성장하는 부모의 실천 워크북

1 부 어쩌다 부모가 되었다

실천한 항목에 체크하고, 처음 실천한 날을 오른쪽 칸에 적어 두세요.

실천 항목	처음 실천한 날
1 장 새벽 기차, 최연소 최다 탑승객	
☐ 하루 한 번 아이를 꼭 안아 주며 존재에 대한 감사를 전하기	____ / ____
☐ 하루 10 분, 아이와 함께 오늘 무엇이 즐거웠는지 대화하기	____ / ____
2 장 엄마가 화를 낸 건 정말 날 사랑해서 화내신 거죠?	
☐ 피곤하다고 아이에게 일관성 없이 화내지 않기	____ / ____
☐ 잘못을 깨달았을 때 아이에게 정직하게 사과하기	____ / ____
3 장 9 년의 등굣길, 서로의 하루를 열다	
☐ 아이의 발걸음 속도에 맞추어 걸으며, 이런저런 대화 나누기	____ / ____
☐ 서로에게 에너지를 주는 가족만의 긍정적인 ‘아침 규칙’ 정하기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

1 부 어쩌다 부모가 되었다

실천 항목	처음 실천한 날
4 장 앞서가는 줄 알았는데, 끌려가고 있는 강아지의 가르침	
☐ 학원 시간표를 비워 '다양한 경험과 감성 자산' 채워 주기	____ / ____
☐ 남들의 기준으로 자녀를 학습시키지 않고, 아이가 무엇에 소질이 있는지 찾아보기	____ / ____
5 장 네가 그러면 남들이 어떻게 생각하겠니?	
☐ 아이가 좋은 점수를 받지 못했을 때 "내가 그럴 줄 알았어. 누굴 닮아서 그 모양이니?"라고 다그치지 않기	____ / ____
☐ 옆집 아이, 같은 반 친구와 비교하지 않기	____ / ____
6 장 오늘 내가 저지른 바보 같은 일들	
☐ 자녀를 대하는 부모로서, 내가 오늘 하루 저지른 바보 같은 일(FTD)을 정직하게 기록하기	____ / ____
☐ 자녀를 꾸짖을 때 "어머니, 제가 잘못한 것을 알려 주셔서 진심으로 감사합니다. 앞으로는 그렇게 하지 않겠습니다"라고 진심으로 답하는 아이는 없음을 기억하고, 일방적으로 훈계하거나 지적하지 않기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

2 부 아이를 통해 사랑하는 방법을 배우다

실천 항목	처음 실천한 날
1 장 친구를 지키려 무릎을 꿇은 아홉 살 꼬마 성자	
☐ 아이가 나보다 바른 결정, 나은 판단을 내릴 때 그 의견을 존중하고, 그 마음을 말로 전하기	____ / ____
☐ 아이가 지켜 낸 소중한 가치에 격려와 지지 보내기	____ / ____
2 장 아이가 가르쳐 준 내가 못 보던 세상	
☐ 예기치 못한 불편한 상황을 맞닥뜨렸을 때, 상황을 불평하기보다 가족과 함께하는 시간 자체의 소중함에 집중해 보기	____ / ____
☐ 내가 더 살아 봤으니 더 옳은 판단을 한다는 편견을 내려놓고, 아이의 순수하고 정직한 시선에서 나오는 가르침을 겸손히 받아들이기	____ / ____
3 장 아이의 이름을 딴 단 하루의 축제, '○○스 데이'	
☐ 1 년에 한 번이라도 '○○스 데이'를 만들어 실천해 보기	____ / ____
☐ '어떤 아이로 키울 것인가'보다 '나는 어떤 부모로 성장할 것인가'를 삶의 기준으로 삼아 보기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

2 부 아이를 통해 사랑하는 방법을 배우다

실천 항목	처음 실천한 날
4 장 칭찬을 쓰려거든 칠판에 쓰세요	
☐ 칠판에 가족들 서로의 칭찬을 적어 보기	____ / ____
☐ 칭찬 리스트를 보면서 그런 사람이 되려고 노력하기	____ / ____
5 장 아이가 좋아하는 것과 내가 좋아하는 것의 교집합	
☐ 가족 모두 즐거워할 수 있는 '취미의 교집합'을 찾아 함께 시간 보내기	____ / ____
☐ 가족 각자 어린 시절에 하고 싶었지만 못 해서 아쉬웠던 것을 자녀 앞에서 솔직히 털어놓고 함께해 보기	____ / ____
☐ 아이와 함께 시간을 보낼 때는 기꺼이 유치해지기	____ / ____
6 장 학교에서는 얻지 못하는 여행의 힘	
☐ 달력이나 지도를 보며 아이와 여행 계획 짜 보기	____ / ____
☐ 여행지에서 가족 모두 '디지털 오프 타임' 갖기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

3 부 스스로 알을 깨고 나오다

실천 항목	처음 실천한 날
1 장 섣부른 판단 전, 한 박자 멈춤	
☐ 아이를 혼내기 전에 '딱 한 박자 멈추기'	____ / ____
☐ 자신이 처한 어려움을 아이가 스스로 극복할 수 있도록 인내하고 믿어 주며 기다려 주기	____ / ____
2 장 우리 가족 10 대 뉴스	
☐ 연말(또는 성탄절), 한 해를 마무리하며 가족 각자의 10 대 뉴스를 발표하기	____ / ____
☐ 올해의 10 대 뉴스를 바탕으로 각자 내년에 꼭 하고 싶은 것 적어 보기	____ / ____
3 장 행복의 유효기간	
☐ 소유와 경험에 대한 각자의 '행복의 유효기간' 적어 보기	____ / ____
☐ 행복의 유효기간이 가장 긴 것을 적극적으로 실행해 보기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

3 부 스스로 알을 깨고 나오다

실천 항목	처음 실천한 날
4 장 자신의 삶을 주도하는 한국으로의 긴 여행	
☐ '일상의 여행자'로서 자녀와 함께 걸으며 소소한 동네의 풍경을 관찰하고 이야기 나누기	____ / ____
☐ 주말이나 공휴일엔 자녀를 '가족의 전용 가이드'로 지정하고 코스 선택 및 안내 맡기기	____ / ____
5 장 수험생 엄마에게 필요한 역지사지	
☐ 아이가 마음의 문을 닫을 때 '역지사지'의 마음을 갖고 이해하기	____ / ____
☐ 아이의 속도에 맞춰 조급함을 버리고, 기다림과 격려 보내기	____ / ____
6 장 우리 가족 행복자격증	
☐ 자식은 그 존재만으로도 행복해질 권리가 있음을 기억하기	____ / ____
☐ 오늘의 행복을 미래의 성공 때문에 미루지 말고, 아이와 함께 오늘 이 순간의 행복을 느껴 보기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

4 부 비로소 어른이 되다

실천 항목	처음 실천한 날
1 장 대한민국 고 3 엄마의 편지	
☐ 아이가 성장한 후에 보여 줄 '감사 편지' 써 보기	____ / ____
☐ 나는 아이에게 어떤 부모로 기억되기를 원하는지 생각해 보기	____ / ____
☐ 아이가 훗날 꺼내 볼 수 있도록, 오늘의 사소한 순간을 짧게라도 기록해 두기	____ / ____
2 장 가족관계론 1 원칙, 비난, 불평하지 않기	
☐ 감정이 폭발하려 할 때, '3 시간 후의 가정 분위기'를 상상해 보기	____ / ____
☐ 힘들 때는 솔직하게 가족들에게 도움을 요청하기	____ / ____
3 장 영혼의 구정물을 씻어 낸 5 일간의 멈춤	
☐ 휴식 중에는 현실의 고민을 멈추고, 지금 나와 가족에게 온전히 집중하기	____ / ____
☐ 타인의 시선이나 죄책감 때문에 억지로 참지 말고, 부모가 먼저 행복해지기	____ / ____
☐ 부모의 기준이 아닌, 아이 마음속 진짜 '버킷리스트'를 함께 적어 보기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

4 부 비로소 어른이 되다

실천 항목	처음 실천한 날
4 장 내 아이의 투정을 품어 주는 마음의 여유	
☐ 아이의 투정을 감정의 동요 없이 가벼운 미소와 농담으로 유연하게 받아넘기기	____ / ____
☐ “내가 너를 위해 얼마나 고생했는데”라며 아이에게 죄책감 주지 않기	____ / ____
☐ 내 아이가 밉고 서운할 때는, 나의 철없던 어린 시절 돌아보기	____ / ____
☐ 아이의 말에 서운했던 날은, 하루가 가기 전에 다정한 말 한마디 먼저 건네기	____ / ____
5 장 가벽을 허문 공간에서 피어난 가족 행복연구소	
☐ 가족이 함께 모여 책을 읽거나 대화를 할 수 있는 공간 만들기	____ / ____
☐ 결과가 안 좋더라도 ‘노력의 과정’ 자체의 가치를 인정해 주기	____ / ____
☐ 1 년에 한 번, 안 쓰는 물건과 함께 마음속 집착과 조급함도 같이 정리해 보기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

성장하는 부모의 실천 워크북

4 부 비로소 어른이 되다

실천 항목	처음 실천한 날
6 장 앞으로 맞이할 행복한 내리막길	
☐ 부모로서가 아닌, 나 자신으로서의 진짜 '버킷리스트' 작성해 보기	____ / ____
☐ 성적에 집착하느라 아이와 함께 나누어야 할 소중한 시간 놓치지 않기	____ / ____
☐ "혹시 오늘이 마지막 만남이라면" 하고 생각하며 아이의 눈을 가만히 바라보는 1 분 갖기	____ / ____
7 장 당신은 소중한 나의 인연입니다	
☐ 오늘 아이와 부딪혔던 순간, "내게는 ○○이었지만 아이에게는 무엇이었을까" 되짚어 보기	____ / ____
☐ 아이 앞에서 부모라는 감투를 잠시 내려놓고, "그때는 엄마(아빠)도 서툴렀어" 솔직하게 인정해 보기	____ / ____
☐ 내가 아이에게 배운 것 한 가지를 찾아, 짧게라도 아이에게 직접 말해 주기	____ / ____

읽으며 떠오른 우리 집 이야기

한 달 뒤, 다시 펼쳐 보는 나의 실천

_____년 _____월 _____일

매달 한 번씩 이 페이지를 다시 펼쳐, 몇 개나 실천했는지 확인해 보세요. 체크 표시가 늘어 갈수록 부모인 나도 함께 자라고 있다는 증거입니다.

가장 잘 지키고 있는 실천

다음 달에 다시 도전할 실천

우리 가족 연표

우리 가족의 기록 / 01–05 년차

1 년에 한 줄씩, 매년 연말에 채워 넣으며 여러분 가족만의 연표를 만들어 보세요.

연도	아이 나이	그해 우리 가족에게 있었던 일	그해 나는 어떤 부모였나
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		

10 년, 20 년이 지나 다시 펼치는 날, 여러분도 어떤 부모로 성장했는지 스스로 답을 갖게 될 것입니다.

우리 가족 연표

우리 가족의 기록 / 06–10 년차

1 년에 한 줄씩, 매년 연말에 채워 넣으며 여러분 가족만의 연표를 만들어 보세요.

연도	아이 나이	그해 우리 가족에게 있었던 일	그해 나는 어떤 부모였나
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		
20____	____살		

10 년, 20 년이 지나 다시 펼치는 날, 여러분도 어떤 부모로 성장했는지 스스로 답을 갖게 될 것입니다.

우리 가족만의 10 대 뉴스 기록지

_____년, _____의 10 대 뉴스

매년 12 월 31 일 밤, 가족이 모여 각자의 10 대 뉴스를 적고 서로 발표해 보세요.

행복했던 순간만 적지 마세요. 기쁨도 슬픔도 함께 나눈 진짜 기록이 온 가족을 자라게 합니다.

순위	내용	왜 의미 있었나?
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		
08		
09		
10		

내년에 꼭 하고 싶은 것 세 가지

하나

둘

셋

가족 칭찬 카드

_____의 칭찬 카드

한 사람의 칭찬 카드를 가족이 함께 채워 주세요. 가족 수만큼 출력해 가장 잘 보이는 곳에 걸어 두세요.

작성일 _____년 _____월 _____일

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

요즘 가장 잘하고 있는 것

오늘 전하고 싶은 한마디

칭찬이 지금의 내 모습과 똑같지 않아도 괜찮습니다. 그 리스트를 보며 그런 사람이 되려고 노력하는 것, 그것이 이 놀이의 핵심입니다.

오늘 내가 저지른 바보 같은 일들

FTD: Fool Things I Have Done

오늘 하루를 되돌아보며, 오늘 내가 저지른 바보 같은 일부터 정직하게 적어 보세요.

_____년 _____월 _____째 주

요일	오늘 내가 저지른 바보 같은 일	앞으로 이렇게 바뀔 것이다 나의 다짐
월요일		
화요일		
수요일		
목요일		
금요일		
토요일		
일요일		

이번 주, 아이를 다그치기 전에 나를 먼저 돌아본 순간이 있었나요?

○○스 데이 플래너

_____스 데이

아이 이름 뒤에 '스 데이'를 붙이면 됩니다.

날짜 _____년 _____월 _____일

우리 가족만의 규칙 (원하는 만큼 고쳐 쓰세요)

☐ 이날 24 시간 동안 ○○는 절대 공부를 하지 않는다

☐ 이날 하루는 책을 펴서 읽거나 글씨를 쓰지 않는다

☐ 이날 하루는 아이가 원하는 것을 부모가 거절하지 않는다

오늘 하고 싶은 일 (아이가 직접 적기)

01

02

03

04

하루 계획과 예상 예산

시간	하고 싶은 일 / 장소	예상 예산

예상 예산 합계 _____원

○○스 데이 플래너

하루가 끝난 뒤, 오늘 가장 좋았던 순간

_____스 데이 _____년 _____월 _____일

아이

부모

'엄마·아빠 데이'도 만들어 보세요. 자녀가 부모에게 하루를 선물하는 반대 버전도 함께 만들어 보세요.

가족 서약서

_____스 데이

우리는 위의 ○○스 데이를 맞이하여, 아래의 약속을 지킬 것을 서약합니다.

우리 가족의 약속

하나, 오늘 24 시간 동안, ○○는 공부를 하지 않는다.

둘, 오늘 하루, 책을 펴서 읽거나 글씨를 쓰지 않는다.

셋,

넷,

이 중 하나라도 어길 시, 그 순간부로 오늘의 효력은 상실되며, 올해는 다시 이날을 누릴 수 없음을 온 가족이 함께 확인합니다.

_____년 _____월 _____일

아이 _____ **(서명)**

엄마 _____ **(서명)**

아빠 _____ **(서명)**

1 년에 한 번, 가정의 달(5 월)이나 아이 생일 즈음을 추천합니다. 서약서를 냉장고나 아이 방문에 붙여 두면 하루 종일 효과가 이어집니다.

미래의 내 아이에게 보내는 편지

쓰기 전에, 잠시 떠올려 보세요

책을 다 읽은 지금, 아이에게 편지를 써 보세요.

01 아이가 태어났을 때 내 아이를 처음 품에 안았던 순간, 어떤 마음이었나요?

02 나는 엄마로서 어떤 점이 부족했나요? 그리고 아이를 키우며 그 부족함이 점점 나아지고 있나요?

03 아이와 함께했던 순간 중 가장 즐겁고 행복했던 순간은 언제인가요?

04 아이에게 지금 가장 하고 싶은 말은 무엇인가요?

이 편지는 지금 당장 건네지 않아도 괜찮습니다. 차곡차곡 모아 두었다가 아이가 어른이 되었을 때 한꺼번에 건네주세요.

미래의 내 아이에게 보내는 편지

_____에게

_____년 _____월 _____일

_____ 씀