

발간등록번호

51-6110000-001096-10



# 여성을 위한 꼼꼼 서울

2015 여성종합가이드북





# 여성을 위한 꼼꼼서울

2015여성종합가이드북

## 여성이기에 누릴 수 있는 서울

서울인구 10,143,164명, 그 중에 여성은 5,136,148명. 2015. 1월 기준

여성이 남성보다 조금 많습니다.

이렇게 서울에서 여성이 차지하는 비중이 점점 높아지면서  
여성을 위한 다양한 정책들과 시책들이 진행 중입니다.

그만큼 여성을 생각한다는 의미겠지요?

이런 서울에 사는 여성들을 위해  
<여성을 위한 꼼꼼서울>을 준비했습니다.

여성이기에 누릴 수 있는 서울을 만나보세요.



# 여성을 위한 꼼꼼서울

2015 여성종합가이드북

## 나 홀로 여성의 주야<sup>晝夜</sup>안심

여성안심귀가 스카우트	9
여성안심택배	10
여성안심지킴이 집	12
택시 안심귀가서비스	13
을뺨미버스(심야버스)	14
여성안심주택	15
지하철 안전 지킴이 앱	16
지하철보안관	16
지하철 세이프 존 운영	17
여성폭력신고 및 상담 신청	18



## 엄마의 행복한 육아

임신·출산 진료비 지원	31
엽산, 철분제 지원	32
어린이 무료 예방접종	33
영유아 건강검진	34
산모·신생아 건강관리사 지원	35
다둥이 행복카드	36
출산장려금 지원	37
출산휴가	37
서울시 직장맘지원센터	38
서울시 육아종합지원센터	40
아이돌봄 서비스	41
시간제 보육	42
우리동네 보육반장	43



## 함께 챙기는 건강

생애주기별 여성건강 관리 프로그램	21
환자안심병원	21
국가 5대 암 검진비 지원	22
대사증후군 오락 프로젝트	23
야간·휴일 진료기관	24
청소년 건강센터 '나는 봄'	25
건강체중 3.3.3	26
정신건강	27
치매관리	29



## 두근두근 재미있는 놀이

서울상상나라	45
서울시 녹색장난감 도서관	46
서울시민안전체험관	48
유아숲 체험장	50
서울대공원	53
놀라운 토요일 프로젝트	54
청소년어울림마당	55
서울시립청소년직업체험센터 '하자센터'	56

## 삶의 질을 높이는 문화, 예술

여성행복객석	58
서울문화포털	59
시민청	60
고궁야근개장	61
서울두드림길	62
캠핑	64
서울국제여성영화제	65
여성마라톤대회	66
양성평등주간기념행사	66
사랑티켓	67
문화누리카드	68
반려견 놀이터	69
문화시설 안내	70



## 서로를 위한 세심한 배려

지하철 수유실	86
모바일 충전 서비스	88
통합주차장정보안내시스템	89
대중교통 통합분실물 센터	90
एको마일리지	91
서울시 재활용 나눔장터	93
마을번호사	94
마을세무사	94
매일 주 · 정치 허용 전통시장	95
여성 전용기숙사	96
서울시 공동주택 통합정보마당	96
신혼부부 전세자금 지원	97
주택종합상담실	98



## 있어버린 열정과 꿈찾기

여성새로일하기센터	72
일자리부르릉버스	74
여성창업플라자	75
여성 창업보육 센터	76
여성대체인력센터	78
일 · 가족양립지원센터	79
이어힘	80
경력단절예방지원단	81
좋은 일자리 발굴단	81
인생이모작지원센터	83
서울시 여성인력개발기관 안내	84

## 희망을 찾아가는 한부모 가족, 다문화 가정, 장애인 여성

저소득 한부모가족지원	113
서울시한부모가족지원센터	114
한부모 학습지원	115
다문화가족 의료지원	116
다문화가족 법률 상담	117
생애주기별 동화집 시리즈	118
서울글로벌센터	119
외국인 서울생활 살피미	119
글로벌빌리지센터	120
서울이주여성상담센터	121
다문화가족지원센터	122
장애여성인력개발센터	124
여성장애인어울림센터	125
장애여성 홈헬퍼	126
국립장애인도서관 '장애인정보누리터'	127



## 우리가 지켜줄게

늘푸른 자립학교	100
인터넷 시민감시단	101
인터넷중독예방상담센터 'I Will 센터'	102
가출 청소년 전용 일시지원센터 '나무'	104
청소년성매매특별전담실 '원넷(One-net)'	105
소녀돌봄약국	106
청소년이동쉼터 '여우별'	107
서울시 아동학대예방센터	108
우리아이킴이 가이드	110
아동급식지원	110



## 모두가 함께하는 커뮤니티

서울시 마을공동체 종합지원센터	129
서울여성플라자	130
성평등도서관 여기	131
서울시NPO지원센터	132
양성평등기금 지원	133
부모커뮤니티 지원	134
소셜시장실	135
여성단체	135

안녕하세요. 서울특별시장 박원순입니다.

저는 어머니의 사랑을 받고 자랐고, 네분의누나들과 여동생까지 여성형제들과 부대끼며 자랐습니다. 그리고 소중한 아내와 딸이 있습니다. 저와같이 일하는 훌륭한 여성동료들이 계십니다. 저는 이름만 여성스러운 게 아닙니다. 제 안의 깨알같은, 감수성, 섬세함은 남장여자라고 할 만큼입니다. 감사하고 자랑스럽게 생각합니다. 작은 차이를 발견하는 꼼꼼한 힘이, 남의 일에 웃고 울 수 있는 감수성의 힘이 결국 세상의 변화를 만들어가기 때문입니다.

이런 여성의 힘을 잘 발현시키기 위해서는 여성의 삶이 행복해야 합니다. 여성이 웃어야 서울이 웃습니다. 여성이 행복해야 서울이 행복합니다.

서울시에서는 530만 서울여성을 위한 다양한 정책과 서비스를 추진하고 있습니다. 하지만 정작 서울시민들이 잘 모르고 계시는 큰일입니다. 그래서 <여성을 위한 꼼꼼 서울>을 준비했습니다. 여성들이 밤낮 걱정 없이 서울에서 활동할 수 있도록 안전 정보, 몸도 마음도 건강하게 지키실 수 있도록 건강 정보, 엄마도 아이도 행복한 육아 정보, 문화 및 예술, 커뮤니티 정보 등 여성의 생활에 유용한 정보를 10가지

## 여성이 행복해야 서울이 행복합니다

주제로 구분하여 담았습니다. 서울시가 추진하는 모든 여성 정책을 내 손 안에서 한 눈에 확인하고 이용할 수 있습니다. 각 정보마다 문의처와 홈페이지를 함께 담아 더 많은 정보를 확인할 수 있고, 안내받을 수 있도록 했습니다.

세상의 절반이 여성입니다. 이 책은 여성만을 위한 가이드북이 아닙니다. 어머니와 누이, 아내와 딸이 있는 모든 남성들을 위한 안내서이기도 합니다. 정책은 아무도 쓰지 않으면 없는 것과 같습니다. 여러분이 직접 정책을 알고 필요한 때 이용해 주셔야 살아있는 정책입니다. 내 손 안에서 한 눈에 여성이 행복한 서울을 확인하고 함께 살아있는 서울시여성정책을 만들어 주시길 부탁드립니다.

감사합니다.

서울특별시장



# 나 홀로 여성의 주야<sup>晝夜</sup>안심

세상에서 가장 안전한 도시에서 살고 싶어요

모든 여성들이 바라는 서울 정책 1순위.

혼자 사는 여성들이 늘어나면서 싱글여성을 위한  
패션, 뷰티, 음식에 대한 정보는 끊임없이 쏟아져 나오지만  
정작 안전한 정책들은 다 어디로 갔을까요?

그래서 서울시가 준비했습니다.

밤늦게 돌아다녀도, 택시를 타도, 혼자 택배를 받아도  
안전한 도시, 서울에서 밤낮 걱정없이 안심하고 사세요.



## 여성안심귀가 스카우트

늦은 밤 귀갓길. 인적이 드문 골목길이나 외진 곳은 아무리 조심한다고  
해도 혼자 귀가하기란 쉽지 않은 일입니다. **전화 한 통이면 버스 정류장  
이나 지하철역에서 만나 집까지 데려다드리는 여성안심귀가 스카우트**에게  
귀가동행 신청하세요.

- ① 장소 25개 전 자치구
- ② 시간 월~금 밤 10시부터 새벽 1시까지(토, 일, 공휴일 제외)
- ③ 방법 자치구 상황실 또는 120 전화 신청
- ④ 문의 120

① 지하철역·버스정류장 → ② 신청자와 만날  
도착 30분 전에 2인 1조 스카우트  
자치구 상황실 또는 이름 정보 확인  
120으로 전화

→ ③ 약속된 장소에  
도착 후 스카우트  
신분증 확인

→ ④ 스카우트와 함께  
집 앞까지  
안전하게 귀가



### 매일 밤 엄마가 마중 나오는 기분이에요~

인적이 드문 골목길이나 주택가는 늦은 퇴근길에는 무서울 때가 많았습니다. 그래서 되도록 늦은 시간에 귀가하지 않으려고 했습니다. 그러다가 여성안심귀가서비스가 있다는 이야기를 듣고 다산콜(120)에 전화를 했는데 친절하게 알려주시더라고요. 이름, 전화번호, 주소만 알려주면 신청 끝. 약속 장소에서 기다리니 스카우트 대원 분들이 나와 주셨어요. 어머니처럼 든든해서 마음도 놓이고요, 혼자 다닐 때는 무서웠는데 편안히 집에 돌아올 수 있었어요.

- 양천구 신월동 최00님 (23세)

# 여성안심택배

혼자 집에 있을 때 택배 받기가 조금은 두려우셨죠? 여성안심택배는 낯선 사람을 직접 대면하지 않고 거주지 인근지역에 설치된 **무인택배보관함**을 통해 **택배 물품을 수령하는 서비스**입니다. 안심하고 택배 받으세요.

- ① **장소** 25개 자치구 120개 소 설치 · 운영
- ② **시간** 365일 24시간(일부지역 제외)
- ③ **방법** 택배 신청 시 '받을 사람' 주소지에 가까운 '여성안심택배함' 주소 기재
- ④ **요금** 48시간 무료(48시간 초과 시 24시간마다 1,000원 부과)
- ⑤ **문의** 안심택배고객지원센터 1599-2740, 1599-5740



**여성안심택배 이용하기 쉬워요~**

택배가 오면 하루 종일 집에 있기도 쉽지 않고 요즘은 택배 관련 범죄도 많아서 택배받기가 좀 무섭더라고요. 게다가 식당이나 근처 편의점에 맡겨 달라고 하고 찾으러 가면 너무 민망하기도 하고요. 그런데 근처 주민센터에 안심택배가 있는 것을 발견하고 이용해 보았어요. 생각보다 쉬웠어요. 가서 안내문 그대로 따라하면 되거든요. 문자로 안내해주시니 따로 걱정하지 않아도 되고요. 관리실이 따로 없는 원룸이나 주택에 사시는 분들께 적극 추천해요.

- 동작구 상도동 윤OO씨 (27세)

## 서울시 여성안심택배함 설치장소

자치구	설치장소
강남구	도곡2동주민센터, 대치4동주민센터, 논현1동주민센터
강동구	강동구립암사도서관, 강동평생학습센터, 강동청소년회관, 강동구민회관, 암사2동주민센터, 성내1동주민센터, 길동자치회관
강북구	수유1동주민센터, 강북구청본관입구, 미아동 복합청사
강서구	공향동주민센터, 벚골공원공원주차장, 화곡4동주민센터, 곰달래복지문화센터, 내발산동 문화센터, 화곡 1-1 공영주차장, 화곡 3-1 공영주차장, 화곡 6-1 공영주차장
관악구	행운동주민센터, 신사동자치회관, 조원동주민센터, 청룡동주민센터, 남현동주민센터, 대학동주민센터
광진구	동부여성발전센터, 동부여성발전센터2, 자양4동주민센터, 화양동주민센터
구로구	구로2동주민센터, 구로구민 체육센터, 구로구민회관, 구로역AK플라자입구, 궁동종합사회복지관, 온수동공동이용시설
금천구	독산1동주민센터, 시흥3동주민센터, 금천호암노인복지관, 시흥4동주민센터, 시흥1동주민센터
노원구	공릉청소년문화정보센터, 상계역 자전거대여소, 상계3·4동주민센터, 월계문화정보도서관
도봉구	도봉1동주민센터, 창동역1번출구, 방아골종합사회복지관, 도봉서원종합사회복지관
동대문구	동대문청소년수련원, 장안종합사회복지관, 동대문정보화도서관, 답십리도서관
동작구	상도3동주민센터, 우리은행동작구청지점, 우리은행동작구청지점2, 동작문화복지센터, 사당노인종합복지관, 한부모 모자안심주택, 동작 청소년문화의 집, 강남교회 교육관
마포구	도화동주민센터, 연남동주민커뮤니티센터, 우리마포복지관, 마포아트센터이트홀맥1층, 상암동 제1공영주차장, 연남동희망원룸주택
서대문구	북아현동주민센터, 봉원교회, 서부제일교회어린이도서관, 홍성교회, 홍은1동주민센터
서초구	서초꿈나무주택, 방배2동주민센터, 방배열린문화센터, 양재2동주민센터, 안구비 공영주차장
성동구	이든 아이빌, 성수1가2동주민센터
성북구	장위동 성북여성교실, 아리랑시네미디어센터, 안암교회
송파구	송파여성 문화회관, 송파여성 문화회관2, 거여1동주민센터, 여의도순복음송파교회, 송파노인종합복지관, 석촌동주민센터, 마천2동주민센터
양천구	목3동주민센터, 신월4동주민센터, 신월5동주민센터, 신월문화체육센터, 목동문화체육센터
영등포구	그린케어센터, 영등포구민 체육센터, 대림정보문화도서관, 신길1동주민센터, 당산2동주민센터, 도림동주민센터, 신길7동주민센터
용산구	갈월종합사회복지관, 용산구청후문, 한광교회
은평구	갈현1동주민센터, 역촌동 주민센터, 중산 정보도서관, 녹번119안전센터, 불광1동주민센터, 신사종합사회복지관, 구산동주민센터
종로구	송인1동주민센터, 육아종합지원센터
중구	약수교회 식당입구, 중림종합사회복지관
중랑구	면목본동주민센터, 면목5동주민센터, 면목3·8동주민센터

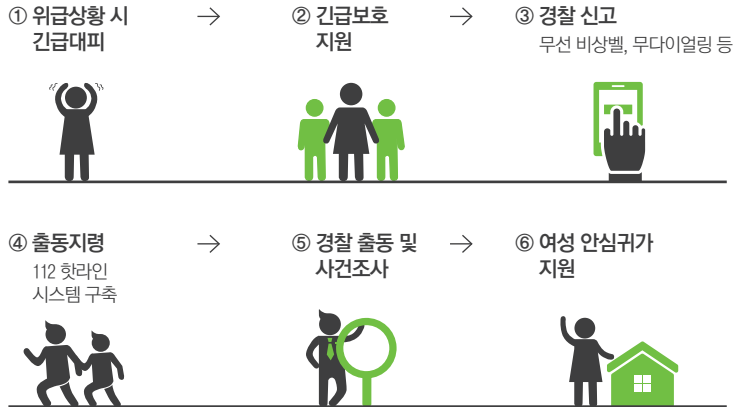




## 여성안심지킴이 집

위기 상황 시 대피할 수 있는 곳이 있다면? 여성안심지킴이 집이 바로 그곳입니다. 여성안심지킴이 집은 서울시 600여 개 24시간 편의점을 '여성안심지킴이 집'으로 위촉하여 **여성의 위기상황 시 긴급 대피하고, 경찰청과의 핫라인 시스템을 통해 신고 가능하며 안전하게 귀가할 수 있도록 도와** 드립니다.

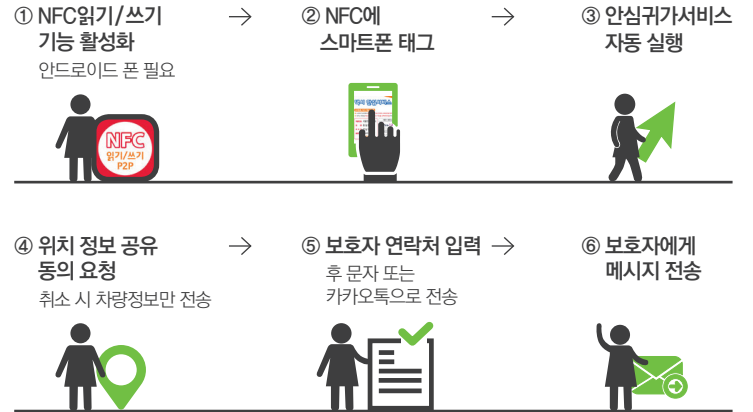
- ① **장소** 서울전역(25개 자치구) CU, GS25, 7-ELEVEN, MINISTOP, C-SPACE 5개 편의점 600여 개소
- ② **시간** 24시간
- ③ **내용** 위기 상황 시 긴급 대피, 경찰신고, 안심귀가 지원
- ④ **방법** 편의점 우측 상단 '여성안심지킴이 집' 마크 확인 후 대피
- ⑤ **문의** 120



## 택시 안심귀가서비스

서울 택시에 기존보다 훨씬 간편한 안심귀가서비스가 제공됩니다. 늦은 시간 택시 승차 후 **자신의 위치와 택시 정보를 보호자에게 알려 안전하게 귀가**하세요. 이제 태그 한번만으로 손쉽게 이용할 수 있습니다.

- ① **표시** 서울 시내 모든 택시(7만 2천 대)
- ② **방법** 조수석 머리받침대 후면 NFC 부분에 태그
- ③ **문의** 120



### 새벽에 택시 타도 무섭지 않아요~

게임디자이너라 새벽까지 일하는 경우가 많았어요. 밤늦게 귀가하는 것 때문에 부모님 걱정이 많으셨다가 서울시에서 하는 택시안심귀가서비스를 알게 되고 난 후 걱정 하나 더셨죠 뭐. ㅎㅎ  
- 강남구 신사동 송OO씨 (29세)



# 올빼미버스(심야버스)

버스도 끊기고 지하철도 끊기고 택시 잡기는 어려워 발만동동 구르셨던 적 많으시죠? 이제는 올빼미버스를 이용하세요. **밤 12시 이후에도 시민들이 대중교통으로 편리하고 저렴하게 이동할 수 있도록 0시부터 새벽 5시까지 운행하는 버스입니다.**

- 🕒 **시간** 자정부터 새벽 5시까지(배차간격 40~45분)
- 💰 **요금** 2,150원(카드 기준)
- 📱 **정보** 인터넷 홈페이지(topis.seoul.go.kr), 모바일 웹(m.bus.go.kr), 모바일 앱('서울교통포털' 검색)
- 🗣️ **문의** 120



### 올빼미버스 운영 안내

N13	00:00~03:30	N30	23:40~03:40
N15	00:00~03:30	N37	00:00~03:10
N16	00:20~03:45(문수동), 00:10~03:35(도봉산)	N61	23:50~03:50
N26	00:00~03:10	N62	00:00~03:05

# 여성안심주택

1인 여성 가구가 늘어나고 있는 요즘 가장 큰 이슈는 바로 주거에 대한 부분이 아닐까요? 혼자 살기 때문에 더 안심하고 안전하게 살 수 있는 여성안심주택을 이용하세요. 범죄에 노출되기 쉬운 **1인 여성가구의 안전과 생활패턴을 반영한 서울시 수요자 맞춤형 임대주택**입니다.

- 📍 **장소** 구로구 천왕지구
- 👤 **대상** 서울시 주민등록이 등재된 만 19세 이상의 1인 여성가구 무주택 세대주로서 소득금액이 도시근로자 월평균 소득의 70% 이하
- 🏠 **내용** 무인택배시스템, 세대별 24시간 비상벨 설치, 외부에서 수도 검침 처리
- 🕒 **기간** 2년(입주자격 충족하는 자에 한하여 2년 단위 계약 갱신)
- 🗣️ **문의** SH공사 콜센터 1600-3456, www.i-sh.co.kr



## 혼자 사는 여성의 안전한 집 구하기 체크리스트

혼자 사는 여성이라면 범죄의 가능성을 미리 예방하기 위해 사소하지만 꼼꼼하게 다음 사항을 신경 쓰세요.

- 사람들이 많이 다니는 큰길쪽에 위치해 있는가?
- 집 주변 가로등과 CCTV는 잘 설치되어 있는가?
- 눈에 띄는 곳에 건물 출입구가 위치해 있는가?
- 층과 층 사이 높이가 안전한가? (가스 배관 등 위치 확인)
- 기본키, 보조키, 안전결쇠 등이 설치되어 있는가?
- 방범창은 달았는가? (화장실의 작은 창도 확인)
- 인터폰과 벨 작동이 잘 되는가?





## 지하철 안전 지킴이 앱

지하철을 타고 가다가 불편한 점이 있거나 응급환자, 성추행 등 도움이 필요할 때 이용할 수 있는 지하철 안전 지킴이 앱을 이용하세요.

- ③ 내용 열차 내 성추행, 긴급 상황 및 열차 내 불편사항 신고, 지하철 편의정보 제공
- ④ 방법 안드로이드 마켓에서 '지하철안전지킴이' 앱 다운



## 지하철보안관

지하철에서 불쾌한 일을 겪었다면 바로 지하철보안관에게 신고하세요. 지하철 역사와 전동차 내 성범죄 예방 및 이동상인, 취객 등 무질서 행위자 단속 활동을 통해 시민불안·불쾌를 해소해 드립니다.

- ★ 임무 이동상인, 취객, 노숙인 등 무질서 행위자 단속, 전동차 순찰, 현행범 검거 시 경찰 인도
- ③ 내용 2인 1조 2교대 근무(오전 07:00~16:00, 오후 16:00~01:00) 시간 내 지하철 1~9호선 순찰
- ④ 방법 지하철 콜센터 1577-1234(1~4호선), 1577-5678(5~8호선) 및 지하철안전지킴이 앱 신고
- ⑤ 문의 지하철 콜센터 1577-1234(1~4호선), 1577-5678(5~8호선)

## 지하철 세이프 존 운영

늦은 밤 지하철에서도 안전하게 지켜드립니다. 지하철 승객이 적은 심야 시간대에 적극 보호받을 수 있는 지하철 승강장 '세이프 존'을 운영합니다. 지하철 운영 시간 중 역 구내에서 발생하는 상황에 즉각적으로 대응할 수 있습니다.

- ★ 표시 승강장 바닥 안전구역 표시(전동차 한 칸 크기)
- ③ 내용 조도 향상, CCTV 집중 설치 및 모니터링
- ⑤ 문의 지하철 콜센터 1577-1234(1~4호선), 1577-5678(5~8호선)

### 지하철 세이프 존 역



# 여성폭력신고 및 상담 신청

성폭력을 비롯해 가정폭력, 성매매, 학교폭력 등 여성들이 폭력 피해를 당했을 때 즉각 대처할 수 있도록 여성긴급전화 1366 서울센터, 원스톱 통합지원센터를 상시 가동하고 있습니다. 언제든지 도움이 필요하면 연락하세요.

## 긴급전화 1366 서울센터

성폭력·가정폭력·성매매 등 여성폭력피해 긴급신고 및 상담, 긴급피난처 운영, 전문상담소 및 보호시설을 운영하고 경찰, 의료 기관 등과 연계하여 활동합니다.

☎ 구로구 가마산로 272 3층 ☎ 365일 24시간 ☎ 국번 없이 1366

## 성폭력피해자 통합지원센터

성폭력·가정폭력·학교폭력 및 성매매 피해자에 대하여 상담·수사·의료·법률지원을 한 장소에서 무료 통합지원하고, 피해 치료 및 심리적 지원을 해드립니다.

### 원스톱 지원센터(24시간 운영)

[동부해바라기 센터]

☎ 송파구 가락본동 58 ☎ 02-3400-1698, www.smonestop.or.kr

[남부해바라기 센터]

☎ 동작구 신대방동 425 ☎ 02-870-1700, www.smonestop.or.kr

### 서울해바라기 아동센터(09:00~18:00)

☎ 19세 미만 성폭력피해 아동·청소년 및 지적 장애인

☎ 마포구 신수동 63-14 구프라자 7층

☎ 02-3274-1375, www.child1375.or.kr

### 서울해바라기 여성·아동센터(24시간 운영)

☎ 성폭력·가정폭력 등 폭력피해자 및 19세 미만 성폭력피해 아동·청소년, 지적 장애인

☎ 종로구 연건동 28(본관) / 종로구 연건동 87(별관)

☎ 02-3672-0365, www.help0365.or.kr

## Tip 여성폭력 없는 안전마을

갈수록 증가하는 성폭력, 가정폭력, 성매매 등 여성폭력 문제에 대해 마을 단위의 주민, NGO, 마을 내 경찰, 자치구 등이 네트워크를 구성하여 활동합니다. 주민들이 직접 파수꾼이 되어 여성들이 안전한 마을을 조성하고 사는 행·재정적으로 지원하는 사업입니다.

🏠 **성폭력 없는 안전마을** : 마포구, 구로구, 양천구, 영등포구, 서대문구, 용산구, 동작구, 중구, 강동구, 송파구  
- 안전귀갓길 조성, 위험지역 모니터링

🏠 **여성 안전 환경 조성마을** : 금천구, 성동구, 종로구, 동대문구, 노원구  
- 사각지대 보조거울, 반사 미러시트 설치, 벽화조성

🏠 **가정폭력 없는 안전마을** : 강서구, 도봉구, 서초구, 광진구  
- 자녀대상 예방교육 및 상담연계, 캠페인 및 현장상담

🏠 **싱글여성 밀집지역 안전마을** : 관악구  
- 여성 1인 커뮤니티 활성화, 안심지도 제작

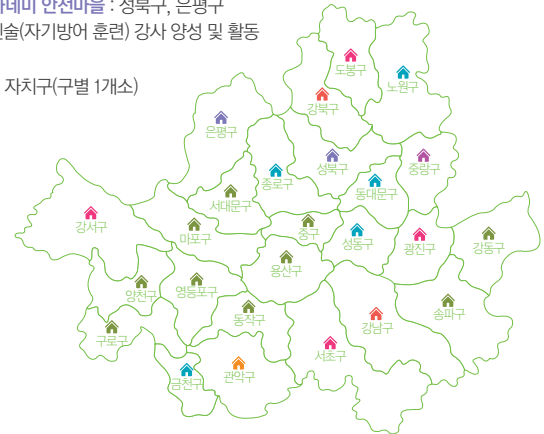
🏠 **유형업소 밀집지역 안전마을** : 중랑구  
- 성폭력 예방교육 강사 양성, 주민 참여 젠더스쿨

🏠 **범죄 취약지역 보안장치 안전마을** : 강북구, 강남구  
- 여성 1인 가구, 저소득 한부모 가구에 보안장치 지원

🏠 **호신술 아카데미 안전마을** : 성북구, 은평구  
- 주민 호신술(자기방어 훈련) 강사 양성 및 활동

📍 장소 25개 자치구(구별 1개소)

📞 문의 120



# 함께 챙기는 건강

## 몸도 마음도 건강하게 함께 지켜요

하루에 30분씩 걷는다고 약속하고  
2, 3층은 계단 대신 엘리베이터를 타고  
다이어트를 위해 식사를 거르는 경험은  
누구에게나 한번쯤 있지요.  
잘 지키고 싶은데 내 맘대로 안 되는 게 건강입니다.  
그래서 건강을 위한 여성의 노력을 서울이 응원합니다.  
몸도 마음도 서울과 함께 챙기세요.



## 생애주기별 여성건강 관리 프로그램

건강은 건강할 때 챙겨야 합니다. 특히 여성이라면 주목하세요. 10대에서 60대 이후까지 여성분들을 위해 각 자치구 보건소에서 생애주기별 여성 건강 관리 프로그램을 운영하고 있습니다.

- ① **내용** 청소년기 : 성교육, 술, 담배, 약물 등 건강행위 실천 사항  
가임여성 : 암 예방과 조기검진, 산전 건강관리 등  
중장년기 : 자궁경부암 조기발견, 고혈압, 당뇨, 골다공증 등  
노인기 : 실금관리, 치매, 뇌졸중, 호스피스 상담  
※ 자치구마다 프로그램 상이
- ② **문의** 120, 각 자치구 보건소, health.seoul.go.kr

## 환자안심병원

아파서 병원에 입원해도 간병료가 부담돼 입원을 길게 할 수 없었던 경험 이 있다면 **간병료의 부담도 덜고 환자가 보다 편히 치료받을 수 있도록 환자 안심병원을 이용**하세요. 개인적인 간병인을 두거나 보호자가 직접 보호하지 않고도 입원할 수 있습니다.

- ③ **운영** 서울의료원, 동부병원
- ④ **기간** 입원 후 15일까지(의료진 판단에 따라 1주일 연장 가능)
- ⑤ **내용** 간호사의 24시간 간호·간병서비스, 사회복지사의 심리·경제·재활 상담
- ⑥ **문의** 서울의료원(02-2276-7000, www.seoulmc.or.kr), 동부병원(02-920-9114, www.dbhosp.go.kr)

# 국가 5대 암 검진비 지원

우리나라 국민사망원인 1위암, 조기발견 및 조기치료로 완치 가능합니다.  
서울시는 저소득층을 대상으로 국가 5대 암 검진비를 지원합니다. 이제부터 정기적인 검사를 통해 암을 조기에 발견하여 건강을 미리 챙기세요.

- ① 대상 의료급여수급권자, 건강보험가입자 하위 50%(보험료 기준)
- ② 요금 무료
- ③ 문의 관할 보건소, 120

암종	검진대상	주기	검진방법
위암	만 40세 이상 남녀	2년	위장조영검사 또는 위내시경검사 이상 소견 시 조직진단
간암	만 40세 이상 남녀(고위험군)	1년	간초음파검사, 혈청알파태아단백검사
대장암	만 50세 이상 남녀	1년	분별장혈검사 이상 소견 시 대장내시경검사 또는 대장이중조영검사
유방암	만 40세 이상 여성	2년	유방촬영술
자궁경부암	만 30세 이상 여성	2년	자궁경부 세포검사

## 국민 암예방 수칙

국민 3명 중 1명이 암에 걸릴 수 있는 시대를 살아가고 있습니다.  
미리 예방하여 건강한 삶을 누리세요.

- ☑ 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
  - ☑ 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
  - ☑ 주 5회 이상, 하루 30분 이상 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
  - ☑ 예방접종 지침에 따라 B형 간염 예방접종 받기
  - ☑ 암 조기 검진 지침에 따라 검진을 빠짐없이 받기
- 출처 : 보건복지부

# 대사증후군 오락 프로젝트

대표적인 생활습관병 대사증후군! 대사증후군은 **복부비만, 높은 혈압, 혈당장애, 이상지질혈증(고중성지방혈증, 낮은 HDL콜레스테롤혈증)을 한 사람이 3가지 이상을 갖고 있는 것**을 말하는데, 대사증후군 위험요인 보유자는 일반인에 비해 심뇌혈관질환 발생 위험이 3~6배 가량 높습니다. 지금 바로 서울시 보건소에 방문해서 대사증후군 검진하고 관리 받으세요.

- ① 대상 20~60세 서울시민 누구나
- ② 항목 허리둘레, 혈압, 혈당, 중성지방, 좋은 콜레스테롤(HDL)
- ③ 내용 대상자별 특성에 맞는 영양 · 운동 상담 및 건강정보 제공(SMS 등)
- ④ 요금 무료
- ⑤ 문의 관할 보건소 대사증후군 전문관리센터 전화, [www.5check.or.kr](http://www.5check.or.kr)

① 사전예약 → ② 10시간 금식 → ③ 보건소 방문 후 검진 → ④ 맞춤형 상담



## Tip 보건소 대사증후군 전문관리센터

강남구 02-3423-7233~5	강동구 02-3425-6740	강북구 02-901-7788-90
강서구 02-2600-5933	관악구 02-879-7031, 7034~40	광진구 02-450-1577
구로구 02-860-3327, 2438	금천구 02-2627-2738, 2558	노원구 02-2116-4466
도봉구 02-8031-4622	동대문구 02-2127-5473	동작구 02-820-9933
마포구 02-3153-9152	서대문구 02-330-8727~31	서초구 02-2155-8266
성동구 02-2286-7171	성북구 02-2241-6104-9	송파구 02-2147-3485
양천구 02-2620-4337~8	영등포구 02-2670-4736	용산구 02-2199-8109
은평구 02-351-8250	종로구 02-2148-3735	중구 02-3396-6336-9
중랑구 02-2094-0896	다산콜센터 120	

## 야간·휴일 진료기관

밤이나 휴일에 갑자기 아프더라도 당황하지 마세요. 야간·휴일에도 진료하는 기관들이 있습니다. 응급실에 가지 않아도 집 근처 병·의원에서의 의료 서비스를 받을 수 있도록 도와 드립니다.

- ① 대상 경증환자
- ② 시간 평일(19:00~23:00), 토요일(15:00~18:00), 일요일·공휴일(09:00~18:00)
- ③ 내용 내과, 소아청소년과, 가정의학과  
\* 경증환자에 대한 처치와 처방만이 가능
- ④ 방법 서울시 홈페이지 '야간·휴일 진료기관 참여기관' 명단 확인 후 가까운 병원 방문  
\* 참여 병의원은 변경될 수도 있으니, 해당 병원에 확인 후 방문
- ⑤ 문의 120, 119, health.seoul.go.kr

### Tip 휴일자킴이 약국

갑자기 아플 때 약국 문이 닫혀 당황하셨죠? 명절이나 휴일에 응급환자나 일반인들의 약국 이용의 불편을 해소하기 위해 휴일자킴이 약국을 운영합니다.

⑥ 홈페이지 [www.pharm114.or.kr](http://www.pharm114.or.kr)

### 늦은 밤 아이가 아파도 걱정없어요~

주말 늦은 밤 아이가 저녁에 먹은 것이 잘못되었는지 밤중에 온 몸에 두드러기 같은 것이 올라와 당황했던 적이 있어요. 비상약도 없고 너무 당황했었는데 마침 휴일 진료를 하는 병원이 있다는 이야기를 들은 적이 있어서 119에 전화했더니 응급의료센터 1339에 연결해 주셨어요. 간단한 증상을 이야기했더니 집 근처에 휴일진료하는 병원을 안내해 주셨어요. 다행히 대형병원 응급실에 가지 않고 병원을 방문할 수 있어서 좋았습니다.

- 노원구 상계동 박00님, 41세

## 청소년 건강센터 '나는 봄'

청소년건강센터 '나는 봄'은 청소년들의 건강과 관련한 다양한 고민을 상담하고 지원합니다. 특히 가출 및 성폭의 위험상황으로부터 보호가 필요한 친구들에게 무료 진료 및 심리치유 프로그램 등을 지원합니다. 낮 시간대 병원 이용이 어려운 청소년들을 위해 매일 둘째 주 금요일에는 야간 진료를 실시합니다.

- ① 위치 마포구 어울마당로 5길 34(늘푸른여성지원센터 건물 내, 합정역 부근)
- ② 대상 가출 및 성적 위험에 노출된 경험이 있거나 가족 및 사회적 지지체계가 취약한 저소득 가정의 청소년
- ③ 내용 진료과목: 가정의학과, 산부인과, 비뇨기과, 치과, 피부과, 정신보건상담  
예방의학: 금연상담, 몸 펴기 운동, 잇솔질 교육 등  
심리치유: 정신보건 상담 및 심리검사, 심리 프로그램 등  
건강교육: 성·건강 및 성매매 예방교육 등  
기초물품지원: 건강실전을 위한 물품(양치 세트, 속옷, 생리대, 식료품 등)
- ④ 문의 02-6227-1543, imbom.or.kr, bravegirls13@naver.com(이메일)

- ① 예약 신청 → ② 기초상담 → ③ 진료 → ④ 재진
- 전화 또는 이메일      건강상태 및 욕구 파악 서비스 이용 안내      가정의학과, 산부인과, 치과, 정신보건상담 등      진료 예약 후 방문 협력병원 이동 시 동행



### Tip 청소년 건강센터 야간 진료

언제 어디서든 어떤 상황에 처해 있을지 모를 청소년들을 위해 매일 둘째 주 금요일 오후 6시~10시에 야간진료를 실시합니다. 진료를 받고 싶을 때, 미리 예약 전화 후 진료를 받을 수 있습니다.

⑤ 문의 전화 010-4621-1541 / 카톡 ID imbomi(아이엠 보미)

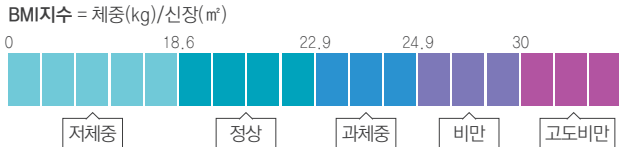
## 건강체중 3.3.3

작심삼일 NO! 건강체중 333 YES! 서울시민들이 모두 건강하기를 바라는 마음으로 시작되었습니다. **시민들의 건강체중 유지와 비만율을 낮추는 것을 목표로 '3개월 동안 3kg 가량 3개월 유지하자'**는 의미를 담고 있으며, 체중감량분에 대해 기부활동도 함께하는 건강 프로젝트입니다. 함께 시작해요.

- ① **대상** 서울시민 누구나(가족, 학교, 직장 등 단체 참여도 가능)
- ② **내용** 걷기동아리, 가족건강프로젝트, 노약자건강관리, 직장인 비만관리, 보건소에서 대상자별 맞춤형 대사증후군검사, 운동처방, 영양상담
- ③ **방법** 건강체중 3.3.3홈페이지([www.health100.or.kr](http://www.health100.or.kr)) 신청(매년 4월~6월 등록)
- ④ **문의** 서울시 건강증진과 02-2133-7572, [www.health100.or.kr](http://www.health100.or.kr)

### Tip 건강체중이란?

BMI지수(Body Mass Index)가 18.5 ~ 23 이하로 적정체중을 유지하며, 총 체중에 대한 총 체지방량의 비율이 남성 23% 이하, 여성은 28% 이하인 경우



## 정신건강

요즘은 몸보다 마음의 병이 더 깊다고 합니다. 자신의 이야기를 들어주는 곳이 없고 상담을 받고 싶어도 부끄럽다고 생각합니다. 서울시는 마음의 병을 미리 진단하고 치료를 돕기 위해 다양한 사업을 운영하고 있습니다.

### 우울증 자가프로그램 (MIND SPA)

마음을 뜻하는 '마인드'와 물을 이용한 건강증진 및 질병치료를 가리키는 '스파'를 더한 합성어로 마음의 건강 증진과 치료를 위한 우울증 예방 사이트입니다.

- ① 우울증 예방을 위한 온라인 자가 증진 프로그램, 정신건강에 도움이 되는 음악과 문화정보
- ② 마인드스파 02-3444-9934(내선 263), [mindspa.kr](http://mindspa.kr)

### 서울시 자살예방센터

가족이나 친구에게 털어놓기 어려운 자살 관련 상담은 과연 어디에서 도움을 받을 수 있을까요? 서울시는 자살예방 및 방지를 위해 자살예방프로젝트를 운영하고 있습니다.

- ① 자살예방상담, 자살예방지킴이 모집, 자살유족 회복 프로그램 운영 등
- ② 서울시자살예방센터([suicide.blutouch.net](http://suicide.blutouch.net))로 문의 및 상담
- ③ 자살예방 마음이음 1577-0199

### 조기정신증 검진 (SEMIS)

청(소)년을 위한 정신건강평가 및 서비스를 지원합니다.

- ① 청(소)년 정신건강평가, 정신건강의학과 전문의 진료, 종합심리평가, 스트레스 관리 및 적응력 향상을 위한 상담, 정신건강교육
- ② 02-3444-9934(내선 225-227), [semis.blutouch.net](http://semis.blutouch.net)





### 우울증 자가진단 테스트 및 극복방법

마음의 감기 우울증. 초기에 발견하여 치료하면 완쾌율이 높지만 방치하면 심각한 결과를 초래할 수 있기 때문에 주의 깊게 살펴보아야 합니다. 우울증 체크리스트 7가지 항목 중 4가지 이상이 2주 이상 계속된다면 우울증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 불안, 초조하거나 축 처진 느낌이 든다.
- 거의 매일 불면 또는 과수면 상태이다.
- 쉽게 피로를 느끼고 모든 일에 의욕이 없다.
- 체중이나 식욕의 증감이 뚜렷하다.
- 건망증이 심해지고 집중력이 떨어진다.
- 지나친 죄책감에 시달리고, 삶을 무가치하다고 느낀다.
- 죽음에 대해 깊이 생각하거나 자살 계획을 세운 적이 있다.

출처 : 위민넷



## 치매관리

갑자기 깜빡깜빡 한다거나 자꾸 무언가를 잊어버리고 잃어버려 치매가 걱정될 때, 아니면 가족 중에 치매 환자가 있어 막막했을 때 혹은 미리 치매를 관리하고 예방하고 싶다면 주소지 치매지원센터를 찾아주세요.

- ① 대상 서울시 거주하는 60세 이상 시민
- ② 내용 예방, 조기검진, 치료, 재활 등의 치매통합서비스를 체계적으로 제공
- ③ 방법 온라인 치매 간이검사(www.seouldementia.or.kr), 치매지원센터 방문
- ④ 문의 서울시광역치매센터(02-3421-7200, www.seouldementia.or.kr) 또는 주소지 치매지원센터

### Tip 65세 어르신 무료 예방접종

각 자치구 보건소에서 65세 이상 어르신이라면 폐렴구균 무료 예방접종을 받을 수 있습니다.

- ① 내용 폐구균 무료 예방접종
- ② 방법 주소지 보건소 방문 후 접종
- ③ 문의 주소지 보건소 또는 서울시 생활보건과 02-2133-7664

### 나이들면 치매가 제일 걱정입니다

나이들면 제일 무서운 게 치매예요. 칠순을 넘기니 슬슬 걱정되더라고요. 친구들과 얘기하다가 치매지원센터를 알게 됐어요. 미리 예방할 수 있다면 한번 해보자 해서 열심히 찾고 있습니다. 주위 친구들에게도 많이 알려주고 싶을 정도로 만족하고 있습니다. 건강하게 늙는 것도 큰 복인거 같아요.

- 대방동 선우00님, 72세

# 엄마의 행복한 육아

## 엄마도 아이도 행복합니다

아이만 낳으면 알아서 잘 클 줄 알았는데 그게 아니더라고요. 낳아  
봤더니 이걸 또 다른 세상입니다.

이유식부터 어린이집 보내는 것까지 엄마마다 말이 다 달라요.

그러다 보니 엄청난 양의 육아 정보 속에 허덕이고 있지만  
정작 우리 아이에 대한 엄마의 기준은 하나도 없는 것 같습니다.

우리 아이를 보다 잘 키우고 싶은 엄마의 마음은  
누구나 같은 것입니다.

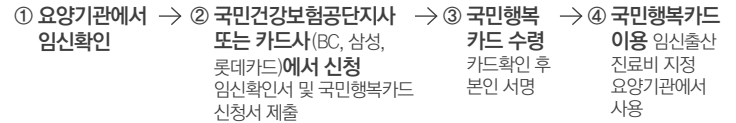
이런 엄마들의 고민과 고충을 함께 해결하고 엄마도,  
아이도 행복한 서울이 되겠습니다.



## 임신·출산 진료비 지원

임신을 한 후 새로운 가족이 생기고 엄마가 된다는 기쁨으로 이런저런 준비를 하느라 정신이 없습니다. 그러다 문득 병원비, 초음파비, 산후진료비 등 경제적 부담도 늘어납니다. 이제 '국민행복카드'를 신청해서 임신과 출산에 필요한 진료비를 지원 받으세요.

- ① 대상 건강보험 가입자(또는 피부양자) 중 임신확인서로 임신이 확인된 지원 신청자
- ② 내용 임신부 1인당 50만원, 다태아 임신부는 70만원 이내 지원
- ③ 기간 카드 수령 후부터 분만예정일 이후 60일까지
- ④ 문의 보건복지콜센터 129, momplus.mw.go.kr



### Tip 난임부부 의료비 지원

일정 소득계층 이하 난임부부를 위해 체외수정 및 인공수정 등에 필요한 시술비를 지원합니다.

- ① 대상 법적 혼인상태인 부부로 접수일 현재 만 44세 이하 여성, 전국 가구 월평균소득 150% 이하
- ② 방법 난임 시술을 필요로 하는 의사 진단서 등 관련 서류 지참하여 주소지 관할 보건소에 상담 및 접수
- ③ 문의 주소지 보건소 또는 120

# 엽산, 철분제 지원

임신을 하고 나면 꼭 필요한 영양소가 있습니다. 이를 위해 각 보건소에서 **임신 주수에 맞추어 일정기간 엽산제와 철분제를 제공합니다.** 그냥 지나치지 말고 임신부라면 꼭 챙기세요.

- ① 대상 자치구 보건소 등록 임신부
- ② 내용 엽산제 : 임신일로부터 3개월까지 지급, 철분제 : 임신 16주 이상 임신부에게 분만 전까지 지급
- ③ 방법 주소지 보건소에 신분증 및 산모수첩 제출  
※ 지원기간 및 수량은 자치구마다 다를 수 있습니다.
- ④ 문의 120, 주소지 보건소

## Tip 마음더하기 정책포털

결혼, 임신, 육아 등 정부지원정책부터 지역별 지원정책의 모든 정보를 '마음더하기'에서 찾으세요.

- ① 지원내용 결혼, 임신 · 출산, 육아 지원 정책인 신혼부부를 위한 주택 특별공급, 구매 및 전세자금 지원, 고운맘 카드, 철분제 · 엽산제 지원, 필수예방접종 및 건강검진 사업, 방과후 아이 돌봄 서비스
- ② 홈페이지 momplus.mw.go.kr

## 보건소에서 선물을 받았어요!

둘째 아이 임신확인 후, 첫 아이 예방접종 주사 맞으러 보건소에 들렀다가 뜻밖의 선물을 받았습시다. 임신소식도 기쁘는데 보건소에서 철분제와 엽산을 무료로 받으니 임신축하 선물을 받는 것처럼 기분이 좋더라고요. 첫아이 때도 알았더라면 좋았을 것을 하는 아쉬운 마음도 들었지만 지금이라도 혜택을 받게 되어 기분 좋네요.

- 신월동 00님, 34세

# 어린이 무료 예방접종

우리 아이의 **필수 예방접종이 모두 무료!** 별도 신청절차 없이 아기 수첩과 신분증만 있으면 되니 아이와 함께 가능하면 오전 중에 보건소 및 지정 의료기관에 꼭 들리주세요.

- ① 대상 만 12세 이하 영 · 유아 아동
- ② 내용 14종의 필수 예방접종
- ③ 접종기관 전국 어디서나(보건소 및 지정 의료기관(nip.cdc.go.kr 확인))
- ④ 문의 보건소, 보건복지부 콜센터 129

## 14종 필수예방접종

 <b>결핵</b> (BCG, 피내용)	 <b>B형 간염</b>	 <b>디프테리아/파상풍/백일해(DTaP)</b>	 <b>폴리오</b> (IPV)
 <b>홍역/유행성이하선염/풍진(MMR)</b>	 <b>일본뇌염</b> (사백신)	 <b>일본뇌염(생백신)</b>	 <b>수두</b>
 <b>파상풍/디프테리아(Td)</b>	 <b>디프테리아/파상풍/백일해/폴리오(DTaP-IPV)</b>	 <b>디프테리아/파상풍/백일해(Tdap)</b>	 <b>뇌수막염</b> (Hib)
 <b>폐렴구균</b>	 <b>A형간염</b>		

## Tip 예방접종도우미 사이트

우리아이의 예방접종 시기를 깜빡할 때가 한두 번이 아니셨죠? 우리 자녀의 예방접종 기록을 예방접종도우미 사이트와 예방접종 스마트폰 앱에서 직접 확인할 수 있습니다.

- ① 홈페이지 nip.cdc.go.kr

## 영유아 건강검진

우리 아이가 잘 크고 있는지 궁금하다면 영유아 검진을 통해 체크해 보세요. 생후 4개월부터 만 6세 미만까지 보건소 및 지정 의료기관에서 영유아 건강검진 7회, 구강검진 3회를 받을 수 있으니 놓치지 마세요.

- ① 대상 만 6세 미만 모든 영유아
- ② 내용 문진(시각·청각) 및 진찰, 신체계측(신장·체중·두위), 건강교육, 발달평가 및 상담
- ③ 방법 보건소 및 지정 의료기관에 영유아 건강검진표 지참 후 방문
- ④ 장소 건강 in사이트(hi.nhic.or.kr)에서 확인
- ⑤ 문의 주소지 보건소, 국민건강보험공단 1577-1000

### Tip 영유아 사전예방적 건강관리

#### 선천성 대사이상 검사 및 환아 관리

지적장애 등 장애 예방을 위해 전 신생아를 대상으로 무료로 6종의 선천성 대사 이상을 무료 검사하며, 선천성 대사이상 질환으로 진단받은 만 18세 미만 환아에 특수 조제분유 등 의료 지원

#### 신생아 난청 조기 검사

기초생활수급자 및 최저생계비 200% 이하 가구의 생후 1개월 이내 신생아 대상으로 청각선별 검사비 및 난청 확진 검사비 지원

#### 미숙아·선천성 이상아 의료비 지원

전국 가구 기준 월평균 가구 소득 150% 이하 가구의 미숙아 및 선천성 이상아 출산 가정에 의료비 지원

- ⑥ 문의 주소지 보건소 및 보건복지부 콜센터 129, momplus.mw.go.kr

## 산모·신생아 건강관리사 지원

전문 교육을 받은 산모, 신생아 건강관리사가 출산가정을 방문하여 산모의 건강회복을 돕고 신생아를 돌봅니다. 아이 키우는 노하우도 가르쳐 드리고 산모의 건강도 직접 챙겨주는 질 높은 가정 방문 서비스입니다.

- ① 대상 전국가구 월평균 소득 65% 이하 가정
- ② 기간 출산 예정일 40일 전~출산일로부터 30일까지(온라인 신청의 경우 출산일로부터 20일까지)
- ③ 내용 한 아기(단태아) 12일, 쌍둥이(쌍태아) 18일, 세쌍둥이(삼태아) 이상 또는 중증장애 산모 24일
- ④ 방법 주소지 보건소 방문 신청, 복지로(www.bokjiro.go.kr) 온라인 신청
- ⑤ 문의 주소지 보건소, 보건복지부 콜센터 129

- ① 상담신청 → ② 대상자 조사·결정·통보 → ③ 이용자(보호자) 신상정보 입력 → ④ 서비스 이용  
 시군구(보건소) 시군구(보건소) 휴대폰번호 본인인증 제공기관



### 전문가의 손길은 뭐가 달라도 다르군요!

늦은 결혼에 어렵게 얻은 첫 아이라 걱정이 이만저만이 아니었어요. 그런데 전문 교육을 받으신 신생아 건강관리사분께서 집으로 직접 오셔서 저와 아기를 돌봐 주시니, 둘째를 낳아도 되겠다는 생각이 들 정도로 만족스런 보살핌을 받았습니다. 이 자리를 빌어서 관리사분께 다시 한번 고마운 마음 전하고 싶네요.

- 금천구 독산동 김00님, 37세



## 다둥이 행복카드

다자녀 가정의 양육비 지원을 위해 서울시와 우리카드가 함께 '다둥이 행복카드'를 만들었습니다. **외식, 쇼핑, 교육, 문화에 이르는 다양한 분야에서 혜택을 누리세요.**

- ④ 대상 서울시 거주하는 2자녀 이상 가정 중 막내가 13세 이하인 가정
- ⑤ 내용 육아용품 5~30% 할인, 문화·놀이시설 10~30% 할인, 주유(GS칼텍스) 리터당 50~70원 할인, 서울시 공영주차장 30~50% 할인, 한강공원이용료 20~50% 할인, 서울상상나라 3자녀 이상 무료입장  
※ 혜택은 국내 신용카드 실적 및 자녀수에 따라 할인이 달라질 수 있음
- ⑥ 방법 신용, 체크카드는 우리은행 영업점, 신분확인용 카드는 동 주민센터를 방문해 신청
- ⑦ 문의 120 또는 우리카드 고객센터 1588-9955, seouli.bccard.com

### Tip 다자녀 추가 혜택

#### 다자녀 가스비 할인

겨울철 부담스러웠던 난방비. 3자녀 이상의 자녀를 두었다면 도시가스 요금을 할인해 드립니다. 관할 도시가스 공급 회사에 문의 및 신청하세요.

- ④ 대상 18세 미만의 3자녀 이상의 세대주
- ⑤ 내용 도시가스 요금 5% 할인(동절기는 6,000원, 기타 월은 1,650원을 할인)
- ⑥ 방법 서울도시가스(주) 고객센터 방문 또는 우편, 팩스 신청
- ⑦ 문의 서울도시가스 1588-5788, www.seoulgas.co.kr

#### 다자녀 전기료 할인

전기세가 많이 나올 수밖에 없는 계절에 전기세를 할인할 수 있는 방법에는 어떤 것들이 있을까요? 3자녀 이상 가구라면 전기료 할인 받고 가계 부담도 줄이세요.

- ④ 대상 3자녀 이상의 세대주
- ⑤ 내용 월 전기요금의 20%(1만 2천원 한도) 할인
- ⑥ 방법 한국전력공사 및 아파트 관리사무소(아파트 관리비에 전기요금이 포함된 경우) 신청
- ⑦ 문의 한국전력공사 123, www.kepco.co.kr

## 출산장려금 지원

동 주민센터에 출생신고를 마치면 출산지원금을 받을 수 있습니다. 각 자치구마다 지원금의 명칭과 지원 금액이 다르니 자치구에서 지원 정책을 확인하세요.

- ④ 대상 해당 구에 1년 이상 거주한 자  
※ 자녀수 및 거주 요건 등 자치구 지원 기준 확인 필요
- ⑤ 내용 일시금 또는 분할금 등 다양한 형태로 지원
- ⑥ 방법 동 주민센터 출생신고를 마친 후 신청
- ⑦ 문의 120, 동 주민센터, momplus.mw.go.kr(마음더하기 정책포털 지역별 지원정책)

## 출산휴가

워킹맘에게 출산휴가 3개월은 짧고도 긴 시간입니다. 아이를 마음 편히 낳고 정성껏 돌보는 것은 물론 몸도 마음도 편히 쉬 수 있도록 도와드리겠습니다. **출산 후 휴가는 출산일 이후 최소 45일 이상 확보되어야 하고, 단태아의 경우 90일, 다태아의 경우에는 120일을 사용할 수 있습니다.**

- ⑤ 내용 출산 전후 총 90일(출산일 이후 45일 보장), 둘 이상의 자녀를 임신한 경우 120일(출산일 이후 60일 보장)
- ⑥ 방법 직장장이 소속된 사업장에 신청  
※ 출산휴가 급여는 출산휴가 개시 후 30일이 지난 날로부터 고용센터에 신청
- ⑦ 문의 서울시 직장맘지원센터 02-335-0101, 고용노동부 고객센터 1350

# 서울시 직장맘지원센터

일과 가정 어느 것 하나도 소홀할 수 없는 직장맘들의 고민과 어려움  
이제 혼자서 끙끙 앓지 마세요. **직장맘들을 위해 공인노무사분들이 직장  
내 고충을 상담해 주고, 법률 정보를 제공해 드립니다. 또한 보육을 위한  
지원제도 및 필요 정보를 편리하게 받을 수 있습니다.**

- 📍 **위치** 광진구 아차산로 30길 36 서울시 동부여성발전센터 건물 1층
- 👤 **대상** 서울시 거주 또는 서울 소재 직장내 재직 중인 직장맘
- 📄 **내용** 직장맘 3고충(직장, 가족관계, 개인적 고충) 온·오프라인 상담
- ☎ **문의** 서울시 직장맘지원센터 02-332-7171, www.workingmom.or.kr

## 상담정보

☎ <b>전화 상담</b>	02-335-0101 월~금, 9~19시(휴게시간 : 12~13시) ※ 평일(19~21시), 토요일(10~18시) 상담은 사전 예약 시 가능
💻 <b>온라인 상담</b>	본 홈페이지 내 '종합상담 > 온라인 상담' 메뉴 클릭
✉ <b>이메일 상담</b>	workingmom@hanmail.net
🏠 <b>찾아가는 상담</b>	신청을 받게 되면 전화를 통해 찾아가는 상담의 필요성 등을 확인하고, 확인이 되면 만남의 일시 및 장소를 협의한 후 찾아가는 상담이 진행됩니다. 본 홈페이지 내 '종합상담 > 찾아가는 상담' 메뉴 클릭



## 출산 전 입원 준비물 미리 알아두세요.

출산예정일이 다가오면 부부가 함께 준비물을 챙기세요.

- ☑ 보온용 내의, 목이 긴 양말  
- 자연분만 산모는 2벌, 제왕절개 산모는 4벌 필요
- ☑ 카디건 - 여름이라도 얇은 카디건을 챙길 것
- ☑ 수유브라/패드 / 팬티 - 팬티는 2~5장 필요. 제왕절개 산모는 절개선  
위까지 덮을 수 있는 사이즈가 적당
- ☑ 물티슈/가제 손수건 - 다용도로 쓰이는 필수품
- ☑ 수건  
- 챙겨 가면 세면뿐 아니라 온찜질, 유방 마사지 등에 요긴하게 쓰임
- ☑ 카메라  
- 아기와 함께 출산을 축하하러 오신 분들과 기념으로 사진 찍기
- ☑ 얇은 담요  
- 산모 보온을 위해 필요. 보호자가 간이침대에서 쉴 때도 유용
- ☑ 배냇저고리/속싸개/겉싸개 - 아기에게 입힐 것
- ☑ 보온병 - 매번 정수기까지 가지 않아도 되어 편리
- ☑ 복대 - 출산 후 이완된 허리와 배 등을 조여주기 위해 필요

출처 : 보건복지부, 아빠육아 백과 사전



# 서울시 육아종합지원센터

초보엄마부터 베테랑 엄마까지. 엄마들이라면 육아에 대해 도움이 필요하실 때 있으시죠? 이처럼 육아에 대한 고민이 있을 때 도움이 되어 드립니다. 서울시 육아종합지원센터에서는 보육의 질을 향상시키기 위해 **어린이집을 지원하는 한편, 영유아를 양육하는 부모에게는 양육정보 제공 및 상담, 육아관련 교육프로그램을 운영합니다.**

- ① **위치** 중구 서소문로 11길 24
- ② **내용** 보육 및 가정양육 정보제공 및 상담, 장난감 대여·수리, 아이조아 아빠교실, 놀이교실 등 육아지원교육프로그램 운영 등
- ③ **문의** 서울시 육아종합지원센터 02-772-9814~8, seoul.childcare.go.kr

## Tip 서울 자치구육아종합지원센터

서울시의 25개 자치구 육아종합지원센터에는 부모와 아이가 함께 놀이할 수 있는 공간 및 프로그램, 시간제 보육, 장난감 대여 등 다양한 육아지원서비스를 지원하고 있습니다.

- ④ **문의** 서울시 육아종합지원센터 홈페이지 > 정보마당 > 관련사이트 > 서울 소재 육아종합지원센터

## 서울시 보육포털서비스

서울시 보육포털서비스(iseoul.seoul.go.kr)는 서울시 어린이집 입소대기를 비롯하여, 시간제 휴일보육, 24시간 어린이집에 대한 인터넷 예약 사이트입니다. 서울시 어린이집의 정보를 언제 어디서나 검색할 수 있고, 다양한 양육정보를 제공합니다.

- ⑤ **내용** 어린이집 실시간 인터넷 예약 이용 서비스, 어린이집 정보 제공, 다양한 보육 정보
- ⑥ **문의** 02-3789-3340, iseoul.seoul.go.kr

# 아이돌봄 서비스

갑자기 급한 일로 아이를 돌봐줄 사람이 절실할 때 **종일제 혹은 시간제로 아이를 돌봐드리는 서비스**입니다.

- ⑦ **내용** 신청가정에 아이돌보미가 찾아가 1:1 보육
- ⑧ **금액** 서비스 종류 및 정부지원 유형에 따라 정부지원금과 본인부담금 차등 적용
- ⑨ **방법** 아이돌봄 지원사업(idolbom.mogef.go.kr) 회원가입 후 신청
- ⑩ **문의** 고객센터 1577-2514, 건강가정지원센터 02-318-8105

## 서비스 정보

유형	이용대상	제공 서비스
<b>시간제</b> (종합형 돌봄서비스)	만 3개월 이상~12세 이하 아동	놀이 활동, 식사 및 간식 행거주기 등 (가사 서비스 제공)
<b>종일제</b> (보육교사형 돌봄서비스)	만 3개월 이상~24개월 이하 영아	건강, 영양, 위생, 교육 등(영아 표준 돌봄 프로그램 서비스 제공)
<b>기관파견</b>	만 0세~12세 아동에 대한 돌봄 서비스가 필요한 기관	보육시설 이용 아동 돌봄 보조 역할 수행
<b>질병 감염 아동 특별지원</b>	법정 전염성 질병 및 유행성 질병에 감염된 시설 이용 아동	아동의 병원 이용 동행 및 재가 돌봄 서비스 제공

## 긴급한 상황에서 정말 잘 이용했어요~

큰아이가 학교놀이터 미끄럼틀에서 떨어져 팔이 부러지는 아찔한 사고가 있었어요. 이제 갓 돌지난 둘째를 데리고 병원으로 뛰어다니기가 힘들 듯하여 어딘가 잠시 맡기고 가야 할 상황이 생겼는데 전에 아이돌봄서비스를 알고 언젠가 한번 이용해야겠다 맘 먹고 있던 찰나에 생각이 나서 큰 도움을 받았어요. 고마워요 서울시!

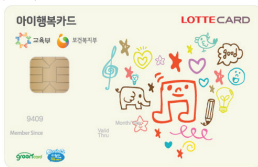
- 영등포구 여의도동 조OO님, 35세

## 시간제 보육

전업주부가 급하게 어린 아이를 몇 시간 동안 부탁하고 싶을 때, 직장 때문에 아이를 부탁할 곳이 필요할 때 **아이를 맡길 수 있는 서비스**입니다.

- ③ 대상 6개월~36개월 미만의 영유아
- ③ 내용 월~금 09:00~18:00
- ④ 금액 시간당 4천원(본인부담, 정부지원 각 2천원)
- ④ 방법 아이사랑보육포털(www.childcare.go.kr) 가입 후 홈페이지 또는 모바일앱(m.childcare.go.kr) 신청, 당일 신청 시 자치구 육아종합지원센터에 전화 신청
- ④ 문의 아이사랑보육포털 1566-0233, iseoul.seoul.go.kr

### Tip 아이행복카드



어린이집 보낼 때 '아이사랑카드', 유치원 보낼 때 '아이즐거운카드' 두 개의 카드를 사용하던 불편을 '아이행복카드' 하나로 통합하였습니다. 기존에 발급 받은 두 개의 카드 역시 사용 가능합니다. 보육료 지원은 신청한 날짜부터 적용되기 때문에 아이를 기관에 보내기 전까지 신청하세요.

- ④ 방법 거주지 동주민센터를 방문 신청한 후 은행이나 카드사를 통해 '아이행복카드' 발급. 보건복지부 '복지로'(www.bokjiro.go.kr), 아이사랑 보육포털(www.childcare.go.kr)에서 온라인 신청 가능
- ④ 문의 보건복지부 콜센터 129

## 우리동네 보육반장

아이의 어린이집은 어떻게 선택해야할지 동네 가까운 곳에 엄마들을 위한 커뮤니티는 없는지 많이들 궁금하셨죠? **초보엄마들 궁금한 점은 모두 우리동네 보육반장에게 물어보세요.** 0세에서 만 5세까지의 미취학 아동에 대한 깨알 같은 육아 정보를 제공하고 육아상담을 해드립니다.

- ④ 시간 월~금 09:00~18:00
- ④ 내용 육아관련 정보제공, 육아상담, 출산 가정 육아정보 제공, 부모자조모임 지원
- ④ 방법 120 상담신청
- ④ 문의 120, iseoul.seoul.go.kr

### 부모님에게 맞춤 정보를 제공해 드렸어요~

한 어머니가 29개월 남아를 키우고 있다고 상담해 오셨어요. 아이가 어린이집에 다니지 얼마 되지 않았는데, 아이가 어떻게 하면 어린이집에 잘 적응 할 수 있는지 물어 보셨습니다. 어린이집 적응기에는 모든 아이들이 다 운다고 엄마의 마음을 우선 안심시켜 드렸어요. 엄마와 헤어질 때는 엄마가 불안해하지 말고 선생님에게 믿고 맡기면서 언제까지 데리러 오겠다고 아이에게 말해주고 보내는 훈련이 필요하다고 말씀드렸어요. 그러면 아이가 더 쉽게 적응할 수 있다는 것도요.

- 동작구 보육정보센터 조OO반장님



# 두근두근 재미있는 놀이

## 즐겁고 신나고 재미있게 자라요

'아이들은 놀기 위해 세상에 왔다' 라는 문구가 떠오릅니다.  
 아이들이 스스로 찾은 자신만의 놀이는 또 다른 동심의 세계를  
 열어줍니다. 그 속에서 웃고 울고, 때로는 아프다가 다시  
 일어서면서 아이는 세상을 배웁니다.  
 아이들이 즐겁게 뛰놀고 자신의 재능을 찾아갈 수 있는  
 다양한 장소와 프로그램 등을 이용하세요.  
 체험하고 배우며 마음껏 상상하면서  
 아이는 또 한뼘 자랄 수 있습니다.



## 서울상상나라

'상상나라를 보았니? 꿈과 사랑이 가득한' 서울상상나라는 0~9세 영유아·어린이들이 신나게 놀면서 배울 수 있는 복합체험 놀이시설입니다. 아이들의 오감을 깨우고 만족시켜 아이들에게 행복한 시간을 선물하세요.

- 📍 위치 광진구 능동로 216 서울상상나라(어린이대공원 내)
- 🕒 시간 10:00~18:00(입장마감 : 17:00) \* 정기휴관일 : 매주 월요일, 1월 1일, 설날 · 추석 연휴
- 📖 방법 전시(감성놀이, 자연놀이, 예술놀이, 과학놀이, 공간놀이, 아기놀이터), 교육프로그램(어린이요리학교, 상상예술학교, 영유아놀이학교)
- ☎ 문의 02-6450-9500, www.seoulchildrensmuseum.org

### 이용 요금

개인	36개월 이상	4,000원
	36개월 미만	
	국민기초수급생활자 및 자녀 한부모가족 국가유공자, 배우자 및 자녀 장애인, 장애인의 동반성인 1인 독립유공자, 배우자 및 자녀, 손자녀 서울 다둥이 행복카드 소지자 중 세자녀 이상 가족 만 65세 이상	무료(증빙서류 지참 필수)
	연간회원	무료(회원카드 지참 필수)
단체	20명 이상(36개월 이상 어린이)	3,000원

### 아이들과 꼭 한번쯤 가볼만한 곳~

서울에 살면서 아이들과 딱히 갈만한 곳이 없다고 생각했는데 서울상상나라를 알고 다녀온 후 생각이 바뀌었어요. 아이가 있는 가족이라면 꼭 한번 가보라고 주위에 추천하고 있답니다. 놀거리, 볼거리, 체험거리가 너무나 다양해서 아이와 함께 돌아다니면서 시간가는 줄 모르고 보냈던 것 같아요. 지하철로도 이동하기 좋고 끝나고 아쉽다면 어린이대공원을 방문해도 되니 아이와 함께 꼭 방문해 보세요.

- 강동구 명일동 박00님, 41세

# 서울시 녹색장난감 도서관

큰맘 먹고 사준 장난감을 하루 이틀 가지고 놀다가 거들떠보지 않으면, 돈 아깝고 속상하셨죠? 이제는 이곳을 이용하세요. 말 그대로 장난감을 빌릴 수 있는 곳입니다. 아이들에게 장난감을 사주는 대신 **연령에 맞는 장난감을 빌릴 수 있습니다.**

- ① 위치 중구 을지로 지하42 지하철 2호선 을지로입구역 내
- ② 대상 서울시민 누구나 (서울시 거주 시민, 서울시 소재 근무 직장인, 외국인)
- ③ 시간 평일 10:00~19:30, 토요일 10:00~15:30(매주 월, 일요일, 공휴일 휴관)
- ④ 문의 녹색장난감도서관 02-753-0222~3, seoultoy.or.kr

- ① 녹색 장난감 도서관 홈페이지에 부모명의 회원가입 자녀 만 72개월 이하/ 장애아동 만 12세까지 → ② 장난감 도서관에 방문 → ③ 관련 서류를 확인 후 아동명의로 회원 변경 → ④ 연회비(10,000원) 납부 후 이용



## 서울녹색장난감도서관에서 알차게 대여했어요~

장난감은 종류도 워낙 많고 가격대도 너무 다양하기 때문에 아이가 원하는 모든 것을 사줄 수 없었습니다. 그래서 아이에게 장난감을 어떻게 가지고 놀게 하면 좋을까 고민하다가 우연히 장난감도서관을 알게 되었습니다. 연회비 1만원에 빌릴 수 있고 대여기간도 2주 정도로 적당해요. 무엇보다 원하는 장난감을 구할 수 있어서 너무 좋았답니다. 앞으로 자주 이용할 것 같아요.

- 중구 약수동 김00님, 33세

## 서울시내 장난감도서관 정보

자치구	시설명	연락처	비고
서울시	서울시녹색장난감도서관	02-753-0222~3	
	강남구육아종합지원센터장난감도서관(대치점)	02-546-1736~7	
	강남구육아종합지원센터장난감도서관(논현점)	02-546-1874~5	
강남구	강남구육아종합지원센터장난감도서관(개포점)	02-546-1752, 4	
	강남구육아종합지원센터장난감도서관(도곡점)	02-529-1742~3	
	강남구육아종합지원센터 도서대여(삼성점)	02-546-1738, 6	도서대여만
강동구	동동 레코텍	02-486-3516~8	
강북구	강북구청장난감도서관	02-980-6775	
	강북구육아종합지원센터 장난감나라	02-904-7481	
강서구	강서구육아종합지원센터 키득키득 놀잇감터	02-2064-2830~2	
관악구	합살어린이집 장난감도서관	02-878-0254	
	관악구육아종합지원센터 꿈놀이터	02-871-2836	
광진구	광진구육아종합지원센터 재미씨앗	02-467-1827	
	구로꿈나무장난감나라(구로지점)	02-868-4008	
구로구	구로꿈나무장난감나라(개봉지점)	02-2611-3202~3	
	구로구육아종합지원센터 생각놀이터	02-859-5678	도서대여만
금천구	금천장난감나라(독산점)	02-858-5755	
	금천장난감나라(시흥점)	02-894-2221	
노원구	노원구육아종합지원센터 놀이아띠(상계점)	02-930-1944	
	노원구육아종합지원센터 놀이아띠(월계점)	02-935-1944	
	노원구육아종합지원센터 놀이아띠(공릉점)	02-949-1945	
도봉구	도봉구육아종합지원센터 장난감나라(방학동)	02-3494-3371	
	도봉구육아종합지원센터 장난감나라(농이(창동))	02-3494-3371	
동대문구	동대문구육아종합지원센터 장난감 검색(답십리점)	02-2247-5843~5	
	동대문구육아종합지원센터 장난감검색(제기점)	02-923-2272~3	
	로아장난감대여점	02-823-4568	
동작구	사당영유아돌보미센터	02-583-4569	
	동작구육아종합지원센터 창의놀이터 작은도서관	02-823-4587	도서대여만
마포구	마포장난감대여점(도화점)	02-712-2486	
	마포구육아종합지원센터(망원점)	02-325-0964	
서대문구	마포구육아종합지원센터 나무열매도서관	070-8855-9258	도서대여만
	서대문구육아종합지원센터 장난감 대여	02-3217-9550	
서초구	영유아플라자내놀이감도서관	02-2155-8678	
성동구	신반포육아지원센터 장난감도서관	02-596-9340	
	성동구육아종합지원센터 무지개장난감세상	02-2286-6091	
성북구	성북구육아종합지원센터 장난감이 좋아	02-918-8080	
송파구	송파 어린이문화회관 놀이감대여실	02-449-0505	
양천구	신정 희망 장난감도서관	02-2062-7794	
	양천구육아종합지원센터 해누리 장난감도서관	02-2646-7790~91	
용산구	아이노리 장난감나라	02-790-5047	
	영력어린이집 장난감도서관	02-775-2157	
은평구	은평구육아종합지원센터 라온장난감나라(은평구청점)	02-353-3632	
	은평구육아종합지원센터 라온장난감나라(구산점)	02-351-3629, 3630	
종로구	종로구육아종합지원센터 장난감도서관(명륜동)	02-735-0890	
	종로구육아종합지원센터 장난감도서관(창신동)	02-766-0891	
중구	중구육아종합지원센터 키즈토이(신당점)	02-2263-2626	
	중구육아종합지원센터 키즈토이(충림점)	02-363-2627	

# 서울시민안전체험관

이런저런 재난사고가 많은 요즘, **우리아이들과 함께 체험을 통해 안전을 배우고 미리 대비**하는 습관을 기르기 위한 광나루 안전체험관과 보라매 안전체험관이 있습니다. 서울시민안전체험관 홈페이지(safe119.seoul.go.kr)에서 사전 예약하고 무료로 이용하세요.

## 광나루 안전체험관

화재나 지진, 풍수해 등 각종 재난 상황을 가상으로 설정하여 일반 시민들이 직접 체험하면서 안전교육을 받을 수 있는 국내 최초의 재난체험관입니다.

- 📍 광진구 능동로 238
- 🕒 평일 · 공휴일 09:40~17:00, 수요일 09:40~아간운영 시간까지  
(휴관일 : 매주 월요일, 1월 1일~2일)
- ☎ 광나루 안전체험관 02-2049-4061

## 보라매 안전체험관

보라매 안전체험관은 지진, 태풍, 화재, 교통사고 등 4가지 재난 체험장과 심폐소생술과 같은 기본 응급처치와 다양한 소방시설의 작동원리와 조작법을 배워 볼 수 있는 전문체험장으로 구성돼 있습니다.

- 📍 동작구 여의대방로 20길 33
- 🕒 평일 · 공휴일 09:40~17:00, 수요일 아간체험 19:00~아간체험 종료 시까지  
(휴관일 : 매주 월요일, 1월 1일~2일)
- ☎ 보라매 안전체험관 02-2027-4100

### 안전교육이 절실히 필요합니다

저는 초등학교 교사입니다. 요즘같은 안전불감증시대엔 아이들에게 안전교육이 얼마나 중요한지 생각해보던 참에 광진구에 있는 광나루안전체험관을 알게 되어 아이들과 단체로 방문했습니다. 현실감 있는 교육이 무척 마음에 들었습니다.

- 방이동 김OO님, 27세



## 우리가정 안전점검

어린이 안전사고 중 사고 발생 장소별로 가장 높은 사고율을 나타내는 곳이 바로 가정입니다. 다음 사항을 점검하여 각 가정에서의 사고를 미리 예방하세요.

- ☑ 옥상, 베란다 등에 견고한 추락방지용 난간을 설치합니다.
- ☑ 바닥에 기름, 물이나 장애물 등 위험 요소가 없도록 항상 살핍니다.
- ☑ 계단이나 현관 등 어두운 장소에는 조명을 밝게 설치합니다.
- ☑ 가정용 세제, 약품, 술, 담배 등은 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- ☑ 칼이나 가위 등 날카로운 물건들은 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.
- ☑ 한 개의 콘센트에 문어발식으로 여러 개의 전기, 전열기구를 연결해 두지 않습니다.
- ☑ 각종 전기, 전열기구 코드선 손상 또는 벗겨진 곳이나 파손여부를 항상 살피고 보수합니다.
- ☑ 가정용 소화기를 비치해 두고 작동요령을 숙지합니다.
- ☑ 집에 불이 났을 때, 밖으로 나가는 길을 두 가지 이상 알아둡니다.
- ☑ 부모나 어린이의 보호자는 심폐소생술이나 인공호흡법 등 생활 응급처치법을 알고 있습니다.

출처 : (사)세이프키즈코리아

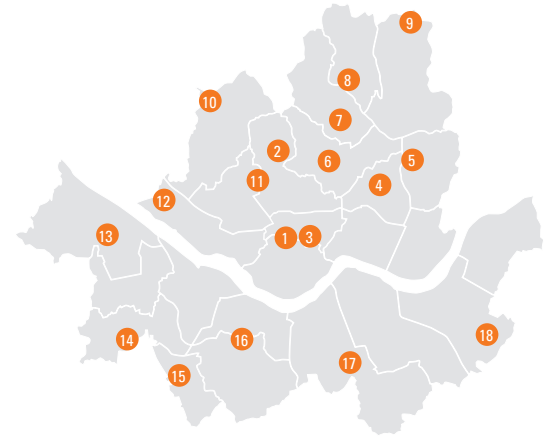


# 유아숲 체험장

자연을 접하기 어려운 도시 아이들이 숲으로 들어와 흙을 밟으며 계절의 변화를 직접 몸으로 체험하고 함께 어울려 놀며 **건강하게 자라날 수 있도록 만든 열린 숲 체험 공간**입니다.

- ④ 대상 어린이집, 유치원, 초등학교(저학년), 유아를 동반한 가족단위
- ④ 요금 무료
- ④ 내용 유아شط터, 모험 놀이대, 숲속교실, 모래(흙) 놀이터 등
- ④ 방법 평일 : 사전 모집하여 선정된 기관단위로 정기이용 및 일부 예약 후 수시이용  
주말 : 자유이용(숲 체험 보조교사 배치)
- ④ 문의 120, parks.seoul.go.kr

## 2015년 조성 중인 체험장(10개 소)



## 현재 운영 중인 유아숲 체험장 목록

구분	공원명	연락처
1	남산공원	02-3783-5997
2	삼청공원	02-2148-2843
3	응봉공원	02-2199-7595
4	배봉산공원	02-2127-4775
5	용마산공원	02-2094-2385
6	개운산공원	02-2241-3664
7	오동공원	02-901-6935
8	초안산공원	02-2091-3753
9	수락산공원 (등막골지구)	02-2116-3966
10	서오름공원	02-351-8005
11	인왕산공원	02-330-1907
12	상암공원	02-3153-9557
13	우장공원	02-2600-4187
14	개웅산공원	02-860-2321
15	관악산공원 (독산지구)	02-2627-1657
16	관악산공원 (청룡산지구)	02-879-6524
17	문화예술공원	02-2155-6861
18	장지공원	02-2147-3394

### 유아숲 체험장에서 여름 휴가 보냈어요~

올 여름 휴가는 가까운 곳에서 보내자고 결정한 후 고민이 많이 되었습니다. 아이들에게 자연 속에서 놀게 해주고 싶었는데 서울 안에 마땅한 곳이 없더라고요. 그러던 찰나 유아숲 체험장을 알게 되었습니다. 집과 가까운 삼청공원 유아숲 체험장은 숲속의 숲, 물속의 숲, 동심의 숲 3가지 테마로 구성되어 있었어요. 숲속도서관까지 있어서 숲 속에서 쉬다가 아이들과 함께 책도 읽고 1석 2조의 여름 휴가였답니다.

- 종로구 혜화동 권00님, 42세



## 안전한 야외 나들이

대부분의 사고는 부주의로 발생합니다.  
안전하고 재미있게 외부 활동을 할 수 있도록 꼭 확인하세요.

- ☑ 놀이기구 탈 때는 게시된 주의사항을 꼭 숙지합니다.
- ☑ 신장 및 연령에 적합한 놀이기구를 이용합니다.
- ☑ 유원시설 이용은 안전요원 지시에 따라 행동합니다.
- ☑ 유원지에서 각종 벌레에 물리지 않도록 조심합니다.
- ☑ 해빙기 산행은 기상변화에 대비하여 철저히 준비합니다.
- ☑ 바퀴달린 놀이기구 탈 때는 안전장비를 갖춥니다.
- ☑ 적절한 수면과 휴식으로 건강관리에 유의합니다.
- ☑ 해외여행 시 재외공관, 응급병원 등 연락처를 알아두어야 합니다.
- ☑ 여행 목적지의 주의·경고·제한·철수 등 여행 정보가 내려져 있는지 확인합니다.

출처 : 서울안전누리



## 서울대공원

서울에서 다양한 동물을 구경하고 캠핑을 즐기고 싶다면 서울대공원으로 오세요. 자연캠핑장과 서울랜드, 국립현대미술관까지 다양한 놀거리와 즐길거리가 준비되어 있어요.

- 📍 위치 경기 과천시 대공원 광장로 102
- 📞 문의 서울대공원 고객센터 02-500-7338, grandpark.seoul.go.kr  
※ 이용시간 및 요금은 홈페이지 확인

서울동물원	세계 각국 동물들이 원산지와 생태·계통별로 나누어져 자연생태에 가깝게 보호, 관리되고 있는 동물과 사람이 함께 어우러지는 특별한 체험공간
테마가든	환상의 장미원 축제와 이색적인 식물전시 등 자연과 사람, 동물을 이어주는 특별한 공간
서울대공원 캠핑장	청계산 계곡에 위치해 있으며 맑고 깨끗한 숲 속 야영장으로 텐트가 설치되어 있어 누구나 쉽게 캠핑을 즐길 수 있는 공간
서울랜드	독특한 테마를 갖추고 매년 톨립, 벚꽃, 국화 등 화려한 꽃축제와 함께 시민들에게 즐거움을 주는 휴식 공간
기린나라	부모님과 아이들이 행복한 시간을 보낼 수 있도록 기획, 구성된 신나는 '어린이 멀티체험랜드'
국립현대미술관	국내외 우수작품의 수집, 보존, 전시와 더불어 미술자료의 조사연구, 국제정보 교류 등 종합미술센터의 역할을 담당

### Tip 서울어린이대공원

푸른 숲과 파란 잔디의 녹지공간으로 이루어져 있어, 서울시민들이 아이들과 함께 찾아가서 부담없이 쉬기에 좋은 장소입니다.

- 📍 위치 광진구 능동로 216
- 📞 문의 서울어린이대공원 02-450-9311, www.sisul.or.kr



## 놀라운 토요일 프로젝트

청소년들이 가장 기다리는 주말! 매주 토요일, **다양한 주말활동 프로그램 정보를 제공**하여 청소년들이 즐거운 시간을 보낼 수 있도록 돕고 있습니다. 프로그램과 정보를 쉽게 찾을 수 있도록 청소년 정보 홈페이지 '유스내비(www.youthnavi.net)' 및 놀토서울 어플리케이션도 운영하고 있습니다.

- ① **내용** 체험활동 프로그램, 가족 프로그램, 공연 · 관람 시 할인혜택 제공
- ② **문의** 02-795-8000, www.youthnavi.net

체험 · 봉사 정보	직업진로, 역사, 생태환경, 봉사 프로그램 안내
맘애포터	온라인, 오프라인 정기모임으로 청소년들의 정보를 나누고 교육정보를 공유하며, 유스내비를 알리는 학부모 리포터 활동
멘토링	밥상머리 대화, 사교육 걱정없는 세상, 질풍노도 실전 매뉴얼

### 친구들이랑 토요일만 기다려요!

평일엔 학원에 과외에 바쁘고 친한 친구들과 주말에 모여도 갈 수 있는 곳도 한정되어 있고 노래방 가서 노래나 실컷 부르고 오는 게 그나마 즐겁게 놀수 있는 방법이었어요. 그런데 놀라운 토요일을 알게 된 후 친구들과 토요일만 기다려져요. 이번주도 친구들이랑 유스내비 통해서 봉사활동 가기로 했어요~

- 종로구 가회동 권00님, 17세

## 청소년어울림마당

서울시와 각 자치구가 함께 청소년들이 각종 공연과 전시, 체험, 스포츠 등을 마음껏 즐길 수 있는 공간을 마련하였습니다. 함께 즐길 수 있으며 스스로 주체가 되어 공연 및 문화 콘텐츠를 기획하고 진행합니다.

- ① **대상** 청소년 동아리 및 참가 희망 청소년
- ② **기간** 2015. 4월~11월(주말 중심으로 프로그램 상시 운영)
- ③ **내용** 공연 · 전시 · 강연 개최, 공예 · 과학발명품 만들기 등 체험활동 프로그램 운영
- ④ **문의** 120, 서울시 청소년담당관 02-2133-4117



## 서울시립청소년직업체험센터 '하자센터'

공부와 진로, 우리 청소년들이 가장 고민하는 것 두 가지. 그런 **청소년들이 자유롭게 창의적인 사고로 미래를 계획할 수 있는 곳**입니다. 진로교육 프로그램, 일일직업체험, 학습생태계 등의 프로그램을 운영하며 단순한 직업공간이 아닌 청소년들이 자신의 생애를 설계해 나갈 수 있도록 돕습니다.

- ① 위치 영등포구 영신로 200
- ② 내용 진로교육 프로그램, 일일직업 체험, 청소년 토요일학교
- ③ 문의 '하자센터' 02-2677-9200, www.haja.net

- ① 온라인사이트 → ② 희망 날짜, 인원 입력 → ③ 15일 내 예약비 결제 → ④ 출석부 이메일 (hgpro@naver.com) 제출 → ⑤ 체험일 참가 현장참가비 결제



### 진로문제를 같이 고민해줘서 좋아요~

고등학교 올라오면서 진로에 대해 고민이 많이 되다가 친구들과 함께 '하자센터'에 가게 됐어요. 담임선생님과 상담도 많이 도움이 되었지만 '하자센터'는 좀더 전문적으로 제 진로에 대해 같이 고민해 주고 이야기해 주시니 도움이 정말 많이 돼요. 친구들과 프로그램 참여하는 것도 너무 재미있고요.

- 방이동 우00님, 18세

## 삶의 질을 높이는 문화, 예술

### 일상을 풍요롭게 하는 문화, 예술을 누리세요

영화, 연극, 전시회도 누리고 싶지만 그보다 아이 분유 하나 더 사고 아이 학원 하나 더 보내고 싶은 마음은 대한민국 엄마라면 모두 가지고 있을 것입니다. 이제 그런 걱정과 부담을 덜어 드리겠습니다. 무료 혹은 저렴하게 이용할 수 있는 다양한 프로그램들을 준비했으니까요. 마음껏 문화예술을 즐기며 지친 몸과 마음의 휴식을 얻으세요.



## 여성행복객석

엄마가 된 후에 연극이나 영화는 먼 나라 이야기였다면 여성행복객석을 이용하세요. 여성행복객석은 육아와 가사, 경제적 부담으로 문화, 예술 공연 관람이 쉽지 않은 여성들에게 문화예술기관과 협력해 **50% 할인가격으로 관람기회를** 제공합니다.

- ① 대상 서울을 근거(주소지, 직장, 학교 등)로 생활하는 여성 누구나
- ② 혜택 동반가족 6인까지 동일 할인, 공연 중 시간제 아이돌봄 서비스 제공
- ③ 기간 매달 20일~말일까지 신청
- ④ 문의 120

- ① 여성행복객석 온라인 신청  
신청순
- ② 인증번호 입력 후 공연 예매  
여성행복객석 신청과 동일한 성명, 날짜, 티켓 매수로 예매
- ③ 결제
- ④ 당일 티켓수령  
공연시간 1시간 전부터 가능



### 행복한 문화생활

어느 정도 아이를 키우고 나니 영화나 연극 한편을 제대로 본 적이 없더라고요. 시간은 그렇다 치더라도 솔직히 관람료도 부담이 되는 중에 여성행복객석을 알게 되었어요. 마침 제가 보고 싶은 연극을 50% 할인된 가격에 볼 수 있고 저 뿐만 아니라 동반자까지 할인이 된다니 바로 친구에게 전화해서 함께 보자고 했어요. 오랜만에 친구와 함께 너무 좋은 시간을 보내고 왔어요.

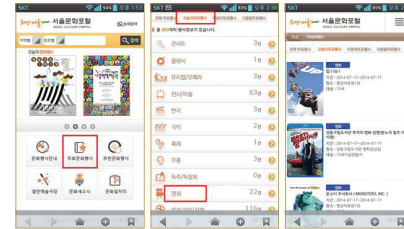
- 종로구 해화동 이00님, 45세

## 서울문화포털

서울시내 곳곳에서 매일매일 벌어지는 **다양한 종류의 문화행사 정보**를 '서울문화포털(culture.seoul.go.kr)'에서 **한 번에 찾으세요**. 문화행사 정보를 시민, 공연단체 및 기관에서 직접 등록할 수 있고, 수집된 정보에 대해서도 지역별(자치구), 종류별(어린이, 어르신, 무료행사), 날짜별 등으로 편리하고 쉽게 검색 가능합니다.

- ① 내용 매월 전시, 문화교양, 뮤지컬 등 1,000여 건 이상의 다양한 종류의 문화행사 정보 제공
- ② 문의 120, culture.seoul.go.kr

### Tip 서울문화포털 앱



서울 문화행사 정보를 스마트폰으로 쉽게 찾으세요. 서울시내 곳곳에서 매일매일 벌어지는 월 평균 1,000건 이상의 문화행사를 지역별, 장르별, 시기별로 클릭 한 번에 검색할 수 있습니다.

- ③ 방법 스마트폰 웹브라우저 앱 주소창에 'culture.seoul.go.kr'을 치거나, 포털사이트 앱 검색창에 '서울문화포털'을 검색하면 모바일버전으로 접속
- ④ 문의 120



서울시민들의 소통공간 시민청에 가보셨나요? 시민청(聽)은 시민의 생각을 시가 경청하고 시민간 생각과 의견을 공유하는 경청마당입니다. 서울 시청 지하 1·2층에 마련된 시민청은 시민이 스스로 만들고 누리는 시민 생활마당으로, 토론·전시·공연·강좌·놀이 등 각종 문화프로그램이 시민청의 다양한 공간에서 펼쳐집니다.

- 📍 **위치** 중구 세종대로 110 서울시청 B1, B2
- 🕒 **시간** 매일 09:00~21:00(1월 1일, 추석, 구정 당일 휴관)
- 📄 **내용** 공연, 장터, 전시, 교육, 체험, 토론, 강좌 등
- ☎ **문의** 02-739-7733, seoulcitizenshall.kr

### 시민청 주요 프로그램

활력콘서트	시민들에게 활력을 불어넣고자 매일 오후 열리는 시민청 예술가들의 작은 콘서트
토요일은 참이 좋아	매월 마지막 주 토요일 진행되는 다양한 공연·전시 등으로 꾸러진 시민청 문화 축제
시민청결혼식	매주 일요일 시민청 태평홀에서 진행되는, 소박하지만 합리적이고 개성과 나눔이 있는 작은 결혼식
한마음살림장	매월 둘째·마지막 주 주말 시민들이 직접 만든 수공예품을 선보이고 공유하는 시민소통장터

## 고궁야간개장

낮에만 즐겼던 아름다운 우리나라의 고궁을 밤에도 즐기세요. 낮에 보는 모습과는 또 다른 다채로운 고궁의 모습을 접하면서 평소에 누리지 못했던 특별한 밤, 특별한 추억을 만들 수 있습니다.

- 👤 **대상** 경복궁, 창경궁
- 🕒 **기간** 봄(5월/12일간), 여름(8월/12일간), 가을(10~11월/12일간), 겨울(2월/6일간) 예정  
※ 상세일정은 사정에 의해 변경 가능
- 📄 **방법** 인터넷 예매(일반인), 전화예매(65세 이상), 현장구매(외국인, 65세 이상)  
※ 인터넷과 전화 예매자는 관람 당일 매표소에서 신분증 제시
- ☎ **문의** 문화재청 고객지원센터 1600-0064, royalpalaces.cha.go.kr

### Tip 문화가 있는 날

매월 마지막 수요일로 정해진 '문화가 있는 날'은 국민 모두가 쉽게 문화시설을 이용할 수 있도록 관람료 무료·할인 혜택을 제공하고, 야간개방 및 문화프로그램 등을 확대하여 시행하는 날입니다.

- ★ **혜택** 영화 관람 : 1회분에 한해 관람료를 8천원에서 5천원으로 할인  
스포츠관람 : 겨울 프로스포츠인 농구와 배구 경기장에 자녀(초등학생 이하)와 부모가 동반 입장 시, 입장료를 모두 반값 할인  
공연관람 : 국립공연시설에서 공연 관람료를 무료 또는 할인  
전시관람 : 전국 국·공·사립 박물관, 미술관, 과학관 등 전시관람 문화시설을 무료 또는 할인하여 관람  
문화재관람 : 경복궁, 창덕궁, 창경궁, 덕수궁 등 조선 4대 궁궐과 종묘, 조선왕릉(14개 관리소)을 무료로 개방  
도서관이용 : 전국 국공립 도서관 야간개방과 인문학 특강 등 문화프로그램을 확대 운영

☎ **문의** 한국문화예술위원회 고객지원센터 02-760-4790-2, www.culture.go.kr/wday

# 서울두드림길

서울에 이런 곳이 있었어? 하며 깜짝 놀랄 길을 소개해 드립니다. **서울의 아름다운 생태, 역사, 문화자원을 친척히 걸으면서 느끼고 배우고 체험할 수 있는 '자연의 느낌과 여유'를 만끽할 수 있는 길입니다.**

문의 120, gil.seoul.go.kr

**서울둘레길** 관악산, 북한산, 대모산, 수락산, 봉산, 아차산 등을 이어 서울의 외곽을 한바퀴 도는 외사산 둘레길 157km

**한양도성길** 서울의 역사, 문화, 자연생태를 탐방. 남산, 낙산, 인왕산, 북악산 등 내사산 및 4대문, 한양도성을 잇는 내사산둘레길 18.6km

**근교산자락길** 주택가 주변 풍경이 아름다운 곳에 노약자 및 가족단위의 등산 편익을 위한 경사가 완만한 등산로

**생태문화길** 서울시의 역사, 문화, 생태자원이 잘 연계된 걷기 좋은 코스를 선정한 것으로 1~2시간 소요의 평지형 노선인 산책길과 3~4시간 소요의 산지형 노선인 나들길로 구분

**한강지천길** 한강에서부터 연결되는 하천을 따라 조성되어 있는 길

## 행복한 문화생활

둘레길은 멀리 제주 올레길이나 지리산 둘레길에나 가야 있는 것인 줄 알고 있다가, 우연히 한양도성길을 알게 됐어요. 친구랑 옛날 이야기하며 걷는데, 무척 행복하더라고요. 다음번에는 서울둘레길에도 도전해 보기로 했어요.

- 종로구 양재동 이00님, 55세



## Tip 서울두드림길 스탬프 투어

**서울둘레길 스탬프** 서울둘레길에는 우체통을 재활용하여 총 28곳에 스탬프시설을 만들었습니다. 도전자가 빨간 우체통을 재활용한 스탬프 시설에 들러 총 28개의 스탬프를 찍으면 완주인증서를 발급해 줍니다.

문의 서울 두드림길 홈페이지 gil.seoul.go.kr

**한양도성길 스탬프** 한양도성은 조선의 도읍지 한양을 에워싸고 있는 도성으로 4개 코스(인왕, 목역, 낙산, 백악)로 나누어 지정된 4개의 스탬프를 모으면 완주 기념 배지를 제공하는 한양도성 스탬프 투어에 참가할 수 있습니다.

문의 서울한양도성 홈페이지 seoulcitywall.seoul.go.kr

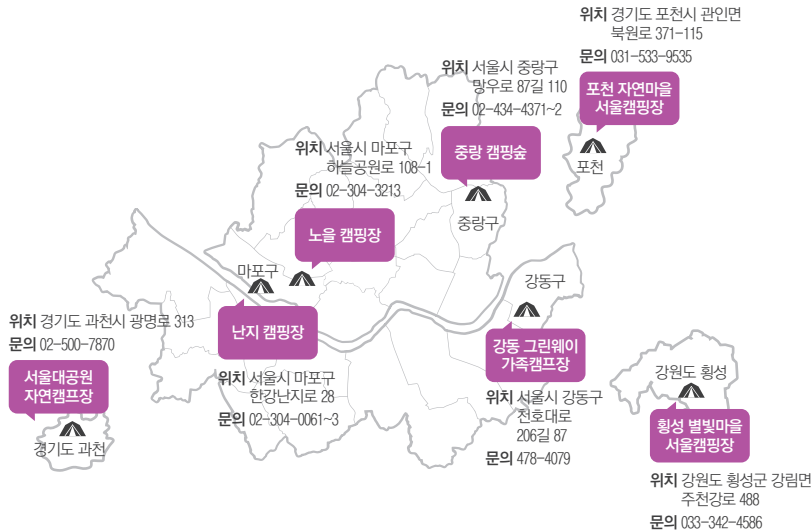
**스마트폰 스탬프투어** 역사적 가치와 다양한 매력을 지닌 9개 테마 52개 문화재를 선정하였습니다. '서울 문화유산 스탬프투어' 앱을 이용해 빈 스탬프를 하나하나 채워가면서 잘 몰랐던 새로운 명소를 발굴하는 재미를 느껴보세요.

방법 '서울 문화유산 스탬프투어' 앱 검색 후 다운로드

# 캠핑

이제 멀리 가지 마시고 서울에서 캠핑하세요. 서울시에서는 **시민들의 편** 안한 휴식과 재충전을 위해 7개의 캠핑장을 운영하고 있습니다. 가족들과 대화를 나누기도 부족한 시간, 차가 막힐 염려도 없고 안전하고 인증된 서울시 캠핑장에서 가족들과 함께 즐거운 추억과 정을 나누어 보세요.

문의 120, [www.seoul.go.kr/story/camping](http://www.seoul.go.kr/story/camping)



# 서울국제여성영화제

세계 최대 규모의 국제여성영화제로 여성영화의 창작을 지원하고 인력을 발굴하기 위한 목적으로 개최되고 있으며 일부 경쟁부문을 도입한 비경쟁 국제영화제로 여성의 시각으로 삶의 다양한 측면을 다룬 영화를 상영합니다. 미주·유럽·아시아 등지의 영화전문가들이 모인 선정위원회가 작품을 선정하고, 영화제에 출품한 감독 일부를 초청하여 여성영화에 대한 토론을 벌이며, 역대 상영작 가운데 작품성 있는 화제작을 영화제 기간 외에도 감상할 수 있도록 하는 아카이브가 진행됩니다.

- ① 위치 서울시 서초구 서래로2길 27 3층
- ② 기간 매년 5월말~6월초(상반기) 8일간 개최
- ③ 문의 02-583-3598, [www.siwff.or.kr](http://www.siwff.or.kr)

**Tip 2015 독립영화 공공상영회**

국내·외 우수 영화제와 관객들로부터 호평을 받은 화제의 독립영화를 정기적으로 상영하는 '독립영화 공공상영회'가 11월까지 서울시내 곳곳에서 무료로 개최됩니다.

- ① 장소 강서구민회관, 동대문구정보화도서관, 시립북서울미술관, 증산정보도서관, 도곡2문화센터, 성동구립도서관, 금천문화체육센터
- ② 대상 관람을 원하는 시민이면 누구나 선착순으로 무료입장
- ③ 문의 홈페이지 [www.indiefilmseoul.org](http://www.indiefilmseoul.org)  
페이스북 [www.facebook.co./indiefilmseoul](http://www.facebook.co./indiefilmseoul)

## 여성마라톤대회

마라톤으로 생활의 활력소를 찾으세요. 서울시와 여성신문사가 공동으로 마련하는 여성마라톤대회는 매년 5월 상암동 월드컵공원에서 10km 마라톤과 5km 마라톤, 3km 걷기 종목으로 나뉘어서 진행되며 남녀노소 누구나 참가할 수 있습니다.

- 📍 **장소** 서울 상암월드컵공원 평화의 공원
- 📅 **일시** 매년 5월 중
- 🏃 **내용** 10km 마라톤, 5km 마라톤, 3km 걷기
- 📄 **방법** 여성마라톤 홈페이지(www.womenmarathon.co.kr) 참가자 접수
- ☎ **문의** 02-2036-9211, 9214

## 양성평등주간기념행사

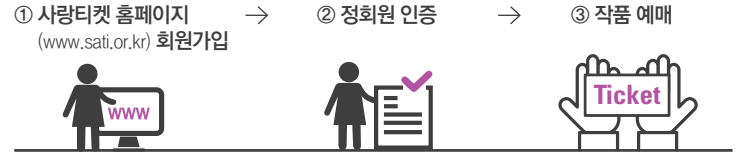
여성의 위상을 높이고 남녀평등의 촉진에 대한 관심을 높이기 위하여 매년 7.1~7.7, 1주일을 양성평등주간이라고 정하였습니다. **해마다 각기 다른 주제를 통하여 양성평등을 확산시키고자 하는 행사**입니다.

- 📄 **내용** 기념식, 여성상 시상 및 체험부스 운영
- ☎ **문의** 서울시 여성정책담당관 02-2133-5022

## 사랑티켓

관람비용의 부담으로 문화혜택을 받지 못하는 **어르신 및 아동, 청소년들**은 사랑티켓으로 문화생활을 알차게 즐길 수 있습니다. **연 10회, 3천원~1만원의 할인 혜택**을 받을 수 있습니다.

- 👤 **대상** 65세 이상, 24세 이하 서울시민
- 💰 **내용** 공연 3,000원~10,000원, 전시 5,000원 지원
- 📄 **방법** 공연/전시 전일 오후 5시까지 예매 가능
- ☎ **문의** 02-741-1566, www.sati.or.kr



구분	1회당 할인금액		할인횟수
	공연	전시	
개인	8세 이상	10,000원	연 10회
	7세 이하 (미취학)	5,000원	
단체 (10명 이상)	8세 이상	7,000원	연 1회
	7세 이하 (미취학)	3,000원	

### 연극관람 할인되는 사랑티켓 너무 좋아요!

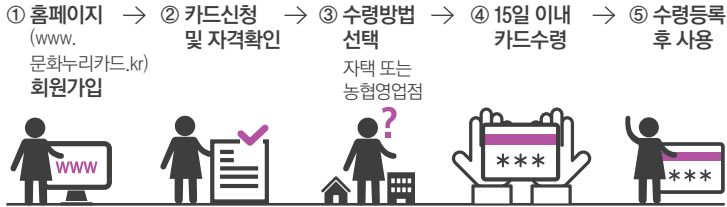
최근 원하는 연극 한편을 관람하려다가 티켓 가격이 부담되어 할인 정보를 찾아보던 중에 사랑티켓을 발견하게 되었습니다. 재미있는 연극도 관람하고 게다가 할인되는 가격에 볼 수 있어서 앞으로 종종 이용하려고요.

- 동대문구 청량리동 신00남, 22세

# 문화누리카드

문화누리카드는 경제적, 사회적, 지리적 어려움으로 문화예술을 생활속에서 누리기 힘든 기초생활수급자, 차상위계층을 위한 카드입니다. 누구나 문화를 누리며 즐길 수 있도록 지원하는 프로그램으로 기초생활수급자 및 차상위 계층에게 개인당 연간 5만원의 공연·전시·영화 등 다양한 문화예술프로그램 관람 및 음반·도서 구입, 국내 여행과 스포츠 관람을 지원하는 카드입니다.

- ① 대상 기초생활수급자, 차상위 계층
- ② 내용 전국 가맹점 및 온라인 가맹점의 문화예술, 여행, 스포츠 관람 상품 결제
- ③ 방법 주민센터 방문(오프라인), 홈페이지(온라인) 신청
- ④ 문의 문화누리 콜센터 1544-3412, www.munhwanuricard.kr



## 문화누리카드 사용처

구분	카드사 가맹업종
문화	영화관, 공연장, 전시장, 서점, 화방, 음반판매점
여행	여행지 : 스키장, 놀이공원, 테마파크, 워터파크 등 여행수단 : 항공(대한항공 제외), 철도, 고속버스, 여객선, 렌트카 숙박 : 호텔, 펜션, 민박 등 기타 : 여행사, 지역 축제, 관광명소 등
스포츠관람	국내 4대 프로 스포츠 : 축구, 농구, 야구, 배구 국제 스포츠경기대회(국내 개최) 및 기타 스포츠경기 관람 입장권

# 반려견 놀이터

반려견과 함께 마음껏 뛰어 놀 수 있는 '반려견 놀이터'를 방문해 보세요. 광진구 어린이대공원과 상암동 월드컵공원 등 2곳에서 운영하고 있으며 중·소형견용과 대형견용으로 분리 운영하며 견주와 함께 입장해야 합니다. 13세 미만 어린이는 성인보호자와 반려견이 함께 입장해야 합니다.

- ① 대상 동물등록을 필한 반려견과 견주
- ② 시간 봄·가을(3월~4월, 9월~11월) 10:00~20:00, 하절기(5월~8월) 10:00~21:00, 월요일 휴무
- ③ 요금 무료
- ④ 문의 서울시 동물보호과 02-2133-7657

## 어린이대공원 반려견 놀이터

어린이대공원 구의문 주차장 옆 녹지대에 747㎡ 규모로 조성되어 있으며 반려견 안전을 위하여 중·소형견용과 대형견용을 분리해서 설치했고, 수목지대를 이용해 만들었기 때문에 무더운 날씨에도 나무그늘에서 시원하게 놀 수 있습니다.

- ① 위치 광진구 어린이대공원 구의문 주차장 옆 녹지대
- ② 내용 놀이터(안전펜스 및 이중출입문), 마킹장소(대·소변용), 벤치 등 편의시설, 급수시설, 안내소

## 월드컵공원 반려견 놀이터

월드컵공원 주차장 옆에 위치해 있고 기존 어린이대공원에 있는 놀이터보다 약 2.2배 넓은 공간으로 조성되었으며, 반려견의 안전을 위하여 중·소형견용과 대형견용을 이중 출입문으로 분리해서 설치 운영하고 있습니다.

- ① 위치 상암동 월드컵공원 내 평화의 공원 대형주차장 옆
- ② 내용 그늘목, 파라솔 등 편의시설, 수도시설(급수, 세족장), 전기시설, 관리실, 격리실

## 문화시설 안내

### 서울시립미술관

- 📍 위치 서울특별시 중구 덕수궁길 61
- ☎ 전화번호 02-2124-8800
- 🌐 홈페이지 sema.seoul.go.kr

### 북서울미술관

- 📍 위치 서울특별시 노원구 동일로 1238
- ☎ 전화번호 02-2124-8800
- 🌐 홈페이지 sema.seoul.go.kr/korean/information/bukseoul.jsp

### 난지미술창작스튜디오

- 📍 위치 서울특별시 마포구 하늘공원로 108-1
- ☎ 전화번호 02-308-1081
- 🌐 홈페이지 semananji.seoul.go.kr

### 서울도서관

- 📍 위치 서울특별시 중구 세종대로 110
- ☎ 전화번호 120, 02-2133-0300, 0301
- 🌐 홈페이지 lib.seoul.go.kr

### 세종문화회관

- 📍 위치 서울특별시 중구 세종대로 175
- ☎ 전화번호 02-399-1114~6
- 🌐 홈페이지 www.sejongpac.or.kr

### 서울문화재단

- 📍 위치 서울특별시 동대문구 청계천로 517
- ☎ 전화번호 02-3290-7000
- 🌐 홈페이지 www.sfac.or.kr

### 서울시립교향악단

- 📍 위치 서울특별시 종로구 세종대로 175
- ☎ 전화번호 1588-1210
- 🌐 홈페이지 www.seoulphil.or.kr

### 서울역사박물관

- 📍 위치 서울특별시 종로구 새문안로 55
- ☎ 전화번호 02-724-0274~6
- 🌐 홈페이지 www.museum.seoul.kr

### 한성백제박물관

- 📍 위치 송파구 위례성대로 71
- ☎ 전화번호 02-2152-5800
- 🌐 홈페이지 baekjemuseum.seoul.go.kr

### 예술의 전당

- 📍 위치 서울특별시 서초구 남부순환로 2406
- ☎ 전화번호 02-580-1300
- 🌐 홈페이지 www.sac.or.kr

## 잃어버린 열정과 꿈찾기

### 재주 많은 여성들의 새로운 시작을 응원합니다

누구보다도 잘 할 자신이 있는데 사회에서 여성들이 할 일이 정말 없는 걸까요? 아닙니다. 능력과 꿈을 가지고 있다면 도전하세요. 재취업을 원한다면 주저하지 마세요. 재주 많고 능력 많은 여성들의 사회참여와 확대를 위해 서울시가 돕겠습니다. 창업, 취업 등 자신이 원하는 분야에 문을 활짝 열어놓고 기다리고 있습니다. 여성들의 새로운 시작을 응원합니다.



# 여성새로일하기센터

일자리를 찾으세요? 여성새로일하기센터가 도와드립니다. 일자리를 찾는 여성이면 누구나 취업할 수 있도록 **경력과 환경을 배려해 개인별 맞춤형 취업지원 서비스를 선보입니다.** 육아·가사 등으로 경력이 단절된 여성 대상 직업상담, 직업교육 훈련, 인턴십, 취업 연계, 취업 후 사후관리 등 종합적인 취업지원서비스를 제공해 드립니다.

① **내용** 개인별 맞춤형 취업지원 서비스, 여성 인턴십 프로그램, 직업교육 프로그램

② **문의** 120, 새일센터 saeil.mogef.go.kr



## 희망을 드려서 기쁩니다~

현재 48세의 김OO님이 새일센터를 찾아주셨습니다. 과거의 경력과 현재의 상황을 비교해 가며 현실을 받아드릴 수 있도록 사례를 통해 일을 할 수 있는 것만으로도 그 소중함을 알게 되시리라는 것을 인지해 드렸습니다. 보내주신 이력서와 자소서로 구인처를 소개해 드리고 서류통과 후, 면접을 통해 다시 일할 수 있게 되었습니다. 취업이 되어서 기쁘고 다행이라는 마음과 함께 여성들이 결혼 후 아이들을 위하여 너무 성급하게 일을 그만두는 것에 대해 다시 한 번 심사숙고 했으면 하는 마음입니다.

- 새일센터 상담원 박OO님



## 면접 전 체크리스트

면접 전 기업 정보를 파악하거나, 예상 질문에 대한 답변을 준비해야 합니다. 체크리스트를 활용해 중요한 포인트를 놓치지 마세요.

- ☑ 불성실한 인상을 남길 수 있기 때문에 면접 시간에 절대 지각하지 않습니다. (회사약도와 전화번호 미리 인지)
- ☑ 기업 정보는 입사의지, 관심 수준을 파악할 수 있기 때문에 주력 서비스 제품 중심으로 준비합니다.
- ☑ 자기소개서에 기재된 내용은 면접에 고스란히 활용되므로 강조할 부분을 구체적으로 설명합니다.
- ☑ 복장 및 외형은 인상을 결정하는 사항이므로 격식 있는 차림과 단정한 헤어스타일로 면접을 준비합니다.
- ☑ 만약을 위한 준비물로 갑자기 택시를 타야 하는 상황이 올지 모르니 약간의 비상금과 갑자기 눈이나 비가 올 수 있으므로 우산을 준비합니다.
- ☑ 면접 전 답변을 준비할 때는 핵심만 간결하게 표현하며 유연하게 대처할 수 있도록 준비하되 외우는 것은 금물입니다.



## 일자리부르릉버스

내 삶의 든든한 서포터즈-일자리부르릉버스가 여러분 곁을 찾아갑니다. **전문 직업상담사와 취업설계사가 아파트단지, 주민자치센터, 대형마트 등 유동인구가 많은 현장으로 달려가 그 자리에서 취업 및 교육관련 상담** 등을 조목조목 자세히 설명해 드립니다. 더불어 직업적성진단서비스, 직업교육프로그램 안내 및 상담 등을 통해 발빠른 취업 도우미가 되어 드립니다.(상담버스 2대 운영)

- ④ 대상 일자리 상담 및 취업을 희망하는 여성
- ⑤ 시간 월~금 14:00~18:00
- ⑥ 일정 서울시 동부여성발전센터 홈페이지(dongbu.seoulwomen.or.kr), 다음카페(cafe.daum.net/jobbusbrmm) 게시
- ⑦ 내용 직업적성진단, 직업교육프로그램 안내 및 상담, 취업상담 및 개인별 취업준비 컨설팅
- ⑧ 문의 동부여성발전센터 02-460-2300, 2363, dongbu.seoulwomen.or.kr

### 핑크색 버스를 탔어요~

아이들 키우고 남편 뒷바라지하다가 보니 커리어우먼이었던 나를 잊게 되었어요. 애들 학원비 대랴 치솟는 물가 따라가라 매일 매달 빼듯하게 살죠. 그래서 가게에도 보탬이 되려고 새로운 직장을 찾게 되었어요. 그때 '일자리 부르릉 버스'를 타게 되었어요. 우리집 근처 마트를 지나다 우연히 만나게 되었는데요. 전문 취업상담사께서 1:1로 직업적성검사, 진로상담, 맞춤형 교육프로그램까지 세심하게 알려 주셔서 큰 힘이 되었어요. 아는 만큼 보인다고 하잖아요. 많은 정보를 알게 되니 제 처지와 능력에 맞는 맞춤 일자리가 제법 많이 보이더라고요. 길에서 부르릉 버스를 보면 저 말고 타세요. 취업에 많은 도움이 되거든요. 고마워요. 핑크색 버스!

- 구로구 대림동 김OO씨, 43세

## 여성창업플라자

창업을 원하는 여성이라면 여성창업지원의 허브 역할을 하는 여성창업플라자로 오세요. 여성에 특화된 **공예 · 디자인 업종을 집중 육성하며 선도 업체가 후발업체에 기술 노하우를 전수하고 멘토링 서비스 등을 제공하는 창업 순환시스템을 도입**하였습니다. 점포는 현재 총 15곳이고, 현재는 도자기, 양초, 금속, 전통공예 등 공예 · 디자인 분야 관련 업종이 입주해 있습니다.

- ① 위치 강남구 남부순환로 지하 2814 도곡역(3호선) 대합실 내 지하 2, 3층
- ② 대상 공예 · 디자인 업종의 여성(예비) 창업자로, 창업(사업자등록) 3년 이내인 여성
- ③ 기간 기본 1년, 평가 점수에 따라 기간 연장 가능(최대 3년)
- ④ 비용 보증금 1백만원, 월 임대료 7만2천원 ~ 9만8천원(크기에 따라 차등)
- ⑤ 내용 사업장(사업 점포) 및 시설지원, 교육 및 경영 지원
- ⑥ 문의 02-576-3113, www.seoulwomenventure.or.kr

### 숨지 좋은 여성창업플라자네요~

평소에 양초공예에 관심이 많아서 소규모 공방을 운영하다가 본격적인 창업을 꿈꾸게 되었어요. 그런데 임대료며 시설비가 만만치가 않더라고요. 취미로 하는 공예와 성공을 염두에 두고 수익을 따지는 창업은 천지차이었어요. 눈앞이 캄캄했죠. 우선 저렴하고 효율적인 곳, 무엇보다 저와 비슷한 고민을 나눌 수 있는 사람들이 함께했으면 좋겠다는 생각이었어요. 그때, 우연히 여성창업플라자를 알게 되었어요. 작은 점포도 얻고, 그곳에서 다양한 교육과 경영 지원까지 한번에 해주셔서 창업에 큰 힘이 되었습니다. 제가 받은 만큼 후발주자에게도 사업에 도움이 될 수 있는 방법을 촘촘히 알려드릴 생각이예요. 여성창업플라자, 제 사업에 든든한 파트너라고 해도 손색 없어요.

- 강동구 둔촌동 박OO씨, 49세



# 여성 창업보육 센터

특별한 아이템이나 자신만의 사업을 하고 싶다면 여성 창업보육 센터의 문을 두드리세요. 여성 창업보육 센터에 일정기간 입주해 있으면서 각종 창업 정보 제공, 교육 및 컨설팅 등의 지원 서비스를 받을 수 있습니다. 창업을 준비하는 여성 또는 회사 설립 2년 미만인 여성창업인이 신청 가능합니다.

**동부여성발전센터 여성창업보육센터** 여성의 창업 활성화를 위하여 컨설팅 및 멘토링 지원, 교육지원, 창업 공간을 지원합니다.

- ① 위치 광진구 아차산로 80길 36
- ② 기간 기본 1년, 심사를 통해 6개월 연장(창업보육실 1회, 창업준비실 2회 연장 가능)
- ③ 내용 창업보육실 : 기본 1년, 심사를 통해 6개월 연장 가능  
창업준비실 : 기본 6개월, 심사를 통해 6개월씩 2회 연장 가능
- ④ 문의 02-460-2341, 2335, dongbu.seoulwomen.or.kr

**남부여성발전센터 여성기업 창업보육센터** 전문분야 컨설팅(마케팅, 세무회계, 지적재산권 등) 및 외부행사 참가비를 지원합니다. 또한 자체 세미나를 개최하는 등 여성의 사회 참여 및 경쟁력을 높입니다.

- ① 위치 금천구 독산로 50길 23
- ② 기간 입주하기일로부터 1년(우수업체의 경우, 1년씩 연장 총 3년까지 입주 가능)
- ③ 내용 창업보육실 : 보증금 100만원, 월 4만 8천원(관리비 별도)  
창업부스실 : 보증금 50만원, 월 2천만원
- ④ 문의 02-895-0955, nambu.seoulwomen.or.kr

**북부여성발전센터 북부여성 창업보육센터** 점포형 창업실습실 및 사무형 창업준비실 등 다양한 창업보육 공간을 제공합니다.

- ① 위치 노원구 동일로 207길 50
- ② 기간 입주하기일로부터 1년(우수업체의 경우 6개월 연장 가능)
- ③ 내용 창업실습실 : 보증금 100만원, 월 3만원~24만원  
창업보육실 : 보증금 100만원, 월 2만원  
창업준비실 : 보증금 50만원, 월 1만원
- ④ 문의 02-3399-7676, bukbu.seoulwomen.or.kr



## 소자본 창업의 10가지 원칙

창업과 동시에 모두가 성공하기를 바라지만 현실은 쉽지 않습니다. 그래서 소자본 창업을 준비하기 전부터 꼼꼼히 따져야 할 것들이 많겠죠. 더군다나 적은 자본으로 창업을 한다면 다음 10가지를 유념해 두세요.

- ☑ 빚으로 창업하지 말자. 무리한 투자는 금물!
- ☑ 사업성공 기대치를 낮추자.
- ☑ 자신있는 업종을 선택하자.
- ☑ 충분한 준비기간을 거치자. 단, 결단은 빠를수록 좋다.
- ☑ 가족의 동의와 전폭적인 지지를 얻어내자.
- ☑ 목표고객을 정해 놓고 창업을 준비하자.
- ☑ 고객의 의식구조와 행동양식을 철저히 파악!
- ☑ 성장가능 아이템을 선정하자.
- ☑ 인간관계를 최대한으로 활용하자. 인맥이 곧 자산.
- ☑ 망하더라도 혼자 망하자.

출처 : 동부여성인력개발센터



# 여성대체인력센터

출산과 육아를 앞둔 여성은 마음 편히 휴직할 수 있도록 돕습니다. 육아 휴직 등으로 대체인력을 채용하려는 사업체에는 일자리를 희망하는 구직자를 연결해 줍니다. **대체인력 지원센터는 경력 단절을 예방하고 일자의 다양한 경험 기회를 넓히는 역할을 다하고 있습니다.**

- ① 대상 대체인력 근무를 원하는 여성
- ② 내용 출산·육아휴직 결원 발생 시 원하는 기업에 맞춤형 여성 대체인력을 연계
- ③ 문의 120



자치구	여성 대체인력 지원센터	전화번호
광진구	동부여성발전센터	02-460-2384~9
양천구	서부여성발전센터	02-2607-8791~5
금천구	남부여성발전센터	02-802-0922~4
노원구	북부여성발전센터	02-972-5506~8
마포구	중부여성발전센터	02-719-6307~9

# 일·가족양립지원센터

서울시민 누구나 안정된 삶과 씬을 누리기 위해서는 일터-가족 간의 균형이 필요합니다. 성별에 관계없이 **일과 가족, 삶과 씬, 그리고 자유로운 여가를 누릴 수 있고 기업과 사회, 지역사회가 함께 성장**하고자 합니다.

- ① 위치 동작구 여의대방로54길 18 서울여성플라자 5층
- ② 내용 성 평등한 일·가족양립을 위한 연구, 인식개선 및 문화조성 캠페인, 기업컨설팅
- ③ 문의 02-810-5044, seoulworkfamilybalance.or.kr

## 서울시 일·가족양립 지원기관

기관명	대상	지원내용	연락처
서울시 직장맘 지원센터 www.workingmom.or.kr	자녀를 양육하는 직장여성	직장맘 3고종(개인, 가족관계, 직장) 원스톱 종합상담지원, 직장맘 자녀 돌봄 서비스지원, 직장맘을 위한 노동법률 교육	02-332-7171
서울시 건강가정 지원센터 www.family.seoul.go.kr	서울시 소재 기업 인사 담당자 및 일반 가정	가족교육, 예비/신혼기 부부 교육, 남성대상 교육 등 가족상담(부부 및 가족관계 갈등 상담), 이혼전후 가족 상담, 5월 가정의 달 행사 돌봄서비스, 놀토 돌봄서비스 등	02-318-0227
서울시 육아종합 지원센터 seoul.chilicare.go.kr	육아·보육 중인 가정	장난감도서관 운영, 부모상담, 오프라인 상담 지원, 교육 지원	02-772-9814
지역아동센터 서울지원단 www.sosc.or.kr	지역사회의 보호를 필요로 하는 만 18세 미만의 자녀가 있는 가정 (저소득가정 우선지원)	빈곤·방임 아동보호, 일상생활지도, 급식제공, 학교생활준비, 숙제지도, 기초학습 부진아동 특별지도 등	02-2632-3125
인생이모작 지원센터 www.family.seoul.go.kr	은퇴를 하였거나 은퇴 전후 노인복지 수혜영역에 포함되지 전까지 세대	사회공헌 활동지원, 일자리 소개 및 정보 제공, 5060신노년층 제2인생설계 교육지원, 신 시니어단체, 동호회, 동문회 등의 커뮤니티 활동 공간지원	서울인생이모작지원센터 02-389-8891 도심민생이모작지원센터 02-3672-5060
서울시 한부모가족 지원센터 www.family.seoul.go.kr	서울시 한부모가족 및 미혼 양육모(부)	한부모 및 미혼모(부) 역량강화, 한부모 가정 생활문화지원, 미혼모의 산전·출산·미혼모 시설 입소 및 정부 지원정보 등	02-863-3020
서울시 다문화가족 지원센터 www.liveinkorea.kr	결혼이민자, 다문화 가족자녀, 중도입국 자녀	부모교육서비스, 자녀생활서비스, 한국어교육	02-3140-2260

## 이어쉽

여성 근로자 쉽터 '이어쉽'에 들렀다 가세요. 이어쉽은 고정된 업무공간 없이 계속 이동하며 일해야 하는 여성근로자들이 잠시 쉬어갈 수 있는 '이동하는 여성근로자 쉽터'입니다. 깔끔하게 정돈된 공간에서 마음 편히 쉬며 다음 업무를 준비하세요.

- ④ 대상 요양보호사, 기사도우미, 아이돌보미 등 돌봄 종사자들과 방문판매원, 보험설계사, 학습지 교사, 우유배달원 등
- ④ 시간 평일 09:00~18:00 ※ 장소마다 세부 이용시간은 상이할 수 있음
- ④ 내용 휴식 및 간단한 식사 가능하도록 의자, 테이블, 소파 및 냉·난방 시설 완비
- ④ 문의 120

자치구	장소명	운영시간	연락처
강동구	열린공간 강일카페(강동구 아리수로93길 9-14, 강일동주민센터 2층)	평일 09~18시	02-3425-5762
광진구	서울다문화가정협의회(광진구 긴고랑로 52)	평일 10~17시	02-450-7079
금천구	사랑채요양원(금천구 금하로 764)	매일 09~18시	02-2627-1437
동작구	동작여성인력개발센터(동작구 사당로 299)	평일 09~18시	02-820-9726
서대문	서울은현교회(서대문구 응암로 151)	월~토 09~18시	02-330-1388
서초구	여성복지회관(영등포구 도림로 288-1)	평일 09~18시	02-2155-6691
영등포	동작여성인력개발센터(동작구 사당로 299)	평일 09~18시	02-2670-3351
중구	신당종합사회복지관(중구 동호로11길 22)	평일 09~20시(토10~17시)	02-3396-5405

### 잠시 잠깐의 휴식이 힘이 됩니다~

저는 보험설계사로 일하고 있는데 계속 돌아다니다보면 설 곳이 별로 없는데 이어쉽은 참 좋은 것 같아요. 회사 근처에 여성인력개발센터에 이어쉽이 있어서 동료들 과도 자주 오곤 합니다. 컴퓨터나 복사기, 회의 공간도 있어 쉬다가 급한 업무처리도 할 수 있고요. 누구 눈치 보지 않고 잠깐의 시간이라도 편하게 앉아서 쉴 수 있는 공간 이 있다는 거 자체만으로도 좋았어요.

- 서초구 방배동 박00님, 45세

## 경력단절예방지원단

출산휴가나 육아휴직 제도가 법적으로 보장되어 있지만 실제로 이용하 려고 하면 불이익 조치나 퇴사 압박을 받는 등 어려움을 겪는 직장인들의 경력 단절을 예방하고 직장 내에서의 어려움을 해결해주는 든든한 지원군 입니다.

- ④ 대상 서울시 거주 또는 서울 소재 직장에 재직 중인 직장맘
- ④ 운영 노무사, 변호사, 심리정서 전문가 등 20여 명
- ④ 내용 온라인 상담, 찾아가는 현장 노동법률상담, 무료 심리상담, 분쟁 해결
- ④ 문의 서울시 직장맘지원센터 02-335-0101, www.workingmom.or.kr

## 좋은 일자리 발굴단

좋은 일자리 발굴단은 경력단절 여성이 직접 여성의 눈높이로 경력단절 여성의 재취업 사례나 숨어 있는 좋은 일자리를 현장에서 발로 뛰며 찾아 내 취재 후 E-book으로 제작하여 시민과 공유합니다. 발굴단에 선정되면 교육 수료 후 기업체나 협동조합 등을 찾아가 취재 후 원고를 작성합니다.

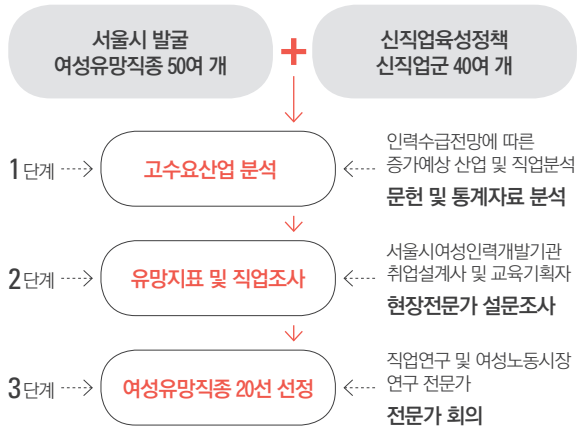
- ④ 대상 서울 거주 경력단절 여성, 취약계층 여성이 주 대상이며 남성도 지원 가능
- ④ 내용 약 5개월에 걸쳐 취재활동, 발굴된 기업 정보 온·오프라인으로 공유, 우수기업 e-book 제작 및 시 홈페이지·일자리 기관에 배포
- ④ 문의 여성능력개발원 02-827-0130, womanup.seoulwomen.or.kr

**Tip** 서울시가 추천하는 여성유망직종 20선

여성들에게 안정적이고 유망한 직종은 무엇일까요? 서울특별시여성능력개발원은 일자리 수요, 직업세계 트렌드, 해외직업 탐색 등을 통해 발굴된 여성유망직종에 관한 전문 직업 정보를 여성인력개발기관 회원 및 시민에게 제공합니다.

- ③ 방법 서울특별시여성능력개발원 ▶ 정보마당 ▶ 발행자료 ▶ 여성유망직종 20선 검색
- ② 문의 서울특별시여성능력개발원 02-827-0130, wrd.seoulwomen.or.kr

**여성유망직종 20선 선정절차**



**여성유망직종 20선**

- 교육 · 상담 : 과학커뮤니케이터, 방과후교육지도사, 청소년미디어활동상담사, 커리어코치
- 보건 · 복지 : 실버라이프코치, 의료통역사, 산림치유지도사, 동물간호사(미래직업)
- 문화 · 예술 : 문화여가사(미래직업), 업사이클링 디자이너
- 과학 · 정보 : 디지털장의사(미래직업), 소셜미디어매니저, 연구장비엔지니어
- 공공 · 안전 : 마을기업인큐베이터, 분쟁조정사(미래직업), 영유아안전장치설치자(미래직업)
- 기타 · 서비스 : 가정요리전문가, 베이비플래너, 이혼플래너, 공정여행플래너

# 인생이모작지원센터

장년층의 취업과 창업, 사회공헌활동 등을 통한 사회 참여를 도와드립니다. 은퇴하였거나 은퇴 전후 노인복지 수혜영역에 포함되기 전까지의 세대들을 위해 종합적이고도 체계적인 지원과 안내를 통해 노년의 삶의 질을 높여드립니다. 인생설계, 인문학아카데미, 사회공헌아카데미, 시니어 전문자원봉사단, 인큐베이팅 사업 등 분야별 커뮤니티 활동 사례 발굴은 물론, 1:1 잡매칭 일감센터 운영 및 인재뱅크를 운영해 강사 양성과 인력풀을 가동하고 있습니다.

- ① 위치 서울시 은평구 통일로 684(녹번동5) 8동 2층
- ② 대상 서울시에 거주하는 만 50세~64세 장년층이면 남녀 누구나 이용 가능
- ③ 방법 서울인생이모작지원센터로 내방하시거나, 홈페이지 내 사업 및 프로그램 신청 후 이용 가능
- ④ 문의 인생이모작지원센터 취업상담 1644-8831, www.seoulseior.or.kr

**재취업을 통한 인생이모작**

저는 59년생으로 재취업을 통한 인생이모작을 하고 있습니다. 은퇴 전에는 금융쪽에서 근무했었습니다. 명예퇴직도 하고 퇴직 후 공부 및 봉사활동을 하면서 다양한 사회활동을 모색하고 있었습니다. 하지만 뭔가 채워지지 않는 공허함이 생겼고 그래서 자원봉사부터 시작하게 되었습니다. 처음은 서울시에서 운영하는 봉사 프로그램에 참여하다가 교육을 받아 활동을 시작하게 되었습니다. 그렇게 활동 기회를 찾는 과정 중에 서울인생이모작지원센터를 만나고 시니어전문자원봉사단에서 활동을 하다가 일감뱅크에서 개발한 일자리를 제안받고 재취업하게 되었습니다. 센터를 통해 새로운 삶의 터전을 만들게 되어서 기쁩니다.

- 은평구 불광동 원00님, 57세

# 서울시 여성인력개발기관 안내

경력이 단절된 후 일자리를 찾는 여성, 나를 바꾸고 세상을 바꾸는 새로운 직업을 원하는 여성, 보람된 직업을 원하는 여성 등 새로운 여성일자리를 찾는 여성을 위해 **서울시에서는 다양한 여성인력개발기관을 운영하고** 있습니다.

## 서울시 여성능력개발원

- 📍 위치 동작구 여의대방로 54길 15 4층
- 📄 내용 여성인력개발기관 총괄·조정·평가 및 지원 사업, 여성일자리 창출 사업 총괄
- 📞 문의 02-827-0130, womanup.seoulwomen.or.kr

## 여성발전센터

동부여성발전센터	서울 광진구 아차산로30길 36	02-460-2300
서부여성발전센터	서울 양천구 남부순환로 371	02-2607-8791
남부여성발전센터	서울 금천구 독산로50길 23	02-802-0922
북부여성발전센터	서울 노원구 동일로207길50	02-3399-7607-9
중부여성발전센터	서울 마포구 토정로35길 17	02-719-6307

## 여성인력개발센터

종로여성인력개발센터	종로구 대학로11길 23	02-765-1326
용산여성인력개발센터	용산구 청파로 139-21	02-714-9762
종랑여성인력개발센터	종랑구 망우로32길 20	02-3409-1948
동대문여성인력개발센터	동대문구 왕산로 60-1	02-921-2020
강북여성인력개발센터	강북구 덕릉로 108(1관) 도봉로 26(2관)	02-980-2377
노원여성인력개발센터	노원구 공릉로 187	02-951-0187
은평여성인력개발센터	은평구 통일로 750, 2	02-389-1976
서대문여성인력개발센터	서대문구 신촌역로 10	02-332-8661
강서여성인력개발센터	강서구 까치산로 134	02-2692-4549
구로여성인력개발센터	구로구 공원로 63	02-867-4456
영등포여성인력개발센터	영등포구 영중로 61	02-858-4514
동작여성인력개발센터	동작구 사당로 299	02-525-1242
관악여성인력개발센터	관악구 색고개로 75	02-886-9523
서초여성인력개발센터	서초구 강남대로37길 12-3	02-6929-0011
송파여성인력개발센터	송파구 중대로9길 34	02-430-6070
성동여성인력개발센터	성동구 무학로 2길 54	02-3395-1500
장래여성인력개발센터	강남구 봉은사로114길 43	02-6929-0002

# 서로를 위한 세심한 배려

## 사람중심의 교통, 생활, 주택을 만들어갑니다

지하철이나 버스를 탔는데 누군가에게 배려 받거나 배려했던 기억이 모두들 있으실 거예요. 서로 고맙다는 인사를 하고 나면 왠지 기분도 좋고 별일 아닌데 뭔가 큰일을 한 것처럼 뿌듯할 때도 있습니다. 혹은 아파트 위아래 살면서 서로 인사를 나누고 알고 지내다보면 서로 조심하게 되죠. 내 이웃과 주변의 약자들을 배려하는 일은 몸에 밴 습관 같아도 좋을 것 같아요. 그러면 아마 우리 사회가 조금 더 나은 삶이 될 테니까요.

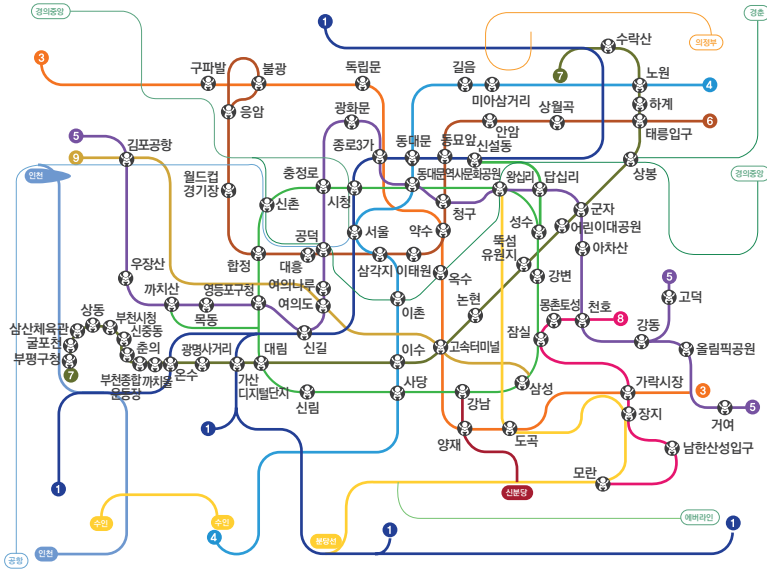


# 지하철 수유실

아기와 함께 지하철을 이용하다보면 난감할 때가 한두 번이 아닙니다. 이젠 걱정하지 말고 지하철을 이용하세요. **지하철 수유실**은 수유외, **기저귀 교환대, 전자렌지 등 수유에 필요한 기기는 물론 소파와 화장대, 세면대 등 편의시설까지 갖추고 있어 여성들을 위한 종합휴게공간**으로 자리매김하고 있습니다.

- ❶ **내용** 유아용 침대, 소파, 수유관련 안내자료 비치 및 전자렌지 등
- ❷ **문의** 서울메트로 02-5110-5396, 도시철도공사 1577-5678

## 지하철 수유실 설치역



## 알고 보면 나를 위한 배려, 지하철 이용예절 10

시민의 발이라고 불릴 만큼 많은 사람들의 이동수단 역할을 착실히 하고 있는 지하철! 공공시설인 만큼 기본적인 예절을 지켜 모두가 행복하게 이용해요.

- ☑ 무리해서 타지 않고 안전하게
- ☑ 먼저 내리고 나중에 타기
- ☑ 어린이 동반자, 임산부, 장애인에게 자리 내어주기
- ☑ 에스컬레이터는 두 줄로 서서 이용
- ☑ 휴대전화는 진동으로, 통화할 땐 작은 소리로
- ☑ 이동 상인에게 물건 사지 않기
- ☑ 뛰거나 큰소리로 떠들지 않기
- ☑ 휴대전화 보며 이동하면 나는 위험, 남은 불편
- ☑ 통로나 계단에서는 오른쪽으로 걷기
- ☑ 부정승차는 안돼요!  
(지하철 부정승차 후 적발 시 이용요금의 30배를 부과)



## 모바일 충전 서비스

서울시는 공공기관을 방문하시는 시민들에게 모바일 충전서비스를 제공합니다. 서울시 공공기관 350여 개 기관에서 약 5,000여 개의 휴대용 충전기를 대여하여 충전하면서 스마트폰 이용도 동시에 가능한 편리한 서비스입니다.

- ① **장소** 서울시 홈페이지 모바일 충전서비스 검색, 모바일 서울 앱의 모바일충전기 메뉴에서 대여장소 확인
- ② **방법** 모바일 서울 앱으로 이용신청한 후 운영담당자에게 대여신청
- ③ **문의** 서울시 정보기획담당관 02-2133-2953, gov.seoul.go.kr



## 통합주차장정보안내시스템

내 주변에 가까운 주차장이 어디 있는지 바로바로 알 수 있다면 얼마나 좋을까요? 실시간 주차가능 주차장, 무료개방 주차장 등 시내 전역 2,118 곳(253,242면)의 주차장 정보, 운영시간, 요금 등을 모두 모은 주차정보 안내서비스입니다.

- ① **내용** 주차장 위치, 주차면수, 운영시간, 요금, 실시간 빈 주차 공간 정보, 내비게이션 연계 길 찾기 서비스
- ② **방법** 인터넷홈페이지(parking.seoul.go.kr) 모바일웹(parking.seoul.go.kr/mobile) 스마트폰앱('서울주차정보' 검색(구글, 애플, 애플스토어) 무료다운)
- ③ **문의** 서울시 주차계획과 02-2133-2356, parking.seoul.go.kr

### Tip 교통 불편요소 개선할 '서울교통 주치의'

교통 분야에 전문성이 있는 청년을 선발해 교통사고 위험지점, 교통안전시설 등 개선이 필요한 부분에 대한 의견을 수렴, 현장 조사 후 선제적으로 개선합니다.

- ① **대상** 교통 관련 학과를 졸업하고 정기 소득이 없으며 하루 7시간 이상 현장을 도보로 이동해야 하기에 만 18세 이상 39세 이하 서울시민이라면 지원 가능
- ② **내용** 교통사고 잦은 곳 개선 대상지('14년 36개 소, '15년 35개 소). 교통사고 사망자 발생지점에 대한 주요 사고 발생원인 등을 모니터링하고 개선사항의 적정성 여부·효과를 분석, 개선안을 도출하는 업무  
※ 2015년 사업(사업기간 7.1~11.31)은 참여자를 선발하여 추진 중입니다.
- ③ **문의** 서울시 교통운영과 02-2133-2453

# 대중교통 통합분실물 센터

지하철이나 버스, 택시에서 잃어버린 물건을 찾아 드립니다. **서울시 홈페이지 '대중교통 통합분실물 센터'에서 검색** 후 잃어버린 물건을 찾으세요. 습득물을 신고할 수 있고 분실물을 등록할 수 있습니다.

- ① **내용** 습득물 및 분실물 등록, 습득물 목록 제공
- ② **문의** 120, [www.seoul.go.kr/v2012/find.html](http://www.seoul.go.kr/v2012/find.html)

## 각 기관별 분실물센터 안내처

기관명	전화번호	홈페이지
법인택시	02-2033-9200	<a href="http://www.stj.or.kr">www.stj.or.kr</a>
개인택시	02-2084-6300	<a href="http://spta.or.kr">spta.or.kr</a>
시내버스	02-415-4101~8	<a href="http://www.sbus.or.kr">www.sbus.or.kr</a>
마을버스	02-3142-3002	<a href="http://www.stownbus.co.kr">www.stownbus.co.kr</a>
서울메트로	1, 2호선 시청역	02-6110-1122
	3, 4호선 충무로역	02-6110-3344
도시철도공사	5, 8호선 왕십리역	02-6311-6765/6768
	6, 7호선 태릉입구역	02-6311-6766/6767
코레일	1544-7788	<a href="http://www.letskorail.com">www.letskorail.com</a>

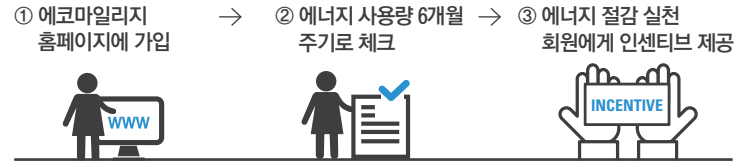
### Tip 유실물 처리 절차

습득물 발생 시 유실물법 시행령에 따라 각 기관에서 7일 동안 보관(또는 즉시) 후 유실자가 나타나지 않을 경우 관할경찰서 또는 유실물센터(서울, 부산)로 습득물이 이관됩니다.

# 에코마일리지

에코(eco, 친환경)와 마일리지(mileage, 쌓는다)의 합성어로 친환경을 쌓는다는 의미입니다. 에코마일리지 홈페이지에 가입(성명, 주소, 고객번호 등 입력)하면 매달 전기, 수도, 도시가스(지역난방 포함) 사용량을 수집 및 관리할 수 있습니다. **전기, 수도, 도시가스, 지역난방을 절약하고 마일리지 형태로 쌓아 인센티브를 드리는 시민참여 프로그램**입니다.

- ① **대상** 개인회원(가정), 단체회원(건물·사업장·아파트단지 등 가정 외 시설)
- ② **내용** 전기, 수도, 도시가스, 지역난방
- ③ **혜택** 에코마일리지 카드 포인트 적립, 친환경 제품 등으로 교환, 아파트 관리비 차감, 지방세 납부 및 티켓구입
- ④ **문의** 120, [ecomileage.seoul.go.kr](http://ecomileage.seoul.go.kr)



## 에코마일리지 가입하고 돈 써세요~

아파트에 살 때 가입해 놓고 잊고 지내다가 몇달 전 처음 대상자로 뽑혔어요. 생각지도 않았었는데 인센티브를 받는다고 하니깐 집에서 에너지를 사용할 때 한 번 더 생각하게 되더라고요. 절감률에 따라 인센티브를 받게 되는데 10% 절감해서 5만 마일리지를 받게 되었어요. (2016년부터는 제도가 달라진다고 하니 참고하세요.) 티머니나 온누리상품권으로 교환 가능해서 더 좋았어요. 에코마일리지 가입하고 생활 속 작은 즐거움을 느껴보세요.

- 구로구 신도림동 최00님, 42세





## 에너지 절약 체크리스트

지구를 살리는 에너지 절약 생활 수칙, 오늘부터 실천해 보세요.

### 우리 집 가전제품 살펴보자

- ☑ 전력 소비가 많은 가전제품 사용을 줄이세요. 특히 전기밥솥은 전력 사용량이 많아요.
- ☑ 냉장고 음식물의 양은 60% 이하로 유지하세요.
- ☑ 진공청소기는 강도를 한 단계 낮게 조절해 사용하세요.
- ☑ 세탁기는 40도씨 물로 세탁하고 찬물로 헹구세요.
- ☑ 컴퓨터를 사용하지 않을 때는 전원 플러그를 뽑아서 대기 전력 사용을 줄이세요.
- ☑ 컴퓨터 모니터는 본체를 켜 뒤 1분 뒤에 켜세요.

### 우리 집 전등 확인하자

- ☑ 효율 높은 조명 기기를 선택하세요. 백열등 NO! 안정기 내장형 램프 (전구식 형광등) OK!
- ☑ 조명 기구 커버와 반사판을 자주 청소하세요.
- ☑ 현관, 복도, 계단은 자동 점멸 조명 기구로 교체하세요.
- ☑ 옥외등은 에너지 소비가 적고 밝은 LED등으로 교체하세요.
- ☑ 현관에서 불을 한 번에 끌 수 있는 일괄 소등 스위치를 설치하세요.

출처: 서울사랑



## 서울시 재활용 나눔장터

서울시에서는 시민들이 직접 참여해 **재사용과 나눔을 동시에 실천하는 장터**를 운영합니다. 어린이, 청소년들에게는 환경에 대한 사랑과 경제, 나눔의 교육의 장이 될 뿐 아니라 시민들에게 건전한 여가문화를 만들어 드립니다. 자원낭비를 막고 환경을 보호하며 착한 소비문화를 확산시킵니다. 서울시 재활용 나눔장터로 놀러오세요.

### 독섬 아름다운 나눔장터

독섬아름다운 나눔장터는 아름다운가게와 서울시가 함께 주최하고 있으며 평소 사용하지 않는 물건을 시민들이 직접 들고 나와 판매할 수 있는 공간입니다.

- 📍 **장소** 서울특별시 광진구 강변북로 139, 독섬지구
- 🕒 **일시** 3월~11월, 매주 토·일요일
- ☎ **문의** 1899-1017, www.flea1004.com

### 광화문 희망나눔장터

광화문광장을 차량 중심의 공간에서 사람 중심의 공간으로 바꾸고자 기획한 베품시장이입니다. 시민들과 관광객들에게 보고 즐길 수 있는 문화 공간과 역사와 문화가 살아 숨 쉬는 서울의 대표 관광브랜드를 조성하기 위해 개장하게 되었습니다.

- 📍 **장소** 광화문 세종로 일대(광화문역 3호선 6번출구, 5호선 9번출구)
- 🕒 **일시** 3월~11월, 매주 일요일(7, 8월 휴서기 제외)
- ☎ **문의** 120, fleamarket.seoul.go.kr

### 녹색장터

녹색장터는 시민이 직접 아파트, 공원 등 일상생활 곳곳에서 장터를 운영함으로써 지역주민이 즐겁게 참여할 수 있는 장터로 시민이면 누구나 직접 장터를 개장·운영할 수 있습니다.

- 📍 **장소** 소규모로 각 지역별 장터 운영
- 🕒 **일시** 4~10월 운영(자치구별)
- ☎ **문의** 120, fleamarket.seoul.go.kr

## 마을변호사

어려운 일이 생기면 마을변호사를 찾아주세요. **마을변호사는 시민들이 생활 속에서 접하는 법률문제를 쉽고 편리하게 상담할 수 있도록 마을(洞)마다 연결된 우리 동네 변호사입니다.** 1개 동네에 2명의 마을변호사 연결, 월 1회 이상 담당 동 주민센터를 방문하여 시민을 대상으로 법률 상담(전화상담 병행)을 해드립니다.

- ④ 운영 25개 자치구 183개 동
- ⑤ 내용 방문 및 전화 법률상담, 주민대상 생활법률 강좌실시, 법률문서(내용증명서, 차용증 등) 작성 방법 안내
- ⑥ 방법 마을변호사 배정 확인(동 주민센터, 120) 후, 동 주민센터 방문 또는 전화 신청
- ⑦ 문의 각 자치구 주민센터 및 120, legal.seoul.go.kr

## 마을세무사

매년 챙겨도 할 때마다 어려운 세금납부! 혼자 고민하고 열심히 인터넷 검색하고 알아보고 바쁘셨다면 이제 걱정은 훌훌 털고 마을세무사를 만나세요! **세무사와 마을을 1:1로 연결하는 방식으로 시에서 무료로 지원하는 서비스입니다.**

- ④ 운영 20개 자치구, 95개 동
- ⑤ 내용 세무 상담(비대면 · 대면 상담), 불복청구(지방세 이의신청 · 심사청구 등 청구금액 1천만원 미만)
- ⑥ 방법 마을세무사 확인(시·구·동 홈페이지) 후, 전화·팩스·이메일을 통해 상담. 요청 시 대면상담 가능
- ⑦ 문의 각 자치구 주민센터 및 120, finance.seoul.go.kr

## 매일 주·정차 허용 전통시장

이제 편하게 전통시장에서 장보세요. 상시 허용시장은 **시장 주변 도로에 상시 주정차 허용구간이라는 입간판이 설치되어 있습니다.** 상시 허용시장이라도 주정차 허용 입간판을 확인하시고 주차하시기 바랍니다.

- ④ 운영 19개 자치구 35개 전통시장
- ⑤ 시간 2시간 이내
- ⑥ 문의 120

강동구	암사종합시장, 명일골목시장, 둔촌역재래시장	서대문구	모래내시장
강북구	강북종합골목시장, 수유중앙골목시장	성동구	마장축산물시장
강서구	공형시장, 방신재래시장	성북구	석관황금시장
관악구	봉천현대시장, 인현·원당종합시장	송파구	세마을전통시장
광진구	능동로골목시장, 노른산골목시장, 구의시장, 영동교골목시장	영등포구	영일시장, 조광시장
노원구	공릉동도깨비시장	용산구	용문시장
동대문구	답십리현대시장	은평구	연서시장, 대조시장, 대림시장, 중산시장, 신응암시장
동작구	사당시장	종로구	통인시장, 낙원상가
마포구	망원동월드컵시장	중구	중부시장, 신중부시장
		중랑구	동원골목시장, 동부골목시장

### Tip 전통시장에서 간편하게 결제하자!

이제 신용카드 한 장만 있으면 전통시장에서도 장을 볼 수 있습니다. 계산할 때 대중교통 이용하듯이 교통카드(티머니 또는 후불교통카드)로 간편하게 터치만 하면 결제 끝!

- ④ 운영 망월시장(마포구), 길동시장, 성내시장(강동구), 신원시장(관악구), 신창시장(도봉구), 영천시장(서대문구), 정릉시장, 장위시장(성북구), 남구로시장(구로구), 용문시장(용산구), 마천중앙시장(송파구), 동부골목시장(중랑구)

- ⑦ 문의 120

## 여성 전용기숙사

여대생을 위한 전용 기숙사에서 안전하고 편안하게 캠퍼스 생활을 누리세요. 자투리 시유지를 활용해 노원구 공릉동 120-10번지 여성 전용 '공동 희망하우징'을 만들었습니다.

- ① 위치 노원구 공릉동 120-10
- ② 운영 1개 동 지상 5층 총 14실
- ③ 대상 서울소재 대학(교) 재학생 중 무주택 여성학생(부모포함)
- ④ 기간 2년(1회에 한해 재계약 가능)
- ⑤ 문의 SH공사 콜센터 1600-3456, www.i-sh.co.kr

## 서울시 공동주택 통합정보마당

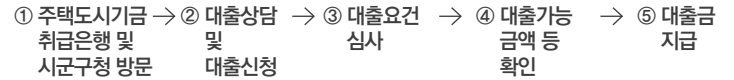
매달 꼬박꼬박 나가는 아파트 관리비! 이제는 투명하게 주택에 관련된 비용을 관리하세요. 공동주택 통합정보마당은 입주민의 알권리 및 관리비의 투명성 강화를 위해, 관리비 및 회계정보, 입주민에게 제공해야 하는 의무공개정보를 공개하기 위한 포털사이트입니다.

- ① 내용 아파트 관리비 비교, 재무제표 등의 회계정보, 공사·용역 정보 서비스 제공
- ② 문의 02-2133-7146(공동주택관리 규약준칙 02-2133-7289), openapt.seoul.go.kr

## 신혼부부 전세자금 지원

내 집 마련의 꿈을 꾸며 시작하는 신혼부부의 부담을 덜어 드립니다. 부부 연소득합산 5천만 원 이하의 무주택자에게 지원되는 **버팀목전세자금대출**은 **신혼부부에 한하여 연소득합산액 기준을 6천만 원으로 완화**합니다. 우리, 신한, 하나, 국민, 기업, 농협에서 신청 가능합니다.

- ① 대상 혼인 기간 5년 이내 가구, 2개월 이내 결혼 예정자와 배우자
- ② 내용 호당 8천만 원(전세보증금 70% 범위내, 수도권외의 경우 1억)에서 연 2.5%~3.1% 금리로 2년 이내 일시상환(4회 연장, 최장 10년 가능)
- ③ 문의 주택도시자금 nhuf.molit.go.kr, 취급은행 영업점



### Tip 신혼부부 주택 특별 공급

전세보증금의 30%를 최대 6년까지 지원하는 장기안심주택을 신혼부부 대상으로 우선 공급합니다. 서울특별시내 주민등록이 등재된 무주택세대로서 소득 및 보유 자산 기준 충족 시 공급합니다.

- ② 문의 SH 공사 콜센터 1600-3456, www.i-sh.co.kr

## 주택종합상담실

건축, 주택 관련 각종 분쟁을 예방하고 이와 관련된 궁금증을 해결하세요. 상담실은 서울시 중구 서소문별관 1동 1층에 위치해 있으며 전월세보증금지원센터, 공동주택상담실, 주택개량상담실을 운영 중에 있습니다. 방문상담 및 전화, 온라인 상담이 가능하니 서울에 살면서 건축, 주택에 관련된 어려움이 있으면 언제든지 찾아주세요.

### 전월세보증금 지원센터

서울시가 임대차 상담부터 전월세 보증금 대출 지원, 분쟁조정, 법률상담 등 주택 임대차와 관련된 모든 서비스를 원스톱(One-stop)으로 제공합니다.

- ① 시간 월~금 09:00~17:00
- ② 내용 전월세보증금 지원, 일반임대차 상담, 법률상담, 분쟁조정
- ③ 문의 02-2133-1200~1208, cb-counsel.seoul.go.kr

### 공동주택 상담실

공동주택운영과 관련한 입주민간의 분쟁을 예방하고 시민들의 궁금증을 해결하고자 주택관리사, 입주자대표 등 전문상담사가 직접 상담해 드립니다.

- ① 시간 월~금 09:00~17:00
- ② 내용 관리비 및 장기수선충당금 부과 및 사용절차, 공동주택관리 관련 분쟁, 공동주택 층간소음 관련 분쟁, 서울시 공동주택 관리규약 준칙 해석
- ③ 문의 공동주택상담 02-2133-1218~9, 층간소음상담 02-2133-7298, cb-counsel.seoul.go.kr

### 주택개량 상담실

공공건축가 및 건축사 등 전문상담사가 서울시 전역을 대상으로 건축법 및 주택개량관련 신축, 증개축, 리모델링 시 주택개량 범위의 진단과 개량 비용 제시, 각종 지원제도와 연계한 맞춤형 무료 상담실을 운영하고 있습니다.

- ① 시간 월~금 09:00~17:00
- ② 내용 신축, 증·개축, 리모델링 관련 허가절차 및 건축법령 사항, 주택 개량 시 시공방법 및 계약서 작성요령
- ③ 문의 02-2133-1216~7, cb-counsel.seoul.go.kr

## 우리가 지켜줄게

유해한 환경에서 아이들의 꿈을 보호하고 지켜요

갈 곳 없는 아이들이 PC방이나 유해한 환경에  
내몰리고 있는 현실이 안타깝습니다.  
아이들이 마음껏 꿈을 펼칠 수 있는 공간을 만났을 때  
동시대를 사는 어른들의 마음도 놓일 수 있습니다.  
안전에 안심을 더한 공간을 더 많이 마련하고,  
아이들이 한 순간이라도 위기에 놓이지 않도록  
예방하고 보호하겠습니다.  
서울시가 다양한 지원을 아끼지 않겠습니다.



## 늘푸른 자립학교

청소년(女)들이 행복한 배움터에서 새로운 시작을 합니다. 가출·성매매 등 위기 청소년에게 **학력취득을 위한 검정고시 대비 기초학습, 경제교육, 성교육, 인턴십 과정** 등을 통해 실질적인 자립을 지원하는 단기형 대안학교입니다.

### 마포 늘푸른 자립학교

학업과 취업 준비를 하고 싶은 성매매 등 위기 청소년을 위한 전국 최초 단기형 자립학교입니다. 기초학습을 통한 '알재미', 직업체험을 통한 '일재미', 예체능 수업을 통한 '맘재미'로 구성된 다양한 교육 프로그램을 운영하고 있습니다.

- 📍 **위치** 마포구 서교동 어울마당로5길 34 늘푸른여성센터 내
- 📖 **내용** 기초학습 및 검정고시준비, 1:1 맞춤형 진로탐색 및 인턴활동 과정
- ☎ **문의** 02-326-1318, greenschool@hanmail.net

### 노원 늘푸른 자립학교

어려움에 처해 있는 청소년들이 소중한 나를 발견하고 함께 배우고 성장하며 세상 속에서 자신의 길을 주체적으로 찾을 수 있도록 돕는 학습공간입니다.

- 📍 **위치** 노원구 상계로18길 31-3
- 📖 **내용** 기초학습, 1:1 맞춤형 인턴십 과정, 진로탐색, 체험학습
- ☎ **문의** 02-939-1319, 1020jump@naver.com

## 인터넷 시민감시단

인터넷상의 유해환경을 단속하기 위해 시민들이 팔을 걷어붙입니다. 바로 음란물 유통을 막기 위해 감시활동을 벌이고 있는 인터넷 시민감시단입니다. 불법 성산업을 근절하기 위해 **운영 중인 모니터링 단으로, 성매매 알선 및 광고 등 불법, 유해 정보를 집중 감시하고 더 나아가 실질적인 처벌과 단속에 앞장서고 있습니다.**

- 👤 **대상** 주부, 대학생, 직장인 등 서울시민 누구나(만 19세 이상)
- 📄 **내용** 온라인상의 불법·유해사이트, 불법 음란성 전단지 모니터링 및 신고
- 🕒 **문의** 120

① 인터넷 시민 감시단 모집 → ② 신고절차 교육 → ③ 모니터링 실시 → ④ 서울시 일괄 신고



### 아이들이 편히 인터넷을 했으면 좋겠어요~

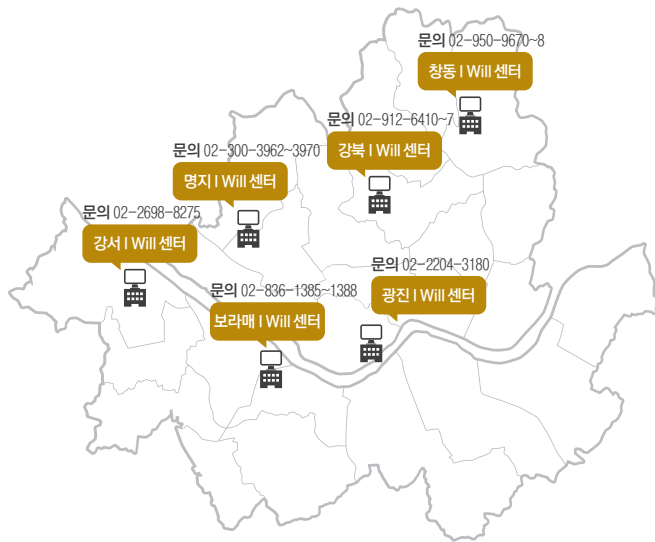
한번은 아이들과 '뽀로로'를 보기 위해 컴퓨터 앞에 같이 앉아 인터넷에서 검색을 하고 있었습니다. 그런데 갑자기 성매매 광고 팝업창이 튀어나와 깜짝 놀랐던 적이 있었어요. 만약 아이들이 나중에 혼자 컴퓨터를 하고 있을 때 이런 광고에 쉽게 노출될까봐 걱정이 많이 됐습니다. 그래서 아버로서 아이들의 성매매 광고 노출에 관한 피해를 줄이기 위해 앞장서야 한다고 생각해서 2년째 모니터링 활동을 하고 있습니다. 전 비록 한명이지만 '인터넷 시민 감시단' 처럼 뜻있는 시민들이 많이 모여서 전담 모니터링을 강화한다면 아이들이 안전하게 생활하는데 조금이라도 보탬이 되지 않을까요?

- 회사원 신00님, 36세

# 인터넷중독예방상담센터 'I Will 센터'

인터넷, 스마트폰 중독 이제 그만! 아이윌센터는 인터넷 과다사용으로 어려움을 겪고 있는 아동·청소년들이 이런 중독에서 벗어날 수 있도록 인터넷·스마트폰 중독 예방교육 및 상담 등의 다양한 프로그램을 진행하고 있습니다. 'I Will'은 청소년 스스로의 의지와 동기를 갖고 자신의 삶을 이끌어가는 주도적인 청소년을 의미합니다.

- 📍 **운영** 6개 소 아이윌센터 운영
- 🕒 **시간** 월~토 09:00~18:00  
\* 해당 센터마다 운영시간이 다를 수 있음
- 📄 **내용** 인터넷 중독 진단 및 상담, 예방교육, 건전 사이버문화 캠페인
- ☎ **문의** 1899-1822, www.iwill.or.kr



## 스마트폰 중독 자가진단 체크리스트

메신저 증후군? 혹시 우리 아이도?  
자가진단 테스트로 미리 알고 예방하세요.

- 스마트폰이 없으면 손이 떨리고 불안하다
- 스마트폰을 잃어버리면 친구를 잃은 느낌이다
- 하루에 스마트폰을 2시간 이상 쓴다
- 스마트폰에 설치한 앱이 30개 이상이고 대부분 사용한다
- 화장실에 스마트폰을 가지고 간다
- 스마트폰 키패드가 쿼티(컴퓨터 자판과 같은 배열) 키패드다
- 스마트폰 글자 쓰는 속도가 남들보다 빠르다
- 밥을 먹다가 스마트폰 소리가 들리면 즉시 달려간다
- 스마트폰을 보물 1호라고 여긴다
- 스마트폰으로 쇼핑을 한 적이 2회 이상 있다.

이 중 '그렇다'가 8개 이상이면 중독, 5~7개는 의심, 3~4개는 위험군.  
자세한 진단은 [www.iapc.or.kr](http://www.iapc.or.kr) 이용

## 가출 청소년 전용 일시지원센터 ‘나무’

거리를 배회하는 가출 청소년들을 위한 숙식은 물론 상담이나 단기 일자리 까지 지원 받을 수 있는 가출 청소년 전용센터입니다. 일시지원센터는 일시 쉼터와 상담카페로 구성되어 있으며, 상담카페는 일반카페처럼 운영됩니다. 지원 서비스는 일시보호와 식사제공, 상담카페, 현장상담, 긴급구조, 성매매예방교육, 의료서비스 지원, 보호시설 연계 등으로 구성됩니다.

- 📍 위치 동작구 상도로 152-1(2·3층)
- 🕒 시간 평일 10:00~20:00, 공휴일 13:00~23:00
- 📄 내용 일시 생활지원 서비스, 현장상담 및 상담카페 운영, 귀가지원 및 보호시설 연계
- ☎ 문의 02-3280-7947, cafe.naver.com/good7947

일시지원센터	일시보호와 숙식제공, 건강/의료서비스 지원, 보호시설 연계 등
상담카페	일반 카페처럼 운영되는 상담카페에선 긴급 상담 및 먹거리 제공 (오전 10시~오후 11시, 주말 오후 1시~오후 11시까지 운영)

### Tip 심대여성 전용 인턴십 프로그램 ‘재난에 오면..’

가출 경험이 있는 심대여성이 단계별 인턴십 활동을 통하여 사회와 소통하며 살아가는 힘을 기르고 건강한 사회인으로 자립할 수 있는 기회를 제공합니다. 심대여성에게 적합한 맞춤형 진로상담과 교육, 인턴십 활동과 일자리(일급제, 주급제, 월급제)를 지원합니다.

- 📄 내용 직업 및 심리 인성교육, 인턴활동, 직업훈련
- 📄 방법 인턴십 참여 온라인 신청서 작성 (작성자/연락처/이메일/제목/내용 기재)
- ☎ 문의 02-2698-1318, senaljob.com

## 청소년성매매 특별전담실 ‘원넷(One-net)’

가출, 성매매 등으로 힘든 상황에 있는 청소년을 지원하는 청소년특별전담실입니다. 보금자리, 먹거리, 일자리 걱정에 놓인 청소년들의 고민을 온, 오프라인을 통해 365일 24시간 듣고 있습니다. 힘들고 답답하거나 당분간 지낼 곳이 필요하다면 쉼터도 알아봐주고 긴급한 상황에 처했을 때 법률지원도 해드립니다.

- 📍 위치 동작구 여의대방로 54길 18 서울여성가족재단 4층 돌음터
- 📄 내용 찾아가는 거리이동상담, 의료지원, 직업적성검사와 직업탐색
- 📄 방법 전화상담 : 02-3280-5008, 010-5933-5008  
이메일 상담 : dasihamkke@hanmail.net  
사이버상담 : dasihamkke@kakaotalk, dasihamkke@nate.com  
게시판상담 : blog.naver.com/dasihamkke, cafe.daum.net/one-net
- ☎ 문의 02-3280-5008

### 원넷 선생님들께 감사드립니다!

어머니께서 재혼하시면서 새아버지와 함께 생활하게 되었는데 새아버지의 폭력 때문에 함께 지내는 것이 어려워 가출을 여러 번 하게 되었습니다. 그 후 갈 곳이 없어 조건만남을 하기도 했고, 성매매 업소에서 일한 적도 있습니다. 그때는 많이 힘들어서 자해를 시도한 적도 있었습니다. 지방에서 지내다가 서울로 올라온 뒤 또 다시 조건만남을 하기 위해 온라인 사이트를 검색하던 중 원넷의 홍보 웹전단을 보게 되었습니다. 카카오톡 아이디가 있어서 상담 받고 싶다고 연락하게 되었고 카카오톡으로 선생님과 이야기하다가 선생님이 만나서 이야기 나누고 싶다고 하셔서 센터에서 선생님들을 만나게 되었습니다. 원넷의 선생님들이 쉼터에 갈 수 있게 도와주셔서 쉼터에서 생활하게 되었고 심리검사와 상담도 받게 되었습니다. 성매매 피해에 대해서 설명해 주시고 법률과 관련된 상담도 받을 수 있었습니다. 쉼터에서 생활하는 동안 상담을 받으면서 집으로 돌아갈 용기가 생겼고 지금은 집에서 학교를 다니면서 잘 지내고 있습니다.

- 서00님, 17세

## 소녀돌봄약국

망설이지 말고 두드리세요. 서울시내 207개 약국과 협력하여 가출·임신 등 위기청소년들의 건강을 지원하는 '소녀돌봄약국'을 운영합니다. 긴급한 보호가 필요하거나 거리에서 방황하는 여성 위기청소년이 어려움에 처했을 때 의약품 지원은 물론 치료가 필요한 경우에는 보호시설로 연계하는 역할을 합니다.

- ④ 운영 25개 자치구 약국 207개소
- ③ 내용 건강상담, 1차 의약품 지원(1인당 월 4회 / 1회 1만원 이하), 의료기관 및 시설 연계
- ② 방법 약국 입구 '소녀돌봄약국' 간판 확인 후 이용
- ① 문의 120



### 어려워 말고 찾아주었으면 합니다!

하루종일 약국에서 창 밖을 내다보고 있으면 아직 옛된 얼굴에 화장을 진하게 한 여중생, 여고생들을 자주 봅니다. 다들 집에서 나온거면 다행이겠지만 그들 중에 가출 청소년도 몇몇 섞여 있겠지요. 길거리를 방황하다 정 갈 데가 없고 위급한 상황이 생기면 어려워 말고 저희 약국을 찾아주었으면 합니다. 큰 도움은 못 되더라도 사회의 한 어른으로서 도움의 손길을 주고 싶습니다.

- 관악구 신원동 약사 000님, 43세

## 청소년이동쉼터 '여우별'

서울시가 청소년들을 직접 찾아갑니다. 청소년이동쉼터 '여우별'은 청소년 밀집지역으로 청소년들을 직접 찾아가 거리에서 만나는 쉼터로 가출을 고민하거나 가출 중인 청소년들을 위해 상담하고 위기상황에 개입하여 이와 관련된 서비스를 제공합니다. 상담 및 문화공간을 제공하여 언제 어디서나 만날 수 있는 친구가 되고자 합니다.

- ① 내용 상담, 먹을거리제공, 쉼터연계, 의료지원, 귀가지원, 문화서비스제공
- ② 문의 02-718-1318(기관폰 010-9884-1318 / 010-4156-1318), www.nuryworld.kr

<b>화요일</b> 15:00~20:00	 신림역 4번출구 왕십리광장 앞
<b>목요일</b> 16:00~23:00	 시흥사거리 4번출구 노원와우쇼핑몰 앞
<b>금요일</b> 18:00~새벽 03:00	 동대문역사문화공원역 14번출구 동대문역사문화공원 맥스타일 앞



# 서울시 아동학대예방센터

우리 아이들을 지켜주세요. 아동학대는 더 이상 개인이나 가족 문제로 방치해서는 안 되는 우리 모두의 문제입니다. 센터에서는 학대 받는 아동의 발견, 치료 및 예방 업무를 수행하고 있습니다. 아동학대 신고는 국번 없이 112로 24시간 신고 가능하며, 아동학대를 알게 된 분은 누구든지 아동보호전문기관 또는 수사기관에 신고할 수 있습니다.

① 위치 강남구 광평로34길 124

② 내용 아동복지 전문상담, 아동학대 예방, 아동보호 및 치료, 아동복지정보제공

③ 문의 02-2040-4242, child.seoul.go.kr

## 서울강서아동보호전문기관

강서구 양천로47가길 12, 201호  
T.02-3665-5184



## 서울동남권아동보호전문기관

송파구 송이로 32길 6, 5층  
T.02-474-1391



## 서울동부아동보호전문기관

동대문구 답십리로 69길 106  
T.02-2247-1391



## 서울마포아동보호전문기관

마포구 신수로 46, 401호  
T.02-422-1391



## 서울성북아동보호전문기관

성북구 동서문로3길44, 1층  
T.02-923-5440



## 서울시아동보호전문기관

강남구 광평로 34길 124  
T.02-2040-4242



## 서울영등포아동보호전문기관

영등포구 대림로 27가길 5, 4층  
T.02-842-0094



## 서울은평아동보호전문기관

은평구 은평로 201, 4층  
T.02-3157-1391



## 중앙아동보호전문기관

강남구 논현로 66길 19  
T.02-558-1391



## 아동학대 징후 체크리스트

우리의 관심이 아동학대를 막을 수 있어요. 주변 아이들을 관심 있게 지켜볼수록 학대로 상처입는 아이들이 사라집니다.

유형/징후	신체적 징후	행동적 징후
신체 학대	<ul style="list-style-type: none"> <li>발생 및 회복에 있어 시간차가 있는 상처</li> <li>사용된 도구의 모양이 그대로 나타나는 상처</li> <li>손바닥, 발바닥, 엉덩이 등에 담뱃불자국, 양말모양, 장갑모양, 도넛모양 등 상처</li> <li>뜨거운 물에 잠겨서 생긴 화상자국</li> <li>팔, 다리, 목 등에 묶은 줄 자국의 화상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어른과의 접촉회피</li> <li>다른 아동이 울 때 공포를 나타냄</li> <li>공격적이거나 위축적인 극단적 행동</li> <li>부모에 대한 두려움</li> <li>집에 가는 것을 두려워 함</li> <li>위험에 대한 지속적인 경계를 보임</li> <li>부모가 손상을 알려줌</li> </ul>
정서 학대	<ul style="list-style-type: none"> <li>성장장애</li> <li>신체발달 저하</li> <li>언어장애</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>특정물건에 대해 계속 빨고 있거나 물어뜯음</li> <li>반사회적, 파괴적 행동장애</li> <li>수면장애, 놀이장애, 히스테리, 강박, 공포</li> <li>극단 행동, 지나친 행동, 발달지연, 자살시도</li> </ul>
성 학대	<ul style="list-style-type: none"> <li>겉거나 없는데 어려움</li> <li>씻어지고 피로 얼룩진 속옷</li> <li>회음부의 통증과 가려움</li> <li>회음부, 질, 항문부위의 출혈이나 멍</li> <li>심대 이전의 성병감염</li> <li>임신</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>위축, 환상, 유아적 행동</li> <li>기괴하고 미묘한 성적 행동과 지식</li> <li>친한 친구가 없음</li> <li>비행, 가솔</li> <li>성적 모독을 호소함</li> </ul>
방임	<ul style="list-style-type: none"> <li>지속적인 배고픔, 나쁜 위생상태, 부적절한 옷차림</li> <li>의학적 치료와 치과 치료의 부족</li> <li>지속적인 피로, 불안정감, 수업 중 조는 태도</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>음식을 구걸하거나 훔침</li> <li>장시간에 걸친 감독 소홀</li> <li>위험한 행동에 대한 감독 소홀</li> <li>비행 또는 도둑질</li> <li>학교에 일찍 등교하고 집에 늦게 하교함</li> </ul>

# 우리아이지킴이 가이드

부모와 아이 모두 아동폭력예방 및 아동학대 예방에 대해 만화로 배울 수 있어요. **부모가 알아야 할 예방법과 아이가 알아야 할 대처방법을 안내하여, 상시 교육을 통한 사전예방 교육을 강화하기 위해 만들어졌습니다.** 시내 어린이집 학부모들에게 유료(2015년9월부터)로 제공하며, 재단 홈페이지에서도 볼 수 있습니다. 누구나 쉽게 이해할 수 있도록 3부, 17편의 만화로 제작, 예방교육 자료로 활용할 수 있습니다.

- ① **내용** 성폭력예방 부모교육, 성폭력예방 아동교육, 아동학대 예방교육, 기관 정보
- ② **문의** 02-810-5029, www.seoulwomen.or.kr

## 아동급식지원

형편이 어려워 끼니를 거르는 아이들이 없도록 돕습니다. 서울시에서는 가정 사정으로 제대로 보살핌을 받지 못해 끼니를 거르거나 먹는다 해도 필요한 영양을 충분히 공급받지 못하는 아동을 위해 **식사를 제공하거나 식사를 할 수 있도록 관련식품 등을 지원**합니다.

- ④ **대상** 「국민기초생활 보장법」 제2조제2호에 따른 수급자나 「한부모가족지원법」 제5조에 따른 보호대상자인 아동 등 저소득층에 해당하는 아동 중에서 결식 우려가 있는 아동(18세 미만의 취학 및 미취학 아동)
- ⑤ **내용** 조·석식(학기 중) 4,000원/1식  
단체급식(사회복지관, 지역아동센터), 도시락 배달, 일반음식점 이용(꿈나무카드)
- ⑥ **방법** 주소지 관할 동 주민센터
- ⑦ **문의** 120, 주소지 관할 동 주민센터

### 집단 따돌림 예방 체크리스트

각 문항마다 '자주'는 3점, '때때로'는 2점, '그렇지 않다'는 1점씩 매긴 뒤 영역별 점수를 합산해서 자녀의 학교생활 적응도 및 왕따 가능성 여부를 판단할 수 있습니다.

설문 내용	자주 그렇다 (3점)	때때로 그렇다 (2점)	그렇지 않다 (1점)
1. 아침마다 학교에 가기 싫어 누장 또는 피병을 부린다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 학년 초 반이 바뀌는 것에 대해 걱정한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 친화하고 싶다는 말을 자주 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 수업에 집중하지 못한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 잘 울고 짜증을 부린다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 거짓말을 잘 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 새로운 친구를 잘 못 사귈다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 친구에게 양보하거나 배려하는 것이 부족하다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 자기보다 어린 아이하고만 놀려고 한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 내가 하기 싫어하는 일을 강제로 시키는 친구가 있다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 학교에서 친하게 지내는 친구가 없다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 감정표현이 서툴고 상황판단을 잘 못한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 남의 말에 귀를 기울이지 않고 관심사만 이야기한다.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39점~32점 : 따돌림을 당할 위험이 높은 경우로 왕따에 대한 파악 및 전문가의 개입이 필요함

31점~20점 : 따돌림이 될 가능성이 높은 경우로 따돌림 및 왕따 예방 교육이 필요함

19점~13점 : 따돌림의 가능성이 낮은 경우로 교우관계가 원만한 것으로 파악됨

# 희망을 찾아가는 한부모 가족, 다문화 가정, 장애인 여성

## 한부모가족, 다문화 가정, 장애인여성에게 따스한 희망이 됩니다

가족은 옳고 그름이 없습니다. 가족은 다양한 모습으로 존재합니다.  
홀로 아이를 키우며 고군분투하는 한부모가족,  
다른 문화가 함께 어울려 만드는 다문화 가정,  
몸이 불편해도 자존감을 잃지 않고 살아가는 장애인여성 등.  
우리 주변에는 다양한 모습의 가족, 가정이 존재합니다.  
다름에 대한 올바른 이해와 배려가 이루어질 때 각 가정은  
힘을 얻을 수 있습니다. 서울시는 서로의 노력 속에 새 희망을 찾고  
사회에 뿌리내릴 수 있도록 돕겠습니다.



## 저소득 한부모가족지원

살면서 삶의 무게로 힘들고 지친 저소득 한부모가족을 돕습니다. 저소득 한부모가족(청소년 한부모가족 포함)에 대한 복지급여 지원을 통해 생활 안정을 도모하고 자립할 수 있도록 도와드립니다. 새로운 희망을 갖고 살아가길 수 있도록 새 힘을 드리겠습니다.

- ① 대상 한부모가족지원법상 저소득 한부모가족(조손가족 포함), 청소년 한부모가족
- ② 방법 주민등록상 세대주(보호자)의 주소지 관할 동 주민센터에서 신청
- ③ 문의 주소지 관할 동 주민센터

구분	한부모가족	조손가족	청소년 한부모
지원 대상	한부모 세대주인 모 또는 아버지 그에게 의하여 양육되는 만 18세 미만(취학 시 만 22세 미만)의 자녀로 이루어 진 가정으로서 가구별 소득 인정액이 2015년 최저생계 비의 130%내에 있는 경우	부모로부터 사실상 부양을 받지 못하는 아동(이혼, 유기, 행방불명, 실종, 사망, 경제적 사유 등)을 (외)조부 또는 (외)조모가 양육하는 가족으로 그 자녀가 만 18세 미만(취학시 만 22세 미만) 의 자녀로 이루어지고 가구 별 소득인정액이 2015년 최저생계비의 130% 내에 있는 경우	한부모가족으로서 모 또는 아버지의 연령이 만 24세 이하인 가족으로서 가구별 소득 인정액이 2015년 최저생계 비의 150% 내에 있는 경우
지원 내용	- 아동양육비 (만 12세 미만 아동, 1인당 월 10만원) - 추가아동양육비 (만 25세 이상 미혼한부모와 조손가족의 만 5세 이하 아동, 1인당 월 5만원 추가 아동양육비 지원) ※ 만 24세 이하 미혼한부모의 경우 청소년한부모로서 월 15만원의 아동양육비를 지원하므로 제외 - 학용품비 (중· 고등학생 자녀, 1인당 연 5만원) - 생활보조금 (한부모가족복지시설 입소한 저소득한부모 가구, 가구당 월 5만원)	- 청소년 한부모 아동 양육비(월 15만원) - 청소년 한부모 검정고시 학습비(연 154만원 이내) - 청소년 한부모 고교생 교육비(실비) - 청소년 한부모 자립촉진 수당(기초수급권자 대상, 월 10만원)	

※ 급여별 특성에 따라 '국민기초 맞춤형 급여'와 중복 지급 불가 항목 있음

# 서울시한부모가족지원센터

틀린 것이 아닌 다른 모습입니다. 서울시한부모가족지원센터는 서울시가 주 한부모가족을 위해 스스로 생활할 수 있도록 맞춤형 정보를 제공하고, 미혼모·부 긴급 위기지원 및 도담학교를 운영합니다. 행복한 삶을 찾고 누릴 수 있도록 기반을 마련해드리며 그들에게 희망이 될 수 있도록 노력하고 있습니다. 2015년도부터는 한부모가족 지원사업을 10개 자치구 건강가정지원센터에서 수행함으로써 센터 간 유사기능을 통합하고 협력지원 체계를 강화하여 한부모가족지원사업을 추진하고 있습니다.

- ① 위치 서울시 구로구 가마산로 272 2~3층
- ② 대상 한부모가족, 미혼모·부자
- ③ 내용 상담 및 정보제공, 한부모가족 역량강화, 한부모가족 인식개선사업 등
- ④ 문의 02-861-3020

## 한부모가족지원사업 추진 자치구 건강가정지원센터

센터명	위치	문의
강북구건강가정지원센터	강북구 인수봉로66길 9 강북여성보육정보센터 4층	02-987-2567
광진구건강가정지원센터	광진구 능동로 30길 23 광진구 새마을회관 2층	02-458-0622
금천구건강가정지원센터	금천구 금하로 11길 40 1층	02-803-7747
도봉구건강가정지원센터	도봉구 도봉로 552 도봉구민회관 2층	02-995-6800
동작구건강가정지원센터	동작구 동작대로29길 63-26 2층	02-599-3301
서대문구건강가정지원센터	서대문구 증가로 244 2층	322-7595
성동구건강가정지원센터	성동구 무학로 6길 9	02-3395-9447
송파구건강가정지원센터	송파구 양산로 5 송파구보건지소 2층	02-443-3844
양천구건강가정지원센터	양천구 중앙로 46길 57번 4층	02-2065-3400
중구건강가정지원센터	동호로 8다길 22 중구시설관리공단 3층	02-2279-3891

# 한부모 학습지원

꿈을 잃지 않고 더 단단한 가정을 만들기 위해 노력하는 한부모가족을 응원합니다. 어린 나이에 아이를 키우느라 학업을 중단한 청소년한부모, 혹은 한부모가족에서 학업을 유지하기 위해 애쓰는 청소년이 꿈과 희망을 잃지 않도록 도와드립니다.

## 도담학교

서울시한부모가족지원센터부설

- 좋은 부모 미래설계교육, 부모교육 및 검정고시 교육과정 수업, EBS 온라인강의 무료 지원 등 맞춤형 교육을 지원합니다.
- ① 위치 구로구 가마산로 272 2층
  - ② 대상 만 18세 미만 자녀를 양육하는 학업중단 한부모
  - ③ 방법 전화상담 후 내방상담
  - ④ 문의 02-861-3020

## 스쿨맘

청소년 한부모검정고시 학습지원센터

- 청소년 한부모에게 검정고시 과정을 온라인으로 편리하게 학습할 수 있도록 e-러닝 시스템과 학습 콘텐츠를 무상으로 제공하고 있는 검정고시 학습지원 사이트입니다.
- ① 대상 자녀를 직접 양육하고 있는 청소년 한부모(만 24세 이하)
  - ② 방법 관할 주민센터에서 증명서 발급 후 홈페이지 신청 방문 승인 후 학습시작
  - ③ 문의 02-363-0470, 02-313-0470, www.schoolmom.co.kr

## 학력인정 평생교육시설

- 한부모가 되어 가정을 책임져야 하는 상황에서 학력이 부족해 취업이 힘들어 학력취득을 원하는 한부모가정을 위한 교육시설입니다.
- ① 대상 연령에 관계없이 학력취득을 희망하는 자
  - ② 현황 교육부(www.moe.go.kr) ▶ 정책 ▶ 평생학습 ▶ 학력인정평생교육 시설(초중고)현황
  - ③ 문의 교육부 민원콜센터 02-6222-6060

## 보건복지부 휴먼네트워크 멘토링포털

- 개인적 역량 및 네트워크를 가진 사람과 이를 필요로 하는 사람을 1:1로 연결하여 정서적지지 등을 통해 비전형성을 돕고, 역량을 강화하는 프로그램입니다.
- ④ 방법 홈페이지에서 멘토링 등록 신청(www.humannet.or.kr)
  - ⑤ 문의 070-4044-5050

## 다문화가족 의료지원

의료 사각지대에 있는 다문화가족과 외국인 근로자 등이 겪는 어려움을 줄이고, 건강하게 생활할 수 있도록 서울시가 손을 잡고 나섭니다. **한국 사회에 적응하지 못하거나, 여러 장벽으로 인해 발생하는 의료적 문제를 해결하기 위해 다양한 프로그램을 준비하였습니다.**

### 의료비 지원

낯선 땅에 와서 살면서 아플 때 병원도 가지 못하는 형편이라면 얼마나 힘이 들까요? 의료 혜택을 받지 못하는 외국인 근로자 및 다문화가족이 희망을 잃지 않고 건강하고 용기 있게 살 수 있도록 의료비를 지원합니다.

- ① 대상 외국인근로자 및 그 자녀(18세 미만), 국적 취득 전 여성 결혼이민자 및 그 자녀, 난민 및 그 자녀 등 의료보장제도에 의해 혜택을 받을 수 없는 자
- ② 내용 입원진료 및 수술, 산전 진찰과 외래진료(외국인근로자 등 자녀)
- ③ 비용 입원부터 퇴원까지 발생한 총 진료비(1회당 500만원~1,000만원 이내)
- ④ 문의 120

### 정신건강 클리닉

타국으로의 이주와 사회적응 뿐 아니라, 결혼과 출산 양육 등 가족형성 과정역시 큰 스트레스 요인입니다. 이러한 과정에서 우울, 불안 등 다양한 정신건강 문제에 봉착하는 경우가 많습니다. 이런 다문화가족을 위해 무료로 상담과 진료를 진행합니다.

- ① 위치 은평구 백련산로 90(은평병원)
- ② 대상 결혼이주여성, 아동, 외국인근로자, 탈북자, 난민
- ③ 비용 무료
- ④ 내용 우울증 등 정신과 상담, 약제비·심리검사비
- ⑤ 문의 외래예약 02-300-8200, 8250

## 다문화가족 법률 상담

말도 통하지 않고 게다가 타국의 법도 모르는 채로 어려움을 겪거나 힘들어하는 다문화가족이 있나요? **서울시에서는 법률적으로 어려움을 겪고 있는 다문화가족들을 위해 다양한 무료 법률 상담 제도를 운영하고 있습니다.**

### 대한법률구조공단

대한법률구조공단은 국민들을 위한 무료법률상담, 저소득층을 위한 소송대리, 형사변호 지원 등의 법률구조사업을 수행하고 있습니다.

- ① 방법 전화상담(국번없이 132), 사이버 상담(www.klac.or.kr)
- ② 문의 132, www.mcfamily.or.kr

### 한국가정법률상담소

경제적으로 어렵거나 법을 모르기 때문에 어려움을 겪고 있는 모든 이웃의 편이 되어 법률상담, 화해조정, 소송구조 등 법률서비스를 무료로 제공해 주는 법률구조 기관입니다.

- ① 위치 영등포구 국회대로 76가길
- ② 시간 월~금요일 10:00~16:00(야간상담: 월요일 18:00~21:00)
- ③ 문의 1644-7077, lawhome.or.kr

### 서울글로벌센터 법률 전문상담

서울 글로벌센터에서는 서울의 외국인 주민을 위한 법률 상담 서비스를 제공하고 있습니다.

- ① 시간 월~금요일 14:00~17:00
- ② 문의 02-2075-4180

### 서울시청 무료 법률상담서비스

서울시청에서는 무료법률상담서비스를 운영하고 있습니다. 상담은 방문 또는 사이버상담이 가능합니다. 방문상담은 예약 후 방문(시청 서소문 별관 1동 1층)하여 변호사와 상담을 받을 수 있습니다.

- ① 방법 ① 서울시청 홈페이지 : 전자민원 ▶ 무료법률상담 신청 예약  
② 다산120콜센터로 전화 예약
- ③ 문의 120

## 생애주기별 동화집 시리즈

낯선 타국에서 말도 잘 통하지 않는 엄마들이 아이를 낳고 기르는 일은 쉬운 일이 아닙니다. 이런 결혼이민자들이 아이와 함께 읽고 이야기를 나눌 수 있는 **전래동화와 창작동화를 지원합니다.** 또한 **자녀의 성장과 특성에 따른 육아정보를 이중 언어로 제공**하여 다문화가족의 자녀들이 건강하게 성장할 수 있는 기반을 마련해 드립니다.

- ④ 운영 다문화가족지원센터, 주민센터, 공공도서관
- ⑤ 내용 태교 · 육아정보, 전래 · 창작동화
- ⑥ 언어 한국어, 중국어, 베트남어, 일본어, 필리핀어, 영어, 몽골어, 태국어, 캄보디아어, 러시아어
- ⑦ 문의 120, 서울시 외국인다문화담당관 02-2133-5069

### Tip 다문화유아를 위한 그림동화 사이트 ‘올리볼리’

국내에 이주민들을 많이 배출한 나라의 그림책을 해당국 언어와 한국어, 영어 등 3개 언어로 번역 제공합니다. 동화 읽고 따라하기, 게임활동 등 다양한 활동을 할 수 있고 몽골, 필리핀, 베트남, 우즈베키스탄, 태국, 인도네시아, 이란, 레바논 등 총 12개 나라의 그림책 137편이 수록되어 있습니다.

⑧ 홈페이지 [www.ollybolly.org](http://www.ollybolly.org)

## 서울글로벌센터

서울에 거주하고 있는 친구에게 서울 생활에 대해 자세하게 알려주고 싶다면 서울글로벌센터를 방문하세요. **서울에서 생활하면서 어려움을 겪는 외국인**이 없도록 **서울시가 운영하는 외국인 종합지원기관**입니다. 10개 국어(한국어, 영어, 중국어, 일본어, 몽골어, 베트남어, 타갈로그어, 러시아어, 우즈베크어, 태국어)로 제공하고 있습니다.

- ④ 위치 종로구 종로38(서린동) 서울글로벌센터
- ⑤ 내용 생활상담, 비즈니스 상담, 한국어교실, 생활안내 서비스, 외국인주민역량강화 교육
- ⑥ 문의 02-2075-4180, [global.seoul.go.kr](http://global.seoul.go.kr)

## 외국인 서울생활 살피미

서울에 살면서 외국인들이 느끼는 불편을 어떻게 듣고 반영해야 할까요? **외국인주민이 직접 일상생활의 불편사항이나 시정을 모니터링하기 위해 외국인 서울생활 살피미를 운영하고 있습니다.** 이들은 일상생활의 불편 사항이나 제도 개선사항 등을 건의하고 외국인 관련 정책을 제안합니다. 내국인의 눈으로 볼 수 없는 부분까지 세밀하게 살피고, 이를 서울시에 전달하는 창구 역할을 하게 됩니다.

- ④ 대상 서울시 1년 이상 거주하고 영어나 한국어 구사 가능한 외국인 · 귀화자
- ⑤ 내용 외국인 일상생활의 불편사항 및 제도 개선사항 건의, 정책 제안
- ⑥ 방법 공고(서울시 홈페이지, 글로벌센터) ▶ 이메일 또는 방문 접수
- ⑦ 문의 서울시 외국인다문화담당관 02-2133-5079

## 글로벌빌리지센터

외국인들을 위한 만능 해결소! 서울시내 7개의 외국인 밀집 지역에 위치한 **글로벌빌리지센터는 외국인들의 서울 생활 정착을 돕고, 우리문화 교육을 통해 한국을 알리는 역할을 다합니다.** 글로벌빌리지센터가 위치한 해당 지역만의 세세한 정보를 제공함으로써 일상생활에 꼭 필요한 외국인들만의 커뮤니티 센터로 자리잡아가고 있습니다.

- 📍 **위치** 외국인밀집거주지역
- 📄 **내용** 생활상담, 한국어교실, 생활안내서비스, 센터별 특화프로그램 운영
- ☎ **문의** 02-2075-4180, [global.seoul.go.kr/network](http://global.seoul.go.kr/network)

### 연남글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 마포구 동교로 219, 3층
- ☎ **문의** 02-6406-8151

### 역삼글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 강남구 역삼로7길, 역삼문화센터 5층
- ☎ **문의** 02-3453-9038

### 서래글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 서초구 서래로 28, 3층
- ☎ **문의** 02-2155-8949

### 이태원글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 용산구 이태원로 211, 5층
- ☎ **문의** 02-2199-8883

### 이촌글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 용산구 이촌로 224, 3층
- ☎ **문의** 02-796-2018

### 금천글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 금천구 가산로 116, 3층
- ☎ **문의** 02-853-5747

### 성북글로벌빌리지센터

- 📍 **위치** 성북구 성북로 134, 1층
- ☎ **문의** 02- 2241-6381

## 서울이주여성상담센터

내국인보다 많은 어려움과 갈등을 겪는 결혼이주여성들. 이들을 위해 든든한 후견인 역할을 하는 서울이주여성상담센터에서는 **부부갈등, 위기 상황 등에 처해있는 서울시 거주 이주여성과 다문화가족을 돕습니다.** 한국어, 중국어, 영어, 베트남어, 필리핀어, 몽골어 등이 가능하며 의료 및 법률적 지원을 아끼지 않고 있습니다.

- 📍 **위치** 종로구 종로 38 서울글로벌센터빌딩 6층
- 🕒 **시간** 월~금요일 09:00~18:00
- 📄 **내용** 가정폭력, 성폭력, 성매매, 노동피해, 가족불화 등 전문상담서비스, 사이버 상담
- ☎ **문의** 02-733-0120, [www.mcfamily.or.kr](http://www.mcfamily.or.kr)

### Tip 한올타리 쉼터(긴급보호시설)

긴급단기보호시설로서 가정폭력·성폭력 등 피해유형과 관계없이 긴급대피 및 보호가 필요한 이주 여성과 그 자녀에게 연중무휴로 3개월 간의 의식주 생활서비스, 치료프로그램 등을 제공하고 있습니다.

- 📍 **위치** 용산구 청파로
- 🕒 **시간** 365일 24시간 연중무휴
- 👤 **대상** 이주여성 및 동반자녀
- 🕒 **기간** 3개월(1회 연장 가능, 최대 6개월)
- ☎ **문의** 02-733-0120

# 다문화가족지원센터

타국생활이 쉽지 않았다고요? 걱정 마세요. 다문화가족지원센터가 **결혼이민자와 그 가족의 안정적인 한국생활을 지원**합니다. 서울에 24개 소(서초구 제외)를 두고 다양하고 종합적인 도움을 드립니다.

문의 120, www.mcfamily.or.kr

## 한국어교육

**대상** (집합) : 결혼이민자, 중도입국자녀(만 19세 이상)  
(방문) : 결혼이민자(입국 5년 이하), 중도입국자녀(만 18세 이하)

**내용** 한국어 교육

## 6대 영역 프로그램 운영

**내용** 가족, 성평등, 인권, 사회통합, 상담, 홍보 및 자원연계  
※ 세부내용 : 이중언어가족환경조성프로그램, 배우자부부교육, 다문화이해교육 및 인권감수성 향상 교육, 취업기초소양교육 및 다문화가족 나눔봉사단 운영, 가족상담 · 사례관리 · 위기가족 긴급지원 등

## 방문교육 서비스(1:1지도)

**내용** 한국어교육서비스, 부모교육서비스, 자녀생활서비스  
※ 서비스 유료화 : 소득수준에 따라 본인부담금 차등 적용

## 다문화가족 자녀 언어발달 교실

**대상** 만 12세 이하 다문화가족 자녀  
**내용** 한국어 발달 평가 및 촉진교육, 부모상담 등

## 결혼이민자 통·번역 서비스

**대상** 의사소통이 어려운 입국초기 결혼이민자  
**내용** 통·번역 서비스 제공

### Tip 서울시 다문화가족 홈페이지 '한울타리'

서울시는 다문화가족에게 서울생활에 필요한 다양한 정보를 제공하고, 상호 소통하기 위한 공간인 서울시 다문화가족 홈페이지「한울타리」를 운영하고 있습니다.

**내용** 행정정보, 생활정보, 구직정보 등 제공

**언어** 한국어, 영어, 중국어, 일본어, 몽골어, 베트남어, 타갈로그어, 캄보디아어, 태국어, 러시아어, 인도네시아어

문의 02-843-5431, www.mcfamily.or.kr

## 다문화문화지수 체크리스트

다양한 문화를 바라보는 나의 마음은 몇 점일까요?

- 길거리나 지하철에 외국인인 있을 때 당신의 시선은 어떤가요?
  - ① 신기해서 뚫어저러 쳐다보게 돼요.
  - ② 무심코 보았다가 시선을 돌려요.
  - ③ 처음부터 애써 무관심한 척하게 돼요.
  - ④ 전혀 신경 쓰이지 않아요.
- 누군가가 사투리를 심하게 쓸 때, 어떤 느낌이 드나요?
  - ① 사투리를 쓰면 마음이 가지 않아요.
  - ② 서울말보다는 세련되지 않고 뭔가 뒤처져 있다고 느껴요.
  - ③ 아무런 느낌의 차이가 없어요.
  - ④ 오히려 독특한 개성처럼 느껴져 정감이 가요.
- 내가 사는 동네에 장애인 단체가 이사 왔어요. 부모님은 동네 이미지가 나빠진다고 한숨을 푹푹 쉬세요. 나는 어떤 마음이 드나요?
  - ① 나도 왠지 기분이 나빠요.
  - ② 부모님이 이해되지 않는 기분이 나쁘진 않아요.
  - ③ 부모님이 왜 그러는지 모르겠고 아무렇지 않아요.
  - ④ 부모님에게 장애인을 미워하지 말라고 말할 거예요.
- 친한 친구가 어느 날 동남아시아 출신의 외국인 이성친구가 생겼다고 말해요. 나는 어떤 느낌이 드나요?
  - ① 친하게 지내지 않는 게 좋다고 말할 거예요.
  - ② 내키지 않아 걱정스런 마음을 말해볼 거예요.
  - ③ 마음에 걸리지만 친구가 좋아하니깐 관찰아요.
  - ④ 마음에 전혀 불편함이 없고 축하해줘요.
- 처음 들어보는 나라에서 온 친구가 맛있던 음식 처음 보는 음식을 같이 먹자고 하네요. 나는 어떤 반응을 보일까요?
  - ① 마음이 가지 않아 사양해요.
  - ② 꺼려지만 한번은 먹어 봐요.
  - ③ 꺼려지는 마음 없이 맛을 봐요.
  - ④ 호기심에 맛도 보고 나라와 음식에 대해 물어볼 거예요.
- 북한에서 온 새터민 학생이 전학을 왔어요. 그 아이에게 당신이 질문할 것 같은 내용은 다음 보기 중 모두 몇 개입니까?
  - (피자 등을 가리키며) 이런 건 먹어본 적 없지?
  - 너는 먹을 것이 없어서 탈북했어?
  - 남한이랑 북한이 축구 경기하면 너는 누구 응원해?
 ① 0개 ② 1개 ③ 2개 ④ 3개

각 문항당 선택한 번호의 점수를 더해 보세요.

☞ 0-8점 : 나와 다른 문화를 바라보는 나의 마음이 주류처럼 비가 내려요. 다르고 낯설어도 모두 소중한 것이라는 것을 명심하고 굳게 잡힌 마음의 문을 열어 주세요.

☞ 9-16점 : 다양한 문화를 바라보는 나의 마음은 아직 흐려요. 지금보다 더 마음을 활짝 열 수 있도록 노력하세요.

☞ 17-24점 : 다양한 사람들과 살아가는 나의 마음엔 해가 뵈어요. 다르지만 모두 소중한 사람들과 더불어 사이좋게 지내면서 아름다운 세상 만들어 주세요.



# 장애여성인력개발센터

장애여성의 사회 참여 기회를 확대시키고 직업능력을 향상시킬 수 있는 교육기회를 제공함으로써 장애여성의 일자리를 창출해내는 역할을 담당합니다.

- ① 위치 강남구 봉은사로 114길 43 서울의료원 신관 1층
- ② 시간 월~금요일 09:00~18:00
- ③ 내용 취업·창업교육, 전문직업상담
- ④ 문의 02-6929-0002, kangnam.seoulwomen.or.kr

## Tip 장애인일자리통합지원센터

장애인들이 장애특성에 맞추어 일자리를 구할 수 있도록 맞춤형 취업상담을 하고 구인업체를 발굴하거나 취업 전 현장 훈련을 통해 장애인들이 스스로 자립기반을 마련할 수 있도록 돕습니다.

- ① 위치 강남구 도곡로 416 서울시립장애인행복플러스센터 3~5층
- ② 내용 일자리 개발, 취업알선, 구인기업·구직장애인 상시관리
- ③ 방법 상담(전화, 내방) ▶ 구인업체 개발 ▶ 취업·훈련기관 알선 ▶ 동행면접 ▶ 취업 후 사후관리
- ④ 문의 1588-1954, 장애인일자리통합지원센터 jobable.seoul.go.kr

# 여성장애인이어울림센터

여성으로서, 또한 장애인으로서 겪는 고충과 각각의 차별사례들에 대한 고민을 털어 주고자 운영하는 센터입니다.

## 장애여성 네트워크

장애여성 멘토링 사업으로 시작해서 해마다 장애여성들의 글쓰기 교육, 테마가 있는 여행, 꽃꽂이 교육, 기자양성교육, 사진전, 시화전, 각종 역량 강화 세미나, 댓글단 교육, 세라워크 교육, 플러스북 등을 기획합니다.

- ① 위치 강서구 금남화로 69
- ② 내용 발달장애인 동료상담사 양성과정, 압화공예, 미술치료사 과정
- ③ 문의 02-823-1680, cafe.daum.net/dwnetwork

## (사)한국시각장애인여성연합회

여성시각장애인들의 가정폭력 및 성폭력방지를 위한상담사업, 평생교육 실현을 위한 정보화교육사업, 가족교육사업 및 각종 교육사업, 장애인들의 인식개선을 위한 출판, 홍보사업, 여성시각장애인들의 육체적·정신적 건강증진을 위한 생활체육진흥사업 등을 실시하고 있습니다.

- ① 위치 강남구 일원동 9길 10
- ② 내용 생활체육교실, 점자교육
- ③ 문의 02-445-5653, kbwu.net

## 내일을여는 멋진여성

여성가족부 허가 장애여성단체로서 서울특별시가 전국 최초로 추진하는 '장애여성인력개발센터'의 운영법인으로 장애여성들 간의 교류활동 및 장애여성들을 직업인으로 성장시키기 위한 교육활동을 병행하고 있습니다.

- ① 위치 강남구 봉은사로 114길 서울의료원 신관 1층
- ② 내용 멘토링 강좌, 가족문화체험활동, 사회참여활동
- ③ 문의 02-761-7482, www.wsbk.kr

## (사)한국농아인협회

농아인들이 사회에 참여하고 권익을 보호하기 위해 만들어진 단체로 능력 개발, 농아복지정책사업, 수화통역사 자격관련 사업, 영상물접근사업 등을 진행해 왔습니다. TV자막방송 실시 및 수신기 보급, 장애인영화제 개최 등 농아인들이 사회에 다양하게 참여할 수 있도록 노력하고 있습니다.

- ① 위치 서대문구 총정로3가 32-11(성동구 성수2가 3동 289-20 보라빌딩 4층)
- ② 내용 문화체험, 꽃꽂이 교육, 경제활동 교육
- ③ 문의 070-4896-3571, 02-323-4996, www.deafkorea.com

## 장애여성 홈헬퍼

신체적 어려움으로 상시적인 도움이 필요한 **여성장애인 가정에 전문교육을 받은 홈헬퍼가 직접 찾아가 임신 단계부터 출산, 육아, 양육 전반을 도와드립니다.** 여성장애인인 엄마와 자녀를 동시에 지원하는 유일한 서비스로 여성장애인 가정의 안정과 질 높은 삶을 영위할 수 있도록 지원 합니다.

- ① 대상 전국가구 평균소득 100% 이하 만 9세 미만 자녀를 양육하고 있는 여성장애인
- ② 시간 월 70시간 이내(100일 이내 신생아의 경우 1일 6시간, 월 120시간 이내 지원)
- ③ 요금 무료
- ④ 내용 임신·출산·자녀 양육을 위한 홈헬퍼 파견, 건강검진 등
- ⑤ 방법 장애인복지관(홈헬퍼 서비스 수행기관) 15개소 방문·상담 후 신청
- ⑥ 문의 120

### 홈헬퍼 덕분에 자신감을 얻었습니다

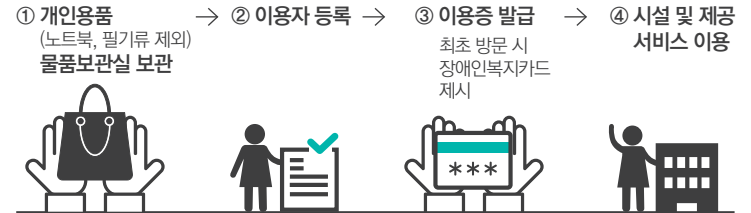
저는 망막색소변색증(시각장애 4급)으로 양쪽 눈이 시력저하진행 중이며 현재 4살, 2살 된 자녀를 양육하고 있습니다. 잔존시력으로 사물형태 정도는 구분하나 글씨를 읽는 것이 힘들어 일상생활에 많은 불편을 겪고 있으며, 2012년 복지관에서 홈헬퍼 사업에 대한 정보를 접하고 홈헬퍼 서비스를 이용하게 되었습니다. 당시 첫째 아이는 어린이집을 다니고 있었고, 둘째 아이는 제가 하루 종일 혼자 돌보고 있었습니다. 교육 및 사회활동 참여에 대한 욕구가 컸지만 육아로 인해 미뤄두고 있었는데 홈헬퍼 서비스를 이용하면서, 시간을 내어 복지관의 점자교육프로그램을 이용할 수 있게 되었고, 자녀양육에 대한 부담이 줄어 홈헬퍼 서비스에 대해 크게 만족하고 있습니다.

- 동대문구 박00님, (시각장애 4급, 여, 36세)

## 국립장애인도서관 '장애인정보누리터'

편견을 평등으로, 장애인이 마음껏 누릴 수 있는 도서관이 개관했습니다. 2007년 5월 개관한 국립장애인도서관지원센터를 2012년 8월 국립장애인도서관으로 확대, 개편하였습니다. **유형별 장애인을 위한 대체자료를 제작 보급하고 보조공학기기 지원사업, 장애 아동, 청소년 독후감대회 등 다양한 사업을 수행**하고 있습니다.

- ① 위치 서초구 반포대로 201 국립중앙도서관 본관 2층
- ② 대상 16세 이상의 장애인(장애인복지카드 소지자)  
※ 16세 미만의 장애인은 '청소년(등)자료이용신청서' 작성 시 이용 가능
- ③ 시간 월~일 09:00~18:00(휴관일 : 둘째·넷째 월요일, 일요일을 제외한 공휴일)
- ④ 문의 일반전화 : 02-3483-8886~7  
영상전화 : 070-7947-0800(수화)  
휴대전화 : 010-5519-6044(문자)  
장애인전용전화 : 1644-6044  
이메일 : access@mail.nl.go.kr



# 모두가 함께하는 커뮤니티

## 사람과 사람이 함께하는 커뮤니티를 만듭니다

삶은 점점 외롭고 각박해져만 갑니다. 아파트 숲이나 차가운 콘크리트에 막혀 이웃도 친구도 찾을 수가 없게 되었습니다. 우리는 이 벽을 깨고자 합니다. 나만의 혹은 너만의 일이 아닌 우리의 일이 될 때 우리 사회는 건강해질 수 있습니다. 서울시에는 모두가 함께 살기 위해 함께하는 커뮤니티가 준비되어 있습니다. 여성이 참여할 수 있고 이용할 수 있는 다양한 커뮤니티에 참여해 보세요.



## 서울시 마을공동체 종합지원센터

서울시 마을공동체 종합지원센터는 주민의 필요에 따라 주민이 계획하고 주민이 직접 만드는 마을공동체 사업 추진을 위해 설립된 중간지원기관입니다. 생활의 필요를 함께 만들어가는 사람들 간의 관계를 회복하고 함께 돌보며 서로 나누는 지속가능한 생활공동체로 자생력을 키울 수 있도록 도와드립니다.

- 📍 위치 은평구 통일로 684 8동 3층
- 📄 내용 찾아가는 마을상담, 성장단계별 교육, 마을공동체 지원사업
- ☎ 문의 02-385-2642, www.seoulmaeul.org

<p>찾아가는 마을상담</p>	<p>마을공동체에 대해 궁금하거나 지원 사업을 신청·운영하는데 어려움이 있을 때 상담을 신청하면 상담원이 마을로 직접 찾아갑니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📄 내용 마을공동체 전반에 관한 사항, 마을공동체 지원사업 건설성 및 사업계획서 작성</li> <li>📍 방법 온라인 접속 ▶ 신청서 작성 ▶ 상담신청 ▶ 상담원 배치 및 상담</li> <li>🕒 운영 각 자치구 마을지원센터(마을생태계지원단)</li> </ul>
<p>성장단계별 교육</p>	<p>주민 스스로 마을 공동체를 주도하며 주민들의 역량 강화를 위해 성장과정별 맞춤 교육을 운영하고 있습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📄 내용 마을사업지기 성장교육, 마을지원활동가 교육(기본·보수·심화), 마을 중간 지원조직 실무자 교육, 마을 부분간 융합 활동가 교육</li> </ul>
<p>마을공동체 지원 사업</p>	<p>주민이 스스로 계획을 수립, 제안, 직접 실행하는 주민 주도 사업입니다. 주민 3인 이상이면 누구나 신청 가능하며 주민의 준비정도에 맞추어 주민 모임 형성, 실행, 마을계획 수립 지원 등의 맞춤형 지원을 실행합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>📄 내용 마을공동체 3단계 : 씨앗기 ▶ 새싹기 ▶ 성장기 씨앗기 : 주민들의 초창기 주체 형성 단계(모임형성지원) 새싹기 : 마을계획을 수립하는 단계(실행지원) 성장기 : 마을의제를 실행하기 위한 종합계획을 수립하는 단계(마을계획수립지원)</li> <li>📍 방법 제안서 접수(홈페이지 접수) ▶ 현장조사 ▶ 심사 · 선정 ▶ 협약체결 ▶ 사업실행 ▶ 평가</li> </ul>

# 서울여성플라자

서울시 여성가족재단이 운영하는 서울여성플라자는 **여성·가족의 소통과 공유 공간**입니다. 대관공간으로 국제회의장, 아트홀봄 등 다양한 교육·세미나 공간 및 연수시설이 있으며, 여성시민 공유공간으로 별난놀이터(시간제보육), 여성NGO지원공간, 성평등도서관 여기 등이 있습니다. 서울여성플라자는 여성·가족은 물론 모든 시민을 위한 공간입니다.

- ① **위치** 동작구 여의대방로 54길 18
- ② **대상** 서울시민, 여성단체, 민간단체, 기업 행정기관 등
- ③ **내용** 교육, 회의실, 워딩, 연회, 여성활동 지원공간, 여성 소규모창업지원 공간 등 운영
- ④ **문의** 02-810-5075~77, [www.seoulwomen.or.kr](http://www.seoulwomen.or.kr)



## 서울여성플라자 분들, 항상 도와주셔서 감사합니다

저희는 아트홀과 아트컬리지, 그리고 대식당을 이용한 한국토스트마스터즈입니다. 매년 서울여성플라자에서 행사개최를 해왔는데 항상 상담도 잘 해주시고 조연도 많이 해주시는 덕분에 이번 행사에도 많은 사람들이 하루 종일 즐거운 시간을 보낼 수 있었습니다. 행사 진행 중 예상치 못한 돌발상황이 생기면 진행자조차도 당황하기 마련인데 그럴 때마다 슬기롭게 대처할 수 있도록 도와 주십니다. 시설과 음식 모두 다 만족스러웠고 무엇보다 친절하신 서울여성플라자 분들 덕분에 좋은 시간을 보냈습니다.

- 성동구 역사탐험단 따뜻한 수레

# 성평등도서관 여기

국내 첫 성평등도서관이 개관하였습니다. '여기'는 여성이 기록하고 여성을 기억하는 공간, 바로 이곳이라는 의미로 **여성정책 자료와 여성운동 및 단체 활동자료를 모아 한국여성사의 흐름을 기록하고 기억하는 공간**이 되고자 합니다. 작은 정책박람회, 문화교육프로그램, 전시 등이 상시적으로 열려 시민과 함께 성평등 정책을 공유하는 살아 움직이는 도서관입니다.

- ① **위치** 동작구 여의대방로 54길 18 서울여성플라자 2층
- ② **운영** 서가공간, 열람공간, 전시 공간, 커뮤니티 활동 공간, 프로그램 공간
- ③ **시간** 화~금 10:00~19:00, 토 09:00~18:00
- ④ **내용** 성평등 자료 제공, 문화·교육 프로그램, 작은 정책박람회 운영
- ⑤ **문의** 02-810-5004, [www.genderlibrary.or.kr](http://www.genderlibrary.or.kr)

## Tip 성평등 자료를 기증해 주세요~

여성운동을 위해 헌신하신 분들의 기증서가를 마련합니다. 여성정책 자료와 여성운동 및 단체 활동 자료, 혹은 영감 받았던 책들을 기증해 주세요. 기증해 주신 자료가 성평등 역사를 이어나가는 마중물이 될 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

- ① **방법** 우편발송 : 원하는 일정에 맞춰 택배기사 방문  
직접전달 : 서울시 동작구 여의대방로 54길 18 서울여성플라자 5층 공동체팀  
※ 자료의 유형과 분량에는 제한이 없습니다.
- ② **문의** 02-810-5018, [seoulwomen@seoulwomen.or.kr](mailto:seoulwomen@seoulwomen.or.kr)

# 서울시NPO지원센터

이제 공익활동이 쉬워졌습니다. 서울시민의 공익활동을 더 쉽고 즐겁게 나눌 수 있도록 서울NPO지원센터를 운영하고 있습니다. 시민에게 공익활동의 효과와 필요성에 대해 알리고, 누구나 쉽게 공익활동을 실행할 수 있도록 지원하는 서울시 민간위탁기관입니다.

- 📍 위치 중구 남대문로 9길 39 부림빌딩 1, 2층
- 👤 대상 서울시 소재 NPO, 공익활동 모임 및 개인
- 🕒 시간 월~금요일 09:00~21:00
- 📄 내용 정보 아카이브, 공간지원, 자원연계, 경험의 공유 및 자료화
- ☎ 문의 02-734-1109, www.seoulnpocenter.kr

## NPO에서 만들어진 행운

2014년 10월 3일, 사무실로 첫 출근하는 마음이 설렘이었습니다. 깔끔한 환경과 따뜻한 컬러에 우리는 모두 기분이 좋아졌습니다. 서울시NPO지원센터에서 사용하게 된 공간은 '여다'라는 이름의 날찍한 협업 공간입니다. 언제든지 회의를 할 수 있는 미팅룸, 꼭 필요했던 프린터, 스캐너, 팩스기. 여러모로 참 기분 좋은 변화였습니다. 그러나 가장 큰 변화는 우리에게 이웃이 생겼다는 것입니다. <진저티프로젝트>처럼 비영리단체들의 역량 강화에 관한 사업을 하는 3개의 팀이 함께 공간을 사용하게 되었기 때문입니다. 공익컨텐츠와 영상을 만드는 위시루컴퍼니, 비영리단체의 홍보역량을 강화하는 프로젝트사우나, 자원활동가 역량강화 사업을 하는 브이플러스. 그리고 진저티프로젝트가 매일 얼굴을 마주보는 인연으로 엮어졌습니다. 확실히 공간을 같이 쓴다는 것은 남다른 관계로 만드는 힘이 있었습니다. 많은 대화를 나누지 않아도 매일 얼굴 보고, 서로의 사업을 어깨 너머로 보다 보니 서로에 대한 이해가 생기고 마음이 열리기 시작했습니다. 비영리단체의 건강한 성장을 돕겠다고 다소 무모하게 나선 우리 같은 사람들을 지원하는 곳이 존재한다는 것이 가슴 벅찼고, 이제 저희와 뜻을 같이 하는 이웃들을 만난 것은 오래 지속될 행운입니다.

- 서울시NPO지원센터 입주기관 진저티프로젝트

# 양성평등기금 지원

양성평등 문화를 조성하기 위한 노력이 시작되었습니다. '여성발전기금'이 '양성평등기금'으로 변경되어 양성평등 참여 확대와 문화 확산, 여성 인권보호 및 복지 증진 사업 등 양성평등 촉진 사업을 체계적으로 추진합니다.

- 👤 대상 서울시 소재 여성단체, 비영리법인(단체)
- 📄 내용 성별차별 철폐, 성평등 촉진, 여성안전 및 건강 사업 등
- 📄 방법 공모를 통한 지원
- ☎ 문의 서울시 여성정책담당관 02-2133-5022, club.seoul.go.kr/wfngo



## 부모커뮤니티 지원

우리 모두가 함께 아이를 키웁니다. 서울시에서는 가족과 지역사회를 연계하여 지역 내 자녀의 양육문제를 해결하고 보다 나은 양육환경 조성, 올바른 부모역할 등을 실현하기 위한 부모들의 주도적인 모임 및 활동을 지원합니다.

- ① 대상 주민 3인 이상 부모자조모임, 비영리법인(단체)
- ② 내용 부모교육, 자녀교육, 건강증진 및 문화프로그램, 지역봉사 등
- ③ 방법 공모를 통한 지원
- ④ 문의 서울시 여성정책담당관 02-2133-5023, www.seoulmaeul.org

### 제게는 큰 선물입니다~

아이가 초등학교 6학년이어서 토레 학부모들과 삶의 정체성을 이해하는 역사배우기가 좋을 것 같아 역사탐험단이라는 이름으로 모임을 만들었습니다. 서로가 서로를 배려하며 자기 몫은 스스로 챙기고 무엇을 하든 사람이 먼저여야 하는 원칙은 꼭 지키도록 노력하였습니다. 주변 엄마들이 아이를 맡기는 경우가 종종 발생해 여러 명을 보호하려면 조금 힘들었지만 6학년이 된 딸과 긴 시간을 가족봉사단으로 함께 새로운 추억을 가꾸었습니다. 그리고 새로운 일, 회계, 사람들을 잘 이끌어 주는 방법 등을 크게 공부했습니다. 지난해 아이들과 한 부모커뮤니티 사업이 제게는 큰 선물입니다.

- 성동구 역사탐험단 따뜻한 수레

## 소셜시장실

서울시장과 쉽게 만나세요. 서울시장의 온라인 소통 공간 온라인 시장실(mayor.seoul.go.kr)이 소셜 시장실 #원순씨ON으로 새롭게 바뀌었습니다. 제공된 정보를 시민들이 보기만 했던 일방향 서비스에서 시민들이 시장 일정을 직접 만들고, 의견을 실시간으로 올리는 쌍방향 소통 공간으로 역할을 담당합니다.

- ① 내용 #해시태그를 통해 시민들의 개인 SNS와 시장실의 자동 연계, 서울시장의 업무시간 내 일정 및 위치정보가 실시간으로 공개, 시민들이 손안에서 모든 콘텐츠를 즐길 수 있는 '내 손안에 시장실'을 구현
- ② URL mayor.seoul.go.kr

## 여성단체

이제 여성의 시대입니다. 여성들의 권익보호 및 사회 참여 확대, 양성평등, 여성복지 등 다양한 분야에 참여하고 정책을 확대해가고 있는 여성단체의 활발한 활동과 이에 참여하는 여성들이 사회에서 깊이 뿌리 내릴 수 있도록 지원하겠습니다. 중앙부처 및 시·도에 등록된 여성단체를 확인할 수 있습니다.

- ① 내용 중앙부처 및 시·도 여성단체 소재지, 설립목적, 주요사업 등
- ② 방법 서울시 홈페이지 ▶ 분야별 정보 ▶ 여성·가족 클릭 ▶ '여성단체 현황' 검색
- ③ 문의 120, woman.seoul.go.kr

## 색인

<b>ㄱ</b>	가출 청소년 전용 일시지원센터 '나무'	104
	건강체중 3.3.3	26
	건강체중이란?	26
	경력단절예방지원단	81
	고궁야간개장	61
	교통 불편요소 개선할 '서울교통 주치의'	89
	국가 5대 암 검진비 지원	23
	국립장애인도서관 '장애인정보누리터'	127
	글로벌빌리지센터	120

<b>ㄴ</b>	난임부부 의료비 지원	31
	놀라운 토요일 프로젝트	54
	늘푸른 자립학교	100

<b>ㄷ</b>	다둥이 행복카드	36
	다문화가정지원센터	122
	다문화가족 법률 상담	117
	다문화가족 의료지원	116
	다문화유아를 위한 그림동화 사이트 '올리블리'	118
	다자녀 추가 혜택	36
	대사중후군 오락 프로젝트	23
	대중교통 통합분실물 센터	90
	독립영화 공공상영회(2015년)	65

<b>ㄹ</b>	마을번호사	94
	마을세무사	94
	마음더하기 정책포털	32
	매일 주·정차 허용 전통신장	95
	모바일 충전 서비스	88
	문화가 있는 날	61
	문화누리카드	68
	문화시설 안내	70

<b>ㅁ</b>	반려견 놀이터	69
	보건소 대사중후군 전문관리센터	23
	부모커뮤니티 지원	134

<b>ㅇ</b>	사랑티켓	67
	산모·신생아 건강관리사 지원	35
	생애주기별 동화집 시리즈	118
	생애주기별 여성건강 관리 프로그램	21
	서울국제여성영화제	65
	서울글로벌센터	119
	서울대공원	53
	서울드림길	62
	서울드림길 스탬프 투어	63
	서울문화포털	59
	서울문화포털 앱	59
	서울상상나라	45
	서울시가 추천하는 여성유망직종 20선	82
	서울시 공동주택 통합정보마당	96
	서울시 녹색장난감 도서관	46
	서울시 다문화가족 홈페이지 '한울타리'	122
	서울시립청소년직업체험센터 '하자센터'	56
	서울시 마을공동체 종합지원센터	129
	서울시민안전체험관	48
	서울시 보육포털서비스	40
	서울시 아동학대예방센터	108
	서울시 여성인력개발기관 안내	84
	서울시 육아종합지원센터	40
	서울시 재활용 나눔장터	93
	서울시 직장맘지원센터	38
	서울시한부모가족지원센터	114
	서울시NPO지원센터	132
	서울어린이대공원	53
	서울여성플라자	130
	서울이주여성상담센터	121
	서울 자치구육아종합지원센터	40
	성평등도서관 여겨	131
	성평등 자료를 기증해 주세요	131
	소녀돌봄약국	106
	소셜시장실	135
	시간제 보육	42

시민청	60
신혼부부 전세자금 지원	97
신혼부부 주택 특별 공급	97
심대여성 전용 인턴십 센터 '새날에 오면...'	104

<b>ㅇ</b>	아동급식지원	110
	아이돌봄 서비스	41
	아이행복카드	42
	아간·휴일 진료기관	24
	양성평등기금 지원	133
	양성평등주간기념행사	66
	어르신 무료 예방접종(65세 이상)	29
	어린이 무료 예방접종	33
	एको마일리지	91
	여성단체	135
	여성대체인력센터	78
	여성마라톤대회	66
	여성새로일하기센터	72
	여성안심귀가 스카우트	9
	여성안심주택	15
	여성안심지킴이 집	12
	여성안심택배	10
	여성장애인이어울림센터	125
	여성 전용기숙사	96
	여성 창업보육 센터	76
	여성창업플라자	75
	여성폭력신고 및 상담 신청	18
	여성 폭력 없는 안전마을	19
	여성행복객석	58
	엽산, 철분제 지원	32
	영유아 건강검진	34
	영유아 사전예방적 건강관리	34
	예방접종 도우미 사이트	33
	올빼미버스(심야버스)	14
	외국인 서울생활 살피미	119
	우리동네 보육반장	43
	우리아이지킴이 가이드	110
	유실물 처리 절차	90
	유이숲 체험장	50
	이여침	80
	인생이모작지원센터	83

인터넷 시민감시단	101
인터넷중독예방상담센터 I Will 센터	102
일자리부르거버스	74
일·가족양립지원센터	79
임신·출산 진료비 지원	31

<b>ㅈ</b>	장애여성 홀헬퍼	126
	장애여성인력개발센터	124
	장애인일자리통합지원센터	124
	저소득 한부모가족지원	113
	전통시장에서 간편하게 결제하자	95
	정신건강	27
	좋은 일자리 발굴단	81
	주택종합상담실	98
	지하철 세이프 존 운영	17
	지하철 수유실	86
	지하철 안전 지킴이 앱	16
	지하철보안관	16

<b>ㅊ</b>	청소년 건강센터 '나는 봄'	25
	청소년 건강센터 야간 진료	25
	청소년성매매특별상담실 '원넷(One-net)'	105
	청소년어울림마당	55
	청소년어울림터 '여우별'	107
	출산장려금 지원	37
	출산휴가	37
	치매관리	29

<b>ㅋ</b>	캠핑	64
----------	----	----

<b>ㅌ</b>	택시 안심귀가서비스	13
	통합주차장정보안내시스템	89

<b>ㅎ</b>	한부모 학습지원	115
	한울타리 쉼터(긴급보호시설)	121
	환자안심병원	21
	휴일지킴이 약국	24



여성을 위한  
**꼼꼼**  
**서울**

2015 여성종합가이드북

**발행처** 서울특별시

**발행일** 2015년 8월

**제작** 여성가족정책실장 조현욱  
여성정책담당관 박종수  
여성정책기획팀장 김창현  
담당 주무관 이현정

**기획·편집** 디자인브릭스

**인쇄** 일흥인쇄

**발간번호** 51-6110000-001096-10

**I S B N** 979-11-5621-496-0

※ 본 제작물의 저작권 및 판권은 서울특별시에 있습니다.







여성을 위한  
**꼼꼼서울**  
 2015 여성종합가이드북



  
**여성합계특별시**  
 여성이 만들고, 모두가 누리는

여성을 위한 꼼꼼서울

비매품



9 791156 214960  
ISBN 979 - 11 - 5621 - 496 - 0