

# 건강증진 공간으로서 공원 및 유원지 이용실태 분석

문기원\* · 이우성\*\* · 정성관\*\*\* · 장철규\*

\*경북대학교 대학원 조경학과 · \*\*대구대학교 조경학과 · \*\*\*경북대학교 조경학과

## I. 서론

최근 급속한 경제성장과 도시화로 인해 주거지역 및 상·공업 지역이 도시 외곽의 농경지·산림지역을 잠식하면서 도시의 크기가 비대해졌다. 이로 인해 도시민들의 도시 내 이동거리가 증가하여 걷기보다는 자동차, 지하철 등과 같은 동력을 이용한 이동수단에 의존하는 생활을 영위하게 되었다. 또한, 일상에서 걷기나 뛰기 등 신체활동의 저하와 더불어 고칼로리 음식의 과다 섭취가 원인이 되어 비만, 고혈압, 당뇨병 등의 발병을 초래하게 되었다(이수기, 2010; 문혜식과 김수봉, 2009; 유명근 등, 2004). 실제로 보건복지부의 통계연보를 살펴보면, 비만, 고혈압, 고지혈증, 당뇨병 등의 성인질환을 앓고 있는 도시민들의 수가 점차 증가하고 있는 것으로 확인되었다(보건복지부, 2014).

지속적으로 증가하고 있는 비만의 치료를 위해 유명근 등(2004)은 빠른 걷기, 천천히 오래 달리기, 줄넘기 등 가볍고 즐기듯이 할 수 있는 유산소 운동이 가장 효과적이며, 규칙적인 유산소 운동은 혈중 콜레스테롤, 중성지방, 저밀도 지단백 콜레스테롤(LDL-cholesterol)을 감소시키는 등의 효과가 있다고 분석하였다. 이와 같은 가벼운 유산소 운동을 도심 내에서 행할 수 있는 야외 장소로 적합한 공간은 공원 및 유원지 등의 오픈스페이스(open space)이며, 윤정미 등(2014)은 이러한 오픈스페이스가 도시민들의 접근이 용이하고 경제적 부담이 없는 장소이며, 도시민들의 건강과 여가생활을 위한 지방 공공재(local public goods) 성격의 도시계획시설 기능을 가진다고 하였다.

따라서 본 연구는 대구광역시 수성구에 위치하는 오픈스페이스가 도시민들을 건강 증진 목적의 공원이용에 따른 건강상태, 신체활동 등을 분석하였다. 또한, 공원 이용과 비이용의 원인을 파악하여 건강 유지 및 증진을 위한 공원 이용을 유도하는데 목적이 있다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상지

연구대상지는 대구광역시 8개의 구·군 중 도시민들의 체질량지수(Body Mass Index : BMI)1)가 가장 낮고, 신체활동일수와 시간이 높게 나타난 수성구를 대상으로 설정하였다(질병관리본부, 2012).

연구대상 공원은 도보로 접근이 가능한 근린공원 및 유원지 중 주거지역과 인접한 곳에 위치하며, 도시민이 운동할 수 있는 충분한 크기의 면적을 가지고 있고, 건강 증진을 위한 운동시설, 산책로 등이 조성된 화랑공원, 시민공원, 수성유원지로 선정하였다.

### 2. 연구과정 및 방법

건강 유지 및 증진 목적의 공원 이용자와 비이용자의 이용실태를 분석하기 위해 설문 조사 방식으로 연구가 진행되었으며, 설문조사는 2014년 8월 28일에서 2014년 9월 13일까지 공원 및 공원주변에서 실시하였다. 설문 조사원은 조경학과 대학원생 및 재학생으로 구성되었으며, 1:1 대면 조사 방식을 활용하여 설문하였다. 회수된 설문지 315부 중 응답내용이 불성실하다고 판단되는 2부를 제외한 313부의 설문결과를 분석에 활용하였다.

측정된 결과는 SPSS Statistics Ver. 22.0(IBM Co, 2013)를 사용하여 분석하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 주관적 건강상태 및 신체활동 비교

공원이용자와 비이용자가 주관적으로 인지하고 있는 건강상태를 살펴보면, '스트레스 수준'의 경우 공원 이용자는 3.44, 비이용자는 3.15로 공원 이용자가 비이용자에 비해 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다(표 1 참조).

표 1. 주관적 건강상태 비교

구분	공원 이용자		공원 비이용자		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
스트레스 수준	3.44	1.00	3.15	0.93	2.49*
건강 수준	3.44	0.80	3.38	0.80	-0.43

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

다음으로 공원 이용자와 비이용자간 신체활동의 차이가 있는지 확인하고자 하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 공원 이용자의 경우 1주일 평균 5.13일을 10분 이상 걷는 것으로 나타났으며, 비이용자는 4.15일을 걷는 것으로 나타났다. 또한, 고강도 신체

활동의 경우 공원 이용자는 1주일 평균 1.53일, 비이용자는 0.93일로 나타났으며, 모든 신체활동에서 공원 이용자가 비이용자에 비해 평균값이 높게 나타났다. 따라서 공원 이용자가 비이용자에 비해 신체활동에 많은 시간을 투자하고, 활동적인 성향이 강한 것으로 판단된다.

표 2. 집단별 신체활동 비교

구분	공원 이용자		공원 비이용자		t
	평균	표준 편차	평균	표준 편차	
1주일 동안 10분 이상 걸었던 날(일)	5.13	1.92	4.15	2.31	3.69**
1일 동안 걷기 활동 시간(분)	64.70	57.23	58.51	74.62	0.80
1주일 동안 10분 이상 중증도 신체활동2)을 했던 날(일)	1.96	2.26	1.69	2.21	0.97
1일 동안 중증도 신체활동 시간(분)	38.90	57.71	33.06	57.26	0.83
1주일 동안 10분 이상 고강도 신체활동3)을 했던 날(일)	1.53	2.16	0.93	1.77	2.62*
1일 동안 고강도 신체활동 시간(분)	36.87	57.86	25.30	48.56	1.72

\*: p<0.05, \*\*: p<0.01

## 2. 공원 이용과 비이용의 원인

건강증진 장소로서 공원을 선택한 이유로는 '집에서 가깝고 접근성이 좋음'이 32.4%로 가장 높게 나타났으며, '건거나 산책하기 좋음'이 19.8%, '휴식을 위한 시설이 있음' 10.2% 등의 순으로 분석되었다.

건강 증진 장소로 공원을 선택하지 않은 이유로는 '공원에 갈 시간이 없어서'가 31.1%로 가장 높게 나타났다. 또한, 건강 증진 목적으로 공원을 선택한 이유와 반대로 주거지와 공원과의 접근성이 부족하며, 이용할 만한 시설이 부족하다는 응답이 많이 나타났다. 이를 구체적으로 살펴보면, '공원까지의 거리가 멀어서' 18.0%, '이용할 만한 시설이 없어서' 13.9%, '공원까지 가는 길이 불편해서' 7.4%의 순으로 나타났다.

## IV. 결론

본 연구는 대구광역시 수성구에 위치하는 근린공원 및 유원지의 도시민들을 건강 증진 목적의 공원 이용자와 비이용자로 구분하여 건강상태, 신체활동 등의 차이를 비교·분석하고, 공원 비이용의 이유를 분석하는 연구를 수행하였으며, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 공원 이용자와 비이용자의 주관적 건강상태와 신체활동에 대해 비교한 결과, 공원 이용자가 비이용자에 비해 스트레스를 적게 느끼며, 신체활동에 많은 시간을 투자하고, 활동적인 성향이 강한 것으로 판단된다.

다음으로 건강증진 장소로 공원을 선택한 이유와 선택하지 않은 이유를 분석하였다. 공원을 선택한 이유로는 주거지와와의 접근성, 공원 내 산책로, 휴게시설 등이 높게 나타났으며, 선택하지 않은 이유로는 공원 이용시간의 부족, 접근성의 부족, 시설의 부족 등의 비율이 높게 나타났다.

이상과 같이 본 연구는 건강 증진 목적의 공원 이용을 유도하기 위한 기초자료로서 의미가 있으며, 이는 향후 공원 조성 및 정비에 있어 활용될 수 있을 것이라 사료된다. 그러나 대상지의 범위가 한정되어 있고, 조사기간이 국한되어 있다는 한계가 있다. 따라서 이러한 한계점들을 개선한 연구가 추가적으로 이루어져야 할 것이며, 지속적으로 자료를 축적해 나갈 필요가 있을 것으로 판단된다.

- 주 1. 체질량지수는 몸무게를 키의 제곱으로 나눈 값으로, 사람의 비만도를 나타내는 지수로 활용되고, BMI가 높을수록 비만도가 낮아지는 것을 의미한다.
- 주 2. 중증도 신체활동은 평소보다 몸이 조금 힘들거나 숨이 가쁜 신체활동을 의미한다.
- 주 3. 고강도 신체활동은 평소보다 몸이 매우 힘들거나 숨이 많이 가쁜 격렬한 신체활동을 의미한다.

## 참고문헌

1. 문혜식, 김수봉(2009) 대구시 공원녹지의 건강을 위한 신체활동 공간으로서의 이용실태, 한국환경과학회지 18(11): 1199-1206.
2. 보건복지부(2014) 2014년 보건복지부 통계연보http://www.mw.go.kr
3. 유명근, 이만균, 문황운(2004) 장기간의 걷기 트레이닝이 중년 여성의 체력과 혈액성분에 미치는 영향, 체육학 논문집 32:173-171.
4. 윤정미, 최막중(2014) 도시 오픈스페이스가 옥외 여가활동에 미치는 영향, 한국조경학회지 42(4): 21-29.
5. 이수기(2010) 건강한 커뮤니티 조성을 위한 도시계획·공중보건 통합연구의 경향과 한계점 분석, 서울도시연구 11(2): 15-33.
6. 질병관리본부(2012) 2012년 질병관리본부 통계연보(://www.cdc.go.kr).