

맨발 산책로 개선방안 및 진입장벽에 대한 연구

- 양재천로 맨발 산책로를 중심으로 -

김미주*, 윤희재**

*신구대학교 환경조경학과 학부생, **신구대학교 환경조경학과 조교수

1. 서론

자연환경과의 교류는 “COVID-19”를 포함한 도시생활에서 발생하는 여러 건강에 관한 부정적인 영향에 대해 좋은 해결책이 될 수 있다. 특히 열린 공간에서의 나무와 식물은 인체에 해로운 자외선과 오염된 공기를 정화시켜주며, 방풍을 통해 자연에서의 피난처를 만들며, 적정 습도를 유지하여 편안한 호흡과 스트레스 완화 및 정신적, 육체적 능력이 향상됨으로써 다양한 질병에 대한 치유와 예방 및 항병능력을 향상시킨다. 그렇다면 자연환경과의 교류는 어떻게 이루어져야 할까? 이러한 해답으로 맨발 걷기를 통한 자연과의 신체 접촉에 주목했다. 맨발 걷기는 현대인들에게 자연과 신체의 직접적 접촉으로 “어싱(earthing)”이 가능하도록 기회를 제공하고, 자율신경계 불균형 해소로 심신의 안정에 도움을 줄 수 있다. “어싱(earthing)”은 “지구(earth)”에서 파생된 단어로 지구의 땅 또는 흙과의 연결로 접지(grounding)한다는 의미와 비슷한 단어로 사용된다. 단순히 지면과의 접촉으로 발바닥과 같은 신체 신경 말단만을 활성화하는 것이 아니라, 우리가 살고 있는 지구, 자연이 가진 고유의 전하와 신체의 전하가 전기적 교류를 하기 시작하면서 생기는 안정화 현상에 대해 초점을 맞추고 있다. 걷기는 신진대사를 촉진하고, 심장 기능을 강화하며, 산소섭취량과 병에 대한 저항력을 증가시키는 등 건강증진을 위해 가장 권장되는 유형의 운동으로 일상생활에서 쉽게 실천할 수 있고, 특별한 장비나 경제적 부담이 적으며, 본인의 체력에 따라 강도를 조절할 수 있으므로 지속률과 효율성이 높은 저 충격 유산소성 운동으로 알려져 있다.

최근에는 이러한 이유로 맨발 걷기를 실천하는 사람들이 증가하고 있다. 2013년 권택환이 설립하여 포항에서부터 시작된 맨발학교(www.facebook.com/phwb)와 2018년 박동창이 설립하여 서울에서부터 시작된 맨발 걷기 시민운동본부(www.cafe.naver.com/walkingbarefoot)는 전국적인 네트워크가 형성되었다. 이러한 추세에 맞추어 용인특례시, ‘맨발 산책로 조성사업’ 추진... 7월 완공 목표, 광주 맨발걷기 열풍...도심 곳곳에 산책로(광주 서구 공원, 녹지대 등 2026년까지 18개 동에 맨발 걷기 시설 추가 조성 예정), 순천시 맨발로 도심 곳곳을 체험할 수 있도록 국가정원과 순천만 습지, 오천그린광장 등에 어싱(earthing·맨발)길을 조성 등 지자체에서 조성하고 관리하는 맨발 길의 확산세도 꾸준히 이어지고 있다. 하지만, 그동안의 선행 연구를 살펴보면 건강적인 측면(‘맨발걷기 운동이 폐경기 여성의 여성호르몬, 뇌신경세포 성장인자 및 면역글로불린에 미치는 영향’, 한국교원대학교 뇌기반교육연구소, 2021, ‘어싱 기법을 적용한 황톳길 맨발 걷기가 자율신경계와 혈압에 미치는 영향’, 이정림, 부산가톨릭대학교 대학원, 2021, ‘맨발걷기와 운동화걷기가 청소년의 신체구성 및 생리적 지표에 미치는 효과성 분석’, 아시아문화학술원, 2021, ‘맨발 걷기운동이 중학생의 인지기능 및 두뇌스트레스에 미치는 영향’, 아시아문화학술원, 2021, ‘숲길 맨발 걷기의 효과 검증’, 정현조, 충북대학교 대학원, 2023)과 조성 방향적 측면(‘맨발 산책로 표준 모델 개발에 관한 연구’, 신영숙, 대구한의 대학원, 2022)에서만 연구가 이뤄져 왔고, 맨발 산책로 이용자와 비이용자들의 관점에서 바라본 맨발 산책로의 문제점, 진입 장벽 등에 대한 연구는 이뤄지지 않고 있다. 따라서, 이용자들의 높은 만족도와 이용률을 확보하기 위해 이용자 관점에서 바라본 문제점, 비이용자 관점에서 바라본 진입 장벽, 맨발 산책로를 경험해 본 비이용자 관점에서 바라본 문제점을 파악하고, 산책 횟수 변화, 체류시간, 방문빈도, 만족도 측면에서의 일반 산책로와의 비교를 통해 차이를 알아보고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상지

연구를 진행할 장소로는 양재천 맨발 황톳길로, 전국 최초의 가로변 맨발 산책로이자 주택가 인근에 위치하고 있어 접근성이 매우 뛰어나다. 또한, 맨발 산책로와 일반 산책로가 맞닿은 상태로 조성되어 있어 거의 유사한 동선과 경관을 지니고 있다. 이러한 특성들은 접근성이라는 한계점을 벗어나 동등한 조건에서 산책로의 문제점만을 두고 연구를 진행할 수 있다고 판단되어 연구 대상지로 선정하였다.

2.2 연구 방법 및 대상자

스케치북에 객관식으로 문항을 구성하여 대상자가 직접 고르는 방식으로 진행하였고, 대상자는 양재천 맨발 산책로를 이용 중인 남녀 성인 이용자 31명, 양재천 산책길을 이용 중인 남·여 성인 이용자 31명을 무작위로 선정하여 설문을 진행하였다.

2.3 연구결과

양재천로 맨발 산책로 이용자 및 비이용자들의 산책 이유와 이용 만족도, 산책 횟수 증감 등 체류시간, 방문빈도, 만족도 측면에서 분석한 결과, 다음과 같다. 맨발산책 목적 조사결과(복수응답) 이용자 31명 중 30명이 건강 증진을 선택했고 그 외로 수면 도움 6명, 촉감 선호 4명, 적합한 운동 속도 1명으로 거의 모든 이용자가 건강 증진을 목적으로 이용했다. 다른 산책로 이용 유무 및 양재천 맨발 산책로 이용 이유 조사결과, 이용자 31명 중 17명은 다른 산책로를 이용해 본 적 있다고 답했고, 양재천 맨발 산책로를 이용하는 이유로는 관리수준이 10명, 접근성과 편의 시설이 각각 8명으로 높게 나타났다. 반면, 다른 산책로를 이용해 본 적 없는 응답자들은 접근성이 8명, 관리수준이 7명이 응답하여 타 맨발 산책로 이용자에 비해 접근성의 중요도가 높게 나타났다.

양재천 맨발 산책로 이용 시 불편한 점 조사결과(복수응답) 이용 시 불편한 점으로는 좁은 폭, 짧은 길이가 각각 8명이 응답하여 가장 높게 나왔고, 그 다음으로 딱딱한 질감과 비 온 뒤 혹은 유지관리를 위해 물을 뿌린 뒤 등 미끄럽다는 의견이 각각 6명, 5명이 응답하여 그 뒤를 이었다. 그 외 중간중간 끊어진 황톳길과 편의시설의 부족에 각각 3명이 응답했고, 7명이 없음, 1명이 비 오는 날 관리의 문제를 제기했다. 양재천 맨발 산책로에 필요한 편의시설 조사결과(복수응답) 이용 시 필요한 편의시설로는 화장실이 18명으로 가장 높게 나타났다. 현재 산책로 가장 인근에 위치하고 있는 화장실로는 산책로 동쪽 끝쪽에 위치한 늘빛공원 화장실인데 이는 서쪽 산책로 입구에서 700m가량 걸어야 닿을 수 있었다. 그 외로는 물품보관함, 신발보관함이 각각 6명, 5명이 응답하였고, 황톳길 쪽 휴게벤치가 그 뒤를 이었다.

맨발 산책로 이용 후 산책 횟수 증감 조사결과, 맨발 산책로를 이용한 후 31명의 응답자 중 25명이 증가하였다고 답하여 80.6%로 유의미한 변화를 보였다. 맨발 산책을 경험해 본 비이용자 조사결과 비이용자 31명 중 10명은 맨발 산책을 경험한 적 있다고 답했는데, 맨발 산책을 경험한 곳으로는 산림·공원·양재천 맨발 산책로가 있었고, 이용하지 않는 이유로는 발을 닦거나 수건을 챙기는 행위가 번거롭다(4명), 즉흥적 이용이 어렵다 등(3명)이 높게 나타났다. 반면 비경험자 21명의 경우 위생, 안전상의 거부감(7명)과 발을 닦거나 수건을 챙기는 행위의 번거로움(7명)이 가장 높게 나타났다.

개선 시 이용 의향 조사결과, 맨발 걷기를 경험해 본 비이용자는 10명 중 7명이 개선 시 이용 의향이 있다고 답했고, 경험이 없는 비이용자는 21명 중 12명만이 개선 시 이용 의향이 있다고 밝혀 유경험자의 개선 시 이용 의향이 약 13% 더 높게 나타났다. 이용자와 비이용자의 방문 주기 및 체류시간, 만족도 조사결과 이용자의 방문 주기는 주 3회 이상(13명), 주 5회 이상(9명), 주 1회 이상(7명), 달에 1회 이상(2명) 순으로 나타났고, 비이용자의 경우 주 1회 이상(11명), 3회 이상(9명), 주 5회 이상(9명), 달에 1회 이상(2명) 순으로 이용자와 비이용자 모두 높은 방문률을 보였지만 주 3회 이상 방문자 수는 맨발 산책로가 약 18.2%가량 높게 나타났다. 체류시간의 경우 이용자는 1시간 이하(13명), 1시간 30분 미만(8명), 1시간 30분 이상(8명), 30분 이하(2명)로 1시간 이하가 41.9%로 가장 높은 비중을 차지했고, 비이용자의 경우 1시간 30분 미만(19명), 1시간 이하(7명), 1시간 30분 이상(5명)으로 1시간 30분 미만의 응답자가 61.3%로 가장 높은 비중을 차지했다. 하지만, 1시간 30분 이상 사용자에서는 이용자가 23.1% 더 높은 것을 알 수 있었다.

이용자와 비이용자의 만족도를 비교해 보았을 때 이용자는 매우만족(15명), 만족(16명)으로 나타났고, 비이용자의 만족도 또한 매우만족(14명), 만족(15명), 보통(2명)으로 이용자의 만족도가 조금 더 높았지만 유의미한 차이를 보여주진 않았다.

3. 결론

연구결과 분석을 바탕으로 한 이용자 개선방안으로 첫째, 화장실을 조성하면 좋겠지만 공간과 설비를 측면에서 조성이 어려울 경우 기존 산책로를 벗어 나야 하는 화장실 위치상 이정표나 안내판 설치가 필요하다. 둘째, 비 온 뒤 혹은 유지관리를 위해 물을 뿌린 뒤 등 물기가 있을 때 미끄럼 사고를 방지하기 위해 경계석 측에 손잡이용 난간을 설치한다. 셋째, 짧은 길이의 경우 600m의 황톳길 산책로라는 이점을 살리지 못하고 중간중간 일반 보행자를 위해 보도블록으로 끊긴 동선과 쉼터 앞 30m가량 끊어진 황톳길은 600m의 길이 아닌 420m와 150m의 각각의 길로 느껴진다. 실제로 서쪽 입구에서 맨발 걷기를 시작한 몇몇 사람들은 150m 구간 안에서만 맴돌기도 하였으며, 이러한 이유로 혼잡도가 증가하여 산책로의 폭 또한 좁게 느껴지는 것에 영향을 주는 것으로 판단된다. 이러한 점은 황톳길을 연결하고 일반 보행자를 위해 황톳길 사이에 디딤석을 배치하여 600m의 길이를 최대한 온전히 체감할 수 있도록 구성하여 동선을 보완할 수 있다. 이러한 점들은 추후 행태분석을 통해 황톳길 중간에 보도블록으로 끊어진 구간에서 돌아가는 사람들이 얼마나 되는지와 황톳길 쪽에 위치한 휴게벤치와 일반 보도에 위치한 휴게벤치의 이용률을 비교하고, 비 오기 전과 후의 이용행태 차이를 통해 개선 및 보완해 나가 고자 한다. 비이용자의 경우 손수건 자판기를 설치함으로써 보다 편리하고 즉흥적인 이용도 가능하게 하여 진입장벽을 낮추고, 황톳길에 관리주기 및 관리 방법에 대한 안내판을 설치하여 위생과 안전에 대한 거부감을 낮춰준다.

참고문헌

1. 강현석(23.03.14) 아스팔트 걷어낸 잔디광장, 맨발로 밟는 지구...‘도시미래’ 순천에 있다. 경향신문.
2. 김인태(23.03.10) 용인시, 도심 속 힐링 휴길 ‘4km 맨발 산책로’, 7월 완공. 용인일보.
3. 박현아(23.04.27) 광주 서구, ‘맨발걷기 열풍’. 광주드림.
4. 성동숙(2020) 산림환경자이에 따른 산책활동의 치유효과 분석. 대구한의대학대학원 박사학위논문.
5. 신영숙(2022) 맨발 산책로 표준 모델 개발에 관한 연구. 대구한의 대학원.
6. 이정림(2021) 어싱 기법을 적용한 황톳길 맨발 걷기가 자율신경계와 혈압에 미치는 영향. 부산가톨릭대학교 대학원.
7. 정현조,연평식(2023) 숲길 맨발 걷기의 효과 검증. 충북대학원 산림치유학협동과정.