힐링퀘스트 : 치유의 황금율

숲·치유·상담

2026년 11월 (제11호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 퍼실리테이터 과정 모집
- 칼럼 | 힐링퀘스트란 무엇인가(11부) - 이론과 사례
- 프로그램 후기
- 힐링퀘스트 활동 사진
- 진행자 소개
- 프로그램 안내
- 나눔소식 안내

숲에서 발견한 느낌이 통찰이 되는 순간

송정희

힐링퀘스트 마스터

온석대학원대학교 초빙교수

힐퀘 강좌안내

과월호 소식지

1. 자연현상에서 느낌의 변화를 발견하다

힐링퀘스트에서 참가자들은 치유사의 안내에 따라 자신의 삶에서 해결하고 싶은 주제를 가슴에 품고 숲으로 들어갑니다. 숲을 걸으며 자연과 만나면서 보고, 듣고, 느끼는 다양한 경험을 하게 됩니다.

** 소식지 구독 신청: 02-747-2261, herenowsystem@gmail.com, 카톡 4holos

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 10월 28일

·주소 경상남도 함양군 서하면 황산길 53-70(50004) ·홈페이지 beherenow.kr ·연락처 02-747- 2261

그 과정에서 어떤 자연현상이 유난히 눈에 들어오거나, 평소와 다르게 느껴지는 순간이 있습니다. 바람에 흔들리는 나뭇잎, 갑자기 들려오는 새소리, 햇살에 반짝이는 나무의 모습 등 자연에서 일어나는 작은 변화가 마음에 인상 깊게 다가올 수 있습니다.

이때 중요한 것은 자연현상 자체보다 그 현상을 만나는 순간 참가자의 내면에서 일어나는 느낌의 변화입니다.

2. 느낌을 의식화하는 질문

치유사는 이러한 순간을 놓치지 않고 질문할 수 있어야 합니다.

"여러분, 지금 어떤 느낌이 드셨나요?"

그리고 잠시 자신의 느낌에 머물도록 안내합니다.

"지금 일어난 느낌의 반응을 잘 살펴보세요.

그 느낌이 몸의 어느 부분에서 느껴지는지, 강하게 느껴진다면 그 크기는 얼마나 큰지, 마음에서는 어떤 변화가 일어나는지 느껴보세요. 그 느낌은 여러분의 무의식에서 삶의 주제를 이루기 위해 보내는 신호일 수도 있습니다."

이러한 질문은 참가자가 자연에서 경험한 느낌을 자신의 내면과 연결하도록 돕습니다. 우리는 살아오면서 수많은 경험을 마음에 쌓아왔습니다. 그 경험들은 의식하지 못하는 사이에도 우리의 생각과 감정, 행동에 영향을 미칩니다. 자연에서 어떤 현상을 만났을 때 일어나는 느낌 역시 자신의 지난 경험이나 현재의 삶과 연결되어 있을 수 있습니다.

따라서 그 느낌을 지나치지 않고 잠시 멈추어 바라보면, 평소 알아차리지 못했던 자신의 마음을 발견할 수 있습니다. 자연현상과 자신의 삶 사이에서 어떤 공통점을 발견하는 순간, 통찰이 시작될 수 있습니다.

3. 안내자가 먼저 숲을 민감하게 느껴야 한다

그러기 위해서는 먼저 안내자 자신이 숲을 잘 관찰하고 민감하게 느낄 수 있어야 합니다. 숲에서 평소와 다른 변화가 느껴지거나 어떤 현상이 새롭게 다가온다면, 참가자들 역시 그 현상에서 무언가를 느끼고 있을 가능성이 있습니다. 그러나 치유사가 느낀 것을 참가자도 똑같이 느낀다고 생각해서는 안 됩니다.

중요한 것은 안내자의 느낌을 전달하는 것이 아니라, 참가자 스스로 무엇을 느끼고 있는지 알아차리도록 돕는 것입니다.

치유사는 자신의 해석이나 판단을 앞세우지 않고 참가자의 느낌에 온전히 주의를 기울여야 합니다.

4. 느낌과 삶의 주제를 연결하는 질문

그리고 느낌의 변화가 일어나는 순간 적절한 질문을 건넵니다.

"지금 그 느낌은 어떠신가요?"

"그 느낌이 선생님의 삶의 주제와 어떤 연관이 있을까요?"

이러한 질문은 치유사가 자연에서 받은 인상 깊은 느낌을 자신의 삶과 연결하고, 그 안에서 문제를 풀어갈 실마리를 발견하도록 돕습니다.

힐링퀘스트에서 치유사가 해야 할 일은 참가자에게 답을 알려주는 것이

아닙니다. 자연에서 일어나는 현상과 참가자의 내면에서 일어나는 느낌의 변화를 민감하게 알아차리고, 그 느낌을 스스로 의식할 수 있도록 질문하는 것입니다.

5. 민감하게 느낄수록 질문은 자연스럽게 일어난다.

이러한 민감성은 일상에서 자신의 느낌을 알아차리는 연습을 통해 길러질 수 있습니다. 자신의 미세한 반응을 잘 느낄수록 숲과 참가자에게서 일어나는 변화에도 더욱 민감해질 수 있습니다.

치유사가 민감해질수록 질문은 억지로 만들어 내는 기술이 아니라 자연스럽게 일어나는 과정이 됩니다. 숲은 끊임없이 변화하고 있으며, 우리의 마음 또한 순간순간 변화하고 있습니다. 그 변화 속에서 무엇을 느끼고 있는지 알아차리고, 그 느낌이 자신의 삶과 어떤 관계가 있는지 질문해 보는 것. 그것이 자연과의 만남을 통해 통찰을 일으키는 힐링퀘스트의 중요한 과정입니다.

치유는 치유사가 만들어내는 것이 아닙니다.

참가자가 자연에서 느낀 자신의 마음을 스스로 알아차리는 순간, 치유의 가능성이 열립니다.



2026년 11월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 11월 11, 18, 25일
- 장소: 서울시 동작구 서달산(동작 현충원 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-3748-8558
- 계좌: 신한 110-114-748300, 예금주 송정희



정경미(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 11월 8/9, 15/16, 22/23, 29/30일
- 장소: 용인시 기흥구 덕암산(흥덕도서관 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-4757-3989
- 계좌: 농협 171638-51-021031, 예금주 정경미



김명혜(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 11월 10/11, 16/17, 24/25일
- 장소: 서울 종로구(종로 도서관)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-7128-2991
- 계좌: 신한 110-024-363799, 예금주 김명혜

※ 참가비 : 7만원, 신청하는 진행자 계좌로 입금합니다.
(진행자와 시간, 장소 협의 가능)

따뜻한 후원을 기다립니다.

힐링퀘스트 워크숍 및 다양한 활동들은 여러분의 후원으로 진행되고 있습니다.

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

후원계좌: 7979-40-50584 카카오뱅크 (김진영)

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

후원계좌 : 351-0901-5649-33 농협 (이원규)

2027년도 힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정 모집

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

-일　시 : 2027년 1월~ 7월/ 매월 1회, 총 6회(2박3일)
-장　소 : 홀로스평생교육원(경남 함양군 서하면 황산길 53-70)
-대　상 : 산림복지전문가,치유전공자,심리상담가,사회복지사,교사및 교육강사
-신　청 : 미내사 홈페이지(www.herenow.co.kr), 연락처 010-3748-8558
-교육비 : 1회기당 40만원(숙식 포함)/ 사전 6회기 완납 시 10% 할인

차시	교육내용
1차 1.22~24	**힐링이란 무엇인가**: 힐링의 본질 탐구
1-2 2.19~21	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
2차 3.12~14	**치유의 체계**: 힐링이 필요한 상태, 치유의 3요소, 잘못된 정보의 기억과 심신의 면역체계
3차 4.9~12	**마음의 치유**: 느낌 이해하기, 부정적 내적 독백에서 자유롭기, 낮은 자존감 치유, 문제해결
4차 5.14~16	**치유 연습**: 자존감 회복, 문제 해결을 위한 통찰, 자연 감각 회복과 기쁨
5차 6.11~13	**질문법**: 주제를 잊지 않기, 거울 되기, 자신의 반응과 상대 느끼기
6차 7.9~11	**질문자의 자질**: 거울 되기, 느끼기

힐링퀘스트란 무엇인가 (11부)

-이론과 사례

이원규(홀로스평생교육원장)

세 기둥이 함께 작동하는 자리

자존감·문제해결·기쁨은 따로따로가 아니라 서로 깊이 얽혀 있습니다.

자존감이 단단해지면 문제해결이 쉬워집니다. 자기 안에 자기를 받아들이는 자리가 만들어지면, 무의식의 자료가 더 자유롭게 떠오릅니다. 자기를 부정하고 있는 사람은 무의식의 자료가 위협으로 느껴져 떠오르는 것을 막습니다. 자기를 받아들이는 사람은 무의식이 보내는 신호를 두려움 없이 받을 수 있습니다.

문제해결이 일어나면 기쁨이 솟아납니다. 오랫동안 풀리지 않던 문제가 한 번 풀리면, 그 자리에서 깊은 기쁨이 일어납니다. 이 기쁨은 단순한 만족이 아니라 자기 존재가 한 단계 넓어졌다는 감각의 기쁨입니다. 통찰의 순간에 함께 일어나는 기쁨.

기쁨이 솟아나면 자존감이 올라갑니다. 기쁜 자리에 자주 머무는 사람은 자기 자신을 더 좋게 받아들이게 됩니다. 호르몬 차원에서도 그렇고, 마음의 차원에서도 그렇습니다. 자기에게 친절해지고, 자기를 비난하는 빈도가 줄어듭니다.

이 셋이 한 번 흐름을 만들기 시작하면, 그 흐름이 계속 자기를 강화합니다. 자존감이 단단해지고, 문제해결이 일어나고, 기쁨이 솟아나고, 그 기쁨이 다시 자존감을 단단하게 합니다. 치유의 선순환입니다.

안내자가 만들어 주는 일은 이 선순환의 첫 한 바퀴가 시작되는 자리입니다. 어디서 시작해도 좋습니다. 가장 약한 기둥부터 작업해도 좋고, 가장 작업하기 쉬운 기둥부터 시작해도 좋습니다. 다만 한 기둥에서 흐름이 시작되면 다른 기둥에도 흐름이 옮겨가도록 안내합니다.

- 사례

힐링퀘스트의 강의에서 한 참가자가 이렇게 물었습니다.

"자존감이나 기쁨을 일으키는 방법은 어느 정도 이해가 가는데요, 문제해결은 자연 활동으로 정말 되나요? 어렵지 않을까요?"

안내자가 답했습니다.

"어렵지 않아요. 직업 문제, 가족 문제, 관계 문제. 어떤 것이든 그것을 해결하고 싶다는 주제로 정하고, 그 주제를 가지고 자연 활동을 하면 됩니다. 이상하게 들릴지 모르지만 놀랍게 됩니다.

우리의 무의식 안에는 의식이 생각하는 것보다 훨씬 방대한 정보가 들어 있어요. 그 사람의 문제는 그 사람의 무의식이 해결해 줍니다. 최소한 해결의 지혜를 끌어내 줘요. 그때 자신감이 생기고 힘이 생깁니다."

또 한 참가자가 기쁨에 대해 물었습니다. "레크리에이션이랑 치유는 뭐가

달라요?"

안내자는 이렇게 답했습니다.

"둘 다 좋습니다. 레크리에이션도 즐거움을 주고, 그 즐거움이 호르몬 차원에서 회복 효과를 가져요. 다만 즐거움과 깊은 기쁨은 다른 자리예요. 레크리에이션이 주는 즐거움은 활동이 끝나면 같이 사라집니다. 즐거운 시간이었네, 하고 그날의 기억이 됩니다. 깊은 기쁨은 다릅니다. 어떤 통찰을 만났을 때, 자연 안에서 자기가 더 넓어졌다는 감각을 만났을 때 솟아나는 기쁨은 활동이 끝나도 사라지지 않습니다. 그 사람 안에 자리를 차지하고 남습니다.

둘 다 필요합니다. 레크리에이션의 즐거움이 일상의 도파민을 활성화시키고, 깊은 기쁨이 그 사람의 토대를 바꿔 놓습니다. 힐링퀘스트는 깊은 기쁨이 일어날 자리를 만들려고 합니다."

이 두 답이 안내자가 세 기둥을 어떻게 다루는지 보여줍니다. 추상적인 철학으로 설명하지 않고, 참가자의 구체적인 의문 앞에서 그 자리에 맞는 언어로 풀어줍니다.

한 사례 — 세 기둥의 동시 회복

한 참가자(이하 사례 I)가 강의에 참가했습니다. 50대 중반의 여성이었고, 가족 안에서의 만성적인 갈등으로 오랫동안 마음이 무거운 상태였습니다. 자기 자신을 자주 비난했고("내가 더 잘했어야 했는데"), 가족 관계 문제

는 풀어보려 해도 풀리지 않았고("이런 사람들과 어떻게 대화가 되겠어"),

일상에서 별다른 즐거움이 없었습니다. 세 기둥이 모두 약해져 있는 상태였습니다. 자존감의 자리, 문제해결의 자리, 기쁨의 자리가 모두 흐려져 있었습니다.

안내자는 어느 한 기둥부터 시작했습니다. 가장 작업하기 쉬운 - 가장 외부적인 -기쁨의 자리부터였습니다. 자연 안에서의 시간이 길어지면서, 사례 I의 표정이 천천히 풀려가기 시작했습니다. 큰 나무 아래에 한참 머물렀고, 들꽃 옆에 앉아 있었고, 흐르는 물 옆에서 호흡을 깊게 했습니다.

이튿날, 사례 I가 이런 말을 했습니다.

"어제 저녁에 문득, 너무 오랜만에 그냥 좋다는 느낌이 들었어요. 별일 없었는데. 그저 좋았어요." 안내자가 받아주었습니다.

"그 자리, 그냥 좋다는 자리가 오랜만에 만난 자리네요."

이 한 번의 기쁨 회복이 다음 기둥으로 이어졌습니다. 그날 이후 사례 I의 자기비판이 조금씩 약해졌습니다. 자기 자신을 더 너그럽게 받아들이는 자리가 열렸습니다. 자존감이 미세하게 단단해지기 시작한 것입니다.

세 번째 날, 자연에 말걸기 시간에 사례 I가 한 그루의 나무 앞에 머물렀습니다. 그 나무가 가지가 부러진 자국을 가지고 있었지만, 그 부러진 자리에서 다시 새 가지가 자라고 있었습니다. 사례 I가 한참 그 나무를 보고 있다가 돌아왔습니다.

저 나무가 가지가 한 번 부러졌는데, 그 자리에서 다시 가지가 자라고 있

더라고요. 부러진 자리가 끝이 아니구나, 라는 생각이 들었습니다. 우리 가족도 - 한 번 부러진 자리에서 다시 자랄 수 있겠구나. 그 가능성이 잠시 보였어요."

이것이 문제해결의 자리입니다. 안내자가 가족 문제를 어떻게 풀어야 한다고 알려준 것이 아닙니다. 사례 I 자신이 자연 안에서 자기 무의식의 자료를 만났고, 그 자리에서 자기 문제에 대한 새로운 시선이 열렸습니다. 구체적인 해결 방법까지 다 나오지는 않았지만, 방향이 바뀌었습니다.

기쁨의 회복 → 자존감의 단단해짐 → 문제해결의 시선 전환. 세 기둥이 차례로 작동하기 시작한 것입니다. 이 흐름이 한 번 시작되었으니, 일상에 돌아간 사례 I 안에서 그 흐름은 계속 흐를 것입니다.

안내 포인트

참가자의 어느 기둥이 약한지를 빠르게 보기.

참가자의 첫 이야기를 들으면서 안내자는 그 사람의 어느 기둥이 약한지를 봅니다. 자기 비판이 잦은가 - 자존감의 자리가 약합니다. 풀리지 않는 문제를 호소하는가 - 문제해결의 자리가 막혀 있습니다. 일상에 즐거움이 사라졌는가 - 기쁨의 자리가 흐려져 있습니다. 어느 자리가 가장 약한지가 보이면 거기서 작업을 시작합니다.

가장 작업하기 쉬운 기둥부터 시작해도 좋습니다.

세 기둥이 모두 약해져 있을 때, 안내자는 가장 외부적인 -가장 즉각 작업

이 가능한 - 기쁨의 자리부터 시작할 수 있습니다. 자연 안에서 작은 기쁨 한 번이 일어나면, 그 호르몬 변화가 다른 기둥에도 흐름을 만들어 줍니다.

문제해결에서 답을 주지 않기.

안내자가 가장 자주 빠지는 함정이 자기 답을 알려주는 자리입니다. 답을 알려주는 안내자는 컨설턴트가 됩니다. 안내자는 질문을 던지고, 자연이 그 사람의 무의식을 건드리도록 자리를 만듭니다.

기쁨의 층위를 구분하기.

참가자가 자기 일상의 기쁨을 이야기할 때, 그것이 쾌락의 자리인지, 즐거움의 자리인지, 깊은 기쁨의 자리인지를 안내자가 구분합니다. 쾌락에 의존하는 사람에게는 다른 층위의 기쁨을 만나는 자리를 안내합니다.

세 기둥의 선순환을 보여주기.

한 기둥에서 흐름이 시작될 때, 안내자는 그 흐름이 다른 기둥으로도 옮겨갈 수 있다는 것을 짚어줍니다. "기쁨의 자리가 한 번 열리면 자존감도 같이 단단해지기 시작합니다." 이 짚어줌이 참가자에게 자기 회복의 전체 그림을 보여줍니다.

자기 점검 질문

• 내 안의 세 기둥은 지금 어떤 상태인가? 어느 기둥이 가장 단단하고, 어느 기둥이 가장 약한가?

• 나는 참가자의 자존감 상태를 빠르게 알아볼 수 있는가? 어떤 신호로 알아보는가?

• 참가자의 문제해결을 안내할 때, 내가 답을 알려주려는 마음이 올라오는 자리는 언제인가?

• 나는 쾌락·즐거움·기쁨의 차이를 일상의 언어로 설명할 수 있는가?

• 내 일상에서 깊은 기쁨이 일어나는 자리는 어디인가? 그 자리를 충분히 만들고 있는가?

"치유에는 세 가지가 있습니다. 자존감, 문제해결, 기쁨. 이 세 가지가 함께 있으면 치유는 거의 저절로 일어납니다. 한 가지만 있고 다른 둘이 비어 있으면 어딘가에서 막힙니다. 안내자는 그 사람의 어느 기둥이 비어 있는지를 보고 거기에 작업을 향해야 합니다."

— 힐링퀘스트 2차 강의 중에서



힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.05.25)

"나무의 모습은 그 자체로 깊은 통찰을 주는 인생의 스승이었습니다"

참여자. 클로브 (대학원생, 정원치유사)
안내자. 백랑(힐링퀘스트 마스터)

일상의 소란함을 잠시 내려놓고 참여한 산림치유 힐링퀘스트에서, 나는 오랫동안 한자리에 서 있는 나무들을 가만히 바라보았습니다. 늘 무심히 지나치던 나무였지만, 마음을 열고 마주한 그들의 몸짓은 거대한 침묵의 가르침과도 같았습니다. 척박한 땅과 매서운 바람, 계절의 변화라는 고통 속에서도 나무는 묵묵히, 그리고 기쁘게 웃으며 새로운 싹을 틔워내고 있었습니다. 그 강인한 생명력 앞에서 삶의 작은 시련에 쉽게 흔들렸던 나 자신을 돌아보게 되었습니다. 특히 내 마음을 강하게 흔든 것은 나무의 '자람'에 담긴 배려와 방향성이었습니다. 나무는 옆에 있는 다른 나무를 가리지 않기 위해, 그들을 더 빛나게 해주기 위해 자신의 가지를 옆이 아닌 위로 뻗어 올리고 있었습니다. 무한한 경쟁 속에서 남보다 더 넓은 자리를 차지하려 애쓰는 인간의 욕심과 달리, 자연은 이미 스스로 비우고 공존하는 법을 알고 있었던 것입니다.

또한, 사람들이 많이 오가는 길목을 향해 가장 아름다운 모습을 아낌없이 보여주는 나무의 자태에서는 따뜻한 위로와 소통의 미학을 느꼈습니다. 묵묵히 제 자리를 지키면서도 세상과 사람들을 향해 최고의 선물을 건네는 나무의 모습은 그 자체로 깊은 통찰을 주는 인생의 스승이었습니다.

이번 경험은 단순히 '좋은 경치를 보았다'는 만족을 넘어, 내 삶의 지향점을 바꾸어 놓는 결정적인 계기가 되었습니다.

첫째, 고통을 품어내는 유연함을 배우겠습니다. 앞으로 삶에서 마주할 어떤 시련과 고통 속에서도, 원망하기보다는 나무처럼 묵묵히 미소 지으며 내면의 새로운 싹을 틔워내는 단단한 마음을 기르겠습니다.

둘째, '빛내주는 삶'을 살겠습니다. 나만의 이익이나 성과를 위해 주변을 가리기보다, 타인이 더 빛날 수 있도록 나의 자리를 정돈하고 돕는 이타적인 상생의 가치관을 실천하겠습니다.

셋째, 세상에 아름다운 에너지를 전하겠습니다. 사람들이 많이 다니는 길목으로 가지를 뻗던 나무처럼, 나의 시선과 발걸음도 늘 사람을 향해 흐르도록 하겠습니다. 내가 가진 지혜와 따뜻함을 필요한 이들에게 아낌없이 나누며, 누군가의 지친 일상에 작은 쉼표가 되어주는 삶을 살아가고 싶습니다.

위를 향해 곧게 뻗어 나가면서도, 세상과 이웃을 향해 가장 아름답게 손을 내밀던 나무의 품격을 가슴에 깊이 새깁니다. 이제 숲을 나서며, 나 또한 누군가에게 그늘이 되어주고 위로가 되어주는 '한 그루의 나무' 같은 삶을 살아갈 것을 다짐해 봅니다.

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.10.19)

" 자연의 현자(賢者)와 연결되는 놀라운 경험 "

참여자. 정임(산림치유지도사)
안내자. 향기(힐링퀘스트 마스터)

때아닌 가을비가 제법 매섭게 내린 다음 날이었다. 조금 더 쌀쌀해진 기온을 느끼며 종로도서관 앞 작은 정원에서 힐링 퀘스트 마스터 향기님을 만났다. 나와는 오랜 인연이 있는 향기님과 정식으로 참여자가 되어 함께하는 자리인지라 설레임과 기대감 못지않게 머쓱함이라는 감정이 어쩔 수 없이 느껴졌는데..... 역시나 오랜 치유자의 경험에서 우러나오는 편안함과 깊고 따스한 시선은 어느새 나로 하여금 충실한 참여자의 자세로 집중할 수 있게 하였다.

'자연에 말 걸기'

이 세상 모든 존재들은 무의식에서 함께 작용하며 공명을 일으킨다는 프로그램 작용 원리를 이해하고 자연에 말 거는 법을 배우리 용기 있게 나무들 앞으로 걸어 나갔다. 오래 고민하고 망설일 틈도 없이 바로 내 눈길을 사로잡은 빨간 꽃을 피운 키 큰 칸나. 그 앞에 마주하고 나와 함께 고민을 해결해 줄 수 있는지 동의를 구했다. 3초 동안 눈을 감았다 뜨고 보니 커다란 칸나 잎사귀들이 바람을 맞으며 무게감 있게 흔들리고 있었다. 그 모습이 시원하다는 느낌을 받으며 마음이 안정되는 것을 느낄 수 있었다. 긍정적 반응이었다.

그렇게 칸나와 나는 서로의 무의식을 나눌 준비가 되었던 것일까? 첫 번째 퀘스트인 '생명력 발견하기'를 위해 다른 끌리는 자연물을 찾아보려 했지만 나는 결국 다시 칸나 앞에 서 있었다. 그리고 갑자기 나의 시선을 사로잡은 커다란 잎사귀에 시원하게 뻗은 선명한 잎맥들, 강하고 뚜렷한 그 잎맥들에서 강한 생명력이 느껴지는 놀라운 경험을 하게 된 것이다.

그때 향기님이 내가 느낀 잎맥의 강한 생명력이 나의 주제- 나는 스스로 충만한 사람이 되고 싶다-와 어떤 연관이 있 말해보라고 했고 불현듯 스스로 충만한 사람이 되기 위해서는 나의 의지, 가치관, 정체성 등이 흔들림 없이 확고하게 바로 서는 안정적인 상태가 되어야 함을 깨닫게 되었다. 그리고 또 한 번 놀라운 경험을 하게 되는데 그것은 두 번째 퀘스트인 자연물에서 장애를 발견하는 과정에서였다. 나를 스스로 충만하지 못하게 방해하는 부정적 정서의 원인들, 미련, 의존성, 집착, 의지의 나약함 같은 것들이 나에게 있음을 나무의 장애를 발견함과 동시에 발견하게 되었던 것이다.

주변의 시선, 사람들의 평판, 사회적 편견 등에 휘둘리지 않고 스스로 당당하고 자유로운 충만한 삶을 살고 싶다는 내 열망은 최근 몇 달 동안 길을 잃고 방황하고 있었다. 그런 나의 오랜 번뇌가 힐링 퀘스트를 통해 스스로 충만한 삶은 강한 힘을 갖고 당당함과 자신감으로 스스로 원하는 길을 선택할 때 얻을 수 있는 것임을 깨달음으로써 해결의 실마리를 찾을 수 있게 된 것이었다. 힐링퀘스트를 하는 동안 나는 다만 자연물에게 함께 해

줄 수 있는지 동의를 구하고, 동의가 구해지면 진심으로 무언가를 깨닫고 싶다는 간절한 마음으로 그 나무들을 바라봤을 뿐인데 이렇게 멋진 지혜와 통찰력으로 화답을 받았다는 게 놀라울 따름이다.

몇 달 동안 나를 괴롭히던 고민의 해답을 찾은 것만으로도 날아갈 듯한 마음인데 마무리로 실천 방법까지 구체적으로 찾아내게 해 주니 더할 나위 없이 기쁘다. 앞으로 구체적으로 정해진 방법들을 열심히 성실하게 실천해서 스스로 충만한 사람이 되도록 노력해 보겠다. 끝으로 나의 말 걸기에 동의해 준 종로도서관 작은 정원의 나무들에게 진심으로 감사의 마음을 전하며 깊고 따스한 시선으로 나를 이끌어준 향기 마스터님께도 감사의 마음을 전한다.



힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.09.26)

"무의식이 투영된 자연과 만남"

참여자. 로즈(아로마테라피스트)
안내자. 백랑(힐링퀘스트 마스터)

힐링퀘스트를 통해, 제가 현재 안고 있는 고민을 품고 자연과 대화를 나누었던 시간은 무척이나 인상적이었습니다. 자연에게 동의를 구하고 그 안에서 생명력을 얻는 과정, 그리고 방해되는 요소를 발견하는 그 모든 시간이 결국 제 무의식이 투영된 것이라는 사실이 깊은 깨달음으로 다가왔습니다.

특히 내 안의 장애를 발견하는 시간, 그토록 예쁘고 푸른 나무 위에서 작은 벌레 한 마리가 유독 선명하게 눈에 들어왔던 순간은 참으로 신기했습니다. 아직도 그 장면이 눈앞에 생생하게 그려집니다.

이를 통해 내가 마음에 어떤 것을 품고 살아가느냐에 따라, 세상이 다르게 보이고 다르게 느껴질 수 있다는 것을 배웠습니다. 귀하고 시간을 함께해 주신 동료분들과 교수님께 진심으로 감사드립니다.

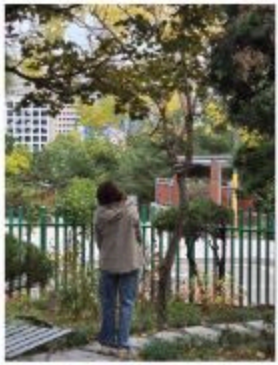
힐링퀘스트 워크숍

" 자연의 현자(賢者)와 연결되는 놀라운 경험 "

2026. 10. 19(월)







26년 10월 12일 힐링퀘스트 강사 줌 스터디
주제: 레벨3 프로그램 진행 역량 강화



힐링퀘스트 마스터

	송정희(백랑): 온석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수 충북대 대학원 산림학 박사/산림치유지도사 산림교육전문가/ 국제아로마테라피, 인사이트카드 전문 강사 서울권 -프로그램 신청문의: 010-3748-8558
	김명혜(향기): 온석대학원대학교 책임교수 선문대통합의학대학교 자연치유학석사/산림치유지도사 요가명상지도자/ 국제아로마테라피, 인사이드카트 전문 강사 서울권 -프로그램 신청문의: 010-7128-2991
	유윤희(달빛): 국립공원공단 자연환경해설사 충북대학교 대학원 산림치유학 석사/산림치유지도사 산림교육전문가/ 중등 정교사 자격/ 아로마케어 프랙티셔너 서울권 -프로그램 신청문의: 010-2788-5519
	정경미(시냇물): 종합산림복지업 대표 충북대학교 대학원 산림치유학 박사과정/산림치유지도사 중등학교 교원자격/ 원예심리상담사/ 아로마 프랙티셔너 경기권 -프로그램 신청문의: 010-4757-3989
	김진영(나무): 연인산 도립공원 자연환경 해설사 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 사회복지사/ 청소년지도사 경기권 -프로그램 신청문의: 010-4292-5572
	김종미(바람): 종합산림복지업 대표 충북대 산림치유학 석사 산림치유지도사/ 청소년지도사/ 환경교육사/ 아로마케어 프랙티셔너 충남권 -프로그램 신청문의: 010-2425-6194
	김애란(송향): 국립공원공단 자연환경해설사 전남대 대학원 임학 박사/ 충남대학교 심리학 전공 산림치유지도사 전남권 -프로그램 신청문의: 010-3608-2470
	이연실(우주): 힐링숲 책임연구원 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사/산림교육전문가 심리상담/ 평생교육사/국제아로마테라피, 인사이트전문 강사 서울권 -프로그램 신청문의: 010-4090-9168

힐링퀘스트 퍼실리테이터

	강동숲(겨울숲): 자연예술놀이 너른품에 연구원 경상국립대학교 산림환경자원학 석사 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 사회복지사 경남권 -프로그램 신청문의: 010-9548-7715
	김희(함박꽃): 고양 녹색소비연대 이사 원광대학교디지털대학원 산림치유학 석사 산림치유지도사/ 산림교육전문가 경기권 -프로그램 신청문의: 010-6743-2310
	장화실(엘리): 산림치유지도사 충북대학교 대학원 자연치유 박사 산림교육전문가 충남권 -프로그램 신청문의: 010-9912-3335
	정병임(참이): 산림복지업 대표 방송통신대학교 농학과 학사 산림치유지도사/ 산림교육전문가 부산광역시 -프로그램 신청문의: 010-5548-0721
	오수익(새물내): 산림치유지도사 온석대학원대학교 산림치유복지학과 석사 중등교사1급/아로마테라피 프랙티셔너 2급 충청권 -프로그램 신청 문의: 010-2885-7341
	김미선(자밤): 산림복지전문가 온석대학원대학교 산림치유복지학 재학/학교폭력예방교육강사 전남광주통합특별시교육청 순천만생태교육원 강사 전남권 -프로그램 신청 문의: 010-3011-0121



서울 개강 예고편

미내사에서 진행되는 프로그램 중
두 개의 프로그램이
서울에서도 진행됩니다.



자연을 통한 깊은 통찰과 삶의 변화를
경험하고자 하는 분들의 많은 관심과 참여를 기다립니다.

프로그램 1

- 자연에 말걸기
  - 기초과정
  - 심화과정

※ 기초·심화과정은
각각 3일씩 진행됩니다.

- 시간 :
  오전 10시 ~ 오후 5시

프로그램 2

- 힐링퀘스트 퍼실리테이터
- 3일씩 총 6회기 / 숙박안함
- 시간 :
  오전 10시 ~ 오후 5시



※ 일정 협의 및 신청 문의 : 010-3748-8558

-나눔소식 안내-

봉사프로그램

청소년 · 미혼모 대상 힐링퀘스트



대한민국의 미래
청소년, 미혼모들을 위하여
힐링퀘스트 프로그램을
무료로 진행해드립니다.

[청소년프로그램사례]

신청안내

참가신청	학교 상담선생님/ 미혼모 복지시설 담당자
프로그램 대상	청소년 또래 상담자/ 미혼모 대상
진행 일정	2개월 주기로 정기적으로 진행합니다. (세부일정은 참가신청 시 협의)
프로그램 진행	힐링퀘스트 마스터
신청/문의	010-3748-8558
청소년 프로그램사례	힐링퀘스트 소식지 2월호 14~18쪽 참고

당신의 참여가 누군가의 희망이 됩니다.