

1인가구 대상 교육프로그램 공모사업 참여후기집

1인가구 대상
교육프로그램
공모사업
참여후기집

서울시건강가정지원센터 소개

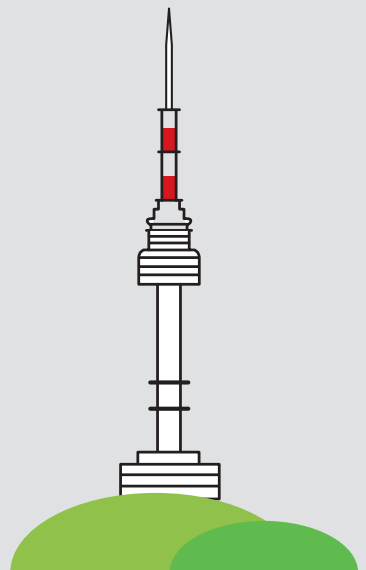
서울시건강가정지원센터는 서울시 가족정책 전달체계로서 서울시민의 특성을 고려한 맞춤형 교육·상담·문화 프로그램을 개발 및 보급하고, 서울시 25개 자치구 건강가정·다문화가족지원센터와 함께 민주적 가족문화 조성 및 가족관계 증진을 위한 서비스를 제공하고 있습니다.

추진 근거

- 「건강가정기본법」 제35조(건강가정지원센터의 설치)
- 「서울시 건강가정지원조례」 제11조(설치 및 기능) 시장방침 제316호

센터 정보

- 센터장 : 권금상
- 위탁법인 : 사단법인 시민자치문화센터
- 개소일자 : 2007. 10. 11.
- 소재지 : 서울특별시 중구 소파로4길 6 (우 04628)
- 대표번호 : 02-318-0227



1인가구 대상 교육프로그램 공모사업 소개

체험, 문화를 매개로 한 교육프로그램을 통해
1인가구가 건강하고 자립적인 삶을 살아갈 수 있도록 지원합니다.

추진 근거

서울시 사회적 가족도시 구현을 위한 1인가구 지원 기본조례 제10조

추진 방향

독립 가구로서 자신의 삶을 경영할 수 있는 역량을 강화하여 1인가구 건강성 증진

운영기관 및 사업내용

- **강남구 건강가정·다문화가족지원센터 / 청년 1인가구 사업 ‘식구’**
: 청년 1인가구의 정서적 독립을 위한 심리검사, 식단 짜기 등 의·식·주 생활 역량강화교육
- **금천구 건강가정·다문화가족지원센터 / 4050! 브라보 꽃중년**
: 중년 1인가구 대상 노후 준비 및 건강관리 방법 교육
- **양천구 건강가정·다문화가족지원센터 / 여성들의 행복한 라이프 ‘여행’**
: 여성 1인가구를 위한 셀프 인테리어&집수리 및 정리수납 교육
- **종로구 건강가정·다문화가족지원센터 / Single한 삶, 병글하게**
: 청년 1인가구 정서적 안정감 지원을 위한 심리검사, 원예치료 프로그램
- **중랑구 건강가정·다문화가족지원센터 / 낭랑(郎浪)한 1인생활**
: 청년 1인가구 대상 심리검사를 통한 자기 이해, 살림법 등 의·식·주 일상생활 역량강화교육

1인가구 대상
교육프로그램
공모사업
참여후기집

목 차

06

이동현님

강남구 건강가정·다문화가족지원센터
책임을 즐길 수 있는 진정한 1인가구가 되기까지

10

노미애님

양천구 건강가정·다문화가족지원센터
새로움과 뿌듯함으로 채운 토요일 아침

12

이지영님

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터
자취 아니고, 자립해서 잘 살고 있습니다.

14

최보임님

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터
‘낭랑한 1인 생활’로 함께하는 기쁨

18

정창희님

종로구 건강가정·다문화가족지원센터
1인가구의 서러움을 내던지고...

책임을 즐길 수 있는 진정한 1인가구가 되기까지

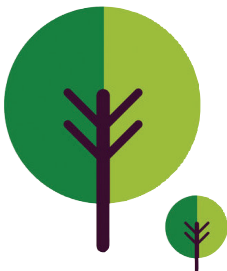
이동현

강남구 건강가정·다문화가족지원센터

2008년에 처음 1인가구가 되었던 순간을 아직도 기억한다. 처음 독립된 생활을 시작하는 것이었지만, 걱정 할 건 없었다. 그때는 용감하고 씩씩하다고 생각했는데 지금 돌이켜 보니 뭘 걱정해야 할지조차 몰랐으니 그냥 독립이라는 사실에 어린아이처럼 신났다. 무식하면 용감하다는 우리 속담이 얼마나 진리인지를 깨닫게 해준다.

첫 자취방에 발을 내딛는 순간, 내 마음속 깊이 있던 기쁨의 목소리가 입술 밖으로 터져 나왔다. “이제 내 자유다.” 그렇다. 부모님으로부터 독립한 것이 가장 기뻐던 순간이었다. 침대에 몸을 던져 마음껏 뒹굴어 보기도 하고, 먹고 싶은 불량식품을 냉장고에 가득 채우기도 했다. 1학년 대학생답게 맥주보다는 가성비 좋은 소주들을 주로 채워 넣었는데 한 달쯤 지나니 냉장고가 소주와 물이라는 투명색 액체들로 채워져 있는 것을 보고 질색해 오렌지 주스도 사서 넣었던 기억이 있다.

독립이 신났던 어린아이는, 초창기에 친구들을 방에 많이 초대했다. 얼마 전 부모님과 같이 생활할 때까지만 해도 친구들을 초대하는 것부터 눈치가 보였었고, 친구를 부모님께 인사드리던 그 어색한 공기가 드디어 사라졌던 사실이 마냥 좋았나보다. 밖에 나가서 노는 것보다 편안하게 내 방에서 노는 것도 행복했고, 지칠 때까지 얘기하며 자연스럽게 방바닥에 몸뚱이를 맡겨 잠을 청하던 그 순간이 마냥 살아있음을 느끼게 해준 적도 있었다. 그러나 이 행복은 오래가지 않았다.



책임이라는 단어가 있다. “책임감을 가져야 한다.”라는 문장 속에 속한 이 단어는, 주로 학교 선생님과 부모님의 말씀에서 물어있던 단어였다. 학창시절 학생의 책임은 공부였는데, 공부를 하든 안 하든 시간은 흘러가니 책임은 나의 ‘선택’ 중 하나였다. 물론 이게 선택으로 느꼈던 것은 내 마음이었다. 이 단어가 내 인생에 본격적으로 들어오게 된 것은, 2008년 1인가구가 되고 나서부터였다.

친구를 내 방에 초대하면 누군가는 음식을 만들어야 한다. 음식을 하면 누군가는 설거지를 해야 하고 누군가는 청소를 시작해야 한다. 그뿐만 아니라 내가 입고 다니는 옷을 빨래하고, 곰팡이를 제거하고, 생활물품도 정기적으로 구매해야 했다. 이 누군가가 형편없거나 혹은 존재하지 않으면 모든 책임은 집주인인 나에게로 돌아온다. 이것이 내가 느꼈던 인생에서의 책임의 시작이었고, 이 크기를 점점 체감하던 나는 어느 순간, 친구들을 초대 안 하기 시작했다. 이렇게 하면 책임의 크기가 줄어들 것으로 생각했기 때문이다. 책임의 크기를 줄이는 것이 상책은 아니었다. 나 혼자 있다 하더라도 설거지는 해야 했고, 청소도 정기적으로 해야 했다. 쇼핑하는 당시에 물건의 총 양이 줄어드는 것일 뿐, 그 빈도나 생필품은 줄어들지 않았다. 음식에 곰팡이가 피는 건 그대로였고, 옷장 관리가 안 되어 페브리즈를 세탁하다시피 뿌려대는 버릇도 그대로였다. 그런데도 다른 방법을 몰랐기 때문에 조금 덜 청소를 하고, 적게 쇼핑을 하는 것을 최우선으로 생각했다. 1인가구 11년 차까지 그렇게 살아왔다. 그러던 중, 건강가정지원센터 사업을 접하며 다른 방법을 하나씩 알게 되었다.

강남구 건강가정지원센터에서는 ‘식구’라는 콘셉트로 1인가구를 위한 7번의 사업을 진행하고 있었다. 적극적인 홍보를 해주신 덕분에, 페이스북으로 이 사실을 접하게 되었고 그 당일에 시간이 될지 안 될지는 모르겠지만, 1인가구라는 콘셉트가 신선하게 와 닿아서 냉큼 신청하게 되었다.

살면서 옷을 정갈하게 정리하는 법을 배워본 적은 군대에서 딱 한 번 있었다. 그 이후로는 그 시절 기억을 떠올리고 싶지 않아 잘 사용하지 않았는데, 강남구 건강가정지원센터에서 다시 배우게 되었다. 수건건냥 접기, 호텔식 수건 접기부터 시작하여 유튜브로만 접할 수 있었던 청바지, 니트, 티셔츠 나아가 속옷까지 접는 방법을 배웠다. 옷 가게에서는 많이 보았던 방법인데 실제로 해보려니 어려웠다. 헤매는 나에게 선생님은 반복적으로 친절하게 알려주셨고 나와 같은 처지에 있던 다른 참가자분들도 하나하나 섬세하게 알려주셨다. 그렇게 옷 정리를 시작한 계기가 되었다.

이어, 탈취제라는 것이 어떤 것들로 이뤄진 것인지도 알게 되었다. 그냥 페브리즈를 뿌리기만 했지 이 탈취제가 어떤 모습인지는 단 한 번도 궁금해하지 않았던 내 자신이 신기했다. 선생님께서 성분을 하나하나 말씀해주시면서 앞으로는 이 성분들을 보며 페브리즈를 골라야겠다는 다짐도 하게 되었다. 옷정리에 이어 탈취제까지 1인가구에게 책임을 줄이는 것이 능사가 아닌, 나에게 주어진 책임을 효율적으로 똑똑하게 즐겨야 하는 방법을 배운 것이다. 이후에는 흥미를 붙여 가드닝, 인테리어, 목공 등을 배워가며 알뜰하고 효율적으로 살아가는 방법을 배우고 있다.

1인가구에게는 일상생활의 방법뿐만 아니라 숨겨져 있던 책임이 하나 더 있다. 바로 ‘외로움’이다. 처음 1인가구가 되었을 때는 늘 시끄러웠던 TV 소리와 부모님의 부재가 가져온 허전한 자리를 느낄 때면 어떻게 이 외로움을 극복해야 할지 몰랐다. 기말시험이 끝나고 신나서 방문을 열 때면 텅 빈 공간이 나를 마주했다. 11년이 지난 지금도 기억하는데, 저녁 11시마다 ‘별이 빛나는 밤에’ 프로그램을 들으며 DJ와 시청자들의 사연을 함께하며 행복해했다. 사실 직장인인 지금도 11년 전과는 크게 다르지 않다. 야근을 하며 지친 몸을 이끌고 방문을 열면 하루종일 바삭하게 있던 공기를 만난다.

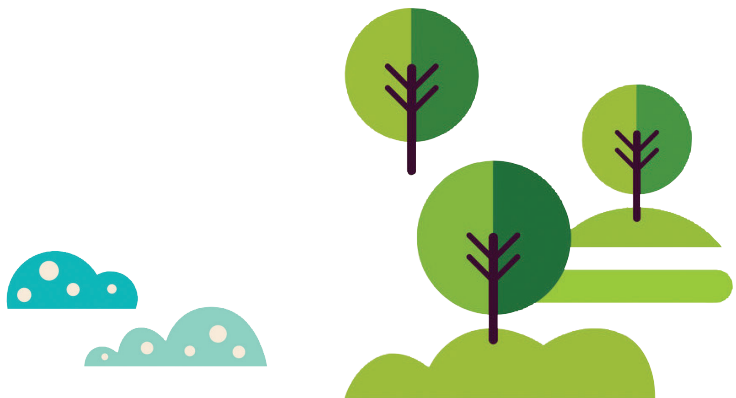
이 책임을 같이 공유하고 나눌 사람들을 강남구 건강가정지원센터에서 찾았다. 서울에 많은 모임이 친목 도모의 목적을 가지고 있다지만, 그중에서도 강남구 건강가정지원센터의 모임이 특별했던 것 중 하나는, 동아리 정기모임을 가진다는 것이었다. 대개 처음에는 서로 낮가리는 모습에 대화 몇 마디하고 흐지부지되는 경우가 많은데, 이 정기모임은 조금 달랐다. 눈에 밝힐 정도로 많은 것 중 하나가 사람이라지만, “혼자서는 주로 뭐 하세요?”, “요즘 이런 것들은 어디에서 더 배울 수 있나요?” 라는 말을 나눌 수 있는 사람은 극히 적은데 말이 잘 통했다. 청년이라는 범주 안에서 ‘1인가구’라는 세밀한 범위로 좁혔고, 그 안에서 느끼고 있는 생활에 대해 나누고 싶은 사람들이 모였기 때문이라고 생각한다.

정기모임을 운영하며 한 분, 한 분에게 확인하고 매번 의견을 경청해주시는 직원분들의 전문성과 노력도 모임이 잘 흘러가는 데 큰 역할을 했다. 프로그램이 끝난 지금도 평일 저녁에 모이는데, 그 안에서 우리는 1인가구의 책임을 어떻게 맞서고 있고, 즐기고 있는지에 대해 끊임없이 서로 대화를 나누고 있다. 2017년도 통계청 자료에 따르면 한국의 1인가구는 약 562만 가구로, 국민 100명 중 11명이 1인가구라고 한다. 이 중 2030세대 1인가구는 188만 가구며, 앞으로 1인가구는 늘어날 것으로 전망된다고 한다. 수많은 1인가구들 중 누군가는 짊어져야 할 책임을 다루는 방법을 배워본 적이 있을 것이고, 누군가는 나처럼 배워본 적도 없고, 나아가 어떻게 할지 방법조차 모르는 분들도 많을 것이다.

내가 강남구 건강가정지원센터에서 경험했던 것처럼, 더 많은 1인가구가 프로그램을 통해 책임을 즐길 줄 아는 방법을 배워가고 나아가 같은 1인가구들 속에서 책임을 나누고 공유하면 좋겠다는 바람이 있다. 그래야만 진정한 의미로서의 자유가 시작되기 때문이다. 개인의 개성이 강조되는 시대에서 각 사람들의 취향에 맞추어 프로그램을 계획해주신 관계자분들께 마지막으로 감사의 말씀을 드리며 참여 후기를 마친다.



“그 안에서 우리는 1인가구의 책임을 어떻게 맞서고 있고,
즐기고 있는지에 대해 끊임없이 서로 대화를 나누고 있다.”



새로움과 뿌듯함으로 채운 토요일 아침

노미애

양천구 건강가정·다문화가족지원센터

40대! 대부분 가정을 꾸리고 살아가겠지만 비혼으로 살아가다 보니 주말은 늘 혼자였다. 가족은 모두 멀리 떨어져 있고 친구들 또한 모두 결혼하여 멀리 산다. 혼자 살아가는 것에 불만은 없다. 내가 선택했고 혼자만의 시간이 꽤 만족스럽다. 그러나 주말, 혼자만의 시간은 가끔 외로움을 던져주곤 했다. 그 외로움을 프로그램이 계기가 되어 배움으로 채우고 사람과의 만남으로 채울 수 있었다. 참으로 감사한 일이다.

어느 더운 날 양천구 건강가정·다문화가족지원센터 홍보 판에서 우연히 마주친 홍보지! “여성들의 행복한 라이프” 줄눈시공, 실리콘 시공 교육에 관한 내용이 눈에 들어왔다. 오래된 건물 원룸에 살던 터라 아무리 화장실을 청소해도 더럽게 느껴졌다. 여기저기 검은색의 곰팡이가 지워지지 않고 남아있어 사용할 때마다 찝찝함이 있었다. 홍보지를 보는 순간 “바로 저거다!” 싶어 신청하게 되었다. 이렇게 양천구 건강가정·다문화가족지원센터의 프로그램에 참여하게 되었다.

주말 아침은 늘 늦게 일어나 최대한의 게으름으로 하루를 보내곤 했던 나에게 일찍 일어나 1시간 정도 거리를 이동하는 일은 힘든 일이었다. 가기 전에는 ‘왜 신청했을까? 잠이나 잘걸’ 하며 후회하곤 했다. 하지만 교육에 참여하면서 늘 ‘오길 잘했다’로 바뀌었다. 그렇게 3번의 교육을 받을 수 있었다. 나의 토요일 아침이 배움으로 채워졌다.

나의 첫 수업은 줄눈 시공, 실리콘 시공이었다. 배우고 나서 화장실 몇 군데를 직접 시공해 보았다. 깨! 콧! 하! 대! 몸도 마음도 상쾌해지는 기분이었다. 여유가 생기면 화장실 바닥과 벽면 모두를 줄눈 시공으로 깨끗하게 해야겠다.

만족감과 뿌듯함을 안겨준 첫 수업 이후 두 번째 교육은 정리정돈 강의와 더불어 미니 수납장을 만드는 수업이었다. 정리정돈에 대해 평소에 관심이 많았던 터라 짧은 강의시간과 부족한 내용에 다소 아쉬움이 남았다. 냉장고 정리, 부엌 정리, 약품 정리에 대해 배웠지만 옷 정리, 책 정리에 대해서도 알고 싶었다.



그 아쉬움 또한 스스로 무언가를 배워볼 수 있도록 동기를 부여했다. 그날 바로 집에 가서 바로 옷 정리, 책 정리에 대해 알아봤고, 배운 내용을 실천해 볼 수 있었다.

미니 수납장 만드는 것은 새로운 경험이었다. 처음으로 해보는 목공예! 못질을 하고 물감으로 색을 입히는 작업 하나하나가 새로웠다. 못이 자꾸 빠져나와 애를 먹고 시간의 부족으로 원하는 색을 입히지는 못했지만, 결과물은 꽤 만족스러웠다. 토요일 아침이 잠 대신 새로운 경험으로 채워졌다. 내 손으로 만들어낸 수납장이 사랑스럽다.

마지막 교육은 시계 수납장 만들기였다. 처음으로 해본 스트링 아트! 수납장 한 칸을 꾸미기 위해 못을 박고 반짝이는 예쁜 색실로 모양을 잡는 것이었다. 원래 만들기에 재주가 있지 않아 그런지 원하는 만큼 멋지게 나오지 않았다. 내 손재주를 탓하는 대신 '예시물을 좀 더 보여주면 좋지 않았을까'라며 강사님께 관한 원망을 해본다. 뭐 어때랴... 또 하나 배웠고 경험해 봤다. 뿌!뿡!하!다! 지난번 옆자리에 앉았던 분이 오늘도 옆자리에 앉으셨다. 함께 배우며 친해질 수 있었다. 거의 늘 혼자 보내던 토요일에 사람을 만났다. 기분 좋은 일이다.

올해는 모든 프로그램이 끝났다고 한다. 토요일 아침을 깨우던 교육이 끝났다니 아쉽다. 관심사여서 참여했던 프로그램이었지만 생각지 못한 만남도 있었고 새로운 첫 경험도 있었다. 배움과 만남, 새로움, 뿌듯함으로 채웠던 시간이 그리울 것 같다.

마지막 교육이 끝난 이후 토요일 아침 일찍 눈이 떠진다. 늦게 일어나 늦게 시작하던 토요일 아침, 이제는 일찍 일어나 배운 대로 집안을 정리하고, 좋아하는 자전거를 타러 한강으로 간다. 하루를 시작하는 시간이 바뀌었고, 채우는 내용이 달라졌다. 2020년 양천구 건강가정·다문화가족지원센터의 1인가구를 위한 새로운 프로그램을 기대해본다.



자취 아니고, 자립해서 잘 살고 있습니다.



이지영

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터

서울살이 11년 차. 어느덧 31살이 되었다. 나이로만 보면 결혼적령기지만, 결혼은 필수가 아닌 선택이라는 사회 분위기 속에서 나는 “자발적 비혼”을 선택했다. 혼자서도 잘 놀고, 잘 먹지만 마음 한구석에 헛헛함이 어물쩍 자리 잡을 무렵, 서울시 홈페이지에서 1인가구를 대상으로 한 프로그램을 발견했다. 자세히 알아보니 올해만 진행되는 특화사업인지 이 프로그램을 운영하는 건강가정지원센터가 그렇게 많지는 않았다. 우리 집에서 가장 가까운 강남구는 이미 신청기한이 끝났고 두 번째로 가까운 중랑구는 아직 시작 전이라 당장 전화를 걸어 문의했다. 무려 집에서 1시간가량 버스를 타고 가야만 하는 거리였지만 1인가구가 모인 커뮤니티가 절실했던 나는 서울 버스 여행도 감수할 각오로 이 프로그램에 참여 의사를 밝히게 되었다. 직장인이라 평일에 진행되었던 1회기는 참석하지 못했고 주말에 진행된 2회기(초간단 요리교실: 수고했어, 오늘도)부터 참여하게 되었다. 곧 독립할 거지만 아직은 부모님과 살고 있어서 자취경력 0개월 차부터 독립한 지 얼마 되지 않은 40대 참여자까지 다양한 연령대와 자취기회를 가진 참가자들이 한곳에 모였다.

나의 자취경력은 단연 상위권이었다. 담당 강사님께서 현재 우리 사회의 1/3정도가 1인가구이며 결혼을 하든, 하지 않든 자신을 잘 돌볼 수 있는 사람이 되어야 한다고 하셨다. 독특하게도 “자취”가 아닌 “자립”이라는 단어를 쓰셨는데 그 단어가 내 마음속에 콕 들어와 박혔다. 매번, 혼자 사는 나를 설명해야 하는 자리에서 “자취”하고 있다고 말하자니 그 단어는 결혼 전 임시로 혼자 살고 있다는 느낌이 들었고, “1인가구”라고 하기에는 가족과 함께 사는 사람들이 본인을 “3인가구” 또는 “4인가구”라고는 하지 않으니 그것도 이상한 것 같고, “독립해서 살고 있어요.”하기에는 독립은 일회성인 느낌이라 꼭 1인분의 삶을 살아가고 있는 현재의 나의 상황을 설명하기에는 적합하지 않았다.

이날을 기점으로 나는 “자립해서 살고 있어요.”라는 나만의 문장을 만들게 되었고 요즘도 매우 잘 쓰고 있는 문장이다. 이것 하나만으로도 큰 수확인데 뒤에 이뤄진 편의점 재료를 활용한 쿠킹클래스도 소꿉장난처럼 재미 있었다. 아쉬웠던 건 자립 11년차에게는 너무 쉬운 난이도였기 때문에 다음에 1인가구 프로그램을 기획하신다면 자립기간에 따른 구분을 해주시면 좋을 것 같다고 생각했다.

2주가 지나고 3, 4회기 프로그램이 연달아 진행되는 토요일이었다. “낭랑한 1인 생활” 프로그램 중 가장 손꼽아 기다리던 프로그램은 3회기(당신의 돈은 안녕하십니까?)였는데, 친구들 사이에서 살림꾼, 절약왕으로 불리기도 하는 나는, ‘오늘은 또 어떤 꿀팁을 배워갈까?’하는 기대가 있었다. 2회기 때보다 조금 더 많은 인원이 참석했는데 다들 쉬는 시간도 마다하고 2시간 동안 엄청난 집중력을 발휘하며 강의내용을 본인들의 것으로 흡수하는 것 같았다. 금융에 대한 모든 것을 총망라하기에는 짧은 2시간이었지만 기초적인 금융지식과 청년과 관련된 금융정책을 많이 소개해주셔서 금융지식 습득 면에서 도움이 되었다. 아쉬웠던 점은 국가나 서울시에서 제공하는 금융정책들은 연령이나 연봉제한이 꼭 있는데, 이 부분은 언급해주지 않으셔서 실제로 집에 와서 검색해보니 해당되지 않는 정책들이 많아 마음이 아팠다. 난 왜 만 25세가 아닌지...

가장 최근이자 마지막 회기였던 7, 8회기는 같은 1인가구들의 존재만으로도 힘이 됨을 느낀 소중한 경험이었다. 프로그램 참여 4일 전 한 달 동안 나를 괴롭힌 소화불량의 원인을 찾고자 비수면 위내시경을 받았다. 비수면을 선택하게 된 계기는 다소 웃기면서 슬픈 사연이 있다. 비수면 위내시경이 얼마나 힘들지 몰랐기 때문에 ‘남들도 다 하던데, 그까짓 비수면 도전해보지 뭐’라는 지극히 단순한 생각과, 수면 내시경을 하려면 보호자의 동반이 필요하지만 나는 이 넓고 넓은 서울에 보호자가 없는 사람이었기 때문에 자의 반, 타의 반으로 비수면 내시경을 선택하게 되었다. (물론, 보호자 없이 수면 내시경을 받을 수는 있다.) 결과적으로 몸에 아무런 이상은 없었지만, 처음으로 혼자라서 외롭고 두려운 감정을 느꼈다. 그리고 4일 뒤 1인가구 프로그램 참여자들을 2달 만에 만났을 때 같은 자립인으로서 각자의 삶에서 건강하게 잘 지내다가 오늘 프로그램에 나와 준 것만으로도 감사함과 안도감, 동질감 등 복합적인 감정을 느끼게 해주었다. 이 자리를 빌려 같은 고민을 나누고 공감대를 형성해준 7, 8회기 참여자분들께 감사함을 전하고 싶다.

“내 물건의 재발견”이라는 7회기는 미리 온라인 사이트에 올린 “나에게 큰 쓸모는 없지만 남에게는 필요할 것 같은 물건”을 선착순으로 택한 것을 직접 교환하는 시간이었다. 이 글을 쓰고 있는 지금 입고 있는 상의도 그때 나눔 받은 가디건이다. 사이트에 올렸지만 선택받지 못한 물건들은 “아름다운 가게”에 직접 찾아가 기부를 했다. 그곳을 통한 기부는 처음 해봤는데 절차도 쉬워서 언젠가는 집에 있는 물건들을 버리기 전에 쓸 만한 상태라면 그곳을 통해 기부해야겠다고 생각했다. 또 중고는 뭔가 게름칙하다고 생각했는데 이번 경험을 통해 중고거래의 매력을 알게 되었고 중고거래 어플을 적극적으로 활용하여 최근 몇 주간 빈 백, 가방, 소형가전제품, 자전거를 저렴한 가격에 구매한 결과 나의 통장 잔액은 아직 두둑한 채로 남아있다.

프로그램 담당자님을 통해 ‘내년에는 서울시 모든 건강가정지원센터에서 1인가구를 위한 사업을 진행할 것이다.’라는 얘기를 들었는데, 최근 서울시 보도자료를 통해 진짜로 시행되는 정책임을 확인하게 되었다. 우연한 계기로 1인가구 맞춤형 시범사업에 참여했던 경험을 토대로 2023년까지 진행되는 여러 1인가구 지원 사업에도 적극적으로 참여하고, 피드백을 주고 싶다. 그게 바로 고립되지 않고 서로 도움을 주는 건강한 1인가구를 위해 조금 앞선 혜택을 받은 내가 또 되돌려 줄 수 있는 보답일 것이다.

“오늘도 서울 어딘가에서 자취가 아닌, 자립해서 잘 살고 있습니다.”

‘낭랑한 1인 생활’로 함께하는 기쁨

최보임

중랑구 건강가정·다문화가족지원센터

38세 싱글 여성. 서울생활 18년차. 독립생활 14년차.
주변 친구들의 다수는 결혼하고 살림과 육아에 한창 바쁜 나이.

일과 내 삶의 균형을 이루며 여유롭게 혼자 사는 모습이 좋아 보인다는 사람도 있지만 기존의 사회적 기준에서는 아직 큰 숙제를 안 끝낸 미완성의 존재로 보이기도 하는 대상. 저출산율에 대한 뉴스를 들을 때면 부모와 나라에 불효와 불충을 한 것만 같은 미안함을 느끼기도 하는 것이 현재의 나의 모습이다. 요즘 매스컴의 각종 조사결과를 보면 1인가구가 가구 형태 중 가장 큰 비중을 차지하고 있다고 하고 TV를 틀면 1인가구를 주인공으로 한 프로그램이 넘쳐 난다. 혼자 사는 연예인들의 삶을 나 혼자서도 잘 산다는 느낌의 제목으로 보여주는 프로와 그런 자식들을 미운 오리라고 이름 붙이고 어머님들이 걱정스러운 눈으로 관찰하며 지켜보는 프로까지... 기획 의도는 다양하지만 이를 통해 젊은 1인가구에 대한 이 사회의 관심과 시선을 엿볼 수 있다. 자유로움에 대해 부러움 반, 얼른 결혼해서 가정을 꾸려야 하지 않겠느냐는 걱정과 압박 반, 이런 시선이 비단 TV 속 연예인들에게만 해당하는 이야기는 아닐 것이다.

나 역시 그런 시선에 익숙해져 지내온 것 같다. 아직은 하나의 가족을 완전히 이루지 못한 미완성의 상태, 불완전한 상태 같은 느낌. 그래서인지 정부의 가족 정책 프로그램과 나와는 당장 별 관련이 없다는 편견으로 살았다. 당연히 건강가정·다문화가족지원센터에 나와 관련된 프로그램이 있으리라는 생각도 하지 않았다. 하지만 몇 달 전 우연한 기회에 참여하게 된 지역 ‘1인가구 대상 프로그램’이 나의 이런 생각을 바꿔 주었다. 1인가구도 하나의 가족 형태로 정책의 대상이 되고 프로그램 참여자가 될 수 있었다. 우리나라 정책이 점점 다양화되고 발전되고 있다는 사실을 몸소 느끼며 기쁜 마음으로 프로그램에 참여하게 되었다. 시작은 우연히 눈에 띈 안내문 한 장이었다. 더위가 한창이던 어느 날 종량천 길을 산책하던 중 보게 된 지역 소식지 중 나의 눈을 사로잡은 것이 하나 있었는데 바로 ‘낭랑한 1인 생활’이라는 제목의 안내지였다.



대상을 살펴보니 20~30대 청년 1인가구라고 되어있었다. ‘어, 이걸 나를 위한 프로그램인데?’ 반가운 마음에 내용을 자세히 살펴보니 1인가구의 명랑한 삶을 지원하는 맞춤형 프로그램이라고 설명이 되어 있었다. 프로그램은 일회성이 아니라 4달에 걸쳐 이루어지는 8회의 장기 프로그램이었는데 안타깝게도 이미 2회 차까지 진행이 되어있는 상태였다. 신청하기엔 너무 늦은 것 아닐까 하는 생각이 들긴 했지만 그래도 신청 메일을 보내 보았다. 다행히도 내가 신청을 원하는 프로그램 4개 중에 3개에 참여가 가능하다는 답변을 받았다.

첫 번째로 참여해본 프로그램은 ‘당신의 돈은 안녕하십니까?’ 라는 주제로 1인가구, 특히 청년들의 돈 관리에 필요한 지식과 정보를 주는 강의였다. 토요일 아침 일찍 도착해보니 내가 1등으로 온 것 같았다. ‘여기가 맞나?’ 싶은 마음에 쭈뼛쭈뼛하고 있으니 안내자로 보이는 분이 친절하게 맞이해 주셨다. 시간이 좀 지나니 다른 참가자분들이 속속 도착하고 화기애애한 분위기 속에서 강사님의 강의를 듣고 질의·응답의 시간도 가질 수 있었다.

일반적인 경제 강의는 기본적으로 지식이나 경험이 있는 분들을 대상으로 하는 느낌이 많이 들고 복잡하고 어려운 내용이 많았다면 이 강의는 사회 초년생과 청년 1인가구를 대상으로 하는 것이다 보니 나에게 꼭 필요한 내용을 쏙쏙 짚어서 알려주는 느낌이었다. 실제로 그날 들은 정보들을 활용해서 내 수입을 좀 더 효율적으로 관리하는 방법을 실천해볼 수 있었고 나에게 맞는 재테크의 방법에 관심을 갖고 더 공부해 보게 되었다.

두 번째로 참여한 프로그램은 ‘내 물건의 재발견’이라는 주제로 내가 가진 물건 중 불필요한 것들을 나눔 하고 기부하는 활동이었는데 제목 그대로 나에게 가진 물건들을 살펴보고 새롭게 이용할 수 있는 좋은 기회가 되었다. 이 활동은 약 3주간의 기간에 걸쳐 이루어졌다. 미리 인터넷 커뮤니티를 만들어 서로 어떤

물건을 내놓을지 정보를 주고받을 수 있도록 한 점이 효율적이었던 것 같다. 처음엔 어찌해야 할지 막막한 느낌도 들고 '이런 물건을 내놓아도 되는 걸까?' 하는 우려도 되었는데 담당자분이 솔선하여 예시로 올려준 물품들을 보니 나도 충분히 유용한 물건을 찾을 수 있을 것 같았다.

몇 주간의 시간 동안 나에게는 불필요해졌지만 다른 사람에게는 유용하게 쓰일만한 물건이 무엇이 있을까 살펴보면서 내가 가지고 있는 물건들과 나의 소비습관을 점검해보는 기회를 얻을 수 있었다. 관심을 가지고 내 주위를 둘러보니 생각보다 훨씬 많은 물건이 사용되지 않고 잠자고 있었다. 그 중 새것인데 나 혼자 쓰기엔 많아 쌓여있던 물건 몇 가지를 나눔 물품으로 올렸다. 물건을 올리는 기간이 지나고 나서 올라온 물건 중 자기가 필요한 것을 고르는 날이 되었다. 규칙은 1인당 최대 3개까지만 고를 수 있다는 것이었다. 예전에는 '공짜인 것, 혹은 좋은 것은 무조건 가져오고 보자!'라는 생각을 많이 갖고 있었다면 이 활동을 하면서는 '이것이 진짜 나에게 필요한 것인가?'를 생각해보게 되었다. 고르는 개수를 한정해 놓은 것도 그런 사고를 하는 데 도움을 준 것 같다.

인터넷상으로 물품 올리기와 고르기가 다 이루어진 후 드디어 모이기로 한 토요일이 되었다. 참여자들이 다 같이 센터 사무실 한쪽에 모여 물품을 주고받았다. 내가 올린 물건을 받고 고맙다며 방긋 웃는 상대방을 보니 나도 기분이 좋았고 나 역시도 다른 분이 내놓으신 신발과 책을 감사한 마음으로 받아와서 잘 사용하고 있다. 교환이 이루어지지 않은 물품은 함께 들고 '아름다운 가게'에 기증을 하였다. 나눔과 기부가 그리 어려운 것이 아니라는 것을 이번 활동을 하면서 몸소 느낄 수 있었다.

아름다운 가게를 방문한 후 이어서 마지막 프로그램인 '다 같이 돌자, 동네 한 바퀴' 활동을 하였다. 함께 나눔과 기부를 한 사이라 그런지 처음 만났는데도 다들 금세 친근한 사이가 되었다. 다함께 우리 동네 맛집 한 곳을 방문하여 점심을 먹고 공방을 찾아 천연화장품과 마크라메 만들기 실습을 했다. 먼저 천연화장품 만들기를 해보았는데 천연화장품은 전에 만들어본 적이 있어서 어렵지 않게 완성할 수 있었다.

재료 하나하나의 효과까지 상세히 설명해주셔서 더 유용한 시간이 되었다. 따뜻한 차도 한 잔씩 마신 후 마크라메 만들기 실습을 해보았다. 마크라메는 끈으로 하는 공예인데 처음 하는 것이라 어려운 부분이 있었다. 그래도 강사님과 주위 분들의 도움을 받아 그럴듯한 작품 하나를 완성할 수 있어 뿌듯했다. 이런 새로운 체험을 통해 또 다른 취미거리를 발견할 수 있었다. 혼자 하면 시도해 볼 엄두가 나지 않았을 텐데 여럿이 함께 해보니 훨씬 재미있고 쉽게 배울 수 있었다. 함께 하는 참가자들이 모두 친절하게 서로 도와 주고 알려주는 모습도 참 좋았다.

지금까지 우리 집 가까운 곳에 이런 예쁜 골목들이 있고 작고 예쁜 가게들과 공방들이 존재한다는 사실을 몰랐었다. 강남이나 홍대에 가야만 이런 활동을 할 수 있는 줄 알았는데 알고 보니 내 주위에도 좋은 배울 거리가 많았다. 바쁜 일상으로 미처 들여다보지 못했던 동네 곳곳을 혼자자 아닌 여러 사람과 함께 돌아보니 우리 마을이 더 친숙하고 따뜻하게 느껴졌다. 프로그램을 모두 마치고 헤어질 때는 아쉬운 마음이 많이 들었고 또다시 만날 기회를 기약하게 되었다.

비슷한 또래의 1인가구들이 모이다 보니 공감대도 많았고 함께 고민하고 나눌 이야기도 많았기 때문이다. 건강가정·다문화가족지원센터에 ‘나’라는 1인가구를 위한 프로그램이 있다는 것 자체가 감동이었고 프로그램의 기획과 진행 과정의 세세한 부분에서 1인가구에 대한 배려를 느낄 수 있어서 고마운 마음이 많이 들었다. 참여하는 과정에서 좋은 지식도 배우고 여가시간을 보낼 취미도 접해 볼 수 있었고 이웃들과 만날 수 있는 좋은 기회도 얻을 수 있었던 것 같다. 앞으로도 이런 기회가 다양하게 있었으면 좋겠다는 바람과 함께 다른 이들에게도 참여를 적극적으로 권하고 싶다.

*“1인가구도 하나의 가족형태로 정책의 대상이 되고
프로그램 참여자가 될 수 있었다.*

*건강가정·다문화가족지원센터에 '나'라는 1인가구를 위한
프로그램이 있다는 것 자체가 감동이였다.”*



1인가구의 서러움을 내던지고...

정창희

종로구 건강가정·다문화가족지원센터

우연찮은 기회로 팸플릿이나 공고를 통해 '건강가정지원센터'라는 곳을 보게 된 것 같다. 그동안은 이런 시설이 있는지도 몰랐고, 관심도 없었으며 그저 다문화가족들의 문제점이나, 문제 많은 부부 상담, 이혼 문제를 상담해 주는 곳 정도로만 알고 있었는데, 뜻밖에 홈페이지를 통해서 호기심 있게 살펴본 바로는 내가 알던 그런 건강가정지원센터보다 더 폭넓게 예비부부나 신혼부부도 함께할 수 있는, 가족이 아니어도 1인 가구도 참여할 수 있는 프로그램도 있다는 것에 너무 반가웠다.

평일 저녁 시간이었고, 집 근처도 아니고 30, 40분을 소요해서 가야 하는 거리지만, 1인가구 프로그램은 자주 있지도 않거니와, 혼자 자취 생활을 4,5년 해서 그런지 나 같은 사람들이 만나서 커뮤니티를 만들 수 있지 않을까, 혹은 남자친구를 사귄 수 있지 않을까 하는 마음으로 반신반의하며 참여하게 되었다. 무엇보다도 무료이고 취미활동처럼 뭔가를 만들어서 가지고 갈 수 있다는 점도 좋았다.



참여할 당시에 2030이라는 제목에 걸맞게 내 또래가 올 것이기 때문에 같은 동병상련의 처지에 있는 사람들끼리 동질감이 있을 거라 생각했다. 종로구 건강가정지원센터에서는 6개월간 한 달에 한 번 마지막 주 화요일 저녁 7시부터 9시까지 모임을 했다. 4월부터 프로그램을 참여하여 9월로 교육을 마쳤고, 나 자신도 많이 성장했음을 알게 되었다. 내 주변에 아직 싱글이 많지는 않지만, 이런 프로그램이 있으니 기회가

되면 바쁘더라도 시간을 내서 참석해보라고 권하고 싶고, 5천원이든 만원이든 비용을 들여서라도 이런 교육을 듣고 꾸준히 네트워크가 발달하면 좋겠다는 생각을 했다.

그동안 교육이 끝나면 피곤함에 지쳐서 집에 돌아가는 버스에 몸을 싣기에 바빴기에 어떠한 프로그램들이 진행되고 내가 들을만한 게 있는지, 건강가정지원센터 내에 프로그램들이 있는지 공고를 살펴볼 시간적인 여유는 없었다. 하지만 기회가 되면 결혼을 하고, 아이를 낳고, 성장하게 되면 다양한 프로그램들이 더 늘어날 것이고, 들을만한 교육이 더 많아질 것이라는 생각이 든다.

프로그램을 듣고 싶어도 인원 제한과 지역 제한이 있으므로 들을 수 없는 과정도 있겠지만, 늦은 시간이라도 내가 하고 싶은 것을 하면서 힐링이 되기 때문에 피곤해도 교육이 기다려졌다.

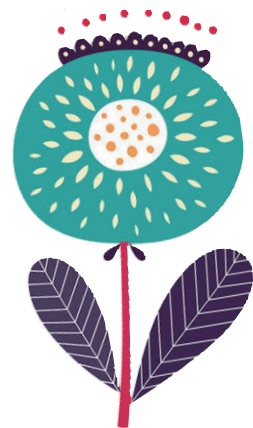
1인가구라서 음식을 해먹으려면 버리는 음식이 많아서 주말밖에 요리를 안 했는데, 프로그램에서 간단하게 술안주처럼 해먹을 수 있는 것이나, 손님상에 내놓을 수 있는 요리를 각 1회씩 구성해 주는 섬세함도 보였다.

종로구 1인가구는 한 달에 한 번 정도로, 자주 모이지는 않았고, 잊을만하면 사람들을 만나곤 했기 때문에 교육을 듣는 사람들끼리 별도의 네트워크가 형성되거나 하지는 않았지만, 좀 더 자주 보거나 했으면 또 다른 결과가 있지 않았을까 하는 생각이 들기도 한다. 1인가구 프로그램은 만들어진 지 별로 안 돼서 시행착오를 거쳐야 한다고 생각한다.

그밖에도 혼자 월세로나 전세로 자취를 하다 보면 자질구레한 집안에 손볼 문제가 생기지만, 여자에게 혹은 내가 과연 곰팡이 부분이나, 부분 도배에 대해서 혹은 간단한 세면대 막힘 정도 등 문제가 생길 경우에도 전해 볼 만한 일임에도 불구하고 선뜻 시도조차 안 해보는 경우도 허다했다. 인테리어나 집을 구할 때 팁 같은 것도 1인가구 프로그램에서 추가로 보완되었으면 좋겠다는 생각이 들었다.

아직까지도 건강가정지원센터를 알지 못하는 사람들이 많다. 홍보를 더 많이 해서 이런 프로그램이 많다는 알려주어야 할 시기이다. 6개월간 내가 접하지 못한 다양한 사람들을 만나고 이야기할 수 있어서 기뻛고, 진행해주신 선생님과 담당자분께 마지막으로 감사 인사를 드리고자 한다.

*“가족이 아니어도 1인가구가 참여할 수 있는
프로그램이 있다는 것에 너무 반가웠다.”*



2019 1인가구 대상 교육프로그램 공모사업 참여후기집

발행일 - 2019년 11월

발행처 - 서울시건강가정지원센터

04628 서울특별시 중구 예장동 소파로4길 6

Tel. 02-318-8168 Fax. 02-318-0228

홈페이지 www.familyseoul.or.kr

이 책 저작권은 서울시건강가정지원센터에 있습니다.

허락 없이 내용의 일부 또는 전부를 인용·발행하거나 무단 복제하는 것을 금합니다.



서울시 중구 소파로 4길6
Tel. 02-318-0227
www.familyseoul.or.kr