



화순 운주사 템플스테이.



글로벌 여행 성지 전남으로

(15) 치유와 휴식의 '천년사찰 명상 여행'

고즈넉한 곳에서 마음 충전
 선암사·운주사·미황사·백양사 등
 전남 고찰 활용 명상 관광 상품 풍성

참선·사찰음식 체험 등 힐링
 국내외 관광객에 '치유 여행' 인기
 산사음악회·숲길 걷기 등 매력 다채



장성 백양사 사찰음식 체험 프로그램.

번잡하지 않은 공간에서 여유롭게 치유와 휴식을 즐길 수 있는 여행, 전남지역 '웰니스' (wellness) 여행지들이 갖는 매력이다. 웰니스는 '웰빙' (well-being)과 '행복' (happiness), '건강' (fitness)의 합성어다.

특히 천년 역사를 자랑하는 전남 지역의 고찰(古刹)을 활용한 템플스테이, 요가·걷기·참선 등으로 이뤄진 치유·명상 프로그램, 사찰음식 체험 등은 독특한 전남지역 문화 유산의 매력을 느끼면서 차별화된 여행을 선호하는 관광객들을 위한 맞춤형 상품이라는 점에서 외국인 여행객들에게도 주목받고 있다.

전남 사찰 관광객도 477만 5130명(2021년)에서 692만 3101명(2022년), 748만 733명(2023년) 등으로 급증했다.

전남도도 이같은 점을 감안, 국내외 여행객들의 발길을 이끌 글로벌 관광 콘텐츠로 명상과 치유를 테마로 하는 '천년사찰 세계명상관광' 사업을 추진 중이다. 현재도 26개 사찰에서 치유·명상 프로그램을 운영하고 있다.

◇세계문화유산에서 쉬고 명상하는 하루를=해남 대흥사(2018년), 순천 선암사(2018년)는 전남이 보유한 유네스코 세계유산이다. 산속에 자리 잡은 고즈넉한 사찰은 숲과 계곡을 따라 걸으며 사색하기 좋은 곳으로, 템플스테이를 통해 색다른 재충전의 시간을 보낼 수 있다.

해남 두륜산에 위치한 대흥사는 문재인 전 대통령이 고시 공부를 했던 인연 외에도 서산대사의 사당이 있는 표충사와 1000개의 옥불이 모셔진 천불전, 조선 차의 중흥을 이끌었던 초의선사가 기거했던 일지암 등 문화유산이 즐비하다.

순천 선암사도 CNN에서 가장 아름다운 사찰로 선정했을 정도로 볼거리가 많다. 보물로 지정된 일주문은 임진왜란과 병자호란의 전화를 피한 유일한 건축물. 무지개 형태의 다리 승선교(보물 400호)는 인증샷 성지이기도 하다.

이들 사찰을 오롯이 체험할 수 있는 치유·명상 관광 상품은 MZ 세대들 뿐 아니라 외국 여행객들 사이에서도 입소문이 났다. 전남도가 '나에게 머물라, 전남 템플명상'이라는 테마로 '2024남도 천년사찰 세계명상관광' 상품을 마련하고 있는 이유이기도 하다. 선암사의 경우 편백숲 걷기, 소원 등 만들기, 염주만들기 등 체험 프로그램을 통해 힐링하는 시간을 만끽할 수 있다. 해남 대흥사에서는 요가명상, 연극 템플스테이, 사찰음식 등의 체험이 가능하다.

대흥사 주변으로는 '명품 숲길'로 불리는 도립공원인 두륜산 정춘숲길, 명랑해상케이블카, 포레스트(4est)수목원 등 볼거리도 가득하다.

◇외국인 여행객들을 위한 전남 사찰 체험=OECD가 '창의적이고 경쟁력 있는 우수 문화상품'이라고 선정한 관광 콘텐츠가 템플스테이. 번잡한 도시를 벗어나 사찰에서 참선 등 다양한 체험을 통해 지친 삶을 위로받고 힐링과 휴식을 취할 수 있다. 외국 여행객들에게는 사찰의 아름다움, 고즈넉함 등을 체험할 수 있는 기회이기도 하다.

화엄사·미황사·백양사 등은 외국인 전문 사찰 프로그램을 운영중으로, 화엄사에서는 사물연주, 고무신 만들기, 매화사진대회, 화엄음악제, 요가대회 등의 체험이 가능하고 해남 미황사에서는 참선, 경전공부 등의 체험을 할 수 있다.

백양사의 경우 전남의 비옥한 토양에서 가꾼 채소를 활용한 정관스님의 훈이 깃든 사찰음식, 비자림을 천천히 걸으며 새소리와 바람 소리에 귀를 기울이는 명상 체험 프로그램으로 세계유명 관광잡지도 소개될 정도로 알려져 있다.

◇요가명상·차담·탑돌이·비릿길 명상 체험도=사찰이라고 산중에만 있는 것이 아니고 프로그램도 모두 똑같은 건 아니다. 전남도도 명상과 관광을 접목한 특화된 콘텐츠를 개발하는 데 중점을 두고 있다.

예를·차담·밭우공양·108배 등의 공통 프로그램 외에 각 사찰만의 독특한 체험 콘텐츠를 발굴, 차별화를 꾀하는 시도도 이뤄지고 있다.

여수 흥국사에서는 국궁 체험이 가능하다. 순천 송광사는 불보사찰 통도사, 법보사찰 해인사와 함께 승보사찰로 불리는 우리나라 삼보사찰(三寶刹)이다. 무소유길 등 걷기 좋은 숲길이 많아 천천히 사색하며 휴식을 즐기기도 좋다.

순천 정혜사에서는 효광스님과 우리소리 우리소리를 체험하는 프로그램도 갖췄다.

나주 불회사에서는 전통차 체험과 비자나무 숲길 아래에서 문화제 공연 등이 결합된다. 담양 용흥사에서는 연등 만들기 프로그램이 준비됐고 곡성 태안사에서는 산사음악회가 열린다.

고흥 능가사에서는 바로 앞에 펼쳐진 바다를 보며 명상 시간을 갖고 사찰음식과 단청 체험이 가능하고 화순 운주사는 전통전탑 산책, 장흥 보림사는 차밭길 산책 프로그램이 매력적이다.

강진 백련사도 장성 백양사와 마찬가지로 특화 프로그램으로 사찰 음식을 체험할 수 있도록 했다. 다산초당을 걷는 포행(布行), 스님과의 차담(茶談)도 체험할 수 있다.

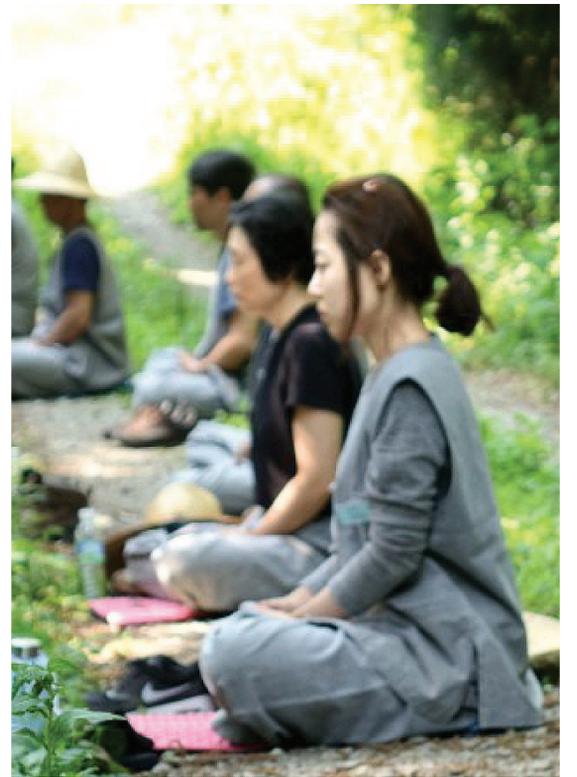
완도 신흥사에서는 파도 소리를 들으며 명상의 시간을 보낼 수 있다.

전남도는 올해 사찰과의 협업을 통해 다양한 테마의 명상 콘텐츠를 발굴하는 한편, 시범사업을 통해 프로그램 효과를 평가해 내년부터 시·군 참여를 유도하면서 본격적인 공모사업 형태로 확장해 나갈 예정이다. 외국인을 위한 다국어 홍보물 제작 등 맞춤형 명상 프로그램도 개발한다.

전남도 관계자는 "전남지역 천년 고찰을 활용한 명상 관광 프로그램으로 국내외 관광객들을 위한 웰니스 관광 중심지로 만들어 나갈 계획"이라고 말했다.

/김지을 기자 dok2000@kwangju.co.kr

천년고찰에서 나를 비우고 행복 채우다



해남 미황사 인근 숲에서 템플스테이 참가자들이 명상을 하고 있다.



고흥 능가사 바다명상.