

# 서울가족학교 2021

다양한 가족  
서로 돌보는 가족



패밀리세프

청소년기 부모교실

신혼부부교실

예비부부교실

서울가족학교 운영기관

아버지교실

아동기 부모교실

# 서울특별시 건강가정지원센터

서울특별시건강가정지원센터는 서울시 가족정책 전달체계로서 서울시민의 특성을 고려한 맞춤형 프로그램을 개발 및 보급하고, 서울시 25개 자치구 건강가정·다문화가족지원센터와 함께 민주적 가족문화 조성 및 가족관계 증진을 위한 서비스를 제공하고 있습니다.

센터장  
권금상

위탁법인  
사단법인 시민자치문화센터

개소일자  
2007.10.11.

소재지  
서울특별시 중구 소파로4길 6  
(우 04628)

전화번호  
02-318-0227

비전

서울시민의 다양하고  
평등한 가족실천을 지원하는  
서울특별시건강가정지원센터

사명

급변하는 가족환경에 대응하며  
서울시 정책의 방향과 연계할 수  
있는 새로운 건강가정지원센터  
광역 모델 모색

슬로건

시대와 나란히, 가족과 나란히

# 서울가족학교

서울가족학교는 가족 간의 공감과 소통을 위한 맞춤형 교육입니다.  
행복한 가족을 꿈꾸는 서울 시민이라면 누구나 무료로 신청가능합니다.

## 부부교육

### 예비부부교실

‘우리, 가족할까요?’  
다양한 영역에서 서로의 상황을 점검하고  
차이점을 조율하여 건강하고 안정된  
결혼생활을 준비하세요.

### 신혼부부교실

행복한 부부, 가족의 기초다지기!  
신혼기에 놓치면 후회되는 항목을 체크하고  
구체적인 계획을 세워보세요.

## 부모교육

### 아동기 부모교실

‘우리 잘 키워 볼까요?’  
아동기 발달 이해와 양육에  
필요한 정보를 습득하여  
양육자도 자녀와 함께  
성장할 수 있는 아동기  
부모교실에 참여하세요.

### 청소년기 부모교실

‘요즘 들어 아이와의 대화가  
줄어들었다. 우리, 잘하고  
있는걸까?’  
청소년기 자녀를 둔  
양육자에게 필요한 정보와  
마음가짐을 살펴보는 시간을  
가질 수 있는 청소년기  
부모교실에 참여하세요.

### 아버지교실

‘우리 아빠, 힘 내볼까요?’  
서울시 소재 기업, 공공기관,  
교육기관 등에 소속된 서울  
생활 영역권 아버지를  
대상으로 민주적 가족관계  
형성을 돕는 아버지교실에  
참여하세요.

## 부모와 자녀가 함께 만드는 ‘패밀리셰프’

### 패밀리셰프

‘우리, 밥상 차려 볼까요?’  
요리를 매개로 수평적 가족문화를 형성할 수  
있도록 패밀리셰프와 함께하세요!

청소년기 부모교실  
신혼부부교실

예비부부교실

아동기 부모교실  
아버지교실

서울가족학교 운영기관

# 예비부부교실

자신과 상대방에 대해 이해할 수 있는 시간을 갖고 결혼의 기본 내용 학습을 통해 건강한 결혼 생활 준비를 지원합니다.



**대상** 결혼을 앞두고 관심 있는 서울 생활 영역권(거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)인 커플

- 교육내용**
- 1. 서로의 차이 이해하기**
    - DISC 유형 검사를 통한 서로의 차이 이해
  - 2. 행복한 커플 대화법**
    - 유형별 성격차이와 의사소통 방법
  - 3. 결혼의 의미와 결혼 준비를 위한 체크리스트**
    - 사랑의 구성요소
    - 결혼 준비를 위한 체크리스트 (원가족, 건강, 자녀와 가사)
  - 4. 우리 결혼 설계하기와 재무관리**
    - 결혼 설계하기
    - 준비된 결혼생활을 위한 재무관리
  - 5. 성평등한 동행**
    - 성평등 정도 체크하기
    - 가족관계에서 성평등한 동행을 위한 방법
  - 6. 나와 나의 인생곡선, 이제 하나로!**
    - 가족관계 점검하기
    - 가족인생곡선 그리기
    - 미래 우리 가족 이야기책 만들기
  - 7. 우아한 가족인권 이야기**
    - 커플관계에서 발생하는 인권침해 상황에 대해 인지하고 관련된 경험 나누기
    - 각자의 권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색

**이용 후기 및 소감** “짧은 연애기간을 거쳐 결혼을 결심한 탓인지 많이 다투며 결혼을 준비했던 우리 부부에게 예비부부교실은 사랑의 개념을 바꿔놓은 교육이었습니다.”  
노원구 김O진

“강의가 끝난 지 한 달이 다 되어가는 지금 강의에서 배운대로 우리는 서로를 존중하는 대화를 하고 서로의 성향을 이해하고 보듬어 주는 관계로 발전해 가고 있다.”

종로구 이O윤

**신청방법** 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

## 2021 예비부부교실 연간일정

“가까운 자치구 건강가정·다문화가족센터에 문의하세요!”



구분	일정	자치구
3월	20일, 27일	강북구, 마포구
	27일, 4월 3일	구로구
4월	3일, 10일	동작구
	10일, 17일	강동구, 종로구
	17일, 24일	광진구
	18일, 25일	중구
5월	24일, 5월 1일	강남구
	1일, 8일	영등포구
	8일, 15일	금천구, 서초구
	15일, 22일	도봉구, 송파구
6월	22일, 29일	동대문구
	5일, 12일	관악구, 용산구
	12일, 19일	양천구, 중랑구
	13일, 20일	노원구
	19일, 26일	마포구
7월	26일, 7월 3일	강서구
	3일, 10일	도봉구, 성북구
	10일, 17일	강북구, 성동구
	17일, 24일	송파구
8월	14일, 21일	중구
	21일, 28일	강남구, 광진구, 구로구
	28일, 9월 4일	동작구
9월	4일, 11일	동대문구, 서대문구, 용산구
	5일, 12일	관악구
10월	2일, 9일	영등포구
	16일, 23일	강동구, 송파구, 은평구, 중랑구
	23일, 30일	성북구, 양천구
11월	30일, 11월 6일	강서구
	6일, 13일	성동구
	13일, 20일	종로구

# 신혼부부교실

결혼생활에 필요한 정보와 의사소통 교육을 제공하여  
건강한 신혼기를 보낼 수 있도록 지원합니다.



**대상** 결혼 7년 이내 서울 생활 영역권(거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)인 신혼부부

- 교육내용**
- 1. 신혼부부에 대한 이해와 점검
    - 부부역할과 생활시간, 생활습관 조정
    - 양가부모 및 친척과의 관계
  - 2. 재무교육: 애(愛)너지 통장
    - 신혼기 재무적인 이슈와 갈등
    - 재무대화 점검과 미래계획 설계
  - 3. 성교육: 함께 만들어가는 신혼의 성(性)
    - 성인지적 관점 속 부부
  - 4. 신혼부부 갈등과 대화법
    - 건강한 갈등해결 방법
    - 효과적인 대화법
  - 5. 너와 나의 인생곡선, 이제 하나로
    - 가족관계 점검하기
    - 가족인생곡선 그리기
    - 미래 우리 가족 이야기책 만들기
  - 6. 우아한 가족인권 이야기
    - 부부관계에서 발생하는 인권침해상황에 대해 인지하고 관련된 경험 나누기
    - 각자의 권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색

**일정**

구분	일정	자치구
5월	15일, 22일	서대문구
6월	12일, 19일	강남구
	19일, 26일	서초구
7월	3일, 10일	금천구, 영등포구
	17일, 24일	구로구
9월	4일, 11일	도봉구
10월	16일, 23일	용산구
11월	7일, 14일	노원구

**이용 후기 및 소감** “관계가 더 좋아지려면 어떻게 해야 하는지에 대한 주옥같은 팁도 배워갈 수 있다.”  
도봉구 정O주

**신청방법** 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

# 아동기 부모교실

아이의 성장 단계마다 만나는 새로운 변화!  
자녀와 함께 양육자도 성장할 수 있는 내용과 실천방안에 대한 교육을 지원합니다.



**대상** 아동기 자녀를 둔 서울 생활 영역권(거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우) 시민 누구나

**교육내용**

주제	대규모·병합형	참여형
1	좋은 부모 되기: 현명한 훈육법 21세기를 사는 아이들   부모역할의 이해   부모역할 변화의 시작   아동학대 예방	나와 내 자녀 바로알기 부모로서의 나 이해하기   내 아이 특성과 마음 알기
2	자녀와 소통하는 대화 비법 효과적인 듣기 기술   효과적인 말하기 기술	부모의 생활양식과 자녀와의 관계 부모의 탁월성 찾기   생활양식(라이프 스타일) 알아보기
3	자존감으로 성장하는 내 아이 부모와 아이의 자존감 관계   우리 아이 자존감 높이기	부모와 아이가 서로 존중하는 대화 긍정적인 소통: 경청과 의사표현하기   자녀 격려하기
4	맞춤형 학습 아동기 학습 환경   효과적인 학습 방법	행복하게 자란 내 아이가 만드는 미래 부모가 바라는 아이의 미래   자녀의 강점 찾기
5	성인지 감수성 및 디지털성폭력 예방교육 성평등 교육   부모가 알아야 하는 초등학교의 성   성폭력 예방교육   디지털성폭력 예방교육	
6	자녀 디지털 기기 사용 지도 디지털 기기에 의존하는 아이들   디지털 기기와 뇌 발달   아이들은 왜 디지털 기기에 의존할까요?   스마트폰에 과도하게 의존하는 아이, 어떻게 도와야 할까요?	
7	우리 가족 이야기 우리 가족 동물 가족화 만들기   우리 가족에 대한 사랑과 고마움 표현하기   미래 우리 가족의 모습 이야기책 만들기	
8	우아한 가족인권 이야기 유·아동기 자녀를 둔 가정에서 발생하는 인권침해 상황에 대해 인지하고 관련된 경험 나누기   권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색	

**이용 후기 및 소감** “아이가 실수를 통해 배워가는 것이 엄마의 잔소리보다 더 의미있고, 왜 아이들에게 시행착오가 중요한지를 아동기 부모교실을 통해 알게 되었거든요.” 도봉구 히O정

“이번 부모교육을 통해 언택트 시대 자칫 게임의 늪에 빠질 수 있는 우리 애들을 바로 세울 수 있는 지지대를 얻은 것 같아 감사하다.” 관악구 김O나

**신청방법** 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

# 청소년기 부모교실

청소년기 자녀를 둔 부모에게 필요한 정보를 제공하여 양육자로서의 자세와 마음가짐을 살필 수 있는 기회를 지원합니다.



**대상** 청소년기 자녀를 둔 서울 생활 영역권(거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우) 시민 누구나

## 교육내용

주제	대규모·병합형	참여형
1	청소년기 제대로 바라보기 청소년기 자녀와의 갈등해결	청소년에 대한 이해 : 우리 아이 올바르게 사랑하고 품어주기 가족 구성원 간의 관계   내 아이 특징 및 마음 알기
2	바람직한 부모 역할 : 함께 성장하는 부모 되기 세대차이의 이해   아이들의 권리	부모자녀 관계 형성을 위한 교육 : 부모자녀 사이의 걸림돌 찾기 나의 부모 점수는?   내 안의 규칙 나누기
3	사춘기 자녀와의 대화법 부모의 마음을 전하는 대화기술   자녀의 마음을 움직이는 대화기술	자녀와의 의사소통 이럴 때 소통이 힘들다! 힘들어!   느낌과 욕구 중심 대화 연습
4	자녀 진로의 나침반되기 내 아이가 경험할 미래   기질과 직업의 연관성	우리 자녀의 진로와 교육 가치관 탐색 육구 중심의 진로 찾기   부모의 교육 가치관 탐색하기
5	성인지 감수성 및 디지털성폭력 예방교육 성의 본질과 흐름   성평등 교육   부모가 알아야 하는 청소년의 성   성폭력 예방 교육	
6	청소년의 삶과 디지털 기기 사용 디지털 기기에 의존하는 청소년   디지털 기기와 청소년의 뇌 변화   아이들은 왜 디지털 기기에 과의존 할까요?   스마트폰에 과도하게 의존하는 아이, 어떻게 도와야 할까요?	
7	우리 가족 이야기 가족인생곡선   가족에 대한 사랑과 고마움 표현하기   미래 우리 가족의 모습 이야기책 만들기	
8	우아한 가족인권 이야기 청소년기자녀를 둔 가정에서 발생하는 인권침해상황에 대해 인지하고 관련된 경험 나누기   권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색	

**이용 후기 및 소감** “엄마인 나를 돌아보게 해주고, 더 나은 부모가 될 수 있도록 도와주는 힘을 여기서 얻습니다.”  
강동구 김○영

“교육이 더해 갈수록 아이를 향해 있던 감각은 서서히 나를 향하게 되었다. 화살표의 방향이 바뀌었다” 서대문구 김○영

**신청방법** 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

# 아버지교실

아버지의 역할, 일·생활 균형의 중요성은 알지만 실천하기 어려우시죠?  
아버지의 자기 돌봄과 개인 역량강화를 지원하고 자녀와의 건강한 관계를 형성할 수 있는 아버지교실을 참여하세요.



**대상** 서울시 소재 기업, 학교, 어린이집 아버지 누구나

## 교육내용

1. 아빠의 자기돌봄과 스트레스관리
2. 부모의 네 가지 유형과 아이와의 갈등해소 방법
3. 코치형 아버지되기
4. 자녀와의 친밀감과 안정적 애착관계
5. 효과적인 훈육: 부모의 도덕성은 자녀 마음의 거울
6. 아이의 자존감을 높이는 양육
7. 민주적 가족 만들기
8. 우리 가족 이야기
9. 우아한 가족인권 이야기



## 이용 후기 및 소감

“단순히 자녀들만 즐거웠던 것이 아니라 아빠인 나도 활동 하나하나가 재미있고, 즐거웠기 때문에 작은 변화를 통해 방관형 부모에서 네가지의 유형이 혼합되는 일반부모의 모습이 되어 갔으며...(중략)”  
은평구 박○홍

“교육에서 배운 신체놀이처럼 아이들과 함께 놀이하기 시작했다. 그러니 영상 보는 시간도 조금 줄어들고 아이들과 상호작용이 잘 되어 좋은 것 같다.”  
구로구 김○호

**신청방법** 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

# 패밀리셰프

패밀리셰프는 가족이 함께 요리를 매개로  
수평적 가족문화를 형성할 수 있도록 지원합니다.



**대상** 서울시 소재 기업 및 공공기관, 어린이집, 학교 등 기관 또는 서울시민 누구나  
가족단위 신청

**교육내용**

1. 마을전통시장에서  
장보기



2. 집밥의 고수,  
패밀리셰프 되기



3. 함께하는 잔치날,  
아이 친구 초대하기



**이용 후기  
및 소감**

“나와 아이, 우리 가족에 대해 생각해 볼 수 있는 시간과 재미를 주어 ‘패밀리셰프’라는 제목처럼  
가족이 무엇인지, 나는 어떤 엄마인지 되돌아볼 수 있는 시간을 만들어준 이 프로그램을 즐긴다.”

송파구 김○희

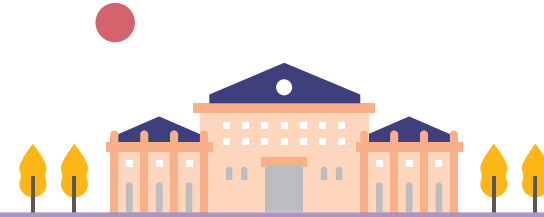
“교육 중에 배운 감사의 말, 가족 간에 해주면 좋은 마법의 말을 떠올리며 매일 하나 이상의 마법의  
말, 감사의 말을 위해 노력하고 있다.”

성북구 김○아

**신청방법**

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

# 서울가족학교 운영기관



자치구	주소	전화번호
강남구	강남구 개포로 617-8	02-3412-2222
강동구	강동구 양재대로 138길 41(강동청소년회관) 2층	02-471-0812
강북구	강북구 한천로 129길 6	02-987-2567
강서구	강서구 강서로 5길 50 곰달래문화복지센터 4층	02-2606-2017
관악구	관악구 신림로 3길 35 남파김삼준문화복지기념관 3층	02-883-9383
광진구	광진구 능동로 30길 23 광진구새마을회관 2층	02-458-0622
구로구	구로구 우마2길 35 구로구가족통합지원센터 2층(가리봉동)	02-869-0317
금천구	금천구 금하로 11길 40 1층	02-803-7747
노원구	노원구 동일로 173가길 94 가온빌딩 3층	02-979-3501
도봉구	도봉구 도봉로 552 도봉구민회관 2층	02-995-6800
동대문구	동대문구 청계천로 521 다사랑행복센터 7층	02-957-0760
동작구	동작구 동작대로 29길 63-26 2층	02-599-3301
마포구	마포구 양화로 19 홀트아동복지회 B2층	02-3142-5482
서대문구	서대문구 통일로 27길 19 홍제1동 자치회관 2층	02-730-7595
서울중구	중구 퇴계로 460 중구종합복지센터 10층	02-2279-3891
서초구	서초구 강남대로 201 서초문화예술회관 2층	02-576-2852
성동구	성동구 무학로6길 9, 3층	02-3395-9447
성북구	성북구 안암로 145 고려대학교 라이시움 102호	02-3290-1660
송파구	송파구 양산로 5 송파구보건지소 2층	02-443-3844
양천구	양천구 신월동 1078-1, 3층	02-2065-3400
영등포구	영등포구 영등포로 84길 24-5 신길종합사회복지관 4층	02-2678-2193
용산구	용산구 이태원로 224-19 한남동 공영주차장 복합문화센터 3층	02-797-9184
은평구	은평구 은평로21가길 15-17	02-376-3761
종로구	종로구 종로53길 29 복합복지시설 토월(창신동)	02-764-3524
중랑구	중랑구 용마산로 369	02-435-4142



서울가족이 즐기고 누릴 수 있는 가족행사와 서울가족 관련 유관기관 정보를 한 번에 볼 수 있는 원스톱 서비스 제공  
패밀리서울은 서울시민 누구나 언제나 어디서나 이용 가능한 서울가족 포털사이트입니다.

다양한 SNS에 서울시건강가정지원센터를 검색해보세요!

[seoulfamilyc.blog.me](http://seoulfamilyc.blog.me)
[facebook.com/sfamilyc](https://facebook.com/sfamilyc)
[Instagram.com/sfamilyc](https://Instagram.com/sfamilyc)
[twitter.com/seoulfamilyc](https://twitter.com/seoulfamilyc)

