

2023. 2. 1.(수) 조간용

이 보도자료는 2022년 1월 31일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



## 보도자료

담당부서 : 여성가족정책실 1인가구담당관

1인가구담당관      이동섭      2133-9259

생활지원팀장      정윤희      2133-9265

담 당 자      이지은      2133-9267

사진없음       사진있음       쪽수 : 4쪽

관련 누리집      1in.seoul.go.kr  
(서울1인가구포털)

### 서울시, 1인가구의 즐거운 식사 챙겨요... '행복한 밥상건강한 밥상' 확대 운영

- 중장년 대상 '행복한 밥상' 작년 만족도 높아...올해 10개→15개 구 확대
- 끼니 거르는 비율 높은 청년 1인가구 식습관 건강관리 위한 '건강한 밥상' 신규 운영
- 1인가구 몸과 마음 건강 동시에...2월 중 참여 희망하는 자치구 신청 받아

# 서울시 50대 1인가구인 A 씨는 작년 '행복한 밥상' 수업에서 동네 친구를 새로 사귀었다. 요즘 친구와 함께 동네 생활을 즐기느라 여념이 없다는 A 씨는 “함께 요리하고 대화를 나눠보니 이 친구와 성격이 참 잘 맞았어요. 요즘은 수업에서 배운 조리법(레시피)을 활용해 집에서 만든 밑반찬을 서로 나누어 먹고, 카페에서 함께 차를 마시거나 장을 함께 보기도 해요. 수업이 끝난 뒤에도 연락을 나눌 친구를 사귄 수 있어 참 행복해요.”라고 전했다.

서울시는 중장년 1인가구가 모여서 요리하고 음식을 나누며 소통하는 소셜다이닝(social dining) '행복한 밥상'과 함께 청년 1인가구 대상 시범사업인 '건강한 밥상'을 확대 운영한다.

작년 '행복한 밥상' 사업에는 총 1,389명이 참여, 당초 목표 인원의 126%에 달할 정도로 관심이 컸고 참여자 만족도도 92.2%로 높았다. 이런 높은 호응은 '행복한 밥상'이 단순히 요리 수업에 그치지 않

고 외로운 1인가구를 이어주는 교류의 장이 되었기 때문이라는 평이다.

- 참여자들은 “요리하는 습관을 만드는 계기가 됐다.” “서로 대화를 나누며 요리할 수 있어 즐거웠다.” “수업에서 만난 친구들과 종종 만나 시간을 보낸다.” 등 긍정적인 소감을 남겼다.

□ 서울시는 이와 같은 현장의 호응을 바탕으로 올해 사업을 확대한다고 밝혔다. 중장년 1인가구를 대상으로 하는 ‘행복한 밥상’ 사업은 참여 자치구를 기존 10개 자치구에서 15개 자치구로 확대하고, 청년 1인가구 대상 ‘건강한 밥상’ 시범사업은 5개 자치구를 선정하여 새롭게 시작한다.

- ‘행복한 밥상’은 중장년 1인가구의 식습관·사회적 고립 문제를 해결하기 위해 ’22년 시작한 사업이다. 공모를 통해 선정된 10개 자치구에서 지난 1년간 만성질환·비만 등 유병률이 높아 식습관 관리가 필요한 중장년 1인가구를 대상으로 건강 요리를 배우는 ‘요리 교실’과, 참여자 간 관계 형성을 위한 ‘소통 프로그램’을 운영했다.

□ 올해 새롭게 시작하는 ‘건강한 밥상’은 청년 1인가구가 다양한 주제의 요리를 만들며 기초를 배워가는 ‘요리 교실’과, 즐겁게 운동하며 건강을 회복하는 ‘건강 프로그램’으로 구성된다.

- ‘요리 교실’은 혼자서도 식사를 잘 챙기고픈 청년 1인가구를 대상으로 도구 사용법, 식재료 손질법, 음식별 맛내기 비결 등 요리 기초와 관련 정보를 제공한다. 아울러 국가별 가정식·냄비 하나로 만드는 요리·친환경 조리법(레시피) 등 자치구별로 청년 1인가구에 적합한 요리 주제를 선정할 예정이다.

- ‘요리 교실’과 병행해 진행되는 ‘건강 프로그램’에서는 생활 스포츠지도사, 건강운동관리사 등 운동 전문가를 초빙, 홈트레이닝·스트레칭·요가 등 다양한 운동 수업을 제공함으로써 청년 1인가구의 건강 회복을 도모한다.
- 청년 1인가구는 다른 연령대에 비해 하루에 한 번 이상 끼니를 거르는 비율(46.7%)이 높게 나타나는 등 식생활 문제 해결이 필요한 실정이다. 이에 시는 ‘건강한 밥상’을 통해 혼자서도 건강한 식사를 할 수 있도록 요리 기초를 알려줌으로써 청년 1인가구의 식습관 개선과 건강 회복을 도모할 계획이다.
- 중장년 대상 ‘행복한 밥상’은 중장년 1인가구가 함께 건강한 요리를 배우는 ‘요리 교실’과, 참여자 간 교류를 강화하기 위한 ‘소통 프로그램’으로 운영된다.
  - 요리 교실 : 만성질환·비만 등 건강 문제를 겪는 중장년 1인가구 특성에 맞춰 ‘1인분 간단 요리, 만성질환별 맞춤 요리, 저염·저당·저지방 요리’ 같은 실용적인 내용으로 구성된다.
  - 다수의 수업 경험과 전문성을 갖춘 요리 강사를 섭외하고 조리시설을 갖춘 전문기관과 연계해 양질의 수업을 제공한다. 반기별로 명절·계절 특별 요리 프로그램을 진행해 참여 의욕을 높이고 1인가구 간의 교류를 강화할 예정이다.
  - 소통 프로그램 : 중장년 1인가구 간의 자연스러운 교류의 기회를 마련해 사회 관계망 회복을 돕는 프로그램이다. 외출 행사·취미 소모임·건강 관리 등 자치구별로 다양하게 진행할 예정이다.
  - 작년 ‘행복한 밥상’ 소통 프로그램은 농촌 체험활동(성북), 요리 경연대회(도봉), 탁구 소모임(관악) 등 다양한 행사를 통해 참여자 간 협력과 교

류의 시간을 마련해서 큰 호응을 얻었다. 올해 소통 프로그램은 외출 행사·건강 관리·취미생활 등으로 주제를 더욱 다양화할 계획이다. 자치구 별 특색있는 소통 프로그램이 중장년 1인가구 간의 유대감을 형성하는 소통의 공감대가 되어줄 것으로 기대된다.

- 김선순 서울시 여성가족정책실장은 “작년 1인가구 실태조사에 따르면 1인가구 세 명 중 한 명(39.7%)은 하루에 한 번 이상 끼니를 거르고 있다. ‘행복한 밥상·건강한 밥상’은 이와 같은 1인가구의 식생활 문제를 해소하고 참여자 간 유대 관계를 형성함으로써 신체적·정신적 건강 두 마리 토끼를 모두 잡고자 하는 정책이다.”라며 “2월 1일부터 ‘행복한 밥상·건강한 밥상’ 공모가 시작된다. 많은 자치구의 적극적인 참여를 바란다.”라고 말했다.