



힐링퀘스트:

치유의 황금율

2026년 3월 (제3호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

그 침묵 속에서,
치유는 조용히 일어난다

송정희
힐링퀘스트 마스터
충북대 산림학 박사

목차

- 권두언
- 치유의 황금율
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 워크숍 일정
- 힐링퀘스트 칼럼
- 프로그램 후기
- 나눔소식안내
- 진행자 소개



숲에서 질문을 할 때
치유사는 종종 무언가를 ‘해줘야 한다’는 마음을 갖는다.
치유를 일으켜야 한다는 책임감,
참가자의 변화를 만들어내야 한다는 의도.
그러나 힐링퀘스트에서 말하는 질문자의 자질은
그 반대에서 시작된다.

치유사는 참가자에게 무엇을 해줘야 한다는 생각을 버려야 한다.
내가 치유하는 것이 아니다.
나는 단지 거울이 되어 비춰줄 뿐이다.

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 충분한 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 느낌을 지나치지 않도록
한 번 더 머물게 하는 질문을 건넨 뿐이다.

숲에서의 질문은

답을 얻는 말이 아니라

본성을 향해 돌아가게 하는 초대이다.

치유의 황금울이란,

황금울이란 부분 속에 전체가, 전체 속에 부분이 함께 하는 것을 말합니다. 그러므로 치유의 황금울이란, 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, 황금울의 길을 가려합니다. 이 소식지를 통해 더 많은 이들에게 자연을 통한 치유의 길이 전해지기를..

힐링퀘스트는 2022년 2월, 퍼실리테이터 교육을 시작으로 마스터 1기, 2기와 퍼실리테이터 1, 2, 3기를 배출하였습니다. 현재 전국에 마스터와 퍼실리테이터가 활동을 시작하였으며(21쪽 참조), 서울과 경기도, 용인, 대전에서는 4시간 기초 워크숍이 상시로 진행되고 있습니다. 특히 산림치유사와 상담사 분들의 역량 강화에 큰 도움이 되리라 여겨지니 관심있는 분들의 많은 참여 바랍니다. (문의 : 010-3748-8558)

1. 2026년 3월 힐링퀘스트 워크숍 일정



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 목(3월- 12/ 19/ 26일)
- 장소: 서울시 동작구 서달산(동작 현충원 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-3748-8558



김명혜(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 월, 일요일(3월- 15,16/ 29,30일)
- 장소: 서울 종로구 옥인동 수성계곡
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-7128-2991



정경미(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 월, 수요일(3월- 9,11/ 16,18/ 23,25/ 30일)
- 장소: 용인시 기흥구 덕암산(홍덕도서관 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 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 1월 16일 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: 거울 되기, 느끼기

3. 치유는 ‘느낌’을 따라

무의식의 지혜를 끌어올리는 과정입니다.

— 개인을 넘어 자연과 연결될수록, 해결은 더 쉽게 ‘올라온다’

이원규(홀로스평생교육원장)

치유는 단순히 “좋아지자”는 의지나, 머리로 세운 계획만으로 이루어지지 않습니다. 치유의 핵심은 ‘느낌’입니다. 느낌을 따라가다 보면, 평소에는 의식이 닿지 못하던 깊은 층—무의식에 저장된 지혜와 정보가 위로 올라오기 시작합니다.

힐링퀘스트가 하는 일은, 내 안의 무의식이 본래 자연과 통한다는 사실을 바탕으로, 자연과의 연습을 통해 내 안에 들어 있던 ‘자연’을 다시 일깨우는 것입니다. 그때 치유는 “내가 애써 만들어내는 것”이 아니라, 깊은 곳에서 ‘스스로 정렬되는 과정’처럼 일어납니다.

1) 우리는 ‘개인’이면서도, 동시에 ‘전체’입니다

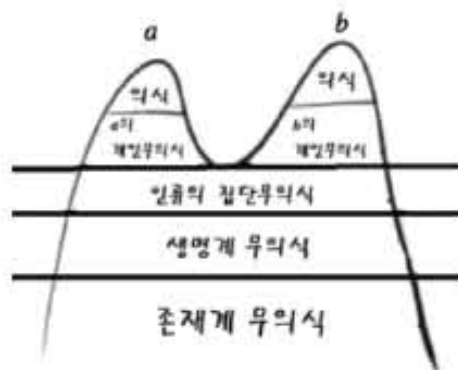
잘 바라보면, 우리는 분명 개인입니다. 그런데 동시에 개인이 아닌 측면도 있습니다.

예를 들어 2002년 월드컵을 떠올려 보세요. 4강이 되던 날, 길을 달리며 “4강! 4강!”을 외치고, 처음 보는 사람끼리도 열싸 안으며 하나가 됩니다.

그 순간에는 “너와 나”의 경계가 흐려지고, 한 덩어리 같은 마음이 됩니다. 그런 데 시간이 지나 다시 일상으로 돌아오면, “너 내가 빌려준 돈 갚아” 하며 다시 나와 너로 갈라집니다. 우리 마음은 이렇게 두 가지 측면을 동시에 지니고 있습니다. 이것이 인간 마음의 복잡입니다.

- 입자적 측면(개별성): ‘나’와 ‘너’를 엄격히 구별하는 상태입니다. 서로 부딪히면 쉬이지 않고 갈등이 생기기기도 하는 개별적인 자아를 의미합니다.
- 파동적 측면(전체성): 2002년 월드컵의 열기나 부모와 자식 간의 깊은 유대감처럼, 너와 나의 구별이 사라지고 하나로 연결되는 상태입니다. 사탕에 빠졌을 때 우리는 전체로서의 존재를 경험하곤 합니다. 그때는 상대를 ‘대상’으로 분리해 보지 않고, 말로 설명하기 어려운 방식으로 하나처럼 통합니다. 즉, 우리의 존재는 단순하지 않습니다. 다차원(多次元)적 입니다. 그리고 치유는 종종, 이 “전체의 차원”을 회복할 때 더 쉽게 시작됩니다.

2) 그림이 말하는 핵심 : 위에서는 둘, 아래로 갈수록 하나



좌측 그림에는 a와 b가 서로 다른 섬처럼 그려져 있습니다. 수면 위로 올라온 부분만 보면 a와 b는 분명 둘입니다. 각자의 생각, 역할, 성격, 상처가 있고, 그래서 문제도 각자 따로 생기는 것처럼 보입니다.

하지만 그림의 핵심은 그 아래에 있습니다. 바다 아래로 내려갈수록 들은 한 덩어리가 됩니다. 섬이 돌처럼 보여도, 바다 깊은 곳에서는 결국 하나의 육지로 이어져 있듯이, 우리도 의식의 표면을 지나 무의식으로 내려갈수록 점점 더 연결된 ‘전체’로 회복됩니다.

그림의 층위는 이렇게 읽을 수 있습니다.

- 개인의식: 지금 내가 “나”라고 여기는 생각의 세계(주의가 닿는 좁은 영역)
- 개인 무의식: 의식화되지 못한 감각, 느낌, 기억, 반응, 습관적 패턴
- 인류의 집단 무의식: 시대·문화가 달라도 반복되는 원형적 패턴(신화가 남아 있는 이유), 에너지적 통합무의식
- 생명계의 무의식: 동식물과 생태계가 지닌 균형·회복의 흐름
- 존재계의 무의식: 더 깊은 연결성, 관계망 전체가 만들어내는 질서

우리 존재는 이 전체 의식-무의식계를 관통하고 있어, 내려갈수록 연결성은 커지고, 해결책이 올라올 ‘공간’도 커집니다. 왜냐하면 많은 문제는 “개인”이라는 경계가 단단할수록 더 쉽게 꼬이기 때문입니다. 반대로 전체의 감각이 회복될수록, 내 문제는 더 이상 “나 혼자 끌어안고 해결해야 할 돌덩이”가 아니라, 더 큰 질서 속에서 정리될 자리를 찾기 시작합니다.

3) 그래서 힐링퀘스트는 ‘무의식으로 내려가는 법’을 배웁니다.

오랫동안 해결되지 않는 문제는 의식의 노력만으로는 한계가 있다는 신호일 수 있습니다. “6개월, 1년, 혹은 20년 동안 반복되는 문제”가 있다면, 이미 우리는 애써 보았고, 애써도 잘 안 되었을 가능성이 큼니다. 그렇다면 이제 필요한 것은 더 많은 생각이 아니라, 의식이 닿지 못한 층—무의식으로 내려가는 일입니다.

여기서 중요한 원칙이 하나 있습니다.

- 의식적 노력으로 충분히 해결 가능한 문제라면, 굳이 무의식으로 깊이 들어갈 필요가 없습니다. 노력하면 됩니다.
- 그러나 노력했는데도 반복되고, 오래 남아 있고, 결정적 순간마다 나를 흔드는 문제라면, 그 문제는 의식의 논리 밖에 있을 가능성이 큼니다. 그때 무의식이 필요합니다.

또한, 문제의 범위에 따라 내려가는 깊이도 달라집니다.

- 개인의 문제라면 개인 무의식까지 내려가면 되고,
- 가족/공동체/사회적 맥락이 얹혀 있다면 집단 무의식의 층과도 맞닿아야 합니다.

힐링퀘스트는 바로 이 “내려가는 법”과 “지혜를 건져 올리는 법”을 훈련합니다.

4) 주제 정하기: 무의식의 깊이로 들어가는 ‘입구’를 만드는 일

그래서 과정의 시작은 주제 정하기입니다. 주제는 내 삶에서 실제로 중요하고, 반복되고, 해결되지 않았던 “핵심 문제”이거나 진정 이루기를 원하는 “핵심 욕구”입니다.

주제가 절실할수록, 우리는 더 쉽게 무의식의 문턱을 넘습니다. 반대로 주제가 가볍거나 형식적이면, 의식 수준에서만 맴돌 가능성이 높습니다.

주제를 정할 때 이런 기준이 도움이 됩니다.

- 오래 반복되는가? (몇 달~몇 년)
 - 특정 상황에서 자동반응이 나오는가? (혼돈, 분노, 위축, 회피 등)
-

- 이성적으로는 알겠는데 몸과 마음이 안 따라오는가?
- 겉으로는 괜찮아도 속이 완전히 맑지 않은가?

이런 주제는 무의식이 풀어야 할 “실제 과제”일 수 있습니다. 그리고 그 과제는, 억지로 해답을 만들어내기보다 느낌을 통해 ‘지혜가 위로 올라오게’ 할 때 풀리는 경우가 많습니다.

5) 치료와 치유: 몸의 회복과, 삶의 질의 회복

여기서 한 가지를 분명히 구분해 봅니다.

- 치료는 질병에서 회복되어 건강으로 돌아오는, 몸의 회복이 주요소입니다.
- 치유(힐링)는 몸에 대한 처치가 필요할 수도 있지만 거기에 더해, 감정·정신· 삶의 질(quality)까지 포함하는 전인적 회복을 말합니다.

예를 들어 호스피스 병동의 사례를 떠올려 보겠습니다. 몸의 치료가 더 이상 가능하지 않은 상태라도, 대화·돌봄·내면작업을 통해 마음이 평온해지고 삶을 정리하며 편안해질 수 있습니다. 그때 우리는 “몸은 치료되지 않았지만, 치유는 일어났다”고 말할 수 있습니다. 그리고 이런 치유는 때로, 남은 삶의 시간을 완전한 평화로 바꿉니다.

치유는 완결된 결과라기보다, 건강 쪽으로 향하는 ‘도정(道程)’입니다. “지금 여기”에서 내 삶이 건강을 향한 방향으로 바뀌면, 이미 치유의 길 위에 올라선 것입니다.

6) ‘믿음’은 치유의 에너지다 : 배에 올라타는 순간

치유를 설명할 때 이런 비유가 유용합니다. 부산에서 제주도를 간다고 해봅시다. 제주도를 “완전히 건강한 상태”로 비유하면, 내가 아직 표도 안 끊고 집에 누워 있을 때는, 마음만 먹은 것이지 실제로 길 위에 올라선 것은 아닙니다.

그런데 배표를 끊고 배에 올라타는 순간, 아직 도착하지 않았어도 우리는 “이제 곧 도착한다”는 현실감을 갖습니다. 그 확실함이 생기죠. 이때의 마음은 단순한 생각이 아니라, 내 몸과 감정까지 움직이게 하는 에너지가 됩니다. 이것이 여기서 말하는 믿음입니다.

힐링퀘스트는 바로 이 지점—내가 치유의 도정 위에 ‘실제로 올라서있다는 감각’을 만들어 줍니다. 머리로 이해하는 것이 아니라, 느낌으로 “이미 방향이 바뀌었다”는 체감이 생길 때, 삶의 리듬이 달라지기 시작합니다.

7) “나를 치유하는 경험”과 “타인에게 적용하는 힘”

힐링퀘스트에서 중요한 것은, 내가 먼저 자연을 통해 치유를 ‘얻는 경험’을 하는 것입니다. 그 체험이 있어야만, 그것을 다른 사람에게도 적용할 수 있습니다. 그래서 과정은 두 갈래가 동시에 진행됩니다.

1. 나 자신이 자연을 통해 치유를 체험하는 길
2. 그 경험을 바탕으로 타인의 치유를 도울 수 있는 길

그리고 이 모든 출발점이 바로 주제 정하기입니다. 내 삶에서 가장 중요하고, 가장 오래 남아 있고, 의식만으로는 풀리지 않던 그 주제가, 무의식의 깊은 지혜의 바다로 내려가는 문이 됩니다. (다음 호에 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	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 만들어 가기

힐링퀘스트 레벨3 참가 후기 (2025.09.14)

다름을 품어주는 '틈'이 만든 '여유',
내재된 부드러움을 되찾다.

참여자, 여름(산림치유복지학 석사, 산림치유지도사)

안내자, 백량(힐링퀘스트 마스터)

〈전체적 프로그램 효과〉

- 참여 전후로 마음의 평온·불안감에 어떤 변화가 있었는가?
 - 답을 찾게 되어 답답함이 사라졌고 편안해졌다.
- 프로그램 후 지속되고 있는 긍정적 변화나 실천은?
 - 가족들에게 아직 큰소리를 내지 않고 있다. 부드러움이 생긴 듯하다.
- 앞으로 자기 돌봄에 자연치유를 어떻게 활용할 것 같은가?
 - 꾸준히 숲을 방문하여 해답을 찾으며 배워나갈 것이다. 그 경험을 대상자들도 느끼도록 안내할 것이다.
- 재참여 동기와 이유는?
 - 자연에 맡길기 치유 질문이 궁금했고 배우고 싶어서입니다.
- 기억에 남는 자연과의 특별한 교류 순간과 인상적인 안내자의 언어나 경험은?
 - 낙우송이 '이거 아니야, 나 아니야' 그 느낌. 단번에 알려주어서 시간낭비 헛걸음 안했습니다.
- 자신의 치유와 성장 과정에서 자연의 의미는?
 - 엄마(대자연) 손은 약손.

〈일상 문제에 대해 자연의 치유적 접근이 구체적으로 준 도움은?〉

어떤 안 좋은 생각에 빠지면, 내 존재감이 작아지고 우울감이 생기는데, 일단 몸을 움직여 숲으로 가면 작은 풀꽃들이, 나무들이 나를 반긴다.

조용히 앉아 관찰하다 보면 어느새 그 생각에서 벗어나 마음이 고요해지는 것을 느끼게 된다. 그래서 자주 숲을 찾고 있다.

주제를 확인하고 방향을 정해 이동 하는데 몸과 마음이 그냥 가지는 대로 놔두었다. ‘자연’ 스럽게 답의 힌트를 온몸으로 표현해 주는 나무들... 멀리서 눈 마주침에 강하게 ‘나 아냐’ 거절해 주었던 낙우송도 인상적이다. 특히, 배롱나무에게 동의를 구하고 수피를 만지는 순간,

‘아, 이거구나! 부드러움...’

그때 왜 눈물이 났는지는 모르겠다. 눈물이 날 때가 허다한데 이런 경험에서도 눈물이 나는 나를 알아차린다.

아마도 그동안 가족들에게 강압적으로 해왔던 내 모습과 상반되는 감각을 접하고는 가족들에게 순간 미안함이 밀려왔던 것 같다. 지금 우리 가족 관계에 있어서 내게 필요한 것은 부드러움이라고 가르쳐 준 배롱나무! 때론 낮은 자세(양보)로 균형 맞추는 필요하다고 말해주는 벗나무!

‘틈’ 여유가 있어야 남들도 품을 수 있다고 답을 준 이끼를 품은 수피의 틈새! 나무의 배꼽 위치에서 하늘을 향해 물을 담고 있는 웅이는 ‘엄마는 생명을 다 스리는 존재감’이라고 알려주었다.

우리 가정에서 내 위치는 엄마로서 따뜻하게 부드럽게 안아줄 수 있는 것이 바로 나라고 말이다. 숲이 주는 답 안에서 반성해 본다.

그리고 산림치유사가 되려면 엄마처럼...

자연처럼 다른 이들을 열린 가슴으로 품어줄 수 있는 따뜻함이 필요하다고 가르쳐 주어서 감사하다.

-앞으로 어떤 문제가 있을 때마다 그 주제를 안고 숲에 가야겠습니다.

-그 방법을 잘 알려주시고 에너지를 쏟아주셔서 감사합니다.

-교수님, 언제 어디서나 안전하시고 건강하시기를 기도합니다.



힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가 후기 (2026.01.16~01.18)

자연의 끝림으로 무의식의 '지혜' 를 찾아가는 시간

참여자, 꽃자왈(산림치유지도사, 시민활동가)

안내자, 백량(힐링퀘스트 마스터)

2박 3일. 함양. 미내사와 함께.

나를 위한 시간을 헐어내기 힘들게 살고 있는 나. 곤궁하지 않으나 곤궁하게 살고 있는 나를 위해 선물 같은 시간이었습니다.

'자연에 맡기기' 프로그램 후 5년이 지나 드디어 인연이 되어 만난 책.

감정, 호흡, 에너지, 치유, 자연에 관심이 많았는데. 월인님의 주옥같은 강의에서 얹힌 실타래가 풀리는 기분이 좋았습니다. 누군가를 늘 살피고 대접하던 내가 꽃처럼 귀하게 살피주시고 대접해 주시니 고맙고 따뜻했습니다.

자연에 대한 배움이 참으로 좋았습니다. 그동안 자연에서 많은 것을 배우다는 막연한 생각에 큰 힘을 보탤 수 있었습니다. 자연의 귀한 가르침. 귀한 것을 주는 것은 귀한 존재이어야 한다고 하셨습니다. 자연이 귀한 것을 알아야 그 가르침이 귀하다는 것과 자연을 배우고 통찰하려면 낮아져야 한다는 말씀에 절로 고개를 끄덕였습니다.

자연에 동의를 구하는 일이 존중하는 마음과 지혜를 구하는 것임을 알았습니다. 집단, 생명, 존재계의 무의식까지 관통하는 존재의 힘이 모두에게 있다는 것을 알았습니다.

내 본 모습이 이미 ‘기쁨’이라는 말에 위로받았습니다. 방향과 에너지를 가지고 살아가려 합니다. 내가 품은 주제를 잊지 않겠습니다.

좋아한다는 것이 과거 나의 경험에 발휘한 힘이고, 끌린다는 것은 현재의, 지금 여기의 힘이라는 것을 알았습니다.

“내 존엄을 잃지 않고 가까운 관계를 지키고 싶다” 주제를 품고 만난 버섯의 무늬와 결을 만났습니다. 반송의 새순에서 겨울에도 잎을 내는 힘이 존재의 힘이라는 메시지를 자연에서 받았습니다. 이끼와 가시에서 잔잔한 자연의 말을 들었습니다.

자연의 끌림으로 무의식의 지혜를 찾아가는 시간이었습니다.

2박 3일, 강의 위주의 긴 일정이라 여겼는데 아쉽게 남은 시간이었네요. 좋은 프로그램도 있고, 오랫동안 책으로, 잡지로, 모임으로 꾸준히 이어가는 그 시간이 참으로 놀라웠네요. 세상에서 조금 비켜있는 이 미네사 모임이 참 든든하고 편안했습니다.

소담스러운 공간과 사용. 산과 화림동 계곡, 거연정, 선비길. 모두 다시 보고 싶은 곳입니다.

이끌어주신 월인님, 백량님, 함박꽃님, 겨울숲님, 향기님, 바람님, 그리고 함께 참가한 자밤님과 헬리아님과 함께한 시간이 소중합니다.

모두 고맙습니다.

'26. 2월

힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가자들



조화로운 자연이 주는 통찰로 자유로움이 되어 신념이 발현되는 참가자들.



간절한 주제를 품고 자연을 만나다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 마스터 후기 (2024.11.01~11.03)

우주(힐링퀘스트 마스터)

'문제'라고 여기던 고통에서 가벼워지는 삶

힐링퀘스트 마스터 첫 번째,

지난 6개월 동안 자연을 만나고 통찰을 경험했던 것들을 다시 회고해 볼 수 있는 시간. 첫 회차의 이론을 정립해 나가고 직접 강의 시연을 해보면서 자연에서 얻을 수 있는 통찰의 원리를 더 깊이 이해할 수 있는 시간이 되었다.

여느 때와 마찬가지로 내 삶의 주제를 품고 자연을 접하고 통찰을 끌어내는 질문을 통해 주제를 이루는 힌트를 얻는다. 매번 다른 주제에 맞게 나에게 인상 깊은 느낌으로 신호를 보내주는 자연이 신기하고 신비롭기만 하다.

나만 그런 걸까?.....

아니, 참여한 사람들 모두 자신들의 주제를 품었을 때 같은 공간의 자연은 참가자들마다의 주제에 맞게 서로 다른 신호를 보여주었다. 각자마다 자연이 주는 신호로 통찰을 얻고 감동을 얻는 것이 이제는 너무나 자연스러운 경험 이 되어가고 있다.

정기적인 힐링퀘스트 프로그램의 참여로 나의 삶에 주어진 문제에 자연이 주는 힌트로 도움받고 실행해 나가니 삶이 한결 가볍기만 하다. 이런 가벼움과 즐거움이라면 누구라도 이러한 삶이 가능하지 않을까? 사람들이 원하는 삶을 살아가는데 도움 될 수 있는 것이 무엇일지 마스터로서의 본분을 다시 한번 일깨워본다. 현재 경제적인 부채의 부담이 있고 프로그램의 비용만큼 부담이 있겠지만 그럼에도 불구하고 함양에서의 이 시간은 내 삶에 충분한 가치를 선사하는 선물임이 분명하다.

힐링퀘스트 마스터	약력 및 경력
	- 강사명: 송정희(백량, 힐링퀘스트 마스터, 서울) - 약력 충북대 산림학 박사 산림치유지도사1급/ 산림교육전문가/ IAA국제아로마테라피강사전문가/ 강남구 힐링센타(신사) 아로마 강의 온석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-3748-8558
	- 강사명: 김명혜(향기, 힐링퀘스트 마스터, 서울) - 약력 전문대 통합의학 대학원 자연치유학 석사 산림치유지도사1급/요가명상지도자/ 국제아로마테라피전문가/ 힐링숲 책임연구원 아로마인사이트카드상담 국제티처 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-7128-2991
	- 강사명: 정경미(시넷물, 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) -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

힐링퀘스트 퍼실리테이터	약력 및 경력
	- 강사명: 강동순(겨울숲, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 경상국립대 산림환경자원학 석사 산림치유지도사 2급/ 사회복지사 2급 산림교육전문가/ 자연예술놀이전문에 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

	- 약력 원광대 디지털대학원 산림치유학 전공
---	-------------------------------------

-나눔소식안내-

봉사프로그램

청소년 대상 힐링퀘스트



대한민국의 미래,
청소년들을 위하여 **힐링퀘스트 프로그램**을
무료로 진행해드립니다.

[신청방법]

- 참가신청: 학교 상담선생님
- 프로그램 대상
 - 청소년 도래 상담사
- 진행 일정: 2개월 주기로 정기적으로 진행합니다. (세부일정은 참가신청 시 협의)
- 프로그램 진행: 힐링퀘스트 마스터
- 신청/문의: 010-3748-8558
- 힐링퀘스트 소식지 2월호 14~18쪽 참고