

(사)린덴바움 『2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트』

사업에 대한 성과분석 보고서

2025.12.18.

연구원: 이 기 영(심지 대표)

본 보고서는 린덴바움의 연구용역 의뢰를 받아 수행한 연구의 결과입니다.

## 요약문

「2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트」는 초고령사회에서 심화되는 노년층의 고립과 보호 체계 약화로 정서적 고립이 확대된 위기 청소년 문제를 ‘연결(관계)의 회복’ 관점에서 다루기 위해 기획된 세대 통합형 통합예술 기반 개입이다. 본 프로젝트는 소마틱스와 힙합 통합예술교육으로 개인의 신체 기반과 심리적 수용성을 확보한 뒤(엔진 1), 세대 간 공동 과업(콘텐츠 제작)을 중심으로 상호작용과 사회적 연결을 확장하는 방식(엔진2)의 ‘듀얼 엔진’ 모델로 설계·운영되었다. 운영은 ‘깨어남-어울림-확산’의 3단계 여정으로 구조화하여 심리적 안전지대를 확보한 후 도전과 협업의 강도를 점진적으로 높이는 스캐폴딩 전략을 적용하였다.

프로젝트는 2025년 4월부터 12월까지 추진되었고, 5월부터 11월까지 운영·자료 수집을 중심으로 수행되었다. 수도권 거주 60세 이상 여성 시니어 28명과 화성시 소재 여자 단기 청소년쉼터 청소년(약 10명 내외)이 참여했으며, 정규 통합수업(소마틱스+힙합) 20회, 창의적 특강 5회, 세대 통합 멘토링 3회, 디지털 콘텐츠(음원·뮤직비디오·숏폼) 3종 제작을 완료하였다. 연구는 질적 주도 혼합방법과 데이터 삼각측량을 적용하여, 참여관찰·심층 인터뷰·산출물 분석을 중심으로 변화의 맥락을 해석하고, 사전·사후 설문 및 신체 측정 등 정량 자료는 변화의 경향을 보조적으로 확인하였다.

분석 결과, 시니어는 소마틱스 및 힙합 기반 활동을 통해 신체 상태를 인지·이해·조절하는 ‘신체 문해력’ 강화와 새로운 활동에 대한 자신감 증가의 경향을 보였다. 청소년은 일부 사례에서 시니어를 정서적 안정감과 신뢰를 제공하는 성인 자원으로 재평가하며 ‘어른’에 대한 인식을 재구성하는 경험을 보고하였다. 공동 창작 과정에서는 역할의 상호성이 관찰되어 세대 간 긴장·편견 완화와 양방향 멘토링 구조 형성 가능성이 확인되었다. 디지털 영역에서는 제작 경험이 참여자를 ‘사용자’에서 ‘표현·생산자’로 확

장시키는 계기가 될 수 있으나, 자기평가 지표는 일관되지 않아 향후 과업 수행 기반 지표를 포함한 교차검증이 필요하다. 확산·지속가능성 측면에서는 봉사단 조직화 및 1365 연계 등 공식 참여 기반을 마련했으며, 제작된 홍보 영상은 프로젝트 종료일 기준 누적 조회 수를 기록했다(단, 조회 수는 플랫폼·홍보 방식 등 외생 요인의 영향을 받으므로 성과 단정에는 제한이 있다).

본 보고서는 후속 확산을 위해 ① 60+ 에 더해 4050 신중년층을 가교로 포함하는 다층 세대 구조 설계, ② 대상(Who) 정교화와 콘텐츠(What) 다변화를 병행하는 이원화(Two-Track) 확산 전략, ③ 전문 재능기부의 지속 동기를 강화하기 위한 가치 환류(포인트/바우처) 체계의 단계적 로드맵(과일럿→지역 연계→정책 제언)을 제언한다. 다만 본 연구는 단일집단 사전-사후 설계, 표본 수 및 결측, 자기보고 편향 가능성 등 방법론적 한계를 지니므로 결과의 일반화에는 주의가 필요하며, 비교집단 도입 및 6/12개월 추적 조사 등 연구설계 고도화가 요구된다.

# 목 차

## 제1장 서론: 초고령사회, 상실된 연결의 복원을 향한 실존적 질문과 시대적 소명

### 1.1. 연구의 배경: 초고령사회와 세대 단절의 교차점

1.1.1. 초고령사회 진입과 노년기 고립: “우리는 어떻게 나이 들어갈 것인가?”

1.1.2. 세대 단절의 심화와 위기 청소년의 고립

1.1.3. 통합예술과 멘토링을 통한 혁신적 사회 처방: '듀얼 엔진' 모델

### 1.2. 연구 목적 및 연구 문제

### 1.3. 연구 방법론: 질적 주도 혼합방법론과 데이터 삼각측량

1.3.1. 설계 전환의 배경

1.3.2. 데이터 수집(질적 중심 + 정량 보조)

1.3.3. 분석 전략: ‘데이터 삼각측량’ 기반 통합 해석

## 제2장 이론적 배경: 몸의 자각에서 사회적 연대로의 확장

### 2.1. 통합예술교육의 패러다임 전환: 기능 중심 개입에서 통합적 회복으로

2.1.1. 소마틱스(Somatics): 신체 자각과 자기조절 역량의 회복

2.1.2. 힙합(Hip-hop): 인지적 도전과 자기표현의 확장

### 2.2. 세대 간 교류: 다름의 만남과 공명의 장

2.2.1. 접촉 가설과 사회적 자본의 형성

2.2.2. 정서적 지지망으로서의 ‘사회적 어른’과 청소년 정체성

### 2.3. 사회적 가치(SVI)의 재해석과 확장

## 제3장 연구설계: 깨어남, 어울림, 그리고 확산의 여정

### 3.1. 연구 방법론

3.1.1. 질적 기반 혼합방법론의 선택

3.1.2. 연구설계의 구조

3.1.3. 연구 참여자 및 협력 네트워크

### 3.2. 프로그램 개요 및 구성

### 3.3. 프로그램 구성 및 진행 과정

### 3.4. 프로그램 단계별 구성 및 세부 커리큘럼

3.4.1. 단계 1: 깨어남(Awakening) - 감각 회복 및 초기 적응

3.4.2. 단계 2: 어울림(Harmony) - 관계 심화 및 협력적 공동 창작

3.4.3. 단계 3: 확산(Expansion) - 결과물 제작 및 사회적 확산

### 3.5. 데이터 수집 및 분석: 질적-양적 데이터 삼각측량

3.5.1. 분석 대상 및 유효 표본의 정의

3.5.2. 질적 자료: 현상의 심층적 이해

3.5.3. 양적 자료: 변화의 객관적 검증

### 3.6. 분석 프레임워크: SVI 기반 통합 분석

## 제4장 프로그램의 다차원적 효과 분석: 수치를 넘어선 변화의 양상

### 4.1. 신체적 차원(RQ1): 신체기능 및 감각 경험의 변화

4.1.1. 정량적 측정의 제약과 주관적 경험의 변화

4.1.2. 신체 문해력(Body Literacy): 몸에 대한 지각력 향상

### 4.2. 정서·인지적 차원(RQ1): 학습된 무기력과 자기효능감 변화

4.2.1. 인지적 도전 경험과 자기효능감의 변화

4.2.2. 정서적 어려움에 대한 자기보고 변화: 약물 의존감의 체감 변화 사례

### 4.3. 사회적 차원: '타자화'에서 상호 공명적 관계로의 전환

4.3.1. 편견의 완화와 정서적 안전감: '어른'에 대한 인식 재구성

4.3.2. 초기 어색함을 넘어선 지지적 관계망 형성

4.3.3. 공동 창작의 의미와 양방향 멘토링의 관찰

### 4.4. 디지털 차원: 소외된 소비자에서 문화 생산 경험으로

## 제5장 사회적 가치(SVI) 및 경제적 파급효과

### 5.1. 수혜자에서 활동 주체로: '에버그린 봉사단'과 파견 강사 선발 논의의 함의

5.1.1. 지속가능한 사회참여 및 (잠재적) 일자리 경로의 형성

5.1.2. 단순 참여를 넘어선 잠재 역량의 재확인: 경력 경험을 가진 시니어의 참여 의미

5.2. 자기관리 역량 강화와 사회적 비용 변화 가능성: 탐색적 논의

## 제6장 결론 및 제언

6.1. 연구 요약: 연결 경험을 통한 변화의 양상

6.2. 제언 1: 생애주기적 제약을 고려한 ‘4050 신중년’ 타깃 확대 및 다층 세대 구조 설계

6.3. 제언 2: ‘에버그린 멘토링’ 확산 모델 - 대상과 콘텐츠의 이원화 전략

6.3.1. 대상의 확장: 경력 경험을 보유한 시니어 인적자원 발굴 및 영입

6.3.2. 콘텐츠의 확장: 청소년 참여를 촉진하는 매개 기반 콘텐츠 개발

6.4. 제언 3: 시니어 전문 재능기부의 ‘가치 환류’ 체계 구축

6.4.1. 해외 사례의 ‘참조’와 국내 적용 시 유의점

6.4.2. ‘에버그린형 가치 환류(포인트/바우처)’ 단계별 추진 로드맵(안)

6.5. 연구의 한계 및 후속 연구 제언

6.5.1. 연구의 한계

6.5.2. 후속 연구 제언

## 제7장 참고문헌

## 표 목차

[표 1-1] 가정 밖 청소년 및 보호 종료 아동 관련 국내 현황

[표 2-1] SVI 준용 성과지표(안) 및 자료원

[표 3-1] 연구설계 구조

[표 3-2] 2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트 구성과 주요 정량 성과

[표 3-3] 데이터 수집 및 분석 절차

[표 4-1] 신체 문해력 관련 설문 응답 요약

[표 4-2] 시니어-청소년 1회차 멘토링 이후 설문 응답 자료

[표 4-3] 프로그램 전후 효과성 비교 요약

[표 5-1] 에버그린형 지속가능 모델의 5단계 프로세스 및 시니어 역할 경로

[표 6-1] 세대 통합형 3층 피라미드 구조

[표 6-2] 에버그린 멘토링 콘텐츠 확장 예시

[표 6-3] 시니어 지속가능 사회참여 모델 실행 로드맵

## 그림 목차

<그림 1-1> 연구의 필요성과 듀얼 모델 시각화 모델

<그림 3-1> 디지털팩토리 참기름 현장 체험

<그림 3-2> 변화의 3단계 여정 시각화

<그림 3-3> 소마틱스 기초 워크숍

<그림 3-4> 힙합 기초 수업

<그림 3-5> 소마틱스 심화

<그림 3-6> 힙합 심화

<그림 3-7> 메이크업 특강 (시니어-청소년)

<그림 3-8> 발레 특강

<그림 3-9> 뮤지컬 특강

<그림 3-10> 그룹 멘토링

<그림 3-11> 시니어-청소년 가사 공동 창작

<그림 3-12> 창작곡 녹음

<그림 3-13> M/V 촬영

<그림 4-1> 프로그램 전후 효과성 비교 그래프

<그림 5-1> 한국 에버그린 여성 봉사단 발대식 및 보도자료 이미지

# 제1장 서론:

초고령사회, 상실된 연결의 복원을 향한 실존적 질문과 시대적 소명

## 1.1. 연구의 배경: 초고령사회와 세대 단절의 교차점

한국 사회는 초고령사회로의 진입과 함께 노년층의 사회적 고립 문제가 심화되는 한편, 청소년 영역에서는 가족·지역 기반의 보호 체계 약화로 위기 청소년의 정서적 고립이 확대되고 있다. 이 두 현상은 서로 다른 정책 영역의 이슈처럼 보이지만, 공통적으로 ‘연결(관계)의 상실’이라는 구조적 문제를 공유한다. 본 연구는 이러한 교차점에서, 예술 기반의 신체·정서 개입과 세대 간 멘토링을 결합한 복합 프로그램이 어떤 변화와 효과를 만들어내는지 탐색하고자 한다.

### 1.1.1. 초고령사회 진입과 노년기 고립: “우리는 어떻게 나이 들어갈 것인가?”

“우리는 어떻게 나이 들어가야 하는가?”라는 질문은 개인의 건강관리나 노후 준비를 넘어, 초고령사회로 전환하는 한국 사회가 제도·서비스 차원에서 답해야 할 사회적 질문이다. 통계청 장래인구추계에 따르면 한국은 2025년을 전후로 65세 이상 인구 비중이 20%를 넘어서며 초고령사회에 진입할 것으로 전망된다(통계청, 2023).

문제는 인구구조의 변화가 단순한 ‘고령인구 증가’에 그치지 않고, 노년기 삶의 질을 위협하는 복합 위험으로 나타난다는 점이다. 특히 1인 가구 확대와 가족 돌봄 기능 약화는 노년층에게 관계 단절과 생활 불안정을 동반한다. 2021년 조사에서 65세 이상 고령자 중 자녀와 동거를 희망하지 않는 비율이 81.9%로 보고된 바 있으며(통계청, 2021), 이는 전통적 가족 돌봄 모델의 약화와 함께 노년층의 생활 구조가 ‘개인화’되고 있음을 시사한다.

또한 사회적 관계망의 축소는 정서·인지 건강과 만성질환 관리 전반에 부정적 영향을 미치며, 결과적으로 의료·돌봄 비용을 증가시키는 요인으로 작동한다(한국보건사회연구원, 2024; 보건복지부, 2023). 특히 1인 가구 노인의 우울 수준이 상대적으로 높게 나타난다는 결과는(통계청, 2021; 한국보건사회연구원, 2024), 건강 문제를 ‘개인 질병’이 아니라 관계·생활환경의 문제로 보아야 함을 강화한다. 나아가 사회적 고립의 비용이 가구소득의 4.79배 수준으로 추정된 분석(김성아, 2022)은 고립이 사회 전체의 지속가능성에 영향을 미치는 구조적 리스크임을 보여준다. 따라서 노년기 건강과 활력을 회복하기 위해서는 기존의 ‘수혜 중심’ 서비스만으로는 한계가 있으며, 신체·정서·관계 회복을 동시에 설계하는 사회적 처방형 개입이 요구된다(한국보건사회연구원, 2024).

### 1.1.2. 세대 단절의 심화와 위기 청소년의 고립

한편 청소년 영역에서는 디지털 환경의 급변과 가족 구조의 변화 속에서 세대 간 경험 공유가 약화되고, 그 결과 상호 이해 부족과 사회적 갈등 비용이 확대되는 현상이 보고되고 있다(한국보건사회연구원, 2022). 이러한 맥락에서 가정 밖 청소년, 보호 종료 아동(자립 준비 청년) 등은 정서적 지지 기반이 취약한 대표 집단으로 주목된다.

‘가정 밖 청소년’은 가정 내 갈등·폭력·방임 등으로 보호자와 분리되어 사회적 보호와 지원이 필요한 청소년을 의미하며(청소년복지 지원법 제2조 제5호), 이들이 일정 기간 안전하게 머물며 심리·정서적 지지를 받는 대표 인프라가 청소년 쉼터이다. 또한 아동복지시설 또는 위탁보호가 종료된 이후 자립을 준비하는 ‘보호 종료 아동(자립 준비 청년)’은 건강한 성인 모델 및 안정적 관계망에 대한 욕구가 크다는 점에서 중요한 정책·실천 과제로 다뤄진다(아동복지법 제38조).

특히 본 프로젝트가 주요 대상으로 삼는 단기 청소년 쉼터 입소 청소년은 3개월 이내의 단기 보호를 기반으로 가정·사회 복귀를 목표로 하나, 실제로는 정서적

불안정성과 성인에 대한 불신이 높을 수 있다(여성가족부, 2024; 유동열 외, 2021). 또한 가정과 분리된 생활 조건상 시니어 세대와의 자연스러운 접촉이 제한되는 특수성이 있어, 관계 기반 개입을 설계할 때 ‘만남의 구조’를 의도적으로 만들 필요가 있다.

이들에게 필요한 개입은 단순한 훈계나 일회성 지원이 아니라, 평가·비난 없이 정서적 안전감을 제공할 수 있는 ‘사회적 어른’과의 비심판적 관계 경험이다(유동열 외, 2021). 이러한 문제의식은 (RQ2) “정서적 안정 및 사회적 어른의 재발견”이라는 연구 질문의 출발점이 된다.

[표 1-1] 가정 밖 청소년 및 보호 종료 아동 관련 국내 현황

구분	정의/특성	핵심 통계(최근)	시사점	출처
가정 밖 청소년 (단기 청소년쉼터)	가정 내 갈등·폭력·방임 등으로 보호자와 분리되어 지원이 필요한 청소년(단기 쉼터는 통상 3개월 이내 보호)	(2022) 쉼터 이용 8,118명 / 이탈 사유 ‘가족과 갈등’ 69.5% / 쉼터 청소년 3명 중 1명 우울감 경험	“관계 안전망” 결핍이 핵심 위험. 비심판적 성인 관계 기반 개입 필요	여성가족부(2023), 여성가족부(2024)
보호 종료 아동 (자립준비청년)	보호 종료(만 18세 전후) 후 주거·생활·교육 등 자립 지원이 필요한 청년	(2018~2022) 보호 종료 11,547명 / 주거 ‘본인 명의 주택·전월세’ 58.7% / 어려움: 경제 43.4%, 정서 27.2%	자립은 ‘주거·일’만이 아니라 정서·관계 자본이 동반되어야 지속 가능	보건복지부(2023b), 보건복지부(2023a)
단기 쉼터 재입소율	퇴소 후 단기간 내 재입소하는 비율(복귀 어려움의 간접 지표)	(2022) 24.3%(퇴소 후 1년 이내 재입소)	단기 보호 이후에도 정서·관계 기반의 ‘이행 지원’이 필요	여성가족부(2023)

이번 프로젝트의 청소년 대상은 3개월 이내 단기 보호를 제공하는 ‘단기 청소년 쉼터’ 입소 청소년으로, 일시적 보호 이후 가정·사회 복귀를 목표로 하는 과정에 놓여 있다(여성가족부, 2024). 이들의 주요 이탈 사유가 ‘가족과의 갈등’으로 보고되는 만큼 성인에 대한 불신·정서적 불안정성이 높을 수 있으며(여성가족부, 2024; 유동열 외,

2021), '가르치거나 교정하는 어른'이 아니라 비심판적 태도로 경청하고 지지하는 '사회적 어른(정서적 안전기지)'과의 만남이 개입의 핵심이 된다(유동열 외, 2021).

### 1.1.3. 통합예술과 멘토링을 통한 혁신적 사회 처방: '듀얼 엔진' 모델

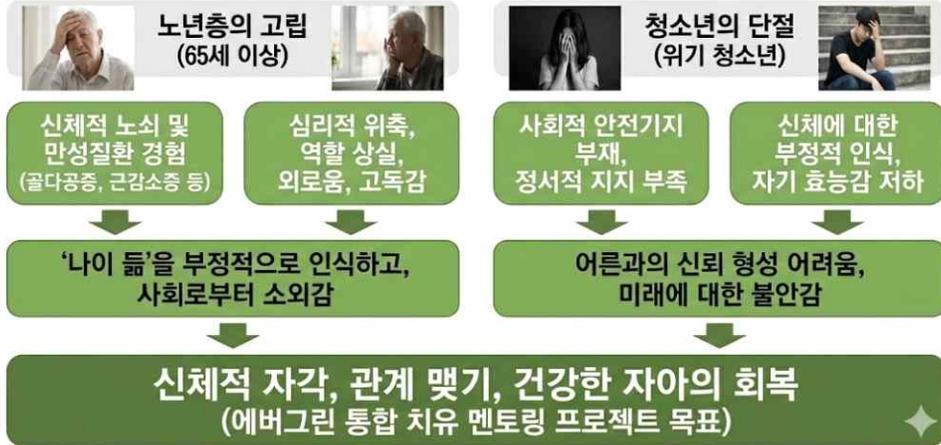
이러한 현실에서 (사)린덴바움의 「2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트」는 노년층의 고립과 위기 청소년의 정서적 고립이라는 두 과제를 '관계 회복'이라는 공통 목표로 연결하는 실천 모델이다. 프로젝트는 시니어가 신체 감각을 회복하고 새로운 문화적 도전에 참여하는 과정, 그리고 청소년이 비심판적 성인 관계 경험을 통해 정서적 안정 기반을 형성하는 과정을 통합예술과 세대 간 멘토링으로 설계한다. 본 연구는 이를 두 개의 상호 보완적 축으로 구성된 '듀얼 엔진' 모델로 정리한다.

첫째(엔진 1)는 '소마틱스(Somatics)-힙합' 통합예술교육으로, 이완·자각 중심의 소마틱스가 신체 수용성과 심리적 안정을 확보하고, 이후 힙합의 리듬·창작 요소가 인지적 도전과 표현을 촉진하도록 구성된다.

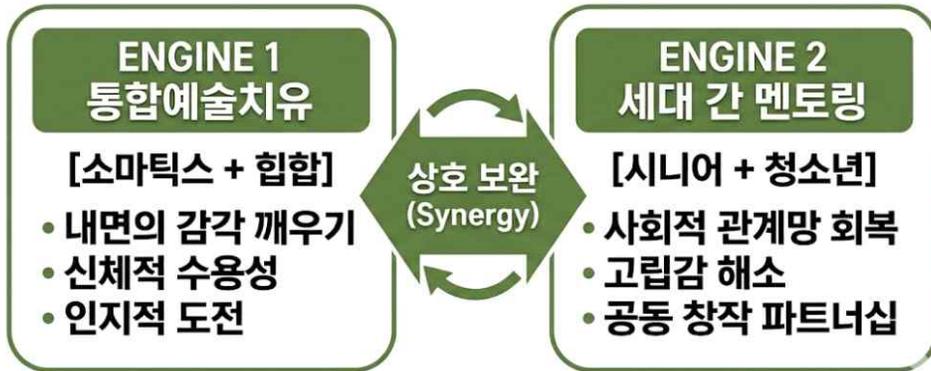
둘째(엔진 2)는 '세대 간 멘토링'으로, 공동 목표(창작/제작) 기반의 상호작용을 통해 시니어와 청소년의 고립감을 완화하고 사회적 자본을 형성하는 관계 개입이다.

따라서 본 연구는 시니어에게는 예술 기반 신체·인지 활력 회복(RQ1), 청소년에게는 시니어와의 교류를 통한 정서적 안정 및 '사회적 어른' 경험(RQ2)을 주요 효과로 설정하며, 두 세대가 '문화 생산자'로 함께 성장하는 선순환(RQ3)과 향후 봉사단·과건 강사 체계 등 지속가능한 확산 모델(RQ4)의 가능성을 탐색한다.

연구의 필요성 및 배경: '신체적 자각'과 '사회적 관계'의 이중적 회복



GOAL: 실존적 회복 & 관계의 복원



<그림 1-1> 연구의 필요성과 듀얼 모델 시각화 모델

## 1.2. 연구 목적 및 연구 문제

본 연구의 목적은 ‘2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트’의 운영 과정 전반에서, 참여자(시니어 멘토, 청소년 멘티)에게 나타난 신체·정서·관계(사회적) 변화의 양상과 작동 기제를 분석하고, 프로그램 성과를 사회적 가치지표(SVI: Social Value Index) 관점에서 구조화하여 확장(지역 연계·제도화) 가능 조건을 도출하는 데 있다. 본 연구는 단순 성과 나열을 넘어, 통합예술 경험과 세대 간 교류가 ‘어떤 경로(메커니즘)로’ 변화로 연결되는지를 현장 자료 기반으로 설명하고자 한다. 이를 위해 본 연구는 다음의 연구 문제(RQ1~RQ4)를 설정한다.

### (RQ1) 신체 경험의 변화와 ‘힙합 진입’의 촉진(시니어: 신체·자기효능감 변화)

- 소마 기반 통합예술교육(상호작용/대화 중심 교수-학습 포함)은 시니어가 낮은 힙합 활동(댄스·리듬·창작)에 참여하도록 심리적·신체적 진입장벽을 어떻게 낮추는가?
- 이 과정에서 객관적/주관적 신체 지표(정렬·균형 등) 변화와 주관적 효용감(통증 인식, 활력, 자신감, 자기효능감 등)사이의 불일치/수렴은 어떤 형태로 나타나는가?

### (RQ2) 정서적 안정과 ‘사회적 어른’ 경험(청소년: 안전감·신뢰·자기 서사 변화)

- 힙합·공동 창작 활동을 포함한 세대 간 멘토링 과정에서 위기 청소년은 어떤 정서적 안정(안전감, 존중감, 소속감, 신뢰 등)을 경험하는가?
- 시니어 멘토는 청소년에게 ‘통제/훈육하는 어른’이 아닌 ‘정서적 안전기지로서의 어른’으로 어떻게 인식·재구성되는가?

- 이 경험은 청소년의 자기 이해·자기 서사(미래상, 관계 기대, 정체감)에 어떤 의미를 갖는가?

**(RQ3) 세대 간 공명과 양방향 멘토링 구조(관계 변화·편견 완화·협업 구조)**

- 힙합 댄스·랩 작사·녹음·숏폼 제작 등 공동 창작 활동은 시니어와 청소년 간 상호 편견/거리감에 어떤 변화를 가져오는가?
- 시니어의 삶의 경험과 청소년의 힙합·디지털 문화 역량이 서로 교환되는 양방향 멘토링/학습 구조는 어떤 조건에서 형성·강화되는가?
- 공동의 결과물 생산 과정에서 두 집단의 관계는 ‘동료 창작 파트너십’으로 어떤 방식으로 전환되는가?

**(RQ4) 지속가능한 사회참여·일자리 모델과 확장 조건(운영모델·연계·비용효과의 탐색)**

- 본 프로젝트는 봉사단 조직화, (예비)과건 강사 양성 등 후속 경로를 통해 단발성 프로그램을 넘어 지속가능한 사회참여 모델로 어떻게 진화했는가?
- 지역 복지체계·청소년 쉼터·신중년(4050) 등으로 확장되는 데 필요한 운영·파트너십·재원·인력(강사/멘토) 조건은 무엇인가?
- 노인 의료비, 청소년 사회이탈 예방 등 사회적 비용 절감 효과는 ‘직접 측정’이 아닌 ‘탐색적 추론’ 수준에서 어떤 근거 틀로 제시될 수 있는가?

### 1.3. 연구 방법론: 질적 주도 혼합방법론과 데이터 삼각측량

본 연구는 프로그램 효과가 개인의 경험·관계·맥락 속에서 나타난다는 점을 고려하여, 질적 자료를 중심에 두고 정량 자료를 보조로 결합하는 ‘질적 주도 혼합방법론(Qualitative-driven mixed methods)’을 적용하였다.

#### 1.3.1. 설계 전환의 배경

당초에는 인지 선별(K-MMSE), 신체 정렬(SPI), 균형(BBS) 등 표준화된 정량 지표와 디지털 측정(Moti Physio 등)을 중심으로 효과성을 제시하고자 했다. 그러나 현장 적용 과정에서 다음의 한계가 확인되었다.

- (한계 1) 표준화 도구의 포착 범위 제한: 예술 기반 교육의 핵심인 참여자의 내면 변화, 관계 변화, 학습의 ‘전환점’은 단일 수치만으로 충분히 설명되기 어려웠다.
- (한계 2) 사후 데이터 결측: 고령 참여자의 건강 이슈 및 개인 사정으로 사후 측정(예: Moti Physio)의 결측이 발생하여, 정량 데이터만으로 효과를 엄밀히 제시하는 데 제약이 있었다.

이에 따라 연구진은 질적 자료를 분석의 중심축으로 두고, 정량 자료는 변화의 경향을 보조적으로 확인하는 방식으로 설계를 조정하였다.

#### 1.3.2. 데이터 수집(질적 중심 + 정량 보조)

본 연구는 다음의 자료를 수집·활용하였다. 주 자료인 질적 자료는 참여관찰 기록(회차별 현장 노트), 반구조화 심층 인터뷰(시니어, 청소년, 강사진/운영진), 서술형 설문 및 활동 소감이며, 창작물(가사, 영상/숏폼, 녹음 과정 등) 분석에는 정량 자료(보조자료), 사전/사후 설문(자기효능감, 정서, 세대 인식 등), 멘토링 직후 만족도 설문(초기 정서 효과, 관계 경험의 단서), 출석률·봉사단 가입 등 과정/성과지표(SVI 관련)이다.

### 1.3.3. 분석 전략: ‘데이터 삼각측량’ 기반 통합 해석

본 연구는 데이터 삼각측량(triangulation)을 통해 결론의 타당성을 높였다. 즉, 질적 자료가 변화의 맥락과 의미를 설명하고, 정량 자료는 변화의 경향을 탐색적 수준에서 보조하는 방식으로 교차 검토하였다.

- 질적 분석: 주제분석(Theme analysis) 및 서사적 단서(자기 서사·관계 인식 변화) 분석
- 정량 분석: 기술통계 및 소 표본 사전-사후 비교(탐색적 해석 원칙 준수)
- 통합 해석: 수치 변화가 질적 자료에서 확인되는 경험·사건·관계 변화와 어떻게 연결되는지(또는 왜 불일치하는지)를 해석

## 제2장 이론적 배경: 몸의 자각에서 사회적 연대로의 확장

### 2.1. 통합예술교육의 패러다임 전환: 기능 중심 개입에서 통합적 회복으로

최근 노인 및 위기 청소년을 대상으로 한 예술교육은 단순한 여가 제공이나 기능적 훈련을 넘어, 신체·정서·관계 차원의 통합적 회복을 지향하는 개입 방식으로 확장되고 있다. 특히 복지 영역에서의 예술교육은 개인의 잔존 기능을 유지·보완하는 접근을 넘어, 삶의 주체성 회복과 사회적 연결 재구성이라는 목표를 점차 분명히 하고 있다.

본 연구에서 사용하는 통합예술교육은 단일 예술 장르의 숙련을 목표로 하지 않으며, 서로 다른 예술적 매체와 신체 기반 활동을 결합하여 개인의 감각 경험, 정서 인식, 사회적 관계 형성에 동시에 작용하는 복합적 중재로 정의된다. 정민규(2023)는 통합예술교육을 음악, 무용, 미술 등 이질적 예술 활동을 유기적으로 결합하여 인간의 조화와 균형을 도모하고, 이를 통해 개인의 감정 경험과 삶의 의미 인식을 촉진하는 접근으로 설명한 바 있다.

전통적인 노인 대상 예술 프로그램이 노화로 인한 기능 저하를 지연시키는 데 초점을 두어 왔다면, 최근의 통합예술 기반 개입은 노년기에 흔히 수반되는 상실감, 역할 축소, 사회적 고립을 예술적 경험을 통해 재해석하고, 개인이 자신의 삶을 능동적으로 재구성하도록 지원하는 방향으로 전환되고 있다. 이는 노인을 수동적 보호의 대상이 아닌, 변화와 학습이 가능한 주체로 전제하는 접근이라는 점에서 의미를 갖는다.

통합예술교육의 이러한 효과는 정서적 취약성이 높은 집단에서 더욱 두드러진다. 노년기에 빈번하게 관찰되는 감정표현불능증(Alexithymia)은 우울, 사회적 고립, 신체화 증상과 밀접하게 연관된 상태로 보고됐다. 김유정과 김선아(2025)의 연구에 따르면, 감각 기반의 통합예술치료는 언어화가 어려운 감정을 비언어적 방식으로 표출할 수 있는 통로를 제공함으로써 감정 인식과 수용을 촉진하고, 노년 여성의 정서적 안정을 유의미하게 향상시키는 것으로 나타났다.

이러한 접근은 위기 청소년에게도 의미적 차원에서 유사하다. 위기 청소년에게 예술 활동은 단순한 자기표현 수단을 넘어, 불안정한 가족 관계와 사회적 불신 속에서 안전한 관계 경험을 매개하는 보호적 장치로 기능할 수 있다. 따라서 본 연구의 이론적 배경은 통합예술교육이 개인의 신체·정서적 변화를 촉진하는 미시적 수준을 넘어, 세대 간 관계 형성과 사회적 연대로 확장되는 과정을 설명하는 데 초점을 둔다.

이러한 맥락에서 본 프로젝트는 소마틱스(Somatics)와 힙합(Hip-hop)이라는 상이한 예술·신체 접근을 결합하여, 정적인 신체 자각과 역동적인 표현 활동을 단계적으로 연결하는 통합적 개입 모델을 구성하였다.

### 2.1.1. 소마틱스(Somatics): 신체 자각과 자기조절 역량의 회복

소마틱스는 토마스 한나(Thomas Hanna)에 의해 체계화된 개념으로, 외부에서 관찰·측정되는 신체가 아니라 1인칭 경험으로 지각되는 '체험된 몸'에 초점을 둔다(Hanna, 1970). 이 접근은 신체를 단순한 기능 수행의 도구가 아닌, 감각·의식·행동이 통합된 주체로 이해한다는 점에서 기존의 운동 중심 프로그램과 구별된다.

노년층은 노화 과정에서 통증, 기능 저하, 사회적 규범의 내면화 등을 경험하며 자신의 몸을 점차 통제 불가능한 대상으로 인식하기 쉽다. 한나(1970)는 이러한

상태를 감각-운동 기억상실(Sensory-Motor Amnesia, SMA)로 설명하며, 만성적 긴장과 감각 둔화로 인해 수의적 움직임 조절 능력이 약화되는 현상으로 규정하였다. 소마틱스는 호흡, 미세한 움직임, 주의 집중을 통해 이러한 감각 둔화를 완화하고, 개인이 자신의 신체 상태를 인식·조절할 수 있도록 돕는다.

본 프로젝트의 소마틱스 교육은 신체 구조 전반의 연결성을 인식하는 데 중점을 두었다. 예를 들어, 발꿈치의 미세한 움직임을 통해 하지와 척추로 이어지는 후방 근막 사슬의 연계를 자각하게 하는 활동은, 자세 불균형이나 보행 불안정이 단순한 근력 저하가 아니라 감각 인식의 결핍과 연관되어 있음을 스스로 이해하도록 돕는 과정이다(Myers, 2014). 이러한 신체 자각은 참여자가 자신의 몸을 외부 기준이 아닌 내부 감각을 통해 해석하도록 전환시키는 계기로 작용한다.

선행연구에 따르면 소마틱스 기반 프로그램은 노인의 만성 통증 완화, 신체 통제감 회복, 정서적 안정 증진과 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(Hanna, 1970; 정민규, 2023). 또한 최근의 연구들은 신체 자각 중심의 움직임 교육이 균형 감각뿐 아니라 정서 조절 능력 향상에도 기여할 수 있음을 제시한다(Bisbe et al., 2025; Meng et al., 2022).

본 연구에서 소마틱스는 힙합이라는 낯선 활동에 앞서 신체적·정서적 수용성을 확보하는 준비 단계로 기능한다. 즉, 소마틱스는 단순한 준비 운동이 아니라, 이후의 역동적 활동을 안전하고 지속 가능하게 수행하기 위한 자기조절 기반을 형성하는 핵심 개입 요소로 위치한다.

### 2.1.2. 힙합(Hip-hop): 인지적 도전과 자기표현의 확장

힙합은 역사적으로 주변화된 집단의 경험과 감정을 표현해 온 문화적 실천으로, 신체 움직임과 언어적 서사를 결합한 특징을 지닌다. 이러한 힙합을 노년층과 위기 청소년을 대상으로 한 교육 프로그램에 적용하는 것은, 참여자에게 새로운 문화적

도전을 제공하는 동시에 자기표현과 주체성 회복의 계기를 마련한다는 점에서 의미가 있다.

신경 인지적 관점에서 볼 때, 댄스 활동은 리듬 인식, 기억, 주의, 실행 기능을 동시에 요구하는 복합 과제이다. Meng 등(2022)의 메타분석에 따르면, 댄스 기반 활동은 경도인지장애 노인의 인지 기능 전반에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Bisbe 등(2025)은 댄스 기반 유산소 훈련이 노인의 신체적 기능뿐 아니라 인지 및 언어 기능 개선과 관련이 있음을 보고하였다.

힙합의 또 다른 핵심 요소는 서사적 자기표현이다. 자신의 삶의 경험을 가사로 구성하고 이를 랩으로 표현하는 과정은 감정을 구조화하고 의미화하는 작업으로, 자아존중감과 자기효능감 증진에 기여할 수 있다. 이는 소마틱스를 통해 형성된 신체적 안정 위에서 이루어질 때, 인지적 도전과 정서적 표현이 보다 효과적으로 결합될 수 있다.

본 프로젝트에서 힙합 활동은 참여자를 수동적인 복지 서비스 이용자가 아닌 능동적 문화 생산자로 위치시키는 역할을 수행하였다. 특히 녹음 및 영상 제작과 같은 구체적 결과물 창출 과정은 참여자에게 명확한 성취 경험을 제공하며, 이는 우울감 감소와 자신감 향상으로 이어질 수 있는 심리적 기반을 형성한다.

요약하면, 소마틱스와 힙합의 결합은 신체 자각-인지적 도전-자기표현으로 이어지는 단계적 구조를 형성하며, 이는 개인 수준의 변화가 이후 세대 간 관계 형성과 사회적 연대로 확장될 수 있는 이론적 토대를 제공한다. 이러한 연결 구조는 다음 절에서 논의할 세대 간 교류와 사회적 자본 형성 논의로 이어진다.

## 2.2. 세대 간 교류: 다름의 만남과 공명의 장

세대 간 교류 프로그램의 성과는 단순히 서로 다른 연령 집단을 동일 공간에 배치하는 것만으로 담보되기 어렵다. 준비되지 않은 접촉은 오히려 고정관념과 불편감을 강화할 수 있으며, 따라서 ‘접촉의 양’보다 ‘접촉의 질(quality of contact)’을 어떻게 설계하는지가 핵심이 된다. 본 연구는 이러한 문제의식을 바탕으로, 세대 간 상호작용이 편견 감소와 신뢰 형성으로 이어지기 위한 조건을 제시한 접촉 가설(Contact Hypothesis)을 이론적 근거로 삼아 프로그램 구조를 설계하였다(Allport, 1954).

### 2.2.1. 접촉 가설과 사회적 자본의 형성

Allport(1954)는 집단 간 편견을 완화하기 위해서는 (1) 동등한 지위, (2) 공동의 목표, (3) 협력적 상호작용, (4) 제도적 지지라는 조건이 충족될 필요가 있음을 제시하였다. 본 프로그램은 ‘힙합·공동창작’이라는 매개를 활용하여 위 조건을 현장에 적용 가능하도록 구체화하였다.

첫째, 동등한 지위의 확보를 위해 ‘가르치는 자/배우는 자’ 역할이 고정되지 않도록 설계하였다. 연령 위계가 강하게 작동할 수 있는 상황에서, 힙합·디지털 제작 요소는 청소년 참여자의 강점이 드러나는 영역이 될 수 있으며, 신체 경험·삶의 경험은 시니어 참여자의 강점이 드러나는 영역이 될 수 있다. 본 프로그램은 이러한 강점의 상호성을 기반으로 역할을 순환·전환시키는 방식으로 상호 존중의 학습 환경을 조성하였다(Allport, 1954).

둘째, 공동의 목표는 세대 간 상호작용을 일회성 만남이 아니라 협력 과업으로 전환시키는 장치이다. 본 프로그램은 음원 제작 및 뮤직비디오 촬영 등 구체적 산출 목표를 설정함으로써, 참여자들이 공동 과업을 수행하는 과정에서 자연스럽게 상호 의존성을 경험하도록 하였다(Allport, 1954).

셋째, 협력적 상호작용은 경쟁을 최소화하고 공동 문제 해결을 촉진하는 과정으로 구현된다. 합동 수업에서 동작을 맞추고 대형을 조정하는 활동, 공동 촬영 과정에서 역할을 분담하는 방식은 협력적 상호작용을 구조적으로 강화한다(Allport, 1954).

넷째, 제도적 지지는 참여자가 해당 교류를 ‘안전하고 정당한 활동’으로 인식하도록 하는 기반이다. 운영기관, 협력 기관(청소년쉼터 등), 전문 강사진의 명시적 지지와 안전 관리·운영 규정은 참여자의 심리적 안정을 강화하고, 상호작용을 지속 가능하게 한다(Allport, 1954).

이와 같은 조건 충족은 결과적으로 세대 간 사회적 자본의 형성과 연결된다. 선행연구는 세대 간 프로그램이 노년층의 사회적 고립 완화 및 정신건강에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 보고하였으며(Murayama et al., 2015), 세대 간 협력 활동 이후 노년층의 신뢰 수준이 유의하게 증가한 결과도 제시된 바 있다(Li, 2022). 사회적 자본은 동일 집단 내부의 결속을 강화하는 ‘결속적 사회자본(bonding social capital)’과, 이질 집단 간 연결을 통해 정보·자원 교류를 촉진하는 ‘가교적 사회자본(bridging social capital)’으로 구분될 수 있다(Putnam, 2000). 본 프로그램은 퇴직·사별 등으로 관계망이 축소되기 쉬운 노년층과 안정적 성인 자원 및 지지망이 취약할 수 있는 위기 청소년 집단을 연결함으로써, 상호 결핍을 보완하는 가교적 사회자본의 형성 가능성을 탐색한다.

### 2.2.2. 정서적 지지망으로서의 ‘사회적 어른’과 청소년 정체성

위기 청소년의 경우 관계 경험의 결핍이나 반복된 갈등 경험으로 인해 성인에 대한 불신 및 정서적 불안정이 누적될 수 있으며, 이때 청소년의 회복과 성장에는

‘안정적이고 예측 가능한 성인 자원’이 핵심 보호 요인으로 작동한다. 국내 연구는 위기 청소년에게 성인 애착이 ‘심리적 안전기지’로 기능할 수 있음을 보고하며, 성인과의 안정적 관계 경험이 정서적 안정 및 적응에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 제시한다(유동열, 김희진, & 이지연, 2021).

본 프로그램에서 설정한 ‘사회적 어른’은 훈육·통제 중심의 관계가 아니라, 비판단적 경청과 일관된 지지 제공을 통해 청소년이 자신의 경험을 언어화하고 재해석할 수 있도록 돕는 성인 자원을 의미한다. 예술 기반의 세대 간 활동은 청소년이 노인을 ‘집단’이 아닌 ‘개별적 인격체’로 인식하도록 돕고, 상호작용에 대한 불안과 거리감을 완화할 수 있다는 점에서(DeVore & Witt, 2016), ‘사회적 어른’ 경험을 촉진하는 매개로 기능할 수 있다.

또한 이러한 관계 형성은 청소년에 국한되지 않고, 시니어 참여자에게도 의미 있는 변화 경로를 제공한다. 시니어가 자신의 경험을 나누고 청소년의 성장을 지원하는 역할을 수행하는 과정은 ‘역할 회복’과 사회적 효능감의 증진으로 연결될 수 있으며, 이는 사회참여 확대 및 관계망 강화라는 정책적 목표와도 연동된다(Murayama et al., 2015). 따라서 본 연구는 세대 간 멘토링이 단발성 교류를 넘어, 양 세대의 정서적 안정과 관계 역량을 증진시키는 방식으로 작동할 가능성을 이론적으로 검토한다.

### 2.3. 사회적 가치(SVI)의 재해석과 확장

본 연구는 프로그램 성과를 체계적으로 구조화하기 위해 사회적 가치지표(SVI, Social Value Index) 활용 체계를 참고하였다. 다만 SVI는 사회적 경제조직 등의 사회적 성과를 진단·관리하기 위한 목적에서 개발·보급된 지표 체계로, 본 사업 성과를 ‘공식 SVI 점수 산출’로 환원하기보다는 성과 영역을 정렬하고, 자료 수집·분석의 기준 축을 설정하는 준거 틀로 활용하는 것이 적절하다. 이에 본 연구는 한국사회적기업진흥원(2024) ‘사회적 가치지표(SVI) 활용 매뉴얼’을 준용하여(한국사회적기업진흥원, 2024), 프로그램 특성에 맞게 개인적 가치, 사회적 가치, 경제·디지털 가치의 3개 영역으로 성과를 분류하고 영역별로 정량·정성 자료원을 연계하여 해석한다.

아울러 본 연구에서 제시하는 의료비·사회적 비용 절감은 직접 산출(회계 기반 추계)이 아니라 선행연구 및 현장 자료를 토대로 한 효과 경로 기반의 ‘가능성(추론)’ 수준에서 논의한다. 이는 표본 규모, 비교집단 부재 등 연구설계의 한계를 고려할 때 타당한 접근이며, 후속 연구에서 종단추적 및 비용-편익 분석을 통해 보완되어야 한다는 점을 전제한다.

[표 2-1] SVI 준용 성과지표(안) 및 자료원

가치 영역	세부 지표	자료원/측정 방법	사회적 비용 절감·파급 경로
개인적 가치	우울 수준(GDS 등), 통증·신체기능 자기평가, 자기효능감·자아존중감, 신체 문해력(자기관리 인식)	사전·사후 설문, 심층 면담, 참여관찰 기록, (가능 시) 신체 측정 보조자료	낙상 위험, 만성 통증, 우울 관련 의료 이용 감소의 가능성을 경로 기반으로 논의
사회적	세대 인식/사회적 거리감, 사회적 지지망 확장, 관계	설문 및 면담, 기관 운영 기록,	고립 완화 및 지역사회 연계 강화, 위기 청소년

가치	만족도(멘토링 경험), 사회참여(봉사단 가입, 1365 연계 등)	봉사단·1365 행정자료 출석률 등 과정지표	사회이탈 예방의 가능성을 경로 기반으로 논의
경제· 디지털 가치	디지털 리터러시(촬영·편집·SNS 활용), 콘텐츠 생산·확산(제작물 수 조회수 등), 강사·멘토 역량(수료/활동 지속)	산출물(음원·M/V 등) 플랫폼 지표(조회 수 등), 운영 기록, 수료·활동 데이터	디지털 격차 완화, 문화 향유권 확대, 확산 모델(강사·봉사단) 기반 마련

## 제3장 연구설계: 깨어남, 어울림, 그리고 확산의 여정

본 장에서는 본 보고서의 방법론적 토대와 연구 수행 절차를 기술한다. 질적 기반 혼합방법론의 선택 근거와 설계 구조(3.1.), 연구가 분석하는 통합예술교육 프로그램의 맥락(3.2.), 연구 참여자의 특성(3.3.), 자료 수집 및 분석 방법(3.4.-3.5.), 그리고 연구 윤리(3.6.)를 순차적으로 제시한다.

### 3.1. 연구 방법론

#### 3.1.1. 질적 기반 혼합방법론의 선택

본 보고서는 '2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트'의 복합적 효과를 입증하기 위해 질적 기반 혼합방법론(Qualitative-Dominant Mixed Methods Design)을 채택하였다. 초기 설계는 표준화된 정량 지표 중심이었으나, 예술기반 프로그램의 과정적 변화 포착 한계 및 사후 자료 결측 발생 등 현장 적용상의 제약으로 인해 질적 자료를 중심축으로 전환하고, 정량 자료는 보조적 근거로 활용하는 방식으로 연구 전략을 조정하였다. 혼합자료의 통합은 자료 삼각측량(triangulation)원리에 따라 수행하였다. 즉, 질적 자료(약 70%)는 변화의 맥락·의미·과정을 설명하고, 정량 자료(약 30%)는 변화의 경향성을 보조적으로 확인하였다. 방법론 선택의 근거는 다음과 같다.

첫째, 프로그램의 가치가 수치화하기 어려운 영역에 있기 때문이다. 본 프로젝트는 세대 통합, 정서적 지지 기반 형성, 의미 있는 사회적 역할 재정립 등을 추구한다.

이러한 심리·사회적 변화는 자아존중감이나 우울감 점수의 변동만으로는 온전히 포착될 수 없다. 예를 들어, 어떤 참여자의 자아존중감 점수가 5점 상승했다는 것이 중요한 것이 아니라, 왜 상승했으며, 참여자의 일상 속에서 그것이 어떤 의미를 갖는가라는 질문이 더욱 중요하다.

둘째, 정책 수립자와 사업 담당자의 관심사가 '맥락'에 있기 때문이다. 보건복지부를 포함한 정부 부처는 단순한 수치 개선뿐만 아니라, '이 프로그램이 정말로 참여자의 삶을 어떻게 바꾸었는가', '어떤 요소가 가장 효과적이었는가', '다른 지역에 확대할 때 주의할 점은 무엇인가' 등을 알고자 한다. 이는 질적 심화를 통해 가능하다.

셋째, 세대 통합 프로그램의 본질적 효과는 '관계의 질'에 있기 때문이다. 시니어와 청소년 간의 상호작용 과정, 대화의 내용, 창작 협력의 경험 등은 수치로 환원될 수 없는 고유한 가치를 지닌다. 이를 기술하고 분석하려면 참여관찰, 인터뷰, 창작물 분석 등 질적 방법론이 필수적이다.

### 3.1.2. 연구설계의 구조

본 보고서의 질적 기반 혼합방법론은 다음의 3단계로 구성되었다.

[1단계] 양적 자료: 변화의 경향성 탐색

프로그램 시작 전(2025년 4월)과 종료 후(2025년 11월)에 표준화된 측정 도구를 활용한 설문조사를 실시하였다. 시니어 참여자 26명을 대상으로 자아존중감, 우울감, 신체 효능감의 변화를 측정하고, 대응 표본 t-검정과 효과 크기(Cohen's d)를 산출하였다. 이를 통해 프로그램이 참여자에게 통계적으로 의미 있는 변화를 일으켰느냐는 기본적 질문에 탐색적으로 검토한다.

[2단계] 질적 자료: 변화의 의미와 과정 심화

양적 결과에서 유의미한 변화를 보인 참여자들을 대상으로 심층 인터뷰(참여자 16명, 회당 60~90분)를 실시하였다. 동시에 프로그램 전 과정의 참여관찰 일지, 참여자 창작물(랩 가사, 성찰 노트), 영상 자료 등을 수집하였다. 이 단계에서는 주제분석을 통해 변화가 발생한 맥락, 어떤 프로그램 요소가 그 변화를 견인했으며, 참여자들이 그 변화를 어떻게 경험하고 의미화하는가에 초점을 맞춘다. 특히 세대 간 상호작용을 분석하여, 시니어와 청소년이 서로를 어떻게 영향 주었는지를 드러낸다.

[3단계] 통합 해석: 프로그램 성과의 종합적 이해

양적 결과(경향성 파악)와 질적 결과(의미의 변화)를 함께 제시함으로써, 프로그램의 다층적 성과를 종합적으로 이해할 수 있다. 예를 들어, "자아존중감이 평균 8.3점 상승했다"라는 양적 결과는 객관적 근거를 제공하고, "녹음실에서 자신의 목소리를 들었을 때 '나도 뭔가 할 수 있다는 생각이 들었다.'"는 질적 증거는 그 수치 뒤의 구체적 경험과 의미를 드러낸다. 이러한 통합적 접근을 통해 프로그램의 효과를 보다 입체적으로 파악하고, 향후 프로그램 운영 및 개선에 필요한 정보를 제공한다.

[표 3-1] 연구설계 구조

단계	자료 유형	주요 활동	목표	비중
1단계	양적	사전-사후 설문 및 통계 분석	주요 변인의 변화 경향을 탐색	약 30%
2단계	질적	심층 인터뷰, 참여관찰, 창작물 분석	변화의 맥락과 의미 심화	약 70%
3단계	통합	양적 결과와 질적 의미의 연결	프로그램 성과의 입체적 이해	-

## 3.2. 프로그램 개요 및 구성

본 연구가 분석한 개입 모델의 정식 명칭은 ‘2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트’이며, (사)린덴바움이 주관·운영하였다. 본 사업은 2025년 4월부터 12월까지 추진되었고, 프로그램 운영은 참여자의 적응 수준과 변화 과정을 고려하여 1기(기초)와 2기(심화·확산)로 구분하여 진행하였다. 정규 교육은 주 1회 운영되는 통합수업으로 1회차는 소마틱스(90분)와 힙합 리듬운동(90분)을 동일 일자에 연속 편성한 형태로 구성하였다.

이 같은 연속 편성은, 소마틱스를 통해 신체·정서적 수용성과 자기조절 기반을 선행 확보한 뒤 보다 역동적인 힙합 과제로 확장하는 단계적 개입(스캐폴딩) 논리에 근거한다. 또한 각 모듈에 90분을 배정하여 고령 참여자의 충분한 학습·반복·휴식 및 피드백 시간을 확보하고, 동일 회차 내 공동 경험과 협력적 상호작용의 밀도를 높여 라포 및 심리적 안전감을 강화하기 위함이다.

정규수업 외에는 세대 통합 멘토링, 창의적 특강, 디지털 콘텐츠 제작(음원·뮤직비디오·숏폼) 등 특별 활동을 결합하여 프로그램을 구성하였다. 특히 2기는 1기에서 형성된 신체 감각 및 리듬 적응을 바탕으로 세대 간 협력적 공동 창작과 성과 공유 등 심화·확산 활동이 상대적으로 집중되도록 설계되었다. 이로 인해 본 연구의 질적 자료(참여관찰·인터뷰·산출물) 역시 2기에서 비교적 풍부하게 확보되어 결과 서술에서 2기 사례의 활용 비중이 커진다.

(사)린덴바움은 2018년 설립 이후 문화예술 기반 사회서비스 모델을 기획·운영해 온 비영리 법인으로, 프로그램 설계·운영, 협력 기관 연계, 강사진 구성, 안전 관리 및 성과확산 체계를 통합적으로 관리하였다.

### 3.2.1. 프로그램의 이념 및 목표

본 프로젝트는 초고령사회 진입 과정에서 동시에 심화하는 사회문제(노년의 고립 및 위기 청소년의 정서적 결핍)에 대응하기 위한 세대 통합형 개입 모델을 제시한다. 프로그램의 핵심 이념은 ‘관계의 회복’과 ‘실존적 가치 발견’이며, 이를 위해 세대별 목표를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 시니어 세대는 통합예술교육(소마틱스·힙합)을 통해 신체적·인지적 활력을 증진하고, 청소년과의 교류를 통해 멘토 역할을 경험함으로써 역할 상실감을 완화하고 주체성을 회복하도록 하였다.

둘째, 청소년 세대는 긍정적 노년 롤모델과의 만남을 통해 정서적 지지 기반을 확보하고, 신뢰 가능한 사회적 관계망을 경험함으로써 심리적 안전지대를 확장하도록 하였다.

이러한 목표 구조는 개인의 변화(건강·정서 안정)와 관계의 변화(지지망 형성)를 연계하여, 궁극적으로 사회적 가치(SVI) 및 사회적 비용 절감 가능성으로 확장될 수 있도록 설계되었다.

### 3.2.2. 연구 참여자 및 협력 네트워크

본 연구의 참여자는 수도권 거주 60세 이상 여성 시니어와 화성시 소재 단기 청소년쉼터 입소 청소년으로 구성하였다. 참여자는 단순한 서비스 수혜자를 넘어, 프로그램의 변화 과정에 능동적으로 참여하는 실천 주체로서 위치하도록 운영하였다.

#### 가. 연구 참여자

##### (1) 시니어 멘토

본 프로그램에는 총 28명의 시니어가 참여(1기 14명, 2기 14명)하여 수료하였으며, 이는 사업 목표(25명) 대비 112%에 해당한다. 연구 분석은 전체 수료자 중 연구 참여 동의가 확보되고, 주요 측정 시점(사전·사후 등)에 응답 자료가 확보된 참여자를 중심으로 수행하였다. 참여 기준은 보행 및 신체 활동에 중대한 결격 사유가 없고, 장기 과정 참여 의사가 있으며, 사회적 고립감이 높거나 새로운 문화 활동 욕구가 있는 경우를 우선하였다. 참여자의 평균 연령은 60대 중반 수준으로, 은퇴 이후 사회적 관계 축소를 경험한 경우가 다수였으며, 힙합 문화에 대한 초기 인식은 낮설 수 있으나 학습 의지는 비교적 높게 나타났다.

## (2) 청소년 멘티

청소년 참여자는 화성시 소재 여자 단기 청소년쉼터 입소 청소년 중 프로그램 참여에 자발적으로 동의한 인원을 대상으로 하였으며(약 10명 내외), 운영 특성상 개인 사정 및 쉼터 환경 변화에 따라 참여 인원 변동 가능성을 전제하였다. 참여 청소년은 정서적 지지 기반이 취약하고 성인에 대한 불신 및 방어기제가 나타날 수 있으며, 힙합·댄스·미디어 등 하위문화에 대한 친숙도가 높은 특성이 있어, 예술 기반 관계 형성 개입의 적합성이 높은 집단이다.

## 나. 강사진 구성

프로그램의 전문성과 안전성을 확보하기 위해 분야별 전문 강사진을 구성하였다. 소마틱스 정규 과정의 모든 회차(1·2기)는 H강사가 담당하였다. H강사는 소마틱스 교육의 학술적 배경과 현장 경험을 갖춘 전문가로, 신체 감각 깨우기와 감각-운동 학습에 대한 체계적 이해를 바탕으로 수업을 설계하고 진행하였다. 특히 고령 참여자들의 신체적 특성(만성 통증, 자세 불균형 등)을 고려한 맞춤형 지도를 제공함으로써, 참여자들이 자신의 신체에 대한 깊이 있는 인식을 갖게 하고 자기 교정 능력을 발달시킬 수 있도록 하였다.

힙합 리듬운동 정규 과정(1·2기)은 S강사가 담당하였다. S강사는 힙합 댄스와 안무 창작에 대한 전문 경험을 보유한 강사로, 단순한 동작 전달을 넘어 복잡한 리듬 구조 이해, 협응력 개발, 창의적인 안무 학습을 이끌어내는 교육 방식을 구현하였다. 또한 숏폼 영상 촬영 지도를 통해, 참여자들이 자신들의 움직임을 미디어로 기록하고 표현하는 디지털 창작의 경험까지 확장할 수 있도록 지원하였다.

CM송 작사 및 랩 특강은 K강사가 담당하였다. K강사는 현역 힙합 아티스트로서 힙합 음악과 가사 창작에 대한 전문성을 바탕으로 참여자들이 자신의 삶을 반영한 가사를 작성하도록 안내하였다. 이를 통해 참여자들은 단순히 기술적 랩 스킬을 습득하는 것을 넘어, 자신의 경험과 감정을 언어로 표현하고 청중에게 전달하는 '서사적 표현'의 과정을 경험할 수 있었다.

스튜디오 녹음 실습 지도는 G강사가 담당하였다. G강사는 힙합 아티스트이자 K-Pop전문 음악 스튜디오에서의 실무 경험을 갖춘 강사로, 참여자들을 전문 녹음 환경에 배치하고 마이크 사용법, 음성 표현, 음악 편집 등에 대한 실시간 지도를 제공하였다. 특히 고령 참여자들에게는 생소할 수 있는 디지털 음악 제작 환경을 단계적으로 경험하게 함으로써, 참여자들의 디지털 리터러시를 확장하고 자신의 목소리가 전문적인 결과물로 변환되는 과정을 직접 체험하게 하였다.

정규 과정 외에도 보컬, 메이크업, 발레 등 다양한 문화예술 분야의 특강을 편성하였다. 이러한 특강들은 각 분야의 전문가가 진행함으로써, 참여자들에게 소마틱스와 힙합을 넘어 폭넓은 예술 경험을 제공하였다. 특히 발레 기반 신체 감각 특강(A강사 진행)은 소마틱스와 힙합 댄스 사이의 예술적 연계성을 보여줌으로써, 신체 표현에 대한 참여자들의 이해를 심화시켰다. 또한 뮤지컬 보컬 특강과 메이크업 특강은 세대 간 문화 취향의 차이를 존중하면서도, 함께 문화를 체험하는 경험을 통해 세대 간 문화 교류를 촉진하고, 참여자들의 성취감과 자신감을 강화하였다. 이러한 강사진의 구성은 단순히 각 분야의 기술을 가르치는 것을 넘어, 프로젝트의 핵심 목표인 참여자들의 신체적 활력 → 정서적 수용성 → 사회적 표현 능력의 발달 과정을 체계적으로 지원하기 위해 설계되었다.

#### 다. 협력 네트워크

본 프로젝트는 지역사회 내 협력 기관과의 연계를 기반으로 추진하였다. 화성 여자 단기 청소년쉼터는 위기 청소년 참여자 발굴 및 현장 안전 지원을 담당하였고, 알렉산더테크닉 PnM은 소마틱스 교육 자문 및 강사 교육을 통해 전문성을 보완하였다. 제이제이뮤직그룹(JJ Music Group)은 음원 제작(녹음·편곡 등) 지원을 제공하여 결과물의 완성도를 높였다. 또한 서초구자원봉사센터와의 협력을 통해 시니어 활동의 자원봉사 실적 연계 및 봉사단 발족 지원을 추진하여 지속가능성을 강화하였다. 디지털 팩토리 참기름은 문화예술 공간을 제공하여 참여자의 현장 체험 및 몰입을 지원하였다.



<그림 3-1> 디지털팩토리 참기름 현장 체험

#### 3.2.3. 연구 윤리 및 안전 관리

본 연구는 취약계층(고령자, 위기 청소년)을 대상으로 수행되므로, 헬싱키 선언의 윤리 원칙을 준수하여 연구 참여자의 권리와 안전을 최우선으로 확보하였다(World Medical Association, 2013).

첫째, 모든 참여자에게 연구 목적, 절차, 자료 수집 방식, 개인정보 및 초상권 보호, 촬영 영상의 활용 범위(예: M/V 공개 가능성)를 충분히 설명한 후 서면 동의를 받았다. 청소년의 경우 보호자 또는 기관 책임자 동의 절차를 포함하였다.

둘째, 안전 확보 측면에서 고령 참여자의 신체 손상 예방을 위해 소마틱스 전문 인력 및 의료 자문(고도일병원)을 통해 주요 동작의 안전성을 사전 검토하였고, 응급 상황 대응 매뉴얼을 준비하였다. 청소년의 심리적 안정 및 보호를 위해 쉽터 지도자가 전 과정에 배석하도록 운영하였다.

### 3.3. 프로그램 구성 및 진행 과정

본 프로젝트는 정규수업(소마틱스·힙합), 창의적 특강, 세대 통합 멘토링, 디지털 콘텐츠 제작, 외부 견학 프로그램 등으로 구성하였으며, 계획 대비 달성 현황은 [표 3-2]와 같다.

[표 3-2] 2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트 구성과 주요 정량 성과

성과지표	목표치	달성치	달성률	비고
시니어 수혜자 수	25명	28명	112%	목표 초과 달성, 1기 (14명) + 2기 (14명) 합산
정규수업 운영 (소마틱스·힙합리듬운동 통합수업)	20회차	20회차	100%	전 회차 정상 운영
창의적 특강	5회	5회	100%	발레, 메이크업, 뮤지컬 등
세대 통합 멘토링	3회	3회	100%	메이크업 특강, 녹음 등
디지털 콘텐츠 제작	3종	3종	100%	음원, M/V, 숏폼 완성

본 연구는 다차원적 목표를 효과적으로 달성하기 위해, 두 개의 상호 보완적 축이 유기적으로 작동하는 ‘듀얼 엔진 모델’을 적용하였다. 첫째(엔진 1), 소마틱스와 힙합 통합예술교육을 통해 개인의 신체적 기반과 심리적 수용성을 확보하고, 둘째(엔진 2), 세대 간 공동 과업(콘텐츠 제작)을 중심으로 관계 형성과 사회적 연결을 확장하도록 구성하였다. 즉, 신체 기반 조성(엔진 1)이 심리적 저항을 완화하고, 이는 곧 세대 간 협업과 관계 확장(엔진 2)을 촉진하는 선순환 구조를 목표로 한다.

이와 같은 목표는 프로그램 설계에 반영되어 다음 <그림 3-2>와 같이 '깨어남 - 어울림 - 확산'의 3단계 흐름으로 정리할 수 있다. 각 단계는 참여자들의 심리적 안전지대를 확장하고 도전의 강도를 점진적으로 높이는 스캐폴딩 전략을 따른다.



<그림 3-2> 변화의 3단계 여정 시각화

1. 1단계 깨어남 (Awakening) : 1기 및 2기 초반 과정을 포괄하며, 소마틱스를 통한 감각 깨우기와 힙합 리듬 적응을 통해 신체적 수용성을 높이는 단계
2. 2단계 어울림 (Harmony) : 2기 중반의 심화 과정으로, 발레·뮤지컬 등 특강을 통한 예술 경험의 확장과 세대 간 본격적인 멘토링이 이루어지는 단계
3. 3단계 확산 (Expansion) : 2기 후반 과정으로, CM송 녹음 및 뮤직비디오 촬영을 통해 성취를 공유하고 봉사단 창단으로 사회적 가치를 확산하는 단계

### 3.4. 프로그램 단계별 구성 및 세부 커리큘럼

본 절에서는 전체 프로그램 운영을 ‘깨어남-어울림-확산’의 3단계로 구조화하고, 단계별 커리큘럼의 구성 원리와 활동의 초점을 제시한다. 단계 구분은 참여자의 변화가 개인 내부의 감각·자기효능감 형성에서 관계적 상호작용(교류·협업)으로, 나아가 성취 공유와 사회참여로 확장되는 흐름을 전제로 하며, 이는 심리적 안전지대를 확보한 뒤 도전의 강도와 협업 수준을 점진적으로 높이는 스캐폴딩 접근과 정합적이다.

운영 측면에서 정규 통합수업은 주 1회 ‘소마틱스(90분)+ 힙합 리듬운동(90분)’을 1회차로 산정하여 1·2기 각 10회차씩 총 20회차로 편성하였고, 그 외 특강·멘토링·제작 활동은 단계별 목표에 맞추어 배치하였다(운영 기록). 특히 1기는 정규 통합수업 10회차와 특강 2회를 중심으로 기초 적응과 역량 형성에 초점을 두되, 세대 통합 멘토링은 1회 배치하여 관계 형성의 도입 경험을 제공하였다. 반면 2기는 정규 통합수업 10회차와 특강 2회를 기반으로 세대 통합 멘토링을 2회로 확대하고 공동 창작 및 창작물 제작(예: 녹음·촬영 등)을 포함하여 ‘어울림-확산’ 단계의 핵심 활동이 본격화되도록 설계하였다.

따라서 본 연구의 질적·혼합자료 분석은 세대 간 상호작용, 공동 창작, 산출물 제작과 같이 관찰·기록·결과물이 집중적으로 축적되는 활동이 상대적으로 밀집한 2기 자료의 비중이 더 크게 반영되었다.

#### 3.4.1. 단계 1: 깨어남(Awakening, 1~10회차) - 감각 회복 및 초기 적응

목표는 참여자가 자신의 신체 상태를 자각하고 감각을 회복함으로써, 힙합이라는 낯선 장르에 대한 초기 심리적 장벽을 완화하고 도전 의지를 형성하는 데 있다. 이 단계는 시니어와 청소년이 각자의 몸과 마음을 준비하며, 이후 공동 활동으로 확장되기 위한 기초를 다지는 시기로 설정하였다.

첫째, 소마틱스(기초 감각 깨우기)는 바디 스캔과 호흡 중심의 이완 훈련을 통해 내부 감각을 활성화하고, 지면에서의 움직임 탐색을 통해 안전하게 신체 구조와 움직임 원리를 학습하도록 구성하였다. 초기 세션에서는 발꿈치뼈 굴림을 통해 후방 연결(아킬레스건-종아리-햄스트링 등)의 감각을 깨우고, 무릎 움직임을 통해 고관절·발바닥의 연결성을 인지하도록 하였으며, 골반 시계(Pelvic Clock) 운동을 통해 굳어 있는 골반의 미세 조절과 요추 긴장 완화를 도모하였다. 또한 척추 분절 동작을 통해 ‘힘으로 버티는 움직임’이 아니라 구조와 중력을 활용한 움직임 인지를 경험하도록 하였다.



<그림 3-3> 소마틱스 기초 워크숍

둘째, 힙합 리듬운동은 참여자의 초기 거부감을 낮추고 리듬 적응을 촉진하기 위해, 스트레칭 및 워밍업 이후 대중음악을 활용한 그루브(Groove) 기반 루틴으로 시작하였다. 예컨대 로제 & 브루노마스의 'APT'에 맞춘 업다운(Up-Down) 및 바운스 동작을 통해 리듬 파악과 기본 동작의 반복 숙달을 지원하였다. 또한 기초 안무는 제니의 'Like Jenny'를 활용하여 1×8 카운트에서 3×8 카운트까지 난이도를 점진적으로 확장하였고, 후반 회차(6~10회차)에는 안무 전체 반복 연습과 협업 준비를 병행하여 이후 공동 창작 단계로의 이행 기반을 마련하였다.

1단계 프로그램의 운영 의의는 초기 단계에서 '수행 가능 경험'을 확보하여, 참여자의 활동 지속 의지와 자기효능감 형성에 필요한 기반을 마련했다는 점에 있다.



<그림 3-4> 힙합 기초 수업

### 3.4.2. 단계 2: 어울림(Harmony, 11~17회차) - 관계 심화 및 협력적 공동 창작

2단계는 신체 조절 능력과 움직임의 완성도를 심화하는 동시에, 세대 간 합동 활동과 공동 창작을 통해 멘토링 관계를 실질적으로 형성하는 과정이다.

소마틱스 심화 과정에서는 옆으로 누운 자세에서 머리 들기 및 갈비뼈 움직임 인지(11~12회차), 옆드린 자세에서 척추 트위스트 확장(13회차) 등을 통해 지면을 활용한 입체적 움직임 감각을 강화하였고, 15~16회차에는 굴곡, 신전, 사이드밴딩, 트위스트 동작이 좌골과 척추의 협응으로 연결되는 과정을 경험하도록 구성하였다.

힙합 심화 과정은 스텝과 업다운 응용을 반복 훈련하면서 리듬감을 강화하고, 대중 안무(전소미 'Fast Forward', 걸스데이 'Something') 학습을 통해 동작의 크기·속도·전환을 포함한 수행 난이도를 확장하였다. 특히 14회차 이후에는 디테일 작업과 웨이브 등 표현 요소를 포함하여 움직임의 효율성과 완성도를 높였으며, 멘토·멘티 간 아이디어 교환 및 합동 수업을 통해 협력적 관계 형성을 강화하였다.



<그림 3-5> 소마틱스 심화



<그림 3-6> 힙합 심화

또한 예술 경험의 다변화를 위해 기획된 창의적 예술 특강은 참여자의 예술 경험 폭을 확장하고 정서적 만족도를 제고하는 보완 장치로 발레·뮤지컬·메이크업 수업으로 구성하였다. 발레 특강은 ‘발레로 여는 몸의 감각’을 주제로 폴드브라(팔의 움직임)를 익히며, 상체의 우아한 선과 견관절의 가동 범위를 확장하였다. 뮤지컬 특강은 ‘지금, 이 순간 나도 뮤지컬 가수’ 수업을 통해 기초 발성을 익히고, 감정을 담아 노래하는 법을 체득하며 자기표현의 범위를 넓혔다. 그중 메이크업 특강은 청소년과 함께하는 세대 통합 활동으로 “예뻐는 가격이 아니다”를 주제로, 세대마다 고민은 다르지만 예뻐지고 싶은 마음은 똑같다는 공감대를 형성하며 시니어와 청소년이 ‘미(Beauty)’를 매개로 서로를 이해하는 계기를 마련하였다. 특히 다이소 등 접근성 높은 제품을 활용하여 시니어의 진입장벽을 낮췄으며 고가의 화장품이나 어려운 기술 없이도 자신의 얼굴 특성에 맞는 화장법을 찾는 시간을 가졌다.

2단계 프로그램의 운영 의의는 (1) 신체 움직임의 심화와 (2) 세대 간 협력적 창작 경험이 결합되면서, 관계 기반의 멘토링이 ‘활동을 매개로 자연스럽게 형성’되도록 설계했다는 점에 있다.



<그림 3-7> 메이크업 특강 (시니어-청소년)



<그림 3-8> 발레 특강



<그림 3-9> 뮤지컬 특강

### 3.4.3. 단계 3: 확산(Expansion, 18~24회차) - 결과물 제작 및 사회적 확산

3단계는 프로그램 전 과정을 최종 산출물(음원·영상) 제작으로 수렴시키고, 결과를 외부에 공유함으로써 참여자의 성취 경험을 사회적 참여로 연결하는 단계이다.

소마틱스는 통합적 자각의 단계로, 척추의 굴곡·신전·트위스트 움직임이 지면에 닿은 발바닥으로 어떻게 전달되는지 무게 중심의 이동을 감각하며, 일상 보행과 연결되는 효율적인 신체 사용법을 체화하였다.

힙합 활동은 기본 그루브를 루틴에 적용하면서 참여자 개인의 ‘흐름(Flow)’을 반영한 수행을 강화하였고(18~19회차), 최종 안무 완성 및 숏폼 촬영 등 결과물 제작을 단계적으로 진행하였다. 이 과정에서 참여자는 단순 참여자를 넘어 디지털 콘텐츠 생산 과정에 직접 참여함으로써 디지털 리터러시 경험을 확장하도록 구성하였다.

세대 통합 활동은 이 시기에 두 차례 진행되었다. 첫번째는 추석 명절 기간 취약한 가정환경으로 인해 기관에 머물러 연휴를 보내야 하는 입소생을 대상으로 이루어졌다. 이 활동은 예술 분야 교수 경험이 있는 시니어의 재능기부를 통해 가족 공예 키팅 제작, 나일론 스트링을 활용한 가방 꾸미기와 같은 청소년이 관심이 있는 아이템을 위주로 문화예술 교육 프로그램 멘토링을 진행되었다. 또 다른 활동은 CM송 작사·녹음 과정이다. ‘에버그린 시니어 멘토링’을 주제로 시니어와 청소년이 머리를 맞대어 주어진 멜로디에 맞는 가사를 작사했다. 곡의 주제를 정하고 문장을 다듬으며 세대 간의 이야기를 하나의 노랫말로 완성하였다. 시니어와 청소년이 공동으로 가사를 구성하고, 전문 스튜디오 녹음 및 M/V 촬영을 함께 수행함으로써 공동 창작의 성취를 명시적 결과로 전환하였다.

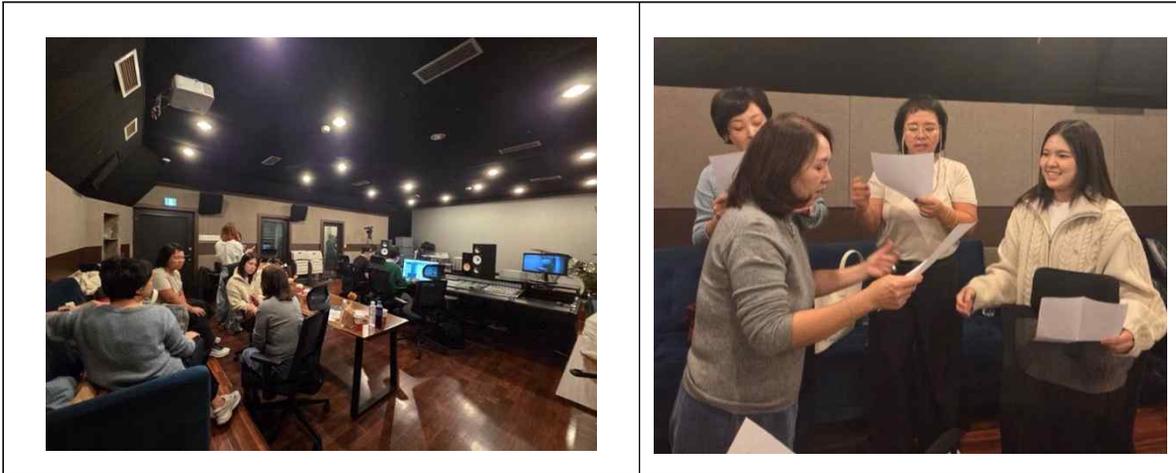
이후 성과확산 측면에서 결과물(영상 등)은 가족 및 지역사회와 공유하고, 시니어 참여자는 ‘에버그린 봉사단’ 결성을 통해 활동의 지속성을 확보하도록 하였으며, 1365 자원봉사포털 연계 등 공식 참여 기반을 마련하였다. 이에 따른 3단계 운영 의의는 개인의 변화(신체·정서·관계 경험)를 산출물과 사회적 참여로 연결하여, 단발성 체험을 넘어 ‘지속 가능한 참여 구조’로 확장할 수 있는 실천적 근거를 마련했다는 점에 있다.



<그림 3-10> 그룹 멘토링



<그림 3-11> 시니어-청소년 가사 공동 창작



<그림 3-12> 창작곡 녹음



<그림 3-13> M/V 촬영

본 프로그램의 전 과정은 대면 수업을 기본으로 운영하였다. 다만 건강 변동, 돌봄 부담, 일정 충돌 등으로 현장 참여가 어려운 경우를 고려하여, 일부 회차에서는 동일 수업을 화상회의 플랫폼(Zoom)으로 실시간 동시 송출하여 원격 참여를 선택적으로 허용하였다(동시형 하이브리드 운영). 해당 운영은 참여 지속성 제고를 위한 보완 장치로 도입되었다(운영 기록). 다음 [표 3-2]는 1~24회차의 전체 커리큘럼을 ‘깨어남-어울림-확산’ 3단계로 구조화하여 단계별 핵심 목표(감각 회복→관계 심화→성취 공유)와 소마·힙합·특강/창작 활동, 기대 효과를 한눈에 요약한 표이다.

[표 3-2] 프로그램 전체 커리큘럼 요약

단계 (기간)	핵심 목표	주요 활동 내용 (소마 / 힙합 / 특강)	기대 효과 및 이론적 근거
1단계: 깨어남 (1~10회차)	감각 회복  심리적 장벽 완화	[소마] 발꿈치 굴림, 골반 시계 적추 분절 [힙합] 리듬(APT), 기본기 루틴, 안무(Like Jenny) 기초	<b>내수용 감각 활성화:</b> 신체 인지를 통한 긴장 완화 <b>도파민 자극:</b> 익숙한 음악으로 흥미 유발
2단계: 어울림 (11~17회차)	관계 심화  예술 경험 확장	[소마] 척추 트위스트, 입체적 공간 확장, 호흡 인지 [힙합] 셔플/웨이브, 안무(Fast Forward, Something) [특강] 발레(폴드브라), 뮤지컬(발성), 메이크업(뷰티)	<b>거울 뉴런 활성화:</b> 타인의 동작을 모방하며 공감 능력 증진 <b>접촉 가설:</b> 합동 수업을 통한 세대 편견 해소
3단계: 확산 (18~24회차)	성취 공유  사회적 주체화	[소마] 무게 중심 이동, 지면 반발력 활용 (통합) [창작] CM송 작사, 녹음(11/7) 숏폼/MV 촬영 [공헌] 에머그린 봉사단 발대식 [답사] 문화예술공간체험	<b>자기효능감 극대화:</b> 전문적 결과물 제작을 통한 성취 경험  <b>정체성 전환:</b> 수혜자 → 문화 생산자/봉사자

### 3.5. 데이터 수집 및 분석: 질적-양적 데이터 삼각측량

본 연구는 ‘2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트’ 운영 과정에서 확인되는 참여자의 변화 양상을 다각도로 설명하기 위해, 질적 자료를 중심으로 하고 양적 자료를 보조적으로 활용하는 혼합방법 접근을 적용하였다. 아울러 설문 및 신체 측정 등 양적 자료와 인터뷰·참여관찰·산출물 등 질적 자료를 상호 교차 확인하는 자료 삼각측량(교차검증)을 통해 분석의 타당성을 제고하였다.

자료 수집은 1기와 2기 프로그램 운영 기간(2025년 5월~11월)을 중심으로 수행되었으며, 측정 시점은 다음과 같이 정의하였다.

- T<sub>0</sub> (사전): 프로그램 시작 시점(5월)
- T<sub>1</sub> (중간/직후): 세대 통합 멘토링 등 핵심 합동 세션 직후(해당 회차 직후)
- T<sub>2</sub> (사후): 프로그램 종료 시점(11월)

또한, 설문에서 자신감·자기효능감이 상승한 것으로 나타난 경우, 해당 변화가 어떤 활동 경험과 연결되는지를 확인하기 위해, 설문 결과와 인터뷰·관찰 기록·창작물(가사/영상)의 내용을 연계하여 변화의 원인 및 맥락을 해석하였다.

#### 3.5.1. 분석 대상 및 유효 표본의 정의

본 프로젝트의 전체 참여자는 1기 14명, 2기 14명으로 총 28명이며, 본 장의 분석은 2기 운영 과정에서 확보된 자료를 중심으로 수행하였다. 다만 고령 참여자의 건강·돌봄·개인 일정, 청소년 참여자의 유동성 등 현장 여건에 따라 도구별 결측이 발생하였고, 이에 따라 분석 별 유효 표본(n)은 상이하다.

본 연구는 (1) 연구 동의서 제출 여부, (2) 주요 측정 시점(T0, T2) 응답 여부, (3) 자료의 품질(기입 누락/무응답 등)을 기준으로 유효 표본을 산정하였다. 분석 별 유효 표본은 다음과 같다.

- 정서·효능감 변화(사전·사후 설문): T0 응답 9명, T2 응답 6명
- 신체기능(정렬/불균형 등, Moti Physio): 측정 완료 12명(n=12) 기술 분석
- 세대 통합 멘토링 만족도(T1): 설문 응답 7명(n=7) 분석
- 지속가능성(봉사단 참여): 프로그램 종료 후 ‘에버그린 여자 시니어 봉사단’ 가입 10명(n=10)을 핵심 성과지표로 설정

### 3.5.2. 질적 자료: 현상의 심층적 이해

질적 자료는 프로그램 참여 과정에서 발생하는 신체 감각의 변화, 정서 반응, 세대 간 상호작용의 전환 등을 설명하기 위한 핵심 근거로 수집·분석하였다. 주요 내용은 다음과 같다.

- 참여관찰(회기별 관찰 기록): 매 회차 수업 및 합동 세션을 대상으로 참여관찰을 실시하였으며, 특히 세대 간 첫 접촉이 이루어지는 합동 세션에서는 초기 어색함, 심리적 방어, 상호작용 전환점(결정적 사건) 등을 중심으로 기록하였다. 관찰 기록은 출석률 변동, 참여 태도 변화, 참여자 간 상호작용의 질적 변화를 해석하는 보조 근거로 활용하였다.
- 심층 인터뷰(반구조화 면담): 프로그램 종료 후 시니어·청소년·강사진(및 운영진)을 대상으로 반구조화 인터뷰를 수행하였다. 주요 질문은 (예시) “프로그램 참여 전후 자신에 대한 인식 변화”, “세대 간 활동에서 편견/거리감이 줄어든 계기”, “녹음·촬영 등 성취 경험의 의미” 등을 포함하였다. 면담 내용은 개인정보가 드러나지 않도록 비식별화하여 전사·정리 후 분석에 활용하였다.
- 산출물 분석(창작물/기록물): 참여자가 작성한 랩 가사, 소감문·기록물, 프로젝트 결과물(음원/MV/숏폼) 등을 텍스트 및 내용 분석 대상으로 포함하였다. 산출물

분석은 참여자의 자기 서사 변화, 정서 표현의 양상, 세대 간 메시지 구성 방식을 확인하기 위한 자료로 활용하였다.

- 질적 분석은 자료 반복 검토 후 의미 단위 코딩, 범주화, 주제 도출의 절차로 진행하였으며, 주요 주제(예: ‘몸의 재발견’, ‘낯섬의 완화와 도전 의지’, ‘관계의 회복’, ‘성취 경험과 역할 정체성 전환’)를 중심으로 결과를 정리하였다.

### 3.5.3. 양적 자료: 변화의 객관적 검증

양적 자료는 질적 자료에서 확인되는 변화 방향을 보완하고, 프로그램 효과의 경향을 객관적 지표로 제시하기 위해 활용하였다.

- 사전·사후 설문(T0, T2): 자기효능감, 우울감, 자신감/활력 등 핵심 변인의 사전·사후 변화를 확인하였다. 프로그램 시작 시점의 참여자 평균(N=9) vs 종료 시점의 수료자 평균(N=6) 비교를 진행하였다. 표본 규모가 작아 통계적 검정력에 한계가 있으므로, 결과 제시는 (1) 평균·표준편차 등 기술통계, (2) 대응 표본 비교(필요시 비모수 검토 포함), (3) 질적 자료와의 교차해석을 함께 제시하는 방식으로 구성하였다.
- Moti Physio 신체 데이터(n=12): 신체 정렬 및 불균형 관련 지표는 측정값 확보 표본(n=12)을 대상으로 변화 양상을 기술적으로 분석하였다. 해당 지표는 표본 수 및 측정 여건의 제약을 고려하여 통계적 유의성 단정보다는, 신체 정렬·균형 관련 변화의 경향을 설명하는 보조 근거로 활용하였다.
- 세대 통합 멘토링 만족도(T<sub>1</sub>, n=7) 및 최종 효용성 조사(T<sub>2</sub>, n=5): 세대 통합 멘토링 직후 만족도 설문(n=7)과 프로그램 종료 시점의 최종 효용성 조사(n=5)는 세대 교류 경험의 정서적 효과 및 참여자 주관적 효용감을 파악하기 위한 자료로 활용하였다(기술통계 및 서술 응답 분석 병행).
- SVI 관련 성과 지표(출석, 봉사단, 콘텐츠 도달 등): 출석률 추이, 봉사단 가입(1365 연계 포함), 콘텐츠 제작 및 도달(조회 수 등) 지표는 프로그램이 창출한 사회적 가치 및 확산 가능성을 보여주는 핵심 성과 자료로 정량화하여 제시하였다.

수집·분석 절차는 [표 3-3]에 요약하여 제시하였다.

[표 3-3] 데이터 수집 및 분석 절차

데이터 유형	수집 도구	수집 시점	유효 표본 (n)	비고
정량적	사전 설문조사	프로그램 시작 시점 (5월): T <sub>0</sub>	9명	초기 상태 진단
	사후 설문조사	프로그램 종료 시점 (11월): T <sub>2</sub>	6명	변화의 경향성 탐색 표본
	최종 효용성 조사	프로그램 종료 시점 (11월): T <sub>2</sub>	5명	주관적 만족도 및 변화 인식
	멘토링 만족도 조사	세대 통합 수업 직후: T <sub>1</sub>	7명	청소년과의 교류 경험 평가
	Moti Physio (신체)	프로그램 시작/종료: T <sub>0</sub> / T <sub>2</sub>	12명	신체 정렬 데이터 확보
정성적	심층 인터뷰	프로그램 종료 시점 (11월): T <sub>2</sub>	시니어/청소년/강사	변화의 맥락 탐색
	참여관찰 일지	매 회차 (총 24회)	전체 참여자	상호작용 및 태도 변화 기록
	최종 산출물 분석	프로그램 종료 시점 (11월): T <sub>2</sub>	3종(음원/MV/숏폼)	가사 텍스트 분석 및 숏폼 조회 수 분석
성과	봉사단 회원 가입	프로그램 종료 시점 (11월): T <sub>2</sub>	10명	지속가능한 사회참여 의지 확인

### 3.6. 분석 프레임워크: SVI 기반 통합 분석

본 연구는 사업 성과를 개인 차원의 변화에 국한하지 않고, 사회적 가치 창출 및 확산 가능성까지 포괄적으로 설명하기 위해, 사회적 가치지표(SVI) 관점의 통합 분석 프레임워크를 적용하였다. 즉, 수집된 자료를 개인적 가치-사회적 가치-경제/디지털 가치의 3개 축으로 분류·정리하고, 각 축에서 질적·양적 근거를 결합하여 결과를 해석하였다.

- 개인적 가치(신체·정서·효능감 변화): (양적) 사전·사후 설문을 통해 정서·효능감 관련 변화 경향을 확인하고, (질적) 인터뷰 및 회기별 관찰 기록을 통해 변화가 발생한 활동 맥락(예: 소마 기반 감각 회복, 힙합 도전 경험, 녹음·촬영 성취 경험 등)을 설명하였다.
- 사회적 가치(세대 간 교류, 지지망, 사회적 자본): (양적) 멘토링 만족도 및 관련 문항을 통해 교류 경험의 정서적 효과를 확인하고, (질적) 상호작용 전환점, 편견 완화, ‘비심판적 어른’ 경험 등 관계의 질적 변화를 심층 기술하였다.
- 경제/디지털 가치(콘텐츠 생산, 참여 지속성, 확산 기반): (양적) 콘텐츠 산출(음원/MV/숏폼), 도달(조회 수 등), 봉사단 조직화(가입자 수, 1365 연계) 등 가시적 성과 지표를 제시하고, (질적) 참여자가 디지털 콘텐츠 생산 주체로 전환되는 경험, 역할 정체성 변화, 확산 조건(인력·거버넌스·파트너십)을 분석하였다.

분석 방법은 다음과 같이 구성하였다.

- 통계 분석: SPSS 27.0을 활용한 기술통계 및 대응 표본 비교(표본 규모의 한계를 고려하여 해석)
- 질적 주제분석: 인터뷰·관찰·산출물에서 반복적으로 등장하는 주제를 코딩하여 도출
- 혼합 해석(통합): 양적 결과의 변화 방향과 질적 자료의 경험 맥락이 일치/불일치하는 지점을 함께 검토하여, 프로그램 효과를 단선적으로 결론 내리지 않고 종합적으로 해석하였다.

## 제4장. 프로그램의 다차원적 효과 분석:

### 수치를 넘어선 변화의 양상

본 장은 질적 주도 혼합방법 연구(qualitative-driven mixed methods)관점에서, 프로그램 참여가 참여자들의 경험과 일상에 어떠한 변화를 가져왔는지 다층적으로 검토한다. 정량 지표가 포착하기 어려운 변화(예: 신체 감각의 재조직, 자기 조절감, 관계 경험의 재구성)를 보완적으로 이해하기 위해, 본 장의 분석은 심층 인터뷰, 현장 관찰 기록, 서술형 설문 응답을 핵심 자료로 삼았다. 각 절은 연구 질문(RQ1~RQ4)에 대응하여, 정량 결과와 질적 자료를 교차 검토함으로써 프로그램 효과의 범위와 성격을 기술한다.

#### 4.1. 신체적 차원(RQ1): 신체기능 및 감각 경험의 변화

##### 4.1.1. 정량적 측정의 제약과 주관적 경험의 변화

본 연구는 당초 Moti Physio측정을 통해 신체 정렬 및 균형 감각의 변화를 정량적으로 확인하고자 하였다. 다만, 사전·사후 데이터가 모두 확보된 참여자 수가 제한적이며(N=8), 측정 구간 또한 비교적 짧아( $T_0 \rightarrow T_2$ ) 통계적 일반화나 유의미성 도출에는 제약이 있다. 일부 지표는 개선 경향을 보였으나, 일부는 변화가 미미하거나 역방향의 변동이 관찰되었고, 전반적으로 일관된 패턴을 단정하기 어렵다.

이러한 결과는, 특히 시니어 참여자의 특성(관절 시술 이력, 만성질환, 기능 저하의 누적 등)을 고려할 때 단기간 개입이 골격 정렬 각도 등 구조적 지표에 즉각적인 변화를 유발하기 어려울 수 있음을 시사한다. 따라서 본 절에서는 기계적 측정값 자체보다는, 프로그램 참여 과정에서 보고된 주관적 효용감(활력, 통증 인식, 움직임의 자기 조절감 등)의 변화에 주목하였다.

질적 자료 분석에서 연구진은 “정량 변화가 제한적인 상황에서도 참여자들은 왜 ‘더 건강해졌다’, ‘활력이 생겼다’라고 보고하는가?”라는 질문을 중심으로 경험의 변화를 추적하였다. 그 결과, 참여자들이 자신의 신체를 외부 기준(타인의 시선, 기계적 기준)에 의해 평가되는 ‘대상’으로만 인식하기보다는, 감각하고 조절할 수 있는 주체로 재경험하는 경향이 관찰되었다. 이는 ‘대상화된 몸(body as object)’에서 ‘체험된 몸(lived body)’의 관점으로 이동하는 과정으로 해석될 수 있다.

#### 4.1.2. 신체 문해력(Body Literacy): 몸에 대한 지각력 향상

본 연구에서 주요하게 관찰된 성과는, 단기간의 구조적·기능적 수치 개선 여부를 넘어 신체 문해력(physical literacy)이 강화되는 양상이다. 신체 문해력은 Whitehead(2001)가 제시한 개념으로, 개인이 신체적 잠재력을 발휘하기 위해 자신의 몸을 ‘인지하고(읽고)’, ‘이해하며’, ‘자신감 있게 움직이는 능력’을 포괄한다(Whitehead, 2001). 소마틱스 기반 교육은 단순 근력 강화보다는 감각-신경계 수준에서의 재교육을 통해, 몸의 사용 습관을 자각하고 조정하는 능력을 촉진한다는 점에서 본 프로그램의 접근과 연계된다. 참여자 최종 효용성 조사에서도 이러한 변화가 확인된다.

[표 4-1] 신체 문해력 관련 설문 응답 요약

분석 항목	설문 문항	주요 응답 경향	해석
자각	1. 내 몸의 상태(긴장, 호흡 등)를 예전보다 더 잘 알아차리게 되었는가?	⑤ 매우 그렇다.	무의식적 신체 사용에서 의식적 자각 상태로의 이동
발견	2. 평소 나도 모르게 하던 ‘잘못된 몸의 습관’을 발견했는가?	④ 조금 그렇다. / ⑤ 매우 그렇다.	고착된 사용 습관에 대한 성찰적 인지
실천	3. 수업에서 배운 자세를 일상생활에서 적용하려 노력했는가?	④ 자주 의식하고 고치려 노력했다.	수동적 관리에서 능동적 자기관리로의 변화

인터뷰에서도 참여자들은 일상에서 감각의 질이 변화했음을 구체적으로 진술하였다.

처음에는 그런 생각이 없었다가 (소마틱스를 하면서) 인지를 하게 되니까... 무심코가 아니라 인지를 하고 내 몸을 한다(쓴다)는 게 자극이 된 거죠. 무심코 걷는 게 아니라 발바닥을 느끼면서 걷게 되고. (1기 초반 참여자)

아, 내가 이렇게 살아왔기 때문에 몸이 이랬구나... 인지를 하게 된다고 그럴까요. (1기 중반 참여자)

위 진술은 통증의 단순 감소 여부를 넘어, 움직임과 자세에 대한 주의의 증가(자각의 강화) 및 자기조절 전략의 형성을 보여준다. 과거에는 통증을 노화의 불가피한 결과로 수용하거나 의료기관에 의존하는 경향이 있었다면, 프로그램 이후에는 일상에서 자세와 긴장을 점검하고 조정하려는 시도가 보고되었다.

현장 관찰에서도 유사한 양상이 확인되었다. 예컨대 소마틱스 강사는 일부 참여자가 발목 가동성의 회복을 경험한 뒤 보행의 편안함을 새롭게 체감했다고 보고했으며, 이는 참여자에게 기능적 변화가 정서적으로도 의미 있는 경험으로 연결될 수 있음을 시사한다(현장 기록).

저도 이렇게 섰을 때는 뒤통치에 힘을 많이 줬고 특히 오른쪽 뒤통치랑 허벅지를 많이 쓰는 게 느껴지더라고요. 다시 일어나니까 오른쪽에 힘이 들어가긴 하지만 왼쪽은 평평하게 걸을 수 있을 만큼 편해졌던 것 같습니다. (2기 중반 참여자)

또한 최종 서술형 응답에서는 다음과 같은 변화가 보고되었다.

나도 모르게 긴장하고 있던 내 몸을 스스로 이완할 수 있는 방법을 알게 된 것이 가장 큰 소득입니다. 예전에는 아프면 병원만 찾았는데, 이제는 내 자세를 먼저 살피게 되었습니다. (2기 최종 설문 서술형)

종합하면 본 절에서 관찰된 신체적 변화는 단기간의 정렬 각도 개선 여부보다 몸을 읽고 조절하는 능력(자기 인식·자기조절)이 강화되는 방향에서 두드러졌다. 이는

구조적 지표 변화가 제한적이더라도 참여자에게는 장기적으로 건강 행동을 지지할 수 있는 기반 역량이 형성될 가능성을 보여준다.

아울러 힙합 댄스라는 낯선 장르의 활동에 대한 참여 경험은 '할 수 있다./없다'라는 이분법적 평가보다는 '낯선 과제에 적응하는 과정'으로 인식되며 자기효능감의 토대가 되는 것으로 나타났다.

“못하는 게 아니라... 내가 안 하던 거 하려니까... 본능적인 건데 이게 본능이 안 되네.”

(2기 초반 참여자)

이러한 진술은 실패의 확정이 아니라, 기존 습관과 다른 움직임을 학습하는 과정에서 나타나는 인지적 저항과 조정의 경험으로 해석될 수 있다.

## 4.2. 정서·인지적 차원(RQ1): 학습된 무기력과 자기효능감 변화

### 4.2.1. 인지적 도전 경험과 자기효능감의 변화

일반적인 노인 대상 프로그램이 인지 기능의 유지 또는 반복 활동 중심으로 구성되는 경우가 많은 반면, 본 프로젝트의 힙합 리듬운동 및 가사 쓰기 활동은 집중력, 기억력, 실행 기능을 요구하는 인지적 도전 과제로 작동하였다. 낮은 리듬과 스텝을 학습하고, 개인의 생애 경험을 운율과 언어로 조직하는 과정은 참여자에게 부담이 될 수 있으나, 동시에 새로운 학습 경험으로서 의미 있게 수용되는 양상이 관찰되었다.

가사 외우는 게 힘들었지만, 자꾸 머리를 쓰니까 뇌 운동이 되는 기분이었어요. 멍하게 있는 시간이 줄어들고... 내가 모르는 걸 많이 경험하니까 고맙고. (2기 후반 참여자)

또한 특별 프로그램으로 진행된 메이크업 교육에서는 참여자들이 도구 사용법과 절차에 대해 구체적 질문을 적극적으로 제기하였다(예: 킨실러 사용 부위, 섀도우 전처리, 브러시 사용 기간 등). 이는 ‘모름’을 회피하기보다 새로운 지식을 습득하려는 학습 의지와 호기심이 활성화된 사례로 해석된다.

정량 설문(사전-사후,  $T_0 \rightarrow T_2$ )에서도 정서·인지 영역에서 변화 경향이 관찰되었다. 표본 수가 제한적( $N=12$ )이며, 탐색적 분석이라는 점에서 결과의 일반화에는 주의가 필요하다, 일부 문항에서는 통계적으로 유의한 변화가 확인되었다.

특히 ‘새로운 활동에 대한 자신감’은 사전 2.67점에서 사후 3.33점으로 상승하여( $\Delta=+0.66$ ), 측정 항목 중 가장 큰 변화폭을 보였다. 이는 힙합 활동 수행

과정에서 축적된 성취 경험이 자기효능감과 관련된 정서적 변화를 촉진했을 가능성을 시사한다.

한편 사회적·가족적 규범으로 인해 억제되었던 정서가 비교적 안전한 환경에서 표현되는 경험이 질적 자료를 통해 나타났다.

가정이라는 거에 틀에 매이고... 나이가 들면 이 나이에는 이렇게 해야 돼... 그런 게 다 나온 것 같아. (2기 후반 참여자)

이는 프로그램이 ‘규범적 역할 기대’에서 잠시 벗어나 자기표현과 정서 표출을 허용하는 장으로 기능했을 가능성을 보여준다. 또한 ‘사회 기여 의지’의 상승( $\Delta=+0.55$ )은 참여자가 수혜자 역할에 머무르지 않고 사회적 역할을 재구성하려는 동기가 강화될 수 있음을 시사하며, 후속 절에서 다루는 봉사단 결성(RQ4)의 심리적 토대와도 연결될 여지가 있다.

시니어-청소년 멘토링 1회차 이후, 시니어 멘토(N=7)의 서술형 응답에서도 유사한 정서 변화가 관찰되었다(예: “내가 힙합 댄스를 했다니”, “몸치인 나도 도전할 수 있음에 새로운 모습을 발견”). 이는 낯선 활동을 수행했다는 경험 자체가 자기평가의 재구성과 연계될 수 있음을 보완적으로 보여준다.

#### 4.2.2. 정서적 어려움에 대한 자기보고 변화: 약물 의존감의 체감 변화 사례

본 연구에서는 일부 참여자가 프로그램 참여 이후 우울감, 무기력 등의 정서 상태가 완화되었다고 보고하였다. 특히 다음 사례는 개인 수준에서 보고된 변화의 양상을 보여준다.

원래는 한 달에 한 번씩 신경정신과에 가서 우울증 약을 먹었어요... 그런데 지금은 약을 먹는 걸 까먹을 정도로 우울감이 많이 개선됐어요. 아침에 몸이 안 일으켜져서 멍하게 있었는데, 이제는 ‘가 봐야지’ 하면서 신나게 운전해서 달려가게 돼요. (참여자 자기보고)

해당 진술은 프로그램 참여가 일상 동기, 활동성, 정서 경험에 긍정적 변화를 동반했을 가능성을 제시한다. 다만 이는 개인의 자기 보고에 근거한 사례이며, 약물 복용의 중단·변경을 의미하거나 이를 권고하는 내용으로 해석되어서는 안 된다. 또한 임상적 효과를 일반화하기 위해서는 표준화된 우울 척도, 추적 조사, 의료적 평가 등 후속 연구설계가 필요하다.

질적 자료에서 반복적으로 나타난 또 다른 주제는, 프로그램이 참여자를 사회적 관계망과 공동 목표(공연, 녹음 등)로 연결하면서 고립감 감소 및 역할감 회복의 경험을 제공했을 가능성이 있다. 일부 참여자는 “한 달에 한 번 더 넓은 세상으로 발을 디뎠다”라는 표현을 사용하였는데, 이는 공간적 이동 자체라기보다 사회적 참여의 확장 경험으로 해석될 수 있다. 이러한 변화는 노년기 우울·무기력의 위험 요인으로 알려진 사회적 고립 및 역할 상실과의 관련성을 고려할 때, 프로그램이 관계 기반 개입으로서 갖는 의미를 시사한다.

한편 정량 설문에서 ‘정서적 안정감’ 문항은 사전 평균 3.67점(N=9)에서 사후 평균 3.17점(N=6)으로 소폭 감소( $\Delta=-0.50$ )하였으나, 통계적으로 유의한 차이는 확인되지 않았다( $p=.310$ ). 이 결과는 프로그램 효과의 ‘부정적’ 방향을 단정하기보다는, 개입 과정에서 참여자의 자기평가 기준이 변화했을 가능성을 포함해 탐색적으로 해석할 필요가 있다. 건강·삶의 질 관련 자기보고 지표는 개입 경험을 통해 응답자가 자신의 상태를 판단하는 내적 기준(standards), 가치의 우선순위, 또는 개념화를 재조정함으로써 점수가 변화하는 ‘응답전환(response shift)’이 발생할 수 있음이 보고된 바 있다(Sprangers & Schwartz, 1999; Rapkin & Schwartz, 2004).

또한 소마틱스와 같이 ‘몸의 감각’에 주의를 기울이는 개입은 신체내수용감(interoceptive awareness)과 정서 자각을 다차원적으로 촉진할 수 있으며(Mehling et al., 2012), 정서 자각과 신체 자각은 상호 연동되어 개인의 정서 상태를 더 세분화해 인지하도록 돕는 것으로 논의된다(Kanbara & Fukunaga, 2016).

본 연구의 질적 자료에서도 프로그램 초기에는 감정을 억제하거나 “괜찮다”로 정서 경험을 최소화하는 경향이 관찰되었으나, 과정 진행 이후에는 불안·우울 등 취약 정서를 더 예민하게 포착·언어화하는 양상이 보고되었다. 따라서 본 문항의 평균 하락은 정서 상태의 ‘악화’라기보다, 안전한 환경과 신체 자각의 확대 속에서 참여자가 자신의 정서를 더 엄격하고 구체적으로 평가하게 되는 과정(자각의 증대 및 평가 기준 재조정)으로 해석될 여지가 있다. 다만 표본 수가 제한적이고(N=9→6), 단일 문항 기반의 자기보고 변화이므로, 후속 연구에서는 표준화된 정서·우울 척도와 다면적 지표를 병행하여 이러한 해석을 교차 검증할 필요가 있다.

### 4.3. 사회적 차원: '타자화'에서 상호 공명적 관계로의 전환

본 절은 RQ2(정서적 안정과 '사회적 어른'의 재발견) 및 RQ3(세대 간 상호 공명과 양방향 멘토링)에 대한 주요 결과를 제시한다. 특히 공동 창작 과정을 통해 시니어와 청소년 간 관계가 일방향적 지도·수혜 구조를 넘어 상호 보완적 상호작용으로 재구성되는 양상을 질적 자료를 중심으로 기술한다.

세대 간 교류(intergenerational exchange)는 서로 다른 세대가 특정 맥락에서 상호작용하는 활동으로, 참여자 개인 수준의 정서·인지 변화와 더불어 지역사회 수준의 관계망 강화 등 다양한 효과가 보고되어 왔다. 이와 관련하여 Allport(1954)의 접촉가설(contact hypothesis)은 (1) 동등한 지위, (2) 공동의 목표, (3) 협력적 상호작용, (4) 제도적·기관적 지지의 조건이 충족될 때 집단 간 편견이 감소할 가능성이 높아진다고 제시한다.

본 프로젝트는 '힙합 M/V 제작'이라는 공동 목표하에 시니어와 청소년이 협력적 창작 과업을 수행하도록 설계되었고, (사)린텐바움의 운영 지원과 안전관리 체계를 기반으로 활동이 조직되었다. 다만 '멘토-멘티'라는 명칭은 관계의 위계성을 함의할 수 있으므로, 실제 운영에서는 역할의 고정을 최소화하고 상호 학습·상호 기여가 발생할 수 있는 구조를 강화한 것으로 관찰되었다(현장 기록 및 인터뷰 기반).

프로그램의 사회적 효과는 다음 수준에서 기술될 수 있다.

- 시니어 참여자 수준(역할 경험 및 의미감): 청소년과의 협업 과정에서 '경험의 전달자' 혹은 '지지자' 역할이 형성되며, 일부 참여자에게 역할 상실감 완화 및 자존감 관련 경험이 보고되었다(질적 진술 및 사후 설문 기반).

- 청소년 참여자 수준(정서적 안정 및 롤모델 인식): 시니어를 통해 ‘어른’에 대한 인식이 변화하거나, 관계적 안전감이 형성되었다는 진술이 나타났다(청소년 인터뷰 기반).
- 관계·지역사회 수준(연결망 및 상호 신뢰의 단서): 공동 활동을 통한 반복적 접촉과 협업은 상호 이해의 가능성을 확대하고, 단절된 집단 간 연결망의 단서를 제공한 것으로 해석될 수 있다(관찰 기록 기반).

#### 4.3.1. 편견의 완화와 정서적 안전감: ‘어른’에 대한 인식 재구성

본 절은 청소년 참여자가 시니어와의 만남을 통해 어떠한 정서적 경험을 보고했는지, 그리고 ‘어른’에 대한 인식이 어떻게 재구성되는지를 중심으로 RQ2 결과를 제시한다.

초기 관찰 기록에 따르면, 프로그램 초반에는 시니어와 청소년 모두 상대를 낯설고 조심스러운 대상으로 인식하며 상호작용을 유보하는 경향이 관찰되었다. 그러나 회차가 진행되면서 일부 청소년은 시니어를 ‘통제적 존재’로 단정하기보다는, 함께 활동하며 관계의 성격을 재평가하는 과정을 진술하였다. 예를 들어, 한 청소년은 초기에는 “권위적일까 봐 걱정했다”라는 취지로 말했으나, 이후에는 “함께 있으면 마음이 놓인다”라는 방식으로 정서적 안정감을 표현하였다(2기 후반 청소년 인터뷰).

또 다른 청소년은 시니어 참여자를 관찰하며 ‘어른다움’을 문제 해결 능력이 아니라 자기 돌봄과 삶의 안정성의 관점에서 이해하게 되었다고 진술하였다(2기 후반 청소년 인터뷰). 이는 시니어가 청소년에게 직접적인 훈계나 개입을 제공했다기보다, 일상 태도와 관계 방식 자체가 간접적 롤모델 자원으로 작동했을 가능성을 시사한다.

아울러 프로그램 운영 과정에서 참여자의 선택권을 존중하는 절차가 청소년의 안전감 형성에 영향을 미친 것으로 관찰되었다. 프로그램 초기 일부 청소년은 개인 상황 노출에 대한 우려로 촬영에 거부 의사를 표했고, 운영진 및 시니어 참여자는 해당 의사를 존중하며 참여를 강요하지 않았다. 이러한 운영 방식은 청소년에게 나의

선택이 존중되는 공간이라는 인식을 강화하여 관계적 라포형성에 기여했을 가능성이 있다(현장 기록). 이후 해당 청소년이 프로그램 후반부에 공동 활동에 보다 적극적으로 참여하는 모습이 관찰되었으나, 이는 단일 사례의 경과이므로 인과를 단정하기보다는 가능성 수준에서 해석할 필요가 있다.

#### 4.3.2. 초기 어색함을 넘어선 지지적 관계망 형성

시니어와 청소년의 초기 만남(예: 메이크업 특강, 댄스 수업)에서는 세대 간 상호 긴장과 어색함이 관찰되었다. 관찰 기록에 따르면 일부 시니어는 “말을 걸어도 될지 모르겠다”라는 방식으로 소통의 어려움을 표현했으며, 이는 세대 간 교류 프로그램에서 흔히 보고되는 초기 장벽과 유사한 양상이다. 다만 동일 기록에서 시니어가 청소년의 나이, 관심사, 소속 등에 대해 질문하며 관계를 형성하려는 시도가 관찰되어, 관계 형성에 대한 동기가 확인되었다.

또한 댄스 수업 맥락에서는 참여자들 사이에 상호 지지적 상호작용이 발생하는 장면이 보고되었다. 예컨대 특정 참여자가 동작 수행을 어려워하며 주저할 때, 또래 청소년과 강사가 속도를 조정하거나 반복 연습을 제안하고, 집단이 박수·격려를 통해 참여를 촉진하는 장면이 관찰되었다(현장 기록). 이는 위기 상황 경험이 있는 청소년에게 중요한 정서적 안전망 경험(‘실패해도 괜찮은 분위기’, ‘기다려주는 관계’)이 형성될 수 있음을 시사한다. 다만, 해당 해석은 관찰 기록과 일부 사례에 근거하므로 일반화에는 신중해야 한다.

세대 간 상호 인식 변화의 단서도 확인된다. 일부 시니어는 청소년의 수행을 칭찬하거나 “따라 해보고 싶다”라는 식으로 표현했고, 청소년은 시니어의 참여를 응원하는 모습을 보였다(현장 기록). 이러한 상호작용은 RQ3의 ‘상호 공명’과 관련된 초기 징후로 해석될 수 있다. 이러한 질적 관찰은 시니어-청소년 첫 만남 이후 시니어 설문(N=7)에서도 일정 부분 뒷받침된다. 다음 결과는 기술통계 수준의 경향으로 제시한다.

[표 4-2] 시니어-청소년 1회차 멘토링 이후 설문 응답 자료

설문 문항	평균 (N=7)	표준편차 (SD)	주요 해석
2. 새로운 것에 도전하는 것이 즐거웠고, 나도 할 수 있다는 자신감을 얻었습니다.	4.29	0.88	낮선 활동 경험에 대한 긍정 정서·자기효능감 보고
3. 청소년 멘티와 함께하며, 저의 경험과 역할이 누군가에게 가치 있다고 느꼈습니다.	4.29	0.88	‘역할 가치’에 대한 긍정적 자기평가 경향
5. 청소년 세대와 소통하고 공감하는 것이 즐겁다고 느꼈습니다.	4.57	0.53	초기 교류 경험에 대한 높은 만족도
6. 오늘 활동하는 제 자신의 모습이 자랑스럽게 느껴졌습니다.	4.29	0.88	자아존중감 관련 긍정 보고

다만 표본 수가 적고 단회 측정에 해당하므로, 위 수치는 프로그램의 효과를 일반화하기보다 초기 상호작용이 대체로 긍정적으로 경험되었을 가능성을 보여주는 보조자료로 해석하는 것이 적절하다.

#### 4.3.3. 공동 창작의 의미와 양방향 멘토링의 관찰

공동 창작 결과물(음원/가사)은 세대 통합의 메시지를 상징적으로 담고 있으며, 그중 “나이 차마저 리듬이 돼”라는 표현은 차이를 ‘갈등의 원인’이 아니라 ‘구성 요소’로 재해석하는 관점을 함축한다(공동 창작 가사 중 일부). 또한 노화로 인한 불편(예: 이동의 어려움, 시야 변화 등)을 부정하거나 과도하게 미화하기보다는, 유머와 긍정의 언어로 재구성하는 서사가 포함되어 있어(가사 내용 요약), 참여자들이 한계를 ‘완전한 상실’로만 의미화하지 않는 태도가 나타났다고 볼 수 있다.

창작 과정에서는 역할의 상호성이 관찰되었다. 예컨대 청소년은 비트 감각, 박자 세기, 촬영 방식(숏폼 구도 등)과 같이 자신에게 익숙한 문화·기술 요소를 안내하는

장면이 있었고, 시니어는 메시지 구성이나 삶의 경험을 바탕으로 내용의 방향성을 제안하는 방식으로 참여했다(참여관찰 기록 및 진술). 이를 통해 ‘가르치는 자/배우는 자’가 고정되지 않는 양방향 멘토링 구조가 형성될 수 있음을 시사한다.

종합하면, 본 프로젝트에서 청소년은 시니어를 ‘거리감 있는 타자’로만 인식하기보다, 일부 사례에서 정서적 안정감과 신뢰를 제공하는 성인 자원으로 재평가하는 양상을 보였다(RQ2). 동시에 시니어는 청소년과의 공동 과업을 통해 역할감과 상호작용의 의미를 경험하는 것으로 보고되었다(RQ3). 다만 이러한 결과는 참여자 구성과 프로그램 맥락에 의존할 가능성이 크므로, 후속 연구에서는 비교집단·추적 조사 등을 통해 효과의 지속성과 조건을 추가로 검토할 필요가 있다.

#### 4.4. 디지털 차원: 소외된 소비자에서 문화 생산 경험으로

디지털 전환 환경에서 노년층은 기술 접근성의 제약으로 인해 ‘수동적 소비자’로 위치 지워질 위험이 있다. 본 프로젝트는 대면 기반 동시 원격 접속(Zoom) 병행 수업, 녹음실(스튜디오) 경험과 콘텐츠 제작 과정을 통해 시니어 참여자가 디지털 매체를 ‘사용’하는 수준을 넘어 ‘표현’과 ‘생산’의 경험을 갖도록 구성하였다. 다만 온라인 참여는 보조적 장치로 운영되어 반복적 실습과 숙련 축적을 충분히 담보하기에는 제한이 있다(운영 기록).

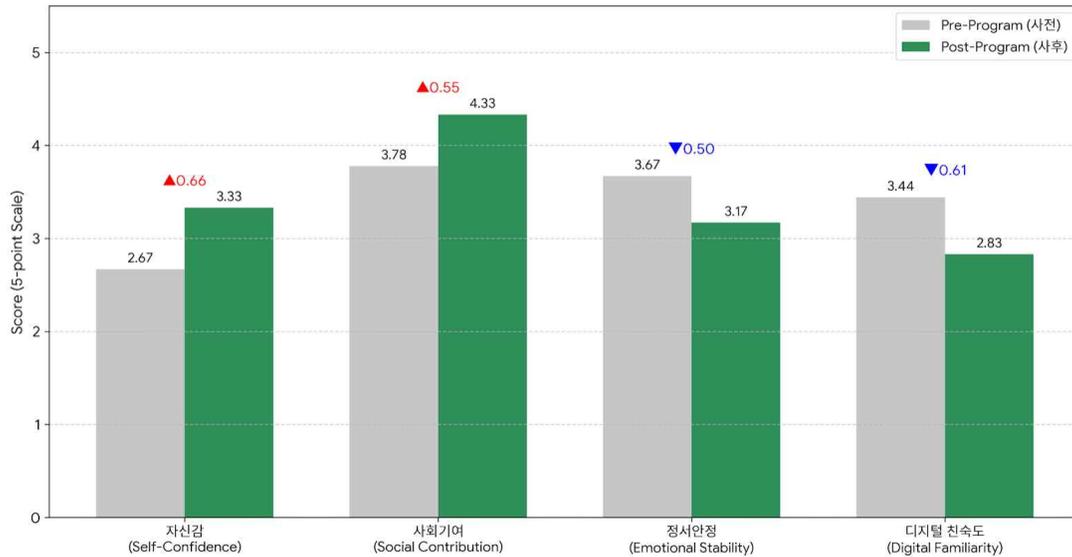
정량 설문 분석 결과 ‘디지털 기기 친숙도(자기평가)’는 사전 3.44점에서 사후 2.83점으로 하락( $\Delta=-0.61$ )하였다. 이러한 결과는 디지털 게임의 부재라기보다 (1) 고도화된 제작 환경 경험에 따른 자기평가 기준 변화, (2) 소표본·결측으로 인한 추정의 불안정성, (3) 보조적 온라인 참여의 제한성 등이 복합적으로 작용했을 가능성을 함께 고려하여 탐색적으로 해석할 필요가 있다(Sprangers & Schwartz, 1999).

또한 고령층의 디지털 역량은 자기평가와 객관 수행 간 괴리가 발생할 수 있으므로, 후속 사업/연구에서는 Zoom 접속(자력 수행 여부), SNS 게시/업로드(단계별 수행 여부) 등 과업 기반 수행지표와 표준화된 디지털 역량/효능감 도구를 병행하여 교차 검증하는 것이 바람직하다(Marzan et al., 2024).

한편 제작된 홍보 영상(총 4편)은 프로젝트 종료일 기준 총합 약 943회 조회를 기록하였다(운영 기록). 조회 수는 게시 기간·홍보 방식·플랫폼 특성의 영향을 받으므로 성과를 단정하기에는 제한이 있으나, 참여자에게는 창작물이 온라인에 게시되는 경험 자체가 자기표현의 확장으로 의미화될 여지가 있다.

[표 4-3] 프로그램 전후 효과성 비교 요약

분석 영역	설문 문항 (5점 척도)	사전 평균 (N=9)	사후 평균 (N=6)	변화폭 (Δ)	p-value
자신감	5. 나는 새로운 활동을 시도할 때 자신감이 있다.	2.67	3.33	▲ +0.66	0.198
사회기여	6. 나는 누군가에게 도움이 되는 활동에 기여하고 싶다.	3.78	4.33	▲ +0.55	0.264
정서안정	2. 나는 최근 감정적으로 안정되어 있다고 느낀다.	3.67	3.17	▼ -0.50	0.310
디지털	7. 나는 스마트폰, SNS 등의 디지털 기기를 다루는 데 익숙하다.	3.44	2.83	▼ -0.61	0.301



<그림 4-1> 프로그램 전후 효과성 비교 그래프

본 장의 분석을 종합하면 다음과 같다. 첫째, 시니어는 소마틱스 및 힙합 기반 활동을 통해 신체 상태를 인지·이해·조절하는 신체 문해력의 강화와 새로운 활동에 대한 자신감 증가의 경향이 확인되었다(RQ1). 둘째, 위기 청소년은 일부 사례에서 시니어를 정서적 안정감과 신뢰를 제공하는 성인 자원으로 재평가하며 ‘어른’에 대한 인식을 재구성하는 경험을 보고하였다(RQ2). 셋째, 공동 창작 및 훈련 과정에서 역할의 상호성이 관찰되어 세대 간 긴장·편견이 완화되고 ‘가르치는 자/배우는 자’가

고정되지 않는 양방향 멘토링 구조 형성 가능성을 시사하였다(RQ3). 넷째, 디지털 제작 경험은 참여자의 활동을 ‘사용’ 중심에서 ‘표현·생산’의 경험으로 확장하는 계기가 되었을 가능성이 있으나, 디지털 관련 자기평가 지표의 변화는 일관되지 않아 디지털 효능감의 단정적 향상으로 해석하기보다는 자기 인식의 재조정 등 대안적 기제를 포함해 탐색적으로 논의할 필요가 있다(RQ4).

## 제5장. 사회적 가치(SVI) 및 경제적 파급효과

본 장에서는 개인 수준의 변화와 단회성 프로그램 성과를 넘어, 프로그램이 시니어 역량 강화와 사회참여 확대를 통해 지속가능한 사회참여/활동 모델 및 (잠재적) 일자리 경로(RQ4)로 확장될 수 있는 조건을 탐색한다. 본 장의 논의는 주로 운영 기록(조직화 현황, 연계 현황), 참여자 서술형 응답, 제한된 정량 설문 결과를 바탕으로 하며, 경제적 성과(예: 고용 창출, 비용 절감)는 확정적 결과가 아니라 가능성 및 조건 중심으로 기술한다.

### 5.1. 수혜자에서 활동 주체로: ‘에버그린 봉사단’과 파견 강사 선발 논의의 함의

본 프로젝트에서 주목되는 변화 중 하나는 일부 참여 시니어가 프로그램 참여를 단순 수혜 경험에 한정하지 않고, 프로그램 종료 이후에도 사회적 기여 활동을 지속하려는 의지를 표명했다는 점이다. 다만 본 보고서에서 사용하는 ‘생산자(Producer)’라는 표현은 직업적 전문자격을 의미하기보다, 참여자가 콘텐츠·관계·돌봄/교육 활동의 ‘기여자/제공자’ 역할로 이동하는 경향을 지칭하는 개념으로 한정하여 사용한다.

#### 5.1.1. 지속가능한 사회참여 및 (잠재적) 일자리 경로의 형성

본 프로젝트는 수료 이후에도 참여자가 지역사회에 기여할 수 있도록, 후속 참여 경로를 일정 수준 설계하였다. 운영 기록에 따르면, 모집된 시니어 멘토 15명 중 10명이 자발적으로 ‘한국 에버그린 여성 봉사단’의 창단 멤버로 참여 의사를 표명하였고, 봉사단은 1365 자원봉사 포털 연계를 완료한 것으로 보고되었다(운영 기록). 이러한 조직화는 프로그램 종료 후 활동의 지속성을 담보하는 하나의 기반으로 해석될 수 있다. 다만 참여 의사 및 실제 참여 지속 여부는 개인의 건강·가족 돌봄·일정 등 생애주기 요인의 영향을 받을 수 있으므로, 본 결과는 초기 조직화 성과로 제한하여 기술한다.

## (사)린덴바움, ‘한국 에버그린 여성 봉사단’ 발대식 개최

박용성 기자

구독 +

입력 2025-07-31 12:53

### 시니어 여성의 사회 참여 확대와 세대 연계를 향한 첫걸음



읽기모드



음성지원



다크모드



가가



북마크



공유하기



한국 에버그린 여성 봉사단 발대식

사단법인 린덴바움(이사장 이승희)은 지난 7월 28일, 보건복지부가 지원하는 '2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트'의 일환으로 '한국 에버그린 여성 봉사단' 발대식을 개최했다고 밝혔다.

<그림 5-1> 한국 에버그린 여성 봉사단 발대식 및 보도자료 이미지(운영 자료)

사후 설문(T2) 서술형 응답에서도 참여자는 “힙합을 가르치는 재능기부 활동”, “지역사회 봉사 활동” 등의 계획을 언급하며, 프로그램 경험을 사회적 기여로 연결하려는 동기를 보고하였다. 또한 사전·사후 설문 중 동일 참여자가 두 시점 응답을 모두 완료한 표본(n=6)을 기준으로, ‘타인에게 도움이 되는 활동에 기여하고 싶다’ 문항은 사전 3.86점에서 사후 4.71점으로 상승( $\Delta=+0.85$ )하였고  $p=0.038$ 로 보고되었다. 표본 수가 제한적이므로 일반화에는 유의가 필요하나, 사회적 기여 의지의 상승 경향을 탐색적으로 시사한다.

나아가 봉사단 활동을 보다 구조화된 역할(예: 보조강사, 파견 강사)로 확장하기 위한 논의가 일부 진행되었다. 본 기관과 MOU를 체결한 지역 복지기관의 차년도 사업 계획에서 ‘에버그린 파견 강사 운영’이 검토 안건으로 포함되었고, 관련 실무 협의가 진행 중인 것으로 기록되어 있다(2025년 12월 기준, 운영 기록). 다만 이는 예산 편성·인력 기준·역량 검증·안전 관리 체계 등 제도화 요건을 충족해야 하는 단계이므로, 본 보고서에서는 “일자리 모델로의 확정”이라기보다 일자리 경로로 발전할 수 있는 가능성과 조건이 관찰되었다는 수준에서 해석한다.

종합하면, 본 프로젝트는 1) 시니어의 역량 증진(개인적 가치), 2) 봉사단 조직화 및 관계망 확장(사회적 가치), 3) 향후 유급 역할(보조/파견 강사 등)로의 전환 가능성(경제적 가치)을 하나의 경로로 연결할 잠재력이 있음을 시사한다. 다만 실제 ‘일자리 창출’로 판단하기 위해서는 유급 참여 규모, 지속 기간, 직무 정의, 역량 인증, 기관 수요 등을 포함한 후속 검증이 필요하다.

[표 5-1] 에버그린형 지속가능 모델의 5단계 프로세스 및 시니어 역할 경로

모델 단계(5단계)	시니어 역할	주요 활동 및 성과(예시)
1. 학습 (Learning)	프로그램 수료자 (시니어 참여자)	소마틱스·힙합·멘토링의 기초 역량 습득
2. 실습 (Practice)	봉사단 (예비)	프로젝트 내 공동 활동 참여, 관계 역량·현장 경험 축적
3. 조직화 (Organization)	봉사단 (정규)	봉사단 운영체계 구축, 대외 연계(예: 1365) 기반 마련
4. 사회적 환원 (Contribution)	보조/파견 활동자 (검토 단계)	유급 보조강사 또는 파견 활동의 시범 운영(기관 협의·교육·안전 기준 필요)

5. 제도화 (Systemization)	메인 강사/코디네이터 (중장기)	표준 커리큘럼·역량 인증·성과 관리, 타임뱅크/마일리지 등 제도 실험(필요 시)
---------------------------	----------------------	---

위 경로는 학습→실습→조직화→환원→제도화의 “사다리 구조”를 제안하는 것으로, RQ4에서 설정한 “지속가능한 사회참여 및 (잠재적) 일자리 모델”을 구체화하기 위한 개념 틀로 활용될 수 있다. 다만 각 단계의 전환은 참여자의 건강/돌봄 여건, 기관 수요, 예산·인력 기준 등 외부 조건에 크게 좌우되므로, 후속 사업에서는 단계별 전환 요건과 평가 지표를 명확히 설정할 필요가 있다.

### 5.1.2. 단순 참여를 넘어선 잠재 역량의 재확인: 경력 경험을 가진 시니어의 참여 의미

본 프로젝트에서 관찰된 또 다른 자원은 시니어 참여자 대다수(90%, n=28)가 은퇴 전 교육·의료·예술·행정 등의 분야에서 다양한 경력 경험을 보유하고 있었다는 점이다(참여자 자기보고). 참여자 중에는 육아·간병, 건강 문제, 노동시장 구조, 사회문화적 요인 등으로 인해 과거의 경력 경험이 충분히 활용되지 못한 사례도 포함되어 있었다(참여자 자기보고 및 인터뷰).

이러한 맥락에서 본 프로젝트는 힙합이라는 문화적 도구와 공동 창작 과정을 매개로, 참여자가 과거 경력 경험을 새로운 활동 맥락에서 재구성할 가능성을 보여주었다. 예를 들어, 참여자 B(전직 성악가)는 과거 교육 경험이 발성 연습을 설명하는 데 도움이 되었다고 진술하였다(심층 인터뷰). 이는 본 프로젝트가 취미 활동을 넘어, 일부 참여자에게는 기존 역량의 재활성화 및 사회적 기여 역할의 재배치로 이어질 수 있음을 시사한다. 다만 이러한 해석은 개별 사례 기반이며, '전문 인력 인큐베이팅 시스템'으로 일반화하기 위해서는 참여자 역량 분포, 교육 표준화, 역량 검증 및 현장 배치 성과에 대한 추가 자료가 요구된다.

## 5.2. 자가관리 역량 강화와 사회적 비용 변화 가능성: 탐색적 논의

본 절에서 다루는 의료비 및 사회적 비용 관련 논의는 개별 사례, 참여자 자기보고, 운영 기록에 근거한 탐색적 추론이며, 실제 의료비 지출 변화(금액) 또는 의료 이용량 변화를 직접 측정된 결과가 아님을 전제로 한다. 따라서 본 절의 목적은 비용 절감 효과를 단정하는 것이 아니라, 프로그램 참여가 노인의 건강 인식 및 의료 이용 태도에 어떠한 변화를 동반할 수 있는지, 그 질적 기제(가능한 경로)를 제시하는 데 있다. 프로그램 후반부, 명절 기간 청소년 멘티 대상 재능기부 멘토링에 참여했던 시니어 참여자 A의 사례는 자가관리 주체성 변화의 양상을 보여주는 사례로 기록되었다.

[사례] 명절 멘토링 참여자 A의 처방 상담 경험(참여자 자기보고 기반):

참여자 A는 활동 과정에서 소마틱스 기법을 활용해 자신의 신체 상태를 점검하였고, 평소 복용 중인 만성 질환 관련 약물과 관련하여 본인이 '긴장감'으로 인지하는 신체 반응이 있다고 보고하였다. 이후 참여자는 해당 경험을 바탕으로 주치의와 상담하였고, 본인이 느낀 상태를 설명하여 처방 조정(변경)이 이루어졌다고 진술하였다(참여자 자기보고).

위 사례는 의료적 판단의 타당성을 본 연구가 검증한 것은 아니며, 약물 조정의 효과를 임상적으로 단정할 수 없다. 다만 참여자 진술의 범위 내에서, 본 사례는 프로그램 참여가 일부 시니어에게 신체 감각의 자각 및 의료진과의 소통에서의 적극성(질문·설명·상담 요청)을 촉진했을 가능성을 시사한다. 이러한 변화는 장기적으로는 부작용 인지의 조기화, 건강 정보 이해의 향상, 비합리적 의료 이용 감소 등의 경로와 연결될 수 있으나, 이는 향후 표준화된 도구와 추적 조사를 통한 검증이 필요하다. 따라서 본 프로그램은 RQ4에서 제기한 사회적 비용 변화(예방적 관점)의 가능성과 관련하여, '자가관리 역량 강화'라는 질적 실마리를 제공한 것으로 정리할 수 있다.

## 제6장. 결론 및 제언

### 6.1. 연구 요약: 연결 경험을 통한 변화의 양상

본 연구는 ‘2025 에버그린 소마 멘토링 프로젝트’가 초고령사회에서의 노인 소외 및 세대 단절 문제 맥락에서 어떠한 다차원적 변화를 동반하는지 탐색하였다. 연구 결과, 본 프로젝트는 단순 여가 프로그램을 넘어 참여자의 신체·정서·관계 경험에 변화가 보고되었음을 질적 자료와 제한된 정량 자료로 제시하였다. 다만 본 연구는 표본 규모와 측정 설계상 제한이 있으므로, 아래 결과는 탐색적 결론으로 제시한다.

- **신체 차원(RQ1):** 기계적 측정 지표의 변화가 제한적이었던데도, 참여자 진술과 서술형 응답에서 신체 자각(신체 문해력), 자기조절 전략, 몸에 대한 주체적 태도가 강화되는 양상이 보고되었다.
- **정서·인지 차원(RQ1, RQ2):** 힙합 활동 및 창작 과정을 인지적 도전 과제로 경험하면서 성취감, 자신감, 정서 안정감의 상승 경향이 관찰되었고, 일부 사례에서는 우울감 관련 자기보고 변화가 나타났다.
- **사회적 차원(RQ2, RQ3):** 세대 간 상호작용을 통해 초기 어색함이 완화되고, 일부 청소년 참여자에게 시니어가 정서적 안전감의 자원으로 인식되는 사례가 보고되었다. 아울러 공동 창작 과정에서는 상호 학습이 가능한 양방향 멘토링의 단서가 관찰되었다.
- **SVI 및 경제적 가치 차원(RQ4):** 봉사단 조직화, 대외 연계, 파견 강사 운영 논의 등은 참여자의 역할이 프로그램 내 수혜 경험을 넘어 지속적 사회참여 경로로 확장될 가능성을 시사한다. 다만 일자리 창출과 경제효과는 후속 검증이 필요하다.

## 6.2. 제언 1: 생애주기적 제약을 고려한 ‘4050 신중년’ 타깃 확대 및 다층 세대 구조 설계

프로젝트 후반부로 갈수록 60대 이상 참여자의 출석률이 일부 저하되는 양상이 관찰되었으며, 실무자 인터뷰에서는 그 원인으로 돌봄 부담(가족 건강 문제, 손자녀 돌봄), 참여자 본인의 건강 변동, 일정 충돌 등 생애주기적 제약이 언급되었다(실무자 인터뷰). 이는 참여 의지 부족이라기보다 지속 참여를 어렵게 만드는 구조적 조건으로 해석될 여지가 있다.

이에 따라 본 연구는 차기 사업에서 참여 대상을 60+에 한정하지 않고 4050 신중년층까지 확장하는 방안을 제안한다. 다만 이는 60+ 시니어를 대체하기 위한 목적이 아니라, 프로그램의 지속성과 세대 간 연결 효과를 강화하기 위해 중간층(4050)의 ‘가교’ 기능을 제도적으로 설계하려는 접근이다. 또한 참여자 진술에서는 “가능하면 더 이른 시기에 예방적 개입을 시작하는 것이 학습·적응에 유리하다”라는 취지의 의견이 제시되었다(참여자 인터뷰). 이를 바탕으로, 기존의 ‘시니어-청소년’ 이분 구조를 다층 구조(3층)로 설계하는 방안을 제안한다.

- 1층(청소년 멘토): 정서적 지지 경험 및 성장의 주체(필요시 역 멘토링 요소 포함)
- 2층(4050 신중년 서포터/퍼실리테이터): 활동 에너지와 참여 지속성을 견인하고, 문화적 거리 완충 및 소통 매개 역할
- 3층(60+ 시니어 멘토): 체력 부담을 상대적으로 경감하며 정서적 지지와 삶의 지혜 제공에 집중

이 구조는 60+의 결석·중도 이탈 위험을 개인 탓으로 환원하기보다, 프로그램 구조 차원에서 보완하려는 대안이며, 동시에 청소년에게는 보다 촘촘한 지지망을 제공할 가능성이 있다. 다만 실제 도입 시에는 모집·운영비 증가, 역할 혼선, 참여자 간 위계 재형성 위험 등을 고려하여 역할 정의 및 운영 매뉴얼(퍼실리테이션, 안전·윤리, 권한과 책임, 갈등관리)을 선행 구축할 필요가 있다.

[표 6-1] 세대 통합형 3층 피라미드 구조

층위	대상	핵심 역할	기대 효과 및 상호작용(가정)
3층(Top)	60+ 시니어	정서적 멘토 (지지·경험 공유)	체력 부담 완화, 정서 교류의 질 강화, 청소년에게 안정감 자원 제공 가능
2층(Middle)	4050 신중년	활동 서포터/ 퍼실리테이터(가교)	출석률·참여 지속성 보완, 세대 간 문화적 거리 완충, 현장 운영 안정성 강화 가능
1층(Bottom)	위기 청소년	성장하는 참여자 (필요시 역 멘토링)	다층 지지망 경험, 안전감 및 자기효능감 강화 가능, 상호작용의 다양화

### 6.3. 제언 2: ‘에버그린 멘토링’ 확산 모델 - 대상과 콘텐츠의 이원화 전략

본 연구에서 확인된 ‘소마+ 힙합’ 기반 통합예술 멘토링 모델을 단회성 사례에 그치지 않고 확산 가능한 운영모델로 발전시키기 위해, 본 보고서는 대상(Who)의 정교화와 콘텐츠(What)의 다변화를 병행하는 이원화(Two-Track) 전략을 제안한다. 본 전략의 핵심은 (1) 시니어 인적자원의 질적 고도화, (2) 청소년 참여를 촉진할 수 있는 매개 콘텐츠의 확장, (3) 두 요소를 결합한 표준 운영체계(선발-교육-배치-평가)의 구축이다.

#### 6.3.1. 대상의 확장: 경력 경험을 보유한 시니어 인적자원 발굴 및 영입

봉사단의 지속성과 프로그램 품질을 높이기 위해서는 지역사회에 분포한 경력 경험 보유 시니어(전직 교사, 상담·보건·예술·기술 분야 종사자 등)를 체계적으로 발굴하여 ‘에버그린 봉사단’의 핵심 인력풀로 연계하는 전략이 필요하다. 이는 기존 노인 일자리·자원봉사 영역에서 충분히 활용되지 못했던 고숙련 역량을 사회서비스 자원으로 재배치할 수 있다는 점에서 의미가 있다. 실행 방안(예시)은 다음과 같다.

- 전문 인력 DB(인적자원 풀) 구축: 지자체(노인복지/평생학습), 은퇴자 지원기관, 경력단절 지원센터 등과 연계하여 경력·역량 기반의 참여자 모집 체계를 마련한다.

- 커뮤니케이션·세대 이해 기반의 ‘리부트 교육’ 운영: 과거의 수직적 교수법에 익숙한 참여자를 대상으로, 수평적 대화, 경계 존중, 위기 청소년 이해, 디지털 소통, 참여형 퍼실리테이션 등을 포함한 표준 교육 모듈을 제공한다.
- 선발-양성-배치의 단계화: 즉시 투입이 아닌, (예비) → (현장 보조) → (부분 역할) → (독립 수행)으로 진입 단계를 분리하고, 단계별 평가·슈퍼비전을 병행한다.

### 6.3.2. 콘텐츠의 확장: 청소년 참여를 촉진하는 매개 기반 콘텐츠 개발

‘소마+ 힙합’ 모델의 성과 요인 중 하나는 시니어가 청소년의 문화적 언어(리듬, 퍼포먼스, 스포츠 등)를 매개로 관계 형성의 진입장벽을 낮추고 공동 과업을 설계했다는 점이다. 향후 확산 단계에서는 “시니어가 잘하는 것을 일방적으로 가르치는(Teaching) 방식”을 넘어, 청소년이 관심을 갖는 주제를 시니어의 역량과 결합하여 함께 수행하고 공동 결과물을 만드는(Playing & Co-creation) 방식으로 콘텐츠 포트폴리오를 확장할 필요가 있다.

[표 6-2] 에버그린 멘토링 콘텐츠 확장 예시

구분	시니어 역량(예)	청소년 관심 코드(예)	확장형 프로그램(안)
신체/예술(현행)	무용·체육·재활 관련 경험	스트릿댄스, K-POP, 스포츠 챌린지	[Soma × Hip-hop] 신체자각·자존감 기반 퍼포먼스 멘토링
기술/공학	과학/보건/기술 직무 경험	향(香)·감각 콘텐츠, DIY, 브랜딩	[Science × Sensory] 기초 과학을 활용한 ‘감각 기반 창작(향/제품 콘셉트)’ 워크숍
인문/상담	글쓰기·상담·교육 경험	웹소설/스토리텔링, 랩 가사, 심리 콘텐츠	[Tarot x Lyrics] "3장의 카드로 만드는 내 인생 드라마"(타로 서사 구조를 활용한 랩/에세이 스토리텔링)
생활/요리	영양·조리·가정생활 경험	먹방, 1인 가구, 편의점 레시피	[Food × Life] 식생활 코칭 + ‘간편식·레시피 재구성’ 프로젝트

## 6.4. 제언 3: 시니어 전문 재능기부의 ‘가치 환류’ 체계 구축

본 프로젝트에서 관찰된 시니어의 전문성(소마틱스 기반 자기 돌봄, 창작 수행, 멘토링 수행)은 단순 시간 제공을 넘어, 일정 수준 사회서비스의 기능(정서적 지지, 관계 매개, 교육·코칭)을 수행할 수 있음을 시사한다. 다만 현행 자원봉사 실적 체계(예: 시간 누적 중심)는 활동의 전문성·난이도·책임성을 충분히 반영하기 어렵다는 한계가 있다. 이에 따라 본 보고서는 활동 가치의 ‘환류(reciprocity)’ 메커니즘을 도입하여 지속 참여 동기를 강화하는 방안을 제안한다.

대표 인터뷰에서 제기된 “봉사 실적이 실질적 혜택으로 연결되는 구조의 필요”는 자원봉사 시간의 단순 누적이 아닌 전문 활동의 질적 가치 보상에 대한 문제의식으로 해석될 수 있다(대표 인터뷰).

### 6.4.1. 해외 사례의 ‘참조’와 국내 적용 시 유의점

일부 국가·지역에서는 시간 기반 상호부조 또는 돌봄 크레딧(time banking, care credit) 제도가 운영된 사례가 보고되어 왔다(예: 일본의 ‘후레아이 깃푸’ 등). 다만 해외 사례는 제도·재정·문화적 맥락이 상이하며, 효과 또한 조건에 따라 달라질 수 있으므로 국내 적용 시에는 다음 전제조건을 검토해야 한다.

- 법·제도 정합성: 자원봉사와 유급 활동의 경계, 바우처 제공의 법적 근거, 개인정보·기부금품·보조금 집행 기준

- 형평성 및 남용 방지: 포인트 가중치 기준(전문성/난이도/책임), 평가자 권한, 부정 적립·대리 활동 방지
- 성과 관리: 단순 참여량이 아니라 서비스 품질(만족도, 안전, 지속성)을 포함한 평가 체계 필요

#### 6.4.2. ‘에버그린형 가치 환류(포인트/바우처)’ 단계별 추진 로드맵(안)

아래 로드맵은 제도화를 단정하는 것이 아니라, 파일럿→지역 연계→정책 제언으로 이어지는 단계화 전략을 제안하는 것이다.

[표 6-3] 시니어 지속가능 사회참여 모델 실행 로드맵

단계	목표	실행 내용(예시)	파트너/재원 구조(예시)
1단계 (단기, 파일럿)	봉사단 내부 포인트 시범 운영	봉사단 활동에 포인트를 부여하고, 일정 기준 충족 시 문화체험권·소규모 건강검진 연계 등 비현금성 환류를 시범 운영	파트너: (사)린덴바움, 협력 기관(의료/문화) / 재원: 자체 운영비·소규모 후원
2단계 (중기, 지역 연계)	지자체/센터와의 연계 시범	자원봉사 실적과 병행 관리하되, 지역화폐·평생학습 바우처 등과의 교환 가능성 시범지역 단위로 검토	파트너: 지자체·자원봉사센터·복지재단 / 재원: 지자체 공모·민관협력
3단계 (장기, 제도화 제언)	제도 개선· 정책 제언	파일럿 결과를 근거로 성과지표·윤리/안전 기준·운영 매뉴얼을 포함한 정책 제언 안 마련	파트너: 관계부처·연구기관·학회 / 재원: 정책연구·시범사업 예산

위 체계는 SVI 관점에서 개인(만족·자기효능), 사회(연결망·단절 완화), 경제(활동 가치의 인정 및 환류)의 통합 가능성을 갖는다. 다만 이는 설계 제언이며, 실제 도입을 위해서는 효과성·형평성·운영비용에 대한 검증이 병행되어야 한다.

## 6.5. 연구의 한계 및 후속 연구 제언

본 연구는 질적 기반 혼합방법을 통해 통합예술 멘토링 프로그램의 다차원적 변화를 탐색하였으나, 다음의 방법론적 한계로 인해 결과 해석 및 일반화에는 주의가 필요하다.

### 6.5.1. 연구의 한계

#### 1. 표본의 대표성 및 일반화 한계

본 연구 참여자는 특정 지역 및 특정 기관(여성청소년쉼터 등) 이용자를 중심으로 한 비확률 표집에 해당한다. 또한 장·절별 분석에서 사용된 유효 표본(n)이 상이하여, 결과 해석 시에는 반드시 분석 별 유효 표본(n) 및 결측 여부를 병기해야 한다.

#### 2. 비교집단 부재에 따른 내적 타당성 제약

단일집단 사전-사후 설계로 인해 관찰된 변화가 프로그램 효과인지, 시간 경과·계절 요인·개인 사건 등 외생 요인의 영향인지 엄밀히 분리하기 어렵다.

#### 3. 자가 보고 및 사회적 바람직성 편향 가능성

신체 문해력, 자기효능감, 정서 안정 등 핵심 지표가 자기보고 기반으로 측정되어, 긍정 응답 경향(사회적 바람직성 편향)의 가능성을 배제하기 어렵다. 또한 연구진이 프로그램 기획·운영에 관여한 실행연구 성격상 해석 편향 가능성이 존재한다.

#### 4. 객관적 측정자료의 결측 및 측정 기간 제약

Moti Physio 등 일부 객관 지표에서 사후 데이터 결측이 발생했고, 측정 기간이 비교적 짧아 변화의 크기 및 지속성을 충분히 검증하기 어렵다.

#### 5. 종단적 효과 검증의 부재

프로그램 종료 직후 측정에 집중되어, 변화가 일상으로의 복귀 이후에도 지속되는지 확인하기 어렵다.

#### 6. 윤리적 우선순위에 따른 초기 질적 자료 확보의 제한

청소년 참여자의 개인정보·낙인 우려로 인해 초기 녹음·촬영 자료가 제한적으로 수집되었으며, 이는 데이터 완결성 측면의 한계로 남는다. 다만 이는 참여자의 자기 결정권과 안전을 우선한 운영 원칙의 결과로, 연구 윤리 측면에서는 중요한 전제이기도 하다.

### 6.5.2. 후속 연구 제언

#### 1. 연구설계의 고도화(비교집단/준실험설계 도입)

본 연구는 단일집단 사전-사후 설계를 기반으로 하므로, 관찰된 변화가 프로그램 고유 효과인지(개입 효과), 시간 경과·외부 사건·계절 요인 등 비개입 요인의 영향인지(외생 요인)를 엄밀히 분리하는 데 한계가 있다. 이에 후속 연구에서는 준실험설계(예: 비동등 통제집단 설계) 또는 비교집단(무개입/대체 프로그램 참여집단)을 도입하여, 개입 효과의 내적 타당성을 강화할 필요가 있다. 특히 현장 윤리와 실행 가능성을 고려할 때, 무작위배정이 어렵다면 유사 특성을 가진 기관·지역의 참여자를 비교집단으로 구성하고, 사전 동질성(연령, 건강 상태, 기존 활동 수준 등)을 최대한 확보하는 방식이 현실적이다.

#### 2. 표준화 도구 및 객관 지표의 교차검증(다면 평가 체계 구축)

본 연구의 핵심 성과는 자기보고 설문 및 인터뷰를 통해 풍부하게 포착되었으나, 자기평가에는 사회적 바람직성 편향 및 주관성의 개입 가능성이 존재한다. 따라서 후속 사업/연구에서는 정신건강 표준화 척도(PHQ-9, GDS-K 등)와 웨어러블 기반 생체·활동 지표, 출석/참여 로그 등 행동·수행 기반의 객관 지표를 병행하여, 동일한 변화가 서로 다른 데이터 원천에서 일관되게 확인되는지 교차 검증하는 것이 바람직하다. 이때 핵심은 도구를 늘리는 것 자체가 아니라, 성과지표-측정 도구-측정 시점을 1:1로 정렬하는 것이다(예: 정서 안정 → 표준화 척도 + 수면/활동량, 참여 지속 → 출석·과제 수행 로그 등).

### 3. 중단 추적 조사(지속성·과급효과 검증)

본 연구의 효과 분석은 프로그램 종료 직후 자료에 집중되어 있어, 변화가 일상 복귀 이후에도 지속되는지(유지 효과) 검증하는 데 제한이 있다. 후속 연구에서는 종료 후 6개월/12개월 추적을 통해 (1) 봉사단 활동 지속 및 역할 유지, (2) 건강 행동(운동·자기관리) 변화의 유지, (3) 청소년의 교육·자립 지표 변화 등을 점검하여, 단기 효과를 넘어 중기 지속성과 과급효과를 확인해야 한다. 특히 '지속'은 단순 참여 여부가 아니라 빈도·역할·확장 수준(예: 정기활동→협력 기관 파견→후속 멘토링 주도) 등 단계적 지표로 세분화하여 측정할 필요가 있다.

### 4. 비용-효과/사회적 가치 측정의 정교화(SVI 고도화 및 SROI 요소의 단계적 도입)

SVI 산출을 목표로 한다면, 프로그램의 투입-활동-성과-영향을 연결하는 논리 모형을 먼저 구축하고(비용[투입]-산출[활동량]-성과[변화]-영향[장기]), 그 위에서 비용효과 분석 또는 SROI 요소를 단계적으로 도입하는 접근이 타당하다. 이는 초기 단계에서 "정확한 금액 환산"을 성급히 단정하기보다, 성과의 경로(어떤 변화가 어떤 비용 절감/가치로 이어지는지)를 먼저 검증한 뒤, 자료 추적 수준에 맞춰 점진적으로 화폐화(단가 적용, 대체비용 추정 등)를 확대하는 보수적 전략이다.

## 제7장 참고문헌

- 건강보험심사평가원. (2024). 2023년 건강보험 주요통계. 건강보험심사평가원.
- 김성아. (2022). 한국인의 사회적 고립 경험이 유발하는 심리적 비용에 관한 연구. 한국보건사회연구원.
- 김유정, 김선아. (2025). 초기노인여성의 감정표현불능 감소를 위한 통합예술치료 단일 사례연구. *조형교육*, 95, 49-86.
- 보건복지부. (2023a). 2023 자립지원 실태조사. 보건복지부.
- 보건복지부. (2023b). 2023년 아동자립지원 통계 현황. 보건복지부.
- 보건복지부. (2023c). 노인 의료비 지출 및 증가 요인 분석. 보건복지부.
- 아동복지법. (2024). 법률 제19920호.
- 여성가족부. (2023). 2023년 청소년쉼터 운영성과 보고서. 여성가족부.
- 여성가족부. (2024). 2024년 위기청소년 지원기관 이용자 생활실태조사. 여성가족부.
- 유동열, 김희진, 이지연. (2021). 위기청소년의 심리적 안전기지로서 성인 애착의 역할 연구. *청소년상담연구*, 29(1), 125-146.
- 정민규. (2023). 통합예술교육의 개념 정의 및 노인대상 적용 사례 고찰. *한국예술치료학회지*, 15(4), 55-78.
- 청소년복지 지원법. (2024). 법률 제20140호.
- 통계청. (2021). 2021 통계로 보는 1인 가구. 통계청.
- 통계청. (2023). 장래인구추계: 2022~2072년. 통계청.

한국개발연구원(KDI). (2024). 노년층 사회적 고립의 경제적 비용 분석 및 정책 함의.  
한국개발연구원.

한국보건사회연구원. (2022). 사회갈등 및 세대 간 인식 차이 연구 보고서.  
한국보건사회연구원.

한국보건사회연구원. (2024). 노년기 사회적 고립과 취약성 연구. 한국보건사회연구원.

한국사회적기업진흥원. (2024). 2024 사회적가치지표(SVI) 활용 매뉴얼. 고용노동부.

한국청소년정책연구원. (2024). 위기 청소년 지원 및 정체성 형성 관련 연구.  
한국청소년정책연구원.

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Addison-Wesley.
- Bisbe, M., Fontecha, J., González, I., & Soler, M. (2025). Dance-Based Aerobic Training to Improve Functional Capacity and Reduce Falls in Older Adults with Mild Cognitive Impairment. *Journal of Clinical Medicine*, 14(16), 5900.
- DeVore, S., & Witt, J. (2016). Fostering Intergenerational Engagement through Arts-Based Experiences. *International Journal of Education & the Arts*, 17(10).
- Hanna, T. (1970). *Bodies in revolt: A primer for somatic thinking*. Holt, Rinehart and Winston.
- Kanbara, K., & Fukunaga, M. (2016). Links among emotional awareness, somatic awareness and autonomic homeostatic processing. *BioPsychoSocial Medicine*, 10, 16. <https://doi.org/10.1186/s13030-016-0059-3>.
- Li, Y. (2022). The impact of intergenerational cooperation on older participants' trust. *Sustainability*, 14(3), 1796.
- Marzan, M.-D., Stamate, A., & Spiru, L. (2024). Digital competence among older adults: Is self-assessment reliable? *Cureus*, 16(11), e73543. <https://doi.org/10.7759/cureus.73543>.
- Mehling, W. E., et al. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLOS ONE*, 7(11), e48230.
- Meng, X., et al. (2022). Effect of dance activities on cognitive functions in older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 966675.
- Murayama, Y., et al. (2015). The effect of intergenerational programs on the mental health of older adults: a quasi-experimental study. *Aging & Mental Health*, 19(4), 306-314.
- Myers, T. W. (2014). *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Elsevier Health Sciences.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster .
- Rapkin, B. D., & Schwartz, C. E. (2004). Toward a theoretical model of quality-of-life appraisal. *Health and Quality of Life Outcomes*, 2, 14.

Sprangers, M. A., & Schwartz, C. E. (1999). Integrating response shift into health-related quality of life research: A theoretical model. *Social Science & Medicine*, 48(11), 1507-1515.

Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.