FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

찬란한 인생 2막을 열기 위한 두뇌 200% 활용법

브레인 피트니스 표준 제안서

(50+ Brain Fitness Program)

객관적 뇌파 진단 데이터와 5대 영역 케어를 융합하여 은퇴 예정자의
인지 활력과 자기 통제감을 극대화하는 맞춤형 브레인 피트니스 솔루션

INDEX

1 제안 배경 및 필요성

2 과정 개요 및 특징

3 상세 교육 내용

4 현업 연계 및 기대효과

1. 제안 배경 및 필요성

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

생애 설계와 뇌 건강 초고령 사회 진입, 은퇴 후 50년의 삶을 결정짓는 핵심 자산은 바로 '뇌 건강'입니다.

초고령사회 진입과 신중년의 생애 재설계

초고령사회 진입으로 은퇴 후 40~50년의 질을 좌우하는 뇌 기능 보존이 시급

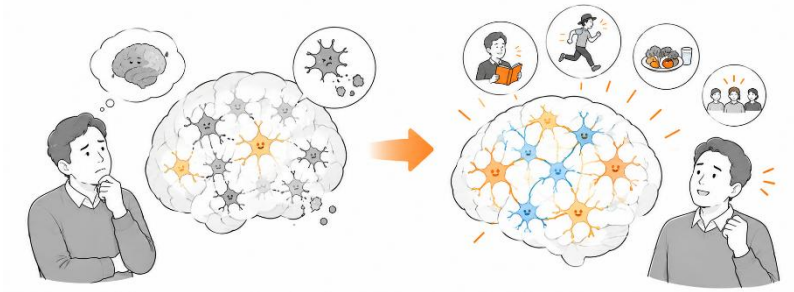


[생애 전환기의 인지 불안]
퇴직 전후 겪는 사회적 역할 축소와 지적 자극의 저하는 인지 기능 저하에 대한 실존적 두려움과 심리적 위축을 초래

[지속 가능한 자립 기반 마련]
단순 취미형 노후 준비를 넘어선 신체 및 인지적 자립 루틴이 은퇴 예정자에게 가장 실질적인 삶의 질을 보장하는 자산으로 나타남

인지 노화에 대한 통념 극복과 뇌 건강 자산화

뇌세포는 노화로 사멸한다는 정설을 뒤엎고, 훈련을 통해 스스로 성장하는 뇌의 가소성이 입증



[입증된 사고력 향상 효과]
텍사스대 임상 추적 연구 결과 성인 4,000명 중 75%의사고 능력이 향상되었으며 전체 평균 11.6% 성장을 기록

[천장 효과 없는 두뇌 성장]
초기 점수가 낮았던 그룹의 비약적 향상은 물론 고득점자 역시 한계 없이 인지 역량을 지속 개발할 수 있음이 증명함

2. 과정 개요 및 특징

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

브레인 피트니스 과학적 뇌파 진단과 5대 영역 케어로 스스로 뇌 건강을 주도하는 인생 2막 솔루션을 제시합니다.

과 정 명
두뇌 200% 활용법, 50+브레인 피트니스

교육 대상
은퇴 예정자 및 50대 신중년 / 20명 내외 추천

교육 시간
기본과정 : 12시간(1박2일) / 요약과정 : 8시간 (1일)

핵심 산출물
5대 영역 뉴로 라이프 플래너, 브레인 디톡스 가이드북

교육 목표

- [자아성찰] 뇌파 진단을 통해 자신의 두뇌 강·약점과 인지 상태를 객관적으로 확인
- [비전수립] 신경가소성을 이해하고, 주도적인 생애 2막 인지 관리 로드맵 구축
- [심신안정] 사회적 소통과 정서적 이완을 통해 고립감 해소 및 심리적 안전감 향상
- [자기통제감] 영양, 수면, 신체 운동, 인지 훈련을 통제할 수 있는 일상 루틴 정착

핵심 내용

M1. 진단 & 인식	M2. 비움 & 정서	M3. 연결 & 강화	M4. 통합 & 실천
- 개인별 표준 뇌파 측정	- 전통 다도 명상 체험	- 디지털 두뇌 미션 게임	- 뇌 건강 특화 식단 체험
- 뇌 건강 지수(BHI) 분석	- 자연 속 산책 및 이완	- 소속감과 지적 자극	- 오감 체험 숲길 산책
- 뇌 신경 가소성 이해	- 정서 조절과 스트레스	- 집단지성 노하우 공유	- 뇌 건강 비전 플랜 수립

주요 특징

- 뇌파 측정 데이터 기반 뇌 건강 지수 파악
- 인지, 신체, 영양, 정서, 사회적 관계 통합 솔루션
- 자연 친화적 힐링을 통한 자기 통제감 획득

2. 과정 개요 및 특징

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

차별 포인트 정밀 뇌파 분석으로 뇌 상태를 자각하고 다각적인 자극을 경험하며, 지속 가능한 자기 관리 역량을 확립합니다.

Point1. 과학적 뇌파 진단

뇌파 측정 기술을 통해 두뇌 활성도를 객관적 지표로 데이터화



- ✓ 뇌 건강 지표를 다각도로 분석하여 현재 뇌의 강점과 보완점을 한눈에 파악하도록 지원
- ✓ 뉴로피드백 기술로 뇌파 신호를 확인하며 뇌의 각성과 긴장을 조절하는 기본 원리를 습득

표준 뇌파 진단 | 뇌건강 지수 파악 | 뉴로 피드백

Point2. 5대 영역 통합

신체·영양·정서·사회·인지의 5대 영역 통합적 활성화



- ✓ 복합 근력 운동으로 뇌세포 재생 인자를 분비시키고 게임을 통해 기억력과 집중력을 극대화
- ✓ 팀 미션을 통해 사회적 연결성을 강화하고 은퇴 후 고립감 해소와 전두엽 자극 유도

5대 영역 통합 | 게이미피케이션 | 집중력 극대화

Point3. 자연 치유 기반

자연 친화적 힐링을 통해 뇌 속 피로와 노폐물을 정화하고 두뇌 건강을 통제



- ✓ 숲길에서 진행하는 명상을 통해 뇌 피로를 비우고 신체 감각을 리셋하여 깊은 심신 이완 제공
- ✓ 체질 맞춤형 차 처방전과 개인별 웰니스 액션 플랜을 도출하여 건강한 루틴 실천을 지원

숲길 산책 | 브레인 디톡스 | 자기통제감

3. 상세 교육 내용

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE

모 듈	학습 내용	교육 시간	주요 실습
M1. 뇌 건강 상태 바로 알기	▪ [진단] 전문 표준 뇌파 측정 장비를 활용한 대뇌 피질 전기 신호 스캔 ▪ [진단] 두뇌 건강 3대 지표인 명료성, 연결성, 정서 균형의 정량 분석 결과 확인 ▪ [사례] 4,000명 연구로 검증된 생각하는 힘을 키우는 두뇌 훈련법 알아보기 ▪ [실습] 화면을 보며 내 뇌파 변화를 직접 확인하고 마음을 집중·이완해보는 두뇌 조절 체험 ▪ [토의] 뇌 견강 결과표를 바탕으로 현재 두뇌 강점과 보완점에 대한 상호 나눔	3.0H	전문 뇌파 측정기를 통한 전기 활동 신호 측정 집중·이완을 통한 두뇌 조절 훈련법
M2. 뇌 피로 비우기와 재충전	▪ [체험] 전통 다도 의식을 통한 시각·후각·미각 중심의 다감각 오감 자극 훈련 ▪ [사례] 감정 조절 뇌 부위 활성화와 맥박 안정이 뇌 건강에 주는 긍정적 효과 알아보기 ▪ [체험] 피톤치드 가득한 숲길을 걸으며 뇌 피로를 씻어내고 머리를 맑게 하는 숲 산책 ▪ [실습] 몸의 긴장을 풀고 복잡한 생각을 비워내는 야외 마음챙김 호흡 명상 ▪ [토의] 오감 자극 및 자연 산책 후 경험한 심신 이완과 두뇌 맑아짐 소감 공유	3.0H	전통 다도 체험을 통한 오감 자극 훈련 숲길 산책 및 호흡 명상
M3. 뇌 순발력과 기억력 깨우기	▪ [게임] 최신 디지털 뇌 운동 기기를 활용한 4인 1조 두뇌 대항전 실시 ▪ [실습] 순발력, 작업기억, 시공간 인지능력을 동시에 자극하는 게이미피케이션 수행 ▪ [실습] 생성형AI와 1:1 퀴즈& 대화를 통한 단기 기억 인출 훈련 ▪ [실습] 뇌세포 성장을 돕고 균형 감각을 키워주는 뇌-활동 복합 밸런스 체조 ▪ [토의] 팀원과 함께 웃고 호흡을 맞추며 느낀 두뇌 활력과 소속감 나누기	3.0H	4인1조 두뇌 대항전 AI활용 대화&퀴즈 뇌-활동 밸런스 체조
M4. 뇌를 지키는 일상 설계	▪ [사례] 뇌 노화 방지 5대 핵심 영양소와 최적화 원리를 담은 식단 가이드 ▪ [실습] 일주일 식단을 점검하고 두뇌 피로를 낮추는 나만의 마인드 푸드 식단표 설계 ▪ [실습] 신체·영양·정서·사회·인지 5대 영역을 통합한 '일일 브레인 체크리스트' 수립 ▪ [토의] 은퇴 후 일상생활에서 가족과 함께 실천할 수 있는 현실적 식이 요법 공유 ▪ [발표] 자기 통제감 확립을 다짐하는 '인생 2막 비전 브레인 서약식'	3.0H	뇌 노화 방지를 위한 푸드 식단표 작성 브레인 체크리스트 및 비전 서약식

4. 현업 연계 및 기대효과

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE



“뇌 건강 객관화”

뇌 건강 진단을 통해 인지 저하에 대한 불안감 해소

- 뇌파 측정
- 뇌 건강 지표
- 불안감 해소
- 인지 신감

표준 뇌파 데이터로 현재 뇌 상태 정밀하게 확인하여 인지 저하에 대한 막연한 두려움을 객관적으로 극복

검증된 뇌 운동으로 BHI 지표와 사고력을 11.6% 개선해 한계 없는 두뇌 성장을 직접 경험



“인지사고력 향상”

5대 영역의 시너지를 통한 신경망 활성화

- 5대 영역 융합
- 신경가소성
- AI · 게임
- 사고력 향상

신체 운동과 인지 훈련을 융합한 액티브 러닝으로 전두엽 기능을 깨우고 전략적 사고력을 극대화

숲길 산책과 명상으로 뇌 정화 시스템을 매일 활성화 하여 노폐물을 비우고 정서적 회복탄력성을 향상



“평생 뇌 케어”

뇌 정화 루틴을 통한 두뇌 활동의 자기 통제감 확보

- 자기 통제감
- 뇌 청소 활동
- 자연 치유
- 생애 주도권

강력한 자기 통제감을 확립해 은퇴 후 삶을 능동적으로 이끄는 심리적 자본을 형성

식단과 수면, 운동이 결합된 5대 영역 플랜을 세워 현업 복귀와 퇴직 후 일상에서도 자립적 루틴을 유지

두뇌 200% 활용법, 50+브레인 피트니스

Thank you

(주)플립온코리아 사업추진팀 박세혁 팀장
T. 02-2068-7457 | M. 010-3331-5042 | psh@flipon.co.kr
서울시 영등포구 영신로 220, KnK디지털타워 1503호

FLIPON
HAPPINESS & HIGH PERFORMANCE