



힐링퀘스트:

치유의 황금율

2026년 2월 (제2호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

권두언

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

숲, 자연에서 치유를 일으키는 질문을
어떻게 해야 하는가?

자연(nature)이란 말은,
자연, 천성, 본성이라는 뜻을 함께 지닌다.
숲에서의 질문은
'문제를 해결하기 위한 질문'이기 전에
참여자의 내면(본성)으로 돌아가게 하는
질문이어야 한다.

산림치유 현장에서 우리는 종종 이렇게 묻는다.

목차

- 권두언
- 치유의 황금율
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 워크숍 일정
- 힐링퀘스트 칼럼
- 산림치유지도사 현장 적용 사례
- 프로그램 후기
- 활동사진
- 진행자 소개



“프로그램이 어떠셨나요?”

“소감 한 마디씩 해주실 수 있을까요??”

이 질문들 자체는 틀리지 않다.

그러나 때로는 질문이 질문으로 머무르지 못하고

정보를 수집하는 말로 흘러가기도 한다.

치유를 일으키는 질문은

답을 얻기 위해 던지는 질문이 아니다.

그 질문에 머무르게 하는 질문이다.

숲에서 치유를 일으키는 질문에는

몇 가지 중요한 전제가 있다.

첫째, 질문은 자연보다 앞서지 않는다.

자연과 충분 만남이 일어난 후에야

질문은 생명력을 얻는다.

나무, 돌, 바람, 햇빛을 통해

인상 깊은 느낌이 먼저 일어나고

그 느낌이 몸과 마음에 자리를 잡을 때

비로소 질문은 자연스럽게 떠오른다.

둘째, 질문은 해석이 아니라 연결을 돕는다.

숲에서의 질문은 의미를 설명해 주기 위한 것이 아니라

참여자가 자신의 느낌과 삶을 연결하도록 돕는 다리이다.

“무엇이 가장 인상깊었나요?”

“그 느낌을 삶에서도 느낀 적이 있을까요?”

이 질문들은 답을 요구하지 않는다.

느낌이 스스로 말을 걸어오도록 기다리는 질문이다.

셋째, 질문은 안내자의 상태에서 나온다.
 같은 질문이라도 안내자가 초연한 상태에 있을 때와
 불편하거나 결과를 기대할 때는 전혀 다른 울림으로 전달된다.
 숲에서 치유를 일으키는 질문은
 기술이 아니라 내면의 깊이에서 나온다.
 질문을 잘하기 위해 가장 먼저 필요한 것은
 ‘잘 말하는 능력’이 아니라
 내 안에서 올라오는 느낌을 알아차리고 멈출 수 있는 힘이다.
 내면이 투명한 거울이 되었을 때
 질문은 상대를 되비춰주어 참여자의 무의식과 만날 수 있다.

산림치유지도사가 질문을 한다는 것은
 참여자를 치유하려는 시도가 아니다.
 숲과 참여자가 자연의 흐름을 조용히 따라가며
 그 흐름이 더 깊어지도록 돕는 일이다.

산림치유지도사는 치유의 주체가 아니다.
 치유는 숲과 참여자 사이에서 일어난다.
 우리는 다만, 그 만남의 느낌이 지나치지 않도록
 한 번 더 머물게 하는 질문을 건넨 뿐이다.

숲에서의 질문은
 답을 얻는 말이 아니라
 본성을 향해 돌아가게 하는 초대이다.

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..

힐링퀘스트는 2022년 2월, 퍼실리테이터 교육을 시작으로 마스터 1, 2기와 퍼실리테이터 1, 2, 3기를 배출하였습니다. 현재 전국에 마스터와 퍼실리테이터가 활동을 시작하였으며(26쪽 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 2월 힐링퀘스트 워크숍 일정



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 화,금,토요일 (2월- 3,6,7/ 10,13,14/ 20,21/ 23,27,28일)
- 장소: 서울시 동작구 서달산(동작 현충원 뒷산)에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다.
- 프로그램 신청문의 : 010-3748-8558



김명혜(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 월, 일요일 (2월- 2/ 8,9/ 15/ 23일)
- 장소: 서울 종로구 옥인동 수성계곡에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다.
- 프로그램 신청문의 : 010-7128-2991



정경미(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 월,목요일 (2월- 2,5/ 9,12/ 23,26일)
- 장소: 용인시 기흥구 덕암산(홍덕도서관 뒷산)에서 힐링퀘스트 워크숍을 진행합니다. 참가 대상은 산림복지전문가, 상담가, 일반인입니다.
- 프로그램 신청문의 : 010-4757-3989

※ 진행자와 시간 및 장소 협의가 가능합니다.

2. 후원

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)

3. 힐링퀘스트 퍼실리테이터 모집

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

- 일 시 : 2026년 2월 6일 부터/ 매월1회, 총6차시 일정 (2박3일)
- 장 소 : 홀로스평생교육원 (경남 함양군 서하면 황산길53-70)
- 대 상 : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가
- 신 청 : 미내사 홈페이지 (www.herenow.co.kr), 연락처. 010-3748-8558
- 교육비 : 1회기당 40만원 (숙식포함)

차시	일정	교육내용
1-1	첫강의 1월 16(금)~18(일)	힐링이란 무엇인가 : 힐링의 본질 탐구
1-2	첫강의 2월 6(금)~8(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

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”이라고 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 접속하고 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. 힐링케스트의 ‘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 녹여품고 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 균형을 플림과 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 일어

납니다. 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 식의 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 덧붙였습니다. 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. 힐링케스트가 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 남깁니다. 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 됩니다. 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 층에서 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 나의 문제를 균형으로 되돌리기 위해 무슨 힌트를 주고있는가?”

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 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 : 내면을 맑게 비워 질문이 자연스럽게 떠오르도록 하기 * 질문과 통찰 일으키기 : 단순한 호기심이 아니라, 치유와 깨달음을 불러오는 질문을 던져 함께 통찰을 만들어가기

힐링퀘스트 현장 적용사례 (2025-11-01)

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

“밤송이 가시가 알려준 진실”

바람 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유복지업 대표)

천안시 청소년복지센터에서

청소년 힐링퀘스트 프로그램을 진행하였습니다.

참여한 청소년들은 장래 희망이 상담사인 친구들로서, 복지센터의 초보 상담사 양성과정 프로그램의 하나로 자연체험 프로그램을 진행하였습니다. 참여자는 중학생 5명, 고등학생 5명으로 남녀 총 10명이었습니다.

프로그램의 첫 단계로, 참여자들이 돌아가며 한 사람이 윈도우먼의 당당한 자세를 취하며 “나는 대단한 사람이야.”라고 말하면, 말한 사람을 제외한 참여자들이 “왜 ?”하고 물으면 “000 하기 때문”이라고 각자가 자신의 장점을 이야기하는 자존감 향상 활동을 진행하였습니다. 이후 공원 산책을 하며 자신에게 끌리는 나뭇잎을 하나씩 찾아오게 한 뒤, 그 나뭇잎에 최근 자신이 해결하고 싶은 문제나 이루고 싶은 바람을 적도록 하였습니다.

각자가 선택한 주제는 다양했습니다. “피아노를 잘 치고 싶다”, “행복해지고 싶다”, “다이어트에 성공하고 싶다”, “자유로워지고 싶다”, “중간고사에서 더 높은 점수를 받고 싶다”, “공부를 잘하고 싶다” 등 자신의 현재 고민과 바람을 솔직하게 표현하였습니다.



자신의 주제에 대해 서로 이야기를 나눈 후, 공원에서 인상 깊거나 끌리는 자연물을 사진으로 찍어오도록 하였습니다. 청소년들이 선택한 자연물은 밤송이, 이끼, 강아지풀, 커다란 나무 등 각기 달랐습니다.

그중 한 사례로, “시험 점수를 더 높이고 싶다”라는 주제를 선택한 친구가 있었습니다. 이 친구는 밤송이가 가장 끌렸다고 이야기하였고, 왜 밤송이가 끌렸는지, 자신의 주제와 어떤 연관성이 있는지 질문을 이어갔습니다. 그 과정에서 이 친구는 자신의 높은 목표를 이루기 위해 스스로와 주변 사람들에게 가시를 세우고 있었다는 사실을 알아차리게 되었습니다. 또한 밤송이의 가시를 벗어나 밤이라는 결실을 얻을 수 있다는 점을 떠올리며, 지금의 과정이 힘들지만 스스로를 돌아보고 조절한다면 원하는 결과에 다가갈 수 있겠다는 통찰을 얻게 되었다고 이야기하였습니다.

청소년들에게 힐링퀘스트 프로그램이 과연 잘 연결되어 자기 성찰의 시간이 될 수 있을지 걱정도 있었지만, 오히려 어른들보다 청소년들이 더 빠르고 정확하게 자신의 마음과 상태를 알아차리고 깨닫는 모습에 적지 않게 놀라게 되었습니다.

이번 경험을 통해, 지역 사회에서 청소년을 대상으로 자연과 상담을 연계한 힐링퀘스트 프로그램을 진행해 보는 것도 매우 의미 있는 시도가 될 수 있겠다는 생각이 들었습니다.

[프로그램에 참여중인 학생들]



자연을 통한 나의 표현



프로그램에 집중하며 자신의 주제에 진중한 학생들

[참여학생 후기]

밤송이

항상 태봉일상 속에서 전자기기에 의존하고
 사람과 사람과의 대인관계를 속에서 이디저고
 저기 지어는 상황에서 목표는 먼 훗날
 높은 목표를 위해 나와 주변인에게 가치를 세우는 나처럼
 밤송이를 보고 생각했습니다
 가치를 세우고 활이라는 결실을 맺어
 활을 활에바라는 밤송이처럼 내자신을 물어볼수있었습니다
 자연에서 나는 것어는 일에 큰 의미를
 실수 없습니다!



[참여학생 후기]

머리풍드

저 상태에 대해 알게 되었고 오랜만에 숲에서 하늘 보고, 태양도 보며 행복했다
숲향기를 맡아서 행복하게 쉬고 있었다

책 지면을 통해 나의 걱정을 생략해 보는 시간이 좋았고 이런 체험으로 걱정이 조금은
완화된 것 같았다



도심 속 자연에서도 통찰을 경험하는 청소년들



힐링퀘스트 레벨3 참가 후기 (2025.10.12)

숲이 가르쳐준 진정한 위로

참여자, 햇살 (산림치유복지학 대학원생, 형짚인형작가)

안내자, 백랑 (힐링퀘스트 마스터)

● 가장 인상 깊었던 느낌

커다란 느티나무가 눈에 들어왔다. 동의를 구하고 눈을 떠보니, 굵은 몸통을 가진 나무가 들판에 나를 맞이했다. 우뚝 서 있는 그 나무의 중심부는 뻗뻗한 가지와 잎들로 햇빛이 잘 스며들지 않아 어둡고 침침했지만, 이상하게도 따뜻하고 포근했다. 마치 엄마의 품처럼 느껴졌다. 시선을 따라 위로 올려보니, 햇살과 닿은 잎들이 사랑거리며 춤을 춘다. 그 자유로운 움직임은 마치 엄마의 품속에서 안심하고 노니는 아이들 같았다. 나도 덩달아 마음이 가벼워지고 자유로워졌다.

이후 걸음을 옮겨보니, 하나의 밀동에서 두세 개의 굵은 가지가 서로 얹혀 자라는 나무들이 눈에 들어왔다. 예전 같으면 다정하고 신기하게 느꼈을 모습이 오늘은 왠지 답답하게 다가왔다. 밀동은 맞닿아 있지만, 위로 갈수록 각자의 방향으로 뻗어 나가며 제멋대로 흔들리고 있었다. 그 모습을 보며 ‘서로 연결되어 있으면서도 각자의 방향을 향해 나아가는 자유로움’에 대해 생각했다. 겉으로는 얹혀 있지만, 결국 각자의 햇살을 향해 나아가는 모습이 었다.

마지막으로 내 시선을 끈 것은 커다란 노거수 아래 자라는 어린 단풍나무였다. 그늘 아래라 환경이 녹록지 않아 짠한 마음이 들었다. 하지만 다가가 동의를 구하자, 단풍나무는 오히려 밝고 따뜻한 기운으로 나를 맞이했다. ‘난 괜찮아. 이 자리에서도 충분히 잘 자랄 수 있어. 걱정하지 마.’ 그 말을 듣는 듯한 순간, 짠했던 마음이 스르르 녹았다. 그 주변에도 다양한 크기의 단풍나무들이 서로의 곁에서 생동감 있게 자라고 있었다. 그제야 알았다. 짠한 마음은 나의 ‘노파심’이었고, 나의 불안이 투영된 시선이었던 것을.

● 통찰을 일으킨 부분

천천히 숲길을 걸으며 나무를 바라보았다. 바람이 살결을 스치고, 나뭇잎이 바람에 맞춰 춤을 추는 순간, 내 심장도 같은 리듬으로 뛰고 있었다. 발소리가 나무뿌리의 맥에 닿는 듯했고, 그때 나는 느꼈다. 모든 것이 따로 존재하면서도 동시에 하나로 연결되어 있음을. 척박한 곳에서도 곳곳이 자라는 단풍나무를 짠하게 바라보던 나에게 숲은 조용히 속삭였다. ‘그렇게 짠한 눈빛으로 보지 마. 나는 괜찮아. 내 자리에서도 잘 자라고 있어. 미안해하지 말고, 그저 응원해 줘.’ 그 순간 깨달았다. 애쓰는 존재를 향한 내 미안함은 결국 내 불편함에서 비롯된 감정이었다는 것을. 진정한 위로는 ‘함께 있어 주는 것, 그리고 신뢰하며 기다려 주는 것’이라는 걸 숲이 내게 가르쳐주었다.

● 앞으로 변화되는 삶

이제 나는 내 마음이 불편해서 내뱉는 행동이나 말이 결코 상대방에게 위로나 배려가 될 수 없음을 안다.

도움을 주기 전, 상대가 정말 그것을 원하는지, 동의를 구하는 과정을 거치는 것이 얼마나 중요한지도 배웠다. 성급함과 조바심은 나쁜 아니라 상대의 마음에도 그대로 전해진다는 것을 깨달았기에, 이제는 한 발짝 물러서서 기다리고 지켜보려 한다. 시간이 조금 걸리더라도, 서로의 리듬을 존중하며 함께 걸어가는 관계를 만들어가고 싶다.

● 변화된 가치관에 대한 소감문

힐링퀘스트의 경험은 ‘도와주는 마음’보다 ‘존중하는 마음’이 먼저임을 가르쳐주었다. 예전엔 누군가를 돕고 싶다는 마음이 앞섰지만, 지금은 ‘그 마음이 정말 상대를 위한 것인가’를 먼저 묻는다. 자연이 보여준 조화와 균형 속에서 나는 깨달았다. 모든 관계는 ‘함께 흐르는 숨’ 위에 서야 한다는 것을. 이제 나는 급하게 손을 내밀기보다, 한 걸음 물러서서 바라본다. 상대를 믿고, 기다리고, 그 존재를 있는 그대로 존중하려 한다. 그것이 자연이 내게 가르쳐준 사랑의 방식이다. 내 삶 또한 그렇게 천천히, 그러나 단단하게 흘러가길 바란다. 그런 삶을 살아가고 싶다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 마스터 후기 (2024-02.23~02.25)

향기 (힐링퀘스트 마스터)

'자신이 보석임을 발견하는 시간'

회수가 더할수록 참가자들을 통해 우리 안에 감춰진 무한한 가능성,
그리고 누구와 누구를 비교할 수 없는 온전함을 발견한다.

치유사로서 자질이나 능력이 누구는 있고, 누구는 없는 것이 아닌.
다만 수업의 과정을 통해 퍼실리테이터나 마스터라고 불리게 되는 것
마치 보석을 발견하고, 꺼내고, 연마하는 과정
곧 우리 안에 감춰진 것들을 드러내고 훈련해서 보석처럼 빛나고 투명하게
비춰주는 존재로 그것은 변화되는 과정으로 보이지만 본질은 그대로다.

우리 안에 모든 본질은 다르지 않다. 또한, 다만 묻힌 환경과 드러나는 과정
이 다를 뿐. 우린 어느 때, 어느 곳에서 보석으로 발견될지 알 수 없다.

이번 수업에서 한 참가자를 통해 깊이 느꼈던 생각이었다. 힐링퀘스트를 통
해 빛나는 존재로 한순간의 발견이 있었음을 그리고 봄날에 눈 녹듯 우리를
덮고 있는 아름답지만 영원하지 않은 것들에서 드러나기를...

자유롭기를.

마스터 후기_프로그램 참가 당시

힐링퀘스트 퍼실리테이터 3-1b차 진행

↳ 2024년 2월 23일(금) ~ 2월 25일(일)



2025년 12월 2일 (화)

[제8회 산림치유프로그램 경진대회]

시연부문

우 수 상



수상자 : 참이 (힐링퀘스트 퍼실리테이터)



마스터 백랑과 비자나무, 퍼실리테이터 겨울숲, 참이가
백일학교에 입학하였습니다.

자연에 맡길기를 통해 유기적인 지성을 체험하여 자연과 자신이 일체
임을 깨닫고, 통찰력 게임을 통해 감정블럭을 넘어서 심층의 통찰을
일깨웁니다. 또한, 깨어있기를 통해 의식의 참본성을 다시 깨닫고 이를
삶 속에서 살아내며, 우리의 일상이 이미 진리 그대로임을 보게 되는
백일학교 입학을 진심으로 축하드립니다.

2026

힐링퀘스트 퍼실리테이터, 새해 첫 프로그램



함께한 참가자들

후기는
다음호에 계속..



힐링퀘스트 마스터	약력 및 경력
	- 강사명: 송정희(백랑, 힐링퀘스트 마스터, 서울) - 약력 충북대 산림학 박사 산림치유지도사1급/ 산림교육전문가/ IAA국제아로마테라피강사전문가/ 강남구 힐링센터(신사) 아로마 강의 온석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-3748-8558
	- 강사명: 김명혜(향기, 힐링퀘스트 마스터, 서울) - 약력 선문대 통합의학 대학원 자연치유학 석사 산림치유지도사1급/요가명상지도자/ 국제아로마테라피전문가/ 힐링숲 책임연구원 아로마인사이트카드상담 국제티처 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-7128-2991
	- 강사명: 정경미(시냇물, 힐링퀘스트 마스터, 용인) - 약력 충북대학교 대학원 산림치유학 박사과정 산림치유지도사/산림교육전문가/ 중등학교 교원자격 원예심리 상담사/아로마 프랙티셔너/ 종합산림복지업 대표 -지역: 경기권 -프로그램 신청문의: 010-4757-3989
	- 강사명: 김종미(바람, 힐링퀘스트 마스터, 천안) - 약력 충북대 산림치유학 석사 산림치유지도사/ 청소년지도사/ 환경교육사/ 아로마케어 프랙티셔너/ 종합산림복지업 대표 -지역: 충남권 -프로그램 신청문의: 010-2425-6194

힐링퀘스트 마스터	약력 및 경력
	- 강사명: 김선주(꽃마리, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 산림치유지도사/산림교육전문가/청소년지도사 전)서울숲공원 공원프로그램 기획 총괄 -지역: 충남권
	- 강사명: 김애란(비자나무, 힐링퀘스트 마스터, 전남 장성) - 약력 전남대 대학원 임학 박사/ 충남대학교 심리학 전공 산림치유지도사/국립공원공단 자연환경해설사 -지역: 전남권 -프로그램 신청문의: 010-3608-2470
	- 강사명: 김진영(나무, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 산림치유지도사/산림교육전문가/사회복지사/청소년지도사 경기도 연인산 도립공원 자연환경 해설사 -지역: 경기권 -프로그램 신청문의: 010-4292-5572
	- 강사명: 유윤희 (달빛, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 충북대학교 대학원 산림치유학 석사 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 중등 정교사 자격 아로마케어 프랙티셔너/ 인사이드카드 프랙티셔너 국립공원공단 자연환경해설사 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-2788-5519
	- 강사명: 이연실(우주, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 산림교육전문가/심리상담사1급/청소년심리상담사2급 IAA국제아로마테라피강사전분가/ 평생교육사2급/ 힐링숲 책임연구원/ 인사이트강사전분가 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-4090-9168

힐링퀘스트 퍼실리테이터	약력 및 경력
	- 강사명: 강동순 (겨울숲, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 경상국립대 산림환경자원학 석사 산림치유지도사 2급/ 사회복지사 2급 산림교육전문가/ 자연예술놀이너른봄에 연구원 -지역: 경남권 -프로그램 신청문의: 010-9548-7715
	- 강사명: 김 희 (함박꽃, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 원광대 디지털대학원 산림치유학 전공 산림치유지도사 2급/ 산림교육 전문가 고양녹색소비자연대 이사 -지역: 경기권 -프로그램 신청문의: 010-6743-2310
	- 강사명: 장화실 (엘리, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 충북대 대학원 자연치유 박사 수료 산림치유지도사 1급, 2급 산림교육전문가(숲해설, 유아숲) -지역: 충남권 -프로그램 신청문의: 010-9912-3335
	- 강사명: 정병임 (참이, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 방송통신대 농학과 졸업/ 산림치유지도사 2급/ 산림교육 전문가 숲지기술이참이 대표 -지역: 부산광역시 -프로그램 신청문의: 010-5548-0721