

미국 Quiet Travel 관광시장 조사

'26. 9. 18 (금) / 로스앤젤레스지사

조사배경

- 최근 미국 관광시장에서는 디지털 기기 사용 증가와 업무 및 일상으로부터의 피로 누적으로 인해 여행을 통해 단순히 많은 관광지를 방문하기보다 휴식과 회복, 고요함, 프라이버시, 그리고 일상에서 탈출 및 단절을 추구하는 조용한 여행(Quiet Travel) 수요가 확대되고 있음. 이러한 흐름은 소비자 측에서는 휴가 중 스마트폰, SNS, 업무 연락 등 디지털 환경과 의도적으로 거리를 두는 'Dead Zoning' 및 'Digital Detox' 형태로 나타나고 있으며, 관광 및 숙박업계에서는 불필요한 소음과 과도한 서비스 및 자극을 줄이고 조용한 공간, 저밀도 환경, 수면, 자연 체험 등을 새로운 관광 가치로 제공하는 'Quietification' 및 'Hushpitality' 형태로 구체화하고 있음. 특히 자연 속 숙박, RV 여행, 웰니스 리트릿, 독서, 명상, 별 관측, 낚시 등 저자극 활동을 중심으로 관련 상품이 다양화되면서 경험 중심적 여행에서 회복 중심적 여행으로 소비 패턴이 변화하고 있음.

Quiet Travel 의 부상

- 'Quiet Travel'은 도심 일상의 소음과 혼잡, 과도한 일정 및 디지털 자극에서 벗어나 고요함, 휴식, 자연, 프라이버시 및 개인적인 회복을 중시하는 여행 형태임. 기존 관광이 한정된 시간 동안 대중적인 관광지과 음식, 쇼핑, 엔터테인먼트 등의 경험을 최대한 소비하는 방식에 가까웠다면 'Quiet Travel'은 일정과 활동의 양을 최소화하며 특정 공간에 오래 머무르면서 낮은 자극의 활동과 충분한 휴식을 취하는 것에 중점의 여행 방식임.



(출처: The Zoe Report <https://www.thezoereport.com/living/hushpality-travel-trend>)

- 2026 년 Global Wellness Institute(미국 기반 관광 및 웰니스 산업을 연구하는 비영리 연구 기관)가 발표한 웰니스 관광 추세에서도 이러한 변화가 다수 확인됨. GWI 는 과도한 스트레스와 디지털 과부하 이후 여행객들이 신체를 더 강하게 자극하는 활동보다 속도를 낮추고 회복할 수 있는 경험을 찾는 현상을 신경계 리셋(Nervous System Reset)으로 제시함. 관광 및 리조트 업계 역시 호흡, 명상, 느린 움직임, 자연 몰입, 조용한 환경 및 디지털 디톡싱을 결합한 프로그램을 확대하고 있는 것으로 분석함.
- 또한 GWI 는 프라이버시의 가치(The Luxury of Privacy)를 또 다른 2026 년 주요 관광 트렌드로 언급하며, 럭셔리 관광의 가치가 화려한 시설과 공개적인 경험에서 공간, 고요함, 프라이버시 및 외부 환경과 단절할 수 있는 능력으로 변화하고 있다고 분석함. 여행객들은 혼잡하거나 SNS 등에 과도하게 노출되는 대중적인 공간보다 저밀도 환경과 제한된 접근성, 개인적인 공간을 선호하기 시작했으며, 이에 따라 관광업계에서도 많은 프로그램을 제공하는 것뿐 아니라 충분히 방해받지 않을 수 있는 환경을 만드는 것이 중요한 경쟁 요소로 부상하고 있음.

Quiet Travel 관련 주요 개념

- ‘Quiet Travel’과 관련해 현재 관광업계에서 활용되는 용어들은 서로 완전히 독립된 개념이 아닌 동일한 소비 변화를 서로 다른 측면에서 설명함.

단어	주요 특징 및 개념
Quietcation (Quiet + Vacation)	조용함, 휴식, 저자극 환경을 목적으로 하는 여행
Quietification (Quiet + -fication)	소음, 과잉서비스, 과도한 자극을 줄여 숙박환경을 재설계
Hushpitality (Hush + Hospitality)	숙박업계가 고요함, 혼자만의 시간, 정숙성을 서비스로 제공
Dead Zoning	통신이 어렵거나 의도적으로 연결을 끊을 수 있는 지역을 여행
Digital Detox	스마트폰, SNS, 업무 메시지 등 디지털 기기 사용을 일정 기간 제한
Hushed Hobbies	독서, 명상, 별 관측, 공예 등 저자극 취미를 여행 목적과 결합

- 특히 이러한 변화는 단순히 ‘아무것도 하지 않는 여행’을 의미하지 않음. 활동을 완전히 포기하기보다는 독서, 글쓰기, 산책, 명상, 별 관측, 낚시, 공예 등 집중을 방해하는 요소가 적고 개인이 천천히 몰입할 수 있는 활동을 여행의 중심에 두는 것이 ‘Quiet Travel’의 중요한 특징으로 나타나고 있음.

미국 여행객의 ‘Dead Zoning’ 확산

- **디지털 피로와 업무 및 여가 경계의 약화**
- 스마트폰, 원격, 그리고 하이브리드 근무가 보편화되면서 업무 장소의 제약이 감소한 반면, 여행지에서도 이메일, 메시지 및 업무 알림을 지속적으로 확인할 수 있게 되면서 업무와 휴가 사이의 경계 역시 약화되고 있음. Priceline(미국 기반 온라인 여행 플랫폼)이 미국 내 최근 여행 경험이 있는 성인 3,006 명을 대상으로 실시한 2026 여행 트렌드 조사에서는 여행객의 59%가 휴가 중 업무와의 경계를 이전보다 강하게 설정하고 있다고 답했으며, Priceline 은 인터넷 접속이 제한적이거나 자연스럽게 스마트폰 이용을 줄일 수 있는 장소를 선택해 극단적인 디지털 디톡스를 시도하는 현상을 'Dead Zoning'으로 정의함.
- Dead Zoning 은 단순히 Wi-Fi 가 없는 숙박시설을 선택하는 것을 넘어, 여행객이 업무 메신저, SNS, 뉴스 알림 등 반복적인 디지털 자극에서 벗어나 자신의 시간과 주의력에 대한 통제권을 회복하려는 행동이라는 점이 핵심임. 이에 따라 오지, 국립공원, 캠핑장, 산악 및 사막 지역 등 과거에는 통신이 원활하지 않아 불편하게 여겨졌던 공간이 오히려 의도적인 디지털 단절과 심리적 휴식을 가능하게 하는 관광자원으로 재해석되고 있음.



(출처: Bookings.com <https://www.booking.com/city/us/coarsegold.html>)

- Priceline 에서 예시로는 요세미티 산기슭으로 향하는 관문 지역인 캘리포니아주 코스 골드(Coarsegold)가 있으며, 테네시주 코닥(Kodak)은 그레이트스모키산맥

인근의 숲과 폭포, 공원 지역을 둘러보며 휴대전화 통신에서 벗어나 조용한 자연환경을 경험할 수 있는 지역으로 소개됨.

- **디지털 단절과 회복효과에 대한 연구 확대**
- 'Dead Zoning' 및 'Digital Detox'에 대한 관심은 여행업계뿐 아니라 관광학 및 심리학 연구에서도 확대되고 있음.
- 2026 년 8 월 Tourism Recreation Research(관광 및 레저 분야의 국제 학술저널)에 발표된 연구에서는 381 개의 유효 응답을 분석한 결과 높은 스마트폰 사용 시간이 건강, 정신, 감정, 업무 및 대인관계 관련 문제와 연결되는 것으로 나타났으며, 소비자가 디지털 디톡스 여행의 효과를 긍정적으로 인식할수록 관련 여행 선택 의향도 높아지는 것으로 분석됨.
- 2026 년 9 월 Frontiers in Psychology(스위스 기반 국제 학술저널) 연구에서는 디지털 디톡스 여행이 관광객으로 하여금 주변 환경을 보다 회복적인 공간으로 인식하게 하며, 이러한 인식이 주의력 회복, 삶의 만족도 및 긍정적 정서와 연결되는 것으로 나타남. 다만 디지털 단절 자체의 효과와 자연환경 등 일반적인 휴가 효과를 완전히 분리하기 어렵다는 한계가 있어, 'Dead Zoning'을 치료 효과가 보장되는 관광 형태로 과도하게 홍보하기보다는 디지털 자극을 줄이고 회복 가능한 환경에 집중하도록 돕는 여행 방식으로 접근할 필요가 있음.

관광 및 숙박업계에서의 'Quietification'

- 소비자의 Quiet Travel 수요 증가와 함께 호텔·리조트 등 관광산업에서는 숙박 경험에 더 많은 서비스를 추가하는 것에서 벗어나 불필요한 소음과 활동, 자극을 제거하는 방향으로 서비스 가치를 재설계하려는 움직임이 나타나고 있음
- 'Quietification'은 단순한 방음 시설 개선을 넘어 호텔과 관광공간의 밀도, 조명, 동선, 서비스 빈도 및 프로그램 일정 등을 포함한 전반적인 공간 경험의 재설계로 확대될 가능성이 있음. GWI 또한 '깊은 휴식을 찾는 여행'(In Search of Deep Rest)을 관광 트렌드로 제시하며 어두운 환경, 낮은 소음, 일출 및 일몰 시간대

프로그램 인 저자극적인 환경에서 수면과 일상 리듬 회복을 위한 관광상품 요소로 분석함.



(출처: Veranda <https://www.veranda.com/travel/a65564399/amangiri-hotel-review/>)

- 이러한 변화의 대표 사례로 미국 유타주의 아만기리 데저트 리트릿(Amangiri Desert Retreat)등을 제시하며, 화려함보다 사막 자연환경 속에서 충분한 개인공간과 고요함을 누릴 수 있는 경험이 새로운 럭셔리 웰니스의 한 형태가 되고 있다고 설명함. 결국 ‘Quietification’은 저가 또는 단순형 숙박에 국한된 트렌드가 아니라 럭셔리, 웰니스, 자연관광 등 여러 관광 분야에서 활용될 가능성이 있음.
- 힐튼(Hilton)의 2026 조사에서는 글로벌 여행객의 73%가 디지털 체크인 및 체크아웃 기능을 가치 있게 평가하고, 61%는 여행 계획 과정에서 AI 도구가 유용하다고 답함. 여행객들은 여행 준비와 예약, 이동 등에서는 디지털 기술을 이용해 편의성과 효율성을 높이는 동시에 실제 숙박 및 체험 과정에서는 알림과 불필요한 연결을 줄이는 행동을 보이고 있음.

미국 관광업계 주요 사례

RV 및 자연관광의 ‘Quietcation’ 활용 사례

- 미국 RV Industry Association 은 2026 년 'Quietcation'을 RV 업계가 주목해야 할 관광 트렌드로 선정하며, 자료에 따르면 26 년도 미국 여행객의 57%가 고요한 리트릿 (Quiet/Silent Retreat), 53%가 독서 리트릿(Reading Retreat)에 관심을 보이며, 67%가 자연 몰입형 리트릿(Nature Immersion Retreat) 등에 대한 관심도 높은 것으로 나타남.
- RV 는 호텔과 달리 자연 및 저밀도 환경으로 이동할 수 있다는 특성 때문에 'Quietcation'과의 결합 가능성이 높음. RVIA 는 숲속 및 조용한 자연 지역 등 상대적으로 조용한 자연공간에서 장기간 머물 수 있는 RV 의 특징을 'Quiet Travel'과 연결하고 있으며, 태양광 및 배터리를 활용해 발전기 소음을 줄이거나 차량 방음성능을 강조하는 방안 등 '정숙성'을 RV 의 프리미엄 기능으로 상품화할 가능성도 제시함.
- 이 사례는 Quietification 이 호텔산업에만 적용되는 것이 아니라 이동수단 및 캠핑, 아웃도어 관광에도 확대될 수 있음을 보여줌. 또한 많은 관광지를 빠르게 이동하는 기존 Road Trip 과 달리 한 지역에 머무는 시간을 늘리고 자연환경을 천천히 체험하는 방식으로 미국의 RV 관광 소비패턴이 다양화될 가능성이 있음.

통신 불가 지역을 관광자원으로 활용하는 onX

- 미국의 아웃도어 지도, 내비게이션 플랫폼 onX 는 2026 년 탈출 지수(Escape Index)를 공개해 휴대전화 통신이 되지 않는 지역을 새로운 아웃도어 여행 자원으로 제시함. onX 는 미국 연방통신위원회(Federal Communications Commission)에 보고된 AT&T, T-Mobile 및 Verizon 통신 데이터 자료와 지리정보시스템(Geographical Information System) 자료와 결합해 세 통신사의 신호가 모두 잡히지 않는 지역을 분석함. 자료는 2026 년 6 월 기준, 미국 내 약 6 억 4,600 만 에이커가 무통신 지역이며, 이는 미국 면적의 4 분의 1 이상이라고 분석함.
- 해당 지역에는 약 12,873 마일의 하이킹 및 자전거 트레일과 950 개 캠핑장, 10,941 개의 산봉우리, 40,929 개의 수역 등이 포함돼 있어 통신 불가라는 기존의 단점을 하이킹, 캠핑, 낚시, 자연체험 등과 연결되는 디지털 단절(Digital Escape) 자원으로 재해석하고 있음.

‘Hushed Hobbies’, 저자극 취미와 결합한 근거리 휴식 여행

- 2026 년 BookRetreats(미국 기반 리트릿 예약 플랫폼)조사에 따르면 리트릿 여행에 관심 있는 미국 소비자의 64%가 향후 12 개월 내 관련 여행을 계획하고 있으며, 주요 동기는 휴식(62%), 정신적 건강(37%), 스트레스 및 번아웃 회복(35%) 등으로 나타남. 특히 미국 내 독서 리트릿 검색량은 최근 1 년간 135% 증가하는 등 독서 및 글쓰기 등 저자극 취미와 여행을 결합하는 수요도 확대되고 있음.
- 한편 여행객들은 여행 전 목적지 조사나 교통 비교에는 AI 등 디지털 기술을 활용하면서도 실제 여행지에서는 사용량을 줄이는 선택적 단절 성향을 보이고 있으며, ResortPass(미국 기반 호텔 및 리조트 예약 플랫폼)조사에서도 미국인의 61%가 장기여행을 기다리기보다 가까운 시일 내 짧은 휴식형 경험을 선호한 것으로 나타나 ‘Quiet Travel’이 고가, 장거리 리트릿뿐 아니라 근거리 휴식형 여행으로도 확대되고 있음을 보여줌.

향후 전망 및 과제

- ‘Quiet Travel’은 향후 모든 디지털 기술을 거부하는 형태보다는, 여행객이 자신의 필요에 따라 연결 정도를 조절하는 선택적 단절 방식으로 확대될 가능성이 높음. 여행객들은 예약, 이동, 결제, 번역 등에서는 디지털 기술의 편의성을 활용하면서도 실제 체류와 휴식 과정에서는 스마트폰, SNS, 업무 연락 등 불필요한 자극을 줄이려는 경향을 보이고 있음. 이에 따라 관광업계에서도 Wi-Fi와 스마트폰 사용을 일률적으로 제한하기보다는 휴대전화 보관 서비스, 명상, 독서, 산책 등 저자극 체험을 통해 이용자가 스스로 단절 수준을 선택할 수 있도록 하는 방식이 확대될 것으로 전망됨.
- ‘Quiet’, ‘Digital Detox’, ‘Retreat’ 등의 명칭을 마케팅용 단어로만 사용하는 것에 그치지 않고 실제 방음 수준, 객실 간 거리, 야간 소음, 자연 접근성, 프로그램 밀도 등 고요함과 회복을 제공할 수 있는 환경적 요소를 구체적으로 제시할 필요가 있음. 또한 통신이 제한적인 지역을 활용하는 경우 오프라인 지도, 긴급연락 수단, 사전 안전안내 등 기본적인 안전망을 마련하는 설계가 필요함.

시사점

- 한국은 산림, 사찰, 한옥, 섬, 해안 등 'Quiet Travel'과 연계할 수 있는 자연 및 문화 관광자원을 다수 보유하고 있어, 기존 관광자원을 휴식 및 저자극 경험 중심으로 재구성할 수 있는 가능성이 높음. 템플스테이, 숲길 걷기, 차 문화, 명상, 한옥 체류, 별 관측, 독서 등 기존 콘텐츠에 선택적 디지털 단절 요소를 결합하고, 서울, 부산 등 주요 도시 일정 사이에 1~2 박의 지역 체류형 프로그램을 추가함으로써 미국 관광객의 변화하는 휴식 및 회복 수요 및 트렌드에 대응할 수 있음.
- 또한 Quiet Travel 을 웰니스 관광 및 지역관광과 연계할 경우 외래관광객의 지역 관광 확대와 체류기간 확대에도 활용할 수 있을 것으로 보임. 특히 미국 관광객에게 한국을 K-pop, 쇼핑, 미식 등 활동적인 관광 목적지로만 홍보하기보다, 자연과 전통문화 속에서 천천히 머물고 회복할 수 있는 목적지라는 이미지를 함께 제시하면, 차별화된 관광 홍보가 가능할 것으로 보임.

자료 출처:

<https://www.resortpass.com/blog/why-americans-cant-relax-report/>

<https://stories.hilton.com/2026-trends/hushpality-seeking-sweet-silence>

<https://globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2026/03/27/wellness-tourism-initiative-trends-for-2026/>

<https://press.priceline.com/2026traveltrends/>

https://assets.ctfassets.net/sdx4pteldsvw/2BEsnUp3AjqlLXU9stL1UR/ceed011cbaba517365a6886fb020bc3/Priceline_Where_To_Next_-_2026_Trend_Report_-_FINAL_-_compressed.pdf

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02508281.2026.2705479>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2026.1919406/full>

<https://www.rvia.org/news-insights/go-rvings-trends-know-quietcation>

<https://www.onxmaps.com/escape-index>

<https://bookretreats.com/blog/the-state-of-retreats-report/>

<https://www.resortpass.com/blog/why-americans-cant-relax-report/>

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2026/06/21/why-quietcations-are-booming-this-summer-and-5-reasons-to-take-one/>

<https://www.thezoereport.com/living/hushpality-travel-trend>

<https://www.booking.com/articles/2026-travel-predictions.html?aid=304142&label=gen173nr->

[10CAEoggI46AdIM1gEaOwBiAEBmAEzuAEHyAEM2AED6AEB-](https://www.booking.com/articles/2026-travel-predictions.html?aid=304142&label=gen173nr-10CAEoggI46AdIM1gEaOwBiAEBmAEzuAEHyAEM2AED6AEB-)

[AEBiAIBqAIBuAKFuvrJBsACAdICJGFIOtM1ZjQxLWQzM2EtNGU5Yi1iMTY2LTcxMzMOTkwZDBlYdgCAeACAQ&sid=450db77ee695cb2c5862c2b44870b843](https://www.booking.com/articles/2026-travel-predictions.html?aid=304142&label=gen173nr-AEBiAIBqAIBuAKFuvrJBsACAdICJGFIOtM1ZjQxLWQzM2EtNGU5Yi1iMTY2LTcxMzMOTkwZDBlYdgCAeACAQ&sid=450db77ee695cb2c5862c2b44870b843)