



마음은 비우고 가족愛 채운다... 산사에서



명절의 부주함을 뒤로하고 고요하게 자신을 돌아보자. 평온한 산사에서 지친 심신을 달래며 에너지를 재충전 할 수 있는 템플스테이가 기다린다.

맹렬한 기세로 타오르던 태양도 그 열기를 잃고 가을을 담은 바람이 불어오고 있다. 뜨거웠던 여름을 보내느라 지친 몸. 분주한 일상과 명절 스트레스에 지친 마음. 빠르게 돌아가는 도심의 생활을 잊고 잠시 떠나보자. 느긋한 걸음으로 자신을 돌아보며 심신을 채울 수 있는 템플스테이가 기다린다.



고창 선운사
☎ 063-561-1375, <http://www.seonunsa.org>

꽃무릇 시문학·한가위 테마 자율·체험형 프로그램 진행

산이 있고, 나무가 있고, 실개천이 흐른다. 산·나무·실개천이라는 단어만으로도 이미 마음이 편안해지는 기분이다. 오후3시 산사에서의 힐링이 시작된다. 프로그램은 108배, 걷기 명상 등의 프로그램을 자율적으로 소화하는 자율형과 참가자들과 함께 프로그램에 참여하는 체험형으로 나뉘어 진행된다. 체험형은 매월 2, 4째 주 주말에 진행된다. 고요한 산의 소리를 들으면서 밤을 보내고, 물소리를 따라 도솔암으로 향하며 꽃무릇도 만날 수 있는 여유 가득한 시간. 계절에 따른 테마형 프로그램도 있다. 해맞이 템플스테이(연말연시), 동백 시문학 템플스테이(4월중), 차 체험 템플스테이(5월중), 하계방학 템플스테이(7~8월중), 꽃무릇 시문학 템플스테이(9월 중·하순), 한가위 템플스테이 등 계절의 낭만을 더해준 프로그램이 준비됐다. 참가를 원하는 사람은 홈페이지를 통해 참가신청서를 작성하면 된다. 1박2일을 기본으로 이뤄지는 템플스테이의 참가 비용은 성인 5만원, 초등학생 3만원이다.

광주 증심사
☎ 062-226-0107, <http://www.jeungsimsa.org>

휴식하기·체험하기·어울리기 염주·연꽃깍 등 공예 체험도

먼 길을 가지 않아도 도심에서도 산사의 느긋함을 접할 수 있다. 무등산 자락에 안겨있는 증심사에도 템플스테이가 마련되어있다. 치열한 삶의 터전에서 잠시 비껴나 사찰의 일상생활을 경험하면서 조용히 자신을 돌아볼 수 있는 시간이 가까운 곳에서 기다리고 있다. 1박2일로 진행되는 프로그램은 세 가지로 나뉘어 진행된다. 아침·저녁으로 예불과 공양에 참석하며 고요하게 마음을 들여다 보며 시간을 보낼 수 있는 휴식하기, 불교 문화를 세밀하게 알아볼 수 있는 불교 문화 체험하기, 무등산 품에 안겨보는 자연과 어울리기 등 세 가지 프로그램에서 자신에게 맞는 것을 선택하면 된다. 불교 공예 체험을 통해서 108염주(단주)만들기나 연꽃깍 만들기 등을 할 수 있고, 자연속에서 명상의 시간을 갖고 산행을 하며 무등산을 가까이에서 만날 수 있다.

해남 미황사
☎ 061-533-3521, <http://www.mihwangsas.com>

7박8일 '참사랑의 향기' 서류 심사 통과해야 참여

아름다운 섬으로 둘러 쌓인 바다, 해남 땅끝 산줄기 마지막에 솟아오른 봉우리 달마산 아래 위치한 미황사. 잠시 쉬어갈 수 있는 템플스테이가 아니라 7박8일 동안 자신을 만나볼 수 있는 '참사랑의 향기' 프로그램이 특별한 곳이다. 매일 6시간의 참선을 통해 마음을 돌아보며 스님과의 문답 시간 이외에는 말을 하지 않는 묵언 수행도 이뤄진다. 참선으로 마음을 비우고, 아침은 죽·점심에는 발우 공양·저녁은 효소와 차로 대신하며 몸도 비운다. 쉽지 않은 수행의 길, 참가도 쉽지 않다. '참사랑의 향기'에 참가하고자 하는 이유를 적은 신청서를 제출해야한다. 그리고 '서류 심사'를 통과해야 7박8일의 시간이 허락된다. 20~30명으로 인원 제한이 있고 9월 20~27일, 11월 22~29일, 12월 21~28일로 예정돼 있다. 가깝게 머물러 갈 수 있는 휴식형 프로그램도 있다. 참가비는 '참사랑의 향기' 50만원(7박 8일), 체험형(1박2일)은 5만원이다.

공주 마곡사
☎ 041-841-6226, <http://www.magoksa.org>

자신감 키우는 마법의 주문

이외에도 매월 마지막 주 주말에 열리는 '수리수리 콘서트'로 유명한 공주 마곡사의 템플스테이가 있다. 자신감이 부족한 이들이 마법의 주문을 외우며 긍정의 에너지를 채워갈 수 있는 프로그램이다. 어른과 아이가 함께 할 수 있어 가족 단위로 많이 찾는다. 어른 10만원, 어린이 5만원(1박 2일).

김제 금산사
☎ 063-542-0048, www.sansa.geumsansa.org

국보급 문화재에 눈이 즐겁다

미륵 신상의 발원지인 김제 금산사에서는 눈으로 보는 템플스테이가 가능하다. 절 중심에는 국보 62호인 미륵전이 있다. 3층으로 구성된 불전으로 내·외벽에는 다양한 벽화가 그려져 있다. 오층석탑, 석등, 방등계단(方等戒壇) 등 아름다운 문화재를 둘러보며 자유롭게 폭 쉬어갈 수 있다. 참가비 어른 5만원·어린이 3만원(1박2일).

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



맛보기 수행이 아니라 진짜 참선과 수행을 할 수 있는 해남 미황사의 '참사랑의 향기'.