



(사)가정을건강하게하는시민의모임

(사)가정을건강하게하는시민의모임 뉴스레터 2025년 7월호 (통권44호)

2025년 상반기, 가건모 위탁기관에서는 다양한 가족을 위한 따뜻한 실천을 이어왔습니다. 이번 7월호 뉴스레터에는 상담, 치유, 직업훈련, 문화축제, 가족 교육 등 가족과 지역이 함께 성장한 이야기를 담았습니다.

작은 변화들이 모여 더 나은 일상을 만듭니다.

가정을건강하게하는시민의모임은 앞으로도 다양한 가족의 삶을 존중하며 건강한 관계와 공동체를 위한 길을 함께 만들어가겠습니다.

“2025 상반기, 가족과 지역이 함께 만든 따뜻한 변화의 기록
- 7월호 뉴스레터에서 확인하세요!”



가족이 곧 국가의 지속가능성이다 - 새로운 정부에 바라는 가족정책 방향

(사)가정을건강하게하는시민의모임 이승미 이사장

우리는 지금 가족의 형태와 기능이 급변하는 전환기 한가운데에 서 있다. 저출생고령화가 더욱 가속화되고 1인가구, 다문화가족, 한부모·조손가족 등 다양한 가족이 일상이 된 지금, 우리의 가족정책은 사회의 변화 양상과 속도를 따라가지 못하고 있다. 변화한 가족 현실에 대응하지 못하는 정책은 사회적 불균형과 돌봄의 사각지대를 확산시킬 뿐이다.

새로운 정부가 출범한 지금, 가족정책은 단순한 출산 장려나 인구대책이 아니라, 삶의 질과 사회의 지속 가능성을 높이는 핵심 정책으로 전환되어야 한다. 이에 가족학계와 시민사회는 ‘개인의 행복, 가정의 건강성, 사회의 지속성’을 핵심 원칙으로 삼고, 새로운 정책 패러다임으로서 ‘생애돌봄 기반 가족정책’을 제안하고 있다.

특히 핵심은 ‘돌봄의 사회화’이다. 지금까지의 돌봄 지원은 주로 돌봄을 ‘받는 사람’ 중심으로 설계되어 왔지만, 실제 돌봄을 ‘하는 사람’은 보이지 않는 영역에 방치돼 왔다. 영유아 보육, 환자 간병, 노인 돌봄 등은 여전히 가족 안에서 대부분 감당되고 있으며, 이로 인한 불평등과 소진

은 개인과 가족 모두에게 지속적인 부담이 되고 있다.

이제는 돌봄을 개인과 가족의 책임이 아닌 사회적 권리로 전환하는 ‘생애돌봄기본법’ 제정이 필요하다. 가족돌봄휴가의 유급화, 가족돌봄 크레딧 도입, (가칭)생애돌봄지원센터 설치 등을 통해 돌봄을 제공하는 가족을 보호하고 지원하는 구조를 만들어야 한다. 이는 저출생과 고령화 문제를 동시에 해결할 수 있는 현실적이고 지속가능한 해법이 될 것이다.

가족은 작지만 가장 강력한 사회 단위다. 새로운 정부가 가족정책을 삶의 중심, 사회통합의 기반, 공동체의 지속성을 위한 핵심 축으로 재설계하길 바란다. 우리의 삶을 설계하는 정책, 그것이 지금 우리가 만들어가야 할 가족정책의 새로운 방향이다.

성동여성인력개발센터

‘공유숙박 호스트 양성과정’ 운영

성동여성인력개발센터(센터장 윤경화)는 서울시 여성일자리 네트워크 협력사업의 일환으로 ‘에어비앤비와 함께하는 공유숙박 호스트 양성과정’에 참여하고 있다.

이번 과정은 5월 28일부터 5주간 주 1회 실시간 온라인으로 진행되며, 수료 후에는 실무자 멘토링을 통해 실제 창업으로 이어질 수 있도록 지원하고 있다.

‘두 번째 내일찾기’를 슬로건으로 내건 본 과정은 공유숙박이라는 새로운 창업 아이템을 통해 여성들의 지속적인 경제활동을 가능하게 하는 데 목적이 있다. 현재 성동여성인력개발센터에서는 총 20명의 교육생이 참여 중이다.

센터 관계자는 “이번 과정을 통해 여성들이 자신의 삶을 주도적으로 설계하고 새로운 일의 기회를 만들 수 있기를 기대한다”고 전했다.

‘AI 디지털 대체자료제작인력 양성과정’ 교육생 모집

성동여성인력개발센터는 시각장애인의 정보 접근성 향상을 위한 ‘AI 디지털 대체자료제작인력 양성과정’의 교육생을 모집한다.

본 과정은 오는 8월 25일부터 10월 24일까지 총 39회, 154시간 동안 운영되며, 서울시에 거주하는 만 30세 이상 49세 이하의 미취업 여성을 대상으로 한다.

교육비는 전액 무료이며, 수료생 전원에게는 민간 공인 점역교정사 3급 자격시험 응시료가 지원된다. 본 과정을 통해 시각장애인을 위한 디지털 자료 제작 전문 인력을 양성하고, 동시에 여성들의 사회 진출 기회를 넓히는 데 목적이 있다.

자세한 사항은 성동여성인력개발센터 홈페이지 공지사항 또는 전화(☎ 02-3395-1500)를 통해 확인할 수 있다.



서울시가족센터

‘2025 서울지역 가족센터 실무자 연합 워크숍’ 개최

서울시가족센터(센터장 홍우정)는 지난 6월 27일(금) 오전 10시부터 오후 5시까지 서울시립대학교 100주년기념관 국제회의장에서 ‘2025 서울지역 가족센터 실무자 연합워크숍’을 개최하였다.

이번 워크숍은 서울시 25개 자치구 가족센터에서 근무 중인 실무자 약 200명을 대상으로 진행되었으며, ‘내가 가족센터에서 일하는 이유’를 주제로 한 실무자 참여 영상으로 시작해 현장의 생생한 목소리를 공유하는 시간으로 문을 열었다.

이어 리플러스 인간연구소 박재연 소장의 특강, ‘가족센터 실무자들을 위한 연결의 대화’를 통해 실무자들에게 동기를 부여하고, 업무 스트레스 완화를 위한 ‘힐링스테이션’ 체험 부스, 실무자 간 네트워크 강화를 위한 팀빌딩 활동 등 다채로운 프로그램이 마련되었다.

이번 워크숍은 실무자들이 서로의 경험을 나누고 재충전할 수 있는 소중한 기회가 되었으며, 가족센터 현장의 지속가능한 성장을 위한 기반을 다지는 계기가 되었다.



‘3·6·9 가족 챌린지’로 일상 속 가족 사랑 실천

서울시가족센터는 가족의 소중함을 되새기고 이를 일상 속에서 실천할 수 있도록 ‘3·6·9 가족 챌린지’ 이벤트를 진행하며 서울의 다양한 가족과 소통하고 있다.

3월에는 귀가하는 가족을 현관에서 마중하며 포옹하고 인증샷을 남기는 <현관, 작지만 큰 공간: 마중가족> 이벤트에 많은 가족이 참여해 따뜻한 순간을 나눴다.

6월에는 우리 가족의 칭찬할 만한 모습을 사진으로 자랑하는 <멋진 가족 여기 모두 모여라! 칭찬가족> 이벤트가 진행되어 가족 간 긍정적인 소통을 장려했다.

올해 마지막 챌린지로는 오는 9월 8일(월)부터 28일(일)까지 <자연을 사랑하는 우리가족 비법: 그린가족> 이벤트가 예정되어 있다. 서울에 거주하는 가족이라면 누구나 참여할 수 있으며, 자연을 아끼고 보호하는 우리 가족만의 행동을 사진으로 촬영해 제출하면 참여가 완료된다.

서울시가족센터는 이번 챌린지를 통해 가족 간 소소하지만 따뜻한 실천들이 일상 속에 더해지고, 그 속에서 소중한 추억이 만들어지기를 기대하고 있다.





강동구가정상담센터

가정폭력예방교육 실시

지난 5월 22일(목), 강동구가정상담센터(센터장 신영미)는 오랜 기간 상담소 운영위원으로 활동 중인 정수경 변호사를 초청해 가정폭력예방교육을 실시하였다.

이번 교육은 가정폭력 관련 법률에 대한 이해를 높이고, 가정폭력이 단순한 부부 간 갈등을 넘어서 가족 전체—아이들, 당사자, 그리고 배우자—에게 신체적·정서적으로 심각한 영향을 미칠 수 있다는 점을 알리기 위해 마련되었다.

이를 통해 가족 구성원 간의 존중과 배려의 중요성을 되새기고, 건강한 가족 문화를 조성하는데 기여하고자 하였다.

참여자들은 정수경 변호사의 강의를 경청하며, 건강한 가족관계란 무엇인지에 대해 진지하게 고민하고 성찰하는 뜻깊은 시간을 가졌다고 전했다.

“내 인생의 신호등” 집단상담 프로그램 운영

강동구가정상담센터는 올해로 11회를 맞이한 “내 인생의 신호등” 집단상담 프로그램을 지난 5월 14일(수)부터 7월 2일(수)까지 총 8회기에 걸쳐 운영하고 있다.

이번 프로그램은 모래놀이치료 및 가족상담을 전공한 박애규 소장이 진행하며, 가정폭력을 경험한 여성들이 안전한 집단 환경 속에서 자신의 감정을 표현하고 상처를 돌아보며, 건강한 일상으로 회복할 수 있도록 돕기 위해 마련되었다.

참여자들은 모래와 피규어를 활용해 말로 표현하기 어려운 내면의 상처를 상징적으로 드러내고, 이를 통해 자신의 내면을 들여다보며 치유의 과정을 경험하고 있다.

프로그램에 참여한 이들은 “집단 구성원들의 따뜻한 지지와 공감 속에서 자신을 이해하고, 가정폭력으로 인한 아픔을 점차 회복해가는 뜻깊은 시간이 되었다”고 소감을 전했다.

가정폭력 예방교육

< 가정폭력 관련법 강의 >

일 시: 2025. 05. 22. (목) 19:00~21:00

장 소: 강동구가정상담센터

강 사: 정수경 변호사 (법무법인 지혜로 대표변호사)

내 용: 가정폭력 관련법을 익히고
가족내 존중과 배려에 대해서 생각하기

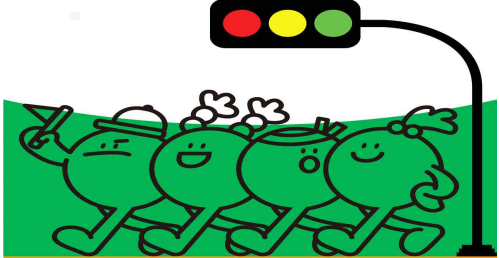
대 상: 강동구 지역주민 모든 성인남녀

문 의: 02-429-2121



우리, 같이 해볼까요?

이제는 GO 와 STOP을 외칠
내 인생의 신호등!



함께 인생의 신호등 밝히려 가기 ➡

관악구가족센터

치매 가족 돌봄자를 위한 ‘돌봄가족 나들이’
운영

관악구1인가구지원센터, 중장년·노년
1인가구대상 건강생활프로그램 운영 예정

관악구가족센터(센터장 변주수)는 지난 2025년 4월 29일(화), 치매 진단 가족을 돌보는 가족돌봄자를 대상으로 ‘돌봄가족 나들이’ 프로그램을 운영하였다.

이번 나들이에서는 가족돌봄자들이 수목원을 방문해 자연 속에서 힐링하며 재충전의 시간을 가졌으며, 꽃반지 만들기, 꽃차 시음 등 다양한 자연 체험 활동을 통해 서로의 경험과 정보를 나누고, 돌봄에 대한 노하우를 공유하는 뜻깊은 시간이 마련되었다.

센터는 이번 나들이를 시작으로 ‘개인상담’, ‘가족돌봄자 VR체험상담’, ‘자조모임’ 등 다양한 후속 프로그램도 연계 운영할 계획이다.

관악구가족센터는 앞으로도 지역 내 가족돌봄자들의 돌봄 부담을 덜고, 지속적인 소통과 교류를 통해 서로에게 힘이 될 수 있는 따뜻한 돌봄 환경을 조성해 나갈 예정이다.



관악구1인가구지원센터(관악구가족센터)는 오는 7월부터 8월까지 중장년 및 노년 1인가구를 대상으로 건강한 생활습관 형성을 위한 요리 교육 및 자기돌봄 프로그램을 운영할 예정이다.

‘중장년 생활이 좋아 - 찬찬한 밥상’은 요리 인프라가 부족한 중장년 1인가구를 대상으로 건강한 식습관 형성과 다양한 요리 경험을 지원하는 프로그램이다.

또한 ‘노년 생활이 좋아 - 든든한 건강보감’은 건강한 노후에 관심이 많은 노년 1인가구를 위해 건강 정보를 제공하고, 지압 활동과 체육 활동 등 신체활동을 통해 인지 기능 유지를 돕는 내용으로 구성되어 있다.

본 사업은 서울시 생활권 내 중장년(40~67세) 및 노년(65세 이상) 1인가구를 대상으로 하며, 온라인 또는 전화 신청을 통해 누구나 참여할 수 있다.

관악구1인가구지원센터는 이번 프로그램을 통해 1인가구의 건강한 일상 형성과 자립적 삶을 지원하고, 고립 예방과 사회적 연결망 강화를 도모할 계획이다.

관악구1인가구지원센터

2025 관악구1인가구지원사업 '중장년 생활이 좋아'

찬찬한 밥상

가장 쉬운 기본 반찬부터
저속노화를 실천하는
날이도가 있는 반찬까지

비용은
무료

7~8월 첫째, 셋째, 다섯째 수요일 19:00 ~ 21:00		
7/2	가장 쉬운 기본 반찬	무말랭이, 표고오이 김장과, 오이고추된장무침
7/16	한기 밥 반찬	명태회무침, 닭가슴살 장조림, 방울토마토 마리네이드
7/30	저속노화 식단 반찬	곤드레나물밥, 들기름 가지볶음, 초계닭무침
8/6	조리 기술이 다소 필요한 반찬	문제오리찜살러드, 새우볶음굴리버섯볶음
8/20	날이도가 있는 반찬	고등어 무조림, 무영채

모집기간

6/9(월) 10시부터 ~ 6/18(수)

모집대상

서울시 거주 또는 서울생활권
중장년(만 40~67세) 1인가구 20명

신청처

홍원스남연립3층 문화센터
(서울 관악구 과천대로 909 남연프라자)

신청은 QR코드 스캔
혹은 전화 신청

070-5030-5426

1인가구 지원사업 담당자

요리도 배우고,
맛있는 반찬도 만들어가고

관악구가족센터

가평군가족센터

제13회 '다문화가족 사랑축제' 성황리에 개최

'부부특성화 지원사업-리마인드 웨딩' 첫 운영

가평군가족센터(센터장 강성옥)는 지난 6월 22일(일), 제13회 '가평라이온스와 함께하는 다문화가족 사랑축제'를 120명의 다문화가족이 참여한 가운데 성황리에 진행하였다.

이번 축제는 가평 관내 다문화가족의 신규 유입과 정착을 지원하기 위해 마련되었으며, 결혼 이민자와 가족 구성원들이 지역사회와 상호지지를 나누며 사회적 관계망을 형성하고, 정서적 안정과 가족 간 유대감을 높일 수 있도록 기획되었다.

행사 당일에는 ▲가평군보건소의 건강 혈당 체크 ▲포토 이벤트(사진 쿠션 제작) ▲떡메 체험 ▲어린이 사생대회 ▲가족 장기자랑 및 명랑운동회 등 다양한 체험과 참여형 프로그램이 진행되었으며, 마술 공연과 트롯 신동의 축하 무대 등 즐길 거리도 풍성하게 마련되었다. 특히 어린이 사생대회 시상과 다양한 경품이 걸린 행운권 추첨을 통해 참가자들에게 잊지 못할 추억을 선사하였다.

가평군가족센터는 “이번 축제를 통해 다문화가족들이 지역사회의 일원으로서 자긍심을 느끼고, 서로 간 친밀감을 형성하며 지역사회와의 소통과 화합을 도모할 수 있었다”며 “앞으로도 다문화가족의 안정적 정착을 위해 지속적인 프로그램을 운영하겠다”고 밝혔다.



가평군가족센터는 지난 4월 19일부터 6월 10일까지, 가평군 관내 혼인기간 10년 이상의 부부를 대상으로 부부특성화 지원사업인 '리마인드 웨딩'을 처음으로 운영하였다.

이번 사업은 바쁜 일상 속에서 점차 희미해지는 부부 간 애정을 되새기고, 건강한 가족문화를 확산하고자 기획되었으며, 사연 공모를 통해 특별한 이야기를 가진 11쌍의 부부가 대표 행복가정으로 선정되었다.

선정된 부부들은 공개 모집을 통해 선정된 웨딩스튜디오에서 메이크업과 헤어스타일링을 받고, 웨딩드레스와 턱시도를 입은 후 전문 사진작가와 함께 리마인드 웨딩 촬영을 진행하였다. 또한, 군수와 함께한 간담회에서는 촬영 당시의 감동적인 순간을 담은 영상을 함께 시청하며, 참여 부부들의 진솔한 소감을 나누는 뜻깊은 시간도 마련되었다.

가평군가족센터는 “이번 사업을 통해 오랜 시간 함께해온 부부들이 서로에 대한 소중함을 다시 느끼고, 가족 구성원 간 유대감이 더욱 깊어지길 기대한다”며 향후에도 다양한 가족친화 프로그램을 지속적으로 운영해 나갈 계획임을 밝혔다.



군포시가족센터

‘다양한 가족 다같이 가족어울림축제’ 성황리에 개최

군포시가족센터(센터장 박성희)는 지난 5월, 가정의 달과 세계인의 날을 기념하여 군포시민을 대상으로 산본 로데오거리 일대에서 ‘다(多)양한 가족 다(多)같이 가족어울림축제’를 성황리에 개최하였다.

이번 행사는 다양한 문화를 가진 가족들이 함께 살아가는 군포시의 모습을 조명하고, 가족의 의미를 다시금 되새기는 자리로 마련되었으며, 총 6천여 명의 시민이 참여해 높은 호응을 얻었다.

행사는 지역 내 다양한 가족의 복지 증진에 기여한 내·외국인을 대상으로 한 표창식을 시작으로 ▲좋은부모되기 선서식 ▲세계의상 퍼레이드 ▲가족 대상 공연 ▲40여 개의 가족문화 체험부스 등 다채로운 프로그램으로 진행되었다.

특히 올해는 세대이해 ZONE, 문화이해 ZONE, 가족사랑 ZONE으로 구역을 나누어 가족문화 부스를 운영함으로써, 다양한 가족과 세대를 체험하고 이해할 수 있도록 구성해 참가자들로부터 큰 반응을 얻었다.

행사에 참여한 군포시민들은 “가족과 함께 좋은 추억을 만들 수 있었다”, “다양한 가족과 세대에 대해 이해하는 계기가 되었다”고 소감을 전하며 긍정적인 평가를 보였다.

군포시가족센터는 앞으로도 다양한 가족을 포용하고, 세대 간 이해와 공감대를 높일 수 있는 가족친화 프로그램을 지속적으로 운영할 계획이다.



중장년 인문학 프로그램 ‘50+, 스마트 시니어를 디자인하다’ 운영

군포시가족센터는 오는 7월 8일부터 9월 30일까지 50대 이상 군포 시민을 대상으로 인문학 기반 교육 프로그램 ‘「50+, 스마트 시니어를 디자인하다」: 인생의 후반전을 빛내는 11가지 통찰’을 운영한다.

이번 프로그램은 문화체육관광부가 주관하는 ‘2025 길 위의 인문학’ 공모사업에 선정되어 운영되며, 중장년층이 인생의 전환기를 주체적으로 설계하고 준비할 수 있도록 돕기 위한 취지로 기획되었다.

총 12회차로 구성된 본 교육은 ‘나이 듦’을 핵심 주제로 ▲철학 ▲심리학 ▲예술 ▲과학 등 다양한 인문학적 관점에서 노화와 삶의 의미를 성찰하고, 건강, 재정, 인간관계, 죽음 등 삶의 실질적인 주제를 통합적으로 다루는 내용으로 구성된다.

군포시가족센터는 이번 프로그램을 통해 중장년층이 인생 후반기를 보다 풍요롭고 주체적으로 살아갈 수 있도록 지적 성찰의 기회를 제공하고, 지역사회 내 세대 간 이해와 연대를 높이는 데 기여할 계획이다.

일시	장소	일시	장소
7월 8일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당	7월 15일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
7월 15일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	7월 22일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
7월 22일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	7월 29일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
8월 5일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당	8월 12일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
8월 12일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	8월 19일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
8월 19일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	8월 26일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
9월 2일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당	9월 9일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
9월 9일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	9월 16일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
9월 16일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	9월 23일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당
9월 23일(월) 13:00~16:00	군포시가족센터 1층 대강당	9월 30일(월) 9:00~12:00	군포시가족센터 1층 대강당



(사)가정을건강하게하는시민의모임

hfamily0312@gmail.com

서울시 강남구 테헤란로 52길 6, 테헤란오피스빌딩

T) 02-6354-0515, F) 02-6354-0516

홈페이지 : healthyfamily.or.kr

후원계좌 국민은행 839201-04-020098 예금주 (사)가정을건강하게하는시민의모임

[수신거부](#) [Unsubscribe](#)

