

# 추석, 산사서 명상 등으로 지친 마음 힐링

## 가을·추석맞이 특별 템플스테이 및 수행프로그램 진행

모든 결실이 여무는 계절 가을. 1년 계획의 결과가 어느 정도 나오는 시기인 만큼 많은 생각들이 나를 짓누른다. 이제 바쁘게 달려온 1년을 차분히 정리하며 숨고르기 할 시간이다. 낭만과 사색의 계절 가을을 맞아 고요한 산사에서 마음과 몸을 힐링할 수 있는 시간들이 마련됐다. 가족과 함께 풍요로운 명절을 함께 보내며 쌓인 스트레스를 날려버릴 수 있는 산사 템플스테이와 수행프로그램들을 만나보자.

테마 아래 '남도기행 템플스테이'를 선보인다. 단풍이 아름다운 백운동 별서와 천년을 이어온 스님들의 수행처 상경성암 등을 둘러보는 2박 3일간의 여정은 진한 여운과 감동을 전한다. 해안절벽 변산반도에 위치한 내소사는 마음 수행과 산행을 병행하는 '트레킹 템플스테이'를 마련한다. 천년고찰 내소사의 유서 깊은 향기를 느끼며 명상과 차담을 즐기고, 내빈산의 직소폭포, 제백이고개, 관음봉 삼거리, 전나무 숲 등을 걸으며 자연과 교감하는 사색의 시간을 가질 수 있다.

경북 성주군의 심원사에서 준비한 '단풍에 물드는 心心 거북이 총전소'도 독특하다. 심원사 템플스테이에서는 가야산 만물상 능선을 따라 트레킹을 하며 수려한 경치를 감상할 수 있다.

보름달 보며 소원성취 발원 추석 연휴 기간 열리는 템플스테이들은 한가위 보름달을 보며 소망을 기원하고 가족, 이웃과 함께 풍요로운 명절을 함께하며 따뜻한 온정을 나눌 수 있는 시간으로 제공된다. 경상북도 경주 골굴사는 '합월산 그윽한 달밤에 달빛명상과 선무드

라' 프로그램을 선보인다. 불가의 수행법인 선무드라(선무도) 수련과 달빛 명상을 통해 몸과 마음을 깨끗하게 정화할 수 있으며, 솔잎 따기, 송편 빚기, 합동 차례, 옷놀이, 국궁 등 다양한 민속놀이도 즐길 수 있다. 경기도 용인 화운사에서는 '행복을 찾아서 템플스테이'를 마련한다. 밤 줍기, 송편 빚기, 민속놀이 등 한가위 특별 프로그램이 진행되며, 사랑명상, 소금 만다라, 풍등 날리며

### 트레킹·소원빚기·명상 등 고요한 자연 속에서 스트레스 날리고 자기 점검

소원 빚기, 가을 숲 놀이 등 다양한 체험 활동도 준비돼 있다. 충남 공주 마곡사는 추석맞이 '달빛 솔바람 맞으며' 템플스테이를 갖는다. 태화산 정기를 품은 마곡사에서 낮에는 솔바람 따라 숲길을 걸으며 명상을 하고, 밤에는 달빛 가득한 마곡사 도량을 돌며 가슴 속에 간직해온 소원을 빌어보며 한가위 정취를 만끽할 수 있다.

참나를 찾아 떠나는 시간 체계적인 수행을 통해 자신을 집중으로 돌아볼 수 있는 수행프로



템플스테이 참가자들이 녹차밭에서 즐겁게 차를 따고 있다. 사진은 월정사 템플스테이

램도 마련됐다. 서울 방배동 제마와 나선원은 '팔정도 집중수행'을 통해 수행자가 반드시 익혀야 할 명상법들을 지도한다. 집중수행은 삼일과 정으로 성념과 분노를 버릴 수 있는 자재명상과 붓다에 대한 명상법을 진행한다. 경기도 안성 활인선원은 선원장 대호 스님의 지도아래 화두참선법을 진행한다. 스님의 법문과 화두드는 법, 참선점검 등이 이뤄진다. 서울 상도동 상도선원은 연기·중도의 삶과 마음수행의 원리를 알고 생활에서 실천할 수 있는 마음수행 학교를 진행한다. 상도선원 선원장 미산 스님이 직접 지도법사로 나서 마음원리 집중강의와, 수행 코칭을

실시한다. 충남 천안의 위빠사나명상센터 호두마을은 집중수행 프로그램과 우울증세와 건강증진을 위한 바른명상 프로그램을 운영한다. 전통 위빠사나 수행을 중심으로 번뇌에서 벗어나 마음의 평화를 이룰 수 있도록 도와준다. 서울 신정동 국제선센터는 참선을 중심으로 한 '참선입문반'을 운영한다. 참선은 본래 부처의 모습을 보기 위한 수행법으로 국제선센터 선원장 범오 스님이 생활 속에서 여러 가지 경계를 잠재우고 자유롭고 행복하게 살아가는 법을 알려준다. 신종일·이은경 기자

삼림욕, 명상, 트레킹 등 다채 한국불교문화사업단(단장 범진)은 민족 최대 명절인 추석과 가을을 맞아 명상과 산행이 어우러진 템플스테이를 진행한다. 이번에 준비된 템플스테이 프로그램들은 농악어가는 가을 숲길에서 삼림욕과 명상을 가족과 친구, 연인과 함께 즐길 수 있게 꾸며졌다. 먼저, 올 가을에는 남도로 떠나보자. 남도 답사 1번지인 백련사는 나를 찾아 떠나는 명상 여행'이라는

## 내·외국인 대학생 한국불교 체험

조계종 포교원(원장 지은)은 9월 22~23일 속리산 법주사에서 '대전·충청지역 청년불교문화 국제교류 템플스테이'를 개최했다. 포교원이 주최하고 국제포교사회가 주관해 열린 이번 행사는 한·외국인 학생들이 이별 행사를 통해 한국 불교 세계화에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다"며 "앞으로 이런 행사를 계속 이어가겠다"고 말했다.

국제포교사회 측은 "과학적, 합리적 사고를 가진 한국과학기술원 외국인 학생들이 이번 행사를 통해 한국 불교를 직접 체험함으로써 한국 불교 세계화에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다"며 "앞으로 이런 행사를 계속 이어가겠다"고 말했다.

## 행복한 노후생활을 위한 지름길

조계사 불교대학과 종로구 건강 가정지원센터가 행복한 노후생활 마련을 위한 가족생활교육을 운영한다. 베이비부머 세대인 성인 남·여 50~60대를 대상으로 실시되는 '황금빛 인생후반전'은 10월 10일~24일까지 매주 수요일 오후 2시부터 3시30분 동안 조계사 불

교대학 강의실에서 진행된다. 강연에는 부모교육 전문강사인 권희정 씨가 강사로 나서 '즐거운 우리 가족의 역할 찾아보기' '가족의 중심, 부부' '자녀와의 대화, 잘 할 수 있어요!' 등을 주제로 가족 구성의 역할 분석 및 대화방법 등에 대해 강연한다. (02)720-1390

## 추석 맞이 네팔이주민 축구대회

한국YBA동두천이주민센터(센터장 우르겐 라마)가 추석맞이 '농민선원장대 전국 네팔인 축구대회 2012'를 개최한다. 행사는 9월 29일 오전 8시 경기도 동두천 소요생활체육공원 축구장에서 실시된다. 이번 대회에는 전국 네팔인 아마추어 축구단 12개

팀이 참가해 자신들이 기량을 뽐낸다. 행사에는 선수단 및 가족들 700여 명이 참여할 예정이다. 우르겐 라마 센터장은 "네팔이주민들이 이번 축구대회를 통해 타향살이의 고된 마음을 잠시 잊고 추석을 맞아 즐거운 시간을 보내길 바란다"고 말했다.

(표)프로그램 일람(템플스테이 www.templestay.com 참조)

구분	사찰	프로그램	기간	참가비	문의	
가을특별프로그램	대구 파계사	가을 달빛 맞이 템플스테이	9~10월 매 주말	성인 5만원, 학생 3~4만원	(053)984-4550	
	강진 백련사	남도기행 템플스테이	10월 26~28일 / 11월 23~25일	15만원	(061)432-0837	
	부안 내소사	달빛맞이 추석 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 10만원, 학생 7만원	(063)583-3035	
	성주 심원사	단풍에 물드는 心心거북이 총전소	1박 2일(문의) / 2박 3일(문의)	5만원 / 8만원	(054)931-6886	
	용인 화운사	행복을 찾아서 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 6만원, 학생 5만원	(031)337-2576	
	용인 법륜사	나를 위한 행복한 습관 만들기	9월 29일~10월 1일	성인 6만원, 학생 5만원	(031)332-5702	
	화성 용주사	추석 보름달 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 10만원, 학생 8만원	(031)235-6886	
	양평 용문사	천년의 은향나무 풍문사 템플스테이	9월 29~30일	성인 5만원, 학생 4만원	(031)775-5797	
	남양주 봉인사	한가위 특별스테이	9월 29~30일	9만원	(031)574-5585	
	가평 백련사	추석 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 10만원, 학생 6만원	(031)585-3855	
추석특별프로그램	강릉 현덕사	추석 템플스테이	9월 29~30일	5만원	(033)662-5878	
	인제 백담사	참나를 떠나는 행복 템플스테이	9월 29~30일	10만원	(033)462-5035	
	공주 영평사	추석 템플스테이	9월 29~30일	성인 6만원, 학생 5만원	(041)854-1854	
	공주 마곡사	달빛 솔바람 맞으며 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 10만원, 학생 5만원	(041)841-6226	
	충주 석종사	추석 템플스테이	9월 29일~10월 1일	5만원	(043)854-4505	
	대구 파계사	추석 템플스테이	9월 30일~10월 1일	성인 4만원, 학생 3만원	(053)984-4550	
	경주 골굴사	합월산 그윽한 달밤에 달빛명상과 선무드라	9월 29일~10월 1일	성인 5만원, 학생 4만원	(054)775-1689	
	산청 대원사	우리 고유의 명절 한가위	9월 29일~10월 1일	성인 12만원, 학생 10만원	(055)974-1112	
	화순 쌍봉사	나를 찾아 떠나는 템플스테이	9월 29일~10월 1일	성인 5만원, 학생 4만원	(061)373-9041	
	해남 미황사	추석 템플스테이	9월 29~30일	성인 5만원, 학생 3만원	(061)533-3521	
수행프로그램	구례 화엄사	휴식형 템플스테이	9월 29일~10월 3일	성인 4만원, 학생 3만원	(061)782-7600	
	김제 금산사	금산사 추석 템플스테이	9월 30일~10월 1일	성인 7만원, 학생 3만원	010-6589-0108	
	부안 내소사	트레킹 템플스테이	10월 6~7일	성인 5만원, 학생 4만원	(063)583-3035	
	서울 제마와나선원	팔정도 집중수행	10월 4~6일	10만원	(02)595-5115	
	서울 상도선원	마음수행학교	10월 4일~11월 29일	20만원	(02)815-3391	
	서울 국제선센터	참선입문반	10월 9일~11월 27일 / 10월 13~14일	10만원	(02)2650-2209	
	안성 활인선원	손에 잡히는 참선	10월 26~28일	10만원	1644-5266	
	천안 호두마을	도경 스님 집중수행	10월 12~18일	문의	(041)567-2841	
			건강증진을 위한 바른명상 프로그램	10월 5~11일	35만원	

## 불교영어도서관 요가교실 개설

서울 종로 불교영어도서관이 인도 전통 요가인 '아유르베다요가'를 10월 6일부터 개설해 운영한다. 강좌는 아유르베다요가로 30년 동안 수행하고 전파해온 린 애벌슨(Lynn Emerson)이 강사로 나서, 요가를 통해 마음과 몸의 조화를 유지하고 병을 예방할 수 있는 요

가법을 소개한다. 린 애벌슨은 캐나다에서 아유르베다 특별치료 자격증을 이수하고, 미국에서 명상과 아유르베다 고급 과정을 연구했으며, 미국 필라델피아에 소재한 아유르베다 의과대학 임상병원 이사를 역임했다. (02)730-0173

## 다문화가정 전문자원봉사 양성교육

불교여성다문화봉사단이 봉사자들을 위한 다문화교육을 실시한다. 이번 교육은 다문화사회에 대한 이해 다문화가정전문자원봉사의 의미와 역할 다문화가정의 갈등사례와 해결 다문화 가족의 상담 실제 등을 바탕으로 10월 23일~11월 13일까지 매주 화요일 오전 10시부터 오후4시까지 템플스테이통합정보센터 보현실에서 진행

된다. 주요 강사로는 서울카리타스자원봉사센터 윤석인 소장, 김포시 다문화가족지원센터 김연화 센터장, 서울대 생활과학연구소 장미마 교수, 원광디지털대학교 사회복지학과 이경옥 교수, 동작구 다문화가족지원센터 김미리 센터장 등이 나선다. 참가비 6만원. (02)722-2101-2

# 사찰 법당 앰프 설치전문

좋은 소리는 스피커와 마이크에 의해 결정됩니다.

소장 : 김문화(海月) 직접설치  
音響研究家 無線設備技師

파워드믹스 앰프      스테레오 앰프      •高音質 무선마이크

스님께서 사용중인 '무선-핀 마이크'를 고성능 '헤드셋 마이크'로 개조 해 드립니다. (빠-소리없이 웅장하고 맑은 소리를 책임지겠습니다.)!!

•법당전용 스피커      •일반 마이크 V-620

•무선 마이크      •특징: 저체 제작하는 스피커로 소리가 웅장합니다. 핀 마이크와 잘 맞습니다.      •고성능 탁상마이크

유코음향연구소      소장 김문화 : 010-5335-2695      서울 양천구 신월 3동 48-9 중경빌딩 300호      전화 (02)2697-9976 / 팩스 (02)2601-8284      홈페이지 www.yukosound.com

# 양지국악사

사찰전통 대법고·법당천도법고·태징·목어

서울매장 : 서울시 종로구 돈의동 46-1번지  
02)3673-3442 / 764-2159, 011-264-3906      www.yangjikukak.com

하남공장 : 경기도 하남시 하산곡동 445번지  
031)793-3906, 011-264-3906      www.yjkukak.com