

워크이션 목적지 유형에 따른 경험 및 주관적 웰빙의 차이: 도심형과 자연 친화형 목적지의 비교*

Differences in Experience and Subjective Wellbeing based on Workation Destination Type: Comparison Between Urban and Nature-based Destinations

최 영 배** · 박 효 연***

Choe, Yeongbae · Park, Hyo-Yeun

ABSTRACT

Purpose - This study aims to empirically investigate the differences in workation experiences and subjective well-being, as well as the pathways to enhancing subjective well-being, between urban and nature-based destinations.

Design, data, and methodology - An online survey was conducted to collect responses from those who had workation experience recently. Based on previous studies, this research attempted to identify differences in workation experience, restorative perception, and subjective well-being using MANOVA. Furthermore, a series of regression analysis was conducted to identify distinct pathways to enhancing subjective well-being.

Result - The results showed that participants in nature-based workations provided higher ratings across all variables, except for the work environment. Furthermore, while perceived restorative perception was the sole predictor of well-being among urban visitors, all variables were significant predictors for nature-based visitors.

Conclusions - This study confirms that the destination characteristics significantly influence the experience and its subsequent effects. Based on these findings, practical implications are offered for local government officials and corporate stakeholders.

핵심용어(key word) : 워크이션(workation), 목적지 유형(destination type), 경험 (experience), 주관적 웰빙(subjective wellbeing)

* 이 논문은 2025년 가천대학교 교내연구비 지원에 의한 결과임(GCU-202504560001)

** 가천대학교 관광경영학과 부교수, ychoe@gachon.ac.kr

*** (교신저자) 전남대학교 문화관광경영학과 부교수, hyopark@jnu.ac.kr

I. 서론

위케이션(workation)은 업무(work)와 휴가(vacation)의 합성어로, 집이 아닌 다른 지역에 머무르며 원격으로 업무를 수행하는 새로운 근무 형태를 의미한다(Pescek, 2018; 박효연·황지영, 2021; 이진희·김남조, 2024). 코로나 팬데믹 19 이후 기술의 발전과 일하는 방식과 장소에 대한 유연성이 증대되며 위케이션에 대한 사회적 관심이 크게 증가하였다(김정훈 2025; Pecsek, 2018). 일본에서는 위케이션 시장 규모가 2020년 약 700억 엔에서 2025년 3,622억 엔으로 5배 이상 성장할 것으로 전망될 만큼 빠르게 활성화되고 있다(이진희·김남조, 2024). 국내에서도 위케이션은 디지털 노마드 트렌드와 더불어 새로운 관광 형태의 하나로 주목받고 있으며, 지자체에서는 이를 외부 인구 유입과 지역경제 활성화를 위한 전략적 수단으로 인식하고 있다(조한나·김영미, 2022; 최영배·박효연, 2025). 기업 측면에서도 위케이션은 직원 복지 향상과 워라벨 실현을 돕는 기업 문화로 자리 잡고 있어, 일과 여가를 융합한 위케이션은 포스트 코로나 시대의 근무 혁신을 상징하는 새로운 흐름으로 평가받고 있다(김정훈, 2025).

위케이션에 대한 사회적 관심이 증대되면서, 위케이션의 효과와 가능성에 많은 연구가 진행되었다(예, 조한나·김영미, 2022; 박효연·황지영, 2021; 김현지, 2024). 이들 연구에서는 주로 위케이션 참여를 통해 참가자들이 개인적으로 얻게 되는 긍정적인 효과에 초점을 맞추거나, 기업의 인사전략 차원에서 위케이션 도입 요건과 인프라의 중요성을 연구하였다. 예를 들어, 조한나·김영미(2022)는 근로자들은 위케이션을 통해 심리적 회복을 얻고, 업무의 집중도가 높아졌다는 결과를 확인하였으며, 박효연·황지영(2021)의 연구에서는 기업 관리자 측면에서 위케이션 운영 시 업무 인프라와 비용 요건을 중시하는 것을 확인하였다. 그러나 위케이션을 어디로 가는지에 따른 경험의 차별성, 즉 위케이션 목적지의 환경적 특성과 이에 따른 효과의 차이에 대한 논의는 아직 미흡한 실정이다. 지역의 위케이션 활성화 측면에서 사례 연구를 진행한 연구(조한나·김영미, 2022)나 선호 목적지에 대한 연구(부귀현·강연실·조부연, 2024; 이영란·이창규·김미성, 2023)가 존재하지만, 목적지 유형에 따라 참가자들의 경험 구조나 성과 인식이 어떻게 달라지는지를 체계적으로 비교한 연구는 거의 찾기 어렵다.

위케이션은 관광의 속성인 휴양, 회복과 일의 속성인 성과, 효율을 동시에 추구하기 때문에, 이 두 속성이 충돌하거나 조화를 이룰 수 있는 복합적 특성을 갖고 있다. 특히, 어떤 환경에서 어떤 위케이션 프로그램에 참여하느냐에 따라 이러한 양면성이 다르게 나타날 가능성이 매우 높다. 예를 들어, 인적 밀도가 낮고, 자연 경관이 뛰어난 자연 친화형 목적지에서는 심리적 안정과 치유 효과가 커져 스트레스 완화에 도움이

될 가능성이 큰 반면(광남일보, 2022), 고속 인터넷 등 업무 환경 인프라가 잘 갖추어진 도시형 목적지에서는 업무 수행의 편의성과 생산성 확보에 유리하다(박효연·황지영, 2021). 실제로 위케이션 참여자들은 조용하고 경치가 좋은 자연 환경을 선호하는 반면, 공급자나 전문가들은 업무 시설과 인프라가 충분한 장소를 최적의 위케이션 환경이라고 언급한 바 있다(부귀현 외, 2024; 조한나·김영미, 2022). 이는 위케이션 참여자들의 경험에 있어 휴양지의 여유로움과 도시의 편의성이 각각 장단점을 가지며, 그 경험 구조와 결과가 목적지 유형에 따라 상이할 수도 있음을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 위케이션 목적지의 유형을 도심형과 자연 친화형으로 구분하고, 각 유형에서의 위케이션 경험 요소 차이를 실증적으로 검증하고자 한다. 다만, 선행연구의 부족으로 본 연구는 구체적으로, 두 유형 환경에서 위케이션 참가자들이 경험하는 업무환경, 자연경관, 지역 내 활동 등의 경험에 어떤 차이가 나타나는지를 탐색적으로 비교 분석한다. 또한, 목적지 유형별로 위케이션 경험이 주관적 웰빙(행복감)에 이르는 과정과 구조에 어떠한 차이가 있는지 규명함으로써, 위케이션 목적지에 따른 효과 변화를 통합적으로 파악하고자 한다. 이러한 연구를 통해 도심형과 자연 친화형 위케이션 프로그램의 장단점 및 성과의 차이를 확인하고, 그 결과를 바탕으로 지자체 및 기업에 맞춤형 위케이션 전략을 제안하는 데에 본 연구의 의의가 있다. 또한, 본 연구 결과를 바탕으로 활발한 후속 연구를 기대한다.

II. 연구의 이론 고찰

1. 회복환경과 목적지 유형

일상생활에서 인간은 업무와 복잡한 외부 자극 속에서 특정 활동에 집중하기 위해 의식적인 노력을 기울이는 ‘지향적 주의(Directed Attention)’에 주로 놓여있다. 그러나 이러한 지향적 주의를 인간에게 필연적으로 인지적 피로를 유발하며, 불안, 스트레스, 주의력 저하와 같은 부(-)적인 심리상태로 이어진다(Hartig & Staats, 2006). 주의 회복이론(Attention Restoration Theory, ART)에 따르면, 인간이 지각하는 정신적 피로와 같은 불안감은 회복력을 가진 환경으로 떠나는 동인이 되며, 부정적 감정에 대한 정신적, 인지적 피로를 외부 환경과의 상호작용을 통하여 회복하게 된다(Bratman, Daily, Levy, & Gross, 2015; 김영남·홍성화, 2020). 즉, 주의회복이론이란 회복환경이 인간에게 제공하는 심리적 회복 효과라고 할 수 있다(Kaplan & Kaplan, 1989).

회복경험이 가능한 특정 공간으로서 회복환경은 회복환경지각척도(perceived restorativeness scale)를 통해 측정하게 되며, 세부적으로는 매력성, 일탈성, 적합성, 조화성, 규모, 넓이감, 이해용이성으로 구성된다(정현규, 2024). 매력성은 특별하게 주의를 기울이지 않아도 주의를 끌 만큼 매력적이고 흥미로운 환경을 의미하며(이승훈·현명호, 2003; Kaplan, 1995), 일탈성은 일상과는 다른 환경으로 일상에서 벗어나거나 멀어지는 것을 말한다(유윤희·연평식·신원섭, 2013; Korpela & Hartig, 1996). 적합성은 회복환경이 개인의 성향이나 활동 목적에 부합하는지를 의미하는 것으로, 회복환경의 조건이 목표로 하는 회복경험과 부합될수록 높아지게 된다(김송이, 2020; 유윤희 외, 2013). 그 밖에도 물리적 환경의 질로서 규모, 넓이감은 충분히 머무를 수 있는 여유로움 정도를, 조화성은 내·외적인 물리적인 요소가 잘 구성되어 있는지를 의미하며, 이해용이성은 서로 유사한 특성을 가지고 있는 넓이감, 조화성, 규모를 보완하기 위해 제시된 속성이다(Korpela & Hartig, 1996; 김송이, 2020; 이승훈·현명호, 2003, 정현규, 2024).

선행연구에 따르면, 회복환경은 회복경험이 가능하다면 자연에 국한되지는 않으나, 자연환경이 주의력 회복, 정신건강 증진 등 긍정적인 정서를 보다 많이 제공하면서 회복 효과가 높은 것으로 증명되고 있다(정산설·김경배·이훈, 2021; 최영준·이효성·문상정, 2016). 또한 관광은 그 자체만으로도 웰빙 및 휴식을 지각할 수 있는 기회를 제공하여 회복경험을 할 수 있는 기회가 된다고 하였다(김무한, 2015). 다시 말해, 인공적 자극이 많은 도심 환경은 앞서 언급한 지향적 주의를 지속적으로 요구하여 피로를 가중시킬 가능성이 높은 반면, 자연환경은 부드러운 매혹(Soft fascination)을 통해 고갈된 인지 자원을 회복시키는 데 더 긍정적일 수 있다는 것이다.

다만, 본 연구의 대상인 위케이션의 경우에는 업무와 휴가가 동시에 일어나는 상황으로 회복환경에 대한 참여자의 지각이 달라질 수 있으며 회복경험에도 영향을 미칠 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 위케이션 목적지 유형을 도심형과 자연 친화형으로 구분하고 위케이션 속성 및 주관적 웰빙 수준의 차이와 주관적 웰빙에 이르는 경로에 차이가 있는지를 보고자한다.

2. 위케이션 속성

위케이션 속성은 이용자가 특정 목적지 또는 시설을 결정하는 데 있어 결정적인 동인이자, 이용 후 지각하는 성과와 만족을 규정하는 중요한 요인이다. 이는 이용자의 개인적 선호와 방문 목적에 따라 차별화되며, 잠재적 참여자를 유인하는 실질적인 경

쟁 우위 요소로서 긍정적 행동 의도를 분석 요소이다(류준형, 2023; 박민희, 2025).

이러한 이유로 위케이션 선택속성에 대한 많은 연구가 수행되었으며, 연구의 맥락과 대상에 따라 선택속성을 다각도로 제시해 왔다. 먼저, 박효연·황지영(2021)은 업무 인프라, 생활 및 교육 인프라, 접근성, 비용, 지역 관광인프라 등이 중요하다고 하였다. 조한나·김영미(2022)는 지역의 고유 정서와 비즈니스 환경의 결합을 강조하며 교통 접근성이 좋은 비즈니스 환경이 중요하다고 하였다. 류준형(2023)은 IPA기법을 통해 오락, 체험, 서비스, 환경 요인의 중요성을 실증하였다. 박민희(2025)는 관광, 숙박시설, 비용, 근무 환경 4가지로 구분하고 위케이션 선택속성이 지역의 재방문의도 및 구전의도에 미치는 영향을 확인하였다.

또한, Choe, Chen, Kang, & Kang(2025)의 연구에서는 인터뷰, 빅데이터분석 등을 통해 위케이션의 선택속성을 업무환경의 질, 아름다운 경관, 지역 내 활동으로 도출하였으며, 선택속성이 위케이션의 결과에 대한 만족뿐만 아니라 심리적 회복 및 자기성취이라는 고차원적 가치로 진이된다는 것을 확인하였다. 또한 심리적 회복의 경우 재참여 등 행동의도에 더 강력하게 영향을 미친다는 것을 밝혀냈다.

이러한 논의를 종합하여 본 연구에서는 위케이션의 핵심 속성을 업무환경의 질, 자연경관, 지역 내 활동으로 구분하였다. 먼저 업무환경의 질은 고속 인터넷과 독립적 사무 공간 등 직무 수행을 보장하는 필수적인 직무 자원으로서는 생산성 유지와 심리적 안정의 근간이라고 보았다. 동시에 자연환경은 인지적 고갈을 해소하고 정서적 회복을 돕는 매력 물로서 기능을 수행하며, 지역 문화 체험과 같은 지역 내 활동은 위케이션의 한 부분으로 관광동기를 채워줌과 동시에 지역의 고유성을 느끼게 하는 요인이기 때문이다.

3. 회복성 지각

특정 환경에서의 회복의 질(restorative qualities)이라는 개념은 환경적 특성과 회복성과 사이의 관계를 다루는 연구에서 중심적인 위치를 차지하고 있다(Lehto, 2013). 회복의 질을 측정하는 주요 지표로는 회복성과 척도(Restoration Outcome Scale, ROS)가 있는데, 이는 사람들이 환경, 종종 자연이나 조용한 공간을 경험한 후 느끼는 회복 효과를 측정하는 심리 도구이다(Korpela, Ylén, Tyrväinen, & Silvennoinen, 2008). 이 도구는 환경 심리학에서 인간의 이완, 평온, 주의력 회복, 더 명확한 생각 등 감정을 평가하여 환경 설정이 웰빙과 정신 회복에 미치는 영향을 측정하는 중요한 지표로 활용된다.

관광학 연구에서 인지된 목적지 회복 환경의 질과 회복성과 사이의 관계는 관광객의 회복 효과와 관련이 있으며, 이는 정신적 회복뿐만 아니라 전반적인 자가 건강 개선이라는 긍정적인 회복 성과로 이어짐을 밝혀냈다(Lehto, 2013; Wang, Ren, Qiu, & Yao, 2022). 또한 관광객이 특정 목적지를 자연미, 평온함, 일탈감을 갖춘 회복 환경으로 인지할 때, 더 높은 수준의 회복효과가 나타날 가능성이 커진다고 하였다(Chen, Petrick, & Shahvali, 2016). 이에 목적지 회복 환경의 질을 조장하거나 강화하는 것이 관광객의 회복성과에 직접적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다(Kirillova & Lehto, 2015). 즉, 매력적인 경관 조성 및 편의시설 제공과 같은 의도적인 노력은 해당 목적지의 인지된 회복 질을 높일 수 있다는 것이다(Gill, Packer, & Ballantyne, 2019).

자원 보존 이론(Conservation of resources theory)에 따르면, 일상생활에서 극도의 스트레스에 처한 사람들은 심리적 자원을 획득하거나 유지하기 위해 회복 경험에 적극적으로 참여하게 되며(Chen & Petrick, 2013), 높은 수준의 회복 환경 질을 갖춘 것으로 인식되는 목적지는 방문객에게 효과적인 치유적인 경험을 제공할 가능성이 높다(Liu, Kralj, Moyle, He, & Li, 2025). 또한 Tyrväinen, et al.(2014)의 연구에 따르면, 도시 숲이나 공원과 같은 자연 환경은 도심 환경에 비해 참여자의 회복성 지각을 유의미하게 높이며, 이는 실제 스트레스 호르몬 수치의 감소로 이어진다고 하였다.

4. 주관적 웰빙

주관적 웰빙은 개인 스스로 판단하는 삶에 대한 인지적 평가 결과이다(Diener, 1984). 이는 객관적인 조건과는 다른 개인의 주관적인 내적 판단이며, 삶의 부정적, 긍정적 요소가 모두 반영된 전반적이고 통합적인 경험의 결과라는 특징이 있다(이소정·이훈, 2022). 주관적 웰빙이라는 개념은 추상적인 개념인 ‘행복’을 측정하기 위해 Diener(1984)가 “긍정적인 측면에서의 삶에 대한 경험”으로 정의하고, 개인은 자신의 경험과 삶에 대해 가치 있는 평가를 할 수 있다는 전제하에 하나의 요인이 아닌 긍정적 감정, 부정적 감정, 인지적 평가로서 삶의 만족도로 웰빙을 개념화하였다. 주관적 웰빙 척도는 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)의 연구를 통해 개발된 ‘삶의 만족도 척도(satisfaction with life scale, SWLS)’가 주로 사용된다. SWLS는 지금 생활에 대한 유지, 이상적인 삶, 삶의 조건에 대한 만족, 전반적인 삶에 대한 만족, 원하는 중요한 것을 얻은 인생이라는 5가지 문항으로 구성되어 있다. 이에 본 연구에서도 이 척도를 사용하고자 한다.

최근 주관적 웰빙은 직무 등 여러 분야에서 중요한 연구 주제가 되어 왔으며, 관광

분야에서도 관광의 긍정적 효과를 검증하고자 주관적 웰빙에 대한 연구가 이루어져 왔다. 많은 연구에서 실제 관광 경험은 삶의 만족 및 행복과 같은 주관적 웰빙을 증진시키는 것으로 나타났으며(Chen, Petrick, Shahvali, 2016; Kruger, 2012; Sirgy, Kruger, Lee, & Yu, 2011), 주관적 웰빙이 행동의도에 긍정적인 영향을 미침과 동시에 매개역할을 하고 있음이 검증되었다(박현정·윤선미, 2024; 조한나·최지호, 2020).

주관적 웰빙은 직무 및 인사 분야에서도 조직 유효성을 결정하는 중요한 요인으로 연구되었다(변희지·서영욱, 2020; 손영아·이형룡, 2019; 신진호·홍성화, 2023; 양지인·김민수·김영택, 2019). 이에 본 연구에서는 위케이션 참가자에게도 주관적 웰빙이 유효한 요인이 될 것으로 판단하였다.

III. 연구 설계

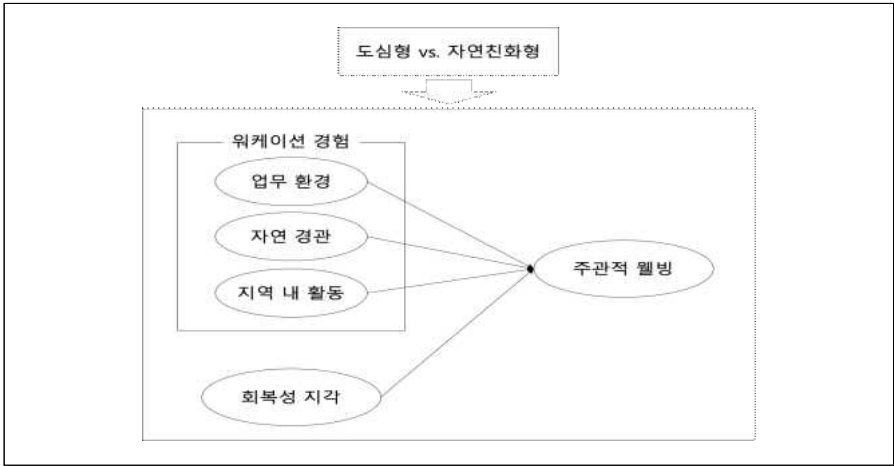
1. 연구의 목적 및 가설

본 연구는 위케이션 목적지의 장소적인 특성이 참여자의 경험과 웰빙에 미치는 차별적 영향을 규명하는 데 목적이 있다. 하지만, 도심형과 자연 친화형 위케이션 환경에서의 다양한 특성(업무 환경, 자연 경관, 지역 내 활동 등)에 대한 선행연구가 부족한 실정이다. 따라서 구체적인 가설을 설정하기보다는 다음과 같은 탐색적 연구 질문을 설정하고 실증 분석을 수행하고자 한다.

연구 질문 1. 위케이션 목적지 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따라 참여자가 지각하는 경험 가치(업무 환경, 자연 경관, 지역 내 활동), 회복성 지각, 그리고 주관적 웰빙의 수준에는 차이가 있는가?

연구 질문 2. 위케이션 체류 목적지 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따라 주관적 웰빙을 결정하는 핵심 요인은 달라지는가?

〈그림 1〉 연구모형



2. 설문지 구성 및 자료 수집

본 연구를 위한 데이터는 위케이션에 참여한 경험이 있는 사람을 대상으로 온라인 조사를 통해 수집되었다. 설문지는 선행연구와 이론을 검토하여 구성되었으며, 응답자들의 이해를 돕기 위하여 총 네 개의 파트로 구성되었다. 첫 번째 파트는 위케이션 참여 여부 등 설문 응답자를 스크리닝하기 위한 질문을 포함한다. 두 번째 파트는 응답자들의 가장 최근 위케이션에 대한 기본적인 질문(기간, 장소, 동반자, 비용구조 등)을 포함하여 추후 위케이션 관련 질문에 대한 경험을 떠올릴 수 있도록 하였다. 세 번째 파트는 위케이션 중에 경험한 사항을 측정하기 위하여 Choe et al.(2025), Lehto(2013) 등의 연구를 참고하여 본 연구의 특성과 한국의 맥락에 맞게 수정하여 업무 환경(3항목), 자연 경관(3항목), 지역 내 활동(3항목)을 구성하였다. 또한, 회복성 지각은 Liu et al. (2025)의 연구를 바탕으로 본 연구의 맥락에 맞게 수정/보완하여 6개 항목으로 구성하였다. 마지막으로 주관적 웰빙은 김은미·김윤정(2025), 김태윤·김금영·김이태(2024), 손영아·이형룡(2019) 논문을 참고하여 총 5개 항목으로 구성하였다. 마지막으로 네 번째 파트에는 인구통계학적인 질문(성별, 월평균 소득, 학력, 연령, 혼인상태 등)을 포함하였다. 모든 측정문항은 리커트 5점 척도(1=매우 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 측정되었다. 설문항목은 선행연구를 바탕으로 본 연구의 맥락에 맞게 일부 문맥을 수정하였으며, 이를 검증하기 위하여 관광 분야 전문가를 대상으로 설문지의 타당성을 검토하기 위하여 Pre-test를 실시하고, 그 결과에 따라 어색하고 명확하지

않은 표현이나 질문의 맥락 등을 수정, 보완하였다.

본 연구를 위한 자료는 전문 리서치 기관인 ㈜한국데이터연구소를 활용하여 2025년 9월 온라인 조사를 통해 수집되었다. 연구 대상의 적합성을 확보하기 위하여 설문 초반에 스크리닝 문항을 배치하였으며, 구체적으로 최근 3년 이내 국내에서 위케이션을 경험한 자 중, ‘업무와 휴식의 병행’을 목적으로 사전에 계획하였던 사람만을 대상으로 조사를 진행하였다. 총 12,079명에게 온라인 조사 참여를 요청하여 2,715명이 응답을 시작했으나, 위케이션 참여 경험 등 조건에 부합하지 않는 2,194명과 중도 포기 및 쿼터 초과 인원 101명을 제외한 420명이 응답을 완료하였다. 이 중 불성실 응답으로 판별된 20명을 추가로 제외한 후 통계 분석을 실시하였다. 본 연구는 Jamovi 2.3을 활용하여 빈도분석, 교차분석, MANOVA, ANOVA, 회귀분석 등을 실시하였다.

IV. 분석결과

1. 응답자 특성

본 연구에 참여한 응답자들의 특성을 살펴보면 다음의 <표 1>과 같다. 전체 응답자 중 남성은 61.5%(246명), 여성은 38.5%(154명)였으며, 연령대는 30대(29.5%)와 40대(26.0%)가 과반수를 차지하여 3040세대의 비중이 높게 나타났다. 교육 수준은 대졸 이상이 96.1%로 고학력자 중심이었으며, 직무 분야는 사무직(68.5%)과 관리자/전문가(23.3%)가 대부분을 차지해, 장소에 구애받지 않는 특성을 보였다. 가계 월 소득은 800만 원 이상인 고소득층이 36.8%(147명)로 가장 높은 비중을 차지하였으며, 400~800만원 구간도 45.6%에 달해 전반적으로 경제적 여유가 있는 계층이 위케이션에 참여하고 있음을 확인하였다. 또한, 본 연구에 참여한 응답자들은 자연 친화형(해양, 산촌, 농촌 등)이 68.3%(273명)로 도심형(31.8%, 127명)보다 약 2배 이상 높게 나타났다. 비용 부담 주체를 살펴보면, 회사 전액 지원과 자비와 회사 지원 혼합을 포함하여 회사의 재정적 지원을 받은 비율이 72.8%에 달하는 것으로 나타났다. 이는 위케이션이 개인의 휴가를 넘어 조직 차원의 복지 및 근무 제도로 정착되고 있음을 시사한다. 위케이션의 동반자 유형은 혼자 다녀온 비율이 41.0%(164명)로 가장 높았으며, 이어 직장 동료(28.5%), 가족(25.3%) 순으로 나타났다. 이는 위케이션이 친목 도모보다는 개인의 업무 몰입과 휴식, 또는 조직 워크숍 형태로 이루어짐을 보여준다.

<표 1> 응답자 특성

| 특성 | n | % | 특성 | n | % |
|----------------|-----|------|----------------|-----|------|
| 성별 | | | 가계 월 소득 | | |
| 남성 | 246 | 61.5 | 200만원 미만 | 8 | 2.0 |
| 여성 | 154 | 38.5 | 200 - 400만원 미만 | 63 | 15.8 |
| 연령 | | | 400 - 600만원 미만 | 93 | 23.3 |
| 만19-29세 | 53 | 13.3 | 600 - 800만원 미만 | 89 | 22.3 |
| 만30-39세 | 118 | 29.5 | 800만 원 이상 | 147 | 36.8 |
| 만40-49세 | 104 | 26.0 | 직무분야 | | |
| 만50-59세 | 76 | 19.0 | 관리자/전문가 | 93 | 23.3 |
| 만60세 이상 | 49 | 12.3 | 사무 종사자 | 274 | 68.5 |
| 혼인여부 | | | 프리랜서 | 33 | 8.3 |
| 기혼 | 237 | 59.4 | 위케이션 비용 | | |
| 미혼 | 162 | 40.6 | 자비 | 109 | 27.3 |
| 교육수준 | | | 회사지원 | 140 | 35.0 |
| 고등학교 졸업 | 16 | 4.0 | 자비 + 회사지원 | 151 | 37.8 |
| 전문대학/대학교 졸업/재학 | 259 | 64.8 | 위케이션 동반자 | | |
| 대학원 졸업/재학 | 125 | 31.3 | 혼자 | 164 | 41.0 |
| 위케이션 목적지 | | | 회사동료 | 114 | 28.5 |
| 도심형 | 127 | 31.8 | 가족 | 101 | 25.3 |
| 자연 친화형 | 273 | 68.3 | 친구/연인 | 21 | 5.3 |

2. 위케이션 목적지 유형별 응답자 특성 차이

다음의 <표 2>는 위케이션 체류 장소 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따라 응답자의 특성에 유의미한 차이가 있는지 살펴보기 위해 교차분석을 실시한 결과이다. 본 연구에서 도심형은 도시 지역에서 위케이션을 경험한 사람만을 포함하여, 자연 친화형은 산촌, 해양, 농촌 등의 지역에서 위케이션을 경험한 사람을 포함한다. 분석 결과, 성별, 교육수준, 가계 월 소득, 직무 분야, 비용 구조 등에서는 유의하지 않았으며, 연령, 혼인여부, 위케이션 동반자에서만 통계적으로 유의미한 차이가 확인되었다.

구체적으로 살펴보면, 연령의 경우, 도심형에 방문한 위케이션이 참여자의 경우 20대 비중이 21.3%로 자연 친화형 참여자(9.5%)보다 두 배 이상 높게 나타났다. 반면, 자연 친화형은 60세 이상 비율이 15.4%로 도심형(5.5%)보다 높게 나타나 고연령층일수록 자연 친화형을 선호하는 경향을 확인할 수 있었다. 둘째, 혼인 여부에 대해서는 도심형 참여자의 경우 과반수(53.5%)가 미혼인 반면, 자연 친화형 참여자의 경우 기혼 비율이 65.2%로 압도적으로 높았다. 셋째, 위케이션 동행자 유형에서도 뚜렷한 차이가 발견되었다. 도심형은 혼자 참여한 비율이 50.4%로 가장 높았고, 가족 동반은 1

3.4%에 불과하였다. 이와 대조적으로, 자연 친화형 참여자의 경우 여전히 혼자 참여한 비중(36.6%)이 적지 않았으나, 가족과 함께한 비율이 30.8%에 달해 도심형 참여자에 비해 가족 동반 비중이 약 2.3배 높게 나타났다.

<표 2> 워케이션 목적지 유형별 응답자 특성 차이 분석 결과

| 특성 | | 도심형 (n=127) | 자연 친화형 (n=273) | 합계 | X2 value |
|----------|---------|----------------|-------------------|-----|----------|
| 연령 | 만19-29세 | 27 (21.3%) | 26 (9.5%) | 53 | 16.9** |
| | 만30-39세 | 40 (31.5%) | 78 (28.6%) | 118 | |
| | 만40-49세 | 29 (22.8%) | 75 (27.5%) | 104 | |
| | 만50-59세 | 24 (18.9%) | 52 (19.0%) | 76 | |
| | 만60세 이상 | 7 (5.5%) | 42 (15.4%) | 49 | |
| 혼인 여부 | 기혼 | 59 (46.5%) | 178 (65.2%) | 237 | 13.4*** |
| | 미혼 | 68 (53.5%) | 94 (34.4%) | 162 | |
| 워케이션 동행자 | 혼자 | 64 (50.4%) | 100 (36.6%) | 164 | 15.9*** |
| | 회사 동료 | 41 (32.3%) | 73 (26.7%) | 114 | |
| | 가족 | 17 (13.4%) | 84 (30.8%) | 101 | |
| | 친구/연인 | 5 (3.9%) | 16 (5.9%) | 21 | |

Note: * p < 0.05, ** p < 0.01, *** p < 0.001

3. 측정문항 타당성 및 신뢰도

설문지에서 여러 문항으로 측정된 주요 변수들의 타당성 및 신뢰도를 확인하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인 추출 방법은 최우도법(Maximum Likelihood)을 사용하였으며, 회전방식은 요인 간의 상관관계를 가정하는 직접 오블리민(Direct Oblimin) 방식을 적용하였다. 분석 결과 <표 3>과 같이 선행연구에서 가정된 5개의 요인으로 도출되었다. 본 연구에서는 측정모형의 타당성 분석을 위하여 탐색적 요인분석을 사용하였으며, 요인적재값이 0.4 이상한 모든 항목들을 연구에 포함하였으며, 이를 바탕으로 신뢰도 분석을 실시하여 최종적으로 설문항목의 포함 여부를 결정하였다. Bartlett의 구형성 검정결과, $X^2=3729$ ($df=190$, $p < 0.001$)로 나타나 요인분석에 적합한 모형임이 확인되었다. 전체 5개 요인의 누적 설명력은 약 54.6%로 확인되었다.

〈표 3〉 측정문항의 타당성 및 신뢰도 분석 결과

| 변수 / 측정항목 | 요인 적재값 | Cronbach's α | 분산 설명력 |
|--------------------------------------|--------|--------------|--------|
| 주관적 웰빙 (“가장 최근 위케이션을 마친 이후...”) | | 0.861 | 13.86 |
| 다시 삶을 산다고 해도 지금의 생활을 유지할 것이다 | 0.834 | | |
| 내가 꿈꾸는 이상적인 삶에 가까운 삶을 살고 있다 | 0.750 | | |
| 내 삶의 조건이 만족스러운 편이라 생각한다 | 0.658 | | |
| 전반적으로 나의 삶에 만족하고 있다 | 0.498 | | |
| 나의 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 얻고 있다 | 0.452 | | |
| 회복성 지각 (“가장 최근 위케이션을 마친 이후...”) | | 0.847 | 13.96 |
| 나의 생각이 맑아졌다. | 0.762 | | |
| 나는 차분함을 느꼈다. | 0.556 | | |
| 나는 집중되고 또렷하다고 느꼈다. | 0.526 | | |
| 나는 회복되고 이완되었다고 느꼈다. | 0.478 | | |
| 나는 일상의 걱정을 잊을 수 있었다. | 0.455 | | |
| 나는 일상적인 루틴에 대한 열정과 에너지가 생겼다. | 0.447 | | |
| 위케이션 경험 | | | |
| 자연 경관 (“나는 위케이션 기간 동안...”) | | 0.783 | 9.68 |
| 업무 공간에서 자연(예, 숲, 바다 등)을 조망할 수 있었다. | 0.777 | | |
| 업무 공간 주변에서 아름다운 경관을 즐길 수 있었다. | 0.762 | | |
| 업무 공간에서 보이는 전망은 만족스러웠다. | 0.482 | | |
| 업무 환경 (“나는 위케이션 기간 동안...”) | | 0.720 | 8.54 |
| 업무 공간의 Wi-Fi/인터넷은 안정적이고 속도가 빨랐다. | 0.781 | | |
| 전원 콘센트는 충분했으며, 사용하기 편리한 위치에 있었다. | 0.599 | | |
| 업무용 책상과 의자는 사용하기에 편안하고 적합했다. | 0.556 | | |
| 지역 내 활동 (“나는 위케이션 기간 동안...”) | | 0.772 | 8.51 |
| 위케이션 목적지에는 즐길 수 있는 다양한 여가 활동이 있었다. | 0.808 | | |
| 위케이션 목적지는 많은 여가 활동을 제공했다. | 0.632 | | |
| 위케이션 목적지는 쉬는 시간을 활용하여 둘러볼 만한 곳이 많았다. | 0.507 | | |

각 요인의 구성을 살펴보면 다음과 같다. 첫 번째 요인은 주관적 웰빙으로 명명하였으며, 전체 분산의 13.86%를 설명한다. 두 번째 요인은 회복성 지각으로 전체 분산의 약 13.96%를 설명한다. 세 번째 요인은 위케이션 기간 중 목적지에서 경험한 자연 조망과 경관 관련 문항으로 구성되어 자연 경관으로 명명하였으며(9.68%), 네 번째 요인은 인터넷 및 책상 등 업무 시설과 관련된 업무환경(8.54%), 다섯 번째 요인은 위케이션 목적지에서의 여가 활동 및 즐길 거리와 관련된 지역 내 활동(8.51%)으로 명명하였다. 마지막으로 각 요인을 구성하는 항목들의 내적 일관성을 확인하기 위하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 분석 결과 모든 요인들의 크론바흐 알파 계수 값이 0.7 이상의 높은 신뢰도를 보이며, 측정 도구의 타당성 및 신뢰성이 확보되었음을 확인하였다.

4. 위케이션 목적지 유형별 경험, 회복성 지각 및 주관적 웰빙 차이

다음은 본 연구의 핵심 연구 질문인 위케이션 목적지 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따라 참여자의 경험(업무 환경, 자연 경관 지역 내 활동), 회복성 지각, 그리고 주관적 웰빙에 미치는 영향을 종합적으로 파악하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 검정 결과, Pillai's Trace는 0.098, Wilks' Lambda는 0.902로 나타났으며, 이에 대한 F value는 8.56($p < 0.001$)으로 통계적으로 유의하였다. 즉, 위케이션 목적지 유형에 따라 종속변수(경험, 회복성 지각, 주관적 웰빙)의 평균이 유의미하게 차이가 있음을 의미한다. 즉, 도심형과 자연 친화형 참여자 집단은 전반적인 위케이션 경험 및 성과 인식에 있어 뚜렷하게 구분된다.

이러한 결과를 바탕으로 개별 종속변수에 대한 차이 분석을 실시한 결과는 다음의 <표 4>와 같다. 첫째, 자연경관(F-value = 31.817, $p < 0.001$)과 회복성 지각(F-value = 14.652, $p < 0.001$)에서 두 집단 간 가장 큰 차이가 발견되었다. 자연 친화형 참여자 집단은 자연 경관(M=4.17)과 회복성 지각(M=4.07)에서 모두 도심형 참여자 집단(M=3.76, 3.84)보다 통계적으로 유의미하게 높게 인식하였다. 둘째, 지역 내 활동(F-value=4.508, $p < 0.05$)과 주관적 웰빙(F-value=4.101, $p < 0.05$)에서도 통계적으로 유의한 차이를 확인할 수 있었다. 이 역시 자연 친화형 참여자 집단(M=3.95, 3.88)이 도심형 참여자 집단(M=3.81, 3.74)에 비해 긍정적인 평가를 하였다. 반면, 업무 환경에서는 도심형과 자연 친화형 간에 유의한 통계적 차이가 발견되지 않았다. 즉, 위케이션 체류 목적지의 유형과 무관하게 위케이션 참여자가 직접 경험한 업무 인프라의 평가는 유사한 수준임을 의미하며, 이는 위케이션 참여자들의 업무 성과 및 개인의 주관적 웰빙 등은 업무 환경 이외의 다양한 요소에서 기인한다는 점을 잘 보여준다.

<표 4> 위케이션 목적지 유형별 각 변수의 차이 분석

| 변수 | 도심형 (n=127) | 자연 친화형 (n=273) | F-value | 비고 |
|---------|----------------|---------------------|-----------|--------------|
| 업무 환경 | 4.01 (0.630) | 4.05 (0.552) | 0.641 | 도심형 = 자연 친화형 |
| 자연 경관 | 3.76 (0.783) | 4.17 (0.631) | 31.817*** | 도심형 < 자연 친화형 |
| 지역 내 활동 | 3.81 (0.676) | 3.95 (0.627) | 4.508* | 도심형 < 자연 친화형 |
| 회복성 지각 | 3.84 (0.585) | 4.07 (0.546) | 14.652*** | 도심형 < 자연 친화형 |
| 주관적 웰빙 | 3.74 (0.678) | 3.88 (0.649) | 4.101* | 도심형 < 자연 친화형 |

Note: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

5. 위케이션 목적지 유형별 주관적 웰빙 결정 요인 차이

본 연구의 마지막 분석으로 위케이션 목적지 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따라 참여자의 주관적 웰빙에 영향을 미치는 요인이 어떻게 다른지 규명하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 <표 5>와 같다. 두 집단 모두 회귀모델의 F값이 각각 50.0 ($p < 0.001$), 52.2 ($p < 0.001$)로 유의한 것으로 나타났으며, 회귀식의 설명력 역시 도심형은 0.609, 자연 친화형은 0.429로 나타나 회귀분석에 포함된 변수들이 주관적 웰빙을 비교적 잘 설명하는 것으로 확인된다. 또한, 변수들 간의 다중공선성 문제도 없는 것으로 확인된다.

회귀분석의 결과를 살펴보면 다음과 같다. 먼저, 도심형 참여자 집단의 경우, 회복성 지각($b=0.87, t=8.92, p<0.001$)만이 주관적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 도심형 위케이션 참여자의 경우, 물리적 환경이나 활동 프로그램보다는 심리적 회복감 자체가 웰빙을 결정하는 강력한 요인임을 나타낸다. 이와 다르게, 자연 친화형 위케이션 참여자 집단의 경우, 회복성 지각($b=0.55, t=7.71, p<0.001$)이 가장 큰 영향을 보이고 있으며, 업무 환경($b=0.15, t=2.14, p<0.05$)과 지역 내 활동($b=0.13, t=2.11, p<0.05$) 또한 주관적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 두 집단의 계수를 비교해보면, 회복성 지각은 도심형 참여자 집단에서 더 크게 나타났으며, 자연 친화형 참여자 집단에서만 업무 환경, 지역 내 활동 변수가 유의하게 도출된 점은 주목할 만한 결과이다.

<표 5> 위케이션 목적지 유형별 주관적 웰빙 결정 요인의 차이

| 변수 | 도심형 (n=127) | | | | 자연 친화형 (n=273) | | | |
|---------|----------------|------|---------|------|-------------------|------|---------|------|
| | b | SE | t-value | VIF | b | SE | t-value | VIF |
| (상수항) | 0.29 | 0.28 | 1.05 | - | 0.26 | 0.26 | 0.99 | - |
| 업무 환경 | -0.10 | 0.08 | -1.20 | 1.74 | 0.15 | 0.07 | 2.14* | 1.71 |
| 자연 경관 | 0.02 | 0.07 | 0.29 | 1.91 | 0.06 | 0.06 | 1.00 | 1.68 |
| 지역 내 활동 | 0.11 | 0.09 | 1.26 | 2.34 | 0.13 | 0.06 | 2.11* | 1.63 |
| 회복성 지각 | 0.87 | 0.10 | 8.92*** | 2.29 | 0.55 | 0.07 | 7.71*** | 1.74 |

Note: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

V. 결론 및 시사점

본 연구는 위케이션에 참여자를 대상으로 위케이션 목적지 유형(도심형 vs. 자연 친화형)에 따른 경험과 주관적 웰빙의 관계를 실증적으로 규명하고자 수행되었다. 주요 연구 결과는 첫째, 위케이션 목적지 유형에 따라 참여자의 인구통계학적 특성 및 이용 행태(성별, 혼인여부, 동반자)에 차이를 보였다. 도심형은 2-30대, 미혼, 혼자 방문하는 비율이 높은 개인 중심적 성향을 보인 반면, 자연 친화형은 3-40대, 기혼자, 가족 동반 비율이 상대적으로 높은 가족 중심적 성향이 강하게 나타났다. 둘째, 목적지 유형에 따른 경험의 차이를 분석한 결과, 자연 친화형 참가자 집단이 자연 경관, 회복성 인식, 지역 내 활동, 주관적 웰빙 등 대부분의 영역에서 도심형 참가자 집단보다 통계적으로 유의하게 높은 평가를 하였다. 단, 업무 환경에 있어서는 두 집단에서 차이가 발견되지 않았다. 이는 본 연구의 결과인 위케이션 목적지 유형에 따른 성과의 차이를 더욱 잘 설명해줄 수 있는 결과이다. 이는 국내 자연 친화형 위케이션 목적지들이 도심 수준에 준하는 우수한 업무 인프라를 갖추고 있음을 시사한다. 따라서 목적지 유형에 따라 위케이션 참여자들의 성과에 차이가 발생한다면 이는 곧 업무환경이 아닌 다른 요소(예, 지역 내 활동, 자연 경관 등)에서 기인한다고 판단할 수 있기 때문이다. 셋째, 참여자들의 주관적 웰빙을 결정하는 요인을 분석한 결과에서도 두 집단의 차이가 발견된다. 도심형 참가자는 회복성 지각만이 웰빙에 유의한 영향을 미치는 반면, 자연 친화형 참가자는 회복성 지각뿐만 아니라 업무 환경, 지역 내 활동이 모두 웰빙을 결정하는 주요 변수로 도출되었다.

이러한 결과에 따른 학술적 시사점은 다음과 같다. 위케이션 참여 여부에 따른 성공요인은 목적지 장소의 특성에 따라 구조적으로 달라질 수 있음을 실증적으로 확인하였다. 기존 연구들이 위케이션 효과를 확인하는데 집중하였던 점에 비해, 본 연구는 그 효과를 도심형과 자연 친화형에서 어떻게 달라질 수 있는지를 검증하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 본 연구에서 도심형 참가자들은 심리적 회복에 집중된 단일 경로를, 자연 친화형 참가자들은 일과 삶, 쉼이 모두 통합된 다차원적 경로를 통해 주관적 웰빙에 도달할 수 있음을 규명하였다.

본 연구의 결과는 지자체 및 기업 실무자들에게 다음과 같은 실무적 시사점을 제공한다. 첫째, 자연 친화형 위케이션 시설은 고도화된 업무 인프라 구축에 집중해야 한다. 본 연구의 결과에서 자연기반형 위케이션 목적지에서 갖는 업무환경의 중요성을 확인할 수 있다. <표 4>에서도 확인할 수 있듯, 일반적으로 자연관광지에서 경관적인 요소가 더욱 중요시되지만, 본 연구에서 회귀분석을 통한 결과에서는 자연 친화형 집

단에서 자연경관보다 업무 환경이 주관적 웰빙에 미치는 영향이 더욱 큰 것을 확인할 수 있다. 이는 자연 친화형 공간에서의 근무에서 실제 참여자들에게는 원활한 업무 수행을 보장하는 디지털 인프라가 업무자들의 주관적 웰빙의 필수 선결 조건일 수 있음을 보여준다. 따라서 지자체는 경관 마케팅에 집중하기보다는 위케이션 참여자들로 하여금 업무 불안감 혹은 불편함을 갖지 않도록 여러 가지 물리적, 심리적 방안은 마련할 필요가 있다.

둘째, 위케이션 참여자들의 생애주기에 따른 유형화 가능성과 그에 따른 시장세분화 전략도 확인할 수 있다. 도심형(나홀로/청년)과 자연 친화형(가족동반/중장년)의 뚜렷한 차이는 향후 위케이션 연구가 단순한 장소 구분을 넘어서 참여자의 가족 주거나 생활 패턴에 따른 세분화된 접근이 중요함을 보여준다. 도심형 위케이션 목적지에서는 혼자만의 심리적 회복을 최우선으로 하기 때문에 불필요한 네트워킹 행사보다는 각 참여자가 완전한 휴식을 할 수 있도록 프로그램을 제공해야 한다. 반면에, 자연 친화형 위케이션 목적지에서는 부모가 업무에 집중하는 동안 자녀를 돌봐주는 돌봄 서비스나 가족이 함께 즐길 수 있는 지역 체험 활동 등을 패키지화해야 한다.

셋째, 기업은 위케이션 지원 시 목적과 대상을 정확히 매칭하고 프로그램을 제공해야 한다. 직원의 번 아웃 해소와 단순 리프레시가 목적이라면 접근성이 좋고 회복 효과가 확실한 도심형 위케이션 프로그램을 지원하는 것이 효율적이다. 반면, 팀 단위의 창의적 성과나 가족 친화적 복지를 목표로 한다면 자연 친화형을 지원하되, 반드시 업무 시설이 검증된 숙소를 선정해야 직원의 만족도와 성과를 동시에 달성할 수 있다.

본 연구는 앞서 언급한 이론적, 실무적 시사점에도 불구하고 다음과 같은 한계점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 횡단적 설문 조사로 수행되어 위케이션 경험 후 장기적인 웰빙 변화를 추적하지 못했다. 향후 연구에서는 종단적 설계를 통해 위케이션의 지속 효과를 검증할 필요가 있다. 둘째, 응답자의 대다수가 고학력·고소득층에 편중되어 있어 결과를 전체 근로자로 일반화하는 데 신중해야 한다. 향후 연구에서는 중소기업 재직자나 다양한 소득 계층을 포함한 비교 연구가 요구된다. 다만, 전 국민 조사를 통해 위케이션 경험자를 최대한 추출하고자 하는 노력에도 불구하고 최종적인 응답자 분포가 본 연구와 같이 형성된 점을 감안해서 후속 연구를 설계해야 한다. 셋째, 본 연구에서 자연 친화형 위케이션에 참여한 사람들은 가족/친지를 동반한 비율이 높게 나타났다. 본 연구의 연구 설계 및 목적에서는 자연 친화형 참여자들의 주관적 웰빙이 단순히 가족과 함께 참여해서 높아진 것인지, 자연에 가서 높아진 것인지에 대한 명확한 판단이 불가능하다. 따라서 향후에는 이와 같은 부분에 대해서도 보다 세밀하게 파악해볼 필요가 있다.

참고문헌

- 김무한(2015). 주의회복환경에서 본 행태의 장에 관한 연구: 서울 청계천을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김송이(2020). 코로나 바이러스감염증-19 유행으로 인한 스트레스와 삶의 질, 긍정심리자본에 관한 융합적 연구. 『한국융합학회논문지』, 11(6), 423-431.
- 김영남·홍성화(2020). 코로나 19 위험 인식과 낙관적 편향에 관한 탐색적 연구: 제주 방문 관광객을 중심으로. 『관광학연구』, 44(8), 79-101.
- 김은미·김윤정(2025). 관광도시 브랜드 지식이 기대감을 통한 주관적 웰빙과 위케이션 의도에 미치는 영향 - '제주'의 관광 콘텐츠를 중심으로. 『Journal of the Korean Data Analysis Society』, 27(5), 1653-1671.
- 김정훈(2025). 뉴스 빅데이터를 활용한 위케이션 트렌드 분석. 『인문사회과학연구』, 7(3), 23-38.
- 김태윤·김금영·김이태(2024). MICE종사원의 일-생활균형이 주관적행복감 및 프리젠티즘에 미치는 영향: 부산광역시를 중심으로. 『호텔관광연구』, 26(1), 67-81.
- 김현치(2024). 위케이션을 활용한 지역사회기반관광(CBT) 활성화 방안에 대한 고찰 - 한국과 일본의 사례를 중심으로. 『일본근대학연구』, 84, 221-242.
- 류준형(2023). IPA 기법을 활용한 위케이션 선택속성의 중요도-만족도 분석: Importance-performance analysis of workcation selection attributes using IPA techniques. 동의대학교 경영대학원. 석사학위 논문.
- 박민희(2025). 위케이션의 선택속성, 만족, 지역 재방문 의도 및 구전의도에 관한 연구-전라남도 위케이션 이용자들을 대상으로. 『한국의식산업학회지』, 21(5), 147-164.
- 박현정·윤선미(2024). 호텔의 액티브 시니어 고객경험가치가 주관적 웰빙 및 고객행동의도에 미치는 영향: 호텔 예약방법의 조절효과를 중심으로. 『호텔관광연구』, 26(4), 175-191.
- 박효연·황지영(2021). 위케이션 활성화 및 관광상품화 방안에 관한 탐색적 연구-기업 임원 및 인사총무담당자 인식을 중심으로. 『호텔리조트연구』, 20(2), 161-178.
- 변희치·서영욱(2020). 경영자의 기업가정신이 주관적 웰빙에 미치는 영향에 관한 연구: 직무스트레스 요인과 관계성을 중심으로. 『한국콘텐츠학회논문지』, 20(8), 128-137.
- 부귀현·강연실·조부연(2024). 위케이션 대상지 선정기준에 관한 연구. 『표준인증안전학회지』, 14(4), 174-184.
- 손영아·이형룡(2019). 호텔직원의 일-생활 균형에 따른 주관적 웰빙이 직무열의와 프리젠티즘에 미치는 영향. 『관광레저연구』, 31(6), 55-75.
- 광남일보(2022.03.22). 위케이션을 위한 매력적 장소 만들기로 지역 활성화. (2026년 1월 14일 검색). <http://www.gwangnam.co.kr/article.php?aid=1647939245412015129>
- 신진호·홍성화(2023). 호텔 기업에서 조직 윤리풍토가 종사원의 직무열의와 직무만족 및 주관적 웰빙에 미치는 영향: 제주지역 특급호텔을 중심으로. 『호텔관광연구』, 25(9), 35-50.
- 양지인·김민수·김영택(2019). 항공사 객실승무원의 일-생활 균형에 따른 주관적 웰빙이 직무열의와 프리젠티즘에 미치는 영향에 관한 실증연구. 『한국항공경영학회지』, 17(5), 17-36.
- 유은희·연평식·신원섭(2013). 도시ริม의 유형에 따른 회복환경지각척도의 비교. 『한국산림휴양학회지』, 17(1), 33-45.

- 이소정·이훈(2022). 기억에 남는 관광경험 (MTE) 회상이 주관적 웰빙에 미치는 영향: 자전적 기억의 기능을 중심으로. 『호텔관광연구』, 24(2), 50-68.
- 이승훈·현명호(2003). 한국판 회복환경지각척도의 요인구조. 『한국심리학회지: 건강』, 8(2), 229-241.
- 이영란·이창규·김미성(2023). 소셜 네트워크 데이터를 활용한 위케이션 선호 목적지 시공간 특성 분석. 『관광진흥연구』, 11(2), 43-63.
- 이진희·김남조(2024). 위케이션 참여자의 관광경험 고찰. 『관광학연구』, 48(1), 13-34.
- 정산설·김경배·이훈(2021). 코로나 19 상황에서 자연기반 여행은 사람들의 여행행복을 증진시키는가?-위험 지각, 주의회복이론 및 여행행복을 중심으로. 『관광학연구』, 45(5), 33-56.
- 정현규(2024). The impact of wellness perception on behavioral intention of Templestay participants as a wellness tourism resource. 『호텔관광연구』, 49-65.
- 조한나·김영미(2022). 위케이션을 통한 지방소멸 대응방안 연구: 전라남도를 중심으로. 『융합관광콘텐츠연구』, 8(3), 75-90.
- 조한나·최지호(2020). 관광경험이 행동의도에 미치는 영향: 주관적 웰빙의 매개효과. 『상품학연구』, 38(4), 79-86.
- 최영배·박효연(2025). 위케이션과 중장기 체류형 여행의 지출 및 만족도 결정요인 비교 연구. 『호텔리조트연구』, 24(5), 99-116.
- 최영준·이효성·문상정(2016). TV 미디어 화면의 구성이 시청자에게 미치는 자연교류 경험의 효과. 『커뮤니케이션학 연구』, 24(2), 33-53.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and urban planning*, 138, 41-50.
- Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709 - 719.
- Chen, C. C., Petrick, J. F., & Shahvali, M. (2016). Tourism experiences as a stress reliever: Examining the effects of tourism recovery experiences on life satisfaction. *Journal of Travel Research*, 55(2), 150 - 160.
- Choe, J. Y. J., Chen, Z., Kang, S., & Kang, J. S. E. (2025). Exploring motivations for workations: A mixed-methods approach. *Tourism Management*, 111, 105217.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 96(3), 542.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Gill, C., Packer, J., & Ballantyne, R. (2019). Spiritual retreats as a restorative destination: Design factors facilitating restorative outcomes. *Annals of Tourism Research*, 79, 102761.
- Hartig, T., & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of environmental psychology*, 26(3), 215-226.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Kirillova, K., & Lehto, X. (2015). Destination aesthetics and aesthetic distance in tourism experience. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 32(8), 1051 - 1068.

- Korpela, K. M., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & place, 14*(4), 636-652.
- Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of environmental psychology, 16*(3), 221-233.
- Kruger, P. S.(2012). Perceptions of tourism impacts and satisfaction with particular life domains. In M. Uysal, R. Perdue, & M. J. Sirgy (Eds.), *Handbook of tourism and quality-of-life research*, Vol. 2 (pp. 279-292), Dordrecht: Springer.
- Lehto, X. Y. (2013). Assessing the perceived restorative qualities of vacation destinations. *Journal of travel research, 52*(3), 325-339.
- Liu, B., Kralj, A., Moyle, B., He, M., & Li, Y. (2025). Perceived destination restorative qualities in wellness tourism: The role of ontological security and psychological resilience. *Journal of Travel Research, 64*(4), 835-852.
- Pecsek, B.(2018). Working on holiday: The theory and practice of workcation. *Balkans Journal of Emerging Trends in Social Sciences Balkans JETSS, 1*(1), 1-13.
- Sirgy, M. J., Kruger, P. S., Lee, D. J., & Yu, G. B.(2011). How does a travel trip affect tourists' life satisfaction? *Journal of Travel Research, 50*(3), 261-275.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of environmental psychology, 38*, 1-9.
- Wang, G., Ren, L., Qiu, H., & Yao, Y. (2022). Salient health goal, salient restoration? A transformative model of wellness tourism. *Journal of Travel & Tourism Marketing, 39*(7 - 9), 591 - 608.

2026년 1월 15일 논문 접수

2026년 2월 3일 수정본 접수

2026년 2월 11일 최종본 접수

2026년 2월 14일 게재 확정

3인 익명심사필