

“괜찮아 잘될거야” 산사서 위로를 얻다

我我 아아

나를 위한 위로여행 아아 템플스테이

지치고 외로운 순간에 다시 힘을 얻는 위로의 여행. 거북이도 쉬어간다는 성주 심원사, ‘다 잘 될 거야’ 어께를 두드리는 보은 법주사, ‘그 마음 내비 두고 쉬라’는 김제 금산사, 별빛달빛 가득한 호숫가에서 나에게 말 걸어보는 영동 반야사가 함께 합니다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

가야산 여유로움 만끽하고 싶다면

거북이도 쉬어가는 곳 **성주 심원사**

가야산국립공원 백운동사무소 주차장에서 왼쪽으로 난 길을 따라 조금 올라가면 새로 지은 사찰을 만날 수 있다. 바로 성주 심원사(深源寺)다. 임진왜란 이후 폐사된 심원사는 10년 전에는 폐사지를 복원한 초라한 시골절이었다. 하지만 현재 심원사는 거북이도 자고 쉬어간다는 ‘구수현(龜睡軒) 템플스테이’로 유명세를 떨치고 있다. 이제는 템플스테이 패밀리 브랜드 ‘아생여당’의 ‘아아 템플스테이’로도 이름을 끌고 있다. 가야산을 한 몸에 안은 심원사의 템플스테이는 ‘여유로움’이 가장 큰 특징이다. 주제도 ‘꼭 쉬다 가이소’로 정감이 넘친다. 심원사의 ‘꼭 쉬다 가이소’ 템플스테이는 1박 2일 진행되며, 상시 운영된다. 주로 휴식에 초점이 맞춰져 있어 기본 습의와 예불 참석을 제외하고는 일정에 여유가 있다. 주요 프로그램으로는 탑돌이를 하며 자신에게 감사하는 ‘탑돌이 감사 명상’과 만물상 트래킹이 진행된다. 탑돌이 감사 명상에서는 연등을 개개인이 만들고 불을 밝힌 후 탑돌이를 하며 지친 나를 위로하는 시간을 가진다. 왕복 90분 코스의 만물상 트래킹은 가벼운 산행을 통해 몸의 활력을 찾을 수 있게 한다. 여름마다 진행되는 동심 프로그램 ‘검정 고무신’ 템플스테이도 빼놓을 수 없다. 초중고생을 대상으로 7월말부터 8월 중순까지 ‘검정고무신’ 템플스테이는 가야산 트래킹과 야생화 식물원 탐방 등 자연에서 뛰어노는 시간 외에도 학생들이 자신의 마음을 들여다보는 5분 명상과 장래희망을 생각하며 꿈틀만들기, 소금만다라명상, 108배, 발우공양이 진행된다. <http://simwonsa.kr>, 054)931-6887

팔상전 그늘 아래서 위안을 얻다

긍정의 힘을 배우자 **보은 법주사**

조계종 제5교구본사 보은 법주사는 최근 템플스테이 사찰 중 소위 가장 ‘핫’한 콘텐츠를 보유한 곳이다. 바로 ‘올화통’ 템플스테이 때문이다. 법주사의 독자 브랜드인 ‘올화통’ 템플스테이는 ‘우울함, 화를 통쾌하게 날려 버리자’는 의미를 가지고 있다. 자존감 형성을 위한 특별 프로그램으로 중학생 이상 참가가 가능하며 월 1회 진행된다. 일정은 매월 초에 법주사 홈페이지를 통해 공지된다.

특히 ‘올화통’ 템플스테이는 학교 폭력과 과도한 학업으로 인한 스트레스 해소를 위한 대안 프로그램으로 주목받고 있다. 이에 법주사는 충북교육청 및 경찰서와 협약을 맺고 프로그램을 진행하고 있기도 하다. 여기에 몸 숨 알아차리기(요가 명상, 천연 염색, 전통차 명상, 마음 청김에 근거한 스트레스 완화)와 MBSR 등 전문가와 함께 하는 템플스테이는 청소년의 폭력성 조절은 물론, 자기개발을 위한 탁월한 효과를 기대할 수 있다. 또 1박2일 캠프 동안 사찰 음식으로 우주의 이치를 배우는 ‘함께와 비움’을 테마로 채식 웰빙(wellbeing) 음식도 큰 도움이 되고 있다. “괜찮아 잘 될 거야.” 자기 자신을 존중하고 사랑하는 마음을 길러 스스로를 위로하며 행복하게 살아가자는 프로그램 ‘다 잘 될 거야’는 365일 운영되는 상시프로그램이다. ‘다 잘 될 거야’는 예불과 나를 깨우는 108배 스님과의 차담 등을 자유롭게 선택해서 할 수 있다. <http://www.beopjusa.org>, 043)544-5656

지치고 힘든 나를 내버려주세요

힐링의 대표 콘텐츠 **김제 금산사**

네덜란드 역사가 요한 호이징가는 인간을 ‘호모 루덴스(Homo Ludens)’로 정의했다. 직역하자면 ‘놀이하는 인간’ 정도 되겠다. 호이징가는 인간은 놀이로서 문화를 발전시키며 진화해왔다고 풀이한다. 전북 김제 금산사의 템플스테이를 한 마디로 정리하자면 ‘놀이’라고 할 수 있겠다. 그 이상의 미사여구는 불필요해 보인다. 그도 그럴 것이 금산사 템플스테이의 모토는 ‘놀면서 쉬는’ 것이기 때문이다. 금산사는 1년 365일 템플스테이를 운영하는 것으로도 유명하다. ‘나는 쉬고 싶다’는 주제의 템플스테이는 여러 관계 속에 놓여 있는 ‘나’를 1년에 한 번쯤은 편안하게 놓아주는 의미를 가진다. 주요 프로그램은 평일에는 소리명상과 숲 속 걷기명상, 스님과의 만남 등으로 간소하게 운영되며, 주말에는 자신의 마음을 스스로 위로할 수 있는 명상과 108염주 꿇기 등을 병행한다. 금산사 템플스테이의 명물은 격월 마지막 주말에 진행되는 ‘내비뒤 콘서트’다. 이 프로그램은 분별을 두지 않고 나부터 내려놓아 스스로 평화로움을 찾자는 취지로 기획됐다. 6월 28~29일에는 ‘아파하지 말고 다시 희망을’이란 주제로 내비뒤 콘서트를 개최했다. 이번 게스트로는 지난 4월 광화문 광장에서 ‘세월호 특별법’ 제정을 촉구하며 홀로 가야금을 연주 1인 시위를 벌인 정민아씨

와 함께 지난 아픔을 털어내고 함께 서로 위로하며 희망을 찾는 시간을 가졌다. 내비뒤 콘서트는 그동안 김용택(시인), 안도현(시인), 김병만(개그맨), 김남훈(프로레슬러), 서천석(의사), 임동창(피아니스트) 등이 출연해 참가자들의 많은 호응을 얻었다. 현재 격월로 진행되고 있는 내비뒤 콘서트는 약 6개월간의 내부정비를 마치고 매월 정기적으로 진행될 예정이다. <http://www.geumsansa.org>, 063-542-0048

나를 비워 ‘RE-START’ 하다

원기 100% 충전소 **영동 반야사**

충북 영동 반야사는 한국을 대표하는 문수성지 중 한 곳이다. 조계종 제5교구본사 법주사의 말사이며 720년(신라 성덕왕 19) 의상 스님의 십대제자 중 한 명인 상원 스님이 창건했다는 이야기가 전해진다. 일설에는 원효 스님이 세웠다고도 한다. 반야사에도 강원도 오대산 상원사와 마찬가지로 세조와 문수동자 설화가 전해진다. 하지만 현재 반야사를 대중에 알린 것은 문수 설화가 아닌 템플스테이다. 13개 사찰로 구성된 ‘아생여당’ 템플스테이에 이름을 올린 것도 뛰어난 템플스테이 운영에 있다. 실제 지난 5월 20일 열린 ‘2013년도 템플스테이 총 결산 어워드’에서 △참가자 최고 만족도상 △우수운영사찰상 △최고협력상(지자체부문) 등 3관왕을 달성하는 쾌거를 이루기도 했다. 반야사 템플스테이 주제는 ‘또 하나의 시작’이다. 반야사의 템플스테이는 현대사회를 살아가며 막막함에 지쳐가는 젊은이들에게 위로를 받을 수 있는 프로그램으로 이끌어내고 있다. 이를 통해 자신만의 색깔을 찾고 새로운 나를 만나도록 유도한다. ‘또 하나의 시작’은 상시 운영 템플스테이로 20~40대와 가족이 대상이다. 주요 프로그램으로는 반야 호수가를 걸으며 나에게 말 걸기, 별빛달빛 투어, 스님과의 만남 등으로 이뤄진다. ‘또 하나의 시작 다짐하기’ 코너의 경우 시기에 따라 운영의 묘를 달리한다. 야외 활동이 가능한 5~10월에는 나뭇잎 손수건 물들이기, 동절기에는 108염주, 연꽃 인연 만들기 등을 진행한다. 반야사는 찾아왔던 사람들에게 대한 관리에도 철저하다. 봄, 가을, 신년 등 3회에 걸쳐 개최하는 추억의 템플스테이는 참가자들을 대상으로 추억을 나눈다. 추억의 템플스테이는 사전 공지를 통해 이뤄진다. <http://www.banyasa.com>, 043)742-7722

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

인간관계의 고민을 가진, 삶이 왜 이따위냐고 소리치고 싶은, 번뇌 만발의 사람들에게 방긋이 웃음을 흘리게 할 수 있는 까칠한 손바닥이야기!!

신간 부처 마을의 손바닥 이야기

말로는 모든 게 쉽습니다. 그러나 내 몸이 힘들면 쉬웠던 말들이 쑥 들어가게 됩니다. 육신이 얼마나 무서운 살덩이인지, 또 조복받기에 따라서 얼마나 훌륭한 법당인지, 아시게 될 겁니다.

60년을 넘게 절에서만 일꾼 노릇을 했기에 공양물은 물론 절집 일에 관련한 달인이라고 불리기도 좋았다. 심지어는 스님들의 얼굴만 보아도 공부가 된 스님인지 아닌, 머지않아 여신도와 스캔들이 날 스님인지 아닌지도 척 꿰고 있었다.

번뇌하는 인간들의 유쾌한 아이러니가 가득한 40가지 이야기!!

이형순 지음 | A5 신국판 349쪽 | 값 15,000원 | 클리어마인드

서울시 종로구 수송동 58번지 두산위브파빌리는 736호 **클리어마인드** 문의 02)2198-5153

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다.

힐링사찰 삼광사가 중생들의 마음행복을 위해 정진합니다.

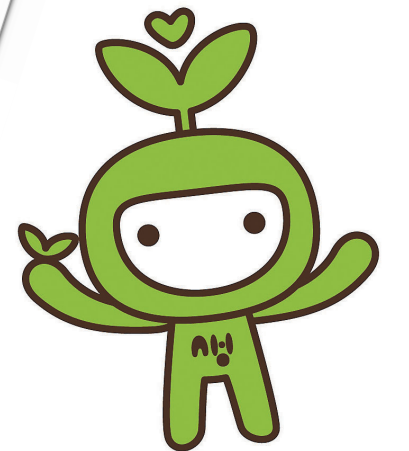
36만명 신도가 수행하는 한국불교의 자랑 대한불교 천태종 힐링사찰 삼광사.

불교의 새로운 미래를 여는 ‘힐링사찰’의 원력을 세워 삼광사 발전과 종단의 삼대지표인 애국·생황·대중불교를 통해 천태입승도법을 널리 전하기 위해 정진합니다.

- 정기법회: 매일 1, 2일 오전 10시
- 간부법회: 매일 25일 오전 10시 30분
- 힐링머리이탈방지회: 매주 일요일 오전 10시 30분
- 학생회법회: 매주 일요일 오전 10시 30분
- 청년회법회: 매일 1일 오후 8시
- 새신도법회: 매일 2주 일요일 오전 10시 30분
- 철야 관음정진: 매일 1주일 동안 불행

주지 김무원 스님
총무 박기철 스님 | 교무 손형선 스님
재무 손무성 스님 | 노전 김탄성 스님
신도회장 이현승
신도부회장 최주덕 | 총무위원 권길용 | 교무위원 정일태
재무위원 윤태용 | 안승진 신명옥 | 사업위원 김성준
복지위원 이정복 | 문화위원 김영수 | 총부원 김규욱 | 교육위원 정재위
고문·지도위원: 지화·신행단체 간부 및 사부대중일동 합장

대한불교 천태종 힐링사찰 삼광사
부산광역시 북구 남천로 43번길 77호
TEL: 051)808-7111 FAX: 051)808-1332
홈페이지: <http://www.samgwangsa.org>



자연 들이마시며 심신 튼튼하게

生生 생생

바다 내음 맡으며 명상하기

당신도 자연 **동해 삼화사**

시간에 쫓기고 먹는 것에 빠져 허둥지둥 하루를 보내었다면 동해 삼화사에서의 템플스테이를 추천한다. 일상에 지친 몸과 마음이 청량한 동해 바람을 한껏 들이마시고 싱그러워질 것이다.

강원도 동해 삼화사는 '당신도 자연입니다' 라는 주제로 숲과 계곡, 하늘과 바다의 자연 속에서 자유롭게 쉬어보기를 권한다. 일출명소로 유명한 촛대바위에서 아침 햇살을 맞이하며 명상을 한다. 이어 추암해변을 걸으며 눈과 마음을 맑힌다.

삼화사가 진행하는 '아침이온다' 프로그램을 통해 참가자들은 어제와는 다른 아침을 맞이하게 될 것이다.

용추폭포, 하늘문, 신선바위 등 인근 두타산을 트레킹하며 여름 숲이 뽐어내는 녹색 기운을 만끽할 수도 있다.

삼화사가 건네는 힐링 메시지는 이곳에서는 힘들거나 애쓸 필요도 없다는 것. 자연에 있는 것만으로 몸과 마음이 다시 보듬어지고 그동안 수고하며 애써왔던 나를 헤아려 보고 걱정, 불안을 잠시 내려놓는다.

스님과의 차담역시 심신 건강 찾기를 주제로 이야기를 나누게 된다. 강원도 명물 곤드레 밥으로 건강한 기분을 즐길 수도 있다.

참가자들은 삼화사의 주변 절경은 자연이 주는 선물이라며 아무것도 하지 않고 빈둥거리며 불안하지 않는 마음의 여유를 선물로 받고 돌아간다고 말한다. 평일, 주말로 상시 운영되며 주말은 금요일부터 일요일까지 2박 3일 일정이다.

<http://www.samhwasa.org>, 033)534-7676

월출산 기(氣)를 찾아 떠나라

노세노세 **영암 도갑사**

'잘 먹고 잘 놀아보자.' 신선하다 못해 발칙한 템플스테이가 나타났다.

전남 영암군 도갑사에서는 놀 줄 모르는 대한민국에게 '놀자~' 자고 천천히 말하게 말을 건넨다. 잘 놀아야 건강하고 행복해진다며 월출산의 좋은 기운을 받아 기차게 맘 풀리며 놀아보자고 한다.

도갑사의 놀기 시리즈는 세 버전이 준비되어 있다. 매일 운영되는 '노는게 제일 좋아'는 스님과 한담하며 여유로움을 즐기고 월출산에서 산세

와 대화를 나누며 혼자놀기의 정점을 찍어본다.

매월 넷째주말에 진행되는 '행복충전놀이'는 솜으로 만든 공으로 놀이도 해보고 동글게둥글게, 꽃이 피었습니다 등 어렸을 때 하던 놀이를 재현하며 동심으로 돌아가 본다.

'기를 찾아 떠나는 여행'은 월출산을 제대로 등반할 수 있는 프로그램이다. 월출산 온천에서 몸도 풀어보는 등 반나절을 산에서 보내며 월출산의 기운을 듬뿍 받아온다. 참가자들 역시 딱딱하고 언할 것으로 지레 생각했던 산사가 뜻밖에 유연해서 마음 편하게 지나다 왔다고 했을 정도다.

무더운 여름방학을 맞아 놀고 싶은 초등학생을 대상으로 여름 특별 템플스테이도 운영된다. '너, 나, 우리 함께 놀자!'는 기존 놀이 프로그램 외에도 자연계곡에서 물놀이와 캠프파이어도 즐길 수 있다. 아영을 온듯 조별 장기자랑도 준비됐다.

가족 단위로 참가할 수 있는 프로그램도 있다. '함께라서 좋은'이라는 프로그램도 있으니 일상의 스트레스를 시원하게 도갑사에서 날려보자. 신문지 두 장으로 할 수 있는 뜻깊고 재미난 놀이가 궁금하다면 도갑사에서 확인해보면 된다.

<http://dogapsa.org>, 061)473-5122

요가와 자연요리로 건강을

나를 챙기기 **양평 용문사**

숲에 파묻혀 옷만이 사람의 고즈넉함을 안고 오고 싶다면 용문사가 제격이다. 유명한 용문사 은행나무 밑에서의 참선이 준비돼 있다.

1,100년이나 된 경기도 양평 용문사 은행나무는 천연기념물 제30호. 60m의 높이에 둘레는 4m나 된다. 동양에서 가장 큰 은행나무다. 영화, 드라마 등에 등장하며 유명세를 땀을 만큼 분위기가 수려하다. 은행나무는 중국에서 불교가 전해질때 같이 한국에 들어온 것으로 전해지고 있다. 용문사 은행나무에는 재미난 이야기가 전해져 내려온다. 옛날 이 나무를 베고자 톱을 대었을 때 톱자리에서 피가 나오고 맑던 하늘이 흐려지면서 천둥이 쳤기 때문에 중지하였다는 이야기와 정미의병이 일어났을 때 일본군이 절을 불살라버렸으나 나무만은 타지 않았다는 이야기와 나라에 큰 이변이 생길 때마다 큰 소리를 낸다는 이야기가 전해진다. 고종이 승하했을 때 커다란 가지 한 개가 부러졌고, 8·15광복, 6·25사변, 4·19혁명, 5·16군사정변 때에도 이상한 소리가 났다고 한다.

용문사 템플스테이는 예불에 이어 108배, 타종체험, 산길명상 등으로 이루어져 있다. 개성넘치는 여타 프로그램과 비교했을 때 담백한 맛이

있다. 새로운 것 특별한 것만 찾는 세상에서 오래되고 일상적인 것들로 부터 건강한 나를 챙기고자 마련된 프로그램이기 때문이다.

주지스님이하 사찰의 모든 대중들이 함께 참여하는 예불에서 참가자들은 연습함과 경건함을 느낄 수 있다.

또한 용문사내 자연요리 연구소에서 뽕잎밥과 발효식품 체험을 하며 건강한 식습관에 대한 안목 또한 기른다.

주말에는 은행나무 밑에서 참선, 바른 요가 산길명상, 뽕잎밥과 발효식품 체험을 할 수 있는 자연요리 연구소가 운영된다.

<http://www.yongmunsa.org>, 031)775-5797

체질에 맞는 섭생법 배우자

몸생생 마음생생 **산청 대원사**

지리산이 품고 있는 경남 산청 대원사에서 몸, 마음 치유 처방전을 내놓았다. 명상상담으로 마음을 어루만지고 약초를 이용해 음식조리, 찜질을 하며 몸을 건강하게 한다.

몸생생 프로그램은 지리산 계곡을 포행하고 최근 자연관찰로가 만들어진 맹세이골의 생태탐방을 나선다. 왼쪽으로 눈을 돌리면 맑은 계곡물이 소리내며 흐르고 있다. 약 800m 정도의 관찰로는 계곡을 따라 길이 나 있고 징검다리를 건너기도 한다. 지리산 둘레길도 걸으며 한껏 피톤치드를 들이마신다.

이어 마음생생 프로그램은 108 애니어그램 성격검사 후 호흡법, 오감명상 등의 명상법을 배운다. 명상일지를 쓰며 삶의 습관을 돌아다보고 다시 이를 개선하기 위한 명상일지도 쓴다. 그 외 푸드테라피, 사진, 영화치료, 글쓰기치료 등을 할 수도 있다.

내 체질에 맞는 음식과 운동법을 알려주는 것은 생생 템플스테이의 특징이라 할 수 있다. 참가자들은 수시로 휴식시간에 대원사내 약초찜질방을 이용할 수도 있다.

꽃향기에 취해 대원사를 찾았다는 참가자는 마음의 지옥불을 조금이나마 줄일 수 있는 방법들을 알게 되었다고 말했다. 또 다른 참가자는 명상을 하며 존재 하나만으로 초만해 질 수 있다는 게 바로 행복이라는 것을 깨닫고 간다고 했다.

대원사 특별 운영프로그램으로 사찰음식체험을 할 수 있는 템플스테이도 마련돼 있다. 4~15명 등 단체 참가자가 사찰음식을 만들어보는 요리강좌형 템플스테이다.

<http://www.daewonsa.net>, 055)974-1112

나를 위한 건강여행 생생 템플스테이

자연을 들이마시고 몸과 마음이 튼튼해지는 여행.

숲·계곡·바다가 어우러진 동해 삼화사, 월출산의 기운 가득한 영암 도갑사, 황금빛 천년 세월이 물든 은행나무의 사찰 양평 용문사, 지리산 약초향기 물소리 가득한 산청 대원사가 함께 합니다.

배현진 기자 linus@hyunbul.com

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

대한불교조계종 제15교구 본사

영축총림 통도사

방장 원명지종
수좌 중봉성파
주지 원산도명

유 나 천진 보탑 부 주 지 일해 재원 총무국장 동진
울 주 중산 해남 기획국장 영랑 교무국장 진응
강 주 현진 지형 재무국장 문수 사회국장 보원
울 원 장 우설 덕문 포교국장 선본 호법국장 현중
박 물 관 장 무애 무애 원 주 마벽 농 감 도훈
도 감 용담 현기

총림대중일동

·경남 양산시 하북면 통도사로 108 (지산리 583) 전화 055)382-7182 / 팩스 055)382-7196
·홈페이지 www.tongdosa.or.kr

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

대한불교조계종

관음성지 낙가산 보문사

주지 등목
사부대중일동



■ 주소 : 인천광역시 강화군 삼산면 삼산남로 828번길 44
전화 : 032)933-8271~3 / 팩스 : 032)933-8270
홈페이지 : <http://www.bomunsa.me> / 이메일 : bomunsa8270@hanmail.net