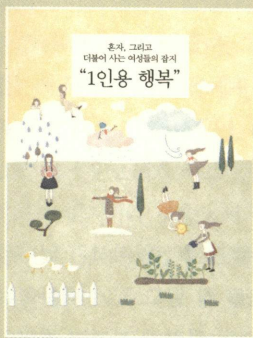


혼자, 그리고
더불어 사는 여성들의 잡지
“1인용 행복”





혼자, 그리고 더불어 사는 여성들의 잡지 <1인용 행복>

발행일 : 2014년 11월 20일 발행
 주소 : 서울시 마포구 동교동 201-4
 홈페이지 : www.wgreeda.com
 트위터 : @W_greeda / @eoseulung
 카카오톡 ID검색 : @그리다협동조합
 카카오 채널 : 1인용 행복

발행 : 그리다협동조합 & 함께하는 시민행동
 전화 : 02-6338-6445
 페이스북 : www.facebook.com/wgreeda

편집디자인 : 태은
 후원 : 2014년 서울특별시 여성발전기금

	많이 서러울 거다 ... 2
진성스님과 '죽문 직설' 인터뷰	건강이란 무엇인가? ... 4
놀이터 1	빗속의 사람 그리기 Pitr (Person-In-the-Rain) ... 10
	건강, 가까이 하기엔 너무 먼 ... 11
그러니까 그렇게 시작되었다	진단 받던 날 ... 13
그러니까 그렇게 시작되었다	너, 여전히 거기 살고 있니? ... 16
그러니까 그렇게 시작되었다	진단받던 날-담배 끊던 날 ... 18
그러니까 그렇게 시작되었다	From.우울 to 건강 ... 20
	어슬렁 웨어링이 뭐예요? ... 23
어슬렁 웨어링1	1인 가구를 위한 맞춤 레시피 ... 24
어슬렁 웨어링2	의자를 이용한 성인발레 강좌 ... 26
어슬렁 웨어링3	TV를 보면서 할 수 있는 스트레칭 ... 29
	예측불허의 내 몸, 안녕! ... 30
	아프거나 아프지 않은 이들을 위한 주관적인 팁 ... 32
놀이터 2	내 건강을 지키기 위한 좋은 습관 & 버리고 싶은 나쁜 습관 ... 38
	병원 동행을 고민한다 ... 42
	아픈 1인 가구 동네 친구를 보며 ... 44
	생각에 생각에 생각이 꼬리를 무는 당신에게 ... 45
	Book & Movie ... 47
어슬렁 웨어링4	몸과 마음의 치유를 돕는 EFT ... 48
	자기 이해, 자기 긍정 - 지금 이대로도 괜찮아! ... 50
놀이터 3	자기 점검 테스트 - 생활습관 ... 52
	이제 혼자 사는 삶은 대세가 되었다 ... 56
	일상에서 혼자놀이 비법 ... 58
	그리다 협동조합 ... 60
	어슬렁 정거장 ... 61
	빗 속의 사람 그리기 해석 ... 62
	편집후기 ... 62
	1인가구여성이 알면 좋은 서울시 정책 모음 ... 63