

맨발로 쓰는 편지에 답하다 — 「맨발로 쓰는 일기」 프로젝트 추진 계획서 v1.1

— 8년의 편지에, 10만의 일기로 답합니다 —

주 관 사단법인 맨발걷기국민운동본부

작 성 일 2026년 7월 27일

근거 문헌 『맨발걷기 국민운동 10년사』(박동창, 2026.5.4), 「맨발걷기 치유사례 논문 초고 v1.0」(1,006건
유튜브 증언 연구)

연계 자산 「맨발로 쓴 일기」 앱 v1.0.4, 코호트 연구설계서 v1.0, MVP 기능명세 v1.0, CRIS 사전등록 초안
v1.0, DMP v1.0, 참여자 매뉴얼 v1.0

보상 예산 0원 — 상징적 명예 보상만 운용

문서 성격 운동 추진 문서. 기술 명세·연구 프로토콜은 연계 자산 문서를 따른다

버 전 v1.1

맨발로 쓰는 편지에 답하다 — 「맨발로 쓰는 일기」 프로젝트 추진 계획서 v1.1

목 차

여는 글

1. 왜 지금인가
 2. 이 프로젝트가 반드시 필요한 이유 — 논문 1편이 남긴 숙제
 3. 프로젝트 개요
 4. 참여자 모집
 5. 무엇을 기록하는가
 6. 리포트 — 돌려드리는 약속
 7. 보상 — 예산 0원, 명예는 최대
 8. 추진 계획
 9. 향후 발전 — 통계·연구자금·코호트 등록
 10. 지켜야 할 선
 11. 위험 관리
 12. 맺음말
- 부록 A. 편지와 일기
- 부록 B. 논문 1편과 2편
- 부록 C. 섭생 다섯 축 한눈에
- 부록 D. 회원 안내용 한 장 요약
- 부록 E. 개정 이력

여는 글

2018년 7월 29일 밤 11시, 한 통의 편지가 올라왔습니다.

“비 온 직후 숲길의 맨발걷기는 유토피아입니다. 좋은 아침입니다.”

「박동창의 맨발로 쓰는 아침편지」 첫 통이었습니니다. 그로부터 8년, 거의 하루도 거르지 않고 약 2,900통의 편지가 매일 밤 11시에 쓰였습니다. 그 편지들은 회원들의 하루를 깨웠고, 접지 이론의 체계를 세웠고, 일곱 권의 책이 되었습니다.

편지는 언제나 한 방향이었습니다. 회장에게서 회원에게로.

이제 방향을 바꿀 때가 되었습니다.

회장님이 8년간 편지를 쓰셨습니다. 이제 회원이 일기를 씁니다. 그 일기가 데이터가 되고, 데이터가 근거가 되고, 근거가 제도가 됩니다.

인터넷신문 「맨발건강」은 창간 때부터 하나의 원칙을 지켜왔습니다. ‘걷는 사람이 곧 기록자’. 이 프로젝트는 그 원칙을 10만 회원 전체로 확장하는 일입니다.

1. 왜 지금인가

1.1 10년이 만든 것

자산	규모 (2026년 기준)
회원	약 10만 명
네이버 카페 「맨발걷기숲길힐링스쿨」	회원 41,416명, 누적 글 48,818개
전국 조직	지부 16개 및 산하 지회
맨발걷기전문지도자	민간자격 등록(제4503호, 2024.9)
지자체 조례	176개 지자체 제정 (2025.7 기준)
법률안	「맨발걷기 국민운동 지원에 관한 법률안」 발의 (2025.9.16, 이개호 의원 외 35인)
아침편지	약 2,900통, 8년 연속
치유사례 영상	1,000건 돌파

세계 어느 나라에도 없는 조직 자산입니다. 그러나 이 자산은 아직 과학의 언어로 번역되지 않았습니다.

1.2 법률안이 기다리는 것

발의된 법률안의 제안 이유는 “맨발걷기를 통한 다양한 치유 경험담 증가 및 연구 결과 축적”입니다. 여기서 경험담은 충분하고 연구 결과는 부족합니다. 법안 심사와 국가 사업 편성에서 요구되는 것은 감동적인 증언이 아니라 재현 가능한 데이터입니다.

10주년은 축하의 해가 아니라 증명을 시작하는 해여야 합니다.

1.3 왜 하필 일기인가

기록의 형식은 여럿입니다. 설문도, 인터뷰도, 검진도 가능합니다. 그런데 왜 ‘일기’인가.

첫째, **편지에 대한 답은 일기여야 합니다.** 설문은 답장이 아닙니다. 8년간 매일 밤 쓰인 편지에 대한 예의 있는 응답의 형식은 매일 쓰는 일기입니다.

둘째, **일기는 지속됩니다.** 설문은 한 번 끝나면 끝이지만 일기는 습관이 됩니다. 이 운동이 가진 가장 큰 힘은 지속성이며, 일기는 그 힘과 같은 결을 가집니다.

셋째, **일기는 숫자와 마음을 함께 담습니다.** 혈압만 기록하면 데이터는 남지만 사람은 사라집니다. 이 운동이 10년간 지켜온 것은 숫자가 아니라 사람이었습니다.

2. 이 프로젝트가 반드시 필요한 이유 — 논문 1편이 남긴 숙제

2.1 논문 1편이 밝힌 것

「맨발걷기(어싱) 치유사례 유튜브 증언의 후향적 혼합방법 기술·인포데믹 연구」는 치유사례 영상 1,006건과 시청자 댓글 7,278건을 분석했습니다. 성과는 분명합니다.

- 국내 최대 규모의 구조화된 맨발걷기 증언 자료를 구축했습니다.
- 질환 중분류별 자기보고 경과의 차이를 처음으로 드러냈습니다(암 120~240일).
- 통념과 배치되는 결과도 그대로 보고했습니다.

2.2 논문 1편이 밝히지 못한 것 — 그리고 그 이유

논문 1편은 자신의 한계를 정직하게 적었습니다. 그 한계는 연구자의 실력 부족이 아니라 **자료의 형식 자체에서 나온 것**입니다.

논문 1편의 한계	근본 원인
핵심 변수 결측 53.9~60.6%	말하지 않은 것은 기록되지 않는다
생존자·자발보고 편향	좋아진 사람만 카메라 앞에 선다
성공률 산출 불가	분모가 없다 — 효과 없던 사람의 수를 모른다
회상·측정 편향	몇 달 전 일을 기억에 의존해 말한다
용량-반응 관계 관측 불가 ($r \approx 0.03$)	실천량이 부정확하게 회상된다
복약 변화 지표의 극단적 편향	복약 언급자 454명 중 단약이 72.9% — 말한 사람만 센 결과
표준 측정 도구 부재	구술에는 PSQI도 혈압 수치도 없다
단일 채널 선택 편향	한 채널에 나온 사람만 포함된다

한 문장으로 요약하면 이렇습니다.

구술은 이미 일어난 일을 기억으로 되짚는 것이고, 일기는 지금 일어나는 일을 그 자리에서 적는 것이다.

2.3 일기가 해결하는 것

「맨발로 쓰는 일기」는 위 한계를 항목별로 해소합니다. 이것이 논문 2편이 학술적으로 성립하는 근거입니다.

논문 1편의 한계	논문 2편(일기)의 해결
결측 53.9~60.6%	앱 필수 입력 항목 설계 → 결측률 대폭 감소
분모 없음	등록자 전원이 분모 → 비율 산출 가능
생존자 편향	좋아지지 않은 날, 변화 없는 사람도 그대로 기록

논문 1편의 한계	논문 2편(일기)의 해결
회상 편향	당일 기록 (30초 체크인)
용량-반응 관측 불가	일일 실천 시간·장소·지형을 매일 정밀 기록
복약 변화 편향 (단약 72.9%)	등록자 전원에게 4주마다 복약 상태를 물음 → 변화 없는 사람도 분모에 포함
측정 도구 부재	PSQI·PSS-10·SF-12·UCLA·VAS·혈압 및 섭생 문항(\$5.3) 사용
단일 채널 편향	전국 지부·지회 다중 경로 모집
사전등록 없음	CRIS 사전등록 + IRB 승인 후 개시

논문 1편은 “무엇을 물어야 하는지”를 알려주었고, 논문 2편은 “그 질문에 답할 자료”를 만듭니다. 1편 없이 2편을 설계할 수 없었고, 2편 없이 1편은 가설로 남습니다. 두 편은 한 쌍입니다.

2.4 정직하게 밝혀둘 것

논문 1편에서 일일 실천시간과 경과 사이에 용량-반응 관계가 관측되지 않았습니다($r \approx 0.03$). 오래 걸을수록 빨리 좋아진다는 증거가 나오지 않았다는 뜻입니다.

이 결과를 감추지 않고 이 계획서에 적는 이유가 있습니다. 일기 프로젝트에서도 기대와 다른 결과가 나올 수 있습니다. 그때도 그대로 발표할 것입니다. 그 약속을 지킬 수 없다면 이 프로젝트는 시작하지 않는 편이 낫습니다.

10년간 이 운동이 쌓은 가장 큰 자산은 회원 수가 아니라 신뢰입니다. 유리한 숫자만 골라 발표하는 순간 그 신뢰는 사라집니다.

3. 프로젝트 개요

3.1 정의

항목	내용
사업명	「맨발로 쓰는 일기」 프로젝트 시즌 1
성격	시민과학(Citizen Science) 기반 전향적 관찰 코호트
참여	회원 중 지원자 (자발적 참여, 강제 없음)
규모	700명 (연구설계서 검정력 분석 기준)
집중 기록 기간	120일
지속 기록	120일 이후 희망자 연간 트랙 전환
도구	「맨발로 쓴 일기」 모바일 앱 (iOS-Android)
산출	참여자 리포트(월·분기·연간), 논문 2편, CRIS 등록 데이터셋

3.2 이미 준비되어 있는 것

이 프로젝트는 백지에서 시작하지 않습니다. 아래는 이미 존재하는 자산입니다.

자산	상태
「맨발로 쓴 일기」 앱 v1.0.4	21개 화면, 오프라인 기록·자동 동기화, 지도자 확장 기능, 부하 테스트 통과

자산	상태
코호트 연구설계서 v1.0	표본 700명 근거, 결과변수·통계분석계획 확정
MVP 기능명세 v1.0	2026년 8월 출시 범위 확정
CRIS 사전등록 초안 v1.0	WHO 등록 항목 20종 작성 완료
데이터관리계획(DMP) v1.0	품질 기준·보안·보관 규정
참여자 매뉴얼 v1.0	참여자 안내서
전문지도자 교육 핸드북·슬라이드 v1.0	현장 운영 교재
전문지도자 제도	민간자격 등록(제4503호) — 현장 지원 인력 확보 완료

본 계획서는 기술 명세를 다시 쓰지 않습니다. **회원에게 이 프로젝트를 어떻게 설명하고, 어떻게 참여시키고, 무엇으로 보답할 것인가**를 다룹니다. 기술·연구 사항은 위 문서를 따릅니다.

4. 참여자 모집

4.1 대원칙 — 지원자만 받습니다

원칙	내용
자발성	지회 할당·동원 금지. 본인이 원해서 지원한 회원만 등록
철회 자유	언제든 중단 가능. 불이익 없음. 중단해도 회원 자격·모임 참여에 영향 없음
정직 우선	“잘 기록할 사람”이 아니라 “있는 그대로 기록할 사람”을 찾습니다
안전 우선	금기 사항 해당자는 지원해도 등록하지 않습니다

지회장이 실적을 위해 회원을 등록시키는 순간 데이터는 무너집니다. 마지못해 등록한 사람은 2주 안에 기록을 멈추고, 그 이탈이 전체 완주율을 떨어뜨립니다. 200명의 자원자가 700명의 동원자보다 낮습니다.

4.2 모집 경로 (무예산)

경로	목표	방법
아침편지 공지	250명	회장 명의 편지로 프로젝트 취지 직접 안내 — 가장 강력한 경로
네이버 카페	150명	「맨발걷기숲길힐링스쿨」 공지 및 상단 고정
지부·지회 정기모임	200명	전문지도자 현장 설명 후 자율 신청
오픈채팅방	60명	본부 오픈채팅(1,500명), 지회방 순차 안내
인터넷신문 「맨발건강」	40명	기획 기사 연재
합계	700명	전 경로 현금 지출 0원

단체 참여 경로(병행): 맨발길이 조성된 특성화 학교·직장·요양병원·보건소를 통한 기관 단위 참여를 병행합니다. 기관 참여는 증화 목표(\$4.3)의 연령·지역 균형을 맞추는 데 특히 유용하나, **기관장의 권유가 사실상 강요로**

작용하지 않도록 개별 동의 절차를 동일하게 적용합니다.

4.3 층화 목표

특정 집단에 쏠리면 결과를 일반화할 수 없습니다. 모집 단계에서 균형을 맞춥니다.

축	목표
연령	50대 이하 20% / 60대 35% / 70대 이상 45%
성별	여성 60% 이하 (논문 1편의 여성 우세 편중 보정)
지역	수도권 50% 이하, 지부 16개 전역 분포
맨발걷기 경력	신규·초심자 30% 이상 — 기존 실천자만 모으면 변화를 볼 수 없음

경력자만 모으면 안 되는 이유: 이미 3년째 걷고 있는 분은 이미 좋아질 만큼 좋아진 상태입니다. 변화를 기록하려면 이제 막 시작하는 분이 반드시 필요합니다. 이것이 논문 1편이 갖지 못했던 조건입니다.

4.4 참여 기준과 안전

지원 가능: 만 19세 이상 / 스마트폰 사용 가능(또는 지도자 대리 입력 가능) / 동의 절차 완료

지원해도 등록하지 않는 경우 — 실외 맨발걷기 금기

금기	사유
🚫 당뇨 신경병증(발 감각 저하)	상처를 느끼지 못해 중대 합병증 위험
🚫 발에 개방성 상처·궤양	감염 위험
🚫 말초혈관 질환	순환 장애
🚫 중증 면역저하(항암 치료 중 등)	감염 위험
🚫 발 수술 후 회복 중	회복 후 재신청
⚠️ 혈압약·혈당약 복용자	참여 가능. 약 임의 조절 절대 금지 서약 필수

이 목록은 축소하지 않습니다. 한 사람의 발 상처가 10년의 운동을 흔들 수 있습니다.

4.5 전문지도자의 역할

민간자격을 등록한 맨발걷기전문지도자가 현장 운영의 중심입니다.

1. 프로젝트 설명 및 지원자 상담
2. 동의 절차 지원, 금기 사항 확인
3. 앱 설치·초기 설정 지원 (특히 고령 참여자)
4. 혈압 측정 지원 및 대리 입력
5. 주간 기록 점검, 3일 이상 미기록자 안부 연락
6. 안전 이상 징후 발견 시 즉시 보고

이 역할은 **감시가 아니라 동행**입니다. 지도자의 연락은 “왜 안 썼느냐”가 아니라 “요즘 어떠시냐”여야 합니다.

5. 무엇을 기록하는가

5.1 매일 30초

일일 체크인은 **30초 안에 끝나야 합니다**. 이것은 편의가 아니라 생존 조건입니다. 3분 걸리는 기록은 2주 안에 중단됩니다.

항목	형식
오늘 맨발걷기 실천 여부	예 / 아니오
(미실천) 사유	날씨 / 일정 / 몸 상태 / 기타
실천 시간·장소·지형	분 / 장소 선택 / 흙·황토·모래·잔디 등
통증 (VAS)	0~10
수면	취침·기상, 밤중 깬 횟수
오늘의 기분	0~10
발 상태 이상	없음 / 상처 / 물집 / 발적 — 안전 필수
오늘의 한 줄 일기	자유 기록 (선택)

v1.1에서도 일일 항목은 늘리지 않습니다. 섭생 문항은 전부 4주 설문으로 보냅니다. 매일 묻는 것과 4주에 한 번 묻는 것의 차이가 완주율을 가릅니다.

5.2 주기 설문 — 국제 검증 도구

기저치 및 4·8·12·16주 시점에 시행합니다.

도구	측정 대상	문항	소요
PSQI	수면의 질	18	5분
PSS-10	지각 스트레스	10	2분
SF-12	건강 관련 삶의 질	12	3분
UCLA(단축)	외로움	3	1분
섭생 문항 (v1.1 신설)	식·절·약	12~14	2분
혈압	수축기·이완기	—	지도자 지원

왜 남이 만든 도구를 쓰는가: 우리가 직접 만든 문항은 우리에게만 통합니다. 세계 학계가 수십 년간 검증한 도구를 써야 우리 결과를 국제 학술지가 읽어줍니다. 자존심보다 통용성이 중요합니다.

5.3 기록 4대 영역 — 현행 도구로 어디까지 되는가

회원에게 약속하는 리포트 4대 영역과 측정 도구의 대응입니다.

리포트 영역	측정 도구	현행 도구로
① 신체 변화	혈압, VAS 통증, 실천량	✓ 전부 커버
② 생활 변화	SF-12, 실천 장소·시간대 기록	✓ 전부 커버
③ 마음 상태	PSS-10, UCLA, 일일 기분, 일기	✓ 전부 커버

리포트 영역	측정 도구	현행 도구로
④ 섭생(攝生) 변화	PSQI(면) + 체크인 이력(율)	△ 부분만 커버 — 식·절·약 문항 신설 필요

정직하게 밝힐 점: v1.0에서는 제4영역을 ‘습관 변화’로 두어 “추가 입력 요구 없음”이라 적었으나, **섭생으로 재정의하면 그 말은 사실이 아닙니다.** 현행 앱과 설문에는 식사·음주·흡연·복약 문항이 존재하지 않습니다 (연구설계서에 ‘다른 운동 여부’ 혼란변수 문항만 있음). 따라서 4주 설문에 **약 2분 분량의 섭생 문항을** 신설합니다.

이 추가는 공짜가 아닙니다. 설문 시간이 늘면 응답률이 떨어집니다. 그럼에도 신설하는 이유는 \$5.4에 있습니다.

5.4 섭생(攝生)이란 무엇이며, 왜 ‘습관’이 아닌가

섭생(攝生) — 거들 섭(攝), 날 생(生). **생명을 잘 거두어 기른다는** 뜻입니다. 『도덕경』에 연원을 두고 한의학 전통에서 양생(養生)과 함께 쓰여 온 말로, 먹고 자고 절제하고 마음을 다스리는 일상의 규율 전체를 가리킵니다.

	습관(習慣)	섭생(攝生)
뜻	반복되는 행동	몸을 거두어 기르는 삶의 규율
성격	중립적 서술 — 좋은 습관도 나쁜 습관도 습관	방향이 있음 — 생명을 살리는 쪽으로
범위	행동의 빈도	먹고·자고·절제하고·다스리는 전체
어울리는 말	“매일 걷는 습관이 생겼다”	“걷기 시작한 뒤 삶이 정돈되었다”

맨발걷기 실천자들이 실제로 보고하는 변화는 걷기 횟수의 증가에 그치지 않습니다. **“술을 줄였다”, “밥을 제때 먹게 됐다”, “일찍 자게 됐다”, “약을 줄였다”** — 생활 전반의 재편입니다. 논문 1편의 질적 분석에서도 ‘생활습관’ 범주가 전체 구술의 32.9%로 두 번째로 컵습니다. 이것은 습관의 변화가 아니라 **섭생의 변화**입니다.

‘습관 변화’라고 쓰면 걸음 수를 세게 되고, ‘섭생 변화’라고 쓰면 삶이 어떻게 정돈되었는지를 묻게 됩니다. **무엇을 부르느냐가 무엇을 재느냐를 결정합니다.**

5.5 섭생의 다섯 축과 측정

축	내용	측정	현황
식(食)	식사 규칙성, 식단의 변화	아침식사 빈도, 채소·과일 섭취, 가공식품·야식 빈도	신설 — KNHANES 식생활 문항 발체
면(眠)	수면의 질과 양	PSQI, 일일 체크인 수면 기록	✅ 기존
절(節)	음주·흡연·카페인 절제	AUDIT-C (음주 3문항, 국제 검증), 흡연 문항	신설
약(藥)	복약의 변화	단약 / 감량 / 유지 / 증량 / 해당없음 + 의사 상담 여부	신설
율(律)	생활 리듬의 규칙성	기상·취침·실천 시각의 규칙성	✅ 기존 데이터로 산출

KNHANES 문항을 빌려 쓰는 이유: 국민건강영양조사와 동일한 문항을 쓰면 우리 참여자의 식생활을 **전국 국민 평균과 직접 비교**할 수 있습니다. 문항을 새로 만들면 그 비교가 불가능합니다. 이는 \$9.4의 KNHANES 문항 추가 건의와도 직결되는 전략적 선택입니다.

약(藥) 축의 절대 원칙 — 이 조항이 지켜지지 않으면 약 문항을 삭제해야 합니다. ① 복약 변화는 기록의 대상이지 권장의 대상이 아닙니다. ② “의사와 상담하여 변경한 경우”와 “스스로 중단한 경우”를 반드시 구분해 기록합니다. ③ 리포트에는 개인의 복약 상태만 표시하며, 전국 단약률·감량률은 어떤 리포트에도 표시하지 않습니다. “다른 분들은 30%가 약을 끊었다”는 정보는 그 자체로 임의 중단을 유도하는 위험한 권유가 됩니다. ④ 감량·중단이 기록되면 앱이 자동으로 “담당 의사와 상의하셨습니다?” 확인 문구를 표시합니다.

5.6 기록의 원칙 — 참여자와 맺는 약속

원칙	회원 안내 문구
정직성	“좋아진 날도, 나빠진 날도, 아무 변화 없는 날도 그대로 적어 주십시오.”
미실천일 기록	“못 걸은 날에도 앱을 열어 주십시오. 걸지 못한 날의 기록이 걸은 날만큼 중요합니다. ”
일관성	“가능하면 매일 같은 시각에 적어 주십시오.”
맥락 기록	“약이 바뀌었거나 다른 운동을 시작했다면 함께 적어 주십시오.”
비교 금지	“다른 분의 기록과 비교하지 마십시오. 비교 대상은 어제의 나입니다.”

논문 1편의 최대 약점은 **좋아진 사람만 말했다**는 것이었습니다. 그 약점을 넘는 유일한 방법은 좋아지지 않은 날도 적는 것이며, 이는 기술이 아니라 **문화**의 문제입니다. 이 문화를 만드는 것이 지회와 지도자의 가장 중요한 임무입니다.

6. 리포트 — 돌려드리는 약속

6.1 철학

대부분의 연구에서 참여자는 데이터를 주기만 하고 아무것도 돌려받지 못합니다. 이 프로젝트는 다릅니다.

내가 준 데이터가 나에게 돌아옵니다.

리포트는 사례비가 아니라 **참여의 본질적 보상**입니다. 그리고 무예산으로 제공 가능한 가장 가치 있는 것입니다 — 앱이 이미 데이터를 갖고 있으므로 리포트 생성의 한계비용은 0에 가깝습니다.

6.2 리포트 3종

종류	발송	분량	성격
월간 리포트	매월 1일	앱 내 1~2화면	이번 달 나의 기록 요약
분기 리포트	3·6·9·12월	PDF 3~4쪽	3개월 추세 + 전국 평균 대비 위치
연간 리포트	매년 1월	PDF 6~8쪽	1년의 서사 + 나의 일기 모음

6.3 월간 리포트 구성

영역	내용
이번 달 한눈에	실천 일수, 총 시간, 연속 기록일

영역	내용
① 신체	혈압 추이 그래프, 통증 점수 변화
② 생활	가장 많이 간 장소, 주로 걷는 시간대
③ 마음	기분 곡선, 가장 좋았던 날·힘들었던 날
④ 섭생	수면 시간·밤중 깼 횟수, 생활 리듬의 규칙성 (기상·취침·실천 시각의 편차)
이달의 한 줄	내가 쓴 일기 중 한 편 자동 발췌

월간은 매일 기록에서 나오는 **면(眠)·율(律)** 두 축만 다룹니다. 식·절·약은 4주 설문 주기에 맞춰 분기 리포트에서 제시합니다.

6.4 분기 리포트 구성

월간 내용에 더해:

- **4대 영역 3개월 추세선** — 기저치 대비 변화
- **PSQI·PSS-10·SF-12·UCLA 점수 변화** — 설문 시점별 비교
- **섭생 다섯 축 요약** — 식(식사 규칙성·식단), 면(수면), 절(음주·흡연), 약(복약 상태), 율(리듬)
- **전국 참여자 평균과 나의 위치** — 익명 집계 기준 (등수가 아닌 분포 위치)
- **같은 연령대 평균 대비 비교**
- **지회 참여 현황** — 우리 지회의 기록 문화

6.5 연간 리포트 구성 — 「나의 맨발 1년」

가장 정성을 들이는 산출물입니다. 이것이 회원에게 남는 실물입니다.

구성	내용
표지	이름, 참여 기간, 총 실천 일수·시간
1년의 궤적	365일 실천 캘린더 (한 장에 담긴 1년)
① 신체 변화	혈압·통증 연간 추이, 기저치 대비 변화
② 생활 변화	삶의 질 점수 변화, 계절별 실천 패턴, 가장 자주 간 장소
③ 마음 상태	스트레스·외로움 점수 변화, 기분 연간 곡선
④ 섭생 변화	다섯 축(식·면·절·약·율) 1년 변화 , 수면 개선 추이, 최장 연속 기록, 생활 리듬이 정돈된 시점
나의 일기 모음	1년간 쓴 일기 중 본인 선택 또는 자동 선별
전국 속의 나	익명 집계 대비 위치
회장 인사	회장 명의 감사 인사
기여 증서	「기록자 인증」 (§7)

6.6 리포트가 하지 않는 것 — 반드시 지킬 선

모든 리포트 첫 장에 고정 문구로 표기합니다.

금지	이유
진단·치료 판단 제공	앱은 의료기기가 아닙니다

금지	이유
“맨발걷기 덕분에 좋아졌습니다” 류의 인과 서술	대조군이 없어 인과를 말할 수 없습니다
“정상입니다 / 위험합니다” 판정	판단은 의료 전문가의 몫입니다
약물 조절 권고	절대 금지
전국 단약률·감량률 표시	임의 중단을 유도하는 권유가 됩니다 (\$5.5)
식생활·음주에 대한 훈계조 평가	리포트는 성적표가 아닙니다
개인 순위·등수 표시	경쟁은 기록을 왜곡합니다
타인과 식별 가능한 비교	개인정보 보호

고정 문구:

“이 리포트는 회원님이 직접 기록하신 내용을 정리한 것입니다. **의학적 진단이나 치료 효과를 판단하는 자료가 아닙니다.** 수치 변화는 맨발걷기 외에도 계절·식사·약물·생활 변화 등 여러 요인의 영향을 받습니다. 건강 관련 결정은 반드시 담당 의사와 상의하십시오. 복용 중인 약을 임의로 줄이거나 중단하지 마십시오.”

경고성 자동 안내는 예외로 둡니다. 수축기 180mmHg 이상 또는 90mmHg 미만 입력 시 “즉시 의료기관을 방문하십시오”를 표시합니다. 이는 판정이 아니라 안전 안내입니다.

7. 보상 — 예산 0원, 명예는 최대

7.1 원칙

원칙	내용
현금 없음	사례비·상품권·경품 일절 없음
명예 중심	국민운동본부라는 조직만이 줄 수 있는 상징적 가치
선례 계승	겨울맨발대장정 완수표창, 도서 필사 이벤트 시상 등 이미 검증된 방식 을 잇습니다
경쟁 아닌 완수	순위가 아니라 완주와 정직 을 기립니다

이 운동은 이미 무예산 명예 보상을 성공적으로 운영해 왔습니다. 겨울맨발대장정 100일 완수표창 26명, 도서 필사 이벤트의 ‘전국 최다 필사상’·‘전국 최고 정서 필사상’·개근상·아차상·참가상. **회원들은 상품이 아니라 인정 때문에 참여했습니다.** 일기 프로젝트도 같은 원리로 설계합니다.

7.2 상징 보상 체계

#	명칭	대상	형태
1	「맨발 기록자」 인증	120일 완주자 전원	회장 명의 전자 인증서 + 연간 리포트 수록
2	맨발일기 개근상	무결측 완주자	회장 명의 표창장
3	맨발일기 정성상	가장 성실하고 진솔한 일기	표창 + 「맨발건강」 게재 (동의 시)

#	명칭	대상	형태
4	정직 기록상	나빠진 날·못 걸은 날까지 빠짐없이 기록한 참여자	표창 — 이 프로젝트의 최고 가치를 상징
5	우수 기록 지회	지회 단위 완주율 상위	지회 표창, 총회 발표
6	아차상·참가상	중도 이탈했으나 사유를 남긴 참여자	참가 인정 — 이탈자도 기여자입니다
7	논문 사사 (Acknowledgment) 등재	완주자 전원 (동의자)	국제 학술지 논문에 이름이 남습니다
8	아침편지 게재	선정된 일기	회장님의 아침편지에 회원의 일기가 실립니다

섭생 관련 시상은 두지 않습니다. ‘식단 개선상’이나 ‘금주 성공상’ 같은 상은 기록의 왜곡을 부릅니다. 상을 받으려고 실제보다 나은 식생활을 적게 되면 그 순간 데이터는 쓸모를 잃습니다. 섭생은 기리는 대상이 아니라 관찰하는 대상입니다.

7.3 두 가지 최고 명예

7번 — 논문에 이름이 남는 일

논문 2편이 국제 학술지에 실릴 때, 사사(Acknowledgment) 항목에 완주자 명단을 올립니다. 돈으로 살 수 없고, 평생 남으며, 자녀에게 보여줄 수 있습니다. **비용은 0원입니다.**

8번 — 편지에 답한 일기가 다시 편지에 실리는 일

이 프로젝트의 상징적 정점입니다.

회장님이 8년간 편지를 쓰셨습니다. 회원이 일기로 답합니다. 그 일기 중 한 편이 다시 회장님의 아침편지에 실립니다. **편지에서 시작해 일기를 거쳐 다시 편지로 돌아옵니다.**

월 1~2회, 회장님이 직접 선정한 일기를 아침편지에 소개합니다. 선정된 회원에게는 사전 동의를 구하고, 익명 게재도 선택할 수 있게 합니다. **이 한 가지가 700명 모집의 절반을 해낼 것입니다.**

7.4 시상 일정

시점	내용
매월	아침편지 일기 게재 (1~2편)
120일 완주 시	「맨발 기록자」인증서 발급
시즌 종료 후	종합 시상식 — 개근상·정성상·정직 기록상·우수 지회
연 1회	총회 또는 K-맨발걷기 서울 페스티벌 연계 시상
논문 게재 시	사사 명단 등재 및 개별 통지

8. 추진 계획

8.1 로드맵

단계	시기	핵심 과업
1단계 — 준비	2026년 8월	앱 최종 점검·스토어 배포, 섭생 문항 확정 및 앱 반영 , IRB 승인, CRIS 사전등록 완료(모집 개시 전 필수) , 전문지도자 교육
2단계 — 모집	2026년 9월	아침편지 공지, 지회 설명회, 700명 등록, 동의 절차, 층화 확인
3단계 — 기저 측정	2026년 9월	기저치 설문(PSQI·PSS-10·SF-12·UCLA· 섭생), 혈압 측정
4단계 — 120일 기록	2026년 10월 ~ 2027년 2월	일일 체크인, 4·8·12·16주 설문, 월간 리포트 발송, 아침편지 일기 게재
5단계 — 1차 분석	2027년 3월	데이터 잠금, 통계 분석, 시즌1 성과 보고회
6단계 — 논문 2편	2027년 상반기	「맨발걷기(어싱) 치유사례 기록·인포데믹 연구」 작성·투고
7단계 — 연간 전환	2027년 ~	희망자 지속 기록, 연간 리포트, 시즌2 착수

CRIS 사전등록은 모집 시작일 이전에 완료되어야 합니다. 이 순서가 바뀌면 국제 학술지가 논문을 받지 않습니다. 조급함이 8년의 노력을 무효로 만들 수 있습니다.

섭생 문항은 IRB 심의 신청 전에 확정되어야 합니다. 심의 후 문항을 추가하면 변경 심의를 다시 받아야 하며, 그만큼 모집이 늦어집니다.

8.2 조직과 역할

주체	역할
회장	아침편지를 통한 취지 선포, 일기 선정 및 게재, 인증서·표창 명의
본부 사무처	총괄 진행, 지회 소통, 리포트 발송, 시상 운영
연구팀	프로토콜 관리, IRB·CRIS, 데이터 품질, 논문
통계 위탁기관	최종 통계 분석의 외부 수행 — 본부가 스스로 분석하고 스스로 판정하는 구조로는 학계가 결과를 받아들이지 않습니다
전문지도자	현장 모집·동의·앱 지원·혈압 측정·안부 연락·안전 감시
지부·지회장	지회 단위 참여 독려, 기록 문화 조성
「맨발건강」	프로젝트 연재, 참여자 인터뷰, 결과 보도
시민 자문단	참여자 대표 — 앱 사용성·리포트 구성 의견

8.3 지회 확산 구조

방식	내용
시범 지회 우선	참여 의향이 높은 지회 5~7곳 선행 → 문제점 보완 후 전국 확대
지회별 기록 모임	정기모임 시 10분간 함께 기록하는 시간 운영
디지털 소외 대응	스마트폰 사용이 어려운 회원은 종이 일지 + 지도자 대리 입력
지회 간 격려	지회별 완주율 공개 — 순위 경쟁이 아닌 상호 격려 목적으로만

고령 회원 비중이 높은 조직 특성상 **종이 일지** 경로는 선택이 아니라 필수입니다. 앱을 못 쓴다는 이유로 10년간 걸어온 어르신을 배제할 수 없습니다.

9. 향후 발전 — 통계·연구자금·코호트 등록

9.1 논문 2편

항목	내용
제목(가)	맨발걷기(어싱) 치유사례 기록·인포데믹 연구
설계	전향적 시민과학 관찰 코호트 (n=700, 120일)
1차 결과변수	혈압, PSQI(수면), VAS(통증), PSS-10(스트레스)
2차 결과변수	SF-12(삶의 질), UCLA(외로움), 섭생 지표(식·절·약·울)
보고 지침	STROBE 준수, CRIS 사전등록 병기
논문 1편과의 관계	1편의 한계를 설계로 해소한 후속 검증 연구 (§2.3 대응표)

섭생 지표의 학술적 가치: 기존 어싱 연구는 생리 지표만 보았고 **생활 규율의 변화를 측정한 사례가 없습니다**. 맨발걷기가 그 자체로 효과를 내는지, 아니면 **걸기를 계기로 삶 전체가 정돈되면서 나타나는 변화인지**는 이 분야의 근본 질문이며, 섭생 지표 없이는 물을 수조차 없습니다. 이 지표를 넣는 것만으로 논문 2편은 국제적으로 새로운 기여를 하게 됩니다.

여전히 말할 수 없는 것: 대조군이 없으므로 **인과는 여전히 주장할 수 없습니다**. 논문 2편도 “맨발걷기가 혈압을 낮춘다”고 쓰지 않습니다. “120일간 실천한 700명에서 혈압이 어떻게 변화했는지 기술한다”고 씁니다. 인과 판정은 무작위 대조 임상시험(RCT)의 몫이며, 그것이 시즌 3 이후의 과제입니다.

9.2 코호트 등록 및 국제 인정

단계	내용
CRIS 등록	WHO 1차 등록기관. 모집 개시 전 완료
WHO ICTRP 연동	CRIS 등록 시 국제 검색망에 자동 노출
IRB 승인	공용 또는 협력기관 IRB
데이터 공개	비식별 데이터셋·분석코드·데이터사전 공개 → 독립 재현 가능성 확보
국제 협력	해외 어싱 연구팀에 프로토콜 공유, 다국가 확장 제안

9.3 연구자금 확보 경로

시즌 1은 무예산으로 시작하지만, 시즌 1의 데이터가 곧 자금 신청서가 됩니다.

재원	시점	필요 근거
지자체 건강증진 예산	시즌 1 중	176개 조례 제정 지자체 대상, 지역 참여자 데이터
보건소 시범사업	시즌 1 직후	완주율·안전성 실측치
국가 R&D (보건의료기술연구개발 등)	시즌 1 종료 후	CRIS 등록 + 예비 결과 + 논문 2편
법률안 통과 시 국고 지원	법 시행 후	법 제정의 근거 자료로 본 연구가 활용됨
공익 재단·기업 사회공헌	상시	접지 제품 기업 자금은 수령 금지 (이해충돌)

접지 제품 판매 기업의 후원은 받지 않습니다. 기존 어싱 연구가 국제적으로 신뢰를 얻지 못한 가장 큰 이유가 연구자와 제품 판매자의 이해충돌이었습니다. 우리가 같은 실수를 반복하면 700명의 120일이 무의미해집니다.

9.4 국가 통계·정책 연계

목표	내용
KNHANES 문항 추가 건의	국민건강영양조사에 맨발걷기 실천 문항 3개 추가 — 저비용 최대효과 경로. 섭생 문항을 KNHANES 양식으로 수집하므로 (\$5.5), 우리 데이터가 곧 문항 타당성의 실증 근거가 됩니다
건강보험 데이터 연계	가명정보 결합으로 자기보고 지표를 청구자료로 검증 (별도 승인 필요). 복약 변화 기록이 청구자료 검증의 직접 대상이 됩니다
사회처방 도입	보건소·지자체 건강증진 프로그램 근거 자료
법률안 심사 지원	「맨발걷기 국민운동 지원에 관한 법률안」 심사 시 근거 자료 제출

9.5 시즌 2 예고 — AI가 함께 쓰는 일기

시즌 1이 “사람이 기록하고 사람이 분석하는” 단계라면, 시즌 2는 AI 에이전트가 개인별 패턴을 분석해 맞춤 인사이트를 제공하는 단계입니다. **다만 시즌 1의 데이터 품질이 확보되지 않으면 시즌 2는 성립하지 않습니다.** AI는 없는 데이터를 만들어내지 못합니다.

10. 지켜야 할 선

이 프로젝트가 실패하는 방식은 두 가지입니다. 데이터를 못 모아서 실패하거나, **데이터를 잘못 써서 실패하거나.** 후자가 훨씬 치명적입니다.

#	금지	사유
1	중간 데이터로 “효과 있다” 발표	사전등록 위반, 학술지 게재 불가
2	“치유율”, “완치율” 등 수치 제시	인과 주장 — 자료가 뒷받침하지 못함
3	전국 단약률·감량률 공개	임의 중단 유도 — 사람이 다칩니다
4	유리한 결과만 선별 발표	보고 편향, 신뢰 상실

#	금지	사유
5	지회 실적 경쟁 유도	데이터 왜곡 (좋은 날만 기록)
6	참여 강요·할당	자발성 원칙 위반
7	의료 행위로 오인될 안내	법적 위험
8	약물 조절 관련 조언	절대 금지
9	개인 식별 가능 정보 공개	개인정보보호법 위반
10	접지 제품 기업 후원 수령	이해충돌
11	부정적 결과 은폐	이 프로젝트의 존재 이유 부정

부정적 결과도 그대로 발표합니다. 이 약속이 이 프로젝트의 유일한 신뢰 담보이며, 협상 대상이 아닙니다.

11. 위험 관리

#	위험	영향	대응
R1	700명 모집 미달	높음	아침편지 제공지, 모집 기간 연장. 인원보다 완주율 우선
R2	중도 이탈 급증	치명	30초 체크인 유지, 월간 리포트로 동기 부여, 지도자 안부 연락
R3	고령 참여자 앱 사용 곤란	높음	종이 일지 + 지도자 대리 입력, 지회 현장 설치 지원
R4	“좋은 날만 기록” 편향	치명	미실천일 기록 의무화, 정직 기록상 신설로 문화 형성
R5	IRB-CRIS 지연	높음	지연 시 모집을 늦춥니다. 등록 전 모집은 절대 불가
R6	유해사례(발 상처·낙상)	치명	금기 선별, 매일 발 상태 점검, 지도자 감시, 즉시 보고 체계
R7	결과가 기대와 다름	중간	예상된 시나리오. §10-11에 따라 그대로 발표
R8	개인정보 유출	치명	DMP v1.0 준수, 가명처리, 접근 통제, 국내 저장
R9	지회 간 과열 경쟁	중간	순위 비공개, 완주율만 격려 목적 공유
R10	앱 서버 운영비 부담	중간	보상은 무예산이나 서버·스토어 비용은 별도 발생 — 본부 운영비로 확보 필요
R11	섭생 문항 추가로 4주 설문 응답률 하락	중간	2분 이내 유지, 문항 축약, 4주 설문 응답률을 파일럿에서 실측 후 조정
R12	복약 문항이 단약 권유로 오인	치명	전국 단약을 미표시(\$5.5), 의사 상담 여부 필수 기록, 감량 입력 시 자동 확인 문구

#	위험	영향	대응
R13	섭생 기록의 사회적 바람직성 편향(실제보다 낮게 응답)	중간	섭생 관련 시상 미설치(\$7.2), 무평가 원칙 안내, 익명 집계만 사용

12. 맺음말

8년 전 어느 여름밤, 한 사람이 편지를 쓰기 시작했습니다. 답장을 기대하고 쓴 편지가 아니었습니다. 그저 오늘 걸은 숲길이 좋아서, 그 좋음을 나누고 싶어서 쓴 편지였습니다.

그 편지가 2,900통이 되는 동안, 10만 명이 신발을 벗었습니다.

이제 우리가 답할 차례입니다. 답장의 형식은 감사 인사가 아닙니다. **데이터입니다.**

매일 저녁 30초, 앱을 열어 오늘 얼마나 걸었는지, 어디가 아프고 어디가 나아졌는지, 오늘 마음은 어땠는지, 그리고 무엇을 먹고 어떻게 잤는지를 적는 일. 그 사소한 30초가 700명분 120일치 쌓이면, 세계 어느 나라도 갖지 못한 자료가 됩니다.

그 자료로 우리는 마침내 이렇게 말할 수 있게 됩니다. **“이것은 우리 이야기가 아니라 우리 데이터입니다.”**

그리고 만약, 우리가 바라던 결과가 나오지 않는다면 — 그것도 그대로 말할 것입니다. 그것이 8년간 하루도 거르지 않고 편지를 써 온 정신에 답하는 유일한 방식이기 때문입니다.

회장님은 편지로 길을 여셨습니다. 우리는 일기로 그 길에 발자국을 남깁니다. 걷는 사람이 곧 기록자입니다.

부록 A. 편지와 일기

	맨발로 쓰는 아침편지	맨발로 쓰는 일기
쓰는 사람	박동창 회장	회원 700명
기간	2018.7.29 ~ (8년)	2026.10 ~ (120일 + 지속)
시각	매일 밤 11시	매일 저녁
담는 것	단상·깨우침·이론	몸·마음·삶·섭생
방향	회장 → 회원	회원 → 기록 → 세상
결실	7권의 책, 이론 체계 확립	데이터셋, 논문, 정책 근거
공통	하루도 거르지 않는다	하루도 거르지 않는다

부록 B. 논문 1편과 2편

항목	1편 (유튜브 증언)	2편 (맨발 일기)
자료	치유사례 영상 1,006건, 댓글 7,278건	참여자 700명 × 120일 전향 기록
방향	후향적	전향적
분모	없음	있음
결측	53.9~60.6%	필수 입력으로 최소화
측정	구술	PSQI·PSS-10·SF-12·UCLA·VAS·혈압 + 섭생 5축

항목	1편 (유튜브 증언)	2편 (맨발 일기)
복약 변화	언급자 중 단약 72.9% (극단적 편향)	전원에게 4주마다 질문 (분모 확보)
생활 규율 측정	없음 (구술 언급만)	섭생 지표로 정량 측정 — 국제적으로 최초
사전등록	사후	CRIS 사전등록
성격	가설 생성	가설 검증(관찰 수준)
인과 주장	불가	여전히 불가 — RCT의 몫

부록 C. 섭생 다섯 축 한눈에

축	한자 뜻	무엇을 보는가	도구
식(食)	먹다	끼니를 제때 챙기는가, 무엇을 먹는가	KNHANES 식생활 문항 (신설)
면(眠)	자다	얼마나.얼마나 깊이 자는가	PSQI + 일일 체크인
절(節)	절제하다	술·담배·카페인을 다스리는가	AUDIT-C + 흡연 문항 (신설)
약(藥)	약	복약이 어떻게 변했는가	복약 변화 문항 (신설) — 기록만, 권유 없음
율(律)	규율	하루의 리듬이 고른가	기존 기록 시각 데이터로 산출

부록 D. 회원 안내용 한 장 요약

「맨발로 쓰는 일기」 — 회원님께

- **무엇을?** 매일 저녁 30초, 앱에 오늘의 맨발걷기와 몸·마음 상태를 기록합니다. 4주에 한 번은 설문(약 13분)에 답해 주십니다.
- **얼마나?** 120일. 이후 원하시면 계속하실 수 있습니다.
- **누가?** 참여를 원하시는 회원 700분. **강요는 없습니다.**
- **무엇을 돌려받나요?** 매월·분기·연간 나만의 건강 리포트 — **몸의 변화, 생활의 변화, 마음의 상태, 그리고 섭생 (먹고·자고·절제하고·다스리는 삶의 규율)의 변화**를 담습니다. 「맨발 기록자」 인증서, 논문에 남는 이름, 회장님 아침편지에 실릴 기회도 있습니다.
- **드는 돈은?** 없습니다.
- **주의하실 것은?** 당뇨로 발 감각이 둔하신 분은 참여하실 수 없습니다. **드시던 약은 절대 임의로 줄이지 마십시오.** 약이 바뀌었다면 반드시 의사 선생님과 상의하신 뒤 그 사실을 기록해 주십시오.
- **가장 중요한 것은?** **못 걸은 날도, 나빠진 날도 그대로 적어 주십시오.** 식사나 술도 실제 그대로 적어 주십시오. 이 기록은 성적표가 아닙니다.

부록 E. 개정 이력

버전	일자	주요 변경
v1.0	2026.7.27	최초 작성

버전	일자	주요 변경
v1.1	2026.7.27	리포트 제4영역 ‘습관 변화’ → ‘섭생 (攝生) 변화’로 교체. 섭생을 식·면·절·약·울 5축으로 정의(\$5.4~5.5), 식·절·약 문항 신설 필요성 명시(\$5.3), 4주 설문에 섭생 문항 12~14개(2분) 추가, 복약 문항 안전 조항 신설(\$5.5-\$6.6-\$10-3), 섭생 관련 시상 배제(\$7.2), 논문 2편 섭생 지표의 학술적 가치 추가(\$9.1), KNHANES 연계 논거 보강(\$9.4), 위험 R11~R13 신설

문의: 사단법인 맨발걷기국민운동본부 | 02-3448-3103 | barefootwalking.kr

본 계획서는 v1.1이며, IRB 승인 및 CRIS 등록 결과를 반영하여 v1.2로 개정한다.