

# 여행경험과 외상적 사건이 주관적 웰빙에 미치는 상호작용

홍성권\* · 안경진\* · 장호찬\*\*

\*건국대학교 산림조경학과 · \*\*한국방송통신대학교 관광학과

## Interactional Effects of Travel Experience and Traumatic Event on Subjective Well-Being

Hong, Sung-Kwon\* · An, Kyung-Jin\* · Jang, Ho-Chan\*\*

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

\*\*Dept. of Tourism, Korea National Open University

### ABSTRACT

This study used a quasi-experimental method to investigate if both travel involvement and the degree of recall of a traumatic event affect subjective well-being. For this, independent variables such as positive affect, negative affect, and life satisfaction were established. Four waves of data collection were performed with two to three weeks intervals, then the collected longitudinal data were analysed by repeated measure ANOVA. The study results indicated that travel involvement increases positive affect and life satisfaction, with the effect lasting four weeks or more, which means that travel is an effective tool to boost subjective well-being. Respondents who thought about a traumatic event more frequently had a much higher negative affect following the disaster, and such increased negative affect was maintained over seven weeks or longer. Therefore, this study finds that negative events produce larger, more consistent, or more lasting effects than positive events. As well as travel participation, visiting an urban park is a pleasurable experience. Therefore, the study also finds that urban parks could be utilized for increasing and maintaining subjective well-being in the middle and long term as well as lessening personal stress.

*Key Words : Positive Affect, Negative Affect, Life Satisfaction, Travel Effect, Tragic Event*

### 국문초록

본 연구는 여행참여와 외상적 사건이 주관적 웰빙에 미치는 영향을 검증하였다. 이를 위하여, 긍정적 감정, 부정적 감정 그리고 삶의 만족도를 종속변수로, 여행참여 여부와 외상적 사건의 회상정도를 독립변수로 하여 유사실험을 설계하였다. 2~3주 간격으로 4번 수집한 종단자료를 반복측정 분산분석으로 분석한 결과, 여행참여는 긍정적 감정과 삶의 만족도를 향상시켰으며, 그 효과는 4주 이상 지속되어 여행은 사람들의 주관적 웰빙을 향상시키는 수단이라는 것을 밝혔다.

† : 본 연구는 산림청 ‘산림과학기술개발사업(과제번호; 2017043B10-1719-BB01)’의 지원에 의하여 이루어진 것입니다.

**Corresponding author:** Kyung-Jin An, Dept. of Forestry and Landscape Architecture, Konkuk University, Seoul 05029, Korea, Tel.: +82-2-450-0444, E-mail: dorian@konkuk.ac.kr

외상적 사건을 많이 회상한 집단은 부정적 감정이 사고 직후부터 높아졌으며, 그 영향은 7주 이상 지속되었다. 부정적 사건은 긍정적 사건보다 주관적 웰빙에 미치는 영향력이 강하며, 오래 가는 경향이 있기 때문이었다. 여행과 마찬가지로 도시공원 방문도는 즐거운 여가경험이기 때문에 본 연구의 결과를 적용해 도시공원이 중장기적으로 도시민의 주관적 웰빙을 증가 또는 유지시키며, 스트레스를 완화시킬 수 있는 수단이라는 점을 고찰하였다.

주제어 : 긍정적 감정, 부정적 감정, 삶의 만족도, 여행효과, 불행한 사건

## I. 서론

흔히 말하는 행복이란 주관적 웰빙으로(subjective well-being, SWB)(Nawijn, 2010), 역사 이래 사람들이 추구하던 인생의 궁극적 목표이다. 오랜 관심사에도 불구하고, 관광분야에는 2000년도에 와서야 연구가 본격적으로 시작되었다. 최근까지도 여행이 건강과 웰빙 향상에 미치는 영향을 연구한 논문은 29편에 불과하며(Chen and Petrick, 2013), 그 효과는 단기적이라는 것이 결론이다. SWB의 효과는 수일(de Bloom *et al.*, 2011), 2~3주(Westman and Eden, 1997), 1달 정도(Gilbert and Abdullah, 2004) 지속되는 것으로 나타나 명확하지 않다. 효과의 크기 역시, 크다는 결과(Nawijn, 2012), 크지 않다는 결과(de Bloom *et al.*, 2009), 그리고 아주 느긋한 휴가를 보낸 사람에게만 효과가 있다는 결과(Nawijn *et al.* 2010)가 혼재하고 있다. 이렇게 여행의 효과가 명확하지 않은 데는 몇 가지가 이유가 있다.

첫째, 다양한 학문분야에서 행복을 정의하였기 때문에, 연구에 따라서는 SWB, 행복, 삶의 만족도, 삶의 질을 유사한 개념으로 사용하고 있다(Dolnicar *et al.*, 2013; Sirgy, 2010). 이에 따라 SWB의 개념화도 다양하다. 현재는 SWB가 삶에 대한 인지적 평가인 삶의 만족도와 긍정적 감정(positive affect, PA) 및 부정적 감정(negative affect, NA)으로 구성되어 있다는 Diener(2000)의 주장이 받아들여지고 있다(Schiffirin and Nelson, 2010). SWB의 구성개념들을 측정하기 위한 척도 역시 다양해, 연구에 따라서는 감정적 요소인 PA와 NA를 PANAS(Watson *et al.*, 1988) 또는 AFFECTOMETER (Kammann and Flett, 1983)로 측정하고 있다. 대부분의 연구가 인지적 요소인 삶의 만족도를 SWLS(Diener *et al.*, 1985)로 측정하고 있지만, 일부 연구는 단일 항목으로 측정하고 있다. 둘째, SWB 연구에서 사용하는 종단자료는 시간 차이를 두고 동일한 사람들에게 2번 이상을 측정해야 하므로, 자료수집이 어렵고 신뢰성 있는 분석이 쉽지 않다. 여행 전보다 후에 SWB가 높아졌다고 해서 그 효과가 여행에 의한 것이라 보장할 수 없어, 여행과 SWB의 인과관계를 입증하려면 여행 도중에 SWB를 측정해야 하지만(de Bloom *et al.*, 2010), 여행 중에 응답자의 SWB를 측정하는 것은 현실적으로 쉽지 않아, 일부 연구를 제외하고는 여행 전과 후의 SWB의 차이로 여행효과를 검증하고 있다. 또한 동일한 사람이 평가한 SWB값이라도 평가시기가 다르면 상관성이 높

을 뿐만 아니라, 분산이 다를 가능성이 높아 수집된 자료는 일반선형모델의 독립성 가정을 만족하기 어렵다. 추가로, 중요하지 않 아직 관광분야에서 연구되지 않은 주제의 하나는 외상적 사건(trumatic event)하에서도 여행이 SWB를 증가시킬 것인지는 이 주제가 중요한 이유는, 만약 PA와 NA가 단일차원의 개념이라면 웰빙은 일빙(ill-being)이 없는 상태란 것을 의미해(Diener, 2000) PA를 향상시킬 수 있는 수단의 하나로 여겨왔던 여행의 효과는 제한적일 수밖에 없다. 이러한 중요성에도 불구하고, 이 주제에 대한 연구가 극히 제한적인 것은 연구자가 불행한 외상적 사건을 인위적으로 조성할 수 없기 때문이다.

본 연구는 이상과 같이 아직까지 불분명한 여행과 SWB의 관계를 좀 더 명확히 파악하기 위해 수행되었다. 이를 위하여, (a)여행 전과 후뿐 아니라, 여행 도중에도 자료를 수집하며, (b)일반선형모델의 가정을 만족시키기 위해 반복측정 분산분석(Repeated Measures ANOVA)으로 종단자료를 분석하고, (c)Diener의 SWB model(2000)을 적용해 결과를 해석함으로써, 여행참여와 외상적 사건이 사람들의 SWB에 주는 영향을 밝히고자 한다.

## II. 문헌연구

### 1. 주관적 웰빙의 구성요소 및 관련 이론

많은 철학자와 사회과학자들은 고대 그리스의 헤도니즘(he-donism)과 행복주의(eudaimonism)에 기초해 웰빙의 구성개념들을 정의해 왔다(Pavot, 2013). 행복주의에서 좋은 삶이란 즐거운 경험 자체가 아니라, 선행을 하며, 자신의 최대 잠재력을 달성할 때 이루어진다고 보았다. 반면, 헤도니즘에서는 불쾌한 경험보다는 즐거운 경험이 많아야 사람들이 웰빙을 느낀다고 보았다. 현재는 SWB를 헤도니즘에 뿌리를 둔 PA와 NA 그리고 행복주의적 특징을 갖는 삶의 만족도에 대한 주관적 평가로 보고 있다. PA와 NA는 감정적 요소이어서 특정 사건(event)에 대한 즉각적 평가인 반면, 삶의 만족도는 자신의 인생에 대한 전체적인 평가로써 인생의 의미와 목적과 같은 인지적 요소를 포함한다. PA, NA와 삶의 만족도는 서로 관련성이 있지만, 각각은 분리 측정할 수 있는 요소들이다(Diener, 2006). 행복주의에 기초한 심리적 웰빙도 여행과 웰빙 간의 관계 연구에 사

용되고 있지만, SWB는 심리적 웰빙보다 조작적 정의가 명확하며, 일반인들이 측정항목들을 쉽게 이해하고 평가할 수 있어 행복관련 연구에 주로 사용되고 있다(Pavot, 2013).

아직까지 SWB가 사람들의 성향을 반영하는 것인지, 아니면 사람들이 처한 상태를 반영하는 것인지에 대한 결론은 내려지지 않았지만, SWB의 시간적 안정성(temporal stability)이 높다는 점에 대해서는 동의하고 있다(Diener and Lucas, 2000). 안정성을 설명하기 위해 처음 제시된 이론이 동적평형모델(dynamic equilibrium model)이다(Headey and Wearing, 1989). 이 이론에 따르면, 모든 사람들은 유전적 요인, 예를 들어 성격으로 결정된 SWB의 설정 값(set-point)이 있다. 이 값은 안정적이지만 특이한 사건이 생기면 SWB 값이 변하며, 단기간에 원래 값으로 되돌아온다. 그러나 이 모델에서는 사람들이 어떻게 SWB를 안정적으로 유지할 수 있는지에 대한 구체적 설명이 없었다. 이런 약점을 보완하기 위해 SWB 항상성이론(SWB Homeostasis theory)이 제시되었다(Cummins, 2010). 이 이론은 이전 모델과 마찬가지로 개인마다 SWB 설정 값이 있으며, 이것은 각자의 외향성(extraversion)과 신경증(neuroticism) 간의 균형 능력으로 결정된다고 가정하였다. 아무 사건도 없다면 사람들은 타고난 SWB 설정 값을 유지하며, 긍정적이던 부정적이던 영향이 크지 않은 사건이 있을 경우에는 SWB 값은 설정 값 범위 내에 있지만, 시간이 지나면 SWB는 원래의 값으로 되돌아와 장기적 효과는 없거나 매우 적다. 강한 부정적 사건이 발생하면 SWB를 안정적 수준으로 유지하려는 힘도 증가해 SWB가 설정 값 범위의 하한선에서 유지된다. 그러나 지나치게 강한 부정적 사건이 발생하면 안정적으로 유지하려는 힘이 작동하지 않아 SWB는 설정 값 범위의 하한선 아래로 떨어지며, 원래의 설정 값으로 되돌아오지 않을 수도 있다. 긍정적 사건의 경우에는 안정적으로 유지하려는 힘이 작용하지 않아 SWB값이 상한선 이상으로 올라갔다하더라도 이 값은 유지되지 않는다. 이것이 여행과 같은 긍정적 사건의 효과가 단기적일 수밖에 없는 이유이다.

## 2. 선행연구

### 1) 여행과 주관적 웰빙

관광분야의 몇몇 연구들도 여행이 SWB를 증가시키는 것으로 보고하고 있다. Gilbert and Abdullah(2004)는 사전-사후 실험설계를 통해 응답자의 PA와 삶의 만족도가 여행 전보다 높아졌으며, 이 효과가 약 1달 정도 지속된다는 것을 발견하였다. 그들은 이러한 여행의 긍정적 효과가 여행자의 동기충족에서 비롯된 것으로 해석하였다. 즉, 사람들의 관광동기가 충족되었다면 그 사람은 만족스러운 경험을 하였을 것이며, 이 경험이 SWB를 향상시킨 것으로 보였다. 이러한 해석은 quality-of-life theory of leisure travel satisfaction과도 부합하는 것이다(Sirgy,

2010). 이 이론에 따르면, 사람들이 걸썩된 욕구와 관련된 관광 목적을 달성한다면 여가영역을 포함해 다른 생활영역에서도 긍정적 감정이 유발되어 SWB가 향상된다. Nawijn(2012)은 여행 전과 후 뿐 아니라, 여행 도중에 PA와 NA값의 변화를 측정한 결과, 여행 중에는 PA가 NA보다 3.67배 높았으며, 이 효과는 2주간 지속되었다. 그러나 여행 중의 삶의 만족도는 여행 이전과 차이가 없었다. 중국인을 대상으로 한 연구에서는 휴가 이후에 PA와 NA의 차이인 감정균형과 삶의 만족도가 높아졌으며, 지속시간은 2달이었다(Chen *et al.*, 2013). 결론적으로 Chen and Petrick(2013)은 최근까지 수행된 연구결과들을 메타분석으로 종합해 여행은 SWB를 향상시키지만, 효과는 단기적이어서 수일 내지 수주일 동안 지속된다고 결론지었다.

### 2) 외상적 사건과 주관적 웰빙

PA와 NA의 관계는 아직 분명치 않다. Diener and Emmons(1985)는 짧은 기간 동안에는 둘이 역비례해 함께 나타나지 않지만, 몇 주 이상의 긴 기간 동안을 고려한다면 둘은 상대적으로 독립적이어서 같이 나타난다고 주장하였다. 이와는 달리, 정상시에는 PA와 NA가 상대적으로 독립적이지만, 스트레스를 받는 상황에서는 역비례의 상관성이 급증한다는 연구결과가 있으며(Zautra *et al.*, 2001), PA는 역경 속에서도 나타난다는 결과도 있다(Fredrickson *et al.*, 2003). Folkman(1997)은 2년 동안 AIDS 환자의 간병 파트너를 관찰한 결과, 환자 사망 5개월 전부터 사망 1달 후까지 PA는 NA보다 낮았지만, 그 차이는 1/3 표준편차로 크지 않았다. 그 이후에는 PA와 NA간에 차이가 없었다. 이러한 결과는 외상적 사건을 겪는 중에도 PA와 NA는 동시에 나타나며, 환자와의 사별로 인한 효과는 한시적이란 것을 뜻한다. 다른 종류의 외상적 사건인 911 테러사건 하에서 PA와 NA의 관계를 연구한 결과도 보고되어 있다. Fredrickson *et al.*(2003)은 대학생 집단을 대상으로 연구한 결과, 대상자들은 사건 후에 정신적 고통이나 연민과 같은 NA뿐만 아니라, 고마움, 관심, 사랑과 같은 PA도 동시에 경험하였다는 것을 발견하였다. 또한 이 고통스런 경험을 빨리 딛고 일어난 사람들은 더 많은 PA를 경험하였으며, PA를 많이 경험한 사람들은 이 사건으로 인한 우울증상이 덜 심각하였다. 이 결과는 PA가 불행한 사건으로 인한 악영향을 약화시킬 수 있는 한 가지 수단일 가능성을 제시한 것이다.

## III. 연구방법 및 과정

여행참여와 외상적 사건이 SWB에 미치는 영향을 동시에 검증하기 위해 다음과 같이 자료를 수집하고 분석하였다. 첫째, 동일한 응답자를 대상으로 PA, NA 및 삶의 만족도를 2~3주 간격으로 4번 반복 측정하였다. 둘째, SWB의 감정적 요소와 인지적 요소를 종속변수로, 여행참여 여부와 외상적 사건의 회

상정도를 독립변수로 하여 유사실험설계하였으며, 시간 경과에 따른 독립변수들의 효과를 반복측정 분산분석으로 검증하였다.

## 1. 변수의 조작화

PA와 NA는 Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)로 측정하였다(Diener *et al.*, 2009). 현재까지 많은 연구가 NA와 PA를 PANAS로 측정하고 있지만(Watson *et al.*, 1988), 이 척도는 응답자의 기분(emotion)을 측정할 수 있는 일부 핵심항목들이 누락되어 있으며, 기분과 무관한 일부 항목도 포함되어 있고, 일부 항목들은 중복되어 있다. 또한 상황적 차이 및 문화적 차이에서 나타날 수 있는 변이를 고려하지 못한다는 약점이 있었다. 이런 문제점을 보완해 Diener *et al.*(2009)는 응답자들에게 지난 4주간의 경험들을 회상케 한 후 그 경험들로 인해 이 기간 동안 가졌던 느낌(feeling)을 평가케 함으로써, 응답자의 광범위한 기분을 측정할 수 있는 척도인 SPANE를 개발하였다. 그러나 경험기간은 지난 4주로 고정된 것이 아니어서, 본 연구는 경험기간을 지난 2주로 설정하였다. 이 척도는 PA와 NA를 측정하는 6개씩의 항목들로 구성되어 있으며, 포르투갈, 중국, 일본에서도 신뢰성과 타당성이 입증되었다. 삶의 만족도는 Satisfaction With Life Scale(SWLS)로 측정하였다(Diener *et al.*, 1985). 사람마다 중요시하는 생활영역의 종류와 가중치가 달라, 연구자가 선정한 생활영역들에 대한 만족을 합산하는 것보다 응답자들의 삶의 만족을 총체적으로 측정할 필요가 있다. 이런 접근법을 사용하는 척도가 SWLS이다. 이 척도의 신뢰성과 타당성은 여러 연구를 통해 검증되었으며, 다양한 나이계층과 집단에 적용할 수 있어 보편적으로 사용되고 있다. 이 척도는 5개 항목 7점 척도로 구성되어 있다.

## 2. 자료 수집

자료는 2014년 봄 학기에 수강생을 대상으로 부처님 오신 날 연휴(5월 3일~5월 6일)에 여행계획이 있는 학생들(여행 집단)과 계획이 없는 학생들(일반 집단)로 구분해 수집하였다<sup>1)</sup>. 여행기간이 SWB에 영향을 주지 않아 짧은 휴가기간은 문제가 아니었다(Nawijn, 2012; de Bloom *et al.*, 2010). 여행효과를 검증하려면 최소한 여행 2주전, 여행 도중, 그리고 여행 이후에 2번 이상 SWB를 측정하는 것이 바람직하기 때문에(de Bloom *et al.*, 2010), '여행 집단'으로 부터는 여행 전, 여행 중, 그리고 여행 후에 2번의 자료를 수집해 총 4번을, '일반 집단'으로 부터는 여행 중을 제외하고 3번의 자료를 수집할 예정이었다. 첫 번째 자료수집(T1)은 연휴 약 3주 전인 4월 14~15일에 설문평가에 동의한 전체 149명을 대상으로 강의실에서 이루어졌다. 이때 응답자들은 연휴기간에 여행할 것인지의 여부, 사회인구통계학적 변수, SPANE 및 SWLS 등을 평가하였고, 이후의

자료 수집을 위해 각자의 휴대폰 전화번호를 적게 하였다. '여행 집단'에게는 여행 중에 설문이 휴대폰으로 전송된다는 점과 설문작성 요령을 설명하였다. 두 번째 자료수집(T2)은 연휴 둘째 날인 5월 4일에 여행 중인 응답자에게 모바일 설문지를 전송해 SPANE와 SWLS를 평가케 하며, 다음날에는 미회신자들에게는 설문지의 회신을 촉구하는 내용의 문자를 전송할 예정이었다. 그러나 첫 번째 자료수집이 완료된 다음 날인 4월 16일에 승객 476명을 태운 여객선이 침몰해 약 250명의 고등학생을 포함해 총 304명이 사망 또는 실종되는 비극적인 세월호 침몰사건이 발생하였다. 이 사건은 1달 넘게 매일 헤드라인 뉴스이었다. 한 신문사가 사건발생 8달 후에 실시한 여론조사에서 국민들은 1945년 광복 이후 일어난 가장 중요한 역사적 사건 1위가 한국전쟁이었으며, 근소한 차이로 2위가 세월호 사건이라고 응답해, 한국전쟁만큼이나 세월호 사건이 국민들에게 미친 심리적·사회적 충격이 컸다(Hankyoreh Media Company, 2014). 예상치 못했던 외상적 사건이 여행자와 비여행자의 SWB에 미치는 영향을 확인하기 위해 '여행 집단'은 물론 원래 예정에 없었던 '일반 집단'에게도 이 사건의 반복 회상으로 인한 부정적 영향을 측정하기 위해 다음과 같은 항목을 추가해 두 번째 설문을 휴대폰으로 전송하였다: "지난 2주 동안, 귀하는 몇 번이나 세월호 사건에 대해 따로 시간을 내어 골똘히 생각해 보았습니까?"

세 번째(T3) 및 네 번째 자료수집(T4)은 연휴 약 2주 후(세월호 사건 발생 5주 후) 및 4주 후(사건 발생 7주 후)에 이전 두 번의 설문을 모두 평가한 응답자를 대상으로 강의실에서 하였다. 설문항목은 SPANE와 SWLS이었다. 강의실에서 설문을 평가하지 못한 사람들에게는 휴대폰으로 모바일 설문지를 전송하였다. 149명의 전체 응답자 중에서 여행 여부를 변경한 사람들은 제외하고, 4번의 조사에 모두 응답한 112명에게 사례금을 지급하였으며, 이들 자료만을 분석하였다. 최종 응답자 중, 59명(52.7%)이 연휴에 여행을 하였으며, 나머지 53명(47.3%)은 여행하지 않았다. 여행기간은 평균 2.36일이었다. 남자가 36명(32.1%), 여자가 76명(67.9%)이었으며, 나이분포는 18~28세로 평균 21.47세이었다. 또한 중위수 분리법(median-split)으로 전체 응답자를 세월호 사건의 회상정도에 따라 구분한 결과, 7번 이상 골똘히 생각한 응답자(고회상 집단)는 49명(43.7%)이었으며, 6회 이하를 회상한 응답자(저회상 집단)는 63명(56.3%)이었다.

## IV. 결과 및 고찰

분석에 앞서 사용한 척도들의 신뢰성과 타당성을 분석하였다. SPANE의 12개의 항목 중 PA를 측정하는 6개 항목(SPANE-P)과 NA를 측정하는 6개 항목(SPANE-N)의 크론

이하  $\alpha$ 값은 각각 0.883 과 0.821이어서 모두 신뢰성이 높았다. 이 척도의 타당성을 확인하기 위해 주성분 요인분석으로 요인을 추출한 후, 배리맥스로 회전시켜 해석한 결과, 6개 항목은 긍정적 감정요인이었으며, 나머지 6개 항목은 부정적 감정요인이었다. SWLS는 단일요인이 추출되었으며, 크론바하  $\alpha$ 값은 0.849 이어서, SPANE와 SWLS는 모두 신뢰성과 타당성이 있는 척도로 확인되었다(Table 1 참조). 여행의 효과는 연휴 전 (T1), 도중(T2), 후(T3, T4)에 측정된 SPANE와 SWLS를 종속변수로 사용해 반복측정 분산분석으로 분석하였다. 본 연구와 같이 동일한 사람에게 기간 차이를 두고 동일한 변수를 반복 측정한다면 개개인의 특성으로 인해 측정값들은 상관성이 높아 일반선형모델의 독립성 가정은 만족될 수 없다. 이런 경우, 시기별 측정값들이 구형성 가정(sphericity assumption)을 만족한다면 반복측정 분산분석을 사용해 시기별로 종속변수의 변화를 파악할 수 있으며, 집단 간 평균차이를 검증할 수 있다(Littell *et al.* 1998). 구형성 가정은 분산분석의 동분산 가정과 유사한 개념이다.

1. 감정균형(Affective balance)

Table 1. Results of factor analysis and reliability test of measurement scales

Variables	Items	F1	F2	Cronbach's $\alpha$
Positive affect <sup>a</sup>	Positive	0.663	0.272	0.883
	Good	0.833	0.122	
	Pleasant	0.774	0.110	
	Happy	0.780	0.146	
	Joyful	0.806	0.157	
	Contented	0.595	0.161	
Negative affect <sup>a</sup>	Negative	0.225	0.684	0.821
	Bad	0.198	0.709	
	Unpleasant	0.118	0.644	
	Sad	0.098	0.582	
	Afraid	0.156	0.475	
Life satisfaction <sup>b</sup>	In most ways my life is close to my ideal.	0.799		0.849
	The conditions of my life are excellent.	0.644		
	I am satisfied with my life.	0.806		
	So far I have gotten the important things I want in life.	0.627		
	If I could live my life over, I would change almost nothing.	0.714		

<sup>a</sup>: Scale of positive and negative experience

<sup>b</sup>: Satisfaction with life scale

외상적 사건으로 인한 PA와 NA의 종합적인 변화를 파악하기 위해 두 값의 차이인 감정균형 점수를 종속변수로 사용해, 여행참여(TRIP)와 세월호 사건의 회상정도(DISASTER)가 SWB에 미치는 영향을 반복측정 분산분석으로 정산하였다(Table 2 참조). 집단 간 분석 결과, '저회상 집단'의 평균 감정균형 점수는 '고회상 집단'보다 높았으며( $p=0.033$ ), '여행 집단'의 평균 감정균형 점수는 '일반 집단'보다 높은 경향이 있었다( $p=0.055$ ). 그러나 두 변수간의 상호작용은 유의성이 없었다( $p=0.709$ ). 조사시점에 따라(T1, T2, T3, T4) 각 집단의 감정균형 점수가 변하는지와 시간경과와 독립변수 간에 상호작용이 있는지를 집단 내 분석으로 검증하였다. 구형성 가정의 위배로 인한 문제점 없이 결과를 정산하기 위해 Huynh-Feldt correction으로 자유도를 보정해 분석한 결과, 시간이 지남에 따라(TIME) 각 조사시점에서의 평균 감정균형 점수는 변하였다( $p=0.002$ ). 그러나 나머지 여행참여(Time  $\times$  Trip), 회상정도(Time  $\times$  Disaster), 여행참여와 회상정도간의 상호작용(Time  $\times$  Trip  $\times$  Disaster)은 모두 유의성이 없었다( $p=0.430, 0.341, 0.280$ ).

이 결과는 독립변수들이 SWB에 영향을 준다는 것을 의미하고 있다. 즉, 4번의 조사시점에서 측정한 값들을 모두 통합해 계산한 '고회상 집단'의 평균 감정균형 점수는 '저회상 집단'의 평균 점수보다 낮았으며, '여행 집단'은 '일반 집단'보다 높은 경향이 있었다. 또한 각 조사시점에서 두 집단의 평균 감정균형 점수는 변하였다. 그러나 변하는 패턴이 동일해 두 집단의 시기별 감정균형의 시간도표(time-plot)가 평행하였다. 이것은 의외의 결과이다. 주된 이유는 첫 번째 자료수집 직후에 발생한 세월호 사건 때문이다. 본 연구는 감정균형 점수를 PA-NA로 계산하였으며, 국가적으로 불행한 사건의 부정적 영향이 사건발생 3주 후이었던 연휴 기간(T2)에서부터 나타나기 시작해 사건발생 7주 후(T4)까지 지속된 것이다.<sup>2)</sup> 이로 인해 여행의 긍정적 효과가 시기별로 변했지만, 이 사건의 부정적 효과가 여

Table 2. Summary of repeated measures ANOVA on affect balance

Source	DF	Type III SS	MS	F Value	Pr > F
Between-subjects effects					
Trip	1	2,967	2,967	3.77	0.055
Disaster	1	3,668	3,668	4.67	0.033
Trip $\times$ Disaster	1	0.110	0.110	0.14	0.709
Error	108	84,886	0.786		
Within-subject effects					
Time	3	2,120	0.707	5.11	0.002
Time $\times$ Trip	3	0.383	0.128	0.92	0.430
Time $\times$ Disaster	3	0.465	0.155	1.12	0.341
Time $\times$ Trip $\times$ Disaster	3	0.532	0.177	1.28	0.280
Error	324	44,818	0.138		

Table 3. Summary of contrast variables of positive affect

Source	T2-T3*		T2-T4*	
	MS	<i>F</i> > <i>F</i>	MS	<i>F</i> > <i>F</i>
Trip participants group				
Mean	0.953	0.091	2.578	0.003
Error	0.323		0.267	
Non-trip participants group				
Mean	0.368	0.294	0.368	0.269
Error	0.327		0.295	

\*: The affect balance score value of T2 minus T3 and T4

행의 긍정적 효과를 상쇄시켜, 전체적으로는 여행효과가 있었지만 시기별로는 효과에 차이가 없었던 것으로 해석된다(Diener and Emmons, 1985). 여행참여로 인한 효과가 시기별로 변했기 때문에, 세월호 사건에도 불구하고 여행의 긍정적 효과가 있었는지를 확인하기 위해 사건발생 3주 후(T2)에서의 감정균형 점수와 사건발생 5주 후(T3) 및 7주 후(T4)의 감정균형 점수를 집단별로 대비검정(contrast test) 하였다( $\mu_{T2} - \mu_{T3}$ ,  $\mu_{T2} - \mu_{T4}$ )(Table 3 참조). 분석결과, '여행 집단'의 감정균형 점수는 T2에서 보다 T3에서 높은 경향이 있었으며( $p=0.091$ ), T4에서는 더 높았다( $p=0.003$ ). 그러나 '일반 집단'의 경우에는 T3 및 T4에서의 감정균형 점수가 T2 때와 동일해( $p=0.294$ ,  $0.269$ ), 시간이 지날수록 여행의 긍정적 효과가 나타났다. 여행 참여와 회상정도에 따른 효과는 독립적이었으므로 여행이 PA에 미치는 영향과 세월호 사건의 회상정도가 NA에 미치는 영향을 분리해 분석하였다.

## 2. 긍정적 감정(Positive affect)

집단 간 분석 결과, '여행 집단'의 평균 PA값은 '일반 집단'보다 높았으며( $F(3, 110)=9.55$ ,  $p=0.003$ ), 집단 내 분석에서는 시간이 경과함에 따라 두 집단의 평균 PA가 변했고( $F(3, 330)=4.95$ ,  $p=0.002$ ), 감정균형에서와는 달리 두 집단의 변화 정도는 서로 다른 경향이 있었다( $F(3, 330)=2.14$ ,  $p=0.010$ ). 시기별로 여행참여가 PA에 미치는 영향정도가 달라, 사건발생 이전(T1)에 비해 여행참여로 인한 효과가 있는지를 대비검정으로 확인하였다( $\mu_{T1} - \mu_{T2}$ ,  $\mu_{T1} - \mu_{T3}$ ,  $\mu_{T1} - \mu_{T4}$ ). 분석 결과, 사건발생 3주 후(T2)에 측정된 '여행 집단'과 '일반 집단'의 PA는 T1에서 측정된 값보다 모두 낮았다( $p=0.015$ ,  $0.019$ ). 그러나 '일반 집단'의 경우에는 사건 5주 후(T3) 및 7주 후(T4)에서 PA가 T1 때의 값보다 낮은 경향이 있었지만( $p=0.075$ ,  $0.065$ ), '여행 집단'에서는 동일해 사건발생 이전의 PA 수준을 회복하였다( $p=0.754$ ,  $0.219$ )(Figure 1 참조).

T2에서 '여행 집단'과 '일반 집단'의 평균 PA가 T1에서의 값보다 적은 것은 세월호 사건 때문이다. 응답자들은 지난 2주 동

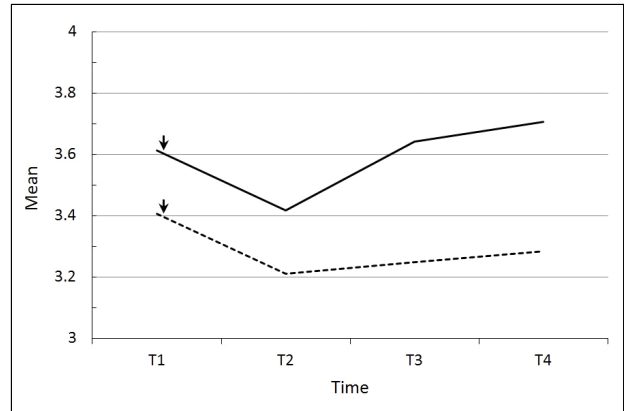


Figure 1. Effects of trip on positive affect

↓: Time Sewol Ferry accident occurred

Legend : — Trip participation    - - - Non-trip participation

안의 PA를 평가하였는데, 여행중이었던 '여행 집단'도 이 기간 동안 세월호 사건을 자주 생각해 부정적 영향을 받은 것이다. 보통의 여행자들은 여행 도중에 NA보다 PA를 3.67배 더 느끼는 것으로 알려져 있다(Nawijn, 2012). 또한 Zautra *et al.*(2005)에 의하면, 긍정적 사건을 많이 경험하면 PA가 증가하지만, NA가 감소하지는 않는다. 반면, 부정적 사건을 많이 경험하면 NA가 증가하지만, PA도 감소한다. 여행이 PA를 향상시킬 수 있는 것은 이런 이유 때문이다. 그러나 본 연구에서는 예기치 않았던 외상적 사건이 발생해 여행의 긍정적 효과가 없어져 T2에서 두 집단의 PA가 모두 감소한 것이다. 이 사건의 고회상자와 저회상자의 비율이 '여행 집단'과 '일반 집단' 간에는 차이가 없어( $\chi^2=0.205$   $p=0.651$ ) 이런 현상이 뚜렷하였다. 여행의 긍정적 효과는 여행 후인 T3에서부터 나타나 T4까지 지속되었다. 이러한 결과는 구성수준이론(construal-level theory)으로 해석할 수 있다(Trope and Liberman, 2010). 이 이론에 의하면, 사람들은 최근사건, 실제사건, 또는 자신과 직접 관련이 있는 사건을, 먼 과거나 미래의 사건, 자신과 직접 관련이 없거나 가상사건보다 민감한 감정적 반응을 보인다. 또한 동일한 기분이라도 상황이나 대상에 따라서 핵심적 또는 부수적 기분이 되며, 부수적 기분은 핵심적 기분보다 빨리 사라진다. 이 이론을 적용하면, 모든 응답자들은 세월호 사건이 자신과는 직접 관련이 없는 사건이었지만, 최근에 일어난 매우 불행한 실제사건이어서 T2에서는 두 집단의 PA가 모두 감소하였다. 그러나 시간이 지나면서 여행자들에게는 여행에서 오는 즐거움이 핵심 기분이며, 세월호의 슬픔이 부수적 기분이어서 사건발생 5주 후인 T3부터 PA가 증가한 것이다. 그러나 여행의 효과가 이때부터 시작되었기 때문에 높아진 PA가 어떤 형태로 변해 소멸하는지는 알 수 없었다.

## 3. 부정적 감정(Negative affect)

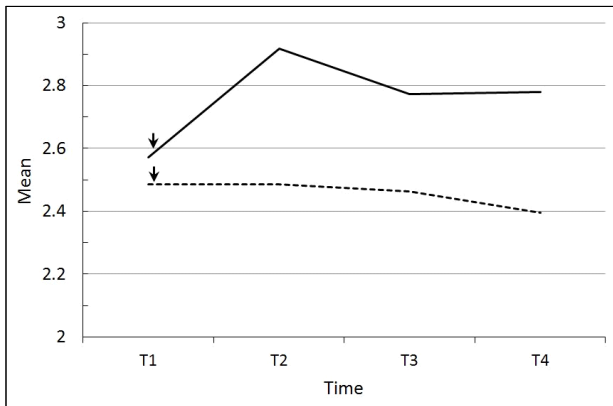


Figure 2. Effects of disaster recall on negative affect  
 ↓: Time Sewol Ferry accident occurred  
 Legend : — Frequent recall    - - - - Less frequent recall

‘고회상 집단’의 평균 NA는 ‘저회상 집단’의 평균보다 높았다( $F(1, 110)=7.99, p=0.006$ ). 또한 시간이 경과함에 따라 시기별로 NA의 평균은 변하였으며( $F(3, 330)=2.69, p=0.046$ ), 시기별로 각 집단의 평균값이 변하는 패턴도 상이하였다( $F(3, 330)=3.03, p=0.029$ ). 집단별 평균값의 변화 패턴을 대비검정으로 확인한 결과, ‘고회상 집단’은 NA가 사건발생 3주 후(T2), 사건발생 5주 후(T3)와 7주 후(T4)에서 사고발생 이전(T1)보다 모두 높았지만( $p=0.000, 0.045, 0.020$ ), ‘저회상 집단’의 경우에는 3 시점에서의 NA가 사고발생 이전과 동일하였다( $p=1.0000, 0.758, 0.274$ )(Figure 2 참조).

이 결과를 종합하면, ‘저회상 집단’은 세월호 사건 이후에도 NA의 변화가 없어 사건발생 이전과 동일하였다. 그러나 ‘고회상 집단’은 세월호 사건의 부정적 영향을 강하게 받아 이 사건으로 높아진 NA가 사건발생 7주 후인 T4까지 지속되었다. 특히 사고 3주 후인 T2에서 가장 높았다. 거의 매일 세월호 사건 관련 뉴스를 접하게 되어 의식적이던 무의식적이던 국가적 재난을 반복적으로 회상한 것이 주된 이유이다. 주목할 것은 ‘고회상 집단’의 경우, 사건발생 7주 후에서도 NA가 사건발생 이전보다 높다는 것이다. 부정적 사건은 긍정적 사건보다 SWB에 미치는 영향력이 강하며, 오래 가는 경향이 있기 때문이다(Baumeister *et al.*, 2001). SWB 항상성이론에 의하면, 부정적 사건의 영향력이 지나치게 크면 SWB를 안정적 수준으로 유지하려는 힘이 작용하지 않아 개개인의 원래 SWB 설정 값으로 되돌아오지 못할 수 있다는 것이 또 다른 이유일 수 있다(Cummins and Wooden, 2014).

#### 4. 삶의 만족도

여행과 세월호 사건이 삶의 만족도에 미치는 영향은 감정균형에서와 같은 방법으로 분석하였다. 집단 간 분석 결과, ‘여행 집단’은 ‘일반 집단’보다 삶의 만족도가 높았지만( $F(1, 108) =$

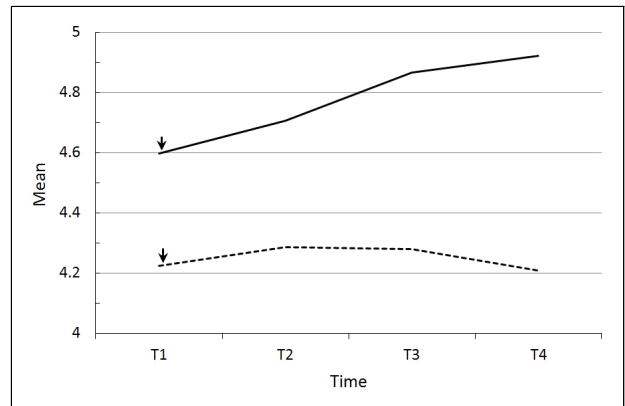


Figure 3. Effects of trip on life satisfaction  
 ↓: Time Sewol Ferry accident occurred  
 Legend : — Trip participation    - - - - Non-trip participation

9.83,  $p=0.002$ ), 회상정도 및 여행참여 여부와 회상정도 간에는 상호작용이 없었다( $p=0.631, 0.904$ ). 집단 내 분석 결과, 시간이 경과함에 따라 시기별로 삶의 만족도 평균은 변하였다( $F(3, 324)=2.76, p=0.044$ ). ‘여행 집단’의 평균값이 변하는 패턴은 ‘일반 집단’과 달랐지만( $F(3, 324)=2.98, p=0.034$ ), ‘고회상 집단’과 ‘저회상 집단’은 동일한 패턴으로 변하였다( $F(3, 324)=0.18, p=0.903$ ). 또한, 시기별로 여행참여 여부와 회상정도 간에는 상호작용효과가 없었다( $F(3, 324)=0.73, p=0.530$ ). 대비검정 결과, (a) ‘여행 집단’은 사건발생 3주 후(T2)의 값이 사고발생 이전(T1)과 같았지만( $p=0.207$ ), 사건발생 5주 후 및 7주 후(T3, T4)에서는 T1때보다 높았고( $p=0.003, 0.001$ ), (b) ‘일반 집단’의 경우에는 T2, T3, T4에서의 값이 T1 때와 동일하였다( $p=0.531, 0.502, 0.823$ )(Figure 3 참조).

결과적으로, ‘여행 집단’은 ‘일반 집단’보다 삶의 만족도가 높았으며, 세월호 사건에도 불구하고 시간이 지남에 따라 여행의 긍정적 효과가 나타났다. 즉, 여행참여자들은 세월호 사건발생 3주 후의 삶의 만족도가 사건발생 이전의 값과 동일했지만, 사건 5주 후에는 차이가 있었으며, 7주 후에는 그 차이가 더욱 커졌다. 반면, ‘일반 집단’의 삶의 만족도는 사건 이전과 이후에 차이가 없었다. 이 결과는 삶의 만족도의 특징을 보여주는 것이다. 삶의 만족도는 성격으로 인한 장기적 요소, 사건으로 인한 중기적 요소 그리고 평가 당시의 기분이나 환경요인(life circumstance)으로 인한 단기적 요소를 모두 포함하고 있다(Yardley and Rice, 1991). 이에 따라 삶의 만족도는 오랜 기간 동안 일정한 수준을 유지하는 것이 보통이지만, 어느 정도는 평가 당시의 기분이나 환경에 의해서 영향을 받는다. 이로 인해 삶의 만족도는 PA와 NA에 상관성이 있다(Lucas *et al.*, 1996). 또한 PA와 NA와 달리 삶의 만족도는 응답자들에게 기간을 설정하지 않은 채 자신의 전반적인 삶을 평가케 하지만, 대부분의 경우, 최근 사건이 평가에 영향을 주는 경향이 있다(Luhmann, 2010). 이 같은 기존연구로부터 분석결과를 해석하



면, 세월호 사건은 여행 중이었던 T2로 부터 3주 이전에 발생한 최근 사건이었으며 사회 전체의 슬픈 분위기가 부정적 영향을 주어 여행이란 긍정적 사건으로 인해 '여행 집단'의 삶의 만족도가 단기적으로 높아졌다고 하더라도 그 효과가 상쇄된 것이다. 삶의 만족도의 증장기적 성격으로 인해 사건발생 약 5주 및 7주 후에는 사고 이전보다 값이 높아진 것으로 보인다. 그러나 세월호 사건의 회상정도는 여행참여 여부와 상관없이 영향을 주지 못하였다.

## V. 결론

본 연구는 여행이 사람들의 SWB를 향상시킬 수 있는 수단이라는 것을 확인하기 위해 수행되었다. 이를 위하여, 여행 참여자와 비참여자를 대상으로 2~3주 간격으로 수집한 종단자료를 정산할 예정이었다. 그러나 첫 번째 자료 수집 직후에 예상치 못했던 세월호 침몰이란 외상적 사건이 발생해, 긍정적 사건인 여행과 부정적 사건인 세월호 사건이 SWB에 주는 효과를 동시에 검증할 수 있었다. 세월호 사건을 자주 회상한 집단은 사고 후에 NA가 높아졌으며, 그 영향은 7주 이상 지속되었다. PA도 영향을 받았다. 사고 약 3주 후에는 '일반 집단'뿐 아니라, '여행 집단'도 사고 이전보다 PA가 낮았다. 그러나 '여행 집단'의 PA는 사건발생 5주 이후에 이르러 사고 이전과 동일해졌지만, '일반 집단'의 PA는 사건발생 7주 후까지도 사고 이전보다 낮은 경향이 있었다. 사고 3주후까지는 심한 스트레스를 받는 상황이라서 PA와 NA가 역비례하였지만(Zautra *et al.*, 2001), 어느 정도 시간이 경과한 5주후부터는 PA와 NA가 독립적으로 나타난 것으로 해석된다(Diener and Emmons, 1985, Folkman, 1997). 세월호 사건이 '일반 집단'의 삶의 만족도에는 영향을 주지 못하였다. 그러나 '여행 집단'의 경우에는 사건 3주 후의 삶의 만족도가 사건 이전과 동일하였지만, 5주 후부터는 사고 이전보다 높았다. 삶의 만족도는 일정부분 평가 당시의 PA에 의해 영향을 받기 때문인 것으로 보인다(Lucas *et al.*, 1996). 결론적으로, 기존연구와 마찬가지로 (a)여행참여는 PA와 삶의 만족도를 향상시켰으며, 그 효과는 최소한 4주 이상 지속되었고, (b)부정적 사건을 회상하면 NA가 증가하였다. 그러나 본 연구는 관광분야에서 처음으로 (a)대단히 부정적 사건인 외상적 사건 하에서도 관광은 긍정적 효과가 있다는 점과 (b)외상적 사건을 많이 반복회상하면 최소한 7주 이상 NA가 높아진다는 것으로 발견하였다.

이론적 측면에서 본 연구는 의도적 활동이 증장기적으로도 SWB의 향상에 중요한 역할을 할 수 있다는 점을 확인하였다. Lyubomirsky *et al.*(2005)은 행복이 유전적 요인(50%), 의도적 활동(40%), 환경요인(10%)으로 결정된다는 것을 발견한 후, 사람들의 노력에 좌우되는 의도적 활동이 유전적으로 결정

된 SWB 수준을 변화시킬 수 있으며, 변화된 수준은 오래 지속될 수 있다고 주장하였다. 본 연구는 여가활동의 하나인 여행참여가 SWB의 향상에 미치는 영향을 검증하였다. 그러나 오픈스페이스의 방문 역시 의도적 활동의 하나이어서 연구결과는 특히 도시공원에도 적용될 수 있을 것이다. 도시공원은 누구나 손쉽게 여가활동을 즐길 수 있는 오픈스페이스이어서 많은 연구들이 도시공원 방문과 만족도 간의 관계를 연구해 왔지만, 방문만족과 SWB의 관계를 규명하려는 시도는 거의 없었다. SWB는 다수의 생활영역들에 대한 만족도로 형성되는데, 여가영역은 생활영역의 하나이다. 여가영역의 만족이 높아지면 다른 생활영역의 만족에도 영향을 주어 결과적으로 사람들의 SWB가 높아지게 된다(Sirgy, 2010). 여행과 마찬가지로 이곳의 방문자가 만족한 경험을 했다면 여가영역의 만족도가 증가했다는 것을 뜻한다. 도시공원에서 강한 감정적 경험을 하기는 쉽지 않지만, SWB의 향상에 큰 영향을 주는 것은 경험의 강도보다 빈도이며(Diener *et al.*, 1991), 그 곳에서 즐기는 많은 소소한 즐거움들도 SWB의 증가에 영향을 준다(Hurley and Kwon, 2013). 2014년도 (a)국민들이 가장 선호하는 여가활동은 TV시청과 인터넷 검색에 이어 산책이었으며, (b)여가활동의 목적은 '개인의 즐거움을 위해', '스트레스 해소를 위해', '마음의 안정과 휴식을 위해' 순서였으며, (c)집 이외 가장 많이 이용한 여가공간은 근린공원이었다(Ministry of Culture Sports and Tourism, 2014). 이 결과는 국민들의 최대 관심사 중 하나는 행복한 삶, 즉 SWB의 향상이며, 이 욕구의 많은 부분이 근린공원에서 충족되고 있다는 것을 의미한다. 사람들은 증가한 웰빙 수준을 유지할 수 있는 활동을 의도적으로 찾기 때문에(Wegener and Petty, 1994), 앞으로 도시공원은 SWB를 증가·유지시킬 수 있는 구체적 수단이란 점이 강조되어야 할 것이다.

본 연구의 또 다른 기여는 외상적 사건에서도 여행이 긍정적 감정과 삶의 만족도를 점진적으로 높일 수 있다는 것을 발견한 것이다. 사실, 사람들이 일생동안 세월호 사건과 같이 국가적인 외상적 사건을 겪을 확률은 매우 낮지만, 개인적인 외상적 사건, 예를 들어 배우자의 사망, 이혼, 실직 등을 겪을 확률은 높아, 여행은 개인적으로 불행한 사건의 충격에서 벗어나 건강한 일상의 삶으로 되돌아오게 하는 해결책이 될 수 있는 가능성을 제시한 것이다. 외상적 사건이 아니더라도, 도시민들은 평소에 많은 스트레스를 받고 있다. 즐거운 경험이 긍정적 감정을 향상시킬 수 있다는 본 연구의 결과는 도시공원의 중요성을 다시 확인하는 것이다. 예를 들어, 산림지역을 3일 동안 15분씩 감상하는 것만으로도 도시지역을 감상하는 것보다 대뇌의 활성화와 스트레스 저항 호르몬의 분비축진과 같은 생리적 효과뿐 아니라, 안정감의 증가와 스트레스 저하와 같은 심리적 효과가 있는 것으로 알려져 있다(Lee *et al.*, 2011). 또한 즐거움을 위한 상품(hedonic product)을 구매하면 긍정적 감정이 유발되어 부



정적 감정을 경험한 사람은 이런 상품들을 구매하려는 경향이 있다(Kemp and Kopp, 2011). 도시공원의 방문이란 즐거움을 위한 상품의 구매라 볼 수 있어, 사람들이 도시공원을 즐거운 경험을 주는 곳이라 인식한다면 스트레스를 낮추기 위해 이곳을 방문할 것이어서 도시공원은 사회적으로 중요한 역할을 계속할 수 있을 것이다.

현재까지 많은 관광분야 연구들의 주된 관심사는 경제적 혜택이었지만, 본 연구는 여행이 사람들의 SWB를 향상시킨다는 사실을 실증함으로써 관광이 비경제적 측면에서도 중요하다는 점을 확인하였다는데 의의가 있다. 이런 기여에도 불구하고, 아래 문제점들은 추후 연구에서 보완되어야 할 것이다. 첫째, 기존연구와 마찬가지로(Gilbert and Abdullah, 2004; Chen *et al.*, 2013), 여행 전에 측정된 '여행 집단'의 PA와 삶의 만족도는 '일반 집단'보다 높은 경향이 있었다( $p=0.085, 0.057$ ). 특정 사건에 대한 사람들의 사전평가는 기대감으로 실제 경험 때의 평가보다 더 긍정적인 것이 보통이다. 이를 장밋빛 전망효과(rosy prospection)라 하는데, 본 연구도 이 효과의 영향을 받았을 가능성이 있다(Mitchell and Thompson, 1994). 이 이론이 옳다면, 여행 전에 측정된 PA와 삶의 만족도는 실제보다 과대평가된 것이다. 추후 연구에서는 이 효과가 SWB의 사전평가에 미치는 영향력 정도를 파악할 필요가 있다. 둘째, 젊은 층은 평범한 경험보다 특별한 경험에서 더 많은 행복을 느끼지만, 나이가 들면 평범한 경험의 중요성이 증가한다(Bhattacharjee and Mogilner, 2014). 이러한 특징은 각 집단이 "나는 누구인가?"하는 자기 실체를 어떻게 규정하는지의 차이에서 비롯된다. 즉, 사람들은 전 생애를 통해 자신을 특별한 경험으로 규정하지만, 나이가 들수록 사람들은 매일 매일의 삶에서 일어나는 평범한 경험으로 자신을 규정한다. 본 연구의 응답자들은 나이가 비슷한 대학생들이었으며, 이들이 어떤 형태의 휴가를 보냈으며, 휴가 중에 어떤 행태를 즐겼는지를 조사하지 못하였다. Nawijn (2012)은 여행 중에 즐긴 행태나 휴가의 종류가 달라도 당일의 감정균형에는 차이가 없다고 하였지만, 나이의 변화에 따른 여행의 효과를 보다 구체적으로 이해하기 위해서는 응답자들을 나이로 세분해 분석하는 것이 필요하다.

주 1. 1차 자료수집일은 4월 14~15일, 세월호 사건 발생일은 4월 16일, 2차 자료수집일은 5월 4~5일, 3차 자료수집일은 5월 19~20일, 4차 자료수집일은 6월 2~3일이었음.  
 주 2. 응답자들은 사건발생 직후부터 부정적 영향을 받았지만, 두 번째 자료는 사건발생 3주 후에 수집하였음.

References

1. Ministry of Culture Sports and Tourism(2014) 2014 Leisure and Tourism Census, Ministry of Culture Sports and Tourism,
2. Baumeister, R., E. Bratslavsky, C. Finkenauer and K. Vohs(2001) Bad is stronger than good. *Review of General Psychology* 5(4): 323-

- 370.
3. Bhattacharjee, A. and C. Mogilner(2014) Happiness from ordinary and extraordinary experiences. *Journal of Consumer Research* 41(1): 1-17.
4. Chen, C. and J. Petrick(2013) Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research* 52(6): 709-719.
5. Chen, Y., X. Lehto, and L. Cai(2013) Vacation and well-being: A study of Chinese tourists. *Annals of Tourism Research* 42(3): 284-310.
6. Cummins, R.(2010) Subjective wellbeing, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies* 11 (1): 1-17.
7. Cummins, R. and M. Wooden(2014) Personal resilience in times of crisis: The implications of SWB homeostasis and set-points. *Journal of Happiness Studies* 15(1): 223-235.
8. de Bloom, J., M. Kompier, S. Geurts, C. de Weerth, T. Taris and S. Sonnentag(2009) Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of Occupational Health* 51(1): 13-25.
9. de Bloom, J., S. Geurts and M. Kompier(2010) Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie* 23(4): 333-349.
10. de Bloom, J., S. Geurts, S. Sonnentag, T. Taris, C. de Weerth and M. Kompier(2011) How does a vacation from work affect employee health and well-being? *Psychology & Health* 26(12): 1606-1622.
11. Diener, E.(2000) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55(1): 34-43.
12. Diener, E.(2006) Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies* 7(4): 397-404.
13. Diener, E. and R. Emmons(1985) The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology* 47(5): 1105-1117.
14. Diener, E. and R. Lucas(2000) Subjective emotional well-being. In: M. Lewis M. and J. Haviland-Jones(Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd ed, New York, NY: Guilford Press, pp. 325-337.
15. Diener, E., D. Wirtz, R. Biswas-Diener, W. Tov, C. Kim-Prieto, D. Choi and S. Oishi(2009) New Measures of Well-being. In: Ed Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Dordrecht, Netherlands: Springer, pp. 247-266.
16. 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.
17. Diener, E., R. Emmons, R. Larsen and S. Griffin(1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49(1): 71-75.
18. Dolnicar, S., M. 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.
19. Folkman, S.(1997) Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine* 45(8): 1207-1221.
20. Fredrickson, B., M. Tugade, C. Waugh and G. Larkin(2003) What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology* 84(2): 365-376.
21. Gilbert, D. and J. Abdullah(2004) Holidaytaking and the sense of well-being. *Annals of Tourism Research* 31(1): 105-121.
22. Hankyoreh Media Company(2014) The most important event since the Liberation: 20s-40s "Sewol Ferry Disaster", 50s and 60s "Korean War".

23. Headey, B. and A. Wearing(1989) Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology* 57(4): 731-739.
24. Hurley, D. and P. Kwon(2013) Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies* 14(4): 1261-1271.
25. Kammann, R. and R. Flett(1983) Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology* 35(2): 259-265.
26. Kemp, E. and S. Kopp(2011) Emotion regulation consumption: When feeling better is the aim. *Journal of Consumer Behaviour* 10(1): 1-7.
27. Lee, L., 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.
28. Littell, R., P. Henry and C. Ammerman(1998) Statistical analysis of repeated measures data using SAS procedures. *Journal of Animal Science* 76(4): 1216-1231.
29. Lucas, R., E. Diener and E. Suh(1996) Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology* 71(3): 616-628.
30. Luhmann, M.(2010) Can happiness change? The Short- and Long-Term Relationships between Subjective Well-Being and External Circumstances. Dissertation im Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie der Freien Universität Berlin.
31. Lyubomirsky, S., K. Sheldon and D. Schkade(2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology* 9(2): 111-131.
32. Mitchell, T. and L. Thompson(1994) A theory of temporal adjustments of the evaluation of events: Rosy prospection & rosy retrospection. In: C. Stubbart, J. Porac and J. Meindl(Eds.), *Advances in Managerial Cognition and Organizational Information Processing* 5 Greenwich, CT: JAI press, pp. 85-114.
33. Nawijn, J.(2010) The holiday happiness curve: A preliminary investigation into mood during a holiday abroad. *International Journal of Tourism Research* 12(3): 281-290.
- Nawijn, J.(2012) *Leisure Travel and Happiness: An Empirical Study into the Effect of Holiday Trips on Individuals' Subjective Wellbeing*. Dissertation. Erasmus University Rotterdam.
34. Nawijn, J., M. Marchand, R. Veenhoven and A. Vingerhoets(2010) Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research Quality Life* 5(1): 35-47.
35. Pavot, W.(2013) The validity and utility of global measures of subjective well-being. *Polish Psychological Bulletin* 44(2): 50-58.
36. Schiffrin, H. and S. Nelson(2010) Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies* 11(1): 33-39.
37. Sirgy, M.(2010) Toward a quality-of-life theory of leisure travel satisfaction. *Journal of Travel Research* 49(2): 246-260.
38. Trope, Y and N. Liberman(2010) Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review* 117(2): 440-463.
39. Watson, D., L. Clark and A. Tellegen(1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 54(6): 1063-1070.
40. 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.
41. Westman, M. and D. Eden(1997) Effects of a respite from work on burnout: Vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology* 82(4): 516-527.
42. Yardley, J. and R. Rice(1991) The relationship between mood and subjective well-being. *Social Indicators Research* 24(1): 101-111.
43. Zautra, A., B. Smith, G. Affleck and H. Tennen(2001) Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 69(5): 786-795.
44. Zautra, A., G. Affleck, H. Tennen, J. Reich and M. Davis(2005) Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality* 73(6): 1511-1538.

---

Received : 19 December, 2016

Revised : 06 February, 2017 (1st)

21 February, 2017 (2nd)

Accepted : 21 February, 2017

4인익명 심사필