



힐링퀘스트 : 숲·치유·상담 치유의 황금율

2026년 10월 (제10호)

Healing Quest: The Golden Rule of Healing

이번 호 목차

- 권두언
- 힐링퀘스트 일정 및 후원
- 힐링퀘스트 모집
- 칼럼 | 힐링퀘스트란 무엇인가(10부) - 이론
- 프로그램 후기
- 힐링퀘스트 앱 소개
- 힐링퀘스트 활동 사진
- 진행자 소개
- 프로그램 안내
- 나눔소식 안내

활동과 주제를 연결하는 질문

송정희

힐링퀘스트 마스터

온석대학원대학교 초빙교수

치유는 답을 찾는 것이 아니라 자신을 만나는 것이다.

치유는 누군가가 만들어 주는 것이 아니다.

숲도, 치유사도 정답을 주지 않는다.

다만 숲은 우리 안에 이미 존재하고 있던 지혜를 드러나게 하고, 안내자는 그 과정을 질문으로 비춰준다.



힐패 강좌안내



과월호 소식지

** 소식지 구독 신청: 02-747-2261, herenowsystem@gmail.com, 카톡 ID: 4holos

·발행인 이원규, 송정희 ·편집 김명혜 ·발행처 홀로스평생교육원 ·카톡ID 4holos ·발행일 2026년 09월 28일

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

중요한 것은 문제를 없애려고 애쓰는 것이 아니라 자신의 삶의 주제를 정직하게 바라보는 것이다.

그 주제를 품고 숲을 걷고, 바람을 느끼고, 나무와 만나며 마음의 작은 움직임에 귀 기울일 때 우리는 스스로 답을 발견하게 된다.

결국 힐링퀘스트의 질문은 답을 찾기 위한 질문이 아니다.

잊고 있었던 자신의 내면을 다시 만나기 위한 질문이다.

그리고 그 질문을 가슴에 품는 순간, 치유의 여정은 조용히 시작된다.



2026년 10월 힐링퀘스트 워크숍 일정(6시간)



송정희(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 10월 7, 12, 14, 19, 23, 26, 30일
- 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: 10월 4, 5, 11, 12, 17, 18, 25일
- 장소: 용인시 기흥구 덕암산(홍덕도서관 뒷산)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-4757-3989
- 계좌: 농협 171638-51-021031, 예금주 정경미



김명혜(힐링퀘스트 마스터)

- 일정: 10월 7, 12, 14, 19, 21, 28일
- 장소: 서울 종로구(종로 도서관)
- 참가 대상: 산림복지전문가, 상담가, 일반인
- 프로그램 신청/문의: 010-7128-2991
- 계좌: 신한 110-024-363799, 예금주 김명혜

※ 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. 치유지도사 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, 치유전공자, 심리상담가, 사회복지사, 교사 및 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 (10부)

-이론

이원규(홀로스평생교육원장)

힐링퀘스트가 오랜 시간 동안 다양한 사람의 치유를 안내하면서 발견한 한 가지 법칙이 있습니다. 치유가 실제로 일어나는 사람들에게는 공통적으로 세 가지 자리가 갖추어져 있다는 것입니다. 그것은 ; 자존감, 문제해결, 기쁨입니다.

이 세 가지가 어느 정도 함께 갖추어지면 치유는 거의 저절로 일어납니다. 한 가지만 갖추어져 있고 다른 둘이 비어 있으면 치유가 일어나기 어렵습니다. 두 가지만 있어도 치유의 흐름이 어딘가에서 끊깁니다. 세 가지가 함께 작동할 때 치유의 힘이 배가됩니다.

이 세 가지를 우리는 치유의 세 기둥이라고 부릅니다. 한 건물이 한 기둥만으로는 서지 못하듯, 사람의 치유도 세 기둥이 함께 받쳐주어야 안정적으로 일어납니다.

안내자가 이 세 기둥을 잘 알아두어야 하는 이유는 단순합니다. 참가자의 어느 기둥이 비어 있는지를 보아야 그 자리에 작업할 수 있기 때문입니다. 어떤 사람은 자존감이 약하고, 어떤 사람은 문제해결력이 막혀 있고, 어떤 사람은 기쁨이 사라져 있습니다. 같은 호소를 하는 사람도 들여다보면

비어 있는 기둥이 다릅니다. 안내자가 그것을 알아보고 비어 있는 자리에 작업을 집중해야 합니다.

이 장은 세 기둥을 안내자의 눈으로 풀어봅니다.

첫 번째 기둥 — 자존감

자존감(self-esteem)이라는 말은 자주 자존심(pride)과 혼동됩니다. 두 단어가 비슷해 보이지만 사실은 정반대 자리에 있습니다.

자존심은 다른 사람의 평가에 의존합니다. 누군가가 나를 인정해 주면 올라가고, 누군가가 나를 무시하면 내려갑니다. 그래서 자존심이 강한 사람은 작은 비판에도 발끈하고, 자기를 낮추는 말 한마디에 감정이 크게 흔들립니다. 자존심은 외부에 권위를 넘겨주고 있기 때문에 외부가 흔들리면 함께 흔들립니다.

자존감은 다릅니다. 자존감은 자기 안에서 자기를 받아들이는 자리입니다. 다른 사람의 평가와 무관하게, 자기 존재를 그 자체로 인정하는 자리. 자존감이 단단한 사람은 누군가가 나를 비판해도 흔들리지 않습니다. 자기에 대한 인정이 자기 안에 이미 자리 잡혀 있기 때문입니다. 이 자리에서는 비교를 해도 남과의 비교가 아니라 어제의 나, 한달전의 나와 비교를 합니다.

이 자리를 만드는 핵심이 한 가지 있습니다. 자기 허용입니다.

허용한다는 것은 자기를 있는 그대로 받아들이는 것입니다. 자기의 잘난 점만이 아니라 못난 점까지, 자랑스러운 감정만이 아니라 화·두려움·짜증

·우울까지. 모두를 그저 '있는 것'으로 받아들이는 것.

이게 왜 중요할까요. 허용하지 않으면 스스로를 볼 수 없게 되기 때문입니다. 자기의 어떤 감정을 "이건 잘못된 거야"라고 거부하면, 그 감정은 사라지는 것이 아니라 무의식 어딘가로 숨어듭니다. 그리고 거기서 그 사람의 행동에 영향을 미칩니다. 의식은 그 영향을 못 보지만, 그 영향은 분명히 작동합니다.

허용해서 바라볼 수 있을 때 비로소 그 감정이 무엇을 알려주는지가 보입니다. 모든 감정은 일종의 메시지입니다. 화는 자기를 지키라는 메시지, 두려움은 위험을 피하라는 메시지, 외로움은 연결을 회복하라는 메시지. 이 메시지를 받을 수 있을 때 감정은 비로소 나를 돕는 서포터가 됩니다. 이 받아들임의 자리에서 자기 사랑이 시작됩니다. 그리고 그 자기 사랑이 자존감의 토대가 됩니다.

자존감을 어떻게 알아보는가

안내자가 참가자의 자존감 상태를 알아보는 자리는 어디일까요.

한 가지 신호 — 다른 사람의 말에 얼마나 흔들리는가.

자존감이 단단한 사람은 누군가의 말에 흔들리지 않습니다. 비판을 들으면 그 비판이 자기에게 맞는지 살펴보고, 맞으면 받아들이고, 맞지 않으면 흘려보냅니다. 자존감이 약한 사람은 비판이 들어오면 자기가 부정당한 것처럼 흔들립니다. 칭찬에도 마찬가지로 강하게 반응합니다.

또 한 가지 신호 — 자기 비판의 빈도.

자존감이 단단한 사람은 자기를 자주 비판하지 않습니다. 자기의 부족함을 알면서도 그 부족함과 자기 자신을 분리할 줄 압니다. "이 부분은 내가 부족하구나"는 알지만, 그것이 "나는 부족한 사람이구나"가 되지는 않습니다. 자존감이 약한 사람은 작은 부족함도 자기 전체에 대한 부정으로 확장됩니다.

또 하나 — 자기에게 친절한가.

자존감이 단단한 사람은 자기에게 친절합니다. 실수했을 때 자기를 너무 다그치지 않고, 힘들 때 자기를 돌볼 줄 압니다. 자존감이 약한 사람은 자기에게 가혹합니다. 실수하면 자기를 한참 비난하고, 힘들 때 자기를 돌보는 일을 사치라 여깁니다.

이 세 가지 신호가 안내자에게 그 사람의 자존감 상태를 보여줍니다. 안내자는 이 신호들을 알아보고 — 자존감이 약한 자리가 보이면 — 거기에 작업을 향합니다.

두 번째 기둥 — 문제 해결력

치유가 일어나려면 자신에게 다가오는 문제들을 해결할 힘이 있어야 합니다. 그렇지 않고 문제를 안고 살면 만성적인 긴장이 깔리고, 그 긴장이 흐르곤 차원에서 사람을 소진시키기 때문입니다.

여기서 말하는 문제해결력은 머리로 분석해서 답을 찾는 것이 아닙니다.

의식적으로 분석해서 풀 수 있었던 문제는 이미 풀렸습니다. 의식적인 노력으로 5년·10년·20년이 지나도록 풀리지 않은 문제는 의식이 닿지 않는 곳에 뿌리가 있습니다. 그 뿌리는 무의식 안에 있습니다.

힐링퀘스트의 문제해결력은 자연의 무의식을 통해 일어납니다. 사람의 무의식 안에는 의식이 생각하는 것보다 훨씬 많은 정보가 들어 있습니다. 그 사람의 문제에 대한 답도 — 또는 답으로 가는 결정적인 단서도 — 자연과 연결된 그 무의식 안에 이미 있습니다. 다만 의식이 그것을 못 꺼내고 있을 뿐입니다.

그 무의식에 접근하는 방법이 — 힐링퀘스트의 작업이 — 주제를 가지고 자연 안에 들어가는 것입니다. 주제를 의식에 올려놓고, 자연 앞에서 마음을 내려놓으면, 무의식이 작동하기 시작합니다. 자연이 보내는 장면, 소리, 느낌의 변화 속에서 뜻밖의 통찰이 떠오릅니다. 그 통찰은 외부에서 들어온 답이 아닙니다. 자기 무의식 안에 이미 있던 답이 자연이라는 자극을 통해 의식의 표면으로 떠오른 것입니다. 그래서 그 답은 그 사람의 모든 사정을 알고 있고, 그 사람의 삶에 그대로 적용됩니다.

문제해결력에서 결정적인 한 가지가 있습니다. 답을 찾는 것보다 방향이 바뀌는 것이 더 중요하다는 점입니다. "이건 안 돼"에서 "이렇게 될 수도 있겠다"로 시선이 한 번 이동하면, 이미 문제는 해결을 향해 가고, 치유는 시작된 것입니다. 구체적인 답이 그 자리에서 다 나오지 않아도, 방향이 바뀌면 그 다음은 따라옵니다.

안내자가 문제해결을 안내하는 방법

안내자가 참가자의 문제해결력을 발견하게 할 때 가장 자주 빠지는 함정이 있습니다. 자기가 답을 알려주려는 것이 그것입니다.

참가자의 문제 이야기를 듣다 보면 안내자에게 어떤 답이 보일 때가 있습니다. 그리고 이어서 올라오는 감정이 ‘안타까움’입니다. "그건 이렇게 하면 풀릴 텐데..." 이 마음이 올라오면 그는 자신의 답을 알려주고 싶어집니다. 그 마음은 선의에서 나옵니다. 그러나 그 선의가 안내를 망칩니다. 그 답은 안내자의 답이지, 그 참가자의 답이 아닙니다. 안내자가 자신이 경험한 답을 알려주면 그 사람은 잠시 안심하지만, 그 답은 자기 무의식에서 솟아난 것이 아니기 때문에 그를 움직일 힘이 없습니다. 진짜 효과가 있는 답은 참가자 자신에게서 솟아난 답입니다.

그래서 안내자는 답을 가지고 가지 않습니다. 질문을 가지고 갑니다.

"주제와 함께 자연에 섰을 때 어떤 인상깊은 느낌을 발견했나요?" "자연 안에서 어떤 모습이 마음에 닿으셨어요?" "그 인상깊은 모습이 그 문제와 어떻게 연결될까요?" 이런 질문이 그 사람의 무의식에서 솟아난 자료를 표면으로 끌어올립니다. 안내자가 답을 주지 않고 질문만 잘 던지면, 답은 그 사람 안에서 떠오릅니다.

세 번째 기둥 — 기쁨

기쁨은 단순한 감정이 아닙니다. 기쁠 때 사람의 호르몬 체계가 바뀌고,

자율신경의 균형이 회복되고, 면역세포가 활성화됩니다. 기쁨은 분자 차원의 사건입니다.

그래서 일상에서 작은 기쁨을 자주 만나는 사람은 — 그 기쁨이 사소해 보이더라도 — 치유의 방향을 향해 있는 사람입니다. 반대로 기쁨이 거의 사라진 일상을 살아가는 사람은 호르몬 차원에서 점점 회복으로부터 멀어지고 있는 사람입니다.

기쁨에는 층위가 있습니다. 이 층위를 안내자가 구분할 수 있어야 합니다.

쾌락(pleasure).

가장 표면의 기쁨입니다. 강한 자극이 즉각적인 만족을 주는 자리. 자극이 강할수록 만족도 강하지만, 반복되면 점점 효과가 줄어듭니다. 더 강한 자극이 필요해지고, 결국 안 하면 괴로워지는 상태로 빠집니다. 그것이 중독입니다. 쾌락은 표층을 건드리기 때문에 항상 중독의 위험을 안고 있습니다.

즐거움(delight).

쾌락보다 깊지만 여전히 외부 조건에 매여 있는 자리. 즐거운 활동, 재미있는 만남, 흥미로운 경험이 이 자리입니다. 지금 이 순간 좋고 다른 사람과 나눌 수 있지만, 조건이 사라지면 즐거움도 사라집니다. 즐거움은 그 자체로 나쁘지 않습니다. 다만 즐거움만으로는 깊은 치유에 닿기 어렵습니다.

기쁨(joy).

가장 깊은 자리의 기쁨입니다. 외부 조건에 의존하지 않고, 사람 안에서 솟아나는 자리. 어떤 통찰이 일어났을 때, 무언가와 깊이 연결되었을 때,

자기 존재가 더 넓어졌다거나 대상과 하나되는 감각이 들 때 — 이런 자리에서 솟아나는 기쁨입니다. 이 기쁨은 소비되지 않고 확장됩니다. 한 번 만나면 그 사람의 안쪽이 더 넓어집니다.

힐링퀘스트가 자연 안에서 만나려는 것이 이 깊은 자리의 기쁨입니다. 자연 앞에서 마음이 열리고, 분리감이 잠시 사라지고, 자기가 더 넓어졌다는 감각이 일어나는 자리. 그 기쁨이 호르몬 차원에서 사람을 회복시킵니다. 우리는 자연에서 가장 쉽게 이 기쁨 속으로 들어갈 수 있습니다. 봄에 새로 핀 꽃 한송이, 이파리 위에 놓인 이슬 한방울에서도 우리는 아름다움과 진실을 발견할 수 있고, 그 속으로 깊숙이 들어갈 수 있습니다. 이 과정을 통해 기쁨을 발견합니다.

기쁨이 사라진 자리

안내자가 자주 만나는 한 가지 상태가 있습니다. 기쁨이 거의 사라진 사람. 이런 사람은 일상에서 별다른 즐거움이 없고, 무엇을 해도 별로 좋지 않고, 기쁘다는 감정을 마지막으로 느낀 게 언제인지 기억나지 않습니다. 우울증의 한 핵심 증상이기도 하지만, 임상적 우울증으로 진단되지 않는 자리에서도 흔히 일어납니다.

이 상태는 호르몬 차원에서 도파민 회로가 약해진 상태입니다. 만성 스트레스로 자가치유능력이 약해진 사람, 기쁨을 만나는 자리가 일상에서 사

라진 사람, 같은 자극에 점점 둔감해져 새로운 것에 반응하지 못하는 사람이 이 자리에 있습니다.

이 자리에 있는 사람에게 "기쁘게 사세요"라는 권유는 효과가 없습니다. 기쁨을 느낄 수 있는 호르몬 회로 자체가 약해져 있기 때문입니다. 의지의 문제가 아닙니다.

이 자리에서 회복으로 돌아가는 길은 — 기쁨이 일어날 자리를 의도적으로 만드는 것입니다. 자연 안에서, 따뜻한 만남 안에서, 깊은 침묵 안에서 — 기쁨이 솟아날 수 있는 환경을 만들어 두면, 약해져 있던 도파민 회로가 조금씩 다시 작동하기 시작합니다. 처음에는 작은 신호로, 시간이 지나면서 더 분명한 흐름으로.

힐링퀘스트의 자연 활동이 이 자리에서 강력한 이유가 여기에 있습니다. 도시의 인공적인 자극에 둔감해진 사람의 도파민 회로가, 자연의 미세한 변화 — 빛의 변화, 바람의 움직임, 식물의 색깔, 새소리의 음색 — 에 다시 반응하기 시작합니다. 이 작은 회복이 모이면 큰 회복이 됩니다.



힐링퀘스트 워크숍 참가 후기 (2026.05.25)

'나는 소중하다, 당신도 그러하다.'
- 자연에게 배우고, 사람을 다시 바라보다-

참여자. 티트리 (대학원생, 산림치유지도사)

안내자. 백랑(힐링퀘스트 마스터)

최근 몇 년 동안 사회생활을 하며 사람과 사람 사이에서 참 많이 지쳤다.
상처받지 않기 위해 적당한 거리를 두었고, 상황에 맞는 얼굴을 골라 썼다.

진솔한 마음을 온전히 내어주기보다는, 상처받지 않을 만큼만 다가갔다.
그렇게 살아가는 것이 어찌면 세상을 살아가는 방법이라고 생각했다.
그런데 어느 순간부터 마음 한구석이 공허하고 답답했다.

이번 힐링퀘스트에서 나는 숲에 들어가서야 그 이유를 조금 알 것 같았다.
숲에서는 누구도 나에게 무엇을 요구하지 않았다.

잘 보이려고 애쓸 필요도, 나를 방어할 필요도 없었다.

그리고 그곳에서 산딸나무 한 그루를 만났다.

처음에는 그저 예쁜 나무라고 생각했다.

그런데 가까이 다가가 자연에게 동의를 구하는 순간, 바닥을 향해 늘어져
있던 나뭇가지가 바람에 살랑살랑 흔들렸다.

마치 두 팔을 벌려 나를 반겨주는 것 같았다.

‘정말 나를 반겨주는 걸까?’

그 순간 가슴이 이상하게 따뜻해졌다.

세상에 무엇이 이토록 아무런 조건 없이, 아무런 계산 없이 나를 반겨줄 수 있을까.

그동안 사람들에게 받은 상처와 피로로 굳어 있던 마음이 조금씩 풀리는 것 같았다.

기쁘고, 고맙고, 황홀했다. 산딸나무는 아무것도 묻지 않았다.

내가 어떤 사람인지, 무엇을 했는지, 잘했는지 잘못했는지 판단하지 않았다.

그저 그 자리에 있는 나를 반겨주었다. 그 순간 나는 문득 생각했다.

‘나는 사람들에게 마음을 얼마나 열고 살아왔을까.’

상처받지 않기 위해 적당한 거리를 두고 살아왔지만, 어쩌면 그 거리는 다른 사람만을 향한 것이 아니었을지도 모른다.

나 자신에게 향하는 마음의 문까지 닫아버리고 있었던 것은 아닐까.

숲은 나에게 조용히 말을 걸었다.

“괜찮아. 잘하고 있어. 조금만 쉬었다가 다시 가볼까.”

그 말이 오래 마음에 남았다. 숲을 걷다 벚나무의 너털너털한 수피를 보았다. 안쓰럽고 마음이 아팠다. 그러면서도 마음속으로 말했다.

‘너 참 대단하다. 참 많이 수고했구나.’

상처투성이인 모습이었지만 나무는 자신의 상처를 감추지 않았다. 부족한 양분과 수분 속에서 살아가기 위해 건강하지 못한 가지를 스스로 떨구

기도 했다. 그 모습에서 나는 절제와 내려놓음을 배웠다. 한쪽 큰 가지가
썩어 수형이 달라진 나무도 만났다. 보기에는 아름답지 않았다.

하지만 나는 그 나무를 보며 생각했다.

‘그래도 괜찮구나. 아름답지 않아도 살아갈 수 있구나. 있는 그대로의 모습
을 감추지 않고 살아가는 것도 자연스러운 일이구나.’

자연은 완벽하지 않았다. 하지만 그래서 더 아름다웠다. 네 그루의 편백나무가
좁은 공간에서 함께 자라는 모습도 오래 기억에 남는다. 서로의 공간을
침범하지 않았다. 다른 나무가 있는 쪽으로는 가지를 만들지 않거나,
이미 있던 가지를 스스로 떨구기도 했다. 그런데 땅속에서는 뿌리가 서로
얽히고설켜 있었다. 바람이 불어도 쉽게 쓰러지지 않도록 서로를 단단히
지탱하고 있었다. 나는 그 모습을 보며 배려와 조화, 균형을 생각했다.

‘나도 저렇게 살아야 하는 것은 아닐까.’

서로의 다름을 인정하면서도 함께 살아가는 것. 가까이 있으면서도 서로
의 공간을 존중하는 것. 그리고 필요할 때는 서로를 지탱해주는 것. 자연
은 말없이 그것을 보여주고 있었다.

돌이켜보니 나는 사람과의 관계에서 갈등이 생길 때마다 상대방의 태도를
문제 삼았다.

‘왜 저렇게 행동하지?’ ‘도대체 저 사람은 왜 저럴까?’

그러면서 속으로 상대방을 판단하고 스트레스를 받았다.

그런데 숲에 앉아 나무들을 바라보다 문득 내 안에서 낯선 모습을 발견했다.

‘내가 옳고, 네가 틀렸다.’ 어쩌면 나에게도 그런 마음이 깊이 자리하고 있었던 것이다. 상대방이 달라져야 내가 편안해질 것이라고 생각했다. 상대방이 나를 이해해주어야 평화로울 수 있다고 생각했다.

그런데 자연은 달랐다. 뜨거운 햇빛도, 거센 비바람도, 가뭄도, 부족한 양분도 원망하지 않았다. 꺾이고 부러지고 병들면서도 그 모든 것을 자신의 삶으로 받아들이고 있었다. 그리고 그것을 다시 성장의 밑거름으로 삼고 있었다. 자연은 나에게 묻는 것 같았다.

‘너는 상대방을 바꾸려고 하기 전에, 너 자신을 바라본 적이 있니?’

그 질문 앞에서 나는 한참을 조용히 있었다.

이번 힐링퀘스트를 통해 나는 상대방에게서 문제를 찾으려고 했던 나의 마음을 만났다. 내가 옳다고 믿었던 마음. 상대방이 달라져야 한다고 생각했던 마음. 나의 평안을 상대방의 변화에 맡겨버렸던 마음. 그 마음을 처음으로 조금 내려놓아 보았다. 그리고 상대방의 삶에도 내가 알지 못하는 시간이 있었음을 생각하게 되었다. 그 사람에게도 그 사람만의 상처와 사정과 삶의 역사가 있을 것이다. 그것을 모두 이해할 수는 없더라도, 적어도 있는 그대로 바라보고 인정할 수는 있지 않을까. 그렇게 생각하니 마음 한쪽에서 작은 평화가 피어났다. 놀랍게도 이 경험은 숲에서 끝나지 않았다. 일상으로 돌아온 뒤 직장 동료의 무례한 말과 행동을 예전처럼 즉각적으로 받아치지 않으려고 했다. ‘왜 저럴까?’ 하고 화를 내기보다, ‘저 사람에게도 무언가 이유가 있겠지.’하고 한 번 더 생각해보았다. 부드러운 미소

를 지어주고, 마음속으로 그 사람의 평안을 빌었다. 그랬더니 조금씩 관계가 달라졌다. 거칠었던 말과 행동이 사라지고, 오히려 나에게 친절하게 대하는 모습도 보게 되었다. 그때 나는 알았다. 상대를 바꾸는 것보다 먼저 바뀌어야 할 것은 내 마음일 수도 있다는 것을. 이제 힘든 일이 생기면 예전처럼 사람만 붙들고 하소연하거나 잠으로 잊으려 하지 않을 것 같다. 가까운 공원이나 숲으로 가고 싶다. 나무 곁에 앉아 잠시 말을 걸어보고 싶다. 그리고 자연에게 물어보고 싶다. '나는 지금 어떻게 살아가야 할까?' 자연은 아마도 특별한 대답을 하지 않을 것이다. 그저 그 자리에서 살아가는 모습을 보여줄 것이다. 꺾이면 다시 자라고, 그늘이 드리우면 빛을 향해 가지를 뻗고, 비가 오면 비를 맞고, 바람이 불면 흔들리면서도 다시 제자리로 돌아오는 모습. 그것으로 충분할 것 같다. 자연은 나에게 순응하는 법과 대응하는 법, 내려놓는 법과 다시 살아가는 법을 가르쳐 주었다. 그리고 무엇보다 사람을 있는 그대로 바라보는 법을 가르쳐 주었다.

이번 힐링퀘스트에서 내가 만난 것은 숲만이 아니었다. 숲에서 나는 내가 미처 보지 못했던 나 자신을 만났다. 상처받기 싫어 마음을 닫았던 나. 내가 옳다고 믿었던 나. 상대방이 달라져야 평안할 것이라 생각했던 나. 그리고 그 모든 모습을 이제 조금씩 바라보고 인정하려는 나. 자연은 내게 말없이 알려주었다. 완벽하지 않아도 괜찮다고. 상처가 있어도 괜찮다고. 조금 부족하고 삐뚤어져 있어도 괜찮다고. 그 모습 그대로 살아가는 것도 또한 삶이라고. 그래서 이제 나 자신에게도, 다른 사람에게도 조금 더 따뜻

한 사람이 되고 싶다. 나와 상대방의 어깨를 다정하게 쓰담 쓰담해 주고
싶다. 그리고 마음속으로 이렇게 말하고 싶다.

나는 소중하다. 당신도 그러하다.

이번 힐링퀘스트는 나에게 숲을 걷는 시간이었지만, 결국 그 길에서 만난
것은 나와 너를 있는 그대로 바라보는 새로운 마음이었다. 그리고 그 마음
속에서, 가뭄 끝에 내리는 소나기처럼 평화와 기쁨이 조용히, 그러나 풍성
하게 흘러들고 있다.

아래 QR코드로 들어가시면 절차대로
힐링퀘스트를 다시 경험하실 수 있습니다. 많이 사용해주세요.



2026년 퍼실리테이터 과정 (5차) 수료 후기

-느끼기 위해서는 생각을 멈추어야 한다.-



자밤 (2026.7.17~19)

잠깐만요, 지금 느낌이 어떠십니까? 잠깐만요, 지금 느낌이 어떠세요. 이 느낌은 주제와 어떤 연관이 있나요? 혹시 아는 것인가요? 새로운 것에 집중하도록 한다. 안이비설선의眼耳鼻舌身意로 느껴지는 지금 여기의 느낌을 질문하며 상대방의 느낌을 안에서 밖으로 끄집어낼 수 있는 일, 외부의 자극으로부터 내 안의 느낌을 밖으로 끄집어내면서 아하, 통찰을 일으킨다. 이처럼 서로 짝이 되어 역할을 나누고 질문자(안내자)가 되는 연습은 참으로 중요한 일이다.

질문자의 자질을 얻기 위한 연습은 힐링퀘스트 마무리 과정이다. 거울이 되기 위해서는 빈 마음으로 비추는 것이고 빈 마음이 되기를 연습한다. 지난 삶 속에서 텅 비었던 때를 떠올려 그 상태를 자각해 본다. 스위스 융프라우요흐에서 경험했던 일이다. 융프라우는 알프스에서 가장 긴 알레치빙하의 시작점이다. 해발 3,453m에 위치하여 '유럽의 지붕'으로 불리며, 만년설을 볼 수 있는 곳이다. 만년설을 직접 밟아보는 플라토 전망대에서 스위스 깃발을 맨손으로 잡고 사진을 찍었고, 왼손가락에서 감각이 없어지면서 태고적 시디시린 빙하가 왼손 그리고 온몸으로 스며드는 느낌, 영원한 순간에 마음이 물든다.

그 빈 마음을 몸에 가득 채우고, 이 마을, 이 나라, 지구 전체, 우주 전체에 가득 채운다. 이는 참여자의 스토리를 듣는 중 질문자 스스로에게서 올라오는 생각을 느끼고 멈출 수 있도록 연습한다. 생각을 하지 않는 것이 아니라 생각이 떠오름을 알고 멈추는 것이다.

밖으로 나가 자신이 불편함을 만나면 연습한 빈 마음을 앵커링(Anchoring) 한다. 빈 마음이 되어 비춘다는 것은 참가자에게서 느껴진 것을 그대로 전달하기이다. 참가자가 경험을 이야기하면서 어깨를 들썩이거나, 호흡이 빨라졌다거나, 미간을 찌푸리거나, 눈가가 축축해졌거나, 깊은 생각에 잠긴 듯 느끼면 이 점을 그대로 말하는 것이 아니라 이런 모습 이면에 불러일으켜진 마음의 상태를 자각시킨다.

느끼기 위해서는 ‘생각’을 멈추어야 한다. 주의가 생각으로 가는 것이 보이면 심장호흡을 통해 지금, 여기로 주의를 회복시킨다. 느낌이란 생각이 없는 상태에서 시작하기 때문이다. 질문자가 참여자를 느낀다는 것은 각각의 몸, 호흡, 눈, 삶의 변화에 대해 관심을 갖는 연습을 한다. 전체적인 연습은 참가자가 스토리를 이야기할 때 질문자는 그 스토리 속의 육체적, 감정적, 정신적, 영적인 변화에 대해 알아챈 것을 말한다. 그래서 ‘지금 느낌이 어떻습니까?’라고 묻는다. 질문자는 잔잔한 느낌(마음)을 필요로 한다. 온 마음을 참가자에게 보내고 느끼기가 되면 저절로 집중이 된다.

질문을 통해 참여자의 주제를 잊지 않게 해주고, 참가자의 마음에서 지금 올라오는 새로운 현상을 발견하게 해야 한다.

통찰을 이끌어내기 위해서는 자연현상의 차이를 민감하게 발견해 내기, 느낌은 곧 '차이'와 '변화'이다. 자연에서 인상 깊은 느낌을 찾는다는 것은 거기에 참가자의 마음의 상태가 반영되어 있기 때문이다.

2026년 7월 6회차 힐링퀘스트 퍼실리테이터 마지막 과정에서 새롭게 알게 된 것은 위와 같다. 덧붙이자면 마무리 시간 속에서 질문자(안내자)가 참여자의 말의 힘을 느끼더라도 참여자의 통찰의 힘이 있는지를 되물어 의식화시킨다. 그리고 통찰의 문장을 기록하는 이유는 일상생활로 되돌아가서도 말의 힘이 지속되기 때문이다. 100일 동안 주제를 품고 일주일에 한 번 정도 힐링퀘스트와 자연에 말걸기를 경험하고 인상 깊은 느낌이 나의 주제와 어떤 연관이 있는지를 안다. 그 연관성은 자연이 참여자의 주제를 이루어주기 위해 무의식에서 떠올려준 것임을 안내한다. 나는 오늘도 질문을 잘하는 치유사가 되기 위해 책읽기, 잠자기 전 30분 사색하면서 치유를 일으키는 질문을 찾아 기록하는 일을 일주일에 두 번씩 한다. 이는 질문자의 자질을 새기며 치유 질문을 구체화한 실천 방안이다.

그동안 힐링퀘스트 퍼실리테이터를 함께한 월인님, 마스터님들 그리고 동기님들 매일이 평안하시기 바랍니다.



지금, 스마트폰으로 힐링퀘스트를 만나보세요.



<https://wellbeing.beherenow.kr/hq/>



힐링퀘스트 앱은 자연과 함께 ‘스스로 답을 찾는 경험’을 돕습니다.

힐링퀘스트 앱은 누구나 쉽게 이용하면서 자연을 통해 자신의 생각과 문제를 탐색하고, 새로운 관점과 해결의 실마리를 찾아볼 수 있도록 안내하는 온라인 프로그램입니다.

특히 힐링퀘스트에 참여했던 분들은 앱을 통해 집에서도 자연과 함께하는 탐색을 지속할 수 있어, 한 번의 체험을 일상의 실천으로 이어갈 수 있습니다.

힐링퀘스트를 경험하셨다면, 이제 앱과 함께 일상에서도 계속 만나보세요. 가까운 숲이나 공원, 정원에서 앱의 안내를 따라 자연을 관찰하고, 느끼고, 질문하며 나만의 탐색을 시작할 수 있습니다.

힐링퀘스트 앱을 활용하면 좋은 점

- ① 언제 어디서나 쉽게 시작할 수 있습니다.
- ② 나의 고민을 자연과 연결해 볼 수 있습니다. 문제를 머리로만 고민하는 것이 아니라 자연을 관찰하고 경험하면서 새로운 시각으로 바라볼 수 있습니다.
- ③ 스스로 생각하고 답을 찾는 힘을 키울 수 있습니다. 정해진 답을 알려주는 방식이 아니라 질문과 관찰을 통해 자신의 생각을 확장하고 문제해결의 실마리를 찾아갑니다.
- ④ 다양한 프로그램에 쉽게 접목할 수 있습니다. 숲해설, 산림교육, 청소년 활동, 인성교육, 상담·치유, 가족 프로그램 등 기존 활동에 새로운 질문과 탐색 방법을 더할 수 있습니다.
- ⑤ 평소 무심코 지나쳤던 나무와 풀, 바람과 소리도 나의 생각을 돌아보고 새로운 통찰을 얻는 매개가 될 수 있습니다.



힐링퀘스트 개인 워크숍 / 2026.9.26(토)



아로마 상담가 두 분이
바쁜 일정으로 미루고 있던
워크숍을 연휴 사이 자연을 통해
자신과 만나는 시간이었습니다.
--- 부산 금정산 '숲카페'에서



26년 9월 28. 힐링퀘스트 강사 줌미팅
주제: 힐링퀘스트 프로그램의 이해와 효과적인 안내 방법 모색



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 요가명상지도자/ 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
	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

	강동슌(겨울슌): 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
	오수익(새물내): 산림치유지도사 온석대학원대학교 산림치유복지학과 석사 중등교사1급/아로마테라피 프랙티셔너 2급 충청권 -프로그램 신청 문의: 010-2885-7341
	김미선(자밤): 산림복지전문가 온석대학원대학교 산림치유복지학 재학/학교폭력예방교육강사 전남광주통합특별시교육청 순천만생태교육원 강사 전남권 -프로그램 신청 문의: 010-3011-0121



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.