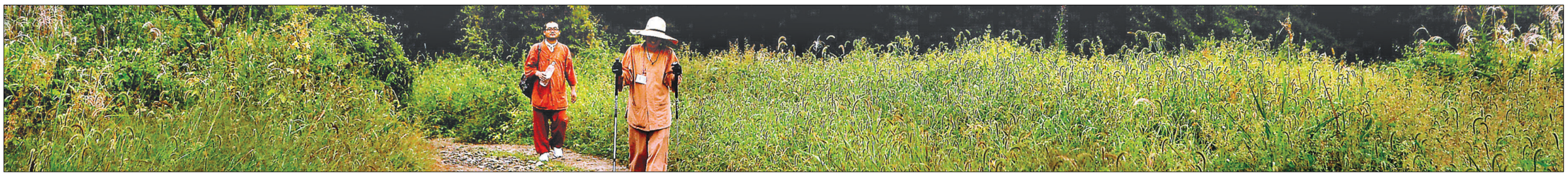

한 여름 산사서 모든 것 내려놓고 '夏夏 好好'

휴가철 갈만 한 아주 특별한 템플스테이

염천(炎天)의 시작, 벌써부터 몸과 마음은 더욱 지친다. 내 몸과 마음은 힐링을 원한다. 이제는 스스로를 추스러야 할 시기다. 그렇다면 번잡한 피서지 대신 청량한 산사로 떠나자.

앞서 소개한 '아생여당' 템플스테이뿐만 아니라 전국 템플스테이 사찰에서는 아주 특별한 프로그램들이 준비돼 있기 때문이다.

가족 함께하니 행복 '두 배'

번잡한 도시를 떠나 가족이 함께 힐링하고 싶다면 '가족형 템플스테이'가 제격이다. 먼저 조계종 제6교구본사 마곡사는 '수리수리 여름 템플스테이'를 진행한다. 가족이 참여할 수 있는 '수리수리 여름 콘서트'는 8월 2~3일 진행되며 소원을 이루기 위한 주문 만들기와 외치기, 숲 속의 콘서트, 군왕대 오르기 등의 프로그램이 마련돼 있다.

또한 8월 9~10일, 8월 16~17일, 8월 23~24일 세 차례에 걸쳐 '수리수리 여름 가족 캠프'가 열린다. 가족 캠프에서는 숲 속 명상체험, 소원등 만들기, 탑돌이 및 풍등 날리기, 징검다리 걷기 명상 등이 진행된다.

경기 화성 신흥사는 청소년과 부모가 함께 하는 명상 템플스테이와 성인을 대상으로 한 명상 템플스테이를 7월 25~27일, 8월 16~17일 각각 개최한다.

놀고 배우니 여름이 즐거워라

한문학당을 비롯해 불교 특유의 여름 방학 교육 프로그램도 템플스테이의 주요 콘텐츠다. 최근에는 인근 역사 유적들을 함께 답사하며 한국 전통 문화에 대한 지식 습득도 함께 이뤄지고 있다.

서산 부석사는 7월 27일부터 8월 2일까지 6박 7일간 제16회 한문학당을 연다. 초등학교 4~6학년, 중학교 1~2학년을 대상으로 열리는 부석사 한문학당에서는 한문교육이외에 다도, 참선, 발우공양, 문화탐방, 포행, 단청그리기 등 다양한 문화체험도 함께 진행된다.

전남 해남 두륜산 일지암(암주 법인)은 8월 2일부터 6일까지 4박 5일동안 '자전에세이 쓰기' 템플스테이를 연다.

이번 템플스테이에선 참가자들이 암주 법인 스님과 글쓰기 코치 백승권 씨의 프로그램 지도에 따라 자신의 삶을 돌아보고 그 과정을 한 편의 자전 에세이로 만든다. 글쓰기에 자신 없는 사람, 한 번도 에세이를 써보지 않은 사람을 포함해 누구나 글을 쓸 수 있도록 프로그램이 진행될 예정이다.

불교 무술 선무도 총본산 경주 골굴사의 청소년 화랑수련회 여름캠프도 눈길을 끈다. 화랑수련회 여름캠프는 7월 20일부터 8월 23일까지 한달동안 5차에 걸쳐 열리며 선무도, 승마, 국궁, 다도, 불교강의, 영어회화와 경주 남산 걷기, 경주 문화유산 및 박물관, 생태 코스 탐방 등 다채로운 프로그램으로 꾸며진다.

참선 수행 · 한문 학당 등
온 가족 참여할 수 있는
다채로운 프로그램 마련

지친 몸과 마음 '休' 위해
템플스테이 산사로 떠나요

무더위, 수행으로 극복하자

이열치열이라고 했던가. 치열한 수행으로 무더위와 나 자신을 이기는 수행형 템플스테이도 있다.

쌍계총림 쌍계사는 7월 한달 동안 여름수련회 템플스테이를 연다. 1차는 청소년(7월 14~17일)을 대상으로 열며 △2차 영국 옥스퍼드 대학생(7월 19~20일) △3차 초등학생(7월 25~29일) △4차 성인(7월 31일~8월 3일) 등으로 나눠 진행된다.

절 수행을 통해 자신을 극기해보는 것도 여름을 나는 좋은 방법이다. 제14교구본사 범어사는 8월 15일부터 17일까지 '용맹정진 템플스테이' 템플스테이를 열고, 3000배 정진을 하는 시간을 갖는다.

제19교구본사 화엄사에서는 만다라 명상을 주제로 자존감 향상을 위한 '나는 참 예쁘다' 템플스테이(7월 17~20일, 8월 14~17일)와 금강경 집중 독송 수련회인 '다이아몬드 다이어트 템플스테이'를 각각 연다.

제21교구본사 송광사는 7월부터 8월초까지 '참나를 찾아서-짧은 출가, 큰 깨달음' 여름수련법회를 마련한다. 주요 프로그램으로는 좌선과 발우공양, 1080배와 다양한 불교 강의가 진행된다.

성주 자비선사는 자비선 명상을 주제로 '여름 마음디자인 캠프'를 연다. 8월 7~10일에는 자비선 명상 초심자를 대상으로, 8월 11~17일에는 경험자를 대상으로 한 집중 캠프가 참가자를 기다리고 있다.

'BURN-OUT' 당신, 이제 쉬세요

무한 경쟁 사회를 살아가는 한국인의 삶은 치열한 만큼 힘들다. 가끔은 모든 것을 내려놓고 오직 휴식만이 그리울 때가 있다. 이럴 때는 '휴식형 템플스테이'가 제격이다.

제9교구본사 동화사의 테마는 '여행'이다. 초등학생과 청소년을 대상으로 한 '청마들의 행복한(신나는) 여름여행'을 비롯해 가족과 성인을 대상으로 한 여름 여행 템플스테이가 7월과 8월 동안 진행된다. '여름 여행' 이외에도 완전 휴식형 템플스테이도 함께 마련된다.

제2교구 용주사는 8월 2~3일 '쿨(COOL) 여름 휴(休) 템플스테이'를 진행한다. 용주사 역사탐방을 비롯해 머리가 맑아지는 피톤치드 명상, 108배 등이 주요 프로그램이다.

영암 도갑사에서는 제대로 노는 법을 배우자. 도갑사는 8월 한달 동안 △노는게 제일 좋아! 기차게 놀자(8월9~10일) △기를 찾아 떠나는 여행(8월 14~16일)와 초등학생을 대상으로 한 '너, 나, 우리 같이 놀자'(8월 1~3일, 8월5~7일) 템플스테이가 진행한다. 각 템플스테이 별로 자연탐방, 물놀이, 숲 속 복권 만들기, 웃음꽃놀이 등의 프로그램으로 꾸며진다.

경기 양주 육지장사는 '마음을 맑게 몸은 건강하게'를 주제로 여름 템플스테이를 연다. 7월 3~6일에는 '설하 스님과 함께 하는 마음챙김'을 진행했으며 △부림 법사와 함께 하는 마음챙김(7월 11~13일) △설래스님과 함께 하는 마음 챙김(7월 18~20일) △명상음악 대가 최현규 교수와의 힐링(7월 24~27일) △부림 법사와 함께 하는 체질개선 다이어트(7월 30일~8월 3일) 등의 프로그램으로 꾸며진다.

신성민 기자 motp79@hyunbul.com

2014년 여름 템플스테이 일정

사찰	프로그램	일 정	대 상	프로그램 내용	문 의
금선사	오감통통 종횡무진	7.30~31/8.7~8	유아/초등생(부모동반)	유아가족명상캠프, 텐트 속 하룻밤	(02)395-9955
	아하당당 종횡무진	8.4~5	중고등학생	청소년 리더십 코칭 캠프	
	여여싱싱 종횡무진	8.15~16	성인	청장년 성인 상생 치유 캠프	
용주사	제7차 단기 하안거 참선 템플스테이	7.29~8.1	성인 (고등학생 이상)	새벽예불, 108배, 참선, 자비명상, 걷기명상.	(031)235-6886
	쿨 (Cool) 여름 "휴(休)" 템플스테이	8.2~3	유아(10세미만 부모동반/학생/성인)	용주사 역사탐방, 발우공양, 머리가 맑아지는 피톤치돈 명상, 새벽예불, 선선불봄해지는 108배, 차담 및 스님과의 대화	
육지장사	마음을 맑게 몸을 건강하게 템플스테이	1차:7.3~7.6/2차:7.11~13	-	1차: 설하스님과 함께하는 마음챙김 휴식형 /2차: 부림법사님과 함께하는 마음챙김	(031)871-0101
		3차:7.18~20/4차:7.24~27		3차: 설래스님과 함께하는 마음챙김 /4차: 명상음악 대가 최현규 교수와의 힐링	
		5차:7.30~8.3		5차: 부림법사님과 함께하는 체질개선 다이어트, 태교	
신륵사	신륵사 여름수련회 -더불어 함께하기	7.26~27 8.9~10	초등학생 중고등학생	행복이란 무엇인가?! 행복찾기, 108배& 108염주 만들기, 타종체험, 포행	(031)885-9024
화운사	놀아봐! 꿈꿔봐! 어린이 템플스테이	1차: 8.8~10/2차: 8.13~15	초등학생	새벽예불, 발우공양, 신나는물놀이, 캠프파이어	(031)337-2576
	청소년 Leadership 템플스테이	7.31~8.3	중고등학생	발우공양, 새벽예불, 야단법석, 꿈등만들기, 싸바이벌게임, 화 · 화 · 밤, 숲속포행	
화성신흥사	가족 명상 템플스테이	7.25~27	유아(부모동반)/학생/성인	교화공원 명상숲길 걷기명상,만다라자비명상,가족긍정명상,명상게임	(031)357-2695
	성인 여름 명상템플스테이	8.16~17	성인	교화공원 자연생태 황톳길 걷기명상,만다라자비명상,서로공경108배	
법륜사	Dream드림 캠프-내 꿈아 퍼져라	7.26~27/8.2~3	학생/성인	법륜사 둘러보기, 도량 산책, 내 꿈아 퍼져 나가라 타종체험, 예불,	(010)6766-8700
		8.9~10/8.16~17	(초중고생 부모동반시 할인)	내 꿈 만들기, 걷기명상, 호흡명상, 손으로 만들고 체험하기,	
월정사	'사람이 사람으로'	7.31~8.3/8.7~8.10 8.14~8.17/8.21~8.24	성인 (중고등학생 부모동반시 가능)	108배, 발우공양, 명상, 강연 및 포살, 삼보일배, 요가, 타종체험, 암자순례, 포행	(033)339-6606
백담사	가족과 함께하는 숲 명상 템플스테이	7.28~30	유아(10세미만 부모동반/학생/성인)	자비명상, 돌탑쌓기, 맥놀이, 마음나누기	(033)462-5035
	꿈,희망 찾아가는 숲명상	8.1~8.3	학생(청소년)/성인	52회: 요가 108배, 숲명상, 자비명상	
		8.4~8.6		53회: 숲명상, 걷기명상, 맥놀이, 시심즉불	
		8.8~10		54회: 마루명상, 소금만다라, 차명상, 호흡명상	
		8.11~13		55회: 숲명상, 돌탑쌓기, 차훈명상, 시심즉불	
		8.15~17		56회: 맥놀이, 시심즉불, 님의 침묵, 자비명상	
		8.18~8.20		57회: 님의 침묵, 자비명상, 소리명상, 요가 108배	
	꿈,희망 찾아가는 비움여행	8.22~24 8.29~31	학생(청소년)/성인	2회: 당신은 누구십니까, 행복을 머금은 차훈명상, 행복한 자비명상, 시심즉불 3회: 소금만다라, 당신은 누구십니까, 차명상, 맥놀이	
마곡사	수리수리 어린이 여름캠프	7.29~,31/8.5~,8/8.12~,14	초등학생	만다라 명상, 훈장선생님과 영어로,시원한 물놀이, 불꽃 레크레이션	(041)841-6626
	수리수리 여름 콘서트	8.2~3	유아(부모동반)/학생/성인	소원을 이뤄봐-주문만들기, 숲속의 콘서트, 소원을 말해봐-주문외치기, 군왕대 기운받기	
	수리수리 가족 여름캠프	8.9~,10/8.16~,17/8.23~24	유아(부모동반)/학생/성인	숲속명상체험, 소원등만들기, 탑돌이 및 풍등 날리기, 징검다리 걷기명상	
갑사	용솟음! 여름캠프 1차 가족 캠프	7.26~27	가족	108염주꿰기, 연등만들기, 탑돌이, 발우공양, 스님과의 차담, 용문폭포포행	(041)587-8921
	2차 성인 참선 수련법회	7.31~8.3	성인(18세 이상)	참선, 묵언수행, 발우공양, 천진보탑산행, 스님과의 차담	
	3차,4차,5차 가족캠프	8.5~7 / 8.8~10/8.15~17	가족	마음 나누기, 스님과의 차담, 108염주꿰기, 참선, 발우공양, 계룡산 트레킹, 연등만들기, 탑돌이	
	6차 가족캠프	8.23~24	가족	108염주꿰기, 연등 만들기, 탑돌이, 발우공양, 스님과의 차담, 용문폭포포행	
한국문화연수원	템플스테이 플러스원	6.21~22/7.26~27 8.23~24	유아(부모동반)/학생/성인	태화산 명상 트래킹, 차훈명상, 공주문화투어	(041)841-5050
부석사	내과의사와 함께 하는 건강한 삶	7.19~20	학생/성인	내과의사 건강 바로알기 Q&A, 별밤 감상하기, 108배, 걷기명상	(070)8801-3824
	제16회 부석사 어린이 한문학당	7.27~8.2	초등학생/중학생 (초4~중2)	한문교실, 포행, 발우공양, 다도, 참선, 단청그리기 등	
	"사랑합니다. 나의 가족"	8.23~24/8.30~31	학생/성인	참선, 스님과의 차담, 서로에게 108배 하기, 우리가족 자랑하기	
순천 송광사	(여름 수련법회) 참 나를 찾아서- 짧은 출가, 큰 깨달음	(일반수련)7.12~16/7.19~23 (선 수련)7.26~30 (어린이수련)8.2~4	학생/성인	좌선, 발우공양, 1080배, 강의 (기초교리, 보조사상, 계율, 선 강의 등등), 묵언	(061)755-0107
대흥사	디디고 체험형 템플스테이	8.4~6(초등학생) 8.8~10/8.15~17/8.22~24	학생/성인	사물전타, 저녁예불, 핵심감정 찾기, 두륜산 트레킹 외	(061)535-5775
화엄사	나는 참 예쁘다(내 삶의 자존감 향상을 위한~)	1차:7.17~20/2차:8.14 ~ 17	성인(고등학생 이상)	만다라 명상, 가족세우기, 사람명상	(061)-782-7600
	다다 템플스테이(다이아몬드 다이어트)	8.5 ~ 8.9	성인	금강경 집중 독송 수련회	
	나는 참 예쁘다 어린이 불교학교	7.26 ~ 7.28	초등학생(3~5학년)	예쁜 마음으로의 명상, 예쁜 내마음의 액자 만들기, 숲과 하나되어 마음도구 찾기	
	나는 참 예쁘다 청소년 여름 캠프	7.29 ~ 7.31	중고등학생	에니어그램, 내 마음 들여다보기, 예쁜 나를 찾아서…	
해남 일지암	자전 에세이 쓰기 템플스테이	8.2~6	성인(대학생 고등학생 적정 인원 포함)	자전 에세이 쓰기, 새벽예불, 명상, 김영랑 · 고정희 생가 문학기행	010-8840-2201
도갑사	너,나,우리 같이 놀자!	8.1~8.3	초등학생	예불,포행,발우공양,숲속놀이,자연탐방,물놀이,캠프파이어,스님과의대화	(061)473-5122
	너,나,우리 같이 놀자!	8.5~8.7	낙도어린이초청	예불,포행,발우공양,숲속놀이,자연탐방,물놀이,캠프파이어,스님과의대화	
	노는게 제일 좋아! 氣차게놀자!	8.9~8.10	성인 (20대~60대)	발우공양,포행,웃음꽃놀이,숲속복권만들기	
	'함께'라서 좋은	8.11~8.13	가족 (초등학생 이상 자녀)	발우공양,포행,웃음꽃놀이,숲속놀이,아빠힘내세요	
	氣를 찾아 떠나는 여행	8.14~8.16		주먹밥만들기,월출산종주,마애여래부처님 뵙기,웃음꽃놀이,월출온천	
쌍봉사	여름수련회-나를 찾아 떠나는 템플스테이	8.1~3	초등학생	108염주꿰기, 단청 그리기 체험, 소원등만들기	(061)373-9041
범어사	용맹정진 템플스테이- 자기자신과의 싸움 (젊 어디까지 해봤니	8.15~17	성인(고등학생 이상)	새벽예불, 발우공양, 3000배, 스님과의 화, 소감문발표	(051)508-5726
동화사	청마들의 행복한 여름여행	7.19~21/7.28~30	학생(청소년)	전통활쏘기, 숲생태명상, 부채만들기, 가마솥 감자 삶기	(053)982-0223
	청마들의 신나는 여름여행	8.4~7	초등학생	전통활쏘기, 숲생태명상, 물놀이, 전통놀이, 가마솥 옥수수 삶기, 나무 찾기 게임	
	가족들의 소소한 행복여행	7.26~27	가족	숲치유명상, 말없는 대화, 감자 삶기, 가족등 만들기	
	우리의 행복한 여름여행	7.30~8.1/8.8~10/8.15~17	성인(대학생부터)	발우공양, 옛길명상, 3보1배, 참선, 다도체험, 잔탁만들기	
골굴사	청소년 화랑수련회 여름캠프	7.20~8.23(1주~5주 선택가능)	학생(고등학생 제외)	선무도, 승마, 국궁, 다도, 불교강의, 좌선, 108배 외	(054)-775-1689
고운사	어린이 여름불교학교	7.26~28	초등학생	내바라보기 명상, 아침예불, 나를 찾아 떠나는 108배 명상, 발우습의, 공양,	(054)833-6933
	중고생 여름수련회	7.30~8.1	중고등학생	모둠북, 참나를 찾아서, 담마스쿨-법구경, 컬링체험, 캠프파이어, 퀴즈대장경,108배 등	
	일반인 여름수련회	1차: 8.2~8.4/2차: 8.7~8.9	성인(대학생부터)	불교기초교리, 명상요가, 다도명상, 발우습의, 공양, 자연염색, 나를 깨우는 108배 등	
하동 쌍계사	쌍계사 여름수련회 템플스테이	7.14~17/7.19~20 7.25~7.29/7.31~8.3	학생/성인	1차: 청소년 템플스테이/2차: 영국 옥스퍼드 대학생 템플스테이 3차: 초등학생 템플스테이/4차: 성인 템플스테이/5차: 선 수련회	(055)883-1901
자비선사	초심자 집중수련 "나를 사랑하고 새롭게 마음디자인 하는 자비선 명상기초 배우기"	8.7~8.10	학생/성인(초3 이상)	자비선 명상기초 배우기- 자연과 나, 마음 거울 찾아 떠나는 걷기 명상 자비경선, 나를 사랑하며 자비를 배우는 자비수관, 일상에서 차를 마시며 명상을 함께하는 차비다선	(054)931-8874
	경험자 집중수련 일상에서 수행으로 …	8.11~8.17	학생/성인 (초3 이상)	자연과 나, 마음 거울 찾아 떠나는 걷기 명상 자비경선, 자신의 내면을 자비심으로 보는 자비수관, 차(茶)로 몸과 마음치유 여행 떠나기 오색 차 명상	

현대불교신문 지령 1000호 발행을 축하합니다

사찰 연등 및 전선 (법당용, 외곽용)

초심의 자세로 최선의 노력을 다하는 불자기업입니다.

SMD LED전구(국산정품) AC 220V

DWKS-108
DWKS-3000

등표사다리

불제 대원안전산업 BULJE DAEWON CO.LTD

구입문의 031)986-0277~8 / 02)2266-0263,2263-2638
구입문의 031)582-6235~6 / H·P 010-3630-7092http://www.bulje.co.kr

본사·공장 : 경기도 김포시 양촌읍 모산로 17-1

전 선 간 격
22㎝ 25㎝ 28㎝ 30㎝ 40㎝ 50㎝
1M 2M 3M 5M 8M 10M 기타주문

생산에서 시공까지 책임지겠습니다

SMD LED 전구(정품) 220V용
■ 고추전구,방수전구(정품) (법당용,오곽용)
■ 반도체로 되어 화재와 전기소모가 거의 없고 반영구적이다.

공 단 연 등(고리용)

■ 연등규격 : 4㎝,6㎝,7㎝,8㎝,10.5㎝,13㎝,20㎝,30㎝

건전지 초(행사용) 탑돌이방생

■ 사찰, 법당, 외곽, 연등용
『정품』 전선시공