

캐나다 웰니스 관광(Wellness Tourism) 트렌드

□ 개요

- 캐나다 웰니스 관광시장은 2025년 약 207억 달러(USD) 규모의 매출을 기록했으며, 전 세계 웰니스 관광시장의 2.1% 비중을 차지하고 있다. 2035년에는 시장규모가 933억 달러(USD)에 이를 것으로 전망되며, 연평균 성장률 16.1%로 빠르게 성장할 것으로 기대된다.
- 최근 캐나다인들은 여행 자체를 자기관리로 인식하는 경향이 강해지고 있으며, 웰니스 관광 또한 ‘스파·요가 중심의 전통적 웰니스’에서 ‘휴식·자연·정신적 회복·문화·미식까지 포함하는 종합적인 웰빙 여행’으로 확대되는 흐름이 뚜렷하게 나타나고 있다.

□ 캐나다 웰니스 관광시장 트렌드

○ 웰니스 관광 형태 변화

- 웰니스 중심 여행에서 웰니스적 요소를 여행 전반에 결합하는 방향으로 확대되는 추세이다. 캐나다 여행 의향자의 단 10%만이 명상·요가·스파 등만을 목적으로 한 여행을 선택한다고 답했으며, 해변, 자연·야생지역, 문화여행 등 휴식과 회복을 자연스럽게 제공하는 여행에 더 큰 관심을 보였다.

○ 자연기반 액티브 웰니스의 성장

- 웰니스와 운동의 경계도 허물어지고 있다. 운동·모험 등의 활동 이후 스파/사우나/마사지/건강식 등 회복을 위한 체험을 결합하는 형태가 증가하고 있는데 특히, 산악 리조트·노르딕 스파·온천과 하이킹·스키 등 자연·야외활동 중심의 웰니스 관광을 선호하는 경향이 증가하고 있다.

○ 국내외 웰니스 관광 특징

- 국내의 경우, 숲·호수·온천·스파를 활용한 근거리 휴식형 여행이 주요 형태로 나타나며, 해외의 경우, 미국·멕시코·카리브해 등 자연·리조트형 웰니스 목적지를 중심으로 따뜻한 기후와 해변·자연·리조트를 결합한 장기 휴양형 여행 형태를 보인다.

□ 주요 타깃 연령대별 핵심 특성

연령대	선호 웰니스 체험	여행 형태	가격/상품 특성
Gen Z (18~29세)	명상, 요가, 디지털 디톡스, 자연, 액티비티	친구·커플·소규모 FIT	가성비+독특한 경험
밀레니얼 (30~45세)	스파, 피트니스, 요가, 자연, 미식, 문화	커플·친구·소규모 FIT	개인화·프리미엄 경험
Gen X (46~61세)	고급 스파, 건강식, 수면, 명상, 리트릿	커플·부부·소규모 그룹	고객단가가 높은 프리미엄형
Baby Boomer (62~80세)	스파, 온천, 마사지, 자연, 건강식	부부·친구·그룹투어	편안한 일정·신뢰·서비스

□ 캐나다인의 국내 웰니스관광 주요 목적지 및 유형

목적지	테마	주요내용
Banff & Lake Louise	산악·온천형	- 캐나다 웰니스 관광에서 대표적인 지역 중 하나 - 로키산맥 경관과 온천, 고급 호텔 스파가 결합 (산악 경관을 즐기며 미네랄 온천수에 몸을 담그는 경험)
Whistler	액티브 웰니스+ Nordic Spa	- 스키·하이킹·자전거 같은 액티비티와 웰니스를 결합 - 숲속에서 즐기는 Nordic spa* 상품이 대표적 * 북유럽식 목욕·사우나 문화 기반의 온열·냉각·휴식 중심 스파 경험
Muskoka	토론토 근교형 웰니스	- 호수와 숲을 활용한 리조트·스파·코티지 상품이 발달 - 최근 Nordic spa와 자연 체험을 결합한 상품도 등장 (ex. 사우나+호수 냉탕+휴식 결합 플로팅 사우나 경험)
Eastern Townships	퀘벡형 웰니스 리트릿	- 자연 속에 머무르며 요가·하이킹·마사지·Nordic bath 등을 경험하는 리트릿* * 일상에서 벗어나 휴식·회복·치유·자기돌봄에 집중
Tofino	해양·자연 치유형	- 태평양 해안과 원시림을 배경으로 서핑+자연+스파+휴식을 결합하는 형태가 특징

□ 캐나다인의 해외 웰니스관광 주요 목적지 및 유형

목적지	테마	주요내용
미국	전문적·럭셔리 웰니스	- 특징: 고급화·전문화된 웰니스 상품 제공 - 지역: 애리조나, 캘리포니아, 하와이, 콜로라도
멕시코	휴양과 웰니스 결합형	- 특징: 기존 휴양 여행에 웰니스 요소(스파, 요가, 건강식, 명상 등) 추가 - 지역: 칸쿤, 리비에라 마야, 툴룸, 로스카보스 등
코스타리카	자연 치유형	- 특징: 시설 중심의 스파보다는 자연환경(숲, 해변, 온천 등)과 웰니스 활동을 결합 - 지역: 노사라, 아레날, 니코야 반도 등
일본	온천·자연 치유형	- 특징: 전통문화(료칸, 사찰, 식문화 등)와 자연을 웰니스 경험으로 활용 - 지역: 하코네, 규슈, 나가노 등
태국	전통 치유 스파형	- 특징: 비교적 장기간 머물며 다양한 웰니스(마사지&스파, 중심, 요가, 명상, 건강식, 해독 등)를 경험하는 형태 - 지역: 푸켓, 코사무이, 치앙마이 등

□ 주요 시사점

- 캐나다는 웰니스 관광을 독립적인 여행 목적보다는 자연·휴양·문화관광과 결합된 형태로 소비하는 경향이 있으며, 독특하고 진정성 있는 지역 경험을 찾는 수요 또한 증가하고 있다.
- 한국의 경우 한방, 찜질방, 사찰음식, 템플스테이, 전통음식, 피부관리 등은 한국적인 웰니스 체험콘텐츠로서의 차별성을 가진다. 또한, 도시관광, 자연·산림, 전통문화, 미식, 웰니스 등 상이한 관광 요소를 비교적 짧은 일정 안에 연계할 수 있는 점은 장거리 여행에 익숙한 캐나다인들에게 매력적인 부분이다.
- 캐나다 웰니스 관광수요 변화에 착안하여 한국에서만 가능한 K-웰니스 경험을 K-컬처와 결합해 짧은 기간에도 깊은 회복과 새로운 문화 경험을 압축적으로 제공할 필요가 있다.

<출처>

https://www.grandviewresearch.com/horizon/outlook/wellness-tourism-market/canada?utm_

<https://www.flightcentre.ca/window-seat/report-travel-as-medicine>

https://www.travelmarketreport.com/canada/destinations/articles/generational-divide-internova-research-finds-different-travel-strokes-for-different-folks?utm_source

https://www.skyscanner.ca/tips-and-inspiration/gen-z-travel-statistics?utm_source=chatgpt.com