

新전남관광여지도<2>

여름은 삶의 계절이다. 여행을 통해 얻는 삶의 활력을 되찾게 한다.

7월의 '新전남관광여지도'의 테마는 '웰니스(wellness)'와 '템플스테이(templestay)'다.

올 여름, 가족·친구와 함께 떠날 수 있는 전남 대표 웰니스 관광지와 청정·힐링 관광지로 각광받는 전남 사찰에서의 템플스테이를 소개한다.

WELLNESS



국립장성숲체원은 몸과 마음의 면역을 키울 수 있는 전남의 대표적인 웰니스 관광지다.

TEMPLESTAY



선암사 템플스테이 참여자가 제공받은 템플복과 고무신.

물소리...풍경소리...전남 숲에서 사찰에서



◇전남을 대표하는 웰니스 관광

사회가 복잡하고 혼란스러워질수록 사람들은 심신의 안정을 위해 편히 쉴 수 있는 휴식공간을 찾는다. 방문객들이 많은 유명 관광지보다는 편안한 속에서도 행복을 느낄 수 있는 웰니스 관광지를 선호하게 된 이유다.

웰니스(Wellness)는 '웰빙'(well-being)과 '행복'(happiness), '건강'(fitness)의 합성어로, 2000년대 이후 웰빙 트렌드가 확산되면서 새롭게 등장한 개념이다. 숲치유, 힐링, 명상 등 몸과 마음의 면역을 키울 수 있는 웰니스 관광지가 호평을 받으면서 전국 지자체마다 웰니스 관광지임을 표방하고 있다.

전남을 대표하는 웰니스 관광지도 빼놓을 수 없다. 장성군 북이면 방장산에 위치한 국립장성숲체원도 그 중 하나다. 문화체육관광부와 한국관광공사 선정 '2020 추천 웰니스 관광지'이기도 한 장성숲체원은 국내 최대 편백나무 숲이 조성된 축령산과 자연 그대로의 식생자원이 풍부한 방장산에서 전문가와 함께하는 다양한 숲치유 프로그램을 경험할 수 있다.

해먹 칩터에서의 명상, 숲속 요가, 아로마테라피 등으로 심신의 안정을 찾을 수 있고 데크길로 조성된 재잘재잘길, 햇살 좋은 길, 편백향기 가득 숲체원길을 걷는 것만으로도 도심에서 지친 몸과 마음을 치유할 수 있다.

해남군 계곡면의 흑석산 자연휴양림은 해발 653m에 위치하고 있어 산세가 좋은 곳이다. 50만㎡ 넓은 규모에 휴양림과 숲속야영장, 유아숲체험원, 치유의 숲이 구상돼 있다. 전문산림치유지도사가 산림치유요소를 활용해 다양한 프로그램을 진행하고 있으며, 숲속 요가, 식물세밀화 과정, 숲인문학 강좌, 숲길 노르딕워킹 등 윈데이 클래스와 숲속음악회 등을 펼치며 숲을 활용한 자연치유의 장으로 떠오르고 있다.

순천시 승주읍의 순천생태마을은 농림부의 녹색농촌체험마을로 지정돼 있다. 포근한 인상을 주는 마을에는 다양한 체험장이 들어서 있다. 누에체험, 풀벌레체험, 한복체험, 미꾸라지 체험을 비롯해 매실체험, 복숭아체험, 자두체험 등을 할 수 있으며 다양한 생물 서식지가 있어 아이들의 자연체험 학습장으로도 각광받

숲속 요가·재잘재잘길 국립장성숲체원...미꾸라지 잡고 복숭아 타고 순천생태마을

시간이 멈춘 해남 미항사·MZ 세대도 반한 순천 선암사 등 전남 24곳서 템플스테이

는다. 이외에도 영광 국제마음훈련원과 신안 태평연천 해양힐링스파, 광양 백운산 치유의 숲, 국립 곡성 치유의 숲, 장흥 정남진 편백숲 우드랜드, 강진 이한영茶文化원, 완도 스마트 치유마을, 고흥 팔영산 편백 치유의 숲, 보성 전남권환경정질환경관리센터 등 전남을 대표하는 웰니스 관광지가 방문객들을 기다리고 있다.

◇몸과 마음이 쉬어가는 곳 템플스테이

언제 어느 때라도 마음 편히 쉬어갈 수 있는 곳, 아름다운 산사에서 인연이 특별한 휴식 '템플스테이'에서의 여름 휴가를 추천한다.

템플스테이는 한국불교의 역사와 문화가 살아 숨쉬는 산사에서 수행자의 일상을 경험하는 전통문화체험 프로그램이다. 바쁜 일상을 벗어나 행복여행을 찾는 이들에게 템플스테이는 단순한 여행이 아닌 스스로에게 선물하는 특별한 감동이기도 하다.

템플스테이에서는 일상에서 겪어보지 못한 다양한 생활을 경험해볼 수 있다. 하루의 시작과 끝을 알리는 기본 의식인 '예불'은 몸과 입과 마음으로 온 세상이 평화로워지기를 기원하는 특별한 시간이다. '발우공양'은 절에서 스님들이 사용한 전통 식기 발우를 이용해 전통적인 의식에 따라 식사하는 수행의 과정으로, 음식이 우리에게 오기까지의 모든 공덕에 감사하며 남비 없이 절 약하는 지혜를 배운다.

'108배'는 108가지 번뇌를 참회하기 위한 수행법이다. 절을 할 때마다 108번뇌를 하나씩 내려놓으면서 자신의 어리석음을 반성하고 새로운 마음을 채우는 시간을 갖는다.

템플스테이를 찾는 사람들은 남녀노소를 가리지 않는다. 내국

인은 물론 외국인 방문객도 많다. 무엇보다 한국의 전통을 느끼고 싶어 사찰을 찾는 외국인들이 점차 늘고 있는 추세다.

전남에는 24개의 사찰에서 템플스테이를 진행하고 있는데 이 가운데 장성 백양사와 구례 화엄사, 해남 미항사에서는 템플스테이 체험을 희망하는 외국인의 편의를 돕기 위해 외국인 전문 템플스테이 사찰을 운영중이다. 한국불교문화사업단이 운영하는 템플스테이 홈페이지(<https://www.templestay.com>)를 통해 세계 여러 나라 언어로 템플스테이 안내를 받아볼 수 있다.

전국의 여러 사찰에서 템플스테이를 진행하고 있지만 미항사의 템플스테이는 그 중에서도 단연 으뜸으로 꼽힌다. 여는 사찰처럼 현대화 시설이 완벽하게 갖춰져 있지 않아도 섬 없이 방문객들이 찾아오는 건 아름다운 경관과 남도명품길 달마고도, 오염되지 않은 공기, 그리고 환상적인 저녁노을 덕분이다.

"사람들이 템플스테이를 찾는 건 마음의 평온함을 찾기 위함이예요. 몸이 편하고 싶다면 굳이 사찰을 찾지는 않겠지요. 현대화된 편의 시설이 아니지만 사람들이 미항사 템플스테이를 찾는 건 사찰이 주는 안정감과 평온함 때문이라고 생각합니다."

미항사 템플스테이를 담당하고 있는 서연(법명) 팀장은 "특히 외국인들이 템플스테이 체험을 위해 많이 찾아오는데 한국의 불교문화가 처음인 그들에게 불교를 잘 알려주기 위해 체계화된 외국인 전담 시스템을 통해 안내할 수 있도록 하고 있다"며 "누구라도 나를 찾는 행복한 시간을 선물받고 돌아간다"고 전했다.

미항사 템플스테이는 분기별로 테마를 정해 프로그램을 진행한다. 8월말까지 진행되는 '미항사에서 여름을 즐겨보아요'는 휴식형과 체험형으로 나뉜다.

체험형은 사찰에서 정한 프로그램에 참여하며 진행된다. 공양

과 예불, 율력을 함께하고 저녁노을 감상, 미항사 숲길 산책, 차담, 기공 요가 등의 시간을 갖는다. 휴식형은 주변 달마고도와 땅 끝마을 산책, 저녁노을이 아름다운 미항사에서 휴식하면서 오로지 나 자신에게 집중하는 시간을 갖는다. 개인 세면도구와 수건, 물병(생수), 여벌 옷 등을 준비하면 된다.

한가롭고 편안한 마음을 갖고 싶다면 장성 백양사 템플스테이도 추천한다. 대한불교조계종 제18교구 본사 5대 총림 중 한곳인 백양사의 템플스테이는 2022년 전남을 대표하는 웰니스 관광지로 선정되기도 했으며, 정관스님의 사찰음식을 만날 수 있는 곳으로도 알려져 있다.

백양사 템플스테이는 체험형과 휴식형, 당일형으로 나뉜다. 체험형의 테마는 '지금 오롯이 나와 마주하기'. 고요한 산사에서 나의 마음을 편안하게 하고 지금 오롯이 나 자신을 들여다보는 시간을 갖는다. 7월에는 백양사 주변 걷기 명상 프로그램을 진행한다.

정관스님과 사찰음식 체험 프로그램도 별도로 운영된다. 음식을 직접 만들지는 않고 스님의 불교와 접목시킨 사찰음식에 대한 수업을 듣는다. 정관스님과 함께하는 사찰음식 수업은 내국인과 외국인이 함께 진행된다.

유네스코 세계유산 등재 사찰인 순천 선암사 템플스테이는 MZ 세대들에게 인기가 높다. 최근 친구와 함께 휴식형 템플스테이에 참가했다는 20대 김다인씨는 "엄격한 느낌보다는 편안하고 자유로운 분위기가 좋았다"며 "자유로운 속에서도 잠정 예절과 예복, 식사예절 등을 배우고 스님이 전해주는 말씀을 들으며 스스로를 다시금 돌아볼 수 있는 시간을 가졌다"고 전했다.

템플스테이에 참여할 때는 지켜야 할 규칙이 있다. 불교 선종에서는 이를 청규라고 한다. 예복, 공양, 율력 시간은 꼭 참여하고 공양시간에는 소중한 음식을 남기지 않는다. 간식과 술, 담배를 금하고 밤 10시에는 불을 끄고 묵연한다. 체험 기간 중에는 맨발이나 민소매, 반바지 등의 복장을 피하는 게 좋다.

/글=이보람 기자 boram@kwangju.co.kr /사진=최현배 기자 choi@kwangju.co.kr

LOTTE CINEMA | 총장로관

즐거움
문화산책

단체 및 대관문의 1544-8855

1관	엘리멘탈
2관	범피도시3, 귀공자
3관	인디애나 존스: 운명의 다이얼, 보이스 어프레이드
4관	여름날 우리, 플래닛
5관	범피도시3, 어디로 가고 싶으신가요
6관	인디애나 존스: 운명의 다이얼
9관	엘리멘탈, 범피도시3
7관	스파이더맨: 어크로스 더 유니버스, 1986 그 여름, 그리고 고등어통조림
8관	기적을 믿는 소녀, 미션 임파서블: 폴아웃, 풍채기시
8관	빈틈없는 사이, 악마들, 라방

광주예술의전당 문의 062)613-8233

광주시립국악원악단 제 134회 정기연주회
평화를 향한 역동과 진혼
일시 : 2023-07-25(화) 19:30
장소 : 광주예술의전당 대극장
문의 : 062-415-5403

기획공연 포커스 장하은 콘서트 'Once Again'
일시 : 2023-07-18(화) 19:30
장소 : 광주예술의전당 소극장
문의 : 062-613-8233