

갱년기 굿바이 솔루션

40~60대 여성을 위한

1박 2일 한방자연치유 힐링캠프

- 한방 체질 진단 및 맞춤 처방
- 갱년기 한방 에스테틱 & 이완 테라피
- 수면 치유 · 향기 요법 · 온열 한방 팩
- 마음챙김 명상 & 원예 감정 테라피

대상: 40~60대 갱년기 여성 | 정원: 10~30명 | 장소: 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 지금 갱년기 치유인가?

78%

센터 주력 이용층
40~60대 비율

74%

전체 이용자 중
여성 비율

3배

갱년기 증상 방치 시
만성질환 발생률

신체 증상

안면홍조·열감·야간발한 / 수면장애·만성피로 / 관절통·근육 이완 저하 / 피부 건조·탄력 저하

정서 증상

감정 기복·불안·우울감 / 집중력·기억력 저하 / 자존감 하락·무기력 / 대인관계 위축·고립감

한방의 시각

신허(腎虛) — 기혈 순환 불균형 / 오장육부 조화 회복 필요 / 체질별 맞춤 치유 접근 / 몸과 마음의 통합 치료

기존 관리의 한계

단순 호르몬 요법 부작용 / 일회성 피부관리에 그침 / 심리·신체 분리 접근 / 사후 관리 시스템 부재

프로그램 개요

프로그램명	갱년기 굿바이 솔루션 — 1박 2일 한방자연치유 힐링캠프
대 상	40~60대 갱년기 증상을 경험하는 여성
정 원	10~30명 (소규모 개인 맞춤 운영)
일 정	1박 2일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면)
포 함	숙박 · 식사 (한방 건강식) · 전 프로그램 · 귀가 한방 패키지

3대 치유 축

한방 치유

체질 진단 · 침·뜸 · 온열 한방 팩
한방 에스테틱 · 맞춤 한방차

+

감각·정서 치유

향기 요법 · 수면 치유
마음챙김 명상 · 원예 테라피

+

자연 치유

1일차 | 도착 · 치유 · 회복의 시작

테마: "내 몸과 처음으로 대화하는 날" — 도착부터 치유가 시작되는 첫날, 갱년기 몸과 마음을 온전히 내려놓다

12:00 도착 · 입소 · 오리엔테이션	입소 수속 · 시설 안내 · 일정 공유 나를 위한 '힐링 의도 카드' 작성 · 갱년기 증상 체크
12:30 점심식사	체질별 맞춤 한방 건강식 (연잎밥 · 한방차 제공) 식사 후 소화 산책 (청풍호 뷰 산책로)
14:00 힐링테마프로그램	한방 체질 진단 & 갱년기 맞춤 처방 상담 (한의사 1:1) 전신 온열 한방 팩 · 갱년기 림프 순환 마사지
18:00 저녁식사	한방 음양 영양식 저녁식사 (항산화 약선 메뉴) 족욕 & 개인 체질 맞춤 한방차 제공
19:30 힐링테마프로그램	마음챙김 명상 · 갱년기 감정 수용 실습 싱잉볼 테라피 · 갱년기 감정 일지 작성 & 소감 나눔
21:00 자유시간 · 취침	수면 한방 향침 (香枕) 제공 · 한방차 자유 음용 수면 족욕 패키지 · 숙면 유도 음악 테라피

2일차 | 회복 · 통합 · 새로운 시작

테마: "갱년기는 끝이 아닌 새로운 계절의 시작" — 몸과 마음을 통합하고, 일상으로 돌아갈 힘을 채우는 날

08:00 아침식사	오장육부를 깨우는 한방 죽 & 약초 건강식 아침 한방차 (개인 체질 맞춤) · 호흡 명상
10:00 힐링테마프로그램	청풍호 치유 숲길 걷기 · 자연 소리 명상 (산림치유사 동행) 갱년기 맞춤 한방 침·뜸 치료 · 전신 혈액순환 마무리
12:00 점심식사	귀가 전 영양 보충 한방 건강식 식후 소감 나눔 · 자유 담소
13:30 힐링테마프로그램	약초 화분 만들기 · 갱년기 자기 자비 편지 쓰기 집에서 실천하는 '10일 갱년기 루틴 카드' 작성
15:00 수료식 퇴소 · 귀가	수료증 수여 · 갱년기 자기 관리 루틴 발표 & 소감 나눔 한방 패키지 증정 후 귀가 (한방차 30일분 · 약초 화분 · 가이드북)

핵심 프로그램 상세

한방 체질 진단 & 맞춤 처방

- 사상체질(태양·태음·소양·소음) 1:1 정밀 진단
- 갱년기 단계별 한방 치료 계획 수립
- 맞춤 한방차 · 탕약 · 음식 처방 안내
- 귀가 후 30일 자기 관리 한방 가이드 제공

한방 에스테틱 & 림프 케어

- 황기·당귀·백복령 성분 노화 방지 한방 팩
- 갱년기 피부 탄력 회복 집중 케어
- 림프 순환 마사지 (부종·피로 완화)
- 한방 에센스 · 오일 맞춤 스킨케어 실습

수면 치유 & 온열 한방 팩

- 갱년기 수면장애 맞춤 한방 향기 요법
- 전신 온열 한방 팩 (혈액순환·냉증 개선)
- 숙면 유도 음악 테라피 & 한방 향침 제공
- 야간발한·안면홍조 완화 집중 케어

감정 테라피 & 원예 치료

- 마음챙김 명상 — 갱년기 감정 수용 실습
- 약초 화분 만들기 (직접 키우는 약초 선택)
- 감정 일지 작성 & 소감 나눔 (안전한 공간)
- 자기 자비(Self-Compassion) 편지 쓰기

기대효과 & 차별성

신체 회복

- 안면홍조·야간발한 완화
- 수면의 질 개선
- 피부 탄력·보습 회복
- 혈액순환·림프 순환 개선
- 면역력·자율신경 안정

정서 회복

- 불안·우울감 완화
- 자존감·자기효능감 회복
- 감정 조절 능력 강화
- 삶의 의미·활력 회복
- 같은 세대 공감 네트워크

일상 역량

- 갱년기 자기 관리 루틴 습득
- 한방 식이·운동 지식 강화
- 30일 실천 가이드 제공
- 재방문·후속 관리 연계
- 가족 건강 교육 효과

타 프로그램과의 차별성

- 한의사 1:1 체질 진단 기반 — 획일적 프로그램이 아닌 체질별 개인 맞춤 한방 치유
- 신체·정서·자연 3축 통합 — 피부 케어만이 아닌 수면·감정·신체 전 영역 통합 접근
- 귀가 후 연속성 보장 — 30일 한방 루틴 카드 + 맞춤 한방차 + 사후 상담 연계

운영 안내 & 신청 방법

운영 기본 사항

운영 횟수	월 1~2회 (수요에 따라 조정)
정 원	회당 10~30명 (선착순 마감)
운영 시기	2026년 4월 ~ 상시 운영
숙 박	센터 내 숙박동 (1인실 또는 2인실)
식 사	1박 2일 전 식사 포함 (한방 건강식)
포함 내역	모든 프로그램 + 귀가 한방 패키지 증정
가 격	문의 후 안내 (단체 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://jchealing.kr/

갱년기는 끝이 아닌 새로운 계절입니다.

제천한방자연치유센터와 함께
몸과 마음이 함께 피어나는 시간을 만들어 드립니다.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com