

UNPLUGGED JECHEON

언플러그드 제천

뇌를 쉬게 하는 침묵의 한방 치유

스마트폰 중독과 번아웃에 지친 2030 세대를 위한
1 박 2 일 도파민 디톡스 한방자연치유 힐링캠프

■ 입소 시 스마트폰 봉인 — 디지털 금고 운영

■ 두피 한방 테라피 & 정수리 약초 찜질

■ 싱잉볼 + 산림 소리 결합 사운드 배스 명상

■ 청풍호 자연 속 도파민 디톡스 체험

대상 : 스마트폰 중독 · 번아웃 2030 세대 | 정원 : 12~16 명 | 장소 : 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 지금 디지털 디톡스인가?

4.5 시간

20~30 대
일평균 스마트폰 사용 시간

67%

MZ 세대 중
번아웃 경험 비율

8%

2030 세대
센터 이용 잠재 성장층

디지털 과의존 증상

스크롤 중독 · 알림 강박 · FOMO 불안
집중력 저하 · 기억력 감퇴 · 브레인 포그
수면 장애 · 눈 피로 · 두통 · 목 · 어깨 통증

도파민 고갈 사이클

SNS· 유튜브 · 게임의 즉각 보상 반복
현실 만족감 저하 · 무기력 · 공허감
의욕 상실 · 창의력 저하 · 대인 회피

한방의 시각

심화 (心火) — 마음의 불기운 과잉
두뇌 과부하 → 심신 불균형 · 기혈 부조화
뇌와 몸을 동시에 쉬게 하는 통합 치유 필요

기존 디톡스의 한계

단순 폰 없애기 → 금단 증상 · 불안 가중
신체 치유 없이 심리적 압박만 남음
복귀 후 즉시 재발 — 지속성 없는 일회성

프로그램 개요

프로그램명	언플러그드 제천 — 뇌를 쉬게 하는 침묵의 한방 치유
대 상	스마트폰 중독 · 번아웃을 겪는 2030 사회초년생 및 MZ 세대
정 원	12~16 명 (소규모 집중 · 깊은 몰입 환경)
일 정	1 박 2 일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324)
핵 심	입소 즉시 스마트폰 봉인 — 디지털 금고 보관 (퇴소 시 반환)
포 함	숙박 · 전 식사 (한방 건강식) · 전 프로그램 · 귀가 루틴 키트

3 대 치유 축

디지털 차단

스마트폰 봉인 · 디지털 금고
알림 제로 · 침묵의 시간

한방 뇌 회복

두피 테라피 · 약초 찜질
침 · 뜸 · 사운드 배스 명상

자연 도파민

청풍호 숲 걷기 · 오감 회복
아날로그 창작 · 일기 쓰기

1 일차 | 봉인 · 이완 · 첫 침묵

테마 : " 스마트폰을 봉인하는 순간, 진짜 나와 연결이 시작된다 "

12:00

도착 · 입소 · 오리엔테이션

입소 수속 · 스마트폰 봉인 & 디지털 금고 보관
아날로그 일기장 · 볼펜 지급 & 오리엔테이션

12:30

점심식사

뇌 회복 한방 건강식 (천마 · 하수오 · 구기자)
식사 중 아날로그 대화 — SNS 없이 눈 맞추기

14:00

힐링테마프로그램

두피 한방 테라피 & 정수리 약초 찜질
브레인 포그 해소 · 디지털 과부하 뇌 회복

18:00

저녁식사

한방 음양 영양식 저녁식사
저녁 후 한방 족욕 & 첫날 일기 쓰기

19:30

힐링테마프로그램

싱잉볼 + 산림 소리 사운드 배스 명상
청풍호 야경 달빛 침묵 걷기 · 감각 깨우기

21:00

자유시간 · 취침

자유 시간 · 수면 족욕 · 향침 (香枕) 후 취침

★ 힐링테마프로그램 : 두피 한방 테라피 | 약초 찜질 | 사운드 배스 명상 | 침묵 걷기

2 일차 | 자연 도파민 · 회복 · 귀환

테마 : " 스크린 없이도 충분히 도파민이 넘치는 세상 — 자연이 충전해 준다 "

08:00

아침식사

뇌 활성화 한방 죽 & 약초 건강식
아날로그 대화 — ‘어제 폰 없이 어땠나요?’

10:00

힐링테마프로그램

청풍호 치유 숲길 오감 깨우기 걷기
아날로그 창작 — 약초 편지 · 자연 콜라주

12:00

점심식사

귀가 전 면역 강화 한방 건강식 / 소감 나눔

13:30

힐링테마프로그램

‘건강한 스크린 라이프’ 개인 루틴 카드 작성
앱 정리 · 알림 설정 · 디지털 복귀 루틴 설계

15:00

수료식 · 퇴소 · 귀가

스마트폰 반환 의식 · 수료증 수여
귀가 루틴 키트 증정 · 기념 촬영 후 귀가

★ 힐링테마프로그램 : 치유 숲 오감 걷기 | 아날로그 창작 | 디지털 복귀 루틴 설계 | 수료식

핵심 프로그램 상세

디지털 금고 & 봉인 의식

- 입소 즉시 스마트폰 잠금 봉투 봉인 후 금고 보관
- 아날로그 일기장 · 볼펜 · 시계 지급 (디지털 대체재)
- 비상 연락용 센터 공중전화 안내 (긴급 상황 대응)
- 퇴소 시 ' 스마트폰 반환 의식 ' — 해제 전 루틴 점검

싱잉볼 사운드 배스 명상

- 싱잉볼 진동 + 청풍호 산림 소리 결합 세션
- 알림 없는 ' 소리 명상 ' — 뇌파 안정 유도
- 호흡 동조 · 신체 이완 · 감각 재연결
- 명상 후 침묵 15 분 — ' 빈 뇌 ' 경험하기

두피 한방 테라피 & 약초 찜질

- 브레인 포그 해소 두피 한방 오일 마사지
- 정수리 약초 찜질 — 두뇌 열 · 스트레스 해소
- 눈 피로 회복 한방 눈 팩 & 경혈 지압
- 목 · 어깨 뭉침 집중 경락 이완 마사지

아날로그 창작 & 자연 체험

- 손편지 쓰기 — 나에게 , 혹은 소중한 사람에게
- 자연 재료 콜라주 · 약초 압화 만들기
- 청풍호 치유 숲 오감 깨우기 걷기
- ' 자연 도파민 ' 일지 — 폰 없이 즐거웠던 순간 기록

기대효과 & 차별성

신체 회복

- 두피 · 눈 · 목 · 어깨 만성 긴장 완화
- 수면의 질 개선 · 수면 리듬 회복
- 뇌 피로 · 브레인 포그 해소
- 자율신경 안정 · 면역력 향상
- 소화기능 · 혈액순환 개선

정서 · 뇌 회복

- 집중력 · 기억력 회복
- 도파민 수용체 재조정
- 불안 · FOMO 감소
- 자기 효능감 · 현실 만족감 향상
- 창의력 · 감수성 재활성화

라이프스타일

- 건강한 디지털 루틴 설계
- 아날로그 감각 · 오감 회복
- 자연과의 연결감 강화
- SNS 의존 감소 · 관계 회복
- 귀가 후 30 일 실천 루틴 카드

타 프로그램과의 차별성

- 단순 폰 없애기가 아닌 한방 의학 기반 — 두피 테라피 · 찜질 · 침뜸으로 신체 과부하를 동시에 치유하는 통합 설계
- MZ 감성 충족 — 사운드 배스 · 아날로그 창작 · 약초 체험 등 SNS 에서 보던 감성 체험을 오프라인에서 직접 경험
- 귀가 후 지속성 — 디지털 루틴 카드 · 한방차 · 일기장으로 복귀 후에도 건강한 디지털 라이프를 이어갈 수 있도록 지원

운영 안내 & 신청 방법

운영 기본 사항

운영 횟수	월 1~2 회 (주말 집중 개최 — 금요일 입소 / 토요일 귀가)
정 원	12~16 명 (소규모 집중 · 깊은 몰입 환경)
운영 시기	2026 년 4 월 ~ 상시 운영 (봄 · 가을 성수기 집중)
숙 박	센터 내 숙박동 (1 인실 기본 — 혼자만의 시간 보장)
식 사	1 박 2 일 전 식사 포함 (뇌 회복 한방 건강식)
필수 준비	스마트폰 봉인 동의서 사전 작성 (입소 전 이메일 발송)
비 용	문의 후 안내 (얼리버드 · 재참가 할인 적용 가능)

신청 & 문의

기 관	제천한방자연치유센터
주 소	충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324
문 의	043-920-7777 / 010-7225-8528
이메일	sudan105@naver.com
홈페이지	http://ichealing.kr/

귀가 루틴 키트 (전원 증정)

아날로그 일기장 | 디지털 루틴 카드 (30 일) | 체질 맞춤 한방차 | 약초 압화 엽서 | 수료증

스크린을 끄는 순간, 진짜 삶이 켜집니다.

제천한방자연치유센터에서
뇌를 쉬게 하고, 오감을 깨우고,
자연 속에서 도파민을 다시 찾아가세요.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com