



힐링퀘스트 : 숲·치유·상담

치유의 황금율

2026년 8월 (제8호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼 | 힐링퀘스트란 무엇인가(8부) - 스트레스와 연역의 매커니즘
- 프로그램 후기
- 치유밥상
- 프로그램 활동 사진
- 진행자 소개
- 프로그램 안내
- 나눔소식 안내

숲은 답을 주는 곳이 아니라 힌트를 주는 곳

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

사람들이 숲을 찾는 이유는 모두 같지 않다.

어떤 사람은 바쁜 일상에서 벗어나 자연의 아름다움을 느끼고 쉬기 위해 온다.

이러한 참여자들에게는 자연의 진·선·미 (眞·善·美)를 충분히 경험하도록 돕는 것이 중요하다.



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 07월 31일

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

·마스터 김명혜, 김예란, 김봄미, 김진영, 송정희, 유윤희, 이연실, 정경미 ·퍼실리티메이터 강동순, 김희, 장화설, 정병임

숲의 색과 향기,
바람의 흐름,
빛의 변화 속으로 깊이 들어갈 때
사람은 자연스럽게
기쁨과 생명력을 회복한다.

그러나 삶의 아픔이나 해결하고 싶은 문제를 가지고 온 사람에게 숲은
또 다른 의미를 가진다.

숲은 정답을 알려주는 곳이 아니라 통찰의 힌트를 주는 곳이다.

그래서 치유사는 이렇게 이야기한다.

“주제를 품고 프로그램에 참가해 보세요.”

그 속에서 느껴지는 당신의 느낌, 생각, 마음이 문제를 해결하는
중요한 힌트가 될 수 있습니다.

“그 느낌에 주의를 기울여 보세요.”

자연 속에서 만난 작은 느낌 하나,

마음이 움직이는 순간 하나가

무의식이 보내는 소중한 메시지가 될 수 있다.

2026년 8월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 8월 - 7,8,9/ 10/ 26,28,29/ 30,31일
- 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: 8월 - 16/ 17,22,23일
- 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 : 5인 이상 모집 시/ 매월1회, 총 6회(2박3일)

-장 소 : 홀로스평생교육원(경남 함양군 서하면 황산길 53-70)

-대 상 : 산림복지전문가,산림치유전공자,심리상담가,사회복지사,교사및 교육강사

-신 청 : 미내사 홈페이지(www.herenow.co.kr), 연락처 010-3748-8558

-교육비 : 1회기당 40만원(숙식 포함)/ 사전 6회기 완납 시 10% 할인

차시	교육내용
1	힐링이란 무엇인가: 힐링의 본질 탐구
2	치유의 체계: 힐링이 필요한 상태, 치유의 3요소, 잘못된 정보의 기억과 심신의 번역체계
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, 거울 되기, 자신의 반응과 상대 느끼기
6	질문자의 자질: 거울 되기, 느끼기

힐링퀘스트란 무엇인가 (8부)

- 스트레스와 면역의 메커니즘

이원규 (홀로스평생교육원장)

스트레스라는 말이 너무 흔히 쓰입니다. "요즘 스트레스 받아요"라는 말이 인사처럼 오갑니다. 그래서 안내자는 이 말을 한 번 더 정확하게 짚어줄 필요가 있습니다.

스트레스(stress)의 본래 의미는 물리학에서 왔습니다. 외부에서 어떤 물체에 가해지는 압력 — 그것이 스트레스입니다. 같은 압력이 가해져도 그 물체의 강도(strength)에 따라 반응이 다릅니다. 강도가 약한 물체는 작은 압력에도 휘거나 부서지고, 강도가 강한 물체는 큰 압력에도 형태를 유지합니다.

이 정의를 사람에게 그대로 가져오면 한 가지가 분명해집니다. 사람이 스트레스를 받는다는 것은 두 가지 변수의 함수입니다. 외부의 압력, 그리고 그 사람의 내적 강도. 두 변수 중 어느 한쪽만 가지고 스트레스를 이해하면 절반만 본 것입니다.

흔히 우리는 외부의 압력만 보고 스트레스를 다룹니다. 직장의 업무량, 가족 관계의 어려움, 경제적 부담 — 이런 외부 요인을 줄이는 것이 스트레스를 줄이는 길이라고 생각합니다. 이것도 한 부분이긴 하지만, 다른 한 부분이 — 그리고 더 본질적인 부분이 — 빠져 있습니다. 같은 외부 압력에도 사람의 내적 강도가 다르면 스트레스 반응이 달라진다는 사실입니다.

내적 강도가 약한 사람은 작은 일에도 무너집니다. 내적 강도가 강한 사람은

큰일에도 흔들리지 않습니다. 이 차이는 외부 조건의 차이가 아닙니다. 그 사람 안의 어떤 결의 차이입니다.

힐링퀘스트가 다루는 자리가 바로 이 두 번째 변수입니다. 외부 압력을 줄이는 것보다, 그 사람의 내적 강도를 키우는 일이 더 본질적입니다. 외부 압력은 살아 있는 한 계속 들어옵니다. 한 압력을 피하면 다른 압력이 옵니다. 그런데 내적 강도가 단단해지면, 어떤 압력이 들어와도 그 사람의 회복이 가능해집니다.

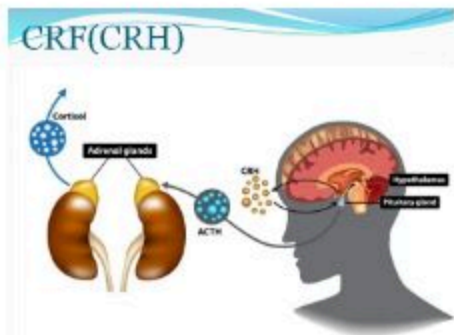
CRF-ACTH-코티솔 축

스트레스가 사람의 몸 안에서 어떻게 작동하는지를 알아두면 안내가 깊어집니다. 가장 핵심적인 회로가 CRF-ACTH-코티솔 축입니다.

스트레스 자극이 들어오면 가장 먼저 시상하부(hypothalamus)에서 CRF(부신피질자극호르몬방출인자, Corticotropin-Releasing Factor)가 분비됩니다. 이 CRF가 뇌하수체(pituitary gland)를 자극해 ACTH(부신피질자극호르몬, Adrenocorticotrophic Hormone)를 분비시킵니다. 이 ACTH가 부신피질을 자극해 코티솔(cortisol)을 분비시킵니다.

코티솔은 스트레스 호르몬으로 잘 알려져 있습니다. 위협 상황에서 사람이 그 위협에 대응할 수 있도록 에너지를 동원하고, 면역 반응을 일시적으로 억제하고, 통증을 둔화시키는 작용을 합

니다. 짧은 시간 동안 분비되는 코티솔은 사람을 살립니다. 도망쳐야 하는 자리에서는 도망갈 힘을 주고, 싸워야 하는 자리에서는 싸울 힘을 줍니다.



문제는 이 호르몬이 만성적으로 분비될 때 일어납니다. 일상이 만성적인 위협으로 가득 차 있는 사람은 — 직장에서 늘 긴장하고, 집에서도 마음을 풀지 못하고, 잠자리에서도 내일을 걱정하는 사람은 — 코티솔이 늘 일정 수준 이상으로 깔려 있습니다. 이 만성적 코티솔이 면역계를 만성적으로 억제합니다. 면역세포의 활성이 떨어지고, 염증이 잘 잡히지 않고, 감염이 잦아집니다. 이 상태가 더 길어지면 시스템 자체가 망가집니다.

피드백 시스템이 망가진다는 것

사람의 몸은 정상적으로는 한 가지 장치를 가지고 있습니다. 호르몬 피드백 시스템. 어떤 호르몬이 분비되면, 그 호르몬의 수치를 감지하는 수용체(receptor)가 그 신호를 시상하부로 다시 보내고, 시상하부가 호르몬 분비를 줄이도록 조절합니다. 마치 보일러의 온도 조절 장치처럼, 너무 뜨거워지면 가열을 멈추고, 너무 식으면 다시 가열하는 것입니다.

이 피드백 시스템이 정상적으로 작동하면, 코티솔은 스트레스 자극에 반응해 일시적으로 분비된 후 다시 정상 수준으로 돌아갑니다. 사람은 자기를 지킬 수 있고, 그 후에는 회복으로 돌아갑니다. 그런데 만성적인 스트레스가 너무 오래 지속되면 이 시스템이 망가집니다. 코티솔이 늘 분비되어 있다 보니 수용체들이 둔감해집니다. 신호를 감지해도 정상으로 돌려놓을 만큼 강하게 반응하지 못합니다. 수용체가 닳아버린 것입니다.

이 자리에서 사람은 호르몬 차원에서 스스로를 회복시키는 능력을 잃습니다. 외부 압력이 사라져도 호르몬이 정상으로 돌아오지 않습니다.

잠을 폭 자도 회복이 안 되고, 휴식을 취해도 피로가 풀리지 않습니다. 그 사람의 몸은 자기 안의 안정점(set point)을 잃은 것입니다. 이 상태의 한 임상적 표현이 우울증입니다.

우울증의 호르몬 이해

우울증을 마음의 약함으로 보는 시선이 아직도 남아 있습니다. 그런데 신경과 학과 정신신경면역학의 발견은 그 시선을 분명히 정정해 왔습니다. 우울증은 호르몬과 신경 회로의 차원에서 일어나는 시스템적 사건입니다.

만성적인 스트레스로 CRF-ACTH-코티솔 축이 망가지고, 도파민과 세로토닌의 회로가 약화되고, 엔도르핀의 분비가 저하되고, 부교감신경의 활성이 떨어진 상태 — 이것이 우울증이라는 표현형의 호르몬적 토대입니다. 이 상태에 들어간 사람에게 "마음을 굳게 먹으라"는 권유는 효과가 없습니다. 마음을 굳게 먹을 수 있는 호르몬적 토대 자체가 약해져 있기 때문입니다. 의지의 문제가 아니라 시스템의 문제입니다.

이 상태에서 회복으로 돌아가는 길은 두 가지가 있습니다.

첫 번째 길 — 약물. 항우울제는 망가진 호르몬·신경전달물질의 균형을 외부에서 조정해 줍니다. 세로토닌 재흡수를 막거나, 도파민 회로를 활성화하는 식으로 작동합니다. 시스템이 너무 깊이 망가진 자리에서는 이 외부 개입이 필요합니다.

두 번째 길 — 자가치유 회복. 환경과 마음의 작업을 통해 시스템 자체가 회복으로 돌아가도록 돕는 길입니다. 이 길은 시간이 걸리지만, 회복이 일어나면 그 회복이 안정적입니다. 시스템 자체가 다시 자기 조절 능력을 회복하기 때문입니다. 힐링퀘스트가 다루는 자리는 두 번째 길입니다. 약물의 영역이 필요한 자리에서는 안내자가 그 영역을 존중합니다 — 안내자는 의사가 아닙니다. 다만 그 영역과 분리되지 않은 자리에서, 시스템 자체의 회복을 돕는 작업이 가능하다는 것을 안내자는 압니다.

자가치유능력을 잃는 이유

사람은 본래 자가치유능력을 가지고 있습니다. 작은 상처는 저절로 아물고, 가벼운 감염은 면역계가 처리하고, 심리적 충격은 시간이 지나면 풀립니다. 이 능력이 사람이 살아있는 동안 매 순간 작동하고 있습니다. 그런데 어떤 사람은 이 자가치유능력을 점점 잃어갑니다. 같은 상처가 잘 아물지 않고, 같은 감기가 오래 가고, 마음의 작은 충격이 오래 머물습니다. 이 상태가 진행된다면 더 큰 질병으로 이어집니다.

자가치유능력을 잃는 이유는 여러 가지지만, 가장 큰 한 가지가 만성 스트레스입니다. 위에서 본 CRF-코티솔 축의 만성화가 면역계와 회복 시스템을 약화시킵니다. 거기에 더해 다음 요인들이 자가치유를 방해합니다.

잘못된 정보의 기억. 어린 시절 형성된 어떤 잘못된 신념 — "나는 부족해", "나는 사랑받을 가치가 없어", "나는 안전하지 않아" — 이 그 사람의 호르몬 회로에 새겨져 있습니다.

객관적으로 안전한 자리에서도 그 사람의 몸은 위협 모드로 반응합니다. 이 잘못된 정보가 풀려야 호르몬 회로도 풀립니다.

부정적 내적 독백. 자기 자신에게 끊임없이 부정적인 말을 하는 패턴입니다. "나는 또 실수했어""나는 왜 이러지""나는 안 될 거야". 이 독백이 머릿속에서 반복되면 호르몬 차원에서도 위협 신호가 계속 켜집니다.

감정의 만성 억압. 일어난 감정을 통과시키지 않고 누르는 패턴입니다. 화가 나도 누르고, 슬퍼도 누르고, 두려워도 누릅니다. 이 억압이 호르몬을 풀어내지 못하고 몸 안에 가둡니다. 그 가두어진 호르몬이 만성적인 긴장과 통증으로 표현됩니다.

자연으로부터의 단절. 도시에서 자연 없이 살아가는 일상인 사람의 호르몬 회로가 회복할 자리를 빼앗습니다. 자연 안에서 부교감신경이 활성화되고 호르몬이 회복되는 자리를 사람은 본능적으로 필요로 하는데, 그 자리가 일상에서 거의 사라져 있습니다.

이 네 가지 — 잘못된 신념, 부정적 독백, 감정 억압, 자연으로부터의 단절 — 가 자가치유능력을 잃게 만드는 주된 자리들입니다.

힐링퀘스트의 작업은 이 네 자리에 모두 다른 방향으로 작용합니다. 잘못된 신념을 풀고, 부정적 독백을 줄이고, 감정을 통과시키고, 자연과 다시 연결되도록 돕는 것입니다.

한 가지 질문 — 자가치유능력을 어떻게 회복하는가

이 모든 메커니즘을 종합해서 한 가지 질문에 답해보겠습니다. 자가치유능력은 어떻게 회복되는가.

답은 의외로 단순합니다. 부교감신경이 활성화되는 시간을 일상에 충분히 만드는 것입니다.

사람의 자율신경계는 두 부분으로 되어 있습니다. 교감신경(sympathetic)은 활동·긴장·대응의 모드이고, 부교감신경(parasympathetic)은 휴식·소화·회복의 모드입니다. 자가치유는 거의 전적으로 부교감신경의 활성 상태에서 일어납니다. 면역세포의 활동도, 세포의 회복도, 호르몬의 정상화도 부교감신경의 자리에서 진행됩니다.

문제는 현대인의 일상이 거의 교감신경 위주로 흘러간다는 점입니다. 깨어 있는 시간 대부분을 긴장 상태로 지내고, 잠을 자는 시간조차 깊은 부교감 상태로 들어가지 못하는 사람이 많습니다. 자가치유가 일어날 자리가 부족한 것입니다.

부교감신경을 활성화하는 자리가 무엇일까요. 자연 안에서의 산책, 깊은 호흡, 따뜻한 목욕, 사랑하는 사람과의 시간, 의미 있는 침묵, 깊은 잠 — 이런 활동들이 부교감신경을 활성화합니다. 이 시간들이 일상 안에 충분히 들어 있는 사람은 자가치유능력이 유지됩니다. 그 시간이 부족한 사람은 점점 잃어갑니다. 힐링퀘스트의 2박 3일은 한 가지 강력한 일을 합니다. 부교감신경의 자리를 의도적으로 만들어 주는 것입니다.

자연 안에서, 깊은 침묵 안에서, 따뜻한 만남 안에서 — 그 사람의 호르몬과 신경계가 한 번 회복으로 돌아갈 수 있는 자리를 마련해 줍니다. 이 한 번의 회복 경험이 그 사람에게 기준점을 만들어 줍니다. "이런 자리가 있구나. 이런 상태가 가능하구나." 그 기준점이 일상으로 돌아간 후에도 그 사람을 안내합니다.

'사례'는 다음호에 계속 ➡

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.06.07)

'지적질'이

'눈물겨운 사랑의 우호적 신호'임을 깨닫다.

참여자. 다우정 (대학원생)

안내자. 백량(힐링퀘스트 마스터)

큰 목소리로 나를 방어하고 증명해야만 아내에게 진심을 인정받을 수 있다는 초조한 생각이 허구적이고 부질없다는 것을 깨달았습니다. 진정한 내면의 힘과 생명력은 소란스러운 과시가 아니라 고요하고 맑게 흐르는 부드러움 속에 있다는 깊은 통찰을 얻게 되었습니다.

억지로 목소리를 키워 진심을 증명하려던 저의 낡고 뻘쭙한 방어기제는 고요한 숲길을 걸으며 부는 바람에 눈 녹듯 스르르 허물어졌습니다. 웅이 위로 무성한 가지를 뻗어낸 산딸나무를 보며 저는 아내의 따가운 지적질이 평화를 깨는 공격이 아니라 내 안의 잠든 인자함과 너그러움을 깨우기 위해 자연이 보내는 다정한 우호적 신호이자 눈물겨운 사랑임을 깨달았습니다. 공작지, 연못이 요란한 소리 없이도 숲의 모든 갈증을 채워주듯 저 역시 논리와 큰 언성으로 아내를 이기려 들지 않고 부드러움이라는 더 깊고 진실한 언어로 아내의 주파수에 고요히 맞닿으려 합니다.

나를 있는 그대로 따뜻하게 환영해 준 이 경이로운 자연 속에서 더 이상 움크린 채 짊어대는 외롭고 초조한 존재가 아니라 생명의 거대한 그물망 속에 단단히 안긴 든든한 나무임을 알게 되었습니다.

이제 일상의 흔들림 속에서도 내면의 편안함을 다치지 않고 숲이 가르쳐준 파스한 무명지인애를 실천하며 아내와 함께 춤추는 바람처럼 부드럽고 굳건한 평화의 숲을 가꾸어가겠습니다.

힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.06.06)

더 이상 외롭지 않아도 괜찮아.



참여자. 매화 (청소년상담가, 오인회 회원)

진행자. 향기 (힐링퀘스트 마스터)

지난 6월 미내사에 방문했다가 힐링퀘스트를 소개 받아 경험해보게 되었습니다. 자연에 말걸기와 통찰력 게임을 참여해본 적이 있어 어떤 차이가 있는지 궁금하기도 했고 떠오르는 이슈가 있어 다뤄보고도 싶었습니다.

처음에 주제를 정하고 검증을 거쳤는데 다양한 주제들을 끄집어내보고 확인한 것은 결과적으로 저의 패턴이 무엇이고 어떤 것에 걸려있는지 지금 제 모습을 알아차릴 수 있는 계기가 되었고, 처음보다 훨씬 세밀한 의미와 느낌이 담긴 주제 문장으로 진행할 수 있었습니다. 주제를 정한 뒤, 밖으로 나가 자연에 동의를 구하고 장애, 생명력, 지혜를 세가지를 구했습니다.

동의를 구하는 작업은 제 마음이 자연 앞에 겸손해지고 자연에게 지혜를 진심으로 구하는 마음을 갖게 해주었습니다.

자연에게 동의를 구하는 의식이 나와 대상을 동일한 선상에 두고 존재로써 자연을 마주하게 되는 중요한 의식임을 느꼈습니다. 처음 자연에 동의를 구하고 ‘장애’를 찾은 대상은 ‘바위’ 였습니다.

바위를 보자, 제 마음에 비슷한 돌덩이가 들어앉아 있는듯 느껴졌고 바위 틈새로 낀 나뭇잎들이 장애물처럼 느껴졌습니다. 바위 사이의 낀 나뭇잎들은 마치 ‘이러면 안돼’ 혹은 ‘이래야 해’ 와 같은 2차적인 해석, 생각, 신념처럼 느껴졌습니다.

바위를 바라보면서 그 나뭇잎은 나뭇잎대로 두고서 제 마음에 돌덩이처럼 들어있는 상충되는 생각, 감정, 느낌들은 제 안에 지금 존재하는 것들임을 받아야 들어야겠다는 생각이 들었습니다. 그것을 외면하고 가리기 보다는 존재하는 그 마음을 있는 그대로 봐주어야 한다는 통찰을 안겨주었습니다. 비록 그것이 제 마음에서 상충되는 생각, 감정이라 할지라도요. ‘애쓰지말자’라는 말이 떠오르면서 ‘그냥 내 마음이 그렇다면 그런것이지’ ‘마음이 가는 대로 해도 괜찮아.’ 그런 마음이 올라왔습니다.

두번째로 ‘생명력’을 찾은 대상은 함양연수원 맞은편에 있는 ‘큰 산’이었습니다. 산이 주는 생명력, 거대한 흙과 그 위로 자라오른 많은 나무들, 바위, 풀들이 다채롭게 느껴졌습니다. 보다보니 산의 모습들이 조금씩 다르게 보이기도 했고 일렁일렁 움직이는 그림같이 여겨지기도 했습니다.

그 경험을 통해서 산에 대한 느낌이 고정되어 있지 않고 제가 무엇을 초점으로 두느냐에 따라 다르게 보이기도 한다는 것이 알아차려졌습니다. 산이 수많은 생명을 품고 키워낼 수 있는 것은 산이 가진 양분과 에너지가 많기 때문이라는 생각이 들었습니다. 저는 누군가를 자꾸만 이해하려는 모습이 있었는데 그런 성향이 자신을 잘 지키지 못한다는 부정적인 생각에 갇혀 있었습니다. 그런데 누군가가 이해된다는 것은 그만큼 제 안에 그것을 이해할 수 있는 경험, 데이터, 힘이 있기 때문이기도 하다는 것이 새롭게 와 닿았습니다.

마지막으로 노란 들꽃을 만나 ‘지혜’를 구했습니다. 노란 들꽃의 뒷편에는 푸른 풀잎들이 많이 있었고 도로 옆에 핀 노란들꽃이 살랑거리며 홀로 돋보이는 듯 했습니다.

노란 들꽃을 자세히 보자 한쪽은 누가 꺾어간 흔적이 있었고 잎사귀에는 약간 병이 든 것인지 구멍이 나 있고 뜯겨져 있기도 했습니다. 상처도 많고, 도로가에 홀로 위태로이 핀 들꽃은 힘겨워 할만도 한데 노란 꽃잎은 생생하게 활짝 피어있었습니다. ‘나는 지금 살아있어. 잘 살아있어.’ 라고 말을 건네는 듯 했습니다. 그리고 문득 어린시절에 노란색을 좋아했으나 동경하는 친구가 다른 색을 좋아하는 걸 보고 제가 좋아하는 ‘노란색’이 별로라고 여겼던 기억이 잠시 떠올랐습니다. ‘네가 좋아하는 건 노란색이었잖아. 너가 좋아하는 걸 잃어버리지 마. 찾아봐!’ 라고 말해주는 것도 같았습니다.

처음에는 노란 꽃만 보이고 뒷편에 초록풀들은 경계가 혼재되어 풍경처럼 보였습니다. 그러다가 어느순간 1m 앞쪽에 비슷하게 홀로핀 노란 꽃을 하나 더 발견하게 되었습니다. 비슷한 노란꽃 둘이 친구가 되었으면 좋겠다는 생각이 올라왔습니다.

이 경험이 저에게 준 통찰에 대해 생각해 보니 ‘자신을 너무 특별하거나 특이한 존재로 여기지 않아도 된다.’라는 말이 떠올랐습니다. 그리고 ‘노란 꽃도 초록 풀잎들도 저마다의 모양과 특징이 다르니, 너는 외롭게 혼자라고 느끼지 않아도 괜찮아. 노란 꽃도 초록 풀잎들과 친구가 될 수 있고 그저 하나의 생명이고 존재로서 바라보면 너는 그들과 잘 화합할 수 있어.’ 라는 말도 떠올랐습니다.

그리고 그렇게 다른 존재들과 누구하나 특별하지 특이하지도 않은, 아니면 모두가 특별하고자 특이한 동일 선상에서 그렇게 관계를 맺어가다보면 노란 들꽃과 비슷한 색을 가진 좋은 인연도 단짝 친구도 알아보게 될 것이라 말해주는 듯 했습니다.

평소 사람들과 관계를 맺고 가까워 지는 것이 어렵다고 느껴질 때가 많았는데 자연과의 만남을 통해 ‘나는 혼자가 아니라, 단지 내 안에 너무 몰입되어 있어서 주변을 섬세하게 보고 만나지 못하는 것일 수도 있다. 더이상 외롭지 않아도 괜찮다.’ 그렇게 스스로에게 말해주게 되었습니다.

자연과의 만남을 통해 주제에 도움이 되는 지혜들을 많이 얻었고 신비롭게도 제가 바라보는 시선들이 제 마음을 비추고 있고, 저의 패턴을 알아차리게 하는 것들임을 느끼게 되었습니다.

힐링퀘스트를 통해 만났던 바위, 산, 노란들꽃을 떠올리며 그때의 느낌이 좀 더 생생하게 기억되었고, 집에 와서도 지나가다 마주치는 식물이나 사람들을 만날 때 마치 자연에 맡겨둘 듯 그들에게 동의를 구하고 그들의 이야기를 가만히 들어보려는 자세를 가져보기도 하였습니다. 힐링퀘스트에서 경험한 것을 일상속에서도 혼자 진행해 보며 스스로를 돌볼 수 있음에 감사한 마음이 듭니다.

시간과 속도에 구애받지 않고 온전히 자신을 마주할 수 있도록 한결같은 에너지로 깊이 안내해주신 향기님께 진심으로 감사의 말씀을 전합니다. 또한 함양연수원에서 귀한 경험을 할 수 있도록 뒤에서 묵묵히 지원해주신 월인 선생님과 자생님께도 깊은 감사의 말씀을 전하고 싶습니다.



2026년 퍼실리테이터 과정(5차) 수료 후기

나의 틀을 깨고 삶의 투명한 안내자로 - 치유의 황금율

 새물내 (2026.7.17~19)

- 계절을 닮아 꽉 채워진 우리

힐링퀘스트 6회차 과정을 마쳤다.

지난 2월, 고즈넉하고 쓸쓸했던 겨울의 풍경 속에서는 주변 자연의 발가벗겨진 고유한 모습들을 고스란히 볼 수 있었다. 그리고 6개월이 지난 지금, 숲은 저마다의 다양한 옷을 입고 활기 왕성하게 여름의 신록을 피워내고 있다. 이곳 함양 홀로스 평생교육원 역시 자연처럼 가득 찬 느낌이다.

처음 공부를 시작할 때만 해도 동기들은 서로에게 익숙해지기 위해 조금은 어색하고 서먹한 표정과 말투를 지녔었다. 마치 그 겨울의 풍경처럼. 하지만 서로의 표정과 몸짓, 내면의 느낌마저 깊게 공유한 지금, 우리 모두의 마음속에는 서로가 온전히 꽉 들어차 있다. 신록으로 자연을 가득 채워버린 지금의 숲처럼, 각자의 고유한 색과 모습으로 풍성하게 차오른 것이다. 앞으로 이 다양한 모습 속에서 또 어떤 귀한 열매들을 맺어갈지 깊은 기대가 모인다.

길었지만 또 짧게만 느껴진 여정이었다. 그만큼 이곳에서의 배움은 늘 기대와 설렘으로 기다려지는 시간이었다. '이번엔 내게 어떤 무한한 자연의 깨우침이 다가올까? 무의식이 나에게 어떤 가르침을 전해줄까? 내가 그것을 온전히 알아차리고 통찰할 수 있을까.' 나는 그렇게 마음을 다해 자연에 머물고 싶었다.

- 나의 주제를 품은 6개월

나의 지난 6개월을 관통한 주제는 '나의 관점으로부터 초연하고 싶다' 였다. 처음에는 타인의 말과 행동을 깊이 살피는 것이 배려라 생각했었다.

하지만 언젠가부터 배려를 넘어 타인의 눈치를 보며 긴장하는 나를 발견했다. 처음엔 ‘타인의 관점에서 자유롭고 싶다’고 생각했지만, 결국 그 타인을 의식하고 거대하게 키워낸 주체 역시 ‘나’ 자신임을 알아차렸다. ‘그렇다면, 타인이 아닌 나의 관점으로부터 초연해질 수 있다면!’ 이거였다.

6개월 동안 이 주제를 가슴에 품고, ‘힐링퀘스트’를 통해 자연이 전해주는 무의식의 신호들을 알아차려 갔다.

- 시다나무를 보며 ‘상처도 아름다운 꽃이 될 수 있다’는 것을 깨달았고,
- 거미줄을 관찰하며 ‘나를 위해 살면서도 주변을 힘들지 않게 하는 가벼움’을 배웠다. 자연은 모두를 위해 존재하며, 자신을 위해 다른 생명을 해하지 않는다는 진리였다.
- 영경귀 씨앗은 ‘내 안의 무한한 자연의 지혜를 용기 내어 꺼내 보라’는 메시지를 건넸다. 미처 시도조차 하지 않아서 찾지 못했던 내 안의 안전장치를 믿고, 다가오는 변화를 온몸으로 맞아보자는 용기가 생겼다.

- 마른 보리수나무의 새순, 그리고 ‘치유의 황금률’

그리고 마지막 이번 회차, 나는 보리수나무를 만났다. 그 풍성한 열매를 자랑했던 보리수나무가 지금은 잎이 시들고, 모든 나뭇가지와 잎사귀에서 수분이 다 빠져나간 듯 메말라 아래로 힘없이 처져 있었다. 그런데 한 줄기가 하늘을 향해 곧게 뻗어 올라가는 가지를 볼수 있었다. 나무줄기의 색은 진한 황토색으로, 마치 플라스틱에 페인트를 칠해놓은 듯했다. 만져보니 단단했고 그 가지에 달린 나뭇잎들은 지극히 싱그러웠다. 나무 전체가 메마르고 거칠어 꺾어질듯 처져 있는 원가지들과 완전히 상반된 모습에 절로 마음이 이끌렸다. 둘러보니 몇 개의 가지가 그렇게 힘차게 하늘로 뻗어있었다. 메마른 땅에서 새순이 돋아나듯, 아스팔트 틈새를 비집고 나온 풀처럼 자신의 존재를 드러내는 당당함. 볼모지에서 끝내 버텨내는 자신감. 힘없이 기운을 소진한 원가지들에 연연하지 않고, 마치 “걱정하지 마세요,

우리가 잘 자라서 보리수를 지킬게요” 하고 말하는 듯한 의연함이 느껴졌다. 깊이 바라보니, 보리수나무의 새 가지는 원가지들을 밟고 일어난 것이 아니었다. 원가지들이 든든한 버팀목이 되어주었기에 새 가지가 힘차게 곧게 자랄 수 있었던 것이다. 힘차게 자란 새 가지는 햇빛과 바람, 자연의 양분을 충분히 흡수하여 다시 원가지에게 그 에너지를 나누어 줄 것이다. 그리고 때가 되면 다시 함께 풍성한 열매를 맺을 것이다.

‘부분이 전체가 되어 더욱 큰 시너지를 내는 모습.’

이것이 바로 자연의 ‘황금률’ 이었다.

‘부분 속에 전체가 있고, 전체 속에 부분이 함께하는 것.’

나를 치유하는 것이 곧 사회를 치유하는 길이며, 내 주변과 사회를 치유하는 것이 곧 나를 치유하는 길이다. 자연은 늘 이 ‘치유의 황금율’을 따르고 있었다. 내가 걸어가고자 했던 길 역시 바로 이 황금율의 길이었음을 깨달았다.

- 나의 틀을 깨고, 삶의 투명한 안내자로

그동안 나는 ‘내가 하는 공부와 일이 나만을 위한 것’이라는 생각에 갇혀 있었다. 그래서 괜히 가족들의 눈치를 보고, 나를 온전히 지지해 주지 않는 것 같아 서운함에 매이기도 했다. 하지만 우뚝 솟은 보리수의 새 가지와 원 가지가 분리된 존재가 아니라 서로 깊이 연결되어 있듯, 나의 성장은 나 개인만을 위한 것이 아니라 가족 전체, 나아가 내 주변 모두를 위한 일이었다. 새로 나온 가지가 잘 자라 나무 전체에 에너지를 주듯, 내 삶의 성장이 전체를 살리는 자연의 이치라는 것을 나 스스로 먼저 확신해야 했다. 타인으로부터 자유로워지는 것은 곧 비교하지 않는 삶이다. 나는 내가 만든 틀에 스스로 갇혀 있었다. 타인과 나를 비교하며 ‘내 것이 부족하다’는 욕심에서 그 틀이 만들어졌던 것이다. “코끼리 다리를 생각하지 마세요” 라고 하면 더욱 코끼리 다리가 떠오르듯, “나는 타인의 시선을 의식하지 않겠다” 고 애쓰는 순간 역설적으로 그 틀에 더 깊이 매여 버린다. 애쓸수록 그 틀은 울무처럼 나를 죄어

왔다. 자연에서 마주한 현상들의 통찰은 결국 하나로 모인다.

자연의 모든 것은 연결되어 있으며, 부분이면서 전체로서 조화로운 균형을 이룬다. 나의 개인적인 주제 역시 내 작은 관점을 넘어 대자연과 연결될 때 비로소 해답이 올라온다. 내 안의 무의식이 본래 자연과 통한다는 사실을 믿고, 내 안에 내재된 '자연'을 다시 일깨우면 된다.

치유는 애써 만들어내는 것이 아니라, 내면 깊은 곳에서 스스로 길을 찾아가는 것이기 때문이다.

- 앞으로 '나의 관점에서 초연해지기' 위해 나는 이렇게 삶을 살아가고자 한다.

1. 일어나는 현상을 그대로 느낀다. 마음의 '불편함'이 올라오면 이를 문제가 아닌 나를 일깨우는 '신호'로 받아들인다.
2. 생각에 잡히지 않도록 신체 감각에 주의를 주고, 고요함 속에 잠시 머문다.
3. '자연에 맡기기'를 통해 내가 놓치고 살았던 무의식과 자연의 균형이 주는 메시지를 알아차린다.

힐링퀘스트를 통해 내 삶에 투명한 질문을 던지며 고요를 찾았듯, 이제는 주변 사람들에게 자연이 주는 느낌과 지혜를 안내하는 '투명한 삶의 안내자'가 되고 싶다. 자연이 보여준 그 아름다운 '치유의 황금률', 그 길을 향해 가볍고 당당하게 걸어갈 것이다.



치유 밥상

제철밥상, 여름의 생명력으로 몸과마음을 채운 시간

운영자. 송향 (힐링퀘스트 마스터, 산림치유지도사)

으으응 뜨왁 으으응 뜨왁 으뜨뜨뜨뜨옥, 땀땀땀땀 매~엠, 새벽부터 매미들의 소리로 온 숲이 가득합니다. 이제 매미들에게 자리를 내어준 것이지요.

오랜 기다림 끝에 짝을 찾으려고 애타게 부르는 매미의 소리가 하늘을 찌르고 여름의 깊은 시간 속으로 왔음을 알아차리게 합니다.

높은 습도와 무더운 햇볕을 받으며 온갖 생명들이 강한 에너지를 뿜어내며 쭉쭉 사방으로 뻗어 나갑니다.

여름 숲은 치열한 삶의 현장입니다. 거센 바람은 나무를 흔들고 숲을 흔들지요. 흔들어 대는 바람에 나뭇잎은 안간힘을 다해 버티다가 찢겨지고 줄기는 부러져버립니다. 쓰러지고 메워지는 과정을 통해서 숲은 신선한 힘을 얻습니다.

오늘도 하늘과 땅, 물 생명이 살아 숨 쉬는 홀로스 숲은 자신들만의 생명 시간 속에서 흙과 물, 햇빛과 바람 그리고 수많은 것들과의 인연과 긴 기다림으로 열매를 차곡차곡 키워나가며 서서히 자신의 모습을 드러냅니다.

수많은 생명과 관계 속에서 생명살이를 하고 있지요.

7월은 습기와 열기가 더해진 삼복더위가 있어서 쉽게 지치며 건강을 잃기 쉽습니다. 땀팔이 약해져 심장을 제어하기 힘든 계절이지요.

건강한 상태란 수화(水火)가 균형 잡힌 상태이며 여름에는 화가 극성하고 수가 약해지기 때문에 균형이 깨지기 쉬워요. 피부와 얼굴 등 겉은 뜨거워지지만 위장 등 속은 차가워지기 쉽습니다.

이달의 치유 밥상은 여름철 보양식으로 차렸습니다. 속을 보하고 원기를 회복하는 것으로 능이와 영지, 전복을 넣은 백숙과 녹두죽으로 기운을 보충하고 속을 따뜻하게 데워주었지요. 서리태(검정콩)와 백태(메주콩)를 넣어 만든 진한 콩물과 정원에서 키운 싱싱한 고추와 가지, 고구마줄기 김치, 열무김치 등으로 인체 내의 땀구멍을 열어 무더위를 이기게 해주었습니다. 또한 힐링퀘스트 퍼실리테이터 탄생을 축하하며 온 정성과 사랑으로 차린 행복한 밥상으로 치유됨을 경험하며 생명살이를 합니다.

7월 치유밥상





2026년 7월 17 ~ 19일 5기 퍼실리테이터 과정 수료
2026년 1월 첫 강의를 시작으로 6회기의 수업을 마무리하였다.



2026년 7월 6일과 12일

산림치유지도사 협회 독서 동아리 회원들은 자연의 말걸기 수업을 받고, 협회가 강원도 교육청의 의뢰를 받아 진행하고 있는 우울감 해소를 목적으로 한 고등학생 대상 산림치유 프로그램에 적용하고 있다.

아래는 참가한 치유지도사 선생님들의 후기입니다.

참가자 1 자연에 말걸기를 읽고 끝났다면 그냥 좋은 책으로만 남았을 텐데, 교수님의 지도하에 선생님들과 함께 활동해 보면서 책의 내용을 몸으로 경험하고 더 깊이 느껴볼 수 있는 소중한 시간이었습니다. 그리고 2007년부터 꾸준히 책을 연구하시며 이어오신 현장 이야기를 직접 들을 수 있어서 뜻깊었던 것 같습니다.

이번 활동을 통해 자연과 사람을 이어주는 방법을 다시 한번 배우고, 앞으로 산림치유 프로그램을 진행할 때도 더 따뜻하고 깊이 있게 풀어낼 수 있는 용기를 얻었습니다.



참가자 2 모처럼 시간 가는 줄 모르고 집중하여 들었던 것 같습니다. 자연에 동의를 구하고 긍정이든 부정이든 감사함을 표하는 것. 익숙하지는 않지만 실습했던 것처럼 프로그램 할 때 적용해보려고 합니다.

참가자 3 우선 반성을 했습니다. 지금까지 내가 한 산림치유는 무엇이었나 반성하는 시간을 가졌구요,, 또한 많은 걸 깨닫는 시간이 되었답니다. 질문의 중요성과 동의구하기의 활용 등, 제가 아직 부족하다는 것이 많다는 것도 깨달았습니다. 그래서 이런 기회를 힘드시지만 자주 만들어 주시면 감사하겠습니다~~^^

힐링퀘스트 마스터



송정희(백랑) ● 온석대학원대학교 산림치유복지학과 초빙교수 ● 충북대 대학원 산림학 박사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가, 국제아로마테라피, 인사이트카드 전문 강사 ● 서울권 ● 프로그램 신청문의: 010-3748-8558



김명혜(향기) ● 온석대학원대학교 책임교수 ● 선문대통합의학대학교 자연치유학석사 ● 산림치유지도사, 요가명상지도사, 국제아로마테라피, 인사이트카드 전문 강사 ● 서울권 ● 프로그램 신청문의: 010-7128-2991



유윤희(달빛) ● 국립공원공단 자연환경해설사 ● 충북대학교 대학원 산림치유학 석사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가, 중등 정교사 자격, 아로마케어 프랙티셔너 ● 서울권 ● 프로그램 신청문의: 010-2788-5519



정경미(시냇물) ● 종합산림복지업 대표 ● 충북대학교 대학원 산림치유학 박사과정 ● 산림치유지도사, 중등학교 교원자격, 원예심리상담사, 아로마 프랙티셔너 ● 경기권 ● 프로그램 신청문의: 010-4757-3989



김진영(나무) ● 연인산 도립공원 자연환경 해설사 ● 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가, 사회복지사, 청소년지도사 ● 경기권 ● 프로그램 신청문의: 010-4292-5572



김종미(바람) ● 종합산림복지업 대표 ● 충북대 산림치유학 석사 ● 산림치유지도사, 청소년지도사, 환경교육사, 아로마케어 프랙티셔너 ● 충남권 ● 프로그램 신청문의: 010-2425-6194

힐링퀘스트 마스터



김애란(송향) ● 국립공원공단 자연환경해설사 ● 전남대 대학원 임학 박사, 충남대학교 심리학 전공 ● 산림치유지도사 ● 전남권 ● 프로그램 신청문의: 010-3608-2470



이연실(우주) ● 힐링숲 책임연구원 ● 온석대학원대학교 산림치유복지학 석사 ● 산림교육전문가, 심리상담, 평생교육사, 국제아로마테라피, 인사이트전문 강사 ● 서울권 ● 프로그램 신청문의: 010-4090-9168

힐링퀘스트 퍼실리테이터



강동순(겨울숲) ● 자연예술놀이 너른품에 연구원 ● 경상국립대학교 산림환경자원학 석사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가, 사회복지사 ● 경남권 ● 프로그램 신청문의: 010-9548-7715



김희(함박꽃) ● 고양 녹색소비연대 이사 ● 원광대학교디지털대학원 산림치유학 석사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가 ● 경기권 ● 프로그램 신청문의: 010-6743-2310



장화실(엘리) ● 산림치유지도사 ● 충북대학교 대학원 자연치유 박사 ● 산림교육전문가 ● 충남권 ● 프로그램 신청문의: 010-9912-3335



정병임(참이) ● 산림복지업 대표 ● 방송통신대학교 농학과 학사 ● 산림치유지도사, 산림교육전문가 ● 부산광역시 ● 프로그램 신청문의: 010-5548-0721

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.