

## 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각, 회복경험 및 행복감의 관계: 주의회복이론을 바탕으로

강희엽<sup>1</sup> · 서광봉<sup>2</sup>

<sup>1</sup>연세대학교 강사·<sup>2</sup>경민대학교 교수

### Relationship among Perceived Restorativeness, Recovery Experience and Happiness of Suncheon Bay National Garden Visitors: Based on Attention Restoration Theory

Kang, Hee-Yeob<sup>1</sup> · Suh, Kwang-Bong<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Yonsei University·<sup>2</sup>Kyungmin University

#### Abstract


The purpose of this study was to identify the relationship among perceived restorativeness, recovery experience and happiness of Suncheon bay national garden visitors. This study investigated the process of perceived restorativeness leading to recovery experience and happiness health by applying attention restoration theory. To achieve the goal of this study, 321 surveys were collected from Suncheon bay national garden visitors. The collected data were analyzed by SPSS and AMOS program. The results of this study were as follows. First, perceived restorativeness had positive effect on recovery experience. Second, perceived restorativeness had positive effect on happiness. Third, recovery experience had positive effect on happiness. In conclusion, the finding of this study highlight that perceived restorativeness is one of significant resources that can promote recovery experience and happiness and contribute to empirical support for attention restoration theory.

**Key words :** attention restoration theory, suncheon bay national garden, perceived restorativeness, recovery experience, happiness

주요어 : 순천만국가정원, 주의회복이론, 회복환경지각, 회복경험, 행복감

Address reprint requests to : Suh, Kwang-Bong

Kyungmin University, 545, Seobu-ro, Uijungbu, Kyunggido, Korea

Tel:  E-mail: judoskb@hanmail.net

Received: May, 8, 2020 Revised: June, 7, 2020 Accepted: June, 17, 2020

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대인들은 일상의 많은 시간을 도시 환경 속에서 보내는 도시민으로 볼 수 있다. 2018년 도시계획현황 통계에 따르면, 우리나라 인구의 91.8%가 도시에 거주하는 것으로 나타났다(국토교통부, 2019). 도심에서 많은 시간을 거주하는 현대인들에게 도시환경은 정신적 피로와 스트레스를 발생시키는 부정적인 요인으로 작용할 수 있다(Lederbogen et al., 2011). 이에 도시민들이 일상의 피로와 스트레스를 완화시키기 위한 여가 공간 및 환경을 조성하는 노력은 중요한 부분으로 생각해볼 수 있으며(강영애, 이지윤, 이수, 2013), 자연공간에서의 활동을 통해 얻어지는 정서적 안정감과 심리적 회복의 결과들이 많은 연구들을 통해 보고되고 있다(김가혜, 2015; 김진옥, 2018; Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010). 그러나 현재 많은 사람들이 도심 속에서 터전을 잡고 생활하고 있으며 도시에서 바쁜 일상을 살아가는 도시민들이 자연환경을 자주 접하고 방문하는 것은 어려운 환경이다. 김정호, 김원태 및 윤용한(2013)은 공원녹지공간은 도시민들의 건강증진과 스트레스를 완화하는 역할을 하고 휴식 및 여가 공간을 제공하는 중요 공간이라고 하였다. 본 연구는 도시민들이 정서적 안정과 심리적 회복을 얻을 수 있는 도심 속 자연공간의 효용성에 주목하여 연구를 진행하고자 한다.

최근에는 도심 속 자연공간은 도시에서 생활하는 많은 사람들이 정서적 안정을 취하는데 긍정적인 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(Douglas, Lennon, & Scott, 2017). 이승훈(2014)은 도시공원, 도시숲, 옥상정원과 같은 도시녹지공간은 접근성이 좋기 때문에 도시민들이 긍정적인 경험을 하는데 도움이 될 수 있다고 하였다. Chiesura(2004)의 연구에서는 도

시 공원에 방문하는 사람들이 자연공간에서 활동하고 경험함으로써 일상의 스트레스로부터 벗어날 수 있다는 점을 확인하였다. 이처럼 도시민들이 바쁜 일상 속에서 스트레스를 해소하고 잠시나마 정서적 안정을 취하는데 도움을 줄 수 있는 자연공간의 중요성을 확인할 수 있다. 현대인들에게 필요한 여가공간으로서 도심 속 자연공간의 역할은 커지고 있으며 도심환경 속에서 회복환경의 조건을 갖춘 자연공간으로는 도심 정원을 생각해볼 수 있다. 우리나라에서 대표적인 정원으로는 순천만국가정원이 있다. 순천만국가정원은 국가에서 공인한 최초의 국가정원으로서 2013년에는 국제정원박람회를 성공적으로 개최하였다. 박람회 이후 순천만국가정원은 생태와 결합한 시민공원이자 도심 속 휴식공간으로 자리 잡았으며, 실제로 많은 순천시민들이 방문하여 여가시간을 보내는 것을 쉽게 찾아볼 수 있다(김용철, 2015). 이에 순천만국가정원을 통해서 도심 속에 자리 잡고 있는 정원의 가치와 긍정적 역할을 확인해볼 수 있을 것으로 판단된다.

이러한 맥락에서 환경심리학 이론 중 하나인 주의회복이론(Attention Restoration Theory: ART)을 적용하여 도심 속 자연공간이 주는 긍정적 혜택을 심층적으로 규명해볼 수 있다. 주의회복이론은 인간이 자연으로부터 얻을 수 있는 편익과 긍정적인 경험을 설명하는 대표적인 이론이다(이승훈, 2014). 주의회복이론에 따르면, 인간은 일상생활과 다양한 업무활동에 주의, 집중하게 되면 지향적 주의(directed attention)가 발생하게 되는데 회복환경을 통해서 과도하게 사용되는 지향적 주의능력을 회복할 수 있는 것이다(Kaplan & Kaplan, 1989). 주의회복이론에서 회복을 가능하게 해주는 환경을 회복환경이라 하며 회복환경은 벗어남(Being away), 매혹감(Fascination), 넓이감(Extent), 적합성(Compatibility)의 4가지 조건을 갖춰야 한다(이승훈, 현명호, 2003a). 즉, 주의회복이론은 회복

환경을 통해서 인간은 지향적 주의를 회복시키고 회복경험이 발생하는 과정을 설명하는 이론으로 볼 수 있다(Kaplan, 1995).

이에 본 연구는 순천만국가정원 방문객들을 대상으로 주의회복이론의 회복환경지각과 회복경험의 관계를 분석하고 나아가 회복환경을 통한 행복감의 수준까지 규명하고자 한다. 이는 주의회복이론을 통해서 도심 속 자연공간이 주는 긍정적 혜택에 대해 알아보고 정원이 가지는 가치와 그 역할을 규명할 수 있다는 점에서 의미가 있을 것으로 판단된다. 또한, 도심 속 자연공간으로서 정원의 역할을 이해하고 현대인들의 행복감을 향상시키기 위한 여러 학술적, 실무적 시사점을 제공해 줄 수 있을 것이다. 이에 본 연구의 목적은 주의회복이론을 적용하여 회복환경으로서 순천만국가정원의 역할과 긍정적 가치를 탐색하는 것이다.

## 2. 연구가설을 위한 이론적 근거

주의회복이론은 인간은 회복환경을 통해서 주의를 회복하고 일상의 피로와 스트레스를 해소할 수 있다는 점을 설명하고 있다(Kaplan & Kaplan, 1989). 주의회복이론에서는 지향적 주의(directed attention)와 불수의적 주의(involuntary attention)라는 개념이 등장한다(Kaplan, 1995). 일상에서의 업무수행과 여러 활동에는 집중과 정신적 노력이 요구되는데 이를 지향적 주의라고 한다. 지향적 주의가 반복되고 축적되면 심리적 피로와 스트레스의 원인이 될 수 있다(박민아, 윤세목, 2018). 그러나 주의회복이론의 관점에서 인간은 자연환경 속에서는 의도적인 집중과 노력을 기울이지 않고 불수의적 주의를 이끌어낼 수 있으며 지향적 주의를 대체하여 주의를 회복시킬 수 있는 것이다. 사람들이 자연공간에서 활동함으로써 주의를 회복하고 편익을 제공받는 환경을 회복환경이라고 하고 회복환경의 결과물로 회복경험이

발생하게 되는 것으로 볼 수 있다(이승훈, 현명호, 2003b). 주의회복이론을 적용한 연구들을 살펴보면, 자연공간에서의 활동을 통해 나타나는 회복환경지각과 회복경험의 깊은 관련성을 제시하고 있다(김송이, 2020; 박주란, 2017; Berto, 2005; Kaplan, 1995). 박주란(2017)은 자연기반 시설 관광객들의 회복환경지각은 회복경험에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이와 함께 회복환경지각은 인간의 긍정적인 심리자원을 향상시킨다는 결과들이 보고되고 있다(김가혜, 2015; 김준, 2017; 김재형, 최석환, 2018). 김재형과 최석환(2018)의 연구에서는 자연 속에서 골프를 즐기는 참여자들의 회복환경지각은 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하고 있다. 이러한 선행연구를 바탕으로 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 회복환경지각은 회복경험에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 회복환경지각은 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

다음으로 자연환경을 통한 회복경험은 정신적 피로를 완화시킬 수 있는 중요한 수단으로 볼 수 있다(김송이, 2020). 회복경험과 행복감의 직접적인 연관성을 뒷받침할 수 있는 연구들을 아직 부족한 실정이지만 다음의 선행연구들을 통해 회복경험과 행복감의 관계를 예측해 볼 수 있다. Chiesura(2004)은 도시 공원을 방문한 사람들은 자연공간을 통해 자유, 행복, 행운의 감정들을 떠올린다고 보고하고 있다. 이승훈(2014)의 연구에서는 자연환경을 통해서 긍정적 의미부여, 향유, 마음 챙김과 같은 긍정적인 정서가 나타날 수 있다는 점을 밝히고 있다. 이와 함께 자연환경을 통한 회복경험은 삶의 질 향상과 같은 긍정적 혜택을 제공한다는 결과도 확인할 수 있다(김진옥, 2018). 이러한 선행연구들을 바탕으로 자연공간에서의 회복경험은 인간의 긍정적인 상태를 촉진할 수 있는 요인으로 생각해 볼 수 있으며 회복경험과

행복감의 관계 분석을 위해 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다. 연구가설에 따른 연구모형은 <그림 1>과 같다.

가설 3. 회복경험은 행복감에 유의한 영향을 미칠 것이다.

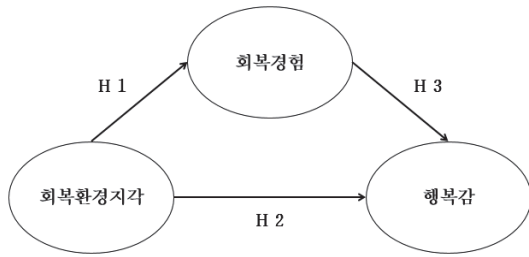


그림 1. 연구모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구에서는 연구대상으로 순천만국가정원에 방문한 경험이 있는 사람들을 모집단으로 선정하고 설문조사를 진행하였다. 연구대상 표집방법은 비확률표본추출법(non-probability sampling method)중 유의추출법(purposive sampling)을 사용하였으며, 설문조사는 2019년 10월 1일부터 2020년 1월 31일까지 약 4개월 간 진행하였다. 연구자는 순천만국가정원에 직접 방문하여 설문조사를 실시하였으며, 설문 참여자들에게 연구내용과 목적을 충분히 설명하고 설문에 동의한 참여자들에게 설문을 배포하고 수집하였다. 총 350부의 설문을 배포하였으며 회수된 설문자료 중 응답이 불성실하거나 신뢰성이 낮은 것으로 판단되는 설문 29부를 제외한 321부의 자료를 최종분석에 사용하였다. 연구 참여자들의 특성을 간단히 살펴보면, 연령대는 50대 이상이 참여자의 절반이상을

표 1. 일반적 특성

	구분	n	%
성별	남성	187	58.3
	여성	134	41.7
연령	20대	31	9.6
	30대	42	13.1
	40대	50	15.6
	50대	112	34.9
	60대 이상	86	26.8
참여 동반자	가족	197	61.4
	친구/연인	80	24.9
	동료	26	8.1
방문경험횟수	혼자	7	2.2
	기타	11	3.4
	1회	35	10.9
방문경험횟수	2-4회	108	33.6
	5-7회	75	23.4
	8-10회	35	10.9
	11회 이상	68	21.2
합계		321	100

차지하고 있으며 연구 참여자의 약 61%정도가 가족과 함께 방문한 것으로 나타났다. 본 연구에서는 중년층의 순천만국가정원 방문이 많이 이루어지고 있다는 점과 주로 가족단위의 방문이 많다는 점을 확인할 수 있다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 연구도구

본 연구에서는 설문지를 연구도구로 사용하여 연구를 진행하였다. 설문문항은 연구 참여자의 일반적 특성 4문항과 회복환경지각, 회복경험, 행복감을 측정하는 문항을 포함하여 총 20문항으로 구성하였다. 회복환경지각 문항은 이승훈(2011)의 연구에서 회복환경지각 척도(Perceived Restorativeness Scale: PRS)를 바탕으로 사용한 단축형 문항을 연구 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 회복경험 문항 역시 이승훈(2011)의 연구에서 사용한 문항을 수정하여 사용하였다. 회복환경지각과 회복경험 척도는 모두 단일요인이며 각각 5문항, 7문항으로 구성되어 있다. 행복감 척도는 Lyubomirsky &

Lepper(1999)의 주관적 행복감 설문문항을 바탕으로 전수현과 박세혁(2015)이 번안하여 사용한 문항을 수정하여 사용하였다. 행복감 척도는 단일요인이며 4문항으로 구성되어 있다.

### 3. 자료처리

본 연구에서는 최종 설문자료를 통계처리 하였으며 통계분석을 위해 SPSS와 AMOS 통계프로그램을 사용하였다. 연구 참여자의 일반적 특성을 분석하기 위해 빈도분석(frequency analysis)이 사용되었으며, 설문문항의 내적일관성과 타당도를 검증하기 위해 신뢰도 분석(reliability analysis)과 확인적 요인분석(confirmatory factor analysis)이 실시되었다. 변인들 간의 관계검증에 앞서 다중공선성(multicollinearity) 검증을 위해 상관관계 분석(correlation analysis)을 실시하였으며, 마지막으로 연구모형 검증을 위한 구조방정식 모형 분석(structural equation model)을 실시하였다.

### 4. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용한 설문문항의 내적일관성을 검증하기 위해 신뢰도 검사를 실시하고 집중타당도와 판별타당도를 확보하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 우선 설문문항의 내적 타당도 검증을 위해 여가학 전공 교수 1인과 스포츠레저학 박사 2인으로부터 내용타당도 검증을 실시하였다. 내용타당도(content validity) 검증이후 확인적 요인분석을 실시하여 설문문항의 집중타당도(convergent validity)와 판별타당도(discriminant validity)를 검증하였다. 본 연구에서 측정모형 평가를 위해서 명확한 기준을 가지고 표본의 크기에 민감하지 않으면서 모형의 간명성을 고려할 수 있는 지수를 고려하여 활용하였다(홍세희, 2000). 이러한 기준들을 바탕으로 모형의 적합도 판단을 위해 상대적 적합도 지수로 TLI(Tucker-Lewis

index)와 CFI(Comparative Fit index)를, 절대적 적합도 지수로 RMSEA(Root mean square error of approximation)를 사용하였다. 선행연구의 적합도 기준을 바탕으로 모형 적합도 기준은 TLI와 CFI는 .90 이상, RMSEA는 .08 이하로 설정하였다(Hu & Bentler, 1999).

전체 단위의 확인적 요인분석을 실시한 결과,  $\chi^2=289.074$ ,  $df=99$ , TLI=.942, CFI=.953, RMSEA=.077로 나타났다. 측정모형의 적합도 지수는 모두 만족스러운 수준으로 나타났다. 다음으로 측정문항의 집중타당도는 개념신뢰도(construct reliability: CR)와 평균분산추출지수(average variance extracted: AVE)를 활용하여 검증하였다. 모든 요인의 개념신뢰도와 평균분산추출지수가 기준치인 .7과 .5이상으로 나타나 문항의 집중타당도를 확보하였다. 다음으로 판별타당도는 평균분산추출지수와 잠재변인 간 상관관계 자승치를 비교하여 검증하였다. 변인들의 평균분산추출지수 값(.681-.711)은 상관계수 제곱 값(.409-.611) 보다 높은 것으로 나타나 판별타당도를 확보하였다(Fornell & Larcker, 1981). 신뢰도 검증은 내적 일관성을 검증하는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 활용하여 신뢰도를 검증하였다. 각 요인별 신뢰도 계수는 모두 .8 이상으로 나타나 설문문항의 신뢰도를 확보하였다. 확인적 요인분석과 신뢰도 분석 결과는 <표 2>와 같다.

## Ⅲ. 결과

### 1. 상관관계분석

본 연구에서는 구조방정식 모형분석에 앞서 잠재변인들 간의 상관관계와 다중공선성을 확인하기 위해 상관관계분석을 실시하였다. 상관관계분석 결과는 <표 3>과 같다. 본 연구의 잠재변인들 간의 유의한 상관관계가 있는 것으로

표 2. 확인적 요인분석 결과

문항		추정치	S.E.	CR	AVE	<i>a</i>
회복환경 지각	피곤한 일상으로부터 벗어나 흥미로운 일들을 생각할 수 있는 곳이다.	.759				
	새로운 것을 발견하고 호기심을 가질만한 매력적인 곳이다.	.782	.077			
	구성요소(산책로, 표지판)들이 잘 정돈되어 있다.	.788	.071	.914	.681	.893
	충분히 넓어서 제약 없이 돌아다닐 수 있다.	.776	.071			
	방향을 찾고 돌아다니기가 쉬워서 내가 좋아하는 일을 할 수 있다.	.847	.077			
회복경험	순천만국가정원에서 마음이 차분히 가라앉는 것 같았다.	.752				
	순천만국가정원에서 에너지를 회복할 수 있었다.	.769	.075			
	순천만국가정원에서 나 자신을 다시 찾을 수 있었다.	.825	.088			
	순천만국가정원에서 모든 긴장이 풀리는 것 같았다.	.878	.086	.939	.690	.933
	순천만국가정원에서 생각을 다시 정리할 수 있었다.	.878	.088			
	순천만국가정원에서 모든 것을 잊을 수 있었다.	.801	.096			
	순천만국가정원에서 집중력을 회복할 수 있었다.	.809	.089			
행복감	나는 힘들 일을 겪더라도 현실을 받아들이면 최선을 다한다.	.866				
	나는 대체로 우울하기 보다는 즐겁게 생활을 한다.	.901	.050			
	나는 대체로 행복한 사람이라고 생각한다.	.727	.057	.911	.722	.885
	나는 다른 사람들과 비교해볼 때, 행복하다고 생각한다.	.703	.056			

$\chi^2=289.074$ ,  $df=99$ ,  $TLI=.942$ ,  $CFI=.953$ ,  $RMSEA=.077$

표 3. 상관관계분석 결과

	1	2	3
1. 회복환경지각	1		
2. 회복경험	.782***	1	
3. 행복감	.640***	.719***	1

\*\*\* $p<.001$

나타났으며 모든 변인들 간의 상관계수는 .80보다 낮은 것으로 나타나 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인하였다(Gunst & Mason, 1980).

## 2. 연구모형의 적합도

본 연구에서 제시한 연구모형의 가설을 검증하기 위해 구조방정식 모형분석(structural equation model)을 실시하였다. 구조모형 모수 추정 방법은 최대우도법(maximum likelihood: ML)을 사용하였다. 연구모형 적합도 판단을 위한 지수로 TLI, CFI, RMSEA를 활용하였다. 연구모형 검증결과는 <표 4>와 같다. 연구모형의 모든 적합도 지수들이 전반적으로 만족스러운 수

표 4. 연구모형 적합도

	$\chi^2$	<i>df</i>	TLI	CFI	RMSEA
적합지수	289.470	99	.942	.953	.077

준으로 나타났다.

## 3. 경로분석

본 연구에서 설정한 연구모형을 바탕으로 회복환경지각, 회복경험 및 행복감 변인들 간의 관계를 검증하였다. 검증 결과는 <표 5>, <그림 2>와 같다. 첫째, 회복환경지각은 회복경험에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로계수는 .856,  $t$ 값은 13.554로 나

표 5. 가설검증 결과

경로	경로계수	S.E.	<i>t</i>
H1 회복환경지각 → 회복경험	.856	.048	13.554***
H2 회복환경지각 → 행복감	.237	.089	2.431*
H3 회복경험 → 행복감	.593	.122	5.853***

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

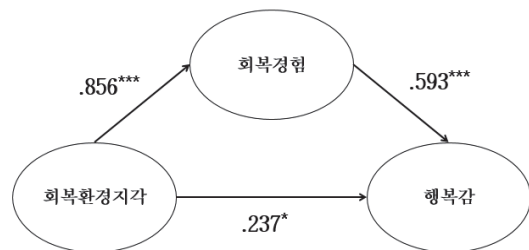


그림 2. 가설검증 결과

타나 통계적 유의성이 검증되었다( $p < .001$ ). 둘째, 회복환경지각은 행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로계수는 .237,  $t$ 값은 2.431로 나타났다( $p < .05$ ). 셋째, 회복경험은 행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 경로계수는 .593,  $t$ 값은 5.853로 나타났다( $p < .001$ ). 검증결과를 바탕으로 본 연구에서 설정한 가설 1, 2, 3은 모두 채택되었다.

#### IV. 논의

본 연구에서는 주의회복이론 관점에서 순천만국가정원에 방문하는 사람들의 회복환경지각, 회복경험 및 행복감의 관계를 분석하였다. 순천만국가정원을 통해서 도심정원이 주는 긍정적인 역할에 대해 조망해볼 수 있었다. 연구결과, 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각은 회복경험과 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 회복경험은 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 논의는 다음과 같이 제시할 수 있다.

첫째, 순천만국가정원에 방문한 사람들은 국가정원에서 회복환경지각 수준이 높아질수록 회복경험이 증가하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 주의회복이론의 회복환경지각과 회복경험의 관계를 뒷받침하는 결과로 볼 수 있다. 주의회복이론의 회복환경지각과 회복경험의 관계를 분석한 선행연구에서도 역시 자연기반의 회복환경지각이 회복경험에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하고 있다(김송이, 2020; 김진옥, 2018; 박주란, 2017; Betro, 2005). 김송이(2020)의 연구에서는 도보관광객들의 회복환경지각이 회복경험에 부분적으로 영향을 미쳤는데 회복환경의 벗어남 요인이 회복경험을 결정하는데 중요한 요인으로 확인되었다. 김진옥(2018)은 도시민들이 자연 녹지공

간에서 경험하는 치유회복환경지각은 휴식, 안정, 활력과 같은 회복경험을 향상시키는데 큰 영향을 미친다는 결과를 제시하였다. 이러한 연구결과들은 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 일상으로부터 잠시 벗어나 순천만국가정원에서는 주의집중과 정신적인 노력을 기울이지 않고 불수의적 주의를 통해 자연스럽게 스트레스 완화 및 회복의 경험하게 되는 것으로 볼 수 있다. 도시민들을 위한 회복환경 공간으로서 순천만국가정원은 많은 사람들에게 회복경험을 제공할 수 있을 것으로 판단된다.

둘째, 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각은 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복환경지각은 방문객들이 순천만국가정원에서 의식적인 노력이나 집중을 기울이지 않고 불수의적 주의를 이끌어냄으로써 지향적 주의를 회복시킬 수 있는지를 지각하는 정도로 이해할 수 있다(김진옥, 2018). 김재형과 최석환(2018)의 연구에서는 본 연구결과를 뒷받침하는 의견으로 자연 속에서 골프 활동에 참여하는 사람들의 회복환경지각이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과를 제시하고 있다. 행복감과 유사한 관점에서 회복환경지각이 주관적 안녕감을 향상시킨다는 연구가 있다. 주관적 안녕감이 행복감과 동일한 개념은 아니지만 추상적인 개인의 행복을 측정 가능하도록 접근한 개념으로 볼 수 있다(이종만, 2014). 김가혜(2015)는 캠핑객들이 자연공간에서 경험하는 회복환경지각과 주관적 안녕감의 긍정적인 관계를 보고하였다. 박민아와 윤세목(2018)은 회복환경은 일정한 공간의 범위를 가진 일상과는 다른 매력적 공간이라고 하였다. 순천만국가정원은 회복환경의 조건을 만족시키고 사람들의 불수의적 주의를 이끌어냄으로써 주의를 회복시키고 개인의 행복감 향상까지 이어지는 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 도심 속 정원이 방문객들의 행복감을 향상시키고 긍정적인 경험을 지각할 수 있는

회복공간으로서의 역할을 수행할 수 있다는 점을 확인할 수 있다.

셋째, 순천만국가정원에서 회복경험이 높아질수록 방문객들의 행복감 수준은 높아지는 것으로 나타났다. 회복경험은 회복환경을 통해 발생하는 긍정적인 결과로 볼 수 있다(김송이, 2020). 순천만국가정원이라는 회복환경에서 나타나는 회복경험은 인간의 행복감 수준을 향상시킬 수 있는 결정요인으로 볼 수 있다. 이러한 결과를 해석해보면, 순천만국가정원을 방문하여 산책을 하거나 친구, 가족들과 소중한 시간을 보내는 것으로 회복의 시간을 경험할 수 있고 정원을 방문한 사람들에게 이러한 경험들이 일상의 작은 행복으로 지각되는 것으로 이해할 수 있다. 일상에서의 작지만 확실한 행복을 추구하는 많은 현대인들에게 도심 속 정원은 일상의 행복이라는 목적을 달성하는데 중요한 수단이자 도구로서 자리매김할 수 있을 것으로 판단된다.

이를 뒷받침하는 의견으로 자연환경에서의 활동을 통해 사람들은 긍정적인 심리상태를 발전시킬 수 있다는 연구들이 제시되고 있다(이승훈, 2014; Chiesura, 2004; Korpela, Borodulin, Neuvonen, Paronen, & Tyrväinen, 2014). Chiesura (2004)의 연구에 따르면, 도시공원을 찾는 사람들은 자연공간에서의 활동을 통해 자유, 행복, 행운과 같은 긍정적인 생각을 떠올리기도 한다. 자연공간에서의 회복경험이 인간에게 긍정적인 결과를 제공해 준다는 점에서 본 연구결과와 일관된 맥락에서 이해할 수 있다. 정원에서의 회복경험이 행복감 수준을 높여준다는 점은 회복공간으로서 도심 속 정원의 중요성과 필요성을 뒷받침하는 자료로 제공될 수 있다. 이를 바탕으로 많은 사람들이 쉽게 이용할 수 있는 정원이나 녹지공간을 마련해 제공할 수 있다면 현대인들이 심신을 안정시키고 일상의 행복을 촉진하는데 도움이 될 것이다.

## V. 결론

본 연구에서는 주의회복이론의 관점에서 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각, 회복경험 및 행복감의 관계를 분석하였다. 연구결과, 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각이 높아질수록 회복경험과 행복감의 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 순천만국가정원 방문객들의 회복환경지각은 회복경험과 행복감의 수준을 결정하는 중요한 요인으로 확인되었다. 다음으로 방문객들의 회복경험 역시 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 순천만국가정원 방문객들의 회복경험이 높아질수록 행복감 수준도 높아지는 것으로 이해할 수 있다. 이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론과 시사점을 도출하였다.

첫째, 본 연구 결과와 논의를 바탕으로 다음과 같은 학술적 시사점을 도출해볼 수 있다. 본 연구의 주의회복이론을 통해 여가공간으로써 도심 속 정원의 역할과 긍정적인 효과에 대해 검증해볼 수 있었으며 주의회복이론을 바탕으로 순천만국가정원에 방문하는 사람들의 회복경험을 규명하고 개인의 행복감 수준까지 파악하여 이론을 확장하였다는데 의의가 있다. 이는 정원이라는 자연공간에서의 경험이 개인의 행복감까지 발전할 수 있다는 실증적 근거를 제공해줄 수 있다. 주의회복이론을 규명하는 후속연구에 중요한 기초자료를 활용될 수 있을 것으로 판단된다. 여가학 관점에서 많이 검증되지 않았던 주의회복이론을 새롭게 적용하여 도심 속 정원의 역할과 긍정적인 효과를 규명함으로써 여가학의 이론적 확장을 가져올 수 있을 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구에서는 연구결과를 바탕으로 실무적 시사점을 다음과 같이 정리하고자 한다. 본 연구결과를 통해 도심 속 정원은 회복환경으로서 참여자들의 회복경험과 행복감을 촉진할 수 있는 요인으로 확인되었다. 주의회복이론은



일상의 업무와 집중으로 인한 지향적 주의가 자연공간에서는 의식적으로 노력하지 않아도 불수의적 주의를 통해 자연스럽게 회복되는 과정을 설명하는 이론이다. 도심 속에서 살아가는 많은 현대인들이 정원 같은 회복환경에서 별다른 노력 없이 자연스럽게 회복, 에너지 충전의 혜택을 경험할 수 있도록 해야 할 것이다. 도시민들을 위한 회복환경으로서 정원의 역할과 가치를 향상시키기 위해서는 벗어남, 매혹감, 넓이감, 적합성과 회복환경 조건들을 갖추도록 하는 것도 중요하다. 즉, 일상에서 잠시나마 벗어날 수 있고 매력적인 느낌의 휴식을 취할 수 있는 일정 범위의 공간을 계획하고 조성하는 노력이 이루어진다면 도시민들에게 주의회복과 긍정적 혜택을 제공하는데 도움이 될 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 제시하고자 한다. 본 연구에서는 일상적으로 정원을 방문하는 참여자와 관광을 목적으로 정원을 방문하는 참여자의 특성을 구분하지 못한 제한점이 있다. 정원을 방문하는 사람들의 목적과 특성을 구분하여 도심 속 정원이 여가공간으로써 어떠한 의미를 가지는지 심층적으로 검증하는 후속연구가 필요할 것으로 판단된다. 본 연구에서는 순천만 국가정원을 중심으로 주의회복이론에 따른 행복감의 변화를 분석하였다. 현대인들에게 도심 속 여가공간으로써 정원의 중요성과 역할이 확대되고 있는 시점에서 더욱 다양한 도심 속 정원과 공원을 대상으로 주의회복이론을 검증하는 노력이 필요할 것으로 판단된다. 이는 여가공간의 중요한 역할을 이론적으로 검증하고 확장하는데 도움이 될 것이다.

## 참고문헌

강영애, 이지윤, 이수(2013). 수변공원에서의 회복 환경이 여가만족도에 미치는 영향: 한강공

원을 중심으로. *관광연구*, 28(3), 353-373.  
 국토교통부(2019). 2018년 도시계획 현황 통계.  
 김가혜(2015). 캠핑활동에서의 여가경험과 회복환경지각이 여가만족도 및 주관적 안녕감에 미치는 영향과 날씨와의 관계에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 한양대학교 대학원, 서울.  
 김송이(2020). 도보관광객의 회복환경지각이 회복경험, 도보관광 만족도에 미치는 영향: 일상적 스트레스와 도보관광지 유형의 다중집단분석을 중심으로. 미간행 박사학위논문, 한양대학교 대학원, 서울.  
 김용철(2015). 순천만 국가정원의 공간적 특성. *남도문화연구*, 29, 277-298.  
 김정호, 김원태, 윤용한(2013). 도시지역의 녹지경관 조망이 도시민의 스트레스 완화에 미치는 영향. *한국환경생태학회지*, 27(4), 516-523.  
 김준(2017). 해양스포츠 참가자의 노블티 회복환경지각이 여가만족도와 스트레스 관련 성장에 미치는 영향. *한국체육교육학회지*, 22(3), 81-94.  
 김재형, 최석환(2018). 골프장에 대한 회복환경지각과 장소애착감 및 골퍼의 심리적 행복감의 관계. *한국체육과학회지*, 27(5), 333-342.  
 김진옥(2018). 도시민의 지각된 스트레스가 자연기반 치유회복환경의 회복경험을 통해 건강관련 삶의 질에 미치는 영향. *관광학연구*, 42(7), 51-70.  
 박민아, 윤새목(2018). 리조트 서비스스케이프, 회복환경지각, 여가만족의 구조적 관계 연구. *관광경영연구*, 22(4), 447-474.  
 박주란(2017). 관광객의 회복환경지각에 따른 회복경험이 관광만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 대구대학교 대학원, 대구.  
 이승훈(2011). 심리적 지표 평가에 의한 도시와 옥상정원, 숲의 경관 비교. *서울도시연구*, 12(3), 53-65.  
 이승훈(2014). 자연환경을 통한 긍정심리학 정신

- 의 구현: 긍정경험. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 51-79.
- 이승훈, 현명호(2003a). 한국판 회복환경지각척도의 요인구조. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 229-241.
- 이승훈, 현명호(2003b). 회복환경의 스트레스 완화효과. *한국심리학회지: 일반*, 8(3), 525-545.
- 이종만(2014). 직장인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인. *한국콘텐츠학회지 논문지*, 14(1), 400-408.
- 전수현, 박세혁(2015). 여가서비스 자원봉사자들의 여가만족과 행복감의 관계 분석. *한국사회체육학회지*, 62, 447-455.
- 홍세희(2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 산정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of environmental psychology*, 25(3), 249-259.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC public health*, 10(1), 456.
- Chiesura, A. (2004). The role of urban parks for the sustainable city. *Landscape and urban planning*, 68(1), 129-138.
- Douglas, O., Lennon, M., & Scott, M. (2017). Green space benefits for health and well-being: A life-course approach for urban planning, design and management. *Cities*, 66, 53-62.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Gunst, R. F., & Mason, R. L. (1980). *Regression analysis and its application: a data-oriented approach* (Vol. 34). CRC Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. CUP Archive.
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, L. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of environmental psychology*, 37, 1-7.
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., et al. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474(7352), 498-501.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.