

술 없이도 괜찮아

한방자연치유 금주·절주 1박 2일 힐링 캠프

음주 습관을 한방으로 다스리고, 자연 속에서 새로운 나를 만나는 시간

- 한방 체질 진단 & 음주 습관 맞춤 한방 처방
- 간 해독 · 숙취 회복 전문 한방 치유 프로그램
- 음주 욕구 감소를 위한 사운드 배스 & 침 치료
- 청풍호 자연 속 절주 다짐 & 아날로그 힐링

대상 : 음주 습관 개선을 원하는 누구나 | 정원 : 12~18 명 | 장소 : 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 지금 금주 · 절주 프로그램인가 ?

73%

성인 음주자 중
절주 의향 보유자 비율

4060

센터 핵심 이용층
음주 관련 만성질환 고위험

88.7%

전체 방문자 중
타지역 거주 이용자

음주의 신체적 피해

간 손상 · 지방간 · 알코올성 간경화
위장 장애 · 수면 장애 · 면역력 저하
심혈관 질환 · 암 발생 위험 증가

음주의 심리적 악순환

스트레스 해소 → 의존성 심화 패턴
불안 · 우울 증가 → 다시 음주로 회피
자기 조절력 저하 · 관계 손상 · 고립

한방의 시각

주독 (酒毒) — 알코올이 기혈 순환 방해
간담 (肝膽) 불균형 → 화 (火) 과잉 상태
체질별 해독 · 보강 통합 치유 접근 필요

기존 금주 시도의 한계

의지만으로는 재발률 85% — 지속 불가
신체 해독 없이 심리 접근만의 한계
일상 환경 그대로 → 욕구 트리거 반복

프로그램 개요

프로그램명	술 없이도 괜찮아 — 한방자연치유 금주·절주 힐링 캠프
대 상	음주 습관 개선을 원하는 성인 누구나 (직장인·중장년·40~60 대 권장)
정 원	12~18 명 (소규모 집중 · 1:1 한방 상담 보장)
일 정	1 박 2 일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324)
식 사	전 식사 포함 — 간 해독 한방 건강식 (무알코올·저자극)
포 함	숙박 · 전 식사 · 전 프로그램 · 귀가 절주 실천 키트

3 대 치유 축

한방 해독·보강

간 해독 · 체질 진단
침·뜸·약재 찜질·족욕

심리·육구 조절

음주 욕구 감소 상담
사운드 배스·마음챙김

자연 회복·다짐

청풍호 숲 치유 걷기
절주 루틴 설계·아날로그

1 일차 | 해독 · 진단 · 몸의 소리 듣기

테마 : " 내 몸이 술에게 보내는 신호 — 처음으로 귀 기울이는 날 "

12:00

도착 · 입소 · 오리엔테이션

입소 수속 · 시설 안내 · 일정 공유
‘나는 왜 마시는가’ 자기 점검 카드 작성

12:30

점심식사

간 해독 한방 건강식 (헛개나무 · 오미자 · 민들레)
무알코올 약초 음료 & 소화 산책

14:00

한방 간 해독 침 · 뜸 집중 치료
복부 · 간경 경혈 온열 팩 · 음주 욕구 억제 치료

18:00

저녁식사

한방 음양 영양식 저녁식사
저녁 후 한방 족욕 & 절주 다짐 일지 작성

19:30

음주 욕구 감소 사운드 배스 명상
청풍호 달빛 산책 · 소그룹 감정 나눔

21:00

자유시간 · 취침

자유 시간 · 수면 족욕 · 향침 (香枕) 후 취침

★ 힐링테마프로그램 : 간 해독 침 · 뜸 치료 | 경혈 온열 팩 | 사운드 배스 명상 | 소그룹 나눔

2 일차 | 회복 · 다짐 · 새 루틴 설계

테마 : " 슬 없이도 충분히 괜찮다 — 자연과 한방으로 새로운 하루를 시작하는 아침 "

08:00

아침식사

간 보호 한방 죽 & 약초 건강식
체질별 아침 해독 한방차

10:00

청풍호 치유 숲길 걷기 · 오감 자연 회복
절주 다짐 카드 작성 · 무알코올 대체 음료 체험

12:00

점심식사

귀가 전 면역 강화 한방 건강식 / 자유 담소

13:30

음주 욕구 조절 심리 상담 & 절주 루틴 설계
30 일 절주 실천 카드 작성 & 귀가 다짐 의식

15:00

수료식 · 퇴소 · 귀가

수료증 수여 · 기념 촬영
절주 실천 키트 증정 후 귀가

★ 힐링테마프로그램 : 치유 숲길 걷기 | 절주 다짐 카드 | 음주 욕구 조절 상담 | 30 일 루틴 설계

핵심 프로그램 상세

간 해독 한방 집중 치료

- 헛개나무 · 갈근 · 오미자 기반 간 해독 처방
- 간경 (肝經) 집중 침 치료 — 주독 해소
- 복부 · 옆구리 간경 경혈 온열 팩 케어
- 장 해독 한방 족욕 — 노폐물 배출 촉진

음주 욕구 조절 상담

- 음주 욕구 유발 상황 (트리거) 탐색
- 음주 대체 행동 목록 만들기 실습
- 인지행동 + 한방 접근 통합 상담
- 소그룹 안전 나눔 (자발적 참여)

사운드 배스 & 마음챙김

- 싱잉볼 진동 명상 — 음주 욕구 내려놓기
- 청풍호 자연 소리 결합 뇌파 안정 유도
- 음주 상황 시각화 후 이완 훈련
- 호흡 명상 — 욕구 파도 타기 실습

절주 다짐 & 루틴 설계

- 나만의 절주 실천 30일 루틴 카드 제작
- 음주 대체 활동 30가지 개인 목록 완성
- 미래의 나에게 쓰는 약속 편지
- 귀가 후 30일 사후 체크인 안내

기대효과 & 차별성

신체 해독

- 간 기능 수치 개선 · 해독 촉진
- 수면의 질 개선 · 자연 수면 회복
- 소화기 기능 정상화
- 면역력 회복 · 피로 감소
- 체중 · 혈압 · 혈당 안정화

심리 조절

- 음주 욕구 강도 완화
- 스트레스 내성 향상
- 자기 효능감 · 절주 자신감
- 불안 · 우울 감소
- 긍정적 대체 행동 습득

생활 변화

- 절주 실천 루틴 정착
- 음주 없는 여가 활동 확대
- 관계 회복 · 사회 기능 향상
- 집중력 · 생산성 향상
- 30 일 사후 체크인 지원

타 프로그램과의 차별성

- 한방 의학 기반 신체 해독 — 침 · 뜸 · 약재 찜질로 간 해독을 몸에서 직접 치유, 심리 접근만의 한계를 극복
- 청풍호 자연 환경 — 음주 트리거가 없는 완전히 새로운 환경에서 욕구 차단 후 새 패턴 형성 가능
- 귀가 후 연속성 — 30 일 절주 루틴 카드 · 한방차 · 사후 체크인으로 현장 복귀 후에도 지속 실천 지원

운영 안내 & 신청 방법

운영 기본 사항

운영 형태	1 박 2 일 소규모 집중 입소형 (개인 · 직장 단체 신청 모두 가능)
정 원	12~18 명 (1:1 한방 상담 보장을 위한 소규모 운영)
운영 횟수	월 1~2 회 (기관 단체 맞춤 일정 협의 가능)
식 사	전 식사 포함 — 간 해독 한방 건강식 (무알코올 · 저자극)
유의사항	음주 질환 치료가 아닌 예방 · 습관 개선 목적 프로그램
사전 준비	참가 동의서 · 음주 습관 자기 점검지 사전 작성 (입소 전 발송)
비 용	문의 후 안내 (기업 · 공공기관 단체 할인 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 절주 실천 키트 (전원 증정)

간 해독 한방차 30 일분 | 절주 루틴 카드 (30 일) | 미래의 나에게 보내는 약속 편지 | 수수료

술 없이도 충분히 괜찮습니다.

제천한방자연치유센터는
몸의 해독과 마음의 회복, 그리고
새로운 일상의 루틴까지 함께 설계합니다.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com