

# 신체활동 활성화를 통한 건강도시 조성방안 연구

현승권

인하공업전문대학 어학교양학부

e-mail:hsk69@inhac.ac.kr

## A study of Healthy City Project through Activation of Physical Activity

Seung-Kwon Hyun

Dept. of Liberal Arts Course, Inha Technical College

### 요 약

현대 사회에서는 산업화 및 기술발달에 힘입어 급속한 도시화 과정을 거치면서 자동화기기 및 디지털 콘텐츠 등을 통한 신속하고 편리한 환경에서 살아가고 있다. 그러나 도시환경에서의 자동차 의존적 생활이 보편화되고 다양한 활동의 정적화로 인한 신체활동의 감소가 비만, 고혈압 등의 각종 만성질환을 유발하고 있다. 이는 도시의 물리적 환경이 동적인 활동을 위한 방향으로 조성되지 못하고, 자동차 위주의 정적인 환경으로 발전하고 있기 때문이다. 최근 우리나라의 도시 발전의 핵심요소가 생산성에서 삶의 질로 바뀌어가면서 사람들의 관심요소가 건강한 삶에 대한 여메니티로 집중되고 있다. 이를 반영하듯 국내 정부 및 지자체차단체에서는 WHO에서 정의한 건강도시 개념을 적용하여 건강도시사업을 추진하고 있으나 인지도와 만족도 측면에서 충분한 성과를 내지 못하고 있는 실정이다. 이는 국내에서 적용되고 있는 건강도시사업이 정책적 방안과 같은 비 물리적인 요소 위주로 계획되고 있기 때문이다. 따라서 사람들의 건강을 향상시키고 보다 더 효과적인 계획을 제시하기 위해서는 도시의 물리적인 환경 조성을 통해 시민들의 신체활동을 활성화할 수 있어야 한다. 본 연구에서는 사람들의 신체활동을 활성화하는 건강도시를 형성하기 위해 도시의 물리적 환경을 보다 적극적인 활동을 유도할 수 있도록 계획하여 건강지수를 향상시키고 이용가치를 높일 수 있도록 하고자 하였다. 이를 위하여 보다 더 많은 신체활동과 높은 이용률을 유도하여 물리적인 환경과 보건사업에 적용함으로써 만성질환을 예방하고 건강한 생활환경을 제안하고 있는 창원시의 건강도시 프로젝트와 원주시의 건강포럼 계획안의 요소를 비교 분석하여 도시에 적용할 수 있는 다양한 물리적 계획 방향을 종합적으로 분석하였다. 기존 국내에서 실행 중에 있는 건강도시사업에서는 정책적 방안 위주로 계획되어 있어 신체활동을 향상시킬 수 있는 환경조성에 관한 구체적 계획은 다소 부족한 상황이며 보다 더 많은 신체활동이 일어날 수 있는 환경을 통해 시민들의 건강을 증진시킬 수 있어야 한다. 따라서 국내 도시들의 사례 분석을 통해 도출된 신체활동을 유도하는 물리적인 환경을 더 효과적으로 활용될 수 있는 계획 방향을 도출하여 사람들의 신체활동성을 늘리고 건강에 대한 인식 재고를 통해 생산적이고 건강한 도시 이미지를 향상시킴으로써 보다 실질적인 건강도시를 만들어 낼 수 있을 것이다.

주제어 신체활동, 건강도시, 만성질환, 물리적환경

### 1. 서론

현대 사회에서는 시대의 변화에 따라 사람들의 삶의 질을 결정하는 요소가 노동에서 건강으로 점차 변화하고 있으며, 이러한 변화 속에서 도시는 우리가 일상적으로 생활하며 영향을 미치는 공간으로써 상호작용하고 있다. 도시는 사회, 경제, 문화, 정치활동의 중심이 되는 장소로써 많은 인구를 수용하면서 급속도로 발전하여 왔다. 산업화와 기술의 발전으로 교통이 발달하고 편의성이 증대됨에 따라 사람들은 점점 도시환경에 익숙해져 왔고 생활방식도 과거 직접적인 접촉이 많은 방식에서 원거리 방식으로 바뀌었다. 이러한 생활방식

의 변화는 도시를 자동차 중심의 도로체계로 발전시켰으며, 디지털방식을 이용한 원거리 커뮤니케이션, TV와 게임과 같은 정적인 오락이 만연하게 되면서 신체활동에 대한 기회가 줄어들게 되었으며 많은 인구를 수용하기 위해 늘어나는 주거시설과 상업시설들로 인하여 녹지공간과 공공공간 등 야외에서 활동할 수 있는 공간이 줄어들어 산책 및 운동과 같은 야외활동의 기회도 적어지게 되었다. 도시환경에 따른 신체활동의 부족은 고혈압, 비만 등 만성질환 관련 의료비용의 증가와 함께 비전염성 질환에 의한 사망률을 높이는 결과를 초래하고 있다. 신체활동 부족으로 인한 건강문제는 개개인만으로는 해결하기 어렵고 환경적인 원인을 분석하여 도시계획적 차원에서 극복할 수 있어야 한다. 세계보건기구(WHO)에서는 도시환경의 변화에 따라 생겨나는 건강관련 문제를 해

### 3. 소결

첫 번째는 가시적인 특성 강화를 통하여 이용을 활성화할 수 있다. 물리적 요소가 눈에 보이는 장소에 위치하게 되면 접근하기에 비교적 가까이에 있으면서 해당 시설을 인지하여 이용에 대한 가능성을 높일 수 있기 때문이다. 두 번째로는 기반시설 확대를 통한 활용성 증대를 고려할 수 있다. 신체활동과 관련된 시설 및 네트워크를 조성함으로써 보행을 통한 이동이나 다양한 운동과 같은 활동을 수행할 수 있는 기회를 제공할 수 있다. 마지막으로 간접적인 기능을 고려함으로써 주요 활동지수를 향상시킬 수 있다. 대중교통 이용을 촉진함으로써 동반될 수 있는 보행이나 자전거의 이용을 활성화하고 각종 위험으로부터 안전함을 느끼도록 하여 외부활동을 촉진시키면서 다양한 선택지에서 건강에 보다 더 많이 도움이 되는 방향으로 수행할 수 있다. 앞서 설명한대로 세계보건기구(WHO)의 건강도시조건을 충족시키고자 국내외 다양한 도시에서 건강도시를 조성하기 위한 움직임을 보이고 있다. 그러나 정책적 측면에 국한된 사업계획과 물리적 환경에 관한 계획 방안의 부족으로 인해 도시의 건강지수 향상에 관한 제대로 된 효과를 얻지 못하고 있다. 따라서 도시환경이 사람들로 하여금 걷고 싶은 공간으로, 적극적인 활동이 수반될 수 있는 장소를 만들어내는 도시형태를 조성하고 물리적 형태를 갖추어가면서 거주민에서부터 외부에서 유입되는 관광객들까지 건강에 대한 인식 제고와 함께 생산적이고 참여적 동기 부여를 통한 건강한 도시 이미지를 형성할 수 있어야 한다.

#### 참고문헌

- [1] 이우성 외, 2015, “근린생활권의 물리적 환경이 공원이용, 신체활동, 건강에 미치는 영향 분석”, 국토계획, 통권50권, 6호 p.71-8.
- [2] 재해성, 2015, “걷고싶은도시, 건강한 도시를 위하여”, 건축과 도시공간, 제18호 p.06-09.
- [3] 이수빈, 2016, “도시마케팅 관점에서 본 해외 도시재생 성공사례의 유형화 연구”, 서울시립대학교 석사학위 청구논문.
- [4] World Health Organization Centre for Health Development(WHO Kobe Centre). Global Report on Urban Health, 2016.
- [5] 대한민국건강도시협회 (<http://www.khccp.kr/>)
- [6] 건강도시사회정보망 시스템 (<http://www.healthycity.org/>)

결하기 위해 1980년도에 1가지 건강한 도시의 조건을 제시한 건강도시프로젝트를 제정하여 현재까지도 많은 도시들이 반영하고 있다. 국내에서도 도시 차원에서의 건강에 대한 관심이 높아지면서 1998년 과천시 건강도시시범사업 시행을 기점으로 서태평양 건강도시연맹(AFHC) 및 대한민국건강도시협회에 2015년 기준 약 82개의 도시가 가입하여 건강도시사업을 추진하고 있다. 그러나 사업기반이 불안정하고 효과적인 성과를 내지 못하는 등 지속적인 개선이 부족한 실정이며 시민들의 건강도시에 대하여 인지도 및 만족도 측면에서 낮은 평가를 보이고 참여도 또한 기준 목표치에 미달되는 수준이다. 따라서 건강도시를 성공적으로 조성하기 위해서는 단순히 정책적 측면에서 머무르는 것이 아니라 도시의 조건에 따른 물리적인 요소인 공간 및 보건사업의 조성을 통해 신체활동을 유도할 수 있는 세부적인 계획 방안을 제시하여야 한다. 물리적 요소를 통한 건강도시 조성에 대한 계획 방향을 제시하기 위해 성공적으로 건강도시를 형성하고 있는 사례들을 분석하여 신체활동을 유도하는 각종 계획요소를 도출하고 국내환경에 맞는 방안을 적용하여 도시의 환경이 시민들과 상호작용함으로써 건강을 향상시킬 수 있는 계획 방안을 제시하는데 그 목적이 있다.

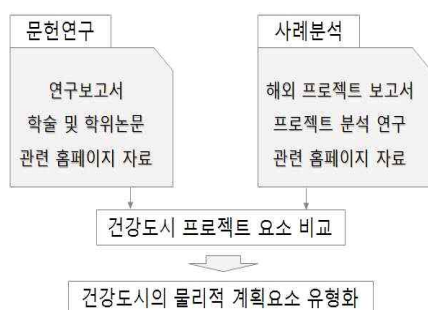
## 2. 연구의 범위 및 방법

### 2.1 연구의 범위

본 연구에서는 건강도시를 형성하기 위한 다양한 방법들 중 신체활동을 유도하기 위한 공간 및 보건사업 계획과 같은 물리적 요소로 한정하여 분석한다. 국내 선진사례를 통한 도시의 물리적 요소를 분석하기 위하여 건강한 도시 조성을 도시계획의 주요 핵심전략으로 제안하고 있는 창원시와 원주시를 선정하였다.

### 2.2 연구의 방법

본 연구에서는 문헌연구와 사례분석을 기초로 하여 비교하는 연구로 진행된다.



[그림 1] 연구의 방법