अंधे @ शंभ





2021년 중장년 1인 가구 맞춤형프로그램 사업운영보고서

〈부록〉 쿡아지트 레시IIIbook



Operational Report

"智慧儿儿科研到多样的"



2021년 중장년 1인 가구 맞춤형프로그램 사업운영보고서

Operational Report



2021년 중장년 1인 가구 맞춤형프로그램 사업운영보고서

CONTENTS

- 03
- I . 2021년 중장년 1인 가구 맞춤형프로그램 사업운영결과
 - 시업개요
 - 추진프로그램
 - 추진일정
 - 추진성과
 - 예산
- 09
- Ⅱ. 사업평가
 - 프로그램 만족도 분석결과
 - · 사전 · 사후 척도지 분석결과
- 21
- Ⅲ. 화보
- 51
- IV. 소감
- 59
- **〈부 록〉 쿡아지**트 레시피BOOk



1. 사업개요

1) 사업명: 중장년 1인 가구 맞춤형프로그램

• 혼자서도 살기 좋은 건강한 김해! "중장년 1인 가구 따로, 또 같이"

2) 사업배경

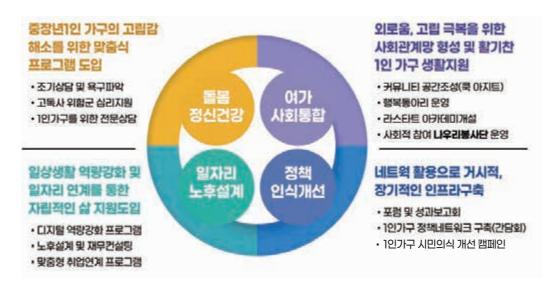
- 1인 중장년가구 증가에 따른 사회적 고립 및 고독사로 인한 사회적 문제 대두
- 김해시 중장년 1인 세대 맞춤형 · 중점 지원 서비스 전무(全無)
- 중장년세대(5064) 욕구를 반영한 장기적인 노후문제 사전 대비 요구

3) 사업목표 및 운영방침

(1) 사업목표

- 욕구기반 1인 가구의 고립감 해소를 통한 맞춤식 프로그램 도입
- 고립극복을 위한 사회관계망 형성을 통한 건강하고 활기찬 1인 가구 생활지원
- 자주적 홀로서기를 지지하는 지역사회만들기
- 네트워크 활용으로 거시적·장기적인 인프라 구축

(2) 운영방침



(3) 시업수행인력

성명	소속	직위	사업내 역할
허영배	김해시복지재단 구산사회복지관	관장	총괄및자문
여미진	김해시복지재단 정책기획팀	팀장	사업자문, 복지포럼
강미경	김해시복지재단 구산사회복지관	과장	시 업총 괄
김대준	김해시복지재단 정책기획팀	주임	결과분석, 복지포럼
김혜원	김해시복지재단 구산사회복지관	주임	사업실무
김미량	김해시복지재단 구산사회복지관	주임	사업실무
한승재	김해시복지재단 구산사회복지관	외부강사	바리스타 강사
김봉성	김해시복지재단 구산사회복지관	외부강사	미술치료강사
김나현	김해시복지재단 구산사회복지관	외부강사	쿡아지트강사
박금옥	김해시복지재단 구산사회복지관	외부강사	반려식물강사
기타인력	동아리, 리스타트아카데미, 전문상담	외부인력	특강, 용역 강사
	·		

2. 추진 프로그램

구분	프로그램명
돌봄정신건강	 초기상담 및 욕구파악(사례관리), 프로그램 접수 전문상담 지원 마음검진, 개인전문상담, 푸드테라피(집단) 긴급돌봄(집치우기, 정리수납 등) 마음건강 프로그램 '미술놀이와 힐링'
여가사회통합	 커뮤니티 공간조성 '쿡 아지트' 이웃과 함께하는 반려식물 '나우리봉사단' 1인 가구 소모임 지원 '행복동아리' 원데이클래스, 볼링&등산, 커피&쿠키 중장년 리스타트 아카데미 인문, 문화, 여가, 야외학습, 졸업여행, 전체종강식
일자리 노후설계	 중장년 성장지원 '전문자격과정-나도 바리스타' 노후준비를 위한 생애재설계 교육 맞춤형 취업연계 프로그램
정책 인식개선	 성과보고회 및 1인 가구 포럼 개최 1인 가구 정책네트워크 구축 및 운영 1인 가구에 대한 시민의식개선 캠페인 '플로깅(조깅+쓰레기줍기)' 캠페인

중장년 1인 가구 따로, 또 같이 7

3. 추진일정

일정	내용		
5월	■ 김해시 보건복지전달체계 강화 시범사업 위·수탁기관 공모 제안서 제출 및 선정 ■ 중장년 1인 가구 위탁사업 민·관 간담회		
6월	• 보건복지전달체계 강화 시범사업 위·수탁 체결 • 보조금 교부신청		
7월	 보조금 교부 중장년 1인가구 사업 벤치마킹을 위한 기관 견학 운영인력 채용(사회복지사) 2명 동부권역 10개 면,동 행정복지센터 방문 담당자 회의 관련기관 방문 홍보 및 담당자 협조 요청 현수막 제작 및 게시(총 14장) 모집홍보지, 포스터 제작 및 게시(행정복지센터, 관련기관) 프로그램 홍보 및 모집 안내 공문 발송 홍보물품 제작·구입(라면 외 5종) 및 배포 대상자 모집 및 접수 시작(방문상담, 내방상담, 전화상담) 		
8월	 외래강사 채용(총 4명) 쿡아지트 I 개강 이웃과 함께하는 반려식물키우기 개강 리스타트아카데미 개강 프로그램 사전 검사 실시(프로그램별) 		
9월	• 쿡아지트∥ 개강 • 중장년 성장지원 역량강화 프로그램 '나도 바리스타' 개강 • 마음건강 프로그램 '미술 치유와 힐링' • 긴급돌봄-집치우기 프로젝트 1차 • 행복동아리 (원데이클래스) 개강		
10월	 행복동아리(볼링&등산) 개강 중장년 리스타트 아카데미 야외학습 '가을소풍' 행복동아리(커피&쿠키) 개강 		
11월	1인 가구 네트워크회의(성과보고회/복지포럼 등) 전문상담지원(마음검진 프로그램, 개인 전문상담, 집단상담(푸드테라피)) 1인 가구에 대한 시민의식 개선 '플로깅(조깅+쓰레기줍기) 캠페인' 중장년 리스타트 아카데미 '졸업여행' 프로그램 별 종강 프로그램별 평가회(만족도조사), 프로그램별 사후 검사 실시		
12월	• 전체 종강식 개최 • 긴급돌봄─집치우기(정리수납) 프로젝트 2~5 • 취업연계 • 사업성과 보고회 및 1인 가구 포럼 개최 • 자료집 발간 • 사업 정산 및 결과보고		

4. 추진성과

1) 사업실적:실인원 154명, 연인원 1,130명

- 프로그램 상담: 실인원 158명, 연인원 158명(내방, 전화, 가정방문)

■ 프로그램 접수 : 실인원 54명, 연인원 107명(1인 가구)

■ 프로그램 참여 : 실인원 54명, 연인원 876명

2) 운영성과

• 프로그램 수료: 실인원 35명, 연인원 95명(1회성 사업 제외) • 프로그램 시상: 개근 19명, 성실상(최다 참여 및 개근) 1명,

• **자격증 취득** : 바리스타3급 13명/2급 11명(응시자 전원(100%) 합격)

3) 세부내용

구분	프로그림	問	참여인원 (실/연인원)	회	장소
	초기상담 및 욕구파악	상담, 욕구파악	158 / 158	158	대상자 가정,
	(사례관리)	프로그램 접수	54 / 107	107	복지관, 관련기관
돌봄		마음검진	25 / 25	25	전문기관
정신	전문상담 지원	개인전문상담	5/30	30 (1인 5~10회)	
건강		푸드테라피(집단)	4 / 20	5	
	긴 급돌 봄(집치우기,	정리수납 등)	6/6	6	각가정
	마음건강 프로그램 '미	술놀이와 힐링'	8/67	10	전문기관
	커뮤니티 공간조성 '쿡 아지트 I / II'		6 / 47	8	요리학원
			6 / 46	8	요디익권
여가	이웃과 함께하는 반려식물 '나우리봉사단'		10 / 75	8	복지관
	소모임지원 '행복동이리'	원데이클래스	6/28	5	복지관
사회		볼링&등산	10 / 76	10	볼링장/산
통합		커피&쿠키	6/27	5	해당학원
	중장년 리스타트 아카데미 - 인문, 문화, 여가, 야외학습, 전체종강식		14 / 222	16	복지관
일자리 노후	중장년 성장지원 ' 전 - 나도 바리		13/112	9	해당학원
	노후준비를 위한 생애재설계 교육		아카데미포함	4	복지관
설계	맞춤형 취업연계 프로그램		1/1	1	연계기관
정책	성과보고회 및 1인 가구 포럼 개최		30 / 30	1	정책기획팀
	1인 가구 정책네트워크	크구축 및 운영	8/14	2	복지관
인식 개선	1인 가구 시민의식개선(시민1,000명) - '플로깅(조깅+쓰레기줍기)' 캠페인		50 / 50	1	해반천 일대

사업운영결과

5. 사업예산

(단위 : 천원)

	예산과목	예산액(천원)	비고
	총계	100,000	
중장년 1인가구	인건비	31,363	국비50%
맞춤형프로그램	복리후생 등	4,669	도비25%
	사업운영비	60,368	시비25%
	자산취득비	3,600	



l. 프로그램 만족도조사 결과 분석

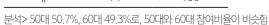
가. 개요

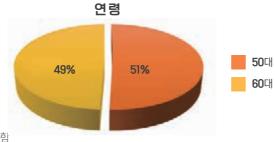
- 1) 분석대상: 중장년 1인가구 지원사업 참여자 71명(만족도),
- 2) 분석방법: 빈도분석, 기술통계분석, 대응표본t검증
- 3) 프로그램: spss statistics 25.0
- 4) 만족도 설문 결과 중 주관식 문항은 위드클라우드를 통해 빈도 분석

나. 분석내용

1) 참석자 연령

7 - 11 - 1 - 1				
구분	인원수	%		
50대	36	51		
60대	35	49		
계	71	100		

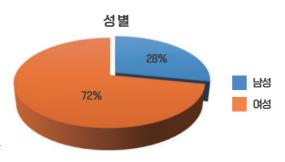




2) 참석자 성별

구분	인원수	%
남성	20	28
여성	51	72
계	71	100





42%

북부동

활천동

삼안동

그외지역

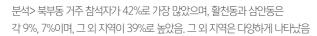
거주지역

39%

10%

3) 거주지역

구분	인원수	%		
북부동	30	42		
활천동	6	9		
삼안동	7	10		
그 외 지역	28	39		
 계	71	100		



구분	인원
쿡아지트	12
반려식물 키우기	10
나도 바리스타	13
리스타트 아카데미	13
미술치유와 힐링	8
행복동아리	22
전문상담	25
정리수납	6
계	109

4) 참여 프로그램 (중복응답)

분석> 행복동아리와 전문상담이 제일 참여자가 많았음

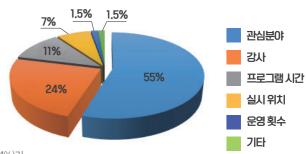


5) 프로그램 참여시 고려시항

· /		_
구분	인원수	%
관심분야	39	55
강사	17	24
프로그램 시간	8	11
실시 위치	5	7
운영 횟수	1	1.5
기타	1	1.5
계	71	100

분석> 프로그램 참여 시 고려사항으로 관심분야(55%)와 강사(24%)가 가장 높았으며, 시간, 위치, 횟수 순으로 나타남

프로그램 참여시 고려시항



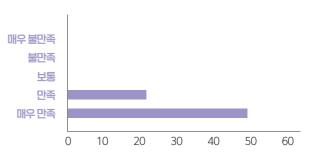
6) 프로그램 만족도

가) 프로그램이 만족스러웠습니까?

구분	빈도	%
매우 만족	48	68
만족	23	32
보통	0	0
불만족	0	0
매우 불만족	0	0
계	71	100

분석> 프로그램에 100% 만족도를 보였다.

프로그램 만족도

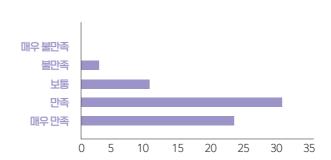


나) 프로그램 이용시간 및 횟수가 적절하다

구분	빈도	%
매우 만족	24	34
만족	32	45
보통	12	17
불만족	3	4
매우 불만족	0	0
계	71	100

분석> 불만족을 선택하신 3명은 횟수가 부족해서 횟수를 더 늘려야 한다는 공통된 답변을 하셨음.

프로그램 이용시간 및 횟수

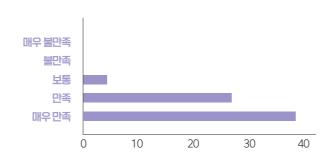


다) 프로그램을 통해 정보를 제공받았습니까?

구분	빈도	%
매우 만족	38	54
만족	27	38
보통	6	8
불만족	0	0
매우 불만족	0	0
계	71	100

분석> 90%이상의 응답자가 프로그램을 통해 정보를 제공받았다고 응답했음.

프로그램을 통한 정보제공

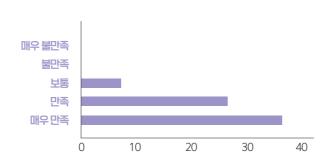


라) 참여하고 싶은 프로그램 종류가 다양하다.

구분	빈도	%
매우 만족	35	49
만족	27	38
보통	9	13
불만족	0	0
매우 불만족	0	0
 계	71	100

분석> 응답자중 80%이상이 종류가 다양하다고 하였고 그 외 컴퓨터 수업이 있었으면 좋겠다는 의견이었음.

프로그램의 종류

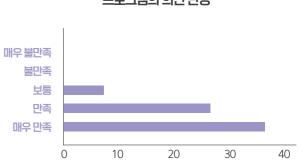


마) 참여한 프로그램이 나의 의견이 잘 반영된다.

구분	빈도	%
매우 만족	37	52
만족	27	38
보통	7	10
불만족	0	0
매우 불만족	0	0
계	71	100

분석> 대다수의 응답자가 본인의 의견이 잘 반영된다고 응답함.

프로그램의 의견 반영

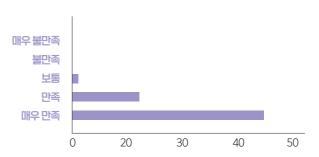


바) 참여한 프로그램을 통해 스트레스나 우울감을 해소 할 수 있었습니까?

구분	빈도	%
매우 만족	45	63
만족	22	31
보통	4	6
불만족	0	0
매우 불만족	0	0
계	71	100

분석> 프로그램을 통해 충분히 스트레스나 우울감이 해소된다고 판단됨.

스트레스나 우울감 해소 여부

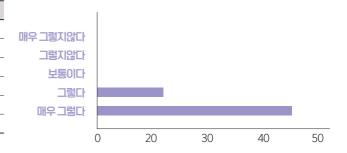


사) 참여한 프로그램을 주위 사람들에게 권장 할 의사가 있습니까?

구분	빈도	%
매우 그렇다	46	65
그렇다	25	35
보통이다	0	0
그렇지않다	0	0
매우 그렇지않다	0	0
계	71	100

분석> 대상자 모두 귄장 의사가 있다고 밝혔음.

추천의사



7) (6번 문항에서 '불만족' 또는 '매우불만족'을 선택하였다면) 불만족한 이유

- ① 프로그램 내용 및 강사 : 지루하고 부실하다 등
- ② 프로그램 난이도: 너무 어렵거나 너무 쉽다. 등
- ③ 강의 시설: 불편하고 너무 낡았다 등
- ④ 기타의견 (3명 / 프로그램 횟수 및 시간이 부족하다는 의견이었음.)

8) 새로 개설되기를 원하는 프로그램

반려식물, 요리자격증, 뜨개질, 운동(요가,등산,스포츠댄스), 미술힐링, 컴퓨터, 제과제빵, 리스타트아카데미, 바리스타, 악기, 공예(목공, 가죽) 등의 의견이 있었고, 그중에 악기, 컴퓨터, 제과제빵이 눈이 띄었음.

9) 프로그램 참여 전과 후에 달라진 점(구체적으로)

우울증 해소와 새로운 생활로 생활의 활력소가 생겼다는 반응과 새로운 친구들의 만나는 것이 너무 즐겁고 좋다라는 의견이 제일 많았음

10) 기타건의사항

앞으로 계속 중장년 1인 가구 맞춤형 프로그램이 유지가 되고 더 다양한 프로그램이 개발되기를 바란다는 응답이 거의 다수였음.

※ 성별만족도의 경우 t검증결과 남성 3.073이고 여성 2.773으로 나타나 남녀 만족도유의미한 차이가 있는것으로 나타났다. (p<.01).

다. 주관식문항 위드클라우드 분석결과



<주관식문항 4번:참여프로그램 현황>



<주관식문항 8번: 신설되길 원하는 프로그램>



<주관식문항 9번: 프로그램 참여전과 후 달라진 점>



<주관식문항 10번: 건의사항>

2. 사전 · 사후검사 결과 분석

가. 개요

1) 분석대상: 중장년 1인가구 지원사업 참여자 83명(사전•사후)

2) 분석방법 : 대응표본(검증

3) 프로그램: spss statistics 25.0

4) 결과요약: 사전·사후 분석결과 중장년 1인가구 지원사업 11개 프로그램에 대한 통계적

유의확률은 95% 이상(p<0.05)으로 프로그램의 효과성이 검증됨.

나. 척도지

사전·사후척도는 한국판 일반정신건강척도에서 최하점수는 1점이며, 최고점수는 4점이고 일부는 다른 문항들은 역문항(*)표기 적용하였다.

	- 일에 잘 집중할 수 있었습니까?
2 자신이 0	러 면에서 쓸모 있는 역할을 잘 하고 있다고 느꼈습니까?
3 매사에 올	라는 결정을 잘 내릴 수 있었습니까?
4 일상적인	활동을 즐겁게 할 수 있었습니까?
5 문제가 성	d기면 그것을 피하지 않고 맞서서 해결 하려고 하였습니까?
6 신경이 쓰	오여서 힘들게 느껴진 일이 많았습니까? *
7 밤에 잠을	을잘 못 이루거나 많이 설치곤 합니까? *
8 어떤 일을	을 할 때 대부분의 다른 사람들이 하는 만큼 그 일을 잘 처리할 수 있었습니까?
9 자신의 미	래를 희망적으로 느꼈습니까?
10 부지런히	생활하며 일에 전념할 수 있었습니까?
11 대체적으	로 행복하다고 느꼈습니까?
12 사람들과	의 대화시간을 많이 가진 편입니까?
13 인생이 형	상 고생스러운 것으로 생각되었습니까? *
14 자신이 7	r치 없는 사람이라는 생각을 자주 하였습니까? *
15 자신의 일	J을 처리해온 방법에 만족하십니까?
16 모든 일0	한꺼번에 당신을 힘들게 한다고 느낀 적이 있습니까? *
17 언제나 초	조감이나 긴장감을 느끼는 편이었습니까? *
18 때때로 신	1경이 쇠약해져서 아무 것도 할 수 없던 적이 있습니까? *
19 별 뚜렷한	· 이유도 없이 공포와 두려움을 느낀 적이 많습니까? *
20 인생이실	: 가치가 없게 느껴진 적이 있습니까? *

다. 중장년 1인가구 지원사업 참여자 대응표본 1검증 결과

구분	프로그램명	평균	변화량	N	t	유의확률		
1	쿡 아지트1 사전	2.5917	0.84167	0.84167		6	-7.507	0.010
	쿡 아지트1 사후	3.4333	0,04107	6	-7.507	0.010		
2	쿡 아지트2 사전	2.4917	0.95833	6	-5,670	0.010		
	쿡 아지트2 사후	3.4500	0,73033	6	5,070	0.010		
3	반려식물사전	2.5700	0.82500	10	-4.789	0.010		
	반려식물사후	3.3950	0,02300	10	-4,/89	0.010		
4	리스타트 사전	2,5833	0.76667	12	_1 207	0.010		
4	리스타트 사후	3.3500	0.70007	12	-4.297	0.010		
5	바리스타 사전	2,6000	0.91923	13	-7,200	0.010		
J	바리스타 사후	3.5192		13	-7.200	0.010		
6	미술치유 사전	26,000	0.85000	7	-4.282	0.010		
	미술치유 사후	3.4500	0,03000	7				
7	원데이클래스 사전	2,3800	0.94000	5	-4.439	0.050		
,	원데이클래스 사후	3.3200	0,94000	5	-4,439	0.030		
8	볼링 & 등산 사전	2,6611	0.50000	9	-3.308	0.050		
0	볼링 & 등산 사후	3.1611	0,50000	9	3,300	0.030		
9	커피 & 쿠키 사전	2.7200	0.55000	5	-10.042	0.010		
	커피 & 쿠키 사후	3.2700		5	10,042	0,010		
10	푸드테라피 사전	2.0625	- 1.16250	4	-5.446	0.050		
10	푸드테라피 사후	3.2250		4	-5, 44 0	0.030		
11	개인상담 사전	2.1400	1.03000	5	-4.930	0.010		
11	개인상담 사후	3,1700			5	- 4 ,730	0,010	

라, 프로그램볔 분석결과

- 1) 쿡 아지트1 프로그램의 경우 사후가 3.3433으로 사전 2.5917보다 0.84167 높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 2) 쿡 아지트2 프로그램의 경우 사후가 3.4500으로 사전 2.4917보다 0.95833높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 3) 반려식물 프로그램의 경우 사후가 3.3950으로 사전 2.5700보다 0.82500높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 4) 리스타트 프로그램의 경우 사후가 3.3500으로 사전 2.5833보다 0.76667높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 5) 바리스타 프로그램의 경우 사후가 3.5192으로 사전 2.6000보다 0.91923높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.001).
- 6) 미술치유 프로그램의 경우 사후가 3.4500으로 26.000사전 보다 0.85000높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 7) 원데이클래스 프로그램의 경우 사후가 3.3200으로 2.3800사전 보다 0.94000높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.05).
- 8) 볼링&등산 프로그램의 경우 사후가 3.1611으로 2.6611사전 보다 0.50000높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.05).
- 9) 커피&쿠키 프로그램의 경우 사후가 3.2700으로 2.7200사전 보다 0.55000높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).
- 10) 푸드테라피 프로그램의 경우 사후가 3,2250으로 2,0625사전 보다 1,16250높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<,05).
- 11) 개인상담 프로그램의 경우 사후가 3.1700으로 2.1400사전 보다 1.03000높은 것으로 나타났으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의미한 차이인 것으로 나타났다(p<.01).

중장년 1인가구 지원사업 참여자 대응표본 t검증 결과 11개 프로그램에 대한 통계적 유의확률은 95% 이상(p<0.05)으로 프로그램의 효과성이 검증되었으며, 프로그램 중에서 푸드테라피의 경우 사전사후 검사 변화량이 1.16250으로 가장 큰 변화를 나타냈고 반면에 볼링의 경우 사전사후 검사 변화량이 0.50000으로 가장 낮은 변화를 나타냈다.







































































































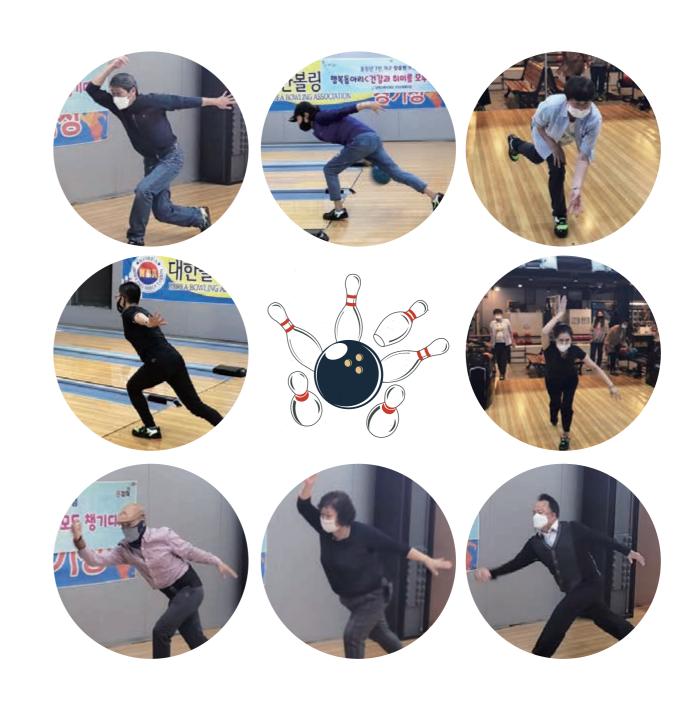




행복동아리 건강과취미를 동시에 챙기는 행복동아리





































































마음검진 / 개별전문상담 / 푸드테라피







































소감문

행복했던 시간을 회상하며...

프로그램 참여자 **조병철님**

안녕하십니까?

저는 리스타트아카데미와 쿡 아지트프로그램에 참가했던 조병철입니다. 먼저 프로그램 참여 기회를 주신 관장 님과 관계인께 감사를 드립니다.

그동안 두 개의 프로그램에 참여하면서 기억에 남고 인상 깊었던 부분은 1인 중장년 가구로 살아가면서 식사를 조리해서 먹는 게 가장 어려운 일이었습니다. 마침 중장년 프로그램에 요리프로그램이 있었고 용기를 내어 도전 하게 되었습니다.

처음에는 낯설은 환경과 여성분들만 있는 곳에서 남성혼자인 제가 수업을 중도에 포기하지 않고 마무리를 할 수 있을까? 라는 의구심이 들기도 했습니다. 모든 것이 어색하고 부자연의 연속이었습니다.

그러나 수업에 전념하여 집중하고 차분히 하나하나 정성을 다하여 어떤 완성된 결과물이 나왔을 때는 그 희열은 이뤄 말 할 수 없었고 그로 인해 자신감도 생기면서 "나도 할 수 있구나 하면 안되는 게 없구나" 라는 생각과 역 량을 강화하는 계기가 되었습니다.

또한 주위의 좋은 분들의 조언도 큰 도움이 되었던 것 같습니다.

되돌아보면 비록 짧은 과정이었지만 여러 가지를 배웠고 많은 것을 익히고 습득한 아주 유익한 시간이되었습니다. 어제 당장수업에 참여하지 못한다고 생각하니 참으로 아쉽고 미련이 남습니다.

그 동안 정들었던 선생님, 강사님, 함께한 여러분께 감사를 드립니다.

중장년 1인가구 힘내시고 응원합니다. 홧팅입니다.!!



소중한 인연을 만들어준 프로그램을 마치며..

프로그램 참여자 김미경님

안녕하세요. 김미경입니다.

중장년 1인가구 행복동아리 프로그램을 만들어 주신 주사님! 관장님! 과장님!

진심을 다해 감사드립니다.

제가 참여한 프로그램은 원데이클래스, 쿡 아지트, 행복동아리에 (볼링&등산), 집단상담(푸드테라피)구요. 먼저 평상시 해 보지 못했던 가죽공예, 도자기 만들기, 다도수업, 목공수업, 원예수업 등을 체험 할 수 있어서 좋았던 원데이클래스.

따뜻하고 자상한 그리고 미소가 예쁜 쿡 아지트 강사님의 마음이 담긴 빼빼로 데이에 주셨던 가래떡 빼빼로를 평생 잊지 못 할 것 같아요.

여러 가지 식재료을 가지고 마음치유를 해 주신 푸드테라피 강사님 진심으로 감사드립니다.

훌륭하신 강사님들과 함께한 시간들이 정말 행복했습니다.

위 프로그램들을 접하면서 "변화된 나"를 만날 수 있었는데요.

저에게 많은 변화를 준 푸드테라피.

생애 처음으로 음식으로 그림을 그리고 만들면서 마음을 표현하고 때론 울고 웃으면서 아픔을 서로 나누었던 푸드테라피 답답했던 마음들...

혼자 해결하지 못 했던 마음 깊은 곳에 응어리들이 하나둘씩 수학문제 풀 듯이 풀어 나가게 되었습니다.

조금의 아쉬움이 있다면 시간이 너무 빨리 지나가 버려서...

저는 이 프로그램의 아쉬움을 볼링으로 해결하기로 하고 마음에 위안을 받기로 했습니다.

볼링참여 하면서 예쁜동생들도 만났고 멋진친구들도 만나게 되었습니다.

앞으로도 볼링동아리를 만들어서 만남을 계속해서 이어 나갈려구합니다.

주사님! 관장님! 과장님! 응원해 주십시오. 감사합니다.

저희에게 행복동아리 연결끈을 놓지 않도록 애쓰고 수고하신 김혜원선생님!

김미량선생님! 고생하셨습니다. 정말정말 감사합니다.^^





오로지 나를 위한 시간을 가지며...

프로그램 참여자 엄정아님

안녕하세요 엄정아입니다. 우선 외로운 중장년층을 위해 다양한 수업을 마련해주신 시청, 복지관 선생님들과 많은 도움을 준 강사님들에게 감사드립니다. 소감문으로 어떤 말을 들려드릴지 고민해봤습니다. 그래서 제 2의 인생을 시작할 수 있는 기회를 주심에 대한 감사함으로, 기억에 남는 수업을 통해 배운 점을 말씀드리려고 합니다. 다양한 밑그림을 선택하여 제가 원하는 색으로 채워나가는 과정에서 제 성격을 알 수 있는 수업이었습니다. 처음에는 크레파스, 색연필과 같은 아이들 장난감으로 그림을 그리면 제 성격과 마음이 파악된다는 것을 믿지 않았습니다. 하지만 강사님께서 "엄정아 선생님은 한없이 착한데, 어디로 튈 지 모르는 성격을 가졌다." 라며 저 자신이생각하는 장점과 단점을 콕 집어 말씀하셔서 정말 놀랐습니다. 어떤 색을 고르든, 어떤 채색 방법을 택하든 다 제가 선택하는 것이었습니다. 이 수업에서 색감의 조화로 제 심리상태를 알 수 있었고, 완성을 위해 집중해서 그리다보니 조용히 제 내면을 들여다 볼 수 있어 좋았습니다.

다양한 모양으로 다육을 만들고, 그 다육을 키워나가는 과정에서 모든 생명은 소중한 것을 배운 수업이었습니다. 처음에는 화분에 흙을 채워넣고 제 마음대로 다육을 심는게 어색해서 제대로 완성시키지 못했는데, 강사님이 이 쁘다고 칭찬해주시고 화분에 올릴만한 어울리는 장식품도 추가로 주셔서 정말 재밌게 수업을 잘해주셨습니다. 특히 고무신 모양의 화분에 다육을 심는 시간이 있었는데, 너무 귀엽고 지금까지도 심은 다육 중 제일 이쁘게 바라보면서 키우는 다육입니다.

혼자 살면 밥 해먹기도 귀찮아서 매일 인스턴트 음식을 사먹거나 굶었는데, 반찬 만드는 법을 가르쳐주시고 재료까지 지원해주셨기 때문에 살아가는데 가장 필요한 수업이었던 것 같습니다. 사실 간단한 나물같은 반찬을 만드





는 건 예전에도 만들어 봤습니다. 하지만 이 수업을 통해 기본이 중요하다는 것을 알았습니다. 항상 눈대중으로 양념을 만들고 제대로 음식을 데치지 않았으니 맛이 없을 수 밖에 없는데, 이유를 잘 몰랐습니다.

하지만 이 수업으로 양념을 알맞은 양과 비율로 섞는 법, 보관방법 등까지 설명해주셔서 더 맛있는 식사를 할 수 있어서 고마웠던 수업이었습니다.

이 수업은 살면서 힘들고 부정적인 생각을 희망으로 바꿔주는데 도움을 주는 수업이었습니다. 사실 심리상태를 파악하는 검사를 했을 때, 모든 사람이 다 파란색이 나왔는데 저만 빨간색이 나와서 부끄러웠습니다. 저희 나이 대에서 정신상태에 문제가 있다고 하면, 다들 제 탓을 하고 제가 이상하다고만 말했습니다. 하지만 복지관 선생님이 제 상태를 잘 살피시고 치료를 더 받아보는게 어떤지 권해주셔서 용기를 가지고 상담 받았습니다. 확실히 제가 어떤 생각을 가지는지 말하니까 홀가분한 느낌이어서 좋았습니다. 사실 아직까지 너무 외롭고 혼자 있으면 어디론가 사라지고 싶습니다. 하지만 이 상담에서 들었던 얘기를 잘 새겨가며 살아가고 싶습니다.

그리고 어렸을 때부터 커피을 좋아했었는데, 항상 사먹기만 했지 해봐야겠다는 생각은 못했습니다. 이 나이에 무슨 커피 만들기냐, 내가 어떻게 새로운 것을 배우나 같은 생각을 계속 하면서 바리스타 수업을 들었는데 중장년 프로그램 중 제일 만족스러운 수업이었습니다. 대학교에서 수업하는 강사님과 그 학생들이 정말 친절하게 잘 가르쳐 주셨고, 커피를 뽑는 것뿐만 아니라 우유 스티밍 하는 법까지 배우니 오랜만에 재밌는 공부를 한 느낌이었습니다. 그만큼 노력하니 바리스타 자격증 2급을 딸 수 있었고, 여기까지 이끌어준 모든 분들게 감사드립니다.

소감문

중장년 1인 가구 맞춤형프로그램을 마치며..



프로그램 담당자 **김혜원**

사업을 시작할 땐 반팔차림이었는데 어느덧 가을이 가고 두터운 외투를 입어야하는 겨울이 오면서 프로그램을 마무리하려 합니다. 6개월의 짧은 기간에 '중장년 1인 가구 맞춤형프로그램' 이라는 낯선 사업이었지만 새로운 도전을 해보고 싶었던 첫 마음가짐이 생각나네요.

인생 후반기를 준비하는 중장년 1인가구의 삶을 되돌아보고 공동체 학습을 통해 스스로는 물론이고 다른 사람의 고민과 생각을 공유하면서 서로를 위로하고 위축된 자신감을 올려 줄 수 있는 프로그램을 준비하려했습니다. 초기 상담을 통해 욕구를 파악하고 프로그램을 기획. 홍보와 모집을 시작했지만 제 예상과 다르게 대상자분들이 참여에 대한 어려움을 나타내셨고 직접 집을 방문하고 전화로 상담을 거듭한 결과 8월 12일 드디어 첫 개강을 시작하게 됐죠.

나를 위한 밥상 만들기 '쿡 아지트'

마음의 꽃을 활짝 피워주는 원예치료 '반려 식물 키우기'

인생 재설계를 위한 다양한 경험 '리스타트 아카데미'

나를 돌아보고 나에 대해 알아가는 시간 '미술치유와 힐링

중장년 1인 가구의 관심 주제로 소소한 모임 '행복동아리'

내 마음을 보듬어 주고 서로를 공감하고 위로해 준 집단상담 '푸드테라피' 등등

모두가 설레고 떨리는 마음으로 어색하게 시작했지만 수업을 진행하면서 참여하게 된 계기도 알게 되고 자신들의 이야기를 조금씩 녹여내면서 시간이 흐를수록 점차 친밀감이 쌓여가는 걸 느낄 수 있었습니다.

앞만 보고 달려온 인생이라 내가 뭘 좋아하는지 뭘 잘하는지도 모르고 있었던 분들이 자신에 대해 생각해보고 본 연의 모습을 찾아가게 되는 걸 지켜보면서 저 또한 스스로를 돌아보는 계기가 되서 감사하고 좋았습니다.

프로그램에 참여해주신 사랑하는 선생님들!

5개월이라는 시간 중장년 1인 가구가 나를 발견하고 새로운 인생 이모작을 시작하는 발판이 되서 앞으로의 인생설계에 도움이 되셨으면 하는 간절한 바람이 있습니다. 구산사회복지관을 믿고 '중장년 1인 가구 맞춤형 프로그램'에 참여해주신 분들 모두를 응원합니다.

프로그램 중간 중간에 제게 해주셨던 격려와 응원의 말씀은 잊지 않고 잘 간직하겠습니다.

끝으로 처음 하는 사업이라 서툴고 미흡한 점도 많았지만 잘 이끌어주시고 다독여주신 관장님과 과장님께 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.

남은 2021년을 잘 마무리하고 행복만 가득한 2022년을 맞이하셨으면 합니다.

중장년 1인 가구를 항상 응원하겠습니다!!

많은 것을 배우고 얻어가는 소중한 시간을 되돌아보며...

프로그램 담당자 **김미량**

사업 시작..6개월이란 기간이 짧다고는 느꼈지만 뒤돌아보니 순식간이었던 것 같습니다.

처음엔 사회복지사라는 새로운 도전에 설레이고 새롭기만 했습니다.

저희가 계획한 프로그램을 대상자분들이 들으시고 이런 좋은 프로그램이 있었냐며 흔쾌히 신청서를 써주시는 분들이 너무 감사했습니다. 물론 혼자 지내시는게 편하시다며 저희의 전화를 단칼에 끊으시는 분들도 계셨고, 코로 나로 많은 사람들을 만나기 꺼려진다는 분들도 계셨습니다. 비록 그분들까지 모두 설득하여 프로그램에 참여 시킬 수는 없었지만 이 프로그램의 취지를 이해하시고 참여해주시는 우리 선생님들이 계셔서 사업을 이끄는 동안 너무 즐거웠습니다.

힘든 일이 없었다면 거짓말이겠지요..프로그램을 진행하다보면 모든게 계획대로 진행되는건 아니니까요..하지만 잠시 돌아 원하는 결과를 이루었을 때 성취감에 뿌듯함도 들었습니다.

아마도 제일 큰 성취감은 '나도 바리스타'수업에 참여하셨던 분들이 바리스타 3급에 이어 2급 자격증을 취득 하셨을 때가 아닌가 싶습니다. 다들 새로운 걸 배운다는 가벼운 마음에 시작하셨다가 남들보다 조금 뒤쳐진다는 생각을 하시고 누군가의 앞에서 심사를 받아야하고 또 합격해야한다는 부담감에 스트레스라고 하셨던 분들도 계셨습니다. 하지만 제가 해드릴 수 있는 건 좀 더 편하게 수업 받을 수 있도록 강사님들과 조율하고 응원과 격려를 해드리는 거 뿐이었습니다.

그리고 결국 전원 합격이라는 소식을 듣고 너무 아이처럼 좋아하시는 선생님들 못지않게 저도 너무 기쁘고 선생님들이 멋있어 보였습니다. 그리고 저 또한 새로운 도전에 용기가 생겼습니다.

그렇게 사업을 하나씩 정리하며 종강식을 마치고 돌아보니 한분 한분 모든 분들과의 추억이 떠오릅니다.

사회복지사 공부를 시작하고 처음 맡은 사업이었고 처음 만나는 저의 대상자분들이셨습니다.

이 사업을 맡고서야 1인 가구에 대해 생각하게되고 1인 가구는 우리 주변에 항상 함께

하고 있었다는걸 알게 되었습니다.

마냥 짧은 기간 일하나는 제대로 배울 수 있겠단 생각에 이 일에 지원했습니다. 🧪

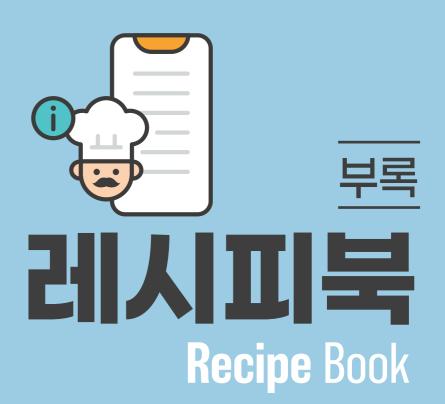
하지만 단지 일 뿐만 아니라 그 외 너무 많은걸 배우고 얻어가는

소중한 시간이었습니다. 감사했습니다. 오래오래 기억하겠습니다.

지금의 배움과 경험을 밑거름 삼아 더 나누고 베푸는 사회복지사가 되겠습니다.

그리고 서투른 저희가 기량을 펼칠 수 있도록 물심양면으로

지원해주신 김해시복지재단에 감사드립니다.





쿡 아지트 []

날짜	학습내용
8월 12일	매운가지볶음 / 생깻잎김치
8월 26일	버섯채소카레 / 비트무피클
9월 09일	마파두부 / 깐풍만두
9월 23일	베이컨볶음우동 / 견과류멸치볶음
10월 07일	청경채굴소스볶음 / 토마토마리네이드
10월 21일	버섯덮밥 / 팽이버서미역줄기볶음
11월 04일	버섯들깨탕 / 매운어묵꼬지
11월 18일	동파육



매운가지볶음



재료 가지 2개, 양파 반개, 마늘 1작은술, 대파, 청량고추 1개, 홍고추 반개 **양념** 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 고춧가루 1큰술, 설탕 2작은술, 마늘 1작은술, 참기름, 후추, 깨

조리순서

- 가지는 먹기 좋은 크기로 썰어놓고, 파와 고추는 송송 썰어놓는다.
- 양파도 채썰어 놓는다.
- **3** 그릇에 양념을 만들어 섞어놓는다.
- 팬에 파기름을 내고 가지부터 중불에서 볶아준다 어느정도 가지에서 수분이 생기면 양파를 넣고 양념을 넣고 볶아준다.
- 마지막에 참기름과 깨를 넣고 마무리 한다.





생깻잎 김치



재료 깻잎 30장, 양파, 당근, 대파, 마늘, 청.홍고추

양념 간장 6큰술, 설탕 1큰술 반, 고춧가루 1큰술, 다진마늘 1작은술, 다진대파, 깨

조리순서

- 깻잎을 흐르물에 깨끗이 씻어 물기를 빼준다.
- ② 당근, 양파는 채 썰어 놓고 파,마늘,고추는 다져 놓는다.
- ③ 그릇에 양념장 만들기: 간장 6큰술, 설탕 1큰술, 고춧가루 1큰술 다진 파, 마늘, 고추 그리고 채썰어 놓은 양파, 당근을 넣고 잘 섞어준다.
- ❹ 깻잎을 3장씩 사이에 양념장을 펴서 발라주기 시작하고 양념장을 적당히 양을 맞추어 가면서 발라줘야함.
- **3** 이렇게 양념을 발라서 반찬통에 넣어두면 자연스럽게 간장 물이 생기고 깻잎 한 장 한 장 간이 스며든다.



버섯채소 카레



재료 카레 100g, 버섯(새송이, 표고버섯), 양파 반개, 감자 1개, 당근 반개, 돼지고기 100g, 물 4

조리순서

- 냄비에 식용유 2큰술을 두르고 양파를 채썰어 넣고 볶아준다.
- ② 중~약불에서 양파가 갈색이 나도록 볶은다음 돼지고기를 넣고 고기가 뭉치지 않도록 볶은다음 새송이, 표고, 감자, 당근을 넣고 볶은다음 물 3컵을 넣고 재료가 익을때까지 끓여준다.
- **③** 그릇에 물 1컵을 넣고 카레가루를 덩어리가 생기지 않도록 잘 풀어준다.
- ❹ 냄비에 재료들이 익으면 풀어 놓은 카레를 넣고 잘저어 주고 계속 저어주면서 끓여준다.



62 혼자서도살기좋은건강한김해! 중장년 1인가구따로, 또같이 63



비트. 무 피클



재료 무 500g, 비트 100g

소스 물 2컵(200ml컵), 설탕 180ml, 식초 180ml, 소금 1작은술, 피클링스파이스 1큰술

조리순서

- 무와 비트는 적당한크기로 사각썰기 하여 병이나 용기에 담아둔다.
- ② 냄비에 물 2컵과 설탕 180ml, 소금 1작은술, 피클링스파이스 1큰술을 끓여준다. 한번 꿇고나면 식초180ml을 넣고 불을끈다.
- ③ 한김 식힌후 뜨거울 때 무를 담은 용기에 붓는다 그리고 실온에서 4~5시간후에 냉장고에 보관하여 1~2일이 지난후 먹으면 더 맛있음.







재료 두부 반모, 돼지고기 100g, 양파 반개, 대파, 마늘 1개, 청량고추 1개, 홍고추 반개, 전분가루 1큰술 **소스** 두반장 1큰술, 굴소스 1큰술, 고춧가루 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 물1컵, 전분물 2큰술, 피클링스파이스 1큰술

조리순서

- 파, 마늘 다지고 양파는 사각썰기 청.홍고추도 0.5cm정도로 사각썰기 한다.
- ② 두부는 1.5cm정도로 사각썰기 해놓는다.
- **❸ 양념만들기**: 두반장 1큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 1큰술, 설탕 1작은술, 마늘 반작은술을 넣어서 섞어 놓는다.
- ④ 물전분만들기: 그릇에 전분가루 1큰술과 물1큰술 섞어 놓는다.
- 팬에 기름을 2큰술정도와 다진파를 넣고 파기름을 낸다.
 파가 노릇노릇하게 되면 불을 꺼고 고춧가루 1큰술을 넣어서 고추기름을 내다.
- ① 고춧기름을 만든 팬에 불을켜고 돼지고기를 넣어 덩어리가 생기지 않게 볶아준후 양파도 넣어 같이 볶아준다.
- 돼지고기가 익으면 물 1컵을 넣고 만들어 놓은 양념을 넣고 끓여준다.
- ③ 한소끔 끓으면 두부를넣고 한번더 끓인후 물녹말을 넣어 걸죽한 농도를 맞춘후 청.홍고추를 넣고 찰기름을 두른후 불을끈다.







깐풍**만두**



재료 냉동만두 20개, 청피망, 홍고추, 대파, 마늘 소스 간장 1큰술, 미림 1큰술,설탕 1큰술, 굴소스 1큰술, 식초 1큰술, 물 2큰술

조리순서

- 팬에 기름을 적당히 두른후 중불에서 냉동만두를 앞뒤로 노릇하게 구워둔다.
- 2 청피망, 홍고추, 대파, 미늘은 다져놓는다.
- ③ 그릇에 양념을 만들어둔다.
- ④ 팬에 파기름을 내고 만들어둔 양념을 넣고끓여 준다 그리고 다진채소를 넣고 약불에서 졸여준다.
- **3** 적당히 졸아든 깐풍소스를 구워진 만두위에 뿌려준다.



베이컨볶음우동



재료 우동사리 1개, 베이컨 2줄, 양파 반개, 양배추약간, 대파, 파프리카(청.홍.노)약간씩, 마늘, 청량고추 1개 **소스** 간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 1큰술, 올리고당 1큰술, 마늘 반작은술, 후추

조리순서

- 파프리카, 양파, 양배추는 채썰고 베이컨은 큼직하게 자른다. 대파와 청량고추는 송송썰어 놓는다.
- ② 우동은 삶아서 채에 바쳐 놓는다.
- 🚯 양념 만들기: 간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 맛술 1큰술, 올리고당 1큰술, 마늘 반작은술, 후추를 넣고 섞어서 준비한다.
- 팬에 식용유 1큰술을 넣고 파기름을 내고 베이컨을 볶아준다.그리고 양파,양배추를 볶은후 우동면을 넣고 양념과함께 볶아준다.
- **③** 양념이 우동면에 베이면 청량고추와 파프리키를 넣고 센불에서 빨리 볶아준다..







견과류 **멸치볶음**



재료 잔멸치 50g, 견과류(아몬드, 호두, 호박씨) **소스** 간장 1작은술, 설탕 1작은술, 올리고당 1큰술, 식용유, 깨

조리순서

- 통아몬드, 호두는 작게 자른다.
- ② 팬에 식용유 1큰술을 넣고 잔멸치를 중불에서 볶아준다 멸치가 어느정도 까실까실 해지면 호두, 아몬드, 호박씨를 넣고 볶는다.
- ③ 불을끄고 멸치에 간장 1작은술, 설탕 1작은술을 넣고 섞어준다음 불을켜고 볶으면서 올리고당을 넣고 깨를 넣고 마무리한다.



청경채 **돼지고기볶음**



재료 돼지고기(볶음용) 200g, 청경채 3포기, 파프리카, 양파, 마늘, 대파 소스 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 고춧가루 1큰술, 미림 1큰술, 마늘 반큰술, 후추, 참기름 깨

조리순서

- 청경채는 밑둥을 자르고 모양그대로 둔다 양파와 파프리카는 두껍게 채썰고 마늘은다지고 대파는 어슷하게 썰어둔다.
- ② 양념장을 그릇에 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 미림 1큰술, 고춧가루 1큰술, 마늘 반큰술, 후추를 넣고 섞어둔다
- ③ 팬에 기름을 두르고 돼지고기를 먼저 볶는다 고기가 익으면 소스를 넣고 볶다가 양파, 파프리카, 청경채를 넣고 볶는다.
- **4** 양념이 고루 섞어지면 참기름, 깨를 넣고 마무리 한다.





방울토마토 마리네이드



재료 방울토마토 25알, 양파, 생바질 조금, 올리브유, 레몬즙, 발사믹식초 양념 올리브유 2큰술, 레몬즙 1큰술, 발사믹식초 1큰술, 설탕 1큰술, 소금조금

조리순서

- 냄비에 물을 올려놓고 방울토마토는 열십자로 칼집을 넣은후 물이끓으면 소금을 약간넣고 방울토마토를 넣고 30초정도 데친후 헹군다.
- ② 데친 토마토는 껍질을 벗겨서 한번 헹구고 물기를 제거해둔다.
- ③ 양파와 바질은 잘게 다진후 볼에 담고 올리브오일 2큰술, 레몬즙1큰술, 설탕 1큰술, 발사믹식초 1큰술, 소금소량을 넣은후 잘섞어 토마토를 넣고 버무려 준다.
- 4 용기에 담아서 냉장고에 넣고 차가워 지면 더욱 더 맛있음.



버섯덮밥



재료 돼지고기 100g, 버섯(양송이 2개, 새송이 반개, 표고 2개), 청경채, 양파, 홍고추, 청량고추, 대파, 마늘 **양념** 굴소스 1큰술, 간장 1큰술, 미림 1큰술, 마늘 1작은술, 후추, 물 반컵, 전분 1큰술, 깨

조리순서

- 버섯은 먹기 좋게 썰고 양파 채썰기 청경채는 밑둥만자르고 모양그대로 사용한다.□리고 홍고추와 청량고추, 대파는 송송썰어둔다.
- ② 팬에 식용유와 대파를 넣고 파기름을 내고 돼지고기를 넣고 덩어리가 생기지 않게 볶아준다. 고기가 익으면 양파와 버섯을 넣고 볶는다.
- 볶아진 버섯에 물 반컵을 넣고 양념(굴소스 1큰술, 간장 1큰술, 미림 1큰술, 마늘 1작은술, 후추) 끓여준다.
- ④ 뀷으면 전분물(전분 1큰술+물 1큰술) 2큰술을 넣어 걸죽한 농도를 맞추고 홍고추와 청량고추를 넣고 마무리한다.





팽이버섯 미역줄기볶음



재료 불린 미역줄기 200g, 양파 반개, 당근조금, 팽이버섯, 대파, 마늘 양념 참치액젓 1큰술, 미림 1큰술, 마늘 1작은술, 참기름, 후추, 깨, 식용유

조리순서

- 염장미역줄기는 찬물에서 3번 헹군다음 5분정도 찬물에 담가준다.
- ❷ 냄비에 물을 올리고 물이 끓어면 미역줄기를 데친다음 찬물에 헹구고 물기를 제거한다.
- **③** 양파, 당근은 채썰기를 하고 마늘은 다지고 대파는 송송썰어둔다.
- **4** 팽이버섯은 2등분해서 둔다.
- ③ 팬에 기름을 두르고 파기름을낸 다음 미역줄기를 넣고 볶는다 어느정도 볶아지면 양파, 당근, 마늘을 넣고 볶다가 참치액 1큰술, 미림 1큰술을 마지막에 팽이버섯을 넣고 살짝 볶은다음 참기름, 깨를 넣고 마무리한다.



버섯들깨탕



재료 들깨가루 4큰술, 찹쌀가루 2큰술, 새우가루 1큰술, 조랭이떡100g, 버섯(표고,느타리,팽이),마늘, 대파, 홍고추

양념 물 3컵, 국간장 1큰술, 참치액 1큰술, 마늘, 대파

조리순서

- 버섯은 적당한 크기로 자른다 마늘은다지고 대파는 어슷설기 한다.
- ② 조랭이떡은 물에씻어 담가놓는다.
- ③ 냄비에 물 3컵을 넣고 조랭이떡부터 먼저 넣고 말랑해지도록 끓인다. 물이 끓으면버섯을 넣고 들깨가루 4큰술, 새우가루1큰술, 국간장 1큰술, 참치액 1큰술과 마늘을 넣고 끓인다 한소끔 끓고나면 대파와 홍고추를 넣는다. 그리고 마무리 한다.







매운어묵꼬지



재료 사각어묵 6장, 대나무꽂이(나무젓가락), 마늘, 매운고추 1개, 대파 양념 고추장 1큰술, 고운고춧가루 1큰술, 설탕 반큰술, 굴소스 1작은술, 간장 1작은술, 미림 1큰술, 올리고당 1큰술, 마늘, 매운고추, 대파, 물 1컵

조리순서

- 양념만들기: 다진마늘, 고춧가루, 간장, 미림, 올리고당, 설탕, 굴소스, 후추를 넣고 섞어놓는다.
- 팬에 만들어 놓은 양념과 물 1컵을 넣고 약불에서 끓인다.
- **③** 양념이 끓여지는 동안 어묵을 꼬치에 끼워준다.
- ◆ 양념이 끓으면 어묵을 넣고 양념을 끼얹어 주면서 양념이 고루 베이도록 한다.어묵이 어느정도 양념이 베이면 매운고추와 대파를 넣고 조금 더 끓여주고 마무리한다.



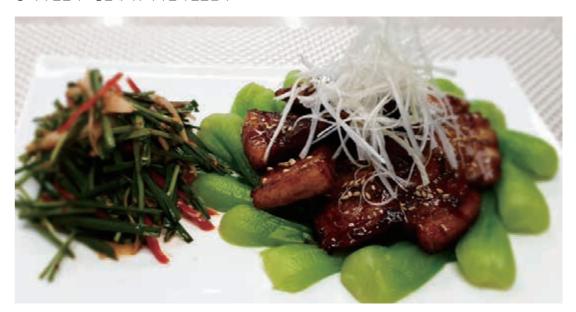




재료 통삼겹살 500g, 양파, 월계수잎, 통후추, 생강, 대파, 부추, 청량고추, 마늘 **양념** 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 올리고당 1큰술, 미림 1큰술, 노두유 1큰술, 마늘, 생강, 팔각, 대파 (부추겉절이 양념 : 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 간장 1작은술, 깨)

조리순서

- 통삼겹살 수육삶기 냄비에 고기, 물, 통후추, 생강, 월계수잎, 양파, 대파 넣고 센불에서 끓으면 중불에서 40분간 삶는다.
- 삶은 통삼겹은 먹기 좋은크기로 잘라서 준비한다.
- **③** 대파는 곱게 채썰어서 물에 담가 놓는다.
- ⁴ 생강은 편썰고 마늘은통으로 사용하고 그릇에 소스를 만들어놓는다.(소스: 간장 2큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 미림 1큰술, 노두유 1큰술, 다진마늘 반작은술, 물 1컵, 섞어두기)
- 성경채도 데쳐서 준비한다.
- 팬에 기름을 두르고 생강, 대파, 통마늘을 넣고 볶아준다.그리고 만들어 놓은 소스와팔각을 넣고 끓인후 삶아서 썰어둔 삼겹살을 넣고 졸여준다.소스가 어느정도 조려지면 올리고당 1큰술을 넣고 윤기가 나도록 저어준후 마무리한다.
- 접시에 청경채를 돌려담고 그위에 삼겹살을 돌려서 담은후 중간에 파채를 올린다.
- 부추겉절이도 양념에 버무려서 같이 곁들인다.





쿡 아지트 2림

날짜	학습내용
9월 02일	당근라페샌드위치
9월 16일	베이컨우동볶음 / 연두부 샐러드
9월 30일	시금치 알리오올리오 / 방울토마토 마리네이드
10월 14일	파프리카 잡채와 꽃빵
10월 28일	마파두부 / 유자청 샐러드
11월 11일	궁중떡복이 / 계란말이 케이크
11월 25일	닭다리 스테이크 / 견과류 시리얼바 (견과류시리얼강정)
12월 02일	시금치 프리타타 / 태국식 시금치덮밥





재료 식빵, 햄, 계란, 상추(양상추), 치즈, 딸기쨈, 머스타드, 당근 1개(300g), 레몬즙, 씨겨자, 올리브유, 설탕, 소금, 후추

양념 레몬즙(식초) 1큰술, 씨겨자 1큰술, 설탕 1큰술, 올리브유 2큰술, 소금 1작은술, 후추약간

조리순서

- 당근은 가늘게 채를 썰어서 소금 1작은술을 넣고 절여준다.(30분정도)
- **② 소스만들기**: 레몬즙 1큰술, 씨겨자 1큰술, 설탕 1큰술, 올리브유 2큰술, 후추약간
- ③ 절여진 당근채에 만들어놓은 소스를 넣어 버무려 준후 용기에담아 냉장고에서 1~2일 숙성후 먹으면 더 맛있다.
- ❹ 팬에 계란과 햄을 굽는다 식빵 2장에 각각 한면에 씨겨자와 딸기쨈을 바른다. 발라놓은 식빵위에 계란-햄-상추-당근라페듬뿍-식빵 순으로 차례로 올려서 샌드위치 코팅지에 포장 한다.







연두부 샐러드



재료 연두부 1개, 어린잎채소 한줌, 색깔 파프리카 약간, 방울토마토, 마늘 양념 간장 2큰술, 설탕 1큰술, 식초 1큰술, 마늘 약간,참기름,깨

조리순서

- 색깔 파프리카는 기늘게 채썰어서 물에 잠시담그고 채에 바쳐서 물기를 제거해두고, 어린잎채소도 씻어서 물기를 제거한다.
- 2 방울토마토는 썰고 마늘은 다져놓는다.
- **③** 순두부는 잘라서 채반에 바쳐서 물기를 빼준다.
- 양념을그릇에 썩어놓고 접시에 순두부를 올리고 어린 잎채소와 파프리카방울토마토를 올리고 양념을 끼얹어 준다.



시금치 알리오올리오

교소스, 허브소금 면스 1컨

재료 파스타면 120g, 마늘 6알, 시금치 한줌, 올리브유, 굴소스, 허브소금 양념 올리브유 2큰술, 굴소스 1작은술, 허브소금 1작은술, 면수 1컵

조리순서

- 파스타면은 삶아서 올리브유에 버무려 놓는다 면삶은 물은 한컵을 남겨 놓는다.
- ② 마늘은 편으로 썰어놓는다.
- 팬에 올리브오일을 2큰술정도 넣고 마늘을 약불에서 천천히 노릇노릇하게 볶느다.
 그리고 시금치한줌을 넣고볶다 파스타면을 넣고 면수를 조금 넣고 볶으면서 굴소스 1작은술,
 허브소금 1작은술 넣고 약불에서 볶는다.
- ⑤ 중간중간 면수를 넣으면서 파스타면에 간이 베이도록 볶아준다.
- 그릇에 예쁘게 담은후 파슬리가루또는 파마산치가루를 뿌린다.





파프리카 잡채와 꽃빵



재료 돼지고기(잡채용) 150g, 파프리카(홍.노) 반개씩, 청피망 반개 양파 반개, 표고버섯 2개, 마늘, 생강, 대파, 전분가루

양념 간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1작은술, 미림 1큰술, 후추, 고추기름 1큰술, 전분가루 반큰술

조리순서

- 돼지고기 밑간하기: 미림 1작은술, 간장 1작은술, 후추, 전분가루 1작은술넣고 버무려둔다.
- ② 파프리카, 양파, 표고버섯은 채썰어두고 마늘, 생강은다지고 대파는 송송 썰어서 준비한다.
- ③ 꽃빵은 찜기에서 4~5분 정도 쪄둔다.
- 팬에 고추기름 1큰술을 넣고 파, 마늘, 생강을 넣고 볶다가 돼지고기를 넣고 볶는다.고기가 익으면 양파와 버섯을 넣고 볶아준다.
- ③ 그리고 양념(간장, 굴소스, 설탕, 미림)을 넣고 볶다가 마지막에 파프리카를 넣고 볶아준후 참기름과 깨를넣고 마무리한다.
- **⑤** 접시에 파프리카잡채를 놓고 꽃빵을 같이 곁들여 낸다.



유자청드레싱 샐러드



재료 유자청, 플레인요거트, 올리브유, 파슬리, 식초, 후추, 소금 (샐러드채소: 양상추, 치커리, 파프리카, 방울토마토, 적채, 어린잎채소)

양념 (유자청드레싱) 유자청 3큰술, 식초 3큰술, 올리브유 3큰술, 설탕 1작은술, 후추조금, 소금조금 (요거트유자청드레싱) 요거트 1개, 유자청 2큰술, 식초 1큰술, 파슬리 1작은술, 소금, 후추조금

조리순서

- 샐러드채소는 손질하여 물에 씻어서 물기를 제거해서 준비한다.
- 2 유자청드레싱은 모든재료를 넣고 섞어서 만든다.
- 3 요거트유자청드레싱은 모든 재료를 넣고 섞어서 만든다.
- 4 접시에 샐러드채소를 담고 드레싱을 올린다.





궁중떡볶이



재료 가래떡 200g, 소고기 100g, 표고버섯, 빨간파프리카, 청피망, 당근, 마늘, 대파, 검정깨 **양념** 간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 미림 1큰술, 다진파, 마늘, 참기름

조리순서

- ❶ 표고버섯, 파프리카,당근,청피망은 채썰어 놓고 대파는 나누어서 채썰고 다져놓는다.
- **② 양념만들기**: 그릇에 간장 1큰술, 굴소스 1큰술, 설탕 1큰술, 미림1큰술, 다진파, 마늘, 후추, 참기름을 넣어 섞어둔다.
- ❸ 양념장을 소고기에 반정도 넣은후 재워둔다.
- 가래떡은 단단한 것은 물에담근후 살짝데친후 사용한다.데친 떡에 참기름, 간장조금 넣은후 밑간을 해놓는다.
- **③** 팬에 기름을 두른후 소고기를 먼저볶고 떡을 넣고볶다가 표고, 당근 남은 양념을 넣는다.
- ⑤ 떡과 채소들이 볶아지면 나머지 파프리카, 청피망, 대파를넣고 1분정도 볶은후 참기름과 검정깨를 넣고 마무리 한다.



계란말이 케이크



재료 계란 5개, 맛살, 청피망, 빨간파프리카, 대파, 당근, 케찹 **양념** 미림 1큰술, 소금, 식용유

조리순서

- 맛살, 청피망, 빨간파프리카, 대파는 곱게 다진다.
- ② 계란은 흰자와 노른자를 분리해서 노른자에 흰자를 조금넣고 풀어준다.
- ③ 흰자에만 다져놓은 채소를 넣고 미림 1큰술, 소금 1/3작은술을 넣고 섞어 준다.
- ④ 팬에 기름을 두르고 키친타올로 닦아준다음 기름을 조금두른다음 불을 약하게 해두고 계란흰자를 넣고 펼친후 끝부터 천천히 돌돌 말아준다.
- **⑤** 흰자를 말이준다음 빈공간에 흰자를 채우고 계속 말아준다.
- **()** 흰자를 다말아 준후 노른자를 흰자와 연결해서 계속 반복해서 말아준다. 노른자까지 말아준다음 약불에서 계란말이를 세워가며 익혀준다.
- 완성된 계란말이는 도마에 올리고 충분히 식혀준다.
- 식은 계란말이는 삼각형 모양이 되도록 지그제그모양으로 잘라준다.접시에 올리면 조각케익모양의 계란을 돌려담는다 각각조각위에 케찹을 조금식 올려서 모양을 낸다.



82 혼자서도살기좋은건강한김해! 중장년 1인가구따로, 또같이 83



닭다리 스테이크



재료 닭다리살 350g, 마늘, 양파, 양송이, 월계수잎 1개, 치커리, 홍피망, 방울토마토, 유자청 **양념** 간장 3큰술, 식초 1큰술, 설탕 1큰술반, 케찹 3큰술, 미림 1큰술, 버터 1큰술, 후추,마늘 1작은술, 물 반컵 (치커리샐러드: 유자청 1큰술, 식초 1큰술, 간장 1작은술, 깨)

조리순서

- 닭다리에는 미림 1큰술, 후추, 간장 조금을 넣은후 밑간을 해둔다
- ② 양송이 반으로 썰어놓고 마늘은 통으로 사용한다.
- **3** 그릇에 양념소스: 간장 3, 식초 1, 설탕 1,1/2, 케찹 3, 미림 1, 마늘, 후추, 물 반컵을 넣고 섞어두기
- 팬에 기름을 두르고 밑간해둔 닭다리를 노릇노릇하게 굽는다.
 겉면이 노릇하게 구워지면 만들어둔 양념소스와 월계수잎을 넣고 끓여 준다.
 소스가 반정도 졸여지면 버터 1큰술넣고 녹으면 마늘,양송이를 함께넣어서 윤기가 나도록 졸여준다.
- **3** 치커리, 홍피망, 양파, 방울토마토는 먹기 좋게 자르고 소스를 만들어 버무려 둔다.
- **⑥** 접시에 닭다리스테이크를 담고 샐러드러를 곁들인다.



견과류 **시리얼바**



재료 견과류(아몬드, 호두, 호박씨, 크린베리, 치아씨드) 1컵, 현미시리얼 1컵 **양념** 쌀올리고당 4큰술, 설탕 1큰술, 식용유 1큰술

조리순서

- 1 견과류는 칼로 작게 썰어준다.
- 팬에 식용유 1큰술과 설탕 1큰술, 쌀올리고당 4큰술을 넣고 약불에서 젓지않고 그대로 서서히 녹인다 설탕이 다녹고 올리고당과 잘 섞어지면 올리고당이 전체적으로 바글바글 끓으면 불을끄고 견과류와시리얼을 넣고 골고루 섞어준다.
- 3 불을켜고 한번더 섞어준다음 사각틀이나 쟁반에 골고루 펴서 꼭꼭 눌러 담는다.
- 4 20분정도 굳힌다음 적당한 크기로 자른다.





계란시금치 **프리타타**



재료 시금치 한줌, 베이컨 2줄, 계란 4개, 파프리카(노.홍), 피망, 방울토마토, 양파, 팽이버섯, 버터, 파마산치즈가루

양념 우유 반컵, 소금, 후추, 식용유

조리순서

- 시금치는 큼직하게 자르고 파프리카와 피망을 작게 자른다.
- ❷ 양파와 베이컨 채썰어 놓고 방울토마토는 반으로 자른다.
- 3 볼에 계란 4개와 우유 반컵, 소금, 후추를 넣고 섞어둔다.
- ④ 팬에 기름을 두르고 양파와 베이컨을 볶다가 버터, 파프리카, 피망, 시금치를 넣고 볶는다.
- **⑤** 어느정도 볶아지면 계란물을 부어 주고 방울토마토를 올리고 가장약한불에서 천천히 익혀준다.
- **6** 팬에 뚜껑을 덮어준다. (뚜껑이 없으면 호일을 덮어도 됨)
- **1** 계란 중간이 익으면 불을 끄고 5분정도 뜸을 들여주면 완성된다.
- 접시에 담아서 파마산치즈가루를 뿌린다.



태국식 **시금치덮밥**



재료 시금치 100g, 돼지고기(간 것)100g, 마늘, 청량고추, 홍고추 양념 설탕 1큰술, 액젓 1큰술, 굴소스 1큰술, 간장 1큰술, 미림 1큰술

조리순서

- ① 마늘은 다지고 고추는 잘게 썰어 놓는다.
- 시금치는 밑동을 잘라내고 깨끗이 씻은 다음 물기를 제거한다.
- **③** 양념을 그릇에 만들어 섞어 놓는다.
- 팬에 기름을 두르고 마늘,고추를 넣고 향이 나도록 볶는다.그리고 돼지고기를 넣고 뭉치지 않게 풀어주며 볶는다.
- **⑤** 돼지고기가 익으면 양념을 넣고 고기에 간이 잘 배이도록 조려준다.
- ⑤ 조려진 양념에 시금치를 넣고 살짝 볶는다.시금치가 숨이 죽을정도만, 그리고 접시에 밥과 시금치볶음을 얹어서 담아낸다.



2021년 **중장년** 1인 가구 맞춤형프로그램 **사업운영보고서**

발행일 : 2021년 12월 21일

발행처 : (재)김해시복지재단 구산사회복지관

경남 김해시 가락로222 TEL, 055) 310-8470 FAX, 055) 337-4543 www.gusansw.or.kr "보건복지전달체계 강화 시범사업"

2021년 **중장년** 1인 가구 맞춤형프로그램 **사업운영보고서**

