

아자
러너

아빠와 자녀가 한팀으로 달리는 아자러너 캠페인



서울시가족센터



탄생 응원
서울프로젝트

SE♥UL M! SOUL

아자러너 버츄얼 마라톤

아자러너 여러분은 아빠와 자녀가 한 팀이 되어
9월 한달간 자율적으로 목표를 세우루고 달성하게 됩니다.
4주간의 미션은 아래와 같습니다.

아자러너 주간 미션

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

미션1 - 아빠와 자녀가 버츄얼 마라톤 목표 정하기

미션2 - 아빠와 자녀가 목표 거리의 반만 달리고 인증하기

미션3 - 아빠와 자녀가 목표 거리 완주하고 인증하기

미션4: 이벤트 참여하기, 이후 계획 세우기

매주 미션에는 아빠와 자녀가 더 친밀해질 수 있는 미션이 포함되어 있습니다.

꾸준히 미션을 완수하고 마지막 주에 아자러너 이벤트에 참여해주세요.

미션 수행 과정을 잘 나눠주신 아빠와 자녀를 선정해서 소정의 선물이 제공됩니다.

가족
센터

서울시가족센터

| 2 | 0 | 2 | 5 |

아자러너 서약서



아빠와 자녀가 함께 뛰는 '아자러너' 캠페인에 참여하는

아빠

(와/과) 자녀

(은/는)

4주간의 미션수행에 성실히 임할 것을 약속합니다.

년 월 일

서명 : 아빠

자녀

아빠와 자녀가 함께 만드는 성공경험

'아자 러너'

미션 1 : 공동의 목표 정하기



아빠와 자녀가 함께 '공동의 목표' 세우고, 첫발 내딛기!

아자라너 성공미션
▣ 맞돌봄 프로젝트

- ▶ 미션순서
- ▶ 1주차
- ▶ 2주차
- ▶ 3주차
- ▶ 4주차

이번주 핵심포인트!!

▶ 📅 함께 목표 정하기

<< ①



Check List

- 이번 '아자 러너' 마라톤에서 완주하고 싶은 거리는?
1키로, 2키로, 3키로 ... 자녀의 연령대를 고려해서 자녀와 목표 거리를 정해주세요.
- 우리 팀 이름을 정하고 배번호 표에 작성해 주세요.
아빠와 자녀에게 어울리늘 팀 이름을 만들고, 우리 팀의 이름을 자랑스럽게 써주세요.
- 오늘은 편한 옷을 입고 그 장소에 함께 가보는 것으로 미션 성공
실외도 좋고, 실내도 좋아요. 가족에게 친근한 장소와 가장 좋은 시간을 정해보세요.

아자라너 미션 성공 TIP

1주차 미션은 아빠와 자녀가 함께 목표를 정하면서 자녀의 의견을 존중해주는 대화의 시간을 갖는 것이 핵심 포인트입니다. 자녀가 성공경험을 할 수 있도록 적절한 목표를 설정하게 도와주세요.

이번 '아자 러너' 마라톤에서 완주하고 싶은 목표 거리를 적어주세요.

1키로, 2키로, 3키로 ... 자녀의 연령대를 고려해서 자녀와 목표 거리를 정해주세요.

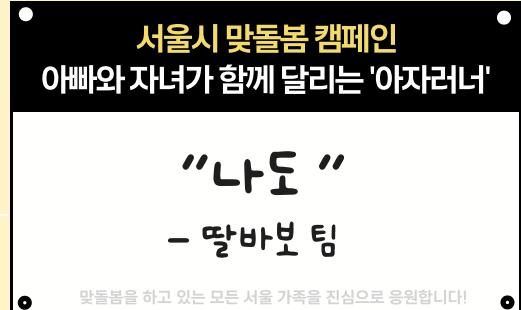
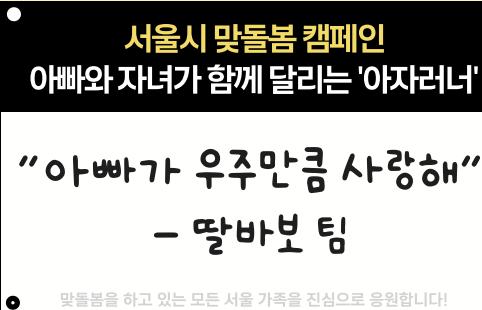
목표 거리: 왕복 1 Km / 2 Km / 3 Km / Km

달리기 장소: ()

달리기 할 시간: (년 월 일)

우리 팀 이름을 정하고 배번호 표에 작성해주세요.

아빠와 자녀에게 어울리 는 팀 이름을 만들고, 우리 팀의 이름을 자랑스럽게 써주세요.



첫번째 미션을 성공한 소감을 적어주세요.

목표를 정하고 장소까지 다녀왔다면 미션 성공!!입니다. 둘이서 하이파이브로 축하 인사를 나눠보세요.



아빠랑 나랑 첫 미션 성공



아빠와 자녀가 함께 만드는 성공경험

'아자 러너'

미션 2 : 목표의 반만 완주하기

아빠와 자녀가 함께 목표거리의 하프코스 완주하기

아자러너 성공미션
○ 맞돌봄 프로젝트

미션순서
▶ 1주차
▶ 2주차
▶ 3주차
▶ 4주차

이번주 핵심포인트!!

▶ 힘들 때 서로 응원해주기

<< ①



Check List

걷다가 뛰어도 괜찮아요! 목표 거리의 반만 완주해 보세요

목표했던 거리의 반만 함께 완주해 보기로 해요! 걷더라도 포기하지만 않으면 성공이에요!

힘든 순간, 서로에게 응원의 말을 해주세요.

뛰기 전에 먼저 어떤 말을 할지 이야기 해보고, 서로 힘들어 할 때 여러번 말 해주세요.

완주한 기쁨을 가족들과 나누고 오늘 나눴던 응원을 되새겨봐요.

인증샷을 찍어서 가족과 함께 기쁨을 공유하고 행복한 추억을 만끽하세요.

아자러너 미션 성공 TIP

2주 차 미션은 아빠와 자녀가 힘든 순간을 만날 때 포기하지 않고 서로를 응원해 주며 속도를 맞춰주는 것이 핵심 포인트예요. 시간이 더 걸려도 상관없어요. 끝까지 포기하지 않고 함께 갈 수 있게 해주세요.

달리기를 하면서 서로에게 어떤 말을 하면 좋을까요?!

어떤 말이 힘이 될지 함께 생각해 보고 미리 연습을 하고 나가면 더 효과적이에요.

"• 아빠는 너랑 같아
뛰는 지금•! 너무 좋다"

"• 아빠! 진짜 멋져요"

힘든 순간, 서로에게 응원이 된 말은 어떤 말이었는지 적어주세요.

깜박했다면, 지금이라도 생각난 응원의 말을 적어주세요(다음 달리기 순간에 꼭 말해주세요.)

목표 거리의 반을 완주한 소감은 어떠셨나요? 모두 골라 주세요.

인증샷을 찍어서 가족과 함께 기쁨을 공유하고 행복한 추억을 만끽하세요.



고비를 넘기고 결국 해냄

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 기쁘다 ★ | <input type="checkbox"/> 즐겁다 |
| <input type="checkbox"/> 만족스럽다 | <input type="checkbox"/> 행복하다 ★ |
| <input type="checkbox"/> 힘들었다 | <input type="checkbox"/> 후련하다 |
| <input type="checkbox"/> 놀랍다 | <input type="checkbox"/> 설레다 |
| <input type="checkbox"/> 고맙다 | <input type="checkbox"/> 뿌듯하다 ★ |
| <input type="checkbox"/> 미안하다 | <input type="checkbox"/> 자랑스럽다 |



아빠와 자녀가 함께 만드는 성공경험

'아자 러너'

미션 3 : 목표거리 완주하기



아빠와 자녀가 함께 목표거리의 하프코스 완주하기

아자러너 성공미션
▣ 맞돌봄 프로젝트

« ①



Check List

함께 목표 거리를 완주하고 자녀분께 메달을 걸어주세요!

자녀에게 평생 남는 경험이 될 수 있게 진심을 담아서 자랑스럽다고 말해주세요.

이 행복한 순간을 사진이나 영상으로 남겨주세요!!

자녀가 완주하고 완주 메달을 걸고 즐거워하는 모습을 남겨주세요

가족들과 오늘의 기쁨을 나눠보세요.

다른 가족들에게도 오늘의 완주를 위해 노력해온 아빠와 자녀의 이야기를 나눠주세요.

이번주 핵심포인트!!

▶ 완주의 기쁨 만끽해주기

아자러너 미션 성공 TIP

3주 차 미션은 아빠와 자녀가 결국 목표한 거리를 완주하고 자녀에게 메달을 걸어주면서 힘들지만 함께 해낸 것을 서로 축하하고 자랑스럽다고 말해주는 것이 핵심 포인트에요. 가족들과 기쁨을 나누면 두 배! 가 된답니다. 서로 많이 많이 축하해 주세요.



명동 남산타워 코스를 활용하시면, 인증부스도 체험하실 수 있어요.

완주한 아자 러너들을 위해 사진 촬영이 가능한 인증부스가 서울시가족센터(1센터)에 마련되어 있어요.



인증부스 활용 안내

아자러너에 참여한 가족이라면 누구나 인증부스를 이용하실 수 있어요. (이용문의: 070-7467-8248)

* 서울특별시 중구 소파로 4길 6 (서울시가족센터1센터)



가족들과 오늘의 기쁨을 나눠보셨나요? 가족들의 반응을 골라보세요!

가족 모두의 기쁨이 되도록 이 순간을 공유해주세요!



#우리가족은 해내는 가족이야

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 물개 박수 | <input type="checkbox"/> 기쁨 |
| <input type="checkbox"/> "대단하다" | <input type="checkbox"/> 완주 축하 |
| <input type="checkbox"/> "나도 뛸래" | <input type="checkbox"/> 보양식 준비 |
| <input type="checkbox"/> 웃음 | <input type="checkbox"/> 자랑 |
| <input type="checkbox"/> 기념촬영 | <input type="checkbox"/> 기록남기기 |
| <input type="checkbox"/> 칭찬 | <input type="checkbox"/> 안마 |



'아자 러너' 캠페인에 참여하면서 느낀 점을 적어주세요

생생하게 기억으로 남겨두기 위해서 그 순간을 핵심 기억 저장소에 넣어주는 감정 기록을 남겨보세요.





아빠와 자녀가 함께 만드는 성공경험

'아자 러너'

미션 4 : 이벤트 참여하기

아빠와 자녀가 함께 목표거리의 하프코스 완주하기

아자러너 성공미션
○ 맞돌봄 프로젝트

미션순서
▶ 1주차
▶ 2주차
▶ 3주차
▶ 4주차

이번주 핵심포인트!!

▶ 이벤트 참여하기

<< ①



Check List

아자러너 수첩을 다시 한 번 살펴봐주세요.

그동안 자녀와 함께 어떤 시간을 보냈는지 기록으로 잘 남겨주세요.

인증했던 사진이나 영상을 골라서 이벤트에 참여해 주세요.

우리의 여정이 잘 담겨있는 사진을 골라주세요.

앞으로 계획을 함께 세워보세요.

우리 가족과 꾸준하게 실천할 수 있는 달리기 계획을 세워보세요.

아자러너 미션 성공 TIP

4주 차 미션은 우리의 이야기를 잘 다듬어서 영원히 기억할 수 있도록 하는 것이 핵심 포인트에요.

이후에 자녀분과 달리기를 지속할지 계획을 세워보시는 것을 추천드려요.

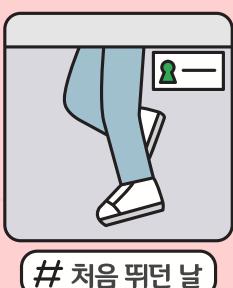
아자 러너 수첩에 더 남기고 싶은 내용이 없는지 다시 한번 살펴봐 주세요.

그동안 자녀와 함께 어떤 시간을 보냈는지 앞에서부터 살펴보시고, 빠뜨린 내용이 있다면 작성해 주세요.

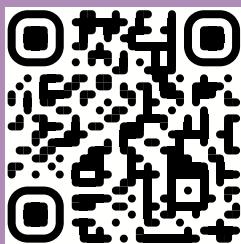


인증했던 사진이나 영상을 골라서 이벤트에 참여해주세요.

우리의 여정이 잘 담겨있는 사진을 골라주세요. (이벤트 기간: 25년9월22일~25년10월9일까지)



아자러너 이벤트 참여 링크



앞으로 계획을 함께 세워보세요.

우리 가족과 꾸준하게 실천할 수 있는 달리기 계획을 세워보세요. (예: 가족 모두, 주 1회, 1킬로 달리기)



우리 가족의 달리기 계획

우리 가족 달리기 목표

목표 거리: 왕복 () Km

달리기 장소: ()

달리기 할 가족: ()

달리기 할 시간: 월()회 or 주()회

아빠가 자녀에게 꼭 전하고 싶은 말



자녀가 아빠에게 꼭 전하고 싶은 말





아자리너를 위한 정보모음

아자리너 위해 준비했어요!

서울 가족들을 위한 맞돌봄 응원 프로젝트?

가족센터는 건강가정기본법에 근거하여 가족 관계를 증진하기 위해 가족교육, 상담, 문화 프로그램을 제공하는 공공기관입니다. 남성 양육자의 맞돌봄 역량을 강화하고 자녀와의 관계 증진을 돋는 맞돌봄 프로젝트를 운영하고 있습니다. 2025년도에는 아래 14개 가족 센터에서 4월부터 10월까지 프로그램이 진행되고 있습니다.

자치구센터	자녀 연령	내용	연락처
강남구가족센터	초등	아빠랑 지금 데이트 '아지트' #도자기만들기 등	070-7458-2253
강동구가족센터	초등	함께 키움 #협동작품만들기 등	02-473-4986
광진구가족센터	초등	아빠-자녀 꿈잡이 '아자잡(job)' #진로탐험 등	070-5030-4856
구로구가족센터	미취학,초등	다문화가족 FUN FUN한 부자 #야구활동 등	070-4066-0097
노원구가족센터	미취학,초등	남성양육자 대상 맞돌봄 프로젝트 #보드게임 등	070-4613-0621
도봉구가족센터	미취학	아빠와 내가 보는 세상 '찰칵 찰칵 탐험대' #야구 등	02-995-6800
동대문구가족센터	초등	아자,클래스 #합창 등	070-7459-3284
마포구가족센터	미취학	'마포 오감 탐방' #마포 탐방 등	070-7467-0733
송파구가족센터	미취학,초등	아빠와 함께 떠나는 문화 대탐험! #토성 탐방 등	070-7459-3844
양천구가족센터	미취학	아빠랑 함께하는 특별한 시간 #자율미션 등	070-7433-3406
영등포구가족센터	초등	역사 속으로 한걸음 #박물관 탐방 등	070-4372-3506
용산구가족센터	초등	아빠랑 좋은 날! #관계증진놀이 등	070-7492-2642
은평구가족센터	미취학,초등	'어서와 은평은 처음이지?' #목공 공예 등	070-7492-5223
중랑구가족센터	초등	아빠 놀이터 #클라이밍 등	070-7434-5661



[패밀리 서울]에서 더 자세한 정보를 확인하세요.

러너스테이션(Runner Station)

지하철 역사를 개조하여 러너를 위한 편의시설 및 각종 러닝 관련 체험이 가능한 곳



러너스테이션 안내



1호 '여의나루역 러너스테이션' (문의) 070-7725-3461

2호 '뚝섬역 핏스테이션' (문의) 010-9614-1531

3호 '먹골역 스마트 무브 스테이션' (문의) 02-2675-0217

신규 러너들을 위한 정보

달리기 자세, 달리기 전 스트레칭, 적절한 목표 거리에 대한 정보



션과 함께 채널 - 유튜브



런닝 전 동적 스트레칭, 런닝 후 정적 스트레칭 등

건강한 러닝을 위한 정보들을 미리 알아보고,

자녀분과 함께 건강한 러닝하세요!

달리기 좋은 서울 러닝 코스 추천

우리 집 주변에는 어떤 러닝 코스가 있을까? 러닝 코스 정보 안내



내손안에 서울



광화문광장 (강북권, 4개 코스)

여의도공원 (서남권, 4개 코스)

반포한강공원 (강남권, 4개 코스)

아자
러너

맞돌봄을 하는 서울의 모든 가족을 응원합니다!

-서울시가족센터-

발행 서울시가족센터
발행일 2025년 8월
주소 서울시 종로구 소파로4길 6 (1센터)
서울시 동작구 노량진로 10
서울가족플라자 B2 (2센터)
전화 02)318-8169
사업문의 070-7467-8248



서울시가족센터