creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

보건학석사 학위논문

장년층 남성 걷기 실천 영향 요인에 대한 탐색적 연구

- 서울시 일개구 사례 -

2023년 8월

서울대학교 보건대학원

보건학과 보건정책관리학전공

정 지 용

장년층 남성 걷기 실천 영향 요인에 대한 탐색적 연구

- 서울시 일개구 사례 -

지도교수 유 승 현

이 논문을 보건학석사 학위논문으로 제출함

2023년 5월

서울대학교 보건대학원

보건학과 보건정책관리학전공

정 지 용

정지용의 석사 학위논문을 인준함

2023년 6월

위 원 장 김 홍 수 (인)

부위원장 조 성 일 (인)

위 원 유 승 현 (인)

요약(국문초록)

장년층 남성 걷기 실천 영향 요인에 대한 탐색적 연구

- 서울시 일개구 사례 -

정지용

보건학과 보건정책관리학전공

서울대학교 보건대학원

현재 유례없는 속도의 고령화를 경험하고 있는 한국 사회에서, 인구 중 가장 큰 비중을 차지하고 있는 집단은 바로 '장년층(長年層)'이다. 장년층은 여러 정책 과정에서 사용되는 개념으로 만 50~64세에 해당하는 사람들을 일컫는다. 장년기는 청년기와 중년기를 지나 노년기를 앞둔 생애의 과도적 시기이자, '나이 듦'에 따라 신체, 가정, 직장을 포함한 여러 측면의 변화를 일상에서 경험하는 시기라는 의미를 함께 갖는다. 그러나, 이렇게 다양한 변화에 적응해 가는 과정에서 장년층은 불안과 위기감을 경험하는 것으로 알려져 있다. 이에 따라, 장년층의 신체적인 건강을 증진하고 불안과 우울을 완화할 수 있는 수단으로서 '걷기'가 갖는 가치가 점차 주목받고 있다. 하지만 현재 장년 남성의 걷기 실천율은 전체 인구 중 가장 낮은 수준이며, 장년 남성을 대상으로 한 걷기 실천 관련 연구도 부족한 상황이다. 따라서, 장년 남성의 건강을 증진하기 위해 걷기 실천 활성화가 필요하다.

이러한 맥락에서 본 연구는 장년층 걷기 활성화 정책에 기초적인 함의를 제공하기 위한 목적으로 장년 남성의 걷기 실천율이 높으며 한국에서 대표적으로 보행친화적 도시를 구축하고자 힘쓰고 있는 서울시의 A구를 공간적 범위로 설정하였다. 연구 내용으로는 장년 남성의 걷기 실천 영향 요인과 걷기 실천 경험에 관해 확인하고자 했다. 이를 위해 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인 처리가 완료된 2023년 4월 12일부터 5월 11일까지 서울시 A구에서 거주하는 만 50~59세의 장년 남성을 대상으로 개인 심층면접조사(심층면담)을 수행하였으며, 이동성과 김영천(2014)이 제시한 포괄적 질적자료 분석 방법을 활용하였다. 참여자의 구성은 거주 지역과 걷기 실천 수준 등을 고려하여 모집하였으며, 최종적으로는 21명의 연구 참여자가 심층면담의 대상이 되었다.

분석 결과, 장년 남성에게 걷기는 장년기 변화에 건강하게 대응하고 자연스레 노후를 대비할 수 있는 수단이자, 궁극적으로는 '건강한 삶'을 실현하는 데 중요한 역할을 맡고 있었다. 우선, 걷기는 장년기 신체 건강을 챙길 수 있는 최선의 신체활동으로, 신체 건강을 유지하고 개선할 수 있는 운동이자 바쁜 일상에서도 부담 없이 실천할 수 있어 건강을 관리하는 데 큰 도움이 되는 수단이었다. 또한, 장년기의 여러 변화를 받아들이는 과정에서 겪는 불안을 완화하며 정신 건강을 챙길 수 있는 수단으로도 긍정적인 역할을 하고 있기도 했다. 특히, 걷기는 치열한 일상을 환기하고 직장에서 쌓인 스트레스를 해소할 기회를 제공하는 한편, 앞으로의 노후와 관련된 여러 고민에 대해 생각해 볼 수 있는 '사색의 기회'이자 직장동료나 배우자와 자연스러운 일상의 대화를 통해 친밀감과 신뢰를 형성하고 갈등을 해소하는 '교류의 장'으로서도 큰 가치가 있는 것으로 나타났다. 더불어, 걷기는 앞으로의 노년기를 준비하는데 든든한 지원군으로, 신체 건강의 원동력이자 우울감 해소에 도움이 되는 등 노년기에 더욱 높은 가치를 가지고 있었다.

A구 장년 남성의 걷기 실천을 활성화할 방안으로는 크게 ‘걷기를 할 수 있는 물리적 환경 제공하기’와 ‘걷기를 독려하는 문화와 분위기 조성하기’라는 두 가지 측면이 두드러졌다. 먼저 물리적인 환경이란 걷기를 실천하는 데 필요한 가장 기초적인 조건으로, ‘걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길’, ‘걷는 것이 즐거운 경험이 되는 길’, ‘바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길’이라는 특성이 A구 장년 남성이 생각하는 ‘걷고 싶은 길’의 특성이었다. 즉, ‘즐거움’, ‘접근성’, ‘안전성’ 등의 특성을 고려하여 보행친화적인 인프라를 구축하는 것은 장년 남성의 걷기 실천을 위한 기반이자, 가장 효과적인 활성화 전략이기도 했다. 이와 함께, 걷고 싶어지는 문화나 분위기를 조성하는 것 역시 중요하였다. 구체적으로는 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 걷기가 건강에 갖는 가치를 적극적으로 홍보하여 장년 남성들이 자발적으로 걷기의 필요성을 느끼게 만드는 한편, 실천의 동기를 부여하고 계기를 제공할 수 있도록 다양한 캠페인이나 행사 등 프로그램을 제공하는 방안이 제시되었다. 특히, 일과 중 대부분의 시간을 일하며 보내는 장년 남성에게는 직장을 기반으로 한 맞춤형 프로그램을 제공하는 것이 도움이 될 수 있으며, 혼자보다는 가족이나 동료 등 다른 사람과 함께 걸을 수 있는 프로그램이 이어진다면 장년 남성의 걷기 실천을 촉진하고, 나아가 건강을 증진하는 데 효과를 거둘 수 있을 것으로 보인다.

주요어 : 고령화, 장년층, 장년 남성, 장년 건강, 걷기, 걷기 활성화, 보행친화적 환경, 건강증진

학 번 : 2021-20609

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구 배경 및 필요성 ····· 1
2. 연구 목적 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6
1. ‘장년층’의 정의 ····· 6
2. 장년층에 관한 연구 동향 ····· 7
3. 장년층 건강에 관한 연구 동향 ····· 10
가. 장년 남성의 건강에 관한 연구 동향 ····· 10
나. 장년 남성의 건강과 걷기 ····· 13
4. 걷기 실천 영향 요인에 관한 연구 동향 ····· 14
가. 보행 편의성 ····· 14
나. 녹지 및 공원 ····· 15
다. 사회문화적 환경 ····· 16

Ⅲ. 연구 방법 ····· 17
1. 연구 설계 ····· 17
2. 연구 대상지 선정 (서울시 A구) ····· 17
3. 자료 수집 ····· 18
가. 참여자 선정 기준 및 모집 방법 ····· 19
나. 자료 수집 절차 ····· 20
4. 자료 분석 ····· 23
5. 연구 결과의 질 확보 ····· 24
6. 연구 윤리 ····· 24

Ⅳ. 연구 결과 ····· 25
1. 심층면담의 특성 ····· 25
2. 참여자의 일반적 특성 ····· 25
3. 심층면담 및 현장관찰 결과 ····· 27
가. 변화에 따른 불안을 경험하며 다시 삶을 정립하는 장년기 ··· 27
나. 자신감을 되찾기 위해 시작한 부담 없는 신체활동, 걷기 ····· 37
다. 건강한 장년기를 보내고 삶의 황혼기를 준비하는 최선책 ····· 46
라. 장년 남성이 걷게 만드는, '안전하고 즐겁고 부담 없는' 길 ··· 55
마. 참여자들이 생각하는 A구의 '걷기 좋은 길' 답사 결과 ····· 71

Ⅴ. 논의 ····· 74
1. 연구 결과에 관한 고찰 ····· 74
2. 연구의 한계점 및 의의 ····· 84

Ⅵ. 결론 ····· 86

참고문헌 ····· 88

표 목차

[표 1] 심층면담 질문지 ····· 22
[표 2] 심층면담 참여자의 일반적 특성 ····· 26
[표 3-1] 장년 남성의 50대 경험과 인식 ····· 28
[표 3-2-1] 장년 남성의 걷기 실천 계기 ····· 38
[표 3-2-2] 장년 남성이 걷기를 하지 않는 이유 ····· 42
[표 3-3-1] 장년 남성이 인식하는 '건강한 삶' ····· 46
[표 3-3-2] 장년 남성이 실천을 통해 체감한 걷기의 가치 ····· 47
[표 3-4-1] 장년 남성이 생각하는 걷기 활성화 방안 ····· 56
[표 3-4-2] 장년 남성이 생각하는 '걷고 싶은 길' ····· 63

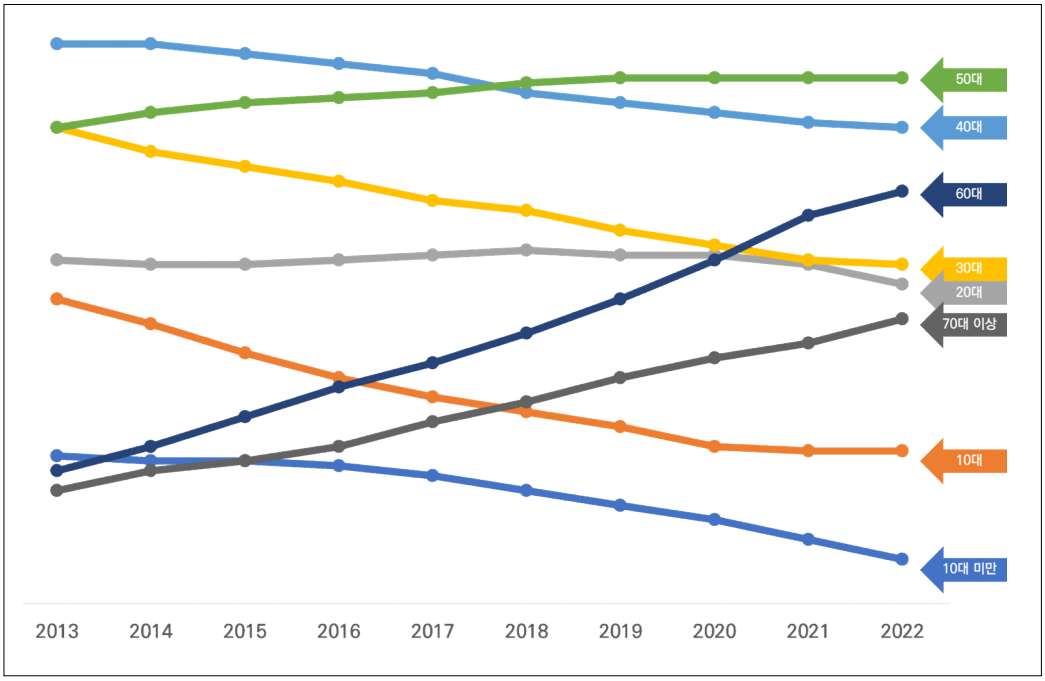
그림 목차

[그림 1] 2013~2022년 연령대별 인구 비중 추이 ····· 1
[그림 2] 2020년 성·연령별 걷기 실천율 ····· 4
[그림 3] 포괄적 분석절차의 핵심원리 ····· 23
[그림 4] A구 소재 주요 산책로 위치와 사진 ····· 73

I. 서론

1. 연구 배경 및 필요성

한국의 맥락에서 보건학이 직면한 가장 중요한 변화는 인구의 '고령화'다. 2022년 기준 한국의 65세 이상 고령인구는 약 900만 명으로 전체 중 17.5%를 차지하며 이미 고령사회에 도달하였으며, 2025년에는 20%가 넘는 '초고령사회'에 진입할 것으로 예상된다. 더욱 중요한 것은 고령사회에서 초고령사회로 진입하는 속도가 다른 국가와 비교했을 때 유례없이 빠를 것으로 전망된다는 점이다(통계청, 2022). 이러한 고령화 추세는 주민등록인구통계(행정안전부, 2022)를 통해서도 확인할 수 있는데, 전체 인구 중 40대 이하(10대, 20대, 30대, 40대) 인구 비율은 지속 감소했으나 50대 이상(50대, 60대, 70세 이상)의 인구 비율은 크게 증가하였다([그림 1]).



[그림 1] 2013~2022년 연령대별 인구 비중 추이 (행정안전부, 2022)

그중에서도 ‘장년층’에 속하는 50대는 8,612,064명(16.74%)으로 현재 전체 연령집단 중 가장 큰 비중을 차지하며, 다음으로 많은 집단이 40대(15.69%)라는 점을 고려할 때 이러한 현상은 당분간 지속될 것으로 전망된다. 장년층이란 ‘서울특별시 장년층 인생 이모작 지원에 관한 조례(2015)’에서 처음으로 정의된 개념으로, 50~64세에 속하는 연령대의 사람을 의미한다(정재한 & 김형성, 2016). 장년기는 노화에 따라 찾아오는 다양한 변화를 일상생활 속에서 느끼기 시작하면서 삶의 중요한 요소로서 노화를 인식하고 받아들이는 시기라고 할 수 있다. 즉, 나이가 듦에 따라 발생하는 여러 신체 변화를 받아들이고, 자녀의 독립, 노부모의 부양 및 황혼이혼 등 관계의 측면에서 마음의 노화를 경험하는 등 앞으로의 노년기에 대한 다양한 감정과 태도를 만들어 나가는 시기다(이상철 & 박영란, 2016). 그리고 다가오는 은퇴에 따른 불안감과 사회참여에 대한 욕구가 공존하는 시기이기도 하다.

또한, 신체적 · 심리적 · 사회적 손실을 포함하여 나이가 들면서 생기는 불안, 두려움, 부정적인 감정 등을 의미하는 ‘노화 불안’이 가장 두드러지는 것 역시 장년층인 것으로 나타났다. 이러한 노화 불안은 장년층의 삶의 질을 저하하며, 나아가 기대수명에까지 영향을 미칠 수 있다(김지연 & 홍준희, 2017). 특히 우리나라의 경우 조기 퇴직, 노후 준비 부족 등으로 노동시장에서의 은퇴가 이후 삶의 만족도와 건강에 큰 영향을 미치기 때문에 장년층이 가지고 있는 불안 수준은 더욱 높을 수 있고(김민희, 2013), 실제로 다른 나라 국민과 비교했을 때 한국인의 노화 불안 수준이 전반적으로 높은 것으로 확인되었다(배수현 & 김기연, 2022). 따라서, 노년기의 전 단계이자 삶에 대한 의미를 다시 정립하는 세대로써, 장년층에 대한 많은 관심과 이해가 요구된다.

이때, 장년층의 높은 불안 수준을 낮출 방안으로써 주목할 만한 것에는 바로 걷기가 있다(김지연 & 홍준희, 2017). 걷기는 바쁜 일상에서도 부담

없이 실천할 수 있으며 비만, 심뇌혈관 질환 등 다양한 질병을 예방하는 데 효과적이므로(김진희 외, 2011) 신체적 능력이나 건강에 있어 내림세가 뚜렷해지기 시작하는 장년기에 맞는 신체활동이라고 할 수 있기 때문이다. 실제로 장년 남성은 높은 강도의 스포츠 활동이나 단체 운동 참여가 어려워지며 활동적인 생활을 위한 대체 수단으로 걷기를 채택하는 경향을 보인다(Pollard & Wagnild, 2017). 또한, 걷기는 사회적 만남의 계기이자 일상을 환기하고 여유를 즐길 수 있다는 장점을 가지고 있다는 점에서(김동하 & 유승현, 2022) 장년기에 걷기 습관을 들이는 것은 앞으로의 활동적인 노년기를 위해서도 중요하다고 할 수 있다. 따라서 장년층의 건강을 위해서는 걷기 활성화와 같이 일상생활 중의 활동을 늘리는 방식의 개입이 필요하다.

현재 국내외에서 걷기 실천을 활성화하려는 노력은 꽤 활발한 편이며, 특히 '보행친화적 도시'를 조성하는 것이 매우 주목받고 있다. 이러한 걷기 좋은 도시는 기존에 자동차 중심으로 설계된 도시에서 발생하는 소음이나 매연 등의 환경문제나 교통체증, 보행자 사고 등의 교통문제를 완화하는 것으로 나타나 '지속가능성' 측면의 주목을 받는 한편, 사람들이 만나고 교류할 수 있는 문화 편의시설을 제공하여 도시의 활력을 높이고 경제를 발전시키는 데에도 필수적인 요건으로서 여겨진다(이신해, 2016). 그리고 이러한 장점이 나타남에 따라 국내에서도 걷기 좋은 도시를 만들기 위한 노력이 이어지고 있다. 특히, 서울시가 그 대표적인 사례로 시민의 걷기 실천을 활성화하기 위해 '시민이 안전하고 편리한 보행 시설', '쾌적하고 즐거운 삶의 질을 높이는 보행환경'이라는 두 가지 측면에 초점을 맞추어 도시를 조성하는 데 힘쓰고 있는 상황이다(이신해 & 정상미, 2020).

하지만 이런 노력이 이어지고 있음에도 장년층, 그중에서도 50대의 걷기 실천율은 2017년 39.4%에서 2020년 36.3%로 오히려 하락하는 모습을 보였으며, 이는 전체 걷기 실천율 평균인 39.2%보다 낮은 수치다(질병관리

청, 2020). 또한, 50대 중에서도 남성의 걷기 실천율은 31.6%로 전체 성·연령별 집단 중 가장 낮은 것으로 나타났다([그림 2]). 같은 연령대인 50대 여성의 걷기 실천율이 41.0%인 것을 고려한다면, 성별에 따라 큰 격차가 있음을 확인할 수 있다.

이러한 상황에서 장년층에게 걷기가 갖는 여러 장점을 고려한다면 장년 남성의 건강을 증진하기 위한 목적에서라도 그들의 낮은 걷기 실천 수준을 활성화할 필요성은 크다. 하지만 현재 장년 남성의 걷기와 관련된 국내외의 연구 자체를 찾아보기가 쉽지 않으며, 기존의 연구 또한 대부분 노년층 혹은 여성에 초점을 맞추고 있다. 따라서 보건학적 관점에서 장년 남성의 건강증진을 위해 어떠한 요인이 그들로 하여금 걷기를 실천하도록 만드는지에 관한 이해가 필요하다.

[그림 2] 2020년 성·연령별 걷기 실천율 (질병관리청, 2022)

2. 연구 목적

본 연구에서는 전체 인구집단 중 가장 낮은 수준의 걷기 실천율을 보인 장년 남성을 대상으로 걷기 실천 영향 요인을 파악하여 걷기 활성화 정책에 기초적인 함의를 제공하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 현재 국내에서 최상위권의 걷기 실천율을 보이며, 보행친화적인 정책을 펴고 있는 것으로 나타나는 지역사회인 서울시 A구를 연구의 지리적 범위로 설정하여 장년 남성의 장년기 경험과 걷기를 실천하게 된 계기, 걷기를 실천하는 과정에 영향을 미치는 요인, 마지막으로 걷기 실천을 통해 경험하고 느낀 것에는 무엇이 있는지를 살펴보고자 한다. 이는 장년 남성의 걷기 실천에 영향을 미치는 맥락이나 배경에 대한 파악하는 한편, 다양한 기초자치단체가 장년 남성의 걷기 부족을 해소할 수 있는 효과적인 방안으로써 최근 주목받고 있는 걷기 증진·활성화 정책이나 프로그램 기획 과정의 기반 자료로 활용할 수 있을 것이라 기대한다. 연구 목적을 달성하기 위한 연구 질문은 다음과 같다.

1. 장년 남성은 장년기에 어떤 변화를 경험하며, 어떠한 계기를 통해 걷기를 실천하게 되었는가?

2. 장년 남성의 맥락에서 걷기 실천 과정에 영향을 미치는 요인에는 무엇이 있는가?

3. 장년 남성은 걷기 실천을 통해 무엇을 경험하고 느꼈으며, 걷기는 건강에 어떤 영향을 미쳤는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. ‘장년층’의 정의

현재 ‘장년층’에 대해서 명확히 다루고 있는 문헌은 많지 않다. 국립국어원 표준국어대사전에 따르면 장년층(壯年層)이란 사회 구성원 가운데 장년기에 속하는 사람을 이르는 말이라고 정의하고 있으며, 이때 장년(壯年)이란 ‘한 사람의 일생 중에서, 한창 기운이 왕성하고 활동이 활발한 서른에서 마흔 안팎에 나이’라고 언급하고 있다. 다만, 본 연구에서 정의하는 ‘장년’은 앞에서 언급한 장년(壯年)이 아닌 ‘오래 삶을 살아온 사람’을 의미하는 ‘장년(長年)’을 의미한다. 이는 기존에「고용상 연령 차별금지 및 고령자 고용 촉진에 관한 법률」에서 만 50~54세를 준고령자, 55세 이상은 고령자라고 일컬어왔으나, 기대수명이 늘어나고 인구가 고령화되며 노동시장에서 은퇴하는 나이가 점차 늦어짐에 따라 사회적 분위기를 반영하겠다는 목적으로 대체해서 사용하고 있는 명칭이다.

실제로 서울시를 포함한 대부분의 장년 관련 조례에서는 만 50~64세를 장년으로 정의하여 정책 과정에 활용하고 있다(기획재정부, 2016). 예를 들어, 2015년에 제정된 ‘서울특별시 장년층 인생 이모작 지원에 관한 조례’에서는 “장년층(長年層)”을 50세 이상 65세 미만인 사람으로 정의하고 있으며, 이 외 학문적으로 명확한 용어를 통해 해당 나이대의 사람을 정의하고 있는 바는 없다(정재한 & 김형성, 2016). 즉, ‘장년’이란 정책적으로 만들어진 용어이자 연령대에 따라 생애주기를 구분하는 한 표현으로써, 만 50세부터 64세에 해당하는 사람을 말한다. 구체적으로는 기획재정부 ‘e나라도움’에서 국내에서 청년(만 19~34세), 중년(만 35세~49세), 장년(만 50~64세), 노년(만 65세)으로 성인기 이후의 생애주기를 구분하고 있다. 따라서, 본 연

구에서는 이러한 기존의 정의에 더하여, 청년기와 중년기는 이미 지나갔으나 아직 신체적·사회적으로 활동적인 삶을 살고 있는 노년기의 직전 시기라는 점에서 만 50세부터 64세 사이의 사람을 장년층으로 정의한다.

2. 장년층에 관한 연구 동향

장년층에 대해 다루고 있는 국내의 연구들은 대부분 은퇴라는 삶의 큰 변곡점을 앞둔 시기로서 장년의 은퇴 과정 경험이나 노후 준비에 초점을 맞추고 있다. 이러한 연구 동향은 주로 노후생활에 관한 만족도나 행복감에 대해 다루고 있는 국외의 선행연구와는 다소 차이가 있는 내용이다. 즉, 한국에서 장년층과 관련된 논의는 앞으로의 노후에 대해 준비하는 시기라는 부분, 그중에서도 '은퇴'로 대표되는 경제적 측면의 변화에 초점을 둔 연구가 주를 이루는 상황이다(송민혜 & 윤영관, 2022).

이러한 경향이 나타나는 이유는 한국이 세계적으로도 유례없는 속도의 고령화를 경험하는 동시에 낮은 출산율이 함께 이어지며, 노인 부양과 관련된 문제가 사회적으로 크게 주목받고 있기 때문이다. 현재 이전과 비교했을 때 장년층이 주요 일자리에서 퇴직한 이후에도 경제활동을 이어가는 경향이 나타나며, 이는 곧 은퇴가 생애주기적 맥락에서 일어나는 하나의 사건이 아닌 점진적인 과정으로 자리를 잡고 있다는 것을 의미한다. 즉, 과거와는 달리 주된 직업에서의 퇴직이 곧 은퇴가 아니라 이후 제2, 3의 직업을 거치고 나서야 진정한 의미의 은퇴를 경험하게 된다는 것을 시사한다. 실제로, 2018년 기준 'OECD 주요국 실질·공식 은퇴 연령'을 살펴보면 한국 남성의 공식적인 은퇴 나이는 62세였으나, 근로자가 월급을 받는 일에서 완전히 물러나는 것을 의미하는 '실질적인 은퇴(labour market exit)' 나이는 OECD 국가 중 1위인 72.3세였다(OECD, 2019). 또한, 한국의 장년층이 주요 일

자리에서 퇴직을 경험하는 평균 나이가 49.3세임을 고려하면 정년을 모두 채우고 퇴직하는 경우가 매우 줄어들고 있으며, 반대로 실질적인 은퇴는 점차 늦어지고 있다는 것을 다시금 확인할 수 있다(박지혜, 2022).

이는 한국의 장년층이 공식적인 은퇴를 하게 되는 시기에 노후를 위한 경제적인 준비가 부족한 상황을 경험하게 됨을 시사한다. 장년층 대부분은 자발적 결정이 아니라 외부 압력으로 인해 정년을 채우지 못하고 조기에 직장을 퇴직하게 되기 때문이다. 이는 '외부 압력에 의한 비자발적인 퇴직'이 장년층 퇴직의 원인 중에서 가장 큰 비중을 차지하고 있다고 언급한 이은주 & 이지연(2020)의 선행연구를 통해 다시금 확인할 수 있다. 또한, 자발적으로 퇴직을 신청하거나 정년을 모두 채운 후에 퇴직하는 장년층은 점차 줄어들고 있으며, 비정규직이나 계약직 형태의 근로가 늘어나고 정리해고나 권고사직이 더욱 빈번해지면서, 현재의 장년층이 퇴직에 대한 갖는 불안 수준은 매우 높은 상황이다.

장년층에 관한 세대 차원의 논의 역시 활발히 이어지고 있다. 현재 장년층에 해당하는 만 50세에서 64세(1959~1973년 출생자)를 관통하는 단어는 특정한 시기에 출생아 수가 폭발적으로 증가하는 현상을 의미하는 '베이비붐(Baby Boom)'이다. 한국 사회에서 이야기하는 '베이비붐 세대'란 한 해에 출생아 수가 90만 명을 웃돌던 1955~1974년 사이에 태어난 사람을 의미하며, 이들은 고령자로서의 편입을 앞둔 동시에 한국 인구의 3할을 차지할 정도로 매우 거대한 인구집단이다. 특히, 이들은 현재 은퇴를 이미 경험하였거나 목전에 둔 세대이자, 국민연금의 혜택을 제대로 받을 수 있는 마지막 세대로 여겨지고 있기도 하다(김용하 & 임성은, 2011; 박시내, 2011).

베이비붐 세대 중에서도 1955~1963년 사이의 출생자를 의미하는 '1차 베이비부머'와, 1968~1974년 출생자로 정의되는 '2차 베이비부머'는 같은

세대에 속하더라도 다소 다른 특징들을 가지고 있는 것으로 파악된다. 우선, 1차 베이비부머(1955~1963년 출생)는 이념의 대립, 유신독재와 민주화, 급격한 산업화 등 한국 사회의 격동기를 직접 겪어온 세대로서, 처음으로 고등 수준 이상의 학력을 갖추고 지속적인 경제성장을 경험하며 매우 강한 자립심과 자부심을 품고 있는 것으로 나타난다. 다만, 이들은 그 과정에서 다양한 가치관의 혼란을 경험하는 한편, IMF 외환위기나 여러 구조조정을 거치며 근로에 대한 가치를 매우 중요시해 열악한 근로 환경에 시달리면서도 자녀와 부모의 부양을 위해 젊음을 희생한 세대로도 여겨진다. 조현승 외(2017)의 연구에서는 그 과정에서 가정에 소홀해지며 가족에게 환대받지 못하는 외로운 가장의 모습과 함께, 부모 부양에 관해 갖는 책임은 강하지만 자신의 노후를 자녀에게 기대하기는 어려운 '샌드위치 세대'로의 인식이 드러나는 등 한국 사회의 명암을 압축적으로 확인할 수 있는 세대의 특징도 가지고 있는 것으로 확인된다. 2차 베이비부머(1968~1974년 출생)는 문민정부 시절에 성장해 경제발전의 혜택을 받으며 자란 첫 세대로서, 개인주의적 성향이 강하며 활발한 여가 활동이나 취미생활을 즐기는 등 소비에 적극적인 세대로 여겨진다. 이들은 1차 베이비붐 세대와 비교했을 때는 부채를 보유한 규모나 비율이 높아 노후 기반이 매우 약하고 불안 요소가 높은 상황에 놓여 있으며, 이에 따라 대부분 은퇴 후에 노후 준비를 경험하는 경우가 많은 것으로 파악된다(이연실 & 서인균, 2016). 이러한 현상의 원인으로는 자녀 교육에 대한 지나친 몰입이 꼽히고 있다(김희정 & 천혜정, 2016).

이처럼 베이비붐 세대이자 장년층에 해당하는 이들은 한국의 거대한 인구집단으로써 향후 몇 년간 대규모로 노년기에 진입하게 된다는 측면에서 앞으로 도래할 다양한 노인 문제를 예방하기 위해서도 매우 중요하게 고려해야 하며, 같은 세대임에도 다른 특징을 가지고 있다는 점이 여러 연구를 통해 강조되고 있다.

3. 장년층 건강에 관한 연구 동향

앞서 언급한 대로, 장년층에 관한 연구는 주로 은퇴와 노후 준비, 그중에서도 경제적인 측면에 초점을 맞추고 있다. 그러나 장년층의 중요 관심사 중 하나는 일상을 살아가는 데 있어 필수적인 요소인 '건강'이다. 특히, 앞으로 건강하고 활동적인 삶을 영위하기 위해서는 노년기의 직전 단계인 장년기에 건강을 잘 관리하는 것이 더욱 중요하다. 한편, 장년기는 체력이나 면역력을 포함한 여러 측면에서 신체적 능력이 저하되고, 이에 따라 다양한 만성질환의 영향이 나타나기 시작하는 시기이기도 하다. 실제로 장년기의 건강과 관련해서는 이정민(2022)의 연구에서 고혈압, 비만, 심뇌혈관 질환 등 여러 질환이 만성적 대사 장애로 인해 나타나는 것을 뜻하는 '대사증후군'에 관한 논의를 다소 확인할 수 있으며, 이러한 건강 문제는 장년층 개인뿐만이 아니라 가족 전체가 함께 경험하고 대처해야 하는 문제이므로 더욱 세심한 접근이 요구된다는 점이 함께 제시되고 있다(염인숙, 2019).

가. 장년 남성의 건강에 관한 연구 동향

선행연구를 살펴보면 장년층이 느끼는 삶의 만족도나 삶의 질 측면에서 정서적 건강 상태나 신체적 건강 상태를 종속변수로 활용하는 연구가 주를 이루고 있다. 특히, 그중에서도 불안이나 우울에 초점을 맞추어 장년의 건강에 관해 논의하는 연구가 많았다(Willete et al., 2015). 다만, 우울과 관련된 논의는 대상이 여성에 한정되거나(Lee & Sung, 2017), 장년을 중년이나 노년에 함께 포함하여 수행된 연구(김현성 외, 2019)는 있으나, 장년 남성을 대상으로 한 연구는 찾아보기 쉽지 않다.

그러나 장년 남성의 경우 장년 여성이나 노인과는 다른 양상으로 노화에 대한 우울과 불안을 경험하며, 선행연구에서는 이러한 변화와 관련하여 크게 세 가지 측면을 제시하고 있다. 첫째로, 장년기는 건강과 관련된 걱정이나 불안이 점차 늘어나는 시기다. 50대 전후에는 '남성갱년기'를 경험하면서 남성 호르몬의 저하에 따라 성적인 문제를 경험하거나 피부 노화와 체모 감소가 일어나고, 일상에서 툭 하면 짜증이 나는 등 전반적인 기분 저하를 체감하게 되는 것으로 나타났다. 또한, 몸의 운동능력이 떨어지고 체력이나 지구력에 감퇴가 있음을 느끼며 자신감이 떨어지고 우울 등의 정서적인 변화를 경험하기도 한다(허명륜 & 임숙빈, 2012). 더불어, 나이가 들면서 대사증후군 유병률이 증가하는 경향이 나타나며, 이는 50대에 정점을 찍은 후 60대부터 다시 내림세로 전환되므로 장년 남성에서의 대사증후군 예방 및 관리가 매우 중요하다고 할 수 있다(Huh et al., 2018). 즉, 호르몬의 변화를 경험하는 동시에 이전과는 다른 건강 상태로 인해 건강과 관련된 자신감이 떨어지며, 높은 수준의 우울을 경험할 수 있다는 것을 의미한다.

장년기는 가족관계에 있어 다양한 측면의 스트레스를 경험하는 시기이기도 하다. 현재 전통적으로 근로를 통해 가족을 부양하는 책임을 수행한 장년 남성의 지위는 급속도로 변화하고 있다. 장년 남성에게 근로란 가정에서의 정체성과 역할을 확립하고 사회적인 지위를 획득하기 위해서 매우 중요한 역할을 하는 존재지만, 비자발적인 조기 퇴직이 이어지며 경제적인 불안에 더해 가족관계에서도 다양한 변화를 경험하고 있기 때문이다(김미영, 2011). 구체적으로는 가족의 생계 부양책으로서 경제적인 역할에 몸을 바쳤음에도 가부장적인 존재로서 가정 내에서 비호감의 대상만으로 여겨지거나, 가족 내에서의 권위나 위치는 낮아졌음에도 가장으로서 겪는 심리적 부담이나 압박은 크고, 여기에 여성이 갖는 사회적인 지위의 측면에서도 변화가 이어지며 자녀 양육이나 부부 역할 등에 다양한 혼란을 경험하고 있는 것으

로 나타났다(박수선, 2022). 실제로 여성가족부에서 실시한 '양성평등실태조사'의 2021년 결과를 살펴보면, '가족의 생계를 주로 남성이 책임져야 한다'라는 항목에서 '그렇다'라고 응답한 비율이 전체 42.1%에서 29.9%로 낮아져 가장으로서 부여받는 성역할에 대한 사회적 고정관념은 일부 완화되었다고 볼 수 있으나, 같은 질문에 대해 50대 이상의 장년 남성은 '그렇다'라고 응답한 비율이 40% 이상으로 나타나 장년층이 체감하는 가계 부양에 대한 부담 수준은 아직 남아있음을 확인할 수 있다(여성가족부, 2022). 또한, 결혼생활을 20년 이상 지속해 왔으며 미성년자녀가 없는 부부의 이혼 비율이 전체 이혼의 67.9%(통계청, 2020)를 차지할 정도로, 치열한 직장생활로 인해 소홀했던 아내와의 결혼생활에서도 위기가 찾아오는 시기인 것으로도 확인된다.

장년 남성이 겪는 가족관계의 변화 경험과 관련된 또 다른 요인에는 '이중 부양'이 있다. 이중 부양은 성인임에도 아직 독립하지 않은 자녀와 자신만을 바라보는 노쇠한 부모를 동시에 부양해야 하는 것을 말한다. 즉, 자신의 노후를 준비하기에도 부족한 상황에서 자녀와 부모라는 양 세대를 부양하게 되면서 경제적 부담이 가중된다는 것이다. 이러한 이중 부양에 대한 부담은 가족 간의 갈등이나 다툼으로 이어지기도 하며, 부양으로 인해 본인의 노후는 제대로 준비하지 못한 채 노년기에 접어드는 결과를 낳기도 한다(김유경 외, 2018, 김유경, 2019).

마지막으로는 '은퇴'라고 하는 삶의 중요한 변곡점이 점차 현실로 다가오면서 앞으로의 생활에 대한 걱정과 직업 상실에 따른 재정적인 압박 수준 역시 높아지는 시기이라는 점이 있다. 또한, 직장으로부터의 은퇴, 자녀의 독립이나 노부모의 죽음 등 다양한 측면에서 관계의 변화를 경험하며 여러 가지 불안을 경험할 수 있다는 점에서 장년기에 사회적 관계를 잘 관리하고 대비하여 사회적 지지를 형성해 두는 것이 중요하다(조인희, 2016).

이처럼 장년 남성이 경험하는 여러 측면의 변화들은 삶의 만족도에 복합적인 영향을 주며 급기야는 50대 남성의 사망원인 중 2위에 달하는 '자살'로 이어질 수 있다는 점에서 장년의 높은 불안 수준을 낮출 방안에 대한 필요성이 제기되고 있다(김향수, 2021).

나. 장년 남성의 건강과 걷기

현재까지 장년 남성의 건강은 주로 노화에 따른 불안이나 우울에 초점을 두고 논의되었으며, 이러한 측면에서 걷기의 가치는 높다고 할 수 있다. 우선, 규칙적으로 걷는 것은 장년 남성의 높은 불안 수준을 낮추고 삶의 만족도를 높일 수 있고(김향수 외, 2018), 일상생활에서 쌓인 분노나 우울감을 해소하며 긍정적인 감정을 경험하는 데에도 도움이 되는 활동이기 때문이다(김진희 외, 2011). 즉, 걷기는 마음을 정리할 수 있는 수단으로서 장점을 가지는 것으로 나타났다. 또한, 걷기는 장년 남성에게서 많이 발생하는 것으로 알려진 '대사증후군'에 개입할 방안으로도 활용될 수 있다. 대사증후군의 대표적인 위험인자로서 지적되는 신체활동 부족을 개선할 수 있기 때문이다. 실제로, 백승희 외(2019)에 따르면 걷기 실천 수준이 증가할수록 한국 남성의 대사증후군 위험률이 낮아지는 경향을 보였으며, 성인 남성의 경우 일상에서의 걷기만으로도 대사증후군을 예방하는 데에 도움이 될 수 있다는 결과를 거두었다. 더욱이, 걷기는 신체적인 능력이나 건강에 있어서 내림세가 뚜렷해지기 시작하여 격렬한 운동에 참여하기 점차 어려워지는 장년 남성에게 활동적인 생활을 유지할 수 있는 주요 운동 방법으로 적합한 것으로 알려져 있기도 하다(Pollard & Wagnild, 2017). 종합하면, 걷기는 다양한 측면에서 장년 남성의 건강을 증진하는 데 긍정적인 영향을 미치는 신체활동이라 할 수 있다.

4. 걷기 실천 영향 요인에 관한 연구 동향

가. 보행 편의성

개인이 걷기를 실천하는 데 영향을 미치는 요인은 매우 다양하며, 그중에서도 지역사회가 주민의 걷기에 얼마나 우호적인지를 의미하는 '보행 편의성(Walkability)'이 가장 대표적인 특성으로 확인된다(Tobin et al., 2022). 선행연구에서는 보행 편의성을 주로 밀도(Density), 다양성(Diversity), 디자인(Design), 목적지 접근성(Destination accessibility), 그리고 교통 접근성(Distance to transit)이라는 5가지 속성(5Ds)으로 설명하고 있고(Wei et al., 2016), 이 중에서도 밀도, 다양성, 디자인이 걷기에 핵심적인 역할을 하는 요인으로 논의되고 있다(강창덕, 2013).

우선, 토지이용의 밀도가 높은 경우 사람들은 이동 시 자가용보다는 걷기를 주로 선택하며, 반대로 밀도가 낮은 지역에서는 여러 시설이 흩어져 있어 자가용을 이용해 이동하려는 경향을 보였다. 거주지 주변에 상업, 업무, 주거 등 토지이용이 다양할수록 여러 편의시설이 근거리에 있어 주민의 걷기 활동이 증가하는 것으로 나타나기도 하였다. 이처럼 토지이용의 밀도와 다양성이 높을수록 다른 사람과의 만남이나 상호작용 기회가 늘어나 걷기 활동을 촉진할 수 있다는 내용이 제시되었다(조혜민 & 이수기, 2016). 또한, 디자인이란 사람들이 걸어 다니는 보행환경의 특징을 의미하는 것으로, 주로 '가로환경'의 개념으로서 논의되었다. 여기서 가로(street)는 단순히 길을 의미하는 것이 아니라 거리와 건물에 의해 형성된 공간으로서 사람의 보행이 통과되는 역할이자 도시를 체험하는 중요한 요인을 의미한다(이지은, 2010). 이러한 디자인의 좋고 나쁨에 따라 사람들은 걷기를 선호하는 경로를 선택하는데, 예를 들어, 사람들은 다른 장소에 쉽게 도달할 수 있는 구조의 길에서의 걷기를 선호하는 것으로 나타났으며, 구체적으로는 거주하

는 지역 근처에서 보행로의 비율이 높고. 교차로의 밀도가 높을수록 주민이 공원을 이용하는 빈도와 운동을 위해 실시하는 걷기가 증가하는 것으로 확인되었다(김동하 외, 2017). 교통시설 접근성 역시 보행 편의성의 중요한 요소로, 지하철역이나 버스 정류장과 같은 대중교통시설이 주변에 많고 쉽게 접근할 수 있는 지역일수록 걷기 실천 수준이 높았다. 종합하면, 높은 보행 편의성을 갖춘 환경이란 문화 편의시설까지 쉽게 접근할 수 있으며 우수한 보행 네트워크 연결성을 갖춘 곳을 의미한다고 할 수 있다(박종화 & 조기혁, 2016).

나. 녹지 및 공원

걷기 실천에 영향을 미치는 요소에는 녹지와 공원이 있으며, 특히 녹지는 그 자체로 도시민의 건강에 큰 가치를 가지는 것으로 확인된다. 우선, 선행연구에 따르면 공원을 포함한 녹지환경은 도시가 점차 다양한 기능을 수행하게 되고, 구조가 복잡해짐에 따라서 발생하는 다양한 문제를 해결하는 과정에 장점을 가진다. 예를 들어, 도시 내부에서 발생하는 열로 인해 도심지 기온이 교외에 비해 높게 나타나는 '열섬현상(heat island effect)'은 도시 생태계에 많은 변화를 일으키며 이상기후로까지 이어질 수 있는 위험한 현상이라고 할 수 있는데(변병설 외, 2002), 이를 완화하는 데 녹지가 큰 도움을 줄 수 있다. 더불어, 녹지는 대기오염을 정화하고 산소를 공급하는 역할을 하며, 소음을 흡수하는 등 다양한 공해를 감소시키는 이점이 있으며, 특히 도시의 자정능력을 극대화하여 한국의 맥락에서 걷기의 방해 요인으로 작용할 수 있는 높은 '미세먼지' 수준을 낮추는 데에도 효과를 보이는 것으로 나타났다(허희영, 2017).

이러한 장점을 가지는 도시녹지는 주민이 걷기와 같은 신체활동을 하거나 산책 등 휴식을 취할 수 있는 공간을 제공하며, 다른 사람과 소통할 수

있는 '만남의 장'이 되는 등 직간접적으로 걷기를 실천하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 실제로, 녹지환경은 사람들이 심리적 안정감을 느끼도록 만들고, 정신적인 피로를 해소하며 스트레스 수준을 완화하는 효과가 있는 것으로 알려져 있기도 하다(김정호 외, 2013; 배수현 & 김기연, 2022). 즉, 녹지환경은 사람들의 건강을 증진할 수 있는 수단을 넘어, 심미성이나 쾌적성의 측면에서도 삶의 질을 높일 수 있는 매우 중요한 자원으로 인식되고 있다(주창훈 외, 2014). 이처럼 녹지가 주민의 건강에 갖는 가치가 크다는 점이 알려지면서 이를 활용하고자 하는 노력은 꽤 활발한 상황이지만, 주거지 주변에 잘 조성된 공원을 마련하고 공원까지 갈 수 있는 보행로를 정비하는 등 '녹지 접근성'을 높이는 것이 중요하다는 점이 함께 강조되고 있다(이우성 외, 2015).

다. 사회문화적 환경

마지막으로, 걷기 좋은 물리적 환경을 구축하는 것과 함께 사회문화적인 환경을 조성하는 것도 중요한 요소다(김명관 & 서순림, 2017, 김진희 외, 2011). 즉, 걷기라는 행위에 대해서 지역주민이 가지는 인식을 제고하고 심리적인 접근성을 높이는 한편, 일상생활 속에서의 걷기가 규범처럼 자리잡을 수 있도록 다양한 홍보와 행사를 수행하여 주민의 걷기를 증진하고 이를 지속하려는 노력 등이 이어질 필요가 있음을 의미한다. 예를 들어, 걷기 캠페인이나 프로그램을 통해 지역주민의 실천을 유도하는 방식이 대표적이라고 할 수 있다.

이렇듯 보행 편의성, 녹지 및 공원, 사회문화적 환경이라는 세 가지 내용이 선행연구에서 제시하고 있는 주요 걷기 실천 영향 요인으로 식별되며, 이러한 이해를 바탕으로 본 연구는 장년 남성의 맥락에서 어떠한 요인이 걷기 실천에 영향을 미치는지에 관해 파악하고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 노년기의 전 단계로써 걷기 실천의 건강증진 효과가 큰 장년층, 그중에서도 50대 남성의 걷기 실천율이 전체 성·연령별 집단에서 가장 낮은 수준이라는 점에 주목하였다. 따라서, 장년 남성들의 장년기 경험, 걷기 실천의 계기, 걷기 실천 경험을 탐색하는 한편, 걷기 실천에 영향을 미치는 요인을 다각적이고 심층적으로 파악해 장년층 걷기 활성화 정책에 기초적인 함의를 제공하고자 질적연구방법을 활용하였다. 이를 위해 서울시 A구에 거주하는 만 50세~59세의 장년 남성을 대상으로 개인심층면접조사(심층면담)를 진행하였으며, 수집한 자료는 이동성, 김영천(2014)이 제시한 '포괄적 질적자료 분석법'을 통해 연구의 목적에 맞게 분석하였다.

2. 연구 대상지 선정 (서울시 A구)

현재 50대 장년 남성의 걷기 수준이 전반적으로 낮은 상황에서 장년의 걷기를 활성화할 수 있는 '걷기 실천 영향 요인'을 탐색하기 위해서는 걷기 실천율에 큰 상승을 거둔 지역사회를 탐색할 필요가 있다. 따라서, 현재 50대 남성의 걷기 실천 수준이 70% 이상으로 전국 최상위권에 해당하며, 적극적인 보행친화 정책을 통해 최근 몇 년간 높은 수준의 걷기 실천율 상승을 보인 서울시의 A구를 연구 대상지로 선정하였다.

즉, 적극적인 걷기 증진 정책에 더해 장년층 남성의 걷기 실천 역시 활발하게 이루어지고 있다는 점에 주목하여 해당 지역의 장년 남성은 어떤 맥락에서 걷기를 실천하고 있는지를 확인하고자 하였다. 특히, 서울시 자치구별 보행 편의성 지수를 측정한 연구(Kim et al., 2019)에서 A구의 보행 편

의성 수준은 서울시 자치구 중 최하위(25개 자치구 중 24순위)인 것으로 파악되었고, ‘보행환경만족도(서울서베이, 2020)’ 역시 2020년까지 매년 중하위권에 위치하였음에도 여러 개선을 통해 걷기 실천율에 큰 폭의 개선을 경험하였다는 측면에 주안점을 두고 어떠한 과정이나 맥락이 이런 높은 걷기 실천 수준으로 이어졌는지 탐색하고자 심층면담을 진행하였다.

3. 자료 수집

질적연구는 어떠한 문제나 현상에 대해 복합적인 면을 이해하고 상세한 상황의 서술이 필요할 때 활용할 수 있는 연구 방법이다(Creswell, 2008). 특히나, 조사 방법의 하나인 심층면담은 연구 참여자와의 면대면 대화를 통해 참여자의 경험이나 인식을 탐색하며, 그 안에 내재한 심층적인 의미나 맥락을 이해하는 과정에 적합한 방식이라고 할 수 있다(Seidman, 2006). 이에 따라 본 연구는 면담 과정에서 사전에 연구자가 준비한 조사 질문을 기반으로 면담을 진행하되, 참여자가 가지고 있는 고유의 생각이나 경험, 맥락 등을 충분히 끌어낼 수 있도록 연구 참여자가 면담 과정에서 답변하는 내용에 맞추어 추가적인 질문을 제시하거나 질문의 순서를 바꾸는 등 반구조화(semi-structured)된 형태로 심층면담을 수행하였다.

또한, 전체 면담이 완료된 이후에는 연구 참여자들이 생각하는 ‘걷기 좋은 환경’이란 무엇인지에 관한 이해가 선행되어야 더욱 적절한 심층면담 내용 분석이 가능할 것으로 판단하였다. 따라서, 참여자들이 면담 과정에서 ‘걷기 좋은 길’의 예시로 언급한 A구의 산책로에 직접 방문하여 현장 관찰을 함께 시행하였다.

가. 참여자 선정 기준 및 모집 방법

본 연구는 전체 성·연령별 집단 중 가장 낮은 걷기 실천율을 보인 50대 장년 남성, 그중에서도 A구에서 1년 이상 거주한 사람을 참여자로 선정하였다. 여기서 '장년'이란 만 50~64세 사이의 사람을 말하며, '걷기 실천율'은, '최근 일주일 동안 걷기를 1회 10분 이상, 1일 총 30분 이상 주 5일 이상 실천한 분율'을 의미한다.

연구 참여자 모집은 공개모집을 주요 수단으로 활용하였으며, 보조 수단으로 초기 참여자가 모집된 이후 연구 참여 기준에 해당하는 사람을 추천받아 참여자를 확대해 나가는 눈덩이 표집(Snowball Sampling)을 함께 활용하였다. 공개모집의 경우 A구 소재 기관의 온라인 게시판이나 지역 기반 소셜 플랫폼 등을 통해 진행하였으며, 구체적으로는 A구가 구민 걷기 활성화를 위해 활용하는 플랫폼인 '워크온(Walk-On)'이나 A구의 네이버 이웃 게시판, 당근마켓 등을 통해 모집문건을 게시하여 참여자를 모집하였다. 또한, 온라인으로만 참여자를 모집하였을 때 발생할 수 있는 고학력자 편향(이찬복, 2020) 등을 막기 위해 지역주민이 자주 방문하는 마을회관, 상가 등에서 모집문건의 부착 허가를 받아 오프라인으로도 함께 모집하였다.

모집과 조사는 참여자 간의 비슷한 의견이 반복되는 것을 의미하는 '포화(Saunders et al., 2018)'가 나타날 때까지 수행하였으며, 걷기 실천 영향요인에 대한 이해를 높이기 위해 걷기를 실천하고 있지 않은 참여자도 일부 모집하였다. A구의 장년 남성 걷기 실천율이 70%에 육박한다는 점을 고려하여, 걷기를 실천하지 않는 참여자의 경우 걷기를 실천하는 참여자의 1/2을 목표로 모집하였다. 이에 따라, 최종적으로는 걷기를 실천하고 있는 참여자 14명, 실천하고 있지 않은 참여자 7명으로, 총 21명의 참여자가 모집되었다.

이때, 질적연구의 포화에 대해 체계적 문헌 고찰을 수행한 Hennink & Kaiser(2022)가 심층면담 포화지점으로 제시하는 지점이 25명 미만, 면담 중 나타날 수 있는 이상치(outlier)를 제외한다면 9명에서 17명 사이라는 점을 통해 다시금 참여자 수의 적절성을 확인하였다.

나. 자료 수집 절차

1) 심층면담 진행 절차

심층면담은 연구 참여 의사를 밝힌 참여자에 한해 연구의 목적과 내용, 구체적인 심층면담 진행 방식과 과정, 수집한 개인정보의 보호와 관련된 내용을 소개한 후 연구 참여 동의에 응할 것인지 자발적으로 결정할 수 있도록 하는 것으로 시작하였다. 그 과정에서 연구에 활용하기 위한 목적으로 대화를 녹음한다는 점을 다시금 강조하였다. 면담은 참여자의 선호에 따라 비대면과 대면 중 어떤 방식으로 진행할 것인지 선택할 수 있도록 했다. 이때, 대면 면담의 경우 참여자가 직접 동의서에 서명하는 방식으로, 비대면 면담의 경우 동의서를 참여자의 이메일로 송부하고 참여자가 수기로 서명한 스캔본을 전달받는 방식으로 연구 참여 동의를 확인하고 면담을 진행하였다. 실제 심층면담 과정에서는 스마트폰 등 녹음이 가능한 디지털 기기로 대화를 녹음하였고, 비대면으로 진행할 시에는 화상회의 플랫폼에서 제공하는 녹화 기능을 사용하지 않고 컴퓨터 자체의 소리를 녹음하는 방법을 사용하여 참여자의 비디오 노출을 최소화하는 방식으로 면담을 수행하였다.

2) 심층면담 질문 내용

심층면담은 면담 전에 연구자가 미리 준비한 질문지([표 1])를 바탕으로 수행하였다. 조사 질문은 질적연구 면담 질문을 개발하는 과정에 도움이 되는 전략과 지침을 제시하고 있는 문헌인 Roberts(2020)를 참고하는 한편, 본 연구의 목적을 달성하기 위해 '장년 남성의 장년기 경험, 걷기 실천 현황과 계기', '걷기 실천 영향 요인', '걷기 실천 경험과 건강 측면의 가치'라는 연구 질문의 답을 잘 이끌어낼 수 있도록 구성하였다. 또한, 조사 질문의 적합도를 검토하고자 연구에 참여하지 않기로 약속한 대상자 1명과 사전 인터뷰를 수행한 이후 수정을 거쳐 완성하였다.

심층면담은 앞서 말한 바와 같이 참여자가 가지고 있는 고유의 경험이나 생각을 끌어내기 위해 반구조화된 형태로 수행하였으며, 이에 따라 질문지에 없는 추가 질문을 제시하거나, 질문의 순서를 참여자에 따라 다르게 진행하기도 하였다. 준비한 질문을 모두 마친 후에는 연구 참여자가 추가 의견을 이야기할 기회를 제공하고, 면담 내용을 종합하여 확인하는 질문을 하는 것으로 마무리하였다. 심층면담이 종료된 이후에는 내용을 생생히 담기 위해 바로 전사 작업을 진행했으며, 녹음된 파일을 반복해 들으며 정확성을 확보하기 위해 노력하였다.

[표 1] 심층면담 질문지

조사 질문

① 장년 남성의 장년기 경험, 걷기 실천 현황과 계기

✓ 일상을 보내시면서, 주로 걷기를 하시는 시간이나 상황을 설명해 주세요.

✓ 주위의 다른 장년 남성과 비교했을 때 많이 걷는 편이라고 생각하시나요?

- (많이 걷는다) 이렇게 걷기를 실천하게 되신 지는 얼마나 되셨나요?
- (그렇지 않다) 현재 걷기를 적극적으로 실천하고 있지 않으신 이유는 무엇인가요?

✓ 걷기를 실천하게 되신 계기가 있다면 설명해 주세요.

✓ 지금 경험하고 계시는 '장년기'는 어떤 시기이신가요?

✓ 장년이 되기 전과 비교하신다면, 지금의 걷기 실천 수준에 변화가 있으신가요?

② 걷기 실천에 영향을 주는 요인

✓ 일상 중의 걷기는 주로 어떤 목적으로 이루어지나요?

✓ 평소에 주로 이용하시는 산책로는 어떤 특징이 있는지 소개해 주세요.

✓ (내가 걷고 싶은 길을 떠올린다면)

- 어떤 길이 나를 더욱 걷고 싶게 만드는 길인지 설명해 주세요.
- 반대로, 나의 걷기를 방해하거나 하고 싶지 않게 만드는 길은 어떤가요?

✓ 장년 남성으로서, 장년 남성의 걷기 실천을 활성화하기 위해서는 어떠한 개선이나 변화가 있으면 좋으리라 생각하시나요? 그 이유는 무엇인가요?

③ 걷기 실천 경험과 건강 측면의 가치

✓ 직접 걷기를 실천하시면서 체감하고, 경험하셨던 걷기의 가치에 대해 알려주세요.

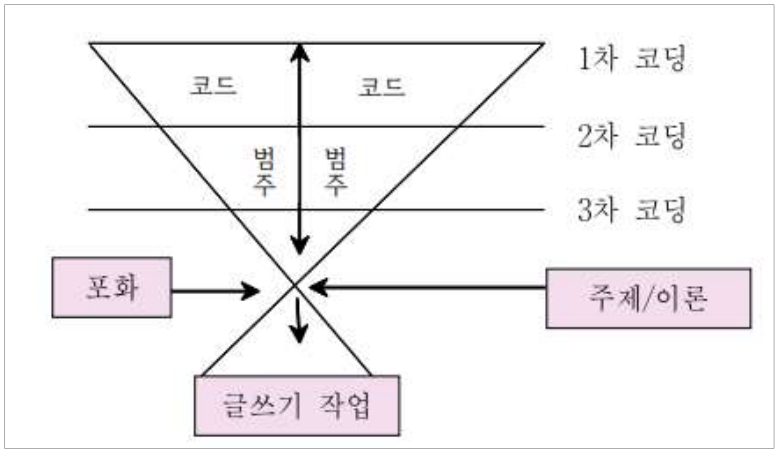
✓ 남성이 더욱 건강한 장년기를 보내기 위하여 '걷기'가 갖는 가치에는 어떤 것이 있으리라 생각하시나요? 그 이유는 무엇인가요?

✓ 앞으로의 삶에는 어떤 영향을 미칠 것으로 생각하시나요? 그 이유는 무엇인가요?

✓ 마지막으로, '건강한 삶'이란 무엇이라고 생각하시나요?

4. 자료 분석

자료 수집 후 분석은 이동성, 김영천(2014)이 제시한 포괄적 질적자료 분석 방법을 활용하였다. 우선은 반복적인 면담자료 읽기와 함께 필요한 내용에 대해 '분석적인 메모' 쓰기를 진행하며 연구자의 통찰이 잘 반영되고 있는지를 확인하였다. 이러한 분석적 메모는 연구자가 면담자료에 대해서 스스로와 대화하는 장소로써 자료 분석과정에 중요한 역할을 하며, 이를 통해 왜, 무엇을 분석하는 지를 놓치지 않는 데 도움을 주는 역할을 한다. 다음으로는 분석의 뼈대를 만들기 위해 전사 자료에서 의미를 가지는 구절을 탐색하고, 여러 특징을 압축적으로 표현할 수 있는 코드를 일차적으로 부여하는 개방 코딩(open-coding) 작업을 수행하였다. 개방 코딩 작업 후에는 이를 바탕으로 더욱 중요하거나 빈번한 코드를 파악하여 더욱 추상도 높은 범주를 생성하는 2차 코딩을 실시하였다. 2차 코딩까지 마친 후에는 이전 단계에서 만들어 둔 범주의 개념화와 포괄화를 통해 일종의 문화적인 주제나 패턴을 찾아내는 3차 코딩 작업을 수행하였으며, 이렇게 반복적이고 지속적인 분석 단계와 분석적인 메모를 바탕으로 도출한 결과물이 분석하고자 하는 내용을 잘 조망했는가를 확인 · 검토하는 방식으로 마무리하였다.



[그림 3] 포괄적 분석절차의 핵심원리 (이동성 & 김영천, 2014, 177p)

5. 연구 결과의 질 확보

연구 결과에서의 질을 확보하기 위해 먼저 연구를 준비하는 과정에 '장년기 남성'과 '걷기'라는 두 가지 주요 주제와 관련된 다양한 문헌을 검토하고자 노력하였다. 특히 연구자 주위에 있는 장년 남성들의 이야기에 귀를 기울여 더욱 해당 주제에 대한 이해를 높이고자 하였다. 다음으로, 자료를 수집하는 과정에서 달성하고자 하는 연구의 목적에 부합하는 참여자를 선정하기 위해 연구 대상지 탐색과 모집과정에 노력을 기울였다. 또한, 심층면담을 시행하기 전에 연구 참여자가 인터뷰에 대한 부담을 내려놓을 수 있도록 연구의 목적과 인터뷰 과정에서 물어볼 질문에 관해 간략한 내용을 정리하여 제공하였으며, 실제 심층면담 과정에서 참여자가 자신이 겪은 다양한 경험을 최대한 자연스럽게 이야기할 수 있도록 친밀감 있는 인터뷰 분위기를 만들기 위해 노력하였다. 더불어, 걷기를 열심히 실천하는 참여자만이 모집된다면 편중된 결과가 나올 수 있을 것이라는 점을 고려하여 걷기를 실천하고 있지 않은 참여자를 추가로 모집하고자 노력하였다. 마지막으로, 자료를 분석하는 과정에서는 선행연구에서 제시하고 있는 절차를 최대한 지키며, 연구자의 주관이 개입하지 않도록 반복적인 면담자료 읽기를 진행하였다. 또한, 여러 해 동안 질적연구를 수행해 온 지도교수와 함께 분석 내용에 대한 검수를 검토하며 학위논문으로서 가질 수 있는 미흡한 점을 보완하고자 노력하였다.

6. 연구 윤리

본 연구는 2023년 4월 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인(IRB No. 2304/004-005)을 받아 진행되었다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 심층면담의 특성

심층면담은 서울대학교 생명윤리심의위원회의 최종 승인 처리가 완료된 2023년 4월 12일부터 5월 11일까지 진행하였다. 연구 참여자들은 각자 1번의 심층면담을 수행하였으며, 녹음된 음성파일을 기준으로 평균 50분 내외, 최소 29분에서 최대 88분의 시간이 소요되었다. 대부분 직장에서 근무하여 평일 일과시간 중 인터뷰 진행이 어려운 장년층 남성 참여자의 특성과 연구의 수행 시점에서 아직 코로나19 상황이 완벽히 종결되지 않았음을 고려하여 대면 면담과 비대면 면담 중 연구 참여자가 선호하는 방식을 선택할 수 있도록 하였다. 비대면 면담은, 온라인 화상회의 플랫폼 '줌(Zoom)'을 이용하여 이루어졌으며 고품질의 녹음을 위해 인터넷 환경이 원활한 곳에서 면담을 진행하였다.

2. 참여자의 일반적 특성

심층면담에 참여한 A구의 장년 남성의 일반적 특성은 [표 2]로 확인할 수 있다. 우선, 참여자의 평균 나이는 53.5세로, 50~54세가 13명(61.9%), 55~59세가 8명(38.1%)이었다. 직군은 크게 직장인, 개인사업자, 퇴직자로 나뉘었으며, 그중 직장인은 주로 앉아서 업무를 수행하는지에 따른 걷기 수준의 차이를 확인하기 위해 사무직과 영업직으로 나누어 구분하였다. 이에 따라 직업은 직장인(사무직) 14명(66.7%), 직장인(영업직) 2명(9.5%), 개인사업자 4명(19.0%), 퇴직자 1명(4.8%)이었다. 가구 형태를 살펴보면 참여자의 대다수인 20명(95.2%)이 가족과 함께 사는 다인 가구로, 그중 16명(76.2%)이 성인 자녀와, 4명(19.0%)이 아직 성인이 되지 않은 자녀와 함께 거주하고 있었으며, 1명(4.8%)의 참여자만이 혼자 거주하는 1인

가구였다. 현재 거주하는 지역의 경우는 A구 내에 5개 행정동에 골고루 분포하고 있었다. 구체적으로는 G동이 4명(19.0%), H동 3명(14.3%), J동 5명(23.8%), S동 6명(28.6%), W동 3명(14.3%)이었다. A구 거주기간은 1~10년이 6명(28.6%), 10~20년이 8명(38.1%), 20년 이상이 7명(33.3%), 걷기 실천 여부(걷기 실천율 충족 여부)는 실천하는 사람이 14명(66.7%), 하지 않는 사람이 7명(33.3%)이었다.

[표 2] 심층면담 참여자의 일반적 특성

구분		인원수(명)	비율(%)
나이	만 50~54세	13	61.9
	만 55~59세	8	38.1
직군	직장인 (사무직)	14	66.7
	직장인 (영업직)	2	9.5
	개인사업자	4	19.0
	퇴직자	1	4.8
가구 형태	다인 가구	20	95.2
	ㄴ 성인 자녀와 거주	ㄴ 16	ㄴ 76,2
	ㄴ 미성년자녀와 거주	ㄴ 40	ㄴ 19.0
	1인 가구	1	4.8
거주지	G동	4	19.0
	H동	3	14.3
	J동	5	23.8
	S동	6	28.6
	W동	3	14.3
A구 거주기간	1~10년	6	28.6
	10~20년	8	38.1
	20년 이상	7	33.3
걷기 실천 여부	예	14	66.7
	아니오	7	33.3
계		21	100.0

3. 심층면담 및 현장관찰 결과

- 심층면담 결과

서울시 A구에 거주하는 50대 장년 남성을 대상으로 진행한 21개의 심층면담 전사 자료를 포괄적 질적자료 분석법을 통해 분석한 결과, ‘변화에 따른 불안을 경험하며 삶을 다시 정립하는 장년기’, ‘자신감을 되찾기 위해 시작한 부담 없는 신체활동, 걷기’, ‘건강한 장년기를 보내고 삶의 황혼기를 준비하는 최선책’, ‘장년 남성이 걷게 만드는, 안전하고 즐겁게 부담 없는 길’이라는 네 가지 주제와 함께, 총 133개의 코드와 26개의 하위범주, 11개의 범주를 구성할 수 있었다.

가. 변화에 따른 불안을 경험하며 삶을 다시 정립하는 ‘장년기’

앞선 이론적 배경에서 살펴보았듯 남성은 장년기에 들어서며 다양한 변화를 경험하게 되며, 거기에 적응해 가는 과정에서 여러 불안을 느끼는 것으로 나타났다. 따라서, 이러한 현상을 더욱 심층적으로 들여다보기 위해 현재 장년기를 살아가고 있는 연구 참여자들에게 본인들의 경험에 관한 이야기를 들려달라고 요청하였다. 해당 질문에 대한 응답을 바탕으로 장년 남성이 경험해 온 ‘장년기’에 대한 이야기와 인식을 아래 [표 3-1]로 정리하였다. 특히, 장년기 경험과 관련된 참여자의 이야기가 매우 다양하게 나타나는 것을 확인하여, 하위범주와 범주 사이에 ‘하-하위범주’를 추가 활용하여 분석하였다. 그 결과, 총 29개의 코드와 10개의 하-하위범주, 5개의 하위범주, ‘삶의 전성기에서 내려오며 여러 불안을 경험하는 시기’, ‘변화에 적응하고 앞으로의 노년기를 그려나가는 시기’라는 2개의 범주로 요약되었다.

[표 3-1] 장년 남성의 50대 경험과 인식

범주	하위범주	하-하위범주	코드
삶의 전성기에서 내려오며 많은 불안을 경험하는 시기	신체 능력의 내림세가 뚜렷해지며 자신감을 잃는 시기	신체 능력의 저하	갱년기에 따른 우울증을 경험함 작은 일에도 짜증이 늘어난 것이 느껴짐 생활 속에서 체력과 근력이 약해진 것이 체감됨 어떤 일에 반응하는 속도가 느려짐 기억력이나 시력이 매우 떨어짐 무릎 등 관절 건강 문제가 나타남
		건강에 대한 자신감 하락	이전에 없던 질환들이 하나둘씩 드러남 나의 건강에 대한 막연한 두려움이 생김 예전에는 쉽게 하던 일을 잘하지 못함 미래에 대한 기대감이 생기지 않음
	직장에서 '나갈 사람'으로 취급받는 시기	눈앞으로 다가온 은퇴	대부분 50대에 퇴직을 경험하기 때문에 불안함 계속 진급하지 못하면 회사를 그만둬야 함 살아남기 위해 회사에서 매우 바쁘게 일해야 함
		회사에서의 위치 변화	회사에서 나를 곧 나갈 사람처럼 대하는 것이 느껴짐 사회 흐름에 못 따라가는 '꼰대'로 보일까 겁남

	은퇴를 앞뒀음에도 가족을 부양해야 할 '가장'으로써 부담을 느끼는 시기	부모 부양에 대한 부담	연로한 부모를 모시는 것이 도리라고 생각함 부모의 요양비 등 경제적 부담을 안고 있음 부모를 부양하고 있지만, 자녀에게서의 부양은 받지 못하는 '낀 세대'라고 생각함
		자녀 독립에 대한 부담	자녀가 아직 독립하지 않아 뒷바라지 부담이 큼 자녀에게 다 투자해버려서 노후 대비를 못 함
변화에 적응하고 앞으로의 노년기를 그려나가는 시기	다양한 변화를 받아들이는 시기	다가온 나의 변화를 받아들이는 시기	나보다 잘하는 후배를 북돋아 주고자 함 미리 장년기를 겪어본 사람에게 조언을 구함 나 자신을 지금 그대로 받아들이고자 마음먹음
		변화하는 주변 상황에 적응하는 시기	가족과 많은 대화를 나누고 관계를 개선하려 함 수평적 기업문화에 적응하기 위해 노력함
	앞으로의 노후를 준비하는 시기	노후를 위한 경제적 방안을 모색하는 시기	재테크 등 노후를 위한 경제적 방안을 모색함 퇴직한 후의 새로운 직업을 준비하고자 함
		남은 인생을 어떻게 살아갈지 고민하는 시기	건강한 노년기를 위해 건강 개선 의지를 다짐 남은 제2의 인생을 어떻게 만들어갈지 고민함

1) 삶의 전성기에서 내려오며 여러 불안을 경험하는 시기

면담에 참여한 장년 남성들은 장년기에 들어서면서 여태껏 상승을 향해 달려가던 자신의 '인생 곡선'이 반대 방향으로 전환되는 것이 체감되며, 삶의 전성기에서 내려가기 시작하는 시기로 다가온다는 인식을 보였다. 특히, 신체적인 변화가 본격적으로 나타나기 시작하면서 "체력이 떨어지고", "몸의 근육량이 감소하는 것을 느끼는" 한편, 일상생활 중에도 기억력이나 시력, 반응속도와 같은 여러 측면의 능력 저하를 체감하였다는 이야기를 함께 들을 수 있었다. 이렇듯 장년 남성에게 장년기는 자연스럽게 생애 과정에서 점차 신체 능력의 저하를 경험하는 시기인 것으로 인식되었다.

"골프 코스를 걸어 올라가서 칠 준비를 하고 공을 이제 치려고 막상 앞에 섰는데, 힘이 들고 숨이 차서 막 헐떡거릴 때, 그럴 때 이제 내가 체력이 많이 떨어졌구나… 하는 절실한 생각이 들죠. 그럴 때" (참여자 9, 54세)

"이제 나이가 들다 보니까 좀 근력이 떨어지는 느낌이 많이 들어요. 다리나 팔 같은데 보면 근육이라든가 살이 좀 빠지는 느낌도 들고 그런 부분은 보충해야겠다는 생각을 항상 하는데 여건이 좀 여의찮다 보니 계속하지 못하고, 그러니까 더 근육이 빠지는 게 계속 이어지는 거죠." (참여자 15, 50세)

"우리 몸은 소모품이잖아요. 확실히 기능적인 부분에서 50대가 넘어가면 순발력도 그렇고 기능적인 부분이 떨어지는 것 같아요. 어떤 몸에 체감되는 느낌에서 반응하는 것도 지금 한 해가 갈수록 다르더라고요." (참여자 17, 55세)

이러한 신체적 능력의 저하와 함께, 여러 질환이 나타나기 시작하는 것은 장년기의 또 다른 특징이었다. 장년 남성들은 50대 전후로 이제껏 경험하지 못했던 질환들이 몸에 하나둘씩 드러나고, 당뇨, 비만, 심혈관질환 등과 같은 만성질환의 영향이 자신을 포함해 주변 동료나 친구들에게서도 본격적으로 나타나기 시작하는 것을 느끼게 되었다. 이와 함께, 무릎이나

허리, 목과 같은 관절 건강 측면에서 불편함이나 문제를 호소하는 참여자도 많았다. 더불어, 몸의 호르몬 분비가 변화하면서 별다른 이유 없이 짜증이 나는 '남성갱년기'를 경험하기도 했다. 자는 도중 갑작스레 깨는 빈도가 늘거나, 식사량을 줄여도 체중이 빠지지 않는 것이 또 다른 남성갱년기 증상으로 함께 제시되었다.

"그니까 보통 보면 요즘에는 조금 더 빨라지기 시작했는데, 4~50대 중장년층이 되면 고혈압이 많이 생기잖아요. 혈관 계통 질환이. 당뇨도 많이 생기고 옛날과 생활 습관 자체가 확실히 틀리니까 이런 질환들이 자연스럽게 50대가 되면은 일반적으로 생기는 사람이 많은 것 같아요." (참여자 8, 53세)

"주변에 40대 후반부터 50대 후반까지 많이 계세요. 근데 확실히 50 중반부터는 이제 건강하시던 분들이 조금씩 안 좋아지는 걸 보게 되거든요. (참여자 5, 51세)

"주변 친구들 많이 그러더라고요, 저도 마찬가진데 밤에 자주 깬다. 갱년기라서 그런 건지 몰라도 자주 깬다는 건 확실히 많이 느끼는 것 같아요. 그리고 밥을 소식했는데도 불구하고 살이 안 빠진다는, 그런 부분들도 많이 있어요." (참여자 14, 52세)

이처럼 장년기에 들어서면 여러 측면의 신체 변화를 체감하게 되는 한편, 그 변화를 받아들이고 적응해가는 과정에서 삶의 자신감을 잃기도 하였다. 나이가 들어감에 따라 몸에 크고 작은 문제가 발생하며 자신의 건강에 대한 막연한 두려움을 갖게 되거나, 예전에는 매우 쉽게 할 수 있던 일을 잘 해내지 못하게 되며 삶의 기대감이 떨어진다는 의견이 제시되었다. 이러한 자신감의 상실은 미래에 대해 막연한 불안이나 위기감으로까지 이어지는, 장년기의 중요한 생애 경험이었다.

"기존에 젊었을 때 운동을 한참 많이 하고 남들한테 자랑하지는 않았지만 다른 사람이 나를 봤을 때 상당히 건강한 모습으로 바라봤고, 나 자신 또한 그런 건강함에 대한 자신감이 있었는데 지금은 그렇지 못한 부분들이 사실 많아요. (참여자 7, 54세)

“체력이나 기억력도 감소하고 그러다 보니 업무에서의 자신감이 많이 떨어지죠. 이제 그런 상황 자체가 굉장히 불안하죠. 한창 젊을 때만큼 자신감도 없고 또 미래가 잘될 거라는 어떤 그런 기대감도 많이 떨어지고 신체적으로나 정신적으로나 굉장히 이제 좀 에너제틱하지가 않죠.” (참여자 4, 56세)

“회사의 업무적인 부분에 있어서는 분명히 다른 뭐 이렇게 40대들 이제 40대 초반이나 이런 친구들이 이제 잘하는 것들 이런 거 보면 조금 더 그런 능력도 떨어지는 시기인 것 같다는 생각도 이제 가끔 들기도 하고요. 저 친구에 비해서 좀 떨어지는 부분들이 있네, 저 친구 잘하네, 이런 것들 저는 분명히 있으니까.” (참여자 20, 51세)

이와 함께, 장년 남성의 중요한 삶의 터전인 ‘직장’에서는 곧 사라질 사람처럼 취급받는 것이 은연중에 느껴진다는 인식을 가지고 있었다. 50대가 되면 자의든 타의든 대부분이 직장에서 이직이나 퇴직을 경험하게 되며, 계속 진급하지 못하면 회사를 그만두어야 하는 경우가 많아 정년을 채우고 은퇴하는 것 자체가 어려운 일이라는 의견이 두드러졌다. 일부 참여자들은 직장에서 장년층이 주로 ‘베테랑’의 역할을 맡음에 따라 업무 결과에 책임을 지거나 여러 부서원을 관리해야 하는 경우가 많음에도, 곧 퇴직할 사람처럼 여겨져 깊은 관계를 쌓기가 쉽지 않다고 설명하였다. 종합하면, 장년기는 은퇴를 목전에 앞두었음에도 직장에서 살아남고자 승진을 위해 부단히 노력해야 하는, 업무적으로도 매우 바쁜 시기였다.

“보통 제 나이 되면은 부서장을 하고, 못 하면은 회사 그만둬야 하거든요. (중략) 제가 사무직 쪽에 가깝다 보니까 특별히 기술이 없어요. 그래서 다른 쪽에 들어가서 계속 영업하거나 그런 사무직밖에 못 해서 이직이나 퇴직이 빈번하죠.” (참여자 13, 51세)

“50대는 또 직장에서 잘리면 어디 가기도 쉽지 않은 나이이기 때문에 그래서 회사에 더 매이고 그런 부분들이 분명히 더 있을 것 같다는 생각 분명히 하고요. 회사 입장에서 보면 제일 노련할 때잖아요. 그러니까 부서장이건 아니건 간에 일도 많이 주어지고 더 바쁜 것도 분명히 있는 것 같고요.” (참여자 20, 51세)

몇몇 참여자들은 수직적인 분위기의 회사에서 근무해 온 탓에 최근 수평적 조직문화를 지향하는 흐름에 적응하기가 쉽지 않으며, 특히 새로 직장에 들어오는 젊은 세대와의 소통에 다소 어려움을 겪고 있다는 점을 강조하였다. 이러한 경험은 근로가 삶의 큰 부분을 차지하는 장년 남성에게 하여금 직장에서 동떨어진 느낌을 받도록 만들며, 이는 앞서 회사에서 떠날 사람처럼 느껴진다는 인식과 맥을 같이하는 내용이다. 이처럼 장년 남성들은 퇴직에 대한 두려움을 느끼면서도, 사회적 흐름에 따라가지 못하는 '꼰대'로 비추어질 수 있다는 점에서 여러 가지 걱정을 하게 된다는 내용을 들을 수 있었다.

"우리 세대가 젊은 세대분들하고 생각이 많이 다르니까 많이 이해해주면서 같이 살아 나가야 한다는 그런 생각도 들죠. 요즘은 대부분 회사가 이제 직급 이런 거 다 없앴잖아요. 신입사원이든 부장님이 되든 그냥 다 '님'자 붙이면서 서로 존중해 주는 세대고, 제가 직장생활 할 때는 체계가 있어서 위에서 다 수직적으로 내려와서 업무를 이제 수동적으로 해야 하는 그런 것이었는데 요즘에 보면 수평 조직으로 바뀌었는데 또 이렇게 적극적으로 일하는 후배들은 많지도 않은 것 같아요. 그게 많이 아쉽고 젊은 세대분들이 인식 전환이 필요하지 않겠나 그런 생각도 하고 있어요." (참여자 18, 51세)

또한, 은퇴를 목전에 두었음에도 아직 가족을 부양해야 할 '가장'의 역할은 내려놓지 못하며, 여러 부담감을 느끼고 있었다. 이때, '낀 세대'라는 단어를 통해 자신이 처한 상황을 표현하는 참여자가 많았다. 그들의 설명에 따르면 '낀 세대'란, 부모와 자녀 양쪽을 모두 돌봐야 하는 세대이면서도 자신들은 자녀에게서 부양받지 못하는 세대를 의미한다. 즉, 사회적인 분위기가 바뀜에 따라서 부모의 부양 의무를 지는 마지막 세대가 현재의 장년층이라고 인식하고 있었다. 실제로, 참여자들에게서 부모를 모시는 것이 자식 된 당연한 도리라고 생각하지만, 자기 자녀는 그렇지 않으리라 생각한다는 의견이 두드러졌다. 다만, 일상이 바빠 연로하신 부모님께 많은

도움이 필요하다는 사실을 알고 있음에도 잘 챙겨드리지 못해 마음 한쪽에 죄송한 마음을 안은 채 살아가고 있으며, 노년기에는 사소한 건강 문제도 심각한 질환으로 발전할 가능성이 있으므로 의료비, 요양비 등 측면에서 경제적인 부담을 느낀다는 이야기를 들을 수 있었다. 이렇듯 장년 남성이 부모의 부양에 관해 느끼는 심적 부담은 꽤 컸다.

"부모님께서 연로하시니까 건강이 별로 그렇게 좋지는 않으시거든요. 그러니까 건강이 어디가 하나 안 좋다가 아니라 몸이 쇠해지시는 것을 많이 느끼게 되거든요. 그러니까 저희가 그런 부분들을, 부모님들을 챙겨야 할 나이인데 이전에 건강하셨을 때는 돈으로 모든 걸 해결하라고 하면 돼요. 그런데 이제 부모님의 건강은 돈으로 살 수 없잖아요. 돈으로 할 수 있는 부분도 있겠지만 옆에서 같이 도와드려야 되는 것들이 많이 생기거든요. (중략) 그런데 50대라고 해서 한가한 건 아니거든요. 일을 해야 하는 나이다 보니까 그런 것들이 힘든 것 같아요." (참여자 14, 52세)

한편, 부모 부양에 대한 부담도 있으나, 그보다도 자녀의 뒷바라지에 대한 압박이 크게 다가온다는 의견이 참여자 대다수로부터 제시되었다. 특히, 최근 자녀의 독립 시기가 점차 늦어지며 성인이 되더라도 부모에게 경제적으로 의존하는 경우가 늘어나 부양의 의무를 내려놓기 어렵다는 인식을 엿볼 수 있었다. 예를 들어, 직장생활에 평생을 바쳤음에도 자녀의 뒷바라지를 위해 번 돈을 모두 써 버려서 노후에 대한 걱정이 크다는 응답이 이어졌다. 아직 자녀가 성인이 되지 않은 일부 참여자의 경우는 자녀 독립에 대한 걱정은 없으나 교육에 대한 부담이 컸다.

"그러니까 이제 지금 벌써 나도 한 32년쯤 거진 직장생활을, 32년이 넘어간 그 정도 하고 있는데 지금 이제 이 나이 와서 보니까 이게 애들한테 다 뒤치다꺼리하고 뭐 투자해버리고 그러니까 노후 대비가 이게 걱정이 되는 거야. 그 부분이 제일 크지. 나는 지금까지 뭐 했는가 열심히 살았다고 생각했는데 자식들한테 줘버리고 막상 남는 게 없으니까 그런 부분이 있지." (참여자 12, 57세)

2) 변화에 적응하고 앞으로의 노년기를 그려나가는 시기

장년 남성들에게 장년기란 여러 변화를 겪으며 불안을 경험하는 한편, 그 변화를 받아들이고 적응하기 위해 노력하는 시기였다. 예를 들어, 장년기를 겪어본 사람에게 앞으로의 미래를 어떻게 헤쳐 나갈지 조언을 구하거나, 자신을 있는 그대로 받아들이고자 하는 태도를 참여자들에게서 엿볼 수 있었다. 또한, 치열한 직장생활로 인해 소홀했던 가족과 많은 대화를 나누며 관계를 개선하고자 노력하고, 직장에서는 자신보다 잘하는 후배가 등장하더라도 시기하기보다는 북돋아 주려는 마음을 가지기 위해 노력하려는 모습도 이어졌다.

"지금은 60대를 바로 목전에 둔 사람이지만, 처음에 50대가 되면서는 너무 많은 것이 바뀌다 보니까 당황스러운 것이 많았어요. 50대 초반에는 그런 여러 가지 것에 적응하는 것만으로도 벅찼고 스트레스도 많이 받고 했는데 그때 회사 선배나 주변 형들이 해주는 말들이 도움이 많이 됐죠. 좀 내려놓고 나를 있는 그대로 보려고, 그렇게 하니까 자연스레 내가 내 삶의 중심으로 자리 잡으면서 많은 것을 차분하게 받아들일 수 있는 그런 경험을 했던 것 같습니다. 부부 관계가 더 좋아진 것도 그때부터고요." (참여자 19, 59세)

더불어, 앞으로의 노후를 그려나가는 시기라는 인식이 두드러졌다. 특히, 최근 '100세 시대'가 되면서 50대부터 건강을 관리하는 것이 행복한 노년기를 위한 필수적인 요소라는 인식은 거의 모든 참여자가 공유하고 있었다. 또한, 미래를 대비하고자 경제적인 방안을 모색하는 시기이기도 했다. 즉, 정년을 채우고 회사를 떠나더라도 아직 만 60세 정도에 불과하므로 퇴직 후 '생계 수단'을 찾아야 하는 시대가 되었으며, 풍족하게 사는 것은 아니더라도 돈에 쫓기지 않고 살아가기 위해 어떻게 먹고 살 것인지에 대한 고민이 항상 따라다니는 시기가 바로 '장년기'였다.

“60대라도 젊은 친구들 못지않게 건강 관리를 잘하시는 분들은 훨씬 더 체력이나 신체 나이는 더 젊을 수도 있어요. 제 주변에도 그런 분들 꽤 있고요. 그런 부분에서 오히려 50대는 앞으로의 노후를 위해 더 건강이나 이런 걸 관리를 잘해야 하는 나이다, 그렇게 생각하죠.” (참여자 2, 57세)

“사업도 좀 하고 해서 돈이 되게 많은 건 아닌데요. 앞으로 이제 생명이 길어지다 보니까 풍족하지는 않지만 쫓기면서 살고 싶지는 않다. 이런 정도. 그래서 이제 계속 벌면서 보충하면서 즐기면서 은퇴도 제대로 좀 내가 하고 싶은 일 하면서 이렇게 소일거리라도 하면서 그렇게 잘 살고 싶은 그런 상황이죠. (참여자 8, 53세)

“노후에 대한, 제 퇴직 이후에 어떻게 할지 또는 이제 그런 부분들을 고민하고 이제 또 준비해야 하는 이런 시기라고 봐야죠…. (중략) 또 이제 요즘은 60대 퇴직하면 젊잖아요. 꼭 내가 뭔가 일을 해서 돈을 많이 번다, 이런 것보다는 연금도 나오긴 하지만 꼭 주 5일 근무까지라기보다 내가 이제 한 2, 3일 정도 일할 수 있는 이런 게 어쨌거나 노후를 생각하면 필요하죠.” (참여자 17, 55세)

마지막으로는 경제적인 측면을 넘어 남은 ‘제2의 인생’을 어떻게 헤쳐 나갈지 진지하게 고민하는 시기로, 앞으로의 인생에 새로운 시작점이기도 했다. 이처럼 장년 남성들에게 장년기는 다양한 변화를 삶 속에서 경험하며 이를 마음으로 받아들이기 위해 노력하는 시기이자, 앞으로의 노년기를 어떻게 만들어갈지 치열히 고민하며 여러 방안을 모색해가는 시기라는 것을 실제 장년기를 살아가고 있는 연구 참여자들의 목소리를 통해서 들어볼 수 있었다.

“어떤 삶 속에서 하나하나 해결해야 할 부분들이 많다 보니까 미래에 대한 경제적인 걱정은 현재는 그렇게 많지는 않은 것 같고요. 미래에 대한 걱정은 앞으로 퇴직 이후에 어떤 제2의 인생을 살까, 그거를 어떻게 준비해야 할까 그런 부분에 대해 나름대로 생각하면서 준비하고 있는 건 있어요. 경제적인 부담 그거는 퇴직 이후의 문제이기 때문에 현재는 그렇게 신경 쓰고 싶지는 않고….” (참여자 7, 54세)

나. 자신감을 되찾기 위해 시작한 부담 없는 신체활동, 걷기

1) 연구 참여자의 걷기 실천 현황

심층면담을 진행하기에 앞서 연구 참여자들에게 ‘걷기 실천율’ 기준을 충족했는지 조사한 결과, 21명 중 14명(66.7%)이 ‘그렇다’, 7명(33.3%)은 ‘그렇지 않다’라고 응답하였다([표 2]). 또한, 면담 과정에서 다른 장년 남성과 비교한다면 자신의 걷기 실천 수준이 어느 정도라고 생각하느냐는 질문에 많이 하는 편이라는 응답이 14명(66.7%), 평균 수준이라는 응답이 1명(4.7%), 적게 한다는 응답이 6명(28.6%)이었으며, 앞서 걷기 실천율 기준을 충족하지 못했다는 7명의 참여자는 모두 자신의 걷기 실천 수준이 평균 이하라고 답하였다. 이와 함께, 면담 과정 중에 실제 일상에서 하루 몇 보 정도 걷는지를 질문하였다. 그 결과, 10,000보 이상 걷고 있다는 참여자가 11명(52.4%), 5,000~10,000보 정도가 4명(19.0%), 5,000보 미만이라는 참여자가 6명(28.6%)이었고, 이때 자신을 포함해 주위 동료나 친구들을 떠올려보면 하루에 7,000~8,000보 정도 걷는 것이 50대 남성의 평균치이며, 10,000보 이상 걷는다면 매우 열심히 걷기를 실천하는 사람이라고 생각한다는 인식을 함께 확인할 수 있었다.

더불어, 걷기에 관한 참여자들의 인식을 확인하기 위해 평소의 걷기는 주로 어떤 목적으로 하는지 질문하였다. 그 결과, 출퇴근 등 ‘이동’을 위해서, 산책 등 ‘여가’를 즐기기 위해서, ‘운동’으로 하기 위해서라는 크게 세 가지 목적이 있다는 응답을 들을 수 있었다. 평소에 걷기를 실천한다는 참여자들은 주로 여가나 운동의 목적으로 걷게 된다고 응답하였으나, 실천하지 않는 참여자들은 모두 이동의 목적이 대부분이며, 그마저도 그리 많이 걷지는 않는다고 답하였다. 이처럼, 같은 장년 남성임에도 걷기를 무엇이라 생각하는지에 따라 실천에 차이가 있었다.

2) 장년 남성이 걷기를 실천하게 된 계기

참여자들의 걷기 실천 현황에 대해 살펴본 이후에는, 장년 남성이 걷기를 실천하게 되는 맥락이나 배경을 이해하기 위해 어떤 계기를 통해 걷기를 하게 되었는지에 관해 질문하였다. 이에 따라 현재 걷기를 실천하고 있다고 응답한 14명의 참여자가 분석의 대상이 되었으며, 총 16개의 코드와 4개의 하위범주, '자신감을 되찾기 위해 시작한 걷기', '부담 없이 할 수 있어 좋은 걷기'라는 2개의 범주가 형성되었다. [표 3-2-1]

[표 3-2-1] 장년 남성의 걷기 실천 계기

범주	하위범주	코드
자신감을 되찾기 위해 시작한 '걷기'	점점 떨어지는 나의 건강을 관리하기 위해서	건강검진 후 의사의 권유가 있어서 지병을 완화하고 개선하기 위해서 건강한 노년기를 위한 예방의 목적 앉아있는 시간이 많아 몸을 움직이기 위해서 떨어진 체력을 기르기 위해서 몸의 부하가 적어 주요 운동으로 적합해서
	막연한 불안감에서 벗어나기 위해서	일상에서 쌓인 스트레스를 해소하고자 가족과 평소 하지 못한 이야기를 나누기 위해서 여러 생각을 정리할 수 있어서
부담 없이 할 수 있어 좋은 '걷기'	경제적 부담에서 자유로운 신체활동이라서	다른 운동과 달리 비용이 들지 않아서 신발 외에는 따로 장비가 필요하지 않아서 하다가 딱히 병원 신세를 지을 일이 없어서
	바쁜 일상에도 쉽게 할 수 있는 신체활동이라서	따로 시간을 낼 필요 없이 할 수 있어서 출퇴근 시간에도 쉽게 할 수 있어서 업무와 연계되어 자연스럽게 걸을 일이 많아서 집이나 근무지 근처에 걷기 좋은 길이 있어서

먼저, ‘점점 떨어지는 건강을 관리할 수 있는 수단’이라는 점은 걷기를 실천하게 된 주요 계기였다. 참여자들은 건강검진을 계기로 몸에 질환이 있는 것을 발견하게 되어 그 영향을 완화하기 위해 자발적으로 걷기를 시작하거나 의사의 조언과 권유에 따라 실천하게 되었다고 응답하였다.

“예전에는 술을 좀 많이 먹었기 때문에 건강, 어떻게 보면 알코올성 지방간이라든가 그런 몸에 안 좋은 부분이 있었는데 운동을 통해서 그걸 이겨내려고 그렇게 걷기를 했고, 그게 생활의 한 습관처럼 이제 몸에 밴 거죠. (참여자 7, 54세)

“저는 3개월 전에 이제 비만하고 허리가 좀 안 좋아가지고 허리를 좀 낫게 하려는 차원에서 이제 걷기 시작했어요…. (중략) 계속 좀 운동을 안 하다가 건강검진을 받으니까 그 디스크 탈출이 있더라고요. 추간판 탈출 그래서 그때부터 좀 많이 걷기 시작했어요.” (참여자 5, 51세)

장년기에 들어서며 건강에 관한 관심이 높아진 것이 걷기 실천에 영향을 미치기도 했다. 특히, 직장에서 사무직으로 일하고 있어 하루 대부분을 앉아서 보내다 보니 일부러라도 몸을 움직이기 위해 걷기를 열심히 실천하게 되었다는 내용과 함께, 무릎이나 허리, 목 등 관절 건강이 부담스러워지기 시작하여 러닝이나 등산과 같은 운동을 그만두고 몸에 큰 부하 없이 할 수 있는 ‘걷기’를 주요 운동으로 선택하게 되었다는 배경에 대해서 들어볼 수 있었다.

“주로 이제 앉아서 일을 하다 보니까 건강에 좀 부담을 느끼게 됐었고 그래서 가장 손쉽게 할 수 있는 걸 찾다 보니 산책을 주로 하게 됐어요.” (참여자 16, 52세)

“전에는 딱히 운동 삼아서 했다기보다는 등산이나 트레킹 같은 걸 좋아했는데, 50이 지나서부터는 이렇게 몸의 변화가 좀 확 달라지는 것도 느꼈고 무리한 운동을 하면 몸이 부하가 많이 걸려서 그래서 걷기가 더 몸에 맞는 거로 생각했죠.” (참여자 1, 55세)

그뿐만 아니라, 일상에서 쌓인 여러 불안이나 스트레스를 완화하는 등 정신적으로도 도움이 되기 때문에 걷기를 실천하게 되었다는 참여자도 있었다. 그들에게 걷기란 나를 '재충전'하거나 걱정을 잊고 무언가에 몰두할 수 있게 만드는 좋은 수단이자, 가족과 평소에 하지 못했던 이야기를 나눌 기회였다.

"자녀가 고3이고, 또 이제 직장에서는 감사 스트레스, 이런 게 있어서 아무래도 좀 퇴근하고 나와서 걸으면 뭔가가 좀 좋아지더라고요. (중략) 스트레스가 정말 많았거든요. 너무 스트레스가 많아서 한 1시간 정도 걷고 나면 머릿속에 좀 무념무상이라고 해야 하나요. 이게 없어지다 보니까 걷기를 열심히 하게 되었죠." (참여자 17, 55세)

이처럼 자신의 건강을 관리하기 위한 차원에서 걷기를 시작한 참여자가 있는가 하면, 장년기에 부담 없이 할 수 있어 좋은 신체활동이라는 점에서 실천하게 되었다는 참여자들도 많았다. 우선, 비용의 측면에서는 경제적 부담에서 자유로운, 즉 '가성비' 있는 신체활동이라는 인식이 두드러졌다. 특히, 동년배가 많이 하는 '골프'와 비교하면서 걷기는 비용이 거의 들지 않고 따로 장비를 구매하지 않아도 할 수 있어 큰 장점이 느껴진다는 의견을 들을 수 있었다.

또한, 바쁜 일상을 보내는 장년기에 따로 시간을 내지 않고도 일상생활 중에서 쉽게 실천할 수 있고, 그중에서도 출퇴근 시간을 쪼개서 할 수 있다는 특징은 걷기를 시작하게 된 주요 계기이기도 했다. 실제로 많은 장년 남성들이 대중교통을 이용해 출퇴근하면서 자연스럽게 걷기를 실천하게 되었다는 점을 언급하였으며, 예를 들어, 집에서 지하철역까지 갈 수 있는 버스 등의 대중교통망이 잘 구축되어 있음에도 일부러 역까지 걸어서 이동하거나, 한 정거장 먼 지하철역까지 돌아서 걸어가는 등의 방식을 통해 조금이라도 걸으려고 한다고 답하였다.

“장비나 이런 것도 필요 없고요. 시간을 또 출퇴근만 잘 이용해도 예를 들어서 한 정거장 하나 미리 내려서 걷는 것도 가능하신 분들 많으니까 걷기가 갖는 가장 운동 측면의 장점은 가성비가 좋다 그거네요. 그러니까 효율적이죠.” (참여자 5, 51세)

이와 함께, 주변에 좋은 보행 인프라가 있는 것이 걷기의 계기가 되기도 했다. 다른 지역에서 A구로 이사를 오게 되면서 집 바로 근처에 산책로가 있어서 걷기를 시도해 보게 되었고 그 경험이 인상 깊어 걷기에 열중하게 되었다는 참여자가 있는가 하면, 이직하게 되면서 직장 근처에 좋은 산책로가 생겨 부서원들과 함께 걷기를 시작하게 되었다는 참여자도 있었다. 이는 보행환경이 걷기 실천에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있는 대목이다.

“예전에는 사는 곳 가까이에 걷기 좋은 길이 없어서 굳이 공원을 찾아가야 했는데요. 가는 길에 차가 많아 위험하거나 매연이 많아서 꺼려지는 면이 있었는데 이쪽에 와서는 집 근처에 있으니까 걷기를 더 열심히 해봐야겠다는 생각이 들더라고요. 그래서 저 개인적으로는 걷기에 재미를 붙이게 된 측면이 있네요.” (참여자 19, 59세)

업무로 인해 자연스럽게 걸을 일이 생겨 걷기를 하게 되었다고 이야기하는 일부 의견도 제시되었다. 다만, 근무 시간에 걷는 것은 일하며 몸을 움직일 수 있다는 일거양득의 효과가 있기는 하나, 업무의 연장으로서 의미가 강해 여가나 운동을 위한 걷기와는 다른 것으로 받아들여진다는 이야기를 함께 들어볼 수 있었다. 이처럼 장년 남성들은 다양한 계기를 통해 걷기를 실천하게 되었다.

“제 직무랑 연관성이 좀 많이 있죠. 일하면서 자연스럽게 걷게 돼요 많이…. 그러니까 제 걷기의 목적에 순위를 매기면 업무의 연장이고요.” (참여자 13, 51세)

3) 걷기를 실천하지 않는 이유

반대로, 걷기를 실천하고 있지 않은 참여자들에게는 현재 걷기를 하지 않는 이유에는 어떤 것이 있는지 설명해달라고 요청하였다. 그 결과, '아직 와닿지 않는 걷기의 중요성'이라는 1개의 범주와 함께, 8개의 코드와 2개의 하위범주가 도출되었다. 이는 [표 3-2-2]에서 자세히 확인할 수 있다.

[표 3-2-2] 장년 남성이 걷기를 실천하지 않는 이유

범주	하위범주	코드
아직 와닿지 않는 '걷기'의 중요성	내 삶에 걷기의 우선순위가 높지 않아서	아직 건강에 자신 있어 걷기에는 관심이 없음 운동 효과가 낮아서 걷기를 하지 않음 걷는 것 자체를 즐기지 않음 차가 있으니 걸을 필요가 없음 일상에서 걸으니 굳이 걷지 않아도 됨
	걷기에까지 투자할 여유가 없어서	직장생활만으로도 바빠 걷기에 쏟을 여유가 없음 퇴근 후 피로를 해소할 시간도 부족함 의지는 있지만 귀찮아서 실천하지 못함

장년 남성들이 걷기를 실천하고 있지 않은 이유로 가장 많이 제시한 것은 자기 삶에 걷기가 차지하는 우선순위가 낮다는 점이었다. 특히. 아직 건강에 자신이 있다고 응답한 참여자들에게서 이러한 인식이 두드러졌다. 몸이 아프거나 건강에 문제가 생긴다면 걷기를 시작하게 될 수는 있겠지만 지금까지 큰 문제가 없어 걷기를 해야 할 필요성이 딱히 와닿지 않는다는 인식을 엿볼 수 있었다. 구체적으로는 축구나 야구, 탁구나 등산처럼 격렬한 스포츠 활동을 하는 데 큰 어려움이 없다거나, 걷기는 땀이 나는 등의 '운동 효과'가 부족한 것으로 느껴져 관심이 가지 않는다는 의견이 제시되었다.

“걷는 부분은 적절히 조절하면서 걸으면은 건강에 도움이 되겠구나~ 하는 생각은 있어요. 그런데 이제 건강이 아쉽지 않으니까는 아마 걷는 거라든지 이런 운동을 등한시하는 것 같은데 좀 더 이제 몸이 안 좋아지고 그러면은 할 수 있는 운동이 거의 없으니까 좀 더 걷는 거에 열심히 신경 쓰게 되겠죠.” (참여자 4, 56세)

“그냥 운동 같지 않은 거지. 땀도 별로 안 나고, 나는 운동이면 땀이 쫙 젖어야지 그 상태가 좋거든. 땀이 쫙 몸에 났을 때 그게 제일 좋은데 걷는 거는 사실 햇빛이 더울 때 빼고는 땀도 나지 않는 거 아닌가…. 몰라 난 사실 걷는 거는 그렇게 관심은 없어 지금까지는. 내가 이제 오른팔이라도 다치면 바뀔지도 모르지.” (참여자 12, 57세)

실제로 참여자들이 인식하는 걷기의 운동 여부에는 꽤 차이가 있었다. 걷기가 운동이라고 생각하냐는 질문에 21명 중 13명(61.9%)이 ‘그렇다’라고 응답했지만, ‘아니다’라는 응답은 8명(38.1%)이었다. ‘그렇다’라고 응답한 13명의 중에서도 과반인 7명은 운동을 하겠다고 마음을 먹고 나가서 걷기를 실천하는 경우에만 운동이라고 할 수 있으며, 간단한 이동이나 산책은 운동으로 생각하지 않는다는 의견을 제시하였다. 그들은 빠른 속도로 걷거나 다소 시간을 들여서 걷는 등, 비교적 높은 강도로 걸을 때만 걷기를 운동으로 볼 수 있다고 인식하고 있었다. 이때, 현재 걷기를 실천하고 있지 않다고 응답한 7명의 참여자는 모두 걷기를 운동이라고 생각하지 않았다. 이는 곧 걷기가 운동으로서 갖는 가치를 느끼도록 하는 것이 자연스레 장년 남성이 걷기를 실천하게 만들 방안이 될 수 있음을 시사하는 내용이다.

“저도 걷기가 운동이 아니라고 생각해요. 속도로 보면 꽤 빠르게 걷는 것이 좀 운동이지 않을까. 걷는 걸로 따진다면 유산소 운동의 효과를 보려고 한다면 빠른 속도로 왔다 갔다 하는 정도가 운동이라고 보고 그냥 단순히 걷는 것은 그냥 산책이지 운동이 아니지 않느냐, 저는 그렇게 생각하거든요.” (참여자 18, 51세)

“평상시에 그냥 슬슬 걷는 그런 걸음이 아니라 일부러 생각하는 걷는 거라면 운동이라고 봐야죠. 걸으려고 나와서 걷는 거니까.” (참여자 1, 55세)

그런가 하면 걷는 행위 자체를 선호하지 않는 것도 걷기 실천을 하지 않는 이유로 제시되었다. 예를 들어, 이미 일상생활 속에서 자연스레 어느 정도 걷고 있으니 걷기에 시간을 더 할애할 필요가 없다거나, 걷는 것이 지루하고 재미없는 활동으로 느껴진다는 응답이 이어졌으며, 이는 앞서 ‘걷기의 필요성을 느끼지 못한다는’ 것과 맥을 같이 하는 내용이기도 하다. 한편, 평소 주요 이동 수단으로 차를 이용한다는 장년 남성들에게서는 굳이 걸을 이유를 찾지 못하겠다는 인식을 엿볼 수 있었으며, 걷기를 실천하고 있지 않다고 응답한 참여자들 모두가 주로 이동할 때 자가용을 활용하는 것으로 나타났다.

“주변에는 이렇게 의도적으로 걷기를 지속하는 경우는 거의 없다고 봅니다. 걸을 필요가 없을걸요…. (중략) 대부분 이제 출퇴근을 하거나 일을 하고 있기 때문에 자연스럽게 이제 걷기가 된다고 생각하고 있고 특별하게 어떤 니즈가 있지 않으면 걷기를 일부러 계획해서 하는 것 같지는 않습니다.” (참여자 16, 52세)

“출퇴근할 때는 자차를 운전하거든요…. (중략) 이동 수단은 첫 번째는 자가용이고요, 그리고 두 번째는 지하철, 그리고 세 번째는 자전거. (중략) 거의 차 많이 타고 차가 없으면은, 진짜 그러네요. 걷는 게 거의 없던 것 같아요. 제가.” (참여자 9, 54세)

그뿐만 아니라, 지금 자신에게 걷기에까지 투자할 여유가 없다는 점을 이야기하는 참여자들도 있었다. 구체적으로는 장년기에 들어서며 직장에서 살아남기 위해 발버둥을 치느라 매우 바쁘다 보니 심적으로 걷기에 투자할 여유가 없고, 퇴근 후에 쌓인 피로를 해소하기 위한 시간도 부족해서 현실적으로 걷기를 실천하기 어렵다는 것이 그 원인으로 제시되었다. 다만,

면담 과정에서 정말 솔직하게 답변하자면 걸으려는 생각이나 의지는 있지만 귀찮은 마음이 큰 것이 걷기를 하지 않고 있는 가장 큰 이유라는 응답이 많은 참여자로부터 이어졌다. 종합하면, 아직 귀찮음을 이길 정도로 절실한 필요를 느끼지 못하는 것이 이런저런 핑계를 대며 걷기를 실천으로 옮기지 않는 주요 원인 중 하나였다.

"근무 시간이 오전 9시부터 저녁 9시나, 10시 정도까지 됩니다. 일이 좀 많고, 요즘은 더 바빠서 거의 12시에 집에 들어오는 상황인데요…. 별도의 시간을 마련할 수 없는 상황이니, 운동하려고 시간을 할애할 수 없다 보니까 점심시간 이용해서 그냥 걷는 게 최선이라는 생각을 하고 있고…." (참여자 20, 51세)

"아무래도 직장 다니고 하면 시간이 부족하니까 걷기에 소홀해지는 경우가 많죠. 이게 물리적으로 시간 자체가 없기도 하지만, 직장생활에 치이다 보면 심적으로도 걷기에 할애할 시간 여유가 없어져요. 그런 시기가 또 50대이기도 하고요." (참여자 19, 59세)

"이제 저녁에 퇴근해서 꼭 운동해야 하겠다는 생각을 많이 하죠. 하루에 거의 매일 같이 생각은 드는데 실천을 못 하는 것뿐이라고 보면 되겠죠." (참여자 9, 54세)

다. 건강한 장년기를 보내고 삶의 황혼기를 준비하는 최선책

1) 장년 남성이 생각하는 ‘건강한 삶’

연구에 참여한 장년 남성들은 자신이 걷기를 실천하게 된 계기, 혹은 걷기를 실천하고 있지 않은 이유를 설명하며 ‘건강’이라는 키워드를 자주 언급하였다. 따라서, 장년 남성에 관한 이해를 높이고자 그들이 생각하는 ‘건강한 삶’이 무엇인지에 관해 질문하였다. 그 결과 ‘하고 싶은 것을 할 수 있는 삶’과 ‘신체와 정신이 건강한 삶’이라는 두 가지 의견이 나타났다. 우선, 일상에서 자신이 원하는 일을 무리 없이 수행할 수 있다면 그것이 건강한 삶이라고 생각한다는 참여자가 8명(38.1%)으로, 삶을 살아가는 데 큰 불편이 없으며, 자신의 목표와 만족스러운 삶을 실현하기 위해 노력하는 것이 건강한 삶이라고 인식하였다. 또한, 신체와 정신이 건강한 삶이 중요하다고 응답한 참여자는 13명(61.9%)이었다. 다만, 그 우선순위에는 다소 차이가 있었다. 13명 중 5명(38.5%)은 정신 건강이 신체 건강보다, 3명(23.0%)은 신체 건강이 정신 건강보다 중요하다 답했고, 5명(38.5%)은 육체와 정신이 함께 건강해야 한다는 점을 언급하였다. 이를 정리하면 아래 [표 3-3-1]과 같으며, 총 6개의 코드와 2개의 하위범주, 1개의 범주로 정리하였다.

[표 3-3-1] 장년 남성이 인식하는 ‘건강한 삶’

범주	하위범주	코드
장년 남성이 생각하는 ‘건강한 삶’	하고 싶은 것을 할 수 있는 삶	해야 하는 일을 무리 없이 할 수 있는 삶 기본적인 생활에 불편이 없는 삶 나의 목표를 하나씩 달성해나가는 삶
	신체와 정신이 건강한 삶	신체 건강이 정신 건강의 바탕이 됨 (신체 〉 정신) 정신 건강이 신체 건강의 바탕이 됨 (정신 〉 신체) 신체와 정신 건강이 함께 가는 삶

2) 장년 남성이 걷기 실천 경험을 통해 느낀 걷기의 가치

장년 남성이 생각하는 '건강한 삶'이란 무엇인지 들어본 후에는, 직접 실천하며 체감한 걷기의 가치에는 어떤 것이 있었는지 설명을 요청하였다. 그 결과 다양한 의견이 제시되었으며, 이를 분석하여 총 23개의 코드와 3개의 하위범주, '장년기 변화에 건강히 대응하고 자연스레 노후를 대비할 수 있는 최선의 방안'이라는 1개의 범주로 정리하였다. 구체적인 내용은 [표 3-3-2]를 통해 확인할 수 있다.

[표 3-3-2] 장년 남성이 실천을 통해 체감한 걷기의 가치

범주	하위범주	코드
장년기 변화에 건강하게 대응하고 자연스레 노후를 대비할 수 있는 최선의 방안	장년기 신체 건강을 챙길 수 있는 최선의 신체활동	몸에 큰 무리를 주지 않고도 할 수 있음 언제든 큰 준비 없이 할 수 있음 나에게 맞추어 강도 조절이 가능함 질환의 진행 속도를 완화할 수 있음 근력을 유지할 수 있음 하지 않는 것보다는 훨씬 나음 몸의 밸런스 유지에 도움이 됨 체력 향상에 도움이 됨 몸이 굳는 걸 막아 줌 자세를 바로잡을 수 있음 수면에 도움이 됨 소화와 체중 감량에 도움이 됨
	여러 변화를 받아들이는 과정에서 정신 건강을 챙길 수 있는 수단	스트레스를 완화하는 효과가 있음 치열한 일상을 환기할 기회가 됨 미래의 불안을 극복하는 데 도움을 줌 오롯이 나만의 시간을 보낼 수 있음 여러 고민과 걱정에 대해 생각해 볼 수 있음 부부간의 자연스러운 대화의 장이 됨 동료와 속을 터놓고 얘기할 기회가 됨

앞으로의 노년기를 준비하는데 든든한 지원군	앞으로의 노년기를 위한 신체 건강의 원동력 노인도 할 수 있는 무리가 적은 운동 야외 활동을 통한 노년기 우울감 완화 타인과의 교류를 통한 노년기 소외감 해소

장년 남성에게 걷기란, 신체 건강을 챙길 수 있는 최선의 신체활동으로 가치를 가지는 것이었다. 그중에서도 신체 능력의 내림세를 경험하게 되는 50대에도 큰 무리 없이 할 수 있다는 측면이 두드러졌다. 러닝이나 등산처럼 관절에 무리를 줄 수 있는 운동과 비교하여 몸에 큰 부하를 주지 않고도 효과를 볼 수 있는 신체활동이라는 점은 걷기가 갖는 매우 큰 장점이었다. 실제로, 장년기에 들어서며 격렬한 운동의 빈도를 낮추고 걷기를 주요 운동으로 시작하였다는 이야기도 들어볼 수 있었다.

"젊은 친구들은 러닝을 하는데, 러닝은 아무래도 무릎에 충격을 준다든지 그럴 수가 있는데 그게 오히려 충분히 빠르게 걷는 것보다도 안 좋은 것 같아요. 예전에는 저도 달리곤 했는데 건강에 걷는 것도 굉장히 좋다고 들었고 뛰는 거에 비해 걷는 것이 조금 더 다른 데 무릎이나 관절에 덜 충격적인 것 같아요." (참여자 2, 57세)

"운동을 99년도부터 꾸준히, 물론 대학 다닐 때부터 운동했고, 사회생활을 하면서 여러 가지 운동을 해봤지만 가장 신체에 부담이 안 되는 게 걷기 운동이라고 생각해서…. (중략) 걷기는 꾸준히 하면서 건강을 유지하는 그런 하나의 운동 패턴이다, 이렇게 얘기할 수 있지 않을까 싶어요." (참여자 7, 54세)

언제든지 나가 별 준비 없이 할 수 있어 심적인 부담이 적다는 것 또한 걷기의 가치 중 하나였다. 이때, 다른 운동과 비교하며 걷기의 가치를 설명하는 참여자들이 있었다. 구체적으로는 따로 준비물을 챙기거나 운동시설까지 찾아가지 않아도 되고, 축구 등의 팀 스포츠처럼 인원을 모으거나 정해진 시간에 맞추어 참여할 필요가 없다는 것이 걷기가

운동으로서 갖는 장점이었다. 더불어, 자신의 건강 상태에 맞게 강도나 난이도를 조절할 수 있는 것은 또 다른 장점으로, 앞으로의 노년기에 더욱 큰 도움이 될 것이라는 인식을 함께 엿볼 수 있었다.

"굳이 기구가 필요하지 않아도 되고, 어디 멀리 가지 않아도 쉽게 할 수 있는 운동 중의 하나인 것 같고요. 굳이 저처럼 산이 아니더라도 아스팔트 길이라도 걸을 수 있으면 그것도 나름 운동을 할 수 있으니까…." (참여자 14, 52세)

"일단 걷기의 장점은 다른 운동도 마찬가지겠지만 난이도를 내가 조절할 수가 있는 거, 내가 어떤 내 체력에 맞게 내 상황에 맞게 그걸 할 수 있는 부분이 있죠. 나이가 들수록 오히려 그런 점에서 더 중요성이 부각이 되는 것 같고요." (참여자 15, 50세)

걷기는 현재의 건강 수준을 유지할 수 있는 수단이기도 했다. 여러 참여자가 걷기가 나이가 들면서 점점 약해지는 건강을 유지하고, 여러 질환의 진행 속도를 늦추는데 효과적인 신체활동이라고 인식하고 있었다. 특히, '그래도 하지 않는 것보다는 낫겠지'라는 생각으로 지금의 건강을 유지라도 하고자 걷기를 실천하고 있는 것으로 나타났다. 걷기는 헬스장 기구 운동처럼 엄청난 운동 효과를 기대하기는 어려울지도 모르지만, 신체 밸런스를 유지하고 지금의 체력이나 근력이 더욱 떨어지지 않도록 막는 수단으로서 가치를 가지고 있었다.

"걷기는 몸의 밸런스를 유지하는 데 상당히 도움이 많이 돼요. 이제 50대가 되면 외형적인 면보다는 실제 체력이 중요하기 때문에, 내가 뭔가를 할 때 체력이 부담돼서 정상적으로 수행하지 못하는 것에 대한 어떤 부담을 느끼지 않고 싶은 마음이거든요. 그런 측면에서 굉장히 밸런스가 상당히 많이 안정되고." (참여자 16, 52세)

"그러니까 지금 현상 유지하는 거지 운동이 된다는 생각은 솔직히 잘 안 하거든. 그러니까 걷기는 근육량이 더 이상 빠져나가지 않게 하려고, 제가 현상 유지하는 마지막 방법이라고 생각하는 거죠." (참여자 9, 54세)

또한, 건강을 유지하는 것을 넘어 걷기를 통해 여러 개선을 경험하기도 하였다. 참여자들은 걷기 실천을 통해 확실한 체력의 개선을 체감하였다고 응답하였으며, 나이가 들면서 몸이 굳어가는 것을 예방하는 한편, 더욱 활동적인 일상을 보내는 데에 많은 도움이 되었다는 것을 그 구체적인 예시로 언급하였다. 걷기를 실천하고 난 후 수면의 질이 향상되었고, 바른 자세를 유지할 수 있게 되었다는 응답이나, 소화나 체중 감량에도 도움이 되었다는 의견이 이어지는 등 걷기는 장년기 신체 건강을 증진하는 측면에서도 많은 장점을 가지는 것으로 여겨졌다.

"밤에 잠을 좀 잘 잔다는 것. 걷기를 제대로 한 날은 피곤해서 그런 것도 있겠지만 아무튼 좀 잠자리가 편안했더라는 거. 신진대사가 좋아져서 그럴 수도 있고 여러 가지 이유가 있겠지만, 잘 모르겠지만 아무튼 운동을 안 할 때보다는 잠자리가 편해졌더라는 게 있네요." (참여자 14, 52세)

"사람이 활동을 안 하면 뼈도 그렇고 몸도 그렇고 더 굳거든요. 그러니까 이제 젊은 사람들은 그냥 안 해도 이게 모든 관절이 됐듯 뼈가 됐든 이게 어떤 몸의 부위들이 되게 다 괜찮아요. (중략) 그래서 움직여야 해요. 움직인다는 건 결국에서 걸어 다니는 거거든요. 그래서 나이가 들수록 많이 걸어야 해요. 사실은." (참여자 17, 55세)

그런가 하면 장년기의 다양한 변화를 받아들이는 과정에 정신 건강을 챙길 수 있는 수단으로서 걷기가 갖는 가치를 강조하는 참여자들도 있었다. 그들에게 걷기란 스트레스를 해소하고 치열한 일상을 환기할 기회를 주고 미래에 대한 막연한 불안감을 극복하기 위해 효과적인 방법이자, 머릿속에 있는 여러 고민이나 걱정에 대해 생각해보고 마음의 안정을 가져다주는 데 도움이 되는 활동이었다. 즉, 바쁜 삶 속에서도 잠시 주위를 둘러보며 마음을 정리할 수 있는 시간으로 자리매김하고 있었다. 이처럼 걷기는 신체뿐만 아니라 정신적인 측면에도 긍정적인 영향을 주는, 앞서 장년 남성의 '건강한 삶'을 만들어 가는 데에 큰 도움이 될 수 있는 것이었다.

“일단은 생각이 정리되니까 걷기를 많이 하면 특히 정신 건강에 아주 도움이 많이 된다고 생각해요. 솔직히 회사 일도 책상 앞에서 계속 고민하는 것보다 처음에는 아무 생각 없이 걷다가도 이제 걷다가 막 생각을 하게 되잖아요. 사람이요. 그러면은 불쑥불쑥 아이디어도 떠오르고 또 복잡했던 스트레스도 많이 정리되면서 그냥 아무것도 아닌 것처럼 정리가 많이 되는 것 같아요.” (참여자 8, 53세)

“노화의 불안 요소들. 당연히 불안하지만, 그거를 떨쳐내기 위한 어떤 동력으로도 삼을 수 있다는 생각이 들어요. 운동 요소로서의 가치도 있고 내가 열심히 움직임으로 해서 그런 막연한 불안 아니면 닥칠 수 있는 걱정에 대한 것들도 좀 벗어나려고 노력하는 부분도 있다는 생각이 들거든요.” (참여자 1, 55세)

더하여, 걷기는 대화와 교류의 장(場)으로서 가치를 가지며, 그중에서도 부부간의 자연스러운 대화의 계기가 된다는 측면이 걷기의 중요한 장점으로 주목받고 있었다. 50대에 들어서면 자녀가 성인이 되어 많은 시간을 밖에서 보내게 되며 집에서 부부끼리만 있는 시간이 늘어나게 되고, 이에 따라 무료함을 느끼거나 날이 선 대화가 오고 가는 경우가 종종 있다는 이야기가 이어졌다. 이러한 상황에서 부부가 함께 걸으러 나가는 것은 지루함을 해소하고 집에서는 하지 못했던 여러 깊은 대화를 나눌 기회를 주며, 나아가 부부 관계에도 도움이 되는 소중한 시간으로 여겨지는 것이었다.

“걸으러 나갈 때는 와이프하고 같이 나가는데 이제 걸으면서 대화도 하고, 사는 얘기도 하고 그러면서 어떤 부부간의 대화, 자연스럽게 대화할 수 있는 계기가 되기도 하고, 집에서 딱딱하게 있으면 TV만 보고 그러다 보니까 대화가 한정되잖아. 그러면 이제 걸으면서 자녀 얘기도 할 수 있고 우리 노후 얘기도 할 수 있고 산에 다니는 취미 얘기도 할 수 있고 그렇지.” (참여자 3, 57세)

“부부가 함께 오랫동안 같이 있게 되면 무료하고 부정적인 효과들도 있는데 이런 산책을 같이 많이 다니게 되면서 그런 시간은 자연스럽게 가족들이 함께하는 게 부정적인 영향들을 최소화하는 데 도움을 많이 받은 것 같아요.” (참여자 16, 52세)

걷기는 직장동료들과 마음을 터놓고 대화할 기회가 되기도 했다. 특히, 직장에서는 업무와 관련된 내용이 아니라면 동료와 대화할 기회 자체가 거의 없다는 측면에서 점심시간과 같은 자투리 시간에 잠깐이라도 함께 걸으며 이야기를 나누는 것은 서로를 더 잘 이해할 수 있는 소중한 계기가 되는 것이었다. 또한, 직장에서 주로 베테랑의 역할을 맡게 되는 장년기에 부서원 사이의 유대감을 높이고, 앞서 언급된 직장에서의 소외감을 해소할 수단으로써 더 많은 가치를 가진다고 생각한다는 의견도 있었다.

"걸으면서 서로 알아가는 효과가 굉장히 큰 것 같아요. 왜냐하면 직장에서는 서로 얘기하기가 쉽지 않거든요. 또 걸으면서는 직장 얘기보다는 주로 살아가는 얘기들을 많이 하다 보니까…. (중략) 마음을 열 수 있는 계기가 되는 것 같고요." (참여자 20, 51세)

"저도 직장에서 이제 50대다 보니 거의 말년 정도의 취급을 받잖아요. 그러니까 동료들이나 후배들 얘기를 많이 들어줄 수 있는 그런 시간이 좋은 것 같아요. (중략) 그때가 가장 좀 대화할 수 있는 좋은 시간이지 않을까 그렇게 생각합니다. 마음을 열고 접근할 수 있는 시간 중에 저는 이제 회식보다는 그런 같이 산책하면서 얘기 들어주는 게 좋지 않을까 생각하고 그렇게 지금 하고 있어요." (참여자 18, 51세)

이와 함께, 앞으로의 노년기를 준비하는 과정에 걷기가 든든한 지원군으로 느껴진다는 응답도 이어졌다. 구체적으로는 노년기에 들어서면 장년기와 비교하더라도 훨씬 빠른 속도로 신체 능력의 저하가 일어나며 신체활동 자체가 매우 어려워질 것이라는 측면에서 걷기가 그 유일한 수단이 될 수 있을 것이라는 인식이 두드러졌다. 즉, 그들에게 걷기란 노년기를 건강하게 살아가기 위한 신체 건강의 원동력으로서 큰 가치를 가지게 될 것으로 예상되었으며, 야외 활동이 적어지는 노년기에 햇빛을 보거나, 다른 사람과 교류할 기회를 제공하므로 우울증을 완화하고 소외감을 줄일 수 있는 것으로 생각된다는 의견도 함께 들어볼 수 있었다.

“당연히 늙어가는 거겠지만 그래도 덜 아프고 그래도 좀 잘 움직일 수 있는 그런 원동력이 되지 않을까 해요. 꾸준히 걷기를 함으로써 몸이 좀 덜 노화되는 그런 게 있지 않을까 싶은데요.” (참여자 1, 55세)

“이제 60대 70대 같은 경우에는 이제 웨이트라든가 달리기라든가 이런 것들은 사실 현실적으로 지속하는 데 부담을 많이 느낄 수밖에 없는, 정신적, 체력적으로 다 그런 시기이기 때문에 걷기가 매우 중요한 건강 유지의 필수 요소가 아닐까 생각은 듭니다. 달리 건강을 유지하기 위해서 할 수 있는 것들이 많지 않거든요.” (참여자 16, 52세)

“노년기가 되면 아무래도 주위의 친구나 그렇게 많은 사회활동을 못 할 거 아니에요. 그랬을 때 몸이 건강함으로써 걷는 거잖아요. 그렇게 걸음으로써 자기 건강에도 좋겠지만 정신적인 것도 좋지 않을까 생각이 드네요.” (참여자 9, 54세)

“나이 드시면 이제 햇빛을 못 보면 우울증이 생겨. 그러니까 걸음으로 인해서 이제 햇빛을 자연스럽게 보게 되니까 이제 우울증도 조금 더 완화되고 주변 사람들하고 어울리고 너무 외톨이가 되는 것도 조금 방지되는 것 같고.” (참여자 3, 57세)

이처럼 많은 장년 남성들이 앞으로의 노년기에 걷기가 더 큰 가치를 가지게 될 것이라는 점에 공감하였다. 실제로 참여자 대부분이 노년기에 접어들게 된다면 지금보다 훨씬 열심히 걷기를 실천하고자 하는 의향을 가지고 있었으며, 즉, 건강한 노년기를 보내기 위해 걷기가 중요하다는 인식은 모두가 공유하고 있는 것이었다.

마지막으로, 혹시 걷기를 실천하면서 체감한 단점이 있는지 질문한 결과, 대부분에게서 ‘딱히 없다’라는 응답을 들을 수 있었다. 다만, 걷기가 주로 야외에서 이루어지는 활동이기 때문에 기상 상황이 좋지 않거나 너무 덥고 추울 때는 실천하기 어렵고, 큰 운동 효과를 원한다면 걷기만으로 부족할 수 있다는 것은 걷기의 몇 안 되는 단점이었다. 이는 앞서 ‘걷기를 실천하지 않는 이유’에서도 언급된 내용으로, 운동으로서의 걷기에 대한 장년 남성들의 인식에 차이가 있다는 점을 다시금 알 수 있는 대목이다.

“생각 차이일 것 같기는 한데. 걷기가 이렇게 사람들 보면 운동 스타일이 좀 세게 하는 사람이 있고 천천히 느슨하게 가는 사람이 있고 한데 걷기가 이렇게 강한 운동은 아니더라도 이렇게 서서히 하는 흐름을 즐기는 사람한테는 되게 좋은데 센 운동 좋아하는 사람들한테는 그렇게 막 선호하는 운동은 아닌 것 같네요.” (참여자 8, 53세)

“단점은 딱히…. 그나마 꼽자면 비 올 땐 걷기 좀 어렵잖아요.” (참여자 17, 55세)

종합하면, 장년 남성들은 걷기의 실천을 통해 신체적 · 정신적 측면의 다양한 장점을 경험하였으며, 이는 곧 장년 남성이 생각하는 ‘건강한 삶’인 ‘하고 싶은 것을 할 수 있는 삶’과 ‘육체와 정신이 건강한 삶’을 달성하는 과정에 걷기가 큰 도움이 될 수 있음을 의미한다. 이에 더해, 앞으로의 노년기를 준비하기 위해 걷기가 갖는 가치는 매우 크다는 인식을 공유하고 있었다. 종합하면, 장년 남성에게 걷기란 건강한 장년기를 보내고 앞으로의 황혼기를 준비하는 최선의 방안으로서 매우 큰 가치가 있는 활동이었다.

라. 장년 남성이 걷게 만드는, ‘안전하고, 즐겁고, 부담 없는’ 길

1) 장년 남성이 생각하는 걷기 활성화 방안

현재 장년 남성의 걷기 실천 수준이 전체 성·연령별 집단 중 가장 낮은 상황임에도 본 연구의 지리적 범위인 A구는 장년 남성의 걷기 실천율이 70%로, 매우 높은 것으로 확인된다(질병관리청, 2020). 이때, A구에서는 이렇게 성공적인 결과를 거둔 배경으로 크게 네 가지의 걷기 실천 활성화 전략을 제시하고 있다.

첫째로, 법적 근거를 마련하여 걷기에 대한 구민의 인식을 높이고, 정책을 실현하기 위해 민간, 정부, 학계의 파트너십을 형성하여 효과적인 거버넌스 체계를 구축하였다. 둘째로, 구민의 심리적 · 사회적 접근성을 고려하여 걷기를 편하게 할 수 있는 길을 만들고, 하천과 같은 기존의 지역 자원을 활용하여 다양한 테마가 있는 길을 조성하는 데 힘썼다. 셋째로, 걷기의 필요성과 중요성을 구민에게 홍보하기 위해 걷기를 일상생활에 자연스럽게 규범화하며 다양한 행사 및 캠페인을 수행하였다. 넷째, 구민이 직접 걷기 실천을 촉진할 수 있도록 주민주도형 걷기 활동을 구현하고자 하였다(대한민국건강도시협의회, 2021).

이에 따라, 참여자들에게 본인이 A구에 거주하면서 직접 경험한 전략을 포함하여, 어떠한 변화가 이어진다면 장년 남성의 걷기 실천을 활성화하는 데 도움이 될 수 있을지 생각해달라고 요청하였다. 특히, 현재 걷기를 실천하고 있지 않다고 응답한 참여자에게는 자신이 걷기를 열심히 실천하기 위해 어떤 변화가 있으면 좋을지를 함께 질문하였다. 그 결과, 총 12개의 코드와 2개의 하위범주, ‘일상에 자연스레 걷기가 스며들게 만들기’라는 하나의 범주를 구성하였으며, 구체적인 내용은 [표 3-4-1]와 같다.

[표 3-4-1] 장년 남성이 생각하는 걷기 활성화 방안

범주	하위범주	코드
일상에 자연스레 걷기가 스며들게 만들기	걷기를 할 수 있는 물리적 환경 제공하기	주변에 걸을 만한 환경 만들기 걷기 좋은 길을 만들어 주는 것 자체가 캠페인 산책로까지 이어지는 길의 연결성 높이기 지자체에서 꾸준하고 성실하게 길 관리하기
	걷기를 독려하는 문화와 분위기 조성하기	길을 만들었다면 적극적으로 홍보하기 길이 걷고 싶어지도록 '테마' 부여하기 걷기가 건강에 미치는 가치 알리기 걷기의 건강 효과를 직접 체감할 수 있는 장기간의 프로그램 제공하기 다른 사람과 함께 걸을 수 있는 행사 개최하기 동기부여가 될 수준의 캠페인 보상 제공하기 걷기의 시간을 쏟을 수 있도록 사회문화 개선하기 기업 차원에서 걷기를 지원하는 전략 활용하기

우선 장년 남성의 걷기를 활성화할 수 있는 중요한 방안으로는 '걷기를 할 수 있는 물리적 환경 제공하기'가 두드러졌다. 일단 주변에 걷기 적합한 환경이 있어야 '걷고 싶다'라는 생각이라도 할 수 있고, 실천하고자 하는 마음이 들 때 바로 걸으러 나갈 수 있다는 측면에서 보행환경 조성은 가장 기초적으로 고려할 필요가 있는 것이었다.

"정말 중요하다고 생각해요. 어떤 길을 만들어 준다라는 것 자체가 엄청나게 큰 캠페인이라고 저는 생각이 들어요." (참여자 14, 52세)

"일단은 걷기 좋은 길이라는 표현을 했으니까 그렇게 좀 사람들이 대부분 걷고 싶을 만한 길, 뭐 예쁘게 조성해 놓고 열심히 지자체에서 관심을 계속 기울이는 길을 잘 조성해 준다면, 그니까 그런 것이 집 주변에 있다면 나가서 한 번쯤 걸어봐야겠다 하는 생각이 들잖아요. 우선은 그래서 그렇게 걸을 만한 길 만들어 주는 것이 중요하다고 생각하고…." (참여자 11, 50세)

“그러니까 일단은 기본적으로 환경이 되어야지 내가 뭔가 걷고 싶다는 생각이 드는 거니까 근데 내가 걷고 싶다는 생각이 들었는데도 걸을 데가 없으면 그냥 걸을 수가 없잖아요. 그러니까 일단 환경도 중요하고….” (참여자 17, 55세)

이때, A구가 구민의 걷기 활성화에 힘쓰기 시작한 2017년 이전부터 A구에 거주해 온 참여자들은 과거와 비교하여 구의 보행환경이 매우 좋아졌다는 의견과 함께 인프라의 중요성을 다시금 강조하였다. 특히 예전부터 하천이나 등산로 등 좋은 자연환경을 가지고는 있었으나 제대로 정비가 되어 있지 않아 잘 이용하지 못했었는데, 이러한 지역 자원을 활용하여 보행환경을 개선하려고 한 것이 현재 A구의 높은 걷기 실천율을 달성하게 만든 가장 큰 이유로 느껴진다는 의견이 함께 이어졌다. 즉, 연구 참여자들은 앞서 언급된 A구의 네 가지 걷기 활성화 전략 중 두 번째 전략인 ‘걷기 친화적 환경 조성’을 크게 체감한 것으로 나타났다.

“걷는 거는 이제 어떤 주변 환경 같아요. 하천길은 예전부터도 있었으니까 근데 그때는 그렇게 지금처럼 꽃을 심고 아니면 조경수를 심고 하면서 자연 친화적인 환경을 만들어 놓지는 않았었어요. 그때는 그냥 강가에 도로 하나 만들어 놓고 그 도로에 자전거도 다니고 그냥 사람도 다니고 하는 그런 공간이었고, 지금은 엄청나게 지자체에서 투자해서 많이 가꿔놓다 보니까 환경들이 많이 좋아지는 것 같아요.” (참여자 7, 54세)

“지금 제가 여기 이사 온 지는 한 7년 정도 됐어요. 근데 여기 오니까 인프라가 좋다고 할까요? 보면 좀 더 잘 걸을 수 있게끔 구에서 좀 그런 거를 잘해놓은 것 같아요. 이 둘레길 같은 것도 굉장히 잘 되어 있고 천변길도 걷기 잘 만들어 놓고, 주변 환경을 좀 잘 이용해서 인프라가 좋지 않나….” (참여자 15, 50세)

실제로 장년 남성 참여자 중 일부는 A구에서 걷기 좋은 환경을 만들어 준 것이 자신이 걷기를 실천하는 계기가 되었다고 답했을 정도로, ‘걷기 친화적 환경 조성’이 걷기 활성화에 미친 효과는 컸다.

“특히 A구가 공원이라든지, 공원과 연계된 산책로라든지 또는 가볍게 혼자 운동할 수 있는 트랙이라든지 이런 것들에 대한 조성에 많은 관심을 가지고 해줬던 것 같아요. (중략) 그래서 구민들이 산책을 하거나 집 주변에서 이렇게 가족들과 시간을 보낼 수 있는 환경들을 자치단체에서 많이 만들어줬기 때문에 더 많이 걷는 건 아닌가 생각이 드네요. 저도 그랬으니까요.” (참여자 16, 52세)

“만약에 지금의 환경이 없었으면, 이 정도로 걷기를 하지는 않았을 것 같아요. 예전에 비하면 정말 많이 좋아졌죠. 예전에는 굉장히 열악했어요. 여기 앞에 천변길만 해도 흙길도 좀 있고 길이 전반적으로 포장이 잘 되어 있지 않은 길이었거든요. 그때는 여기 꽃도 없고, 정비도 잘 안되고 물도 더럽고 관리가 전혀 안 되는 길이었어요. 그때는 잘 안 걸었죠. 근데 구에서 정비도 잘하고 하니까, 그러니까 여기 집 주변에 천변길이 생기면서 개인적으로는 걷기에 재미를 붙이게 된 계기가 된 거죠.” (참여자 19, 59세)

그런가 하면 걷기를 독려하는 문화나 분위기를 조성하는 것 역시 매우 중요한 걷기 활성화 방안 중 하나였다. 구체적으로는 보행친화적 환경을 조성하였다면 이를 주민이 잘 활용할 수 있도록 구 차원에서 적극적으로 홍보하고, 더욱 걷고 싶어질 만한 테마를 만들어 자연스레 지역의 ‘걷는 문화’가 살아나도록 하는 것이 걷기 실천에 중요한 역할을 할 것이라는 의견이 제시되었다.

“아무래도 그런 걷기 좋은 길이 있고, 그 길이 계절별로 테마를 가지고 조금 가꾸거나 이벤트를 하거나 그런다면 걷기 좋은 것으로 좀 유명해지고, 그러다 보면 꼭 구민들 말고 다른 사람들도 와서 좀 체험해 보고 그걸 체험해 본 사람이 그래서 좋다~ 그러면 다른 구에서도 그거 벤치마킹할 수 있을 것 같고 그러겠지.” (참여자 3, 57세)

“그냥 자연스럽게 걷다 보니까 이쪽 길이 좋네~ 처럼 다른 사람들이 여기 좋으니까 점심 먹고 산책이나 하자고 하는 분위기 있잖아요. 뭐 예를 들면 동네에서는 아줌마들이 불러내거나 이런 식으로 하면 좀 걷는 사람들이 많아지지 않을까.” (참여자 3, 57세)

걷기의 건강 효과를 홍보하는 것 역시 걷는 문화를 만들기 위한 중요한 방법이었다. 장년에 들어서면 사소한 부분에서라도 신체 능력의 저하를 경험하게 되므로 자연스레 건강에 많은 관심을 기울이게 된다는 측면에서 걷기의 가치를 적극적으로 알리는 것이 필요하다는 것이다. 실제로 현재 걷기를 실천하고 있지 않다고 응답한 참여자들에게서 걷기의 필요성을 절감하도록 하는 것이 걷기 실천에 큰 영향을 미칠 수 있다는 인식은 더욱 두드러졌다. 이때, 걷기가 갖는 장점을 홍보하는 과정에서 신체 건강을 넘어 정신적인 가치가 있음을 강조하거나, 가치를 제대로 느낄 수 있도록 시간을 두고 건강 효과를 모니터링할 기회를 제공하는 것이 더욱 걷기 활성화에 도움이 될 수 있다는 응답이 이어졌다.

"아무래도 언론 홍보도 좀 중요하다고 생각하는데요. 최근 연구에 의하면 인터넷에서 하루에 5분만 빨리 뛰어도 당뇨가 줄어든다는 이런 연구 논문도 발표됐다고 하고 평일에 안 걸어도 주말에만 걸어도 어느 정도 효과가 있다, 이런 논문들이 언론에 나오거든요. 인터넷 기사로 그런 걸 보면 그래도 안 하는 것보다 하는 게 낫구나, 하면서 하게 되더라고요." (참여자 5, 51세)

"50대한테 이런 걸 어필하고 독려하기 위해서는 일단 걷기를 통해서 건강을 회복하는 거잖아요. 그러면은 지금 걷기 시작할 당시의 건강에 관련된 정보를 일정 기간 지나고 나서 건강이 좋아졌다는 판단 기준을 만들어서 리베이트라든가 그런 걸 주면 좋지 않을까, 그러면 조금 걷지 않을까 생각합니다. (중략) 그러니까 예를 들어서 허리둘레라든가 50대면 혈액순환이 또 중요하잖아요. 뇌출혈이 갑자기 올 수 있고 그런 거를 정량화해서 하면 되지 않을까…." (참여자 3, 57세)

걷기 캠페인이나 행사를 개최하는 것 역시 평소 걷기를 잘 하지 않는 사람들을 독려할 방안 중 하나였다. 그러나 '캠페인이나 행사가 동기부여가 될 수 있다'라는 내용에는 장년 남성 참여자 대부분이 동의하였음에도, '실제로 참여할 의향이 있느냐'는 질문에는 응답이 갈렸다.

우선, 보상 측면에서 아쉬움이 느껴진다는 의견이 있었다. 보상이 적더라도 걸으면서 뭐라도 받을 수 있어 '일거양득'이라는 장점이 있지 않으냐는 참여자가 있는가 하면, 비교적 소득 수준이 높아 경제적으로 여유롭다고 할 수 있는 장년기의 특징을 고려한다면 현재의 보상 수준은 턱없이 낮아 실천을 독려하기에 어려움이 있을 것이라는 참여자도 있었다. 이때, 매우 바쁜 일상을 살아가는 장년 남성에게는 웬만한 수준의 보상이 있지 않으면 계기로 작동하기는 쉽지 않다는 점은 모든 참여자가 공감하는 내용이었다. 따라서, 획기적인 수준의 보상을 제공하는 것이 그 보완책이 될 수 있으며, 그 예시로는 스마트워치, 백화점 상품권 등이 언급되었다.

"(애플리케이션을 사용하고 있는 참여자) 그러니까 굳이 만원을 벌기 위해서 이걸 한다고 생각하는 건 아니고요. 이게 또 어느 한쪽에서 보면 동기부여가 될 수 있어요. 어차피 해야 하는 거 1년에 만 원이지만은 받으면서 운동을 할 수 있다는 거…. (중략) 돈을 벌기 위해서 운동을 한다 이런 생각은 아니고요. 어차피 내 몸을 관리하기 위해서 운동을 하는 거니까 일석이조, 그런 개념이라고 보면 될 것 같아요." (참여자 13, 51세)

"솔직하게 말해서 저는 아닌데 주위의 사람들을 보면 그런 경우가 있더라고요. 몇 보 이상 걸으면 앱에서 뭐 선물 주는 것도 있다고. 그런데 저는 그렇게 많이 걷지 않다 보니까 관심이 없더라고요. 근데 만약에 획기적인 게 된다면은 그렇게 할 수 있겠지만 저는 아직까진 그런 관심은 별로 그렇게 많지는 않아요. 이런 것까지 준다고? 그런다면 한 번 해볼 수는 있겠지만 지금 수준으로는 잘 안될 것 같아요." (참여자 9, 54세)

내용 측면에서는 현재의 걷기 캠페인이나 행사는 평소에 열심히 걷는 사람이 아니라면 참여하는 것 자체가 쉽지 않다는 점이 지적되었다. 즉, 평소에 걷기를 열심히 하지 않는 사람이라도 한 번쯤 참여해볼까 하는 마음이 들 수 있도록 혼자보다는 가족, 동료, 친구 등 다른 사람과 함께 즐겁게 걸을 수 있는 행사나, 바쁜 일상에도 쉽게 걸을 수 있도록 달성해야 하는 목표의 수준이 낮은 캠페인을 기획할 필요가 있다는 것을 의미한다.

“캠페인은 계속 지속해서 해야 하는 거잖아요. 홍보를 위해서 그런 대회를 한 번 하는 것도 나쁘지 않지만…. (중략) 대한서울체육회에서 몇몇 가족끼리 걸으면 문화상품권 하나 주는 행사를 한 적이 있었어요. 근데 제 주변에 다들 그랬어요. 우리 가족끼리 한 번 걸어볼까, 물론 이제 그것도 일회성 행사이긴 하지만 그렇게 가족과 좀 엮어서 한다든지, 그런 것들을 배려해서 소소하게 추억들을 만들 수 있는 걷기 캠페인들을 하면 좋지 않을까라는 생각은 좀 드네요.” (참여자 14, 52세)

“저처럼 가족이랑 많이 걷는 사람은 우리 그냥 전통시장 상품권이 있지 않습니까. 그런 걸 좀 주면 아내들도 되게 좋아하잖아요. 그런 것도 좀 생기고 하면 좋을 것 같아요.” (참여자 18, 51세)

기업이나 국가 차원의 보상을 통한 걷기 활성화 방안을 제안하는 참여자도 있었다. 직장생활이 삶에 중요한 위치를 차지하는 장년 남성에게 일터에서의 걷기 프로그램을 통해 근무 시간 중 짬을 내서 걸을 기회를 주고, 걷는 것에 따라 승진, 상여금 등 인센티브를 지급하는 방안은 걷기를 활성화할 좋은 전략이었다. 또한, 국가 차원에서는 건강보험료 산정 기준에 걷기 실천율 지표를 활용한다면 궁극적으로 국민의 건강 수준을 높이는 데 기여할 수 있을 것이라는 제안도 있었다.

“아마 직장 차원에서 지원해 주는 방식에 대해서 진지하게 고려하는 것이 좋을 것 같아요. 예를 들어, 주말에 몇 보를 걸으면 인센티브를 주는 방식 있잖아요. 인센티브가 금전적인 것이 아니더라도 인사고과 같은 부분에 이득을 주면 동기부여가 되지 않을까 싶네요. 나이 들면 꼭 돈 때문에 프로그램에 참여하지는 않겠지만 돈을 넘어서는 이야기일 수도 있고, 뭐 부서별로 하는 것도 더 효과가 있지 않을까 싶기도 하고요. 그리고 건강보험 차원에서는 걷기 실천율을, 일종의 건강 지수화를 시켜서 활용해 보는 것도 좋다고 생각합니다. 국가적으로 건강에 드는 비용이 참 많을 텐데, 사람들이 건강하면 그 비용이 줄 수 있으니까 그런 식으로 접근해 보는 거죠.” (참여자 19, 59세)

사회적으로 걷기를 독려하는 분위기가 만들어질 필요가 있다는 지적도 이어졌다. 장년 남성이 걷기를 실천하기 위해서는 근로나 여가의 측면에서 시간적 여유를 확보할 수 있도록 근본적인 사회 문화의 개선이 필요하다는 것을 의미한다. 이는 앞서 현재 걷기를 실천하고 있지 않은 이유로 언급된 '여유 부족'과 맥을 같이하는 내용으로, 걷기를 일상적인 활동으로 만들기 위해 정책적인 개선이 함께 필요하다는 것을 시사한다.

"저는 홍보보다는 좀 더 이렇게 프로그램이 생활에서 조금 더 가볍게 다가갈 수 있는, 그러니까 미션 자체가 조금 더 이렇게 가벼워야 하지 않을까 그런 생각이 듭니다. 그러니까 출산율도 출산하면 돈을 주고 이런 것들이 근본적인 출산 대책이 되지 않는 것처럼, 걸으면 어떤 베네핏을 주는 방식보다는 좀 더 걸을 수 있는 어떤 환경 조성이 중요하다는 생각이 드네요. 환경이라고 하면 걷기 자체에 필요한 환경 조성도 필요하고, 걸을 수 있는 좀 어떤 사회적인 환경, 그러니까 근로 시간이라든지 또는 우리 가정의 어떤 여가를 보내는 문화적인 면이라든지 이런 환경적인 면에서 좀 만들어져야지 더 이렇게 근본적인 방법이 되지 않을까…." (참여자 16, 52세)

이처럼 '걷기를 독려하는 문화와 분위기 조성'은 장년 남성의 걷기 실천을 활성화할 중요한 방안이었다. 다만, 현재 A구에서 시행하고 있는 '걷기의 일상 규범화' 전략은 앞서 제시한 '걷기의 건강 효과 알리기', '걷기 캠페인 및 행사 개선' 등의 방안을 일부 포함하고 있음에도 큰 효과를 거두지 못한 것으로 나타났다. 특히, 위 전략이 구민에게 제대로 전달되고 있는지 자체에 의문을 제시하는 참여자들이 있었다. 종합하면, 현재 A구 걷기 활성화 전략의 전반적인 방향은 좋다고 할 수 있으나 그 세부 내용에서 아쉬운 점이 다소 느껴지며, 이를 보완하여 더 나은 전략이 이어진다면 장년 남성의 걷기 실천 수준을 높이는 데 큰 성과를 거둘 수 있을 것으로 보인다.

2) 장년 남성이 생각하는 ‘걷고 싶은 길’

앞서 걷기 실천 활성화 전략 중 참여자들이 가장 큰 효과를 거두리라 예상한 것은 ‘걷기 친화적 환경 조성’이었다. 따라서, 장년 남성이 인식하는 걷기 친화적 환경이란 무엇인지 파악하기 위해 연구 참여자들에게 본인이 생각하는 ‘걷고 싶은 길’과, ‘걷고 싶지 않은 길’의 특징에 대한 설명과 묘사를 요청하였다. 이때. 많은 참여자가 걷고 싶지 않은 길의 특징을 설명하는 과정에서 앞서 걷고 싶은 길의 특성으로 언급한 내용을 표현만 바꾸어 다시 이야기하는 등 중복된 코드가 다수 도출되었다. 예를 들어, ‘접근성이 좋은 길’을 걷고 싶은 길의 특성으로 언급하는 동시에, ‘접근이 어려운 길’을 걷고 싶지 않은 길의 특성으로도 제시하는 참여자가 있었다. 이처럼 중복된 코드는 통합하여 분석을 수행하였으며. 그 과정에서 총 36개의 코드와 8개의 하위범주가 도출되었다. 또한, ‘걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길’, ‘막연한 불안은 잊고 즐겁게 걸을 수 있는 길’, ‘바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길’이라는 3개 범주가 형성되었다. 구체적인 결과는 아래에 제시한 [표 3-4-2]와 같다.

[표 3-4-2] 장년 남성이 생각하는 ‘걷고 싶은 길’

범주	하위범주	코드
걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길	걷는 사람의 안전을 고려한 것이 느껴지는 길	관절에 무리가 가지 않는 소재로 조성된 길 평탄하고 경사가 없는 길 야간에 조명이 잘 갖추어진 길 지속해서 안전 관련 안내를 해주는 길 문제가 생겨도 도움을 받을 수 있는 길 앞에 걸릴 것이 없는 길 자전거와 도보 구분이 잘 되어 있는 길 걷는 도중에 자동차와 마주칠 일이 없는 길

	정비나 관리가 잘 되어 있는 길	길 곳곳에 편의시설이 잘 갖춰진 길 보도가 넓어서 걸을 때 불편함이 없는 길 청소가 잘 되어 있는 길 보도의 포장 상태가 좋은 길
걷는 것이 즐거운 경험이 되는 길	자연의 힐링을 느낄 수 있는 길	계절의 변화를 느낄 수 있는 길 꽃이나 나무가 많은 길 물이 있어 경관이 아름다운 길
	볼거리가 많은, '테마'가 있는 길	주변 상권이 다양해서 구경할 것이 많은 길 지역의 특징을 잘 살린 길 행사나 공연이 많이 펼쳐지는 길 같은 길이라도 경로 선택지가 많은 길
	사람 구경을 할 수 있는 길	다른 사람들이 걷는 것을 볼 수 있는 길 사람들과 교류할 기회가 있는 길 보통 사람들의 일상을 관찰할 수 있는 길
	차분하고 번잡하지 않은 길	차량 이동량이 적은 길 주위에 차도가 잘 보이지 않는 길 사람이 적어 조용한 길 듣기 좋은 음악이 나오는 길 사색에 방해받지 않는 길 같이 걷는 사람과 대화하기 좋은 길
바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길	쉽게 접근할 수 있는 길	멀리 가지 않더라도 있는 길 찾아가는 데 불편이 없는 길 다른 골목으로 연결이 잘 되어 있는 길 지하철역에서 멀지 않은 길 버스 정류장에서 멀지 않은 길
	잘 연결되어 중간에 끊기지 않는 길	걸을 때 중간에 멈출 필요가 없는 길 신호등이나 건널목이 없어 끊기지 않는 길 걷기의 리듬을 계속 유지할 수 있는 길

장년 남성들이 걷기를 실천하고 싶게 만드는 길의 첫 특징은 ‘걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길’이었다. 즉, 걷는 사람의 안전을 고려한 것이 느껴지는 길이라면 안심하고 걸을 수 있다는 인식을 엿볼 수 있었다. 먼저, 조명이 잘 갖추어져 야간에 걷더라도 큰 부담이 없는 길이 그 예시로 등장하였다. 아무리 좋은 길이라도 어두운 곳은 걷기 꺼려지기 때문이었다. 또한, 무슨 일이 생기더라도 누군가에게 도움을 받을 수 있도록 길 중간에 CCTV나 비상신고 버튼 등 안전장치가 갖춰진 것이 좋다는 의견과 함께, 그 이유로 장년이 되면서 혹시라도 걷다가 사고가 날 수 있지 않을까 하는 걱정이 든다는 점을 들을 수 있었다. 비슷한 측면에서 허리나 무릎 등 관절 건강을 해칠까 부담스러워 흙길이나 야자 매트처럼 무리가 가지 않는 소재로 조성되거나 평탄하고 경사가 낮은 길이 좋다는 의견이 이어지기도 했다. 더불어, 걷는 도중에 차와 마주칠 일이 많은 곳은 안전성 면에서 우려가 되며, 구체적으로는 보도와 자전거길의 구분이 잘 되어 있지 않은 길이나 보차도가 혼용되어 걷다가 뒤를 돌아보며 차가 오는지 확인해야 하는 길 등이 그 사례로 언급되었다. 이러한 내용은 걷는 사람의 안전을 고려하는 것이 걷기를 더욱 즐겁고 편안한 경험으로 만들어 주므로, 보행 인프라를 조성하는 과정에 고려할 필요가 있음을 시사한다.

“밤에 컴컴한데 잘 걷고 싶을까? 그건 당연히 아니라고 생각해요. 아무리 우리나라 안전하다 어쩌다 해도 그거는 아니라고….” (참여자 10, 53세)

“저런 건 있네요. 중간중간 산불 예방이라든지 CCTV라든지 그런 것들이 잘 설치가 되어 있더라고요. 그런 것들은 좋은 점이라고 생각되고 사람들이 지나가면 자동으로 감지해서 그런 경고 메시지도 나오고 그러는데 아무튼 그런 것들은 되게 잘 되어 있는 것 같다, 그냥 둘레길이라고 해서 보통 CCTV가 없는 것보다는 중간중간 있으면 그래도 안전이라든지 그런 면에서 좀 더 낫지 않을까 하는 생각도 들고요.” (참여자 14, 52세)

“허리가 안 좋으니까 경사가 심하면 걸으러 가고 싶지가 않죠.” (참여자 5, 51세)

“혹시 가보셨는지 모르겠지만 옆에 그 도보 길이 있고 자전거 다닐 수 있는 길이 있잖아요. 근데 통제가 안 되잖아요. 여기는 자전거 전용도로고, 여기는 도보전용 도로라고 표시는 되어 있지만, 사실은 저도 자전거를 타고 다니기도 하지만 그렇게 구분이 되어서 달리지는 않게 되거든요. 그러다 보니까 걷기에는 그렇게 좋은 조건은 아닌 것 같아요. 안전하지 않겠다는 생각이 들어요.” (참여자 13, 51세)

그런가 하면, ‘정비가 관리가 잘 되어 있는’ 것은 장년 남성들이 걷고 싶은 길의 또 다른 특징이었다. 보도의 측면에서는 포장 상태가 좋고 넓어서 걸을 때 불편함이 없으며 청소가 잘 되어 있는 길은 걷고 싶어지며, 반대로 좁고 울퉁불퉁하거나 악취가 나는 곳은 걷기 꺼려지는 길이었다. 또한, 걷는 도중 쉼터, 화장실, 간단한 운동기구 등 편의시설이 곳곳에 잘 갖추어진 곳이 좋다는 의견도 이어졌다. 이처럼 정비와 관리가 잘 된 길은 장년 남성의 걷기 실천에 긍정적인 영향을 미칠 수 있었다.

“그냥 이렇게 걸을 때는 조금 이렇게 저는 혼자 많이 걷는 편이니까 이게 좀 오히려 사람들이 많은 길 보다는 도로의 폭이 어느 정도 좀 확보되는 그런 게 좋은 것 같아요. (중략) 좀 이렇게 걸을 때도 누가 이렇게 많이 옆에서 거슬리는 걸 별로 좋아하지를 않아요. 그래서 도로의 폭이 일단 제일 중요하고요.” (참여자 15, 50세)

“첫 번째는 냄새나는 길. 하수구 냄새난다든지 악취가 난다든지 하는 길이 있잖아요. 그런 길은 여기에 천변길도 가끔가다 이렇게 이제 가뭄이 되면은 그렇게 냄새가 나는 데가 있거든요. 그런 길을 나오면 좀 인상을 찌푸리게 되고….” (참여자 8, 53세)

“그리고 너무 이렇게 걷는 길이 폭이 좁다던가 가로등이 떡하니 중간에 있다든가 하면 걷기 좀 싫죠.” (참여자 11, 50세)

이와 함께, 장년 남성이 걷기를 실천하고 싶은 길의 대표적인 이미지는 ‘걷기가 즐거운 경험이 되는 길’이었다. 특히, 걷기는 반복적이고 비교적 단조로운 신체활동이라는 측면에서 걷다가 질리지 않는 길은 매우 중요한

요소로 자리잡고 있었다. 그중에서도 자연을 즐기며 힐링할 수 있는 길에 관한 선호도가 높았다. 이때 자연을 즐길 수 있는 길이란, 걸으며 사계절의 변화를 체감할 수 있거나 주변에 나무나 꽃 등 자연물이 많고 물이 있어 경관이 아름다운 길이었다. 장년 남성들은 숲길이 그늘을 제공하여 더운 여름에도 시원한 공기를 마시며 걷기를 즐길 수 있어 좋고, 물이 있는 길은 개방감과 청량감을 느낄 수 있으며, 동네 곳곳에 아름답게 조성된 꽃길이 많아 자연스레 걸으러 나가게 된다고 답하였다. 이렇듯 자연환경을 활용하는 것은 장년 남성의 걷기 활성화에 효과를 거둘 수 있다.

"이 길이 주변 경관이 이뻐서 걸을 때 좀 지루하지 않은 것도 있고요…. (중략) 이렇게 나무도 잘 심겨 있고 계절에 따라 화단을 잘 바꾸어 주기도 하고 그런 점이 좋아요. (참여자 1, 55세)

"저는 새벽에 걷는 걸 되게 좋아하는데 가로수처럼 나무들 쫙 있고 이렇게 신선한 공기를 마실 수 있으면서 걸을 수 있는 그런 곳이 좋죠." (참여자 8, 53세)

"이제 환경 면으로는 나무나 이런 공기를 느낄 수 있는, 시각적으로는 그런 것들이 있으면 훨씬 더 좋겠죠. 지금 봄이니까 이제 바람도 시원하고 미세먼지는 있겠지만 그래도 왠지 바람이 시원하니까 공기도 청량감이 있고 그다음에 이제 꽃도 좀 피고 그러니까 눈도 편안하고…." (참여자 4, 56세)

"저는 옆에 이렇게 물이 있으면 더 좋은 것 같아요. 물소리 들으면서 걷는 게 참 좋잖아요. 이제 동네 천변길이나 남산의 길들 보면, 옆에 조그맣게 도랑이라도 있고 하니까 참 좋지 않습니까. 그런 거 좋은 것 같습니다." (참여자 18, 51세)

주변에 볼거리가 많은, 이른바 '테마'가 있는 길을 선호한다는 응답도 이어졌다. 이때 테마가 있는 길이란 지역 특색을 잘 살린 것이 느껴지거나, 걷는 도중에 다양한 상점이 있어 구경할 것이 많은 길, 혹은 잠시 휴식을 즐길 수 있는 카페나 식당 등의 시설이 잘 갖춰진 곳을 의미하는 것이었다. 또한, 공연이나 축제 등 흥미로운 행사가 열리는 곳이라면 굳이 찾아가서

걷게 되며, 같은 목적지를 향해 걸으러 가더라도 선택지가 많아 더욱 즐겁게 걸을 수 있는 길을 선호한다고 답하였다.

> “사람이 걷는 게 매일 걸으면 싫증이 날 수 있거든. 근데 이제 좀 테마가 있으면 더 낫겠지…. 특히 걷기 같은 경우는 지겨울 수 있으니까 그런 나름의 테마가 있는 길이 좋은데 도심에서는 사실 그런 길을 찾기가 쉽지는 않잖아.” (참여자 3, 57세)
>
> “도로 길을 걸을 때도 어떤 연구에 따르면 일반적으로 본인이 방문할 수 있는 가게들, 점포들의 출입문 숫자에 따라서 지루함과 지루하지 않음이 나눠지고 그것이 이제 물론 상권에도 영향을 미친다, 이제 그런 연구도 있는 것 같아요. 저도 동감하는 측면이 많습니다. 볼거리가 많은 곳이 확실히 더 걷기 즐겁고 좋죠.” (참여자 16, 52세)
>
> “볼거리들이 조금씩 바뀌거나 예쁜 건물이 쭉 늘어섰다든지 그런 변화가 있는 길이었으면 좋겠습니다. 너무 그냥 하나로만 쭉 있는 게 좀 지겹잖아요…. (중략) 벚꽃길 걷기 행사라든지 뭐 이렇게 사진이라도 한 번 찍을 수 있는 그런 테마를 자꾸 만들어 주는 게 좋은 것 같아요.” (참여자 8, 53세)

길을 걸으면서 주변 일상을 관찰하거나 다른 사람이 걷는 것을 볼 수 있는, ‘사람 구경을 할 수 있는 길’ 역시 즐겁게 걸을 수 있는 길의 특징 중 하나였다. 사람들이 많이 걸어 다니는 길은 자신도 모르게 따라 걷고 싶은 욕구가 생기는 등 걷는 데 동기부여가 되는 측면이 있었다. 동시에, 다른 사람과 대화하거나 혼자 사색할 때 방해받지 않도록 차분하게 걸을 수 있는 길이 좋다는 의견도 이어졌다. 구체적으로는 소음, 매연, 타이어 분진 등을 걸으며 느껴야 하는 차가 많은 길이나, 걷는 데 사람이 많아 방해되는 길을 선호하지 않으며, 종합하면 사람을 구경할 수 있는 길은 좋아하지만, 너무 붐비는 것보다는 평온하고 차분한 환경을 선호하고 있었다.

> “지금 근무하는 지역은 점심시간에 산책하시는 분들이 굉장히 많아요. 사람도 많고 왁자지껄한 분위기인데…. 사람 구경하는 맛 그런 게 좀 있죠.” (참여자 20, 51세)

“퇴근해서 일부러 역 쪽을 좀 지나가거든요. 일부러 지나가서 역에 있는 사람들 모이는 형태도 좀 보고 사람 구경도 좀 하고 이렇게 볼거리가 좀 있어서 일단 걷기에는 괜찮은 어떤 그런 환경인 것 같아요.” (참여자 15, 50세)

“이제 저녁에는 주로, 어디는 이렇게 도로에 차도 많고 그러니까 동네 캠퍼스를 가면 조용하고 편하니까 걷기가 좋잖아요. 밤에는 저기 산책로 나가면 또 사람들이 엄청 많아요. 너무 사람들이 많아서…. (중략) 가다 보면 부딪히고 이러니까 조용히 둘이 같이 얘기 나누면서 좀 걸을 수 있는 그게 좋은 것 같아요.” (참여자 17, 55세)

“가끔 양쪽이 좁아서 사람을 피하면서 걸어가야 하고 할 때가 있습니다. 근데 그건 좀 싫더라고요. (중략) 또 이제 뭐냐 앞사람, 뒷사람이 제가 걷는 속도를 제어해 버리는 때도 있고요. 그런 면에서는 사람이 적은 게 낫다 생각이 듭니다.” (참여자 21, 50세)

마지막으로, 장년 남성이 걷고 싶은 길에는 ‘바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길’이 있었다. 길의 접근성이 걷기를 실천하는 데 매우 큰 영향을 미친다는 인식은 모든 참여자가 공유하는 것으로, 거주지나 직장 근처에 걷기 좋은 길이 있어서 굳이 노력을 들여 멀리 나가지 않고도 쉽게 걸을 수 있는 것은 매우 중요한 요소였다. 이와 함께, 근처에 좋은 산책로가 있는 것도 중요하지만 그곳까지 이동하는 길이 잘 갖춰져 있어야 심리적인 거리감을 줄일 수 있다는 점이 함께 강조되었다.

“제가 볼 때는 동네 길 그게 최고죠. 내가 어디 가서 걷는다, 그거보다는 동네 둘레길을 도는 게 그게 최고 좋은 것 같아 그냥.” (참여자 6, 55세)

“사람이, 원래 집 근처에 있어야지 뭘 합니다. 어느 구든 어느 동네든 사람들이 바로 그냥 옷 입고 바로 나갔을 때 좀 걸을 수 있는 곳이 좋죠.” (참여자 17, 55세)

“산책로 진입을 하려면 간선도로에서 해야 하는데 공사도 하고 있고 이용하기가 까다롭죠. 접근성을 좋게 만들면 많이 나가서 이쪽으로 걷기를 할 텐데 운동하고 나서 주거지로 진입하기가 조금 까다로워요…. (중략) 그래서 이거를 조금 편하게 진입로를 파 놓으면 조금 더 사람들이 많이 들어오지 않을까.” (참여자 15, 50세)

또한, 지하철역이나 버스 정류장 같은 대중교통시설과 가까운 장소에 걷기를 실천할 수 있는 환경이 있는 것은 출퇴근할 때 자연스럽게 걷도록 만들 수 있다는 측면에서 장년 남성에게 매우 중요한 요소였다. 이는 대중교통을 이용하는 사람들에게 편리한 보행환경을 제공하는 것이 일상적인 활동에 걷기를 스며들게 할 기회로 작용할 수 있음을 의미한다.

"제일 먼저는 집에서 별로 멀리 가지 않더라도 있는 길인 게 중요하다 싶긴 하고…. (중략) 출퇴근할 때 주로 걷다 보니까 지하철역이나, 아니면 여기 제가 사는 쪽이 강남 쪽으로 가는 광역버스도 많아서 버스 정류장일 수도 있고, 주로 이용하는 이런 대중교통 정류장이랑 가까운 것도 조금이나마 걷게 만드는 것 같기는 하네요." (참여자 11, 50세)

길이 잘 연결되어 중간에 끊기지 않는 것 역시 장년 남성들이 걷고 싶은 길의 중요한 특징이었다. 걷는 도중에 횡단보도가 있어 멈추어야 하는 길은 꺼려지며, 멈추지 않아도 되는 길은 걷기를 운동으로 할 때 리듬이 끊기지 않아서 더욱 좋다는 의견을 들을 수 있었다. 즉, 길의 연결성은 걷기를 지속할 수 있는 편의성 측면에서 중요한 역할을 하고 있었다.

"왜 걷다가 보면 신호 걸리고 뭐 걸리고 길이 불규칙하고 그러면 되게 짜증 나거나 흐름이 막 불규칙해지잖아요. 그런 게 싫은 거죠. 천변은 옆으로 이렇게 정비가 잘 돼 있으니까, 나만의 쭉 스테이블(stable)하게 걸을 수 있는 루트가 되니까 그쪽을 자주 이용하죠…. (중략) 그냥 흐름이 끊기지 않고 쭉 이렇게 갈 수 있는 게 좋죠. 그렇지 않은 길은 귀차니즘을 자꾸 유발하는 것 같아요. 중간에 뭐가 걸리고 뭐 서서 기다려야 되고 이러면은 막 귀찮아지고 해서 안 하게 되는 것 같아요." (참여자 8, 53세)

"항상 느끼는 게 저쪽 종로나 광화문을 걸어서 이동하다 보면 중간에 끊기는 길들이 정말 많아요. 그래서 가능하면 이제 천변의 길들을 이용하다가 이제 도로변으로 나오게 되는데 나오기 싫은 게 횡단보도에서 대기하면서 운동의 리듬이 끊기는, 그런 게 싫은데 이쪽 둘레길이나 이런 데는 그런 인위적으로 운동이 끊기는 그런 환경은 아니니까 다른 지역에 비해서는 상당히 좋은 환경이라고 볼 수 있겠죠." (참여자 7, 54세)

- 현장관찰 결과

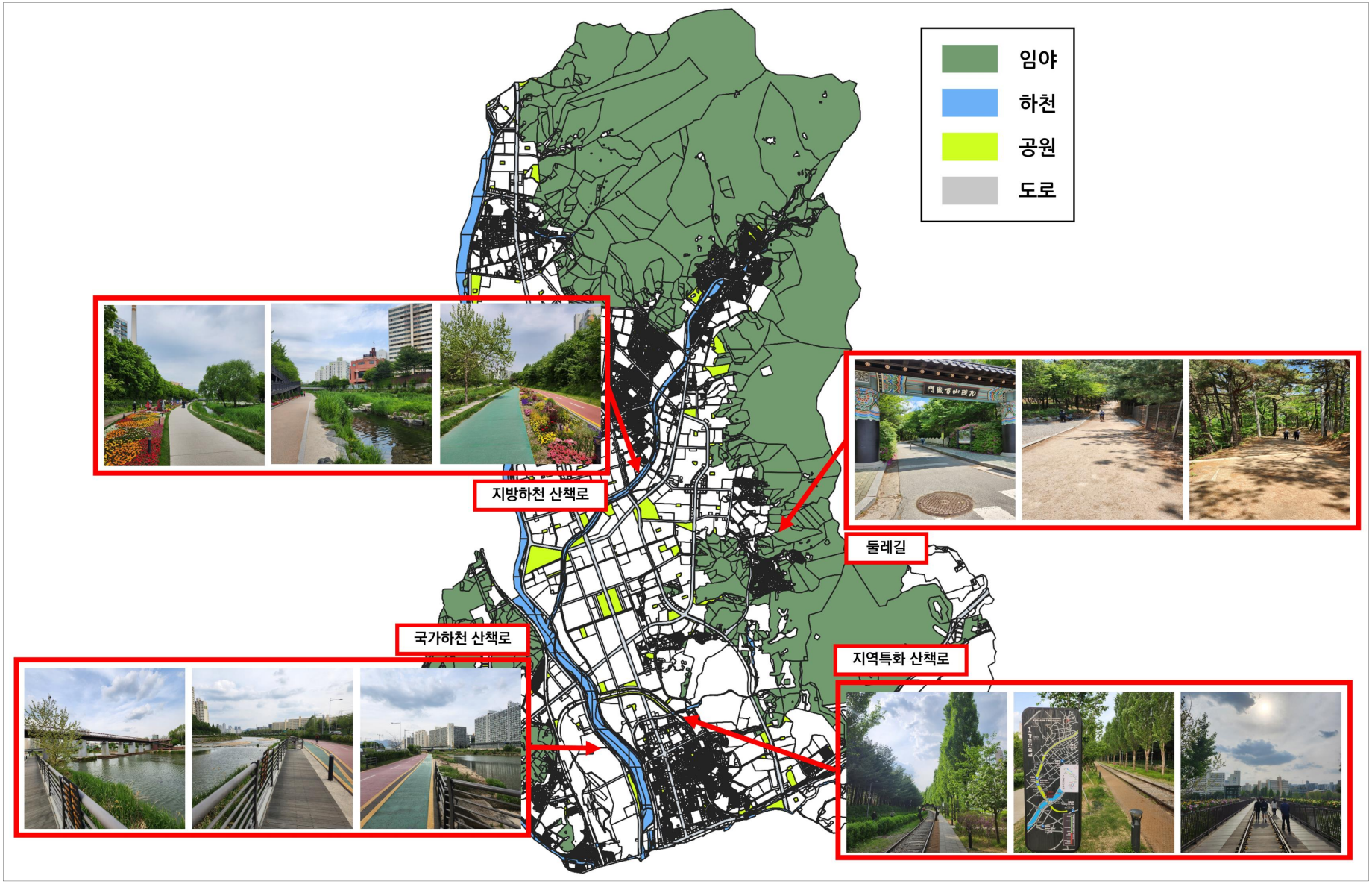
마. 참여자들이 생각하는 A구의 ‘걷기 좋은 길’ 답사 결과

앞서 연구에 참여한 장년 남성들은 자신이 생각하는 ‘걷고 싶은 길’의 특징에 관해 설명하였다. 그 과정에서 많은 참여자가 현재 A구에 ‘걷고 싶은 길’의 특성을 갖춘 곳이 많다는 의견을 제시하였다. 이에 따라, 장년 남성들이 이야기하고 있는 ‘걷기 좋은 환경’에 대한 이해를 높이기 위해 심층면담 과정에서 평소 걷기를 실천하기 위해 이용하는 주요 산책로가 어디인지에 관해 질문하였다.

그 결과, 참여자들로부터 국가하천 산책로 1곳, 지방하천 산책로 2곳, 대학교 캠퍼스 1곳, 둘레길 3곳, 지역특화 산책로 1곳 등, 총 8곳의 산책로가 언급되었다. 그중 참여자의 1/3인 7명(33.3%) 이상이 공통으로 언급한 길에는 연구자가 직접 찾아가 산책로가 실제로 어떻게 조성되어 있는지에 관해 확인하였다. 이에 따라 답사의 대상이 된 길은 4곳으로, 구체적으로는 서울시 내에서 가장 긴 하천을 따라 조성된 국가하천 산책로(OO천), A구의 한가운데에 위치하여 대규모 아파트 단지 사이에 조성된 지방하천 산책로(OO천길), 서울 둘레길의 1코스이자, 동남쪽에 있는 둘레길(OO산 둘레길), 그리고 버려진 폐철길을 활용하여 공원으로 조성한 지역특화 산책로(OOO숲길)를 방문하였다. 이때, 해당 과정에서 촬영한 사진은 QGIS를 활용하여 작업한 A구 지도에 첨부하였으며, 이는 [그림 4]와 같다.

참여자들에게서 언급된 A구의 산책로들은 앞서 장년 남성들이 걷고 싶은 길의 특성으로 언급된 내용을 잘 갖추고 있었다. 예를 들어, 경사가 낮고 폭이 넓은 나무 데크길, 이른바 ‘무장애 산책로’가 둘레길마다 조성되어 있었으며, 길 중간중간에는 혹시 모를 사고를 예방하여 CCTV나

비상 버튼 등이 잘 갖춰져 있었다. 이러한 특징은 ‘걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길’에 해당한다고 할 수 있다. 또한, 길 곳곳에 꽃과 나무를 식재하고, 하천 주변에 정원을 조성해 둔 모습을 통해 ‘즐겁게 걸을 수 있는 길’을 만들고자 한 노력도 엿볼 수 있었다. 더불어, 답사의 대상이 된 4개의 산책로는 모두 신호등이나 건널목이 없어 중간에 끊기지 않고 계속 걷기를 실천할 수 있는 길이었으며, 주택가 사이사이에 있어 많은 구민이 접근하기 쉬운 ‘바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길’의 특성도 가지고 있었다. 이렇듯 답사를 통해 A구의 걷기 실천율 상승의 핵심 요인으로 연구 참여자들이 언급한 ‘걷기 친화적 환경’을 확인해 볼 수 있었다.



[그림 4] 연구 참여자들이 응답한 A구 소재 주요 산책로 위치와 사진

V. 논의

1. 연구 결과에 대한 고찰

본 연구는 현재 전체 성·연령별 집단 중 가장 낮은 수준인 장년층 남성의 걷기 실천 상황을 들여다보고자 질적연구를 수행하였다. 개인심층면접조사(심층면담)라는 연구 방법을 활용하여 장년 남성의 장년기 경험, 걷기 실천을 둘러싼 배경, 실천하며 경험한 가치와 걷기에 영향을 미치는 요인에 관해 탐색하였다. 이러한 과정을 통해, 장년 남성의 걷기 실천에 영향을 미치는 맥락적인 요인을 탐색하고 동시에 걷기 부족을 해소할 수 있는 걷기 증진 정책이나 프로그램을 개발에 활용할 수 있는 기반 자료로서 함의를 도출하고자 하였다. 특히, 이 연구는 기존 연구에서 다루지 않았던 '장년 남성'의 걷기 계기와 실천 경험, 그리고 걷기 실천에 영향을 미치는 다양한 요인을 탐색하고자 했다는 점에서 차별성을 갖는다고 할 수 있다.

우선 '장년기'는 중년기와 노년기 사이에서 다양한 변화를 경험하는 시기로 여겨진다. 연구에 참여한 장년 남성들 역시 장년기에 들어서며 여러 측면의 변화를 경험하였으며, '남성갱년기', '체력 저하', '근력 감소'와 같은 신체적 변화에 대한 체감이 가장 큰 것으로 나타났다. 그들에게 신체적 변화는 예전에 쉽게 하던 일을 잘하지 못하거나 자신의 건강에 대한 막연한 두려움을 느끼게 되면서, 미래에 대한 자신감과 기대감의 상실로 이어질 수 있는 매우 중요한 생애 경험이었다. 이러한 결과는 장년기에 '신체적 현상'이 가장 두드러지는 변화로써 생애의 주요 전환점으로 작용하며, 이에 적응하는 과정에서 다양한 걱정, 불안 등을 경험하게 된다(김남진, 2008; 서은희 & 김은영, 2016)는 기존의 연구와 맥을 같이 한다. 이렇듯 장년기에 경험하는 신체 변화는 남성의 자신감 결여, 우울, 삶의 질 저하로 이어질 수 있으므로 신체 건강을 관리하기 위한 대책이 요구된다.

장년 남성들은 직장이나 가정에서도 다양한 측면의 변화를 경험하고 있었다. 구체적으로는 은퇴를 코앞에 두며 직장에서 '나갈 사람'처럼 취급을 받게 되고, 은퇴를 앞뒀음에도 아직 자녀와 부모를 모두 부양해야 할 '가장'으로써 큰 부담을 느끼고 있었다. 이러한 결과는 장년기 남성이 개인 차원에서는 신체적 · 정서적 변화를 경험하며 퇴직으로 인해 직장에서 불안을 느끼는 동시에, 세대 간 관계에서는 노부모와 성인 자녀와의 관계에서 가족의 중추적인 역할을 맡게 되며 다양한 기대와 요구에 직면하거나 부부 관계에서의 변화를 경험하며 그 과정에서 여러 압박으로 인해 위기감을 경험하게 된다는 변은경 외(2013)의 선행연구와 일치하는 결과다. 즉, 장년 남성들에게 장년기란 개인의 삶이 전환되고 이에 적응하는 과정에서 여러 가지 불안과 위기감을 경험하는 시기이므로, 이를 완화할 방안이 필요하다는 것을 고려해 볼 수 있는 지점이다.

이러한 측면에서 걷기는 장년 남성에게 큰 가치를 가진다고 할 수 있다. 우선, 장년 남성에게 걷기란 신체적인 건강을 개선할 수 있는 신체활동의 한 수단이었다. 장년 남성들에게 '부담 없이 건강을 관리할 수 있는 수단'이라는 걷기의 특징은 걷기를 실천하게 된 계기이자, 실천을 통해 직접 경험한 가치이기도 했다. 실제로, 장년 남성들은 걷기 실천을 통해 노화로 인해 발생하는 다양한 질환의 진행 속도를 완화하고, 근력이나 체력을 유지 혹은 개선할 수 있었다. 이러한 경험은 고혈압, 비만, 콜레스테롤 상승, 당뇨병 등의 다양한 만성질환의 효과적인 치료법으로서 걷기의 효과를 지지하는 대표적인 선행연구인 Lee & Buchner(2008)나, 걷기 활동만으로도 많은 장년 남성이 경험하는 대사증후군의 예방 및 개선 효과가 있음을 확인한 기존의 연구(백승희 외, 2019)와 일치하는 결과라고 할 수 있다. 이처럼, 본 연구의 결과는 걷기 실천이 장년 남성의 신체 건강을 증진하는 데 많은 이점을 가지고 있다는 사실을 재확인하였다.

다만, ‘걷기가 운동인가’라는 질문에 대한 장년 남성들의 인식은 다소 나뉘는 것으로 나타났다. 그런데도 높아진 직위로 인해 직장에서의 권한과 책임이 늘어나거나, 퇴직이나 이직이 눈앞에 다가오며 바쁜 직장생활을 경험하게 되는 장년기에 따로 시간을 낼 필요 없이 출퇴근 시간이나 점심시간을 활용해서 할 수 있어 부담이 없는 신체활동이라는 점은 모두에게 공감을 얻은 내용이었다. 선행연구에 따르면, 과체중 중년 남성들에게 출퇴근 과정에서 자가용 대신 대중교통을 활용하도록 하여 신체 활동량을 높였을 때, 약 3,000보 정도의 걷기를 통해 체성분의 긍정적인 변화가 유도되었으며 심폐지구력, 유연성 및 혈관 건강에도 개선 효과를 거두었다(김상훈, 2009). 이러한 결과는 단순히 출퇴근의 수단을 자가용에서 대중교통으로 바꾸는 것처럼, 일상생활에서 잠시 걷기를 실천하는 것만으로도 건강을 증진하는 효과를 거둘 수 있다는 것을 시사한다.

걷기는 장년 남성이 겪는 불안과 스트레스를 완화하는 측면에서도 긍정적인 역할을 하고 있었다. 본 연구에 참여한 장년 남성들에게 걷기란 직장생활과 업무 수행 과정에서 쌓인 스트레스를 해소하고 생각을 정리하기 위한 실천의 계기이자, 치열한 일상을 환기하고 앞으로의 미래에 대해 느껴지는 막연한 불안감을 극복하는 데 도움이 되는 수단이었다. 특히, 노후에 대한 고민이 많아지는 장년에게 걷기는 머릿속에 있는 이런저런 고민에 대해 생각해 볼 수 있는 사색의 기회를 제공한다는 점에서 큰 가치가 느껴진다고 응답한 참여자가 다수 있었다. 이처럼 걷기가 스트레스를 완화하는 데 효과적이라는 결과는 여러 선행연구에서 언급하고 있는 내용(마명락 외, 2005; 이시경, 2019; Kelly, P. et al., 2018)이기도 하다. 그뿐만 아니라, 걷기는 다른 사람과 소통하고 교류할 기회의 장(場)이기도 하였다. 장년 남성에게 걷기는 평소에 직무와 관련된 일 외에는 대화할 기회가 많지 않았던 동료와 속을 터놓고 이야기를 나누며 서로에 대해 이해할 기회가 되는 한편, 아이

가 성인이 되며 부부끼리 보내는 시간이 길어지는 장년기에 자연스러운 일상의 대화를 주고받는 계기로 자리매김하고 있었다. 이러한 결과는 걷기가 대화와 소통, 친밀감과 신뢰 형성, 갈등의 해소라는 사회적인 의미와 효과를 거둘 수 있다는 선행연구(김진희 외, 2011)와 일치하는 결과로, 걷기가 장년 남성의 사회적인 관계 형성에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 종합하면, 걷기는 장년 남성들에게 신체적 건강을 증진할 뿐만 아니라 불안감 완화, 긍정적 관계 형성 등 정신적 건강의 측면에서도 큰 장점을 가진다는 것을 다시금 확인할 수 있었다.

그런가 하면 장년 남성에게 걷기는 앞으로의 노후를 준비하는 시기라는 점에서 더욱 큰 가치를 가지는 것이었다. 우선, 이소정(2009)에 따르면 장년층이 생각하는 노후에 대한 가장 큰 걱정거리는 '건강 상실에 대한 걱정'일 정도로 장년에게 노후 건강이 갖는 의미는 컸다(이소정, 2009). 더불어, 그들에게 걷기란 앞으로의 노년기를 위한 신체 건강의 원동력이자 노인이 되어서도 할 수 있는 무리가 적은 운동이며, 주변 사람과 교류하며 우울을 해소할 수 있는 중요한 수단으로 여겨졌다. 따라서, 노년기 건강을 위해 장년기에 걷는 습관을 들여두는 것이 중요하다고 강조되었다. 실제로, 여러 선행연구에서는 규칙적인 걷기 실천이 노인 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 보여주고 있다(김희걸, 2008; 최연희 & 이춘지, 2013: Lee, S, 2016). 즉, 걷기는 노년기의 건강 문제를 예방하고 노년기의 건강을 챙기는 수단으로서도 큰 가치를 지닌다는 인식을 확인하였다.

이처럼 걷기가 장년 남성에게 갖는 장점은 많았다. 특히, 앞서 장년 남성에게서 '건강한 삶'으로 도출된 '하고 싶은 것을 할 수 있는 삶'과 '육체와 정신이 건강한 삶'을 실현하는 과정에 매우 중요한 역할을 한다는 점을 확인할 수 있었다. 이는 곧 장년 남성의 건강을 증진하기 위해 '걷기 실천'을 활성화할 필요가 있다는 점을 시사한다.

이러한 상황에서 연구 참여자들은 장년 남성의 걷기 실천 활성화 방안으로 크게 '걸을 수 있는 물리적 환경 제공'과 '걷고 싶어지는 문화 조성'이라는 두 가지 측면을 제시하였다. 이때 그들이 이야기하는 물리적인 환경 조성이란 '걷고 싶은 길'의 조성을 의미하는 것으로, 걷기를 실천하고자 할 때 적합한 길이 있어야 시도라도 할 수 있다는 점에서 기본적으로 갖춰져야 한다는 점이 강조되었다. 걷기 실천 활성화를 위해 걷기 좋은 길을 조성하는 것이 중요하다는 내용은 여러 선행연구에서 공통으로 제시되고 있는 결과이기도 하다(김지미 외, 2015; Leyden K. M, 2003; Shamsuddin et al., 2012). 구체적으로 장년 남성들에게 걷고 싶은 길의 특성으로 언급된 것은 걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있고, 걷는 것이 즐거운 경험이 되며, 바쁜 일상에도 부담이 없는 길이었다. 이는 곧 앞서 보행 편의성의 주요 요소로 언급되었던 밀도, 다양성, 디자인 등 3가지 요인(강창덕, 2013) 중 '디자인'의 요소가 장년 남성에게 매우 중요한 요소로 여겨지고 있었으며, 이는 보행을 증진하기 위한 환경 요소로서 디자인의 여러 요인이 한꺼번에 고려되어 실제 걷기 실천으로 이어진다는 선행연구와 일치하는 결과이다(서한림 외, 2011).

이러한 디자인 요소 중에서도 장년 남성들이 가장 강조한 것은 '자연경관'으로, 꽃, 나무, 하천 등 다양한 자연환경 속에서 걷는 것은 힐링을 느낄 수 있다는 점에서 더욱 걷기를 실천하고 싶게 만드는 요인이었다. 이는 공원과 친수공간(親水空間)이 장년층의 보행 만족도에 큰 영향을 미친다는 기존의 연구(이수기 외, 2014)와 맥을 같이하는 결과이다. 방경숙 외(2016) 역시 자연이 있는 길은 도심을 걷는 것보다 환경적인 면에서 받는 스트레스가 적고, 스트레스 수준을 완화하는 등 긍정적인 영향을 미치므로 바쁜 일상을 경험하는 직장인들이 도심 속 숲을 활용할 수 있다면 건강한 삶을 살아가는 데 도움이 될 수 있을 것이라는 점을 언급하고 있기도 하다. 즉, 자

연환경이 풍부한 길에서 걷는 것은 높은 스트레스나 불안을 경험하는 장년 남성에게 정신 건강 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다. 따라서, 산책로를 조성하거나 보행환경의 개선을 시도하고자 할 때, 자연경관과의 연계를 고려할 필요가 있다.

그런가 하면 보행로의 연결성 역시 중요한 요소였다. 장년 남성들은 횡단보도, 신호등, 넓은 차도 등 걷기를 실천하는 과정에서 중간에 끊기거나 다른 길로 걷기를 유도하는 곳은 걷고 싶지 않다는 의견을 제시하였다. 이는 가로를 끊어지게 하거나 방향을 전환하게 만드는 요인이 보행자에게 가로를 더욱 길게 인식하게 만들어 실제 거리보다 체감 거리를 더욱 길게 느끼게 할 수 있다는 선행연구(임하나 외, 2014)와 일치하는 측면이라고 할 수 있다. 다시 말해, 연결성이 낮아 체감하는 보행거리의 길이가 늘어날수록 걷기 실천 과정에서 지루함이나 불편함을 느낄 수 있으며, 장년 남성에게 걷기 '지루하지 않은 길'이 중요하다는 점을 고려하면 길의 연결성 역시 중요한 걷기 실천 영향 요인임을 다시 생각해 볼 수 있다.

비슷한 측면에서 장년 남성의 걷기 실천에 증요 영향 요인으로 나타난 것에는 '접근성'이 있었다. 여기서 접근성이란 대중교통까지의 접근성과 일상생활에서의 걷기 실천이 가능한 공원 및 산책로에 대한 접근성을 포함하는 개념이다. 이러한 접근성과 걷기 실천 사이의 연관성은 이미 다양한 선행연구에서 입증된 내용으로(김명화 외, 2014; 이경환, 2013; Cohen et al., 2007; Sugiyama et al., 2010), 노후를 준비하는 시기이자 집안의 가장으로서 바쁜 일상을 보내는 장년 남성에게 가까운 곳에 걸을 만한 길이 있는 것은 매우 중요한 요소로서 자리 잡고 있었다. 이는 장년 남성이 걷기를 실천하도록 만들기 위해서는 가까운 환경에 쉽게 걸을 수 있는 환경이 있어야 한다는 것을 의미한다.

정비나 관리가 잘 되어 있으며, 걷는 사람의 안전을 고려한 길도 걷기 좋은 길의 주요 요인이었다. 구체적으로는 보행로의 폭이나 포장 상태 등 특성이 걷기에 불편함이 없고, 조명이 잘 갖추어져 있으며 주위에 차량이 적은 길에 대한 선호도가 높다는 것을 의미한다. 이러한 특성들은 기존의 걷기 관련 선행연구와 일치하는 결과였다(이수민 & 황기연, 2009). 화장실, 쉼터, 운동기구 등의 편의시설이 곳곳에 잘 갖춰져 있는 것 역시 중요한 요소로 나타났는데, 이는 쉼터와 공공화장실을 반드시 보행환경으로서 고려해야 한다는 기존 연구와 같은 맥락에서 생각해 볼 수 있다(오찬옥 외, 2021). 이렇듯, 장년 남성의 걷기 실천을 활성화하기 위해서는 앞서 언급한 특성들이 고려된 물리적 환경 조성이 필요하며, 이것이 비단 장년 남성에게만 적용되는 걷기 실천 영향 요인이 아니라 대부분 사람이 공유하는 '걷기 좋은 길'의 특성이라는 측면에서 도시계획이나 환경, 교통 등 다양한 분야에서 포괄적인 접근이 요구되는 상황이다.

더하여, 걷기 좋은 인프라를 구축하는 것뿐만 아니라, 그 길이 걷고 싶어지도록 만드는 것이 중요하다고 강조되었다. 이를 위해 지역의 특색에 맞추어 테마를 가진 보행로를 조성하거나, 다양한 캠페인 및 행사를 개최하는 한편, 걷기를 독려하는 사회적 분위기를 조성하여 '걷는 문화'를 만들 필요가 있다는 응답이 이어졌다. 특히, 50대가 되어 장년기에 접어들면 생각과 행동이 고착하여 스스로가 걷기의 필요성을 느끼지 않는 이상 실천으로 이어지기 어려우므로, 걷기의 건강 효과를 홍보하여 자발적으로 걷게 만들 필요가 있다는 인식을 엿볼 수 있었다. 다만, 현재 걷기에 관해 다양한 정보가 쏟아지고 있으나 매체마다 내용에 일관성이 없어 받아들이기 어렵다는 의견이 제시되었다. 따라서, 정부나 관련 기관에서 걷기의 건강 효과에 대한 신뢰할 수 있는 정보를 전달할 필요가 있다. 물론, 현재 보건복지부와 한국건강증진개발원에서 '한국인을 위한 걷기 가이드라인(2020)'을 제작하는

등 정책적인 노력이 없는 것은 아니지만, 그 내용이 실제로 사람들에게 도달할 수 있도록 더욱 적극적인 홍보가 필요함을 시사하는 내용이다. 더불어, 현재 걷기의 건강 효과에 대한 설명은 대부분 신체 건강 측면에 초점을 맞추고 있으므로, 정신적 측면의 가치인 '스트레스 완화'나 '불안 해소' 등의 이점을 함께 강조하여 그 내용을 보완할 필요가 있다. 걷기가 정서적인 안정과 평화를 가져다준다는 측면을 강조한다면, 많은 불안을 느끼는 장년 남성이 걷기를 더욱 긍정적으로 받아들일 수 있을 것이다.

이와 함께, 걷기 캠페인이나 행사 등 프로그램의 개선이 필요하다는 목소리도 있었다. 우선 현재 지자체에서 다양한 프로그램을 시행하고 있음에도, 주민이 그 존재조차 알지 못하는 경우가 많은 것으로 나타나 홍보의 필요성이 제기되었다. 이러한 '프로그램의 홍보 부족'이라는 측면은 기존의 연구에서도 지적하고 있는 내용이기도 하다(조희숙 외, 2007). 또한, 장년기는 생애 중 높은 수준의 연봉을 받아(임금직무정보시스템) 경제적으로 여유로운 시기라고 할 수 있으므로 현재 프로그램 참여의 보상으로 주어지는 소액의 상품권이나 경품 보상은 동기부여나 계기로 턱없이 부족하다는 지적도 이어졌다. 프로그램 내용의 측면에서는 일상이 매우 바빠 높은 수준의 목표를 제시하는 현재의 프로그램에 참여하기가 부담스럽다는 의견과 함께, 일회에 그치는 행사에 대한 아쉬움과 가족이나 친구, 동료들과 함께 참여할 수 있는 프로그램에 대한 필요성도 언급되었다. 이러한 결과는 실천의 동기부여가 될 수 있을 만한 보상을 제공하거나, 걷기의 계기가 될 수 있도록 일상에서 쉽게 접근할 수 있는 프로그램을 기획해야 한다는 점을 시사한다.

종합하면 장년 남성의 걷기 실천 활성화를 위해서는 걷기를 할 수 있는 물리적 환경을 구축하는 한편, 실제 걷기의 실천으로 이어질 수 있도록 '걷는 문화'를 만드는 복합적인 전략이 요구된다. 그리고 앞서 살펴보았듯 이러한 전략을 통해 걷기 실천 활성화에 성공한 대표적인 사례가 A구라고 할

수 있다. A구는 보행친화적 물리 환경과 사회문화적 환경의 통합을 통해 걷기 친화형 환경을 조성하는 데에 집중하는 동시에, 주민참여를 통한 정책 의제화와 주민주도형 걷기 활동을 통해 서울시 최하위였던 걷기 실천율을 서울시 최상위로 끌어올린 것으로 나타나고 있기 때문이다(대한민국건강도시협의회, 2021). 그러나 A구에서 제시하고 있는 걷기 실천 활성화 전략 중 '걷기 좋은 물리 환경 조성'을 제외한 다른 전략들은 구민에게 크게 와닿지 않는 것으로 확인되며, 사업을 수행하는 과정에서 건강 관련 사업은 주로 보건소가 맡아서 해야 한다는 인식이 이어지거나 주민의 참여 수준이 형식적인 것에 그쳐 대부분 구 중심적으로 사업이 수행되었다는 한계가 나타나기도 했다(대한민국건강도시협의회, 2022). 더욱이 프로그램은 주로 개인 단위의 교육이 중심이 되었으며, 홍보 노력을 강화하였다고 했음에도 실제 구민에게 도달하기는 다소 부족한 것으로 파악되었다.

따라서, 걷기 실천 활성화 정책을 고안한다면 물리 환경과 사회문화적 환경 통합을 통한 보행친화적 환경 조성이라는 큰 틀은 유지하되, 주민이 주도적으로 참여하고 직접 변화를 이끌어낼 수 있는 다차원의 체계적인 정책 접근이 요구된다. 즉, 모든 정책에서의 건강(HiAP)을 실시하기 위해 보건 분야를 넘어 모든 기관이 정책의 과정에 건강증진적 관점을 가지고, 추진할 필요가 있음을 의미한다(박여진, 오유미, 2021). 이와 함께, 그 과정에서 걷는 문화를 확산하기 위해 주민을 대상으로 하는 다양한 소통 방식이 실제로 전달되고 있는지를 모니터링할 필요가 있다.

그뿐만 아니라, '장년 남성'과 같은 집단은 걷기의 가치를 더욱 크게 받아들일 수 있다는 점을 고려하여 생애주기나 집단에 맞춘 프로그램의 개발이 필요하다. 장년 남성의 걷기를 활성화할 방안으로 고려해 볼 만한 것에는 사업장 기반 걷기 프로그램이 있다. 이러한 프로그램은 고용주로서도 직원의 건강을 증진할 수 있어 회사의 생산성에 매우 중요한 역할을 하는 것

으로 알려져 있으며(이영미 외, 2008), 많은 선행연구로부터 직장 기반의 걷기 프로그램이 근로자의 건강에 긍정적인 영향을 미쳤다는 결과가 이어지고 있기도 하다(정미라 외, 2019; 최혜영, 2012; Abdin et al., 2018; Leininger et al., 2014; Linnan et al., 2001; Murphy et al., 2006' To et al., 2013). 따라서, 바쁜 업무로 인해 하루 중 대부분의 시간을 앉아서 보내는 장년 남성의 현실을 고려한다면 근무 시간 중 걷기를 실천할 수 있는 사업장 걷기 프로그램은 많은 도움이 될 수 있다. 더불어, 다양한 연령대가 함께 일하는 조직에서는 가치관과 문화 차이로 인해 갈등이 발생할 수 있는데, 이는 조직 내에서 일어나는 의사소통의 어려움이나 세대 간 관계를 해소할 수단이 필요하다는 것을 의미한다(정순둘 외, 2022). 이때, 걷기는 다른 구성원과 소통과 관계 형성의 기회를 제공하는 장점이 있으므로, 장년 남성에게 사업장 기반의 걷기 프로그램은 더 큰 효과를 가져올 수 있다.

구체적으로는 직장 내에서 팀을 구성하여 특정 걸음 수를 달성하면 인센티브를 제공하는 'Global Corporate Challenge(GCC®)'와 같은 방식을 고려해 볼 수 있다. 해당 프로그램에 참여하면, 7명씩 팀이 구성되며 각자 하루에 얼마나 걸었는지를 입력하여 팀마다 합산하게 된다. 이렇게 도출해 낸 걸음 수는 직장 내 다른 팀과 비교하거나, 프로그램에 참여하는 다른 회사와도 경쟁할 수 있도록 공유한다. 이러한 과정을 통해 프로그램은 동료와의 친밀감 형성, 목표 달성을 위한 동기부여 등의 기회를 제공하는 한편, 건강 측면에서는 심리적 고통을 완화하고, 만성질환의 위험 요인을 개선하며, 삶의 질을 높이는 결과를 얻었다(Freak-Poli et al., 2014; Stone et al., 2023). 이처럼, 직장에서 함께 걷는 프로그램은 걷기 실천을 활성화하고 동료 간의 유대감을 만드는 것에도 도움이 될 수 있다. 다만, 그 과정에서 보상을 쟁취하기 위한 경쟁이 격해지면 오히려 또 다른 스트레스의 원인으로 작용할 수 있다는 점은 프로그램 기획 과정에 고려해야 할 측면이다.

2. 연구의 한계점 및 의의

본 연구는 장년 남성의 걷기 실천을 둘러싼 배경을 파악하고, 이를 바탕으로 걷기 실천에 영향을 미치는 요인과 걷기 경험에 관해 확인하였다. 이때, 장년기 경험으로 도출된 범주에는 '삶의 전성기에서 내려오며 많은 불안을 경험하는 시기', '변화에 적응하고 앞으로의 노년기를 그려나가는 시기' 등이 있었다. 다만, 심층면담 과정에서 참여자의 연령에 따라 일부 차이가 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 예를 들어, 같은 장년임에도 50대 초반과 후반의 직장생활은 다른 양상을 보였고, 자녀의 나이에 따라 가장으로서 느끼는 책임의 무게도 달랐다. 즉, 본 연구에서 진행한 심층면담에서는 50대 초반, 중반, 후반 등 나이대의 차이에 따라 나타날 수 있는 서로 다른 경험에 대해 조망하는 질문이 부재하여, 그 심층적인 맥락을 다소 파악하지 못했다는 한계가 있다. 따라서, 장년 남성의 나이대를 더욱 세분화하여 비교 분석할 수 있는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

소득에 따라 나타날 수 있는 차이를 고려하지 못했다는 점 역시 본 연구의 한계로 이야기할 수 있다. 장년기는 비자발적인 퇴직을 경험하는 시기이므로 참여자마다 소득 수준이 매우 다를 수 있고, 이러한 차이는 걷기 실천 수준, 걷기를 하게 되는 상황이나 배경 등에 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 실제로 소득 수준에 따른 걷기 실천율을 확인해보면 월 가구 균등화 소득을 5분위로 분류하였을 때 상(37.4%), 중상(37.7%), 중(39.4%), 중하(40.9%), 하(40.3%)로 소득 수준이 중 이하인 사람의 걷기 실천율이 비교적 높은 것으로 나타나고 있으며(질병관리청, 2020), 남성의 경우 소득이 높을수록 오히려 여가의 기회비용이 증가하므로 결과적으로 걷기에 투자할 시간이 줄어들 수 있다(Kari et al., 2015). 즉, 장년 남성을 소득 수준에 따라 모집하여 걷기 실천 양상에 어떠한 차이를 보이는지 조망할 수 있는 후속 연구 역시 필요하다.

참여자의 측면에서는 걷기를 실천하지 않는 참여자가 실천하는 사람에 비해 다소 적게 모집되어 일상에서 걷기를 실천하지 않는, 혹은 하지 못한 이유와 관련된 심층적인 상황이나 배경을 파악하는 데에는 다소 제한점이 존재한다. 다만, 이러한 한계는 걷기를 열심히 실천하고 있는 장년 남성에게 어떤 요인이 영향을 미쳤는지를 조망하기 위해 50대 남성의 걷기 실천율이 70%에 달하는 A구를 연구의 지리적 범위로 선정한 것이 원인으로 보인다. 따라서, 걷기 실천율이 낮은 지역의 장년 남성을 대상으로 한 향후 연구가 이어진다면 이러한 한계를 보완할 수 있을 것으로 기대한다. 더하여, 앞서 참여자 선정 기준 및 모집에서 언급하였듯 온라인으로만 모집하는 과정에서 발생할 수 있는 문제를 보완하기 위해 오프라인과 온라인이라는 두 가지 수단을 활용하였음에도 불구하고, 21명의 참여자 중 3명만이 오프라인으로 모집되었다는 점 역시 한계로 고려해 봄 직하다.

이러한 한계점에도 본 연구에서는 질적연구 방법 중 심층면담을 활용하여 장년 남성의 걷기 실천과 관련된 다양한 맥락을 조망하였다. 전체 집단 중 가장 걷기를 실천하고 있지 않은 집단인 50대 장년 남성의 이야기를 직접 들어보고, 그들이 경험한 장년기와 걷기를 실천하게 된 계기에 대해 심층적으로 이해할 기회가 되었다. 또한, 장년 남성의 걷기 실천에 영향을 미치는 다양한 요인과 걷기를 실천하면서 경험한 건강 측면의 가치를 파악함으로써 보건학적 접근을 시도하였다. 특히 A구는 비교적 짧은 기간 만에 괄목할 만한 걷기 실천율 상승을 경험하였다는 점에서 A구의 전략을 바탕으로 본 연구에서 제시한 걷기 실천 활성화 방안을 더해 개선을 거쳐 적용한다면 다른 지역사회에서도 효과를 거둘 수 있음을 시사한다. 종합하면, 본 연구는 장년 남성의 건강에 걷기가 갖는 중요성을 강조하는 한편, 그들의 건강을 증진하기 위해 걷기 실천을 활성화할 정책의 방향성을 제시하는 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

Ⅵ. 결론

연구 결과, 장년 남성들은 삶에서 다양한 변화를 경험하면서 여러 불안을 느끼게 되고, 그 변화에 적응하기 위해 치열히 노력한다는 것을 확인할 수 있었다. 그 과정에서 걷기는 장년 남성의 건강에 긍정적인 영향을 미치며, 나아가 그들이 생각하는 '건강한 삶'을 실현하기 위해 매우 중요한 역할을 하는 수단임을 함께 확인하였다. 즉, 장년 남성에게 걷기란 장년기 변화에 건강하게 대응할 방법이자, 노후를 대비할 수 있는 최선의 방안으로 받아들여지고 있었다. 하지만, 이렇게 장년 남성에게 걷기가 갖는 가치와 중요성은 높음에도 현재 장년 남성의 걷기 실천 수준은 전체 집단 중 가장 낮은 상황이며, 이에 따라 본 연구는 장년 남성의 걷기에 관한 관심과 지원의 필요성을 환기하고자 걷기 실천 영향 요인에 대한 탐색을 시도하였다.

이에 따라, 장년 남성의 걷기 활성화를 위해 다음과 같은 두 가지 개입 방안을 제안한다. 첫째로, 걷기를 실천할 수 있는 물리적 환경을 조성하는 것이 중요하다. 이는 오타와 헌장에서 건강증진의 5가지 주요 활동 영역 중 하나인 '지원적 환경 조성(Create Supportive Environment)'와 같은 측면으로(WHO, 1986), 일상에서 걷기를 실천할 수 있는 여건과 환경이 마련되어야 한다는 것을 의미한다. 따라서, 본 연구에서의 장년 남성이 생각하는 '걷고 싶은 길'의 주요 범주로 도출된 '걱정 없이 자신 있게 걸을 수 있는 길', '걷는 것이 즐거운 경험이 되는 길', '바쁜 일상에도 걷기에 부담이 없는 길'이라는 특성을 고려하여 보행친화적인 인프라를 조성할 필요가 있다. 이때, 장년 남성의 경우 걷기를 실천하지 않는 이유로 '걷기에 투자할 여유 부족'을 언급할 정도로 바쁜 일상에 치이며 살아가는 경우가 많다는 측면에서 언제든 걷기를 실천할 수 있는 환경을 제공하는 것은 매우 중요하다. 즉, 일상에서 쉽게 접근할 수 있고, 길이 잘 연결되어 있으며, 안전하게 걸을 수

있는 등 걷기에 대한 심적인 부담을 줄일 수 있도록 보행환경을 개선해야 한다는 것을 시사한다. 더불어, 걷기가 지루하지 않고 즐거운 경험이 되도록 '자연의 힐링을 느낄 수 있는 길'을 만들어 주는 것 역시 필요하다. 예를 들어, 앞서 언급한 A구의 사례처럼 지역의 자원을 활용하여 곳곳에 나무나 꽃, 친수공간 등 자연물을 비치하는 등, 도시 안에서도 잠시나마 자연을 즐길 수 있는 공간을 조성하는 것이 그 방안이 될 수 있다.

둘째로, 인프라를 구축하는 것과 함께 '걷고 싶도록' 분위기를 조성하고, 걷기와 관련된 사람들의 인식을 형성하는 등 사회문화적인 측면에서의 다양한 노력이 요구된다. 우선, 장년 남성에게 걷기가 갖는 건강 효과를 적극적으로 알리고, 신체적인 측면을 넘어 스트레스 완화나 불안 해소, 타인과의 교류의 기회 등 정신적·사회적 가치를 가진다는 것을 강조할 필요가 있다. 장년기에 들어서면 신체 능력이 저하하며 건강에 갖는 관심이 높아지므로 걷기의 가치를 적극적으로 홍보하여 자발적으로 걷기의 필요성을 느끼도록 만드는 것이 중요하며, 이러한 홍보의 내용이 실제로 장년 남성에게 도달하고 있는지 모니터링하는 것 역시 필요할 것이다. 더불어, 걷기 실천의 동기를 부여하고 계기를 제공할 수 있도록 행사와 캠페인 등 다양한 프로그램을 시행하는 방안도 고려해 볼 만하다. 다만, 프로그램을 기획하는 과정에서 장년 남성의 걷기 실천을 독려할만한 수준의 보상을 제공하거나, 일상에서 쉽게 참여할 수 있는 내용으로 구성해야 한다. 이는 일과 중 대부분의 시간을 일하며 보내는 장년 남성에게 직장을 기반으로 한 프로그램이나, 혼자보다는 가족이나 동료 등 다른 사람과 함께 걸을 기회를 제공한다면 더욱 효과를 거둘 수 있음을 시사하는 내용이다.

이러한 방안을 종합적으로 고려한 걷기 활성화 전략이 이어진다면 장년 남성의 걷기 실천을 촉진할 뿐만 아니라, 나아가 그들의 건강을 증진하는데 이바지할 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

고용노동부. [웹사이트] (2023년 2월 9일) 고용상 연령차별금지 및 고령자 고용촉진에 관한 법률. Retrieved from https://www.law.go.kr/법령/고용상연령차별금지및고령자고용촉진에관한법률

강창덕. (2013). 서울시 보행 편의성 지수 측정과 정책과제. *서울도시연구*, 14(4), 1-25.

국립국어원 . [웹사이트] (2023년 2월 8일) 장년층. 국립국어원 표준국어대사전에서. Retrieved from https://stdict.korean.go.kr/search/searchView.do?word_no=515275&searchKeywordTo=3

권영종, 김영국, 강수희, & 한국교통연구원. (2013). 사람 중심의 도시교통 기반시설에 관한 기초연구 = (A) Preliminary Study for Human-oriented Urban Transport Facility

기획재정부, [웹사이트] (2023년 2월 27일). "고령자 대신 장년으로 명칭 변경". Retrieved from http://www.moel.go.kr/news/enews/report/enewsView.do;jsessionid=j3PSfd7ma9SVZrQmTeut35vRDRJWhdLNN5fUQ70chXvgyeMsMNWdUk3pVITocfvZ.moel_was_outside_servlet_www2?news_seq=7310

기획재정부, [웹사이트] (2023년 3월 1일). e나라도움: 생애주기별 보조사업. Retrieved from https://www.gosims.go.kr/hh/hh001/retrieveLfcySearch.do

김남진. (2008). 직장 남성들의 갱년기 증상 정도와 관련요인. *보건교육건강증진학회지*, 25(4), 29-42.

김동하, 강혜리, 진현영, & 유승현. (2017). 건조환경과 건강에 대한 국내 연구의 체계적 문헌고찰. *보건교육건강증진학회지*, 34(3), 1-19.

김동하, & 유승현. (2022). 도시 노인의 걷기실천과 건강증진에 관한 근거 이론 연구. *보건교육건강증진학회지*, 39(1), 73-90.

김용하, & 임성은. (2011). 베이비붐 세대의 규모, 노동시장 충격, 세대간 이전에 대한 고찰. *보건사회연구*, 31(2), 36-59.

김유경. (2019). 중·장년층의 이중 부양 부담과 정책 과제. *보건복지포럼*, 2019(5), 74-92.

김명관, & 서순림. (2017). 한국 성인 직장인의 걷기에 영향을 미치는 생태학적 요인. *한국산학기술학회 논문지*, 18(5), 68-78.

김명화, 이대택, 유지곤, 이용수. (2014). 지역사회 공공운동시설의 주관적, 객관적 접근성(거리 및 수량)과 신체활동 참여 수준간의 관계. *체육과학연구*, 25(1), 10-20.

김미영, 손서희, 박미석. (2011). 한국 중고령 남성의 은퇴 경험과 은퇴 후 삶의 질. *가족자원경영과 정책(구 한국가족자원경영학회지)*, 15(4), 65-78.

김민희. (2013). 노인접촉, 노인에 대한 태도 및 죽음불안이 대학생의 노화불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(3), 435-456.

김범수, 최은영. (2017). 은퇴가 건강 및 삶의 만족에 미치는 영향. *노동정책연구*, 17(1), 85-107.

김상훈. (2009). 12주간의 대중교통을 이용한 통근이 과체중 중년남성의 비만, 건강관련체력과 대사증후군 위험요인에 미치는 영향. *한국체육학*

회지, 48(5), 411-420.

김유경, 이진숙, 손서희, 조성호, & 박신아. (2018). 중· 장년층 가족의 이중 부양 부담 구조 변화와 대응방안 연구. 세종:한국보건사회연구원

김유경. (2019). 중·장년층의 이중 부양 부담과 정책과제. *보건복지포럼*, 271, 74.

김정호, 김원태, & 윤용한. (2013). 도시지역의 녹지경관 조망이 도시민의 스트레스 완화에 미치는 영향. *한국환경생태학회지*, 27(4), 516-523.

김지미, 이선혜, 이은영, & 이혜영. (2015). Community-based Environment and Walking among Adults. *한국생활환경학회지*, 22(1), 75-86.

김지연, & 홍준희. (2017). 장년기 신체활동, 노화불안, 노화태도, 그리고 우울의 관계에 관한 연구. *한국스포츠심리학회지*, 28(3), 51-59.

김진희, 유승현, 심소령. (2011). 건강증진을 위한 걷기의 의미와 영향 요인: 도시 걷기 실천자들의 경험. *보건교육건강증진학회지*, 28(4), 63-77.

김향수, 김송순, & 박미현. (2018). 전후기 중년 남성의 삶의 질 영향 요인에 대한 융합적 연구. *한국융합학회논문지*, 9(6), 133-145.

김향수. (2021). 후기 중년 남성의 우울 영향 요인. *한국융합학회논문지*, 12(4), 377-387.

김현성; 이기영; 김강민; 이교창; 안준형; 황재건. (2019). 중장년층 1인 가구의 사회관계망 및 여가생활이 주관적 건강상태에 미치는 영향. *여가학연구*, 17(1), 73-94.

김희정, & 천혜정. (2016). 1차 베이비붐세대, 2차 베이비붐세대와 에코세

대간 일 가치관, 여가태도 및 은퇴준비행동 비교. *여가학연구*, 42, 17-41.

김희걸, 남혜경, & 조경숙. (2008). 규칙적인 걷기운동이 노인의 신체적 건강에 미치는 효과. *근관절건강학회지*, 15(2), 183-190.

대한민국건강도시협의회. (2021). 2020 대한민국 건강도시상 자료집. 대한민국건강도시협의회, 24-33.

대한민국건강도시협의회. (2022). 2022 대한민국 건강도시상 자료집. 대한민국건강도시협의회, 111-122.

마명락, 박승한, 류호상, 김진영. (2005). 걷기운동이 혈중 지질과 스트레스 호르몬 농도에 미치는 영향. *한국 스포츠 리서치*, 16(5), 11-20.

박수선. (2022). 저소득 중장년 남성의 건강만족도 및 가족관계만족도가 우울에 미치는 영향 - 사회적 친분관계 만족도 매개 효과를 중심으로. *융합정보논문지*, 12(2), 72-80.

박여진, 오유미. (2021). '모든 정책의 건강을(HiAP)' 실현하기 위한 정책과제와 추진방향: 건강영향평가를 중심으로. *대한보건연구(구 대한보건협회학술지)*, 47(4), 15-29.

박시내. (2011). 베이비붐 세대의 특성과 노동시장 은퇴. *한국의 사회동향*, 4, 75-82.

박종화 & 조기혁. (2016). 공원 크기에 따른 공원의 온도저감 효과 분석 - 일산 신도시를 대상으로 -. *국토계획*, 51(5), 247-261.

박지혜. (2022). 늦어지는 은퇴, 생애주기수지 적자에 대비하라, *미래에셋투자와연금리포트*, 54, 1-13.

방경숙, 이인숙, 김성재, 송민경, & 박세은. (2016). 직장인의 도심 숲길 걷

기 프로그램이 건강증진행위, 신체적 건강, 우울과 삶의 질에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 46(1), 140-148.

배수현, & 김기연. (2022). 한국 청년 및 장년 세대의 노인에 관한 연령주의의 심리적 기제: 연령사회정체성과 노화불안을 중심으로. *보건사회연구*, 42(3), 260-281.

백승희, 이윤미, & 신지은. (2019). 한국 남성의 대사증후군과 걷기수준의 관계분석. *한국체육과학회지*, 28(4), 1073-1081.

변병설, 이병준, 계기석, 박소현, 백명수, 이동근, & 황희연. (2002). 쾌적한 도시환경을 위한 녹지확보방안. *수시연구보고서*, 2002(9), 1.

변은경, 박성희 & 윤숙자. (2013). 중년 남성의 중년 위기감에 영향을 미치는 요인. Journal of The Korean Data Analysis Society, 15(3), 1415-1426.

서울특별시. [웹사이트] (2023년 2월 6일)「도시정책지표조사」보행환경만족도, Retrieved from https://data.seoul.go.kr/dataList/280/S/2/datasetView.do

서울특별시. [웹사이트] (2023년 2월 5일) 서울특별시 장년층 인생이모작 지원에 관한 조례. Retrieved from https://www.law.go.kr/자치법규/서울특별시장년층인생이모작지원에관한조례/

서은희, 김은영, & 정은영. (2016). 중년남성의 갱년기증상, 강인성이 중년 위기감에 미치는 영향. *한국산학기술학회 논문지*, 17(4), 454-463.

서한림, 최이명, & 박소현. (2011). 근린에서 이루어지는 주민 보행량 및 경로에 관한 실증연구. *대한건축학회 논문집*, 27(9), 271-281.

송민혜, & 윤영관. (2022). 서울시50+세대실태조사 심층분석 보고서. *서울*

시50플러스. 2022-11.

신수민. (2013). 과거 노후준비가 노년기의 활동성에 미치는 영향 : 심리사회적 자원의 매개효과. *사회복지연구*, 44(3), 57-83.

심혜민, & 김은정. (2022). 워크스코어와 보행자만족도와의 연관성 분석을 통한 워크스코어의 개선 방향. *부동산정책연구*, 23(1), 57-74.

여성가족부. (2022). 2021년 양성평등 실태조사 결과. Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=b40102010300&bid=12074&tag=&act=view&list_no=419306&ref_bid=

염인숙. (2019). 중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회 논문지*, 19(10), 472-486.

오찬옥, 권현주, & 임예지. (2021). 고령친화 보행환경에 대한 고령자의 중요도-만족도 분석. *한국실내디자인학회 논문집*, 30(2), 102-110.

이경환. (2013). 근린의 토지이용과 대중교통시설 보행접근성이 통근통행에 미치는 영향 - 서울시를 대상으로. *한국산학기술학회논문지*, 14(9), 4593-4601.

이수기, 이윤성, & 이창관. (2014). 보행자 연령대별 보행만족도에 영향을 미치는 가로환경의 특성분석. *국토계획*, 49(8), 91-105.

이동성, & 김영천. (2014). 질적 자료 분석을 위한 포괄적 분석절차 탐구: 실용적 절충주의를 중심으로. *교육종합연구*, 12(1), 159-184.

이상철, & 박영란. (2016). 고령친화환경 요인들이 삶의 만족 및 노화불안에 미치는 영향에 대한 연령집단별 비교 연구. *한국사회정책*, 23(2), 173-200.

이소정. (2009). 우리나라 중장년층의 노후준비에 관한 인식과 정책적함의. *보건복지포럼*, 147, 1.

이수민, & 황기연. (2009). 보행환경요인이 보행안전에 미치는 영향분석. *대한교통학회지*, 27(1), 107-114.

이시경. (2019). 걷기운동이 스트레스 감소에 미치는 영향. *보건의료생명과학논문지*, 7(2), 111-114.

이신해. (2016). 걷는 도시 서울 :걷는 즐거움의 재발견. 서울연구원.

이신해, & 정상미. (2019). '걷는 도시, 서울' 정책효과와 향후 정책방향. *서울연구원 정책과제연구보고서*, 1-83.

이연실, & 서인균. (2016). 베이비붐 세대의 스트레스, 우울이 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 사회적 지지의 조절효과 - 1차·2차 베이비 붐 세대의 비교연구. *한국콘텐츠학회 논문지*, 16(8), 292-309.

이영미, & 정문희. (2008). 근로자의 건강문제에 따른 경제적 손실정도. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 38(4), 612-619.

이우성, 정성관, & 박영은. (2015). 거주지 주변 환경에 대한 인식이 건강증진 목적의 공원이용에 미치는 영향 -대구광역시 수성구를 대상으로. *한국조경학회지*, 43(6), 98-108.

이은주, 이지연. (2020). 50대 중년남성의 은퇴불안 적응과정 연구. *Global Creative Leader: Education & Learning* , 10(4), 371-403.

이정민, 현민우, 서영성, 김대현, & 홍승완. (2022). 혼밥과 대사증후군의 관계성: 2017-2019 국민건강영양조사를 바탕으로. *대한임상건강증진학회지*, 22(3), 123-130.

이지은, 이재규, & 박필제. (2010). 가로 보행공간에서 시퀀스를 중심으로

한 야간 경관조명 연출방법에 관한 연구. *한국공간디자인학회 논문집*, 5(4), 135-145.

이찬복. (2020). 코로나19 시대의 사회조사 방법론. *이슈와 동향*, 34, 34-47.

이형숙, 안준석, & 전승훈. (2011). 도시 노인들의 걷기활동 참여에 영향을 주는 물리적 환경요인 분석. *한국조경학회지*, 39(2), 65-72.

임하나, 김태현, & 최창규. (2014). 보행 실제거리와 인지거리의 차이에 영향을 미치는 보행환경 특성에 관한 연구. *국토계획*, 49(7), 97-115.

정미라, & 하영미. (2019). 피트니스 트래커를 활용한 사업장 걷기운동 프로그램의 효과: 개별 상담과 맞춤형 문자메시지 적용. *지역사회간호학회지*, 30(3), 257-270.

정순둘, 이아영, & 박민선. (2022). 사기업 직장인들의 조직 내 세대갈등에 대한 탐색적 연구: 노동시장에서의 세대연대 모색. *노인복지연구*, 77(4), 195-226.

정재한, & 김형성. (2016). 장년층의 은퇴 후 삶에 대한 지방정부의 정책대응 - 50+센터의 역할 정립을 중심으로 -. *한국콘텐츠학회 논문지*, 16(12), 291-299.

주창훈, 김정호, & 윤용한. (2014). 도시 열환경을 고려한 녹지관리방안 수립 연구. *한국환경과학회지*, 23(7), 1349-1358.

조인희, &. (2016). 사회적 지지,자기효능감 및 죽음불안이 중년기의 노화불안에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 16, 179-188.

조현승, 이동희, 고대영, & 김승민. (2017). 우리나라 각 세대의 특징 및 소비구조 분석 - 포스트베이비부머를 중심으로. *산업연구원 연구보고서*,

826, 1-174.

조혜민, & 이수기. (2016). 근린환경특성과 주민의 보행활동이 사회적 자본의 형성에 미치는 영향 분석: 서울시 4개 자치구를 중심으로. *국토계획*, 51(6), 59-77.

조희숙, 송예리아, 송선영, 유승현, & 이정렬. (2007). 걷기행사 참가의 결정요인. 보건교육건강증진학회지, 24(2), 73-86.

질병관리청. [웹사이트] (2023년 2월 9일)「지역사회건강조사」시·군·구별 걷기실천율, Retrieved from https://stat.kosis.kr/statHtml_host/statHtml.do?orgId=117&tblId=DT_H_EX_WALK&dbUser=NSI_IN_117

질병관리청. [웹사이트] (2023년 2월 7일)「국민건강영양조사」걷기 실천율 추이, Retrieved from https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=177&tblId=DT_11702_N054&conn_path=I2

최연희, & 이춘지. (2013). 노인들의 걷기 운동과 건강관련 변인과의 관계. *아동간호학회지*, 27(1), 5-15.

최혜영. "사무직 근로자를 위한 걷기프로그램의 개발 및 효과." *국내박사학위논문 이화여자대학교 대학원*, 2012. 서울

통계청. (2022). 2022 고령자 통계. Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301010000&bid=10820&tag=&act=view&list_no=420896&ref_bid

통계청. (2020). 황혼이혼 행태와 인식의 변화. Retrieved from https://kostat.go.kr/board.es?mid=a90104010303&bid=12304&act=

view&list_no=386930&tag=&nPage=1&ref_bid=

행정안전부. (2022). 주민등록인구 세대현황. Retrieved from https://jumin.mois.go.kr/statMonth.do

허명륜, & 임숙빈. (2012). 중년 직장 남성의 갱년기 증상에 따른 우울과 건강증진행위. *한국직업건강간호학회지*, 21(3), 239-246.

허희영, 김진오. (2017). 미세먼지 저감을 위한 식재기법 및 도시 녹지계획 방향, 중국 베이징시 사례를 중심으로. *한국조경학회지*, 45(6), 40-49.

Abdin, S., Welch, R., Byron-Daniel, J., & Meyrick, J. (2018). The effectiveness of physical activity interventions in improving well-being across office-based workplace settings: A systematic review. *Public Health (London)*, 160, 70-76.

Creswell, J. W. (2008). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage Publications, Inc.

Cohen, D. A., McKenzie, T. L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. (2007). Contribution of public parks to physical activity. *American journal of public health*, 97(3), 509-514.

Freak-Poli, R., Wolfe, R., Wong, E., & Peeters, A. (2014). Change in well-being amongst participants in a four-month pedometer-based workplace health program. *BMC Public Health*, 14(1), 953.

Freak-Poli, R., Wolfe, R., Brand, M., Courten, M., & Peeters, A. (2013). Eight-month postprogram completion: Change in risk

factors for chronic disease amongst participants in a 4-month pedometer-based workplace health program. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 21(9), E360-E368.

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), 1583-1589.

Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523.

Huh, J., Kang, D., Jang, J., Shin, J., Kim, J., Choi, S., & Koh, K. (2018). Metabolic syndrome epidemic among Korean adults: Korean survey of Cardiometabolic Syndrome (2018). *Atherosclerosis*, 277, 47-52.

Kari, J. T., Pehkonen, J., Hirvensalo, M., Yang, X., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Tammelin, T. H. (2015). Income and Physical Activity among Adults: Evidence from Self-Reported and Pedometer-Based Physical Activity Measurements. *PloS one*, 10(8), e0135651.

Kelly, P., Williamson, C., Niven, A., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: Scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine*, 52(12), 800-806.

Kim, E., & Kim, Y. (2020). A Reliability check of walkability indices

in Seoul, Korea. *Sustainability*, 12(1), 176.

Kim, E., Won, J., & Kim, J. (2019). Is Seoul walkable? Assessing A walkability score and examining its relationship with pedestrian satisfaction in Seoul, Korea. *Sustainability*, 11(24), 6915.

Koohsari, M., Kaczynski, A., Giles-Corti, B., & Karakiewicz, J. (2013). Effects of access to public open spaces on walking: Is proximity enough?. *Landscape and Urban Planning*, 117, 92-99.

Leyden K. M. (2003). Social capital and the built environment: the importance of walkable neighborhoods. *American journal of public health*, 93(9), 1546-1551.

Lee, E., & Sung, M. (2017). Impacts of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-Aged Women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 23(3), 181.

Lee, H., Ahn, J., & Chun, S. (2011). Analysis of Environmental Correlates with Walking among Older Urban Adults. *Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture*, 39(2), 65-72.

Lee, I., & Buchner, D. (2008). The importance of walking to public health. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(7), 512-518.

Lee, M., & Park, H. (2013). A study on late-onset of hypogonadism, erectile dysfunction, depression, and quality of life among middle-aged male worker. *Journal of Korean Society of Adult Nursing*, 25(5), 483-493.

Lee, S. (2016). The Effects of a Regular Walking Program on Body Composition, Functional Fitness, and Anxiety and Depression in Elderly Women. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, 4(2), 67-76.

Leininger, L. J., Orozco, B. Z., & Adams, K. J. (2014). Worksite based walking competition: Effects on perceived stress and physical activity in female university employees. *Journal of Fitness Research*, 3(1), 33-39.

Linnan, L., & Marcus, B. (2001). Worksite-based physical activity programs and older adults: Current status and priorities for the future. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(S1), S59-S70.

Morris, J., & Hardman, A. (1997). Walking to health. *Sports Medicine* , 23(5), 306-332.

Murphy, M., Murtagh, E., Boreham, C., Hare, L., & Nevill, A. (2006). The effect of a worksite based walking programme on cardiovascular risk in previously sedentary civil servants. *BMC Public Health*, 6(1), 1-8.

OECD (2019), "Effective age of labour market exit", in Pensions at a Glance 2019: OECD and G20 Indicators, OECD Publishing, Paris.

Oh, A., Kim, J., Yi, E., & Shin, J. (2020). Verification of the mediating effect of social support on physical activity and aging anxiety of korean pre-older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-14.

Pollard, T., & Wagnild, J. (2017). Gender differences in walking (for

leisure, transport and in total) across adult life: A systematic review. *BMC Public Health*, 17(1), 341.

Pollock, M. L., Dimmick, J., Miller, H. S., Jr, Kendrick, Z., & Linnerud, A. C. (1975). Effects of mode of training on cardiovascular function and body composition of adult men. *Medicine and science in sports*, 7(2), 139-145.

Roberts, R. (2020). Qualitative interview questions: Guidance for novice researchers. *Qualitative Report*, 25(9), 3185-3203.

Rupprecht, F. S., Martin, K., & Lang, F. R. (2021). Aging-related fears and their associations with ideal life expectancy. *European journal of ageing*, 19(3), 587-597.

Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & quantity*, 52(4), 1893-1907.

Seidman, I. E. (1991). Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences. Teachers College Press.

Shamsuddin, S., Hassan, N., & Bilyamin, S. (2012). Walkable Environment in Increasing the Liveability of a City. *ACE-BS 2012 BANGKOK*, 50, 167-178.

Sugiyama, T., Francis, J., Middleton, N. J., Owen, N., & Giles-Corti, B. (2010). Associations between recreational walking and attractiveness, size, and proximity of neighborhood open spaces.

American journal of public health, 100(9), 1752-1757.

Stone, J., Barker, S., Gasevic, D., & Freak-Poli, R. (2023). Participation in the Global Corporate Challenge, a Four-Month Workplace Pedometer Program, Reduces Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4514.

To, Q., Chen, T., Magnussen, C., & To, K. (2013). Workplace Physical Activity Interventions: A Systematic Review. *American Journal of Health Promotion*, 27(6), E113-E123.

Tobin, M., Hajna, S., Orychock, K. et al. Rethinking walkability and developing a conceptual definition of active living environments to guide research and practice. *BMC Public Health,* 22, 450.

Wei, Y., Xiao, W., Wen, M., & Wei, R. (2016). Walkability, Land Use and Physical Activity. *Sustainability*, 8(1), 65.

Willette, A., Johnson, S., Birdsill, A., Sager, M., Christian, B., Baker, L., & Bendlin, B. (2015). Insulin resistance predicts brain amyloid deposition in late middle-aged adults. *Alzheimer's & Dementia*, 11(5), 504-510.

Wood, L., Frank, L. D., & Giles-Corti, B. (2010). Sense of community and its relationship with walking and neighborhood design. *Social science & medicine*, 70(9), 1381-1390.

World Health Organization. Regional Office for Europe. (1986) . Ottawa Charter for Health Promotion, 1986. World Health Organization. Regional Office for Europe.

Abstract

Exploring the influencing factors of the late middle-aged men's walking practice in Seoul

Jiyong Jeong
Department of Public Health Science
The Graduate School of Public Health
Seoul National University

In Korean society, which is currently experiencing unprecedented aging, the "late middle-aged" group constitutes a significant portion of the population. This term refers to individuals aged 50 to 64 and widely using in various policy contexts. This stage of life, known as late-middle age, is a transitional period between youth and old age, characterized by significant changes in diverse aspects of life, including physical, domestic, and occupational adjustments due to aging. However, late middle-aged individuals often encounter anxieties and crises while adapting to these changes. In light of this, walking is gaining attention as a means to promote physical health and alleviate

anxiety and depression among late middle-aged individuals. Nonetheless, the walking participation rate among late middle-aged men is currently the lowest in the population, and there is a lack of research specifically targeting this group. Therefore, it is crucial to emphasize the importance of walking for the health of late middle-aged men and implement policies that promote walking among them.

Accordingly, to provide fundamental implications for policies promoting walking among late middle-aged men, this study investigates the factors influencing their walking habits and experiences in Seoul's A district: a local community that is actively working to become a representative pedestrian-friendly city in South Korea and known for its high walking participation rate among late middle-aged men. For this purpose, the study conducted in-depth personal interviews with late middle-aged men aged 50 to 59 residing in A district of Seoul. The comprehensive qualitative data analysis method proposed by Lee & Kim, 2014 was employed for data analysis. Participants were recruited based on age and level of walking practice, and ultimately, in-depth interviews were conducted with 21 participants.

The analysis revealed that walking holds significant value for late middle-aged men. Firstly, walking was the best physical activity to maintain and improve the physical health of late middle-aged men, providing an easily accessible way to manage health by being a form of physical activity even within a busy daily routine. Additionally, it plays a positive role in alleviating anxiety and maintaining mental health during the process of accepting various changes in late middle age.

Specifically, walking provides an opportunity to refresh a hectic daily life, relieve stress accumulated in the workplace, contemplate future concerns related to old age, facilitate natural communication with colleagues or spouses, promoting intimacy, trust, and conflict resolution, representing a valuable avenue for interaction. Furthermore, walking was recognized as a reliable support for preparing for old age, serving as a driving force for physical health and a helpful activity in alleviating depression, thereby holding even greater value in the elderly years.

Additionally, the study identified two major aspects as means to promote walking among late middle-aged men: providing a physical environment for walking and creating a culture and atmosphere that encourage walking. The physical environment, which represents the most fundamental condition for practicing walking, was conceptualized by late middle-aged men as characteristics of the desired walking path, including features such as a path where they can walk confidently without worry, a path that provides a pleasant walking experience, and a path that is not burdensome even in a busy daily routine. Thus, establishing pedestrian-friendly infrastructure considering characteristics such as enjoyment, accessibility, and safety was confirmed as a foundation for promoting walking among middle-aged men and an effective activation strategy. In addition, it was highlighted that fostering a culture and atmosphere that encourage walking is essential. Specifically, actively promoting the value of walking for health in terms of physical, mental, and social aspects, raising middle-aged men's

voluntary awareness of the importance of walking, and providing various programs such as campaigns and events to motivate and facilitate walking were suggested. Tailored programs based on workplaces could be particularly beneficial for middle-aged men who spend most of their time working, and programs that allow walking together with family members, colleagues, or other individuals were seen as effective in promoting walking participation among middle-aged men and ultimately enhancing their health.

Keywords : Aging, Late middle age, Late middle-aged men, Late middle-aged health, Walking, Walking promotion, Walking-friendly environment, Health Promotion

Student Number : 2021-20609