

20  
26

아빠와 자녀가 함께 달리고  
함께 키우는 서울시 맞돌봄 캠페인

아자러너

2 0 2 6

# 아-자! 새약서



아빠

(와/과) 자녀

(은/는)

아빠와 자녀가 함께 달리며, 함께 성장하는 2주를 약속합니다.

## 체크

- 우리는 함께 출발하고, 함께 도착하기 위해 노력합니다.
- 우리는 기록보다 '함께하는 시간'을 더 소중히 합니다.
- 하루 한 번, 짧게라도 함께 달려보겠습니다.
- 우리는 즐겁게 참여하고, 힘들면 쉬어갑니다.

년      월      일

서명 : 아빠

자녀

2 0 2 6

# 아자러너 캠페인

"완벽하지 않아도 괜찮습니다", "하루를 놓쳐도, 다시 시작하면 됩니다."  
2주간 아빠와 자녀가 한 팀이 되어 다양한 미션을 수행하며 달리게 됩니다.

우리 팀의 체력, 관계, 재미 모두 챙길 수 있는 미션들이 준비되어 있습니다.

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

**체력UP 관계UP 재미UP**

**아빠와 자녀가 함께하는 아자러너 2주 미션 계획세우기!**

"하루 한 가지, 우리 팀의 작은 도전, 딱 하나만 해도 충분합니다!"

날짜	오늘 할 미션	완료	날짜	오늘 할 미션	완료
Day 1		<input type="checkbox"/>	Day 8		<input type="checkbox"/>
Day 2		<input type="checkbox"/>	Day 9		<input type="checkbox"/>
Day 3		<input type="checkbox"/>	Day 10		<input type="checkbox"/>
Day 4		<input type="checkbox"/>	Day 11		<input type="checkbox"/>
Day 5		<input type="checkbox"/>	Day 12		<input type="checkbox"/>
Day 6		<input type="checkbox"/>	Day 13		<input type="checkbox"/>
Day 7		<input type="checkbox"/>	Day 14		<input type="checkbox"/>



아자러너와 함께 체력도 UP UP

# 아자, 체력 UP

핵심: 운동과 체력을 자연스럽게 늘리자

## "누구나 할 수 있다" 기본 러닝 미션

- 달리기 전·후 스트레칭 함께 하기
- 평소보다 1,000보 더 걷기
- 오늘 목표 거리 정하고 완주하기
- 쉬지 않고 5분 달리기 도전
- 함께 10분 이상 달리기 또는 걷기

## "아! 뭘까? 뭐든한다" 체력 레벨업 미션

- 1km 함께 완주하기
- 10분 걷고, 이어서 5분 달리기
- 언덕 또는 계단 코스 도전하기
- 중간에 쉬지 않고 정해진 지점까지 가기
- 어제 기록(시간/거리) 깨보기

## “멋진 레너가 될게요” 업그레이드 미션

- 아빠랑 자녀랑 나란히 뛰기
- 앞 뒤로 팔 크게 흔들며 뛰기
- 후후-하하 함께 호흡 맞춰 뛰기
- 허리펴고 바른 자세로 달리기



### 아자러너 미션 성공 TIP

1. 달리기 후 '물' 함께 마시기
2. 달리기 후 '오늘의 몸 상태'가 어떨지 함께 나누기
3. 잠들기 전 스트레칭 3분 하기

## 우리의 순간 기록하기

- 조금씩 늘어나는 우리의 기록
- 달리면서 아빠와 자녀의 상태가 어떨지 확인
- 달리기 전, 아빠와 다양한 동작으로 스트레칭



달리는 시간은 단순한 운동이 아니라, 서로를 더 알아가는 시간입니다.

이번 미션에서는 짧은 대화와 작은 표현을 통해  
아빠와 자녀가 조금 더 가까워지는 경험을 만들어보세요.

### ✓ 오늘 이야기 나누기

- 오늘 가장 기억에 남는 일 1가지 이야기하기
- 오늘 기분이 어땠는지 한 단어로 말하기

⇒ 하루를 함께 돌아보며 자연스럽게 대화를 시작할 수 있습니다.  
서로의 일상과 감정을 이해하는 데 도움이 됩니다.

### ✓ 고마움 표현하기

- 오늘 서로에게 고마운 점 1가지 말하기
- "~해줘서 고마워" 문장으로 말해보기

⇒ 작은 고마움 표현이 서로에 대한 따뜻한 감정을 키워줍니다.  
긍정적인 말 한마디가 관계를 더 편안하고 가깝게 만들어줍니다.

## ✓ 질문 3개 주고받기

- 아빠가 자녀에게 질문 3개 하기
- 자녀가 아빠에게 질문 3개 하기

⇒ 서로의 생각과 관심사를 새롭게 알 수 있습니다.  
평소에는 놓치기 쉬운 마음과 이야기를 자연스럽게 나눌 수 있습니다.

## ✓ 응원 한마디 하기

- 달리면서 서로 응원 한마디 하기
- 힘들 때 "같이 가자!" 또는 "조금만 더!" 라고 말하기

⇒ 함께하고 있다는 든든한 마음을 느낄 수 있습니다.  
서로를 격려하는 경험이 팀워크와 유대감을 높여줍니다.

## ✓ 칭찬 한마디

- 오늘 서로의 행동 중에 좋았던 점 말하기
- "멋있어!", "잘했어!" 칭찬 한마디 하기

⇒ 서로의 장점을 발견하고 자신감을 복돋울 수 있습니다.  
칭찬은 관계를 밝게 만들고, 함께하는 시간을 더 즐겁게 해줍니다.



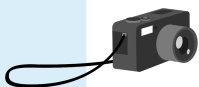
## 우리의 순간 기록하기

- "오늘은 아빠가 화를 내지 않고 같이 달려보자고 했다."
- "달리기는 완벽하지 않았지만, 자녀와 가까워질 수 있는 시간이었다."



**달리기가 더 즐거워지는 순간을 만들어보세요!**

옷과 놀이가 더해지면, 함께하는 시간은 더 오래 기억됩니다.  
이번 미션에서는 부담 없이 웃고 즐기는 경험에 집중해보세요!



**점프 인증샷**

⇒ 이렇게 해보세요! "3, 2, 1!" 외치고 동시에 점프!

- 같은 포즈로 점프 사진 찍기
- 다양한 표정으로 다르게 찍어보기

**색깔 찾기 게임**



이렇게 해보세요! "빨강 찾기!" 처럼 오늘의 색을 정해보세요 <←

- 오늘의 색깔 정해서 달리면서 찾아보기
- 먼저 찾은 사람이 외치기
- 오늘의 색깔 사진으로 찍어서 기록하기

우리 코스  
이름 짓기

## 우리 코스 이름 짓기

- ⇒ 오늘 우리가 달린 길의 특징을 함께 나누며 이름을 지어요
- ⇒ 예시: 행복 웃음길, 아빠 힘내길, 꼬부랑길, 코끼리 코 길 등등

- 오늘 달린 코스 이름 정하기: 그 이유는?
- 재미있는 이름 / 멋있는 이름 / 오늘 기분을 표현하는 이름

## 우리의 순간 기록하기

함께 찍은 사진을 붙여볼 수 있었어요!

- 오늘은 '노란색'을 찾으면서 달렸다. 개나리와 노란색 지붕..
- 여기 저기 길이 갈라져있는 코스를 달리다보니, 우리는 오늘 달린 길을 '꼬부랑길'이라고 부르기로 했다.




# 아자러너

## - 후기 EVENT -

2주 동안 함께 달린 우리 팀의 이야기를 들려주세요 :)

2주 동안 함께 달린 우리 팀의 시간, 어떠셨나요?  
작은 순간도 좋습니다. 함께한 이야기를 남겨주세요!

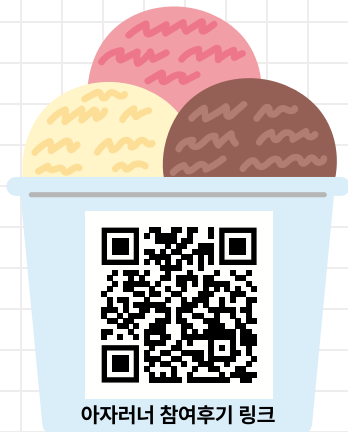
### 참여방법

- ① 아래 후기 참여 링크 접속하여 이벤트 참여 
- ② 2주 동안의 우리 팀 모습이 담긴 사진 1장 이상 제출 
- ③ 아빠와 자녀가 함께했던 순간을 기록하는 소감 제출 

✓ 대상: 2026 아자러너 참가가족

✓ 결과 발표: 2026. 7. 23.(목) 예정

총 50가족을 선정해  
'아이스크림 교환권'을 드립니다.



To be continued

# 아자러너의 다음 이야기

함께 달린 우리, 이제 직접 만날 시간!

# Coming soon

# 2026. 9. (예정)

돌아오는 9월, 더 크게 웃고 가까워지는 시간  
특별한 추억을 만들 수 있도록 대면 캠페인을 준비하고 있습니다.

러닝 코스

가족 포토존

체험 부스



자세한 내용은 8월, 패밀리서울에서 확인하세요!

20  
26

# 아빠와 자녀가 함께 달리고 함께 키우는 서울시 맞돌봄 캠페인

- 언제나, 가족결에 서울시가족센터 -

발행 서울시가족센터

발행일 2026. 6.

주소 (1센터) 서울시 중구 소파로4길 6  
(2센터) 서울시 동작구 노량진로 10 서울가족플라자 B2 (2센터)

전화 02-318-8169 / 070-7467-8195



서울시가족센터  
SEOUL FAMILY CENTER