

## 치유의 문제해결력은 ‘의식’이 아니라 ‘무의식’에서 온다

### — 자연의 균형 회복 원리와, 느낌의 지혜를 다시 쓰는 시간

이원규(홀로스평생교육원장)

치유의 핵심을 세 가지로 정리하면 자존감, 문제해결, 기쁨입니다. 이 셋은 서로를 지탱하지만, 그중에서도 문제해결력은 치유에서 매우 큰 비중을 차지합니다. 이유는 단순합니다. 자존감이 올라가고 일상이 즐거워졌더라도, 삶에는 계속해서 문제가 찾아옵니다. 그리고 그 문제들을 제때 다루지 못하면 삶의 중심이 쉽게 흔들립니다. 여기서 말하는 문제는 단지 “할 일이 많다” 같은 표면적 어려움만이 아닙니다.

- . 어떤 상황만 되면 마음이 혼돈으로 빠지는 반복 패턴
- . 관계에서 늘 같은 지점에서 어긋나는 습관
- . 6개월, 1년, 또는 평생 해결되지 않은 오래된 불편함
- . 겉으로는 괜찮은데 마음 한구석이 늘 완전하지 않은 느낌

이런 문제는 대개 의식적인 노력만으로는 해결이 잘 되지 않습니다. 만약 의식이 충분히 해결할 수 있었다면, 애초에 그것은 “문제”로 남아 있지 않았을 것입니다. 그래서 힐링퀘스트는 문제해결의 핵심을 의식의 논리가 아니라 자연을 포함한 무의식의 지혜에서 찾습니다.

#### 1) 무의식은 무엇이며, 왜 문제해결의 열쇠가 되는가

우리는 의식이 닿지 않는 영역을 “무의식”이라 부릅니다. 프로이트와 칼 융을 통해 개인의 무의식, 집단 무의식이라는 개념은 널리 알려졌습니다. 그러나 많은 사람들은 무의식을 ‘안다고’ 생각할 뿐, 실제로 ‘사용하는 방법’은 잘

배우지 못했습니다. 힐링퀘스트가 말하는 문제해결력은, 바로 이 무의식을 단지 “숨겨진 영역”으로 두지 않고 직접 접촉하고 활용하는 방법에 가깝습니다. 그리고 여기에는 개인의 무의식뿐 아니라, 더 큰 층위의 정보가 포함됩니다. 즉, 개인적 무의식(내 경험, 내가 놓친 신호들), 집단 무의식(인류가 공유하는 원형적 패턴), 생명계의 무의식(동식물과 생태계가 가진 균형의 지혜), 존재계의 무의식(서로 연결된 더 넓은 관계망의 질서)이 그것입니다. 힐링퀘스트의 ‘자연에 맡기기’는, 이 층위를 더 깊게 탐색하며 의식만으로는 보이지 않던 해결의 실마리를 끌어내는 훈련이기도 합니다.

## 2) 자연은 어떻게 ‘무의식적으로’ 균형을 이루는가

자연을 관찰하면 한 가지 특징이 분명합니다. 자연은 늘 균형과 조화를 향해 움직입니다. 그것은 누가 “의식적으로 계획해서” 이루는 일이 아니라, 생명과 환경이 스스로 유지하는 회복의 흐름입니다. 가장 쉬운 예가 계절의 순환입니다. 봄·여름·가을·겨울의 변화는 태양과 지구의 상호작용 속에서 생기고, 그 변화는 생명계 전체의 균형을 다시 맞추는 방향으로 작동합니다. 한여름에 온도가 높아지면 수분이 증발하고, 비가 내려 열을 식히며, 그 비는 산과 계곡을 흘러내려가며 공기와 계곡의 여러 성분을 녹여뚫고 그것을 나무와 여러 생명에게 영양으로 공급합니다. 그리고 바다에 도달해서는 다시 증발을 준비합니다. 바람도 마찬가지입니다. 공기는 밀도가 높은 곳에서 낮은 곳으로 이동합니다. 왜 그럴까요? 밀도의 차이를 줄이고, 평균을 맞추고, 균형을 향해 가기 위함입니다. 물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 흐르는 것도 결국은 수위의 차이를 줄이며 전체를 평형에 가깝게 만들려는 작용입니다. 자연의 중요한 특징은 여기 있습니다. 자연은 균형을 말과 생각으로 이루지 않습니다. 자연은 균

---

형을 끌림과 느낌의 신호로 이룹니다. 다시 말해, 자연은 균형을 “느낌”으로 조정합니다.

### 3) 우리 몸과 마음도 ‘불편함’으로 균형을 회복하려 한다

우리의 몸과 마음도 자연의 일부이기 때문에, 같은 원리가 작동합니다. 불편한 마음이 올라온다는 것은 지금 내 마음의 균형이 어긋났다는 신호입니다. 갈증이 대표적입니다. 몸에 수분이 부족해지면 “목마름”이라는 느낌이 일어납니다. 그 느낌은 단순한 고통이 아니라, 나를 균형으로 이끄는 안내 신호입니다. 그래서 우리는 생각으로 계산하지 않아도 물을 찾게 됩니다. 배뇨감도 비슷합니다. 몸을 한바퀴 순환하며 충족된 물은 배출되려는 신호를 보냅니다. 그래서 영어에서는 “소변을 본다”를 “Nature call(자연이 부른다)”라는 표현을 씁니다. 핵심은 이것입니다. 내 몸은 ‘내 마음대로’ 되는 대상이 아니라, 자연의 균형 원리 속에서 스스로 조정되는 시스템이라는 사실입니다. 호흡도 그렇습니다. 숨을 억지로 멈추면 질식감이 올라옵니다. 이 역시 몸이 균형으로 돌아가려는 강력한 신호입니다. 즉, 불편함은 나를 괴롭히기 위해 존재하는 것이 아니라, 나를 살리고 조정하기 위해 나타나는 자연의 언어입니다.

### 4) 그런데 왜 인간은 ‘느낌’과 어긋나는 선택을 반복할까

동물은 배고프면 먹이를 찾고, 식물은 빛을 향해 기웁니다. 모두가 느낌의 신호에 따라 움직입니다. 인간도 기본적으로는 그렇습니다. 다만 인간에게는 하나가 더 덧붙었습니다. 말과 생각으로 구성된 ‘의식’의 세계입니다. 문제는 의식이 생기면서부터, 우리는 종종 느낌과 어긋나는 행동을 하기 시작했다는 점입니다. 대표적 예가 과식입니다. 몸이 배고파서 먹는 것은 자연스러운 균형

회복입니다. 그런데 스트레스를 받거나 우울할 때, 우리는 문제를 직접 해결하기보다 기분 좋아지는 쪽으로 도피하기도 합니다. 먹으면 잠시 편해지니까, 먹는 행위가 마음의 긴장을 덮는 임시방편이 되기 쉽습니다. 여기에는 중요한 구분이 있습니다.

. 근본 원인을 다루는 치유

. 증상만 가리는 완화

우리는 종종 불편함의 뿌리를 보지 않고, “일단 가라앉히는 방법”에 익숙해집니다. 그 결과 몸이 필요로 하는 신호가 아니라, 마음이 만들어낸 왜곡된 요구에 끌려가며 균형이 더 흐트러질 수 있습니다. 힐링퀘스트가 말하는 문제해결은 여기서 시작합니다. 증상을 덮는 방식이 아니라, 불편함이 말하는 균형의 방향을 읽어내는 것. 다시 말해, “느낌”을 회복의 언어로 되돌리는 것입니다.

5) 의식이 해결 못한 문제는, 의식의 ‘용량’ 밖에 있다

의식은 아주 유용하지만, 처리 용량이 제한적입니다. 우리는 세상을 넓게 보고 듣고 느끼는 것 같지만, 실제로 의식은 “주의”를 통해 그중 일부만 포착합니다. 지금 이 순간 눈앞의 한 대상을 보세요. 이때 우리는 같은 시야 안에 있는 모든 정보를 똑같이 의식하지는 못합니다. 의식은 주의가 가 닿는 것만 밝히고, 나머지는 배경으로 남습니다. 지금 의자에 닿는 엉덩이를 느껴보세요. 조금 전까지 의식하지 못했을 것입니다. 이 감각도, 주의를 두지 않으면 거의 의식되지 않다가, 주의를 보내는 순간 또렷해집니다. 이 말은 곧, 우리의 삶에서 의식이 처리하지 못한 방대한 정보가 무의식에 축적되고 있다는 뜻입니다. 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각, 그리고 몸의 내부감각까지—우리가 “놓친 줄도 몰랐던 정보”들이 무의식에 쌓여 있습니다. 그래서 어떤 사건을 “봤는데도 기억 못했다”가 아니라, 정확히는 “봤지만 의식이 주의를 두지 못했다”가 됩

---

니다. 그리고 무의식은 그 정보를 여전히 가지고 있을 수 있습니다. 우리가 의식적으로 풀지 못한 문제는, 어쩌면 의식의 계산이 부족해서가 아니라, 해결의 실마리가 무의식의 자료 속에 있기 때문입니다.

6) 무의식의 층위: ‘나’에서 ‘자연’으로, 그리고 더 깊은 연결로  
 힐링퀘스트는 무의식을 단일한 창고로 보지 않습니다. 무의식은 층위가 있고, 깊이에 따라 연결의 범위가 달라집니다.

. 개인의 의식: “나는 누구다, 나는 무엇을 잘하고 못한다” 같은 자기규정, 생각의 이야기

. 개인의 무의식: 경험했지만 의식화되지 못한 감각, 기억, 반응, 패턴

. 집단 무의식: 문화와 시대를 넘어 반복되는 원형(신화가 닮아 있는 이유를 설명하는 틀)

. 생명계의 무의식: 동식물·생태계가 공유하는 생명 흐름의 지혜

. 존재계의 무의식: 서로 연결된 관계망 전체가 만들어내는 더 큰 질서

‘자연에 맡기기’는 특히 생명계의 무의식까지 접속하는 훈련을 포함합니다.

이를 위해 가장 중요한 조건은 하나입니다. 말과 생각을 잠시 내려놓는 것. 왜냐하면 그 세계는 논리의 언어가 아니라, 느낌의 언어로 작동하기 때문입니다.

7) 힐링퀘스트의 제안: “생각을 멈춰라”가 아니라 “느낌을 회복하라”

힐링퀘스트가 말하는 핵심은, 의식을 억압하거나 부정하는 것이 아닙니다. 오히려 의식이 해야 할 가장 중요한 역할은 이것입니다.

. 지나친 통제와 해석을 잠시 내려놓고

. 느낌이 전하는 균형의 신호를 다시 듣고

. 그 신호가 가리키는 방향으로 삶을 미세 조정하는 것

문제해결은 머리로 “정답을 찾는 것”만이 아닙니다. 때로 해결은, 더 깊은 층

에서 이미 알고 있는 방향을 다시 떠올리는 것, 혹은 회복의 흐름에 나를 다시 올려놓는 것입니다.

### 8) 일상에서 바로 해보는 미니 실천 3단계

마지막으로, 오늘부터 바로 적용할 수 있는 간단한 실천을 제안드립니다.

**1단계:** 불편함을 ‘문제’가 아니라 ‘신호’로 바꿔 듣기  
불편함이 오면 즉시 판단하기보다 이렇게 질문합니다.

. “지금 내 안에서 균형이 어긋난 지점은 어디인가?”

. “이 느낌이 나를 어느 쪽으로 움직이게 하려는가?”

**2단계:** 말과 생각을 줄이고, 감각을 30초만 선명하게

. 발바닥의 닿음 / . 호흡의 흐름 / . 가슴/배의 긴장 / . 목 주변의 갈증/막힘  
이 중 하나만 또렷하게 느껴봅니다. “분석”이 아니라 “접촉”입니다.

**3단계:** 자연의 리듬에 질문 하나를 던지기

창밖의 하늘, 바람, 나무, 물, 빛을 보며 인상깊은 느낌을 발견한 후 아주 짧게 묻습니다.

. “지금 이 느낌은 내 문제를 균형으로 되돌리기 위해 무슨 힌트를 주고 있는가?”

그리고 답을 문장으로 만들기보다, 먼저 느낌의 방향(가벼워짐/열림/안정/끌림)을 확인합니다. 치유는 자존감과 기쁨을 회복하는 길이기도 하지만, 또 한 측면에는 늘 문제해결력이 있습니다. 그리고 그 문제해결력은, 우리가 오랫동안 놓치고 살았던 무의식과 자연의 균형 지혜에서 시작됩니다. 힐링퀘스트는 그 지혜를 신비화하지 않습니다. 오히려 누구나 가지고 있으나 잊고 있던 감각—느낌—을 회복하여, 삶을 다시 조화의 방향으로 움직이게 하는 훈련입니다. 이번 한 주, 불편함이 찾아올 때마다 한 번만 이렇게 바꿔보시기 바랍니다.

“이 불편함은 나를 무너뜨리러 온 것이 아니라, 나를 균형으로 데려가려는 신호다.” (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) * 자가 치유 능력을 잃는 이유 * 잘못된 정보의 기억과 심신의 면역체계
3	마음의 치유	* 느낌 이해하기 * 부정적 내적 독백에서 자유롭기 * 낮은 자존감 치유 * 문제해결
4	치유 연습	* 자존감 회복 * 문제 해결을 위한 통찰 * 자연 감각 회복과 기쁨
5	질문 법	* 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 : 내면을 맑게 비워 질문이 자연스럽게 떠오르도록 하기 * 질문과 통찰 일으키기 : 단순한 호기심이 아니라, 치유와 깨달음을 불러오는 질문을 던져 함께 통찰을 만들어가기