



힐링퀘스트: 숲·치유·상담

치유의 황금율

2026년 5월 (제5호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

참가자를 민감하게 느끼기

이번 호 목차

- 권두언
- 치유의 황금율
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼: 치유는 '사이의 길'
- 프로그램 후기
- 치유법상 후기
- 프로그램 활동 사진
- 진행자 소개
- 나눔소식 안내



힐매 강좌안내



과월호 소식지

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

숲에서 치유가 일어나는 순간은
말에서 시작되지 않는다.

그 순간은

아주 미세한 느낌의 변화에서 시작된다.

참가자가 숲에서 경험하고 느낀 것을 이야기할 때

안내자는 그 말을 듣는 것에 머물지 말고

그 사람의 느낌의 변화에 주목해야 한다.

이것은 매우 중요하다.

● 참가자의 말을 듣지 말고 느낌을 본다.

참가자의 표정, 목소리의 떨림, 몸짓언어의 미세한 변화.

이러한 변화가 감지될 때, 안내자는 잠시 멈추고 그 순간

을 놓치지 않아야 한다.

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

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜, 이연실 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 04월 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 강중순, 김희, 장화실, 정병원

그리고 조용히 묻는다.

“지금 느낌이 어떠신가요?”

이 질문은 단순한 질문이 아니다.

참가자의 주의를 지금 이 순간의 느낌으로 돌아오게 하는 질문이다.

우리가 말을 따라가게 되면 참가자와 치유사의 과거 경험이 끌려오기 쉽다.

말은 각자의 경험에 의해 해석되기 때문에 왜곡되기 쉽다.

그러나 느낌은 다르다.

느낌은 지금 이 순간의 진실이다. 그래서 치유사는 참가자의 느낌을 해석하지 않고 그대로 비춰줄 수 있어야 한다.

● 맑은 거울이 되는 상태

상대에게 온전히 주의를 두면 자연스럽게 ‘나’가 사라지고 마음은 맑은 거울과 같은 상태가 된다. 이때 치유사는 참가자를 있는 그대로 느끼고 그 느낌을 그대로 비춰줄 수 있다.

느낌의 변화가 감지되면 즉시 멈추고 그 느낌을 의식화하도록 돕는다.

느낌은 금방 사라지기 때문이다. 그래서 그 순간을 놓치지 않고 지금의 느낌을 알아차리도록 돕는 것이 중요하다. 자기 자신의 느낌에 민감한 사람만이 상대의 느낌도 느낄 수 있다.

● 느낌을 따라가면 통찰이 열린다.

치유사가 참가자의 말이 아니라 느낌의 변화에 주목해 알려주면

참가자는 스스로 자신의 내면을 보게 된다.

그리고 그 안에서

문제를 풀어나가는 실마리를 발견하게 된다.

숲에서 느껴지는 변화는 신선한 에너지로 몸과 마음을 채운다. 그래서 사람들은 일상에서도 숲을 찾는다. 매 순간을 새롭게 느낄 수 있다면 삶은 지루해지기 어렵다.

● 느낌에 몰들지 않는 프로그램 진행

그러나 중요한 것은

느낌을 느끼되 그 느낌에 몰들지 않는 것이다.

참가자의 감정이 강하게 올라올 때

치유사는 그 감정에 휩쓸리지 않아야 한다.

● 사랑으로 이끄는 질문

치유프로그램 도중 눈물을 보이는 참가자를 종종 만난다.

이렇게 물어볼 수 있다.

“지금 눈물을 흘리셨는데

그 슬픈 느낌은 숲이 선생님의 삶 속에서 무엇을 해결하기 위해 보내준 힌트 (신호)일까요?”

이 질문은

감정을 부정하지 않으면서도 그 의미를 스스로 찾도록 돕는 질문이다.

질문은 단정적인 표현보다 포괄적인 표현이 좋다.

중요한 것은

상대를 잘 느끼고 비춰준 뒤 그 의미를 묻는 것이다.

● 숲은 삶을 비춰준다.

숲에서의 느낌은 참가자 스스로 자신의 삶을 비춰보게 한다.

“바람에 흔들리는 나뭇잎을 보며

관계 속의 갈등이 이해되었습니다.”

“사시나무를 보며

나와 같다는 생각이 들었습니다.

작은 변화에도 흔들리는 나의 모습이 보였습니다.”

이러한 통찰은 설명이나 조언에서 나오지 않는다.

치유사는 가르치지 않는다.

그저 비춰줄 뿐이다.

그럴 때

참가자는 스스로 자신의 문제를 이해하고 해결의 방향으로 나아간다.

● 치유사의 자질

사람은 스스로 자신의 모습을 명확하게 보기가 어렵다.

그래서 치유사의 역할이 중요하다.

그러나 상대의 이야기를 들으며

‘안타깝다’는 마음이 올라오면 우리는 쉽게 조언을 하게 된다.

그 순간

나의 감정과 판단이 개입되고 그것은 나의 그림자를 상대에게 투사하는 것이 된다.

그래서 치유사는 자신의 느낌과 반응을 끊임없이 자각해야 한다. 내 안의 반응이 올라오는지, 편견이 생기는지 알아차리고 그것에 머물지 않아야 한다.

그래야만 맑은 거울로서 상대를 비춰줄 수 있다.

● 느끼기의 길

결국 치유사의 자질은 특별한 기술이 아니라 하나의 상태이다.

그 상태는 민감하게 느끼는 것에서 시작된다. 자신을 느끼고, 상대를 느끼고, 숲을 느끼는 것.

그렇게 느끼다 보면

질문은 자연스럽게 일어나고

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(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 5월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 5월- 1, 2, 4, 5, 22, 23, 24, 29일
- 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: 5월- 9, 10, 16, 17, 23, 31일
- 장소: 용인시 기흥구 덕암산(홍덕도서관 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

5. 치유는 ‘사이의 길’이다.

건강과 질병을 잇는 방향 전환의 도(道)

이원규(홀로스평생교육원장)

우리는 보통 건강과 질병을 딱 잘라 구분합니다. 건강은 질병이 없는 상태, 질병은 건강하지 않은 상태라고 말이지요. 그런데 실제 삶을 자세히 들여다보면, 건강과 질병은 그렇게 분리된 두 조각이 아니라 하나의 긴 스펙트럼(연속선) 위에 놓여 있습니다. 그리고 그 사이를 살아 움직이며 연결해 주는 과정이 바로 ‘치유’입니다.

1) 건강과 질병은 ‘끝과 끝’, 치유는 그 사이의 흐름

건강에서 질병까지는 끊어진 두 세계가 아니라, 끝에서 끝까지 이어진 하나의 선입니다. 그래서 우리는 누구나 언제든 병으로 기울 가능성이 있고, 또 반대로 병이 있어도 다시 건강으로 돌아갈 가능성을 품고 있습니다. 중요한 것은 “지금 내가 어디에 있느냐”보다 “어느 방향으로 가고 있느냐”입니다. 치유는 그 방향을 읽어내고, 필요하다면 방향을 돌리는 힘입니다.

이때 각 단어가 주는 느낌을 떠올려 보면, 치유의 의미가 더 선명해집니다.

- 건강이 떠올리게 하는 것: 햇빛, 화창함, 탄력, 확장, 활력, 움직임
- 질병이 떠올리게 하는 것: 불안, 두려움, 나약함, 무기력, 위협, 절망, 억울함
- 치유가 떠올리게 하는 것: 평온함, 안온함, 고요한 새벽, 물속에서 물 위로 떠오르는 느낌, 개운함, 지지받음과 지원받음

여기서 핵심은 이것입니다. 병이 있어도 치유되어 있을 수 있고, 겉으로 건강해도 치유에서 멀어지고 있을 수 있습니다.

2) 보이는 것은 ‘계단(디지털)’, 진행은 ‘연속(아날로그)’

우리 몸의 변화는 겉으로 볼 때 대개 계단처럼 나타납니다. “있다/없다”, “정상/비정상”처럼요. 즉, 결과만 보면 디지털 방식입니다. 디지털은 0 아니면 1, 예스 아니면 노입니다.

하지만 실제로 그 사이에서 일어나는 과정은 대부분 아날로그입니다. 조용히 조금씩, 연속적으로 진행됩니다. 겉으로는 건강해 보이지만 내부에서는 이미 질병 쪽으로 기울고 있을 수 있고, 반대로 병이 드러나 있어도 내부 흐름은 건강 쪽으로 돌아서고 있을 수도 있습니다. 이 차이는 겉으로 잘 보이지 않습니다.

이를 음악에 비유하면 더 쉽게 이해할 수 있습니다. 레코드판 소리는 아날로그라서 ‘도’와 ‘레’ 사이의 미세한 연결까지 포함해 더 풍성하게 들립니다. 반면 MP3 같은 디지털 음원은 사람이 듣지 못하는 영역을 잘라내며, ‘도-레’ 사이가 끊어진 느낌을 줄 수 있습니다. 질병도 마찬가지입니다. 결과만 보면 “병이다/아니다”로 보이지만, 그 사이에는 이미 수많은 미세한 변화가 연속적으로 진행됩니다. 치유는 바로 그 연속적인 흐름을 다루는 작업입니다.

3) 치유는 ‘치료의 대체’가 아니라 ‘치료로 가는 지름길’

치유의 핵심은 단순히 증상을 없애는 것이 아니라, 내적 흐름을 조화와 균형 쪽으로 되돌리는 것입니다. 그래서 치유가 일어났다는 말은 “증상이 당장 사라졌다”는 뜻이 아니라, 질병이 없어지는 과정 안으로 들어섰다는 뜻이 됩니다.

예를 들어, 치료는 아직 완벽히 되지 않았더라도 그 질병이 자신의 삶에서 어떤 의미와 가치를 가지는지 발견하고, 그것을 받아들이며 마음이 건강 쪽으로 방향 전환했다면 그 사람은 치유된 상태라고 말할 수 있습니다. 심지어 삶의 마지막 단계, 즉 죽음의 문턱에 가까이 있더라도 마음이 평온해지고, 삶이 정리되고, 두려움이 누그러졌다면 그 또한 치유의 한 형태입니다. 치유는 단지 “오래 사는 기술”이 아니라, 삶의 질을 회복하는 길이기 때문입니다. 이 관점에서 보면, 치유는 치료를 방해하는 것이 아니라 치료가 실제로 잘 일어나도록 돕는 가장 빠른 길입니다.

4) ‘증상만’ 다루면 다시 돌아오기 쉽다

우리는 불편하면 빨리 없애고 싶습니다. 그래서 증상만 다루는 방식(대증요법)에 기대기 쉽습니다. 급성 상황에서는 분명 이런 접근이 필요합니다. 서양 의학이 강점을 갖는 영역도 주로 여기에 있습니다. 잘라내고, 분리하고, 물리적으로 조치해 빠르게 위기를 넘기는 기술 말입니다.

하지만 만성 질환이나 오래된 문제에서는 이야기가 달라집니다. 내적 흐름(정신·감정·에너지)의 방향이 바뀌지 않으면, 증상만 잠시 완화해도 다시 비슷한 질병 흐름으로 돌아가기 쉽습니다. 그래서 동양의학, 한의학, 대체·보완의학이 만성 문제에서 상대적으로 유효하다고 말하는 이유도 여기에 있습니다. 요점은 “서양 vs 동양”의 대결이 아니라, 겉의 증상(디지털)과 속의 흐름(아날로그)을 함께 다루는 통합적 관점입니다.

치유를 일으키는 사람(치유자, 안내자)의 핵심 역할도 바로 이것입니다.

지금 그 사람이 어느 방향으로 가고 있는지를 읽고, 필요하다면 건강 쪽으로 방향 전환이 일어나도록 돕는 것.

5) 질병으로 가는 길: 고통과 괴로움이 몸을 무너뜨릴 때

그렇다면 질병 쪽으로 기울게 만드는 힘은 무엇일까요? 여기서는 질병을 ‘고통과 괴로움이 몸으로 표현된 결과’라고 볼 수 있습니다.

분노와 두려움 같은 부정적 감정이 오래 지속되면, 그것은 마치 지붕에서 떨어지는 물방울이 오랜 시간 바위를 뚫듯이 조용히 몸을 잠식할 수 있습니다. 즉, 한 번의 큰 사건보다 지속되는 내적 긴장과 불규칙한 상태가 더 위험합니다.

6) 심장의 리듬: 감정은 가슴에서 흔들리고, 몸 전체를 흔든다

심장 연구에서 자주 관찰되는 사실 중 하나는 감정 상태가 심장의 리듬에 드러난다는 점입니다.

- 분노·두려움이 강할 때: 심장 리듬이 불규칙하고 거칠어지기 쉽다.
- 사랑받는 느낌·사랑하는 느낌·감사·행복을 깊이 느낄 때: 심장 리듬이 안정적인 파형(사인파에 가까운 조화로운 형태)을 띠기 쉽다.

이 차이는 심전도, 심장 바이오피드백, HRV 같은 측정을 통해서도 비교적 쉽게 확인할 수 있습니다. 특히 가장 행복했던 순간, 감사했던 순간을 떠올리고 그 느낌에 몇 분 머무는 것만으로도 심장의 리듬이 안정되는 경험을 하는 사람들이 많습니다.

여기서 중요한 연결고리는 하나 더 있습니다.

가슴은 감정의 중심으로 체험됩니다. 기쁠 때도, 두려울 때도, 슬플 때도 우리는 대개 가슴에서 먼저 느낍니다. 심장이 안정될수록 감정도 균형을 얻고, 감정이 균형을 얻을수록 뇌는 통찰과 지혜가 작동하기 좋은 조건을 갖게 됩니다. 즉, 치유란 단지 “기분이 좋아지는 것”이 아니라 감정의 균형 → 심장의 안정 → 뇌의 통찰로 이어지는 하나의 회복 조건을 만드는 과정입니다.

7) 이번 달의 핵심 정리

이번 글에서 다룬 핵심을 한 문장으로 정리하면 이렇습니다.

치유는 건강과 질병 사이를 잇는 ‘연속적인 흐름’이며, 겉의 증상보다 속의 방향을 바꾸는 일이 치유의 본질이다.

일상에서 바로 적용할 수 있는 3가지 질문

1. 나는 지금 건강 쪽으로 가고 있는가, 질병 쪽으로 가고 있는가?
2. 내 마음의 기본 톤은 무엇인가(평온/불안/분노/무기력/감사/기쁨)?
3. 오늘 내 심장은 어떤 리듬으로 뛰는가(조급함/경직/불규칙 vs 안정/여유/부드러움)?

치유는 거창한 선언보다, 이 질문을 반복해 흐름을 읽고 방향을 조금씩 돌리는 실천에서 시작됩니다.

다음 달 소식지에서는



“좀 더 구체적인 실험적 사실을 들어”

더 실천적으로 풀어보겠습니다.

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2025.09.22)

자연은 나의 치유와 성장의 큰 조력자

참여자, 산나무(산림복지전문가)

안내자, 백랑(힐링퀘스트 마스터)

1. 향나무의 잔디밭 같은 푸르른 잎들 가운데 아무렇지 않다는 듯 열려있는 열매들의 모습은, 열매를 위한 특별한 걱정이나 수고로 나를 힘들게 할 필요가 없음을 깨닫게 해 주었다. 나의 삶이 커다랗게 나아간다는 것에 더 집중해야겠다는 생각을 했다.

2. 감나무의 가지에 매달린 여러 열매와 그 사이 빈 감꼭지를 보았다. 나무가 나에게 걱정은, 근심은 제발 버리라고 말해주는 것 같았다. 나무는 팔을 벌리고 커다랗게 서서 어느 팔은 하늘을 향해 손들고, 어느 팔은 열매를 곱게 매달고, 어느 팔은 잎을 푸르고 건강하게 지키고 있다. 자연스럽게 그렇게 두는 것이 제일 좋은 것이라는 마음이 와닿았다.

3. 장애에 대한 물음을 가지고 소나무를 바라본다. 두 팔 사이 가슴 어딘가에서 팔이 쭉 뻗어나온 것처럼 가지가 무언가 어색하게 뻗어 나와있다. 나무가 나에게 무슨 말을 해주려나 싶었다. 발을 옆으로 몇 걸음 옮기는데, 순간 나무의 아픈 손가락 같던 그 가지가 제일 튼튼하고 우렁차게 뻗은 모습으로 보이기 시작한다. 그렇구나! 나의 아픈 손가락이라 생각했던 문제가 가장 아름답고 튼튼한 모습으로, 멋진 가지로 자라고 있겠구나! 다른 것이 아니라 내가 장애를 만들고 있었다.

나의 시선이 중요했다. 문제로 바라보기보다, 있는 그대로의 멋짐과 아름다움에 감사하며 지켜보는 것. 그것이 필요했다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가 후기 (2026.04.17~04.19)

느낌, 늦겨울 끝에 움트는 새싹

참여자, 산내음 (산림치유지도사)

올해 초 접하게 된

힐링퀘스트와 함께하며

제 마음에는

몇 가지 귀한 화두들이 머물기 시작했습니다.



생명 있는 모든 것을 향한 존중, 관계 속에서 존중이 이끄는 선택들, 그리고 머릿속 생각보다 가슴의 느낌에 집중하며 고요 속에 나를 흘려보내는 일들. 이 모든 것이 내면에 잔잔히 스며들며 마음의 편안함과 삶의 소소한 즐거움을 누리고 있습니다.

요즘 저는 마음과 느낌을 투명하게 비춰주는 ‘거울’이 되는 연습을 기억이 날 때마다 해보고 있습니다. 사실 오랫동안 생각의 틀에 익숙해진 제게, 의식을 밖으로 돌려 감각과 느낌으로 전환하는 일은 여전히 낯설고 쉽지 않습니다. 하지만 ‘느낌’이라는 영역은 마치 늦겨울 끝에 움트는 새싹처럼, 신선하고도 생경한 설렘으로 다가옵니다.

오늘도 생각에 잠기기보다 내 안의 느낌을 가만히 응시해 봅니다. 마음의 거울에 비친 나를 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이며 흘려보내는 연습을 삶 속에 조심스레 이어가 봅니다. 그렇게 쌓여가는 시간 속에서 한층 더 초연해진 나를 마주하게 되기를, 그리고 변화될 나의 모습을 고요히 기대해 봅니다.

힐링퀘스트 마스터 후기 (2024.05.24~05.26)

시냇물 (산림치유지도사)

이번 차시에 새롭게 와 닿은 것은 참가자의 통찰이 ‘느낌’에서 ‘저절로’ 일어난다는 점을 안내자는 매 순간 잊지 말아야 한다는 것이다. 힐링퀘스트 과정은 참가자가 자연접촉을 통해 얻은 인상 깊은 경험, 그리고 안내자의 질문이 중요한 두 개의 축이다. 안내자의 역할을 처음 수행했을 때 나는 언제 질문하고 어떻게 질문할 것인가에 마음을 썼다. 하지만 이 과정에서 가장 중요한 베이스는 참가자의 ‘느낌’이라는 것을 이번 차시에 분명히 깨달았다. 참가자가 자연적 무의식에 따른 ‘느낌’을 가져오면 안내자는 질문을 통해 그 ‘느낌’의 의미를 의식화시켜 준다. 따라서 안내자의 제일 첫 번째 믿을 바는 ‘말’이 아니라 자연적 무의식의 느낌이다. ‘느끼기’가 중요하다. 만일 느끼기를 건너뛰거나 말로써 참가자를 이끌려고 하면 참가자는 어리둥절할 것이고 통찰 또한 깊이가 없을 것이다. 안내자는 참가자가 자연 접촉으로부터 발견한 새로운 인상과 느낌을 충분히 느끼도록 기회를 줘야 한다. 깊숙이 그 느낌으로 들어가서 경이로움과 기쁨을 느끼게 한 뒤 “왜 그런 느낌이 났을까요?”라고 그냥 북 던지면 되는 것이다. 그럴 때 일어나는 통찰이야말로 참가자에게 진정한 영향을 끼칠 수 있고 변화를 끌어낼 수 있다!

나의 주제와 관련하여서는 월인님과 바람님이 나누는 얘기를 듣던 중에 나온 ‘가끔’이라는 단어에 마음이 끌렸다. 월인님은 “가끔 사람이 선한 모습을 보고 정말 선하네, 좀 진실 되네, 이런 모습들이 느껴질 때는 잠시 멈춰서 정말 선하다는 걸 느끼면서 거기에 집중해 보라”고 하셨는데 그중에 ‘가끔’이라는 단어가 내 귀에 크게 들렸다. 언제나 옳고, 언제나 옳지 않은 사람은 없다. ‘저 사람은 좀 옳지 않아’라는 기준을 두고 보지만 가끔 ‘어 이건 진심 같은데’라고 느낄 때가 있다. 그럴 때는 편견 없이 그 느낌으로 그 사람을 보면 된다고 하는 생각이 일어났다. 뭐가 옳은지도 잘 모르면서 ‘옳은 것’을 추구하는 내 마음이 좀 우습기도 하다. 기준과 집착에서 벗어나 더 낮아지고 더 비워내야 한다.

제철 밥상, 건강 밥상과 함께한 힐링 퀘스트

참여자, 마음 (명상지도자)

2박 3일의 일정은 나에게 결코 가볍지 않은 시간이다. 마음공부를 더해가는 과정은 때로 뇌가 마비되는 듯 많은 에너지를 요구한다. 직면하고, 판단하지 않으며, 애쓰지 않고 있는 그대로를 수용하는 것. 마음에서 일어나는 생각과 감정, 갈망을 그저 알아차리는 시간이다. 월인님께서 전하고자 하신 바가 무엇인지 온전히 알 수는 없지만, 적어도 나에게서는 그런 의미로 다가온다.

일상에서도 깨어 있으려 노력하며 알아차림을 반복하지만, 이 2박 3일 동안의 나는 마치 여러 갈래의 교차로를 도는 회전도로 위에 서 있는 듯하다. 오전 일정을 마치고 도착하자마자 쉼 없이 이어지는 수업 시간. 커피로 겨우 버티며 무겁게 내려앉은 눈꺼풀을 모른 척 넘기다 보면 어느새 저녁 시간이 된다. 피곤함에 밥을 거를까 고민하다가도, 함께하는 시간이 소중한 결국 오디관 문을 연다.

문을 여는 순간, 저절로 감탄이 터져 나온다. 비자나무님의 부지런함과 정성이 고스란히 담긴 밥상이 눈앞에 펼쳐진다. 함께 도착했음에도 불구하고 이미 홀로스의 마당에서 쭉, 달래, 머위, 취나물 등을 금세 공수해 한 상 가득 차려내셨다. 만약 이 밥상을 놓쳤다면 두고두고 후회했을 것이다.

절 공양간에서 공양주 보살을 하려면 3대의 덕을 쌓아야 한다고 하는데, 비자나무님은 이미 그 덕을 충분히 쌓으신 분이라는 생각이 자연스레 든다.

‘아침, 점심, 저녁마다

겨울을 이겨내고 올라온 봄나물들이

한상 가득 차려지니,

어느새 공부보다 밥상에 더 마음이 기울기도 한다.

‘인심은 밥상에서 나온다’는 말이 이보다 더 잘 어울릴 수 있을까.

미내사 오디관 '26. 4월



그저 감사하고,

고마운 마음에 연신 고개가 끄덕여진
다.

사람의 오장육부가

식물의 색과 닮아 있어 제철 음식을
통해 몸을 보한다고 하는데, 집에서
채우지 못한 에너지를 이렇게 음식으
로 채워주시니 이보다 더 감사한 일
이 또 있을까.

덕분에 밥 먹는 시간의 따뜻한 기운
이 공부 시간까지 이어지고,

도반들과 함께하는 시간도 점점 더 깊어지고 단단해지는 느낌이다. 마음공부
를 함께할 도반을 만나는 일도 쉽지 않은데, 같은 방향을 바라보며 함께 걸어
갈 수 있음에 다시 한번 감사함을 느낀다.

나누고 베푸는 품성으로 4월의 풍성한 밥상에 정성을 모아주신 비자나무님께
두 손 모아 깊이 감사드린다.

힐링프로그램, '치유의 밥상'을 더해 새싹의 기운을 끌어 올린다.

비자나무 (힐링퀘스트 마스터)

핑! 핑!, 부웅~ 붕~,
휘~얼 완전한 '몸' 입니다.

여기저기서 몸의 교향곡이
울려 퍼지네요.
온천지가 양의
기운이 가득하며
우리도 가슴 뛰도록
설레게 하는 계절입니다.



기운이 올라가면서 몸의 신진대사가 빨라지는데
겨우내 무리했던 대사 속도를 따라가지 못하여 몸이 무거우며 입맛이 없고
피곤해하며 몸을 타지요.

겨울의 언 땅을 뚫고 나오는 나물은 새싹의 기운이 있어
우리의 에너지를 끌어올려 준답니다.

식욕을 돋게 하고 춘곤증으로 가라앉은 기운을 깨워 활발하게 해주지요.

서늘한 봄나물은 진액이 많이 나오며, 쓴맛은 기운을 끌어올리며 허열을 내려 주지요. 잎채소는 소화를 돕고, 머리를 많이 쓰려면 가벼운 꽃을 사용하지요. 또한 쭉은 피를 맑게 해주고 간 기능에 좋으며 기혈과 경맥을 따뜻하게 해준답니다.

맛은 조화와 관계 속에서 이루어집니다. 음식이 가진 에너지와 맛이 나의 몸과 마음이 처한 상태와 조화를 이루는가에 따라 감각하는 맛이 달라져요. 음식은 나와 음식이 맺는 하나의 관계이고 대화이고 마음이며, 맛이란 지금 내 몸이 원하는 것이 무엇인지, 내 안에 감각이 전해주는 언어이지요.

4월은 새싹! 기운을 끌어올리는 치유 밥상을 차렸습니다. 정원에 있는 엄나무와 두릅나무 순으로 꿈틀대는 기운을 쭉~욱 끌어올리고, 쇠고기, 두부, 쭉으로 완자를 빚어 채수(참죽 줄기, 표고버섯, 멸치)로 끓여 낸 애탕으로 피를 맑게 하였지요.

또한 삼잎국화, 머위, 초롱꽃, 취, 배추꽃대로 홀로스 정원에 바람과 햇볕을 받으며 발효되고 있는 약된장과 간장으로 버무리고, 자박하게 끓인 찜장으로 찜을 먹으며 소화를 도와 에너지를 가득 채웠답니다.



2026년 3회차
힐링퀘스트
참가자들



통찰의 기쁨은
밝게 미소짓게 만들며,
참여자들의 존재를
아름답게 만든다.



힐링케스트 마스터	약력 및 경력
	- 강사명: 송정희(백량, 힐링케스트 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, 힐링케스트 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, 힐링케스트 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, 힐링케스트 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 프랙티서너/ 인사이드카드 프랙티서너 국립공원공단 자연환경해설사 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-2788-5519
	- 강사명: 이연실(우주, 힐링퀘스트 마스터) - 약력 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 산림교육전문가/심리상담사1급/청소년심리상담사2급 IAA국제아로마테라피강사전문가/ 평생교육사2급/ 힐링숲 책임연구원/ 인사이트강사전문가 -지역: 서울권 -프로그램 신청문의: 010-4090-9168

힐링퀘스트 퍼실리테이터	약력 및 경력
	- 강사명: 강동순(겨울숲, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 경상국립대 산림환경자원학 석사 산림치유지도사 1급/ 사회복지사 2급 산림교육전문가/ 자연예술놀이너른품에 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 숲지기솔이참이 대표 -지역: 부산광역시 -프로그램 신청문의: 010-5548-0721



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

[신청방법]

- 참가신청: 학교 상담선생님/ 미혼모 복지시설 담당자
- 프로그램 대상
 - 청소년 또래 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