보건교육건강증진학회지 제38권 제3호(2021. 9) pp.39-51
Korean J Health Educ Promot, Vol.38, No.3 (2021)
https://doi.org/10.14367/kjhep.2021.38.3.39

사회적 처방에 의한 텃밭활동 경험에 관한 연구

정민아[*,**], 윤혜진[*,**], 신동은[***], 김지언[*,***], 김혜경[****], 남은우[*****,******†]
[*]연세대학교 대학원 보건행정학과 대학원생, [**]연세대학교 의료복지연구소 건강도시연구센터 연구원,
[***]연세대학교 연세글로벌헬스센터 선임연구원, [****]흥업 행복가득 작은도서관 관장,
[*****]연세대학교 보건행정학과 교수, [******]연세대학교 의료복지연구소 건강도시연구센터 센터장

A study on community gardening as a social prescribing program

Min Ah Chung[*,**], Hye Jin Yoon[*,**], Dong Eun Shin[***], Ji Eon Kim[*,***],
Hae Kyung Kim[****], Eun Woo Nam[*****,******†]
[*] *Graduate student, Department of Health Administration, Graduate School, Yonsei University*
[**] *Researcher, Healthy City Research Center, Institute of Health and Welfare, Yonsei University*
[***] *Senior Researcher, Yonsei Global Health Center, Yonsei University*
[****] *Director, Heungeop Community Library*
[*****] *Professor, Department of Health Administration, Yonsei University Graduate School*
[******] *Director, Healthy City Research Center, Institute of Health and Welfare, Yonsei University*

Objectives: This study aimed to identify the effectiveness of community gardening, one of the prescribed pilot social programs conducted on elderly people living in rural areas. **Methods**: This study used experiences that were extracted from focus group interviews of 12 elderly people and analyzed using Colaizzi' phenomenological method. **Results**: Three categories and a set of seven theme clusters of the meaning of fatigue were derived. The three categories are: opportunities for sharing, building and strengthening social networks, and opportunities for social participation. **Conclusion**: First, this study suggests that rather than providing new health promotion programs or services to the elderly living in rural areas, daily activities familiar to them should be included in the community-centered programs or services. Second, this study suggests that services should be established in connection with the elderly living in rural areas within the community. Third, it is expected that community gardening is conducted as part of Social Prescribing Pilot Project. Therefore, it is possible to present a plan to utilize gardening in the Community integrated care service policy currently implemented in Korea.

Key words: elderly people, community gardening, social prescribing, focus group interview, qualitative research

Ⅰ. 서론

우리나라의 65세 이상 노인 인구 비율은 OECD 국가 중 가장 빠른 속도로 증가하고 있다. 통계청에 의하면 2050년에 우리나라는 65세 이상 노인 인구 비율이 약 40%까지 증가할 것으로 예측되어 세계에서 가장 고령화된 나라가 된다. 빠른 속도로 증가하는 노인 인구 비율에 건강의 패러다임은 질병 중심이 아니라 예방중심으로, 국가 정책 또한 질병 치료보다는 예방중심으로 변화되었으며, 건강 증진(health promotion)과 예방에 관한 관심이 높아지고 있다(Breslow, 1999).

WHO에 의하면, 건강증진이란 개개인뿐만 아니라 가족과 그들이 사는 지역사회 대상으로 건강한 생활양식의 격려, 건강에 지지적인 환경 창조, 지역사회 활동 강화, 건강

Corresponding author: Eun Woo Nam
Unit 412, Chang-Jo Gwan, 1, Yeonsedae-gil, Heungeop-myeon, Wonju-si, Gangwon-do, 26493, Republic of Korea
주소: (26493) 강원도 원주시 연세대길 1 창조관 412호 연세대학교 건강도시연구센터/연세글로벌헬스센터
Tel: +82-33-760-2413, Fax: +82-33-762-9562, E-mail: ewnam@yonsei.ac.kr
※ 본 연구는 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었음(NRF-2018S1A5A2A03039636)
• Received: August 5, 2021 • Revised: September 17, 2021 • Accepted: September 28, 2021

한 공공정책 수립을 의미한다. 건강증진의 궁극적인 목적은 건강의 균형을 유지하는 것이기 때문에 사람들은 일상생활에서 건강한 생활습관을 실천하며, 지역사회는 지역주민이 건강한 생활습관을 할 수 있도록 환경을 조성하고 그에 맞는 서비스를 제공해야 한다(Bracht, 1999).

지역사회 텃밭활동(community gardening, 이하 '텃밭활동')은 건강증진을 위한 지역사회에서 제공하고 있는 서비스 중 하나로 지역주민들이 쉽게 접할 수 있어서 많은 국가에서 시행하고 있다(Thompson, 2018). 이러한 텃밭활동이 개인의 텃밭활동(private gardening)과 다른 점은 공동체 중심으로 지역사회 내 이웃들과 함께 협업하고 교류하여 작물을 심고, 재배하는 것이다(Ferris, Norman, & Sempik, 2001). 이처럼 텃밭활동의 목적은 지역사회의 특성에 따라 달라지는데, 대표적으로 민족성이 다양한 지역에서는 사회통합을 목적으로, 경제활동이 어렵거나 저소득층 주민들이 거주하는 지역사회에서는 영양(nutrition)을 목적으로, 만성질환자 또는 비만이 많은 지역은 과일과 채소의 섭취량을 늘리기 위함이다(Litt et al, 2011; Drake & Lawson, 2015; Castro, Samuels, & Harman, 2013). 텃밭활동의 목적은 상이하나, 텃밭활동을 통하여 지역사회 주민들은 신체적·정신적·사회적 건강을 향상할 수 있다(Egli, Oliver, & Tautolo, 2016).

노인 인구 비율이 높은 지역사회에서의 텃밭활동은 운동 습관 형성을 통해 신체활동과 주관적 행복감을 증진하도록 도와주며, 채소를 섭취하여 균형 잡힌 식사를 하도록 하여 건강상태를 증가시키고, 이웃과 관계를 돈독하게 하여 노인의 신체적·정신적·사회적 건강을 향상시킨다(Machida. 2019). 이처럼 노인들이 일상생활에서 쉽게 접하고 참여할 수 있는 텃밭활동은 영국의 '사회적 처방(social prescribing)'에서도 제공되고 있다. 사회적 처방이란, 지역사회 내에서 대상자에게 일반의(General Practitioner: GP)의 약물 치료와 함께 비약물적 치료를 지원하는 National Health Service(NHS)의 예방 중심적 정책이다(Bickerdike, Booth, Wilson, Farley, & Wright, 2017). 사회적 처방의 비약물적 치료는 미술치료, 음악치료, 독서치료, 교육의 기회제공, 운동치료, 녹색 치료 등 다양한 지역사회 연계 서비스를 포함하고 있다(Chatterjee, Camic, Lockyer, & Thomson, 2018). 일차의료대상자, 특히 노인은 사회적 처방의 프로그램에 참여함으로써 신체적 정신적 사회적으로 안녕할 수 있으며, 건강증진을 도모할 수 있다(Chatterjee et al., 2018).

강원도 원주시 흥업면에서는 노인들을 위한 사회적 처방 시범사업이 운영되고 있다. 노인 인구 비율이 높고 농촌지역인 강원도 흥업면에서 운영되고 있는 사회적 처방 시범사업은 커뮤니티케어 시범사업형 사회적 처방 프로젝트로, 흥업면에 거주하고 있는 65세 이상 노인들을 대상으로 실시하고 있다(Nam, 2020). 본 연구의 사회적 처방 시범사업에는 노인들의 건강증진을 위해 다양한 프로그램이 포함되어 있는데, 텃밭활동이 그 중 하나이다.

이에 본 연구는 농촌지역에서의 텃밭활동을 통해 노인들의 경험에서 건강증진에 대한 의미를 도출하여, 농촌지역에 거주하는 노인 대상 건강증진 프로그램을 제공할 때 필요한 기초자료를 제공하고자 한다. 따라서 연구 질문은 다음과 같다.

첫째, 농촌지역 거주 노인들은 텃밭활동을 통해 무엇을 경험하였는가?

둘째, 농촌지역 거주 노인들에게 텃밭활동은 어떠한 의미가 있는가?

Ⅱ. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 코로나-19 시기에 강원도 원주시 흥업면에 거주하고 있는 노인이 사회적 처방 시범사업 중 텃밭활동을 통해 무엇을 경험하였는지, 그 경험이 노인의 건강증진에 있어서 어떠한 의미가 있는지 파악하는 데 있으며, 질적 연구 방법 중 하나인 현상학적 연구방법을 사용한 귀납적 서술적 연구이다.

2. 연구대상 지역

본 연구의 대상 지역은 강원도 원주시 흥업면이다. 흥업면 총인구수는 9,105명이며, 이 중 65세 이상 노인의 인구는 1,624(17.8%)로 근접 도심지역에 비해 노인 인구 비율이 높다. 흥업면에는 관내 3개 대학, 작은도서관, 행정복지센터, 다목적복지센터, 지역복지센터, 보건지소, 보건진료소, 원주시 농업기술센터 등의 지역사회 기관들이

있으며, 전국 읍·면 지역 중 대학교와 교육기관이 많은 편이다. 노인 인구가 많고 지역사회에서 연계할 수 있는 기관과 학교가 많은 지역임에도 불구하고 지역사회에 내에서 제공하고 있는 서비스가 한정적이며, 코로나-19로 인해 다목적복지센터와 지역복지센터와 같은 기관은 폐쇄되어, 건강한 프로그램이 부재한 실정이다. 이에 본 연구를 주관한 연세대학교 건강도시연구센터(이하 '연세건강도시연구센터')는 흥업면의 작은도서관, 행정복지센터, 농업기술센터와 연계하여 야외에서 할 수 있는 텃밭활동을 실시하였다.

3. 연구대상

본 연구의 연구대상자는 강원도 원주시 흥업면 행정복지센터에서 추천한 65세 이상 노인 21명 중 저소득층 노인 12명으로 2020년 5월 8일부터 9월 28일까지 사회적 처방 시범사업 중 텃밭활동에 참여하였다. 흥업면 행정복지센터는 맞춤형 복지팀을 운영하고 있었으며, 흥업면 내에 있는 경로당 리스트 및 경로당 회장 등과 같이 핵심 관계자에 대한 정보를 가지고 있다. 본 연구팀은 관련 정보를 토대로 인지기능이 정상적인 노인, 신체적 거동에 어려움이 없는 노인, 본 활동 참여에 동의한 노인, 사전 설문조사 결과 우울감이 중증도가 아닌 노인, 중재 프로그램 진행 시 관찰을 위해 사진 촬영 및 녹음·녹화 실시에 동의한 노인 12명을 대상자로 선정하였다〈Table 1〉.

〈Table 1〉 Characteristics of participants

Information of participants				Number of days of participation				Notes
Number	Initials	age	Group	〉=10	〉=13	〉=15	18	
1	K	90	1				○	There are no discomfort in cognition and physical status
2	S	82	1				○	There are discomfort with movements, but wearing hearing aids because both ears are dark
3	K	82	1				○	There are no discomfort in cognition and physical status
4	P	84	2				○	There are no discomfort in cognition and physical status. But mouth is uncomfortable, so it's not good when talking.
5	Y	70	2			○		There are no discomfort in cognition and physical status
6	S	89	2			○		There are no discomfort in cognition and physical status, but she has a history of depression
7	L	76	3				○	There are no discomfort in cognition and physical status, but had a herniated disc surgery a year ago.
8	L	78	3			○		There are no discomfort in cognition and physical status, but husband was diagnosed with dementia.
9	H	67	3				○	There are no discomfort in cognition and physical status
10	P	81	4			○		There are no discomfort in cognition and physical status
11	P	78	4		○			There are no discomfort in cognition and physical status
12	A	85	4				○	There are no discomfort in cognition and physical status, but emotional.

4. 중재

텃밭활동은 강원도 원주시 흥업면에 있는 농업기술센터에서 실시하는 체험 텃밭 프로그램 모집공고를 통해 연세건강도시연구센터에서 신청하여 참여하게 되었다. 농업기술센터에서 실시하는 체험 텃밭 프로그램은 '나만의 텃밭 가꾸기 프로그램'으로, 농업기술센터에서 두둑과 고랑을 참가자에게 제공하면, 참가자 스스로 텃밭을 관리하고 가꿔야 하는 것이다. 연세건강도시연구센터에서 분양받은 두둑은 11개이며, 두둑 11개는 '나만의 텃밭 가꾸기 프로그램'이 끝날 때까지 관리하고 가꾸는 것을 농업기술센터와 약속을 하고 받은 것이다.

농업기술센터에서 제공한 텃밭은 연세건강도시연구센터와 강원도 원주시 흥업면에 있는 행복가득 작은도서관에서 함께 주관하였으며, 기간은 2020년 5월 8일부터 9월 28일까지 18주 동안 주 1회 실시되었다. 텃밭활동은 주차 별로 활동 주제가 정해져 있으며, 연구대상자들은 대학생 봉사자와 연구팀과 함께 활동 기간 동안 파종, 잡초 제거, 비료 살포, 진딧물 제거 약 살포, 수확, 모종 제거, 청소, 정리 정돈 등을 하였다. 대상자 12명은 대학생 봉사자, 연구원, 사업책임 교수와 함께 약 18주 동안 텃밭활동을 하면서 방울토마토, 고추, 옥수수, 고구마를 심고, 키우고 수확하였다 〈Table 2〉.

대학생 봉사자들은 연세건강도시연구센터에서 관내 3개 대학 보건행정학과와 사회복지학과 학회장에게 전달한 모집공고를 통해 자발적으로 지원하였으며, 지원자는 총 11명이었다. 학생 봉사자들의 역할은 본 연구의 대상자를 도와주는 것이었다. 대상자가 65세 이상 노인임에 따라 대학생 봉사자들이 무거운 비료 포대, 농약, 수확한 작물 등을 운반하였으며, 대상자가 텃밭을 가꾸는 동안 옆에서 보조하였다. 대학생 봉사자들은 남녀 구분 없이 참여하였으며, 텃밭활동을 시작한 초기에 많이 참여하여 대상자들이 편안한 환경에서 텃밭활동을 할 수 있도록 하였다. 연구팀의 역할은 대상자와 학생 봉사자들과 함께 텃밭활동을 참여하여 관찰하였으며, 대상자들이 필요한 요구사항이나 어려운 점을 파악하는 것이었다.

〈Table 2〉 Intervention of community gardening

Week	Subjects	Participants	Activities
1	Preparing	Total: 20 - 7 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Watering and removal of weeds in the community garden
2	Sowing	total: 24 - 11 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Sowing the seeds of Cherry tomato, red pepper, corn, sweet potato in the community garden
3	Installing the stand(1)	Total: 25 - 12 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Installing the stand to prevent cherry tomato stems from collapsing
4	Installing the stand(2)	Total: 25 - 12 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Installing the stand to prevent red pepper stems from collapsing
5	Scattering fertilizer	Total: 25 - 12 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Scattering fertilizer on cherry tomato, red pepper and corn crops.
6	Spraying pesticides	Total: 25 - 12 elderly people - 10 volunteers - 3 researchers	Spraying pesticides on cherry tomato, red pepper and corn crops to prevent from aphid.

Week	Subjects	Participants	Activities
7	Extending the stand	Total: 20 - 12 elderly people - 5 volunteers - 3 researchers	Extending the stand of cherry tomato stem
8	Harvesting(1)	Total: 20 - 12 elderly people - 5 volunteers - 3 researchers	Harvesting cherry tomato and red pepper (1)
9	Harvesting(2)	Total: 20 - 12 elderly people - 5 volunteers - 3 researchers	Harvesting cherry tomato and red pepper (2)
10	Harvesting(3)	Total: 18 - 10 elderly people - 5 volunteers - 3 researchers	Harvesting cherry tomato and red pepper (3)
11	Repairing the stand	Total: 18 - 10 elderly people - 5 volunteers - 3 researchers	Repairing the broken stand during the rainy season
12	Cleaning(1)	Total: 16 - 10 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Cleaning the surrounding(picking up fallen cherry tomato and red pepper)
13	Harvesting(4)	Total: 18 - 12 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Harvesting corn and cleaning the surrounding
14	Cleaning(2)	Total: 16 - 10 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Cleaning the surrounding(removal of weeds in the community garden)
15	Cleaning(3)	Total: 14 - 8 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Cleaning the surrounding(Rotten tomato, peppers, corn)
16	Cleaning(4)	Total: 17 - 11 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Removing corn, cherry tomatoes, and pepper seedlings
17	Cleaning(5)	Total: 18 - 12 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Watering and Cleaning the surrounding(removal of weeds)
18	Harvesting(6)	Total: 17 - 11 elderly people - 3 volunteers - 3 researchers	Harvesting sweet potato

5. 자료수집 및 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2020년 5월부터 10월까지이다. 연구자는 5월부터 9월까지의 텃밭활동 기간에 함께 참여하면서 대상자들을 관찰하였으며, 이후 10월에는 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview, 이하 'FGI')방법을 실시하였다. FGI는 4개의 조 중(Table 1 참조)에서 조 1,2 대상자 6명, 조 3,4 대상자 6명을 나눠서 진행하였다. 대상자의 연령을 고려하여 편안한 환경에서 수행해야 했기 때문에, 평소 자주 모이는 장소에서 정해진 시간에 실행하였다.

인터뷰를 시작하기 전, 연구자는 연구의 목적을 명확하게 밝히고, 동의를 구한 후 대상자와 FGI를 통하여 자료를 수집하였다. 인터뷰 시간은 평균 60~80분이었으며, 대화 내용의 누락을 방지하기 위해서 모든 내용을 대상자의 허락하에 녹음하였다.

FGI 질문사항은 Growing urban health: Community gardening South-East Toronto(Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds, & Skinner, 2007)의 질문사항을 토대로, 대상자가 65세 이상의 노인임을 고려하여 보건전문가 2명과 사회적 처방 시범사업의 참여연구원 2명이 함께 재구성하였다 〈Table 3〉. 재구성한 질문사항은 비구조적이고 개방적인 질문 형태로 대상자의 경험을 최대한 자연스럽게 이야기하도록 하였다.

〈Table 3〉 Interview questions

	Interview questions
1.	Why did you participate in the garden activity?
2.	What are the advantages of gardening?
3.	What are the disadvantages of gardening?
4.	What has changed while doing gardening?
5.	Are you willing to participate in garden activities later? Yes, if not, why?

Source. Wakefield, Yeudall, Taron, Reynolds, & Skinner, (2007)

6. 분석 방법

본 연구는 Colaizzi (1987)의 현상학적 방법을 이용 분석하였다. Colaizzi의 현상학적 방법은 다음과 같이 5단계로 이루어진다.

1) 축어록을 분석하여 전체적인 현상 탐구
2) 연구현상과 관련된 구, 문장으로부터 의미 있는 진술 추출
3) 추출된 진술을 주제 묶음으로 범주화
4) 경험의 본질적 구조 기술
5) 결과의 타당성을 대상자를 통해 재확인

본 연구의 자료 분석은 연구자가 녹음한 면담 내용을 반복하여 들으면서 문서로 작성하였으며, 이를 반복해서 읽으면서 텃밭활동에 대한 대상자들의 전체적인 느낌을 파악한 이후, 보건 전문가 2명과 텃밭활동에 참여한 연구원 2명이 연구 자료에서 의미를 도출했으며, 7개의 주제군으로 분류하였다. 확인된 주제군에서 3개의 범주를 도출하였으며, 최종적으로 자료 분석 결과의 타당성을 재확인하기 위해 대상자 4명을 만나 도출된 의미가 그들이 경험한 내용과 같은지를 확인하였다.

7. 윤리적 고려

본 연구는 연세대학교 생명윤리위원회 승인을 받아 수행하였다(1041849-202010-SB-154-02). 연구자는 대상자에게 연구의 목적과 취지를 설명하고, 대상자의 자발적인 동의를 얻은 후 포커스그룹 인터뷰를 시행하였다. 또한 대상자가 원한다면 도중에 인터뷰를 중단할 수 있으며, 인터뷰 내용은 연구 목적 이외에 사용하지 않는다는 것을 명확하게 설명하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

본 연구의 연구대상자는 강원도 원주시 흥업면에 거주하고 있는 65세 이상 노인 12명이다. 대상자들 모두 여성이었으며 80세 미만 5명, 80세 이상 7명으로 평균나이는 82.17세이다. 대상자 중 9명이 독거노인이며 2명은 배우자와 함께 1명은 자녀와 함께 지내고 있다. 글을 읽고, 쓸 수 있는 대상자들은 2명뿐이었으며, 10명은 글을 배우지 못했음을 확인하였다〈Table 4〉.

〈Table 4〉 Characteristics of participants

Characteristics		N	%
Sex	Female	12	100.0
Age	〈 80	5	41.7
	≥ 80	7	58.3
	Average	82.17	
Living alone	Yes	9	75.0
	No	3	25.0
Literacy	Yes	2	16.7
	No	10	83.3

2. 연구대상자와의 FGI 결과

자료를 분석한 결과, 사회적 처방 시범사업 중 텃밭활동에 참여한 대상자들의 경험이 확인되었다. 연구자는 '삶의 경험과 지식을 공유, 부족한 재료를 나눌 수 있는 기회, 젊은 세대와 기성세대의 연결, 가족들의 지지 강화, 지역사회 상호작용, 농사 이외의 일, 또 다른 프로그램 참여'의 7개의 주제군을 도출하였으며, 이후 '자원을 나눌 수 있는 기회, 대상자들의 사회적 관계망 형성 및 강화, 대상자들의 또 다른 사회참여 기회' 3개의 범주를 도출하였다.

범주 1: 자원을 나눌 수 있는 기회

이 범주에는 텃밭활동을 하면서 '삶의 지식을 공유함'과 '부족한 재료를 나눌 수 있는 기회'의 2가지 주제 모음이 포함되어 있다. 대상자들이 진술한 내용을 보면, 텃밭 활동을 하면서 본인들의 경험과 지식을 다른 사람들에게 나눠주고, 필요한 재료나 기구 등을 나눔으로써 뿌듯함과 성취감을 느끼고 있었다.

(1) 삶의 경험과 지식을 공유함

농업에 종사하고 있는 대상자들은 텃밭을 가꾸는데 미숙한 다른 대상자와 학생들에게 비료를 사용하는 방법, 시기, 작물의 상태, 잘 자라는 방법을 알려줌으로써 뿌듯함을 느꼈으며, 한 대상자는 스스로를 '농업박사'라고 진술하였다.

> "우리는 농사짓는 사람이라서 가서 도와주고 싶었어. 비료를 써야 하는 채소와 시기를 알려주었는데, 학생들과 다른 성님들이 같이 하는 걸 보니 기쁘더라고. 비가 이렇게 왔는데 잘 자랐잖아."[82세 K. 대상자 3]

> "나는 국민학교도 못 나오고, 평생 농사만 지었어. 글도 못 읽어. 뭘 배울려면 글을 읽을 줄 알아야 하는데, 못 읽으니깐 배우고 싶지도 않고. 그래서 글 읽을 줄 아는 할멈 만나면 내가 기죽는데, 그 할멈은 농사를 못 짓더라니깐. 그래서 내가 토마토 심는 거랑 깃대 세우는거 알려줬다니깐. 별거 아니라고 생각했는데, 내가 잘 하는 거 알려주니깐 괜히 으쓱해졌다니깐."[82세 S, 대상자 2]

〈Table 5〉 Keywords to the questions, subjects, and categories

Questions	Keywords	Subjects	Categories
1. Why did you participate in the garden activity?	• Leisure • Others are doing it • Strengthen solidarity • Tie with students	• Sharing life experiences and knowledge • opportunity to share the ingredients • Connecting the younger generation and the older generation • strengthening the support of family members • Community interaction • Things other than farming • Participating in another program	• Opportunity to share resources • Forming and strengthening the social network • Another opportunity to participate in society
2. What are the advantages of gardening?	• Leisure • Strengthen solidarity • Maintaining the support • Knowledge sharing • Sense of accomplishment • Step up and do it • Tie with students		
3. What are the disadvantages of gardening?	• Difference in proficiency • Tired and exhausted		
4. What has changed while doing gardening?	• Relieving stress • Relieving anxiety/ depression • Sense of accomplishment • Step up and do it		
5. Are you willing to participate in garden activities later? Yes, if not, why?	• Relieving stress • Relieving anxiety/ depression		

"옥수수가 어떻게 잘 자라는지 내가 알려줬잖아. 학생들이랑 다른 사람한테. 난 농사짓는 사람이라서 딱 보면 다 알아. 옥수수 상태가 어떻게 될지. 그걸 알려주니깐 기분은 좋지. 먹은 옥수수들 다 나 때문에 잘 큰 거야, 내가 얼마나 잘 알려줬는데. 그 뒤로 옥수수 하면 다 나한테 와서 묻더라고. 옥수수 박사야 내가."[67세 H, 대상자 9]

(2) 부족한 재료를 나눌 수 있는 기회

대상자들은 본인들이 개인적으로 가꾸는 농사에서 사용하는 비료, 거름, 씨 등과 같은 자원을 텃밭활동을 하는 날에 가지고 와서 다른 대상자들과 함께 공유하였다. 개인의 자산이고 자원임에도 불구하고, 다른 대상자들과 함께 작물을 기르기 위해 자원을 공유함으로써 뿌듯함과 성취감을 느꼈다.

"아니 글쎄 처음에 텃밭에 갔을 때 아무것도 없더라고. 그래서 내가 우리 밭에서 쓰는 비료랑 거름이랑 다 가져다가 줬잖아. 그래서 뭐가 필요하거나 그러면 나한테 물어본다니깐. 줄 수 있는 게 그것밖에 없는데도, 감사하다고 하면서 써주니깐 얼마나 좋아. 다 주고 싶다니깐."[76세 L, 대상자 7]

"내가 옥수수씨 한 통을 가지고 왔잖아. 처음에는 괜히 가지고 왔나 싶더라고. 옥수수는 관리하기 너무 피곤해. 아니 글쎄 커 가는 거 보니깐 너무 이쁘더라고. (작물이) 잘 크니깐 엄청 좋았지."[67세 H, 대상자 9]

범주 2: 대상자들의 사회적 관계망 형성 및 강화

이 범주에는 '젊은 세대와 기성세대의 연결', '가족들의 지지 강화'과 '지역사회 상호작용' 의 3가지 주제 모음이 포함되어 있다. 대상자들이 진술한 내용을 보면, 새로운 사회적 관계망을 형성하거나, 가족들이나 지역사회 내 사회적 관계망이 강화된 것을 알 수 있었다.

(1) 젊은 세대와 기성세대의 연결

대상자들은 나이가 듦에 따라 평소에 외로움을 느끼고, 삶에 대한 불안감과 두려움을 가지고 있었다. 하지만 텃밭

활동을 통해 젊은 학생들과 교류하였고, 이를 통해 젊은이들에 대한 편견이 없어져 손녀와 손자를 공감할 수 있었으며, 학생들과 함께 텃밭활동을 하는 날에는 외롭지 않고 잠을 잘 잔다고 진술하였다.

> "내 아들 같고 손자 같고 딸 같고 손녀딸 같은 대학생들이랑 같이하니깐 너무 좋았어. 내가 젊어지는 기분도 들고, 젊은 학생들이 전화 와서는 같이 텃밭가자고 하면 소풍 가는 기분으로 갔다니깐. 다 늙은 우리가 어디 가서 매주 이렇게 젊은 학생들이랑 있어 봐. 학생들이랑 있다 보니깐, 젊은이들에 대한 편견이 없어졌어."[82세 S, 대상자 2]

> "여기서 맨날 늙은 할멈들이랑 모여서 노는 것보다 젊은 학생들이랑 같이 뭐 하는 게 얼마나 고마운지 몰라, 다 착해. 나도 손녀도 있고 손자도 있고 그런데, 일 년에 설날이나 추석 빼고는 잘 못 보니깐. 텃밭하면서 학생들이랑 있다 보면 요즘 젊은이들은 저런거 좋아하고 저렇게 노는구나라는 것을 알 수 있거든. 손녀 손자 오면, 전보다 대화시간이 훨씬 더 길어졌어. 내가 걔들 말하는 거 조금 이해하고 공감하니깐 그런 것 같어."[90세 K, 대상자 1]

> "농사짓는 것도 맨날 혼자 해봐. 엄청 심심하고 외롭고 그렇다니깐. 또 같이 밭을 갈고, 뭐 심고 하는데 학생들이랑 같이하니깐 재밌어. 학생들이 늙은이들 재밌게 해준다고 재롱 피우면 재밌어. 그렇게 밭에서 웃고 떠들고 집에 가면 딴 생각 안 하고 바로 잘 수 있어서 얼마나 좋은지. 그전에는 밤에 잠도 못 자고 잡 생각했고 무섭고 그랬는데, 텃밭 다녀온 날은 엄청 잘자. 텃밭 가는 날만 생각하면 안외로워."[89세 S, 대상자 2]

(2) 가족들의 지지 강화

대상자들은 텃밭활동을 통해 가족들과의 지지가 강화되었다고 진술하였다. 한 대상자는 남편이 치매 판정을 받아 많은 걱정을 하고 있었는데, 텃밭활동을 하면서 남편과 대화가 많아졌다고 진술하였다. 또 다른 대상자는 텃밭활동을 하면서 자녀들과의 관계가 더 좋아졌는데, 무엇보다 아픈 데가 있으면 이전보다 쉽게 말할 수 있어서 좋다고 진술하였다.

> "나랑 할아버지는 평생에 농사를 지은 적이 없는 사람이야. 할아버지한테 우리가 토마토랑 고구마랑 심었다고 하니깐 아이고 잘했다고 하고 얼마나 좋아하는지 몰라. 내가 가서 텃밭을 가꾸니깐 좋은가 봐. 한 번은 텃밭 가보고 싶다고 해서 같이 가 본 적이 있는데, 그 뒤로는 맨날 같이 가자고 한다니깐. 텃밭 덕분에 할아버지랑 맨날 데이트해."[78세 L, 대상자 8]

> "우리 아들이 어렸을 때 엄마만의 텃밭 해준다고 했는데, 여기서 사람들이랑 같이 기르니깐 엄청나게 좋아해. 맨날 전화해서 뭐 했냐고 물어봐. 내가 텃밭 시작하고 나서 목소리랑 표정이 많이 좋아졌나 봐. 아들이 얼마나 좋아하는지. 그새 지 누나랑 동생한테 얘기해서 걔들도 맨날 전화 온다니깐. 그래서 너무 좋고, 아픈 데 있으면 바로 바로 말도 할 수 있고."[84세 P, 대상자 4]

(3) 지역사회 상호작용

대상자들은 경로당과 쉼터가 코로나-19로 인해 폐쇄되어 답답함을 느끼고 있었다. 하지만 야외에서 하는 텃밭활동을 통해서 다른 이웃들과 텃밭에서 만날 수 있었으며, 이를 소풍이라고 진술하였다. 또한 수확한 작물들을 지역사회 내 가게에 나눠주었으며, 이를 기반으로 가게 주인과의 관계를 형성하였다.

> "요즘 코로나-19 때문에 밖을 못 나가잖아. 경로당이랑 쉼터도 폐쇄되어 집에만 계속 있으니깐 답답하고, 무섭고 그랬다니깐. 이거(텃밭) 하는 건 밖에서 넓게 하니깐 나가서 같이 했지. 밖에서 모여 앉아서 이런저런 얘기 하고 간식도 나눠 먹고 그러니깐 소풍 간 느낌이고 스트레스가 엄청 풀렸어."[82세 K, 대상자 3]

> "수확한 토마토, 고추, 옥수수를 식당이랑 미용실에 처음으로 나눠줬더니 엄청나게 좋아하더라고 내가 농사지은 것들은 팔아야 하니깐. 못 나눠 줬었는데, 여기서 같이 한 건 팔지는 못하니깐, 나눠줬거든. 기분이 참 좋았다니깐. 딸 식구랑 갔더니 서비스도 주고, 딸 보고 걱정하지 말라고. 어르신에게 한 번씩 안부 묻겠다고 했어."[84세 P, 대상자 4]

범주 3: 대상자들의 또 다른 사회참여기회

흥업면에는 노인들을 위한 일자리와 프로그램이 있다. 하지만 이를 모르는 노인들이 대부분이며, 특히나 코로나-19로 인해서 프로그램이 중단되었다. 본 연구에 참여한 대상자들은 농업에 종사하는 사람이 대부분이였으며, 코로나-19로 인해서 집에만 머무르는 시간이 많았다. 대상자들은 텃밭활동에 참여함으로써 지역사회 내에서 노인들이 할 수 있는 일자리를 알 수 있었으며, 텃밭활동 이외에 마스크

만들기, 인형 만들기 등과 같은 프로그램에 참여하였다.

(1) 농사 이외의 일

대상자는 텃밭활동에 참여함으로써 다른 대상자로부터 농사 이외에 일자리가 있다는 정보를 얻을 수 있었다. 대상자는 농사가 아닌 또 다른 일로 수입을 얻을 수 있어 재미있다고 진술하였다.

> "시골에서 할 수 있는 게 별로 없어. 해봤자 경로당 가서 노는 거라. 최근에는 코로나-19 때문에 경로당도 갈 수 없잖아. 근데 고추같이 따는 성님이 나한테 같이 00대학 주변 청소하자고 하대? 처음에는 하기 싫어서 도망 다녔어. 막상 가서 하니깐 다른 사람도 보고, 집에만 안 있고, 돈도 벌고. 농사짓는 것 말고 다른 걸로 돈 버니깐 또 그거대로 신나고, 다른 사람들한테 자랑하고 다녀."[85세 A, 대상자 12]

(2) 또 다른 정기프로그램 참여

대상자들은 텃밭활동 이외에 또 다른 정기프로그램에 참여할 수 있어 좋았다고 진술하였다. 대상자들은 행복가득 작은도서관 정기프로그램에서 인형, 마스크, 방향제를 만들면서 치매 예방에 좋다고 하였으며, 만든 물품들이 저소득층 아이들이나 노인에게 기부된다고 하니 뿌듯하다고 하였다.

> "요거(텃밭활동)말고 또 하는 프로그램이 있다네? 인형 만들고, 코로나 마스크 만들고, 방향제 만드는 그런 모임이 있다 해서 했지. 너무 재밌었어. 코로나 때문에 사람들 만나는게 안되니깐, 집에서 할 수 있잖아. 만드는 건. 막 봉사 학생이 동영상 틀어주면, 그거 보고 마스크 만드니깐 재밌기도 하고, 오랜만에 바느질하고 손 움직이니깐 치매 예방도 되고. 뭐 그 만든 마스크는 기부한다고 하던데, 얼마나 좋아."[78세 P, 대상자 11]

> "텃밭활동은 야외에서 하는 거라서 또 재밌고, 인형이랑 방향제 만드는 것은 또 그거대로 재미있고. 인형 만들고 그러는 게 치매 예방에 좋다고 해서 아주 열심히 해. 처음에는 동영상 보고 만드는데 익숙하지 않았는데, 막상 하니깐 손으로 사부작거리면서 해서 재밌어."[78세 L, 대상자 8]

Ⅳ. 논의

본 연구는 강원도 원주시 흥업면에 거주하고 있는 노인을 대상으로 사회적 처방 시범사업의 일환인 텃밭활동을 2020년 5월부터 9월까지 실시하여 대상자들의 경험을 분석하여 의미를 도출하였다. 연구자는 '자원을 나눌 수 있는 기회, 대상자들의 사회적 관계망 형성 및 강화, 대상자들의 또 다른 사회참여 기회'의 3개의 범주를 도출하였고, '삶의 경험과 지식을 공유함, 부족한 재료를 나눌 수 있는 기회, 젊은 세대와 기성세대의 연결, 가족들의 지지 강화, 지역사회 상호작용, 농사 이외의 일, 또 다른 프로그램 참여'의 7개의 주제를 도출하였다.

첫째, 본 활동을 통해 대상자들은 농사를 짓는 법, 작물을 시기적절하게 키우는 방법 등의 삶의 지혜와 지식을 공유하고 평소 농사지을 때 사용하던 기구, 재료, 재원으로 공유함으로써 성취감과 뿌듯함을 느꼈다. 사람들은 본인의 지식이나 물질을 타인에게 공유할 때 성취감과 자기 만족감을 느끼게 되며, 이는 심리적 안녕감에 긍정적인 영향 요인으로 작용한다(Veenhoven, 1991). 젊은이들은 다양한 활동과 경험을 통해 심리적 안녕감을 향상할 수 있는 기회가 많지만, 노인들은 그 기회가 적고, 특히 농촌지역의 노인들은 환경의 변화가 적어 고립감과 고독감이 심화되어 삶의 무력감을 느낀다(Choi, 2004). 이 때문에 새로운 도전을 하는 것에 대한 흥미가 없으며, 본인들이 구축한 일상과 공동체에서 벗어나려고 하지 않는다. 본 연구대상자들은 농업에 종사하고 있으므로 텃밭활동은 당사자들에게 익숙하고 자신이 있는 활동이다. 특히 문해력이 낮은 대상자들은 교육 수준이 높은 노인에게 열등감을 느끼고 있었는데, 텃밭활동에 참여하는 기간이 길어질수록 대상자들의 자신감과 자아존중감이 향상되는 모습을 보여주었다. 선행연구에 의하면 자신감과 자아존중감은 타인을 대하는 태도와 관련이 있으므로, 자신감과 자아존중감이 향상되면 타인을 대하는 태도가 긍정적으로 변화된다고 하였다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 이와 마찬가지로 본 연구의 대상자들은 자신감과 자아존중감이 향상됨에 따라 본인들이 열등감을 가진 대상자를 대할 때의 태도가 긍정적으로 변화하는 모습이 나타났다. 대상자들은 텃밭활동을 참여하기 전에 삶에 대한 무력함을 느끼고 있었지만, 본인들의 지식을 공유하고 재료와 자원을 나눔으로써 새로운

흥미를 느끼고 심리적 안녕감이 향상될 수 있었던 것으로 생각한다.

둘째, 본 활동을 통해 대상자들은 젊은 세대인 학생들과, 가족들과, 지역사회 내에서 건강한 사회적 관계망을 형성할 수 있었다. 건강한 사회적 관계망 형성은 노인에게 지지와 도움을 제공함으로써 삶의 질을 향상할 가장 효과적인 방법이며 노인의 정신건강에 긍정적인 영향을 준다(Chang, 2010). 본 연구의 대상자들의 평균 연령은 82.17세이며 농촌지역에서 오랫동안 거주함에 따라 젊은 세대와 함께 시간을 보내는 기회가 적었다. 하지만 대상자들이 텃밭활동을 통해 젊은 대학생들과 함께 상호작용을 함으로써 젊은 세대에 대한 편견이 없어지고 공감대 형성하여 지역사회 내 긍정적인 사회적 관계망을 구축하는 모습으로 보였다. 이는 세대 간 교육이 활성화되어 젊은 세대와 노인 세대 간의 소통이 필요하며, 공감하고 이해하는 것이 필요하고, 젊은 세대와 노인 세대 간의 갈등을 해소하기 위해서는 지역사회에서의 노력이 필요하다는 선행연구에 결과와 일치한다(Shin, 2016). 이처럼 새롭게 형성된 젊은 세대와의 사회적 관계망은 젊은 세대의 밝고 긍정적인 에너지로 인하여, 대상자들의 정신건강에 긍정적인 영향을 주어 부정적인 생각에서 비롯된 죽음에 대한 불안감, 우울감 경감에 도움을 주었다. 그뿐만 아니라 대상자들은 텃밭활동을 통해 가족들과 지역주민들과의 관계가 더 돈독해진 모습을 확인할 수 있었다. 본 연구의 대상자들은 텃밭활동을 통해 가족들과의 관계가 깊어지고 연락 빈도수가 높아졌음을 확인할 수 있었다. 대상자들은 연락 빈도수가 많아지고, 가족들의 관계가 편해짐에 따라 몸이 불편하거나, 약이 부족하거나, 병원을 가야 하는 상항에서 이전보다 도움을 쉽게 요청할 수 있었다고 진술하였다. 이는 도시에 거주하는 노인보다 농촌지역에 거주하는 노인이 자녀와의 관계가 돈독하고 연락 빈도수가 높을수록 생활 만족도가 향상된다고 하는 선행연구(Bae, 2004)와 일치한다. 또한 대상자들은 심리적 안녕감의 중요한 원천인 지역사회 주민들과의 교류를 확장하여 지지층을 강화하였다. 코로나-19로 인해 외출이 자유롭지 못한 대상자들은 텃밭에서 사람들과 함께 이야기를 나누는 등 텃밭 활동을 소풍이라고 표현하였으며, 텃밭활동을 통해 수확한 작물들을 지역사회 이웃들이나 주변 상점 사장님들에게 나눠줌으로써 지역사회 내 또 다른 사회적 관계망을 형성하여, 자녀들까지 서로 안부를 물을 수 있게 되었다. 선행연구에 의하면, 노년기에 건강한 사회적 관계망이 모이면 지역사회 활동이 더 활발해지는 효과가 있었으며, 이는 곧 다시 개인의 건강에 긍정적인 영향을 준다고 하였는데(Song, Jo, & Nam, 2019), 본 연구에서도 대상자들은 텃밭활동을 통해 맺어진 관계가 지역사회 활동을 더 활발하게 만들었으며, 활발해진 지역사회 활동이 다시 본인의 건강에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인하였다. 이처럼 텃밭활동은 대상자들의 사회적 안녕감과 심리적 안녕감을 향상하는데 중요한 요소임을 확인할 수 있었다.

셋째, 대상자들은 텃밭 활동을 통해 또 다른 사회적 참여의 기회를 가질 수 있었다. 선행연구에 의하면 노년기에 생산적 활동은 삶에 대한 적극적인 참여를 유지하고, 성공적인 노화에 필요한 요인이다(Rowe & Kahn, 1997). 농촌지역의 노인은 사회참여의 범위가 작고 1차적 집단을 중심으로 유지되는 경향이 있는데(Park, Park, & Yum, 2015), 본 연구의 한 대상자도 농사만 짓고, 여가시간에는 가까운 이웃이랑 경로당이나 쉼터에서 앉아 담소만 나누기만 하고 적극적으로 사회참여를 하지 않았다. 하지만 텃밭 활동에 함께 참여한 대상자와 함께 인근 대학 청소부라는 새로운 역할을 가질 수 있었으며, 농사 이외의 경제활동을 하기 시작하였다. 대상자는 농사 이외의 경제활동을 하다 보니 신난다고 표현하였으며, 자신감이 생겼다고 하였는데, 이는 노인이 새로운 역할을 획득하면 자아존중감을 생성하여, 심리적 안녕과 사회적 안녕을 향상할 수 있다는 선행연구와 일치한다(Cho, 2008). 또 다른 대상자들은 텃밭 활동을 참여함으로써 인형, 마스크, 방향제 만들기와 같은 정기프로그램에 참여할 수 있었다고 진술하였다. 정기프로그램에 참여한 대상자들은 인형, 마스크, 방향제를 만들면서 치매 예방을 할 수 있어서 좋았다고 진술하였는데, 이는 손 근육과 순간적인 집중력이 요하는 만들기와 같은 미술치료는 노인의 치매 예방에 효과적이며, 노인들은 이를 인지하고 있기 때문에 더 열심히 손을 움직인다는 선행연구와 일치한다(Beard, 2012). 또한 정기프로그램을 통해서 대상자들이 만든 완성품은 지역사회 내 거동이 불편한 노인, 다문화 가정, 학생들에게 환원되어 뿌듯하다고 하였는데, 이를 통해 대상자들은 자기 효능감을 생성하여 심리적 안녕과 사회적 안녕감이 향상된다는 선행연구와 일치한다(Kim et al., 2021).

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 텃밭활동에 참

여한 대상자 수가 적다. 이는 행정복지센터에서 추천한 대상자가 코로나-19로 인해 적었기 때문이다. 하지만 텃밭활동이 소수의 인원으로 진행됨에 따라 참여 대상자들의 활동 만족도가 높아졌으며, 이는 곧 심리적 안녕과 사회적 안녕 향상으로 이어질 수 있었다. 둘째, 본 연구를 통해 대상자들의 신체적 요인 증진은 확인하지 못하였다. 대부분의 대상자의 본업이 농업임에 따라 텃밭활동을 통해 신체적 기능이 향상되거나 증진되었다는 결과는 확인하지 못하였다. 따라서 추후 연구에서는 텃밭활동을 통한 신체적 증진의 차이를 비교할 수 있는 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구는 강원도 원주시 흥업면에 거주하고 있는 노인을 대상으로 실시한 사회적 처방 시범사업의 중 하나로 실시된 텃밭활동(community gardening)을 통해, 대상자들의 경험 본질과 의미를 파악하고자 하였다. 이에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 텃밭활동은 농촌지역에 거주하는 노인이 자원을 나눌 수 있는 기회, 건강한 사회적 관계망 형성, 또 다른 사회적 참여의 기회를 얻음으로써 노인의 심리적 요인과 사회적 요인을 향상시킬 수 있는 기반임을 확인하였다. 이에 본 연구의 결과를 활용하여 추후 농촌지역에 거주하는 노인에게 일상생활에서 익숙한 활동을 공동체 중심의 프로그램 또는 서비스로 발전시켜 제공할 필요가 있다.

둘째, 본 연구를 통해 농촌지역에서도 생활터 중심으로 지역사회 대학교와 기관들이 협력하면 노인들이 텃밭 활동에 참여하도록 기반을 형성할 수 있음을 확인하였다. 이에 추후 지역사회 내에서 생활터 중심으로 건강증진 프로그램 또는 서비스를 연계할 때 본 연구가 기초자료로 활용 가능할 것으로 기대한다.

셋째, 사회적 처방 시범사업의 중 하나로 실시된 텃밭활동을 통해 현재 우리나라에서 시행되고 있는 지역주도형 사회서비스정책인 지역사회 통합돌봄서비스 내 포함되어 있는 '텃밭'의 활용방안을 제시하는 기초자료로 제공할 수 있다.

References

Bae, J. H. (2004). Social support and life satisfaction of the rural elderly: Focusing on the function of support by their children and neighbors. *Social Welfare Policy, 20,* 197-216.

Beard, R. L. (2012). Art therapies and dementia care: A systematic review. *Dementia, 11*(5), 633-656. doi: 10.1177/1471301211421090.

Bickerdike L., Booth A., Wilson P. M., Farley K., & Wright K.(2017). Social prescribing: Less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence. *BMJ Open, 7*(4), e013384. doi: 10.1136/bmjopen-2016-013384.

Bracht, N. F. (1999). *Health promotion at the community level: New advances (Vol. 15).* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Breslow, L. (1999). From disease prevention to health promotion. *Jama, 281*(11), 1030-1033. doi: 10.1001/jama.281.11.1030.

Castro, D. C., Samuels, M., & Harman, A. E. (2013). Growing healthy kids: a community garden-based obesity prevention program. *American Journal of Preventive Medicine, 44*(3), S193-S199. doi: 10.1016/j.amepre.2012.11.024.

Chang, S. J. (2010). Structural and functional aspects of social network in old age, and the subjective quality of life: Focusing on the comparison according to age and gender. *Social Science Research, 26*(1), 75-100.

Chatterjee, H. J., Camic, P. M., Lockyer, B., & Thomson, L. J. (2018). Non-clinical community interventions: a systematised review of social prescribing schemes. *Arts & Health, 10*(2), 97-123. doi: 10.1080/17533015.2017.1334002.

Cho, Y. J. (2008). The elderly volunteers' psychological well-being-on the effects of old people's generativity and family support. *Korean Journal of Human Ecology, 17*(2), 191-205. doi: 10.5934/KJHE.2008.17.2.191.

Choi, Y. H. (2004). Health-promoting behavior and quality of life of solitary elderly in rural areas. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 21*(2), 87-100.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle. & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 6). New York: Oxford U Press.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.

Drake, L., & Lawson, L. J. (2015). Results of a US and Canada

community garden survey: Shared challenges in garden management amid diverse geographical and organizational contexts. *Agriculture and Human Values, 32*(2), 241-254. doi: 10.1007/s10460-014-9558-7.

Egli, V., Oliver, M., & Tautolo, E. S. (2016). The development of a model of community garden benefits to wellbeing. *Preventive Medicine Reports, 3*, 348-352. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.04.005.

Ferris, J., Norman, C., & Sempik, J. (2001). People, land and sustainability: Community gardens and the social dimension of sustainable development. *Social Policy & Administration, 35*(5), 559-568. doi: 10.1111/1467-9515.t01-1-00253.

Kim, J. E., Lee, Y. L., Chung, M. A., Yoon, H. J., Shin, D. E., Choi, J. H., . . . Nam, E. W. (2021). Effects of social prescribing pilot project for the elderly in rural area of

Litt, J. S., Soobader, M. J., Turbin, M. S., Hale, J. W., Buchenau, M., & Marshall, J. A. (2011). The influence of social involvement, neighborhood aesthetics, and community garden participation on fruit and vegetable consumption. *American Journal of Public Health, 101*(8), 1466-1473. doi: 10.2105/AJPH.2010.300111.

Machida, D. (2019). Relationship between community or home gardening and health of the elderly: A web-based cross-sectional survey in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(8), 1389. doi: 10.3390/ijerph16081389.

Nam, E. W. (2020). Social prescribing: Overcome social isolation and depression of COVID-19 outbreak era. *Korean Journal of Health Education and Promotion, 37*(1) 113-116.

Park, K. S., Park, Y. R., & Yum, Y. S. (2015). The effects of social participation on health related quality of life among rural elderly. *Mental Health & Social Work, 43*(2), 200-227.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433.

Shin, M. S., (2016). The roles and tasks of the university to promote intergenerational education between the young and the old in Korea. *Journal of Northeast Asian Studies, 79,* 197-216.

Song, G. R., Jo, H. Y., & Nam, E. W. (2019). Effects of a social prescribing program on the depressive status of elderly people in a rural area of Gangwon-do. *Korean Public Health Research, 45*(4), 77-87. doi: 10.22900/kphr.2019.45.4.008.

South Korea during COVID19 pandemic. *Health Science Reports, 4*(3), e320. doi: 10.1002/hsr2.320.

Thompson, R. (2018). Gardening for health: A regular dose of gardening. *Clinical Medicine, 18*(3), 201-205. doi: 10.7861/clinmedicine.18-3-201.

Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research, 24*(1), 1-34. doi: 10.1007/BF00292648.

Wakefield, S., Yeudall, F., Taron, C., Reynolds, J., & Skinner, A. (2007). Growing urban health: Community gardening in South-East Toronto. *Health Promotion International, 22*(2), 92-101. doi: 10.1093/heapro/dam001.

- Min Ah Chung https://orcid.org/0000-0003-1354-9847
- Hye Jin Yoon https://orcid.org/0000-0002-7934-8098
- Dong Eun Shin https://orcid.org/0000-0001-8355-9683
- Ji Eon Kim https://orcid.org/0000-0002-9776-0465
- Hae Kyung Kim https://orcid.org/0000-0002-1505-3573
- Eun Woo Nam https://orcid.org/0000-0002-3517-6247