램이 있으니 한번 신청해보자고 했습니다.
몇 개월 기다려야 할 수 있다는 말에 우리 부부는 돈보다 시간이 더 급하다고 여겨 조금했었지만,
상담을 가기로 마음먹은 남편의 뜻을 존중하는 차원에서 좀 더 기다렸고,
감사하게 한 달 후 중랑구가족센터에서 부부상담을 시작할 수 있었습니다.

상담을 시작하고도 처음엔 어색한 부부관계가 유지되거나 부부간에 대화가 지속되지 않았습니다.
그래도 서로에게 묻고 싶고 혹은 꺼내기 어려웠던 주제들을 상담사님 앞에서 하나씩 꺼내어 대화를 나누다 보니
조금씩 변화가 생기기 시작했고, 생활하면서 도중에 싸우거나 서로의 말을 끊거나 하는 일이 없이
이제는 상대의 마음을 헤아려 볼 수 있게 되었습니다.

상담 초기에 진행한 남편과 저의 심리검사 결과를 토대로 나에 대한 이해뿐 아니라
부부의 문제 상황에 접목시켜 서로에 대해 이해할 수 있게 상담사님이 설명해 주신 것도 큰 도움이 되었습니다.
심리검사는 내가 파악했던 나 자신의 모습 보다 더 깊이 있게 나를 바라볼 수 있었습니다.

또 제가 남편에게 문제나 불평으로 여겼던 부분이 '그럴 수도 있구나' 다른 것임을 깨닫게 해주셨고,
너무 당연하게 여겼던 남편의 행동들은 가정을 위해 말보다 행동으로 보여준 부분이란 것도 새삼 알게 되었습니다.
상담 중간에 개인 상담을 2회기 진행했는데, 제가 원가족과의 상처에 대해 누군가에게 속 시원히 말할 수 없던 것을
집중해서 들어주시고 공감해주시려는 상담사님 덕분에 큰 위로도 되었고,
상황을 객관적으로 바라볼 수 있었습니다.

제가 의례 '나도 원가족과 이런 부분으로 아픔이 있으니, 남편도 당연히 저 상황에서 성장한 부분은 힘들었겠다'하며
단정 지어 생각한 부분의 기존 틀을 깨주신 부분도 큰 도움이 되었습니다.

남편 또한 10년간 결혼생활에서 다툼이 일어날 때마다 제가 요구했던 부분을 인정하지 않았었는데
상담사님과의 지속적인 상담으로 서로의 입장에서 얘기하고 이해하려 노력하는 모습을 보여주니
그 자체로도 많은 위로를 받았습니다.

저희 부부가 마음가짐을 새로이 하려고 어렵게 시작한 상담인 만큼 횟수가 늘어갈수록
서로 이해하고 배려하려고 노력하는 방법을 배웠습니다.
물론 의견이 다를 때나 서로의 감정을 건드릴 때면 속상해서 욕하기도 하지만 최대한 빨리 감정을 추스리고
상담에서 배우고 느꼈던 순간들을 떠올려보면서 원만히 해결할 수 있도록 노력하는 시도를 하고 있습니다.

또한 지난 1년 이상 저희 부부의 어색함과 '화'로 인해 아이들의 마음도 아팠기에
저희의 '화'가 아이들 감정에 부정적으로 전달되지 않도록 더 조심하고 신경 쓰게 되었습니다.
부부가 건강해야 그 가족 안에서 지내는 아이들도 건강하게 자라기에 부부의 화를 줄이고 양육에서 힘든 점이 있어도
서로에게 화살을 쓰기보단 다독여 주려고 노력하고 있습니다.



**부부상담을 하게되면서 '우리 부부만 고민하고 힘든 게 아니구나!
다른 사람들도 비슷한 생각과 문제들로 갈등하고 있었구나!'라는 사실을 깨달았습니다.
또한 상담을 통해 공감과 위안이 되는 시간을 가질 수 있어서 정말 좋았습니다.**

우리나라의 많은 부부들에게 필수적이고 필요한 프로그램이라고 생각합니다.
아니 앞으로 자라날 수 많은 아이들에게 행복을 줄 수 있는 것이 상담프로그램이라고 생각합니다.
부모가 다정스레 이야기하고 같이 웃고 울어줄 수 있는 가정이 있다는 것만큼 아이에게 좋은 환경은 없을 테니깐요.

부부가 육아라는 두 가지 고민과 갈등으로 상담을 하게 되면서
새로운 시선으로 세상을 바라보니 주변에 힘들어하는 부부들이 많습니다.
주민센터나 구청, 공동육아방이나 어린이집과 유치원 등에서 홍보를 하는 방법으로
필요한 가족들이 상담을 편하게 접하고 많이 이용할 수 있었으면 합니다.

가족센터의 상담프로그램이 더욱 활성화되어 가족 관계 회복에 도움이 되는 곳이 되기를 진심으로 바라봅니다.
서울시에서 부부상담을 지원해주신 덕분에 저희 부부가 상담을 잘 마치고
제2의 결혼생활을 시작할 수 있게 되어 정말 감사드립니다.

저도 처음엔 상담이란 것을 한다는 것에 어색하고 낯설어 주춤하는 순간이 있었습니다.
상담을 받는다는 것은 뭔가 평범하지 않고 문제가 많이 있다고 느껴져서 상담의 문턱을 넘기가 어려웠는데,
서울시에서 지원하는 가족센터의 상담프로그램은 살다 보면 몸이 아픈 것처럼
마음이 아플 때 치료하는 곳이라고 느껴졌습니다.
가족센터 상담이 치료를 통해 남은 시간을 더 행복하게 보낼 수 있다면
마음이 아플 때 편하게 찾아갈 수 있는 곳이길 바랍니다.

감사합니다.

#상담으로

#제2의 결혼생활

#마음처방

#치유



부부상담장면

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

동대문구가족센터 [아자프로젝트]
강대근





동대문구가족센터 [아자프로젝트]
강대근



아빠와 함께 직접 작사 작곡을 하다



아빠와 함께 즐거운 아자, 합창단



아빠와 딸의 소중한 소통 놀이터 '아자합창단'

#소통 #아자합창단 #합창단 #아빠와 딸 #소중한 시간 #동대문구가족센터

#1. 아자합창단과의 인연은 계속

우연히 보게 된 한 장의 팸플릿을 통해 우리 부녀의 주말 그림은 크게 달라졌습니다. 한 주간의 업무에 시달리며 맞이한 주말은 저에게 낮잠과 나만의 시간을 갖고자 하는 일상이었고, 아빠와 함께 많은 걸 하고 싶은 둘째 아이의 바람은 그렇지 못한 시간들로 끝나는 경우가 많았습니다.

둘째 아이를 위해 '뭔가 변화가 필요하다' 마음먹은 시점에 온 좋게 아자합창단 단원모집의 내용을 보게 되었고 주저 없이 동대문구가족센터에 전화를 걸어 신청을 하게 되었습니다. 그리고 그 합창단 활동은 아빠와 딸의 소중한 소통 놀이터가 되어주었습니다.

#2. 지휘자 선생님과 합창단 단원들을 만나다.

아자합창단 첫 모임을 나갔을 때 앞으로 10월까지 함께할 지휘자 선생님과 합창단 단원들을 보며 설레는 마음으로 매주 토요일 아침을 맞이하게 되었습니다. 매주 토요일 오전마다 센터를 방문하는 것이 일정상 쉬운 일은 아니었지만 딸과 그만큼 더 시간을 보낼 수 있다는 점이 긍정적으로 다가왔습니다.



아이들이 지루하지 않게 지휘자 선생님께서 다양한 프로그램으로 진행해주셔서 더 유익하고 재미있는 시간이었습니다. 합창뿐만 아니라 직접 딸과 함께 작사와 작곡도 해보고 칼림바도 연주하는 시간을 가지며 아이와의 소통이 더 좋아지고 있음을 느끼게 되었습니다.

동대문구가족센터에서도 합창 시간 이외에 아버지-자녀 간 소통프로그램으로 명절 요리체험 '송편 만들기'를 체험하고, 합창단을 계기로 동대문구가족센터의 다른 가족 프로그램들도 경험하였습니다. 가족과 더 소통할 수 있는 시간들을 많이 만들어 주셨으며 직원분들의 열정적인 모습에 합창 단원들의 참여 의지도 더 높아졌습니다.

#3. 작별의 시간이 다가오다.

합창 노래 '보리울의 여름'과 '아름다운 나라'를 아빠와 자녀들이 합을 맞추며 부르는 소리는 완벽하지는 않지만, 그 어느 소리보다 명랑하고 활기찼습니다. 서툰 발성과 음정이었지만 여러 가족의 각자 다른 목소리들이 조화롭게 귓가에 맴돌았고 저마다의 기쁨을 노래하는 듯 보였습니다.

10월 19일 마지막 합창 시간을 앞두고 행복했던 시간들이 주마등처럼 스쳐 지나가고 선생님 및 단원 가족들과 더 이상 같이 할 수 없다는 사실에 아쉬움 마음이 커져 갑니다.

#4. 지난 시간을 되돌아 보다.

토요일 아침 TV를 켜며 볼륨을 높였던 시작이 이제는 딸과 함께 목청 높여 노래 부르는 시작이 되었고, 합창단 모임 장소로 오고 가는 시간 속에 많은 대화를 나누며 아이의 이야기에 공감하고 소통 시간들로 변하기 시작하였습니다.

합창단을 다녀와서는 아이와 더 함께 할 수 있는 시간을 갖고자 박물관, 도서관 등을 다니는 등 저에게 많은 변화가 시작되고 있었습니다. 아빠와의 스킨십이나 대화가 어색했던 딸도 이제는 거리낌 없이 아빠를 찾게 되었고 함께 하는 시간을 기다리는 아이로 변화하고 있었습니다.

#5. 동대문구가족센터 관계자 여러분 노고에 감사드립니다.

지나가면 되돌릴 수 없는 이 소중한 시간들을 아이와 함께 진심으로 소통할 수 있도록 '아자합창단'을 만들어 주신 서울시가족센터와 동대문구가족센터 관계자 선생님들께 진심 어린 감사의 말씀을 전합니다.

다시 웃으며 만날 수 있는 내년을 기약해 봅니다. 감사합니다.

강하린의 아빠 강대근 올림

#소통

#아자합창단

#아빠와 딸

#소중한시간

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

서울중구가족센터 [서울가족학교]
강민경





서울중구가족센터 [서울가족학교]
강민경



결혼 준비의 여정

#진정한 사랑은 #서로를 이해하고 #포용하는 것

결혼을 준비하면서 누구나 느끼는 막연한 두려움이 저에게도 찾아왔습니다. 기대와 불안이 뒤섞인 채 혼란스러운 시기를 보내던 중, 이 마음을 어머니께 털어놓았습니다. 그러자 어머니는 서울 가족학교의 예비부부 교실을 추천해 주셨고, 그 덕분에 참여하게 되었습니다. 예비부부 교실에서 '서로의 차이 이해하기', '결혼 준비를 위한 체크리스트', '준비된 결혼생활을 위한 재무 관리' 수업이 저에게 많은 도움이 되었습니다.

첫 번째로, '서로의 차이 이해하기' 수업에서 DiSC 검사를 통한 성격 탐색을 진행했습니다. DiSC 검사를 통해 서로의 성격을 이해하게 되면서, 결혼 준비 과정에서 겪었던 갈등을 돌아보게 되었습니다. 저는 의사결정을 빨리하는 성향을 가지고 있어, 결혼 준비에 필요한 예약이나 선택을 신속하게 마치고 싶었습니다. 반면, 제 파트너는 좀 더 신중한 편이라, 모든 것을 꼼꼼하게 체크하고 결정하는 데 시간이 걸렸습니다.

예를 들어, 결혼식 Venue를 선택할 때 저는 여러 곳을 빠르게 돌아보고 몇 곳으로 압축한 후 바로 결정을 내리고 싶었지만, 제 파트너는 각 장소를 자세히 비교하고, 심지어 직접 방문해 보길 원했습니다. 처음에는 이로 인해 작은 언쟁이 벌어지기도 했습니다.

제가 "이렇게 오래 고민하면 선택을 못 할 것 같아"라고 하자, 상대방은 "중요한 일인데 신중하게 생각하는 게 맞아"라고 반박했습니다. 하지만 DiSC 검사를 통해 서로의 기질을 이해하게 되면서, 이런 갈등을 해소할 방법을 찾아갔습니다. 저는 파트너의 신중함이 결혼 준비에 얼마나 중요한지를 깨닫게 되었고, 상대방도 저의 신속한 결정이 시간을 절약하고 스트레스를 줄이는 데 도움이 된다는 것을 이해했습니다. 이후에는 각자의 성향을 존중하며 조율할 수 있는 방법을 찾았습니다. 중요한 결정은 함께 시간을 두고 논의한 후, 제가 제안한 일정에 맞춰 최대한 빠르게 진행하기로 했고, 상대방이 원하는 만큼 검토할 수 있도록 충분한 시간을 주었습니다. 서로의 성향을 이해하고 존중하면서 갈등을 해결해 나갔고, 그 과정에서 더욱 깊은 신뢰와 유대감을 쌓을 수 있었습니다.

다음으로 '결혼 준비를 위한 체크리스트' 수업에서는 부모와의 관계 속에서 독립의 중요성을 인식하게 되었습니다. 결혼을 준비하면서 물리적, 정서적, 그리고 경제적인 독립이 필요하다는 것을 깨달았고, 특히 정서적 독립이 저에게 얼마나 필요한지를 느꼈습니다.

저는 어릴 적부터 모든 일에 부모님의 조언을 듣고 결정을 내리는 습관이 있었습니다. 사소한 일부터 중요한 결정까지 항상 부모님의 의견을 우선시했고, 그 과정에서 제 목소리를 내기보다는 부모님의 기대에 맞추려는 경향이 강했습니다. 결혼 준비를 하면서 이 점이 부담으로 다가왔습니다. 결혼식의 일정이나 장소를 정할 때 여전히 부모님께 먼저 여쭙고곤 했습니다. 그로 인해 제 파트너는 저와 함께 의논하기를 원했지만, 저는 불안한 마음에 부모님의 의견을 우선시하게 되었습니다. 이런 상황 속에서 정서적 독립의 필요성을 절실히 느끼게 되었습니다.

정서적으로 독립하는 과정은 부모님으로부터의 독립을 넘어, 제 파트너와의 관계를 더욱 깊게 만드는 중요한 단계임을 깨달았습니다. 앞으로는 모든 결정에서 서로의 의견을 존중하고, 두 사람의 목소리를 함께 만들어 가는 것이 얼마나 중요한지를 깊이 이해하게 되었고, 이 경험은 제 개인적인 성장뿐만 아니라, 파트너와의 관계를 더욱 단단하게 만드는 데 큰 도움이 되었습니다.

마지막으로 상대방과의 월급 차이로 인해 서로 다른 재정 상황을 어떻게 조율해야 할지 막막했는데, '준비된 결혼생활을 위한 재무 관리' 수업을 통해 많은 고민이 해소되었습니다. 강사님의 실제 사례를 통해 벌이와 관계없이 공동으로 경제를 관리하는 것의 중요성을 더욱 실감할 수 있었습니다. 단순히 각자의 수입과 지출을 나누는 것이 아니라, 함께 목표를 설정하고 그에 맞춰 재정을 운영하는 것이 얼마나 중요한지를 깨달았습니다. 특히 가계부 엑셀을 활용하여, 한 달 동안 사용한 돈을 공유하는 방법은 매우 유익했습니다.



시각적으로 쉽게 파악할 수 있어 서로의 소비 패턴을 이해하는 데 큰 도움이 될 것 같고, 이를 통해 불필요한 지출을 줄이거나 더 효율적인 소비를 할 수 있을 것이라는 기대가 생겼습니다.

'서울 가족학교의 예비부부 교실'을 통해 다양한 주제에 대해 배우고, 실제 사례를 통해 보다 실질적인 지식을 쌓을 수 있었습니다. 주변의 저와 비슷한 예비부부들에게도 이 프로그램을 적극 추천하고 있습니다.

결혼 준비는 단순한 절차가 아니라, 두 사람이 함께하는 여정의 시작이라는 것을 깊이 깨달았고, 서로를 이해하고 존중하는 관계를 만들어 가는 데 있어 이 경험이 얼마나 소중한지를 전하고 싶습니다.

결혼을 준비하는 모든 커플에게 이 여정이 의미 있는 기회가 될 것임을 확신합니다.

저는 이 프로그램을 통해 얻은 지혜를 바탕으로 추가적인 교육에도 참여할 계획입니다.

<사랑하는 예비 남편에게>

이렇게 편지를 쓰게 돼서 조금 쑥스럽긴 한데, 너에게 내 마음을 전하고 싶어.

결혼 준비하면서 느끼는 감정이 정말 많아.

기대와 설렘이 가득하지만, 가끔은 불안한 마음도 드는 게 사실이야.

그런 순간마다 너와 함께할 수 있다는 생각이 나에게 큰 힘이 돼.

우리가 함께한 시간 동안 정말 많은 것들을 나눴잖아.

서로의 다름을 이해하려고 노력하는 모습이 너무 고마워.

덕분에 우리는 더 가까워졌고, 작은 갈등도 있었지만, 그 경험들이 우리를 더 강하게 만들어 준 것 같아.

너와 나, 서로의 성향이 다르다는 걸 알게 되면서, 그 다름이 더 소중한 존재라는 걸 느끼게 됐어.

때때로 어려운 일들이 생기더라도, 우리는 서로를 지지하고 응원하며 잘 이겨낼 수 있을 거라고 믿어.

우리의 사랑이 더 깊어지고, 함께하는 모든 순간이 특별해지길 진심으로 바라.

너와 나, 서로에게 힘이 되고, 사랑이 되어가는 이 여정이 계속되기를 정말 바라.

앞으로도 함께하며 많은 순간을 나누자!

사랑해♡

#진정한 사랑은

#서로를 이해하고

#포용하는 것

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

종량구가족센터 [가족상담지원사업]
강 선호





중랑구가족센터 [가족상담지원사업]
강 선 호



아들! 네 뒤에는 항상 너를 응원하는 아버지가 있음을 잊지 말기 바란다.

#응원 #삼수 #목표 #투지 #수능시험 #부자간 #부성애

내 아들은 수능시험을 세 번째 도전중인 소위 삼수생이다.

내 인생에 재수는 없었다고 항상 자랑삼아 가족들에게 언급하곤 했던 끈대 같던 예전의 나로서는 도저히 받아들일 수 없는 일이라고 생각했다. 수험생을 둔 내 친구 자녀들이나 조카들이 재수, 삼수 아니 N수를 한다 라는 말을 들으면 항상 "내 자식이 아니니 그럴 수도 있지!" 라고 별로 개의치 않았지만 막상 내 자녀가 재수도 아니고 삼수를 한다고 하니 나로서는 도저히 받아들일 수 없는 일이었다.

이제 삼년 전 그날로 돌아가 보려고 한다.

아들은 운이 없게도 코로나 팬데믹을 거친 고교생이다.

학교도 가는 등 마는 등 마지못해 온라인으로 수업을 듣고 학원을 다니면서 수능 준비를 해 왔다.

간혹 진로에 대해 부자간 대화를 시도해 봤지만 매번 서로 다른 의견으로 날선 신경전만 반복된 채,

나의 결론은 아들이 어려서부터 진로에 대한 아버지의 조언과 노력에도 불구하고

아들의 무관심 때문에 그리되었다고 아들 탓으로만 돌려 버렸다.

결국, 2022년도 수능시험 결과는 아들의 울음바다로 끝이 나 버렸다.

아들은 아쉬움과 자신에 대한 실망감으로 재수를 선택했지만, 나는 쉬이 허락을 하고 싶지 않았다.

평소 봐왔던 아들의 실망스런 자기 관리 모습에서 재수를 하더라도 아들 스스로 본인에 대한 보다 철저한 관리 없이는 좀처럼 나아지지 않으리라 나름 판단을 했기 때문이었다.

더욱이, 아들은 수능이 끝난 지 몇 개월이 지났지만 나에게게는 끝까지 수능 성적표를 내밀지 않았고

이것이 더욱 아들을 불신하게 만든 계기가 되었다.

하지만, 아들과 집사람의 단호한 재수 의지와 굳힌 진로에 대한 목표와 투지를 기반으로

나와의 2대 1 신경전에서 아들이 재도전을 하지 않으면 평생 후회 하면서 한탄할 거라는 소신 발언에 결국 나는 양보할 수밖에 없었다.

시간이 흘러, 아들은 재도전을 했고 결과는 서울 소재 대학의 공대에 합격했지만

의대를 목표로 했던 아들은 이에 만족하지 못하였고

결국 올 초 가족회의 석상에서 합격한 대학을 다니면서 삼수를 하겠다는 소신 발언을 다시 했다.

재수도 쉽게 용납하지 못했던 나에게는 청천벽력 같은 소리였지만,

일단 학교를 다니면서 삼수를 병행하겠다는 아들의 계획을 나는 백지화하지는 않았지만,

마침 작년엔 신청했던 가족상담 지원 사업에 운 좋게 올 초에 배정이 되어 그동안 아들과의 신경전에 대한 갈등을

가족 상담을 통해 풀어보고자 아들과 함께 참여하기로 하고,

이 상담 지원 사업을 통해 아들의 삼수 도전 계획을 재고해 보기로 서로 합의하였다.

사실 나는 이번 서울시 가족상담 지원 사업 이전에 부부상담 지원 사업도 수년전에 한번 참여한 적이 있었다.

당시 사춘기 아들의 게임 중독으로 불거진 학업 태만과 부모와의 마찰 등으로 인해 이에 대한 책임 소재로 불거진

부부간의 잦은 의견 충돌과 아들에 대한 신체적 폭행 등으로 부부간의 양육 및 교육 방식 차이로 부부간의 갈등이 최고조에 달한 상황에서

10주간의 부부상담 지원 사업을 통해 부부간에 보다 서로를 이해하고 갈등을 슬기롭게 극복하는데 많은 도움을 준 것을

경험을 통해 터득한 터라 이번에 참여한 서울시 가족상담 지원 사업도 별다른 거부감 없이 신청하게 되었다.

평소, 아무리 시도해도 아들과의 심도 있는 대화가 진행되지 않았던 바,

10주간의 가족상담 지원 사업에 참여하여 내심 상담사 선생님 배석 하에 아들의 머릿속을 제대로 들여다 볼 수 있을 거라는

그리고 그동안 평소 아들에게 일방적으로 어필했던 내 주관을 굳힐 수 있을 거라는 기대를 안고 참석한 첫 번째 상담에서

나는 다른 가족들과의 상담 사례를 통해 아들에 대한 가장으로서의 지배력을 확인하고자

아들의 어리석었던 과거 사례들을 열거하며 나의 이성적인 판단이 더 우세함을 무례를 무릎 쓰고

단도직입적으로 상담 선생님께서 재확인 차 물어 보았다.



하지만, 상담 선생님은 세 차례의 도전을 통해 그토록 원했던 미대에 진학한 자랑스러운 당신의 아들 사례와 또래들과의 경쟁으로 좌절과 실패를 통해 극단적 선택을 하는 많은 청소년들의 안타까운 사례를 직접 열거하며, 이런 어려운 학습 현실 속에서도 나의 아들은 부모의 강요에 의해서가 아니라 스스로 깨달아 목표를 세우고 그 목표를 달성하기 위해 공부에 매진하기로 결심했음에도 불구하고, 이를 이해하지 못한 아버지는 삼수에 도전하는 아들을 대견해하기는커녕 오히려 그 투지를 꺾어 버리려 한다고 나무라기라도 하듯 기복어린 어조의 답변을 통해 의기양양하게 질문을 던진 나에게 마치 한 대 먹인 냥 나를 꿀 먹은 벙어리로 만들어 버렸다.

사실, 10주간의 상담 프로그램이었지만 사실 나는 첫 번째 상담에서 이미 내가 갈구하던 답을 찾았다. 하지만, 그 해답을 지질이도 고지식한 내가 받아들이는 데는 시간이 필요했을 뿐이었다. 아무튼, 일단 해답을 찾았기 때문에 나는 받아들여야 한다고 생각하고 남은 9주간의 상담을 통해 이를 실천에 옮기기로 마음먹자 그 이후부터는 아들의 생각을 존중하고 나의 일방적인 주장과 강요를 자제할 수 있게 되었다. 자연스레 부자의 관계는 긍정적으로 변해 갔다.

결국, 마지막 상담 때에는 집사람, 아들 그리고 내가 모두 서로서로에게 감사하며 서로를 보다 더 잘 이해할 수 있는 계기가 되어 기쁜 마음으로 상담을 마무리할 수 있었고, 나도 대한민국의 다른 아버지들처럼 아들에 대한 부성애가 넘치는 아버지임을 다시 한 번 깨닫게 된 소중한 시간으로 마무리 되었다. 이를 도출해내기 위해 도움을 주신 서울시 상담지원사업 프로그램과 가족센터 상담 선생님께도 감사의 마음을 전한다.

“아들아! 항상 네가 나름대로 설정한 목표를 위해 열심히 하려고 하는 너에게 아버지의 편향된 주관으로 인해 너를 이해하지 못하고 의지를 꺾어 버려 많이 실망했을 너에게 미안함을 감출 수 없구나! 이번 서울시 가족상담 지원 사업을 통해 편협했던 나 자신을 돌이켜 볼 수 있었고, 이제라도 너의 마음을 더 잘 이해할 수 있는 계기가 되었기에 뿌듯함을 감출 수 없구나. 자랑스러운 아들, 네 뒤에는 항상 너를 양팔 벌려 응원하는 아버지가 있음을 잊지 말기 바란다. 사랑한다, 아들아!” 라고 당시 마지막 상담 시 아들에게 했던 응원의 메시지를 이 지면을 통해서도 그때의 감회와 함께 되새겨 본다.

혹시라도 나와 비슷한 부자간의 갈등으로 인해 소원한 부자관계를 유지하고 계신 가족이 있다면, 나의 사례를 통해 어떻게 극복했는지 공감해 보기를 바라며, 서울시에서 운영하고 있는 가족상담 지원 사업에 적극 참여하여 도움을 받아 보기를 추천한다.

#응원

#삼수

#목표

#투지

#수능시험

#부자간

#부성애

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

은평구가족센터 [아빠육아달인프로젝트]
김강현





은평구가족센터 [아빠육아달인프로젝트]
김강현



포스트잇 놀이



아이와 대기시간



글로 배운 아빠육아는 그만 하기로 해요 (아빠육아달인 프로그램 후기)

#아빠육아달인 #아빠 #육아 #달인 #글로벌배운아빠육아금지

지금 유아기 아이를 키우는 부모들 정도의 나이라면, 저처럼 개그콘서트의 인기 코너였던 김병만 개그맨이 나오던 '달인을 만나다' 코너를 보며 한 번쯤은 웃어 본 적 있지 않을까 싶습니다. '달인'이란 말은 특정한 재능에 몹시 능한 사람을 일컫는데, 아이가 다니고 있는 별산솔 어린이집에서 서울시가족센터를 통해 '아빠육아달인 프로그램'에 참여할 수 있는 기회가 있다고 하여, 언제나 큰 고민이었던 아이와 어떻게 놀아주고 어떻게 육아를 해 나가야 하는지에 대해 배우고, 언젠가는 육아의 달인이 되어보고자 하는 마음가짐으로 신청을 하여 프로그램에 참여하게 되었습니다.

이번 프로그램의 가장 좋았던 점이라 생각되는 점은, 글로 배우는 육아가 아니면서, 말 그대로 돈 주고도 참여하지 못하는 프로그램이지 않았나 라는 생각이 들었습니다. 육아 관련 서적들은 넘쳐 나고, 유튜브 같은 것들도 요즘 단어 하나만 검색해도 수십가지의 육아 영상들이 검색대는 요즘 세상이지만, 제로 전문가에게 오프라인으로 교육을 듣고, 아이와 함께 또 실제 놀이를 하며 소통하는 방법을 배울 수 있는 기회는 흔치 않다는 생각이 들었습니다.

우선 유아기 아이의 발달 특성에 대해 배우는 시간을 가졌었는데, 신체적, 인지적, 사회적, 정서적 발달의 특성에 대해서 이론 수업을 듣고, 양육태도 점검에서 온정과 통제라는 2가지 핵심 사항에 대해서도 들었는데,



이 부분에서 과연 내가 내 아이에게 온정과 통제를 적절히 적용하여 아이와 잘 소통하고 있는가에 대해 다시 한번 생각하게 되었었는데요, 자석놀이를 하며 아이와 신체를 부비며 온정을 느끼는 시간을 가지고, 까막잡기 놀이를 통하여 내가 온정과 통제를 적절히 적용하고 있는지, 그리고 앞으로 특정한 상황에서는 어떻게 육아해야하는지에 대해 전문 강사 선생님과 함께 놀이를 하며 배울 수 있었습니다. 이렇게 실제 사례 경험을 통하여 유아를 배우다 보니 더욱 기억에 남는 교육 시간이었던 것 같습니다.

물론 아이가 가위바위보에 대한 개념도 잘 잡혀 있지 않아서, 진행이 쉽지만은 않았었지만, 은평구가족센터에서 지원 나오신 선생님께서 놀이와 아이 보살핌에 도움을 주셔서, 아이돌봄과 놀이를 조금 어려워하는 아빠들에게도 교육 간 큰 도움 되었던 것 같습니다.

저에게 아빠육아달인 프로그램 중에서 가장 인상적이었던 교육 내용은 다름 아닌, 자녀 행동의 수용성 수준에 대한 교육내용이었습니다. 사실 많은 부모들이 어려워하는 부분이지 않을까라는 생각이 들었는데요, 아이가 문제 해결해야 하는 경우는 반영적 경청을 해야 한다는 부분, 부모가 문제 해결을 해야 하는 경우는 나-전달법을 사용하는 법에 대해 강사님과 함께 몇몇 사례를 만들어 다른 아빠들과 연습해보고 공유하는 시간을 가지며 배웠습니다.

어떻게 보면 기술적이면서도 아이와 마음으로 서로 이야기해야 하는 부분이라 쉽지 않기에 아직도 가끔 아이에게 저도 모르게 제 감정에 못 이겨 다그치기만 할 때도 있지만, 배웠던 교육을 기억해 보면서 다음엔 다시 한번 아이 이야기를 충분히 들어주고, 내 이야기를 잘 들려 주어야지라는 생각을 하며 조금씩 더 나은 부모가 되도록 노력하고 있습니다.

아빠와 함께하는 시간이 많을수록 아이는 건강한 자존감을 물려받고, 자기 확신을 통해 남다른 문제해결력을 가질 수 있다는 이야길 프로그램 진행하며 들은 적 있습니다. 해당 프로그램을 통해, 아이가 성장하는 시간뿐만 아니라 아빠인 저도 더욱 좋은 아빠, 나아가서 '아빠육아달인'이 되는 첫 훈련을 마친 듯한 기분입니다.

유아기 육아를 함께 하고 싶지만 어려움을 느끼는 수많은 아빠들에게 해당 프로그램을 꼭 추천해 주고 싶고, 아이와 함께 할 수 있는 또 다른 프로그램을 접할 수 있는 기회가 생기면 좋을 것 같습니다.

#아빠육아달인

#아빠

#육아

#달인

#글로벌배운아빠육아금지

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

영등포구가족센터 [아자프로젝트]
김돈현

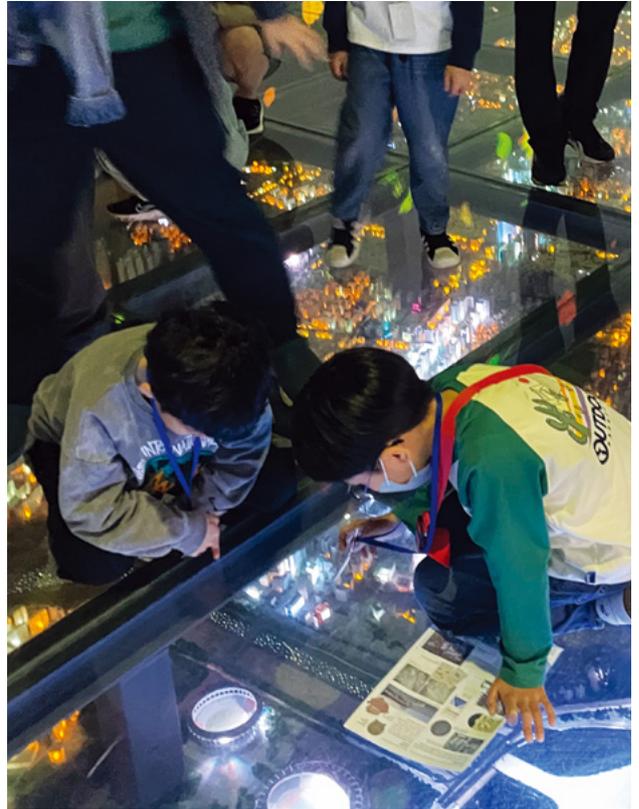




영등포구가족센터 [아자프로젝트]
김돈현



서울역사박물관에서 기념촬영



서울역사박물관, 우리동네를 찾자



아들과 함께한 소중한 시간

#대중교통타고 #아빠와 자녀가 함께하는 #박물관 견학 #정말 소중해

3월, 아내가 토요일마다 영등포구에서 교육하는 좋은 프로그램이 있다고 지인에게 들었다며 시간이 되는지 물어보았고 나는 자세한 내용은 묻지도 않고 가능하다고 답변을 했다. 얼마 뒤 교육대상자로 선정이 되었고 4월 초 교육을 들으러 가야 된다는 이야기를 들었지만 아직도 어떤 프로그램인지 큰 관심이 없었다. 첫 교육 당일 나는 가족들이 같이 가서 교육받는 것으로 알고 있어서 아내에게 갈 준비 안 하는지 물었고 그제야 첫째인 9살 아들 태윤이와 나만 가는 것을 알게 되었다. 그리고 어색하게 교육에 참석하고 나서야 #아자 프로젝트 "박물관이 살아있다"라는 사업명칭을 알게 되었다.

처음에 간단한 프로그램 안내설명과 강사님을 통해 가족관계에 대한 교육을 듣고 집으로 돌아오면서 어떻게 박물관을 통해서 가족관계가 형성이 되고 '아자'라는 이름은 왜 붙었는지 의문점이 생겼다. 사실 이때 #아자라는 의미가 대중교통을 이용하고 많이 걷다 보니 힘내자라는 의미로 이해를 했었다. 그리고 자녀와 대중교통을 탑승한 경험이 없어 조금 걱정이 되기는 했었다.

첫 번째 박물관인 #서울역사박물관 교육을 참석했을 때 아내는 출발 전부터 걱정이 태산이었다. 어디서 버스를 타고 지하철은 어디에서 환승하면 되는지, 비가 오니 우산도 챙겨야 하고, 추우니 옷을 어떻게 입으며 간식은 어떤 것을 챙겨야 하는지 등의 걱정이었다. 아내에게 걱정하지 말라고 큰소리치며 태윤이와 나왔다.



그러나 나는 지방에서 대부분을 생활했었고 서울에서 지하철과 버스의 대중교통은 많이 이용하지 못한 상황이라 처음부터 어려움에 봉착했다. 그것은 바로 자녀의 교통카드가 없어 버스로 다인승 결제 후 지하철 환승 하는 과정이었다. 버스를 탔을 때 "어른 1명과 초등학생 1명이에요"라고 하고 탑승 후 하차 했을 때는 문제가 없었다. 그러나 지하철로 환승 했을 때 나는 환승이 되었지만 자녀는 안되어서 나갔다가 들어오는 등 약간의 애를 먹었다. 그리고 나서 **#서울역사박물관**에 도착하였고 친절히 안내해주신 덕분에 잘 도착하였다. 간단하게 앞으로 함께 하실 강사님의 인사와 단체 사진을 촬영하고 본격적인 견학이 시작되었다.

#서울이라고 불리는 이유와 왜 옛부터 수도가 되었는지 등의 설명을 들었다. 그리고 서울을 축소한 모형을 보며 우리 동네를 찾았고 태운이가 좋아하는 명소인 **#상암월드컵경기장**을 배경으로 사진을 촬영하는 등 유익한 시간을 가져 이 프로젝트에 대한 흥미가 높아졌다. 그리고 종료가 되었을 때 주신 간식과 옛 서울의 지도가 그려진 **#수선전도** 돗자리를 선물로 받았다. 첫 탐방이 끝나고, 나는 태운이와 손을 잡고 귀가하며 스마트폰에 남은 일정들을 저장해두며 전부 꼭 참석할 것을 다짐하였다. 그 이후, 한 달에 한 번 정도 교육이 있었으며 평소 가보지 못했던 **#선유도공원**, **#국립민속박물관**, **#화폐박물관**, **#국회박물관** 등을 방문하였다.

교육을 받으며 태운이의 태도는 점점 변했다. 사전에 방문할 장소에 대해 인터넷으로 관련 정보를 찾으며 교육 중에는 강사님과 가장 가까운 위치에서 교육을 듣고 궁금한 사항을 질문하는 모습을 보였다. 그리고 첫 교육 후 교통카드를 구입했기에 자신의 카드로 태그를 하며 버스와 지하철을 탑승했다. 그리고 교육 후 엄마와 할아버지에게 화폐가 어떻게 만들어졌는지와 국회의원 뱃지는 얼마인지 등 교육받았던 사항을 되물기도 했다.

#아자프로젝트는 교육이 종료되면 매번 설문을 통해 개선할 부분이 있는지 확인하였으며 나는 항상 만족한다고 답변을 했다. 아이들의 눈높이에서 하나라도 더 알려주고 싶으신 열정을 느낄 수 있었다. 매 교육마다 직접 간식을 소분하셔서 포장하신 뒤 무더운 여름날에도 맘을 흘리시며 여러명의 간식과 만들기 등의 재료를 들고 오셨던 박선이 담당자님과 전향이 강사님께 감사의 말씀을 드리고 싶다.

이 사업이 더 효과적으로 진행되기 위해 두 가지 생각이 들었다.

첫 번째는 참여 아동에게 첫 시간 만들기 선물로 초등학생용 교통카드를 지급하는 것이다. 그러면 내가 처음 느낀 어려움이 해소될 것 같고 자신의 첫 교통카드를 만든다는 의미와 함께 **#박물관이 살아있다**를 오랫동안 기억할 것 같다.

두 번째는 중간에 한번은 아빠 대신 엄마가 참여하는 것이다. 사실 이런 프로그램의 홍보나 장점 등은 엄마끼리 의견교환이 잘된다는 부분과 가족 전체가 공감대도 형성될 것 같다. 그렇지만 지금의 수준으로도 충분히 좋은 사업만큼 다시 기회가 주어진다면 참여하고 싶으며 지인들에게도 권하고 싶다.

박물관 견학을 하는 동안 자녀와 손잡고 교육을 다니며 사업명에 "아자"가 아빠와 자녀가 함께하는 의미를 담았다는 것을 알게 되었다. 직업상 지방에 혼자 거주하며 주말부부를 오랫동안 한 입장에서 첫째와 함께한 이번 시간이 참 소중한 고맙게 느껴졌다. 첫 시간에 담당자가 이번 프로젝트 사업 신청이 선착순으로 진행이 되는데 30초도 안되어 마감이었다며 우리는 참 운이 좋다고 말씀하셨다. 교육을 받아보니 왜 그렇게 서로 참석을 희망했는지와 이런 양질의 교육을 받을 수가 있어서 우리가 정말 운이 좋다는 것을 느낄 수 있었다. 우리 태운이와 손잡고 다니며 지하철, 버스타고 박물관 견학을 했던 기억은 올해 가장 기억나는 일이었다.

이번 프로젝트 참여를 계기로 더 가까워진 우리 가족, 남은 2024년 한 달에 한 번은 다른 박물관 견학이나 여행을 가고, 아프지 말자. 그리고 태운이와 교육을 같이 한 친구들 모두 이번 교육에서 보여준 열정 그대로 공부를 열심히 해서 전부 우리나라에 꼭 필요한 인재가 되기를 바란다. **#모두 화이팅!!**

이런 좋은 사업은 꼭 확장이 되어서 많은 사람들에게 혜택이 돌아갔으면 좋겠다.

#서울 가족 화이팅!! 우리 모두 행복합시다.
#아자 아자 아자!!

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

강남구가족센터 [아자프로젝트]
김영민





강남구가족센터 [아자프로젝트]
김영민



아빠의 섬세한 지도를 받으며 도자기에 집중하는 순간, 완벽한 협업



도자기 체험의 성공적인 결과물을 뒤로하고, 아빠와 뿌듯한 한 컷!



도자기 속의 담긴 시간

#작품보다추억 #도자기만들기 #소중한시간 #함께하는즐거움 #아빠의역할 #추억만들기

이번 여름, 아들과 함께 '아자 프로젝트 - 아빠랑 놀자' 프로그램에 참여했다.

총 6회의 프로그램 중에서도 특히 기억에 남는 것은 도자기 만들기였다. 평소에는 장난기 가득한 아들이 이날만큼은 진지하게 흙을 만지고 도자기를 만들어 가는 모습이 무척 새로웠다. 처음엔 아들이 서툴러 보여 도와주려 했지만, 그는 혼자서도 꽤 능숙하게 손에 찰흙을 쥐고 접시 모양을 잡아가기 시작했다. 그런 모습을 보며 잠시 당황했지만, 이내 아들이 점점 더 혼자서 잘해 나가는 걸 보니 흐뭇함이 밀려왔다.

우리는 선생님의 지시에 따라 함께 작품을 만들어갔고, 아들은 자신의 작은 손으로 둥근 접시를 완성해 나갔다.

그가 접시에 그린 구름과 산의 그림은 그의 상상력이 얼마나 풍부한지 보여주는 것 같았다. 작업하는 내내 아들은 자신만의 이야기들을 끊임없이 풀어냈고, 그 밝은 웃음소리를 들으며 나는 그가 이렇게 창의적이고 집중력이 뛰어나다는 것을 새삼 깨달았다.

아들이 접시에 자신의 이름을 쓰는 순간, 나는 그 짧은 시간이 우리에게 얼마나 소중한지 절실히 느꼈다.

시간이 참 빠르게 흘러갔고, 이 순간을 조금 더 붙잡고 싶었다.

그날 이후, 나는 아들과의 도자기 만들기를 곱씹으며 우리 가족에 대해 다시금 생각하게 되었다. 바쁘다는 이유로 아들과 이렇게 오롯이 시간을 보내는 일이 점점 줄어들고 있다는 사실이 문득 떠올랐다. 이번 도자기 만들기는 단순한 공예 체험이 아니었다.

그 시간 동안 나는 아들이 진정 원하는 것은 그저 나와 함께하는 시간 그 자체라는 것을 깨달았다.

결과물보다는 함께하는 그 과정 속에서 서로의 이야기를 듣고, 웃고, 마음을 나누는 순간들이 더 소중하다는 생각이 들었다.

한 달 뒤, 구워진 도자기를 받았을 때, 처음 만든 것보다 훨씬 더 아름다운 모습에 놀랐다. 그 도자기를 바라보며 나는 아들에게 말하고 싶었다.

"너는 정말 멋진 작품을 만들었구나. 앞으로도 너의 손으로 더 많은 걸 이룰 수 있을 거야."

그 접시는 단순한 도자기가 아니라, 아들과 내가 함께 만든 추억과 유대가 담긴 소중한 작품이었다.

이번 경험을 통해 나는 아빠의 역할에 대해 다시 생각하게 되었다. 자녀 양육에서 가장 중요한 것은 책임이나 균형만이 아니라, 아이와 함께하는 질적인 시간이었다. 그 시간 속에서 아이는 자라고, 나 또한 아빠로서 더 많이 배워간다.

앞으로도 아들과 더 많은 시간을 함께하며 함께 성장해 나가는 아빠가 되고 싶다.

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

금천구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
김은설

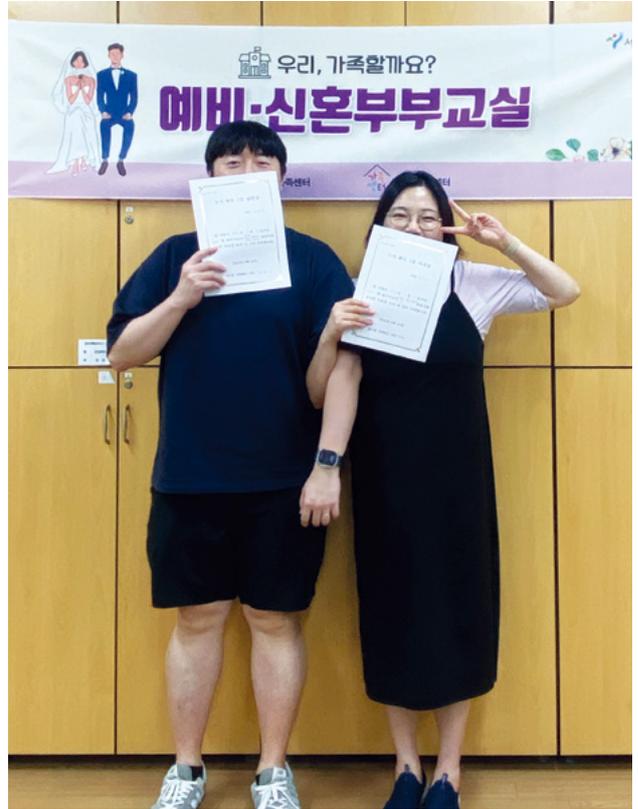




금천구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
김은설



신혼부부 교실 아로마오일로 부부마사지



신혼부부교실 남편, 아내 상장주기



혼자살이 20년차의 같이살이 첫걸음 떼기

#신혼부부는처음이라 #힘든가요 #현명하게 #대처하는것이 #궁금하다면 #신혼부부교실!

나는 16세부터 혼자살이를 시작했다.
그렇게 20년 넘게 혼자 살다가 36세에 결혼으로 '같이살이'를 시작했다.
타인과 함께 사는 것이란 무엇일까? 혼자 산 세월이 길어지면서 혼자인 것이 더 익숙해지고 편해질 때쯤 결혼을 결심하게 되었다.
하지만 불안한 마음이 들었다. "내가 잘할 수, 잘 살 수 있을까?"

지난해 여름 혼인신고를 하고 남편과의 '같이살이'가 시작되었다.
겨울에 결혼식이 예정되어 있기에 같이살이의 초반은 정신없이 지나갔다.
결혼식, 신혼여행, 집안 인사, 설 명절과 같은 새로운 미션을 마치니 봄이 성큼 찾아왔다.
그리고 우리의 갈등도 찾아왔다.

남편은 군대 생활을 제외하고는 부모님과 떨어져 살아본 적이 없었다.
새로운 가정을 만들어가기에 사소한 관점의 차이와 갈등이 매일매일 새롭게 발생했다.

"여보, 왜 치약을 중간에서 짜?"
"화장지가 떨어져 있으면 채워 줬으면 좋겠어."
"설거지는 바로 해야 벌레가 안 생겨"
"사람이 없는 방에 왜 불을 켜놓는 거야?"



우리는 각자의 관점에서 본인이 맞다고 생각하는 것들을 쏟아내기 시작했다.
서로 관찮은 척, 상처받지 않은 척, 우리는 갈등을 지혜롭게 다루고 있어! 라고 위로했지만,
사실 그건 단지 그 상황을 모면하려는 것일 뿐이었다.

“여보 우리 이거 한번 들어볼까?”

서로 점점 힘들어질 때쯤 금천구가족센터의 예비부부교실 포스트를 보고 제안했다.
지난 4월의 예비부부교실을 통해 서로의 차이를 이해하고 갈등 해결을 위한 바람직한 의사소통 방법,
결혼의 의미와 사랑에 대한 관점, 구성 요소, 그리고 우리의 미래에 대해 심도깊은 이야기를 나눌 수 있었다

1년의 결혼 준비동안 웨딩촬영, 결혼식장, 예단, 예물, 전셋집, 이사, 혼수 등 정말 많은 것을 준비했지만,
정작 중요한 우리의 마음을 돌아보고, 준비하는 시간은 없었다.
문득 '같이살이'전에 예비부부교실 프로그램을 들었다면 더 좋았겠다... 라는 생각이 들 때쯤,
금천구가족센터에서 신혼부부교실이 열렸다.

신혼부부교실은 신혼부부에 대한 이해와 점검, 갈등과 대화법, 그리고 부부 태교와 순산,
임신에 대한 이해와 부부체조까지 그야말로 풀 패키지였다.

이번 신혼부부교실을 통해 예비부부교실에서 배웠던 바람직한 의사소통을 넘어,
부부로서 어떤 역할을 해야 하는지, 현재 우리의 관계를 점검하고 부족한 부분에 대해 소통할 수 있었다.
지난 1년의 같이살이를 되돌아보며, 우리의 미래에 대해서도 깊이 이야기할 수 있는 소중한 시간이 되었다.
현재 6개월간 임신을 준비하고 있는 만큼 부부 태교와 순산, 임신 그리고 부부체조와 부부 마사지도 매우 도움이 되었다.
특히 부부체조와 부부마사지를 할 때는 30명 정도나 되는 부부들이 모두 함박웃음을 터뜨리며 다 같이 일어나서 체조하고,
사랑하는 눈빛을 가득 담아 서로의 손에 아로마 오일을 발라서 마사지를 해주는 데 정말 마음이 몽글몽글해지는 특별한 경험이었다.

친구들에게 신혼부부수업을 구청이나 보건소로 들으러 간다고 했더니
유튜브에도 그런 내용이 많은데 굳이 뭐 하러 주말에 몇 시간이나 들으러 가냐고 하는 사람도 있었다.
그럼에도 불구하고 우리 부부가 예비부부 수업과 신혼부부 수업을 들었던 이유는,
다른 부부들의 공감 가는 이야기와 엄선된 좋은 강사님들과 눈을 맞추며 수업을 듣는 것,
그리고 꼭 필요한 커리큘럼과 가족센터 담당 선생님의 열정이 유튜브에서는 느낄 수 없기 때문이다.

서울시가족센터는 생애주기별 가족 사업을 진행하고 요즘 트렌드에 맞춘 1인 가족을 위한 프로그램도 진행하고 있다.
그래서 요즘 친구들에게 서울시가족센터에서 운영하는 프로그램을 꼭 들어보라고 추천하고 있다.
비록 내가 프로그램에 참여하는 것은 몇 시간에 지나지 않겠지만, 그 몇 시간이 우리 부부와 가정,
그리고 우리의 '같이살이'에 큰 변화를 가져다줄 것이라고 믿어 의심치 않는다.

#신혼부부는처음이라

#현명하게

#대처하는것이

#궁금하다면

#신혼부부교실!

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

송파구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
김정원





송파구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
김정원



워크북 및 이름표



부케 & 부토니아



부부미 레벨업!

#부부미level up #완전체부부

10월 2주간(10/5, 10/12)에 걸쳐서 송파구가족센터에서 예비부부교실에 참여한 곽철훈&김정원 커플의 김정원입니다. 무엇보다 교육을 마치고 참여 후기를 작성하는 이 시점 총 8시간의 짧지 않은 교육을 완료했다는 것에 나름대로 뿌듯함을 느끼고 있기에 참여 후기를 적어보고자 합니다.

저희는 내년 3/30 식을 앞둔 예비부부입니다. 비록 송파구에 거주하지는 않지만, 서울에 거주하고 있는 제가 아파트 단지에 놓인 관악구 신문을 통해 서울시가족센터에서 예비부부교실 교육을 운영한다는 점을 접하게 되었습니다. 1년 1개월이라는 긴 결혼준비 기간의 반이 흘러온 지금, 막상 30년을 서로 다르게 살아온 저희가 부부로서의 마음가짐, 서로를 더욱 이해하는 계기가 될 수 있을 거라 생각해 참여할 수 있게 되었습니다.

처음에는 관악구가족센터에 참여를 문의하였으나, 정원 마감이었고 그 이후 강남구가족센터에 문의하였을 때 담당자분께서 10월 중 바로 수강이 가능한 송파구가족센터를 소개해주셔서 문의 후 자리할 수 있게 되었습니다. 무엇보다 교육 수강까지 3개의 구 가족센터 담당자분들의 도움이 아니었다면 문의하다가 쉽게 포기할 수도 있을 뻔했는데 친절히 알려주셔서 감사했습니다.



교육 일정은 꽤나 흥미로웠습니다.
 전에 저는 서울시에서 청년 대상 진행하는 재무상담을 받아본 경험(서울영테크)은 있으나,
 '예비부부를 대상으로 재무 설계 및 관리'하는 부분이 신선했습니다.
 막상 저희도 다가올 11월부터 신혼집 부분 때문에 경제권을 합치기로 이야기는 되어있었으나,
 어떻게 진행해야 할지 막막하던 참에 강사님의 실생활 교육을 통해 가구 가계부를 엑셀로 정리하는 방법,
 수입/지출(고정/비고정)/저축 등을 목록화하여 구분할 수 있어 부모님과 살아보다가 결혼을 기점으로 독립하는 저에게는
 새로운 살림을 꾸려나갈 수 있는 자양분처럼 많은 도움이 되었습니다.

연애와 결혼이 다르듯 곧 함께 같이 살 배우자를 위해 '서로의 차이 이해하기', '행복한 커플 대화법' 등은
 앞으로 살아가며 생각지 못할 다양한 문제에 부딪힐 저희 예비부부에게는 무엇보다 상대방을 더 잘 이해하고
 더불어, 나는 어떤 사람인가에 대한 질문도 스스로 던져볼 수 있는, 생각해 볼 수 있는 계기가 되었습니다.

교재 또한 두 사람의 기질이나 성향을 비교하며 볼 수 있게 작성되어 있어 이해하기 편리했습니다.
 그리고 2주간 함께한 이유진 강사님께서 일방적인 전달의 수업이 아닌, 테마별로 몇십 분씩 직접 참여할 수 있는
 수업 방식을 가져가 주셔서 교육생으로서 집중할 수 있었습니다.

이유진 강사님께 들어보니 예비부모교실이 있다는 것도 이번 기회에 알게 되었습니다.
 언젠가 될진 모르겠지만, 그때는 새로운 생명과 함께 다시금 참석하고 싶습니다.

서울시에서 이렇게 좋은 가족프로그램을 오랜 기간 동안 운영하고 있다는 부분을 모르고 있었습니다.
 앞으로 관심을 가지고 주변 부부가 될 친구들이나 지인들에게도 소개해서 단단한 한 쌍이 되어 새로운 세상을 살아가는데
 조그마한 보탬이 되었으면 좋겠습니다.

마지막으로 지난 2주간 교육생들을 위해 성심성의껏 신경 써주신
 송파구가족센터 권다솔선생님께도 후기와 함께 감사의 말씀을 전합니다.
 중간중간 친절한 설명과 세심한 배려로 2번째 교육 참석까지 불참 없도록 도와주시고
 마지막 시간 부케&부토니아 만들기 수업재료까지 소분해서 다 나눠주심에 감동받았습니다.
 교육 전반 과정의 숨은 공신이십니다!

알려주신 8시간 동안의 정성스런 교육 내용 잘 새겨서
 서울의, 대한민국의 멋진 한 부부로 성장하도록 하겠습니다.
 다시 한번 감사합니다♡

#부부미 level up

#완전체부부

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

구로구가족센터 [아자프로젝트]
나종철





구로구가족센터 [아자프로젝트]
나 종 철



처음 '천하무적 부자야구단'에서 들어가서 운동한 후 찍은 단체사진



'천하무적 부자야구단'에서 진짜 부자가 된 아버지와 아들의 이야기

#아자프로그램 #천하무적 #부자야구단 #우리는부자

나는 군인이다. 군인의 삶은 많은 희생을 요구했다.
임무를 수행하기 위해 많은 시간 집을 떠나 있어야 했고,
그로 인해 나는 가족과 함께해야 하는 소중한 순간들을 놓친 경우가 너무도 많았다.
아이가 태어나는 기쁨을 직접 경험하지 못했고, 아들이 자라나면서 보여주는 작은 기적의 순간을 함께하는 시간도 부족했다.
그러다 아들은 어느새 훌쩍 커버린 초등학생이 되어있었다.

하지만, 나와 함께한 시간이 부족해서였을까?
아니면 군 복무로 인한 잦은 이사 때문이었을까?
아들의 마음은 그만큼 자라지 못했다.
새로운 환경에 적응하는데 어려움을 겪었고, 그로 인해 학교에서도 친구를 사귀기 쉽지 않았다.
우리 가족은 힘든 시간을 보내고 있었고, 나 역시 아버지로서 무언가를 해줄 수 없는 무력감에 시달리고 있었다.

그렇게 보내던 어느 날, 나는 서울로 부임을 받았고
우리 가족은 나와 아내가 어린 시절을 보냈던 구로구로의 이사와 함께 정착을 결심하게 되었다.
그곳에서 우리 가족은 '서울시 아자 프로그램'의 일환인 '천하무적 부자야구단'을 알게 되었고,
나는 무엇인가에 홀린 듯이 너무도 자연스럽게 이 활동에 참여하게 된다.
사실 아들과 나는 둘 다 야구에 대해서는 크게 관심이 없었다.
아들은 야구의 '야자도 모를 정도로 스포츠에 관심이 없었고, 나 역시 야구를 좋아하는 편이 아니었다.
하지만 이 프로그램이 우리에게 주는 기회를 놓치고 싶지 않았다.

처음 야구단에 들어갔을 때, 역시나 우리 둘은 서툴렀다.
아들은 공을 던지는 것도, 치는 것도 어색해했고, 나 역시 마찬가지였다.
하지만 중요한 것은 실력이나 결과가 아니었다. 우리는 함께 시간을 보내고 있었다.
주말마다 야구장에 나가 아들과 공을 주고받으며, 그동안 놓쳤던 시간을 조금씩 메워나가는 기분이었다.



연습경기에 임하는 아들

아들은 주말마다 야구를 기다리게 되었고, 새로운 친구들도 사귀며 조금씩 활기를 되찾았다. 처음에는 어색하게 시작한 활동이었지만, 이제는 아들과 내가 주말을 기대하는 시간이 되었다. 야구라는 경기를 통해 경기 중 나오는 승패가 아니라, 서로를 응원하는 모습과 함께하는 시간이 중요하다는 점을 새삼 배우는 기회를 가질 수도 있었다.

아들은 작은 성취감을 느끼며 자신감을 키워갔고, 나를 통한 지지와 신뢰를 느끼기 시작했다. 나는 그런 아들을 보며 아버지로서의 역할을 다시금 배우고 있었고, 과거의 부재했던 시간이 부끄러워지기도 했다. 우리는 이제 서로를 격려하며 나아갈 수 있었다.

이 과정을 통해 깨달은 것은, 가정의 안정과 진정한 행복은 함께 보내는 시간에서부터 시작된다는 것이다. 아무리 바쁘고 힘들어도 가족과 함께하는 시간은 그 어떤 것보다 소중한다는 것을 다시금 배우게 되었다. 그런 의미에서 '천하무적 부자야구단'은 나에게 큰 기회와 울림을 제공해 준다. 아들과의 관계가 단순히 물리적인 거리가 아니라, 감정적 유대감으로 이어진다는 것을 깨달았을 때 나는 더 나은 아버지가 되어가고 있는 듯 느껴지고, 더욱더 나은 아버지가 되고 싶은 마음을 가지게 된다.

나는 야구단 활동을 하면서도 최근에야 '서울시 아자 프로그램'을 자세히 알게 되었고, 이 좋은 프로그램을 많은 이들에게 추천해 주고 싶어졌다. 특히, 바쁜 일상 속에서 가족과의 시간을 놓치는 많은 아버지들에게 이 프로그램이 얼마나 큰 힘이 될 수 있는지 전하고 싶다.

이러한 프로그램을 통해 배운 것은 단순한 육아 기술이 아니라, 진정한 관계의 중요성이었다. 아들과 함께하는 시간은 나에게도, 아들에게도 소중한 기억이 될 것이고, 우리 사이의 유대는 이 프로그램을 통해 더욱 견고해졌다.

이번 주말도 우리는 야구장으로 나가고 있을 것이다. 함께 공을 던지고, 서로를 응원하며, 그 소중한 시간을 즐기고 있을 것이다. 아이와의 소중한 관계를 만들어가는 이 과정은 단순히 스포츠 활동을 넘어, 진정한 가족의 의미를 다시 생각하게 만든다.

아들에게도, 나에게도 이 '천하무적 야구단'은 단순한 야구 그 이상의 의미를 가진다. 그것은 함께 웃고, 함께 성장하며 만들어가는 소중한 추억의 장이다. 그래서 나는 이 감사한 시간을 마련해 준 '서울시 아자 프로그램'을 마음 깊이 추천한다. 나는 야구라는 매개체를 선택하였지만, 이 프로그램 안에는 다양한 형태의 활동이 있다고 한다. 아이와의 시간을 소중히 여기고 싶다면, 그리고 그 관계를 더 깊고 의미 있게 만들고 싶다면, '서울시 아자 프로그램'은 나와 같은 이들에게 큰 도움이 될 것이라 확신한다.

- #천하무적
- #부자야구단
- #우리는부자

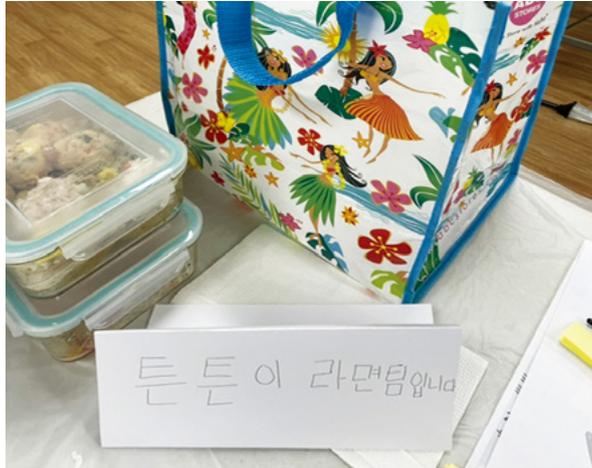
2024 서울가족사업 참여후기 장려상

강남구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
남혜리





강남구가족센터 [서울가족학교-패밀리셰프]
남혜리



프로그램 요리 완성작



하루 한 번, 안부를 묻는 가족이 되자!!

#2024 패밀리셰프 #가족소통 #우리가족대화슬로건 #하루한번안부를묻는가족이되자

지난 4월 20일 토요일, 강남구가족센터에서 진행한 <서울가족학교 2024 패밀리 셰프>의 '가족이 함께 유부초밥+오렌지에이드 만들기' 프로그램에 참여하였다. 가끔 인터넷 카페를 통해서 강남구가족센터의 프로그램을 접하곤 했는데, 거의 부모 대상으로 하는 것 같이 보였다. 하지만 이번 프로그램은 가족 모두가 참여할 수 있는 행사인 것 같아서 신청을 하게 됐고, 또 운 좋게 참여의 기회를 얻게 되었다.

진행하는 선생님께서 미리 알려주신 대로, 가족이 함께 장을 봐서 유부초밥과 오렌지에이드를 만들 때 필요한 재료를 준비했다. 프로그램 진행 시간이 2시간 정도라서 요리 시간이 굉장히 넉넉하다고 생각했는데, 한 시간은 가족 소통의 시간이 있었고 그 이후에 요리를 하는 것이었다.

최근에 재밌었던 일, 뿌듯했던 일, 속상했던 일을 서로 나누는 등 가족 소통 시간 이후 '우리 가족 대화 슬로건 만들기'를 했는데, 우리 가족은 하루 한 번 안부를 묻는 가족이 되자!!로 정했다. 이후, 유부초밥과 오렌지에이드를 만들었다. 오렌지를 진짜 잘게 썰어서 준비한 사이다와 섞어 에이드를 만들었는데, 완전 영양 만점이었다. 유부초밥은 미리 준비한 재료를 이용해서 토핑을 다양하게 올려주어 완성했다.

이렇게 만든 음식을 가지고 주변 공원에서 피크닉을 즐기는 것까지가 이번 프로그램의 목표였는데, 이날 비가 계속 내려서 아쉽게 피크닉은 취소가 됐다. 대신, 집에 돌아와서 만든 음식을 나눠 먹으며 오전에 나누었던 이야기를 끝맺기로 했다. 가족과 함께 즐거운 추억을 만들었고, 무엇보다 딸아이의 속마음을 들여볼 수 있어서 의미 있는 시간이었던 것 같다. 또, 마냥 어린 줄로만 알았던 아이가 오렌지를 자르고 유부초밥의 토핑을 올리는 등 간단하지만 요리에 같이 참여했다는 것도 대견하게 느껴졌다.

지금도 가족끼리 매일은 아니지만, 안부를 묻는 것을 꾸준히 하고 있다. 엄마, 아빠가 회사에서 속상했던 일, 재밌었던 일들을 이야기하면 딸아이는 그 일을 기억했다가 나중에 어떻게 됐는지 물어보기도 한다. 또, 아이가 학교에서 있었던 화가 났던 일을 이야기 해주면 아빠, 엄마가 같이 화를 내주기도 하고 아이 편이 되어주기도 하는 등 서로의 속마음을 터놓고 이야기할 수 있는 시간을 만들고 있다. 이런 소통의 시간은 부모로서도 아이가 힘들어하거나 즐거워하는 것들에 대해 잘 알 수 있고, 아이도 부모를 어려워하지 않고 늘 내 편이 되어주는 존재로 인식할 수 있게 된 것 같다.

우연한 기회에 참여한 서울가족학교 패밀리셰프 덕분에 우리 가족은 늘 서로의 안부가 궁금한 가족이 되었다. 앞으로도 하루 한 번 안부를 묻는 가족이 되자!!

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

도봉구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
류민아

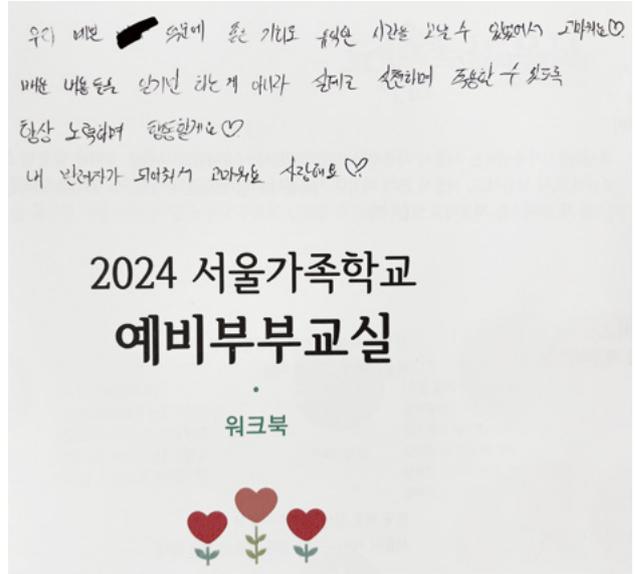




도봉구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
류민아



강의 종료 후 찍어주신 폴라로이드 사진



강의 종료 후 예랑이가 써놓은 편지



서로 다른 너와 나는 우리가 될 수 있다.

#결스라이팅 #결혼준비 #건강한부부 #행복한대화 #결혼전필수강의

작년 5월 소개팅으로 만난 사람과 내년 2월 예식을 앞둔 예신입니다.
그 당시 저는 자취 생활 중이었고 자취방 재계약이 얼마 남지 않았을 때였는데
예랑이의 결스라이팅(?)에 넘어가 자연스럽게 같이 살 신혼집을 구하게 되었습니다.

대체로 결혼 준비를 한다고 하면 결혼식장과 신혼집 구하기를 병행하고 결혼식을 올린 후 신혼집에 들어가는 게 일반적인 경우인데
저희는 이미 신혼집에 함께 살면서 결혼 준비를 하고 있는 조금은 특별한 경우라고 할 수 있겠네요.

짧은 연애 기간에 결혼 준비를 하다 보니 서로 이해하지 못하는 부분들로 다툼도 많았고 눈물을 흘린 적도 있었습니다.
결혼식이 끝난 후에도 같이 살다 보면 다투고 화해하는 일들의 반복이겠지만 그때마다 서울가족학교 예비부부교실에서
배웠던 내용들을 되새기면서 지금 내 옆에 있는 이 사람을 평생 사랑할 수 있을 거라 확신합니다.

저는 완벽한 비혼주의는 아니었지만 '결혼을 해서 피곤 할 바에는 비혼이 더 낫지 않을까.'라는 생각이 강했던 사람입니다.
그래서 결혼이라는 단어는 제 인생에 없었고 주위 친구들은 아직까지도 제가 결혼한다는 게 믿기지 않는다고 할 정도입니다.
이런 제가 지금 예랑이와 결혼 하기로 마음먹길 정말 잘했다는 믿음과 결혼 준비에 용기를 준 건
우연히 접한 운명 같은 예비부부교실 강의 덕분입니다.

평소 서울시 사업에 관심이 많아 유심히 보고 있었는데 제가 사는 지역 가족센터에서 무료로 진행한다고 하니
이 좋은 기회를 놓칠 수 없겠다 싶어 예랑이에게 열심히 설명을 했고 함께 참여할 수 있었습니다.

하지만 강의를 듣는 내내 주체할 수 없이 흘러나오는 눈물을 참지 못했고
강사님이 작성해 보자고 한 부분과 옆사람과 이야기해 보라고 한 부분들 모두 할 수 없었고
강사님은 그런 제 모습을 보시더니 조용히 다가와서 물어도 된다고, 강의 들으면서 우는 분들 많으니까 신경 쓰지 않아도 된다고
옆에 있는 남자친구가 평소에 많이 안아주라는 말씀을 해주셨습니다.



그 말에 안심이 되고 위로가 되어서 평평 울었고 다 울고 나니
마음이 편안해져서 주옥같은 강의를 끝까지 들을 수 있었습니다.

강의를 마친 후 왜 그렇게 많이 울었냐고 물어보는 예랑이는
제가 전에 만났던 남친을 생각하면서 울었던 거 아니냐며 툭툭거리며 빠친 티를 냈고
저는 예랑이의 그런 모습이 귀여웠습니다.

강의를 듣기 전이었다면 저는 되려 예랑이한테 내 마음은 하나도 모르면서 과민반응이라고 화를 낼 수도 있었지만
강의를 듣고 나니 예랑이가 어떤 사람인지 조금은 알게 되어 툭툭되는 것도 이해할 수 있었습니다.

강의의 핵심은 "우리는 너와 나라는 각자 다른 개인이 만났기 때문에 서로의 차이를 이해하는 과정이 필요한데, 그러기 위해서는
너와 나는 각자 어떤 사람인지 아는 것이 먼저여야 하고 우리가 함께 잘 지내려면 어떻게 대화하고 행동하는 것이 좋은지
또한 갈등이 생겼을 때는 어떻게 해결하는 게 좋은지 알자." 이었고 저는 이 예비부부교실 강의를 통해 깨닫게 되었습니다.

그리고 더 나아가 지금까지 저를 사랑으로 키워주신 부모님과 언제나 제 편인 언니에게도 감사할 수 있는 시간이었습니다.
부모님의 걱정이 잔소리로 들렸던 시절에 부모님께 차갑게 대했던 제 모습들이 떠오르면서 나 자신을 되돌아보게 됐고
그 시간을 후회하기보다는 이제는 내 가정을 꾸려서 내 가족이라는 울타리 안에서
행복하게 사는 모습을 보여드리는 게 효도겠구나 싶었습니다.

앞으로 한 100년 정도 같이 살 예정인 내 남편!

**정말 많이 사랑하고 나 사랑해줘서 고마워. 예비부부교실 강의에서 배운 대로 적용하면서 행복하게 살아보자.
그리고 나중에 우리에게 예쁜 아이가 생기면 부모교실 강의도 같이 들어 줄 거지?
그때는 지금보다 더 단단하고 끈끈한 부부가 되어있기를.**

이 세상 모든 가족이 서울가족학교 강의를 들었으면 좋겠습니다.
사랑만 하기에도 모자란 이 시간 모두 사랑하세요!
강의를 듣고 후기를 남길 수 있음에 감사합니다.

- #결스라이팅
- #결혼준비
- #건강한부부
- #행복한대화
- #결혼전필수강의

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

서울중구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
배범규





서울중구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
배범규



사랑과 이해의 여정: 결혼 준비 과정에서 배운 것들

#결혼은 노력 #재정은 돈 이상의 의미 #그래서 사랑해가 아니라 그럼에도 불구하고 사랑해

결혼을 준비하며 마주한 두 가지 현실은 사랑과 갈등이었습니다.
서로 다른 배경과 성격을 가진 우리는 때때로 사소한 일로 다투기도 했습니다.
이러한 상황을 미리 알고 계신 듯, 여자친구의 어머님께서 '서울가족학교 예비부부교실'이라는 프로그램을 알려주셨고,
결혼에 대해 더 깊이 이해하기 위해 신청하게 되었습니다.

첫 번째 수업에서 우리는 DISC 검사를 통해 각자의 성격 유형을 분석하였습니다.
그 결과, 우리의 차이점, 그게 어떻게 서로에게 느껴지는지 이해하게 되었습니다.
저는 외향적이고 감정을 솔직하게 표현하는 편이었으나, 그녀는 내성적이고 신중하게 생각하는 타입이었습니다.
이러한 성격적 차이는 평소에도 많은 영향을 미쳤습니다.

교육을 통해 저는 상황이 즉각적으로 해결되지 않을 때 화가 났지만,
사실 여자친구는 그 시간을 통해 서로 감정을 가라앉히고 다툼을 줄이려는 의도였다는 걸 알게 되었습니다.
이렇게 우리는 서로의 특성을 존중하고 조율하는 법을 배우게 되었고, 다툼이 발생했을 때 서로를 이해할 수 있었습니다.
상대방의 성향을 이해하니, 감정이 격해지기 전에 한 발 물러 서서 상황을 바라볼 수 있었고,
다툼은 상대를 더 잘 알게 되는 계기가 되었습니다.

행복한 커플 대화법도 큰 도움이 되었습니다.
우리는 서로의 감정을 원활하게 표현하는 방법을 배웠고,
특히 '나-전달법'은 내가 느끼는 감정을 여자친구에게 잘 전달 하는 도구가 되어주었습니다.
처음에는 어색하기도 했지만, 점차 서로의 생각과 느낌을 솔직하게 나누는 일이 자연스러워졌습니다.

최근 여자친구가 일로 바빠다 보니, 저와의 약속을 취소한 경우가 많아 서운한 적이 많았습니다.
그래서 '나-전달법'을 활용하여 "네가 일로 인해 바쁜 것은 이해하지만, 그래도 내 감정을 신경 써 주지 않을 때 서운함을 느껴.
왜냐하면 내가 충분히 이해함에도 네가 나와 약속을 소중하게 여겼고, 미안하다는 표현해주는 걸 중요하게 생각하기 때문에,
앞으로는 약속을 변경해야 할 때, 내 마음을 조금 더 신경 쓰고 이야기해 주면 좋겠어."라고 말했습니다.
제 솔직한 감정 표현에 놀랐지만, 곧 충분히 신경 쓰지 못했다고 미안하다고 사과했습니다.
제 마음을 진지하게 받아들이며, 앞으로 더 나은 방법을 찾아보기로 약속했습니다.
그렇게 우리는 서로의 다름과 그럼에도 사랑하며 맞추어가는 법을 터득하였습니다.

또한, 원가족으로부터의 독립이 얼마나 중요한지를 배우며, 행복한 결혼생활의 기본은 서로에게 진정으로 의지하는 것임을 알게 되었습니다.
부모님의 그늘에서 벗어나 두 사람이 함께 만들어가는 삶이 얼마나 소중한지를 느끼게 되었습니다.
각자의 가정에서 배운 가치관과 생활 방식을 인정하고, 그것을 새로운 가정의 기준으로 삼기 위해 노력해야 한다는 점을 깨닫게 되었습니다.

이러한 독립의 첫걸음으로, 문제가 생겼을 때 부모님께 여쭙어보기보다 부부가 먼저 상담하기로 하였습니다.
독립적인 성향을 가진 저와는 반대로 여자친구는 부모님의 의견을 많이 묻곤 하였습니다.
최근 결혼식 장소, 시간 등 부부가 먼저 함께 고민해야 할 문제임에도 부모님의 의견을 먼저 묻는 것으로 이야기를 나눈 적이 있었습니다.
수업에서 들었던 내용을 기반으로, 부모님의 의견도 중요하지만 그래도 우리가 독립적으로 부부의 의견을 정한 후
부모님과 함께 대화를 나누는 것이 좋지 않을까 하는 생각을 전달하였고, 여자친구도 긍정적으로 검토해주었습니다.
조금 더 독립적인 부부로서 살아갈 수 있는 좋은 첫걸음이라고 생각합니다.
이와 더불어 금전적으로도 완전히 독립할 수 있도록 준비하기로 다짐하였습니다.

재무관리에 대한 수업은 특히 유익했습니다.
결혼생활을 계획하는 데 있어 경제적인 측면이 얼마나 중요한지, 체계적인 준비 없이는 우리의 미래를 설계할 수 없다는 것을 배웠습니다.
그렇기에 추가적인 재무 상담을 받기로 결정하였습니다.



재정 문제를 논의하며 서로의 가치관과 목표를 공유하고, 첫 공동 목표로 3년 이내에 첫 집을 구매하기를 설정하였습니다. 1차 재무 상담을 통해 배운 내용을 기반으로, 자금을 적금과 주식, 리츠, 채권 등 다양한 투자를 통해 종자돈으로 만들고, 신혼부부 대출을 합쳐 초기 자금을 마련할 예정입니다. 이 과정에 출산과 육아도 함께 포함되어있기에, 막연한 두려움을 거둘 수 있었습니다.

이번 교육을 통해 우리는 진정한 결혼의 의미를 배우고, 서로에 대한 사랑이 어떤 모습이어야 하는지를 깨달았습니다. 특히 결혼 준비도 보통 일이 아니지만, 결혼 후의 생활에선 서로의 단점이 더욱 부각 된다거나, 크게 싸우는 경우가 많다고 합니다. 강의에서 연애는 '그래서 사랑해, 즉 좋은 이유가 있어서 만나는 것'이지만 결혼은 상대의 단점에도 '그럼에도 사랑해, 즉 너의 그런 단점까지도 함께 사랑하는 것'이라는 내용이 참 크게 와닿았습니다. 앞으로는 그럼에도 사랑할 수 있도록 노력하며 살아가겠습니다.

존경하는 민경이의 부모님께,

안녕하세요. 민경이와의 결혼을 앞두고 이렇게 편지를 드리게 되어 기쁩니다.

두 분의 사랑과 헌신 덕분에 민경이가 이렇게 아름답고 소중한 사람으로 성장할 수 있었습니다.

예비 신혼부부교실에 참여할 수 있도록 알려주셔서 진심으로 감사드립니다.

수업에서 배운 내용은 저희의 관계를 더욱 깊이 있게 만들어 주었습니다.

저희는 서로를 존중하고 배려하며, 행복한 가정을 이루기 위해 최선을 다하겠습니다.

두 분께서 주신 사랑과 가르침을 항상 마음에 새기고, 더 행복한 모습으로 보답하겠습니다.

앞으로 잘 살겠다는 약속을 드립니다.

감사합니다.

예비사위 배범규 드림

#결혼은 노력

#재정은 돈 이상의 의미

#그래서 사랑해가 아니라 그럼에도 불구하고 사랑해

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

도봉구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]

윤서정





도봉구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
윤서정



예비부부교실 포토존에서의 한컷



예비부부교실 유인물과 이름표



우리가 어우러져 한 쌍이 되어가는 길목에

#너무다른우리 #자석같은우리 #나를이해하고 #너를이해한다 #예비부부에서진짜부부로

남들보다 학교를 좀 오래 다녔다.

사회에 나가기 무서워 발버둥 쳤던 순간과 잘 타협하여 어찌저찌 일자리를 가지게 되어 밥벌이를 시작하였다.

처음 시작한 사회생활. 어찌저찌 회사에 적응해 나가는지 보니 어느새 나는 수습 기간을 잘 마쳐 정식 직원이 되어있었다.

미처 즐기지 못한 이 여름이 끝나가는 것이 아쉬워 참가하였던 8월 말의 여행사 프로그램.

이곳에서 나는 운명의 상대방을 만나게 된다.

그를 만나기 전, 연애를 해 보지 않은 것은 아니었다.

20대 초중반의 연애는 당시 나의 나이만큼이나 풋풋하고 설레었다.

연애의 마지막은 결혼 아니면 이별이라는 사실을 잘 알고 있었다.

달콤한 사랑을 나누던 '난'연젠간 이들과 결혼하게 되지 않을까라는 상상을 곧잘 하곤 하였다.

하지만 이들과 관계는 그리 오래 지속되지 못하였다.

한 치 앞을 내다볼 수 없는 미래에 대한 불안감이 어두운 적막으로 다가와 내 시야를 가려버린 것이 문제였던 것일까.

더 이상 서로가 함께하는 미래를 그릴 수 없었고, 끝끝내 나는 그들에게 이별을 고하고야 말았다.

여행사 프로그램이 끝난 뒤 지금의 짝꿍과 몇 번 만남을 더 가졌고, 우리는 자연스럽게 연인 사이로 발전할 수 있었다.

그와 만나면 만날수록, 우리의 교제가 나의 이전의 그것들과는 다르다는 것을 극명하게 느낄 수 있었다.



대학생 시절과 달리, 지금의 나는 적은 돈이지만 밥벌이를 하고 있었고, 넓지는 않지만 두 사람이 생활할 수 있는 전셋집을 보유하고 있었다. 사람이 사는 데에 필수적이라는 의, 식, 주를 해결하였으니 다음 순서는 그와의 결혼생활을 꿈꾸는 것이었다. 비로소 미래를 꿈꿀 수 있게 된 것이다.

서로가 가진 상반된 매력에 이끌린 우리. 나와 다른 상대방 고유의 특성은 연애 초반 서로를 알아가는 데에 엄청난 호감 요소로 작용하였고, 서로에게 낯선 사람이었던 우리는 어느새 가장 가까운 사이가 되어있었다. 하지만 이 각자의 '다름'이 관계에 있어 걸림돌로 변하기 시작한 데에는 그렇게 오랜 시간이 걸리지 않았다. 나름의 삶이 주는 풍파를 거처온 나와 그는 안타깝게도 사람의 본성이 변하기는 어렵다는 사실 너무 알고 있었다.

나와 상반된 삶을 살아온 상대방을 바꾸는 것은 불가능한 일이다. 하지만 이 사람이 어떤 점에서, 어떻게 이렇게나 나와 다른지 알고, 공부하는 것은 가능하지 않을까, 하는 생각이 스쳐 지나갔다. 그 즉시 도봉구가족센터에서 진행 중인 예비부부교실 프로그램을 신청했다. 얼마 후, 부부교실 프로그램을 듣는 날 바로 전까지도 다름을 가진 우리는 나름의 결연한 의지를 갖추고 교육 장소에 도착하였다.

프리프로즈도, 결혼식장도 잡지 않은 우리가 예비부부교실에 참가해도 되는 것일까? 란 의문이 잠시 들었지만, 곧바로 그 '프리프로즈'부터 시작하는 결혼 전 단계를 진행하기 전에 예비부부교실을 먼저 듣는 것이 마땅하다고 생각하며 긴장한 마음을 달래었다.

우리는 총 4회기로 구성된 프로그램에 참여하였다. 1, 2 회기에서는 서로의 특성을 파악해 의사소통 잘하는 방법을 배웠고, 3,4회기에서는 결혼 준비에 실질적인 도움을 줄 수 있는 재무 설계 등 방법을 배웠다.

1회기 수업 당시, DISC 검사를 통해 서로가 어떤 유형인지를 파악하는 시간을 가졌다. 가벼운 마음으로 시작한 이 검사의 결과가 가히 충격이었다. 수십 개의 질문 중, 우리의 대답이 하나로 모인 문항이 단 3개밖에 되지 않았다. 완벽하게 다른 유형으로 분류된 서로의 모습을 보고 놀랐던 것도 잠시, 유형별 특성을 풀어놓은 해석서를 보며 더 큰 놀라움을 느꼈다. 해석지에 자세하게 풀어진 유형별 특성들과 서로가 바라보는 각자의 모습이 정확히 일치했기 때문이다.

나는 이상할 정도로 칭찬받고 인정받기를 좋아하는 사람이었고, 상대방은 필요 이상으로 잠을 많이 자는 사람이었다. 이는 각자의 시선으로 바라보았을 때 이해하기 어려웠던 이와 같은 일련의 행동들이 사실 각자의 고유한 특성이었음을 알게 되는 데에는 그리 오랜 시간이 필요하지 않았다. 나도 잘 모르고 있었던 내 특성을 알게 됨과 동시에 상대방까지 이해할 수 있었던 의미 있는 시간을 가진 것이다.

2회기에 마련된 주제가 서로 정말 다르지만, 그만큼 각자를 사랑하는 우리가 더욱 잘 소통할 수 있도록 도와줄 '행복한 커플 대화법'인 것도 인상적이었다. 본능에 이끌려 서로를 좋아할 줄만 알았지 제대로 소통하는 방법은 몰랐던 우리에게 꼭 필요한 교육을 들을 수 있어서 뿌듯한 마음이 들었다.

손가락 하나만 들고서도 결혼할 수 있다고 믿었던 천진난만하던 나에게 현실적인 결혼 준비 과정을 알려주었던 3, 4회차 수업도 큰 도움이 되었다. 이 냉혹한 자본주의 사회에서 부부가 돈 관리를 하지 못한다면, 결국 한 가정이 무너진다는 최악의 결과가 다가올 수도 있을 것이다. 그런 미래를 마주하지 않기 위해, 결혼 전까지 무엇을 준비해야 하고 어떤 것을 점검해야 하는지에 대한 체계적인 교육을 들을 수 있었다.

예비부부교실 수업까지 듣고 왔으니, 이제는 갈등 회수가 조금 줄어들었으나 주변의 질문에 안타깝게도 나는 '그래'라고 말할 수 없다. 너무도 다른 우리는 여전히 이해할 수 없는 서로의 모습에 어려움을 느끼고, 타협하지 못하는 본인의 모습에 안타까움을 느낀다. 그래서 우리는 꾸준히 복습하고 있다. 갈등이 생기고 난 뒤, 예비부부교실에서 나누어준 책자를 다시 펼치고, 우리가 이렇게 서로 너무나 다른 사람임을 다시 한번 더 상기한다. 갈등 당시에는 분노에 이성적 판단이 어려워지는 뇌가, 신기하게도 복습하고 나면 화난 마음이 가라앉아지고 차분히 이 상황을 다시금 마주하도록 도와준다.

한 번의 교육이 우리를 바꾸어 줄 수는 없지만, 그 가르침에서 배운 내용을 곱씹고, 또 곱씹으면 이는 결국 우리의 것이 될 수 있으리라 생각한다. 수줍게 서로를 '예비부부'라고 일컫는 우리가 진짜 부부가 될 그 어느 날, 도봉구가족센터에서 마련해 준 이 예비부부교실에 참 고맙고, 덕을 크게 봤다는 이야기를 전해줄 수 있기를 간절히 빌어본다.

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

서초구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
이슬미





서초구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
이솔미



우리의 이름표



두 다름이 하나가 되어가는 과정을 겪으며

#두사람 #하나 #대화의 질

“두 다름이 하나가 되어가는 과정을 겪으며.”

결혼을 준비하는 과정에 큰 도움이 되었던 서울가족사업 '예비신혼부부교실' 후기를 들려드리려고 해요. 이번에 결혼을 앞두고 '예비신혼부부교실'에 참여하게 됐는데, 진짜 알차고 의미 있는 시간이었어요. 결혼을 준비하면서 궁금했던 것도 많았고, 저희 커플의 대화 방식이나 결혼 준비 과정에서 놓치고 있던 부분들을 점검할 수 있었던 기회였습니다. 특히 행복한 커플의 대화법, 결혼 준비를 위한 체크리스트, 그리고 부부 백문백답 활동이 정말 큰 도움이 됐어요. 저처럼 결혼 준비하시는 분들에게 꼭 추천 드리고 싶은 프로그램이에요!

- 행복한 커플의 대화법 - 우리가 변화한 이유

저와 남자친구는 평소에 대화하는데 있어서 그렇게 큰 문제가 있다고 생각하지는 않았어요. 하지만 '행복한 커플의 대화법'을 배우고 나니 우리가 그동안 놓치고 있었던 부분들이 많았다는 걸 깨달았어요. 수업에서는 특히 '공감하는 대화'가 얼마나 중요한지를 강조하셨어요. 단순히 상대방의 말을 듣는 게 아니라, 그 감정을 이해하고 공감하는 방법을 배웠답니다.

예를 들어, 평소에 남자친구가 힘들다고 이야기할 때 저는 '그런 일 누구나 겪는 거야, 괜찮아'라고 말하곤 했어요. 하지만 강사님은 그런 반응보다는 먼저 상대의 감정을 인정해주고, "그렇게 느꼈구나. 정말 힘들었겠다"라고 말하는 것이 훨씬 더 긍정적인 대화 방법이라고 하시더라고요. 이게 정말 중요한 차이였어요! 단순한 말투 하나라도 상대방이 얼마나 더 이해받고 있느냐를 느낄 수 있다는 걸 배웠어요.

그리고 또 하나 중요한 포인트는 '나는 대화 방식이 바뀌어야 한다'는 거였어요. 서로를 이해하고 사랑하는 관계라도, 평소에 다르게 표현하거나 상대의 말 속에서 진짜 의도를 캐치하지 못할 때가 많잖아요. 이 수업을 통해 남자친구와 저는 서로의 생각을 더 명확하게 전달하고, 오해를 줄일 수 있는 방법을 익혔어요.



특히 '비판 대신 요청하기'라는 방법이 정말 좋았어요.
이전에는 서운한 부분이 생기면 무의식적으로 상대방을 비판하게 되는 경우가 많았는데,
이젠 "이 부분에서 이렇게 해줬으면 좋겠어"라는 요청으로 바꾸는 연습을 하고 있어요.
덕분에 감정 싸움으로 번지지 않고 더 건설적인 대화를 할 수 있게 됐어요.

- 결혼 준비를 위한 체크리스트 - 놓치기 쉬운 것들

결혼 준비라는 게 설레기도 하지만, 생각보다 신경 쓸 게 많더라고요.
막연하게 준비하던 저희에게 '결혼 준비를 위한 체크리스트'는 정말 현실적인 가이드였어요.
수업 중에 결혼 준비 과정에서 놓치기 쉬운 부분들을 꼼꼼하게 짚어주는 시간이 있었거든요.
우선, 결혼식 준비 외에도 우리가 살아갈 집, 생활 방식, 그리고 양가 부모님과의 관계 설정 같은 것들까지
다 포함된 체크리스트를 제공해주셨어요.

예를 들어, 집을 꾸미는 문제는 단순히 인테리어나 공간 활용만 중요한 게 아니라,
우리 둘이 앞으로 어떤 생활 방식을 지향할지에 대한 대화가 필요하다는 걸 알게 됐어요.
또, 결혼식을 준비하면서 겪을 수 있는 갈등이나 의사소통 문제를 어떻게 풀어야 할지도 미리 준비할 수 있었답니다.
그리고 결혼 준비할 때 자주 놓치기 쉬운 것 중 하나가 '서로의 역할 분담'이에요.
예를 들어, 집안일은 어떻게 분담할지, 재정 관리는 어떻게 할지 등등. 이러한 부분을 사전에 미리 정리해두면,
결혼 후에 더 큰 갈등을 피할 수 있다는 걸 배우고 나니, 저희도 이제 결혼 후 실질적인 부분들에 대해 더 진지하게 대화를 나누게 됐어요.
덕분에 서로의 기대나 역할에 대해 확실하게 정리할 수 있었답니다.

- 부부 백문백답 - 서로를 더 깊이 이해하게 된 시간

이번 프로그램에서 가장 재밌고 유익했던 활동 중 하나가 바로 '부부 백문백답'이에요!
이건 말 그대로 서로에 대한 질문을 주고받으면서 상대방에 대해 더 깊이 알아가는 시간인데요,
평소에는 쉽게 물어보지 못했던 것들까지 솔직하게 이야기할 수 있었어요.
백문백답을 하면서 저는 남자친구가 생각보다 깊이 있는 고민을 하고 있었다는 걸 알게 됐고,
또 남자친구는 제가 평소에 중요하게 생각했던 가치관이나 미래에 대한 계획들을 다시 한 번 되짚어볼 수 있었대요.
예를 들어, '앞으로 결혼 생활에서 가장 중요하게 생각하는 가치가 무엇인지', '서로의 가족과의 관계는 어떻게 하고 싶은지' 같은
질문들을 통해 평소에 잘 꺼내지 않았던 이야기들을 많이 나눴어요.

가장 재미있었던 건 '서로에게 가장 고마운 순간은 언제였는지'에 대한 질문이었어요.
저는 남자친구가 평소에 제가 힘들어할 때 무심하게 넘긴다고 생각했던 적이 있었는데,
그때마다 오히려 남자친구는 제가 먼저 행복해지길 바라는 마음에서 기다려줬다는 걸 알게 됐어요.
이런 서로의 생각 차이를 백문백답을 통해 하나하나 확인하면서 오해를 풀고, 더 깊이 이해하게 된 순간이었어요.

- 우리가 느낀 변화

교육을 마치고 나서 가장 크게 느낀 변화는 '대화의 질'이 달라졌다는 거예요.
평소에는 가끔씩 사소한 걸로 다투기도 하고, 서로 감정적으로 대할 때가 많았는데, 이젠 상대방의 입장을 더 이해하려고 노력하게 됐어요.
대화를 할 때도 단순히 '내가 하고 싶은 말'을 하는 게 아니라, 상대의 감정과 상황을 고려해서 대화를 풀어나가는 법을 알게 됐죠.
그리고 백문백답을 통해서 서로에 대해 더 많이 알게 되니까, 결혼에 대한 막연한 두려움이 사라졌어요.
결혼은 단순히 한 집에서 사는 게 아니라, 서로를 더 깊이 이해하고 함께 성장해가는 과정이라는 걸 깨닫게 됐답니다.

남자친구도 교육을 받은 후로는 저와 대화할 때 좀 더 진지하고, 솔직하게 자신의 감정을 표현하려고 노력하는 게 눈에 보여요.
저희는 이번 프로그램 덕분에 서로에 대해 더 깊이 이해하게 되었고, 결혼 생활에 대한 막연한 두려움보다는 기대와 설렘이 더 커졌어요.
결혼을 앞두고 있는 커플이라면 꼭 한 번 참여해보세요.
분명 후회하지 않으실 거예요!

여기까지, 저의 예비신혼부부교실 후기를 마치면서 이만 글을 마칠게요.
모두 행복한 결혼 준비되세요!

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

동작구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]

이 한 아





동작구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
이 한 아



서울가족학교 예비부부교실 마지막날



워크북 안에는 우리가 함께 나눴던 대화의 흔적들이 들어있다.
수료증을 신혼집에 두고, 무언가 잘 안될 때마다
우리는 해결해 나갈 수 있다는 믿음으로 배운 내용들을 실천해 볼 것이다.



인생에도 사계절이 있다면

#인생 #계절 #만남과 이별 #새로운 가족

안녕? 내 이름은 땡이. 15살 스트리트 출신 강아지야.
길거리는 너무도 춥고 무서웠지만 지금은 따뜻한 집에서 사랑하는 가족들과 함께 행복한 견생을 보내고 있지!
“우당탕탕!”

오늘도 우리 언니의 아침은 그 누구보다도 치열한가 봐.
만날 학교에 가기 싫다는 언니를 보면서 엄마는 “저 애를 도대체 누가 데려가려나...”라며 혀끝을 짚짚 차시지만,
나는 언니를 구석구석 훑아서 사랑으로 깨워줄 거야. 언니가 자기는 절대로 지각하면 안 된다고 했거든!
잘은 모르겠지만, 아마도 우리 언니가 선생님이어서 그럴걸?
어쨌든. 땡이, 출동!

아침부터 정신이 없어서 내 소개를 할 시간도 부족하지만, 오늘은 특별히 알아내야 할 게 있어서 조금 바쁜 날이야.
요즘 우리 언니가 정말로 수상해 보이거든. 자꾸만 날 보고 이상한 표정을 짓는가 하면,
나만 두고 긴 여행을 갔던 때처럼 커다란 짐을 챙기기도 해. 심지어는 생전 안 하던 요리까지 하지 뭐야? 정말 너무 수상하지?
도대체 왜 이러는지 알아내고 싶어서 언니가 학교 간 사이에 일기장을 살짝 훑쳐보려 해.

췌! 비밀이야! 서당 개 삼 년이면 풍월을 읊는다잖아?
이날을 위해 열심히 갈고 닦은 나의 한글 실력을 뽐내볼게. 내가 실수하지 않도록 함께 읽어봐 줘.



인생에도 사계절이 있다면 그렇다면, 나는 초여름 그쯤일까? 뜨거운 여름 같던 20대 시절과 함께 내 사랑은 차갑게 끝이 났다. 지금까지 나는 무엇을 위해 살아왔는지, 또 누구를 사랑했는지도 모를 만큼 마음이 불안하고 자신은 없어졌다. 내가 누군가를 다시 사랑할 수 있을까? 사랑하는 사람이 떠나가면 나는 또다시 그 공백을 감당할 수 있을까? 마치 가을 나무처럼 위태롭게 남아있는 마음들마저 일부러 떨어뜨리는 듯한 기분이 들었다. 여전히 겁이 많은 어른아이 같은 내가 30대의 삶마저 불안하고 초라하게 맞이하게 될까 두려웠다. 그럼에도 불구하고 온전한 나로서 깨끗하게 살아갈 수 있도록 큰 힘이 되어준 것은 단연코 사랑하는 가족들 덕분이었다. 가족이란 정말 특별하고 신비한 힘을 가졌나 보다.

달이 차고 이룰듯이 다시 한번 소중한 사람을, 새로운 가족이 될 존재를 만나게 되었다. 내 삶에 다시는 없을 줄 알았던 사랑이라는 알팍한 단어. 나아가 결혼이라는 큰 결심. 변화된 삶과 뒤집힌 생각들에 감사하면서도 혼란스러움이 공존하는 때이다. 새로운 가족이 생기는 마음 벅찬 일이 내 삶에도 있다니! 뭔가 기대가 되면서도 신기할 따름이다. 하지만 동시에 내 자신에 대한 확신이 부족한 탓인지 불안감이 스멀스멀 생겨났고, 도대체 어떤 노력을 해야 새로운 가족을 잘 꾸려갈 수 있을지에 대한 고민도 많아졌다. 마침 동작구 가족센터에서 운영하는 예비부부 교실을 추천받아 다녀온 뒤로, 나의 선택에 있어서 자신감이 생겨난 것은 물론이고 사랑을 바라보는 관점과 내가 지켜나가야 할 태도 등을 결혼 전에 점검해 볼 수 있어서 너무도 다행이었다.

특히 나와 상대방이 가지고 있던 인생의 서사를 통해 서로에 대한 이해도가 높아진 것, 대화하는 방식과 표현 방법이 서로 다름을 인정하고 맞춰 나갈 용기의 중요성을 깨달은 것, 마지막으로 가족에 대한 의미를 책임감 있게 공유하는 동시에 원가족과의 건강한 거리 또한 적절히 유지해야 한다는 것 등을 알게 되었다. 그동안은 복잡하고 어려운 생각들을 회피해 오기 마련이었는데, 예비부부 교실을 통해 어른아이에서 진짜 어른으로 성장하는 듯한 꽤나 낯설고 뿌듯한 마음이 들었다. 그렇게 나 자신과 상대방을 더욱이 사랑할 수 있는 소중한 기회를 얻었음에 감사한다.

그나저나 한편으로는 요즘 기력이 없어져 가는 땡이를 보니까 자꾸만 눈물이 나고 한없이 미안해진다. 바쁘게 결혼식을 준비하다 보니 정작 우리 땡이한테는 신경을 더 많이 못 써주는 내 모습이 너무나도 못나 보인다. 땡이가 나의 가족이 된 그날 이후로, 내 삶에서 많은 단어들을 완전히 새롭게 다시 정의내릴 정도로 땡이는 나에게 많은 것들을 사랑으로 가르쳐 주었다. 가난하고 외롭던 어린 시절, 내 앞에 기적처럼 나타나서 가족이 되어준 존재. 따뜻한 사랑으로 내가 느끼던 공허함을 가득 채워준 소중한 나의 가족.

그 누구보다도 사랑스러운 눈빛으로 나를 바라보는 땡이야! 영원히 너와 같은 계절에 맴돌고 싶은데 지금 너의 계절은 어디쯤이니? 나에게 넌 늘 푸르른 봄날 같은데 말이야. 변함없는 사랑을 줄 수는 없어도, 변함없이 너를 사랑해. 그리고 미안해.

한글 공부를 괜히 했나? 언니의 마음을 알게 되니까 나도 속상하고, 언니랑 계속 같은 집에 못산다고 생각하니까 정말로 슬퍼. 나도 언니한테 마음을 담은 글을 남기고 싶은데 혹시 좀 도와줄 수 있을까? 내가 없을 때 언니가 이 글을 보고 힘을 냈으면 해. 도와준다고? 그럼 이야기 해볼게! 고마워!

언니, 안녕! 나 땡이야.
우선 마음대로 일기장을 훑쳐봐서 정말 미안해. 언니가 너무 수상해서 참을 수가 없었지 뭐야?
날 보며 절대로 미안해할 필요 없다고, 짐 빼뜨리지 않게 잘 챙기라고, 맛있는 요리 많이 해 먹고 잘 살라고 꼭 이야기 해주고 싶었어.

참, 언니가 지난번에 집으로 데려온 그 사람이랑 결혼한다는 거지? 그분은 나에게 맛있는 간식도 주었고, 다정한 향기도 풍겼으니까 일단 합격이야! 무엇보다 언니 옆에 나보다 더 오래 있어 줄 수 있을테니 고맙네.
언니가 멋지게 만들어 나갈 새로운 가족이 그 누구보다도 따뜻하고 행복하기를 바라.
비록 나와는 조금 떨어지게 되어도 언니는 언제나 나를 사랑하고, 나도 영원히 언니를 사랑할 거야. 결혼 진심으로 축하해.

모든 계절의 냄새를 고루 맡아볼 수 있었던 건 전부 향기로운 언니랑 가족들 덕분이야.
나의 모든 계절에 함께 있어줘서 정말로 고마워. 만약에 내게도 또 한 번의 봄이 찾아온다면 나는 또다시 우리 가족을 만났던 그날을 떠올리며 따뜻한 봄을 만끽하고 싶어. 하지만 추운 겨울이더라도 나는 언니 옆에 누워 포근히 잠들면 그 누구보다, 그 어떤 것보다도 행복하고 벅찰거야. 그러니 내 계절이 어디쯤인지 하나도 중요하지 않아.
언니, 나 없다고 학교에 지각하면 안 된다! 진심으로 사랑하고 고마워. 땡이가.

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

노원구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
장태기





노원구가족센터 [서울가족학교-예비·신혼부부교실]
장태기



우리만의 사랑을 설계하는 여정

#사랑은 #배움이 #필요해

만남 : '결혼을 준비하며, 삶을 설계하며'

자기와 나는 2024년 서울가족학교에서 진행하는 '신혼부부교실'에 참석했다. 우리는 전통적인 결혼식을 올리는 대신, 더 현실적이고 의미 있는 결혼 생활을 준비하고자 했던 예비 신혼부부였다. 결혼을 앞두고 서로를 충분히 이해한다고 생각했지만, 재정 관리, 가사 분담, 자녀 계획 등과 같은 현실적인 문제에 대한 막연한 두려움과 궁금증이 있었다. 자기의 제안으로 이 프로그램에 참여하게 되었고, 나는 열린 마음으로 배우기로 했다.

첫 수업의 주제는 '신혼기 부부에 대한 이해와 점검'이었다.

강사는 예비부부가 서로에 대해 얼마나 알고 있는지, 서로의 기대와 역할에 대해 얼마나 솔직하게 이야기할 수 있는지 점검하는 시간을 마련했다.

나는 우리가 여전히 배워야 할 것이 많다는 사실을 깨달았다. 결혼 생활은 단순히 함께 사는 것이 아니라, 매일의 선택과 조율의 연속이라는 것을 알게 되면서 "부부도 배움이 필요하다"는 생각이 마음속에 자리 잡았다.

수업 중 우리는 각자 가정에서 말고 싶은 역할과 가사 분담에 대해 솔직하게 이야기했다.

처음에는 다소 어색했지만, 다른 커플들이 자신의 고민을 공유하는 모습을 보고 용기를 내어 말했다.

"솔직히, 나는 집안일에 대해 별로 생각해 본 적이 없었어. 그냥 자기가 자연스럽게 더 잘할 거라고 생각했던 것 같아.

하지만 지금 보니, 그게 공평하지 않다는 걸 알겠어." 자기는 미소를 지으며 말했다. "그렇구나. 나도 자기가 그렇게 생각하는 줄 몰랐어.

우리 둘 다 일하고 있으니, 가사도 함께 나누는 게 좋겠다고 생각해. 더 이야기해보자."

그 순간, 나는 그녀의 진심을 깨닫고 가정의 평등을 얼마나 중요하게 생각하는지 알게 되었다.

변화의 시작 : 원가족으로부터의 독립

두 번째 수업의 주제는 '신혼부부 체크리스트'였다. 강사는 원가족과의 관계를 돌아보고, 결혼 후 독립성을 유지하는 방법을 생각해볼도록 했다.

나는 지금까지 부모님의 의견에 크게 의존해왔음을 인정하지 않을 수 없었다. 자기와 나는 그날 저녁 깊은 대화를 나누었다.

"사실, 나는 아직도 부모님께 많이 의존하는 것 같아," 내가 고백했다. "자기는 항상 더 독립적인 것 같아 보여서 내가 부족하다고 느낄 때가 있어."

자기는 내 손을 잡으며 말했다. "나도 부모님과 완전히 자유롭지 않아. 하지만 우리가 서로 그런 점들을 이해하고 도울 수 있을 거야.

함께 더 독립적인 삶을 만들어 가자." 그녀의 말은 나에게 큰 위로가 되었고, 우리 둘 다 함께 극복해야 할 과제가 있음을 깨닫게 되었다.

서로를 이해하는 법: 결혼에 대한 새로운 시각

세 번째 수업에서는 '신혼부부 갈등과 대화법'을 배웠다.

우리는 갈등 상황에서 상대방을 비난하거나 방어하는 대신, 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 방법을 배웠다.

이 방법은 처음에는 어색했지만 곧 도움이 되었다.

어느 날, 자기가 말했다. "나는 결혼식을 올리지 않기로 한 결정을 정말 잘했다고 생각해. 우리는 더 중요한 것들에 집중할 수 있으니까.

자기도 그렇게 생각해?" 나는 잠시 생각하다가, 솔직하게 말했다. "나도 그렇게 생각해. 결혼식보다는 우리가 어떤 가정을 만들고,

어떻게 아이들을 키울지가 더 중요한 것 같아." 자기는 눈을 반짝이며 말했다. "정말 기뻐. 자기가 나와 같은 생각을 하고 있다는 게 좋아."

이 대화는 우리에게 중요한 전환점이 되었다.

우리는 결혼을 단순한 이벤트가 아닌, 함께 만들어가는 여정으로 바라보게 되었다.

깨달음의 여정: 부부란 무엇인가?

신혼부부교실을 통해 우리는 결혼 준비 과정에서 서로를 이해하고 배워야 할 것들이 많다는 것을 알게 되었다.

나는 이제 자기를 단순한 연인이 아닌, 함께 삶을 만들어가는 동반자로 바라보게 되었다.

부부란 서로를 위한 거울이다. 서로의 꿈을 공유하고, 그 꿈을 현실로 만들기 위해 함께 노력하는 파트너다.

부부도 배움이 필요한 관계다. 서로에게 배우고, 함께 성장하며, 끝없이 더 나은 서로가 되어가는 과정이다.

2024년 서울가족학교 신혼부부교실은 우리에게 큰 변화를 가져왔다.

우리는 결혼식이라는 형식적 이벤트에 얽매이지 않고, 진정한 가치를 추구하는 결정을 존중하게 되었다.

결혼은 매일의 선택과 사랑을 쌓아가는 여정이라는 것을 깨닫게 해준 소중한 경험이었다.

2024 서울가족사업 참여후기 잠려상

영등포구가족센터 [아자프로젝트]

정준호





영등포구가족센터 [아자프로젝트]
정준호



아빠와 딸의 신나는 박물관 투어

#라떼파파 #부녀사랑 #서울시박물관 #박물관투어 #만들기체험

「영등포구가족센터 아자프로젝트」에 참여하면서 딸과 저는 매달 특별한 추억을 만들어가는 소중한 시간을 가졌습니다. 이 프로그램은 단순한 체험을 넘어 아버지와 자녀 간의 관계를 깊게 하고 서로의 삶을 이해하는 중요한 계기가 되었습니다. 매번의 탐방은 새로운 배움의 장이었고, 그 과정에서 우리가 나눈 대화와 경험은 우리 가족의 유대감을 더욱 단단하게 만들어 주었습니다.

「서울역사박물관」을 첫 방문했을 때, 우리는 서울의 다양한 역사적 유물과 전시물을 살펴봄에 다양한 대화를 나눌 수 있었습니다. 딸이 전시물들을 보며 궁금한 점을 질문할 때마다, 저는 그에 대한 답을 생각하며 함께 역사 속으로 들어가는 경험을 하게 되었습니다. 조선 시대의 물건들을 보면서 “이 물건이 사용되던 당시 사람들은 어떤 삶을 살았을까?”라는 질문을 던졌고, 딸은 상상력을 발휘해 이야기를 만들어냈습니다.

이 과정은 단순히 교과서를 읽는 것보다 훨씬 더 풍부한 학습 경험이 되었고, 서로의 생각을 나누는 기회가 되었습니다. 서울역사박물관의 방문 후, 우리는 일상에서도 역사에 대해 이야기하며 서로의 이해도를 높이기 위해 노력했습니다. 이러한 대화들은 가정 내에서 역사와 문화를 공유하는 기회를 만들어 주었고, 딸은 우리가 살고 있는 곳의 이야기에 더욱 관심을 가지게 되었습니다. 결과적으로, 이는 가정의 대화 주제를 확장시키는데 큰 도움이 되었습니다.

5월의 「선유도이야기관」 탐방은 저와 딸에게 자연과의 깊은 교감을 가능하게 했습니다. 이곳에서 우리는 다양한 식물과 동물들을 관찰하며 생태계의 소중함을 배웠습니다. 딸이 신기한 식물을 만지며 “이 식물이 어떻게 자라는 거야?”라고 질문했을 때, 저는 함께 정보를 찾아보며 대화를 나누었습니다. 이 과정에서 딸은 자연이 지닌 경이로움과 생명의 소중함을 느꼈고, 저는 그녀가 자연을 통해 느낀 감정을 이해하게 되었습니다.

선유도이야기관을 다녀온 후, 우리는 자주 공원이나 산에 가서 자연을 관찰하며 시간을 보냈습니다. 함께 자연 속에서 소풍을 즐기고 자주 식물이나 동물에 대한 이야기를 나누게 되면서, 자연을 아끼고 보호하는 마음이 더욱 커지게 되었습니다. 이러한 경험은 딸이 자연을 사랑하고 소중히 여기는 마음을 키우는 데 큰 역할을 했습니다. 또한 지금 서울의 옛 모습, 한양의 이름이 어떻게 생겨났는지도 알게 되었고, 한강이 서울에서 차지하는 중요한 의미란 것도 알게 되었습니다.

7월 「경찰박물관」 방문에서는 딸의 꿈에 대한 이야기가 자연스럽게 흘러나왔습니다. 경찰 제복을 입고 사진을 찍으면서 “아빠, 나도 경찰관이 되고 싶어!”라고 말했던 순간이 특히 기억에 남습니다. 이때 딸이 경찰의 역할에 대해 이야기하며 사람들을 돕고 안전을 지키는 일이 얼마나 중요한지를 깨닫는 모습을 보며 감동했습니다. 경찰관의 역할을 이해하고 사회의 안전을 지키는 일의 중요성을 배우는 과정은 딸에게 긍정적인 영향을 미쳤습니다.

이후에 딸은 경찰이 되고 싶다는 꿈을 더욱 구체적으로 세우게 되었고, 저는 그녀의 꿈을 지지하는 데 필요한 정보를 제공해주기로 다짐했습니다. 이 과정에서 우리는 서로의 꿈과 목표에 대해 깊이 있는 대화를 나눌 수 있었고, 이를 통해 관계가 더욱 돈독해졌습니다.

「국회박물관」 방문은 법과 사회에 대한 딸의 인식을 확장하는 기회를 제공했습니다. 의회의 기능과 역할에 대해 배우며 우리는 법의 중요성과 사회의 질서를 함께 논의했습니다. 딸이 “법이 없으면 어떤 일이 생길까?”라는 질문을 던졌을 때, 우리는 가상의 상황을 상상하며 깊이 있는 대화를 나누었습니다.



이 경험은 딸이 사회문제에 대한 관심을 갖게 하는 계기가 되었고, 교과서에서 배우는 내용이 실제 생활과 어떻게 연결되는지를 체감하게 해주었습니다. 이러한 대화들은 딸이 자신의 의견을 표현할 수 있는 능력을 키우는 데 도움이 되었고, 제가 부모로서 그녀의 생각을 존중하는 모습을 보여주는 좋은 기회가 되었습니다. 딸은 이 경험을 통해 교과서 속 지식이 실제 생활과 어떻게 연결되는지를 깊이 이해하게 되었고, 이는 우리 가족 간의 대화의 폭을 넓히는 계기가 되었습니다.

6월의 국립민속박물관과 8월의 한국은행 화폐금융박물관에 참여하지 못한 점은 아쉬운 일이었습니다. 그러나 그 아쉬움은 다음 탐방에 대한 기대감을 더욱 높였습니다. "다음에는 꼭 가보자"는 약속을 하며 우리는 서로의 기대를 나누는 시간을 가졌습니다. 이러한 다짐은 가족 간의 유대감을 더욱 강화시켰고, 더 많은 경험을 함께 쌓겠다는 의지를 다지게 해주었습니다.

이 프로그램은 저와 딸에게 많은 것을 가르쳐 주었습니다. 매달 새로운 주제를 나누며, 딸은 아빠와의 시간을 통해 배우는 즐거움을 느끼고, 저 또한 딸의 성장에 함께하는 소중한 기회를 가졌습니다. 영등포구가족센터의 아자프로젝트는 우리에게 교과학습 이상의 의미를 전달해 주었고, 매달 새롭게 연결된 우리의 유대감은 프로그램의 목적을 실감하게 해준 가장 큰 결실이었습니다. 이러한 특별한 경험들이 앞으로도 우리 가족의 대화와 추억을 더욱 풍성하게 해줄 것임을 확신합니다.

마지막으로 이와 같은 소중한 시간을 누릴 수 있도록 기획해주신 관계자분들과 인솔해주신 선생님, 방문한 박물관마다 초등학생 저학년의 눈높이에 맞게 잘 설명해 주신 선생님께 깊이 감사드립니다. 딸과 제가 매달 새롭고 의미 있는 경험을 쌓아갈 수 있었던 것은 여러분의 정성 어린 준비와 노력이 있었기 때문입니다. 이러한 체험을 통해 얻은 경험들은 우리 가족의 소중한 자산이 되어 서로에 대한 이해와 사랑을 더욱 깊게 할 것이라 믿습니다. 앞으로도 딸과 함께 다양한 경험을 쌓고 배움의 즐거움을 나누는 소중한 시간을 계속 만들어 나가고 싶습니다.

감사합니다.

#라떼파파

#부녀사랑

#서울시박물관

#박물관투어

#만들기체험

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

노원구가족센터 [서울가족학교-아버지교실]
진 동 영





노원구가족센터 [서울가족학교-아버지교실]
진 동 영



<2024 서울가족학교 아버지 교실-우리 아빠의 특별한 레시피> 요리활동



우리 가족의 건강한 성장의 레시피

#아빠육아휴직 #아버지교실 #아빠와 요리를 #부리또 만들기 #건강한 성장의 레시피

2024년 9월, 아빠 육아휴직 2년 차인 저는
일주일에 한 번씩 집 근처 북부여성발전센터 요리교실을 다니며 다양한 요리를 배우고
가족들과 함께 새로운 요리를 나눠 먹고 대화하는 즐거움을 누리고 있었습니다.
특히 요리하는 동안 조원들과 함께 협동하여 재료를 손질한 뒤 레시피를 보며 순서대로 조리하고,
간을 보며 조미료로 풍미를 살리는 그 과정은 함께하는 즐거움과 풍요로운 감성 그리고 적잖은 성취감을 주어
언젠가 제 자녀들이 더 자라고 여유가 되면 꼭 요리를 배워보라고 권유해야겠다고 생각하고 있었습니다.

그러한 생각을 하던 중에 노원구 가족센터에서
<2024 서울가족학교 아버지교실-우리 아빠의 특별한 레시피> 프로그램이 있다는 것을 알게 되었습니다.
노원구 가족센터는 제가 육아휴직을 하고있는 동안 '가족 사랑의 날'과 '육아 상담' 프로그램 등에 참여하면서
많은 좋은 정보들을 얻고 있는 곳이었습니다.
엄마 휴직과 달리 육아와 살림 정보를 주위에서 쉽게 얻기 어려운 아빠 휴직이라
가끔 막막한 기분이 들 때마다 큰 도움을 얻고 있었습니다.

프로그램은 2024년 9월 14일 10시부터 12시까지 온라인으로 이루어져
1부는 '효과적인 훈육'이라는 주제로 아버지만을 대상으로 진행되는 교육을,
2부는 부-자녀 요리 활동으로 '부리또 만들기'를 하는 것이었습니다.
요리의 경우 재료를 손질하고 볶은 다음 토마이에 써서 가볍게 굽기만 하는 거라
초등 4학년, 2학년 아들딸도 쉽고 재미있게 참여할 수 있을 거라는 생각에 망설이지 않고 바로 신청했습니다.

특강이 있기 전날 서울공공자전거 따릉이를 타고 중랑천을 신나게 달려 노원구 가족센터에서 요리에 필요한 재료들을 수령했습니다.
담당 선생님께서 미리 햄과 파프리카, 옥수수, 치즈, 토마아, 케첩 등 요리에 필요한 재료들을 소분해서 잘 준비해주셔서
재료들을 한눈에 보며 완성된 요리를 그려볼 수 있었습니다.



드디어 토요일 아침, 아이들과 난생 처음으로 함께 요리 할 생각에
 아빠 혼자 들떠서 아침부터 조리도구를 준비하고 재료를 확인하고 있었습니다.
 그런데 1교시는 아버지만을 대상으로 하는 아버지교육 특강이었습니다.
 요리할 생각에 들떠 아버지교육은 잊고 있었는데 서울시가족센터 아버지교실 전문강사이신 권희정 강사님께서
 아버지로서의 훈육 원칙과 방법에 대해 구체적이고도 효과적인 조언을 전해주셨습니다.
 훈육이라고 하면 자칫 무섭고 엄하게 야단치는 것이 떠올라 조금은 거부감이 들기도 하고,
 막상 아이들을 훈육하려고 하면 어떻게 내 생각을 잘 전달하고 이해시키며 아이들에게 규범과 예절을 알려줄 수 있을까
 고민하던 때가 많았는데 강사님께서 훈육은 사랑과 같은 것으로 부모의 당연한 역할이자 감정과 이성의 균형이 필요하다고 하셨습니다.
 그래서 훈육을 할 때에도 첫 번째 원칙은 우선 아이의 감정을 충분히 잘 받아주어야 한다는 것이었습니다.

강사님의 말씀은 아이들이 서로 싸울 때마다 아이들에게 훈육을 한다고 각자의 생각과 행동을 바라보게 하고
 무엇이 잘못되었는지를 따지고 판단하는데만 집중한 제 자신을 돌아보게 만들었습니다.
 저는 아이들에게 늘 원칙을 반복해서 이야기하며 답답해하고 있었고,
 아이들은 감정이 북받쳐 제 이야기는 듣지 못하고 자신의 입장만 반복해서 말하다 더 속상해하곤 했던 것이었습니다.
 결국 훈육이란 사랑을 바탕으로 하는 부모의 자식에 대한 공감과 이해의 확장이라는 생각이 들었습니다.

또 아이에게 행동의 한계를 명확히 설정하고 객관적인 기준을 세워 동일한 원칙을 적용해야 한다는 강사님의 말씀을 듣고는
 이어서 진행되는 요리시간에 바로 아이들에게 적용해보리라 생각했습니다.
 요리를 시작하기에 앞서 아이들에게 재료를 손질하며 칼을 사용할 때의 주의점을 얘기해보라고 하고
 서로 확인한 다음 재료를 볶고 구울 때는 가스레인지로 직접 조작하지 못하도록 하고 화상에 주의하라고 당부했습니다.
 물론 신나고 재미있는 점들은 언제든지 이야기하며 나눌 수 있다고도 강조했습니다.

또 평소 힘들게 출근하는 엄마를 위해 오늘 다 같이 힘을 합쳐
 특별한 음식을 대접하자고 하자 아이들은 호기심에 비장함까지 갖춘 눈빛을 보였습니다.
 온라인으로 열다섯이나 되는 가정이 동시에 진행되는 프로그램에다 식탁과 주방을 오가며
 두 아이와 함께 처음으로 하는 요리라 조금은 부산하고 정신이 없었지만,
 미리 서로의 마음을 나누고 행동의 한계를 분명히 설정하고,
 예상되는 위험 요소들을 함께 점검하고 난 터라 그런지 아이들도 행동을 조심하면서도 제 역할을 충분히 수행하고,
 저도 크게 불안해하지 않고 요리의 과정을 함께 즐길 수 있었습니다.

사실 처음 프로그램을 신청했을 때는 제가 주도적으로 요리를 하고
 아이들이 가볍게 거들며 참여할 수만 있어도 괜찮겠다고 생각했는데,
 프로그램을 시작하면서 활동의 의미도 부여하고, 주의할 점도 확인하고,
 역할도 분담해서 진행하니 재료 손질에서 볶기, 찌기, 굽기까지
 모든 과정에 아이들이 직접 참여해 오롯한 자신만의 요리를 만들어 낼 수 있었던 것 같습니다.
 항상 아직 어리다고만 여겨 늘 부모의 손이 필요하다고 생각했는데 이제 보니 아들도 딸도 모두
 어엿한 한 명의 가족 구성원으로서 의젓하게 제 몫을 단단히 해낼 수 있도록 잘 자라고 있었던 것이었습니다.

모든 활동을 마치고 아이들은 엄마에게 자신이 만든 요리를 대접하며 무척 뿌듯해하고 스스로를 대견스럽게 여겼습니다.
 비록 한 시간 남짓한 시간이었지만 아이들은 아빠와 함께하는 특별한 토요일 아침 활동으로 온가족의 즐거운 점심식사도 마련하고
 잊지 못할 즐거운 추억도 만들 수 있었습니다.

<2024 서울가족학교 아버지 교실-우리 아빠의 특별한 레시피> 프로그램 참여를 통해
 저는 훈육이 그저 아이를 혼내고 야단치는 것이 아니라 아이를 따듯하게 이해하고 공감하며
 아이가 올바른 선택을 할 수 있도록 옆에서 도와주는 것이라는 점을 분명하게 정립할 수 있었습니다.
 아이와 제 앞에 턱 하니 놓인 요리라는 낯설고 새로운 과제 앞에서 불안해하지 않고 용기를 내어 함께 나아갈 수 있었던 것은
 바로 그러한 제 생각의 변화 덕분이었습니다.

이번 프로그램은 아이와 저의 관계와 역할을 재정립하고,
 가족이 힘을 합쳐 한가지 목표를 위해 즐겁게 협동하며 배려하는 마음을 키우고,
 요리과정에서 발견한 것들을 이야기하며 즐겁게 교감하고, 서로의 새로운 면을 발견하고 인정하며,
 자신의 수고로 만든 음식으로 사랑하는 사람을 행복하게 해줄 수 있다는 것도
 함께 배울 수 있었던 '우리 가족의 건강한 성장의 레시피'를 만드는 시간이었습니다.

2024 서울가족사업 참여후기 장려상

마포구가족센터 [서울가족학교-청소년기부모교실]
최효정





마포구가족센터 [서울가족학교-청소년기부모교실]
최효정



알아보자! 검사. 함께하자. 성장!

#성장마인드 #객관적검사로바라보기 #좋은엄마라는뇌피셜 #온전한내아이

저는 중학생 딸, 초등학생 아들을 키우는 워킹맘입니다.
제2의 질풍노도의 시기라 하는 사춘기에 접어드는 두 아이의 어머니이자, 40대 중년을 향해 가고 있습니다.
아이들이 어렸을 적에는 육체적 고됨이 많았지만, 아이들이 청소년기에 접어드니 심리적, 정서적 고됨을 느낍니다.
우리의 생애 주기에 따라 먹어야 할 영양분이 다르듯, 아이들이나 저도 채워야 할 자원들이 다르네요.
이런 일상의 힘듦을 느끼고 있었던 순간, 우연히 마포 가족센터의 청소년기 부모교실을 신청하였습니다.
저 같은 워킹맘을 위해 온라인 교육이 이루어지니 더욱 좋았습니다.
어쩌면 지금 당장, 나에게 가장 필요한 것이니까요.

총 회기로 구성된 교육은 다양한 주제로 내실 있게 이루어졌습니다.
1회기 '청소년기 바라보기', 2회기 '자녀의 진로 탐색하기', 3회기 '청소년기 자녀의 학습습관 형성하기'로 구성된 교육은
매 회기마다 좀 수업 2시간씩 이루어 졌습니다.
특히 SLT 자기조절학습검사와 진로흥미탐색검사를 받고 결과 분석 및 해석 상담 까지 해주셔서 저에게는 더욱 유익한 시간이었습니다.
부모의 중년과 아이의 청소년기가 함께 하는 발달 주기를 맞다 보니 사소한 오해도 커다란 싸움으로 번지는 경우가 많았습니다.
그런데 이번 수업을 통해서 이런 관계가 지극히 당연한 것이고 서로의 욕구를 명확히 표현하는 연습이 필요하다는 것을 알게 되었습니다.
돌이켜 보니, 저 역시 아이의 욕구 보다 나의 욕구가 중요한 사람이었다는 것을 알게 되었습니다.
그런 상태에서 서로 말하게 되면 아이 역시 얼마나 답답하고 화가 났을지, 헤아릴 수 있었습니다.
아이가 원하는 것을 먼저 파악하지 않았던 것 같습니다.
그러곤 '나 정도면 충분히 좋은 엄마'라고만 생각했던 것이지요. 아이가 원하는 건 모른 채.....

자기조절학습 전략을 통해 아이의 특성을 객관적으로도 파악 가능했습니다.
아이는 감사히도 학습에 대한 자신감, 동기는 우수했으나 부정정서, 시험 불안, 무기력감이 유의미하게 나타났습니다.
그리고 보니, 늘 엄마한테 자신이 잘하고 있는지 확인 받으려 했고, 시험 보기 전 '못 보면 어쩌나?' 하는 예기 불안이 있었습니다.
공부를 잘 하다가도 갑자기 '아무 것도 하기 싫다'하는 힘 빠지는 소리를 하곤 했습니다.
결과를 받아 보니 아이가 왜 그리 했는지 알 수 있었습니다. 아이는 학습에 대한 정서가 다소 부정적이었기 때문입니다.

지덕체의 균형이 잘 이루어진 온전한 인간을 양성하는 것이 내 양육의 목적이었던만, 내 아이의 정서가 평온하지 않음을 느꼈습니다.
그래서 결과지를 바탕으로 아이와 대화를 해 보았습니다.
아이는 "엄마를 기쁘게 하고 싶어"라고 합니다. "그런데 시험을 못 보면 엄마가 실망할 거잖아"라고 이야기를 합니다.
겉으로 표시는 안 낸 것 같아도 아이가 나의 눈빛, 표정만 보고도 엄마의 적잖은 실망을 읽어내 왔다는 사실에 너무 부끄러웠습니다.
'아, 내가 공부에 너무 포커스를 맞췄구나.' 싶었습니다.
아이는 사회성도 좋고 긍정적인 자신감, 학습 흥미도 높은 강점이 많은 아이인데. 제가 부족한 점, 바라는 점만 너무 강조하며 살아왔지 싶습니다.
"꼭 학교 공부가 중요한 게 아니라. 즐겁게 배우는 과정, 성장의 길이 중요한거야"라고 말하며,
"힘들게. 어거지로 하지 말고 하루하루 유유 마시듯, 꽃에 물주듯, 자연스레, 일상적으로, 즐겁게 해 나가보자"라고 했더니.
그제야 알겠다는 반응이었습니다.

늘 공부 방법을 물어 오던 아이에게 전 강사님이 알려 주신 공부법 10가지를 프린트해서 벽면에 붙여놓았습니다.
이 10가지 방법이 지금 강조되고 있는 '메타인지법'이더라고요.
"우리 10가지 방법을 활용하면서 즐겁게 해 보자"하며 엄마인 제가 코칭자가 될 수 있었습니다.
이번 청소년기 부모교실 강의를 통해서 아이의 존재 자체만으로도 귀하고 감사함을 인정하고, 아이의 마음에 한 번씩 물을 주며,
세상에 대한 호기심을 자극하고 반응하는 방법들을 몽땅 배운 것 같아서 너무 뿌듯합니다.
거의 3주에 걸쳐서 아낌없이 모든 지식과 방법을 나누어 주신 강사님께 너무 감사드립니다.
그리고 이런 귀한 강의를 기획해 주신 마포구가족센터에도 그저 고맙습니다.
가정에서 아이와 저는 매일매일, 알게 모르게 성장하고 있습니다.
저희의 성장이 좋은 교육에 대한 보답이 되길 바랍니다.

#해시태그로 표현해보는

#가족상담지원사업

#서울가족학교

#아자프로젝트

#아빠육아달인프로젝트

2024 서울가족사업 참여후기공모 사례집

발행일 2024년 11월
발행인 홍우정
발행처 서울시가족센터
주소 [1센터] 서울특별시 중구 소파로4길 6
[2센터] 서울특별시 동작구 노량진로 10
전화 (02) 318-0227
팩스 (070) 7469-0228
홈페이지 www.familyseoul.or.kr

2024 서울가족사업 참여후기공모 사례집

#해시태그로 표현해보는

#가족상담지원사업

#서울가족학교

#아자프로젝트

#아빠육아달인프로젝트



서울시가족센터
SEOUL FAMILY CENTER

[1센터] 서울특별시 중구 소파로4길 6 [2센터] 서울특별시 동작구 노량진로 10
T 02-318-0227 | F 070-7469-0228 | familyseoul.or.kr