

모녀 일기

한방으로 잇는 두 세대의 봄

4060 엄마×2030 딸 | 1박2일 한방자연치유 모녀 힐링캠프

- 한방 체질 진단 & 모녀 맞춤 보약 큐레이션
- 한방 DIY 클래스 — 입욕제 · 약초 향수 만들기
- 엄마의 리즈 시절 이벤트 — 추억 엮서 · 영상 제작
- 청풍호 자연 산책 & 세대 공감 나눔

대상: 4060 엄마 & 2030 딸 모녀 | 정원: 15쌍(30명) 이내 | 장소: 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 모녀 동반 캠프인가?

엄마 (4060)

- 갱년기 신체 변화 관리 & 한방 케어
- 딸과 함께하는 특별한 추억 만들기
- 젊은 감각 & 딸의 눈으로 본 나의 아름다움
- 건강한 노화 — 항노화 한방 치유
- 바쁜 일상에서 벗어난 온전한 쉼



딸 (2030)

- 감성 · 이색 체험 — SNS 포토존 & DIY
- 엄마와의 진심 어린 대화와 공감
- 한방 웰니스 — MZ 감성 힐링 콘텐츠
- 디지털 디톡스 & 자연 속 충전
- 엄마에게 줄 수 있는 최고의 선물

프로그램 개요

프로그램명	모녀 일기 — 한방으로 잇는 두 세대의 봄
대 상	4060 엄마 & 2030 딸 모녀 (조모녀·이모조카 등 여성 2세대 환영)
정 원	15쌍(30명) 이내 (소규모 집중 케어)
일 정	1박 2일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324)
포 함	숙박 · 전 식사 (한방 건강식) · 전 프로그램 · 귀가 모녀 기념 패키지

3대 프로그램 축

한방 치유

체질 진단 · 보약 큐레이션
침·뜸 · 한방 에스테틱



감성 체험

DIY 클래스 · SNS 포토존
리즈 시절 이벤트



세대 연결

모녀 대화 나눔 · 편지 쓰기
청풍호 자연 산책

1일차 | 만남 · 치유 · 힐링

테마: "오늘만큼은 엄마와 딸이 아닌, 두 여자로 만나는 날"

12:00

도착·입소·오리엔테이션

입소 수속 · 시설 안내 / 힐링 의도 카드 작성

12:30

점심식사

체질별 맞춤 한방 건강식

14:00

힐링테마프로그램

한방 체질 진단 & 맞춤 보약 큐레이션
약초 DIY 클래스 · 모녀 포토타임

18:00

저녁식사

한방 음양 영양식 저녁식사

19:30

힐링테마프로그램

모녀 힐링 에스테틱 & 한방 팩
리즈 시절 이벤트 · 영상 편지 촬영

21:00

자유시간·취침

자유 시간 · 수면 족욕 · 향침 제공 후 취침

🌸 힐링테마프로그램: 한방 체질 진단 | 약초 DIY | 모녀 에스테틱 | 리즈 이벤트

2일차 | 자연 · 나눔 · 새로운 봄

테마: "함께 걸으며 쌓은 기억은 평생 함께 피어납니다"

08:00

아침식사

한방 죽 & 약초 건강식 / 체질별 아침 한방차

10:00

힐링테마프로그램

산림치유사와 함께하는 치유 숲길 걷기
자연 소리 명상 · 오감 깨우기 활동

12:00

점심식사

귀가 전 영양 보충 한방 건강식 / 자유 담소

13:30

힐링테마프로그램

모녀 손편지 낭독 & 수료증 수여식
모녀 공동 기념사진 촬영

15:00

수료식·퇴소·귀가

수료식 후 귀가
모녀 패키지 증정 (한방차 · DIY 작품 · 수료증)

🍃 힐링테마프로그램: 치유 숲길 걷기 | 자연 명상 | 모녀 편지 낭독 | 수료식 기념촬영

핵심 프로그램 상세

한방 보약 큐레이션

- 사상체질 1:1 정밀 진단 (한의사 직접 진행)
- 엄마·딸 체질 비교 분석 & 맞춤 보약 처방
- 체질별 맞춤 한방차 30일분 증정
- 귀가 후 건강 유지 한방 식이 가이드 제공

한방 DIY 클래스

- 나만의 약초 입욕제 만들기 (모녀 각자 제작)
- 한방 약초 향수 · 룸 스프레이 만들기
- DIY 작업 중 SNS 감성 포토존 운영
- 완성 작품 포장 → 귀가 선물 패키지 포함

엄마의 리즈 시절 이벤트

- 사전 접수된 엄마 젊은 시절 사진 활용 엽서 제작
- 딸이 연출하는 엄마 힐링 포토 타임
- 엄마에게 전하는 딸의 영상 편지 촬영
- 완성 엽서 · 영상 파일 귀가 시 증정

모녀 세대 나눔 프로그램

- 안전한 공간에서의 모녀 진심 대화 나눔
- 서로에게 쓰는 손편지 & 낭독 의식
- 청풍호 치유 숲 모녀 동반 산책
- 수료식 공동 기념 촬영 & 추억 앨범 제공

기대효과 & 차별성

엄마 효과

- 갱년기 한방 케어 & 항노화
- 딸과의 특별한 추억 형성
- 자신의 아름다움 재발견
- 심리·정서적 안정 회복
- 건강 자기 관리 루틴 습득

딸 효과

- 엄마와의 진심 어린 대화
- 감성 체험 & 이색 콘텐츠
- 한방 웰니스 체험 & 건강
- 디지털 디톡스 & 자연 충전
- 최고의 효도 경험 선물

모녀 함께

- 세대 간 공감 & 관계 회복
- 평생 간직할 공동 추억 앨범
- 두 세대 재방문 고객 창출
- 입소문 · SNS 자연 홍보
- 제천 지역 체류 관광 효과

타 프로그램과의 차별성

- 단순 체험이 아닌 한방 의학 기반 — 한의사 1:1 진단으로 모녀 각각의 체질에 맞는 진짜 치유 설계
- 두 세대 욕구를 동시에 충족 — 엄마의 건강·항노화 니즈 + 딸의 감성 체험·SNS 콘텐츠 니즈 모두 해결
- 추억이 남는 프로그램 — 리즈 이벤트·편지 낭독·영상 파일·엽서 등 평생 간직할 유형의 결과물 제공

운영 안내 & 신청 방법

운영 기본 사항

운영 횟수	월 1~2회 (수요에 따라 조정)
정 원	15쌍(30명) 이내 (모녀 단위 선착순 마감)
운영 시기	2026년 4월 ~ 상시 운영 (봄·가을 성수기 집중)
숙 박	센터 내 숙박동 (모녀 2인실 기본 구성)
식 사	1박 2일 전 식사 포함 (한방 건강식)
사전 준비	엄마 젊은 시절 사진 1~3장 사전 제출 (리즈 이벤트용)
비 용	문의 후 안내 (모녀 패키지 가격 적용)

귀가 모녀 기념 패키지

모녀 맞춤 한방차 세트 | DIY 입욕제 · 향수 작품 | 리즈 시절 엽서 | 영상 편지 파일 | 모녀 수료증 · 기념 사진

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/

엄마와 딸이 함께 피어나는 봄날을 만들어 드립니다.

제천한방자연치유센터에서
두 세대가 함께 치유되고, 서로를 더 깊이 이해하는
특별한 하루 반을 선물하세요.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com