

บทที่ 1

บทนำ

ในอดีตที่ผ่านมามนุษย์มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายและมีวิถีชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทำให้มนุษย์ในยุคก่อนหน้านี้มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว ในขณะที่สังคมในปัจจุบันพบว่าวิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และสภาวะการแข่งขันในสังคม ความเร่งรีบในการใช้ชีวิตทำให้มนุษย์ประสบปัญหาภาวะความตึงเครียด ความเจ็บไข้ได้ป่วยเจ็บป่วยเรื้อรัง เหล่านี้ทำให้มนุษย์หันกลับมาสนใจสุขภาพอีกครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่การเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ การออกกำลังกาย ตลอดจนการบำบัดความเครียดด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การดูหนัง ฟังเพลง การไปเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงการใช้บริการใน “สปา” ซึ่งเป็นสถานที่ให้บริการทั้งด้านความงามและสุขภาพ ปัจจุบันมีธุรกิจสปาเกิดขึ้นมากมายไม่เฉพาะในเมืองเท่านั้น แต่ยังสามารถพบเห็นธุรกิจสปาตามเมืองท่องเที่ยว ซึ่งนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติที่มักนิยมใช้บริการนวดเพื่อผ่อนคลาย หรือบริการอื่น ๆ ในสปา ดังนั้นผู้ลงทุนรวมถึงผู้ใช้บริการควรมีความรู้ด้านสปาและความแตกต่างของสปาและรูปแบบการบริการ

ความหมายของสปา

คำว่า “สปา” เริ่มใช้ครั้งแรกประมาณศตวรรษที่ 17 แต่ไม่มีใครทราบแน่นอนว่าคำว่า “สปา” (Spa) มีที่มาจากไหน นักโบราณคดีด้านประวัติศาสตร์สปา Jonathan Paul de Vierville สันนิษฐานว่าอักษรสปาสามตัว “S-P-A” เคยถูกสลักไว้บนกำแพงหินของสถานที่อาบน้ำสาธารณะในสมัยโรมันโบราณ อักษรสามตัวอาจถอดรหัสเป็นภาษาละตินว่า *Salute Per Aqua* ซึ่งแปลได้ว่า “สุขภาพหรือการรักษาโดยน้ำ” (Elizabeth & Bridgette, 2008 p. 37) หรือเป็นภาษา Walloon (ภาษาเบลเยียมโบราณ) คำว่า “Espa” ซึ่งมีความหมายว่า น้ำพุ (Crebbin, J. & J., 2005, p. 5) บ้างก็ว่าสปาเป็นชื่อหมู่บ้านเล็ก ๆ แห่งหนึ่งใกล้เทือกเขอาาร์เดนเนส (Ardennes) ในประเทศเบลเยียม ชื่อเมืองสปา (Spau) ซึ่งมีแหล่งน้ำพุร้อนและน้ำแร่ที่ถูกพบโดยชาวโรมัน และเป็นถิ่นนิยมของทหารโรมันเพื่อใช้รักษาอาการบาดเจ็บจากการออกรบเป็นเหตุให้ในศตวรรษที่ 16-18 เมืองสปาที่เบลเยียมกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมของบุคคลชั้นสูงในยุโรปอย่างกว้างขวาง ในการใช้เป็นที่อาบน้ำแร่เพื่อฟื้นฟูสุขภาพ (Freeya M., 2547, p. 13) นอกจากนี้มีการสันนิษฐานว่าสปามาจากคำว่า “KUR” ในยุโรป หรือ Cure ซึ่งหมายถึงเมืองที่มีบ่อน้ำร้อนที่ใช้ในการบำบัดและ

ฟื้นฟูสุขภาพ (สาวิตรี แซ่ซี, 2552, น. 31) ปีค.ศ. 1626 Oxford Dictionary on Historical Principles ระบุว่า Spa หมายถึง บ่อน้ำที่ใช้ในการรักษา จนกระทั่งปี ค.ศ. 1777 ความหมายของ Spa จึงเปลี่ยนเป็น สถานที่หรือรีสอร์ทที่มีน้ำแร่ตามธรรมชาติ ช่วงระหว่างปี 1970 กระแสความสนใจเรื่องสุขภาพของคนทั่วโลกเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะในอเมริกา ความหมายของสปาจึงถูกขยายความไปถึง รีสอร์ทเสริมสุขภาพ (Health Resort) และสถาบันหรือศูนย์ส่งเสริมด้านสุขภาพ

สปา ตามความหมายในพจนานุกรม หมายถึง 1) น้ำพุแร่ บ่อน้ำแร่ สถานที่ที่มีบ่อน้ำแร่ โรงแรมหรูหร่า โรงแรมพักผ่อนที่มีบ่อน้ำแร่ 2) ชื่อเมืองตากอากาศในภาคตะวันออกของเบลเยียม (ภัสลภ ฤทธิรงค์, 2551, น. 2)

อำเภอ ชีแฮน (2547, น. 2) ให้ความหมายของ “สปา” คือ “สถานที่ที่นำเอาศาสตร์และศิลป์แห่งการบำบัดด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด เพื่อให้ร่างกาย จิตใจ ได้รับความสุขในรสสัมผัส”

รัฐสิริรัฐ ประทีป ณ ถลาง (2551, น. 26) “สปาจะเป็นโรงแรมหรือสถานที่พักอาศัยที่ตั้งอยู่ใกล้บ่อน้ำพุร้อนเพื่อให้บริการแช่น้ำ อาบน้ำ และมีบริการทางกายภาพบำบัด เช่น การรักษาด้วยไฟฟ้า การนวด และการออกกำลังกายเพื่อรักษา มีกีฬา กิจกรรม รวมทั้งดนตรีการแสดงและทัศนศึกษา สถานที่เที่ยวทางประวัติศาสตร์ สถานที่โบราณคดีหรือธรรมชาติที่งดงาม”

บงกช จุฑะเดมิย์ (2548, น. 9) ให้ความหมายของสปาว่า “สปาหมายความถึงวิธีการบำบัดรักษาดูแลร่างกายรูปแบบหนึ่ง ซึ่งจะประกอบไปด้วยศาสตร์ต่าง ๆ แต่ทั้งนี้จุดมุ่งหมายของสปา คือ การรักษาและดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ”

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (2556, น. 8) กล่าวว่า “สปา (Spa) หมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ วิญญาณ ด้วยวิธีทางธรรมชาติ เพื่อให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย โดยใช้น้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญผสมผสานกับการใช้ศาสตร์สัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส”

กองการแพทย์ทางเลือก (2551, น. 413) กล่าวว่า สปาตามความหมายเชิงประวัติศาสตร์ หมายถึง “สถานที่ที่มีน้ำพุตามธรรมชาติ ที่ซึ่งสามารถบรรเทา และรักษาอาการเจ็บป่วยจากโรคภัยต่าง ๆ ได้” แต่หากเป็นในเชิงร่วมสมัย สปา หมายถึงสถานที่ที่อำนวยความสะดวก และได้มาซึ่งสุขภาพที่ดีและชีวิตที่ผาสุก และมีการใช้น้ำเพื่อบำบัดรักษา

สถาบันวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (2549, น. 9) จำกัดขอบข่ายของสปาว่า “สปาในปัจจุบันได้ขยายครอบคลุมไปถึงการพักผ่อนตามธรรมชาติที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบ โดยเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย จนกลายเป็นศูนย์สุขภาพสปาหรือสถานบริการรูปแบบใหม่ ซึ่งไม่จำกัดเฉพาะการบำบัดด้วยน้ำเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการบำบัดด้วยธรรมชาติในรูปแบบอื่น ๆ”

Intelligent Spa Pte Ltd. กล่าวว่า สปาหมายถึง “การดูแลรักษาสุขภาพแบบวาริบำบัด หรือการบำบัดด้วยน้ำ” (Intelligent Spa Pte Ltd. อ้างถึงใน สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2552, น. 10)

ในเว็บไซต์ของ ISPA หรือองค์กรสปาระหว่างประเทศได้ให้ความหมายของ Spa ว่า “Spas are places devotes to overall well-being through a variety of professional services that encourage the renewal of mind, body and Spirit” (ออนไลน์, 2558) หรือ สปาคือสถานที่ที่ดูแลด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี โดยให้บริการระดับมืออาชีพรูปแบบเพื่อฟื้นฟูร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นอกจากนี้ ISPA ยังเสริมว่า “สปา” ในปัจจุบันนี้มิได้หมายถึงสถานที่บำบัดรักษาสุขภาพด้วยน้ำเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงสถานที่ที่คนไปคลายเครียด เพิ่มพลังชีวิต อย่างไรก็ตามเทคนิคและการให้บริการของสปาแต่ละแห่งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับรูปแบบของสปานั้น ๆ (นิตยสารแพรว, 2547)

จากความหมายของสปาทั้งหมดในข้างต้นพอจะสรุปได้ว่าสปามีความเกี่ยวข้องกับน้ำ หรือพอจะสรุปได้ว่า สปา หมายถึงสถานที่ที่ฟื้นฟูสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจ อันนำมาซึ่งองค์รวมที่ดี โดยวิธีทางธรรมชาติ รวมถึงการบำบัดด้วยน้ำโดยมีแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญ หรือนักบำบัดดูแลอย่างใกล้ชิด

ความเป็นมาของสปาในทวีปยุโรป

ในอดีตสปาหมายถึงสถานที่ที่มีบ่อน้ำแร่หรือน้ำพุร้อนธรรมชาติซึ่งสามารถแช่ตัวเพื่อบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ และเป็นกิจกรรมที่ชาวยุโรปชื่นชอบมาก แต่ในปัจจุบันสปาได้รับการพัฒนาและแตกต่างจากเดิม มีบริการหลากหลายรูปแบบ และมีความหมายห่างไกลจากสปาในอดีตอย่างมาก อย่างไรก็ตามเราสามารถกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของสปาของแต่ละทวีปได้ดังนี้

ทวีปยุโรป

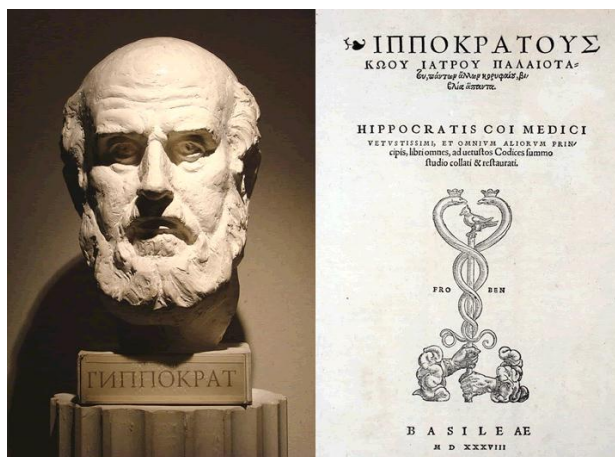
เชื่อกันว่าสปาเกิดขึ้นครั้งแรกในทวีปยุโรป และมีพัฒนาการยาวนานกว่า 2,500 ปี โดยแบ่งเป็นยุคสมัยดังนี้

1. ยุคโบราณ

มนุษย์รู้จักการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษาเป็นเวลาหลายพันปีมาแล้ว โดยชาติแรกที่นิยมและรู้จักการใช้ประโยชน์จากน้ำคือชาวกรีกผู้ซึ่งนิยมการอาบน้ำและแช่น้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติ

4 | ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสปา

โดยมีการสร้างท่อน้ำเพื่อส่งน้ำมาที่อ่างตั้งแต่ 500 ปีก่อนคริสตกาล (จณิยา แสงประทุม, 2550, น. 23) นอกจากนี้ยังมีการสร้างโรงอาบน้ำและแช่น้ำสาธารณะซึ่งในระยะเริ่มแรกจะจำกัดผู้ใช้บริการซึ่งเป็นบรรดาชนชั้นสูง แต่หลังจากนั้นไม่นานสถานที่อาบน้ำสาธารณะได้เปิดกว้างและให้บริการแก่ทุกคน ในอดีตมนุษย์เคยใช้น้ำเพียงเพื่อสุขอนามัยและชำระร่างกายให้สะอาด จนกระทั่งฮิปโปเครติส (Hippocrates) (460-370 ปีก่อนคริสตกาล) ทำให้ผู้คนตระหนักถึงประโยชน์และคุณสมบัติของน้ำในการบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ฮิปโปเครติสเป็นคนแรกที่ทำให้แนวคิดสาเหตุของการเกิดอาการของโรคต่าง ๆ มาจากความไม่สมดุลของน้ำในร่างกาย ดังนั้นจึงเสนอให้เปลี่ยนการดำรงชีวิตบางอย่าง เช่น การอาบน้ำ การขับเหงื่อ การเดิน และการนวด เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล



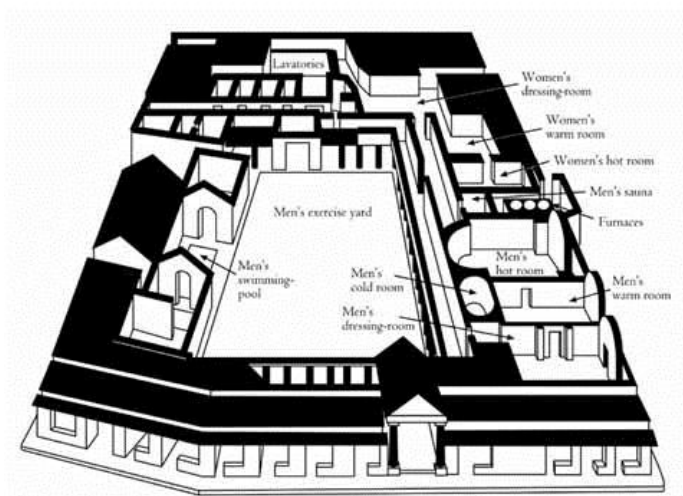
ภาพที่ 1.1 ฮิปโปเครติส (Hippocrates)

ที่มา: <http://medicaltourismgreece.com/hippocrates>

ถึงแม้ชาวกรีกจะเป็นชนชาติแรกที่รู้จักการใช้ประโยชน์จากน้ำ แต่ชาวโรมันกลับเป็นชนชาติที่ถูกกล่าวขานมากที่สุดเมื่อพูดถึงวัฒนธรรมการอาบน้ำในแง่ของการรักษาสุขภาพและการแสดงสถานภาพทางสังคม ชาวโรมันรู้จักการสร้างสถานที่อาบน้ำร้อนขึ้นในบริเวณใกล้บ่อน้ำแร่หรือบ่อน้ำพุร้อน ในช่วง 27 ปีก่อนคริสตกาล ถึงปี ค.ศ. 14 ในยุคสมัยของ Caesar Augustus พบว่ามีแหล่งอาบน้ำสาธารณะกว่า 170 แห่งรอบกรุงโรม ซึ่งนอกจากจะใช้เป็นป้อมปราการเพื่อล้อมรอบกรุงโรมแล้ว ยังเป็นสถานพักผ่อนเพื่อให้ทหารได้ใช้ในการรักษาบาดแผลที่ได้รับจากการทำสงครามเพื่อเป็นการพักผ่อน และคลายกล้ามเนื้อ ค.ศ. 43 ความนิยมในการใช้แหล่งอาบน้ำได้กลายเป็นที่นิยมมากขึ้น โดยผู้คนมีวัตถุประสงค์ในการใช้แหล่งอาบน้ำสาธารณะเพื่อการพักผ่อน การคลายเครียด และคลายความเหน็ดเหนื่อย กระทั่ง ค.ศ. 300 พบว่ามีแหล่งอาบน้ำสาธารณะกว่า 900 แห่งทั่ว

อาณาจักรโรมัน สำหรับแหล่งอาบน้ำที่เก่าแก่ที่สุดในยุโรปที่ยังคงอยู่กระทั่งปัจจุบันตั้งอยู่ที่ Merano ในประเทศอิตาลี (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 415)

Baths หรือ โรงอาบน้ำกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันชาวโรมัน ผู้มีฐานะมักสร้างบ่ออาบน้ำร้อนส่วนตัวที่บ้าน แต่ยังคงไปใช้บริการโรงอาบน้ำสาธารณะ ซึ่งต้องเสียค่าธรรมเนียม โดยผู้หญิงจะเสียค่าบริการมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า การใช้โรงอาบน้ำจะแยกเวลาสำหรับผู้ชายและผู้หญิง ในช่วงเช้าถึงบ่ายเปิดให้ผู้หญิงเข้าใช้บริการ ในขณะที่ช่วงบ่ายสองโมงถึงเย็นจะเปิดให้ผู้ชายเข้าใช้บริการ ส่วนในช่วงกลางคืนจะปิดทำการ โรงอาบน้ำแบบดีที่สุดของโรมันเรียกว่า เทอมา (Thermae) ซึ่งในยุคนั้น เทอมาเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถพบเห็นแทบทุกที่และเปิดให้บริการคนทุกระดับชั้น แต่โดยมากจะเป็นผู้มีฐานะที่เข้าไปใช้บริการ เทอมาแสดงให้เห็นถึงชีวิตของชาวโรมันที่ชอบความหรูหรา สังกัดได้จากสถาปัตยกรรมของเทอมาที่มีลักษณะคล้ายพระราชวังขนาดใหญ่ บางแห่งสามารถจุคนได้กว่าพันคน ภายในมีเสาคอนกรีต เหนือคานโค้ง ที่พื้นปูด้วยกระเบื้องโมเสกราคาแพง รวมทั้งน้ำพุและรูปปั้นต่าง ๆ มีการประดับประดาอย่างสวยงาม เทอมาจึงกลายเป็นสถานที่ในการพบปะสังสรรค์ ซึ่งมีการแสดงให้ชม ภายในเทอมาประกอบไปด้วยห้องหลัก ๆ คือ ห้องอาบน้ำเย็น (Frigidarium) ซึ่งมีสระแช่น้ำขนาดใหญ่ ห้องเย็น (Tepidarium) ที่มีอุณหภูมิอุ่นกว่าห้องแรก ห้องอาบน้ำร้อน (Caldarium) ห้องร้อน (Laconicum) และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับชายและหญิง สถาปัตยกรรมแบบเทอมาในยุคโรมันที่ยังหลงเหลือและสามารถพบเห็นได้คือที่เมือง บาส (Bath) ประเทศอังกฤษ เชื่อกันว่าในยุควัฒนธรรมการอาบน้ำและแช่น้ำของโรมันรุ่งเรืองที่สุดนั้น มีการใช้น้ำปริมาณ 1,400 ลิตรต่อวันต่อคนเพียงเพื่อการอาบน้ำเพียงอย่างเดียวเท่านั้น (Crebbin, J. & J., 2005, p. 2)



ภาพที่ 1.2 Ancient Roman Baths

ที่มา: <http://www.crystalinks.com/romebaths.html>



ภาพที่ 1.3 Roman Thermae

ที่มา: <http://www.crystalinks.com/romebaths.html>

ขั้นตอนการใช้สถานอาบน้ำสาธารณะของชาวโรมันเริ่มต้นที่ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า สำหรับการแต่งกายสมัยนั้นไม่ระบุแน่ชัด เพียงสันนิษฐานว่าผู้ใช้บริการอาจสวมเสื้อคลุมบางยาว และรองเท้าแตะสานเพื่อกันความร้อนจากพื้นห้องน้ำ หลังจากนั้นผู้ชายจะทาตัวด้วยน้ำมันก่อนเล่นกีฬาเพื่อเรียกเหงื่อ แล้วจึงจะเข้าสู่ห้องเย็น (Tepidarium) เพื่อรอให้อุณหภูมิลดลงและเตรียมตัวอาบน้ำ ขั้นตอนในการอาบน้ำจะเริ่มจากการล้างน้ำมันออกจากตัว ขัดผิว (Scrub) แล้วจึงไปที่ห้องอาบน้ำร้อน (Caldarium) ซึ่งอาจมีไอน้ำหรือไม่มีก็ได้ หากไม่มีไอน้ำห้องดังกล่าวจะคล้ายกับห้องซาวน่า (Sauna) ในปัจจุบัน จากนั้นจึงไปที่ห้องอาบน้ำเย็น (Frigidarium) ซึ่งเป็นห้องที่มีอุณหภูมิเย็นและช่วยให้รู้ชุมชนปิดกระชับหลังการโดนไอร้อนก่อนหน้านี้ แล้วจึงล้างตัวที่สระน้ำเล็กๆ ภายในห้องก่อนลงแช่ตัวในอ่างน้ำเย็นขนาดใหญ่เป็นลำดับต่อไป (Crebbin, J. & J., 2005, p. 2)

อย่างไรก็ตามมีชาวโรมันบางส่วนไม่เห็นด้วยกับการใช้สถานที่อาบน้ำสาธารณะ เนื่องจากผู้ที่ไปใช้บริการบางส่วนไปสถานที่ดังกล่าวเพื่อการพบปะสังสรรค์ ดื่มของมีเมาและเกิดการทะเลาะวิวาท บางแห่งเปิดให้ชายหญิงใช้สถานที่ร่วมกันก่อให้เกิดปัญหาการมีผู้ตลอดจนการแฝงตัวของผู้หญิงขายบริการ ทำให้จิตใจและศีลธรรมของผู้คนตกต่ำลงอย่างเห็นได้ชัด และทำให้วัตถุประสงค์ที่แท้จริงของการใช้น้ำเพื่อชำระร่างกาย ผ่อนคลาย การบำบัดรักษาและเพื่อสุขภาพนั้นได้เลือนหายไป กลายเป็นเพียงความบันเทิงของมนุษย์เข้ามาแทนที่

2. ยุคกลางและยุคมีด

การล่มสลายของจักรวรรดิโรมันใน ค.ศ. 476 และการเกิดขึ้นของศาสนาคริสต์ เป็นเหตุให้วัฒนธรรมการอาบน้ำถูกมองว่าเป็นเรื่องคดดำและเป็นสิ่งต้องห้ามอย่างเป็นทางการ ผู้คนเชื่อว่าการรักษาโรคทำได้โดยการสวดมนต์และขอพรจากพระเจ้า สถานอาบน้ำหลายแห่งได้ถูกเปลี่ยนเป็นโบสถ์ แม้ว่าวัฒนธรรมการอาบน้ำจะเป็นที่รังเกียจของผู้คนอยู่หลายศตวรรษติดต่อกันมา และรูปแบบการอาบน้ำแบบโรมันจะหายไปแต่ยังมีผู้คนบางส่วนที่ยังระลึกถึงคุณประโยชน์ของแร่ธาตุจำนวนมากที่มีอยู่ในน้ำ โดยเฉพาะบ่อน้ำแร่ที่เมือง Bath ประเทศอังกฤษที่ถือเป็นบ่อน้ำแร่ในสมัยโรมันที่ตกทอดมาถึงรุ่นหลัง บ่อน้ำแร่แห่งนี้มีชื่อเสียงด้านการบำบัดรักษาที่ดำเนินการมาต่อเนื่องและจัดเป็นเมืองสปาที่เก่าแก่ที่สุด นอกจากนี้ที่เมือง Bath ยังสามารถผลิตน้ำแร่ได้มากกว่า 1 ล้านแกลลอนที่อุณหภูมิ 120 องศาฟาเรนไฮต์ และเป็นน้ำแร่ที่ประกอบไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด อาทิ แมงกานีส โพแทสเซียม แคลเซียม เป็นต้น

ตลอดช่วงระยะเวลาในยุคกลาง ถึงแม้จะมีแพทย์หลายท่านให้การสนับสนุนแนวคิดของการใช้น้ำเพื่อการบำบัดรักษา แต่พบว่ามีเพียงโรงเรียนการแพทย์ Salerno ที่ประเทศอิตาลีเพียงแห่งเดียวเท่านั้นที่ยังมีการสอนที่คงไว้ซึ่งรูปแบบการรักษาตามแนวคิดของฮิปโปเครติส (Hippocrates) (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2556, น. 12)

หลังศตวรรษที่ 13 การใช้สถานที่อาบน้ำสาธารณะค่อยๆ กลับมาอีกครั้ง โดยเฉพาะที่ยุโรปทางใต้ สถานอาบน้ำสาธารณะได้ถูกสร้างขึ้นใหม่และเปิดให้ผู้ให้บริการเข้าฟรี เป็นเหตุให้สถานอาบน้ำเต็มไปด้วยผู้คนซึ่งใช้เวลาอันกว่าชั่วโมงในการอาบน้ำและแช่น้ำ หรือบางคนใช้เวลาอยู่ในสถานอาบน้ำทั้งวัน สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้คนไปสถานอาบน้ำมากที่สุดคือเพื่อการพักผ่อนหรือผ่อนคลาย ส่วนรองลงมาคือเรื่องของการบำบัดร่างกายเช่น การแช่น้ำเพื่อให้เลือดไหลเวียน การดื่มน้ำเพื่อขับสารพิษ เป็นต้น

ค.ศ. 1336 มีการคิดค้นวิธีการอาบน้ำแบบใหม่ขึ้นได้แก่ Douche หรือการใช้ฝักบัวแบบในปัจจุบัน วิธีนี้ได้ถูกคิดค้นเป็นครั้งแรกโดย Pietro Tussignano ที่สปาที่มีชื่อว่า Bormio ในประเทศอิตาลี (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2556, น. 12)

ค.ศ. 1347 สปาที่ Carlsbad (หรือ Karlovy Vary ในปัจจุบันที่ประเทศเช็กีพลับบลิค) ได้ถูกพบโดย จักรพรรดิซาร์สและคณะที่ออกล่าสัตว์และพบสถานที่ดังกล่าว สถานที่แห่งนี้กลายเป็นสปาที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับอย่างมากในเวลาต่อมาจนทำให้มีการเก็บเรียกภาษีจากการบำบัดจากสถานที่ดังกล่าวในปี ค.ศ. 1351 (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2556, น. 12)

ในศตวรรษที่ 14 บ่อน้ำร้อนที่ให้บริการในประเทศอังกฤษได้เข้าสู่ภาวะตกต่ำ และเสียชื่อเสียง เนื่องจากการเปลือยกายของชายและหญิงที่มาใช้บริการร่วมกัน ทำให้มีการติดเชื่อและ

แพร่กระจายของเชื้อโรคหลายชนิด เช่น ชิฟิลลิส โรคเรื้อน เป็นต้น จนกระทั่ง ค.ศ. 1449 บาทหลวงสูงสุดแห่งเมือง Bath (Bishop of Bath) ได้ประกาศให้การเปลือยกายอาบน้ำถือเป็นเรื่องที่ไม่ดีศีลธรรมและทำลายซึ่งความศักดิ์สิทธิ์ของน้ำอันเป็นของขวัญจากเทพเจ้า จึงทำให้ผู้คนหันมาสวมเสื้อคลุมเมื่อใช้สถานที่อาบน้ำแทน ต่อมาประกาศดังกล่าวได้ถูกใช้เป็นข้อบังคับตามคำสั่งของพระเจ้าเฮนรี่ที่ 8 (Henry VIII) และใช้ต่อเนื่องเป็นเวลา 150 ปี (Crebbin, J. & J, 2005, p. 4)

3. ยุคฟื้นฟู

ต้นศตวรรษที่ 16 ในขณะที่ภาพลักษณ์ของสถานที่อาบน้ำสาธารณะในหลายประเทศได้เสื่อมลง และปิดตัวลง เนื่องจากเชื่อกันว่าสถานที่อาบน้ำสาธารณะเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น ชิฟิลลิส กาฬโรค และ โรคเรื้อน แต่สปาที่เมือง Bath กลับดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากให้มารักษาโรคและบรรเทาความเจ็บปวดต่าง ๆ ในยุคอิลลิซาเบท จำนวนของน้ำพุร้อนในเมือง Bath เพิ่มขึ้นและเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง กระทั่ง ค.ศ. 17 ที่เมือง Bath มีการจัดผังเมืองใหม่เพื่อรองรับผู้เดินทางมาใช้สปาของเมืองและเป็นการขยายตัวทางด้านเศรษฐกิจ ประโยชน์ของน้ำแร่และสปาได้แพร่กระจายไปทั่ว แต่แล้วชื่อเสียงของการอาบน้ำพุร้อนกลับเสื่อมลงอีกครั้งเนื่องจากผู้คนไม่ว่าจะผู้ชายหรือผู้หญิงต่างเปลือยกายอาบน้ำร่วมกันทั้งกลางวันและกลางคืน (บงกช จุฑะเดมิย์, 2548, น. 4) ขณะเดียวกันที่ฝรั่งเศสได้เกิดสปาหลายแห่งขึ้น โดยการใช้สปาส่ว นใหญ่ของชาวฝรั่งเศสจะค่อนข้างจริงจัง แพทย์หลายท่านก่อตั้งสปาซึ่งเป็นศูนย์การบำบัดรักษาขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ไม่ใช่เพียงเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ศูนย์ดังกล่าวจัดให้มีการแช่น้ำ อาบน้ำเพื่อการบำบัด การรับประทานอาหารที่สมดุล และจัดให้มีการจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพต่าง ๆ ระหว่างวัน ผู้เข้ารับบริการจะเข้านอนแต่หัวค่ำ ซึ่งแตกต่างจากศูนย์บำบัดอื่นในประเทศยุโรปที่ในช่วงเย็นหรือค่ำจะมีกิจกรรมการชมละครหรือเต้นรำ

4. ศตวรรษที่ 18 – ปัจจุบัน

ช่วงปี ค.ศ. 1800 ความสนใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมการอาบน้ำเพิ่มมากขึ้น แพทย์ชาวอิตาลีผู้มีชื่อเสียงหลายคนได้ค้นพบตำราการรักษาในสมัยโบราณที่สูญหายไป ศาสตร์แห่งการบำบัดรักษาด้วยน้ำได้ถูกรื้อฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง และในช่วงเวลานี้เองที่เป็นครั้งแรกที่มีการวิเคราะห์และศึกษาเกี่ยวกับแร่ธาตุที่อยู่ในน้ำ บุคคลสำคัญสองท่านในช่วงระยะเวลานี้ได้แก่ วินเซนต เพรียสนิทซ์ และเซบาเตียน คไนนพ์

วินเซนต เพรียสนิทซ์ (Vincent Priessnitz) ชาวออสเตรีย อังการี และเซบาเตียน คไนนพ์ (Sebastian Kneipp) ชาวเยอรมัน ได้พัฒนาหลักของ Balneotherapy (การรักษาโดยการใช้

น้ำร้อน) และ Hydrotherapy (การแช่ตัวลงในน้ำร้อนเพื่อการรักษาบำบัดเฉพาะโรค) ขึ้น โดยพวกเขา ได้คิดค้นการรักษาโรคโดยใช้กับน้ำที่เหมาะสมกับอาการของโรคและอุณหภูมิที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการผสมผสานรูปแบบการรักษาโดยการใช้ทั้งน้ำร้อนและน้ำเย็น ร่วมกับการบำบัดแบบอื่น เช่น การอาบน้ำสมุนไพร การหมักโคลน การออกกำลังกาย การนวด และการควบคุมอาหาร โดย Kneipp เชื่อว่ากลยุทธ์ทั้งหมดจะช่วยในการรักษาโรคได้ นอกจากนี้ในปี ค.ศ. 1886 เขายังมีงานเขียนที่ชื่อว่า “การรักษาด้วยน้ำ” ซึ่งถูกพิมพ์ซ้ำถึง 50 ครั้ง เพียงระยะเวลา 10 ปี และถือเป็นตำราเล่มแรกๆ ที่เกี่ยวกับการรักษาด้วยน้ำ

บาทหลวง Sebastian Kneipp เมื่อตอนเป็นเด็กมีสุขภาพร่างกายอ่อนแอและไข้โรค เมื่อได้ยีนคำบอกเล่าเกี่ยวกับการบำบัดด้วยน้ำเย็น เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เขาจึงออกว่ายน้ำทุกวัน ในระยะแรกเพียงในฤดูร้อน แล้วจึงออกว่ายน้ำในฤดูหนาว แม้ในวันที่มีหิมะตกก็ตาม ผลที่ได้คือเขา กลายเป็นคนที่มีสุขภาพแข็งแรง หนังสือ “การรักษาด้วยน้ำ” ของเขานั้นเขียนขึ้นเพื่ออุทิศแด่คนจน ผู้ด้อยโอกาสในแคว้นบาวาเรีย โดยเขามีความหวังว่าจะเผยแพร่ความรู้ใหม่ๆ ที่เขาค้นพบไปทั่วโลก

การพัฒนาของโรงแรมและที่พักประเภทเกสต์เฮาส์บริเวณแหล่งน้ำแร่ได้เกิดขึ้น มากมายทั่วยุโรปและทวีปอเมริกาเหนือ รีสอร์ทสปาทุกแห่งประกอบไปด้วยโรงละคร คาสิโน และการเดินรำสิ่งเหล่านี้ถือเป็นเครื่องแสดงความเชิดหน้าชูตาของผู้มีฐานะที่สหราชอาณาจักร เยอรมันนี และออสเตรีย รีสอร์ทสปากลายเป็นสถานที่พบปะสำหรับคนรวย รวมถึงเหล่าจิตรกร นักเขียน นักประพันธ์ อย่างไรก็ตามที่สหราชอาณาจักร การอาบน้ำในโรงอาบน้ำสาธารณะได้ลดลง เนื่องจากสปาที่อังกฤษดำเนินการโดยผู้ไม่มีทักษะ ไม่มีความรู้ และกรใช้น้ำเพื่อการบำบัดได้ถูก จัดการอย่างผิด ๆ รีสอร์ทเหล่านั้นมุ่งหวังเพียงเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าการบำบัดรักษา และ เป็นการสร้างขึ้นเพื่อหาผลประโยชน์โดยเจ้าของที่ดินที่สนใจในการลงทุนทางการค้า นอกจากนี้ การแข่งขันของรีสอร์ทชายทะเลและรีสอร์ทต่างประเทศ ตลอดจนความกดดันทางเศรษฐกิจในปี 1930 ทำให้สปารีสอร์ทได้ลดน้อยลง ในที่สุดการบำบัดรักษาสปาได้ถูกถอนออกจาก The National Health Service ซึ่งทำให้รีสอร์ทสปาหลายแห่งต้องปิดตัวลง

หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้การรักษาแบบสปาได้เกิดขึ้นอีกครั้ง หลายประเทศในยุโรป มีกิจกรรมต่าง ๆ และรูปแบบการบำบัดรักษาด้วยน้ำแบบใหม่ได้ ตลอดจน การรักษาแบบอายุรเวทได้ถูกพัฒนาเพื่อนำมาใช้ ในรอบสิบกว่าปีที่ผ่านมามีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ที่สุดของการใช้น้ำแร่เพื่อรักษาโรคหลายชนิดได้เกิดขึ้นในทวีปยุโรป การใช้น้ำเพื่อรักษาโรค ได้รับการยอมรับจากแพทย์หลายแขนง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแพทย์ทางด้านโรครุมตอยด์ และแพทย์ ผิวหนัง ซึ่งประเด็นดังกล่าวถือเป็นสิ่งสำคัญในด้านประโยชน์ของน้ำด้านการรักษามากกว่า นำไปใช้ในสปาเพื่อความบันเทิง น้ำแร่แต่ละประเภทมีคุณลักษณะเฉพาะในตัวและมีคุณสมบัติใน

การรักษาแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามริสอร์ทสปาหลายแห่งยังคงมีเป้าหมายของการใช้น้ำเพื่อความบันเทิง ทั้งนี้อุปกรณ์มาตรฐานที่ริสอร์ทสปาเกือบทุกแห่งต้องมีได้แก่ การอบไอน้ำ ห้องซาวน่า อ่างน้ำวน ห้องอาบแสงแดด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพักผ่อน องค์กรสปาระหว่างประเทศ (ISPA) กล่าวว่า สปาในปัจจุบันนี้ไม่ได้หมายถึงสถานที่ให้บริการด้านสุขภาพด้วยน้ำเพียงอย่างเดียว แต่กลายเป็นสถานที่ที่เปิดให้บริการแก่ผู้ที่ต้องการผ่อนคลายความเครียด เพิ่มพลังให้แก่ชีวิต นอกจากนี้รูปแบบและเทคนิคการให้บริการในสปาแต่ละแห่งมีมากขึ้น ทำให้ผู้ใช้บริการสามารถเลือกใช้บริการสปาที่เหมาะสมกับความต้องการของตน

ความเป็นมาของสปาในทวีปอเมริกา

ความนิยมของสปาไม่ได้มีเพียงในทวีปยุโรปเท่านั้น แต่ยังแพร่กระจายไปยังทวีปอเมริกา ในอดีตรัฐนิวยอร์กที่สหรัฐอเมริกาเคยเป็นสถานที่ชาวอินเดียนแดงเผ่า Mohawk เคยใช้น้ำพุร้อนเป็นที่บำบัดรักษา น้ำพุร้อนที่เก่าแก่ที่เป็นที่รู้จักของชาว Mohawk คือ น้ำพุซาราโทกา (Saratoga Springs) ในรัฐนิวยอร์ก ซึ่งเป็นคำที่หมายถึงสถานที่ของน้ำที่ใช้ในการบำบัดรักษาทางการแพทย์เพื่อจิตวิญญาณอันยิ่งใหญ่ นอกจากนี้ยังมีแหล่งน้ำพุร้อนอื่นๆเช่น ที่รัฐเวสต์เวอร์จิเนีย มีน้ำพุไวท์ ซัลเฟอร์ (White Sulphur Springs) น้ำพุฮอต สปริงส์ (Hot Springs) ที่รัฐอาร์เคนซัส น้ำพุโปแลนด์ (Poland) ที่รัฐเมน เป็นต้น (บึงอร ฉัตรรุ่งเรือง และวรพล วัฒนเหลืออรุณ, 2547, น. 260) ในช่วงต้น ๆ นั้นแนวคิดของสปาระหว่างอเมริกานี้เน้นสุขภาพที่แข็งแรง สปาที่เปิดให้บริการถูกเรียกว่า “Fat Farms” โดยเป้าหมายของการให้บริการในสปาดังกล่าวคือควบคุมอาหารและออกกำลังกาย จนกระทั่งเมื่อธุรกิจสปาในทวีปอเมริกาเติบโตขึ้น ความหลากหลายในการให้บริการก็มีมากขึ้นเช่นกัน ที่อเมริกานี้เองที่เกิดสปาประเภท Day Spa ขึ้นเป็นครั้งแรก เนื่องจากชาวอเมริกันส่วนมากมีเวลาจำกัดในการเข้าใช้บริการในสปา ไม่สามารถละทิ้งงานที่ทำได้เป็นเวลานาน จึงใช้เวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงในการใช้บริการในสปาเท่านั้น (อ่ำไพ ชีแสน, 2547, น.3) ปี ค.ศ. 1906 ดร. เอช.เคลลอคก์ ในสหรัฐอเมริกา ได้เขียนตำราเรื่อง “หลักวิทยาศาสตร์แห่งวาริบำบัด” ซึ่งถูกใช้เป็นตำรามาตรฐานมาจนปัจจุบัน

ความเป็นมาของสปาในทวีปเอเชีย

ธุรกิจสปาในเอเชียเกิดขึ้นรูปร่างขึ้น เมื่อชาวตะวันตกเดินทางมาท่องเที่ยวและพบเห็นทรัพยากรทางธรรมชาติในแถบเอเชีย ทำให้มีนักลงทุนก่อตั้งธุรกิจสปาเพื่อให้ชาวตะวันตกที่

นอกเหนือจากการเข้ามาที่ชาวพุก่อนแล้วยังได้ดูแลสุขภาพอีกด้วย (อำไพ ชีแฮน, 2547, น. 4) สำหรับทวีปเอเชียเองความผูกพันระหว่างน้ำและมนุษย์เองมีมาอย่างเนิ่นนาน เช่น ชาวอินเดียมีการชำระล้างร่างกายและจิตใจในสายน้ำศักดิ์สิทธิ์ ชาวอียิปต์ ชาวอัสซีเรียและชาวมุสลิมใช้น้ำแร่ในการรักษาและบำบัดโรค ชาวญี่ปุ่นและชาวจีนจะอาบน้ำอุ่นเพื่อลดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกาย ตลอดจนบำบัดอาการซึมเศร้าและโรควิตกกังวล ชาวไทยมีความผูกพันกับน้ำมาแต่โบราณกาล วิถีชีวิตประจำวันของคนไทยเกี่ยวข้องกับน้ำตั้งแต่ยามตื่นจนกระทั่งเข้านอน ไม่ว่าจะเป็นการซักผ้า ล้างหน้า วาดน้ำเล่นในลำคลอง การออกหาปลา การปลูกข้าว นอกจากนี้ก็ยังเกี่ยวข้องกับสุขภาพของคนไทยโดยวิธีต่าง ๆ เช่น การอาบน้ำ การแช่สมุนไพร การอบประคบ เป็นต้น แม้กระทั่งด้านพิธีกรรมทางศาสนา ชาวไทยใช้น้ำเป็นสื่อในการเชื่อมโยงจิตใจ ทั้งเพื่อความเป็นสิริมงคล หรือเพื่อรักษาโรค เช่น การรดน้ำดำหัว การสรงน้ำพระ เป็นต้น ประเทศไทยเป็นประเทศแรกในทวีปเอเชียที่มีการให้บริการสปาประเภท Destination Spa ซึ่งมี 3 แห่ง ได้แก่ “โอเรียลเต็ลสปา” ของโรงแรมโอเรียลเต็ล “บันยันทรียสปา” ที่โรงแรมบันยันทรีย ภูเก็ต และ “ชีวาศรม หัวหิน” จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (Crebbin, J. & J., 2005, p. 18) หลังจากนั้น 1 ปีจึงมีการขยายตัวของธุรกิจสปาตามจังหวัดชายทะเลของไทย (รัฐสิริรัฐ ประทีป ณ ถลาง, 2551, น. 1) ในระยะแรก สปาถูกมองว่าสถานที่เพื่อเสริมความงาม และเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย รวมถึงผู้ประกอบการเองมุ่งหวังที่ผลกำไรมากกว่าเข้าใจถึงความต้องการของผู้บริโภคอย่างแท้จริง ปัจจุบันภาพลักษณ์ของสปาเปลี่ยนไปจากเดิม สปาเปรียบเสมือนที่บำบัดสุขภาพแบบองค์รวม และเป็นการบำบัดสุขภาพแบบธรรมชาติที่ให้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยใช้รูปแบบการบำบัดแนวธรรมชาติผสมผสานกัน แตกต่างกับในยุคเริ่มต้นที่เป็นเพียงสถานที่สำหรับแช่ตัวหรืออบชาวน้ำ

ตารางที่ 1.1 ลำดับเหตุการณ์สำคัญประวัติศาสตร์สปา

| ช่วงเวลา | เหตุการณ์สำคัญ |
|-------------------------|---|
| 3,100-300 ปีก่อน ค.ศ. | ชาวอียิปต์มีการใช้น้ำและสมุนไพรเพื่อการรักษา คล้ายรูปแบบของสปาในปัจจุบัน |
| 1,800-1,500 ปีก่อน ค.ศ. | วัฒนธรรมชาวบาบิโลเนียนก่อให้เกิดการอาบน้ำในแม่น้ำและการประคบร้อนและเย็น |
| 1,000 ปีก่อน ค.ศ. | งานเขียนที่เป็นที่รู้จักกันมากที่สุด ในสมัยนั้นคือ “การแพทย์ของจีน” ซึ่งส่วนใหญ่ยังใช้รักษาในปัจจุบัน |
| 700-200 ปีก่อน ค.ศ. | ชาวกรีกมีการอาบน้ำและแช่น้ำเย็น |
| 600-300 ปีก่อน ค.ศ. | ชาวเปอร์เซียเป็นผู้ริเริ่มการแช่โคลนและการอบไอน้ำ |
| 300 ปีก่อน ค.ศ. | ชาวกรีกได้นำการบำบัดรักษาด้วยน้ำเข้าสู่อาณาจักรโรมัน |
| 200 ปีก่อน ค.ศ. | ชาวอิวบรู (Hebrews) มีพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์โดยการแช่ตัวลงในทะเลสาบ Dead Sea |
| 100 ปีก่อน ค.ศ. | ประเทศไทยมีการนวดเพื่อรักษาเกิดขึ้น และเป็นช่วงเดียวกับที่ศาสนาพุทธเผยแผ่จาก |

| ช่วงเวลา | เหตุการณ์สำคัญ |
|----------------|--|
| | อินเดียสู่ไทย |
| ค.ศ. 76 | ชาวโรมันสร้างสปาแห่งแรกที่เมืองบาช (Bath) ประเทศอังกฤษ |
| ค.ศ. 211 | ชาวโรมันค้นพบบ่อน้ำพุร้อนที่เมืองบาเดน-บาเดน ประเทศเยอรมัน ซึ่งยังคงเปิดให้บริการมาถึงปัจจุบัน |
| ค.ศ. 800 | การอาบน้ำแบบเตอร์กิช (Turkish Baths) เกิดขึ้น |
| ค.ศ. 1326 | ค้นพบแหล่งน้ำพุร้อน (Salsu Per Aqua) ที่สามารถบำบัดรักษาที่เมือง Spa ในเบลเยียม เป็นสถานที่เดียวกับที่ชาวโรมันเคยใช้มาก่อนในปีค.ศ. 100 |
| ค.ศ. 1336 | การอาบน้ำแบบฝักบัวได้ถูกพัฒนาใช้เป็นครั้งแรกที่เมือง Bormio ประเทศอิตาลี |
| ค.ศ. 1449 | บาทหลวงสูงสุดแห่งเมืองบาชประเทศอังกฤษห้ามไม่ให้เปลือยกายและชายหญิงใช้สปา ร่วมกันที่เมืองบาช |
| ค.ศ. 1536-1540 | พระเจ้าเฮนรีที่ 8 ของอังกฤษสั่งให้ปิดการใช้แหล่งบ่อน้ำร้อนสาธารณะและบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์เนื่องจากเป็นความเชื่อทางศาสนาของชาวโรมัน |
| ค.ศ. 1669 | Thomas Guiddoff เขียนตำรา Natural Baths ซึ่งเป็นหนังสือที่มีรายละเอียดเกี่ยวกับแร่ธาตุในน้ำ |
| ค.ศ. 1750 | Dr. Richard Russell จัดพิมพ์ DE Tabes Glanduri ซึ่งเป็นหนังสือเล่มแรกๆ ที่เกี่ยวกับการบำบัดรักษาด้วยน้ำทะเล (Thalasso Therapy) |
| ค.ศ. 1806 | เทคนิคการนวดแบบสมัยใหม่ หรือการนวดแบบสวีดิชได้เกิดขึ้นครั้งแรกโดยนักสรีรศาสตร์ของสวีเดน Per Henrick Ling |
| ค.ศ. 1826 | John Arnold เปิดให้บริการ “Pleasure Resort” ที่เมือง Saratoga ประเทศอเมริกา เป็นครั้งแรก โดย Saratoga เป็นชาว Mohawk แปลว่าสถานที่สำหรับการบำบัดด้วยน้ำ |
| ค.ศ. 1829 | Vincent Priessnitz เปิดให้บริการสปาบำบัดสมัยใหม่ ให้บริการแบบเหมารวม เช่น การสูดอากาศบริสุทธิ์ การแช่น้ำเย็น โภชนาการ ออกกำลังกาย ที่เมือง Graefenberg ประเทศเยอรมัน |
| ค.ศ. 1861 | Dr. William Winternitz ถือเป็นบิดาแห่งวาริบำบัดทางวิทยาศาสตร์ เปิดคลินิกและสถาบันด้านวาริบำบัดที่ประเทศออสเตรีย |
| ค.ศ. 1870 | นายแพทย์ชาวเนเธอร์แลนด์ Johann Mezger ใช้วิธีการนวดเพื่อการฟื้นฟู ซึ่งกลายเป็นที่ยอมรับในเวลาต่อมา |
| ค.ศ. 1880 | บาทหลวง Sebastian Kniepp ใช้ศูนย์วาริบำบัดเพื่อการรักษาแก่คนจนที่เมือง Bad Wörishofen ประเทศเยอรมัน และศูนย์ดังกล่าวยังคงอยู่มากระทั่งปัจจุบัน |
| ค.ศ. 1924 | มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายเพื่อการรักษาเรียกว่า “Hubbad Tank” สร้างขึ้นโดย L.W. Hubbard และใช้รักษาผู้ป่วยโรคโปลิโอ |

ที่มา: Elizabeth and Bridgette (2008, pp.59-60)

ประเภทของสปา

ปี 2538 องค์กรสปาระหว่างประเทศ ISPA (The International Spa Association) ได้แบ่งสปาออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่ น้ำพุร้อนสปา, เคสทิเนชันสปา, ไฮเดิลแอนตี้ริสอร์ทสปา, เดย์สปา, เมดิคอลสปาลับสปา และสปาบนเรือสำราญ ต่อมาในปี 2555 องค์กรสปาระหว่างประเทศ หรือ ISPA ได้ตัดสปาบนเรือสำราญ จึงทำให้สปาเหลือเพียง 6 ประเภท ได้แก่ (The International Spa, ออนไลน์, สำนักงานส่งเสริมบริการสุขภาพ, 2554)

1. น้ำพุร้อนสปา (Mineral Spring Spa)

น้ำพุร้อนสปา คือการให้บริการสปาตามแหล่งท่องเที่ยวที่เป็นบ่อน้ำแร่ หรือน้ำพุร้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ถือเป็นรูปแบบดั้งเดิมของสปาที่ได้รับความนิยมในต่างประเทศ เนื่องจากน้ำพุร้อนและน้ำแร่มีแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ช่วยในการบำบัดรักษาโรคบางชนิดได้ เช่น โรคปวดไขข้อ โรคทางเดินปัสสาวะผิดปกติ เป็นต้น โปรแกรมการบริการจะเน้นการบำบัดโดยใช้ความร้อนจากน้ำหรือน้ำแร่ต่างๆ ประเทศไทยมีแหล่งน้ำพุร้อนตามธรรมชาติในหลายจังหวัดซึ่งกำลังได้รับการพัฒนาเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวในอนาคต ตัวอย่างน้ำพุร้อนสปาในประเทศไทย เช่น วาริรักษ์ จังหวัดกระบี่ ปายฮ็อทสปริงสปา จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นต้น



ภาพที่ 1.4 น้ำพุร้อนสปา

ที่มา: วาริรักษ์ ฮ็อทสปริง รีสอร์ท จังหวัดกระบี่

2. เสดดินชั้นสปา (Destination Spa)

เศสดินชั้นสปา หรือสปาครบวงจร คือ สถานบริการสปาที่ให้บริการด้านการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพด้วยบริการสปาพร้อมที่พัก อยู่ใกล้แหล่งทรัพยากรธรรมชาติและมีความเป็นส่วนตัว มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สำหรับผู้ให้บริการอย่างครบวงจร เช่น การนวดรูปแบบต่าง ๆ การบำบัดด้วยน้ำ เป็นต้น ผู้มาพักโดยมากจะพำนักเป็นระยะเวลานาน เพื่อผ่อนคลายและปรับปรุงวิถีชีวิตให้ดีขึ้น ปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ โดยมีผู้จัดโปรแกรมให้เหมาะสมกับลักษณะสุขภาพของแต่ละคน ผู้เข้าพักจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆที่สถานบริการจัดเตรียมไว้ เช่น โปรแกรมการทำสมาธิและดูแลสุขภาพจิต โปรแกรมการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นต้น ราคาบริการค่อนข้างสูง เสดดินชั้นสปาในประเทศไทยที่มีชื่อเสียงและเปิดให้บริการเป็นที่แรกคือ ชิวาสอม อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ นอกจากนี้ยังมีเศสดินชั้นสปาที่มีชื่อเสียงในประเทศไทยอีกหลายแห่ง เช่น ระลินจินดา เวลเนสสปา จังหวัดกรุงเทพฯ เต่าการ์เดน เฮลธิ์รีสอร์ท จังหวัดเชียงใหม่



ภาพที่ 1.5 เสดดินชั้นสปา

ที่มา: http://www.chivasom.com/images/CHIVA-SOM-0654_456x330.jpg

3. สปาในโรงแรมและรีสอร์ท (Hotel & Resort Spa)

สปาในโรงแรมและรีสอร์ท คือ สถานบริการสปาที่ตั้งอยู่ภายในหรือบริเวณเดียวกับรีสอร์ท โรงแรม หรือสถานที่พักตากอากาศเพื่อให้บริการแก่นักท่องเที่ยว หรือผู้เข้าพักที่ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยบริการสปานอกเหนือไปจากการให้บริการอื่น ๆ ของสถานที่พัก ธุรกิจสปาในโรงแรมและรีสอร์ทบางแห่งได้กลายเป็นรายได้หลักหรือรายได้เสริมที่เพิ่มศักยภาพให้แก่โรงแรม โดยสปาประเภทนี้มักได้เปรียบในเรื่องของทำเลที่ใกล้ชิดธรรมชาติและดึงดูด

ผู้ใช้บริการที่ต้องการหลีกเลี่ยงความวุ่นวายในเมือง และชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น เซ็นวาริสปา โรงแรมเซ็นทารา คูล สปา โรงแรมศรีพันวา ภูเก็ต เทวัญดาราสปา โรงแรมดุสิตธานี เป็นต้น



ภาพที่ 1.6 Kiriya Spa
ที่มา: โรงแรม Lit

4. เดย์สปา หรือซิตีสปา (Day Spa/City Spa)

เดย์สปา หรือซิตีสปา คือ สถานบริการสปาที่มีรูปแบบการให้บริการที่สะดวก รวดเร็ว ขั้นตอนการบริการไม่ยุ่งยาก สามารถทำให้เสร็จสิ้นระหว่างวัน อาจใช้เวลาเพียง 30 นาที หรือมากกว่า 1 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับโปรแกรมที่ถูกคัดสรรมา ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องมีห้องพักไว้ให้บริการ ส่วนใหญ่สปาประเภทนี้จะอยู่ในเมืองใหญ่ ย่านธุรกิจที่สำคัญ อาคารพาณิชย์ ศูนย์การค้า ซึ่งเดินทางสะดวกและเข้าถึงได้ง่าย สปาประเภทนี้ได้รับความนิยมมากในกลุ่มผู้ใช้บริการที่มีเวลาน้อยหรือผู้ที่ทำงานอยู่ในเมือง การบริการส่วนใหญ่เน้นการบริการเสริมความงาม การผ่อนคลายความตึงเครียด ด้วยน้ำมันหอมระเหย สปาประเภทนี้นับเป็นสปาที่พบเห็นได้ง่ายที่สุดในปัจจุบัน และมักถูกจัดรวมอยู่กับสถานเสริมความงาม แม้กระทั่งในประเทศไทยเอง Day spa มีจำนวนมากที่สุด โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ สาเหตุที่สปาประเภทนี้มีมากที่สุดเนื่องจากได้เปรียบในด้านต้นทุนที่ต่ำ และอัตราค่าบริการถูกกว่าบริการสปาประเภทอื่น เชื่อกันว่า Day Spa เกิดขึ้นแรกในอเมริกาเพื่อตอบสนองความต้องการของชาวอเมริกันที่มีชีวิตเร่งรีบ และไม่สามารถใช้เวลาในสปาได้นาน ตัวอย่างเดย์สปาในประเทศไทยเช่น โอเอซิสสปา ลีลาวดีสปา เฮลท์แลนด์สปา Let's relax เป็นต้น



ภาพที่ 1.7 เคย์สปา

ที่มา: Let's Relax Spa พัทยา <http://www.letsrelaxspa.com/pattaya/>

5. เมดิคอลสปา (Medical Spa)

เมดิคอลสปา คือ สถานบริการสปาที่ตั้งโดย พ.ร.บ. สถานพยาบาล ที่ให้บริการบำบัดรักษาแบบธรรมชาติบำบัดควบคู่กับศาสตร์ทางการแพทย์ และใช้เครื่องมือแพทย์บางอย่าง หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการผสมผสานระหว่างการรักษาแบบแพทย์สมัยใหม่และแพทย์ทางเลือก การให้บริการจะอยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางการแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ สปาประเภทนี้มักอยู่ในสถานรักษาพยาบาล เช่น โรงพยาบาล หรือคลินิก เป็นต้น การบริการมีตั้งแต่ การฝังเข็ม การสวนล้างลำไส้ การทำทรีตเมนต์ต่างๆ เป็นต้น เช่น เอส เมดิคอลสปา ที่โรงพยาบาลกรุงเทพ ไทยเมดิคอลสปา ที่โรงพยาบาลนครชน Vital Life Wellness Center ที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ เป็นต้น ผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่มีความต้องการในการฟ้านักเป็นระยะเวลานานและต้องการบำบัดที่ชี้เฉพาะ เช่น การเลิกแอลกอฮอล์ เลิกบุหรี่ เป็นต้น สาเหตุที่โรงพยาบาลหลายแห่งต้องการให้มีบริการสปาในโรงพยาบาลเนื่องจากเป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่คนไข้ และเป็นการผสมผสานการรักษาด้วยวิธีแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์ทางเลือกคู่กันไป



ภาพที่ 1.8 เมดิคอลสปา

ที่มา: My med holiday <http://www.mymedholiday.com/profile/95/684/s-medical-clinic>

6. คลับสปา (Club Spa)

คลับสปาคือ สปาที่มีขนาดเล็กและเป็นส่วนหนึ่งของสถานออกกำลังกาย (Fitness) หรือ ศูนย์สุขภาพ (Health club) หรือที่เรียกแบบเดิมว่า “Club House” โดยจะให้บริการแก่ผู้ที่เป็นสมาชิก (Member) ได้ใช้บริการหลังการออกกำลังกาย ไม่มีห้องพักรับบริการ การให้บริการสปาในสถาน ออกกำลังกายเป็นการดึงดูดผู้ให้บริการ หรือกลุ่มผู้ที่ต้องการบริการสปาในสถานออกกำลังกาย

ในประเทศไทยประเภทสปาที่เป็นที่นิยมได้แก่ 1) Destination Spa 2) Hotel and Resort Spa 3) Day Spa และ 4) Medical Spa (ภาสกร จันทร์พยอม และคณะ, 2556, น. 18)

ขณะเดียวกันกระทรวงสาธารณสุขได้จำแนกสปาตามองค์ความรู้ที่มาประยุกต์ใช้ ได้ 3 ประเภทคือ (สันตพงษ์ พัฒน์สุพิชาติ, 2556, น.13)

1) สปาแบบตะวันตก (Western Spa) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพด้วยน้ำเป็นหลัก เน้นอุปกรณ์เครื่องมือที่ทันสมัย โดยมีมาตรฐานการบริการแนวเดียวกับประเทศในแถบทวีปฝั่ง ตะวันตก

2) สปาแบบไทย (Thai Spa) มีลักษณะการให้บริการคล้ายสปาแบบตะวันตก แต่มีการประยุกต์ภูมิปัญญาทางตะวันออกและภูมิปัญญาไทยเข้าสู่การบริการในสถานที่เดียวกัน เช่น การนำเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ร่วมกับภูมิปัญญาไทย

3) ไทยสปาโยคะ หรือไทยสปายะ (Thai Spaya) เป็นสถานที่ที่ให้บริการสุขภาพองค์รวมแบบไทย เน้นการใช้ภูมิปัญญาไทย เช่น การใช้สมุนไพรไทย การนวดไทย การดูแลสุขภาพแบบแผนไทย รวมถึงการตกแต่งและสถาปัตยกรรมไทย

พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559 ประกาศลงในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2559 โดยมีผลบังคับใช้ในวันที่ 27 กันยายน 2559 ได้ให้คำจำกัดความของ “สถานประกอบการเพื่อสุขภาพ” หมายความว่า สถานที่ตั้งขึ้นเพื่อดำเนินกิจการ ดังต่อไปนี้ (พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559, ออนไลน์)

(1) กิจการสปา ได้แก่ บริการที่เกี่ยวกับการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพโดยวิธีการบำบัดด้วยน้ำและการนวดร่างกายเป็นหลัก ประกอบกับบริการอื่นตามที่กำหนดในกฎกระทรวงอีกอย่างน้อยสามอย่าง เว้นแต่เป็นการดำเนินการในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาล หรือการอาบน้ำ นวดหรืออบตัวที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัวตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

(2) กิจการนวดเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมความงาม เว้นแต่การนวดเพื่อสุขภาพหรือเพื่อเสริมความงามในสถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลหรือในหน่วยบริการสาธารณสุขของหน่วยงานของรัฐหรือการนวดที่เป็นการให้บริการในสถานอาบน้ำ นวด หรืออบตัวตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ

ศาสตร์สัมผัสในสปา

สปาส่วนใหญ่จะเน้นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโสตประสาททั้ง 5 ของมนุษย์ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส หากร่างกายมนุษย์ได้รับความรู้สึกทั้ง 5 จะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุข ศาสตร์สัมผัสที่สำคัญทั้ง 5 สามารถแบ่งได้ดังนี้ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2556, ออนไลน์)

1. รูป หมายถึง สิ่งแวดล้อม หรือสภาพแวดล้อมรอบตัวมนุษย์ที่สามารถมองเห็นได้ รูปในสปาหมายถึงสถาปัตยกรรม การตกแต่งทั้งภายนอก และภายในสปา การเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ของที่นำมาประดับตกแต่ง ซึ่งควรเป็นของที่ทำมาจากธรรมชาติ หลีกเลียงอุปกรณ์ หรือสิ่งของเครื่องใช้ หรือของประดับตกแต่งที่เป็นทรงเหลี่ยม ทรงตัดหรือของมีคม เนื่องจากลักษณะของ

สิ่งของเครื่องใช้สามารถส่งผลต่อพลังงานในตัวมนุษย์ได้ โดยทั้งหมดต้องคำนึงถึงการสร้างความผ่อนคลายทางสายตาจากสิ่งที่คนมองเห็น การเลือกใช้ “สี” ในสปา “สี” นับว่ามีอิทธิพลกับอารมณ์เป็นอย่างมาก สปาหลายแห่งเลือกสีที่ใช้ภายในสปาให้ใกล้เคียงกับสีธรรมชาติเพื่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย เช่น สีฟ้าอ่อน ช่วยให้อ่อนโยน สีส้มช่วยให้อารมณ์ดี สีเขียวช่วยให้อารมณ์ดี สีส้มช่วยให้อารมณ์ดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเรื่องของแสง แสงมีส่วนในการส่งผลต่ออารมณ์และบรรยากาศรอบตัวเป็นอย่างมาก แสงที่ใช้ในสปาส่วนใหญ่จะเป็นสีนวลที่ทำให้บรรยากาศสงบหรือผ่อนคลาย การใช้แสงสว่างจากธรรมชาติจะช่วยให้ผู้ใช้บริการรู้สึกผ่อนคลายและสัมผัสกับธรรมชาติได้ดีขึ้น สังกเกตได้ว่าธุรกิจสปาที่ตั้งอยู่ใน รีสอร์ทมักได้เปรียบในเรื่องของบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่มีความเป็นธรรมชาติ ซึ่งนอกจากทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความผ่อนคลายเนื่องจากความเงียบสงบแล้ว ยังให้ความรู้สึกเป็นส่วนตัวอีกด้วย

2. รส หมายถึง รสชาติของอาหารและเครื่องดื่มที่สร้างความอร่อยลิ้น มีประโยชน์และเสริมสร้างสุขภาพต่อร่างกาย เชื่อกันว่ารสชาติของอาหารสามารถส่งผลทางอารมณ์และความรู้สึกต่อคนเราเป็นอย่างมาก เช่น เมื่อเรารับประทานอาหารที่เราชอบ หรือมีรสชาติที่อร่อยมากเกินไป จะทำให้เรารู้สึกไม่สบาย อึดอัด และหงุดหงิดในภายหลัง หรือรสชาติอาหารที่ไม่ถูกปากอาจทำให้ผู้รับประทานรู้สึกไม่สบายเป็นต้น ดังนั้น สปาส่วนใหญ่ที่ให้บริการอาหารและเครื่องดื่มจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญพิถีพิถันกับเรื่องรสชาติอาหารและเครื่องดื่มค่อนข้างมาก นอกจากนี้ในปัจจุบันความนิยมในการรับประทานอาหารธรรมชาติมีมากขึ้นเนื่องจากเชื่อกันว่าอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการล้างพิษ และลดมลพิษในร่างกาย จึงทำให้โภชนาการเข้ามามีบทบาทในธุรกิจสปาและเป็นจุดขายอีกอย่างหนึ่งที่ได้รับคามนิยม



ภาพที่ 1.9 อาหารเพื่อสุขภาพ

ที่มา: อลิสา ฤทธิชัยฤกษ์

3. กลิ่น หมายถึง กลิ่นที่รับเข้ามาในโสตสัมผัสทางจมูก กลิ่นต่าง ๆ ในโลกนี้มีทั้งกลิ่นที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ สำหรับกลิ่นที่ใช้ในสปาโดยมากจะเป็นกลิ่นแห่งการบำบัด (Aromatherapy) ที่ได้มาจากธรรมชาติ โดยผู้ใช้บริการอาจได้กลิ่นจากการสูดดม หรือเกิดจากการนวดน้ำมัน โดยให้กลิ่นหอมเหล่านั้นซึมเข้าสู่ผิวหนัง สรรพคุณของกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ทำให้ผ่อนคลาย กระตือรือร้น หรือมีความสุข ธุรกิจสปาในปัจจุบันมีการนำผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่นหอมและมีสรรพคุณจากดอกไม้กว่า 70 ชนิดมาใช้ ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันมิได้คัดค้านวิธีการบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอมเพียงแต่ผู้ใช้ต้องตระหนักถึงการบำบัดรักษาที่ถูกต้องตามวิธีแห่งศาสตร์อโรมาเธอราพี

4. เสียง หมายถึง เสียงต่าง ๆ รอบตัวเรา เสียงในสปาถือเป็นการผ่อนคลายทางการได้ยิน จากมลพิษทางเสียงที่เราได้ยินในชีวิตประจำวันซึ่งมีอยู่มากมาย เช่น เสียงบีบแตรรถ เสียงมอเตอร์ไซด์ เสียงคนทะเลาะกัน เสียงการทำงานก่อสร้าง เป็นต้น ประสาทหูของคนเราทำงานอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้บางครั้งจะเอามือปิดหูเสียงต่าง ๆ ก็ยังสามารถเล็ดลอดเข้ามาได้ ดังนั้นคนเราจึงปรารถนาที่จะได้ผ่อนคลายประสาทการได้ยินด้วยการรับฟังเสียงที่ตนเองชอบ ซึ่งได้ยินแล้วทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายใจและมีความสุข เสียงที่เราได้ยินมี 2 ชนิด ได้แก่

4.1 เสียงจากธรรมชาติ เช่น เสียงคลื่น เสียงลม เสียงฝนตก เสียงนกร้อง เสียงเหล่านี้ทำให้ผู้ฟังเกิดความเพลิดเพลิน และช่วยให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย และจิตใจสงบได้อย่างล้ำลึก

4.2 เสียงที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์สร้างขึ้น อาจจะเป็นเสียงร้องเพลงเบา ๆ หรือเสียงที่มนุษย์เล่นเครื่องดนตรีต่าง ๆ เราสามารถเลือกฟังเสียงที่ตนต้องการได้ตามความปรารถนา เสียงเหล่านี้มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของผู้ฟัง สำหรับสปาแล้วเพลงที่ใช้ส่วนใหญ่จะเป็นเสียงดนตรีบรรเลง หรือการเลียนเสียงธรรมชาติต่าง ๆ

นอกจากการเลือกเสียงที่เหมาะสมสำหรับใช้ในสปาแล้ว ปัจจัยที่ต้องคำนึงในการใช้เสียงในสปาคือจังหวะของเสียงและระดับความดัง เสียงเพลงที่มีจังหวะเร็วจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจ และมีผลต่อการหายใจ นอกจากนี้ความดังของเสียงควรอยู่ในระดับที่ร่างกายสามารถรับได้ หากได้ยินเสียงที่ดังเกินไปจะก่อให้เกิดความรำคาญ หงุดหงิด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต ดังนั้นสปาส่วนใหญ่จึงเปิดเพลงหรือใช้เสียงในระดับคลอ ๆ

5. สัมผัส หมายถึง การนวดแบบต่าง ๆ ในสปา ซึ่งไม่ได้ถึงการนวดด้วยมือเพียงอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงการนวดโดยใช้แรงดันจากน้ำ การสัมผัสด้วยการนวดถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของสปาซึ่งนอกจากจะช่วยให้ผ่อนคลายแล้วยังถือเป็นการบำบัดอีกด้วย

ปัจจัยสำคัญของสปา

เพื่อให้สปาที่เป็นสมาชิกขององค์กรสปาระหว่างประเทศ (International Spa Association- ISPA) ซึ่งมีมาก 1,900 แห่ง จาก 53 ประเทศ มีบริการที่เป็นมาตรฐานเดียวกันนอกเหนือไปจากการใช้น้ำเพื่อสุขภาพ ISPA จึงได้กำหนดปัจจัยสำคัญของสปาไว้ดังนี้ (International Spa Association, 2558)

1. น้ำ (Water) หมายถึง การใช้น้ำเพื่อให้บริการบำบัดรักษา และตกแต่งสถานที่ภายในและนอกสถานที่ของสถานประกอบการสปา
2. การบำรุง (Nourishment) หมายถึง การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ตามหลักโภชนาการ อาหารเสริม
3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise and Fitness) หมายถึง การเคลื่อนไหวที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง กล้ามเนื้อแข็งแรง
4. การนวด (Touch and Massage) หมายถึง การบำบัดด้วยการสัมผัสช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การนวดจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ
5. การบูรณาการ (Integration) หมายถึง กิจกรรมในสปาถือเป็นกิจกรรมสุขภาพที่หลอมรวมของความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย (Body) จิตใจ (Mind) จิตวิญญาณ (Soul) และสภาพแวดล้อม (Environment) เข้าด้วยกัน
6. ศาสตร์ความงาม (Aesthetics) หมายถึง การดูแลเรื่องผิวพรรณและความงามโดยใช้สมุนไพร หรือผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
7. สภาพแวดล้อม (Environment) หมายถึง สถานที่ตั้ง ทำเล สภาพแวดล้อม บรรยากาศ การออกแบบตกแต่ง สถาปัตยกรรมศาสตร์ ที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย รวมถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและสภาพแวดล้อม
8. การแสดงออกทางวัฒนธรรม (Art, Culture and Social) หมายถึง การให้บริการที่แสดงถึงศาสตร์และศิลป์แห่งศิลปะและวัฒนธรรม ความน่าประทับใจ
9. เวลาและจังหวะ (Time, Space and Rhythm) หมายถึง ช่วงเวลาและจังหวะที่ได้ดูแลสุขภาพของตนเอง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ
10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) หมายถึง การบริหารจัดการภายในสปาอย่างมีระบบและมาตรฐาน

บทสรุป

เมื่อก้าวถึงความ เป็นมาและจุดกำเนิดของสปา สิ่งที่จะขาดไม่ได้เลยคือการใช้น้ำเพื่อ การบำบัด โดยในระยะเริ่มต้นชาวกรีกและโรมันรู้จักการอาบน้ำแร่ และแช่น้ำพุร้อนเพื่อความผ่อนคลาย และพบปะสังสรรค์ จนกระทั่งวัตถุประสงค์การแช่น้ำแร่ตามแหล่งธรรมชาติเปลี่ยน ไปเพื่อ ประโยชน์ทางการรักษา สถานประกอบการสปา มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตามยุคสมัยที่ เปลี่ยนไป จนกระทั่งกลายเป็นรูปแบบสถานที่ฟื้นฟูสุขภาพแบบในปัจจุบัน ซึ่งได้รับความนิยม ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคลายความตึงเครียด การบำบัดรักษาและเพื่อความงาม โดยการใช้ น้ำ การนวด ร่วมกับศาสตร์การแพทย์ทางเลือกรูปแบบต่าง ๆ โดยสปาทุกประเภทจะมี องค์ประกอบและศาสตร์สัมผัสที่ช่วยปรับสมดุลทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อให้ผู้ใช้บริการได้มา ซึ่งสุขภาพองค์รวมที่ดี รวมถึงการนันทนาการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัยที่สอดคล้อง กับการดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมต่าง ๆ การดูแลโภชนาการ การออกกำลังกาย ทั้งนี้รูปแบบ ต่างๆมีขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของผู้รักสุขภาพ สำหรับผู้สนใจลงทุนใน ธุรกิจสปา มีความจำเป็นต้องศึกษาความแตกต่างของสถานบริการเพื่อสุขภาพแต่ละประเภทเพื่อจะ ได้ดำเนินการให้บริการที่ถูกต้องตามหลักพระราชบัญญัติ

คำถามทบทวน

1. จงอธิบายความหมายของสปาตามความเข้าใจ
2. จงอธิบายประวัติความเป็นมาของสปาโดยสังเขป
3. จงอธิบายข้อแตกต่างระหว่าง Resort and Hotel Spa และ Destination Spa
4. สปาประเภทใดที่สามารถพบได้มากที่สุด และเพราะเหตุใด
5. จงอธิบายความหมายของกิจการสปาตามพระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ

2559

6. จงอธิบายความแตกต่างระหว่างสปาแบบไทย และไทยสปา
7. องค์กรใดเป็นผู้แบ่งประเภทของสปา
8. หากต้องการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายควบคู่กับการฝึกสมาธิ นักศึกษาควรเลือกออก กกำลังกายประเภทใด
9. ศาสตร์สัมผัสของสปาในข้อใดที่ส่งผลต่อการเดินของหัวใจ
10. องค์ประกอบของสปาในข้อใดช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

เอกสารอ้างอิง

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). เอกสารความรู้เพื่อดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2551). ตำราวิชาการ การใช้น้ำเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรมิฟองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- จณิชา แสงประทุม. (2550). ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสปาในเขตพื้นที่อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- นิตยสารแพรว. (2547) **The Magic of Spa**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- บงกช จุฑาเดมิย์. (2548). สปานิยม : กรณีศึกษา ไทยสปายะ. สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- บังอร ถัดรุ่งเรือง และวรพล วัฒนเหลืองอรุณ. (2547). การบริหารและการจัดการโรงแรม. กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.
- บุญบง จำเริญดารารัศมี. (2548). สปา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภาสกร จันทรพิยอม และคณะ. (2556). การศึกษาอุปสงค์ของสถานประกอบการและแรงงานอาชีพของสถานประกอบการสปาในอาเซียน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- ภัลลภ ฤทธิรงค์. (2551). พฤติกรรมของผู้บริโภคต่อการใช้บริการสปาในอำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รัฐสิริรัฐ ประทีป ณ ถลาง. (2551). แนวโน้มการใช้บริการซ้ำของผู้ใช้บริการสปา: กรณีศึกษาบริษัทพรณาสปาจำกัด ภูเก็ต. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2552). สร้างกำไรให้ธุรกิจสปา ต้องทราบวิธีใช้ข้อมูลการเงิน. กรุงเทพฯ: ISMED.
- สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2550). แกะรอยแผนธุรกิจเงินล้าน ชุดที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม.
- _____. (2549). ธุรกิจสปา กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม.
- สถาบันระหว่างประเทศเพื่อการค้าและพัฒนา. (2554). เขตการค้าเสรีอาเซียน-จีน: ธุรกิจสปาไทย.

- สาวตรี แซ่ชี. (2552). **ปัจจัยการตัดสินใจของผู้บริโภคต่อการเลือกใช้บริการธุรกิจสปาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต**. บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการจัดการทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- สันตพงศ์ พัฒน์สุพิชชาติ. (2551). **การพัฒนามาตรการทางกฎหมายเพื่อการดำเนินธุรกิจสถานบริการด้านสุขภาพสปา**. นิติศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีประทุม.
- อำไพ ชีแสน. (2547). **Spa Management**. เชียงใหม่: สถาบันสอนออกแบบผมอำไพ แอนด์บิตตี้สปา.
- Crebbin-Bailey, J., Harcup, J. & Harrington, J. (2005). **The Spa Book The official guide to spa therapy**. Surrey: Thompson.
- Freeya M. (2547). **สปาในบ้านสไตล์คุณเอง**. กรุงเทพฯ: อีกหนึ่งสำนักพิมพ์.

สื่ออิเล็กทรอนิกส์

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). **เอกสารความรู้ผู้ดำเนินการสปาเพื่อสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ มิถุนายน 9, 2558, จาก http://mrd.hss.moph.go.th/uploadFiles/document/D00000001324_25771.pdf.
- กองสุขภาพสิ่งแวดล้อม สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม. (2554). **คู่มือการสุขภาพสถานประกอบการกิจการสปาเพื่อสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 23, 2558, จาก <http://203.155.220.217/phpd/Media/HandBook/ESD/55/Spa.pdf>.
- พระราชบัญญัติสถานประกอบการเพื่อสุขภาพ พ.ศ. 2559. (2559). สืบค้นเมื่อ เมษายน 12, 2559, จาก <http://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2559/A/030/10.PDF>.
- International Spa Association. (2015). **Type of Spa**. สืบค้นเมื่อ มิถุนายน 6, 2558, จาก <http://experienceispa.com/resources/spa-goers>.