

2018 서울가족특성화 연구보고서

# 서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발



2018 서울가족특성화과제 연구보고서

서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른  
가족 지원 프로그램 개발

2018. 11.



2018 서울가족특성화과제 연구보고서

서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른  
가족 지원 프로그램 개발

2018. 11.

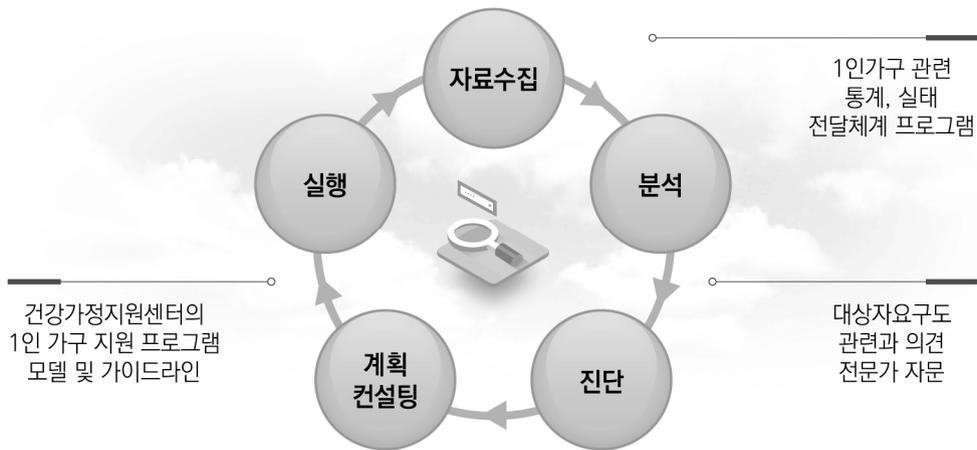
연구기관 : 울산대학교 산학협력단  
연구책임자 : 송혜림(울산대학교)  
공동연구자 : 윤소영(한국문화관광연구원)  
고선강(성신여자대학교)

본 보고서는 울산대학교 산학협력단이 서울특별시 건강가정지원센터의 학술연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다. 보고서의 내용은 연구진의 의견이며, 서울특별시 건강가정지원센터의 공식적인 입장이 아님을 밝혀둡니다.

## 연구초록

### ■ 연구주제와 연구체계

본 연구는 1인 가구의 증가에 주목, 가족정책의 주요 대상으로 보면서 1인 가구를 위한 가족지원서비스, 즉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고자 함. 연구 내용은, 서울지역 1인 가구 현황 분석, 서울시 자치구 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 분석, 선행연구 고찰, 자문, 심층면접을 통한 1인 가구 프로그램 요구도 분석 등임. 연구체계는 아래와 같음.



### ■ 건강가정지원센터의 1인 가구 대상 프로그램 분석

2017년 현재 서울시 자치구 7개 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램을 분석하였음. 프로그램의 주제는 음식(식사) 관련, 만들기, 경제교육 관련, 모임동아리 관련, 수납정리 등으로 구분할 수 있어, 대부분 가족문화영역에 속한다고 볼 수 있음. 프로그램 대상자는 대부분 20~40대의 1인 가구이며, 여가, 문화 활동을 주제로 프로그램을 제공하는 것으로

보임. 일회기보다는 다회기가 많이 분포되어 있음. 1인 가구에게는 사회적 관계망이 일상생활에 중요한 의미를 갖는다는 점에서 모임과 동아리 프로그램, 요리와 다양한 만들기 활동을 1인 가구가 모여 함께 한다는 것 자체도 1인 가구의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있음.

### ■ 전문가·실무자 자문결과 분석과 함의점 도출

전문가·실무자 대상 자문 내용을 취합한 결과, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 개발에 적용할 수 있는 다섯 가지 요소를 도출할 수 있음. 아래 그림과 같음.

〈그림〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 반영할 차별적 요소



1인 가구의 보편화 시대에 건강가정지원센터는 이러한 강점을 잘 활용하여 1인 가구를 위한 프로그램 개발과 보급에 주도적인 역할을 수행해야 할 것임.

### ■ 예비조사 분석 결과

1인 가구 대상 심층면접을 하기 전, 총 21명의 1인 가구를 대상으로 예비조사를 실시하였음. 분석 결과, 1인 가구에게 필요한 지원으로 식사 그리고 가사노동 생활관리 관련 지원은 연령, 성별 구분 없이 모두 필요한 것으로 나타남. 또한 원가족과의 건강한 관계형성과 유지에 대한 요구 역시 높게 나타남.

## ■ 심층면접 분석결과

건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램을 이용하고 있는 청년·중년 1인 가구 14명을 대상으로 선정하여 심층면접을 진행하였음. 분석 결과 생활실태와 문제로, 자기관리(생활관리, 건강, 안전, 결정) 그리고 관계(정서적 외로움, 가족관계), 미래불확실성·변화의 가능성 등 3가지 소주제가 도출되었음. 프로그램 요구도로는 정서적 관리, 생활관리, 커뮤니티 형성과 확대 등 3가지로 나타남. 프로그램 운영방식으로는 성별·연령별 통합프로그램과 1인 가구 특화 프로그램에 대한 요구가 동시에 나타나고 있음.

심층면접의 결과 함의점을 도출하면, 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램의 지향성 요소를 다섯 개로 정리할 수 있음.

〈그림〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발의 지향성



## ■ 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 및 가이드라인 제안

1인 가구 실태, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황, 선행연구, 전문가·실무자 자문, 예비조사, 심층면접 등을 통해 수집된 자료를 취합하여, 최종적으로 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 아래와 같이 세 개로 제안함.

- 첫째, 건강가정지원센터 사업영역에 적용하는 모델.
- 둘째, 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델.
- 셋째, 1인 가구 타깃대상별 특화모델.

## ■ 건강가정지원센터 사업영역에 적용하는 모델

1인 가구를 위한 새로운 영역을 제안하는 방법도 있으나, 현재 건강가정지원센터에서 제공하는 사업영역에 흡수되는 방식도 필요함. 이는 기존 건강가정지원센터 사업의 체계와 특성을 저해하지 않으면서 1인 가구 프로그램을 효과적으로 운영할 수 있는 방법이기도 함.

### - 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램 모델

현재 건강가정지원센터의 교육-상담-돌봄나눔-문화-지역사회연계 등 5개 사업영역 각각에서 1인 가구를 대상으로 하는 맞춤형의 프로그램을 개발하는 모델임. 교육, 상담, 나눔과 돌봄, 문화, 지역사회연계, 통합 등으로 구분하여 가이드라인을 제시함.

#### 교육 프로그램 가이드라인 사례

모델명	1인 가구의 건강성 증진을 위한 맞춤형 교육 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구로서의 삶을 살아감에 있어 개인의 건강성 증진, 일상생활 역량강화, 문제 예방 등이 필요</li> <li>- 1인 가구의 건강성은 일상생활을 위한 역량, 개인의 행복, 삶의 질, 자존감, 사회관계망을 포함, 원가족과의 관계 형성 등을 포함함</li> <li>- 특히 1인 가구로 살아감에 있어 날마다의 일상생활을 관리하는 역량이 확보되어야 삶의 질적 향상을 도모할 수 있다는 면에서 일상생활을 위한 역량 개발과 증진이 교육 프로그램에서 중요한 비중을 차지함. 즉 자기돌봄을 위한 교육이 필요함</li> <li>- 1인 가구의 가족원은 다양한 원인과 동기에 따라 1인 가구가 된 것</li> <li>- 또한 1인 가구 대상 심층면접의 결과, 실태조사 분석 결과 등을 종합할 때, 떨어져 살고 있는 가족과 어떤 관계를 형성할 것이며 어떻게 상호작용하며 경제적·정서적 자원을 교류할 것인가가 매우 중요한 요인으로 부각. 따라서 원가족과의 관계 형성과 관련된 교육이 필요함</li> </ul>
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 일상생활역량강화 교육</li> <li>- 원가족과의 관계 형성을 위한 교육 : 독립과 친밀감의 균형성 찾기</li> </ul>
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 특성이 동일하지 않으므로 이에 대한 고려가 필요</li> <li>- 1인 가구로 산 기간, 결혼(이혼) 여부, 자녀 유무 등에 따라 일상생활역량, 원가족과의 관계 형성 등에 큰 차이를 보일 것임</li> <li>- 일상생활역량강화교육이나 원가족과의 관계 형성의 경우 특히 1인 가구로 살아온 기간에 따라 단계별 프로그램이 유용할 것임</li> <li>- 성별, 연령별, 지역별 타깃집단 선정, 유사한 라이프스타일의 1인 가구에 대한 교육 프로그램 제공</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터는 기존에 '가족' 단위 교육사업에서 전문성을 축적하고 있음. 이러한</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>강점이 1인 가구를 위한 교육프로그램 개발에도 반영될 수 있을 것임</li> <li>- 특히 생애주기별 가족교육이 갖는 체계성을 고려할 때 1인 가구를 위한 교육프로그램 역시 연령과 세대를 고려하여야 더욱 효과성이 클 것임</li> <li>- 일상생활역량강화의 경우 기존에 건강가정지원센터에서 제공해 온 일생활균형, 가계재무관리, 여가관리, 시간관리, 가정경영, 생활설계 등의 프로그램을 기초로, 대상을 1인 가구로 설정할 때의 특이점, 강조점 등을 보완하는 방식이 적절할 것임</li> <li>- 1인 가구가 참여할 수 있는 교육프로그램에 대한 홍보</li> </ul>
<b>프로그램개발시 강조점</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 대상 요구도 조사 및 그 결과의 반영</li> <li>- 1인 가구의 변화 가능성 고려 : 현재 1인 가구지만 언젠가라도 다인 가구가 될 수 있는 가능성을 고려하여 프로그램 내용에 반영</li> </ul>
<b>프로그램 사례</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상생활역량강화 : 건강한 자기관리(건강유지, 내적 통제력 등), 합리적인 시테크, 일상 생활관리와 자기돌봄(식사준비, 청소, 세탁, 수납, 구매활동, 생활비관리 등), 생애주기별 생활설계, 적절한 여가활동, 건강한 생활관리역량</li> <li>- 워라벨 향상 : 나의 워라벨 수준 분석과 진단, 워라벨 향상을 위한 교육과 컨설팅</li> <li>- 건강관리 : 영양, 식습관, 수면, 정신건강 등</li> <li>- 원가족과의 관계 증진 : 가족과의 명확한 경계 형성(친밀성과 독립성의 균형), 가족에 대한 성찰</li> <li>- 예비부부교육(변화의 가능성을 고려)</li> <li>- 자녀를 둔 1인 가구를 위한 부모교육</li> <li>- 건강한 시민교육</li> <li>- 스트레스 관리 교육</li> </ul>

**- 건강가정지원센터 사업 안에 1인 가구를 포함하는 모델**

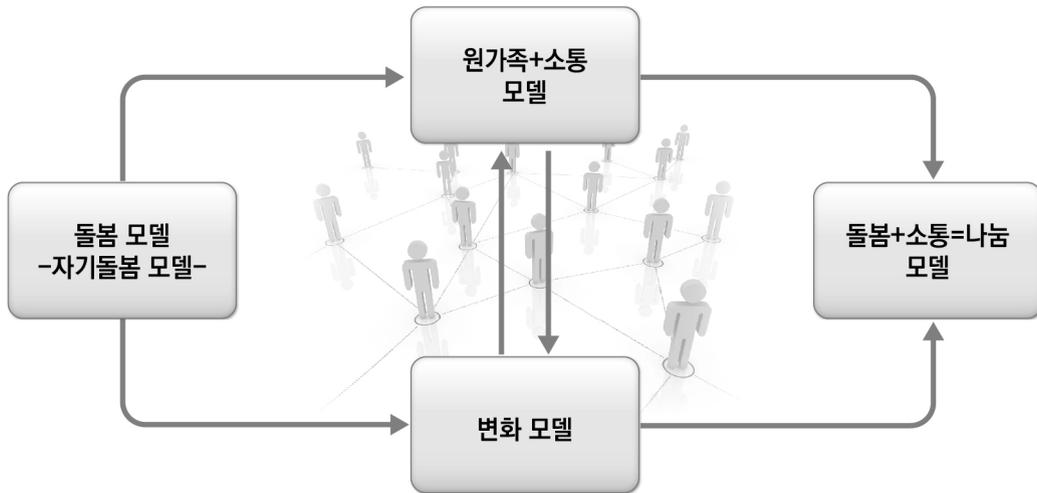
건강가정지원센터의 5개 사업영역을 기준으로 1인 가구 프로그램을 개발하는 두 번째 모델은, 현재 제공되고 있는 프로그램의 대상 안에 1인 가구를 포함시켜 프로그램을 재구성하거나 보완하는 방식임. 교육, 상담, 돌봄나눔, 문화, 지역사회연계 영역으로 구분하여 프로그램 가이드라인을 제시함.

**가족교육 영역 사례**

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
생애 주기별 가족 생활교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>생애주기별 1인 가구 교육 프로그램</li> <li>- 기혼 1인 가구 : 부모교육, 부부교육</li> <li>- 미혼 1인 가구 : 예비부부/부모 교육</li> <li>- 청년 1인 가구 자녀를 둔 부모 : 부모교육</li> <li>- 모든 1인 가구 : 가족관계, 노후준비, 생활설계 등</li> </ul>	<p>기혼 1인 가구는 현재 진행되고 있는 가족 생활교육 프로그램 안에 자연스럽게 포함됨</p> <p>미혼 1인 가구는 예비부부교육/부모교육 프로그램의 대상자와 일치</p> <p>주제별 가족생활교육 프로그램을 1인 가구에 공지 → 1인 가구의 선호, 요구에 따라 원하는 프로그램에 참여</p>

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
남성대상교육	남성 1인 가구 대상 교육 프로그램 - 자기돌봄 - (기혼인 경우) 가족관계 증진 - (직장인인 경우) 워라밸	남성대상 교육 안에 청년/중장년/노년 1인 가구 포함 → 연령대/결혼유무 등을 기준으로 적절한 프로그램 배치
가족성장아카데미	1인 가구 성장아카데미 - 나의 삶에 대한 조망, 행복지수 높이기 - 합리적인 의식주소비생활 - 시간, 여가관리 - 다양한 가족에 대한 이해 - 워라밸 - 자원봉사 - 사회적 관계망 - 나의 삶에 대한 컨설팅	기존 11회기의 프로그램 내용을 1인 가구에 맞게 재조정. 가능하면 1인 가구 대상 맞춤형 프로그램으로 재구성하여, 기존 가족성장아카데미와 함께 운영

■ 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델



건강가정지원센터 1인 가구 지원 프로그램 모델 : 지향성 모델  
이용자들의 프로그램 참여 흐름

### 원가족 + 소통 모델 사례

<p><b>모델명</b></p>	<p>원가족+소통 모델 : 건강한 독립, 건강한 관계</p>																																																																	
<p><b>추진 배경 (개요)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선행연구들과 1인 가구 면접 결과에 의하면 1인 가구가 겪는 큰 어려움으로 사회적 관계의 단절을 지적하였음</li> <li>• 선행연구들에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족으로부터 공간과 생활에 대한 독립을 하였지만, 1인 가구 생활이 원가족과의 단절을 의미하는 것은 아님</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족과 적절하고 원만한 관계를 유지하길 원하지만, 1인 가구로 생활과 원가족과의 관계 유지 방법을 잘 모르고 있는 경우가 많음</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과 청년층과 중장년층 모두 원가족과의 원만한 관계에 대한 욕구가 발견됨</li> <li>• 청년 1인 가구의 예)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학업, 직업의 이유로 지방에서 서울로 1인 가구로 이주한 경우 물리적 거리로 원가족과의 관계가 소원해짐</li> <li>- 비혼 서울생활로 원가족을 방문하고 만나는 횟수 적어짐</li> <li>- 명절 등 가족을 만나는 시간도 부담스러운 경우 있음</li> </ul> </li> <li>• 중장년 1인 가구의 예)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이혼 등으로 인해 배우자와의 관계는 단절하지만 비양육자녀와의 관계는 원만하게 유지하기 원함</li> <li>- 비혼 중장년 1인 가구는 노부모와의 관계, 형제자매들과의 관계(노부모 부양 문제 등) 중요</li> <li>- 결혼상태의 분거가족은 원가족과의 의사소통 중요하게 생각함</li> <li>- 사별에 의한 1인 가구는 배우자 사망으로 인한 상실감, 갑자기 단절된 가족관계 등으로 어려움을 겪고 있어 남아있는 가족들과의 관계 회복 유지가 필요</li> </ul> </li> <li>• 지역사회에서 보편적인 서비스로 가족원들과 소통을 증진하고, 가족관계 회복과 증진을 위한 프로그램 및 서비스를 제공하는 기관은 건강가정지원센터가 유일하여, 건강가정지원센터가 1인 가구의 원가족과의 소통을 증진하는 프로그램을 전문성을 기반으로 추진해야 함</li> </ul>																																																																	
<p><b>컨셉</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들과 그들의 원가족과 건강한 관계를 형성하고, 관계 증진을 위한 소통 프로그램</li> <li>• 생애주기별 건강한 가족관계 형성 및 증진을 위한 소통 프로그램</li> </ul>																																																																	
<p><b>추진조건</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구와 원가족과의 관계 증진이 원가족과의 응집성 증가를 의미하는 것은 아니며, 1인 가구의 특성에 따라 원가족과의 건강한 관계의 수준과 질이 다르므로, 대상 1인 가구의 특성에 따른 프로그램 계획이 필요함</li> <li>• 서울시 자치구 모든 지역에서 수행 가능 - 지역의 특성에 따라 프로그램 대상 1인 가구가 달라질 수 있음</li> <li>• 1인 가구 중 원가족이 생존해 있는 사람들을 대상으로 함(사망한 부모에 대한 추모까지 확장할 수 있음)</li> <li>• 프로그램 대상은 1인 가구이고, 프로그램 내용이 원가족과의 소통, 프로그램의 목표는 원가족과 건강한 가족관계 형성 및 증진</li> </ul> <table border="1" data-bbox="339 1516 1232 1705"> <thead> <tr> <th rowspan="2">원가족</th> <th colspan="3">20대</th> <th colspan="3">30대</th> <th colspan="4">40대-50대</th> </tr> <tr> <th>학생</th> <th>취준생</th> <th>직장인</th> <th>기혼</th> <th>이혼</th> <th>비혼</th> <th>기혼</th> <th>이혼</th> <th>사별</th> <th>비혼</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>부모</td> <td>■</td> </tr> <tr> <td>자녀</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> </tr> <tr> <td>형제자매와 가족</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> </tr> <tr> <td>배우자</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	원가족	20대			30대			40대-50대				학생	취준생	직장인	기혼	이혼	비혼	기혼	이혼	사별	비혼	부모	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	자녀				■	■		■	■	■		형제자매와 가족	■	■	■			■				■	배우자				■			■			
원가족	20대			30대			40대-50대																																																											
	학생	취준생	직장인	기혼	이혼	비혼	기혼	이혼	사별	비혼																																																								
부모	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																																																								
자녀				■	■		■	■	■																																																									
형제자매와 가족	■	■	■			■				■																																																								
배우자				■			■																																																											

<p><b>추진전략</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 1인 가구                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기 1인 가구 : 원가족과의 건강한 가족관계 형성</li> <li>- 중장기 1인 가구 : 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul> </li> <li>• 생애주기별 모든 1인 가구                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>- 30대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활과 경제의 완전한 독립, 정서적 독립과 부모에 대한 정서적지지</li> <li>- 40대-50대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 정서적으로 건강한 관계, 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양, 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계</li> <li>- 30-50대 기혼 1인 가구 : 분거가족(배우자, 자녀)과의 관계, 분거가족의 배우자 역할, 부모역할</li> <li>- 30-50대 이혼 1인 가구- 비양육 자녀와의 관계, 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>- 30-50대 사별 1인 가구-자녀와의 관계, 형제자매 부모와의 관계, 배우자 상실의 슬픔 극복과 새로운 가족관계 형성</li> </ul> </li> <li>• 청년 1인 가구를 자녀로 둔 부모                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립, 성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 홍보                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 청년 1인 가구                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교, 직장을 활용한 SNS 활용 홍보</li> <li>• 대학가 또는 기업 밀집 지역 홍보</li> <li>• 대학, 기업의 동호회 홍보</li> </ul> </li> <li>2) 중장년 1인 가구                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠타일 등과 연계 홍보</li> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 중장년 온라인 커뮤니티</li> <li>• 서울시 50플러스 재단과 연계</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>■ 프로그램 운영                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생애주기에 따라 시리즈 프로그램으로 운영</li> <li>• 교육 워크숍과 활동을 적절히 배분하여, 워크숍에서 학습한 내용을 실생활에 적용하고 피드백을 받을 수 있는 기회 제공</li> <li>• 청년 1인 가구 프로그램의 경우 가족 소통을 위한 온라인 플랫폼 운영</li> </ul> </li> <li>■ 프로그램 평가                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과성-참여자의 지식과 태도 변화(교육 워크숍), 참여자의 실생활 적용(참여자 간담회, 사례발표)</li> <li>• 서비스의 질-대상자 모집, 홍보, 프로그램 진행 과정, 감사 평가</li> <li>• 참여자 만족-참여자의 프로그램 만족도 조사</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년 1인 가구 대상 프로그램은 원가족과의 소통을 위한 온라인 플랫폼 제공</li> <li>• 가족관계 프로그램은 건강가정지원센터의 정체성을 강화하는 프로그램으로, 높은 전문성이 요구되는데, 프로그램 제공 방식을 대상자의 특성에 맞게 매력적인 것으로 구성</li> </ul>

대상		프로그램 주제	프로그램 방법
초기	청년	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기에 부모로부터 정서적 독립</li> <li>• 청년기 자녀와 부모와의</li> <li>• 건강한 가족관계 형성 방법</li> </ul>	<b>1인 가구 대상 :</b> 교육 워크숍- 부모교육, 가족 관계 교육 집단 상담 개인 상담 문화프로그램(가족원을 위한 소품 만들기, 음식 만들기 등)
	중장년	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로서 자녀, 부모, 배우자와의 관계 점검</li> <li>• 1인 가구 생활인으로서 자녀, 부모, 배우자와의 건강한 관계 형성 방법</li> </ul>	
중장기		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 프로그램 주제에 다음의 내용 추가</li> <li>• 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul>	<b>1인 가구와 원가족 대상 : 건강한 관계 형성 연습</b>  가족 상담-원가족과 같이 상담 진행 어려우면 타지역 건강가정지원센터와 연계하여 진행 가족 여행- 가족여행 프로그램 진행 또는 가족 여행 기회 제공 가족 식사-가족식사 프로그램 진행 또는 기회 제공 가족 문화-공연, 영화 등 함께 할 수 있는 기회 제공
20대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기 부모로부터 독립의 의미</li> <li>• 청년기 자녀를 둔 부모(중장년)에 대한 이해</li> <li>• 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>• 부모와의 건강한 관계형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
30대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활과 경제의 완전한 독립</li> <li>• 중장년, 노년의 부모에 대한 이해</li> <li>• 30대 자녀의 역할- 부모로부터 정서적 독립과 부모를 지지하는 위치로 전이</li> <li>• 부모와의 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
40 - 50대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나에 대한 이해-중장년기의 특성과 중장년 자녀</li> <li>• 부모에 대한 이해- 노년기의 특성과 노년기 부모</li> <li>• 부모와의 정서적으로 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양 전략</li> <li>• 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계 형성</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
30 - 50대 이혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀에 대한 이해-아동, 청소년의 특성, 부모의 이혼을 경험한 아동에 대한 이해</li> <li>• 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>• 비양육 자녀와의 관계 증진을 위한 전략</li> <li>• 비양육 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	

프로그램 사례

대상	프로그램 주제	프로그램 방법
30 - 50대 사별	<ul style="list-style-type: none"> <li>배우자 상실의 슬픔 극복</li> <li>자녀에 대한 이해- 부모를 상실한 자녀에 대한 이해</li> <li>자신의 형제자매 부모와의 관계 형성</li> <li>새로운 가족관계 형성 노력</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
30 - 50대 기혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>분거가족(배우자, 자녀)과의 관계</li> <li>분거가족의 배우자 역할</li> <li>부모 역할</li> <li>분거 자녀, 배우자와 관계 증진을 위한 전략</li> <li>배우자, 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
청년 1인 가구의 부모	<ul style="list-style-type: none"> <li>빈둥지 시기에 대한 이해</li> <li>성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립</li> <li>성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성 전략</li> <li>건강한 부모자녀 관계 형성 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용 더하기 • 자녀 독립 기념식(의례)

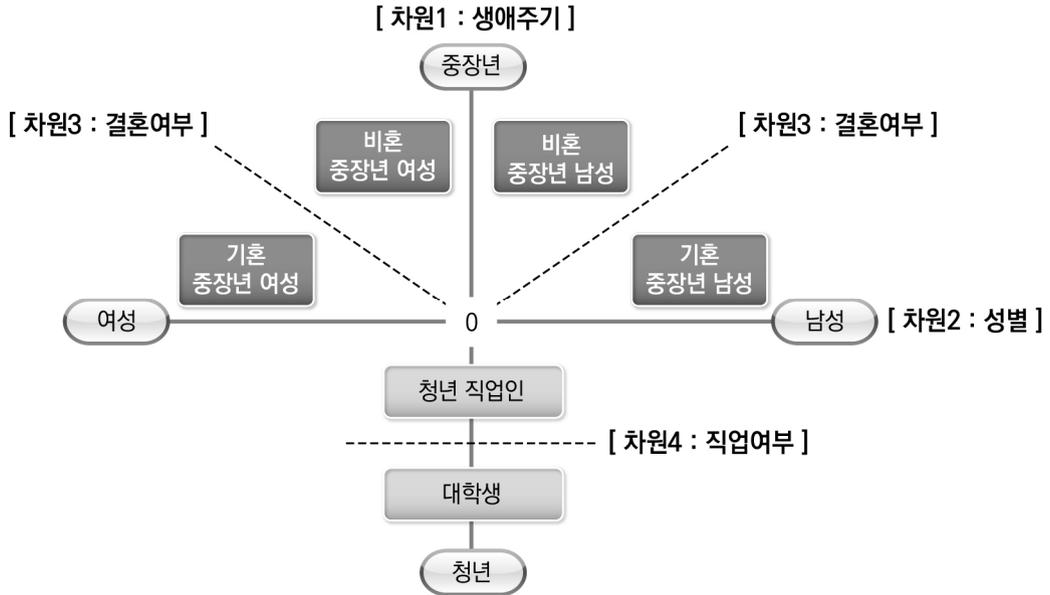
### 나눔 + 돌봄 + 소통 모델 사례

모델명	<p>나눔돌봄소통 모델 : 서울생활품앗이, 돌봄 + 소통 = 나눔</p>
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>선행연구 및 전문가 자문 결과에 의하면 1인 가구 생활의 어려움으로 사회적 관계의 축소를 지적함</li> <li>선행연구에 의하면 1인 가구를 바라보는 사회적 편견으로 개인주의, 이기주의의 부정적 측면이 부각됨</li> <li>1인 가구 인터뷰 결과에 의하면, 1인 가구 생활의 어려움으로 도움이 필요할 때 도움 받을 사람이 없는 것과 사회적 관계의 축소를 언급하였으나, 일방적으로 도움을 받는 존재로 여겨지는 것은 원하지 않음</li> <li>1인 가구 인터뷰 결과 기회가 된다면 다른 사람들을 보살피고 도와주는 경험에 대한 욕구도 발견되었음</li> <li>건강가정지원센터는 가족이기주의를 지양하고 지역사회 공동체 회복을 위해 지역사회의 모든 가정을 함께 돌보는 프로그램들(공동육아나눔터, 가족품앗이, 가족봉사단 등)을 진행해 왔으므로, 1인 가구의 사회적 관계 증진과 상호 돌봄을 통한 소통을 주제로 한 프로그램을 추진하기에 적합한 기관임</li> </ul>
컨셉	1인 가구 간 소통과 돌봄을 나눔으로 확산하는 프로그램
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>서울시 자치구 건강가정지원센터 수행 가능</li> <li>지역사회 기반의 프로그램으로 진행-1인 가구 간 상호 돌봄을 주제로 하기 때문에 프로그램에 참여하는 1인 가구들의 거주지가 같은 지역사회 안에 있어야 함</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자</li> </ul>

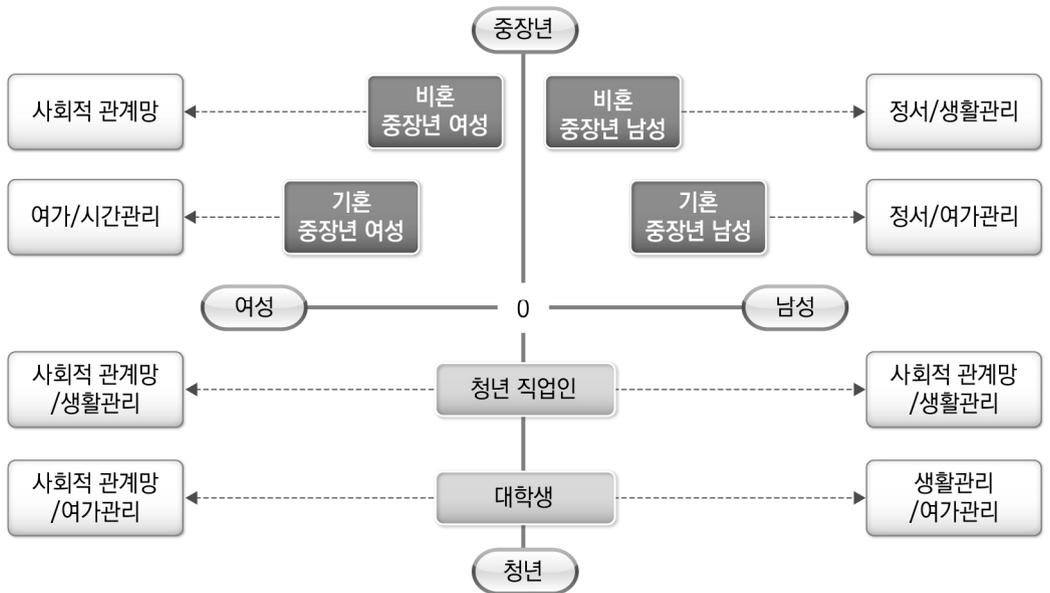
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자치구 건강가정지원센터 지역에 거주하는 1인 가구</li> <li>• 연령, 성별 등의 구분 없이 하나의 프로그램 안에서 진행 가능</li> <li>• 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램(돌봄모델) 참가자</li> </ul> <p>■ 홍보</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠시설 등과 연계 홍보</li> <li>• 1인 가구가 많이 이용하는 시설(부동산, 발레방 등) 홍보</li> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 온라인 커뮤니티</li> <li>• SNS(페이스북, 인스타 등)</li> </ul> <p>■ 주의할 점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이는 참여자들이 1:1로 만나거나 소통하는 프로그램으로 참여자의 안전에 각별한 주의가 필요함</li> <li>• 성별 구별 없이 하나의 프로그램으로 진행되는 경우 여성 1인 가구의 안전 문제 고려</li> </ul>												
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 상호 간 돌봄과 소통을 통해서 1인 가구 공동체를 형성하고, 공동체의 활동이 지역사회에 나눔으로 확산되는 모델</li> <li>• 원가족+소통 모델은 원가족으로부터 건강한 독립을 강조했는데, 독립한 1인 가구들이 자신이 살고 있는 지역사회를 기반으로 새로운 공동체를 통해 지역사회에 기여하는 독립적인 민주시민으로서의 역할을 강조</li> <li>• 1인 가구에 대한 편견을 해소하는 프로그램</li> </ul>												
<p><b>프로그램 사례</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 993 496 1031">프로그램 주제</th> <th data-bbox="496 993 948 1031">돌봄+소통</th> <th data-bbox="948 993 1236 1031">나눔</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 1031 496 1238">생활 품앗이</td> <td data-bbox="496 1031 948 1238"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul> </td> <td data-bbox="948 1031 1236 1238"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와의 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1238 496 1445">동네 부엌</td> <td data-bbox="496 1238 948 1445"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul> </td> <td data-bbox="948 1238 1236 1445"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1445 496 1599">취미 동아리</td> <td data-bbox="496 1445 948 1599"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄 프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul> </td> <td data-bbox="948 1445 1236 1599"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	프로그램 주제	돌봄+소통	나눔	생활 품앗이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와의 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul>	동네 부엌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul>	취미 동아리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄 프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul>
프로그램 주제	돌봄+소통	나눔											
생활 품앗이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와의 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul>											
동네 부엌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul>											
취미 동아리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄 프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul>											

■ 타깃대상별 특화 모델

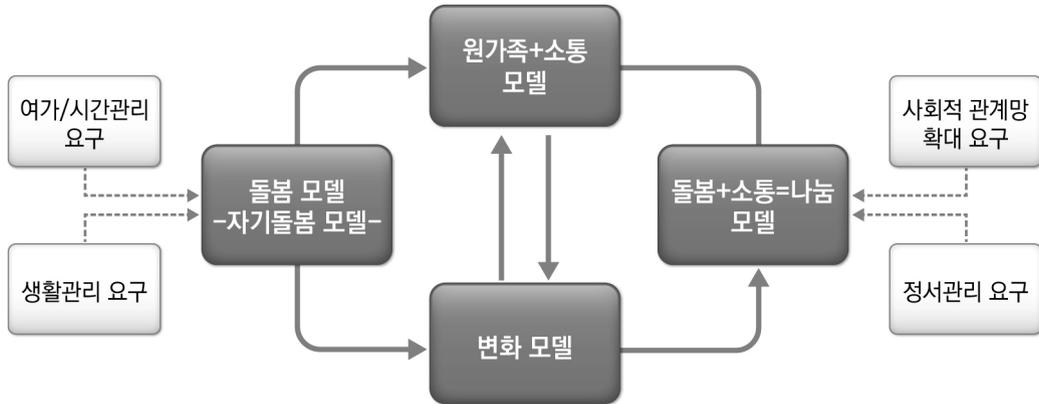
1인 가구의 대상별 특화모델의 집단 구분의 차원



1인 가구의 집단별 요구에 따른 특화 서비스



## 1인 가구의 대상별 특화서비스와 지향성 모델 연계



### ■ 결론 및 제언

- 1인 가구 실태조사, 요구도 조사 등이 선행되어야 할 것임.
- 1인 가구 프로그램 개발은 ‘맞춤형’으로 초점을 두어야 할 것임.
- 본 연구에서 제안한 모델에 따라 구체적인 매뉴얼을 먼저 개발하여야 할 것임. 서울시 자치구 건강가정지원센터가 표준화된 매뉴얼에 따라 1인 가구 프로그램을 실시할 것이므로, 광역 단위에서 1인 가구 프로그램 매뉴얼 개발이 가장 우선적인 후속 작업이라고 할 것임.
- 본 연구에서 제안한 모델은 1인 가구를 대상으로 한 것이지만, 향후 다양한 가족형태에 적용하는 방식으로 확장될 수 있음.
- 1인 가구를 건강가정지원센터 프로그램 대상자가 포함시키거나 혹은 1인 가구를 위한 별도의 프로그램을 개발하고 보급하기 위해서는 패러다임의 전환이 필요함
- 1인 가구 프로그램 활성화를 위해 시범사업 운영이 우선되어야 할 것임.
- 향후 1인 가구 프로그램 개발 시 다문화 변수도 고려해야 할 것으로 보임.
- 1인 가구 프로그램에 대한 적극적 홍보가 필요함. 건강가정지원센터 내에 (가칭) 1인 가구지원팀과 같은 하위조직을 두고 1인 가구 프로그램 개발과 보급, 홍보 등을 전담할 수 있도록 조처하는 방식도 고려할 필요가 있음.

## 연구요약

### I. 서론

#### 1. 연구 필요성과 목적

현재 우리 사회에서 가구형태 중 1인 가구가 가장 비율적으로 높으며 앞으로도 계속 증가될 것으로 예측됨. 서울시의 경우, 지난 30년간(1980~2010) 혼자 사는 1인 가구 10배 이상 증가, 2010년부터 1인 가구가 가장 주된 가구유형으로 정착하고 있음. 서울시의 경우 1인 가구가 주요 정책 수요집단으로 부각되고 있음. 따라서 1인 가구를 위한 다양한 지원책 마련이 시급하다고 할 것임.

한편 1인 가구가 가족의 범주에 포함되도록 건강가정기본법에 1인 가구 조항이 포함되었고(2018년 1월), 서울시의 경우 전국 최초로 1인 가구 지원 기본조례를 제정(2016년 3월), 1인 가구를 보편적 가족유형으로 규정하고, 1인 가구에 대한 정책지원을 더욱 적극적으로 추진하고 있음.

따라서 본 연구에서는 1인 가구를 위한 가족지원서비스, 즉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고자 함.

이 연구를 통해 1인 가구의 삶의 질 향상을 위한 기반을 마련하고 서울시 자치구 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 활성화 계기를 제공하고자 함. 나아가 다양한 가정의 건강성 증진을 목표로 운영되는 건강가정지원센터의 역할과 기능을 확산하고 서울지역 주민의 만족도를 높이고자 함.

## 2. 연구수행체계



## 3. 연구내용 및 방법

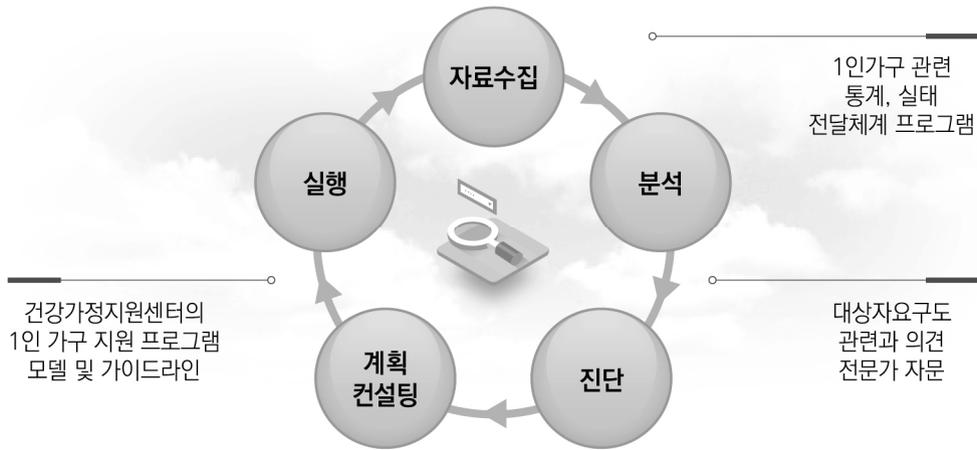
연구내용은 아래와 같음.

- 서울지역 1인 가구 현황 분석
- 서울시 자치구 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 분석
- 선행연구 고찰
- 자문
- 1인 가구 프로그램 요구도 분석

연구방법은 아래와 같음.

- 관련된 문헌 및 자료 조사
- 자문회의
- 심층면접

이와 같은 방법을 적용, 체계적 접근법에 따라 아래와 같은 단계로 연구를 수행함.



#### 4. 연구의 기대효과 및 활용방안

기대효과는 아래와 같음.

- 1인 가구 프로그램 활성화에 기여
- 가족 지원 전달체계 내실화
- 가족정책에 대한 시민의 체감성 향상

활용방안은 아래와 같음.

- 1인 가구 지원 프로그램 개발의 매뉴얼로 활용
- 1인 가구를 위한 가족정책 설계, 기본계획 수립의 자료로 활용

## II. 1인 가구 현황 및 선행연구 고찰

### 1. 1인 가구 동향 (기초통계)

우리나라의 1인 가구 비율은 2000년 15.5% 이후, 지속적으로 증가하여 2017년도에는 28.5%로 나타나 1인 가구 형태는 가장 주된 가구유형으로 부상. 앞으로 우리나라에서는 3인 또는 4인의 다인 가구의 비중은 감소, 1인 가구와 2인 가구의 비중이 증가할 것으로 예상됨. 시도별로 볼 때, 세종시를 제외한 우리나라 모든 지역의 1인 가구의 수가 증가하였음.

1인 가구의 성별을 살펴보면, 여성이 2,827가구로 남성(2,792가구)보다 조금 더 많음. 연령별로 보면, 70대 이상이 18%로 가장 많았으며 이어 30대는 17.2%, 20대 17.1%, 50대 16.9%, 40대 15.4%, 60대 14.3% 순으로 나타남. 1인 가구의 거주유형은 아파트 거주(1,606가구)가 가장 높았음. 그 다음 다가구 단독(1,466가구), 일반단독(794가구)임.

1인 가구가 혼자서 생활을 시작하게 된 동기는 학교·직장 때문 등의 비자발적 사유가 50%로 자발적 사유(편해서, 독립·혼자 살고 싶음)보다 더 높았음. 생활에 대한 만족도는 “만족”이라고 응답한 비율이 69.5%로 가장 높았으며 “자유로운 생활 및 의사결정” 1인 생활의 최대 장점으로 꼽혔음. 삶에서 어려운 점은 경제적 측면이 34.4%로 가장 많은 비중을 차지하였고 이어 외로움 및 불안감(27.5%), 가사 활동(13.8%), 치안(13.6%), 주변의 시선(10.7%) 순으로 나타남.

### 2. 서울시 1인 가구 현황

2010년 이후 전국의 1인 가구 비율이 증가하였는데, 서울 지역의 1인 가구 비율 역시 2010년 24.4%에서 2017년 31.0%로 점차 증가하였음. 2017년 서울시에서 1인 가구 비율이 가장 높은 자치구는 관악구로 44.9%를 차지하고 있으며 이어 중구(37.8%), 종로구(37.5%), 광진구(36.9%), 동대문구(36.5%) 순으로 나타남. 서울 1인 가구의 연령분포를 살펴보면, 20대가 23.2%, 30대가 23.6%로 전체 가운데 20~30대가 대부분 많은 비율을 차지하고 있음. 다음으로 40대가 15.9%, 50대 13.9%, 60대 10.6%, 70대 8.1%, 80세 이상이 3.6%로 나타남. 서울 1인 가구의 성별은 여성은 20대가 24.0%로 가장 많고 남성은 30대가 27.7%로 가장 많이 나타남.

서울 1인 가구의 주거형태를 보면 단독주택이 46.8%로 가장 높게 나타났고 이어 아파트 21.3%, 다세대주택 14.4%, 주택이외의 거처(오피스텔이나 상가 내 거주) 11.9%로 나타남.

서울 1인 가구의 가족위험경험률은 39.8%로 나타났으며 구체적으로 보면, 가족의 건강 이상(18.0%), 가족이 떨어져 사는 것(14.9%), 직업불안성(9.8%)에 대해 불안감이 큰 것을 알 수 있음. 여가시간은 대부분 TV 또는 비디오(DVD) 시청(57.8%)으로 보냄. 다음으로 컴퓨터 게임, 인터넷 검색 등(25.8%), 문화예술관람(25.0%), 휴식(24.9%)로 나타나 야외활동과 같은 적극적인 형태보다는 실내에서 여가시간을 보내는 소극적인 형태로 보내고 있음을 알 수 있음. 생활환경 만족도를 살펴보면, '주거환경'에 대해 6.07점, '경제환경'은 5.18점, '사회환경'은 5.61점, '교육환경'은 5.41점으로 나타남.

### 3. 1인 가구 관련 선행연구 고찰

1인 가구를 주제로 한 선행연구는 크게 1인 가구의 일상생활(식생활, 주생활), 여가와 생활시간, 소비와 구매, 1인 가구 실태, 기타(현황, 안전, 사회적 관계 등) 등으로 구분함.

선행연구 고찰 결과, 식생활의 경우, 개개인의 건강과 밀접한 연관성이 있어 중요하다고 할 수 있는데, 1인 가구의 경우에는 나홀로 먹는 것이 익숙해진 경향을 알 수 있음. 1인 가구의 건강하고 올바른 식사방법 등 식사생활과 관련된 교육 프로그램이 진행된다면 효과적일 것으로 예상됨. 또한 최근 일에 치우쳐진 일중심의 생활을 보내는 1인 가구도 증가하고 있는 편으로 일-생활이 불균형하며 여가 생활 및 여가 시간이 대부분 TV시청과 같은 소극적 형태의 1인 가구를 위해 여가와 관련된 프로그램의 진행도 고려해볼 필요가 있음. 특히, 1인 가구는 혼자서 보내는 시간이 많아 고립감을 느낄 수 있기 때문에 여가 프로그램의 경우 타인과 건강한 관계를 맺을 수 있는 여가 프로그램이 마련되어야 할 것임.

## III. 1인 가구 대상 프로그램 현황 분석

서울시 자치구 중 2016~2017년도에 1인 가구 프로그램을 제공한 7개 건강가정지원센터의 프로그램 현황은 아래 표와 같음.

〈표〉 서울시 7개 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 현황 (2016~2017년)

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
강남구	YOLO 놀러와요 시즌 1,2	20, 30, 40대 1인 가구 성인남녀 15명 (강남구 거주자 우선순위)	① 향기로운 꽃차 만들기 ② 아로마 테라피 ③ 스칸디아모스 액자 - 참가비 무료 - 저녁 김밥 제공	소소한 만들기를 통해 1인 가구 들끼리 만나는 기회를 만드는 것을 시작으로, 만들어진 다양한 인프라를 통해 서로의 네트워크를 만들어 사회안전망 구축	3 회기 다회성
	일시 : 1회기 - 17.11.28(화), 2회기 - 17.12.05(화), 3회기 - 17.12.12(화) 시간 : 매주 목요일 19:00~21:00 (오후 시간대 프로그램 형성) 장소 : 본 센터 4층 가족성장실				
관악구	혼자 즐기는 싱글족을 위한 연말 프로그램	20-30대 1인 가구, 성별무관  15명 선착순 모집	① 크리스마스 컵케이크 만들기 ② 홈 카페 마스터 ③ 올해가 가기 전에 알아야 할 돈 관리 비법 ④ 크리스마스 리스 만들기  - 간단한 저녁거리 제공 - 참가비 1인 3000원	혼자 살기 때문에 외로울 수 있는 1인 가구들을 위해 특별한 연말을 보낼 수 있도록 함으로써 삶의 질을 높일 수 있게 함	4 회기 다회성  선택 신청 가능
	일시 : 1회기 - 17.12.18(월), 2회기 - 17.12.19(화), 3회기 - 17.12.20(수), 4회기 - 17.12.21(목) 시간 : 월~목 19:30~21:00 (주중 오후 퇴근시간 때의 프로그램 형성) 장소 : 관악구 웨어어스 에벤에셀 1층 라운지 (기관방문)				
	1인 가구 탐구생활 ↓ 혼자서도 건강하게& 자연주의 라이프	부모님과 떨어져 지내는 형제자매, (룸메이트와 함께 사는 경우도 가능)  15명 선착순 모집	① “건강한 설거지와 빨래!” (천연주방세제와 섬유린 스 만들기) ② 화학성분이 없는 건강한 화장품!” (촉촉 수분크림 만들기) ③ “향기로운 내방!” (소이 캔들과 아로마 페브 리즈 만들기)	자연주의 라이프 체험 → 1인 가구의 건강성 증진을 위함  - 간단한 간식 제공 - 참가비 1인 15000원	3 회기 다회성  3회기 모두 참석 가능한 사람 모집
	일시 : 1회기 - 17.03.15(수), 2회기 - 17.03.22(수), 3회기 - 17.03.29(수) 시간 : 매주 수요일 19:30~21:00 (주중 저녁시간대에 방문) 장소 : 1센터 4층 다목적실 (기관 방문)				
오늘 뭐 먹지?	연령과 성별 모두 무관  - 참가비 : 무료	① 만원으로 고급진 고기음식 만들기 ② 편의점 메뉴로 고품질 밥상 만들기 ③ 두고두고 먹을 수 있는 냉 동음식 만들기	1인 가구로 살아가며 혼자서 영양식을 챙겨 먹을 수 있도록 요리를 배워보는 자취요리교실	3 회기 다회성	

<p><b>일시</b> : 1회기 - 16.06.11(토), 2회기 - 16.06.18(토), 16.06.25(토)  <b>시간</b> : 매주 토요일 10:00~12:00 (오전 시간대에 방문)  <b>장소</b> : 서울대학교 222동 6층 조리실습실 (기관 방문)</p>					
1인 가구 탐구생활	생활의 기술을 알고 싶은 1인 가구	① 나만의 홈 카페 만들기 - 핸드드립 커피 배우기	혼밥, 혼 술의 일상생활에서 자신을 꾸미고 즐기며 사는 포미(For Me)라이프를 실천해 볼 수 있도록 1인 가구에 필요한 생활의 기술을 알려줌	3 회기	
	-1인 가구를 위한 생활의 기술	15명 선착순 모집			② 깔끔한 내 방 만들기 - 공간별 정리수납 방법 ③ 내 방 데코레이션 - 드라이플라워 디퓨저 만들기
<p><b>일시</b> : 1회기 - 16.11.16(수), 2회기 - 16.11.23(수), 3회기 - 16.11.30(수)  <b>시간</b> : 매주 수요일 19:30~21:00  <b>장소</b> : 본 센터 4층 교육실</p>					
광 진 구	꿈꾸는 싱글라이프	광진구 거주자 20~30대 1인 가구 25명	① 재무관리 및 미래설계 교육 ② 함께하는 문화체험 (DIY가구 or 캔들) - 참가비 : 무료	다양한 취미생활을 찾는 기회 마련, 다양한 활동을 통한 잠재력 발견 및 욕구 충족과 소득과 지출관리를 통해 미래의 안정적이고 지속적인 경제 활동의 가능성	2 회기 다회성
	<p><b>일시</b> : 1회기 - 17.09.21(목), 2회기 - 17.09.28(목)  <b>시간</b> : 매주 목요일 19:00~21:00  <b>장소</b> : 능동주민센터</p>				
금 천 구	솔로Not 홀로	금천구 거주자인 20~40대 1인 가구  -참가비 : 무료	① <b>혼술 남녀</b> - 반찬 만들어 나눠 가지기 - 직접 맥주 만들어보기 - 원 팬 요리 만들기 ② <b>1인 가구, 무엇이 필요할까?</b> - 수납, 정리방법 알아보기 - 스톨, 시계, 티슈 케이스 등 ③ <b>함께하는 저녁</b> - 공연관람 (문화생활을 함께) - 핸드폰으로도 사진 잘 찍는 법 - 사진, 전시회, 열린 마루	이웃들과 함께 다양한 활동을 하며 건강한 일상생활을 위한 다양한 경험을 함께 체험해 봄으로써 1인 가구가 겪는 심리적·정서적·경제적 불안 등 다양한 문제들을 예방하고 이에 적극적으로 대처하는 교육 및 활동	송년회 포함 10회기 다회성 -월1회
	<p><b>일시</b> : 1회기 - 17.02.23(목), 2회기 - 17.04.21(목), 4회기 - 17.05.24(수), 5회기 - 17.06.17(토),          6회기 - 17.07.06(목), 17.08.31(목), 7회기 - 17.09.21(목), 8회기 - 17.10.27(금), 9회기          - 17.11.21(화) 10회기 - 17.12.28(목)  <b>시간</b> : 매월 1회 19:00~21:00 또는 19:20~  <b>장소</b> : 금천구 건강가정지원센터 또는 대학로 콘텐츠 박스(연극 관람), 청춘 빌딩 등</p>				

서 초 구	<b>싱글 특독 플라워 클래스</b>	1인 가구 지원 사업 별별 동아리 회원 및 서초구 거주자 또는 재직자인 미혼남녀	목화솜 플라워 리스 클래스를 메인 프로그램으로 진행하며, 우수 별별 동아리 시상식 및 사진전, 1인 가구 정책 제안전 등 다양한 프로그램 진행  - 참가비 : 5000원	맛있는 음식과 많은 사람들과 함께하는 서초구 1인 가구들 만의 송년회	1 회기 일회성
	<b>일시</b> : 17.12.14 <b>시간</b> : 19:00~22:00 <b>장소</b> : 서초구청 2층 강당 및 서초구 관내				
	<b>별별 동아리</b>	서초구 거주자 또는 재직자인 미혼남녀	동아리 활동비로 1인당 만 원, 월 최대 2회 지급하고, 특별활동 (특강, 팀활동 등)을 지원하는 프로그램으로, 지원 분야는 등산, 동물사랑모임, 봉사, 사진, 악기, 그림, 운동, 식도락, 커피, 독서, 댄스 등 원하는 주제로 가능함.	스포츠, 문화, 예술, 역량강화, 사회기여 활동 등 1인 가구 관심 분야의 활동을 지원해주며, 1인 가구가 정기적으로 만날 수 있는 만남의 장을 제공하여 정서적 공유 및 사회적 가정을 형성할 수 있도록 돕고자 함	1 회기 일회성
	<b>신청방법</b> : 서초구 건강지원센터 홈페이지에서 신청서 다운로드하여 작성(개인 또는 동아리)하여 센터 대표 이메일에 접수				
	<b>Simple Life</b>	서초구 거주자 또는 재직자 (직장인 또는 대학생) 성인 1인 가구	① 심플라이프를 위한 정리의 기술 ② 현재를 기억하는 북 메이킹 ③ 셀프 인테리어 도전, 'DIY 목공 배우기' ④ 목돈 마련해서 부자 되는 경제교육 ⑤ 숨겨진 나를 표현해보는 꽃꽂이 수업	최근 증가한 1인 가구를 위해, 1인 가구만을 위한 소통 공간을 만들어 심리적, 정서적 안정 적인 생활을 지원하기 위함	5 회기 다회성
<b>일시</b> : 1회기 - 16.06.30(목), 2회기 - 16.07.28(목), 3회기 - 16.08.25(목), 4회기 - 16.09.29(목), 5회기 - 16.10.27(목) <b>시간</b> : 매주 목요일 19:00~21:00 <b>장소</b> : 서초구청 2층 대강당					
<b>달달한 문화교실</b>	서초구 거주자 또는 재직자 미혼남녀	① <b>목공예 일일 클래스</b> - 셀프 인테리어 도전1,2 ② <b>가죽공예 일일 클래스</b> - 한 땀 한 땀, 가죽 소품 만들기1,2 ③ <b>향수 클래스</b> - 나만의 향수와 향기로 운 목요일 ④ <b>1인 가구 특강</b>	지역 내 1인 가구의 네트워크 및 사회적 가정 형성을 도와 주고, 즐거운 여가생활을 제공함으로써 1인 가구의 '저녁이 있는 삶' 형성을 도와 주기 위함  - 참가비 : 무료	8 회기 다회성	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구를 위한 특별한 목요일의</li> </ul> <p>⑤ <b>일반찬 만들기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 혼밥족의 위대한 만찬 1,2</li> </ul>		
<p><b>일시</b> : 1회기 - 17.02.16(목), 2회기 - 17.03.09(목), 3회기 - 17.04.13(목), 4회기 - 17.05.11(목), 5회기 - 17.06.15(목) 6회기 - 17.09.07(목), 7회기 - 17.10.19(목), 8회기 - 17.11.09(목)</p> <p><b>시간</b> : 매주 목요일 19:00~21:00</p> <p><b>장소</b> : 서초구청 2층 대강당 또는 서초구 관내</p>					
성 명 구	<p><b>혼자서도 fun fun 하게</b></p>	<p>성동구 거주자 또는 직장인 30~40대 남/여 1인 가구 생활자 15명</p> <p>- 이전 회기 참여자 우선 접수</p>	<p>① <b>요리교실</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 간단한 재료와 조리법의 건강한 한 끼식사 (오이꼬동, 봄동콘샐러드, 콩나물 된장국)</li> </ul> <p>② <b>정리수납</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정리수납 달인에게 배우는 공간 활용법</li> </ul> <p>③ <b>셀프인테리어</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인테리어소품 목공DIY '나만의 우드스피커 만들기'</li> </ul> <p>④ <b>성동경찰서와 함께하는 호신술 배우기 및 프로그램 마무리 평가(식사제공)</b></p>	<p>혼자 생활하는 사람들에게 꼭 필요한 프로그램으로, 1인 가구에 소통의 공간을 제공해 정신·심리적 안정을 지원하고자 운영</p> <p>- 비용 : 무료</p>	<p>4 회기 다회성 월 1회</p> <p>4회기 모두 참여 가능</p>
	<p><b>일시</b> : 1회기 - 17.03.25(토), 2회기 - 17.04.20(목), 3회기 - 17.05.18(목), 4회기 - 17.06.15(목)</p> <p><b>시간</b> : 1회기 - 10:00~12:00, 2~4회기 - 19:00~21:00</p> <p><b>장소</b> : 성동구건강가정지원센터 외</p>				
성 복 구	<p><b>[장 담그기 배우고 나누고] 발효음식 배우기 6</b></p>	<p>1인 가구, 자녀를 둔 아버지, 베이비붐 세대 남성</p>	<p>비타민 C가 풍부한 레몬청 담그기</p>	<p>지역 내 가족봉사단과 다문화 봉사단의 협력을 통한 프로그램 진행으로 독특한 프로그램을 통해 지역사회 내에 다양한 가정이 소통하고 교류하기 위함</p>	<p>6 회기중 1 회기 해당 일회성</p>
	<p><b>일시</b> : 6회기 - 17.11.25(토)</p> <p><b>시간</b> : 14:00~15:00</p> <p><b>장소</b> : 고려대학교 라이시움 강역실</p>				

프로그램의 주제는 음식(식사) 관련, 만들기, 경제교육 관련, 모임동아리 관련, 수납정리 등으로 구분할 수 있음. 건강가정지원센터의 프로그램이 가족돌봄나눔, 가족교육, 가족상담, 가족문화, 지역사회연계 등 5개 영역으로 구분되는데, 이와 관련해서 현재 진행되는 1인 가구 대상 프로그램은 대부분 가족문화영역에 속한다고 볼 수 있음. 따라서

향후 1인 가구를 위한 교육, 상담, 돌봄과 나눔 등의 프로그램이 보다 활성화될 필요가 있음. 각 센터는 대부분 20~40대의 1인 가구로 청장년층을 중심으로 대상자를 선정했고 1인 가구의 외로움을 달래는 여가, 문화 활동을 주제로 프로그램을 제공하는 것으로 보임. 연령에 있어 노년층을 포함하는 프로그램이 보완될 필요가 있을 것임. 프로그램의 회기는 대부분 일회기보다는 다회기가 많이 분포되어 있음. 또한 1인 가구에게는 사회적 관계망이 일상생활에 중요한 의미를 갖는다는 점에서 모임과 동아리 프로그램, 요리와 다양한 만들기 활동을 1인 가구가 모여 함께 한다는 것 자체도 1인 가구의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있음.

#### IV. 전문가·실무자 자문결과 분석과 합의점 도출

본 연구를 위해 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발을 주제로 전문가 및 1인 가구 프로그램 담당 실무자 총 11명을 대상으로 자문을 실시하였고, 자문결과를 아래와 같이 요약할 수 있음.

##### 1. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 근거

- 보편적 필요성 : 1인 가구 증가에 따라 1인 가구를 위한 프로그램 개발의 필요성이 부각됨.
- 건강가정지원센터 사업대상으로서의 1인 가구 부각 : 1인 가구는 비록 한 사람이 생활하지만 1인 가정이면서 분거가족. 따라서 1인 가구가 건강한 가정·가족을 만드는 건강가정사업의 대상이 됨. 이처럼 1인 가구도 다양한 형태의 가정 중 하나이므로 건강가정지원센터 사업의 대상으로 포함됨. 가정의 건강성 증진이라는 '건강가정기본법' 본래의 목적을 달성하는 것은 가구형태나 가족구성원의 수에 상관없이 적용되어야 할 부분임. 1인 가구가 사회 전반에 증가하는 바, 건강가정지원센터에서 1인 가구를 대상으로 서비스를 제공해야 할 것임. 건강가정지원센터는 대표적인 가족서비스 전달체계로서, 변화하는 가족의 패러다임을 즉각 반영하여야 할 것이며, 그런 맥락에서 1인 가구 프로그램을 적극적으로 보급해야 함.

- 1인 가구의 문제 해결과 예방을 위한 프로그램 필요 : 1인 가구의 가족원은 다양한 원인으로 1인 가구가 된 만큼 1인 가구가 된 과정에 따른 외부적 개입이 필요함.

## 2. 1인 가구의 건강성 증진의 의미

- 1인 가구의 특성 상 개인의 건강도 증진이 곧 1인 가구의 건강성 증진 : 1인 가구를 구성하는 개인의 삶의 만족도가 증진되면, 이는 1인 가구 가정의 건강성 증진을 의미. 1인 가구의 행복감 증진, 자존감 향상, 사회관계망 확대 이것이 곧 건강성 증진임.
- 1인 가구의 일상생활 역량 강화 : 1인 가구원의 다양한 욕구를 충족시키는 가족기능이 강화되어야 함. 건강한 자기관리, 합리적인 가정관리, 지역사회에 대한 관심과 참여(지역사회 봉사), 적절한 여가활동, 개인의 건강한 생활역량 강화, 신체적·정신적 건강성의 유지 및 향상 등.
- 건강한 가족관계 : 1인 가구원이 1인 생활을 하면서도 분거하는 가족들과의 건강한 관계를 통해 자신의 신체·정신건강을 유지하는 것. 원가족과의 명확한 경계 형성(친밀성과 개별성 유지). 1인 가구의 원가족에 대한 성찰과 관계향상 지원.
- 현재의 문제 해결과 잠재적 문제 예방 : 1인 가구 관련 프로그램 등을 통해 공동체 가족 형성 및 지역사회 네트워크 구축 등을 통해 사회문제를 사전에 예방할 수 있음. 또한 미래의 가정문제 예방 및 가정의 건강성 담보가 가능함.

## 3. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 차별성과 독특성

### (다른 기관의 프로그램과 비교)

- 접근방식 : 문제 해결과 예방, 대상(1인 가구 자체를 하나의 가정으로 보면서 원가족과의 관계, 사회적 관계망 등을 포함), 장기성(생애 지속적인 변화의 가능성을 고려), 의식/가치/태도(물품, 금전적 지원이 아닌 프로그램 지원).
- 생애주기 관점 : 생애주기별로 비슷한 모델의 1인 가구들을 대상으로 한 프로그램뿐만 아니라 다양한 세대를 아우르는 지역 공동체적 1인 가구 프로그램을 기획할 수도 있는 장점.
- 프로그램의 내용과 전문성 : 가정경영, 가족관계 등. 건강가정사의 전문성.

- 통합성 : 가정생활영역의 전반에 걸친 이슈를 다룰 수 있음.
- 다양한 가족의 소통과 화합의 장 제공.

#### 4. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 가장 우선시 해야 할 요소

- 모든 요소가 다 중요하지만, 프로그램에 대한 요구 > 프로그램의 타당성 > 프로그램의 적정성 > 프로그램의 독창성 순으로 우선순위가 나타남.
- 우선적으로는 대상자(1인 가구)의 요구에 부합되는 프로그램을 선정 : 대상자의 참여가 중요하므로 우선은 요구가 중요. 또한 타 기관과의 경쟁을 고려할 때에도 유사한 프로그램이 많이 나올 수 있으므로, 결국은 이용자의 요구에 얼마나 부합되는가가 중요.
- 그러나 대상자의 요구만 반영할 때 장기적인 건강성 증진이라는 목표 달성에 한계가 있을 수 있으므로 건강가정지원센터 프로그램으로서의 타당성, 적정성, 독창성 등을 갖춰야 함.

#### 5. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 SWOT 분석

- 대부분의 건강가정지원센터는 2009~2010년 개소되어 지역사회 내에서 다양한 기관과 협력하며 넓은 네트워크를 형성 → 1인 가구 사업에 강점으로 작용하며 지역사회 내 다양한 형태로 생활하는 1인 가구에 접촉할 수 있는 기회를 제공.
- 통합센터의 경우 다문화 가족은 '결혼이민자'로 제한한다는 특성이 약점이자 위협으로 작용할 수 있음. 다문화 1인 가구(특히 미혼)의 경우 다문화 센터를 알고 있다 할지라도 본인과는 관계없는 곳으로 인지하고 있을 것임. 이러한 인지도는 센터 1인 가구 프로그램 참여에 대한 방해 요소로 작용될 수 있음.

#### 6. 함의점

전문가·실무자 대상 자문 내용을 취합한 결과, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 개발에 적용할 수 있는 다섯 가지 요소를 도출할 수 있음. 아래 그림과 같음.

〈그림〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 반영할 차별적 요소



1인 가구의 보편화 시대에 건강가정지원센터는 이러한 강점을 잘 활용하여 1인 가구를 위한 프로그램 개발과 보급에 주도적인 역할을 수행해야 할 것임.

## V. 예비조사 분석 결과

1인 가구 대상 심층면접을 하기 전, 1인 가구 21명 대상 예비조사를 먼저 실시하였음. 분석결과 함의점은 다음과 같음.

- 1인 가구 생활의 어려움 : 가사노동, 생활관리의 어려움은 남녀 모두, 모든 연령대에서 나타나고 있음. 특히 식사준비, 정리정돈, 생활 관리의 어려움이 부각됨. 아플 때 도와줄 사람이 없다는 점도 공통된 어려움으로 나타남. 30-40대 여성 1인 가구는 안전문제를, 50대 여성 1인 가구는 경제적 불안감을 어려움으로 이야기하였으나, 남성의 경우 이러한 어려움을 언급하지 않음. 20대의 경우 남녀 구분 없이 식사, 음식 만들기의 어려움을 언급함.
- 1인 가구 생활의 장점 : 1인 가구 생활의 자유로움, 간섭 받지 않음, 나만의 공간 등이 공통적인 장점으로 나타남.
- 1인 가구의 요구 : 연령별로 다양하게 나타남. 일상적인 생활관리, 주거관리, 사회적 관계망 등에 대한 요구가 부각됨.

- 1인 가구에게 필요한 지원 : 식사와 관련된 지원, 가사노동 생활관리 관련 지원은 연령, 성별 구분 없이 모두 필요한 것으로 나타남. 1인 가구 간 서로 도울 수 있는 체계 또는 장치가 필요. 원가족과의 건강한 관계형성과 유지를 위한 지원이 필요함.

## VI. 심층면접 분석결과

건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램을 이용하고 있는 청년·중년 1인 가구 14명을 대상으로 선정하여 심층면접을 진행하였음.

### 1. 1인 가구의 생활실태와 문제

1인 가구가 일상생활과 그 안에서 겪게 되는 상황 그리고 문제를 분석함에 있어 크게 자기관리(생활관리, 건강, 안전, 결정) 그리고 관계(정서적 외로움, 가족관계), 미래불확실성·변화의 가능성 등 3가지 소주제가 도출되었음.

### 2. 1인 가구의 프로그램 요구도

1인 가구가 원하는 프로그램의 주제와 내용은 정서적 관리, 생활관리, 커뮤니티 형성과 확대 등 3가지로 구분함. 정서적 관리는 주로 가족과의 관계와 관련된 요구로써, 1인 가구가 혼자 살고 있지만 가족과의 관계 형성을 주제로 한 프로그램 요구가 높음을 알 수 있음. 생활관리는 일상적인 자기돌봄을 위한 프로그램에 대한 요구임. 요리, 음식 준비 그리고 주거 공간 꾸미기에 대한 요구가 부각됨. 커뮤니티 형성과 확대, 봉사는 나눔과 돌봄 그리고 소통에 대한 요구를 나타냄. 생활품앗이, 커뮤니티 케어, 봉사 프로그램 등에 대한 요구가 부각됨.

프로그램 운영방식으로는, 성별·연령별 통합프로그램과 1인 가구 특화 프로그램에 대한 요구가 동시에 나타나고 있음. 제공 시간은 주중 저녁시간이나 주말 프로그램 등 시간접근성을 기준으로 요구됨. 또한 프로그램의 제공방식이 연속적이거나 심화 프로그램으로 연계되길 희망함. 프로그램 홍보 방법에서, 청년 1인 가구의 접근성이 높은 방식에 대한 요구가 발견됨. 적극적인 온라인 홍보, 프로그램 홈페이지 장기간 유지,

프로그램 신청 기회 제공, 학교(대학교)를 통한 홍보의 중요성 등이 나타남.

이러한 심층면접의 결과 함의점을 도출하면, 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램의 지향성 요소를 다섯 개로 정리할 수 있음.

〈그림〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발의 지향성



이 다섯 개의 지향성을 1인 가구 프로그램 모델에 반영함.

## Ⅶ. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 및 가이드라인 제안

본 연구에서는 1인 가구 실태, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황, 선행연구, 전문가·실무자 자문, 예비조사, 심층면접 등을 통해 수집된 자료를 취합하여, 최종적으로 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 아래와 같이 세 개로 제안함.

첫째, 건강가정지원센터 사업영역에 적용하는 모델.

둘째, 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델.

셋째, 1인 가구 타깃대상별 특화모델.

## 1. 건강가정지원센터의 사업영역에 적용하는 모델

1인 가구를 위한 새로운 영역을 제안하는 방법도 있으나, 현재 건강가정지원센터에서 제공하는 사업영역에 흡수되는 방식도 필요함. 이는 기존 건강가정지원센터 사업의 체계와 특성을 저해하지 않으면서 1인 가구 프로그램을 효과적으로 운영할 수 있는 방법이기도 함.

### 1) 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램 모델

현재 건강가정지원센터의 교육-상담-돌봄나눔-문화-지역사회연계 등 5개 사업영역 각각에서 1인 가구를 대상으로 하는 맞춤형의 프로그램을 개발하는 모델임. 교육, 상담, 나눔과 돌봄, 문화, 지역사회연계, 통합 등으로 구분하여 가이드라인을 제시함.

#### ■ 교육 프로그램 가이드라인 사례

모델명	1인 가구의 건강성 증진을 위한 맞춤형 교육 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구로서의 삶을 살아감에 있어 개인의 건강성 증진, 일상생활 역량강화, 문제 예방 등이 필요</li> <li>- 1인 가구의 건강성은 일상생활을 위한 역량, 개인의 행복, 삶의 질, 자존감, 사회관계망을 포함, 원가족과의 관계 형성 등을 포함함</li> <li>- 특히 1인 가구로 살아감에 있어 날마다의 일상생활을 관리하는 역량이 확보되어야 삶의 질적 향상을 도모할 수 있다는 면에서 일상생활을 위한 역량 개발과 증진이 교육 프로그램에서 중요한 비중을 차지함. 즉 자기돌봄을 위한 교육이 필요함</li> <li>- 1인 가구의 가족원은 다양한 원인과 동기에 따라 1인 가구가 된 것</li> <li>- 또한 1인 가구 대상 심층면접의 결과, 실태조사 분석 결과 등을 종합할 때, 떨어져 살고 있는 가족과 어떤 관계를 형성할 것이며 어떻게 상호작용하며 경제적·정서적 자원을 교류할 것인가가 매우 중요한 요인으로 부각. 따라서 원가족과의 관계 형성과 관련된 교육이 필요함</li> </ul>
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 일상생활역량강화 교육</li> <li>- 원가족과의 관계 형성을 위한 교육 : 독립과 친밀감의 균형성 찾기</li> </ul>
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 특성이 동일하지 않으므로 이에 대한 고려가 필요</li> <li>- 1인 가구로 산 기간, 결혼(이혼) 여부, 자녀 유무 등에 따라 일상생활역량, 원가족과의 관계 형성 등에 큰 차이를 보일 것임</li> <li>- 일상생활역량강화교육이나 원가족과의 관계 형성의 경우 특히 1인 가구로 살아온 기간에 따라 단계별 프로그램이 유용할 것임</li> <li>- 성별, 연령별, 지역별 타깃집단 선정, 유사한 라이프스타일의 1인 가구에 대한 교육 프로그램 제공</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터는 기존에 '가족' 단위 교육사업에서 전문성을 축적하고 있음. 이러한 강점이 1인 가구를 위한 교육프로그램 개발에도 반영될 수 있을 것임</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 특히 생애주기별 가족교육이 갖는 체계성을 고려할 때 1인 가구를 위한 교육프로그램 역시 연령과 세대를 고려할 때 더욱 효과성이 클 것임</li> <li>- 일상생활역량강화의 경우 기존에 건강가정지원센터에서 제공해 온 일생활균형, 가계재무관리, 여가관리, 시간관리, 가정경영, 생활설계 등의 프로그램을 기초로, 대상을 1인 가구로 설정할 때의 특이점, 강조점 등을 보완하는 방식이 적절할 것임</li> <li>- 1인 가구가 참여할 수 있는 교육프로그램에 대한 홍보</li> </ul>
<b>프로그램 개발시 강조점</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 대상 요구도 조사 및 그 결과의 반영</li> <li>- 1인 가구의 변화 가능성 고려 : 현재 1인 가구지만 언젠가라도 다인 가구가 될 수 있는 가능성을 고려하여 프로그램 내용에 반영</li> </ul>
<b>프로그램 사례</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상생활역량강화 : 건강한 자기관리(건강유지, 내적 통제력 등), 합리적인 시테크, 일상생활관리와 자기돌봄(식사준비, 청소, 세탁, 수납, 구매활동, 생활비관리 등), 생애주기별 생활설계, 적절한 여가활동, 건강한 생활관리역량</li> <li>- 워라벨 향상 : 나의 워라벨 수준 분석과 진단, 워라벨 향상을 위한 교육과 컨설팅</li> <li>- 건강관리 : 영양, 식습관, 수면, 정신건강 등</li> <li>- 원가족과의 관계 증진 : 가족과의 명확한 경계 형성(친밀성과 독립성의 균형), 가족에 대한 성찰</li> <li>- 예비부부교육(변화의 가능성을 고려)</li> <li>- 자녀를 둔 1인 가구를 위한 부모교육</li> <li>- 건강한 시민교육</li> <li>- 스트레스 관리 교육</li> </ul>

## 2) 건강가정지원센터 사업 안에 1인 가구를 포함하는 모델

건강가정지원센터의 5개 사업영역을 기준으로 1인 가구 프로그램을 개발하는 두 번째 모델은, 현재 제공되고 있는 프로그램의 대상 안에 1인 가구를 포함시켜 프로그램을 재구성하거나 보완하는 방식임. 교육, 상담, 돌봄나눔, 문화, 지역사회연계 영역으로 구분하여 프로그램 가이드라인을 제시함.

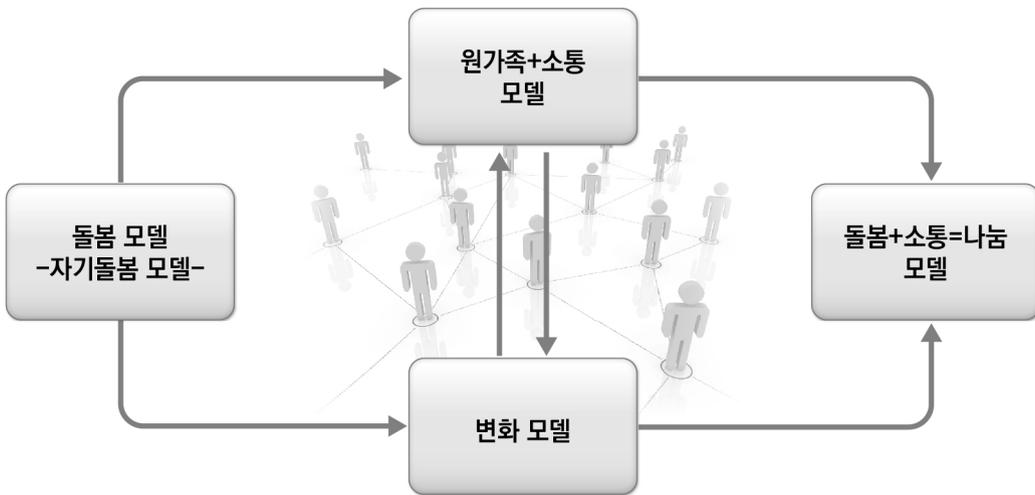
### ■ 가족교육 영역 사례

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
생애주기별 가족 생활교육	<p>〈생애주기별 1인 가구 교육 프로그램〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 기혼 1인 가구 : 부모교육, 부부교육</li> <li>- 미혼 1인 가구 : 예비부부/부모 교육</li> <li>- 청년 1인 가구 자녀를 둔 부모 : 부모교육</li> <li>- 모든 1인 가구 : 가족관계, 노후준비, 생활설계 등</li> </ul>	<p>기혼 1인 가구는 현재 진행되고 있는 가족생활교육 프로그램 안에 자연스럽게 포함됨</p> <p>미혼 1인 가구는 예비부부교육/부모교육 프로그램의 대상자와 일치</p> <p>주제별 가족생활교육 프로그램을 1인 가구에 공지 → 1인 가구의 선호, 요구에 따라 원하는 프로그램에 참여</p>

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
남성대상교육	〈남성 1인 가구 대상 교육 프로그램〉 - 자기돌봄 - (기혼인 경우) 가족관계 증진 - (직장인인 경우) 워라벨	남성대상 교육 안에 청년/중장년/노년 1인 가구 포함 → 연령대/결혼유무 등을 기준으로 적절한 프로그램 배치
가족성장아카데미	〈1인 가구 성장아카데미〉 - 나의 삶에 대한 조망, 행복지수 높이기 - 합리적인 의식주소비생활 - 시간, 여가관리 - 다양한 가족에 대한 이해 - 워라벨 - 자원봉사 - 사회적 관계망 - 나의 삶에 대한 컨설팅	기존 11회기의 프로그램 내용을 1인 가구에 맞게 재조정. 가능하면 1인 가구 대상 맞춤형 프로그램으로 재구성하여, 기존 가족성장 아카데미와 함께 운영

## 2. 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델

〈그림〉 지향성 모델의 체계



건강가정지원센터 1인 가구 지원 프로그램 모델 : 지향성 모델  
이용자들의 프로그램 참여 흐름

세부 모델별로 가이드라인을 제시함.

### ■ 원가족 + 소통 모델 사례

모델명	원가족+소통 모델 : 건강한 독립, 건강한 관계																																																																										
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선행연구들과 1인 가구 면접 결과에 의하면 1인 가구가 겪는 큰 어려움으로 사회적 관계의 단절을 지적하였음</li> <li>• 선행연구들에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족으로부터 공간과 생활에 대한 독립을 하였지만, 1인 가구 생활이 원가족과의 단절을 의미하는 것은 아님</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족과 적절하고 원만한 관계를 유지하길 원하지만, 1인 가구로 생활과 원가족과의 관계 유지 방법을 잘 모르고 있는 경우가 많음</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과 청년층과 중장년층 모두 원가족과의 원만한 관계에 대한 욕구가 발견됨</li> <li>• 청년 1인 가구의 예)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학업, 직업의 이유로 지방에서 서울로 1인 가구로 이주한 경우 물리적 거리로 원가족과의 관계가 소원해짐</li> <li>- 비싼 서울생활로 원가족을 방문하고 만나는 횟수 적어짐</li> <li>- 명절 등 가족을 만나는 시간도 부담스러운 경우 있음</li> </ul> </li> <li>• 중장년 1인 가구의 예)                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이혼 등으로 인해 배우자와의 관계는 단절하지만 비양육자녀와의 관계는 원만하게 유지하기 원함</li> <li>- 비혼 중장년 1인 가구는 노부모와의 관계, 형제자매들과의 관계(노부모 부양 문제 등) 중요</li> <li>- 결혼상태의 분거가족은 원가족과의 의사소통 중요하게 생각함</li> <li>- 사별에 의한 1인 가구는 배우자 사망으로 인한 상실감, 갑자기 단절된 가족관계 등으로 어려움을 겪고 있어 남아있는 가족들과의 관계 회복 유치가 필요</li> </ul> </li> <li>• 지역사회에서 보편적인 서비스로 가족원들과 소통을 증진하고, 가족관계 회복과 증진을 위한 프로그램 및 서비스를 제공하는 기관은 건강가정지원센터가 유일하여, 건강가정지원센터가 1인 가구의 원가족과의 소통을 증진하는 프로그램을 전문성을 기반으로 추진해야 함</li> </ul>																																																																										
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들과 그들의 원가족과 건강한 관계를 형성하고, 관계 증진을 위한 소통 프로그램</li> <li>• 생애주기별 건강한 가족관계 형성 및 증진을 위한 소통 프로그램</li> </ul>																																																																										
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구와 원가족과의 관계 증진이 원가족과의 응집성 증가를 의미하는 것은 아니며, 1인 가구의 특성에 따라 원가족과의 건강한 관계의 수준과 질이 다르므로, 대상 1인 가구의 특성에 따른 프로그램 계획이 필요함</li> <li>• 서울시 자치구 모든 지역에서 수행 가능- 지역의 특성에 따라 프로그램 대상 1인 가구가 달라질 수 있음</li> <li>• 1인 가구 중 원가족이 생존해 있는 사람들을 대상으로 함(사망한 부모에 대한 추모까지 확장할 수 있음)</li> </ul> <table border="1" data-bbox="339 1497 1225 1704"> <thead> <tr> <th rowspan="2">원가족</th> <th colspan="3">20대</th> <th colspan="3">30대</th> <th colspan="4">40대-50대</th> </tr> <tr> <th>학생</th> <th>취준생</th> <th>직장인</th> <th>기혼</th> <th>이혼</th> <th>비혼</th> <th>기혼</th> <th>이혼</th> <th>사별</th> <th>비혼</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>부모</td> <td>■</td> </tr> <tr> <td>자녀</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> </tr> <tr> <td>형제자매와 가족</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> </tr> <tr> <td>배우자</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td>■</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>										원가족	20대			30대			40대-50대				학생	취준생	직장인	기혼	이혼	비혼	기혼	이혼	사별	비혼	부모	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	자녀				■	■		■	■	■		형제자매와 가족	■	■	■			■				■	배우자				■			■			
원가족	20대			30대			40대-50대																																																																				
	학생	취준생	직장인	기혼	이혼	비혼	기혼	이혼	사별	비혼																																																																	
부모	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■																																																																	
자녀				■	■		■	■	■																																																																		
형제자매와 가족	■	■	■			■				■																																																																	
배우자				■			■																																																																				

<p><b>추진전략</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 대상은 1인 가구이고, 프로그램 내용이 원가족과의 소통, 프로그램의 목표는 원가족과 건강한 가족관계 형성 및 증진</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 1인 가구                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기 1인 가구 : 원가족과의 건강한 가족관계 형성</li> <li>- 중장기 1인 가구 : 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul> </li> <li>• 생애주기별 모든 1인 가구                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>- 30대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활과 경제의 완전한 독립, 정서적 독립과 부모에 대한 정서적지지</li> <li>- 40대-50대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 정서적으로 건강한 관계, 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양, 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계</li> <li>- 30-50대 기혼 1인 가구 : 분거가족(배우자, 자녀)과의 관계, 분거가족의 배우자 역할, 부모역할</li> <li>- 30-50대 이혼 1인 가구 : 비양육 자녀와의 관계, 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>- 30-50대 사별 1인 가구 : 자녀와의 관계, 형제자매 부모와의 관계, 배우자 상실의 슬픔 극복과 새로운 가족관계 형성</li> </ul> </li> <li>• 청년 1인 가구를 자녀로 둔 부모                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립, 성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 홍보             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 청년 1인 가구                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교, 직장을 활용한 SNS 활용 홍보</li> <li>• 대학가 또는 기업 밀집 지역 홍보</li> <li>• 대학, 기업의 동호회 홍보</li> </ul> </li> <li>2) 중장년 1인 가구                 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠클럽 등과 연계 홍보</li> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 중장년 온라인 커뮤니티</li> <li>• 서울시 50플러스 재단과 연계</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>■ 프로그램 운영             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생애주기에 따라 시리즈 프로그램으로 운영</li> <li>• 교육 워크숍과 활동을 적절히 배분하여, 워크숍에서 학습한 내용을 실생활에 적용하고 피드백을 받을 수 있는 기회 제공</li> <li>• 청년 1인 가구 프로그램의 경우 가족 소통을 위한 온라인 플랫폼 운영</li> </ul> </li> <li>■ 프로그램 평가             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과성-참여자의 지식과 태도 변화(교육 워크숍), 참여자의 실생활 적용(참여자 간담회, 사례발표)</li> <li>• 서비스의 질-대상자 모집, 홍보, 프로그램 진행 과정, 강사 평가</li> <li>• 참여자 만족-참여자의 프로그램 만족도 조사</li> </ul> </li> </ul>

**프로그램  
개발시  
강조점**

- 청년 1인 가구 대상 프로그램은 원가족과의 소통을 위한 온라인 플랫폼 제공
- 가족관계 프로그램은 건강가정지원센터의 정체성을 강화하는 프로그램으로 높은 전문성이 확보되는데, 프로그램 제공 방식을 대상자의 특성에 맞게 매력적인 것으로 구성

**프로그램  
사례**

대상		프로그램 주제	프로그램 방법
초기	청년	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기에 부모로부터 정서적 독립</li> <li>• 청년기 자녀와 부모와의 건강한 가족관계 형성 방법</li> </ul>	<b>1인 가구 대상 :</b> 교육 워크숍- 부모교육, 가족 관계 교육 집단 상담 개인 상담 문화프로그램(가족원을 위한 소품 만들기, 음식 만들기 등)
	중장년	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로서 자녀, 부모, 배우자와의 관계 점검</li> <li>• 1인 가구 생활인으로서 자녀, 부모, 배우자와의 건강한 관계 형성 방법</li> </ul>	
중장기		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 프로그램 주제에 다음의 내용 추가</li> <li>• 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul>	<b>1인 가구와 원가족 대상 :</b> <b>건강한 관계 형성 연습</b> 가족 상담-원가족과 같이 상담 진행 어려우면 타지역 건강가정지원센터와 연계하여 진행 가족 여행- 가족여행 프로그램 진행 또는 가족 여행 기회 제공 가족 식사-가족식사 프로그램 진행 또는 기회 제공 가족 문화-공연, 영화 등 함께 할 수 있는 기회 제공
20대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기 부모로부터 독립의 의미</li> <li>• 청년기 자녀를 둔 부모(중장년)에 대한 이해</li> <li>• 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>• 부모와의 건강한 관계형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
30대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활과 경제의 완전한 독립</li> <li>• 중장년, 노년의 부모에 대한 이해</li> <li>• 30대 자녀의 역할- 부모로부터 정서적 독립과 부모를 지지하는 위치로 전이</li> <li>• 부모와의 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
40 - 50대 비혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나에 대한 이해-중장년기의 특성과 중장년 자녀</li> <li>• 부모에 대한 이해- 노년기의 특성과 노년기 부모</li> <li>• 부모와의 정서적으로 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양 전략</li> <li>• 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계 형성</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
30 - 50대 이혼		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀에 대한 이해-아동, 청소년의 특성, 부모의 이혼을 경험한 아동에 대한 이해</li> <li>• 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>• 비양육 자녀와의 관계 증진을 위한 전략</li> <li>• 비양육 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 더하기 • 자녀와 함께하는 가족 캠프 • 자녀를 위한 소품 만들기

대상	프로그램 주제	프로그램 방법
30 - 50대 사별	<ul style="list-style-type: none"> <li>배우자 상실의 슬픔 극복</li> <li>자녀에 대한 이해- 부모를 상실한 자녀에 대한 이해</li> <li>자신의 형제자매 부모와의 관계 형성</li> <li>새로운 가족관계 형성 노력</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
30 - 50대 기혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>분거가족(배우자, 자녀)과의 관계</li> <li>분거가족의 배우자 역할</li> <li>부모 역할</li> <li>분거 자녀, 배우자와 관계 증진을 위한 전략</li> <li>배우자, 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
청년 1인 가구의 부모	<ul style="list-style-type: none"> <li>빈둥지 시기에 대한 이해</li> <li>성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립</li> <li>성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성 전략</li> <li>건강한 부모자녀 관계 형성 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용 더하기 • 자녀 독립 기념식(의례)

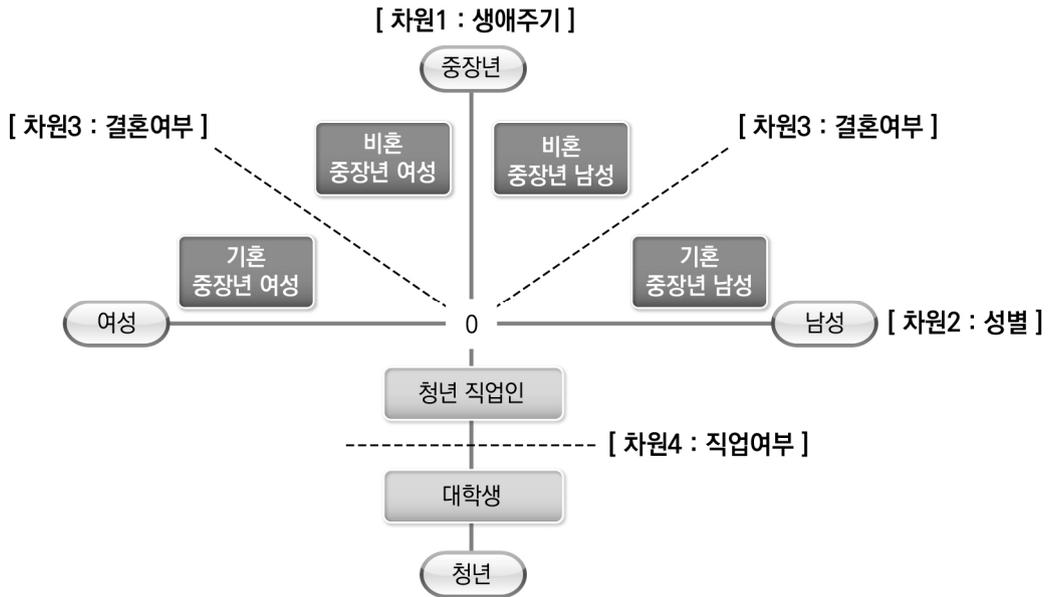
■ 나눔 + 돌봄 + 소통 모델 사례

모델명	<p>나눔돌봄소통 모델 : 서울생활품앗이, 돌봄 + 소통 = 나눔</p>
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>선행연구 및 전문가 자문 결과에 의하면 1인 가구 생활의 어려움으로 사회적 관계의 축소를 지적함</li> <li>선행연구에 의하면 1인 가구를 바라보는 사회적 편견으로 개인주의, 이기주의의 부정적 측면이 부각됨</li> <li>1인 가구 인터뷰 결과에 의하면, 1인 가구 생활의 어려움으로 도움이 필요할 때 도움 받을 사람이 없는 것과 사회적 관계의 축소를 언급하였으나, 일반적으로 도움을 받는 존재로 여겨지는 것은 원하지 않음</li> <li>1인 가구 인터뷰 결과 기회가 된다면 다른 사람들을 보살피고 도와주는 경험에 대한 욕구도 발견되었음</li> <li>건강가정지원센터는 가족이기주의를 지양하고 지역사회 공동체 회복을 위해 지역사회의 모든 가정을 함께 돌보는 프로그램들(공동육아나눔터, 가족품앗이, 가족봉사단 등)을 진행해 왔으므로, 1인 가구의 사회적 관계 증진과 상호 돌봄을 통한 소통을 주제로 한 프로그램을 추진하기에 적합한 기관임</li> </ul>
컨셉	1인 가구 간 소통과 돌봄을 나눔으로 확산하는 프로그램
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>서울시 자치구 건강가정지원센터 수행 가능</li> <li>지역사회 기반의 프로그램으로 진행-1인 가구 간 상호 돌봄을 주제로 하기 때문에 프로그램에 참여하는 1인 가구들의 거주지가 같은 지역사회 안에 있어야 함</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>잠재적 이용자                             <ul style="list-style-type: none"> <li>자치구 건강가정지원센터 지역에 거주하는 1인 가구</li> </ul> </li> </ul>

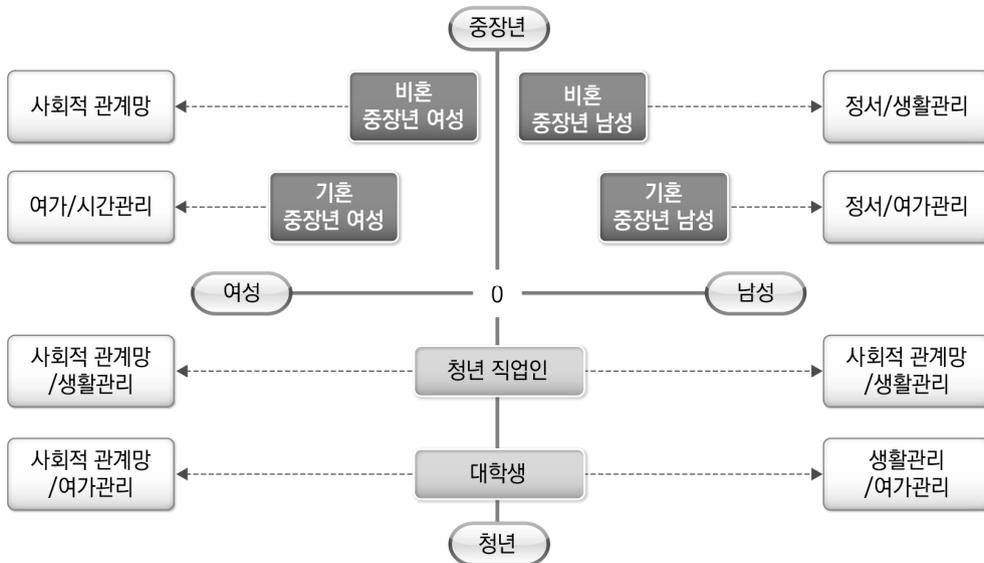
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연령, 성별 등의 구분 없이 하나의 프로그램 안에서 진행 가능</li> <li>• 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램(돌봄모델) 참가자</li> </ul> <p>■ 홍보</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민자치센터, 도서관, 공공스포츠클럽 등과 연계 홍보</li> <li>• 1인 가구가 많이 이용하는 시설(부동산, 발레방 등) 홍보</li> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 온라인 커뮤니티</li> <li>• SNS(페이스북, 인스타 등)</li> </ul> <p>■ 주의할 점</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이는 참여자들이 1:1로 만나거나 소통하는 프로그램으로 참여자의 안전에 각별한 주의가 필요함</li> <li>• 성별 구별 없이 하나의 프로그램으로 진행하는 경우 여성 1인 가구의 안전 문제 고려</li> </ul>												
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 상호 간 돌봄과 소통을 통해서 1인 가구 공동체를 형성하고, 공동체의 활동이 지역사회에 나눔으로 확산되는 모델</li> <li>• 원가족+소통 모델은 원가족으로부터 건강한 독립을 강조했는데, 독립한 1인 가구들이 자신이 살고 있는 지역사회를 기반으로 새로운 공동체를 통해 지역사회에 기여하는 독립적인 민주시민으로서의 역할을 강조</li> <li>• 1인 가구에 대한 편견을 해소하는 프로그램</li> </ul>												
<p><b>프로그램 사례</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 996 476 1064">프로그램 주제</th> <th data-bbox="476 996 929 1064">돌봄+ 소통</th> <th data-bbox="929 996 1236 1064">나눔</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 1064 476 1271">생활 품앗이</td> <td data-bbox="476 1064 929 1271"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul> </td> <td data-bbox="929 1064 1236 1271"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1271 476 1505">동네 부엌</td> <td data-bbox="476 1271 929 1505"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul> </td> <td data-bbox="929 1271 1236 1505"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1505 476 1659">취미 동아리</td> <td data-bbox="476 1505 929 1659"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul> </td> <td data-bbox="929 1505 1236 1659"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	프로그램 주제	돌봄+ 소통	나눔	생활 품앗이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul>	동네 부엌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul>	취미 동아리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul>
프로그램 주제	돌봄+ 소통	나눔											
생활 품앗이	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>• 이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>• 5인~6인 단위로 구성</li> <li>• 건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이 단위의 지역사회 봉사와 연계</li> <li>• 간담회+봉사</li> <li>• 봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul>											
동네 부엌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>• 건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아 나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>• 분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>• 지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul>											
취미 동아리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기돌봄프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>• 건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미 동아리 운영(자조모임)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>• 가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul>											

### 3. 타깃대상별 특화 모델

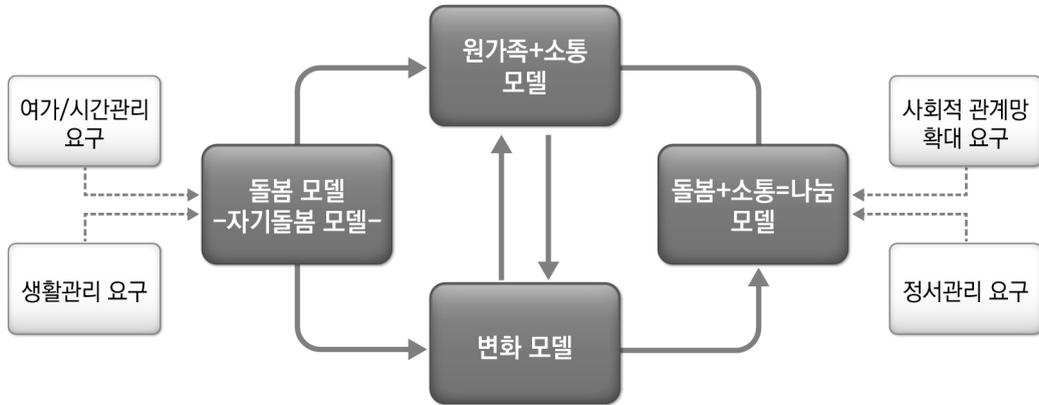
〈그림〉 1인 가구의 대상별 특화모델의 집단 구분의 차원



〈그림〉 1인 가구의 집단별 요구에 따른 특화 서비스



〈그림〉 1인 가구의 대상별 특화서비스와 지향성 모델 연계



## VIII. 결론 및 제언

첫째, 1인 가구 보편화시대에 1인 가구 프로그램을 제공하는 전문 기관으로서 건강가정지원센터가 위상을 정립하려면 우선은 1인 가구 실태조사, 요구도 조사 등이 선행되어야 할 것임. 이는 곧 맞춤형의 프로그램 개발의 전제조건이라고 할 수 있음.

둘째, 1인 가구 프로그램 개발은 ‘맞춤형’으로 초점을 두어야 할 것임. 1인 가구의 성별과 연령, 1인 가구가 된 동기, 향후 계획, 직업, 소득 등 다양한 변수에 따라 1인 가구의 특성과 요구가 달라지므로 이에 부응하는 프로그램을 제공하기 위해서는 맞춤형으로 개발해야 한다는 것임.

셋째, 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램을 개발하고 보급함에 있어 건강가정지원센터 현장은 매뉴얼을 필요로 할 것임. 본 연구에서 제안한 모델에 따라 구체적인 매뉴얼을 먼저 개발하여야 할 것임. 서울시 자치구 건강가정지원센터가 표준화된 매뉴얼에 따라 1인 가구 프로그램을 실시할 것이므로, 광역 단위에서 1인 가구 프로그램 매뉴얼 개발이 가장 우선적인 후속 작업이라고 할 것임.

넷째, 본 연구에서 제안한 모델은 1인 가구를 대상으로 한 것이지만, 향후 다양한 가족형태에 적용할 수 있음. 예를 들어 본 연구에서 1인 가구를 위한 프로그램의 지향성을 나눔, 돌봄, 소통, 원가족, 변화 등 5개 요소로 구성한 것처럼, 한부모가족의 경우에도

연구를 통해 이들 집단의 요구에 부응하는 요소를 도출할 수 있음. 그리고 이 요소는 한부모가족을 위한 프로그램 모델에 반영될 수 있음. 또한 그 안에서 타깃별로 다양한 요구를 수렴, 타깃별 특화 프로그램을 제안할 수도 있음. 이런 방식으로 다양한 형태의 가족을 위한 프로그램 모델에 적용할 수 있을 것임. 이로써 건강가정지원센터의 프로그램을 보다 체계적으로 설계할 수 있을 것임.

다섯 째, 지금까지 건강가정지원센터는 가족 단위 사업에 주력해 왔기 때문에 1인 가구를 프로그램의 대상으로 포함시키거나 혹은 1인 가구를 위한 별도의 프로그램을 개발하고 보급하기 위해서는 패러다임의 전환이 필요함. 1인 가구 프로그램 개발과 보급 관련하여 종사자 역량강화, 사업 담당 전문인력(교육, 상담 관련)에 대한 재교육 등의 조치가 이루어져야 할 것임.

여섯 째, 서울시 1인 가구가 성별 연령별로 다양하게 구성되어 있으므로, 1인 가구 프로그램 활성화를 위해 우선은 시범사업 운영이 필요하다 할 것임. 본 연구에서 제안한 모델 중, 우선 시범사업으로 운영하면 좋을 프로그램 사례로 생활품앗이, 함께 하는 터전, 1인 가구 코디네이터, 자원봉사단 등을 선정할 수 있음. 이러한 프로그램 사례는 1인 가구로부터 요구가 많았고 동시에 전문가와 실무자들도 제안한 프로그램이므로, 시범사업에 우선 적용하여 그 성과를 진단할 필요가 있음.

일곱 째, 현재 건강가정지원센터는 다문화가족지원센터와 통합센터로 운영되는 곳이 많음. 다문화가정에서도 1인 가구가 있을 것으로 보임. 다문화가정의 1인 가구는 비다문화가정의 1인 가구와는 다른 요구를 가질 것임. 따라서 향후 1인 가구 프로그램 개발 시 다문화 변수도 고려해야 할 것으로 보임.

여덟 째, 1인 가구 프로그램에 대한 적극적 홍보가 필요함. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램이 갖는 강점, 즉 전문성·지속성·체계성·통합성·다양성을 홍보 전략에 반영하여야 할 것임. 다른 한 편으로 1인 가구의 경우, 자신을 혼자 사는 개인으로 인식하는 경향이 있고 따라서 건강가정지원센터와 같은 명칭이 자신과 직접 관련된다고 여기지 않는 경우가 있을 것임.

심층면접을 통해서도 이러한 점을 파악할 수 있었음. 따라서 건강가정지원센터 내에 (가칭) 1인 가구지원팀과 같은 하위조직을 두고 1인 가구 프로그램 개발과 보급, 홍보 등을 전담할 수 있도록 조치하는 방식도 고려할 필요가 있음.

PART  
I

서론

• 1

- 
- 1. 연구필요성과 목적 ..... 3
    - 1) 연구의 필요성 ..... 3
    - 2) 연구의 목적 ..... 4
  - 2. 연구수행체계 ..... 5
  - 3. 연구내용 및 방법 ..... 6
    - 1) 연구내용 ..... 6
    - 2) 연구방법 ..... 6
    - 3) 체계적 접근법에 따른 연구 수행 절차 ..... 7
  - 4. 연구의 기대효과 및 활용방안 ..... 8
    - 1) 기대효과 ..... 8
    - 2) 활용방안 ..... 8

PART  
II

1인 가구 현황 및 선행연구 고찰

• 9

- 
- 1. 1인 가구 동향 (기초통계) ..... 11
  - 2. 서울시 1인 가구 현황 ..... 17
  - 3. 1인 가구 관련 선행연구 고찰 ..... 24

PART  
III

1인 가구 대상 프로그램 현황 분석

• 31

- 
- 1. 서울시 자치구 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황 ..... 33
  - 2. 분석과 함의점 도출 ..... 37

# 목 차

**PART IV** 전문가·실무자 자문결과 분석과 합의점 도출 • 41

- 1. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 근거 ..... 44
- 2. 1인 가구의 건강성 증진의 의미 ..... 47
- 3. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 차별성과 독특성 ..... 49
- 4. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 가장 우선시 해야 할 요소 ... 52
- 5. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 SWOT 분석 ..... 53
- 6. 합의점 ..... 54

**PART V** 예비조사 분석 결과 • 57

- 1. 응답자의 일반적인 사항 ..... 59
- 2. 예비조사 참여자의 특성에 따른 1인 가구 생활 양상 ..... 60

**PART VI** 심층면접 분석결과 • 71

- 1. 심층면접 대상자 일반적 특성 ..... 74
- 2. 심층면접 결과 분석 ..... 75
- 3. 1인 가구의 생활실태와 문제 ..... 76
- 4. 1인 가구의 프로그램 요구도 ..... 82
- 5. 심층면접 결과 합의점 ..... 93

PART  
VII

건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 및 가이드라인 제안 • 95

- 1. 건강가정지원센터의 사업영역에 적용하는 모델 ..... 100
- 2. 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델 ..... 110
- 3. 타깃대상별 특화 모델 ..... 120

PART  
VIII

결론 및 제언 • 125

참고문헌 • 132

부 록 • 139

- 〈부록 1〉 건강가정지원센터 외 다른 기관의 1인 가구 프로그램 현황 ..... 139
- 〈부록 2〉 예비조사 설문지 ..... 144
- 〈부록 3〉 심층면접 설문지 ..... 149
- 〈부록 4〉 1인 가구 대상 심층면접 설문 리스트 ..... 159

# 표목차

〈표Ⅱ-1-1〉 시도별 1인 가구 비율 .....	12
〈표Ⅱ-1-2〉 1인 가구의 성별 및 연령 .....	13
〈표Ⅱ-1-3〉 1인 생활 시작 동기 .....	14
〈표Ⅱ-1-4〉 1인 생활의 장점 .....	15
〈표Ⅱ-2-1〉 전국과 서울의 일반가구 및 1인 가구의 변화 추이 .....	17
〈표Ⅱ-2-2〉 서울 1인 가구의 반려동물 여부 .....	21
〈표Ⅱ-2-3〉 서울 1인 가구의 생활환경 만족도 .....	22
〈표Ⅱ-2-4〉 서울 고령 1인 가구 .....	22
〈표Ⅲ-1-1〉 서울시 7개 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 현황 .....	33
〈표Ⅳ-1〉 자문 참여자 인적사항 .....	43
〈표Ⅳ-5-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 관련 SWOT .....	53
〈표Ⅴ-1-1〉 예비조사 응답자의 일반적 특성 .....	59
〈표Ⅴ-2-1〉 예비조사 대상 50대 1인 가구 분석 결과 .....	62
〈표Ⅴ-2-2〉 예비조사 대상 30대-40대 여성 1인 가구 분석 결과 .....	65
〈표Ⅴ-2-3〉 예비조사 대상 20대 1인 가구 분석 결과 .....	68
〈표Ⅵ-1-1〉 심층면접 대상자 일반적 특성(N=14) .....	74
〈표Ⅵ-2-1〉 심층면접 대상자 사례별 특성 .....	75

# 그림목차

〈그림 I-2-1〉 연구수행체계 .....	5
〈그림 II-1-1〉 1인 가구의 현황 및 성장 전망 .....	11
〈그림 II-1-2〉 1인 가구의 거처유형 .....	14
〈그림 II-1-3〉 1인 생활 만족도 .....	15
〈그림 II-1-4〉 1인 가구 삶의 힘든 점 .....	16
〈그림 II-1-5〉 1인 가구·다인가구 상대 빈곤율 추이 .....	16
〈그림 II-2-1〉 서울자치구별 1인 가구 비율 .....	18
〈그림 II-2-2〉 서울 1인 가구의 성별, 연령분포 .....	19
〈그림 II-2-3〉 서울 1인 가구의 주거형태 .....	20
〈그림 II-2-4〉 서울 1인 가구의 위험경험률 .....	20
〈그림 II-2-5〉 서울 1인 가구의 여가시간 .....	21
〈그림 III-2-1〉 건강가정지원센터의 사업영역 .....	38
〈그림 IV-6-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 반영할 차별적 요소 .....	54
〈그림 VI-5-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발의 지향성 .....	94
〈그림 VII-2-1〉 지향성 모델의 체계 .....	110
〈그림 VII-3-1〉 1인 가구의 대상별 특화모델의 집단 구분의 차원 .....	121
〈그림 VII-3-2〉 1인 가구의 집단별 요구에 따른 특화 서비스 .....	122
〈그림 VII-3-3〉 1인 가구의 대상별 특화서비스와 지향성 모델 연계 .....	123



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

# 서론



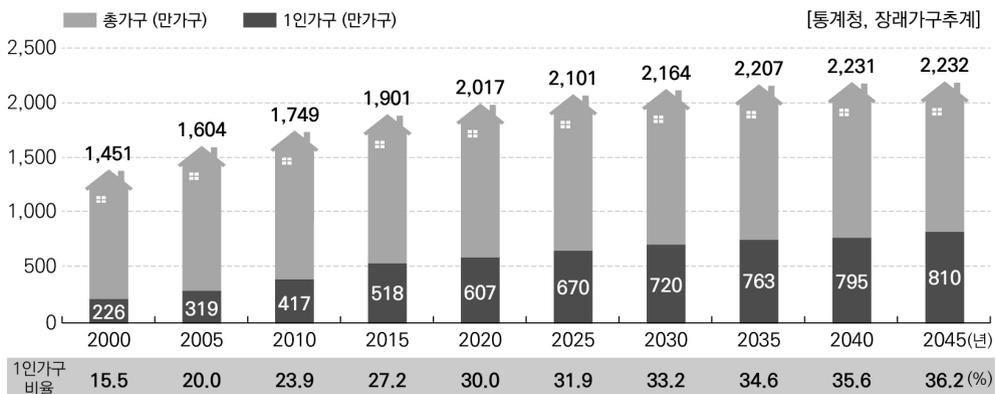
PART

# I — 서론

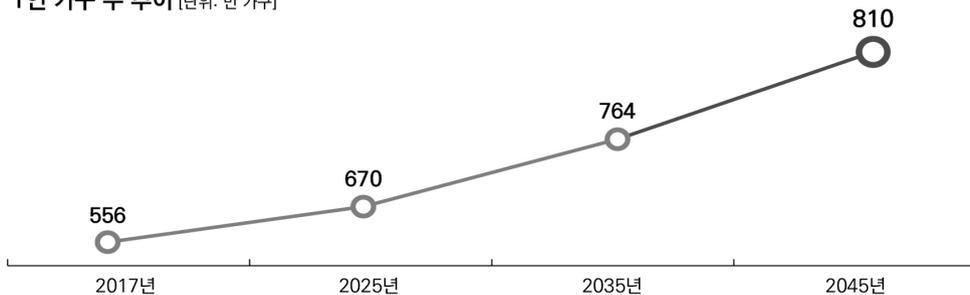
## 1 연구필요성과 목적

### 1) 연구의 필요성

현재 우리 사회에서 가구형태 중 1인 가구가 가장 비율적으로 높으며 앞으로도 계속 증가될 것으로 예측된다(통계청).



1인 가구 수 추이 [단위: 만 가구]



출처 : 조영희(2017). 1인 가구시대, 가족자원경영학의 과제. 2017 한국가족자원경영학회 추계학술대회 기조강연

서울시의 경우, 지난 30년간(1980~2010) 혼자 사는 1인 가구 10배 이상 증가하였고 2010년부터 1인 가구가 가장 주된 가구 유형으로 정착하고 있다. 2015년 현재 서울시 1인 가구, 전체 가구의 29.5%로 나타났다. 2035년에는 1인 가구가 34.6%에 달할 것이며, 따라서 3명 중 1명이 1인 가구 형태로 살아갈 것으로 예측할 수 있다(서울특별시 건강가정지원센터, 2015 서울시가족보고서).

서울지역 역시 1인 가구가 전체 가구 유형 중 가장 높은 비율을 차지하며, 1인 가구가 주요 정책 수요집단으로 부각되고 있다. 따라서 1인 가구를 위한 다양한 지원책 마련이 시급하다고 할 것이다. 특히 지금까지 우리의 인식과 사회구조는 가족 단위로 구성되어 있어 1인 가구의 소외와 고립 등의 문제를 예방할 필요가 있다. 이런 맥락에서 1인 가구를 위한 포괄적·맞춤형 지원을 다각도로 모색하여야 할 시점이다. 따라서 1인 가구의 생활실태와 요구도 등을 분석하고 이를 반영한 지원 프로그램 개발은 긴급한 과제라고 할 것이다.

1인 가구는 혼자 사는 개인임과 동시에 가족원과 떨어져 살고 있는 가족원이므로 가족정책의 대상이라고 할 수 있다. 1인 가구가 가족의 범주에 포함되도록 건강가정기본법에 1인 가구 조항이 포함되는 최근 추세에 주목할 때(2018년 1월)<sup>1)</sup>, 1인 가구가 가족 지원 서비스의 주요 대상이라는 점을 다시 한번 강조할 수 있다. 서울시의 경우 전국 최초로 1인 가구 지원 기본조례를 제정(2016년 3월), 1인 가구를 보편적 가족유형으로 규정하고, 1인 가구에 대한 정책지원을 더욱 적극적으로 추진하고 있다.

한편, 아직까지 1인 가구에 대한, 1인 가구를 위한 가족 지원 서비스는 충분히 제공되지 않고 있는 바, 1인 가구 관련 가족 프로그램 개발과 보급이 긴급하고도 중요한 과제라고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 1인 가구의 실태 및 요구도를 파악하여 1인 가구를 위한 가족지원서비스의 모델을 개발하고자 한다.

## 2) 연구의 목적

본 연구는 서울 지역 자치구 건강가정지원센터에서 적용 가능한 1인 가구 프로그램 모델을 제시하고자 한다. 이 연구를 통해 달성하고자 하는 목적은 다음과 같다.

1) 2018년 1월 16일 건강가정기본법 제 3조 정의 조항 개정 : 2의2. 1인 가구라 함은 1명이 단독으로 생계를 유지하고 있는 생활단위를 말한다

- 1인 가구를 위한 프로그램의 모델을 개발함으로써 1인 가구의 삶의 질 향상을 위한 기반을 마련하고자 한다.
- 또한 본 연구에서 제시하는 1인 가구 지원 프로그램 모델에 따라 향후 서울시 자치구 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 활성화 계기를 제공하고자 한다.
- 이를 통해 다양한 가정의 건강성 증진을 목표로 운영되는 건강가정지원센터의 역할과 기능을 확산하고 서울지역 주민의 만족도를 높이고자 한다.

## 2 연구수행체계

본 연구에서는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고자 하는 바, 연구를 수행하기 위한 체계는 아래 그림과 같다.

〈그림 1-2-1〉 연구수행체계



## 3 연구내용 및 방법

### 1) 연구내용

- 서울지역 1인 가구 현황 분석
  - 서울 거주 1인 가구 실태조사의 결과를 바탕으로 1인 가구 현황 및 특성 분석<sup>2)</sup>
- 서울시 자치구 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 분석
  - 2017년 서울시 자치구 건강가정지원센터 중 1인 가구를 제공하고 있는 센터의 1인 가구 프로그램 분석
  - 강남구, 관악구, 광진구, 금천구, 서초구, 성동구, 성북구 건강가정지원센터 선정
  - 건강가정지원센터 외 다른 기관의 1인 가구 프로그램 사례와 비교 분석
- 선행연구 고찰
  - 1인 가구 관련 선행연구 경향 고찰
- 자문
  - 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 방향성 모색
  - 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 주제와 내용
  - 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 운영방안
- 1인 가구 프로그램 요구도 분석
  - 서울시 건강가정지원센터를 이용하고 있는 1인 가구를 통해 프로그램 요구도 분석

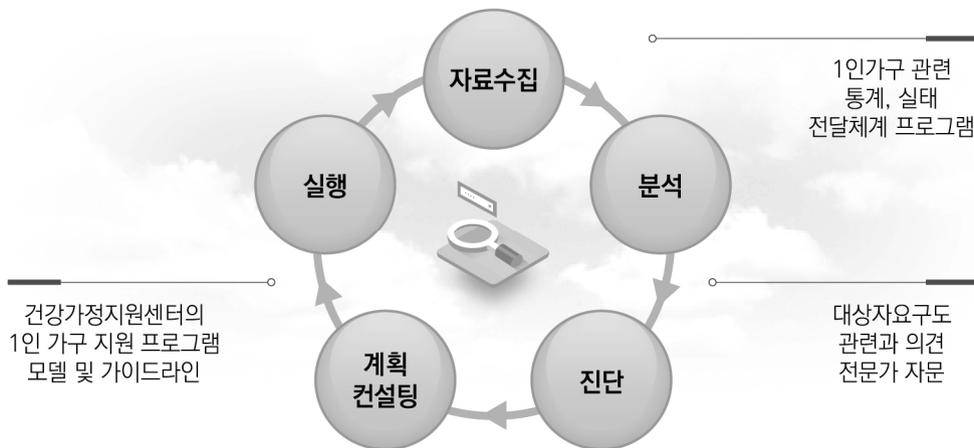
### 2) 연구방법

- 관련된 문헌 및 자료 조사
  - 1인 가구 관련 통계자료, 문헌 조사
  - 1인 가구 대상 프로그램 조사

2) 서울시여성가족재단(2018). 서울거주 1인 가구 실태조사 및 기본계획 수립 연구용역

- 자문회의
  - 1인 가구를 위한 건강가정지원센터 프로그램 개발의 방향성, 주제, 내용, 운영방법 등에 대한 자문
  - 관련 연구자/전문가 집단, 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 관련 실무자
- 심층면접
  - 건강가정지원센터를 이용하고 있는 1인 가구 선정, 프로그램 요구도에 대한 심층면접

### 3) 체계적 접근법에 따른 연구 수행 절차



본 연구는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하기 위해 1인 가구 현황, 서울시 1인 가구 생활실태, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황 등과 관련된 자료를 수집하여 분석한 다음, 전문가와 실무자 자문을 거쳐 1인 가구 대상 심층면접을 통해 프로그램 요구도를 파악하고자 한다. 그리고 이를 반영하여 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고자 한다. 전체 과정은 자료수집과 분석, 진단, 컨설팅 등 체계적인 접근법에 따라 진행된다.

## 4 연구의 기대효과 및 활용방안

### 1) 기대효과

- 1인 가구 프로그램 활성화에 기여

1인 가구를 위한 프로그램의 모델을 통해 실제적인 프로그램 개발에 도움을 줄 것으로 예측할 수 있다. 이로써 1인 가구 프로그램의 활성화에 기여할 수 있다.

- 가족 지원 전달체계 내실화

건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 활성화에 기여함으로써 궁극적으로 건강가정지원센터의 내실화를 도모할 수 있다. 이로써 맞춤형 전달체계로서의 위상을 정립하는 데 기여할 수 있다.

- 가족정책에 대한 시민의 체감성 향상

전달체계의 1인 가구 프로그램이 활성화됨으로써 이용자, 시민의 만족도 증진을 기대할 수 있다.

### 2) 활용방안

- 1인 가구 지원 프로그램 개발의 매뉴얼로 활용

본 연구에서 제시하는 1인 가구 프로그램 모델을 적용하여 구체적인 프로그램을 개발할 수 있다.

1인 가구의 다양한 특성과 요구를 반영한 맞춤형 프로그램 개발의 자료로 활용할 수 있다.

- 1인 가구를 위한 가족정책 설계, 기본계획 수립의 자료로 활용

1인 가구를 위한 프로그램은 가족정책 전달체계인 건강가정지원센터를 통해 보급되므로 가족정책, 건강가정기본계획 등에서 1인 가구 프로그램 개발과 보급, 전달체계 활용방안 등이 명시될 필요가 있다. 따라서 본 연구에서 제시하는 자료들은 1인 가구의 요구를 반영한 정책 설계, 기본계획 수립에 유용한 자료로 활용될 수 있을 것이다.



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

# 1인 가구 현황 및 선행연구 고찰



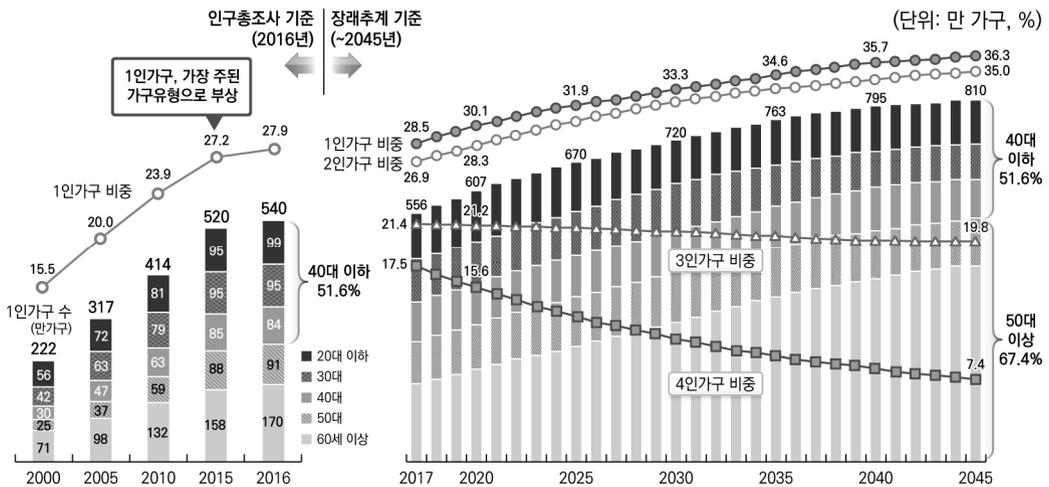
PART

# II — 1인 가구 현황 및 선행연구 고찰

## 1 1인 가구 동향 (기초통계)

### 1) 우리나라 1인 가구의 현황 및 전망

〈그림 II-1-1〉 1인 가구의 현황 및 성장 전망



출처 : 정인·김희민(2018). 2018 한국 1인 가구 보고서. KB연구보고서.

우리나라의 1인 가구 비율은 2000년 15.5% 이후, 지속적으로 증가하여 2017년도에는 28.5%로 나타나, 1인 가구 형태가 가장 주된 가구유형으로 부상하고 있다. 앞으로도 우리나라에서는 3인 또는 4인의 다인 가구의 비중은 감소, 1인 가구와 2인 가구의 비중이 증가할 것으로 예측된다.

한편, 40대 이하의 1인 가구의 비율이 높았던 2000년부터 2016년까지(51.6%)와는

달리, 고령화 사회에서 고령사회로의 진입 그리고 초고령 사회로의 가속화로 2045년에는 50대 이상의 1인 가구의 비율이 67.4%, 40대 이하(32.6%) 보다 높을 것으로 예측된다.

## 2) 시도별 1인 가구 비율

〈표II-1-1〉 시도별 1인 가구 비율

(단위 : %, %p)

시 도	2000년 <sup>T</sup>	2005년 <sup>T</sup>	2010년 <sup>T</sup>	2015년 <sup>R</sup>	2016년 <sup>R</sup> (A)	2017년 <sup>R</sup> (B)	증감 (B-A)
전 국	15.5	20.0	23.9	27.2	27.9	28.6	0.7
서 울	16.3	20.4	24.4	29.5	30.1	31.0	0.9
부 산	13.8	18.8	23.4	27.1	27.7	28.7	1.0
대 구	14.2	18.2	22.2	25.8	26.4	27.4	0.9
인 천	13.0	17.2	20.8	23.3	23.9	24.7	0.8
광 주	14.7	19.0	23.7	28.8	29.0	29.8	0.8
대 전	15.2	20.6	25.3	29.1	30.4	31.5	1.1
울 산	13.9	17.1	20.7	24.5	24.6	25.1	0.5
세 종	-	-	-	29.1	30.6	30.2	-0.5
경 기	12.6	16.9	20.3	23.4	23.8	24.4	0.6
강 원	18.8	23.5	27.9	31.2	32.1	32.2	0.1
충 북	17.1	22.7	26.9	28.8	30.3	31.0	0.7
충 남	17.2	22.6	27.0	29.5	30.4	31.1	0.7
전 북	17.4	22.1	26.5	29.8	30.7	31.2	0.6
전 남	19.7	24.6	28.9	30.4	31.2	31.6	0.4
경 북	18.5	23.9	28.8	30.4	31.3	31.9	0.6
경 남	17.1	21.4	24.9	27.6	28.1	28.6	0.5
제 주	16.6	21.5	24.0	26.5	27.4	28.6	1.2

출처 : 통계청(2018). 2017 통계청 인구주택총조사.

세종시를 제외한 우리나라 모든 지역의 1인 가구의 수가 증가하였음을 알 수 있다. 2017년을 기준으로 1인 가구가 가장 많은 지역은 강원도(32.2%)로 나타났으며 경기도의 경우 1인 가구의 비율이 가장 낮은 지역(24.4%)이다.

## 3) 1인 가구의 성별 및 연령

〈표II-1-2〉 1인 가구의 성별 및 연령

(단위 : 천 가구, %)

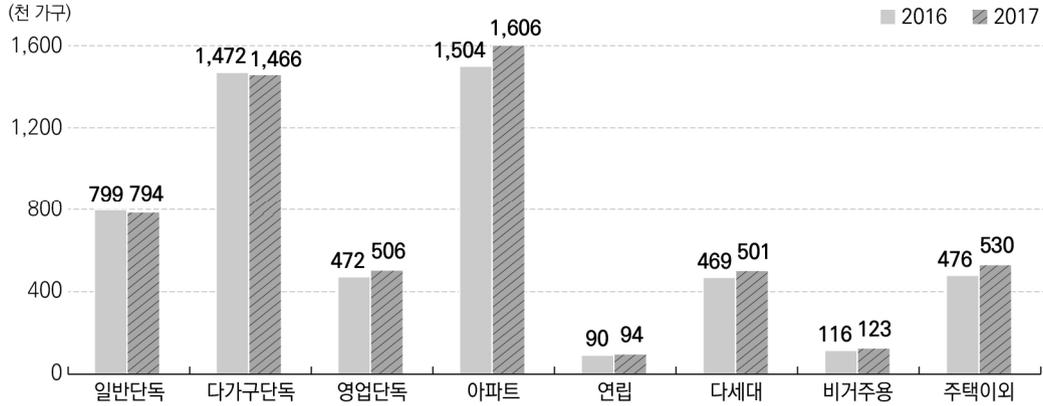
연 령	2017년 <sup>R</sup>			
	일반 가구	1인 가구		
		남자	여자	
합 계	19,674 (100.0)	5,619 (100.0)	2,792 (100.0)	2,827 (100.0)
20세 미만	65 (0.3)	61 (1.1)	29 (1.0)	32 (1.1)
20~29세	1,354 (6.9)	962 (17.1)	517 (18.5)	444 (15.7)
30~39세	3,194 (16.2)	968 (17.2)	621 (22.2)	347 (12.3)
40~49세	4,429 (22.5)	863 (15.4)	545 (19.5)	318 (11.2)
50~59세	4,710 (23.9)	948 (16.9)	523 (18.7)	425 (15.0)
60~69세	3,180 (16.2)	805 (14.3)	332 (11.9)	473 (16.7)
70세 이상	2,742 (13.9)	1,011 (18.0)	224 (8.0)	788 (27.9)

출처 : 통계청(2018). 2017 통계청 인구주택총조사.

1인 가구의 성별을 살펴보면, 여성이 2,827가구로 남성(2,792가구)보다 조금 더 많다. 연령별로 보면, 70대 이상이 18%로 가장 많았으며 이어 30대는 17.2%, 20대 17.1%, 50대 16.9%, 40대 15.4%, 60대 14.3% 순으로 나타나고 있다.

#### 4) 1인 가구의 거주 유형

〈그림 II-1-2〉 1인 가구의 거주유형



출처 : 통계청(2018). 2017 통계청 인구주택총조사.

우리나라 1인 가구의 거주유형은 아파트 거주(1,606가구)가 가장 많으며, 그 다음 다가구 단독(1,466가구), 일반단독(794가구)로 나타났다.

#### 5) 1인 생활 시작동기

〈표 II-1-3〉 1인 생활 시작 동기

(단위: %, 연령별은 1+2순위)

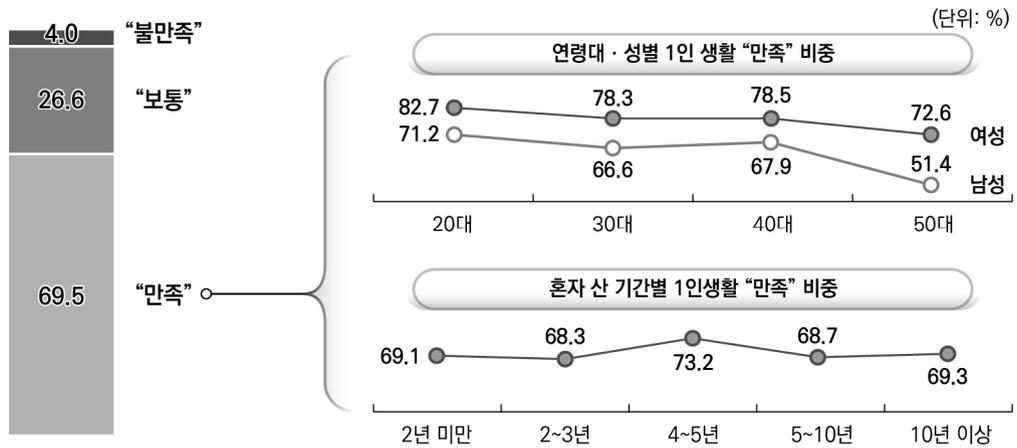
사유	연령별 (%)		20대	30대	40대	50대
	1순위	1+2순위				
자발적 사유 41.0	편해서	26.3   54.5	56.3	58.2	<b>65.9</b>	37.5
	독립·혼자 살고 싶음	14.7   36.2	<b>48.6</b>	<b>44.7</b>	34.3	19.6
	학교·직장 때문	27.0   38.4	<b>60.9</b>	47.3	23.5	27.7
비자발적 사유 59.0	배우자를 못만남	12.2   28.2	13.8	28.5	<b>41.4</b>	24.2
	경제적 이유	6.4   19.0	19.5	18.6	20.8	17.3
	이혼·사별	9.6   12.1	0.0	1.3	8.7	<b>36.2</b>
	자녀분가·유학	3.8   10.0	0.0	0.5	3.3	<b>34.4</b>

출처 : 정인·김희민(2018). 2018 한국 1인 가구 보고서. KB연구보고서.

1인 가구가 혼자서 생활을 시작하게 된 동기는 학교·직장 때문 등의 비자발적 사유가 50%로 자발적 사유(편해서, 독립·혼자 살고 싶음)보다 더 높게 나타났다. 연령대별로 1인 생활 시작 동기를 살펴보면, 20대의 경우는 학교·직장 때문(60.9%)이었으며 30대는 독립·혼자 살고 싶음(44.7%), 40대는 편해서(65.9%), 50대는 이혼사별(36.2%)로 나타났다.

### 6) 1인 생활 만족도 및 장점

〈그림 II-1-3〉 1인 생활 만족도



〈표 II-1-4〉 1인 생활의 장점

(단위: %, 연령별은 1+2순위)

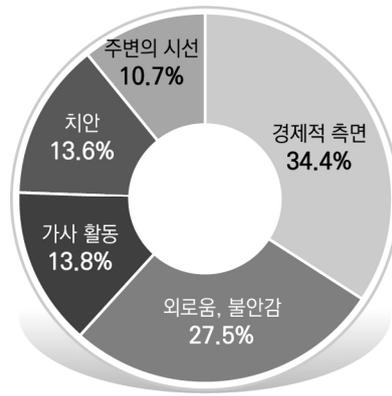
	1순위		1+2순위		20대	30대	40대	50대
	■	■	■	■				
자유로운 생활 및 의사결정	39.5	72.1	70.4	74.9	<u>76.1</u>	65.8		
혼자만의 여가시간활용	33.2	70.0	<u>73.9</u>	72.8	65.5	68.5		
가족부양 부담 없음	7.3	17.7	15.5	15.8	18.3	<u>20.8</u>		
직장/학업 등 몰입 가능	7.0	14.5	19.0	13.1	12.9	14.6		
경제적 여유	7.2	13.8	12.4	12.9	<u>18.1</u>	11.5		
가사 등 집안일이 적음	5.9	11.9	8.9	10.6	8.9	<u>18.3</u>		

출처 : 정인·김희민(2018). 2018 한국 1인 가구 보고서. KB연구보고서.

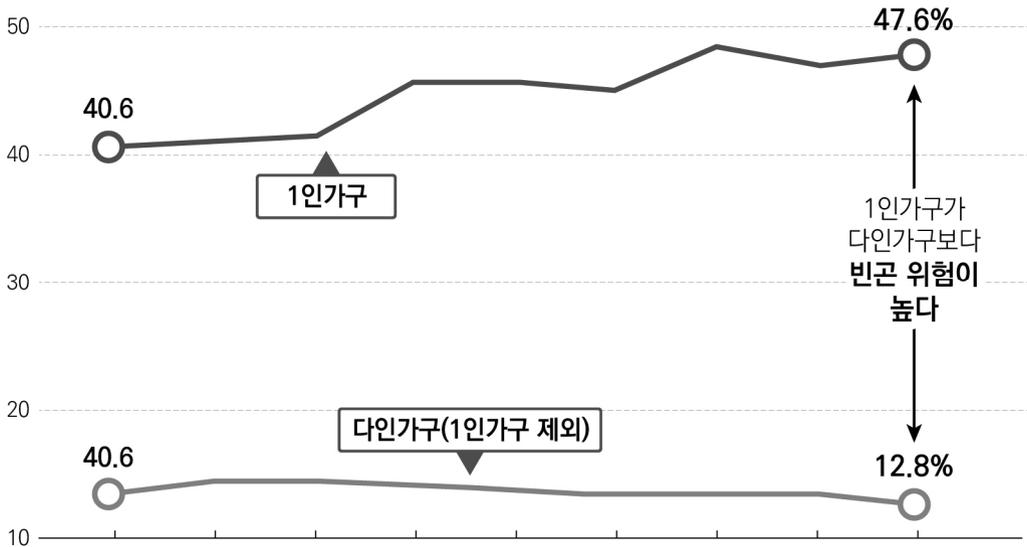
1인 생활에 대한 만족도는 “만족”이라고 응답한 비율이 69.5%로 가장 높았으며 “자유로운 생활 및 의사결정”이 1인 가구로 살아가는 최대 장점으로 나타났다.

## 7) 1인 가구 삶의 어려움

〈그림 II-1-4〉 1인 가구 삶의 힘든 점



〈그림 II-1-5〉 1인 가구·다인가구 상대 빈곤율 추이



출처 : 조영희(2017). 1인 가구 시대, 가족자원경영학의 과제. 2017 가족자원경영학회 추계학술대회 재인용  
 자료 : 보건사회연구원 ‘2015년 빈곤통계연보’

※ 가처분소득 기준

1인 가구 삶에서 어려운 점은 경제적 측면이 34.4%로 가장 많은 비중을 차지하였고 이어 외로움과 불안감(27.5%), 가사 활동(13.8%), 치안(13.6%), 주변의 시선(10.7%) 순으로 나타났다.

## 2 서울시 1인 가구 현황

### 1) 전국과 서울의 일반가구 및 1인 가구의 변화 추이

서울 지역의 1인 가구 비율은 2010년 24.4%에서 2017년 31.0%로 증가하였다.

〈표II-2-1〉 전국과 서울의 일반가구 및 1인 가구의 변화 추이

(단위 : 천 가구, %)

구분	2010년		2015년		2016년		2017년	
	일반 가구	1인 가구	일반 가구	1인 가구	일반 가구	1인 가구	일반 가구	1인 가구
전국	17,339 (100.0)	4,142 (23.9)	19,111 (100.0)	5,203 (27.2)	19,368 (100.0)	5,398 (27.9)	19,674 (100.0)	5,619 (28.6)
서울	<b>3,504</b> <b>(100.0)</b>	<b>855</b> <b>(24.4)</b>	<b>3,784</b> <b>(100.0)</b>	<b>1,116</b> <b>(29.5)</b>	<b>3,785</b> <b>(100.0)</b>	<b>1,139</b> <b>(30.1)</b>	<b>3,813</b> <b>(100.0)</b>	<b>1,181</b> <b>(31.0)</b>
부산	1,244 (100.0)	291 (23.4)	1,336 (100.0)	362 (27.1)	1,344 (100.0)	372 (27.7)	1,354 (100.0)	389 (28.7)
대구	868 (100.0)	192 (22.1)	929 (100.0)	240 (25.8)	936 (100.0)	247 (26.4)	948 (100.0)	260 (27.4)
인천	919 (100.0)	191 (20.8)	1,045 (100.0)	244 (23.3)	1,063 (100.0)	254 (23.9)	1,080 (100.0)	266 (24.7)
광주	516 (100.0)	123 (23.8)	567 (100.0)	164 (28.9)	569 (100.0)	165 (29.0)	576 (100.0)	171 (29.8)
대전	533 (100.0)	135 (25.3)	583 (100.0)	169 (29.0)	591 (100.0)	180 (30.4)	598 (100.0)	188 (31.5)
울산	374 (100.0)	77 (20.6)	423 (100.0)	104 (24.6)	426 (100.0)	105 (24.6)	429 (100.0)	107 (25.1)
세종	- -	- -	75 (100.0)	22 (29.3)	90 (100.0)	28 (30.6)	104 (100.0)	31 (30.2)
경기	3,831 (100.0)	777 (20.3)	4,385 (100.0)	1,026 (23.4)	4,484 (100.0)	1,068 (23.8)	4,603 (100.0)	1,125 (24.4)
강원	558 (100.0)	155 (27.8)	606 (100.0)	189 (31.2)	616 (100.0)	198 (32.1)	621 (100.0)	200 (32.2)
충북	559 (100.0)	150 (26.8)	602 (100.0)	174 (28.9)	618 (100.0)	187 (30.3)	629 (100.0)	195 (31.0)

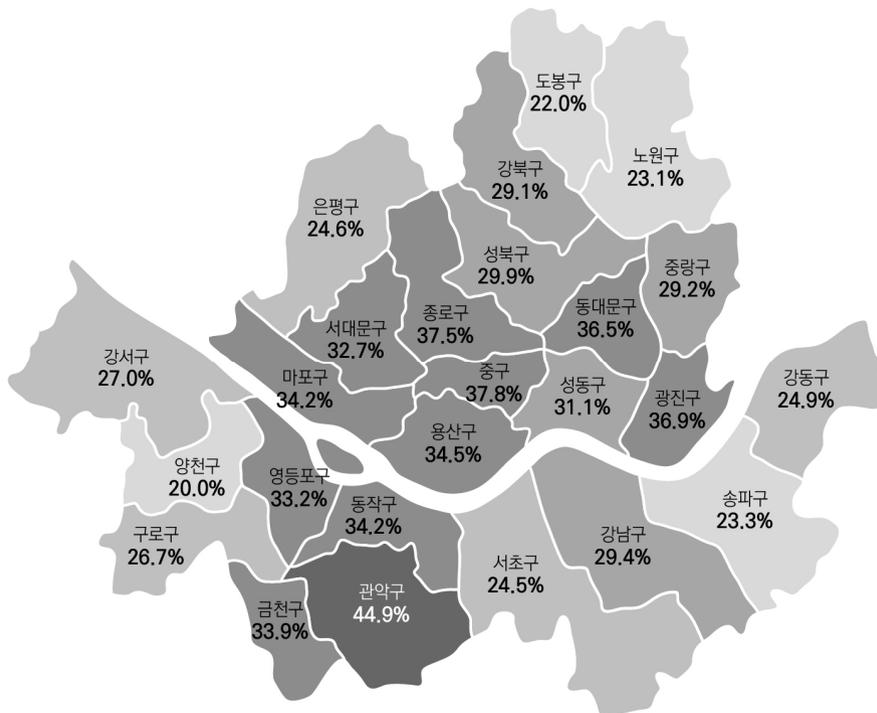
구분	2010년		2015년		2016년		2017년	
	일반 가구	1인 가구						
총합	749 (100.0)	202 (27.0)	796 (100.0)	235 (29.5)	814 (100.0)	247 (30.4)	835 (100.0)	260 (31.1)
전북	660 (100.0)	175 (26.5)	717 (100.0)	214 (29.8)	725 (100.0)	222 (30.7)	729 (100.0)	228 (31.2)
전남	681 (100.0)	197 (28.9)	721 (100.0)	219 (30.4)	727 (100.0)	227 (31.2)	734 (100.0)	232 (31.6)
경북	1,005 (100.0)	290 (28.9)	1,063 (100.0)	323 (30.4)	1,077 (100.0)	337 (31.3)	1,088 (100.0)	347 (31.9)
경남	1,151 (100.0)	286 (24.8)	1,258 (100.0)	347 (27.6)	1,274 (100.0)	358 (28.1)	1,293 (100.0)	370 (28.6)
제주	187 (100.0)	45 (24.1)	220 (100.0)	58 (26.4)	229 (100.0)	63 (27.4)	240 (100.0)	69 (28.6)

출처 : 통계청(2018). 인구주택총조사에 나타난 1인 가구의 현황 및 특성.

## 2) 서울자치구별 1인 가구 비율

〈그림 II-2-1〉 서울자치구별 1인 가구 비율

(단위 : %)

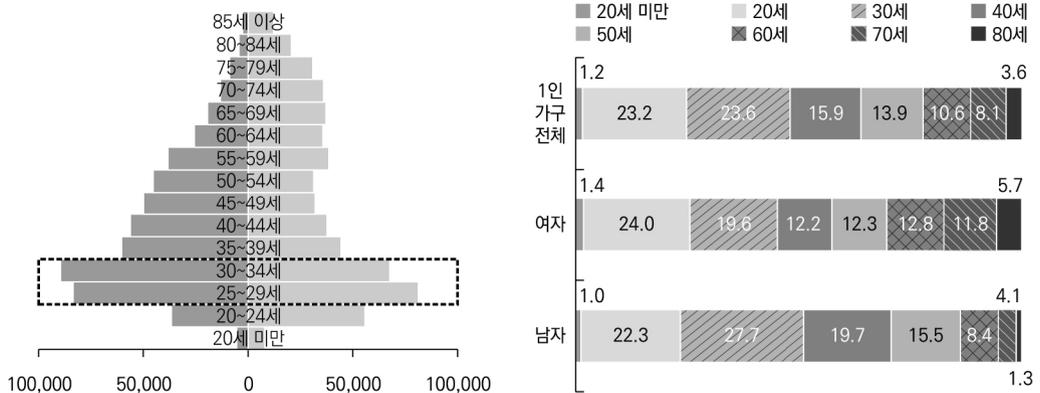


출처 : 한겨레. "서울시 1인 가구 가장 많이 사는 곳은 관악구". 2017년 6월 8일자.

2017년 서울시에서 1인 가구 비율이 가장 높은 자치구는 관악구로 44.9%를 차지하고 있으며 이어 중구(37.8%), 종로구(37.5%), 광진구(36.9%), 동대문구(36.5%) 순으로 나타났다. 1인 가구 비율이 낮은 지역은 도봉구(22.0%), 노원구(23.1%), 송파구(23.3%), 양천구(20.0%)의 순으로 나타났다.

### 3) 서울 1인 가구의 성별, 연령분포

〈그림 II-2-2〉 서울 1인 가구의 성별, 연령분포

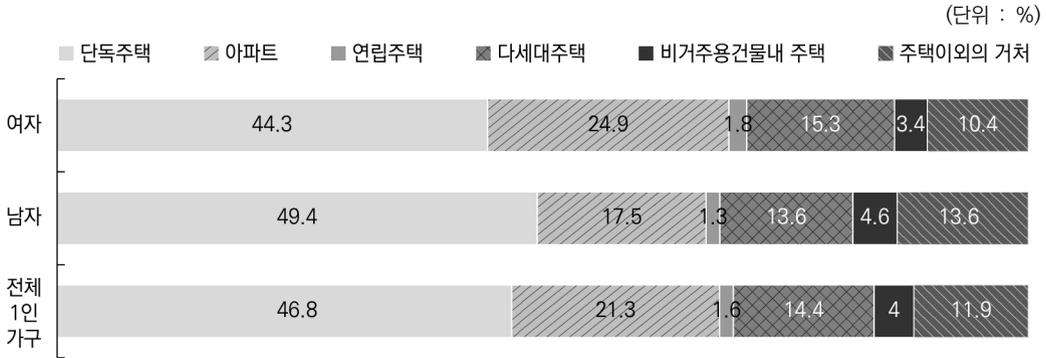


출처 : 서울통계(2017). 2017 서울서베이에 나타난 서울시민 생활상은.

서울 1인 가구의 연령분포를 살펴보면, 20대가 23.2%, 30대가 23.6%로 전체 가운데 20~30대가 대부분 많은 비율을 차지하고 있다. 다음으로 40대가 15.9%, 50대 13.9%, 60대 10.6%, 70대, 8.1%, 80세 이상이 3.6%로 나타났다. 1인 가구의 성별은 여성은 20대가 24.0%로 가장 많고 남성은 30대가 27.7%로 가장 많이 나타나고 있다.

#### 4) 서울 1인 가구의 주거형태

〈그림 II-2-3〉 서울 1인 가구의 주거형태

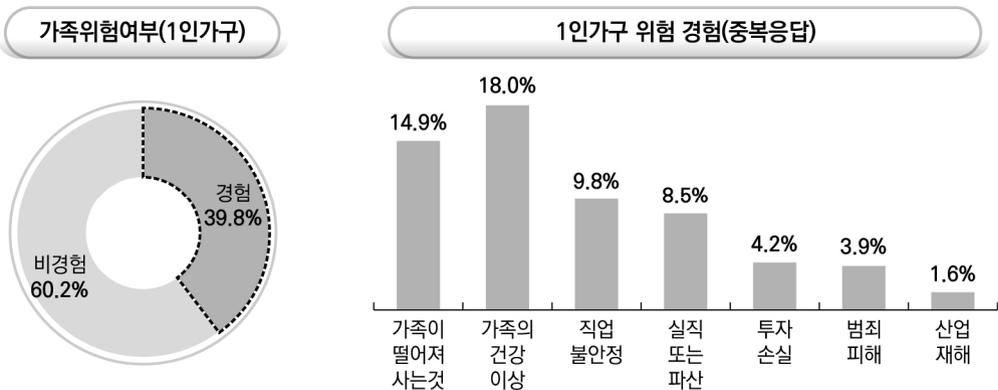


출처 : 서울통계(2017). 2017 서울서베이에 나타난 서울시민 생활상은.

서울 1인 가구의 주거형태를 보면 단독주택이 46.8%로 가장 높게 나타났고 이어 아파트 21.3%, 다세대주택 14.4%, 주택이외의 거처(오피스텔이나 상가 내 거주) 11.9%로 나타났다. 서울 1인 가구의 주거형태를 성별로 살펴보면, 여성과 남성 모두 단독주택과 아파트에 거주하는 것으로 나타나고 있다. 여성은 남성보다 아파트에 거주(24.9%)하는 경우가 비율적으로 더 높고 남성은 여성보다 단독주택(49.4%)에 거주하는 경우가 더 많다.

#### 5) 서울 1인 가구의 위험경험률

〈그림 II-2-4〉 서울 1인 가구의 위험경험률



출처 : 서울통계(2017). 2017 서울서베이에 나타난 서울시민 생활상은.

서울 1인 가구의 가족위험경험률은 39.8%로 나타났다. 구체적으로 보면, 가족의 건강 이상(18.0%), 가족이 떨어져 사는 것(14.9%), 직업불안성(9.8%)에 대해 불안감이 큰 것을 알 수 있다.

### 6) 서울 1인 가구의 반려동물 보유

〈표 II-2-2〉 서울 1인 가구의 반려동물 여부

(단위 : %)

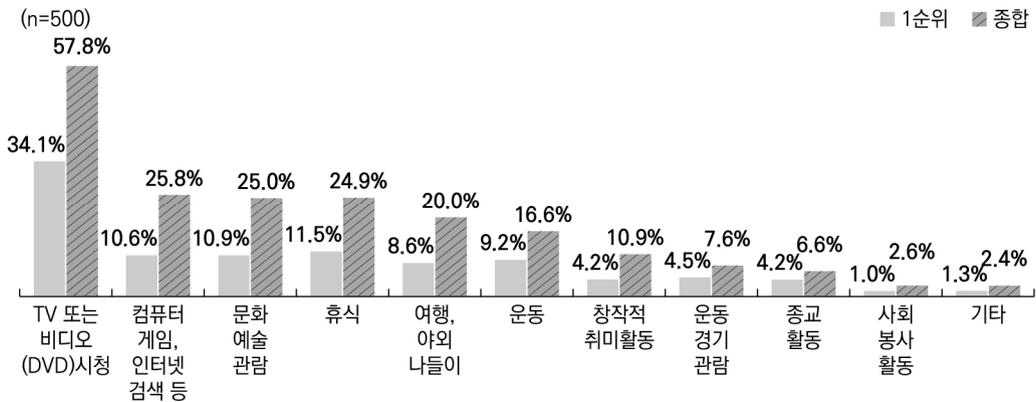
구분	반려동물 여부	
	있다	없다
1인	19.1	80.9
2인	16.9	83.1
3인	19.8	80.2
4인	20.7	79.3
5인 이상	19.7	80.3

출처 : 서울특별시(2017). 2017 도시정책지표조사 보고서.

서울 1인 가구의 경우, 반려동물이 있는 경우는 19.1%로 3인~5인 이상 가구에 비해서는 반려동물이 있는 비율이 낮았지만 2인 가구(16.9%)보다는 높게 나타났다.

### 7) 서울 1인 가구의 여가시간

〈그림 II-2-5〉 서울 1인 가구의 여가시간



출처 : 데일리팝. [서울 1인 가구 리포트-3] 절반은 여가시간에 '혼자 TV 본다'. 2016년 3월 24일자.

서울 1인 가구의 여가시간은 대부분 TV 또는 비디오(DVD) 시청(57.8%)으로 보내고 있음을 알 수 있다. 다음으로 컴퓨터 게임, 인터넷 검색 등(25.8%), 문화예술관람(25.0%), 휴식(24.9%) 등의 순으로 나타나 야외활동과 같은 적극적인 형태보다는 실내에서 여가를 보내는 소극적인 형태의 여가 비중이 높다고 할 수 있다.

## 8) 서울 1인 가구의 생활환경 만족도

〈표II-2-3〉 서울 1인 가구의 생활환경 만족도

단위 : 점

구분	주거환경	경제환경	사회환경	교육환경
1인	6.07	5.18	5.61	5.41
2인	6.23	5.30	5.71	5.45
3인	6.24	5.41	5.77	5.49
4인	6.17	5.40	5.83	5.45
5인 이상	6.07	5.28	5.65	5.27

출처 : 서울특별시(2017). 2017 도시정책지표조사 보고서.

서울 1인 가구의 생활환경 만족도를 살펴보면, '주거환경'에 대해 6.07점, '경제환경'은 5.18점, '사회환경'은 5.61점, '교육환경'은 5.41점으로, 2인~4인 가구에 비해 생활환경 만족도가 대부분의 영역에서 다소 낮은 편이다.

## 9) 서울 고령 1인 가구

〈표II-2-4〉 서울 고령 1인 가구

	가구수	비율(%)
1세대 가구	218,978	32.6
2세대 가구	219,392	32.7
3세대 가구	43,175	6.4
4세대 이상 가구	458	0.1
1인 가구	186,131	27.7
비친족 가구	3,178	0.5
계	671,312	100.0

출처 : 서울통계(2017). 2017 서울서베이에 나타난 서울시민 생활상.

서울 노인 1인 가구는 27.7%로 나타났다. 즉, 전체 노인 4명 중 1명 이상은 혼자 거주하고 있다.

## 10) 요약

2010년 이후, 서울 지역 역시 1인 가구 비율이 지속적으로 증가하고 있으며 특히, 서울지역 내에서도 고시촌이 형성 돼 있는 관악구가 1인 가구 비율이 가장 높게 나타났다.

서울의 1인 가구는 20~30대가 많으며 여성은 20대가, 남성은 30대 1인 가구 비율이 높고 이들의 주거형태는 대부분 단독주택으로 나타났다. 또한 가족의 건강 이상, 가족과 떨어져 사는 것, 직업에 대한 불안정에 대한 불안을 갖고 있는 것으로 나타났다. 여가는, 야외활동 등과 같은 적극적인 형태의 여가보다 TV보기와 컴퓨터 게임 등과 같은 소극적 형태의 여가 비중이 높다.

따라서 서울 지역의 젊은 20-30대 층을 위한 다양한 형태의 여가프로그램 혹은 1인 가구 밀집지역에서 이들의 특성을 고려한 맞춤형의 프로그램 그리고 생활만족도를 높일 수 있는 프로그램이 활성화 될 필요가 있을 것이다.

이러한 결과를 정리하면, 서울 1인 가구의 연령분포를 볼 때 20-30대가 많고 노년층은 상대적으로 적다. 따라서 1인 가구 프로그램 개발 시 우선적 타겟은 20-30대 청년층 1인 가구, 그 다음으로 중년층 1인 가구라고 할 수 있다.

서울시 1인 가구가 경험한 위험 관련하여 가족과 떨어져 사는 것, 가족의 건강 이상 등이 우선순위로 나타났다. 따라서 1인 가구에게 ‘가족’ 요인은 안전 혹은 위험에 대한 인식에서 큰 영향을 미치고 있다는 것을 알 수 있다. 이는 1인 가구를 대상으로 한 프로그램 개발 시 ‘가족’이라는 요소를 충분히 반영하여야 함을 의미한다. 떨어져 사는 가족과의 관계, 의사소통 등을 주제로 한 프로그램이 필요하다. 또한 여가활동에 있어서 TV나 비디오 보기와 같은 소극적 여가의 비중이 매우 높다. 따라서 적극적 여가활동의 기회가 프로그램을 통해 제공되어야 할 것이다.

### 3 1인 가구 관련 선행연구 고찰

우리나라 1인 가구의 수는 2000년대부터 점차 증가하였고 이후, 1인 가구 관련 다양한 주제의 연구들이 지속적으로 축적되고 있다. 특히, 2010년도에 들어서면서 1인 가구 관련 연구들이 더욱 부각되고 있으며 그 주제는 크게 '일상생활', '여가와 생활시간', '소비와 구매', '실태', '기타(1인 가구의 현황, 안전, 사회적 관계 등)'로 구분할 수 있다. 1인 가구와 관련된 주제의 연구들을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 1인 가구의 일상생활(식생활·주생활)

1인 가구의 일상생활과 관련해서는 식생활과 주생활에 대한 연구들이 지속적으로 수행되고 있다. 먼저, 1인 가구의 식생활에 대한 연구를 살펴보면 아래와 같다.

허윤경·심기현(2016)은 수도권 1인 가구의 식생활 태도 조사를 통해, 1인 가구는 규칙적인 식사 비율이 낮고 밥 먹을 시간이 없거나 귀찮음으로 식사를 자주 거르는 것으로 나타난다고 보고하고 있다. 이러한 1인 가구의 식생활 실태는 식생활 만족도에도 영향을 미칠 것으로 보이는데, 박재홍·유소이(2016)의 연구결과를 보면 1인 가구가 식생활에 대해 불만족하다고 응답한 경우가 더 많은 것으로 나타났다.

한편, 1인 가구의 경우 '혼밥' 문화 속에서 편의를 추구하면서도 맛을 추구하므로 간편식의 다양화라는 기존의 변화를 넘어 1인 가구를 위한 세트메뉴, 반찬과 요리상품의 포장·배달 등 고급화가 빠르게 진행되어야 함을 강조하는 선행연구들이 있다(박은주, 2018; 장용현·이보순·이종호, 2016).

선행연구들을 통해 1인 가구의 식생활 실태를 보면, 불규칙한 식사와 잦은 외식 등의 이유로 식생활 만족도가 굉장히 낮을 수밖에 없는 상황이고 따라서 '혼밥'이 실제 보편화되고 있음을 확인할 수 있다(송혜림·강은주·김민주, 2018).

또한 일상생활에서 식생활은 개개인의 건강과 밀접한 연관성이 있어 매우 중요하다고 할 수 있다. 박은주(2018)와 이지유·신애선(2015)에 따르면 식생활은 개개인의 건강에 영향을 미치므로 혼자 생활을 하는 1인 가구는 불안정한 식생활, 영양부족 등이 나타날 수 있기 때문에 식생활 교육이나 지원들이 이루어져야 할 것으로 보인다고 강조하고 있다. 나홀로 먹는 것이 익숙해지다 보면 대충 식사를 하거나 혹은 빨리 먹기 위해 간편식을

이용하는 경우가 많은데, 이러한 식습관이 건강에 미치는 영향을 분석하고 나아가 건강한 식생활을 위한 방안 등이 모색되어야 할 것이다.

주생활과 관련된 1인 가구 연구는 2009년 이후 1인 가구 관련 연구 주제 영역 가운데 가장 많이 진행된 하위주제라고 할 수 있다. 인구 및 가구의 변화는 곧 주택수요가 변하게 되는 것이므로 결과적으로 주택시장에 큰 영향을 미치게 된다(신미림·남진, 2011). 이에 1인 가구의 증가와 더불어 주생활에 대한 연구가 활성화되고 있음을 알 수 있다.

1인 가구의 주생활 관련 연구로는 1인 가구의 주거선택요인이 원룸 선호도·만족도에 미치는 영향(이영행·최민섭, 2009), 대학생과 직장인 1인 가구의 소형주거 만족도 및 요구(김지우, 2014), 대학생 1인 가구 주거계획을 위한 단위세대와 공유공간의 만족도 및 선호도 조사(김미경·장은혜, 2011), 대학생 1인 가구의 생활패턴 및 주거요구에 따른 대학생 전용 임대주택 평면계획 방안(한지희·윤정숙, 2011), 여성 1인 가구 소형임대주택계획을 위한 주거의식과 주거요구(김지영, 2013), 소득별 1인 가구의 거주지 선택에 영향을 미치는 요인(신은진·안건혁, 2010), 대학생 1인 가구의 소형주택 개발을 위한 대학생 요구도 조사에 관한 연구(박성준 2014) 등이 있다.

또한, 1인 가구의 효과적인 주택정책을 위해 1인 가구 주거지원을 위한 주택법제 개선방안에 관한 연구(배건이·정극원, 2014), 서울시 1·2인 가구 유형별 특성에 따른 주택정책 방향(이재수·양재섭, 2013), 서울의 1인 가구 특성과 거주 밀집지역 분석을 통한 주택정책 방향 연구(이재수·양재섭, 2013), 저소득 1인 가구 지원에 관한 고찰(이상명, 2017) 등이 제도와 정책 관련 연구들도 있다. 1인 가구의 선호도와 만족도, 요구 분석 및 파악 등의 연구들을 통해 1인 가구를 위한 주거, 주생활 등의 여건을 개선하여 보다 효과적인 주택정책을 마련할 수 있을 것이다.

한편, 현재 우리 사회가 고령화 사회를 넘어 고령사회로 이행 중인 특성을 감안, 노인 1인가구를 위한 주거 및 지원에 대한 연구도 계속 진행되고 있다. 남자노인 1인 가구의 거주지 주변 활동 공간 이용실태 및 요구 분석(박성신·이민아·신영화·박영례, 2017), 자연발생 노인 커뮤니티 현상 수용을 위한 1인 노인가구 주거지원 방향(박정아, 2018) 등의 연구 결과를 바탕으로 다양한 지원 정책과 프로그램이 도출될 수 있을 것이다. 이로써, 노인 1인 가구의 주거환경 구성과 이들의 삶의 질을 높일 수 있는 방안 등을 제시할 수 있을 것이다. 노인 1인 가구를 위한 시니어 쉐어하우스 개발(염혜실·권오정, 2014), 1인 가구의 코하우징에 대한 인식과 선호(윤이나·홍형욱·성미희, 2014) 등과 같은 연구의 결과는 노인

1인 가구의 주거 및 주택 문제 등의 해결에 도움이 될 것이며 이들의 안정적인 주거생활에 기여할 수 있을 것이다.

## 2) 여가와 생활시간

최근 들어 ‘워라밸(Work and Life Balance)’이라는 용어가 부각되면서 일-생활 균형에 대한 관심이 높아지고 있다. 2013년 이후, 1인 가구의 여가와 생활시간과 관련된 연구도 점차 증가하고 있는 추세이다.

1인 가구 여가활동 분석 및 대응 정책 연구(최경은·윤주, 2013), 청년 1인 가구의 생활시간 사용 연구(송혜림·강은주·김민주, 2018), 1인 가구의 관광참여행동에 관한 연구(송완구·임지은·도해용, 2015) 등의 결과를 바탕으로 1인 가구의 여가 실태 및 생활시간 사용 등을 파악하고 여가 등 생활에 대한 만족 정도를 통해 이들의 삶을 위한 개선사항을 제시할 수 있다.

또한, 2017년 이후에는 중년 및 고령자의 여가시간이나 여가활동에 대한 연구도 지속적으로 증가하고 있다. 1인 가구의 혼인상태별 여가시간사용 결정요인 분석(서지원, 2017), 도시지역 1인 가구 중고령자의 여가활동 유형과 우울수준(강은나·김혜진·김영성, 2017), 노년기 1인 가구의 여가적 삶과 행복(윤소영, 2017) 등이 여기에 해당된다. 서지원(2017)은 적극적인 여가를 통한 삶이 질 향상을 고려하여 홀로 주거를 구성하여 살아가는 중년세대를 위한 여가프로그램의 개발이 필요하다고 하였으며 강은나·김혜진·김영성(2017) 역시 1인 가구 중고령자의 여가활동의 다양화가 필요함을 강조하고 있다. 이들은 여가활동의 경험이나 기회가 매우 제한되어 있으므로 규칙적인 취미활동을 가질 수 있도록 여가서비스 제공시간의 다양화와 비용제약을 완화할 수 있는 지원이 마련되어야 한다고 주장하고 있다. 윤소영(2017)은 현재 노년기 세대를 대상으로 한 여가인식 변화를 위한 여가교육 방법과 노년기의 여가생활만족도 향상을 위한 구체적인 전략이나 방법의 필요성을 강조하고 있다.

앞으로 백세시대와 고령사회로의 진입에 따라 이러한 연구들이 더욱 활성화 되어 보다 균형적인 삶을 살 수 있도록 하는 데 기여해야 할 것이다.

### 3) 소비와 구매

홀로 생활하는 1인 가구일수록 경제생활이 올바르게 이뤄져야 하는 것이 중요하므로 소비, 구매, 경제적 특성 등과 관련된 1인 가구의 연구들이 많이 진행되고 있다.

소비와 관련된 연구로는 군집분석을 통해 살펴본 1인 가구의 연령대별 소비지출패턴(성영애, 2013), 1인 가구와 2인 이상 가구의 문화소비지출 추세비교 분석(박근화·김지학·곽신석·이충희, 2015), 중·고령 1인 가구의 소비패턴과 삶의 만족도(김시월·조향숙, 2015), 1인 가구의 품목별 소비지출 분석(박문수·정호근·김화년·고대영, 2015) 등이 있다.

1인 가구의 구매와 관련해서는 소비가치에 따른 1인 가구 세분화와 구매행동(원종현·정재은, 2015), 식료품 쇼핑에 있어 일반가구와 1인 가구의 총동구매 차이(이철성·김장현, 2016), 원룸 도시형 생활주택 거주자의 수납가구 사용 요구에 관한 연구(최은정·박수빈, 2017), 20-30대의 1인 가구를 위한 가구 디자인 특성 연구(이지숙, 2014), 1인 가구를 위한 소파 베드 개발에 관한 연구(김상권, 2016), 1인 가구 증가에 따른 가구브랜드 발전 방안 연구(어경은·김승인, 2016) 등이 있다.

그 외, 1인 가구의 특성에 따른 재무구조의 특징(신민경, 2014)과 같은 재무를 주제로 한 연구가 있으며 1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구(정운영·정세은, 2011)와 1인 가구의 주관적 경제인식 및 경제적 노후준비와 재정만족도 관계 연구(한혜진·오은주·정순희, 2014), 1인 가구의 고용과 가구경제 연구(김종숙, 2014) 등 1인 가구의 경제활동, 만족 등의 연구가 축적되고 있다.

경제생활이 독립적으로 이뤄지는 1인 가구의 특성을 고려할 때, 향후 생애주기별 또는 연령별로 1인 가구를 세부적으로 구분하여 소비 및 구매와 관련된 연구들이 활성화될 필요가 있을 것이다.

### 4) 실태

2000년대 이후, 1인 가구의 급증으로 1인 가구의 생활실태에 대한 연구가 활성화되었으며 그 중 주거 실태에 대한 연구들이 많이 진행되고 있다. 1인 가구 주거실태 분석(김옥연·문영기, 2009), 1인 가구의 주택점유형태(박보림·김준형·최막중, 2013), 1인 가구의 인구통계학적 특성과 주거실태 분석(한지희·정소이·박준영, 2011) 등의 연구가 이에 속한다. 김옥연·문영기(2009)는 1인 가구의 증가는 거스를 수 없는 추세로 이러한 변화에

맞춘 장기적인 주택정책을 수립해야 한다고 하였으며 박보림·김준형·최막중(2013)은 1인 가구의 연령이나 소득 등이 구체적으로 어떠한 수준에 있는지에 따라 그 주택시장의 자가 혹은 임대주택에 대한 수요가 달라질 수 있으므로 1인 가구 증가에 대응한 주택정책의 방향은 1인 가구의 실체에 대한 보다 면밀한 분석을 기초로 수립될 필요가 있다고 강조하고 있다. 한지희·정소이·박준영(2011)은 각 연령대의 수요특성에 따라 평면을 다양화하되 단지형으로 공급하여 개인화되고 분화된 가족구조를 단지 내에서 활성화시키는 방안을 검토해야함을 제시함으로써 1인 가구의 특성에 맞춘 주택정책 마련이 중요하다고 제안하였다.

2015년에서 고령사회로 진입한 2017년까지는 노년기와 중·장년을 대상으로 한 1인 가구 실태 연구가 많이 나타났다. 여성 노인 1인 가구의 실태 및 정책적 개선방안(송영신, 2015), 노년기 1인 가구의 실태(정지연, 2017), 흔들리는 꽃중년 : 중·장년 1인 가구의 실태(김혜연, 2017) 등의 연구가 있다. 지속되는 고령사회를 고려할 때, 중·장년기와 노년기의 1인 가구에 대한 실태 연구와 함께 이들의 삶을 개선시킬 수 있는 방안을 마련하는 연구도 병행되어야 할 것이다.

## 5) 기타

이 외에도 1인 가구 관련 1인 가구의 현황, 1인 가구 안전, 1인 가구의 사회적 관계 등 다양한 세부주제의 연구가 있다.

1인 가구의 현황에 대한 연구에는 우리나라 세대별 1인 가구 현황과 정책과제(강은나·이민홍, 2016), 1인 가구의 현황과 사회적 함의에 관한 탐색적 연구(이명진·최유정·이상수, 2014), 군산시 노인 1인 가구의 현황 및 커뮤니티센터 요구도 분석(심애리·박성신, 2017), 도시에서 혼자 사는 것의 의미 : 1인 가구 현황 및 도시 정책 수요(변미리, 2015), 1인 가구 분포 및 밀집지역 유형 분석(최열·신종훈·박원진, 2012), 서울의 1인 가구 증가와 도시정책 수요 연구(변미리·신상영·조권중, 2008)가 있다.

1인 가구의 안전을 주제로 한 연구에는 CPTED 도입을 통한 여성 1인 가구 주거환경개선 방안(김상훈·한혜련, 2014), 주택유형별 1인 가구의 범죄 안전성에 대한 조사 연구(황성은·강부성·박지연, 2013), 가정안전에 대한 사회자본의 효과분석(서지원, 2017), 여성 1인 가구 범죄예방 서비스 디자인 연구(왕로·홍창기, 2018), 1인 가구의 범죄피해(조현성·김상학, 2018), 1인 가구 밀집지역의 안전실태와 개선방안(박준휘·유진·한민경·최지선·윤상연, 2017)이 있다.

1인 가구의 사회적 관계와 관련해서는 비혼 1인 가구의 사회적관계(이진숙·이윤석, 2014), 가구형태와 사회적 관계의 객관적, 주관적 측면이 우울에 미치는 영향(최유정·이명진·최선훈, 2016), 1인 가구의 인터넷 이용이 사회적 관계와 우울에 미치는 영향(배영·박찬웅, 2015), 비혼 여성 1인 가구의 사회적 배제에 관한 연구(김혜정, 2015)가 있다.

1인 가구의 점차적인 증가는 앞으로 1인 가구를 주제로 한 다양한 연구가 활성화되어야 함을 의미한다. 이러한 연구들을 통해 1인 가구의 실태, 삶의 질 향상을 위한 방안 등이 계속 모색되어야 할 것이다.

## 6) 함의점

이상의 선행연구를 통해, 1인 가구 관련 ‘일상생활(식/주생활)’, ‘여가와 생활시간’, ‘소비와 구매’, ‘실태’, ‘기타(1인 가구의 현황, 안전, 사회적 관계 등)’ 등 다양한 주제의 연구들이 진행됨을 파악할 수 있다. 선행연구 고찰을 통해, 본 연구가 주목하는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 관련 함의점을 도출하면 다음과 같다.

의식주는 인간의 생활에 있어 가장 필수적인 요소이다. 이 가운데 식생활의 경우, 개개인의 건강과 밀접한 연관성이 있어 중요하다고 할 수 있다. 1인 가구의 경우에는 나홀로 먹는 것이 익숙해지다 보니 대충 식사를 하거나 혹은 빨리 먹을 수 있도록 간편하게 식사를 하려고 하는 경향 때문에 건강을 해칠 수 있어 우려가 되기도 한다. 이에, 이들의 건강하고 올바른 식사방법 등 식사생활과 관련된 교육 프로그램이 진행된다면 효과적인 것이다.

한편 요즘은 일에 치우쳐진 일중심의 생활을 보내는 1인 가구도 증가하고 있어 일-생활이 불균형해질 수 있다. 또한 여가 생활이 TV시청과 같은 소극적 형태로 나타나는 경향도 있어, 1인 가구를 위해 여가와 관련된 프로그램의 진행도 필요할 것이다. 특히, 1인 가구는 혼자서 보내는 시간이 많아 고립감을 느낄 수 있기 때문에 타인과 건강한 관계를 맺을 수 있는 여가 프로그램을 고려할 수 있다. 건강가정지원센터의 1인 가구 여가프로그램은 1인 가구의 일-생활 균형을 위해서도 필요하다고 할 수 있다.

고령사회로의 진입과 함께 고령 1인 가구의 노후 생활에 대한 관심이 높아지고 있다. 이들 집단이 자기 돌봄 그리고 신체적·정신적 건강을 유지할 수 있도록 다양한 프로그램이 확산되어야 할 것이다. 노년 1인 가구의 요구도를 파악하는 것이 가장 중요하며 그 결과를

기반으로 전반적인 노후 설계 프로그램뿐만 아니라, 더 나아가 고령 1인 가구의 고독감을 해결할 수 있는 여가 프로그램, 스스로의 만족스러운 삶을 위한 자기돌봄프로그램, 소비 및 구매 등과 관련 경제 교육 프로그램, '따로 또 같이' 등 공동체 프로그램을 개발해야 할 것이다.



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

# 1인 가구 대상 프로그램 현황 분석



PART

# Ⅲ — 1인 가구 대상 프로그램 현황 분석

본 연구에서는 1인 가구 보편화에 주목하여 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고자 한다. 이에, 현재 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황을 분석하고 향후 1인 가구 프로그램의 개발을 위한 함의점을 도출하고자 한다.

## 1 서울시 자치구 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황

서울시 자치구 중 2016~2017년에 1인 가구를 제공한 7개 건강가정지원센터의 프로그램 현황은 아래 표와 같다.

〈표Ⅲ-1-1〉 서울시 7개 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램 현황

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
강남구	YOLO 놀러와요 시즌 1,2	20, 30, 40대 1인 가구 성인남녀 15명 (강남구 거주자 우선순위)	① 향기로운 꽃차 만들기 ② 아로마 테라피 ③ 스칸디아모스 액자 - 참가비 무료 - 저녁 김밥 제공	소소한 만들기를 통해 1인 가구들끼리 만나는 기회를 만드는 것을 시작으로 만들어진 다양한 인프라를 통해 서로의 네트워크를 만들어 사회안전망 구축	3 회기 다회성
	일시 : 1회기 - 17.11.28(화), 2회기 - 17.12.05(화), 3회기 - 17.12.12(화) 시간 : 매주 목요일 19:00~21:00 (오후 시간대 프로그램 형성) 장소 : 본 센터 4층 가족성장실				
관악구	혼자 즐기는 싱글족을 위한 연말 프로그램	20-30대 1인 가구, 성별무관	① 크리스마스 컵케이크 만들기 ② 홈 카페 마스터 ③ 올해가 가기 전에 알아야	혼자 살기 때문에 외로울 수 있는 1인 가구들을 위해 특별한 연말을 보낼 수 있도록 함 으로써 삶의 질을 높일 수	4 회기 다회성

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
		15명 선착순 모집	할 돈 관리 비법 ④ 크리스마스 리스 만들기 - 간단한 저녁거리 제공 - 참가비 1인 3000원	있게 함	선택 신청 가능
일시 : 1회기 - 17.12.18(월), 2회기 - 17.12.19(화), 3회기 - 17.12.20(수), 4회기 - 17.12.21(목) 시간 : 월~목 19:30~21:00 (주중 오후 퇴근시간 때의 프로그램 형성) 장소 : 관악구 웨어어스 이벤에셀 1층 라운지 (기관방문)					
	1인 가구 탐구생활 ↓ 혼자서도 건강하게&자연주의 라이프	부모님과 떨어져 지내는 형제자매, (룸메이트와 함께 사는 경우도 가능) 15명 선착순 모집	① “건강한 설거지와 빨래!” (천연주방세제와 섬유린스 만들기) ② 화학성분이 없는 건강한 화장품! (촉촉 수분크림 만들기) ③ “향기로운 내방!” (소이 캔들과 아로마 페브리즈 만들기)	자연주의 라이프 체험 → 1인 가구의 건강성 증진을 위함 - 간단한 간식 제공 - 참가비 1인 15000원	3회기 다회성 3회기 모두 참석 가능한 사람 모집
일시 : 1회기 - 17.03.15(수), 2회기 - 17.03.22(수), 3회기 - 17.03.29(수) 시간 : 매주 수요일 19:30~21:00 (주중 저녁시간대에 방문) 장소 : 1센터 4층 다목적실 (기관 방문)					
	오늘 뭐 먹지?	연령과 성별 모두 무관 -참가비 : 무료	① 만원으로 고급진 고기 음식 만들기 ② 편의점 메뉴로 고퀄리티 밥상 만들기 ③ 두고두고 먹을 수 있는 냉동음식 만들기	1인 가구로 살아가며 혼자서 영양식을 챙겨 먹을 수 있도록 요리를 배워보는 자취요리 교실	3회기 다회성
일시 : 1회기 - 16.06.11(토), 2회기 - 16.06.18(토), 3회기 - 16.06.25(토) 시간 : 매주 토요일 10:00~12:00 (오전 시간대에 방문) 장소 : 서울대학교 222동 6층 조리실습실 (기관 방문)					
	1인 가구 탐구생활 -1인 가구를 위한 생활의 기술	생활의 기술을 알고 싶은 1인 가구 15명 선착순 모집	① 나만의 홈 카페 만들기 - 핸드드립 커피 배우기 ② 깔끔한 내 방 만들기 - 공간별 정리수납 방법 ③ 내 방 데코레이션 - 드라이플라워 디퓨저 만들기	혼밥, 혼술의 일상생활에서 자신을 꾸미고 즐기며 사는 포미(For Me)라이프를 실천해 볼 수 있도록 1인 가구에게 필요한 생활의 기술을 알려줌	3회기 모두 참여
일시 : 1회기 - 16.11.16(수), 2회기 - 16.11.23(수), 3회기 - 16.11.30(수) 시간 : 매주 수요일 19:30~21:00 장소 : 본 센터 4층 교육실					

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
광진구	꿈꾸는 싱글라이프	광진구 거주자 20~30대 1인 가구 25명	① 재무관리 및 미래설계 교육 ② 함께하는 문화체험 (DIY가구 or 캔들) - 참가비 : 무료	다양한 취미생활을 찾는 기회 마련, 다양한 활동을 통한 잠재력 발견 및 욕구 충족과 소득과 지출관리를 통해 미래의 안정적이고 지속적인 경제활동의 가능성	2회기 다회성
금천구	솔로Not 홀로	금천구 거주자인 20~40대 1인 가구 -참가비 : 무료	① <b>혼술 남녀</b> - 반찬 만들어 나눠 가지기 - 직접 맥주 만들어보기 - 원 팬 요리 만들기 ② <b>1인 가구, 무엇이 필요할까?</b> - 수납, 정리방법 알아보기 - 스톨, 시계, 티슈 케이스 등 ③ <b>함께하는 저녁</b> - 공연관람 (문화생활을 함께) - 핸드폰으로도 사진 잘 찍는 법 - 사진, 전시회, 열린 마루	이웃들과 함께 다양한 활동을 하며 건강한 일상생활을 위한 다양한 경험을 함께 체험해 봄으로써 1인 가구가 겪는 심리적·정서적·경제적 불안 등 다양한 문제들을 예방하고 이에 적극적으로 대처하는 교육 및 활동	송년회 포함 10회기 다회성 -월1회
서초구	싱글 특특 플라워 클래스	1인 가구 지원 사업 별별 동아리 회원 및 서초구 거주자 또는 재직자인 미혼남녀	목화솜 플라워 리스 클래스를 메인 프로그램으로 진행하며, 우수 별별 동아리 시상식 및 사진전, 1인 가구 정책 제안전 등 다양한 프로그램 진행 - 참가비 : 5000원	맛있는 음식과 많은 사람들과 함께하는 서초구 1인 가구들만의 송년회	1회기 일회성
일시 : 17.12.14 시간 : 19:00~22:00 장소 : 서초구청 2층 강당 및 서초구 관내					

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
	<b>별별 동아리</b>	서초구 거주자 또는 재직자인 미혼남녀	동아리 활동비로 1인당 만 원, 월 최대 2회 지급하고, 특별 활동(특강, 팀활동 등)을 지원하는 프로그램으로, 지원 분야는 등산, 동물사랑모임, 봉사, 사진, 악기, 그림, 운동, 식도락, 커피, 독서, 댄스 등 원하는 주제로 가능함.	스포츠, 문화, 예술, 역량강화, 사회기여 활동 등 1인 가구 관심 분야의 활동을 지원해주며, 1인 가구가 정기적으로 만날 수 있는 만남의 장을 제공하여 정서적 공유 및 사회적 가정을 형성할 수 있도록 돕고자 함	1 회기 일회성
	<b>신청방법</b> : 서초구 건강지원센터 홈페이지에서 신청서 다운로드하여 작성(개인 또는 동아리)하여 센터 대표 이메일에 접수				
	<b>Simple Life</b>	서초구 거주자 또는 재직자 (직장인 또는 대학생) 성인 1인 가구	① 심플라이프를 위한 정리의 기술 ② 현재를 기억하는 북 메이킹 ③ 셀프 인테리어 도전, 'DIY 목공 배우기' ④ 목돈 마련해서 부자 되는 경제교육 ⑤ 숨겨진 나를 표현해보는 꽃꽂이 수업	최근 증가한 1인 가구를 위해, 1인 가구만을 위한 소통 공간을 만들어 심리적, 정서적 안정적인 생활을 지원하기 위함	5 회기 다회성
<b>일시</b> : 1회기 - 16.06.30(목), 2회기 - 16.07.28(목), 3회기 - 16.08.25(목), 4회기 - 16.09.29(목), 5회기 - 16.10.27(목) <b>시간</b> : 매주 목요일 19:00~21:00 <b>장소</b> : 서초구청 2층 대강당					
<b>달달한 문화교실</b>	서초구 거주자 또는 재직자 미혼남녀	① <b>목공예 일일 클래스</b> - 셀프 인테리어 도전1,2 ② <b>가족공예 일일 클래스</b> - 한 땀 한 땀, 가족 소품 만들기1,2 ③ <b>향수 클래스</b> - 나만의 향수와 향기로운 목요일 ④ <b>1인 가구 특강</b> - 1인 가구를 위한 특별한 목요일강의 ⑤ <b>밀반찬 만들기</b> - 훈남족의 위대한 만찬 1,2	지역 내 1인 가구의 네트워크 및 사회적 가정 형성을 도와주고, 즐거운 여가생활을 제 공함으로써 1인 가구의 '저녁이 있는 삶' 형성을 도와주기 위함  - 참가비 : 무료	8 회기 다회성	
<b>일시</b> : 1회기 - 17.02.16(목), 2회기 - 17.03.09(목), 3회기 - 17.04.13(목), 4회기 - 17.05.11(목), 5회기 - 17.06.15(목) 6회기 - 17.09.07(목), 7회기 - 17.10.19(목), 8회기 - 17.11.09(목) <b>시간</b> : 매주 목요일 19:00~21:00 <b>장소</b> : 서초구청 2층 대강당 또는 서초구 관내					

주최 & 지역	제목	대상	내용	목적	회기
성동구	혼자서도 fun fun 하게	성동구 거주자 또는 직장인 30~40대 남/여 1인 가구 생활자 15명  - 이전 회기 참여자 우선 접수	<b>① 요리교실</b> - 간단한 재료와 조리법의 건강한 한 끼식사 (오이꼬동, 볶음콘샐러드, 콩나물 된장국) <b>② 정리수납</b> - 정리수납 달인에게 배우는 공간 활용법 <b>③ 셸프인테리어</b> - 인테리어소품 목공DIY '나만의 우드스피커 만들기' <b>④ 성동경찰서와 함께하는 호신술 배우기 및 프로그램 마무리 평가(식사제공)</b>	혼자 생활하는 사람들에게 꼭 필요한 프로그램으로, 1인 가구에 소통의 공간을 제공해 정신·심리적 안정을 지원하고자 운영  - 비용 : 무료	4 회기 다회성  월1회  4회기 모두 참여 가능
			일시 : 1회기 - 17.03.25(토), 2회기 - 17.04.20(목), 3회기 - 17.05.18(목), 4회기 - 17.06.15(목) 시간 : 1회기 - 10:00~12:00, 2~4회기 - 19:00~21:00 장소 : 성동구건강가정지원센터 외		
성북구	[장 담그기 배우고 나누고] 발효음식 배우기 6	1인 가구, 자녀를 둔 아버지, 베이비붐 세대 남성	비타민 C가 풍부한 레몬청 담그기	지역 내 가족봉사단과 다문화 봉사단의 협력을 통한 프로그램 진행으로 독특한 프로그램을 통해 지역사회 내에 다양한 가정이 소통하고 교류하기 위함	6 회기 중 1 회기 해당 일회성
일시 : 6회기 - 17.11.25(토) 시간 : 14:00~15:00 장소 : 고려대학교 라이시움 강의실					

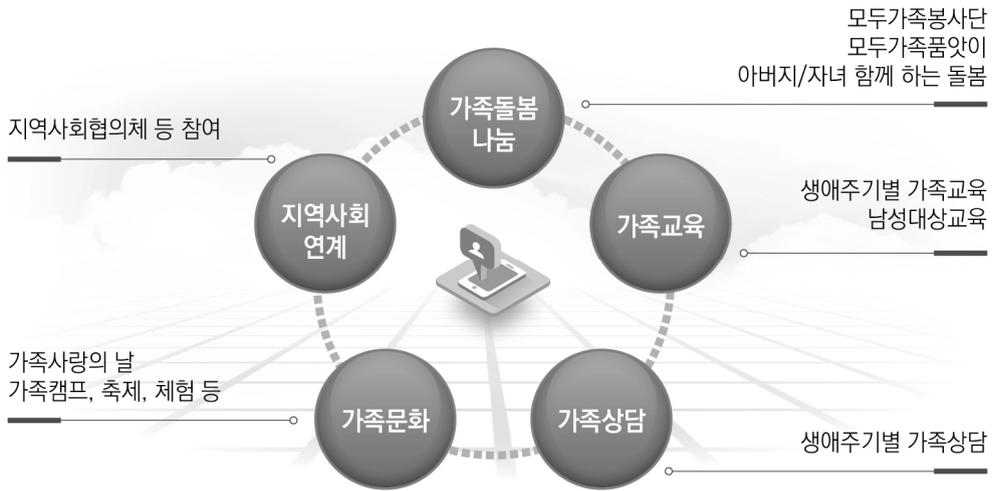
## 2 분석과 함의점 도출

서울시 자치구의 7개 건강가정지원센터를 사례로 선정, 1인 가구 대상 프로그램을 정리한 결과를 분석하면 다음과 같다.

먼저, 프로그램의 주제는 음식(식사) 관련, 만들기, 경제교육 관련, 모임동아리 관련, 수납정리 등으로 구분할 수 있다. 건강가정지원센터의 프로그램이 아래 그림처럼 교육, 상담, 문화, 돌봄나눔, 지역사회연계 등 5개 영역으로 구분되는데, 이와 관련해서

현재 진행되는 1인 가구 대상 프로그램은 대부분 가족문화영역에 속한다고 볼 수 있다.

〈그림 III-2-1〉 건강가정지원센터의 사업영역



출처 : 건강가정지원센터 홈페이지 [www.familynet.or.kr](http://www.familynet.or.kr)

따라서 향후 1인 가구를 위한 교육, 상담, 돌봄과 나눔 등의 프로그램이 보다 활성화될 필요가 있을 것이다.

각 센터는 대부분 20~40대의 1인 가구로 청장년층을 중심으로 대상자를 선정했고 1인 가구의 외로움을 달래는 여가, 문화 활동을 주제로 프로그램을 제공하고 있다. 연령에 있어 노년층을 포함하는 프로그램이 보완될 필요가 있을 것이다. 프로그램의 회기는 대부분 일회기보다는 다회기가 많이 분포되어 있다. 또한 1인 가구에게는 사회적 관계망이 일상생활에 중요한 의미를 갖는다는 점에서 모임과 동아리 프로그램, 요리와 다양한 만들기 활동을 1인 가구가 모여 함께 한다는 것 자체도 1인 가구의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대할 수 있다.

종합적으로 볼 때, 위 프로그램 사례는 1인 가구의 일상적인 필요에 부응한다는 점에서 유용성이 있으나, 건강가정지원센터의 프로그램으로써의 타당성에 대해 보다 심층적인 분석이 필요하다. 현재 1인 가구가 증가함에 따라 다양한 기관과 시설에서 1인 가구를 위한

프로그램을 제공하고 있으며 앞으로 계속 활성화될 것으로 예측되므로, 건강가정지원센터의 프로그램이 어떤 독창성과 차별성을 가질 것인가를 모색해야 하기 때문이다.

그런 맥락에서 본 연구에서는 건강가정지원센터 외에 1인 가구 프로그램을 제공하고 있는 다른 기관과 시설을 임의로 선정하여 프로그램을 정리해 보았다(부록 1). 그 결과, 공동체나 모임을 지원하는 프로그램도 소수 있으나, 요리, 만들기 등을 포함하여 주로 문화 프로그램에 집중되어 있는 것을 발견할 수 있다. 기타 교육과 상담 영역에서의 프로그램도 다수 포함되어 있다. 또한 일회기부터 다회기까지 다양하게 운영되고 있다. 1인 가구의 가족관계, 생활설계, 여가관리·시간관리·생활비관리 등 가족자원관리, 일생활의 균형 등의 주제를 다루는 프로그램은 편성되어 있지 않은 것으로 분석된다. 따라서 건강가정지원센터가 다른 기관과 차별성을 갖기 위해서는 우선 프로그램의 주제에서 차별화가 필요할 것으로 보인다.

이런 맥락에서 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램이 다른 기관에 비해 어떤 차별성을 가질 것인지에 대한 논의가 매우 중요하다. 본 연구에서는 전문가·실무자 대상 자문, 1인 가구 대상 심층면접 등에서 이 점을 파악하고자 하며, 그 결과를 1인 가구 프로그램 모델 개발에 적용하도록 한다.





서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

## 전문가·실무자 자문결과 분석과 함의점 도출



PART  
IV — **전문가·실무자 자문결과 분석과  
합의점 도출**

본 연구를 위해 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발을 주제로 전문가 및 1인 가구 프로그램 담당 실무자들의 자문결과를 아래와 같이 요약할 수 있다. 전문가는 가족정책, 건강가정지원센터 프로그램 관련 연구자이며, 그 외에 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 담당 실무자를 포함하여 총 11명으로부터 자문의견을 받았다.

자문에 참여한 전문가 및 실무자의 인적사항은 아래와 같다.

〈표IV-1〉 자문 참여자 인적사항

일련번호	직업/직위	관련 경력
1	대학교수	가족정책, 1인 가구 프로그램 개발
2	대학교수	건강가정기본계획 수립
3	대학교수	가족정책
4	대학교수	가족정책/여성정책
5	대학교수	건강가정지원센터
6	연구원	가족정책/여성정책
7	센터장	센터 총괄
8	센터장	1인 가구 프로그램 총괄
9	팀장	1인 가구 프로그램 담당
10	팀장	1인 가구 프로그램 담당
11	팀원	1인 가구 프로그램 담당

전문가·실무자 자문은 2018년 5월부터 8월까지 이루어졌다. 전문가·실무자 자문을 위해 아래와 같은 주제로 설문지를 작성하였다.

1. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 근거
2. 1인 가구의 가정의 건강성 증진의 의미
3. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 그리고 다른 기관의 개인(독거노인, 청년, 미혼의 중장년, 돌아온 싱글 중장년 등)을 위한 프로그램의 차이점과 독창성
4. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 가장 우선시 해야 할 요소 : 프로그램의 타당성, 적절성, 요구 충족성, 독창성 등
5. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 SWOT 분석  
기타

전문가의 자문 결과를 정리하면 아래와 같다.

## 1 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 근거

### ■ 보편적 필요성 : 1인 가구 증가 → 1인 가구를 위한 프로그램 개발의 필요성 부각

현재 가구 구성 자체에서 1인 가구의 증가가 1인 가구 프로그램 개발과 보급의 가장 큰 요인이라고 할 수 있다. 결혼에 대한 매력 감소로 비혼 선택 가능성의 증가, 이혼에 대한 허용적인 태도, 평균수명의 증가 등 결혼이나 가족에 대한 가치관 변화, 인구학적 변화 등이 복합적으로 나타나면서 1인 가구의 증가가 지속적으로 이어질 수 있을 것으로 예상된다. 이로써 1인 가구 대상 프로그램 수요가 더 높아질 것이고, 이는 곧 1인 가구 프로그램 보급의 근거가 될 것이다.

특히 여러 연구들이 1인 가구의 취약한 기능을 보고하고 있어 1인 가구들의 서비스 수요 욕구도 클 것이라고 예측할 수 있다. 그러므로 1인 가구의 건강한 삶을 위한 지원이 필요하다. 또한 1인 가구가 늘어나고 있고, 결혼을 통한 출산과 가족형성이 줄어들고 있는 한국현실에서 1인 가구 프로그램은 이와 같은 현실을 반영하여 앞으로 더욱 큰 관심과 지원이 필요하다. 개인주의 확대, 가족구성원에게 기대하는 친밀감이 혈연적 관계를 넘어서 확대되어가는 사회 현상 등, 1인 가구를 대상으로 한 프로그램 개발이 필요한 상황이다.

## ■ 건강가정지원센터 사업대상으로서의 1인 가구 부각

1인 가구는 비록 한 사람이 생활하지만 1인 가정이면서 분거가족이고, 따라서 1인 가구는 가정의 건강성 증진을 위한 사업을 제공하는 건강가정지원센터의 사업대상이다.

또한 건강가정지원센터가 1인 가구를 위한 프로그램을 제공하는 것은 건강가정지원센터 설치의 목표와도 부합된다. 즉, 지역사회 사회서비스 체계에서 건강가정지원센터는 가족기능 강화를 통해 가족관계와 가족구성원의 신체·정신건강, 그리고 안녕감을 향상시키는 역할을 담당하고 있는데, 따라서 1인 가구·가정·가족의 기능강화를 도모하는 사업은 건강가정지원센터의 프로그램으로 적당하다.

1인 가구도 다양한 형태의 가정 중 하나이므로 건강가정지원센터 사업의 대상으로 포함되어야 한다. 가족구성과 삶의 단위가 점차 유연해지고 있는 추세에서 1인 가구를 건강가정지원센터 이용 그룹에 포함시켜야 할 것이다. 즉, 건강가정지원센터는 지역 단위로 설치되어 있어 관할 구역 내 존재하는 다양한 가정의 건강성 향상을 위해 일하고 있다. 1인 가구 역시 하나의 다양한 가정으로 분류되어 건강가정지원센터의 이용자 대상에 해당된다고 할 수 있다.

그런데 1인 가구 개념이 널리 확산 되었음에도 1인 가구를 새로운 형태의 가정으로 인지하는 비율은 아직 낮다. 건강가정지원센터에서 앞장서 다양한 종류의 1인 가구 관련 사업을 실시함으로써 다양한 가정에 대한 사업을 지원하는 통합적 전달체계로서의 역할을 수행해야 할 것이다. 나아가 새로운 형태의 가정에 대한 올바른 인식 확산에 기여해야 할 것이다.

가정의 건강성 증진이라는 ‘건강가정기본법’ 본래의 목적을 달성하는 것은 가구형태나 가족구성원의 수에 상관없이 적용되어야 할 부분임을 강조할 수 있다. 1인 가구가 사회 전반에 증가하는 바, 건강가정지원센터에서 1인 가구를 대상으로 서비스를 제공하는 것은 너무 당연하고 필요한 일이다.

한편, 기존의 사회서비스 전달체계는 대부분 선별적이고, 사후적 접근을 취하는 바, 저소득 혹은 빈곤 1인 가구(특히 노인1인 가구를 중심으로 한)에 대한 접근은 시행하고 있으나, 일반 1인 가구 특히나 청년 가구 등에 대해 제공되는 서비스는 잘 나타나고 있지 않다. 노인뿐만 아니라 청소년 1인 가구가 점차 증가하고 있다는 점을 고려할 때, 대상에 관계없이 보편적 접근을 취하는 건강가정지원센터의 1인 가구 접근 서비스는 반드시

필요한 부분이라고 할 수 있다.

1인 가구에서 나타나는 문제 해결과 더불어, 기본적인 개인과 가정의 건강성 증진뿐만 아니라, 사회와의 연대와 자립을 강조하는 건강가정의 이념을 고려할 때 건강가정지원센터의 1인 가구 서비스는 개발, 적용됨으로써 1인 가구의 가정 건강성 증진을 도모해야 할 것이다.

건강가정지원센터는 우리나라의 대표적인 가족서비스 전달체계로서, 변화하는 가족의 패러다임을 즉각 반영하여야 한다는 차원에서 1인 가구 사업의 필요성을 찾을 수 있다. 특히 지금까지 건강가정지원센터는 '가족'을 부모와 그들이 낳은 자녀로 보는 혈연중심의 정상가족이데올로기에서 벗어나 모든 형태의 가정을 존중하면서, 가정의 형태보다는 기능을 중시해 왔다. 따라서 이제는 가족을 논의할 때, 기능 뿐 아니라 생활공동체에서 생활단위까지 아우를 수 있는 가족에 대한 패러다임을 재정의 할 수 있어야 하며, 이는 건강가정지원센터에서만 가능할 것이라는 전문가의 견해를 강조할 수 있을 것이다.

정리할 때, 건강가정지원센터의 설치 목적(가정문제 예방, 상담, 치료, 건강가정 유지를 위한 프로그램, 가족문화운동의 전개, 가정 관련 정보제공 및 자료제공 등) 및 사업 방향성인 가정에 대한 지원(제21조)등을 고려할 때, 건강가정지원센터가 새롭게 등장한 가족에 대한, 가족의 변화에 대응한 프로그램 및 사업을 추진하는 것은 그 자체로 타당성이 있다. 건강가정지원센터가 가족구성원 개별과 생애주기별 과제해결을 포함하여 전방위적인 사업을 진행하고 있으므로 1인 가구에 대한 생애주기적 접근과 관련하여 다양한 사업을 추진할 수 있을 것이다.

## ■ 1인 가구의 문제 해결과 예방을 위한 프로그램 필요

1인 가구의 가족원은 다양한 원인으로 1인 가구가 된 만큼 1인 가구가 된 과정에 따른 외부적 개입이 필요하다. 비혼자의 경우 혼자된 삶에 대한 준비가 충분히 이루어졌다면 생활적응에서 발생하는 문제가 크지 않을 것이다. 그러나 자발적 비혼(독신)이 아니라면 자신의 비혼으로 인한 1인 가구생활은 준비하거나 예측된 생활이 아니고, 따라서 1인 가족생활에서 어려움을 겪거나 부적응적 문제들이 발생할 소지도 있다.

이혼 1인 가구는 의식주 일상적 문제, 결혼생활의 경험이 주는 영향, 자녀 유무에 따른 가족생활 역동, 원가족과의 이슈 등 다양한 문제들에 봉착하고 이를 당사자인 개인만의 부담으로 책임지우는 것은 문제를 누적시키거나 악화시킬 가능성이 있으므로 이에 대한

개입도 요구된다. 사별 1인 가구는 노인 1인 가구일 가능성이 있고, 사고 등으로 인한 예상치 못한 1인 가구가 되는 과정 등으로 볼 때 욕구와 문제, 강점 등이 다를 것이며, 가족관계에 발생하는 문제 역시 그 양상이 다를 것이다. 따라서 1인 가구 안에서도 그 특성별로 문제 해결과 예방의 프로그램이 제공되어야 할 것이다.

기존의 사업들은 가족구성원 간의 관계, 생활 측면에서 다루었는데, 1인 가구라고 해도 가족생활 내 자원관리활동(소비, 일생활균형, 돌봄, 정신 및 신체적 건강, 주거생활, 경제생활 등)을 하고 있는 바, 가구원들과 생활공동체를 이루며 사는 가족들의 가족자원관리 활동과 크게 다르지 않을 것이다. 이에, 지역사회의 가족전달체계로서 다양한 가족을 대상으로 정보제공과 지원을 해야 할 당위성을 도출할 수 있다.

## 2 1인 가구의 건강성 증진의 의미

### ■ 1인 가구의 특성 상 개인의 건강도 증진이 곧 1인 가구의 건강성 증진

1인 가구를 구성하는 개인의 삶의 만족도가 증진되면, 이는 곧 1인 가구 가정의 건강성 증진을 의미한다. 가정의 건강성은 구성원의 인간적인 삶과 욕구충족 뿐 아니라, 양육·보호·교육 등 기능도 올바르게 하는 것을 의미한다. 이러한 측면에서 1인 가구 가정의 건강성이 증진된다는 것은 우리사회가 개인으로도 안전하고 인간다운 삶을 영위할 수 있는, 즉 복지가 보장된 사회임을 의미한다. 따라서 1인 가구의 행복감 증진, 자존감 향상, 사회관계망 확대가 곧 1인 가구의 건강성 증진을 의미한다고 할 수 있다.

이는 1인 가구의 건강성을 이야기할 때, 다른 형태의 가정이 추구하는 가정의 건강성과 다를 바 없다는 의미로도 해석할 수 있다. 자발적이든 비자발적이든 1인 가구로서(다른 가족형태에 비해 가족구성원의 수가 적고, 사용가능한 자원의 규모가 다를 수 있음) 살아감에 있어 더 나은 삶을 살아가길 원할 것이다. 1인 가구로 살아가는 기간 동안 가정관리나 자기 돌봄의 기능을 수행할 수 있는가, 또 더 나은 삶을 살기 위해 목표와 역량이 있는가, 역량을 키울 수 있는가, 그 고민을 하고 노력하는 삶을 사는가와 관련하여, '가족기능강화'와 같은 잠재력이 필요한데, 바로 이 점에서 건강성의 핵심을 찾을 수 있다.

## ■ 1인 가구의 일상생활 역량

1인 가구의 건강성이라고 할 때 일상생활 역량이 중요하다. 이는 1인 가구원의 다양한 욕구를 충족시키는 가족기능과 관련된 것이다. 세부적으로는 건강한 자기관리(건강유지, 분노조절, 내적 통제력 등), 합리적인 가정관리, 지역사회에 대한 관심과 참여(지역사회 봉사), 적절한 여가활동, 개인의 건강한 생활역량 강화, 1인 가구이지만 정서적으로 교감하고 친밀감을 공유할 이웃, 친구 등과 관계 확대 그리고 신체적·정신적 건강성의 유지 및 향상 등을 의미한다. 즉, '가정'의 측면에서 볼 때, 1인 가구원이 1인 생활을 하면서도 만족스러운 수준의 신체·정신 건강을 향유할 수 있는가가 바로 일상생활 역량이며, 이는 건강성을 구성하는 중요한 요소라고 할 수 있다.

## ■ 원가족과의 건강한 관계

1인 가구의 건강성과 관련하여 가족과의 관계가 또 하나의 중요한 요소로 부각된다. 1인 가구원이 1인 생활을 하면서도 분거하는 가족들과의 건강한 관계를 통해 자신의 신체·정신건강을 유지하는 것이 중요하기 때문이다. 따라서 원가족과의 명확한 경계 형성(친밀성과 개별성 유지), 1인 가구의 원가족에 대한 성찰과 관계향상 지원 등이 건강성에 영향을 미친다고 할 수 있다.

## ■ 현재의 문제 해결과 잠재적 문제 예방(가족 그리고 사회의 차원에서)

1인 가구의 건강성은 문제 해결 및 예방의 가능성과 맞닿아 있다. 자의적 혹은 타의적으로 1인 가구가 되었을 때, 다른 가족구성원이 없기 때문에 발생할 수 있는 문제가 있다. 즉, 자기돌봄이 어렵거나 고독사 등의 문제가 생길 수 있는데, 이를 해결할 수 있는 가족원이 함께 살지 않으므로, 건강성이 저해될 수 있다. 따라서 1인 가구에게 발생할 수 있는 문제를 사전에 예방하고, 발생한 문제는 조속히 해결해야 하며, 이로써 1인 가구의 건강성이 증진될 수 있다. 그러므로 공동체 가족 형성 및 지역사회 네트워크 구축과 같은 프로그램은 1인 가구의 건강성을 증진시키는 좋은 프로그램 사례라고 할 수 있다.

특히 미래의 가정문제 예방 이라는 점도 건강성 증진에 중요하다. 1인 가구는 다인가구를 형성할 수 있는 변화의 가능성이 있다. 따라서 1인 가구 개인의 건강성을 담보하였을 때 사회적 문제가 예방될 뿐 아니라 미래 가정의 건강성도 향상될 수 있다는 점을 강조할 수 있다.

이와 같이 1인 가구의 건강성 증진은 크게 4가지 차원으로 분석할 수 있다. 첫째, 1인 가구 개인 자체의 건강성, 둘째, 일상생활 역량, 셋째, 원가족과의 관계, 넷째, 문제해결과 예방이다.

## 3

## 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 차별성과 독특성 (다른 기관의 프로그램과 비교)

### ■ 접근방식

첫째, 문제 해결과 예방이라는 접근방식에서 차이가 있다. 사회서비스 전달체계 내 여타 기관들은 취약한 계층에 초점을 두는 경향이 있고 개인을 둘러싼 가족체계를 충분히 고려하지 않는 경우가 있다. 그에 비해 건강가정지원센터는 개인의 가족·생태체계를 염두에 두고 보편적인 가족을 대상으로 하는 1인 가구 프로그램을 제공한다는 점에서 차별성이 있다.

둘째, 대상에서의 차별성이다. 현재 혼자 살고 있는 한 개인 뿐 아니라 1인 가구 자체를 하나의 가정으로 보면서 원가족과의 관계, 사회적 관계망 등에 초점을 둔다는 점에서 차별성을 갖는다.

셋째, 1인 가구에만 초점을 맞추지 않고 가정의 연장선으로 해석하는 점에서 차이가 있다. 다인 가구에서도 언젠가 1인 가구가 될 수 있고, 반대로 1인 가구가 또 다른 형태의 다인가구가 될 수 있다는 변화의 가능성을 놓치지 않고 이를 이해한 프로그램을 기획할 수 있다는 강점이다.

넷째, 의식, 가치, 태도 등에서의 차이가 있다. 기존의 복지 전달체계는 후원물품이나 금전적 지원 등의 혜택을 중점적으로 이루고 있으나, 건강가정지원센터는 일상생활에서의 관리 기술(금전지원이 아닌 금전관리 기술 등)을 중점적으로 전달하고 있다. 또한 일-생활의 균형, 여가관리, 가족성장아카데미처럼 가정의 건강성이 증진되는 과정에 주목한다는 점에서 다른 복지 전달체계와 달리 의식, 가치, 태도변화가 중요하다.

다섯째, 모든 1인 가구를 대상으로 한 보편적 지원이라는 점에서 차이가 난다. 그동안 1인 가구 사업의 경우 예방적 복지보다 잔여적 복지 수혜 대상의 경우가 매우 많았다.

그래서 고독사 예방, 1인 가구 쉼터 지원, 1인 가구 생필품 지원 등의 사업이 주를 이루어왔다. 그러나 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램은 건강한 가족구성원이 영위하는 삶의 만족(친밀감, 생활지원, 공동의 목표)이라는 측면을 강조하면서, 모든 1인 가구를 대상으로 프로그램을 제공한다는 보편성을 강조할 수 있다.

### ■ 생애주기 관점

건강가정지원센터의 프로그램은 생애주기 관점을 갖는다는 점에서 차별성을 갖는다. 생애주기별로 비슷한 모델의 1인 가구들을 대상으로 한 프로그램뿐만 아니라 다양한 세대를 아우르는 지역 공동체적 1인 가구 프로그램을 기획할 수도 있는 이점이 있다.

건강가정지원센터 프로그램은 생애주기별 특성에 맞춰 기획 및 진행하고 있으며, 독거노인, 청년, 결혼생활의 경험이 있는 중장년층의 경우 현재 진행되고 있는 각 생애주기별 프로그램에 참여 가능하다는 점에서 유용성이 있고 동시에 차별성도 찾을 수 있다.

### ■ 프로그램의 내용과 전문성

건강가정지원센터 1인 가구 프로그램은 가정생활영역의 전반에 걸친 이슈를 다룰 수 있다는 점에서 전문성이 부각된다. 1인 가구로서의 삶을 잘 관리하는 가정경영(소비·자산관리·노후준비 등의 가계관리, 가사노동 및 주거환경 관리, 식사관리 등), 분거하는 가족과의 관계를 향상시키거나 대인관계를 다루는 가족·대인관계적 접근 등 포괄적 내용으로 프로그램을 구성할 수 있다.

특히 1인 가구에게 가장 필요한 부분은 신체적, 심리적, 정서적, 그리고 직업적인 차원에서의 자기돌봄이라고 할 수 있는데 건강가정지원센터는 이러한 주제를 통합적으로 운영해 온 경험과 전문성이 있다. 그 중에서 가족관계에 접근할 수 있는 전문성은 가장 부각되는 강점이라고 할 수 있다. 건강가정지원센터에서는 1인 가구 당사자들이 원가족(부모자녀관계, 형제자매관계, 손자녀관계 등)과 관련된 관계의 건강성을 유지하는 체계적 접근을 할 수 있다. 또한 재정관리, 시간관리, 여가관리 등의 접근을 통해서 1인 가구로서의 자신의 삶을 통제하고 조절할 수 있는 역량을 기르는 것에 초점을 둔 전문적 프로그램을 제공한다는 점에서 차별화 될 수 있다.

건강가정지원센터에서 근무하는 건강가정사는 가정의 건강성 증진과 관련된 사업을 수행하는 전문가로서, 1인 가구에서 발생할 수 있는 문제를 사전에 분석하여 예방할 수 있는 프로그램 운영이 가능하다는 점도 부각된다.

### ■ 다양한 가족이 함께 할 수 있는 소통의 장

다양한 가족의 소통과 화합의 장으로서 건강가정지원센터가 갖고 있는 장점이 곧 차별성으로 부각된다. 1인 가구에겐 중요한 것이 ‘사회 속의 소속된 나(1인 가구)’이기 때문에 1인 가구에겐 사회와 소통하고 공동체에 소속되어 있는 소속감이 더욱 중요하다. 건강가정지원센터는 다양한 가족이 소통하고 화합할 수 있는 지역사회 거점으로, 그 역할을 감당하기에 좋은 요건을 많이 갖추고 있다.

### ■ 생활의 통합성 강조

건강가정지원센터는 생활의 어떤 한 영역이 아니라 관계, 자원관리, 일생활균형, 자원봉사, 네트워크 구축 등 다양한 영역을 통합하여 프로그램을 제공한다. 가족생활은 경제관리, 주거환경관리, 식생활 관리 등의 가정관리적 측면을 갖고 있다. 또한 가족생활은 개인의 우울, 불안, 안녕감 등 개인심리적 측면을 함께 갖는다. 그리고 분거하는 가족구성원과의 관계도 생활의 한 측면이다. 건강가정지원센터는 이 모든 측면들을 고려하는 프로그램 기획이 가능하다는 점에서 차별성이 있다.

4

## 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 가장 우선시 해야 할 요소

### ■ 우선순위

- ① 프로그램의 타당성 : 건강가정지원센터 프로그램으로 타당한가? 왜 이 프로그램을 건강가정지원센터에서 보급해야 하는가?
- ② 프로그램의 적절성 : 1인 가구와 그 가정의 건강성 증진을 위한 프로그램인가?
- ③ 프로그램의 요구 충족성 : 1인 가구가 갖고 있는 일상생활에서의 요구를 충족시킬 수 있는가?
- ④ 프로그램의 독창성 : 제목과 주제, 대상, 내용, 운영방법 등에 있어서 창의적인가? 참여하고 싶은 프로그램으로 생각되는가?

모든 요소가 다 중요하지만, 프로그램에 대한 요구 > 프로그램의 타당성 > 프로그램의 적정성 > 프로그램의 독창성 순으로 우선순위가 나타났다. 즉, 우선적으로는 대상자(1인 가구)의 요구에 부합되는 프로그램을 선정해야 한다. 대상자의 참여가 중요하므로 우선은 요구가 중요하기 때문이다. 또한 타 기관과의 경쟁을 고려할 때에도 유사한 프로그램이 많이 나올 수 있으므로, 결국은 이용자의 요구에 얼마나 부합되는가가 중요한 요소가 될 것이다.

그러나 대상자의 요구만 반영할 때 장기적인 건강성 증진이라는 목표 달성에 한계가 있을 수 있으므로 건강가정지원센터 프로그램으로서의 타당성, 적정성, 독창성 등을 고루 갖출 필요가 있다.

1인 가구의 생애주기 및 혼인여부 등 대상자의 특성에 따라 프로그램의 요구도는 다르게 나타날 것이다. 따라서 상이한 요구도를 파악하고 이를 충족시킬 수 있는 프로그램을 개발해야 한다. 이 때 프로그램의 타당성 그리고 독창성을 어떻게 표현하는가가 매우 중요할 것이다.

먼저, 프로그램의 타당성과 관련하여, 건강가정지원센터가 보급하는 타당성이 담보되어야 한다. 다른 기관에서도 1인 가구 대상 프로그램을 진행하고 있기 때문에, 건강가정지원센터가 이 프로그램을 제공하기에 적절한 기관이라는 점을 어떻게 나타낼 것인가를 고려해야 한다.

다음으로 프로그램의 독창성은, 건강가정지원센터의 낮은 인지도 극복을 위한

방안이기도 하다. 효율적이면서도 독창적인 프로그램을 통해 실제적/잠재적 이용자들에게 주목받는 프로그램을 개발해야 한다. 독창성이 담보되지 않으면 기존 다른 기관 1인 가구 사업과 차별성이 없기 때문에 건강가정지원센터는 사업대상만 확대하고 사업량이 늘어나는 상황에 놓일 수 있다. 그리고 이는 건강가정지원센터에게 부담 요소로 작용할 수 있다. 독창성 부각을 위해 1인 가구 유형별로 서로 다른 라이프 스타일(성별, 청년, 중장년, 노년 등 생애주기별, 도시 및 농·어촌과 같은 지역특성별)을 이해하고 파악하여 프로그램을 개발할 필요가 있을 것이다.

### 5 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 보급의 SWOT 분석

대부분의 건강가정지원센터는 2009~2010년 개소되어 지역사회 내에서 다양한 기관과 협력하며 넓은 네트워크를 형성하고 있다. 이는 1인 가구 사업에 강점으로 작용하며, 지역사회 내 다양한 형태로 생활하는 1인 가구에 접촉할 수 있는 기회를 제공한다는 점도 중요하다. 그런 맥락에서 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 관련, 전문가 및 실무자가 생각하는 강점과 약점, 위기 및 기회 요인을 정리하면 아래 표와 같다.

〈표Ⅳ-5-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 관련 SWOT

내적역량 외부환경	강점(S)	약점(W)
기회(O)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 국가의 1인 가구 정책수요 증가</li> <li>- 1인 가구프로그램에 대한 요구 향상</li> <li>- 다양한 가족에 대한 접근 기회</li> <li>- 기존 개발된 프로그램 활용</li> <li>- 관계, 돌봄, 일-생활 균형 등 일상적 이슈에 대한 관심 높아짐</li> <li>- 개인과 가족의 일상적 요구에 대한 이해 있음</li> <li>- 프로그램 기획에 대한 중앙 단위(한가원) 지원 가능</li> <li>- 지역사회 네트워크 동원 가능성</li> <li>- 사업 브랜드화 가능</li> <li>- 가족단위의 가족건강성 증진 관련 서비스 유일한 전달 체계로 위상정립</li> <li>- 다양한 가족을 위한 통합적, 전문적 프로그램 제공 역량</li> <li>- 생애주기별 원스탑서비스 가능</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 시도되지 않은 대상 가정</li> <li>- 유사 프로그램 적용시 지역 내 자원 연계/지역 네트워크 상대적으로 취약</li> <li>- 건강가정지원센터의 인지도</li> <li>- 기존의 이미지 : 결혼 장려, 유자녀 가족 지원 등</li> <li>- 건강가정지원센터 규모 작음</li> <li>- 다양한 가족건강가정사 역량개발필요</li> <li>- 예산부족</li> </ul>

내적역량 외부환경	강점(S)	약점(W)
위협(T)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구도 가정이라는 인식의 공감대 부족</li> <li>- 대상가구원의 참여 가능성 여부</li> <li>- 지역 내 유사기관 다수 존재. 후발주자로서 타기관과의 차별성 부족</li> <li>- 다문화 가족 통합 센터/건강한 가정에 대한 이미지</li> <li>- <b>지역사회 다양한 전달체계와의 경쟁(대상별 지원기관신설/마을시민기관 증가, 주민자치 센터 등)</b></li> <li>- 기존의 가족대상 사업과 충돌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 센터 내부의 1인 가구의 특성이나 문제에 대한 인식 부족</li> <li>- '가정'이 부각됨으로, 1인 가구의 심리적 접근성 낮음</li> <li>- 중앙기관 차원의 홍보 부족</li> <li>- old-fashioned 홍보방식</li> <li>- 1인 가구 정책, 사업 증가 → 건가센터 사업의 독창성, 차별화를 아직 찾지 못함</li> </ul>

## 6 함의점

전문가·실무자 대상 자문을 통해 건강가정지원센터가 1인 가구 프로그램을 보급해야 할 당위성을 파악하였고, 1인 가구의 건강성을 증진시킨다는 것이 어떤 의미인가에 대해서도 함께 분석을 하였다. 또한 건강가정지원센터가 가지고 있는 강점, 보완해야 할 약점 등도 함께 정리하였다. 이러한 모든 내용을 취합한 결과, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 개발에 적용할 수 있는 다섯 가지 요소를 도출할 수 있는데, 아래 그림과 같다.

〈그림Ⅳ-6-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발시 반영할 차별적 요소



## ■ 전문성

가족 및 가정생활을 주제로 할 때 건강가정지원센터의 프로그램은 무엇보다 전문성이 가장 큰 강점이라고 할 수 있다. 지역 건강가정지원센터마다 연혁과 상황은 다르지만, 이미 가족 및 가정생활 관련 보편적 지원을 통해 다양한 모든 가정과 그 구성원들이 이용할 수 있는 기관으로서 인식되고 있기 때문이다.

특히 전문가 및 건강가정사가 개발하고 보급하는 프로그램이 갖는 전문성은 건강가정지원센터의 가장 큰 강점으로 부각된다. 가족정책 패러다임 변화와 함께 가족문제 해결 뿐 아니라 가족문제 예방, 가정의 역량 강화 등이 강조되는 현재, 건강가정지원센터는 문제해결과 예방을 위한 프로그램을 제공한다는 점에서 가족정책 서비스전달체계로서의 전문성을 확보하고 있다는 점에서 전문성을 강조할 수 있다.

1인 가구 역시 다양한 가정의 한 유형이므로 건강가정지원센터가 갖는 전문성을 1인 가구 프로그램개발과 보급에도 잘 반영하고, 이를 통해 1인 가구의 문제 해결과 예방이 가능하며, 궁극적으로 이러한 전문적 프로그램을 통해 건강가정지원센터는 가족전문기관으로서의 위상을 정립할 수 있을 것이다.

## ■ 지속성

건강가정지원센터의 프로그램은 1회기도 있지만 많은 부분 다회기로 이루어져, 대상자와 대상가정의 건강성 증진을 위한 지속적 지원의 가능성이 많다는 강점을 강조할 수 있다. 1인 가구의 건강성 증진을 위해서는 개인의 변화, 원가족과의 관계에 대한 성찰, 사회와 환경 조건에 대한 인식 등 다차원적인 요소에 대한 접근이 필요하며, 이는 지속적인 프로그램 참여를 통해 가능할 것이다.

프로그램의 특성과 목표에 따라 일회기로 종료되는 경우도 물론 필요하겠지만, 1인 가구의 건강성 증진과 삶의 질 향상이라는 궁극적 목표를 고려할 때, 건강가정지원센터의 프로그램이 갖는 지속성은 하나의 강점으로 기능할 수 있다.

## ■ 체계성

건강가정지원센터의 프로그램은 그 기획과 설계부터 개발, 수행에 이르기까지 체계적인 과정을 거쳐 이루어진다는 점에서 강점을 갖는다. 나아가, 프로그램을 수행한 다음

환류조치를 통해 프로그램의 개선방향을 도출하고, 이는 건강가정지원센터 프로그램의 지속가능성과 질적 향상을 도모한다는 점에서 체계성을 강조할 수 있다.

프로그램 개발과 운영과정에서 매뉴얼과 워크북의 활용, 이용자 만족도 조사 등의 장치는 건강가정지원센터의 프로그램이 갖는 체계성의 강점을 잘 표현하고 있다.

## ■ 통합성

앞에서 기술한 바와 같이 1인 가구의 건강성 증진을 위해 일상적인 자기돌봄과 가족자원관리, 가족관계, 사회적 관계망 형성 등 많은 요소들에 대한 검토가 필요하다. 가정의 건강성은 의식주생활, 안정적인 경제적 토대, 시민의식, 일생활의 조화, 자원봉사활동, 역할분담 등 다양한 요소로 구별되며 개인적·가족적·사회적 요소를 모두 포괄한다.<sup>3)</sup> 그런 면에서 건강가정지원센터 프로그램의 통합성은 1인 가구의 생활관리 역량 향상을 위한 효율성을 담보한다는 점에서 강점을 갖는다.

## ■ 다양성

건강가정지원센터 프로그램이 갖는 ‘다양성’은 여러 차원으로 분류할 수 있다. 먼저 대상의 다양성으로, 다양한 형태의 모든 가정이 방문하고 이용할 수 있다는 점에서 1인 가구 역시 센터 접근에서의 수월성이 있고, 센터에서 다른 개인 및 가정과 만나면서 소통이 이루어질 수 있다는 것이다. 이를 1인 가구에 적용할 때, 청년 중년 노년 등 다양한 세대의 1인 가구를 위한 프로그램을 제공할 수 있으며, 센터를 거점으로 1인 가구가 다른 1인 가구 및 다양한 형태의 가족원들과 만나고 소통할 수 있다.

또한 건강가정지원센터의 사업은 나눔과 돌봄, 교육, 상담, 문화, 지역사회연계 등 그 접근법이 다양하여, 1인 가구의 요구를 충족시킬 수 있는 다양한 영역의 프로그램을 제공할 수 있다는 면에서도 강점이 부각된다.

이상과 같이 전문가·실무자 대상 자문 결과를 종합하여 향후 건강가정지원센터가 1인 가구 프로그램을 개발할 때 반영할 수 있는 5개 강점을 위와 같은 도출하였다. 이 5가지 강점은 1인 가구 프로그램과 관련하여 건강가정지원센터가 다른 기관과 차별될 수 있는 요소이기도 하다. 1인 가구 보편화 시대에 건강가정지원센터는 이러한 강점을 잘 활용하여 1인 가구를 위한 프로그램 개발과 보급에 주도적인 역할을 수행해야 할 것이다.

3) 조희금 외(2018). 건강가정론 4. 신정



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

## 예비조사 분석 결과



PART

# V — 예비조사 분석 결과

본 연구에서 주목하는 바, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하기 위해, 1인 가구 대상 심층면접을 하기 전, 예비조사를 먼저 실시하였다<sup>4)</sup>.

## 1 응답자의 일반적인 사항

〈표V-1-1〉 예비조사 응답자의 일반적 특성

일반적사항	구분	명	총 응답수
연령	20대(20~29세)	6명	21명
	30대(30~39세)	6명	
	40대(40~49세)	5명	
	50대 이상	4명	
성별	남성	6명	
	여성	15명	
학력	고졸	1명	
	2년제 대졸	1명	
	4년제 대졸	4명	
	대학원 이상	14명	
혼인상태 (기혼)	예	1명	
	아니오	20명	
직업	-	전문직*, 직장인**, 대학생, 취업준비생	
평균 근무시간 (주당)	40시간대	13명	
	50시간대	4명	
	60시간이상	4명	

\* 교수, 의사, 연구원, 공공기관재직자.

\*\* 문화기관에서 근무하는 직장인, 대학교 행정 조교, 법률사무소 사무직원, 회사원, 사무 직장인.

4) 예비조사 설문지는 부록에 첨부함

## 2 예비조사 참여자의 특성에 따른 1인 가구 생활 양상

예비조사의 결과를 분석함에 있어 응답자를 연령 및 성별 기준으로 분류해서 결과를 살펴보면 다음과 같다.

### 1) 50대 남성

예비조사에 참여한 50대 남성은 2명은 2년제 대학 졸업 이상의 학력을 가졌고, 사무직에 종사하고 있다. 10년 이상 1인 가구로 살아왔다. 1인 가구로 살게 된 이유는 이혼 또는 기존에 하던 사업이 폐업을 하여 결혼상태는 기혼이지만 경제적 이유로 1인 가구로 살고 있다. 1인 가구 생활에 대한 만족도는 보통 정도로 나타났다.

이혼한 50대 남성의 경우 약 14년 전에 1인 가구 생활을 시작했는데, 1인 가구 생활 시작 당시 가장 어려웠던 점을 외로움이라 하였고, 좋았던 점은 통제를 받지 않는 것이라 응답하였다.

결혼 상태를 유지하면서 1인 가구로 생활하고 있는 50대 남성은 1인 가구 생활 초기에는 가족에 대한 그리움으로 어려움이 있었으나, 영상통화 등을 이용하여 최근에는 가족과 같이 생활하는 것처럼 느껴져 외로움은 크게 느끼지 않는다고 응답하였다. 1인 가구 생활 시작 당시 어려움으로 아파서 병원에 다닐 때, 외국생활에서 음식이 잘 맞지 않았던 경우를 들었고, 좋았던 점은 아내의 잔소리를 듣지 않아도 되는 점을 꼽고 있다.

현재 1인 가구 생활의 어려운 점으로 아플 때(건강), 외로움, 식사, 집안일(빨래), 명절근무로 집안 경조사 참석 못할 때라고 했고, 1인 가구로 살아서 좋은 점은 아내 잔소리 듣지 않는 것, 자유로움, 통제 안 받는 것 등으로 응답하였다.

1인 가구로 생활하면서 경험하는 어려움 해결을 위해서 주변 지인, 회사 동료들과 관계를 중요하게 생각하였고, 같이 식사하는 것을 꼽기도 하였다. 또한 도움을 주지도 않고 받지도 않는다는 응답도 있다.

2명 모두 앞으로 1인 가구생활에서 다른 형태로 생활 변화가 있을 것이라고 하였다. 기혼자 50대 남성은 5년 후 자녀가 출가하고 본인이 은퇴하면 아내와 전원생활을 계획하고 있다고 하였다. 이혼한 50대 남성도 1인 가구가 아닌 다른 형태로 생활을 할 것 같다고 응답하였다.

이들이 다른 사람들과 함께 하기 원하는 활동은 식사, 운동이었고, 친목단체나 여가 관련 단체활동도 하고 있다. 가사노동과 생활관리는 조력자 없이 스스로 하고 있었는데, 청소, 식사준비 음식 만들기가 어렵다고 하였고, 쉬운 부분은 빨래 또는 쉬운 부분은 없다는 응답도 함께 나왔다.

가족과의 교류에 적합한 활동으로 식사와 여행을 꼽았는데, 기혼의 50대 남성은 가족과 2-3개월에 한 번씩 만나고 있고 여행이나 외식을 한다고 하였다. 이혼한 50대 남성의 경우 어머니와 일주일에 1-2회 식사를 하는 것으로 교류하고 있고, 가족이외의 교류하는 사람으로 직장 동료, 거래처 사람, 지인을 꼽았다.

직장이나 자녀 교육 등의 이유로 분거가족이 되는 경우 주로 남성이 1인 가구를 형성하는 것으로 분석된다. 50대는 아직 자녀를 독립시키지 않았고 직장에서 은퇴하기는 이른 나이이므로 직장생활을 이유로 1인 가구 생활을 하는 경우, 가족과의 교류를 지속하고 있고 장기적으로 1인 가구를 유지할 의사가 없는 것으로 나타났다. 은퇴시점에서 다시 가족과 함께 생활할 계획이 있어, 이러한 경우 한시적으로 현재 생활을 유지하는 어려움(예, 가사노동, 식사, 아플 때 등)을 해소하고 건강한 가족관계를 지속할 수 있는 지원이 필요할 것으로 보인다.

이혼을 통해 1인 가구를 형성하게 된 50대 남성의 경우 외로움과 식사를 주된 어려움으로 제기하였고, 삶의 질 개선을 위해 가장 중요한 요인으로 경제적 능력을 꼽고 있다. 장기적으로 1인 가구를 계속 유지하고 싶은 의사는 없었고, 재혼 등을 통해 1인 가구가 아닌 다른 형태의 생활을 위한 노력을 하는 것으로 보인다. 이러한 유형의 1인 가구를 위한 프로그램으로는, 현재 1인 가구 생활의 질 향상을 위한 생활관리(예, 식사준비 등) 능력을 기를 수 있도록 지원하는 프로그램, 원가족과의 관계 및 사회적 관계 형성과 발전을 위한 지원 프로그램, 장기적인 생활 설계(예, 재혼준비 교육) 프로그램 등을 제안할 수 있다.

50대 남성들이 공통적으로 어려움을 나타낸 부분은 식사, 음식 만들기와 관련된 것이었고, 공통의 관심사는 운동으로 나타났다. 10년 이상 1인 가구 생활을 해왔지만, 공통적으로 여전히 가사노동의 어려움을 표현하고 있었다.

## 2) 50대 여성 - 비혼 독신 및 사별

50대 여성 1인과 60세 여성 1인이 예비조사에 참여하였는데, 50대 여성은 30년 간 1인

가구생활을 해온 비혼의 전문직 여성이었고, 60세 여성은 사별로 1인 가구 생활을 한지 2년이 된 전문직 여성이다.

50대 비혼의 전문직 여성은 자유롭게 혼자 사는 삶을 선택하였고, 1인 가구 생활에 매우 만족하고 있으며, 1인 가구 생활의 장점으로 자유, 여유, 자기개발을 꼽았다. 1인 가구 생활을 잘하기 위해 준비하고 있는 것들은 노후를 위한 연금, 건강보험 등 경제적인 부분이었고, 앞으로의 삶은 1인 가구 생활을 유지하고 싶지만 공동체의 삶에도 관심이 있다고 응답하였다. 여가생활은 혼자서 하는 편이고, 문화단체 활동도 하고 있다. 가사일은 스스로 하고 있으면 수행에 어려움이 없다고 응답하였다.

사별한 60세 여성은 1인 가구 생활에 많은 어려움을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 1인 가구로 생활하기 시작했을 때의 어려움으로 대화상대 부재, 외출 시 불편함을 들었는데, 현재의 어려움도 이와 같다고 응답하고 있다. 1인 가구 생활에서 어려움이 있더라도 다른 사람에게 도움 받기 싫어서 혼자 해결하려고 하며, 사별로 인해 비자발적으로 1인 가구가 되는 과정에서의 어려움을 형제 자매가 도와주려하지만 한계가 있다고 응답하였다. 1인 가구 생활 보다는 비슷한 사람들끼리 함께 사는 공동체가 만들어지기를 희망하며, 코하우징도 좋을 것 같다고 응답하였다. 또한 가사노동과 생활관리의 어려움이 많고, 식사준비 장비기에 어려움이 있다고 하였다. 가족과의 교류는 되도록 안하려고 하는데, 가족에게 부담을 주기 싫어서 가족과 자주 만나지 않으나, 가족과의 만남에서 가장 즐거운 부분은 손주를 만나는 일이라고 응답하였다.

〈표V-2-1〉 예비조사 대상 50대 1인 가구 분석 결과

분류	50대			
	남성		여성	
	기혼	이혼	비혼(전문직)	사별
1인 가구 형성 이유	직장 때문에	이혼	결혼하지 않음 자발적 1인 가구	사별 비자발적 1인 가구
원가족과 교류	가족과 교류 빈번 화상통화 등	교류 적음 (어머니)	-	거의 없음
생활변화	1인 가구 생활에서 변화 계획 (재혼, 가족과 함께)		1인 가구 지속 예정.	코하우징 등 공동체 원함
어려움	외로움, 식사, 가사노동		노후 경제적 준비	불만족, 힘든 식사준비 타인의 도움 받기 싫음

분류	50대			
	남성		여성	
	기혼	이혼	비혼(전문직)	사별
장점	No 잔소리, 자유	-	만족한 생활 자유로움 자기계발	-
관심사	주변 지인, 회사 동료관계 중시 식사 운동 함께 하길 원함		공동체 생활 관심	

### 3) 30대 여성

30대 예비조사 참여자의 직업은 의사, 연구원으로 고학력 전문직 여성들로 구성된다. 1인 가구 형성 이유는 집이 지방이거나 직장과의 거리가 멀어서 1인 가구로 살게 되었고, 1인 가구로 생활한 기간은 5년에서 17년까지로 나타났다.

1인 가구 생활에 만족한다고 하며, 처음 1인 가구 생활을 시작했을 때와 비교했을 때 현재가 더 나아졌다고 평가하고 있다. 초기에는 혼자 생활하는 것에 대한 불편함, 부담감, 책임감 등으로 어려웠으나, 현재는 많이 익숙해졌고, 경제적으로 초기보다 현재 더 나은 생활(예, 직장생활의 경력이 쌓이면서 수입이 늘어나고, 월세에서 전세로, 더 나은 주거 공간으로 이주 등)을 하고 있어 지금 생활에 만족한다고 응답하였다.

여전히 1인 가구 생활에서 어려움으로 남는 부분으로 안전에 대한 문제, 아플 때 도와 줄 사람이 없다는 점을 들고 있다. 경제적 여유가 된다면 주거를 보다 안전한 곳으로 옮기고 싶고, 혼자 해결하기 어려운 일들에 도움을 받기 쉽게 부동산, 관리사무소, 은행 등의 사람들과 친하게 지내는 노력을 하고 있다.

1인 가구 생활을 잘하기 위해 여가관리, 효율적인 시간관리, 자기 개발의 노력을 하고 있었고, 서로 품앗이 할 수 있는 온라인 커뮤니티가 있으면 좋겠다는 의견을 나타내었다. 1인 가구 생활을 계속할 것인지에 대한 질문에는 결혼이라는 변수가 있어 잘 모르겠다는 응답과 결혼 계획은 없고 향후 부모님을 모시고 살 예정이라는 응답도 있었다.

가사일을 조력자 없이 스스로 하고 있었고, 가사일이 어렵다는 의견과 쉽게 할 수 있다는 의견도 있었다. 가사일에서 어려운 부분은 음식준비, 식생활을 꼽았다. 가족, 부모님과 교류를 편안하게 생각하고 있었다. 여가활동은 혼자서하고 타인과의 교류가 별로 없는 경우도 있었고, 종교, 문화 등 다양한 단체 활동을 하는 응답자도 있다.

#### 4) 40대 여성

예비조사에 참여한 40대 여성들은 대학원 졸업 이상의 학력을 가진 전문직, 공공기관 종사자, 교수 등으로 구성된다. 1인 가구로 생활한 기간은 최소 9년에서 18년이다. 1인 가구 생활을 하게 된 계기는 대학 진학, 취업, 나이가 많아져서 혼자 살아야겠다고 생각한 것 등으로 나타났다.

교수, 전문연구원의 직업에 종사자들은 현재 1인 가구 생활에 만족 또는 매우 만족하다고 한 반면, 비교적 불안정하고 소득이 낮은 직업을 가진 경우는 현재 생활에 불만을 표시했고, 그 이유로 경제적 불안정성을 들고 있다. 1인 가구 생활의 장점으로 구속받지 않는 자유로움, 나의 일과 생활에 집중할 수 있음을 공통적으로 이야기하고 있었다.

어려운 점으로 크게 어려운 점이 없다는 응답도 있고, 보안과 안전 문제, 미래에 대한 두려움, 집에 누군가 있을 것이라고 가정하고 진행되는 많은 일들(예, 아파트 소독)이라는 응답도 있었다. 1인 가구 생활 초기의 어려움으로 아플 때 도와줄 사람이 없었던 것, 가사일 공공요금 납부 등을 모두 혼자 해결해야 하는 것, 낯선 환경의 외로움 등을 들고 있다.

안정적인 직장에 근무하는 여성 1인 가구는 1인 가구 생활을 앞으로 계속 유지할 생각이라고 응답하였다. 경제적 불안정을 이야기한 응답자는 지인들과 공동체를 이루고 살되 개인의 사생활은 보장받는 형태의 주거가 있으면 좋겠다는 의견을 표현하고 있다.

1인 가구 생활을 잘 해나가기 위해서 스스로 규칙적인 생활을 하려고 노력한다는 응답도 있었고, 3끼 식사를 되도록 직장에서 해결하려고 한다는 응답도 나타났다. 이 사례의 경우는 가사일과 생활관리를 어려워하여 청소, 식사준비, 정리정돈이 어렵다고 하였고, '가사일은 다 쉽지 않다'고 응답한 경우도 있다.

여가생활은 혼자서 하는 경우도 있었고 사람들과 같이 운동, 영화보기, 여행 등을 한다는 응답도 나타났다. 종교활동, 친목단체, 문화활동 단체 등에서 활동하고 있다.

생활을 유지하는 가사노동은 중요하다고 생각하고, 특별히 어려운 가사일은 없다 또는 가사일은 쉽다고 한 경우도 있으나 가사일이 전반적으로 모두 어렵거나, 정리정돈은 어렵고 설거지 쉽다고 한 응답도 함께 나왔다. 원가족과의 교류는 외식, 여행, 대화, 영화감상 등으로 나타났다.

〈표V-2-2〉 예비조사 대상 30대-40대 여성 1인 가구 분석 결과

분류	30대		40대	
	여성		여성	
	고학력 전문직		안정된 직장	불안정 직장
1인 가구 형성 이유	본가가 지방에 있음 직장 가까이로 이사		대학진학, 취업, 나이가 많아져 독립	
원가족과 교류	가족 부모님과 편안한 교류		교류 활발 외식, 여행, 영화감상 등	
생활변화	더 나은 주거공간으로 이사 계획 결혼 할 수도 있음 부모님과 합가 할 수 있음		1인 가구 생활 유지	공동체에 관심
어려움	초기 : 부담감, 책임감		-	불만족 경제적 불안정
	아플 때 도와줄 사람 없음 안전문제 식생활		아플 때, 외로움 안전문제 미래에 대한 두려움 일상생활(예, 아파트소독 등) 가사일(식사준비, 정리정돈)	
장점	경제적 능력도 올라가고 1인 가구 생활에 만족		생활에 매우 만족	-
			자유로움 내 일에 집중	
관심사/ 1인 가구 생활 전략	자기계발 노력 생활도움 받을 수 있는 사람들과 친하게 지내기 (부동산, 관리사무소, 은행 등)		규칙적 생활 노력	
요구	상부상조 온라인 커뮤니티			

## 5) 20대 남성

### (1) 20대 남성 직장인

대학교 졸업 학력의 사무직 종사자이다. 집이 지방이어서 대학 때 부터 1인 가구 생활을 시작하여 현재 1인 가구 생활 6년차이다. 1인 가구로 생활하는 것에 만족하는 편이며, 처음에 1인 가구 생활을 시작했을 때 보다 현재가 더 나은 것 같다고 응답하였다. 1인 가구 생활을 시작했을 때 어려운 점은 아플 때 도움 받을 사람이 없었던 것이고 좋았던 점은 자유로움이라고 하였다. 현재 1인 가구 생활의 어려움으로 식사를 끝냈는데, '1인분의 음식을 준비하기 애매하고 매일 사먹기는 힘들다'고 응답하였다. 1인 가구 생활에서

어려움을 해결하기 위해 가까이 사는 비슷한 상황의 친구들과 서로 돕는다고 하였고, 본인과 잘 맞는 친구와 거주지역이 비슷해진다면 앞으로 1인 가구로 사는 것보다 셰어하우스 형태로 고려하고 있다고 하였다.

여가 활동은 주로 혼자서 하는 편이고, 사람들과 만나서 주로 하는 활동들은 술마시기, 커피마시기 등으로 꼽았다. 가사조력자 없이 스스로 가사노동을 하고 있고, 요리와 설거지가 어렵다고 하였다. 가족과의 교류는 한 달에 2번 정도 만나면 주로 식사를 하고, 평일에는 혼자 시간을 보내고 주말에 가족이나 친구들과 만나는 현재의 생활방식이 균형을 이루어서 본인에게 잘 맞는다고 응답하였다.

대학 행정조교를 하고 있는 20대 직장인은 원가족과 생활에서 불편함을 느껴 1인 가구로 독립을 한 경우이다. 부모님과 형의 가족과 같이 살았으나, 결혼한 형의 가족과 함께 사는 과정에서 마찰이 있었고 독립을 결심하여 1인 가구로 살아온 지 2년 정도 되었다. 현재 1인 가구 생활에 만족하는 편이며, 1인 가구 생활 초기에는 학생이어서 경제적으로 어려웠으나, 현재는 직장을 갖게 되어 경제적인 부분은 많이 해소가 되었지만 여전히 월세로 지출하는 부분이 아깝다고 하였다. 1인 가구 생활의 장점으로 온전히 나만의 공간이라 마음이 편하고, 새로운 사람을 사귀고 놀 때 초대해서 놀 수 있는 점이 즐겁다고 응답하였다.

1인 가구 생활을 잘 하고 싶고, 그렇게 하기 위해서 규칙적인 생활과 근면성실하게 가사일을 하려고 노력하고 있고, 가계부도 작성하고 있다. 지금 생활에 만족하기 때문에 1인 가구를 계속 유지할 계획이라고 응답하였다.

여가 생활도 주로 혼자서 하는 편이고, 가사일과 생활관리를 중요하게 생각하는데 ‘아플 때 집안일이 쌓여가는 것’이 힘들고, 가장 잘하는 가사 노동은 물건정리라고 응답하였다. 주 1회 정도 부모님과 식사를 하는데 가족들도 각자 바빠서 함께 하는 시간을 자주 갖기는 어렵다고 하였다.

## (2) 20대 남성 대학생 및 취업준비생

학교와 집의 거리가 멀어서 학교 앞에서 1인 가구로 생활한지 6개월 된 20대 남성 대학생의 경우는 6개월 전 처음 1인 가구 생활을 시작했을 때 보다 현재 생활이 더 나빠졌다고 응답하였다. 1인 가구 생활 이후로 불규칙한 식사, 영양적으로 건강하지 못한 식사를 하게 되어 건강이 나빠진 것이 주된 이유로 나타났다. 역시 1인 가구 생활의 어려운

점으로 식사와 집안일을 언급하였다.

좋은 점은 간섭 없이 지낼 수 있는 것이라고 하였다.

식사문제의 어려움을 해결하기 위해서 ‘밖에서 음식을 먹을 때 최대한 다양하게 먹으려 노력하고, 귀찮아도 채소를 먹으려고 노력하고, 집안일도 열심히 하려고 노력한다’고 응답하였다. 본인 스스로 가사노동과 생활관리를 하는데, 잘하는 편이라 생각하지만 본인의 ‘귀찮음’과 가사노동에 대한 ‘무지함, 지식 부족’ 때문에 생활관리가 어렵다고 하였다.

20대 남성 대학졸업 학력의 취업준비생은 1인 가구로 생활한지 4년이 되었고, 집이 지방인데 서울로 대학을 오게 되면서 1인 가구 생활을 하게 되었다. 현재의 1인 가구 생활에 매우 만족하고 있고, 초기에는 ‘생활지식이 부족하여 청소부터 가구조립까지 전부 찾아서 해야 해서 불편하였고, 생활에 필요한 도구들이 부족하여 불편하였지만’, 현재는 불편한 점이 모두 개선되어 매우 만족한 생활을 하고 있다.

자유로운 귀가 시간과 다른 사람의 시선을 신경 쓰지 않고 살아도 되는 점을 1인 가구 생활의 장점이라고 응답하였다. 앞으로도 1인 가구 생활을 유지하고 싶고, 요즘은 1인 가구가 늘어나서 그에 맞는 서비스와 상품들이 많아 인터넷 검색으로 많은 부분을 해결할 수 있다고 하였다. 스스로 가사노동을 잘 하고 있으며 가사노동의 어려운 점은 ‘구석진 곳의 청소’이고 쉬운 부분은 ‘식사와 빨래’라고 하였다. 원가족과는 분기에 1회 정도 만나고, 주로 식사와 간단한 스포츠를 하며 가족 이외에 가장 많은 교류를 하는 사람은 여자 친구라고 응답하였다.

## 6) 20대 여성

예비조사에 참여한 20대 여성은 대학원 이상의 학력을 가진 연구원, 회사원으로 구성된다. 1인 가구 생활 기간은 5개월, 2년이었고, 1인 가구를 형성하게 된 이유는 취업, 직장으로 나타났다.

현재 1인 가구 생활에 매우 만족하고 있으며, 1인 가구 생활 초기보다 현재가 더 나아졌다고 생각하고 있다. 연구원으로 근무하는 20대 여성 1인 가구는 청소 등의 가사노동이 어려웠으나, 지금은 익숙해지고 적응이 되었고, 효율적인 관리를 위한 정보를 열심히 찾아서 생활에 적용한다고 응답하였다.

1인 가구 생활 5개월째인 회사원의 경우는 집안살림, 가사일이 1인 가구 생활에 매우 중요하다고 생각하지만 실제 수행하는데 많은 어려움이 있다고 하였다.

〈표V-2-3〉 예비조사 대상 20대 1인 가구 분석 결과

분류	20대		
	남성		여성
	직장인	학생/취준생	직장인
1인 가구 형성 이유	대학진학 기간 중기	대학진학 기간 초기	대학진학 기간 초기
원가족과 교류	가족과의 교류 적당히		
생활변화	쉐어하우스 고려	-	-
어려움	식사, 아플 때 도움받기 주거불안정(월세)	식사, 집안일 경제적 부담 생활관리 무지	집안 살림 가사일
장점	생활만족도 높음 자유로움	생활만족도 낮음 자유로움 자유로운 귀가시간	현재 생활에 매우 만족
관심사/ 1인 가구 생활 전략	비슷한 상황 친구들과 돕기 규칙적 생활 노력 생활관리 노력(가계부)	스스로 생활관리 잘하려고 노력(식사 집안일)	-
1인 가구 생활에 필요한 정보 찾기(인터넷, 지인 등 활용)			

## 7) 예비조사 결과 함의점

참여자들의 성별과 연령대로 세분하여 응답내용을 분석한 결과를 1인 가구 생활의 어려움과 장점, 1인 가구의 요구, 필요한 지원 서비스로 정리하면 다음과 같다. 다음의 내용을 중심으로 FGI 면접 질문 가이드라인을 작성하였다.

### (1) 1인 가구의 생활의 어려움

가사노동, 생활관리의 어려움은 남녀 모두, 모든 연령대에서 나타나고 있다. 특히 식사준비, 정리정돈, 생활 관리의 어려움이 부각되고 있다. 아플 때 도와줄 사람이 없다는 점도 공통된 어려움으로 나타났다.

식사준비, 가사노동 관련 어려움은 1인 가구로 생활한 기간이 오래 된 경우 식사준비와

가사노동에 어려움 없이 잘 관리하고 있다는 응답도 있었으나 대체적으로 모든 응답자들이 식사준비와 가사노동의 어려움을 이야기하고 있다.

30-40대 여성 1인 가구는 안전문제를, 50대 여성 1인 가구는 경제적 불안감을 어려움으로 이야기하였으나, 남성의 경우 이러한 어려움을 언급하지 않았다.

20대의 경우 남녀 구분 없이 식사, 음식 만들기의 어려움을 언급하였다.

## (2) 1인 가구 생활의 장점

1인 가구 생활의 자유로움, 간섭 받지 않음, 나만의 공간 등을 공통적인 장점으로 나타냈다.

30대-40대 여성 1인 가구는 일에 집중할 수 있고 경제적 여유를 장점으로 꼽아, 같은 연령대 기혼자들이 육아와 일가정 양립의 어려움을 겪는 것과는 달리 일에 집중할 수 있는 것을 장점으로 언급하고 있다.

생활을 규칙적으로 하려고 노력하고, 스스로 관리를 잘 해보려는 노력을 하고 있다.

## (3) 1인 가구의 요구

50대 남성 1인 가구 직장동료, 지인들과의 관계를 중요하게 생각하며, 지인들과 함께하고 싶은 활동으로 식사와 운동을 꼽았다.

20대-40대 1인 가구의 1인 가구 생활 전략으로 생활이 나태해지지 않기 위한 생활계획, 시간관리 등이 필요하다고 응답하였다.

40대-50대 여성 1인 가구의 경제적 안정에 대한 요구가 큰 것으로 나타났다.

30대 1인 가구의 경우 더 나은 주거 공간으로 이사에 대한 요구가 나타났다.

1인 가구이기 때문에 겪게 되는 일상생활의 불편을 해소하고자 하는 노력(이웃 주민과 사귀기 등)을 하고 있었다.

## (4) 1인 가구에 필요한 지원

식사와 관련된 지원, 가사노동 생활관리 관련 지원은 연령, 성별 구분 없이 모두 필요한

것으로 나타났다.

1인 가구 생활에서 다른 형태의 가구로 변화를 계획하고 있거나, 1인 가구 생활을 한시적 생활로 생각하는 경우들이 발견되어 장기적인 생활설계에 관한 교육 또는 지원이 필요한 것으로 보인다.

일상생활의 많은 일들이 2인 이상 가구를 기준으로 진행되는 부분에 대처하기 위해 대해 1인 가구 간 서로 도울 수 있는 체계 또는 장치가 필요하다(예, 온라인 커뮤니티, 생활도우미 서비스 등).

20대 남녀와 30-40대 여성 1인 가구는 원가족과의 관계를 원만하게 유지하고 있었으나, 50대 남성의 경우 원가족과의 건강한 관계형성과 유지를 위한 지원이 필요한 것으로 보인다.

사별한 1인 가구의 경우 비혼, 이혼 1인 가구와 다른 접근과 지원이 필요할 것으로 보인다.

40-50대 여성 1인 가구의 경제적 불안감을 해소하기 위하여 20대부터 연령대와 생애주기에 맞는 재무설계와 관리가 필요하며, 특히 여성 1인 가구의 경제적 불안감이 큰 것을 고려하여야 할 것이다.



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

## 심층면접 분석결과



PART

## VI — 심층면접 분석결과

본 연구에서는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하여 제안함에 있어 1인 가구 대상 심층면접을 실시하였다. 이를 위해 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램을 이용하고 있는 청년·중년 1인 가구 14명을 대상으로 선정하였다.

아직 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램이 활성화되지 않은 상태이기 때문에 건강가정지원센터를 이미 알고 그 기관을 이용하는 1인 가구를 심층면접 함으로써 구체적인 프로그램 요구도를 파악할 수 있을 것으로 예측하였다.

심층면접을 위해 설문리스트를 작성하였는데, 그 내용은 건강가정지원센터 프로그램(주제, 내용, 회기, 시간, 운영방법 등)에 대한 요구, 건강가정지원센터에 대한 접근성을 향상시키기 위한 방법, 다양한 1인 가구 프로그램 유형에 대한 인식, 기타 등으로 구성된다<sup>5)</sup>.

대상자는 서울특별시 건강가정지원센터에서 소개한 1인 가구로 선정하였으며, 심층면접은 2018년 8월 20일부터 9월 8일까지 이루어졌다. 총 14명의 대상자 중 단독으로 면접한 사례가 5건, 4명 그리고 5명을 함께 모아 면접을 진행한 사례로 구분된다.

면접은 2시간 내외로 진행되었다. 인구통계학적 변수와 1인 가구 생활에 대한 기본적인 사항을<sup>6)</sup> 파악하기 위해 면접 전에 설문지를 배포하여 체크하도록 하였다. 심층면접 시 대상자의 동의하에 녹취를 하였으며, 녹취록을 전사하여 분석에 사용하였다.

5) 부록 - 1인 가구 대상 심층면접 설문 리스트

6) 1인 가구가 된 동기, 1인 가구로 살아온 기간

## 1 심층면접 대상자 일반적 특성

〈표VI-1-1〉 심층면접 대상자 일반적 특성(N=14)

변수		빈도(%)	변수		빈도(%)
연령	20대	9(64.3%)	직업	관리자	0(0.0%)
	30대	2(14.3%)		전문가 및 관련 종사자	4(28.6%)
				사무 종사자	5(35.7%)
				서비스 종사자	0(0.0%)
	40대	2(14.3%)		판매 종사자	0(0.0%)
농림어업 숙련 종사자				0(0.0%)	
50대	1(7.1%)	기능원 및 관련 기능 종사자		0(0.0%)	
		장치, 기계 조작 및 조립 종사자		0(0.0%)	
		단순노무종사자		0(0.0%)	
		군인		0(0.0%)	
성별	남성	7(50.0%)	주당 평균 근무시간	전업주부	0(0.0%)
	여성	7(50.0%)		학생	4(28.6%)
학력	무학	0(0.0%)	40시간 미만	실시함	4(28.6%)
	초등학교	0(0.0%)			
	중학교	0(0.0%)			
	고등학교	0(0.0%)			
	대학(4년제 미만)	2(14.3%)			
	대학교(4년제 이상)	7(50.0%)			
	대학원 석사 과정	3(21.4%)			
	대학원 박사과정	2(14.3%)			
이수여부 (학력)	졸업	7(50.0%)	1인 가구생활기간 정도	1년 미만	2(14.3%)
	재학	5(35.7%)		1년 이상-5년 미만	5(35.7%)
	수료	0(0.0%)		5년 이상 - 10년 미만	5(35.7%)
	휴학	0(0.0%)	1인 가구로서동기	10년 이상	2(14.3%)
				학업	6(42.9%)
				취업 및 직장	4(28.6%)
중퇴	0(0.0%)	기타(관계 등)	2(14.3%)		

심층면접 대상자는 20대가 64.3%로 가장 많았고 30, 40대는 14.3%로 각각 나타났으며 50대는 7.1%로 1명이다. 대상자들의 성별을 살펴보면, 여성과 남성이 각각 7명씩(50%)이며 학력은 대학교(4년제 이상)이 50.0%, 대학원 석사과정인 21.4%, 대학(4년제 미만)과 대학원 박사과정은 14.3%로 대학교(4년 이상)의 비율이 가장 많았으며 학력 이수여부에 있어 대부분의 대상자들이 졸업(50.0%)을 하였거나 재학중(35.7%)인 것으로 나타났다.

직업은 사무 종사자가 35.7%로 가장 많았고 이어 전문가 및 관련 종사자와 학생이 28.6%이다. 주당 평균 근무 시간은 40시간 이상 71.4%로 가장 높았으며 40시간 미만은 1명으로 7.1%로 차지하고 있다. 가족친화제도를 실시하지 않고 있는 비율이 42.9%으로 실시한다고 응답한 28.6%보다 높다.

1인 가구로 생활한 기간은 1년 이상에서 5년 미만과 5년 이상에서 10년 미만이 각각 35.7%으로 나타났으며 1인 가구로서 살게 된 동기는 학업이 42.9%이 가장 비율을 차지하고 다음으로 취업 및 직장 28.6%, 기타(가족관계 등) 14.3%로 나타났다.

## 2 심층면접 결과 분석

심층면접한 14명의 대상자의 인적사항을 사례별로 정리하면 아래와 같다.

〈표VI-2-1〉 심층면접 대상자 사례별 특성

사례번호	연령대/성별	1인 가구 생활 기간	기타
1번	20대 남성	2년	
2번	40대 여성	20년	
3번	30대 여성	9년	
4번	30대 여성	1년 미만	
5번	30대 여성	7년 반	
6번	40대 여성	2년 6개월	
7번	50대 남성	11년	분거 1인가족 (직장 문제)
8번	20대 남성	2년	
9번	20대 남성	1년반	

사례번호	연령대/성별	1인 가구 생활 기간	기타
10번	20대 남성	4년	
11번	20대 남성	7년	
12번	20대 여성	6년	
13번	20대 남성	8년	
14번	20대 여성	7개월	

아래에서는 심층면접의 결과를 주제별로 정리하고 함의점을 도출하고자 한다. 본 연구의 목표를 고려할 때, 먼저 1인 가구의 일상생활이 어떠한지에 대한 분석이 필요하다. 그 다음 단계에서 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램에 대한 요구도를 도출할 필요가 있다. 아래 분석에서는, 첫째 1인 가구의 생활상의 실태와 문제, 둘째, 1인 가구의 프로그램 요구도로 주제를 구분하고자 한다.

### 3 1인 가구의 생활실태와 문제

1인 가구가 일상생활과 그 안에서 겪게 되는 상황 그리고 문제를 분석함에 있어 크게 자기관리 그리고 관계, 미래불확실성과 변화의 가능성 등 3가지 소주제로 구분할 수 있다.

#### 1) 자기관리

자기관리와 관련된 실태와 문제는 생활관리, 건강, 안전, 결정 등으로 구분할 수 있다.

##### (1) 생활관리

1인 가구는 의식주생활을 유지하고 생활하는데 경험이 부족해서 관련된 기술과 방법을 익히는데 시간이 필요하다. 생활관리의 문제를 극복하기 위해서 혼자서 노력하거나 다른 1인 가구의 생활에 대한 정보를 공유하고 있었다.

“저는 혼자 거주한 기간이 1년 미만 정도로 얼마 되지 않았습니다. 부모님과 함께 살 때는 청소나 빨래라든지 이런 정말 1차원적인 가사들을 해본 적이 없었습니다. 또한 제가 세탁기 돌리는 법을 몰라서 세탁기 돌리는 방법을 열심히 정독하기도 했듯이 가사와 관련된 것들이 초기에는 어려웠었던

것 같습니다.” (30대 여성, 사례4)

“그냥 혼자 해보려고 하는 노력 말고는 없는 것 같습니다. 밥, 식사 같은 것은 제가 요리를 공부한다거나 그리고 시간을 두고 계획적으로 했습니다. 다른 사람이 어떻게 사는지와 같은 정보 찾아보곤 했습니다.” (30대 여성, 사례3)

특히, 1인 가구는 생활상의 주요한 문제로 식사를 언급하였다. 매식에 의존하는 비율이 높지만 스스로 음식을 만들어 먹는 시도도 하고 있고, 그러나 공간이 좁아서 음식을 집에서 만들기 어려운 점이 있다.

“저는 혼자 살면서 제일 불편한 것이 식사인 것 같아요 오랫동안 헬스푸드에 대한 의존도가 높았었어요 혼자 해 먹을 수 있는 다양한 어플이 있어서 식사가 잘 지켜진다고 하는데 잘 안 먹게 되더라고요 집이 좁아서 밥솥을 놓는 자리도 부족하고 전자렌지를 한번 쓰려면 에어컨코드를 뽑고 전자렌지를 켜고 끄고 하는 상황이라서 그렇고 그리고 많이 귀찮아요 그러니까 늦게 들어 왔는데 밥을 안치기도 그렇고 그냥 사먹는 게 편하니까 그렇게 된 것 같아요” (20대 남성, 사례8)

“사먹다가 질려서 동네에 사니깐 또 가는 식당이 정해져 있다 보니까 계속 같은 곳에서 먹다보면 한계가 오게 되잖아요?” (20대 남성, 사례11)

“(식사는) 사먹는 비율이 많이 높은 것 같아요.” (20대 남성, 사례9)

“여러 가지 좋은 프로그램들이 많겠지만 개인적인 생각으로는 1인 가구로 생활하다 보면 사실 혼밥이나 혼술을 하게 되는 경우가 많습니다. 그러다보니까 요즘 편의점이나 마트에 가면 먹을 수 있는 것들이 많지만 자신이 요리를 해서 먹을 수 있는 프로그램을 연구해 주시면 좋을 것 같습니다.” (50대 남성, 사례7)

1인 가구는 생활관리와 가사일을 주말에 몰아서 하는 편이고, 현재 살고 있는 주거에 대한 불안정으로 수시로 물품을 구매하고 사용하는 물건을 판매하는 데에 관심이 있다.

“평일에는 학교를 가고 주말에는 잠을 오래 자는 편이라서 혼자 사니까 집안일 같은 것들을 주말에 하다보면 하루가 다가는 편이라서” (20대 남성, 사례8)

“제가 이 공간에서 언제까지 살지도 모르기 때문에 불필요한 것이 생기면 내다 팔고 하는 것에 관심이 많이 가는 것 같아요.” (20대 남성, 사례11)

## (2) 건강

건강상의 문제나 외로움을 경험할 때 혼자서 생활하는 어려움을 호소하고 있다.

“저는 제가 아플 때 서러웠습니다. 제가 잔병치레가 많은 편인데 그리고 아파도 하필 일요일이나 아팠던 것이 안타까웠고 병원의 혜택을 못 받았을 점들이 아쉬웠습니다.” (30대 여성, 사례5)

## (3) 안전

특히 여성 1인 가구에겐 안전문제는 가장 어려운 생활상의 문제로 지적되고 있다.

“저는 여성이기 때문에 직접적으로 연관되는 것은 안전문제입니다. 아예 (안전에 대한) 시스템이 되어 있지 않기 때문에... 그래서 방법창 같은 경우에도 여성이 지내기에 안전한지에 대해서는 개인이 혼자 고민해야 되는 문제였고. 실제로 옆집에 사시던 여성분은 6층임에도 불구하고 도둑이든 적이 있기도 합니다. 경찰이 와도 도둑을 잡을 수 없었고 결국엔 도움이 전혀 되지 않는구나! 생각했습니다. 또 친구의 경우에 스토킹을 당한 적이 있는데 그 또한 경찰이나 구청 등에서 도움을 줄 수 없었던 부분이 너무 안타까웠습니다.” (40대 여성, 사례2)

“가장 충격적이었던 것이 친구가 독립을 하기위해 부동산에 집을 알아 봤는데 술 한잔 하고 가라고. 친구가 순진 어리버리 해가지고, 밥먹고 가라고 멀리서 여기까지 집보러 왔는데 밥을 먹으러 가자고 중국집에 데려가 가지고 술을 시켜준 다음에 뒤늦게야 이상함을 느낀 거예요. 그 친구에게 그게 10년 20년 트라우마로 남아있더라고요. 실질적으로 이사할때마다 그러거든요. 또 집주인이 갑자기 키를 안 주는 거예요. 생각보다 짐이 많으니까 우리 집에 못들이겠다고 내쫓는 거예요. 정말 엄청 울고 남자가 없으니까. 갑자기 사다리를 불러라 20만원을 더 줘야 짐을 넣어놓겠다. 이삿짐아저씨들은 그런 아저씨들 태반이고 이사를 할 때 마다 문제가 있었던 것 같아요.” (40대 여성, 사례2)

## (4) 결정

1인 가구로 살아가면서 정보가 부족하고 혼자서 매사를 결정해야 하는 부분에서 어려움을 경험하고 있다.

“저는 주거문제 이사에 관한 문제 이사할 집을 구할 때나 새로운 집을 구할 때 도움을 요청할 곳이 없고 방을 구하는 것에 대한 지식이 부족하고 여자 혼자서 집을 알아보러 다니는 것도 쉽지 않고 그런 것을 배울 수 있는 프로그램이 있으면 좋을 것 같아요. 실질적인 도움은 어려울 수 있지만

제도적인 것이나 지식 같은 것들을 배울 수 있고 정보나 공유 같은 것이 되면 좋을 것 같아요.”  
(30대 여성, 사례3)

## 2) 관계 실태와 문제

관계적인 차원은 정서적인 외로움 그리고 가족으로 구분하여 분석하였다.

### (1) 정서적인 외로움

1인 가구의 경우 혼자 살면서 겪는 외로움의 문제가 가장 크게 부각되고 있다. 직장과 학교에서 친구들이 있고 동료는 있지만, 퇴근 후 집에 왔을 때 편하게 만날 수 있는 동네 친구 또는 이웃이 필요하다고 하였다.

“혼자 살다 보니 집에 TV가 없어 핸드폰을 사용하거나 영화를 보거나 하는데 이런 것으로 인해 충족 되지 않는 사람과의 교류가 없다 보니 외로움이 생깁니다. 그래서 밖에 나가서 야외활동하고 하는데 그러기에는 1인 가구를 위한 프로그램이 없으니까 그런 점이 보완이 된다면 좋지 않을까 생각이 듭니다.” (30대 여성, 사례5)

“저는 혼자 살면서 크게 느낀 것이 집에 왜 TV를 켜놓고 사는지 알게 됐어요. 제 친구들도 혼자 살게 되면 자신이 소리를 안내면 아무소리가 나지 않고 그게 어떤 느낌인지 처음 알았어요. 그래서 보통 TV나 음악이라든지 켜 놓게 돼요” (30대 여성, 사례4)

“저는 동네에 친구가 없고 외로워서 그런 커뮤니티를 만들 수 있으면 좋을 것 같아요...학교에서 하면 저도 친구도 있고 좋은데 동네에 오면 또 혼자 있고 하니까 동네사람들 알 수 있는 커뮤니티가 있으면 좋을 것 같습니다.” (20대 남성, 사례11)

“회사생활을 하고 정시간에 퇴근을 하고 하니까 제시간이 너무 많은 거예요. 그래서 무엇을 할 수 있을까 찾아보다가 소모임이나 동호회 활동 같은 것들을 하는데 그런 것들은 관심분야여도 거리가 멀리 있으면 멀리까지 가야하는 불편함이 생겨요. 저도 동네친구를 사귀고 싶고 너무 힘들 때 집 앞에서 맥주한잔 먹을 수 있는 좋은 사람도 만나보고 싶고” (20대 여성, 사례12)

외로움의 문제는 애완동물 키우거나 식물 가꾸기 등의 돌봄에 대한 욕구로 나타나기도 하지만, 1인 가구가 혼자서 반려동물을 키우기 어렵다는 점도 함께 나타났다.

“사실 1인 가구가 동물을 키우기가 힘드니까, 동물을 전적으로 책임을 진다는 것이 어려워서 유기동물 보호소 같은 곳을 방문해서 보람을 느낄 수 있지만 1인 가구에게 돌본다는 것이 사람을 돌볼 일 없기 때문에... 식물이나 동물이라든지 무엇을 돌본다는 것은 좋기 때문에 그것을 나눌 수 있으면 더 좋다고 생각합니다.” (20대 남성, 사례1)

“1인 가구에서 제일 힘든 게 반려동물을 키우는데 너무 힘이 들어요..” (20대 여성, 사례2)

## (2) 가족

청년 1인 가구는 부모로부터 독립해서 살고 있지만, 여전히 도움을 받기도 하고 도움을 주기도 한다. 너무 빈번한 만남은 아니면서 부모에 대한 도리를 하고 적절하게 독립한 생활을 유지하는 관계유지의 요구를 발견할 수 있다.

“저는 명절에만 내려가요. 전화도 잘 안하는 편이고요.” (20대 여성, 사례2)

“자주 만나고 연락을 자주해야 관계가 건강하다고 생각을 하진 않거든요. 그러니까 연락의 빈도를 관계의 건강함의 척도로 생각하면 안 될 것 같아요.” (20대 남성, 사례1)

“학생이다 보니까 많이 지원을 받고 있죠.” (20대 남성, 사례8)

“제가 필요한 무언가가 있거나 부모님이 필요해서 제가 밤에 가면은 정말 별 것도 아니고 인터넷이 안 된다는 것이었고 아버지도 사무직이라서 인터넷을 못 할 수가 없어요. 그렇게 막상가보면 선이 뽑혀있거나 배터리가 없어서 아니면 리셋버튼 한 번만 누르면 되는 건데 별 아무렇지도 않은 걸로 부르면 저는 긍정적으로 내가 보고 싶어서 부르셨구나 생각을 해요.. 주말에 가서 만나는 경우는 제가 가서 해야 되는 게 저의 도리인 것 같더라고요. 제가 나와 사는 것에 많은 뒷바라지를 받았었고 지금은 독립을 하긴 했지만... 근데 가서 자고 오고 싶지는 않아요. 그러니까 침대가 본가에도 있고 제가 사는 곳에도 있는데 본가보다는 제가 혼자 쓰는 제가 사는 곳의 침대가 편하더라고요.” (20대 남성, 사례10)

“집에 가면 느끼는 게 생활양식이 다른 것을 느껴요. 본인혼자 1년만 살아도 자신만의 생활패턴이 만들어지잖아요. 그걸 가지고 본가를 갔을 때 부모님도 저를 답답해하고 저도 부모님들을 답답해하고 그런 게 있거든요.” (20대 남성, 사례11)

### 3) 미래 불확실성의 문제, 그러나 변화의 가능성

혼자서 살아가는데 경제적인 독립의 문제나 미래 생활을 의논할 사람이 없다는 문제가 나타났다. 노후 준비에 대해 혼자서 준비하고 계획해야 한다는 부담감도 표현하고 있다.

“금융적인 부분을 배웠으면 하는데 혼자서 살면 돈을 모으는 것도 혼자 모으는 것이라 적고, 의견을 나눌 사람이 없어서 재정을 관리하거나 가계부를 작성하는 방법을 배울 수 있는 프로그램이 있으면 좋을 것 같고...” (20대 남성, 사례1)

“가족이 있는 사람들보다 상대적으로 미래에 대한 부담감이 큰 것인데... 다른 사람들의 경우엔 아프면 남편이 있고 자식이 커가고 있으니... 주변 친구들마저도 그냥 제가 좀 불쌍한지 짝한 눈빛으로 보는 경향이 있거든요. 그것과 결국 자산관리 혼자 어떻게 노후를 준비해야 될 지에 대한 일에 대한 여러 가지 심리적이나 불안함이나 건강이나 이런 것에 대한 대비가 필요할 것 같습니다.” (40대 여성, 사례2)

다른 한 편으로 미래 불확실성은 변화의 가능성으로 인식하는 경향도 발견되었다. 면접 대상자들 중 청년 그리고 미혼의 1인 가구는 현재 자신의 삶이 앞으로 어떤 방식으로든 변화될 것이라는 예측 하에, 그 변화의 가능성이라는 점에서 긍정적인 면을 표현하고 있다.

“지금처럼 계속 살 수도 있고, 달라질 수도 있겠죠, 좋은 사람들과 공동체 환경을 꾸릴 수도 있고 결혼도 그렇고...비혼이든 돌싱이든 어떤 상태로든 계속 변하겠죠...그래서 삶이 더 역동적인 거고...앞으로 하고 싶은 일을 더 많이 할 수 있고, 삶도 그렇게 제가 알아서 잘 꾸려가고 그런 가능성이 저는 혼자 사는 사람들이 누릴 수 있는 거라고 생각해요.” (40대 여성, 사례2)

“저는 아직 20대고 꼭 결혼을 할지 말지는 지금 결정하지 않아도 되고, 여자친구는 있지만 우리 삶이 앞으로 어찌 될지는 모르는 거죠.. 앞으로 펼쳐진 다른 삶을 꿈 꿀 수 있고, 뭔가 다 결정되지 않은 것이 불안하면서도 또 그 자체가 특권이기도 하고” (20대 남성, 사례9)

한편, 변화의 가능성에 대해서는 긍정적으로 생각하지만, 장기적 차원에서 미리 검토하고 준비해야 하는 것은 무엇인지에 대한 걱정도 함께 나타났다.

“제 삶에 결정된 것이 없다는 게 나쁜 좋은 거죠. 바라는 대로 원하는 대로... 이미 결혼한 친구들, 아이를 기르는 친구들을 보면, 인생이 이미 다 결정된 것 같고, 뭔가 변화가 오려면 더 스트레스 쌓이는 일인데, 저는 그런 면에서 오려면 앞으로 더 많은 가능성이 있다는 거죠. 근데 그게 뭔지,

그래서 뭘 준비해야 할지 막막해서, 그런 걸 함께 얘기하고, 상담도 받고 뭐 그런 거 있으면 좋겠다는...” (20대 여성, 사례14)

이러한 점은 1인 가구의 변화 가능성 그리고 이에 대한 예측과 준비라는 차원에서 건강가정지원센터의 프로그램 개발 과정에서 적극적으로 검토해야 할 요소라고 할 것이다.

## 4 1인 가구의 프로그램 요구도

1인 가구가 건강가정지원센터와 같은 기관이 제공해주기 원하는 프로그램에 대해서는 먼저 주제와 내용 그리고 운영방안으로 구분하였다.

### 1) 프로그램의 주제와 내용

1인 가구가 원하는 프로그램의 주제와 내용은 정서적 관리, 생활관리, 커뮤니티 형성과 확대 등 3가지로 구분하였다.

#### (1) 정서적 관리 - 가족과의 관계와 관련된 요구

정서적 관리 관련하여 주로 가족과의 관계에 대한 언급이 많이 나타났다. 청년 1인 가구의 경우 부모와 건강한 관계를 유지하는데 필요한 상담, 교육 프로그램에 대한 요구가 발견되었다.

“나와서 산다고 해서 원가족이랑 사이가 나쁜 건 아니잖아요. 그런데 이게 치료적인 부분이 필요한건 아닌 것 같고 주말에 쉴 때 센터에 와서 하는 게 쉽지는 않을 것 같아요.” (20대 남성, 사례10)

“강의를 듣는 것도 좋을 것 같아요. 가족에 관련된 강의도 좋을 것 같고 대화법들도 좋을 것 같아요.” (20대 여성, 사례12)

“제가 교육 쪽에 일을 하고 있어서 그런지 모르겠지만 좋은 삼촌 되기 좋은 이모되기 이런 것도 좋은 것 같아요. 궁극적으로 결혼을 하는 게 건강한 가정이 되는 길이잖아요. 그래서 미리 만날 자식을 부모교육 하듯이 좋은 삼촌들이 어떻게 노력을 해야 할까요. 이런 식으로 원하는 청년들이 가서 참여

하거나 내가 내 조카들을 데리고 가서 놀고 하는 것도 재밌을 것 같아요.” (20대 남성, 사례10)

“제가 예전에 건강가정지원센터의 홈페이지에 들어갔을 때 뜻깊은 사업이다 느꼈던 것은 상담관련 프로그램이었습니다. 하지만 사실 보통 가족구성원 예를 들면 갈등이라든지 이런 것들을 해결하기위한 상담인데 1인 가구들도 혼자지만 갈등이 내적갈등과 같은 갈등들이 있습니다. (원 가족과의 갈등이요? 부모형제나 다른 사람과의 갈등?) 그것도 있지만 그게 자기 문제 안으로 다 들어오는 거죠. 그래서 그런 형태의 상담이라든지 집단상담이 진행이 되면 좋을 것 같다는 생각을 했어요... 아니면 실제로 집단상담을 정말로 조금 욕심을 내자면 아주 세부적으로 주제를 가지들 쳐서 들어가도 좋을 것 같아요 예를 들면, (원)가족들과의 갈등이 있거나 아니면 뭐 경제적인 문제라든지로 세부화하면 좋을 것 같습니다.” (30대 여성, 사례4)

청년 1인 가구는 가족, 부모님과 원만한 관계 형성을 위한 다양한 프로그램에 대한 요구를 나타내었다. 여행, 식사기회 제공, 건강진단, 운동, 심리상담, 가족봉사, 명절 잘보내기, 함께 요리하기, 요리해서 대접하기, 산책, 문화프로그램 참가 등에 대한 요구이다.

“뭔가 여행, 봉사 같은 프로그램을 부모님이나 형제와 함께 해도 괜찮을 것 같다는 생각이 들어요” (30대 여성, 사례5)

“여행은 좋은 것 같은데 (부모님과 함께 참여하는 다른) 프로그램 참여는 어려울 것 같아요 왜냐하면 그런 프로그램들은 (참여하기에 서로) 거리가 너무 멀어요.” (30대 여성, 사례3)

“어머님이 부산에 계신데 여기 건강가정지원센터가 부모님과 함께하는 식사자리를 마련 한다고 해도 제가 부산에 가서 어머니를 모셔오거나 어머니가 직접 여기에 오셔서 식사를 굶이 하려고 할지 모르겠네요. 여행정도 된다면 참여를 할 것 같아요. 그런데 만약 어머니가 여기 가까운 데 계셨다면 가능했을 것 같긴 해요. 또 부산에 계신 부모님을 데려오시면 여기에서 시행한 프로그램인데 부산시민이 혜택을 보게 되는 것에도 문제가 생길 것 같고요. 여기 있는 여러 명소들을 소개해준다고 하면 저는 갈 것 같아요. 하지만 지역에 제한되어 있기 때문에 걸리는 부분들도 분명히 있을 것 같네요.” (40대 여성, 사례6)

“여행을 보내 주는 것 아니면 안 갈 것 같아요. 저는 여행을 보내주면 참여 할 것 같아요. 고깃집에서 제주도 보내 준다고 응모권을 넣듯이 공짜여행인데 이참에 가족 여행을 갈 거 껴서 가면 되게

재미있겠다! 이런 생각이 들어요.” (20대 여성, 사례12)

“전 부모님처럼 사이가 좋은 편인데 24시간 하루를 딱 채우기가 힘든 것 같아요” (20대 남성, 사례8)

“가족끼리 같이 건강진단 같은 것을 받으러 간다던가 심리상담 정도는 받아 보고 싶은 생각이 있기는 해요.” (20대 남성, 사례13)

“봉사활동도 괜찮았던 점이 저의 어머니가 작년에 뇌졸중으로 쓰러지시고 다시 일어나셔서 굉장히 무기력해하고 계신 거예요. 그래서 뭘 할까 하다가 봉사활동을 같이 가봐야겠다 생각했고 보람 같은 걸 느끼고 에너지를 받아야 겠다 생각하고 갔는데 어머니가 크게 할 수 있는 부분은 없었지만은 요리 할 때 요령이라던가 이런 것을 조언해주시는데 되게 만족하시고 좋아하시더라고요.” (20대 남성, 사례13)

“명절이 만약 9월 셋째주이다 그러면은 첫째 둘째 주말에 명절을 원만하고 잘 보낼 수 있게 프로그램을 운영 하는 건 관심이 갈 것 같아요. 선물을 만들 수 있는 프로그램이 있을 수도 있고 명절날 가서 안 싸울 수 있게 대화를 하는 방법을 알려주는 시간일 수도 있고 저도 명절날에만 가는데 갔을 때 화목하게 지내고 돌아오는 것에 중점을 두는 편이거든요.” (20대 남성, 사례11)

## (2) 생활관리 - 일상적인 자기돌봄

### ■ 요리, 음식 준비

청년 1인 가구의 생활관리 요구 중 가장 빈번하게 언급된 것은 음식준비, 요리에 대한 요구이다. 공동으로 사용할 수 있는 부엌 공간에서 음식을 만들어서 집으로 가져가 먹을 수 있는 시스템에 대한 요구가 발견되었다. 반면 공동부엌에 대한 부정적 견해도 함께 나타나고 있다.

“혼자 사는 것에서 크게 불편함을 느끼지 못하지만, 보충하고자 하는 것의 하나는 요리하는 것인데, 프로그램이 있다면 센터에 찾아가 배워볼 수 있으면 한다.” (20대 남성, 사례11)

“음식점들에 대한 정보를 올려 주면 저희 같은 사람들이 가서 쉽게 먹을 수 있지 않을까 싶어요. 저도 학교 앞에 살다가 이사를 했는데 옮기고 나니까 당장 어디에 음식점이 있는지도 모르겠고” (20대 남성, 사례9)

“어린이집같이 어느 정도 공간이 있음에도 불구하고 방문하는 사람들은 많지 않더라고요. 안에 보니까

조그마한 부엌이라든가 취사시설이 되어 있기 때문에 개인적인 생각인데 거기가 어차피 마을사람들이 이용하는 곳이고 1인 가구들이 이용하는 곳이니 거기서 몇 명에서 얘기가 되어서 공동으로 마을어르신이라던가 자원봉사자들이 다 같이 모여서가지고 반딧불센터라는 이미 갖춰진 시설에 취사나 조리를 공동으로 할 수 있는 프로그램들을 하면 좋겠다고 생각이 들어요.” (20대 남성, 사례13)

“같이 식사를 한다는 건 불편할 수도 있을 것 같고요. 그곳에서 공동취사를 해서 본인들이 할당량을 가지고 간다거나 이런 게 나올 것 같아요.” (20대 남성, 사례11)

“얼마를 내더라도 비싸든 말든 일단 편해야하는데 그곳에서 취사를 하는데 만약 식사까지 한다면요 하면은 자기가 취사할 때 필요한 것들을 하나씩 가져다 놓을 거란 말이에요. 그렇게 되면 저는 참여를 하지 않을 것 같아요.” (20대 남성, 사례11)

“제가 아마 중년 초기에 속하는 것 같은데 중년초기가 되면 건강관리와 식사해결이 중요하기 때문에 이와 관련된 프로그램이 좋을 것 같습니다. 중년초기이다 보면 건강에도 신경을 써야할 나이대이고 1인 가구로 살다보면 아무래도 여러 가지 영양식에서 떨어질 수 있어서 챙겨주면 좋을 것 같아요.” (50대 남성, 사례7)

“1인 가구도 혼자 잘 살 수 있는 방법을 알려주는 프로그램이 필요할 것 같습니다. 예를 들어 재무설계, 보험 등을 현명하게 관리할 수 있는 재무관련 교육이 우선적으로 필요할 것 같고 1인 가구들을 위한 최소한의 안전라인을 만들어 줄 수 있는 프로그램이 필요하다고 생각합니다. 1인 가구는 비교적 다인 가구에 비해서 외부적 위협에 취약한 것으로 여겨지기 때문에 1인 가구의 안전과 혼자 할 수 있는 ‘위험에 대한 대비책’을 고려한 네트워크나 인프라 구축을 고려한 프로그램 형성이 필요할 것 같습니다.” (20대, 사례14)

## ■ 주거 공간 꾸미기

청년1인 가구의 주거 공간 꾸미기, 생활소품 만들기에 대한 요구가 발견되었다.

“양초를 만든다거나 음식을 만들 수 있다거나 되게 좋게 생각을 해서 그 뒤로 반복적으로 나가게 되었어요.” (20대 남성, 사례8)

“제 생각엔 20대이고 청년이고 혼자 살기 때문에 인테리어에 관심이 많을 것 같아요. 셀프인테리어 강의나 소품 만들기 이런 것을 하면 너무 재미있을 것 같고 대기자도 생길 것 같아요.” (20대 여성, 사례12)

### (3) 커뮤니티 형성과 확대, 봉사 - 나눔·돌봄·소통에 대한 요구

#### ■ 생활품앗이 프로그램

청년 1인 가구는 일상생활에 필요한 물건을 사고 팔 수 있는(중고거래 장터) 플랫폼이 필요함을 언급하였고, 생활 공구를 빌려 쓸 수 있는 곳에 대한 요구도 나타났다. 좁은 주거 공간을 효율적으로 사용하기 위하여 물건을 정리하고, 필요 물품만 구매하고, 자주 사용하지 않는 물건은 빌려 쓸 수 있는 서비스에 대한 요구도 함께 나타났다.

“예를 들어서 필요한 물품 같은 것도 프리마켓처럼 열어 주면 서로 교환 할 수도 있고 사고 팔수도 있는데 이런 활동을 할 수 있는 장을 만들어주면 좋을 것 같아요. 장터나 재능교환이나 혼자 사는 사람들 중 학생들의 비중이 높으니까 그런 사람들이 일할 수 있는 환경을 만들어 준다던지” (20대 남성, 사례11)

“제가 반딧불센터를 많이 이용하는 편이거든요. 일본에 혼자 워킹홀리데이를 나갔을 때 공구라던가 이런 것을 사기 어렵잖아요 한번 사게 될 때 비용이 비싸니까. 일본에 있을 때 공구들을 대여해주는 곳이 많아가지고 되게 편하더라고 생각했었는데 한국에 와서 그런 곳들에 대해 찾아보니까 있더라고요” (20대 남성, 사례13)

#### ■ 커뮤니티 케어

청년1인 가구의 지역사회 연계, 동아리에 대한 요구를 발견할 수 있다.

“문화생활분야미니까 동아리라던가 말씀을 해주셨는데 제가 알기로는 건강지원센터에서 다양한 동아리를 지원하는 제도가 있는 걸로 알고 있어요. 3인정도만 되면 등산이라든지 음식을 만드는 활동이라든지 다양한 분야에서 동아리를 만들어주고 활동비를 어느 정도 보조해주고 지원해주는 것인데” (20대 남성, 사례13)

#### ■ 봉사 프로그램

1인 가구로 살아가면서 사회와의 관계나 타인과의 관계에서 재능나눔이나 봉사활동에 대한 요구가 부각되고 있다.

“전에 건강가정지원센터에서 다녔는데, 그 센터는 다문화 가족에 대해 지원이 있었던 것 같았어요. 제가 먼저 나서서 저는 영어 통역이 가능하므로 이와 관련해 가능한 봉사활동이 있는지 물어 봤어요.

(그런데 그 후 거기서) 연락이 오지는 않았어요.” (30대 여성, 사례4)

“저도 외국인들에게 한국말을 가르칠 수 있는 라이선스가 있거든요 그래서 다문화 가정들에게 재능기부를 할 의향이 있어서 알아봤는데 마찬가지로 연락도 없으시고 매칭을 해주는 수준이 굉장히 높은 것 같더라고요 제가 가진 라이선스는 전문가급은 아니지만 봉사를 목적으로 한다면 이 수준을 어느 정도는 낮춰줘야 할 것 같아요.” (30대 여성, 사례2)

“교육프로그램에서는 건강관리 및 여가설계 프로그램 상담에서는 노후대책과 재테크에 대해 다뤄주시면 좋을 것 같고 문화의 경우는 영화선정과 같은 걸 해주시면 좋겠고 나눔과 돌봄은 혼자 있는 시간이 많은 사람들이기 때문에 복지시설에 자원봉사를 간다던지 하면 좋을 것 같습니다. 지역사회에 봉사하면 좋을 것 같네요. 1인 가구들끼리 모여서 청소 같은 걸로 봉사를 한다면 서로 좋을 것 같습니다.” (50대 남성, 사례3)

기타, 청년 1인 가구의 경우 동물과 함께 프로그램에 대한 요구도 발견되었다.

“멀리 갔을 때 집이 비니까 그때 봐줄 수 있는 동네친구들이 필요한 것 같아요. 동물특성상 말기는 것보다는 집에서 케어를 해줘야하는데 그런 부분들이 만약 명절이 되면 반려동물 맡아주는 업체들이 예약하기도 힘들고 해서.” (20대 여성, 사례2)

봉사활동이나 동물 관련 프로그램에 대한 요구는 자기돌봄에 집중되는 1인 가구의 삶에서 다른 사람(동물)을 돌볼 기회가 필요하다는 의미로 해석할 수 있다.

## 2) 프로그램 운영방식

### (1) 성별, 연령별 통합 vs 1인 가구 특화 프로그램

청년 1인 가구는 연령대에 따른 특화 프로그램에 대한 요구가 있음을 발견하였고, 동시에 연령에 따른 차별은 있어서는 안된다는 언급도 있었다.

“20대 초반이랑 30대 후반에 차이가 엄청나거든요. 초반이랑 후반의 차이가 많이 나니까 타깃층을 세분화해서 프로그램을 기획하는 게 더 받아들이기가 쉬울 것 같아요” (20대 남성, 사례 8).

“저는 강좌가 열렸을 때 모집대상이 20대다 이런 걸 했을 때 누군가는 그 프로그램을 원할 수

도 있잖아요. 어떤 사람은 불편할 수도 있겠지만 1인 가구라는 자격을 가지고 있다면 누구라도 들어야 한다고 생각을 하거든요.” (20대 남성, 사례11)

“저는 반대로 생각하는 게 오히려 특정 연령층에 맞는 강좌를 제공해야한다고 생각하는 게 연령대 별로 원하는 게 다르잖아요. 제가 세분화하자고하는 부분은 나이별로 원하는 것을 파악해서 아예 개별적인 수업을 진행하는 게 서로 윈윈하는 부분이 아닐까 생각을 해요. 어쩔 수없이 교집합이 되는 부분이 있는 건 그냥 하더라도 나이가 다 다른데 1인 가구라서 다 똑같이 해야 한다 이런 건 반대인 것 같아요.” (20대 남성, 사례13)

“저는 연령구분은 안했으면 좋겠는데 성별을 구분해 주면 참여할 것 같아요.” (30대 여성, 사례 5)

“저는 성별을 나눠야 된다는 생각은 특별히 들지 않고 구분을 해야 한다면 10대 20대 30대로 세분화할 필요는 없지만 아주 노년층과 노년층이 아닌 그 정도 즉 세대 차이를 느낄 수 있기 때문에 너무 많은 나이 차이는 구별을 해야 할 것 같아요.” (40대 여성, 사례2)

“연령대로 생각의 차이가 있을 수 있겠지만 저는 남성에게 요리와 관련된 프로그램이 필요할 것 같아요. 아침은 미숫가루와 같이 간단하게 떼우고, 점심은 회사동료들과 같이 식사를 하고 저녁엔 술약속이 생기면 밥을 먹고 들어오지만 그렇지 않을 때는 혼자서 뭘 해먹기도 귀찮아서 마트나 편의점에서 도시락을 사서 데워 먹기가 일쑤라서 요리와 관련된 프로그램을 만들어 주면 좋을 것 같아요. 연령으로 고려했을 때는 중년 초구나 중년 후기의 사람들이 우선순위가 되어야 할 것 같습니다. 아무래도 인생을 어느 정도 살아오셨던 분이지만 가정을 꾸리고 유지하기 위해서 따로 떨어져 사시는 분들이 대부분이기 때문이니까 이들을 대상으로 먼저 프로그램을 계획해주시면 좋을 것 같습니다. 이분들은 건강관리나 노후대책이 필요하거든요. 재테크와 관련된 강의를 계획해주시면 좋겠습니다. 건강이 제일 중요하겠고 저는 역시 먹는 게 너무 중요하고요.” (50대 남성, 사례1)

“지역 간 1인 가구의 특성을 파악하기 위해 연구 또는 조사가 필요하나 지역별 중요하게 여기는 대상, 사업 등이 다를 것이라 생각합니다. 지역별 1인 가구의 특성을 알기까지 오랜 시간이 걸릴 것이라 생각합니다. 그리고 1인 가구는 생각보다 많이 노출되지 않습니다. 소비에서는 많이 드러나지만, 그 외 부분에서는 생각보다 모집이 쉽지 않고 노출되기를 꺼리는 경향이 있어 보입니다. 이러한 대상자들에 대해 잘 알기까지가 다소 오랜 시간이 걸릴 것 같으며 이는 현상에 비해 프로그램 개발, 제도 개발 등 대처방안이 느리게 나타날 것 같습니다. 그러나 지역별로 1인 가구의 특성은 분명히 다른 부분이 있으므로 이를 잘 파악하여 지역 특화 프로그램을 보급하는 것은 매우 좋다고 생각합니다. 지역별뿐만 아니라 연령대별, 소득별 등 다양한 변인들은 각 1인 가구의 특성에 영향을 미친다고

생각합니다. 여러 변인들을 고려한 프로그램 개발이 되었으면 좋겠습니다.” (20대, 사례14)

한편, 연령별이나 성별 통합프로그램을 제안하기도 하였다.

“제 생각엔 통합이 좋을 것 같습니다. 예전에 부모교육을 몇 번 들었는데 각 연령에 따른 사람들이 와서 자신들의 경험을 이야기할 때 도움이 됐었습니다.” (20대 남성, 사례1)

“(남녀) 구별을 할 필요는 없다고 싶습니다. 구별을 안 하는 것이 남자가 혼자 사는 좋은 점이나 고충을 이야기하면 여성분도 충분히 좋은 점이나 고충을 이야기하면서 서로가 이해하는 방향을 잡을 수 있을 것 같습니다.” (20대 남성, 사례1)

“생애주기별로 설계를 하는 것에 대해서는 주제에 대해서 집중을 해서 참여가 가능할 것 같아요. 공통으로 가지고 있을만한 주제로 프로그램을 하기 때문이죠. 그런데 우리가 알고 있는 생애주기와는 다르게 살아가는 사람들이 있어서 그 사람들은 우리가 배제를 하게 되는 부분이고 20대지만 40대가 받는 프로그램을 받고 싶어 하는 사람들도 있을 수 있는데 그 문제에 대한 해결이 필요할 것 같아요. 생애주기별이라는 것에 너무 집착해서 대상에 선을 긋는 것은 좋지 않은 것 같아요. 청년이 가진 고민을 40대가 가질 수도 있고 40대라고 해서 너무 40대에 있고 싶어 하지 않는 사람도 있어서 이런 부분에 대해서 선을 그으면 안 될 것 같아요. 얼마만큼 1인 가구로 살았는지도 중요한 부분이 될 것 같아요.” (40대 여성, 사례6)

“성별을 꼭 나눌 필요는 없을 것 같아요 남성분들이 오는 경우가 소수였어서 소수 한 두 명이 오는 것을 막을 필요는 없을 것 같고 또 함께 이야기를 해보아야지 공유가 될 것 같아요. 임신, 육아 같은 것도 남녀가 함께 들어도 괜찮을 것 같아요. 함께 하는 게 맞다는 생각이 들어요. 임신, 출산의 교육을 여성들만 듣다보니 남자들이 알아야 되는데 불구하고 알지 못해서 생기는 문제들이 있으니까 나눌 필요는 없을 것 같지만 남자에 대해 불안감을 느끼는 1인 가구도 또 생각을 해보아야 해서 무엇이 답인지는 제가 결정지를 수는 없네요. 그래서 수요 조사가 꼭 필요할 것입니다. 대신 성평등이 들어 가있는 프로그램이어야만 해요.” (40대 여성, 사례6)

다른 한편, 1인 가구와 다른 형태의 가족과 함께 하는 프로그램보다는 1인 가구만을 대상으로 하는 서비스에 대한 요구도도 높게 나타났다. 이는 1인 가구를 위한 활동 플랫폼을 제공하는 특화 프로그램에 대한 요구라고 할 수 있다.

“(1인 가구만을 위해 모여서 하는 프로그램이 좋을까요? 아니면 여러 다양한 가구 형태 안에 1인 가구가 포함하는 것이 좋을까요?) 저는 1인 가구를 대상으로 먼저 하는 게 나을 것 같습니다.”  
(30대 여성, 사례5번)

“제가 00구에서 시행한 1인 가구 클래스에 참여 하였을 때 처음에는 1인 가구를 위한 여가활동 플랫폼을 만들어서 제공해준다고 알고 갔는데 그게 아니라 막상가보니까 플랫폼 제공이 아닌 동호회 비용을 자원을 해주는데 그 동호회에서 마음에 맞는 사람들을 선택을 해 우리가 활동을 하니 비용청구를 하는 식의 프로그램이었습니다. 그걸 원하는 게 아니었고... 1인 가구들의 특성을 가진 분들이 모여 할 수 있는 그런 클래스를 원했는데, 사실 친구들도 결혼하면 친한 친구들도 거의 연락하기 힘들거든요 주말에 못 만나고 하니깐 다양한 구성보다는 그냥 1인 가구 특성에 맞는 분들이 모여서 같이 시간을 보낼 수 있는 그런 클래스를 원했지...” (40대 여성, 사례2)

“1인 가구를 위해 특화된 프로그램이 필요하다면 각 지역별로 1인 가구의 실태에 대한 조사를 먼저 해야 할 거예요. 서울시에서 나온 1인 가구에 대한 자료를 가지고 특화를 시켜주면 훨씬 더 좋을 것 같네요. 신촌의 1인 가구와 서초구의 1인 가구의 특성은 다를 거예요. 왜냐하면 신촌의 1인 가구는 대부분 대학생들이고 사회 초년생일 가능성이 있어요. 합정동, 신촌 이 사람들의 마인드가 조금 더 창의적이기도 하고 돈이 없기도 하지만 센스도 있고 멋에 민감하지만 사치스럽지 않은 1인 가구의 특성을 가지고 있을 거란 말이에요. 반대로 강남에 있는 1인 가구는 또 말이 달라질 텐데 오피스 워커, 대기업에 다니는 이런 사람들이 원하는 목구가 다르겠죠?” (40대 여성, 사례6)

언젠가는 결혼을 할 것이라는 전제에서 출발하지 말고, 혼자서도 충분히 잘 살 수 있는 것에 초점을 둔 프로그램 제안도 나타났다.

“제가 혼자서도 정말 안전하고 현명하게 잘 살 수 있는 방법을 알려줬으면 좋겠고 꼭 누군가와와의 결혼 등으로 2, 3인 가구가 되는 것이 목표가 아닌 1인 가구 혼자서도 충분히 잘 살 수 있는 방법들을 알려주는 프로그램이 필요하다고 생각합니다.” (20대 여성, 사례 14)

이러한 요구는, 1인 가구가 다른 가족과 함께 하는 프로그램과 동시에 1인 가구만을 타깃으로 한 특화 프로그램이 함께 운영되는 방식이 필요하다는 의미로 해석할 수 있다.

## (2) 제공 시간

주중 저녁시간이나 주말 프로그램 등 시간접근성을 기준으로 프로그램 제공시간에 대한 요구가 나타났다.

“주중 저녁도 괜찮다고 생각은 하나 주말이 아무래도 접근성이 더 좋지 않나 생각이 됩니다. 주중의 저녁엔 쉬고 싶은 사람들이 많을 것이고 갑자기 약속이 잡히기도 쉽지만 주말은 일정을 잡으면 약속을 빼놓을 수도 있으니 덜 부담스러울 것 같습니다.” (20대 남성, 사례1)

“주중이라면 무조건 밤이어야 할 것이고 주말이라면 선별해서 갈 수 있을 것 같아요. 1인 가구는 보통 생계를 자기가 직접 꾸려야하는 사람들이기 때문에 주중에는 저녁이 아니면 참여할 수가 없어요. 주말에는 아침, 점심 활용이 가능하지만 주말이라면 오전반, 오후반으로 나눠 줬으면 좋겠어요. 저의 경우에는 3타임으로 개설이 되었으면 좋겠어요. 오전, 오후, 저녁으로요.” (40대 여성, 사례6)

## (3) 프로그램의 지속성

프로그램의 제공방식이 연속적이거나 심화 프로그램으로 연계되길 희망하는 경우가 많이 나타났다.

“클래스를 참여하다보니까 연속성이 없어요. 1회에서 그치면 안 되는데 대부분 클래스들이, 예를 들어서 향수도 선생님이 두 시간을 한 시간 안에 마쳐야하기 때문에 그냥 조제를 해주세요. 대부분 그 짧은 시간에 1회성으로 끝나는 수업이기 때문에 아쉬움이 커요.” (40대 여성, 사례2)

“(프로그램은) 지속적으로 해야 할 것 같아요. 무언가를 배운다면 정기적으로 해야 할 것 같고 온 가족과의 관계의 개선 같은 건 오래할 것은 아닌 것 같아요 가족관련 교육들은 묶어서 해도 괜찮을 것 같습니다. 하지만 이걸로 만든 아무도 참여를 하지 않을 것 같고 인문학 강좌 같은 것과 묶어서 원가족과의 관계를 생각해보는 프로그램은 괜찮을 것 같아요.” (40대 여성, 사례6)

## (4) 프로그램 홍보 방법

프로그램과 서비스 홍보 방식에 대해 청년 1인 가구의 다양한 요구가 수렴되었다. 적극적인 온라인 홍보, 프로그램 홈페이지 장기간 유지, 프로그램 신청 기회 제공, 학교(대학교)를 통한 홍보의 중요성 등을 강조하였다.

“실상 프로그램 나오는 공지 자체를 네이버밴드로만 알리고 있는데 네이버 밴드로 하는 제한점이 있거든요. 기존에 가입되어있는 사람들 아니면 네이버밴드를 접할 수 없고 또 저희나 이 사람들이 네이버밴드를 많이 사용하지는 않거든요. 카카오톡 플러스친구라던가 그런 보완이나 대체재가 있으면 좋을 것 같고” (20대 남성, 사례13)

“프로그램을 제공한다기보다는 무엇을 할 수 있게 플랫폼을 만들어 주면 참여할 수 있을 것 같아요. 저는 최초의 1인 가구가 되는 경로를 잘 파악 하는 게 중요하다고생각해요. 대부분은 학교 때문에 상경하는 일이 많잖아요. 학업이나 일을 하려고 상경하는 경우가 많으니까 대학이나 회사를 통해서 홍보를 하는 게 제일 효과가 좋을 것 같아요.” (20대 남성, 사례11)

“(1인 가구) 시작되는 지점이 대학생이잖아요? 저도 대학생 때 잘 생각해보니까 동작구에서 자원봉사를 했던 게 기억나더라고요. 대학교 벽보에 사람들 모여라 이렇게 게시해서 하는 게 시작점이 되지 않을까 생각해요.” (20대 남성, 사례10)

“저는 문화체육시설이나 다른 기관에도 홍보를 하면 좋을 것 같아요. 이러한 센터도 이용한 사람들이 다시 이용을 하는데 수영장이라거나 여가시간이 많은 사람이 여가활동을 하고 있는 곳에 홍보를 하는 게 좋을 것 같아요.” (20대 여성, 사례12)

“실제로 행하시고 관리하시는 분들은 나라에서 뽑은 공무원이신데 한계점을 느낀 게 한 달 기간 동안 프로그램이 있어서 홈페이지에 달력 같은 형식으로 만들어져있었는데 그 프로그램이 끝나자마자 홈페이지는 이제 관리가 되지 않고 잠정 중단되더라고요. 제가 생각 했을 때 가장 중요한 부분은 이렇게 좋게 만들어진 결과물을 직원분들한테만 던져 놓고 하지 말고 이런 게 잘 유지되고 있는지 시민들 감시단이 필요하다고 생각해요.” (20대 남성, 사례13)

“저는 처음에 제가 1인 가구라서 건강가정지원센터가 나와는 상관이 없는 곳이라고 생각을 했어요. 이제야 1인 가구에 대한 대책을 세우기 시작한 것이고요. 건강가정지원센터가 주민들의 모든 욕구를 어떤 방식으로든 해소하려는 곳이 될 수 있다는 홍보가 필요할 것 같아요. 가족이 아닌 이상 잘 모를 것 같아요. 1인 가구를 1인 가족이라고 생각하는 사람이 별로 없을 것 같기도 해요. 나와 관계가 있는 곳이라는 생각이 들게 해주는 것이 좋겠죠.” (40대 여성, 사례6)

## 5 심층면접 결과 함의점

심층면접을 통해 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램의 지향성 요소를 아래와 같이 도출할 수 있다.

첫째, 1인 가구는 혼자 사는 개인이므로 일상생활에서의 관심이 자신에게 집중되는 경향이 많다. 그런 면에서 다른 사람과의 나눔의 기회와 경험을 제공하는 프로그램이 필요하다. 실제 심층면접 분석에서 언급된 생활품앗이, 커뮤니티 케어, 봉사활동 등 다른 사람과 나눔의 기회를 가질 수 있는 프로그램에 대한 요구가 부각되었다. 현재 건강가정지원센터의 사업영역 중 나눔돌봄 영역이 있는데, 1인 가구 봉사단 구성, 다른 가족봉사단과 함께 하는 봉사활동은 나눔이라는 방향성을 실천할 수 있는 좋은 대안이라고 할 수 있다. 또한 음식 만들기 프로그램의 경우 단순히 음식을 만드는 기술 습득에 국한되는 것이 아니라, 자신이 만든 음식을 함께 나누는 모임, 동아리방 등으로 운영하면 나눔의 기회가 함께 제공되므로 프로그램의 성과가 더 높아질 수 있을 것이다. 따라서 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발을 위한 모델을 제안함에 있어 ‘나눔’이라는 지향성을 강조할 수 있다.

둘째, 1인 가구의 주거환경, 시간, 생활관리역량 등을 고려할 때 일상적인 자기돌봄이 상대적으로 취약할 소지가 있다. 앞의 선행연구에서도 언급한 바와 같이 혼밥, 가공식품, 외식 등이 1인 가구의 식생활 패턴에서 큰 비중을 차지한다는 점, 생활비 관리와 같은 기본적인 가족자원관리역량 증진에 대한 요구 등은, 합리적이고도 건강한 자기돌봄과 관련된 프로그램이 필요하다는 의미이기도 하다. 심층면접 결과에서도 일상적인 생활관리 프로그램에 대한 요구가 부각되었다. 건강가정지원센터의 기존 프로그램이 가족형태(부모-자녀)를 중심으로 관계성에 중점을 두었다면, 1인 가구 프로그램의 경우 결혼 유무와 상관없이 자기돌봄에 중점을 둘 필요가 있을 것이다.

셋째, 혼자 사는 1인 가구의 특성상 사회적 관계망이 중요하고 이를 통해 타인과의 소통 기회를 충분히 가질 수 있어야 할 것이다. 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램은 1인 가구가 함께 모여 소통할 수 있는 장을 제공한다는 면에서 그 자체로도 의미가 있다. 이 때 1인 가구의 다양한 특성을 고려하여 프로그램 대상을 선정하고, 함께 모인 1인 가구들이 단순히 한 장소에 모여 있다는 의미에서 더 나아가 공통적인 관심사와 주제에 대한 생각 나누기, 공동 프로젝트, 1인 가구 자조모임 등의 장치를 마련함으로써 함께 모인 1인 가구

간 소통을 통한 공감대 형성이라는 목표를 함께 달성할 수 있도록 기획해야 할 것이다.

넷째, 1인 가구는 혼자 살지만 대부분 따로 떨어져 사는 원가족이 있고, 원가족과의 건강한 관계 형성이 필요하다. 이번 심층면접에서 가족과의 관계에 대한 고민, 혼자 사는 독립성 그리고 가족과의 친밀성 간의 균형 취하기에 대한 요구도가 매우 높게 나타났다. 가족관계와 관련된 프로그램에서 건강가정지원센터는 경험과 전문성 등의 차원에서 상대적 우위에 놓여 있다. 이러한 강점을 잘 반영하여, 1인 가구가 원가족과의 관계를 성찰하고 가족 단위의 건강성을 유지 및 향상시키는 데 도움을 주는 프로그램이 필요하다.

다섯 째, 1인 가구는 현재 혼자 살지만 계속 1인 가구로 살아갈지 아닐 지와 관련되어 '변화'의 과정에 있다고 할 것이다. 심층면접에서는 미래의 불확실성에 대한 고민과 동시에 변화의 가능성을 긍정적으로 인식하는 경향이 나타났다. 따라서 현재 뿐 아니라 미래의 변화 가능성을 포착하여 프로그램에 반영할 필요가 있을 것이다. 현재 1인 가구로 살고 있는데, 계속 그렇게 살지 결혼(재혼)을 할지, 공동체 형태로 살아갈지 등이 열려있는 상태가 1인 가구의 특성이기 때문이다. 따라서 미래지향적 관점에서 삶의 변화를 예측하면서 생애주기관점을 적용하는 방식을 프로그램 개발 과정에서 고려해야 할 것이다.

이와 같이 심층면접의 결과를 통해 아래와 같은 5개 요소를 도출할 수 있다. 이는 곧 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램을 개발할 때 반영할 수 있는 지향성 이라고 할 것이다.

〈그림VI-5-1〉 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발의 지향성





서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

# 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 및 가이드라인 제안



PART  
VII

## 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델 및 가이드라인 제안

본 연구는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 개발하고 이를 운영하기 위한 가이드라인을 제안하기 위해 1인 가구 현황 분석, 서울시 1인 가구 실태 분석, 서울시 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 사례 분석, 전문가·실무자 자문 실시, 예비조사, 1인 가구 대상 심층면접 실시 등을 단계별로 진행하였다. 모든 결과를 종합할 때, 먼저 전문가 자문을 통해 도출된 바, 건강가정지원센터가 1인 가구 프로그램 개발과 제공에서 가질 수 있는 강점을 아래와 같이 5개 요소로 정리하였다.



이러한 강점은 건강가정지원센터가 1인 가구 프로그램을 개발함에 있어 고려해야 할 지침이라고 할 수 있다. 건강가정지원센터가 갖고 있는 강점을 프로그램 모델 개발에 반영할 때, 현재 5개로 구성되어 있는 건강가정지원센터의 사업영역을 기준으로 하여, 1인 가구 프로그램도 이 5개 영역으로 구분하여 개발하는 모델을 제안할 수 있다. 따라서

건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발 관련한 첫 번째 모델은 건강가정지원센터의 사업영역을 반영하여 프로그램을 구성하는 모델이다.

다음으로, 예비조사 및 심층면접 결과를 통해 1인 가구 프로그램의 다섯 가지 지향성을 아래와 같이 도출하였다.



이 지향성은 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 개발에 그대로 적용할 수 있으며 따라서 두 번째 모델로, 1인 가구의 요구를 반영한 지향성 모델을 제안할 수 있다.

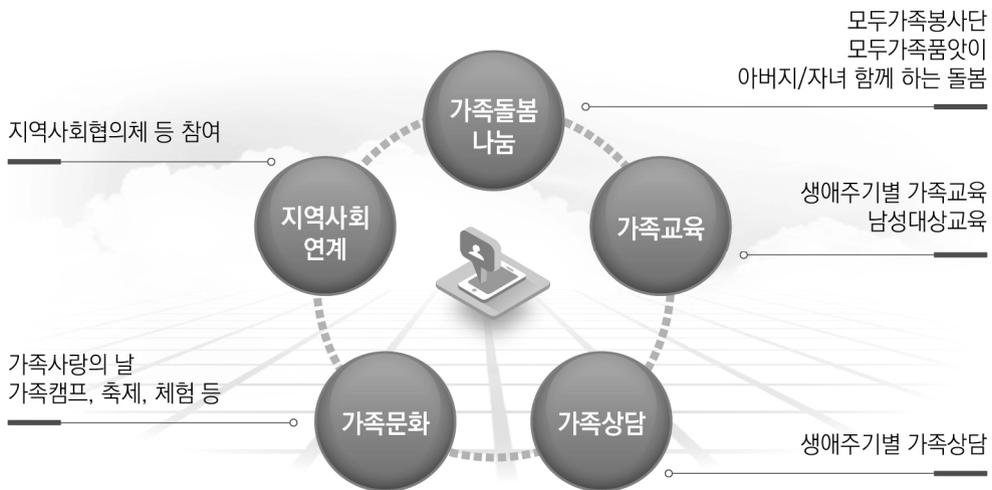
한편, 1인 가구 프로그램 개발에 적용할 수 있는 지향성 모델은 대상별로 타기팅해서 그들의 특화된 요구를 반영할 때 조금 더 효과적일 것이라고 기대할 수 있다. 심층면접에서 1인 가구들은 다른 가족과 함께 하는 프로그램과 동시에 1인 가구만을 타깃으로 한 특화 프로그램에 대한 요구를 나타냈다. 다른 가족과 함께 하는 프로그램은 첫 번째 모델인 5개 건강가정사업영역으로 구분하여 프로그램을 제안하는 내용에 포함될 것이다. 따라서 1인 가구만을 대상으로 한 특화 프로그램 모델을 도출하여, 1인 가구의 요구에 부응하는 프로그램을 개발할 필요가 있다. 전문가집단, 사전인터뷰, 심층인터뷰 등에서 제시된 대로 1인 가구의 생활상의 문제나 서비스에 대한 요구는 기본적으로 성별과 연령별로 다른 차이를 보이며 이는 다시 개인적인 상황에 따라 구분되기도 한다. 따라서 각

건강가정지원센터의 1인가구를 위한 프로그램의 출발은 대상별로 특화된 프로그램을 제안하는 것이라고 할 수 있다. 따라서 세 번째로 1인 가구 대상별 특화 모델을 도출할 수 있다.

이와 같이 본 연구에서는 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델을 아래와 같이 세 개로 제안한다.

첫째, 건강가정지원센터 사업영역에 적용하는 모델.

현재 건강가정지원센터의 사업은 5개 영역으로 구분된다. 이는 사업의 접근법에 따른 구분이라고 할 수 있다.



출처 : 건강가정지원센터 홈페이지 [www.familynet.or.kr](http://www.familynet.or.kr)

다섯 개의 사업영역에서 제공되는 세부 프로그램들은 현재 주로 가족 단위의 이용자들을 대상으로 하고 있다. 따라서 다섯 개 사업영역의 대상자를 1인 가구로 확산, 1인 가구를 위한 프로그램을 개발하는 모델을 제안할 수 있을 것이다.

둘째, 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델.

앞의 전문가 자문, 1인 가구 심층면접 등이 결과를 반영할 때, 건강가정지원센터의 1인

가구 프로그램을 개발함에 있어 나눔·돌봄·소통·원가족·변화 등 5개 지향성을 고려해야 함을 강조하였다. 따라서 5개 지향성을 반영하여 1인 가구 프로그램을 개발하는 모델을 제안할 수 있다.

셋째, 1인 가구 타깃대상별 특화모델.

지금까지 선행연구 고찰, 전문가 자문, 예비조사, 심층면접 등의 과정에서 파악된 바, 1인 가구의 특성(연령, 성별, 1인 가구 기간, 주거, 자기돌봄역량 등)에 따라 대상별로 특화된 프로그램이 필요하다. 특히 건강가정지원센터에서 1인 가구를 대상으로 하는 초기 프로그램의 경우, 대상을 집중해서 선정하고, 이 집단을 위한 특화 프로그램을 실시하는 것이 프로그램 목표를 달성하는 데 유용하다고 할 수 있다. 따라서 1인 가구 중 특정 타깃을 선정하여 이 집단이 참여할 수 있는 프로그램을 개발하는 모델을 제안할 수 있다.

각 모델별로 1인 가구 프로그램 가이드라인을 제시하면 아래와 같다. 이 가이드라인은 건강가정지원센터 현장에서 실제 1인 가구 대상 프로그램을 개발할 때 반영 혹은 참고할 수 있는 내용으로 구성되어 있다.

## 1 건강가정지원센터의 사업영역에 적용하는 모델

1인 가구를 위한 새로운 영역을 제안하는 방법도 있으나, 현재 건강가정지원센터에서 제공하는 사업영역에 흡수되는 방식도 필요하다. 이는 기존 건강가정지원센터 사업의 체계와 특성을 저해하지 않으면서 1인 가구 프로그램을 효과적으로 운영할 수 있는 방법이기도 하다.

현재 건강가정지원센터의 사업은 총 5개 영역으로 구분된다.

- 가족돌봄나눔 : 가족봉사단, 가족품앗이, 아버지-자녀 함께 하는 돌봄
- 가족교육 : 생애주기별 가족교육, 남성대상 교육
- 가족상담 : 생애주기별 가족상담

- 가족문화 : 가족사랑의 날, 가족캠프, 축제, 체험 등
- 지역사회연계 : 지역사회 협의체 등 참여

이러한 사업영역은 사업의 접근법으로 구분하는 방식이다. 건강가정지원센터가 1인 가구 대상 프로그램을 개발하여 보급할 때, 위와 같은 사업영역을 변경시키지 않으면서 각 영역에서 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램을 개발함과 동시에 기존의 프로그램 안에 1인 가구를 포함시키는 방식도 가능하다.

아래에서는 현재 건강가정지원센터 사업영역을 하나의 모델로 보고 1인 가구를 위한 프로그램 개발의 가이드라인을 제공하고자 한다. 첫째, 현재 건강가정지원센터의 5개 사업영역에서 1인 가구만을 대상으로 하는 맞춤형 프로그램을 개발하는 모델, 둘째, 현재 건강가정지원센터의 5개 사업영역에서 제공되는 프로그램 안에 1인 가구를 추가적인 대상으로 포함하는 모델이다.

### 1) 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램 모델

현재 건강가정지원센터의 교육-상담-돌봄나눔-문화-지역사회연계 등 5개 사업영역 각각에서 1인 가구를 대상으로 하는 맞춤형의 프로그램을 개발하는 모델이다.

#### ■ 교육 프로그램

모델명	1인 가구의 건강성 증진을 위한 맞춤형 교육 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구로서의 삶을 살아감에 있어 개인의 건강성 증진, 일상생활 역량강화, 문제 예방 등이 필요</li> <li>- 1인 가구의 건강성은 일상생활을 위한 역량, 개인의 행복, 삶의 질, 자존감, 사회관계망을 포함, 원가족과의 관계 형성 등을 포함함</li> <li>- 특히 1인 가구로 살아감에 있어 날마다의 일상생활을 관리하는 역량이 확보되어야 삶의 질적 향상을 도모할 수 있다는 면에서 일상생활을 위한 역량 개발과 증진이 교육 프로그램에서 중요한 비중을 차지함. 즉 자기돌봄을 위한 교육이 필요함</li> <li>- 1인 가구의 가족원은 다양한 원인과 동기에 따라 1인 가구가 된 것</li> <li>- 또한 1인 가구 대상 심층면접의 결과, 실태조사 분석 결과 등을 종합할 때, 떨어져 살고 있는 가족과 어떤 관계를 형성할 것이며 어떻게 상호작용하며 경제적·정서적 자원을 교류할 것인가가 매우 중요한 요인으로 부각. 따라서 원가족과의 관계 형성과 관련된 교육이 필요함</li> </ul>
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 일상생활역량강화 교육</li> <li>- 원가족과의 관계 형성을 위한 교육 : 독립과 친밀감의 균형성 찾기</li> </ul>

모델명	1인 가구의 건강성 증진을 위한 맞춤형 교육 프로그램
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구의 특성이 동일하지 않으므로 이에 대한 고려가 필요</li> <li>- 1인 가구로 산 기간, 결혼(이혼) 여부, 자녀 유무 등에 따라 일상생활역량, 원가족과의 관계 형성 등에 큰 차이를 보일 것임</li> <li>- 일상생활역량강화교육이나 원가족과의 관계 형성의 경우 특히 1인 가구로 살아온 기간에 따라 단계별 프로그램이 유용할 것임</li> <li>- 성별, 연령별, 지역별 타깃집단 선정, 유사한 라이프스타일의 1인 가구에 대한 교육 프로그램 제공</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터는 기존에 '가족' 단위 교육사업에서 전문성을 축적하고 있음. 이러한 강점이 1인 가구를 위한 교육프로그램 개발에도 반영될 수 있을 것임</li> <li>- 특히 생애주기별 가족교육이 갖는 체계성을 고려할 때 1인 가구를 위한 교육프로그램 역시 연령과 세대를 고려할 때 더욱 효과성이 클 것임</li> <li>- 일상생활역량강화의 경우 기존에 건강가정지원센터에서 제공해 온 일생활균형, 가계재무관리, 여가관리, 시간관리, 가정경영, 생활설계 등의 프로그램을 기초로, 대상을 1인 가구로 설정할 때의 특이점, 강조점 등을 보완하는 방식이 적절할 것 임</li> <li>- 1인 가구가 참여할 수 있는 교육프로그램에 대한 홍보</li> </ul>
프로그램 개발시 강조점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 대상 요구도 조사 및 그 결과의 반영</li> <li>- 1인 가구의 변화 가능성 고려 : 현재 1인 가구지만 언젠가라도 다인 가구가 될 수 있는 가능성을 고려하여 프로그램 내용에 반영</li> </ul>
프로그램 사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상생활역량강화 : 건강한 자기관리(건강유지, 내적 통제력 등), 합리적인 시테크, 일상생활 관리와 자기돌봄(식사준비, 청소, 세탁, 수납, 구매활동, 생활비관리 등), 생애주기별 생활설계, 적절한 여가활동, 건강한 생활관리역량</li> <li>- 워라밸 향상 : 나의 워라밸 수준 분석과 진단, 워라밸 향상을 위한 교육과 컨설팅</li> <li>- 건강관리 : 영양, 식습관, 수면, 정신건강 등</li> <li>- 원가족과의 관계 증진 : 가족과의 명확한 경계 형성(친밀성과 독립성의 균형), 가족에 대한 성찰</li> <li>- 예비부부교육(변화의 가능성을 고려)</li> <li>- 자녀를 둔 1인 가구를 위한 부모교육</li> <li>- 건강한 시민교육</li> <li>- 스트레스 관리 교육</li> </ul>

### ■ 상담 프로그램

모델명	1인 가구를 위한 맞춤형 상담 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구는 혼자서 일상생활을 영위하기 때문에 자기돌봄, 안전, 일상생활관리, 가족과의 관계, 사회적 관계망 등과 관련하여 다인가구와는 다른 문제를 경험하게 됨. 예를 들어 가족과의 관계에서 함께 살고 있지 않는다 해서 갈등이나 문제가 발생하지 않는 것은 아님. 그러나 동시에 함께 살고 있지 않은 가족과의 관계 문제에 대해서는 기존의 가족상담과는 다른 접근이 필요함</li> <li>- 특히 1인 가구는 자신의 상황이나 문제, 관심과 고민 등을 나누고 적절한 시점에 다른 사람의 조언을 받기가 수월하지 않은 상태인 경우가 많음</li> <li>- 건강가정지원센터의 상담은 특별한 문제 상황에서 이를 해결하기 위한 전문상담, 일차적 상담,</li> </ul>

모델명	1인 가구를 위한 맞춤형 상담 프로그램
	집단상담 등 다양하게 이루어지므로 1인 가구를 위한 종합적 상담 프로그램 개발과 보급이 가능
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 개인상담</li> <li>- 1인 가구 집단상담</li> <li>- 1인 가구 전화상담</li> <li>- 온라인상담</li> </ul>
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 상담을 위한 전문인력 풀 구축</li> <li>- 1인 가구 전문상담가 재교육 필요</li> <li>: 1인 가구의 생활실태와 요구 등에 대한 정보를 알고, 1인 가구에 대한 상담을 할 수 있는 전문성 강화</li> <li>- 지역사회 1인 가구 실태 및 요구도 파악</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 상담 프로그램에 대한 홍보 : 1인 가구 개인 뿐 아니라 가족과의 관계, 사회적 관계망 형성 등에 대한 상담 가능하다는 점 강조</li> <li>- 1인 가구의 건강성 체크리스트 확보 : 기존 건강가정지원센터에서 사용하고 있는 가정의 건강성 체크 설문지를 1인 가구에 맞게 재구성하여 활용</li> </ul>
프로그램 개발시 강조점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기존에 건강가정지원센터가 확보하고 있는 상담전문가인력풀을 충분히 활용할 수 있도록 상담 프로그램을 운영</li> <li>- 가족상담은 많은 부분 가족 단위의 이슈나 문제에 대한 상담임. 그에 비해 1인 가구 상담은 원가족과의 관계를 주제로 한 상담을 포함하면서 동시에 1인 가구 개인의 상황과 문제에 대한 상담의 비중이 높을 것임. 따라서 1인 가구 상담 매뉴얼을 사전에 준비하여 활용할 수 있도록 함</li> </ul>
프로그램 사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 사이버상담실 운영</li> <li>- 1인 가구 가족상담 : 1인 가구와 그 가족원 대상의 상담</li> <li>- 1인 가구 집단상담 : 1인 가구가 함께 모여 서로 소통하면서 상담 진행</li> <li>- 1인 가구 전화상담에 대한 정보 제공</li> <li>- 1인 가구 심리검사, 치료검사 실시</li> <li>- 1인 가구 건강성 체크, 일차 상담 프로그램</li> <li>- 주제별 상담 : 개인의 자기돌봄, 일상생활에서 발생하는 문제, 가족과의 관계에서 발생하는 상황과 문제, 사회적 관계망 형성과정에서 발생하는 문제 등</li> </ul>

■ 돌봄나눔 프로그램

모델명	1인 가구의 소통 및 사회적 관계 형성을 위한 돌봄나눔 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 혼자 사는 1인 가구의 특성상 자기돌봄에 집중되는 경향이 높을 것임. 가족원이나 다른 사람에 대한 돌봄과 소통 그리고 나눔 등의 계기가 충분하지 않음</li> <li>- 그러나 1인 가구도 사회의 한 구성원으로 타인과의 관계 형성이 중요함</li> <li>- 일상생활에서 혼자 할 수 없는 많은 일들이 있고, 위급한 상황에서 긴급한 도움을 주고받는 기회가 많이 필요함</li> <li>- 혼밥, 혼술, 혼여 등 혼자 하는 활동과 시간이 많은 1인 가구의 경우 특히 사회적 관계망 형성은 1인 가구의 안전한 일상, 삶의 질 향상을 위해 매우 중요한 요소가 될 것임</li> </ul>

<b>모델명</b>	1인 가구의 소통 및 사회적 관계 형성을 위한 돌봄나눔 프로그램
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 심층면접, 전문가 자문 등에서 타인돌봄, 나눔 등의 중요성이 계속 강조됨</li> <li>- 따라서 타인과의 돌봄 그리고 나눔을 실천할 수 있는 기회가 필요함</li> </ul>
<b>컨셉</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 간 네트워크 구축과 품앗이</li> <li>- 타인 돌봄</li> <li>- 나눔의 실천</li> <li>- 봉사활동</li> </ul>
<b>추진조건</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 모임, 소통, 나눔 등의 프로그램이므로 어느 정도 최소한도의 인원이 필요</li> <li>- 청년, 중년, 노년 등 연령에 따라 타인돌봄과 나눔의 요구가 다를 것이므로 이에 대한 실태, 요구도 등의 파악 필요</li> </ul>
<b>추진전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터가 기존에 확보하고 있는 봉사활동 기관과 시설 활용, 자원봉사활동 매뉴얼 제작과 활용</li> <li>- 건강가정지원센터 자체는 다양한 형태의 모든 가정이 방문할 수 있는 기관이며, 따라서 남녀노소가 왕래하고 소통할 수 있는 거점으로 기능 가능. 1인 가구 역시 건강가정지원센터를 통해 타인과의 만남과 소통이 가능하다는 강점을 충분히 활용할 필요가 있음 : 예를 들어 1인 가구는 건강가정지원센터를 방문하면서 다문화가족, 어르신, 아동 등과 만날 수 있고 소통할 수 있음</li> <li>- 지역사회 연계기관과의 협력사업 추진 : 1인 가구 봉사단, 품앗이 등을 다른 건강가정지원센터, 기관, 시설 등과 협업하는 방식으로 확장, 시스템 구축</li> <li>- 1인 가구 나눔돌봄 프로그램 홍보</li> </ul>
<b>프로그램 개발시 강조점</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 기존의 가족자원봉사단 활동에서의 노하우를 정리, 1인 가구 봉사단 활동의 효율화를 위한 정보 제공, 교육, 봉사활동 평가 및 환류조처 등을 시스템으로 구축 : 운영보고서, 결과보고서 등의 형식 활용 → 체계적 관리 및 프로그램의 질적 향상</li> <li>- 1인 가구의 돌봄나눔 프로그램 실시를 위해 기존의 공동육아나눔터를 활용하는 방식 검토 필요</li> </ul>
<b>프로그램 사례</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 생활품앗이 : 1인 가구 중심으로 지역별 품앗이 모임 구성, 필요할 때 상호 도움을 주고받음(무거운 물건 옮기기, 이사, 대규모 구매활동, 공사, 텃밭 가꾸기 등)</li> <li>- 1인 가구 봉사단 : 주제별, 지역별 자원봉사활동 모임 구성, 봉사가 필요한 곳과 연계, 환경지킴이/학교폭력 예방/안전한 지역사회 만들기 등 다양한 봉사활동의 주제로 구분하여 운영</li> <li>- 다양한 세대별 1인 가구의 돌봄과 나눔 : 청년 1인 가구와 노년 1인 가구가 함께 하는 돌봄 품앗이, 청년 1인 가구와 중년 1인 가구가 함께 하는 봉사단 등</li> <li>- 함께 만들기 : 요리, 수납용품, 등을 정해서 각자 자신의 것을 만드는 것이 아니라 하나의 작품을 위해 몇 사람의 1인 가구가 함께 작업. 공동작업을 통한 나눔과 소통의 기회 제공</li> <li>- 긴급 봉사단 : 지역사회 재난, 대규모 사고 등의 상황에서 긴급성과 신속성을 갖고 현장에 투입될 수 있는 1인 가구 봉사단 운영</li> <li>- 지역사회 초중고생 지원 봉사 : 학습지원 도우미(1인 가구의 재능, 특성, 장점 등을 활용하여 초중고생의 학습을 보완하는 도우미 활동), 특기활동 지원 도우미(초중고등학생의 예체능, 체험 활동 등에 투입되는 도우미 활동)</li> <li>- 1인 가구 아나바다 장터 운영</li> <li>- 1인 가구 자조모임 운영 : 공통의 관심사, 요구 등을 갖는 1인 가구 간의 모임</li> <li>- 1인 가구 멘토-멘티 프로그램</li> </ul>

■ 문화 프로그램

모델명	1인 가구의 건강한 여가와 워라밸을 위한 문화 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 혼자 보내는 여가활동이 많은 1인 가구의 특성 상, 여가에 대한 자신의 요구, 건강한 여가를 위한 정보제공, 함께 여가활동을 할 수 있는 사람 등을 필요로 함</li> <li>- 삶의 질과 관련하여 워라밸이 중요한 요소로 등장. 1인 가구가 일(학업/사회활동)과 개인생활, 여가, 돌봄 등의 균형을 취할 수 있도록 지원할 필요성이 부각됨</li> <li>- 취미, 관심사, 요구 등에 따라 집단별로 여가 프로그램 제공</li> </ul>
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 만들기</li> <li>- 체험활동</li> <li>- 캠프</li> <li>- 지역사회 문화단체들과 연계</li> </ul>
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지역별로 1인 가구의 특성이 다양, 특히 어떤 연령대의 1인 가구 비중이 더 높은가를 분석하여, 집단별로 선호하는 주제, 활동 등을 선정</li> <li>- 1인 가구 연령별 분리 모델과 통합 모델 검토 : 청년 1인 가구와 중년 1인 가구가 함께 모여 할 수 있는 여가 프로그램, 청년 1인 가구/중년 1인 가구 각각 따로 참여할 수 있는 프로그램</li> <li>- 지역사회 다양한 공간 활용 가능성 모색 : 건강가정지원센터 뿐 아니라 도서관, 마을회관, 공동육아나눔터, 놀이마당, 학교운동장 등 장소의 다양화를 통해 프로그램 확장 가능성을 모색할 수 있음</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터의 다양한 문화프로그램 중 1인 가구에 적용할 수 있는 프로그램 선정, 시범사업 운영</li> <li>- 여가프로그램 주제 선정, 집단별 선호도 파악</li> <li>- 워라밸 캠페인과 연동</li> <li>- 1인 가구 여가 프로그램 홍보</li> </ul>
프로그램 개발시 강조점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구가 모여서 무엇인가를 만들고 여가활동을 하는 것과 함께 건강가정지원센터 프로그램으로서의 타당성과 차별성이 담보되어야 함</li> <li>- 이러한 활동을 통해 1인 가구의 워라밸 수준이 향상되고, 개인의 건강성이 증진되고, 원가족과의 관계도 잘 이루어지는 등의 기대효과를 명확하게 설정</li> <li>- 처음에는 건강가정지원센터에 모여서 프로그램 시작, 프로그램 종료 후 참여자들 간 자발적인 동호회, 온라인 공동체, 카페 등을 형성하여 모임이 계속 활성화될 수 있도록 후속조치 마련</li> </ul>
프로그램 사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 캠프</li> <li>- 1인 가구 체험활동 : 독서, 영화, 관람, 기관 방문 등</li> <li>- 친구/가족과 함께 하는 문화활동 : 친구나 가족을 초청하여 캠프, 영화, 음식 만들기, DIY/소품 만들기, 공방 등의 기회 제공</li> <li>- 1인 가구 취미활동 동아리</li> <li>- 소셜다이닝 함께 하는 식탁 : 음식을 만들고 함께 먹을 뿐 아니라 독서, 만들기, 음악감상, 휴식 등이 가능한 공간 조성</li> </ul>

### ■ 지역사회연계프로그램

<b>모델명</b>	1인 가구, 지역 속으로 : 지역과 함께 하는 1인 가구 프로그램
<b>추진 배경 (개요)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구는 빠른 속도로 증가하고 있으나, 1인 가구는 생애 임시적, 과도기적 상태로 인식하는 경향이 여전히 있음</li> <li>- 기존의 가족 단위 중심의 문화, 사고방식, 생활양식이 1인 가구의 삶과 충돌하는 경우도 있음</li> <li>- 이로써 1인 가구에 대한 편견, 1인 가구의 고립과 부적응 문제 등을 사전에 예방할 필요가 있음</li> <li>- 지역사회에서 1인 가구가 당당한 주체로 자리매김될 수 있는 기회 필요</li> <li>- 모든 형태의 가정이 서로 존중하고 배려하는 지역사회 문화 구축이 필요함</li> </ul>
<b>컨셉</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 협의체</li> <li>- 다른 단체와 함께 하는 프로그램</li> </ul>
<b>추진조건</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지역적 특성에 따라 1인 가구의 지역사회 연계 가능성, 방향 등이 달라질 수 있음. 동시에 1인 가구의 특성도 이에 영향 미침</li> <li>- 지역사회 유관기관에 대한 파악이 우선되어야 함 : 유관기관의 수, 기관의 사업, 이용자 등</li> </ul>
<b>추진전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 프로그램을 운영하는 다른 건강가정지원센터와의 연계</li> <li>- 건강가정지원센터 운영위원회 등 구성에 1인 가구 대표를 포함하여 1인 가구의 요구도를 반영할 수 있는 체계 구축</li> <li>- 지역사회 유관기관과 함께 할 수 있는 1인 가구 프로그램 공동 개발과 수행, 자원 공유</li> <li>- 1인 가구 협의체 홍보</li> </ul>
<b>프로그램 개발시 강조점</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 처음에는 건강가정지원센터 프로그램을 이용하는 1인 가구 중심으로 프로그램 제공, 이후 건강가정지원센터를 이용하지 않는 지역사회 다른 1인 가구에게도 프로그램에 대한 정보 제공, 협의체 홍보</li> <li>- 지역 1인 가구 실태조사를 통해 주민들의 관심 촉구</li> </ul>
<b>프로그램 사례</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- '1인 가구의 날' 지정 운영</li> <li>- 지역사회 가족 관련 유관기관 모니터링단 구축</li> <li>- 1인 가구를 위한 안전한 지역사회 조성 캠페인</li> <li>- 1인 가구 협의체 구성</li> <li>- 유관기관과 함께 하는 프로그램 실시</li> </ul>

### ■ 통합 프로그램

건강가정지원센터의 5개 사업영역은 각 프로그램을 독자적으로 운영하기도 하지만, 여러 접근법을 적용한 통합프로그램도 함께 운영할 수 있다. 현재 건강가정지원센터에서도 상담, 교육, 문화 등의 프로그램이 결합된 맞춤형 통합서비스를 제공하고 있다. 1인 가구의 경우에도 통합 프로그램을 개발하여 보급할 수 있다.

모델명	1인 가구를 위한 one-stop 프로그램
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터 프로그램을 운영하는 과정에서 하나의 사업접근법에 국한되지 않고 여러 방법을 통합한 프로그램이 필요한 경우가 발생함</li> <li>- 이용자의 지속적인 요구, 여러 방법의 프로그램을 통한 효과성 등의 차원에서 1인 가구를 위한 통합 프로그램 운영의 성과가 높을 것으로 기대됨</li> </ul>
컨셉	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 교육/상담/돌봄나눔/문화/지역사회 연계 중 일부 혹은 전부가 통합된 프로그램</li> <li>- 통합 프로그램을 운영할 수 있는 하나의 공간</li> <li>- 따로 또 같이</li> </ul>
추진조건	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 요구조사를 통해 통합 프로그램 개발의 방향성을 미리 정해야 함</li> <li>- 1인 가구가 모여 활동을 할 수 있는 공간 마련의 가능성 탐색 : 공간이 마련될 경우 여기에서 통합 프로그램을 운영할 수 있고 그 효과성을 높힐 수 있음</li> </ul>
추진전략	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강가정지원센터가 기존에 수행하는 통합 프로그램 사례 분석을 통해 1인 가구 통합 프로그램의 성과를 높일 수 있는 운영방안 도출</li> <li>- 1인 가구 통합 프로그램 홍보, 특히 함께 하는 터전 프로그램에 대한 집중 홍보</li> </ul>
프로그램 개발시 강조점	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1인 가구 혼자서도 참여할 수 있는 프로그램을 함께 개발</li> <li>- 통합 프로그램이 잘 운영되면, 건강가정지원센터는 1인 가구가 모이고 함께 소통하고 다른 가족과 교류하는 거점으로 위상정립할 수 있음. 따라서 프로그램 기획 시 단기-중기-장기 목표 설정이 필요함</li> </ul>
프로그램 사례	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 함께 하는 터전 : 한 공간에서 미니강연회, 집단상담, 독서, 음악감상, 만들기 등이 이루어짐. 여기에서 만든 요리를 지역사회에서 필요로 하는 기관에 배달하는 방식으로 나눔과 돌봄, 지역사회연계가 함께 이루어짐. 공방작품 전시회를 통해 1인 가구와 지역사회 주민 간 소통이 이루어짐</li> <li>- 공부·놀이·나눔 통합 프로그램 : 요리를 배우고, 즐겁게 요리하고, 음식을 다른 사람과 나누는 주말 브런치 모임</li> <li>- 학습과 상담 통합 프로그램 : 생활설계에 대한 교육과 개인에 대한 맞춤형 재무상담</li> <li>- 체험·봉사·나눔 통합 프로그램 : 한부모가족 자녀와 1인 가구의 1촌 맺기, 함께 체험활동 하기, 학습지원 등 재능기부</li> </ul>

## 2) 건강가정지원센터 사업 안에 1인 가구를 포함하는 모델

건강가정지원센터의 5개 사업영역을 기준으로 1인 가구 프로그램을 개발하는 두 번째 모델은 현재 제공되고 있는 프로그램의 대상 안에 1인 가구를 포함시켜 프로그램을 재구성하거나 보완하는 방식이다. 즉, 1인 가구만을 위한 새로운 프로그램 개발도 필요하지만, 현재 수행되고 있는 사업에서 1인 가구가 대상으로 포함되어도 좋은 프로그램을 선정하여 재구성 및 보완하는 것이다. 이로써 기존 건강가정지원센터 사업 운영의 흐름을 반영하면서 큰 변화 없이도 1인 가구를 위한 프로그램을 제공할 수 있다는 점에서 유용성을 발견할 수 있다.

### ■ 가족교육 영역

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
생애 주기별 가족생활교육	생애주기별 1인 가구 - 교육 프로그램 - 기혼 1인 가구 : 부모교육, 부부교육 - 미혼 1인 가구 : 예비부부/부모 교육 - 청년 1인 가구 자녀를 둔 부모 : 부모교육 - 모든 1인 가구 : 가족관계, 노후준비, 생활설계 등	기혼 1인 가구는 현재 진행되고 있는 가족생활교육 프로그램 안에 자연스럽게 포함됨 미혼 1인 가구는 예비부부교육/부모교육 프로그램의 대상자와 일치 주제별 가족생활교육 프로그램을 1인 가구에 공지 → 1인 가구의 선호, 요구에 따라 원하는 프로그램에 참여
남성대상교육	남성 1인 가구 대상 교육 프로그램 - 자기돌봄 - (기혼인 경우) 가족관계 증진 - (직장인인 경우) 워라벨	남성대상 교육 안에 청년/중장년/노년 1인 가구 포함 → 연령대/결혼유무 등을 기준으로 적절한 프로그램 배치
가족성장 아카데미	1인 가구 성장아카데미 - 나의 삶에 대한 조망, 행복지수 높이기 - 합리적인 의식주소비생활 - 시간, 여가관리 - 다양한 가족에 대한 이해 - 워라벨 - 자원봉사 - 사회적 관계망 - 나의 삶에 대한 컨설팅	기존 11회기의 프로그램 내용을 1인 가구에 맞게 재조정. 가능하다면 1인 가구 대상 맞춤형 프로그램으로 재구성하여, 기존 가족성장 아카데미와 함께 운영

### ■ 가족상담 영역

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
부부상담	- (배우자가 있는) 1인 가구를 위한 부부상담, 집단상담	현재 운영되고 있는 가족상담프로그램 안에 1인 가구를 대상으로 표기, 홍보  전문상담가 교육 : 1인 가구의 특성에 대한 이해 → 상담에 적용
부모상담	- (자녀가 있는) 1인 가구를 위한 부모상담, 집단상담	
가족상담	- 모든 1인 가구를 위한 가족상담 : 떨어져 사는 가족과의 관계 형성 관련	

■ 가족돌봄나눔

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
모두가족봉사단	1인 가구와 함께 하는 가족봉사단 - 가족의 돌봄지원 - 지역사회 참여활동 - 환경보호 - 기타	각 가족봉사단, 가족품앗이 모임 중 원하는 경우 1인 가구와 매칭 1인 가구 특성에 따라 다양한 자원봉사활동, 품앗이가 가능하도록 운영 1인 가구의 재능기부를 통해 보다 다양한 봉사활동, 학습, 체험, 나들이, 캠프, 놀이활동 등의 활성화 기대
모두가족품앗이	1인 가구와 함께 하는 가족품앗이 - 자녀돌봄, 학습지원 - 나들이, 체험, 캠프, 놀이 등	가족이 함께 하는 토요 프로그램에 1인 가구 포함, 프로그램 활성화에 기여
토요가족돌봄나눔	1인 가구와 함께 하는 토요가족돌봄나눔	

■ 가족문화 영역

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
가족사랑의 날	1인 가구와 함께 하는 가족사랑의 날 - 직장인 1인 가구 정시 퇴근 - 건강가정지원센터의 가족사랑의 날 프로그램에 참여(가족사랑캠페인, 만들기, 놀이, 영화, 요리, 참여활동 등)	가족사랑의 날이 꼭 함께 하는 가족이 있는 대상자들 뿐 아니라 1인 가구에게도 의미 있음 1인 가구가 자신의 가족을 생각하고 다른 가족을 존중하는 가족친화적인 문화 조성 과정에서 소외되지 않도록, 가족사랑의 날 프로그램에 1인 가구를 포함시킬 필요가 있음 가족사랑의 날 대상자에 1인 가구 포함, 홍보
캠프, 체험, 축제 등	1인 가구와 함께 하는/1인 가구를 위한 여가 문화프로그램 - 가족과 1인 가구가 함께 하는 여가 프로그램 - 1인 가구의 가족, 친구 초청 영화감상, 캠프, 체험활동	다른 가족의 활동에 1인 가구가 참여하거나 1인 가구 스스로 활동의 주체가 될 수 있도록 운영
(서울시) 패밀리셰프	1인 가구의 가족, 친구와 함께 하는 패밀리셰프	1인 가구가 가족이나 친구를 초대하여 음식을 만들고 나눌 수 있는 기회 제공 기존 패밀리셰프 프로그램의 대상자에 1인 가구 포함

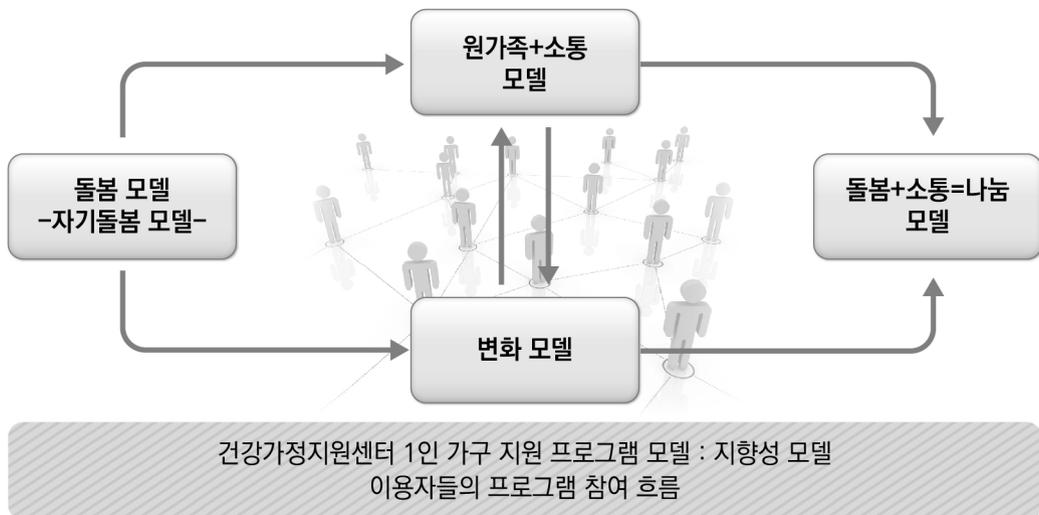
■ 지역사회 연계

현재 프로그램	1인 가구 포함 사례	운영
지역사회 협의체 등 참여	1인 가구와 함께 하는 지역사회 협의체 활동 1인 가구 대표자가 포함된 협의체 구성과 실천활동	다양한 가정을 존중하는 성숙한 사회문화 조성을 위해 1인 가구를 협의체의 주요 파트너로 선정 → 지역사회의 다양한 정책, 제도, 프로그램, 서비스 등이 1인 가구를 배제하지 않고, 1인 가구의 요구가 반영될 수 있도록 함

## 2 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델

이용자 면접 분석 결과와 전문가 자문 결과를 종합하여 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램의 지향성은 5가지로 도출되었고, 따라서 나눔, 돌봄, 소통, 원가족, 변화의 5가지 요소를 반영한 프로그램 모델을 아래와 같이 제시할 수 있다. 먼저, 지향성 모델의 체계는 아래 그림과 같다.

〈그림VII-2-1〉 지향성 모델의 체계



세부 모델별로 가이드라인을 제시하면 다음과 같다.

### 1) 돌봄 모델

<b>모델명</b>	자기돌봄 모델 : 초보 1인 가구를 위한 서울생활123, 셀프케어123, 생활가꾸기123
<b>추진배경 (개요)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 의식주를 포함한 기본적인 생활은 누구에게나 필요하며, 일상생활을 영위하기 위한 생활 기술이 필요함</li> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들은 자신의 일상을 꾸려가는 데 필요한 활동들을 스스로 해나가고 해결해야 함</li> <li>• 특히 초기 1인 가구의 경우 1인 가구로 살아가기 전에는 누군가로부터 전적인 혹은 부분적인 도움으로 생활하여 자기 자신을 위한 일상적 자기돌봄(의식주, 구매, 생활관리 등)에 서툼</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 특히 타인의 전적인 도움(예, 어머니의 가사노동)으로 일상을 살아왔던 사람들이 1인 가구 생활을 시작하면서 가장 힘들어 하는 부분이 일상생활을 영위하기 위한 의식주와 생활관리라고 함</li> <li>• 의식주 생활의 많은 부분은 사회화 시장화 되어 1인 가구 스스로 요리를 하고, 세탁을 하고, 집을 정리하지 않아도 시장에서 많은 부분을 구매할 수 있음</li> <li>• 일상생활의 대부분을 시장의 상품과 서비스에 의존하는 경우 비유적 부분의 부담과 시장에서 구매한 상품과 서비스의 한계(예, 사먹는 음식은 금세 식상하게 됨)를 경험하게 됨</li> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들의 삶의 질 향상에 의식주를 포함한 일상생활의 유지와 관리는 기본적인 부분으로 1인 가구 스스로 자신을 돌보는 일상적 자기돌봄을 지원하는 프로그램이 필요함</li> <li>• 서울시 자치구 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램들의 다수는 자기돌봄 지원 프로그램으로 분류될 수 있음</li> </ul>
<p><b>컨셉</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들이 일상생활에서 실질적 독립을 이룰 수 있는 능력 갖기</li> <li>• 건강가정지원센터 프로그램 참여를 통해 자기돌봄 기술 습득</li> <li>• '1인 가구 코디네이터'를 배치하여 프로그램 관리 및 참여자 코디네이션 서비스 제공으로 프로그램 효과 극대화 및 건강가정지원센터 1인 가구 지원에 대한 홍보</li> </ul>
<p><b>추진조건</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 1인 가구 대상</li> <li>• 일상생활의 영역 중 식생활(요리 등)에 대한 요구는 청년, 중장년 모두 나타남. 다른 영역은 대상에 따라 선호하는 주제로 프로그램 구성 가능</li> <li>• 어느 지역의 건강가정지원센터에서도 운영 가능, 단 그 지역의 1인 가구 특성에 따라 프로그램 콘텐츠, 수행 방식이 달라져야 함</li> </ul> <p>■ 청년 1인 가구</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대화가에서는 청년1인 가구를 대상으로 특화된 프로그램 진행, 대도시에서는 대학생활 또는 직장으로 인해 1인 가구를 시작하는 사람들이 많다는 점을 고려하여 '1인 가구 생활의 첫걸음'에 필요한 생활기술들을 주요 콘텐츠로 구성(예, 요리, 세탁, 집안 정리, 구매 등)</li> <li>• 청년 1인 가구는 좁은 주거 공간에 사는 경향이 높아, 집에서 요리 세탁을 잘 하지 않고, 좁은 주거 공간의 정리와 수납, 적절한 분량의 구매가 중요함</li> <li>• 좁은 공간에 거주하지만 자신의 공간을 꾸미고 정리하는데 관심 높음</li> </ul> <p>■ 중장년 1인 가구</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 1인 가구 중 남성들은 자기돌봄의 모든 영역의 수행기술이 현저하게 낮음.</li> <li>• 식생활(요리, 건강한 식사), 주생활(청소, 정리, 수납), 의생활(세탁, 의복관리, 침구관리 등), 구매(1인 가구 생활에 적절한), 생활관리(재무, 기타 생활관리) 등을 주제로 시리즈로 구성</li> </ul>
<p><b>추진전략</b></p>	<p>■ 잠재적 이용자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 1인 가구-1인 가구로 독립한지 2년 이내</li> <li>• 청년 초기 1인 가구-학업 또는 직장을 이유로 1인 가구 시작</li> <li>• 중장년 초기 1인 가구-이혼, 별거, 사별 등을 이유로 1인 가구 시작, 중장년 남성 초기 1인 가구가 주요 목표 대상</li> </ul> <p>■ 홍보</p> <p>1) 청년 초기 1인 가구</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교, 직장을 활용한 SNS 활용 홍보</li> <li>• 대학가 또는 기업 밀집 지역 홍보</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대학, 기업의 동호회 홍보</li> <li>• 프로그램 참여자들의 자기돌봄기술 실생활 적용 공유 플랫폼</li> </ul> <p>2) 중장년 초기 1인 가구</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠클럽 등과 연계 홍보</li> </ul> <p>■ 프로그램 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 1인 가구를 만날 수 있는 지역사회 접점 활용(도서관, 주민센터, 대학, 직장 등), 참여자 접근 높은 곳에서 찾아가는 프로그램으로 진행 가능</li> <li>• 프로그램 전체를 관장하고 프로그램 참여자들에게 건강가정지원센터의 다른 프로그램들을 연계 추천해주는 1인 가구 프로그램 코디네이터 배치</li> <li>• 프로그램 주제에 따라 청년과 중장년을 구분하여 진행할 수 있음</li> </ul> <p>■ 프로그램 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과성-프로그램의 결과물, 참여자의 실질적인 자기돌봄기술 향상 정도(설문조사, 참여자 간담회, 자기돌봄기술 실생활 적용 결과 공유)</li> <li>• 서비스의 질-대상자 모집, 홍보, 프로그램 진행 과정, 강사 평가</li> <li>• 참여자 만족-참여자의 프로그램 만족도 조사</li> </ul>								
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 내용을 분절하여 제공하는 경우 주민자치센터, 문화센터 등에서 운영하는 프로그램과 차별성이 없고 프로그램에서 건강가정지원센터의 정체성을 발견하기 어려움</li> <li>• 프로그램 참여자들이 일상적인 자기돌봄 기술을 배우고, 적용할 수 있는 프로그램으로 구성하되 분절적인 프로그램 내용(예, 음식 만들기)을 강조하기 보다는 생활의 기술들이 합쳐져 자신의 생활이 되고 삶이 된다는 점을 강조하여 변화모델과 연결</li> <li>• 프로그램의 내용이 참여자들의 흥미를 유발할 수 있어야 하며, 1인 가구의 실생활에 유용하게 적용될 수 있어야 함</li> <li>• 1인 가구를 다른 지향성 모델의 프로그램들로 유인할 수 있는 유인 프로그램으로서 역할, 이 프로그램을 통해서 건강가정지원센터를 알게 되고 건강가정지원센터의 다른 프로그램들에게도 참여할 수 있게 되는 '미끼상품'으로서 역할 할 수 있도록 구성</li> </ul>								
<p><b>프로그램 사례</b></p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="339 1213 582 1251"><b>1인 가구 코디네이터</b></td> <td data-bbox="582 1213 1225 1251">1인 가구 지원 프로그램 코디네이션 서비스 제공</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1251 582 1290"><b>생활 영역</b></td> <td data-bbox="582 1251 1225 1290">주제</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1290 582 1530"><b>식생활</b></td> <td data-bbox="582 1290 1225 1530"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 요리, 음식 만들기(한그릇 음식만들기, 밑반찬 만들기, 1만원으로 음식만들기 등)</li> <li>• 설거지 및 부엌 정리</li> <li>• 건강한 식생활(1인 가구 무엇을 어떻게 먹어야 하는가- 영양교육)</li> <li>• 식재료 구매, 관리, 보관(전통시장 또는 마트 나들이, 구매 방법, 손질 보관 방법 등)</li> <li>• 지역 식당, 반찬가게 정보 탐색 및 공유</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1530 582 1704"><b>주생활(청소, 정리, 수납),</b></td> <td data-bbox="582 1530 1225 1704"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소, 정리, 수납</li> <li>• 인테리어 소품 만들기(소품, 소가구 등, 시즌별(크리스마스, 추석 등) 소품 만들기)</li> <li>• 주거 공간(좋은 집 구하는 방법, 전월세 관련 법적 지식)</li> <li>• 이사(1인 가구 이사와 관련된 정보)</li> </ul> </td> </tr> </table>	<b>1인 가구 코디네이터</b>	1인 가구 지원 프로그램 코디네이션 서비스 제공	<b>생활 영역</b>	주제	<b>식생활</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 요리, 음식 만들기(한그릇 음식만들기, 밑반찬 만들기, 1만원으로 음식만들기 등)</li> <li>• 설거지 및 부엌 정리</li> <li>• 건강한 식생활(1인 가구 무엇을 어떻게 먹어야 하는가- 영양교육)</li> <li>• 식재료 구매, 관리, 보관(전통시장 또는 마트 나들이, 구매 방법, 손질 보관 방법 등)</li> <li>• 지역 식당, 반찬가게 정보 탐색 및 공유</li> </ul>	<b>주생활(청소, 정리, 수납),</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소, 정리, 수납</li> <li>• 인테리어 소품 만들기(소품, 소가구 등, 시즌별(크리스마스, 추석 등) 소품 만들기)</li> <li>• 주거 공간(좋은 집 구하는 방법, 전월세 관련 법적 지식)</li> <li>• 이사(1인 가구 이사와 관련된 정보)</li> </ul>
<b>1인 가구 코디네이터</b>	1인 가구 지원 프로그램 코디네이션 서비스 제공								
<b>생활 영역</b>	주제								
<b>식생활</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 요리, 음식 만들기(한그릇 음식만들기, 밑반찬 만들기, 1만원으로 음식만들기 등)</li> <li>• 설거지 및 부엌 정리</li> <li>• 건강한 식생활(1인 가구 무엇을 어떻게 먹어야 하는가- 영양교육)</li> <li>• 식재료 구매, 관리, 보관(전통시장 또는 마트 나들이, 구매 방법, 손질 보관 방법 등)</li> <li>• 지역 식당, 반찬가게 정보 탐색 및 공유</li> </ul>								
<b>주생활(청소, 정리, 수납),</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청소, 정리, 수납</li> <li>• 인테리어 소품 만들기(소품, 소가구 등, 시즌별(크리스마스, 추석 등) 소품 만들기)</li> <li>• 주거 공간(좋은 집 구하는 방법, 전월세 관련 법적 지식)</li> <li>• 이사(1인 가구 이사와 관련된 정보)</li> </ul>								

<b>의생활 (세탁, 의복관리, 침구관리 등)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세탁(좁은 공간에서 효율적 세탁과 건조 방법, 빨래방 이용하기 등)</li> <li>• 의복관리 및 침구관리</li> <li>• 간단한 수선(단추달기 등)</li> </ul>
<b>구매 (1인 가구 생활에 적절한)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 생활 시작에 필요한 물품들</li> <li>• 1인 가구를 위한 구매 전략(재활용품쓰레기 적게 배출되는 구매, 소량 구매)</li> <li>• 중고 물건 교환(아나바다 장터, 중고 물건 교환 플랫폼)</li> </ul>
<b>생활관리(재무, 기타 생활관리) 등</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 가계재무관리(수입과 지출 관리, 자산 형성을 위한 장기적 재무설계 등)</li> <li>• 공과금 관리</li> <li>• 생활정보 교환</li> </ul>

## 2) 원가족 + 소통 모델

모델명	원가족+소통 모델 : 건강한 독립, 건강한 관계
<b>추진 배경 (개요)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선행연구들과 1인 가구 면접 결과에 의하면 1인 가구가 겪는 큰 어려움으로 사회적 관계의 단절을 지적하였음</li> <li>• 선행연구들에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족으로부터 공간과 생활에 대한 독립을 하였지만, 1인 가구 생활이 원가족과의 단절을 의미하는 것은 아님</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과에 의하면 1인 가구로 생활하는 사람들은 원가족과 적절하고 원만한 관계를 유지하길 원하지만, 1인 가구로 생활과 원가족과의 관계 유지 방법을 잘 모르고 있는 경우가 많음</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과 청년층과 중장년층 모두 원가족과의 원만한 관계에 대한 욕구가 발견됨</li> <li>• 청년 1인 가구의 예)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학업, 직업의 이유로 지방에서 서울로 1인 가구로 이주한 경우 물리적 거리로 원가족과의 관계가 소원해짐</li> <li>- 바쁜 서울생활로 원가족을 방문하고 만나는 횟수 적어짐</li> <li>- 명절 등 가족을 만나는 시간도 부담스러운 경우 있음</li> </ul> </li> <li>• 중장년 1인 가구의 예)             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 이혼 등으로 인해 배우자와의 관계는 단절하지만 비양육자녀와의 관계는 원만하게 유지하기 원함</li> <li>- 비혼 중장년 1인 가구는 노부모와의 관계, 형제자매들과의 관계(노부모 부양 문제 등) 중요</li> <li>- 결혼상태의 분거가족은 원가족과의 의사소통 중요하게 생각함</li> <li>- 사별에 의한 1인 가구는 배우자 사망으로 인한 상실감, 갑자기 단절된 가족관계 등으로 어려움을 겪고 있어 남아있는 가족들과의 관계 회복 유치가 필요</li> </ul> </li> <li>• 지역사회에서 보편적인 서비스로 가족원들과 소통을 증진하고, 가족관계 회복과 증진을 위한 프로그램 및 서비스를 제공하는 기관은 건강가정지원센터가 유일하여, 건강가정지원센터가 1인 가구의 원가족과의 소통을 증진하는 프로그램을 전문성을 기반으로 추진해야 함</li> </ul>
<b>컨셉</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구로 살아가는 사람들과 그들의 원가족과 건강한 관계를 형성하고, 관계 증진을 위한 소통 프로그램</li> <li>• 생애주기 별 건강한 가족관계 형성 및 증진을 위한 소통 프로그램</li> </ul>

<b>추진조건</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구와 원가족과의 관계 증진이 원가족과의 응집성 증가를 의미하는 것은 아니며, 1인 가구의 특성에 따라 원가족과의 건강한 관계의 수준과 질이 다르므로, 대상 1인 가구의 특성에 따른 프로그램 계획이 필요함</li> <li>• 서울시 자치구 모든 지역에서 수행 가능- 지역의 특성에 따라 프로그램 대상 1인 가구가 달라질 수 있음</li> <li>• 1인 가구 중 원가족이 생존해 있는 사람들을 대상으로 함(사망한 부모에 대한 추모까지 확장할 수 있음)</li> </ul>										
	<b>원가족</b>	<b>20대</b>			<b>30대</b>			<b>40대-50대</b>			
		<b>학생</b>	<b>취준생</b>	<b>직장인</b>	<b>기혼</b>	<b>이혼</b>	<b>비혼</b>	<b>기혼</b>	<b>이혼</b>	<b>사별</b>	<b>비혼</b>
	부모	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	자녀				■	■		■	■	■	
형제자매와 가족	■	■	■			■				■	
배우자				■			■				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 대상은 1인 가구이고, 프로그램 내용이 원가족과의 소통, 프로그램의 목표는 원가족과 건강한 가족관계 형성 및 증진</li> </ul>										
<b>추진전략</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 모든 1인 가구                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 초기 1인 가구 : 원가족과의 건강한 가족관계 형성</li> <li>- 중장기 1인 가구 : 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul> </li> <li>• 생애주기별 모든 1인 가구                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>- 30대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 생활과 경제의 완전한 독립, 정서적 독립과 부모에 대한 정서적지지</li> <li>- 40대-50대 비혼 1인 가구 : 부모와의 관계, 정서적으로 건강한 관계, 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양, 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계</li> <li>- 30-50대 기혼 1인 가구 : 분거가족(배우자, 자녀)과의 관계, 분거가족의 배우자 역할, 부모역할</li> <li>- 30-50대 이혼 1인 가구 : 비양육 자녀와의 관계, 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>- 30-50대 사별 1인 가구 : 자녀와의 관계, 형제자매 부모와의 관계, 배우자 상실의 슬픔 극복과 새로운 가족관계 형성</li> </ul> </li> <li>• 청년 1인 가구를 자녀로 둔 부모                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- 성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립, 성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 홍보                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 청년 1인 가구                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 학교, 직장을 활용한 SNS 활용 홍보</li> <li>• 대학가 또는 기업 밀집 지역 홍보</li> <li>• 대학, 기업의 동호회 홍보</li> </ul> </li> <li>2) 중장년 1인 가구                                     <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠타일 등과 연계 홍보</li> </ul> </li> </ol> </li> </ul>										

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 중장년 온라인 커뮤니티</li> <li>• 서울시 50플러스 재단과 연계</li> </ul> <p>■ 프로그램 운영</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생애주기에 따라 시리즈 프로그램으로 운영</li> <li>• 교육 워크숍과 활동을 적절히 배분하여, 워크숍에서 학습한 내용을 실생활에 적용하고 피드백을 받을 수 있는 기회 제공</li> <li>• 청년 1인 가구 프로그램의 경우 가족 소통을 위한 온라인 플랫폼 운영</li> </ul> <p>■ 프로그램 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과성-참여자의 지식과 태도 변화(교육 워크숍), 참여자의 실생활 적용(참여자 간담회, 사례발표)</li> <li>• 서비스의 질-대상자 모집, 홍보, 프로그램 진행 과정, 강사 평가</li> <li>• 참여자 만족-참여자의 프로그램 만족도 조사</li> </ul>															
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년 1인 가구 대상 프로그램은 원가족과의 소통을 위한 온라인 플랫폼 제공</li> <li>• 가족관계 프로그램은 건강가정지원센터의 정체성을 강화하는 프로그램으로 높은 전문성이 확보되는데, 프로그램 제공 방식을 대상자의 특성에 맞게 매력적인 것으로 구성</li> </ul>															
<p><b>프로그램 사례</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 852 482 890">대상</th> <th data-bbox="482 852 946 890">프로그램 주제</th> <th data-bbox="946 852 1225 890">프로그램 방법</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 890 482 1097">                     초기                 </td> <td data-bbox="482 890 946 1097"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기에 부모로부터 정서적 독립</li> <li>• 청년기 자녀와 부모와의 건강한 가족관계 형성 방법</li> </ul> </td> <td data-bbox="946 890 1225 1097">                     1인 가구 대상 :                       교육 워크숍- 부모교육, 가족 관계 교육                      집단 상담                      개인 상담                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1097 482 1207">                     중장기                 </td> <td data-bbox="482 1097 946 1207"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 프로그램 주제에 다음의 내용 추가</li> <li>• 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul> </td> <td data-bbox="946 1097 1225 1207">                     문화프로그램(가족원을 위한 소품 만들기, 음식 만들기 등)                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1207 482 1414">                     20대 비혼                 </td> <td data-bbox="482 1207 946 1414"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기 부모로부터 독립의 의미</li> <li>• 청년기 자녀를 둔 부모(중장년)에 대한 이해</li> <li>• 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>• 부모와의 건강한 관계형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul> </td> <td data-bbox="946 1207 1225 1414">                     1인 가구와 원가족 대상 :  <b>건강한 관계 형성 연습</b>                       가족 상담-원가족과 같이 상담 진행 어려우면 타지역 건강가정지원센터와 연계하여 진행                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1414 482 1696">                     30대 비혼                 </td> <td data-bbox="482 1414 946 1696"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활과 경제의 완전한 독립</li> <li>• 중장년, 노년의 부모에 대한 이해</li> <li>• 30대 자녀의 역할- 부모로부터 정서적 독립과 부모를 지지하는 위치로 전이</li> <li>• 부모와의 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul> </td> <td data-bbox="946 1414 1225 1696">                     가족 여행- 가족여행 프로그램 진행 또는 가족 여행 기회 제공                      가족 식사-가족식사 프로그램 진행 또는 기회 제공                      가족 문화-공연, 영화 등 함께 할 수 있는 기회 제공                 </td> </tr> </tbody> </table>	대상	프로그램 주제	프로그램 방법	초기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기에 부모로부터 정서적 독립</li> <li>• 청년기 자녀와 부모와의 건강한 가족관계 형성 방법</li> </ul>	1인 가구 대상 :  교육 워크숍- 부모교육, 가족 관계 교육 집단 상담 개인 상담	중장기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 프로그램 주제에 다음의 내용 추가</li> <li>• 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul>	문화프로그램(가족원을 위한 소품 만들기, 음식 만들기 등)	20대 비혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기 부모로부터 독립의 의미</li> <li>• 청년기 자녀를 둔 부모(중장년)에 대한 이해</li> <li>• 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>• 부모와의 건강한 관계형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	1인 가구와 원가족 대상 : <b>건강한 관계 형성 연습</b>  가족 상담-원가족과 같이 상담 진행 어려우면 타지역 건강가정지원센터와 연계하여 진행	30대 비혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활과 경제의 완전한 독립</li> <li>• 중장년, 노년의 부모에 대한 이해</li> <li>• 30대 자녀의 역할- 부모로부터 정서적 독립과 부모를 지지하는 위치로 전이</li> <li>• 부모와의 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	가족 여행- 가족여행 프로그램 진행 또는 가족 여행 기회 제공 가족 식사-가족식사 프로그램 진행 또는 기회 제공 가족 문화-공연, 영화 등 함께 할 수 있는 기회 제공
대상	프로그램 주제	프로그램 방법														
초기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기에 부모로부터 정서적 독립</li> <li>• 청년기 자녀와 부모와의 건강한 가족관계 형성 방법</li> </ul>	1인 가구 대상 :  교육 워크숍- 부모교육, 가족 관계 교육 집단 상담 개인 상담														
중장기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 초기 프로그램 주제에 다음의 내용 추가</li> <li>• 현재 원가족과의 관계를 점검하고 현재 보다 건강한 가족관계 증진</li> </ul>	문화프로그램(가족원을 위한 소품 만들기, 음식 만들기 등)														
20대 비혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 청년기 부모로부터 독립의 의미</li> <li>• 청년기 자녀를 둔 부모(중장년)에 대한 이해</li> <li>• 생활의 독립과 정서적 독립</li> <li>• 부모와의 건강한 관계형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	1인 가구와 원가족 대상 : <b>건강한 관계 형성 연습</b>  가족 상담-원가족과 같이 상담 진행 어려우면 타지역 건강가정지원센터와 연계하여 진행														
30대 비혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활과 경제의 완전한 독립</li> <li>• 중장년, 노년의 부모에 대한 이해</li> <li>• 30대 자녀의 역할- 부모로부터 정서적 독립과 부모를 지지하는 위치로 전이</li> <li>• 부모와의 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	가족 여행- 가족여행 프로그램 진행 또는 가족 여행 기회 제공 가족 식사-가족식사 프로그램 진행 또는 기회 제공 가족 문화-공연, 영화 등 함께 할 수 있는 기회 제공														

대상	프로그램 주제	프로그램 방법
40 - 50대 비혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내에 대한 이해-중장년기의 특성과 중장년 자녀</li> <li>• 부모에 대한 이해- 노년기의 특성과 노년기 부모</li> <li>• 부모와의 정서적으로 건강한 관계 형성을 위한 전략</li> <li>• 독립된 생활을 유지하면서 적절한 부모 부양 전략</li> <li>• 부모 부양과 관련한 형제자매들과의 건강한 관계 형성</li> <li>• 부모와 건강한 관계 형성 연습-부모와 함께하는 프로그램을 통해</li> </ul>	
30 - 50대 이혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀에 대한 이해-아동, 청소년의 특성, 부모의 이혼을 경험한 아동에 대한 이해</li> <li>• 비동거 부모로서 부모 역할</li> <li>• 비양육 자녀와의 관계 증진을 위한 전략</li> <li>• 비양육 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 더하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀와 함께하는 가족 캠프</li> <li>• 자녀를 위한 소품 만들기</li> </ul>
30 - 50대 사별	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 배우자 상실의 슬픔 극복</li> <li>• 자녀에 대한 이해- 부모를 상실한 자녀에 대한 이해</li> <li>• 자신의 형제자매 부모와의 관계 형성</li> <li>• 새로운 가족관계 형성 노력</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
30 - 50대 기혼	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 분거가족(배우자, 자녀)과의 관계</li> <li>• 분거가족의 배우자 역할</li> <li>• 부모 역할</li> <li>• 분거 자녀, 배우자와 관계 증진을 위한 전략</li> <li>• 배우자, 자녀와의 건강한 관계 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용
청년 1인 가구의 부모	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 빈둥지 시기에 대한 이해</li> <li>• 성장한 자녀와의 심리적 정서적 독립, 생활의 독립</li> <li>• 성장한 자녀와 건강한 부모자녀 관계 형성 전략</li> <li>• 건강한 부모자녀 관계 형성 연습</li> </ul>	비혼 1인 가구 프로그램 방법들 적용 더하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 독립 기념식(의례)</li> </ul>

### 3) 변화 모델

모델명	변화모델 : 「1인 가구, 미래를 산다.」 「다섯발자국-내일을 준비하는 오늘」 「서울시 1인 가구 생활설계 프로그램」
추진 배경 (개요)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과에 의하면 중장년 1인 가구의 미래에 대한 불안감이 높았음. 중장년 여성 1인 가구는 경제적인 불안을 표현했고, 남성 1인 가구는 노년의 외로움과 고독사에 대한 불안을 표현함</li> <li>• 우리나라의 전체 가구 중 1인 가구의 비율이 늘어나는 추세를 볼 때 앞으로 누구나 일생에 일정 기간은 1인 가구로 살아보는 경험을 할 것으로 보임.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과거에는 1인 가구를 한시적인 거주형태로 생각하는 경향이 높았으나, 이제는 1인 가구를 형성하면 매우 장기간 또는 남은 일생을 1인 가구로 살게 될 확률도 높아짐</li> <li>• 따라서 1인 가구로 살되 1인 가구로 살아가기 때문에 느끼는 미래에 대한 불안감을 해소하고 미래에 대한 준비가 필요함</li> <li>• 건강가정지원센터의 프로그램은 생애주기적 관점을 적용하여 운영하고 있고, 건강가정지원센터 프로그램으로 개발된 「가정경영아카데미」 프로그램에 생활설계 내용을 포함하고 있음</li> <li>• 건강가정지원센터는 1인 가구의 미래 준비와 설계를 위한 프로그램을 전문성에 기초하여 운영할 수 있음</li> </ul>
<p><b>컨셉</b></p>	<p>1인 가구의 미래에 대한 불안감 해소 및 생활설계를 통한 미래의 삶 준비</p>
<p><b>추진조건</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서울시 자치구 건강가정지원센터에서 시행 가능</li> <li>• 생애주기에 따른 생활설계 개념이 적용되는 프로그램으로 대상자들의 유사성이 큰 경우 프로그램의 효과가 높아짐. 유사성이 큰 1인 가구들의 모임 또는 집단을 찾아가서 프로그램 진행하면 효과적임 (예, 대학교 또는 직장)</li> <li>• 다음은 1인 가구 생활설계 프로그램에 대한 요구가 높은 대상임. 연령, 성별, 직업에 따라 요구가 달라 구분하여 진행             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 비혼 대학생 1인 가구</li> <li>- 20-30대 비혼 직장인 1인 가구</li> <li>- 30대 비혼 여성 직장인 1인 가구</li> <li>- 40-50대 비혼 여성 1인 가구</li> <li>- 40-50대 비혼 남성 1인 가구</li> </ul> </li> <li>• 프로그램 제공 방법은 5단계를 시리즈로 구성하거나, 1일 집중 워크숍으로 진행 가능</li> <li>• 돌봄 모델 프로그램 참여자들이 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 심화과정으로 참여할 수 있는 프로그램</li> </ul>
<p><b>추진전략</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 미래에 대한 불안이 높은 1인 가구</li> <li>• 미래 생활설계가 필요한 1인 가구                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20대 비혼 대학생 1인 가구</li> <li>- 20-30대 비혼 직장인 1인 가구</li> <li>- 30대 비혼 여성 직장인 1인 가구</li> <li>- 40-50대 비혼 여성 1인 가구</li> <li>- 40-50대 비혼 남성 1인 가구</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 홍보             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1차 홍보 : 표적집단 홍보-프로그램 대상자의 유사성이 클수록 프로그램 효율적 운영 가능                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 학교, 직장을 활용한 SNS 활용 홍보</li> <li>- 대학가 또는 기업 밀집 지역 홍보</li> <li>- 대학, 기업의 동호회 홍보</li> </ul> </li> <li>• 2차 홍보 : 지역사회 중심 홍보                 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주민자치센터, 도서관, 공공스포츠클럽 등과 연계 홍보</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>■ 프로그램 운영             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5단계는 모두 제공하되 생활설계콘텐츠는 대상자의 특성에 따라 요구도가 큰 주제 위주로 구성하여 시리즈 프로그램으로 운영</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 교육 워크숍은 반드시 활동 또는 연습을 포함해야 함. 강의만으로는 실질적인 생활설계를 못함</li> <li>• 5단계, 생활설계서 작성은 문서, 동료인터뷰, 사람책, 사진과설명 등 다양한 형태로 가능함</li> <li>• 참가자가 동의한다면 생활설계서 공유 또는 사례집 제작 홍보</li> </ul> <p>■ 프로그램 평가</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 효과성             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자의 지식과 태도 변화(불안감 해소, 미래 설계를 통한 안정감 확보, 생활설계 지식 습득)</li> <li>- 결과물-참여자의 생활설계서(사례집)</li> </ul> </li> <li>• 서비스의 질-대상자 모집, 홍보, 프로그램 진행 과정, 강사 평가</li> <li>• 참여자 만족-참여자의 프로그램 만족도 조사</li> </ul>																				
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 1인 가구 프로그램과의 연관성-돌봄모델에서 변화모델로 연결</li> <li>• 돌봄 모델에 근거한 프로그램을 단독으로 제공할 경우 건강가정지원센터의 전문성 발휘 어렵고, 문화센터 주민자치센터 프로그램과 중복됨</li> <li>• 돌봄 모델과 변화 모델을 연계하면, 돌봄 모델 프로그램들(의식주 생활관리)이 시간이 흐름에 따라 축적되는 방향을 설정해 주는 것이 변화 모델</li> </ul>																				
<p><b>프로그램 사례</b></p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="339 836 401 875">단계</th> <th data-bbox="401 836 568 875">프로그램 주제</th> <th data-bbox="568 836 1053 875">내용</th> <th data-bbox="1053 836 1229 875">방법</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="339 875 401 981">1</td> <td data-bbox="401 875 568 981">생활설계 들어가기</td> <td data-bbox="568 875 1053 981"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리는 왜 불안한가-1인 가구 불안의 이유</li> <li>• 미래를 준비하는 방법</li> <li>• 생활설계란 무엇인가?-미래 준비의 밑그림</li> </ul> </td> <td data-bbox="1053 875 1229 981">워크숍</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 981 401 1155">2</td> <td data-bbox="401 981 568 1155">생애주기별 생활설계</td> <td data-bbox="568 981 1053 1155"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 어디에 있는가?- 생애주기에서 나의 위치</li> <li>• 나의 상태는?-생애주기 단계에서 나타나는 특징 (신체적, 정서적, 경제적, 생활측면 등)</li> <li>• 내게 필요한 생활설계는?- 생활설계 영역별 진단 + 요구 도출</li> </ul> </td> <td data-bbox="1053 981 1229 1155">워크숍</td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1155 401 1425">4</td> <td data-bbox="401 1155 568 1425">생활설계 콘텐츠</td> <td data-bbox="568 1155 1053 1425">                     경제생활-수입지출관리, 투자저축, 재무설계                      일(직장)-일과 은퇴, 인생의 일자리 설계                      가족-데이팅, 결혼, 원가족에서의 역할과 관계                      여가-일 생활 균형, 인생의 취미생활 계획                      건강-1인 가구 건강관리                      주거                      기타-자기 계발 및 교육                 </td> <td data-bbox="1053 1155 1229 1425">                     워크숍 :                      대상자의 요구에 따라                      주제별 조합 가능                      활동, 연습 반드시 포함                 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="339 1425 401 1532">5</td> <td data-bbox="401 1425 568 1532">나의 생활설계서</td> <td data-bbox="568 1425 1053 1532">생활설계 워크숍에 배운 내용을 종합하여 나의 생활설계서 작성</td> <td data-bbox="1053 1425 1229 1532">문서작성 인터뷰 사진+설명</td> </tr> </tbody> </table>	단계	프로그램 주제	내용	방법	1	생활설계 들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리는 왜 불안한가-1인 가구 불안의 이유</li> <li>• 미래를 준비하는 방법</li> <li>• 생활설계란 무엇인가?-미래 준비의 밑그림</li> </ul>	워크숍	2	생애주기별 생활설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 어디에 있는가?- 생애주기에서 나의 위치</li> <li>• 나의 상태는?-생애주기 단계에서 나타나는 특징 (신체적, 정서적, 경제적, 생활측면 등)</li> <li>• 내게 필요한 생활설계는?- 생활설계 영역별 진단 + 요구 도출</li> </ul>	워크숍	4	생활설계 콘텐츠	경제생활-수입지출관리, 투자저축, 재무설계 일(직장)-일과 은퇴, 인생의 일자리 설계 가족-데이팅, 결혼, 원가족에서의 역할과 관계 여가-일 생활 균형, 인생의 취미생활 계획 건강-1인 가구 건강관리 주거 기타-자기 계발 및 교육	워크숍 : 대상자의 요구에 따라 주제별 조합 가능 활동, 연습 반드시 포함	5	나의 생활설계서	생활설계 워크숍에 배운 내용을 종합하여 나의 생활설계서 작성	문서작성 인터뷰 사진+설명
단계	프로그램 주제	내용	방법																		
1	생활설계 들어가기	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 우리는 왜 불안한가-1인 가구 불안의 이유</li> <li>• 미래를 준비하는 방법</li> <li>• 생활설계란 무엇인가?-미래 준비의 밑그림</li> </ul>	워크숍																		
2	생애주기별 생활설계	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 나는 어디에 있는가?- 생애주기에서 나의 위치</li> <li>• 나의 상태는?-생애주기 단계에서 나타나는 특징 (신체적, 정서적, 경제적, 생활측면 등)</li> <li>• 내게 필요한 생활설계는?- 생활설계 영역별 진단 + 요구 도출</li> </ul>	워크숍																		
4	생활설계 콘텐츠	경제생활-수입지출관리, 투자저축, 재무설계 일(직장)-일과 은퇴, 인생의 일자리 설계 가족-데이팅, 결혼, 원가족에서의 역할과 관계 여가-일 생활 균형, 인생의 취미생활 계획 건강-1인 가구 건강관리 주거 기타-자기 계발 및 교육	워크숍 : 대상자의 요구에 따라 주제별 조합 가능 활동, 연습 반드시 포함																		
5	나의 생활설계서	생활설계 워크숍에 배운 내용을 종합하여 나의 생활설계서 작성	문서작성 인터뷰 사진+설명																		

#### 4) 나눔 + 돌봄 + 소통 모델

<p><b>모델명</b></p>	<p>나눔돌봄소통 모델 : 서울생활품앗이, 돌봄 + 소통= 나눔</p>
<p><b>추진 배경 (개요)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 선행연구 및 전문가 자문 결과에 의하면 1인 가구 생활의 어려움으로 사회적 관계의 축소를 지적함</li> <li>• 선행연구에 의하면 1인 가구를 바라보는 사회적 편견으로 개인주의, 이기주의의 부정적 측면이 부각됨</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과에 의하면, 1인 가구 생활의 어려움으로 도움이 필요할 때 도움 받을 사람이 없는 것과 사회적 관계의 축소를 언급하였으나, 일반적으로 도움을 받는 존재로 여겨지는 것은 원하지 않음</li> <li>• 1인 가구 인터뷰 결과 기회가 된다면 다른 사람들을 보살피고 도와주는 경험에 대한 욕구도 발견되었음</li> <li>• 건강가정지원센터는 가족이기주의를 지양하고 지역사회 공동체 회복을 위해 지역사회의 모든 가정을 함께 돌보는 프로그램들(공동육아나눔터, 가족품앗이, 가족봉사단 등)을 진행해 왔으므로, 1인 가구의 사회적 관계 증진과 상호 돌봄을 통한 소통을 주제로 한 프로그램을 추진하기에 적합한 기관임</li> </ul>
<p><b>컨셉</b></p>	<p>1인 가구 간 소통과 돌봄을 나눔으로 확산하는 프로그램</p>
<p><b>추진조건</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 서울시 자치구 건강가정지원센터 수행 가능</li> <li>• 지역사회 기반의 프로그램으로 진행-1인 가구 간 상호 돌봄을 주제로 하기 때문에 프로그램에 참여하는 1인 가구들의 거주지가 같은 지역사회 안에 있어야 함</li> </ul>
<p><b>추진전략</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 잠재적 이용자             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자치구 건강가정지원센터 지역에 거주하는 1인 가구</li> <li>• 연령, 성별 등의 구분 없이 하나의 프로그램 안에서 진행 가능</li> <li>• 건강가정지원센터 1인 가구 프로그램(돌봄모델) 참가자</li> </ul> </li> <li>■ 홍보             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 지역사회 중심 홍보</li> <li>• 주민센터, 도서관, 공공스포츠시설 등과 연계 홍보</li> <li>• 1인 가구가 많이 이용하는 시설(부동산, 빨래방 등) 홍보</li> <li>• 중장년 동호회(취미 동호회, 스포츠 동호회 등)</li> <li>• 온라인 커뮤니티</li> <li>• SNS(페이스북, 인스타 등)</li> </ul> </li> <li>■ 주의할 점             <ul style="list-style-type: none"> <li>• 생활품앗이는 참여자들이 1:1로 만나거나 소통하는 프로그램으로 참여자의 안전에 각별한 주의가 필요함</li> <li>• 성별 구별 없이 하나의 프로그램으로 진행하는 경우 여성1인 가구의 안전 문제 고려</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>프로그램 개발시 강조점</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1인 가구 상호 간 돌봄과 소통을 통해서 1인 가구 공동체를 형성하고, 공동체의 활동이 지역사회에 나눔으로 확산되는 모델</li> <li>• 원가족+소통 모델은 원가족으로부터 건강한 독립을 강조했는데, 독립한 1인 가구들이 자신이 살고 있는 지역사회를 기반으로 새로운 공동체를 통해 지역사회에 기여하는 독립적인 민주시민으로서의 역할을 강조</li> <li>• 1인 가구에 대한 편견을 해소하는 프로그램</li> </ul>

프로그램 사례	프로그램 주제	돌봄 + 소통	나눔
	생활품앗이	<ul style="list-style-type: none"> <li>1인 가구가 타인의 도움이 필요한 경우 도움을 주고받을 수 있는 네트워크</li> <li>이사, 병원 동행, 택배 받아주기, 집에 무거운 물건 옮기기 등 상황에서 품앗이 가능</li> <li>5인~6인 단위로 구성</li> <li>건강가정지원센터는 활동 지원 및 간담회 운영</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>생활품앗이 단위의 지역사회 봉사과 연계</li> <li>간담회+봉사</li> <li>봉사주제 : 1인 가구 관련 봉사</li> </ul>
	동네 부엌	<ul style="list-style-type: none"> <li>1인 가구가 음식을 만들고 함께 식사하는 프로그램</li> <li>건강가정지원센터의 조리실 또는 공동육아나눔터를 활용하여 공휴일 또는 저녁시간에 운영</li> <li>분기에 1회 타인을 초대해서 식사- 친구, 가족 등 1인 가구 참여자의 중요한 사람 초대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>만든 음식의 일부를 기부→ 도시락 배달 봉사</li> <li>지역사회 주민들을 함께 초대해서 식사</li> </ul>
	취미 동아리	<ul style="list-style-type: none"> <li>자기돌봄 프로그램에서 배운 기술들을 활용하여 취미 동아리로 발전</li> <li>건강가정지원센터의 공간을 활용해서 취미동아리 운영(자조모임)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>취미활동 결과물과 연계된 봉사활동 또는 기부</li> <li>가족 관련 봉사활동 우선</li> </ul>

### 3 타깃대상별 특화 모델

1인 가구는 개인적인 상황과 특성에 따라 요구되는 서비스가 다르다는 점을 감안하여 대상별 특화서비스를 개발해야 할 필요가 있다. 특히 개인 특성별로 요구하는 서비스가 특화되어 있다는 점을 감안하여 앞서 제안된 지향성 모델이 적용되어야 한다.

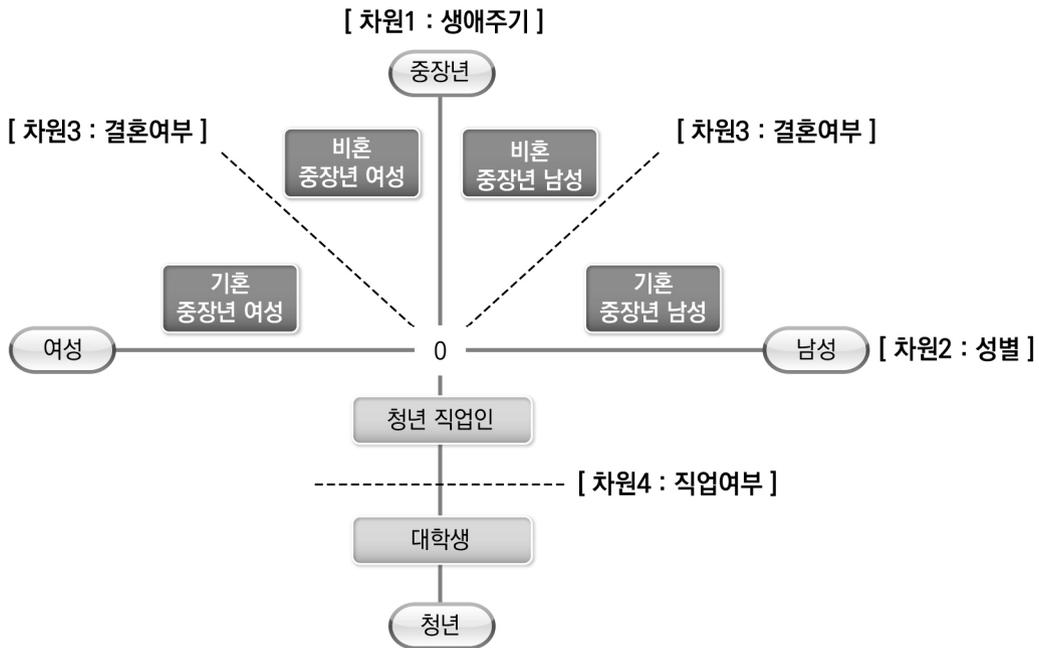
예를 들어 청년 1인 가구와 중장년 1인 가구의 프로그램 요구가 다르며, 청년 1인 가구는 학생 신분과 직장인 신분에 따라 처해있는 상황이 다르다고 나타난다. 물론 각 센터에서 대상별 특화 프로그램을 정할 때는 지역적 특성과 프로그램의 경험, 관련 전문가 집단 등의 요인을 고려하여야 한다.

대상별 특화모델은 몇 가지 차원으로 구분하여 대상을 구분할 수 있다. 기본적으로 1인 가구는 청년 1인 가구와 중장년 1인 가구 등 생애주기단계에 따라 구분 가능하다(차원 1). 그리고 이용자 면접결과, 1인 가구의 서비스에 대한 요구는 남성과 여성 등 성별에 따라 차이가 나므로, 1인 가구를 위한 서비스 모델을 성별에 따라 구분하는 것도 고려되어야 한다(차원 2). 중장년 집단의 경우 결혼 여부에 따라 비혼인 1인 가구와 기혼경험이 있는 1인

가구로도 구분된다(차원 3). 청년은 현재 소득이나 시간활용 가능성 등을 결정짓는 중요한 요인은 직업여부에 따라 대학생과 직업인으로 구분 가능하다(차원 4).

1인 가구의 대상별 특화 프로그램을 위한 집단 구분은 아래와 같다.

〈그림VII-3-1〉 1인 가구의 대상별 특화모델의 집단 구분의 차원

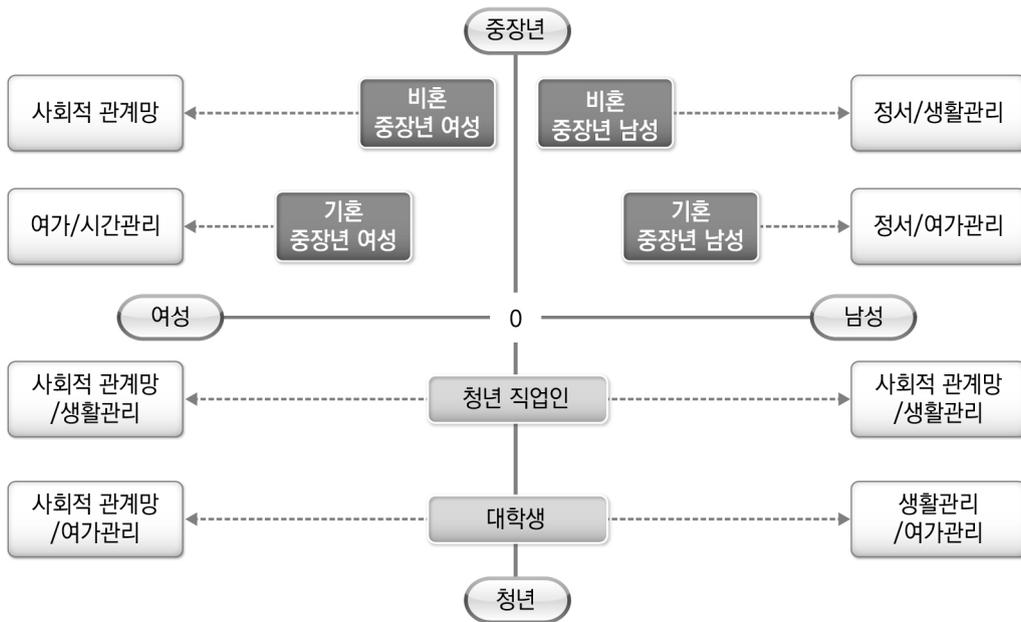


이와 같이 1인 가구의 대상을 몇 가지 차원으로 구분하게 되는 기본적인 이유는 각 집단의 서비스 요구의 콘텐츠가 다르기 때문이다. 따라서 각 대상 집단별로 특화서비스를 개발해서 모델화하는 방안이 필요하다.

예를 들어 청년 1인 가구 가운데 대학생의 경우 남성들은 생활관리나 여가관리 등 기본적인 서비스에 대한 요구도가 높으며, 여성들은 안전문제나 사회적인 관계망, 개인적인 여가관리의 서비스에 대한 요구도 높다. 청년 1인 가구 가운데 직업인들은 여성과 남성 모두 심리적인 정서 관계를 위한 사회적 관계망과 1인 가구 생활 영위를 위한 생활관리 측면에서 다양한 요구가 발견되고 있다.

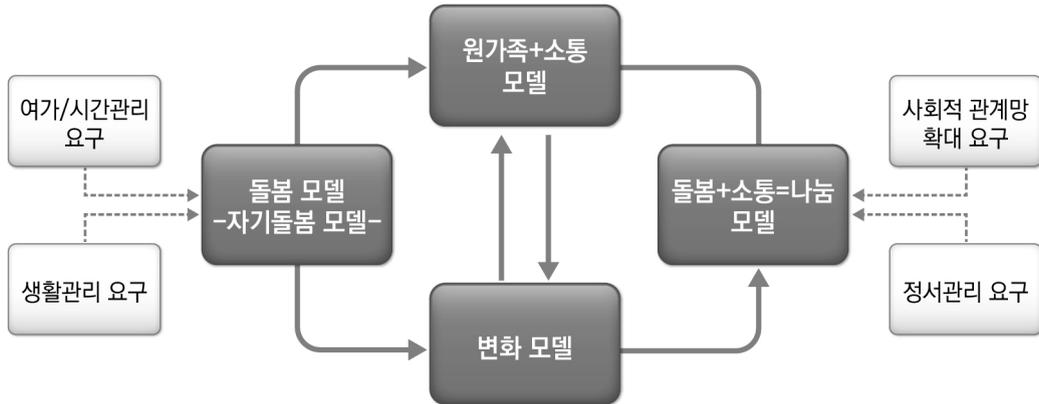
중장년 1인 가구의 여성들은 오랫동안 혼자서 1인 가구의 생활을 해온 경우 사회적 관계망에 대한 요구가 매우 높게 나타난다. 그에 비해 기혼 중장년 여성은 개인적인 여가나 시간관리의 문제를 표현하고 있다. 한편 중장년 1인 가구 남성 가운데 비혼 남성들은 정서적인 안정과 생활관리의 문제를 겪고 있으며, 기혼이면서 1인 가구 생활을 하는 남성들은 개인적인 측면의 정서나 여가관리의 문제를 제기하는 경우가 많다. 특히 중장년 남성 1인 가구들은 정서적인 문제를 공통적으로 경험하며, 이에 대한 프로그램 요구도가 높게 나타나고 있다.

〈그림VII-3-2〉 1인 가구의 집단별 요구에 따른 특화 서비스



1인 가구의 대상별 특화 서비스와 앞서 제안한 지향성 모델을 연계하면 아래와 같다.

〈그림VII-3-3〉 1인 가구의 대상별 특화서비스와 지향성 모델 연계



### 1) 여가/시간관리 및 생활관리의 요구-돌봄 모델 연계

1인 가구의 가장 기본적인 의식주 등의 생활관리 문제와 여가 및 시간관리 등의 개인적인 관리 문제는 자기돌봄 서비스로 연계되므로, 앞서 제시한 지향성 모델의 돌봄모델의 프로그램으로 제공될 수 있다.

이러한 자기돌봄과 관련된 서비스는 대부분의 1인 가구가 겪는 기본적인 문제이므로, 프로그램 추진단계에서 공통으로 제공될 필요가 있으나, 프로그램의 대상을 성별 또는 연령별로 특성화하여 프로그램을 진행할 때에는 그들의 특화된 서비스에 조금 더 집중해서 자기돌봄 서비스에 대한 대응을 할 필요가 있다.

예를 들어 비혼 중장년 1인 가구를 대상으로 하는 특화 서비스는 생활관리 보다는 여가나 시간관리 측면이 강화될 필요가 있으며, 상대적으로 1인 가구 남성집단의 경우에는 대부분 생활관리 서비스에 대한 요구도가 높으므로 입문과정에서 많은 시간과 내용을 할애할 필요가 있다.

## 2) 사회적 관계망과 정서관리의 요구-나눔모델 연계

1인 가구의 외로움이나 정서적인 문제, 그리고 사회적인 관계를 확대하고자 하는 요구는 돌봄과 소통의 이슈와 연계된다.

특히 중장년 남성의 경우는 정서관리 측면에서 자기 돌봄과 소통의 문제가 다루어져야 하며, 청년 1인 가구나 중장년 비혼여성들은 사회적인 관계를 넓혀서 자신의 외로움이나 관계에서 오는 어려움의 문제를 해결하고자 하는 요구가 높게 나타났다. 이에 대상별로 특화된 서비스를 제공하기 위해 나눔모델은 사회적 관계망과 정서관리 측면을 다루면서 소통방법을 집중적으로 제시할 필요가 있을 것이다.



서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

## 결론 및 제언



PART

## VIII — 결론 및 제언

본 연구는 1인 가구의 증가에 주목하여 1인 가구를 가족정책의 주요 대상으로 포괄하고, 1인 가구의 삶의 질 향상을 위한 가족정책적 지원과 관련, 서울시 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 모델과 가이드라인을 제공하고자 수행되었다.

주요 연구내용은 아래와 같다.

- 우리나라 1인 가구 실태와 서울시 1인 가구 현황 분석
- 1인 가구 관련 선행연구 고찰
- 서울시 7개 자치구 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 현황 분석 (다른 기관의 1인 가구 프로그램 현황은 부록 1에 첨부)
- 전문가·실무자 자문
- 1인 가구 대상 예비조사
- 1인 가구 대상 심층면접

이러한 연구내용에서 분석한 결과를 종합하여 총 세 개의 모델을 도출하였다.



- 건강가정지원센터 5개 사업영역에 적용하는 모델
- 1인 가구의 특성과 요구를 반영한 지향성 모델
- 1인 가구 타깃대상별 특화모델

각 모델별로 프로그램을 개발할 때 지침으로 활용할 수 있는 세부 가이드라인을 함께 제시하였다. 연구결과에 기초하여 결론 및 제언을 도출하면 다음과 같다.

첫째, 1인 가구 보편화 현상에 주목하여 건강가정지원센터가 1인 가구 프로그램을 활성화시켜야 함은 직면한 과제이다. 앞으로 건강가정지원센터가 1인 가구 대상 프로그램을 적극적으로 개발하여 확장하는 과정에서 1인 가구의 다양한 특성을 고려해야 할 것이다. 본 연구의 면접과정에서 나타난 것처럼 1인 가구의 연령, 성별, 직업지위 등과 같은 인구통계학적 요인 뿐 아니라 1인 가구로 살게 된 배경, 1인 가구로 살아온 시기 등과 같은 요소도 프로그램 요구에 영향을 미치고 있다. 따라서 1인 가구 보편화시대에 1인 가구 프로그램을 제공하는 전문 기관으로서 건강가정지원센터가 위상을 정립하려면 우선은 1인 가구 실태조사, 요구도 조사 등이 선행되어야 할 것이다. 이는 곧 맞춤형의 프로그램 개발의 전제조건이라고 할 수 있다.

둘째, 그런 맥락에서 1인 가구 프로그램 개발은 ‘맞춤형’으로 초점을 두어야 할 것이다. 1인 가구의 성별과 연령, 1인 가구가 된 동기, 향후 계획, 직업, 소득 등 다양한 변수에 따라 1인 가구의 특성과 요구가 달라지므로 이에 부응하는 프로그램을 제공하기 위해서는 맞춤형으로 개발해야 한다. 이는 특히 현재 가족정책의 흐름과도 맥을 같이 하는 것이다. 제 1차 건강가정기본계획을 통해 가족정책의 기반을 마련하였고, 제 2차 건강가정기본계획에서는 가족정책의 내실화 및 활성화를 도모하였다. 이어 2016년부터 시행되고 있는 제 3차 건강가정기본계획에서는 맞춤형의 가족정책을 통한 정책수요자의 만족도 증진을 목표로 하고 있다(송혜림, 2018). 따라서 우리나라 가족정책 추진의 대표적인 전달체계인 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램 역시 이러한 정책 기조에 맞춰 맞춤형으로 개발되어야 할 것이다.

셋째, 1인 가구를 위한 맞춤형의 프로그램을 개발하고 보급함에 있어 건강가정지원센터 현장은 매뉴얼을 필요로 할 것이다. 즉, 본 연구에서 제안한 모델에 따라 구체적인 매뉴얼을 먼저 개발하여야 할 것이다. 서울시 자치구 건강가정지원센터가 표준화된 매뉴얼에 따라 1인 가구 프로그램을 실시할 것이므로, 광역 단위에서 1인 가구 프로그램 매뉴얼 개발이 가장 우선적인 후속 작업이라고 할 것이다.

넷째, 본 연구에서 제안한 모델은 1인 가구를 대상으로 한 것이지만, 향후 다양한 가족형태에 적용할 수 있다. 예를 들어 본 연구에서 1인 가구를 위한 프로그램의 지향성을 나눔, 돌봄, 소통, 원가족, 변화 등 5개 요소로 구성한 것처럼, 한부모가족의 경우에도 연구를 통해 이들 집단의 요구에 부응하는 요소를 도출할 수 있다. 그리고 이 요소는 한부모가족을 위한 프로그램 모델에 반영될 수 있다. 또한 그 안에서 타깃별로 다양한 요구를 수렴, 타깃별 특화 프로그램을 제안할 수도 있다. 이런 방식으로 다양한 형태의 가족을 위한 프로그램 모델에 적용할 수 있을 것이다. 이로써 건강가정지원센터의 프로그램을 보다 체계적으로 설계할 수 있을 것이다

다섯 째, 지금까지 건강가정지원센터는 가족 단위 사업에 주력해 왔기 때문에 1인 가구를 프로그램의 대상자로 포함시키거나 혹은 1인 가구를 위한 별도의 프로그램을 개발하고

보급하기 위해서는 패러다임의 전환이 필요하다. 건강가정지원센터는 다양한 형태의 모든 가정의 건강성 증진을 목표로 사업을 수행하고 있는데, 다인 가구의 건강성 증진과 1인 가구의 건강성 증진은 그 내용에 있어 공통점도 있으나 차이점도 분명히 발견할 수 있다. 본 연구에서는 전문가 및 실무자 대상 자문을 통해 1인 가구의 건강성 증진은 1인 가구 개인의 행복감, 일상생활 역량강화, 가족과 독립적이면서도 친밀한 관계 형성, 문제해결과 예방 등을 포함하는 개념으로 정리하였다. 이러한 1인 가구의 특성에 비추어 건강성 증진을 위한 프로그램을 개발해야하므로 기존에 사업을 기획하고 수행하던 접근법과 관점 등의 전환이 필요하다. 특히 1인 가구의 증가는 건강가정지원센터의 사업영역을 확장시키고 지역사회에서 위상을 더욱 견고히 정립할 수 있는 기회가 될 것이다. 따라서 1인 가구 프로그램 개발과 보급 관련하여 종사자 역량강화, 사업 담당 전문 인력(교육, 상담 관련)에 대한 재교육 등의 조치가 이루어져야 할 것이다.

여섯 째, 서울시 1인 가구가 성별 연령별로 다양하게 구성되어 있으므로, 1인 가구 프로그램 활성화를 위해 우선은 시범사업 운영이 필요하다. 1인 가구 중 우선적인 타깃집단을 선정하여 본 연구에서 제안한 특화 모델을 적용, 프로그램 만족도, 성과 등을 분석하여 상시 프로그램으로 확정할 수 있다. 본 연구에서 제안한 모델 중, 우선 시범사업으로 운영하면 좋을 프로그램 사례로 생활품앗이, 함께 하는 터전, 1인 가구 코디네이터, 자원봉사단 등을 선정할 수 있다. 이러한 프로그램 사례는 1인 가구로부터 요구가 많았고 동시에 전문가와 실무자들도 제안한 프로그램이므로, 시범사업에 우선 적용하여 그 성과를 진단할 필요가 있을 것이다.

일곱 째, 현재 건강가정지원센터는 다문화가족지원센터와 통합센터로 운영되는 곳이 많다. 다문화가정에서도 1인 가구가 있을 것이고 다문화가정의 1인 가구는 비다문화가정의 1인 가구와는 다른 요구를 가질 것이다. 따라서 향후 1인 가구 프로그램 개발 시 다문화 변수도 고려해야 할 것이다.

여덟 째, 1인 가구 프로그램에 대한 적극적 홍보가 필요하다. 따라서 우선은 건강가정지원센터가 다양한 1인 가구 프로그램을 제공하고 있다는 사실을 알릴 필요가

있다. 또한 1인 가구의 증가에 따라 지역사회 많은 기관들이 1인 가구 프로그램을 제공하기 때문에, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램이 갖는 차별성에 대해 홍보할 필요가 있다. 본 연구에서 발견한 바, 건강가정지원센터의 1인 가구 프로그램이 갖는 강점, 즉 전문성·지속성·체계성·통합성·다양성을 홍보 전략에 반영하여야 할 것이다. 다른 한편으로 1인 가구의 경우, 자신을 혼자 사는 개인으로 인식하는 경향이 있고 따라서 건강가정지원센터와 같은 명칭이 자신과 직접 관련된다고 여기지 않는 경우가 있을 것이다. 심층면접을 통해서도 이러한 점을 파악할 수 있었다. 따라서 건강가정지원센터 내에 (가칭) 1인 가구지원팀과 같은 하위조직을 두고 1인 가구 프로그램 개발과 보급, 홍보 등을 전담할 수 있도록 조처하는 방식을 고려할 수 있다.

## 〈참 고 문 헌〉

- 강은나·김혜진·김영선(2017). 도시지역 1인 가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. 보건사회 연구, 37(2), 184-216.
- 강은나·이민홍(2016). 우리나라 세대별 1인 가구 현황과 정책과제.
- 김감영(2014). 서울시 1인 가구 이동의 시공간적 특성탐색. 한국지도학회지, 14(3), 91-108.
- 김미경·장은혜(2011). 대학생 1인 가구 주거계획을 위한 단위세대와 공유공간의 만족도 및 선호도 조사 : 충북 청주 소재 대학교의 대학생 1인 가구를 대상으로. 한국생활과학회지, 20(5), 1059-1074.
- 김상권(2016). 1인 가구를 위한 소파 베드 개발에 관한 연구. 한국가구학회지, 27(4), 309-317.
- 김시월·조향숙(2015). 중·고령 1인 가구의 소비패턴과 삶의 만족도. Financial Planning Review, 8(3), 89-118.
- 김상훈·한혜련(2014). CPTED 도입을 통한 여성 1인 가구 주거환경개선 방안-신림동고시촌을 중심으로. 한국실내디자인학회논문집.
- 김영란(2013). 지역연대에 기초한 노인1인 가구 돌봄지원방안 - 노인돌봄공동체 사례를 중심으로. 한국여성정책연구원.
- 김연옥(2016). 1인 가구 시대의 도래 : 특성과 생활실태. 한국가족사회복지학회, 52(0), 139-166.
- 김옥연·문영기(2009). 1인 가구 주거실태 분석 : 서울시 1인 가구를 중심으로. 주거환경 : 한국주거 환경학회 논문집, 7(2), 37-53.
- 김은정(2017). 청·중년층 1인 가구의 라이프스타일과 여가활동에 관한 연구 : 동적 여가활동을 중심으로. 한국외식산업학회지, 13(2), 45-60.
- 김재익(2013). 1인 가구의 생애주기별 이질성과 공간적 분포특성. 주택연구, 21(3), 61-78.
- 김종숙(2014). 1인 가구의 고용과 가구경제 연구. 젠더리뷰, 34(34), 89-90.
- 김지우(2014). 대학생과 직장인 1인 가구의 소형주거 만족도 및 요구에 대한 연구 : 서울시 서대문구 충정로 지역을 중심으로. 디자인지식저널, 30(30), 79-90.
- 김진영(2013). 여성 1인 가구 소형임대주택계획을 위한 주거의식과 주거요구 : 서울특별시를 중심으로. 한국주거학회 논문집, 24(4), 109-120.

- 김혜연(2017). 흔들리는 꽃중년 : 중·장년 1인 가구의 실태. 한국가족자원경영학회 학술대회논문집, 111-127.
- 김혜영(2014). 유동하는 한국가족 : 1인 가구를 중심으로. 한국사회, 15(2), 255-292.
- 김혜영·선보영·진미정·사공은희(2008). 비혼 1인 가구의 가족의식 및 생활실태조사. 한국여성정책연구원
- 김혜정(2015). 비혼 여성 1인 가구의 사회적 배제에 관한 연구. 여성학연구, 25(2), 7-40.
- 데일리팝(2016). 서울 1인 가구 리포트 3. 2016년 3월 24일자
- 문은영·강희영·권용희(2013). 서울시 고령1인 가구여성 생활실태 및 정책지원방안. 서울시여성가족재단.
- 박근화·김지학·곽신석·이충희(2015). 1인 가구와 2인 이상 가구의 문화소비지출 추세비교 분석. 한국자료분석학회지, 17(5), 2495-2508.
- 박기남·변상태(2015). 국내 1인 가구에 대한 연구동향 분석 : 디자인이 논의된 논문을 중심으로. 기초조형학연구, 16(4), 229-240.
- 박노일·정지연·김정환(2018). 1인 가구와 다인 가구의 뉴스미딩 이용 및 사회참여. 커뮤니케이션학연구, 26(2), 95-117.
- 박문수·정호근·김화년·고대영(2015). 1인 가구의 품목별 소비지출 분석. 한국산학기술학회논문지, 16(2), 987-994.
- 박보림·김준형·최막중(2013). 1인 가구의 주택점유형태 : 연령 및 소득요인을 중심으로. 대한국토계획지, 48(1), 149-163.
- 박성신·이민아·신영화·박영례(2017). 남자노인 1인 가구의 거주지 주변 활동공간 이용실태 및 요구 분석. 한국가족복지학회, 55(55), 265-298.
- 박성준(2014). 대학생 1인 가구의 소형주택 개발을 위한대학생 요구도 조사에 관한 연구. 디자인융복합연구, 13(1), 121-134.
- 박은주(2018). 신건강취약계층 1인 가구대상의 영양관리 방안. 한국생활과학회 하계학술대회자료집, pp60-82.
- 박재홍·유소이(2016). 1인 가구와 다인 가구의 식품소비행태 및 식생활 만족도 분석. 농업경제연구, 57(2), 103-138.

- 박정아(2018). 자연발생 노인 커뮤니티 현상 수용을 위한 1인 노인가구 주거지원 방향. 한국생활과 학회 하계학술대회 자료집, pp92-110.
- 박준휘·유진·한민경·최지선·윤상연(2017). 1인 가구 밀집지역의 안전실태와 개선방안. 한국형사 정책연구원.
- 배건이·정극원(2014). 1인 가구 주거지원을 위한 주택법제 개선방안에 관한 연구. 토지공법연구, 64, 157-176.
- 배영·박찬웅(2015). 1인 가구의 인터넷 이용이 사회적 관계와 우울에 미치는 영향:다인가구와의 비교를 중심으로. 한국조사연구학회 조사연구, 16(3), 141-171.
- 변미리(2015). 도시에서 혼자 사는 것의 의미 : 1인 가구 현황 및 도시정책 수요. 한국심리학회지, 21(3), 551-573.
- 변미리·신상영·조권중(2008). 서울의 1인 가구 증가와 도시정책 수요 연구. 서울연구원.
- 서울시건강가정지원센터(2015). 서울가족보고서-서울시 가족은 변화 중  
서울시건강가정지원센터 홈페이지 familyseoul.go.kr
- 서울시여성가족재단(2018). 서울거주 1인 가구 실태조사 및 기본계획 수립 연구용역.
- 서울통계(2017) 2017 서울서베이에 나타난 서울시민 생활상은.
- 서울특별시(2017). 2017 도시정책지표조사 보고서
- 서지원(2017). 중년1인 가구의 혼인상태별 여가시간사용 결정요인 분석. 한국가족자원경영학회지, 21(3), 77-95.
- 서지원(2017). 가정안전에 대한 사회자본의 효과 분석:1인 가구와 한부모가구를 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 21(2), 25-50.
- 서지원·양진운(2017). 중년1인 가구의 혼인상태별 여가시간사용 결정요인 분석. 한국가족자원경영학회지, 21(3), 77-95.
- 성영애(2013). 군집분석을 통해 살펴본 1인 가구의 연령대별 소비지출패턴. 소비자학연구, 24(3), 157-181. 관광연구, 30(6), 193-216.
- 송완구·임지은·도해용(2015). 1인 가구의 관광참여행동에 관한 연구 : 국민여행실태조사를 바탕으로
- 송영신(2015). 여성 노인 1인 가구의 실태 및 정책적 개선방안. 이화젠더법학, 7(2), 33-72.

- 송혜림·강은주·김민주(2018). 청년 1인 가구의 생활시간 사용 연구 - 성별·취업여부에 따른 식사와 여가활동을 중심으로. 한국가족자원경영학회지, 22(2), 45-63.
- 송혜림(2018). 가족정책의 동향. 한국건강가정진흥원 종사자역량강화교육 자료집
- 신미림·남진(2011). 서울시 1인 가구의 주택수요 예측. 대한국토계획학회지, 46(4), 131-145.
- 신민경(2014). 1인 가구의 특성에 따른 재무구조의 특징. Financial Planning Review, 7(1), 1-24.
- 심애리·박성신(2017). 군산시 노인1인 가구의 현황 및 커뮤니티센터 요구도 분석. 대한건축학회연합논문집, 19(4), 29-40.
- 신은진·안건혁(2010). 소득별 1인 가구의 거주지 선택에 영향을 미치는 요인에 대한 연구 : 서울시 거주 직장인을 대상으로. 대한국토계획학회지, 45(4), 69-79.
- 안효원·이종호·오승훈(2013). 수도권 1인 가구의 통행발생 특성에 관한 연구. 대한토목학회논문집, 33(6), 2503-2508.
- 어경은·김승인(2016). 1인 가구 증가에 따른 가구브랜드 발전 방안 연구. 디지털융복합연구, 14(8), 393-398.
- 염혜실·권오정(2014). 노인 1인 가구를 위한 시니어 쉐어하우스 개발에 관한 연구. 한국주거학회 논문집, 25(6), 123-132.
- 왕로·홍창기(2018). 여성 1인 가구 범죄예방 서비스 디자인 연구. 커뮤니케이션 디자인학연구, 64, 186-196.
- 우민희·이명진·최선헌(2015). 청년세대 1인 가구의 여가활동 및 가족가치관에 관한 연구 : 청년세대 다인가구와 비교를 중심으로. 한국사회연구소, 16(1), 201-232.
- 원종현·정재은(2015). 소비가치에 따른 1인 가구 세분화와 구매행동 : sheth의 소비가치이론을 중심으로. 소비자학연구, 26(1), 73-99.
- 윤소영(2017). 노년기 1인 가구의 여가적 삶과 행복. 한국가족자원경영학회 학술대회논문집, 181-193. 윤이나·홍형욱·성미희(2014). 1인 가구의 코하우징에 대한 인식과 선호에 관한 연구. 한국주거학회 논문집.
- 이명진·최유정·이상수(2014). 1인 가구의 현황과 사회적 함의에 관한 탐색적 연구. 사회과학연구, 27(1), 229-254.
- 이민홍·전용호·김영선·강은나(2015). 1인 가구 증가에 따른 신사회적 위험 대응전략. 동의대학교 산학협력단.

- 이상명(2017). 저소득 1인 가구 지원에 관한 고찰-주거정책을 중심으로. 법과 정책연구, 17(4), 1-31.
- 이영행·최민섭(2009). 1인 가구의 주거선택요인이 원룸 선호도·만족도에 미치는 영향에 관한 연구. 주거환경 : 한국주거환경학회 논문집, 7(2), 155-174.
- 이재수·양재섭(2013). 서울시 1·2인 가구 유형별 특성에 따른 주택정책 방향. 서울시정개발연구원.
- 이재수·양재섭(2013). 서울의 1인 가구 특성과 거주 밀집지역 분석을 통한 주택정책 방향 연구. 대한 국토계획학회지, 48(3), 181-193.
- 이주영(2013). 울산광역시 1인 가구 주거실태분석을 통한 1인 가구 주택정책방안 연구. 울산발전연구원.
- 이지숙(2014). 20-30대의 1인 가구(家口)를 위한 가구(家具)디자인 특성 연구. 조형미디어학, 17(3), 223-232.
- 이지유·신애선(2015). 국민건강영양조사(2010~2012년)를 이용한 1인 가구와 다인가구의 채소와 과일 섭취 비교. Journal of nutrition and health, 48(3), 269-276.
- 이진숙·이윤석(2014). 비혼 1인 가구의 사회적 관계 : 여성과 남성의 교제활동 시간 비교를 중심으로. 한국인구학, 37(4), 1-24.
- 이창효·이승일(2010). 서울시 1인 가구의 밀집지역 분석과 주거환경 평가. 서울도시연구, 11(2), 69-84.
- 이철성·김장현(2016). 식료품 쇼핑에 있어 일반가구와 1인 가구의 총동구매 차이. 한국물류학회지, 26(1).
- 이혜은·윤재우(2015). 1인 가구를 위한 다목적 주방가구시스템 디자인 연구. 조형논총, 12, 1-16.
- 이희연·노승철·최은영(2011). 1인 가구의 인구·경제·사회학적 특성에 따른 성장패턴과 공간분포. 대한지리학회지, 46(4), 481-501.
- 장민선(2016). 1인 가구 지원에 관한 헌법적 고찰. 유럽헌법연구, 21, 457-493.
- 장용현·이보순·이종호(2016). 1인 가구 형태의 식생활유형이 외식선택속성과 행동의도에 미치는 영향. 한국조리학회지, 22(5), 25-36.
- 장진희·김연재(2016). 서울 1인 가구 여성의 삶 연구 : 2030 생활실태 및 정책지원방안 - 불안정주거와 안전을 중심으로. 서울시여성가족재단
- 조영희(2017). 1인 가구시대, 가족자원경영학의 과제. 2017 한국가족자원경영학회 추계학술대회 기조강연

- 조하은(2018). 서울시 청년 1인 가구 주거 문제 분석 - 주거소비 면적 감소 현상을 중심으로 -. 지역연구, 34(1), 49-60.
- 조현성·김상학(2018). 1인 가구의 범죄피해-두려움 패러독스(victimization-fear paradox). 한국범죄학, 12(1), 19-38.
- 정운영·정세은(2011). 1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구 : 저소득가구와 고소득가구의 비교. 한국노년학회지, 31(4), 1119-1135.
- 정인·김희민(2018). 2018 한국 1인 가구 보고서. KB연구보고서.
- 정지영(2017). 노년기 1인 가구의 실태. 한국가족자원경영학회 학술대회논문집, 167-179.
- 주혜진(2017). 대전지역 여성 1인 가구의 특성과 정책 현안. 대전세종연구원.
- 채성주(2015). 충북지역 1인 가구의 주거실태 분석과 정책 방향. 충북발전연구원.
- 채정은·박소연·변병설(2014). 서울시 1인 가구의 공간적 밀집지역과 요인 분석. 서울도시연구, 15(2), 1-16.
- 최경은·윤주(2013). 1인 가구 여가활동 분석 및 대응정책 연구. 한국문화관광연구원.
- 최선훈(2014). 1인 가구의 문화활동 참여에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 다인 가구와의 비교를 중심으로. 여가학연구, 12(2), 1-24.
- 최열·신종훈·박원전(2012). 1인 가구 분포 및 밀집지역 유형 분석 : 부산광역시 사례. 대한토목학회 논문집, 32(6), 655-662.
- 최유정·이명진·최선훈(2016). 가구형태와 사회적 관계의 객관적, 주관적 측면이 우울에 미치는 영향 : 1인 가구와 다인 가구의 비교를 중심으로. 한국가족관계학회지, 21(2), 25-52.
- 최은정·박수빈(2017). 원룸 도시형 생활주택 거주자의 수납가구 사용 요구에 관한 연구 - 1인 가구의 라이프스타일 유형을 중심으로. 한국주거학회 논문집, 28(1), 27-36.
- 최현종·홍형욱(2013). 최소주거기준 미달 1인 가구의 주거실태 및 주거선호 경향 - 서울시내 쪽방촌 거주자를 중심으로. 한국주거학회 논문집.
- 통계청(2018). 2017 통계청 인구주택총조사
- 통계청(2018). 인구주택총조사에 나타난 1인 가구의 현황 및 특성.
- 한겨레(2017). 서울시 1인 가구 가장 많은 사는 곳은 관악구...2017년 6월 8일자
- 하정화·김현희·박진아(2014). 부산지역 1인 가구 생활실태 및 지원방안 연구. 연구보고서, 1-223.

- 한지희·윤정숙(2011). 대학생 1인 가구의 생활패턴 및 주거요구에 따른 대학생 전용 임대주택 평면 계획방안. 한국주거학회 논문집, 22(4), 93-102.
- 한지희·정소이·박준영 (2011). 1인 가구의 인구통계학적 특성과 주거실태 분석. 대한건축학회 학술 발표대회 논문집 - 계획계, 31(2), 161-162.
- 한혜진·오은주·정순희(2014). 1인 가구의 주관적 경제인식 및 경제적 노후준비와 재정만족도 관계 연구. Financial Planning Review, 7(1), 173-198.
- 허윤경·심기현(2016). 수도권에 거주하는 1인 가구 식생활 태도 조사. 한국식품영양학회지, 29(5), 735-745.
- 호정화(2014). 비혼과 1인 가구 시대의 청년층 결혼가치관 연구 : 혼인 및 거주형태별 비교를 중심으로. 한국인구학회지, 37(4), 25-59.
- 황성은·강부성·박지연(2013). 주택유형별 1인 가구의 범죄 안전성에 대한 조사 연구. 한국주거학회 논문집, 24(4), 9-17.

## 〈부록 1〉 건강가정지원센터 외 다른 기관의 1인 가구 프로그램 현황

### 건강가정지원센터 외 다른 기관의 1인가구 프로그램

※ 건강가정지원센터를 제외하고, 지역사회 다양한 기관과 시설에서 어떤 1인 가구 프로그램을 제공하고 있는가를 정리하였음. 인터넷 포털 사이트에 1인 가구를 검색어로 넣은 다음, 1인 가구 프로그램을 실시하는 기관과 시설을 선정하였음. 프로그램을 정리한 다음, 건강가정지원센터의 사업접근법을 기준으로 교육, 상담, 문화, 기타(나눔과 돌봄, 지역사회연계 등)의 영역으로 구분한 결과 아래와 같음

접근방법	기관명	프로그램명	내용	회기
교육	*니어 희망공동체	웰다잉운동 (고독사방지운동)	웰다잉에 관련 법률교육, 엔딩노트, 유언장 교육 등	3회기
	***구 정신건강 복지센터	꾸물거림& 무기력탈출	개인별 MBTI 검사를 바탕으로 나를 발견하는 Art WORK, 마음자세 카드를 통한 강·약점 찾기 등	5회기
	****구 지역 사회보장협의체	결식예방 프로젝트 '집밥을 부탁해!'	실제 요리 교육(요리 경험 또는 의지 부족으로 결식 하는 중장년층 남성 1인 가구를 방문해 간단한 집밥 레시피를 알림)	총3회
	*동보건지소	나비남 YOLO 프로그램	개인별 건강상태 조사 실시, 만성질환 예방·관리, 운동·영양 프로그램, 치매예방교육 등	7회기
	**시 여성 가족 재단	진짜, 집주인 되자	세입자로 살기의 모든 것, 내 손으로 하는 집수리, 미세먼지 안녕~ 가전제품 주인되기 등	3회기
	**구 보건소	뇌청춘교실	반짝활짝 뇌 운동 치매교재와 인지향상 훈련 기기를 활용해 현실인식훈련, 단어연상하기, 숫자기억하기, 제목외우기 등 인지훈련, 표현력과 성취감 향상을 위한 미술프로그램, 과거 회상을 통한 뇌 자극 회상훈련, 운동치료, 음악치료 등으로 구성	8주
** 사회복지관	커피고리	소수 정예로 조를 편성하여 돌아가면서 기초적인 커피콩-원두, 로스팅 과정, 커피 추출 등에 대해 보고 듣고 맛볼 수 있는 교육시간	-	
문화	(전국의 44개소) *네이션 하우스	카네이션 하우스	(고령사회 노인문제 프로그램) 영화감상&생활공예&한글·영어교실&미술교실 &실버 생활체조, 쇼핑백 접기&옷걸이 조립&농산물 재배(소일거리 제공)	상시

접근방법	기관명	프로그램명	내용	회기
	**네식탁	쿡네이션 (COOKNATION) '온'프로젝트 : 밥의 온기를 전하다	요리(cooking)+기부(donation)의 합성어. 쿡킹 클래스에서 사람들과 함께 요리와 따뜻한 식사를 나눈 후, 남은 참가비는 소외 계층의 한 끼 식사를 위해 전국천사무료급식소로 기부 하는 프로그램	2회기
	***떡 가족사랑연대	두부활용고수되기	두부를 활용한 1인 가구들의 집 밥, 반찬 만들기	3회기
	**시청	1인 가구 사진관	1인 가구인과 그들의 애장품, 반려동물 등과 함께 무료로 가족사진을 촬영하는 시민 참여형 전시 프로젝트	-
	**시 생활종합지원센터	주말엔 반찬을 만들자	혼자 반찬 만들기가 힘들거나 반찬 만드는 방법을 모르거나 사먹는 밥이 지겨울 경우 건강하고 맛난 집반찬을 함께 만들어보는 요리프로그램	1회기
	**시 *구장애인 복지관	쿡이지롱	1인 가구 남성 장애인을 대상으로 쉽게 만들 수 있는 반찬과 아침식사를 배워볼 수 있는 요리 프로그램	8회기
	**시 청년 활동지원센터	삶, 주거, 예술	삶 : 청년 정책, 노동법, 사회적 경제, 청소년과 청년 주거 : 집수리 워크숍, 협동주택, 혼밥, 반찬, 목공 자립 : 면생리대, 바른생활재, 손바느질, 커피, 막걸리 예술 : 연극, 음악, 축제, 팟캐스트, 예술가 네트 워크	4회기
	**마을미디어 지원센터	망원시장 1,2인가구 프로젝트 '걱정마요! 괜찮아요.'	망원시장 집밥 프로그램 '우야식당.'	1회기
	문화관광부	"추가로 (秋街路)의 산책"	1인 가구 여성들이 만나서 자조집단을 형성하고, 원도심 곳곳을 둘러보고 산책, 갤러리와 연극 등을 감상하면서 하루를 보내기	1회기
	**코	싱글차이프페어 (혼자 삶의 가치를 더하 는 1인가구의 시장과 문화를 한곳에서 체험 가능한 전시회)	싱글 대표 연예인을 초청, 혼자서도 재밌게 체험 할 수 있는 프로그램으로 홀트족을 위한 홈피트니스 강연, 나만의 향기 만들기, 사일런트 디스코 파티, 셀프 자화상 그리기	3회기
	**보건소	우울탈출행복찾기 프로그램	독거노인 친구 만들기 자조 모임을 구성해 명상 및 웃음치료와 다양한 체험활동도 함께 진행.	3회기
	**지역 사회보장 협의체	건강한 노년만드림	종이접기 체험(보석함 만들기) 및 다과나눔행사	1회기
	**구 평생학습관	싱글족을 위한 夜한 밥상	싱글족의 간편 자취요리 손님요리 상차림	5회기 이내

접근방법	기관명	프로그램명	내용	회기
	**구 **동 행복복지센터	참여형 생활요리 체험 교실	일상생활에서 쉽게 할 수 있는 멸치 볶음, 깻잎절임 등의 밑반찬 만들기를 실습하고 만들어진 밑반찬은 집으로 가지고 갈 수 있도록 해 균형 있는 식사 및 건강한 생활 유지를 할 수 있게 하기 위해 마련	4회기
	**시 평생학습관	공유식당	함께 모여서 반찬을 만들어 먹기 ① 저녁이 '맛'있는 삶 ② 잔소리리스 추석밥상 ③ 파릇한 젊은이들의 자급자족 라이프 ④ 아모르 반찬 파티 : 반찬의 향기	4회기
	** 사회복지관	행복한 공동밥상	텃밭 가꾸기, 공동밥상	-
	**종합 사회 복지관	독거노인 친구만들기 사업	원예치료 프로그램 '꽃보다 노년'을 통해 어르신들 간에 관계를 주선하고 향후 구성원들끼리 자유롭게 모임을 갖고 활동할 수 있는 자조모임 지원	4회기
대부분 나들이로, 어르신들 간에 관계를 주선하고 향후 구성원들끼리 자유롭게 모임을 갖고 활동할 수 있는 자조모임 지원			1회기	
어르신들의 특별한 나들이 진행으로, 인천대공원 나들이, 함께 식사하기 찻집에서 대화 나누기			1회기	
**시 노인복지관	문화기행 나들이	독거어르신 15명과 청소년 15명을 1:1 자매 결연을 맺어 서울의 광화문, 경복궁, 국립박물관 등 문화 유적지와 여의도 63빌딩 수족관 및 전망대 관람	1회기	
**군 노인복지관	독거 남성 어르신 자립 강화 프로젝트 '요리쿡 조리쿡' (간단한 밑반찬 만들기)	간단한 밑반찬 만들기	2016년 4월~10월 목요일	
**시보건소	해피 솔로 씽씽 교실	(자살예방프로그램) 연극요법&노래요법&미술치료 (정신건강)	상시	
상담	**시 식생활 지원센터	주말엔 반찬을 만들자	혼자 생활하면서 자극적이고 짠 음식에 익숙해진 몸을 소중히 여기고 제대로 된 다양한 음식을 경험 하고 만들면서 쉼어하우스에서 생활하는 사람들과 같이 교류 할 수 있는 프로그램	5회기
	**구 정신건강 복지센터	2030 마음자킴이	전문 심리상담사와 일대일로 총 6회 심리검사와 상담을 진행, 심리적 고통과 문제를 함께 공감하고 이를 해결해 나갈 수 있도록 돕는다. 또 우울·자살 고위험군 발견 시에는 정신건강 복지센터에 의뢰 및 연계를 통해 전문적 진료 등 지속적으로 지원할 계획	6회기

접근방법	기관명	프로그램명	내용	회기
기타 (나눔과 돌봄, 지 역사회연 계 등)	*시니어 희망공동체	소셜팸 운동	아동복지시설 퇴소아동을 위한 사회적가족 만들기, 1인가구 자립청소년 자립지원 프로그램 (장학금, 주거지원)	상시 (모집)
	**청	고독사예방종합대책	지역주민을 구성으로 한 '이웃살피미'-건강음료 배달 등을 통해 안부확인, 밀반찬쿠폰, 목욕쿠폰 지원/ '사물인터넷(IoT)'-움직임을 감지하는 안부확인서비스	연중
	**구청	희망배달 프로젝트	마을 대청소, 독거노인 야쿠르트 배달, 반찬 나눔 등 봉사활동	2회기
		식사합시다	생일 맞은 독거 어르신들을 대상으로 지역주민과 함께하는 생일날 저녁식사를 함께하는 프로그램이며, 1인가구와 독거어르신, 지역 주민이 공동체를 형성	-
	**구청	나비남 프로젝트	고독사 예방을 목적으로 만들어 졌으며, 날짜를 정하는 것이 아니라 1년이상 장기적으로 계속적으로 시행한 프로그램	-
		월동프로젝트	동절기를 맞아 생활이 어려운 저소득 1인 가구가 추운겨울을 잘 지낼 수 있도록 민관이 공동으로 협력하여 의(衣), 식(食), 주(住)의 3가지 방향에서 지원해 주는 프로그램	-
	**시 시설관리공단	노인 돌보미파견	독거노인의 욕구에 따라 안전 확인(직접방문, 말벗서비스, 건강상담), 생활교육(보건·복지, 교육, 문화프로그램 실시, 혹한기·혹서기 안전 교육), 서비스 연계(상담), 가사지원, 활동지원 등 맞춤형 복지서비스 제공	연중
		독거노인 응급안전 돌보미 서비스	안전 확인, 화재/가스누출 등 응급상황 시 119에 자동신고, 기타응급상황 시 119호출 및 센터 호출, 댁내 시스템 모니터링조치(가스감지센서, 화재감지센서, 외출버튼, 활동감지센서, 돌보미 태그, 게이트웨이), 노인 돌봄 기본서비스/ 독거노인 응급안전 서비스 제공, 복지 서비스의 연계 및 제공	24시간 /365일
	**청	4060 독거남 희망 프 로젝트	사회복지전담공무원, 복지공동체위원, 복지통장 등이 대상자를 발굴하고 268명의 멘토단을 구성해 맞춤형 지원 추진	-
	**구 노인복지관	노인돌봄 기본서비스	독거노인에 대한 종합적인 사회 안전망 구축 (생활 실태 및 복지 욕구 파악, 안부확인, 보건 복지 서비스 연계 및 조정, 생활교육, 독거노인 사랑 잇기 등)	연중
독거노인· 중증 장애인 응급안전 알림서비스		대상자 안부 및 건강 확인, 화재, 가스감지센서 등 설치→응급상황에 따른 조치, 응급안전 장비 유지보수, 상담	연중	

접근방법	기관명	프로그램명	내용	회기
	**구보건소	혼자서도 fun fun하게	2050혼밥족 건강돌봄서비스 ① 무료 기초검사 및 건강물품 제공 : 혈압,혈당, 콜레스테롤,체성분검사,반혈검사,우울증검사, 음주가상체험 등 ② 4개월간 맞춤 건강관리 서비스 제공 : 월1회 영양식품 지원(빈혈대상자), 영양상담 건강 레시피 제공, 불소도포 및 구강관리 서비스 제공, 무료 건강강좌운영(건강한 한끼만들기 조리교실, 호신술 교육 및 생활안전관리 교육) ③ 건강정보 문자발송 ④ 건강관리 고위험자 센터연계(희망자에 한함): 우울증고위험군, 고위험음주자	2018년 03월~ 2018년 11월
	**경제진흥원	부산청년우리집	주거공간의 여유가 있는 어르신으로부터 시세 보다 저렴하게 주택을 제공받아 입주를 희망하는 청년과 매칭하고, 해당 주택의 리모델링 및 집기 구입등을 지원	-
	**도시각장애인 복지관	Be Careful	혼자 살고 있는 사람들이 화재로부터 안전할 수 있도록 경북시각장애인복지관은 소방서와 함께 이들의 가정에 기초소방시설을 설치하고, 각 가정에 맞는 화재대피 훈련을 실시	2018년 1월~12월

## 〈부록 2〉 예비조사 설문지

### I. 다음은 귀하의 일반적인 사항을 묻는 질문들입니다.

1. 귀하의 연령은 몇 세입니까?	만	세
2. 귀하의 성별은 무엇입니까?	① 남성	② 여성
3. 귀하의 학력은 다음 중 어디에 해당하십니까?	① 초등학교 졸업 ③ 고등학교 졸업 ⑤ 4년제 대학교 졸업	② 중학교 졸업 ④ 2년제 대학교 졸업 ⑥ 대학원 이상
4. 귀하의 혼인상태는 기혼이십니까?	① 예	② 아니오
5. 귀하의 직업(학생 포함)은 무엇입니까? 구체적으로 적어주세요.	( )	
6. 귀하는 주당 평균 몇 시간을 일을 하십니까? (파트타임, 아르바이트 포함) (학생은 총 학업시간)	( )시간	

### II. 다음은 귀하의 생활에 대해 묻는 질문들입니다. 자유롭게 의견을 작성해 주세요.

1. 귀하가 1인 가구로 살게 된 이유는 무엇입니까?
2. 귀하가 1인 가구 생활을 결정한 것은 스스로 선택한 것입니까? 다른 사람 또는 상황에 따라 결정된 것입니까?
3. 귀하가 1인 가구로 생활한 기간은 어느 정도 입니까?
4. 귀하는 현재 1인 가구로 사는 생활에 만족하십니까?  
① 매우 불만족    ② 불만족    ③ 보통    ④ 만족    ⑤ 매우 만족
5. 귀하가 처음 1인 가구 생활을 시작했을 때와 비교하여 다음 중 어디에 해당한다고 생각하십니까?  
① 현재 생활이 더 나아졌다    ② 더 나빠졌다    ③ 비슷하다

위와 같이 답변을 하신 이유는 무엇일까요?

6. 귀하가 1인 가구로 살기 시작했을 때를 회상해 보세요.
  - 6-1 그 당시 생활하면서 어려웠던 점들은 무엇입니까?
  - 6-2 그 당시 생활하면서 좋았던 점들은 무엇입니까?
- 7-1. 현재 1인 가구로 살아가면서 어려운 점들은 무엇입니까?
- 7-2. 현재 1인 가구로 살아가면서 좋은 점들은 무엇입니까?

- 8-1. 귀하가 1인 가구 생활하면서 어려웠던 점들을 해결하는데 어떤 노력을 하였습니다습니까?  
 8-2. 어려웠던 점들을 해결하기 위해 주변의 도움을 받았습니까? 받았다면 어떤 도움을 받았습니까?  
 8-3. 1인 가구로 생활하면서 경험하는 어려움을 해결하기 위해 누가 어떻게 도와줄 있을까요?  
 9. 귀하가 1인 가구 생활에서 좋은 점들을 잘 지속해 나가기 위해 어떤 노력이 필요할까요? 본인은 어떤 노력을 하고 있는지요? 누가 어떻게 도와주면 좋을까요?  
 10. 귀하는 현재 1인 가구 생활에서 앞으로 다른 형태의 생활로 변화가 있을 것 같습니까?  
 11. 귀하의 주중 시간과 주말(휴일 포함)시간 사용을 적어주세요. 하루 평균 사용 시간을 적어주시면 됩니다.

생활시간 분류	주중	주말
생리적 필수시간(수면, 식사 등)		
노동시간(근무시간, 출퇴근시간, 학업시간 등)		
문화 및 여가활동 시간(여가활동, 동호회활동 등)		
가족 및 친구와의 만남(가족과 연락, 친구와의 교제 및 사교활동)		
기타활동( )		

12. 귀하가 주중 및 주말의 여가활동을 참여하는 방식은 주로 무엇입니까?  
 (1) 혼자서  
 (2) 동료나 친구와 함께  
 (3) 동호회 활동  
 (4) 학원이나 교육장소에서 강좌를 통해  
 (5) 원가족과 함께  
 (6) 기타 ( )
- 13-1. 귀하는 사람들을 만나고 함께하는 것을 좋아하는 편입니까?  
 ① 매우 그렇지 않다.  
 ② 그렇지 않다.  
 ③ 보통이다.  
 ④ 그렇다.  
 ⑤ 매우 그렇다.
- 13-2. 귀하는 어떤 것들을 다른 사람들과 함께하기를 원하십니까?
14. 귀하가 사회활동의 경험이나 동호회 활동의 경험이 있다면 주로 어떤 분야에서의 활동입니까?  
 (1) 사회분야단체(환경단체, 봉사단체, 인권 단체 등)  
 (2) 경제분야 단체(노동조합, 직업단체 등)  
 (3) 문화분야 단체(여가활동, 스포츠 활동, 취미활동 등)





③ 보통

④ 만족

⑤ 매우 만족

6-1, 위와 같이 답한 이유는 무엇입니까?

7. 앞으로 건강가정지원센터에서 1인 가구를 위한 프로그램을 활성화한다면, 어떤 프로그램을 원하십니까? 구체적으로 말씀해 주시기 바랍니다.

### 〈부록 3〉 심층면접 설문지

(심층면접 실시에 앞서 일반적인 사항에 대해 설문지 조사를 실시함)

#### 서울지역 1인 가구 현황분석에 따른 가족지원프로그램 개발

안녕하십니까?

서울시 건강가정지원센터가 위탁한 “서울지역 1인 가구 현황분석에 따른 가족지원 프로그램 개발” 연구를 수행중에 있습니다. 건강가정지원센터가 보급할 수 있는 1인 가구 프로그램 개발의 모델과 가이드 라인을 도출하기 위해, 1인 가구의 현황조사를 아래와 같이 실시하고자 합니다.

이에, 귀하가 응답해 주신 자료는 서울시와 건강가정지원센터의 관련 정책 개발에 중요한 기초자료로 활용됩니다. 조사결과는 통계적 목적으로만 사용되며, 개인정보는 통계법에 따라 철저히 보호됩니다.

그리고, 응답시 모든 번호의 문항에는 한가지의 응답만 해주십시오.

바쁘시더라도 안내에 따라 조사문항에 성의껏 응답해 주시면 감사하겠습니다.

2018년 7월

연구자 : 송혜림, 고선강, 윤소영 일동 드림

## I 일반적 특성

1 응답자 연령		4 직업		
만 _____세		코드	직업명	직업예시
2 응답자 성별		<input type="checkbox"/> 1	관리자	업무의 80%이상을 기획, 관리 분야에 투입하는 일 - 국회의원, 고위공무원, 단체 또는 기업의 경영자, 고위임원, 관리자
<input type="checkbox"/> ① 남자 <input type="checkbox"/> ② 여자		<input type="checkbox"/> 2	전문가 및 관련 종사자	- 교수, 교사, IT 및 각종 기술 전문가, 학원 강사, 예술인, 모델, 작가, 연예인, 매니저, 운동선수, 종교인, 해외영업원, 기술영업원, 부동산중개인, 프로그래머, 레크레이션 강사 등
3 응답자의 학력		<input type="checkbox"/> 3	사무 종사자	- (중하위직)공무원, 문서/통계/영업지원/전산/회계/홍보 등의 사무원 및 사무보조원, 비서, 접수/발권/전화교환 등 안내직, 고객상담 및 모니터요원, 속기사 등
최종학력	이수여부	<input type="checkbox"/> 4	서비스 종사자	- 여행(승무원, 여행안내원)/음식·조리(주방장, 조리사)/미용(코디네이터, 분장사)/기타(웨딩플래너 등) 등 각종 대인서비스 - 경찰관, 소방관, 교도관, 청원경찰, 경호원 등 보안관련 서비스
<input type="checkbox"/> ① 무학		<input type="checkbox"/> 5	판매 종사자	- 대금수납/매표/요금정산원, 보험설계사, 제품/광고 영업원, 매장판매직, 방문통신 판매원, 홍보도우미 및 판촉원 등
<input type="checkbox"/> ② 초등학교	<input type="checkbox"/> ① 졸업	<input type="checkbox"/> 6	농림어업 숙련 종사자	- 농업 숙련 종사자, 임업 숙련 종사자, 어업 숙련 종사자
<input type="checkbox"/> ③ 중학교	<input type="checkbox"/> ② 재학	<input type="checkbox"/> 7	기능원 및 관련 기능 종사자	- 건설·금속·기계·세공·음식료·선박 등 각종 기능종사자 또는 물품 제조원 등
<input type="checkbox"/> ④ 고등학교	<input type="checkbox"/> ③ 수료	<input type="checkbox"/> 8	장치·기계 조작 및 조립 종사자	- 장치·기계조작·조립원/각종 차량운전원 등
<input type="checkbox"/> ⑤ 대학(4년제 미만)	<input type="checkbox"/> ④ 휴학	<input type="checkbox"/> 9	단순노무 종사자	- 간이음식점 조리사, 건설단순노무, 건물관리/경비, 건물청소, 배달, 주유원, 단순조립원, 포장원, 제품운반원 등 단순노무
<input type="checkbox"/> ⑥ 대학교(4년제 이상)	<input type="checkbox"/> ⑤ 중퇴	<input type="checkbox"/> 10	군인	- 직업군인(장기 부사관 및 준위 등)
<input type="checkbox"/> ⑦ 대학원 석사 과정		<input type="checkbox"/> 11	전업주부	전업주부
<input type="checkbox"/> ⑧ 대학원 박사 과정		<input type="checkbox"/> 12	학생	학생 및 기타



**5** 귀하가 처음 1인 가구 생활을 시작했을 때와 비교해 현재 생활은 '전반적으로' 어떠합니까?

- ① 시간을 마음대로 쓸수 있다
- ② 하고 싶은 활동이나 용품을 마음대로 살수 있다
- ③ 여러 사람들을 자유롭게 만날 수 있다
- ④ 자유롭다는 느낌만으로 좋다
- ⑤ 좋은 점 없음
- ⑥ 기타( \_\_\_\_\_ )

**6** 현재 1인 가구로 살아가는데 어렵거나 불편한 점은 무엇이 있습니까?

- ① 가사일, 공과금 납부 등
- ② 외로움, 대화상대 부족
- ③ 건강문제(아파서 병원다닐 때)
- ④ 소득 대비 고정 지출의 부담(월세 등)
- ⑤ 미래에 대한 두려움
- ⑥ 어려운 점 없음
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

**6-1** 1인 가구로 살아가는데 어렵거나 불편했던 점을 해결하기 위해 어떤 노력을 하십니까?

- ① 부모나 가족, 친지의 도움을 받는다
- ② 가까운 친구, 동네주민, 회사 동료 등의 도움을 받는다
- ③ 인터넷 검색 등 다양한 정보자료를 활용한다
- ④ 혼자서 알아서 해결한다
- ⑤ 특별히 노력하지 않는다.
- ⑥ 기타( \_\_\_\_\_ )

**7** 1인 가구로 살아가는데 어려움이 생기면 누가 어떻게 도와주기를 원합니까?

- ① 가족이나 부모님
- ② 친구나 직장 동료
- ③ 국가나 지방정부(공공기관 등)
- ④ 누구의 도움을 원하지 않음(혼자서)
- ⑤ 기타( \_\_\_\_\_ )

**8** 귀하가 1인 가구로 계속 살아가게 된다면, 어떤 노력이 필요할까요?

- ① 규칙적인 생활과 근면함
- ② 경제적 준비(연금 등)
- ③ 적절한 인간관계나 교제활동
- ④ 건강유지를 위한 신체단련
- ⑤ 활동적인 여가생활
- ⑥ 기타( \_\_\_\_\_ )

9 귀하는 현재 1인 가구 생활에서 앞으로 다른 형태의 생활로의 변화를 예측하십니까?

- ① 변화가 없을 것이다
- ② 결혼생활 또는 공동체 생활로 변할 것이다
- ③ 기타( \_\_\_\_\_ )

10 귀하는 주중과 주말(휴일 포함)의 하루동안 시간을 어떻게 보내십니까? 평균적인 일상생활의 시간을 적어 주시면 됩니다.

생활시간 분류	주중 평균	주말(휴일) 평균
생리적 필수시간(수면, 식사 등)	시간    분	시간    분
노동시간(근무시간, 출퇴근시간, 학업시간 등)	시간    분	시간    분
문화 및 여가활동(여가활동, 동호회 활동 등)	시간    분	시간    분
가족 및 친구와의 만남 (가족과 연락, 친구와 교제 및 사교활동)	시간    분	시간    분
기타 활동(_____)	시간    분	시간    분
<b>1일 합 계</b>	<b>24 시간</b>	<b>24 시간</b>

11 귀하가 주중의 여가활동을 참여하는 방식은 주로 무엇입니까?

- ① 혼자서
- ② 동료나 친구와 함께
- ③ 동호회 활동에 참여해서
- ④ 학원이나 교육장소에서 강좌를 통해
- ⑤ 부모나 형제 등 가족과 함께
- ⑥ 기타( \_\_\_\_\_ )

11-1 귀하가 주말동안 여가활동을 참여하는 방식은 주로 무엇입니까?

- ① 혼자서
- ② 동료나 친구와 함께
- ③ 동호회 활동에 참여해서
- ④ 학원이나 교육장소에서 강좌를 통해
- ⑤ 부모나 형제 등 가족과 함께
- ⑥ 기타( \_\_\_\_\_ )

12 귀하는 사람들을 만나고 함께하는 것을 좋아하는 편입니까?

매우 그렇지 않다	←	보통 이다	→	매우 그렇다		
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

**12-1** 귀하는 어떤 활동을 다른 사람들과 함께 하기를 원하십니까?

- ① 운동, 등산 등 야외 레포츠 활동
- ② 전시나 공연관람, 합창 등 문화예술활동
- ③ 여행가기  ④ 식사, 음주 등
- ⑤ 수다떨기 등 일상공유  ⑥ 오락, 컴퓨터 게임
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

**13** 귀하가 사회활동의 경험이나 동호회 활동 경험이 있다면 주로 어떤 분야에서의 활동입니까?

- ① 사회분야단체(환경단체, 봉사단체, 인권 단체 등)
- ② 경제분야 단체(노동조합, 직업단체 등)
- ③ 문화분야 단체(여가활동, 스포츠 활동, 취미활동 등)
- ④ 정치분야 활동(정당활동 등)
- ⑤ 종교분야 단체
- ⑥ 지역단체(아파트 주민단체, 지역 커뮤니티 활동 등)
- ⑦ 친목단체(동창회, 향우회 등)
- ⑧ 기타( \_\_\_\_\_ )
- ⑨ 없음

**14** 귀하는 생활에 필요한 가사노동과 생활 관리를 어떻게 하고 있습니까?

- ① 스스로 한다  ② 조력자(가사도우미, 가족 등)가 있다
- ③ 기타( \_\_\_\_\_ )

**14-1** 귀하는 가사노동과 생활관리를 잘하는 편입니까?

<b>매우 그렇지 않다</b>	<b>←</b>		<b>보통 이다</b>		<b>→</b>	<b>매우 그렇다</b>
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

**14-2** 귀하는 생활에 필요한 가사노동과 생활관리를 중요하게 생각하는 편입니까?

<b>매우 그렇지 않다</b>	<b>←</b>		<b>보통 이다</b>		<b>→</b>	<b>매우 그렇다</b>
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

**14-3** 귀하가 가사노동과 생활관리에서 어렵게 생각하는 것은 주로 무엇입니까?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ① 청소, 정리정돈           | <input type="checkbox"/> ② 장보기, 식사준비     |
| <input type="checkbox"/> ③ 세탁, 다림질            | <input type="checkbox"/> ④ 공공기관 및 은행일 보기 |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 재활용품 분리수거, 쓰레기 버리기 | <input type="checkbox"/> ⑥ 어려운 일 없음      |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 기타( _____ )        |  |

### Ⅲ 가족과의 관계

**1** 귀하는 가족들과 얼마나 자주 연락하고 계십니까?(전화통화, 카톡, 방문 포함)

- ① 매일, 수시  
 ② 정기적으로(주 1회, 1달 2~3회 등)  
 ③ 가끔 가족행사나 일이 있을 때만  
 ④ 거의 하지 않음

**2** 귀하는 가족과 만나서 주로 어떤 활동을 하십니까?

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① 식사(외식, 음주 포함) | <input type="checkbox"/> ② 여행, 야외 활동  |
| <input type="checkbox"/> ③ 명절이나 제사 등 의례  | <input type="checkbox"/> ④ 종교활동       |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 영화 관람이나 스포츠활동 | <input type="checkbox"/> ⑥ 아무것도 안하고 쉬 |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 기타( _____ )   |                                       |

**3** 귀하가 가족과 함께 어떻게 시간을 보냈을 때 가장 편하고 좋습니까?

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ① 식사(외식, 음주 포함) | <input type="checkbox"/> ② 여행         |
| <input type="checkbox"/> ③ 명절이나 제사 등 의례  | <input type="checkbox"/> ④ 종교활동       |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 영화 관람이나 스포츠활동 | <input type="checkbox"/> ⑥ 아무것도 안하고 쉬 |
| <input type="checkbox"/> ⑦ 기타( _____ )   |                                       |

**4** 귀하가 가족과 교류를 자주 못하는 또는 안하는 이유는 무엇입니까?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ① 시간부족(각자 바빠서) | <input type="checkbox"/> ② 지리적 거리(멀리 떨어져 있어서) |
| <input type="checkbox"/> ③ 잔소리나 구속이 싫어서 | <input type="checkbox"/> ④ 별로 친하지 않아서         |
| <input type="checkbox"/> ⑤ 기타( _____ )  |   |

## IV 내가 생각하는 삶

1 귀하가 가족과 교류를 자주 못하는 또는 안하는 이유는 무엇입니까?

매우 낮다	←—————→			보통 이다	—————→			매우 높다
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦		

2 귀하는 자신의 삶의 질을 결정짓는 가장 중요한 요인은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 금전적인 경제력
- ② 친구나 가족 등 가까운 사람과의 교류
- ③ 시간적 여유
- ④ 건강한 신체와 정신
- ⑤ 혼자서 또는 함께 즐길 수 있는 여가활동
- ⑥ 종교적인 믿음
- ⑦ 사회 참여나 공동체 활동
- ⑧ 기타( \_\_\_\_\_ )

3 귀하의 삶의 질을 저하시키는 결정적인 요인은 무엇이라고 생각하십니까?

- ① 과도한 업무나 업무 스트레스(직장문화 포함)
- ② 경제적 빈곤
- ③ 외로움
- ④ 미래에 대한 불확실성
- ⑤ 신체적인 문제나 질병
- ⑥ 무료함(특별히 하는 활동 없음)
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

4 귀하의 삶의 질 개선을 위해 해결해야 하는 문제는 무엇이라고 보십니까?

- ① 고용안정 및 직장문화의 개선
- ② 워라밸(균형있는 삶)
- ③ 다양한 도전과 자기계발
- ④ 지속적인 사회적인 관계 유지
- ⑤ 건강유지 및 신체단련
- ⑥ 없음
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

5 귀하는 자신의 삶이 어느 상황에서 '건강하다'고 생각하십니까?

- ① 금전적으로 여유있을 때
- ② 신체적으로 건강할 때
- ③ 다른 사람들과 관계가 좋을 때
- ④ 혼자서도 잘 지낼 때
- ⑤ 매사에 긍정적으로 생각할 때
- ⑥ 워라밸(Work-Life Balance)을 실현할 때
- ⑦ 없음
- ⑧ 기타( \_\_\_\_\_ )

## V '건강가정지원센터' 관련

1 귀하는 건강가정지원센터를 얼마나 자주 방문하십니까?

- ① 매일 방문한다
- ② 주 1회 이상 방문한다
- ③ 월 1회 이상 방문한다.
- ④ 가끔 방문한다
- ⑤ 거의 방문하지 않는다
- ⑥ 이번 방문이 처음이다

2 건강가정지원센터에서 1인 가구를 위한 프로그램을 진행하게 된다면 어떤 프로그램을 하면 좋을까요?

- ① 생활관리(요리 등) 교육
- ② 여가활동 참여 및 체험 프로그램
- ③ 체력증진 관련 프로그램
- ④ 재무설계 프로그램
- ⑤ 품앗이 및 공동체 활동 프로그램
- ⑥ 심리상담 및 스트레스 관리 프로그램
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

3 지역에서 건강가정지원센터 이외의 다른 기관의 프로그램에 참여한 경험이 있습니까? 주로 참여했던 기관과 프로그램 명칭에 대해서 구체적으로 적어주십시오

**3-1** 참여한 기관명 :

( \_\_\_\_\_ )

**3-1** 참여한 프로그램 :

( \_\_\_\_\_ )

**4** 귀하가 평소 공공기관에서 하는 프로그램에 참여할 때 어떤 점을 가장 중요하게 생각하십니까?

- ① 참신성(새로 접한 프로그램인지)
- ② 실용성(실생활에 활용이 높은지)
- ③ 접근성과 시간(내가 참여하기 쉬운지)
- ④ 전문성(강사나 내용이 전문적인지)
- ⑤ 흥미와 재미(원하는 내용인지)
- ⑥ 경제성(비용이 저렴한지)
- ⑦ 기타( \_\_\_\_\_ )

**5** 현재 참여하고 있는 건강가정지원센터의 1인 가구 대상 프로그램에 대해 얼마나 만족하십니까?

<b>매우 불만족</b>	<b>←</b>			<b>보통 이다</b>	<b>→</b>			<b>매우 만족</b>
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦		

☺ 귀중한 시간을 내어 응답하여 주셔서 감사드립니다. ☺

## 〈부록 4〉 1인 가구 대상 심층면접 설문 리스트

- 건강가정지원센터와 같은 기관에서, 1인 가구인 나를 위해 어떤 프로그램을 제공해 주면 좋을까요?
  1. 프로그램 주제와 내용
  2. 프로그램 시간 : 주말, 주중, 오전, 오후, 몇 시간
  3. 프로그램 유형 : 찾아가는(집이나 직장 등으로 방문하는) 프로그램, 건가센터에 가서 참여하는 프로그램/ 개별 프로그램, 집단(다른 사람과 함께 하는) 프로그램/일회성, 다회기/기타
  4. 함께 살고 있지 않은 가족과 함께 참여하는 프로그램 :
  5. 1인 가구로서 건강가정지원센터의 프로그램에 참여한다면 가장 1순위로 고려하는 것은?
    - 센터의 프로그램이 갖는 속성 중에서 어떤 요인? : 주제, 접근성, 시간, 홍보, 프로그램 담당자(강사, 상담사 등)의 전문성, 기타
    - 나의 입장을 고려할 때 무엇이 가장 1순위 요인? : 시간, 함께 하는 사람 여부, 요구, 선호도, 경험, 기타
  6. 아래 프로그램 유형에 대한 의견
  
- 연령별 모델 - 건가센터의 프로그램에 참여한다고 할 때, 연령별로 구별하는 방식에 대한 의견 : 30세 이하의 청년초기, 30~39세의 청년후기, 40~55세의 중년초기, 56~65의 중년후기, 65~75세의 노년초기, 75세 이상의 노년후기 등 세부적으로 설계  
이런 방식의 장점, 문제점 등  
각 연령대별로 우선적인 프로그램 주제는?
  
- 성별 모델 - 건가센터 프로그램이 여성 그리고 남성을 구별해서 기획되면 어떨까요?
  - 장점과 문제점
  - 남성이 특히 필요로 하는 프로그램은? 여성이 특히 필요로 하는 프로그램은?
  
- 우선적인 타겟 선정 → 타겟의 특성과 요구를 반영한 프로그램 개발 : 건가센터 1인 가구 프로그램을 제공한다고 할 때 1인 가구 중 가장 우선적인 타겟은 누구라고 생각하십니까? 그리고 그 집단을 위해 어떤 프로그램이 필요하다고 보십니까?
  
- 필수사업과 선택사업으로 구분 - 이 방식에 대한 의견
  - 필수사업의 예시 :
  - 선택사업의 예시 : 내용, 주제, 연령, 시간 등 다양하게 의견 수렴

- 건강가정지원센터의 현재 사업유형 적용 - 교육, 상담, 문화, 나눔과 돌봄, 지역사회 연계 등 접근법에 따른 사업 개발하는 것에 대한 의견
    - 교육프로그램 사례 :
    - 상담프로그램 사례 :
    - 문화프로그램 사례 :
    - 나눔과 돌봄 프로그램 사례 :
    - 지역사회 연계 프로그램 사례 :
  
  - 지역 특화 프로그램 - 지역별로 1인 가구의 특성이 다르므로 지역 특화 프로그램을 보급하는 것이 좋을지에 대한 의견
    - 세부 사항
    - 장점과 문제점
  
  - 욕구 중심 모델 - 1인 가구의 요구를 파악하여 그 요구를 반영한 프로그램 제공에 대한 의견
    - 장점과 문제점
  
  - 다양한 소집단 운영모델 - 건강가정지원센터는 '공동육아나눔터'라는 지역사회돌봄을 함께 나누는 공간이 마련되어있음. 이 공간에서 1인 가구 소집단 운영, 함께 모여 프로그램에 참여하는 방식에 대한 의견
    - 이 경우 어떤 프로그램이 좋을까?
    - 장점과 문제점
- ※ 1인 가구로 살면서 건강가정지원센터와 같은 기관에 바라는 점 종합 :

2018 서울가족특성화과제 연구보고서

## 서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발

---

발 행 일 2018년 11월  
발 행 처 서울특별시 건강가정지원센터  
기획·편집 기획총괄팀  
주 소 서울특별시 중구 소파로 4길 6  
전 화 02) 318-8167  
팩 스 02) 318-0228  
홈 페이지 <http://familyseoul.or.kr>  
인 쇄 처 경성문화사 02)786-2999

---

본 자료집의 저작권은 서울특별시 건강가정지원센터에 있습니다.  
무단복제를 금지합니다.



2018 서울가족특성화 연구보고서

# 서울지역 1인 가구 현황 분석에 따른 가족 지원 프로그램 개발