



힐링퀘스트 : 숲·치유·상담

치유의 황금율

2026년 9월 (제9호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼 | 힐링퀘스트란 무엇인가(9부) - 사례
- 프로그램 후기
- 프로그램 활동
- 진행자 소개
- 프로그램 안내
- 나눔소식 안내

활동과 주제를 연결하는 질문

송정희

힐링퀘스트 마스터

충북대 산림학 박사

힐링퀘스트의 각각의 활동은 단순한 체험으로 끝나지 않는다.

하나의 활동이 끝날 때마다 잠시 멈추어 자신의 주제와 연결해 바라보는 시간을 가진다.

"지금 경험한 것이 나의 삶과 어떤 연결이 있을까요?" "오늘의 주제와 관련하여 새롭게 발견한 것은 무엇인가요?"



힐페 강좌안내



과월호 소식지

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

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 08월 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 강준순, 김희, 장화실, 정병원

짧은 침묵 속에서 어떤 사람은 작은 깨달음을 만나고, 어떤 사람은 깊은 통찰이 일어나 그 순간 올라온 ‘아하!’가 삶을 자유롭게 한다.

하지만 모든 주제가 하루 프로그램 안에서 해결되는 것은 아니다.

오랜 시간 마음 깊은 곳에 자리 잡은 문제는 때로 더 많은 시간이 필요하다. 그래서 힐링퀘스트에서는 주제를 백 일 동안 품는 과정을 중요하게 생각한다.

주제를 붙잡고 해결하려 애쓰는 것이 아니라, 삶 속에서 계속 바라보고 느끼며 기다리는 것이다.

그 과정에서 어느 날 문득 예상하지 못했던 순간에 새로운 통찰이 찾아오기도 한다.



다음호에 계속

2026년 9월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 9월 - 11/ 13/ 21일
- 장소: 서울시 동작구 서달산(동작 국립 현충원 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-3748-8558
- 계좌: 신한 110-114-748300, 예금주 송정희



정경미(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 9월 -6, 7/13, 14/20, 21/28일
- 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)

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 면역체계
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 (9부)

-사례

이원규(홀로스평생교육원장)

힐링퀘스트의 강의에서 한 참가자가 이렇게 물었습니다.

"그러니까 스트레스 자체가 나쁜 게 아니라, 만성화되는 게 나쁜 거잖아요. 그런데 저는 스트레스 받는 환경에서 일을 안 할 수가 없어요. 어떻게 해야 할까요?"

안내자가 답했습니다.

"스트레스 환경 자체를 없앨 수는 없습니다. 그건 현실적으로 불가능해요. 다만 하루 중에 부교감신경이 활성화되는 자리를 일정량 만드는 것은 가능합니다. 그것이 회복의 자리예요.

한 가지 비유를 들어볼게요. 컴퓨터를 한 번도 끄지 않고 24시간 켜두면 어떻게 될까요? 시스템이 점점 무거워지고, 어느 순간 작동이 안 됩니다. 가끔씩 꺼서 재부팅을 해야 시스템이 다시 정상으로 돌아옵니다.

사람도 그렇습니다. 일하는 시간만 있고 회복 시간이 없으면 시스템이 점점 무거워집니다. 매일 30분이라도 — 산책이든, 따뜻한 목욕이든, 깊은 호흡이든 — 부교감신경이 활성화되는 시간을 만들어야 합니다. 그 시간이 있어야 그다음 날의 활동이 가능합니다."

또 한 참가자가 이렇게 물었습니다.

"저는 아무것도 안 하면 더 불안해요. 가만히 있는 시간이 견디기 어려워요. 그건 어떻게 해야 할까요?"

안내자는 잠시 멈추고 답했습니다.

"그것이 사실 가장 흔한 패턴이에요. 만성 교감신경 활성화 상태에 너무 오래 있다 보면, 부교감신경 상태가 오히려 어색하고 불안하게 느껴집니다. 시스템이 활성화 상태에 익숙해져 있어서 그래요.

그런 분들에게 권하는 건 — 처음에는 짧은 시간부터 시작하시라는 거예요. 하루 5분이든 10분이든 가만히 앉아 있는 시간을 만들고, 거기서 불안이 일어나는 걸 그대로 관찰해 보세요. 그 불안이 사라질 때까지 기다리지 말고, 그저 일어났다는 걸 알아채기만 하세요. 그렇게 며칠 반복하면 부교감신경이 점점 활성화되는 자리에 익숙해집니다.

자연 안에서는 그 작업이 더 쉽습니다. 인공적인 자극이 없는 곳에서는 시스템이 자연스럽게 부교감 모드로 들어가거든요. 그래서 자연 활동이 회복에 그렇게 강력한 거예요."

이 두 답이 보여주는 것은 안내자가 정신신경면역학의 메커니즘을 일상의 언어로 옮길 줄 안다는 점입니다. CRF-ACTH-코티솔 축을 단어 그대로 들이대지 않고, 컴퓨터 비유로 옮기고, 짧은 시간부터 시작하라는 실용적 안내로 풀어줍니다. 안내자가 학문을 알지만 그 학술적 용어로 밀어붙이지 않습니다.

한 사례 — 만성 긴장에서 회복으로

한 참가자(이하 사례 H)가 강의에 참가했습니다. 직장에서의 고강도 업무가 몇 년째 이어지고 있었고, 이제는 휴일에도 마음이 풀리지 않는다고 했습니다. 잠을 폭 자도 피로가 가시지 않고, 모든 일에 의욕이 떨어지고, 작은 일에도 짜증이 난다고 했습니다.

안내자는 이 상태가 시스템 차원의 문제임을 짚어주었습니다.

"지금 말씀하시는 증상들이 다 코티솔이 만성적으로 갈려 있는 상태의 표현이에요. 휴일에도 풀리지 않는다는 건 호르몬 피드백 시스템이 좀 둔해져 있다는 신호고요. 의욕이 떨어진다는 건 도파민 회로가 약해져 있다는 거고, 짜증이 잦다는 건 부교감신경이 잘 안 돌아온다는 거예요. 이 모든 게 한 시스템에서 일어나는 일이에요."

이 설명이 H에게 큰 차이를 만들었습니다. 그동안 자기 상태를 "내가 게을러져서" "내가 약해져서"라고 자책해 왔는데, 그것이 의지의 문제가 아니라 시스템의 문제라는 것이 보였습니다. 자책이 잠시 멈추었습니다.

자연에 맡길기 시간에, H는 큰 나무 그늘에 한 시간 정도 앉아 있었습니다. 처음 30분은 머릿속이 분주했습니다. 직장의 일들이 계속 떠올랐고, 다음 주의 회의가 걱정되었습니다. 그 분주함을 그대로 두고 있었습니다. 안내자가 "분주함이 사라질 때까지 기다리지 말고 그저 일어났다는 걸 알아채기만 하세요"라고 말한 것이 도움이 되었습니다.

그 30분이 지나자 무언가가 달라졌습니다. 머릿속의 분주함이 약해지면서

나무의 결과 바람의 움직임이 들어오기 시작했습니다. 들숨과 날숨이 자연스럽게 깊어지고, 어깨에서 힘이 빠지는 것이 느껴졌습니다. 그 한 시간이 끝나고 일어났을 때, H의 표정이 달라져 있었습니다.

"지난 몇 년 동안 이렇게 풀어졌던 적이 있었나 싶어요. 한 시간 앉아 있었을 뿐인데 다른 사람이 된 것 같습니다."

안내자는 이렇게 받아주었습니다.

"방금 부교감신경이 한 번 깊이 활성화된 것입니다. 그 상태가 어떤 자리인지 몸이 기억하게 되었습니다. 일상에 돌아가시면 매일 그 자리를 짧게라도 만들어 보세요. 한 번 경험한 자리는 다시 찾아가기가 더 쉽습니다."

이 사례에서 안내자가 한 일은 두 가지입니다. 하나는 H가 자기 상태를 자책으로 보지 않고 시스템의 문제로 보도록 시선을 바꾸어 준 것. 또 하나는 자연 안에서의 한 시간이 단순한 휴식이 아니라 호르몬 차원의 실제 회복임을 짚어준 것. 이 두 안내가 H에게 일상 회복의 출발점을 만들어 주었습니다.

안내 포인트

- 스트레스를 외부 압력만이 아닌 내적 강도의 함수로 보기

참가자가 외부 환경 변화에만 매달릴 때, 안내자는 내적 강도라는 다른 변수를 함께 짚어줍니다. 외부 압력이 줄어들기를 기다리는 것이 아니라, 같은 압력에도 흔들리지 않는 단단함을 키우는 자리를 함께 만듭니다.

- 시스템 차원의 이해를 돕기

참가자가 자기 상태를 의지나 성격의 문제로 자책할 때, 안내자는 그것이 시스템 차원의 문제임을 분명히 짚어줍니다. "그건 의지의 문제가 아니라 호르몬 시스템의 문제예요." 이 말이 자책의 무게를 덜어주고, 회복의 가능성을 다시 열어줍니다.

- 부교감신경 활성화의 자리를 일상에서 권하기

참가자가 일상으로 돌아간 뒤를 위한 안내에서 가장 자주 권할 만한 한 가지가 부교감신경 활성화의 자리입니다. 매일 짧은 시간이라도 의도적으로 그 자리를 만드는 일. 이 한 가지가 자가치유능력의 회복으로 이어집니다.

- 의료의 영역과의 경계를 분명히 하기

시스템이 너무 깊이 망가진 자리에서는 약물 치료가 필요할 수 있습니다. 안내자는 그 영역을 존중합니다. 우울증 약을 복용 중인 참가자에게 약을 끊으라고 권하는 일은 절대 없습니다. 약물의 영역과 안내의 영역은 함께 가는 자리이지 서로 배척하는 자리가 아닙니다.

자기에게도 같은 원리를 적용하기

안내자도 사람입니다. 안내자가 자기 부교감신경 활성화의 자리를 충분히 만들지 않으면, 자기 호르몬 시스템이 점점 망가집니다. 그 상태에서 다른 사람의 회복을 안내하는 것은 어렵습니다. 안내자가 자기 일상에 회복의 자리를 충분히 두고 있는지를 자주 점검합니다.

자가 점검 질문

나는 CRF-ACTH-코티솔 축의 메커니즘을 한 문단으로 설명할 수 있는가?

• 나는 만성 스트레스가 호르몬 피드백 시스템을 어떻게 망가뜨리는지를 일상의 언어로 설명할 수 있는가?

• 우울증을 의지의 문제가 아닌 시스템의 문제로 설명할 수 있는가?

• 내 일상에서 부교감신경이 활성화되는 자리는 하루에 얼마나 되는가?
그 시간이 충분한가?

• 자가치유능력을 잃는 네 자리(잘못된 신념·부정적 독백·감정 억압·자연 단절) 중에서 내가 가장 자주 빠지는 자리는 어디인가?

"우리 몸은 자가치유능력을 가지고 있습니다. 작은 상처는 저절로 아물고, 마음의 충격도 시간이 지나면 풀립니다. 그런데 만성적인 스트레스가 너무 오래 쌓이면 그 능력이 점점 약해집니다. 호르몬 시스템이 망가지는 거예요. 그러니까 우리가 해야 할 건 그 시스템이 회복할 자리를 일상에 충분히 만드는 거예요. 자연 활동이 그 자리예요."

힐링퀘스트 2차 강의 중에서



힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.06.7)

숲에서 만난 생명과의 교감

'나를 이 우주가 살리고 있구나!'

참여자. 백일홍(산림복지전문가, 대학원생)

안내자. 백랑(힐링퀘스트 마스터)

아침 첫차 행으로 상경한 서울은 복잡하지 않았고 여유로운 일요일 아침이었다. 지하철을 오래간만에 타보는 거라 긴장을 했으나 옆에 사람과 앞에 사람을 보면서 뒤따라가면서 목적지에 도착했다. 현충원 처음 도착했을 때 모두 경건해야만 할 것 같은 선입견으로 있었다. 다소 차분한 느낌의 기운이 돌지만 그렇다고 굳어있고 경직되어 있지는 않았다. 나무들이 울창한 이곳은 나의 마음도 차분하고 만드는 공기와 바람이 나를 맞이해주었다.

나는 일이 끝나면 무조건 집으로 곧장 가야만 한다는 강박에서 자유롭고 싶어서 힐링퀘스트에 참여하게 되었고 자연에 맡길기 동의를 구하는 방법을 자연스럽게 하려고 몇 번의 연습을 먼저 해보았다.

몇 번의 자연에 맡길기 연습을 하면서 3번째 자연에 다가섰을 때 큰 나무 밑의 이끼가 끌렸고 그 나무를 둘러싼 이끼에게서 생명력을 느꼈고 축축하고 나무를 지탱해 주었고 나무가 마르지 않도록 적당한 습도와 적당한

온도를 유지해 주는 이끼는 그 나무를 살리고 있구나 라는 느낌이 들었다.

그 나무를 안아준 이끼를 보면서 나를 안아준 것 같은 느낌을 받았다. 마스터님의 이끄심으로 눈을 감고 과거를 볼 수 있게 도와주고 내가 본 것은 골목에서 하염없이 누군가를 기다리고 있는 6살 정도의 여자아이를 보면서 눈물이 흘렀고 또한 그 아이를 볼 수 있게 되어 감사했다. 나의 눈물의 의미는 감사함이었다. 만나보고 싶었던 아이였던 것 같았고 그 아이를 안아주었다.

4번째 자연에 다가가 걸림돌을 찾아보도록 했다. 잘 자란 향나무를 보았고 뻣뻣하게 자란 향나무를 보면서 시들어서 떨어지기 직전의 나뭇가지를 보고 마지막까지 남아 있으려는 애절함을 보면서 나의 6살로 돌아가 누구를 기다리는지 모르는 하염없는 기다림의 끝을 잡고 있는 것이 시든 나뭇가지가 나일 수도 있다고 생각했다.

뻣뻣하게 자란 향나무들 사이의 나뭇가지는 답답했고, 그것을 보면서 집으로 돌아가려는 강박으로 이미 나는 굉장히 답답해했고 벗어나고 싶어하는 나의 모습을 보았다. 나의 걸림돌은 6살로 돌아가려는 것이 걸림돌인 것 같다는 느낌이었다. 현재에 있는 아이가 아닌데 순간순간 6살이 기다리는 그곳으로 자꾸 가려는 나의 무의식이 지금을 살고 있지 못하고 늘 과거에 살고 있는 나를 발견하게 되었다.

마지막 자연에 말걸기로 우연히 건다가 끌리는 나무는 국수나무였다. 자유롭게 뻗어있는 나뭇가지 끝에 매달려 있는 꽃봉오리에 끌렸고 동의반

아서 보니 국수나무 전체가 자유롭게 뻗어 있는 것이 눈에 보였고 매우 자유로워 보였고 나도 국수나무의 가지처럼 나의 주제에서부터 자유로워 지라는 지혜의 신호가 아닌가 생각해 본다.

자연에 맡겨기를 하기 전에는 나의 문제가 그렇게 만성적으로 오랫동안 갖고 있었다는 생각을 못 했고 불편하지만, 내 몸의 일부로 있어서 심각함을 몰랐었다. 경험하고 난 후에는 나의 주제로 삼았던 집으로 곧장 들어가야 하는 강박이 나의 삶에 영향을 많이 미치고 있었고 그것으로 인해 나의 일상이 그 패턴대로 움직였다고 생각하니 나에게 너무 미안했다. 마음의 불안감은 많이 없어졌으나 순간순간 그 마음이 든다. 그럴 때마다 잠깐 눈을 감고 그 아이를 생각하고 안아주고 다시 현실로 온다. 시간은 걸리겠지만 알아차림의 귀중한 시간이었다.



2026년 퍼실리테이터 과정 (5차) 수료 후기

몸을 살피며 즐겁게 살고 싶다 – 질문자로 거울되기

 눈꽃 (2026.7.17~19)

2025년 3월에 1회차에 참여하고 1년이 지나 드디어 6회차 프로그램을 마쳤습니다.

자연에서 무슨 통찰을 얻을 수 있을까 생각했는데 숲해설 공부를 하면서 자연의 경이로움에 감탄했던 것처럼 앞으로 삶이 힘들어지면 자연에 묻고 의지하고 지혜를 구하면 가벼워질 것 같다는 확신이 생겼습니다.

‘몸을 살피면서 즐겁게 살고 싶다’란 주제를 품고 있으니 끊임없이 뭔가를 해야 했던 내가 이제는 명도 때릴 줄 알고 가성비 있는 시간 소비에 열중하지 않게 되었습니다. Doing이 아니라 Being에도 관심 기울입니다.

‘느낌으로만 사니? 제발 생각 좀 하고 살아~!!’라며 질책했던 제자들에게 사과합니다.

지레짐작으로 상대방 얘기에 스토리를 붙여 비난했던(마음속이라 할지라도) 지인들에게 사과합니다.

교육 전문가 워킹맘이라 자처하며 마음을 다독여주는 대신 효율에만 치중하여 상처받았을 두 아들에게 사과합니다.

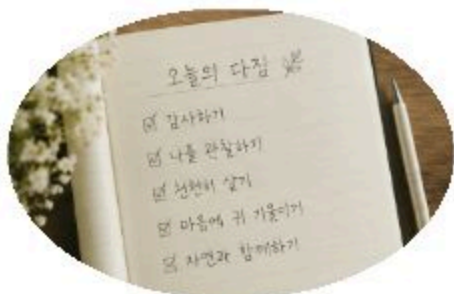
과유불급, 하고 싶은 것, 해야 하는 것, 할 수 있는 것을 구분하여 스케줄링하겠습니다.

이번 교육을 계기로 나 자신에게 관심 갖고 관찰하고 살피겠습니다.

나의 습관이나 행동들이 왜 그런지 탐구하겠습니다.

한편 아직은 부족하지만, 질문자로서 거울되기가 되도록 거듭 훈련하겠습니다.

6회차 동안 열정적으로 강의해 주신 월인 선생님과 건강한 치유 밥상으로 헌신해주신 송향 님, 백량 님, 향기 님, 달빛 님, 나무 님께 존경과 감사의 마음을 바칩니다.



힐링퀘스트 워크숍(단체) 참가 후기 (2026.08.17)

'독백에서 교감으로'

참여자. 나비(산림복지전문가)

오랜 가뭄에 간절히 바라던 단비가 내리는가 싶었는데 폭우로 변했다. 사흘 연휴의 마지막 아침에도 비가 내렸다. 교육 장소인 함양으로 오는 동안 비는 서서히 그쳤다. 교육 내용이 '춤테라피'라고 들어서 설레는 마음으로 참여했다. 그런데 월인 대표님의 인사 말씀과 백량님의 안내를 받으며 교육 내용이 처음 접하는 '힐링퀘스트'라는 것을 알게 되었다.

자신이 이루고 싶거나 해결하고 싶은 것을 주제로 정하고 제시한 방식에 맞게 표현하라고 했다. 뭘로 할까 이 생각 저 생각 하다가 내년의 진로를 고민하던 것이 떠올랐다. 망설임을 끝내고 '나는 따뜻한 위로를 전하는 숲치유사가 되고 싶다.'라고 주제를 정하고 발표했다. 안내자님이 따뜻함을 주는 숲치유사처럼 느껴진다고 말씀해주셔서 살짝 힘이 났다.

자연에게 동의를 구하는 방법을 배우고 밖으로 나가 안내자님의 시범을 먼저 지켜본 뒤 실제로 행동으로 옮겼다. 주제를 마음에 속삭인 뒤 눈을 감고 숨을 멈췄다가 조금 뒤 눈을 뜨고 끌리는 곳을 찾아 나아갔다.

솔잎에 맺힌 빗방울에 끌려서 동의를 구했더니 처음 봤던 것보다 더 작은 물방울이 영롱하게 다가와서 동의 구한 것으로 여겼다. 두 번째는 벌레 먹은 뽕나무 잎에 끌려서 동의를 구했는데 온전한 잎이 다시 눈에 띄어 좀 헛갈렸지만 동의를 구하지 못한 것으로 여겼다. 세 번째는 히말라야시다 줄기 아래쪽에 수피가 벗겨져 속살이 드러난 부분이 끌려서 동의를 구했는데 다시 눈에 들어온 것은 흘러내린 송진이 하얗게 마른 흔적들이 보였다. 상처를 치유하고 있다고 생각되어 동의를 구한 것으로 받아들였다. 돌아오는 길에 고맙다고 말하지 않은 것을 알아차리고 되돌아가서 고맙다고 말해주었다. 이 과정을 통해 자연과도 대화가 될 수 있겠다는 묘한 감정을 느꼈다. 바늘처럼 날카로운 솔잎에 달린 영롱한 물방울, 벌레 먹은 나뭇잎, 상처 입은 줄기와 상처를 치유하는 흔적들에 끌렸던 것이 아픔에 공감하고 위로를 전하고 싶은 내 주제에 닿아 있는 것 같았기 때문이다.

자연의 생명력을 발견하기 위해 다시 자연으로 다가갔다. 멀리서 둥근 수형을 이루고 있는 초록의 단풍나무에 손바닥보다 조금 더 큰 크기로 물든 빨간 단풍잎들이 강하게 끌어당겼다. 가까이 가서 동의를 구하고 생명력이 느껴지는 3가지를 찾아보았다. 빨간 단풍잎 주변으로 보이는 프로펠러 모양의 씨앗과 잔가지에 붙은 나방과 흰 밀납을 뒤집어쓴 애벌레가 보였다. 씨앗들로 넉넉한 결실을 품은 생명력, 나방들의 쉼터와 은신처가 될 만한 넉넉한 생명력, 애벌레를 먹여 살릴 만큼의 풍족한 생명력이 느껴졌

다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 씨앗은 먼저 건강한 나를 가꾸는 사람, 나방은 위안을 주는 사람, 애벌레는 사랑을 주는 사람으로 정리하고 이 또한 내 주제와 닿아 있다고 느꼈다.

장애를 발견할 때는 시간이 좀 걸렸다. 처음부터 조각상이 끝렸지만 자연물이 아니라고 지나쳤다가 그 느낌이 아주 강렬해서 다시 돌아갔다. 그 근처에서 잘린 지 얼마 되지 않은 나무의 그루터기가 보여 동의를 구하고 그 뒤로 보이는 조각상을 자세히 보았다. 여인이 가슴에 두 손을 포개고 고개를 돌려 한쪽을 응시하고 있는 모습이 몹시 불편하게 느껴졌다. 잘려진 그루터기는 상처의 이미지로 다가오면서 잘려서 아프겠구나 하는 느낌이 들었고, 조각상 여인을 보면서 뭘 그리 불안해하면서 눈치를 보냐는 느낌이 들었다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 내 상처가 아프고 깊었음을 그리고 주변을 너무 의식하며 살았음을 돌아보게 되었고, 상처를 극복하고 자신감을 가져라는 메시지로 받아들이게 되었다.

자연에서 지혜를 발견할 때도 시간이 걸렸다. 끌리는 거 같아 다가가면 아닌 것 같아 돌아서기를 몇 번 하다가 그늘이라 어두워 보였지만 나무줄기에 구멍이 뚫려 딱따구리 둥지처럼 보이는 것에 이끌렸다. 다가가서 자세히 보니 나무의 새살고리였고 상처를 치유하는 과정에서 나무가 죽어버려서 으름덩굴이 푸르게 죽은 줄기를 감고 오르고 있었다. 안내자님의 질문과 소통의 과정을 통해 딱따구리의 둥지로 착각했던 새살고리는 내가 다 옳을 수는 없다는 것을, 죽은 줄기를 타고 오르는 으름덩굴은 상처를

디딤돌로 삼아 새로운 생명이 살아가는 것이 자연의 순리라는 지혜를 발견하게 되었다. 상처를 딛고 새롭게 일어서려는 이들에게 겸손한 자세로 숲의 따뜻한 위로를 전하는 숲치유사가 되고 싶다는 마음이 조금 더 간절해졌다.

지금까지 숲에서 나무와 풀과 새와 곤충들에 이르기까지 그들과 나눈 대화는 그냥 독백이었고, 힐링퀘스트 프로그램에 참여하면서 독백이 아닌 교감을 하고 있는 느낌이 들었다.





힐링퀘스트 단체 워크숍 운영/2026.8.17(월)



환영인사

홀로스평생교육원 이원규 원장님의 환영인사

실내활동



이론수업

식사

야외실습

자연에 맡기기



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	<u>힐링퀘스트 소식지 2월호 14~18쪽 참고</u>

당신의 참여가 누군가의 희망이 됩니다.