

2024. 5. 29.(수) 조간용

이 보도자료는 2024년 5월 28일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 여성가족정책실 1인가구담당관

1인가구담당관	김 동 섭	2133-9259
1인가구협력팀장	김 현 강	2133-9260
관련 누리집	http://1in.seoul.go.kr (1인가구 누리집 '쌍글빙글서울')	

사진 없음 사진 있음 쪽수: 7쪽

러닝크루부터 경제교육까지...서울시 216개 1인가구 프로그램 참여하세요

- 25개 자치구별 '1인가구지원센터'서 6월 한 달간 216개 프로그램 5천여 명 모집
- 반려식물 가꾸기, 봉제 등 체험 프로그램 및 은퇴설계 투자전략 등 경제교육
- 심리정서 지원 위한 상담, 러닝크루·템플스테이 등 사회적 관계망 프로그램
- 서울이 생활권인 1인가구 누구나 무료...1인가구포털 및 자치구 센터 누리집서 신청

1인가구가 전체 가구의 1/3을 넘으며 대세가구로 떠오른 가운데, 서울시가 1인가구가 집이나 직장 근처에서 부담 없이 참여할 수 있는 생활밀착형 프로그램을 다양하게 선보이고 있다.

○ 서울시 전체 가구는 총 409만 가구로 이 중 1인가구는 38.2%(156만 가구)를 차지하고 있다.

최근 인기가 높아진 러닝에 도전하고 싶지만 혼자 시작할 용기가 나지 않는다면 '러닝크루'에 참여해 다른 사람들과 함께 뛰며 건강을 챙겨보자. 홀로 생활자금 마련과 노후준비까지 책임져야 하는 1인가구를 위한 생애 첫 종잣돈 만들기, 은퇴설계를 위한 투자전략 같은 경제교육도 주목할 만하다. 이혼으로 1인가구가 된 이들이 어려움을 털어놓으며 지친 마음을 치유하고 독립심을 키워나가는 집단상담 프로그램도 마련된다.

- 서울시는 25개 자치구별로 하나씩 위치한 ‘1인가구지원센터’를 통해 6월 한 달간 1인가구의 다양한 관심사와 특성을 반영한 총 216개 프로그램(6월 기준)을 운영한다고 밝혔다. 참여규모는 총 5천여 명으로, 참가비는 모두 무료다.
- ‘1인가구지원센터’에서 참여할 수 있는 프로그램은 크게 ①스트레스를 풀고 일상생활에 도움을 받을 수 있는 ‘여가문화·체험·교육 프로그램’ ②친구 만들기과 사회적 관계 맺기를 위한 ‘사회적 관계망 프로그램’ ③고독감과 외로움 치유를 위한 ‘상담 프로그램’ 으로 구성된다.
- 첫째, ‘여가문화·체험·교육 프로그램’으로는 자유롭게 자신을 표현하며 일상 속 스트레스를 해소할 수 있는 여가·체험 프로그램이 마련된다. 특히, 바리스타 강좌, 반려식물 가꾸기, 봉제공장에서 소품 만들기 같이 일상생활에 도움되는 생활 밀착형 체험 프로그램이 눈길을 끈다.
 - 주요 프로그램을 보면 용산센터의 자기개발, 여가생활, DIY, 요리 등 자기돌봄과 생활역량을 키우는 ‘완벽한 솔로생활’, 성동센터의 다양한 예술 창작활동을 직접 해보는 ‘깔깔 예술교실’, 서대문센터의 1인가구 맞춤형 유튜브 영상정보를 제공하는 ‘복세편살’(복잡한 세상! 편하게 살자!) 등이 진행될 예정이다.
 - 강북센터의 반려식물 가꾸기 ‘Forest Life_ 함께라서 더 행복한’ 교육, 은평센터의 제빵, 바리스타 교육 ‘맞춤형 평생학습’, 성북센터의 주거공간 개선으로 생활습관을 변화시키는 ‘기적의 정리코칭’ 프로그램 등도 많은 1인가구의 관심을 끌 것으로 기대된다.
 - 중랑센터의 ‘소잉, 중랑’은 선글라스 케이스, 보틀 커버, 인형 등 다양한 소품 만들기로 직접 소품을 제작해 보는 프로그램을 진행하고 인형을 제작하여 영유아 아동에게 기부하며 지역사회와 나눌 예정이다.

- 또한, 1인가구의 경제적 자립과 노후관리를 위한 **‘맞춤형 경제교육’** 프로그램을 편성, 전 연령 1인가구를 대상으로 재무교육과 컨설팅도 진행한다.
 - 4월부터 시작한 경제교육은 올해 13개 ‘1인가구지원센터’에서 총 45회 진행될 예정으로, 올해는 국민연금공단, KB금융공익재단, 서울경제진흥원과 협업해 1인가구의 실수요를 반영한 교육과정으로 확대 편성했다.
 - 6월에는 성동센터 ‘내 생애 첫 종잣돈 만들기’, 종로센터 ‘쉽게 익히고 실천하는 소비지출관리’, 중구청 ‘은퇴설계에 적합한 금융상품과 투자 전략’ 등의 과정을 운영한다.

- 둘째, **‘사회적 관계망 프로그램’**으로는 1인가구가 함께 어울려 프로그램을 만들어가는 동아리 활동, ‘우리동네 보물지도 만들기’ 등 자조모임을 통한 사회적 관계망을 확장해보는 모임활동 등으로 구성된다.
 - 영등포센터의 ‘01줍깅센터’는 러닝크루와 함께 여의도공원을 뛰면서 건강과 체력을 챙길 수 있는 프로그램이다. 동대문센터의 ‘나눔의 미덕’은 인근 경동시장을 이용해 전통시장 장보기 및 제철 식재료 음식을 만들어 본다. 마포센터의 ‘끼리끼리_우리동네 보물지도 만들기’는 중장년 1인가구들이 1가지 주제로 체험활동을 하고 지도를 제작한다. 양천센터의 ‘템플스테이’는 예절 교육 및 문화 체험(연등, 소원주 만들기, 차담 등)으로 마음을 다스리는 프로그램 진행으로 사회적 관계를 만들어간다.

- ‘1인가구지원센터’ 뿐만 아니라 1인가구의 고립·단절감 해소 등을 위한 소통공간인 **‘싱글빙글 사랑방’** 10곳에서도 사회적 관계 형성을 위한 프로그램에 참여할 수 있다.
 - 기존 종합사회복지관 등 유휴공간을 리모델링하여 조성된 싱글빙글 사랑방에서는 ‘캘리그래피’와 천연비누 만들기와 심리상담, 진로탐색, 어르신 공동체 모임, 바둑교실, 탁구, 뜨개질, 사진 등 동아리 활동을 진행한다.

- 셋째, ‘상담 프로그램’은 마음이 지친 1인가구의 심리정서 지원, 우울감 해소, 타인과의 관계 개선 등을 지원하는 프로그램으로 구성돼있다.
 - 금천센터의 ‘내면 아이 놀이터’는 1인가구의 심리적 어려움을 완화할 뿐 아니라 타인과의 관계 개선을 도모하는 집단상담을 진행한다. 동작센터의 ‘이혼, 내 인생의 터닝포인트’는 이혼 1인가구의 심리적 어려움 해소하고 독립심 증진을 위한 집단상담을 진행한다. 관악센터의 ‘나를 알아가는 1인가구 해석상담’ 프로그램은 심리검사와 전문상담사가 해석해 주는 상담을 제공한다.

- 1인가구 프로그램은 서울시 생활권인 1인가구 누구나 무료로 참여할 수 있으며, 자치구별 세부 프로그램 및 접수 일정 및 신청 방법은 ‘서울시 1인가구포털’(https://1in.seoul.go.kr)이나 자치구 1인가구지원센터에서 확인할 수 있다.

- 김선순 서울시 여성가족정책실장은 “1인가구 누구나 집이나 직장 가까운 곳에서 부담 없이 다양한 프로그램을 무료로 이용할 수 있도록 1인가구 당사자가 필요로 하는 맞춤형 프로그램을 지속적으로 개발해 제공할 계획”이라며 “서울시 1인가구 누리집 ‘싱글빙글서울’에서 집 근처, 회사 근처에서 참여할 수 있는 1인가구 프로그램을 확인하고 적극 참여해 주시길 바란다.”고 말했다.

붙임 1 | 1인가구지원센터 '24년 6월 주요 프로그램 일정

1인가구지원센터 (연락처)	주요 프로그램	일정
종로구 센터 (☎ 02-764-3520, 25)	관계증진 프로그램 <슬기로운 1인생활>	6. 28.~7. 12. 매주 금 (신청 : 6.3~모집완료 시)
중구 센터 (☎02-2232-1249)	중장년 1인가구 소셜다이닝 <행복한 밥상> (장소 : 중구교육지원센터)	6.4(화),13(목),20(목),27(목) (신청 : 5.22~5.30)
용산구 센터 (☎ 02-797-9184, 070-7492-2655)	자기돌봄 및 생활역량 강화 <완벽한 슬로생활>	6.13, 6.20. 6.27(목). (신청 : 5.23~5.29)
	중장년 1인가구의 행복한 밥상 만들기 <식사를 합시다>	6.11(화), 22.(토), 7.2(화), 13(토) (신청 : 5.27.~6.3)
성동구 센터 (☎ 02-2281-7715~8)	마음챙김 명상 경험 및 수련 <마음 챙기장>	6. 8 ~7. 20. 매주(토) (신청 : 5.7~6.7)
광진구 센터 (☎ 02-465-0336, 070-4910-1318)	일상생활지원 생필품비 지원 <일상, 선물>	6. 1.(토) ~ 6.30.(일) (신청 : 5월말 ~6월초)
	청년 1인가구 부동산 교육 <광일자 내집다오>	6.19.(수)~6.26.(수) (신청 : 5.22.~6.10.)
동대문구 센터 (☎ 070-7459-3303, 070-7459-3335)	음식을 매개로 진행하는 소통프로그램 <나눔의 미덕>	6. 29.(토) (신청 : 6.3.~6.23.)
	정서돌봄 역량강화 프로그램 <동일이의 감정코칭>	6.15.(토), 6.22.(토) (신청 : ~6.22)
종랑구 센터 (☎ 070-7434-5602)	지역특화 봉제 체험 프로그램 <소잉, 종량> (장소 : 중화풀잎문화센터)	6.7 ~ 7.12 매주(토) (신청 : 5.21 ~ 5.31)
성북구 센터 (☎ 070-4203-6262(5))	정리수납 전문가 1인가구 방문, 정리수납 교육 <기적의 정리코칭>	3월~11월 (신청 : 2월~11월)
	청년 1인가구 불면증 완화를 위한 심리정서 프 로그램 <꿀잠공부>	6. 18.(화), 6. 25.(화) (신청 : 5.17.~6.13)
강북구 센터 (☎ 02-987-2567)	강북구 보건소 연계 만성질환 프로그램 <뿌꾸 건강 프로젝트>	6. 12.(수) (신청 : 5.13. ~ 6.7.)
	중장년 1인가구 여가프로그램 <Forest Life-함께해서 더 행복한>	6. 11.(화) ~ 25.(화) (신청 : 5.13.~6.7.)
도봉구 센터 (☎ 02-995-6800 (501~503)	사진 매개 집단상담 <나를 찾아서>	6. 18. ~ 7. 23. 매주(화) (신청 : 5.28.~6.13.)
	반려식물 매개 프로그램 <나의 동반자야>	6. 03. ~ 6. 24. 매주(월) (신청: 5.20. ~ 30.)
	절기 요리 및 소통 프로그램 <도봉부엌>	6. 22.(토) (신청 : 6. 5. ~ 18.)
노원구 센터 (☎ 070-4613-0622)	지역사회 프로그램 <노원프렌즈 1기>	6. 03.(월)~7. 15.(월) (신청 : 5.13.~30.)
	노년기 집단상담 <내 마음 이해하기>	6. 05.(수)~7. 03.(수) (신청 : 5.20.~5.30.)
은평구 센터 (☎ 070-7462-5244)	건강한 밥상 <은솔e음 소셜다이닝>	6.11.(화)~6.29.(토) (신청 : 5.7.~5.30.)
서대문구 센터 (☎ 070-4253-3509)	도예체험 프로그램 <취향의 발견> (장소 : 아트코타 도자기공방)	6.5.(수) ~ 6.26.(수) (신청 : 5.22.~마감 시까지)
	1인가구 맞춤형 영상제공 프로그램 <복세편살>	6. ~ 9. (매월 1회 영상 업로드)
마포구 센터 (☎ 070-7467-0752~3)	사회적관계망 지원 체험활동 <끼리끼리_우리동네 보물지도 만들기>	6월~11월 (신청 : ~5.31)

1인가구지원센터 (연락처)	주요 프로그램	일 정
	부동산 정책 이해 <마포1家_주거교육편>	6.18.(화)~6.25.(화) (신청 : 6월 초)
양천구 센터 (☎ 070-7433-3422, 3414)	스트레스 해소 및 쉼을 위한 <템플스테이> (장소 : 목동 국제선센터)	6.29(토)~6.30(일) (신청 : 6월 중)
	건강 증진을 위한 클라이밍 활동 <1인가구 스포츠클럽> (장소 : 목동 클라이밍센터)	6.19(수)~8.21(수) (신청 : ~ 6.17)
강서구 센터 (☎ 02-2606-2017)	중·장년 1인가구 소셜다이닝 행복한 밥상 <행소부엌 3기_스피드 밥상>	6.5(수)~6.29(토) (신청 : ~ 5.31.)
	1인가구 여가문화 프로그램 <D.P.>	6.4(화)~6.27(목) (신청 : ~ 5.31.)
구로구 센터 (☎ 02-869-0317)	요리하고 소통하는 <함밥웃음>	매주 화요일 11시~14시 (신청 : 5.1 ~ 5.31)
	영화를 주제로 요리하는 <씨네쿡 3기, 4기>	6.13(목)~7.25(목)(2~4시) 6.20(목)~8.1(목)(19~21시)
금천구 센터 (☎ 070-7487-5527)	사진, 영화를 통한 상담 <집단상담>	6.22.(토), 6.29.(토) (신청 : 5.24.~완료 시까지)
	금천구 정착지원 <어서와 금천은 처음이지>	6 ~ 7월 (신청 : 6.3.~7.8.)
영등포구 센터 (☎ 02-845-5433)	호신술 교육, 실습 <1인가구 절대 지켜> (장소 : 한국아르니스협회 신림수련관)	6.29.(토), 7.13.(토), 7.27.(토) (신청 : 6.12.~7.26.)
	러닝크루와 함께하는 <01줍깅클럽> (장소 : 여의도공원)	6.3.~6.17.(매주 월요일) (신청 : 5.23. ~ 6.3.)
동작구 센터 (☎ 070-7039-0700~2)	독립심 증진을 위한 <이혼, 내 인생의 터닝포인트>	5~7월 (신청 : ~5.31.)
	1인가구 사회적 관계망 모임 <원더랜드>	3월~11월 (신청 : 6월 중)
관악구 센터 (☎ 02-883-9390~1)	1인가구 해석상담 <마음이 좋아>	6.4.(화)~7.31.(수)
서초구 센터 (☎ 02-02-2155-8281)	서초구 1인가구 문화여가 지원 <싱글 아카데미>	7.15.~9.21. (신청 : 6.18. ~ 7.8.)
	청년 1인가구 커뮤니티 프로그램 <포미테이블>	6.14.~6.28.(매주 금) (신청 : 5.31. ~ 6.7.)
강남구 센터 (☎ 02-552-1101)	내 길 찾기 <커리어워크숍>	6.15~7.6(토) 14시 5월 중
	내 안의 이야기를 찾아서 <나만의 서사로 무한한 가능성 열기>	6.29(토)~7.13(토) 14시 (5월 중)
송파구 센터 (☎ 070-7450-4331~3)	중장년 1인가구 소셜다이닝 <언제나, 만나?>	6. 5~6. 26 (신청 : 5.20.~6.5.)
강동구 센터 (☎ 02-479-1179)	청년1인가구 소셜다이닝 <건강한 밥상>	6. 8(토)~6. 29(토) (신청 : 5.21.~5.31.)

붙임 2 | 1인가구지원센터 프로그램 운영 사진

여가문화 프로그램



자취로운 수리생활(광진구 1인가구지원센터)



동일이의 득심득심(동대문구 1인가구지원센터)

상담 프로그램



집단상담(종랑구 1인가구지원센터)



청년공감 Somatic “함께하는 홀로살기 나와 산다는 건” (강북구 1인가구지원센터)

사회적 관계망 프로그램



러닝크루(양천구 1인가구지원센터)



사회적 관계망(은평구 1인가구지원센터)