

2025년 추계학술발표대회 : 일반부문

웰니스 라이프 스타일을 반영한 서비스드 레지던스 계획에 대한 연구

A Study on the Planning of Serviced Residences Incorporating the Wellness Lifestyle

○한 아 름* 이 명 식**
Han, Ah-Reum Lee, Myung-Sik

Abstract

This study investigates planning strategies for serviced residences that incorporate wellness lifestyle principles, with a focus on redefining public spaces as core platforms for holistic well-being. Based on Hettler's six-dimension wellness model, four key elements—physical, emotional, social, and environmental wellness—were reconstructed as spatial planning criteria. The research combined literature review with case studies of domestic and international wellness facilities and serviced residences. A comparative matrix analysis identified commonalities and differences in the spatial realization of wellness elements and highlighted the importance of spatial sequencing, integration of views and natural environments, and clustering of community-oriented programs. The findings suggest that serviced residence public spaces should move beyond functional amenities to become strategic environments that foster physical activation, emotional recovery, social interaction, and environmental sustainability. This study provides a practical framework for serviced residence planning and offers implications for integrating wellness lifestyles into long-term residential design.

키워드 : 웰니스 라이프스타일, 서비스드 레지던스, 공용 공간, 공간 계획

Keywords : Wellness Lifestyle, Serviced Residence, Public Space, Spatial Planning

1. 서론

1.1 연구의 배경 및 목적

현대 주거는 단순한 거주를 넘어 삶의 질과 전인적 건강을 촉진하는 플랫폼으로 재정의되고 있다. 팬데믹을 거치며 주거·업무·여가가 결합되고, 신체·정서·사회·환경 차원의 웰빙 수요가 부상하였다. WHO(1948)의 건강 정의와 Dunn(1959)의 High-Level Wellness 개념은 건강을 단순한 질병 부재가 아닌 총체적이고 적극적인 상태로 규정하였으며, Hettler(1980)의 6차원 웰니스 모델은 건축 환경이 다차원적 건강을 지원해야 함을 시사한다. 한편 호텔 서비스와 주거성을 결합한 서비스드 레지던스는 공용 공간과 웰니스 시설 강화를 통해 진화하고 있다. 본 연구는 공용 공간을 핵심 전략 영역으로 설정하고, 웰니스 4대 요소를 중심으로 공간 구성을 도출하는 것을 목적으로 한다.

1.2 연구의 범위 및 방법

본 연구는 웰니스 라이프 스타일과 서비스드 레지던스를 이론적 범위로 하며, Hettler(1980)¹⁾의 6차원 모델을 기초로 신체·정서·사회·환경 네 가지 요소를 건축 계획 기준으로 재구성한다. 서비스드 레지던스는 Horwath HTL(2016)²⁾과 국내 선행연구를 바탕으로 호텔 서비스와 주거성을 결합한 장기 체류형 유형으로 정의하며, 특히 공용 공간의 활용에 주목한다. 연구는 서비스드 레지던스 공용 공간을 공간적 범위로, 최근 웰니스 기반 사례를 시간적 범위로 설정한다. 방법은 문헌 고찰, 국내외 사례 매트릭스 비교, 통합 분석을 거쳐 공용부 중심 웰니스 강화 방향을 제시하는 절차로 진행된다.

2. 이론적 고찰

2.1 웰니스 라이프 스타일의 개념과 건축적 적용

웰니스는 단순한 질병 부재가 아닌 신체·정서·사회·환경 차원의 총체적 건강을 의미한다. Dunn(1959)³⁾은 이

* 동국대 일반대학원 석사과정

** 동국대 건축공학과 교수, 공학박사

교신저자: 이명식

(04620) 서울특별시 중구 필동로1길 30 동국대학교 건축학과

e-mail: mslee@dongguk.edu

본 연구는 산업통상자원부(MOTIE)와 한국에너지기술평가원(KETEP)의 지원을 받아 수행한 연구과제입니다.

(RS-2024-00441420)

1) Hettler, B. (1980). Six Dimensions of Wellness. National Wellness Institute.

2) Horwath HTL. (2016). Serviced Apartments: Global Overview; 국토교통부, 「생활형 숙박시설 제도 관련 자료」.

를 적극적 과정으로 규정하였고, Hettler(1980)는 6차원 웰니스 모델을 제시하였다. 이후 환경적 지속가능성이 중요한 요소로 확장되었다. Ulrich(1984)⁴⁾는 자연 경관이 스트레스 완화를 돕는다고 밝혔으며, Kaplan & Kaplan(1989)⁵⁾은 주의회복이론을 통해 자연이 심리·인지적 회복에 기여함을 제시하였다. 이에 따라 건축 공간은 운동, 명상, 커뮤니티, 친환경 설계 등 통합적 경험을 통해 웰니스 4대 요소를 지원해야 한다.

2.2 서비스드 레지던스의 개념과 공간 특성

서비스드 레지던스는 호텔 서비스와 주거의 생활성을 결합한 중·장기 체류형 주거 유형으로, 독립형 유닛과 하우스키퍼·보안·컨시어지 등 생활 지원 서비스를 제공한다. 최근에는 커뮤니티 라운지, 공유 주방, 코워킹 스페이스 등 공용 공간을 통해 사회적 연결을 강화하고, 자연채광·식생·자연 환기 등 친환경적 설계를 도입해 웰니스 경험을 확장하고 있다. 본 연구는 이러한 흐름을 바탕으로 웰니스 4대 요소(신체·정서·사회·환경)를 중심으로 공용 공간 구성 전략을 도출하는 것을 목표로 한다.

3. 유형별 사례 분석

3.1 국내 웰니스 기반 공간 사례 분석

제주 더 신라는 공용 공간의 축을 이루며, 웰니스 4대 요소를 통합적으로 구현한 사례이다. (표1 참고)

표1. 더 신라 제주(Jeu The Shilla) 분석표

더 신라 제주(Jeu The Shilla)		
위 치	제주특별자치도 서귀포시	
공간 이미지		
	배 치 도	1층 평면도
	3층 평면도	6층 평면도
신체적		
	실내·외 수영장장과 피트니스 시설의 유기적 동선으로 연결됨	

- 3) Dunn, H. L. (1959). High-Level Wellness. American Journal of Public Health.
- 4) Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science
- 5) Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The Experience of Nature: A Psychological Perspective.

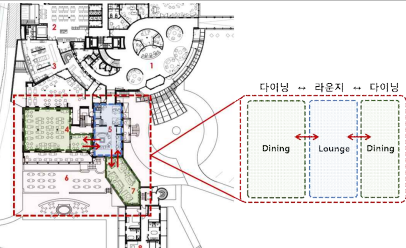
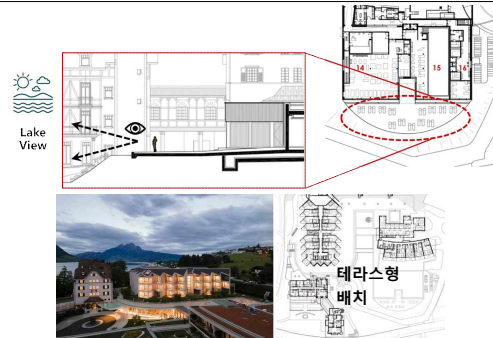
정서적	
사회적	
환경적	

3.2 국외 웰니스 기반 공간 사례 분석

Chenot Palace Weggis는 스파 중심의 메디컬·웰니스 호텔로, 수치료 공간, 피트니스, 라운지, 다이닝이 층별 플랜에서 체계적으로 배치된 웰니스 복합체이다. (표2 참고)

표2. Chenot Palace Weggis 분석표

Chenot Palace Weggis	
위 치	스위스 베기스
공간 이미지	
신체적	
정서적	

사회적	 라운지와 다이닝 공간을 중심으로 투숙객 간 자연스러운 교류가 유도되며, 사적·공적 경계가 유연함
환경적	 루체른 호수 조망 및 건물의 테라스형 배치를 통해 자연과의 시각적 연결 및 자연채광이 극대화됨

3.3 웰니스 요소별 건축 공간 구성 종합 매트릭스 분석

두 사례를 대상으로 웰니스 4대 요소와 공용 프로그램의 공간적 구현 정도를 매트릭스화하여 비교 분석 후 각 프로그램의 공간적 구현 정도를 다음과 같이 정리하였다. (표3 참고)

표3. 웰니스 요소별 구성 매트릭스 분석표

웰니스 요소	Fitness/Pool	Spa/Therapy	Lounge	Dining	Garden/Terrace
신체	더 신라 Chenot	○ ○	○ ○	— ○	○ ○
정서	더 신라 Chenot	○ ○	○ ○	— ○	○ ○
사회	더 신라 Chenot	— ○	○ ○	○ ○	— —
환경	더 신라 Chenot	○ ○	○ ○	— —	○ ○

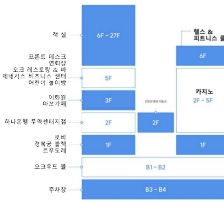
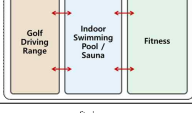
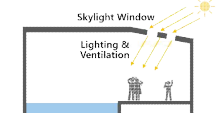
◎ = 적극적 구현, ○ = 일부 구현, — = 미적용 또는 정보 부족

더 신라 제주와 Chenot Palace Weggis는 각각의 프로그램 클러스터와 자연 연계 설계를 통해 웰니스 경험을 공간적으로 구현한 대표적 사례이다. 두 사례 모두 신체-정서-사회-환경의 상호 연속적 경험을 공용부 중심으로 제공하며, 이를 통해 차별화된 웰니스 플랫폼으로 거듭난다.

3.4 국내 서비스드 레지던스 공간 구성 사례 분석

오크우드 프리미어 코엑스 센터의 공용부는 컨벤션 별관 6층 피트니스 클럽과 본관 5층 연회·회의층에 집적된다. 이를 통해 신체적 웰니스(수영·피트니스) - 정서적 웰니스(사우나·휴게) - 사회적 웰니스(라운지형 연회/미팅)가 수직적으로 연결되는 구조를 형성한다. (표4 참고)

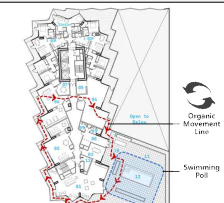
표4. 오크우드 프리미어 코엑스 센터 분석표

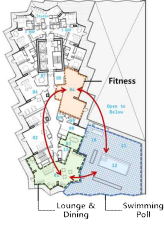
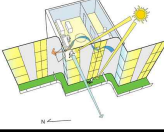
오크우드 프리미어 코엑스 센터		
위 치	서울특별시 강남구	
공간 이미지		
	층별 구성표	5층 연회장 평면도
신체적		20×8m 규모 실내수영장과 피트니스·골프연습장이 한 동선상에 배치되어 일상적 운동 루틴 형성 용이
정서적		사우나(건·습식, 릴랙스 공간)와 수영장 주변 휴식 좌석이 심리적 이완을 유도
사회적		5층 연회·미팅층은 리셉션-로비-연회실로 연계되어 교류 중심의 공용부 형성
환경적		대형 실내 수장·라운지형 공용부를 통한 간접 채광·내부 경관 연출

3.5 국외 서비스드 레지던스 공간 구성 사례 분석

One Hundred은 각 유닛의 전면 조망과 테라스 배치를 통해 정서적·환경적 웰니스를 지원하며, 옥상 수영장과 수직적 테라스 구조는 신체적 활동을 유도한다. 커뮤니티 라운지, 다이닝, 피트니스 공간이 클러스터화되어 사회적 교류와 도심 속 자연광과 전망을 적극 수용한 설계가 전반적인 웰빙 경험을 강화한다. (표5 참고)

표5. One Hundred 분석표

One Hundred, United States		
위 치	미국 세인트루이스	
공간 이미지		
	1층 평면도	7층 평면도
신체적		옥상 수영장과 후퇴된 테라스, 실내 공간이 연속적 흐름으로 연결되어, 마치 메비우스 띠처럼 유기적인 동선과 외부 활동 공간을 형성함

정서적		모든 유닛과 공용 라운지에 전면 유리창 적용, 도시 및 공원 조망을 통해 심리적 안정감 제공
사회적		커뮤니티 라운지, 다이닝 공간, 피트니스 공간을 한 클러스터로 구성하여 자연스러운 교류 유도
환경적		경사진 파사드로 자연 채광 극대화 및 테라스 식재 도입으로 외기 연계 강화

3.6 서비스드 레지던스 공간 구성 종합 매트릭스 분석
국내외 서비스드 레지던스 사례인 오크우드 프리미어
코엑스 센터와 One Hundred의 공용 공간 구성 특성과 웰
니스 4대 요소를 기준으로 비교 분석 후 각 프로그램의
공간적 구현 정도를 다음과 같이 정리하였다. (표6 참고)

표6. 서비스드 레지던스 공간 구성 매트릭스 분석표

	웰니스 요소	Fitness/ Pool	Spa/ Therapy	Lounge	Dining	Co- working	Garden/ Terrace
신 체	오크우드	◎	○	○	○	—	—
	One Hundred	◎	○	○	○	○	○
정 서	오크우드	○	◎	○	○	—	○
	One Hundred	○	○	◎	○	○	◎
사 회	오크우드	○	○	◎	◎	—	○
	One Hundred	○	○	◎	◎	◎	○
환 경	오크우드	○	—	○	○	—	○
	One Hundred	◎	○	○	○	○	◎

◎ = 적극적 구현, ○ = 일부 구현, — = 미적용 또는 정보 부족

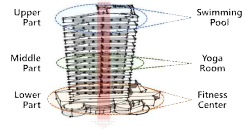
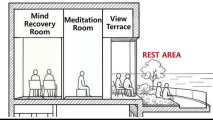
국내외 서비스드 레지던스 사례 분석 결과, 공용 공간
은 웰니스 4대 요소를 실현하는 전략적 장치로 기능하고
있었다.

3.7 통합 분석 제안 방향

웰니스와 서비스드 레지던스에 대한 사례 분석 결과를
살펴봤을 때, 국내는 수평적 실내 위주, 국외는 수직적 외
부 연계가 강조되며, 시퀀스 연결과 조망, 기능적 클러스
터화되는 공간을 도출하였다.

앞선 이론적 고찰과 사례 분석을 종합하여, 서비스드
레지던스 공용 공간 계획을 위한 통합적 공간 구성에 대
하여 다음과 같이 제안하고자 한다. (표7 참고)

표7. 서비스드 레지던스의 공용 공간 구성 방향

구 분	공간 구성 방향 제안
1. 커뮤니티 클러스터 구성	코워킹 + 다이닝 + 라운지를 한 클러스터로 구성하여 가변 가능한 공간으로 계획한다.
예시 이미지	 < 낮-위케이션 > < 밤-커뮤니티 공간 >
2. 자연과의 감각적 연결 강화	전망형 라운지와 조경 테라스를 연계하여, 정서적 안정과 환경적 통합을 유도하는 복합 공간을 배치한다.
예시 이미지	
3. 신체적 회복 공간의 분산 배치	수영장, 요가룸, 피트니스 등을 건물의 상·중·하층부에 분산하여, 이동 자체가 하나의 웰니스 루트가 되도록 유도한다.
예시 이미지	
4. 감성 회복형 피난처 공간	건물의 중정 혹은 최상층에 '마음 회복실', '명상실', '뷰테라스' 등을 배치하여 사적 휴식처를 제공한다.
예시 이미지	

4. 결론

본 연구는 웰니스 4대 요소를 반영한 서비스드 레지던
스 공용 공간 전략을 커뮤니티 클러스터 구성, 자연과의
감각적 연결 강화, 신체적 회복 공간의 분산 배치, 감성
회복형 피난처 공간을 통합적 공간 구성으로 제안하였다.

향후 연구에서는 실제 체류자 행태 분석, 이용자 만족
도 조사, 지역별·기후대별 특성을 반영한 비교 연구를 통
해, 웰니스 기반 서비스드 레지던스의 계획 기준을 더욱
구체화할 필요가 있다. 이를 통해 공용 공간은 단순한 편
의 제공을 넘어 전인적 웰니스 경험을 촉진하는 전략적
플랫폼으로 발전할 수 있을 것이다.

참고문헌

1. 김혜정. (2018). 「웰니스 공간 계획요소에 관한 연구」. 대한건축학회 논문집.
2. 박선미. (2019). 「국내 웰니스 호텔 사례분석 연구」. 대한건축학회 논문집.
3. 이지연, 이혜진. (2021). 「장기체류형 주거의 공용공간 활용과 이용자 만족도 연구」. 한국주거학회지.
4. 김영우. (2021). 「서비스드 레지던스 공용공간 구성 전략에 관한 연구」. 대한건축학회 논문집.