



# 힐링퀘스트: 치유의 황금율

2026년 2월 (제2호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

## 치유의 황금율이란,

황금율이란 부분 속에 전체가, 전체 속에 부분이 함께 하는 것을 말합니다. 그러므로 치유의 황금율이란, 나를 치유하는 것이 사회를 치유하는 것이요, 내 주변과 사회를 치유하는 것이 곧 나를 치유하는 것이 되는 법칙을 말합니다.

우리는 힐링퀘스트를 통해 나를 치유함으로써 내 가족과 내 주변, 더 나아가 사회 전체를 치유하는 쪽으로 나아갈 것이며, 동시에 내 주변 사람들에게 치유의 질문을 던지고 전함으로써, 주변 사람들이 치유를 받고 행복해질 때 나도 치유받는, 황금율의 길을 가려합니다. 이 소식지를 통해 더 많은 이들에게 자연을 통한 치유의 길이 전해지기를..

### 목차

- 치유의 황금율
- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 1기 수업
- 워크숍 후기
- 산림치유지도사 현장 적용 사례
- 활동사진
- 진행자 소개



·발행인 이원규 ·편집 송정희, 김명혜, 김선주 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카툰ID 4holos ·발행일 2025년 12월 15일

·주소 경상남도 함양군 서하면 황산길 53-70(50004) ·홈페이지 [www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr) ·연락처 02-747- 2261

·마스터 김명혜, 김선주, 김예란, 김종미, 김진영, 송정희, 유윤희, 이연실, 정경미 ·퍼실리테이터 강동순, 김희, 장화실, 정병임

# 권두언

송정희  
힐링퀘스트 마스터  
충북대 산림학 박사

## 힐링퀘스트란?

Healing은 치유를 뜻하고 Quest는 Question과 같은 어원으로서 라틴어quaerere (묻다, 찾다·구하다·)에서 비롯되었다. 평소 삶의 문제와 욕구에서 자유롭지 못할 때, 그것을 주체삼아 산책을 해보자. 그때 자연에서 만난 인상 깊은 느낌은 자연이 주는 지혜이다. 그에 대해 스스로 질문하고 답을 찾아 마음이 자유로워지게 하는 것이 힐링퀘스트이다. 이렇게 힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 말한다. 특히 치유지도사는 스스로 치유되는 경험을 통해 숲에서 참여자들에게 치유가 일어나도록 질문하는 과정을 배울 수 있다. 현재 이 과정을 수료한 산림치유지도사들이 프로그램 진행 현장에서, 힐링퀘스트를 통해 참여자들에게 치유를 일으키는 조용한 변화가 일어나고 있다. 힐링퀘스트 프로그램은 미내사클럽(미래를 내다보는 사람들의 모임) 이원규 대표님께서 미내사의 기존 프로그램인 ‘자연에 맡길기’와 ‘통찰력 게임’을 융합하여 ‘자연과 접속’으로 인상 깊은 느낌을 통해 통찰을 일으켜, 참가자 스스로 치유를 일으킬 수 있게 만든 프로그램이다.

## 힐링퀘스트가 만들어진 배경!

힐링퀘스트는 아래와 같은 배경에서 프로그램이 만들어지게 되었다 어느 날 산림치유를 공부하는 학생들과 치유의 숲에서 프로그램에 참가하였다. 산림치유지도사의 안내에 따라 참여자들은 주변을 산책하며 끌리는 자연물을 하나씩 가져왔다.

등글게 모여 앉아, 가운데 펼쳐진 보자기 위에 각자 가져온 자연물을 놓았다. 그리고 돌아가며 자신이 왜 그 자연물에 끌리었는지 이유를 설명하였다. 중년 여성 한 분이 자신이 가져온 알갱이가 다 빠져나간 잣송이를 들고 "이 잣송이에서 알갱이가 다 빠져버린 것처럼 내 가슴도 뻥합니다."라고 말했다. 그러자 산림치유지도사는 "아! 그러시군요~"라며 공감의 표정을 짓고는, 눈 끝이 미세하게 흔들리더니 더 이상의 말을 하지 않았다.

프로그램이 끝난 후 치유지도사는 내게 진행에 대한 피드백을 요청했다. 오랜 연륜으로 프로그램을 편안하게 잘 진행하셨다는 피드백을 주고, 다만 알갱이가 빠져나간 잣송이를 가져온 중년여성에게 왜 질문을 하지 않고 공감의 표현만 했는지 여쭙었다. 치유지도사의 답변은 예전에 비슷한 사례가 있었는데, 참여자가 자신의 이야기를 하면서 감정이 폭발쳐 우는 모습에 난감했던 기억이 떠올라 그냥 넘어가게 되었다고 하였다.

만약, 치유지도사가 난감했던 경험을 떠올리지 않고 '치유를 일으키는 질문'을 했더라면 하는 아쉬움이 남았다. 그때 만일 "어떤 때 그런 느낌이 드나요?" 또는 "최근에 그와 유사한 느낌 또는 경험이 있었던 때가 있나요?", "저도 그런 느낌이 있었습니까", 또는 다른 참여자들에게 "삶에서 이런 느낌이 들었던 분이 계신가요?" 등등 어떤 질문이라도 했다면, '잣송이'를 통해 자신의 '마음을 표현한' 중년 여성과 함께, 참여자들 전체의 집단 역동으로 이어지고 그로 인해 커다란 치유가 일어날 수도 있을 것이었다. 그러지 못했던 것이 좀 아쉬웠다.

이것은 하나의 사례일 뿐이다. 나는 1년에 대학원생, 산림치유 양성과정 학생들 약 스무군데 치유의 숲을 찾는다. 모두 그렇지는 않지만, 프로그램이 끝나면 이와 유사한 아쉬움이 종종 남았다. 참가자들이 많은 시간을 들여 치유의 숲을 방문하는데, 어떻게 하면 자연과의 만남을 통해 진정으로 몸, 마음의 치유가 일어날 수 있을까?를 나는 늘 고심해왔다.

2022년 1월 초, 평소 ‘깨어있기’를 공부하는 미내사 수련원에 갔다. 월인 대표님께서 나에게 산림치유가 잘 되어가냐 질문하시어 위 내용을 말씀드리며 산림치유사를 위한 프로그램을 만들 수 없겠냐고 요청했다. 그러자 가능하다며 흔쾌히 요청을 수용해 만들어주셨다. 여기에는 치유의 진정한 의미와 그것이 일어나는 육체적, 감정적, 정신적 과정을 포함해 이론과 실습을 다 포함했다. 이렇게 해서 깊이 있고 효과가 탁월한 힐링 프로그램이 탄생하게 된 것이다. 드디어 22년 2월, 우리 1기 마스터 6명이 퍼실리테이터 과정을 시작하여 마스터 과정, 인턴과정을 거쳐 현재는 나 포함 5명이 힐링퀘스트 마스터로, 4명이 퍼실리테이터로 활동하며 숲에서 참여자들에게 내적 통찰을 일으키고 있다.

산림치유지도사는 참여자들을 치유하는 사람이 아니다. 그러나 투명한 질문을 통해 참여자 스스로 치유를 일으키도록 도울 수 있다. 이렇게 참여자들이 숲이 주는 느낌을 통해 자신의 진정한 내면과 만나도록 돕고, 이 만남에서 자연의 지혜를 발견하여 치유가 일어나도록 할 수 있는 것이다. 나는 이것이 진정한 산림치유라 생각한다.

**여러분은 산림치유 프로그램 진행 중 치유를 일으키는 질문을 얼마나 하시나요?**

힐링퀘스트는 2022년 2월, 퍼실리테이터 교육을 시작으로 마스터 1, 2기와 퍼실리테이터 1, 2, 3기를 배출하였습니다. 현재 전국에 마스터와 퍼실리테이터가 활동을 시작하였으며(19쪽 참조), 서울과 경기도, 용인, 대전에서는 4시간 기초 워크샵이 상시로 진행되고 있습니다. 특히 산림치유사와 상담사 분들의 역량강화에 큰 도움이 되리라 여겨지니 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다.  
(문의 : 010-3748-8558)

## 1. 2026년 1월 힐링퀘스트 워크숍 일정

### 송정희(힐링퀘스트 마스터)



2026년 1월 매주 화,금,토요일(1월 6,9,10,13,16,17,20,23,24,27,30,31일) 서울시 동작구 서달산(동작 현충원 뒷산)에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다. 신청은 010-3748-8558로 문의해주시기 바랍니다

### 김명혜(힐링퀘스트 마스터)



2026년 1월 매주 일,월요일(1월 4,5,11,12,18,19,25,26일) 경기도 의정부 용암산 무지랭이 계곡에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다. 신청은 010-7128-2991로 문의해주시기 바랍니다.

### 정경미(힐링퀘스트 마스터)



2026년 1월 매주 월,목요일(1월 5,8,12,15,19,22,26,29일) 용인시 기흥구 덕암산(흥덕도서관 뒷산)에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다. 신청은 010-4757-3989로 문의해주시기 바랍니다.

\*진행자와 시간 및 장소는 협의가 가능합니다.

## 2. 후원

힐링퀘스트 워크숍 및 다양한 활동들은 여러분의 후원으로 진행되고 있습니다.

- 워크숍 후원 : 더 많은 분들이 워크숍에 참여할 수 있도록 지원합니다.

**7979-40-50584 카카오뱅크 (김진영)**

- 운영 및 소식지 후원 : 힐링퀘스트 소식지 발행 및 홍보와 모임을 지원합니다.

**351-0901-5649-33 농협 (이원규)**

### 3. 퍼실리테이터 모집

힐링퀘스트는 치유를 일으키는 질문을 말합니다. 산림치유지도사 스스로가 치유되는 경험을 통해 참여자들에게 치유가 일어나도록 하는 과정을 배웁니다.

- 일 시: 2026년 1월부터 매월 1회 총 6차시 일정(2박 3일)
- 장 소: 홀로스평생교육원(경남 함양군 서하면 황산길53-70)
- 대 상: 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가
- 신 청: 미내사 홈페이지([www.herenow.co.kr](http://www.herenow.co.kr)), 전화(010-3748-8558)
- 교육비: 1회기당 40만원(숙식포함)

차시	일정	교육내용
1-1	1월 16(금)~18(일)	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
1-2	2월 20(금)~22(일)	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
2	3월 20(금)~22(일)	치유의 체계: 힐링이 필요한 상태, 치유의 3요소, 잘못된 정보의 기억과 심신의 면역체계
3	4월 17(금)~19(일)	마음의 치유: 느낌 이해하기, 부정적 내적 독백에서 자유롭기, 낮은 자존감 치유, 문제해결
4	5월 15(금)~17(일)	치유 연습: 자존감 회복, 문제 해결을 위한 통찰, 자연 감각 회복과 기쁨
5	6월 19(금)~21(일)	질문법: 주제를 잊지 않기, 거울 되기, 자신의 반응과 상대 느끼기
6	7월 17(금)~19(일)	질문자의 자질: 거울되기, 느끼기

## 힐링퀘스트란 무엇인가?

이원규(홀로스평생교육원장, 힐링퀘스트 마스터)

우리는 모두 질투하고, 괴로워하고, 화내고, 때로는 증오하기도 합니다. 그러나 중요한 차이가 있다면, 이런 감정들이 그 순간 '나의 전부'는 아니라는 점입니다. 마음속에서 다양한 감정이 일어나더라도 그것이 곧 나 자신은 아닙니다. 이 사실을 깨닫는 순간, 감정에서 잠시 비켜 설 수 있게 됩니다.

아이의 화를 바라볼 때, 그것이 내 화가 아니기에 곁에 머물 수 있습니다. 반대로 아이의 화와 자신을 동일시하면 곧 내 화처럼 느껴지지요. 우리의 마음도 마찬가지입니다. 슬픔, 두려움, 분노가 일어날 때, “아, 이것은 내 마음에서 일어난 하나의 느낌이구나” 하고 발견하는 것, 그것이 바로 깨어있기의 과정입니다.

힐링퀘스트는 이러한 과정을 누군가가 정답처럼 알려주는 것이 아니라, 참가자 스스로 발견할 수 있도록 돕습니다. 핵심은 ‘질문’에 있습니다. 질문을 통해 자신에게서 답을 찾아가는 힘을 회복하는 것이지요.

### ■ 컨설팅과 코칭의 차이

- 컨설팅은 지식을 가진 사람이 방법을 알려주는 방식입니다.
- 코칭은 스스로에게 질문을 던지고 답을 찾아가는 과정입니다.

남보다 내가 나 자신을 더 잘 알기에, 스스로 던진 질문이 더 정확하고 빠른 길잡이가 됩니다. 하지만 우리는 평소 자신에게 질문을 잘 던지지 못합니다. 화나 두려움, 슬픔이 일어나면 그 감정에 끌려가 버리고, “왜 이런 게 일어났지? 이것은 무엇일까?” 하고 멈추어 바라보는 여유를 갖기 어렵습니다. 힐링퀘스트에서는 자연 속에서 이러한 질문을 배우고 연습합니다. 자연의 다양한 현상과 나의 주제를 연결하면서, 자연이 주는 지혜와 내면의 지혜가 공명하도록 하는 것이지요.

인간은 자연에서 태어나 살아왔기에 자연을 닮고 공명합니다. 예를 들어 지구에는 초당 7~8회의 진동(슈만 공명)이 흐르는데, 이는 우리의 뇌파 중 알파파(7~12Hz)와 닮아 있습니다. 알파파 상태일 때 우리는 가장 안정되고 이완됩니다. 이처럼 자연의 리듬과 원리가 우리 안에도 새겨져 있어, 자연을 통해 지혜를 발견하면 신체와 정신, 감정 전반에 영향을 미칩니다. 따라서 힐링퀘스트는 자연 속에서 치유를 경험하도록 돕습니다. 안내자는 지식을 전달하는 사람이 아니라, 질문을 통해 각자가 지닌 본래의 지혜를 일깨우는 거울과 같은 존재입니다.

"힐링퀘스트는 다음과 같이 총 6회 과정으로 진행됩니다. 1차: 힐링이란 무엇인가, 2차: 치유의 체계, 3차: 마음의 치유, 4차: 치유 연습, 5차: 질문법, 6차: 질문자의 자질. 이러한 과정을 거쳐, 절실한 주제를 가진 참가자가, 자연에서 인상깊은 느낌을 발견하여 오면, 안내자는 투명한 질문을 통해 참가자의 깊은 심층으로부터 지혜를 끌어올리도록 돕는 것입니다.

힐링퀘스트는 “내가 당신보다 더 지혜롭다, 알려주겠다”는 방식이 아닙니다. 우리 모두가 지닌 본래의 지혜, 자연적인 지혜를, 질문을 통해 일깨우도록 돕는 과정입니다. 이번 1월에 있을 1차 과정은 ‘힐링이란 무엇인가’라는 주제로 2박 3일간 진행됩니다. 관심 있는 분들은 6회 전체 과정을 함께하셔도 좋습니다.

그렇다면 진정으로 ‘힐링이란 무엇인가?’ 힐링의 중요한 기본 요소는 자존감, 문제해결, 자연감각의 회복을 통한 기쁨, 이렇게 세가지가 있습니다. 먼저 자존감입니다. 자존감은 자존심과는 좀 다른데, 자존심이 타인과의 비교를 통해 ‘내가 더 낫다’는 데서 오는 것이라면, 자존감은 타인과 비교하지 않고 스스로와 비교하며 스스로를 존중하는 마음입니다. 그렇다면...(다음호에 계속)

## 프로그램 구성

차시	교육 주제	교육내용
1	힐링이란 무엇인가	* 힐링의 본질 탐구
2	치유의 체계:	* 힐링이 필요한 상태 * 치유의 3요소(자존감, 문제 해결, 기쁨) * 자가치유능력을 잃는 이유 * 잘못된 정보의 기억과 심신의 면역체계
3	마음의 치유	* 느낌 이해하기 * 부정적 내적 독백에서 자유롭게 * 낮은 자존감 치유 * 문제해결
4	치유 연습	* 자존감 회복 * 문제 해결을 위한 통찰 * 자연 감각 회복과 기
5	질문법	* 주제를 잊지 않기 * 거울되기 * 자신의 반응과 상대 느끼기 * 적절한 타이밍과 투명한 질문 * 자연과 자신, 참가자에 대한 사랑을 이끌어내는 질문
6	질문자의 자질	* 거울되기: 참가자의 말과 마음을 왜곡 없이 비추는 태도 * 느끼기 -밖을 느끼기: 온 마음을 참가자에게 두고 흐름을 함께하기 -안을 느끼기: 자신의 내면을 맑게 비워 질문이 자연스럽게 떠오르도록 하기 * 질문과 통찰 일으키기: 단순한 호기심이 아니라, 치유와 깨달음을 불러오는 질문을 던져 함께 통찰을 만들어 가기

## 힐링퀘스트3 참가 후기(2025-06-06)

### 날카로운 판단의 필터들이 벗겨지다.

참여자, 바다나무 (직장인)

안내자, 시냇물(힐링퀘스트 마스터)

〈자연에 맡기기〉 책은 오래전에 보았으나, 워크숍에 참가하는 인연은 쉽게 닿지 않았다. 때론 생각날 때마다 혼자 산책을 할 때 끌리는 나무나 풀, 새들이 있으면, 짧게 멈춰, 맡길기를 셀프로 해보기도 하였다. 그런데 이번에 강한 끌림이 있었고, 용인에서 열리는 워크숍 하루 전날 신청하고 참가하게 되었다.

오늘의 워크숍 길잡이는 ‘시냇물’이란 분이 진행을 하셨다. ‘시냇물’이란 닉네임을 들으니까, 내가 좋아하는 나무에 바다를 붙여 나의 닉네임을 ‘바다 나무’라고 한 것이 너무 거창한 것이 아닌가라는 생각도 들었다. ‘힐링퀘스트’라고 적힌 인쇄된 작은 노트를 받았다. 표지에 “이 과정은 치유를 일으키는 질문을 어떻게 할 것인가? 자연과 함께 하면서 몸과 마음의 긴밀한 연결성을 자각하고, 삶에 균형과 조화를 일으켜 마음의 면역력을 회복하는 길입니다.”라고 적혀 있다.

처음에 주제를 정하였다. 오늘 다루고 싶은 절실한 이슈가 있냐고? ‘시냇물’이 내게 물었다. 순간, 나는 절실한 이슈를 가지고 있지 않아 당황스러웠다. 최근에 자주 내 마음에 떠올랐고, 일상에서 내 마음을 사로잡고 있는 이슈를 함께 찾았다. ‘시냇물’은 “나는 ~을 원한다.”와 “나는 ~ 한 문제를 해결하고 싶다.”라고 내 안의 숨겨진 이슈를 발견하도록 천천히 안내하였다. 이슈를 찾으면서, 내 안에 보이지 않는 단힘과 간절함의 원함이 서서히 모습을 드러냈다. 이때 의자에 앉아 눈을 감았다가, 눈을 뜨는 순간에, 앉아 있는 안내자와 그 뒤에 나무숲들이 아주 생생하고, 전체 하나로 아름답게 보이는 경험을 하였다.

---

마침내 이슈가 정해지자, 다음에 자연에게 ‘동의’를 구하는 것이 가장 중요했다. 내가 끌려도, 혼자 일방통행으로 정할 수 없다. 나무도 동시에 내게 끌려야 한다. 나무가 내가 발송한 가슴의 메시지를 수신하고, 서로 공명하는 과정이 새로웠다. 나무가 허락하지 않고, 메시지를 반송하면 나는 새롭게 끌리는 나무를 찾아간다.

숲을 천천히 돌아보고, 끌리는 나무를 찾았다. 내 이슈를 가슴에 담고, 끌리는 자연(=오늘은 나무)에게 다가가, 인사를 하고, 눈을 감고, 이슈에 대한 지혜를 나누어줄 수 있나 말을 걸고, 잠깐 기다렸다. 나무에 손을 대고, 눈을 떴을 때 나무가 웅대하고 더 힘있게 보이고, 순간 바람이 불고 나무가 춤추는 듯 동의하는 느낌을 받았다. 나무에 지혜를 청한 후 돌아올 때 역시 나무에 감사 인사를 전한다. 총 세 번, 나무들에 다가가는 실습을 하였다.

다음에 자연(나무)에게 ‘장애’라고 느껴지는 것을 발견하고 돌아오라고 하였다. 나는 이 과정이 어려웠다. 나무에 장애를 발견하는 과정. 나는 장애를 발견할 수가 없었다. 나무가 병든 것도 장애가 아닌 그 전체의 한 부분으로 느껴졌다. 제외가 아닌 포함되는 느낌 이었고, 그 모습 자체가 삶의 자연스러운 과정으로 아름답게 느껴졌다. 고난과 역경에도 나무들은 담담하게 존재하고, 많은 가지와 잎들을 품고 아버지, 어머니 같은 존재로 느껴졌다.

나무에 양손을 대고 지혜를 청하는 과정에서 벌이 내 손 가까이 날아오는 순간, 작은 두려움이 일기도 했으나 금방 사라졌다. 자연은 나를 품고 있었고, 자연은 결코 나를 공격하지 않는다는 것을 배웠다. 나무가 어떠한 제한된 조건, 공간에서도, 자신이 깊게 내린 뿌리만큼 위로 뻗어가는 모습에서 내 안에서 보지 못하던 내적 뿌리도 보게 되었다.

---

내가 살아온 뿌리를 믿고, 그러나 내 뿌리보다 더 큰 것을 기대하지 않는다. 자연은 혼자서 있지 않고, 작은 나무와 풀과 서로 공존하며 조화롭게 존재하였다. 그리고 아낌없이, 병들고 죽음을 맞이하는 순간에도 대자연에 그대로 모든 것을 주고, 순환하는 힘과 지혜도 만났다.

존재의 나무들과 나란 존재, 시냇물이란 길잡이 존재와의 만남을 통해... 나의 날카로운 판단의 필터들도 조금씩 벗겨졌다. 자연에게 지혜를 배우는 것이 내 안에 있는 지혜와 분리되지 않고 하나로 연결되었다. 자연이 나였고 곧 하나이다. 3초 안에 내 안의 진짜 느낌과 지혜를 발견하고, 찾아가는 과정. 자연의 지혜를 나누는 데 동의해 준 나무들, 길잡이 '시냇물'과 함께 4시 간의 시간은 순식간에 지나갔다. 감사하다.



## 힐링퀘스트3 참가 후기(2025-10-12)

### 무거운 짐을 내려놓게 하는 깨달음

참여자, 향기(대학교수/심리상담사)

안내자, 백랑(힐링퀘스트 마스터)

#### ● 가장 인상 깊었던 느낌과 경험

처음 경험해 보는 자연과의 교감은 낯설고, 어색한 느낌을 줄 수도 있었으나, 인도자(송정희 교수님)의 능숙하고 친절함 안내, 그리고 시연을 통해서 믿음이 가게 되었다. 처음 나무와 마주할 때 동의 구한 후 거절 받는 경험을 하면서, 이것이 된다는 믿음이 생기면서 신뢰감이 생겼다.

감나무가 유독 눈에 들어와서 천천히 다가가 동의를 구했는데, 나를 거부하듯이 열매도 보이지 않고 아무런 느낌이 없어서 다른 곳으로 다스기니, 유난히 빠알간 “피라칸사”가 환하게 반기는 것이었다. 천천히 다가가 동의를 구하니 작고 빠알간 열매들이 환하게 웃으며 반기는 듯 동의를 얻고 대화를 이어나가는 경험을 하게 되었다. 거절 받고 어리둥절한 마음으로 다음 장소로 이동하여 동의를 구하고, 동의 받는 느낌을 경험하였다. 반가움과 환대받는 느낌으로 공감받는 경험을 통해 자연과 대화를 할 수 있다는 설레임의 감정을 경험하게 되었다. 마치 ‘소개팅’이나 ‘미팅’에 나가서 첫 대면하는 설레임의 경험이 오버랩 되었다.

#### ● 통찰을 일으킨 부분

메를로 폰티(Merleau-Ponty)의 상호지각(Interperception)을 통해, 자신(나)을 지각하면서 동시에 자신이 지각되고 있음을 체험하는 경험을 통해, 주관적이지만 객관화하는 작업처럼 느껴졌다.

그렇게 나의 주제를 내놓고 인도자와의 대화를 통해 통찰이 일어났다. 이것이 '자연을 통한 초월적 영성의 신비한 경험이구나'하고 느끼게 되었다. 워크샵 경험 과정에서, 나무는 나에게 “괜찮아~그렇게 해도 돼,”라는 말을 해주는 것 같았다. 늘 ‘잘해야 된다는 강박, 이를 통해 언제나 긴장하며 살아야 했던 나’에게, “괜찮아”라는 말은 그 짐에 대한 공감이었으며, 동시에 두 어깨에 놓여진 무거운 돌덩어리를 내려놓게 하는 큰 깨달음이었다.

### ● 앞으로 변화되는 삶

구조화 하고, 계획적으로 하지 않으면 불편감이 스스로를 피곤하게 하고, 타인을 숨막히게 했던 삶이 이 프로그램을 통해서 통찰하게 되었다. 눈치보면서 잘해야 된다는 마음은 나를 경직되게 만들었고, 삶을 통제하면서 살게 되었는데, 깊은 느낌으로 다가오는 “괜찮아, 너는 잘하고 있어,”라는 자연의 격려와 지지는 “여유”로운 마음을 갖게 하고, 삶을 재미있고, 풍요롭게 한다는 것을 깨닫게 되었다. 앞으로는 페스티나 란테(Festina-Lante, 천천히, 빠르게-신중하면서도 추진력을 잃지 않는 것)라는 말처럼 여유를 갖고, 급할수록 돌아갈 수 있는 마음을 갖게 되었다.

### ● 변화된 가치관에 대해 소감문

자연에서 경험하는 신비로운 경험은 한결 마음을 가볍게 하고, 거기서 얻은 “나를 지지하고 격려하는” 긍정의 힘은 많은 변화를 가져오게 되었다. “타인” 중심에서 “나” 중심으로의 이동은 주체적인 삶을 살아가게 한다는 놀라운 경험이 되며, 단순한 가치관의 변화뿐만 아니라 삶의 변화를 가져오게 되었다. 첫째는 경직된 마음에서 자유로운 마음으로 변화되었다. 둘째는 눈치 보고 타인을 먼저 살피는 부정적인 관계에서 눈치보지 않고 내 마음을 챙기는 여유가 생겼다. 셋째는 구조화하고 경직된 삶에서 천천히 더디게, 느리게 하는 것 같은데 결실과 결과물들이 나오는 경험을 하게 되었다. 넷째는 관계와 소통에서 실수가 적어졌다. 다섯째는 긍정과 지지, 그리고 격려를 통해서 자존감 향상과 자신감이 생기게 되었다. 여섯째는 나에 대한 믿음과 신뢰는 타인을 신뢰하고 조직원 간 믿음과 신뢰를 갖게 되면서 소통이 잘 되는 관계로 향상되고 변화를 가져오게 되었다.

## 힐링퀘스트 현장 적용사례 (2025-06-06)

이 난은 현장에서 힐링퀘스트를 적용하여 발견한 가치와 사례를 소개함으로써, 치유사 여러분의 프로그램 운영에 도움이 되고자 소개하는 난입니다.

### “거미줄이 나왔어요”하며 울컥하는 선생님

바람(힐링퀘스트 마스터, 산림치유복지업 대표)

지난 9월 20일에 태악산 치유의 숲에서 성인 대상으로 자연에 말걸기 + 힐링 퀘스트를 접목한 프로그램을 2시간 실행했어요. 일반인 대상이었고 대상자들은 30대 초반에서 후반 여성분들 8명을 진행했습니다.

이분들에게 힐링 퀘스트로만 하기에는 너무 깊게 들어가는 것이 힘들 것 같아서 일단은 자연에 말걸기와 힐링 퀘스트를 접목해 일반인들이 받아들이기 편하게 프로그램을 구성했어요. 첫 번째는 생태 심리학 기반으로 식물류와 우리가 연결성이 있다는 것에 대해 자연에 말걸기 얘기를 하였고, 동의구하기 연습을 했습니다.

그 다음으로 자연에 말걸기의 ‘감각적인 자연산책’ 연습을 했어요. 파트너와 같이 돌씩 짝을 지어 산책을 하게 했습니다. 한사람은 눈을 감고 다른 사람이 안내자가 되어, 이 지구에 처음 발을 디딘 사람에게 지구의 모습을 보여준다면, 이 숲의 어떤 모습을 보여주고 싶은지 경험시켜 주라고 멘트를 하며 사람들에게 감각을 살릴 수 있도록 했습니다. 식물을 만져보기도 하고, 눈 감고 직접 가까이 간 후 시선을 바로 앞까지 두게 해서 확대하여 보여주는 것들을 파트너들끼리 연습하게 했습니다.

---

다음으로 이분들에게 ‘내가 지금까지 살아오면서 자연에서 함께했던 가장 매혹적인 경험을 기억해 내서 서로 나누기를 했어요. 그래서 자신의 경험들 중 가장 기분좋은 느낌을 행복스위치 링크 걸기(힐링퀘스트 기법)를 시범적으로 해주었어요. 그리고 나서 품고온 주제를 확인하여 나누고, 홀로 나가 자연과 만나게 했습니다.

주제에 대해서는, 돌아가면서 이분들에게 6개월 안에 계속 마음에 떠오르거나 해결되지 않은 것들을 한 문장으로 만들어 보라고 했어요. 그 형식은, “나는 무엇을 원한다, 또는 나는 무언가를 해결하고 싶다”, 와 같은 형식으로, 돌아가면서 각자의 이야기를 좀 나눴습니다. 그렇게 주제를 품은 상태에서 처음 도입 부분에 했던 동의 구하기 방법(자연에 맡기기 기법)으로 동의를 구한 후, 숲에서 가장 인상적인 느낌을 찾아 오라고 했습니다. 그래서 그 느낌과 주제에 연관한 이야기를 나누었습니다(힐링퀘스트 안내 기법).

제가 기억에 남는 참여자 두 분 중 한 분은, 직장 가야 할 때마다 항상 (6세인가 7세인)자기 아이와 떨어지기가 너무 힘들었다는 거예요. 그렇게 심리적 분리가 잘 안되어 아이와 분리가 잘 되었으면 좋겠다는 주제를 가지고 했어요. 또 한 분은 3개월 전에 유치원을 개원했는데 그 유치원이 잘 정착될 수 있으면 좋겠다는 바람이 있다고 했어요. 이러한 주제를 품고 자연에서 인상적인 것을 찾아가고 오게 했습니다.

그렇게 인상적인 것을 가지고 와서 얘기를 나누는데, 아이와 분리 되는 것이 힘들다 하신 분은, 자기가 거미줄을 자세하게 본 적도 없고 끌리지도 않았는데 이번에는 거미줄 안에 하얀 물방울이 딱 맺혀 있는 것이 되게 인상적이었다고 하셨어요.

그래서 제가 “이것은 선생님 주제와 어떤 연관이 있을까요?” 라고 묻자, 그 분이 순간 느낌이 오셨나 봐요. 그러더니 갑자기 울컥하시면서 거미줄이 자기였다는 생각이 든다는 거예요. 그래서 내가 못 끊고 있었구나! …아이는 저렇게 맑고 투명한 물방울로 잘 있는데 내가 거미줄처럼 그것을 짊 잡고 있었구나 하는 것을 알아차렸다고 하시더군요. 그러면서 마음이 편안해지셨어요.

개원을 한 다른 한 분은, 자연을 느끼며 다니시다가 인상적인 것이 뭐였습니까 하니까, 하늘을 갑자기 보게 되었는데, 나무들과 하늘 사이 그 빈 공간이 하트 모양으로 되어 있었다는 거예요. 그래서 그분이 그걸 보시고 내가 '사랑의 마음'을 갖고 계속하면 이것은 잘 정착되고 잘 되겠구나 라는 인상을 강하게 느끼셨대요. 그렇게 안정을 얻었지요.

저는 이 두 분의 사례에서 많은 느낌이 왔고 그분들도 크게 느끼는 것을 보았어요. 다른 분들도, 거의 대부분 30대 초반의 선생님들이서 자연을 많이 접하신 분들도 아니어요. 두 분이 자신의 주제에 대해 이런 통찰을 일으키는 모든 과정을 보고 마지막에 하시는 말씀이, 자연이 이렇게 우리 일상의 문제들을 해결해 줄 수 있구나 하는 것을 처음 보고 너무 놀랍다고 하시더군요.

저는 처음 힐링퀘스트의 네 가지 과정인, 어울리기-생명력-장애-지혜찾기를 한번 해볼까 하다가, 쉽게 다가갈 수 있도록 그냥 자연에 맡겨주기 연습 한가지와 힐링퀘스트의 주제는 빼놓을 수 없으니까 주제를 연결한 실습을 간단하게 해본 것이었어요.

그런데 큰 의미가 있었다고 여겨집니다. 2시간짜리지만 이렇게 가볍게 터치하여, 치유센터같은 곳에서 하기에는 괜찮을 것 같다고 생각되었습니다. 치유센터에서는 고객들이 대부분 2시간짜리 과정들에 많이 오니까요.

이렇게 해 보면서 저는, 힐링퀘스트 과정을 자주 실시해 봐야 체득이 될 것 같고 그래야만 세계 체득된 경험과 에너지로 그분들을 잘 안내를 해 줄 수 있을 것 같다는 생각을 많이 했습니다. 그래서 기회가 되는대로 자주 해보려 합니다. 이번엔 2시간 정도로 했는데 마스터와 퍼실리테이터들이 4시간짜리 힐링퀘스트 레벨 3 워크샵도 좀 많이 해야 되지 않나라는 생각이 들었습니다. 고맙습니다.

---



2024년 1월 19일 2차 힐링퀘스트 소개강좌(함양)



2024년 5월 18일 힐링퀘스트 워크샵(광주)







2023년 12월 16일 1기 마스터(인턴)졸업(함양)








2025년 3월 1일 대규모 힐퀘\_경험발표시간(함양)



2024년 6월 28일 힐링퀘스트 워크샵(제주)

힐링퀘스트 마스터 사진	약력
	<p>- 강사명: 송정희(백량, 힐링퀘스트 마스터, 서울) - 약력 충북대 산림학 박사 산림치유지도사 /산림교육전문가/국제아로마테라피전문가 아로마인사이트카드 상담 국제티처 온석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수</p>
	<p>- 강사명: 김명혜(향기, 힐링퀘스트 마스터, 경기도) - 약력 선문대 통합의학 대학원 자연치유학 석사 산림치유지도사/요가명상지도사/국제아로마테라피전문가 아로마인사이트카드상담 국제티처/힐링숲 책임연구원</p>
	<p>- 강사명: 정경미(시냇물, 힐링퀘스트 마스터, 용인) - 약력 충북대학교 대학원 산림치유학 박사과정 산림치유지도사/산림교육전문가/중등학교 교원자격 원예심리 상담사/아로마 프랙티셔너/산림종합복지업 대표</p>
	<p>- 강사명: 김종미(바람, 힐링퀘스트 마스터, 천안) - 약력 온석대 산림치유복지학 석사 산림치유지도사/청소년지도사/환경교육사 아로마케어 프랙티셔너/종합산림복지업 대표</p>

힐링퀘스트 마스터 사진	약력 및 경력
	<p>- 강사명: 김선주(꽃마리, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대 산림치유복지학 석사 졸업 산림치유지도사/산림교육전문가/청소년지도사 전)서울숲공원 공원프로그램 기획 총괄</p>
	<p>- 강사명: 김애란(비자나무, 힐링퀘스트 마스터, 전남 장성) - 약력 전남대 대학원 산림자원학 박사/충북대학교 심리학 전공 산림치유지도사/국립공원 자연환경 해설사</p>
	<p>- 강사명: 김진영(나무, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학과 석사 산림치유지도사/산림교육전문가/사회복지사/청소년지도사 경기도 연인산 도립공원 자연환경 해설사</p>
	<p>- 강사명: 유윤희 (달빛, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 충북대학교 대학원 산림치유학 석사 산림치유지도사/보육교사/정교사 자격 아로마케어 프랙티셔너/인사이드카드 프랙티셔너 국립공원공단 자연환경 해설사</p>
	<p>- 강사명: 이연실(우주, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학과 석사 산림교육전문가/심리상담사1급/청소년심리상담사2급 IAA국제아로마전문가</p>