

까치까치 '설날'

고즈넉한 산사·박물관서

지친 마음 달래요

황금연휴 가볼만한 템플스테이·국립박물관



설맞이 사찰 템플스테이에 참가한 어린이가 설빔을 입은 채 직접 만든 전통등을 양손에 들고 즐거워하며 달리고 있다. 사진제공=한국불교문화사업단

음력 1월 1일, 민족명절 설이 코앞으로 다가왔다. 고향에 계신 어르신들은 오랜만에 귀여운 손주들을 볼 생각에 미소가 절로 나고, 아이들은 세뱃돈을 받아 무엇을 할까 고민하며 부푼 꿈에 잠긴다. 하지만 민족 대이동에 따른 교통정체로 받는 스트레스와 징검다리 근무로 고향에 가지 못하는 직장인들의 마음, 명절 음식 준비로 지친 몸은 달콤한 연휴의 즐거움을 반감시킨다. 분명 연휴인데 연달아 한숨만 짓게 되는 건 왜일까?

다가오는 명절 연휴, 올해만큼은 조금 색다른 시간을 보내보자. 특히 2016년 병신년 설은 5일간의 황금연휴로 시간적 여유가 많은 편이다. 이에 맞춰 전국 사찰에서도 다양한 템플스테이 프로그램을 마련해 가족 간 정을 쌓고, 나를 돌아볼 수 있는 기회를 제공하면서 명절 분위기를 한껏 돋울 예정이다. 또한 전국 국립박물관도 다양한 설 행사를 마련, 오랜만에 모인 가족친지들이 함께 즐길 수 있는 문화 프로그램을 운영한다.

최근 한국불교문화사업단(단장 성효)과 국립중앙박물관(관장 김연아)이 각각 발표한 '설 맞이 특별 템플스테이'와 '12개 국립박물관 설 프로그램'을 소개한다.

템플스테이

용인 백담사는 2월 7~9일 2박3일간 '우리 설 희망 템플스테이'를 연다. 눈에 띄는 프로그램은 단연 '맥놀이 명상'이다. 맥놀이 명상은 법고·운판·목어·대중 등 4가지 법구 중 하나를 골라 법구의 장엄한 진동을 느끼며 마음을 차분하게 하는 체험이다. 또 설에 맞춘 세배와 불교문화를 접목한 단청 만다라, 서원 탐놀이, 요가형 108배 승의 등 평소 일상생활에서 접하기 어려운 프로그램을 마련했다.

불보종찰 양산 통도사는 6~10일 1박2일 또는 2박3일 단위로 '설맞이 휴식형 템플스테이'를 실시한다. 천년고찰 통도사 문화재에 얽힌 이야기를 재미있게 풀어내는 시간과 보궁 견기, 단주 만들기, 예불, 108배 등이 진행된다. 특히 자연명상을 통해 산내 암자를 순례하고 16만대장경에서 소원을 비는 기회도 마련된다.

산청 대원사는 6~10일 '새해맞이 동생생 마음생생 템플스테이'를 연다. 촌각을 다투는 현대사회에 지친 이들을 위해 마련한 이 템플스테이는 자신을 돌아보는 프로그램으로

전국 40여 사찰 설 템플스테이

불교문화·마음수행 등 다채

전국 12개 국립박물관서도

전통공연·민속놀이 등 운영

로 꾸며졌다. △성격검사 △행복을 유예하지 않기 △명상의 이해 △그림 및 여행카드 등 행복을 찾아가는 체험이 다양하다. 이외에 강정 만들기과 국립공원 탐방 등도 진행된다.

선무도도 유명한 경주 골굴사는 6~10일간 활동적인 체험 프로그램을 운영한다. △사물놀이 난타 페스티벌 △선무도 수련 △민속놀이 국궁 체험 △바닷가 명상수행 △아나빠나 사피 명상 △스님과의 차담 등 골굴사만의 특색을 살린 프로그램을 실시한다.

경남 문수암도 6~10일 1박2일 이상 일정으로 설 템플스테이를 진행한다. 불교문화프

로그램인 △108배 △소원지 태우기 △만다라 팬던트 만들기 △스님과의 차담 △승경명상 외에도 합동차례, 고무마 구워먹기, 요가 등을 체험할 수 있다.

국립박물관

국립중앙박물관과 전국 12개 국립지방박물관에서도 설을 맞아 전통공연, 민속놀이 체험, 가족영화 상영 등 다양한 프로그램이 진행된다.

이중 불교적으로 눈길을 끌 만한 전시는 국립나주박물관의 테마사진전 '우리 건반 사진으로 본 남도사찰의 옛 모습'이다. 오는 2월 21일까지 열리는 이번 사진전은 20세기 초반 전남 지역 사찰 건축과 문화재를 조사하면서 촬영된 우리 건반 사진을 통해 남도 사찰의 과거와 현재를 확인할 수 있다.

국립중앙박물관에서는 2월 8일 열린마당에서 여성농악단 연희단팔산대의 '소문만복래'를 공연한다. 연희단팔산대는 2012년 여주에스포 전통마당에서 공연한 이후 팔산대 열풍을 일으켰고, 그 해 10월 영국 템즈축제에 초청 받았으며 이태리 피렌체에서도 '세상 유일무이한 팀'이라는 극찬을 받은 바 있다.

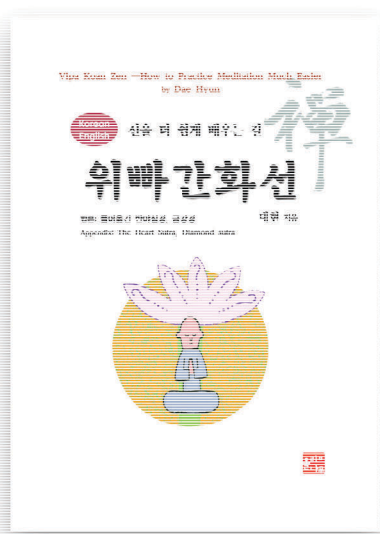
국립경주박물관에서는 '전통놀이 체험과 버블쇼', 국립광주박물관은 '부적찍기 체험', 국립전주박물관이 '설·대보름맞이 작은문화 축전', 국립부여박물관이 '가운뎃주기' 프로그램을 각각 준비한다. 또한 국립공주박물관은 '사물놀이 체험', 국립진주박물관은 '십이지신 탁본 체험', 국립제주박물관은 '전통놀이 체험', 국립김해박물관은 '연하장 보내기와 참숯손난로 만들기', 국립제주박물관은 '제주떡 만들기' 등 다채로운 프로그램을 관광객들에게 제공한다.

신성민·윤호섭 기자

템플스테이 행사 일정 (가나다순)

지역	사찰명	프로그램	날짜	연락처
강원	백담사	스님과의 차담, 세배하기, 단청 만다라, 맥놀이 명상, 서원 탐놀이, 사심죽불, 요가형 108배 승의, 승경 경기명상	2월 7~9일	033-462-5565
	삼화사	법종타종, 새해법원 108배, 스님과의 차담, 명상, 추암해변 해맞이, 108염주제기	2월 7~8일	033-534-7676
경기	봉선사	예불, 단주만들기, 스님과의 차담	2월 8~10일	031-527-9969
	백련사(가평)	예불, 108배, 스님과 마음 나누기, 잣 솔걸리기, 성불도 놀이, 단주만들기/프로그램 자율 선택 가능	2월 7~10일	031-585-3853
경남	문수암	108배, 소원지순례, 만다라팬던트만들기, 설차례제사, 난고구마구워먹기, 스님과의 차담, 승경명상, 요가	2월 6~10일	055-973-5820
	해인사	108배 참선, 팔만대장경 및 암자순례, 108 염주알 꿰기, 스님과의 차담, 전통 옷놀이, 마애불 참배 겸 산행 외, 예불, 자유시간	2월 6~8일	055-934-3110
	대원사(산청)	성격검사, 행복을 유예하지 않기, 명상의 이해, 그림 및 여행카드, 강정만들기, 국립공원 탐방 외	2월 6~10일	055-974-1112
	쌍계사(해동)	소원동 탐놀이, 설합동차례, 녹차발경기명상, 스님과의 차담, 단주만들기	2월 8~9일	010-6399-1901
대구	통도사	통도사문화재이야기, 보궁견기, 단주만들기, 사물놀이, 예불, 108배, 자연명상(암자순례, 심육만대장경에서 소원빌어보기)	2월 6~10일	055-384-7085
	용화사	예불, 용화사 2016년 단청 칠러릴 달력 채색하기, 108배, 도솔암 포행	2월 8~10일	055-649-3060
	옥천사	합동차례, 예불	2월 7~10일	055-672-6296
경북	골굴사	사물놀이 난타 페스티벌, 선무도 수련 체험, 민속놀이 국궁, 바닷가 명상수행 및 경기명상, 아나빠나사피 명상 요가, 스님과의 차담	2월 6~10일	054-775-1689
	보경사	합동차례참석, 108배, 단주만들기, 스님과 새해희망 세배하기, 차담, 법고체험, 할렘걸기	2월 6~10일	054-262-1804
대전	심원사(성주)	사찰안내, 타종체험, 예불, 108배, 일출명상, 스님과의 대화(프로그램 자율 선택 가능)	2월 7~10일	054-931-6887
	자비선사	스님과의 차담, 스님과의 경기명상, 자율수행(자비선명상)	2월 8~10일	054-931-6874
부산	동화사	스님과의 대화, 108염주 만들기, 승경명상, 참선 외	2월 5~10일	053-980-7979
	총법사	설맞이 타종하기, 설합동차례, 옷놀이, 할렘108배, 나의 소원지와 감사 명상하기, 떡국 나누기, 주지스님과의 차담 외	2월 6~9일	051-508-0345
서울	금선사	새해타종, 나를 깨우는 108배, 108염주 만들기, 소원연등 만들기, 소원 드림캐처 만들기	2월 6~10일	02-395-9955
	국제선원	합동차례, 경기명상, 내 마음의 부처님 만들기, 설 전통놀이, 스님과의 차담	2월 7~8일	02-2650-2213
	진관사	새해타종, 108배, 경기명상, 스님과의 차담, 참선	2월 7~10일	02-388-7999
세종	화계사	사찰안내, 경기명상, 예불, 참선, 해맞이, 나를 깨우는 108배, 사경, 소원걸기, 스님과의 차담	2월 9~10일	02-900-4326
	영평사	사찰안내, 스님과의 차담, 예불, 염주만들기, 떡국먹기, 소금만다라, 소원빌기	2월 5~10일	044-854-1854
인천	연등국제선원	새해 법원문 읽기, 솔송&전나무술길 산책, 동막 해수욕장 일출, 따뜻한 떡국 나누기, 옷놀이, 스님과의 차담	2월 7~9일	032-937-7033
	천은사	새해 부처님전 통일세배, 설 합동차례, 금강송 솔길&곰자발 건강 경기명상, 염주만들기, 스님과의 차담	2월 7~10일	061-781-4800
전남	미항사	예불, 합동차례, 참선, 다도, 옷놀이, 율령	2월 7~9일	061-533-3521
	회암사	회암사 스님들과 함께하는 옷놀이	2월 7~9일	061-782-7600
전북	선암사	스님과의 차담, 선체조 및 좌선, 민백송 트래킹, 소원등 만들기, 명상 및 108배, 경기 명상, 발우공양, 만다라 치유 명상, 108염주 만들기, 암자순례	2월 7~10일	061-754-6250
	백암사	예불과 범종 타종체험, 합동차례, 행복을 찾는 108배 속 108염주만들기, 스님과 마음나누기, 운문암 숲길포행, 연등만들기&사리발종탑만들기, 부처님 그리기, 참선정진	2월 6~9일	061-392-0434
충남	내소사	새해타종체험, 108배, 단청그리기, 전나무술경기명상, 옷놀이	2월 7~9일	063-583-3035
	선운사	옷놀이, 108배와 염주만들기, 새해맞이 소원지 날리기, 차담, 만다라그리기, 도솔암 경기명상	2월 6~10일	063-561-1375
충북	실상사	스님과의 차담, 스님들과 함께하는 옷놀이, 설날 새벽예불과 통일암의, 설날합동차례, 암자순례 외	2월 7~9일	063-636-3191
	마곡사	사찰안내, 범종체험, 스님과의 차담, 새벽예불과 108배(자율), 주지스님께 세배하고 덕담듣기, 합동차례, 차담, 단주만들기, 솔바람길포행, 합동차례(자율) 범종체험, 108여의주 만들기, 심주(주문) 만들기, 물과 마음이 맑아지는 절하기, 소원등 만들기, 용문포복 천진보살 상불봉, 트래킹, 촛불명상, 범종루에 소원등 걸기, 군고구마 먹기, 옷놀이	2월 5~6일	041-841-6226
충청	지정정사	스님과의 차담, 새해명상, 염주만들기, 타종, 고무마·밤 구워먹기, 2016년 소원리본달기	2월 7~8일	041-732-5629
	서광사	사찰안내, 옷놀이, 새벽예불, 율령, 솔길명상, 스님과의 차담	2월 8~9일	041-664-2002
충청	영곡사	예불, 소나무술길 및 망탕포행, 스님과의 차담, 명상, 나를 깨우는 108배, 나만의 108염주 만들기 외	2월 6~14일	043-743-8843
	석종사	설날 통일세배, 예불, 화엄공원 경기명상, 스님과의 차담, 참선, 사찰안내	2월 7~10일	043-854-4505
충북	법주사	예불, 108배, 해맞이 산행, 새해명상, 스님과의 차담	2월 8~9일	043-544-5656

선수행의 새로운 표준을 제시한다



위빠간화선

선을 더 쉽게 배우는 길

한영판

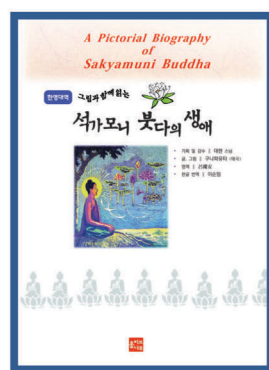
위빠사나와 간화선을 하나로 통합한 '선수행의 길라잡이'

한 공간에 어둠과 빛이 공존하지 못하듯, 처음 위빠간화선을 시작하는 사람은 들며 요동치는 업식을 잠재우는 시간이 길지만, 수행을 열심히 하다보면 위빠사나의 알아차림이 짧아지고 화두 드는 시간이 길어진다. 이렇게 되면 위빠사나의 알아차림이 필요없게 된다. 위빠간화선은 누구나 원하는 수행의 열매를 훨씬 쉽게 수확하게 해주는 촉매가 되어주는 것이다.

합본: 풀어읽기 반야심경, 금강경

"간화선 수행은 깎아지른 바위산을 단박에 오르는 것과는 같아서 정상에 오를 수 있는 지름길이라 할 수 있지만, 상근기가 아니고서는 감당하기 어렵습니다. 그러던 중 '위빠사나'를 만난 이후 위빠사나의 '알아차림'을 하면 할수록 화두가 성성해짐을 경험하게 되었지요. 화두를 놓쳤을 때 놓쳤다는 것을 바로 알아차릴 수 있어서 곧바로 화두기를 할 수 있었습니다." -대현 스님

• 자매편: 『선을 배우는 길』 대현 지음/신국록/302쪽/값 15,000원



그림과 함께 읽는 석가모니 붓다의 생애

• 기획 및 감수 || 대현 스님
• 240쪽 / 컬러 / 값 12,000원

가장 행복한 나눔 - '부처님의 생애'를 선물하는 일입니다



선승의 길

• 대현 스님 지음 / 280쪽 / 값 12,000원

오직 수행으로만 일관하여 50만거를 성만하신 대현 스님의 수행기와 바른 참선법.

전강, 향곡, 경봉, 설봉, 송담, 진제 스님 등 선지식을 펴고 '메마른 땅에 단비를 맞은 것처럼' 공부 농사에 영양분을 공급 받았던 내력과 함께 간화선 수행자들이 범하기 쉬운 병통을 지적하고 심우도에 따라 기초공사를 다져 하루종일 화두와 함께 가고 오고 행하는 길을 가리켜 보인다.

한영대역판

법보시를 지원합니다.

산청 정각사

경남 산청군 시천면 지리산대로 1440-28

010-9772-4588

055) 972-1109



우리반 올리브나무 전화 070-8274-1226, 010-7755-2261 팩스 031-629-6983 이메일 yoyoyi91@naver.com