

# 세종에서 안전하게 오래살기

Vol.17  
1인가구 편



## CONTENTS

인포그래픽으로 보는 세종시 1인가구 현황

- SAFETY GRAPHIC ..... 02

1인가구를 위한 안전 정보

- SAFETY MANUAL ..... 04

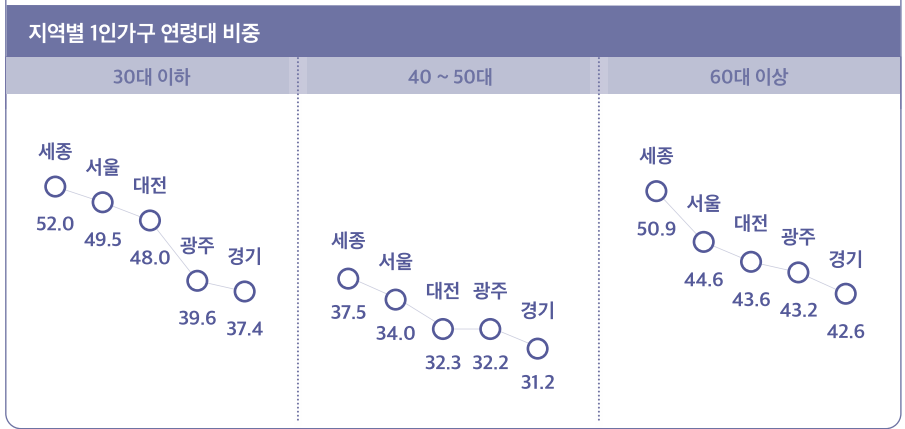
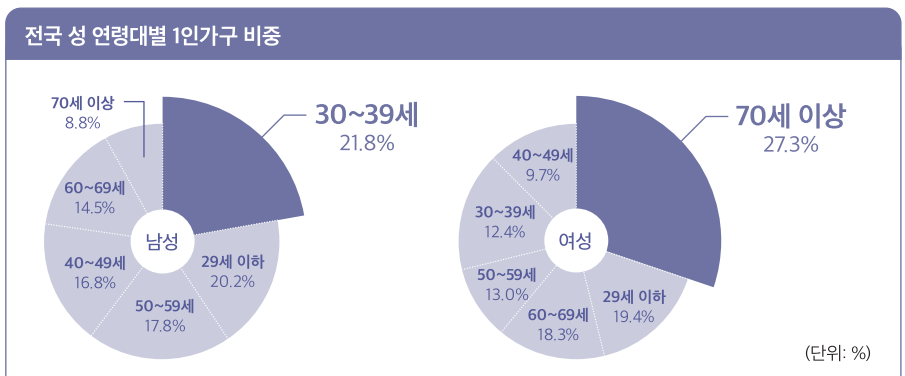
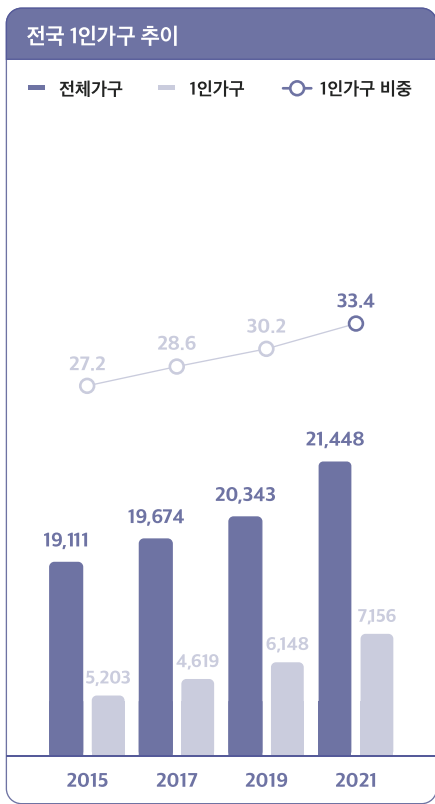
혼자 사는 어르신을 위한 안전 정보

- SAFETY TIP ..... 06

# 늘어나는 1인가구를 위해 필요한 안전은 무엇일까요?

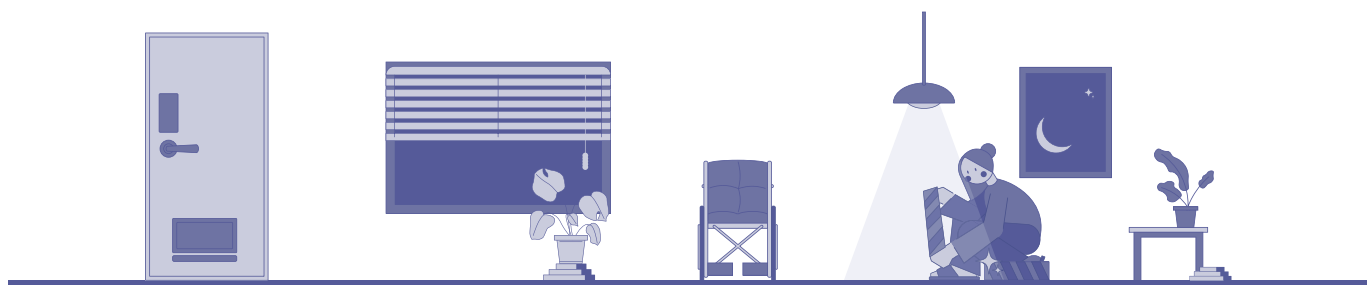
최근 우리 사회는 전체 가구 유형 중 1인가구가 가장 큰 비중을 차지하고 있다고 합니다. 이러한 사회적 변화는 여러가지 관련 정책에도 변화를 주게 되는데요. 세종시의 1인가구 현황을 들여다 보면서 바뀌고 있는 이 흐름 속에서 세종시는 무엇을 준비하고, 신경써야 할지에 대해 생각해 보는 시간을 가져 봤습니다.

자료출처 | 통계청, 세종특별자치시 세종 통계



### 세종시 1인가구 비중 및 연령대별 구성비(2021)

전체가구 수	1인가구 수	비중	1인가구 연령대별 구성비					
			29세 이하	30~39세	40~49세	50~59세	60~69세	70세 이상
145,000	46,000	31.5%	28.4%	23.6%	14.9%	13.1%	10.6%	9.4%





■ 세종시 연령별 노후 준비 방법(2020)

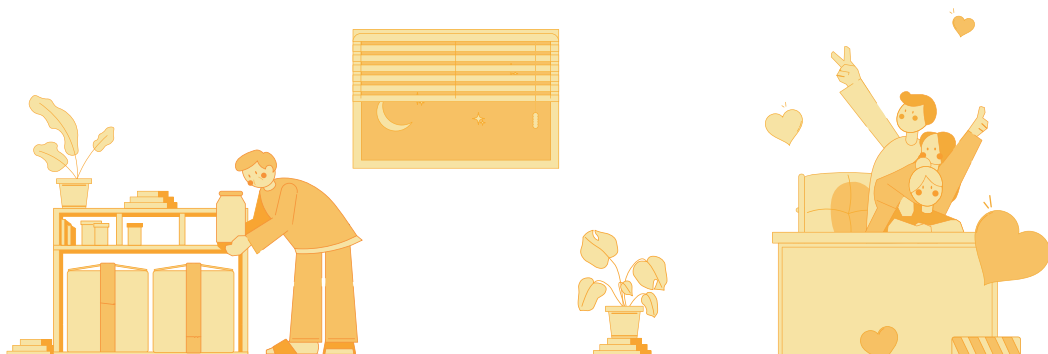
	준비하고 있음							향후 노후 준비 방법(준비하고 있지 않음)			
	국민연금	기타 공적연금	사적연금	퇴직급여	예금, 적금, 저축성 보험	부동산 운용	주식, 채권 등	아직 생각하고 있지 않다	앞으로 준비할 계획이다	준비할 능력이 없다	자녀에게 의탁한다
19 ~ 29세	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	28.1	71.9	0.0	0.0
30 ~ 39세	38.2	33.6	7.0	1.5	15.6	2.0	2.0	21.0	67.9	11.1	0.0
40 ~ 49세	47.3	25.7	7.0	4.4	11.4	2.4	1.7	24.0	61.3	14.7	0.0
50 ~ 59세	55.0	23.0	4.2	3.1	7.5	6.0	1.2	17.6	41.3	41.1	0.0
60 ~ 69세	55.8	18.7	7.8	6.2	8.4	2.2	1.0	7.3	35.5	55.9	1.2
70 ~ 79세	46.2	18.8	12.2	6.2	11.8	4.5	0.4	2.0	6.7	61.5	29.9
80세 이상	44.5	16.0	11.8	7.4	13.4	6.2	0.7	2.2	5.6	59.2	32.9

■ 세종시 60세 이상 인구가 겪고 있는 어려움(2020)

경제적인 어려움	직업이 없거나 고용이 불안정	소일거리 없음	건강문제	가족으로부터 푸대접	외로움, 소외감	일상생활 도움서비스 부족	사회에서의 경로의식 부족	노인복지시설 부족	기타	어려움 없음
22.2	4.9	10.5	37.8	0.7	3.9	2.3	3.9	1.7	0.2	11.9

■ 세종시 60세 이상 인구가 받고 싶은 노인 복지 서비스(2020)

간병 서비스	목욕 서비스	가사 서비스	식사제공	이야기 상대	취업알선	건강검진	취미 여가 활동 프로그램	정보화 등 각종 교육	기타
22.7	0.9	21.1	5.4	4.6	11.9	17.0	13.4	3.0	0.1



# 혼자서도 안전할 수 있도록 기억해주세요

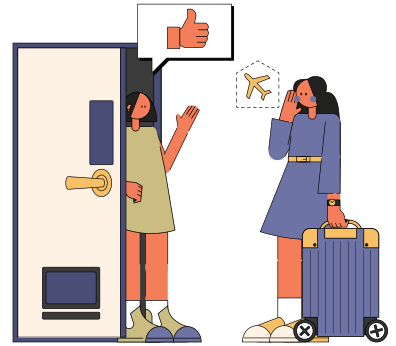
우리나라는 이미 1인가구 600만 시대에 돌입해서 100명 중 12명이 1인가구로 살고 있습니다(2020년 기준). 혼자 살기 때문에 무엇이든 혼자서도 척척 해내야 하는 1인가구가 안전하고 건강하게 혼자서도 잘 살 수 있는 안전매뉴얼을 소개합니다.

## 1. 철이면 철마다 바뀌어야 제맛, 우리집 비밀번호



철이면 철마다 바꿔줘야 할 것은 옷이나 침구 외에 우리집 비밀번호도 있다. 자주 누르는 비밀번호의 버튼이 닳아 있거나 지문이 묻어 있는 경우 비밀번호가 노출될 수 있다. 터치패드 형식의 디지털 도어락이라면 비밀번호를 누른 후 흔적이 남지 않도록 닦아주고 3개월~6개월에 한 번씩 비밀번호를 바꿔주는 것이 좋다.

## 2. 내가 없다는 사실을 적에게 알리지 마라!



여행, 출장 등으로 며칠간 집을 비우게 될 때는 가까운 곳에 사는 지인이나 이웃에게 우편함의 우편물 수거를 부탁해 두는 것이 좋다. 가까운 파출소에 '빈집 사전신고'를 해두면 안심하고 떠날 수 있다. 무엇보다 SNS 계정에 나의 부재를 알리지 않는 것이 가장 좋다.

## 3. 귀찮다고 내려보내면 거슬러 올라오는 음쓰



귀찮아서, 혹은 귀찮겠지 싶어서 음식물 쓰레기를 변기에 버리는 경우가 많다. 하지만 이런 사소한 습관 때문에 변기가 막히고, 갖은 방법을 동원해도 풀리지 않으면 큰 돈을 쓰게 되는 수가 있다. 휴지도 너무 많은 양을 흘려 넣지 말고 휴지 이외의 이물질은 절대로 버리지 말자.

## 4. 짜릿하게 타오르지 않도록 한번에 하나씩만



인덕션레인지 LED 일자등 110개를 동시에 사용하는 것과 비슷한 정도의 전력을 사용한다고 한다(3구 기준). 멀티 콘센트에 꽂아 사용할 경우 과전류로 인한 전원 차단 및 전기 화재 등이 발생할 수 있기 때문에 단독으로 사용해야 한다. 이때 인덕션 표면에 전선이 닿지 않게 하는 것은 기본이다.

## 나를 위한 색깔, 우리집을 위한 컬러테라피 인테리어

색다른 분위기와 심리적 효과까지 일석이조, 컬러테라피 인테리어에 대해 알아봅시다



**빨강** 빨간색은 에너지를 회복시켜주고 생명력을 자극시키는 컬러로 추진력을 높여주어 포인트 컬러로 활용하기 좋다.



**주황** 아이 방의 인테리어에 활용해도 좋고, 식욕을 촉진시켜 주는 역할을 하기 때문에 주방에 적용하기에도 좋다.



**노랑** 밝고 긍정적인 사고를 돕고 자신감을 심어주는 노란색은 아이 방이나 가족을 위한 거실에 활용하기 좋다.



**초록** 안정감과 차분함을 주는 초록색은 공부방, 사무실에 적용하면 도움이 되며, 식물을 배치하는 것으로도 쉽게 연출할 수 있다.



**파랑** 뇌를 안정시켜주는 색깔로 스트레스, 두통, 불면증을 진정시켜주는 효과가 있어 침실, 사무실에 잘 어울린다.



**갈색** 전체적으로 활용하면 편안한 분위기를 느낄 수 있기 때문에 거실이나 서재에 적용하면 좋다.

## 5. 우리 집을 감싸는 조명, 그리고 미끄럼 방지 패드



계단이나 지하, 현관 등 어두운 곳에는 밝은 조명을 설치하고 계단이나 화장실 등 미끄러질 경우 큰 부상으로 이어질 수 있는 곳에는 미끄럼 방지 패드를 부착해야 한다. 이때 이동을 방해하는 문턱이나 늘어진 전선 등 장애물이 없도록 함께 정리하는 것이 좋다.

## 6. 가벼운 물건은 위로 무거운 물건은 아래로!



크고 무거운 물체는 찬장 아래쪽에 보관해야 물건을 내릴 때 부상을 입을 위험을 줄일 수 있다. 높은 곳에 있는 물건을 내려야 할 때는 반드시 의자 또는 사다리를 이용해 내리도록 하자. 또 세제 등을 보관할 때는 음료병 등 혼란이 있을 수 있는 용기에 담지 않고 라벨링을 통해 구분해 두어야 한다.

## 7. 알맞게 복용하고 더 건강해질 수 있도록



최근 셀프 메디케이션(Self-Medication)에 대한 관심이 커지면서 남녀노소를 불문하고 건강기능식품이나 비타민 등을 챙겨 먹는 사람이 늘고 있다. 이때 약품과 섞이거나 오용하지 않도록 용도별로 구분하여 보관하고 소비기한이 지난 약품은 근처 약국 등 폐의약품수거함에 버리도록 하자.

## 8. 마음까지 돌볼 줄 아는 당신이 진정한 1인가구

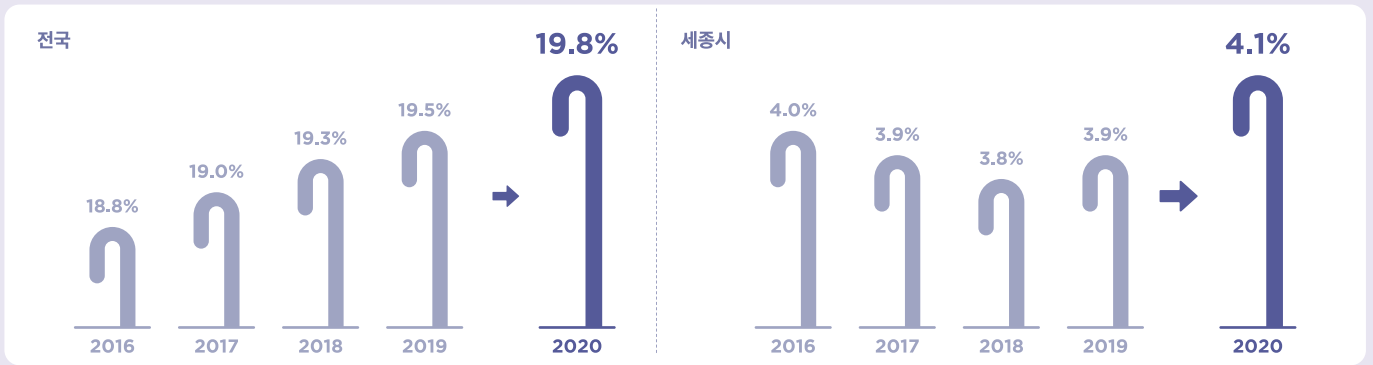


보다 건강하고 안전한 '혼삶'을 위해 매일, 매주, 매년 해야 하는 할 일의 목록을 만들어 잘 보이는 곳에 붙여두고 '1인'인 나의 마음까지 돌볼 수 있도록 하자. 영양제 먹기, 방청소, 냉장고 정리, 건강검진 등 살림부터 몸과 마음의 건강까지 두루두루 챙길 줄 알아야 건강한 1인가구로 거듭날 수 있다.

# 혼자 사는 어르신들을 위한 안전

우리나라는 2년 후, 고령화 과정의 최종 단계인 초고령사회(65세 이상 비율이 20% 이상)에 진입하게 됩니다. 자연스럽게 독거노인의 비율도 점점 높아지고 있습니다. 이러한 사회 변화에 발맞춰 고령자를 위한 여러 가지 사회 정책들을 준비해야 할 때가 왔습니다. 물론 정책도 정책이지만 '안전'을 빼놓을 수 없을 것입니다. 혼자 사는 어르신들을 위한 안전을 소개합니다.

## 독거노인비율



## 혼자 있어도 안심할 수 있게 '안전'을 단속해요

<p>1. </p> <p>비상시 각 방의 문을 열 수 있도록 예비 열쇠를 구비해 두세요.</p>	<p>2. </p> <p>세제 등을 보관할 때는 음료병 등 혼란이 있을 수 있는 용기에 담지 않고 라벨링 등을 통해 구분해 두세요.</p>	<p>3. </p> <p>전선을 무리하게 구부리거나 묶은 채 사용하지 말고, 플러그는 콘센트에 완전히 접속되어 헐겁지 않도록 해주세요.</p>
<p>4. </p> <p>콘센트에 먼지나 이물질이 쌓이지 않도록 관리하고 거실, 주방 등에 화재감지기를 설치해 주세요.</p>	<p>5. </p> <p>약품을 용도별로 구분하여 보관하고 위급상황에서 도움을 받을 수 있는 연락처(119, 112, 가족 번호)를 미리 적어두세요.</p>	<p>6. </p> <p>바닥에 이동을 방해하는 문턱이나 늘어진 전선 등 장애물이 없도록 하고, 화장실에는 미끄럼 방지를 위한 매트를 깔아주세요.</p>

## 마음의 감기, 미리 체크하면 금세 나아 수 있어요 | 노인 우울증 자가 진단 체크리스트

1. 현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까?	예   아니오	9. 바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니까?	예   아니오
2. 요즘 들어 활동량이나 의욕이 많이 떨어지셨습니까?	예   아니오	10. 비슷한 나이의 다른 노인들보다 기억력이 더 나쁘다고 느끼십니까?	예   아니오
3. 자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까?	예   아니오	11. 현재 살아있다는 것이 즐겁게 생각되십니까?	예   아니오
4. 생활이 지루하게 느껴질 때가 많습니까?	예   아니오	12. 지금의 내 자신이 아무 쓸모 없는 사람이라고 느끼십니까?	예   아니오
5. 평소에 기분은 상쾌한 편입니까?	예   아니오	13. 기억력이 좋은 편입니까?	예   아니오
6. 자신에게 불길한 일이 닥칠 것 같아 불안하십니까?	예   아니오	14. 지금 자신의 처지가 아무런 희망도 없다고 느끼십니까?	예   아니오
7. 대체로 마음이 즐거운 편입니까?	예   아니오	15. 자신이 다른 사람들의 처지보다 더 못하다고 느끼십니까?	예   아니오
8. 절망적이라는 느낌이 자주 드십니까?	예   아니오		

위 질문은 1주일 동안의 기분을 알아보기 위한 질문입니다. 질문을 잘 읽고 그렇다면 '예', 그렇지 않다면 '아니오'에 O표 하세요. 1, 5, 7, 11, 13번 문항이 '아니오'일 경우 1점, 나머지 문항은 '예'일 경우 1점을 매겨 주세요. 0~9점일 경우 여가활동, 스트레스 관리를 통해 감정을 환기 시켜주시고 10점 이상일 경우 전문가와 상담이 필요합니다.

## 1인가구가 안심할 수 있는 세종시 정책

# 세종시민을 위해 세종시가 준비했어요!

세종시에 살고 있는 1인가구를 위해 세종시가 계획, 추진하고 있는 지원사업을 소개합니다.

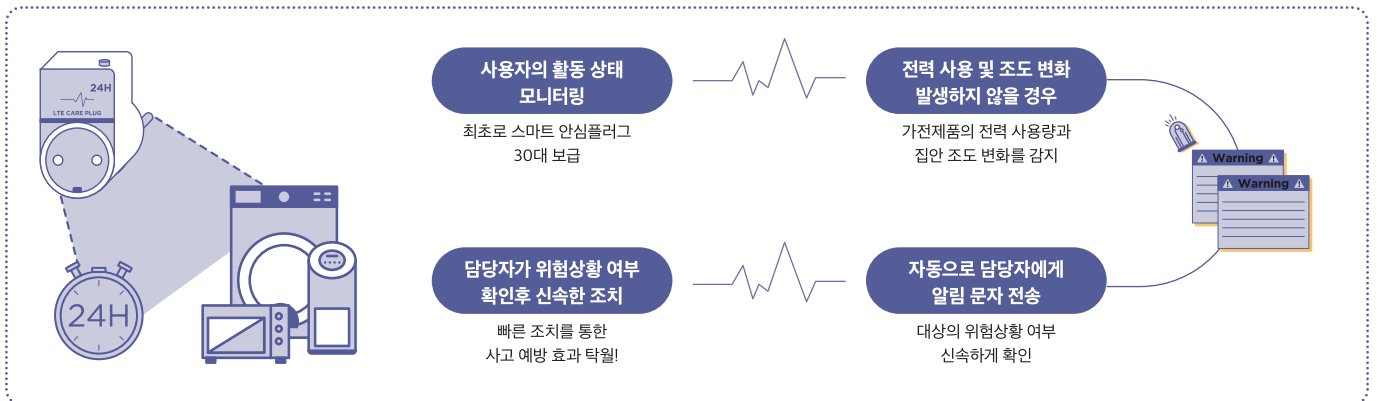
### I CASE 01. '가족희망드림 지원사업'의 대상자 범위 확대

세종시가 위탁운영중인 세종시가족센터가 올해부터 가족희망드림 지원사업의 대상자를 취약·위기가족뿐 아니라 청소년 부모, 1인가구, 다문화가족까지 확대했습니다. 사례관리 가족에게는 자녀 학습정서지원, 생활도움지원, 긴급 위기가족 정서지원(전문상담사 연계), 교육·문화 프로그램 등을 제공합니다. 또 자녀를 양육하는 만 24세 이하 부모인 청소년 부모 가족은 독립적인 법률행위 제약 등으로 도움이 필요할 경우 법률상담, 소송대리 등을 지원합니다. 한편 가족희망드림 지원사업은 '가족역량강화 지원사업'으로 진행되다가 올해부터 명칭을 변경하여 운영하기 시작했습니다. 이 지원사업은 취약·위기가족을 대상으로 복합적인 문제해결을 위해 사례관리를 진행함으로써 가족기능 회복과 정서·경제적 자립역량 강화를 도모하기 위해 진행되고 있습니다.

'가족희망드림 지원사업'의 대상자			
취약위기 가족	청소년 부모	1인가구	다문화가족
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 학습정서지원</li> <li>• 생활도움지원</li> <li>• 긴급 위기가족 정서지원(전문상담사 연계)</li> <li>• 교육·문화 프로그램 등 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 학습정서지원</li> <li>• 생활도움지원</li> <li>• 긴급 위기가족 정서지원(전문상담사 연계)</li> <li>• 교육·문화 프로그램 등 제공</li> <li>• 독립적인 법률행위 제약 등으로 도움이 필요할 경우 법률상담, 소송대리 등을 지원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 학습정서지원</li> <li>• 생활도움지원</li> <li>• 긴급 위기가족 정서지원(전문상담사 연계)</li> <li>• 교육·문화 프로그램 등 제공</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자녀 학습정서지원</li> <li>• 생활도움지원</li> <li>• 긴급 위기가족 정서지원(전문상담사 연계)</li> <li>• 교육·문화 프로그램 등 제공</li> </ul>

### I CASE 02. 세종시 최초 안심플러그 설치 보급

세종시의 연서면지역사회보장협의체가 1인가구 증가, 고령화 등 사회적 변화에 따른 고독사를 예방하기 위해 세종시 최초로 스마트 안심플러그 30대를 보급했습니다. 보건복지부의 '독거노인·장애인 응급 안전 안심 서비스'를 지원받지 못하는 노인부부가구 또는 1인가구 대상으로 안심플러그를 설치해 비대면 안부 확인을 통해 고독사를 예방하고자 마련된 사업입니다. 스마트 안심플러그는 가전제품의 전력 사용량과 집안 조도 변화를 분석해 사용자의 활동 상태를 24시간 원격 관찰(모니터링)할 수 있는데요. 설정 시간 동안 가정 내 전력 사용과 조도 변화가 발생하지 않을 경우, 자동으로 담당자에게 알림 문자를 전송해 담당자가 대상의 위험상황 발생 여부를 신속하게 확인할 수 있습니다.



COVER STORY

# 언제나 위험에 대비하는 세종시

통계청에서 발표한 “2022 통계로 보는 1인가구”에 따르면 2021년 기준 1인가구는 33.4%이고 2050년에는 39.6%에 이를 것으로 전망됩니다. 지역별 1인가구 비중을 살펴보면 세종시의 경우 31.5%로 전국 기준(33.4%)에 근접한 수치를 보이고 있습니다. 또 2005년 22.8%였던 29세 이하 1인가구 비중은 2050년 7.5%로 감소하는 반면 70세 이상 1인가구 비중은 2005년에 17.3%였으나, 2050년 42.9%로 증가할 것으로 전망됩니다.

세종시에서도 이 같은 사회변화의 흐름에 발맞춰 ‘청년 1인가구 월세 지원’, ‘1인가구 재무설계 교육’, ‘1인가구 지원사업 동아리 활동’ 등 1인가구를 위해 다양한 지원 사업을 진행하고 있습니다. 이 외에도 ‘1인가구 지원 기본계획’, 청년, 맞벌이, 1인가구 등을 위한 ‘생활형 사회서비스’ 개발 및 운영, 건강한 노인복지 및 돌봄 확대 등 다양한 가구별 지원 프로그램을 확충하기 위한 노력도 지속하고 있습니다.

이에 이번 호의 주제를 1인가구로 선정하고 1인가구의 생활 속에 도움이 될 안전 정보를 담았습니다. 안전 문화매거진 <세종에서 안전하게 오래 살기>의 열일곱 번째 이야기, ‘1인가구’편을 통해 1인가구는 물론, 세종시민 누구나 안전한 일상을 누릴 수 있기를 기대합니다.

발행 세종특별자치시 시민안전실 안전정책과

발행일 2023년 4월

문의 안전정책과  
044-300-3613~4

기획 대전세종연구원 도시안전연구센터

디자인·제작 안전디자인연구소 오세이프

안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>는 세종특별자치시, 안전도시위원회, 대전세종연구원 도시안전연구센터, 안전디자인연구소 오세이프(OSAFE)와의 협업을 통해 제작되었습니다. 본 매거진의 발간으로 안전의 중요성에 대해 더욱 깊이 공감할 수 있도록 돕는 것은 물론, 안전에 관해 꼭 필요한 정보를 공유하며 ‘세상에 도움이 되는 가치’를 만들고자 합니다.



QR code

홈페이지(sejong.go.kr)와 QR 코드로도 안전문화매거진 <세종에서 안전하게 오래살기>를 만나실 수 있습니다.

