

# 걷기대회 참가 관련요인 및 효과에 대한 추적관찰

조희숙 · 송예리아\* · 유승현 · 이정렬  
강원의대 의료관리학교실 · \*강원도 건강증진 사업지원단  
미국 피츠버그보건대학원 · 코리아 데이터 네트워크

## 1. 필요성 및 목적

최근 걷기 활성화를 위한 다양한 사업이 진행되고 있으나 과학적 근거를 바탕으로 걷기 사업의 효과를 파악하기 위한 연구 활동은 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 범이론적 모형(Transtheoretical Model)을 적용하여 건강걷기대회의 참가자 특성을 이해하고 참가자들의 단기, 중기 추적 관찰을 통하여 걷기대회가 걷기 및 신체활동 향상의 지식, 태도 및 행동단계 변화에 미친 효과를 파악하고자 하였다.

## 2. 방법

이 연구는 K도에서 주최한 건강걷기대회 참가자를 대상으로 수행되었다. K도 건강걷기대회는 2007년 4월 7일 보건의 날을 기념하여 16개 시군에서 동시에 개최되었고 전체 15,980명이 참가하였다. 참여자 설문 조사는 각 시군 보건소의 걷기대회 담당자의 협조를 통해 걷기대회 시작 시 자기기입식 설문조사 형태로 수행되었다. 설문 조사에 참가한 응답자는 3,880명이며 이중 결측치가 있는 경우를 제외한 2,590명을 걷기 대회 참여자 특성 분석에 사용하였다. 참가자들의 걷기대회에 대한 지식, 태도, 행동단계의 변화를 파악하기 위하여 행사 이후 1개월과 6개월 후 전화조사를 통하여 추적관찰 하였다. 관찰자는 2차 297명, 3차 277명이다.

조사 내용은 운동 및 걷기에 대한 지식 및 태도, 하루 30분 이상 걷는 일수, 행동변화 단계이론에 기반한 걷기 또는 운동단계를 포함하였고 참가 당시와 1개월, 6개월 후의 변화를 조사하였다.

## 3. 결과

운동 지식에 대한 네 항목 중 '1Km 걷는 것과 1Km 뛰는 것에 같은 에너지가 소모된다'와 '땀이 나고 숨이 차는 운동이어야 효과가 있다' 두 항목의 평균은 오히려 감소하였다. 운동 태도 네 항목 중에서는 '걷는 것은 중요하다'의 평균은 유의하게 증가하였으나, 다른 한 항목 '신체움직임을 증가시키려고 한다'의 평균은 오히려 감소하였다. 하루 30분 이상 걷는 일수는 증가하였으며, 행동 · 유지단계인 경우가 크게 증가하였고, 통계적으로 유의하였다.

## 4. 결론

첫째, 걷기대회와 같은 프로그램을 일회성 행사로 종료하기 보다는 사후 참가자들에 대한 지속적인 관리가 필요하다. 둘째, 사업의 효과를 높이기 위해서는 걷기 또는 운동단계별로 접근하는 것이 요구된다. 걷기 또는 운동의 다섯 단계중, 대상자들이 걷기 또는 운동을 1개월 이내에 하려고 하는 단계인 준비단계에 해당하는 경우에 운동단계가 긍정적인 방향으로 '향상'된 경우가 가장 많았으므로, 이 단계에 속하는 대상자들에 대한 동기부여 전략이 필요하다. 또한 현재 걷기 또는 운동을 하고 있는 행동단계에 속하는 경우나, 걷기 또는 운동을 6개월 이상 지속하고 있는 유지단계인 사람들이 퇴보하지 않고, 지속적으로 운동습관을 유지할 수 있도록 지원하는 방안이 필요하다. 한편, 다른 단계에 비하여 참여율도 낮고, 참여 이후 변화도 적은 인식전단계에 속하는 경우의 운동습관 개선을 위한 다른 측면의 접근방법 제시가 요구된다.