

리빙

업그레이드 me 산사 체험

모든 것 버리고  
참 나를 만나다

“부질없는 생각을 일으키는 마음을 비워야 참된 나를 찾을 수 있습니다.”

광주·전남지역을 비롯한 수많은 절집이 이 달부터 일제히 산문(山門)을 열고 템플스테이(산사체험)를 마련한다. 생활 속에서 지친 심신을 달래려는 현대인들을 위해 마련된 행사지만, 단단히 마음먹지 않고서는 오히려 소득없는 휴식에 그칠 수 있다.

일반인들을 배려해 체험프로그램이 엄격하게 운영되지는 않지만, 주요 프로그램들 대부분이 불가의 수행을 위주로 짜여져 규율준수를 요구하고 일정 제약이 따르는 등 현대인들의 삶과는 다소 판이하다. 참선·묵언수행, 백팔배, 발우공양 등 엄격한 자기 절제와 인내가 필요한 수행 프로그램은 기본이다. 밤 10시에 취침해 새벽 3시에 기상해 예불을 드려야 하는 규율 때문에 중도에 포기하는 사람도 종종 있다고 한다.

발우 공양서 평등·절제 배우고  
백팔배 자기 극복 정신 깨치고  
마음 비워내 휴식 아닌 평안을

백양사 등 광주·전남 주요 사찰에서 템플스테이를 운영하는 스님들은 행사 참가를 통해 자신의 참모습을 찾으려던 사찰에서 마련한 프로그램과 수행법을 그대로 따르려는 노력이 필요하다고 입을 모은다. 아집을 내세워 행동하면 수행의 참맛을 느끼지 못한다는 것이다.

그래서 템플스테이 참가자들을 이끄는 스님들은 “자신을 버리라”는 말을 입버릇처럼 한다. 사람들에게 번뇌의 원천인 ‘생각’을 버리라는 주문이다. 물론 쉬운 일은 아니다. 그러나 ‘예쁘다’ ‘좋다’ ‘나쁘다’는 생각 자체를 버리고 사람과 사물을 있는 그대로 받아들이면, 시니브로 참 마음과 나를 바로 볼 수 있다는 것이다.

대표적인 프로그램은 자신의 내면을 들여다보는 ‘참선수행’이다. 참선 수행을 단지 눈을 지그시 감고 고요하게 앉아있는 것이라 생각하기 쉽지만 그렇지 않다. 참선수행의 정도(正道)는 그런 선입견을 버리는 것에서 시작한다. 참선 공양은 정신적인 휴식을 통해 마음을 찾아가는 과정이기 때문이다. 그 자리에서 당장 느끼지 못하지만, 수행을 마치고 뒤돌아섰을 때 무한한 행복감이 찾아온다고 한다.

템플스테이 기간 동안 말을 한마디도 하지 않아야 하는 묵언(默言) 수행도 불가에서 요구하는 ‘버림’과 맥이 닿아있는 수행이다. 불필요한 말은 곧 쓸데없는 생각을 일어나게 하

는 요인이기 때문에 생각을 줄이기 위한 방법으로 묵언을 요구하는 것이다. 묵언수행을 묵묵히 따르다 보면 어느 순간 세상에 필요없는 ‘소리’들로 시끄럽다는 사실을 알게 되고, 자신도 모르게 내면의 고요로 접어들는 것이다.

발우공양은 또 어떤가. 자극적인 향신료와 양념이 빠진 담백한 사찰음식을 맛보는 이색 체험이라 생각하면 발우 공양의 참맛을 놓치기 십상이다. 발우 공양에서 마음에 새겨야 하는 것은 ‘평등의 정신’이다. 발우 공양은 주지 스님, 행자, 보살을 가리지 않고 똑같은 그릇에 똑같은 반찬, 밥이 제공된다. 식탁(食卓)을 억누르는 자기 절제, 낭비를 삼가라는 검약의 가르침도 담겨 있다. 발우 공양의 마무리 과정인 음식을 하나 남김 없이 먹어야 하고, 마신 물을 남겨 그 물로 그릇까지 씻어

내는 과정으로 짜여진 것은 이 때문이다.

발우공양이 주는 또다른 가르침은 음식을 만든 분들에 대한 고마움을 느끼고, 음식의

재료, 소재들이 내게로 올 때까지 수고한 사람들에게 감사하는 마음은 가지라는 것이다.

템플스테이 참가자들이 가장 곤욕스럽고 힘들어 하는 프로그램은 백팔배다. 백팔배의 요체는 자기 극복의 정신을 깨우쳐주기 위한 수행이다. 60~70배를 하면 육신이 땀으로 흠뻑 젖게 되고 온몸이 물에 젖은 솜처럼 무거워 지게 마련. 이 때 힘들다고 포기하는 것은 금물.

백팔배는 단순한 반복 동작을 하게되면 자연스레 불필요한 생각 자체가 없어지는 것은 물론 겨울도 없이진다는 불가의 오랜 철학이 배어있는 예배이자, 수행법이다.

그 수행 과정에서 내가 지금 백팔배를 하고 있다는 단일한 생각만 남게되는 때가 깨어있는 참 나를 발견하는 순간이라는 게 불가의 가르침이다. 물론 육체적인 한계를 극복하는 과정에서 얻게되는 든든한 체력은 백팔배 수행의 덩이다.

지정 스님(백양사 포교국장)은 “템플스테이 참가자들이 수행기간 동안 만이라도 자신이 갖고 있는 선입견과 생활태도를 버리고 템플스테이에서 마련한 프로그램을 따라야 많은 것을 얻어갈 수 있다”고 조언했다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



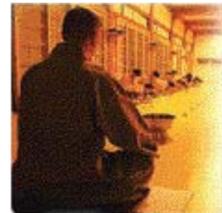
바쁜 일상에 쫓기는 현대인들에게 자신을 돌아보는 기회와 마음의 휴식을 갖게 해주는 템플스테이가 각광받고 있다. 사진은 백양사 스님과 대화의 시간을 갖고 있는 템플스테이 참가자들. (백양사 제공)

7~8월 광주·전남 山門 활짝

백양사 등 주요 사찰 각종 체험 행사

■ 광주·전남 주요사찰 템플스테이

사찰	일정(점정)	연락처
대흥사	8월6일(5일간)	(061)535-5775
미항사	8월15일(8일간)	(061)533-3521
백양사	8월22일(8일간)	(061)392-7502
송광사	8월1일(3일간)	(061)755-0107
심학사	8월1일(4일간)	(061)334-2880
유마사	7월31일(3일간)	(061)374-0050
화엄사	7월16일(4일간)	(061)782-7600
불회사	7월18일(4일간)	(061)337-3440



절에서 휴식 뿐 아니라 마음의 때를 씻어낼 수 있는 템플스테이(사찰체험)가 7, 8월 두달 동안 광주·전남 주요사찰을 비롯해 전국 100여곳에서 진행된다.

지난 2004년 초창기때 34곳에 불과했으나 올해는 무려 100여곳에 달해 지역 주요 사찰 대부분이 산문을 열어놓고 있다. 체험 기간은 짧게는 2박3일부터 길게는 7일 짜리도 있다.

해남 대흥사는 연중 상시 템플스테이를 운영하고 있어 자신이 원하는 기간에 맞춰 언제든지 사찰체험을 할 수 있는 절집이다. 상시 프로그램은 ‘유식형 템플스테이’로, 예불, 공양시간, 율력(공통작업) 등 기본 규칙만 지키면 나머지 시간은 자유롭게 지낼 수 있다.

여름 수련회는 오는 31일부터 8월2일까지 진행된다. 방학을 맞은 어린이들이 불교 문화와 생태를 체험할 수 있는 ‘어린이 숲속마을’ 프로그램도 마련돼 있다. 일반인들의 본격 수양을 위해 진행되는 ‘참선수행’은 8월15일부터 시작된다. 가족단위 참가자들을 위한 프로그램도 있다. 비용은 4만원에서부터 20만원까지 천차만별.

구례 화엄사는 오는 16일 ‘여름선수행회’부터 행사를 연다. 상시휴식형 체험프로그램으로 진행되며 매일 2,4번째 주말1박 2일, 2박 3일 프로그램중 하나를 선택할 수 있다. ‘상시체험형’ ‘전통불교체험형’ ‘참선수행형’ 등 다채롭다.

나주 불회사는 18일부터 3박4일짜리 체험 프로그램을 운영한다. 주로 자신을 돌아보는 명상, 좌선 수행에 중점을 둔다. 걸으면서 자아를 찾는 포행(游行) 수련에서는 불회사 주변 동백·비자나무 숲 등 빼어난 풍광도 만끽할 수 있다.

화순 유마사는 오는 31일부터 8월2일까지 일반인 수행자들을 맞는다. 유마사에서는 일반인들이 접근하기 어려운 스님들의 거처인 선방(禪房)에서 지낼 수 있다. 유마사 승가대학에서 지내는 스님들이 여름 방학을 맞아 선방을 비웠기 때문에 선방체험이 가능하다. 8월 이후 부터는 5인 이상 단체 체험객에게도 문을 연다. 템플스테이에 대한 자세한 사항은 조계종 한국불교문화사업단 (www.templestay.com) 홈페이지를 이용하거나, 전화(02-2011-1970~5)문의하면 된다. /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr



참선 수행



숲길 수행



제다 실습

**부동산 경제 전문회사**  
**주식회사 에셋코리아**  
ASSET KOREA since 2005

광주광역시 동구 자산동 714-73 (2층)(법원 앞에서 70m 변호사회관 옆 건물) 또는 (자산 주유소에서 법원 쪽으로 20m)

assetkorea.com = 전국 2만여건의 경제대권리스트 / 변호사 무료법률상담 / 경제전문가 무료상담  
최고수익률 / 세무계산서발급(양도세감면) / 신속한명도 / 정확한권리분석 / 최상의대출  
에셋코리아에서는 꼼꼼하게 현장조사후 실시한 후 수익성 있는 우량물건만을 추천합니다.

**경제에 관한 모든 상담**  
**062)236-3400**

**근린시세/월임 대표이사 010-7570-7525**

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
아산시	대2890,21466	86억	28억	원리소필드
울진군	대59,2236	79억	39억	지하,지상층
무안군	대53,2193	49억	29억	5층상가빌딩
화성동	대167,2086	28억	15억	지하,지상층
해남동	대190,21820	69억	30억	지상층빌딩
해남동	대1380,2287	129억	49억	층상
해남동	대183,2259	7억	4억	4층상
순천시	대23549,2290	193억	39억	대니콜프장
해남동	대190,21160	67억	37억	지상층상가
수원동	대102,2425	13억	4억	5층빌딩
오지동	대289,2070	22억	11억	지하,지상7층
순천시	대802,21387	64억	18억	7층상가빌딩
광양동	대21,21806	19억	10억	8층상가빌딩
생촌동	대80,21106	4억	3억	원리5세대
병천동	대72,2155	29억	29억	다구주세대

**속박시세/상가 대표이사 010-7570-7525**

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
화성동	대2240,2466	109억	59억	4층빌딩
해남동	대410,23871	329억	149억	모텔가동
산천동	대106,23843	119억	39억	5층빌딩
해남동	대40,23308	129억	49억	5층빌딩
백양동	대154,2420	14억	7억	6층빌딩
화성동	대99,2436	149억	8억	7층빌딩
순천시	대388,2738	319억	179억	6층빌딩
양동	대174,2424	149억	39억	지하,지상
양동	대45,2159	29억	1억	지하,지상
해남동	대38,21945	29억	19억	오리빌
해남동	대189,2118	189억	8억	랜드메이커
해남동	대78,2187	119억	49억	스타바7층
광양동	대89,2116	79억	39억	해비치
해남동	대289,2219	149억	59억	대니콜프
구례동	대465,2114	29억	19억	상가

**광양/보지 대표이사 010-7570-7525**

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
전남권	대346,21253	79억	39억	전지공장
해남동	대607,23147	399억	189억	2층상가
대흥동	대780,2912	269억	119억	신속공
달양동	대1243,2947	493억	199억	토비공
곡성군	대4008,2913	399억	199억	단층공
흥동	대1049,2381	159억	89억	무늬공
무안군	대1419,21057	119억	59억	2층상
달양동	대4100,2996	289억	289억	내부공간
광양동	대500,2292	299억	199억	수납기공
해남동	대999,2734	179억	119억	2층상
도곡동	대1359	89억	39억	대지
무안동	대13880	499억	299억	2억
보성동	대4819	139억	49억	일(원주)
수곡동	대507	199억	199억	50(종가)
해남동	대462	229억	189억	70m도로

**아파트/월임 대표이사 010-2611-5588**

소재지	명칭	평	총층/층	감정가	최저가	비고
순천시	남양주동	48	13/3	299억	199억	
광양동	꿈에그림	32	22/15	199억	199억	
해남동	현리비엔	36	21/4	199억	199억	
산천동	호반비엔	30	14/12	199억	99억	
산천동	해광스그림	34	15/10	199억	99억	
해남동	고르비엔	37	14/1	199억	199억	
해남동	대우모데	57	20/3	99억	299억	
해남동	현리비엔	34	15/8	199억	99억	
해남동	상리비엔	34	8/1	199억	79억	
해남동	신영주비엔	56	10/3	399억	299억	
해남동	대일2차	32	18/3	199억	899억	
해남동	현리비엔	48	24/23	299억	199억	
해남동	롯데비엔	23	18/13	199억	799억	
해남동	새한비엔	33	20/3	199억	899억	

**주목/새개별 경조사 010-5879-0005**

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
순천시	대54,2130	99억	59억	주목
무안군	대36,2145	199억	69억	2층주목
오지동	대46,2158	199억	79억	2층주목
해남동	대54,2152	99억	59억	2층주목
해남동	대48,2180	199억	89억	주목
해남동	대64,2131	699억	299억	주목
해남동	대52,2155	199억	199억	2층주목
순천시	대102,214	699억	399억	주목
양동	대32,2134	699억	499억	주목
해남동	대42,2123	199억	499억	주목
해남동	대45,2172	199억	199억	2층주목
해남동	대43,2148	199억	699억	2층주목
산천동	대82,2153	299억	199억	2층주목
나주시	대144,2134	499억	299억	주목
해남동	대89,2139	499억	199억	주목

**근린주목 순매개사 010-8611-2817**

소재지	대지/건물	감정가	최저가	비고
오지동	대289,2128	229억	119억	6층상가
무안군	대124,2194	1199억	899억	4층상가
우산동	대223,2194	3599억	3599억	7층상가
광양동	대119,2186	1999억	999억	단층상가
해남동	대59,2136	799억	399억	4층상가
개령동	대7,2155	299억	199억	3층상가
무안군	대53,2183	499억	299억	5층상가
화성동	대31,2148	499억	199억	2층상가
금호동	대107,2183	599억	499억	3층상가
해남동	대41,2172	299억	199억	3층상가
해남동	대415,2193	2899억	1899억	4층상가
해남동	대78,2188	3999억	1999억	3층상가
해남동	대183,2158	7999억	4999억	4층상가
도산동	대38,2116	1999억	8999억	2층상가
나주시	대206,2181	4999억	19999억	2층상가

**수완지구**  
수완 롯데마트 옆  
팰리스타워빌딩 (분양임대중)  
중앙메디컬빌딩

상업용지, 점포, 원룸용지 매매임대  
**아파트 분양권 매매, 임대**  
“급”매물접수, 신속하게  
처리해드립니다.

**대인동상일부동산**  
☎ (02)223-1140, 5210 ☎ 011-802-2532  
(광주영흥 신분장, 대인동 소방서건너편)

**모델·목욕탕 및 각종 상가건물**

을 빨리 팔고 싶으시거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산으로 오십시오.  
저희 부동산은 오래도록 광주시내권 및 시외권으로 모델·목욕탕 및 각종 상가건물 사실분과 원실분 손님을 많이 확보하고 있습니다.  
사장님께서 소유하고 계신 건물을 팔거나 임대료를 내놓고 싶으시면 저희 부동산에서 빠르고 정확하게 일해 드리겠습니다.  
다만, 사장님께서 저희 부동산에 내놓으신 소중한 건물은 철저하게 비밀보장하여 조용히 팔아드립니다.

**수완지구**  
수완 롯데마트 옆  
팰리스타워빌딩 (분양임대중)  
중앙메디컬빌딩

상업용지, 점포, 원룸용지 매매임대  
**아파트 분양권 매매, 임대**  
“급”매물접수, 신속하게  
처리해드립니다.