2022
서울가족학교

서울특별시

서울시 가족센터
SEOUL FAMILY CENTER

서울시가족센터

서울시가족센터는
서울시 가족정책 전달체계로서
서울형 가족서비스를 개발 및 보급하고,
서울시 25개 자치구 가족센터와 함께
다양한 가족 포용 문화 확산 및 사회안전망을
강화하고자 합니다.
가족센터는 가족형태, 가족관계 특성 등을 고려한
가족교육 및 상담, 다문화가족을 위한 한국어교육,
자녀방문교육 등 종합 서비스를 제공하고
있습니다.

센터장
홍우정

위탁법인
(사)가정을건강하게하는시민의모임

개소일자
2007.10.11.

소재지
서울특별시 중구 소파로4길 6
(우 04628)

전화번호
02-318-0227

FAMILY SEOUL
패밀리서울

familyseoul.or.kr

blog.naver.com/seoulfamilyc
facebook.com/sfamilyc
Instagram.com/sfamilyc
twitter.com/seoulfamilyc

서울가족이 즐기고 누릴 수 있는 가족행사와
서울가족 관련 유관기관 정보를
한 번에 볼 수 있는 원스톱 서비스 제공

패밀리서울은
서울시민 누구나 언제나
어디서나 이용 가능한
서울가족 포털사이트 입니다.

서울가족학교

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

부부교육

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

신혼부부교실
'우리 함께 잘 살아볼까?'
신혼기에 놓치면 후회되는 항목을 체크하고 구체적인 계획을
세워보세요.

부모교육

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

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

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

부모와 자녀가 함께 만드는 '패밀리셰프'

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

예비부부교실

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

대상

결혼을 앞두거나 관심 있는 서울 생활권 커플
(※서울 생활권: 거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)

교육내용

1. 서로의 차이 이해하기
· DISC 유형 검사를 통한 서로의 차이 이해

2. 행복한 커플 대화법
· 유형별 성격차이와 의사소통 방법

3. 결혼의 의미와 결혼 준비를 위한 체크리스트
· 사랑의 구성요소
· 결혼 준비를 위한 체크리스트 (원가족, 건강, 자녀와 가사)

4. 우리 결혼 설계하기와 재무관리
· 결혼 설계하기
· 준비된 결혼생활을 위한 재무관리

5. 성평등한 동행
· 성평등 정도 체크하기
· 가족관계에서 성평등한 동행 방법

6. 너와 나의 인생곡선, 이제 하나로!
· 가족관계 점검하기
· 가족인생곡선 그리기
· 미래 우리 가족 이야기책 만들기

7. 우아한 가족인권 이야기
· 커플관계에서 발생하는 인권침해 상황에 대해 인지하고 관련된 경험 나누기
· 각자의 권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색

이용 후기 및 소감

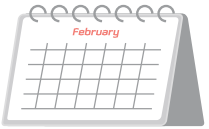
"스스로 찾지 않으면 어디서도 알려주지 않는 결혼 공부를 이 기회에 할 수 있어 정말 감사한 시간이었습니다." 양천구센터 김O종

신청방법

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

2022 예비부부교실 연간일정

"가까운 자치구 가족센터에 문의하세요!"



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

신혼부부교실

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

대상

결혼 7년 이내 서울 생활권 신혼부부
(※서울 생활권: 거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)

교육내용

1. 신혼부부에 대한 이해와 점검
· 부부역할과 생활시간, 생활습관 조정
· 양가부모 및 친척과의 관계

2. 재무교육: 애(愛)너지 통장
· 신혼기 재무적인 이슈와 갈등
· 재무대화 점검과 미래계획 설계

3. 함께 만들어가는 신혼의 성(性)
· 성인지적 관점 속 부부

4. 신혼부부 갈등과 대화법
· 건강한 갈등해결 방법
· 효과적인 대화법

5. 너와 나의 인생곡선, 이제 하나로
· 가족관계 점검하기
· 가족인생곡선 그리기
· 미래 우리 가족 이야기책 만들기

6. 우아한 가족인권 이야기
· 부부관계에서의 인권침해 인지와 경험 나누기
· 각자의 권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색

연간일정

구분	일정	자치구
3월	26일, 27일	서초구
6월	11일, 18일	구로구
	18일, 25일	양천구
7월	2일, 9일	서대문구
8월	20일, 27일	금천구
9월	17일, 24일	도봉구
10월	8일, 15일	용산구
	16일, 23일	노원구
11월	5일, 12일	영등포구

이용 후기 및 소감

"이 수업을 통해 부부간에 역할 및 규칙을 정하고 생활습관을 맞춰 나가는 것이 매우 중요하다는 것을 알게 되었습니다." 영등포구센터 임O수

신청방법

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

아동기 부모교실

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

대상

아동기 자녀를 둔 서울 생활권 시민 누구나
(※서울 생활권: 거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)

교육내용

주제	대규모·병합형	참여형
1	좋은 부모 되기: 현명한 훈육법 부모역할의 이해 나와 아이 특성 이해하기 I 아동학대 예방	나와 내 자녀 바로알기 부모로서의 나 이해하기 내 아이 특징과 마음 알기
2	자녀와 소통하는 대화 비법 효과적인 듣기 기술 칭찬의 기술	부모의 생활양식과 자녀와의 관계 부모의 탁월성 찾기 생활양식(라이프 스타일) 알아보기
3	자존감으로 성장하는 내 아이 부모와 아이의 자존감 관계 우리 아이 자존감 높이기	부모와 아이가 서로 존중하는 대화 긍정적인 소통: 경청과 의사표현하기 자녀 격려하기
4	맞춤형 학습 아동기 학습 유형 I 효과적인 학습 방법	행복하게 자란 내 아이가 만드는 미래 부모가 바라는 아이의 미래 I 자녀의 강점 찾기
5	성인지 감수성 및 디지털성폭력 예방교육 부모가 알아야 하는 초등학생의 性 I 성폭력 · 디지털성폭력 예방교육	
6	자녀 디지털 기기 사용 지도 디지털 기기에 의존하는 아이들 I 디지털 기기와 뇌 발달 I 디지털 과의존 개선방법	
7	우리 가족 이야기 가족 공유활동의 중요성 I 우리 가족에 대한 사랑과 고마움 표현하기 I 미래의 우리 가족 이야기책 만들기	
8	우아한 가족인권 이야기 유·아동기 자녀를 둔 가정에서 발생하는 인권침해 상황 인지 권리존중과 관계에서의 상호존중을 위한 실천방안 모색	

대상

"아이들은 부모의 모습을 그대로 따라 하기 때문에 조심스럽게 행동하고, 특히 언어습관을 올바르게 해야함을 알게 되었습니다." 영등포구센터 김O남

"평소 아이가 화를 내면 왜 화를 내냐고 되물었었는데, 교육을 듣고 '화'라는 감정을 부정하기 보다는 인정해야겠다는 생각이 들었습니다." 성북구센터 박O규

신청방법

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

청소년기 부모교실

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

대상

청소년기 자녀를 둔 서울 생활권 시민 누구나
(※서울 생활권: 거주지, 직장, 학교 소재지가 서울인 경우)

교육내용

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

이용 후기 및 소감

"여전히 명치까지 차오르는 화를 내려 앉히기가 어렵고 아이를 이해할 수 없는 순간이 계속 되지만, 강의를 통해 얻은 교훈은 제 아이는 잘 성장하고 있고, 제가 믿어주고 지지해주는 만큼 나아갈 거라 생각합니다." 성북구센터 조O영

"부모도 자기돌봄의 시간이 반드시 필요하다는 것을 수업을 통해 알게 되었고, 독박육아에 치여 저도 모르게 스스로 가지고 있었던 피해의식 아닌 피해의식을 위로 받는 시간이었습니다." 노원구센터 장O미

신청방법

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

아버지교실

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

대상

서울시 소재 기업, 학교, 어린이집 아버지 누구나

교육내용

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

이용 후기 및 소감

"아이가 성장하면서 보이는 행동들이 다 그럴만한 이유가 있고, 과한 행동을 보일 땐 어떻게 아이를 이해하고 공감해야 하는지 알게 되었습니다. 잘못된 점에 대해서는 단호한 말과 간단하면서 정확한 언어의 표현들로 가르치고 훈육해야 한다는 것을 배우는 뜻깊은 시간이 되었습니다." 성동구센터 유O배

"앞으로 강사분의 말씀처럼 권위있되 아이들의 감정을 잘 이해해주는 아빠가 되어야겠다는 생각을 가지게 되었고, 더불어서 엄마, 아빠가 일관된 모습을 보여줘야겠다는 다짐을 하게 되었습니다." 노원구센터 이O진

신청방법

전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

패밀리셰프

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

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

교육내용

1. 마을 전통시장에서 장보기

2. 집밥의 고수, 패밀리셰프 되기

3. 함께하는 잔칫날, 아이 친구 초대하기

이용 후기 및 소감

"돌이켜 생각해 보면, 패밀리셰프 수업을 통해 저는 너그러움을, 아내는 용서를, 아이는 성취감을 경험했습니다." 강남구센터 원O보

"단순히 가족 간의 요리만 하는 것으로 그치는 것이 아니라 우리 가족 구성원 간의 강점을 발견하고 주말의 소중한 경험을 통해 우리 가족이 얼마나 정서적 성장을 이룰 수 있었는지를 알려주는 귀중한 프로그램이었습니다." 강서구센터 최O정

신청방법 전화 또는 온라인 신청(familyseoul.or.kr)

서울가족학교 우수후기 공모

서울가족학교 참여자를 대상으로 참여 소감 및 일상생활의 도움 및 변화된 사례를
나누고자 합니다. 제출하신 우수후기는 연말에 심사를 통하여 선정합니다.

대상 2022 서울가족학교 참여자

주제 서울가족학교 참여 후기
- 서울가족학교를 이용하면서 느낀 좋았던 점
- 변화된 점
- 새롭게 알게 된 점 등

신청기간 연중

시상내역

구분	내용	혜택
대상	전체 사업 부분 대상 1명	상품권 20만원
최우수	각 교실별 최우수 1명(총 5명)	상품권 15만원
우수	각 교실별 우수 2명(총 10명)	상품권 10만원

제출서류 참가신청서, 수기원고, 개인정보 수집·이용동의서

선정방법 외부 전문가 서면심사

활용 사례집 발간 및 배포

유의사항
- 1인 1교실 수기 한정
- 당선작에 대한 저작권 및 특허권 등 일체의 권리는 서울시가족센터에 귀속
- 자세한 사항은 2022년 11월 공지 예정

2021 우수후기 공모 E-BOOK

서울가족학교 운영기관

서울지역 25개 자치구 가족센터에서 운영합니다

자치구	주소	전화번호
강남구	강남구 개포로 617-8	070-7458-2242
강동구	강동구 양재대로 1634, 3층	02-471-0813
강북구	강북구 한천로129길 6, 4층	02-987-2567
강서구	강서구 강서로5길 50, 곰달래문화복지센터 4층	02-2606-2017
관악구	관악구 신림로3길 35, 김삼준문화복합시설 3층	070-5030-5422
광진구	광진구 아차산로24길 17, 자양공공힐링센터 5층	070-4906-5244
구로구	구로구 우마2길 35, 가족통합지원센터 2층	070-4066-0535
금천구	금천구 금하로 11길 40, 1층	02-803-7747
노원구	노원구 동일로173가길 94, 가온빌딩 3층	070-4613-0623
도봉구	도봉구 도봉로 552, 도봉구민회관 2층	02-995-6800
동대문구	동대문구 무학로 89, 동대문구민행복센터 2층	070-7459-3284
동작구	동작구 동작대로29길 63-26, 3층	02-533-3506
마포구	마포구 양화로 19, 합정오피스빌딩 B2	02-3142-5482
서대문구	서대문구 통일로27길 19, 2층	070-4447-1586
서초구	서초구 방배로10길 10-20, 4-5층	070-7477-2406
성동구	성동구 무학로6길 9, 3층	02-3395-9447
성북구	성북구 안암로 145, 고려대학교 라이시움 102호	02-3290-1660
송파구	송파구 양산로 5, 보건지소 2층	02-443-3844
양천구	양천구 남부순환로83길 53, 3층	02-2065-3400
영등포구	영등포구 영등포로84길 24-5, 신길종합사회복지관 4층	02-2678-2193
용산구	용산구 이태원로 224-19, 한남동 공영주차장 복합문화센터 3층	02-797-9184
은평구	은평구 통일로 1050	070-7462-5243
종로구	종로구 종로53길 29, 복합복지시설 토월(창신동) 2층	02-6271-3511
중구	중구 퇴계로 460, 중구종합복지센터 10층	02-2279-3891
중랑구	중랑구 용마산로 369	02-435-4142

서울시가족센터 www.familyseoul.or.kr
서울시 중구 소파로4길 6 02-318-0227 02-318-0228 sfamilyc@daum.net
서울시 가족센터
SEOUL FAMILY CENTER