

W A S A

REST · RELAX · RECONNECT

여행 설계 원칙

WASA 경험 이면의 과학적 근거

2026

목차

서문	3
다섯 가지 설계 원칙 개요	3
1. 자율성 최적화 (Autonomy)	4
2. 의사결정 피로 제거	4
3. 자연 노출 극대화	5
4. 탐험과 휴식의 균형	6
5. 자연스러운 결과로서의 재연결	6
결론	7
참고문헌	8

서문

WASA 는 의미 있는 여행이란 단순히 새로운 장소를 발견하는 것을 넘어, 사람들이 진정으로 쉬고(Rest), 이완하며(Relax), 서로 다시 연결될(Reconnect) 수 있는 조건을 만들어야 한다고 믿습니다.

이러한 믿음에서 출발하여 WASA 는 하나의 근본적인 질문을 던졌습니다 :

출발점이 된 질문

사람이 진정으로 쉬고, 이완하고, 다시 연결되도록 만드는 심리적 조건은 무엇인가?

이 질문에 답하기 위해 WASA 는 심리학, 인지과학, 환경심리학, 산업보건심리학 분야의 이론과 근거를 종합했습니다. 이 근거를 토대로 WASA 경험 전반을 뒷받침하는 설계 원칙을 수립했습니다.

WASA 경험은 심리학을 전공한 세 명의 대학 교수진으로부터 독립적으로 평가받았습니다. 세 명의 심리학 전공 교수진은 WASA 경험 이면의 원칙들을 독립적으로 검토했습니다. 그 결과, WASA 가 공인된 심리학 연구를 기반으로 설계되었으며, 그 연구 결과를 성공적으로 적용하여 사람들이 진정으로 쉬고, 이완하고, 자신에게 가장 소중한 사람과 다시 연결될 수 있도록 돕는다는 결론을 내렸습니다. 교수진의 전체 평가서는 요청 시 제공됩니다.

다섯 가지 설계 원칙 개요

아래 표는 WASA 의 각 설계 원칙이 어떤 이론적 근거와 연결되는지, 그리고 그 원칙이 실제 상품에 어떻게 구현되는지를 요약한 것입니다.

#	설계 원칙	과학적 근거	WASA 적용 방식
1	자율성 최적화 (Autonomy)	자기결정이론(Self-Determination Theory) — Deci & Ryan(2000); Ryan 외(2023)	그룹 투어가 아닌, 한 커플만을 위한 맞춤 일정

#	설계 원칙	과학적 근거	WASA 적용 방식
2	의사결정 피로 제거	자아고갈·의사결정 피로(Ego-depletion / Decision fatigue) — Baumeister 외(1998, 2024); Vohs 외(2008)	일정·숙소·식사를 전부 사전 선별. 한국어로 24 시간 상시 지원
3	자연 노출 극대화	주의회복이론(Attention Restoration Theory) — Kaplan & Kaplan(1989); 스트레스회복이론(Stress Recovery Theory) — Ulrich(1983, 1991)	Green Retreat & Ocean Retreat 상품 라인. 모든 장소와 활동이 자연과 밀접하게 연결
4	탐험과 휴식의 균형	노력-회복모델(Effort-Recovery Model) — Meijman & Mulder(1998); 회복경험프레임워크(Recovery Experiences Framework) — Sonnentag & Fritz(2007)	활동 사이에 의도적인 여백 시간 배치. 탐험과 휴식의 최적 균형 보장
5	자연스러운 결과로서의 재연결	취약성-스트레스-적응모델(Vulnerability-Stress-Adaptation Model) — Karney & Bradbury(1995); Randall & Bodenmann(2009)	재연결을 강제된 활동이 아닌 결과로 설계

1. 자율성 최적화 (Autonomy)

1.1 이론적 근거

자기결정이론(Self-Determination Theory, Deci & Ryan, 2000)에 따르면 심리적 웰빙은 자율성(autonomy), 유능감(competence), 관계성(relatedness)이라는 세 가지 기본 심리적 욕구가 충족될 때 향상됩니다. 자율성은 절대적인 자유를 의미하는 것이 아니라, 외부의 압력에 이끌리기보다 자신의 선택과 속도에 따라 행동한다고 느끼는 것을 의미합니다.

60 건의 메타분석을 종합한 메타리뷰는 자율성 욕구 충족이 다양한 삶의 영역에서 더 높은 행복과 심리적 웰빙과 일관되게 연관됨을 확인했습니다(Ryan 외, 2023).

관련 연구 적용

Iyengar 와 Lepper(2000)의 "선택 과부하(choice overload)" 연구에 따르면, 지나치게 많고 구조화되지 않은 선택지는 오히려 만족도를 낮추는 반면, 적절히 방향이 잡힌 선택지는 과부하 없이 자율성을 느끼게 합니다 — 이는 WASA 가 자유와 큐레이션의 균형을 맞추는 이론적 근거입니다.

1.2 WASA 적용

그룹 투어는 고정된 출발 시간과 공동의 속도로 운영을 최적화하지만, 여행자의 자율성을 저하시킵니다. WASA 는 시장 차별화가 아니라 자율성을 극대화하기 위해 오직 한 커플만을 위한 여정을 설계합니다. 두 사람은 자신들만의 속도로 이동하며, 대규모 그룹에 얽매이지 않고 시간과 경험 방식을 능동적으로 결정할 수 있습니다. 이를 통해 각자의 속도에 맞춰 휴식하고 탐험할 수 있는 여건이 마련됩니다.

2. 의사결정 피로 제거 (Decision Fatigue)

2.1 이론적 근거

인지심리학 연구에 따르면 지속적인 의사결정은 인지 자원을 소모시켜 의사결정 피로(decision fatigue)를 유발합니다(Baumeister 외, 1998; Vohs 외, 2008). 보다 최근 연구들도 이 이론적 틀을 지지하는 한편, 자아고갈(ego-depletion) 기제에 대한 학계의 논쟁이 계속되고 있음을 언급합니다(Baumeister 외, 2024).

여행 산업에서 패키지 투어는 운영을 최적화하지만 자율성을 제한하며, 맞춤형 여행(customised travel 또는 bespoke travel)은 더 많은 선택권을 주는 대신 호텔·레스토랑·목적지·일정을 지속적으로 선택해야 하는 인지 부담을 초래해, 여행이 휴식의 시작이 아니라 정신적 노력의 원천이 되어 버립니다.

이를 뒷받침하는 업계 동향

Lemongrass Marketing 의 보고서(2025 년 12 월 CNBC 인용)에 따르면, 여행자들은 여행 중 진정으로 "생각을 끄기" 위해 신뢰할 수 있는 여행사가 대신 결정을 내려주기를 점점 더

원하고 있으며, 이는 "다시전 라이트 트래블(decision-light travel)"이라는 현상으로 설명됩니다.

2.2 WASA 적용

WASA 는 숙소, 레스토랑, 카페, 교통수단, 액티비티, 그리고 여정 전체의 순서를 사전에 능동적으로 선별하고 구성합니다. 이를 통해 불필요한 의사결정은 제거하면서도 경험의 속도에 대한 여행자의 자율성은 그대로 유지합니다. 또한 WASA 는 여행 전부터 여정이 끝난 후까지 함께하며, 불필요한 걱정이나 신경 쓸 일이 없도록 돕습니다. 모든 요청과 문의는 한국어로 신속하게 지원됩니다.

3. 자연 노출 극대화

3.1 이론적 근거

주의회복이론(Attention Restoration Theory, Kaplan & Kaplan, 1989)에 따르면 자연 환경은 부드럽고 자연스러운 방식으로 주의를 끌어(soft fascination), 정신이 의도적 주의 상태에서 회복적 상태로 전환되도록 돕습니다. 이후의 체계적 문헌고찰들도 자연 노출이 주의력을 향상시키고 인지적 회복을 촉진함을 확인했습니다(Ohly 외, 2016; Stevenson, Schilhab & Bentsen, 2018).

동시에 Ulrich의 스트레스회복이론(Stress Recovery Theory, 1983, 1991)은 녹지와 수변 환경에 대한 노출이 신체를 스트레스 상태에서 이완 상태로 전환시켜 심박수, 혈압, 교감신경계 활동을 낮춘다는 것을 보여주며, 이는 최근의 메타분석 연구들에서도 재확인되었습니다(Zhang, Feng & Duan, 2023; Browning 외, 2023).

추가 근거

Hartig, Mitchell, de Vries, Frumkin(2014)이 Annual Review of Public Health 에 발표한 리뷰는 자연 공간에 대한 접근성이 인구 집단 수준의 정신적·신체적 건강 향상과 연관됨을 보여주는 역학 연구들을 종합하여, ART 와 SRT 이론적 토대를 한층 더 뒷받침합니다.

3.2 WASA 적용

Green Retreat, Ocean Retreat, Resort Retreat 상품 라인은 자연 노출을 극대화하도록 설계되었습니다. 숙소는 녹지, 오션뷰, 풍부한 자연광과의 직접적인 연결을 기준으로 세심하게 선정되며, 여정 중의 카페 역시 울창한 녹음, 고요한 수변 공간, 코이(비단잉어) 연못을 기준으로 선택됩니다. 미케 해변을 따라 지프를 타는 액티비티 등은 여행자가 여정 내내 회복력 있는 자연 요소에 둘러싸이도록 합니다.

4. 탐험과 휴식의 균형

4.1 이론적 근거

노력-회복모델(Effort-Recovery Model, Meijman & Mulder, 1998)과 회복경험프레임워크(Recovery Experiences Framework, Sonnentag & Fritz, 2007)에 따르면, 진정한 회복은 인지적·심리적 요구가 충분히 긴 시간 동안 중단될 때에만 가능합니다. 끊임없는 이동, 일정 준수, 다음 활동에 대한 준비는 정신을 계속 정보 처리 상태에 머물게 하여 회복 과정을 방해합니다.

4.2 WASA 적용

WASA는 방문하는 관광지 수를 극대화하는 것을 목표로 하지 않습니다. 대신 의미 있는 활동 사이에 적절한 휴식 시간을 배치하여, 여행자가 속도를 늦추고 온전히 현재에 머물며 다음 경험에 앞서 회복할 수 있도록 합니다. WASA의 철학에서 시간은 최적화해야 할 운영 자원이 아니라, 보호해야 할 심리적 자원입니다.

5. 자연스러운 결과로서의 재연결

5.1 이론적 근거

취약성-스트레스-적응모델(Vulnerability-Stress-Adaptation Model, Karney & Bradbury, 1995)에 따르면 관계의 질은 두 사람이 경험하는 스트레스 수준에 큰 영향을 받습니다. 장기적인 스트레스는 파트너의 말을 경청하고 공감하며 긍정적으로 반응하는 능력을

저하시키는 반면, 스트레스가 줄어들면 긍정적인 상호작용이 향상되는 경향이 있습니다(Randall & Bodenmann, 2009; Falconier 외, 2015).

5.2 WASA 적용

WASA 는 재연결(Reconnect)을 저녁 식사나 관광 같은 단일 활동으로 취급하지 않습니다. 대신 재연결은 스트레스를 줄이고 인지적 부담을 낮추며, 두 사람 모두가 이완된 상태에 도달할 수 있는 조건을 만드는 과정에서 자연스럽게 따라오는 결과입니다. 이러한 심리적 조건이 갖추어지면 커플은 서로에게 온전히 집중하고, 경청하며, 자연스럽게 긍정적으로 상호작용할 가능성이 훨씬 높아집니다.

마음이 이완될 수 있는 환경을 만드는 것 외에도, WASA 는 두 사람이 진정으로 함께하는 시간, 즉 shared moments 를 능동적으로 설계합니다.

이 철학에서 탄생한 경험 중 하나가 바로 "WASA Connection Dinner Experience"입니다.

이는 단순한 저녁 식사가 아니라, 두 분이 속도를 늦추고 베트남 가정식 스타일의 식사를 함께 즐기며 대화를 나누고, 음식을 음미하며 가정식 한 끼가 줄 수 있는 따뜻함과 친밀감을 느낄 수 있도록 설계된 시간입니다.

결론

WASA 는 단순히 목적지, 호텔, 레스토랑, 액티비티를 선정하는 것을 목표로 만들어진 브랜드가 아닙니다. 처음부터 WASA 는 Rest, Relax, Reconnect 라는 세 가지 핵심 목표를 중심으로 개발되었습니다. 설계 과정의 출발점은 "고객이 어디로 가야 하는가"가 아니라, "무엇이 사람을 진정으로 쉬고, 이완하고, 다시 연결되게 하는가"였습니다.

이러한 관점에서 일정 자체는 WASA 의 상품이 아니라, Rest-Relax-Reconnect 철학을 실제 경험으로 구현하는 하나의 수단일 뿐입니다. 목적지, 숙소, 식사, 액티비티는 WASA 의 근간이 아니라, WASA 가 추구하는 철학을 전달하기 위한 도구입니다.

참고문헌

- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. and Tice, D.M. (1998) 'Ego depletion: Is the active self a limited resource?', *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), pp. 1252–1265.
- Baumeister, R.F., André, N., Southwick, D.A. and Tice, D.M. (2024) 'Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research', *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882.
- Browning, M.H.E.M. et al. (2023) 'A meta-analysis of physiological stress responses to natural environments: Biophilia and Stress Recovery Theory perspectives', *Journal of Environmental Psychology*.
- Deci, E.L. and Ryan, R.M. (2000) 'The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour', *Psychological Inquiry*, 11(4), pp. 227–268.
- Falconier, M.K., Jackson, J.B., Hilpert, P. and Bodenmann, G. (2015) 'Dyadic coping and relationship satisfaction: A meta-analysis', *Clinical Psychology Review*, 42, pp. 28–46.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. and Frumkin, H. (2014) 'Nature and health', *Annual Review of Public Health*, 35, pp. 207–228.
- Iyengar, S.S. and Lepper, M.R. (2000) 'When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing?', *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), pp. 995–1006.
- Kaplan, R. and Kaplan, S. (1989) *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Karney, B.R. and Bradbury, T.N. (1995) 'The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research', *Psychological Bulletin*, 118(1), pp. 3–34.
- Meijman, T.F. and Mulder, G. (1998) 'Psychological aspects of workload', in Drenth, P.J.D., Thierry, H. and de Wolff, C.J. (eds.) *Handbook of Work and Organizational Psychology*. 2nd edn. Hove: Psychology Press, pp. 5–33.
- Ohly, H., White, M.P., Wheeler, B.W., Bethel, A., Ukoumunne, O.C. and Nikolaou, V. (2016) 'Attention Restoration Theory: A systematic review of the attention restoration potential of exposure to natural environments', *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 19(7), pp. 305–343.
- Randall, A.K. and Bodenmann, G. (2009) 'The role of stress on close relationships and marital satisfaction', *Clinical Psychology Review*, 29(2), pp. 105–115.

Ryan, R.M., Duineveld, J.J., Di Domenico, S.I., Ryan, W.S., Steward, B.A. and Bradshaw, E.L. (2023) 'We know this much is (meta-analytically) true: A meta-review of meta-analytic findings evaluating self-determination theory', *Psychological Bulletin*, 149(11–12), pp. 813–842.

Sonnentag, S. and Fritz, C. (2007) 'The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work', *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), pp. 204–221.

Stevenson, M.P., Schilhab, T. and Bentsen, P. (2018) 'Attention Restoration Theory II: A systematic review to clarify attention processes affected by exposure to natural environments', *Journal of Toxicology and Environmental Health, Part B*, 21(4), pp. 227–268.

Ulrich, R.S. (1983) 'Aesthetic and affective response to natural environment', in Altman, I. and Wohlwill, J.F. (eds.) *Behavior and the Natural Environment*. New York: Plenum Press, pp. 85–125.

Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. and Zelson, M. (1991) 'Stress recovery during exposure to natural and urban environments', *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), pp. 201–230.

Vohs, K.D., Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Twenge, J.M., Nelson, N.M. and Tice, D.M. (2008) 'Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative', *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), pp. 883–898.

Zhang, Y., Feng, L. and Duan, W. (2023) 'The Impact of Forest Therapy Programs on Stress Reduction: A Systematic Review', *Forests*, 14(9), 1851.

업계 동향 자료:

CNBC (2025) '5 major trends set to shape travel in 2026', 25 December 2025.