

OG6) 신체활동을 위한 공간으로서 공원녹지 이용의 활성화 방안

문혜식*, 김수봉, 정응호
계명대학교 환경계획학과

1. 서 론

세계보건기구(WHO)는 1996년 5월 세계 비만인구가 5년마다 두 배씩 증가하고 있다고 밝히면서 비만을 지구의 심각한 보건문제 중의 하나인 치료가 필요한 만성질환이라고 경고하고 있다. 또한, 비만인 사람은 고혈압, 당뇨병 및 고지질증이 쉽게 발생하므로 비만증 자체가 우리의 건강을 해치는 가장 중요한 원인이라고 할 수 있다.

우리나라 성인의 비만정도를 파악하기 위해 보건복지부에서 2005년 4~6월 전국의 1만 2,000 가구를 대상으로 '국민건강영양조사'를 실시하였다. 20세 이상 성인의 비만도(몸무게(kg)/키(m)의 제곱 = 25 이상)를 조사한 결과, 비만자가 31.8%였다. 특히, 남성 비만자는 1998년 25%에서 2001년 32.2%, 2005년 35.1%로 급증하여 비만의 심각성을 보여주고 있다.

이러한 변화된 건강상태를 교정하기 위해 건강관련 분야에서는 신체활동의 중요성을 부각하였고, 이와 관련된 많은 연구가 이루어졌다.

비만과 신체활동에 대한 선행연구에 의하면, 규칙적인 신체활동은 신체구성에 있어 체지방(이윤경, 1995; 노호성 등, 1999)을 저하시키며, 혈중지질에 있어서는 HDL-C를 증가시키고(김성진, 1997), TC(주미현과 최희남, 1994), TG(현송자, 1991)의 수준을 저하시킴으로써 비만을 직접 치유함은 물론 관상질환의 발생위험까지도 감소시킨다고 한다. 한편, 비만해소에는 빠른 걷기, 천천히 오래 달리기 등 가볍게 즐기면서 할 수 있는 반복적인 동작의 유산소성 운동이 가장 효과적이라고 하며, 걷기 운동을 통하여 심장병 발병률, 체중감소, 건강증진에 효과가 있다는 연구결과도 있다. 또한, 최근 미국의 매사추세츠 의대는 '1회 45분, 주간 4회 걷기 운동을 하면 음식물 섭취량과 상관없이 몸무게를 연간 8.2kg 줄일 수 있다'는 연구결과를 발표했다.

미국에서는 이렇게 비만치료에 효과적인 신체활동을 활성화하기 위한 공원녹지의 이용에 대해서 역설하며, 그와 관련된 많은 연구들이 진행되고 있지만, 우리나라에서는 체육공원을 대상으로 이루어진 한정된 연구만 있을 뿐 공원녹지와 신체활동의 관계성을 밝힌 연구는 전무한 실정이다.

이에 본 연구에서는 비만 및 각종 성인병의 예방 차원에서 그 중요성이 인식되고 있는 신체활동이 공원녹지에서 어떻게 이루어지고 있는지를 파악하고, 신체활동을 위한 공원녹지의 활성화 방안을 제시하고자 한다.

2. 연구 방법

2.1. 조사방법

본 연구를 위한 모집단은 대구시에 거주하는 20세 이상 성인 남·여 중 신체활동을 위해 공원녹지를 이용하는 자로 하였으며, 본 조사는 예비조사(2006.8.23-28)를 통하여 설문지의 내용을 수정·보완하여, 2006년 9월 1일부터 14일까지 실시하였다. 설문지의 내용은 크게 건강의 인식에 대한 문항, 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태, 공원녹지를 이용한 신체활동 활성화를 위한 고려요소, 그리고 응답자의 인구통계학적 속성에 관한 문항 등 크게 4부분으로 이루어졌다.

설문지는 인구비율에 따라 총 400부를 대구시 8개 구·군에 고르게 배분하였으며, 대인 면접법을 통해 모두 회수하여 회수율은 100%를 달성하였다.

2.2. 분석방법

설문지의 분석에는 회수된 설문지 400부 중에서 응답내용이 확실치 않거나 내용이 불성실하다고 판단된 설문지 6부를 제외한 394부를 분석에 사용하였다. 통계분석을 위하여 SPSS 12.0 프로그램을 사용하였고, 건강에 대한 인식, 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태, 공원녹지를 이용한 신체활동 활성화를 위한 고려요소 등을 파악하기 위하여 빈도분석 및 교차분석을 실시하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1. 건강에 대한 인식

응답자의 8.1%만이 건강에 대한 관심이 없다고 답변했을 뿐, 약 47.0%가 평소 건강에 관심이 있거나 많은 관심을 가진다고 응답하였다. 또한 95.2%의 응답자가 비만이 당뇨, 고혈압 등의 성인병에 영향을 준다는 사실을 알고 있었으며, 이러한 부분은 신체활동을 통해 상당부분 예방이 가능하다는 사실 또한 93.1%의 응답자가 인지하고 있었다.

3.2. 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태

3.2.1. 신체활동을 위해 이용하는 공원녹지 유형

신체활동을 하기 위해 이용하고 있는 공원녹지의 유형에 대한 설문결과는 Table 1과 같다.

Table 1. Types of using greenspace for physical activity

Item	Variance	Person No.	Rate (%)
Types of using greenspace for physical activity	City Natural Park	31	7.9
	Neighborhood Park	69	17.6
	Mini Park, Children's Park	200	51.2
	Waterside Park	41	10.5
	Playground	50	12.8
	Total	391	100

3.2.2 신체활동 유형

공원녹지에서 주로 이루어지는 신체활동의 유형과 그 이유는 Table 2와 같이 나타났다.

Table 2. Types of physical activity

Item	Variance	Person No.	Rate (%)
Types of physical activity in greenspace	Walk	262	67.0
	Running(Marathon)	30	7.7
	Rope-skipping	14	3.6
	Biking	15	3.8
	In-line skating	9	2.3
	Mountain climbing	24	6.1
	Ball-game exercise	37	9.5
	Total	391	100

3.2.3 이용실태

신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태에 대한 설문결과는 Table 3과 같이 나타났다.

Table 3. Condition of using greenspace for physical activity

Item	Variance	Person No.	Rate (%)
Frequency of using greenspace for physical activity	Over 3 times a week	99	25.2
	1 ~ 2 times a week	207	52.5
	1 ~ 2 times a month	88	22.3
	Total	394	100
Hours of using greenspace for physical activity	Under 30 min.	32	8.2
	30 min. ~ one hour	223	56.7
	Over one hour	138	35.1
	Total	393	100

3.3 신체활동 활성화를 위한 고려요소

신체활동의 활성화를 위한 공원녹지에서의 고려요소는 Fig. 1과 같다.

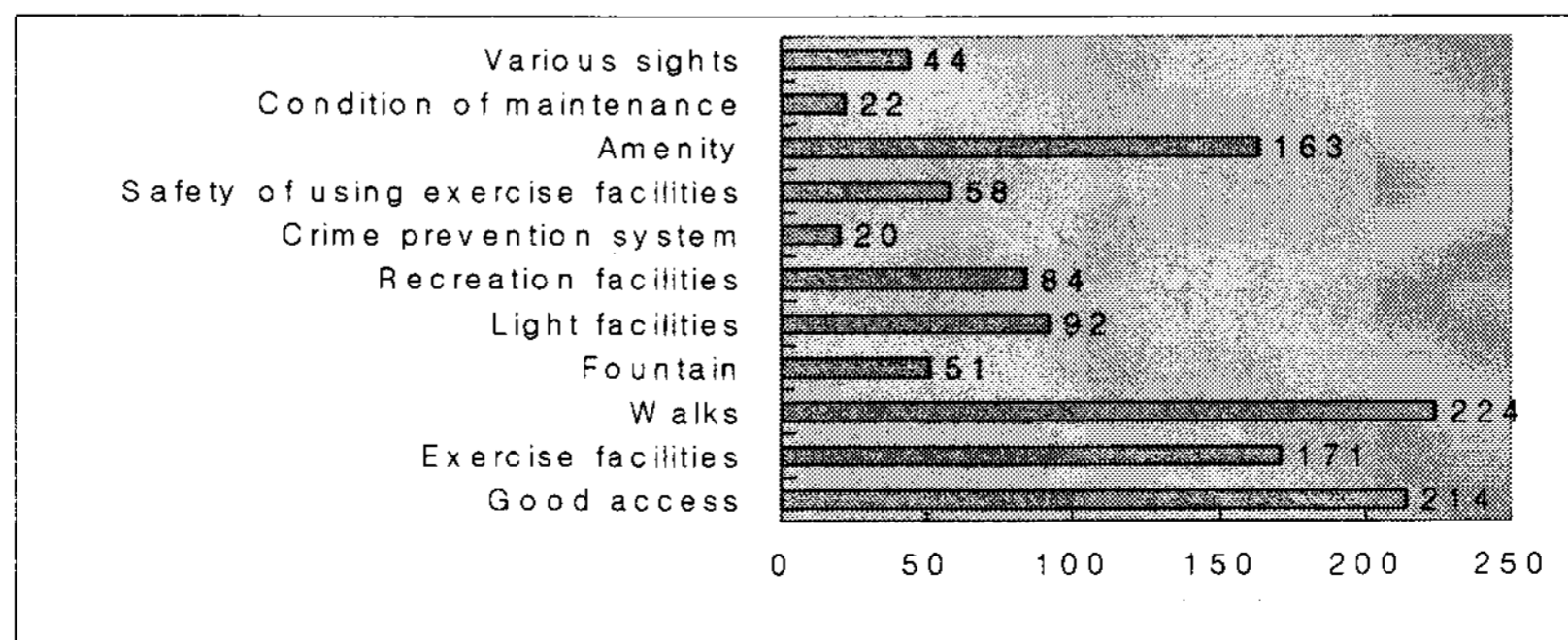


Fig. 1. Significant factors to promote physical activity in greenspace

4. 요약

신체활동을 위한 공원녹지의 활성화 방안을 제시하고자 설문을 통하여 건강에 대한 인식, 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태 및 만족도, 공원녹지를 이용한 신체활동 활성화를 위한 고려요소를 파악하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 응답자의 8.1%만이 건강에 대한 관심이 없다고 답변했을 뿐, 약 47.0%가 평소 건강에 관심이 있거나 많은 관심을 가진다고 응답하였다. 또한 95.2%의 응답자가 비만이 당뇨, 고혈압 등의 성인병에 영향을 준다는 사실을 알고 있었으며, 이러한 부분은 신체활동을 통해 상당부분 예방이 가능하다는 사실 또한 93.1%의 응답자가 인지하고 있었다.

둘째, 신체활동을 위해 이용하고 있는 공원녹지의 유형을 조사한 결과, '소규모 근린공원, 소공원'으로 응답한 인원이 200명으로 가장 높게 나타났으며, 그 이유로는 '집에서 가까워서 이용하기 편리하기 때문'이라는 답변이 59.2%로 가장 많았다. 공원녹지에서 주로 이루어지는 신체활동을 묻는 문항에 대해서는 67.0%에 해당하는 262명이 '산책이나 걷기'와 같은 가벼운 신체활동을 하고 있다고 응답하였다. 이러한 신체활동은 '가족'과 함께 한다는 응답이 가장 높았으며, '친구', '혼자'가 그 뒤를 이었다. 이용 빈도는 74.8%가 주 1-2회 이하로 공원녹지를 이용하고 있어서 실질적인 건강이익을 기대하기 위해서는 좀 더 활발한 이용이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 신체활동의 활성화를 위한 공원녹지의 고려요소로는 '산책로'가 가장 높게 나타났으며, '양호한 접근성', '운동시설'과 '쾌적성'이 그 뒤를 이었다.

건강에 대한 관심이 증대되고 있는 요즘, 신체활동의 장으로서 공원녹지의 역할에 대한 재고가 필요한 시점이라 판단된다. 앞에서 언급한 연구결과를 토대로 현 공원녹지의 불만요소를 개선하고, 새로운 공원의 조성 및 재조성 시 활성화 요소가 고려된다면 공원녹지를 이용한 신체활동이 더욱 활발해지리라 생각된다.

참 고 문 헌

- 김수봉, 2005. 대구광역시 서구의 공원·녹지정책 방향연구, 대구: 대구지역환경기술개발센터
- 노호성, 최성근, 임기원, 1999. 운동과 식이요법이 비만여성의 복부 지방면적에 미치는 영향, 한국체육학회지, 38(3), 428-438.
- 조영규, 오윤경, 김연희, 2004. 경상남도 체육공원의 활성화 방안에 관한 연구, 경남체육연구, 8(2), 13-28.
- 주미현, 최희남, 1994. 장기간의 유산소성 운동이 혈중 콜레스테롤, 중성지방, 혈당 및 폐환기 기능에 미치는 효과, 한국체력의학회지, 3(2), 1-12
- Frumkin H., 2001. Beyond toxicity: The greening of environmental health, American Journal of Preventative Medicine, 20(3), 234-240.
- Speck B. J., 2002. From exercise to physical activity, Holist Nurs Pract, 17(1), 24-31.