

2023. 04. 04.(화) 석간용

이 보도자료는 2023년 4월 4일 오전 06시부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 여성가족정책실 1인가구담당관

1인가구담당관	이동섭	2133-9259
생활지원팀장	정윤희	2133-9265
담 당 자	이지은	2133-9267
관련 누리집	1in.seoul.go.kr (서울1인가구포털)	

사진없음 사진있음 쪽수 : 6쪽

서울시, '1인가구 행복한 밥상·건강한 밥상' 4월부터 본격 시작

- 작년 '행복한 밥상' 만족도 92.2%로 큰 호응 얻어...사업 확대하고 프로그램 다양화
- 행복한 밥상(중장년): 제철·건강 식재료 요리교실과 지역 연계 다양한 교류 프로그램
- 건강한 밥상(청년): 초보 눈높이 맞춘 요리교실과 플로깅 등 건강 프로그램
- 자치구별 신청...1인가구포털, 자치구별 문의처에서 자세한 내용 확인

서울시 중장년 1인가구인 C 씨는 지난 몇 년간 코로나19로 인해 나가서 외식하기도, 사람을 만나기도 마땅치 않아 집안에서만 은둔하듯 지내왔다. 작년 참여했던 행복한 밥상 사업은 C 씨의 일상을 바꿔 놓았다. C 씨는 “수업이 있는 날에는 전날부터 입을 옷을 고르고, 수업 시간에 맞춰 하루 일정을 짜곤 했다. 수업이 끝난 뒤에도, 요리하며 친해진 친구와 자주 시간을 보내고 있다. 작년 행복한 밥상에 참여하길 참 잘했다. 덕분에 매일매일을 즐겁게 지낸다.”라고 전했다.

□ 서울시는 이달부터 소셜다이닝(social dining)* '행복한 밥상', '건강한 밥상'을 20개 자치구에서 본격 운영한다고 밝혔다. 다양한 요리교실과 소통 프로그램을 통해 1인가구의 건강한 식생활을 지원하고 1인가구 간 만남의 장을 조성하는 것이 본 사업의 핵심이다.

*소셜다이닝(social dining): 1인가구가 모여서 취사와 식사를 함께 하는 활동

- ‘행복한 밥상’은 작년 시범적으로 운영된 사업으로, ‘요리교실’을 통해 직접 요리를 배워 실생활에 활용할 수 있다는 점과 같은 공감대를 가진 1인가구 친구를 사귄 수 있다는 점에서 큰 호응을 얻었다.
- 작년 ‘행복한 밥상’ 사업 참여자는 총 1,389명으로 당초 목표 인원의 126%가 참여했으며, 참여자 만족도는 92.2%였다. 특히 참여자들은 전문 강사의 상세한 조언을 얻을 수 있는 현장 수업과 중장년 1인가구 특성에 맞춘 다양한 먹거리 정보 및 수업 구성에 큰 만족감을 표했다(강사 만족도 97.1%, 프로그램 만족도 95.6%).
- 이 같은 운영 성과를 바탕으로 시는 올해 행복한 밥상 운영 자치구를 늘리고(10개→15개) 프로그램을 다양화하는 한편, 지원 대상을 확대하여 청년 1인가구의 건강한 생활 습관 형성을 지원하는 ‘건강한 밥상’을 시작한다.
- 행복한 밥상(중장년 1인가구) 참여 자치구(총 15개소) : 강남, 강북, 강서, 관악, 광진, 도봉, 동대문, 마포, 서대문, 서초, 성북, 송파, 영등포, 은평, 중구
- 건강한 밥상(청년 1인가구) 참여 자치구(총 5개소) : 관악, 구로, 영등포, 종로, 동작
- ※ 영등포·관악은 행복한밥상·건강한밥상 운영

<행복한 밥상(중장년) : 제철·건강 식재료 요리교실과 지역 연계 다양한 교류 프로그램>

- ‘행복한 밥상’은 제철·건강 식재료를 활용해 건강한 요리를 만들어보는 ‘요리교실’과 전통시장 체험·지역탐방 등 다양한 소통 프로그램으로 운영된다.
- ‘요리교실’은 만성질환·비만 등 건강 문제를 겪는 중장년 1인가구 특성에 맞춘 수업을 진행한다. 전문 강사가 시범을 보여주는 것은 물론, 과정별로 세심한 지도와 실용적인 요리 팁 제공을 통해 실생활에서도

건강한 요리를 간단히 조리해 먹을 수 있도록 돕는다.

- 성북구에서는 귀촌 센터를 통해 지원받은 친환경 식재료를 활용해 요리 수업을 진행하고 지역 향토 음식을 배울 기회를 제공하는 등 도·농간 교류를 중심으로 특별한 수업을 마련했다.

□ 요리교실과 병행해 진행되는 ‘소통 프로그램’에서는 각 자치구의 지역 인프라를 살려 다양한 프로그램을 제공한다. 프로그램 참여를 통해 1인가구의 고립감을 해소하고 사회적 관계망을 형성할 수 있도록 지원할 예정이다.

- 대표적으로 서대문구에서는 자락길을 함께 등산하고 전통시장을 방문하는 ‘서대문 등산투어’를 통해 참여자 간 친밀감을 쌓을 계획이다.

<건강한 밥상(청년) : 초보 눈높이 맞춤형 요리교실과 플로깅 등 건강 프로그램>

□ ‘건강한 밥상’은 상대적으로 청년 1인가구 비율이 높은 5개 자치구(관악, 구로, 동작, 영등포, 종로)에서 실시한다. 요리 기초부터 시작하는 ‘요리 교실’과, 함께 운동하며 동네 친구도 사귄 수 있는 ‘건강 프로그램’으로 구성된다.

- 청년 1인가구는 다른 연령대에 비해 하루에 한 번 이상 끼니를 거르는 비율(46.7%)이 높게 나타나는 등 식생활 문제를 겪고 있다. 한편 2020년 서울 청년실태조사에 따르면 서울시 청년 중 53.3%는 청년을 대상으로 한 생활체육 정책이 필요하다고 대답했으며, 그중 44.3%는 생활체육 정책 중에서도 운동 프로그램이 가장 필요하다고 대답한 것으로 나타났다.
- 시는 이와 같은 수요를 반영, ‘요리교실’과 ‘건강 프로그램’을 운영하여 청년 1인가구가 건강한 생활 습관을 형성할 수 있도록 돕는다.

□ ‘요리교실’은 수업 시간 내에 요리에 익숙지 않은 청년도 무리 없이 참

여할 수 있는 쉽고 간단한 요리법으로 구성된다. 요리 초보의 눈높이에 맞춘 수업 진행으로 청년 1인가구가 요리에 자신감을 가질 수 있도록 돕고 식습관 개선을 도모한다는 목표다.

- 관악구에서는 한그릇으로 간편히 먹을 수 있는 요리를 배울 수 있으며, 동작구는 국가별 대표 음식을 만드는 등 청년층 취향에 맞춘 다양한 요리 수업을 준비한다.

□ ‘건강 프로그램’은 평소 운동을 하고 싶었지만 시작할 기회가 없었던 청년 1인가구를 위해 이웃들과 함께 운동을 시작할 기회를 제공한다.

- 대표적으로 종로구에서는 홈트레이닝 수업과 함께 ‘한양도성 달빛기행’과 연계하여 지역 명소를 돌아보고 함께 산책하는 도보 관광프로그램을 진행한다.

<자치구별 신청...1인가구포털.자치구별 문의처에서 자세한 내용 확인>

□ 소셜다이닝 「행복한 밥상」에 참여를 원하는 중장년·청년 1인가구는 각 자치구에 직접 신청하면 된다. 자치구별 모집대상, 모집 일정 및 모집인원, 제출서류 등 자세한 사항은 1인가구포털(lin.seoul.go.kr) 또는 자치구별 문의처를 통해 확인할 수 있다.

□ 김선순 서울시 여성가족정책실장은 “행복한 밥상·건강한 밥상은 요리를 통해 신체 건강을 챙기고, 소통을 통해 심리 안정을 도모하는 사업이다. 작년에 이어 올해도 서울시 1인가구가 함께 어울려 건강한 삶을 즐길 수 있도록 1인가구 교류의 마중물 역할을 톡톡히 수행할 것으로 기대된다.”라며 “앞으로도 서울시는 1인가구가 건강하고 활기찬 삶을 영위할 수 있도록 최선의 노력을 다하겠다.”라고 말했다.

붙임 1

행복한 밥상·건강한 밥상 자치구별 운영 일정 및 문의처

구 분	자치구	장 소	문의처
행복한 밥상	강남구 ※ 프로그램별 운영	강남구 1인가구 커뮤니티센터	(02)552-1101
	강북구	번동3단지종합사회복지관	(02)984-6777
	강서구	강서구 1인가구 지원센터	(070)7467-2020
	관악구	성민종합사회복지관	(02)876-0900
	광진구	광진구 보건소 식생활정보센터	(02)450-1582 /1906
	도봉구 ※ 구역별 운영	방아골종합사회복지관 등	○ 도봉권역 (02)3494-4755 ○ 방학권역 (02)3491-2663
	동대문구	서울한방진흥센터	(070)7459-3301
	마포구	염리종합사회복지관	(02)3276-1800
	서대문구	수행기관 선정 중	(02)330-4327
	서초구	여성가족플라자(방배센터)	(02)2155-8281
	성북구	성북50플러스센터	(070)4070-5116
	송파구	송파구커뮤니티센터	(070)7450-4331
	영등포구	히로또 조리학원	(02)2635-5060
	은평구	50플러스재단 서부캠퍼스 및 주민센터	(02)351-6192
종구	중구교육지원센터 ※ 5월 이후 장소 및 일정 변경(예정)	(02)3396-5344	
건강한 밥상	관악구	관악청년청	(02)879-5942
	구로구	구로구가족센터	(070)4066-0772
	동작구	동작종합사회복지관	(02)6298-8136
	영등포구	인근 요리학원, 클라이밍센터	(02)831-2755
	종로구	서울요리학원 및 웰니스센터	(02)2148-2315



1인가구 소셜다이닝 행복한 밥상 & 건강한 밥상




“ 작년, 중장년 1인가구를 대상으로 시행한 **행복한 밥상** 이 참여자 호응 속에 마무리되었습니다. 이에 15개 자치구로 확대 운영하며, 청년 1인가구 대상 사업을 신규 운영합니다.

1인가구를 위한 **행복한 밥상** & **건강한 밥상** 을 소개해 드릴게요!




행복한 밥상은 어떤 사업인가요?

중장년 1인가구를 대상으로 요리 교실과 소통 프로그램을 운영하는 사업입니다.

신청 방법은 서울1인가구 포털(1in.seoul.go.kr)에서 확인해 주세요!
※ 자치구별로 운영 시기가 상이함

“ **참여자 만족도 92.2%!!**

‘행복한 밥상’ 수업에서 동네 친구를 사귀어 함께 장을 보고, 반찬을 나누어 먹기도 해요.




새롭게 시작하는 건강한 밥상은 무엇인가요?

청년 1인가구의 식습관·건강관리를 위해 올해부터 새롭게 시작되는 사업이에요.

건강 프로그램



플로깅, 홈트레이닝, 클라이밍 등 다양한 운동을 통해 건강을 챙겨요.

요리 교실



도구 사용법, 식재료 손질법, 음식별 맛내기 비결 등 요리 기초를 배워요.



1인가구 이웃과 함께 요리하고, 소통도 할 수 있는

행복한 밥상 & 건강한 밥상

몸과 마음 모두 건강한 1인 생활을 서울시가 응원합니다!



자치구별 문의처와 자세한 프로그램 내용은 [서울1인가구 포털](http://1in.seoul.go.kr)을 통해 확인해 주세요! 1in.seoul.go.kr