



힐링퀘스트: 숲·치유·상담

치유의 황금율 2026년 6월 (제6호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

치유사가 숲에서 무의식을 비추는 질문

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼: '마음과 몸은 하나다'
- 프로그램 후기
- 치유법상
- 프로그램 활동 사진
- 진행자 소개
- 나눔소식 안내

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

심리학자 칼 융Carl Jung은

“무의식을 의식으로 끌어올리지 않으면

그것이 삶을 지배하게 되고

사람들은 그것을 운명이라 부르게 된다”는 깊은 통찰을 남겼다.

우리가 반복해서 경험하는 불안과 두려움,

관계 속의 갈등과 설명하기 어려운 힘겨움은

어쩌면 무의식이 보내는 가장 절박한 신호인지 모른다.

그러나 대부분의 사람들은

그 신호를 느끼기 전에

생각으로 해석하거나 밀어내 버린다.



힐링 강좌안내



과월호 소식지

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

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜, 이연실 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 05월 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, 정병원

그래서 마음 깊은 곳에 잠겨있던 기억과 감정은
여전히 해결되지 않은 채 삶의 밑바닥에서 반복된다.

힐링케스트는

바로 그 무의식의 신호를 숲이라는 공간 속에서
다시 만나도록 돕는 과정이다.

— 숲에서의 느낌은 무의식의 언어이다.

우리가 숲에서 냄새맡고, 맛보고, 느끼는 모든 것은
단순한 감각작용만이 아니다.

그 안에는 지금까지 살아오며 마음에 형성된
수많은 경험의 흔적들이 함께 담겨 있다.

같은 숲을 보아도

누군가는 고요와 평화를 느끼고,

누군가는 외로움을 느끼며,

또 누군가는 설명하기 어려운 슬픔을 느낀다.

그 느낌은 우연히 생겨나는 것이 아니다.

무의식은

자신의 이야기를 직접 설명하지 않는다.

대신 느낌과 이미지, 감정의 움직임을 통해

우리에게 말을 건넨다.

그래서 숲에서 일어나는 느낌의 변화는

무의식이 의식으로 올라오는 중요한 통로가 된다.

— 치유사의 질문이 치유의 문을 연다.

숲에서 참가자가 어떤 느낌의 변화를 경험했을 때

치유사는 그 순간을 놓치지 않아야 한다.

표정의 미세한 흔들림,
 목소리의 가느다란 떨림,
 잠시 멈추는 호흡,
 말보다 먼저 올라오는 감정의 움직임.

치유사는 이러한 변화를 민감하게 느끼고
 참가자가 그 느낌을 더 선명하게 자각하도록 질문한다.
 먼저 이렇게 묻는다.

“지금 느낌이 어떠신가요?”

이 질문은 참가자의 주의를 생각이 아니라 느낌으로 돌아오게 한다.

그리고 이어서 묻는다.

“그 느낌은 선생님의 요즘 삶의 주제와 어떤 연관이 있을까요?”

이 질문은 숲에서의 느낌과 삶의 현실을 연결시킨다.

다시 질문은 깊어진다.

“자연이 지금 그 느낌을 통해

선생님의 삶에서 무엇을 이루기 위한 힌트를 주고 있는 것일까요?”

그리고 필요할 때 과거의 경험과 연결하도록 돕는다.

“지금 받은 느낌을

예전에도 느껴본 적이 있으신가요?”

이 질문은 현재의 감정과 과거의 기억을 연결하며
 느낌을 더욱 풍성하게 한다.

그 순간

참가자는 단순한 감정이 아니라
 삶 속에서 반복되어온 패턴과 만나
 치유가 일어난다.

1. 2026년 5월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 6월 5일, 12일, 26일, 28일
- 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: 6월 13일, 20일, 21일, 27일, 28일
- 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 8월 7일부터/ 매월1회, 총 6차시 일정 (2박3일)
- 장 소 : 홀로스평생교육원(경남 함양군 서하면 황산길 53-70)
- 대 상 : 산림치유지도사, 산림치유전공자, 숲해설가, 유아숲지도사, 심리상담가
- 신 청 : 미내사 홈페이지(www.herenow.co.kr), 연락처 010-3748-8558
- 교육비 : 1회기당 40만원(숙식 포함)

차시	일정	교육내용
1-1	첫강의 8월 7(금)~9(일)	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
1-2	첫강의 8월 14(금)~16(일)	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
2	9월 11(금)~13(일)	치유의 체계: 힐링이 필요한 상태, 치유의 3요소, 잘못된 정보의 기억과 심신의 면역체계
3	10월 9(금)~11(일)	마음의 치유: 느낌 이해하기, 부정적 내적 독백에서 자유롭기, 낮은 자존감 치유, 문제해결
4	11월 13(금)~15(일)	치유 연습: 자존감 회복, 문제 해결을 위한 통찰, 자연 감각 회복과 기쁨
5	12월 11(금)~13(일)	질문법: 주제를 잊지 않기, 거울 되기, 자신의 반응과 상대 느끼기
6	2027년 1월 8(금)~10(일)	질문자의 자질: 거울 되기, 느끼기

5. 정신신경면역학

— 마음과 몸은 하나다.

이원규(홀로스평생교육원장)

"감정의 분자"라는 발견

20세기 후반, 캔디스 퍼트(Candace Pert)라는 한 신경과학자 겸 약리학자가 의학의 패러다임을 흔드는 발견을 했습니다.

그때까지 의학은 마음과 몸을 분리해서 다루었습니다. 마음은 정신과 의사의 영역이었고, 몸은 내과 의사의 영역이었습니다. 두 영역 사이에 어떤 다리가 있다는 것을 의학은 알고 있었지만, 그 다리가 어떤 물리적 형태로 되어 있는지는 잘 알지 못했습니다.

캔디스 퍼트는 그 다리를 분자 차원에서 보여주었습니다. 그가 연구한 것은 신경 펩타이드(neuropeptide)라는 물질입니다. 이 물질은 사람이 어떤 감정을 느낄때 그 감정에 대응해 나오는 화학 물질입니다. 화가 날 때는 화의 신경 펩타이드가, 두려울 때는 두려움의 신경 펩타이드가, 기쁠 때는 기쁨의 신경 펩타이드가 분비됩니다.

여기까지는 새로운 발견이 아니었습니다. 결정적인 것은 그 다음이었습니다. 캔디스 퍼트는 이 신경 펩타이드의 수용체(receptor)가 뇌에만 있는 것이 아니라 — 사람 몸의 거의 모든 세포에 있다는 사실을 밝혀냈습니다. 면역세포에도, 소화기관의 세포에도, 심장 세포에도, 피부 세포에도 신경 펩타이드의 수용체가 있습니다.

그러면 무엇이 달라지는가. 사람이 어떤 감정을 느끼면 그 감정의 화학 신호는 뇌에만 머물지 않는다. 몸 전체로 퍼져 나갑니다. 화가 나면 그 화의 화학 신호가 면역세포에 닿고, 두려움을 느끼면 그 두려움의 신호가 소화기관 세포에 닿습니다. 마음과 몸은 신경펩타이드라는 분자로 매 순간 직접 소통하고 있는 것입니다.

캔디스 퍼트는 자기 책의 제목을 Molecules of Emotion("감정의 분자")이라고 붙였습니다. 감정은 단순한 마음의 일이 아니라 분자 차원의 사건이기도 합니다. 이 발견 이후 의학은 정신과 신경과 면역을 따로 다루지 않고 통합된 시스템으로 보기 시작했습니다.

그것을 정신신경면역학(Psychoneuroimmunology, PNI)이라고 부릅니다.

치유 안내자가 PNI를 알아야 하는 이유.

안내자가 정신신경면역학을 알아야 하는 이유는 두 가지입니다.

첫째, 자기 안내의 과학적 토대를 다지려는 것입니다. 힐링퀘스트가 다루는 작업은 단순한 분위기 좋은 자연 활동이 아니라, 분자 차원의 실제 변화로 이어지는 작업입니다. 안내자가 그 사실을 알고 있어야 합니다. 누군가가 "그게 진짜 효과가 있어요?"라고 물을때, 안내자가 흔들리지 않고 답해야 합니다. 그러려면 PNI의 기본 원리를 알고 있어야 한다.

둘째, 참가자의 변화를 정확히 읽어내는 일입니다. 참가자가 자신의 변화를 느낄 때 — 어딘가가 가벼워지거나, 잠이 깊어지거나, 식욕이 돌아오거나 — 안내자가 그 변화의 메커니즘을 이해하고 있으면 그 변화가 어떤 차원에서 일어나는지를 정확히 짚어줍니다.

"기분이 좋아지셨네요"가 아니라 "부교감신경이 활성화되기 시작한 거예요. 그것이 면역계로도 이어집니다." 이 차이가 안내의 깊이를 만듭니다.

호르몬으로 보는 감정의 지도

감정이 호르몬으로 어떻게 표현되는지를 가장 흔히 만나는 네 가지로 정리해 보겠습니다. 안내자가 이 네 가지를 외우고 있으면 좋습니다.

아드레날린(Adrenaline) — 화의 호르몬. 화가 날 때 부신에서 분비됩니다. 혈관을 수축시키고, 혈류를 사지로 보내고, 심박수와 호흡을 빠르게 합니다. 근육이 빠르게 긴장하고, 시야가 좁아지고, 통증 감각이 둔해집니다. 모든 변화가 하나를 향합니다 — 싸울 준비. 사람이 위협을 받았을 때 자기를 지키기 위해 반사적으로 일어나는 반응입니다.

같은 호르몬이 두려울 때도 나옵니다. 다만 흐름이 약간 다릅니다. 두려움은 도주를 준비시키는 방향입니다. 혈류가 다리 쪽으로 더 강하게 흐르고, 심박수가 올라가고, 호흡이 가빠집니다. 사람의 몸은 화와 두려움 모두에 비슷한 호르몬으로 반응하지만, 그 호르몬이 어떤 행동을 준비시키느냐에 따라 미묘한 차이를 만듭니다.

이 호르몬이 짧게 분비되는 것은 자기를 지키기 위한 자연스러운 반응입니다. 그러나 일상에서 만성적으로 이 호르몬이 흐르면 — 작은 일에도 늘 화가 나거나 두려움이 깔려 있는 상태 — 그것은 곧 신체적 손상으로 이어집니다. 혈관이 지속적으로 수축되어 있으면 심혈관 질환이 오기 쉽고, 면역계가 만성적으로 억제되면 감염과 염증이 찾아옵니다.

도파민(Dopamine) — 기쁨의 호르몬. 기쁘고 만족스러울 때 나옵니다. 동기를 부여하고, 활력을 만들고, 어떤 행동을 반복하고 싶게 합니다. 무엇인가를 성취했을 때, 좋은 음식을 먹었을 때, 사람과 따뜻하게 만났을 때 — 이런 자리에서 도파민이 분비됩니다. 도파민이 충분히 흐르면 사람은 살아있다는 감각을 느낍니다. 부족하면 무기력해지고, 어떤 일에도 의욕이 안 생깁니다. 우울증의 한 측면은 이 도파민 회로의 기능 저하라고 할 수 있습니다.

옥시토신(Oxytocin) — 애정의 호르몬. 누군가와 따뜻하게 연결될 때 나옵니다. 어머니가 아이에게 모유를 줄 때, 사람이 사람을 안을 때, 신뢰하는 사람과 깊은 대화를 할 때 — 이런 순간에 옥시토신이 분비됩니다. 흥미롭게도 사람이 동물을 쓰다듬을 때도 옥시토신이 나옵니다. 동물 치료가 효과를 내는 메커니즘 중 하나입니다. 옥시토신은 사회적 유대를 강화하고, 신뢰를 쌓고, 스트레스 호르몬을 낮춥니다. 자연 안에서의 안전한 만남, 다른 참가자들과의 따뜻한 교류 — 이런 자리에서 옥시토신이 흐르고, 그것이 회복의 한 축이 됩니다.

엔도르핀(Endorphin) — 천연 모르핀. 몸 안에서 만들어지는 진통제이자 행복감을 주는 물질입니다. 격렬한 운동 후의 상쾌함, 한바탕 웃은 후의 편안함, 깊은 명상 후의 평화로움 — 이런 순간에 엔도르핀이 나옵니다. 외부의 마약이 만들어 내는 효과를 사람의 몸이 자체적으로 만들어 내는 것입니다. 이 네 가지 호르몬은 따로따로가 아니라 함께 작동합니다. 한 사람이 자연 안에서 따뜻하게 만날 때 — 옥시토신이 분비되고, 그 안전감 속에서 도파민이 활성화되고, 그 자리에서 엔도르핀이 함께 흐릅니다. 그 흐름이 만들어 놓은 호르몬의 배경 위에서, 그 사람의 면역계는 회복으로 향하는 환경을 갖게 됩니다.

마음의 상태와 면역계

안내자가 알아두어야 할 또 한 가지 사실은 — 마음의 어떤 상태가 면역계에 어떤 방향으로 작용하는지에 대한 것입니다.

- 면역계를 강화하는 마음의 상태가 있습니다.
- 면역계를 약화시키는 마음의 상태가 있습니다.

-희망

-좌절

-용기

-무기력

-감사

-낙담

-사랑

-분노의 만성화

이 구분이 말해주는 건 하나입니다. 마음은 "그저 마음의 일"이 아닙니다. 사람이 어떤 마음으로 하루를 살아가느냐에 따라 그 사람의 면역세포가 더 활성화되거나 덜 활성화됩니다. 같은 바이러스에 노출되었을 때 어떤 사람은 감염되고 어떤 사람은 감염되지 않는 차이의 한 부분이 여기에 있습니다.

치유의 작업은 호르몬과 면역계의 차원에서 일어나는 일입니다. 누군가가 자기 안의 어떤 매듭을 풀어내고 더 가벼워질 때, 그 사람의 마음만 가벼워지는 것이 아니라 그 사람의 면역세포도 함께 활성화됩니다. 자존감이 회복될 때, 문제의 한 면이 풀릴 때, 자연 안에서 깊은 기쁨을 만날 때 — 이 모든 자리에서 호르몬의 균형이 회복되고 면역계가 강해집니다.

이 메커니즘을 안내자가 정확히 알면, 안내가 단순한 위로의 차원이 아니라 신체적 회복의 차원이라는 사실을 자연스럽게 짚어줄 수 있습니다. 참가자에게 "마음이 가벼워지면 몸도 따라옵니다"라는 말이 빈말이 아니라 분자 차원의 실제 사건이라는 것이 안내자에게 분명할 때, 그 말이 참가자에게도 다르게 들어갑니다.

 다음 호에 계속...

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2025.09.16)

"자연이라는 동반자를 통해 내면을 치유하고,
균형 잡힌 삶의 예술을 시작하다."

참여자, 달팽이(심리상담학 박사수료, 산림치유지도사)

안내자, 백랑(힐링퀘스트 마스터)

숲으로 향한 치유와 성찰의 첫걸음

지난 2025년 9월 16일, 예순둘의 나이에 참여한 ‘힐링퀘스트 산림치유 프로그램’은 내 삶의 깊은 이정표가 되었다. 본래 프로그램 참여 후의 경험과 소감을 적어보는 것은 내면의 무의식적 느낌들을 의식화하고 구체화함으로써, 단순한 일회성 경험에 그치지 않고 삶의 실질적인 변화를 이끌어내기 위함이다. 연구 목적으로 작성된 설문 질문지는 과제물로서 의도적으로 문항이 많고 분량이 방대했지만, 정답이 없는 나의 경험 그대로를 솔직하고 편안하게 기록해 나가는 과정 자체가 커다란 내면 성찰의 여정이었다. 숲길을 걸으며 마주한 자연의 풍경들은 오랜 세월 내면에 묵혀두었던 감정의 응어리들을 풀어내는 치유의 시작점이었다.

숲에서 마주한 생명력과 내면의 그림자 직시

숲을 거닐며 가장 먼저 내 시선을 사로잡았던 것은 나무 사이에 끼어 있던 작은 열매와 나비의 허물이었다. 그 작고 고요한 모습 속에서 나는 강인한 생명력과 동시에 거스를 수 없는 허무함을 한꺼번에 느꼈다. 자연은 이렇듯 삶의 양면성을 가감 없이 그대로 보여주고 있었으며, 온전한 자연의 모습 그 자체가 참으로 아름답고 신비롭게 다가왔다.

이 강렬한 경험은 늘 무언가를 감추고 포장하려 했던 나의 마음과 생각에 큰 균열과 변화를 가져왔다. 내면의 불안과 두려움을 애써 외면하고 숨기려 하기보다는, “나는 지금 불안하다, 두렵다”라고 솔직하게 인정하는 자세가 무엇보다 필요하다는 엄연한 깨달음을 얻은 것이다. 신기하게도 내 감정을 가만히 인정해 주는 순간, 짓누르던 마음의 무게가 한결 가벼워짐을 느낄 수 있었다.

숲의 고요함 속에서 문득 어린 시절 아버지로부터 받았던 두려움과 불안의 기억들이 선명하게 떠올랐다. 늘 집안 전체에 무겁게 감돌던 그 공포의 분위기가 수십 년이 지난 지금까지도 여전히 제 안에 고스란히 남아 괴롭히고 있음을 직시하게 되었으며, 이 슬픔의 순간에 숲은 내게 *“나는 이미 충분하다. 있는 그대로의 나를 받아들여라”라는 위로와 해방감을 선물하였다. 오랜 세월 나를 옥죄어 온 불안은 실체가 있는 것이 아니라 내 마음이 만들어 낸 허상이었음을 깨달았고, 거친 환경 속에서도 당당히 서 있던 ‘벚나무’의 자태를 보며 고통을 극복해 낸 본연의 진짜 자아를 발견하였다.

거울이자 동반자로서의 자연 : 닮음과 다름

힐링퀘스트를 통해 깨달은 자연의 의미는 명확하다. 자연은 내면을 비추는 맑은 거울이자 삶을 곳곳이 지탱해 주는 동등한 동반자이다. 거대한 향나무 곁에 아주 작은 풀 한 포기 의연하게 서 있는 모습을 보았을 때, ‘작아도, 초라해 보여도 있는 그대로 이미 충분하다’라는 묵직한 가르침을 전달받았다.

- 숲과의 닮은 점 : 모진 풍파와 무거운 짐을 지면서도 똑바로 서서 묵묵히 삶의 연륜을 증명해 내는 늙은 나무들처럼, 나 역시 일상의 불안 속에서 도망치지 않고 이를 감당하며 삶을 견뎌내고 있다는 사실이다.

또한 내면 깊은 곳에 다채로운 감정과 에너지를 품고 진실한 모습을 드러내고자 노력한다는 점이 닮았다.

- 숲과의 차이점 : 숲은 아무런 가치 판단 없이 자연 그대로의 모습을 유지하지만, 나는 지나친 완벽주의와 타인의 평가에 대한 극심한 두려움 때문에 자신을 끊임없이 몰아붙인다는 고질적인 차이가 있었다. 그러나 이러한 차이점은 좌절이 아닌 앞으로 성장하고 치유를 향해 나아가야 할 방향을 짚어주는 고마운 신호등이 되었다.

전문 안내자의 가르침과 구체적 치유 기법

이번 여정에서 전문 안내자가 제시한 두 가지 실전적 마인드 컨트롤 기법은 내면의 알아차림 역량을 극대화하는 핵심 열쇠가 되었다.

자연물과의 소통을 위한 '동의 구하기' 의식: 자연을 함부로 착취하지 않고 진정으로 교감하기 위해 이기심을 내려놓고 동의를 구하는 겸손함이 필수적임을 배웠다. 눈을 감고 깊은 호흡을 하며 딱 3초간 기다린 후, 온몸으로 느껴지는 미세한 온기를 통해 동의 여부를 확인하는 정교한 훈련을 체득했다. 이때 자연물이 건네는 긍정(생명력)과 거절(허무함)의 신호 모두가 삶의 일부임을 수용하며 '감정의 확장'을 완수했다.

불안과 두려움의 시각화 및 해체 : 마음을 짓누르는 추상적인 불안의 감정을 가슴속에 들어있는 '구체적인 하나의 컵' 모양으로 생생하게 시각화하여 손으로 직접 몸 밖으로 꺼내어 바라보도록 인도받았다. 이를 통해 평생 두려워했던 감정의 컵이 실상 알맹이 없는 허상에 불과함을 깨달았으며, 불안을 적극적으로 규정해 회피하는 대신 오랜 상처를 입은 가여운 아이를 만나듯 다정하게 대화하는 성숙한 관리 태도를 마스터했다.

관계의 통찰과 존재론적 가치관 변화

대자연 속에서 웅장하게 서 있던 강인한 나무가, 사방으로 무겁게 뻗은 수많은 가지의 짐을 묵묵히 지탱하면서도 하늘을 향해 똑바로 서 있는 장엄한 모습 속에서, 지난 세월 힘겨운 인간관계 속에서도 도망치지 않고 가정을 곳곳이 지켜온 스스로의 노고와 62년 세월의 숭고한 연륜을 비로소 인정하게 되었다. 스스로 능력이 부족하다고 자책했던 과거를 반성하고 대견한 자신을 포용하게 되면서, 저마다의 삶의 무게를 지탱하는 타인에 대한 깊은 존중과 뜨거운 공감 능력이 형성되었다. 끊임없이 성취하고 증명해야만 가치 있는 인간이라며 채찍질하던 잔혹한 태도를 내려놓고, “나는 아무것도 더하지 않아도, 지금 이 모습 이대로 완벽하게 충분하다”라는 가치관의 대전환을 완수했다.

일상으로의 확장 및 지속 가능한 행동 다짐

프로그램 참여 전에는 불안이라는 괴물에게 일방적으로 지배당하는 노예의 삶이었다면, 참여 후에는 그 정체를 간파하고 조절할 수 있는 존엄한 주인의 힘을 획득하게 되었다. 이를 일상에 지속 가능하게 투영하기 위해 다음과 같은 구체적 액션 플랜을 실천하고자 한다.

즉각적인 실행력 강화: 불안을 핑계로 행동을 뒤로 미루던 나쁜 습관을 단호히 줄이고, 매일 원인이 되는 일들을 아주 작은 실천 단위로 쪼개어 즉각 실행에 옮김으로써 건강한 성취감을 차곡차곡 쌓아 나갈 것이다.

성숙한 감정 알아차림 유지: 거친 감정이 고개를 들 때 삼인칭의 시선으로 객관적으로 바라보며, 불안의 정확한 크기, 경계, 깊이를 구체적으로 측정하고 다정하게 직면하는 고도의 자기돌봄 메커니즘을 강화하겠다.

자기돌봄 루틴의 제도화: 정기적으로 숲을 찾는 산책 루틴을 수립하고, 나무 곁에서의 깊은 명상 및 자연물에게 동의를 구하는 소통 의식을 일상에서 꾸준히 지속하여 내면의 완벽한 균형을 유지할 것이다.

결론

나에게 자연은 단순히 힐링을 위해 잠시 들르는 수동적인 배경이 아니라, 인간적 성장과 영혼의 치유 여정에서 가장 신뢰할 수 있는 우주적 동반자이자 영원한 안식처이다. 이번 힐링퀘스트 여정은 메마른 내면세계와 거친 외부 세계를 단단하게 통합시켜 준 소중한 영혼의 세례였다. 앞으로 세상의 기준에 맞추어 완벽해지려고 자신을 고문하지 않고, 사랑하는 가족 및 주변 사람들과 서로의 다름을 존중하고 따뜻하게 포용하며, 평화롭고 균형 잡힌 삶의 예술을 완성해 나갈 것을 엄숙히 다짐한다.



힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가 후기 (2026.03.20~03.22)

자연은 나를 선언하게 했다.

"나는 모든 흐름 앞에 당당하고 자유롭다!"

참여자, 새물내 (형짚인형작가, 산림치유복합 석사)

‘긴장감’은 나에게 자주 찾아오는 부정적인 감정이다.

오늘도 그 감정이 찾아와 조용히 눈을 감고 ‘긴장감’을 떠올려 보았다. 얼굴과 어깨에 힘이 들어가 뻣뻣하다. 가슴이 거칠게 두근거리고, 마치 커다란 돌덩이를 올려놓은 듯한 답답함이 전해진다. 예전 같으면 피하고 싶었겠지만, 이제는 차분하게 그 감정이 내 안에 머물기를 허락한다. 그리고 깊게 바라본다. 한참을 그 불편함과 함께한다.

그러자 요동치던 두근거림이 점점 약해지고, 짓누르던 답답함도 열어지기 시작한다. 나는 그 감정을 흐르는 강물에 살포시 실어 보낸다. 그 감정이 시나브로 물에 녹아 흘러가는 모습을 무심코 바라본다. 깊은 호흡과 함께 천천히 눈을 뜬다. 마음이 한결 가볍다.

다시 눈을 감고 ‘긴장감’을 떠올려 본다. 처음 느꼈던 그 날카로운 두근거림이나 압박감이 몰라보게 희미해졌다. 얼굴은 부드럽게 이완되었고, 어깨가 편안하게 내려갔다. 이제 내 몸과 마음은 그 감정에 크게 동요하지 않는다. 교육원에서 공부한 내용들이 조금씩 내 안에 스며든다.

나는 멈춰 있는 존재가 아니다. 단단한 몸을 가지고 있지만, 그 안에서는 끊임없이 무언가가 흐르고 있다.

보이지 않는 움직임들이 모여 '나'라는 형태를 잠시 이루고 있을 뿐이다.
 그래서 나는 고정된 존재가 아니라 흐름 위에 머물러 있는 하나의 장면이다.
 지금의 나도, 결국은 지나가고 있는 중이다.

감정 또한 그렇다. 그저 과거의 흔적일 뿐, 지금의 나에겐 존재하지 않는다.
 감정은 강물처럼 흐른다. 우리는 그저 흘러가는 감정을 바라보기만 하면 된다.
 설령 금방 흘러가지 않더라도 그 또한 내버려두면 그만이다.
 '~해야 한다'는 나의 낡은 기준에 스스로를 가둘 필요는 없다. '긴장하지 말아야 해', '늘 편안하고 즐거워야 해'라는 강박적인 생각들을 가만히 놓아주자.
 대신 "지금 긴장했구나", "불편하구나"라며 나의 상태를 있는 그대로 허용하자.

마스터님의 말씀처럼 이 불편함은 나를 더 큰 기쁨과 자유로 안내하기 위해 찾아온 '기적' 같은 선물이자 통로다.



" 나는 이 선물을 피하지 않고

오롯이 마주하며 지금 이 순간에 깨어 있기로 했다. "

" 나는 이제

나의 모든 흐름 앞에서 당당하고 자유롭다! "

힐링퀘스트 마스터 후기 (2023.08.26 ~ 08.28)

자신을 있는 그대로 인정할 때,
삶은 풍요로운 흐름을 되찾는다.

달빛 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유지도사)

4차 과정은 자존감 회복, 문제해결을 위한 통찰, 자연 감각의 회복과 기쁨이다.
자존감 회복은 자신에게 일어난 변화를 집착과 저항 없이 받아들이는 것이다.
그런데 대부분 자신에게 일어난 변화가 두렵기 때문에 집착과 저항을 한다.

왜 두려워할까? 좋음으로 가득 찬 이 상황이 끝나면 허전할 것 같고, 아쉬울 것 같고, 다시 내려오는 것 같고 그래서 좋은 것에 계속 집착하게 된다. 하지만 그 좋음도 오래 있다 보면 다시 서서히 멀어지며 지루해질 수 있으므로 좋은 것도 일어났다 사라짐을 알아채면 집착하지 않을 수 있다.

저항하는 마음도, 싫은 것이 자신에게 일어나면 하기 싫고, 받아들이기 싫어서 마음이 상하고 표정이 굳는데 내가 싫어하는 변화가 오더라도 기꺼이 받아들이고 저항하는 마음을 잘 관찰하다 보면 저항하는 그 느낌도 서서히 멀어짐을 알 수 있다. 이런 집착하는 마음, 저항하는 마음을 받아들이는 것이 초연해지는 것이고, 초연함이 바로 자존감 회복인 것을 다시 한번 복습하게 되었다.

인턴과정을 하면서 자신이 옳다는 관점에 묶여 있으면 문제해결이 안됨을 지켜 보았고, 또 스스로 자기 생각과 사고의 틀이 바뀔 때 치유가 일어남을 보았다. 또한 우리는 모두가 완벽한 인간이 아니라는 질투할 수도 있고, 욕심을 부릴 수도 있으므로 지금 그런 마음이 올라옴을 알아차리고 그런 나를 인정하며 사는 것이 인간관계를 더욱 좋게 하고 자신의 삶도 훨씬 더 풍요로워짐을 알게 되었다.

치유 밥상

생명, 사랑으로 기운을 채우다.

참여자, 비자나무 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유지도사)



히요~ 히 오호~ 소쩍~

5월에 숲은 보이지 않는 무한한 사랑의 힘과 소리와 빛으로 넘쳐납니다. 태양의 기운이 온천지에 퍼져나가 자신의 기운을 마음껏 펼치는 시기이며, 생명의 사랑을 나누는 시간이기도 하지요.

자기의 열매 모습대로 키워내는 여름의 시작입니다.

우리의 몸은 소우주이며 병은 천지 기운의 변화에 의해 생기고, 절기의 흐름에 고칠 수 있듯이 먹는 것도 제때 우주 자연의 기운을 받으며 자란 제철 음식을 먹어야 함이지요.

제철에 따라 살고 제철의 것을 먹고, 제철에 맞는 삶을 살아야 제대로 사는 것이지요. 약(藥)이란 즐거움을 주는 풀이며 신나게 하는 음식으로 우주 자연의 기운을 받아 자라는 풀, 곡식을 뜻하지요.

5월은 생명 사랑으로 기운을 널리 퍼지게 하는 치유 밥상을 차렸습니다. 오랜 시간 고아 낸 소갈비에 능이와 시금치, 삼잎국화 채소를 넣어 담백하니 끓인 따뜻한 갈비탕으로 원기를 보강해 주어 면역력을 높이고 천연 소화제인 능이로 소화력을 쭉~욱 끌어올렸다,

작년에 홀로스에서 담근 김장김치에 등갈비를 넣어 몽근하게 끓여 낸 묵은지 갈비찜과 참죽나물 줄기로 육수를 내어 도토리 묵밥으로 몸에 독성을 빼내고, 400고지에 위치한 청정한 바람과 햇볕을 머금고 하얗게 피어난 아카시꽃 튀김, 참죽나물 부각, 머위 들깨탕으로 정성 한 줌으로 생명 사랑 에너지를 듬뿍 채웠답니다.

2026년 5월 4회차 힐링퀘스트 참가자들

함께한 순간, 소중한 우리 ♡

함께 웃고, 함께 나누고, 함께 걸은 시간들
우리의 이야기는 계속됩니다



좋은 사람들과
보내는 시간은
언제나
특별합니다 ♡



작은 웃음이 모여
큰 행복이 되고,
함께라서 더 따뜻했던
우리의 하루하루 ♡



앞으로도 함께
꽃길만 걸어요 ♡

힐링케스트 마스터	약력 및 경력
	- 강사명: 송정희(백량, 힐링케스트 마스터, 서울) - 약력 충북대 산림학 박사 산림치유지도사1급/ 산림교육전문가/ IAA국제아로마테라피강사전분가/ 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: 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(겨울쵸, 힐링퀘스트 퍼실리테이터) - 약력 경상국립대 산림환경자원학 석사 산림치유지도사 1급/ 사회복지사 2급 산림교육전문가/ 자연예술놀이전문가 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

-나눔소식안내-

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.