

2024. 4. 16.(화) 조간용

이 보도자료는 2024년 4월 15일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서 : 여성가족정책실 1인가구담당관

1인가구담당관

김동섭

2133-9259

1인가구정책팀장

전소현

2133-6152

사진 없음 사진 있음 쪽수: 6쪽

관련 누리집

<http://1in.seoul.go.kr>
(서울시 1인가구 포털)

"함께 요리하고 캠핑게임하며 친구 사귀어요" 서울 청년 '건강한 밥상' 신청하세요

- 서울시, 올해 5개 자치구에서 1인가구 청년 위한 소셜다이닝 '건강한 밥상' 운영
- 100% 대면 요리교실...세계요리, 피크닉도시락, 보양식 등으로 건강한 식습관 지원
- 캠핑, 방탈출 게임, 한강 피크닉, 체육대회 등 소통 프로그램으로 또래 관계망 형성
- 연간 682명 모집...서울시 1인가구 포털서 4.16.부터 신청, 타 자치구 거주자도 가능

혼자 살며 끼니를 거르기 쉽거나 건강한 식사를 챙기기 힘든 청년 1인가구를 위한 서울시 소셜다이닝 '건강한 밥상'이 이달부터 운영에 들어간다.

○ 소셜다이닝(Social Dining)은 비슷한 관심사 등을 가진 사람들이 만나 요리와 식사를 하며 인간관계를 맺는 것을 말한다.

올해는 특히 '소통'에 좀 더 중점을 뒀 100% 대면 방식으로 운영하고, 요리교실뿐 아니라 청년들이 함께 캠핑을 가고, 방탈출 게임을 하고, 체육대회를 여는 등 다양한 활동을 통해 친구를 사귀고 인맥을 확장하는 기회가 될 것으로 기대된다.

- 서울시는 공모를 통해 선정된 5개 자치구(동대문, 은평, 금천, 영등포, 강동)에서 이달부터 11월까지 ‘건강한 밥상’을 운영한다고 밝히고, 16일(화)부터 참여자를 모집한다. 해당 자치구뿐 아니라 타 지역에 거주하는 청년들도 참여 가능하다.
- ‘건강한 밥상’은 끼니를 거르거나 인스턴트와 배달음식에 익숙한 청년 1인가구를 위해 서울시가 지난해부터 시작한 사업으로, 건강한 식습관 지원을 위한 ‘요리교실’과 사회관계망 형성을 위한 ‘소통 프로그램’으로 구성된다.
 - 지난해 참여자 대상 만족도 조사 결과 총 94.1%의 높은 만족도를 보였으며, 특히 추천 및 재참여 의사를 묻는 항목에서는 98.3%로 큰 호응을 얻은 바 있다.

‘건강한 밥상’ 참여자 사례 및 후기

- # “혼자 살게 되면서 집에서 요리를 거의 안 해 먹고 인스턴트로 떼웠었는데 이런 좋은 프로그램 덕분에 직접 요리도 해서 먹어 볼 수 있어서 좋았습니다. 강사님도 친절하시고 쉽게 알려주셔서 감사했습니다. 또 이런 프로그램이 생기면 너무 좋을 것 같습니다!” (관악구, ‘건강한 밥상’ 참여자)
- # “다양한 또래 친구들과 요리를 해먹으면서 요리의 즐거움을 알게 되었습니다. 고구마, 감자, 부추나 오이, 가지 등 자취하며 처음 손질해본 야채가 많았는데 생각보다 어렵지 않아 자신감을 가질 수 있었습니다. 수업 중 배운 레시피를 가지고 실생활에서 자주 해먹고 있어서 실용성 만점 수업이에요.” (구로구, ‘건강한 밥상’ 참여자)

- 지난해에는 대면과 비대면 방식으로 섞어서 진행됐던 ‘요리교실’은 올해부터 100% 대면으로 진행된다. 이와 함께 캠핑, 볼링, 한강 나들이, 체육대회 등 다양한 ‘소통 프로그램’도 병행해 참여자들이 자연스럽게 만나 건강한 교류를 할 수 있는 장을 마련할 계획이다.

- **동대문구**는 4월 20일 피크닉 도시락 만들기 특별프로그램을 시작으로, 5월 세계가족축제와 연계한 세계요리 주제 프로그램, 7월 무더위를 이기는 한방약선요리와 도자기 빚기 체험, 10월 가정식 만들기와 가드닝 클래스 등을 준비하고 있다.
 - **은평구**는 5월 헬스, 6월 글로벌, 7월 힐링을 주제로 요리교실을 운영하고 야외캠핑 등 소동 프로그램을 함께 진행할 예정이며, 9월과 10월에는 명절 음식 만들기 등의 특별 프로그램도 진행한다.
 - **금천구**는 서울시민대학 ‘모두의학교’ 캠퍼스에서 5월부터 11월까지 제철 과일과 채소를 활용한 건강요리 실습과 나를 위로해주는 소울푸드, 반찬 만들기 등을 진행하며 9월에는 참여자들을 대상으로 체육대회를 열어 청년 1인가구의 건강한 소통·화합의 장을 마련한다는 계획이다.
 - **영등포구**는 요리와 인문학을 연결한 요리교실을 기획하여 정서적 공감대를 형성하고, 팀활동을 통한 다양한 게임 및 스포츠를 통해 참여자간 관계 형성을 도모하는 정규 프로그램을 5월부터 11월까지 매월 운영하며(8월 제외), 도심 속 옥상정원에서의 캠핑을 특별 프로그램으로 운영할 예정이다.
 - **강동구**는 요리교실과 함께 보드게임, 방탈출, 한강 나들이, 감성캠핑 등 다채로운 소통 프로그램으로 구성된 정규 프로그램을 5월, 6월, 9월, 10월에 각각 진행하며, 11월에는 MZ세대의 취향을 저격하는 디저트 만들기 특별 프로그램을 진행할 예정이다.
- ‘건강한 밥상’에 참여하고 싶은 청년 1인가구는 4월16일(화)부터 서울시 1인가구 포털(lin.seoul.go.kr)에서 신청하면 된다.(신청기간은 자치구별 상이) 21개의 정규기수와 17개의 특별기수, 총 682명에 대한 참여자 모집이 연중 수시로 진행되며, 특정 성별에 치우치지 않도록 성별 비율을 고려해 선발할 계획이다.

< 4월 신청접수 프로그램 >

자치구	신청기간	모집인원	프로그램	운영일자
동대문구	4.16(화).~4.19(금)	16명	경동시장탐방 및 피크닉 도시락 만들기	4.20.(토)
	4.22.(월)~5.3.(금)	24명	세계가족축제 피크닉 및 세계요리교실	5.11.(토), 5.18.(토), 5.25.(토)
은평구	4.17.(수)~4.30.(화)	16명	저탄고지 요리교실 및 야외캠핑	5.14.(화), 5.21.(화), 5.28.(화), 6.1.(토)
금천구	4.22.(월)~5.3.(금)	20명	그린데이, 소울데이 요리교실	5.11.(토), 5.18.(토), 5.25.(토), 6.1.(토)
영등포구	4.22.(월)~4.26.(금)	16명	푸드인문학 요리교실 및 볼링 팀매치	A·B팀 : 5.8(수), A팀:5.13(월),5.20(월)/ B팀:5.14(화),5.21(화), A·B팀 : 5.24.(수)
강동구	4.16.(화)~4.26.(금)	16명	요리교실과 방탈출, 한강 나들이, 감성캠핑	5.4.(토), 5.11.(토), 5.18.(토), 5.25.(토)

※ 타 자치구 거주자도 신청 가능

- 서울시에 거주하거나 서울시가 생활권인 19세~39세의 청년 1인가구라면 누구나 신청할 수 있으며, 신청자 본인이 거주하는 자치구가 목록에 없더라도 어느 지역이든 자유롭게 신청이 가능하다.
 - 1인가구 포털 접속 후, 상단 ‘지원사업신청’ 클릭, ‘건강한 밥상’을 입력해서 조회한 후 참여하고 싶은 프로그램을 선택한다. 1인가구 확인을 위해 신청시 주민등록등본을 필수로 첨부해야 한다.
 - 최종 선정된 1인가구에게는 선정여부를 개별적으로 통보하며, 자세한 사항은 프로그램별 운영 자치구 연락처로 문의하면 된다.

- 김선순 서울시 여성가족정책실장은 “청년 1인가구의 건강한 식습관 형성을 위해 시작한 ‘건강한 밥상’이 올해는 소통에 좀 더 주안점을 뒀서 다양한 활동을 통해 사회적 관계망을 형성할 수 있도록 추진하고자 한다.”며 “또래와 함께 요리도 배우고 새로운 친구도 사귄 수 있는 ‘건강한 밥상’에 혼자 사는 청년들의 많은 관심과 신청을 바란다.”고 말했다.

- 붙임 1. 2024년 ‘건강한 밥상’ 자치구별 운영 일정 및 문의처 1부.**
2. ‘건강한 밥상’ 카드뉴스 1부.

※ 하기 일정 및 내용은 변동될 수 있음

자치구 (문의처)	구분*	기수	모집인원	운영일정	프로그램 내용	운영장소
동대문구 ☎ 070-7459-3301	정규	1기	24명	5.11(토), 18(토), 25(토)	세계요리 교실 및 지역축제 참여 등	서울한방 진흥센터, 롯데백화 점청량리, 용두근린 공원 등
		2기	16명	7.6(토), 13(토), 30(토), 27(토)	약선요리교실 및 도자기 빚기 등	
		3기	24명	10월 중	가정식 요리교실 및 가드닝 등	
	특별	1기	16명	4.20(토)	경동시장탐방 및 피크닉도시락 만들기	
		2기	16명	6.29(토)	힐링 한방체험 및 약선요리교실	
		3기	16명	8.24(토)	서울약령시 탐방 및 말복맞이 보양식	
		4기	24명	9월 중	추석음식 만들기 및 소셜다이닝	
		5기	24명	10월 중	초간단 자취 요리 만들기 등	
6기	16명	11월 중	1인가구 요리 경연대회			
은평구 ☎ 070-7492-7903	정규	1기	16명	5.14(화), 21(화), 28(화), 6.1(토)	헬스 주제 요리교실 및 야외캠핑 등	은평구 1인가구 지원센터, 북한산 둘레캠프 등
		2기	16명	6월 중	글로벌 주제 요리교실 및 야외캠핑 등	
		3기	16명	7월 중	힐링 주제 요리교실 및 야외캠핑 등	
	특별	1기	30명	9월 중	명절음식 만들기 등	
		2기	15명	10월 중	은솔이네 무비데이	
		3기	15명	10월 중	은솔이네 무비데이	
금천구 ☎ 02-2627-1467	정규	1기	20명	5.11(토), 18(토), 25(토), 6.1(토)	그린데이, 소울데이 요리교실, 아이스브레이킹, 팀별 미션 등	모두의 학교 캠퍼스
		2기	20명	6~7월 중		
		3기	20명	7~8월 중		
		4기	20명	8~9월 중		
		5기	20명	10월 중		
	특별	1기	50명	9월 중	체육대회, 명절음식 나누기 등	
영등포구 ☎ 02-2670-1650	정규	1기	16명	5.8(수), A팀-13(월)/B팀-14(화), A팀-20(월)/B팀-21(화), 24(수)	푸드인문학 요리교실 및 볼링 팀매치 등	로컬 모티브 라운지, 봄콕식당, 해오름 정원 등
		2기	16명	6월 중		
		3기	16명	7월 중		
		4기	16명	9월 중		
		5기	16명	10월 중		
		6기	16명	11월 중		
	특별	1기	10명	6월 중	옥상캠핑	
		2기	10명	7월 중		
		3기	10명	10월 중		
		4기	10명	11월 중		
강동구 ☎ 02-479-1179	정규	1기	16명	5.4(토), 11(토), 18(토), 25(토)	요리교실과 보드게임, 방탈출, 한강 나들이, 감성캠핑 등	강동구 1인가구 지원센터, 한강공원 등
		2기	16명	6.8(토), 15(토), 22(토), 29(토)		
		3기	16명	9.7(토), 14(토), 21(토), 28(토)		
		4기	16명	10.5(토), 12(토), 19(토), 26(토)		
	특별	1기	16명	11.9(토)	정성 듬뿍 수제 빼빼로 만들기	
		2기	16명	11.16(토)	MZ취향저격 과일 타르트 만들기	
		3기	16명	11.23(토)	파티에 어울리는 과일 케이크 만들기	
합 계			682명	(정규 프로그램 : 21기 총 372명 / 특별 프로그램 : 17기 310명)		

* 구분 : [정규] 기수별 4회 운영, [특별] 기수별 1회 운영

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

청년 1인가구 소셜다이닝

‘건강한 밥상’ 신청하세요!

요리 교실과 함께
다채로운 소셜 프로그램이
준비되어 있습니다!

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

건강한 밥상이란?

요리 교실

세계 음식 보양식 피크닉 도시락

세계 음식, 저탄고지, 보양식, 피크닉 도시락까지
청년 1인가구 취향저격 메뉴를 함께 배워보아요!

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

건강한 밥상이란?

소통 프로그램

캠핑 및 나들이 볼링 보드게임

옥상 캠핑, 방탈출 카페, 보드게임, 볼링 등을 함께하며
일상의 스트레스도 날리고 새로운 친구도 사귀어요!

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

자세한 내용이 궁금해요!

운영 기간 2024. 4월 ~ 11월 (자치구 프로그램별 상이)

참여 대상 서울시 거주 또는 서울시 생활권 청년(19~39세) 1인가구

운영 자치구 동대문구, 은평구, 금천구, 영등포구, 강동구
※ 타 자치구 거주자도 참여 가능합니다.

신청 기간 2024년 4월 ~ 11월 (자치구 프로그램별 상이)

자치구 프로그램별 세부 일정 및 내용은 서울1인가구 포털을 참고하세요!

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

어떻게 신청하나요?

STEP. 1 서울1인가구 포털 '쌈밥그늘 서울' 접속
1in.seoul.go.kr

STEP. 2 상단 '지원사업-지원사업 신청' 클릭

서울 1인 가구	지원사업	참여프로그램
사업소계	지원사업	참여프로그램
무관기관정보	지원사업신청	활동 프로그램 일?

STEP. 3 '건강한 밥상' 조회

STEP. 4 해당 자치구 신청서식에 맞춰 참여 신청
*현 거주지에 상관없이 타 자치구로 자유롭게 신청 가능

SEVUL MY SOUL 쌈밥그늘 서울

청년 1인가구 여러분,
배달음식은 이제 그만!
‘건강한 밥상’으로 건강한 요리,
건강한 만남 함께해요!

서울1인가구 포털 바로가기
1in.seoul.go.kr