

엄마의 놀이 레시피

슬기로운 가족생활 참여자 지음



슬기로운 가족생활
엄마의놀이레시피

CONTENTS

프롤로그 그 시작, 슬기로운 가족생활

엄마의 놀이 레시피

레시피 1. 눈감고 엄마 손 찾기 - 김승희 참여자	8
레시피 2. 엄마가 좋아하는 음식 찾기 - 이주애 참여자	10
레시피 3. 일심동체 - 박시은 참여자	12
레시피 4. 고깔고깔 탐험대 - 조현미 참여자	14
레시피 5. 가족상장 만들기 - 조문빈 참여자	16
레시피 6. 가족이랑 봉사활동 - 송창현 참여자	18
레시피 7. 타임캡슐 만들기 - 김근영 참여자	20
레시피 8. 세족식 - 조윤아 참여자	22
레시피 9. 가족 단체 릴레이 - 천봉정 참여자	24

에필로그 나비효과, 나비의 작은 날갯짓이 큰 변화를 일으키듯

프롤로그

그 시작, 슬기로운 가족생활

태어나서 가장 처음 맺는 관계 [가족]

모두가 처음이라 어려운 관계 [가족]

표현하는 법, 사랑하는 법이 서툴렀던 관계 [가족]

그래서 그 방법을 배워보고자 시작하게 되었습니다.

슬기로운 가족생활을 통해

엄마들의 작은 바람

모두가 행복한 가족이 되기를

새로운 도전으로 가족이 성장하기를

대화와 놀이가 있는 가족이 되기를

서로를 이해하고 인정해주기를

한층 더 단단하고 화목해지기를

Chapter1. 엄마의 성장이야기

엄마강화교육

두 번의 엄마강화교육을 통해 체험활동 및 놀이활동을 기획하고, 활동 안에서 가족들과 소통하는 방법을 배웠습니다.



활동기획회의

네 번의 가족놀이활동 기획회의, 두 번의 가족봉사활동 기획회의를 통해 우리 가족에게 맞는 놀이활동과 봉사활동을 직접 기획했습니다.



Chapter2. 가족의 변화이야기

가족놀이활동I

6월 엄마들이 기획하고 준비한 첫 놀이활동, 가족체육대회 가족 친밀감 강화 놀이활동, 팀 대항 놀이활동을 통해 가
까워지는 시간을 가졌습니다.



가족캠프

7월 가족캠프, #이해 #표현 #즐거움

부모공감토크쇼, 가족상장 수여식 및 세족식 등을 통해 평소에 전하지 못했던 사랑과 감사의 마음을 서로에게 표현하면서 감동을 선사하였습니다.



가족봉사활동

9월 가족과 함께 장애인자립농장 베리굿초록날개로 농촌 봉사활동을 다녀왔습니다.

가족놀이활동II

11월 엄마들이 기획한 마지막 "런닝맨-엄마의 시간을 지켜라" 놀이활동으로 가족을 위한 엄마의 사랑, 가족 안에서 엄마의 존재감을 되새기는 시간이었습니다.



가족연말모임

11월 가족연말모임, #격려 #다짐 #즐거움

타임캡슐 오픈식, 가족 소원트리 만들기, 참여가족 공연 등을 진행하면서 슬기로운 가족이 되기 위해 노력한 서로를 격려하였고 가족들과 즐겁게 연말모임을 했습니다.

엄마의 놀이 레시피

우리 가족뿐만 아니라
나의 지인, 더 나아가 지역주민들이
한층 더 화목하고 행복한 가족이 되기를
바라는 마음에서 제작했습니다.

슬기로운 가족생활에 참여하면서
감동이 있었던
여운이 남았던
변화가 있었던
우리들의 이야기입니다.



레시피 1 눈감고 엄마 손 찾기

참여자 #김승희

나의 스토리

무뚝뚝한 아빠, 경직되고 주눅 든 아이들, 행복하지 않은 엄마, 어른은 속으로 꾹꾹 누를 수 있지만, 아이들이 불안해 보였습니다. 제가 생각하는 주원인은 '가부장적, 권위적인 아버지'를 모델로 삼고 있는 아빠였습니다. 다른 아빠들이 아이들을 대하는 모습과 태도를 보고 변화할 기회가 되기를 희망하며 슬기로운 가족생활에 참여했습니다.

진행 소감

아이와 엄마가 함께하는 놀이, 경쟁이 없는 놀이, 거부하는 사람 없이 모두가 즐길 수 있는 놀이를 찾았습니다. 아이가 엄마의 손을 어루만지고 탐구하며 관계개선과 심적인 면을 자극하고자 '눈감고 엄마 손 찾기' 게임을 기획하였습니다. 실제 진행을 해보니 아이들이 손을 만져줄 때 정말 기분이 좋았습니다. 처음 만난 아이가 내 손을 잡아줄 때의 기분 좋음과 내 아이가 지나갈 때의 짜릿함! 다른 놀이 보다 친밀감을 아주 많이 키워주는 놀이인 것은 분명합니다.



진행 순서

- ① 특징을 없애기 위해 시작하기 전 엄마-아이 모두 액세서리를 제거한다.
- ② 아이는 안대를 착용하고 엄마는 의자에 착석한다.
- ③ 아이는 앞사람의 어깨를 잡고 한 줄로 서서 대기한다.
- ④ 차례대로 한 사람씩 앉아 있는 엄마들의 손을 만진다. 이때 엄마들은 소리 내지 않는다.
- ⑤ 엄마들의 손을 다 만진 후 자신의 엄마라고 생각하는 사람 뒤에 줄을 선다.
- ⑥ 재미를 더하기 위해 진행자는 아이들에게 왜 엄마라고 생각하는지 인터뷰를 진행한다.
- ⑦ 인터뷰 후에 구령에 맞춰 안대를 벗는다.

나의 진행 노하우

노하우1 아이의 인터뷰가 중요합니다. ‘주름이 많다,’ ‘차갑다’ 등 아이들의 순수한 표현이 폭소를 터뜨리게 할 것입니다. 엄마들은 아이들의 손길을 마음껏 느끼면서 행복한 순간을 즐긴다면 한참 동안 여운이 남는 놀이가 될 것입니다.

노하우2 놀이 전 아이들에게 못 맞혀도 괜찮다는 것을 충분히 인지시켜야 틀리더라도 속상해하지 않습니다.



레시피 2 엄마가 좋아하는 음식 찾기

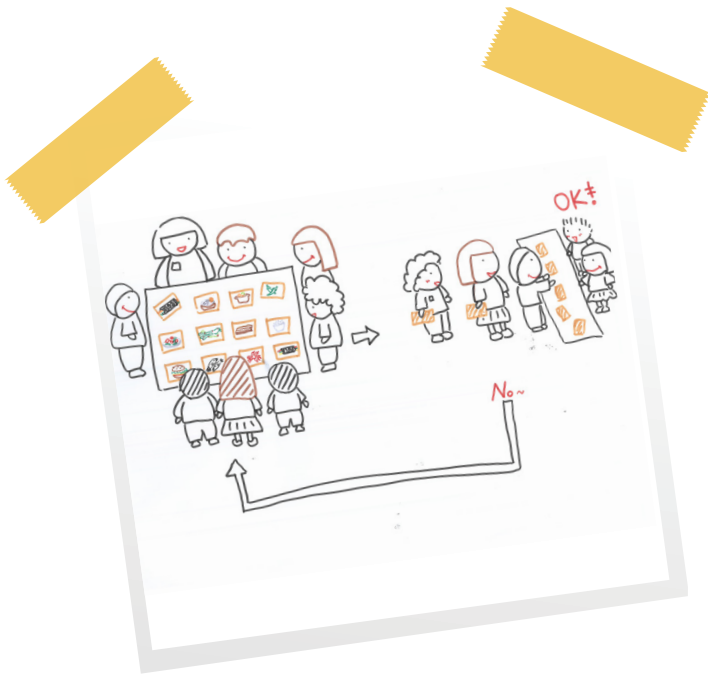
참여자 #이주애

나의 스토리

어린 시절 기억이 평생 기억이 되어 힘들 때
슬기롭게 이겨나갈 수 있는 힘이 되어주길
바라는 마음으로, 조금 더 행복한 추억을
만들어 단단한 가족이 되길 바라는 마음으
로 참여하게 되었습니다.

진행 소감

평소 잘 안다고 느꼈던 엄마에 대해 고
민해보고, 생각해보는 시간이라 아이들
도 그리고 저도 좋았어요. 아이가 생각
보다 저를 잘 알고 있는걸 보니 고맙고,
저도 '아이에 대해 얼마나 알고 있을까?'
'과연 내가 생각하는 게 맞을까?' 돌아보게
되었습니다.



진행 순서

- ① 사전에 엄마들이 좋아하는 음식을 5가지씩 조사한다.
- ② 엄마들이 좋아하는 음식 사진(그림)을 모두 찾아서 음식 카드를 만든다.
- ③ 아이는 엄마가 좋아하는 음식 5가지를 찾는다.
- ④ 다 찾은 아이는 진행자에게 음식 카드를 보여주며 5가지를 모두 맞췄는지 확인한다.
- ⑤ 못 맞출 경우, 5개를 모두 맞출 때까지 ③, ④를 반복한다.
- ⑥ 가장 빨리 맞춘 아이에게 선물(점수)을 준다.

나의 진행 노하우

노하우1 찾을 개수가 너무 많으면 아이들이 찾기 어렵고, 중간에 흥미를 잃게 되니 아이들의 연령과 게임 난이도에 따라 찾을 개수를 정합니다.

노하우2 찾기로 정한 개수 중 몇 개가 맞고 몇 개가 틀렸는지 알려주어야 아이들이 어려워하지 않아요.

노하우3 아이들과 부모 서로의 역할을 바꾸어 놀이활동을 해보고, 먹을 것 외에도 좋아하는 색이나 숫자 등 간단한 것부터 시작해도 좋아요.



레시피 3 일심동체

참여자 #박시은

나의 스토리

세상에 단 하나뿐인 남편과 눈에 넣어도 아프지 않을 내 아이들을 어떻게 하면 더 사랑할 수 있을까? 라는 답을 찾기 위해 시작했습니다. 슬기로운 가족생활사업으로 그 답을 알아가고 부딪히며 또 배워갑니다.

진행 소감

놀이활동을 통해 평소에 잘 알지 못했던 가족들의 취미, 좋아하는 음식, 아이들의 친한 친구 이름 등을 알 수 있었습니다. 좀 더 서로에게 관심과 애정을 갖는 시간이었어서 좋았습니다.



진행 순서

- ① 진행자는 사전에 퀴즈(가족들이 좋아하는 음식, 취미 등)를 작성한다.
- ② 퀴즈 맞힐 사람은 일심동체 칸막이 책상에 착석한다.
- ③ 진행자가 퀴즈를 내면 스케치북에 답을 적는다.
- ④ 진행자의 구령에 맞춰 답을 적은 스케치북을 동시에 든다.
- ⑤ 모두 맞췄으면 점수를 부여하고, 한 명이라도 틀렸으면 점수를 부여하지 않는다.
- ⑥ 3분 안에 많은 퀴즈를 맞힌 가족에게 선물(점수)을 준다.

나의 진행 노하우

노하우1 퀴즈를 못 맞혔다고 서로 비난하지 않습니다.

노하우2 퀴즈를 많이 못 맞혔다고 좌절하거나 다툼이 일어나지 않도록 퀴즈의 난이도를 상, 중, 하 골고루 합니다.





레시피 4 고깔고깔 탐험대

참여자 #조현미

나의 스토리

7남매 엄마로 아이들과 다 같이 움직이며 활동하는 것이 어려웠습니다. 아이들과 더 많은 시간을 보내고 싶어서 슬기로운 가족 생활에 참여하는 시간만큼은 열심히 해보자는 마음으로 신청하게 되었습니다.

진행 소감

쉽게 아이를 찾을 수 있다고 생각했는데 작은 구멍으로 일부분을 보며 찾는다는 게 쉽지 않았습니다. 인생도 전체를 보는 사람, 일부분을 보고 판단하는 사람 등 여러 유형이 있는데, 놀이활동을 하면서 나는 어느 유형에 속하는지 생각해 보는 시간이었습니다.

- ① 고깔고깔 탐험대원(부모님) 1명, 찾아야 하는 아이 1명을 선정한다.
- ② 수월한 게임 진행을 위해 영역의 범위를 정한다.
- ③ 아이는 머리핀 등 액세서리를 빼고 마스크를 착용한 후 범위 안에 착석한다.
- ④ 고깔고깔 탐험대원은 고깔모자를 얼굴에 착용한 후 4m 떨어진 거리에서 출발한다.
- ⑤ 고깔모자 작은 구멍을 활용하여 아이를 찾는다.
- ⑥ 아이를 빨리 찾는 고깔고깔 탐험대원에게 선물(점수)을 준다.

나의 진행 노하우

- 노하우1** 출발지점보다 조금 더 뒤에서 보면 전체를 볼 수 있어 게임이 수월합니다.
- 노하우2** 안전사고가 발생하지 않도록 주변에 위험한 물건은 치우는 게 좋습니다.
- 노하우3** 부모님과 아이의 역할을 바꿔 아이가 고깔고깔 탐험대원이 되어 부모님을 찾는 것도 재미있습니다.



레시피 5 가족상장 만들기

참여자 #조문빈

나의 스토리

사회생활을 하느라, 아이들은 학교와 학원 생활을 하느라 함께 보낼 수 있는 시간이 평상시 많지 않았습니다. 즐거운 가족생활 사업으로 서로를 담을 수 있는 시간을 만들어보고자, 서로에게 든든한 지원군이 되어보고자 신청하게 되었습니다.

진행 소감

평상시 쑥스러워서 서로에게 표현하지 못했던 것들을 글과 그림으로 표현함으로써 서로 조금씩 가까워진 느낌입니다. 가족상장 만들기를 통해 서로 조금 더 배려하게 되었고, 조금 더 서로에 대해 깊이 생각하게 되면서 예전보다 더 소중하게 보듬어주고 토닥여 주는 든든한 울타리가 되었습니다.



진행 순서

- ① 상장을 수여 할 대상을 선정한다.
- ② 상장의 제목 및 내용을 정한다.
- ③ 오른쪽에는 상장 내용을 작성하고, 왼쪽에는 그림을 그린다.
- ④ 상장 커버가 없다면 색지를 이용하여 상장 커버를 만든다.
- ⑤ 다 작성한 후 서로 발표하며 상장을 수여 한다.

나의 진행 노하우

- 노하우1** 서로에 대한 편견을 버리고 있는 그대로의 상대를 느끼면서 표현해주어야 합니다.
- 노하우2** 한 해 동안 감사한 마음을 전달할 수 있게 연말에 진행하면 좋습니다.
- 노하우3** 상장을 진행자가 아닌 작성자가 직접 읽고 수여 하면 감동이 배가 됩니다.





레시피 6 가족이랑 봉사활동

참여자 #송창현

나의 스토리

어릴 때 사교육을 많이 받아온 환경에서 자라온 저는, 우리 아이들은 자유롭게 경험도 많이 하고, 좋아하는 독서도 하고, 아이들과 놀이도 충분히 할 수 있도록 해주고 싶었습니다. 그러나 엄마와의 놀이에 한계를 느끼기 시작했고, 고민하던 중 슬기로운 가족생활 모집 공고를 보고 바로 신청하게 되었습니다.

진행 소감

아이들 모두가 솔선수범해서 잡초를 뽑고 열심히 했습니다. 예나 지금이나 아이들은 흙을 좋아하고 누군가에게 도움이 되는 것을 뿌듯해한다는 사실을 새삼 깨달았습니다. 더불어 아이들이 곤충 및 식물을 가져와서 '엄마 이게 뭐야?', '엄마 이거 책에서 봤던 그 벌레지?', '방과후 생명과학 수업에서 배운 거다' 폭풍질문을 했습니다. 봉사활동에서 나아가 아이들과 소통할 수 있는 체험학습 시간이 되었습니다.



진행 순서

- ① 가족과 함께 할 수 있는 봉사활동, 우리 가족에게 맞는 봉사활동을 조사한다.
- ② 조사한 봉사활동 중 취지에 맞는 봉사활동을 선정한다.
- ③ 취지에 맞는 봉사활동 장소를 섭외하기 위해 도청 및 자원봉사센터 등에 전화하여 컨택한다.
- ④ 장소 선정 후 일정, 내용, 준비물 등 봉사활동 내용을 구체적으로 확정한다.
- ⑤ 봉사활동 전 가족들에게 봉사활동 내용 및 취지에 관해 설명한다.

나의 진행 노하우

노하우1 취지에 맞는 봉사활동 장소를 섭외하는 것이 가장 중요합니다. 먼저 도청 및 자원봉사센터 등 공공기관에 연락하면 취지에 맞는 봉사활동 장소를 추천해줍니다.

노하우2 농촌 봉사활동을 기획한다면, 일손이 필요한 농번기를 고려해보면 좋을 것 같습니다.

노하우2 단체 가족봉사활동을 기획한다면, 안전사고 예방 및 장소 파악 등을 위해 사전답사를 다녀오는 것도 좋습니다.





레시피 7 타임캡슐 만들기

참여자 #김근영

나의 스토리

저희 부부는 항상 그 자리에 있었던 것 같은데... 어느 순간 '우리도 변하고 있구나!'를 느꼈습니다. 처음 결혼했을 때, 아이가 태어났을 때의 순간으로 돌아가, 서로에게 조금씩 소홀해졌던 부분을 다시 찾고 싶었습니다. 슬기로운 가족생활을 통하여 저를 돌아보고 엄마역량강화로 제가 어떻게 변하게 될지 기대됩니다.

진행 소감

저를 돌아볼 기회가 없었는데 타임캡슐을 작성하면서 그동안 지내왔던 나날들이 떠올랐습니다. 말로는 표현하지 못했던 부분을 글로 써보니 감정이 잘 표현되었고, 앞으로 더 잘할 수 있다고 스스로 동기부여도 되었습니다. 가족들과 작성한 편지를 읽으면서 서로에 대한 마음을 알 수 있었고 더 잘 이해할 수 있어서 좋았습니다.



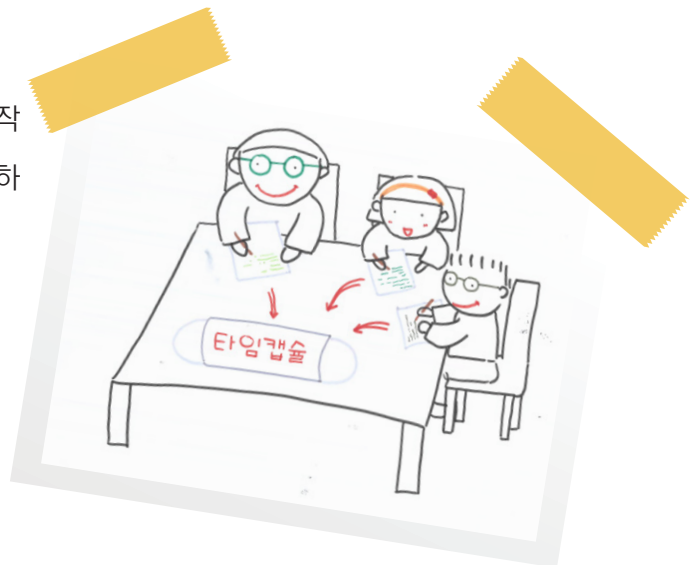
진행 순서

- ① 가족들이 한자리에 모여 스스로에게 칭찬편지를 작성한다.
- ② 타임캡슐 개봉 일을 결정한 후 작성한 편지를 동봉하여 타임캡슐에 넣는다.
- ③ 타임캡슐 개봉 일에 가족이 함께 모여 타임캡슐을 오픈한다.
- ④ 타임캡슐 안에 있는 칭찬편지를 가족들 앞에서 읽는다.

나의 진행 노하우

노하우1 칭찬편지를 잘 작성할 수 있도록 차분하고 잔잔한 음악을 틀니다.

노하우2 한 해를 돌아보는 연말이나 한 해를 시작하는 연초에 진행하면 칭찬편지를 작성하는데 유익합니다.





레시피 8 세족식

참여자 #조윤아

나의 스토리

수많은 부모님들이 그러하듯 저와 남편도 제 아이들에게 정말 좋은 부모가 되고 싶은 마음이 큼니다. 막상 어떻게 접근을 하고 어떻게 함께 시간을 보내야 할지 잘 모르겠더라고요. 아이들의 순수한 마음을 가능하면 오래도록 지켜주고 싶어서 더 좋은 엄마 아빠가 되기 위해 즐거운 가족생활에 참여하게 되었습니다.

진행 소감

막상 아이들이 제 발을 씻겨주니 따스한 손길에 체온이 전해져 눈물이 멈추지를 앓더라고요. 못생긴 제 발을 누군가 씻겨준다는 것이 '못생겨도 괜찮아~ 못생겨도 소중한~ 못생겨도 사랑해'라고 말해주는 것 같아 참 감격스러웠습니다. 몸을 건강하게 하면서 스킨십을 통해 가족 친밀감을 높여주니 일석이조입니다. 또한 서로에 대한 칭찬과 감사함을 표현하면서 진심으로 다가오니 삶의 위로와 용기를 주고 자존감이 높아졌습니다.



- ① 대야에 물을 적당하게(대야 절반가량) 담는다.
- ② 부모님이 의자에 앉은 후 대야에 발을 담근다.
- ③ 아이들이 바닥에 앉아 부모님의 발을 씻는다.
- ④ 발을 씻으면서 서로에게 표현하지 못했던 진심을 전한다.
- ⑤ 마지막으로 마른 수건으로 발을 닦는다.

나의 진행 노하우

노하우1 오전보다는 저녁 시간에, 차가운 물보다는 따뜻한 물이 좋습니다.

노하우2 가족상장 만들기(놀이 레시피 5)를 진행한 후 세족식을 하면 마음이 솔직해지고 감정이 무르익어 분위기가 더욱 더 좋습니다.

노하우3 진심을 담을 수 있도록 차분한 음악을 틀어놓는 것이 좋습니다.

노하우4 칭찬, 감사하는 내용은 가급적 구체적으로 적어 말해줍니다.





레시피 9 가족 단체 릴레이

참여자 #천봉정

나의 스토리

우리 가족은 맞벌이 부부와 두 아들 그리고
즐거로운 가족생활 참여 후 생긴 복실이(태
명) 이렇게 다섯 식구입니다. 기질이 서로
다른 두 아들을 생각하며 늘 엄마로서 상호
작용과 소통을 하려고 노력하던 중에 이웃
가족과 함께 소통하며 공유, 나눔을 자연스
럽게 알게 해주고 싶어서 즐거운 가족생
활을 신청하게 되었습니다.

진행 소감

가족 단체 릴레이 놀이활동은 각 미션들을
빨리 수행해야 하므로 순발력이 필요하고,
정확하게 해야 다음 미션으로 넘어갈 수 있
기에 차분하게 집중해야 합니다. 무엇보다
가족의 단합이 중요하다는 것을 느꼈습니
다. 또한 가족이 함께 몸으로 하는 놀이이
기에 승부보다는 열심히 즐기는 것이 제일
중요하다는 것을 배웠습니다.



나의 진행 노하우

노하우1 규칙 설명 후 시연을 하면 놀이활동을 이해하는 데 도움이 됩니다.

노하우2 놀이활동을 할 때 아이들의 특성을 파악하여야 하며, 승부 게임이 아닌 놀이로 승화시킬 수 있도록 합니다.

노하우3 진행과 더불어 중재자가 필요하므로 어른 중 1명을 심판으로 세워 공정하고 신속하게 놀이활동이 진행될 수 있도록 합니다.

- ① 전체 진행자, 각 미션 진행자는 각자 미션 위치로 간다.
- ② 가족 구성원들은 각자가 몇 번째 미션을 수행할 것인지 결정한다.
- ③ 전체 진행자의 시작 구령에 맞춰 첫 번째 미션 수행자가 나간다.
- ④ [미션1] 눈감고 10초 동안 외발 서기 - 미션 진행자는 10초를 입으로 세고 미션 수행자는 눈감고 10초 동안 외발을 선 후 다음 사람에게 손으로 바통 터치한다. 10초를 버티지 못했으면 다시 한다.
- ⑤ [미션2] 손 안 데고 포스트잇 떼기 - 미션 수행자 얼굴에 미리 붙인 포스트잇을 손 안 데고 모두 떼어낸 후 다음 사람에게 손으로 바통 터치한다.
- ⑥ [미션3] 손 안 데고 과자 따먹기 - 미션 수행자는 실에 꿰 과자를 손 안 데고 따먹은 후 마지막 미션으로 뛰어간다.
- ⑦ [미션4] 가족 단체 훌라후프 10개 넘기기 - 참여 가족 구성원 모두 손잡고 훌라후프 10개를 넘긴 후 다 같이 도착지로 달려간다.
- ⑧ 전체 진행자가 시작부터 초시계로 시간을 재서 가장 빠른 시간 안에 들어온 가족에게 선물(점수)을 준다.

에필로그

나비효과, 나비의 작은 날갯짓이 큰 변화를 일으키듯

“전에는 양육이 부담스러웠는데 이제는 양육이 즐거워요”

“화내지 않고 조곤조곤 말하며 아이들 손도 잡고, 아빠가 달라졌어요”

“새로운 활동들이 의미 있는 생각을 하게 해요”

“추억거리가 생겨서 가족들과 대화를 많이 해요”

“아이가 마음의 문을 열고, 조금 가까워졌어요”

나비의 작은 날갯짓이 큰 변화를 일으키듯,

이런 작은 변화가

우리 가족을 더 행복하게 만드는 큰 결과로 이어질 것을 기대하며

더불어 이 작은 책이

지역주민들에게 소소한 행복을 가져다줄 것을 소망하며

글을 매듭짓도록 하겠습니다.

엄마의 놀이 레시피

지은이 김근영, 김승희, 박시은, 송창현, 이주애, 조문빈, 조윤아, 조현미, 천봉정

편집인 류세미, 박아름

발행일 2019. 12

발행처 광장종합사회복지관

연락처 02-2201-1333

홈페이지 www.gj.or.kr

이메일 gj1333@naver.com

제작·인쇄 북퍼브(www.bookpub.co.kr)

※ 광장종합사회복지관 홈페이지 (www.gj.or.kr) 내 자료실에 최신 PDF 파일이 있습니다.

출처를 밝히고 마음껏 공유해도 좋습니다. 다른 책이나 자료집에 담으려면 반드시 본 기관과 상의해주시요.

“전에는 양육이 부담스러웠는데 이제는 양육이 즐거워요”

“화내지 않고 조곤조곤 말하며 아이들 손도 잡고, 아빠가 달라졌어요”

“새로운 활동들이 의미 있는 생각을 하게 해요”

“추억거리가 생겨서 가족들과 대화를 많이 해요”

“아이가 마음의 문을 열고, 조금 가까워졌어요”

나비의 작은 날갯짓이 큰 변화를 일으키듯,

이 작은 책이 지역주민들에게 소소한 행복을 가져다줄 것을 소망합니다.