



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

문헌고찰을 통한 스파 유형분류와
스파 프로그램 제안 연구



2015년
HANSUNG
UNIVERSITY

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

진 은 숙

석사학위논문
지도교수 신인숙

문헌고찰을 통한 스파 유형분류와
스파 프로그램 제안 연구

A Study on the Classification of Spa Type through Literature
Review and Proposal of Spa Programs



한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

진 은 숙

석사학위논문
지도교수 신인숙

문헌고찰을 통한 스파 유형분류와
스파 프로그램 제안 연구

A Study on the Classification Spa Type through Literature
Review and Proposal of Spa Programs

위 논문을 예술학 석사학위논문으로 제출함

2014년 12월 일

한성대학교 예술대학원

뷰티예술학과

뷰티에스테틱전공

진 은 숙

진은숙의 예술학 석사학위논문을 인준함

2014년 12월 일



심사위원장 _____인

심 사 위 원 _____인

심 사 위 원 _____인

국 문 초 록

문헌 고찰을 통한 스파 유형분류와 스파 프로그램 제안 연구

한성대학교 예술대학원
뷰티예술학과
뷰티에스테틱전공
진 은 숙

본 연구는 문헌 고찰을 통해 스파에 대한 개념 및 역사의 변화와 함께 끊임없이 발전해온 다양한 스파 유형들과 프로그램을 분류하고 그에 따른 사계절에 맞는 내적환경과 외적환경을 고려한 실용적인 스파 프로그램을 제안하고자 하였다.

연구 결과는 다음과 같다.

우리가 목욕을 하는 목적중의 하나는 몸의 때를 벗겨내기 위함이지만 고대에서 현재에 이르기까지 급변하는 시대의 흐름에 따라 목욕의 문화와 양식의 변화는 다양해지면서 건강과 아름다움을 추구하는 인간의 스파에 대한 끝없는 욕구는 변하지 않는 양식으로 존재한다. 역사 속에서는 한때 목욕이 오히려 질병으로부터 위협을 받거나 종교적으로 성신이 없어진다고 하여 금기시되기도 하였지만, 현대에서는 건강한 라이프스타일을 추구하고자 하는 관심이 높아짐에 따라 스파에 대한 인식의 변화와 더불어 욕구가 높아짐을 선행논문, 학술지자료, Katherine Ashenburg의 『목욕 역사의 속살을 품다』와 Richard Corson의 『Fashion in Makeup』 등의 문헌고찰을 통해 알 수 있었다.

태초로부터 현재에 이르기까지 물은 수많은 물질들 중에서 우리에게 가장

밀접한 영향을 미치는 것으로서 모든 만물에 없어서는 안 될 중요한 요소로 자리매김해왔다. 고대 그리스의 철학자 탈레스는 ‘만물의 근원은 물’이라고 하였듯이 물은 고대부터 중요한 요소로 인지되어 왔으며 물에 대한 근원적인 탐구가 행해졌다는 것을 알 수 있었다.

스파의 기본 요소는 물이고 물을 통한 건강과 물을 이용한 치료라는 의미로 수천년 동안 사용되어 왔으며, 목욕 문화와 밀접한 관계가 있다는 것을 알 수 있었다. 물을 이용한 치료의 개념으로 스파를 광천수가 나오는 온천에 국한시키기 보다는 다양한 수 치료 시설과 다양한 테라피와 마사지 기기 및 재료를 이용하여 스파가 목적 및 유형별로 나뉘어져 고객의 스트레스 완화 및 체형관리를 통한 심신의 안정과 치료와 휴양을 목적으로 목욕문화가 발전해 왔다고 본다.

위와 같이 문헌고찰을 통해 건강과 아름다움을 추구하는 인간의 욕구와 수요의 증가로 스파에 대한 관심과 연구가 고조되었음을 알 수 있었고, 이는 일시적인 트렌드의 유행이 아니라 오랜 경험과 발전을 통해서 내려온 목욕문화의 역사적 산물이라 할 수 있다. 앞으로도 스파 산업은 계속 발전되어지리라 전망되며, 스파에서 사용되는 기기 및 다양한 재료들의 개발로 인하여 다양한 프로그램이 개발되어 고객들의 요구에 부응해야 한다고 생각한다.

이에 본 논문에서는 스파의 유형에서 소개된 데이스파를 적용하여 두 가지 스파 프로그램에 대한 제안을 제시하였다. 첫 번째 제안은 우리나라 사계절의 변화를 통한 외적인 환경과 내적인 환경을 고려한 계절특성에 따라 봄, 여름, 가을, 겨울에 맞는 프로그램을 개발하였다. 두 번째 제안은 본 연구자의 성을 붙여 인간의 음과 양의 체질을 고려한 보석을 이용한 프로그램으로 제안하였다.

따라서 본인이 제안한 스파 프로그램이 향후 현장에서 실용성 있는 스파 프로그램으로 활용되어 질 수 있기를 바라는 마음으로 제안하였다.



【주요어】 스파, 목욕문화, 스파 프로그램, 테라피, 스파 분류, 사계절, 보석

목 차

I. 서 론	1
1.1 연구의 목적	1
1.2 연구내용	3
II. 목욕문화 역사를 통한 스파에 대한 고찰	4
2.1 물의 정의 및 특성	4
2.1.1 물의 물질적 특성	4
2.1.2 물의 상징적 의미	6
2.1.3 물을 이용한 목욕의 정의	7
2.1.4 목욕요법의 종류	7
2.2 스파의 역사적 변천과정	10
2.2.1 스파의 개념	10
2.2.2 스파의 역사	11
2.2.3 스파의 의의	21
2.2.4 스파관리의 효과	22
III. 스파 유형별 분류 및 적용방법	23
3.1 스파의 종류	23
3.2 스파 프로그램	31
3.3 스파에 사용되는 기기 및 재료	52

IV. 스파 유형별 분류에 따른 프로그램 제안	60
4.1 스파 프로그램 매뉴얼 제안배경	60
4.2 스파 프로그램 매뉴얼	61
4.2.1 사계절에 맞는 프로그램 제안	61
4.2.2 음과 양의 체질별 프로그램 제안	76
V. 결론 및 제언	79
5.1 결론	79
5.2 제언	81
참고문헌	82
ABSTRACT	87

표 목 차

<표 1> 증상에 따른 반신욕 방법	8
<표 2> 스웨디쉬 마사지 5가지 기법	31
<표 3> 아로마테라피 이용방법	43
<표 4> 컬러별 효과	45
<표 5> 머드의 성분에 따른 효능	56
<표 6> 해조류의 대표성분 및 효능	57
<표 7> 봄봄 프로그램	66
<표 8> 바다 프로그램	69
<표 9> 가을이 오면 프로그램	72
<표 10> 눈꽃 프로그램	75
<표 11> 진온음 프로그램	77
<표 12> 진온양 프로그램	78

그림 목 차

<그림 1> 영국 Roman Bath	12
<그림 2> 독일 바덴바덴	12
<그림 3> 로마 소규모 목욕탕 발네움	13
<그림 4> 로마 대규모 목욕탕 테르메	13
<그림 5> 로마 카라칼라 목욕탕	14
<그림 6> 로마 카라칼라 목욕탕 추상도	15
<그림 7> 베르나르도 알레 테르메 교회	15
<그림 8> 디오클레티아누스 목욕탕 설계도	16
<그림 9> 하이퍼코스트 주요구조와 작용원리	17
<그림 10> 데스티네이션 스파	23
<그림 11> 데이스파	24
<그림 12> 크루즈스파	25
<그림 13> 덴탈스파	27
<그림 14> 키즈스파	28
<그림 15> 모바일스파	29
<그림 16> 타이 마사지	33
<그림 17> 아유르베딕 마사지	34
<그림 18> 체어마사지	35
<그림 19> 시아추	36
<그림 20> 와추	37
<그림 21> 발반사요법	38
<그림 22> 허브볼 마사지	39
<그림 23> 로미로미 마사지	40
<그림 24> 인디언헤드 마사지	41
<그림 25> 뱀부 마사지	42
<그림 26> 컬러 테라피	45
<그림 27> 사운드 테라피	46

<그림 28> 빛 치료	47
<그림 29> 크나이프 요법	48
<그림 30> 하이드로테라피 배스	52
<그림 31> 플로테이션 챔버	53
<그림 32> 블리즈 샤워	54
<그림 33> 비시 샤워	54
<그림 34> 봄의 이미지	62
<그림 35> 여름의 이미지	67
<그림 36> 가을의 이미지	70
<그림 37> 겨울의 이미지	73



I. 서 론

1.1 연구의 목적

본 연구는 목욕문화 및 스파에 관한 문헌고찰을 통해 스파의 유형분류를 통한 스파 서비스 프로그램 개발을 제안하고자 함을 본 연구의 목적으로 삼고자 한다. 현대인은 급변하는 환경 속에서 내적, 외적 스트레스를 해소하기 위해 힐링센터, 필라테스, 요가 등과 같은 건강한 라이프스타일을 추구하고자 하는 노력을 하고 있다. 스파는 스트레스 해소뿐만 아니라 심신이 건강하고 더 나아가 삶의 질을 향상시켜 신체적, 정신적, 사회적으로 조화롭게 건강한 삶을 지향하고 있다. 이러한 변화가 웰니스 즉 행복, 삶의 만족, 질병이 없는 상태를 포괄한 개념이라는 용어가 생겨났으며, 웰니스(Wellness)를 통한 우리 스스로를 돌보는 방법의 변화에 대한 관심이 높아지면서 소비시장의 변화를 가져왔다. 스파는 건강에 대한 관심과 심신의 안정을 통해 행복을 추구하고자 하는 바람이 스파의 수요를 증가하게 하였고, 스파 산업이 최근 미용부문에 있어 내적과 외적인 건강의 밸런스를 맞추기 위한 목욕치료로 각광받고 있는 산업으로 발돋움 할 수 있게 하였다. 국제스파협회(ISPA)는 스파를 건강한 라이프스타일을 위해 필요한 것을 제공하고, 고객의 특성에 맞는 관리로 몸과 마음을 건강하게 증진시켜 인생의 행복을 찾을 수 있도록 만들어주는 총체적 서비스라고 정의 한다. 대한스파협회(KISPA)는 스파를 물을 이용한 온도, 부력, 압력 효과를 이용하여 인체의 혈을 자극, 원활한 혈액순환과 스트레스 해소, 질병예방과 치료, 건강증진 보조 장비와 더불어 목욕, 미용시설 및 심신안정을 위한 다양한 시설 등을 총칭하는 의미로 정의한다(김정화,2010; 김용원,2013). 과거의 스파는 물을 이용한 관리 개념이었으나, 현대는 영양식 및 영양교육, 의료검진, 스트레스 관리, 행동양식에 따른 카운슬링 등을 접목하여 신체적, 정신적, 사회적 건강을 꾸준히 조화시키는 것을 목적으로 하고 있다(정유리,차석빈,2009).

1990년대 국내에 스파가 소개된 이후 스파에 대한 인지도와 이용도가

났지만 전 세계적으로 500억 달러 규모의 시장을 형성하며 성장이 지속되고 있는 것처럼 우리나라 스파도 지속적으로 도약하고 있다. 스파산업의 발전은 스파가 단순히 부유한 사람들만을 위한 호화스러운 장소라는 인식의 전환과 함께 일반인들도 몸과 마음의 건강과 미용을 가꾸는 장소로 보편화 되었다(김용원,2013). 소비자들의 인식변화로 스파는 총체적인 웰니스를 목표로, 하이드로 테라피, 딸라소 테라피 등을 적용하여 현대인들의 육체적인 건강에 정신적인 건강까지 동시에 추구하는 종합 테라피라 할 수 있다. 국제스파협회(ISPA)의 조사에서 스트레스와 긴장을 완화할 수 있는 마사지를 통해 부드러운 느낌을 얻을 수 있다는 것, 이를 통해 만족의 욕구를 채워준다는 것을 스파를 찾는 큰 두 가지 이유라고 한다. 이렇듯 탈 스트레스에 대한 욕구 증가, 주 5일 근무제 시행 등이 웰빙 산업 중 스파산업의 성장을 촉발시키고 있다.

스파에 대한 인지도가 높아지고 보편화된 장소가 되면서 스파를 체험하는 또는 체험하고자 하는 사람들은 자신들이 받게 될 프로그램에 대해서 올바르게 알고자 하는 요구들이 점점 전문화되고 있으며, 다양한 요구사항에 부응하는 스파 프로그램의 개발이 강조되고 있다.

따라서 본 연구는 지역과 시대적 목욕문화 고찰을 통해 역사 속에 나타난 목욕문화를 통해 발전해온 스파를 유형 분류하고 그에 따른 우리나라의 사계절에 따른 스파 프로그램을 제안하여 스파 서비스의 질적 향상과 앞으로 우리가 나아가야할 스파 관리의 방향성을 제시하는데 그 연구목적을 두고 있다.

1.2 연구 내용

본 연구는 목욕문화 고찰을 통해 스파의 개념 및 의의, 역사를 알아보고 사계절에 따른 내적환경과 외적환경을 고려한 스파 프로그램을 제안하고자 한다.

연구내용은 다음과 같다.

2장에서는 목욕문화 역사 고찰을 통하여 물의 의미에 대해 알아보고 더 나아가 목욕의 정의 및 종류를 조사하며 스파의 개념 및 스파의 역사적 변천과정에 대해 알아본다.

3장에서는 스파의 종류, 프로그램 그리고 스파에 사용되는 기기 및 재료분석을 통하여 스파 유형별 분류 및 적용방법에 대하여 알아본다.

4장에서는 스파 유형분류에 따른 우리나라 사계절의 변화와 체질별로 인한 내적환경과 외적환경을 고려한 스파 프로그램 매뉴얼을 제안하고자 한다.

5장에서는 이상의 연구결과를 종합하여 연구의 의의와 목적을 밝히고, 후속 연구를 제안한다.

II. 목욕문화 역사를 통한 스파에 대한 고찰

2.1 물의 정의 및 특성

물은 수많은 물질들 중에서 우리에게 가장 밀접한 영향을 미치는 것으로서 상온에서 액체 상태로 존재한다. 물은 순환의 과정을 거치면서 액체 상태에서 여러 가지 모양과 형태를 지니게 된다. 즉, 고체, 액체, 기체 이 3가지의 상태로 모든 만물에 없어서는 안 될 중요한 요소로 자리매김 해온 물질이 물인 것이다.

2.1.1 물의 물질적 특성

물은 지구 표면적의 3/4 약 70%를 차지하고 인체에서도 70%를 차지한다. 상온에서 무색, 무취, 무미의 상태로 존재하는 물은 생명체에 필수 불가결한 요소이다. 물은 지구상에 생명체가 출현한 이래로 상온에서 유기물질이 만들어 지는 것이 가능하게 하였다. 구조적으로나 과학적으로는 수소와 산소의 결합으로 정의하고 있으나 물은 여러 가지 물리적 성격을 지니고 있다. 노먼 K 부스 (Norman K. Booth)는 물의 물리적 특성을 “움직임, 음향성, 변형성, 반영성” 4가지로 나누었다(Norman K. Booth, 1987; 남윤희, 2005).

2.1.1.1 움직임

상온에서 액체 상태인 물은 중력에 영향을 받지 않고 특별한 형태를 갖지 않으며 유연하게 움직인다. 물은 중력의 영향을 받아 수평을 이루려 하고 위에서 아래로 계속 향하며 흐르는 성질을 갖고 있다. 유동성이 있는 물은 특별한 형태가 없이 존재하지만 얼음 틀에 물을 붓고 얼리면 그 틀과 같은 모양으로 나오는 것처럼 틀 안에서 존재할 때는 틀과 동일한 모습을 띤다. 한곳에 고여 있거나 조용하게 흐르는 강들은 정적인 물로 중력에 의해 수평을 이루고, 폭포 같은 낙하하는 물은 유동적으로 흐르는 동적인 물이다.

2.1.1.2 음향성

물의 두 번째 특성은 소리를 낸다는 것이다. 폭포처럼 물이 위에서 아래로 낙하하면서 고정되어 있는 바위에 부딪칠 때 소리를 만들어낸다. 물은 양과 움직임의 정도에 따라 다양한 소리를 내며, 소리는 물이 어떤 모양을 이루면서 소리를 내는지 알 수 있다. 또한 물이 가지는 소리는 하모니로 설명되는데 하모니는 아르모니카(물이 담긴 유리그릇을 공명시켜 소리를 조화롭게 만들어내는 것)에서 유래되었다(장진수, 2011).

2.1.1.3 변형성

물은 온도에 따라 고체상태의 얼음이 액체상태의 물이 되고 그 물이 증발되어 수증기가 된다. 이 수증기는 모여서 다시 비가 되는 과정을 거치는 순환의 과정을 거친다. 물의 형태는 외부에서 가해지는 압력과 힘에 의해 좌우되는 즉 외부 요인에 직접적으로 의존하는 성향이 강한 물질이다.

2.1.1.4 반영성

물은 투명성과 반사성을 지니고 있다. 투명성은 거울과 같이 모든 것을 비추는 성질로 주변 환경의 이미지를 나타내준다. 반사성은 빛의 산란에 의해 물이 반사를 일으키는 성질이다. 물의 반사성으로 인해 바닷물이 파랗게 보이는 것이다.

2.1.2 물의 상징적 의미

투명하고 맑은 물은 항상 아래로 흐르며 주변을 자신의 투명성으로 비추고 투영시키며 빛을 굴절시키고 반사하여 우리가 볼 수 있는 색을 나타내 준다. 주어진 환경에 따라 고요하게 흘렀다가 폭포에 따라 세찬 물줄기로 바위를 뚫을 것처럼 흐르고 단단한 얼음이 되기도 하며 작은 물줄기가 되어 땅속으로 흘러 들어가 대자연에 생명력을 불어 넣어주기도 한다. 물은 생명탄생의 의미인 생명이자 힘이요, 문명의 시작과 역사의 시련을 함께 해온 것이다(김민영,2005).

물은 고대부터 중요한 요소로 인지되어 왔으며 물에 대한 근원적인 탐구가 행해졌다. 헤르만헤세는 “물에서 배우라....., 물은 생명의 소리요, 영원히 생성하는 소리이다. 물은 흐르고 흘러 영원히 흐를 것이며....., 순간마다 새로운 물이라는 비밀을 알았다.” 라고 그의 저서 ‘쉴다르타’에서 물을 철학적으로 분석하였다(Gaston Bachelard,1980).

물의 모습은 과학적, 철학적으로 묘사되었으며 헤르만헤세의 글에서 알 수 있듯이 물의 다양함으로 수많은 은유와 상상력의 원천으로 신비의 대상이 되어왔다(김민영,2005).

고대 그리스의 철학자 탈레스는 “만물의 근원은 물” 이라고 하였으며 아리스토텔레스는 4원소설 (모든 물질이 물, 불, 공기, 흙으로 이루어졌다는 설)을 지지하며 물이 4원소의 한 요소라 하였다(Alev Lytle Croutier,1997; 남윤희, 2005).

이집트인은 모든 만물의 근원인 물로부터 세계가 발생하게 되었다고 믿었다. 물을 인격화 시켰으며 신으로 숭배하였다. 그들은 나일 강이 축복을 가져다준다고 생각하며 눈과 나우네트로 신들의 왕으로 신격화하였다.

물을 생명의 근원으로 유익한 것으로 생각하였다. 죄를 씻어내고 악으로부터 정화시켜주는 기능과 질병을 치유해주며 다산을 가져다주는 기능을 가지고 있다는 생각을 하였다. 이집트와 같이 메소포타미아인도 물을 신으로 숭배하였다(이재섭,2010).

2.1.3 물을 이용한 목욕의 정의

목욕은 머리를 감고 몸을 씻는 일을 말한다. 목욕의 목은 다스린다는 의미로 몸을 다스리며, 청결히 하고, 피로나 스트레스를 풀며, 건강을 더욱 증진시킨다. 과학적 의미로는 피부 밖과 안의 온도로 인한 온열작용으로 스트레스를 해소시켜준다(토마스크릴,2002; 곽길호,2004; 이미림,2006).

목욕은 개인의 신체조건과 취향에 따라 다르며 침수부위별로 전신욕, 반신욕, 족욕으로 나뉠 수 있다. 전신욕은 혈액순환이 활발해지고 뭉친 근육을 이완시켜주는데 도움을 주지만, 너무 오래하면 심장에 무리가 올 수 있으므로 주의해야한다. 그리고 반면 지나치게 높은 온도가 아니면 족욕이나 반신욕보다 더 효과적으로 물속에서의 움직임이 근육을 이완시키는데 도움을 준다.

2.1.4 목욕요법의 종류

2.1.4.1 전신욕

우리가 목욕을 하는 목적 중의 하나는 몸의 때를 벗겨내기 위함이지만 목욕 시 온열작용으로 인한 발한작용도 피부를 깨끗하게 해준다. 피부가 깨끗해지면 발한작용이 더욱 활발해지고, 몸이 가볍고 상쾌한 기분이 든다. 또한 목욕은 저하된 기능을 되찾아주고 신체 건강을 유지시켜 준다. 온열작용으로 인하여 피부나 근육의 혈액순환이 원활해져 피로물질이 운반, 제거되어 근육의 피로나 통증도 가시게 된다. 전신욕은 온도에 따라 냉수욕(20~25℃), 미온욕(39~42℃), 고온욕(42~45℃)으로 나뉘며 냉수로 하는 전신욕은 5~20초로 최대 15분을 넘지 않도록 한다(토마스 크릴,2002).

2.1.4.2 반신욕

상반신의 체온이 높아지고 하반신의 체온이 낮아지면서 상하 온도 차이가 생기면 혈액순환 장애를 초래한다. 몸이 냉한 상태에 이르게 되는 것이다. 반신욕은 이 냉을 없애면서 상체와 하체의 조화를 이루고 체온의 균형을 맞추기 위해 따뜻한 물에 몸의 절반만을 담그는 목욕법이다.

반신욕을 할 때 팔은 물속에 담그지 않고, 명치 부근 아래만 하반신 순환과 전신순환에 도움이 되도록 물에 담근다. 이때 물의 온도는 약간 따뜻하게 느껴지는 37~38℃로 입욕시간은 20분을 넘기지 않는 것이 적당하다.

반신욕을 마친 후에는 따뜻한 물로 샤워를 하고 미지근한 물을 마신다. 그리고 하반신을 따뜻하게 보온해 주며 30분간 휴식을 취해준다(박영순, 2005). 근육통 있는 사람, 관절염, 감기, 스트레스가 많은 사람에게 반신욕은 이로우며 피로 회복에도 좋지만, 몸이 따뜻한 사람에게는 좋지 않을 수 있다(이미립, 2006).

< 표1 > 증상에 따른 반신욕 방법

구분	아침	저녁	비고
정상인	38~40℃, 10분	38~40℃, 20분	
당뇨	입욕	입욕	공복 시에는 입욕금지
고혈압	38~39℃, 10분	38~39℃, 20분	41℃를 넘지 않는다.
불면증	입욕	입욕	가능한 38℃로 입욕
저혈압	41~42℃, 10분	41~42℃, 20분	40℃ 이하로는 하지 않는다.
수험생	입욕	입욕	교감신경 작용으로 집중력 향상
감기	반신욕을 하지 않는다.	41℃ 20분간 입욕	목욕 후 따뜻한 차를 마신다.

출처: 박영순 (2005). 스과와 반신욕이 여성의 체형변화에 미치는 영향. 용인대학교 재활보건과학대학원 인용정리

2.1.4.3 족욕

족욕은 제2의 심장이라고 불리는 발을 따뜻한 물에 담가 온욕을 통해 혈액 순환, 피로회복, 긴장완화 그리고 노폐물 배출을 원활하게 하기 위한 목욕법이다. 족욕법은 동서양을 막론하고 옛날부터 전해 내려오는 건강법으로 인체의 축소판이라 불리는 발의 반사구가 신체의 각 부분과 대응되어 있는 만큼 신체기능이 전반적으로 좋아져 몸 전체가 건강해질 수 있다고 알려져 있다.

족욕을 통해 혈관이 넓어지면 손과 발의 말단에 정체되어 있던 혈류의 순환이 촉진되고, 혈액순환이 원활하게 되어 몸의 균형을 바로잡고 냉기를 해소시켜 온몸을 따뜻하게 할 수 있다. 혈관의 흐름이 좋아지면 체내의 각 기관을 조절하는 효소의 작용이 좋아지고 혈관이 유연해지면서 혈압이 정상화된다. 효소의 활동은 면역력 증강에 도움이 되고 영양소와 산소가 풍부한 혈액이 순환됨에 따라 신체리듬이 정상이 되고 부교감신경이 작용하여 스트레스를 완화시키고 온몸의 긴장감을 완화시킨다.

따뜻한 물에 발을 담그는 것만으로도 효과를 볼 수 있지만 물의 온도와 높이, 족욕 시간 등에 따라 그 효과와 지속력이 달라진다. 물의 온도는 우리의 체온과 비슷한 38~40도가 가장 족욕하기 좋은 온도로 정신적인 안정감과 긴장과 스트레스를 완화시켜 근육을 편안하게 해준다(임성은,2007). 온도는 38도에서 시작하여 40도까지 천천히 온도를 높이는 것이 좋으며, 복사뼈부터 손가락 4개만큼의 위 부위에 있는 삼음교까지 잠길 수 있도록 해야 하고 30분이 넘기지 않는 범위에서 20분 내외가 알맞다고 한다(송지청,2004; 사가에도루,2005; 이미림,2006). 삼음교를 잠길 수 있도록 하는 이유는 그 부위를 온욕으로 자극해야 내부 장기까지 열이 전달되어 신체의 기능을 활성화시킬 수 있다. 삼음교를 잠기게 하는 물의 높이가 최소한의 높이이며 족욕을 통해 더 좋은 효과를 내기 위해서는 종아리까지 잠기도록 하여 40도 전후로 온도를 유지하여 하루에 한번 20분정도 시행하는 것을 올바른 족욕이라 할 수 있다고 생각한다. 그리고 족욕을 마친 후에는 체온을 유지하기 위해 양말을 신는다던지 이불을 덮어주어 발의 보온효과를 지속시켜 줄 수 있도록 하는 것도 중요하다고 생각한다.

2.2 스파의 역사적 변천과정

2.2.1 스파의 개념

스파(Spa)의 어원은 라틴어 'spagere'와 벨기에의 리게근처 광천수가 나오는 작은 마을인 스파우(Spau)에서 유래되었다는 설이 있다. 이 마을은 로마시대 부터 온천수로 질병을 치료하고자 하는 사람들이 방문한 지역이었다. 또한, 고대 왈론(Walloon)어로 샘이라는 의미의 '에스파(espas)'나 라틴어인 'Salus Per Aqua (health through water)'에서 유래되었다는 설도 있다(최정아,2014). 이렇듯 스파의 기본요소는 '물'이고, '물을 통한 건강', '물을 이용한 치료'라는 의미로 수천년 동안 사용되어 왔으며 목욕의 문화와 밀접한 관계가 있다.

현대에서는 물을 이용한 치료의 개념으로 스파를 광천수가 나오는 온천에 국한시키기 보다는 다양한 수압 및 수류를 만드는 각종 물을 사용하는 기기를 이용한 관리인 하이드로테라피(Hydrotherapy), 마사지, 다양한 테라피를 시행하는 시설을 통칭한다고 할 수 있다. 국제스파협회(ISPA)는 스파를 육체, 마음, 정신의 조화를 이루며 건강을 유지하고 되찾기 위한 전문적인 솔루션을 의미한다고 정의하고, 대한스파협회(KISPA)는 물의 열, 부력 및 마사지를 이용해 몸의 평온을 찾는 동시에 스트레스를 해소하고 더 나아가 질병 예방 및 신체 컨디션을 재조정하는 선진적인 물 치료 시설이라고 정의하고 있다.

선행 논문을 살펴보면 스파의 정의를 김미애(2011)는 온천의 개념보다는 확장된 의미로 위락과 치유의 역할을 동시에 하는 곳이라 정의하였고, 박소현(2011)은 치료와 휴양을 목적으로 목욕문화가 발전해 왔던 것과 더불어 미용, 숙박, 의료에 이르기까지 거의 모든 분야가 스파 산업에 포함된다고 정의하고 있다.

스파는 종합해보면 건강과 미용의 목적을 위한 프로그램을 제공하는 수 치료 시설로 다양한 테라피와 마사지, 기기를 이용하여 고객의 스트레스 완화 및 체형관리를 통한 심신의 안정과 평화를 추구하는 곳이라 할 수 있다. 따라서 스파란 앞으로도 지속적으로 연구되고 계속하여 발전하는 산업이라고 할 수 있다.

2.2.2 스파의 역사

고대 사람들은 흐르는 물에 경의를 표하거나 숭배하였고 프로토 인디언 문화는 기원전 2400년경 물 치료를 위한 위생적 시설을 만들었다는 기록이 전해진다(정혁진,2004; 최정아,2014). 그리스에서는 물이 질병을 치료한다고 믿었으며 물에 몸을 담그는 것이 의사들이 처방하는 치료법 중의 하나로 히포크라테스 또한 관절염을 치료하기 위해 물을 사용하였다(강신욱 외,2004; 박구슬,2012). 미용적인 측면으로 물을 사용했던 클레오파트라나 히포크라테스처럼 치료를 위해 물을 이용한 솔로몬 왕을 통해서도 그리스인들이 물이 치유력을 가지고 있다고 믿었다는 사실을 알 수 있다.

또한 그리스는 몸을 청결하기 위해서도 목욕을 하였지만 건강관리를 위해 사우나와 냉탕 입욕을 하는 목욕법이 성행하였다. 상류층 그리스인들은 커다란 수반 모양의 ‘라브룸’이라는 세면대와 누울 수는 없는 크기의 욕조인 테라코타 욕조를 이용하여 몸을 청결하게 할 수 있었다. 나라에서 관리하거나 개인이 운영하는 공중목욕탕은 물을 데울 수 있었고 화로로 난방을 하였으며 냉탕, 온탕, 증기탕이 있는 호화로운 목욕탕도 존재하였다(Katherine Ashenburg,2010). 여럿이 함께 사교적인 모임을 갖으며 다양한 온도의 목욕을 즐기기 위해 귀족과 상류층을 포함한 많은 사람들이 공중목욕탕을 찾았다. 귀족이나 상류층은 개인이나 공중목욕탕 이외에도 운동을 하고 난 후 몸을 씻기 위해 연무장을 애용하였다. 그리스인들은 모래, 점토, 부석, 재를 뭉친 덩어리를 비누 대용으로 사용하였는데 목욕 후 오일을 바르고 때를 미는 도구인 스트리질(strigil)을 이용해 몸의 각질과 뭉친 오일을 벗겨내었다.

그리스 목욕문화의 영향을 많이 받은 로마는 물을 숭배하였다. 전쟁으로 지치고 힘든 병사들의 몸을 회복하는 장소로 온천지역 근처에 목욕탕을 지어 이용하게 하였다. 로마인들은 로마 외에도 온천으로 유명한 지역이라면 목욕탕을 지었으므로 지금 영국의 로만바스 (Roman Bath), 프랑스 Arles, 독일 Badenbaden Aquincum 등에서 로마시대의 목욕문화를 볼 수 있다(박소현, 2011).



<그림1> 영국 Roman Bath

출처: <http://commons.wikimedia.org>



<그림2> 독일 바덴바덴

출처: <http://justgoeurope.co.kr>

로마인들은 라틴어 ‘라우투스’는 ‘씻다’ ‘목욕하다’의 의미인 단어가 ‘세련되고 기품있는 우아한 사람’이라는 의미의 형용사로 그 의미가 확장된 데에서 알 수 있듯이 그리스인들보다 위생기준을 더 엄격하게 적용하며 청결에 더 신경을 썼다(Katherine Ashenburg, 2010). 로마인들은 그들의 작은 규모의 목욕탕을 발네움이라고 하였다. 목욕이라는 뜻을 지닌 라틴어 Balneum(발네움)

은 헬라어 ‘발라네이온’에서 유래 되었고 이 속에는 ‘마음에서 근심을 털어내다’라는 뜻을 지니고 있다. 로마 초기 목욕탕은 발네움이 주를 이루었지만 수로가 발달함에 따라 테르메(Thermae)라 불리는 거대한 공중목욕탕이 성행하기 시작하였다.



<그림3> 로마 소규모 목욕탕 발네움(Balneum)

출처: <http://commons.wikimedia.org>



<그림4> 로마 대규모 목욕탕 테르메 (Thermae)

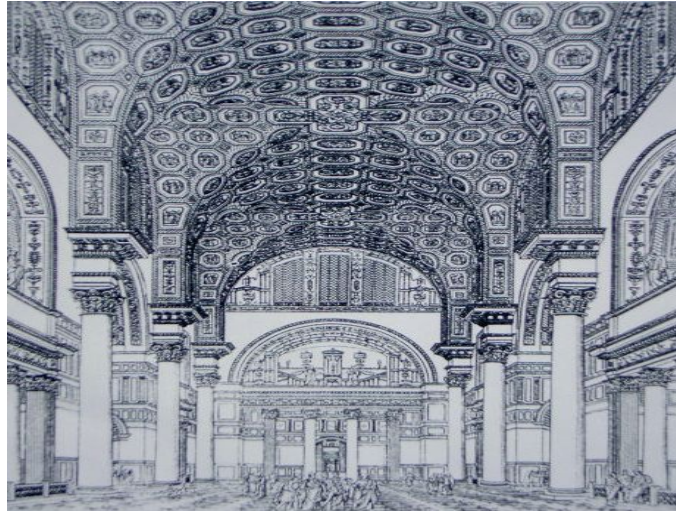
출처: <http://www.eldo.us>

로마 테르메라 불리는 거대한 목욕탕의 발전은 물을 공급하기 위해 세워진 교량형태의 수로인 수도교 건설과 관련이 있다. BC 33년 율리아 수로를 시작으로 AD 1세기경 수도교 6개 그리고 100년 뒤 11개로 늘리면서, 목욕을 즐기고 좋아했던 로마인들은 유럽을 정복해서 얻은 돈으로 정교한 수로를 만들어 2500km 떨어진 산에서 맑은 물을 끌어와 사용하는 경지에까지 이르게 되었다. 이렇듯 로마인들은 물을 편하게 얻게 되자 호화롭고 화려한 테르메를 지었다. 또한 테르메는 그 당시 로마를 통치하던 왕들이 자신들의 정치능력을 과시하기 위한 수단의 하나로 지어지기 시작하였다. 그들의 정치능력으로 시민들이 사는데 불편함이 없다는 점을 보여주기 위해 자신들만의 테르메를 건설하였다. 로마 역사상 큰 테르메(Thermae) 중 하나는 자신의 동생을 죽이고 왕이 된 카라칼라가 민심을 사로잡기 위해 둘레 1.6km 정도의 규모로 1,600명을 한 번에 수용할 수 있는 커다란 규모의 카라칼라(Caracalla) 목욕탕이다.



<그림5> 로마 카라칼라 목욕탕

출처: <http://commons.wikimedia.org>



<그림6> 로마 카라칼라 목욕탕 추상도

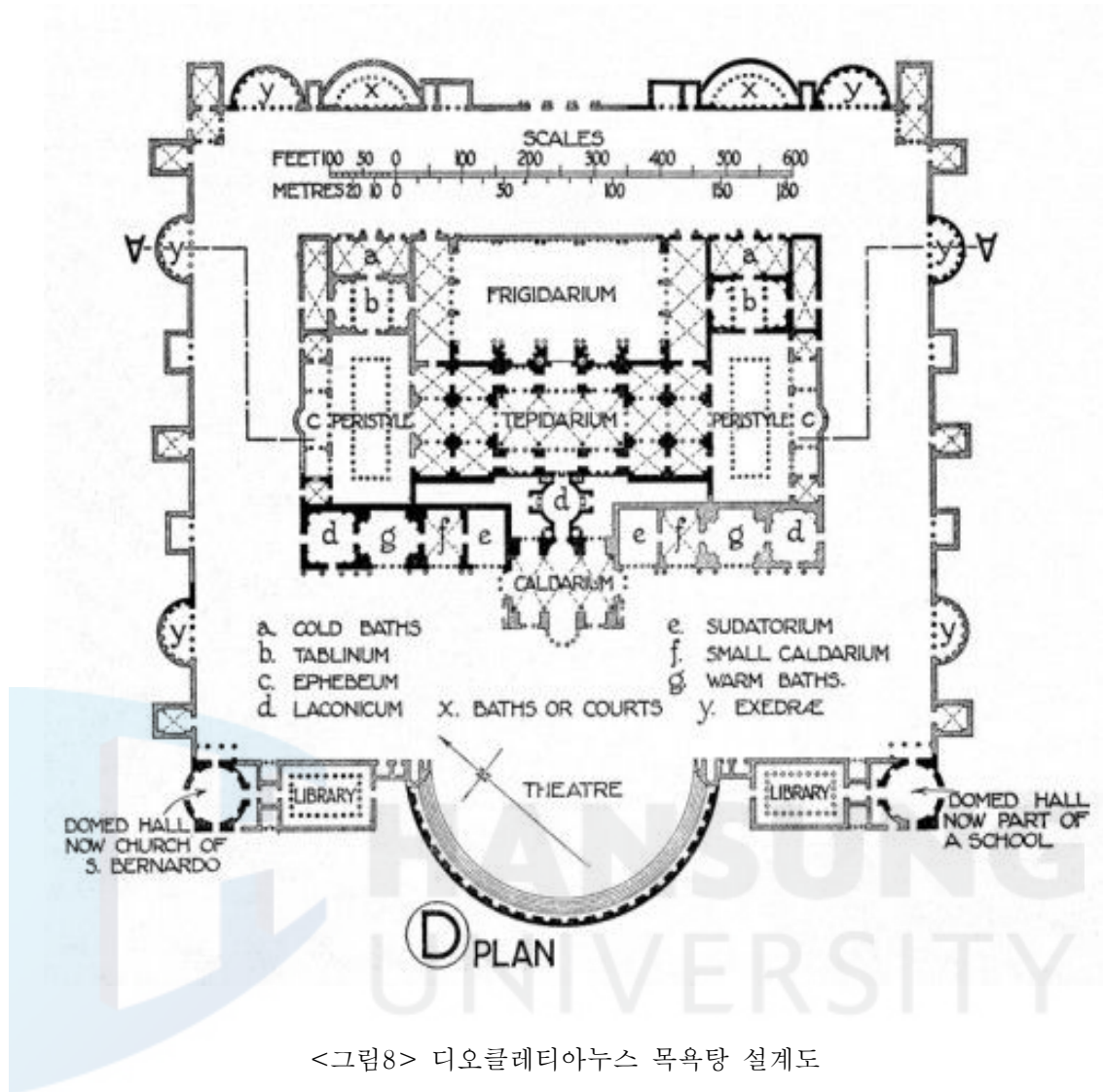
출처: <http://commons.wikimedia.org>

로마 역사상 가장 큰 테르메(Thermae)는 디오클레티아누스 황제의 목욕탕으로 면적이 3만 7500m²으로 한번에 3000명을 수용할 수 있는 규모였다. 냉수욕장이 있던 자리는 산타마리아 델리 안젤리 에 데이 마르티리 교회, 원형방 2개가 있던 곳에는 베르나르도 알레 테르메 교회, 그리고 메인홀이 있던 곳에는 국립로마박물관 일부가 자리 잡고 있다.



<그림7> 베르나르도 알레 테르메 교회

출처: <http://en.wikimedia.org>

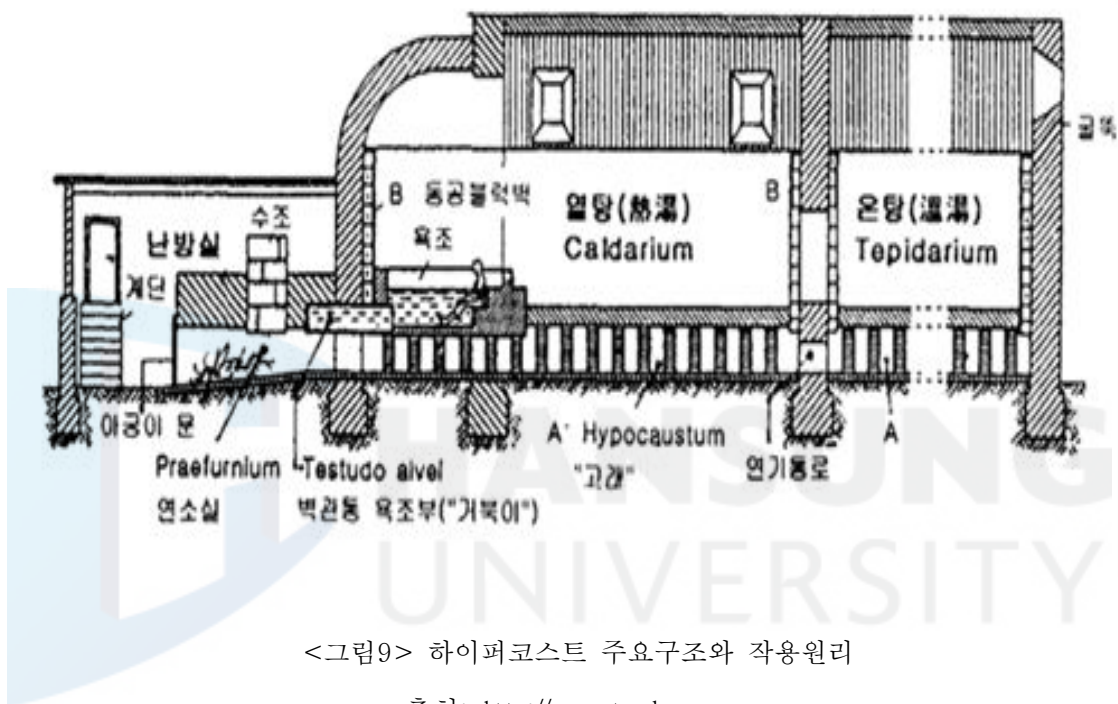


<그림8> 디오클레티아누스 목욕탕 설계도

출처: <http://www.ancient.eu>

로마 사람들은 온탕, 미온탕, 열탕의 순서로 목욕을 하였는데 특별한 순서 없이 목욕을 했던 그리스인들과는 대조적이었다. 운동을 한 로마인들은 온탕(칼다리움:Caldarium)에서 씻은 후 미온탕(테피다리움:Tepidarium)에서 때를 벗겨내고 마사지를 받았다. 다음으로 냉탕(피리지다리움:Frigidarium)에서는 목욕탕이 사교의 장이었던 그 시대를 반영하듯이 여러 사람들과 친목을 다지고 수다를 즐겼다. 그리고 프레프루니움(Praefurnium)은 불을 때는 장소로 하이퍼코스트(Hypocaust) 즉, 중앙히팅시스템 (Central Heating System) 방법으로 저수조에서 공급되는 물과 바닥을 데우기 위해 지하에서 석탄을 연소시

키는 구조였다. 하이퍼코스툼이라는 각각의 기둥들이 세워져 있었고, 모든 부분을 따뜻하게 하기 위해서 굴뚝을 여러 곳으로 뚫어 사방으로 퍼지게 해야 했다. 테르메에는 체육관, 회의실, 식당, 휴게실 등 모든 시설이 있어 로마인들은 만나절동안 목욕탕에서 시간을 보내었다. 대다수의 로마 황제들도 시민들과 같이 테르메를 이용하였고, 계급이나 신분의 차이 없이 공중목욕탕을 이용할 수 있었다.



<그림9> 하이퍼코스툼 주요구조와 작용원리

출처: <http://sonnet.egloos.com>

공중목욕탕을 이용했던 황제 중 한사람은 로마 제국의 최전성기의 황제인 하드리아누스 황제였다. 하드리아누스 황제는 로마 콘크리트를 제국 전체에 퍼트린 왕으로서 로마제국을 대표하는 건축물의 대부분을 하드리아누스가 통치하던 시절에 만들어진다. 영국의 하드리아누스 성벽 (Hadrian's Wall), 판테온 신전, 베네리스 신전(Templum Veneris et Romae)이 대표적이다. 그리고 로마는 앞에서 언급했듯이 수로를 이용하여 산에서 물을 끌어와 24시간 흐르도록 하였다. 하늘로 솟구치는 분수나 밤낮없이 씻을 수 있는 공중목욕탕과 수세식 화장실도 개발하였다.

대중목욕탕에서 연로한 퇴역병사와 그의 일화는 지금까지도 유명하다,. 세신사를 고용할 능력이 없던 퇴역병사가 자신의 몸을 목욕탕 벽에 문지르는 것을 본 하드리아누스 황제가 그에게 돈과 노예를 하사하자, 이 소식을 들은 시민들이 몰려와 퇴역병사가 했던 것처럼 몸을 벽에 문지르자 황제가 서로 몸을 밀어주라 명하였다는 일화이다.

신분차이 없이 로마인들이 이용하였던 공중목욕탕은 처음에는 남녀가 따로 목욕을 하였지만 후에 남녀 구분이 없어지면서 혼욕을 하였다. 로마시대의 목욕탕은 북아프리카 해안, 그리스, 터키, 독일 남부 및 스위스 그리고 영국까지 전파되었다.

로마의 목욕문화는 거대한 테르메를 유지하기 어려워지고 로마제국의 멸망과 함께 쇠퇴하였다. 중세 초기 유럽 이슬람 세력의 지배를 받았던 에스파냐에는 공중목욕탕이 있었고 온수 탕을 즐겨했지만 역시나 기독교들에게는 탐탁지 않은 광경이었다. 하지만, 로마 목욕탕의 몰락에 어느 정도 관여가 되어 있는 기독교로 인해 공중목욕탕이 부활하게 되었다. 십자군이 동방 원정에서 돌아오면서 하맘을 유럽에 소개한 것이 계기가 된 것이다(Katherine Ashenburg, 2010).

십자군에 의해 부활한 공중목욕탕은 로마시대의 목욕탕이 다시 만들어지기도 하였다. 여전히 목욕탕은 인기가 있었지만 14세기의 흑사병이나 16세기 중반의 성병 확산으로 일시적으로 폐쇄되었다. 17세기는 광천수 외에 다양한 재료들을 섞은 목욕을 하여 효과를 증대시키려는 노력이 나타나고, 유럽의 유명 온천지역으로 사람들이 요양을 가면서 온천 휴양지 개발이 시작되었다(설혜심, 2002). 의사들은 물을 치료목적으로 사용함을 입증하기도 하였으며 수치료에 대한 본격적인 연구가 시작되었다.

18세기 후반에 이르러 청결에 대한 사람들의 인식이 바뀌고 유럽에서의 목욕은 단독으로 하는 행위로 정착되었다. 공중위생을 위한 물 보급이 이루어지고, 새로운 위생기준의 도입으로 공공장소나 사적 장소에도 변화가 시작되었다. 의사들이 물을 치료적 목적으로 처방하는 일이 많아지고, 개인용도의 목욕탕이 증대되는 현상이 나타났다(Georges Vigarello, 2007).

영국은 로마인들이 영국의 유일한 뜨거운 온천으로 바스 지역을 찾은 후부

터 왕과 귀족들의 필요에 의해 그 지역을 중심으로 목욕문화가 발달하게 되었다. 나병환자였던 블라듀트 황태자가 바스 온천물로 치유되었으며, 엘리자베스 1세도 병에서 회복되었다. 그리고 제임스 2세 왕비가 태자를 잉태하는 등 수많은 치유의 역사를 지니고 있다(김민경,2008; 최정아,2014).

독일의 가펜버그에서는 물을 이용한 스파 시스템에 다이어트, 운동 등이 결합된 트리트먼트가 개설했으며, 세바스찬 크나이프는 수치료법으로 효과를 얻었다. 벨기에의 Spau 온천 요법이 유명해지면서 유럽인들이 스파를 찾기 시작하였다. 미국은 수 치료시설이 성행하며 뉴욕에는 수 치료 학교가 설립되었다(Joan Scott, Andrea Harrison,2008; 최정아,2014).

폴란드식 스파는 의사에게 간단히 진료 받은 후 개인에게 최적화된 트리트먼트를 제공받는 형태의 스파를 말한다. 프랑스는 젊음과 아름다움을 추구하는 점에 중점을 두고 있다. 해수 테라피를 통해 전신 피로 회복을 제공하며, 우리에게 알려진 에비앙은 프랑스의 스파이다.

터키의 목욕탕을 하맘이라고 부르는데 스팀 배스 스타일의 목욕형태이다. 스팀실에 들어가 땀을 내고 샤워를 하면 때를 밀어주고 머리를 감기고 비누칠을 해준다. 하지만 우리나라에서의 터키탕의 의미는 성적서비스까지 제공하는 곳으로 인식이 되고 알려져 터키탕이라고 부르는 대신 증기탕이라는 용어를 사용하게 되었다.

중국의 경우 당나라 양귀비가 옥련탕이라 불리는 곳에서 목욕을 즐겼다고 하며, 고구려인들도 온천탕을 이용하였다.

한국의 경우 삼국시대 삼국유사에서는 박혁거세와 왕비 알영이 목욕을 통해 ‘몸에서 광채가 났다’는 기록이 남아있다. 신라시대에는 승려와 신도들을 위한 공중목욕탕이 절에 있었다는 기록이 있고, 귀족들의 집에는 대부분 목욕시설이 갖추어져 있었다. 불교를 통해 청결의식과 더불어 종교의식으로서의 목욕이 널리 전달되기 시작하였다. 또한 신라에서는 목욕을 의식수단과 함께 치료 수단으로 이용하였다. 이렇듯 삼국사기와 삼국유사에는 목욕이 청결을 위해서, 마음을 청결하게 하기위해, 피부가 깨끗해지기 위해, 그리고 마음이 단정해진다는 의미로 목욕을 행했다는 기록이 남아있다(안옥희 외,2004).

통일신라시대에는 증기욕을 행하였는데 이 증기욕이 훗날 일본으로 넘어가 한증탕의 보급에 영향을 미쳤다고 한다. 고려의 귀족 부인들은 난초 삶은 물에서 목욕을 즐겼다(이연복,이경복,2000). 고려인들은 신라인들보다 더 목욕을 즐겼으며, 남녀 혼욕의 목욕문화도 있었다고 한다. 고려시대의 왕은 일상적으로 목욕을 하였으며 온천목욕을 1년에 2번 정도 하였다는 기록이 있다. 또한 고려시대 기도드리는 사람들은 기본적으로 목욕을 하였으며, 온천에서의 목욕이 영접의 행위로 이용되었다. 의식이 있거나 간절히 기원하는 일이 있을 때에도 몸과 마음을 단정하게 하기 위해 목욕을 하였다.

조선시대는 유교사상의 영향으로 목욕문화가 사라진 시기이었고, 개화기 시대 때는 목욕의 필요성을 느꼈지만 조선시대부터 배인 습관이 고쳐지기는 쉽지 않았다. 1876년 개항기 직후 일본상인들은 비누를 판매하였으며, 서재필은 청결의 중요성을 강조하면서 목욕의 필요성을 주장하였다. 조선시대에는 고려시대보다 목욕에 관한 기록이 많고, 치료를 위한 온천욕, 기도나 의례를 위한 목욕, 일상적 목욕이 행해졌다는 기록이 있지만 일상적인 목욕에 대한 기록은 그 수가 많지 않다. 일상적인 목욕은 주로 위생적인 측면, 외모를 가꾸기 위한 경우에 사용되어졌다는 것을 알 수 있다. 또한 다른 시대와 마찬가지로 목욕이 치료적인 방법으로 이용되어졌다. 일반적으로 온천이용을 많이 하였는데 온천에서 목욕을 하지 못하는 경우에는 온천물을 길어와 궁에서 목욕을 하였다. 임금부터 백성까지 온천욕을 한 시대가 조선시대였으며, 온천욕의 효과가 중요시하게 여겨졌던 시기로 온천 개발에 힘을 쏟았던 시대였다고 할 수 있다(안옥희 외,2004).

일본에서도 한국과 마찬가지로 고대부터 불교 사찰에 대중목욕탕을 두었다. 일본 16세기 에도시대에는 유명 도시에는 대중목욕탕이 빠짐없이 생겨났었다. 또한 노천 온천에서 남녀노소 구별 없이 물로 병을 치료했다는 기록이 있는데, 에도 시대에 혼욕 금지령이 내려졌지만 잘 지켜지지 않았다. 하지만 명치시대부터는 본격적으로 혼욕이 금지되기 시작하였다. 1890년대를 기점으로 혼욕의 풍습이 사라지기 시작하여 지금은 혼욕하는 대중목욕탕을 찾아볼 수 없다.

2.2.3 스파의 의의

스파는 입욕을 기본 전제로 하며 물의 치유적인 특성을 이용하여 신체적인 치료는 물론 정신적인 휴양의 기능을 해왔다. 현대의 스파 역시 긴장 완화 및 스트레스 해소, 건강한 삶의 추구 등과 같은 인간의 근원적인 욕구를 위해 존재하고 있다.

스파는 육체적인 피로나 건강상태에 대한 진단을 통해 운동과 식단을 처방 받을 수 있다. 최근에는 보다 건강한 삶을 영위하고자 안티에이징, 디톡스 관리 및 비만관리에 대한 관심이 급증하고 있다. 안티에이징을 보다 의학적으로 전문화시키고자 하는 접근이 늘어감에 따라 노인전문병원, 한의원, 병원 등에서 스파 시설이 도입되고 있다.

스파는 기존의 피부 관리에 물을 이용한 테라피가 접목되어 보다 세련되고 전문화된 서비스를 제공한다. 페이스 트리트먼트를 기본으로 바디트리트먼트, 운동, 요가, 명상 등 전문적이고 지속적인 관리를 받는다.

현대인들의 삶속에서 벗어나 여유를 느끼며 안티스트레스(스트레스 해소)와 정서적인 안정을 찾고자 우리는 스파를 찾는다. 자신의 내면을 돌아가 자신을 성찰하고 명상의 시간을 가질 수 있는데 도움을 주기 위해 컬러테라피, 명상, 사운드테라피 등이 진행되고 있다.

2.2.4 스파관리의 효과

온열효과로 혈류의 속도가 빨라져 신진대사를 원활히 한다. 근육을 이완시키고 완화시키며 피로를 줄여주고 통증을 경감시켜준다. 혈관을 수축시켜 부종을 감소시켜주며, 피부 소양감과 같은 알레르기 반응을 줄이는 효과가 있다. 여러 형태의 수압을 위해 마사지효과와 통증완화의 효과를 제공한다. 혈액의 흐름이 원활해지고 림프순환도 촉진되어 영양과 독소 배출로 인한 노폐물 제거 효과가 있다. 여러 형태의 수압을 이용하여 근육 및 신경계작용으로 마사지 효과와 통증완화의 효과를 제공한다. 해수를 이용하여 삼투압 현상의 영향을 미쳐 인체의 노폐물 배출을 돕고 미네랄을 흡수하여 탄력 있는 몸매로 가꾸어주는 효과가 있다.



Ⅲ. SPA 유형별 분류 및 적용방법

3.1 스파의 종류

3.1.1 테스트티네이션 스파 (Destination Spa)

테스티네이션 스파는 예로부터 온천지역 근처에서 발전되었고, 한 장소에서 일정 기간 동안 체류하면서 고객의 식습관, 라이프스타일, 건강과 영양에 대한 상담이 이루어지며 피트니스, 요가, 명상, 테라피 그리고 의료적 시술 등 종합적이고 체계적인 프로그램을 제공한다. 데이스파 보다는 더 넓고 전문적인 스파 서비스와 신체 건강을 위한 프로그램이 준비되어진 “목적형 스파”이다(이나래,2011).

고객의 건강상태를 조사하고 상담한 후 개별 관리 프로그램을 결정하며 무엇보다 삶의 방식을 변화시키기 위한 교육 프로그램이 중요시 되어 도심에서 벗어난 자연 친화적인 환경을 중심으로 모든 시설을 갖추고 있다. 그 지역만의 아름다운 자연환경과 특산물의 특화로 지역의 개성을 체험할 수 있기에, 테스트티네이션 스파를 ‘지역형 스파’라고도 한다(이승현,임미혜,2007; 김용원,2013).



<그림10> 테스트티네이션 스파

출처:<http://www.econovill.com>

매디컬 스파처럼 의료적인 기술이나 고객의 신체적, 정신적 건강상태 검진을 통한 개별 프로그램이 처방되므로 웰빙, 안티에이징, 수명 연장에 대한 관심의 급증으로 향후 더 발전될 것으로 보인다.

3.1.2 데이 스파 (Day Spa)

도심속에 있는 스파, 도시형 스파(Urban Spa) 라고 불리는 이유는 데이 스파가 주로 도심에 위치하고 있는 이유에서이다. 국내 스파의 대부분인 약 70%를 차지하고 있는 스파로 기존 피부 관리실이 전환된 형태라고 할 수 있다. 데스티네이션 스파와는 달리 장기간 체류하지 않고 짧은 시간에 효율적으로 뷰티관리, 체형관리, 스트레스 관리 등의 스파 프로그램을 받기 위한 고객들이 주를 이루며 쉽고 적은 비용으로 관리를 받을 수 있다는 장점이 있다. 이와 같은 장점으로 스파 산업 중 가장 빠른 속도로 성장하고 있는 스파라고 할 수 있다. 바쁜 직장생활로 심신이 지친 현대인들에게 도시를 벗어나 느낄 수 있는 여유를 제공하고자 피로회복, 스트레스 완화 및 휴식을 위한 마사지(예희정,2010)와 함께 단시간에 할 수 있는 스파 프로그램을 제공한다. 미국 최초의 스파이자, 데이 스파는 엘리자베스 아텐의 red door spa로 알려져 있다.



<그림11> 데이 스파

출처:<http://www.gruman-nicoll.com>

3.1.3 클럽 스파 (Club Spa)

클럽 스파는 피트니스 시설을 이용하고자 하는 고객층을 대상으로 멤버십 제로도 운영되어 지는 스파이다. 개인 트레이닝을 받으면서 운동 및 체형관리를 하고자 하는 피트니스 고객층이 주이지만 운동과 함께하면 시너지 효과를 낼 수 있는 다양한 스파 프로그램을 제공한다. 직접 움직이는 운동과 함께 프로그램이 제공되므로 다른 스파에 비해서 능동적인 스파라고 할 수 있다.

3.1.4 크루즈 스파 (Cruise Spa)

유람선을 이용한 선박여행인 크루즈 여행에서 이루어지는 스파이며 숙박시설을 비롯한 다양한 엔터테인먼트 프로그램을 제공한다. 또한 토탈 에스테틱 스파가 갖추어져 있어 릴렉싱 위주의 프로그램이나 슬리밍 프로그램이 주를 이루고 있다.

1930년대 대형 크루즈 운항이 시작된 이래로 크루즈를 이용하는 연령대와 계층이 점차 다양해지면서 대형화된 선박과 객실, 다양한 스파 프로그램 및 서비스로 호텔 및 리조트 스파 개념으로 강화되고 있다(박소현,2011;박구슬,2012).



<그림12> 크루즈 스파

출처: <http://www.sonbet.com>

3.1.5 매디컬 스파 (Medical Spa)

데이스파와 병원의 치료적 개념이 더해진 것으로 과학 기술의 발달과 평균 수명의 연장으로 단기치료 중심에서 예방의학 중심으로 변화하는 추세이다 (이혜영,2011). 매디컬 스파는 매디컬과 스파를 접목시킨 스파로서 대체 및 자연요법을 제공하며 전문의가 처방하는 스파 프로그램이 제공되는 스파이다. 노후를 위한 예방관리를 하고 안티에이징, 스트레스 완화, 체중조절 및 관리를 위한 테라피를 받는다. 매디컬 스파에서는 전문 의료진에게 검진을 받으면서 의학적인 진단 및 치료가 시행되기 때문에 의료진의 전문성이 중요하다고 사료된다. 우리나라에서는 한의원, 성형외과, 피부과와 같은 병원 내에 스파시설을 설치한 스파 형태가 주를 이루고 있으며, 스파내에 전문 의료인이 상주하는 형식(김태윤,이현주,2011; 김용원,2013)의 스파도 운영되고 있다.

3.1.6 리조트&호텔 스파 (Resort & Hotel Spa)

리조트나 호텔 안에 위치하고 있으며 대도시 인근이나 근처에 위치한 자연친화적인 느낌의 스파로서 호텔 투숙객뿐만 아니라 외부 이용객들도 이용할 수 있는 스파이다. 호텔, 사우나, 피트니스 시설, 스파 서비스, Spa food가 제공된다. 리조트 스파는 주 5일제의 증가로 휴일을 맞이하여 가족들이 함께 많이 찾고 있어 가족들을 대상으로 하는 프로그램을 풍성하게 제공하고 있다. 호텔 스파는 스파에 대한 호텔의 투자가 급증하게 되었는데 스파가 투숙객들의 고려대상의 하나로 자리매김 하였기 때문이다(진기선,2010). 데스티네이션 스파는 고객에게 맞는 식단을 제공해주고 고객의 건강에 맞는 운동을 처방해주는 반면, 리조트&호텔 스파는 스파를 이용하는 사람들이 좀 더 편안하게 쉴 수 있도록 하는 점에 초점이 더 맞추어져 있어 고객과의 1:1 상담이 이루어지지 않는 경우가 많을 수 있다.

3.1.7 온천 스파 (Mineral Spring Spa)

천연 광물 성분이 들어간 온천수가 생성되는 지역을 중심으로 발달한 스파이다. 우리나라의 경우에는 오래전부터 병이 나거나 아플 때 온천으로 요양을 가서 온천수로 병을 치료하면 낫는다고 믿었다. 현재의 온천 리조트는 가족단위의 리조트를 이용하고자 하는 고객층이 주를 이루고 있다.

3.1.8 홀리스틱 스파 (Holistic Spa)

몸과 마음, 정신을 최적의 상태로 회복시켜 신체의 정상 기능을 개선시키는 방법으로 개별 식단부분까지 맞추어 제공한다(김문주 외,2008; 이나래,2011). Holistic 즉 전체론적으로 외적인 부분만이 아닌 내적인 부분까지도 다스리고 자 내면의 문제를 먼저 치유한다. 긍정적인 사고가 사람들의 목표를 성취시킬 수 있다는 개념(박구슬,2012)을 바탕으로 명상, 요가, 컬러 테라피 등을 포함하고 있다.

3.1.9 덴탈스파 (Dental Spa)



<그림13> 덴탈스파

출처:<http://odontospa.blogspot.kr/>

덴탈스파는 치과치료를 받으면서 페이스 관리, 발반사 요법, 파라핀 왁스를 이용한 손관리 등 스파 서비스를 받을 수 있는 스파이다. 치과를 방문하여 치료도 받고 치료와 통증으로 인한 스트레스와 긴장감을 마사지와 간단한 테라피를 통해 해소시킨다. 이러한 측면 이외에도 바쁜 현대인들을 위해 한번의 방문으로 건강 개선과 미 추구의 두 가지 이점을 가져다준다.

3.1.10 키즈 스파 (Kids Spa)



<그림14> 키즈스파

출처: <http://redtri.com>

키즈 스파는 아이들을 위한 스파로 한국에서는 패밀리 스파에 주로 위치하고 있어 가족들과 함께 리조트 스파에 온 아이들이 주로 이용하고 있다. 아이들의 성장발육과 최근 급증하고 있는 아토피 피부를 개선시키는 프로그램을 주로 제공하며, 학업으로 인한 스트레스를 해소시켜 줄 수 있는 릴렉스 관리와 디톡스 관리도 함께 받을 수 있게 되어있다.

3.1.11 모바일 스파 (Mobile Spa)

모바일은 이동성이 있는, 움직일 수 있는 이라는 뜻으로 모바일 스파는 고객에게 찾아가는 스파 서비스를 제공하고 있는 스파이다. 예비 신부와 친구들이 갖는 Bridal Party, 황금같은 금요일에 즐기는 T.G.I.F Party, 연인과 함께하는 생일파티, 회사에서 직원들에게 주는 포상파티 등 특별한 날을 기념하고 싶은 사람들을 위해 데이스파 형식의 스파 서비스를 받을 수 있는 스파 파티를 개최하는 것이다. 고객의 취향에 맞게 고객이 원하는 장소에서 프라이빗(private)하게 준비되어지는 모바일 스파는 얼굴마사지, 매니큐어, 패디큐어를 받을 수 있고, 각테일과 스파퀴진을 제공한다. 우리나라에서는 아직 시행되고 있지 않지만, 필리핀에서는 <그림15>에서와 같이 Electrolux Mobile Spa라고 해서 지정된 주유소에 정차되어 있는 차 안에서 스파 서비스를 무료로 제공하고 있다. 미국에서는 네일케어를 받을 수 있는 mobile spa가 각광받고 있는데 우리나라에서도 수년간에 발전할 가능성이 높은 스파의 한 형태라고 생각된다.



<그림15> 모바일 스파

출처: <http://www.pinayads.com>

3.1.12 웰니스센터 및 건강관리센터 (Wellness center)

간단하고 편리하며 효율적이라는 목적을 갖고 운영되는 스파로 수명을 늘리고 삶의 질을 높이는 것으로 중장년층을 비롯한 젊은 세대에도 크게 어필하고 있다.

3.1.13 재활센터와 병원스파 (Rehabilitation Centers and Hospital Spas)

병원에 입원한 환자들이 회복하는데 도움을 주거나 암말기 환자들의 고통을 경감시켜 주기 위한 스파 치료를 행하는 스파이다.



3.2 스파 프로그램

3.2.1 스웨디쉬 마사지 (Swedish Massage)

가장 과학적인 마사지로 평가받고 있는 스웨디쉬 마사지는 1812년 스웨덴의 체육학자인 Dr. Per Henrik Ling에 의해 19세기 초 자신의 류마티스 치료를 목적으로 연구하던 도중 개발되게 되었다. 마사지 테크닉에 관한 용어가 정립되고 스웨디쉬 마사지의 효과와 치료방법에 대한 근거를 제시하면서 서양을 대표하는 수기 마사지로 널리 알려지고 기본이 되는 마사지가 되었다. 스웨디쉬 마사지는 5가지 기법을 통해 혈액순환을 도와 노폐물을 제거하는 것으로 오일을 사용하여 혈액의 흐름을 원활하게 하여 신진대사를 촉진시키는 효과가 있다. 5가지 기법으로는 에플라지, 페트릭사지, 프릭션, 바이브레이션, 탭포트먼트가 있다.

< 표2 > 스웨디쉬 마사지 5가지 기법

기법	효과
에플라지 (Effleurage)	혈액순환을 증가시켜서 신체 조직에 영양을 공급 림프순환을 증가시키고 노폐물 배출
페트릭사지 (Petrissage)	근육의 이완상태 개선 근육의 탄력성을 유지
프릭션 (Friction)	유동성 증가시키고 흉터조직을 유연 연골이나 관절 등에 영양 공급 상태와 운동성 개선
바이브레이션 (Vibration)	말초신경을 진정시키고 이완을 촉진 조직액의 흡수를 도움
탭포트먼트 (Tapotment)	근육을 자극하여 탄력을 증진 혈액순환을 증가시키며 신체부위를 따뜻하게 함

출처: Joan Scott, Andrea Harrison (2008). 메디시안 인용정리

3.2.2 딥티슈 마사지 (DTM, Deep Tissue Massage)

딥티슈 마사지는 조직과 장기들을 정상적으로 회복시켜 주는 결합조직 마사지 시스템과 체형교정 및 통증치료를 하는 롤핑 치료시스템에서 유래되었다. 티슈(tissue)는 연부조직(soft tissue)을 의미하고, 딥(deep)은 조직부 심부층(deep layer)을 의미한다. 근육티슈 중 특히 심층부의 조직과 근육과 근막을 관리시키는 마사지로 전신의 기혈과 순환이 정화되고 지방과 셀룰라이트에도 마사지 효과를 더해준다.

3.2.3 림프 드레니주 (Lymph Drainage)

림프 드레니주는 노폐물, 단백질, 세균, 독소 등을 운반하는 림프계의 순환을 촉진시켜 새로운 림프액이 각 조직으로 원활하게 흘러들어 갈 수 있도록 도와줌으로써 신체의 부종과 피부미용의 이상증세의 개선을 돕는 효과가 있다(임진숙 외,2008). 또한 인체의 저항력을 증진시키는 효과를 갖으며, 신체의 면역 능력을 증대시켜 주고 셀룰라이트 관리에도 효과적으로 사용된다. 덴마크의 생물학자이며 마사지사인 Emil Vodder가 1930년대 최초로 창안한 이후 1957년 비엔나 시데스코(CIDESO) 대회에서 피부관리사들에게 소개되며 대중화되었다(정혁진,2004).

3.2.4 타이 마사지 (Thai Massage)

태국어로 ‘누아드 판다라’라고 하는 타이마사지는 태국의 전통 의술기법으로 몸의 균형을 맞추고 건강하고 통증이 없는 삶을 영위하기 위해 시행한다. 인체를 최상의 컨디션으로 맞춰주는 건식 마사지이며 부드럽게 눌러주고, 당겨주고, 비틀어 주는 스트레칭 동작을 많이 사용한다. 이처럼 다양하게 행해지는 동작들을 행하는 시술자나 시술을 받는 피시술자 모두 건강해지는 마사지가 또한 타이마사지이다. 타이 마사지는 흐름과 리듬감에 기초하여 발, 손바닥, 엄지, 그리고 무릎으로 인간의 몸을 운행하는 에너지 기선이라 불리는

센(Sen) 경로를 자극하여 차단된 에너지를 열어주며, 근육에 압력을 주고 스트레칭 함으로써 기의 흐름을 원활하게 해준다. 센(Sen)의 통로는 10개의 줄기로 이루어져 있다(JanChaithavuthi 외, 2007; 안창열,2014).



<그림16> 타이 마사지

출처:<http://thai-yoga-massage.co.uk>

3.2.5 스포츠 마사지 (Sports Massage)

스포츠 마사지는 특히 활동적인 사람들을 위해 시술되는, 매우 깊게 침투되는 마사지이다. 조깅, 테니스, 수영, 사이클, 골프, 야구, 승마, 농구 등의 운동을 한 고객에게는 스포츠 마사지가 유익할 수 있다(정혁진,2004). 혈액순환 및 영양소와 산소 공급이 원활해지면서 노폐물을 제거해주고 근육의 피로가 회복되어 근활동을 활발하게 해준다. 스포츠마사지는 선수들의 몸 상태를 가다듬기 위하여 실시하며, 연습이나 시합으로 누적되어 있는 근육과 관절의 피로를 없애준다. 직접적으로는 주무르거나 누르는 동작을 통해 짧은 시간에 노폐물을 제거하여 산소나 영양분을 공급하게 도와주는 효과를 간접적으로는 신경계통을 반사적으로 조절하게 해준다.

3.2.6 아유르베딕 마사지 (Ayurvedic Massage)

기원전 600년경 탄생한 아유르베다(Ayurveda)는 인도의 가장 오래된 전통 의학으로 산스크리트어로 생명인 '아우스(Ayus)'와 지식 또는 과학을 의미하는 '베다(veda)'로부터 유래되었다. '건전한 몸과 감각 그리고 마음'을 건강이라고 정의하는 아유르베다는 바타(Vata), 피타(Pitta), 카파(Kapha) 즉 세가지 도샤(doshas:체질)가 개인별로 차지하는 비율이 다르며 그 개인차를 근거로 특성을 이해하는 것이 치료의 기본이 된다. 3가지 도샤 중 한 요소라도 우세하여 균형을 잃을 경우 아유르베다에서는 생활습관이나 음식을 바꾸도록 권한다(김대옥,2012).

아유르베다에서 사용되는 에센셜 오일은 식물을 외부 독소로부터 지켜주는 면역력의 일종으로 인간의 면역력을 증가시켜주는 역할을 한다. 그러므로 아유르베다 마사지는 일반 오일 마사지보다 독소배출 효과와 면역력 증진효과가 뛰어나 대부분의 질병을 예방할 수 있다(정진성 외,2009). 아유르베다 마사지는 오일마사지에 명상과 요가를 접목시켜 몸과 마음을 깊이 이완시켜 주며, 자신이 가지고 있는 본연의 치유력을 회복시켜준다(정광조,신길란,2006).



<그림17> 아유르베딕 마사지

출처:<http://www.indiapass.co.kr>

3.2.7 체어 마사지 (Chair Massage)

체어 마사지는 1980년대 초, 미국의 David Palmer에 의해 고안된 마사지로 고객이 옷을 입은 채로 마사지를 받을 수 있다는 큰 장점을 지니고 있다. 일반 대중이 보다 마사지를 잘 받아들일 수 있는 방법을 찾고자 하는 데에서 시작된 체어 마사지는 저렴한 가격과 신속성, 편안함 등의 이유로 대중화에 성공하였다. 마치 자궁에서 태아가 웅크리고 있는 것 같은 자세를 취하게 되어 마사지 받는 고객들이 스트레스를 해소하고 근육의 이완을 돕는다.

체어 마사지를 시행하는 부위는 긴장이 가장 많이 생기는 부위로 목, 어깨, 등, 손의 근육이라고 할 수 있다. 또한 두피, 다리, 발도 마사지 할 수 있다. 어느 부위는 5~30분 정도로 진행되지만 고객마다 맞춤시간으로 시간을 조절할 수 있어서 직장인들이 점심시간을 이용해서 쉽게 받을 수 있는 마사지라고 생각된다.

마사지 체어는 쉽게 접을 수 있어 휴대가 편하고, 어느 곳에서나 셋팅이 가능하다는 장점이 있다. 또한, 베드보다 저렴하여 비용적인 측면에서도 경제적이며, 공항이나 오피스 빌딩 같은 장소에서의 활용도가 높다고 볼 수 있다.



<그림18> 체어 마사지

출처: <http://handsinmotiononline.com>

3.2.8 시아추 (Shiatsu)

시아추는 일본말로 손가락(Shi)과 압(Atsu)을 뜻한다. ‘손가락으로 압력을 가하다’는 뜻의 일본식 지압 마사지로 손가락으로 눌러주는 기술이 있고, 손바닥 압박, 팔꿈치, 무릎 등을 사용할 수 있다. 시아추 시술자는 관절염, 우울증, 불안 환자를 비롯한 근 골격계나 정신과적인 질환이 있는 사람을 치료할 때 인체에 약 1000개 정도 있는 압점과 경혈을 모두 누르는 전통적인 치료방법을 구사한다. 일본에서 1964년 공식적으로 치료법의 한 형태로 인정 받았으며, 현재 시아추를 교육하는 학교 및 지도소가 전국에 자리 잡고 있다(박춘성,2006). 시아추는 40~60분간 치료가 진행되며 기의 자연스러운 흐름, 신진대사의 활성화, 노폐물 배출, 피로회복, 노화 방지 등의 효과를 준다.



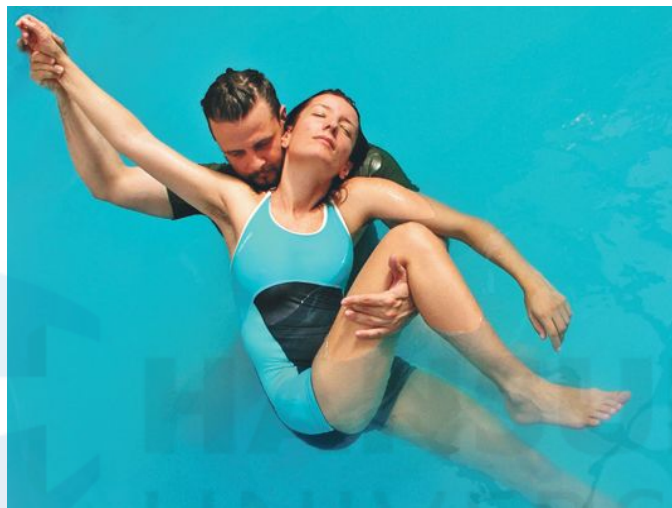
<그림19> 시아추

출처:<http://www.1001massages.com>

3.2.9 와추 (Watsu)

와추는 물(Water)+Shiatsu(시아추)의 합성어로 물에서 행해지는 시아추를 의미한다. 따뜻한 물에서 몸을 스트레칭 하며 긴장되어 있던 근육과 관절의 유연성을 증가시켜준다. 부드러운 스트레칭으로 몸을 움직일 때, 고객의 호흡

과 함께 느린 율동적 운동에 의해 시행된다. 물의 부력으로 고객은 힘들이지 않고 떠 있을 수 있어 관리사나 고객 모두 편안한 상태에서 행해진다는 점이 와추의 장점중의 하나라고 할 수 있다. 이외 와추의 장점으로서는 고객의 운동 범위 증가, 불면증 향상, 에너지 수준 증가 등을 꼽을 수 있다. 고객이 물에 떠 있을 때 고객의 심신을 편안하게 해줄 수 있는 음악을 틀어주어 감정적인 스트레스를 해소하는데 도움을 주고 마치 엄마 뱃속에 있는 태아가 된 듯이 안정감을 느끼게 해주는 것도 좋은 방법이라고 할 수 있다.



<그림20> 와추

출처: <http://www.blikk.hu>

3.2.10 발 반사요법 (Foot Reflexology)

제2의 심장, 인체의 축소판이라 불리는 발은 특정 반사구가 인체의 각 기관에 대응한다는 이론에 근거하며 발의 반사부위를 자극하여 혈액순환 촉진, 부종완화, 노폐물 배출을 원활하게 해준다. 발의 특정 부위를 문지르거나 압력을 가하거나 눌러줌으로써 그 기관의 에너지 흐름을 온화 시킨다. 고대 이집트에서도 발관리가 행해졌다는 점을 <그림21>을 통해 알 수 있다. 이집트 나일강 연안에 있는 고분마을인 사카라에 있는 무덤에서 발견한 그림으로 그림에 있는 상형문자로 된 글은 'Don't hurt me'라고 묻자, 관리사가 'I shall act as you praise me'라고 대답한다고 되어있다(reflexology-usa.net).



<그림21> 발 반사요법

출처: <http://www.worldwiderunning.com>

3.2.11 발네오테라피 (Balneotherapy)

임금님의 요양소로 이용되곤 했던 좋은 온천, 즉 천연 온천을 이용하여 건강요법을 총칭하는 개념이 발네오테라피이다. 온천을 이용해 각종 질병을 다스리는 치유요법으로 온천수에 있는 다양한 미네랄 성분이 피부질환을 치유하고 면역력을 강화시키는 효과를 가져다준다. 발네오테라피는 또한 수온의 선택이 중요하므로 우리의 체온과 비슷한 37~38℃로 유지해주는 것이 중요하다. 차가운 물과 체온과 비슷한 37℃의 따뜻한 물을 번갈아 교체욕을 하면 혈액순환과 림프순환에 도움을 준다. 전신을 온천수에 담그고 치유효과를 기대하는 입욕(bathing)이 대표적이다.

3.2.12 허브볼 마사지 (Herbal ball Massage)

허브란 약용식물로 쓰이는 것을 의미하며 B.C4세기경 그리스 학자인 테오프라스토스가 처음으로 허브라는 단어를 사용하였다. 학자들에 의해 약용으로 이용되던 것이 향마사지, 향 목욕 등에 이용되다가 아로마테라피라는 방향요법으로 발전하게 되었다(권창희,2007; 이나래,2011). 스파에서 사용되는 허브테라피는 허브볼 마사지로 여러가지 허브를 천안에 넣고 볼모양으로 만든 허

브볼을 이용하여 전신을 눌러주고, 굴려주며 마사지한다. 각 허브별 치유적인 특성이 몸에 작용하여 혈액순환 촉진, 경직된 근육 이완 등의 효과를 준다

허브볼은 따뜻한 상태로 사용해야 하므로 마른 허브볼을 스팀을 이용해 10분정도 쪄 후 사용하거나 데운 오일에 찍어서 사용하면 4~5분정도 온열감이 지속된다. 전신 관리시 2~4개의 허브볼을 사용하여 번갈아 가며 사용하면 지속적으로 열을 보충할 수 있다. 전통적인 허브볼 테라피는 타이마사지와 허브볼 마사지를 번갈아 사용하므로 전용 찜기를 옆에 놓고 계속 데워가며 사용한다. 고객이 통증이나 문제가 있는 부분에 개인별 적용을 하고자 할 때는 허브볼에 충분한 물을 적신 후 전자레인지에 3분정도 데워주면 충분한 마사지를 할 수 있다.

허브볼 사용시 주의할 점은 임신부의 사용은 피하며 12세이하의 소아는 별도의 처방전이 필요하며 암환자의 경우 암이 발생한 주변의 마사지는 피하는 것이다. 온찜질을 할 수 없는 경우(화상, 화농, 부종들이 발생한지 24시간이 지나지 않았을 때) 사용을 금한다.

허브볼 보관법은 마사지 후 허브볼은 뭉치부분을 위로하여 건조한 곳에서 3~4시간 정도 건조시킨 후 밀폐용기에 담아 냉동 보관한다. 이와 같은 방법으로 보존하게 되면 1개월가량 보존 가능하다.

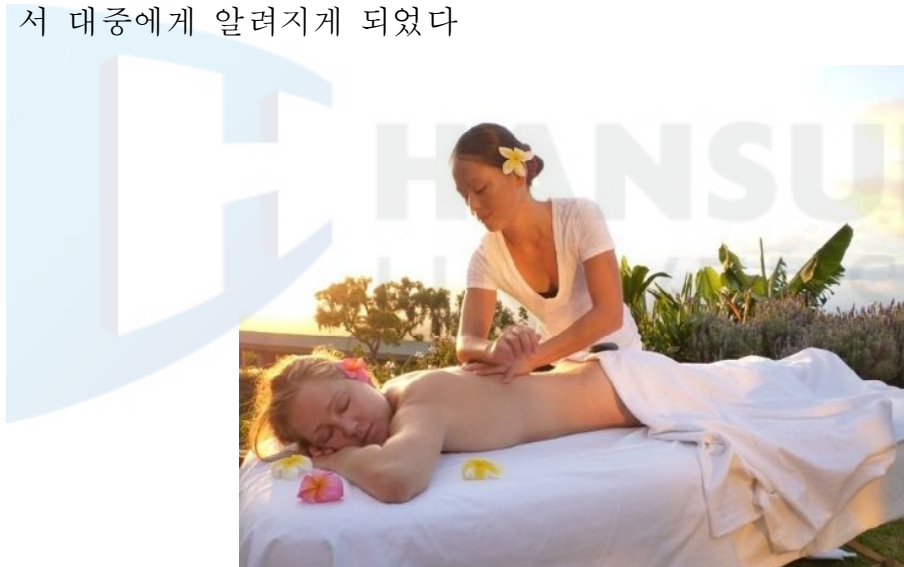


<그림22> 허브볼 마사지

<http://www.ifacemaker.com>

3.2.13 로미로미 마사지 (Lomi Lomi Massage)

전세계 5대 마사지로 불리는 로미로미 마사지는 하와이에서 내려오는 전통 자연치유 마사지이다. 선택받은 자라 불리는 치료사들 즉 카후나들은 로미로미를 마사지를 통해 정신적으로 힘든 피 시술자들을 행복한 삶으로 구원하는 역할을 담당하였다. 로미로미의 가장 큰 특징은 춤을 추듯이 마사지하는 것인데, 이는 시술자가 지치지 않기 위함이라는 분석이 있다. 손바닥, 엄지손가락, 팔등을 이용하여 미끄러지듯 혹은 반죽하듯이 하는 마사지를 통해 순환계, 신경계, 근골격 시스템을 자극해준다. 인체의 에너지 흐름을 마사지 하며, 신체적 정신적인 치유효과를 중요시하게 생각하여 마사지 이상으로 치료의 목적으로 행해지는 마사지이다. 로미로미는 오랜세월 비밀리에 전수되어 내려오다 카후나이자 로미로미의 창시자인 마가렛 마차도가 모든 사람들에게 전수하면서 대중에게 알려지게 되었다



<그림23> 로미로미 마사지

출처:<http://massageya.co.kr>

3.2.14 인디언헤드 마사지 (Indian Head Massage)

인도의 고대 의학인 아유르베다에서 권장하는 마사지 방법으로 허브, 향신료, 오일과 함께 사용되어 근육을 강화시키고 피부를 탄력있게 만들뿐만 아니라 신체의 자연적인 치유기능을 촉진시키는 마사지이다. 인도인들은 태어날때

부터 마사지를 받는데 3~6세부터는 인디언헤드 마사지를 받는 전통이 지금까지도 전해 내려오고 있다고 한다. 그리고 인도의 여자들은 모발관리를 위해 남자들은 상쾌한 기운을 받기 위해 즐겨 받았다는 기록이 있다.

인디언헤드 마사지(Indian Head Massage)는 원활한 혈액순환을 위해 뭉친 근육을 풀어주고, 뭉친 근육이 풀어지면서 뇌에 산소가 공급되고 집중력과 기억력을 향상시키는데 도움을 준다. 두피와 어깨, 등이 상부는 나쁜 자세로 인해서나 오랜 작업으로 인한 스트레스로 피로가 쌓이는 부분이므로 두피 마사지를 하면 근육이 이완(김용숙,2006; 이상은,2012)되면서 통증이 완화되고 스트레스를 경감시켜주는 효과를 볼 수 있다.



<그림24> 인디언헤드 마사지

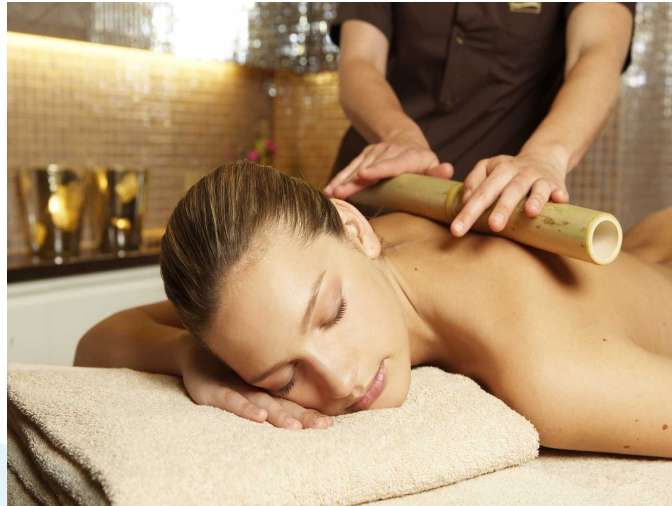
출처:<http://healthsaints.com>

3.2.15 뱀부 마사지 (Bamboo Massage)

뱀부 마사지는 속이 비어있는 대나무 줄기를 이용하여 하는 마사지 테라피로서 고대 힌두교도, 페르시아와 이집트는 많은 질병관리에 뱀부 마사지를 적용하였다. 대나무를 이용하여 사람의 경직되어 있는 근육을 마사지 할 때에 조금 더 강하고 깊은 압으로 마찰기법을 사용해 마사지를 함으로써 치료 효과를 높이고 테라피스트의 손, 손목, 그리고 팔과 어깨를 보호할 수 있는 장점이 있다.

대나무는 음이온이 많이 발생하여 혈액을 맑게 하고 저항력을 증가시키며,

자율신경계를 조절하고, 살균, 면역력에도 효과적인 효능을 갖고 있다. 미네랄과 아미노산이 풍부한 대나무는 안색정화, 피부 수분공급, 피부에 활력을 부여한다. 또한 관리시 들리는 청청한 대나무 소리는 최고의 사운드 효과로 심신안정의 시너지 효과를 발휘하는 것이 특징이라고 할 수 있다.



<그림25> 뱀부 마사지

출처: <http://www.myspa.com.co>

3.2.16 아로마테라피 (Aromatherapy)

아로마테라피는 향기라는 의미의 아로마(Aroma)와 요법이라는 의미의 테라피(Thrapy)가 합쳐진 합성어로 프랑스 화학자 르네 모르시 가타포생에 의해 용어가 처음 사용되었다(오홍근,2004). 5000년 전부터 사용된 대체요법의 한 형태로 식물의 꽃, 열매, 잎, 줄기, 뿌리에서 추출한 100% 에센셜 오일을 이용한다. 자가면역을 증강시켜주고 정신적, 육체적, 영적인 부분에서 치유효과를 가져다주는 전인치료 요법이다(김하나,2005; 이희정,2014). 에센셜 오일은 각기 독특한 화학적 구성을 가지며 수년간 많은 오일이 치료적 효과가 있다는 점이 증명되어 왔으며 현재 그 효과를 과학적으로 입증하기 위하여 다양하게 연구되어 지고 있다. 우리의 삶과 질을 높여주며, 마음과 육체를 동시에 치유하는 아로마테라피는 에센셜 오일을 물에 떨어뜨려 사용하는 입욕법, 코를 통해 흡입하는 흡입법, 마사지 오일이나 크림에 에센셜 오일을 섞어 사

용하는 마사지법이 대표적이다.

< 표 3 > 아로마테라피 이용방법

분류	이용방법
마사지법	마사지를 통해 스트레스를 해소시키고 시술자와 고객 간의 정서적 유대를 강화시켜준다.
발향법	자신이 선택한 자신에게 맞는 향을 흡입함으로써 우울한 기분을 없애주고 상쾌하고 안정된 기분을 느끼게 해준다.
흡입법	직접 들이마시는 것보다 방안에 확산시켜 들이마시는 방법이 더 좋으며 언제 어디서나 향을 즐길 수 있다는 장점이 있다.
습포법	아로마 오일을 떨어뜨린 물을 수건에 적서 얼굴이나 몸의 특정부위에 대는 방법으로 몸의 염증 완화 및 눈 주위 등 민감한 부위에 사용할 수 있다.

출처: 이희정(2014). 아로마테라피에 관한 인식과 이용실태연구. 숙명여자대학교 원격대학원 인용정리

3.2.17 스톤 테라피 (Stone Therapy)

고대 주술사들이 현무암을 이용해 사람들을 치료하는 민간요법에서 스톤 테라피의 유래를 찾을 수 있다. 아메리카 원주민들도 스톤을 사용하여 원기를 회복하는데 사용했다는 기록이 남아있으며, 1990년대 초 미국의 메리 넬슨 하니건이 스톤테라피를 전문으로 하는 마사지사업을 운영하면서 스톤 테라피가 보급되기 시작하였다(김연진,2007; 박정현,2008; 안명희,2012). 스톤 테라피에 사용되는 스톤은 Hot Stone(핫스톤)에 사용되는 현무암과 Cool Stone(쿨스톤)으로 사용되는 대리석이 사용된다. 원적외선을 방출하는 현무암은 열 흡수력이 높아 온열효과로 근육을 이완시키고, 혈액순환을 촉진시켜준다. 반면 대리석은 진정효과가 있어 여드름 압출 후나 염증을 가라앉힐 때 사용한다.

스톤 테라피는 온열작용, 혈액순환, 면역력을 강화시켜주는 숙성작용 그리고 안정 및 진정효과를 주는 효능이 있다.

3.2.18 딸라소 테라피 (Thalasso Therapy)

딸라소 테라피는 그리스어로 Thalasso(바다)와 Therapie(치료)가 합쳐진 용어로서 어원에서 알 수 있듯이 해수를 치료의 목적으로 사용하는 테라피를 딸라소 테라피라고 한다. 1753년 찰스 러셀이라는 영국인 의사가 해수의 치료적 효과를 최초로 그의 논문을 통해 발표 하였다. 1865년에는 La Bonnardiere 박사가 ‘딸라소 테라피’라는 용어를 창안하였고, 1961년 딸라소 테라피는 “해수와 해조 그리고 해니, 해양성 공기와 해양성 기후의 치료적 특성이 결합되어 테라피적인 요소의 첨예를 이룬 활용”이라고 프랑스 딸라소 학회에서는 정의하였다(박영은,2007). 35~36℃의 해수에 함유된 미네랄의 비율은 인체의 구성성분과 동일하며 우리 몸속의 독소나 노폐물을 삼투압 원리에 의해 밖으로 배출시키는 효과가 있다. 또한 해수는 말초혈관을 자극하고 미네랄 침투를 도와 말초 순환을 활성화시키며 항생작용과 항박테리아 작용을 한다.

3.2.19 컬러 테라피 (Color Therapy)

컬러는 각 컬러마다 고유의 파장과 진동수에 따라 사람과 동식물에 하나의 에너지의 형태로 치료효과를 나타내는데 이를 이용한 색채요법을 컬러테라피라고 한다. 컬러는 파장에 따라 다른 효과를 지니고 있어 우리에게 편안함, 따뜻함, 차가움 등을 느낄 수 있도록 해준다. 또한 에너지의 형태로 역동적이기 때문에 심신을 균형 있고 복원시켜 주는 작용을 한다. 대표적인 컬러를 예로 든다면 적색은 혈액순환 촉진 및 아드레날린 호르몬 분비 증가, 오렌지색은 소화를 돕고 대사기능 향상, 녹색은 전신의 생리기능 조절 및 균형잡힌 심리상태 유도, 노란색은 감기치료에 쓰인다(장진희, 2004).

< 표4 > 컬러별 효과

색	색채효과
빨강 (Red)	힘, 에너지, 생명과 같은 개념을 상징한다. 생명활동을 증진시키는 효과가 있기 때문에 혈액순환이 필요한 모든 부분에 이용된다.
주황 (Orange)	기쁨, 활력회복, 신체기능을 정상화하는 기능을 가지고 있다. 세포재생의 기능도 지니고 있다.
노랑 (Yellow)	영원한 아름다움의 상징, 소화기관을 조절하면서 생물의 정화작용을 도와준다.
초록 (Green)	자연색이며 정화와 활력을 주고 신체 기능의 평형을 이루게 한다. 행복감을 느끼게 해주어 불면증 해소에 도움을 준다.
파랑 (Blue)	차가움의 상징으로 소염작용이 있고, 초록색과 같이 불면증에 효과적이다.
남색 (Indigo)	백혈구 생성을 도와 호흡기 기관의 기능을 강화시켜 호흡기 질환 회복에 도움을 준다.
보라 (Violet)	예술과 불안을 상징하며 면역 및 림프계 활동을 향상시켜준다.

출처: 임진호 (2008). 직장인을 위한 수면전문 스파시설 계획에 관한 연구. 홍익대학교 건축도시대학원 인
용정리



<그림26> 컬러 테라피

3.2.20 사운드 테라피 (Sound Therapy)

소리의 울림을 이용하여 진동에 의한 강약이 마사지와 비슷하게 몸속으로 전달되는 형태이다. 정신적 또는 심리적인 안정을 찾을 수 있게 도와주며 자율신경계를 안정시켜 인체의 균형을 되찾아줄 수 있다. 특히 시각적 피로의 증가에 따른 질환을 예방하고 치유할 수 있다.



<그림27> 사운드테라피

출처: <http://danmee.chosun.com>

3.2.21 음악치료 (Music Therapy)

음악치료는 음악(Music)과 치료(Therapy)가 합쳐진 용어로서 음악을 사용해서 정신적, 신체적, 심리적 건강의 개선, 회복 그리고 유지를 위한 행동적, 발달적, 신체적, 사회적 기술을 습득, 재활 및 유지하기 위해 치료적인 목적으로 음악을 사용하는 테라피이다. 듣고, 느끼고, 연주하는 과정을 통해 몸과 마음의 안정, 자아의 본질적 모습을 찾아 신체에 직접적인 반응을 일으킨다.

3.2.22 독서치료(Biblio Therapy)

독서치료(Biblio Therapy)란 말의 어원은 'biblio'(책, 문학)과 'theraperia'라는 그리스어의 두 단어에서 유래되었다. 문학을 사용하여 정신건강을 증진시킨다는 것으로 자아를 보다 잘 이해하도록 하는 것이다. 지적으로 이해하기 보다는 참여자 개인의 감정이나 정서적 반응을 고무시키는 능력에 의존한다고 할 수 있다.

3.2.23 빛 치료 (Light Therapy)

생명의 근원인 물과 더불어 만물이 소생하고 성장하는데 필요한 필수 요소이다. 20세기 초까지만 해도 빛은 결핵, 류머티즘, 건선 및 피부병 등 각종 질환 치료에 활발히 사용되었다. 빛은 신체적인 건강 면에서 숙면을 취할 수 있게 도와주며 정신적인 측면으로는 세로토닌의 활성도를 높여주어 우울증을 치료하는데 도움을 준다. 빛을 이용한 치료법은 우리 몸의 생체리듬을 자연스럽게 조절하며 비타민 D 합성을 통해 골다공증을 예방해준다는 효과가 있다고 알려지고 있다. 우울증 치료에 사용되는 빛의 세기는 4000lux 이상을 사용하고 있다.



<그림28> 빛 치료

출처:<http://www.theraj.com>

3.2.24 크나이프 요법

1889년 세바스찬 크나이프는 자신이 걸렸던 결핵을 냉수욕 등으로 완치한 경험을 근거로 자신의 테라피 센터에서 이 요법을 개발하였다. 온/냉수욕, 산림산책, 허브, 약초 등을 사용한 식사나 입욕 그리고 아로마테라피, 식물요법, 심신과 신체내외의 자연과의 조화를 이루고자 하는 조화요법이 있다. 림프 부종, 셀룰라이트, 해독 프로그램을 시행하고 있는 고객들에게 효과적인 관리법이다. 차갑고 뜨거운 물을 번갈아 사용하며 몸을 마사지하거나 물의 온도를 번갈아 사용하는 스위스 샤워를 이용하여 실시될 수 있다. 뜨거운 물로 온도를 올릴 경우에는 점진적으로 올려 고객이 어지러움과 현기증이 나지 않도록 주의해야한다.



<그림 29> 크나이프 요법

출처: <http://www.myswitzerland.com>

3.2.25 요가

요가의 어원은 산스크리트어로 ‘결합하다’라는 의미를 지니며 나 자신과 우주가 하나라는 뜻을 담고 있다. 요가는 인도 수행자들 사이에서 전해 내려오는 가장 오래되고 체계적으로 발달된 종합적인 심신수련 방법이다. 요가 자체는 종교가 아니지만 요가는 명상의 수단을 통하여 인간이 어떻게 행동해야

한다는 것을 가르치고 있다. 요가는 인간의 무지함을 벗어 던질 수 있으며 모든 것을 자연스럽게 받아들이고 사랑하는 순수하고 진실된 참된 자아를 깨닫게 해준다.

3.2.26 바디랩 (Body Wrap) & 바디 스크럽 (Body Scrub)

약초물에 담근 천을 이용하는 트리트먼트로 여러 가지 약초물에 담근 천으로 몸을 감싸준 후 타월로 덮어준다. 고객의 몸을 랩으로 둘러싸은 상태로 20분간 방치해두는데, 밀실공포증이 있으면 고객의 팔을 감싸지 않고 천 밖으로 나올 수 있게 해준다. 바디 스크럽은 솔트를 주로 이용하여 피부의 건조하고 거친 각질을 제거해준다. 각질을 제거해 준 후 바디 보습제를 사용하여 가볍게 마사지한 후 마무리해준다.

3.2.27 레이키

레이키는 레이는 우주 창조와 작용을 돕는 더 높은 지성으로 정의되고, 필요할 때에 우리에게 도움을 주고 우리의 삶에서 안내자의 근원으로 작용한다. 키는 모든 생명체에 생기를 불어넣는 비물질적인 에너지로 식물, 동물, 인간 등 모든 생명체에 흐르고 있다(박애영,2010). 우주의 생명력 에너지를 채널링하는 에너지 힐링 체계로 스트레스 감소, 이완, 힐링 촉진을 위해 사용되는데 일련의 손 포지션을 따라 손을 얹으면서 빛을 끌어들인다. 따라서 레이키는 더 높은 지성에 의해 안내되는 생명력 에너지로 만들어진 비물질적인 힐링 에너지로 정의될 수 있다. 영혼, 마음, 몸을 전인적으로 치유하고 이완과 평화로움, 안정과 웰빙을 비롯한 많은 유용한 효과를 일으킨다.

3.2.28 하이드로 테라피 (Hydro Therapy)

그리스 언어의 Hydro(물)과 Therapie(치료법)이라는 단어에서 유래된 하이드로 테라피는 다른말로 ‘수치료’라고 불리우며, 물의 여러 가지 형태와 방법을 사용하여 행하는 치료의 총칭으로서 물리요법의 일종이다(간호학 대사전,1996; 안명희,2012). 또한 물을 이용하는 모든 기기와 프로그램도 넓은 범주의 범위에서 하이드로 테라피에 속한다고 볼 수 있다.

물을 이용한 치료는 고대에서부터 시작되었는데 그리스에서는 악성종양 등에 물을 사용하였고, 로마시대에는 일반 시민에까지 물을 이용한 치료를 널리 이용하였다. 근대에까지 물을 이용한 치료는 이어졌으며, 1960년대 미국에서 하이드로 테라피가 본격적으로 발전하기 시작하였다. 이렇듯 하이드로 테라피에서는 치료적 목적을 위해 물을 사용하며 물의 온도 차이에 따라 발열효과, 이노효과, 진정효과 등을 얻을 수 있다. 냉수와 온수를 교대로 이용하면 혈액순환과 림프순환을 촉진시키며 강장효과를 얻을 수 있다. 근육의 이완작용을 위해서는 고온의 물을 이용하는 것이 좋다.

하이드로테라피의 효과는 정수압과 동수압의 작용에 의해 찾을 수 있다. 정수압이란 정지된 상태의 수압으로 인체 1cm 물에 잠길 때마다 6.5kg의 압력이 가해지며, 손 및 발등 표면의 림프와 혈액이 일제히 심장으로 독소 배농 효과를 지닌다. 심장 혈액이 많아지고 흉강 압은 높아져 호흡근 운동이 높아진다. 즉 물의 압력은 혈관의 운동신경이나 자율신경 기능이 스스로 작용하도록 하는데 매우 중요한 역할을 하는 것이다. 동수압이란 동력으로 움직이는 상태의 수압으로 압력이 더 높으므로 정수압의 효과를 증대시키고 동력이 인체에 닿아 마사지와 같이 혈액 순환을 증가시키고 온열에 의한 순환의 개선을 더욱 증가 시켜준다. 또한 근육 운동을 촉진하여 매끄러운 바디 라인을 형성한다.

스파에서 가장 중요하고 기본을 이루는 테라피인 하이드로 테라피를 크게 3가지의 형태로 다음과 같이 나눌 수 있다.

바스테라피

하이드로 테라피중 가장 대중적으로 많이 애용하고 있는 테라피로 온도에 따라 고온욕(Hot bath), 냉온욕(Cold bath), 중온욕(Neutral bath), 냉온교대욕(Contrast bath)로 나뉘어진다. 부위에 따라서도 나뉘 수 있는데 발을 담그는 풋바스(Foot bath), 배꼽부위까지 담그는 하프 바스(Half bath) 등으로 나뉜다. 대표적인 바스 테라피로는 하이드로 테라피 바스와 플로테이션이 있다.

분무욕

물줄기의 압력을 인해 혈액 순환촉진, 노폐물 배출 및 근육통 완화에 효과적인 분무욕의 종류로는 제트샤워(jet shower), 비시샤워(Vichy shower)가 대표적이다. 물이 분출되는 방향은 수평이나 수직 또는 약간 경사지게 윗 방향이나 아래 방향으로 자유롭게 조절이 가능하도록 되어 있다.

증기욕

증기욕에는 사우나, 스팀바스, 스팀룸으로 나눌 수 있는데 사우나는 건조한 열로서 전통적인 핀란드 사우나가 대표적이며 스팀바스는 고대 터키식 목욕에서 유래된 것이다(최정아,2014). 스팀룸 또한 터키 목욕방식에서 유래된 것으로 세 종류의 온도가 다른 열기실로 구성되어 있다. 온도는 대략 45도 정도로 적용하며 10~20분 정도 땀을 흘린 후에 샤워를 하는 방식으로 진행된다.

3.3 스파에 사용되는 기기 및 재료

3.3.1 하이드로테라피 배스 (Hydrotherapy Bath)

하이드로 테라피 배스의 고압력 워트젯으로 바디의 특정 부위를 마사지 할 수 있고 호스를 손으로 조절하여 직접 물을 분사할 수 있다. 해수나 물에 에센셜 오일을 떨어뜨린 물을 사용한다. 컴퓨터 프로그래밍이 되어 있어 적정온도인 34도~38도 사이에서 계속 유지가 될 수 있고 미리 설정된 마사지 프로그램을 받을 수 있다. 최대 20분 동안 고객이 관리를 받을 수 있도록 한다. 하이드로 테라피 배스를 통해 근육의 유연성 증가, 긴장 및 통증 완화, 척추의 운동성 향상 등의 효과를 볼 수 있다(Joan Scott, Andrea Harrison,2008). 또한 청결과 상처치유의 촉진, 진정효과, 순환 개선의 효과가 있으며 배스 안에 미네랄 염분, 해수, 머드, 우유, 아로마 에센셜 오일을 넣고 관리의 효과를 높이기도 한다. 전신의 근육을 이완시키고 혈액순환을 촉진시키며 체내에 축적되어 있는 노폐물 제거에 효과적이기 때문에 마사지나 신장효과를 위해 운동전에 시행하는 것이 좋다고 한다.



<그림30> 하이드로테라피 배스

출처:<http://king7749.egloos.com>

3.3.2 플로테이션 챔버 (Flotation Chamber)

플로테이션 요법은 주로 큰 물탱크 안에 고객이 떠 있는 관리이다. 따뜻한 물에 사해소금을 풀어 밀폐된 탱크나 욕조를 채운다. 고객의 선택에 따라 어둡고 조용한 환경에서 이루어질 수 있다. 장시간 여행자, 두통, 심한 근육통, 우울증 등이 있는 사람에게 효과적인 관리이다.



<그림31> 플로테이션 챔버
출처: <http://laterlaaction.com>

3.3.3 블리츠/ 스카치 샤워

테라피스트가 고객으로부터 3m 정도 떨어져 서서 다양한 높이에서 바디에 직접적으로 고압력의 샤워 제트를 하는 것을 포함한다. 워트젯은 혈액순환을 촉진하거나 근육긴장을 이완시키며 림프 배출을 원활하게 하기 위해 시행할 수 있다. 물의 온도를 온수에서 냉수로 전환하며 사용할 수 있다.



<그림32> 블리즈 샤워

출처: <http://www.asiatoday.co.kr>

3.3.4 비시샤워 (Vichy Shower)

관주요법으로 알려진 것처럼, 5개 또는 그 이상의 샤워 제트 분사기에서 폭포같은 물줄기가 나온다. 고객은 누워있는 상태에서 위에서 내려오는 물줄기를 맞으며 관리를 받는다. 일반적으로 물 39℃ 온도로 관리를 진행한다. 마사지와 바디랩과 함께 병행하여 이용할 수 있다. 혈액순환 저하, 과체중 고객, 스트레스 및 불면증이 있는 고객에게 효과적이며 긴장을 완화시켜주며 림프순환을 원활하게 해준다(Joan Scott, Andrea Harrison, 2008).



<그림33> 비시샤워

출처: <http://www.infinitenaturaldayspa.com>

3.3.5 스파풀

월풀 또는 자쿠지로 불리우는 스파풀은 고압력 워트젯을 가진 욕조 안에서 앉거나 눕는다. 직접적인 수중 마사지를 제공하는 하이드로 테라피 베스 보다는 강하지 못한 점이 있다. 스파풀에서 머물러 있는 시간은 대략 15~20분정도이다. 스파풀 점검을 수시로 받고 물이 계속적으로 필터링되고 있는지 체크하는 것이 중요하다.

3.3.6 사해소금

사해는 요르단과 이스라엘 국경에서 시작된 물줄기로, 세계 다른 어떤 바다보다도 염분 및 광물질 함유량이 월등히 높으며 해발 418m로 지구상 가장 낮은 곳에 위치한 호수이다. 일반적인 해수의 농도는 6%인 것에 비해 사해의 농도는 25%이다. 사해 소금의 탁월한 피부질환 치료 및 미용효과는 클레오파트라가 피부 치료 및 미용을 위해 사해의 소금과 진흙을 이용했다는 점을 발견하게 된 이후 전 세계 피부질환 환자들에게 알려지게 되었다. 사해는 피부문제를 자연스럽고 완벽하게 치유해주는 지역이라 하여 아토피성 피부염, 건선, 습진 등 각종 피부질환을 겪고 있는 환자들이 많이 찾는다. 이외에도 근육통, 관절염, 류머티즘 등 다양한 질병을 앓고 있는 사람들도 찾고 있다.

3.3.7 머드

머드는 오랜 세월동안 지질학적, 화학적 작용을 받고 미생물의 분해 작용을 받아 형성된 것으로, 일반적으로 피부노화를 방지하는 천연 미네랄 등 각종 유효성분이 다량함유 되어 있다. 머드에서 추출되는 미네랄, 벤토나이트, 게르마늄 등이 인체에 이로우며 피부 재생 촉진, 기미, 주근깨, 잡티제거 등 피부미용에 탁월한 효과가 있다. 모래찜이나 사우나처럼 물리적 치료방법에도 이용할 수 있으며, 머드의 성분에 따른 효능을 더 자세히 살펴보면 <표5>와 같다.

< 표5 > 머드의 성분에 따른 효능

성분	효능(효과)
원적외선	세포활동 활성화, 모세혈관 확장, 혈액순환, 신진대사 촉진, 노폐물 배출
산소, 게르마늄	피부수축작용, 피부를 탄력 있고 피부의 호흡을 도움
알루미늄, 규소	혈액순환 촉진작용, 피부의 지나친 피지와 노폐물 배출
나트륨, 칼륨	삼투압 조절, 수분균형 유지
마그네슘, 칼슘	노폐물 배출촉진, 해독작용
철	콜라겐 결합에 작용

출처: 본 연구자 작성표

3.3.8 해조류

해조류는 바다에서 자라고 육안으로 관찰할 수 있는 크기의 수중식물류를 총칭하며, 그 색조 성분에 의하여 다시마, 미역, 톳 등의 갈조류, 홍조류, 녹조류로 구분한다. 홍조류는 김, 우뚝가사리가 대표적이며 녹조류는 파래가 대표적이다. 녹조류는 주로 얕은 바닷물 속에서 서식하며 광합성 작용을 하여 녹말을 만든다. 녹조현상을 일으키는 주범이기도 하다. 녹조류보다 깊은 물속에서 서식하는 갈조류는 그 중간층에 살고 있으며, 성장이 빠르고 대형 조류

가 많기 때문에 숲을 이루고 있다. 다른 조류보다 깊은 물에서 서식하며, 크기가 작지만 종류가 다양한 홍조류는 다른 조류보다 서식지가 넓다.

< 표6 > 해조류의 대표성분 및 효능

성분		효능	비고
미네랄	요오드	갑상선 장애 개선시키고 탈모를 예방하며 모발에 윤기를 부여	갈조류
	셀레늄	활성산소 제거로 인한 항산화 효과, 근무력증이나 혈관질환 치료, 항암효과	각종 해조류
다당류	알긴산	콜레스테롤을 낮추고 대장암, 유방암, 자궁경부암을 예방	갈조류
	후코이단	정상세포에는 전혀 영향이 없이 암세포 자신의 효소계를 이용한 세포자살 프로그램을 유발	미역, 다시마 등 갈조류
	라미나린	동맥경화 예방하고 혈압강하 작용을 함	갈조류
비타민	A	눈의 건강유지, 건강한 피부 및 모발 유지, 알레르기질환개선	김, 파래, 청각
	C, E	활성산소 제거로 인한 항산화 효과, 피부 트러블 예방	김, 툇

출처: 본 연구자 작성표

3.3.9 스피루리나

스피루리나는 ‘나선’이라는 뜻의 라틴어로 지구에서 가장 오래된 해조류이다. 35억 년 전부터 지구상에 존재한 스피루리나는 염도가 높은 호수에서 자생하는데 고온다습한 열대지방에 더 많이 분포되어 있다. 바다의 산삼이라고 불리우는 스피루리나는 클로렐라와 같은 엽록소 함유 식물로써, 항산화물질(클로로필, 카로티노이드, 피코시아닌)이 들어있어 항산화 효소 활성을 촉진

해 세포내 산화 스트레스를 감소시키는 역할을 한다. 또한, 혈중 콜레스테롤 개선 및 피부미용 개선에 도움을 주고 있다.

3.3.10 호호바 (Jojoba)

호호바 오일은 멕시코, 애리조나 남부 및 캘리포니아 지역에서 자라는 다년생 관목인 호호바 나무의 열매를 압착, 추출하여 만드는 것으로, 미국 원주민들은 상처를 치유하고 피부와 머리카락에 수분을 공급하기 위해 호호바 열매에서 추출된 오일을 사용했다는 기록이 있다. 호호바 오일의 효능이 좋은 것은 머리카락과 피부 피지의 분자구조와 일치하여 피부에 겹돌지 않고 피부와 두피에 빨리 스며들 수 있는 것이다.

3.3.11 스위트 아몬드 (Sweet Almond)

스위트 아몬드는 지중해 지역을 주원산지로 하며 미국 캘리포니아 등지에서도 재배되고 있다. 스위트 아몬드에서 추출한 오일은 가장 즐겨 쓰는 캐리 오일이며 전신에 사용하는 바디오일로 적합하다. 열은 황색을 띄며 불포화지방산을 풍부하게 함유하고 있어 건성피부를 부드럽고 가려움을 완화시켜주는 데 효과적이다. 피부의 수분이 날라 가는 것을 막아주는 보습작용, 햇볕에 과도하게 노출되어 붉어진 피부의 진정작용에도 우수한 것으로 알려져 있다. 단, 견과류 알레르기가 있는 사람은 패치테스트를 한 후 사용할 것을 권장하고 싶다.

3.3.12 아보카도 (Avocado)

숲속의 버터, 악어의 등껍질같이 울퉁불퉁한 껍질을 가졌다고 해서 악어의 배라고도 불리는 아보카도는 멕시코가 주원산지로 비타민 A, D, E, 베타카로틴, 레시틴, 필수지방산을 함유하고 있어 충분한 수분 공급과 피부 회복 기능 및 독소제거 효과가 탁월한 것으로 알려져 있다. 항산화제인 비타민 E는 천

연 항산화 기능으로 자외선과 유해환경으로부터 피부를 보호해준다. 또한 콜라겐의 합성량을 증가시켜 탄력적인 피부를 만드는데 도움을 주고 피부를 부드럽게 해준다. 아보카도에서 추출하는 오일은 순 식물성 오일로서 레시틴이 풍부하고 어린 유아나 산모가 안전하게 사용할 수 있는 오일로 알려져 있다.

3.3.13 위치하젤 (Witch Hazel)

미국 동북부 산림지대에서 자라는 식물로 Hamamelis Virginiana의 잎에서 추출한 것으로 우리말로는 풍년화라 한다. 인디언들은 습한 곳이나 숲속에서 자라는 위치하젤을 ‘마법의 꽃’이라 불렀으며 위치하젤의 효과를 발견해 나무의 껍질과 잔가지로 염증 및 가려움증을 소독하고 치유했다. 모든 피부에 사용할 수 있으며 탁월한 탄닌과 탄닌산 성분이 들어있어 모공 축소, 피부수렴, 피부노화 방지에 탁월하다. 홍반, 췌변, 타박상 등에도 효과가 있으며 UVA와 UVB 흡수제 역할을 하여 자외선 차단제품에 사용되고 색소 침착된 피부를 위한 재생 크림에도 사용된다.

IV. 스파 유형별 분류에 따른 프로그램 제안

4.1 스파 프로그램 매뉴얼 제안 배경

스파는 목적과 유형에 따라 다양한 형태와 내용으로 프로그램이 제공된다. 고객이 필요로 하는 프로그램을 제공하며 고객에게 만족감을 선사하기 위하여 기본적인 프로그램에 각 스파들마다 고유의 차별화된 프로그램을 더해 관리하고 있다.

기본적으로 스파의 프로그램은 페이스 프로그램, 바디 트리트먼트 프로그램, 바디 마사지 프로그램 그리고 기타 프로그램으로 크게 4개의 영역으로 분류되고 있다.

스파 고객용 프로그램은 실질적인 서비스를 받는 고객들을 위하여 실시하는 스파 살롱의 관리 프로그램을 말하며 스파의 종류와 사용하는 제품에 따라 실시하는 프로그램이 상이하다. 앞에서 언급하였듯이 프로그램 안에는 그 스파만이 가지고 있는 특성을 보여주어 타 업체들과의 차별화를 가지는 것이 중요하다.

고객에 대한 이해와 요구를 파악하는 것에서 부터 우리가 차별화된 프로그램을 개발하는데 가장 큰 부분을 차지하게 된다고 본다. 이를 위해서는 무엇보다도 고객에 대한 분석이 최우선이라고 본다. 따라서 살롱에서 정해진 프로그램을 고객에게 일방적으로 맞추는 것이 아니라 고객들이 어떠한 관리를 선호하고 기존에 받아왔던 관리나 희망하는 가격, 소요시간 등을 파악하는 것이 고객 분석의 시작이다. 이와 같은 고객에 대한 분석은 다양한 서비스 프로그램 및 프로그램 매뉴얼의 모든 요소에 적용되어야 한다고 본다.

한류의 열풍과 더불어 한국의 뷰티산업이 더욱 발전하며 더불어 한국문화에 심취하여 한국을 방문하는 관광객의 수요가 늘어나고 뷰티 서비스 프로그램

램에 대하여 높은 관심을 가지고 한국을 찾는 외국인 고객들의 수요가 늘어나 크게 각광받고 있다. 트렌드에 발맞추어 우리나라의 기후, 지역의 특성, 우리만의 재료들을 활용한 우리의 차별화된 스파 서비스 프로그램의 개발이 절실하다고 판단하여 한국의 사계절 이미지에 맞는 콘셉트의 스파 프로그램과 음과 양의 체질에 맞는 테라피를 프로그램으로 제안해 보고자 한다.

4.2 스파 프로그램 매뉴얼

4.2.1 사계절에 맞는 프로그램 제안

우리나라는 계절이 사계절로 나뉘어 있고 계절이 바뀔 때마다 환절기를 겪게 되는데 이때 계절의 변화에 빠르게 적응하지 못하여 신체의 리듬이나 피부의 밸런스가 깨지기 쉽다. 이 점에 착안하여 계절의 특성과 신체의 변화에 맞는 프로그램을 개발하여 신체에 에너지를 부여하며 균형이 조화롭게 되도록 피부에 맞는 봄, 여름, 가을, 겨울별 차별화된 프로그램을 제안하고자 한다.

4.2.1.1 봄철 프로그램 “봄봄“

1) 봄의 계절적 특징

한해를 사계절로 나누었을 때 지역에 따라 봄이 해당되는 시기는 약간의 차이가 있지만, 일반적으로 3월에서 5월을 봄으로 간주한다. 24절기상 입춘(2월4일경)에서부터 입하(5월6일경)전까지의 기간을 말한다. 기상학적으로는 3,4,5월을 봄이라 한다. 봄은 날씨의 변화가 심하여 일교차가 큰 환절기이며 꽃가루와 황사가 심하면서 대기가 건조하고 바람이 강하게 날리는 시기이다. 봄에 나타나는 날씨의 특징으로는 아지랑이, 이동성 고기압, 황사현상, 심한 일교차, 꽃샘추위 등을 들 수 있다.



<그림34> 봄 이미지

출처:<http://writers.uclaextension.edu>

2) 봄에 흔히 오는 질환

가) 춘곤증

겨울철 긴장됐던 근육, 혈관, 심장 등의 활동이 갑자기 왕성해지면서 에너지 소비가 많아지기 때문에 피부의 온도가 자동으로 상승하게 된다. 춘곤증은 온 몸이 노곤해지고 잠이 오며 나른함을 느낀다. 식욕을 비롯한 모든 의욕이 상실되는 질환으로 갑자기 다가오는 외적인 변화로 인한 내적인 변화에 에너지가 감당할 수 없기 때문이다. 그래서 춘곤증이라는 말이 생긴 것인데, 다른 모든 생명체들은 그동안 축적해 두었던 에너지를 바탕으로 열심히 상승하는 반면에 에너지가 부족하여 육체적, 정신적인 피로로 인하여 졸 수 밖에 없거나 집중하지 못하고 산만하거나 멍해지는 현상이 생기는 것이다.

나) 감기

봄철이 되면 집 밖에서 활동하는 시간이 많아지면서 질병을 일으키는 여러 병원균을 접촉할 수 있는 가능성이 많아지기 때문에 흔히 감기로 표현되는

상기도 질환이 훨씬 많아지게 된다. 감기 초기에는 코가 마르며 가려워하고 인두 자극증세를 보이며, 수 시간 내에 재채기, 오한, 근육통, 묽은 콧물, 기침등이 시작되고 두통, 전신쇠약, 식욕감퇴, 미열 등이 동반된다.

다) 알레르기 질환

봄바람에 꽃가루나 황사 등에 의해 각결막염, 피부염, 천식, 비염 등의 알레르기 질환들이 발생하게 된다. 알레르기는 과민성 면역반응으로 인하여 초래되는 신체조직의 기능장애로서 동일한 증상이 자주 재발하면서 만성화하는 특성을 가지고 있다.

3) 봄철 건강 관리법

겨우내 얼어있던 땅이 녹고 봄이 되면 우리의 몸도 체내 혈액순환과 신진대사기능이 전체적으로 활발해지지만, 체내 오장육부의 기능이 허약하면 계절적 리듬에 적응하지 못하여 여러 가지 체내질환들이 발생합니다. 그 이유는 첫 번째로, 봄에는 바람이 많이 분다. 음양오행 상으로 봄은 바람 풍(風)의 기운에 해당되어 그런지, 봄에는 유난히 바람이 많이 분다. 바람은 따뜻한 봄의 기운을 싣고 나아가 만물을 깨어나게 만들고 생기를 돌게 해주는 효능도 있지만, 봄철의 불청객 황사와 같은 나쁜 이물질질을 전달시키기도 한다. 바로 봄철의 불청객 황사는 실제 한국 환경 정책 평가 연구소에서 발간한 자료에 따르면 황사 때문에 우리나라에서 한 해 180만 여명이 병원 치료를 받는다고 한다. 황사가 심할 때는 외출을 삼가고 부득이하게 외출을 하였을 때는 미지근한 소금물로 깨끗이 눈, 코, 귀, 피부 등을 닦고 입안을 헹궈 내는 것이 좋다.

두 번째로 봄은 따뜻하다. 그래서 겨우내 움츠렸던 몸과 마음에 따뜻하고 활기찬 양기를 불어넣어 주어야 하는 때이다. 특히 인체의 위장은 따뜻한 기운을 받아야 활발하게 움직이고 그 기능이 좋아지는데, 찬 음식을 많이 먹거

나 배가 차가우면 배탈, 설사가 잘생기고 소화가 잘되지 않는 이유가 바로 이것이다. 따뜻한 봄의 계절에 양기를 충분히 받아들이고 섭취하는 것은 좋은 일인 것이다. 날씨가 좋고 햇볕이 따사롭게 내리비치는 날에는 산책을 하는 것이 좋다.

세 번째로 봄에는 습기가 많아진다. 겨우내 얼어붙었던 대지가 녹아내리며 습기가 생기듯이 사람의 관절과 경락에도 습기가 생겨서 소화 장애가 일어나고 몸이 무겁고 나른해지며 눅고만 싶고 얼굴과 몸이 부으며 관절의 통증이 심해지게 되는 것이다. 보통 몸이 부으면 신장이나 콩팥을 의심하지만, 이러한 경우의 부종은 운화시켜 순환하는 힘이 부족해 생기는 부종이기 때문에 위장 기운을 튼튼하게 하고 습기를 제거시켜주어 순환이 잘되게 해주는 것이 치료방법이 된다. 물론 근육이 뭉치고 빠근하면서 관절이 아픈 증상의 경우에도 가벼운 운동으로 풀어주며 따뜻하게 순환이 잘되도록 유도해주는 것이 좋다.

네 번째로 봄철은 모든 기운이 올라가는 때다. 새싹도 파릇파릇 돋아나게 되며 양지바른 곳에서는 아지랑이가 끊임없이 피어오른다. 겨우내 숨죽이고 있던 만물들이 모두 기지개를 활짝 키며 뛰듯이 솟아오르는 때인 것이다. 그런데 이 때 만약 겨우내 저장을 게을리 해서 모아 놓은 기운이 상대적으로 부족하게 되면 인체의 기운이 부족하게 되어 면역력이 저하되는 현상이 일어나게 된다. 성장 클리닉에서는 일 년 중 봄의 성장 폭이 가장 크다고 한다. 그러므로 봄철환경에 맞는 프로그램을 연구하여 적극적으로 적용하도록 해야 한다고 본다.

4) 봄철 건강식

달래나 냉이, 씀바귀 등의 나물은 겨우내 양기를 저장하고 봄의 따뜻한 기운을 흠뻑 받은 음식이니 많이 섭취하는 것이 좋다. 쓴 맛을 느끼는 음식이 봄의 입맛을 살린다. 두릅은 단백질이 매우 풍부하고 비타민 A, C, 칼슘, 섬유질함량이 높아 춘곤증 예방에 도움이 되며 양기를 북돋우는 것으로 알려진 조기나 쪽으로 국을 끓여 먹는 것도 좋은 방법이다 장어나 주꾸미, 소라 등

해산물도 좋고 우영차도 만들어 차로 들면 좋다. 과일로는 딸기가 비타민C가 풍부하여 항산화작용이 뛰어나다.

5) 관리 프로그램 “봄봄”

최근 몇 해 전부터 봄철이면 중국으로부터 우리나라로 불어오는 황사로 인하여 미세먼지와 중금속이 피부에 큰 악영향을 미치고 있다. 따라서 피부는 매우 건조해지고 외부로부터의 환경에 노출되어 계절변화에 대한 대응능력이 현저하게 떨어진다. 그러므로 충분한 보습으로 피부 밸런스를 맞추어 주는 것을 중점적으로 프로그램에 반영시킨다.

관리시간은 2시간 20분으로 바디 트리트먼트를 중점적으로 관리한다. 사해 소금 스크럽을 이용한 딥클렌징을 이용하여 각질제거로 피부 톤을 맑게 해주고 정화시켜 매끄럽게 해준다. 해초팩을 전신에 도포한 후 바디랩핑을 하고 히팅 담요를 이용하여 온열효과를 통한 피부 신진대사 증대 및 건조한 피부에 보습을 부여해준다. 핫 오일을 이용한 딥티슈 매뉴얼 테크닉을 구사하여 전신 순환관리에 도움을 준다. 알로에가 함유된 제품을 이용하여 피부에 보습 및 진정작용을 하여 마무리한다.

< 표 7 > “봄봄” 프로그램

관리순서	관리제품	효과 및 효능	관리시간
바디 스크럽 Body Exfoliation	사해소금 스크럽	1. 각질 제거와 미백 효과 - 모공 속 깊은 곳의 피지가 피부 밖으로 빠져 나오면서 노화된 각질과 함께 자연스럽게 각질이 제거 2. 피부질환 탁원한 효과 - 아토피나 여드름 피부에 효과적 - 사해소금의 강력한 삼투압 작용이 피부 깊숙한 곳의 노폐물을 배출시키고 살균기능과 피부 진정 기능	15분
바디랩 Body Wrap	알개 마스크	노폐물 배출, 보습, 진정 효과, 부종완화	20분
히팅시간	온열 담요	발열로 인한 순환 증진, 땀 분비 증가	15분
마사지 Massage	딤티슈 마사지	- 굳게 뭉친 조직과 찢어진 조직의 최대 이완 및 정상화 - 만성적 통증 제거 및 근막 유착분리	20분
페이스 Face	보습 및 진정관리	알로에에 들어있는 유기산과 사과산 성분이 콜라겐 의 생성을 촉진시켜 피부 자극 및 스트레스를 받은 피부를 진정시켜 주며 수분이 풍부해 수분공급에 뛰어난 효과	1시간
마무리	스트레칭	기저부 이완	10분
총 소요시간			2시간 20분
음악선곡	밝고 생동감 있는 클래식 왈츠로 선곡		
음료	관리 후 따뜻한 우영차로 준비 한다		
다과	꿀에 단호박을 졸여 낸 것을 차와 함께 낸다		

출처: 본 연구자 작성표

4.2.1.2 여름철 관리 프로그램 “바다“



<그림35> 여름 이미지

출처: <http://writers.uclaextension.edu>

1) 여름의 계절적 특성

봄과 가을 사이의 계절로서 5월 6일경인 입하부터 8월 8일경인 입추 전날 까지를 말하나, 기상학적으로는 6,7,8월을 여름으로 한다. 한국의 경우 6월 말에서 7월 중순 전반까지는 장마철이기 때문에 별로 심한 더위는 없으며, 7월 하순부터 8월 사이가 한여름이다. 여름에는 환경변화로 인한 유해한 자외선으로부터 피부가 자극을 받아 광 알러지나 선반 현상에 노출되기 쉬운 계절이다.

2) 여름에 흔히 오는 질환

가) 수인성 전염병

장마와 함께 각종 식중독과 이질, 장티푸스, 콜레라 등 수인성 전염병이 잘 발생하는 시기이다. 끓인 음식이라도 안심하지 말고, 냉장고에 보관한 음

식이라도 유통기한을 살핀다. 식중독균은 대부분이 손을 통해 오염이이 되므로 손을 씻는 습관이 중요하다.

나) 자외선에 의한 피부손상

한여름의 강한 자외선이 피부에 손상을 줄 수 있으므로 자외선 차단에 주의를 기울여야 한다. 외출 시 반드시 자외선 차단제를 바르고, 선글라스나 모자, 양산 등을 이용한다. 자외선이 가장 강한 오전 11시부터 오후 3시까지는 직사광선에 노출되는 것을 피한다. 물놀이 할 때는 일광화상을 입기 쉬운데 SPF 15 이상의 자외선 차단제를 사용하고, 물속에서 80분 이상이 지나면 효과가 없어지기 때문에 자주 발라주도록 한다.

3) 여름철 건강식

땀을 많이 흘리는 여름에는 수박, 포도, 복숭아등 수분이 많은 과일의 섭취를 충분히하고 장어, 백숙, 전복등으로 몸을 따뜻이 보하고 토마토, 매실등도 여름에 좋은 음식이다

4) 관리 프로그램 “바다“ 테라피

자외선에 의한 노화가 진행될 수 있는 계절로서 고온 다습하여 잦은 세안과 땀 배출로 인한 피부의 건조 및 탄력이 떨어지기 쉬워 피부의 면역기능을 강화시켜주는 관리에 중점을 둔다. 따라서 냉온 테라피를 통한 피부의 활력증가 및 저하된 탄력을 보완한다.

관리시간은 2시간으로 상쾌하고 소프트한 산소 거품을 이용한 딥클렌징을 자극 없이 해준다. 머드팩을 이용하여 피부의 청정작용 및 피부의 긴장감을 높여준다. 현무암을 이용한 온스톤으로 바디 관리를 통하여 신진대사를 높이고 심부 열을 높여준다. 대리석을 이용한 냉스톤으로 얼굴에 열감을 내려주고

자외선으로 지친 피부를 진정시킨다. 딸라소 테라피를 이용한 테크닉으로 전신에 자극없이 부드럽게 관리하여 전신의 신진대사와 활력을 높인다.

< 표 8 > “바다” 프로그램

관리순서	관리 방법	효과 및 효능	시간
바디 스크럽 Body Exfoliation	산소거품을 이용한 딤클렌징	미세하고 풍성한 산소 거품이 모공 속 노폐물까지 말끔히 씻어내어 청정한 피부를 유지	15분
바디랩 Body Wrap	머드 팩	피부 속의 노폐물과 피지를 완벽히 흡착 모공 청소와 수축에 좋은 피부 디톡스 효과 셀룰라이트 감소, 혈액순환 촉진, 근육통 이완	20분
히팅시간	온열 담요	발열로 인한 순환 증진, 땀분비 증가	15분
마사지 Massage	스톤마사지	몸 속 깊숙이 열을 전도시켜 피로물질을 용이하게 배출시키는 디톡스 효과와 더불어 근육층 아래까지 혈류량을 증가시켜 혈액순환을 촉진	20분
페이스 Face	냉 스톤마사지	모공 축소 및 염증으로 인한 화기를 내려주고 완화 시키는 효과	1시간
마무리	건식 스트레칭	전신 스트레칭으로 릴렉스 효과	10분
총 소요시간			2시간
음악선곡	명상음악중 자연을 느끼게하는 곡으로 선곡		
음료	관리 후 매실 이나 복분자차를 준비 한다		
다과	건조시킨 마 칩을 준비하여 차와 함께 낸다		

출처: 본 연구자 작성표

4.2.1.3 가을철 관리 프로그램 “가을이 오면“



<그림36> 가을 이미지

출처: <http://sk8404.or.kr>

가) 가을의 계절적 특성

가을은 일년 사계절 가운데 세 번째 계절로, 여름과 겨울 사이의 시기이다. 기온변화로 보자면 일 최고 기온이 25도 이상인 여름과 최저 기온이 0도 이하인 겨울 사이에 위치한다. 천문학적으로 추분부터 동지까지를 가을로 여기며, 양력으로 9,10,11월을 가을이라 한다. 절기상으로는 입추부터 상강까지를 가을로 보고 있다. 대기가 매우 건조한 상태에서 가을이 깊어짐에 따라 시베리아 고기압의 발달로 매우 춥고 건조한 날씨가 나타난다.

가을은 만물이 생동하기 시작하는 봄과 성장하고 과열되는 여름을 지나면 음 기운이 뜨거운 열을 내리고 낙엽을 떨구며 웬지 숙연해지는 가을에 접어들게 된다. 아름답던 단풍도 된서리에 생기를 떨구고, 산천초목이 수분과 생기를 잃는 계절로서 갑자기 추워진 날씨로 인해 양기가 위축되어 면역력이 떨어질 수 있으므로 양기가 편하게 활동할 수 있도록 일찍 자고 일찍 일어나야 한다. 또한, 가을의 30도는 여름의 30도와는 다르므로 보온에 신경 써야 한다.

나) 가을철 건강식

제철음식으로 무와 배추, 취나물과 대하, 고등어, 꽁치, 삼치 등과 같은 등푸른 생선을 많이 섭취하고 과일로는 배, 사과, 귤, 블루베리 등이 좋다.

다) 관리 프로그램 “가을이 오면”

가을에는 뜨거운 여름에서 추운 겨울로 가는 극명한 기후의 변화 속에서 피부는 여름에 지쳐 떨어진 활력과 침체된 신진대사, 자외선으로 인한 피부의 색소침착 및 건조함으로 인하여 피부에 많은 문제가 나타나는 시기이다. 과도한 운동이나 사우나 등으로 땀을 많이 흘려서는 안되며, 날씨가 선선하다 하여 수분의 섭취를 줄이지 말고 좀더 보습과 영양에 중점을 두고 집중적인 관리프로그램이 필요하다.

관리시간은 2시간 20분으로 효소를 이용한 자극없는 딥클렌징으로 가벼운 각질제거를 해주고 해초팩을 이용한 바디랩핑으로 피부에 보습과 영양을 부여한다. 허브볼과 허브패드를 이용한 온열효과를 통하여 근육의 피로감과 전신 순환을 촉진시키는 효과를 기대할 수 있다. 스웨디쉬 매뉴얼 테크닉을 통하여 좀 더 릴렉스하고 안정을 취할 수 있는 릴렉싱 테라피를 해준다. 고보습 및 영양 관리로 전신 순환의 기능을 높여준다.

< 표 9 > “가을이 오면” 프로그램

관리순서	관리 방법	효과 및 효능	시간
바디 스크럽 Body Exfoliation	효소 딥클렌징	1. 각질제거와 미백효과 - 모공 속 깊은 곳의 피지가 피부 밖으로 빠져 나오면서 노화된 각질과 함께 자연스럽게 각질이 제거 2. 피부톤 개선 및 혈색 개선효과	15분
바디랩 Body Wrap	해초 마스크	노폐물 배출, 보습, 진정 효과	20분
히팅시간	온열 담요	발열로 인한 순환 증진, 땀 분비 증가	15분
마사지 Massage	스웨디쉬 마사지	- 굳게 뭉친 조직과 찢어진 조직의 최대 이완 및 정상화 - 만성적 통증 제거 및 릴렉싱 효과	20분
페이스 Face	고보습 및 영양관리	피부 재생과 탄력을 부여	1시간
마무리	보습 및 비타민 관리	피부건조 및 색소침착 개선효과	10분
총 소요시간			2시간 20분
음악선곡	차분하고 서정적인 관현악곡을 선곡		
음료	유자차를 따뜻하게 준비 한다		
다과	말린 연근이나, 당근 칩 등을 차와 함께 낸다.		

출처: 본 연구자 작성표

4.2.1.4 겨울철 관리 프로그램 “눈꽃”



<그림37> 겨울 이미지

출처: <http://kr.hdscreen.me>

가) 겨울의 계절적 특성

겨울은 양력 12월부터 이듬해 2월까지이다. 한해의 마지막 석 달이 겨울에 해당한다. 절기로는 입동, 소설, 대설, 동지, 소한, 대한이 겨울에 속한다. 겨울철이 추위로 대표되는 만큼 우리는 기온변화에 민감하며 겨울에는 특히 실내 공기가 매우 건조해지기 쉬운데, 이는 외부의 차고 건조한 공기가 실내로 유입되어 가열되면서 상대적으로 습도가 급격히 낮아지기 때문이다. 실내의 건조한 공기는 호흡기 계통에 해로운 것은 물론이고 적절한 실내 습도를 유지할 필요가 있다.

나) 겨울철 건강식

더덕, 배추, 무를 이용한 음식과 굴, 아귀, 명태등 해산물과 사과, 유자, 석류, 귤, 등의 과일을 많이 섭취하여 부족하기 쉬운 비타민의 섭취를 높인다.

다) 관리 프로그램 “눈꽃”

겨울에는 기온이 낮아짐에 따라 신체의 밸런스가 깨지고 신진대사가 저하되는 시기이다. 주거환경의 변화에 따른 난방시스템으로 인하여 쉽게 건조되고 노화가 촉진될 수 있는 환경에 접하기 쉽기 때문이다. 강한 바람과 차가운 기온으로 인하여 혈액저하 및 체온의 저하로 인한 체지방이 축적되기 쉬운 계절로서 바디 관리에 대한 집중 프로그램이 필요하다.

관리시간은 2시간 30분으로 호호바 오일을 이용한 바디 솔트 스크럽을 이용한 각질제거와 삼투압 작용에 의한 부종을 완화시킨다. 비타민 팩을 이용한 바디랩핑과 히팅캡을 이용한 온열효과를 준다. 아로마 오일을 이용한 아로마 테크닉을 이용한 슬리밍바디관리를 해준다. 보습 및 재생, 탄력 관리프로그램으로 진행한다.



< 표10 > “눈꽃” 프로그램

관리순서	관리방법	효과 및 효능	시간
바디 스크럽 Body Exfoliation	솔트 스크럽	1. 각질제거와 미백효과 - 모공 속 깊은 곳의 피지가 피부 밖으로 빠져 나오면서 노화된 각질과 함께 자연스럽게 각질이 제거 .2 .피부 모낭 각화증에 효과적	15분
바디랩 Body Wrap	비타민 마스크	노폐물 배출, 보습, 미백, 진정 효과	20분
히팅시간	온열 담요	발열로 인한 순환 증진, 땀분비 증가	15분
마사지 Massage	아로마 테크닉	- 굳게 뭉친 조직과 짧아진 조직의 최대 이완 및 정상화 - 셀룰라이트 분해효과, 바디 슬리밍 작용	20분
페이스 Face	보습 및 영양 관리	- 피부에 보습 및 영양관리로 탄력 및 노화예방	1시간
마무리	두피 관리	두피 혈액순환 및 두피 모근강화, 안티 스트레스	10분
총 소요시간			2시간 30분
음악선곡	따뜻하고 감미로운 피아노곡을 선곡		
음료	대추와 생강을 함께 우려낸 대추 생강차를 따뜻하게 준비한다.		
다과	견과류나 다시마 칩을 차와 함께 낸다.		

출처: 본 연구자 작성표

4.2.2 음과 양의 체질별 프로그램 제안

두 번째 프로그램 제안은 본 연구자의 성을 붙여 진테라피라고 이름 지었으며 음과 양의 체질별 특성에 따라 음인체질은 진온음테라피라 명하였고, 양인체질은 진온양테라피라고 명하여 프로그램을 제안하였다.

예로부터 동양에서는 자연을 만들어내는 서로 상반된 성질의 두 가지 기운인 음과 양이 서로 조화를 이루며 살아가고 있다고 여겨왔습니다. 사람도 음과 양의 조화로운 질서 속에서 운행되어 사람의 인체를 자연의 축소판이라고 보고 있습니다. 모든 생명은 서로 도와주는 상생작용과 서로 견제하는 상극작용도 한쪽으로 치우치지 않고 평형을 이룹니다. 이러한 원리에 따라 음과 양 체질에 맞는 보석을 이용하여 관리 프로그램을 제안하였다.

원석들 중에서 우리 인체에 이롭고 피부미용에 접목했을 때 좋은 효능을 나타내는 원석들이 많다. 원석들이 가지고 있는 구성요소들이우리 인체에 힐링에너지를 부여해준다.

자수정은 음이온을 방사하며 자체의 과장을 통하여 체내 세포운동을 활성화하고, 피부재생 및 노화지연, 피로회복 및 온열작용, 대사작용을 원활하게 해준다.

토르말린은 체질개선 및 노화의 원인인 산화를 방지하고 면역력을 높여주며 냉한 체질을 개선하는 원적외선 방사작용으로 자체 방열효과를 가지고 있다.

로즈스톤은 나쁜 기운을 방출하여 정화하는 디톡스 효과가 있다. 공작석은 힐링 에너지를 통하여 스트레스나 심한 피로감, 불면증, 정서불안으로부터 릴렉스 효과를 높여 심신의 안정과 편안함을 줄수있는 안티스트레스효과를 가지고 있다.

이 원석들을 이용하여 고객의 체질에 적용되는 관리를 수행하여 테크닉을 통해서나 매트로 적용하여 복부나 등에 올려놓고 그 효능과 효과를 느낄 수 있도록 프로그램에 적용할 수 있다.

4.2.2.1 진테라피-진온음 프로그램

생명 활동기능을 수행하는 음의 기운을 이용하여 우리 몸의 근육과 골격을 이완시키고 혈액순환을 도와주는 프로그램이다. 향기로운 아로마와 함께 강하지 않고 부드러운 압으로 진행되는 음테라피는 릴렉스하고 심신안정과 디톡스 효과로 우리 몸의 순환을 도와 노폐물과 독소를 배출시켜 줍니다. 몸속으로부터 깨끗하고 가벼워져 편안한 휴식을 느낄 수 있습니다.

< 표11 > “진온음” 프로그램

관리순서	관리방법	효과 및 효능	시간
바디 스크럽 Body Exfoliation	곡물을 이용한 딥클렌징	음인 체질에 맞는 미세하고 부드러운 울무를 이용하여 모공 속 노폐물까지 말끔히 씻어내어 청정한 피부 유지	15분
바디랩 Body Wrap	곡물 팩	오트밀, 감초, 인진쑥, 미강 등을 이용한 피부 미백과 보습으로 톤이 밝아지고 탄력강화 및 피부 디톡스 효과 부종 감소, 신진대사, 혈액순환 촉진, 근육통 이완효과	20분
히팅시간	온열담요	발열로 인한 순환 증진, 냉증 완화, 땀 분비 증가	15분
마사지 Massage	토르말린 보석마사지	따뜻해진 보석으로 몸 속 깊숙이 열을 전도시켜 피로 물질을 용이하게 배출시키는 디톡스 효과, 근육층 아래까지 혈류량을 증가시켜 혈액순환, 신진대사를 촉진	60분
페이스 Face	마사지	냉, 온을 이용하여 피부에 탄력및 안색정화	30분
마무리	건식 스트레칭	전신 스트레칭으로 릴렉스 효과	10분
총 소요시간			2시간30분
음악선곡	명상음악 중 자연을 느끼게 하는 곡으로 선곡		
음료	관리 후 국화 차, 옥수수차, 울무 차 등을 기호에 맞게 준비한다.		
다과	건조시킨 생강, 고구마 칩을 준비하여 차와 함께 낸다.		

출처: 본 연구자 작성표

4.2.2.2 진테라피-진온양 프로그램

우리가 살아가는데 필요한 에너지인 양의 기운을 이용하여 활력과 에너지를 채우는 프로그램이다. 에너지를 불어넣는 보석으로 견고하면서도 강한 압력으로 진행되는 양테라피 테크닉으로 일상의 활력을 불어넣는다.

< 표12 > “진온양” 프로그램

관리순서	관리방법	효과 및 효능	시간
바디 스크립 Body Exfoliation	곡물을 이용한 딥클렌징	양인 체질에 맞는 미세하고 부드러운 녹두를 이용하여 모공 속 노폐물까지 말끔히 씻어내어 청정한 피부 유지	15분
바디랩 Body Wrap	곡물 팩	감초, 율피, 맥반석 등을 이용하여 피부 속의 노폐물과 피지 흡착으로 청정효과, 모공 청소와 수축에 좋은 피부 디톡스 효과 셀룰라이트 감소, 혈액순환 촉진, 근육통 이완	20분
히팅시간	온열 담요	발열로 인한 순환 증진, 땀 분비 증가	15분
마사지 Massage	로즈스톤, 공작 석을 이용한 보석마사지	따뜻해진 보석으로 몸 속 깊숙이 열을 전도시켜 피로물질을 용이하게 배출시키는 디톡스 효과와 스트레스로 인한 피로를 안정적으로 릴렉스시킨다.	60분
페이스 Face	마사지	냉, 온을 이용하여 피부에 탄력및 안색정화	30분
마무리	건식 스트레칭	전신 스트레칭으로 릴렉스 효과	10분
총 소요시간			2시간30분
음악선곡	명상음악중 자연을 느끼게하는 곡으로 선곡		
음료	관리 후 메밀 차, 감잎 차, 녹 차등을 기호대로 준비 한다.		
다과	건조시킨 연근, 우엉 칩을 준비하여 차와 함께 낸다		

출처: 본 연구자 작성표

V. 결론 및 제언

5.1 결론

본 연구는 최근 스파 산업이 미용부문에서 내적과 외적인 건강의 밸런스를 맞추기 위한 목욕치료로 각광받고 있는 산업으로 부각되고 있는 현 시점에서 사람들은 자신들이 받게 될 프로그램에 대해서 올바르게 알고자 하는 요구들이 높아지고 있고 다양한 요구 사항에 부응하는 스파 프로그램의 개발이 강조되고 있다. 따라서 그에 따른 스파 프로그램 매뉴얼을 제안하여 스파 서비스의 질적 향상과 앞으로 나아가야 할 스파 관리의 방향성을 제시하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 목욕의 역사적 변천과정을 고찰한 결과를 통하여 물의 의미를 살펴보면 수많은 물질들 중에서 우리에게 가장 밀접한 영향을 미치는 것이 물이라는 것을 알게 되었다. 만물의 근원인 물로부터 문명이 발달하게 되었고 물은 생명의 근원으로 우리 인체의 70%를 차지하고 있다. 또한 인류는 물을 통하여 희,노,애,락을 함께하며 역사를 흘러왔다.

목욕은 물은 이용하여 몸을 다스려 청결히 하고 피로나 스트레스를 풀며, 건강을 증진시킨다고 과학적으로도 입증되어있듯이 정확하진 않으나 기원전 2400년경 프로토 인디언 문화에서도 건강을 위한 위생적 시설을 만들어 물 치료를 하였다는 기록에서 인류가 물을 건강과 위생에 사용하게 되었다는 것을 알 수 있었다. 물은 스파의 기본요소이고 물을 통한 건강, 물을 통한 치료라는 의미로 수천년 동안 사용되어 왔으며 목욕 문화와 밀접한 관계를 가지고 있다. 그리스에서는 몸을 청결하게 하기 위함도 있지만 건강과 미를 위해 목욕법이 성행하였고, 그리스 목욕문화의 영향을 많이 받은 로마는 온천지역으로 유명한 지역에 공중목욕탕을 지었다. 고대 로마는 목욕문화의 르네상스 시대를 열었다고 해도 과언이 아닐 정도로 번성하였으나 로마 제국의 멸

망과 함께 쇠퇴하였다. 기독교로 인한 공중목욕탕이 부활하였으나, 14세기 흑사병 16세기 성병 등의 확산으로 일시적으로 폐쇄되어 목욕문화의 암흑기라 할 수 있었다. 17세기 온천 휴양지 개발의 시작으로 수 치료에 대한 본격적 연구가 시작되었다. 우리나라에서도 삼국사기와 삼국유사에서 신라 시대의 공중목욕탕이 절에 있었다는 기록이 남아있고, 통일신라시대에는 증기욕이 행하여졌으며 훗날 일본으로 넘어가 한증탕 보급에 영향을 미쳤다고 한다. 조선시대에는 유교사상의 영향으로 목욕문화가 사라진 시기였지만 개화기를 시작으로 청결의 중요성이 강조되면서 목욕이 행해졌다는 기록이 남아있다. 18세기 후반에 이르러 의사들이 물을 치료적 목적으로 처방을 하는 일이 많아지면서 치유의 역사를 지니게 되었다. 독일은 스파 시스템에 수치료법을 결합하고 미국 뉴욕에는 수 치료 학교가 설립되는 등 인간의 근원적인 욕구인 건강한 삶을 추구하기위한 목적을 위하여 스파산업은 끝없는 발전이 되어가고 있음을 알 수 있다.

둘째, 스파는 입욕을 기본전제로 하며 물의 치유적인 특성을 이용하여 신체적인 치료는 물론 정신적인 휴양의 기능을 하고 있다. 현대의 스파 역시 건강한 삶을 추구하는 인간의 근원적인 욕구를 위해 존재하고 있다. 스파를 목적별 유형별로 나뉘어 분류하면서 다양한 스파의 종류에 따른 특성화된 프로그램 및 사용되는 기기와 다양한 재료들을 이용한 새로운 테라피와 프로그램 개발이 활발하게 이루어지면서 스파가 성장하며 발전해 나가고 있는 스파의 현 주소를 살펴 볼 수 있었다.

셋째, 본 연구자의 스파 프로그램 제안에 대한 결과를 살펴보면 웰니스를 통한 우리 스스로를 돌보는 방법의 변화에 대한 관심이 높아지면서 정신적 육체적으로 건강하고 행복한 삶을 추구하는 라이프스타일의 트렌드에 맞추어 인체와 밀접한 자연과 어울림이 될 수 있는 자연친화적인 봄, 여름, 가을, 겨울을 테마로 하여 우리나라 사계절의 변화에 따른 계절의 특성, 계절별 건강관리법, 계절에 따른 질병, 건강식을 고려한 프로그램과 관리시 음악선정이나 다과등도 계절의 특징을 살려 제안하게 되었고, 음과 양의 체질별 특성에 따

라 개발자의 성을 붙여 진온음 프로그램과 진온양 프로그램을 개발하여 체질에 맞는 원석을 이용한 보석테라피를 프로그램으로 제안하여 음과 양의 조화로운 질서 속에서 상생작용과 함께 평형의 밸런스를 이룰 수 있도록 프로그램을 제안하게 되었다.

5.2 제언

시대를 막론하고 건강과 아름다움을 추구하는 인류의 꿈과 노화를 조금이라도 지연시키고자 하는 안티에이징에 대한 목표를 지향함에 따라 그에 따라 현대인들이 스파에 대한 관심과 이용이 날로 커져가고 있다. 그러므로 본 연구는 스파 프로그램을 제안함에 있어 임상 실험에 대한 데이터가 부족하므로 설문문을 통한 객관적인 후속연구의 진행이 필요하다고 여겨지며, 향후 스파 프로그램으로 자리매김이 되었으면 하는 작은 바람을 갖는다.



참 고 문 헌

1. 국내문헌

- 권창희. (2007). 『한국과 일본.프랑스.미국 중심으로 화장품 브랜드 스파 프로그램 연구』 . 석사학위논문, 중앙대학교대학원.
- 김대옥. (2012). 『동양의 수기 마사지 비교연구: 아유르베다와 경락 마사지의 비교연구』 . 석사학위논문, 가천대학교 경영대학원.
- 김문주 외. (2008). 『비만관리학』 . 서울: 청구문화사.
- 김미애. (2011). 『스파 속성과 리조트 이용만족 연구』 . 석사학위논문, 경기대학교 관광전문대학원.
- 김민경. (2009). 『스파에 대한 인식과 사용실태에 관한 연구』 . 석사학위논문, 숙명여자대학교 원격대학원.
- 김민영. (2005). 『물의 이미지와 시간표현』 . 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 김용숙. (2006). 『탈모남성의 스트레스와 영양소 섭취량 및 혈액성상 조사』 . 석사학위논문, 서경대학교 미용예술대학원.
- 김용원. (2013). 『호텔 스파 이용객의 서비스 품질 인식과 만족에 관한 연구』 . 석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 김정화. (2010). 『스파이용동기가 선택속성에 미치는 영향』 . 석사학위논문, 대구한의대학교 대학원.
- 김태운, 이현주. (2006). 『스파테라피=Spathery』 . 부산: 한글문화사.
- 남윤희. (2005). 『물의 특성을 통한 도자 조형 연구』 . 석사학위논문, 이화여자대학교 디자인대학원.
- 박구슬. (2012). 『스파의 마케팅 전략 현황과 사례연구』 . 석사학위논문, 건

국대학교 디자인대학원.

박소현. (2011). 『스파 리조트의 스파 공간에서 프로그램에 따른 실내 마감에 관한 연구』. 석사학위논문, 건국대학교 산업대학원.

박애영 (2010). 『레이키 자기 힐링이 중년 여성의 갱년기 증상에 미치는 효과』. 석사학위논문, 창원대학교 대학원.

박영순. (2005). 『스파와 반신욕이 여성의 체형변화에 미치는 영향』. 석사학위논문, 용인대학교 재활보건과학대학원.

박영은. (2007). 딸라소테라피의 이론적 고찰. 『대한피부미용학회지』, 5(2), 229-238.

박춘성. (2006). 『시아추(Shiatsu)시술의 신체개선효과 연구』. 석사학위논문, 대전대학교 보건스포츠대학원.

사가에 도루. (2005). 『족욕(각탕) 건강법』. (장근오 역). 서울: 아침나라.

설혜심. (2002). 『온천의 문화사』. 서울: 한길사.

송지청. (2004). 『족욕 10분』. 서울: 넥서스 BOOKS.

신연우. (2014). 『스파에 대한 인식과 이용 목적에 따른 스파 프로그램 선호도』. 석사학위논문, 중앙대학교 의약식품대학원.

안명희. (2012). 『스톤테라피와 하이드로테라피가 20-30대 미혼여성의 월경통 및 월경전증후군에 미치는 효과』. 석사학위논문, 건국대학교 산업대학원.

안옥희, 김학민, 김현지. (2004). 옛 문헌을 통해 본 한국인의 목욕의식 : 삼국사기, 삼국유사, 고려사, 조선왕조실록을 중심으로. 『한국생활과학회지』, 13(2), 301-316.

안창열. (2014). 『타이마사지 테라피와 유산소운동의 체형변화에 대한 효과 연구』. 석사학위논문, 건양대학교 일반대학원.

예희정. (2010). 『스파리조트의 스파시설 프로그램에 따른 실내 공간구성 특성에 관한 연구』. 석사학위논문, 건국대학교 건축전문대학원.

- 오홍근. (2004). 『자연치료의학』 . 서울: 정한PNP; 정한 Health Books.
- 이광래. (2006). 『스파 리조트의 실내 공간계획에 관한 연구』 . 석사학위논문, 건국대학교 디자인대학원.
- 이나래. (2011). 『뉴욕 및 서울 거주 여성들의 스파 트리트먼트에 관한 연구』 . 석사학위논문, 한성대학교 예술대학원.
- 이미림. (2007). 『목욕요법의 행태와 생리적 지표에 따른 건강증진 효과』 . 박사학위논문, 고신대학교 대학원.
- 이상은. (2012). 『Indian head massage가 20~30대 직장인의 스트레스와 인체 변화에 미치는 효과』 . 석사학위논문, 서경대학교 대학원.
- 이승현, 임미혜. (2007). 스파시설에 관한 기초연구. 『한국실내디자인학회논문집』 , 16(5), 13-21.
- 이애란. (2011). 『족욕과 아로마 등립프드리나귀가 직장인의 혈중피로물질 및 스트레스호르몬 뇌 기능변화에 미치는 영향』 .석사학위논문, 서경대학교대학원.
- 이연복, 이경복. (2000). 『한국인의 미용풍속』 . 서울: 월간에세이.
- 이재섭. (2010). 『성서에 나타난 물의 의미와 상징에 관한 연구』 . 석사학위논문, 한남대학교 학제신학대학원.
- 이혜영. (2011). 『스파(Spa) 이용실태에 따른 만족도와 스파 발전방향』 .석사학위논문, 성신여자대학교 문화산업대학원.
- 이희정. (2014). 『아로마테라피에 관한 인식과 이용실태 연구』 .석사학위논문, 숙명여자대학교 원격대학원.
- 임성은. (2007). 『족욕이 성인여성의 스트레스 및 인체변화에 미치는 영향』 . 석사학위논문, 서경대학교대학원.
- 임진숙 외. (2008). 『바디 매뉴얼 트리트먼트』 . 서울: 훈민사.
- 임진호. (2008). 『직장인을 위한 수면전문 스파시설 계획에 관한 연구』 .

- 석사학위논문, 홍익대학교 건축도시대학원.
- 장진수. (2011). 『물의 이중적 의미를 추상화한 작품 표현 연구 : 본인 작품을 중심으로』 . 석사학위논문, 조선대학교 일반대학원.
- 석사학위논문, 홍익대학교 건축도시대학원.
- 장진희. (2004). 『스파(Spa) 공간의 유형별 특성에 관한 연구: 프로그램에 따른 공간의 연계성을 중심으로』 .석사학위논문, 건국대학교 건축전문대학원.
- 진기선. (2010). 『스파시설의 관계마케팅이 고객만족과 구전의도에 미치는 영향』 . 석사학위논문, 중앙대학교 의약식품대학원.
- 전소현. (2004). 『스파관리가 여성의 체형변화에 미치는 영향』 . 석사학위논문, 건국대학교 산업대학원.
- 정광조,신길란. (2006). 『아유르베다 임상 뷰티테라피』 . 서울: 대학서림.
- 정유리,차석빈. (2009). 스파이용객의 스파 선택속성 중요도-만족도 비교연구. 『한국관광학회』 , 33(5), 11-31.
- 정진성 외. (2009). 『테라피스트를 위한 아유르베다』 . 파주: 성안당.
- 정혁진. (2004). 『호텔스파 프로그램 비교연구: 한국, 오스트리아, 태국의 호텔스파를 중심으로』 . 석사학위논문, 경희대학교 체육대학원.
- 최정아. (2014). 『스파(SPA)에 대한 인식과 이용실태 및 스파 프로그램 현황』 . 석사학위논문, 동덕여자대학교대학원.
- Alev Lytle Croutier. (1997). 『물의 역사』 . (윤희기 역). 서울: 예문출판사.
- Gaston Bachelard. (1980). 『물과 꿈』 . (이가림 역). 서울: 문예출판사.
- Georges Vigarello. (2007). 『깨끗함과 더러움:청결과 위생의 문화사』 . (정재곤 역). 파주:돌베개 출판사.
- Joan Scott, Andrea Harrison. (2008). 『SPA:스파테라피 서비스 산업 프로(중급)을 위한』 . (장태수 역). 파주: 메디시언.
- Katherine Ashenburg. (2010). 『목욕 역사의 속살을 톺다』 . (박수철 역). 고

양: 예지출판사.

Norman K. Booth. (1987). 『조경설계의 기본요소』. (조동범 역). 서울: 대우출판사.

Thomas Kroll. (2002). 『물로 하는 24시간 건강법』. (김세나 역). 서울: 양문출판사.

2. 국외문헌

Jan Chaithavuthi & Kanchanoo Muangsiri. (2007). *Thai Massage the thai way:Healing Body and Mind*. Chiang Mai: Thai Massage Book Press.

Richard Corson. (2003). *Fashions in Makeup: FROM ANCIENT TO MODERN TIMES*. London: Peter Owen.

3. 인터넷자료

<https://mirror.enha.kr/wiki/%ED%95%98%EB%93%9C%EB%A6%AC%EC%95%84%EB%88%84%EC%8A%A4>

<http://www.jahun.co.kr/40/47-8.htm>

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Balneum_da_Vila_romana_de_Cambre.jpg

<http://www.eldo.us/8370/the-hot-tub-dialogues/>

http://www.donga.com/docs/magazine/weekly_donga/news319/wd319pp050.html

<http://www.1001massages.com/shiatsu.php>

http://www.worldwiderunning.com/history_of_reflexology.php

<http://www.indiapass.co.kr/goods/goodsview.asp?menuseq=8&idx=100>

<http://www.reflexology-usa.net/history.htm>

ABSTRACT

A Study on the Classification of Spa Type through Literature Review and Proposal of Spa Programs

Chin, Eun-Suk

Major in Beauty Esthetic

Dept. of Beauty Art & Design

Graduate School of Arts

Hansung University

Through literature review, this study aims to classify various spa types and programs that have developed over histories and propose practical spa programs that reflect internal and external environments that well suit four seasons.

The findings are as follows:

The basic purpose of taking a bath is to cleanse dead skin and dirt off body. However, the cultures and styles of bath have changed in various directions since ancient times and spa has remained as one of lifestyles to pursue health and beauty. In a history, bath was once prohibited for the reason that it makes a physical body vulnerable to sickness or disease or religiously expels the Holy Spirit. However, this study came to know that as interest is being more paid in the lifestyle

for healthy life at the present time, perception of bath has changed and people have stronger desire for bath than ever before, through reviewing the literature such as "CLEAN: An Unsanitised History of Washing" of Katherine Ashenburg and "Fashion in Makeup" of Richard Corson.

Of matters, water has been the closest to man, having impact on him since the beginning and an indispensable for all creation. As ancient Greek philosopher Aristotle said that 'water is origin of all things', water has been considered as an important element since ancient times and studies have been made on the origin of water.

Water is the fundamental element of spa and spa has been used for thousands of year of health and treatment using water. Therefore, it can be known that spa is closely related to the cultures of bath. In this respect, it is right to understand that spa has developed for mind resting, treatment and recuperation, by purpose and type, through relaxation and fitness management, using a variety of therapies and massaging equipment and materials, rather than simply seeing spa as a spring out of which mineral water pours.

It was learned from literature review that human desire and needs have encouraged many studies to carry out on spa. It evidences that spa is not a fad but the historical product of the long culture of bath that has been long experienced and developed. It is forecasted that spa industry will keep developing and diverse programs of spa will be developed to meet the needs of customers as equipment and materials of spa more appear.

In this respect, the present study proposed two spa programs by applying day spa mentioned as one of the types of spa. First, this study developed a spa therapy program suitable for the seasonal characteristics of Korea internally and externally. Second, it proposed a spa therapy program named after the author using gems in consideration of positive and negative energy of a physical body. Therefore, the present study

proposed that the spa program that the author proposed will be used as a practical spa program in field.

It was learned from literature review that human desire and needs have encouraged many studies to carry out on spa. It evidences that spa is not a fad but the historical product of the long culture of bath that has been long experienced and developed. It is forecasted that spa industry will keep developing and diverse programs of spa will be developed to meet the needs of customers as equipment and materials of spa more appear.



【Key words】 Spa, Culture of Bath, Spa Program, Therapy,
Classification of Spa, Four Seasons, Gem.