



힐링퀘스트 : 숲·치유·상담

치유의 황금율 2026년 7월 (제7호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼 | 힐링퀘스트란 무엇인가(7부) - 신경정신면역학: 마음과 몸은 하나다(2)
- 프로그램 후기
- 치유답상
- 프로그램 활동 사진
- 진행자 소개
- 프로그램 안내
- 나눔소식 안내



힐매 강좌안내



과월호 소식지

치유는 주제를 품는 순간부터 시작된다

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

힐링퀘스트에서 참가자에게 치유를 일으키는 가장 중요한 도구는 질문이다.

좋은 질문은 단순히 답을 찾기 위한 과정이 아니다. 질문은 평소 의식하지 못했던 삶의 문제와 마음의 움직임을 알아차리게 하고, 무의식 속에 숨어 있던 주제를 의식의 자리로 끌어올린다.

그래서 힐링퀘스트의 시작은 숲에 동의구하고 들어가기 전, 자신의 삶의 주제를 만나는 시간으로부터 시작된다.

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

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜, 이연실 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 06월 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

치유사는 참가자들에게 질문한다.



“오늘 숲에 오신 이유는 무엇인가요?”

“이 숲에서 얻고자 하는 것은 무엇인가요?”

참가자는 잠시 눈을 감고 자신의 삶을 돌아본다.

마음의 평화가 깨지는 순간,

반복되는 갈등,

놓고 싶지만 놓아지지 않는 문제,

오랫동안 해결되지 않은 마음의 무게를 떠올려 본다.

그리고 그 문제를 한 문장으로 적어보거나, 자유롭게 이야기로 나눈다.

그 문장이 오늘 숲에서 함께할 삶의 주제가 된다.

또한 그 주제가 해결된 자신의 가볍고 자유로운 모습을 상상해 보게 한다.

주제를 의식화하는 순간, 치유의 여정은 이미 시작된다.

- 다음호에 계속 ~

2026년 7월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 7월 7일, 13일, 21일, 27일
- 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: 7월 5일, 6일, 12일, 13일, 19일, 20일, 26일, 27일
- 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)

따뜻한 후원을 기다립니다

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)

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

힐링퀘스트란 무엇인가 (7부)

- 정신신경면역학: 마음과 몸은 하나다(2)

이원규(홀로스평생교육원장)

"쾌의학" — 기분 좋은 방향으로 움직이면 낫는다.

일본의 우류 료스케라는 분이 정리한 한 가지 의학 원리가 있습니다. 이름은 쾌의학(快醫學)입니다. 핵심은 단순합니다. "몸이 기분 좋은 방향으로 움직이면 낫는다."

이 원리는 처음 들으면 어이없을 만큼 단순합니다. 기분 좋게 하면 낫는다고? 이 단순한 원리가 정신신경면역학의 거의 모든 발견을 한 줄로 요약한다고 할 수 있습니다.

따뜻한 물에 들어가는 것, 마사지를 받는 것, 좋아하는 음식을 먹는 것, 사랑하는 사람과 시간을 보내는 것, 자연 속에서 산책하는 것 — 이런 활동이 기분 좋은 방향입니다. 기분 좋게 만드는 활동은 옥시토신·도파민·엔도르핀을 분비하고, 그 호르몬들이 부교감신경을 활성화하고, 부교감신경이 면역계를 회복시킵니다.

쾌의학이 말하는 것은 하나입니다. 기분 좋게 만드는 활동을 일상에 충분히 포함하는 것이 가장 강력한 치유 방법의 하나라는 것이지요.

이 원리가 힐링퀘스트와 만나는 자리가 있습니다. 힐링퀘스트는 자연에서 기쁨을 만나는 자리를 의도적으로 만듭니다. 그 기쁨이 단순한 분위기가 아니라 신체적 회복의 차원이라는 것을 안내자가 알고 있으면, 자연 활동의 한 시간 한 시간이 더 의미 있게 다뤄질 것입니다.

"사랑이 치유한다" 는 한 실험

캔디스 퍼트의 발견을 뒷받침하는 또 한 가지 흥미로운 실험이 있습니다. 동물 실험이지만 사람에게도 그대로 적용될 수 있을 것입니다. 해리 할로우의 실험으로 육아와 발달 심리학에서 신체 접촉, 애정, 정서적 유대감이 필수적이라는 인식을 확립했습니다. 그는 새끼 원숭이들을 두 그룹으로 나누어 키웠는데, 한 그룹은 수건과 같은, 부드럽고 따뜻한 수건으로 감싼 수건 어미에게 접촉해 키웠고, 다른 그룹은 — 비교를 위한 조건으로 — 철사로 만든 모형 어미가 우유만 주는 환경에서 키웠습니다. 두 그룹 모두 영양과 위생은 같은 수준으로 관리했습니다.

그런데 결과는 크게 달랐습니다. 수건 원숭이가 키운 그룹은 정상적으로 자랐지만, 철사 모형이 키운 그룹은 우울 증상을 보였고, 사회적 행동이 거의 없었고, 면역계가 약했습니다. 이 그룹의 새끼들은 만성적인 코르티솔(스트레스 호르몬) 분비가 일어났고, 천연 모르핀(엔도르핀)이 거의 측정되지 않았습다.

흥미로운 부분은 그 다음입니다. 우울 증상을 보이는 그룹의 새끼 원숭이들에게 다른 어미 원숭이를 들여보내 안아 주게 했습니다. 며칠 만에 새끼들의 우울 증상이 사라지기 시작했습니다. 코르티솔 수치가 정상으로 돌아왔고, 엔도르핀이 회복되었습니다. 이 실험이 의미하는 것은 한가지입니다. '사랑과 따뜻한 접촉이 호르몬 차원에서 치유 효과가 있다.'라는 것입니다. 위로의 말이 아니라 — 호르몬과 면역계의 실제 회복인 것입니다.

이 실험은 사람의 호스피스 병동, 어린이 병원, 정신과 병동에서 비슷하게 재현됐습니다. 사람과의 따뜻한 접촉이 회복의 결정적 요소임을 의학계도 인정합니다.

힐링퀘스트의 안내자가 기억해야 할 것은, 이 작업이 단순히 마음의 위로가 아니라는 점입니다. 한 사람이 자기 자신과 화해하고, 다른 사람들과 따뜻하게 만나고, 자연과의 깊은 연결을 회복할 때 — 그 사람의 호르몬과 면역계는 실제로 회복됩니다. 안내자의 일은 그 회복이 일어나는 자리를 만드는 것입니다.

— 사례

힐링퀘스트 강의에서, 한 참가자가 이렇게 물었습니다.

"그러니까 마음이 몸에 영향을 미친다는 것은 알겠는데, 반대로 몸이 마음에 영향을 미치는 것도 있나요?"

안내자가 답합니다.

"물론입니다. 양방향이에요. 몸의 상태가 마음을 바꾸기도 합니다. 우리가 잘 자고 잘 먹으면 마음이 자연스럽게 안정되고, 잠을 못 자거나 영양이 부족하면 별일 아닌데도 짜증이 나죠. 운동을 하면 기분이 좋아지는 것도 같은 메커니즘이고요. 그래서 마음과 몸은 한 시스템입니다. 한쪽이 어떻게 되면 다른 쪽이 같이 영향받습니다. 그 의미는, 한쪽으로 들어가면 다른 쪽도 따라온다는 거예요. 마음으로 들어가서 풀어 줘도 되고, 몸으로 들어가서 풀어 줘도 됩니다. 그런데 자연 활동은 양방향으로 동시에 들어가는 것입니다. 자연 안에서 몸이 회복되면서 마음도 풀리고, 마음이 풀리면서 몸도 가벼워집니다."

또 한 참가자가 이렇게 물었습니다.

"그럼 무조건 좋은 마음만 가지면 되는 건가요? 화가 나도 참고, 슬퍼도 참고?"

안내자는 한 호흡 멈추고 답합니다.

"아니요, 그게 정반대예요. 화나 슬픔을 참는 것이 가장 안 좋습니다. 화는 화로 다 통과시켜야 하고, 슬픔은 슬픔으로 다 통과시켜야 합니다. 다만 그 감정에 끌려가서 그것이 전부가 되어버리지는 않는 자리에 있어야 합니다. 화가 나는 그 순간 화의 호르몬이 분비되는 건 자연스러운 거예요. 자기를 지키기 위한 반응이니깐요. 그 화가 일어난 후 풀리면 그 호르몬이 정상으로 돌아옵니다. 문제가 되는 것은 그 화가 풀리지 않고 만성적으로 깔린 경우입니다. 그러면 스트레스 호르몬이 만성적으로 분비되고, 그것이 몸에 손상을 줍니다.

그래서 안내자가 참가자에게 권하는 것은 '좋은 마음을 가지세요'가 아니라 '지금 일어나고 있는 감정을 그대로 흐르도록 통과시키세요'예요. 통과시키면 풀리고, 풀리면 호르몬도 정상으로 돌아옵니다." 힐링퀘스트는 그 부정적 감정을 흘러가게 하는 법을 배웁니다.

이 답에는 한 가지가 들어 있습니다. 안내자는 정신신경면역학을 단순한 "긍정적 사고" 권유로 환원하지 않습니다. 부정적 감정도 호르몬 차원에서 자기를 지키기 위한 반응이고, 그것을 억압하는 것이 더 큰 손상을 만든다는 점을 안내자가 정확히 이해하고 있다는 점입니다.

한 사례 — 만성 통증의 호르몬 이해

한 참가자(이하 사례 G)가 만 참가자(이하 사례G)가 만성적인 어깨 통증을 호소했습니다. 검사를 해도 큰 이상은 없는데 늘 어깨가 무겁고 아프다는 것이었습니다. 직장에서 하루 종일 긴장 상태로 지내고, 집에 와도 마음이 풀리지 않는 일상이 몇 년째 이어지고 있었습니다.

안내자는 그의 직장 생활 속의 긴장 패턴을 함께 들여다보았습니다. 만성적인 긴장 상태가 코티솔의 만성 분비로 이어지고, 그 코티솔이 근육의 만성 수축을 만들고, 그 수축이 어깨의 만성 통증으로 표현되고 있다는 메커니즘을 설명해 주었습니다. 어깨의 통증은 어깨의 문제가 아닐 수 있어요. 어깨는 몸 전체의 긴장이 가장 자주 모이는 자리거든요. 직장에서 늘 긴장하고 있는 그 자리에서 어깨도 같이 긴장하고 있고, 그 긴장이 풀리지 않은 채 만성화되면서 통증으로 표현되고 있는 것 같습니다."

이 설명이 그 참가자에게 큰 의미가 있었습니다. 그동안 어깨를 마사지 받고, 운동을 해보고, 진통제를 먹어봐도 잠시 풀릴 뿐 다시 돌아오던 통증이었습니다. 어깨가 문제가 아니라 일상의 긴장 패턴이 문제라는 것이 보이자, 그 사람이 다뤄야 할 자리가 분명해졌습니다.

자연에 맡기기 시간에 그 참가자는 큰 바위에 한참을 기대어 있었습니다. 바위의 안정감이 자신에게 전해지는 것을 느꼈다고 했다. 돌아온 그는 이렇게 말했습니다.

"그동안 내 어깨는 늘 어떤 무게를 들고 있는 것 같았어요. 바위에 기대어 있다가, 바위가 그 무게를 잠시 받아주는 것 같다는 느낌이 들었습니다. 어깨가 잠시 쉬어도 된다는 걸 그때 알았어요."

이 경험은 단순한 비유가 아닙니다. 그 자리에서 그 참가자의 어깨 근육이 실제로 풀어졌고, 코르티솔이 잠시 줄어들었고, 부교감신경이 활성화되었습니다. 분자 차원의 실제 변화라 할 수 있습니다. 그 한 시간의 경험이 그 사람의 만성 통증 전체를 풀어내지는 못했지만, 풀리는 방향으로의 첫 신호가 켜졌다고 할 수 있습니다.

안내자는 그 자리에서 호르몬 메커니즘을 설명하지 않았습니다. 그 설명은 이미 첫 시간에 했고, 자연 경험의 순간에는 그저 그 경험이 충분히 자기 안에 자리 잡도록 했습니다.

"어깨가 잠시 쉬어도 된다는 걸 알았다는 것 — 그것이 큰 발견이군요."

이 한마디가 거울이었습니다. 그 발견이 그 사람의 무의식 안에 자리 잡도록 안내자는 그 자리를 다시 일깨우고 그 마음을 보호했습니다.



안내 포인트

호르몬 네 가지를 외워둔다. 아드레날린(화·두려움), 코르티솔(만성 스트레스), 도파민(기쁨), 옥시토신(애정), 엔도르핀(평화). 이 다섯 가지가 안내자의 기본 어휘다. 참가자의 변화를 설명할 때 자연스럽게 이 어휘를 쓸 수 있어야 한다.

마음과 몸의 양방향성을 짚어준다. 참가자가 마음의 변화를 몸이 따라가는 경험을 할 때, 또는 몸의 변화가 마음을 바꾸는 경험을 할 때 — 안내자는 그 양방향성을 짚어준다. "마음이 가벼워지면 몸도 가벼워집니다. 그리고 몸이 가벼워지면 마음도 가벼워집니다. 이건 한 시스템이거든요." 이 말이 참가자가 자기 회복을 더 신뢰하게 만든다.

부정적 감정을 부정하지 않는다. 정신신경면역학을 잘못 받아들이면 "긍정적사고"의 강요가 됩니다. 안내자는 그 함정에 빠지지 않는다. 화·슬픔·두려움은 자기를 지키기 위한 자연스러운 반응이고, 그것을 억압하는 것이 더 큰 손상을 만든다. 안내자가 원하는 것은 좋은 감정만 가지는 것이 아니라, 일어난 감정을 통과시키는 것이다.

기분 좋은 방향을 일상에 포함한다. 참가자가 일상으로 돌아간 뒤를 위해 안내를 할 때, 안내자는 쾌의학의 원리를 인용합니다. 매일 자기를 기분 좋게 하는 활동을 한 가지씩이라도 일상에 포함하는 것 — 그것 자체가 호르몬 차원의 치유 작업이다.

과학적 사실로 신뢰를 쌓되, 그 사실을 들이밀지는 않는다. 안내자가 정신신경면역학을 알아두는 것은 신뢰의 토대를 만들기 위해서다. 그러나 모든 자리에서 호르몬 이름을 들이대지는 않는다. 참가자가 의심하는 자리, 메커니즘이 궁금한 자리에서 한 두가지 짚어주면 충분하다. 자연의 자리에서는 자연이 안내자다.



자기 점검 질문

- 나는 캔디스 퍼트와 신경 펩타이드 이야기를 1분 안에 설명할 수 있는가?
- 호르몬 네 가지(아드레날린·도파민·옥시토신·엔도르핀)와 그것이 어떤 감정·상황에 분비되는지를 외우고 있는가?
- 나는 참가자에게 "긍정적 사고를 하라"는 권유와 "감정을 통과시키라"는 권유의 차이를 분명히 설명할 수 있는가?
- 내 일상에서 호르몬 차원의 회복을 만들어 주는 활동은 어떤 것이 있는가?
그 활동을 충분히 하고 있는가?
- 참가자가 자기 몸의 어떤 신호 — 통증, 긴장, 피로 — 를 보일 때, 나는 그 신호를 호르몬과 신경계의 차원에서 읽어줄 수 있는가

"감정은 단순히 마음의 일이 아니에요. 캔디스 퍼트라는 학자가 발견한 것은

— 감정이 신경 펩타이드라는 분자로 표현되고,

그 분자가 우리 몸 전체의 세포에 영향을 미친다는 사실이에요.

마음이 어떤 상태에 있느냐에 따라 우리 몸의 면역계가 다르게 반응합니다.

마음과 몸이 분리되어 있지 않은 거예요."

- 힐링퀘스트 2차 강의 중에서



→ 다음 호에 계속...

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2025.11.06)

깊은 걱정과 두려움은 사실, '기우'에 불과했다.

참여자, 해안찾기(심리상담학 박사수료, 산림치유지도사)

안내자, 백량(힐링퀘스트 마스터)

"괜찮아 안심해"

어느 늦가을, 숲으로 떠난 발걸음은 단순히 자연을 구경하러 가는 길이 아니었습니다. 나뭇잎의 색깔, 나무의 식생, 그리고 계절의 순환을 마주하며 숲이라는 공간이 비로소 제게 '살아있는 친구'로 다가왔던 특별한 시간이었죠. 특히 탁자에 앉아 바람에 흩날리는 형형색색의 낙엽 비를 바라보던 순간은, 자연이 배경이 아닌 저와 교유하는 생명체임을 온몸으로 느낀 찰나였습니다. 숲은 때로는 신처럼, 때로는 아빠처럼, 또 때로는 다정한 친구처럼 제게 말을 걸어오고 있었습니다.

"괜찮아, 안심해" 숲이 건네준 이 짧은 한마디는 제 안의 깊은 걱정과 두려움이 사실은 '기우'에 불과했음을 깨닫게 해주었습니다.

우리는 모두 같은 생명체로서 잠시 이 시대를 놀리다 떠나는 존재들입니다. 숲을 보며 내가 서 있는 이 자리 역시 치열한 생존의 현장이지만, 동시에 바람에 흔들리는 나뭇가지처럼 유연하게 살아가는 법을 배웠습니다. '생명은 순간이고 공간은 영원하다'라는 진리 앞에서, 지금, 이 순간을 온전히 살아가는 것의 소중함을 다시금 되새겼습니다.

이번 퀘스트에서 가장 생소하면서도 흥미로웠던 점은 자연에 말을 걸고, 동의를 구하며, 기다리는 의식이었습니다.

처음에는 어색함에 머뭇거렸지만, 어느새 어린아이처럼 순수해진 저를 발견할 수 있었습니다. 거절조차도 내 안의 감정을 알아차리는 신기한 과정이었고, 자연과 대화를 나누는 시간은 더없이 즐거웠습니다.

안내자님의 친절하고 진지한 시연 덕분에 저는 자연을 대하는 새로운 태도를 보이게 되었습니다. 이제는 마음이 복잡해질 때면, 다시 숲을 찾아가 자연에 질문을 던지고 그 안에서 지혜를 얻으려 합니다.

"서두르지 마라, 애쓰지 마라. 있는 그대로 조화롭다."

자연은 그저 바람이 불면 흔들릴 뿐, 절대 서두르지 않습니다. 무엇을 선택하든 그것은 문제가 아니라 선택의 문제일 뿐이며, 모든 행동에는 뜻과 길이 있다는 것을 깨달았습니다. 덕분에 마음은 한결 푸근해졌고, 조급함은 느긋함과 평안함으로 바뀌었습니다.

'자연이 없다면 치유라는 것이 존재할 수 있을까?'라는 질문을 스스로에게 던져봅니다. 자연은 곧 우리 자신입니다. 앞으로 복잡한 문제를 마주할 때마다 숲으로 달려가 기본으로 돌아가려 합니다. 어떤 결정을 하든 생명보다 소중한 것은 없기에, 그 안에서 답을 찾고 위로받으며 살아가고 싶습니다.

나라는 고유성을 간직한 채, 자연의 순리대로 오늘도 한 걸음 천천히 나아갑니다. 잊기 쉬운 자연과의 교감을 일깨워준, 참으로 따뜻하고 감사한 시간이었습니다.

힐링퀘스트 퍼실리테이터 참가 후기 (2025.09.12~09.14)

자신에게 다정해진 마음으로,
'아들 곁에 머물러 주기!'

참여자, 겨울숲 (산림치유지도사)

이번 힐링퀘스트는 실질적인 안내자, 대상자가 되면서 진행이 됐다. 오감을 통해서 투명한 거울 되어주기를 했다. 오감을 느끼기보다 말에 집중이 되었다. 안내자를 할 땐 내 기준이 떠올라서 궁금증에 관한 이야기가 나와 물든 거울이 되었다.

연습을 통한 반복 학습이 필요하다. 품은 주제를 이루어주는 것을 도와주기도 하고 도움받기도 하고 받기만 했던 힐퀘를 안내자가 되어서 해보는 경험은 온몸을 긴장하게 했다. 긴장하는 이유는 잘하고 싶은 욕구 때문이라는 것을 깨달았다. 월인님께서 나를 자유롭게 하려면 내가 나를 괜찮다고 할 수 있어야 한다고 하셨다. 그래, 타인 남편 탓만 했던 시간, 다툼의 시간이 스쳤다. 그리고 '아하!'가 왔다. 잘하고 싶은 내가 있다. '잘 하지 않아도 괜찮아' '오해 받아도 괜찮아' '몰라도 괜찮아' 내가 나에게 다정하게 말했다.

〈주제 품기〉

나의 주제는 "아들과 마음을 소통하여 무기력과 우울을 벗어날 수 있게 도와주고 싶다" 주제를 품고 나갔다. 자연을 둘러보고 바람에 마음이 끌렸다. 바람은 어디에도 머물고 있다. 교육원 입구에 있는 나무수국에 머물고 있는 바람에 동의 구하기를 자연에 맡길기를 시작했다.



힐링퀘스트 마스터 후기 (2024.04.26 ~ 04.28)

내가 하는 것이 아닌,
무의식이 흐르는 질문의 힘

나무 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유지도사)

마음의 운전을 배우는 이번 3차에서 안내자 역할이 참여자의 통찰을 위한 통로가 되어야 한다는 것이 무엇보다도 다가오면서 떠오르는 단어는 ‘인식’이다.

왜냐하면 마음의 외부에서 나를 어떻게 지켜보는가? 그리고 내부에서 어떻게 인식하느냐에 따라 세상은 변하기 때문이다. 우리는 살아가면서 언제나 집착과 저항 사이에서 두려움이라는 감정을 갖게 된다.

그동안의 삶이 ‘나’라는 것을 만들었기 때문에 그것을 지키려고 분별하고 구분을 지으며 개인성으로 살아간다. 그래서 느낌에 민감해진다. 예를 들면 무시당한 느낌, 낮아지는 느낌, 불행한 느낌들이 괴로움을 만들고 여기에서 이러한 것들을 밀어내려고 두려움이 올라온다. 이때, 치유가 필요하다. 치유를 일으키는 조건은 부정적 내적 독백에서 자유롭기와 낮은 자존감의 치유 그리고 문제를 해결할 수 있는 해결력과 함께 자연 감각의 회복과 기쁨이라고 할 수 있다.

이번 회차에서 새롭게 만난 바람님과 이러한 것들을 연습하면서 자가 치유를 하는 과정을 보면서 발견한 것은 내가 하는 것이 아닌 느낌이었다. 나의 무의식이 저절로 질문으로 이어졌다.

지금 느낌은 어떤가요?

그것은 무슨 의미입니까?

당신의 삶과 연결한다면 무슨 의미일까요?

2박 3일 일정을 마치고 안내자로서의 자기평가가 없어지고 마음에 남아 있는 것이 느껴지지 않았다. 가벼움을 느낄 수 있었다.

더불어 진선미 느끼기를 통해 자연의 진실함을 발견하였는데 바람에 나부끼는 팽나무 잎이 바람과 햇빛을 만나 고요함, 한계 없음, 무한함과 진실성으로 기쁨이 올라왔다. 그리고 이번 회차에서 태어나서 처음으로 가죽나무잎을 맛보게 해준 비자나무님과 함께 바람, 달빛, 시냇물, 월인님과 자생, 바다에게도 마음을 전한다.

마지막으로 마음의 브레이크와 엑셀을 적절히 사용하는 삶으로 모두가 인생의 운전이 안전하도록 기대해 본다.

" 안팎의 인식을 통한

마음 운전과 집착 · 저항으로부터의 가벼운 여정 . "



치유 밥상

제철밥상, 여름의 생명력으로 몸과마음을 채운 시간

운영자. 송향 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유지도사)

빠썸~, 휘잇! 휘잇!~ 싱그러운 소리는 여름 숲을 어슬렁거립니다.

매미에 울음 소리가 한여름으로 들어섰다는 것을 알려주네요. 나무는 한 해 동안 자랄 만큼에 높이에 이르러고, 풀들은 새로운 식구들로 바뀌었어요.

해의 발걸음은 하지점을 통과하며 낮의 길이가 가장 길면서 양의 기운이 팍찬 절기이며, 태양으로부터 열을 가장 많이 받아 이것이 쌓여 몸시 더워지고 장마가 시작된답니다. 뜨거운 더위로 몸에 만든 열매를 제 모양, 제 크기대로 키우듯이 나다움을 더욱 성장시켜 나만의 삶을 만들어가는 때이며, 온누리에 생명이 가득 넘치고 다음 단계로 탈바꿈하는 때이기도 합니다.

무더운 여름은 정액과 정신을

빼앗는 계절이기에 보호하고 아껴야
하지요. 따뜻한 음식으로 뱃속이
늘 따뜻하게 하여 질병이 생기지 않고
혈기를 왕성하게 유지해야 합니다.



능이 오리 한방백숙으로 기운을 보충하여
땀이 덜 나게 하고, 속을

따뜻하게 데워주며 천연 소화제인 능이로 소화력을 쭉~욱 끌어올렸습니다.

홀로스 정원에 있는 복숭아와 오디, 보리수 열매로 샐러드, 오이소박이, 시원한 물김치로 땀과 기운이 새어 나가는 것을 막아주었으며, 잘 숙성된 된장으로 논우렁을 듬뿍 넣은 강된장 찜장에 사랑과 정성을 듬뿍 넣어 볼이 뽕뽕하도록 씹새름한 상추와 양배추 찜으로 행복밥상을 차려 홀로스교육원에 생명 사랑을 가득 채웠답니다.

제3차 국회 세미나

산림치유 사업모델 개발 및 활성화 방안 모색



일시 | 2023. 06. 02 AM 10:00

장소 | 국회의원회관 제3회의실

주최 | 더불어민주당·온북대학원대학교 산림치유학과

후원 | 산림청

온북대학원대학교

산림청



디지털 시대, 숲이 답하다 - 국회 산림치유 세미나 개최

지난 6월 9일 국회의원회관에서 「산림치유 사업모델 개발 및 활성화 방안 모색」 세미나가 개최됐다. 이번 행사는 디지털 과의존과 정신건강 문제에 대응하기 위한 산림치유의 공공적 가치와 미래 산업 가능성을 논의하기 위해 마련되었다.

세미나에서는 AI·VR 기술을 활용한 스마트 산림치유, 디지털 디톡스 프로그램, 숲심리운동 등 다양한 융합형 치유 모델이 소개됐다. 발표자들은 산림치유가 단순한 휴식 중심에서 벗어나 신체활동, 심리회복, 상담을 결합한 통합형 치유서비스로 발전해야 한다고 강조되었다.

또한, 디지털 헬스케어, 웰니스 관광, 교육 및 정신건강 분야와의 연계를 통해 산림치유 산업을 확대하고, 전문인력 양성과 치유 인프라 구축 등 정책적 지원이 필요하다는 의견이 제시되었으며, 산림치유가 국민 정신건강 증진과 K-웰니스 산업 발전에 기여할 미래 성장동력임을 확인하는 자리로 평가되었다.



▶ 체험세션1. 아로마테라피호흡명상

진행 : 마스터. 우주

▶ 체험세션2.

자연에 맡기기

진행 : 마스터. 나무



2026년 6월 5회차
힐링퀘스트 참가자들

자연의 기운으로 생명력을 채웠습니다

- 한여름, 생명사랑을 가득 담은 행복밥상 -

제철 먹거리와 정성 가득한 밥상으로
몸과 마음을 보하고 나다움을 키우는
시간을 함께했습니다.

자연의
제철 재료

정성과
사랑을 담아

몸과 마음을
보하고 나다움을
키우는 시간

생명이 가장 충만한 여름,
자연이 내어준 건강한 밥상으로
몸을 보하고 삶의 기운을 키웠습니다.

홀로소교육원에
생명사랑을 가득 채웠습니다.



힐링퀘스트 마스터

자연과 사람을 잇는 치유의 동반자

송정희(백람)



- 약력: 은석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수
- 충북대 대학원 산림학 박사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 국제아로마테라피, 인사이드카드 전문 강사



지역 : 서울권



프로그램 신청 문의 : 010-3748-8558

김명혜(향기)



- 약력: 힐링숲 책임연구원
- 전문대통합의학대학교 자연치유학 석사
- 산림치유지도사/ 요가명상지도자/ 국제아로마테라피, 인사이드카드 전문 강사



지역 : 서울권



프로그램 신청 문의 : 010-7128-2991

정경미(시냇물)



- 약력: 종합산림복지업 대표
- 충북대학교 대학원 산림치유학 박사과정
- 산림치유지도사/ 중등학교교원자격/ 원예심리상담사/ 아로마 프랙티셔너



지역 : 경기권



프로그램 신청 문의 : 010-4757-3989

김종미(바람)



- 약력: 종합산림복지업 대표
- 충북대 산림치유학 석사
- 산림치유지도사/ 청소년지도사/ 환경교육사/ 아로마케어 프랙티셔너



지역 : 충남권



프로그램 신청 문의 : 010-2425-6194

숲에서 찾는 치유의 시간,
함께 걸어가듯 따뜻한 여정

힐링퀘스트 마스터

자연과 사람을 잇는 치유의 동반자

김애란(송향) 힐링퀘스트 마스터



- 약학: 종합산림복지업 대표
- 국립공원공단 자연환경해설사
- 전남대학교원 임학 박사/ 중남대학교 심리학 전공
- 산림치유지도사

지역: 전남권

프로그램 신청문의
010-3608-2470

유윤희(달빛) 힐링퀘스트 마스터



- 약학: 종합산림복지업 대표
- 국립공원공단 자연환경해설사
- 충북대학교 대학원 산림치유학 석사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 중등 정교사 자격/ 아로마케어 프랙티셔너

지역: 서울권

프로그램 신청문의
010-2788-5519

김진영(나무) 힐링퀘스트 마스터



- 약학: 종합산림복지업 대표
- 연인산 도립공원 자연환경 해설사
- 온석대학교 대학원 산림치유복지학 석사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가 / 사회복지사/ 청소년지도사

지역: 경기권

프로그램 신청문의
010-4292-5572

이연실(우주) 힐링퀘스트 마스터



- 약학: 힐링숲 책임연구원
- 온석대학교 대학원 산림치유복지학 석사
- 산림교육전문가/ 심리상담/ 평생교육사/ 국제아로마테라피, 인사이트전문 강사

지역: 서울권

프로그램 신청문의
010-4090-9168

힐링퀘스트 퍼실리테이터

강동순(겨울솔) 힐링퀘스트 퍼실리테이터



- 약학: 자연예술놀이 너른봄에 연구원
- 경상국립대학교 산림환경자원학 석사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가/ 사회복지사

지역: 경남권

프로그램 신청문의
010-9548-7715

김 회(함박꽃) 힐링퀘스트 퍼실리테이터



- 약학: 고양 녹색소비연대 이사
- 원광대학교디지컬대학원 산림치유학 석사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가

지역: 경기권

프로그램 신청문의
010-6743-2310

장화실(엘리) 힐링퀘스트 퍼실리테이터



- 약학: 산림치유지도사
- 충북대학교 대학원 자연치유 박사 수료
- 산림교육전문가

지역: 충남권

프로그램 신청문의
010-8912-3335

정병임(참이) 힐링퀘스트 퍼실리테이터



- 약학: 산림복지업 대표
- 방송통신대학교 농학과 학사
- 산림치유지도사/ 산림교육전문가

지역: 부산권

프로그램 신청문의
010-5548-0721

숲에서 찾는 치유의 시간,
함께 걸어나는 따뜻한 여정

서울 개강 예고편

미내사에서 진행되는 프로그램 중
두 개의 프로그램이
서울에서도 진행됩니다.



자연을 통한 깊은 통찰과 삶의 변화를
경험하고자 하는 분들의 많은 관심과 참여를 기다립니다.



프로그램 1

- 자연에 맡기기
 - 기초과정
 - 심화과정

※ 기초·심화과정은
각각 3일씩 진행됩니다.

- 시간 :
오전 10시 ~ 오후 5시



프로그램 2

- 힐링퀘스트 퍼실리테이터
- 3일씩 총 6회기 / 숙박안함
- 시간 :
오전 10시 ~ 오후 5시



※ 일정 협의 및 신청 문의 : 010-3748-8558

-나눔소식 안내-

봉사프로그램

청소년 · 미혼모 대상 힐링퀘스트



대한민국의 미래
청소년, 미혼모들을 위하여
힐링퀘스트 프로그램을
무료로 진행해드립니다.



[청소년프로그램사레]

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 프로그램사레	힐링퀘스트 소식지 2월호 14~18쪽 참고

당신의 참여가 누군가의 희망이 됩니다.