

# 도시림의 방문회수와 체류시간이 주관적 웰빙에 미치는 영향<sup>†</sup> - 서울시를 중심으로 -

홍성권\* · 김종진\* · 김주미\*\*

\*건국대학교 산림조경학과 · \*\*건국대학교 대학원 환경과학과

## Effects of the Number of Visits and Length of Stay in Urban Forests on Subjective Well-Being - A Case Study of Seoul -

Hong, Sung-Kwon\* · Kim, Jong Jin\* · Kim, Ju Mi\*\*

\*Dept. of Forestry and Landscape Architecture, Konkuk University

\*\*Dept. of Environmental Science, Graduate School, Konkuk University

### ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate if subjective well-being could be improved by visiting urban forests near residential areas. Because visiting an urban forest is not an intense positive experience, this research is focused on frequency of affective experience rather than intensity. The independent variables are number of visits and length of stay. The dependent variables are positive affect, negative affect, and life satisfaction. A polling agency was employed to select 600 respondents by quota sampling, and data was collected by online survey. The results of ANOVA showed that there was no interaction between the number of visits and length of stay. Regardless of the number of visits, the subjective well-being of visitors of urban forests was enhanced: (a) positive affect of respondents who had visited in the past 2 weeks was increased while negative affect was decreased, and (b) life satisfaction for those who had visited at least 1 time per month was enhanced among usual visitors. The stay of length, however, had little effect on the increase or decrease of these three variables. The results of this study support the existing theory that one could reset their genetically determined happiness set point to a higher level by participating in intentional activities such as visiting urban forests that offer ways to achieve long-lasting changes in well-being. This means that it would be a valuable government investment to construct and maintain urban forests for improving citizens' welfare. A few comments were suggested regarding data collection and inclusion of influencing variables to make future subjective well-being studies more reliable.

*Key Words: Positive Affect, Negative Affect, Life Satisfaction, Pleasant Experience*

<sup>†</sup>: 본 연구는 산림청(한국임업진흥원) 산림과학기술 연구개발사업(FTIS 2017043B10-1819-BB01)의 지원에 의하여 이루어진 것입니다.

<sup>‡</sup>: 이 논문은 2018학년도 건국대학교의 연구년교원 지원에 의하여 연구되었음.

**Corresponding author:** Jong Jin Kim, Dept. of Forestry and Landscape Architecture, Konkuk University, Seoul 05029, Korea, Tel.: +82-2-450-3737, E-mail: [jjkimm@konkuk.ac.kr](mailto:jjkimm@konkuk.ac.kr)

## 국문초록

본 연구는 생활권 도시림의 방문이 시민들의 주관적 웰빙의 향상에 기여하는지를 검토하였다. 도시림 방문은 강한 경험이 아니기 때문에 강도 대신 빈도에 해당하는 방문회수와 체류시간을 독립변수로 사용하였으며, 종속변수는 긍정적 감정, 부정적 감정 및 삶의 만족도이었다. 서울시민을 대상으로 여론조사기관이 온라인 설문으로 수집한 600매의 자료를 분산분석한 결과, (a) 도시림의 방문회수와 체류시간 간에는 상호작용 효과가 없었으며, (b) 방문회수와 상관없이 최근 2주간 도시림을 방문한 사람들은 방문하지 않는 사람들보다 긍정적 감정이 높았으며 부정적 감정은 낮았고, 평소에 한 달에 1번 이상 도시림을 방문한 사람들은 미방문자보다 삶의 만족도가 높았지만, (c) 방문자들의 체류시간은 긍정적 감정, 부정적 감정 및 삶의 만족도 모두에 영향을 주지 못하였다. 결과적으로, 도시림 방문이란 의도적 활동이 유전적으로 결정된 주관적 웰빙 수준을 변화시킨다는 기존 이론을 확인함으로써, 도시림의 확대와 유지관리는 시민들의 복지향상을 위한 정부의 의미 있는 투자라는 것이 밝혀졌다. 보다 신뢰성 높은 추후연구를 위해 응답자 집단의 선정과 영향변수들의 중요성을 고찰하였다.

주제어: 긍정적 감정, 부정적 감정, 삶의 만족도, 즐거운 경험

## 1. 서론

현재 우리 사회는 과거 일 중심의 가치기준이 점차 쇠퇴하고 여가중시, 개인과 가족중심, 개성존중의 생활태도로 빠르게 변하고 있다(Gyeonggi Research Institute, 2005). 2016년 국민들의 평일 및 휴일의 평균 여가시간은 각각 3.1시간과 5.0시간이었으며, 여가시간이 충분하다고 응답한 사람은 각각 53.3%와 66.9%이었다(Ministry of Cultures, Sports and Tourism, 2016). 국내의 한 온라인 취업포털이 직장인 2,410명을 대상으로 조사한 결과(www.saramin.co.kr)에서는 응답자의 78.2%가 휴일근무로 인한 실질임금 상승보다 휴일 근로시간 감소로 얻는 삶의 여유가 더 좋다고 하였다. 복수응답이기는 하지만 응답자의 63%는 돈보다 삶의 질이 더 중요하다는 것이 이유이었다. 이러한 결과들은 주 5일 근무제가 정착되면서 과거보다 여가시간이 늘어났으며, 삶의 질에 대한 관심이 높아져, 손쉽게 갈 수 있는 곳에서 저렴한 가격으로 여가를 보내려는 수요가 증가하고 있다는 것을 의미한다. 앞으로도 이런 현상은 지속될 것이어서 주거지 근처에 있는 여가장소의 중요성은 높아질 것이다(Hong *et al.*, 2007). 실제로, 국민들이 가장 많이 이용한 여가공간은 아파트 내/집 주변의 공터와 생활권 내의 공원이었으며, 희망하는 곳은 산으로 나타나(Ministry of Cultures, Sports and Tourism, 2016), 도시림은 급증하는 여가수요를 충족시킬 수 있는 현실적 대안으로 주목받고 있다.

전국의 도시림은 도시면적의 49%로 높은 편이지만, 시민들이 별도의 시간과 비용에 대한 부담 없이 실생활에서 쉽게 이용할 수 있는 생활권 도시림은 전체 도시림 면적의 3.7%에 불과하다(Korea Forest Service, 2016). 생활권 도시림이 시민들에게 중요한 이유는 시간부족과 경제적 부담이 여가생활 불만

족의 가장 큰 원인이기 때문이다(Ministry of Cultures, Sports and Tourism, 2016). 시민들이 가장 중요하다고 생각하는 도시림 역시 도시공원(48.4%)과 거주지 주변 야산(41.3%)으로 나타났다(Byun *et al.*, 2003). 또, 다른 이유는 여가활동의 목적이 대부분 행복, 즉 주관적 웰빙(subjective well-being)과 관련되어 있기 때문이다. 대다수의 국민들이 '개인의 즐거움을 위해(37.1%)', '마음의 안정과 휴식을 위해(16.9%)', '스트레스 해소를 위해(14.0%)', '건강을 위해(10.3%)' 여가활동을 하는 것으로 나타났으며, 88.6%가 여가활동을 삶의 필수적인 요건으로 생각하며, 91.7%는 여가활동이 자신의 삶에 긍정적인 영향을 끼친다고 평가하였다(Ministry of Cultures, Sports and Tourism, 2016). 이러한 국민들의 여가수요에 맞추어 중앙정부와 지자체도 생활권 도시림의 확장에 노력해 왔다. 1인당 생활권 도시림 면적은 2013년도에 8.32m<sup>2</sup>이었지만, 2015년에는 9.91m<sup>2</sup>로 증가해 세계보건기구가 권장하는 최소기준인 1인당 9m<sup>2</sup>보다 높아졌다(Korea Forest Service, 2014; 2016). 아직은 세계 주요 도시인 파리(13m<sup>2</sup>/인), 뉴욕(23m<sup>2</sup>/인)에 못 미치는 수준이지만, 전체 인구의 약 90%가 도시에 거주한다는 점을 고려하면 생활권 도시림은 미래 시민들의 여가수요를 충족시키며, 주관적 웰빙을 증진시키는데 기여할 수 있는 잠재력 높은 자원이다.

도시림을 이용하면 방문자들의 주관적 웰빙이 높아질 수 있는 가능성은 기존연구를 통해 확인되고 있다. Lyubomirsky *et al.*(2005a)은 사람들의 노력에 좌우되는 의도적 활동이 유전적으로 결정된 주관적 웰빙 수준을 변화시킬 수 있으며, 변화된 수준은 장기적으로 지속될 수 있다고 주장하였다. 또한, 즐거운 경험이 주관적 웰빙의 향상에 영향을 주는 것으로 알려져 있지만, 시민들의 보편적 여가공간인 도시림에서의 여가활동이 주관적 웰빙에 미치는 영향에 관한 연구는 아직 미미한 수준이다.

이에 본 연구는 생활권 도시림의 방문이란 즐거운 경험이 주관적 웰빙의 향상에 기여하는지를 검증하고자 한다. 구체적으로, 도시림 방문은 강한 경험이 아니기 때문에 방문빈도에 초점을 맞추었으며, 서울시를 대상으로 이곳의 방문빈도가 주관적 웰빙의 향상에 긍정적 영향을 준다는 점을 밝혀 생활권 도시림이 필수 도시기반시설이란 점을 확인하고자 한다.

## II. 문헌연구

### 1. 도시림의 편익

도시림은 다양한 편익을 준다는 것이 기존연구를 통해 밝혀지고 있다. Tyrväinen *et al.*(2005)은 도시림이 사회적, 미적/건축적, 기후 및 물리적, 생태적 및 경제적 편익을 주며, Kwon *et al.*(2004)은 환경적, 건강적, 경제적, 사회·심리적 편익을 주는 것으로 보고하였지만, 그 내용은 크게 다르지 않다. 이런 도시림의 순기능으로 인해 국내에서도 도시림의 생태적 특성과 변화, 환경적 편익 그리고 이용에 관한 연구들이 다수 수행되었다. 그 중에서 도시림의 물리적, 생태적 또는 환경적 편익에 해당하는 연구들이 활발히 수행되었다. 탄소흡수 및 저장(Jo *et al.*, 2016), 미기후 개선(Jo and Ahn, 2006), 대기정화(Korea Forest Research Institute, 2010), 우수차집 및 저류(Xiao *et al.*, 1998), 생물다양성의 증가(Cha and Park, 1999), 소음저감효과(Ministry of Environment, 2003) 등이 그것이다. 미적 및 경제적 편익에 관한 연구로는 녹지경관의 선호도(Lien and Buhyoff, 1986), 식재형태별 선호도(Yoo *et al.*, 2007) 및 경제가치 추정(Hong *et al.*, 2010) 등 상대적으로 소수가 진행되었다. 사회적/심리적 편익에 관한 연구들은 이용실태와 관리방안에 집중되었다. 이용촉진 방안(Gyeonggi Research Institute, 2005), 이용특성과 관리방안(Shin *et al.*, 2010) 등이 예이다.

건강적 편익은 사회적 편익의 하나로(Tyrväinen *et al.*, 2005), 우리나라 도시림 이용자들이 가장 많이 받고 있는 편익이지만(Kwon *et al.*, 2004) 이 분야의 연구는 매우 부진하다. 두 연구는 도시림이 주는 건강적 편익을 스트레스의 완화로 한정하고 있지만, 환자들이 녹지를 보는 것만으로도 건강 회복에 도움이 된다는 Ulich(1984)의 연구 이후 주거지 내 녹지가 주는 여러 가지 긍정적 효과들을 검증하기 위한 연구들이 수행되었다. Grahn and Stigsdotter(2003)는 녹지를 자주 방문할수록 스트레스로 인한 질병이 적어진다고 하였으며, Lee *et al.*(2011)은 산림지역을 3일 동안 15분간 감상하는 것만으로도 도시에 체류하는 것보다 대뇌의 활성화, 심박 및 혈압의 정상화, 스트레스 저항 호르몬의 분비촉진 등 긍정적인 생리적 효과가 있을 뿐 아니라, 안정감 증가, 원기회복, 스트레스 저하와 같이 긍정적 감정은 상승하며 부정적 감정은 억제되는 효과가 있다는 것을 발견하였다. 또한, 생활녹지는 주민들이 자신의 주관적 건강

상태를 좋게 평가하게 하며(Maas *et al.*, 2006), 노인들의 수명에도 긍정적 역할을 주는 것으로 알려져 있다(Takano *et al.*, 2002). 그러나 국내에서는 도시림 방문이 주관적 웰빙에 주는 영향에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았다.

### 2. 주관적 웰빙

동서양을 막론하고 과거부터 사람들이 추구하는 가장 중요한 목표의 하나는 행복이지만, 이를 학문적 연구를 시작한 것은 1970년대이다(Diener, 1984). 학문분야에 따라서는 행복(happiness), 주관적 웰빙, 삶의 질, 삶의 만족도(life satisfaction)를 유사한 용어로 사용하고 있다(Dolnicar *et al.*, 2013). 그러나 행복은 기쁨(joy)이나 만족을 의미하기 단어이어서 현재는 과학적 용어인 주관적 웰빙을 사용하는 추세이다. 주관적 웰빙의 개념화도 다양하지만 현재는 주관적 웰빙이 긍정적 감정(positive affect), 부정적 감정(negative affect) 및 삶의 만족도로 구성된다는 것에 동의하고 있다(Diener, 2000). 즉, 자신의 삶에 대해 만족하며, 긍정적 감정을 부정적 감정보다 많이 경험하는 사람일수록 주관적 웰빙이 높다는 것이다. 이 세 가지 요소들은 서로 상관성이 있지만 주관적 웰빙을 종합적으로 파악하기 위해서는 각각을 측정해야 사람들의 전체적인 수준을 평가할 수 있다(Diener and Seligman, 2004). 긍정적 감정과 부정적 감정은 감정적 요소이어서 특정 사건의 좋고 나쁨에 대한 즉각적 평가인 반면, 삶의 만족도는 인지적 요소로써 “자신이 정한 기준에 따라 평가한 전반적인 삶의 질(Shin and Johnson, 1978, p.487)”로 정의되고, 인생의 의미와 목적과 같은 요소들도 포함된다. 감정적 요소는 변동성이 크며 단기적이지만 삶의 만족도는 상대적으로 안정적이며, 중·장기적인 특성이 있다(Eid and Diener, 2004).

#### 1) 긍정적 감정의 효과

긍정적 감정을 부정적 감정보다 많이 경험한 사람들은 경제적으로 성공적이며, 다른 사람들과 우호적 관계를 형성하고, 육체적·정신적 건강을 유지하며 장수한다는 것이 메타분석을 통해 확인되었다(Lyubomirsky *et al.*, 2005b). 이는 사람들이 바람직한 결과를 얻으면 긍정적 감정이 생길 뿐만 아니라, 긍정적 감정이 성공적 결과를 유도해 낸다는 것을 의미한다. 긍정적 감정이란 사람들이 기쁨, 흥미, 자신감과 같은 긍정적 정서를 얼마나 많이 경험하는지를, 부정적 감정이란 공포, 슬픔, 분노와 같은 부정적 정서를 얼마나 많이 경험하는가이다(Snyder and Lopez, 2002). 긍정적 감정과 바람직한 결과의 발생 간의 상호관계를 설명하는 이론들도 존재한다. 확장과 수립이론(broaden-and-build theory)에 의하면, 긍정적 정서를 많이 경험하면 이전에 비해 새롭고도 폭넓은 생각을 하게 되어 일상에서 특정 상황이 발생할 때 이에 대처할 수 있는 심적, 행동대안

의 수가 증가한다. 이런 새로운 경험들이 모여져 다른 상황에도 대처할 수 있는 그 사람의 지속적인 자원(물리적, 지적, 사회적 및 심리적)이 된다. 예를 들어 호기심은 전문지식으로 발전할 수 있으며, 다른 사람과의 오락이 그들과 평생 지속되는 관계로 발전될 수 있다. 증가한 자원은 다시 긍정적 주관적 웰빙의 감정적 요소를 향상시키는 선순환을 한다(Fredrickson, 1998). Hedonic contingent model(Wegener and Petty, 1994)에서는 기분이 좋은 사람은 긍정적 결과가 예상되어 좋은 기분이 유지되는 활동을 적극적으로 찾는다고 주장하고 있다. 두 이론을 종합하면, 즐거운 경험을 많이 한 사람은 훗날 닥칠 상황에 대처할 수 있는 자원이 많아져 대처능력이 향상된다. 이런 사람들은 즐거운 기분을 유지하기 위해 긍정적 결과가 예상되는 일들을 적극적으로 찾는다. 의도적으로 찾는 즐거운 일들은 긍정적인 기분을 상승시키거나 유지시키는데 도움을 주어 결국 이런 사람들은 행복하게 된다.

## 2) 긍정적 감정의 빈도와 강도

긍정적 감정과 부정적 감정 간의 독립성 여부는 오랜 논쟁거리이었지만, 둘 간의 상관성은 감정적 요소의 영향변수인 빈도와 강도의 역할에 따라 달라진다는 것이 확인되었다(Diener *et al.*, 1985a). 긍정적 감정과 부정적 감정은 동시에 경험할 수 없어 단기간이라면 긍정적 감정을 많이 경험하는 사람일수록 부정적 감정을 적게 경험한다. 몇 주 이상인 경우라면 강한 긍정적 감정을 경험한 사람들의 대부분은 부정적 감정도 강하게 경험하기 마련이어서, 강도로 인한 효과를 제거하면 긍정적 감정과 부정적 감정 간의 상관성은 매우 낮아진다. 그러나 사람들은 강한 긍정적 감정을 경험할 수 있는 기회는 많지 않으며, 소소한 즐거움을 자주 느끼기 때문에(Diener and Seligman, 2004) 주관적 웰빙은 긍정적 감정의 강도가 아닌 빈도에 의해 영향을 받게 된다(Diener *et al.*, 1991). 이런 주장은 전망이론(Kahneman and Tversky, 1979)과 쾌락적응현상(hedonic adaptation)(Frederick and Loewenstein, 1999)으로도 설명된다. 즉, 즐거움이란 경험시점부터 감소하기 시작해 시간이 지날수록 감소속도가 빨라져 결국은 이전 상태로 돌아가기 때문에 강한 즐거운 경험보다는 여러 번의 작은 즐거운 경험이 사람들의 전체적인 주관적 웰빙의 증진에 도움이 된다(Dunn *et al.*, 2011). Diener *et al.*(1991)은 강도보다 빈도를 사용해야 하는 이유를 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 사람들은 긍정적 감정을 경험한 빈도를 쉽게 기억하며, 회상해낼 수 있어 신뢰성 있는 측정이 가능하지만, 강도는 사람들마다 평가가 주관적이어서 정확한 측정이 어려울 뿐 아니라, 다른 사람들과 비교하기도 어렵다. 둘째, 빈번한 긍정적 감정의 경험은 사람들이 주관적 웰빙을 향상시키는 필요충분조건이지만, 강도는 필요조건도 충분조건도 아니다. 셋째, 강한 긍정적 감정을 경험한 사람

이 강한 부정적 감정을 경험할 경우가 많다. 강한 긍정적 감정은 훗날 일어날 부정적 감정의 경험을 보다 부정적으로 느끼게 하는 것이 한 가지 이유이다.

## 3) 삶의 만족도

감정적 요소는 사람들이 기분 좋게 보내는 시간이 어느 정도 인지를 나타낸다면, 삶의 만족도는 자신의 삶이 얼마나 바라던 대로인지를 의미한다. 삶의 만족도는 스스로 정한 기준 또는 다른 사람들과 비교해 자신의 상황을 평가하기 때문에 인지적이며 종합적인 성격을 갖는다. 구체적으로, 자신의 중요 생활영역에 대한 만족과 같이 언제라도 쉽게 사용할 수 있는 정보뿐 아니라, 평가 당시의 기분이나 정서를 포함해 평가하므로 감정적 요인에 의해서도 일부 영향을 받는다(Pavot and Diener, 2008). 이로 인해 삶의 만족도에는 성격으로 인한 장기적 요소, 경험한 사건들로 인한 중기적 요소 그리고 평가 당시의 기분이나 환경요인으로 인한 단기적 요소가 모두 포함되어(Yardley and Rice, 1991), 오랜 기간 동안 일정수준을 유지하는 것이 보통이지만 어느 정도는 평가 당시의 기분이나 환경에 의해서 영향을 받으며 감정적 요소와도 상관성이 있다.

## 3. 주관적 웰빙과 도시림

도시림이 시민들의 주관적 웰빙의 향상에 기여할 수 있는 근거는 여러 이론들에서 제시되어 있다. 주관적 웰빙의 상향이론(bottom-up theory)에 따르면, 주관적 웰빙은 사람들이 각 핵심 생활영역에서 경험한 즐거움과 고통들을 합산한 후, 각 영역의 중요성을 고려해 가중 평균해 결정된다. 여가와 레크리에이션 영역은 전체 주관적 웰빙의 6% 정도를 설명하지만 기존 연구들의 2/3 정도가 여가와 레크리에이션을 핵심 생활영역에 포함시키고 있을 정도로 중요성을 인정하고 있다(Dolnicar *et al.*, 2012). 도시림은 시민들이 쉽게 자주 방문할 수 있는 곳이어서 작은 즐거움이 모여져 여가 및 레크리에이션 영역의 만족도를 높일 수 있으며(Diener, 2009), 높아진 이 영역의 만족은 결국 주관적 웰빙의 향상에 기여한다(Diener *et al.*, 1991). Lyubomirsky *et al.*(2005a)은 기존 웰빙 관련 연구들을 종합해 행복이 유전적 요인(50%), 의도적 활동(40%), 환경요인(10%)으로 결정된다는 것을 발견한 후, 유전적으로 결정된 웰빙 수준도 사람들의 의도적 활동으로 변화될 수 있다고 주장하였다. 환경(circumstantial)요인, 예를 들어 인구통계적 또는 지역적 요인은 대부분 자신의 의지와 상관없이 결정되며 생애를 통해 비교적 안정적이거나 이 요인의 변화로 생긴 주관적 웰빙의 변화는 단기적이다. 전체의 절반을 차지하는 유전적 요인은 사람들의 노력으로 변화시킬 수 없는 부분이지만, 나머지 40%를 좌우하는 의도적 활동(intentional activity)은 사람들이 일상생활에서 행동하며, 생각할 수 있는 다양한 행동적, 인지적, 의지적

(volitional) 활동을 포함한다. 예를 들어 정기적 운동과 같은 행동적 활동, 현실 지향적으로 살고자 하는 인지적 활동, 자신의 목표달성을 위해 노력하는 의지적 활동이 여기에 포함된다. 도시림의 방문이란 Lyubomirsky *et al.*(2005a)이 분류한 행동적 활동일 뿐 아니라, 동기 충족을 위한 의지적 활동이어서 사람들의 장기적인 주관적 웰빙을 향상시킬 수 있는 훌륭한 수단이다. 또한, 도시림 방문 중에 일어날 수 있는 행태들은 다양해 방문 시마다 새로운 경험을 할 수 있으며, 방문 후에는 즐거웠던 경험을 다시 흥미함으로써 그때의 감정을 재 경험할 수 있어(Quoidbach *et al.*, 2010), 증가한 주관적 웰빙 수준이 지속적으로 유지될 가능성이 높다(Wegener and Petty, 1994)."

### III. 연구방법

#### 1. 자료 수집

자료는 경제성을 고려해 여론조사기관이 만 20~59세의 서울시민 600명을 쿼터샘플링하여 온라인 설문으로 수집하였다(Table 1 참조). 사용한 쿼터는 지역(도심권, 동남권, 서남권, 서북권), 나이(20대, 30대, 40대, 50대) 및 성별이었으며, 자료수집 기간은 2017년 7월 31일~8월 8일이었다.

#### 2. 변수의 측정

산림자원의 조성 및 관리에 관한 법률에서는 도시림을 “도시에서 국민 보건 휴양·정서함양 및 체험활동 등을 위하여 조성·관리하는 산림 및 수목”으로 정의하고 있다. 면지역과 자연공원을 제외하고 있지만 실제로는 도시에 있는 대부분의 산림, 식재지역, 도시공원과 녹지를 도시림으로 분류하고 있어, 시민들이 생각하는 도시림과는 거리가 먼 가로수, 벽면녹화지,

유원지 등도 포함되어 있다. 이런 이유로 본 연구는 생활권 도시림을 “시민이 이용함에 있어 별도의 시간 및 비용에 대한 부담이 낮고, 실생활에서 쉽게 접근·활용할 수 있는 도시림(Korea Forest Service, 2016)”으로 규정한 후 다음과 같이 분석에 필요한 변수들을 조작화 하였다. 긍정적 감정과 부정적 감정은 Scale of Positive and Negative Experience(SPANE)로 측정하였다(Diener *et al.*, 2009). SPANE는 응답자의 광범위한 기분을 측정하는 척도로 일정기간 동안 경험했던 긍정적 및 부정적 감정의 빈도를 각각 6개 항목 5점 척도로 측정하며, 국내 외를 통해 신뢰성과 타당성이 검증되었다(Hong *et al.*, 2017). 경험기간은 고정된 것이 아니어서 본 연구는 최근 2주 동안으로 설정하였다. 응답자들의 총체적 삶의 만족도는 Satisfaction With Life Scale(SWLS)로 측정하였다(Diener *et al.*, 1985b). 이 척도는 5개 항목 7점 척도로 구성되어 있으며, 국내외 연구를 통해 신뢰성과 타당성이 검증되어 주관적 웰빙 연구에 보편적으로 사용되고 있다. 즐거운 경험의 빈도란 회수와 지속시간을 의미하기 때문에, 본 연구는 이를 도시림의 방문회수와 평균 체류시간으로 측정하였다.

사용한 척도인 SPANE와 SWLS의 타당성은 주성분 요인분석의 결과를 베리맥스로 회전시켜 확인하였다. 예상대로 SPANE는 긍정적 감정과 부정적 감정의 2개 요인으로, SWLS는 단일차원으로 추출되었다. SPANE로 측정한 긍정적 감정과 부정적 감정은 각각 전체 분산의 33.47%와 28.00%를 설명하였으며, SWLS는 71.19%를 설명하였다. 두 척도의 신뢰성을 Cronbach의  $\alpha$ 값으로 검토한 결과, 긍정적 감정과 부정적 감정을 측정하는 SPANE 문항들의 값은 각각 0.9269와 0.8821이었으며, SWLS의  $\alpha$ 값은 0.9289이어서 판단의 기준치라 할 수 있는 0.7~0.8보다 높았다(Table 2 참조).

### IV. 결과 및 고찰

#### 1. 방문회수와 체류시간

전체 응답자 600명 중 192명(32.0%)이 평소에 생활권 도시림(이하 ‘도시림’이라 한다.)을 1달에 1~3번 방문해 빈도가 가장 높았다. 1주일에 1번 이상 방문한 사람은 148명(24.6%)이었으며, 1달에 1번 이상 방문자는 340명(56.6%), 1년에 1번 이상 방문자는 540명(90%)에 달하여 도시림은 서울시민의 대표적인 여가장소라는 것이 밝혀졌다. 방문자들의 약 절반인 243명(45.0%)이 도시림에서 1~2시간을 체류하였으며, 3시간 이상의 체류자는 41명(7.5%)에 불과해 대부분은 3시간 이내로 체류하였다. 최근 2주 동안으로 한정하면, 일주일에 1~2회 방문한 사람이 135명(22.5%)으로 빈도가 가장 높았다. 이 기간 동안 미방문자는 290명(48.3%)으로 평소 미방문자 비율인 10%보

Table 1. Quota of respondents

Quota		Number of respondent s(%)	Quota		Number of respondents (%)
Region	Central <sup>a</sup>	31( 5.2)	Age	20~29	138(23.0)
	South-East <sup>b</sup>	124(20.7)		30~39	156(26.0)
	North-East <sup>c</sup>	188(31.3)		40~49	156(26.0)
	South-West <sup>d</sup>	186(31.0)		50~59	150(25.0)
	North-West <sup>e</sup>	71(11.8)	Gender	Male	300(50.0)
				Female	300(50.0)

<sup>a</sup>: Jongno, Jung, Yongsan

<sup>b</sup>: Gangnam, Gangdong, Seocho, Songpa

<sup>c</sup>: Gangbuk, Gwangjin, Nowon, Dobong, Dongdaemun, Seongdong, Seongbuk, Jungnang

<sup>d</sup>: Gangseo, Gwanak, Guro, Geumcheon, Dongjak, Yangcheon, Yeongdeungpo

<sup>e</sup>: Mapo, Seodaemun, Eunpyeong

Table 2. Results of factor analysis and reliability test of measurement scales

Variables	Item	F1	F2	Cronbach's $\alpha$
Positive affect <sup>a</sup>	Good	0.8087	-0.2407	0.9269
	Pleasant	0.8110	-0.1549	
	Happy	0.8261	-0.1710	
	Joyful	0.8296	-0.1968	
	Contented	0.7475	-0.1243	
	Positive	0.7635	-0.2567	
Negative affect <sup>a</sup>	Bad	-0.2016	0.7738	0.8821
	Unpleasant	-0.1349	0.7551	
	Sad	-0.1139	0.6442	
	Afraid	-0.2230	0.6341	
	Angry	-0.1318	0.7465	
	Negative	-0.2322	0.7647	
Life satisfaction <sup>b</sup>	In most ways my life is close to my ideal.	0.8766		0.9289
	The conditions of my life are excellent.	0.8414		
	I am satisfied with my life.	0.8554		
	So far I have gotten the important things I want in life.	0.8308		
	If I could live my life over, I would change almost nothing.	0.8132		

<sup>a</sup>: Measured by SPANE<sup>b</sup>: Measured by SWLS

다 매우 높았지만, 전반적으로 방문회수가 평소와 비슷한 이유는 장마의 영향으로 보인다. 장마기간과 자료수집 기간이 중복되어 평소에 도시림을 방문하던 사람들이 장마 후에 집중적으로 이용한 것이다. 방문자들의 약 절반인 145명(46.8%)이 도시림에서 1~2시간 체류하였으며, 그 다음으로 97명(31.3%)이 1시간 이내로 체류하였다. 3시간 이내의 체류자를 모두 합치면 296명(95.5%)으로 평소 방문자들의 비율과 유사하였다

(Table 3 참조). 복수응답이긴 하지만, 산책(22.2%)이나 휴식(19.1%) 같이 가벼운 운동을 위해 도시림을 방문하는 응답자가 전체의 41.3%이었으며, 운동/등산을 위해 방문한 사람이 11.8%이어서, 이 셋을 합치면 운동과 관련된 목적으로 방문하는 응답자들이 전체의 절반이 넘는 53.1%이었다. 이 결과는 많은 사람들이 핵심 생활영역의 하나인 건강을 위해 도시림을 방문하였으며, 이로 인해 체류시간도 길지 않았다고 판단된다.

Table 3. Number of visits and length of stay

	Usual use		Recent two weeks	
	Category	Respondents(%)	Category	Respondents(%)
Number of visits	Almost everyday	12( 2.0)	Almost everyday	6( 1.0)
	4 to 6 times/week	23( 3.8)	5 to 6 times/week	13( 2.2)
	1 to 3 times/week	113(18.8)	3 to 4 times/week	35( 5.8)
	1 to 3 times/month	192(32.0)	1 to 2 times/week	135(22.5)
	1 to 3 times/year	159(26.5)	1 time/2 weeks	121(20.2)
	1 time/years	41( 6.8)	No visit	290(48.3)
	No visit	60(10.0)		
Length of stay <sup>*</sup>	Within 1 hour	128(23.7)	Within 1 hour	97(31.3)
	1 to 2 hours	243(45.0)	1 to 2 hours	145(46.8)
	2 to 3 hours	128(23.7)	2 to 3 hours	54(17.4)
	3 to 4 hours	33( 6.1)	3 to 4 hours	10( 3.2)
	4 to 5 hours	4( 0.7)	4 to 5 hours	1( 0.3)
	5 hours or more	4( 0.7)	5 hours or more	3( 1.0)

<sup>\*</sup>: Sixty and 290 non-visitors were excluded from usual use and recent 2 weeks, respectively

실제로 응답자들은 도시림에서의 산책시간이 2시간 이상인 경우가 1시간 이내 또는 1~2시간인 경우와 선호도에 차이가 없었다.

## 2. 도시림 방문과 주관적 웰빙

### 1) 집단의 세분

도시림의 방문회수와 체류시간에 따른 주관적 웰빙의 차이를 확인하기 위해 응답자들을 세분하였다(Table 4 참조). 도시림을 어느 정도 방문해야 주관적 웰빙에 영향을 줄 것인지를 객관적으로 결정하는 것은 어려워 연구자의 주관으로 분류하였으며, 체류시간은 분포를 고려해 결정하였다. 감정적 요소는 변동성이 크며 단기적이어서, 최근 2주 동안 1주일에 1~2번 이상 도시림을 방문한 응답자를 고이용집단, 2주일에 1번 방문한 응답자를 이용집단, 방문하지 않은 응답자를 미방문 집단으로 분류하였다. 체류시간의 경우에는 최근 2주 동안 도시림에서 머물렀던 평균시간이 2시간 이상, 1~2시간, 1시간 이내인 사람들을 각각 장기체류집단, 중기체류집단, 단기체류집단으로 분류하였으며, 미방문자 290명은 집단분류에서 제외하였다.

삶의 만족도는 감정적 요소와 달리 안정적이며 중·장기적이어서 평소에 도시림을 1주일에 1회 이상 방문한 응답자들은 고이용집단으로, 미방문자 60명과 방문으로 인한 효과가 미미할 것으로 예상되는 1년에 1~3회 이하 방문자들을 미 이용자 집단으로, 나머지 1달에 1~3번 방문한 응답자를 이용집단으로 분류하였다. 또한, 도시림에서 체류한 시간이 2시간 이상, 1~2시간, 1시간 이내인 사람들을 각각 장기체류집단, 중기체류집단, 단기체류집단으로 분류하였다. 이때, 평소에도 도시림을 방문한 적이 없는 미방문자 60명은 집단분류에서 제외하였다.

### 2) 도시림 방문의 효과

도시림 방문효과 검증에 앞서, 미방문자들의 체류시간을 결측치로 처리한 후 방문회수와 상호작용효과가 있는지를 확인하였다. 최근 2주간 긍정적 감정과 부정적 감정을 종속변수로 분산분석한 결과, 도시림의 방문회수와 체류시간에는 상호작용 효과가 없었으며, 삶의 만족도 역시 평소 도시림의 방문회수와 체류시간 간의 상호작용에는 유의성이 없어(Table 5 참조), 방문회수와 체류시간이 감정적 요소 및 삶의 만족도에 미치는 영향력을 각각 분석하였다(Table 6 참조).

#### (1) 감정적 요소

$F$ -검정 결과, 긍정적 감정은 최근 2주간 도시림의 방문회수에 따라 차이가 있었지만( $p < 0.0001$ ), 체류시간에는 차이가 없었다( $p = 0.1183$ ). 던컨검정 결과, 최근 2주간 도시림을 방문한 적이 있는 고이용집단과 이용집단의 긍정적 감정은 미이용집단보다 높았지만, 고이용집단과 이용집단 간에는 평균차이가 없었다. 부정적 감정도 긍정적 감정의 결과와 유사하였다. 최근 2주간 도시림의 방문회수에 따라 부정적 감정에는 차이가 있었지만( $p < 0.0001$ ) 체류시간에는 차이가 없었다( $p = 0.8833$ ). 구체

Table 5. Interaction effects of number of visits and length of stay

	Variables	d.f.	SS	MS	F-value	p-value
Positive affect	Number of visits	1	1.3869	1.3869	3.20	0.0745
	Length of stay	2	1.8779	0.9390	2.17	0.1161
	Interaction	3	1.0758	0.5379	1.24	0.2902
Negative affect	Number of visits	1	0.6343	0.6343	1.39	0.2390
	Length of stay	2	0.1146	0.0573	0.13	0.8819
	Interaction	2	2.4516	1.2258	2.69	0.0695
Life satisfaction	Number of visits	2	19.9846	9.9923	6.22	0.0021
	Length of stay	2	0.4187	0.20934	0.13	0.8778
	Interaction	4	7.3050	1.8262	1.14	0.3380

Table 4. Segmentation of respondents

Positive affect and negative affect				Life satisfaction			
Variables	Group	Criteria	Respondents(%)		Criteria	Respondents(%)	
Number of visits	Heavy user group	1~2 or more times/week	189	600	1 or more times/week	148	600
	User group	1 time/2 weeks	121		1~3 times/month	192	
	Non-user group	No visit	290		1~3 times/year, and no visit	260	
Length of stay*	Long stay group	2 or more hours	68	310	2 hours or more	169	540
	Medium stay group	1~2 hours	145		1~2 hours	243	
	Short stay group	Within 1 hour	97		Within 1 hour	128	

\*: Two hundred ninety and 60 non-visitors were excluded from affective component and life satisfaction, respectively

Table 6. Effects of variables on positive affect, negative affect and life satisfaction and group mean differences

	Variables	d.f.	SS	MS	F-value	p-value	Group	Sample size	Mean / Duncan test
Positive affect	Number of visits	2	13.6573	6.8286	15.17	<0.0001	Heavy user	189	3.4374 a
							User	121	3.3003 a
							Non-user	290	3.0977 b
	Length of stay	2	1.8779	0.9390	2.15	0.1183			
Negative affect	Number of visits	2	10.3733	5.1867	11.52	<0.0001	Non-user	290	2.8017 a
							User	121	2.6033 b
							Heavy user	189	2.5105 b
	Length of stay	2	0.1146	0.0573	0.12	0.8833			
Life satisfaction	Number of visits	2	26.7335	13.3667	8.23	0.0003	Heavy user	148	3.9297 a
							User	192	3.8365 a
							Non-user	260	3.4569 b
	Length of stay	2	0.4187	0.2094	0.13	0.8801			

적으로, 최근 2주간 도시림을 방문하지 않은 미이용집단의 부정적 감정은 방문한 집단들보다 높았지만, 고이용집단과 이용 집단 간에는 차이는 없었다. 결과적으로 최근 2주간 도시림을 방문한 적이 있는 사람들은 회수와 상관없이 감정적 요소가 증가하였으며, 부정적 감정은 감소하였다. 긍정적 감정과 부정적 감정의 결과가 유사한 이유는 짧은 기간 동안에 두 감정은 역비례해 함께 증가하거나 감소하지 않지만 몇 주 이상의 긴 기간 동안을 고려하면 상대적으로 독립적이어서 긍정적 감정이 증가할 때 부정적 감정은 감소할 수 있으며(Diener *et al.*, 1985a), 고이용집단과 이용집단은 미방문집단보다 도시림 방문으로 긍정적 감정을 느낀 회수가 부정적 감정보다 많아 나타난 결과로 해석된다(Diener *et al.* 1991). 레크리에이션 영역은 중요 생활영역의 하나이며, 사람들은 일상생활에서 대부분 약한 수준의 긍정적 경험을 하지만 이런 경험들이 모여져, 예를 들어 도시림의 방문, 장기적인 주관적 웰빙이 증가한다(Lyubomirsky *et al.*, 2005). 이로 인해 이용집단과 고이용집단은 레크리에이션 영역의 만족도가 추가로 증가했을 가능성이 높지만, 미방문집단의 경우에는 이런 기회가 거의 없어 두 집단들보다 긍정적 감정이 낮은 것으로 보인다. 그러나 고이용집단과 이용집단의 긍정적 감정에는 차이가 없었다. 그 이유는 레크리에이션 영역 이외의 다른 생활영역들에 대한 만족도가 주관적 웰빙의 증가에 더 큰 영향을 주지만(Dolnicar *et al.*, 2012), 본 연구는 연구목적에 맞추어 레크리에이션 영역의 만족도에 영향을 주는 도시림의 방문만을 변수로 사용했기 때문이다. 응답자들은 일상생활에서 도시림 방문 이외에도 다양한 즐거운 경험을 하겠지만, 도시림 방문회수와 다른 생활영역에서의 즐거운 경험의 회수를 구별해 측정하는 것은 어렵기 때문에 방문회수의 증가로 인한 효과 차이를 밝힐 수 없었다. 도시림 방문만을 변수로 사용했기 때문에, 부정적 감정의 경우, 역시 응답자들이 다른 생활영역에서 어떤 경험을 했는지를 측정

할 수 없었다. 그러나 방문자의 경우에는 이곳에서의 즐거운 경험들이 그의 지속적 자원이 되어 새로운 상황에 대처할 수 있는 능력이 향상됨으로써 부정적 감정이 감소했으리란 예상 이 가능하다(Fredrickson, 1998).

## (2) 삶의 만족도

삶의 만족도 역시 평소 도시림의 방문회수에 따라 차이가 있었지만( $p=0.0003$ ) 체류시간에는 차이가 없었다( $p=0.8801$ ). 던컨검증 결과, 평소에 도시림을 1주에 1번 이상 방문하는 고이용집단과 1달에 1~3번 방문하는 이용집단은 미이용집단보다 삶의 만족도가 높았지만, 고이용집단과 이용집단 간에는 차이는 없었다. 이론적으로 삶의 만족도와 감정적 요소는 다른 개념이지만, 긍정적 감정과 부정적 감정은 인지적 평가의 결과로 생기기 때문에 삶의 만족도와 상관성이 있다. 차이는 감정적 요소가 현재 발생한 사건에 대한 즉각적 평가인 반면, 삶의 만족도는 삶에 대한 포괄적 평가이다(Diener, 1994). 또한, 사람들은 삶의 만족도를 평가할 때 당시의 기분에 좌우되기도 하며, 삶의 만족도가 사람들이 경험했던 긍정적 감정과 부정적 감정의 양을 결정하기도 한다(Lucas *et al.*, 1996). 이런 삶의 만족도 특성으로 인해, 도시림 방문으로 증가한 긍정적 감정이 삶의 만족도에 영향을 주어 평소에 도시림을 방문하는 사람들의 삶의 만족도가 높아졌을 것으로 해석된다. 그러나 감정적 요소와 마찬가지로, 도시림 방문회수가 삶의 만족도에 주는 효과 차이는 밝힐 수 없었다.

## V. 결론 및 시사점

본 연구는 도시림의 방문이 주관적 웰빙의 향상에 긍정적 영향을 주는지를 검토하기 위해 수행되었다. 이를 위하여 도시림 방문회수와 체류시간을 독립변수로, 주관적 웰빙의 구성개념인



긍정적 감정, 부정적 감정 및 삶의 만족도를 종속변수로 사용하였다. 서울시민을 대상으로 수집한 자료를 분산분석한 결과, 회수와 상관없이 도시립 방문은 사람들의 긍정적 감정, 부정적 감정과 삶의 만족도를 모두 향상시켰다. 구체적으로 (a) 최근 2주간 도시립을 방문한 적이 있는 사람들은 방문하지 않는 사람들보다 긍정적 감정이 높았고 부정적 감정은 낮았지만, 방문 회수에 따른 긍정적 감정과 부정적 감정에는 차이가 없었고, (b) 평소 한 달에 1번 이상 도시립을 방문한 사람들은 미방문자를 포함해 1년에 1~3회 이하로 방문하는 사람들보다 삶의 만족도가 높았지만, 감정적 요소의 경우와 마찬가지로 방문회수 차이에 따른 삶의 만족도에는 차이가 없었다. 그러나 예상과 달리 방문자들의 체류시간은 긍정적 감정, 부정적 감정 및 삶의 만족도 모두에 영향을 주지 못하였다.

이 같은 결과는 주관적 웰빙의 감정적 요소와 삶의 만족도의 특징에서 비롯된 것이다. 확장과 수렴이론에 의하면, 사람들이 긍정적 감정을 많이 경험하면 순간의 생각과 행동 레퍼토리가 확장되어 결과적으로 이것은 다른 상황에도 대처할 수 있는 그 사람의 영속적 자원이 된다. 증가한 자원은 다시 긍정적 감정을 향상시키는 선순환을 한다. 도시립의 방문과 같은 즐거운 경험이 긍정적 감정의 향상에 미치는 영향은 보통 단기적이지만, 전통적으로 쾌락주의(hedonism)에서는 부정적 감정보다 긍정적 감정을 많이 경험하는 사람을 행복한 사람이라 보았다. 여기에 사람들은 증가한 웰빙 수준을 유지할 수 있는 활동을 의도적으로 찾는다(Weiner and Petty, 1994), 그리고 일상생활에서의 소소한 즐거움들이 주관적 웰빙의 증가에 영향을 준다는 점을 함께 고려해 본 연구의 결과를 해석하면 다음과 같은 결론이 가능하다. 도시립 방문자들은 이곳에서 크지는 않지만 즐거운 경험을 많이 하여 긍정적 감정이 높아졌을 뿐 아니라, 특정 상황에 대처할 수 있는 기술의 종류도 다양해진다. 예를 들어 자원과 친구관계가 확장되어 미래의 다른 상황에서도 유연하고 창의적으로 대처할 수 있는 능력이 높아졌으며, 도시립에 가면 즐거운 일이 있다는 것을 알고 있어 이곳을 지속적으로 방문함으로써 결국 주관적 웰빙의 감정적 요소가 향상되었다는 것을 의미한다. 이 같은 결론은 도시립 방문이 사람들의 긍정적 감정을 향상시키는데 기여할 뿐 아니라, 향상된 긍정적 감정을 유지하기 위한 수단의 하나로 사람들은 도시립을 다시 찾는 선순환이 이루어질 수 있다는 근거를 제시한 것이어서, 왜 도시립이 존재해야 하는지 그 이유를 실증한 것으로 의미가 있다.

삶의 만족도는 인생의 질에 대한 전체적인 평가를 의미한다. 주관적 웰빙의 상하이론에 의하면, 사람들의 주관적 웰빙은 건강, 일, 여가, 가정, 사회성과 같은 핵심 생활영역들에 대한 만족도로 결정되는 것으로 알려져 있다. 사람들이 특정 생활영역에 포함된 활동에 만족한다면 그 영역의 만족도가 증가하

며, 각 영역들의 만족도가 높아지면 상위개념인 주관적 웰빙도 높아진다. 실증연구에서도 삶의 만족도는 다수의 생활영역들에 의해 결정되며(Loewe *et al.*, 2014), 여가활동의 하나인 관광이 삶의 만족도를 높인다고 보고하고 있다(Chen *et al.*, 2013; Hong *et al.*, 2017). 이 이론에 삶의 만족도가 감정적 요소보다 상대적으로 안정적이라는 점을 고려해 결과를 해석하면, 도시립을 자주 방문하면 이곳에서의 즐거운 경험들이 여가영역을 포함해 다른 핵심 생활영역인 건강영역, 사회성 영역, 가정영역 등의 만족도를 지속적으로 향상시킴으로써 결국 전체적인 삶의 만족도가 향상되었다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 도시립이 시민들의 웰빙 향상에 필요한 도시기반시설이어서 도시립의 확대 및 유지관리는 복지차원에서 의미 있는 투자라는 것을 의미한다.

도시립의 체류시간은 방문회수와 달리 주관적 웰빙의 향상에 영향을 주지 못하였다. 응답자들은 도시립에서 경험한 개개의 사건을 긍정적 또는 부정적 감정으로 평가한 것이 아니라, 도시립 방문 자체를 하나의 경험으로 인식하고 있어 나타난 결과로 보인다. 본 연구가 사용한 SPANE는 응답자들이 일정기간 동안 긍정적 감정과 부정적 감정을 얼마나 자주 느꼈는지를 평가하는 척도이다. 도시립에 오래 체류한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 상대적으로 긍정적 또는 부정적 감정을 많이 경험했을 가능성이 높지만, 응답자들은 도시립에서 느낀 두 감정의 회수 차이로써 도시립 방문을 통합적으로 평가했기 때문에 체류시간은 유의성이 없었던 것으로 판단된다(Diener *et al.*, 1991).

본 연구는 대표적인 도시 내 여가장소인 생활권 도시립이 시민들의 주관적 웰빙을 향상시킬 수 있는 현실적 수단이란 점을 실증하였다는데 의의가 있지만 추후연구에서는 다음과 같은 점이 보완되어야 할 것이다. 첫째, 본 연구는 탐색적 연구(exploratory study)라 할 수 있으며, 경제적 이유로 응답자만 20~59세의 서울시민으로 한정하였다. 이로 인해 다른 도시민들과 여가활동이 가장 필요한 계층이라 할 수 있는 60대 이상의 시민들이 자료에 포함되지 못하였다. 우리나라는 2021년에 65세 이상의 노인인구가 20.22%에 이르러 초고령사회로 진입할 것이 예상되고 있다(<http://kosis.kr/>). 이들의 여가활동 목적은 다른 계층들과 다르다. 60대와 70대에서는 '마음의 안정과 휴식'과 '시간을 보내기'가 20~50대보다 높았지만, '스트레스 해소'와 '가족과 함께 시간 보내기'는 낮았다(Ministry of Cultures, Sports and Tourism, 2016). 다른 도시민들을 포함시키거나 60대 이상의 계층을 인구비율에 맞추어 응답자로 포함시켜 도시립의 긍정적 기능을 확인하는 반복연구가 필요하다. 둘째, 사회심리학 분야에서의 연구를 통해 즐거운 경험의 빈도가 주관적 웰빙을 증가시키는 것을 알려져 있지만, 이 연구들 역시 즐거운 경험의 지속시간은 측정이 어려워 대부분 회수변수로 사용하고 있다(Diener *et al.*, 1985a; Lyubomirsky *et*

al., 2005). 감정적 요소를 측정하는 대표적 척도인 SPANE 역시 회수를 기준으로 개발된 척도이다. 이것이 지속시간에 유의성이 없었던 주된 이유로 판단되므로 지속시간을 신뢰성 있게 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다. 셋째, 주관적 웰빙에 영향을 미치는 중요한 변수를 포함하지 못하였다. 전통적으로 성격은 주관적 웰빙의 약 50%를 좌우하는 요소라고 여겨왔다. 이중, 신경증(neuroticism)은 삶의 만족도(Pavot et al., 1997)와 감정적 요소에 부정적 영향을 주며(McCrae and John, 1992), 외향성(extraversion)은 사람들이 긍정적 감정을 갖고 있을 때 삶의 만족도에 향상에 영향을 준다(Rusting and Larsen, 1997). 또한 Oishi et al.(1999)은 자신의 가치와 부합하는 생활 영역의 만족이 전체적인 삶의 만족도 향상에 강한 영향을 준다고 하였다. 즉, 같은 도시림을 방문해 동일한 활동을 한 사람들이라도 여가와 레크리에이션 영역에 큰 가치를 부여하는 사람은 경험이 만족스러울 경우, 그렇지 않은 사람보다 삶의 만족도가 크게 높아진다. 휴가여행 후 중국인들은 “친구”와 “가족” 두 핵심 생활영역에 한해 만족이 증가했다는 것이 이런 가능성을 보여주고 있다(Chen et al., 2013). 심도 있는 연구를 위해 제시한 변수들을 추가하는 것이 필요하다.

## References

- Byun, W., J. Lee, E. Seo, Y. Hong and T. Kim(2003) A study on urban resident's preference for developing urban recreational forest: The case study on Seoul · Daegu/Gyungbuk · Gyunggi-do. Korean Institute of Forest Recreation and Welfare 7(2): 19-25.
- Cha, S. and C. Park(1999) Development of green network plan using bird habitat evaluation model: A case study of Seoul, Korea. Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture 27(4): 29-38.
- Chen, Y., X. Lehto and C. Liping(2013) Vacation and well-being: A study of Chinese tourists. Annals of Tourism Research 42: 284-310.
- Diener, E., D. Wirtz, R. Biswas-Diener, W. Tov, C. Kim-Prieto, D. Choi and S. Oishi(2009) New measures of well-being. In E. Diener, ed., Social Indicators Research Series: Vol. 39, Assessing Well-being: The Collected Works of Ed Diener. New York, NY: Springer Science, pp. 247-266.
- Diener, E. and M. Seligman(2004) Beyond money: Toward an economy of well-being. Psychological Science in the Public Interest 5(1): 1-31.
- Diener, E.(1984) Subjective well-being. Psychological Bulletin 95(3): 542-575.
- Diener, E.(1994) Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social Indicators Research 31(2): 103-157.
- Diener, E.(2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. American Psychologist 55(1): 34-43.
- Diener, E.(2009) The science of well being: Reviews and theoretical articles. In E. Diener, ed., Social Indicators Research Series Vol. 37, The Science of Well Being: The Collected Works of Ed Diener. New York, NY: Springer Science, pp. 1-10.
- Diener, E., E. Sandvik and W. Pavot(1991) Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz, eds., Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective. New York, NY: Pergamon, pp. 119-139.
- Diener, E., R. Emmons, R. Larsen and S. Griffin(1985b) The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment 49(1): 71-75.
- Diener, E., R. Larsen, S. Levine and E. Emmons(1985a) Frequency and intensity: The underlying dimensions of positive and negative affect. Journal of Personality and Social Psychology 48(5): 1253-1265.
- Dolnicar, S., K. Lazarevski and V. Yanamandram(2013) Quality of life and tourism: A conceptual framework and novel segmentation base. Journal of Business Research 66(6): 724-729.
- Dolnicar, S., V. Yanamandram and K. Cliff(2012) The contribution of vacations to quality of life. Annals of Tourism Research 39(1): 59-83.
- Dunn, E., D. Gilbert and T. Wilson(2011) If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. Journal of Consumer Psychology 21(2): 115-125.
- Eid, M. and E. Diener(2004) Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. Social Indicators Research 65(3): 245-277.
- Frederick, S. and G. Loewenstein(1999) Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz, eds., Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. New York, NY: Russell Sage Foundation, pp. 302-329.
- Fredrickson, B.(1998) What good are positive emotions? Review of General Psychology 2(3): 300-319.
- Grahn, P. and U. Stigsdotter(2003) Landscape planning and stress. Urban For Urban Green 2(1): 1-18.
- Gyeonggi Research Institute(2005) A Study on the Maximizing Efforts for Effective Use of Urban Forest. Gyeonggi Research Institute.
- Hong, S., J. Kim, S. Jung and Y. Tae(2010) An economic valuation of arboretum using choice experiments. Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture 37(6): 1-11.
- Hong, S., K. An and H. Jang(2017) Interactional effects of travel experience and traumatic event on subjective well-being. Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture 45(2): 1-10.
- Hong, S., M. Lee, S. Lee and M. Ahn(2007) Searching for facilities and service programs for the establishment of urban park identification. Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture 35(5): 29-36.
- Jo, H. and T. Ahn(2006) Exploring relationships between urban tree plantings and microclimate amelioration. Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture 34(5): 70-75.
- Jo, H., J. Kim and H. Park(2016) Effects of pear orchards on carbon reduction. Journal of the American Pomological Society 70(2): 63-73.
- Kahneman, D. and A. Tversky(1979) Prospect theory: An analysis of decision under risk. Econometrica 47(2): 263-291.
- Korea Forest Research Institute(2010) Quantification of Public Benefits of Forest. Research Report 10-26.
- Korea Forest Service(2014) Statistics of Urban Forest. Korea Forest Service.
- Korea Forest Service(2016) Statistics of Urban Forest. Korea Forest Service.
- Kwon, H., W. Shin and J. Kim(2004) The comparison of use benefits based on types of urban forest. Korean Institute of Forest Recreation and Welfare 8(2): 37-46.
- Lee, J., B. Park, Y. Tsunetsugu, T. Ohira, T. Kagawa and Y. Miyazaki(2011) Effect of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. Public Health 125(2): 93-100.
- Lien, J. and G. Buhyoff(1986) Extension of visual quality models for urban forests. Journal of Environmental Management 22(3): 245-254.
- Loewe, N., M. Bagherzadeh, L. Araya-Castillo, C. Thieme and J.

- Batista-Foguet(2014) Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: Evidence from Chile, *Social Indicator Research* 118(1): 71-86.
34. Lucas, R., E. Diener and E. Suh(1996) Discriminant validity of well-being measures, *Journal of Personality and Social Psychology* 71(3): 616-628.
  35. Lyubomirsky, S., L. King and E. Diener(2005b) The benefits of frequent positive affect, *Psychological Bulletin* 131(6): 803-855.
  36. Lyubomirsky, S., K. Sheldon and D. Schkade(2005a) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change, *Review of General Psychology* 9(2): 111-131.
  37. Maas, J., R. Verheij, P. Groenewegen, S. de Vries and P. Spreeuwenberg(2006) Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health* 60(7): 587-592.
  38. McCrae, R. and O. John(1992) An introduction to the five-factor model and its applications, *Journal of Personality* 60(2): 175-215.
  39. Ministry of Cultures, Sports and Tourism(2016) 2016 Survey on National Leisure Activity, Ministry of Cultures, Sports and Tourism.
  40. Ministry of Environment(2003) Design and Planning Criteria for the Green Buffer Zone, Ministry of Environment.
  41. Oishi, S., E. Diener, E. Suh and R. Lucas(1999) Value as a moderator in subjective well-being, *Journal of Personality* 67(1): 157-184.
  42. Pavot, W. and E. Diener(2008) The satisfaction with life scale and emerging construct of life satisfaction, *Journal of Positive Psychology* 3(2): 137-152.
  43. Pavot, W., F. Fujita and E. Diener(1997) The relation between self-aspect congruence, personality, and subjective well-being, *Personality and Individual Differences* 22(2): 183-191.
  44. Quidbach, J., E. Berry, M. Hansenne and M. Mikolajczak(2010) Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies, *Personality and Individual Differences* 49(5): 368-373.
  45. Rusting, C. and R. Larsen(1997) Extraversion, Neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models, *Personality and Individual Differences* 22(5): 607-612.
  46. Shin, D. and D. Johnson(1978) Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life, *Social Indicators Research* 5(1): 475-492.
  47. Shin, W., P. Yeoun, J. Lee, J. Lee and K. Kim(2010) The important-performance analysis of urban recreational forests, *Korean Institute of Forest Recreation and Welfare* 14(1): 17-29.
  48. Snyder, C. and S. Lopez(2002) *Handbook of Positive Psychology*, New York, NY: Oxford University Press.
  49. Takano, T., K. Nakamura and M. Watanabe(2002) Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: The importance of walkable green spaces, *Journal of Epidemiology & Community Health* 56(12): 913-918.
  50. Tyrväinen, L., S. Pauleit, K. Seeland and S. de Vries(2005) Benefits and uses of urban forests and trees, In C. Konijnendijk, K. Nilsson, T. Randrup, and J. Schipperijn, eds., *Urban Forests and Trees*, Berlin: Springer, pp. 81-114.
  51. Ulrich, R.(1984) View through a window may influence recovery from surgery, *Science* 224(4647): 420-421.
  52. Wegener, D. and R. Petty(1994) Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis, *Journal of Personality and Social Psychology* 66(6): 1034-1048.
  53. Xiao, Q., E. McPherson, J. Simpson and S. Ustin(1998) Rainfall interception by Sacramento's urban forest, *Journal of Arboriculture* 24(4): 235-244.
  54. Yardley, J. and R. Rice(1991) The relationship between mood and subjective well-being, *Social Indicators Research* 24(1): 101-111.
  55. Yoo, R., K. Lee, S. Kim, S. Bae and E. Yoon(2007) A study on the preference analysis by use type of urban forests, *Korean Institute of Forest Recreation and Welfare* 11(4): 1-6.
  56. <http://kosis.kr/>
  57. <http://www.saramin.co.kr>

Received : 23 March, 2018

Revised : 07 May, 2018 (1st)

09 June, 2018 (2nd)

19 June, 2018 (3rd)

Accepted : 19 June, 2018

3인익명 심사필