

2013 여름특집

아주 특별한 템플스테이

염천(炎天)의 계절, 여름이 다가오면 현대인들은 부산해진다. 일상에서 벗어나 자유를 만끽하고 싶어 하기 때문이다. 그래서 소개한다. 봄비지 않고, 힐링하면서 편히 시간을 보낼 수 있는 곳, 예약 걱정 필요 없는 곳, 따가운 햇살까지 숲 그늘에 묻히는 곳, 바로 템플스테이이다.

실제 해마다 이때쯤이면 전국의 사찰에는 템플 스테이와 관련한 문의가 쇄도한다. 단순한 종교적 체험을 넘어 교육과 명상, 수양을 결합할 수 있는 독특한 휴식법이기 때문이다. 올해도 템플 스테이를 운영하는 사찰들은 다양한 프로그램을 마련해, 참가자들을 맞이하고 있다. 프로그램도 갈수록 맞춤형으로 발전하는 추세다.

심심할 틈 없는 고급 힐링 프로그램들이 내내 이어진다. 테마도 있다. 여름 휴가 기간 단식을 도와주는 다이어트형이 있는가 하면 자기계발에 충실한 프로그램, 예술인과 토크 콘서트 등 테마들이 상상을 초월한다. 또한 어린이와 청소년들이 휴식과 학습, 체험 등 다양한 프로그램도 진행된다.

올해 본지는 여름을 맞아 휴가와 방학을 어떻게 보낼지를 고민하는 불자와 독자, 일반인들을 위해 아주 특별한 테마를 가진 템플스테이 12곳을 선정해 소개하려 한다. 올 여름 산사로 온 가족이 떠나보는 것은 어떨까?

<편집자 주>

몸 든든 마음 든든

선무도 · 다이어트까지... 진화하는 템플스테이



육지장사 '다이어트 단식' 템플스테이 참가자들이 추나요법을 하고있다.

“육지장사 선차요법
만성 피로 해소에 도움”

“선무도, 건강 증진과
마음 다스리기에 효과”



골굴사 화랑수련회 참가학생들이 국궁을 쓰고있다.

풍욕·禪茶로 몸은 '가볍게' 정신은 '맑게'

육지장사 '다이어트 단식'

서울 광화문에서 약 1시간거리에 떨어져 있는 경기도 양주에는 숲 속 호수로 둘러싸인 천연(天然) 요새 도량인 육지장사가 있다.

육지장사(회주 지원) 주변 수림(樹林)에서는 피톤치드가 풍부해 나오며 도량 내 옥돌에서는 '음이온'과 '원적외선'이 방사돼 잠만 잤아만 있다가도 그 효험을 바로 느껴 치유가 되는 도량으로 잘 알려져 있다.

육지장사는 정기적으로 1700년 전통을 이어온 산사의 건강비전을 템플스테이를 통해 대중들에게 직접 체험할 수 있는 기회를 마련하고 있다.

특히 매주 수·목·금·토·일요일 열리는 '육지장사 건강 비전 템플스테이'는 장마와 무더위로 지친 불자들의 건강과 다이어트를 한 번에 챙길 수 있는 유일한 프로그램이다.

최근 '1일 1식' '간헐적 단식'이 유행하면서 소식(小食)문화가 각광을 받고 있는데 육지장사의 템플스테이는 단식과 소식에 관심 있는 사람들에게 적격이다.

육지장사는 산사의 스님들 사이에서 내려오던 전통적인 건강비법 단식을 현대인들이 단기간에 체험하고 효과를 볼 수 있도록 2박 3일 단기 일정으로 진행한다.

행한다.

단식 프로그램은 단순히 음식물의 섭취를 중단하는 것이 아니라 108배 명상, 숲길 보행 명상과 명상, 단전 호흡, 풍욕, 쑥뜸온구 체험, 뇌경락 추나, 옥동회랑에서의 걷기 명상 등 체내의 맑은 기운을 보완할 수 있는 다양한 프로그램을 함께 진행하고 있다. 보통 다이어트를 통해 살을 빼는데 뱃살과 내장지방이 분해되지 않아 실패하는 경우가 많다. 육지장사는 명상과 '육지장사 선차'로 오장육부를 쉬게 하고 몸속의 중금속, 노폐물 등을 배출시켜 만성피로를 줄인다.

육지장사는 "육지장사 선차요법은 활성산소를 배출시켜 여성의 어혈과 남성의 간장소를 해주는데 도움을 준다. 이를 통해 암, 당뇨병, 부인병 등 성인병에 대한 자연치유능력을 향상시켜준다"고 설명했다.

또한 육지장사는 게르마늄 맥반석 옥돌과 쑥뜸 온구 체험, 옥돌보행 및 모유정 체험 등 육지장사만의 특별한 체험을 제공하고 있다.

육지장사 회주 지원 스님은 "인간의 몸을 주관하는 신경에는 몸을 긴장시키는 교감신경과 이완시키는 부교감 신경이 있는데 단식 중에는 부교감신경만이 활동해 느긋해 지고 집중력이 향상되는 효과가 있다"며 "짜증이 많은 사람이나 수험생, 업무 효율이 떨어진 직장인에게 적합한 템플스테이"라고 설명했다. (031)871-0101 이나은 기자



육지장사 템플스테이에 참가자들이 발우공양을 하고있다.



육지장사가 개최한 청소년 비만캠프

불가 무술 선무도 내 몸을 치유하다

골굴사 '화랑수련회' 등

중국 소림사는 쿵푸의 발상지이다. 실제 중국 무술은 소림사에서 시작됐다는 말이 있을 정도이기 때문이다. 하지만 한국에도 전통 불가 무술을 전승하는 곳이 있다. 바로 경주 골굴사(주지 적운). 골굴사는 선무도의 본산으로 오래 전부터 자리매김하고 있다.

선무도는 유에서 강으로 발전한다. 마치 택견의 몸놀림 같다. 원래는 부처님의 가르침인 '아나파나사타'라는 호흡법을 중심으로 한 참선 수행법이다. 여기에 선기공과 선무술을 가미해 강으로 나아간다.

실제 골굴사의 하루는 선무도로 시작해 선무도로 끝난다. 아침 공양을 마치고 선무도 수련 중 하나인 요가와 기공을 하고 108배로 나태한 삶을 돌아보며 참회하는 시간을 가진다. 점심공양 후에는 스님과 운력을 하면서 땀의 소중함을 되새기며, 저녁 예불을 올린 뒤에는 본격적인 선무도 수련과 참선 수행으로 하루를 마무리한다.

방학 시즌에는 이같이 선무도를 바탕으로 청소년들의 화랑의 호연지기를 키울 수 있는 '선무도 화랑수련회'를 골굴사는 매년 선보이고 있다. 이미 템플스테이가 선보이기 전인 1990년대부터 시작됐으니 약 20여 년의 역사를 가지고 있는 수련회다.

7월 21일부터 시작된 화랑 수련회는 아직 8월 4~10일, 8월 11~17일, 8월 18~24일, 3차례의 기회가 남아 있다. 화랑 수련회라고 해서 단순히 무술만 가르치는 것이 아니다.

108배 참회 기도와 명상, 독서 등 인성 교육부터 영어 회화, 승마, 국궁, 다도 등 건강과 교양을 증진할 수 있는 다양한 교육 프로그램이 진행된다.

이 같은 화랑 수련회는 현재 대한학교로도 확대됐다. 골굴사가 선무도 화랑사관학교를 운영하고 있기 때문이다. 화랑사관학교는 기본 교과과정을 비롯해 영어 회화, 한문 교육, 서예, 국악, 봉사활동, 해외배낭여행 등을 커리큘럼으로 학사를 운영하고 있다.

또한, 골굴사는 선무도를 전문적으로 수련하기 위한 수련자들을 위해 장기 입산 템플스테이의 문도 열어 놓고 있다. 실제 1달 이상 골굴사에 머물며 선무도를 수련하는 이들도 10명을 상회하고 있는 부분은 선무도의 인기를 알게 하는 대목이다.

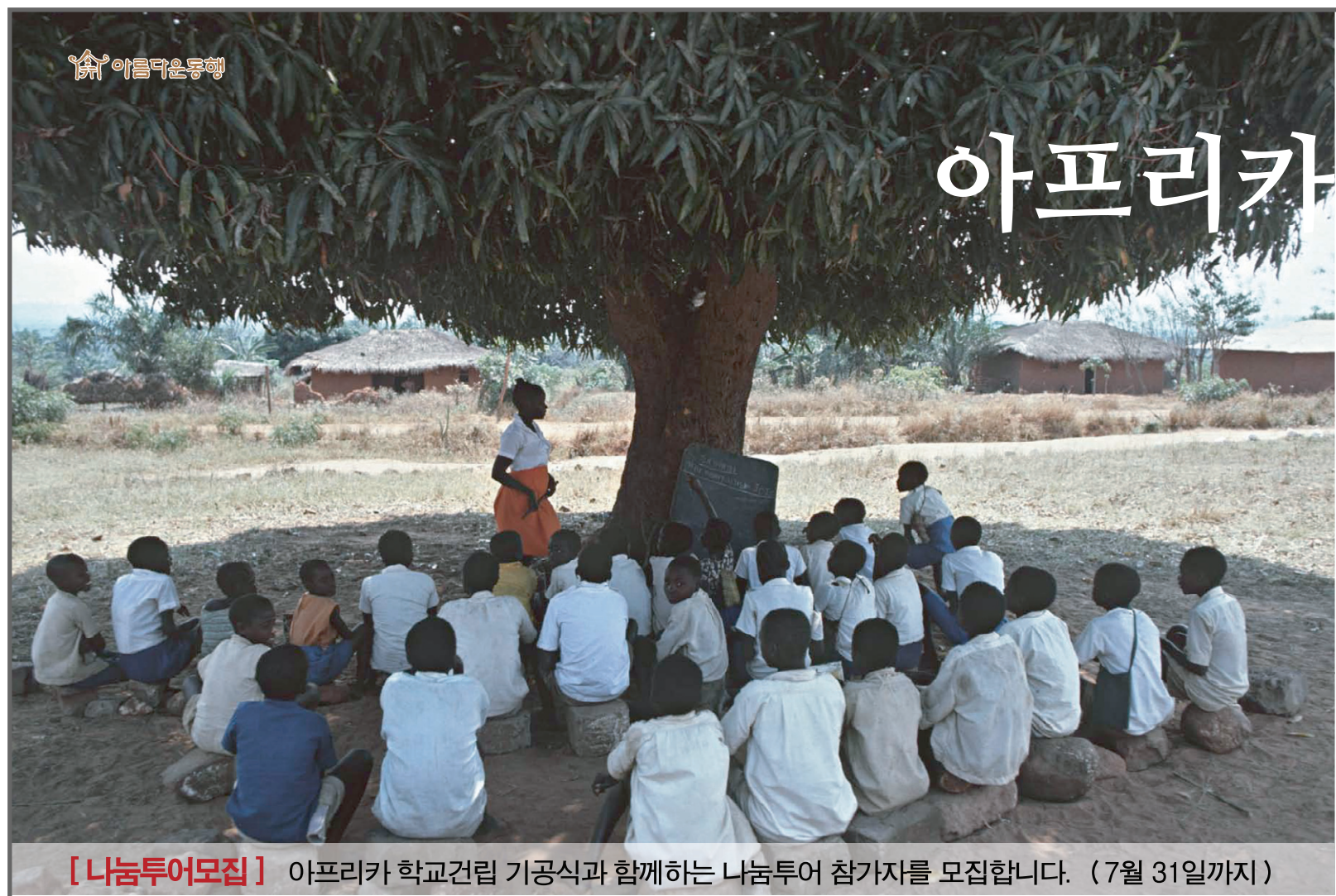
골굴사 템플스테이를 담당하고 있는 보림 법사는 "골굴사는 매년 2만 7천여 명이 다녀갈 만큼 한국불교를 대표하는 템플스테이 사찰이다"이라며 "일반인에게 좌선은 쉽지 않은 수행법이지만, 선무도는 몸을 움직임으로써 건강을 증진하고 호흡을 통해 마음을 다스리는 두 가지 효과를 동시에 가진다"고 말했다. (054)744-1689 신종일 기자



화랑수련회 참가자들이 승마를 하고있다.



선무도 수련을 하는 학생들.



아프리카 학교건립 불사

극심한 가뭄과 기아, 질병 그리고 부족한 배움의 기회로 인해 아프리카는 고통받고 있습니다.

아름다운 동행이 아프리카 탄자니아에 농업학교 건립을 시작합니다. 부처님의 자비가 전해질 수 있도록 힘을 모아주세요!

우리가 함께 할 수 있습니다.

[나눔투어모집] 아프리카 학교건립 기공식과 함께하는 나눔투어 참가자를 모집합니다. (7월 31일까지)

[후원참여]

- [별도 한정] 10,000원
- [책상·의자] 50,000원
- [방 한평] 100,000원
- [식수대] 300,000원
- [컴퓨터] 1,000,000원
- [교실 한동] 10,000,000원
- [법당(10명)] 50,000,000원

[후원계좌] 농협 301-0112-9859-51 (예금주 : 아름다운동행)
[후원문의] www.thenanum.org T. 02-737-9595 F. 02-737-9195
아름다운동행은 대한불교조계종에서 설립한 공익기부재단입니다.