

소진된 당신을 위한

한방 처방전

약성 민원 · 격무에 지친 공무원 & 공공기관 종사자를 위한
1 박 2 일 한방자연치유 회복 탄력성 강화 연수

- 한방 체질 진단 & 심신 이완 테라피
- 화를 내리는 한방 약재 찜질 & 족욕
- 전문 심리 상담사 연계 한방 진료
- 법정 필수 교육 (청렴 · 안전) 연계 가능

대상 : 공무원 · 공공기관 종사자 | 정원 : 15~20 명 | 장소 : 제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시)

왜 지금 회복 탄력성 강화인가?

48%

공무원 & 공공기관
센터 이용자 비율

3 배

악성 민원으로 인한
공직 소진 증가율

67%

공직자 정서노동
고위험군 비율

악성 민원 · 직무 스트레스

반복적 폭언 · 폭행 · 과도한 민원
감정 억제 강요 — 정서 노동 과부하
직무 회의감 · 무기력 · 이직 충동

신체 · 심리적 소진

만성 두통 · 소화장애 · 수면 장애
자율신경계 불균형 · 면역력 저하
우울 · 불안 · 번아웃 증상 심화

한방의 시각

화병 (火病) — 억눌린 감정의 신체화
기혈 순환 불균형 · 오장 조화 회복
체질별 맞춤 심신 통합 치유 필요

기존 지원의 한계

일회성 심리 상담에 그치는 한계
신체 · 정서 분리 접근의 비효율
복귀 후 재발 방지 시스템 부재

프로그램 개요

프로그램명	소진된 당신을 위한 한방 처방전 — 회복 탄력성 강화 연수
대 상	악성 민원 · 격무에 시달리는 공무원 및 공공기관 종사자
정 원	15~20 명 (소규모 집중 개인 맞춤 운영)
일 정	1 박 2 일 (오전 입소 ~ 익일 오후 귀가)
장 소	제천한방자연치유센터 (충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324)
특 징	법정 필수 교육 (청렴 · 인권 · 안전 등) 연계 운영 가능
포 함	숙박 · 전 식사 (한방 건강식) · 전 프로그램 · 귀가 자기 관리 패키지

3 대 회복 축

한방 심신 치유

체질 진단 · 침 · 뜸
약재 찜질 · 이완 테라피

심리 · 정서 회복

전문 심리 상담 연계
감정 일지 · 마음챙김

회복 탄력성 강화

교권보호 역량 교육
자기 관리 루틴 설계

1 일차 | 내려놓음 · 진단 · 첫 이완

테마 : " 오늘만큼은 민원도 업무도 없다 — 온전히 나 자신으로 돌아오는 날 "

12:00

도착 · 입소 · 오리엔테이션

입소 수속 · 시설 안내 · 일정 공유
‘나를 소진시키는 것’ 카드 작성 후 봉인

12:30

점심식사

기혈 순환 보강 한방 건강식
식후 청풍호 뷰 산책로 소화 산책

14:00

화 (火) 해소 한방 약재 찜질 & 심신 이완 테라피
전문 심리 상담사 연계 · 감정 명명화

18:00

저녁식사

한방 음양 영양식 저녁식사
모듬 한방 족욕 & 맞춤 한방차

19:30

감정 일지 작성 & 소그룹 나눔
수면 한방 족욕 · 향침 (香枕) 제공

21:00

자유시간 · 취침

자유 시간 · 수면 족욕 · 향침 제공 후 취침

★ 힐링테마프로그램 : 찜질 & 심신 이완 테라피 | 전문 심리 상담 연계 | 감정 일지 & 소그룹 나눔

2 일차 | 회복 · 역량 강화 · 현장 복귀

테마 : " 충전된 나로 현장에 돌아간다 — 회복 탄력성을 장착하는 날 "

08:00

아침식사

기력 회복 한방 죽 & 약초 건강식
개인 체질 맞춤 아침 한방차

10:00

청풍호 치유 숲길 걷기 (산림치유사 동행)
자연 소리 명상 · 오감 회복 활동

12:00

점심식사

귀가 전 면역 강화 한방 건강식 / 자유 담소

13:30

회복 탄력성 역량 강화 교육
악성 민원 대응 매뉴얼 · 자기 보호 소통 훈련

15:00

수료식 · 퇴소 · 귀가

수료증 수여 · 그룹 기념 촬영
귀가 자기 관리 패키지 증정 후 귀가

★ 힐링테마프로그램 : 치유 숲길 걷기 | 자연 명상 | 회복 탄력성 역량 교육 | 수료식

핵심 프로그램 상세

심신 이완 테라피

- 화 (火) 를 내리는 한방 약재 찜질 (울화 해소)
- 전신 온열 한방 팩 — 자율신경 안정
- 경락 이완 마사지 — 어깨 · 목 뭉침 집중 케어
- 수면 유도 향기 요법 & 한방 향침 제공

회복 탄력성 역량 강화

- 악성 민원 대응 실전 매뉴얼 교육
- 경계 설정 & 자기 보호 의사소통 훈련
- 스트레스 재평가 인지 훈련
- 현장 복귀 후 100 일 자기 관리 루틴 설계

전문 심리 상담 연계

- 한방 진료 + 심리 상담사 협진 시스템
- 직무 스트레스 원인 탐색 & 감정 명명화
- 소그룹 안전 나눔 (집단 상담 기법 활용)
- 감정 일지 작성 & 자기 자비 실습

법정 필수 교육 연계

- 청렴 교육 + 청렴 명상 결합 운영
- 직장 내 인권 · 폭력 예방 교육 연계
- 안전 교육 + 신체 안전 한방 케어
- 의무 교육 이수 확인서 발급 가능

기대효과 & 차별성

개인 회복

- 직무 스트레스 완화 & 소진 회복
- 수면의 질 · 면역력 개선
- 자율신경 안정 · 만성증상 완화
- 자기 존중감 · 직무 효능감 회복
- 현장 복귀 자기 관리 역량 강화

역량 강화

- 악성 민원 대응 실전 역량 향상
- 경계 설정 · 소통 기술 강화
- 감정 조절 · 스트레스 재평가
- 회복 탄력성 지수 향상
- 법정 교육 이수 (연계 시)

기관 효과

- 직원 소진 예방 → 업무 생산성 향상
- 민원 대응 역량 조직적 강화
- 직원 복지 · 근무 만족도 제고
- 조직 내 심리 안전감 문화 형성
- 공공 서비스 품질 향상

타 연수 프로그램과의 차별성

- 한방 의학 기반 통합 치유 — 심리 상담만이 아닌 체질 진단 · 침 · 뜸 · 약재 찜질 신체 치유를 함께 설계
- 법정 필수 교육 연계 — 청렴 · 인권 · 안전 교육을 한방 치유와 결합해 의무 이수과 힐링을 동시에 충족
- 귀가 후 연속성 — 100 일 자기 관리 루틴 카드 + 맞춤 한방차 + 사후 상담 연계로 현장 복귀 후에도 지속

운영 안내 & 신청 방법

운영 기본 사항

운영 형태	1 박 2 일 집중 입소형 연수 (단체 예약 우선)
정 원	15~20 명 (소규모 개인 맞춤 운영)
운영 횟수	월 1~2 회 이상 (기관 맞춤 일정 협의 가능)
숙 박	센터 내 숙박동 (1 인실 또는 2 인실)
식 사	1 박 2 일 전 식사 포함 (한방 건강식)
법정 교육	청렴 · 인권 · 안전 교육 연계 운영 협의 가능
비 용	문의 후 안내 (기관 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://ichealing.kr/

귀가 자기 관리 패키지

체질 맞춤 한방차 30 일분 | 수면 한방 향침 | 100 일 자기 관리 루틴 카드 | 스트레스 대응 가이드북 | 수료증

소진은 약함이 아닙니다. 충전이 필요한 신호입니다.

제천한방자연치유센터는 공직자 여러분의 몸과 마음이
완전히 회복되어 더 강한 탄력성으로 현장에 돌아갈 수 있도록
함께 준비합니다.

제천한방자연치유센터

주 소 : 충청북도 제천시 청풍면 학현소야로 324

문 의 : 043-920-7777 / 010-7225-8528

이메일 : sudan105@naver.com