



구름 타고 산에 오를까? 파도 타고 바다에 빠질까?

여름휴가로 안성맞춤 사찰 나들이

여름방학이 시작됐다. 방학이라고 맘껏 노는 어린이도 청소년도 없지만 그래도 방학은 방학이다. 휴가라고 흥청망청 놀고 나면 일상생활로 복귀가 힘들어진다. 조용하면서도 즐거울 수 있는 가족 휴가를 계획 중이라면 산속에 또, 바닷가에 위치한 사찰을 찾아가 보는 것은 어떨까. 사찰여행의 장점은 휴식과 동시에 역사 공부도 병행 할 수 있다는 점. 사찰이 불교문화의 유적이기도 하지만 산라, 고려 조선에 이르기까지 한국의 살아있는 역사이기 때문이다. 시원한 계곡 물이 좋은 지 날따란 모래사장 이 있는 바다가 좋은지만 정하면 될 것 같다.

산이 좋다

1. 소백산 회방폭포와 회방사

경북 영주시 풍기읍 수철리에 회방 폭포로 유명한 회방사(주지 설송)가 있다. 호랑이에게 물려가 죽은 줄 알았던 자기 딸을 구해준 구운 스님의 은혜에 보답하고자 스님께서 공부하시던 소백산에 절을 지어 그 절을 이름을 기뻐 '회(喜)', 방 '방(方)' 자를 써서 회방사라 하였다. 죽령과 풍곡역 사이 회방사역이 있다. 사찰 이름이 절도역 이름으로 등재 되어 있어 가람규모가 큰 사찰이라고 기대하기 쉽다. 그러나 소백산 남쪽 기슭 850m에 자리 잡은 아담한 사찰이다. 회방사 가는 방향에는 높이

28m의 영남 제1의 폭포인 회방폭포가 먼저 나와 더위에 지친 이들을 반긴다. 이를 두고 조선전기의 학자 서거정(1420~1488)은 '하늘이 내려준 꿈에서 노니는 듯한 풍경' 이라고 극찬했다. 회방사를 지나 2.4km정도 더 가면 연화봉에도 오를 수 있다. (054)638-2400

2. 완산 8경 위봉폭포와 위봉사

전북 완주군 소양면 대흥리에 위치한 위봉사(주지 범중)는 비구니 도량이다. 대웅전인 보광명전은 보물 제608호로 지정 되어있을 만큼 수려하다. 위봉사 동쪽 위봉산성 동문 쪽에는 높이가 60m에 이르는 위봉폭포가 있다. 2단으로 꺾여 쏟아지는 물 즐기는 예로부터 완산 8경에 드는 절경으로 유명하다.

추출산 산행은 위봉산성을 기점으로 하는 코스 가 4개 정도 있으며 2~4시간 가량 걸린다. 코스가 험하지 않아 가족단위 산행으로 적당하다. 찾아가려면 전주에서 진안로 방면으로 26번국도를 이용하여 위봉산성으로 가면 되고, 대중교통은 전주 시에서 시내버스를 타고 위봉산성에서 내린다. (063)243-7657

3. 강원도 금강산 건봉사

금강산은 이름만 들어도 설레는 산이다. 그런데 쉽게 금강산에 오르는 방법이 있다. '금강산 건봉사(주지 도후)' 에 가는 것이다. 동해안의 최북단에

위치한 건봉사는 금강산 줄기가 시작되는 건봉산 감로봉의 동남쪽 자락에 위치해 있어 '금강산 건봉사' 라고 불린다.

건봉사는 군사분계선(휴전선) 내에 있어 한국전쟁 이후 오랫동안 석가탄신일에만 민간인 출입이 허용되다 1989년에야 출입이 전면 허용됐다. 절에 오르는 길이 하나뿐이 외길이지만 여전히 관광객이 많지 않아 한산하다. 너무 붐비지 않은 조용한 사찰을 즐기고 싶다면 추천한다. 10km 근방에 반암해수욕장과 거진해수욕장이 위치해있다. (033) 682-8100-2, www.geonbongsa.org

4. 서울 북한산 진관사 계곡

연간 120만 명이 다녀가는 북한산. 맑은 날 휴일이면 앞서잡 영당이에 코박고 올라가야 한다는 백운대. 하지만 숨겨진 보물이 아직 남아 있다. 서울 서 은평구 진관동에 위치한 북한산 자락의 진관사(주지 계호) 계곡이다. 신기할 만큼 한적한데다 진관사 앞에는 공영 주차장이 마련돼 있어 주차도 편리하다. 물놀이용 튜브를 띄워두고 놀만큼 수량도, 깊이도 제법이다. 대중교통으로도 갈 수 있다. 연신내역에서 내려 7211번 버스를 타고 진관사 입구에서 내리면 된다.

진관사 계곡은 호젓하고 물 맑아 좋다는 입소문이 날 빠르게 퍼져나가고 있다. 한산함을 즐기는 것은 올해가 마지막이 될지도 모른다. 어서 가보자. (02)359-8410, www.jinkwansa.org

海 바다가 좋다

1. 부산 가장 해동용궁사

부산시 기장군 기장을 사량리에 위치한 해동용궁사(주지 정암). 바닷가 사찰하면 가장 먼저 떠오르는 사찰이다. 절벽 위에 위치한 절의 규모가 웅장하고 수려하다. 바로 발아래에 바닷물이 일렁이는듯해 수상법당 이라는 별칭도 가지고 있다. 동해의 최남단에 위치한 해동용궁사는 1376년 고려말 공민왕의 왕사(王師)였던 나옹 대사(1320~1376)가 창건했다. 경관이 수려해 외국인 관광객도 많이 찾으며 영어·중국어·일어로 된 공식 홈페이지도 운영 중이다. 새벽 4시부터 입장 가능하고 일몰시 퇴장해야 한다. 입장료는 무료이고 자가용 주차는 2000원이다. (051)722-7744, www.yongkungsar.or.kr

2. 인천 강화군 보문사

서울과 가장 가까운 섬 강화도. 강화도의 서쪽 석모도에는 관음보살상을 포함해 3000불이 봉안된 보문사(주지 덕문)가 있다.

절벽에는 마애불상이, 그 위로는 널따란 바위가 눈썹처럼 튀어나와 마애불을 보호하고 있다. 그래서 눈썹바위라고 불린다. 절에 올라가는 길 중턱쯤부터 서해안의 바다를 내려다 볼 수 있다. 홈페이지에 찾아가는 길이 아주 자세히 나와 있다. 대중교통도 있어 서울에서 출발하는 이라면 차 없이도 가볼만 하다. (032)933-8271, www.bomunsa.net

3. 남해 금산 보리암

한려해상 국립공원 금산지구 내에 위치한 보리암(주지 능원)은 KBS '1박 2일' 팀도 다녀간 곳이다. 프로그램에서는 엄태웅이 108배를 해 많은 시청자들에게 깊은 인상을 남겼다. 제2주차장에 주차하면 보리암은 0.9km, 금산정상은 1km로 거리로 지척이다. 금산 보리암으로 오르는 등산로를 따라 2시간 여 오르면 정상에 도착 할 수 있다. 올라가는 길이 험하지 않아 아동을 동반한 가족나들이도 무리가 없다. 정상에 오르면 아래로 한려해상 국립공원 경치가 한눈에 들어온다. 꼭 사찰여행이 목적이 아니더라도 남해로 여행을 간다면, 못보고 오면 배 아플 절경이다. 주차비는 5000원, 입장료는 1000원. (055)862-6115

4. 강원도 양양 낙산사

동해안의 절경을 다 가지고 있어 누구나 한번쯤은 가봤을 법한 사찰, 낙산사(주지 무문)이다. 반대로 아직 안 가봤다면 꼭 한번 가봐야 하는 사찰이다. 시원한 동해바다가 한눈에 내려다보이고 해수욕장도 지척에 있다. 템플스테이도 할 수 있다. 아이들과 함께 하거나 사찰문화를 배워보고자 하는 사람이라면 체험 템플스테이가 더 적당하다. 108염주 계기, 마음 나누기, 해돋이 명상, 발우 공양, 스님과 차담, 범종 체험 등으로 구성된 지루할 틈이 없다. 템플스테이는 1박2일에 3만원이다. (033)672-2447-8, www.naksansa.or.kr

천진명 기자



양양 낙산사 총련암



여수 향일암

물 없이도 할 수 있는 휘나햇 온열경영

무릎찜질, 허리찜질, 족욕, 좌욕, 반신욕, 사우나, 한번에...OK!

NAVER 검색창에 **휘나햇 온열요법** 을 검색하세요

2011년형 여름 신상품 특별 할인 판매



휘나햇은 30여종 광물질 (특허특제 10-096707 호 발명의명칭:세라믹전기발열제 및 그 제조방법) 특수제작한수퍼블랙드스크 B.C.P 내장하여 450도로 가열할 때 발생하는 원적외선, 음이온, 온열이며 일반면상발열체와는 비교가 안되는 획기적인 기능을 갖는 휘나햇 반신욕기는 특별할인된 가격으로 한가정에 반드시 한 대 꼭 보급될 것입니다. (2020년까지)

문의: 02-875-0600
www.hkshop.co.kr

계좌번호: 국민 404601-01-046107 예금주: (주)휘림건강 판매원, 제조원: (주)휘림건강 * 대리점, 취급점, 영입사원모집

암과 현대병을 쉽게 다스리는 방법

황토 삼백초 효소 발효건강법

"세포의 생성을 촉진하고 혈액을 깨끗하게 하는 삼백초 효소 발효액은 심각한 환경오염에 노출된 인체에 건강을 되찾아주는 최고의 처방이다"

노화와 난치병을 이기는 삼백초의 놀라운 효능! 변비, 숙변, 생리통을 없애는 날마다 기분 좋은 건강 비결! 간질환, 당뇨, 신장질환, 동맥경화, 고혈압, 심장병, 부인병, 비만치료!

희귀미네랄의 보고 삼백초

희귀미네랄의 보고 삼백초. 삼백초에는 활성산소를 없애주는 게르마늄과 남성 성기 등에 증대한 작용을 하는 아연, 기운을 북돋는 유기동이 들어있다. 삼백초를 꾸준히 섭취하면 만성피로가 사라질 뿐 아니라 남자의 스테미너가 넘치고 기운이 솟는다!

황토 삼백초 효소 발효관리법
부림출판사 | 감성책 지름 | 값 5,000원

문의: 070-7804-5358
계좌: 농협 170118-56-120962 예금주: 강봉대

모리다 요시오 박사와 의사 이토 오사무의 치료 사례 - 25,000명을 임상실험한 결과 밝혀진 효소의 놀라운 효과

반건강 상태는 1개월만에 완치, / 정맥이 되살아 난다 / 불임이 치유된다 / 기미가 사라진다 / 속취가 없어진다 / 위궤양이 치료된다 / 무좀이 없어진다 / 치질이 치료된다 / 탈모가 치료된다 / 류머티즘 관절염이 치료된다...

100% 국내산 참외나무 진액 참외 골드

많은 분들이 알고 계신 것 만큼 참외는 널리 알려져 있습니다.

휘림참외물, 이제 안심하고 편안하게 드실 수 있습니다.

자연 그대로가 좋다



▶웃에도 궁합이 있습니다. 그 물을 찾아 2대째 이 땅의 오초 주산지를 찾아 해매던 사람이 지하 250m 게르마늄 광천수를 이용해 휘림참외를 만들었습니다.

▶웃에 대한 솔한 소문이 있습니다. 그 소문을 넘어서 국내 최초로 웃 산업특구를 탄생시킨 사람이 이 땅에 정착한 참외 문화를 만들기 위해 만들었습니다.

▶가족의 건강과 행복을 위해 약식동원의 참다운 생활을 휘림 참외물을 통해 경험해 보십시오

문의: 02-875-0600
www.hkshop.co.kr



▲2011년 지식서비스 최우수기업 선정 사진