

대구시 공원녹지의 건강을 위한 신체활동 공간으로서의 이용실태

문혜식 · 김수봉*

계명대학교 대학원 환경과학과, *계명대학교 에너지환경계획학과
(2009년 1월 9일 접수; 2009년 8월 6일 수정; 2009년 9월 3일 채택)

A Study on the Utilization of Green Spaces in Daegu City as the Place for Physical Activities Improving Health

Hye-Shick Moon and Soo-Bong Kim*

Department of Environmental Science, Graduate School of Keimyung University, Daegu 704-701, Korea

**Department of Energy & Environmental Planning, Keimyung University, Daegu 704-701, Korea*

(Manuscript received 9 January, 2009; revised 6 August, 2009; accepted 3 September, 2009)

Abstract

Obesity affects various kinds of adult diseases and is a principal cause of injuring people's health. Physical activities are very important to solve the obesity problem and green spaces are good place to take physical activities. In order to examine the utilization of green spaces for physical activities to improve health, the survey was implemented in regards to recognition of health, forms of use of green spaces for physical activities. Only 8.1% of respondents didn't care about health, but 91.9% of them were interested in health more than 'commonness'. 95.2% of respondents knew that obesity has an effect on various adult diseases, and 93.1% of respondents cognized that it's possible to prevent obesity by doing physical activities. More than half of respondents replied that the types of green spaces utilized for physical activities were small-scale neighborhood parks and mini parks around house. About 70% of respondents took walking as a type of physical activities. 53% of respondents utilized green spaces one or two times a week, while 25% of them utilized the places at least three times a week to take physical activities. 91.8% of respondents took exercise for more than 30 minutes. These results are expected to promote health because many experts encourage people to take physical activities at least three times a week because fats of human body begins to burn after 30 minutes from start of physical activities. In the utilizing time of green spaces, evening or after work(56.7%) was higher than morning or before work(35.1%). 71% of respondents usually visited green spaces by walking. This study shows green spaces are good places for physical activities and have boundless potentialities improving people's health.

Key Words : Green space, Physical activity, Health, Obesity problem

1. 서론

세계보건기구¹⁾는 1996년 5월 세계 비만인구가 5
년마다 두 배씩 증가하고 있다고 밝히면서 비만을

지구의 심각한 보건문제 중의 하나로 치료가 필요한 만성질환이라고 경고하고 있다. 또한, 비만인 사람은 고혈압, 당뇨병 및 고지질증이 쉽게 발생하므로 비만증 자체가 우리의 건강을 해치는 가장 중요한 원인이라는 보고²⁾도 있다.

우리나라 성인의 비만정도를 파악하기 위해 보건복지부에서 2005년 4~6월 전국의 12,000 가구를 대상으로 '국민건강영양조사'를 실시하였는데, 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 있다³⁾.

이러한 변화된 건강상태를 교정하기 위해 건강관련 분야에서는 신체활동의 중요성을 부각하였고, 이와 관련된 많은 연구가 이루어졌다. 비만과 신체활동에 대한 선행연구에 의하면, 규칙적인 신체활동은 신체구성에 있어 체지방을 저하시키며⁴⁻⁶⁾, 혈중 지질에 있어서는 HDL-C를 증가시키고⁷⁾, TC⁸⁾, TG⁹⁾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 상당히 효과적이며, 비만치료에 효과적인 이러한 신체활동을 활성화하기 위하여 미국에서는 워커빌리티(walkability)와 바이커빌리티(bikeability)를 고려한 물리적 환경 조성과 관련된 많은 연구가 진행되었다. 특히 공원녹지는 일반 시민들이 신체활동을 할 수 있는 중요한 공간이며, 신체활동을 함에 있어서 적은 비용으로, 또는 비용을 들이지 않고 이용할 수 있는 기반시설로 언급¹⁰⁾되면서 이와 관련한 연구가 적지 않게 이루어져 왔다. 실제로 도시의 공원녹지는 체력을 증진하고 비만을 줄일 수 있는 신체활동의 장으로서의 기능뿐만 아니라 이용자들에게 자연을 접할 수 있는 기회를 제공하고 대기오염물질을 완화함으로써 건강편익을 가져다준다¹¹⁾.

신체활동과 공원녹지의 상관성을 다루고 있는 연구를 살펴보면, Bodin과 Hartig¹²⁾은 도시의 거리를 따라 이루어지는 운동보다 공원과 같은 자연적 환

경에서 운동을 하는 것이 근심이나 불안감을 제거하고 마음의 안정을 갖게 해주는 데 효과적이라고 보고하였으며, Frumkin¹³⁾은 접근성, 조명시설, 화장실, 음수대, 잘 디자인되고 관리되는 산책로, 그리고 아름다운 경관과 같은 공원녹지의 요소들이 신체활동을 증가시킬 수 있다고 주장하였다. 그리고 Ariane 등¹⁴⁾은 신체활동과 관련된 공원녹지의 구체적 특성에 대한 언급이 미비하다고 하면서, 신체활동을 위한 공원녹지의 환경특성을 평가하기 위한 직접관찰법(Direct Observation Instrument)의 개발을 시도하였고, Brian 등¹⁵⁾은 EAPRS(Environmental Assessment of Public Recreation Spaces)법에 관한 연구를 통해 신체활동과 관련된 공원과 운동장의 물리적 환경에 대한 신뢰성 높은 종합적 평가가 가능함을 제안하였다.

한편, 우리나라에서는 신체활동의 장(場)으로서 공원녹지의 역할을 비중있게 다룬 연구가 전무한 실정이며, 체육공원을 대상으로 한 연구¹⁶⁾만 아주 미미하게 이루어졌을 뿐이다. 이에 운동을 목적으로 조성된 체육공원뿐만 아니라 다른 공원녹지 또한 일반 시민들이 경제적 부담 없이 쉽게 접근하여 즐길 수 있는 신체활동 공간으로서의 가치가 있음을 직시하고, 이 분야에 대한 연구가 활발히 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구에서는 건강을 위한 신체활동 공간으로서 중요하게 인식되고 있는 공원녹지의 활용성을 제고하기 위한 기초단계로서 신체활동을 목적으로 하는 대구시 공원녹지의 이용실태를 조사하였다.

2. 자료 및 방법

2.1. 조사방법

본 연구를 위한 모집단은 대구시에 거주하는 20세 이상 성인 남·여 중 신체활동을 목적으로 공원녹지를 이용한 경험이 있는 자로 하였으며, 대상지는 행정구별 무작위로 선정하였다. 본 조사는 예비조사(2006.8.23-28)를 통하여 설문 내용의 수정·보완하여, 2006년 9월 1일부터 14일까지 실시하였다. 설문 내용은 건강의 인식에 대한 문항, 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태, 응답자의 인구통계학적 속성에 관한 문항 등 크게 세 부분으로 이루어졌다.

자료 수집의 방법은 높은 응답률과 회수율을 기대할 수 있고, 조사원의 설명을 통하여 응답의 오류를 줄일 수 있는 대인 면접법을 사용하였다. 설문조사에 앞서 약 2시간 정도 조사원으로 선정된 학생 6명을 대상으로 설문의 동기와 요지를 충분히 설명하고, 피드백을 통해 내용의 숙지여부를 확인한 후 조사원 1인당 약 70부씩 총 400부(동구: 47부, 서구: 46부, 남구: 28부, 북구: 68부, 중구: 14부, 수성구: 71부, 달서구: 96부, 달성군: 24부)를 배부하여 100% 회수하였다.

2.2. 분석방법

회수된 설문지 400부 중에서 응답내용이 확실치 않거나 내용이 불성실하다고 판단된 설문지 6부를 제외한 유효설문 394부를 분석에 사용하였다. 또한 통계분석을 위하여 SPSS Ver 12.0(SPSS Institute Inc. 2004) 프로그램을 사용하였다.

조사 대상자들의 건강에 대한 관심 및 건강 관련 사항에 대한 인식을 파악하기 위하여 건강인식 관련 문항에 대한 빈도분석을 실시하였으며, 신체활동을 위한 공원녹지의 이용실태를 파악하기 위해 빈도분석과 교차분석을 실시하였다.

3. 결과 및 고찰

3.1. 조사 대상의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General attributes of respondents

Attribute	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Sex	Male	190	48.2
	Female	204	51.8
Age	Twenties	101	25.6
	Thirties	82	20.8
	Forties	79	20.1
	Fifties	86	21.8
	Over sixties	46	11.7
Occupation	Student	78	20.0
	Office worker	73	18.7
	Public service worker	20	5.1
	Housewife	111	28.5
	Own business	54	13.8
	Professional person	22	5.6
Inoccupation	32	8.2	

394명의 응답자 중 남성이 190명으로 48.2%를 차지하였고, 여성은 204명으로 51.8%를 차지하여 성별은 거의 비슷한 비율로 조사되었다.

연령의 경우, 20대가 25.6%로 가장 높은 비율을 보였고, 30대는 20.8%, 40대는 20.1%를 차지하였으며, 50대와 60대는 각각 21.8%와 11.7%의 비율을 나타내었다.

직업에 있어서 응답자를 구분해 보면, 28.5%를 차지한 주부가 111명으로 가장 높게 나타났으며, 학생과 회사원은 20.0%와 18.7%로 비슷한 비율을 보여주었다. 다음으로 자영업자가 13.8%, 무직 8.2%, 전문직 5.6%, 공무원 5.1% 순으로 나타났다.

3.2. 건강 관련 인식에 대한 분석

3.2.1. 건강에 대한 관심 및 건강상태

조사 대상자들의 건강에 대한 관심 정도는 Table 2와 같이 나타났다. ‘평소 건강에 대해서 얼마나 관심을 가지고 있습니까?’라는 질문에 8.1%(‘전혀 관심 없다’ 0.3% 포함)만이 건강에 대한 관심 정도가 낮게 나타났을 뿐, 91.9%는 건강에 대하여 ‘보통’ 이상의 관심을 보이고 있었다.

3.2.2. 건강 관련 사항에 대한 인식 정도

Table 3에서 알 수 있듯이, ‘비만이 당뇨, 고혈압, 암과 같은 성인병에 영향을 준다는 사실을 알고 있습니까?’라는 질문에 95.2%에 해당하는 375명이 ‘알고 있다’라는 응답을 하였으며, ‘신체활동을 통해 비만, 심혈관 질환, 당뇨병 및 암과 관련하여 상당부분 예방이 가능하다는 사실을 알고 있습니까?’라는 질문에 대해서는 367명(93.1%)이 ‘알고 있다’고 대답하였다. 이는 건강에 대한 관심이 증대되면서 인터넷 및 TV, 신문 등의 대중매체를 통해 이러한 내용의 기사들을 일반 시민들이 많이 접하게 된 결과로 사료된다.

Table 2. Concerns about health

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Usual concerns about health	Never concerned	1	0.3
	Less concerned	31	7.8
	Normal	177	44.9
	More concerned	143	36.3
	Most concerned	42	10.7

3.3. 신체활동을 위한 공원녹지 이용실태 분석

3.3.1. 신체활동을 위해 이용하는 공원녹지 유형

신체활동을 위해 이용하고 있는 공원녹지의 유형에 대해서 조사한 결과는 Table 4와 같다. 조사 대상자의 51.2%에 해당하는 200명이 신체활동을 위해 이용하고 있는 공원녹지로 ‘소규모 근린공원, 집 주변 소공원’이라고 응답했으며, 그 다음으로는 ‘두류공원, 망우공원 등 비교적 큰 규모의 근린공원’으로 17.6%를 나타내었다. 전문가들^{17,18)}이 비제도권 공원녹지로 언급하고 있는 ‘학교운동장’은 12.8%의 비율을 보였으며, 수변공원이 10.5%, 팔공산과 비슬산과 같은 (도시)자연공원이 7.9%로 가장 낮은 선호도를 나타내었다.

Table 5에서와 같이 신체활동을 위해 위와 같은 다양한 유형의 공원녹지를 이용하고 있는 이유로서는, ‘집에서 가까워서 이용하기 편리하기 때문’이라는 응답이 59.2%로 압도적으로 높은 비율을 보였다. 이는 김¹⁹⁾이 최근 대구시 서구를 대상으로 한 공원녹지정책 연구에서 일반적인 이용 측면의 공원녹지

선호 유형을 조사한 결과, ‘집 주위에 조성되어 있어 지역 주민이 접근하기 좋고 이용에 편리한 공원’이 가장 높게 나타났는데, 이를 볼 때 이용자들은 목적에 크게 개의치 않고 접근성이 양호한 공원녹지를 선호함을 알 수 있다.

3.3.2. 공원녹지에서 주로 하는 신체활동 유형

실제로 공원녹지를 이용해 어떠한 신체활동이 이루어지고 있는지를 파악한 결과는 Table 6과 같다. ‘공원녹지에서 주로 하시는 신체활동은 무엇입니까?’라고 묻는 질문에 ‘산책, 걷기’라고 대답한 응답자가 262명으로, 67.0%에 해당하는 상당히 높은 비율을 나타내었으며, 배드민턴, 테니스, 축구 등과 같은 ‘구기운동’이 9.5%로 두 번째로 높게 나타났다. ‘달리기(마라톤)’, ‘자전거타기’, ‘줄넘기’가 각각 7.7%, 3.8%, 3.6%를 나타내었으며, ‘인라인스케이트’가 9명(2.3%)으로 가장 낮게 나타났다.

이러한 결과는 문화관광부의 2005년도 체육백서에서 생활체육 참여 종목 중 육상/조깅/속보가 26.6%로 가장 높은 비율을 보여주었다는 보고²⁰⁾에서와 같

Table 3. Perception of facts related to health

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Obesity affects outbreaks of adult disease	Don't know	19	4.8
	Know	375	95.2
It's possible that physical activities prevent diseases such as obesity, diabetes, and cardiovascular disease	Don't know	27	6.9
	Know	367	93.1

Table 4. Types of utilizing green spaces for physical activities

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Kinds of using green spaces for physical activities	City natural park	31	7.9
	Neighborhood park	69	17.6
	Children's park, mini park	200	51.2
	Waterside park	41	10.5
	Playground	50	12.8

Table 5. The reason to utilize green spaces for physical activities

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
The reason to utilize green spaces for physical activities	It's within walking distance to use	231	59.2
	It has good facilities for physical activities	58	14.9
	It gives user fresh and pleasant environments	60	15.4
	It's safe from crime	12	3.1
	It has various and beautiful scenery	29	7.4

Table 6. Types of physical activity in green spaces

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Types of physical activities	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

이 많은 대중들이 최근 ‘걷기’라는 신체활동에 상당한 관심을 보이고 있음을 잘 보여주고 있다고 하겠다.

또 다른 측면에서, 신체활동을 할 수 있는 모든 공간을 대상으로 했을 경우에는 ‘걷기’ 수준의 신체활동의 선호도가 26.6%이지만, 그 대상 공간을 공원녹지로 한정하였을 경우에는 67.0%의 선호도를 보인다고 볼 수 있다. 즉, 신체활동을 위한 목적으로 공원녹지를 이용하는 시민들의 대부분이 ‘걷기’와 같은 저강도의 신체활동을 한다고 해석할 수 있는 것이다.

고강도의 신체활동은 오히려 많은 사람들로 하여금 비활동적인 상태로 되돌아가게 하는 결과를 초래할 수 있으며²¹⁾, 활기차게 걷기 등과 같은 중·저강도의 신체활동이 관상동맥 질환의 예방이나 체중 감소에 유익한 영향²²⁾을 미칠 수 있음을 감안할 때, ‘걷기’가 가장 높은 비율을 보였다는 것은 긍정적인 결과라 하겠다.

성별에 따라 이루어지고 있는 신체활동을 비교한 결과는 Table 7과 같이 나타났다. ‘달리기(마라톤),’ ‘등산,’ ‘구기운동’과 같은 체력 소모가 많은 고강도 신체활동에 있어서는 ‘남자’가 ‘여자’보다 두 배 이상 높게 나타났다. 반면, ‘산책, 걷기’와 같은 중·저

Table 7. Types of physical activity according to sex

Division		Sex(Person(%))	
		Male	Female
Types of physical activities	Walk	106(56.4)	156(76.8)
	Running(Marathon)	20(10.6)	10(4.9)
	Rope-skipping	3(1.6)	11(5.4)
	Biking	11(5.9)	4(2.0)
	In-line skating	4(2.1)	5(2.5)
	Mountain climbing	16(8.5)	8(3.9)
	Ball-game exercise	28(14.9)	9(4.4)

강도의 신체활동은 ‘여자’가 ‘남자’보다 약 20%정도 더 높게 나타났다.

한편, 연령에 따라 이루어지고 있는 신체활동의 유형을 파악한 결과는 Table 8과 같이 나타났는데, 대체적으로 연령대가 높아질수록 큰 무리 없이 쉽게 할 수 있는 ‘산책, 걷기’와 같은 저강도의 신체활동을 선호하는 경향을 보여주었다. ‘달리기(마라톤)’은 20대(10.0%), 30대(11.3%), 40대(10.1%)에서, ‘등산’은 40대(11.4%)와 50대(10.5%)에서 많이 이루어지고 있음을 알 수 있었다.

고강도 신체활동인 ‘구기운동’의 경우는 20대가 다른 연령대에 비해 약 두 배 정도 높게 나타났다.

3.3.3. 신체활동을 위한 공원녹지의 이용행태

3.3.3.1. 신체활동을 위한 공원녹지 이용빈도
신체활동으로 인한 건강이익을 극대화하기 위해서는 공원녹지의 이용빈도가 상당히 중요하다. 성²³⁾은 우리 몸은 운동을 한 뒤 그 효과가 48시간 지속되기 때문에 일주일 내내 운동한 효과를 계속 누리려면 일주일 중 최소한 3일 이상 운동을 해야 한다고 주장하였다.

Table 9와 같이 신체활동을 위한 공원녹지의 이용빈도를 파악한 결과, ‘일주일에 1~2회’ 이용한다

Table 8. Types of physical activity according to age

Division		Age(Person(%))				
		Twenties	Thirties	Forties	Fifties	Over sixties
Types of physical activities	Walk	61(61.0)	53(66.3)	49(62.0)	65(75.6)	34(73.9)
	Running(Marathon)	10(10.0)	9(11.3)	8(10.1)	2(2.3)	1(2.2)
	Rope-skipping	4(4.0)	4(5.0)	4(5.1)	-	2(4.3)
	Biking	6(6.0)	1(1.3)	4(5.1)	2(2.3)	2(4.3)
	In-line skating	2(2.0)	6(7.5)	1(1.3)	-	-
	Mountain climbing	2(2.0)	1(1.3)	9(11.4)	9(10.5)	3(6.5)
	Ball-game exercise	15(15.0)	6(7.5)	4(5.1)	8(9.3)	4(8.7)

Table 9. Frequency of utilizing green spaces for physical activities

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Frequency of utilizing green spaces	Over 3 times per week	99	25.2
	1~2 times per week	207	52.5
	1~2 times per month	88	22.3

는 반응을 보인 응답자가 207명(52.5%)으로 가장 높게 나타났다. 반면, 신체활동의 효과를 위해 전문가들이 권장하고 있는 ‘주 3회 이상’ 이용하고 있는 응답자는 25.2%에 불과했다. 또한, 신체활동을 위해 공원녹지를 이용하나 그 효과를 기대하기 어려운 수준인 ‘월 1~2회’라고 대답한 시민은 88명(22.3%)으로 나타났다.

3.3.3.2. 신체활동 지속시간

신체활동으로 인한 건강이익을 극대화하기 위해서는 공원녹지의 이용빈도와 함께 지속시간 또한 중요한 역할을 한다. 개인적 차이는 있지만, 일반적으로 운동시간이 30분 이상 지속되는 경우 점차적으로 지방이 에너지원으로 차지하는 비율이 증가하게 되어 운동효과를 기대할 수 있다²⁴⁾.

Table 10에서와 같이 ‘한 번 이용하실 때, 몇 시간 정도 신체활동을 하십니까?’라는 질문에 단지 8.2%만이 ‘30분 미만’이라고 답하였으며, 91.8%에 해당하는 361명은 신체활동을 위해 공원녹지를 방문했을 때 30분 이상을 소요하는 것으로 나타나 ‘지속시간’ 측면에서는 신체활동의 효과를 기대하기에 충분하다고 판단된다.

3.3.3.3. 신체활동을 위한 공원녹지 이용시간대

신체활동을 위해 공원녹지를 이용하는 시간대를 조사한 결과는 Table 11과 같이 나타났다. ‘저녁(출근 후)’에 신체활동을 주로 한다고 응답한 시민이 60.8%로 가장 높은 비율을 보였으며, ‘아침(출근

Table 10. The time required for physical activities in green spaces

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)	
Hours of using green spaces	Under 30 min.	32	8.2	
	30 min.~one hour	223	56.7	
	Over one hour		138	35.1

Table 11. Time of utilizing green spaces for physical activities

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Time of utilizing green spaces	Free time	32	8.2
	Evening(after work)	223	56.7
	Morning(before work)	138	35.1

전)’이라는 응답은 7.1%에 불과했다. 한편, 주기적이지 못하고 ‘시간이 있을 때 이용한다고 대답한 응답자는 126명(32.1%)로 나타났다. 이러한 결과는 오전에는 출근과 업무 부담에 따른 직무 관련 교육을 받고, 운동은 퇴근 후 여유 시간을 이용하는 라이프스타일의 변화에 기인한 것으로 여겨진다.

3.3.3.4. 신체활동을 위한 공원녹지 방문 수단

신체활동을 위해 공원녹지를 이용할 시에 어떠한 수단으로 접근하는지를 파악한 결과는 Table 12와 같다. ‘도보’로 공원녹지를 찾는다는 응답이 70.8%로 가장 높게 나타났으며, ‘자가 차량’을 이용한다는 응답이 19.2%로 두 번째로 높았다. ‘자전거’와 ‘대중교통’을 이용한다는 응답은 각각 5.4%와 4.6%로 낮게 나타났다.

60세 이상의 노년층을 대상으로 조사한 장²⁵⁾의 보고에서 공원방문 시 이용하는 교통수단으로 ‘걸어서’라는 응답이 65.6%로 나타났으며, 김¹⁹⁾의 서구민을 대상으로 한 연구에서는 ‘도보’로 공원을 이용한다는 응답자가 53.8%로 가장 높은 비율을 보였고 ‘자가용(19.2%),’ ‘버스(12.8%),’ ‘자전거 및 오토바이(10.3%)’도 다소 높게 나타났다. 한편, 장²⁵⁾의 연구에서 공원이용 목적으로 ‘운동’과 ‘산책’이 약 80%를 차지한 반면, 김¹⁹⁾의 연구에서는 단지 19.5%만이 ‘운동’을 목적으로 하였고, ‘휴식’과 ‘만남’이 50% 이상을 차지하였다.

이를 통하여 볼 때, 신체활동을 목적으로 공원녹

Table 12. Means to visit green spaces for physical activities

Item	Division	Frequency (Person)	Percentage (%)
Means to visit	Walk	277	70.8
	Bicycle	21	5.4
	Car	75	19.2
	Public transportation	18	4.6

지를 방문할 경우, ‘도보’를 이용하는 비율이 높음을 알 수 있었는데, 공원녹지를 걸어서 찾는다는 응답이 가장 높게 나타난 것은 신체활동을 하기 위해 ‘집에서 가까워 이용하기 편리한 공원녹지’를 선호(59.2%)하는 본 연구의 결과와 관련이 높은 것으로 사료된다.

4. 결 론

건강을 위한 신체활동 공간으로서 중요하게 인식되고 있는 공원녹지의 활용성을 제고하기 위한 기초자료로서 신체활동을 목적으로 하는 대구시 공원녹지의 이용실태를 파악한 결과는 다음과 같다.

건강에 대한 관심 정도에 있어서 대부분의 응답자인 91.9%가 건강에 대하여 ‘보통’ 이상의 관심을 보이고 있었다. 또한, 95.2%의 응답자가 비만이 당뇨, 고혈압 등의 성인병에 영향을 준다는 사실을 알고 있었으며, 신체활동을 통해 상당부분 예방이 가능하다는 사실도 93.1%의 응답자가 인지하고 있었다. 따라서 비만의 심각한 영향과 신체활동의 긍정적 효과에 대한 인식이 매우 높은 것으로 간주할 수 있다.

신체활동을 위해 이용하고 있는 공원녹지의 유형으로는 반 이상이 ‘소규모 근린공원, 집 주변 소공원’으로 나타났으며, 그 이유로는 약 60%가 ‘집에서 가까워서 이용하기 편리하기 때문’이라고 응답하였다. 또한, 공원녹지에서 가장 많이 이루어지고 있는 신체활동은 약 70%가 ‘산책, 걷기’로 나타났는데, 활기차게 걷는 것과 같은 중·저강도의 신체활동이 관상동맥 질환의 예방이나 체중감소에 유익한 영향을 미칠 수 있음을 감안할 때 긍정적인 결과라고 할 수 있겠다.

한편, 신체활동을 위한 공원녹지 이용빈도의 경우, ‘주 3회 이상’을 이용하는 응답자는 약 25%에 불과하였으나, ‘주 1~2회’ 이용한다는 응답자는 약 53%에 이르렀다. 이러한 사실을 바탕으로 공원녹지에 신체활동을 위한 요소를 활용하여 공원녹지의 이용빈도를 증가시킨다면 ‘주 3회 이상’ 이용을 유도할 수 있을 것으로 사료된다. 신체활동 지속시간의 경우에는, 신체활동 지속 후 몸 안의 지방이 연소되기 시작하는 시간인 ‘30분 이상’을 이용한다는 응

답이 91.8%로 나타나 신체활동의 효과를 기대하기에 충분하다고 판단된다. 신체활동을 위한 공원녹지 이용시간대로는 ‘출근 전 아침(7.1%)’보다 ‘퇴근 후 저녁(60.8%)’이 높게 나타났으며, 방문 수단에 있어서는 ‘도보’로 공원녹지를 찾는다는 응답이 약 71%로 가장 높게 나타났다.

본 연구를 통해 시민들의 건강을 위한 신체활동 공간으로서 공원녹지의 긍정적 가치를 확인할 수 있었으며, 향후 신체활동을 위한 공원녹지 이용의 활성화 방안에 관한 연구를 통해 공원녹지의 이용 가치와 시민의 건강증진의 제고를 기대할 수 있을 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

- 1) World Health Organization, 2004, Controlling the Global Obesity Epidemic, WHO Technical Report Series 916, 149pp.
- 2) 유명근, 이만균, 문황운, 2004, 장기간의 걷기 트레일링이 중년 여성의 체력과 혈액성분에 미치는 영향, 체육학 논문집, 32, 173-181.
- 3) 보건복지부, 2006, 국민건강 영양조사 제3기(2005), 보건복지부, 782pp.
- 4) 이윤경, 1996, 운동에 의한 비만학생의 신체구성 및 혈중지질의 변화, 석사학위논문, 체육학과, 경북대학교, 대구.
- 5) 류승필, 이수천, 김영범, 장웅찬, 1997, 12주간의 유산소 운동에 의한 비만아동의 신체구성 및 혈액성분 변화, 운동영양학회지, 1(2), 59-66.
- 6) 노호성, 최성근, 임기원, 1999, 운동과 식이요법이 비만여성의 복부 지방면적에 미치는 영향, 한국체육학회지, 38(3), 428-438.
- 7) 김성진, 1997, 비만 청소년의 심폐기능과 혈중 지질 및 효소 수준에 관한 연구, 석사학위논문, 체육학과, 경희대학교, 서울.
- 8) 주미현, 최희남, 1994, 장기간의 유산소성 운동이 혈중 콜레스테롤, 중성지방, 혈당 및 폐환기 기능에 미치는 효과, 한국체력의학회지, 3(2), 1-12.
- 9) 현송자, 1991, 스포츠 영양학, 서울: 21세기 교육사, 298pp.
- 10) Harnik P., 2000, Inside city parks, Washington: Urban Land Institute, 180pp.
- 11) American Planning Association, 2003, How cities use parks to improve public health, City Parks Forum Briefing Papers.
- 12) Bodin M. and T. Hartig, 2003, Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running?, Psychology of Sport and Exercise,

- 4(2), 141-153.
- 13) Frumkin H., 2003, Healthy places: Exploring the evidence, *American Journal of Public Health*, 93(9), 1451-1456.
 - 14) Ariane L. B.-R., J. Gustat, B. J. Tompkins, J. Rice and J. Thomson, 2006, Development of a direct observation instrument to measure environmental characteristics of parks for physical activity, *Journal of Physical Activity and Health*, 3(1), 176-189.
 - 15) Brian E. S., L. D. Frank, C. Auffrey, R. C. Whitaker, H. L. Burdette and N. Colabianchi, 2006, Measuring physical environments of parks and playground: EAPRS instrument development and inter-rater reliability, *Journal of Physical Activity and Health*, 3(1), 190- 207.
 - 16) 조영규, 오윤경, 김연희, 2004, 경상남도 체육공원의 활성화 방안에 관한 연구: 창원, 마산, 진해, 김해지역을 중심으로, *경남체육연구*, 8(2), 13-28.
 - 17) Burgess J., C. M. Harrison and M. Limb, 1988, People, parks and the urban green: A study of popular meaning and values for open spaces in the city, *Urban Studies*, 25(6), 455-473.
 - 18) 김수봉, 1999, 오픈스페이스의 개념과 대구시 공원 녹지 계획, *한국조경학회지*, 17(4), 179-189.
 - 19) 김수봉, 2005 대구광역시 서구의 공원·녹지정책 방향연구, 대구지역환경기술개발센터 최종보고서, 대구, 145pp.
 - 20) 문화관광부, 2006, 2005 체육백서, 문화관광부, 571pp.
 - 21) Speck B. J., 2002, From exercise to physical activity, *Journal of Holistic Nursing*, 16(5), 24-31.
 - 22) 서상연, 김수영, 유태우, 2002, 여가 시간 신체활동의 변화가 체중에 미치는 영향, *가정의학회지*, 23(5), 599-612.
 - 23) 성봉주, 2002, 비만해법 운동이 최선이다, 서울: 국민체육진흥공단 체육과학연구원 보고서, 203pp.
 - 24) Gollnick P. D. and B. Saltin, 1988, Fuel for muscular exercise: Role of fat, *Exercise, Nutrition, and Energy Metabolism*, 72-88.
 - 25) 장수용, 2005, 고령화 사회에서의 노인여가문화활성화에 관한 연구: 노인의 공원이용 실태를 중심으로, 석사학위논문, 사회복지학과, 서울시립대학교, 서울.