

# WELLNESS TOURISM FRONTIER

พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร 



## Mapping the Wellness Frontier

The map of traditional wellness is drawn. The frontier, however, remains unwritten. From high-tech bio-hacking retreats to remote spiritual sanctuaries, this is the definitive guide for the pioneer — the brands and leaders bold enough to chart what's next.

© IGTC (2025), School of Tourism Development, Maejo University



# Micro-Trends

Image Credit: GaJJu M

# WHAT'S ON

พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร



## PRELUDE

ตั้งเป้าหมายใหม่ ตัดเครื่องยนต์  
เศรษฐกิจไทยด้วยเวลาเนส



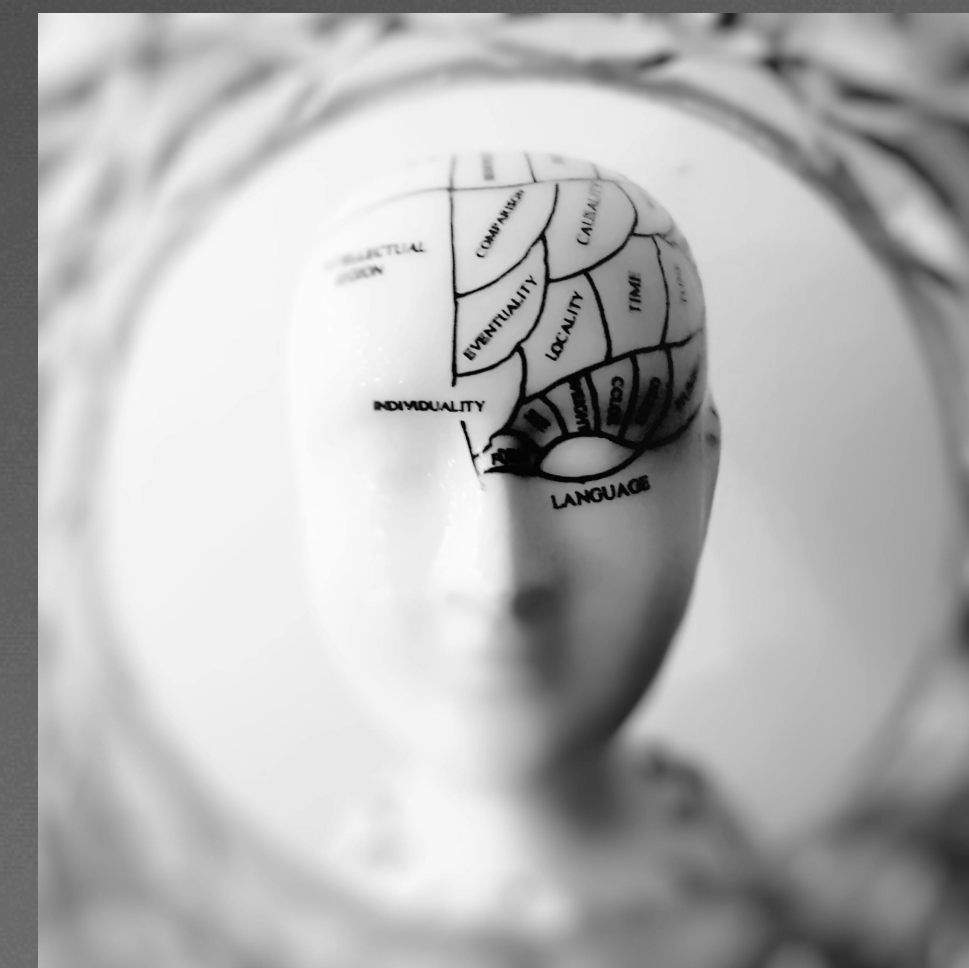
## HINDSIGHT

เปิดมุมมอง Wellness Tourism เวลาเนส  
ไทย อยู่ตรงไหนในภูมิภาคเศรษฐกิจ  
เวลาเนสโลก — คิดการใหญ่ในภาพระบบ  
นิเวศเวลาเนสไทย



## FORESIGHT

เกาะติด Wellness Micro-Trend  
สิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ในจักรวาล  
เวลาเนส — เข้าใจการเปลี่ยนแปลง  
เพื่อพลิกเพลงเกมธุรกิจ



## POSTSCRIPT

เข้าถึง Key Insights แลกเปลี่ยน  
ข้อมูลธุรกิจพร้อมใช้ — นำเส้นทาง  
เวลาเนสไทย ไป(ยังไง)ต่อ?

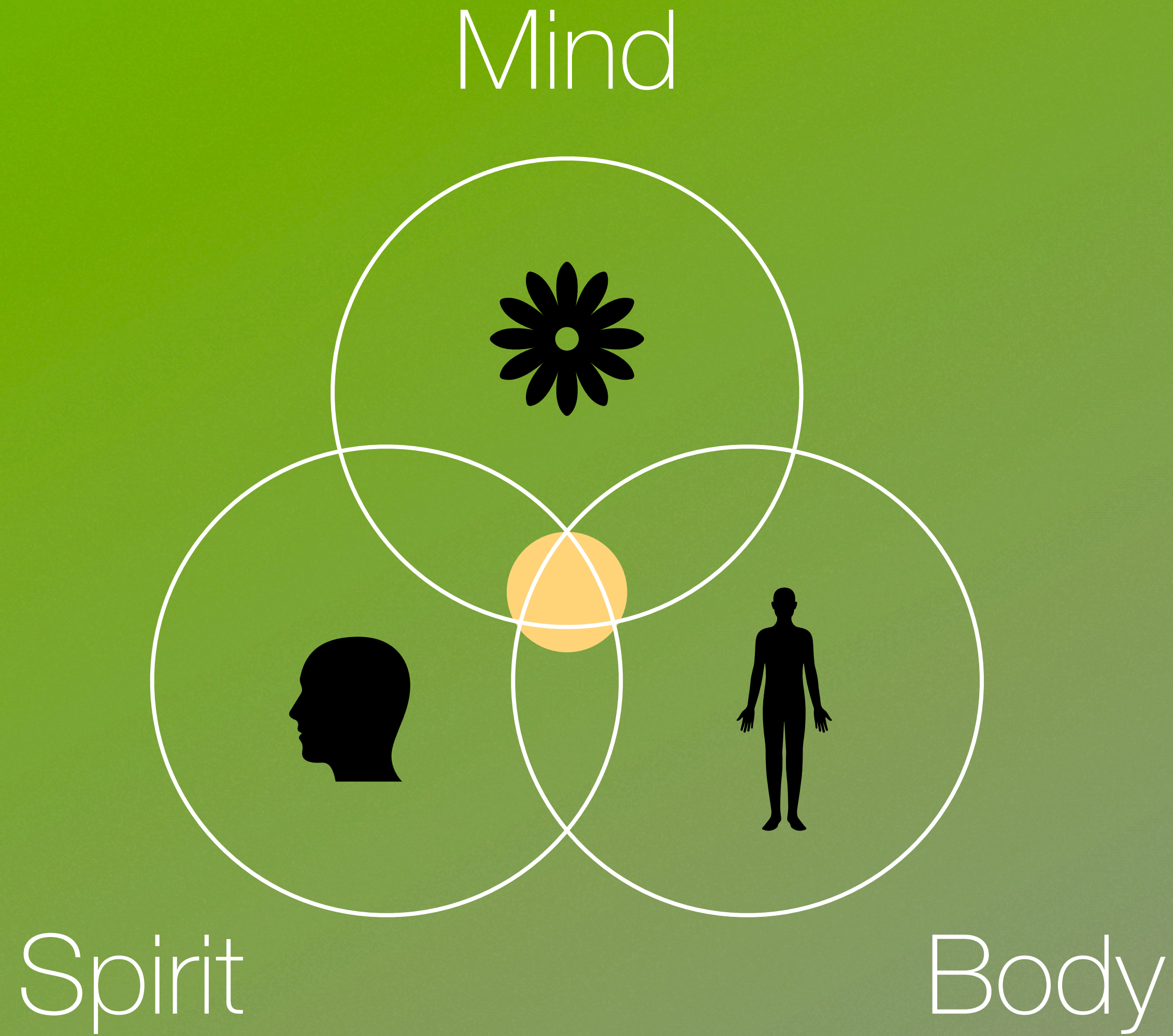
พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร



## PRELUDE

ตั้งเป้าหมายใหม่ ตัดเครื่องยนต์  
เศรษฐกิจไทยด้วยเวเลนส์

# PRELUDE



Holistic  
Life



Head  
Hands  
Heart



# Wellness is multidimensional



physical



mental



emotional



spiritual



social



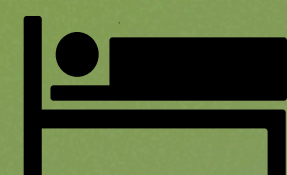
environmental

Wellness is about  
more than just physical health.



# Six Betters

Consumer are most interested in six wellness categories



Health

Fitness

Nutrition

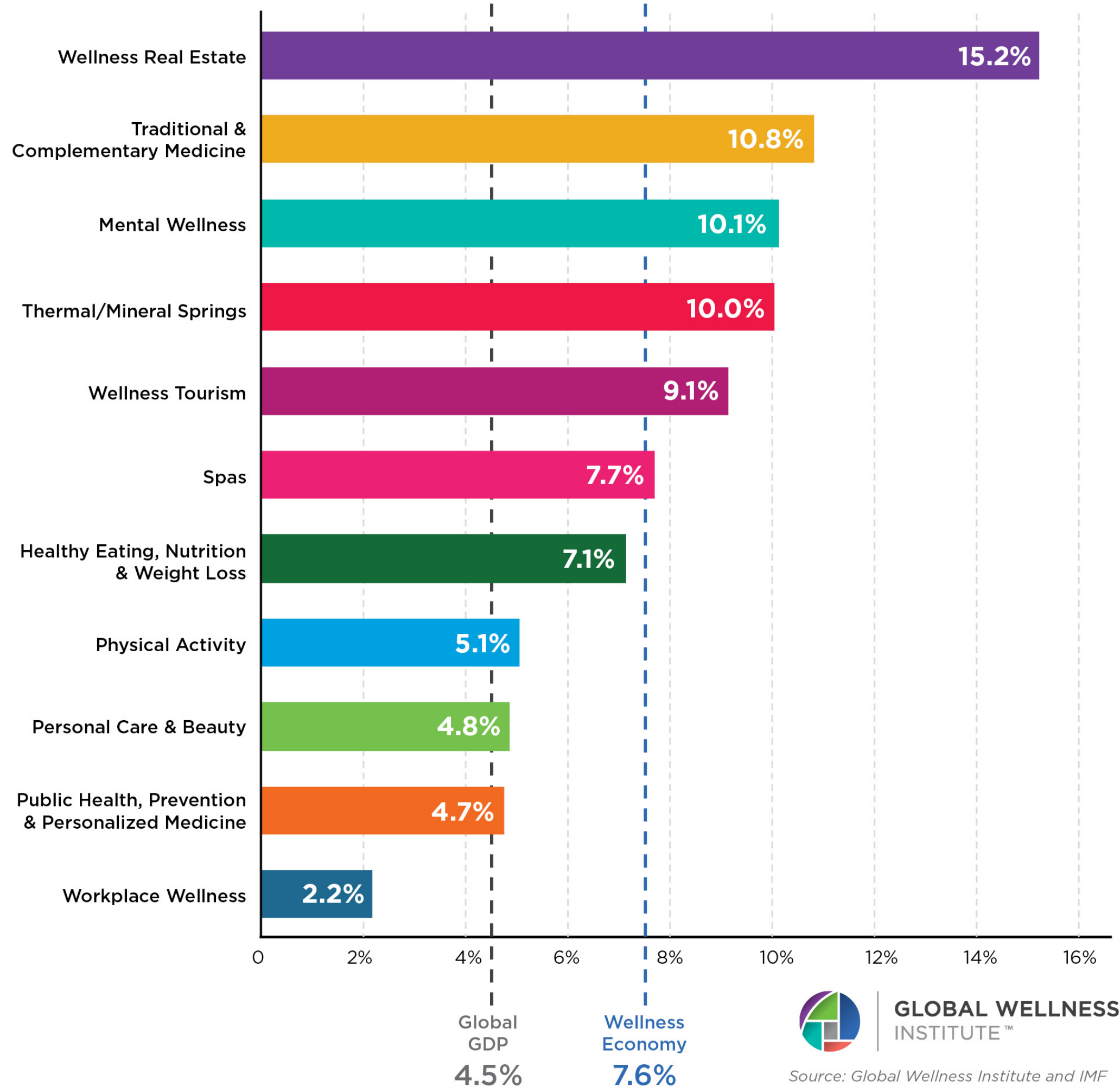
Appearance

Sleep

Mindfulness



Projected Average Annual Growth Rate by Sector, 2024-2029



# Fast Fact

เศรษฐกิจเวลาเบสทั่วโลกได้ผ่านจุดเปลี่ยนสำคัญ โดยปรับฐานคุณค่าจาก "ความหรูหรา" (Luxury Lifestyle) สู่ "ความจำเป็นเชิงกลยุทธ์ Strategic Imperative)" ที่ขับเคลื่อนด้วยการตื่นรู้ด้านสุขภาพของผู้บริโภคหลังวิกฤตการณ์โควิด-19 (Health Awareness) ตลาดโลกมีขนาดใหญ่ถึง 6.8 ล้านล้านเหรียญสหรัฐในปี 2567 และมีการเติบโตที่สูงกว่า GDP โลกอย่างต่อเนื่อง อาทิ อสังหาริมทรัพย์เพื่อสุขภาพ (Wellness Real Estate) และ สุขภาวะทางจิต (Mental Wellness) แสดงการเติบโตโดดเด่นที่สุด



# Driving Forces

สำหรับประเทศไทย ภูมิภาคสูงภาวะถูกกำหนดโดยเมกะเทรนด์หลัก ได้แก่ สังคมสูงวัย (Aged Society) สังคมอายุยืน (Longevity Society) และการตื่นรู้ด้านสุขภาพ (Health Awareness)

โอกาสทางเศรษฐกิจที่สำคัญที่สุด คือ การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและเชิงการแพทย์ (Wellness and Medical Tourism) ตั้งเป้าหมายให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการแพทย์ครบวงจร (Medical Hub)

อย่างไรก็ตาม การสร้างสังคม “สุขภาพสำหรับทุกคน (Wellness for All)” ในประเทศไทยจำเป็นต้องอาศัยการผลักดันนโยบายสาธารณะอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะการลงทุนในการออกแบบพื้นที่เพื่อสุขภาพและสุขภาพ: (Healthy Space and Wellness Design) สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี



Image Credit: Shutterstock / My Good Images

พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร



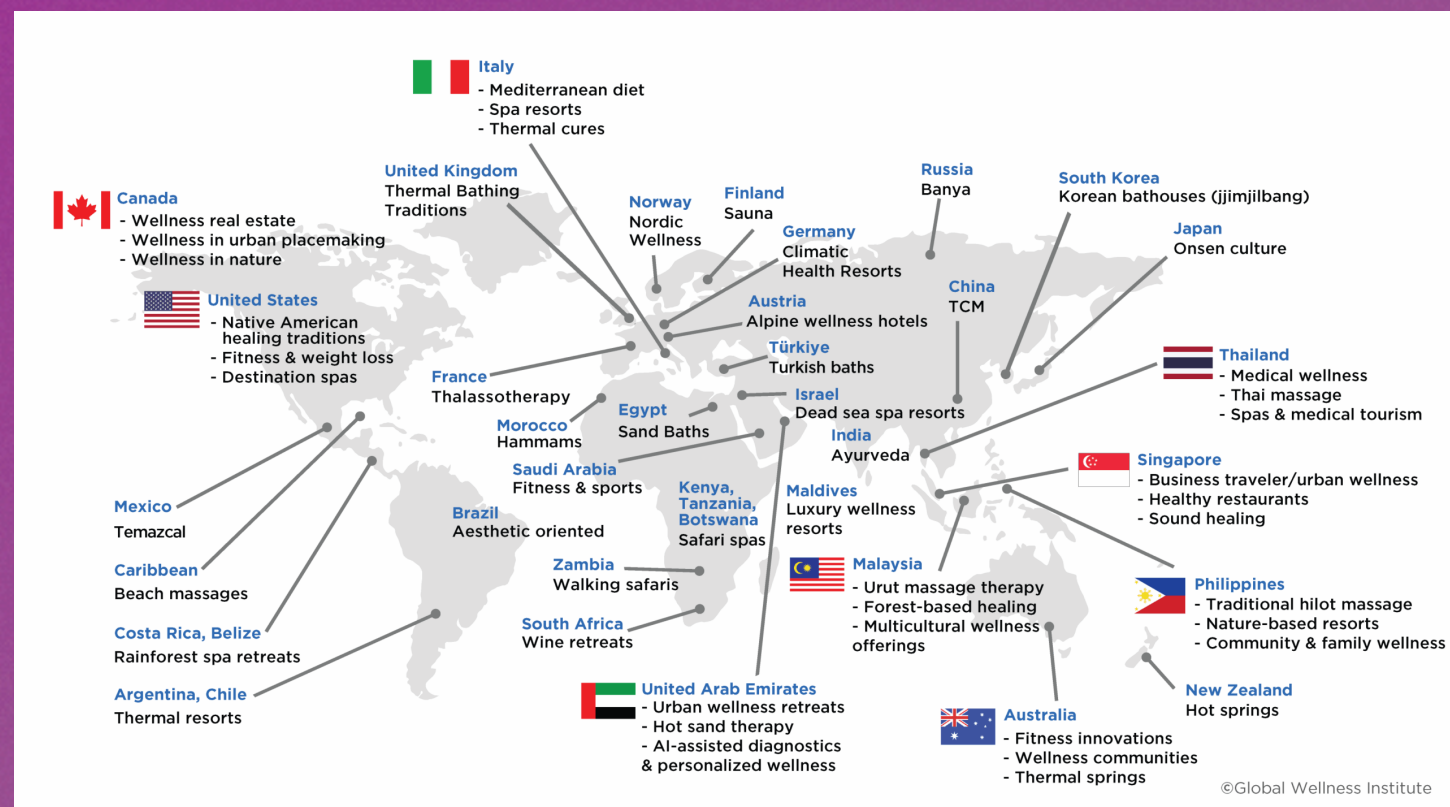
## HINDSIGHT

เปิดมุมมอง Wellness Tourism เวลเนส  
ไทย อยู่ตรงไหนในภูมิภาคเศรษฐกิจ  
เวลเนสโลก — คิดการณ์ใหญ่ในภาพระบบ  
นิเวศเวลเนสไทย

# HINDSIGHT



# Geography of Wellness





# Thailand's Wellness in Numbers

\$40.5b

Wellness  
Economy  
in 2023

ขนาดตลาด

#24

Global Rank  
Out of 218 Countries  
Worldwide

อันดับโลก

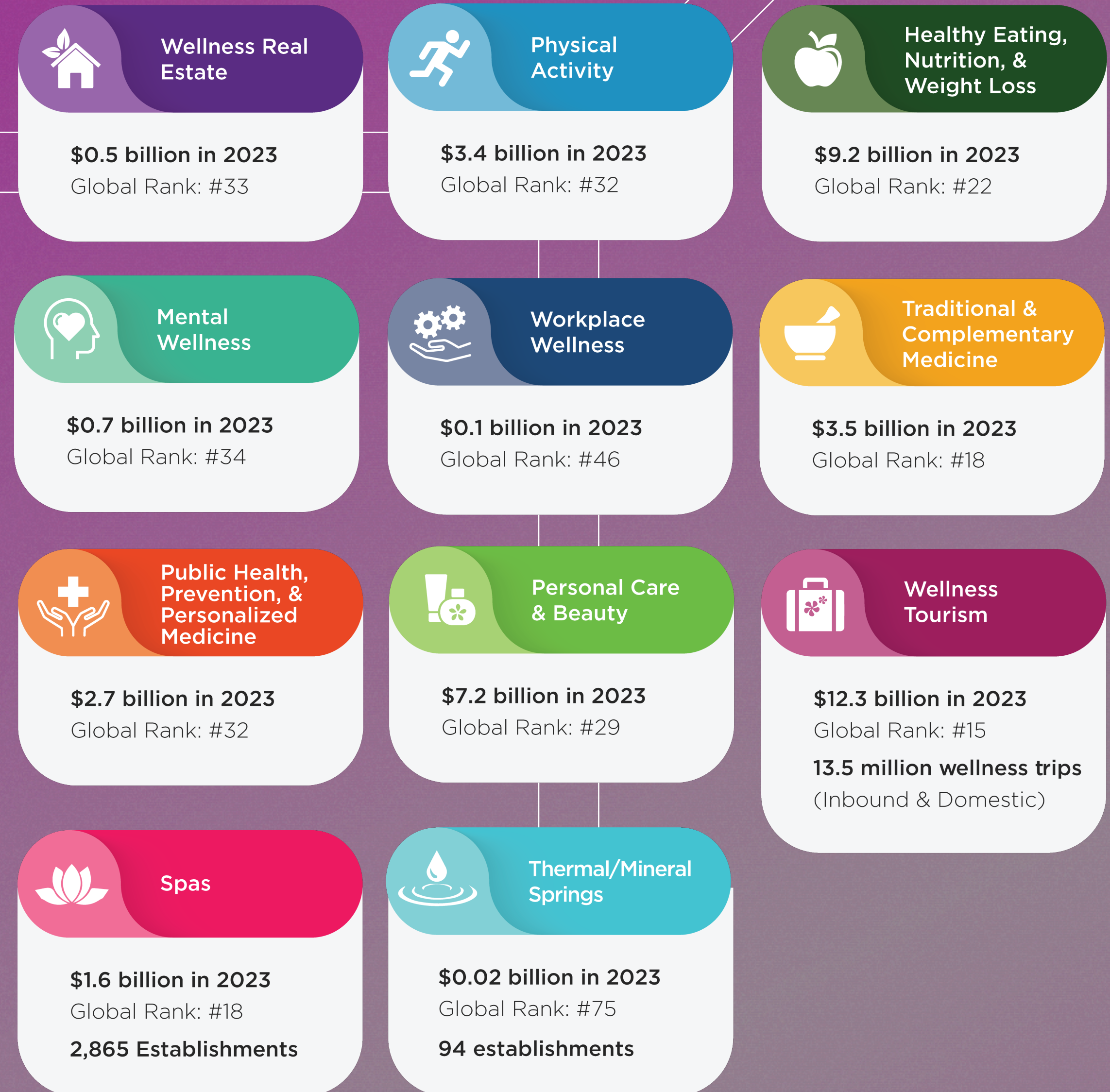
#9

Regional Rank  
Out of 45 Countries in  
Asia-Pacific

อันดับภูมิภาค



# Wellness Economy by Sector in Thailand





# Thailand's Wellness Outperformers

#15

\$12.3 billion in 2023

Global Rank  
Out of 218 Countries  
Worldwide

**Wellness Tourism**

#18

\$1.6 + \$3.5 billion in 2023

Global Rank  
Out of 218 Countries  
Worldwide

**Spas & Traditional  
Complementary Medicine**

#22

\$9.2 billion in 2023

Global Rank  
Out of 218 Countries  
Worldwide

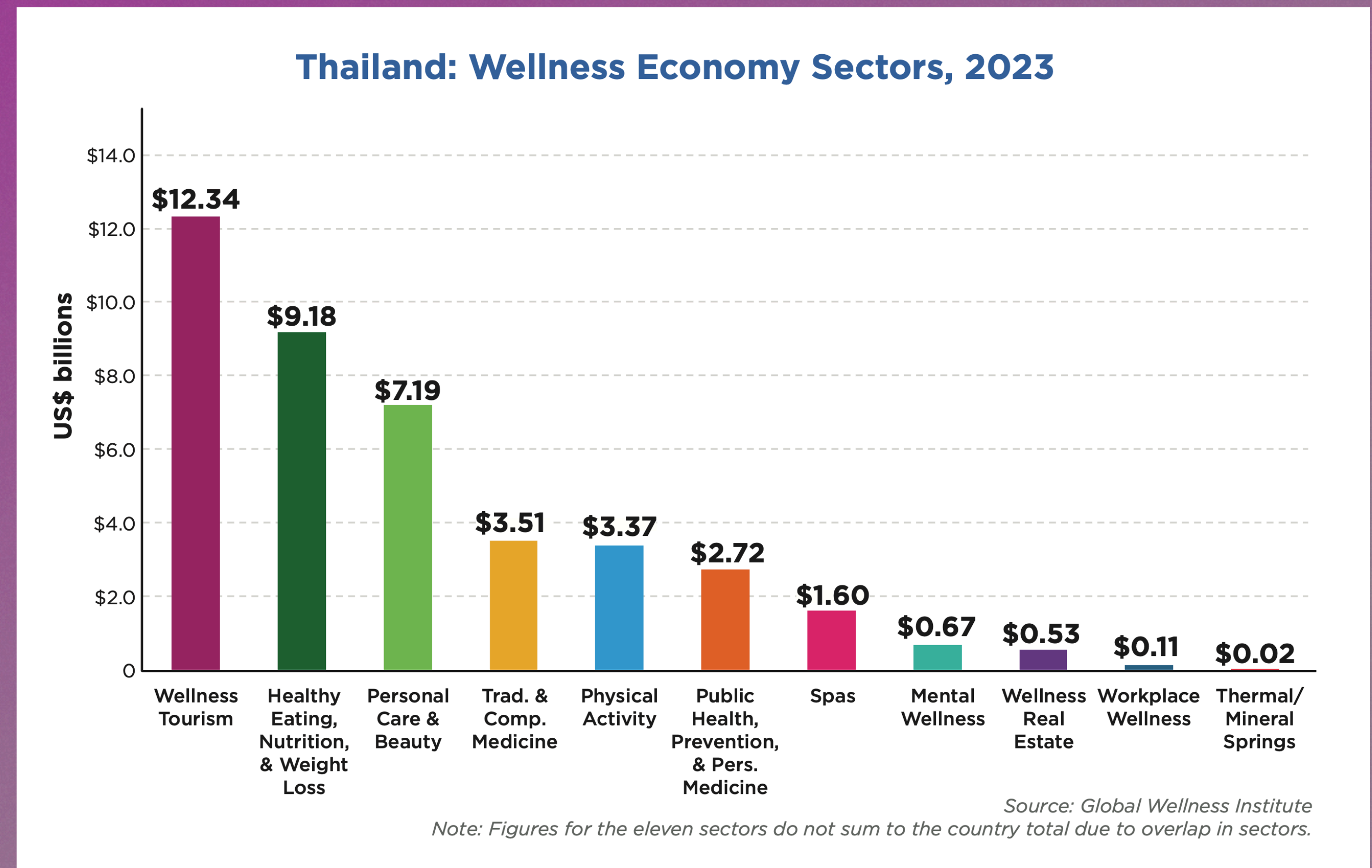
**Healthy Eating, Nutrition &  
Weight Loss**



# Thailand's Wellness Economy

เศรษฐกิจเวลเนสของไทยพึ่งพา "การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ" (Wellness Tourism) คิดเป็นสัดส่วนกว่า 30% ของตลาดทั้งหมด กล่าวคือมีความเปราะบางสูงต่อวิกฤตการณ์ภายนอก ดังเห็นได้จาก CAGR ที่ติดลบ -6.1% ในช่วง 5 ปี (2019-2023) หดตัวรุนแรงถึง -72.3% ในปีเดียว

ในทางกลับกัน กลุ่มที่เติบโตเร็วที่สุดและสม่ำเสมอที่สุดในช่วงเวลาเดียวกัน คือ ความต้องการในประเทศและเทรนด์สุขภาพยุคใหม่ ได้แก่ "Public Health, Prevention & Personalised Medicine" (+11.6% CAGR) และ "Wellness Real Estate" (+10.4% CAGR) สัญญาณเหล่านี้แสดงให้เห็นถึง "ความยืดหยุ่น" (Resilience) โดยยังคงเติบโตได้แม้ในช่วงวิกฤตปี 2020





## FORESIGHT

เกาะติด Wellness Micro-Trend  
สิ่งเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ในจักรวาล  
เวลเนส — เข้าใจการเปลี่ยนแปลง  
เพื่อพลิกเพลงเกมธุรกิจ

# FORESIGHT

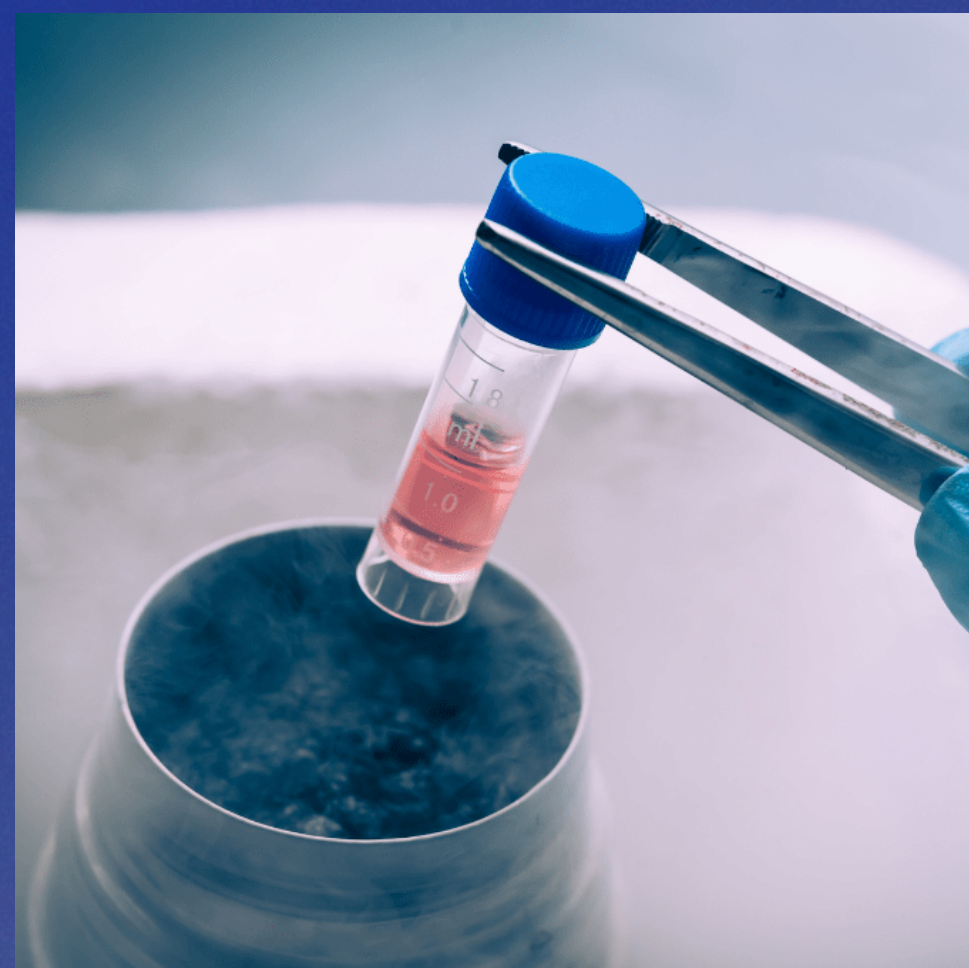
# MICRO-TRENDS

พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร



## MENTAL WELLNESS

สุขภาพจิตอ่อนไหว หรือ  
“ข้างใน” ไม่สมดุล



## PERSONALISED WELLNESS

ดูแลสุขภาพยุคใหม่วินิจฉัยได้  
ในระดับเซลล์ ตอบโจทย์ “เฉพาะบุคคล”



## NUTRI- WELLNESS

กินให้ดี กินให้ถึง  
จึงจะห่างไกลโรค



## WELLNESS REAL ESTATE

สุขภาพที่ดีจะดำรงอยู่ได้  
ต้องมีสภาพแวดล้อมที่ดี

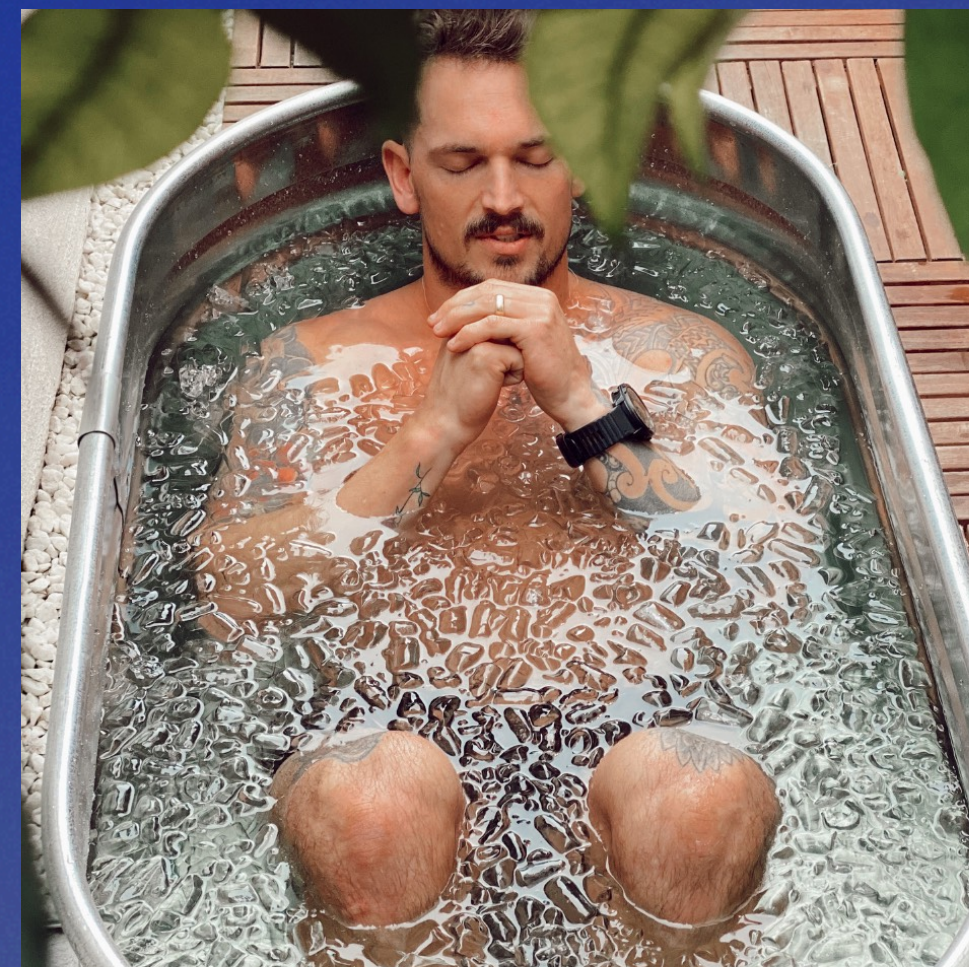
# MICRO-TRENDS

พระเสด็จสู่แดนสรวง ไทยทั้งปวงน้อมสำนึก  
ในพระมหากรุณาธิคุณตราบบิรันดร



## WELLNESS TOURISM

เดินทางครั้งต่อไปต้องเติมเต็มชีวิตให้  
ครบทุกมิติ "Body, Mind & Spirit"



## HYDROTHERMAL & SPA

สปาใส่ใจโลก เพราะความสูงสำราญ  
ของเรา จะต้องไม่สร้างภาระให้กับผู้อื่น



## AESTHETIC HEALTH

สุขภาพผิวจะดีได้  
สุขภาพใจต้องดีด้วย



## WORKPLACE WELL-BEING

องค์กรจะแข็งแกร่ง  
สุขภาพะคนทำงานต้องแข็งแรง



# Micro-Trends: Mental Wellness

## 1. Gut-Brain

ค้นพบความเชื่อมโยงระหว่างกลุ่มแบคทีเรียในลำไส้กับภาวะ  
สุขภาพจิต เปิดโอกาสให้เกิดการบำบัดแบบเฉพาะเจาะจง  
ผ่านโภชนาการและโพรไบโอติก



Image Credit: Evolution Botanicals — Gut-Brain Connection



# Micro-Trends: Mental Wellness

## 2. Microplastics

ภัยคุกคามใหม่เมื่อมีการค้นพบไมโครพลาสติกในสมอง ซึ่งความเข้มข้นที่สูงขึ้นสัมพันธ์กับภาวะสมองเสื่อม ทำให้บริการกำจัดสารพิษ (Detox) เช่น ชาวน้ำ หรือโพรไบโอติกที่ช่วยขับถ่ายสารพิษ กลายเป็นบริการหลักในกลุ่ม Medical Wellness



Image Credit: David Liitschwager — National Geographic



# Micro-Trends: Mental Wellness

## 3. Social Mind

การต่อสู้กับ "ความเหงา" กลายเป็นวาระสำคัญ เทรนด์นี้มุ่ง  
ฟื้นฟูความผูกพันทางสังคมผ่านกิจกรรม เช่น การแบ่งปันมื้อ  
อาหารกับเพื่อนบ้าน หรือการรื้อฟื้นเทศกาลทางวัฒนธรรม  
ดั้งเดิม



Image Credit: Bladder & Bowel Community — *The Power of Eating Together*



# Micro-Trends: Mental Wellness

## 4. Self-Care

ผู้บริโภคเริ่มลดการพึ่งพาอุปกรณ์ภายนอกในการวัดตัวบ่งชี้ทางชีวภาพ (Biomarkers) และหันมาใช้ "ความตระหนักรู้ในตนเอง" (Self-Awareness) เพิ่มขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงความวิตกกังวลที่เกิดจากเทคโนโลยี



Image Credit: Legacy Vacation Resorts — Disconnect to Connect



# Micro-Trends: Personalised Wellness

## 5. AI-Era

ปัญญาประดิษฐ์กำลังปฏิวัติการดูแลสุขภาพ โดย Gartner คาดการณ์ว่ากว่า 30% ของยาใหม่ภายในปี 2025 จะถูกค้นพบ โดยใช้ Generative AI



Image Credit: Next Technology



# Micro-Trends: Personalised Wellness

## 6. Well Tech

AI กลายเป็นรากฐานสำคัญของการฝึกสอนฟิตเนสสมัยใหม่ โดยทำหน้าที่วิเคราะห์ข้อมูลประสิทธิภาพเพื่อปรับเปลี่ยนตารางออกกำลังกายแบบเรียลไทม์ อุปกรณ์อัจฉริยะอย่าง Smart Rings หรือ Home Gyms จะติดตามการเคลื่อนไหวและให้คำแนะนำเฉพาะบุคคล





# Micro-Trends: Personalised Wellness

## 7. Precision Medicine

อุตสาหกรรมสุขภาพและการแพทย์กำลังมุ่งสู่ "ความแม่นยำ" โดยอาศัย AI และสินทรัพย์ดิจิทัลเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาโซลูชันที่สามารถกำหนดเป้าหมายได้อย่างแม่นยำสูงสุด



Image Credit: Avid Sports Medicine — Stem Cell Therapy



# Micro-Trends: Nutri- Wellness

## 8. Longevity Community

การมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ (Healthspan) กลายเป็นเทรนด์หลักในปี 2025 ผู้บริโภคลงทุนในแผนอายุยืนส่วนบุคคลที่ใช้การทดสอบพันธุกรรม (Nutrigenomics) และการวิเคราะห์ข้อมูลชีวภาพ (Biometrics)





# Micro-Trends: Nutri- Wellness

## 9. Soil Health

ผู้บริโภคยุคใหม่ให้ความสำคัญกับความเข้มข้นของสารอาหาร (Nutrient Density) ในอาหาร ทำให้การเกษตรอินทรีย์เชิงฟื้นฟู (Regenerative Organic Agriculture) ถูกกล่าวถึงในฐานะตัวช่วยเพิ่มสารอาหารให้พืชผลและฟื้นฟูระบบนิเวศ



Image Credit: Rogitex



# Micro-Trends: Nutri- Wellness

## 10. Plant Protein

โปรตีนจากพืชกำลังเป็นทางเลือกหลัก โดยเทรนด์มุ่งไปสู่การลดการแปรรูป (Less-Processed) และใช้วิธีการปรุงแบบ "Whole Food Concept" มากขึ้น เนื่องจากความกังวลด้านสุขภาพและความยั่งยืน



Image Credit: Vegan Food & Living



# Micro-Trends: Nutri- Wellness

## 11. Next-Gen Diet

ตลาด "โภชนาการเฉพาะบุคคลยุคใหม่" คาดว่าจะเติบโต (CAGR) 15-17% ระหว่างปี 2025-2030 โดยมีแรงผลักดันจาก AI, จีโนมิกส์ (Genomics) และความต้องการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันของผู้บริโภค



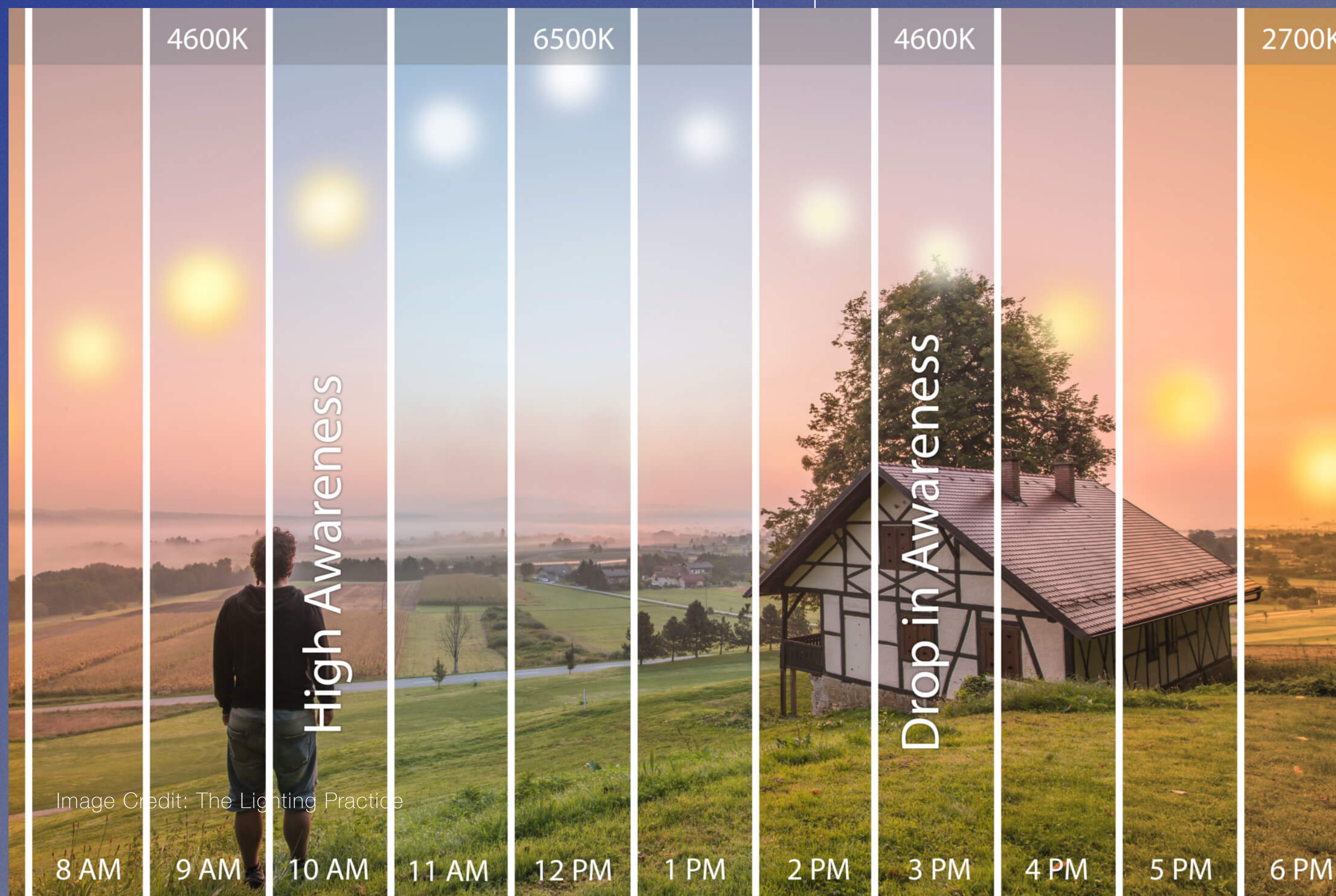
Image Credit: Thairath Online — Nutrigenomics



# Micro-Trends: Wellness Real Estate

## 12. Brain Friendly Building

นักพัฒนาอาคารเริ่มนำหลักประสาทวิทยา (Neuroscience) มาใช้ในการออกแบบ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมความสูงทางใจ เช่น การออกแบบ Biophilic Design หรือระบบแสงที่สอดคล้องตามนาฬิกาชีวิต (Circadian Lighting)





# Micro-Trends: Wellness Real Estate

## 13. Connected Home

ระบบนิเวศสุขภาพอัจฉริยะ (Smart Wellness Ecosystems) ในบ้านและชุมชน กำลังผสาน AI และ IoT เพื่อเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับความต้องการของผู้พักอาศัย



Image Credit: A1 Garage Door Service



# Micro-Trends: Wellness Real Estate

## 14. Regenerative Development

ก้าวข้ามคำว่า "ยั่งยืน" ไปสู่ "การพัฒนาเชิงฟื้นฟู" โดยมุ่งเน้นการฟื้นฟูระบบนิเวศและชุมชนมนุษย์ตลอดห่วงโซ่



Image Credit: Andrew Biro, gb&d Magazine



# Micro-Trends: Wellness Tourism

## 15. Government Led Development

รัฐบาลในหลายประเทศกำลังเป็นผู้นำในการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและแหล่งท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพขนาดใหญ่ เช่น Therme Dubai หรือการพัฒนาริมฝั่ง Marina South Residential Site ที่สิงคโปร์



Image Credit: AD Middle East



# Micro-Trends: Wellness Tourism

## 16. Brain Health

ตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกำลังมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มประสิทธิภาพสุขภาพสมอง สถาบันชั้นนำเริ่มเสนอโปรแกรมเฉพาะทางเพื่อสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ จัดการความเครียด และชะลอความเสื่อมของสมอง อาทิ Clinique La Prairie's Brain Potential Program เป็นต้น



Image Credit: Brain Potential © Clinique La Prairie



# Micro-Trends: Wellness Tourism

## 17. Integrative Mental Health

วิถีชีวิตเพื่อสุขภาพจิตกำลังเปลี่ยนไปสู่การบำบัดที่ลึกซึ้งขึ้น โดย  
ผสมผสานจิตวิทยาคลินิกเข้ากับการบำบัดแบบองค์รวม เช่น การทำ  
สมาธิ โยคะ หรือการฝึกหายใจ



Image Credit: Health Digest — Breathwork Session



# Micro-Trends: Wellness Tourism

## 18. Accessible Wellness Tourism

สุขภาพะเพื่อคนทั้งมวลกลายเป็นความคาดหวังและความจำเป็นใหม่  
หมายรวมถึงการออกแบบ Universal Design ที่รองรับรถเข็น  
อุปกรณ์ที่ปรับเปลี่ยนได้ และพื้นที่สำหรับผู้มีความต้องการพิเศษ





# Micro-Trends: Hydrothermal & Spa

## 19. Water Sustainability

ธุรกิจสปาและวารีบำบัดกำลัง "สร้างภาพจำใหม่" ในฐานะผู้นำในการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ โดยสำรวจการปรับปรุงกระบวนการบำบัดที่ล้ำสมัย เพื่อการจัดการน้ำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การอนุญาตให้นำน้ำกลับมาใช้ใหม่ เป็นต้น



Image Credit: Everyone Spa



# Micro-Trends: Hydrothermal & Spa

## 20. Ice Bath Backlash

กระแสต่อต้านการบำบัดด้วยความเย็นจัดเริ่มเกิดขึ้น ผู้บริโภค  
เริ่มมองหาการบำบัดความเย็นที่ "อ่อนโยนและสมดุล" มากขึ้น  
ซึ่งอาจไม่เหมาะสำหรับบางคน



Image Credit: Strong Nation Brighton



# Micro-Trends: Hydrothermal & Spa

## 21. Sauna Everywhere

วัฒนธรรมชาน้ำในยุคเฟื่องฟู จากสถานที่ผ่อนคลายกลายเป็น "พื้นที่ทางสังคม (Communal Space)" และกำลังมาแทนที่ผับหรือบาร์สำหรับคนรุ่นใหม่ที่ใช้ใจสุขภาพ



Image Credit: Yunomori Onsen & Spa



# Micro-Trends: Aesthetic Health

## 22. Neuro-Aesthetics

การวิจัยเชิงลึกเพื่อแปลผลความงามผ่านระบบการให้รางวัลในสมอง (Ventral Striatum) ที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อาทิ ความงามในงานศิลปะ สถาปัตยกรรม หรือใบหน้า เป็นต้น



Image Credit: Reliable Medicare



# Micro-Trends: Aesthetic Health

## 23. Neuro-Cosmetics

การเชื่อมโยงระหว่างสภาพจิตใจกับสุขภาพผิว (Psycho-Dermatology) เน้นการใช้ผลิตภัณฑ์ Neuro-cosmetics ที่ผสมผสานเทคนิคบรรเทาความเครียด



Image Credit: Cosmetics Design Europe



# Micro-Trends: Aesthetic Health

## 24. Traditional Medicine Ingredients

การผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับนวัตกรรมสมัยใหม่ โดยนำส่วนผสมและแนวทางปฏิบัติที่ได้รับการยอมรับจากประเพณีโบราณ เช่น อายุรเวท หรือแพทย์แผนจีน มาใช้ร่วมกับแนวทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ เป็นต้น



Image Credit: Karola G



# Micro-Trends: Workplace Wellbeing

## 25. Workplace Wellness As a Strategy

สภาวะในที่ทำงานถูกยกระดับเป็น "กลยุทธ์ทางธุรกิจ" ไม่ใช่แค่  
สวัสดิการ โดยการบูรณาการเข้ากับวัฒนธรรมองค์กร ซึ่งสามารถ  
เพิ่มผลิตภาพ (Productivity) ได้สูงถึง 20% และเพิ่มอัตราการ  
รักษานักงาน (Retention) ได้ 10%



Image Credit: GETTY via Forbes



## POSTSCRIPT

เข้าถึง Key Insights แลกเปลี่ยน  
ข้อมูลธุรกิจพร้อมใช้ — นำเส้นทาง  
เวลาประเทศไทย ไป(ยัง)ไหนต่อ?

# POSTSCRIPT



# Key Takeaways (1): Wellness Lifestyle Infrastructure

พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานรองรับการใช้ชีวิต "Wellness Lifestyle" โดยขยายการลงทุนไปสู่ "Wellness Real Estate" และ "Healthy Space" ในระดับย่าน เพื่อดึงดูดกลุ่มคนที่ต้องการใช้ชีวิต (Live Well) และทำงาน (Workplace Wellness) ในสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ พร้อมส่งมอบโอกาสให้ทุกคนเข้าถึงบริการได้อย่างทั่วถึงและเท่าเทียม



Image Credit: VatorNews



# Key Takeaways (2): Proactive Public Health System

มุ่งเน้นระบบสาธารณสุขเชิงรุก (Proactive Public Health) โดยใช้จุดแข็งด้านเทคโนโลยีและบุคลากรทางการแพทย์ของไทย เพื่อพัฒนานวัตกรรมด้านเวชศาสตร์ป้องกันและการฟื้นฟูสุขภาพ (Anti-Aging and Regenerative Medicine) ควบคู่ไปกับการรักษาเฉพาะบุคคล (Personalised Healthcare) ซึ่งเป็นที่ต้องการของตลาดโลก

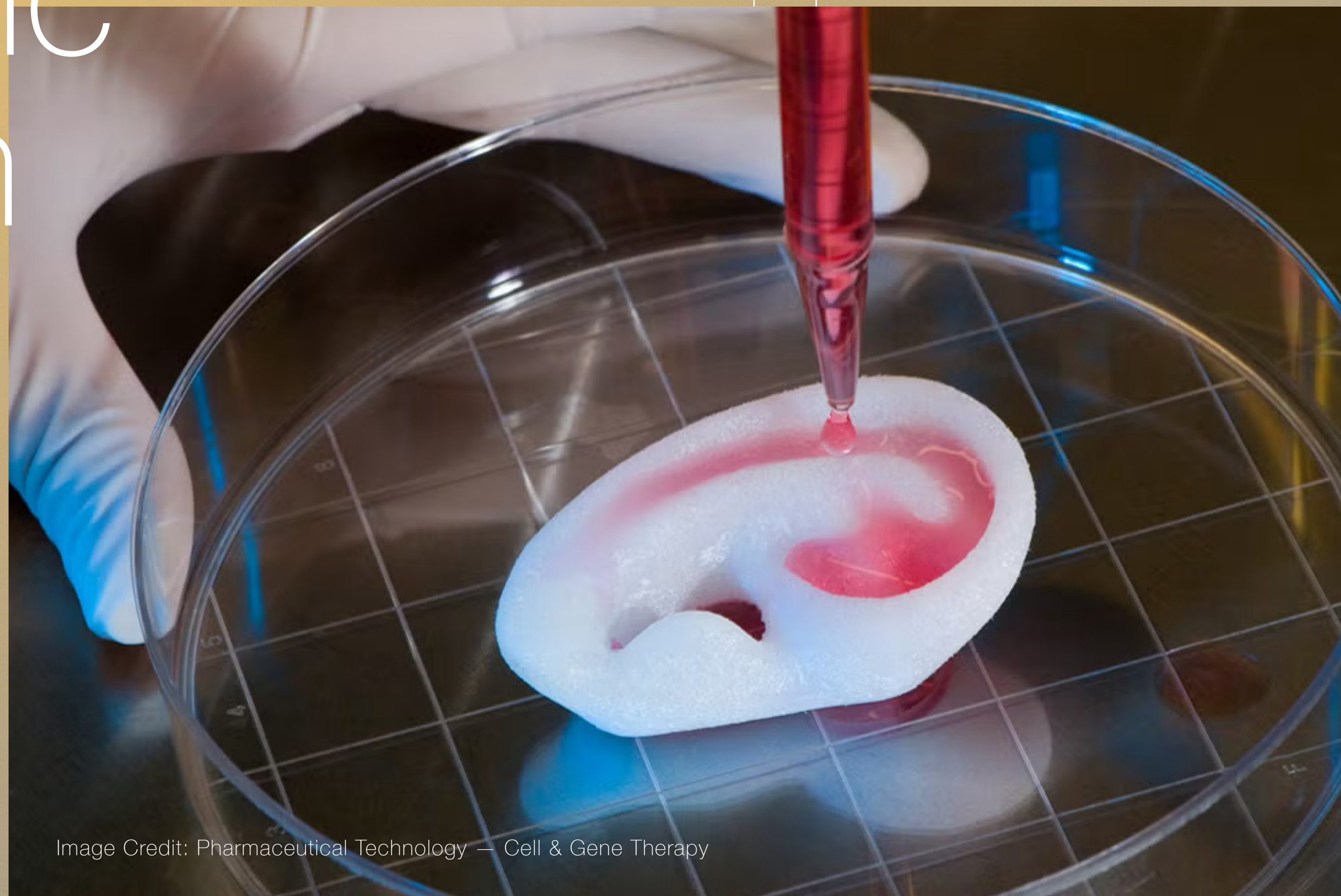


Image Credit: Pharmaceutical Technology — Cell & Gene Therapy



# Key Takeaways (3): Digital Health Governance

สร้างธรรมาภิบาลสุขภาพดิจิทัล (Digital Health Governance) โดยสร้างความน่าเชื่อถือในนวัตกรรมใหม่ๆ ซึ่งผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องแสดงความโปร่งใส, อ้างอิงหลักฐานเชิงประจักษ์ (Evidence-Based) และร่วมมือกับภาครัฐเพื่อผลักดันการกำกับดูแลข้อมูลสุขภาพ ตลอดจนการใช้ AI อย่างมีจริยธรรม

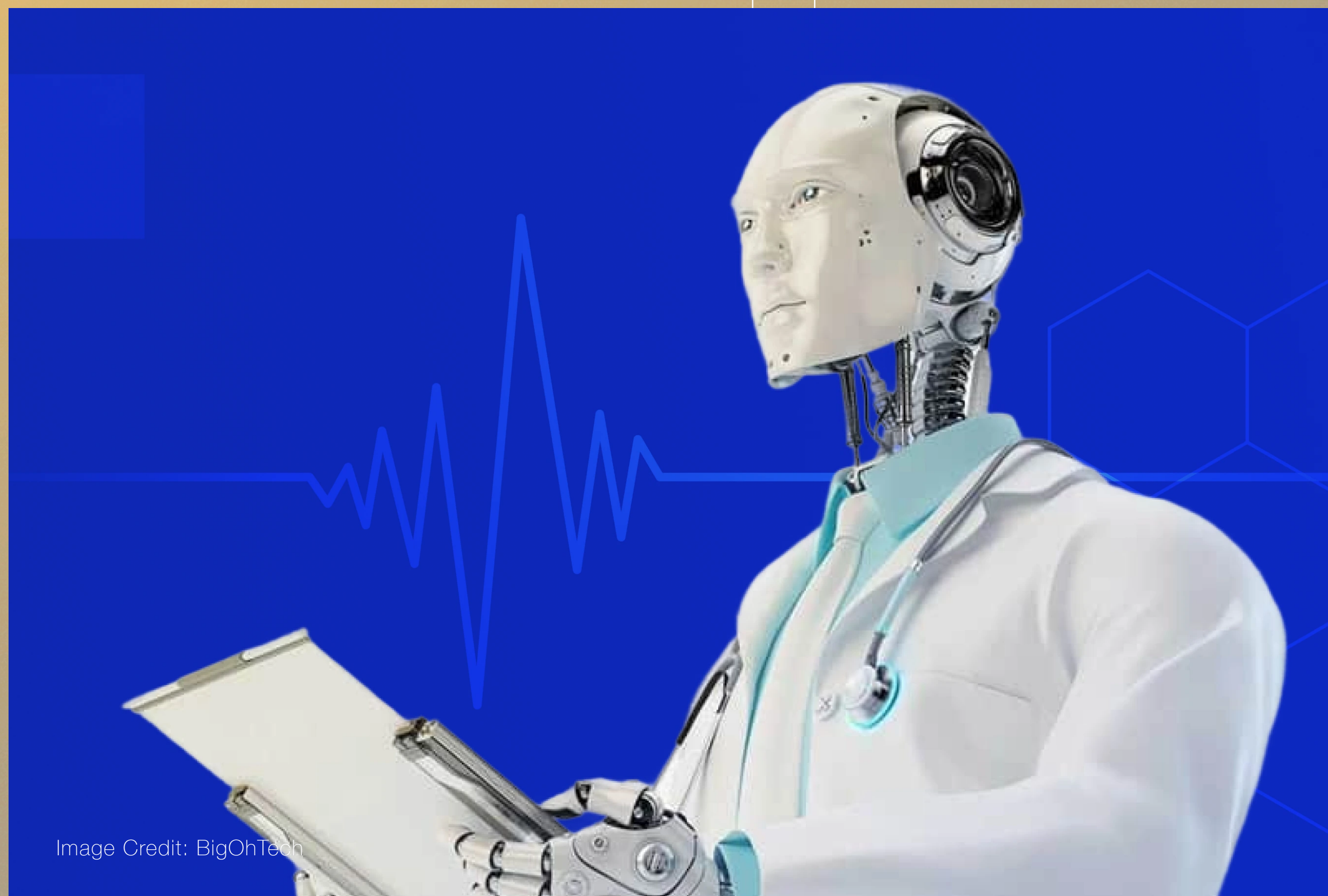


Image Credit: BigOhTech



# Slide Deck Download

---

## Mapping the Wellness Frontier

The map of traditional wellness is drawn. The frontier, however, remains unwritten. From high-tech bio-hacking retreats to remote spiritual sanctuaries, this is the definitive guide for the pioneer — the brands and leaders bold enough to chart what's next.

