

건강증진을 위한 걷기의 의미와 영향 요인: 도시 걷기 실천자들의 경험

김진희*, 유승현**†, 심소령**

* 고려대학교 보건과학연구소

** 서울대학교 보건대학원

Unveiling the Meaning of Walking for Health Promotion: The Perspectives of Urban Walkers

Jinhee Kim*, Seunghyun Yoo**†, Soryoung Sim**

* *Research Institute of Health Sciences, Korea University*

** *Graduate School of Public Health, Seoul National University*

<Abstract>

Objectives: This study identifies the meaning of walking and its facilitating factors and barriers from the perspective of urban walkers in Seoul. **Methods:** The participants consisted of twelve people who either lived or worked in Gangnam district of Seoul. The study applied the data collection process featured in the photovoice, in which the participants took photographs and shared their stories through focus group interviews. **Results:** Walking is regarded as one of the easiest types of physical activity. While walking, participants find mental tranquility, communication opportunities, and a chance to step back from their everyday lives. Facilitating factors include: access to walking-friendly venues and attractive surrounding environments; the participant's assimilation into the surrounding area; having the feeling of ease and relaxation; and friends and family to walk together. Barriers consist of physical factors such as street design and the busy urban streets, insensitive traffic and low civic awareness, and personal situational factors. **Conclusions:** The benefit of walking exceeds beyond those of physical health promotion. Actions to encourage walking in urban areas should address the multiple meanings perceived by their citizens.

Key words: Walking, Health promotion, Photovoice

I. 서론

걷기를 비롯한 신체활동을 평소에 실천하는 사람들은 건강수명이 더 길고, 걷기가 심뇌혈관 질환, 당뇨병, 비만 등 질병 예방에 효과적이라는 것은 잘 알려져 있다 (Warburton, Nicol, & Bredin, 2006; Bassett, Pucher, Buehler, Thompson, & Crouter, 2008; Johnson, Bell, McCargar, Welsh, & Bell, 2009; Kahlmeier, Racioppi, Cavill, Rutter, & Oja, 2010; Kosmadakis et al., 2011; Waddington, Dickson, Trathen, &

Adams, 2011). 최근에는 대기오염, 탄소 배출, 교통정체, 소음, 교통사고 등을 수반하는 자동차 중심 도시 교통 체계의 개선과 관련해서도 걷기 실천 활성화가 추진되고 있다. 걷기는 자전거 활성화와 결합되어 도로 설계나 “지속가능한 이동수단”의 측면에서 조명되고 연구되고 있으며, 자동차 이용이 감소하면 탄소배출량이 감축되어 허혈성 심장질환 예방에도 효과적인 것이라는 예측도 있다(Woodcock et al., 2009).

일반적으로 성인이 걷기를 포함한 신체활동으로 건강증

교신저자: 유승현

서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 보건대학원 221동 318호

전화: 02-880-2725 Fax: 02-762-2888 E-mail: syoo@snu.ac.kr

* 본 연구는 2011년도 강남구보건소의 “건강도시 강남 중장기 발전 계획 학술연구용역” 연구비의 지원을 받아 수행되었음.

▪ 투고일: 2011.11.30

▪ 수정일: 2011.12.29

▪ 게재확정일: 2011.12.30

진 효과를 달성하기 위해서는 주 150분 이상, 1회 30분 이상 약간 숨이 찰 정도의 중등도 신체활동을 주 5회 이상을 실천하는 활동적 생활(active living)이 권장되고 있다(Office of the Surgeon General, 1998; WHO/EURO, 2006; WHO, 2010). 그러나 우리나라 19세 이상 성인의 1회 30분 이상, 주5회 이상 걷기실천율은 2001년 75.6%에서 2008년에는 46.9%로 급격히 감소하였다(Korean Center for Disease Control, 2008).

걷기 실천을 활성화하는 노력은 생활터 별 접근(Monness & Sjolie, 2009), 걷기 동호회 활성화(Krieger, Rabkin, Sharify, & Song, 2009), 걷기 캠페인 등과 같은 사회적 마케팅(Social marketing) 요소(Wilson et al., 2010), 도시 환경의 입장에서 보행-친화적인 물리적 환경 구축(Pucher, Buehler, Bassett, & Dannenberg, 2010) 등으로 다양하게 추진되고 있다. 한편 걷기 실천을 활성화하는 데는 도시의 물리적 환경을 변화시키는 것보다 사람들의 인식 변화가 더 큰 영향을 줄 수 있다는 주장(Panter, Griffin, Jones, Mackett, & Ogilvie, 2011)이 있고, 걷기 실천과 관련된 개인적 특성, 걷기환경에 대한 개인의 인식이 연구되기도 한다(Gomes et al., 2011; McGinn, Evenson, Herring, Huston, & Rodriguez, 2007). 도보환경에 대한 개인의 인식, 자가용 이용에 대한 선호도와 같은 개인의 심리적 요인이 보행을 선택하는 데 관련성이 있으며, 개인의 교육수준, 소득수준이 높을수록 걷기실천율이 높고, 이러한 경향은 대도시일수록 더 잘 드러난다는 연구보고가 있고(Kitchen, Williams, & Chowhan, 2011), 지난 10년 간 미국의 걷기실천율 증가 중 특히 고소득 남성층의 걷기실천율 증가(Pucher, Buehler, Merom, & Bauman, 2011), 도시의 사회-경제적 특성에 따라 해당 도시의 걷기나 자전거 활성화 사업에 대한 예산 투입 정도와 관심도가 다른 점 등이 걷기와 사회-경제적인 요인의 관계를 나타낸다(Cradock et al., 2009).

걷기의 효과를 측정하는 국내연구는 중년여성의 생리적 지수(Hyoung & Kim, 2008; Yu et al., 2010)에서부터 노인의 신체적 건강변인(Hwang, Kim, Lee, Na, & Kim, 2009; Ko, 2010; Lim et al., 2009)과 정신건강(Han, Chung, & Kim, 2011), 여대생 건강(Yoo & Jo, 2009), 뇌졸중 환자의 일상 활동 수행능력과 우울(Roh, 2002)에 이르기까지 대부분 건강 증진 효과를 측정하는 측면에서 연구가 이루어져 왔고, 걷기 활성화 매체-캠페인의 걷기 안내 표지판, 인쇄홍보물 및

공익광고 등에 담긴 메시지가 걷기에 대한 관심, 걷기의 유용성 인지, 걷기 실천 태도를 변화시켜 걷기 실천에 직접적으로 미치는 영향 연구(Ann & Lee, 2007), 걷기 행사 참여 동기(사회적 교류나 친밀감 향상 목적)와 범이론적 모형의 행동변화의 단계에 따른 참여율 연구(Jo, Song, Hong, Yoo, & Lee, 2007), 걷기와 관련한 도시의 물리적 보행 환경을 보행로와 같은 가로환경, 보행목적 시설까지의 거리와 같은 네트워크 환경 및 보행권 내의 공원이나 편의시설의 분포와 같은 지역사회 환경으로 구분하여 규명한 도시계획 연구(Park, Choi, & Seo, 2008) 등도 등장하였다. 그러나 걷기 실천 경험을 조명하고 걷기관련 요인을 탐색한 연구는 드물다.

지역사회 건강증진을 목표로 한 효과적인 걷기 실천 활성화 전략은 각각의 지역사회가 걷기를 실천하는 양상과 걷기를 결정하는 요인의 특성을 반영하여 수립되고 추진되어야 한다. 따라서 본 연구는 걷기를 실천하는 도시민들의 시각에서 바라본, 자신들이 생활하고 있는 도시에서 걷기가 갖는 의미와 걷기에 영향을 미치는 요인들을 도출하여 건강증진 목적의 걷기 활성화 방안에서 시사점을 제시하고자 한다.

II. 연구방법

본 연구에서는 도시민들의 시각에서 걷기의 의미와 영향요인을 효과적으로 분석하기 위하여 포토보이스(Photovoice) 연구방법론의 일부를 적용하였다. 포토보이스는 참여자가 촬영한 사진에 대해 연구자와 함께 논의하는 과정을 통하여 개인과 지역사회의 변화를 이끌어내는 참여적 실천 연구(Participatory Action Research, PAR)의 한 종류이다(Wang & Burris, 1994). 포토보이스는 영향력과 효과가 강한 수단인 시각적 이미지를 통하여 지역사회의 요구를 파악하고 전달하고자 한다(Wang & Burris, 1997). 지역사회 구성원이 직접 촬영한 시각적 이미지를 통해 지역사회 주민들이 그들의 지역사회에 대해 알고 있는 전문성(local expertise)을 발휘할 수 있고, 설득력이 강한 근거자료를 생산할 수 있기 때문에 지역사회의 통제력과 권한을 향상시킬 수 있는 방법이라는 점에서 본 연구에서는 실제 걷기 경험의 의미와 영향요인의 파악에 적절한 방법으로 포토보이

스를 선택하였다(Wang, Yi, Tao, & Carvano, 1998).

포토보이스는 지역사회 구성원들이 선정한 의제에 대한 사진촬영과 논의를 통해 문제분석, 대안개발을 수행하고, 지역사회 구성원들이 제시한 대안이 정책과 프로그램으로 구현되는 과정으로 구성된다. 본 연구는 현재 진행 중인 포토보이스 프로젝트 중에서 연구참여자의 의견을 사진과 설명문으로 수집한 후, 그룹 토의를 통해 연구참여자와 연구진이 의제를 함께 탐색하고 분석한 과정과 내용에 대한 것이다. 또한 포토보이스 과정 중에 도출된 결과들에 대해 보다 다수의 대상자로부터 확인하기 위한 방법을 추가하였다. 해당 지역사회에서 개최된 건강포럼행사에 참석한 주민들을 대상으로 포토보이스 연구 결과 내용에 공감, 동의 여부 투표를 실시하였다. 포토보이스 절차와 내용을 포함한 본 연구의 설계와 내용, 연구참여자 모집에 관하여 교신처 자 소속기관의 연구윤리심의위원회에서 검토와 승인을 받았다.

1. 연구참여자

포토보이스 연구참여자는 총 12명으로, 평소에 걷기를 실천하는 사람으로서 서울시 강남구에 거주하고 있거나(n=8), 강남구에 소재한 직장에 다니는 사람(n=4)의 2개 그룹으로 구분하여 모집하였다. 보건소 사업에 참여한 경험이 있거나 걷기모임, 활동을 하고 있는 사람들을 시작으로, 그들이 추천하는 사람들도 연구에 참여하는 방식의 눈덩이 표집(snowballing sampling) 방법을 사용하였으며, 강남구 보건소 홈페이지에 공고를 게시하여 자발적으로 참여할 수 있는 기회도 제공하였다. 총 2주에 걸쳐 참여자를 모집하여 연령대 20대~60대 초반의 남자 3명, 여자 9명이 최종 참여하였다. 연구참여자들은 주1회 30분씩 걷는 사람부터 매일 2시간씩 걷는 사람까지 다양하게 분포하였으며, 평균적으로 주 3.75회, 1회 50분씩 걷고 있었다. 연구 참여에 동의한 12명은 연구 참여 기간, 구체적인 연구 참여 활동내용, 연구 참가의 자발성 원칙 등에 관한 내용이 포함된 사전 동의서를 확인하고 서명하였다.

2. 자료 수집

포토보이스의 목적과 과정에 대한 사전 오리엔테이션 자료는 서면으로 연구참여자들에게 제공되었고, 연구진이

연구참여자 1명마다 2-3회 전화통화를 하여 오리엔테이션 내용을 확인, 안내하고 필요한 경우 부가설명을 하였다. 연구참여자들은 각자 ① 나에게 강남구에서 걷기의 의미 ② A구가 나를 걷게 하는 것 ③ A구에서 내가 걷는 것을 방해하는 것에 대해 각각 자신의 시각, 경험, 의견을 표현하는 사진을 여러 장 촬영한 뒤 그 중 자신의 입장을 가장 잘 나타내는 사진 1장씩을 선택하여 부연 설명을 A4용지 반쪽이상의 분량으로 작성하였다.

사진촬영은 10일 간 진행되었고, 연구참여자들이 모두 디지털 카메라를 소유하고 있어 각자 본인의 카메라로 사진을 촬영하였다. 연구참여자들은 촬영한 다수의 사진 중 최종 선택한 사진과 그에 대한 설명문을 연구용으로 개설한 온라인 포털사이트 카페에 업로드하거나, 연구진에게 이메일로 제출하였다. 모든 사진자료가 접수된 후 연구진이 1차적으로 내용을 분석하였고, 분석한 내용에 대해 연구참여자와 그룹 토의(group discussion)를 실시하였다.

직장인 그룹(n=4)과 거주민 그룹(n=8)별로 따로 진행된 그룹토의는 각각 2시간이 소요되었으며, 그룹별 연구참여자 전원과 연구진 3명이 참석하였다. 그룹 토의는 포토보이스의 참여적 분석방법인 SHoWeD 질문의 형식을 따라, 촬영한 사진에 대하여 연구참여자가 어떤 내용을 촬영한 것인지를 설명하고, 사진 속에 나타난 현상을 분석하여 발생하는 원인과 개선을 위한 실천적 대안을 찾아내는 순서로 진행되었다(Wang & Burris, 1997). 연구참여자들이 각각의 사진을 함께 본 뒤 각자의 사진에 대해 무엇을 어떻게 찍었고 어떤 내용을 표현하고자 했는지를 구체적으로 설명하였고, 제출된 사진과 설명문의 내용을 바탕으로 그룹 토의 이전에 연구진이 1차 분석한 결과를 연구참여자와 함께 검토, 확인하는 과정을 거쳐 연구결과에 대한 타당성을 높였다. 이어, 연구참여자의 시각에서 바라본 전략적 대안 및 이를 실현하는 데 장애가 되어 극복해야 할 요인들에 대한 논의가 이루어졌으며,¹⁾ 추가로 포토보이스에 참여하면서 느낀 소감과 연구의 제한점에 대한 논의를 하여 포토보이스 연구방법론의 가치와 참여적 연구방법으로서의 잠재성을 도출하였다. 그룹 토의의 모든 내용은 참여자들의 사전 동의하에 모두 녹음되었으며, 녹음된 내용은 글로 옮겨 기록하여 분석하였다.

1) 대안에 대한 분석과 논의는 별도의 논문으로 작성될 예정이다.

3. 자료 분석

연구참여자들의 사진설명문과 그룹토의 내용을 분석하기 위해 Spradley의 범주 분석 방법(taxonomical analysis)에 따라 3가지 주제(① 나에게 강남구에서 걷기의 의미 ② 강남구가 나를 걷게 하는 것 ③ 강남구에서 내가 걷는 것을 방해하는 것)에 대한 내용을 개념별로 확인하고 이들을 범주화하여 분류하였다(Spradley, 1979; Lee, Nargund-Joshi, & Dennis, 2010). 연구진 3명이 각자 분류한 결과에 대해 연구자 간 일치도를 확보하기 위하여, 상호 일치하지 않은 분류 항목에 대해 반복 토의를 통해 최종적인 분류 체계를 결정하였다. 연구자가 범주화한 결과를 연구참여자 그룹 토의에서 확인을 받는 절차를 거쳐 분석결과의 타당도를 높이고자 하였고 2차로 지역사회 건강포럼에서 총 267명의 주민의 공감도 투표를 거침으로써 연구참여자들이 제시한 사진과 토론 내용에 대한 분석을 정교화하고 지역사회의 공감 정도를 확인하였다.

III. 연구결과

1. 걷기의 의미

본 연구의 참여자들에게 걷기란 일반적으로 신체적 건강증진을 목적으로 시작한, 실천하기 쉽고, 언제 어디서나 할 수 있는 효율적인 운동이었다. 그러나 운동을 목적으로 걷는 것 이외에도 걷기를 통하여 마음 속 갈등을 풀고 지난 일들을 회상하면서 관련 감정을 경험하는 심리적인 정화와 해소의 의미가 있었으며, 바쁜 일상생활을 잠시 벗어나는 짧은 탈일상의 기회라는 의미도 있었다. 또한, 함께 걷는 가까운 이들과 평소 일상에서 잘 풀리지 않았던 대화들을 할 수 있는 기회로서 소통의 의미가 드러났다.

1) 건강증진을 위해 실천하기 쉬운 운동

참여자들은 우선 걷기가 건강증진을 위한 운동의 의미가 있다는데 동의했다. 걷기는 언제 어디서나 가장 쉽게 실천할 수 있는 운동방법이고, 굳이 시간을 따로 정해서 운동 시설을 방문하지 않더라도 언제든지 할 수 있는 편리한 운동이다. 자칫 무료해지기 쉬워서 지속적으로 실천하기 어려웠던 고정화된 운동 프로그램과는 달리, 걷기는 걷는 길

을 달리하여 주변 풍경을 구경하면서 다양한 자극을 받을 수 있는 장점이 있다. 직장인은 출퇴근길이나 점심시간을 이용하여 걸을 수 있고, 지인과 동료들과 함께 걸을 수 있기 때문에 따로 운동이라는 생각을 하지 않으면서도 즐겁게 운동을 할 수 있는 다양한 장점을 가진 운동방법이다 [Figure 1].



[Figure 1] What walking means to me : Exercise

“나에게 걷기란 생각나면 언제든지 어디에서든지 할 수 있는 운동이며, 가장 완벽에 가까운 운동이다.” (40대 남성 직장인, [Figure 1])

“굳이 공원이나 운동장에 가지 않아도 걷기 운동은 어디에서나 가능하다. 친구들과 맛있는 음식을 잔뜩 먹고 동네까지 대중교통을 이용하지 않고 몇 정거장을 걸어오거나 일부러 음식을 먹고 쇼핑을 시작해서 옷을 고르며 음식을 소화시키기도 한다. 학교에서는 수업 듣는 강의실까지 멀고 시간이 빠듯하더라도 셔틀버스를 이용하기보다는 걸어간다.” (20대 여성 거주민)

“고정된 운동 환경과 프로그램이 주는 무료함을 이겨내지 못했고, 다양한 자극을 가질 수 있는 운동을 찾기로 했다. 그래서 내가 택하게 된 운동이 "걷기"이다. 걷기를 시작하면서부터 내 삶에 활기가 찾아왔고 내 몸에는 탄탄함과 가벼움이 찾아왔다. 한강 변두리를 걷기도 하고 우리 동네[강남구] 일대를 무작정 걷고 걸었다. 내가 정해놓은 시간동안 항상 조금씩은 다른 길을 걸었다. 그랬기에 강남구의 이곳저곳을 몸으로 즐길 수 있었다. 많은 사람, 많은 빌딩, 많은 시설물 등 시각을 통해, 청각을 통해 많은 자극들을 느꼈다. 많은 자극들을 수용하느라 머리가 일상에서 생기는 무료함이나 정신적 압박 따위에 힘들어 할 여유가 없어 마냥 즐거울 수 있었다.” (20대 여성 거주민)

특히, 출산을 준비하는 예비 엄마들에게는 주변을 의식하지 않고 편하게 할 수 있는 유일한 운동이 걷기였고, 예비 아빠에게는 걸으면서 좋은 아빠 되기 위해 체력을 증진하고, 걸으면서 장차 가족의 미래에 대해 목표의식을 가지고 다시 의지를 확인하는 등 ‘준비’로서의 의미가 있었다.

“임신 5개월 즈음 퇴근 후 수영을 다녔는데 늦게 끝나는 날은 못 갈 때도 많았고, 일반인과 같이 하다 보니 주변의 시선이 부담스러운 것도 있었다. 그래서 다시 걷기 시작했다.” (30대 여성 거주민)

“나에게 걷기는 원래 건강증진! 다이어트! 이런 목적이 컸다. 살 빼는데 마냥 힘든 운동부터 하면 기초체력이 약한 나로서는 아무래도 부담이 되니까 "걷기"로 출발해서 "뛰기"로 마무리 하는 그런 운동개념으로서만 생각했었다. 그러다 어느 날 정말 기쁜 소식이 있었는데 바로 와이프의 임신 소식 !! 다른 여러 가지 생각도 많이 했지만 [집, 아이 이름 등등] 그 중에서 중요한 것 중의 하나가 바로 아이들과 놀 수 있는 체력!!!! 쌍둥이 조카를 키우는 형 내외를 보면서 ‘아빠라는 존재는 정말 체력이 좋아야 겠구나’라는 생각을 많이 했었기 때문에 이런 생각이 들었나보다.” (30대 남성 거주민)

2) 대화와 소통의 장

운동을 일차적인 목적으로 하여 걷기에 나서게 되더라도 가족이나 가까운 지인들과 함께 걷는 경우, 집이나 일상 환경에서 대화를 나눌 때와는 달리 보다 객관적이고 긍정적인 시각에서 소통을 할 수 있는 부차적인 효과를 발견하였다. 가족이나 직장 동료, 지도하는 학생들과 걸으면서 평소에는 해결하기 어려웠던 문제들이 개방적인 공간에서는 소통이 잘 되는 부차적인 효과가 중요하게 인식되었다.

“보통 주말에 집근처 양재천을 걷게 되는데 우리처럼 자녀가 장성해서 부부만 남은, 더욱이 맞벌이 집들은 그 시간이 한 주일의 유일한 대화의 시간이다. 일주일 동안 있었던 일, 해결해야 할 일, 아이일 집안일 등을 이야기하게 된다. 자연 속에서, 열린 공간에서 나누는 대화는 내용이 짜증스러운 것이거나 갈등의 소지가 있는 것이라도 밀폐된 공간 속에서 하는 대화와 조금 다른 결과를 보이는 것 같다. 일상과 한걸음 떨어진 객관적인 시각과 긍정적인 면을 보인다. 걸으며 하는 대화는 그래서 가정의 소통의 장이다.” (50대 여성 거주민)

3) 탈일상을 느낄 수 있는 기회

직장인들의 경우, 퇴근길에 한 정거장 정도 미리 내려서 걸으면 잠시 일상의 분주함으로부터 벗어나 도시의 주변 모습을 되돌아보면서 여유를 즐길 수 있었다. 지하철이나 버스를 타고 갈 때에는 주변을 살필 기회가 없지만 걸으면서 바쁘게 지나가는 차량들의 모습을 보면서 일상으로부터 잠시 벗어난 기분을 느끼게 된다[Figure 2].



[Figure 2] What walking means to me: Detachment from busy everyday life

“그런데 [퇴근길에 버스를 타지 않고] 걷기 시작할 때 ‘아, 그래 저 바쁜 저 차도에 저 한 가운데에 제가 있었는데..’ 약간 한 발 물러선 느낌. 그런 느낌을 갖습니다.” (30대 여성 거주민, [Figure 2])

천천히 걷기 위해 선택하는 길은 차량 위주의 대로가 아니라, 조용하고 여유로운 골목길과 같은 곳이다. 골목길을 비롯한 도시의 작은 길에는 다양한 종류의 상점이 있기도 하고, 걸으면서 발견하게 되는 도시의 시설물들이나 자연, 계절의 모습들을 보면서 바쁜 일상에서 잊고 지내던 사물이나 기분들을 다시 찾게 되는 기회가 된다.

“딸이랑 가족이랑 걸을 때 저렇게 우연찮게 다람쥐나 물랐던 벌레[를] 딸이 발견해 주면 그걸 같이 보면서 감상하고, 즐거워하는 그런 과정이 다 걷기를 통해서 이루어지는 게 좋아서 [그 모습을 사진으로] 찍어 봤습니다.” (30대 여성 거주민)

이러한 새로운 자극들은 자신을 재발견하게 하여 걷는

것이 즐거워지고, 여행을 떠나는 기분으로 걷기 시작하면서 일상에서 느꼈던 무료함에서부터 벗어날 수 있는 역할을 한다.

“[걸으면서] 많은 사람, 많은 빌딩, 많은 시설물 등 시각을 통해, 청각을 통해 많은 자극들을 느꼈다. 많은 자극들을 수용하느라 머리가 일상에서 생기는 무료함이나 정신적 압박 따위에 힘들어 할 여유가 없어 마냥 즐거울 수 있었다.” (30대 여성 거주민)

“나는 요즘도 힘들고 지쳐 있을 때, 만사가 귀찮아 쉬고만 싶을 때, 집에서 쉬어야지 생각하다가 여행을 떠나는 기분으로 대문을 박차고 나가 걷기 시작한다. 땀 흘리며 걷는 동안 정신과 몸이 한결 가벼워진다. 아픈 몸이 여행에서 건강해져 돌아오듯. 역시 걷길 잘했어!!!” (60대 여성 거주민)

4) 마음을 정화하는 수단

걷기의 또 다른 의미는 일상에서 마음에 생긴 여러 가지 갈등과 분노를 해소할 수 있는 방법이라는 것이다[Figure 3]. 걷기를 통해 행동과 환경, 생각과 감정이 바뀌고, 복잡했던 마음이 정리되면서 긍정적인 해소와 전환을 경험하게 된다. 한편 평소에 걷는 사람들은 같은 길을 반복해서 걷는 경우가 많은데 그럴 때마다 같은 길 위에서 있었던 지난 여러 기억들을 다시 떠올리게 된다. 매번 같은 길을 걸을 때마다 다른 마음과 다른 생각을 가지고 걷게 되고, 과거에 그 길에 있었던 또 다른 추억들을 생각하면서 매번 다른 경험을 하게 되어, 걷기에는 자기 성찰적인 의미가 부여되기도 한다.



[Figure 3] What walking means to me: Reconciliation

2. 걷기의 영향요인 - 촉진요인

연구참여자들을 걷게 하는 가장 큰 요인으로는 보행을 위해 잘 갖추어진 물리적인 인프라와 거리의 풍경과 같은 매력적인 주변 환경요소가 대표적이었다. 주변 환경의 분위기에 따라 걷고 싶은 길이 결정되었고, 혼자서보다는 같이 걸을 가족이나 동료,친구가 있으면 더 걷게 된다. 그리고 시간 여유나 걸을 수 있는 공간이 가까운 곳에 있는 상황이 걷기를 돕는다. 직장인들에게는 걷기 좋은 환경이 조성되어 있는 특정 장소보다는 통근길과 같이 일상생활에서 걸을 수 있는 기회를 확보하는 것이 중요하다는 생각이 있었고, 고칼로리 식사를 하는 식습관이 있기 때문에 운동 목적으로 걷는다는 의견도 있었다.

1) 주변 환경의 매력

① 공원과 보행-친화적 공간

우선 강남구에서 걷기를 촉진하는 가장 대표적인 요인으로는 양재천, 선정릉, 한강시민공원, 학동공원과 같은 공원과 녹지공간이 언급되었다. 복잡하고 삭막한 도심 속에서 싱그러운 자연을 만끽할 수 있는 이러한 공원들은 시간적 여유가 충분히 있고 함께 걸을 수 있는 동행인이 있을 때, 여유를 찾고 싶을 때, 그리고 운동을 목적으로 걷기 위해 찾는 곳이다[Figure 4].



[Figure 4] “Green areas make me want to walk.”

“시골처럼 담장도 낮고 나무가 있는 동네가 아닌 삭막한 아파트 촌 강남에서 양재천은 지구의 허파가 브라질인 것처럼 강남의 허파라 불릴 만하다. 컴퓨터 화면만 들여다보며 지쳐있던 눈도 시원하게 휴식을 갖고 숨도 모처럼

럼 상쾌한 공기를 마실 수 있다. 주변이 잘 정비된 양재천은 화창한 가을 날씨에는 집에만 있기가 부끄럽게 만든다.” (50대 여성 거주민, [Figure 4])

“한강시민공원에 가면은 시원한 강바람이라든지, 탁 트인 잔디, 그리고 시원한 강, 흐르는 강을 볼 수도 있고, 야경도 좋고 하니까, 걷는 거를 그닥 좋아하지 않는 편인데, [한강시민공원에] 가면은 한두 시간 걷는 게 금방 시간이 갈 정도로...저를 걷게 하는 것은 공원이라고 생각했습니다.” (20대 여성 거주민)

“나만의 템포로 걸자니 다른 사람들에게 방해가 되는 거 같고. .. 그런데 선릉 같은 경우는 그렇지 않은, 제 생각에는 유일한 공간인 거 같고. 저기서는 굳이 어떤 루트를 따라갈 필요는 없는 거죠. 동서남북. 그냥 서있어도 되는 거구요.” (30대 남성 직장인)

② 재미있는 구경거리와 흥미로운 주변 환경

공원 외에 도시의 거리를 걸을 때에도 주변의 환경적인 요소들이 걷게 하는 데 영향을 준다. 예를 들어 충격완화 보도블록이 설치된 걷기 좋은 도로 인프라를 비롯하여 다양하고 재미있는 가게나 시설물, 흥미로운 구경거리와 새로운 것을 발견하는 재미가 있는 거리가 참여자들에게 걷는 데 도움을 주는 요소들이었다[Figure 5]. 실내 쇼핑 시설에서 쇼핑과 걷기를 접목한 걷기 활성화 노력이 효과적일 것이라는 의견이 제시되었고, 강남역이나 가로수길과 같은 길을 걸을 때에는 옷가게나 상점을 둘러보면서 보행량이 자연스럽게 증가하고 시간도 빨리 흐르는 느낌이 든다.



[Figure 5] “Shops along the streets make me keep on walking.”

“작은 상점뿐 아니라, 보도블록 사이에 빼꼼히 고개를 내미는 잡초까지도, 걸을 때만 보이는 것들이 있는데, 그것은 대체로 작고 낮은 곳에 있는 것들이다. 지나가다 잠시 멈추어 화분들을 구경할 수 있고, 때로는 동네 작은 옷가게 사장님과 친한 양 이야기도 나눌 수 있고, 때로는 절대 들어가 볼 일은 없을 것 같은 수입차 전시장 내부도 유심히 구경해 보고, 또 때로 그것들을 카메라에 담아 보는 일을 위해 나는 이따금씩 걷는다.” (30대 여성 거주민, [Figure 5])

“내가 아무 생각 없이 그냥 오랫동안 걸을 수 있는 게 뭔가를 생각을 하다 보니까 쇼핑거리. 일단 뭔가 자주 보고 들어갔다 나왔다 하다 보면 정처 없이 계속 걸어 다니게 되더라고요...(중략)...항상 밥을 먹고 돌아다니다 보면 차도 많이 다니고 사람도 많고 그래서 사실은 걷게 하는 요인은 별로 없는 거 같은데, 아예 쇼핑몰을 간다거나 이렇게 되면 사람들 따라서 계속 걸을 수 있으니까 그것도 좋게 생각하면 운동이 될 수 있지 않을까 하는 의미에서 생각을 해봤어요.” (30대 여성 직장인)

③ 주변 환경과 자신의 모습의 동화

거리를 걷고 있는 타인들의 모습과 거리의 풍경에 자신의 모습이 어우러지고 낯설지 않은 상황에서는 편안한 마음으로 걸을 수 있다. 공원의 경우, 길과 환경은 걷기에 좋게 마련되어 있지만 그 안에서 많은 사람들이 여유롭게 운동과 여가를 즐기는 중에 자신만 양복, 정장, 외출복을 입고 걷는다면 어색함을 느끼게 된다. 반대로, 다들 바빠 움직이는 도시의 거리에서 혼자 운동복 차림으로 걷는 것도 걷기 참여자들에게는 어색하다. 주변의 시설과 사람들 속에서 걷고 있는 자신의 모습이 그 풍경 속에 잘 동화가 되어야 편안하게 걸을 수가 있다.

“이 길에 오면 조금 더 마음이 편안해지고, 제가 물론 와이셔츠에 양복을 입고 걸어 다녀도 그렇게 낯설지 않게 느껴지는 느낌이 드는데... 그 이외의 길에서 걸어 다닐 때는... 다른 사람들은 전부 뭔가를 향해서 바빠 걸어가고 있는데 저 혼자만 운동한다고 뛰어다닐 수도 없는 거고.” (40대 남성 직장인)

한편 활기찬 쇼핑 거리에서는 싱그러움과 활력이 느껴지고, 그 안에 어울려 있는 자신의 모습에 즐거워진다. 걸으면서 발견하는 도시의 다양한 모습들과 도시가 점점 아름답게 변해가는 모습을 보는 것이 재미있고, 이런 변화와

더불어 자신의 모습도 함께 변해가는 것을 느끼면서 걷는 것이 즐거워진다.

“강남과 삼성동의 쇼핑 거리를 걷는 이유가 또 하나 있습니다. 그 동네에는 어린(!) 사람들이 아주 많아서, 다니다 보면 싱그러운 젊음들이 마구 느껴집니다. 친구를 기다리는 또는 친구와 함께 다니는 대학생과 직장인 초년생들을 보다 보면, 저에게도 이런 시절이 있었나 하는 기억이 새록새록 납니다.” (30대 여성 직장인)

“도시 환경을 구경하면서 게시판 하나 바뀔 때마다 저는 '어! 도시가 현대화되고 있구나.' 이런 거 관찰 하는 거 되게 좋아해서 음악 들으면서 사람을 보기보다는 저런 환경, 시설, '아 내가 이런 것도 이제 누릴 수가 있게 됐네? 점점 한국이 발전하고 있네?' ... 걷기라는 게 저에게 그런 재미를 주는 거 같습니다.” (20대 여성 거주민)

2) 동행인의 존재

걷기의 또 하나의 주요 요소로 동행인의 존재가 중요하게 거론되었다. 동행인은 함께 걷는 가족이나 걷기동호회를 통해 친목을 도모한 사람들, 혹은 일상생활의 주변인들을 의미하였고, 이들과 함께 걸으면 걷는 시간이 지루하지 않고 오히려 즐거우며, 대화를 나누며 함께 시간을 보낼 수 있어 계속 걷게 된다. 서로 일상생활에 대해 나누고, 해결하지 못한 고민거리를 상담하기도 하는 등 함께 걷는 것은 일상생활의 연장으로써 중요한 기능을 갖는다. 특히, 함께 걷기운동을 실천하는 걷기 동호회 회원들과 어울리면서 친목도모를 하고 서로 걸을 수 있도록 독려하면서 걷는다. 동행인들과의 걷기를 통하여 주변인들과의 관계를 발전시키고 새로운 사회관계를 만들어 나가게 되어 정서적인 기능으로서의 걷기를 강조하였다.

걸을 때 동행인이 있으면 함께 재미를 느끼고, 새로운 것들을 발견하게 되고, 대화를 나누면서, 정서적인 공감대를 형성하게 되어 걷기의 사회적 기능이 커진다. 일곱 살 딸과 함께 보낼 수 있는 시간을 만들기 위해 일부러 일상 시간 중에 걸어서 이동하는 방법을 선택한 한 어머니는 매일 조금씩 함께 걷는 시간에서 깊이 있는 대화를 더 나누게 되고, 새로운 길을 발견하기도 하며, 주변을 관찰하면서 걷는 즐거움이 있어 걷는다.

“나를 매일 꼭 걷게 하는 것은 딸입니다. 매일 가는 피아

노 학원을 조금이라도 걸을 수 있는 곳으로 등록했습니다. 버스로 치면 3 정거장 정도의 거리입니다. 7살 딸과 같이 걸으며 유치원 생활에 대해서, 친구들에 대해서 이야기를 나눕니다. 또한 걸을 때마다 다양한 코스를 걸으며 주변 환경에 대해서도 이야기하고 관찰합니다. 하루의 일정한 시간을 딸아이를 통해 꼭 걷는 시간을 확보해 놓는 이유는 운동을 위해서이기도 하고, 걸으면서 나누는 대화가 정말 즐겁기 때문입니다.” (30대 여성 거주민)

바쁜 일상으로 시간이 없어서 자주 못 걷는다는 교사의 경우에는 점심시간을 이용해서 교정을 걸으면서 함께 생활하는 학생들과 대화하고 상담을 하면서 관계를 형성한다.

“내가 누군가랑 얘기를 하고 싶고, 아이들이 나랑 상담을 하고 싶어 하고 이럴 때, 딱딱한 장소 안에서, 닫힌 장소에서 얘기하는 것보다 이렇게 걸으면서 같이 좀 트인 장소에서 얘기를 하면 훨씬 더 이제 자연을 조금이라도 느끼면서 더 편하고 솔직하게 마음을 열 수 있겠더라고요.” (40대 여성 직장인)

걷기 동호회에 참여하여 활동하고 있는 60대 여성 주민의 경우에는 걷기 동호회를 통하여 지역사회 주민들과 새로운 관계를 형성하면서 동호회 회원들끼리 친구가 되었고, 매일 걷기 운동을 하도록 서로 독려하기도 하면서 서서히 서로의 삶 속에서 의지하고 위로할 수 있는 중요한 사회적 관계로 발전하였다.

“혼자는 솔직히 걷기가 힘들어요. 걷기가 힘든데, 여러 사람이 모여서 하다 보면, 또 미처 안 나왔을 때에는 전화해서 너 왜 오늘 안 나오냐, 나와라, 이렇게 해서 같이 걷게 됐거든요. 그래서 같이 걷게 되다 보니까 이제 진짜 가족 같고, 친구 같고, 그래서 아까도 말씀하셨지만, 혼자 걸기에는 어떨 땐 게을러지고, 걷기 싫어지다가도 같이 있다 보니까, 보고 싶어서도 나가게 되고, 운동을 하고 싶어서 나가게 되는 그런 경우가 되겠습니다.” (60대 여성 거주민)

3) 편안함과 여유를 즐길 수 있는 기회

직장인들에게 걷기는 자신들의 ‘바쁜 일상’과 대비되는 활동으로 인식되는 경향이 있었다. 바쁜 도시의 길을 걸을 때에는 혼잡 속에 서둘러 걸어가는 주변 사람들의 모습에서 무언가에 계속 쫓기는 기분이 들어 여유를 찾을 수 없지만, 편안함과 여유가 있는 장소에 가거나 그런 시간이 생겼

을 때에는 비로소 ‘걷기’를 할 수 있다. 도시의 거리에서 바빠 움직이는 다른 사람들에게 혼자 여유롭게 걷는 것은 통행에 방해가 될 수 있기 때문에 특히 직장인들에게 좋은 걷기 환경이란 혼자만의 시간을 가지고 음악을 들으며 거리를 걸을 수 있는 상황과 편안하고 여유로운 장소를 말했다.

“선릉 같은 곳은 강남에서 내가 만날 수 있는 선물 같은 곳이다. 그곳에 가면 적어도 내가 나의 템포로, 느리게.. 혹은 멈춰서 나의 시간을 만끽 할 수 있으니...” (30대 남성 직장인)

3. 걷기의 영향요인 - 장애 요인

한편 도시에서 걷기를 방해하는 요소로는 보행이 불편하도록 설계된 거리의 구조적인 문제와 바쁘고 혼잡한 도시의 특성, 보행자를 배려하지 않는 교통문화와 시민의식, 그리고 본인이 처한 상황적 요인으로 분류되었다.

1) 주변 환경적인 요소

① 보행로 침범

보행로의 문제로는 도로 설계 때부터 좁게 만들어진 길



[Figure 6] “Narrow streets make it hard for me to walk.”

을 우선 지적하였다. 그리고 보행로에 주차된 자동차와 내버려진 각종 쓰레기가 침범하여 보행공간을 방해한다 [Figure 6]. 보행로보다 차로 위주로 설계된 도시에서는 골목길, 동네 길을 걸을 때 자동차와 섞여 걸어야 하기 때문에 보행자에게는 위험하고 불편하다. 한편, 가을철 가로수로 조성되어 있는 은행나무의 열매가 바닥에 떨어져 발생하는 악취가 걷는 것을 방해한다고도 지적하였다.

“강남구에서 나가 걷는 것을 방해하는 것은 인도를 침범한 자동차, 길을 가로막는 전봇대, 좁은 인도, 각종 생활쓰레기들이다. 도심의 거리를 걷는다는 것은 가끔은 위험하다는 생각을 하게 된다. 특히 밤에 걷는 거리는 더욱 더 그런 것 같다” (40대 남성 직장인, [Figure 6])

② 보행자를 위한 편의시설의 부족

걷는 도중에 물을 마실 수 있는 식수대가 없고, 잠시 쉬어갈 수 있는 벤치나 화장실 시설이 부족한 도시 길은 걷기에 부담스러운 선택 나서는 못한다. 이는 특히 고령 보행자에게 더욱 절실한 요인이다.

“[75세 이상인 어르신들은] 조금밖에 못 걷는데, 걷다가 앉을 자리라든지 앉든 쉴 자리라든지 화장실이라든지, 아파트 주변이든 뭐든 걷다 보면 ‘어우 화장실 가고 싶어서 어떤 어떡하지?’ 그 생각 땀에 겹이 나서 못 나가시겠다 는 거예요.” (50대 여성 거주민)

“진정한 걷기를 하기 위해서는 몸을 가볍게 손에 든 게 없이 손동작하고 발동작 같이 맞춰서 해야 되는데 [손에 물통을 들]다 보면 잘 안 돼요. 제대로 안되니까 [물통을 안 들고 가면] 어떤 때는 굉장히 땀 흘리고 운동했다가 물이 먹고 싶은데 그거를 해소시켜줄 만한 게 없어요. ... 중간에 의자나 [벤치가] 너무 멀리 있고 ... 화장실 같은 경우도 너무 높이 있어서 운동하다 말고 계-속 꼭대기로 올라가기가, 그리고 연세 드신 분은 거기까지 올라갈 수가 없죠.” (60대 여성 거주민)

③ 인파가 많고 바쁜 길

물리적인 여건과 흥미로운 요소들이 많은 걷기 좋은 길에는 이를 이용하는 보행자들도 많다. 그렇기 때문에 소위 ‘유명한 거리’ 인근에 거주하는 지역 주민에게는 혼잡한 인파가 걷기를 방해하는 요소가 된다. 강남구의 유명한 거리인 가로수길 주변에 사는 한 주민은 많은 가게들이 생기면

서 흥미로운 길로 변모한 것도 좋지만, 그만큼 방문하는 사람들도 많아져서 불편하다고 설명했다. 유명한 길에는 사람들이 많이 다니고, 따라서 주민들이 일상적인 목적으로 지나야 할 때 혼잡함이 큰 불편함이 된다.

“제가 사는 집 근처에 가로수길이 생긴 지가 얼마 안 됐어요. 근데 가로수길이 물론 예쁘고 사람들이 많이 찾아와주고 하는 거는 좋고, 그렇게 이쁜 그런 길이 생겼다는 게 좋은데, [사람이 많아서] 저는 이제 막 헤치고 다녀야 돼요. 그런 점이 좀 걷는데 많이 불편했었어요.” (20대 여성 거주민)

그리고 혼잡한 길은 걷는 이로 하여금 자신도 어디론가 급하게 가야한다는 강박관념이 들게 하여 걷기에 대한 거부감을 갖게 하기도 한다.

“삼성동으로 직장을 옮긴 후로 부쩍 걷는 횟수가 줄었다. 왜냐면 이곳의 거리에 서면 나도 모르게 어디론가 급하게 서둘러 향해 나아가야 할 것 같은 강박이 들기 때문이다. 다들 비슷비슷한 차림을 한 채 어디론가 부산하게 움직인다. 뒤쳐지지 않으려는 듯, 무언가를 놓치지 않으려는 듯. 그 안에 서면 나도 급해진다.” (30대 남성 직장인)

2) 보행자를 배려하지 않는 시민의식

보행자가 다니는 인도에는 자전거 길도 만들어져 있고, 차량이 주차되어 있으며, 오토바이가 질주한다. 도심의 대로변에 만들어진 넓은 보행로를 함께 이용하는 자동차, 오토바이, 그리고 흡연하는 사람들의 이용행태로 인해 보행자에게 불편을 준다.

① 흡연과 담배연기

거리의 담배연기는 연구참여자들이 크게 공감한 불편사항이었다. 특히 건물과 사무실이 금연구역으로 지정되면서 건물 밖 길거리에 흡연구역을 별도로 마련하고 있는 경우가 많은데, 대형건물 1층 현관 앞에서 흡연하는 사람들이 내뿜는 담배연기가 보행자에 큰 불쾌감을 주고 불편하게 한다. 실내뿐 아니라, 사람이 많이 걸어 다니는 실외 공공장소도 금연구역이 되어야 한다고 주장하는 등 걷기 실천자들은 흡연에 대한 불만이 컸다.

“[대형건물 1층 현관 흡연 장소]를 지나가면 진짜 너무

불쾌해요. 그래서 몸이 딱 긴장을 해요. 빨리 뛰어가야 되겠다. 저기를 지나가야 되니까. 담배를 안 피는 사람들은 굉장히 싫거든요. 빈속에 담배 냄새 정말 죽음이예요 정말.” (30대 여성 거주민)

“사무실이 테헤란로에 위치하고 있어 출퇴근과 점심, 저녁으로 테헤란로를 지나다닐 일이 참 많습니다. 도로가 참 넓은데도 불구하고 눈살을 찌푸리게 하는 것들은 바로 ‘담배연기’입니다.” (30대 여성 직장인)

② 보행자의 안전을 위협하는 교통문화

보행자를 배려하지 않는 교통문화는 보행자의 안전을 위협한다. 잘 조성되어 있는 넓은 보행로에서 질주하는 오토바이, 인도를 점령한 차들, 보행자를 배려하지 않는 운전 습관, 골목길에서의 성급한 운전 등 보행자를 배려하지 않는 시민의식의 문제가 지적되었다.

“오토바이가...도로로 다니는 경우가 정말 많고, 제가 다른 구에서도 살아봤지만 유난히 강남구가 좀 많은 거 같아요. 일단 사무실이 많아서 그런지 퀵서비스도 많이 다니고, [오토바이가] 전단지 같은 걸 되게 많이 뿌려요... (중략)...그리고 오토바이 타시는 분들이 급작스럽게 방향을 전환하거나, 그리고 대부분 담배를 피우면서 운전을 하시기 때문에.. [그리고] 횡단보도에서.. 사람이 건널 때 [오토바이도] 같이 건너더라고요. 그럴 때 기다리면서 담배 계속 피우고 계시고.. 매연과 담배연기를 같이 받게 되는 그런 일이 있습니다.” (30대 여성 거주민)

그런데 연구참여자들은, 보행자를 배려하지 않는 교통문화는 특정 집단에만 해당되는 문제가 아니라 입장과 시각의 문제라고 인정했다. 즉 보행자도 운전자의 입장이 되면 보행자를 배려하지 않게 된다는 것이다. 이를 개선하기 위해서 연구참여자들은 교통 문화와 의식이 바뀌어야 하는 것과 동시에 강력한 규제를 시행해야 한다는 의견에 공감했다.

“운전자들은 사고만 내지 않으면 된다고 생각하며, 사람이 지나가는 뒤 그림자가 끝나기도 전에 액셀을 밟고 부릉 지나가는 것을 너무나 당연하게 여기고, 때로는 지나가려는 사람을 막고 지나가기도 한다. 사실 나도 결백하지 않다. 나 또한 운전을 할 때는 똑같아진다. 한편에서는 문화, 또 다른 한편에서는 도로계획으로 나를 좀 더 걷고 싶어 하게 만들 수도 있지 않을까?” (30대 여성 거주민)

3) 상황적 요인

바쁜 직장인의 경우에는 걸을 수 있는 시간이나 기회가 절대적으로 부족할 뿐 아니라, 자가용을 소유하고 있으면 걸어서 출퇴근하는 것으로부터 점점 멀어지게 된다. 출퇴근 시 걷기 위주의 직장인들에게 야근은 자신의 의지와 상관없이 해야 하는 일이고, 야근 후에는 늦은 시간과 피로 때문에 걷기 실천이 힘들다.

“제가 걸을 수 있는 시간은 출퇴근 시간과 중간에 점심 시간, 쉬는 시간 이 정도이기 때문에 따로 집에 들어가서 다시 나와서 걷는 거는 거의 제가 전무하거든요...(중략)... 시간을 아끼는 그런 의미에서 차를 가지고 출근할 때는 내가 못 걷게 되니까 결국 나의 걷기를 방해하는 것은 가만히 생각해보면 [자동차]다.” (40대 여성 직장인)

“일주일에 세 번 네 번 정도 집에 걸어가긴 하는데, 어떨 때는 일주일 내내 한 [밤] 11시 이렇게까지 근무를 하다 보니까, 그때는 걷고 싶어도 체력이 안 남아있어서 못 걷게 되더라고요. 그래서 저한테는 야근이.. [걷기를 방해합니다.]” (30대 남성 거주민)

평소에 동호회원들이 있어서 즐겁게 걸었던 사람은 함께 걸던 동호회원들이 개인사정으로 불참하면 걷고자 하는 의욕이 떨어질 수밖에 없다.

“양재천은 아주 복잡하다가도 [학생들] 시험 때만 되면 썰렁해요. 강남이라서 더 심한지 몰라도 너무 조용해가지고, 그런데다가 같은 [걷기 동호회] 회원들도 [아이들 시험 때문에] 다 안 나와요. 짝 안 나오니깐 여럿 씩 걸다가, 정말 한두 명, 어떨 땐 혼자도 나올 때도 있고 그럴 때는 정말 걷고 싶은 마음이 짝 가셔요.” (60대 여성 거주민)

4. 건강포럼 참석 주민의 의견

이상의 내용에 대해 지역사회 건강포럼 행사에서 주민들의 의견을 조사한 결과, 지역주민 267명에게는 ‘대화와 소통(23.6%, 63명)’으로서의 걷기와 ‘운동(23.2%, 62명)’으로서의 걷기가 가장 중요하게 인식되었다. 이들에게는 특히 양재천이 의미하는 바가 컸는데, 응답자 중 151명(56.6%)이 가장 중요한 걷기의 촉진요인으로 양재천을 꼽았다. 포럼 참가자들의 연령대가 높았던 것을 고려했을 때,

젊은 직장인들에 비해 상대적으로 연령이 높은 강남구 주민들에게는 양재천이 걷기 좋은 요소로 특히 중요하게 인식되는 것으로 해석할 수도 있다. 걷기를 방해하는 요인으로서는 108명(40.4%)이 ‘좁고 침범 받는 보행로’에 동의했다.

IV. 논의

걷기의 건강증진효과에 주목하거나(Warburton et al., 2006; Hwang, Kim et al., 2009) 지속가능한 도시 교통 체계와 관련하여 자동차 이용 대신 자전거 이용이나 보행 장려를 주목적으로 한 선행연구(Woodcock et al., 2009)에 비해, 본 연구는 질적인 연구방법을 통해 걷기 실천자들이 체감하는 걷기의 의미와 도시에서 그들이 걷는 것을 결정하는 요인을 도출하고자 한 점에서 차별성을 가진다. 실제 걷기를 실천하는 사람들이 체감하는 걷기의 편익 중 사회적 교류의 강화가 중요하다는 점은 선행 연구에서도 밝혀진 바이다(Jo et al., 2007). 본 연구의 참여자들에게도 걷기는 신체적 건강증진의 의미만큼 마음 정화, 갈등 해소, 대화와 소통, 신뢰와 친밀감 형성, 탈일상과 같은 정서적이고 사회적인 의미와 효과가 있었음은 선행연구의 결과와 일관된다. 그리고 걷기의 정서적, 사회적 의미를 당사자가 직접 표현하고 제시한 대로 파악했다는 점에서 본 연구는 현장성을 가진다. 앞으로의 도시민 걷기 활성화 전략이 체력강화와 스트레스 해소 외에 주변인과의 대화와 소통, 정서적 해소의 기회로서의 걷기를 부각하는데 본 연구결과가 일조할 수 있을 것으로 기대한다. 도시에서 걷기란 일부러 시간을 내서 공원, 산책로를 걷는 것만 아니라 일상 중에 잠시 몸과 마음을 벗어나게 하는 것, 출근 시 생각을 정리하고 하루를 준비하거나 퇴근 시 바쁜 업무에서 편안한 일상으로 돌아오는 전환의 역할, 가족·친구 등과 대화를 하고 신뢰와 친밀감을 높일 수 있는 기회 등 다양한 기능이 있다는 점을 걷기 홍보 전략에서 활용할 필요가 있겠다.

운동 목적으로 시작한 걷기일지라도, 이를 지속적으로 실천하는 데에는 동행인의 존재와 역할이 크고, 걷는 길 주변의 환경과 그로 인한 경험 요소가 중요하게 작용하였다. 보행-친화 도로 인프라를 확충하여 “걷기 좋은 길”을 조성하는 것은 걷기 활성화의 자명한 필수조건이나, “걷기 좋은 길”이 곧 “걷고 싶은 길,” “자주 걷게 되는 길”이라는 보장

은 없다. 근린에서 사람들이 자주 걷는 길은 목적지와 연계성, 이용률이 높은 가로와의 근접성, 길의 경관적 특징, 가로의 보행자 특성과 양, 생활공간의 성격 등 그 동안 비교적 주목을 덜 받아왔던 디자인적인 요소가 한꺼번에 고려되어 결정된다(Seo, Choi & Park, 2011). 본 연구의 참여자들에게 “걷고 싶은 길,” “자주 걷는 길”은 보행자들이 다양한 차림새로 걸어도 분위기가 어색하지 않고, 재미있는 흥밋거리가 많으며, 담배연기가 없고 편의시설이 잘 갖추어지는 길이며, 무엇보다도 보행자를 배려하는 시민의식을 실천하는 길이었다. 선행연구에서도 보행 환경에 대한 개인의 인식이 걷기 실천과 연관됨을 강조하면서(Giles-Corti & Donovan, 2003), 거주지 주변에 조성된 산책로와 미적인 경관, 그리고 주변에서 운동하는 사람들을 자주 보게 되는 것이 걷기 운동 참여에 긍정적인 영향을 주므로(Jekal, 2010), 도시계획적으로 카페나 공방과 같은 문화적 성격을 지닌 우회도로를 조성하여 보행량을 증가시키는 전략(Seo et al., 2011)이 제시되었다. 따라서 지역사회 건강증진을 위한 “걷기 좋은 길,” “걷고 싶은 길”은 교통정책, 도시계획, 주차관리, 환경, 범죄예방 등의 분야에서 소위 ‘하드웨어’를 구축하는 접근과 동시에 걷기 문화를 조성하고 지역주민의 관심과 인식을 개선하기 위한 ‘소프트웨어’를 발굴하여 상승시키는 전략에 의해 형성됨을 인식하고, 물리적 환경 전략과 사회문화적 전략을 복합적으로 구사해야 한다.

또한, 걷기 문화를 조성하기 위해서는 단발로 끝나는 대규모 걷기 축제 외에 걷기 분위기가 지속적으로 유지되도록 생활 속의 작은 계기들과 연계하고 사회문화적인 분위기를 조성하기 위한 다양하고 연속적인 추진이 요구된다. 걷기와 관련된 다양한 지역사회의 자원과 문화, 기관, 관심을 발굴하고 연계하여야 필요가 있고, 지방정부는 지역사회 연계의 폭을 넓히고, 필요한 제도적 장치를 마련하여야 한다. 예를 들어, 보행과 건강을 위협하는 길거리 담배연기 문제를 개선하기 위해서는 지방정부 차원에서 적절한 규제와 인센티브를 동시에 활용해야 할 것이다. 이러한 활동들은 국민건강증진종합계획 2020에서 건강증진 접근법을 개인의 주도적 참여에 의한 건강과 건강결정요인의 변화 능력 향상을 정부가 지원하는 과정으로 설정한 것과 유사한 맥락이다. 이를 위해서는 방콕현장의 주창(advocate), 투자, 역량 함양, 규제, 파트너십 및 연대구축 등의 전략(WHO, 2005)이 필요하고, 정부나 보건소는 그러한 자발적 참여가

가능하도록 환경을 조성하고 지원하는 역할을 해야 하며 지역사회를 구체적으로 조직화해야 실질적인 성과를 거둘 수 있다(Cho, 2010). 기존의 걷기 프로그램들이 심혈관계와 근골격계 건강, 스트레스 관리 등 걷기의 효과를 주로 개인 차원의 신체건강 측면에서 부각했었는지 검토해보고(Hwang et al., 2009), 걷기의 다양한 정신적, 감성적, 사회적 효과를 부각한 걷기 활성화 전략 개발이 요구된다.

본 연구는 강남구 거주민과 강남구 근무 직장인을 대상으로 참여자 그룹을 구성하였으나, 실제 참여자 중에는 강남구 소재 직장에 근무하는 거주민이 4명이 있어서 양쪽 입장에서 동시에 논의를 진행하기도 하였다. 걷기에 대한 두 그룹의 시각과 응답은 공통점이 많았으나 직장인의 경우 건강, 체력 관리와 함께 마음의 정화의 의미를, 거주민은 탈일상이나 발견의 의미를 상대적으로 부여하고 있었다. 그리고 걷기 환경으로 직장인은 강남구의 도로와 거리를 주로 언급한 반면, 거주민은 공원 환경에 대해 상대적으로 더 많이 논의했다. 이는 일과 중에서 걷기를 하는 시간 대나 목적이 다르기 때문인 것으로 해석할 수 있겠다.

포토보이스 기법은 지역사회 주민이 주제에 대한 현장 사진을 찍고 그에 대한 소감을 피력하는 것에 그치는 것이 아니라, 사진 작업과 토론을 통해 직접 문제점을 도출하고 대안을 제시하여, 이를 실제 정책에 반영하고 실천하기까지의 전 과정을 일컫는다. 본 연구는 사진을 통해 걷기에 관한 지역사회 주민들의 경험, 시각, 체감하는 문제점을 도출하고 심층 논의하기까지의 포토보이스 과정 일부를 다루고 있다. 연구참여자들의 소감에 따르면 해당 포토보이스 작업은 평소에 늘 걸으면서도 구체적으로는 생각해보지 않았던 걷기의 의미, 동기, 영향요인에 대해 새삼 깊이 생각해 볼 수 있는 기회를 마련해주었다. 또한 이번 작업은 생각한 내용을 사진으로 표현함으로써 현장감 있고 풍부한 내용들을 담을 수 있는 흥미로운 경험이었고, 이 경험과 함께 걷기에 대한 의욕이 강화되었다. 각각의 사진을 함께 보고 토론하면서 걷기에 대한 공감대를 형성하는 한편으로 걷기에 대한 서로 다른 관점들을 소통하는 과정에서 참여자들은 성찰, 각성의 의미를 찾기도 했다. 일부 참여자는 포토보이스 작업에서 구조화된 설문조사와는 달리 제공된 범주에서 벗어나는 내용도 자유롭게 표현할 수 있는 점, 글이나 말로 표현하는 것보다 사진으로 본인의 의견을 표현하는 것이 훨씬 쉬운 점, 자신이 촬영한 사진의 내용을 설

명하는 과정에서 생각과 내용이 더 풍부해지는 점을 긍정적으로 평가했다. 참여적 건강증진 전략의 하나로 포토보이스 기법을 활용할 경우, 정책결정가들이나 학계 연구진들은 지역사회 주민이 의미 있다고 생각하는 대안을 파악하여 정책적으로 연결할 수 있다. 그리고 지역사회 주민들에게는 사진 촬영 작업을 통해 근본적인 문제점을 지적할 수 있는 역량을 강화할 수 있으며, 스스로 해결책을 모색하여 변화를 이끌어 낼 수 있을 뿐 아니라, 주민들이 사진으로 개인적인 견해를 기록으로 남길 수 있게 되어 정책기관이나 연구진이 지역사회와 관계를 형성하고 지속할 수 있는 수단이 된다(Wang et al., 1998). 현재 본 연구가 포함된 프로젝트는 지금까지의 결과를 기초로 프로그램 개발과 제도 반영 과정에 있기에, 참여자들의 관심을 유지하고 문제에 대한 대안을 실현하는 포토보이스의 후반 과정을 수행 완료하기가 과제로 남아있다. 본 연구가 현장 실천적 성격의 포토보이스 연구방법론을 완성하기 위해서는 연구참여자들이 제시한 대안들이 실제 정책과 사업으로 실현되고 그 과정과 결과에 대한 모니터링과 평가로까지 이어져야 할 것이다.

연구참여자들의 의견처럼 포토보이스에서 사진 촬영은 면접조사나 글쓰기보다 쉽고 흥미로우면서 효과적인 방법이었는데, 포토보이스 연구방법론의 이러한 특성이 건강증진 전략을 수립하는 효과적인 도구 역할을 최대화하기 위해서 야간 촬영을 포함한 사진촬영 기법의 훈련과 사진으로 자신의 의견을 표현하는 연습이 선행된다면 참여자가 각자 표현하고자 하는 바를 충분히 표현해 내는데 도움이 된다. 연구설계에서 필요 시 카메라 제공, 사진촬영 강습을 대비해두지 않으면 연구참여자의 카메라 보유 여부와 사진 기술 숙련도 차이, 연령, 사회경제적 지위 등에 따라 참여가 제한되거나 참여 과정에서 어려움이 발생할 수 있다.

본 연구는 서울의 1개 자치구에서의 걷기 경험에 바탕을 두고 걷기 실천 당사자들의 시각에서 사진과 토론을 통해 걷기의 의미와 영향요인을 도출하였다는 점에서 높은 실제성과 현장성을 보유하고 있다. 그러나 상황과 여건이 다른 지역사회 맥락에서는 결과와 해석이 다른 양상을 보일 수 있다. 하지만 평소 걷기에 관심이 많고 꾸준히 실천해왔음에도 관련 문제점이나 대안에 대해서는 그다지 생각해보지 않았던 사람들이 연구에 참여하고서부터 걷기 관련 대안들을 구체적으로 생각해보게 된 것은 지역사회 기반 참여형

연구(community-based participatory research: CBPR)나 건강도시에서 추구하는 지역사회 참여, 역량 강화, 상향식 건강증진 접근의 예시로서의 의의를 가진다. 포토보이스 참여가 걷기의 필요성을 확인하고 의지를 강화하는 기회의 역할도 담당했다는 점은 포토보이스가 CBPR과 지역사회 역량의 중요 요소인 비판적 성찰의 기능(Israel et al., 2003)과 함께 참여자를 통한 개인 및 집단 차원의 보건교육, 건강증진 기회가 될 수 있음을 시사하기도 한다.

V. 결론

본 연구는 서울시 강남구 주민에게 참여적인 연구방법인 포토보이스 기법을 이용하여 걷기의 의미와 걷기 영향요인 파악을 시도하였다. 걷기의 의미는 신체적 건강증진만큼이나 정서적, 심리적인 의미가 컸으며, 영향요인으로는 보행에 편리하게 잘 갖추어진 도로 환경, 보행환경의 재미와 흥미, 주변 모습에 동화되어 걸을 수 있는 여건과 분위기, 함께 걷고 싶은 동행인의 존재, 보행과 관련된 시민 의식과 교통문화가 중요했다. 도시지역의 걷기 활성화 전략은 걷기의 사회적 건강증진 효과도 중요한 목적으로 인식해야 하고, 걷기 ‘좋은’ 환경 조성뿐 아니라 걷고 ‘싶은’ 여건이 만들어지기 위한 환경적, 문화적, 사회적, 제도적인 다양한 시각과 노력이 요구된다. 걷기의 긍정적인 효과를 신체적인 건강증진에 국한하여 홍보하기보다, 가족·친구들과의 대화와 소통 기회, 걷기의 정서적 기능, 탈일상과 같은 상대적으로 새로운 측면을 강조할 필요가 있다. 걷기 좋은 길, 걷고 싶은 길을 다양하게 제안하여 생각하며 걷기 좋은 길이나, 가족과 대화하며 걷기 좋은 길 등과 같이 정서적이며 사회적인 면을 강조하여 특성화하는 등의 노력이 있어야겠다.

아울러 본 연구에서 사용한 포토보이스 기법은 구체적인 건강 관련주제에 관한 지역주민의 현장감 있는 의견을 파악하고 그 원인과 대안에 대하여 심층적으로 분석하는데 효과적이었으며, 건강증진 전략과 정책 대안을 마련하기 위한 지역사회 구성원의 다양한 의견을 도출할 수 있었다는 점에서 긍정적으로 기여했다. 앞으로 다양한 지역사회에서 여러 건강증진 주제에 대해 정책 개발과 전략 실행에까지 이르는 포토보이스 전 과정의 연구기법을 시도해보

고 건강도시 접근법에 접목하는 등 현장 실천적 연구로서의 특성을 활용하고, 평가체계를 개발하는 등 후속 연구와 노력이 필요하다.

참고문헌

- Ann, E. S., & Lee, Y. S. (2007). Impact of a media-campaign to promote walking on awareness & behavior change. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 24(4), 99-114.
- Bassett, D. R., Jr., Pucher, J., Buehler, R., Thompson, D. L., & Crouter, S. E. (2008). Walking, cycling, and obesity rates in Europe, North America, and Australia. *Journal of Physical Activity & Health*, 5(6), 795-814.
- Cho, B-H. (2010). The past and current status of community-based health promotion. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 27(4), 1-6.
- Cradock, A. L., Troped, P. J., Fields, B., Melly, S. J., Simms, S. V., Gimmler, F., & Fowler, M. (2009). Factors associated with federal transportation funding for local pedestrian and bicycle programming and facilities. *Journal of Public Health Policy*, 30(S1), S38-S72.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2003). Relative influences of individual, social environmental, and physical environmental correlates of walking. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1583.
- Gomes, G. A., Reis, R. S., Parra, D. C., Ribeiro, I., Hino, A. A., Hallal, P. C., ... Brownson, R. C. (2011). Walking for leisure among adults from three Brazilian cities and its association with perceived environment attributes and personal factors. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 111.
- Han, J. A., Chung, J.-H., & Kim, D.-J. (2011). The effects of the physical activity program on body composition, depression and risk factors of dementia in the elderly women. *Journal of Life Science*, 21(3), 424-434.
- Hwang, H. J., Kim, K. Y., Lee, M. S., Na, B. J., & Kim, D. K. (2009). The effect of walking program on the women in a rural community. *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*, 13(1), 51-60.
- Hyoung, H. K., & Kim, H. S. (2008). The effect of brisk walking exercise program on body composition, blood pressure, blood glucose and blood lipid for middle-aged woman with Obesity. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 10(1), 62-68.
- Israel, B. A., Schulz, J. A. J., Parker, E. A., Becker, A. B., Allen A. J. III., & Guzman, J. R. (2003). Critical issues in developing and following community-based participatory research principles. In Minkler M, Wallerstein N., (Eds). *Community-based participatory research for Health*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2003. 56-73.
- Jekal Y. (2010). Socio-demographic and environmental factors associated with walking for exercise in young adults. *Journal of the Korean Society of Living Environmental System*, 17(2), 235-345.
- Jo, H. S., Song, Y. L. A., Hong S. Y., Yoo, S., & Lee, J. R. (2007). Factors associated with participation in a walking campaign. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 24(3), 73-86.
- Johnson, S. T., Bell, G. J., McCargar, L. J., Welsh, R. S., & Bell, R. C. (2009). Improved cardiovascular health following a progressive walking and dietary intervention for type 2 diabetes. *Diabetes, Obesity and Metabolism*, 11(9), 836-843.
- Kahlmeier, S., Racioppi, F., Cavill, N., Rutter, H., & Oja, P. (2010). "Health in all policies" in practice: guidance and tools to quantifying the health effects of cycling and walking. *Journal of Physical Activity & Health*, 7(S1), S120-125.
- Kitchen, P., Williams, A., & Chowhan, J. (2011). Walking to work in Canada: health benefits, socio-economic characteristics and urban-regional variations. *BMC Public Health*, 11, 212.
- Ko, K. J. (2010). The effects of walking exercise program on aging-related hormones in elderly men. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 27(4), 73-81.
- Korean Center for Disease Control. (2008) Korean Nutrition and Health Examination Survey.
- Kosmadakis, G. C., John, S. G., Clapp, E. L., Viana, J. L., Smith, A. C., Bishop, N. C., ... Feehally, J. (2011). Benefits of regular walking exercise in advanced pre-dialysis chronic kidney disease. *Nephrology Dialysis Transplantation*. 2011 Jul 27. [Epub ahead of print]
- Krieger, J., Rabkin, J., Sharify, D., & Song, L. (2009). High point walking for health: creating built and social environments that support walking in a public housing community. *American Journal of Public Health*, 99(S3), S593-599.
- Lee, J. S., Nargund-Joshi, V., & Dennis, B. (2010). Progressing through the haze in science and mathematics education research: contemporary use of Spradley's qualitative inquiry in two case studies. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(1), 42-57.
- Lim, H. J., Kim, Y. S., Cho, H. S., Kim, C. H., Lim, H. J., Jeong, H. S., Suh, S. H. (2009). Effects of regular walking exercise on health-related parameters in persons with chronic diseases. *Journal of Life Science*, 19(12), 1750-1757.
- McGinn, A. P., Evenson, K. R., Herring, A. H., Huston, S. L., & Rodriguez, D. A. (2007). Exploring associations between physical activity and perceived and objective measures of the built environment. *Journal of Urban Health*, 84(2), 162-184.
- Monness, E., & Sjolie, A. N. (2009). An alternative design for

- small-scale school health experiments: does daily walking produce benefits in physical performance of school children? *Child Care Health Dev*, 35(6), 858-867.
- Office of the Surgeon General. (1998). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*: Jones & Bartlett Pub.
- Panter, J., Griffin, S., Jones, A., Mackett, R., & Ogilvie, D. (2011). Correlates of time spent walking and cycling to and from work: baseline results from the Commuting and Health in Cambridge study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 124.
- Park, S. H., Choi, Y. M., & Seo, H. L. (2008) Measuring walkability in urban residential neighborhoods: development of walkability indicators, Seoul, Korea. *Journal of the Architectural Institute of Korea Planning & Design*, 24(1), 161-172.
- Pucher, J., Buehler, R., Bassett, D. R., & Dannenberg, A. L. (2010). Walking and cycling to health: a comparative analysis of city, state, and international data. *American Journal of Public Health*, 100(10), 1986-1992.
- Pucher J., Buehler R., Merom D., & Bauman A. (2011). Walking and cycling in the United States, 2001-2009: evidence from the National Household Travel Surveys. *American Journal of Public Health*, 101(S1), S310-317.
- Roh, K. H. (2002). The effect of home stayed stroke patients' gait, valance, activities of daily living, depression in the aerobic walking exercise program. *The Korean Journal of Rehabilitation Nursing*, 5(2), 193-204.
- Seo, H. L., Choi, Y. M., & Park, S. H. (2011). An empirical study of walking amounts and routes in residential neighborhoods-based on Seoul Bukchon housewives' walking data drawn from GPS. *Journal of the Architectural Institute of Korea Planning & Design*, 28(9), 271-281.
- Spradley, J. (1979). *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Waddington, G., Dickson, T., Trathen, S., & Adams, R. (2011). Walking for fitness: is it enough to maintain both heart and bone health? *Australian Journal of Primary Health*, 17(1), 86-88.
- Wang, C., & Burris, M. A. (1994). Empowerment through photo novella: Portraits of participation. *Health Education & Behavior*, 21(2), 171.
- Wang, C., & Burris, M. A. (1997). Photovoice: concept, methodology, and use for participatory needs assessment. *Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387.
- Wang, C., Yi, W. K., Tao, Z. W., & Carovano, K. (1998) Photovoice as a participatory health promotion strategy. *Health Promotion International*. 13(1), 75-86.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801.
- Wilson, D. K., Trumpeter, N. N., St George, S. M., Coulon, S. M., Griffin, S., Lee Van Horn, M., Gadson, B. (2010). An overview of the "Positive Action for Today's Health" (PATH) trial for increasing walking in low income, ethnic minority communities. *Contemporary Clinical Trials*, 31(6), 624-633.
- WHO. (2005) *The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World*. 6th Global Conference on Health Promotion. available at http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/bangkok_charter/en/ [Accessed Dec 17, 2010]
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland.
- WHO/EURO. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. In Nick Cavill, Sonja Kahlmeier & F. Racioppi (Eds.).
- Woodcock, J., Edwards, P., Tonne, C., Armstrong, B. G., Ashiru, O., Banister, D., ... Roberts, I. (2009). Public health benefits of strategies to reduce greenhouse-gas emissions: urban land transport. *The Lancet*, 374(9705), 1930-1943.
- Yoo, J. H., & Jo, H. S. (2009). The effects of a compound exercise and a walking exercise program on body composition, perceived health status, and stress for thin-obesity college women. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 26(4), 91-103.
- Yu, G. W., Min, S., Park, J. K., Kim, H. S., Ha, Y. J., & Kim, Y. S. (2010). The effect of walking exercise program in the middle aged women on physiological Index. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 12(1), 1-7.