

의무를 채우고, 몸도 채우는

1 박 2 일

법정 필수 교육 + 한방자연치유를 결합한 공공기관 맞춤형 힐링 연수 워크숍

- 청렴 · 인권 · 안전 등 법정 의무 교육 이수 + 확인서 발급
- 한방 체질 진단 & 직무 스트레스 맞춤 처방
- 청렴 명상 · 인권 감수성 향기 테라피 결합
- 자연 속 워크숍 — 청풍호 치유 숲 연계 운영

대상 : 전 공공기관 종사자 | 정원 : 15~30 명 | 장소 : 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 법정 교육 연계 워크숍인가?

48%

교육 · 지자체 · 공공기관
센터 이용자 비율

매년

전 공공기관 종사자
법정 교육 의무 이수

88.7%

전체 방문자 중
타지역 거주 이용자

기존 법정 교육의 한계

- 형식적 이수에 그치는 낮은 참여도
- 강의실 집합 교육의 집중력 저하
- 교육 후 실제 업무 적용률 미흡
- 반복 이수에 따른 피로감 · 거부감
- 힐링 · 회복 없이 의무만 채우는 구조



한방 연계 워크숍의 해결

- 몸으로 체험하는 청렴 · 인권 교육
- 자연 속 워크숍 — 집중력 · 몰입도 향상
- 한방 테라피와 결합한 실천 동기 강화
- 새로운 환경 · 체험으로 신선한 참여도
- 의무 이수 + 몸 · 마음 회복 동시 달성

프로그램 개요

프로그램명	의무를 채우고 몸도 채우는 1박 2일 — 법정 필수 교육 연계 한방 워크숍
대 상	전 공공기관 종사자 (지자체 · 교육기관 · 공공기관 · 공기업 등)
정 원	15~30 명 (기관 규모에 따라 조정 가능)
일 정	1 박 2 일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324)
교육 이수	청렴 · 인권 · 성희롱 예방 · 직장 내 괴롭힘 예방 · 안전 교육 중 선택
특 징	법정 교육 이수 확인서 발급 + 한방 힐링 연수 수료증 동시 제공
포 함	숙박 · 전 식사 (한방 건강식) · 법정 교육 · 전 힐링 프로그램

3 대 연계 축

법정 의무 교육

청렴 · 인권 · 안전 · 성희롱 예방
이수 확인서 발급

한방 체험 결합

명상 · 향기 · 찜질 · 족욕
청렴 · 인권 테마 연계

자연 치유 회복

청풍호 숲 워크숍
한방 건강식 · 힐링 케어

법정 교육 모듈 — 선택 & 결합 운영

기관 상황에 맞춰 아래 법정 교육 모듈을 1~3 개 선택 · 조합하여 연수 시간표를 맞춤 설계합니다.

MODULE 1

[3 시간]

청렴 교육

근거 : 공직자윤리법 · 부패방지권익위법

- 공직 청렴 의식 함양 & 반부패 교육
- 청렴 명상 — 마음을 비우는 한방 명상
- 약초 차 큐레이션 — '맑은 마음' 블렌딩
- 청렴 다짐 카드 작성 & 모듈 나눔

MODULE 2

[2 시간]

직장 내 인권 · 괴롭힘 예방

근거 : 근로기준법 · 직장 내 괴롭힘 금지법

- 직장 내 괴롭힘 · 폭력 예방 교육
- 인권 감수성 향기 테라피 (공감 아로마)
- 소그룹 경계 설정 & 의사소통 실습
- 심리적 안전감 만들기 체험 워크숍

MODULE 3

[1 시간]

성희롱 예방 교육

근거 : 남녀고용평등법 · 성폭력방지법

- 성희롱 예방 및 피해자 보호 교육
- 상호 존중 의사소통 역량 강화 실습
- 안전한 조직 문화 만들기 워크숍
- 자기 존중 · 타인 존중 한방 명상

MODULE 4

[2 시간]

안전 보건 교육

근거 : 산업안전보건법 · 중대재해처벌법

- 직장 내 안전 보건 의무 교육
- 신체 안전 — 한방 근골격 케어 체험
- 스트레스 · 과로 예방 한방 자기 케어
- 응급처치 기초 & 한방 구급 상식

1 일차 | 입소 · 법정 교육 · 첫 치유

테마 : " 의무를 자연 속에서 — 강의실을 벗어나 몸으로 배우는 청렴과 인권 "

12:00

도착 · 입소 · 오리엔테이션

입소 수속 · 시설 안내 · 일정 공유
법정 교육 선택 모듈 최종 확인

12:30

점심식사

청렴을 주제로 한 ‘맑은 한방 건강식’
식후 청풍호 뷰 소화 산책

14:00

법정 교육 ② + 한방 체험 결합
청렴 명상 / 인권 향기 테라피 / 안전 케어

18:00

저녁식사

한방 음양 영양식 저녁식사
한방 족욕 & 맞춤형 한방차

19:30

청풍호 야외 팀빌딩 · 소그룹 나눔
오늘의 배움 정리 & 감정 일지 작성

21:00

자유시간 · 취침

자유 시간 · 수면 족욕 · 향침 (香枕) 제공 후 취침

★ 힐링테마프로그램 : 법정 교육 + 한방 체험 결합 | 청렴 명상 | 인권 향기 테라피 | 소그룹 나눔

2 일차 | 자연 치유 · 완성 · 현장 복귀

테마 : " 의무를 마치고 충전까지 — 자연 속에서 완성되는 연수 "

08:00

아침식사

기력 회복 한방 죽 & 약초 건강식
개인 체질 맞춤 아침 한방차

10:00

청풍호 치유 숲 워크숍 (산림치유사 동행)
자연 속 팀 소통 · 신뢰 빌딩 활동

12:00

점심식사

귀가 전 면역 강화 한방 건강식 / 자유 담소

13:30

연수 배움 통합 정리 & 실천 다짐 카드
조직 내 적용 계획 발표 (소그룹)

15:00

수료식 · 퇴소 · 귀가

법정 이수 확인서 + 연수 수료증 수여
귀가 한방 패키지 증정 · 기념 촬영 후 귀가

★ 힐링테마프로그램 : 치유 숲 워크숍 | 팀 소통 활동 | 통합 결산 워크숍 | 수료식

교육별 한방 체험 연계 프로그램

각 법정 교육의 핵심 가치를 한방·자연 체험으로 '몸으로 학습' 하여 내면화 효과를 극대화합니다.

청렴 교육

맑음 · 비움

한방 연계 : 청렴 명상 + 약초 차 블렌딩

마음을 비우는 한방 명상으로 청렴 의지를 내면화
'맑은 마음' 약초 차 직접 블렌딩 → 귀가 후 음용

인권 · 괴롭힘 예방

공감 · 경계

한방 연계 : 공감 향기 테라피 + 경계 설정 실습

타인의 감각을 이해하는 아로마 공감 체험
소그룹 경계 설정 의사소통 + 심리적 안전 한방 명상

성희롱 예방

존중 · 배려

한방 연계 : 자기 존중 명상 + 신체 자기 케어

자신의 몸과 마음을 존중하는 한방 자기 케어 실습
상호 존중의 가치를 오감으로 체험하는 워크숍

안전 보건 교육

보호 · 예방

한방 연계 : 근골격 한방 케어 + 과로 예방 실습

산업 재해 예방 관점의 신체 안전 한방 체험
스트레스·과로 예방 한방 자기 케어 & 응급 상식

기대효과 & 운영 안내

법정 교육 효과

- 의무 교육 100% 이수 완료
- 이수 확인서 공식 발급
- 체험형 교육 → 실질 내면화
- 교육 참여도 · 만족도 향상
- 다음 연수 자발적 신청 의지 상승

개인 힐링 효과

- 직무 스트레스 · 소진 완화
- 자율신경 안정 · 수면 개선
- 자기 관리 역량 강화
- 동료 간 유대감 · 팀워크 형성
- 조직 심리 안전감 문화 조성

기관 행정 효과

- 연수 + 법정 교육 일원화
- 교육 예산 · 일정 효율화
- 직원 복지 만족도 제고
- 직원 소진 예방 → 생산성 향상
- 공공 서비스 질 향상

운영 기본 사항

운영 형태	1박 2일 기관 단체 연수 (맞춤 일정 협의)
정 원	15~30명 (기관 규모에 따라 조정)
교육 선택	청렴 / 인권 / 성희롱 / 안전 중 선택 조합
이수 확인	법정 교육 이수 확인서 + 연수 수료증 발급

신청 & 문의

기 관	제천한방자연치유센터
주 소	충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324
문 의	043-920-7777 / 010-7225-8528

의무를 넘어, 진짜 회복까지 함께합니다.

법정 교육이라는 의무를 자연 속 체험으로 완성하고,
한방 힐링으로 몸과 마음까지 채워 돌아가는
제천한방자연치유센터만의 연수를 제안합니다.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com