

도시 청년의 지역사회 자산 활용과 활동적 생활 경험에 대한 질적 사례 연구

김동하

대진대학교 보건경영학과 조교수

A qualitative case study on urban young adults' active living and use of community assets

Dong Ha Kim

Assistant Professor, Department of Health Administration, Daejin University

Objectives: This study explores how urban young adults practice active living and use community assets. **Methods:** A qualitative case study was conducted in Seoul on young adults (aged 19–39 years) in areas with low physical activity rates. A total of 30 in-depth interviews were conducted. Data were analyzed using a pattern-finding approach to explore the meaning of active living, challenges in its practice, the role of community assets in supporting active living, and its relationship with urban young adults' health. **Results:** Four key themes emerged: (1) Young adults perceived active living as a multifaceted practice that supports physical health, emotional stability, and social connection. (2) They actively used diverse community assets, including local parks, public programs, digital platforms, and peer networks, tailoring them to their daily routines. (3) A gap was noted between available community assets and young adults' daily routines, particularly in areas with systemic constraints such as limited infrastructure, inflexible schedules, and spatial fragmentation. (4) Active living was practiced as a contextually adjusted and flexible routine shaped by everyday conditions like time availability, financial constraints, and access rather than pursued as an aspirational lifestyle. **Conclusion:** Findings suggest that active living should be integrated into daily urban life through flexible, context-sensitive strategies. By leveraging both physical and digital community assets, future interventions must reduce structural barriers and support accessible, sustainable practices aligned with young adults' living realities.

Key words: active living, young adults, community assets, physical activity, urban health

I. 서론

청년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 전환기로 개인 삶의 방향성과 질을 결정짓는 핵심적인 시기이다 (Furstenberg, Rumbaut, & Settersten, 2005). 국가별 사회·문화적 맥락에 따라 청년기의 연령 범위는 다르게 정의

되지만, 일반적으로 학업을 마치고 경제적으로 독립하며, 주거를 마련하고 가족을 형성하는 등 중요한 생애 과업을 수행하는 시기로 인식된다. 이 시기에 형성된 건강행동은 단순한 성인기 준비를 넘어, 개인의 장기적인 건강과 삶의 질에 중요한 영향을 미친다(Wood et al., 2018). 신체활동 실천은 이러한 건강행동의 핵심 요소이며, 청년기에 형성

Corresponding author: Dong Ha Kim

Department of Health Administration, Daejin University, 1007 Hoguk-ro, Pocheon-si, Gyeonggi-do, 11159, Republic of Korea

주소: (11159) 경기도 포천시 호국로 1007 대진대학교 보건경영학과

Tel: +82-31-539-1882, Fax: +82-31-539-1115, E-mail: dhkim@daejin.ac.kr

※ 이 논문은 2022년도 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(NRF-2022R111A1A01054797).

• Received: March 19, 2025

• Revised: April 18, 2025

• Accepted: May 17, 2025

된 습관은 성인기 이후에도 지속되어 만성질환 예방과 정신건강 증진에 이바지한다(Rangul, Bauman, Holmen, & Midthjell, 2012).

그러나 최근 청년층을 포함한 전 세계 성인의 신체활동 실천율이 낮은 수준에 머물면서, 공중보건적 우려가 지속적으로 제기되고 있다. 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 성인을 대상으로 주당 최소 150분의 중등도 신체활동을 권장하고 있으나(WHO, 2018), 전 세계적으로 약 27.5%의 성인만이 이 기준을 충족하고 있는 실정이다(Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018). 청년층 역시 이러한 추세에서 예외가 아니며, 신체활동 실천율 저조 문제가 꾸준히 제기되고 있다. 한국의 경우, 통계청 사회조사에 따르면 20-29세 청년의 규칙적 신체활동 실천율은 2014년 34.6%에서 2024년 51.3%로, 30-39세는 같은 기간 30.0%에서 47.0%로 증가했지만, 여전히 절반에 가까운 청년들이 기준을 충족하지 못하고 있다(Statistics Korea, 2024). 이러한 저조한 신체활동 실천율은 청년층의 단기적인 건강 문제를 넘어, 장기적으로 비만, 심혈관 질환, 당뇨병 등의 만성질환 위험을 높이고(Booth, Roberts, & Laye, 2012), 정신건강 저하와도 밀접하게 연관된다(Schuch et al., 2017). 뿐만 아니라, 신체활동 부족은 삶의 질 저하뿐 아니라 생산성 감소와 의료비 지출 증가로 이어져 사회 전체의 경제적 부담을 가중시킬 수 있다(Gottschalk et al., 2025). 따라서 청년층의 신체활동 실천을 장려하고, 실천을 가로막는 구조적 제약을 완화하는 일은 시급한 공중보건 과제라 할 수 있다.

청년의 신체활동 실천을 증진하려면 신체활동을 단순한 운동이나 체육 활동이 아닌, 일상에서 자연스럽게 실천할 수 있는 방식으로 접근해야 한다. 활동적 생활(Active living) 개념은 이러한 접근을 뒷받침하는 개념적 틀을 제공한다(Sallis et al., 2006). 신체활동이 특정한 운동 또는 체육 활동을 의미한다면, 활동적 생활은 이를 넘어서 일상에서 실천할 수 있는 움직임과 건강한 생활 습관을 포함하는 개념이다. 즉, 걷기, 계단 이용, 직장 내 활동, 교통수단 활용 등 개인의 생활 패턴과 맞물려 실천될 수 있는 신체활동을 포괄하며, 이는 신체적 건강뿐 아니라 정신적 웰빙과 사회적 연계성 강화에도 이바지한다(Nau, Bauman, Smith, & Bellew, 2022). 이러한 관점은 신체활동 실천을 단순한 개인의 선택이 아니라, 환경적·사회적 지원과 결합

된 지속 가능한 생활 방식으로 이해한다(Giles-Corti & Donovan, 2022).

이러한 맥락에서, 활동적 생활 실천은 개인적 요인뿐만 아니라 지역사회 환경과도 밀접하게 연결된다. 특히 도시 내 지역적 맥락에 따라 신체활동 실천율이 차이를 보이며, 환경적·사회적 자원이 부족하면 청년층이 활동적 생활을 유지하기 어려워진다. 이러한 점을 고려하면 지역사회 자산 기반 접근(Community asset-based approach)은 활동적 생활을 지원하는 중요한 전략이 될 수 있다(Mathie & Cunningham, 2003). 이 접근은 단순히 결핍이나 위험 요소를 보완하는 방식이 아니라, 지역사회 내에 이미 존재하는 긍정적 자원과 역량에 주목하고 이를 활성화함으로써 주민의 건강 행태를 자연스럽게 촉진하는 데 초점을 둔다. 특히 공원, 체육시설, 보행로 같은 물리적 자산뿐 아니라, 공동체 활동, 사회적 지지, 비형식적 네트워크 등 사회적 자산까지 포함하는 포괄적 개념으로(Yim & Lee, 2016), 일상생활과의 연결 가능성이 높다는 점에서 활동적 생활과의 적합성이 크다. 이처럼 자산 중심 접근은 청년이 스스로 자원을 인식하고 활용할 수 있도록 돕는 동시에, 지역 차원의 건강 형평성을 증진하는 실천 전략으로 기능할 수 있다.

이때 '지역사회' 개념을 청년의 생활 맥락에 적용할 때는 신중한 검토가 요구된다. 지역사회는 본래 공동의 관심과 상호작용을 바탕으로 형성되는 관계적 공간을 의미하지만(MacQueen et al., 2001), 실제 행정 및 보건 실무에서는 주로 행정구역 또는 지리적 경계를 기준으로 협소하게 정의되고 운영되어 왔다(Browning & Soller, 2014). 그러나 오늘날 도시 청년들의 삶은 하나의 정주 공간에 고정되지 않고, 디지털 기반의 다층적 네트워크 속에서 구성된다. 특히 온라인 커뮤니티, 하이퍼컬 소셜 네트워크 서비스(SNS), 모바일 운동 플랫폼 등은 청년들이 활동을 실천하는 방식이 전통적인 지리적 경계나 물리적 공간에만 한정되지 않음을 보여준다. 따라서 청년의 실제 생활 맥락과 실천 양상을 이해하기 위해서는, 물리적·사회적·디지털 자산이 복합적으로 작동하는 '확장된 지역사회' 개념을 고려할 필요가 있다(Kim, 2015).

그러나 이러한 변화된 청년의 생활 기반에도 불구하고, 기존의 실증 연구들은 지역사회를 청년이 거주하는 행정구역 또는 생활권에 국한하고, 그 안의 물리적 자산 중심으로 활동적 생활을 설명해 왔다. 공원, 보행로, 체육시설, 대중

교통 접근성과 같은 물리적 환경 요소들은 청년의 일상 속 신체활동 실천을 유도하는 자원으로 작용해 왔으며, 특히 청년층의 신체활동 실천율과 환경 접근성 간의 상관관계를 다룬 연구들이 다수 존재한다(Kim, Kang, Jin, & Yoo, 2017). 예를 들어, 공원과 보행로의 밀집도, 안전성, 조명, 접근 편의성 등은 청년의 걷기나 자전거 이용 등 일상적 활동과 관련이 있으며, 대중교통 접근성도 활동량 증가의 요인으로 제시된다(McGrath, Hopkins, & Hinckson, 2015; Zhang, Koene, Chen, Wagenaar, & Reijneveld, 2024). 이처럼 기존 연구들은 물리적 자산의 영향력에 주목해 왔으나, 확장된 지역사회 개념 속에서 청년이 자산을 어떻게 유용적으로 활용하며 활동을 구성해 나가는지에 대한 이해는 여전히 제한적이다.

나아가 기존 연구들은 청년의 활동적 생활과 지역사회 자산 간의 상호작용 양상을 충분히 분석하지 못했다(Kim & Yoo, 2024). 국내 연구에서는 다수준 분석을 통해 도시 청년의 거주지 근린환경이 일상적 신체활동 실천에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인한 바 있다(Kim & Jun, 2021). 그러나 이러한 분석은 주로 공간적 특성과 활동량 간의 상관관계에 집중되어 있어, 개별 청년이 어떠한 자산을 활용하며 활동을 구성하고, 그 과정에서 어떤 사회적 의미를 부여하는지에 대한 해석적 탐색은 이루어지지 않았다. 국외 연구에서도 근린환경과 청년의 신체활동 간 관계를 다룬 문헌고찰과 메타분석은 축적되어 왔지만(Giles-Corti & Donovan, 2022; McGrath et al., 2015), 사회적 자산과 디지털 환경을 함께 고려하여 청년의 활동 실천 과정을 설명한 연구는 여전히 드물다. 특히 사회경제적 불평등이 심화된 지역에서는 시간적·경제적 자원, 안전성, 접근성의 제약으로 인해 신체활동 실천 자체가 어려울 수 있으며, 이러한 복합적인 맥락 속에서 청년의 활동적 생활을 이해하기 위해서는 해석 중심의 질적 접근이 필수적이다(Kim, Lee, Jeong, Lee, & Yoo, 2024).

이러한 문제의식을 바탕으로, 본 연구는 신체활동 실천율이 낮은 지역적 맥락에 주목한다. 서울시 자치구 간에는 실천율의 뚜렷한 편차가 존재하며, 특히 산업시설 밀집, 고밀도 주거, 청년 비율이 높은 구로구, 금천구, 동대문구 등 일부 지역은 실천율이 지속적으로 낮은 수준에 머무르고 있다(Seoul Open Data Plaza, 2023). 본 연구는 이들 중 한 지역을 사례로 삼아, 도시 청년들이 지역사회 자산을 활

용하여 활동적 생활을 실천하는 과정을 탐색하고자 한다. 이를 위해 질적 사례 연구를 수행하여, 지역사회 맥락 속에서 도시 청년의 활동적 생활 실천이 지역사회 자산과 어떻게 연결되며, 그 경험이 어떻게 구성되는지를 분석한다. 본 연구는 다음 연구 질문에 초점을 맞추었다.

1. 서울 내 신체활동 실천율이 낮은 지역에 거주하는 청년들은 활동적 생활을 어떻게 인식하고, 그 의미를 어떻게 형성하는가?
2. 연구대상 지역에서 청년들이 활동적 생활을 실천하는데 활용하는 지역사회 자산은 무엇이며, 그것은 어떤 역할을 하는가?
3. 연구대상 지역에서 활동적 생활을 실천하는 과정에서 청년들은 어떤 어려움을 경험하는가?
4. 연구대상 지역의 청년들이 지역사회 자산을 어떻게 활용하여 활동적 생활을 실천하며, 이는 건강과 어떤 관련성을 가지는가?

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 서울 청년의 신체활동 실천율이 낮은 특정 지역을 중심으로, 청년들의 활동적 생활 실천과 지역사회 자산 간의 관계를 탐색하기 위해 질적 단일 사례연구(Single case study) 설계를 적용하였다(Yin, 2018). 사례연구는 특정 현상을 실제 환경 속에서 심층적으로 탐구하는 데 적합하며, 현상과 맥락 간의 상호작용을 분석하는 연구 질문에 유용하다.

본 연구에서 단일 사례의 경계는 서울시 금천구이며, 이 지역은 산업시설과 고밀도 주거가 혼재하고 청년 비율이 높은 지역으로, 활동적 생활 실천의 구조적 제약이 뚜렷한 맥락을 제공한다. 단일 사례 안에는 성별, 나이, 고용형태, 주거유형 등 다양한 배경을 지닌 청년들이 포함되었으며, 이는 사례 내 이질성과 생활 맥락의 다양성을 반영하려는 참여자 구성 전략이었다. 사례 내에 별도의 분석 단위를 구조화한 것은 아니며 하나의 지역을 중심으로 한 통합적 사례 분석이라는 연구 설계의 기본 방향을 유지하였다.

2. 연구대상 지역

연구대상 지역으로 선정한 금천구는 서울시 남서부의 자치구로, 2023년 12월 기준 총인구 약 24만 명 중 청년층(만19~39세)이 약 30%를 차지하는 지역이다(Seoul Health Foundation, 2023). 그러나 금천구는 산업단지와 주거지역이 혼재된 도시 구조로 인해 평균 소득 수준이 서울시 평균보다 낮으며, 1인당 공원면적이 3.89m²로 서울시 평균(16.19m²)의 4분의 1 수준에 불과해 신체활동을 위한 공공 인프라가 부족한 편이다(Seoul Health Foundation, 2023). 또한, 보행 환경도 열악하여, 주요 도로변 중심으로 개발이 이루어지면서 보행로 단절이 심하고, 교통안전 지수도 서울시에서 가장 낮은 수준을 기록하고 있다(Seoul Health Foundation, 2023).

2021년 기준 청년 걷기 실천율은 17.5%, 중등도 이상 신체활동 실천율은 12.1%, 유산소 신체활동 실천율은 15.9%로 각각 서울시 평균(24.3%, 23.6%, 25.6%)과 차이를 보였다(Seoul Health Foundation, 2023). 특히, 중등도 이상 신체활동 실천율은 서울시 25개 자치구 중 최저 수준이었다. 이러한 사회경제적·환경적 특성을 고려할 때, 금천구는 신체활동 실천에 구조적 제약이 존재하는 지역적 맥락을 탐색하는 데 적합한 사례로, 특정 지역의 사회·환경적 조건이 개인의 건강행태에 미치는 영향을 분석하는 맥락적 사례(Contextual case)로서 의미가 있다.

3. 연구 참여자 모집

연구 참여자는 금천구에 거주하는 만 19~39세 청년을 대상으로 목적 표집(Purposive sampling) 방식을 적용하여 모집하였다. 선정 기준은 ① 금천구에서 최소 1년 이상 거주하고 있고, ② 주요 생활권이 금천구 내에 있는 경우였다. 반면, 심층 인터뷰 참여가 어려운 경우와 주민등록상 주소지와 실제 거주지가 다른 경우는 연구에서 제외하였다.

참여자 모집은 온라인 모집, 현장 대면 홍보, 눈덩이 표집(Snowball sampling)을 병행하여 진행하였다. 먼저, 온라인 커뮤니티, 소셜미디어 플랫폼, 그리고 금천구 지역 주민들이 주로 이용하는 커뮤니티 모바일 앱을 통해 모집 공고를 게시하였다. 이후 연구진은 금천구 내 공원, 카페, 체육시설 등에서 청년들에게 직접 연구 목적과 방법을 설명

하고 참여를 독려했다. 초기 모집된 참여자들은 추가 참여자를 추천하였으며, 이를 통해 눈덩이 표집 방식으로 참여자를 확대하였다.

이 과정을 통해 성별, 나이, 신체활동 수준, 고용 형태, 주거 유형, 거주 기간 등에서 참여자의 다양성을 최대한 반영하고자 하였다. 최종적으로 총 30명의 청년이 연구에 참여하였으며, 이 중 10명(접촉 20명 중)은 현장 모집을 통해, 나머지 20명은 온라인 공고 및 눈덩이 표집을 통해 모집되었다.

참여자 모집은 자료 포화(Data saturation)에 도달할 때까지 진행하였다. 구체적으로는 더 이상의 인터뷰에서 새로운 주제나 개념이 도출되지 않고, 연구 질문에 대한 충분한 이해가 가능하다고 판단되는 시점을 기준으로 삼았다(Guest, Bunce, & Johnson, 2006). 인터뷰 전사본 27개를 분석한 결과, 새로운 주제가 등장하지 않고 기존에 확인된 패턴과 주제를 반복하는 양상이 나타났다. 이후 추가로 3명의 인터뷰를 진행한 후 다시 검토하였으며, 새로운 유의미한 정보가 도출되지 않음을 확인한 후 참여자 모집을 종료하였다.

4. 자료수집

본 연구는 청년층의 활동적 생활 실천과 지역 자산의 관계를 탐색하기 위해 개별 심층 인터뷰를 활용하여 자료를 수집하였다. 자료수집은 2023년 3월부터 2023년 5월까지 진행되었다.

참여자의 생활세계에서 활동적 생활은 어떤 의미이고, 활동적 생활의 실천과 지역사회 환경이 서로 어떤 상호작용이 이루어지는지를 심층적으로 이해하기 위해 반구조화된 개별 심층 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰는 참여자의 편의를 고려하여 온라인 플랫폼 줌(Zoom) 또는 연구대상 지역 내 카페, 모임 공간 등에서 대면으로 진행되었다. 모든 인터뷰는 공중보전 및 질적 연구 경험이 풍부한 연구자가 수행하였으며, 연구 과정에서 참여자의 언어적·비언어적 반응과 맥락을 정교하게 해석하기 위해 필드노트(Field note)를 작성하였다.

인터뷰에 앞서 연구 목적과 절차를 설명하고 참여자로부터 사전 동의를 받았다. 모든 참여자는 인터뷰 녹음 및 자료 활용에 동의하였다. 인터뷰 시작 전, 성별, 나이, 직업, 거주 기간, 신체활동 수준, 건강 상태 등의 인구학적 정

보를 수집하기 위해 간단한 설문을 진행하였다. 이후 본 인터뷰에서는 일상에서의 활동적 생활 실천 방식, 신체활동을 둘러싼 개인적·환경적 요인, 그리고 활동적 생활과 지역 환경의 관계를 중심으로 논의하였다. 각 인터뷰는 약 1시간 동안 진행되었으며, 모든 인터뷰는 녹음 후 전사하여 분석에 활용하였다. 인터뷰 전사에는 평균 3일이 소요되었다. 인터뷰는 자연스러운 대화 형식으로 진행되었으며, 연구자가 미리 준비한 질문을 중심으로 대화를 확장하는 방식으로 이루어졌다. 주요 질문은 다음과 같다.

- “활동적 생활”이라는 말을 들었을 때 어떤 이미지가 떠오르시나요? 평소 본인의 생활과 연결되는 부분이 있나요?
- 이 동네에서 활동적 생활을 실천하기에 좋은 장소가 있다면 어디이고, 왜 그런 장소를 이용하시는지 설명해주세요.
- 반대로, 이곳에서 활동적 생활을 유지하는 데 어려움을 느낀 적이 있다면, 어떤 점이 어려웠는지 예시를 들어 구체적으로 설명해 주세요.
- 이 동네에서 주변 사람들은 주로 어떤 방식으로 생활하는 것 같나요? 다른 사람들의 생활 방식이나 분위기가 본인의 활동적 생활에 영향을 준 경험이 있다면, 구체적으로 이야기해 주세요.
- (이사 경험이 있는 참여자의 경우) 이전 거주지와 비교했을 때, 이 지역에서의 활동적 생활 방식이 달라진 점이 있나요? 어떤 요인이 영향을 준 것 같나요?
- (코로나19 팬데믹 동안 거주 경험이 있는 참여자의 경우) 팬데믹 이전과 이후를 비교했을 때 신체활동이나 생활 방식에 어떤 변화가 있었나요? 그 변화가 지금도 지속된다고 생각하시나요?
- 이 동네에서 청년이 더 활발하게 움직이고 생활할 수 있도록 개선되거나 유지되어야 하는 점이 있다면 어떤게 있을까요?

연구자는 인터뷰 과정에서 참여자의 주요 발언뿐만 아니라, 말하는 방식, 표현의 맥락, 비언어적 반응(표정, 제스처 등)을 기록하기 위해 필드노트를 작성하였다. 또한, 인터뷰 장소의 분위기와 환경적 요소(조용한 공간인지, 외부 소음이 영향을 미치는지, 신체활동을 할 수 있는 환경인지

등)도 함께 메모하였다.

필드노트는 인터뷰 후 전사된 녹취록과 함께 비교·보완하여 분석 자료로 활용되었다. 참여자의 발언에서 맥락적 의미가 부족하거나, 비언어적 반응에서 중요한 정보가 드러나면 이를 필드노트에서 참고하여 해석을 보완하였다. 또한, 참여자가 강조한 표현이나 반복적으로 언급한 키워드를 필드노트에 기록하고, 이후 주제 도출 과정에서 이를 반영하였다.

5. 자료분석

본 연구는 연구 참여자의 응답에서 반복적으로 나타나는 주제와 의미를 도출하기 위해 패턴 발견(Pattern finding) 기법을 적용하였다(Miles, Huberman, & Saldaña, 2014; Ryan & Bernard, 2003). 패턴 발견 기법은 질적 자료에서 공통으로 나타나는 경향과 차이를 분석하고, 이를 포괄적인 개념으로 통합하는 과정이다. 본 연구에서는 인터뷰 전사본을 반복적으로 검토하며 의미 있는 응답을 식별하고, 이를 기반으로 초기 코딩을 수행하였다. 연구 참여자의 진술에서 연구 질문과 밀접하게 연관된 내용을 중심으로 키워드를 추출하여 총 120개의 초기 코드를 도출하였다.

초기 코딩이 완료된 후, 의미가 유사한 코드를 비교하여 그룹화하고, 핵심적인 개념으로 통합하는 과정을 거쳤다. 연구팀 내 논의를 통해 중복되거나 유사한 코드를 정리하고, 연구의 목적과 일치하는 핵심 주제를 도출하였다. 이 과정을 통해 최종적으로 네 개의 주요 패턴을 설정하였다. 이후 패턴 간의 관계를 분석하여 활동적 생활 실천에 영향을 미치는 요인을 탐색하고, 지역사회 자산이 활동적 생활 실천과 연결된 방식을 파악하였다. 연구자는 각 패턴이 독립적인 개념이 아니라 서로 연결되는 방식으로 작용하는지를 검토하며, 연구 참여자의 경험이 심층적으로 해석될 수 있도록 분석을 진행하였다.

자료 분석 과정에서 연구자의 주관적 해석을 최소화하고 신뢰성을 확보하기 위해 질적 연구 경험이 있는 전문가와 정기적인 논의를 거쳤다. 연구자가 도출한 패턴이 자료에 기반한 것인지 점검하고, 해석 과정에서 과도한 일반화가 이루어지지 않도록 검토하는 과정을 반복하였다. 패턴 도출 이후에도 추가적인 비교 분석을 수행하여, 자료 속에서 도출된 주제들이 활동적 생활 실천 과정과 지역적 맥락

을 설명하는 데 적절한지를 확인하였다.

이러한 과정을 통해 연구 참여자의 개별 경험을 단순히 나열하는 것이 아니라, 의미 있는 구조로 정리하여 활동적 생활 실천 과정에서 반복적으로 나타나는 패턴을 분석하였다. 연구 결과가 특정 개인의 경험에 국한되지 않고, 지역 사회 환경과의 관계 속에서 해석될 수 있도록 자료 분석의 일관성을 유지하였다.

6. 연구결과의 진실성 확보

본 연구는 질적 연구의 신뢰성과 엄격성을 확보하기 위해 Sandelowski (1986)의 신뢰성 기준을 적용하였다. 진실성(Truth value)을 확보하기 위해 다양한 참여자의 경험을 분석하고 연구 과정에서 자료의 신뢰성을 지속적으로 점검하였다. 또한, 연구 결과의 적용 가능성(Applicability)을 확보하기 위해 결과를 구체적으로 기술하고, 기존 연구 및 사회적 맥락과 비교하여 해석하였다. 연구 방법과 절차를 상세히 기술하여 연구 과정의 일관성(Consistency)과 재현 가능성(Replicability)을 보장하고, 연구의 투명성을 높이고자 하였다.

연구의 중립성(Neutrality)과 신뢰성(Credibility)을 강화하기 위해 동료 평가(Peer debriefing)를 실시하였다. 연구 책임자는 연구에 직접 참여하지 않은 질적 연구 방법론 전문가 1인과 정기적으로 논의하며, 코딩 체계, 도출된 주제, 해석의 타당성을 검토하였다. 동료 연구자는 외부적 관점을 제공하고, 연구자의 해석을 비판적으로 점검하며, 분석 방향을 조정할 수 있도록 제안하였다. 이를 통해 연구자의 편향을 최소화하고, 자료에 충실한 연구 결과를 도출하고자 하였다. 또한, 연구 과정에서 분석이 적절하게 이루어졌는지 확인하는 절차를 거쳐 연구 결과의 신뢰성을 강화하였다.

7. 연구자 특성 및 반성적 성찰

본 연구는 30대 남성 공중보건 전공 연구자가 주도적으로 수행하였다. 연구자는 금천구 인근에 거주하며 지역을 자주 방문해왔고, 이전에 생활폐기물 관련 지역 공동체 연구를 통해 청년 및 주민들과의 교류 경험이 있어 지역 환경과 청년의 생활 여건에 대한 기초적인 맥락적 이해를 갖추고 있었다. 이러한 익숙함은 참여자들이 언급한 장소의 풍

경과 분위기를 직관적으로 연상하는 데 도움이 되었으나, 연구자의 기존 인식과 선입견이 참여자의 경험을 미리 짐작하거나 단정 지을 가능성도 있음을 인지하고, 분석 과정에서는 해석적 거리를 유지하려 노력하였다. 반복적인 검토와 동료 피드백을 통해 해석의 편향을 점검하였다.

연구자는 활동적 생활, 보행 환경, 청년의 정신건강 및 주거빈곤 등을 주제로 한 선행 연구 경험을 바탕으로, 청년의 활동적 생활 실천과 지역사회 자산 간의 관계를 해석적으로 접근하였다. 연구설계, 자료 분석 및 기술은 연구자가 주도하였으며, 자료수집은 참여자 모집과 인터뷰 보조를 맡은 보조원의 협조를 받아 일관성과 신뢰성을 확보하였다.

실용주의(Pragmatism)를 연구 관점으로 채택하였으며, 청년이 활동적 생활을 어떻게 인식하고 실천하는지, 그리고 지역사회 자원이 신체활동에 어떻게 작동하는지를 탐색하였다. 단, 실용주의가 실질적 시사점에 초점을 두는 경향이 있는 만큼, 참여자의 경험을 선 해석하거나 개별 서사를 단순화할 우려가 있음을 인식하고 해석적 개입을 최소화하며 참여자의 발화를 중심으로 분석을 수행하였다.

8. 윤리적 고려

본 연구는 연구 수행시점에 저자가 소속된 기관의 생명윤리위원회(IRB) 심의를 거쳤다. 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」에 따라 연구설계, 자료수집 절차, 조사 방법의 윤리적 타당성을 검토받고, 2023년 2월 최종 승인(IRB No. 2302/003-010)을 받았다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구 참여자의 일반적 특성

연구에 참여한 30명의 참여자 중 여성의 비율(60.0%)이 높았고, 평균 연령은 30.8세(표준편차 5.2)였다. 연령대는 30-34세(46.7%)가 가장 높은 비율을 차지했다. 주거 형태는 연립·빌라·다세대(53.3%)가 가장 많았고, 절반 이상의 참여자가 5년 미만(56.7%)의 거주 기간을 보였다. 대부분 미혼(90.0%)이었고, 1인 가구(66.7%)의 비율이 높았다.

경제활동을 하는 참여자는 46.7%였으며, 기초생활수급

자도 소수(10.0%) 포함되었다. 주관적 건강 수준은 ' 좋음'(43.3%)이라는 응답이 가장 많았고, 스트레스 수준은 '높음'(46.7%)과 '낮음'(53.3%)이 비슷한 비율이었다. 체중 조절과 관련해서는 '감량 시도'(73.3%)가 가장 많았고, 신체활동 측면에서는 걷기 실천율이 66.7%, 중등도 이상 신체활동 실천율이 50.0%로 나타났다(Table 1).

2. 연구 참여자의 활동적 생활과 지역사회 자산 활용 경험

본 연구에서는 청년 연구 참여자들의 경험에 기반하여, 활동적 생활에 대한 인식, 활동적 생활에 활용되는 자산, 지역사회 자산과 청년 삶의 패턴 사이의 간극, 그리고 활동적 생활 실천 방식에 관한 네 가지 주제를 도출하였다. 이들 주제는 인식 → 자산 활용 → 맥락적 간극 → 전략적 조정이라는 흐름 속에서 상호 유기적으로 연결되며, 청년의

〈Table 1〉 General characteristics of the study participants

Characteristics	Category	N (%)
Sex	Male	12 (40.0)
	Female	18 (60.0)
Age (years)	Mean ± SD	30.8 ± 5.2
	19-24	5 (16.7)
	25-29	6 (20.0)
	30-34	14 (46.7)
	≥ 35	5 (16.7)
Type of residence	Apartment	6 (20.0)
	Villa/multiplex	16 (53.3)
	Other (Dormitory, studio)	8 (26.7)
Residence duration (years)	< 5	17 (56.7)
	5-10	2 (6.7)
	≥ 10	11 (36.7)
Marital status	Unmarried	27 (90.0)
	Married	3 (10.0)
Type of household	Single household	20 (66.7)
	Multiple households	10 (33.3)
Economic activity participation	Yes	14 (46.7)
	No	16 (53.3)
Basic livelihood security	Yes	3 (10.0)
	No	27 (90.0)
Subjective health status	Good	13 (43.3)
	Fair	17 (56.7)
Perceived stress level	High	14 (46.7)
	Low	16 (53.3)
Weight control attempt	Yes	22 (73.3)
	No	8 (26.7)
Walking practice	Yes	20 (66.7)
	No	10 (33.3)
Moderate physical activity	Yes	15 (50.0)
	No	15 (50.0)

Notes. SD=Standard Deviation

활동적 생활이 지역적 조건과 일상적 맥락 속에서 구성되고 조율되는 역동적 실천임을 보여준다.

1) 활동적 생활에 대한 청년의 인식: 건강, 정서, 관계를 아우르는 다층적 의미

연구 참여자들은 활동적 생활을 단순히 운동이나 체육 활동에 한정하지 않고, 건강 관리, 정서적 활력 회복, 그리고 사회적 관계 형성과 같은 복합적인 의미로 인식하고 있었다. 활동적 생활은 체력 유지나 정신적 안정이라는 건강 관련 목적뿐 아니라, 기분 전환, 리듬감 있는 하루 구성, 사회적 연결 등 청년의 일상성과 감정 관리까지 아우르는 실천, 특히 청년기에는 체력 저하, 만성 피로, 정서적 침체 등을 예방하는 전략이라고 응답하였다.

“계단 올라가는 것도 하나의 활동이라고 생각해서 일부러 엘리베이터 안 타요. 별거 아닌 것 같지만, 그런 게 쌓이면 결국 달라진다고 믿거든요.”(참여자 14, 27세, 여성, 직장인)

사회적 맥락도 활동적 생활 인식에 영향을 미쳤다. 일부 참여자들은 활동적인 생활이 자기관리의 일환이자 사회적으로 기대되는 행동으로 인식하였고, 이에 따라 활동적 생활이 개인의 책임이나 태도와도 연결된다고 느끼고 있었다. 즉, 활동적 생활은 하나의 ‘성실성’의 표지처럼 여겨지기도 했다.

“SNS 보면 다들 뭔가 부지런하게 움직이고 자기관리 잘 하는 것 같잖아요. 일찍 일어나서 뭐 하고, 알차게 보내는 모습 보면 나만 좀 게으른 것처럼 느껴져서 괜히 불안해 지기도 해요.”(참여자 5, 38세, 남성, 자영업자)

또한, 활동적 생활은 또래 및 가족과의 유대감을 유지하는 사회적 실천의 의미도 있었다. 신체활동을 함께할 대상이 있다는 점이 실천의 동기로 작용했으며, 이는 개인적 건강 실천을 넘어서 사회적 연결성을 유지하는 실천으로 확장되기도 했다.

“혼자 있으면 그냥 쉬게 되는데, 친구랑 약속이 있으면 나가게 되고 뭔가 하루가 더 리듬 있게 흘러가는 것 같아요. 그렇게라도 꾸준히 움직이게 되는 거죠.”(참여자 18, 30세, 남성, 직장인)

2) 활동적 생활을 가능하게 하는 자산: 일상에서 활용되는 공간, 관계, 기술

연구 참여자들은 활동적 생활을 실천하는 과정에서 지역사회 내 다양한 자산을 유동적으로 활용하고 있었다. 이들은 동네 마트, 편의점, 카페, 공원, 산책로, 대중교통 시설 등 일상 반경 내의 물리적 자원을 ‘활동의 거점’으로 인식했다.

“마트에서 장 보고 나올 때 근처 카페에서 커피 테이크아웃해서 빨래방까지 걸어가요. 일부러 그렇게 동선 만들면 자연스럽게 한참 걷게 되더라고요.”(참여자 20, 30세, 남성, 직장인)

“퇴근길에 집 앞 공원 한 바퀴 돌고 가면 기분도 좀 정리되고 하루 정리가 되는 느낌이에요.”(참여자 7, 26세, 여성, 대학원생)

물리적 자산 외에도, 참여자들은 주민센터, 구청 프로그램, 공공 체육시설 등 제도적 기반의 공공 서비스도 활동적 생활에 도움이 되는 자산이라고 응답하였다. 특히 무료 혹은 저비용으로 제공되는 체육 활동 프로그램은 청년의 경제적 조건을 고려할 때 실질적인 도움이 되었고, 참여의 진입 장벽을 낮춰주는 요소로 작용했다.

“구청에서 하는 운동 수업이 있는데, 시간만 맞으면 되게 좋아요. 수업도 괜찮고 비용 부담도 없어서 가볍게 시작하기에 좋아요.”(참여자 11, 29세, 남성, 프리랜서)

이와 더불어, 연구 참여자들은 디지털 기술을 활용한 모바일 앱과 동네 네트워크 역시 활동적 생활에 연결되는 자산으로 보았다. 청년들은 당근마켓, 소모임 앱, 인스타그램 등의 플랫폼을 통해 동네 기반의 활동 정보를 탐색하고, 관심 기반의 자발적 네트워크에 접속하고 있었다. 이러한 자산은 오프라인 공간과 연계되어 지역 자산의 가시성과 접근성을 높이는 연결 매개로 작용하였다.

“러닝 크루를 찾고 있었는데, 인스타에서 동네 러닝 모임을 발견했어요. 정해진 동아리가 아니라 누구나 와도 되는 방식이라 편하게 참여할 수 있었어요.”(참여자 9, 31세, 남성, 자영업자)

“출퇴근 길에 커뮤니티 앱 보면서 걷기 인증글 보면, 나도 좀 걸어볼까 싶고요. 활동을 한다는 느낌보단, 그냥 그런 분위기에 자연스럽게 영향을 받는 거죠.”(참여자 19, 28세, 여성, 직장인)

이러한 결과는 청년의 활동적 생활이 특정한 유형의 공간이나 활동으로 고정되기보다는, 일상생활 속의 이동, 소통, 관심 기반의 연결을 통해 다양하게 구성된다는 점을 보여준다. 특히 청년들은 기존의 전통적 운동 공간이나 조직된 프로그램에만 의존하지 않고, 자신의 시간, 조건, 기호에 맞는 자산을 조합하여 활동적 생활을 구성하고 있었다.

3) 지역사회 자산과 청년 생활시간 패턴 사이의 간극: 금천구 맥락에서 본 활동적 생활의 구조적 제약

연구 참여자들은 활동적 생활을 실천하는 과정에서 지역사회 자산의 존재 자체보다는, 그것이 자신의 생활시간 패턴과 얼마나 맞물리는지를 핵심 조건으로 인식하고 있었다. 그러나 연구가 수행된 금천구는 산업시설과 물류 거점이 밀집하고, 외국인 노동자 및 다문화 주민의 비율이 높은 주거지 밀집 지역으로, 활동적 생활을 일상에 자연스럽게 통합하기에는 여러 제약이 겹쳐 있었다. 특히 좁고 경사진 골목, 단절된 보행로, 횡단보도와 연결되지 않은 보도 등은 참여자들이 일상적으로 걷기 활동을 시도하기에 피로도와 불안을 유발하는 환경으로 작용했다.

“산책하고 싶은데 골목이 너무 좁고 경사도 있어서 좀 위험하다고 느낀 적 많아요. 밤에는 더 그렇고요.”(참여자 4, 29세, 여성, 직장인)

또한, 지역의 공공 프로그램이나 커뮤니티 공간이 존재하더라도, 다문화적 구성이나 특정 분위기에서 거리감을 느끼는 경우가 적지 않았다. 이는 단순히 자산의 물리적 개방성을 넘어, 공간에 대한 심리적 수용성 문제로 연결되었다.

“청년 프로그램이 있다고 해도, 실제로 가면 뭔가 나랑 잘 안 맞는 분위기일 때가 많아요. 이용자도 너무 다양해서 오히려 더 낯설게 느껴질 때도 있고요.”(참여자 6, 30세, 남성, 대학원생)

여기에 더해, 지역사회 자산이 청년들의 생활시간 패턴

과 맞물리지 않는 문제도 반복적으로 언급되었다. 특히 장시간 노동, 교대 근무 등 불규칙한 일정 속에서 청년들은 공공 프로그램이 존재함에도 이용할 수 없는 상황에 놓이곤 했다.

“도서관에서 하는 수업이나 명상 프로그램이 좋아 보여도 대부분 낮 시간이라 직장인은 참여하기 힘들어요. 퇴근 후에 할 수 있는 게 거의 없어요.”(참여자 22, 28세, 여성, 직장인)

이러한 맥락에서 활동적 생활은 ‘연결된 흐름’보다는 ‘단절되고 끊기는 경험’ 속에서 조정되거나 제한되었다. 일부 참여자들은 이동 중 한두 정거장 먼저 내려 걷거나, 귀갓길에 계단을 우회해 걷는 등 일상 안에서 틈을 찾는 방식으로 실천을 구성하고 있었으나, 이는 연속적인 활동 흐름보다는 간헐적인 시도에 가까웠다.

결국 금천구라는 맥락은 활동적 생활을 매끄럽게 일상에 흘러보내기보다, 청년의 생활시간 패턴과 지역 자산의 구조 간의 반복적인 불일치 속에서 불규칙하게 끊기고 다시 맞춰보는 조정의 흐름으로 나타났다. 이는 단순히 ‘자산의 부족’ 문제를 넘어서, 시간-공간-문화적으로 어긋난 조건 속에서 활동적 생활이 어떻게 제한되고 재구성되는지를 보여주는 중요한 맥락적 실천이었다.

4) 생활 조건에 따라 조정된 실천 방식으로서의 활동적 생활

연구 참여자들은 활동적 생활을 실천하는 데 기능적이고 실용적인 방식으로 접근하고 있었다. 활동적 생활은 체력 회복, 정서적 안정, 자기관리와 연결될 때 실천 동기가 명확해졌고, 참여자들은 시간, 비용, 접근성 등 현실적 조건에 따라 실천 방식을 유연하게 조정하며 선택하고 있었다. 이는 활동적 생활이 단순히 이상적으로 지향되는 삶의 모습이 아니라, 현실 기반의 판단과 실용성을 중시하는 청년 세대의 생활 감각 속에서 구성되고 있음을 보여준다.

“운동도 좋지만, 너무 많은 시간이나 돈이 들면 안 하게 돼요. 근처 공원이나 유튜브 보면서 집에서 하는 게 현실적으로 낫죠.”(참여자 12, 26세, 여성, 대학생)

이러한 조정된 실천은 특히 청년층이 겪는 불규칙한 근무

무 시간, 잦은 이동, 불안정한 소득 등 구조적 제약 속에서 더욱 두드러지게 나타났다. 청년들은 활동을 실천할 수 있는 범위 내에서 끊임없이 조율하고 있었으며, 이는 정기 프로그램이나 유료 시설보다 일상적 동선 속에서 부담 없이 실천할 수 있는 방식을 선호하는 경향과도 맞물렸다.

“점심시간에 회사 근처 공원에서 가볍게 걷거나 계단 오르기를 해요. 퇴근 후에는 피곤해서 운동할 엄두가 안 나거든요.”(참여자 21, 32세, 남성, 직장인)

“버스보다 그냥 한 정거장 더 걷게 되더라고요. 특히 요즘 날씨 좋을 땐 일부러 지하철 말고 산책 겸 걸어요.”(참여자 15, 25세, 여성, 대학원생)

이러한 방식은 단순한 개인적 편의가 아니라, 청년들이 자신의 생애 조건을 바탕으로 활동성을 확보하려는 유연한 실천 경향으로 나타났으며, 코로나19 팬데믹 이후에는 소규모 운동이나 비공식 활동, 온라인 기록 앱 등을 통한 자기 주도적 실천으로 이어지고 있었다.

“친구랑 같이 움직이다 보면 스트레스도 풀리고, 뭔가 목표를 함께 이루는 느낌이 들어요. 그런데 많은 사람이 모이는 자리는 좀 부담스러워서, 소수로 편하게 만나는 게 더 맞더라고요.”(참여자 17, 27세, 남성, 대학원생)

이와 같은 실천은 일상에서 짧고 간단하게 실현할 수 있는 방식에 대한 선호로 이어졌으며, 활동적 생활을 오랜 시간과 많은 준비가 필요한 실천이 아니라, 가볍게 시도할 수 있는 생활의 일부로 구성하고자 하는 흐름으로 나타났다.

“올리브영 가면 일부러 전체 매장을 한 바퀴 돌아요. 필요한 물건만 딱 사는 게 아니라, 그냥 좀 걸으면서 구경도 하고, 그런 식으로라도 움직이려는 거죠.”(참여자 23, 30세, 여성, 프리랜서)

결국 활동적 생활은 참여자들에게 있어 건강을 위해 반드시 수행해야 하는 고정된 의무적 실천이라기보다는, 사회적 기대와 자기관리의 문화 속에서 개인의 조건에 맞게 조정되고 구성되는 실천 전략으로 이해되고 있었다.

IV. 논의

본 연구는 서울에서 신체활동 실천율이 저조한 지역의 청년들이 지역사회 자산을 활용하여 활동적 생활을 실천하는 경험을 탐색했다. 연구 참여자의 활동적 생활은 단순한 신체활동을 넘어, 건강 관리, 정서적 회복, 사회적 관계 형성까지 포괄하는 다층적이고 맥락적인 실천으로 구성되고 있었다. 이 가운데 활동적 생활에 대한 인식과 실천 방식에 나타난 사회심리적 양상은 Bandura (2001)의 사회인지이론에서 설명하는 자기효능감(Self-efficacy), 행동 모형화(Modeling), 사회적 지지(Social support)와 같은 요인들이 건강 행동에 영향을 미친다는 관점을 뒷받침한다. 특히 본 연구에서는 이들 요소가 개별적으로 작동하기보다 서로 연동되며, 청년의 실천을 유연하게 조정하거나 제한하는 방식으로 기능함을 확인할 수 있었다. 예컨대, 자기효능감이 높은 참여자들은 비교적 일상적인 움직임도 활동적 생활의 한 형태로 수용하고 있었으며, 사회적 지지 경험은 실천의 지속성과 정서적 안정에 기여했다. 반면, 주변과의 비교를 기반으로 한 행동 모형화는 때로는 과도한 기대와 심리적 부담으로 작용해, 실천의 중단이나 회피로 이어지는 경향도 나타났다. 이러한 해석은 질적 자료에 기반한 분석을 통해 도출된 것으로, 활동적 생활 실천이 고정된 행동양식이 아니라, 다양한 사회심리적 요인이 청년의 생활 리듬 및 환경과의 상호작용 속에서 구성되는 역동적 과정을 보여준다. 따라서 향후 활동적 생활을 지원하는 공공보건 전략은 이러한 사회인지적 요인의 상호작용에 주목해야 한다. 예를 들어, 청년의 자기효능감을 높이기 위한 긍정적 피드백 구조, 비경쟁적이고 비정형적인 모형화 기회의 확대, 그리고 느슨하지만, 반복할 수 있는 사회적 지지 기반 조성은 자율적이고 지속 가능한 실천을 가능하게 하는 핵심 조건이 될 수 있다. 특히, 다양한 속도와 방식으로 움직일 수 있는 유연한 실천 환경을 설계하는 것은, 청년이 자신의 생활 패턴에 맞춰 활동성을 구성할 수 있도록 지원하는 현실적인 건강문화 형성으로 이어질 수 있다.

연구 참여자의 활동적 생활은 물리적 자산뿐 아니라 사회적 관계, 디지털 네트워크와 밀접하게 연결되어 있었다. 이들은 전통적인 운동시설뿐만 아니라 마트, 카페, 빨래방, 산책로 등 일상 반경 내 익숙한 장소들을 유연하게 조합하며, 활동 실천을 일상의 일부로 통합하고 있었다. 이러한

실천 방식은 운동을 별도의 시간과 공간에서 수행해야 한다는 전통적 전제와 달리, 신체활동을 생활 흐름 속에서 구현할 수 있는 방식으로 재구성하고 있음을 보여준다. 이는 활동적 생활의 기반을 체육시설 중심으로 접근한 기존 정책 관점의 전환을 요구한다. 특히 도시 밀집 지역에서는 신규 운동 인프라 확장이 어려운 만큼, 학교 운동장이나 주민센터 강당 등 유휴공간의 다목적 활용, 생활시설 내 소규모 활동공간 확보, 공공-민간 협력을 통한 자산 공유가 중요한 전략이 될 수 있다(Hinckson et al., 2017). 동시에, 구청과 주민센터에서 운영하는 무료·저비용 프로그램은 청년들의 경제적 부담을 덜어주는 실질적인 진입 자산으로 기능하고 있었으며, 공공 자산의 가격·시간·접근성 측면에서의 유연한 설계가 필수적임을 시사한다. 또한, 본 연구에서는 디지털 플랫폼을 기반으로 형성된 러닝 크루, 지역 기반 SNS 모임 등 온라인 네트워크가 오프라인 활동의 진입 계기로 작용하는 사례들이 관찰되었다. 이는 온라인 커뮤니티가 신체활동의 지속성과 동기를 높인다는 기존 연구와도 일치한다(Ajakwe, Nwakanma, Kim, & Lee, 2022; Sallis et al., 2009). 따라서 공공보건 정책은 물리적 공간을 넘어서, 디지털 네트워크를 통한 자발적 연결과 실천을 유도할 수 있는 구조를 설계해야 하며, 지자체 차원의 공공-민간 협력과 자산 공유 시스템 구축이 병행되어야 한다(Brewer et al., 2020).

본 연구는 청년의 활동적 생활 실천이 단순히 지역사회 자산의 존재보다, 그것이 일상 리듬과 어떻게 연결되는가에 달려 있음을 보여주었다. 이는 신체활동이 개인 의지를 넘어 환경·시간·사회적 조건과 맞물려 구성된다는 점에서 생태학적 접근의 타당성을 재확인한다(Sallis et al., 2006). 금천구는 산업시설 밀집, 단절된 보행 환경, 체육시설의 분산 등으로 인해 생활환경 내 자산 활용이 제한되었으며, 경사 많은 골목과 야간 이동 불안은 접근성의 체감 수준을 낮추었다(Browning & Soller, 2014). 공공 프로그램은 고정된 운영 시간과 청년의 불규칙한 노동 구조 간의 괴리 속에서 실질적 이용이 어려웠으며, 이는 시간 구조의 불일치가 활동 실천의 격차를 심화시킬 수 있음을 시사한다(Giles-Corti et al., 2016). 또한, 다문화 인구 밀집 지역 특성상 일부 청년은 프로그램 참여에서 문화적 이질감을 경험했고, 이는 자산의 물리적 개방성과 사회적 수용성 간의 간극을 드러낸다(Macintyre, Ellaway, & Cummins, 2002).

한편, 서울시 내 신체활동 실천율이 높은 자치구에서 청년의 활동적 생활과 지역사회 자산의 관계를 탐색한 선행연구(Choi, Yoo, & Kim, 2025)는 공공체육시설의 밀집, 개방형 녹지, 걷기 쉬운 보행로, 지역 커뮤니티의 활발한 작동이 출퇴근 동선과 일상 흐름 속에 통합되며 활동 실천을 자연스럽게 유도하는 환경으로 기능했음을 보여주었다. 이와 같은 비교는, 금천구에서 관찰된 자산의 물리적 단절, 사회문화적 거리감, 시간 구조의 불일치가 단지 개인 선택의 문제가 아니라, 지역적 구조에 기반한 제약임을 해석하는 데 중요한 맥락적 단서를 제공한다. 이러한 구조적 단절 속에서 청년들은 실천을 반복적으로 조정하며 일상의 흐름을 재구성하고 있었으며, 이는 정책 설계 시 자산의 단순한 확충이 아닌, 자산과 리듬 간의 연결 구조를 어떻게 설계할 것인가의 과제로 이어진다. 따라서 지역사회 자산은 삶의 흐름에 맞춰 조정 가능한 구조로 재편되어야 하며, 산업지대 인근이나 환승 거점에 유연한 활동 공간을 배치하거나, 프로그램 시간을 다양화해 생활시간 패턴과 조응시킬 필요가 있다(Browning & Soller, 2014). 나아가, 1인 참여 중심의 디지털 기반 실천 시스템이나 유연한 소모임 구조는 기존 커뮤니티의 대안이 될 수 있다(Nau et al., 2022). 청년의 활동성을 회복하기 위해서는 생활 밀착형 자산을 중심으로, 접근성·연결성·수용성을 고려한 미시적 개입이 요구된다.

연구 참여자들은 활동적 생활을 실천하는 데 시간, 비용, 접근성과 같은 현실 조건을 고려하며, 자신의 생활 패턴에 맞는 실용적이고 유연한 방식을 구성하고 있었다. 이는 건강을 자기계발과 생산성을 위한 수단으로 인식하는 태도와도 연결되며(National Youth Policy Institute, 2021), 활동적 생활이 단순한 건강 유지가 아닌 효율성과 실용성을 중시하는 청년의 생활 감각 속에서 의미화되고 있음을 보여준다. 이러한 경향은 가성비 중심의 판단과 소규모·개별 실천 선호로 구체화되었지만, 동시에 일시적 실천에 머무르거나, 자기관리의 외형적 기준으로 전환될 위험도 내포한다(Kim, Lee, Kim, & Yoo, 2022). 이에 따라 건강증진 정책은 청년의 생활 패턴을 반영하면서도, 활동적 생활이 지속 가능한 삶의 가치로 자리 잡을 수 있도록 설계되어야 한다(Sung, 2017). 본 연구에서도 청년들은 생활편의시설 내 짧은 이동, 매장 내 걷기 등 일상 기반의 실천 전략을 활용하고 있었으며, 이는 공공보건정책이 활동적 생활의 공간

을 보다 유연하고 비형식적으로 정의할 필요가 있음을 시사한다. 예컨대 도서관 내 스트레칭 구역, 생활용품점의 동선 유도, 대중교통의 개입화 요소, 자전거 인프라 개선 등은 일상 공간을 실천의 장으로 전환하는 전략이 될 수 있다 (Kormos, Sussman, & Rosenberg, 2021). 이러한 접근은 활동적 생활을 단순한 운동 수행이 아닌, 청년의 일상성과 감각 속에서 자율적으로 구성되는 실천으로 자리 잡도록 돕는 방식이며, 향후 공공보건정책이 실천의 구조뿐 아니라 문화적 의미 형성 과정까지 포괄할 필요가 있음을 시사한다(Kim, 2025).

본 연구는 도시 청년의 활동적 생활을 맥락적으로 탐색하는 질적 연구로, 이러한 연구 접근법의 특성상 몇 가지 한계를 지닌다. 첫째, 연구 결과는 특정한 맥락에서 구성된 의미를 반영하는 것이므로, 이를 보편적 법칙으로 일반화하는데 신중할 필요가 있다. 본 연구에서 도출된 개념과 논의는 활동적 생활을 이해하는 하나의 관점을 제공하는 것이지, 모든 청년층에게 동일하게 적용될 수 있는 결론은 아니다. 둘째, 연구 참여자의 활동적 생활을 실천하는 방식과 그 의미를 분석하는 과정에서 지역사회 자산에 초점을 맞추었으므로, 개별적인 심리적 동기 변화나 건강 효과와의 관계는 충분히 다루지 못했다. 활동적 생활이 신체적·정신적 건강, 삶의 질에 미치는 영향을 종합적으로 분석하려면 장기적 관찰 연구나 참여자 중심의 사례 연구가 필요하다. 셋째, 질적 연구의 특성상, 연구자의 해석이 개입될 수 있으며, 다른 연구자가 다른 분석 틀을 적용할 때 해석의 차이가 발생할 수 있다. 본 연구는 맥락적 이해를 강조하며 사례를 분석하였고, 활동적 생활의 지속 과정이나 개인적 요인과의 상호작용에 관한 후속 연구가 보완될 필요가 있다.

그럼에도 불구하고, 본 연구는 활동적 생활을 단순한 신체활동이 아니라, 청년들의 생활 패턴 속에서 자연스럽게 형성되는 과정으로 조명하고, 이를 뒷받침하는 지역사회 자산과 맥락을 탐색했다는 점에서 의미가 있다.

V. 결론

본 연구는 도시 청년의 활동적 생활이 건강 관리 차원을 넘어, 사회적 기대와 지역 환경, 자산 접근성 등 복합적인 요인에 의해 실용적으로 구성된다는 점을 질적 분석을 통

해 규명하였다. 이는 활동적 생활을 운동 중심 건강행동 개념에서 벗어나, 일상과 긴밀히 연결된 역동적 실천으로 재정의한 것이다. 이론적으로는 활동적 생활 개념의 확장을, 경험적으로는 자산을 실천하는 생활 기반 경험의 구체화를, 정책적으로는 청년의 감각과 리듬에 기반한 맞춤형 정책 설계의 필요성을 제시하였다. 앞으로는 청년 친화적 활동 환경을 조성하기 위한 사회실험형 중재 연구와, 디지털·생활기반 자산을 활용한 실천적 개입의 효과 평가가 요구된다.

References

- Ajakwe, S. O., Nwakanma, C. I., Kim, D.-S., & Lee, J.-M. (2022). Key wearable device technologies parameters for innovative healthcare delivery in B5G network: A review. *IEEE Access*, *10*, 49956-49974. doi: 10.1109/ACCESS.2022.3173643.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, *52*, 1-26. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.1.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, *2*(2), 1143. doi: 10.1002/cphy.c110025.
- Browning, C. R., & Soller, B. (2014). Moving beyond neighborhood: Activity spaces and ecological networks as contexts for youth development. *Cityscape*, *16*(1), 165-196.
- Brewer, L. C., Fortuna, K. L., Jones, C., Walker, R., Hayes, S. N., Patten, C. A., & Cooper, L. A. (2020). Back to the future: Achieving health equity through health informatics and digital health. *JMIR MHealth and UHealth*, *8*(1), e14512. doi: 10.2196/14512.
- Choi, K., Yoo, S., & Kim, D. H. (2025). Exploring active living among urban young adults in Seoul, South Korea: A spatiotemporal qualitative study. *Health Promotion International*, *40*(2), daaf028. doi: 10.1093/heapro/daaf028.
- Furstenberg, F. F., Rumbaut, R. G., & Settersten, R. A. (2005). On the frontier of adulthood: Emerging themes and new directions. In R. A. Settersten, F. F. Furstenberg, & R. G. Rumbaut (Eds.), *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (pp. 3-25). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Giles-Corti, B., & Donovan, R. J. (2002). The relative

- influence of individual, social and physical environment determinants of physical activity. *Social Science & Medicine*, 54(12), 1793-1812. doi: 10.1016/S0277-9536(01)00150-2.
- Giles-Corti, B., Vernez-Moudon, A., Reis, R., Turrell, G., Dannenberg, A. L., Badland, H., . . . Owen, N. (2016). City planning and population health: A global challenge. *The Lancet*, 388(10062), 2912-2924.
- Gottschalk, S., König, H. H., Weber, A., Leitzmann, M. F., Stein, M. J., Peters, A., . . . Dams, J. (2025). Costs associated with insufficient physical activity in Germany: Cross-sectional results from the baseline examination of the German national cohort (NAKO). *The European Journal of Health Economics*, 26, 117-128. doi: 10.1007/s10198-024-01697-9.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough?: An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59-82. doi: 10.1177/1525822X05279903.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health*, 4(10), E1077-E1086. doi: 10.1016/S2214-109X(18)30357-7.
- Hinckson, E., Cerin, E., Mavoa, S., Smith, M., Badland, H., Stewart, T., . . . Schofield, G. (2017). Associations of the perceived and objective neighborhood environment with physical activity and sedentary time in New Zealand adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 145. doi: 10.1186/s12966-017-0597-5.
- Kim, D. H. (2025). Unraveling the walking experience of older urban adults in Seoul, South Korea: A qualitative geographic information system approach. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 80(6), gba056. doi: 10.1093/geronb/gba056.
- Kim, D. H., Kang, H., Jin, H. J., & Yoo, S. (2017). Built environment and health: A systematic review of Korean studies. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 34(3), 1-19. doi: 10.14367/kjhep.2017.34.3.1.
- Kim, D. H., Lee, E. H. L., Jeong, J. Y., Lee, J., & Yoo, S. (2024). Daily life activities of young adults with obesity living in highly accessible and compact urban environments in Seoul, South Korea: A spatiotemporal qualitative study protocol. *BMJ Open*, 14(3), e080895. doi: 10.1136/bmjopen-2023-080895.
- Kim, D. H., Lee, J., Kim, J., & Yoo, S. (2022). The meaning of neighborhood and perceived healthy lifestyle of young single-person households experiencing housing poverty. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 39(5), 1-13. doi: 10.14367/kjhep.2022.39.5.1.
- Kim, D. H., & Yoo, S. (2024). A grounded theory of walking for health promotion in older urban adults. *The Gerontologist*, 64(10), gnae091. doi: 10.1093/geront/gnae091.
- Kim, J., & Jun, H.-J. (2021). The multilevel factors on physical activity : A comparative study between young and elderly single-person households. *Journal of Korea Planning Association*, 56(2), 49-65. doi: 10.17208/jkpa.2021.04.56.2.49.
- Kim, M. (2015). Community reality in high modern society. *Society and Theory*, 27(2), 181-218. doi: 10.17209/st.2015.11.27.181.
- Kormos, C., Sussman, R., & Rosenberg, B. (2021). How cities can apply behavioral science to promote public transportation use. *Behavioral Science & Policy*, 7(1), 95-115. doi: 10.1177/237946152100700108.
- Macintyre, S., Ellaway, A., & Cummins, S. (2002). Place effects on health: How can we conceptualise, operationalise and measure them? *Social Science & Medicine*, 55(1), 125-139. doi: 10.1016/S0277-9536(01)00214-3.
- MacQueen, K. M., McLellan, E., Metzger, D. S., Kegeles, S., Strauss, R. P., Scotti, R., . . . Trotter, R. T. (2001). What is community? An evidence-based definition for participatory public health. *American Journal of Public Health*, 91(12), 1929-1938. doi: 10.2105/AJPH.91.12.1929.
- Mathie, A., & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens: Asset-based community development as a strategy for community-driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474-486. doi: 10.1080/0961452032000125857.
- McGrath, L. J., Hopkins, W. G., & Hinckson, E. A. (2015). Associations of objectively measured built-environment attributes with youth moderate-vigorous physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 45, 841-865. doi: 10.1007/s40279-015-0301-3.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- National Youth Policy Institute. (2021). Requirements for a happy life. Accessed (Accessed March 1, 2025). Retrieved from https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=402&tblId=DT_402004N_054&conn_path=I2
- Nau, T., Bauman, A., Smith, B. J., & Bellew, W. (2022). A scoping review of systems approaches for increasing physical activity in populations. *Health Research Policy and Systems*, 20, 104. doi: 10.1186/s12961-022-00906-2.
- Rangul, V., Bauman, A., Holmen, T. L., & Midthjell, K. (2012).

- Is physical activity maintenance from adolescence to young adulthood associated with reduced CVD risk factors, improved mental health and satisfaction with life: The HUNT Study, Norway. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 144. doi: 10.1186/1479-5868-9-144.
- Ryan, G. W., & Bernard, H. R. (2003). Techniques to identify themes. *Field Methods*, 15(1), 85-109. doi: 10.1177/1525822X02239569.
- Sallis, J. F., Bowles, H. R., Bauman, A., Ainsworth, B. E., Bull, F. C., Craig, C. L., . . . Bergman, P. (2009). Neighborhood environments and physical activity among adults in 11 countries. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(6), 484-490. doi: 10.1016/j.amepre.2009.01.031.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. doi: 10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100.
- Sandelowski, M. (1986). The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*, 8(3), 27-37.
- Schuch, F., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P., Reichert, T., . . . Stubbs, B. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 210, 139-150. doi: 10.1016/j.jad.2016.10.050.
- Seoul Health Foundation. (2023). *Seoul Community Health Profile*. Seoul: Seoul Metropolitan Government.
- Seoul Open Data Plaza. (2023). *Physical activity rate by district (2019-2022)*. Seoul Metropolitan Government. Accessed (March 10, 2025). <https://data.seoul.go.kr/dataList/10674/S/2/datasetView.do>
- Statistics Korea. (2024). *Proportion of people practicing regular physical activity by age and gender (2014-2024)*. KOSIS. Accessed (March 10, 2025). <https://www.index.go.kr/unity/potal/indicator/IndexInfo.do?clasCd=8&idxCd=8083&upCd=5>
- Sung, K. (2017). Health as a concept: A critical review. *Studies on Life and Culture*, 46, 59-100.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 123-143). Cham, Switzerland: Springer.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization. Accessed (March 7, 2025). <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>.
- Yim, S. J., & Lee, H. W. (2016). An analysis of community asset types and components for a development of community asset evaluation system. *Journal of the Korean Housing Association*, 27(3), 47-58. doi: 10.6107/JKHA.2016.27.3.047.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Zhang, Y., Koene, M., Chen, C., Wagenaar, C., & Reijneveld, S. A. (2024). Associations between the built environment and physical activity in children, adults and older people: A narrative review of reviews. *Preventive Medicine*, 180, 107856. doi: 10.1016/j.ypmed.2024.107856.

<p>■ Dong Ha Kim https://orcid.org/0000-0001-6767-2969</p>
--