

삶의 질 향상을 위한 웰빙관광과 웰니스의 매개효과: 숲치유프로그램 이용자를 중심으로

Well-being Tourism and Wellness Mediated Effects to Improve Quality of Life Focusing on Forest Healing Program Users

이용배

신한대학교 뷰티헬스사이언스학부

Woong-Bae Lee(kffsg@naver.com)

요약

본 연구의 목적은 웰빙관광만족도와 삶의 질사이에서 웰니스의 매개효과를 살펴보는 것이다. 웰빙관광이 삶의 질에 최근 웰빙관광이 증가하고 있음에도 불구하고 웰빙관광의 동기요인들을 통한 웰빙관광의 만족도가 삶의 질에 미치는 영향에 대한 연구 부족으로 인해 각 변인간의 영향 관계를 살펴보았다.

위와 같은 연구결과를 얻기 위하여 본 연구는 2021년 5월 10일부터 5월 21일까지 웰빙관광을 경험 해본 수도권 지역의 일반인 총 236명을 조사 대상으로 하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 웰빙관광동기요인은 웰빙관광만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 웰빙관광만족도는 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 웰니스는 웰빙관광만족도와 삶의 질 사이의 관계를 매개하는 것으로 나타났다.

본 연구의 시사점은 웰니스의 매개변수를 활용하여 웰빙관광이 삶의 질에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 이를 통해 웰빙관광이 웰니스를 추구하는 웰빙관광객들에게 긍정적인 영향을 주어 삶의 질이 제고된다는 것을 확인하여 일상생활의 피로감이나 코로나 장기화로 인한 피로감을 해소하는데 웰빙관광이 효과적이라는 점을 밝혀냄으로서 웰빙관광 활성화에 기여하였다.

■ 중심어 : | 웰빙 | 웰니스 | 삶의 질 | 관광동기 |

Abstract

This study aims to analyze the impact of well-being tourism motivation on quality of life through well-being tourism satisfaction, focusing on wellness mediated effects. Recently, despite the growing number of well-being tourism pursuing wellness, the lack of research has led to a close analysis of the impact of well-being tourism motivation on quality of life through well-being tourism satisfaction.

For this study, a total of 236 people who have experienced well-being tours in the metropolitan area were surveyed from May 10 to May 21, 2021. First, well-being tourism motivation has a positive effect on well-being tourism satisfaction. Second, well-being tourism satisfaction has a positive impact on the quality of life. Third, Wellness has a positive indirect effect as a partial mediator between well-being tourism satisfaction and quality of life.

The implications of this study are to demonstrate the impact of well-being tourism on quality of life using Wellness' mediators. This study suggests that wellness tourism plays an important role in improving the quality of life.

It was analyzed that well-being tourism had a positive effect on improving the quality of life at a time when the fatigue of daily life was increased due to prolonged COVID-19. In addition, Wellis analyzed that it is an important factor in enhancing the quality of life for well-being tourists. This contributes not only to the academic contribution to the revitalization of well-being tourism, but also to the development of stress improvement routes to improve people's lives nationally.

■ keyword : | Well-Being | Wellness | Quality of Life | Tourism Motivation |

I. 서론

1. 연구의 의의 및 필요성

대부분의 현대인들은 일상속에서 각종 스트레스로 인해 삶에 대한 피로감을 많이 느낀다. 때문에 현대인들은 여러 가지 여가활동으로 스트레스를 해소하고 있다. 그 중 관광은 현대인들의 여가활동 중 가장 많이 선호하는 여가활동이다. 특히 연휴나 휴가철이면 많은 사람들이 해외관광이나 국내 관광을 많이 해왔다. 그러나 작년 2020년 초부터 코로나(COVID-19) 영향으로 국내로 오는 해외관광객과 외국으로 나가는 국내관광객 모두 80%이상 감소한 것으로 나타났다[1]. 하지만 관광 사업에 대해 부정적인 인식임에도 불구하고 국내 여행객 수는 코로나 이전과 거의 차이가 없다. 코로나 장기화로 국민들이 피로감을 해소하기 위해 국내여행을 많이 다니는 것으로 나타났다. 이훈[2]은 코로나 19이후 해외여행보다 국내여행이 더 활성화 될 것이며 개방된 관광지나 자연환경에서 힐링으로 건강을 얻을 수 있는 관광이 활성화 될 것으로 예측하였다. 실제로 2020년 7~8월 국내 이동량은 작년에 비해 거의 차이가 없었다 [1].

관광의 제일 큰 목적은 일상생활을 벗어나 감성적인 힐링을 받는 것이다. 다른 표현으로 하면 웰빙관광이라고 할 수 있다. 웰빙관광은 건강을 유지하거나 향상시키기 위해 좋은 자연환경 혹은 특정 유익한 문화를 제공하는 관광지로 여행을 하는 것이다[3]. 최근 국내 관광 중 이슈가 되고 있는 웰빙관광은 치유의 숲이라고 불리는 산림치유프로그램이다. 산림치유프로그램은 자연속에서 음악과 체조, 수면 등 여러 가지 활동으로 수동적인 몰입 효과로 피로감을 줄일 수 있다. 때문에 코로나 장기화로 인해 삶에 대한 피로감을 줄이기 위해 웰니스를 추구하는 웰빙관광객이 많아지고 있다.

하지만 아직 웰빙관광지를 선택할 때 관광객의 어떤 동기요인이 관광만족도에 영향을 미치는지에 대한 연구와 웰빙관광이 삶의 질을 높여주는데 웰니스의 작용에 대한 연구가 부족하다.

2. 문제의 제기 및 연구의 목적

국내 관광산업동향을 보면 코로나 이후로 인구가 밀

집형인 유명관광지 보다 인구가 밀집되지 않은 관광지를 선호하고 있다. 입장인원을 통제할 수 있고 방역시설이 잘 구비된 곳을 선호하고 있다. 그 중 요즘 비수도권지역 활성화 등 여러 가지 이유로 새로 많이 활성화되고 있는 지방의 숲힐링프로그램을 코로나 이후 많은 관광객들이 선호하고 있다.

본 연구에서는 첫 번째로 국내 웰빙관광지를 선택하는 웰빙관광동기요인이 무엇인지 알아보고자 한다. 두 번째로 웰빙관광 만족도가 삶의 질 향상에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 세 번째로 웰빙관광만족도와 삶의 질 사이에서 웰니스의 매개효과를 알아보고자 한다. 이러한 변수들의 영향관계를 분석함으로써 웰빙관광이 웰니스를 추구하는 웰빙관광객들의 삶의 질에 대한 영향을 알아보고자한다.

II. 이론적 관계 및 선행연구

1. 웰빙관광동기요인 웰빙관광만족도 간의 관계

최근 코로나 때문에 건강에 대한 관심도가 높아지면서 웰빙관광이 지속적으로 증가하고 있다. 웰빙관광은 신체적 건강이나 아름다움, 영적 감수성, 종교와의 연결 등 목적을 통합하여 말하는 관광을 말한다[4]. 각 나라마다 문화에 따라 웰빙관광 형태가 다르다. 국내에서는 자연을 기반으로 하는 숲치유프로그램 이용자가 증가하고 있다. 숲치유프로그램은 자연환경에서 여러 가지 활동을 하는 프로그램이다. 자연이 긍정적인 감정을 향상시키는 작용과 부정적인 감정을 감소시키는 작용이 있다는 것은 많은 선행연구에서 주장하고 있다[5][6]. van den berg[7]는 각성이론, 스트레스감소이론을 토대로 자연환경이 주의력 향상, 스트레스 완화를 위한 중요한 자원이라고 주장하였다.

이런 웰빙관광의 동기는 크게 추진요인과 유인요인으로 분류할 수 있다[8]. 추진요인은 목적지의 문화, 사람 풍경 등을 말하는 것이고 유인요인은 목적지의 특징, 매력, 편의시설에 대한 선호도 등을 말한다[9]. 산림치유프로그램은 대부분 손쉽게 접할 수 없는 산에 있기 때문에 자연에 대한 선호와 산의 편의시설이 매우 중요한 요소이다.

선행연구에서 웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 간의 관계에 대한 연구를 살펴보면 배준호[10]는 웰빙 관광동기가 관광지의 매력성에 긍정적인 영향을 미쳐서 궁극적으로 웰빙관광만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 강영은[11]는 전통민속마을 관광에서 추진요인과 유인요인이 관광만족도에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다.

2. 웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계

웰빙관광만족도는 관광객이 관광지에서 느끼는 주관적인 느낌을 말하고 삶의 질은 주관적인 행복이며 긍정적인 생각을 말한다. 웰빙관광만족도는 서비스만족, 선택만족 두 가지로 나눌 수 있다. 높은 수준의 서비스를 지각한 웰빙관광객은 만족도뿐만 아니라 관광지에 대한 충성도도 증가시킨다[12]. 선택만족은 혼란, 선택과 부하, 불확실성을 겪지 않고 여행목적지에 대한 선택에 후회하지 않는 것을 말한다[13].

선행연구에서 관광만족도와 삶의 질 간의 관계를 살펴보면 김진옥[14]는 마음챙김, 자연감정조절, 치유회복환경지각, 주의회복을 독립변수로 하여 웰빙관광만족도에 긍정적인 영향을 주고 웰빙관광만족도는 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. 백림정[15]는 웰빙관광체험에서의 여러 가지 체험은 주관적 행복감과 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 주고 이런 행복감이 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. Chen[16]은 미국인을 대상으로 스트레스를 해소하는 웰빙관광만족은 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다.

3. 웰니스에 관한 선행연구

웰니스는 여러 분야의 학자들이 다루고 있기 때문에 개념이 일관되어 있지 않지만 대체적으로 질병이 없거나 건강하여 삶의 질이 향상된 상태를 말한다. 웰니스는 2007년에 국립 웰니스 기관(NWI)에서 정서적, 정신적, 사회적, 지적, 신체적 등 5가지로 구분하였다[17]. 즉 웰니스를 크게 신체적 웰니스와 정서적 웰니스 두 가지로 나눌 수 있다. 웰빙관광은 정서적인 안정감과 피로감을 감소하는 것을 주 목적으로 하기 때문에 본 연구에서는 주로 정서적웰니스와 정신적웰니스를 중심으로 연구하고자 정서적, 정신적 두 부분에 대해

연구를 진행하고자 한다. 정신적웰니스는 주로 신앙이나 믿음에 관한 웰니스이고 정서적웰니스는 주로 심신 안정이나 편안한 마음가짐상태를 말한다. 본 연구의 대상인 숲힐링프로그램은 육체적인 운동보다 정신적, 정서적인 정신건강을 강화하는 프로그램임으로 정서적, 정신적웰니스를 중점으로 연구를 진행하고자 한다.

선행연구에서 웰빙관광만족도와 웰니스 간의 연구를 살펴 보면 김홍설[18]은 힐링을 위한 레저스포츠관광에서 전문적인 지식과 웰빙관광만족도가 웰니스에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. song[19]은 템플스테이에서의 웰빙관광만족도가 정서적웰니스에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. 이정순[20]은 자기개발, 자아실현을 위한 관광만족도가 정서적웰니스에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다.

선행연구에서 웰니스와 삶의 질 간의 연구를 살펴보면 정구점[21]은 부산지역 특급호텔 관광에서 정신적웰니스가 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. 장병주[22]는 템플스테이 관광에서 힐링푸드인 사찰음식이 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다. 이정철[23]은 농어촌지역 체류형 힐링관광에서 웰니스가 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다고 밝혔다.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구 모형

본 연구는 각 변수들에 대한 선행연구들을 통해 연구모형을 도출하고 웰빙관광을 경험한 응답자들의 설문 조사를 통해 실증분석을 하고자하였다. 따라서 본 연구의 연구 모형은 [그림 1]과 같다.

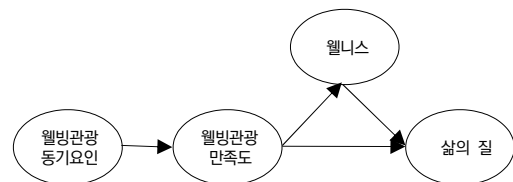


그림 1. 연구 모형

2. 연구 가설

본 연구의 목적은 웰빙관광의 동기요인이 웰빙관광 만족도에 미치는 영향과 웰빙관광만족도와 삶의 질의 관계에서 웰니스의 매개효과를 확인하는 것이다. 다음은 본 연구의 가설이다.

가설1: 웰빙관광동기요인은 웰빙관광만족도에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

가설2: 웰빙관광만족도는 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

가설3: 웰니스는 웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계를 매개할 것이다.

가설3-1: 웰빙관광만족도는 웰니스에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

가설3-2: 웰니스는 삶의 질에 정(+)적인 영향을 미칠 것이다.

3. 연구대상 및 수집자료

본 연구는 웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 사이의 관계를 알아보고 웰빙관광만족도와 삶의 질 사이에서 웰니스의 매개효과를 알아보기 위하여 2021년 5월 10일부터 5월 21일까지 웰빙관광을 경험 해본 수도권 지역의 일반인 총 236명을 조사하였다. 수도권지역의 관광객을 특정한 이유는 숲힐링프로그램은 대부분 비 수도권지역에 있어서 관광객 특성상 지역 주민보다 수도권지역 관광객이 많기 때문에 조사대상을 수도권지역의 숲힐링프로그램 웰빙관광을 경험한 관광객을 대상으로 하였다. 또한 특성은 [표 1]과 같다. 남성은 총 132명(55.9%)이고 여성은 총 104명(44.1%)이다. 연령은 20대 109명(46.2%), 30대 78명(33.1%), 40대 31명(13.1%), 50대 이상 18명(7.6%)이다. 연월빙관광빈도가 1~4회로 한 이유는 웰빙관광은 대부분 취미가 아닌 정신적안정을 취하러 감으로 1년에 5회이하 가는 경우가 대부분이기 때문에 연월빙관광빈도를 1~4회로 조사하였다.

표 1. 인구통계학적 특성

	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남자	132	55.9
	여자	104	44.1
나이	20대	109	46.2

	30대	78	33.1
	40대	31	13.1
	50대이상	18	7.6
연월빙관광빈도	1회	43	18.2
	2회	62	26.3
	3회	49	20.8
	4회이상	82	34.7
평균수입	200만이하	89	37.7
	300만이하	73	30.9
	400만이하	44	16.6
	400만이상	30	12.7
합계		236	100%

4. 측정도구

1) 종속변수

본 연구의 종속변수는 삶의 질로 설정하였다. 삶의 질은 한 개인이 생활전반에 거쳐 주관적으로 생각하는 기대나 목표를 성취했을 때 느끼는 성취감이나 충족감을 말한다. 삶의 질을 측정하기 위해 Diener[24]의 연구에서 사용한 설문항목을 본 연구의 목적과 취지에 맞게 수정 및 보완하였고 총 5문항으로 구성하여 7점척도로 측정하였다.

2) 독립변수

본 연구의 독립변수는 웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도로 설정하였다. 웰빙관광동기요인은 웰빙관광객이 웰빙관광을 하려는 욕구와 필요성을 말한다. 웰빙관광동기요인을 측정하기 위해 Weaver[25]의 연구에서 사용한 설문항목을 본 연구의 목적과 취지에 맞게 수정 및 보완하였다. 관광동기요인은 웰빙관광객이 느끼는 심리적 상태인 추진요인과 웰빙관광지의 편리함과 우수함을 말하는 유인요인 총 2가지 하위요인으로 총 10문항으로 구성하여 7점척도로 측정하였다.

웰빙관광만족도는 웰빙관광객이 목적지에 도착하기 전에 가지고 있던 기대와 목적지에서의 실제경험간의 상호작용 결과로 목적지에 대한 웰빙관광객의 태도이다[26]. 웰빙관광만족도를 측정하기 위해 Neal[27]의 연구에서 사용한 설문항목을 본 연구의 목적과 취지에 맞게 수정 및 보완하였다. 하위요인은 서비스만족, 선택만족 2개로 구분하여 총 5문항으로 구성하여 7점척도로 측정하였다.

3) 매개변수

본 연구의 매개변수는 웰니스로 설정하였다. 웰니스는 능동적인 노력으로 인생을 아름답게 살아가는 과정을 말한다. 웰니스를 측정하기 위해 김상국[28]의 연구에서 만든 설문항목을 본연구의 목적과 취지에 맞게 수정 및 보완하였다. 정서적 건강영역, 정신적 건강영역 총 2개 하위요인으로 구분하여 총 7문항으로 구성하여 7점척도로 측정하였다.

IV. 실증분석 결과

1. 분석방법

본 연구는 웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 사이의 관계를 알아보고 웰빙관광만족도와 삶의 질 사이에서 웰니스의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 24.0을 사용하여 인구통계학적 특성을 알아보고자 빈도분석을 사용하였다. 다음 변수간의 상관관계를 알아보고자 상관분석을 사용하였다. 그 다음 변수들의 타당성과 신뢰성을 알아보고자 요인분석과 신뢰도분석을 사용하였고 마지막으로 각 변수들 간의 관계와 매개효과를 알아보기 위해 회귀분석을 사용하였다.

2. 변인의 타당도 및 신뢰도 분석결과

웰빙관광동기요인의 하위요인 추진동기 5문항, 유인요인 5문항, 웰빙관광만족도 하위요인 서비스만족 3문항, 선택만족 2문항, 웰니스 하위요인 정서적 4문항, 정신적 3문항, 삶의 질 5문항을 베리맥스(varimax)회전 방식으로 요인분석 한 결과 [표 2-표 4]와 같다.

요인은 .627에서 .878로 모두 0.5이상이다. 웰빙관광동기요인 KMO값은 .890, x^2 값은 1343.653(P<0.000), 웰빙 관광만족도 KMO값은 .852, x^2 값은 626.063 (P<0.000), 웰니스와 삶의 질 KMO값은 .871, x^2 값은 1421.553(P<0.000)으로 모든 항목이 가설검정에 사용하기에 적합하다고 볼 수 있다.

표 2. 웰빙관광동기요인 요인분석

항목	요인1	요인2
추진요인3	.853	
추진요인2	.839	
추진요인1	.833	
추진요인4	.781	
추진요인5	.764	
유인요인4		.837
유인요인2		.806
유인요인3		.796
유인요인1		.773
유인요인5		.732
전체	5.592	4.602
%분산	29.759	33.010
%누적	29.759	62.769

KMO= .890, $x^2=1343.653(P<.000)$

표 3. 웰빙관광만족도 요인분석

항목	요인1	요인2
선택만족1	.820	
선택만족2	.799	
서비스만족1		.836
서비스만족3		.780
서비스만족2		.670
전체	2.087	1.942
%분산	41.733	38.837
%누적	41.733	80.571

KMO= .852, $x^2=626.063(P<.000)$

표 4. 내생변수 웰니스와 삶의 질 요인분석

항목	요인1	요인2	요인3
삶의 질4	.831		
삶의 질2	.815		
삶의 질5	.812		
삶의 질3	.798		
삶의 질1	.771		
정서적웰니스2		.877	
정서적웰니스1		.873	
정서적웰니스3		.805	
정서적웰니스4		.732	
정신적웰니스3			.825
정신적웰니스2			.818
정신적웰니스1			.627
전체	3.400	3.076	2.011
%분산	28.334	25.637	16.759
%누적	28.334	53.971	70.730

KMO= .871, $x^2=1421.553(P<.000)$

요인분석을 통하여 얻은 문항들이 일관적으로 해당 변인들을 설명하는지를 검증하기위하여 크론바흐 알파 계수를 산출하여 다음 [표 7]과 같다. 웰빙관광동기요인 추진요인 .872, 유인요인 .903, 웰빙관광만족도의 선택

만족 .856, 서비스만족 .742, 웰니스의 정서적웰니스 .770, 정신적 웰니스 .703, 삶의 질 .880로 모두 일반적인 신뢰계수 기준인 .6보다 높아 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

표 5. 신뢰도 분석

변인		문항수	Cronbach's Alpha
웰빙	추진요인	5	.872
관광동기	유인요인	5	.903
웰빙	선택만족	3	.856
관광만족도	서비스만족	2	.742
웰니스	정서적	4	.770
	정신적	3	.703
삶의 질	삶의 만족도	5	.880

3. 상관관계 분석

상관관계 분석결과를 살펴보면 웰니스, 웰빙관광동기, 웰빙관광만족도, 삶의 질 등 대부분 변인들이 서로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 변인들 간의 상관계수는 .069~.662로 다음 [표 6]과 같다.

표 6. 주요변수의 상관관계

	추진 요인	유인 요인	선택 만족	서비스 만족	정서적 웰니스	정신적 웰니스
유인 요인	.469**					
선택 만족	.508**	.411**				
서비스 만족	.398**	.426**	.662**			
정서적 웰니스	.456**	.165*	.360**	.135*		
정신적 웰니스	.384**	.241**	.199**	.069	.514**	
삶의 질	.406**	.414**	.319**	.317**	.275**	.374**

3. 가설 검증

웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 간의 관계를 알아보기 위해 추진요인과 유인요인을 독립변수로, 선택만족을 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모형의 설명력은 29.9%($R^2=.299$)이고 추진요인($\beta=.396, P<.001$), 유인요인($\beta=.229, P<.001$)은 웰빙관광만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 7]과 같다.

표 7. 웰빙관광동기요인과 선택만족 회귀분석

변수	비표준회계수		표준회계수	t
	B	표준오차	β	
성별	-.004	.073	-.003	-.056
연령	.020	.047	.029	.419
월평균수입	-.045	.047	-.072	-.965
연관광빈도	.027	.036	.048	.770
추진요인	.440	.071	.396	6.233***
유인요인	.243	.068	.229	3.578***

상수= 4.201***, F=16.297, $R^2=.299$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 간의 관계를 알아보기 위해 추진요인과 유인요인을 독립변수로, 서비스만족을 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모형의 설명력은 24%($R^2=.240$)이고 추진요인($\beta=.251, P<.001$), 유인요인($\beta=.314, P<.01$)은 웰빙관광만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 8]과 같다.

표 8. 웰빙관광동기요인과 서비스만족 회귀분석

변수	비표준회계수		표준회계수	t
	B	표준오차	β	
성별	-.007	.086	-.005	-.085
연령	.083	.056	.105	1.483
월평균수입	-.042	.055	-.060	-.769
연관광빈도	.031	.042	.048	.740
추진요인	.315	.083	.251	3.793***
유인요인	.378	.080	.314	4.728***

상수= .3.063**, F=12.083, $R^2=.240$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

웰빙관광동기요인을 독립변수로, 웰빙관광만족도를 종속변수로 한 회귀분석 결과를 요약하면 [그림 2]와 같이 가설1은 채택되었다.

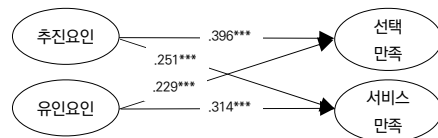


그림 2. 웰빙관광동기요인과 웰빙관광만족도 간의 관계

웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계를 알아보기 위해 선택만족도와 서비스만족도를 독립변수로, 정서적웰니스를 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모형의 설명력은 18.3%($R^2=.183$)이고 선택만족

($\beta=.480, P<.001$), 서비스만족($\beta=-.188, P<.05$)이 정서적웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 9]와 같다.

표 9. 1단계 웰빙관광만족도와 정서적웰니스 회귀분석

변수	비표준화계수		표준화계수		t
	B	표준오차	β		
성별	.014	.085	.010		.160
연령	-.057	.055	-.076		-1.036
월평균수입	.015	.053	.022		.277
연관광빈도	.110	.041	.178		2.650
선택만족	.515	.086	.480		5.987***
서비스만족	-.179	.076	-.188		-2.350*

상수= 7.281***, F=8.555, $R^2=.183$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계를 알아보기 위해 서비스만족도와 선택만족도를 독립변수로, 정서적웰니스를 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모델의 설명력은 6.4%($R^2=.064$)이고 선택만족($\beta=.275, P<.01$)은 정서적웰니스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나 서비스만족은 영향력이 없는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 10]과 같다.

표 10. 1단계 웰빙관광만족도와 정서적웰니스 회귀분석

변수	비표준화계수		표준화계수		t
	B	표준오차	β		
성별	-.086	.087	-.064		-.980
연령	-.075	.056	-.105		-1.334
월평균수입	.067	.055	.104		1.220
연관광빈도	.025	.043	.042		.585
선택만족	.284	.089	.275		3.207**
서비스만족	-.103	.078	-.113		-1.314

상수= 10.063***, F=2.607, $R^2=.064$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계를 알아보기 위해 서비스만족도와 선택만족도를 독립변수로, 정서적웰니스를 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모델의 설명력은 13.9%($R^2=.139$)이고 선택만족($\beta=.194, P<.05$), 서비스만족($\beta=.195, P<.05$)이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 11]과 같다.

표 11. 2단계 웰빙관광만족도와 삶의 질 회귀분석

변수	비표준화계수		표준화계수		t
	B	표준오차	β		
성별	.037	.083	.028		.444
연령	-.096	.053	-.135		-1.799
월평균수입	.092	.052	.145		1.776
연관광빈도	-.025	.040	-.042		-.612
선택만족	.198	.084	.194		2.358*
서비스만족	.177	.074	.195		2.377*

상수= 7.908***, F=6.162, $R^2=.139$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

정서적 웰니스가 웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계에서의 매개효과를 알아보기 위해 서비스만족도, 선택만족도, 웰니스를 독립변수로, 삶의 질을 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모델의 설명력은 17.6%($R^2=.176$)이고 선택만족($\beta=.236, P<.01$), 정서적웰니스($\beta=.214, P<.01$)는 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만 서비스만족은 영향력이 없는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 12]와 같다.

표 12. 3단계 정서적웰니스 매개분석 회귀분석

변수	비표준화계수		표준화계수		t
	B	표준오차	β		
성별	.034	.081	.026		.419
연령	-.084	.052	-.119		-1.612
월평균수입	.089	.051	.140		1.753
연관광빈도	-.047	.040	-.080		-1.169
선택만족	.094	.089	.092		1.056
서비스만족	.213	.074	.236		2.888**
정서적웰니스	.203	.063	.214		3.211**

상수= 5.877***, F=6.970, $R^2=.176$
 * = $p<.05$, ** = $p<.01$, *** = $p<.001$

정서적 웰니스가 웰빙관광만족도와 삶의 질 간의 관계에서의 매개효과를 알아보기 위해 서비스만족도, 선택만족도, 웰니스를 독립변수로, 삶의 질을 종속변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 해당 모델의 설명력은 24.4%($R^2=.244$)이고 선택만족($\beta=.233, P<.01$), 정서적웰니스($\beta=.335, P<.001$)는 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났지만 서비스만족은 영향력이 없는 것으로 나타났다. 구체적인 내용은 [표 13]과 같다.

표 13. 3단계 정신적 매개분석 회귀분석

변수	비표준화계수		표준화계수	t
	B	표준오차	β	
성별	.065	.078	.049	.836
연령	-.071	.050	-.100	-1.414
월평균수입	.070	.049	.100	1.433
연관광빈도	-.033	.038	-.056	-.869
선택만족	.104	.081	.102	1.289
서비스만족	.211	.070	.233	3.009**
정신적웰니스	.331	.059	.335	5.636***

상수= 3.892***, F=10.529, R²=.244
 * =p<.05, ** =p<.01, *** =p<.001

웰빙관광만족도를 독립변수로, 삶의 질을 매개변수로, 웰니스를 매개변수로 설정한 모형에 대한 회귀분석 결과 [그림 3][그림 4]와 같이 선택만족은 정서적웰니스, 정신적웰니스 모두에 긍정적인 영향을 미쳤지만, 서비스만족이 정서적 웰니스에는 영향이 없고 정서적웰니스에는 부의 영향을 미치는 것으로 나타나 가설 3과 가설 3-1은 부분채택 되었다. [그림 3]과 같이 선택만족은 삶의 질에 영향을 미치지 않아서 정서적웰니스가 완전매개효과를 가졌고 서비스만족은 삶의 질에 유의미한 영향을 미치지 않기 때문에 부분매개효과를 가졌다. [그림 4]와 같이 선택만족은 삶의 질에 유의미한 영향을 미치지 않았기 때문에 완전매개효과를 가졌고 서비스만족은 삶의 질에 유의미한 영향을 미쳤지만 정서적 웰니스에 유의미한 영향을 미치지 않았기 때문에 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

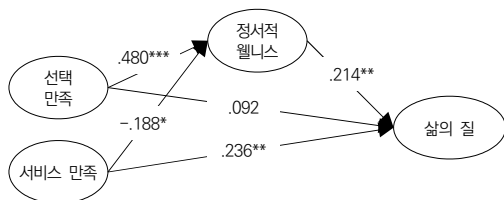


그림 3. 정서적 웰니스의 웰빙만족도와 삶의 질 관계 매개효과

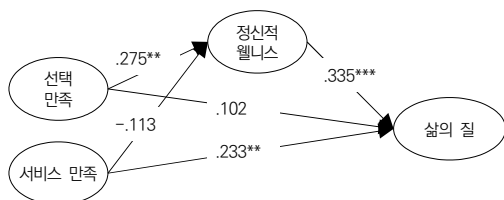


그림 4. 정신적 웰니스의 웰빙만족도와 삶의 질 관계 매개효과

V. 결론 및 논의

본 연구는 웰빙관광동기요인이 웰빙관광만족도에 미치는 영향을 알아보고 웰니스가 웰빙관광만족도와 삶의 질 관계에서의 매개효과를 알아보고자 함에 있다. 이에 수도권 웰빙관광경험이 있는 응답자 236명을 설문하여 분석하였다. 연구결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 웰빙관광동기요인의 추진요인과 유인요인은 웰빙관광만족도의 선택만족과 서비스만족에 정(+)의 영향을 미친 것으로 확인되었으며, 이는 웰빙관광동기요인이 높을수록 웰빙관광만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 이는 선행연구 [10][11]의 결과와 일치하다. 숲치유프로그램은 특성상 대부분 도시와 거리가 먼 산에 있기 때문에 추진요인인 아름다운 자연환경, 전반적인 이미지, 전반적인 분위기 등과 유인요인인 편리한 교통, 편리한 숙박시설, 적절한 비용 등이 매우 중요한 요소이다.

둘째, 웰빙관광만족도의 선택만족과 서비스만족은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 확인 되었으며, 웰빙관광만족도가 증가 할수록 삶의 질이 증가한다는 것을 의미한다. 이는 선행연구 [15][16]의 연구와 일치하다. 일상생활 피로감과 장기적인 코로나 피로감을 해소하기 위하여 웰빙관광으로 힐링하면 좋은 효과를 얻을 수 있다. 현재 숲치유프로그램은 인원수를 제한함으로 어느 정도 코로나위협에서 안전하기 때문에 스트레스 해소를 정부 차원에서 웰빙관광을 추진할 필요가 있다. 7~8월 휴가철과 추석연휴 때 인구가 밀집된 도시에서 힐링을 하기보다 인구가 밀집되지 않은 산을 선택하는 것은 좋은 방법이다.

셋째, 웰빙관광만족도의 선택만족은 웰니스의 정서적 웰니스와 정신적웰니스에 모두 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 웰빙관광선택만족이 높을수록 웰니스가 증가한다는 것을 의미한다. 이는 선행연구 [18-20]의 연구와 일치하다. 웰빙관광을 통하여 정서적 안정을 찾는 것은 매우 효과적인 방법이다. 피톤치드, 숲의 소리, 자연경관은 인간에게 정서적, 정신적으로 매우 건강하게 만든다. 현재 코로나로 인해 종교적인 활동도 제한적인 상황에서 자연에서 심리적 안정을 찾는 것은 또 다른 대안이 될 수 있다.

하지만 웰빙관광만족도의 서비스만족은 웰니스의 정서적웰니스에 부(-)적인 영향을 미치고 정신적웰니스에는 영향을 미치지 않는 것으로 확인 되었다. 김정훈[29]의 연구에서는 서비스품질 만족이 높은 집단은 서비스품질 만족이 낮은 집단에 비해 통제력이 강하다고 주장하였다. 즉 정서적웰니스를 추구하는 웰빙관광객은 통제된 상황보다 자유로운 관광을 선호한다고 볼 수 있다. 정서적웰니스는 스트레스에 관련된 척도로 일반 패키지여행과 같이 타이트한 일정과 통제 하에 노출되면 부정적인 영향을 미친다. 때문에 웰빙관광은 보다 자유로운 분위기와 최소한의 통제가 필요하다고 볼 수 있다.

넷째, 웰빙관광만족도의 선택만족, 서비스만족과 삶의 질 관계에서의 정서적웰니스는 모두 매개효과를 가진 것으로 확인 되었다. 선택만족에서는 완전매개효과를 나타냈으며 서비스만족에서는 부분매개효과를 나타냈다. 웰빙관광 선택만족으로 삶의 질이 높아지지만 정서적웰니스가 높을수록 삶의 질이 더 높아지는 것으로 나타났다. 이는 선행연구 Benzo[30], 강유미[31]의 연구와 일치하다. 웰빙관광을 통해 삶의 질이 높아지지만 정서적웰니스가 높아질수록 삶의 질이 더 좋아지는 것으로 나타났다. 서비스만족은 웰빙관광에서 통제력이 낮을수록 정서적웰니스가 높아져서 삶의 질이 더 높아지는 것으로 나타났다. 즉 웰빙관광에서 정해진 프로그램외에 자유시간을 많이 주는 것이 웰빙관광객의 정서적웰니스에 도움이 되면서 삶의 질이 더 높아진다.

웰빙관광만족도의 선택만족과 삶의 질 관계에서 정신적웰니스는 완전매개를 나타낸 반면 서비스만족과 삶의 질 관계에서는 정신적웰니스가 매개효과가 없는 것으로 확인 되었다. 웰빙관광에서 정신적웰니스가 높아질수록 삶의 질이 높아지는 것으로 나타났다. 정신적웰니스는 종교와 같은 영적인 면에서 자아성취력을 얻는 것이기 때문에 서비스만족과의 관계에서 영향력이 없는 것으로 나타났다.

본 연구의 학문적 시사점으로는 첫째, 웰빙관광만족도와 삶의 질 관계에서 웰니스의 매개효과를 규명하는데 있다. 2005년 전후로 웰니스에 관한 연구들이 생겨나기 시작하였다. 그 이후 16여년 웰니스에 관한 연구가 많이 진행되면서 웰니스를 독립변수로 하여 여러 가지 변수의 매개효과를 보는 연구는 많았지만 웰니스를 매

개변수로 하여 연구한 논문은 매우 적다. 때문에 본 연구의 웰니스매개효과는 웰니스에 관한 미래 연구의 좋은 선행연구가 될 것으로 사료된다. 둘째, 웰빙관광만족도를 증가시키는 요인으로는 추진요인과 유인요인인 웰빙관광동기요인이 유의한 효과를 나타낸다는 것을 규명하는데 있다. 웰빙관광도 일반관광과 마찬가지로 만족도에 추진요인과 유인요인이 유의미한 영향을 준다. 때문에 미래의 연구에서도 웰빙관광동기요인으로 추진요인과 유인요인 변수를 측정도구로 사용하여도 된다고 사료된다. 셋째, 선택만족과 서비스만족이 웰니스에 다른 영향을 미치고 웰니스에 관해서는 웰빙관광이 정서적 웰니스와 정신적웰니스의 차이점을 규명 했다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 대부분의 연구에서 만족도를 하나의 요인으로 설정하여 연구하였다. 하지만 본 연구에서는 웰빙관광에 있어 만족도를 선택만족과 서비스만족으로 나누어 연구한 결과 선택만족과 서비스만족은 웰니스에 영향을 주는 정도가 서로 다르기 때문에 앞으로의 연구에서는 웰니스에 관한 웰빙관광만족도를 연구할 때 만족도를 선택만족과 서비스만족 등 여러 가지 요인으로 연구할 필요가 있을 것이라고 사료된다.

실무적 시사점은 첫째, 웰빙관광은 정서적인 웰니스 가치를 높여 주는 것이 확인되었기 때문에 웰빙관광에 대한 필요성이 매우 중요한 것으로 사료된다. 하지만 정신적웰니스에는 영향을 주지 않으므로 종교적인 웰빙관광보다는 비종교적인 웰빙관광에 관광객의 웰니스를 높여주는데 더 좋은 것으로 사료된다. 둘째, 웰빙관광에서 자유시간을 추가하는 것이 관광객의 웰니스를 높여주어 관광객의 삶의 질을 제고시킴으로 힐링효과를 더 높여주는 것으로 사료된다.

노인들에게 사회활동은 삶의 질을 높여준다[32]. 때문에 웰빙관광은 젊은 층의 건강관리에도 좋지만 특히 노인들에게는 사회활동이라고 볼 수 있는 웰빙관광은 삶의 질에 긍정적인 영향을 준다.

관광자원이 지역경제 활성화에 긍정적인 영향을 주려면 관광정책이 구체적으로 시행되어야 한다[33]. 때문에 웰빙관광을 통한 스텝링프로그램을 활성화시켜 지역사회의 발전에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계점은 첫째, 표본수가 크지

않다는 것이다. 일반적으로 표본이 300~400명 정도하는 것을 감안하면 본 연구의 표본수가 조금 적다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 숲힐링프로그램에 참여한 웰빙 관광객을 대상으로 하다 보니 표본수가 적었다. 추후 연구에서는 표본수를 늘려 보다 정확한 분석을 할 필요가 있다. 둘째, 현재 코로나 상황에 대한 변수를 추가하면 보다 의미 있는 연구가 될 것이다. 추후 연구에서 코로나 변수(위험 인지, 위험 감수성 등)를 추가 하여 보다 정확한 분석을 할 필요가 있다.

참고 문헌

- [1] 한국문화관광연구원, *관광보고서*, 2021.
- [2] 이훈, “포스트 코로나 관광 동향,” *호텔앤레스토랑* 매거진 7월호, 2000.
- [3] C. Devereux and E. Carnegie, “Pilgrimage: Journeying beyond self,” *Tourism recreation research*, Vol.31, No.1, pp.47-56, 2006.
- [4] P. J. Sheldon and R. Bushell, “Introduction to wellness and tourism,” *Wellness and tourism: Mind, body, spirit, place*, Vol.11, No.4, pp.3-18, 2009.
- [5] J. Sung, J. M. Woo, W. Kim, S. K. Lim, and E. J. Chung, “The effect of cognitive behavior therapy-based forest therapy program on blood pressure, salivary cortisol level, and quality of life in elderly hypertensive patients,” *Clinical and Experimental Hypertension*, Vol.34, No.1, pp.1-7, 2012.
- [6] L. Tyrväinen, A. Ojala, K. Korpela, T. Lanki, Y. Tsunetsugu, and T. Kagawa, “The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment,” *Journal of environmental psychology*, Vol.38, pp.1-9, 2014.
- [7] M. Van den Bosch and W. Bird, W. (Eds.), *Oxford textbook of nature and public health: The role of nature in improving the health of a population*, Oxford University Press, 2018
- [8] G. Prayag and C. Ryan, “The relationship between the ‘push’ and ‘pull’ factors of a tourist destination: The role of nationality-an analytical qualitative research approach,” *Current issues in tourism*, Vol.14, No.2, pp.121-143, 2011.
- [9] I. Azman and J. L. C. Kim, “International health and spa tourists’ motivational factors in Sabah, Malaysia: the push and pull factors,” *Journal of Tourism, Hospitality, Culinary Arts*, Vol.4, No.3, pp.87-104, 2012.
- [10] 배준호, 최경민, 문주현, “관광지 유형에 따른 관광동기가 관광지 매력성 및 내국인관광객 만족도에 미치는 영향,” *호텔관광연구*, Vol.18, No.1, pp.104-118, 2016.
- [11] 강영은, 양병이, “전통민속마을 방문의 추진 요인 및 유인 요인이 만족도에 미치는 영향 연구-경주 양동민속마을을 대상으로,” *농촌계획*, Vol.17, No.4, pp.1-11, 2011.
- [12] S. Marković, D. Lončarić, and D. Lončarić, “Service quality and customer satisfaction in the health care industry-towards health tourism market,” *Tourism and hospitality management*, Vol.20, No.2, pp.155-170, 2014.
- [13] N. T. Thai and U. Yuksel, “Choice overload in holiday destination choices,” *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*, 2017.
- [14] 김진옥, 김남조, “아웃도어레크리에이션의 자연매력성이 태도와 행동의도에 미치는 영향,” *관광연구논총*, Vol.17, No.1, pp.75-97, 2015.
- [15] 백립정, 한진수, “힐링관광에서의 고객체험이 주관적 행복감, 심리적 행복감 및 삶의 질에 미치는 영향,” *호텔경영학연구*, Vol.26, No.3, pp.1-17, 2017.
- [16] C. C. Chen, J. F. Petrick, and M. Shahvali, “Tourism experiences as a stress reliever: Examining the effects of tourism recovery experiences on life satisfaction,” *Journal of Travel Research*, Vol.55, No.2, pp.150-160, 2016.
- [17] 김상국, “사회체육: 한국인의 웰니스 (Wellness) 에 대한 생활양식 측정도구 개발,” *한국체육학회지*, Vol.39, No.4, pp.963-982, 2000.
- [18] 김홍설, 황선환, 이문진, “레저스포츠 관광활동 유형에 따른 레크리에이션 전문화와 여가만족, 웰니스의

관계,” 한국여가레크리에이션학회지, Vol.37, No.4, pp.33-44, 2013.

[19] H. J. Song, C. K. Lee, J. A. Park, Y. H. Hwang, and Y. Reisinger, “The influence of tourist experience on perceived value and satisfaction with temple stays: The experience economy theory,” *Journal of Travel, Tourism Marketing*, Vol.32, No.4, pp.401-415, 2015.

[20] 이정순, “관광활동, 관광·여가만족, 웰빙지각과의 관계,” *관광연구*, Vol.19, No.3, pp.75-99, 2005.

[21] 정구점, 장병주, “호텔이용객의 정신적 웰니스, 심리적 행복감, 주관적 행복감과 삶의 질에 관한 연구: 부산지역 특 1급 호텔을 중심으로,” *호텔경영학연구*, Vol.23, No.6, pp.253-269, 2014.

[22] 장병주, “힐링푸드 사찰음식 이용객의 웰니스, 생활만족, 주관적 행복감, 삶의 질에 관한 연구-신체적 정신적 웰니스를 중심으로,” *동북아관광연구*, Vol.9, No.3, pp.21-43, 2013.

[23] 이정철, “농어촌지역 체류형 관광상품 개발방안: 웰니스/의료관광을 중심으로,” *한국도서연구*, Vol.27, No.1, pp.75-92, 2015.

[24] E. D. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, “The satisfaction with life scale,” *Journal of personality assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.

[25] D. B. Weaver, (Ed.), “The encyclopedia of ecotourism,” Cabi, 2001.

[26] 이재곤, 김은혜, “외래 관광객의 관광경험이 관광만족과 재방문에 미치는 영향: 복촌 게스트하우스를 중심으로,” *관광연구*, Vol.29, No.1, pp.179-199, 2014.

[27] J. D. Neal, M. J. Sirgy, and M. Uysal, “The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life,” *Journal of Business Research*, Vol.44, No.3, pp.153-163, 1999.

[28] 김상국, “사회체육: 한국인의 웰니스 (Wellness) 에 대한 생활양식 측정도구 개발,” *한국체육학회지*, Vol.39, No.4, pp.963-982, 2000.

[29] 김정훈, “여행서비스 품질만족과 관광객 웰빙 (Well-Being),” *관광연구저널*, Vol.19, No.3, pp.243-255, 2005.

[30] R. P. Benzo, B. Abascal-Bolado, and M. M. Duloherly, “Self-management and quality of life in chronic obstructive pulmonary disease (COPD): The mediating effects of positive affect,” *Patient education and counseling*, Vol.99, No.4, pp.617-623, 2016.

[31] 강유미, 광대영, “레저와 삶의 만족 간의 관계에 있어 영적 웰빙의 매개효과,” *관광연구저널*, Vol.24, No.4, pp.89-107, 2010.

[32] 김남현, 정민숙, “노인들의 사회활동 참여와 우울이 삶의 질에 미치는 영향: 광주시와 전남지역 노인들을 중심으로,” *한국콘텐츠학회논문지*, Vol.17, No.3, pp.496-506, 2017.

[33] 김태현, 박숙진, “지역경제 활성화를 위한 관광자원 개발과 관광정책의 역할,” *한국콘텐츠학회논문지*, Vol.11, No.5, pp.403-412, 2011.

저 자 소 개

이 웅 배(Woong-Bae Lee)

정회원



- 2004년 2월 : 서울스포츠산업대학 원대학교(스포츠경영학)석사
- 2011년 2월 : 강원대학교 스포츠과학부(체육학)박사
- 2011년 ~ 현재 : 신한대학교 뷰티헬스사이언스학부 조교수

<관심분야> : 운동생리, 트레이닝, 뷰티헬스산업