

아빠와 아이가 함께 만들어가는

2026년

100인의아빠단 활동 가이드북

아빠단용



보건복지부



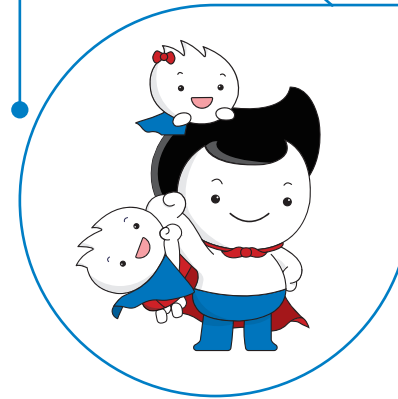
인구보건복지협회

아빠와 아이가 함께 만들어가는

2026년

100인의아빠단 활동 가이드북

아빠단용



보건복지부



인구보건복지협회



대한민국 대표 아빠모임 100인의 아빠단이란?

100인의 아빠단은 육아에 서툰 초보아빠와 육아에 관심 많은 아빠들이 모여 함께 고민을 나누고, 노하우를 공유하는 대한민국 대표 아빠모임입니다.

어떤활동을 하나요?



멘토아빠

- ▶ 온라인 주간 미션 제시, 육아 멘토링 제공
- ▶ 100인의 아빠단 공식 커뮤니티 활동 등

▶ 멘토아빠가 제시하는 온라인 주간미션 수행·인증

▶ 지역 체험 프로그램 참여 온·오프라인 멘토링 참가 등

초보아빠



온라인 주간미션

600만 조회수를 달성한 바로 그 놀이!
'온 몸으로 놀아요!'

연령별 맞춤 놀이

- 3~4세: 역할기 놀이
아이의 흥미를 반영한 역할극을 통해 상상력을 키우는 시간
- 5~6세: 용감놀이
아이의 용감도가 높아질 수 있도록 도와주는 놀이 방법
- 7~9세: 유익놀이
초·중·고등학생이 유익한 놀이를 할 수 있도록 도와주는 놀이 방법

놀이 후 감정 정리하기

아이의 움직임이나 반응을 구체적으로 칭찬해주세요. "이거 그 순간 정말 정말 멋있어!", "태가 웃는 모습 보니까 아예도 힘이 내더라!"

놀이 장면을 핸드폰으로 녹화해두고 함께 보면서 피드백을 나누는 것도 좋은 방법입니다.

이 게시물이 도움이 되었다면 다른 아빠들에게도 공유해주세요! 여러분의 놀이 순간도 댓글로 들려주세요! 📢

대전충남 100인의 아빠단

KTV국민방송(2025.8.23.)
'육아 부담 더는 100인의 아빠단 호응도 높아'



공식 커뮤니티 가입방법 100인의 아빠단 처음이신가요?

100인의 아빠단 공식 커뮤니티
<https://cafe.naver.com/100papa>

카페 가입하기

> 100인의 아빠단 공식 커뮤니티 가입!

NAVER 100인의 아빠단 공식카페 접속

카페 멤버등급



공식커뮤니티 주요 카테고리

- 공통 공지사항 ◉ 최우수 아빠 선정결과 발표, 100인의 아빠단 공통 안내사항 등
- 공식 주간미션 ◉ 멘토아빠의 주간미션이 업로드(매주 수요일 업로드)
- 육아존 순례지도 ◉ 전국 방방곡곡의 아이와 즐길 수 있는 놀이장소, 지역축제 등 지역 육아정보
- 아빠단 수다방 ◉ 지역 구분 없이 100인의 아빠단들의 자유로운 일상과 활동을 공유
- 아빠단 언론홍보 ◉ 특집기획, 인터뷰, 기고 등 아빠단들의 다양한 홍보활동
- 100papa 이벤트 ◉ 가족들이 참여할 수 있는 분기별 다양한 이벤트 정보
- 지역별 아빠단 기사판 ◉ 공지사항, 주간미션 인증 및 17개 지역별 행사 정보 공유

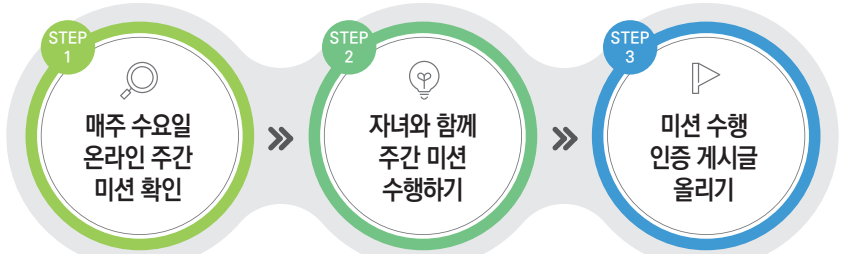


아빠단 활동에 진심인 분들은 모두 신청해 주세요!
유익하고 다양한 정보들을 받아보실 수 있습니다.



매주1회, 아빠와 자녀가 함께하는 온라인 주간미션

미션분야



육아 관련 다양한 경험과 노하우를 주간미션을 통해 육아 실천 기회 제공

멘토 아빠가 제시한 미션을 1주일간 자녀와 함께 수행해 주세요!

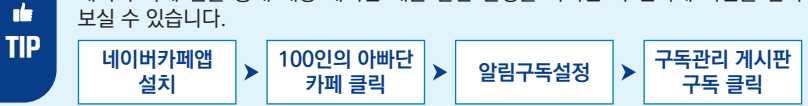
1주간의 미션 수행 과정을 사진과 글로 작성하여 100인의 아빠단 공식 커뮤니티 지역별 '주간미션인증' 게시판에 올려주세요!

우수아빠를 선정합니다!

온라인 주간미션에 적극적으로 참여한 **우수 아빠**를 선정하고, **지역알림** 게시판을 통해 소개합니다.

(선정방식: 온라인 주간 미션 참여도 및 활동지수를 고려하여 지회별 우수아빠 선정)
- 100인의 아빠단 공식 커뮤니티 내 지역별 필독 공지사항 게시판 공지
※ 단순반복, 무성의한 게시물·댓글 등의 작성자는 선정되지 않습니다.

주간미션은 100인의 아빠단 공식 커뮤니티 내 "주간미션 공지" 게시판에 소개됩니다. 네이버 카페 앱을 통해 해당 게시판 새글 알림 설정을 하시면 더 편하게 미션을 받아 보실 수 있습니다.



2025년에는 이런 활동을 했어요!

- 놀이분야** 창의력 높이는 아빠와 만들기 놀이!!!
- 교육분야** 우리동네 깃대종 *깃대종:어떤 지역이나 환경을 대표해서 보호의 상징이 되는 생물종
- 건강분야** 아이의 마음이 보이나요?
- 관계분야** 아빠의 행복 등하원버스 운행!
- 일상분야** 아빠와 대화는 사랑입니다.
- 가족미션** 소통UP! 공감UP! 가족회의 놀이
- 발대식** 2025년 100인의 아빠단 발대식
- 해단식** 2025년 100인의 아빠단 해단식

놀이분야 	교육분야 	건강분야 	관계분야
일상분야 	가족미션 	발대식 	해단식



2026년 100인의 아바단 지역별 담당자 문의처

지역 체험 프로그램을 소개 합니다.

지역 체험 프로그램은 아이와 함께 직접 참여하며 즐길 수 있는 오프라인 활동입니다. 가까운 지역에서 진행되는 프로그램에 참여해 가족과 특별한 추억을 만들어 보세요!

주요내용: 아바와 함께하는 피크닉, 가족운동회, 공연관람, 체험프로그램, 생존수영등



찾아가는 육아멘토링(육친소DAY) “육아하는 아바 친구를 소개합니다.”

멘토아빠들의 육아 노하우 대방출!!

지역 아바들과 함께 육아경험과 노하우를 공유하는 자리로 지역별 온·오프라인 멘토링 프로그램이 진행됩니다.



연번	지역	문의처
1	중앙사무국	02-2639-2894
2	서울	02-467-8914
3	부산	051-638-6911
4	인천	032-451-4052
5	울산	052-270-1325
6	경기	070-4649-9361
7	강원	033-260-8931
8	충북·세종	043-270-5936
9	대전·충남	042-712-1329
10	전북	063-240-2317
11	광주·전남	062-670-4023
12	대구·경북	053-712-1321
14	경남	055-283-5811
15	제주	064-472-0456



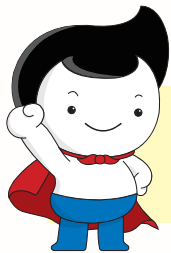
아빠단 공식커뮤니티



2026년

아빠와 아이가 함께 만들어가는

100인의아빠단 아빠단 공식커뮤니티



100인의아빠단 운영사무국

E-mail : mohw_go_kr@naver.com

2026년
100인의이씨단
활동 가이드북



보건복지부



인구보건복지협회