



힐링퀘스트:

치유의 황금율

2026년 4월 (제4호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

숲에서 '치유'가 일어나는 순간

이번 호 목차

- 권두언
- 치유의 황금율
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 워크숍 일정
- 칼럼: 마음이 몸을 움직이는 길
- 프로그램 후기
- 치유의 밥상과 함께
- 진행자 소개
- 나눔소식 안내

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사



힐케 강좌안내



과월호 소식지

사람들이 숲에 오는 이유는 모두 같지 않다.

어떤 사람은 단순히 자연의 아름다움을 느끼고
몸과 마음을 가볍게 쉬기 위해 숲을 찾는다.

또 어떤 사람은 일상에서 해결되지 않는 문제나
마음의 어려움을 안고 숲에 온다.

그래서 숲에서의 안내는

참가자가 어떤 마음으로 숲에 왔는지에 따라
조금 달라질 수 있다.

** 소식지 구독 신청: 02-747-2261, cpo@herenow.co.kr, 카톡 4holos

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜, 이연실 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 03월 20일

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

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

가벼운 마음으로 온 사람들에게는
숲의 진선미(眞善美)를 충분히 느끼도록 돕는 것이 좋다.
숲의 조화와 균형, 색, 바람의 흐름, 빛의 움직임을 느끼며
숲에 몰입하게 되면 사람은 자연스럽게 기쁨을 경험하게 된다.
이 기쁨 자체가 이미 치유의 시작이다.

그러나 삶의 아픔이나
해결되지 않는 문제를 가지고 숲을 찾은 사람들에게
숲은 또 다른 의미를 가진다. 숲은 통찰을 이끌어주는 공간이 된다.
이때 안내자는 이렇게 말할 수 있다.
“해결하고 싶은 문제를 가슴에 품고
이 프로그램에 참여해 보세요.
숲 속에서 느껴지는 당신의 느낌이
문제를 풀어나가는 힌트가 될 수 있습니다.
그 느낌에 관심을 기울여 보세요.”

숲에서 어떤 현상을 발견했을 때
그 느낌을 질문으로 연결할 수 있다.
예를 들어,
갑작스러운 숲의 변화나 어떤 장면을 보았을 때
이렇게 물어볼 수 있다.
“지금 어떤 느낌이 드셨나요?”
그리고 이어서 말할 수 있다.
“지금 그 느낌이 몸의 어느 부분에서 느껴지는지
잠시 살펴보세요.”

그 느낌의 반응이
여러분의 무의식에서 오는
주제를 이루기 위한 신호일 수도 있습니다.”
이러한 질문 속에서
자신의 마음을 깊이 들여다보게 되고
그 과정에서
자신의 문제를 풀어가는 힌트를 발견하는 사람들이 생긴다.

그러기 위해서는
먼저 치유사가 숲을 잘 관찰하고 느껴야 한다.
숲에서 새롭게 느껴지는 것이 있다면
그것은 나만 느끼는 것이 아니라
참가자들도 함께 느끼고 있을 가능성이 크다.
그 순간은
숲의 무의식이 우리에게 말을 전내는 순간일 수 있다.

우리가 해야 할 일은
그 메시지를 해석하는 것이 아니라
참가자들이 스스로 자각할 수 있도록 돕는 것이다.
숲에서의 안내는
하나의 흐름 속에서 이루어진다.
먼저 온전히 상대방에게 집중한다.
집중하고 있으면
참가자의 느낌의 변화가 보이기 시작한다.

그 변화가 보이면 잠시 멈추고 적절한 타이밍에 질문을 건넨다.

“지금 느낌이 어떠신가요?”

“그 느낌이 당신의 주제와 어떤 연관이 있을까요?”

이 질문은 설명을 위한 질문이 아니라 자각을 돕는 질문이다.

이때 중요한 것은 투명한 질문이다.

내 판단이 섞이지 않은 질문,

내 해석이 들어가지 않은 질문.

내 판단 없이 보고, 듣고, 느끼는 상태.

그 상태가 바로 거울되기이다.

거울이 되면 참가자의 마음이 그대로 비춰진다.

참가자는 자신의 느낌을 더 선명하게 보게 된다.

그리고 바로 그 순간, 통찰이 시작된다.

숲은 언제나 우리에게 말을 걸고 있다.

우리가 해야 할 일은

그 말을 대신 설명하는 것이 아니라

그 말을 들을 수 있도록

조용히 질문을 건네는 것이다.

그때, 숲은 참가자의 마음 속에서 스스로 답을 드러낸다.

그리고 그 순간,

숲에서의 치유는 조용히 시작된다.

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 치유 받는, 황금율의 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(25쪽 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 4월 힐링퀘스트 워크숍 일정



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 4월- 3, 23, 27, 30일
- 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



김명혜(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 4월- 20, 23, 27, 30일
- 장소: 서울 종로구 옥인동 수성계곡
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-7128-2991
- 계좌: 신한 110-024-363799, 예금주. 김명혜



정경미(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 매주 월, 수요일(4월- 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 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

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

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

4. 마음이 몸을 움직이는 길

정신신경면역학과 ‘에너지 의학’의 흐름

이원규(홀로스평생교육원장)

우리는 오랫동안 ‘치료’라는 말을 몸의 문제로만 이해해 왔습니다. 아픈 부위를 찾아내고, 약을 투여하고, 필요하면 절개하고 봉합하는 방식으로 말이죠. 실제로 서양 의학은 한동안 눈에 보이는 물질적 변화를 중심으로 발전해 왔고, 그 과정에서 ‘정신(마음)’은 의학의 주제에서 다소 떨어져 있었습니다.

그런데 시대가 바뀌면서 의학의 흐름도 달라지고 있습니다. 만성질환이 늘고, 검사에서는 “이상 없음”이 나오는데도 고통이 지속되는 사람이 늘어나면서, 서양 의학도 점차 몸과 마음을 함께 보는 관점을 넓혀가기 시작했습니다. 명상, 심리치료, 대체의료적 접근을 보완적으로 받아들이는 움직임이 생기고, 국가에 따라서는 환자가 원할 때 에너지 치료(기 치료에 준하는 접근)를 선택할 수 있도록 문을 열어두는 곳도 있습니다. 흥미롭게도 ‘기(氣)’라는 개념은 동양에서 오래전부터 사용해 온 언어였지만, 어떤 문화권에서는 오히려 그것을 더 적극적으로 제도권 논의 안으로 끌어들이고 있습니다. 중국이 서양 의학과 한의학을 병행하는 협진 체계를 넓게 활용하는 것도, 그런 흐름의 한 예라고 볼 수 있습니다.

1) '기(氣)'가 서양에서 번역되는 방식: 생체 에너지 의학

동양에서 말해온 '기'는 서양으로 건너가며 다른 언어로 해석되기 시작했습니다. 서양에서는 이를 종종 생체 전자기학(bioelectromagnetics), 생체 전자기장(bio electromagnetic field) 같은 개념으로 설명하려 합니다. 말 그대로 생체(bio) 안에서 일어나는 전기(electro)와 자기(magnetic), 그리고 그 장(field)을 연구하는 방식입니다.

또 하나는 바이오 포톤(biophoton), 즉 생체 광자(생체에서 나오는 미세한 빛)의 연구입니다. 이런 용어들은 동양의 '기'가 가리키던 영역을 서양 과학의 언어로 다시 번역해 보려는 시도입니다. 서구 문화에서도 사실 '손을 얹어 치유한다'는 전통은 오래전부터 존재했습니다. 기독교 문화권의 안수(按手) 치료처럼, 손을 통한 치유 행위는 역사적으로 다양한 형태로 이어져 왔습니다. 오늘날 이것을 넓게 묶어 부르는 말이 에너지 치료, 혹은 에너지 의학입니다. 이런 기반 위에서 점차 체계를 잡아가고 있는 분야가 바로 정신신경면역학(Psychoneuroimmunology, PNI)입니다.

2) 정신신경면역학(PNI): 마음-신경-면역의 연결

정신신경면역학은 말 그대로 정신(마음), 신경, 면역을 하나의 연결된 시스템으로 보는 학문입니다.

- 신경은 분명히 육체적입니다. 몸 안에 신경망이 있고, 신경은 정보 전달의 길입니다.
- 면역도 육체적입니다. 바이러스나 염증, 회복과 방어에 직접 관여합니다.

- 그런데 정신(마음)은 ‘물질’처럼 만져지지 않습니다. 하지만 마음의 상태가 신경과 호르몬을 통해 면역 반응에 영향을 미친다는 사실이 점차 밝혀지면서, 마음과 몸을 분리해 보던 오래된 관점이 흔들리기 시작했습니다.

즉, 예전에는 “치료는 몸의 일”로만 여겼다면, 이제는 만성 통증·만성 염증·스트레스성 질환처럼 복합적인 문제에서 마음의 상태가 치료 결과를 좌우하는 핵심 변수로 다루어지기 시작한 것입니다. 그래서 치유는 치료의 바깥에 있는 것이 아니라, 치료가 깊어지는 방향으로 함께 움직이는 중요한 축이 됩니다. 우리는 이를 흔히 심신 치유(mind-body healing)라고 부릅니다.

3) 캔디스 퍼트와 『감정의 분자』 : 감정은 몸의 언어이기도 하다

이 흐름을 대중에게 강하게 각인시킨 대표적 연구자 중 한 사람이 캔디스 퍼트(Candace Pert) 박사입니다. 정신신경면역학의 이론적 완성에 있어 가장 중요한 인물 중 한 명으로 신경약리학자였습니다. 그녀는 1972년 존스 홉킨스 대학원 재학 시절, 뇌에서 오피오이드 수용체를 최초로 발견하며 신경과학계의 혁명을 일으켰습니다. 이 발견은 인간의 뇌가 외부에서 투여되는 모르핀과 같은 약물에 반응하는 수용체를 이미 가지고 있으며, 이는 곧 신체 내부에서 자체적으로 '천연 마약'인 엔도르핀을 생산하고 있음을 의미했습니다. 그녀는 실험실에서 물질을 다루던 생물학자였지만, 연구를 통해 “감정과 몸은 분리할 수 없다”라는 지점에 도달합니다. 그 결실이 바로 『감정의 분자(Molecules of Emotion)』 라는 상징적인 제목입니다.

‘분자’는 물리적이고 육체적인 영역의 언어입니다. 그런데 그 앞에 ‘감정’이 붙습니다. 이 제목 자체가 메시지입니다. 감정은 단지 마음속에서 떠오르는 심리 현상이 아니라, 몸 안에서 실제로 작동하는 생화학적 사건과 깊이 연결되어 있다는 것입니다.

우리가 경험적으로 알고 있는 예들이 있습니다.

- 화가 나면 아드레날린이 분비되고, 혈액순환이 빨라지며, 몸은 즉시 ‘투쟁-도주 반응’으로 들어갑니다.
- 싸울 만한 상대라고 느끼면 피가 위로 몰려 얼굴이 붉어지고 주먹을 쥔 준비를 합니다.
- 압도적으로 두려운 대상(예: 곰)을 만나면 얼굴이 창백해지고, 피가 하체로 몰리며 도망칠 준비를 합니다.
- 두려움이라는 정신적 인식이 곧바로 호르몬 체계를 가동하고, 그 호르몬이 몸의 움직임과 생리 상태를 바꿉니다.

이 한 가지 사례만 보아도, 마음-감정-호르몬-몸은 하나의 회로처럼 연결되어 있습니다. “내가 지금 위험하다”라는 정신적 인식이, 곧바로 생물학적 반응을 일으켜 몸 전체를 재조정하는 것입니다.

4) 도파민, 옥시토신, 그리고 ‘관계의 면역’

- 감정과 호르몬의 연결은 기쁨과 사랑의 영역에서도 드러납니다. 내일 가장 좋아하는 사람을 만나기로 약속만 해도, 오늘 밤부터 마음이 들뜨고 기분이 좋아집니다.

이때 도파민 같은 보상·기대와 관련된 호르몬 체계가 활성화됩니다.

- 고양이를 쓰다듬을 때 이유 없이 마음이 풀리고 따뜻해지는 경험 있습니다. 이때는 옥시토신 같은 애정과 유대에 관련된 호르몬이 영향을 줍니다. 이 지점에서 정신신경면역학은 중요한 결론으로 이어집니다. 관계가 곧 면역과 연결된다는 것입니다.

사회적 지지, 연결감, 우정 같은 감정 상태는 면역 기능과 상관관계를 갖는 것으로 연구됐고, 고립감·외로움·우울이 깊어질수록 면역력이 떨어지는 방향으로 기울 수 있습니다. 예를 들어 점막 면역 항체로 알려진 면역글로불린 A(IgA)를 활용한 연구들에서는, 심리·정서 상태와 면역 반응 사이의 의미 있는 연결이 논의됐습니다.

이러한 마음과 몸의 연결성을 보여주는 가장 구체적인 지표 중 하나는 입안의 침 속에 있는 면역글로불린 A(sIgA)입니다. 면역글로불린A는 호흡기와 소화기 점막에서 바이러스나 세균의 침입을 막는 첫 번째 방어선 역할을 합니다. 하버드 대학교의 데이비드 맥클랜드(David McClelland) 교수와 조안 보리센코(Joan Borysenko) 박사는 사회적 정서인 지지를받는 느낌, 타인과의 연결감 등이 이 항체 수치에 미치는 영향을 심도 있게 연구했습니다.

맥클랜드 교수는 '마더 테레사 효과'라고 불리는 유명한 실험을 통해 이를 증명했습니다. 학생들에게 마더 테레사가 인도 콜카타의 빈민가에서 헌신적으로 봉사하는 영화를 보여주자, 영화를 본 학생들의 면역글로불린A 수치가 즉각적으로 상승했습니다.

심지어 평소에 마더 테레사의 활동에 대해 회의적인 태도를 보였던 학생들조차도 무의식적인 면역 반응은 긍정적으로 나타났다고 합니다. 이는 사랑과 자비라는 추상적인 가치가 인간의 생물학적 방어 체계를 실질적으로 강화한다는 점을 시사합니다.

더욱 흥미로운 사실은 이 효과의 지속성입니다. 단순히 영상을 보기만 한 학생들은 일정 시간이 지난 후 항체 수치가 다시 낮아졌으나, 영상을 본 직후 '자신이 누군가에게 사랑을 베풀었거나 사랑받았던 경험'을 글로 쓴 학생들은 한 시간이 지난 후에도 높은 면역력을 유지했다고 합니다. 이는 긍정적인 정서를 내면화하고 언어화하는 과정이 면역 증강 효과를 고착한다는 것을 의미합니다. 반면 고립감, 적대감, 만성적 외로움을 느끼는 사람들은 sIgA 수치가 낮게 나타나 감염성 질환에 더 취약한 상태가 된다는 점도 밝혀졌습니다.

5) 그래서, 치유란 무엇인가

이 모든 이야기가 결국 가리키는 곳은 한 가지입니다. 치유는 몸만의 일이 아니라, 몸과 마음이 함께 움직이는 과정이라는 사실입니다. 희망과 용기, 가능성을 느끼는 마음은 단지 “좋은 생각”이 아닙니다. 그 마음은 기쁨과 활력을 일으키고, 감사와 사랑은 마음을 열어 몸의 긴장을 풀어줍니다. 반대로 좌절, 무기력, 낙담이 오래 지속되면 몸은 점점 수축하고, 걱정은 근육을 긴장시키며, 우울은 에너지를 고갈시켜 피곤함을 심화시킬 수 있습니다. 이런 흐름이 오래 지속되면, 몸은 회복보다 방어에 더 많은 에너지를 쓰게 되고, 질병 쪽으로 기울기 쉬워집니다.

6) 일상에서의 적용: 심신 치유의 작은 실천

이제 질문은 단순해집니다. “그럼 우리는 무엇을 할 수 있을까?”

- 하루에 단 몇 분이라도 호흡을 안정시키고, 몸의 긴장을 알아차리는 시간 만들기
- ‘나는 지금 어떤 마음 상태인가’를 정직하게 바라보고, 희망·감사·연결의 감각을 회복하는 연습
- 고립을 줄이고, 작더라도 진짜 연결을 늘리는 방향으로 생활 리듬 조정하기
- 마음을 억지로 바꾸기보다, 마음이 몸을 어떻게 움직이는지 이해하고 몸의 신호를 존중하기

치유는 거창한 결심보다, 이런 작고 구체적인 실천이 쌓여 만들어집니다. 정신 신경면역학이 우리에게 주는 메시지도 결국 여기에 있습니다.

몸과 마음은 따로가 아니라 함께 움직이며, 우리가 선택하는 마음의 방향은 몸의 회복 방향에도 영향을 준다.

(다음 호에 계속)



힐링퀘스트 레벨3 참가 후기 (2025.10.13)

장애물이 원동력이 되어준 자연의 마법

참여자, 아자(산림치유전공)

안내자, 백랑(힐링퀘스트 마스터)

처음에는 별다른 기대 없이 힐링퀘스트에 참여했지만, 숲에서 다양한 생명의 다채로움에 감탄하고 나뭇잎의 미묘한 색 변화를 관찰하며 그 아름다움에 깊이 매료되었습니다. 자연과 교감을 나눈 후 이어진 교수님의 질문은 평소 가졌던 고민과 문제들을 가볍게 만들어주었으며, 스스로 해결의 실마리를 찾는 신기한 경험을 선사했습니다.

숲에서의 시간은 저에게 큰 정서적 울림을 주었습니다. 꺾여도 다시 자라는 나무의 모습은 눈물겨운 생명력을 느끼게 했고, 돌 틈 사이 좁은 곳에서 자라난 고사리 세 잎이 당당하게 뻗어 나가는 모습은 처음의 안쓰러움을 넘어 큰 자랑스러움으로 다가왔습니다. 숲은 마치 나무가 그러하듯 저 역시 충분히 잘 성장할 수 있을 것이라며 저를 지지해 주었고, 저는 이에 화답하듯 자연에게 깊은 관심과 사랑을 선물하고 싶다는 마음이 들었습니다. 자연은 이제 제 삶을 객관적으로 보게 도와주는 친구이자 스승, 동료와 같은 존재가 되었습니다.

이번 경험을 통해 주변에 저를 단단하게 지지해 주는 소중한 분들이 많았음을 새삼 깨달았습니다.

큰 잎이 작은 잎과 꽃대를 받쳐주는 모습은 제가 잊고 살았던 주변의 존재들을 상기시켜 주었고, 덕분에 주변을 믿고 저 자신을 더 자신 있게 펼쳐도 되겠다는 용기를 얻었습니다. 특히 잎이 처진 식물을 보며 잠시 쉬어가도 좋다는 위로를 받았고, 강한 생명력과 활기참을 가진 숲과 저의 닮은 점을 발견하며 예측 불가능한 삶의 변화를 즐거움으로 받아들이게 되었습니다.

자연과의 소통은 구체적인 내면의 변화로 이어졌습니다. 자연의 동의를 구하는 과정에서 숲이 환영하는 듯한 기분을 느끼며 고마움과 감사함을 경험했고, 이는 제 안의 존재론적 불안을 해소하고 저를 더 자신감 있는 사람으로 만들어주었습니다. 무엇보다 불안을 나를 괴롭히는 장애물이 아니라, 나를 더 멋지고 빛나게 만드는 '나만의 화분'이자 성장의 원동력으로 바라보는 시각의 전환을 이루었습니다.

돌담 고사리를 통한 교수님과의 대화는 문제 해결의 실마리를 찾고 제 생각의 폭을 넓혀주는 환상적인 순간이었습니다. 대인 관계에서도 중요한 통찰을 얻었습니다. 자연의 다양성을 보며 타인 또한 나름의 이유가 있음을 인정하게 되었고, 서로의 공간과 안전한 거리를 유지하며 동의를 구하는 것이 존중의 핵심임을 깨달았습니다. 삶을 바라보는 시선을 다양화하고 저의 언행을 스스로 점검해야 한다는 필요성도 느꼈습니다. 이러한 내면의 변화는 일상에서의 실천으로 이어질 것입니다. 앞으로 나를 표현할 기회가 온다면 떨지 않고 편안하게 제 의견을 말하고 싶으며, 스트레스가 많은 이들에게 숲길 걷기를 적극적으로 추천할 것입니다.

자연과 합일되는 경험을 통해 제가 가진 재능과 능력을 소중히 여기게 되었고, 이제는 주변을 천천히 살피며 여유로운 태도로 살아가고자 합니다.

힐링퀘스트 참여 후 고민의 무게는 가벼워졌고 긍정적인 시각을 갖게 되었습니다. 앞으로도 삶의 문제가 생길 때마다 자연 속에서 의미를 찾으며 스스로 힐링퀘스트를 진행하는 통찰의 시간을 가질 것입니다.

숲은 저와 함께 성장하고 저를 지지해 주는 든든한 동반자가 되어주었습니다. 이제는 나를 표현할 때 더 이상 불안해하지 않고, 자연에서 느꼈던 배짱과 편안함으로 당당하게 제 삶을 일구어 나가겠습니다.

귀한 경험을 허락해 주셔서 감사합니다.



힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가 후기 (2026.01.16~01.18)

무의식의 뒷배

참여자, 자밤 (유아숲지도사)

배가 고프면 먹을 것을 찾고, 자고 싶으면 잠을 청했다. 그냥 그렇게 살아왔지만 살아왔던 시간 속에 자연이 포함되었다는 것을 인지하였다. ‘자연’이란 스스로 그러하다는 것은 익히 알고 있었지만, 대상으로써의 ‘자연’만을 생각했다. 2박 3일간의 경험에서 나 또한 자연이고, 자연의 에너지가 작동되고 있음을 알게 되었다.

주제를 품고 자연을 바라볼 때와 그렇지 않을 때의 느낌이 확실히 다름을 알게 되었고, 주제를 품고 주제가 해결되었을 때 성공적 느낌을 미리 경험한 면이 좋았다. 성공적 느낌을 갖고 백 일 동안 주제를 전의식에 품고 언제든지 ‘통’ 튀어 올라올 수 있도록 느끼고 있어야겠다.

의식보다 거대하고 광대한 무의식이 내 안에 있음에 감격과 감동의 느낌이 밀려온다. 기존의 내가 했던 행동들을 기억하게 하고 안내자의 질문을 통해서 옛 행동에 새로운 변화를 다짐하는 용기와 지지를 얻게 되었다. 지지와 용기와 계속성을 생각하면서 자연이 말해주는, 자연의 끌림을 의식으로 찾아보는, 전체에서 한 부분을 찾아내는 연습을 해야겠다. 함께 해주신 모든 분께 감사의 인사를 드립니다.

자연에 말걸기 참가 후기 (2026.03.06~03.08)

타인과 함께하되 얽매이지 않고 존중하며,
단단하되 유연함을 함께 쓰는 지혜

참여자, 초연 (미내사, 백일학교 학생)

처음 '자연에 말걸기'라는 수업을 들었을 때, "어떻게 2박 3일 동안이나 식물에 무슨 말을 얼마나 걸 수 있을까?" 하는 의구심이 있었다. 하지만 자연에 동의를 구하는 법을 시도하면서부터는 이 모든 생각이 다 사라졌다. 또 이 수업은 다른 분들의 경험들도 공유할 수 있어 좋았다.

인상 깊었던 경험은 비자나무님과 짝을 이루어서 하게 됐던

'눈 감고 걷기'였다. 타인의 입장을 머리가 아닌 몸으로 이해하는 시간이었다. 안내자일 때 최선을 다했다고 생각했지만, 막상 내가 눈을 감으니 부족했던 점들이 우수수 보이고 다른 세계가 펼쳐졌다.

평소 뛰어다니던 계단은 산속 높은 바위를 타고 내려가는 듯하고, 나무와 바위도 구분을 못했었다. 시각 외 다른 감각들이 예민해졌고 눈을 감았기에 형용할 수 없는 아름다운 빛의 색들을 만날 수 있었다.

이 과정을 통해 '생각으로 이해하는 것'과 '직접 경험하는 것'은 전혀 다르다는 것을

단시간에 체감했고, 장애나 감각의 차이에 대한 편견도 많이 깨졌다. 같은 공간을 살아도 각자의 세계는 다르다는 사실도 다시 인식하게 됐다.



'동백씨 찾아내기'에서는 순식간에 맞춘 기쁨에 취해 '맞히려는 욕심'이 오히려 처음의 감각을 잃게 하고 틀린 결과를 낳았었다. 지나친 꼼꼼함보다는 때로 '적당함'이 에너지를 보존하고 좋은 결과에 도움이 된다는 통찰을 얻었다.

가장 강렬했던 것은 한 손에만 수건을 두르고 양손으로 나무를 만지며 느낌을 바라본 경험이다. 맨손인 오른손은 거친 결 하나하나와 생생히 연결되어 때론 아팠지만 내가 살아있음을 실감하게 했다. 반면 수건을 두른 손은 따뜻하고 안전하게 보호됐지만 이내 답답해지며 오른손처럼 생생히 경험하고 싶어졌었다.

안전만을 추구하는 것은 고립을 낳고 직접 닿지 못한다는 것. 그동안 나는 수건에 싸인 왼손처럼 살고 있었던 건 아닐지 생각됐다. 대상을 제대로 알고 경험하려면 날 둘러싸고 있는 갑옷을 벗고 날 것으로 직면해야 할 것 같다. 조금 아플지라도 그편이 훨씬 생생하고 충만했기에.

마지막으로 활동에서는 대나무가 끌렸었다. 이유는 단단하지만 유연함, 늘 푸름을 유지하는 항상성, 뻑뻑하지만, 서로를 존중하는 간격, 풍성하고 멋진 그 모습에서 내가 기르고 싶은 삶의 태도를 보았다. 나도 그와 같이 타인과 함께하되 얽매이지 않고 존중하며, 단단하되 유연함을 함께 쓰는 지혜를 발휘하며 살고 싶다.

이번 2박 3일은 자연을 통해 나를 둘러싸고 있던 것들을 벗겨내보는 시간이었던 것 같다.

'26. 3월

힐링웨스트 퍼실리테이터 참가자들



아름다운 자연 앞에 절로 느껴지는 몸의 자유로움~



뒷모습조차 열정적인 학습 집중 모드!



벌써 두 번째 시간,
참여자들 모습.

동참의 기쁨은 밝게 미소
짓게 만들며 참여자들
존재를 아름답게 만든다.



소박하고도 푸짐하게
잘 차려진 밥상,
마스터의 봉사보
치유 음식과 함께하다.



힐링퀘스트 퍼실리테이터 마스터 후기 (2025.03.21~03.23)

우주(힐링퀘스트 마스터)

구분 없는 '너'와 '나'의 경험

힐링퀘스트 퍼실리테이터 과정의 첫 번째 시간을 함께할 참여자들의 목록을 텍스트로 확인하고 안내하는 순간부터 나는 이미 안내자가 된다. 안내자로서 숙연해지고 그들이 참여하면서 삶에서 원하는 것에 대한 통찰을 얻는다고 생각하니 벌써 감사함이 밀려온다.

주제를 정하고 참여하는 참가자들, 바쁜 현대인들로 쏟아지는 정보들과 해야 할 일들, 챙겨야 할 가족들... 이루고 성취해야 할 ‘해야 할 일’들로 가득하여 일상의 분주한 삶을 살다 보니 주제는 해야 할 것들에 초점이 맞춰져 있다. 참여하다 보면 막상 정말로 이루고자 하는 것인가? 절실한가? 이루었을 때의 느낌은 충만한가?를 되물어 확인해 보면 진정으로 나의 삶에서 바라는 것은 다른 것이었다는 것을 경험하면서 처음 생각했던 주제와는 전혀 다른 본인도 생각하지 못했던 또는 드러내고 싶지 않았던 것이 주제가 된다. 생각지도 못했던 것이 드러나면서 참가자들은 저항하기도 하지만 결국 자연이 주는 통찰 앞에서 해결점을 향해 나아가게 된다.

진정 원하는 자신의 주제에 집중하고 자연의 생명력, 장애, 어울리기, 지성과 지혜의 연습을 하면서 스스로 통찰을 일으키는 참가자들.

인간과 자연 우리는 모두 연결되어 있고 동등한 관계로 존중하며 지혜를 구할 때, 자연은 아낌없이 지혜를 내어준다는 것. 안내자는 그 방향을 잘 잡을 수 있도록만 도움을 주면, 자연은 어김없이 해결해 줄 통찰을 제공한다.

참가자가 이루고자 하는 것을 삶에서 어떻게 존재하고 실행해야 할지를 스스로 나누면서 스스로 치유되는 모습을 보면서 힐링퀘스트의 위대함을 다시 한번 경험한다.

안내자로서 한 것이 있다면 맑은 거울로 존재한 것.

맑은 거울이 잘 되기 위해서는 나 자신을 겸허하게 내려놓고 계속 훈련해서 나가야 한다.

이번 안내자를 통해,

‘나는 너이면서 너는 나다’를 얻는다.

"참가자들과 함께한 시간에 감사합니다."



선물 같은 건강 밥상! 봄을 먹다.

비자나무 (힐링퀘스트 마스터)

2박 3일 동안 진행되는 힐링퀘스트 프로그램의 교육은 많은 에너지가 들어가는 고된 공부이다. 그러기에 충분한 영양을 섭취하는 것이 매우 중요하다. 매번 맛집을 다니며 식사하는 것도 편치 않고, 시간도 충분하지 않아서 대안을 찾다가 제안하고 시작하게 된 요리가 지금에 이르렀다.



싱싱한 식재료를 보면, 나의 몸 어딘가에서부터 요리하고 싶은 에너지가 꿈틀대는 것이 느껴지고, 행하고 있는 '나'가 있었다. 처음 요리를 할 때는 맛에 대한 내 경험의 기준으로 요리했으며 내 입맛에 맞으면 다른 분들도 맛있을 거라고 생각했다. 힐링퀘스트, 깨어있기 등의 수련을 하면서 맛도 느낌이 쌓여 경험되는 것임을 알았다. 재료 본연의 맛을 하나씩 느끼며 그것이 주인이 되도록 다른 양념들을 어떻게 배합할지가 보이기 시작했다. 먹는 이의 상태도 살피고, 재료의 성질을 고려하여 잘 버무리는 것이 요리인 것을 조금씩 깨우쳐 가고 있다. 마음공부에 발을 디딘 지 3년이 되었다. 올해는 '힐링퀘스트를 접목한 치유 음식을 연구하고 싶다'라는 주제를 품고 이유 없는 정성으로 생명 에너지를 쓰며 치유밥상을 차리고 있다.

3월은 '선물 같은 건강 밥상! 봄을 먹다'란 주제로 밥상을 차렸다. 토종닭과 능이로 육수를 낸 것에 교육원 정원에서 직접 캔 냉이로 봄나물 샤브샤브의 뜨끈한 국물로 먼 길에서 오느라 고단한 참가자의 피로를 부드럽게 풀어주고, 머위, 돌나물, 초롱꽃, 꽃다지 등을 넣은 봄나물 겉절이와 수육으로 몸의 에너지를 채워주고, 풋풋한 쑥국과 원추리나물은 지친 마음까지 향긋하고 신선하게 정화해 주었다.

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/ 자연예술놀이전문품에 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·미혼모 대상 힐링퀘스트



대한민국의 미래
청소년, 미혼모들을 위하여 **힐링퀘스트 프로그램**
을 무료로 진행해드립니다.

[신청방법]

- 참가신청: 학교 상담선생님/ 미혼모 복지시설 담당자
- 프로그램 대상
 - 청소년 도래 상담사 · 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