



2020 서울시 1인가구지원센터 우수 수기집



발간등록번호  
2020-교육·인가구-016호

2020 서울시 1인가구지원센터  
우수 수기집

## 2020 서울시 1인가구지원센터 우수 수기집

서울시 1인가구를 응원합니다!



서울특별시 건강가정지원센터

발간등록번호

2020-교육·인가구-016호

2020 서울시 1인가구지원센터 우수 수기집

서울시 1인가구를 응원합니다!



서울특별시  
건강가정지원센터



2020  
서울시 1인가구지원센터 우수 수기집

대상	박진우 (노원구센터)	자치구 1인가구지원사업 참여 후기	5
최우수상	류진 (관악구센터)	1인가구 코로나 생존기	11
	구자경 (동작구센터)	새로운 만남, 나를 돌보는 시간	16
	염태준 (성북구센터)	내일의 나는 오늘보다 멋있을 거야	20
우수상	김부선 (구로구센터)	몸도 펴고! 마음도 펴고!	25
	이초희 (종로구센터)	두 번째 변화엔 속수무책으로 당하지 않기 위해	28
	김진희 (은평구센터)	수요일, 건강한 나를 바라는 사람을 만나다	32
	임경희 (성북구센터)	내 삶의 비타민	37
	이가영 (노원구센터)	함께 같이, 하루를 조물조물	42
	구성희 (영등포구센터)	혼자가 아닌 나!	46



박진우 (노원구센터)

## 자치구 1인가구지원사업 참여 후기

박진우 (노원구센터)



안녕하세요. 저는 노원구 공릉동에 거주하고 있는 23살 청년 '박진우'라고 합니다. 저는 노원구1인가구지원센터에서 올해 7월과 11월에 걸쳐 '어서 와~혼라이프는 처음이지?' 대인관계교육 1~2회차 '나를 위한 관계수업'과 '자기 돌봄을 위한 관계 기술' 교육을 받았습니다.

먼저 신청 계기를 말씀드리면, 저는 올해 3월 정신과병원에서 '3년 만기성 외상후스트레스장애(PTSD)'를 판정받았습니다. 그동안 제가 사람 간의 관계에 있어 상처를 받아 트라우마가 생겼고, 이로 인해 현재 관계를 맺는 것도 어려워하는 제 모습을 발견하게 되었습니다. 실제로 관계 속 갈등이 생겼을 때 트라우마 감정이 올라오는데, '이것을 어떻게 해



소하고 이해하고 소통하여 관계를 호전시키며 좋은 경험도 쌓을 수 있을까?’, ‘극복하기 위해서 나에게 필요한 것이나 알아야 할 것이 무엇이 있을까?’ 라는 궁금증이 생기게 되었습니다. 이런 저에게 노원구인가구지원센터의 관계 개선 교육은 큰 도움이 될 것이라고 생각되어 신청하였습니다.

1회차 ‘나를 위한 관계수업’에서는 DISC 유형분석으로 D(주도형), I(사교형), S(안정형), C(신중형)로 나누어 개인 성향에 대한 이해의 시간을 가졌습니다. 교육을 통해 (1)목표지향적인 사람, (2)사람지향적인 사람, (3)삶의 속도가 빠른 사람, (4)삶의 속도가 느린 사람의 특성과 그 이유에 대해 알게 되었고, 나와 다른 사람에 대해 ‘짜증’과 ‘화’가 아닌 ‘이해’와 ‘받아들임’을 배웠습니다.

2회차 ‘자기 돌봄을 위한 관계 기술’에서는 아동기 때 부모교육과 성장 과정에 따라 성격이 형성되는 흐름에 대해 배웠습니다. 성장 과정 중 연령에 따라 욕구가 달라지는데 이 욕구들을 부모에게 충족 받았을 때와 받지 못했을 때에 따라 행동유형이 바뀐다는 것을 알게 되었습니다. 또한 나 자신은 어떤 성격 유형이고, 나의 성격에 영향을 미친 어릴 적 성장 과정과 교육환경을 되돌아볼 수 있었습니다. 이 외에도 가족 간의 ‘경계선’이라는 개념을 동영상 통해 이해해보는 시간도 가졌습니다.

1,2회차 교육을 받으며 저는 강사님의 전문성을 느낄 수 있었습니다. 강사님은 DISC 유형과 발달단계에 따른 유형 변화, 가족구조 속 경계선 등 전문 지식을 바탕으로 이해하기 쉽게 설명해주셨습니다. 또한 맞춤형 강의로 교육생들의 이름을 한 명씩 불러가며 생각을 꺼내 보고, 고찰할 수 있도록 하는 모습에 고마움을 느꼈습니다. 더불어 친절하게 사업에 대해 설명해주시고, 미리 안내해주신 센터 실무자분께도 감사 인사드립니다.

교육은 나 자신에 대한 이해를 많이 도와주었습니다. ‘아, 나는 안정형이고, 신중형인 사람이기 때문에 안정성을 가장 중요시하고, 신중해서 행동 속도가 느린 부분이 있는 거구나!’, ‘아, 내가 어렸을 때 부모가 없었고 사랑받지 못했기 때문에 욕구가 충족되지 못해서

애정결핍으로 누군가가 나를 안아줬으면 하는 욕구가 항상 있었던 거였구나!’, ‘고모와 사는데 고모의 성향과 내 성향이 달라서 갈등이 자주 생겼었던 거였구나!’, ‘이럴 때는 서운하다는 말과 함께 내 마음을 말하는 것이 나를 보호하는 것의 시작이고 나를 사랑하는 것의 시작이고 이해받음의 시작이구나!’, ‘내가 이해받기 위해서는 말을 해야 하는 거구나!’ 등을 생각하고 느끼게 되었습니다. 또한, 관계 맺음에 있어 나만 어려워하는 것 같은 외로움이 있었는데, 교육에 참여한 많은 분들이 저와 비슷한 어려움을 가지고 있는 것을 보며 ‘아, 나만 그런 게 아니구나! 그래 한번해보자!’라는 용기를 갖게 되었습니다. 동시에 더 나를 사랑하고 나와 가까워지기 위해 노력하리라 나와 약속하게 된 계기도 되었습니다.

저는 이 교육을 통해 나를 이해하고, 제 자신과 가까워질 수 있었습니다. 그리고 강사님께 용기를 얻어 가족 중 가장 갈등이 많던 고모에게 저의 입장과 마음에 대해 이야기하기 시작하였습니다. 사실, 항상 복종 관계였던 고모와 저의 관계로 인해 처음에는 무섭기도 하였습니다. 그러나 고모에게 사랑받고 싶은 마음은 진심이었고, 나의 권리를 찾고 싶은 마음 또한 진심이었기에 용기를 갖고 이야기하기 시작했습니다.

“어렸을 때 고모가 항상 나한테 잘해야 하고, 잘했을 때 칭찬보다 부족한 걸 짚기만 해서, 나는 고모의 사랑을 받기 위해 열심히 했었어요. 그런데 칭찬보다 부족함만을 얘기하는 고모에게 서운하고 아픈 마음이 들었고, 사랑받기 위해 열심히 하는 내 모습에 지쳐갔어요.”, “나를 사랑해요? 조건부 사랑이 아니라 조건 없는 사랑을 해줬으면 좋겠어요.” 이렇게 제 마음속에 담아 두었던 이야기들을 고모에게 했습니다. 고모는 이 사실에 대해 몰랐으며 사랑의 마음을 표현해주었고, 본인 또한 어렸을 때 가족 안에서 외로움과 항상 잘해야 한다는 압박 속에서 살았음을 얘기해주었습니다. 이때 교육 중 배운 성장 과정 중 욕구 충족에 따른 행동유형이 생각이 났고, ‘아 그래서 고모도 무의식적이고 습관적으로 항상 나의 부족한 부분을 찾고, 나도 잘해야만 한다는 여유 없고 불안한 마음을 가지고 살았구나!’라는 것을 알고 이해하게 되었습니다. 이후로 고모와 저는 조금씩 서로의 입장과 마음을 듣고, 우리는 서로를 이해하기 시작하였습니다.

고모와의 관계 개선은 저에게 더 큰 용기를 주었고, 그 용기로 저는 지인들에게 먼저 다가가는 시도를 하였습니다. 예전에 관계가 끊겼던 친구들에게 다시 연락해 안부를 묻고, 내 상황에 대해 이야기하며 서로 오해도 풀고, 이해하기 시작했습니다. 친구는 저에게 “아, 진우가 많이 힘들었구나. 연락을 못할 수 밖에 없었네... 이해해.”라고 하며 친구와 저의 관계에서 기다림의 필요성과 가까움을 느낄 수 있었습니다. 주변에 저와 같은 외상 후 스트레스 장애와 우울증, 관계 맺기에 어려움을 가진 지인이 있습니다. 지인에게 교육을 통해 배운 내용과 저의 경험을 이야기해주었습니다. 지인 또한 저와 유사하게 가정불화 속에서 자라다 보니 ‘나도 그래서 그런 마음이었던 것 같다’며 서로 공감하고 스스로를 이해하는 시간이 되었습니다. 동시에 그동안 말하지 못했던 서로의 성장 과정 경험을 이야기함으로써 더 깊고 끈끈한 유대감을 느낄 수 있었습니다.

관계 맺기에 어려움이 있고 고민이 있는 분이라면 1인가구지원센터에서 진행되는 대인관계 교육을 들어보시길 진심으로 추천합니다. 대인관계 교육을 듣는 것은 절대 부끄러운 것이 아니고 나 자신을 이해하고 사랑하는 길로 만들어 주는 시작입니다. 나 자신에 대해 알아가고 배우는 것은 나를 다독이는 것으로 삶을 살아가는데 있어 매우 중요한 부분이라고 생각합니다. 이 교육을 듣고 많은 분들이 저와 같이 스스로와의 관계가 가까워지고 사랑하게 되는 변화를 느끼고, 더 나아가 자신과 타인에 대한 이해를 시작으로 관계 속 갈등을 소통으로 풀어나가는 경험을 느끼게 되길 바랍니다. 나를 소중히 여기길 원한다면, 타인에게 이해와 사랑받기를 원한다면 1인가구지원센터의 대인관계 교육에 참여해보시길 권해 드립니다. 감사합니다.

2020 서울시 1인가구지원센터 우수 수기집

## 최우수상



류진 (관악구센터)  
구자경 (동작구센터)  
엄태준 (성북구센터)

## 1인가구 코로나 생존기

류진\_가명 (관악구센터)



“죽고 싶다. 죽으면 편하겠지?”

나는 서울에 사는 1인가구 그리고 청년이다. 아르바이트를 하며 비싼 서울 원룸 월세와 생활비를 벌고 있다. 서울엔 나와 같은 청년이 많을 거다. 하고 싶은 것들을 모두 미래에 저당 잡힌 채 하루하루를 꾸역꾸역 열심히 버티며 사는 삶.

취업(시험)준비하면서 거듭된 실패 경험이 자꾸 나를 갇아먹는 느낌이 든다. 자신감이 떨어지니 나 자신을 믿을 수가 없어서 작은 시작도 두려워지고 무언가를 시작하면 완벽해 지는데 집착했다. 거기에 더해진 올해의 불청객 코로나19로 전에 없던 우울감과 고립감

이 심하게 들었고, 몇 년을 바쳐 공들여 준비한 시험에 응시조차 못하게 될까봐 감염예방에 극도로 예민해져만 갔다. 하루에도 몇 번씩 오는 확진자 알림 문자, 자극적인 뉴스 기사에 점점 피로감을 느끼고 있던 차에 자가격리 수칙을 위반하고 돌아다니는 무책임한 전파자들에 대해 분노하기도 하였다. 그 분노를 잊고자 유튜브 워크맨도 보고 음악도 듣고 책도 보며 시간을 바쁘게 보내기도 했다. 하지만 돌아오는 건 불안함과 허무함뿐이었다. 그래도 어떻게든 긍정적인 생각으로 마음을 다잡으려고 노력했다. 지금 생각해보면 그게 코로나블루의 시작이었다.

이렇게 지내다 만약 내가 코로나에 걸려 고독사해도 내가 죽었는지 살았는지 아무도 모를 것 같고, 몇 달 뒤 뉴스를 통해 내 죽음이 청년 고독사로 보도되는 상상마저 들면서 세상에 나 혼자인 것 같아 무섭고 슬프고 우울했다. 가장 원하는 건 아직 이루지 못하고, 시험은 무한정 연기되고, 시간은 흐르고, 진로·취업 관련 불안감과 절망감이 커져만 갔다. 종일 말 한마디 안하고 혼자 있는 시간이 길어지니 생각할 시간이 많아져서 더 그랬다. 아무리 긍정적으로 생각해도 현실은 부정적인 뉴스만 나오고 바뀌지 않으니 지치는 기분이 들었다. 무한정으로 지치고 힘들고, 불확실한 일정에 버티는 것도 힘들고 다 포기하고 싶고 화도 났다. 그래서 갑자기 눈물도 나고 밤엔 잠도 잘 못 잤다. "아, 죽고 싶다."란 혼잣말이 나도 모르게 튀어나왔다. '죽으면 편하겠지?'하는 생각이 문득문득 들었다.

동시에 인간관계도 되돌아보게 되었다. 마음의 여유가 있을 땐 가족 또는 친구 등 주변 사람들을 늘 내가 먼저 챙기고 위로하고 양보하고 배려했는데, 다들 코로나로 불안하고 예민해지다보니 짜증의 횡수나 정도가 심해진 상황이었다. 나도 마찬가지로 힘든데 평소처럼 긍정적인 말로 매일 위로해주고 이야기 들어주는 건 끝이 없고, 어떤 사람에게든 자기만 아는 미성숙한 부분이 많이 보여 실망스러웠다. 감정쓰레기통 노릇도 여유가 바닥이 나니 힘에 부쳤다.

다행히 시간이 흐르고 흘러, 고강도 거리두기와 방역수칙을 모두가 열심히 지킨 덕분에 코로나 일일 확진자 수가 줄었고, 마스크를 쓰고 시험을 치를 수 있었다. 내가 할 일은 다 했다 싶었다. 번 아웃 상태로 어디에도 얘기하지 못하고 의지하지 못하고 부정적인 감정에

에 갇혀 무기력한 나날을 보내던 난 뉴스 기사 끝에 '우울감을 느끼면 전화하라'는 자살 예방번호에 전화를 해야 하나 '정신의학과를 가야하나' 고민하다가 우연히 1인가구지원센터의 1인가구 심리상담 프로그램 안내 글을 보게 되었다.

처음엔 모르는 사람에게 내 이름을 말해서 상담 신청을 하고, 내 얘기를 해야 하는데 어떤 말을 해야 할지 몰라서 며칠 동안 고민이 되었다. 전화로 상담하는 것도 어색하고 두려웠다. 나를 아는 누군가가 고민 얘기할 땐 열심히 듣고 조언해주고 그렇게 어른스러운 척 하던 내가 내 부정적인 감정 하나 잘 돌보지 못하는 게 창피했고, 이렇게 상담 신청까지 하게 된 스스로가 부끄러웠다. 하지만 나도 내 힘든 마음 속 이야기와 고민들을 주변에 걱정 끼치지 않으면서 눈치 보지 않고 마음 편히 해소하고 싶었다. 소크라테스에게 "테스형~!"하며 물어보신 나훈아님처럼 당시 나도 연륜 있으신 상담 선생님의 조언을 듣고 싶은 마음이 정말 간절했다. 그렇게 8번의 전화 상담을 받았다. 그리고 선생님께 진심 어린 따뜻한 언어로 공감과 지지를 받았다.

선생님이 내게 해주셨던 말처럼 바보 같지만 바꿀 수 없는 나의 기질을 그냥 '그게 내 기질이다' 인정하고, '난 어떻게 해야 하는지'가 아니라 '어떻게 하고 싶은지' 조금 이기적으로 생각해보는 연습도 하고, 열심히 버틴 나에게 '다 힘들고 다 열심히 살아' 평가절하지 말고, 가끔 스스로 칭찬도 해주는 여유를 가지자고... 상담을 통해서 느꼈고 다짐했다. 혼자 세상사는 게 정말 쉽지 않고 차가운 현실에 혼자 외로이 두 발 딛고 절벽 끝에 서 있는 기분이겠지만 진짜 혼자가 아니라고, 점점 딛고 있는 발 밑에 흙이 줄어들어서 너무 힘들고 쓰러질 것 같아 다 놓고 싶을 때도 선생님의 복토 덕분에 다시 한번 지축을 박차고 일어설 수 있었던 것처럼 끝까지 포기하지 말자고 말이다.

난 마음 상담이 마지막 회기까지 아쉽게 모두 종료된 이후로 센터프로그램이 지속적인 코로나블루 극복 노력에 도움될 수 있겠다는 신뢰감이 생겼고, 가장 힘들 때 마음가짐뿐만이 아니라 행동으로 코로나블루를 극복하고 선생님의 조언처럼 '서로의 힘든 마음을 공감할 수 있고 서로의 처지를 배려할 줄 아는 성숙한 사람들'을 새로이 사귀면 좋겠다는 생

각이 들어서 시간이 가능한 한 적극적으로 1인가구 프로그램에 참여했다. 코로나19로 외 부활동이 어렵고 사람들과의 교류가 적었는데 정해진 시간에 출석을 통해 유일하게 나의 생존을 확인받고, 다른 사람들과 비대면으로라도 만나 교류하고 소통할 수 있어서 그 시간이 매우 소중하고 기뻐다.

### “혼자라 귀찮아. 먹는 것도.”

나는 밥도 요리도 집에서 해본 적이 없었다. 공용주방이 없고 취사도구를 사용하는 게 금지된 곳(기숙사, 고시원)에서 살았으니 어쩌면 당연했다. 편의점에서 김밥, 컵라면, 도시락 등의 간편식이나 바나나, 우유, 초코바, 젤리를 간단히 사 먹었고, 아니면 친구와 만나 식당을 가거나 배달 음식을 시켜 먹었다. 그런데 코로나가 터졌다. 어쩔 수 없이 혼자 집에서 외출도 하지 못하고 매일 끼니를 해결해야 했다.

처음엔 배달앱으로 음식을 시켜 먹었는데 이전에 먹어본 아는 맛이라 점점 지겨워졌다. 또 양이 많아서 한 번 배달 시키면 다음 날까지 몇 끼니를 먹어야 했고, 집에서만 활동하니 소화도 잘 안되고 24시간 안 먹어도 공복이 편한 지경에 다다랐다. 그리고 경제적으로도 큰 부담이 되기 시작했다. 식비를 아끼기 위해 종일 정신없이 바쁘게 보내다가 '아, 한 끼는 그래도 먹어야 안 죽겠지..?'하며 일정 다 마치고 밤에 시켜서 말 그대로 끼니를 때웠다.

이렇게 배달 음식이 질릴 때쯤 코로나 전국민 재난 지원금이 지급되었고, 집밥이 그리웠던 나는 시장 반찬가게에서 반찬을 사 먹었다. 반찬가게에 진열된 반찬들은 상하지 않도록 짜게 간을 한 마른 반찬, 김치 종류, 장아찌류였다. 맛있었지만 자주 먹다 보니 가격도 비싸고 한계가 있었다. 결국 편하고 저렴한 라면, 짜장라면, 비빔면으로 돌아올 수밖에 없었다. 아니면 빵.

이런 와중에 1인가구지원센터 프로그램 중 다 같이 쿡포트와 컵케이크를 만드는 게 있었다. 만들기 경험이 처음이기도 하고, 뭘 해도 신중하고 손이 느려서 진도를 못 따라가는

나인데, 강사님께서 친절히 설명해주시고 실무자분께서 채팅창으로 도와주신 덕에 포기하지 않고 오랜 시간 정성 들여 끝까지 완성해냈다. 비록 중간부터 놓쳐서 정확한 레시피도 모르고 얼렁뚱땅했지만 무척 즐거웠다.

이번 교육과 프로그램으로 나는 소소한 행복이 멀리 있지 않은 것 같은 생각이 들었다. 그리고 언제 불안했냐는 듯 잠시 건강한 정신을 되찾는 데에도 도움이 되었다. 건강한 정신이 깃들면 내 존재 가치를 찾을 수 있는 아이디어도 자연스럽게 떠오르게 되고 뭔가 할 수 있을 것 같은 느낌이 드는 법이니까. 그래서 그런지 이때의 생각이 수기를 쓰는 지금도 참 많이 난다. 처음 해보는 일에 자신감을 가질 수 있게, 혼자여서 잘 챙겨 먹지 않는 나를 위한 요리를 직접 해볼 수 있게, 다른 사람들과 함께 뭔가를 만드는 잊을 수 없는 시간을 선물해주셔서 기뻐고 선생님이 준비해주신 이 시간들이 참 힘이 되었다.

사실 컵케이크 만들기 같은 체험 프로그램은 유료로도 외부에서 참여 가능하지만, 경제적으로 넉넉하지 않은 서울 생활권 1인가구 청년들이 무료로 참여하면서 같이 공감/소통하고 1인가구 네트워크를 만들기 위해선 좀 더 자주 있었으면 좋겠다.



## 새로운 만남, 나를 돌보는 시간

### 구 자 경 (동작구센터)



코로나19의 광풍이 휩쓸었던 올해 4월, 저는 인스타그램을 보다가 1인가구지원사업이 있다는 것을 알게 되었습니다. 기존 정책과 제도는 4인 가구에 전폭적으로 맞춰져 있습니다. 통계상 1인 가구가 전체 인구에 30%를 넘어간다는 현실적인 변화에도 불구하고 정책은 늘 제자리를 맴돌았습니다. 1인가구지원사업의 시작은 기존 4인 가구가 소위 '정상' 가구라는 공고한 장벽에 균열을 일으키는 것 같았습니다. 1인가구는 세금은 꼬박꼬박 내고 자녀를 재생산하지 않는다는 이유 하나만으로 소외되어 사각지대에 방치되어 왔습니다. 오랫동안 1인가구의 삶을 살아온 사람으로서 두 팔 벌려 제도적 변화를 반기게 됩니다. 드디어 비정상적인 정책생태계를 정상화하는데 첫 삽을 뜬 것입니다.

가장 먼저 참여한 사업 프로그램은 집콕템 키움 시리즈입니다. 이 프로그램에 참여하면 친환경 미니 종이 화분 키트를 제공한다는 말에 솔깃했습니다. 2월부터 재취업하여 마음이 뒤숭숭한 데다가 귀가 후 대부분 집에서 혼자 시간을 보내게 되었기에 저한테 꼭 필요한 프로그램이었습니다. 걱정이 많은 성격 탓에 식물을 돌보지 않아 죽일 것 같은 불안감이 앞섰습니다. 할 수 있겠냐는 내적 갈등을 포함해 지리상 집과 센터가 너무 멀어 키트를 찾으러 가는 상황이 귀찮기도 했습니다. 하지만 새로운 경험을 할 수 있다는 생각이 부정적인 마음의 목소리를 앞질렀습니다. 어려운 과제를 수행할 때 얻을 수 있는 성취감과 미지의 세계에 발을 들인다는 설렘이 더 이끌렸습니다. 평소 공공기관에서 하는 프로그램을 적극적으로 참여했던 경험이 있어서 새로운 길을 뚫고자 하는 도전 의식이 자아를 뚫고 나왔습니다.

센터 담당자와 통화 후 마침 원하던 바질 씨앗이 있다는 것을 알고, 자전거를 타고 물가를 지나 열심히 페달을 밟으며 충신대입구역에 위치한 동작구 1인가구지원센터에 도착했습니다. 센터 건물에 도착해 두근두근한 마음으로 기다리자 담당자분이 아담한 종이팩을 건네주셨습니다. 흡사 중국집 배달 음식을 시키면 주는 일회용 종이팩같이 생겼는데, 열면 볶음밥이 나올 것만 같았습니다. 손바닥에 들어오는 일회용 종이 화분과 깨알보다도 작은 바질 씨앗을 책상 위에 올려놓고 눈을 감으니 등 뒤로 마음의 태풍이 몇 차례 지나가는 것만 같았습니다.

작은 고추가 맵다는 얘기가 있듯이 마음을 다잡아 작지만 풍성한 결실이 있을 거라 기대하기 시작했습니다. 장인이 한 땀 한 땀 바느질을 하듯 씨앗 하나하나 분리하여 정성스럽게 흙을 엄지로 꼭 눌러서 보금자리를 만들어 주었습니다. 내 아기들 같이라며 벌써 감정이 입을 하기 시작했습니다. 성격 특성상 집착이라는 비극의 종착역을 향해 돌진하겠지만 웬 일인지 직접 흙을 만지고 씨앗을 투척하는 것만으로도 벌써 애정이 생기기 시작했습니다.

1인가구 집이 다 그런 것은 아니겠지만, 저의 집은 방안으로 햇빛이 들어오지 않기 때문에 바깥 창틀에 올려두고 매일 눈을 뜨면 물 한 모금 마시듯 흙에 단비를 적어주었습니다. 아니나 다를까 공 구르다 힘차게 밀고 나오는 아기의 머리처럼 씨앗이 껍질을 벗으며

두상을 드러내기 시작했습니다. 동시에 저에게 성공이라는 자신감이 생기기 시작했습니다. 와중에 입속에 침이 고이는 것은 동물적인 본능이었나 봅니다. 이럴 때일수록 침착해야겠다는 생각이 들었습니다. 마시멜로의 이야기처럼 참을성 있게 기다렸던 아이들이 어른이 되어 더 큰 성공을 거뒀다는 이야기도 생각났습니다. 시간이 지난 어느 날 화분을 보니 가너린 생명체는 줄기가 자라서 키가 커져 있었습니다. 무엇보다도 좋았던 점은 씨앗을 심고 자라는 과정을 지켜보며 식물에도 '생명'이 있음을 잊고 살았던 사실을 다시 깨닫는 것이었습니다. 밭상에 오른 허브를 직접 정성 들여 키워보니 풀잎 한 장도 소중하다고 생각하게 되었습니다. 영국 요리사 '제이미 올리버' 처럼 자신의 농장에 허브를 잔뜩 기르는 사람은 행복하겠다는 생각도 들었습니다. 무엇보다도 생명체를 기르고 있다는 책임감과 살아 있는 식물을 양육하는 과정에서 오는 몰입감은 저의 괴로움을 잠시나마 잊을 수 있게 해주어 감사했습니다. 식물에 치유의 힘이 있다는 것은 이런 게 아닐까 합니다.

두 번째로 참여한 프로그램은 1인 가구를 위한 건강관리 아로마테라피입니다. 운이 좋게 한 자리가 남아 추가 모집을 하는 상황에서 지원하게 되었습니다. 프로그램을 통해 처음 경험한 아로마테라피와 아로마바스솔트는 생소했습니다. 지난번과 같이 동작구 1인가구지원센터에 방문해 물품을 수령했습니다. 코로나19로 대면 수업이 어려워진 시점에서 Zoom(줌)을 이용한 비대면 강좌였습니다. 과거 기업에서 지역적 한계를 극복하기 위해 화상 회의 용도로 사용하던 비대면 플랫폼이 코로나19로 사용량이 폭발적으로 증가하기 시작하였습니다. 기존에 존재하던 유무형 자산이 어느 순간 필요 때문에 전면에 등장하여 사람 사이를 연결해주는 중요한 매개 역할을 하는 것입니다. 개인적으로도 직장 교육, 수업, 회의를 비대면 플랫폼을 사용했기에 친숙한 느낌이었습니다. 무엇보다 좋은 점은 만남을 최소화하여 질병의 전파를 막고 원하는 교육 욕구를 충족할 수 있다는 점입니다. 시간은 정해져 있지만, 공간은 자신이 정할 수 있다는 점도 큰 이점이라고 생각합니다. 접속주소를 받아 강의에 참여하니 1인가구로 살아가는 청년들이 많아 반가웠습니다. 무엇보다 Zoom(줌) 안에서 강사님 화면이 전체화면으로 나와서 1:1 강의를 받는 것 같았습니다. 음소거를 해제하면 학습자도 발언이 가능해서 필요하면 적절한 피드백이 오고 갔습니다.

아로마바스솔트가 주는 심리안정 효과는 스트레스가 많은 현대인에게 꼭 필요한 것입니

다. 일 끝나고 아로마 오일이 듬뿍 스며든 소금을 물에 녹인 후 발을 담그면 그날의 악몽이 날아갈 것 같았습니다. 종이컵에 소금과 말린 허브 그리고 오일을 넣고 흔들 때 서걱서걱하는 소리는 시각, 청각, 촉각 모두 자극하여 기분이 좋았습니다. 비대면으로도 얼마든지 즐거운 체험학습을 할 수 있어서 그 자체만으로도 진귀한 경험이었습니다. 소금을 모두 아로마오일에 적신 후 마지막에 유리병에 담으니 근사한 아로마바스솔트가 완성되었습니다. 하나를 완성할 때마다 작은 성취감과 뿌듯함을 느끼게 됩니다.

1인가구지원사업에 참여하며 가장 좋았던 점은 먼저, 자치구별로 다양하게 기획된 1인가구 프로그램들이 있다는 점입니다. 동작구의 경우 전화 상담, 생애설계, 정리수납, 캘리그래피, 요리, 금융, 식물 기르기, 아로마테라피 등등 다양한 프로그램이 있습니다. 일찍 서둘러 참여하지 못한 게 아쉬울 정도입니다. 1인 가구의 교육적인 욕구가 다양해지고 있으므로 이에 부응하려는 프로그램 개발은 반기게 됩니다.

두 번째는 비대면 교육의 활성화입니다. 1인가구지원센터는 코로나19로 대면이 어려운 한계를 극복하기 위해 비대면 플랫폼을 적극적으로 활용하여 개인이 필요한 서비스를 전달하고 있습니다. 앞으로도 시대적인 요구와 필요성에 의해 비대면 플랫폼에서 더욱 다양한 새로운 관계 형성이 이루어질 것을 살포시 기대해 보게 합니다. 반대로 살짝 아쉬웠던 점은 프로그램에서 사용하는 재료의 질이 높아졌으면 하는 바람입니다. 아쉬운 게 한 가지 더 있다면 동작구의 경우 '원(one)하는 대로' 동아리 지원 프로그램이 정원 미달로 개설되지 않았습니다. 동아리 활동비를 제공하는 내용이었는데 1인 가구에 지원비는 가장 절실함에도 프로그램 자체도 드물고 인원 미달로 하지 못하는 경우가 있어 아쉬움을 남깁니다.

마지막으로 앞으로도 1인 가구를 위한 다양한 프로그램이 기획되어 1인 가구가 참여할 기회가 늘어났으면 좋겠습니다. 1인 가구의 자립을 돕고 함께 살아가 수 있도록 하며 세금을 내는 시민으로서 존중하는 방법은 제도적 지원이 될 것입니다. 이에, 지금이라도 1인 가구 지원정책을 활성화하여 변화하는 시대에 부응되길 바랍니다. 기쁜 마음으로 참여해서 좋은 추억을 만들게 해주신 많은 분들에게 감사드리며 글을 마칩니다.



## 내일의 나는 오늘보다 멋있을 거야

염 태 준 (성북구센터)



“염태준씨는 참 독특한 것 같아.” 어릴 적 대부분 나에게 던지는 사람들의 평가였다. 그런 평가가 나에게 고민의 대상이 되기도 했지만, 진짜로 난 독특한 사람인걸까?

성북구에서 서울시 1인가구지원사업에 참여하는 남자는 나 혼자였다. 그러나 이상하지 않았고 어색하지도 않았다. 뭔가 기분 좋은 일들이 펼쳐질 것 같은 심청사달(心淸事達)의 마음으로 온택트로 만나는 동네친구-온동네를 시작하였다.

난 공부를 잘한 적이 없다. 아니 시도해본 적도 없다. 워낙 목표가 정확했기에 연기예술에만 폭 빠져 살았었다. 졸업 후 작품 활동을 하면서 붙은 오디션보다 떨어진 오디션이 10배는 많았을 것이다. 그러다가 연기 생활의 연장선으로, 배우두면 도움이 되겠다 싶어서, 우

연한 기회에 댄스스포츠를 접하며 선수 생활과 강사 생활을 시작했다. 그리고는 심 없이 달렸던 것 같다. 문득, ‘인생은 역시 계획한 대로 흘러가지 않는구나.’ 하고 첫 번째 깨달음을 얻었다. 어느 순간 연기자가 아닌 댄서가 되어 있는 나를 발견했기에.

그러던 어느 날, 희귀난치성 질환으로 근로 능력을 상실하고 줄곧 병원 신세를 지게 되었다. 몸도 힘들었지만 서른셋이란 앞날이 창창한 나이에 아무것도 하지 못한 채 눈뜬장님처럼 최소한의 생활만 유지하며 지내야 한다는 것이 너무 충격적이었고 정신적으로도 많이 무너져 내렸다. 그렇다고 매번 주저앉진 않았다. 내가 내 몸을 이기나 내 몸이 나를 이기나 시합하는 것처럼, 눈 뜨면 의욕을 활활 불태우며 계획을 세우기도 하고, 주어진 일들을 차분히 해나가며 하루하루를 보냈다. 그렇지만 건강상의 문제가 항상 중요한 순간에 발목을 잡았다. 그렇게 난 덧없는 30대를 보냈던 것 같다.

그리고 이번에 사이버대학을 진학하면서 배움과 만남의 길이 시작되었는데 서울시 1인가구지원사업 참여를 통해 나의 꿈을 위해 한 걸음씩 전진할 수 있는 계기가 되었다. 어떠한 수업보다 서로 소통할 수 있고 4차 산업혁명으로 사회의 전반적인 부분이 변화되는 이 시점에서 새로운 만남을 학습한다는 것만으로도 가슴 벅찼다. 내가 살아왔던 여정 중에 딱 알맞은 시기에 이런 기회가 찾아와서 감사할 뿐이다.

참 많이 바뀌었다. 온라인으로 수준 높은 토론과 좋은 멤버님들을 많이 알게 되었고, 감동적인 책, 가슴을 울리는 리뷰들을 들을 수 있게 되었다. 돈의 경제학, 여성 인권 관련한, 건강한 삶을 위한 노화의 종말, 토론 중간에 위암 진단으로 열심히 회복하고 계신 어머님께도 위로를 해드렸다. 그 위로는 “엄마 노화는 질병이래. 관리만 잘하면 120살도 살 수 있대.”라고 완독 후에도 영성찬 화법으로 신나서 재롱 피우는 나. 말없이 웃어주시는 어머니 앞에 난 뜨거운 눈물을 흘렸다. 이런 부모님과의 관계까지도 다시 재구성 할 수 있는 기회가 되어 세상 어떤 수업보다, 어떤 심리치료보다 값지고 감사할 뿐이다.

그리고 이 세상에는 너무도 배울 것이 많다는 것. 평생 살아온 40여 년 보다 크게 기대하지 않고 시작한 서울시 1인가구지원사업 참여로 배우고, 느끼고, 깨닫고, 감동한 내용들



이 더 많은 것 같다. 이것이 나비효과일까? 우연일까, 필연일까. 신기하기만 한 인생인 것 같다. 항상 갖고 있던 생각이 있었다. 현재 문화예술경영학과를 전공하는 나로선 졸업 후 취업이 가장 큰 걱정거리다. 사실 예술이란 일은 경제적으로 힘들 뿐 아니라 전공을 살린 취업의 문이 좁기 때문이다. 그러던 중 온택트 3회기 주제는 박물관 도슨트 체험 있었다. 도슨트? 생전 처음 들어본 말이었다. 비행기를 타고 뉴욕의 모마미술관을 데려다준다. 그리고 다 보여준다. 단돈 9,900원에.

전공자이기 때문에 공연은 다 좋아한다. 한 달 급여를 탈탈 털어서라도 대형 뮤지컬이나 콘서트를 관람한다. 근데 뉴욕은 못 가봤다. 모마미술관은 예전에 들어본 적 있으나 미술은 예술의 마지막 단계라고 생각했기 때문에 시도조차도 하지 않았다. 유쾌한 남성 안내자 한 분이 비행기를 태워 뉴욕으로 데려다주고, 고흐 앞에 우릴 안내한다. 해설과 함께 고흐는 내 눈 속에서 다시 태어난다. 피카소도 보이고 모네의 흐릿한 연못도 보인다. 28살에 안타깝게 생을 마감한 장미셸 바스키아도 모마에 나랑 같이 있었다. 왜 눈물이 났을까? 난 미술을 1도 몰랐는데. 그래 결심했어. 예술을 하자. 용기를 내자. 예술로 돈을 버는 게 아니야. 그냥 하자. 난 전공 분야를 살려 더욱 길게 공부하고 싶고, 또 자격증도 취득해 보고 싶어졌다.

단순 모임 하나로 바뀐 나의 인생. 서울시 1인가구지원사업 참여가 없었다면 할 수 없는 일이다. 날개를 달고 날아가기 위해 준비된 사람이 되자. 정말 좋아진 세상에 그동안 미술 하나 모르고, 밀키트 주문 한번 못해 보고, 노화의 비밀도 모르고 어떻게 살았을까? 모르면 몰랐지. 안다는 것은 정말 중요하구네! 산다는 것은 무엇인가? 왜 새로운 도전을 하는 것인가? 이 질문은 왜 사는가? 라는 질문과 같다. 경계를 넘어 성장하고 발전하자. "내일의 나는 오늘보다 멋있을 거야."라고 나는 오늘도 스스로에게 당당히 외쳐본다.



김부선 (구로구센터)  
김진희 (은평구센터)  
이가영 (노원구센터)

이초희 (종로구센터)  
임경희 (성북구센터)  
구성희 (영등포구센터)

## 몸도 펴고! 마음도 펴고!

김 부 선 (구로구센터)



우연히 서울시 1인가구지원사업을 구로구청 홈페이지를 통해 알게 되었습니다. 요즘은 프로그램들의 폐강과 잠정적 연기로 특별한 여가생활 없이 일 끝나면 바로 집에 돌아가는 반복된 생활을 하고 있었기에, 구청에 올라온 구로구 1인가구지원센터의 1인가구지원사업 공고는 너무나 반가운 소식이었습니다. 내용을 살펴보니, “몸 펴기 생활 운동”, “행복한 날에 김치 더하기” 등 여러 프로그램들이 있었습니다. 기쁜 마음에 프로그램들을 신청하게 되었고, 다행히 프로그램에 참여하게 되었습니다.

참여한 프로그램 중 저에게 가장 좋았던 프로그램은 “몸 펴기 생활 운동”이었습니다. 프로그램에 참여하기 전에 명칭을 보고, 왠지 스트레칭이나 요가와 비슷한 종류가 아닐까

하는 생각을 가지고 센터에 방문하였습니다. 처음 접한 "몸 펴기 생활 운동"은 구부러진 몸을 펴고 바른 자세를 가지도록 하여 건강한 몸과 마음을 만들기 위한 운동이라는 설명을 들었습니다.

몸 펴기 생활 운동을 하기 전에 저의 몸 상태는 반복적인 컴퓨터 작업으로 생긴 터널증후군과 손가락 마디 염증으로 인한 통증 때문에 정형외과를 다니며 약과 물리치료를 받고 있었습니다. 하지만 정형외과의 약은 너무 독했고, 물리치료는 그 순간만 통증을 없애 주었으며, 며칠 지나면 다시 통증이 반복하여 재발하는 상황 속에 프로그램을 참여하게 되었습니다.

첫 번째 시간에는 몸 펴기 생활 운동 선생님께서 몸의 아픈 증상과 몸 상태를 확인해 주셨습니다. 약간의 거북목이라는 말씀과 허리가 약하고, 허리측만증으로 인해 어깨가 불균형하다는 말을 들었습니다. 관련하여 허리 펴기 운동을 다른 참여자들과 같이하게 되었고, 꾸준히 운동하면 허리와 골반 등에 좋으니 꾸준히 하라는 말을 들었습니다. 운동 후 다음날 몸이 엄청 아팠으나, 전날 선생님께서 말씀하신 증상이 나에게 나타난 것이라 생각하고 이틀에 한 번씩 꾸준히 운동하였습니다. 다행히 아픈 증상은 곧 사라졌습니다.

두 번째 시간과 세 번째 시간에 온몸 돌리기, 하체 펴기 등 다른 운동을 통하여 몸이 따뜻해진다는 느낌을 받았고, 선생님께서 지도 중에 계속 점검해 주시면서 각각 참여자들의 몸 상태를 진단해 주시고 개인별 맞춤 운동법을 알려 주셔서 많은 도움이 되었습니다.

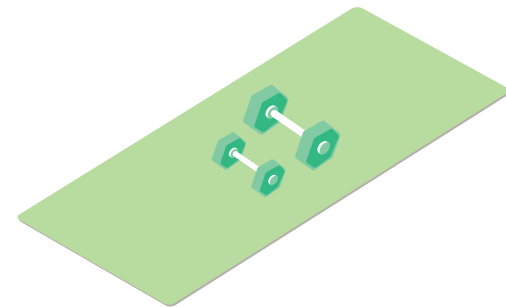
저에게는 아픈 손가락의 통증을 잡아주는 손가락·손목 운동법을 알려 주셔서 시간 날 때마다 알려주신 운동을 하고 있습니다. 그래서 요즘 통증도 줄고 손 근육이 훨씬 부드러워졌습니다. 이번에 알게 된 몸 펴기 생활 운동은 일상생활을 하면서도 가능한 운동이기에 시간 날 때마다 할 수 있는 좋은 운동이라고 생각합니다. 3회의 프로그램이 끝난 후에 이 운동에 관하여 더 알고 싶어 마지막 시간에 받은 자료와 유튜브에서 관련 동영상을 찾아 보면서 운동을 계속하고 있습니다. 허리가 아프신 어머님께도 이 운동법을 알려 드려서

어머니 댁에 가는 날에는 같이 운동을 하고 있습니다.

이렇게 저는 서울시 1인가구지원사업의 좋은 프로그램을 알게 되어 많은 도움을 받았습니다. 이 프로그램을 통해 코로나로 인한 답답함과 우울감을 잠시나마 날려 버릴 수 있었고, 같은 지역의 다른 1인 가구들을 만나 이야기 나눌 수 있던 점도 즐거웠습니다. 실생활에서 다른 1인 가구를 만나기가 쉽지 않기에 정말 귀중한 시간이었습니다.

이웃과 단절된 생활 속에서 어느 집이 1인 가구인지도 모르고, 특별히 다른 1인 가구와 만날 수 있는 계기도 없고, 만났더라도 본인 스스로 자신이 1인 가구라는 것을 말하는 경우는 거의 없다고 생각합니다. 만나기도 힘든 1인 가구들을 서로 알게 되는 계기를 마련해 준 2020년 서울시 1인가구지원사업이 참 뜻깊은 사업이라 생각합니다.

매스컴 상에서는 서울시 1인 가구가 가파르게 증가한다고는 하지만, 1인 가구만을 위한 복지에 대한 부분은 아직 준비해야 할 사항이 많다고 생각합니다. 개인적으로 이번 2020년 서울시 1인가구지원사업이 더 확장되고 계속 시행되어 다른 많은 1인 가구들도 더 많이 참여하면 좋겠다고 생각해봅니다. 좋은 사업을 진행하여 주셔서 감사합니다.



## 내일의 나는 오늘보다 멋있을 거야

### 이 초희 (중로구센터)



모든 변화는 예고 없이 찾아온다. 그리고 사람은 변화. 낯선 것에 취약하다. 이를 반영하듯 'OO는 처음이라서'라는 제목을 달고 나온 책들도 많다. 동그라미 안에는 엄마, 아빠, 결혼, 여행 등 여러 단어가 들어간다. 나에게 자취가 그랬다.

사람 속은 이해하기 어렵다. 침수된 집에서도 고분고분 잘 살았던 우리 가족에게 집주인은 대뜸 전세로 바꾸겠다고 했다. 월세를 마다할 정도라니 무슨 사정인가 싶었지만 당장에 큰돈이 없던 우리 가족은 부랴부랴 발품을 팔았다. 더 작은 집으로 가야 할 상황이 눈앞에 섰다. 그렇게 나는 독립을 결심했다.

모든 독립의 날씨는 미정이다. 역사를 돌이켜봐도 연월일시가 정해진 독립은 아무것도 없

다. 큰 역사가 이러한데 개인의 독립일이 정해질 리 만무하다. 누군가는 학업, 누군가는 직업. 나의 경우에는 얼굴도 모르는 집주인에 의해서. 인터넷에서 떠다니는 인테리어 사진을 보자 설다. 물론 잔고라는 현실의 벽에 부딪히기 전까지만. 바퀴벌레가 안 나오고, 보증금이 맞으면 OK. 교통비를 줄여야 하니까 회사 근처로. 보증금의 8할은 국가에서 지원하는 전세자금 대출을 받았다. 그 결실로 방 크기는 조금 크지만 빛이 하나도 들지 않는 반지하 원룸. 나의 첫 공간이 탄생했다.

혼자 있는 걸 좋아하는 성향이라 자타공인 자취를 잘할 거라 예상했다. 막상 뚜껑을 열어보니 보글보글 끓고 있는 라면이 있어야 할 자리에서 개구리 한 마리가 푹푹 튀어나왔다. 아무것도 할 줄 몰랐고 그 어떤 지식도 없었다. 그나마 일에 치여서 집은 거의 잠만 자는 공간이라는 점이 다행이었다.

1년이 지났을 무렵, 건강이 악화되어 회사를 관두게 되었다. 사회가 보기에 많은 나이지만 서울시가 인정하는 청년인지라 청년수당을 받으면서 인생 첫 공백기를 맞이했다. 집에 있는 시간이 늘었다. 남는 게 시간이 되면서 무지로 방치된 주거 공간. 나아가 나 자신을 방임하고 있다는 것을 알게 되었다. 그러던 어느 날, 청년 포털 사이트에서 <초보 1인 가구 맞춤형 교육 '자치생활'>을 발견했다.

“어, 이거 오타 아니야?”

첫인상이었다. 자취의 오타인 줄 알았다. 프로그램 내용을 확인하는데 전체적으로 짜임새가 있고 실습이 재미있어 보였다. 무엇보다 사람에 치여서 사람 만나는 게 극도로 어려운 상태인 내게 온라인 진행은 큰 메리트였다. 일말의 고민도 없이 신청했다. 잊고 있던 어느 날, 선정 문자를 받고 교육에 참여하게 되었다.

먼저 센터에 방문해 키트를 받았다. 두둑한 쇼핑백을 들면서 기대감이 한층 싹텃다. 사람은 뭔가를 쥐여주면 좋아한다. 오죽하면 힘들 땐 자기 자신에게 보상을 주라고 하지 않겠는가. 집에 도착해 안에 든 것을 확인하고 깜짝 놀랐다. 응급키트나 비누 만들기 재료 등 센터에서 얼마나 신경을 썼는지 느낄 수 있었다.

선물 같았던 키트도 좋았지만 교육 운영 방식, 강사진이 무척 알찼다. 그동안 줌으로 여러

온라인 강의를 수강하고 모임도 참여했다. 솔직히 말하면 어중간한 퀄리티는 짚짚하기 쉽상이다. 대면이면 눈앞에 있는 사람 성의를 생각해서라도 듣는데, 모니터 화면만 뚱뚱 떠 있고 편한 집에서 평상복으로 앉아 있으니까. 태블릿 PC로 zoom 켜놓고 노트북으로 일한 적도 있다. 어떤 단체에서 진행한 프로그램은 내용이 매우 실망스러웠다. 보고용 캡처만 찍으려 했고 한 시간 강의가 30분 만에 종료되었다. 이 수준이라면 시간 낭비 안 했으니 일찍 끝낸 게 낫다 싶었지만 한편으로는 이용당한 것 같아 담당 구청에 연락하려다가 말았다. 반면 이번 교육에서는 짚짚을 한 적이 없다. 정말 솔직하게 짚짚을 하려다가도 내용이 솔깃해 빠져들게 되었다. 유도하지 않았는데도 강의 질로 수강생을 이끈 것이다.

혼자 있을 때 다치거나, 나도 잊고 있던 감정의 상처가 복받쳐 오를 때 속수무책 당했던 일을 앞으로는 어떻게 처리하면 좋을지 배웠다. 응급키트를 실제로 보며 세부적으로 알 수 있었고, 추천받은 응급 어플은 지금도 잘 쓰고 있다. 그동안 컬러링 하나로 버텼었는데 앞으로 비누를 자주 만들 것 같다. 명상 수업에서 배운 것들은 정말 도움이 많이 되어서 매일 20분씩하고 있다. 혼자 사는 사람들에게는 차와 보험이 가장 중요하다는 말을 들은 적이 있는데 보험에 대해서도 알 수 있어 좋았다. 그동안 보험 용어는 외국어처럼 여겼는데 적어도 어떤 의미인지 음미할 수 있게 되었다. 게다가 예전에는 내 집도 아닌데 화재 보험은 왜 들어야하나 의문이 들었는데, 다음 이사할 때는 화재 보험을 고려할 예정이다. 마지막 수업에서는 내 식습관에 대해 반성했다. 강사님과 재미있게 소통하며 밀피유나베도 만들어 먹는 시간을 가지며 유종의 미를 거뒀다.

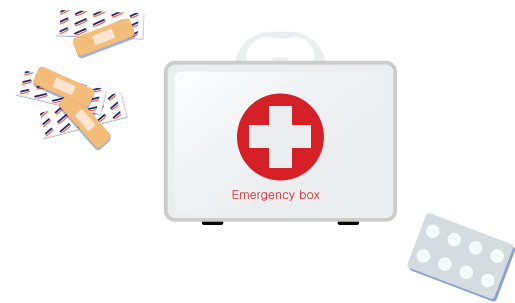
또한, 교육을 진행한 담당자의 노고에 깊은 감사를 표하고 싶다. 나도 회사 생활을 5년 해 본지라 화요일 퇴근 시간 이후, 토요일 주말까지, 시간을 들여 프로그램을 운영하는 것은 쉬운 일이 아님을 안다(아무리 수당이 나온다고 해도). 퇴근 시간이 가까워지면 정신은 말뚱해지는 반면, 외모는 피로에 찌들었던 나의 과거를 반추하면 더욱 감사 인사를 드리고 싶다. 항상 밝은 모습으로 차분하게 진행하셔서 강의에 더 집중할 수 있었다.

마지막으로 6회기 동안 결석하지 않고 차분하게 강의를 수강한 나 자신에게도 칭찬해주고 싶다. 강의는 내가 나 자신을 한층 더 소중하게 여기고 있다고 생각할 수 있게 도와줬

다. 과거처럼 내가 나를 방치했다면 1인 가구 역량강화 프로그램 같은 건 신청도 안 했을 테니까. 본 교육을 위해 애써주신 담당자님과 관련 부처, 강사님들, 같이 수업을 유쾌하게 들었던 참가자분들께 고맙다는 인사를 드리고 싶다.

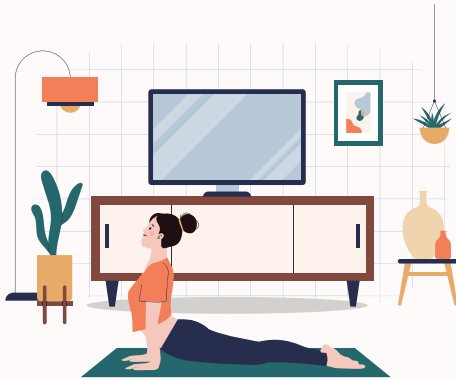
첫 번째 변화는 파도처럼 밀려들었다. 나는 부표처럼 뚱뚱 떠다니며 내가 있는 곳과 앞으로 가야 할 길을 알지 못했다. 바다 날씨가 시시각각으로 바뀌듯 앞으로 내게 닥치는 일의 대부분은 예고 없이 올 것이다. 그러나 난 이번 교육을 통해 부표에서 작은 배가 되었다. 어디가 고장 날 수 있는지 배웠고, 물이 썰 때 고치는 방법을 배웠다. 파도가 몰아칠 때 두려워하지 않고 방향키를 잡을 수 있는 마음가짐까지 익혔다.

종강을 맞이하고 나서 '자치'의 의미를 곰씹어 본다. 자취가 밥을 지어먹으며 생활하는 것에 중점을 둔 단어라면, 정말 내가 받은 교육은 '자치 교육'이었다. 나아가 나는 자치(自治)하기 위해 자치(自致)하는 사람이란 걸 깨달았다. 즉, 내 일을 스스로 다스리기 위해 있는 힘을 다하는 사람이라는 뜻이다. 오랜만에 정말 알찬 교육을 들어 무척 뿌듯했고 진한 행복감을 느꼈다. 교육은 끝났지만 배운 건 몇 년이 지나도 유효할 것 같다. 배운 걸 바탕으로 다음 변화는 멋있게, 의연하게 대처하고 싶다.



## 수요일-건강한 나를 바라는 사람을 만나다

김진희 (은평구센터)



9월 어느 늦은 밤. SNS를 뒤적이며 '재미있는 소식 없을까?' 연신 엄지손가락을 눌러 화면을 아래로 내리고 있었다. 맛집과 멋지고 예쁜 사람 사진을 훑훑 넘기다 불현듯 '은평구 1인 가구분들 신청해보세요'라는 말이 적힌 포스터를 발견했다.

'따로 또 같이. 홈트'라는 큼직한 제목과 짝짝 들어차 있는 신청 대상. 일시 같은 자세한 설명이 적힌 웹 포스터였다. '홈트를 따로 하는데 또 같이 한다고?' 무슨 지원 사업이길래 이런 제목을 지었을까 하는 호기심에 포스터를 확대해서 자세히 들여다보니 1인 가구를 대상으로 전문가가 무려 온라인 화상 프로그램을 이용해서 홈 트레이닝을 해준다는 내용이었다.

W'뉴노멀이 이런 것이구나'하고 깊게 느끼며 코로나 시대의 새로운 지원 사업을 실감했다. 좀 더 자세히 살펴보니 지원 사업답게 무료에다가 운동 매트와 밴드까지 준다고 하니 신청하지 않을 이유가 없었다. 인원이 다 찼을까 봐 전전긍긍하며 프로그램을 신청했고. 나는 10월 한 달 동안 매주 수요일마다 노트북 화면 속 트레이너 선생님과 만나며 한 시간 반에 걸쳐 몸 곳곳에 있는 근육을 자극했다.

운동 매트도 주고 공짜로 운동 트레이닝도 받을 수 있으니 가성비 좋겠다는 가벼운 마음가짐으로 시작한 '따로 또, 홈트' 프로그램이었다. 하지만 10월 한 달 동안 매주 프로그램에 참여하니 몸을 움직여 운동을 한다는 보람뿐 아니라 내 건강을 신경 써주는 누군가가 있다는 따뜻한 격려를 느낄 수 있었다.

### 첫 번째. 트레이너 선생님과 사업 담당자 선생님

4주간 프로그램에 참여하면서 나와 직접적으로 마주했던 두 사람은 언제나 밝은 목소리로 반겨주어 매주 수요일을 기다리게 했다. 운동매트와 밴드를 받으러 센터에 방문했을 때 사업 담당자 선생님을 만났다. 늦은 저녁 일곱 시인데도 불구하고 선생님은 오느라 고생이 많았다며 내일 꼭 화면으로 만나자고 기운 넘치게 인사해주셨다. 퇴근도 못하시고 저녁에 지칠 법도 한데 반갑게 맞이해주신 담당자 선생님을 만나자 홈트 프로그램이 재미있을 것 같다는 예감이 단박에 들었다.

다음 날 바로 시작된 첫 번째 시간. 전날 받은 운동 매트 위에 운동복을 입고 왠지 모르게 설레는 마음이 피어났다. 화상 회의 프로그램으로 업무 회의만 해봤지 이렇게 운동을 배울 수 있을 줄은 상상하지 못했는데 노트북 화면 속 트레이너 선생님을 보니 정말 이렇게 운동을 배울 수도 있구나 하는 생각이 들었다. 트레이너 선생님은 10년 넘는 경력을 소유한 전문가였다.

집에서 혼자 유튜브 동영상을 보며 운동을 따라한 게 전부였기 때문에 트레이너에게 전

문적인 코칭을 받을 수 있다는 생각에 운동 시작 전부터 가슴이 두근댔다. 아니나 다를까 트레이너 선생님은 스쿼트를 할 때는 허리를 더 펴야 한다면서 “진희씨~허리를 더 펴세요”하며 자세를 바로 교정해주기도 하고 팔꿈치가 아프다는 걱정 어린 내 질문에 팔뚝 근육이 부족해서 그런 것이니 괜찮다며 달래주기도 했다.

운동을 하는 한 시간 내내 트레이너 선생님이 동작을 잘 볼 수 있도록 몸 각도를 이리저리 돌려가면서 운동을 하고 선생님의 조언에 따라 동작을 따라 하려고 갖은 애를 썼다. 물렁물렁한 몸으로 동작을 따라 하려니 쉽지 않았지만 차근차근해보라며 화면을 유심히 들여다보던 트레이너 선생님의 모습을 보고 힘을 낼 수 있었다. 트레이너 선생님은 수업 때 배운 동작을 일상에서도 따라 하길 바란다며 쉽게 할 수 있는 스트레칭도 매 수업 반복해서 알려주셨다. 게다가 선생님은 이 동작은 어떤 근육을 자극하는지, 거북목에는 어떤 자세가 좋은지 세심하게 설명해주셨다. 동작 하나하나 따라 할 때마다 느껴지는 개운함에 역시 전문가는 다르다는 존경이 절로 샘솟았다. 힘들어서 인상을 잔뜩 찌푸리고 다리를 들어 올리는 내 모습이 웃기기도 했지만 자세한 코칭을 받으며 운동을 하니 1인가구 지원사업 덕에 많이 배운다는 생각에 뿌듯했다.

그렇게 트레이너 선생님의 격려와 관심 속에 한 시간 반 동안 운동을 끝마치고 나면 담당자 선생님이 나타나 오늘은 어땠냐고 물었다. 수고했다며 그냥 수업을 끝내는 것이 아니라 어떤 동작이 어려웠는지, 느끼는 감정은 어땠는지 이야기를 나누며 수업 내용을 복습하거나 다음 시간에도 열심히 해야겠다는 다짐을 할 수 있었다. 남은 한주도 힘내고 다음 주에 건강히 만나자는 두 분의 따뜻한 말에 많이 알지 못하는 사이지만 서로의 안녕과 행복을 빌어준다는 생각에 정말 고마웠다.

### 두 번째. 함께 운동한 사람들

‘따로 또 같이’라는 사업 이름에 걸맞게 운동을 하는 내내 나는 집에 혼자 있었지만 다른 누군가와 연결되어 있다는 마음을 느낄 수 있었다. 수요일마다 여섯시에 퇴근해서 서둘러

밥을 먹고 난 다음 운동복으로 갈아입고 노트북을 켜다. 화상 회의 프로그램에 접속해 있으면 함께 수업을 듣는 사람들이 하나둘 나타났다. 운동하는 틈에는 몸이 고단해서 다른 사람을 신경 쓸 틈이 없었다. 하지만 동작을 하면서 중간중간 트레이너 선생님이 다른 사람에게 조언을 할 때, 나도 잘못된 자세로 운동하고 있는 것은 아닌지 내 모습을 점검했다. 동시에 ‘나만 허리가 안 펴지는게 아니구나, 나만 숨이 차는 건 아니구나’ 하며 안도하기도 했다. 은평구에 산다는 것 이외에는 서로 알지 못하는 사람들이지만 한 주 한 주 수업을 할수록 모든 참가자분들이 오늘도 무사히 보내고 카메라 앞에 있길 바라게 되었다.

코로나로 친구와의 약속을 취소하고 집에 혼자 있는 시간이 많았던 10월이었다. 운동을 해도 혼자서 동작을 따라하기 바빴다. 운동은 자기 자신에게만 집중하면 된다고 생각했지만 왠지 모르게 심심하고 외로웠다. 하지만 홈트 프로그램에서는 혼자만 아닌 여럿이 지금 함께 운동을 하고 있다는 사실에 동질감이 느껴졌다. 매트 위에 누워 상체와 하체를 차례로 들어올리고 허벅지가 터질 듯이 힘들 때는 은평구 곳곳에 있는 참가자들이 각자의 집에서 화면 속 선생님의 의존하며 나와 같이 운동하고 있다는 생각을 했다. 그러고나니 함께 고생하면 좀 더 낫다는 말이 아주 잘 이해되었다. 혼자서 운동했다면 4주 내내 기운 넘치게 운동하지 못했을 수도 있다. 하지만 함께 하는 이들이 있었기에 더 힘을 내서 수업에 집중할 수 있었다. 코로나로 사람을 만나기 쉽지 않은 가을이기에 화면 속이지만 운동을 하며 만난 이들이 무척이나 소중했다. 매시간 함께 운동하며 모두 건강하고 아프지 않았으면 좋겠다고 바랐다.

### 마지막. 나 자신

4주간 운동하면서 내가 그 누구보다도 건강한 나를 바라고 있다는 사실을 깨달았다. 당연한 이야기로 들릴 수 있지만 아프지 않고 행복한 일상을 누리기 위해서 꼭 운동해야겠다고 다짐했다. 항상 운동해야겠다고 머릿속으로만 생각할 뿐, 행동을 실천에 옮기는 쉽지 않았다. 주 3회는 운동을 하자고 다이어리에 적어놓기는 했지만 퇴근하고 나서 저녁을 먹고 씻으면 잘 시간이었다. 주말엔 부족한 잠을 보충하거나 친구를 만나고 드라마를 봤다.

이렇게 운동은 항상 내 하루에서 뒷전으로 밀리기 마련이었다. 돈을 내고 헬스장에 가기에 비용도 만만치 않았고 더군다나 코로나로 집 밖에 나가기가 여의치 않은 상황이었다.

그렇게 하루하루 운동과 멀어진 삶을 살고 있을 때 '따로 또 같이, 홈트' 사업을 보고 참여한 것이 얼마나 다행인지 모른다. 전문적인 코칭을 받아본 적이 없기에 긴장하기도 했지만 매주 운동하며 나와 의 약속을 지키고 있다는 생각에 뿌듯했다. 이번 시간에 배운 동작을 좀 더 완벽히 해내고 싶어서 수업이 끝나고 바로 씻지 않고 복습하며 운동을 더 했다. 평일에도 트레이너 선생님이 알려준 동작을 까먹지 않기 위해 반복하고 사무실에서 틈틈이 스트레칭을 하기도 했다. 그러다 보니 일주일에 3일도 운동하지 못했던 내가 수업이 있는 수요일에는 두 시간 운동하고 나머지 요일에는 매일 한 시간씩 꼬박 꼬박 운동을 했다. 처음에 힘들었던 동작이 다음 주에는 수월해지는 과정을 매번 느끼다 보니 건강은 물론이고 성실히 운동한다는 성취감에 마음 건강도 챙길 수 있었다.

그렇게 매주 수요일에 운동하면서 나의 건강을 바라는 사람을 만나고, 나도 내 자신을 소중히 여길 수 있게 되었다. 마지막 수업 시간에는 마지막이라는 사실에 얼마나 서운했는지 모른다. 다음에도 이런 사업이 있다면 꼭 참여하겠다고 담당자 선생님께 말했다. 1인가구로서 이런 사업에 참여할 수 있게 되어 정말 뿌듯하고 만족스러웠다.

## 내 삶의 비타민

임 경 희 (성북구센터)



올해는 코로나로 인해 전 세계적으로 많은 이들이 병 자체로 고통을 겪는 것은 물론이고 그렇지 않은 사람들도 일상생활을 하는 것이 어려워졌습니다. 그래서 많은 사람들이 코로나블루라고 하는 우울증에 걸렸다는 기사를 여러 번 접했습니다. 그런데 저는 사실 코로나블루를 특별히 실감 못 할 정도로 그 외의 제 삶의 무게에 짓눌리고 있었습니다.

직접적으로는 적지 않은 나이에 오랜 기간 수험생으로 있었기 때문이고, 사실 더 깊은 문제로는 마음 상담을 받을 만큼 저에게는 꽤 커다란 과거에 대한 마음의 상처가 있었기 때문입니다. 자신감, 자존감은 떨어질 만큼 떨어졌고, 가족과 정말 믿을 수 있는 몇 명의 친구 외에는 사람들과의 교류도 거의 없었고 그마저도 사이가 소원하거나 멀리 있어 만나



기가 어려웠습니다. 당연히 경제적으로도 힘들고 정말 많이 지쳐 있었습니다. 이 상태로는 공부해도 집중이 안되지만, 그렇다고 완전히 포기하고 다른 것을 하기에 여러 가지 면에서 힘든 상황이었습니다.

그렇게 무기력하게 하루하루를 보내고 있던 여름. 어느 날 서울청년포털 홈페이지 청년지원정보에서 서울시에서 제공하는 청년 대상의 프로그램들이 있다는 것을 처음으로 알게 되었습니다. 정확히 뭐가 뭔지도 잘 모르는 상태에서 호기심으로 신청했던 것이 당시 제가 살고 있던 성북구의 '마음 꽃이 피었습니다' 라는 프로그램이었습니다. 이 프로그램을 시작으로 1인가구지원프로그램에 대해서 알게 되었습니다. 계속 찾아보니 패밀리서울 홈페이지도 알게 되어 제가 관심 있는 다양한 활동들을 접하게 되었습니다.

코로나로 인해 대부분 온라인 수업으로 진행해서 어려움도 있었으리라 생각되는데, 저는 멀리 나가기 어려운 사정상 집안에서 컴퓨터나 스마트폰만 켜면 교육을 받을 수 있고 실시간으로 소통할 수 있다는 사실이 신기하기도 하고 정말 편했습니다. 낮가림이 심한 저는 만약 대면 모임을 해야 했다면 처음부터 참여하는데 부담이 컸을 것 같습니다. 그런 저에게 비대면 1인가구지원프로그램은 너무 간편하게 참여할 수 있고, 필요한 물품은 무료로 집까지 배송되어 정말 너무 감사하고 편하게 시작할 수 있었습니다. 그래도 카메라를 켜고 대화하는 것이 너무나 어색하고 부끄럽기도 했습니다.

그렇지만 활기찬 강사님의 진행과 같이 수업 듣는 참가자분들의 친절함과 재치있는 말씀씨, 화면 속에서 먼저 말 걸어주시고 웃어주시는 모습에 저도 마음이 점점 열리고 비대면이지만 대면 못지않게 반가움과 정을 느꼈던 것 같습니다. 저는 여러 프로그램들을 신청했었는데 가끔 이전 다른 프로그램에서 났던 분들을 다른 곳에서 만나면 지인이나 이웃을 만난 듯 반가웠습니다. 온라인에서 영상 속 얼굴만 보거나 거의 몇 마디 해보지 않은 분들에게 이런 감정을 느끼는 게 참 신기하기도 하고 친구 만나기도 쉽지 않은 상황인데 새로운 방법으로 같은 구 혹은 최소 서울시에서 1인 가구로 살고 계신 분들을 뵈니 몸은 떨어져 있지만 이웃 같은 느낌이 들었습니다.

저는 1인가구지원프로그램을 알고 나서 이전에는 해볼 생각도, 기회도 없었던 유익하고 흥미로운 프로그램들을 알게 되었고, 여건이 되는 한 다양한 프로그램에 지원했습니다. 처음으로 참여했던 '마음 꽃이 피었습니다' 프로그램은 이름에서부터 짐작할 수 있듯이 힘들었던 마음을 바라볼 수 있게 도와주고, 마음을 편안하게 해주는 수업이었습니다. 체험 활동으로는 아로마오일을 이용해서 방향제 만들기를 했습니다. 아로마오일도 처음 접해보는 것인데 사용방법, 효능을 말씀해 주신대로 사용해보니 마음을 안정 시키는데 도움이 되었고, 그 후로도 제가 따로 구입해서 이용하고 있습니다.

그리고 성북구의 또 다른 프로그램인 '같이놀아보고서'에서는 추석 즈음에 송편 만들기를 같이 했는데, 추석에 고향에 잘 내려가지 못하는 저처럼 명절을 편하게 즐길 수 없는 사람들에게 정말 따뜻한 프로그램이라는 생각이 들었습니다. 그리고 1인 가구지만 밥을 정성껏 차려 먹고 건강에 신경 써야겠다고 느끼게 해주었습니다.

또 양천구의 '컬러테라피' 프로그램은 예쁜 재료들을 이용해서 무드등을 만들었습니다. 이 또한 처음 해보는 것이었고 그전에는 거의 생각해보지 못했던 컬러의 효능, 활용방법과 컬러로 보는 제 마음 상태, 저에게 도움 되는 컬러 등에 대해서도 알게 되었습니다. 역시 제 마음을 힐링하는데 큰 도움이 되었고 그때 만든 무드등은 지금도 정말 잘 이용하고 있습니다.

그리고 지금 살고 있는 동대문구의 정리정돈 교육도 받았는데 정리정돈에 대해 획기적이고 유용한 방법들이 많아서 놀랐고 그곳에서 배운 꿀팁은 지금도 잘 이용하고 있습니다. 저처럼 좁은 곳에서 사는 1인 가구는 정리정돈을 효과적으로 하는 게 필수일 것 같은데, 이사 온지 얼마 되지 않은 저에게는 더더욱 유용했습니다. 그리고 종로구 프로그램 '서툰 첫걸음, 기프트'는 프로그램 자체가 성취감, 자존감을 향상 시킬 수 있게 검사까지 해주었고, 다방면의 내면을 바라보면서 자존감을 키우고, 마음을 돌볼 수 있고, 힐링할 수 있게 프로그램이 너무나 잘 짜여 있다는 생각이 많이 들었습니다.

체험활동으로는 제가 처음 해보았던 가죽공예, 목공예, 수공예, 새로운 요리해보기, 식물 심기 등 다양한 활동들이 있었습니다. 처음에는 혼자 새로운 것을 하려니 지레 겁부터 나고 자신이 없었던 적도 많았습니다. 그래도 꾸준히 했더니 중간에 시행착오를 거치기도 했지만 결국은 모두 완성했고 여기서 깨달은 것이 많았습니다. 저는 개인적으로 마음에 상처가 있어서 새롭고 조금 어려워 보이는 일을 보면 자신을 믿지 못하고 지레 겁부터 먹습니다. '난 안돼, 못해, 어차피 안돼' 같은 마음에 사로잡혀 끝까지 해보지도 못하고 중도에 포기하다시피해서 일이 안 된 경우가 너무나 많았습니다. 그리고 나서는 나중에 꾸준히 긍정적인 마음을 먹고 하기만 했으면 됐을 수도 있는데 하고 후회를 했습니다. 여전히 그런 후회 속에서 살고 있기도 합니다. 그래서 새로운 일은 엄두도 못 내고 있었는데, 이런 프로그램을 통해서 작은 것이지만 새로운 일을 해보게 되었고, 어려워도 꾸준히 했더니 완성되는 걸 보면서 '아 내가 이걸 어렵다고 가만히 두기만 했으면 완성하지 못했을 텐데 중간에 시행착오를 거치기도 하고 어려워서 포기하고 싶은 순간도 있었지만 그래도 꾸준히 했더니 완성이 되는구나.' '내 일도 내가 너무 어렵게 생각하고 겁을 먹었을 뿐 꾸준히 하면 될지도 몰라.' 란 생각을 했고 프로그램이 끝나고 나서 확실히 이전보다는 자신감이 더 생긴 것이 정말 감사했습니다. 무료로 편하게 교육을 받고 재미있는 체험도 하고 예쁜 물품이 생긴 것만으로도 정말 좋은데 이렇게 제 인생의 가장 큰 걸림돌 중 하나인 도망가는 습관을 새롭게 바라볼 수 있는 계기가 되어 큰 자산을 얻었다고 생각합니다.

최근에 진행 중인 서초구 '슬기로운 1인생활'은 그동안 무기력하게 방치해두었던 제 삶과 소통하는 계기를 만들어 주었습니다. 저의 인생계획을 돌이켜 볼 수 있게 해주었고 제가 진짜 원하는 것과 앞으로 그것을 이루기 위한 인생계획은 어떻게 세우고 무엇을 우선순위로 나아가야 할지 돌아보는 시간이 되었습니다. 그동안 내 스스로를 방치했다는 생각과 그동안 프로그램에 참여하며 차근차근 키워온 마음의 근육, 그리고 자신감 등으로 다시 제 삶을 새롭게 꾸려나가야겠다는 생각이 많이 들었습니다.

그리고 도마 만들기 체험 시간에는 사포질이 완전히 노동 같았는데, 하면 할수록 도마가 매끈해질수록 '더 예쁘게 만들고 싶다. 내 도마니까.' 라는 생각이 들었습니다. 그런 저

를 보며 제 삶의 작은 부분일 수 있는 도마 하나에도 내 것이고, 내가 쓸거니까 좀 더 고생하더라도 예쁘게 만들고 싶은 욕심이 나는 것을 보니 오랫동안 무기력에 빠져 있었을 뿐, 사실은 나는 '나를 사랑하고 아끼고 싶어한다'는 것을 알았습니다. 그런 저는 제 삶에 대한 미안함과 앞으로의 인생은 정말 나만의 인생으로 살아가야겠다는 생각을 했습니다.

사실, 이 글을 쓰고 있는 이 시점에서 내일이 제 생일입니다. 그래서 그런지 오늘 많은 생각을 했습니다. 그동안 상처와 과거에 짓눌려서 제 삶을 방치했는데 내일부터는 밝고 건강한 마음으로 제가 제 삶의 주인이 되어서 살기로 다짐했습니다. 몇 년 동안이나 이어진 우울하고 무기력했던 제 삶에 1인가구지원사업 프로그램은 삶의 활력소이자 비타민 같은 존재였다고 꼭 말씀드리고 싶습니다. 무기력한 일상 속에서도 약속된 교육 날에 대한 기대와 설렘으로 이겨내곤 했기 때문입니다. 그리고 이렇게 좋은 교육을 너무나 편하게 들을 수 있게 해주신 프로그램을 연구하고, 진행하고, 관리해주시는 모든 분들께 진심으로 감사드리고 싶습니다.

코로나가 세상을 힘들게 지배하고 있지만 그래도 저는 올 한해 서울시 1인가구지원 프로그램을 알고 참여한 것이 가장 잘한 일이라고 생각합니다. 덕분에 힘든 상황 속에서도 다시 일어설 수 있는 힘을 얻었습니다. 다시 한번 감사드리고 앞으로도 이런 프로그램들이 더욱 활성화되었으면 좋겠습니다. 감사합니다.



## 함께 같이, 하루를 조물조물

### 이 가 영 (노원구센터)



지난 늦봄, 서울시 청년 센터에서 온 알림 문자로 본 사업을 알게 되었습니다. 처음에는 노원구에서 주최하는 사업이라 타지역구는 신청이 안 되는 줄 알았는데요. 중간에 담당 자님께 문의드리니 신청 가능함을 알고 재빨리 설문을 작성했습니다. 활동 분야는 크게 공방투어, 미술활동, 반려인, 액티비티 모임으로 나뉘어져 있었고, 저는 평소에 드로잉을 좋아했던지라 미술 활동을 택했습니다. 그런데 사실 신청하고 나서도 마음은 비우고 있었습니다. 전체 참여 인원이 15명 이내로 소수다보니 저의 느린 손이 과연 제때 신청서를 낸 것인지 알 수 없었습니다.

그렇게 몇 주가 흘렀을까, 이제는 발에 치이던 꽃잎도 슬슬 안 보여 괜히 섭섭하니, 오후

에도 몇 번씩 결과 문자가 왔을까 폰을 확인하며 보냈습니다. 그러던 어느 날, 모르는 번호가 부재중으로 뒀습니다. 아니, 설마 하고 보니 노원구 1인가구지원센터에서 연락을 주셨습니다. 꼭 계 탄 느낌으로 설마 탈락인데 전화 주시지는 않겠지 하며, 센터로 전화를 걸었습니다. 다행히 선정되어 연락이 갔다고 알려주셔서 그제야 마음이 편해졌습니다. 약간 체했다가 갤럭시 먹은 직후의 느낌으로 차분히 담당자님께서 안내해주시는 사회적 관계망 사업의 취지를 들었습니다. 이번 '사회적관계망 프로그램: 1인 가구, 하고 싶은 거 다 해!'는 1인가구나 1인 예비 가구인 청년들이 다른 동네의 청년들과 만나서 소통하고, 이후에도 그 모임을 이어갈 수 있게 물꼬를 터보는 데 의의를 둔다고 하셨습니다.

드디어 오리엔테이션 당일, 줌 회의로 팀원과 센터의 매니저님이 함께 모였습니다. 어떻게 5회기 동안 팀을 이끌어갈지, 회차별 어떤 미술 활동을 할지 의견을 나눴습니다. 처음의 어색함을 넘어 친해지길 바라는 마음으로 매니저님께서 아이스 브레이킹용 테스트를 단독방에 올려주셨습니다. 조선시대 전생을 뽑는 테스트였는데요. 재미로 보는 건 알지만 순간 설문에 답하다 보니 진지해졌습니다.

결국 매니저님은 각설이가 나왔고, 저는 왕, 다른 팀원들도 각기 다른 신분이 나와 혼돈의 카오스였습니다. 자기소개 겸 자기 전생 소개로 처음부터 팀원들과 좀 더 친근한 분위기에서 인사할 수 있었습니다. 이후에는 활동보고서 작성 시 유의사항, 특히 주문 내역서와 짝을 이루는 영수증은 직접 전자 파일로 전송이 가능한 카드결제가 증빙이 용이함을 알려주셨습니다. 종이 영수증의 경우, 향후 우편으로 따로 첨부해 증빙이 번거로울 수 있지만, 지류 영수증 실물을 센터에 보낼 때는 재료비에 우편비를 포함 시킬 수 있었습니다.

그런데 사실 제일 중요했던 주제는 회차 별 어떤 미술 활동을 할까였는데, 많은 아이디어가 나와서 당일에는 정리하지 못했습니다. 우선 만나는 날짜를 격주 일요일 오전 11시로 정하고, 한 사람당 한 명씩 꼭 하고 싶은 활동을 추천하기로 했습니다. 이때는 모임 당일에 반드시 3명 이상이 회의에 모여야만 그날 활동이 인정되기 때문에, 전날이나 당일 10시까지 단독방에 참가 의사를 남기기로 약속했습니다.

그날 이후로 단톡방에는 각종 링크들이 올라왔습니다. 함께 어떤 활동을, 재료는 어느 사이트에서, 어떤 유튜브 채널을 참고 할 수 있는지, 그 후 몇 주간은 여러 의견들이 오고 갔습니다. 우선 줌을 킨 채로 독학으로 할 수 있는, 스마트 스토어가 아닌 자체 공식 홈페이지에서 주문할 수 있는 활동 주제를 정해야 했습니다. 그래서 처음에는 클래스101 같은 전문 사이트에서 인강과 키트를 함께 사서 따라 해보자는 의견이 있었지만, 대체로 3개월 이상의 장기 강연만 있어 제외하기로 했습니다. 그 대신 재료만 증점적으로 구입해서 유튜브로 인터넷 강의를 대신하기로 했습니다. 그리고 모임 날에 각자 찾은 방법을 공유하기로 했습니다.

결국 8월부터 줌으로 모임을 시작했습니다. 당일 모임 시작 30분 전부터 모임장님이 줌 링크를 만들어 단톡방에 공유해주시고, 초반 20분 정도는 돌아가면서 각자 재료 소개와 근황을 나눈 뒤 30-40분 가량 만들기를 진행했습니다. 이때 무료 계정을 쓰기 때문에 회의방을 다시 만들어야 했지만, 큰 방해가 되지는 않았습니다. 모두 줌 화면을 켜놓고 팀원들이 집중해서 손으로 무언가를 만드는 것을 틈틈이 보면서 함께 작품을 만들었습니다. 물론 처음부터 끝까지 한 작품을 다 완성하기에는 시간이 촉박해 남은 분량은 보고서를 제출하기까지 각자 마무리 지어서 완성 사진을 제출했습니다. 이때 활동보고서와 증빙 사진들은 그 주제를 맡은 사람이 일일 서기가 되어 보고서를 취합 정리했습니다. 그렇게 여름의 끝에서 겨울의 시작까지 팀원들과 알찬 하루를 만들어냈습니다.

11월 첫 주에 자수로 마지막 모임을 끝내고 나니, 그다음 주 일요일에는 만나지 않는다는 게 뭔가 어색했습니다. 왠지 오전에 줌을 켜고 있어야 할 것만 같고, 뭘 그리기라도 해야 할 것 같고, 사실 모임 초반에는 최소 인원이 안 모이는 날은 어떻게 할까 하는 걱정도 있었습니다. 하지만 모두가 모임 전 주부터 재료를 어디서 구하면 좋을지, 어느 채널을 참고해 만들면 좋을지 공유하면서 모임에 힘을 보탤했습니다.

그리고 단톡방에서 각자 주문할 때 한 실수들을 공유하기도 했습니다. 주로 같은 품목을 중복으로 잘못 구매한 불상사였습니다. 누구는 키링 소품을 엮을 때 쓰는 오링을 더블로

사서 오링부자가 되고 누구는 북 바인딩 송곳을 더블로사서 송곳 부자가 되어 이리다 이다음은 또 어떤 부자가 나올지 스릴 넘쳤습니다.

또 줌을 켜두고 만들기에 몰두할 때 팀원분의 고양이가 간혹 등장해 카메라를 가려서 다들 고양이를 구경하다 단체로 일시 정지되기도 했습니다. 이렇게 함께 또 같이 물 흐르듯이 자연스럽게 다음 이다음으로 모임을 이어가면서 뿌듯했습니다. 여러 부자재를 이어서 만드는 키링, 종이를 왁스실로 꺾어서 만드는 북 바인딩, 오직 실과 실로만 엮어서 여러 생활용품을 만드는 위빙, 집 어디서든 굴러다니는 실과 바늘만으로도 다양한 그림을 그려놓는 자수, 수채화 엽서에 파스텔이나 물감을 이용해 그린 드로잉.

지난 10주간 하고 싶은 걸 함께 할 수 있어서 이번 연말이 벌써 짝 찬 것 같습니다. 작년 이맘때였으면 연말이 벌써 와서 그저 섭섭했을 텐데, 미처 활동 시간에 다 쓰지 못한 재료도 조금 남아있고, 다음번에는 오프라인으로 팀원들을 만날 수 있고, 그러면 또다시 함께 각자 남은 재료들로 새로운 걸 만들어볼 수 있고, 이런 여러 실현 가능한 작은 행복들이 손안에서 뒹굴거립니다.



## 혼자가 아닌 나!

구성희 (영등포구센터)



### 명랑소녀 서울정착기!

어문계열이 전공이었던 나는 관광경영학을 복수 전공한 후 항공사 취업을 목표로 24살에 대학교 졸업하고, 25살에 "서류-면접-최종합격"까지 통과하여 사회의 첫걸음을 하게 되었다. 부산에서 학교생활을 하였고 자연스럽게 설렘을 안고 부산지점에 발령받아 신입사원으로 일을 시작하였다. 약 1년간의 근무를 마치고 나는 예기치 못한 서울 사무소 발령으로 서울에 정착하게 되었다. 서울 생활이 처음인 나에게 한국의 중심이자 가장 큰 도시인 서울은 마냥 낯설었다. 누군가는 서울에서의 생활을 동경하기도 하겠지만 이곳에서 가족, 지인, 친구도 없었고 심지어 남자친구도 부산에 있었기 때문에 너무 막막하기도 했다.

그렇지만 나는 생각했다. '까짓거 서울도 다 똑같이 사람 사는 곳 아니겠어? 나의 친근한 사투리와 긍정에너지로 서울의 다이내믹 라이프를 즐겨보자!' 그렇게 서울에 혼자 상경한 나는 회사에서 지하철로 20분 거리의 작은 방 한 칸을 구하며 서울이라는 도시에 정착하게 되었다.

### 코로나가 덮친 우리의 일상, '일상'의 소중함

올해 1월 말, 긴 명절 연휴가 끝나고 언제나 오랜 연휴의 후유증이 그래왔듯이 "또 다시 출근"이라며 한숨을 내쉬며 어기적어기적 느린 걸음으로 지하철에 올라 회사로 출근을 하였다. 2주일이 지났을 즈음, 뉴스에서는 "우한 폐렴"에 대하여 바이러스 속보가 나왔고, 정말 우연치않게 내가 중국 어학연수로 교환학생을 다녀온 도시가 "우한"이었기 때문에 회사 사람들에게 "내가 어학연수 다녀온 곳이 저기야"라며 대수롭지 않게 말하며 상황을 지켜보았다.

2월이 지났을 즈음, 상황이 생각보다 심각해지고 있다는 것을 깨달았고 항공권 취소 문의가 어마어마하게 급증하여 하루하루 정신없이 업무에 치였고 그러다 보니 어느새 3월이 다가왔다. '코로나'로 전 세계가 들썩이기 시작했을 때 우리 회사는 3월부터 재택근무를 하게 되었고, 4월부터 공식적으로 순환휴직이 시행되었다. '코로나'로 인한 재택근무로 3월에는 그저 "얼마만의 휴식이야"라며 집에서 콧 박혀 그동안 못 봤던 영화, 드라마를 몰아보거나 늦잠을 자기도 했다.

하지만 '상황이 괜찮아지겠지'라는 나의 막연한 바람과는 달리 하루가 갈수록 악화되는 모습을 보며 걱정이 되기도 하고 혼자 사는 작은 방 안에서 종일 지내는 것이 너무 우울하기도 했다. 사실 평소 나의 성향은 집에 콧 박혀있는 '집순이'보다는 바깥 공기를 맡는 것을 더 좋아하는 '밖순이'였기 때문에 친구도 자주 볼 수 없고 자유롭게 외출이 어려워진 상황에서 집에서 무엇을 해야 할지 그저 막막하기만 했다. 그러던 와중, 예전에 시에서 주최하는 '전화영어' 프로그램을 들었던 기억을 더듬어 내가 살고있는 영등포구에서

진행하는 프로그램이 있는지 검색해보았고, 영등포구에서 지원하는 1인가구지원사업인 ‘혼자 꽃 필 무렵’이라는 프로그램 포스터를 발견하게 되었다. 포스터 안의 꽃잎 하나하나가 혼자 사는 사람들로 채워진 그림이 지금의 현실과는 달리 평화로워 보이기도 했다. “좋아. 말라가는 내 일상에 꽃잎처럼 샘물이 되어줄 존재를 찾았다!”

### 혼자가 아닌 나

나는 3월부터 1인가구지원사업의 ‘혼밥터디’와 ‘슬기로운 혼자생활’이라는 주제의 프로그램에 신청하여 매월 셋째 주 토요일에 랜선 모임을 갖게 되었다. 사실 센터 선생님도 올해의 1인가구지원사업의 프로그램이 첫 모임부터 마지막 모임까지 랜선으로 진행하게 될 줄은 생각지도 못하셨을 것이다. ‘코로나’로 인해 많은 것들이 변한 요즘 특히 제일 큰 변화는 ‘랜선 모임’이었다.

다 함께 재료를 만들어 요리를 배우는 취지였던 ‘혼밥터디’ 프로그램은 혼자 집에서도 건강한 한 끼를 만들어 랜선 모임을 통해 각자 집에서 요리를 하며 얘기를 나누는 과정으로 바뀌었고, 센터에서 진행될 예정이었던 ‘슬기로운 혼자생활’ 프로그램 또한 각자 집에서 라탄, 도마, 캘리그라피 등 영상을 보며 완성할 수 있도록 진행되었다.

‘외출’, ‘모임’, ‘회식’을 자제하라는 정부의 지침에 따라 나 혼자만의 시간을 보내며 우울해 있던 나에게 ‘온라인’을 통한 1인 가구 모임은 처음엔 조금 생소했지만, 시간이 지날수록 소중한 시간을 함께 공유하며 소통하는 모임이 되었다. 모두가 어렵고 낯선 환경 속에서도 오히려 대화의 소중함, 존재의 소중함을 깨닫는 시간이었다.

사실 ‘혼밥터디’를 듣기 전까지만 해도 내 주방에는 그 흔한 도마나 냄비 하나 없었고, 냉장고에는 즉석식품이 가득할 정도로 요리와는 담을 쌓고 살았다. 일명 ‘요알못(요리를 알지 못하는 사람)’이라고 하는 사람이 바로 나였던 것이다. 어릴 때부터 간단한 요리를 할 때마다 다른 사람으로부터 “맛있다!”라는 말을 들어본 적이 없어서 그런지 유독 내가 하

는 음식에 자신이 없었던 것 같다. 그러나 ‘혼밥터디’에 참여하게 되면서 가장 먼저 생긴 긍정적인 변화는 내가 만든 요리에 대해 자신감이 생겼다는 것이다. 요리 재료는 ‘당근’이나 ‘계란’처럼 마트에서 흔하게 볼 수 있는 식재료였다. 간단하고 쉬운 것부터 그렇게 천천히 시작한다는 마음으로 알려주셨고, 어느새 칼질을 반듯하게 하고 있는 내 모습을 보며 신기하고 대견하기도 했다.

네모난 모니터 화면 속에는 다양한 사람들이 나와 같은 요리를 하고 있었고, 하고 나면 그릇에 정갈하게 담아 온라인으로 서로의 음식 사진을 공유했다. 비록 같이 만든 음식을 서로 맛볼 수는 없었지만 어떤 분은 본인이 좋아하는 재료를 더 넣기도 하고, 또 어떤 분은 기존의 레시피 정석대로 완성하여 음식에도 다 각자의 개성이 묻어나오는 모습을 볼 수 있었다.

### 꿈없이 나를 탐색할 수 있는 기회, ‘Chance’를 준 영등포 1인가구지원사업 프로그램

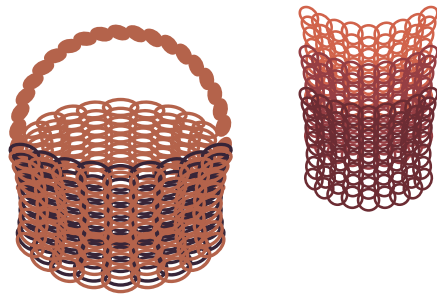
‘슬기로운 혼자생활’은 처음부터 주제가 정해져 있는 프로그램이 아닌 ‘신청자’들의 연령대를 두 분류로 나누어 서로 삶의 공통점이나 취향을 공유하여 원하는 주제로 프로그램을 만드는 일명 “1인가구 Self Making Program(셀프 제작 프로그램)”이었다.

첫 수업에서는 ‘학토재 인형’을 통해 다양한 색깔로 나를 소개하며 나의 모습, 나의 감정, 강점을 알아보고 스스로에게 응원 문구를 작성해서 선물하는 수업이었다. ‘학토재’라는 인형은 처음 접해보았는데 나를 표현하는 문구가 이렇게 다양할 수 있는지 알게 되는 시간이었다. 또 참여한 사람들 모두가 제각각 본인 스스로를, 본인의 한 해를 표현하는 단어가 다른 것을 보고 이렇게 다른 사람들이 같은 자리에서 서로의 일상을 공유하고 있다는 것이 신기하기도 했다.

‘슬기로운 생활’ 정식 프로그램은 6월부터 시작되었고, 10월까지 5개월이란 짧지 않은 시간 동안 라탄, 재무설계, 캘리그라피, 도마 만들기 등 프로그램에 같이 참여하며 내가 좋

아하는 것을 탐색해보고 나의 관심사와 같은 사람들과 함께 소통하는 소중한 시간이었다. 특히 '라탄' 수업은 적적했던 나에게 새로운 취미를 만들어 주기도 했다. 얇은 등나무 줄을 뱃줄처럼 꼬다 보면 시간 가는 줄 몰랐고, 완성하고 냈을 때의 뿌듯함은 이루 말할 수가 없었다. 개인적으로 라탄 공예에 흥미가 생겨 혼자 만든 티코스터, 냄비받침을 지인들에게 선물 하며 안부를 전하기도 했다.

시간이 지나면 지날수록 수그러들지 않는 '코로나' 소식에 마음이 착잡하기도 하였고, 언제까지 이어질지 모르는 휴직에 미래에 대한 막연한 두려움은 계속되었지만, 나에게 '1인가구지원사업' 프로그램은 "조금 힘들면 쉬어가도 괜찮아"라고 말을 해주는 키다리 아저씨처럼 힘든 시기를 이겨낼 수 있는 힘을 주었다. 현 상황에 대해 고민을 하더라도 내가 해결할 수 있는 해결책이 없다면 조금은 나에게 알아가는, 또는 나와 비슷한 사람에 대해 알아가는 시간이 되어준 이 프로그램에 대해 올해 나에게 가장 잘한 일이 아닐까 싶다.



## 2020 서울시 1인가구지원센터 우수 수기집

---

발행일 2020년 12월  
발행인 권금상  
발행처 서울시건강가정지원센터  
편집인 교육·1인가구지원팀  
주소 서울시 중구 소파로4길 6  
전화 (02) 318-8168  
팩스 (02) 318-0228  
홈페이지 [www.familyseoul.or.kr](http://www.familyseoul.or.kr)

---

※ 이 책의 판권은 서울특별시 건강가정지원센터에 있으며 동의 없는 무단복제를 금합니다.

