



서울시가족센터 서울가족사업 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



다문화
엄빠학교



조부모,
위기임산부 및
난임부부
지원사업



남성양육자
맞돌봄
프로젝트



서울가족학교

대표번호 1577-9337

서울지역 내 가장 가까운
자치구 가족센터로 연결됩니다.

대상

남궁선	중랑구가족센터	[서울가족학교]	우리가족 소통의 맛	1
-----	---------	----------	------------	---

최우수상

임태운	강남구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	사교육으로 바꿨던 아들, 우리만의 진짜 아지트를 찾다!	7
지승재	강동구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	아빠는 졌지만, 함께하는 우리는 이겼습니다.	11
최문영	노원구가족센터	[서울가족학교]	싸우지 않는 법보다 잘 싸우는 법을 배운 시간	15
우신이	동대문구가족센터	[다문화엄빠학교]	엄빠학교와 함께한 한국 적응 성장기	17
카오루	동대문구가족센터	[다문화엄빠학교]	소중한 내 아이에게 보내는 편지	19
박지혜	성북구가족센터	[서울가족학교]	똑똑한 신혼부부의 재무설계	21
유예린	성북구가족센터	[서울가족학교]	예비부부의 필수교육 (feat. 가족센터)	27
유수민	용산구가족센터	[서울가족학교]	우리가 다시, 서로에게 집중하기로 했던 날	33

우수상

한진결	강남구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	동생이 태어난 우리집, '아지트' 프로젝트를 통한 극복기	39
이희진	강동구가족센터	[서울가족학교]	갈등에서 대화로 나아간 우리 이야기: 서울시 예비부부 교육 참여 후기	41
변상용	강동구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	아빠랑 아이, 함께 웃고 배운 시간	45
서희지	도봉구가족센터	[서울가족학교]	예비부부교실 후기	47
양은혜	도봉구가족센터	[다문화엄빠학교]	나부터 돌봐야 가족도 건강하다	49
양춘실	동대문구가족센터	[다문화엄빠학교]	다문화 엄마로서 다시 시작한 배움의 길	53
채수경	동대문구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	함께 부르며, 마음이 닳아갔다	55
최효정	마포구가족센터	[서울가족학교]	함께 성장하는 너와나, 우리	57
권오형	송파구가족센터	[서울가족학교]	넌 나고 난 너야, 난 너고 난 나야. 마음이 같다면 둘은 서로가 될 거야	63
한우영	송파구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	우리의 프로젝트는 영원하리	67
김상효	용산구가족센터	[서울가족학교]	우리는 사랑을 다시 배우는 중입니다.	71
황인철	중랑구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	'아빠 놀이터', 아빠라는 이름을 다시 배우다	75

장려상

이정훈	강남구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	소중한 '지금', 그리고 함께한 시간	77
하세미	강남구가족센터	[서울가족학교]	함께 차린 밥상 위에 피어난 변화	81
제갈현자	강동구가족센터	[서울가족학교]	서로 다름을 생각하며 다정하게 기다리기	83
이슬	강동구가족센터	[서울가족학교]	가족과 함께한 따뜻한 변화의 시간	85
임수진	강동구가족센터	[서울가족학교]	가족과 함께하는 소통수업	89
김두이	광진구가족센터	[맞돌봄프로젝트]	아빠랑 함께하는 즐거운 꿈잡이, 아자잡(job)	91
송수현	구로구가족센터	[서울가족학교]	나도 결혼은 처음이라	93
이하경	노원구가족센터	[가족상담지원사업]	서로를 바라보면서 가자	99
응웬티 김응안	도봉구가족센터	[서울가족학교]	내 딸, 선한 천사처럼 와서 감사해	101
심죽령	도봉구가족센터	[다문화엄빠학교]	다시 배우고 다시 꿈꾸다: 엄빠학교와 함께한 나의 성장 이야기	103
김가희	마포구가족센터	[서울가족학교]	중학교 동창에서 예비부부로: 2025년 4월의 배움이 2026년 4월의 결혼이 되기까지	105
김세훈	마포구가족센터	[서울가족학교]	웨딩홀 선택보다 먼저인 예비부부교실	107
이주미	서대문구가족센터	[서울가족학교]	팔 하나로 시작된 우리 가족의 변화	109
차민수	서대문구가족센터	[서울가족학교]	아이들과 함께하는 힐링 그잡채	111
김수연	성북구가족센터	[서울가족학교]	우리의 Next Level, 함께 여는 새로운 문	113
김희지	성북구가족센터	[서울가족학교]	누의 여왕과 모닥불	115
이한빈	송파구가족센터	[서울가족학교]	결혼 준비의 첫 기록(송파구가족센터 예비부부교실 후기)	117
정숙현	송파구가족센터	[조부모지원사업]	조부모에서 '나'로 돌아가는 순간	119
현창익	용산구가족센터	[서울가족학교]	함께 웃고 배우는 시간, 좋은 아빠로서의 첫걸음	121
히지오	중랑구가족센터	[서울가족학교]	성으로 만나는 존중의 시작	123

서울시가족센터 서울가족사업 소개

가족상담 지원사업 운영기관: 25개 자치구가족센터

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

사업명	사업내용
면접상담	2인 이상의 가족구성원이 3회기 이상 참여하는 부부 및 가족상담
집단상담	'가족'을 주제로 한 집단상담 *2025년 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 포털 사이트 활용한 상담

다문화엄빠학교 2025년 운영기관: 4개 자치구가족센터

- 다문화 엄빠학교는 학령기 자녀를 둔 다문화가족 학부모 역량 강화를 위한 교육 프로그램입니다.

운영기관	사업명
금천구가족센터	2025 다문화엄빠학교 '슬기로운 엄빠교실'
도봉구가족센터	결혼이주민의 자녀학습지도역량 강화를 위한 부모교육프로그램 '도봉다문화엄빠학교'
동대문구가족센터	2025 다문화엄빠학교 '맘스터디'
영등포구가족센터	2025 영등포구 '다문화엄빠학교'

조부모, 위기임산부 및 난임부부 지원사업 2025년 운영기관: 4개 자치구가족센터

- 조부모, 위기임산부 및 난임부부 지원사업은 서울시 「탄생응원서울 프로젝트 시즌2」에 따라 저출산 문제를 해결하기 위해 정부집중서비스 대상자 맞춤형 서비스를 지원합니다.

운영기관	사업명
동대문구가족센터	난임부부 지원사업 「따뜻한 희망을 키우는 부부」
서초구가족센터	조부모 지원사업 「황혼육아 마스터 클래스」
성동구가족센터	조부모 지원사업 「행복한 양육, 건강한 조부모 '손주 빠지다」
송파구가족센터	조부모 지원사업 「육아 라이프 밸런스」



남성양육자 맞돌봄프로젝트

2025년 운영기관: 14개 자치구가족센터

- 남성양육자 맞돌봄프로젝트 서울지역 19세 미만 자녀와 아버지의 관계증진 및 맞돌봄 역량 강화를 위한 문화 및 체험프로그램입니다.

운영기관	사업명
강남구가족센터	아빠랑 지금 데이트 '아지트'
강동구가족센터	함께 키움
광진구가족센터	아빠-자녀 꿈잡이 '아자잡(job)'
구로구가족센터	다문화가족 부-자관계 향상 프로젝트 [FUN FUN한 부자]
노원구가족센터	아빠와 행복한 시간 '아행시'
도봉구가족센터	아빠와 내가 보는 세상 '찰칵 찰칵 탐험대'
동대문구가족센터	아자, 클래스
마포구가족센터	유아자녀와 아버지의 관계 증진을 위한 '마포 오감 탐방'
송파구가족센터	아빠와 함께 떠나는 문화 대탐험!
양천구가족센터	아빠랑 함께하는 특별한 시간
영등포구가족센터	역사 속으로 한걸음
용산구가족센터	아빠랑 좋은 날!
은평구가족센터	아빠와 함께하는 은평 체험학교 '어서와 은평은 처음이지?'
중랑구가족센터	아빠놀이터



서울가족학교

운영기관: 25개 자치구가족센터

- 서울가족학교는 가족 간의 공감과 소통을 위한 생애주기별 맞춤형 교육입니다.

사업명	사업내용
결혼준비교실 (25년도 시범사업)	결혼식을 준비 중이거나 관심있는 커플이 대화를 통해 합리적이고 의미있는 결혼식을 준비할 수 있도록 결혼식 준비 과정을 지원하는 교육
예비부부교실	결혼 예정 혹은 관심 있는 커플이 서로의 상황을 점검하고 차이를 조율하며 안정적인 결혼생활을 설계해볼 수 있는 교육
신혼부부교실	신혼기의 기초를 확립하여 자신과 배우자, 가족에 대한 이해를 넓히고 민주적이고 평등한 부부관계를 형성하기 위한 교육
아동기부모교실	아동기 발달 이해와 양육에 필요한 정보 및 훈육 방법에 대해 학습하여 자녀와 함께 부모도 성장할 수 있는 교육
청소년기 부모교실	청소년기 발달 이해 및 사춘기 자녀와의 소통·진로 탐색 방법에 대해 학습하여 자녀와 함께 부모도 성장할 수 있는 교육
아버지교실	남성양육자의 육아 참여 증진과 민주적 가족관계 형성 및 일·가정 양립 환경 조성을 위한 아버지 대상 교육
패밀리세프	요리를 매개로 가족 의사소통을 증진할 수 있는 가족 단위 프로그램

대상

남궁선

중랑구가족센터
서울가족학교(패밀리셰프)



제 1 호 |

2025.11.02.

| 서울가족학교

7살 연서가 만들어낸 따뜻한 기적 이야기 우리 가족 소통의 맛



#소통 레시피

#7살 연서의 웃음

#소통 온도 온도 36.5°C

제 1 호 |

2025.11.02.

| 서울가족학교

주말 10시, 우리 집은 18°C였습니다.
"엄마, 아빠는 왜 같이 안 놀아?"
7살 연서의 혼잣말이 가장 아팠습니다.

서로에게 무관심 했던 지난날.



함께 있지만, 대화는 없었습니다. 주말 아침은 각자의 공간에서 휴대폰과 함께 시작되었죠. 연서가 '아빠, 이거 봐봐!' 하고 그림을 내밀어도 아빠는 무심코 스마트폰 화면만 응시했습니다. 엄마인 저는 미안함만 가득했구요. 가장 사랑하는 사람들에게서 가장 소외감을 느끼는 아이의 모습을 보며, 우리 가족의 소통 온도가 차갑게 식어버렸음을 깨달았습니다.



제 1 호 |

2025.11.02.

| 서울가족학교

서울가족학교 '패밀리셰프' ZOOM 문을 두드렸죠.



변화가 필요했습니다.

차갑게 식은 가족의 온도를 되돌리기 위해, 엄마인 제가 용기를 냈습니다. 멀리 갈 필요 없이 **집에서, 단 2시간!** ZOOM으로 참여하는 **서울가족학교 '패밀리셰프'**는 바쁜 저희 가족에게 최적의 기회였죠. 서툰 요리가 아니라, **'소통'을 함께 만들라는 미션**처럼 느껴졌습니다.

11월 2일 일요일 오전 10시, 우리 가족의 첫 번째 '함께'를 위한 도전이 시작되었습니다.

제 1 호 |

2025.11.02.

| 서울가족학교

아빠의 잔소리가 '칭찬'으로 바뀐 순간!

<변화 Point 1>

서툰지만 **저고리 김밥**을 함께 싸았습니다. "연서야, 아빠랑 같이 하니까 더 맛있지?"

아빠와 연서의 서툰 손길이 김밥 재료를 함께 섞으며 서로의 마음을 섞기 시작했죠. 잔소리 대신 "우리 연서 최고!" 칭찬이 들리기 시작했고, 아빠의 눈빛은 연서에게 완전히 고정되었습니다. 협동 김밥은 단순한 음식이 아니라, 아빠와 연서가 처음으로 함께 만든 소통의 작품입니다.



제 1 호

2025.11.02.

| 서울가족학교

초코빵처럼 달콤하게 섞인 우리 마음



<변화 Point 2>

"엄마, 아빠! 이거 제가 만든 사랑이에요!"
연서의 사랑 표현이 샘솟았습니다.

서로의 마음을 섞고, 사랑을 굽는 시간.
아이의 창의력은 폭발했고,
부모는 응원을 배웠습니다.
완성된 초코빵처럼 달콤하고 따뜻하게
우리 가족의 감정이 교류되었습니다.
요리가 끝난 후, 웃음과 뽀뽀가 넘치는 가족이
되었다는 가장 달콤한 변화가 찾아왔습니다.

제 1 호

2025.11.02.

| 서울가족학교

소통 효과 200% 증가!



< 행복이 넘치는 이연서 가족 >

■ ■

패밀리셰프는 단순한 일회성 이벤트가 아닌,
지속 가능한 변화의 시작이었습니다.
눈에 띄게 달라진 우리 가족의 모습을
숫자로 명확하게 증명할 수 있었습니다.
우리 가족 소통의 온도 **36.5°C 달성!**
밥상 위는 이제 가장 따뜻하고 행복한 소통의
공간입니다.

주말 대화 시간: 10분 → 35분

'사랑해' 표현: 월 5회 → 15회





제 1 호 | 2025.11.02. | 서울가족학교

'패밀리셰프'는 연서네 가족의 쉼표였습니다.



연서는 "엄마, 아빠랑 같이 요리하는 날이 유치원보다 더 재미있어요!"라고 말합니다. 무관심했던 아빠는 이제 퇴근 후 연서에게 먼저 다가가 주말 요리 이야기를 묻는 다정한 아빠가 되었습니다.
저희 가족처럼 소통의 어려움을 겪고 있다면, 망설이지 마세요!
서울가족학교가 당신 가족의 가장 달콤하고 소중한 '쉼표'가 되어줄 것입니다.



제 1 호 | 2025.11.02. | 서울가족학교

우리 같이 이 행복한 마음, 이루어질지니



중랑구가족센터



#변화의 기적

#당신의 쉼표

#지금 느껴봐



2025
서울가족사업
참여후기

최우수상

임태운

강남구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



사교육으로 바빴던 아들, 우리만의 진짜 아지트를 찾다!

어느 날 아내가 링크 하나를 보내 오더니 선착순이니까 잘 기억했다가 시간 맞춰서 꼭 신청 하라고 하더군요. 손이 빠른 제게 가끔씩 학원 레벨테스트 예약을 부탁 하곤 했었기에 처음엔 그런 건 줄 알았습니다. 링크를 열어 보니 아지트? "아빠랑 지금 데이트" 라는 문구가 보였고 내용을 살펴보니 하루 다녀오는 일회성이 아닌 4월 부터 7월 까지 한 달에 토요일 마다 한두번 정도 시간을 내서 가는 것이었습니다.

그래서 처음엔 반대 했었습니다. 왜냐하면 저희 아들은 토요일에도 대치동으로 학원을 다니는 사교육으로 매우 바쁜 아이였기 때문입니다. 대치동에서 아이들을 키워보신 부모님이라면 어느 정도 공감을하실 수도 있으실 겁니다. 요즘 학령기 아이들은 사교육을 하느라 주말에도 매우 바쁘기 때문에, 공부하느라 안그래도 바쁜데 여기 다닐 시간이 되겠냐구요. 무조건 저는 공부가 우선이라고 생각했습니다. 그도 그럴 것이 저는 직장이 수원에 있고 왕복 출퇴근시간이 2시간이 훨씬 넘지만 아이 교육 때문에 작년에 서울 대치동 근처로 이사를 왔기 때문입니다.

1. 아빠와 아들의 첫 데이트 250426

첫 시간에 아들과 둘이 집 근처에 있는 강남구 가족 센터에 가서 오리엔테이션을 하며 아들의 이름을 넣어 우리 팀 이름을 "아(빠)랑 하랑"으로 정하고 앞으로 할 활동에 대한 계획도 세웠습니다. 이 날 아빠가 생각하는 아들, 아들이 생각하는 아빠에 대해서 적고 발표 하는 시간이 있었는데 아들이 '재미있게 웃겨주는 아빠', '야구를 잘 아는 아빠' 라고 해줘서 아들에게 감동 받았던 기억이 납니다. 아들에게 말로는 늘 친구같은 아빠가 되고 싶다고 했는데 현실은 수학 문제를 알려 주며 혼내기만 해서 내심 뜨끔 했었던 거예요. 이 날, 아빠 교육으로 아들과 자녀의 공감 소통 대화법을 배우고 오늘부터 아들에게 그렇게 공감 해주는 아빠가 되겠노라 다짐 했었습니다.

2. "아랑하랑" 250524

드디어 아들이 기다리고 기다리던 아지트 도자기 '한상만들기'가 시작 된 날 이었습니다. 도자기 공방까지는 집에서 10분 남짓 걸어가는데, 따스한 봄 햇살을 받으며 아들과 단둘이 손 꼭잡고 이야기 나누며 걸어 간 그날의 느낌이 매우 좋았습니다. 오늘 만들 도자기에 관한 이야기도 나누고 아들 학교에서 있었던 재미있었던 일도 들을 수 있었습니다. 공방에 도착해서 도자기로 파스타 접시를 만들고 우리팀 이름인 "아랑하랑" 이라는 글씨도 새겨 넣었습니다. 뭔가 모르게 아들과 우리 둘만의 이름을 적어 놓으니 아들도 꽤나 만족 하는 표정이었습니다. 마치고 돌아오는 길에 공원과 놀이터를 지나 집으로 오는데 아들이 놀이터에서 조금 놀다가 가면 안 되냐고 하더라구요.

생각해 보니 초등학생이 된 뒤로는 아들과 놀이터에서 같이 놀아 준지가 언제였는지 기억이 잘 나질 않더라고요.

저는 흔쾌히 "아랑하랑" 구호를 외치며 팔을 뻗자 아들도 "아랑하랑" 을 외치며 팔로 우리는 크로스를 한 뒤 신나게 놀이터로 뛰어 갔답니다!

3. 실패해도 괜찮아! 제일 멋진 "아랑하랑" 네잎클로버 접시 250531

이 날은 도자기 접시를 만드는 날이었습니다. 전 날 아들이랑 어떤 모양으로 접시를 만들지 구상을 하다가 우리는 행운을 준다는 뜻이 있는 네잎클로버 모양으로 만들기로 했습니다. 저는 도자기 공방에서 아들이 최대한 스스로 많이 만들어 보길 바랐습니다. 완벽주의 성향이 있는 아들이 혹시 망칠까 두려워 했지만 저는 첫 시간 아들 공감대화법에서 배운 것처럼 아들의 의견을 공감 해 주며 실패해도 괜찮아~ 마음 편안하게 만들어 보자, 아빠가 옆에 있잖아^^ 아랑! 하랑! 수업중이라 작게 구호를 외치며 팔을 내밀자 아들도 수줍게 구호를 외치며 팔을 내밀었습니다. 그러자 아들은 점점 자신감있게 적극적으로 만들기 시작했습니다. 결과는 대만족스러웠습니다. 제가 조금씩 도움을 주며 아들과 함께 만든 클로버 접시에 가운데 한 칸을 더 만들어서 가운데는 '랑'자를 넣고 위 두 칸에는 '아빠' 밑에 두 칸은 '하랑'으로 새겨 "아빠랑 하랑" 접시를 성공적으로 만들었고 우리는 너무 뿌듯했습니다. 다른 팀 접시보다 우리 팀 접시가 칸이 더 많아서 만들기 힘들었지만 제 눈엔 우리접시가 제일 멋져보였습니다.

아들과 집으로 돌아가는 길에 지난번 같이 놀았던 놀이터가 나타나자 이번엔 제가 먼저 아랑!을 외치자, 아들도 바로 하랑!을 따라 외치며 우리는 놀이터로 함께 뛰어 갔습니다. 우리는 땀이 흠뻑 젖도록 놀다가 집으로 갔습니다.

4. 도자기 공방으로 가는 날은 힐링 데이: 우리들만의 아지트를 찾다 250614,250621

6월달 토요일 두 번은 이미 구워진 밥그릇, 국그릇, 컵도자기에 그림을 그리는 날이었습니다. 우리는 지난 번 네잎클로버에서 영감을 받아 네잎클로버 모양으로 그려 보았습니다. 저는 국그릇에 그렸고 아들은 밥그릇에 그렸습니다. 다른 아빠들을 보니 아이가 그린 그림을 좀 더 완벽하게 하기 위해 그 위에 아빠가 다시 색칠 하곤 했지만 저는 뽀뽀뽀하게 색칠된 아들의 밥그릇 네잎클로버가 너무 귀여워서 그대로 두었습니다. 그동안 도자기 공방으로 오가는 시간 동안 아들과 손잡고 걸으며 대화로 소통 하고 아들의 이야기에 공감 해 주는 시간이 점점 많아질수록 저는 아들과 한발 더 가까워진 우리 사이를 느낄 수 있었습니다. 생각해 보니 단순히 그냥 도자기를 만들러 가는 것이 아닌 그동안 아들과의 소중한 추억을 만들고 있었구나 라는 걸 이제서야 깨닫게 되었습니다. 이런 아들과의 소중한 추억이 지금 아이의 공부보다도 더 중요하다는 것을 저는 그동안 모르고 있었던 것입니다. 바로 지금, 함께 하는 이 순간이 행복이란것을요.

이런 소중한 시간을 보낼 수 있도록 자리를 마련해 주신 강남구 가족 센터에
진심으로 감사드립니다.

이 프로그램을 꼭 예약해서 다녀오길 바랐던 아내의 깊은 뜻도 알 수 있게 되었습니다. 아들이 저랑 단둘
이 엄마의 잔소리를 피해 도자기 공방으로 오가는 시간과 또 아들이 좋아하는 도자기를 만드는 그 시간
을 진심으로 힐링의 시간으로 보내고 있다는 것도 느낄 수가 있었습니다. 아들이 주말에 숙제를 하며 짜
증을 많이 냈었는데 도자기를 다녀온 날 이후로는 아들의 짜증이 점점 줄었고 더욱 화목한 가족이 되어
가는 걸 느꼈습니다. 도자기 수업을 마치고 '아랑하랑'을 외치며 집으로 가는 길에 있는 놀이터가 이제는
우리 둘만의 진짜 "아지트"가 되었습니다! 아들과 1시간 흠뻑 땀이 나게 놀아 주고 같이 집에 가서 샤워
를 하면 와이프도 미소 지으며 좋아하고 또 아빠와 한층 더 돈독해진 우리 사이를 질투 하곤 했습니다^^

5. 농장에서 직접 뽑은 파로 함께 요리하기: "아랑하랑"의 요리시작 250712

7월12일엔 온가족 농장체험이 있어서 아내도 함께 온가족이 농장으로 갔습니다. 파를 사 먹어 보기만
했지 직접 뽑아본적은 없었는데 아들과 함께 파를 뽑고, 또 직접 찹쌀을 찜어 인절미를 만드는 색다른 경
험도 해 본 귀중한 시간이었습니다. 강남구 가족센터에서 보내주신 소불고기에 '아랑하랑'표 소불고기
와 파계란국을 만드는 미션도 있었습니다. 엄마는 꼭 쉬게 하라는 안내처럼 아들과 둘이 요리하자 아내
도 매우 좋아했습니다. 우리 아들이 아빠랑 요리를 해보니 아빠랑 도자기 만드는 것만큼이나 재미있었
다고 하더라구요! 그래서 저는 좋은 생각이 났습니다! 이제 아지트 일정은 다 끝났지만 '아랑하랑'의 요
리하기는 이제 시작이라는 것어요^^ 저는 토요일마다 그 이후로 아들과 함께 요리를 하기 시작했습니
다! 거창한 요리가 아니어도 괜찮았어요. 아들과 핫케이크도 만들고 비빔밥도 만들었습니다. 무엇을 만
드냐가 중요한 것ㄴ이 아니라 아들과 함께 하는 것이 더 중요하다는 것을 이번 아지트를 통해 배우고 느
꼈기 때문입니다!

행복은 멀리 있는 것이 아니라 아주 가까이에 있었다는 것어요^^



아빠는 밀판 만들기
아들은 칸막이 재료 만들기



농장에서 직접 대파 뽑기



아빠와 함께 요리해서 상 차리기

최우수상

지승재

강동구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



아빠는 졌지만, 함께하는 우리는 이겼습니다.

저는 보이지 않는 벽 앞에서 있던, '반쪽짜리' 아빠였습니다.

퇴근 후 저녁식사를 준비하고, 반짝거리게 설거지를 하고, 칼같이 분리수거를 해내는 칭찬받는 남편이었지만 아빠로서는 낙제점에 가까웠습니다. 맞벌이로 지내다 아내가 육아휴직을 하면서 지난 몇 년간 육아는 온전히 아내의 몫이었고, 아들은 자연스레 '엄마 껌딱지'가 되었습니다. 퇴근 후 현관문을 열면, 아들은 제게 잠시 눈길을 주었다가 이내 "엄마!"하고 달려가 안기기 일쑤였습니다. 아이와 저 사이에는 눈에 보이지 않지만 만질 수 있을 것처럼 단단한 벽이 존재하는 듯했습니다. 그 벽 앞에서 저는 아이 곁을 맴도는 서툰 주변인이었습니다.

어느덧 아내의 복직이 코앞으로 다가왔습니다. 아내는 오랜 공백 끝에 사회로 돌아가는 것에 대한 두려움, 그리고 아이를 돌보는 문제로 밤잠을 설치며 힘들어했습니다. 그런 아내를 위해 제가 할 수 있는 것은 응원 섞인 따뜻한 저녁뿐이었습니다. 육아는 아이가 엄마만 찾으니 자연스레 아내의 몫이 되었고, 이런 살림과 육아의 분업은 제가 원하는 그림이 아니었습니다. 저도 진정한 공동 양육자가 되어 아내의 짐을 나누어지고, 아이와의 벽을 허물고 싶었습니다. 간절한 마음으로 해결책을 찾던 중, 강동구 가족센터의 '함께 키움' 프로그램을 만난 것은 우리 가족에게 내린 한 줄기 빛과 같았습니다. 솔직히 처음에는 서로 쭈뼛거렸습니다. 하지만 그 어색함은 활동이 시작되자 눈 녹듯 사라졌습니다. 가족 네온사인 만들기 시간에 저희는 머리를 맞대고 사랑을 담은 붉은색 하트 모양을 만들기로 했습니다. 서툰 손으로 네온사인을 구부리고 선을 감아 완성한 하트에 떨어지는 마음으로 스위치를 켤 때, 선명한 빛이 공간을 채우는 순간 아들은 "아빠 우리가 만든 하트다!"라며 환호성을 질렀습니다.

어색했던 우리 사이에 마음의 문을 여는 따뜻한 신호탄 같았습니다. 자동차 키트 조립 수업은 우당탕탕 함께하며, '우리'가 되어간 시간이었습니다. 어른 손에 비해 너무 작은 부품들이라 자꾸만 손에서 미끄러졌습니다.

제가 끙끙대고 있자, 아들이 돌보기라도 든 것처럼 "아빠, 여기 나사 하나 빠졌어!"라며 결정적인 도움을 주었습니다. 함께 부품을 찾고, 설명서를 읽고, 때로는 실수도 하며 하나의 결과물을 만들어가는 과정 속에서 저희는 훌륭한 '팀'이 되어갔습니다. 그리고 다음 수업에는 전문 레크레이션 강사님의 유쾌한 진행 아래 함께하는 미니 운동회가 시작되었습니다. 저는 이번엔야말로 프로그램 수업 시간동안 미더웠던 아빠의 모습은 지우고 이겨서 아들에게 멋진 아빠라는 말을 듣고 싶었습니다. 아들에게 "아빠 1등하고 올게"라고 말한 뒤 아빠들의 제기차기 대결에 나섰습니다. 아들의 힘찬 응원에도 제기는 자꾸 헛발질만 하게 됐습니다.

다른 아빠와의 악력 측정 대결에서도 힘없이 지고 말았습니다. 순간 민망한 마음에 아들 눈치를 살폈습니다. 아빠가 저서 실망했으면 어찌지? 하는 걱정이 앞섰습니다.

그런데 아들은 실망하기는 커녕, 제게 달려와 엄지를 치켜세우며 외쳤습니다. "아빠, 진짜 멋졌어! 최고야!" 그 순간 깨달았습니다. 아이에게 필요한 것은 1등 하는 아빠, 모든 것을 잘하는 완벽한 아빠가 아니었습니다. 이기는 아빠가 아닌 함께하는 아빠가 아들에게는 세상에서 가장 값진 승리였습니다. 저는 이제 아들과 함께하는 모든 순간이 승리의 연속인 것을 압니다. 제가 아들과 프로그램에 참여하는 동안, 아내는 오랜만에 온전한 자신만의 시간을 보냈습니다. 복직을 준비하고 잠시나마 육아에서 벗어나 재충전하며 밝아진 아내의 얼굴을 보는 것만으로도, 저는 이 프로그램이 우리 가족 모두에게 얼마나 큰 선물인지 실감할 수 있었습니다.

아내의 만족스러운 미소는 제게 또 다른 큰 보상이었습니다.

준비된 아빠로, 그리고 함께하는 남편으로.

'함께 키움'의 가장 큰 장점은 단순한 놀이로 그치지 않는다는 점입니다.

<자녀를 위한 성교육>, <대화카드 놀이방법> 같은 아버지 교육은 제게 큰 충격과 깨달음을 주었습니다. 사회에서 어떤 역할을 맡을 때면 늘 공부하고 준비했지만, 정작 제 인생에서 가장 중요한 '아빠'라는 역할은 아무런 준비 없이 덜컥 맡았다는 사실을 절감했습니다. 특히 "자녀의 질문에 회피하지 않고 눈을 맞추며 답해주세요"라는 강사님의 말씀이 가슴에 박혔습니다. 민감한 질문에 "엄마한테 물어봐"라며 미뤘던 적이 많았기 때문입니다. 이제는 어떻게 대화를 시작해야 할지 최소한의 지도를 갖게 된 것입니다.

사회가 흔히 아빠의 역할을 '경제력'으로만 이야기하지만, 이 프로그램을 통해 저는 어떤 아빠가 되어야 하는지, 아빠만이 채워줄 수 있는 영역은 무엇인지 비로소 배우며 성숙해질 수 있었습니다. 프로그램이 끝난 후 어느 날 저녁, 아들이 제 손을 끌며 말했습니다.

"아빠, 오늘은 아빠랑 잘래." 처음에는 잘못 들었나 싶어 멍하니 서 있었습니다. 늘 엄마 옆에만 붙어 자려 하던 아이가 처음으로 저를 찾은 그 날 밤, 저는 곤히 잠든 아들의 숨소리를 들으며 조용히 벅차오르는 감정을 느꼈습니다.

이제는 아들이 아빠랑 함께 있고, 싶고 놀고 싶다고 하는 게 일상이 되었습니다. 공동 육아의 씨앗, 사회를 바꾸는 작은 날갯짓

'함께 키움'은 제게 아이와의 벽을 허물고, 아내에게는 재충전의 시간을 선물했으며, 우리 가족에게는 '공동 육아'라는 새로운 균형을 찾아주었습니다.

이제 저는 아빠도 주 양육자가 될 수 있다고 자신 있게 말할 수 있습니다. 나아가, 회사에서 육아휴직을 고민하는 후배가 있다면, "아이를 위한 것뿐만 아니라 그 시간은 너에게도 가장 큰 선물이 될 거야."라고 진심으로 등을 떠밀어 줄 수 있는 선배이자 어른이 되었습니다.

한 가정의 작은 변화가 씨앗이 되어 사회의 모든 여성이 경력 단절의 두려움 없이 일하고, 아빠들이 육아의 기쁨을 온전히 누리는 세상이 올 거라고 믿습니다.

이 프로그램은 서툰 아빠들에게는 준비된 아빠가 될 기회를, 엄마에게는 함께하는 남편을 선물할 것입니다. 우리 가족의 성장을 이끌어주신 강동구 가족센터에 진심으로 감사드립니다.



작은운동회



아버지교육_질문대화법

최우수상

최문영

노원구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



싸우지 않는 법보다 잘 싸우는 법을 배운 시간

결혼을 앞두고 있던 어느 날, 아버지께서 "결혼 전에 부부학교 한번 들어봐라."라고 하셨습니다. 처음엔 '우리가 특별한 문제도 없는데 굳이?'라는 생각이 들었지만, 호기심에 노원구 가족센터의 예비부부교실을 신청했다. 결혼 준비로 정신없던 시기였지만 진짜 부부 될 준비를 할 기회가 될지도 모른다는 생각이 들었다.

첫 수업 시간에 전보영 강사님께서 감정 대화의 중요성을 강조하셨습니다. 특히 서로가 어떤 포인트에서 힘을 얻고, 또 어떤 포인트에서 지치는지를 알아가는 것이 대화의 핵심이라고 하셨습니다. 우리 부부는 이를 알게 된 후부터는 일상에서 사랑의 방식이 달라졌다. 상대가 힘들어 보이면 이유를 묻기보다 "산책할래?" 하며 손을 내민다. 그렇게 우리는 말보다 행동으로, 위로보다 공감으로 사랑을 표현하는 법을 배우고 있다. 이를 통해 단순히 '좋은 관계'가 아니라 '서로의 리듬을 이해하는 관계'가 진짜 사랑이라는 걸 느꼈다.

또 "감정 위주의 대화와 해결 중심의 대화는 구분해야 한다."라는 조언이 인상적이었다. '지금은 감정을 들여다보는 시간이야.'라고 시작하면 감정을 어루만지는 대화가 되고, '지금은 해결을 위해 말할게.'라고 시작하면 문제 해결에 집중할 수 있다는 것이었다. 실제로 해보니 놀라울 만큼 효과가 있었다. 불필요한 오해와 감정 소모가 줄고, 대화가 훨씬 부드러워졌다.

남편은 원래 자신의 감정을 표현하는 데 익숙하지 않았다. 강사님께서 추천하신 감정 카드를 사용하면 서서 조금씩 달라졌다. "이 단어가 오늘 내 기분이랑 딱 맞는 것 같아."라며 자신도 모르게 감정을 꺼내 놓는 순간이 늘었다. 처음엔 어색해하던 그가 이제는 나보다 먼저 감정 카드를 꺼내며 "오늘은 자기 차례야."라고 말하며 내게 카드를 건넨다. 그 모습을 볼 때마다 웃음이 나고, 서로의 마음이 한 걸음 더 가까워졌다는 걸 느낀다.

그 후로 우리 부부의 일상은 조금 달라졌다. 작은 일에도 고맙다고 표현하고, 서로의 마음을 세심하게 살피게 되었다. 남편이 "오늘 당신 덕분에 하루가 행복했어."라고 말하면 하루의 피로가 녹아내린다. 집에서 둘이 보내는 시간이 제일 행복하고 충전되는 순간이 된 것도 그때부터였다.

예비부부교실은 단순한 결혼 준비 과정이 아니라 사랑을 유지하는 기술을 배우는 시간이었다. 요즘은 결혼식 준비에는 몰두하지만 정작 결혼 '관계 준비'는 미루는 사람들이 많다. 그래서 요즘 내 친구들이 결혼한다고 하면, 나는 식당보다 먼저 이 예비부부교실을 추천한다.

이 교실을 통해 나는 나 자신을 더 들여다보게 됐다.

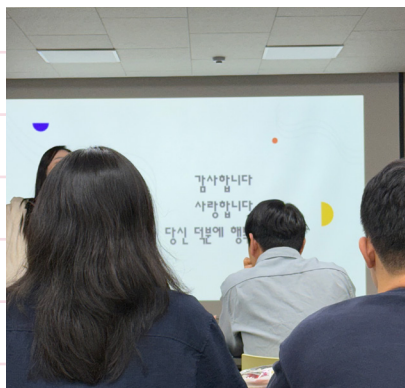
나는 뭐든 잘할 줄 알았지만, 생각보다 타인의 도움이 필요한 부분이 많았다. 특히 감정을 표현하고 다루는 일은 연습이 필요하다는 걸 배웠다. 감정 대화는 한 번의 이벤트가 아니라 관계를 지켜주는 생활습관이었다. 꾸준히 표현하고 연습할수록 사랑의 크기는 자라났다.

아직은 서툰 병아리 부부지만 예비부부교실을 통해 우리는 서로를 이해하는 법을 배웠다. 완벽하지 않아도 괜찮다. 서로를 향한 대화와 존중, 그리고 작은 연습들이 우리 부부를 자라나게 한다.

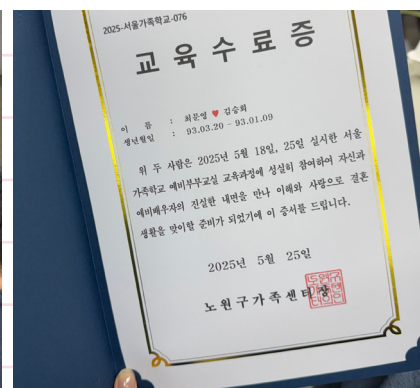
앞으로도 이 마음을 잃지 않고, 함께 성장하는 부부로 살아가고 싶다.



포토존에서 찍은 사진



서로에게 매일 해주기로 약속한 말

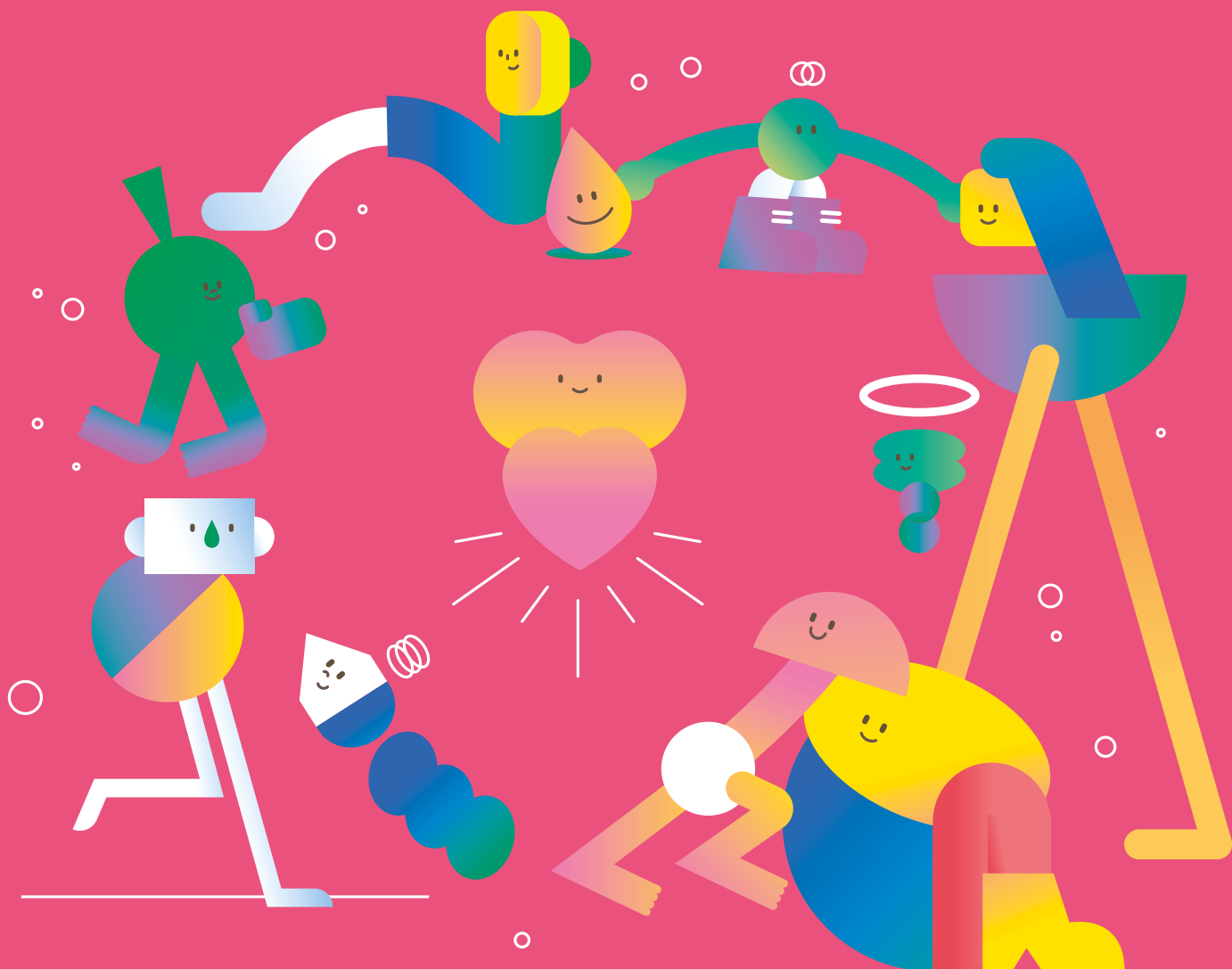


교육이 끝난 후 받은 교육수료증

최우수상

우신이

**동대문구가족센터
다문화엄빠학교**



엄빠학교와 함께한 한국 적응 성장기

나는 한국에 온 지 이제 3년 된 초보 이민자이자 두 살 아기를 키우는 다문화 엄마다.

처음 한국에 왔을 때는 모든 것이 낯설기만 했다. 아기가 생기고, 아기가 태어나면서 하루 종일 집에서 아이랑만 지내다 보니 밖에서 누구와 이야기할 기회도 거의 없었다. 혼자가 된 느낌이 들고, 처음으로 우울한 마음도 생겼다. 그때 남편의 추천으로 동대문구가족센터를 알게 되었고, '다문화 엄빠학교'라는 프로그램도 알게 되어 참여를 하게 되었다.

엄빠학교를 처음 갔을 때는 정말 긴장이 되었다. 아직 내 아이는 많이 어리기도 하고, 나의 한국어도 서툴렀기 때문이다. 하지만 수업이 시작되고, 나와 비슷한 상황의 엄마들을 만나면서 마음이 금방 편안해졌다. 다른 나라에서 와서 한국에서 아이를 키우는 엄마들이라 그런지 서로 금방 친해졌다.

각자의 고민을 이야기하면서 정말 큰 힘이 되었고, 더 이상 혼자라는 생각이 들지 않았다. 엄마들과 함께 웃고 이야기하는 시간, 그리고 담임 선생님과 센터 직원분들의 도움 덕분에 한국 생활에 금방 적응할 수 있었다.

수업 내용을 들으면서 배운 것도 많다. 강은혜 선생님은 한국의 역사와 문화, 음악, 지역, 전통놀이 등 여러 가지를 쉽게 설명해 주셨다. 들어본 적은 있었지만 잘 몰랐던 내용들을 재밌게 배울 수 있었다. 특히 한국 초등학교에서 어떤 활동을 하는지 배우는 시간이 큰 도움이 되었다. 우리 아이가 아직 어리지만, 초등학교에 갈 날을 생각하며 "나중에 꼭 알려줘야지" 하는 마음으로 열심히 공부하고 있다.

처음에는 지금 공부하는 게 너무 이른 건 아닐까 걱정했지만, 수업을 듣다 보니 미리 배우는 것이 정말 잘한 선택이라는 생각이 들었다. 지금 내가 배우는 것들은 언젠가 모두 아이에게 도움이 될 것이라고 생각하니 더 기쁘다.

최근에 엄빠학교에서 골든벨 퀴즈 행사가 있었다.

한국어로 말하는 것은 자신 있지만, 글로 쓰는 건 아직 자신이 없었다. 그래도 이번 기회를 통해 그동안 배웠던 내용을 다시 정리하고 새로운 한국어를 공부할 수 있다고 해서 열심히 준비했다.

상은 기대하지 않았는데 그날 3등을 했다. 많은 외국인들 사이에서 3등을 해서 너무 기뻐다. 그날 상장을 가지고 집으로 가서 가족들과 행복한 시간을 보냈다.

이제 수업이 곧 끝난다고 생각하니 마음이 많이 아쉽다.

더 계속 듣고 싶고, 더 많은 엄마들과 만나고 싶고, 한국에 대해 더 깊이 배우고 싶다.

한국에서 살아가기 위해서는 나도 계속 배워야 한다는 것을 이번 경험을 통해 확실히 알게 되었다. 아이를 잘 키우기 위해서도, 그리고 나 자신이 외롭지 않고 이곳에서 편안하게 살아가기 위해서도 배움은 꼭 필요하다.

앞으로 기회가 된다면 엄빠학교 같은 프로그램에 또 참여하고 싶다. 한국에서의 삶을 조금 더 즐겁고 뜻있게 만들고 싶다. 아직 완벽하지는 않지만, 하루하루 배워 가며 조금씩 성장하는 엄마가 되고 싶다.



2학기 현장체험학습(전통떡 만들기)



한국문화(손치기 놀이)

최우수상

카오루

동대문구가족센터
다문화엄빠학교



소중한 내 아이에게 보내는 편지

사랑하는 우리 아들 지후에게

안녕, 우리 아들 지후야. 엄마야. 엄마가 오랜만에 너에게 편지를 쓴다.

우리 지후가 벌써 초등학교 2학년이라니. 참 기특하고, 시간이 빠름을 느낀다.

오늘은 엄마의 마음속 이야기를 들려주고 싶어. 엄마가 처음 한국에 왔을 때, 언어도 문화도 익숙하지 않아서 힘든 순간이 많았어. 그중에서도 가장 힘들고 속상했던 건 지후가 초등학교에 입학하고 엄마가 한국 엄마들처럼 너의 학교 이야기를 잘 들어주지 못했던 거야.

학교가 어떻게 돌아가는지, 어떤 과목을 배우는지, 어떻게 숙제를 하는 지도 잘 몰랐거든. 한번은 지후가 학교 이야기를 하다가 "엄마한테 말해도 모르잖아"라고 했는데, 사실 엄마에게는 그 말이 오래 가슴 속에 남아있었어.

그래서 부족하지만, 용기를 내서 작년에 동대문구가족센터 다문화 엄마학교에 입학해서 엄마도 공부를 시작했어. 우리 지후가 학교에 가 있는 동안 엄마도 센터에서 국어, 사회, 수학, 음악, 미술 수업을 들었어. 공부뿐만 아니라 다른 엄마들이랑 소풍도 가고, 부모 수업도 열심히 들었단다.

엄마도 지후가 배우는 걸 배우면 너와 더 많은 이야기를 나눌 수 있고, 너에게 도움이 되는 엄마가 될 수 있을 것 같았거든.

엄마랑 최근에 리코더 같이 불었던 거 기억나니? 사실 엄마도 센터에서 리코더를 처음 배워서 지후에게 알려줬던 거야. 지후가 그때 엄마랑 같이 연주하니깐 너무 좋았다고 했잖니.

그 말이 엄마에게 얼마나 큰 기쁨이었는지 몰라. 아직 다른 한국 엄마들보다는 부족하겠지만, 그래도 내가 지후를 위해 열심히 노력하는 엄마라는 자신감이 생겼어. '나도 이제 지후에게 도움이 되는 엄마가 되었구나.' 라고 말이야.

엄마가 한국에서 학교를 다녀본 적이 없어서 너에게 미안했던 마음들이,
이제는 나와 함께 성장하는 기쁨으로 바뀌었어.

엄마는 앞으로도 계속해서 배우고 노력하고 싶어. 우리 지후의 공부도 열심히 도와주고, 마음도 더 잘 이
해하고, 무엇보다도 우리 가족의 행복을 위해서 말이야.

사랑하는 우리 아들 지후야, 너는 엄마에게 정말 소중한 보물이야.

엄빠학교 덕분에, 그리고 무엇보다 우리 지후 덕분에 엄마는 매일 더 좋은 엄마가 되어가고 있어. 앞으로
도 엄마와 함께 많이 이야기 나누고, 웃고, 함께 공부하자.

언제나 너를 사랑하는 엄마가.



1학기 현장체험학습(템플스테이)



실과(모과청 만들기)

최우수상

박지혜

성북구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



똑똑한 신혼부부의

재무설계

돈을 어떻게
관리하지?



성북 가족센터
신혼부부 교실에
가보자!



여러분 환영합니다
오늘 공부할 주제입니다

① 돈에 대한 경향

② 신혼기 재무대화 지수 체크

③ 정서동장 - 재무대화 5원칙, 라이프 사이클

④ 재정동장 - 재무상태, 가계수지.

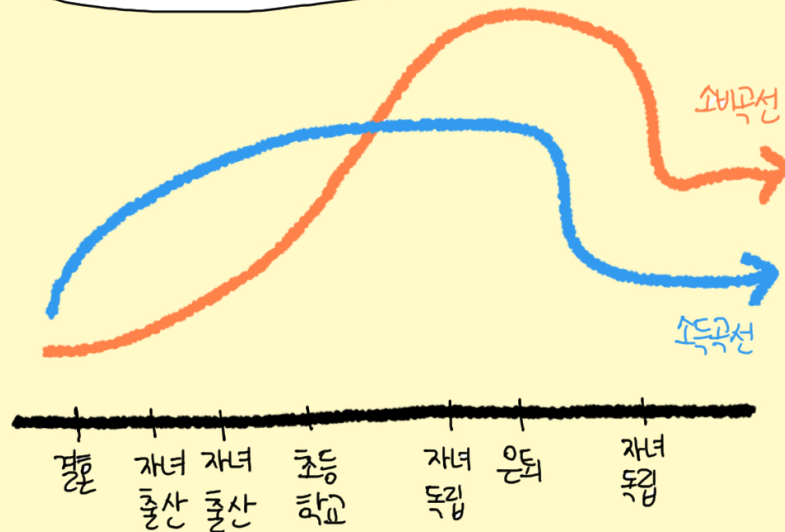
재무관리 시스템.

고정지출과 비정기지출

비전동장 만들기

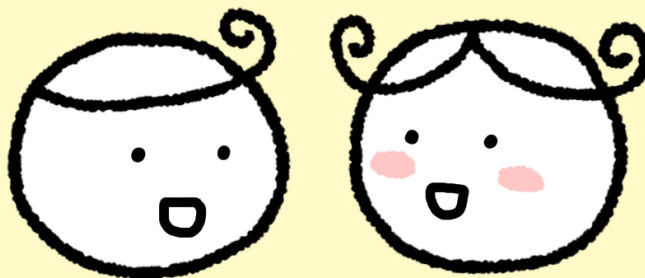


라이프 사이클을 보고 각 시기별
소득·지출을 예상해봅니다



자기야 난 이번 기회에
우리의 재무상태를 파악하고
구체적으로 관리하는 방법을
잘 배운 것 같아. 자기는 어때?

오!



① 상대가 싫어하는 것을 하지 않는
것이 존중이다

② 돈에 대한 어릴 때의 경험, 신념 확립하기
돈과 성은 상처받기 쉬운 영역이다

③ 내가 내 삶을 사랑하기
시작하면
비전이 생긴다

난 이 말씀들이 참
좋았어♡



우리 배운대로 가족 이릉도 지어볼까?



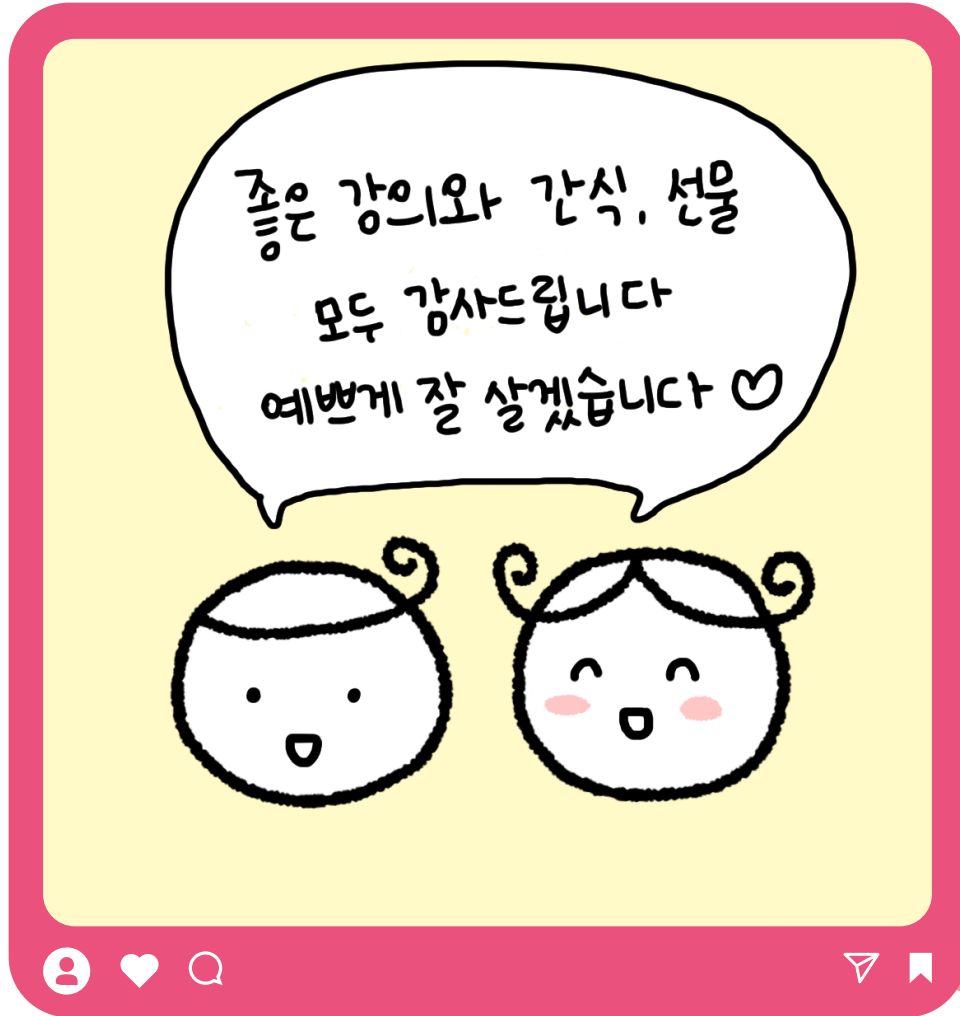
사랑가득 하우스 어때?



좋아! 선생님 말씀처럼 우리는 각자의 삶이
더 행복해지기 위해 결혼하려는 거니까
서로 성장할 수 있도록 미래에 대한 이야기도
많이 나누자

응! 이렇게 함께 공부하니까
정말 좋다♡



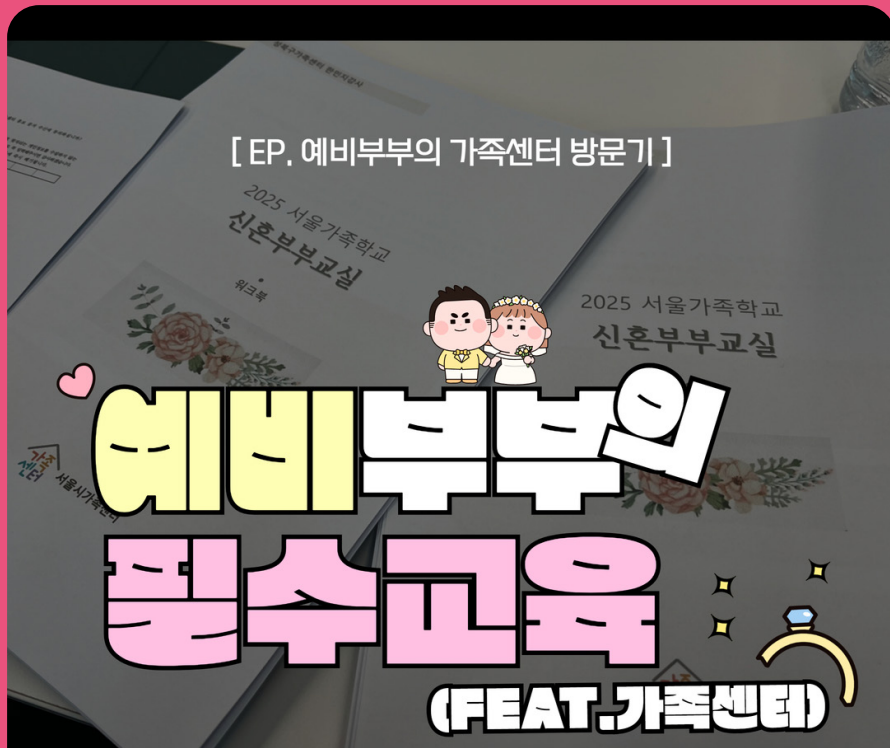


최우수상

유예린

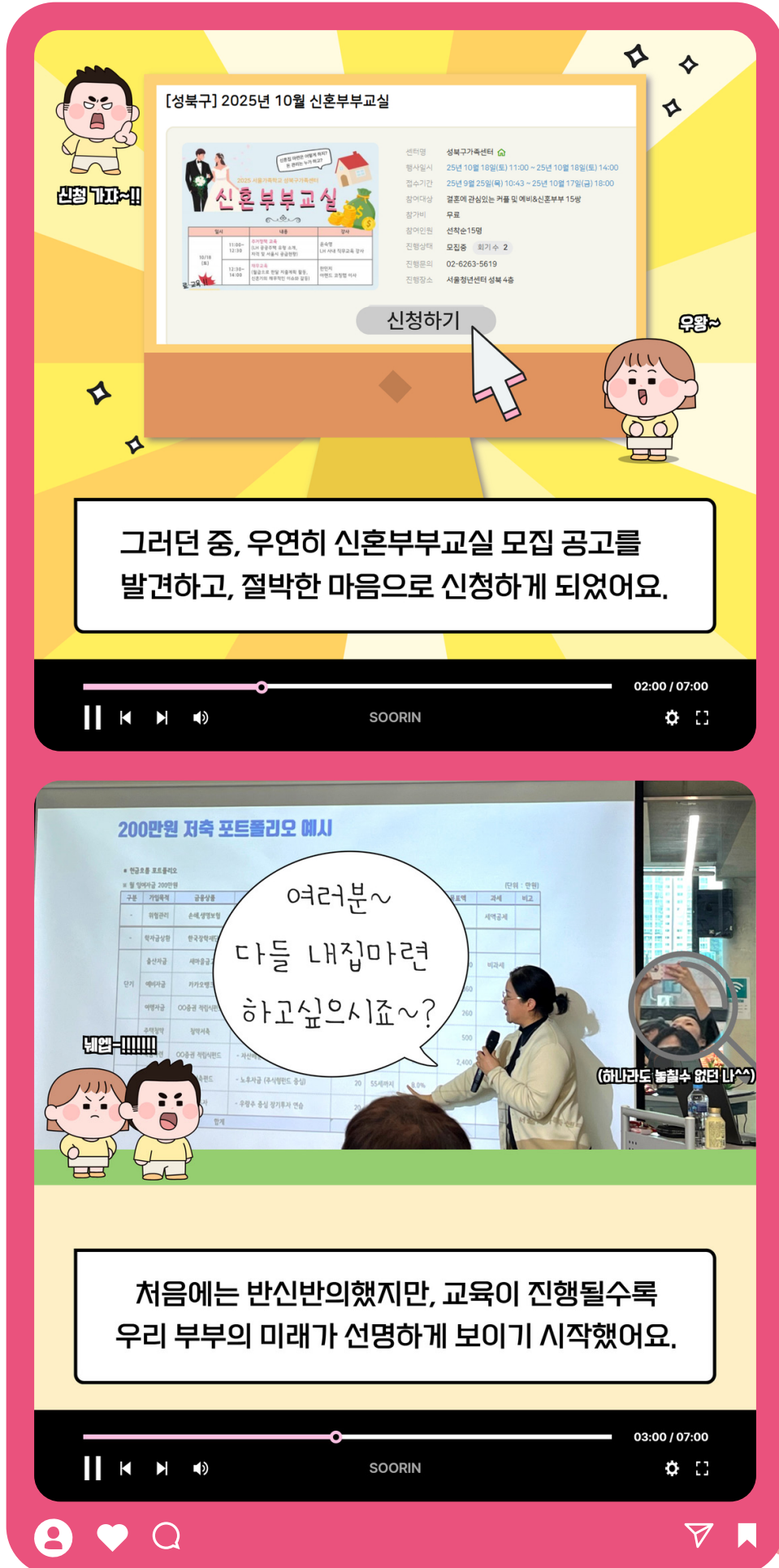
성북구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)

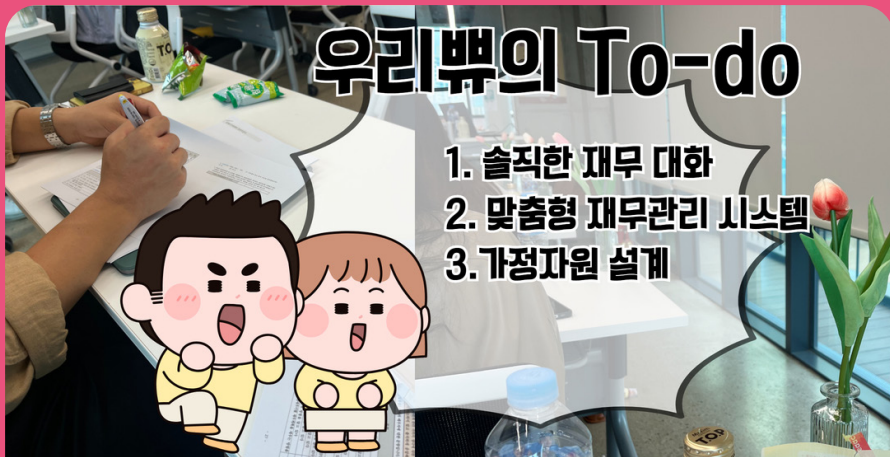




결혼 D-200... 신혼집 마련은 어떻게 할지,
돈 관리는 누가 할지, 너무 막막했어요 ㅠㅠ







먼저, 전문가이신 선생님의 도움을 받아, 우리 부부의
공동 목표에 맞춘 장기적인 재무 플랜을 세웠어요.



SOORIN

04:00 / 07:00



그리고 장기적인 계획뿐만 아니라, 당장 실천가능한
행동 수칙 하나하나 자세히 배울 수 있었어요!!



SOORIN

05:00 / 07:00





최우수상

유수민

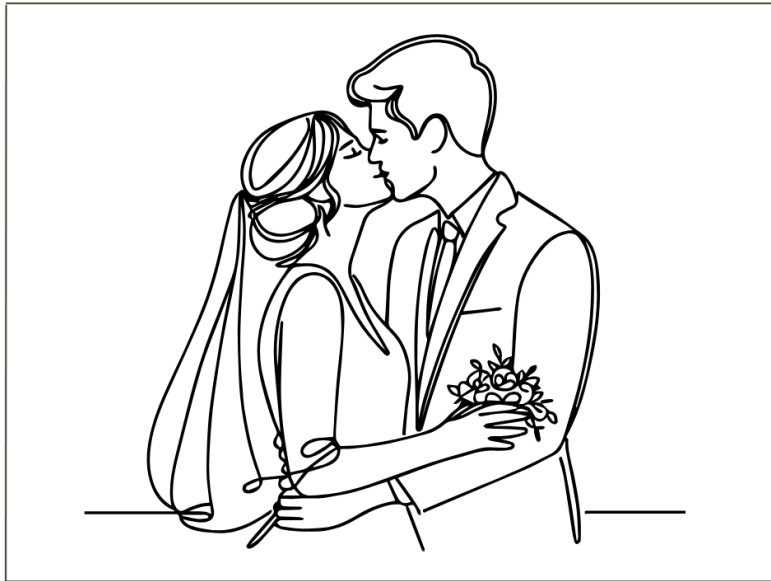
용산구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)





결혼은 학교가 없다고 했는데 여기있었네요

서로를 **배려**하는 순간 진짜 부부가 됩니다
서로를 잃은 부부라면 “**서울가족학교**”로 오세요



우리가 다시, 서로에게 집중하기로 했던 날

서울 가족 학교



우리 집 대화는 늘 싸움으로 가득찼죠

이런 대화만 3개월째... 같이 못살겠더라고요



그러다 발견한 “서울시 신혼부부 교실”

무료라서 가벼운 마음으로 갔죠

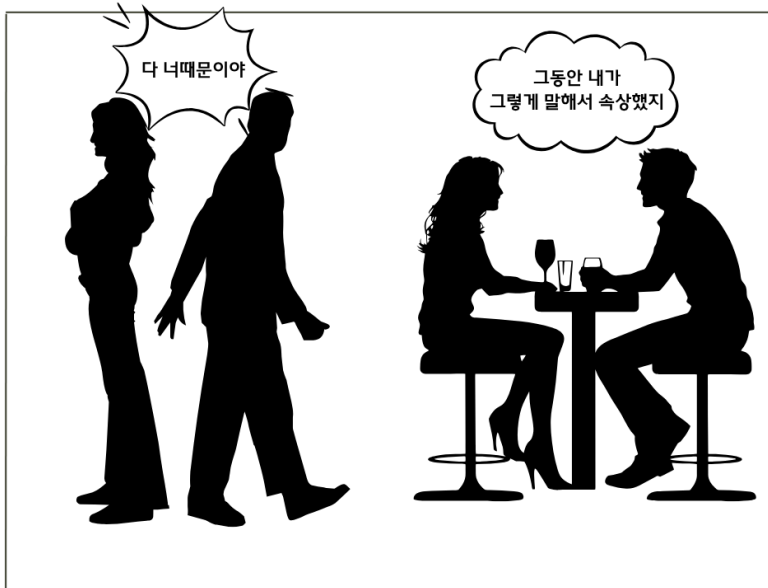


감성 → 이성 → 행동

상대의 감정에 공감하고,
이성에 대한 해결책을 내주고,
행동으로 옮기세요
그게 상대를 이해하는 태도입니다

수업 내용은 충격으로 다가왔어요

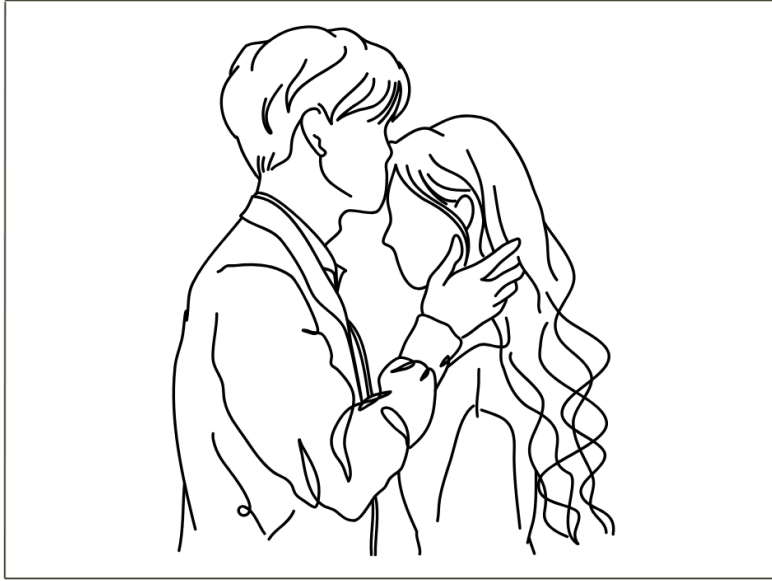
우리는 기본적인 존중마저 놓치고 있었어요



저는 늘 제 이야기만 하고 있었더군요

제가 '네 이야기'를 듣기 시작하며 집 분위기가 달라졌습니다





결혼 후 처음으로 진짜 대화를 나눴습니다

그날 밤, 우리는 다섯 시간 동안 울며 이야기했어요



돈으로도 살 수 없는 변화를 경험했습니다

우리는 **같은 방향**을 바라보고 나아가기 시작했어요



우수상

한진걸

강남가구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



동생이 태어난 우리집, '아지트' 프로젝트를 통한 극복기

우리가족은 작년 말 가족이 늘었습니다.

첫째와 7살 차이가 나는 동생이 태어나며 셋에서 넷이 되었습니다. 주변에서 '첫째가 커서 동생 잘 봐주겠다.'라고들 했지만 우리는 동생이 태어나며 신생아 육아와 더불어 힘든 점이 많았습니다. 특히 힘들었던 점은 첫째 아이의 마음을 헤아리는 것이었습니다. 동생이 태어나며 엄마와 함께 보내는 시간이 적어 지자 아이는 속상해했고, 우리는 '엄마가 동생 돌봐야하니 이해해줘라.'라고 말 할 뿐이었습니다.

새롭게 육아를 시작하며 우리가족은 강남구 가족센터의 정보를 자주 접하게 되었고, 그러던 중 남성양육자 맞돌봄프로젝트인 '아빠랑 지금 데이트(아지트)' 프로그램을 신청하게 되었습니다. 만들기에 특히 흥미가 많은 첫째 아이에게 도자기 만들기 체험은 아주 딱이라는 생각이 들었고, 이번 기회를 통해 아내와 둘째에게 시간을 주는 것은 물론이고 아이와 함께 추억을 많이 쌓고 싶었습니다.

아지트 프로젝트는 첫날 아빠-자녀의 소통강의를 시작으로 도자기 만들기 체험을 4회 진행하고 농장 체험 후 직접 만든 도자기에 밥상을 차려먹는 것으로 약 3개월 간 진행되었습니다.

첫날 이후 달력에 '아지트' 가는 날이 크게 표시됐습니다. 다른 일이었으면 엄마랑 가고 싶어 했을 텐데 '아지트'이기에 당연히 아빠와 나서게 되었습니다. 엄마 없이 아이와 시간을 가지니 아이의 행동과 이야기에 더 귀 기울이게 되었습니다. 이전에는 아내는 알지만 나는 모르는 이야기가 있었는데 지금은 상황이 역전된 것 같아 기쁘기도 했습니다. 또한 도자기를 열심히 만드는 모습을 보니 아이가 언제 이렇게 컸지 하는 생각도 들었습니다.

'아지트'프로젝트로 아이는 아빠와 하는 활동에 거리낌이 없어졌습니다. 그리고 동생이 생겼다는 가족의 변화를 인지하고 아빠, 엄마와 적절히 시간을 보내고 있습니다. '아지트'를 통해 우리가족은 동생이 태어나 자칫하면 엉켜버릴 수 있었던 힘들었던 시기를 즐겁고 현명하게 풀어낼 수 있었습니다.

그리고 식탁에 '아지트' 도자기를 꺼내면 자연스럽게 아이와 함께한 그 시간을 다시 이야기 합니다. 아이와 가족센터의 프로그램에 참가하며 얻게 된 또 다른 순기능은 아빠와의 시간이 이번 체험에서 끝난 것이 아니라 '다음에 또 해볼래?' 혹은 '아빠, 또 다른 것 만들러 가보자'로 발전되고 있다는 것입니다. 우리집에 '아지트'에서 만든 도자기 외에 다른 곳에서 만든 그릇이 자꾸 늘고 있지만 화목함도 한 스푼씩 더해지고 있습니다.

'아지트'프로젝트로 아이는 아빠와 하는 활동에 거리낌이 없어졌습니다. 그리고 동생이 생겼다는 가족의 변화를 인지하고 아빠, 엄마와 적절히 시간을 보내고 있습니다.

'아지트'를 통해 우리가족은 동생이 태어나 자칫하면 엉켜버릴 수 있었던 힘들었던 시기를 즐겁고 현명하게 풀어낼 수 있었습니다.

그리고 식탁에 '아지트' 도자기를 꺼내면 자연스럽게 아이와 함께한 그시간을 다시 이야기 합니다.

아이와 가족센터의 프로그램에 참가하며 얻게 된 또 다른 순기능은 아빠와의 시간이 이번 체험에서 끝난 것이 아니라 '다음에 또 해볼래?' 혹은 '아빠, 또 다른 것 만들러 가보자'로 발전되고 있다는 것입니다.

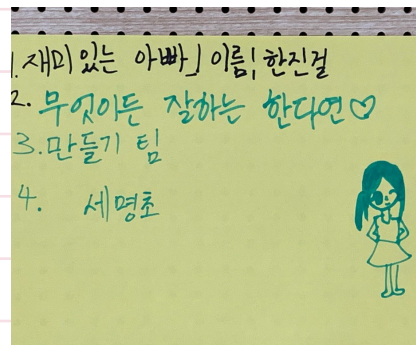
우리집에 '아지트'에서 만든 도자기 외에 다른 곳에서 만든 그릇이 자꾸 늘고 있지만 화목함도 한 스푼씩 더해지고 있습니다.



아지트 공방에서
도자기 만들었던 시간



밥상준비를 위한 아빠와 요리시간



소통강의 중 팀명 정하기

우수상

이희진

강동구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



갈등에서 대화로 나아간 우리 이야기: 서울시 예비부부 교육 참여 후기

#한달에한번우리가싸우는이유는? #변화의시작

사실 저희는 이 교육을 듣기 전까지만 해도 한 달에 한 번은 크게 다투는 커플이었습니다. 일상 속 작은 성향 차이가 계속 쌓여 오해로 이어지곤 했어요. 서로의 성향이 다르다는 건 알고 있었지만, 그 차이를 이해하고 존중하는 마음은 늘 조금 부족했죠. 그러던 어느 날, 남자친구가 강동구에서 열리는 서울시 예비부부 교육 팸플릿을 우연히 보고 "우리 한번 들어볼래?"라고 제안했습니다.

아직 결혼을 구체적으로 준비하던 시기는 아니었지만, 결혼을 생각할 시기가 되다 보니 자연스레 여러 고민이 많아지던 때라 데이트 겸 가볍게 참여해보기로 했습니다. 하지만 그저 '가볍게' 시작했던 수업은 생각보다 훨씬 큰 변화의 시작이 되었고, 지금의 우리는 결혼을 고민하는 친구들에게 가장 먼저 이 교육을 추천하는 사람이 되었습니다.

#DISC검사 #S형남자친구 #I형여자친구

첫 수업은 DISC 검사를 활용해 서로의 성향을 이해하고, 상대방의 행동 패턴에 어떻게 적응할 수 있는지 배우는 시간이었습니다. 검사 결과 자체도 흥미로웠지만, 무엇보다 강사님의 해설이 정말 인상 깊었어요. 제3자의 시선으로 우리 관계를 설명해주시니, 저도 남자친구도 훨씬 객관적으로 서로를 바라볼 수 있었습니다. 저는 늘 남자친구를 답답하다고만 느꼈는데, 그게 단지 성향의 차이에서 비롯된 자연스러운 반응이라는 걸 그제야 알게 되었습니다.

남자친구는 타인과의 화합을 중요하게 여기는 안정형(S)이고, 저는 인정과 표현을 통해 사랑을 느끼는 사교형(I) 유형이더라고요. 강사님께서 제 마음속에서만 맴돌던 말들—제가 느끼던 어려움이나 남자친구에게 은근히 바랐던 부분들—을 콕 집어 이야기해주시는데, 순간 '남자친구보다 강사님이 내 마음을 더 잘 아시는 것 같다'라는 생각이 들 정도였어요. 그 자리에서 괜히 울컥해 눈물이 핑 돌았습니다.

특히 강사님이 "I형은 데이트 코스를 직접 짜오면 사랑받는다고 느껴요"라고 말씀하셨는데, 제가 남자친구에게 수없이 말했던 부분이라 깜짝 놀랐습니다. 그전까지는 모든 사람이 저처럼 생각할 거라고 막연히 여겼는데, '아, 내 성향이 그래서 그랬구나' 하고 처음으로 깨닫게 된 순간이었습니다.

또한 남자친구의 성향을 듣는 시간은 제게 큰 반성이 되었습니다. '이 사람을 충분히 이해하지 못하면서 다그치기만 했구나.'라는 생각이 들었거든요.

특히 안정형(S) 파트너와 잘 지내기 위해서는 존중과 이해의 태도를 기본으로 하되, 흐트러지지 않도록 적당한 데드라인이나 루틴을 함께 설정해주고, 무엇보다 평화로운 분위기를 유지하는 것이 중요하다는 것도 배울 수 있었습니다.

남자친구 역시 사교형(I) 성향의 여자친구에게는 감정 표현이 가장 큰 사랑의 언어라는 걸 처음 알게 되었다고 했어요. 그 이후로는 자신의 감정을 조금씩 더 솔직하게 표현하기 위해 꾸준히 연습했고, 지금은 자연스럽게 마음을 표현해주는 사람이 되었습니다.

#행복한커플의대화법 #싸움의기술

싸울 때도 '현명하게' 싸우는 방법이 있다는 사실, 알고 계셨나요?

이번 수업에서는 갈등 상황에서 '사실 → 감정 → 욕구 → 대안'의 순서로 대화하는 법을 배우고, 직접 연습해보는 시간을 가졌습니다. 최근 있었던 갈등 상황을 가지고 실습할 때는 정말 눈물이 줄줄 나왔어요. 그날 남자친구가 제 감정을 인정하며 "노력할게"라고 말하는 모습을 보며 마음이 녹는 느낌이 들었거든요. 그동안 한 번도 싸운 적 없다는 커플들을 보며 부럽기도 했지만, 동시에 수업 중 다투는 커플들을 보며 '우리만 그런 게 아니구나' 하는 위로도 되었습니다.

저는 늘 건강한 대화를 하고 싶다고 생각했지만, 막상 갈등이 생기면 감정이 앞서 제대로 말이 이어지지 않을 때가 많았습니다. 남자친구는 갈등 상황이 오면 입을 닫고 있었죠. 하지만 이번 수업을 통해 서로의 생각과 감정을 이해하고 표현하는 방법을 함께 연습하면서 조금씩 변화를 경험했습니다.

그 결과, 지금은 더 무겁고 중요한 이야기들도 예전처럼 부담스럽지 않게 나눌 수 있고, 크게 싸우는 일도 거의 사라졌습니다. 무엇보다 함께 배우고 연습한 덕분에, 이제는 갈등 상황에서도 서로의 이야기에 열린 마음으로 귀 기울이게 된 것이 가장 큰 변화입니다. 서로를 이해하고 존중하는 작은 습관이 쌓여, 우리의 관계가 한층 단단해졌음을 느끼고 있어요.

#예비부부교육 #커플성장기

결혼식 준비 과정이나 주거 마련에 대한 정보는 많지만, 정작 결혼 생활에서 더 중요할 수 있는 것들—서로의 차이를 이해하고, 원가족으로부터 건강하게 독립하며, 결혼 생활 중 마주할 갈등을 어떻게 조율할지—에 대한 정보는 정말 찾기 어려운 것 같습니다.

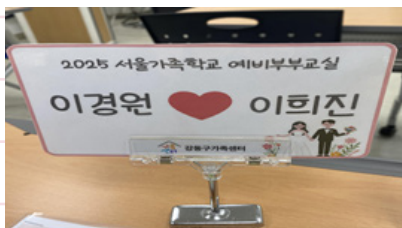
그래서 예비부부 교육은 저희에게 더욱 의미 있게 다가왔습니다. 결혼을 위한 준비물이나 절차가 아닌, "우리가 앞으로 어떤 관계를 만들어갈 것인가"를 깊이 고민하게 해주었고, 앞으로의 연애와 결혼 생활을 위해 무엇을 연습하면 좋을지 구체적인 방법까지 제시해주었기 때문입니다.

무엇보다 서로에 대한 이해가 깊어지며, '우리는 충분히 더 좋은 관계가 될 수 있구나'라는 확신을 얻게 되었습니다. 후기를 작성하며 당시 적어두었던 워크북을 다시 펼쳐보니, 수업 시간의 감정들이 새록새록 떠오릅니다. 민감할 수 있는 주제들을 유쾌하고 따뜻하게 풀어주신 이유진 강사님, 현실적인 조언과 재무 팁을 아낌없이 나눠주신 정운선 강사님, 그리고 매 강의마다 최선의 환경을 만들어주신 강동구 가족센터 선생님들까지!

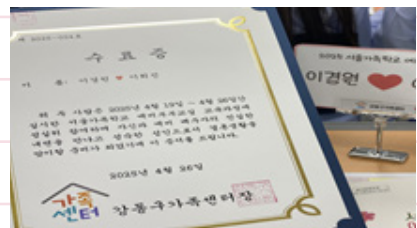
덕분에 저희 커플은 이제 큰 다툼 없이 한결 더 성숙하고 행복한 연애를 이어가고 있습니다. 진심을 담아 깊이 감사드립니다.



예비부부사진 스티커 꾸미기



예비부부교실 이름표



최종 수료증 사진

우수상

변상용

강동구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



아빠랑 아이, 함께 웃고 배운 시간

1. 참여하게 된 계기

2025년 봄, 우연히 강동구 가족센터에서 진행되는 '맞돌봄 프로젝트' 안내문을 보게 됐어요.

아빠와 아이가 함께 참여하는 프로그램이라는 소개에 마음이 끌렸습니다. 아이들이 이제는 혼자서도 잘 노는 나이가 되었지만, 한편으로는 아빠가 더 '잘' 놀아주고 싶다는 생각도 들었습니다.

저는 재택근무 중이라 평소에도 아이들과 시간을 많이 보내는 편이고, 가사도 많이 맡아서 하고 있습니다. 그런데 '시간을 보내는 것'과 '잘 놀아주는 것'은 참 다르더라고요. 이번 기회를 통해 아이와 잘 노는 법, 좋은 시간을 보내는 법을 배울 수 있을 것 같아 참여하게 되었습니다.

2. 참여 당시 우리 가족의 모습

저희 부부는 맞벌이입니다. 아내가 바쁠 땐 저 혼자 아이들을 돌보는 시간이 많아요. 어릴 땐 기저귀 갈고 밥 먹이고 재우는 게 전부였다면, 이제는 아이가 좋은 것을 배우고 주변 사람들과 더 잘 어울리고, 더 바르게 자랐으면 하는 마음이 커졌어요. 그런데 막상 가르치고 놀아주려면 뭘 해야 할지, 어떻게 반응해야 할지 막막할 때가 많았죠. 저도 다른 아빠들처럼 어색한 마음도 있었고요. 그래서 이번 프로그램은 '아빠로서 조금 더 자연스럽게 아이에게 다가가는 법'을 배울 좋은 기회였어요.

3. 우리 가족의 변화

이번 프로그램을 통해 아빠로서의 제 모습이 많이 달라졌어요. 예전에는 그냥 잘 돌보는 게 다인 줄 알았는데, 이제는 '아이라 어떻게 교감할 것인가'를 더 고민하게 되었어요.

아이도 변했어요. 예전엔 엄마를 더 찾던 아이가, 요즘은 "아빠랑 만들기 하자", "아빠랑 놀이터 가자"라는 말을 자주 해요.

예전엔 조금 어색하게 느껴졌던 아빠와 아이 사이에 믿음과 편안함이 생긴 것 같아요. 가족 전체로 보면 분위기도 더 좋아졌어요. 아내도 아이라 더 잘 놀아주니 고맙다는 말을 해주고요. 저도 이제는 같이 키우는 사람이 아니라, 육아를 주도할 수 있는 사람'이라는 마음이 더 커졌어요.

그게 제일 큰 변화라고 생각합니다.

맞돌봄 프로젝트는 아빠도 육아의 주인공이 될 수 있다는 걸 자연스럽게 느끼게 해주는 프로그램이었습니다.

주말에 진행되어 바쁜 부모들도 부담 없이 참여할 수 있고, 만들기와 놀이, 교육이 적절히 섞여 있어서 아빠와 아이 모두에게 유익하고 즐거운 시간이었어요.

이런 기회가 더 많은 아빠들에게도 제공되면 좋겠습니다.

저처럼 잘 놀아주고 싶지만 방법을 몰랐던 아빠들에게 정말 좋은 계기가 될 거라 믿습니다.

다음에도 이런 기회가 있다면 꼭 다시 참여하고 싶습니다. 진심으로 감사합니다.



인체감지자동차 만들기



아버지교육_질문대화법

우수상

서희지

도봉구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)







예비부부 수업의 순서

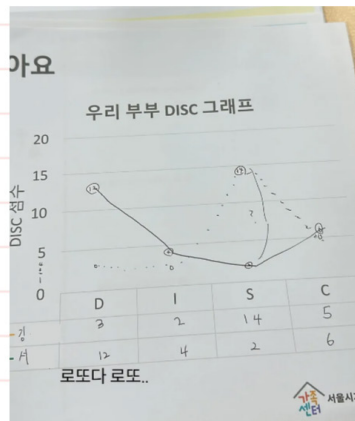


1주차: 2025. 9. 20. (토)



기대하던 예비부부 1주차 수업,
책상마다 놓여있는 예비·신혼 부부들의 이름과
각종 다과들, 책자... 'U' *
섬세한 모든것에 감동... 8월 8일

#가족센터 #예비부부교실



서로가 답답하다고 느꼈던 지난날들
DISC검사를 통해 너무 다른 우리를 알게 됐다.
로또도 이런 로또가 없어...(ㄴ_ㄴ)
다름을 인정하며 대화하는 방법을 배웠당 (눈물) (웃음)

#가족센터 #예비부부교실





도봉구가족센터

2주차: 2025. 9. 27. (토)



2주차 수업 역시, 오랜 수업을 위한 든든한 다과와 우리 부부의 이틀표..♡ 이런 섬세함 love♡ 이번 수업은 원가족으로부터의 독립과 자녀계획, 재무관리에 대해 배웠다. 결혼은 결혼식을 위한 것이 아닌 삶을 위한 것임을..♡

#가족센터 #예비부부교실



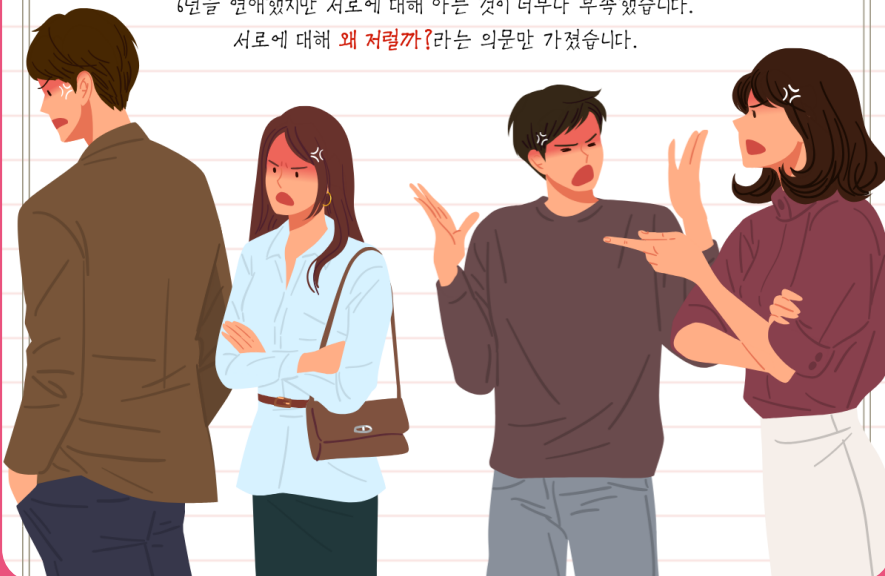
강의가 끝난 후, 퍼스널컬러 진단도 해주셨다. 신혼 부부들은 아쉽지만 예비부부들은 촬영용과 본식 예복,드레스를 선택하기에 꼭 필요한 시간..♡ 오랜 강의를 하시는 강사님들의 강의를 이렇게 무료로 받을 수 있음에 감사 ㅇㅇ~3

#가족센터 #예비부부교실



도봉구가족센터

이혼이 흠이 되지 않는다는 요즘,
다름을 틀림으로, 무시로 생각 하며
저희 또한 매일매일이 전쟁같은 싸움속에서 지냈습니다.
6년을 연애했지만 서로에 대해 아는 것이 너무나 부족했습니다.
서로에 대해 왜 저렇까?라는 의문만 가졌습니다.





우수상

양은혜

도봉구가족센터
다문화엄빠학교



1

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

내가 잘하고 있는걸까?

육아와 가사, 일까지 병행하며 점점 지쳐가던 시기,
해외 파견근무 중인 남편을 대신해
혼자 두 아들을 키우는 것은 쉽지 않았습니다.
초6 첫째는 사춘기가 시작되었고,
초4 둘째는 정서적 어려움으로 치료를 받고 있었습니다.
한국어가 부족한 제가 아이들을 제대로 가르칠 수 있을지 불안했고,
아이들과의 대화가 점점 단절되는 느낌을 받으며 친구를 통해 알게 된
다문화엄빠학교에 참여하게 되었습니다.

 도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER



2

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

열린 소통으로 마음을 잇다

'윗물이 맑아야 아랫물도 맑다'는 말처럼
제가 먼저 열심히 하는 모습을 보이면
아들들도 잘 따라올 수 있다는 생각이 들었습니다.
일주일에 2~3번씩 아이들과 같은 주제로
함께 이야기하면서 마음이 편안해졌고,
힘들 때는 서로 격려해주며 유대감을 쌓아갔습니다.
또한, 아들들이 무엇을 좋아하는지 파악하고,
미래를 위해 무엇을 준비해야 하는지
함께 고민하며 알려줄 수 있게 되었습니다.

 도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER



3

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

새롭게 알게된 교과 학습의 세계

5개월 동안 국어, 과학, 수학 등 초등 교과목을 배우며
제 부족한 부분을 발견했습니다.
제가 좋아하는 수학도 막상 해보니 푸는 방법과 과정이 달라 어려웠고,
국어의 읽기와 쓰기 방법도 새롭게 알게 되었습니다.
언어가 아직 부족하고 접근 방식이 다르다는 것을 깨달으며
더 많이 노력해야겠다고 다짐했습니다.
이 배움이 곧 아이들을 가르치는 밑거름이 될 것이라는 확신이 들었습니다.



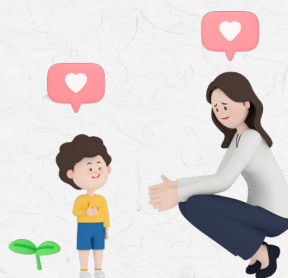
도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER

4

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

아이의 마음과 배움을 함께 이해하게 된 변화

프로그램을 통해 아들이 무엇을 좋아하는지, 미래를 위해 무엇을
준비해야 하는지 파악하고 알려줄 수 있게 되었습니다.
역사에만 관심 있는 두 아들에게 여러 과목을 배우는 것의
중요성을 이해시킬 수 있게 되었고, 예민하고 상처받기 쉬운 아이들의 마음을
더 잘 이해하게 되면서 대화가 한결 수월해졌습니다.
특히 아직 손길이 많이 필요한 둘째와도 더 깊이 소통할 수 있게 되었습니다.



도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER



5

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

나부터 돌봐야 가족도 건강하다

프로그램을 통해 가장 크게 느낀 점은 '나부터 돌봐야 가족도 건강하다'는 것 이었습니다. 그동안 좋은 엄마가 되기 위해 나 자신을 잊고 살았는데, 제 감정을 돌아보고 아이들과의 관계를 새롭게 바라보는 눈을 갖게 되었습니다. 해외에 있는 남편도 영상통화로 항상 격려해주었고, 완벽한 엄마보다 '따뜻한 엄마'가 되는 것이 더 중요하다는 것을 깨달으며 스스로를 더욱 사랑하게 되었습니다.

 도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER




6

도봉다문화엄빠학교_온맘(MOM)다해, 내 아이의 처음 선생님 되기

엄마의 성장이, 아이의 성장으로

힘들었지만 용기 내어 도전한 이 프로그램은 제 인생의 전환점이 되었습니다. 선생님들께서 많이 도와주셔서 진심으로 감사드리며, 앞으로도 더 좋은 프로그램이 계속되기를 바랍니다. 저처럼 고민하는 결혼이주여성 엄마들에게 이 프로그램을 자신 있게 추천합니다. 엄마가 배우고 성장하면 아이들도 함께 성장합니다!

 도봉구가족센터
DOBONG-GU FAMILY CENTER



우수상

양춘실

동대문구가족센터
다문화엄빠학교



다문화 엄마로서 다시 시작한 배움의 길

다른 나라에서 온 엄마로서 한국에서 아이를 키우다 보니, 부모인 내가 얼마나 알고 있느냐가 아이 양육에 큰 영향을 준다는 것을 점점 깨닫게 되었다. 특히 아이가 초등학교에 입학하고 나서는 한국의 교육문화가 낯설게 느껴졌다.

특히 아이가 초등학교에 입학한 후부터는 한국의 교육문화가 더 낯설게 느껴졌다. 한국 엄마들과 대화를 나눌 때면, 아이들의 교육과정에 대해 나만 모르는 것 같아 불안하고 걱정도 많았다. 그렇지만 어디에서 정보를 얻어야 할지 알지 못해 스트레스를 받았다.

그러던 중 우연히 동대문구가족센터에서 진행되는 다문화 엄마학교 프로그램을 알게 되었다.

그동안 내가 궁금해 하던 것들을 배울 수 있을 것 같다는 생각이 들어 참여를 결심했다.

다문화 엄마학교에 참여하면서 가장 먼저 느낀 점은 내가 그동안 "아이가 학교나 학원에서 알아서 공부하겠지"라고 너무 쉽게 생각하고 있었다는 것이다. 저학년일수록 아이의 공부습관이 중요하고, 공부습관을 잘 들이기 위해서는 가정에서의 부모 역할이 중요하다는 것을 알게 되었다.

그리고 다문화 엄마학교에서 아이가 배우는 교과목뿐 아니라 한국 문화를 이해하는 다양한 교육과 체험 활동을 경험할 수 있었다.

나는 수업에서 배운 내용들을 되도록 많이 아이에게 알려주고, 아이가 학교에서 배운 것들을 함께 이야기하려고 노력했다. 그 과정에서 아이와의 친밀감이 더 깊어졌고, 아이의 사회성도 좋아짐을 느꼈다.

특히, 남편도 아이의 교육에 관심을 가지게 되었는데, 가족이 다함께 아이의 학교 이야기를 들어주고 공감을 해주었다.

그리고 나도 남편에게 아이 교육에 대해 적극적으로 이야기하게 되면서, 나와 남편 둘 다 교육에 대한 관심이 커졌다.

엄빠학교에 얻은 또 하나의 변화는 부모로서의 내 마음가짐이다.

아이가 학교에 다니기 전에는 아이를 먹이고 재우는 데 집중하느라 '배움'이라는 것을 잠시 잊고 있었다.

하지만 엄빠학교에서 다시 공부를 시작하면서 나 자신도 성장하고 있다는 기쁨을 다시 느낄 수 있었다.

인생은 배움의 연속이라는 말을 알고만 있었는데, 엄빠학교에 다니면서 그 말을 실천하게 되어 엄빠학교는 나에게 더욱 의미가 있는 것 같다.

기회가 된다면 내년에도 센터에서 엄빠학교에 참여하여 더 많은 것을 공부하고 더 좋은 엄마가 되고 싶다. 제2의 고향인 대한민국에서 살아가는 동안, 나는 계속해서 배우며 성장하는 부모가 되고 싶다.

아이에게 도움이 되고, 가족의 행복을 위해 노력하는 엄마가 되고 싶은 앞으로도 계속 이어가고 싶다.



미술활동



실과(뺨뺨로 만들기)

우수상

채수경

동대문구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



함께 부르며, 마음이 닳아갔다

올해 여름, 동대문구 가족센터의 '아자(아버지와 자녀) 클래스'에 참여하게 되었다. 이름처럼 아버지와 자녀가 함께 목소리를 맞춘다는 점이 마음에 와 닿았다. 6월부터 10월까지 격주 토요일마다, 열팀의 가족이 모여 노래로 서로의 마음을 배우고 닳아갔다.

1교시에는 음악이론을 배우고, 2교시에는 합창 연습을 했다. 성악 출신 선생님은 열정적으로 아이들의 눈높이에 맞춰 지도해주셨고, 각 가정마다 다른 목소리들이 '아름다운 나라', '네모의 꿈', '터'라는 노래 속에서 하나로 어우러졌다. 단순히 노래만 하는 것이 아니라, 가족이 함께 호흡을 맞추는 시간이었다.

보통 주말이면 나는 아이들을 데리고 키즈카페에 가거나, 아이들이 학원에 가는 동안 잠시 휴식을 취했다. 하지만 그곳에서의 '함께'는 늘 한쪽이 놀아주거나 기다려주는 형태였다.

반면 아자클래스 아버지와 자녀가 나란히 서서 같은 노래를 부르고, 서로의 목소리에 귀 기울이는 진짜 '함께'였다.

아자클래스에서는 합창뿐만 아니라 비누 만들기, 과일타르트 만들기, 홍릉숲 체험을 하며 아이들과 많은 추억을 쌓을 수 있었고 집에 와서도 아이들은 한동안 그날의 이야기를 계속 하며 추억했다.

우리 가족에게는 두 아들이 있다. 첫째는 초등학생이라 악보를 볼 수 있었지만, 다섯 살인 둘째는 글씨를 읽지 못해 이동 중에도 차 안에서 노래를 틀고, 함께 연습했다.

아이의 작은 목소리로 "아름다운 나라~"를 따라 부르던 순간이 아직도 귓가에 남는다.

그 시간 덕분에 아이들은 노래를 통해 서로를 격려하고, 나는 아이들과 눈높이가 같아지는 경험을 했다.

아이들과 함께 노래를 부르던 마지막 날, 나는 느꼈다. '함께 한다'는 것은 시간을 공유하는 것이 뿐만 아니라 마음을 맞추는 일이라는 것을.

예전보다 대화가 많아졌고, 아이들도 아빠에게 먼저 다가와 '아빠, 우리 노래하자'라며 등을 톡 친다. 음악이 가족의 끈이 된 것이다.

'남성양육자 맞돌봄 프로젝트'라는 이름처럼, 아자 합창단은 나에게 '돌봄'이 단순한 책임이 아니라 '함께 자라는 일'임을 깨닫게 했다.

이 프로그램을 통해 나는 더 이상 관찰자나 조력자가 아닌, 아이들과 진정으로 함께 놀고, 배우고, 느끼는 아버지가 되었다.

이제 우리 가족의 노래는 끝나지 않는 합창처럼 계속 이어질 것이다.



아자, 클래스 소통프로그램
과일타르트 만들기



아자, 클래스 흥릉숲 체험 단체사진



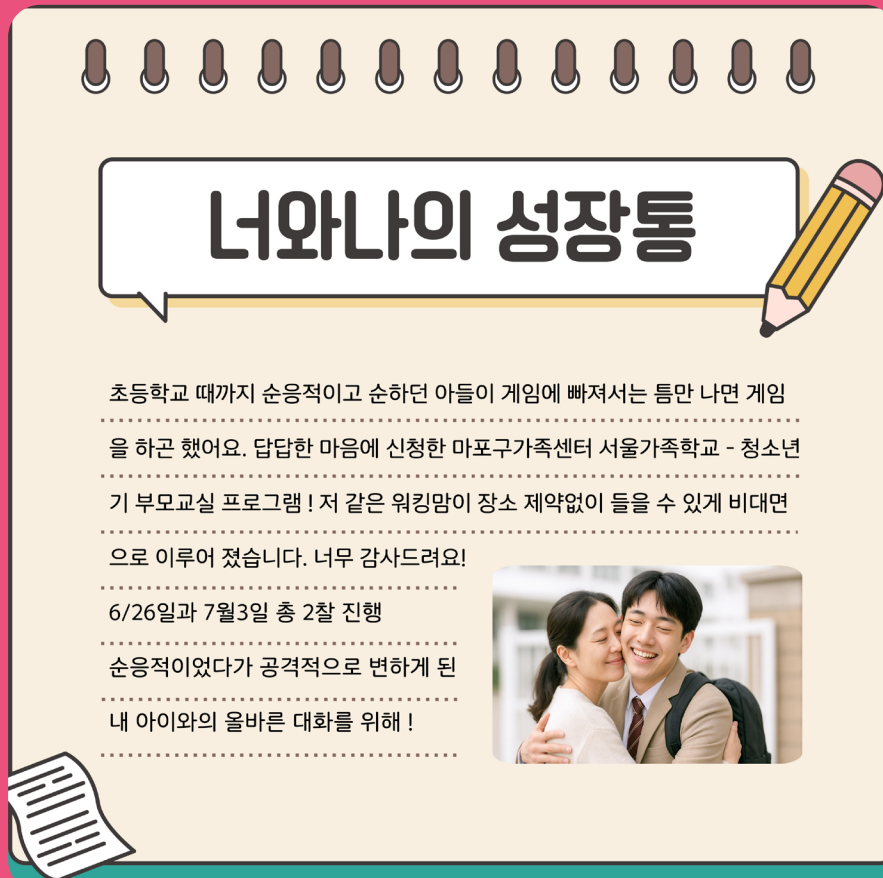
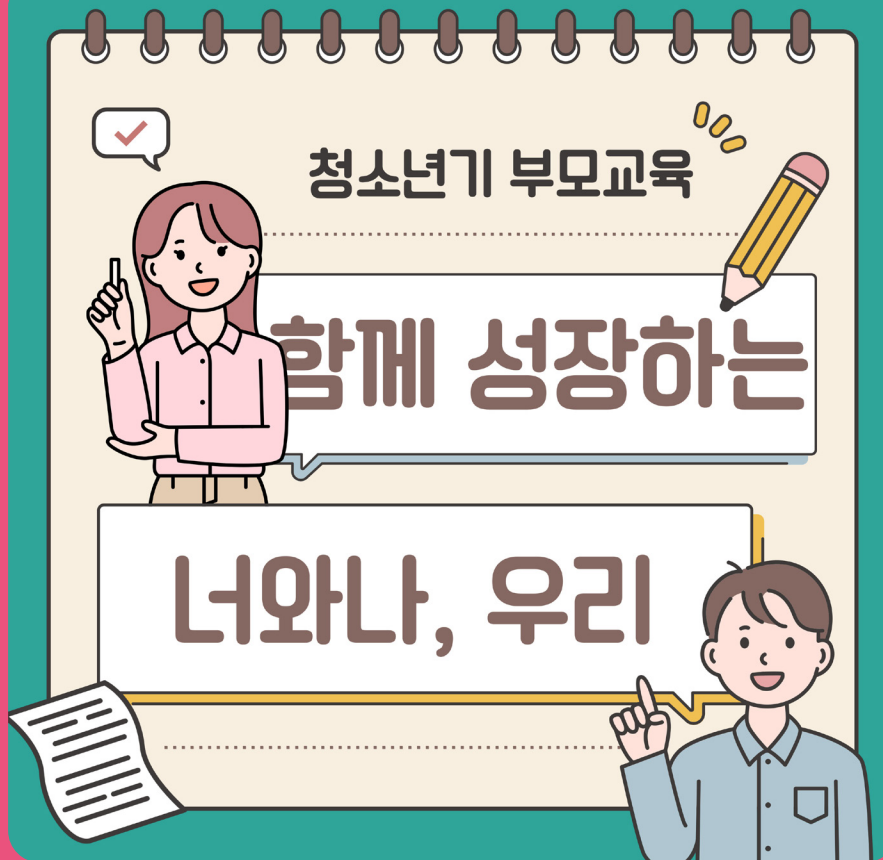
아자, 클래스 소통프로그램
비누만들기

우수상

최효정

마포구가족센터
서울가족학교(청소년기 부모교실)





함께 성장하는 부모



지시보다
경청



통제보다
지지



서울의 욕구파악
경청+공감=신뢰

강의 중 핵심!

청소년기인 자녀와 성인기의 나 자신의 욕구 검사 실시!

나 - 힘, 성취 욕구

아들 - 사랑, 인정의 욕구가 강함

공감하기 + 부모의 말공부

○ 새로운 말 연습

1. 완벽하게 잘 안해도 돼
.....
2. 그럴수 있어, 괜찮아
.....
3. 엄마는 항상 네편이야, 사랑해
.....
.....

✕ 이전의 말

1. 공부했니? 한거 봐봐
.....
2. 게임하지마, 컴퓨터 당장 꺼
.....
3. 네가 잘못했겠지, 다음부터 안돼
.....
.....



부모의 실천사항

STEP 1



강사님의 말씀 새
겨듣기



STEP 2



일단 아이의 말 공
감하기



STEP 3



연습한 말공부 실천하
기

아이의 변화 과정을 지켜보며 공감, 격려하고,
가정에서 약속한 지원 방법을 꾸준히 실행하는 등
지속적인 실천은 필수!

교육후 느낀점



나도 모르게 비판과 지시적인 말 사용



아이 마음보다 잘못을 먼저 봄



수 많은 장점보다 하나의 단점을 확대

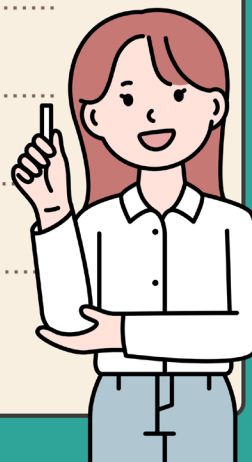


공부와 학습을 지나치게 강조함



게임은 무조건 나쁜 것이라는 당위를 가짐

깨달음





우수상

권오형

송파구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



넌 나고 난 너야, 난 너고 넌 나야. 마음이 같다면 둘은 서로가 될 거야

나는 어릴 때부터 생각했다. 내가 스무살이 되면, 서른이 되고 나면, 마흔이 된다면, 취업이나 결혼, 내 집 마련이 마치 당연히 이루어지고 자연스럽게 진행될 것이라 막연히 생각했다.

그러나, 내가 지금까지 살아오면서 깨닫게 된 작은 것은, 내가 노력하지 않으면 아무 것도 이루어지지도, 가질 수도 없다는 것이다. 지금도 오십이 되면, 육십이 되고 나면, 일흔이 된다면, 막연히 이루어질 것이라고 생각하는 것들이 사실은 나의 많은 노력이 필요하고 여러 시행착오를 겪어야 성취할 수 있다는 것을 이제의 나는 안다.

연애를 시작한지 어언 2년 남짓. 막연하게 생각했던 결혼이 현실로 다가왔다. 당연히, 또 자연스럽게 진행될 것이라고 했던 결혼의 준비는 하나의 벽을 넘어서면 더 높은 벽이 우리를 맞이했다. 아니, 정확히는 나를 가로 막는 상황이 되었다. 언제쯤 이 기라성 같이 끊임없이 높아지는 도미노들을 넘어설 수 있을까, 얼마나 더 넘어야 하는 것일까 걱정이 앞섰다. 누구나 그렇듯 첫 시작은 부푼 기대와 들뜸으로 시작하였지만, 준비와 과도기를 겪으면서 내 생각이나 예상과는 다른 부분들에 실망도 하고 화가 나기도 했다. 그러는 와중 우리에게 필요한 교실이 있다는 것을 알게 되었다. 바로, 송파구가족센터에서 진행되는 예비부부 교실이였다.

사실 나는 나와 내 여자친구가 잘 맞는 편이라고 생각했다. 또 그녀를 잘 안다고 생각했다. 왜냐하면, 나의 여자친구는 나의 이상형에 99% 가까웠으며, 연애 동안에 사소한 다툼이 있었지만 충분히 이겨낼 정도였고, 그녀에게 작고 사소한 단점들이 있더라도 가벼이 감내할 만큼 그녀를 사랑했기 때문이다. 그렇기에 나는 우리가 당연히 또 자연스럽게 결혼이라는 첫 관문을 손쉽게 통과할 것이라 자만했을지도 모른다. 하지만, 송파구가족센터의 예비부부교실은 그 자만이 산산조각 나는 첫 장소였다.

첫 강의 시간에 우리는 서로의 성향을 파악하는 시간을 가졌다. 굉장히 잘 맞는다고 생각했던 우리는 DISC 검사를 통해 서로 굉장히 다른 성향을 지닌 것을 알게 되었다. 심지어 MBTI도 1글자만 다른 우리였는데 말이다. 또한 그 동안 사랑스럽게 나누었던 대화들에서도 약간의 문제가 있음을 알게 되었다. 상대방의 성향을 고려하지 못하고, 각자의 입장에서만 이야기했던 우리는, 내가 상상한 달콤한 로맨스가 아니라, 서로에게 감정의 응어리들이 조금씩 쌓아가는 중이었다. 또, 2회차 강의 때 가족의 의미와 서로의 가족에 대한 의존도를 확인할 기회가 있었다. 이 과정은 2년의 연애 동안 한 번도 경험하지 못한 격렬한 충돌과 어색함을 동반했다. 하지만 그 충돌 속에, 나는 비로소 결혼이 '자연스럽게 성취되는 막연한 결실'이 아니라, '서로에 대한 이해와 노력을 통해 함께 만들어 나아가야 할 공동체'임을 체감했다.

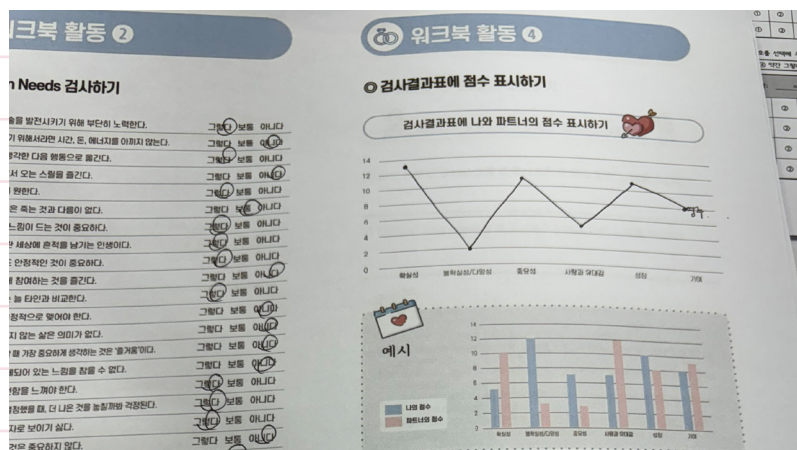
이번 예비부부교실은 나에게 일종의 터닝포인트이면서 깨달음의 시간이었다.

우리가 2년 동안 연애하며 나누었던 대화는, 표면적인 감정과 취향에 머물렀을 뿐이라는 것을. 또, 사랑의 힘으로 사소한 단점을 이겨낼 수 있다고 믿었던 것은, 결혼 후 닥칠 실질적인 문제들 앞에서 무력한 감상일 뿐이라는 것을. 내가 '넘어야 한다'고 생각했던 수많은 벽과 도미노는 결혼 준비라는 과정 자체가 아니라, 우리가 서로에 대해 놓치고 있던 수많은 현실적인 간극이었던 것이다.

돌이켜보면, 어릴 적 막연히 기대했던 스무 살, 서른 살의 풍경은 나 혼자만의 노력으로도 충분히 이룰 수 있는 영역이었을지도 모른다. 하지만, 결혼은 달랐다. 결혼이라는 거대한 관문을 통과하기 위해서는 나의 노력과 그녀의 노력이 덧셈이 아닌 곱셈이 되어야 했다. 내 자만을 깨고, 우리의 간극을 인정하고, 그 간극을 메우기 위해 함께 손을 잡는 '무한한 노력'만이, 우리가 꿈꾸는 미래의 풍경을 현실로 만들어 줄 유일한 열쇠라고 생각한다.

마지막으로, 강의 후 강사님이 증서를 나눠주면서 우리에게 물었다. 어떻게 결혼생활을 하겠느냐고. 이에 나는 즉시 답했다. "노력" 하며 살겠다고. 서로의 마음만 같으면 서로가 될 것이라는 낭만적인 노랫말은 결혼이라는 앞에서 무용지물이었다. 서로가 되기 위해서는 서로의 마음과 더불어 무수한 노력이 반드시 따라야 한다. 나의 대답이 거짓이 되지 않도록, 행복한 결혼 생활을 위해 나는 무던히 노력할 것이다. 이런 기회를 준 송파구가족센터와 담당자, 강사님께 다시 한 번 감사의 말씀을 드리고 싶다.

P.s) 나눠주신 리스는 정말 즐겁게 만들었습니다. 덕분에 의미 깊은 크리스마스가 될 것 같습니다. 정말 감사합니다!



교육에서 진행한 6 Human Needs 검사



교육 마친 뒤 완성한 크리스마스 리스

우수상

한우영

송파구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



우리의 프로젝트는 영원하리

저는 서울에서 부인과 함께 두 딸을 키우는 아빠입니다.

2024년에 첫째 규빈이와 아자(아빠, 자녀)프로젝트를 성공적으로 마치고 올해 2025년 둘째 수빈이와 남성 양육자 대상 맞돌봄 프로젝트를 하게 되었습니다.

사실 뭐든지 한번은 열레벌레하기 쉬워도 또 하라고 하면 하기 어렵기 마련입니다. 군대도 한번은 어찌 어찌 다녀왔지만, 또 가라고 하면 못 갈 것 처럼요. 그렇지만, 아빠로서의 책임을 다 하기 위해 또 다시 도전해보기로 했습니다.

그러면서 둘째 수빈이에게 새삼스럽게 미안한 마음이 들었습니다. 항상 뭐든지 규빈이에게 밀려서 두 번째로 하기 일쑤였고, 옷도 규빈이가 입었던 옷만 입고, 돌잔치도 수빈이 때는 "한번 해봤으니까 그냥 대충 넘어가자"는 식으로 집에서 조출하게 했으니까요.

그래서 그런지 수빈이는 아기 때부터 분위기 파악을 잘해서 떼도 잘 쓰지도 않고, 불평도 안 해서 키우기는 편했지만, 오히려 그런 의젓한 모습이 더 안쓰럽기까지 했습니다. 그래서 결심했습니다. 수빈이와의 프로젝트를 더더욱 열심히 적극적으로 해야겠다고요.

맨 먼저 일정표를 봤습니다.

카네이션바구니 만들기, 피크닉 도시락 만들기, 몽촌토성 방문 등등 다채로웠습니다.

제가 어릴 때만해도 상상도 할 수 없는 프로젝트를 그것도 무료로 수빈이와 할 수 있다는 것에 서울시 가족센터와 송파구 가족센터에 무한히 감사한 마음이 들었습니다. 이렇게 서울시와 송파구에서 아낌없는 지원을 해주시니, 그 열의에 힘입어 규빈이와 수빈이를 잘 키워야겠다는 의지가 샘솟았습니다.

한편 수빈이는 아빠와 둘이서 프로젝트를 한다는 것에 좀 어색함을 느끼는 것 같았습니다.

사실 저는 규빈이와 수빈이랑 있을 때 아이들의 마음을 편안하게는 해주었지만, 대화를 그다지 많이 하는 편은 아니었습니다.

정말이지 아이들과 같이 있으면 무슨 얘기를 해야 할지 생각이 나질 않았으니까요.

그런데 거기서 더 나아가서 수빈이와 뭔가를 같이 한다는 것은 더더욱 해본 적이 없었습니다. 그냥 제가 다 해버리는 게 속편하지, 수빈이와 함께 하는 건 오히려 거슬리기만 했으니까요. 그런데 이 프로젝트는 아빠와 아이가 한 팀이 되어서 같이 해내야 하는 일인 것입니다.

그나마 작년에 규빈이와 프로젝트를 할 때는 그래도 규빈이가 9살이었기 때문에 어느 정도 말을 알아 들었지만, 올해 수빈이는 이제 겨우 7살이었기 때문에 이런 아이와 어떻게 화합을 해서 프로젝트를 해 낼 수 있을까 걱정이 이만저만이 아니었습니다.

하지만 그것은 저의 착각에 불과했습니다. 수빈이가 너무나도 만들기를 잘 하는 것이었습니다. 저는 깨 달았습니다. 제가 어릴 때의 7살과 지금의 7살은 천지 차이라는 것을요.

또한 수빈이랑 7년 동안 같이 살았지만, 수빈이에 대해 모르는 것이 너무 많았다는 생각이 들었습니다. 그만큼 제 속에 빠져서 수빈이에 대해 관심을 가지지 못했다는 생각이 들어 미안한 마음뿐이었습니다..

수빈이와의 프로젝트 중에 가장 기억에 남는 것은 시원한 열무김치 담그기였습니다.

사실 그 날은 너무 불안했습니다. 저는 열무김치를 어떻게 만드는지도 몰랐고, 수빈이는 열무가 뭔지도 모르는 상태에서 도저히 어떻게 해야 될지 난감하기 짝이 없었는데, 다행히 강사님께서 너무나도 쉽고 친절하게 하나하나 차근차근 잘 설명해주셔서 너무 재미있게 열무김치를 만들었던 기억이 아직도 생생 합니다

또한 저는 수빈이가 아직도 간난아기처럼 보여서 아무것도 못 할 거라고 생각했는데, 양파도 잘 다듬고, 열무도 잘 다듬는 모습을 보니 놀라움을 금치 못했습니다.

저는 이번 남성 양육자 대상 맞돌봄 프로젝트를 통해 수빈이와 아주 가까워졌고, 수빈이도 아빠가 남자 중에는 제일 맛있고 좋다는 말까지 들었습니다.

또한 수빈이에 대한 고정관념도 많이 사라지고 과소평가하는 마음도 많이 사라졌습니다.

제가 어릴 때는 아버지와 같이 뭘 해본 적이 없었습니다.

아버지는 주말도 쉬지 않고 일을 하시고, 직장에서 돌아오시면 잠만 주무셨으니까요. 그냥 아버지는 돈만 벌어주시면 할 일을 다 하신 거라고 생각했었죠.

하지만, 이제는 돈만 벌어진다고 다가 아닌 것 같습니다.

사회의 가장 기본인 가정에서 서로 소통, 화합이 안되면 밖에 나가서 어떻게 제대로 사회생활을 할 수 있겠습니까? 그렇지만 저 역시 서울시 가족센터와 송파구 가족센터가 아니었다면 아버지와 다를 바 없었을 것입니다.

정말 서울시 가족센터와 송파구 가족센터 관계자분들께 진심으로 감사드립니다.

이 은혜 절대 잊지 않겠습니다. 제가 은혜에 보답하는 길은 바로 우리 규빈이와 수빈이를 잘 키워서 밝은 마음과 올바른 인성을 가지게 해서 이 세상에 조금이나마 쓰임이 되도록 하는 것이라고 생각합니다.

감사합니다.



5회기 몽촌토성 견학

우수상

김상효

용산구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



우리는 사랑을 다시 배우는 중입니다.

오늘, 한 남자가 평생을 지켜주고 싶은 사람을 만나 그 사랑을 약속하는 길을 걷습니다.

여러분의 따뜻한 응원을 받으며 신랑이 입장합니다. 신랑, 입장.

꿈만 같았습니다. 성인이 되어 다시 만난 중학교 첫사랑, 그녀와의 5년 연애 끝에 결혼을 약속하다니. 가슴속 깊은 곳에서 뜨거운 울림이 올라왔습니다. 세상에서 가장 행복한 여자로 만들어 주겠다고, 평생 같은 방향을 바라보며 걸어가겠다고 약속했습니다.

꿈이길 바랐습니다. 행복만 가득할 줄 알았던 우리의 신혼생활. 현실은 달랐습니다.

연애할 때보다 함께 있는 시간이 늘었지만, 오히려 서로의 말이 더 잘 들리지 않았습니다.

사소한 의견 차이가 금방 큰 싸움으로 번지고, 가볍게 던진 말들이 서로의 마음에 상처로 남았습니다.

우리는 서로의 눈을 마주치지 않았고, 연애 시절 늘 해맑게 웃던 아내의 입가에는 그림자만 드리웠습니다.

밤이면 아내의 훌쩍이는 소리를 들으며 잠에 들었습니다. 등을 맞대고 누워 숨죽여 우는 아내의 울음소리가 저를 미치게 만들었습니다.

"도대체 뭐가 문제야. 왜 웃지도 않고 말도 안 하는 건데. 말을 해야 알지."

투덜거리던 순간, 인스타그램 속 한 문장이 제 시선을 사로잡았습니다.

"행복한 신혼을 만들기 위해서는 공부가 필요합니다. 서울 가족 학교로 오세요."

답답한 마음에, 망설임 없이 신청했습니다.

수업 첫날 —— 나는 아내를 이해한다고 착각했다.

수업 첫 날, 당당하게 자리에 앉았습니다. 솔직히 말하면, 이 수업을 통해서 아내의 문제점을 깨닫게 해주고 싶었습니다. 강사님은 첫 시간 내내 예상 밖의 말을 강조하셨습니다.

"좋은 남편(아내)는 맞는 말을 잘 하는 삶이 아니라, '잘 듣는 사람'입니다."

아내를 누구보다 잘 안다고 믿었지만, 현실은 아내를 외면하고 있었습니다.

"서로 눈을 마주보고, 아무 말 없이 눈으로 대화를 해보세요."

아내의 슬픈 눈을 마주하는 순간, 지난 신혼생활이 파노라마처럼 스쳐 지나갔습니다.

퇴근하고 돌아오면 아내가 차려준 밥을 먹고 저는 늘 소파에 누워 있었습니다. 회사에서의 고충을 털어놓는 아내에게 "부장님도 이유가 있으니까 그러신거겠지"라는 말로 아내에게 상처를 줬습니다.

연애시절 좋아하던 빵을 먹고 싶다는 아내의 말에, "그거 먹으면 살찌"라는 맞는 말로 답하고 있었습니다.

아내는 달랐습니다. 매일 아침 제가 마셨던 녹즙은, 아내가 아침마다 갈아줬던 것이었습니다. 당연하게 먹었던 저녁 밥은, 지친 몸으로 아내가 차려줬던 음식이었습니다. 깨끗했던 화장실은, 주말마다 락스 냄새 맡아가며 청소한 아내의 노력이었습니다.

그 사실들이 한꺼번에 밀려오자 뺨을 타고 붉은 눈물이 흘러내렸습니다.

가슴 속 깊은 곳에서 뜨거운 울림이 올라왔습니다. 결혼식 입장 때 이후로 느껴보지 못한 감정이었습니다.

저는 그동안 신혼의 문제를 아내에게서 찾고 있었습니다. 하지만 진짜 원인은 바로 저였습니다. 그렇게 깨달았습니다. 그리고 아내를 조용히 껴안았습니다. 제 어깨는 아내의 눈물로 금세 젖어들었습니다.

수업이 끝난 날 저녁 저희는 오랜만에 깊은 대화를 나눴습니다.

수업에서 배운대로 감정, 이성, 행동의 순서대로 대화를 했습니다. 매주 금요일 밤 10시면 감정의 대화를 나눴습니다. 서로를 이해하고, 서로를 아껴주는 시간을 가졌습니다.

제가 더 노력했습니다. 아내를 '꽃'이라고 생각하며 섬세하게 다독였습니다. 다시는 아내의 눈에 그림자 만들지 않겠다고 제 스스로와 약속했습니다.

서울시 신혼부부교실이 아니었다면 몰랐을 겁니다. 제가 아내에게 잘못을 저지르고 있다는 사실요. 아내는 저를 위해 헌신하고 있다는 사실요.

저의 잘못된 신혼 생활 습관을 바로잡아준 신혼부부교실.

덕분에 저는 신혼 부부 관계에도 공부가 필요하다는 것을, 서로가 잘 살아가기 위해서는 노력이 필요하다는 것을, 그리고 가장 중요한 것은 "당신의 이야기에 관심을 갖는 것"이라는 것을 깨달았습니다.

어쩌면 신혼부부교실은 우리에게 '기적'을 가르쳐준 것이 아니라, 관계는 배울 수 있으며, 사랑은 노력해야 한다는 것이라는 단순한 진리를 알려준 것인지도 모릅니다.

서로를 더 잘 이해하는데는 시간이 필요했고, 그 시간을 가장 아름다운 방향으로 이끄는 방법을 우리는 서울시 신혼부부교실에서 배웠습니다.

그리고 이제야, 우리의 결혼은 정말로 시작되었습니다.



<행복한 신혼 만들기>



<행복한 신혼 만들기>



<행복한 신혼 만들기
영수증 사진기 촬영>

우수상

황인철

중랑구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



'아빠 놀이터', 아빠라는 이름을 다시 배우다

"집에서 집안일은 많이 도와주나요?", "육아는요?"

내가 나의 기혼 사실과 2세의 존재를 아는 사람들에게 흔히 들어 온 질문이다.

아들, '윤우'와 많은 시간을 함께하고, 교감하려 노력했다고 스스로 자부함에도, 생각해 보면 가사와 양육, 특히 윤우의 교육에 대한 많은 부분을 아내에게 의지해 왔던 것 같다.

이번에도 이런 아내의 계획과 부지런함으로 중랑구 가족센터의 맞돌봄프로젝트 '아빠 놀이터'에 참여하게 되었고, 아이와 충분히 친밀한 관계를 유지하고 있다고 생각했기에 과연 나에게 필요한 프로그램인가라는 의문이 먼저 들었다.

이렇게 시작되었던 나, '윤우 아빠'의 맞돌봄프로젝트 참여 소감을 몇 가지 키워드로 이야기하고자 한다.

첫 번째 키워드는 '일탈'이다.

프로그램 첫날, 나의 의문은 아빠와의 시간에 들떠 있는 아이들의 모습에 모두 사라졌다. "오늘 공부는 다 했니?", "어보, 지금 TV를 켜면 어떡해!" 아빠도 함께 기운이 빠지는 순간이다. 가정에서 주도적으로 양육자의 역할을 하는 엄마에게서 빼놓을 수 없는 것이 바로 '잔소리'일 것이다. "엄마는 절대 참여할 수 없습니다." 어쩌면, 아이들에게 이 말은 엄마의 잔소리로부터의 잠시 동안의 해방이자 아빠와의 소소한 일탈이라는 큰 의미가 있었을 것이다. 엄마에게 많은 부분을 의지하면서도 엄마의 잔소리만은 피하고 싶은 건 아빠나 아이나 마찬가지라는 생각이 든다. 엄마에게 미안하지만, 이렇게 아빠 놀이터는 아빠에게도 일탈이 되었다.

두 번째 키워드는 '이해'이다.

놀라웠던 건 아빠들 모두가 아이에 대한 더 많은 '이해'를 갈망하고, 해결하지 못한 고민들을 가지고 있었다는 것이다. 그런 점에서 전문가와 함께하는 '성교육'과 '자녀 이해 프로그램'은 아빠들이 가지고 있는 고민과 생각들을 함께 공유할 수 있는 유익한 시간이었다. 마치, '중랑구 아빠 육아 공동체' 같은 느낌이었다고나 할까? 우리 모두는 서로 다른 가치관을 가진 각자의 부모님 밑에서 성장하여, 아이들에게 부모로서 우리의 가치관을 투영하고 바르게 성장하도록 노력한다. 이렇게 서로 다른 가치관 안에서 나오는 아빠들의 고민들은 비슷하면서도 다양한 이야깃거리가 되어주었다.

세 번째 키워드는 '도전'이다.

'아빠 놀이터'는 아빠와 아이 모두에게 새로움의 연속이었다.

'과자집, 케익, 그리고 샌드위치 만들기'는 요리에 익숙하지 않은 나의 투박한 손놀림과 윤우의 서툰 손길로 모든 과정을 마치기까지 실수의 연속이었다.

하지만, 완성품을 사이에 두고 서로 마주 보면 새어 나오는 웃음과 주고받은 말 들은 아빠와 아들만의 소중한 추억이 되어주었다. 그리고 '클라이밍'과 '피클볼' 체험은 평소 끝없는 아들의 체력과 운동에 대한 갈망에 힘겨워하던 나에게 새로운 도전에 대한 동기와 에너지를 불어 넣어 주었다.

이처럼 '아빠 놀이터'는 아이뿐만 아니라 아빠인 나에게도 새로운 즐거움과 도전이 되었다.

마지막 키워드는 '공동 양육자'이다.

아이를 키우는 부모들에게 있어 '양육자'라는 표현이 그리 새로운 표현은 아니다.

하지만, 첫날, 프로젝트에 대한 첫 소개에서 듣게 된 '공동 양육자'라는 표현은 나에게 왠지 모를 새로운 깨달음으로 다가왔다. "나는 양육자로서 아이에게 최선을 다하고 있는가?", "아이에 대해 아내와 충분히 소통하고 있는가?"라는 질문을 스스로에게 하게 된 순간이었다.

이렇게 '양육자'로서의 역할의 무게를 새롭게 느끼고, '공동 양육자'로서 좋은 부모가 되기 위해 오늘도 사랑하는 아들 '윤우'를 위한 행복한 '아빠와 엄마의 놀이터'를 하루하루 그려나가고 있다.



아빠가 스파이더맨을
키웠구나, 클라이밍



우리는 붕어빵 부자



새로운 도전, 피클볼



우당탕탕, 아빠와

장려상

이정훈

강남구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



소중한 '지금', 그리고 함께한 시간

물끄러미 딸을 바라보며 생각합니다.

"이렇게 웃는 얼굴을, 내가 평소에 얼마나 자주 봤을까?"

서울시 강남구에서 진행한 맛돌봄프로젝트 '아빠랑 지금 데이트 - 아지트'는 나에게, 그리고 우리 가족에게 큰 전환점이 되었습니다. 둘째 윤하와 매주 토요일마다 함께한 이 여정은, 단순한 체험을 넘어 우리가 서로를 다시 알아가는 시간, 마음의 거리를 좁혀가는 따뜻한 시간들이었습니다.

"아빠, 오늘은 우리 뭐 해요?"

처음 '아지트' 참여를 결심했을 때 솔직히 망설임이 컸습니다. 하지만 바쁜 일상 속에서 어느새 커버린 아이를 보며 '지금 아니면 안 되겠다'는 생각이 들어 용기를 냈습니다.

그 첫날, 아빠코칭교육을 시작으로 윤하와 마주 앉아 이야기를 나눴습니다. 그동안 '잘 지내고 있다'고만 생각했던 우리 관계에는, 정작 깊은 대화와 눈 맞춤이 부족했다는 것을 깨달았습니다. 도자기 만들기, 손끝에 담긴 마음. 처음 직접 경험해 보는 도자기 만들기 체험에서 서툰 손길로 형태를 잡아가던 우리 둘, 질문도 많고 호기심도 많은 윤하는 옆에서 이것저것 묻고 또 웃습니다.

"아빠, 내가 만든 컵에 물 따라줄 거야?"

그 말 한마디에 마음이 찡했습니다. 작고 서툴지만 아빠를 위해 무언가를 만들어주고 싶은 마음, 그 속에 담긴 사랑이 고스란히 느껴졌습니다.

농장체험, 그리고 식탁 위의 행복. 흙을 밟고, 직접 손으로 길쭉한 대파를 수확하며 윤하가 신이 난 얼굴로 소리쳤습니다.

"아빠! 내가 고른 거 진짜 맛있을 거야!"

우리가 함께 땀 흘리며 얻은 식재료로 만든 요리는 우리 가족 모두가 함께 웃으며 먹을 수 있는 특별한 식사가 되었습니다.

윤하가 직접 만든 요리를 엄마와 언니에게 자랑하는 모습은 아빠와의 체험이 아이의 자존감을 얼마나 높여주는지, 그 모습만으로도 충분히 느낄 수 있었습니다.

작지만 큰 변화

프로젝트 기간 동안, 우리는 생각보다 많은 변화를 경험했습니다. 딸과 나는 단지 함께 시간을 보낸 것이 아니라, 서로의 마음을 읽고, 관심을 주고, '우리'라는 이름으로 한 걸음 더 다가섰습니다. 전에는 무심히 지나치던 말들도 이제는 귀 기울여 듣게 되었고, 윤하 역시 나를 더 자주 찾고, 더 많은 이야기를 해줍니다.

"아빠는 요즘 기분이 어때요?"라고 묻는 아이의 질문에 '이 아이가 정말 자라고 있구나'라는 생각이 들었습니다.

소중한 '지금', 그리고 함께한 시간 아이와의 시간은 바람처럼 빠르게 지나갑니다. 잠깐의 햇살처럼, 눈 깜짝할 사이에 지나갈지도 모릅니다. 하지만 그 순간을 붙잡아 나눈 진심은, 서로의 마음속에 오래오래 따뜻한 온기로 남는다는 것을 이번 체험을 통해 느꼈습니다. 아빠와 자녀가 함께하는 시간은 단지 아이를 위한 시간이 아닙니다. 아빠 역시 부모로 성장하고, 스스로를 돌아보며 새로운 시선을 갖게 됩니다.

'아지트'는 우리에게 그런 시간이었습니다. 윤하와 함께 웃고, 배우고, 손을 잡고 걷던 토요일 오후들.

그 기억들은 아마 윤하의 성장 과정에 작고 단단한 뿌리로 남아줄 것이고, 나에게는 잊지 못할 아빠로서의 성장 기록이 될 것입니다.

마지막으로, 이런 따뜻한 경험들이 더 많은 가정에 전해지길 진심으로 바랍니다.

함께 웃고 함께 걷는 시간이, 모두에게 더 많은 행복으로 돌아가길 바라며.



도자기 공방에서 두근두근 첫수업



언니를 닮은 접시를 만든 윤하



농장에서 직접 대파를 수확하는 윤하

장려상

하세미

강남구가족센터
서울가족학교(패밀리셰프)



함께 차린 밥상 위에 피어난 변화

"이번 주말엔 우리가 요리해보면 어때?"

아이들이 먼저 꺼낸 제안이었다. 패밀리셰프 <함께 만드는 밥상>에 참여한 뒤 나타난 가장 큰 변화였다.

나는 처음 패밀리셰프 프로그램을 도서관에 방문했다가 우연히 알게 되었다. 반복되는 지루한 일상에 지친 내 마음에 작은 싹표로 다가왔다. 재료를 직접 준비해 준다는 점, 우리 집 주방에서 줌으로 진행한다는 점이 특히 마음에 들었다. 엄마인 나에게 '준비'라는 단어는 꽤 무거운 부담이었는데, 이번에는 정말 편하게 한 발만 내딛으면 되는 일이었다.

수업 당일, 마치 생방송 스튜디오처럼 밝아진 우리 집 부엌은 아이들의 웃음소리로 가득 찼다. 화면 속 선생님의 지도에 따라 야채를 손질하는 아이들의 모습은 그 어느 때보다 진지했다. 큰 성취가 아니더라도, 아이들이 직접 만든 음식을 가족과 나누며 느끼는 뿌듯함은 특별함 그 자체였다. 그날 우리는 '요리를 통해 함께 성장할 수 있다'는 것을 처음 실감했다.

프로그램은 단순히 요리 기술을 배우는 시간이 아니었다. 대화가 늘었고, 눈 맞춤이 잦아졌으며, 각자의 역할을 존중하는 배려가 생겨났다. 총 세 번의 수업 후, 우리는 한층 부드럽게 이어진 관계를 느끼며 스스로의 변화에 놀랐다.

아이들과 함께하는 요리는 이내 우리의 새로운 주말문화가 됐다. 지난주엔 아이들이 먼저 장보기 목록을 적어오더니, "엄마는 쉬고 우리끼리 해볼게"라며 주도적으로 움직였다. 프로그램이 끝난 후에도 가족이 스스로 '함께하는 시간'을 이어가고 있다는 사실은 나에게 더할 수 없는 보람이었다.

요리를 통해 나는 가족의 새로운 모습을 발견했다.

예전엔 피곤한 날, 함께하는 시간이 오히려 부담으로 느껴질 때도 있었다. 하지만 이제는 그렇지 않다. 그날 우리의 주방은 더 이상 '일'을 해결하는 공간이 아닌, '사랑'을 나누는 장소가 되었다. 작은 요리 도구 하나까지도 우리 사이를 잇는 연결고리가 되어버린 것이다.

무언가를 '함께 한다'는 건 결국, 마음을 나눈다는 말과 같다.

이번 가족사업 참여를 통해 우리는 그 소중한 진리를 다시 기억했다. 요리를 하며 웃음 한 조각, 그 속에 가족의 온기가 담겨 있다.

패밀리셰프는 우리 가족에게 요리 이상의 선물을 주었다. 그것은 함께 시간을 요리하는 법, 서로의 속도에 귀 기울이는 법, 일상의 순간을 소중히 여기는 법이었다.

앞으로도 나는 가족과 함께 부엌에 서며, 그날 느꼈던 감동과 변화의 온도를 오래 기억할 것이다.

우리의 밥상 위에는 더 이상 음식만 놓여 있지 않다.

함께하는 시간, 함께의 기억, 그리고 더 가까워진 마음이 자리하고 있다. 그것이 바로 우리가 함께 차린 최고의 요리다.



멋지게 차려 놓으니
레스토랑 부럽지 않아요.

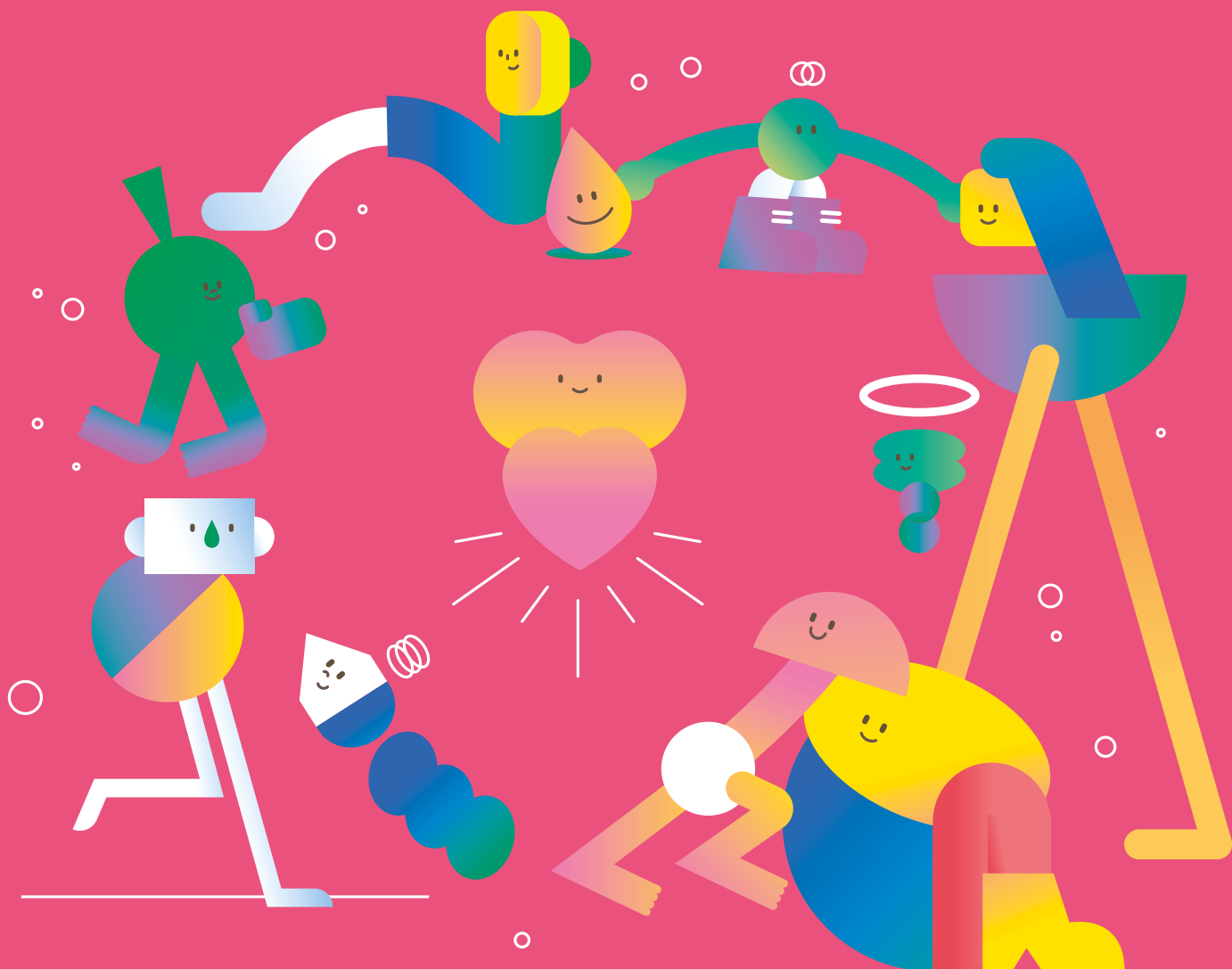


각자의 공간에서 시간을 보내던 우리 가족이
모두 주방에 모여 함께 요리하고 있어요.

장려상

제갈현자

강동구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



서로 다름을 생각하며 다정하게 기다리기

바늘구멍 같은 사회로 들어가기 위해 치열하게 경쟁하는 시기가 있었고 그 시기를 간신히 넘어보니 그보다 더한 사회가 턱하니 버티고 있었다. 매일매일이 힘든 나날이었고 그 힘듦을 꾸역꾸역 버티며 사회 생활을 하다가 지금의 남편에게 언제든 힘들면 일을 그만두어도 아무 지장이 없는 남자 정도는 될 수 있다는 어설픈 청혼을 받았다. 손에 물 한 방울 묻히지 않게 해준다는 말보다 현실적인 그 말이 더 마음에 와닿아 청혼을 받았고 나는 평생의 든든한 내 편을 가지게 되었다.

남편은 어떤 상황이든 신중하게 생각하고 말하는 사람이라 쓸데없는 말이 없었고 무뎠던 편이라 나는 그 안에서 깊은 안정감을 느꼈다. 그런 안정감으로 8년째 살면서 무엇이든 좋은 방향으로 넘기고 자신의 생각을 쉽게 말하지 않는 남편의 모습에 나는 답답함을 느꼈다. 성격 급한 나는 빨리 행동이나 말로 옮기지 않는 남편 대신에 먼저 나서서 상황을 정리해야 했고 남편은 회피하려고만 하는 모습으로 밖에는 보이지 않았다. 나는 갈수록 내 감정을 여과 없이 내뿔었고 남편은 온전히 내 감정을 받아야 했다. 언제나 다툼은 일방적이었고 나는 남편이 어려웠다. 남편이 왜 어렵고 힘든지 알고 싶었다. 그리고 올해 뜻밖의 서울 가족학교 예비부부교실 참여자 모집을 보게 되었다. 예비부부는 아니었지만 관심 있는 참여자로 참가하게 된 우리 부부는 정말 많은 도움을 한꺼번에 받았다.

DISC를 이용하여 서로를 이해해 보기를 통해 외향적인 성격에 빠른 의사 결정을 가진 나와 내향적이며 신중하고 인내심 많은 남편은 성향 자체가 달라 행동과 말도 다를 수밖에 없다는 것을 알게 되었다. '서로 다를 수밖에 없음', '그 당연한 사실을 알고 있었으면서도 왜 인정하지 않았던 것일까'라는 후회가 밀려들어왔다. 진행해 주신 강사님께서 나에게 말씀하셨다. 나는 그 기다림을 참지 못하고 먼저 나서서 해결해야 하는 사람이라 남편이 답답할 수밖에 없다고, 앞으로 어떤 상황이 생기면 우선 남편이 먼저 해결할 수 있게 기다리라고, 남편은 신중한 사람이라 그게 무엇이든 잘 해결할 사람이라는 말씀을 해주셨다. 관건은 나의 기다림이었다.

선생님의 말씀을 생각하며 우리 부부는 행복한 커플 대화법을 통해 서로에게 맞는 대화법을 찾았다. 여기서도 나는 이렇게 해줬으면 좋겠는데 당신이 먼저 해줬으면 좋겠어. 나는 '기다릴게.'라는 말을 했다. 서로의 감정에 대해 바뀌가며 얘기하는 그 시간 덕분에 나는 남편을 더 잘 이해할 수 있었다. 기질적으로 성격이 급한 탓인지, 아니면 어쩌다 보니 급한 사람이 되었는지는 모르겠지만 나는 다정하게 기다리기로 했다. 남편은 나에게 자신의 감정을 조금 더 정확하게 표현하도록 노력하겠다고 했다.

두 손을 맞잡고 눈을 맞추며 나누는 대화는 달랐다. 어느새 코끝이 뜨거워졌고 남편의 맑고 순한 눈에 눈물이 맺혔다. 나는 당황스러워 '이게 눈물 날 일이야?'라며 특유의 장난스러운 말을 내뿔었다. 나도 남편도 웃으며 서로의 손을 꼭 잡았다. 다정하게 기다릴게. 라는 내 말에 남편은 '고마워.'라고 했다. 솔하게 맞잡은 두 손이 그 어느 때보다 따뜻했다.

장려상

이슬

강동구가족센터
서울가족학교(패밀리셰프)



가족과 함께한 따뜻한 변화의 시간

지난 6월, 강동구가족센터에서 주관한 '2025 서울가족학교 패밀리셰프' 프로그램에 우리 가족이 참여하게 되었습니다. 평소 맞벌이 부부로 바쁜 일상을 보내다 보니, 온전히 가족과 함께하는 시간은 점점 줄어들었고, 아이와도 일상적인 대화 이상의 소통은 부족했던 것이 사실입니다. 그런 저희 가족에게 이번 프로그램은 단순한 요리 체험 이상의 의미 있는 시간으로 다가왔습니다. 서로를 더 이해하고, 웃고, 느끼고, 변화할 수 있었던 정말 소중한 경험이었습니다.

1차시는 '가족과 이웃이 함께하는 소통 활동'으로 진행되었습니다. 처음 보는 가족들과 소통활동을 해야 해서 아이들도 부모님들도 약간 어색해했지만, 가족을 그림 카드로 소개하고 앞에 나가서 발표하는 시간은 아이에게도, 우리 부부에게도 신선한 경험이었습니다.

아이는 우리 가족을 "운동을 좋아하는 가족"이라고 자신 있게 발표했고, 그 모습을 보며 평소에는 잘 몰랐던 아이의 시선을 느낄 수 있었습니다. 단순한 소개 시간이었지만, 그 안에는 아이가 어떻게 우리를 바라보고 있는지가 담겨 있었고, 그 사실이 참 인상 깊었습니다.

이어진 협동 게임에서는 다른 가족과 함께 팀을 이루어 경쟁을 하며 자연스럽게 웃고, 몸을 움직이며 함께하는 즐거움을 만끽했습니다. 겉보기에 쉬운 게임도 막상 해보니 의외로 난관이 있었고, 그 속에서 아이와 함께 전략을 짜고 협력하는 경험이 무척 즐거웠습니다. 오랜만에 승부욕도 생기고, '가족이 하나의 팀'이라는 생각이 강하게 들었던 시간이었습니다.

특히 기억에 남는 활동은 OX퀴즈를 통해 가족 간의 평소 언어 사용을 돌아보는 시간이었습니다. 화면에 뜨는 문장을 통하여 해당하면 'O' 아니면 'X'를 몸으로 표시하는 게임을 통해 아이가 나의 부정적인 언어 사용을 자주 지적했을 때, 솔직히 많이 부끄러웠습니다. 나는 언제부턴가 '안 돼', '그만해', '하지 마' 같은 말로 아이를 통제하고 있었고, 그런 말들이 아이에게 어떤 감정을 주었는지 생각하니 반성의 마음이 들었습니다. 그날 이후, 나의 말투 하나하나를 돌아보게 되었고, 지금은 의식적으로라도 아이에게 "괜찮아", "잘하고 있어", "네가 자랑스러워"라는 말을 자주 해보려 노력하고 있습니다.

2차시 요리활동도 매우 특별했습니다. 아이와 함께 만든 요리는 '샐러드 삼각김밥'과 '동물 샌드위치'였는데, 저속노화식단이라는 점도 흥미로웠고, 아이와 함께 요리한다는 것이 무엇보다 뜻깊었습니다. 절인 양배추, 크래미, 치즈 등 간단한 재료였지만, 만들면서 재료의 이름을 퀴즈처럼 맞춰보는 놀이도 함께 하면서 교육적인 재미까지 더해졌습니다. 평소 양배추를 잘 먹지 않던 아이가 "엄청 맛있다"며 한참을 먹던 모습이 아직도 생생합니다. 맞벌이 가정이다 보니 평소 식사는 주로 배달 음식이나 간편식으로 해결하는 경우가 많습니다.

그런데 이번 프로그램을 통해 아이와 직접 음식을 만들고, 어떤 재료가 들어가고, 그 재료가 어떤 역할을 하는지를 자연스럽게 배우는 시간을 가지면서 '건강한 식사'가 단지 영양소를 채우는 것만이 아니라 가족의 유대를 강화하고, 서로의 마음을 나누는 중요한 시간이라는 걸 깨닫게 되었습니다.

패밀리셰프 활동 이후, 아이가 먼저 "엄마 우리 김밥 만들어 먹자"는 말을 꺼낸 적이 있습니다. 집에서도 그날처럼 재료 퀴즈를 내며 함께 요리를 했고, 아이는 훨씬 더 즐겁게 참여했습니다. 식탁 위에서 웃음이 오가고, 내가 만든 요리를 함께 나누며 우리 가족은 조금 더 가까워진 느낌을 받았습니다.

이번 프로그램을 통해 얻은 가장 큰 변화는 제 '언어'입니다. 긍정적인 말이 가족의 분위기를 얼마나 따뜻하게 만드는지를 몸소 느꼈고, 아이의 표정이 달라지는 걸 보며 부모의 말 한마디가 자녀의 마음에 어떤 울림을 주는지를 깊이 깨달았습니다. 앞으로도 의식적으로라도 따뜻한 말, 격려의 말을 전하려고 합니다. 가족이 서로에게 주는 가장 큰 선물은 '사랑한다는 표현'과 '믿어주는 말'이라는 사실을 다시 한 번 느꼈습니다.

패밀리셰프는 우리 가족에게 그런 웃음을 선물해 준 소중한 시간이었습니다. 앞으로도 이런 기회가 있다면 다시 꼭 참여하고 싶고, 다른 가족들에게도 꼭 권하고 싶습니다.



아빠와 함께한 요리



가족·이웃 요리활동

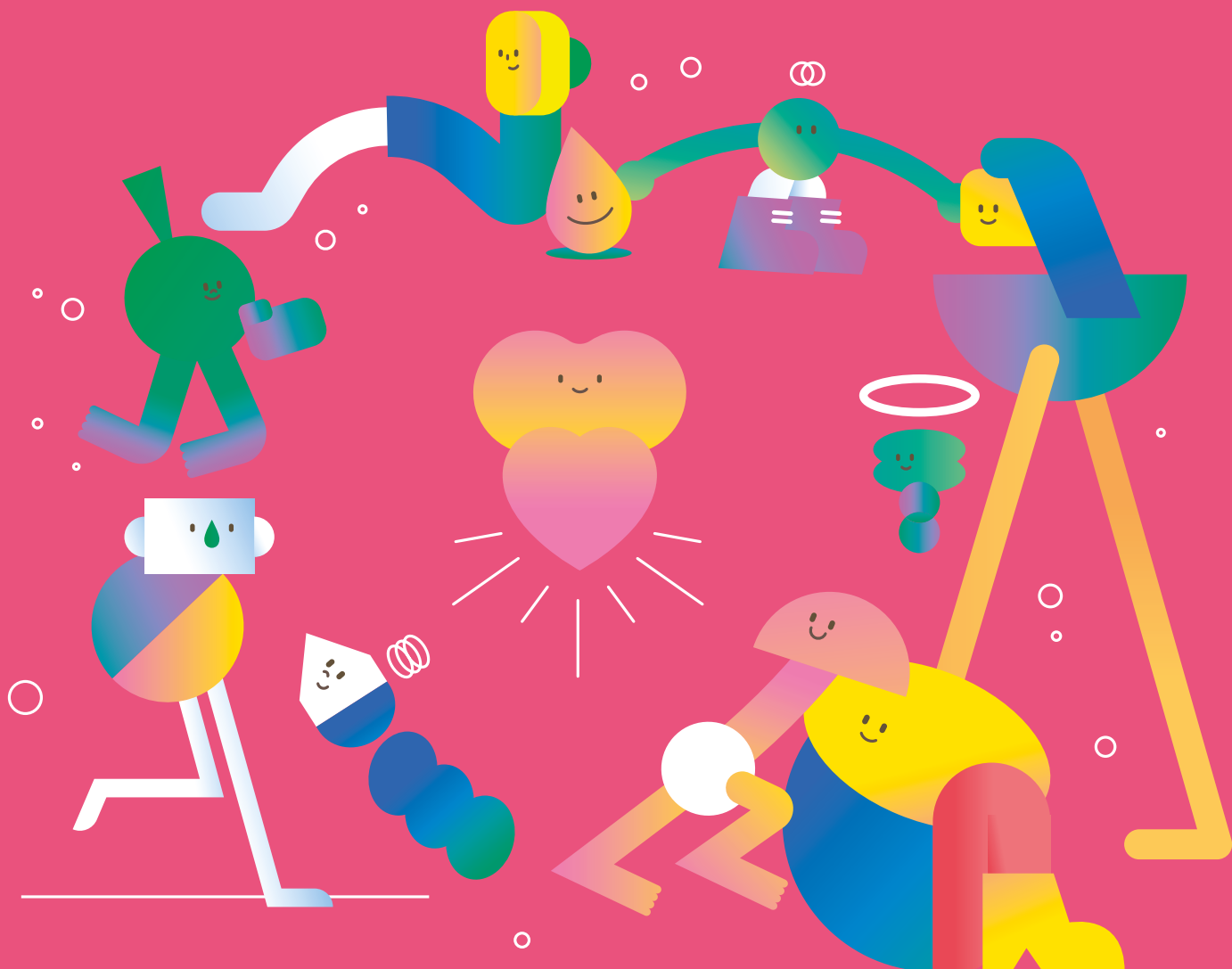


그림카드로 가족소개하기

장려상

임수진

강동구가족센터
서울가족학교(패밀리셰프)



가족과 함께하는 소통수업

두 명의 작고 귀여운 딸이 있다. 첫째는 사랑 많은 7살이며, 둘째는 애교가득, 장난끼 가득한 4살이다. 그 동안은 첫째와의 체험 활동을 해왔으나 둘째와 같이 참여한 건 처음이다.

그래서 인지 첫째는 자기만의 공간인 양 아침부터 경계가득 자기의 영역을 침범한듯한 불편한 기색도 비쳤다. 소통이라는 주제로한 참여수업인 만큼 기대도 했던 수업이라 나 마저도 궁금하면서 기대감이 생겼다.

강의실에 들어서자 경계하던 첫째도, 처음인 둘째도 수업에 흥미를 가지고 대답도 열심히 하고 강의도 꽤나 흥미 있게 집중했다. 가족들이 어떤 걸 하고 싶은지 어떤걸 배우고 싶은지 이야기를 나누며 첫째는 '발레를 배우고 싶구나' 알게 되었고, 둘째는 '다 배우고 싶어요' 마냥 해헤헤 웃었다.

그 다음은 우리 가족의 소개였다. 역시나 적극적인 아이들의 모습에 신남이 보였다.

첫째는 우리 가족을 사랑 많은 가족이라 소개하였고 둘째는 꾸미는 걸 좋아하는 가족이라 소개하였다.

아침부터 한가득 꾸미고 간 아이들을 보니 가족 소개에 딱이라는게 느껴졌다.

처음에는 요리 수업에 관심이 많던 아이들이 소통이라는 수업에 적극적이고 재미있어 하는 모습에서 가족에 대해 알아가고 재미도 있어 기대 이상이었다.

마침내 기다리던 요리시간, 첫째·둘째 모두 요리를 좋아하던 터라 재료 준비부터 두근두근 설레이는 모습이 가득했다.

요리 전에 손을 깨끗이 씻고 설명을 들은 후 요리를 시작했다. 다들 어찌나 적극적인지 도움 없이 스스로 하겠다고 자처하는 모습이 아주 대견했다.

밥에 참기름 소금을 넣고 조물조물하는 손이 아주 야무져보였다. 김밥 위에 밥을 깔고 햄 넣고 치즈 넣고 김밥 마는 건 도와줘야 하나 하는 찰나 데구르르 굴리며 완성한 모습에 한 번 더 놀랐다.

김밥을 썰어 하나 입에 넣어주는데 '음 정말 맛있다' 하니 '그치 내가 만든거야' 하며 뿌듯해 했다. 정말 요리사가 처음 으쓱 의기양양하는 모습이 귀여웠다.

두 번째 바나나롤도 꼼꼼하게 식빵을 펴서 땅콩버터를 착착 바르고
데구르르~~ 적극적으로 스스로 하는 모습에 손근육도 많이 자란 것 같고 '이렇게 컸나'
놀랐다.

처음 경계하던 첫째도 둘째를 챙기며 도와주는 모습을 보니 너무 대견했다.

앞으로도 가족과 체험하는 기회가 있으면 적극적으로 지원하고 많은 활동을 해야겠다. 점점 성장하는
모습을 보니 대견하고 이렇게 사업에 참여할 수 있어 감사한

처음 경계하던 첫째도 둘째를 챙기며 도와주는 모습을 보니 너무 대견했다.

앞으로도 가족과 체험하는 기회가 있으면 적극적으로 지원하고 많은 활동을 해야겠다.

점점 성장하는 모습을 보니 대견하고 이렇게 사업에 참여할 수 있어 감사한 하루였다.



가족이웃 요리시간



아가들 사진



함께한 요리

장려상

김두이

광진구가족센터
남성양육자 맞돌봄프로젝트



아빠랑 함께하는 즐거운 꿈잡이, 아자잡(job)

아이가 몇 년 전 초등학교에 입학하면서 다양한 경험을 통해 아이가 좋아하고 흥미를 가질 수 있는 적성을 찾아볼 수 있는 기회가 소중하게 느껴지곤 했습니다.

그러던 중 광진구가족센터에서 "아빠-자녀 꿈잡이 : 아자잡(job)" 프로그램 참여가족을 모집한다는 소식을 듣고 부푼 기대를 안고 참가신청을 하였고 감사하게도 아이와 함께 프로그램에 참여하게 되었습니다.

수업은 4월부터 7월까지 4달간 진행되었고 첫 수업은 아버지 오리엔테이션과 자녀 레크레이션을 통한 아이스브레이킹의 과정이 있었고, 2회차 수업부터 본격적인 직업체험 수업이 시작되었습니다.

아이와 엄마 없이 단둘이 주말시간을 보낸 적이 없어 처음엔 긴장도 살짝 되었지만 아자잡 수업이 진행될수록 다음 수업에는 어떤 직업체험이 있을까하는 기대감에 설레곤 하였습니다.

직업체험 수업은 조향사-파티시에-마술사의 순으로 총 3회 진행되었는데, 아이가 평소에 쉽게 접하기 어려운 직업들이기에 더 흥미롭고 호기심 넘치는 수업이 진행되었습니다.

아자잡 수업을 통해 여러 향을 조합하여 자신만의 향수를 만들어보기도 하고 나만의 쿠키를 만들어보기도 하고 멋진 마술을 배워보며 다양한 직업의 매력을 아이가 충분히 경험할 수 있었습니다.

특히 아이가 마술사 수업을 즐거워해서 수업시간에 사용한 마술키트를 사용해서 명절에 만난 할아버지, 할머니 앞에서 마술공연을 하기도 하였습니다.

"아빠-자녀 꿈잡이 : 아자잡(job)" 프로그램은 저에게 있어서 아이와 함께 다양한 직업의 세계를 체험하면서 소중한 추억까지 만들 수 있었던 행복한 시간이었습니다.

아이와 단둘이 함께 보낸 시간이 없어서 엄마가 없으면 서먹하곤 했는데 아자잡 덕분에 아이와도 부쩍 가까워졌습니다.

아자잡 수업 참여하기전엔 여가시간에 집에서 티비를 보거나 게임을 하는 정도였지만 이제 아이와 단둘이 캠핑도 가고 주말엔 아이와 함께 나들이도 다녀올 정도로 관계가 돈독해졌고 아내는 덕분에 휴가가 생겼다며 즐거워합니다.

아자잡을 통해 우리가족에게 작지만 큰 변화가 생겼습니다.

광진구가족센터의 좋은 프로그램에 참여할 수 있어서 영광이었고, 앞으로도 광진구가족센터의 다양한 프로그램을 통해 우리 가족의 행복과 즐거움이 가득하기를 소망해봅니다.

좋은 프로그램 준비해주신 모든 분들께 감사드립니다.



마술사 직업체험 수업사진1



마술사 직업체험 수업사진2



직업체험 앨범만들기 수업사진

장려상

송수현

구로구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)





송수현 ♥ 이동훈



한줄기의 빛 예비부부교실



연애 6개월만에 결정한 결혼!

막상 결혼 준비를 시작하니 다툼이 잦아져 고민되던 차에
새언니의 강력추천으로 구로구 예비부부교실을 신청

다양한 영역에서 서로의 상황을 점검하고 차이점을 조율하며
건강하고 안정된 결혼생활을 준비할 수 있도록 지원해주는 맞춤형 교육



진행 과정

- 1 서로의 차이 이해하기
- 2 행복한 커플 대화법
- 3 결혼 준비를 위한 체크리스트
- 4 우리 결혼 설계하기와 재무관리

STEP 1

서로의 차이 이해하기

우리의 DISC는?

나는 주도형!
책임감과 추진력이
있지만 간섭 받는 걸
싫어해



주도형
Dominance



사교형
Influence

나는 사교형!
외향적이고 표현력이
좋지만 마무리가
부족해



안정형
Steadiness



신중형
Careful



STEP2

행복한 커플 대화법



이렇게
해볼까?

- 현이에게 칭찬하기
"저녁 맛있게 차려줘서 고마워."
- 훈이에게 자책하지 않게 격려하기
"충분히 잘 하고 있어~!"



이런 건
피하자!

- 현이에게 추궁하지 않기
"이거 왜 이렇게 했어?"
- 훈이에게 지나치게 간섭하지 않기
"나한테 왜 말 안했어?"

STEP3

결혼 준비를 위한 체크리스트

원가족, 건강, 자녀, 가사 및 재무에 관해 우리가 꼭 나누어야 할 의견!

- Q** 양가 부모에게 용돈을 각각 얼마를 드릴건가?
A 양가 노후준비는 다르지만 명절, 생신 때 똑같이 드리자
- Q** 가사 분담은 어떻게 나눌 것인가?
A 각자 잘 하는 것 위주로 나누고 나머지는 생활하면서 정해보자
- Q** 재무관리는 어떻게 할 것인가?
A 신혼 때 좀 더 아끼고 재테크를 열심히 하자!





장려상

이화경

노원구가족센터
가족상담지원사업



서로를 바라보면서 가자

나의 20대는 완벽했다. 좋은 부모님, 원하던 학교, 원하던 회사까지.. 좋은 사람을 만나 가정을 꾸리게 되었다.

그러나 지날수록 서로 이해할 수 없는 부분들이 생기고 감정의 골이 깊어졌다. 그리고 나는 이혼했다.

그러던 중 같은 아픔을 겪은 사람을 만나 사랑하게 되었다. 우리를 닮은 딸을 낳고 일상을 살아갔다. 이해하지 못하는 부분들이 생겼지만 더 행복하고 싶었기에 서로의 차이를 이해하고 고칠 부분이 있으면 고치고 싶었다. 그렇게 용기를 내어 노원구 가족센터에 부부 상담을 신청하고 다니게 되었다.

남편의 근무가 9-6시 근무가 아니었음에도 센터에서 배려해 주셔서 10회기를 마칠 수 있었다.

남편이 어떤 이유로 나에게 위로받고 싶어 하는지 그리고 나는 어떤 이유로 차가운 사람이 된 건지 말이다. 우리 부부를 변화시켜 준 상담사 선생님의 한 문장이 있다.

'두 분은 제가 볼 때 문제가 없어요. 인지도 잘하시고 수용 범위도 커서 대화로 잘 풀리실 수 있어요. 그런데 지금 현재를 살고 있지 않으세요.'라는 말이었다.

집에 오는 내내 머리를 한 대 맞은 기분이었다. 열심히 살고 있다고 생각했는데 지금의 우리가 없다니.. 모든 것이 완벽해야 하는 우리 사이에서 자라고 있는 딸이 보였다.

아이에게는 부모가 세상인데 완벽을 추구하는 집에서 발달에 맞지 않는 것을 억지로 하려다 보니 스트레스 받는 아이의 모습이 그려졌다. 그렇게 우리는 변화했다. 당장 바꿀 수 없는 부분에 대해 불만하기보다 가진 것에 감사하기 시작했다.

특히 아이가 매일 성장하는 모습을 보며 살아가니 하루가 행복해졌다. 사람이 큰 것을 가져야 행복한 것이 아니었다. 작은 것들이 모여 행복을 가져오는 것이지.. 더 빨리 알았다면 좋았겠지만 지금이라도 알게 되어 앞으로 살아갈 우리에게 큰 힘이 되었다.

「항상 존중하며 든든하게 지켜줄게. 항상 존경하며 오고 싶은 집에 될게.」라는 결혼반지함의 글귀처럼 서로를 존중하고 존경하며 매일 평안한 가정으로 살아갈 것이다.

장려상

응웬티 김응안

도봉구가족센터
서울가족학교(아동기부모교실)



내 딸, 선한 천사처럼 와서 감사해

한국처럼 인권을 보호하고 다문화가정을 위한 다양한 프로그램이 있는 선진국에 올 수 있었던 것은 제게 큰 행운입니다.

한국에 발을 디딘 뒤, 저는 주변의 많은 적극적인 여성들처럼 잘 살고 싶습니다.

열심히 노력하고 부지런히 살아야 한다고 다짐했습니다. 그러나 경제적으로 의존하고, 타인의 기대에 맞추며 살 때 그 삶은 '숨 쉬는 것' 이상의 의미를 가지기 어렵다는 것을 깨달았습니다. 한국에서 결혼이 민여성으로 살아온 7년 동안, 저는 임신, 출산, 육아를 경험하며 여러 어려움과 갈등을 겪었습니다.

임신 중에는 가족 간의 기대 차이로 마음이 지치기도 했고, 아이를 낳아 기르는 과정에서도 문화적 차이와 소통의 어려움으로 힘든 순간들이 많았습니다.

그래도 그 시기마다 도움을 요청하고 다시 일상을 세우고, 아이와 함께 생활을 꾸려가며 제가 스스로 할 수 있는 일들이 하나씩 늘어났습니다. 한국어 공부도 계속했고 아이돌봄과 가사도 제 힘으로 해내면서 '나는 할 수 있다'는 자신감을 조금씩 찾았습니다.

이후 여러 변화가 있었고 지금은 혼자 아이를 돌볼 수 있는 기반을 다시 만들어가고 있습니다. 부모로서 아이에게 주는 마음의 안정이 중요하다는 것도 절실히 깨닫게 되었습니다. 부모는 어떠한 상황에서도 아이가 안정된 가정 안에서 성장할 수 있도록 인내하고 노력해야 합니다.

아동기부모교실에 참여한 후 저는 어느 나라, 어떤 문화에서든 부모는 자신의 재정적 역량을 이해하고 갖추는 것이 얼마나 중요한지 깨닫게 되었습니다.

저는 아동기부모교실에 참여하면서 마음의 평온과 긍정적인 감정을 회복했습니다.

수업 시간과 내용이 매우 적절했고, 강사님의 세심한 지도와 참여자들의 진심 어린 나눔은 저에게 큰 위로와 교훈이 되었습니다.

이 프로그램을 통해 나는 아이와 함께 교감하고 감정을 연결하는 방법을 배웠습니다. 엄마로서, 아이 앞에서 나의 부족함을 인정하고 사과할 줄 아는 용기 또한 배웠습니다. 하지만 아직도 내가 인식하지 못한 실수로 아이에게 상처를 주는 순간이 있을 수 있다는 것도 깨달았습니다.

저는 이제 "부모나 어른이 항상 옳다"는 고정관념보다 아이와의 공정한 대화와 협상을 중요하게 생각합니다.

그래서 작은 일이라도 아이와 함께 결정하려 노력합니다.

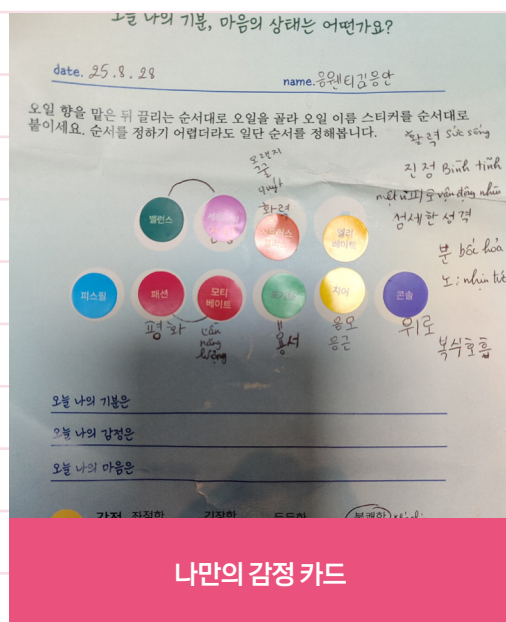
부모가 자녀에게 올바른 생활습관과 삶의 기술을 가르치는 방향과 방법은, 아이의 긴 인생 여정 속에서 평생 따라다니는 소중한 자산이라고 생각합니다.

저는 부모와 자녀가 서로의 요구를 너무 쉽게 만족시키거나, 혹은 마지못해 받아들이는 관계는 바람직하지 않다고 생각합니다.

또한 아이가 원하는 것을 너무 많이, 그리고 너무 쉽게 얻을 수 있는 환경 역시 아이의 성장에 도움이 되지 않는다고 생각합니다.

제 마음과 아이의 마음이 균형을 이루게 되자, 우리 둘은 함께 주변의 새로운 것들을 즐겁게 탐색할 수 있게 되었습니다.

프로그램을 통해 저는 아이에게 선한 가치와 믿음을 가르칠 수 있었고, 부모교육을 통해 얻은 소중한 배움과 따뜻한 나눔이 우리 모녀에게 큰 행운이자 감사한 경험이 되었습니다.



장려상

심죽령

도봉구가족센터
다문화엄빠학교



다시 배우고 다시 꿈꾸다: 아빠학교와 함께한 나의 성장 이야기

- 작아지는 내 자신 -

"엄마, 이것도 몰라? 이걸 빗살무늬 토기야."

"엄마, 발음 또 틀렸어!"

"우리는 이렇게 계산해. 엄마 방식은 옛날 방식이야."

아이들의 말에 나는 점점 작아지고 있었다. 변화가 필요하다는 건 알았지만, 무엇을, 어디서부터 해야 할지 몰라 막막함만 점점 커져갔다. 결국 이주민 커뮤니티에 고민을 털어놓았고, 친구의 말 한마디가 내게 새로운 시작을 열어주었다. "엄빠학교 한 번 신청해봐. 정말 도움 될 거야."

- 입학식, 떨림과 가슴 벅참의 순간 -

설레는 마음으로 엄빠학교에 입학해 학생 대표로 선서를 했다. 아이들의 행사만 챙기며 살아오던 내가, 오랜만에 '나'를 위한 입학식에서 있는 순간, 가슴이 뜨겁게 뭉클했다.

- 역사 수업 후, 축제는 배움의 여행 -

가장 인상 깊었던 역사 수업 중, 미군 고고학자가 연천에서 주먹도끼를 발견한 이야기를 듣고, 아이들의 손을 잡고 연천 구석기 축제로 향했다. 예전 같으면 단순히 음식과 기념사진으로 끝났을 축제였지만 이번에는 달랐다. "얘들아, 연천 전곡리에서 발견된 주먹도끼는 한국에도 정교한 구석기 기술이 있었다는 증거야." 아이들에게 배운 내용을 들려주며, 우리의 여행은 단순 먹거리 여행을 넘어 역사와 문화를 체험하는 탐방이 되었다.

- 사회 수업 덕분에, 지나치던 풍경도 새롭게 보였다 -

"얘들아, 인왕산은 화강암 산이래. 치마바위 근처에 글자 흔적이 있다던데 우리 한번 찾아볼까...?" 망원경을 들고 산을 오르며, 아이들과 깊이 있는 대화를 나누는 나 자신이 놀라웠다.

"오, 엄마가 아는 게 많네!"

- 과학수업에도 흥미가 붙어 전시회까지 도전 -

과학시간 이후, 집에서 구리테이프로 회로를 만들고, 소금물로 전구를 켜보고, 태양광 자동차를 달리게도 해보았다. 아이들은 내 옆에서 눈을 동그랗게 뜨고 말했다. "엄마! 과학 선생님 같아!" 우리가 함께 만든 작품은 과학 전시회에 출품되어 좋은 평가까지 받았다.

- 가장 두려웠던 것과 마주하다 — 학교 상담 -

엄빠학교 상담 과제를 위해, 처음으로 담임 선생님께 연락을 드렸다. 문자를 보내기 전, 심장이 쿵쿵 뛰었다. 하지만 엄빠학교의 상담일지 가이드를 따라가며 상담을 진행하니 생각보다 어렵지 않았다. 그제야 깨달았다. 내가 두려워했던 건 '상담'이 아니라 '자신 없던 나 자신'이었다.

- 졸업식, 그리고 새로운 나 -

졸업식 날, 엄빠학교에서 준비해준 꽃다발을 건네받았다.

아이 셋 키우느라 언젠가부터 꽃다발은 '아이들에게 주는 것'이었고, '내가 받는 것'이라고 생각해본 적은 없었다. 나는 그 꽃다발을 한참 동안 바라보았다. 타국에서 길을 잃은 듯 헤매던 나에게 엄빠학교는 등불과 같은 존재였다. 그리고 마음 깊은 곳에서 작은 씨앗이 싹을 틔워 조용히 자라기 시작했다.

엄마도 배움을 통해 성장할 수 있고, 새로운 꿈을 꾸고 나아갈 수 있다. 엄빠학교는 내게 배움의 즐거움, 성장의 기쁨, 그리고 '나는 여전히 가능성 있는 사람'이라는 확신을 선물해주었다.

졸업식의 환한 박수 속에서 아이가 외치는 소리가 들려왔다.

"우리 엄마, 정말 멋져요!"

장려상

김가희

마포구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



중학교 동창에서 예비부부로:

2025년 4월의 배움이 2026년 4월의 결혼이 되기까지

중학교 동창에서 연인이 된 우리는 오래 알고 지낸 만큼 편했지만 그만큼 더 조심스러웠다. '결혼'이라는 주제가 특히 그랬다. 20살부터 각자 자취하며 살던 우리는 혼자 있는 생활에 익숙했고 "언젠가 하겠지, 지금은 아니야"라며 결혼을 미뤘었다. 그런데 문득 지금도 행복하지만 이대로 괜찮을까 하는 생각이 들었다.

주변 친구들에게 "결혼은 어떻게 결심했어?" 하고 물어보면, 다들 "정신 차리니까 식장에 있었다"고 했다.

그런데 나는 막막했다. 도대체 어디서부터 시작해야 하는 걸까 방향하던 중 우연히 마포구가족센터의 '예비신혼부부교실' 포스터를 봤다. "서로의 성격과 가치관을 이해하고, 대화하는 방법을 배워요." 그 문구가 마음에 와닿았다. 신청날짜를 캘린더에 표시해두고 오픈되기만 기다렸다.

벚꽃이 피기 시작한 4월, 첫 수업 날이었다.

밝게 맞이해주신 강사님 덕분에 긴장도 금세 풀렸다. 성격검사 결과를 보니 역시나 너무 다른 우리였다. 하지만 강사님은 "다름은 갈등의 원인이 아니라, 이해의 시작점이에요."라고 하셨다. 나는 걱정이 많아 자주 "안 돼"라고 말했고, 와니는 그 말에 마음이 다쳤다. 나는 불안해서 그랬고, 와니는 응원을 원했다는 걸 그제야 알았다. 화해 방식도 달랐다. 나는 바로 풀고 싶고, 와니는 시간이 필요했다. 우리는 서로의 차이를 인정하고, 싸운 뒤 하루 안에는 감정 대화를 나누기로 약속했다.

두 번째 수업, 서로가 생각하는 가족에 대해 이야기를 나누는 시간이었다. 대화 나누기 시간에 남자친구의 눈을 마주친 순간 눈물이 났다.

이 사람과 함께 가족을 만들어간다는 사실이 벅차게 느껴졌다.

나는 한동안 말을 잊지 못했지만, 와니는 아무 말 없이 내 옆에서 조용히 기다려줬다. 그 모습을 보며 마음이 단단해졌다.

나를 기다려줄 줄 아는 사람, 함께 대화할 준비가 된 사람이라는 걸 그때 알았고 이 사람이라면 함께 배워가며 가족이 될 수 있겠다는 확신이 들었다.

그날 이후 우리는 결혼 이야기를 자연스럽게 꺼내기 시작했다.

어디서 살고, 어떻게 살고, 아이는 언제쯤 낳을지. 대화의 주제는 끝이 없었다.

'결혼'이란 단어가 주는 부담감은 사라지고, '가족이 되어간다'는 설렘만 남았다.

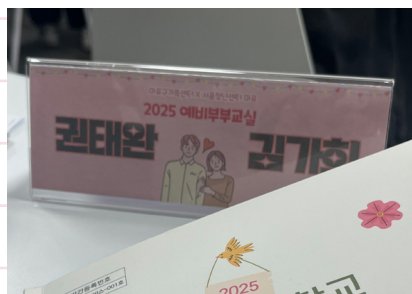
지금 생각해보면 우리가 순조롭게 결혼을 준비할 수 있었던 건 운이 아니라 서로를 이해하고 대화하는 방법을 배웠기 때문인 것 같다.

결혼 준비 과정에서 다투는 커플이 많다지만, 우리는 '잘 싸우는 법'을 배웠기에 오히려 더 단단해졌다.

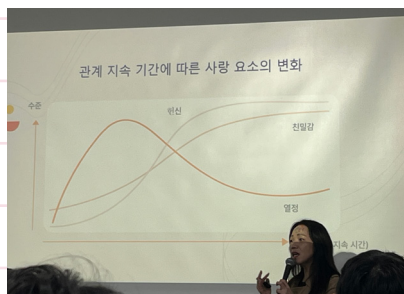
2025년 4월, 그 한 달은 내 인생의 전환점이었다. 예비신혼부부교실을 통해 막연했던 '결혼'이 현실이 되었고, 2026년 4월, 우리는 진짜 가족이 된다.

"가족은 아무나 이룰 수 없기에, 서로를 끊임없이 배워야 한다."는 강사님의 말처럼 앞으로도 배우며, 서로를 이해하며 살아가고 싶다.

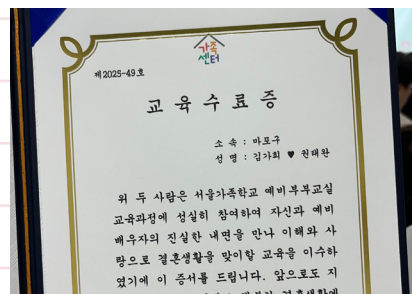
내 인생의 새로운 시작을 선물해준 마포구가족센터와 서울가족학교에 진심으로 감사드립니다.



설레는 첫 강의
이때 안 갔으면 우리 결혼못했어



계속 심장이 두근거리면 심장병이다!
결혼해서 설렘을 찾지말고 안정을 찾자



우리 공식 인증된 예비부부
결혼식 포토데이블에 올려 놓을거야

장려상

김세훈

마포구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



웨딩홀 선택보다 먼저인 예비부부교실

25년 8월 2일과 8월 9일 이틀 간 참석한 마포구 서울가족학교 예비부부교실은 커플에서 부부가 되려고 생각하고 있던 저희가 만난 가장 큰 선물이었습니다.

우연한 기회로 SNS를 통해 알게 된 예비부부교실을 신청하기 위해 함께 카페에 앉아 두근거리는 마음으로 신청서를 작성하였던 그날이 아직도 생생히 떠오릅니다.

저희 커플은 평소 주위에서도 알아주는 사랑이 넘치는 커플이었습니다.

3년이 넘는 연애기간동안 단 한 번도 다툼 적이 없고, 평소에도 자연스럽게 깊은 대화를 나누며 서로의 감정을 알아가는 것에 어려움이 없었으며, 항상 서로 배려하며 연애를 해왔습니다.

그런 저희가 예비부부교실에 참여한 경험은 결혼을 준비하는 과정에서 그 어떤 것보다 중요하게 우리에게 실질적인 변화를 주었습니다.

결혼을 전제로 교제하고 있음에도 불구하고 평소에는 쉽게 나누지 못했던 가족사나 여러 감정에 대한 주제들을 고민하여 정리할 시간을 많이 얻게 되었고, 그 과정은 우리가 함께 만들어가고자 하는 미래를 그리는데 유익한 시간이었습니다.

프로그램 중 원가족과의 독립성과 가족 배경에 대해 진솔하게 이야기를 나눈 시간이 특히 좋았습니다.

대화를 나누기에 가장 예민할 수 있는 주제였지만, 전보영 선생님의 강의에서 많은 예시들과 대화 방법들을 배우며, 성장 과정과 가족 간의 가치관을 자연스럽게 공유하며 상대가 살아온 환경을 이해하고, 한층 더 우리의 관계가 깊어졌다는 것을 느꼈습니다.

교육 참여 이후 3개월 정도 지난 지금 저희는 구체적인 결실을 맺어가고 있습니다.

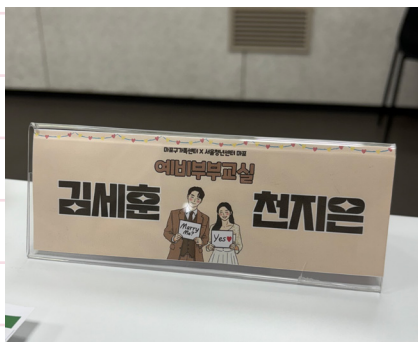
결혼식 날짜를 확정하고 신혼집을 마련하는 등 결혼 준비를 하면서, 모든 결정 과정에서 양가 부모님의 감정을 세심히 고려하는 것을 우선으로 삼았습니다.

의견이 엇갈릴 때는 서로의 입장과 부모님의 관점을 차분히 조율하며, 그 과정에서 예비부부교실에서 배웠던 대화방법을 통해 서로의 마음을 이해하고 존중하려 노력하고 있습니다.

교육 첫 시간에 전보영 선생님께서 결혼 준비에 있어서 가장 중요한 건 웨딩홀, 스투메, 집과 같은 것들이 아니라 서로에 대해 알아가고 대화하는 시간들이 중요하다고 말씀해 주셨던 것이 떠오릅니다.

예비부부교실에서 가장 중요한 결혼준비를 마친 저희는 실질적인 결혼 준비를 하는 요즘, 가장 중요한 것인 우리와 부모님의 마음을 놓치지 않으려 항상 대화하려 노력하며, 행복하고 건강한 미래를 그리며 앞으로 나아가려 합니다.

많은 예비부부들이 서울가족학교 예비부부교실을 통해 본인을 알고 서로를 알며 같은 곳을 향해 함께 달려가는 현명한 결혼준비하시길 바랍니다!



예비부부교실 이름표



예비부부교실 관련 책자

장려상

이주미

서대문구가족센터
서울가족학교(패밀리셰프)



팔 하나로 시작된 우리 가족의 변화

우리 가족사업에 참여하기 전까지 우리 가족은 바쁘다는 이유로 함께 보내는 시간이 많지 않았습니다.

마음은 늘 가까이 있다고 생각했지만, 일상에서는 각자 해야 할 일에 몰두하느라 대화를 길게 나누는 순간이 거의 없었습니다. 그래서 이번 프로그램 참여가 우리 가족에게 어떤 변화를 줄지 사실 크게 기대하지는 않았습니다.

그런데 프로그램에 포함되어 있던 가족 팥빙수 만들기 활동에서 예상 밖의 일이 일어났습니다.

프로그램 안내에 따라 재료를 준비하려 했는데, 정작 '팥'을 구하지 못한 겁니다.

동네 슈퍼를 몇 군데 돌아다녀도 팥을 팔지 않았습니다.

예전 같았으면 "그냥 다음에 하자" 하고 활동을 미뤘을 텐데, 이번에는 이상하게도 누구 하나 포기하자는 말을 하지 않았습니다.

그때 아이가 먼저 말했습니다.

"팥 없어도 할 수 있지 않아? 우리 과일로 해서 만들어보자!"

아이의 말에 분위기가 한 번에 밝아졌습니다.

우리는 냉장고에 있던 과일들을 꺼내 함께 손질하면서 자연스럽게 이야기를 나누기 시작했습니다.

누가 어떤 과일을 좋아하는지, 어떤 모양으로 자르면 예쁠지, 이런 소소한 얘기를 하며 웃었던 시간이 지금도 생생합니다.

결국 팥 대신 과일이 올라간 특별한 '우리 가족 빙수'가 만들어졌고, 그 맛은 성공이든 실패든 중요하지 않았습니다. 함께 만들었다는 사실 자체가 즐거움이었습니다.

이 작은 경험이 우리 가족에게 큰 변화를 가져왔습니다.

아이의 의견을 자연스럽게 듣고, 그 의견을 중심으로 가족 활동이 흘러가는 순간을 처음 경험했습니다.

부모 입장에서 아이를 따라간 것이 아니라, 아이가 활동을 이끌어가는 모습을 보며 "아, 우리 아이가 이렇게 스스로 생각할 줄 알았구나." 하는 깨달음이 왔습니다.

실제로 그 이후부터는 아이가 집에서 하고 싶은 활동을 더 자주 이야기하고, 가족 모두가 그 제안을 기꺼이 들어주는 분위기가 자리 잡았습니다.

또한 예전보다 대화가 많아졌습니다.

특별한 주제가 없어도 일상의 일이 자연스럽게 이야기로 이어지고, 가족끼리 함께하는 시간이 훨씬 편안해졌습니다.

무엇보다도 "완벽하지 않아도 괜찮다, 함께하면 된다."는 마음이 우리 가족 안에 생겼습니다.

서울가족사업 참여는 우리 가족에게 단순한 체험이 아니라, 가족이 다시 연결되는 계기가 되었습니다.

주변 가족들에게도 이 경험을 이야기했더니, 다들 "우리도 한번 해볼까?"라는 반응을 보여 더 반가웠습니다. 작은 활동 하나가 이렇게까지 가족 변화를 만들 수 있다는 것을 직접 느끼게 된 시간이었습니다.

'팔이 없던 날'로 기억될 그 순간은, 지금 우리 가족의 관계를 더 따뜻하게 만든 출발점이 되었습니다.

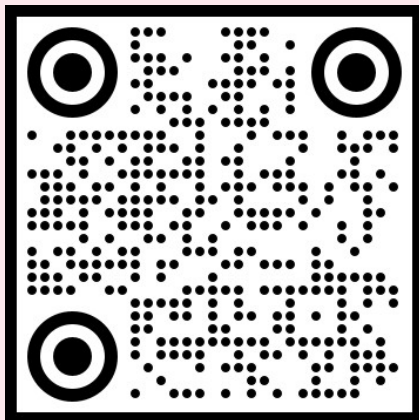
앞으로도 완벽한 준비보다 서로의 마음을 먼저 챙기는 가족이 되고 싶습니다. 이번 프로그램 덕분에 우리 가족은 한 걸음 더 가까워졌습니다.

장려상

차민수

서대문구가족센터
서울가족학교 (아버지교실)





장려상

김수연

성북구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



우리의 Next Level, 함께 여는 새로운 문

남자친구와 저는 내후년 결혼을 계획하고 있습니다.

어릴 적에는 서른쯤이면 자연스럽게 내 집 한 채쯤은 마련되어 있을 거라 막연히 믿었습니다. 그러나 사회생활을 시작하고 현실을 마주하면서 그 믿음은 금세 꿈처럼 흩어졌습니다. 월급에서 꾸준히 저축을 떼어 두어도 집값은 아득하기만 했고, "다른 사람들은 대체 어떻게 시작했을까?" 하는 막막함이 마음 한 쪽을 늘 무겁게 눌렀습니다.

그러던 중 성북구 가족센터에서 '신혼부부교실'을 운영한다는 소식을 보았습니다.

LH주택공사의 주거정책 교육과 재무교육까지 포함된다는 안내 문구가 유난히 크게 다가왔습니다.

"지금 우리에게 필요한 건 바로 이거다."라는 확신이 들었고, 망설임 없이 신청했습니다. 그전까지 제가 알고 있던 준비는 청약통장에 매달 10만 원씩 넣는 것이 전부였습니다. 하지만 수업을 들으며 공공주택의 유형, 신청 자격, 청약 절차와 전략 등을 구체적으로 이해하게 되었고, 정보 부족에서 비롯된 불안은 서서히 방향을 찾기 시작했습니다.

예전에는 "우리 집은 어떡하지?"라는 막연한 걱정이 전부였다면, 이제는 "우리는 어떤 유형에 해당할까?", "현재 월소득 기준으로 어떤 선택이 가능할까?" 같은 실제적인 대화로 바뀌었습니다. 서로의 상황을 객관적으로 바라보며 함께 해결책을 고민하는 법을 배운 것입니다.

특히 재무교육은 제게 가장 큰 전환점이 되었습니다.

그중에서도 '생애주기별 예산 설계'는 깊이 남았습니다. 결혼 준비비용 정도로만 한정돼 있던 시야가, 앞으로 우리가 함께 맞이할 교육비·주택자금·노후자금 등 인생 전 단계로 확장되었습니다.

강의에서 직접 30대부터 60대까지 필요한 항목을 적어 내려가며 "우리가 진짜로 미래를 함께 설계하고 있구나"라는 감정이 진하게 밀려왔습니다.

그 시간 동안 나눈 대화는 지금도 오래 기억에 남는 소중한 순간입니다.

교육을 마친 뒤 우리는 배운 내용을 바로 실천해 보기로 했고,
그 결과 분기별 150만 원씩 '우리의 미래'를 위한 적금을 시작했습니다.

단순한 금융상품 하나가 아니라, 앞으로의 삶을 함께 준비하자는 약속 같은 첫걸음이었습니다.

예전에는 금전 이야기를 꺼내는 것이 서로 조심스러웠습니다.

혹시 부담이 될까, 너무 현실적인 이야기로 분위기를 가라앉힐까 염려돼 깊이 있는 대화를 충분히 나누지 못했습니다.

그러나 이제는 서로의 상황을 솔직히 공유하고, 주저함 없이 '우리'라는 시각에서 이야기할 수 있게 되었습니다.

숫자를 함께 들여다보고 계획을 세우는 시간이 자연스럽게 우리를 더욱 단단하게 이어주는 대화의 시간이 되었습니다.

앞으로도 이 수업에서 배운 것처럼, 서로의 마음과 현실을 함께 바라보며 한 걸음씩 나아가고 싶습니다.

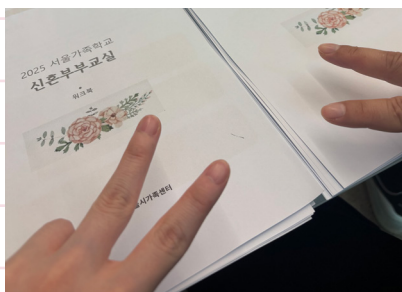
결혼을 준비하는 모든 예비부부에게 이 프로그램을 꼭 추천하고 싶습니다.

우리처럼 막막함에서 벗어나, 서로의 언어로 미래를 이야기할 수 있는 시간이 될 거예요.

신혼부부교실은 우리를 불안에서 꺼내어 함께 새로운 문을 열 수 있는 용기를 준 시간이었습니다.



신혼부부교실 첫날,
설레는 마음으로 첫 수업에 앉았던 순간



재무교육까지 마친 뒤,
함께 배우며 더 단단해졌던 순간



교육을 마치고, 우리의 미래를 위한
첫 공동 적금 시작

장려상

김희지

성북구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)



눈의 여왕과 모닥불

"너희, 눈의 여왕이랑 모닥불이 같이 있는 거 같아."

언젠가 친한 친구가 우리 커플을 보고 웃으며 한 말이 있다.

그와 나는 겉보기는 물론, 성향과 성격까지 완전 다른 사람이었다.

결혼관도 다르지 않았다.

그는 결혼을 빨리 하고 아내를 닮은 예쁜 딸을 안아보는게 소원인 남자였다.

나는 일을 사랑하며 결혼에 회의적인 자유로운 영혼이었다.

우리 결혼은 언제 할까? 언젠간 하겠지? 20대를 함께 보낸 우리는 어느덧 결혼 적령기라 불리는 나이가 되었다.

청년주택 신혼부부 유형이 있어. 당첨되기도 힘들텐데 한번 넣어나 볼까? 자취방 계약이 만기된 남자와 1인 가구 독립을 고민해보던 여자는 집부터 얻게 되었다.

동반자가 되기 위한 준비는 급하고 빠르게 이루어졌다. 물론 이루어진 건 결과론 적이며 과정이 순탄치는 못했다. 연애하는 동안 사이가 좋던 우리는 매일 화를 내고 서운해하기를 반복했다. 눈의 여왕과 모닥불의 온도는 그렇게도 달랐다.

대화하는 법을 알려준대. 어느 날 발견한 큼지막한 포스터가 지친 커플의 눈에 띄었다.

우리는 서로가 다르다는 것을 잘 알고 있었으나, 그것이 곧 서로를 이해한다는 뜻은 아니었다.

원래 결혼 준비하면서 이 정도는 싸운다더라.

그쯤의 우리는 서로 대화를 잘 하지 않던 때였다.

"한분은 답답해하고 한분은 서운하시죠?" 사전 검사 결과지를 들고 강연실에 들어가자마자, 강사님이 웃으며 말씀하셨습니다.

아내분은 피드백이 필요한 분이네요. 뭔가를 요청하면 바로 해주길 바라세요.

만약 지금 하기 싫다면 30분 뒤에 할게~ 같은 대답을 해주셔야 계속 재촉하지 않으실 분이네요.

남편 분은 격려가 필요해요. 양말 개는거 어렵지 않죠.

그래도 끝나면 부탁 들어줘서 고맙다고 해주세요. 빠른 아내분의 속도에 남편분이 늘 맞춰주시는 거예요.

남편은 아내가 자신의 서운함을 알고도 무시한다고 믿었다.

몰랐을 것이라고는 상상도 못했다. 아내는 남편이 게으르다고 생각했다.

생각해보니 늘 함께 했던 것 같다.

상대방을 잘 안다고 생각했지만 상대방이 나를 모를 것이라고는 상상도 못했다.

손을 잡고 돌아온 우리는 이제 다른 방식으로 대화한다. 그렇지만 아직도 다투는 부분도 여전히 많다.

자기야 이번엔 재무 교육을 도와준대.

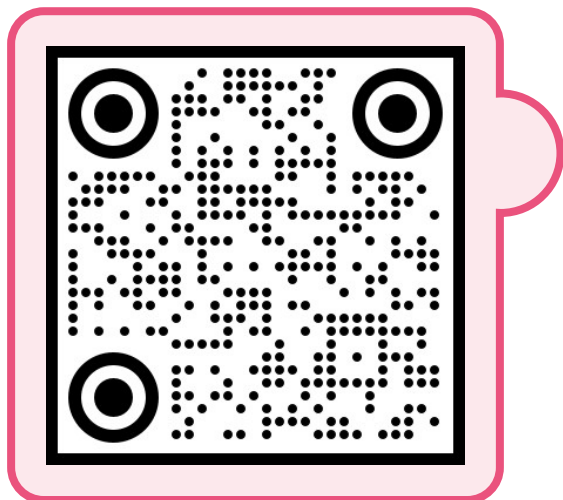
낮선 성북구에 터를 잡은 신혼부부는 앞으로도 여러 도움을 받으며 차근차근 자리를 잡을 예정이다.

장려상

이한빈

송파구가족센터
서울가족학교(예비·신혼부부교실)





장려상

정숙현

송파구가족센터
조부모지원사업



조부모에서 '나'로 돌아가는 순간

송파구가족센터에서 진행한 '육아 라이프 밸런스' 1차 교육과 2차 '조부모 나를 위한 시간' 프로그램에 참여하며, 오랜만에 나 자신을 위한 배움과 휴식을 경험할 수 있었다.

손녀(5세, 7세)를 돌보며 늘 분주하게 살아오다 보니, 교육이 있는 날이면 외출 준비부터 마음이 설렘고, 새로운 강사님들을 만나고 다양한 활동을 접하는 시간이 큰 위로가 되었다.

1차 프로그램에서는 조부모로서의 역할을 바로 이해하고, 손주 발달을 돕는 방법을 배우는 뜻깊은 시간을 보냈다.

손녀의 감정과 행동을 이해하지 못해 답답했던 순간들이 있었는데, 기질 이해와 훈육 교육을 통해 '왜 이런 행동을 보이는지' 자연스럽게 이해하게 되었다. 또한 스카프 놀이, 책놀이, 종이컵 놀이처럼 실제로 활용 가능한 놀이 방법을 배워 집에서도 손녀들과 함께 쉽게 실천할 수 있어 큰 도움이 되었다. 마지막 회기의 꽃바구니 만들기는 나에게 주는 오랜만의 선물이자 깊은 힐링의 순간이었다.

이어 참여한 2차 '조부모 나를 위한 시간'은 나에게 더욱 특별한 의미가 있었다. 딸아이가 나를 위한 재미있는 시간을 보내라며 추천해준 시간이었다. 평소에 육아와 하원을 도와주었는데 그것에 내심 미안해하는 딸들이, 고맙고 미안한 마음에 나만을 위한 시간을 가져보라고 신청이 어려운 나를 위해 대신 신청을 해주었다. 그 마음이 고맙고 뭉클해, 프로그램이 시작되기 전부터 이미 선물을 받은 듯했다.

아로마 향수 만들기는 처음이라 서툴렀지만, 다양한 향기를 맡고 조합하면서 나만의 향을 완성해가는 과정이 즐겁고 마음을 편안하게 했다. 향기를 맡을 때마다 쌓였던 긴장이 풀리고, 마치 일상에서 잠시 벗어나 온전히 나를 돌보는 시간을 선물 받은 듯한 기분이 들었다. 작은 유리병에 완성된 향수를 담고 스티커를 붙이며 느꼈던 뿌듯함은 오래 기억에 남을 순간이었다.

딸들에게 내가 만든 향수라며 자랑을 하고 나니, 육아를 맡아주는 나에 대한 미안한 마음을 가진 딸들의 표정이 조금은 편안해진 것 같았다. 이런 소중한 시간을 자주 접했으면 하는 바람이다. 조부모로서 가족을 위해 늘 애쓰며 살아왔지만, 이렇게 나를 위한 시간을 갖는 일이 결국 가족 모두에게 편안함을 준다는 사실을 깨달았다.

이번 경험은 내 삶에 깊은 울림을 남겼다. 앞으로도 이 귀한 프로그램을 통해 더 많은 조부모들이 자신을 사랑하고, 그 사랑이 가족에게 전해지는 따뜻한 기적을 함께 경험하길 간절히 바란다.

장려상

현창익

용산구가족센터
서울가족학교(아버지교실)



함께 웃고 배우는 시간, 좋은 아빠로서의 첫걸음

평소 일 때문에 아이와 함께하는 시간이 많지 않아 늘 미안한 마음이 있었습니다.

그러던 중 아빠교실 소식을 듣고, 아이와 더 가까워지고 싶은 마음에 서울가족학교 아버지교실에 참여하게 되었습니다. 아이의 성향을 더 잘 알고 싶은 생각이 있었는데, 이번 프로그램이 좋은 계기가 될 것 같다고 느꼈습니다.

활동은 아버지교육과 체험활동으로 구성되었는데 아버지교육은 <부모의 네 가지 유형과 자녀와의 갈등 해소 방법>이라는 주제로 강의를 들었습니다.

그동안 아이는 용산도서관 시청각실에서 애니메이션을 시청하며 돌봄 시간을 가졌습니다.

강사님께서 부모의 유형을 독재형, 권위형... 등으로 분류하여 쉽게 이해할 수 있도록 안내해 주셨습니다.

자녀의 성격 유형도 행동형, 규범형... 네 가지로 분류하여 아이를 파악하고 아버지로서 저의 양육태도를 돌아볼 수 있도록 하였습니다.

우리 아이의 성격 유형에 따른 강점, 약점을 제시해 주어 갈등 상황 시 해소 방법을 알게 되어 유익하였습니다.

아이의 성향에 따른 대화법 및 훈육, 나 전달법 등 개인적으로 고민이 많았던 부분인데 프로그램을 통해서 보다 아이와 대화하는 방법을 새롭게 접근할 수 있는 계기가 되었습니다. 아이와 분리되어 있는 시간에 심도 있는 교육을 받을 수 있어 좋았습니다.

체험활동으로는 <토토로 테라리움 만들기>를 하였습니다.

양증맞은 캐릭터 미니어처와 비단이끼, 애기 덩굴 등 재료를 탐색하는 아이의 눈이 초롱초롱하였고 테라리움을 어떻게 예쁘게 꾸밀지 의견을 나누는 딸과의 대화가 즐거웠습니다.

자신이 머릿속으로 그렸던 테라리움을 저와 함께 만들고 완성하면서 아이가 성취감을 느끼는 듯 보였습니다.

아버지교실에 참여한 후, 아이가 "아빠랑 같이 하는 시간이 제일 좋아!"라며 활짝 웃는 모습을 보여줬습니다.

프로그램을 통해 함께 놀이하고 대화하는 시간이 늘어나면서 아이가 훨씬 밝아지고 아빠에게 마음을 여는 걸 느꼈습니다.

이번 경험을 통해 아이에게 '아빠와의 시간'이 얼마나 큰 행복인지, 그리고 부모로서 함께 성장하는 게 얼마나 중요한지를 느꼈습니다.

가정에서 훈육을 할 때도 성격유형을 생각해서 전달하려고 많은 시도를 하고 있습니다.

수업을 듣기 전에는 어렵게 느껴지는 부분이었는데 성격유형과 나 전달법을 배운 이후 익숙해 지려고 하고 있고, 개인적으로 많은 도움이 되고 있습니다.

무엇보다, 저 자신이 아빠로서 아이에게 어떤 존재가 되고 싶은지 다시 생각하게 되었고, 가족이 함께 웃는 시간이 가장 큰 행복이라는 걸 새롭게 알게 되는 시간이었습니다.

좋은 아빠의 모습으로 한걸음 내딛을 수 있는 기회를 주셔서 감사합니다.



아버지교실
<부모의 네가지 유형과
자녀와의 갈등 해소 방법>



아버지와 자녀 만남
<간단한 애착 놀이>



자녀와 함께하는 체험활동
<토토로 테라리움 만들기>

장려상

허지오

중랑구가족센터
서울가족학교(아동기부모교실)



성으로 만나는 존중의 시작

아이를 낳아 기르며 얻은 가장 큰 깨달음은 아이가 부모 생각만큼 자란다는 점이다.

바꾸려 하기보다, '엄마'인 내 자세와 말투, 작은 행동의 조각이 모여 우리 가족을 바꾸고 있다. 아동기 부모교실은 그런 의미에서 내 생각을 넓혀주는 하나의 창이었다. 여느 부모가 그렇듯 육아는 "어떻게 소중한 이 아이를 잘 키울 수 있을까?"라는 물음으로 시작한다.

걱정, 기대, 설렘, 힘듦, 지침, 불안... 결혼 전에 겪어보지 못했던 희망과 불안이 공존하는 혼란의 연속. 그런 초보 엄마에게 가족센터에서 들었던 훈육과 감정 코칭, 놀이법이나 대화법 등 다양한 강의는 분명 적잖은 도움이 되었다.

하지만 내 세계를 새롭게 만들어준 것은 다름 아닌 '성교육'이다. 사실 성교육은 늘 멀고 어려운 주제다. 중요하다는 말은 수도 없이 들었지만, 너무 막연했고 어려워 미루게 되는 숙제 같은 주제다. 게다가 아직 난 모든 것을 아는 척 할 수 있을 만큼 충분히 알고 있다고 할 수 없다. 하지만 단 하나와 닿았던 깨달음이 있다. 성은 '존중'에서 시작된다.

"우리 부모님도 안 그러는데..."

수업에서 들은 한마디는 내가 학교에서 배웠던 지식으로서 성교육과 사뭇 달랐다. 소위 '정자와 난자'로 점철된 지식만 배웠던 내게 왜 성이 존중인지를 알려주었다. 그리고 그 존중이 아이의 자존감과 삶에 어떤 영향을 미치는지 깊이 이해 할 수 있는 계기가 되었다.

그게 끝이 아니었다. 장난하며 가볍게 스킨십을 할 때, 안아줄 때, 뽀뽀하거나 간지럼을 태울 때조차 아이의 의사를 먼저 물어볼 것. 그리고 아이가 "싫어"라고 말하면 반드시 멈출 것. 또 친척이나 지인에게 스킨십을 '억지로 시키지 말 것. 이 같은 내용들은 내가 아이에게 애정으로 했던 행동을 떠오르게 했다.

아이가 "그만해요"라고 말해도 웃고 있으니 계속하던 간질이던 순간, 할머니에게 가서 뽀뽀하라고 하던 등 떠밀었던 일. 내가 먼저 물어보지 않고 안거나 만져왔던 일상들... 비록 '사랑하니까 당연한 행동'이었지만, 그 때 나는 내 아이의 의사에 대해서 생각했을까? 애정이라는 이름으로 아이의 의사를 무시한 건 아니었을까? "내가 부모니까. 사랑하니까. 이 정도는 괜찮아." 그런데 괜찮지 않았다.

그런 부모 모습이 아이에게 '사랑의 형태'로서 내면화 될 수 있었다.

그리고 그게 너무 사무쳤다. 부모가 먼저 묻고 싫다는 의사를 따라주고 서로 잘못에 대해 사과하고 항상 그 경계를 존중해주는 일상에서 아이는 배울 것이다.

"엄마, 아빠도 내가 싫다면 멈추고 날 존중한다. 그렇기 때문에 그 누구라도 내가 싫다고 하면 멈춰야 하는 게 맞다." 이걸 성교육 출발이자 내 몸의 주인으로서 자라나게 될 기반이며, 내 아이가 만들어갈 자존감의 시작이었다.

강의를 들은 후 일상에서 작은 변화를 실천하기 시작했다.

아이에게 스킨십을 하기 전에 "~해도 돼?"라고 묻고, 싫다면 바로 멈춰 주었다.

샤워 후에는 샤워가운을 입히고 문을 닫아 주었다. 사진을 찍거나 업로드 할 때도 아이에게 먼저 보여주고 이야기를 나누었다.

아이가 대소변을 처리하거나 옷을 갈아입는 순간에도 아이의 의사를 존중했다, 그런 사소한 일상에 '성'이 있고, '존엄'이 있었다.

이제 나도 알고 있다. 아이 신체 발달이나 학업. 훈육보다 더 먼저였어야 했던, 하지만 난 '개념조차 없이 지나왔던 그 근본이 무엇인지.

성교육 수업은 내게 '지식을 배우는 시간'이 아니라 '존중을 통해 자신의 소중함을 다시 배울 수 있었던 시간'이 되었다.

그리고 그 배움은 우리 가족 모두가 서로를 존중하는 모습으로 찾아왔다.

2025 서울가족사업 참여후기공모 사례집

발 행 일	2025년 12월
발 행 인	홍우정
발 행 처	서울시가족센터
주 소	1센터: 서울시 중구 소파로4길 6 2센터: 서울시 동작구 노량진로 10
전 화	(02) 318-0227
팩 스	(070) 7469-0228
홈페이지	www.familyseoul.or.kr

본 저작물의 저작권 및 판권은 서울시가족센터에 있으며, 동의 없는 무단복제를 금합니다.



서울시가족센터
SEOUL FAMILY CENTER