

자연관광의 심리적 효과*

고 동 우†

대구대학교 호텔관광학과

본 연구는 환경심리학의 주의회복이론(Kaplan, 1995)에 근거하여 자연관광의 심리적 효과를 확인하고자 하였으며, 조사연구와 유사실험설계의 절차를 수행하였다. 연구 1에서는 과거 6개월 이내 순수숙박여행 경험을 자를 대상으로 인터넷조사를 수행하여 270명의 자료를 수집하고 분석하였다. 자연관광자와 기타 다른관광자를 구분한 후 환경교류체험 5개 차원(매혹, 해방감, 혼잡, 조화, 자기확인/표현)을 측정 비교하였다. 비교 결과 자연관광자의 환경교류 체험이 기타 다른관광자에 비해 유의하게 높았다. 그러나 환경교류체험이 행복감과 스트레스해소감에 미치는 영향은 두 집단간 차이가 없었다. 연구 2에서는 유사실험설계 방법을 활용하여 자연관광을 수행하는 대학생집단(66명)을 실험집단으로 삼고, 여행을 하지 않는 통제집단(20명)과 비교하여 자연관광 전후에 인지적, 정서적 지수가 나아지는지를 검증하였다. 분석결과, 인지적 지수 중 여행참여도와 정서적 지수 3개 차원(우울, 불안, 긍정)은 여행직후와 2주후 측정에서 달라지지 않았다. 다만, 인지적 지수 중 주의집중력에 해당하는 오탈자찾기 점수가 여행직후에 유의하게 감소하다가 2주후에 회복되는 경향을 발견하였다. 추가적으로 2주후 현재 인지적 지수와 정서적 지수를 종속변수로 하여, 여행직후와 2주후 측정한 관광체험 기억의 예언력을 확인한 결과, 여행직후 측정한 관광체험이 유의한 영향력이 없는 반면 2주후 기억한 관광체험은 유의한 효과를 보여주었다. 이러한 결과는 자연관광의 심리적 효과가 현장 체험 그 자체가 아니라 여행의 피로도와 기억경험에 의존하여 달라진다는 사실을 암시한다. 논의 및 결론에서는 본 연구의 방법론적 한계와 결과의 시사점을 제시하였다.

주요어 : 자연관광, 관광의 심리적 효과, 주의회복이론, 환경교류체험 등

* 이 논문은 2012년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임.
(NRF-2012S1A5A2A01019573)

† 교신저자 : 고동우, 대구대학교 호텔관광학과, dwko@daegu.ac.kr

관광을 포함한 여가활동의 궁극적 가치가 행복(happiness) 또는 웰빙(well-being) 추구에 있음을 부인하기는 어렵다. 관광객 자신은 관광경험이 개인적인 문제 해결이나 궁극적인 삶의 질 개선에 도움이 되길 희망할 것이며, 여행을 통해 스트레스 해소와 같은 실질적인 효과를 추구한다고 가정할 수 있다. 실제로 최근 연구들은 누적된 관광경험이 주관적 웰빙이나 삶의 만족에 긍정적으로 영향을 미친다는 주장을 지지하고 있다(김채욱, 2007; 이정순, 2005; David & Junaida, 2002; Finnicum, & Zeiger, 1996). 그러나 이러한 주장은 관광경험을 망라적 혹은 일반적으로 묶은 수준의 심리적 효과 가능성을 염두에 둔 논리이며, 구체적인 경험 차원과 구체적인 효과의 관계에 대한 이론적 설명은 아니다.

여행체험의 구체적인 차원들이 심리적 치료 혹은 기능의 차원에서 어떻게 효과를 보이는지에 대한 구체적인 연구가 필요한 실정이다. 일반적으로 관광경험과 그 결과의 메커니즘에 대한 연구나, 심지어 관광체험의 심리적 차원에 대한 포괄적인 연구도 부족한 실정이기 때문에, 관광행위자의 입장을 고려하여, 구체적으로 어떤 차원의 여행체험이 어떤 심리적 기능을 하는지에 대한 탐구가 필요하다. 나아가 다양한 심리적 측면을 개선하거나 고양하는데 필요한 여행체험을 기획하거나 고안하는 프로그램이 필요한 시점이다. 특히 이론적 근거를 통하여 관광경험의 심리적 효과를 추적하여 검증할 수 있다면, 학문적으로나 실제적으로 도움이 될 것이다.

관광경험의 심리적 효과에 대한 이론적 연구는 드문 편이지만, 환경심리학의 이론들은 구체적인 자연관광경험의 심리적 효과에 대한 논리적 단초를 제공하고 있다. Kaplan(1995)이

제안한 ‘주의회복이론’은 구체적으로 자연교류 경험의 인지적 개선 효과에 대한 체계적인 논리를 제공하였으며 이후 많은 후학들이 이를 지지하여왔다. 이들이 말하는 자연교류 경험은 곧 자연관광의 핵심 요소이며, 최소한 다른 형태의 관광과 비교하여 자연관광경험은 인지 역량의 개선과 삶의 질 향상에서 더 나은 효과를 가진다는 이론적 수준의 가설을 추론할 수 있다. 그럼에도 자연관광의 심리적 체험과 그것의 효과에 대한 연구는 찾기 힘든 실정이며, 올레길 투어나 숲체험과 같은 자연관광이 유행하고 있는 현실을 고려할 때 이를 확인하는 연구가 필요해 보인다.

따라서 본 연구는 다양한 관광경험 유형 중에서 자연관광의 심리적 효과를 확인하고자 하였다. 구체적으로 자연관광경험의 심리적 차원이 무엇이고, 다양한 체험 차원이 어떤 심리적 개선 효과를 가지는지를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 본 연구에서는 두 가지 하위 연구를 수행하였다.

주관적 웰빙과 관광 경험¹⁾

관광경험의 심리적 효과를 구체적으로 다룬 연구는 드물지만, 최근 들어 전반적인 관광만족이나 여행경험 빈도가 생활만족(life satisfaction)이나 웰빙(well-being)에 긍정적으로 관련된다는 연구들이 간헐적으로 나타나고 있다. 예컨대 David 와 Junaida(2004)는 휴가 미경

1) 본 연구에서 사용하는 용어 중, 경험은 직접/간접경험 및 누적 경험을 포괄하는 의미에서 사용되며, 체험은 여행지 현장의 직접 경험만으로 한정하여 구분한다. 나아가 모든 여행 중 순수여행은 관광에 해당되기 때문에 여기서는 관광과 여행을 혼용하여 사용할 것이다.

험 집단과 비교하여 휴가경험집단의 웰빙 지각 수준이 월등히 높다는 사실을 확인하였다. 심지어 휴가를 기대하는 것만으로도 주관적 웰빙 수준은 높았으며, 궁극적으로 휴가여행은 삶의 만족에 긍정적인 영향을 미친다는 결론을 제시하였다. 국내에서도 김채옥(2007)과 이정순(2005)은 각각 관광/여가만족과 웰빙의 관계에 대한 구조 모형을 제안하면서 관광만족이 궁극적으로 삶의 질 향상에 유의하게 도움을 준다는 연구 결과를 제시하였다. 이러한 연구들은 누적된 관광경험이 어떤 방식으로든 개인의 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 일관적인 결론을 유도하고 있다.

관광과 웰빙 사이에 자연스럽게 정적 관계가 형성된다고 주장하는 Finnicum & Zeiger(1996)는 그 관계의 틀을 5가지로 나누어 설명하였다. 첫째는 신체적 차원(physical dimension)으로서 관광활동은 다양한 활동들로 이루어지기 때문에 신체적 기능을 증진시킴으로써 웰빙에 공헌한다는 점이다. 둘째는 관광체험이 인지적 능력 증진에 기여한다는 지적 능력의 개발 차원(intellectual dimension)이고, 셋째는 관광활동의 사회적 교류 체험이 궁극적으로 사회적 관계 기술과 능력을 함양한다는 사회교류 차원(social dimension)이며, 넷째는 관광이 존재감 지각의 기회가 된다는 정신적 차원(spiritual dimension), 다섯째는 자연교류경험의 증진을 의미하는 환경적 차원(environmental dimension)이다.

그러나 이러한 주장은 주관적 웰빙 지각과 관련하여 관광경험의 효과를 너무 추상적이며 일반적인 수준에서 논의하는 것이며, 구체적으로 관광을 하는 동안 어떤 심리적 체험을 하는지를 먼저 탐색하고 구체적인 차원들이 후속적으로 어떤 심리적 기능을 하는지를 밝

힐 필요가 있다. 특히 여행경험 프로그램을 구성하고자 한다면, 관광체험의 구체적인 차원을 확인하는 것은 무엇보다도 중요할 것이다. 그럼에도 관광체험의 구체적인 차원에 대한 연구 결과들은 아직 일관성이 적어 보인다. 기존 관광행동 연구들은 동기(또는 욕구)의 실현 결과로서 체험을 가정하거나 한두 가지 차원의 체험만을 변수로 강조하여 왔다. 예컨대 관광지에 대한 신기성(novelty)과 친숙성(familiarity) 체험(Bello & Etzel, 1985; Cohen, 1979; Lee & Crompton, 1992), 순례의 심정(feeling of pilgrim)이나 고유성(authenticity) 등은 전통적으로 주목받는 체험 주제였다(Cohen, 1988; Dann, 1981; Hughe, 1995; MacCannell, 1973; Moscardo & Pearce, 1986).

일부 학자들은 여가 혹은 관광의 사전 욕구의 실현 상태를 체험으로 간주하여 이를 측정하기도 하였다. 예컨대 Lounsbury 와 Polik(1992)은 여가욕구 척도(Beard & Ragheb, 1983)를 관광 경험에 맞게 번안하여 4차원의 관광의 심리적 체험을 측정하였고(즉, 지적욕구충족, 사회적 욕구 충족, 유능감/달성 욕구 충족, 자괴 회피 욕구 충족 등), Ross와 Iso-Ahola(1991)는 관광동기와 만족의 차원을 비교하기 위하여 관광체험을 6개 차원으로 측정하였다(지식 획득감, 일상탈출감, 일정만족, 사회교류감, 사회적 안정감, 부대시설 만족(편리함) 등). Gitelson 과 Crompton(1984)은 질적 연구방법을 활용하여 위협회피, 사회적 유대, 정서적 애착, 아쉬움, 과시적 체험(자기표현) 등을 정리하였고, Masberg & Silverman(1996)은 현상학적 관점에서 지식확충, 개인적 학습, 사회교류, 심미적 체험 등을 관광 체험으로 소개하고 있다. 관광 체험을 경험의 맥락별로 이해하여야 한다고 주장도 있다. Ewert와 Hollenhorst(1994)는 체험

이 개인의 심리적 속성과 활동 환경의 맥락 사이의 함수에 의해 유발된다고 보았다.

한편 경험의 맥락이라는 관점에서 보면, 여가행동 과정이나 여가경험의 결과와 관련하여 성영신·고동우·정준호(1996)가 제시한 여가행동모형은 시사하는 바가 있다. 성영신 등(1996)은 기존의 여가행동 연구들을 고찰한 다음 “여가동기-여가체험-여가결과”라는 일련의 행동 과정을 이론적 모형으로 정리하였다. 이런 모형은 복합여가활동인 순수여행에서도 적용된다고 보고 있다. 이 모형에서 여가 동기의 기본적인 욕구 차원은 5가지로 정리되며(즉, 자기결정, 자기향상, 자기표현, 사회교류 및 자연환경교류 욕구), 그것의 충족 여부를 반영하는 여가체험은 인지적 체험(활동지향, 사회지향, 환경지향) 및 정서체험(부정적, 긍정적)으로 나누어진다고 보았다. 나아가 그들은 여가체험의 결과가 단기적으로는 지적, 신체적, 정서적, 사회적 능력 배양으로 나타나고 장기적으로는 삶의 질 향상으로 이어진다고 보았다. 여기서 여가활동을 수행하는 동안 겪는 심리적 체험은 잠재되었던 기본 욕구들과 활동구조 및 활동을 둘러싼 환경의 상호작용 결과라고 본다.

관광체험을 욕구 충족으로 보든 혹은 속성/맥락의 지각 차원에서 보든 매우 다양할 수 있다는 점은 분명하다. 다양한 관광체험을 심리적 기능의 측면에서 포괄하여 측정하기는 어렵지만 이를 심리적 기능의 차원별로 상호 독립적이며 평행한 의식 수준(parallel level)에서 정리하는 것이 필요하다. 또한 관광활동은 그 자체로서 여가의 한 종류이기 때문에 옥외 여가(outdoor leisure) 체험에 대한 기존의 연구 결과들을 정리함으로써 관광의 심리적 체험 차원으로 응용 가능할 수 있다.

Farber & Hall(2007)은 알래스카의 달톤(Dalton) 고속도로를 따라 야생체험여행(wilderness trip)을 하는 관광객들을 추적하면서, 이들이 일상과 다른 특별한 체험(extraordinary experience)을 한다고 보고, 이 여가경험의 정서적 체험 차원과 그것의 선행 요인들을 분석하였다. 이 연구는 구체적인 여행지 요인들이 참여자의 정서 상태에 직접적으로 미치는 영향관계를 분석하였다는 점에서 주목을 끈다. 이들은 여행자들의 정서 체험을 4개 요인(흥분, 즐거움, 두려움, 분노) 14개 문항으로 측정하였고, 선행변수로 경험의 맥락인 경관, 여가활동, 사회교류, 야생동물 조우, 신기성 등 5가지를 고려하였다. 문항분석을 통해 신기성 맥락은 다른 요인으로 분산되는 것으로 확인되어 결국 삭제하였다. 이들 선행변수로 고려된 나머지 4가지 자극요인들은 모두 여행 경험의 원천으로 간주되었다. 연구 결과, 4가지 경험 맥락을 모두 지각한 이들의 긍정적 정서(즉, 흥분과 즐거움) 점수가 가장 높다는 사실을 확인하였다. 경관 한 가지만 중요하게 고려한 이들은 긍정적 정서 체험 수준이 가장 낮았다. 이러한 결과는 다소 상식적일 수 있으나 체험 여행자의 정서 상태를 그것의 맥락별로 고려하였다는 의의가 있다.

반면, 레프팅 체험 여행자를 분석하였던 Arnould & Price(1993)은 전반적인 여행 만족에 강하게 영향을 미치는 특별한 여가체험의 공통 요인이 세 가지가 있다고 주장하였다. 첫째는 독특한 자연환경과의 교류를 통하여 일상탈출감 및 감정적 연대를 지각하기 때문에 자연교류 체험이 중요하다는 것이고, 둘째는 여행동료나 다른 여행자 등과 교류를 통하여 지각하게 되는 사회적 정체성 체험이며, 세 번째는 개인적 성장 혹은 자기 갱신(the

renewal of self) 체험이었다. 이들의 연구 결과를 정리하면 결국, 성영신 등(1996)이 욕구충족 차원에서 말한 자연교류, 자기향상, 사회교류 체험에 해당된다고 할 수 있으며, Farber & Hall(2007)의 접근과 비교할 때 이들은 다분히 인지적 체험 차원 혹은 체험 맥락을 지적인 것으로 볼 수 있다. 한편, 여행체험의 인지적 측면에 대한 Williams & Harvey(2001)의 연구는 환상, 신기성, 초월감 등을 인지적 체험으로 간주하고, 이들 체험에 영향을 미치는 구체적인 환경맥락(즉, 자연 및 사회교류)이 무엇인지를 확인하고자 하였다. 그러나 엄밀히 말하여 환상이나 신기성 및 초월감이 정서인지 혹은 인지인지를 명확히 구분하기는 어렵다. 다만 이러한 체험이 여행지의 자연 환경, 사회 환경, 그리고 수행하는 여가활동의 구조적 특징을 맥락으로 하여 이루어진다는 점은 분명하다.

이상의 고찰을 통해 우리는 자연환경교류나 사회적 환경교류 체험은 충분히 이해할 수 있을 것 같다. 그런데 여행일정 그 자체의 특징 혹은 여행 중에 수행하는 다양한 여가활동의 구조적 맥락에서 지각하는 심리적 체험에는 어떤 것이 있을까? 이러한 질문과 관련하여 앞에서 고찰한 Farber & Hall(2007), Arnould & Price(1993) 등도 참여하는 활동의 특성이 중요하다고 지적하였고, 이미 잘 알려진 Csikszentmihalyi(1990)의 flow 개념도 과제(즉, 활동)의 난이도와 개인 기술의 함수를 전제하고 있으며, 여가 개념의 이론적 근거가 되는 내재적 동기이론에서도(즉, Deci & Ryan, 1985, 1991) 활동의 구조적 특징을 중요하게 전제하고 있다.

여가 및 관광 경험과 관련하여 결론지을 수 있는 것은 다양한 정서적, 인지적 체험 혹은

복합적인 심리적 상태가 결국은 참여 중인 여가활동의 구조, 사회적 환경, 그리고 자연 환경의 맥락에서 이뤄진다는 것이다. 그리고 이러한 맥락에 근거하여 다양한 심리적 체험이 지각되는데 여가 및 관광체험으로서 최소한 자유 선택의 기회를 의미하는 자기결정감(즉, 지각된 자유감 혹은 일상탈출감: 성영신 등, 1996; Deci & Ryan, 1985, 1991; Neulinger, 1974, 1981), 자기유능감(self-competency: Deci & Ryan, 1985, 1991)을 포함하는 자기향상감, 자기표현감(성영신 등, 1996; Kleiber, 1999; Samdahl, 1988), 사회적 교류(성영신 등, 1996; Arnould & Price, 1993; Deci & Ryan, 1991; Farber & Hall, 2007; Williams & Harvey, 2001), 그리고 자연교류 체험(성영신 등, 1996; Arnould & Price, 1993; Farber & Hall, 2007; Williams & Harvey, 2001) 등을 정리할 수 있다. 이러한 체험 차원들은 물론 Farber & Hall(2007)이 말하는 감정(즉, 흥분, 즐거움, 두려움, 분노), Csikszentmihalyi(1990)이 말하는 flow 경험, 그리고 Williams & Harvey(2001)가 말하는 신기성이나 초월감, 감정정화의 체험을 수반할 것이다.

문제는 구체적인 관광체험의 차원들이 가지는 효과의 기제에 있다. 과연 어떤 구체적인 체험이 어떤 심리적 개선 효과를 가지는가 하는 점이다. 이와 관련하여 자연교류체험은 인지적 수준의 주의회복 기능을 한다는 환경심리학의 이론을 고찰할 필요가 있다. 특히 자연관광의 개념은 최근 들어 관광학 분야의 주요 이슈라는 점에서 그것의 구체적인 효과를 탐구하는 것은 시의적절해 보인다.

자연관광의 심리적 체험과 효과

본 연구의 초점은 자연관광의 구체적인 체

험을 확인하고, 그러한 체험들의 구체적인 효과를 탐구하는 데 있다. 우선 자연관광의 개념을 정의하고 범위를 분명히 할 필요가 있다. 전통적으로 자연관광 혹은 녹색관광은 관광의 한 형태이며, 과거의 대중관광에 대한 대안이며, 지속가능한 환경보존의 개념을 담고 있다. 일반적으로 환경친화적 관광이라는 의미를 갖고 있는 녹색관광(green tourism)이라는 용어가 자연관광이나 생태관광 혹은 농촌관광을 포괄하는 개념으로 이해되긴 하나(Wall, 1997), 자연관광을 더 포괄적인 수준에서 이해하는 학자들도 있다(고동완·김현정·김진, 2010; Goodwin, 1996). 예컨대, Goodwin(1996)은 자연지역에서 이루어지는 모든 유형의 관광을 자연관광이라고 정의하고 있으며, 고동완 등(2010)은 자연환경에 기반을 둔 관광(nature-based tourism)을 자연관광으로 개념화하여(녹색관광 비해) 더 포괄적인 수준에서 이를 정의하고 있다. 이상의 논의를 포괄하면, 자연관광의 개념은 자연환경과의 교류를 중심으로 이루어진 모든 관광 형태라고 정의하는 것도 무방해 보인다.

자연환경이나 요소 등은 곧 관광경험의 맥락적 요소가 될 수도 있고, 혹은 직접적인 교류의 대상이 될 수도 있다. 그러므로 자연관광은 자연환경 요소를 경험의 맥락으로 두는 경우와 직접적인 자연 교류의 경험으로 구성된 관광경험이라고 할 수 있다. 여기서 자연환경이 맥락으로 작용한다는 것은 자연교류가 중심 체험은 아니더라도(예., 데이트, 운동, 명상 등), 자연환경 속에서 여가나 여행 경험이 이루어지는 경우를 말하며, 직접적인 자연교류라 함은 등반이나 트레킹 혹은 생태탐험 등 자연요소를 교류의 대상으로 삼는 경험을 말한다. 후자를 직접적인 혹은 1차적인 자연교

류 관광(primary nature tourism)이라고 하면 전자는 2차적인 자연교류(secondary nature tourism)라고 할 수 있다.

그렇다면 직접적인 자연교류 체험들은 어떤 것이 있을까? 순수 여행을 포함하는 여가 경험의 주요 체험 차원 중 자연교류 체험은 많은 학자들이 공통적으로 지적하고 있다(성영신 등, 1996; Arnould & Price, 1993; Farber & Hall, 2007; Williams & Harvey, 2001). 이미 앞에서 고찰했던 것처럼 성영신 등(1996)은 자연교류 체험이 최소한 자연동화와 자연정복의 두 가지 차원으로 구분될 수 있다고 주장하였고, Arnould & Price(1993)는 일상탈출감과 감정적 연대를 자연교류의 주요 체험으로 구분하였다. 또한 Farber & Hall(2007)은 야생체험여행(wilderness trip)의 주요 차원이 특별한 체험(extraordinary experience)이며 이러한 체험이 여행자들의 4가지 정서 체험(흥분, 즐거움, 두려움, 분노)을 수반한다고 분석하였다.

이러한 연구들은 공통적으로 자연관광이나 자연교류 경험의 일반적인 심리적 차원을 탐색적으로 접근하여 정리하고 있다. 즉, 이론적 근거를 제시하기보다는 경험적 자료에 근거한 접근인 셈이다. 반면, 이론적 근거를 기반으로 하여 자연교류 경험의 차원을 정리한 사례는 Kaplan(1995)에서 찾을 수 있다. 그는 자발적 주의(voluntary attention)와 비자발적 주의(invuntary attention)의 개념을 구분한 William James를 인용하면서, 자발적 주의는 주어진 과제를 수행하는 경우처럼 지시된 주의(directed attention)에 해당되며 이런 경우 심리적 노력을 기울여야 하기 때문에 개인은 정신적 피로(mental fatigue) 누적에 빠질 수밖에 없다고 보았다. 누적된 피로를 겪게 되면 개인은 결국 주의능력을 상실하게 되고 정상적인 생활을

위해선 피로회복을 요구하게 된다. 피로회복의 중요한 기제가 바로 비자발적 혹은 불수의적 주의 과정이며 이러한 경험이 곧 지시된 주의를 쫓 수 있게 만든다. 이영경(2006)은 불수의적 주의 자체가 휴식이며 집중력을 회복시키는 속성이 있다고 주장한다. Kaplan(1995)은 자연스럽게 불수의적 주의 과정을 이끌고 정신적 피로를 풀어주는 환경을 회복환경(restorative environment)이라고 정의하면서 주의회복을 유도하는 자연환경 교류 차원을 4가지로 정리하였다. 각각 매혹감(fascination), 벗어남(being away), 확장감(extent), 그리고 조화(compatability) 등이 그것이다. Kaplan의 주장을 주의회복이론(Attentive Restorative theory: ART)이라고 부른다. 자연교류의 하위 개념을 구체적으로 살펴보자.

우선 매혹감이란 자연환경의 부드러운 매력물에 빠져드는 경험을 말하며, Kaplan은 특히 연성물(구름, 석양, 눈, 단풍 등)의 패턴이 중요하다고 지적하였다. 자연환경에 대한 매혹감은 자연동화의 경험(성영신 등, 1996)과 일맥상통한다. 매혹체험이 지시된 과제가 아니라 다른 생각을 할 여유를 가져올 것이라고 Kaplan은 주장하면서 이 매혹감이야말로 다른 어떤 차원의 경험보다도 주의회복 기능에서 중요하다고 지적하였다(p.174). 둘째, 벗어남(being away)의 체험은 특히 도시인들에게 있어서 중요할 수 있다. 자연 속에 있다는 사실만으로도 일상을 벗어났다는 느낌을 갖게 하며, 이는 곧 다른 학자들이 말하는 해방감 혹은 일상탈출감과 다르지 않다(성영신 등, 1996; Arnould & Price, 1993). 나아가 자연 속에 있을 때 현실의 일들을 잠시 잊어버릴 수 있다는 사실이 정신적 피로를 회복할 수 있는 기제가 된다(Iwasaki & Mannell, 2000). 셋째, 확장감

(extent)은 물리적인 규모의 크기와 범위를 말하는 것이 아니라 자연환경의 구성 요소간의 배열을 통하여 만들어내는 확장의 느낌을 의미한다. 확장감의 반대는 혼잡이다. 미니에처(miniature)나 철로의 배합만으로도 환경이 펼쳐진 느낌을 받을 수 있으며, 이러한 경험이 곧 불수의적 주의를 유발한다고 Kaplan은 주장한다. 넷째 조화감(compatability)는 자연환경의 장면들이 개인의 경향성과 조화를 이루는 느낌을 말한다. 앞에서 말한 자연동화감 역시 이러한 조화감의 일부일 수 있다. 자연과 동화되고 자연 장면의 일부가 된 느낌이 곧 조화감일 것이며, 이런 경험이 주의회복 기능을 한다고 말한다.

Kaplan의 주의회복이론은 국내외의 많은 학자들에 의해 인용되었다. 우선 Hartig, Korpela, Evans, & Gärling(1997)은 선행 연구의 이론에 맞게 주의회복측정 척도를 개발하였으며, 국내에서 이승훈·현명호(2003a)은 이를 한국 상황에 맞게 번안하여 척도 타당화 작업을 수행하였다. 이들의 후속 연구(2003b)는 자연환경 교류경험이 스트레스 완화 효과를 가진다는 전제하에 이를 경험적으로 확인하였다. 한편, Korpela, Hartig, Kaiser, & Fuhrer(2001)는 여가를 즐기기에 좋아하는 장소와 싫어하는 장소를 선택하게 하는 실험을 통하여 좋아하는 장소를 선택한 경우 자연물의 요소가 훨씬 많다는 사실을 확인하였고, 상기한 주의회복체험의 경우에도 좋아하는 장소를 선택한 조건에서 유의미하게 더 높다는 사실을 확인하였다.

일부의 연구자들은 자연교류를 통한 주의회복 경험에만 초점을 둔 것이 아니라 그러한 자연교류 경험이 친환경적 태도나 삶의 질에 미치는 영향도 확인하고 있다. 예를 들어, Hartig, Kaiser, & Bowler(2001)은 대학가 근처의

높지를 배경으로 하는 사진을 보여준 다음 주의회복 4가지 차원을 측정 한 후 그것이 친환경적 태도에 어떤 영향을 미치는지를 구조방정식으로 분석하였다. 이들은 4가지 교류 차원 중 매혹감만이 유의한 효과를 가진다고 보고하였다. 한편 S. Kaplan(1995)의 아내이자 환경학자인 R. Kaplan(2001)은 대학가 아파트주민을 대상으로 아파트 창문에서 보이는 경관이 얼마나 많은 자연요소를 포함하는지를 기준으로 삶의 질 수준을 비교하였다. 그 결과 자연경관 조망이 많을수록 삶의 질 수준이 약 10% 정도 향상된다는 결과를 얻었다.

이들 연구들은 일관적으로 자연교류 경험이 스트레스완화, 친환경적 태도, 삶의 질에 긍정적인 효과를 가진다는 결과를 알려준다. 그러나 관광경험으로서 자연교류의 주의회복 효과에 대한 연구는 아니다. 예외적으로 Hartig, Mang, & Evans(1991)은 야생관광자와 비야생관광자 및 비관광자를 대상으로 유사실험설계 방법을 통하여 자연교류의 주의회복 효과를 검증하였다. 두 번에 걸친 실험을 통하여 연구자들은 자연교류 경험을 할수록 정서와 인지 능력이 더 나아진다는 결과를 확인하였다. 이러한 결과는 곧 자연관광이 다른 형태의 관광 경험에 비해 심리적 증진 효과가 더 클 수 있음을 시사한다.

연구문제

본 연구에서는 상기한 이론적 고찰을 통하여, 자연관광의 심리적 효과를 단기적, 장기적 측면에서 논의할 수 있다고 본다. 장기적인 측면에서 자연관광의 여러 체험은 일상생활의 갈등 해소를 가져올 것이고, 나아가 주관적인 삶의 질을 개선할 것이라는 점을 추론할 수

있다. 이론적인 측면에서 주의회복이론은 자연교류를 중심으로 하는 관광경험이 다른 형태의 관광경험에 비해 최소한 4가지 차원에서 더 긍정적인 체험의 기회가 될 것이라고 예상할 수 있다. 또한 자연교류체험은 단기적으로 정서적 개선효과를 가지며, 인지적 차원에서도 주의력 회복과 같은 심리적 효과를 가진다고 예상할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 크게 두 가지 연구 문제를 설정하였으며, 이를 확인하기 위하여 연구 문제에 맞는 두 개의 연구를 수행하고자 하였다. 첫 번째 연구는 자연관광이 다른 유형의 관광에 비하여 과연 자연교류체험 차원이 더 긍정적인가 하는 문제를 확인하기 위한 절차이다. 둘째 연구는 자연관광을 수행하는 이들을 대상으로 하여 자연교류 체험 차원이 심리적 증진 효과(정서적 효과와 인지적 효과)를 유발하는지를 확인하기 위한 것이다.

연구 1

연구 1에서는 자연관광이 다른 유형의 관광과 비교하여 환경교류 관광체험의 차원들이 더 긍정적인지를 확인하고자 하였다. 나아가 관광체험 차원들이 개인의 삶의 질과 스트레스 해소에 어떤 영향을 미쳤는지도 확인할 것이다. 자연관광이 다른 종류의 관광에 비해 더 좋은 심리적 체험을 제공한다면, 관광 체험 차원들의 심리적 효과도 더 클 것이다.

연구 1의 측정변수 및 설문지

자연관광

관광의 유형을 구분하는 기준은 다양하다.

그러나 다양한 유형의 관광경험은 주관적인 것이며, 따라서 여행의 목적에 근거해 이를 분류하는 것이 타당할 것이다. 즉, 관광유형의 개념은 ‘어떤 해당 관광경험의 목적에 따른 주관적인 선택의 종류’로 정의할 수 있다. 자연관광과 다른 유형의 관광을 구분하기 위하여, 조사대상자에게 다양한 여행 목적 유형을 제시한 다음 주관적으로 선택하도록 유도하였다. 구체적으로, 개인이 최근 6개월 이내 다녀온 여행 중 가장 기억에 남는 여행을 회상하게 한 다음 여행 목적의 여러 종류를 제시하여 그 중에서 자신의 회상 여행이 어느 것인지를 고르게 하였다. 여기서 선택 대안으로 제시한 여행의 종류는 다음과 같다: ① 자연 체험 중심의 자연관광(산, 바다, 강, 숲, 섬 등) ② 도시 탐방 ③ 쇼핑 관광 ④ 문화유적 관광 ⑤ 지역주민 교류 중심의 문화교류 관광 ⑥ 유흥중심의 오락관광 ⑦ 식도락 여행 ⑧ 스포츠 관광(경기관람/참가 등) ⑨ 휴식 중심의 휴양관광 ⑩ 기타. 실제분석에서는 사례수와 여행의 특징을 고려하여 자연관광, 도시/쇼핑관광, 문화교류관광, 휴양관광, 기타(유흥,오락,식도락 등) 등으로 재분류하였다.

관광체험

본 연구의 초점은 여행과정의 자연교류 체험이기 때문에, 여기서도 환경교류 중심의 관광 체험에 국한하였고, 따라서 관광체험을 ‘관광자가 관광지 환경에서 지각하는 심리적 느낌’으로 조작적 정의하였다. 관광지 환경 교류 측면에 초점을 두기 위하여, 주의회복이론(Kaplan, 1995)에서 제안한 4가지 환경교류 체험 차원(매혹감, 해방감, 확장감, 조화감)을 조사하고자 하였다. 측정 척도는 Hartig 등(1997)이 개발하고 이승훈·현명호(2003a)가 변안한

주의회복측정 척도를 연구 상황에 맞도록 약간 수정하여 20문항으로 구성하였다. 다만, 이승훈·현명호(2003a)의 변안과정에서 ‘확장감’은 반대 의미를 지닌 ‘혼잡감’으로 정의되었음을 밝혀둔다. 환경교류체험의 요인별 측정 문항은 부록에 제시하였다.

추가적으로 기존 연구들이 공통적으로 강조하였던 심리적 차원 중 ‘자기확인/표현감’의 체험(고동우, 1998; 성영신 등, 1996; Kleiber, 1999; Samdahl, 1988; Shamir, 1992) 역시 관광지 공간이 제공하는 심리적 체험으로 간주할 수 있다. 이를 측정하기 위하여 고동우(1998)가 제시한 문항 중 일부를 수정하여 6개 문항을 구성하였다(부록). 관광체험의 모든 문항(26개)은 리커트형 5점척도로 구성하였다.

결과 변수

관광체험의 주관적 효과를 가늠하기 위하여, 스트레스 해소와 삶의 질 변수를 준거로 고려하였다. 스트레스해소는 ‘여행자가 여행경험이 스트레스 해소에 도움이 되었다고 믿는 정도’로 조작적 정의하였고, 이를 측정하기 위하여 임시로 3개의 문항을 구성하였다(그 여행은 내 삶에 활력을 주었다고 여행 이후 스트레스가 줄어들었다 그 여행 이후 여러 가지 갈등이 줄어들었다).

엄밀히 말하여 이런 방식의 정의와 측정은 실제 스트레스 수준을 측정하는 것이 아니다. 다만 오래전(최대 6개월) 여행 경험이 일상 스트레스 변화에 영향을 준다고 확정할 수 없기 때문에, 단지 주관적으로 느끼는 관광경험의 스트레스 해소 효과를 확인하고자 하였다. 한편, 삶의 질 변수는 주관적으로 생각하는 일상생활의 행복도 수준에서 조작적 정의하였고, 주관적 삶의 질에 대한 여러 연구를 검토하여

5개 문항을 구성, 측정하였다. 모든 문항은 리커트형 5점 척도로 구성하였다(요즘 나는 행복하다 요즘 나는 내 삶에 만족한다. 요즘 내 삶이 즐겁다 나는 긍정적인 인생을 살고 있다. 나는 세상을 긍정적으로 생각한다).

추가 측정 내용: 설문지에는 상기한 내용 외에, 인구통계적 변수, 여행의 특징에 관한 질문(여행 일정, 동료수, 지출액, 목적지 등)이 포함되었다.

연구 1의 조사 방법 및 절차

본 연구의 모집단은 최근 6개월간 순수숙박 여행 경험이 있는 자들이며, 편의표집방법으로 표본을 선정하였다. 모든 조사는 조사전문기관에 의뢰하여 진행하였고, 회사가 보유한 패널집단 30만명에게 자발적으로 조사에 응할 수 있음을 알린 다음, 2013년 3월에 2주간 인터넷 조사를 수행하였다. 응답자에게는 조사 후에 소정의 선물을 사례하였다. 자연관광자 표본이 150명이 될 때까지 조사가 이루어졌고, 최종적으로 다른 유형의 관광자를 포함하여 총 370명이 응답하였다. 이 중 270명은 국내여행자였고, 100명은 해외여행경험자였다. 본 연구에서는 여행일정과 여행환경, 경험의 이질성 등을 고려하여 해외여행자 100명을 제외한 나머지 270명의 자료만 분석하였다.

연구 1의 결과 및 논의

연구 1의 표본 특성

본 연구의 조사대상자에 대한 분포 특징은

표 1에 제시하였다. 대체적으로 남녀 성비와 결혼 상태 등 인구통계적 특징은 다양하게 나타났으며, 오차를 벗어나지 않은 것으로 판단된다. 그러나 직업과 거주지 등은 온라인 조사의 한계를 보여주고 있는 것으로 보인다. 대도시 거주자와 사무직 종사자가 다소 많은 것으로 나타났다. 그러나 순수숙박여행을 하기 위해선 어느 정도의 경제적, 심리적 여유가 필요하며, 대도시 거주자의 여행욕구가 더 크다는 점을 감안하면, 이러한 표본의 분포는 여행자 모집단을 어느 정도 반영하는 것으로 판단된다.

측정변수의 신뢰도와 타당도

우선, 5개 요인으로 구성된 관광체험 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위하여 우선 확인적 요인분석을 시행하였다. 분석결과 5개 요인구조는 타당한 것으로 확인되었다. 진단 지수 CMIN/df 값은 1.920(p<.000), GFI .866, AGFI .836, NFI .874, TLI .926, CFI .937, RMR .036, RMSEA .058 이었다. GFI와 NFI, AGFI 값이 기준보다(0.90)보다 다소 낮았으나, 나머지 다른 지수들은 요구되는 기준보다 충분히 높았기 때문에, 5개 요인으로 측정된 관광체험 척도는 타당한 것으로 해석하였다. 그리고 이들 5개 요인별 내적합치도는 모두 .70을 상회하는 수준이었다(해방감 .87, 매혹감 .86, 혼잡-확장감 .94, 조화감 .77, 자기확인 .90).

한편 스트레스해소와 행복감 척도는 각각 단일차원으로 가정하여 임시로 구성한 척도였기 때문에, 확인적 요인분석을 통하여 2개 차원인지를 확인하였다. 확인적 요인분석 결과, 두 개 요인이 타당한 것으로 판단되었다. 진단지수를 보면, CMIN/df 값 6.94(p<.000), GFI

표 1. 조사표본의 통계 및 여행특징(n=270)

변수	수준	빈도	%
성별	남	149	55.2
	여	121	44.8
결혼 상태	미혼	80	29.6
	기혼	184	68.1
	기타	6	2.2
학력	고등졸/새 이하	43	16.0
	대학졸/새	188	69.6
	대학원졸/새	39	14.4
거주지	대도시	197	73.0
	중소도시	65	24.1
	농어촌	8	3.0
	사무직	153	56.7
직업	생산직	4	1.5
	서비스직	12	4.4
	교육/연구분야	18	6.7
	전업주부	38	14.1
	학생	8	3.0
	자영업	16	5.9
	무직/기타	21	10.3
	개별자유여행	219	81.1
여행 형태	패키지여행	18	6.7
	자유/패키지혼합	22	8.1
	기타	11	4.1
여행 유형	자연관광	126	46.7
	도시/쇼핑관광	14	5.2
	문화관광(유적/교류)	26	9.6
	휴양관광	80	29.6
	기타(오락, 스포츠, 식도락 등)	24	8.9
목적지 특징	자연보존지역	126	46.7
	인공/자연조화지역	116	43.0
	인공중심지역	7	2.6
	인공/자연혼재지역	15	5.6
연령(만)	기타	6	2.2
	평균 39.9세(표준편차 9.3)		
	20대	36	13.3
	30대	102	37.8
	40대	86	31.9
(20~73세)	50대	39	14.4
	60대 이상	7	2.6
일정(박)	0 ~ 11 일, 평균 2.8 일, 표준편차 1.1		
동반자수	최대 50 명, 평균 4.97 명, 표준편차 5.8		
여행경비	2 ~ 300만원, 평균 57.8만원, 표준편차 54.9		

.886, AGFI .883, NFI .911, TLI .885, CFI .922, RMR .028, RMSEA .149 이었다. 일부진단지수 (특히, RMSEA <.08, GFI, AGFI, TLI)가 기준을 충족하지 못하였으나, 나머지 다른 지수를 고려하면 대체적으로 2개 요인으로 가정하는 것이 타당한 것으로 판단된다. 두 척도의 내적 합치도는 각각 .79(스트레스해소), .93(행복감)으로서 수용 가능한 수준이었다. 따라서 본 연구에서 측정된 관광체험척도와 스트레스해소감 및 행복감 척도의 자료를 활용하여 후속의 분석을 진행하였다.

자연관광자의 관광체험 비교

본 연구의 가장 중요한 연구 문제는 자연관광자가 다른 관광자에 비하여 주의회복체험을 더 많이 하는지를 확인하는 것이었다. 표 2에서 보면, 관광체험 5개요인 중 자기확인/표현감을 제외한 4개 요인의 평균이 자연관광자가 확연히 높았다. 특히 도시/쇼핑관광자에 비하여 자연관광자의 환경교류체험은 두드러지게 높은 값을 보였다. 해방감 차원은 다른 유형의 관광자에 비하여 자연관광자가 더 크게 지각하는 것으로 나타났다. 다만, 문화관광자와 자연관광자는 체험 수준의 차이가 없었다. 이러한 결과는 자연관광이 다른 관광에 비해 주의회복체험을 더 강하게 제공하는 것을 알려준다. Kaplan(1995)의 주장과 일치하는 것이다.

그러나 스트레스해소 효과와 행복감 수준은 관광유형에 따라 유의하게 다르지 않았다. 이는 현재 수준에서 스트레스해소 효과를 지각하는 것과 행복감 수준이 과거의 여행경험 유형에 의해 다르지 않음을 의미하는 것이다. 따라서 스트레스 해소와 행복감을 결과변수로 하고, 관광체험에 대한 기억을 예언변수로 하

표 2. 자연관광자 vs 기타 다른관광자의 여행경험 및 행복감 평균(표준편차) 비교(MANOVA)

독립/종속	스트레스 해소	행복감	매혹감	해방감	조화감	혼잡감	자기확인
자연관광 (n=126)	3.90 (.52)	3.57 (.74)	3.83 (.54)	4.13 (.44)	3.71 (.48)	2.31 (.84)	3.53 (.58)
도시쇼핑 관광 (n=14)	3.59 (.66)	3.36 (.66)	3.49† (.69)	3.53† (.53)	3.19† (.53)	3.23† (.65)	3.40 (.68)
문화관광(유적, 교류) (n=26)	3.87 (.63)	3.45 (.72)	3.90 (.56)	4.01 (.61)	3.62 (.54)	2.41 (.90)	3.38 (.60)
휴양관광 (n=80)	3.75 (.62)	3.37 (.74)	3.67 (.56)	3.97† (.63)	3.65 (.42)	2.27 (.78)	3.36 (.56)
기타관광 (오락, 스포츠, 식도락 (n=24)	3.82 (.56)	3.47 (.79)	3.56† (.65)	3.97† (.52)	3.64 (.42)	2.39 (.79)	3.40 (.67)
평균(n=270)	3.83 (.57)	3.48 (.74)	3.75 (.57)	4.03 (.55)	3.65 (.48)	2.36 (.84)	3.44 (.59)
F값	1.41	1.02	2.87*	4.64***	4.03**	4.38**	1.15

* p <.05, ** p<.01, *** p<.001

† 자연관광유형과 유의한 차이를 보인 유형의 평균치(LSD 사후분석 결과).

표 3. 관광유형별 여행경험의 효과비교(다중회귀분석, N=270)

여행종류	자연관광(n=126) (표준화회귀계수)		다른유형관광(n=144) (표준화회귀계수)		
	예언변수/종속변수	스트레스해소	행복감	스트레스해소	행복감
매혹감		.086	-.086	.018	.037
해방감		.308***	.129*	.633***	.284**
조화감		.068	.039	-.040	-.070
혼잡감		-.100	-.077	-.063	-.025
자기확인		.448***	.422***	.261***	.374***
수정R ²		.487***	.174***	.632***	.290***

* p<.05, ** p<.01, *** p<.001, enter 방식

여 그 영향관계가 관광유형에 따라 다른지 확인하였다. 표 3은 자연관광자와 기타 다른관광자를 구분한 후 두 개의 종속변수에 대하여

5개 차원의 관광체험이 어떤 영향을 미치는지를 확인한 다중회귀분석의 결과이다.

표 3에서 보면, 스트레스해소와 행복감에

대한 5개 차원 관광체험(즉, 회상 체험)의 영향관계는 자연관광과 기타 다른관광 유형에서 크게 다르지 않았다. 대체적으로 행복감보다는 스트레스해소에 대해 더 큰 설명량을 보였다. 사실 스트레스해소는 ‘그 여행경험이 스트레스 해소에 얼마나 도움이 되었는가?’라는 방식으로 측정하였기 때문에, 일상적인 주관적 행복감에 비해 더 직접적인 설명량을 보이는 게 당연할 수 있다. 그러나 자연관광자와 다른 관광자의 패턴이 크게 다르지 않다는 사실은 표 2의 결과와 비교할 때 다소 의외이다. 특히, 자연교류체험 요인 중 해방감과 자기확인/표현의 체험 기억만이 공통적으로 유의한 영향을 미치는 현상도 주목할 필요가 있다. 다시 말해, 자연관광자가 기타 다른관광자에 비하여 주의회복체험을 더 강하게 지각함에도 불구하고, 그런 체험의 기억이 행복감에 미치는 영향은 제한적이었다.

연구 1의 논의

연구 1은 자연관광과 다른 유형의 관광 사이에 관광체험의 정도가 다른지를 확인하는 과정이었다. 분석결과 예상했던 것처럼, 5가지 환경교류체험 중 4가지가 대체적으로 기타 다른관광 유형에 비해 자연관광경험에서 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 S. Kaplan (1995)이 주장하는 주의회복체험이 자연교류 경험을 통해 더 두드러질 수 있다는 사실을 확인하는 것이다. 그러나 스트레스해소감과 행복감을 준거로 한 회귀분석결과는 자연관광과 다른 관광 사이에서 큰 차이를 발견할 수 없었다. 여기에는 체험 효과의 준거로 설정한 스트레스해소 효과를 주관적인 신념 수준에서 측정

한 점과 행복감이 너무 장기적인 결과라는 점에서 그 이유를 찾을 수 있다.

다시 말해 여행 후 일정 기간이 지난 다음 회상에 의존해 측정된 관광체험과 현재 행복감의 관계를 확인하는 것은 정확히 말하면, 체험의 효과가 아니라 기억의 효과를 분석하는 것에 불과할 수 있다. 따라서 자연관광의 즉각 체험이 심리적 효과를 가지는지를 확인하기 위해선 행복감과 같은 일반적 수준의 장기적 준거가 아니라 단기적인 심리진단 지수를 준거변수로 설정하여 확인할 필요가 있다. 이 문제는 연구 2에서 다룰 것이다.

연구 2

자연관광의 심리적 체험이 심리적 개선 효과를 가지는가의 문제를 해결하기 위해선 체험측정과 준거측정 간 간격을 줄여서 단기적인 결과를 고려하는 것이 타당할 것이다. 나아가 여행전후의 심리적 지수 차이를 비교할 필요가 있다. 결국, 연구 2에서는 현장실험을 통하여 자연관광의 환경교류체험이 심리적 지수 변화에 긍정적인 유의한 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다.

연구 2의 방법

연구 2에서는 자연관광을 수행하는 대학생 집단을 대상으로 여행전후 심리적 지수의 변화를 측정하였다. 또한 여행을 하지 않는 다른 대학생 집단을 통제집단으로 삼고 심리적 진단지수의 변화를 비교하였다. 구체적으로, D 대학교 관광관련학과와 정기 관광답사에 참여

한 80명을 실험집단으로 삼았고, 동일학과에 재학 중이지만 답사에 참여하지 않는 다른 학생 20명을 통제집단으로 삼았다. 실험집단 80명 중 관광답사 프로그램을 담당하고 관리하는 집행부 14명의 자료는 제외하였다. 따라서 최종적으로 66명의 자료만 실험집단으로 분류하였다. 관광답사는 2박3일 동안 자발적 참여로 이루어졌고, 경상남도 “외도” 탐방을 핵심 프로그램으로 하고 있다. 외도는 연간 100만 명이 방문하는 대표적인 자연관광지이며, 섬의 일부를 지중해식 정원으로 꾸며놓아 이국적인 정취를 자아내는 곳으로 유명하다. 거제도에서 유람선으로 약 15분 거리에 있다. 심리적 지수 측정은 거제도 숙소에 도착한 첫날 저녁 식사 전에 사전 설문조사 방식으로 시행하였고, 사후 측정은 다음 날 외도 탐방 후 숙소로 돌아 온 저녁 시간에 시행하였다. 비교집단인 통제집단의 사전 사후조사는 실험집단의 측정시기와 일치시키기 위하여 실험집단과 동일 시간대에 학교 강의실에서 측정하였다. 그리고 관광답사를 마친 뒤 2주후에 강의실에서 실험집단과 통제집단의 사후 측정을 다시 시행하였다.

측정변수와 도구

연구 2에서 심리적 지수로 측정한 변수는 정서 상태와 인지 역량 등 2가지이며, 자연교류체험 차원에 해당되는 5가지 변수(연구 1과 동일)를 측정하였다. 자연교류체험 차원은 나중에 심리적 지수 변화를 예측할 수 있는지를 확인하기 위한 예언변수이며, 연구1에서 사용한 척도를 활용하였고 실험집단의 사후 측정(여행직후와 2주후 측정)에서만 적용하였다.

심리적 진단지수는 두 가지이며, 두 집단모

두 3번의 시기별로 측정하였다. 하나는 정서 상태 측정치이고, 둘째는 인지역량 측정치이다. 정서상태 측정은 강혜자(1991)가 번안하여 발표한 20문항 스트레스측정 척도 중 고동우, 문상정, 오송대, 김상범, 이영숙(2009)이 축약하여 제시한 12개 문항으로 구성된 척도를 활용하였다. 이 척도는 우울관련 정서 4문항, 불안초조 관련 정서 4문항, 긍정기분 4개 문항으로 이뤄졌으며, 내적합치도는 3개 요인별로 .747 ~ .930 수준으로 확인되고 있다(고동우 등, 2009, p.457).

인지역량에 해당된 변수는 2가지였다. 하나는 주의능력 측정을 위해 Hartig 등(1991)의 방법을 차용한 오탈자찾기 과제를 수행하는 방법이었으며, 다른 하나는 여행관여도 수준이다. 여행관여도는 고동우 등(2009)이 제시한 3개 문항으로 측정하였다(일반적으로 나는 여행에 관심이 많다 나는 여행이나 여행지에 대한 호기심이 많다 나는 여행을 통하여 세상을 더 많이 알고 싶다 선행연구에서 이 척도는 .775 ~ .850 수준의 내적 합치도를 보여주었다. 주의집중능력을 측정하는 오탈자찾기 과제는 하나의 문단을 제시한 다음 문법적으로 잘못된 단어와 표현을 체크하게 하였고, 나중에 연구자가 그 숫자를 션다. 여행전, 여행직후, 2주후 측정 시기별로 오탈자의 단어는 동일하였으나, 문장 내용은 약간 각색하여 달리 제시하였다. 이 척도의 타당도를 확보하기 위해 10명의 대학생들을 대상으로 사전 예비조사를 시행하였고, 그 결과 평균 7.30, 표준편차 1.56 정도의 정확도를 보였다. 오탈자 찾기 과제의 문장은 ‘부록’에 제시하였다.

연구 2의 결과

측정변수의 신뢰도와 타당도

주요 측정변수의 신뢰도와 타당도를 확인하기 위한 작업을 우선 시행하였다. 심리적 진단 지수에 해당되는 정서측정 척도, 주의력 측정(오타자찾기), 그리고 여행관여도 측정도구 등과 관광지 체험에 해당되는 5개요인 측정도구가 여기에 해당된다. 주의력 측정도구를 제외한 나머지 측정도구에 대해선 탐색적 요인분석과 내적합치도 분석을 통하여 타당도와 신뢰도를 확인하였다. 그리고 요인타당도를 확보하기 위해선 확인적 요인분석이 필요

하나, 본 연구의 경우 사례수가 충분히 확보되지 않았기 때문에 탐색적 요인분석 결과로 이를 대체하였다.

여행체험척도의 경우 여행직후 자료와 2주 후 측정 자료를 각각 주축요인분석하였고, 모두 5개 요인으로 가정하였을 때 해석가능한 구조를 보였다. 다만, 매혹 5번 문항, 조화 2번과 3번 문항이 각각 명료한 구조를 보이지 않았다. 이들 3개 문항을 제외한 후 5개 요인의 누적설명량은 각각 65.3%(직후), 61.7%(이주 후) 였다. 그리고 직후 체험 측정치의 내적합치도는 각각 해방감 .84, 매혹감 .87, 혼잡도 .92, 조화감 .76, 자기확인/표현 .90이었고, 이주 후 체험 측정치는 해방감 .87, 매혹감 .83, 혼

표 4. 정서측정 척도의 주축요인분석(varimax 회전, n=66)

문항/요인	우울 요인			불안 요인			긍정기분 요인		
	여행전	직후	2주후	여행전	직후	2주후	여행전	직후	2주후
2. 우울하다	.83	.81	.78						
1. 슬프다	.77	.86	.80						
4. 실망스럽다	.66	.75	.79						
3. 의기소침하다	.57	.75	.76						
10. 두렵다				.83	.82	.71			
11. 안절부절하다				.84	.79	.84			
9. 긴장된다.				.64	.70	.56			
12. 불안하다				.59	.72	.65			
6. 안도감이 든다							.84	.77	.88
5. 만족스럽다							.66	.76	.69
7. 안심된다.							.64	.69	.53
8. 희망적이다							.52	.52	.44
고유근	2.68	2.99	3.21	2.40	2.66	2.65	2.23	2.22	2.23
설명량	22.32	24.99	26.71	20.01	22.13	22.06	18.62	18.52	18.61
요인별 내적합치도	.87	.92	.93	.86	.79	.80	.80	.85	.89

주. 요인부하량 .50이하 생략

잡도 .91, 조화감 .68, 자기확인/표현 .88 이었다. 대체적으로 수용할 만한 신뢰도와 요인 타당도를 확보하였음을 보여준다.

심리적 진단 지수에 해당되는 정서측정도구의 경우, 여행전, 여행직후, 2주후 측정치에 대한 각각의 요인분석과 신뢰도를 분석하였다. 모든 요인분석에서 KMO 지수는 .80이상 ($p < .000$)으로서 요인분석에 부합한 것으로 판단되었으며, 누적설명량 역시 61.5%(여행전), .66.4%(여행직후), 67.4%(2주후) 등으로 나타났다(표 4). 한편 인지적 진단지수로 측정된 여행관여도 3개문항은 각각 단일요인으로 확인되었고(누적설명량 57.5%(여행전), .71.4%(직후), .68.1%(2주후)), 내적합치도는 각각 .80(여행전), .87(직후), .86(2주후)였으며 수용할 만했다.

자연관광의 인지적 효과 검증

본 연구에서 설정한 종속변수로서 인지적 효과 지수는 주의집중력과 여행관여도이다. 여행을 하지 않은 통제집단과 비교하여 실험집단의 인지적 지수가 여행전후에 더 나아졌는지를 확인하기 위하여 반복측정 분산분석과 독립표본 t-test를 수행하였다. 분석결과를 표 5에 제시하였다. 우선 이탈자 점수 비교에서 F값은 3.74($p = .074$)로서 유의도 .05 수준에서 차

이가 발견되지 않았으나 두 집단간 분명한 패턴의 차이가 발견되었다. 통제집단과 실험집단은 여행전 이탈자찾기 점수 차이가 없었지만($t = -.483$ n.s.), 공통적으로 여행직후 측정치에서 더 낮은 점수를 보였다. 그러나 2주후 측정치에선 통제집단이 거의 변화가 없었으나 실험집단에선 초기 주의력 수준만큼 회복된 수치를 보였다. 이런 결과는 집단간 패턴의 차이가 있음을 알려준다.

또 다른 인지적 지수인 여행관여도의 경우 통제집단과 실험집단에서 직전 측정치는 집단간 차이가 없었으며($t = .908$ n.s.), 직후 측정과 2주후 측정치의 패턴 차이도 유의하게 나타나지 않았다($F = 1.506$ n.s.). 이러한 결과는 관광 답사 여행이 여행관여도에 영향을 주지 않았음을 알려준다.

자연관광의 정서적 효과 검증

본 연구의 또 다른 종속변수로서 정서적 효과 지수는 우울, 불안, 긍정기분 등 세 가지였다. 여행을 하지 않은 통제집단과 비교하여 실험집단의 정서 지수가 여행전후에 더 나아졌는지를 확인하기 위하여 반복측정 분산분석을 수행하였다. 표 6에서 보는 것처럼 정서지수 3개요인 중 어떤 것도 통계적으로 유의하

표 5. 인지적 지수의 평균(표준편차) 비교(반복측정 분산분석)

변수	집단구분	측정시기			F값
		여행전	직후	이주후	
이탈자찾기	통제(n=20)	6.85(2.32)	6.65(1.72)	6.40(1.79)	3.74 ($p = .074$) 사후검증: a=c>b
	실험(n=66)	7.13 ^a (1.33)	6.56 ^b (1.21)	7.20 ^c (1.39)	
여행관여도	통제	4.25(.53)	4.30(.58)	4.30(.60)	1.506 n.s.
	실험	4.13(.64)	3.89(.67)	3.85(.61)	

모든 지표의 여행전 집단 비교는 유의하지 않았음.

표 6. 정서요인 평균(표준편차) 비교(반복측정 분산분석)

변수	집단구분	측정시기	여행전	직후	이주후	F값
우울	통제(n=20)		2.46(.64)	2.36(.81)	2.37(.78)	1.859 n.s.
	실험(n=66)		2.47(.66)	2.54(.73)	2.38(.85)	
불안	통제		2.73(.76)	2.80(.79)	2.81(.74)	.850 n.s.
	실험		2.42(.66)	2.36(.65)	2.46(.76)	
긍정기분	통제		3.01(.79)	3.25(.77)	3.28(.73)	2.11n.s.
	실험		3.07(.38)	3.09(.35)	3.18(.56)	

모든 지표의 여행전 집단 비교는 유의하지 않았음.

지 않았다. 이는 우울, 불안, 긍정 정서가 여행경험을 통하여 변하지 않았음을 알려준다.

결국, 본 연구에서 예상하였던 여행경험의 인지적, 정서적 효과는 확인되지 않았다. 다만, 인지적 효과 중 주의집중력에 해당되는 오타자찾기 과제점수만이 독특한 현상을 보여준다. 여행전과 비교하여 여행직후 주의력 점수는 크게 낮아졌다가 2주후 측정에서 원상태 수준을 회복하는 경향을 보여주었다. 물론 이런 결과도 통계적으로 미미한 수준의 유의성만을 보여주는 것이다. 이는 관광답사에서 수행한 여행의 피로가 오히려 주의력 수준을 약화시켰을 가능성을 암시하는 것이며, 일정 기간이 지난 후에야 인지능력이 회복되는 경향이 있기 때문일 수 있다.

추가분석: 관광체험과 관광기억의 효과 비교

결과가 알려주는 것처럼, 여행과정의 피로가 인지적 역량에 부정적인 영향을 미치는 것이라면, 여행경험에 대한 기억 역시 시간이 지날수록 왜곡될 것이다. 나아가, 현재(2주후) 상태의 인지적, 정서적 상태를 준거로 할 때 여행지에서 겪는 경험 자체가 아니라 그것에

대한 기억이 더 큰 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 여기서는 추가분석을 통하여 여행직후 측정된 여행 체험과 2주후에 측정된 여행 체험(기억)이 2주후에 측정된 정서 상태와 인지적 지수에 미치는 영향력을 비교할 필요가 있다. 이를 확인하기 위해 인지적 지수 2가지(오타자 점수, 여행관여도)와 정서지수 3가지(우울, 긍정, 불안)를 종속변수로 하고, 여행 체험의 측정치(직후와 2주후) 5개 차원을 예언변수로 하여 다중회귀분석을 수행하였다.

표 7에서 보면, 외도여행 당일에 측정된 여행 체험 5개 요인이 2주후 현재 심리상태에 미치는 영향은 전혀 유의하지 않았다. 그러나 2주후에 회상한 여행 체험 5개요인은 개별적으로 현재 심리상태에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인된다. 자기확인/표현 체험의 기억은 현재의 긍정기분을 고양시키고 있고, 매혹감 체험의 기억은 현재의 여행관여 수준에 긍정적인 영향을 미치고 있고, 혼잡체험의 기억은 현재의 우울, 긍정기분 및 여행관여도에 부정적인 영향을 미치고 있다. 현재 주의집중력(오타자찾기)를 제외한 다른 모든 심리적 진단지수에 대하여 여행 체험의 기억이 유의한 영향을 미치고 있으며, 설명량은 약 7.2% ~ 17.9%

표 7. 심리적 지수에 대한 여행경험의 효과 비교(다중회귀분석, n = 66)

종속변수 (2주후)	독립변수 유형	자기확인/ 표현	매혹감	해방감	혼잡감	조화감	수정 R ²
오탈자	체험직후	-.082	.119	.129	.143	.092	.005
	기억경험	-.079	.153	.048	.067	.043	-.021
여행관여	직후	.046	.091	.010	-.063	.195	.017
	기억	-.118	.306**	.056	-.271*	-.047	.179***
우울	직후	.012	-.052	-.005	.105	-.044	-.034
	기억	-.114	.020	-.050	.408***	.021	.127***
불안	직후	.043	-.056	-.021	.040	-.051	-.043
	기억	-.208	-.020	.067	.335**	.012	.072*
긍정기분	직후	.094	.115	.000	.079	.163	.011
	기억	.339**	.052	-.095	-.287*	.089	.157**

*. p<.05, **. p<.01, ***. p<.001, 각 셀의 수치는 표준화회귀계수임. enter 방식.

의 크기를 보였다.

이런 결과는 여행체험이 심리상태에 미치는 효과가 초단기적 효과라기보다는 일정한 잠재기를 거쳐 나타난다는 것을 알려준다. 오탈자 점수의 변화를 고려하면, 여행체험의 즉각적 효과는 부정적이거나 유의하지 않으며, 오히려 피로도를 증가시킬 가능성이 있음을 알려주며, 여행이후 일정시간이 지나야만 심리적 개선효과가 나타난다고 해석할 수 있다.

논의 및 결론

본 연구는 자연관광 경험이 어떤 심리적 효과를 가지는지를 확인하기 위해 수행되었다. 환경심리학의 주의회복이론(Kaplan, 1995)에 근거하여 다른 형태의 관광경험에 비하여 자연관광의 경험이 환경교류를 통한 주의회복경험

을 더 많이 제공하고, 나아가 인지적, 정서적 개선효과를 가져올 것이라는 연구문제를 설정하고 이를 검증하고자 하였다. 사후조사 방법과 유사실험절차로 진행한 두 번의 연구 결과는 자연관광의 심리적 효과에 대한 다소 복잡한 결론을 유도하고 있다.

연구 1은 인터넷 조사 방법을 활용하여 최근 6개월 이내 순수여행경험이 있는 이들을 대상으로 자연관광과 기타 다른 관광경험이 어떻게 다른지를 확인하기 위한 과정이었다. 가장 중요한 연구결과로서 예상했던 것처럼, 자연관광자가 기타 다른 관광자에 비하여 대체적으로 4가지 주의회복 체험을 더 많이 하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 주의회복이론과 후속의 다른 연구자들의 주장(Hartig 등, 1991; R. Kaplan, 2000)과 일관된 것이며, 자연관광의 환경이 다른 관광 경험의 환경에 비하여 매혹감, 해방감, 혼잡-확장, 조화감 등

을 더 긍정적으로 지각하게 한다는 사실을 알려준다(표 2). 특히 도시/쇼핑관광자가 지각하는 체험에 비해 자연관광자의 그것은 공통적으로 더 긍정적인 것이었다. 그러나 문화관광자와 비교하여 체험의 차이는 없었다. 이는 아마도 문화관광지의 공간이 인공물이라고 하더라도 비교적 정비되고 관리된 경향이 있기 때문일 것이다. 문화관광이나 자연관광의 공간은 도시관광지에 비하여 더 한적하고, 여유를 주는 방식으로 이루어졌다는 상식을 고려하면 이해할 수 있다.

연구 1의 두 번째 결과는 스트레스 해소감과 행복감에 미치는 관광체험의 효과가 자연관광자와 다른 관광자가 다르게 지각하는지의 문제이다. 주의회복체험을 중심으로 하는 자연관광자 집단에서 관광체험이 더 강하게 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 예상과 달리 연구결과는 두 집단에서 크게 다르지 않았다. 스트레스해소의 경우 질문문항이 주관적인 심리적 효과를 직접 묻는 방식이었기 때문에, 사람들은 어떤 여행을 하든지간에 그 경험이 일상의 스트레스를 해소하는 데 도움이 된다고 생각할 수 있다. 따라서 스트레스 해소 효과에 대한 관광유형의 차이가 발견되지 않는 것은 당연할 수도 있다. 문제는 행복감에 대한 효과인데, 이 역시 두 집단간 차이가 나타나지 않았다. 이는 아마도 관광경험이 과거 6개월 이내에 수행된 것이고, 따라서 관광체험을 직접 측정했다기보다 관광체험에 대한 기억을 측정했기 때문일 수 있다. 즉, 과거 경험이 현재의 행복감에 영향을 미치는 것이 아니라 경험에 대한 기억이 현재 행복감에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 실제로 Kahneman(1999, 2000)의 peak-end rule 이론은 과거 경험의 전체가 아니라 기억 속에 남은 중요한 사건 기억

만이 현재의 행복 수준을 결정한다고 제안한다. 이러한 주장은 경험에 대한 기억이 왜곡된다는 사실을 알려주는 것이며, 현재의 행복감이나 과거 경험에 대한 평가 수준을 결정하는 데 있어서 과거 경험보다는 그 경험에 대한 기억이 더 중요하다는 것을 알려준다. 왜냐하면 현실적으로 우리는 과거경험을 사실 그대로 회상하는 것이 아니라 기억 속에서 이를 재구성하여 회상하는 경향이 있기 때문이다(Rubin, 1996). 그러므로 자연관광자와 다른 관광자는 각각 과거 자신들의 여행경험을 재구성하여 그것을 기억하고 있을 뿐만 아니라 현재의 행복감에 맞게 그것을 재해석하고 있을 가능성이 있다. 이런 경우, 관광체험이 현재 행복감에 미치는 영향은 왜곡될 수밖에 없으며, 과거에 자연관광을 했던 다른 유형의 관광이든 그 패턴은 다르지 않을 것이다.

이런 문제를 해결하기 위하여 연구 2는 유사실험설계 방법을 활용했다. 연구 2에서는 대학생을 대상으로 자연관광을 수행하는 실험 집단과 여행을 하지 않은 통제집단을 설정하여, 실험집단의 경우 여행경험 전후에 인지적, 정서적 지수가 더 나아지는지를 확인하고자 하였다. 연구결과, 예상과 달리 자연관광 경험의 인지적, 정서적 효과는 발견되지 않았다. 오히려 인지적 지수인 주의력 측정점수는 여행직후에 유의하게 더 떨어졌다가 2주후 측정에서 회복되는 경향이 발견되었다(표 5). 이는 여행경험이 초단기적으로는 주의력을 회복시키는 것이 아니라 오히려 피로를 가중시키고, 일정 기간이 지난 후에야 회복될 수 있음을 알려준다.

따라서 여행의 부작용인 피로도 영향이 있다면, 그리고 연구1의 결과로부터 추론한 것처럼 기억의 효과가 실제체험의 효과보다 더

중요하다면, 다른 심리적 진단지수인 현재 지각하는 여행관여도 및 정서지수는 여행체험 자체가 아니라 그 경험에 대한 기억에 의해 달라질 것이다. 이를 확인하기 위하여 추가분석을 시행하였고, 표 7에서 보는 것처럼 현재 심리적 진단지수에 대해 유의한 영향을 미치는 것은 여행직후에 측정된 체험 자체가 아니라 2주후에 측정된 경험 기억이었다.

이러한 사실은 자연관광을 포함한 여행체험의 심리적 효과가 초단기적인 즉각적 효과를 가진다기보다 중장기적인 효과를 가진다는 추론을 가능하게 한다. 사실, 우리는 누구나 여행의 피로를 경험한다. 집을 떠나 다른 곳을 여행하는 것은 즐거움과 함께 피곤함도 가져온다. 즐거움은 추억이 되어 나중에야 그것이 긍정적 효과를 유발하겠지만, 피곤함은 더 쉽고 더 빨리 우리의 마음을 지배한다. 본 연구의 결과를 이러한 사실을 알려주고 있다.

본 연구의 결과 중 연구 1과 연구 2의 결과를 비교하는 것이 필요하다. 연구 1에서 환경교류체험 중 해방감과 자기확인/표현감이 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인된 점은 주의회복이론에서 매혹감을 핵심적인 것으로 강조하는 논리와 다른 것이다. 다만, 연구 2의 결과에서 매혹감 기억은 여행관여도라는 인지적 지수에 긍정적 영향을, 혼잡감 기억은 세 가지 정서 지수에 부정적 영향을 미치는 것으로 확인되고 있다. 또한 체험과 기억의 차원 중 자기확인/표현과 해방감은 공통적으로 심리적 지수에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 관광경험의 기억이 현재의 행복감과 인지적, 정서적 지수에 미치는 영향이 장,단기적으로 다를 수 있음을 알려준다. 즉, 행복감과 같은 장기적 준거변수에는 자기확인/표현감이나 해방감 기

역이 더 큰 효과를 가지는 반면, 인지적, 정서적 상태를 예측하는 데는 매혹감이나 혼잡감 같은 직접적인 환경교류 경험의 기억이 더 중요하다라는 것이다.

이상의 논의를 정리하면, 결론적으로 본 연구의 결과는 다음과 같은 정리할 수 있다. 첫째, 자연관광은 다른 관광에 비해 매혹감, 해방감, 확장감(혼잡감), 조화감 등을 더 긍정적으로 지각할 수 있는 기회이다. 특히 도시/쇼핑관광에 비하여 주의회복 체험의 기회가 더 많다. 둘째, 일정기간이 지나고 나면(평균 5.19개월), 과거의 자연관광경험은 다른 유형의 관광에 비해 현재 행복감을 증진하는데 더 낮고 볼 수 없다. 일정기간이 지나고 나면, 여행 경험 중 해방감과 자기확인/표현의 기억만이 현재의 행복감에 긍정적인 영향을 미치고 있으며, 그마저도 여행의 종류에 따라 다르지 않다. 셋째, 자연관광 체험은 단기적인 인지적, 정서적 효과를 가져오지 않았다. 오히려 인지적 수준의 피로도를 증가시키며 일정기간이 지난 후에야(2주후) 회복된다. 넷째, 현재의 정서 상태와 여행관여도(인지)에 영향을 미치는 것은 관광체험이 아니라 그 체험에 대한 기억이다. 결론적으로, 본 연구는 예상과 달리 자연관광의 심리적 효과가 특별하다는 증거를 알려주지 않고 있다.

본 연구의 결과가 예상과 달리 자연관광의 심리적 효과를 확인하는데 성공하지 못한 이유를 추론해 볼 필요가 있으며, 그것은 곧 이 연구의 한계가 될 것이다. 우선 연구 2의 연구대상자가 대학생 집단이었고, 관광답사 형태의 자연관광에 국한되었다는 사실을 지적하여야 한다. 관광답사 참여가 자발적 의지로 수행된다고 하더라도 순수여행이 아니라 일종의 겸목적 관광 수준을 벗어나지 못한 점이

문제가 될 수 있다. 그러므로 “외도” 여행이 관광답사의 핵심 일정이라고 하더라도, 다른 일정이 참여자의 체험과 심리적 상태에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

둘째, 단체여행은 개별자유여행에 비해 개인적 행동의 제약이 있고, 정해진 일정을 따라야 하는 특징이 있다. 단체 여행이기 때문에 첫날의 음주와 단체 행동 혹은 충분한 숙면 부족 등이 다음날 측정치에 영향을 미쳤을 수 있으며 피로도를 가중시켰을 수 있다. 사실 대학생의 단체여행에서 이런 세부적인 일정을 모두 통제하는 것은 불가능에 가깝다. 그러므로 후속 연구에서는 자유여행을 계획하는 일반 성인을 대상으로 자연관광과 다른 관광의 체험과 그 결과를 비교할 필요가 있다.

셋째, 준거변수로 사용한 인지적 지수(오탈 자찾기, 여행관련도)와 정서 지수를 적용한 것이 문제가 될 수 있다. 사실 어떤 심리적 지수가 전문가 개입이나 처방 전후에 더 개선되는지를 확인하기 위해서 사전에 문제가 어느 정도 확보되어야 한다. 사전 측정치가 이미 정상 혹은 평균적인 수준을 보인다면, 개입 사후에 이런 지수가 더 나아질 것이라고 가정하는 것 자체가 문제일 수 있다. 이미 아무런 문제가 없는 이들이 관광체험이후 더 나아질 것이라는 가정 자체에 모순이 있을 수 있기 때문이다. 긍정심리기법을 창안한 Seligman, Steen, Park, & Peterson(2005)은 심리적 개입의 조건으로 이를 지적하고 있다. 그러나 본 연구에서는 미처 이를 사전에 점검하지 못하였고, 연구의 사례수가 너무 적은 탓에 추가 분석을 수행하지 못했다.

이러한 연구의 한계는 후속 연구를 통해 개선할 수 있을 것이다. 예컨대, 개별여행자를 대상으로 여행 전후를 비교하는 연구, 자연관

광과 다른 유형의 관광 경험을 직접 비교하여, 심리적 효과의 위계를 탐구하는 연구, 사전 문제집단을 설정하여 정상 집단과 비교하는 연구 등이 가능할 것이며, 필요해 보인다. 이런 연구들이 수행된다면, 여행을 통한 심리적 치유 연구를 위한 단초가 될 것이다.

본 연구의 결과는 자연관광의 심리적 효과를 명료하게 밝혀내는 데 실패하였지만, 그럼에도 이러한 연구결과는 이론적으로 중요한 시사점을 지닌다. 첫째, 기존에 여행 경험의 심리적 효과에 대한 연구가 매우 적었다는 점에서, 이 연구는 새로운 연구문제를 제시하였다는 데 의의가 있다. 사실 관광은 여행자 자신에게 심리적으로 혜택을 남기기 위한 경험이라는 점에서 본 연구는 관광의 본질을 정확하게 탐구하는 시도가 될 뿐 아니라 복지 및 치유 관광의 영역을 구축하는 데 시발점이 될 수 있다.

둘째, 관광경험을 이해하고 행동을 분석하는 관광행동 연구 분야에서 심리학의 이론에 근거한 연구 설계와 분석을 수행하였다는 점에서 본 연구는 의의가 있다. 특히 환경심리학의 이론을 적용하여 관광심리의 문제를 풀어내고자 하였다는 점에서 이론에 근거한 관광경험의 효과 연구에 새로운 방향을 제시한 사례가 된다. 이러한 접근은 심리학과 관광학 분야의 독자적 연구 관행과 다른 것이며, 심리학과 관광학의 접목이 가능하다는 사실을 알려준다.

셋째, 여행(혹은 관광) 치유의 개념은 물론이고 메커니즘에 대해서도 알려진 바가 전혀 없다는 점에서 본 연구는 여행치유 이론을 구축하는데 시금석의 역할을 할 것이다. 본 연구의 결과를 중심으로 여행의 치료 혹은 치유 효과에 대한 기제가 확인된다면 이 분야의 새

로운 연구 주제가 될 뿐 아니라 관광의 심리적 기제 자체를 이해하는 데 도움을 준다. 이를 기초로 여행치료 이론이 구축될 수 있다. 본 연구는 구체적인 여행치료 기제를 확인하는 다른 연구의 방향 수립에 공헌할 것이다.

넷째, 학문적으로 여가치료 분야는 여가학, 심리학, 교육학, 체육학 및 정신의학과 밀접히 관련되어 있다. 따라서 여행의 심리치료 효과가 발견된다면 이는 관광학과 제반 여러 학문의 학제간 연구가 개척되는 것을 의미하며, 학문 융합의 조류라는 현대 학계의 흐름에 부합하는 것이 된다.

다섯째, 이러한 연구는 결국 자연관광의 심리적 효과 기제에 대한 연구의 이론을 구축하는 초기 연구로서 의의를 가진다. 이러한 연구 결과는 향후 여행치료 및 자연관광의 효과 연구를 더 구체적이고 세밀하게 진행할 수 있는 단초를 제공할 것이다. 예컨대, 여행치료모형의 개발, 구체적인 심리적 체험의 효과와 준거의 문제 등과 같은 중요하고 새로운 연구 주제가 수도 없이 도출될 수 있다.

참고문헌

강혜자 (1991). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

고동우 (1998). 관광의 심리적 체험과 만족감의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

고동우, 문상정, 오송대, 김상범, 이영숙 (2009). 해외수학여행의 심리적 효과. *관광학연구*, 33(4), 447-467.

고동완, 김현정, 김진 (2010). 녹색관광이란 무엇인가?: 개념과 의미. *관광학연구*, 34(6),

37-58

김채옥 (2007). 관광경험이 삶의 질에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 박사학위논문.

성영신, 고동우, 정준호 (1996). 여가의 심리적 의미. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 9(2), 17-40.

이승훈, 현명호 (2003a). 한국판 회복환경지각 척도의 요인구조. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 229-241.

이승훈, 현명호 (2003b). 회복환경의 스트레스 완화효과. *한국심리학회지: 건강*, 8(3), 525-545.

이영경 (2006). 경관의 치유적 특질이 관광지 방문 선호 및 만족에 미치는 영향: 경주 유산경관에 대한 미국인의 평가를 중심으로. *한국조경학회지*, 34(5), 1-13.

이정순 (2005). 관광활동이 관광·여가만족과 웰빙지각에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.

Arnould, E. J. & Price, L. L. (1993). River magic: Extraordinary Experience and the Extended Service Encounter. *Journal of Consumer Research*, 20, 24-45.

Beard, J. G., & M. G. Ragheb. (1983). Measuring Leisure Motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.

Bello, D. C., & M. J. Etzel. (1985). The Role of Novelty in the Pleasure Travel Experience. *Journal of Travel Research*, 24(1), 20-26.

Cohen, E. (1979). A Phenomenology of Tourist Experiences. *Sociology*, 13(2), 179-201.

Cohen, E. (1988). Authenticity and Commoditization in Tourism. *Annals of Tourism Research*, 15, 371-386.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of*

- optimal experience*. NY: Harper Perennial.
- Dann, G. M. S. (1981). Tourist Motivation: An Appraisal. *Annals of Tourism Research*, 8, 187-219.
- David, G., & A. Junaida (2004). Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research*, 31(1), 103-121.
- Deci, E. L, & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NewYork, NY: Plenum Press.
- Deci, E. L, & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol.38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Ewert, A., & S. Hollenhorst. (1994). Individual and Setting Attributes of the Adventure Recreation Experience. *Leisure Science*, 16, 177-191.
- Farber, M. E. & T. E. Hall. (2007). Emotion and Environment: Visitors' extraordinary experiences along the Dalton Highway in Alaska. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 248-270.
- Finnicum, P., & J. B. Zeiger. (1996). Tourism and Wellness: A natural alliance in a nature state. *Parks & Recreation*, 31(9), 84-93.
- Gitelson, R. J., & J. L. Crompton (1984). Insights into the Repeat Vacation Phenomenon. *Annals of Tourism Research*, 11, 199-217.
- Goodwin, H. (1996). In Pursuit of Ecotourism. *Biodiversity and Conservation*, 5, 277-291.
- Hartig, T., F. G. Kaiser, & P. A. Bowler (2001). Psychological Restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. *Environment and Behavior*, 33(4), 590-607.
- Hartig, T., Korpela, K., Evans, G., & Gärling, T. (1997). A measure of restorative quality in environments. *Scandinavian Housing & Planning Research*, 14, 175-194.
- Hartig, T., M. Mang, & G. W. Evans (1991). Restorative effects of nature environment experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3-26.
- Hughe, G. (1995). Authenticity in Tourism. *Annals of Tourism Research*, 22(4), 781-803.
- Iwasaki, Y., & R. C. Mannell (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (pp.3-25). New York: Russell Sage Foundation Press.
- Kahneman, D. (2000). Evaluation by moments: Past and future. In D. Kahneman & A. Tversky (Eds.), *Choices, values and frames* (pp. 693-708). New York: Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.
- Kaplan, R. (2001). The nature of the view from home: Psychological Benefits. *Environment and Behavior*, 33(4), 507-542.
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environment Psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, R. & Hartig, T. (1996). Restorative Qualities of Favorite Places. *Journal of Environment Psychology*, 16, 221-233.
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure Experience and Human*

- Development*. NY: Basic Books.
- Korpela, K. M., T. Hartig, F. G. Kaiser, & U. Fuhrer (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33(4), 572-589.
- Lee, T.-H., & J. Crompton (1992). Measuring Novelty Seeking in Tourism. *Annals of Tourism Research*, 19, 732-751.
- Lounsbury, J. W. & Polik, J. R. (1992). Leisure Needs and Vacation Satisfaction. *Leisure Science*, 14, 105-119.
- MacCannell, D. (1973). Staged Authenticity: Arrangements of Social Space in Tourist Settings. *American Journal of Sociology*, 79, 589-603.
- Masberg, B. A., & L. H. Silverman (1996). Visitor experiences at heritage sites: A phenomenological approach. *Journal of Travel Research*, 4, 20-25.
- Moscardo, G. M., & P. L. Pearce (1986). Historic Theme Parks: An Australian experience in authenticity. *Annals of Tourism Research*, 13, 467-479.
- Neulinger, J. (1974). *Psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*, 2nd ed. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.
- Ross, E. L. Dunn., & Iso-Ahola, S. E. (1991). Sightseeing Tourists' Motivation and Satisfaction. *Annals of Tourism Research*, 18(2), 226-237.
- Rubin, D. C. (1996)(ed.). *Remembering Our Past: Studies in Autobiographical Memory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Samdahl, D. (1988). A Symbolic Interactionist model of leisure: theory and empirical support. *Leisure Sciences*, 10(1), 27-39.
- Seligman, M. E P, Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shamir, B. (1992). Some Correlates of Leisure Identity Salience: Three exploratory studies. *Journal of Leisure Research*, 24(4), 301-323.
- Wall, G. (1997). Sustainable Tourism-unsustainable Development. In Wahab, S. & Pigram, J.(eds) *Tourism, Development and Growth: The Challenge of Sustainability*, pp.33-49. London: Routledge.
- Williams, K. & Harvey, D. (2001). Transcendent Experience in Forest Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 249-260.
- 원 고 접 수 일 : 2013. 06. 26.
수정원고접수일 : 2013. 07. 31.
게 재 결 정 일 : 2013. 08. 03.

Psychological Effects of Nature Tourism

DongWoo Ko

Daegu University

This study was performed to identify the psychological effects of nature tourism based on Attention Restoration Theory(Kaplan, 1995) through two sub studies. In study 1, the data of 270 people were collected from internet survey, who had experienced some pleasure travel within the past 6 months. Environmental experience of 5 factors(fascination, being away, extent, compatibility, and self expression/identification) were compared between nature tourists and the other tourists. As the anticipations, the results showed that nature tourists group had significantly and positively higher scores on all dimensions of experience than others. However, there were not different effect sizes of these environmental experience factors on the perceived stress reduction and subjective happiness between two groups. Study 2 performed a quasi experiment to test the effect of nature tourism on psychological indexes of cognitive and affective states. The data of experimental group was 66 undergraduates who took nature tourism as a group, were compared to the control group of null travelling 20 students during the same period. The results informed that any psychological state had not significant change among three points of measurement which were pre-travel, onsite, and 2 weeks later of travel, except for attentional concentration power scored of seeking for wrong words. The means of wrong words scores has lowered at the onsite point and been recovered at the two weeks later to the level of the pre-travel. Additionally, any factor of the 5 onsite experience as the independents had non-significant effected on the two weeks later scores of psychological states. Instead the 2 weeks later recalled tourism experience had significantly effected on the present psychological states. These results implied that the psychological effects of nature tourism could be varied depending on fatigue of travelling and memory of experience. In conclusion, implications and limitations of the study were discussed.

Key words : nature tourism, psychological effects of tourism, Attention restoration theory, environmental experience of tourism, etc

부 록

<p>※ 연구 1의 환경교류체험 척도(5개요인 26문항)</p> <p><u>[매혹감 요인]</u> 그곳은 매혹적인 특성을 갖추고 있다. 그곳은 흥미로운 것들이 많아서 내 시선을 끌었다. 그곳에 대해 더 잘 알고 싶다. 그곳은 매혹적이었다. 그곳의 경관과 나는 하나가 되는 것을 느꼈다.</p> <p><u>[해방감 요인]</u> 그곳에 머무르는 동안, 고단한 현실에서 벗어날 수 있었다. 그곳 여행은 지루한 일상에서 벗어날 수 있었다. 그곳 여행에서, 모든 것을 잊고 어디론가 떠난 기분이 들었다. 그곳에서는 지친 머리를 쉬게 할 수 있었다. 그곳을 여행하는 동안, 해방감을 느낄 수 있었다.</p> <p><u>[혼잡감 요인]</u> 그곳은 공간적으로 너무 번잡하였다. 그곳은 공간적으로 혼란스러웠다. 그곳은 공간적으로 매우 산만하였다. 그곳은 공간적으로 무질서하였다. 그곳은 공간적으로 답답한 느낌을 주었다.</p> <p><u>[조화감 요인]</u> 그곳에서는 쉽게 길을 찾을 수 있었다. 그곳의 경관은 나와 잘 맞는 편이었다. 그곳을 다니는데 길잡이가 될 만한 것이 있었다. 머릿속에 그곳의 지도를 쉽게 그릴 수 있을 것 같다. 그곳은 공간적으로 알기 쉽게 짜여있었다.</p> <p><u>[자기확인/표현감 요인]</u> 그 여행을 하는 동안 동료들로부터 인정받는 느낌이 있었다. 그 여행에서 내 매력을 보여주는 것이 재미있었다. 그 여행에서 나는 진정한 나의 모습을 보여주었다. 그 여행에서 나의 장점을 표현할 수 있었다. 그 여행에서 나의 능력/기술을 확인할 수 있었다. 그 여행에서 내가 누구인지 확실히 알려주었다.</p>	<p>※ 연구 2의 주의능력 측정도구: 오타자찾기 과제 (14개 오타자/비문법 단어에 줄(-)을 그었다)</p> <p>#. 다음 글을 빠른 속도로 읽으면서 문법적 오류 (오타자, 띄어쓰기 등)를 찾아 동그라미 하시오.</p> <p><u>[여행전 측정 과제]</u> 오늘은 그냥 아무일도 없었으면 좋겠다. 조용히 혼자 있음으로서 행복은 증진될 수 있다. 누군가가 내게 말을 하는 것은 나를 행복하게 만드는 것이 아니라 나를 피곤하게 만들고 힘들게 한다. 가끔은 산을 보거나 강을 보면서 명상해 빠지는 것도 괜찮을 것이다. 아름다운 것들만 보면서 살수는 없겠지만, 아무것도 않하면 그것도 좋을 것이다. 게임이나 인터넷을 하지 않는 것도 환카자 방법이다. 친구에게 말을 걸지 않고 기다리는 것도 망뻬어 되어질 수 있다. 사랑한다는 말이 꼭 필요하진 않다. 마음으로 읽을 수 있고 느껴질 수 있다면 그것으로 족하다. 사랑은 아름다움이고 아름다운 것은 곧 선한 것이다. 잊혀진다면 그것도 좋다. 차카케 살자.</p> <p><u>[여행직후 & 2주후 측정과제]</u> 내일은 그냥 아무일도 없을 것이다. 고요한 순간을 보냄으로서 행복을 증진할 수 있다. 누군가에게 말을 하는 것은 그를 행복하게 만드는 것이 아니라 그를 피곤하게 만들고 힘들게 한다. 가끔은 음악을 듣거나 노래를 하면서 생각해 빠지는 것도 괜찬을 것이다. 좋은 것만 하면서 살수는 없겠지만, 아무것도 않하면 그것도 나쁘지 않다. 독서나 글쓰기를 하지 않는 것도 환카자 방법이다. 악기나 백지에 말을 걸며 기다리는 것도 망뻬어 되어질 수 있다. 그렇다는 말이 꼭 필요한 것은 아니다. 눈으로 느껴져요 읽을 수 있다면 그것으로 충분하다. 그리움이 사랑이고 사랑이 그리움이다. 잊혀진다는 것은 나쁘지 않다. 카분조캐 살자.</p>
---	--