

# 가장 '핫'하고 '힙'한 템플스테이는 어디?



박성천 기자가 추천하는 책

## 절로 힐링

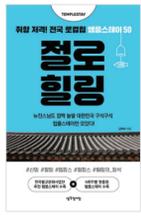
신익수 지음

국내외 안팎으로 어지러운 시국이다. 러시아와 우크라이나 전쟁, 이스라엘과 팔레스타인의 전쟁은 여전히 진행 중이다. 국내는 비상계엄 여파로 정세 불안이 지속되고 있다. 안팎의 혼란이 언제 끝날지 알 수 없다.

또한 빠르게 변하는 세상과 맞물려 현대인들은 날로 지쳐가고 있다. 모든 것이 계수되고 평가되는 세상에서 온전한 쉼을 누리기도 어렵다. 그럼에도 모든 것은 제자리를 찾아가기 마련이다. 불의는 언젠고 드러나기 마련이고 진실은 승리한다는 것은 그동안의 역사가 증명해주었다.

분주함 가운데서도 한번쯤 자신만의 시간을 가질 필요가 있다. 한때 '열심히 일한 당신! 떠나라!'는 카피가 유행한 적이 있다. 중요한 일들을 잘 마무리하고 쉼을 누릴 필요가 있다는 의미다. 가까운 산사로 힐링 여행을 떠나는 것도 하나의 방법이다.

사찰에서 보내는 쉼과 체험이 젊은 층에게도 인기를 끌고 있다. 여행 전문가 신익수가 펴낸 '절로 힐링-취향 저



격! 전국 로컬템플스테이는 50 곳 사찰의 템플스테이를 담았다. 현재 전국에는 150여 개 템플스테이가 진행되고 있다. 책은 그 가운데서 가려 뽑은 것으로 '템플스테이 바이블'이라 할 수 있다. 템플스테이 사찰의 핵심정보는 물론 전화번호, 예약방법, 프로그램 등도 수록돼 있어 유용하다.

저자는 "극락도 '락' (樂, 즐거움)이라는 모토로 MZ세대가 열광할 만한 곳들만 추렸다"며 "부처님께서도 '부처핸즈업' (Hands Up)을 하며 놀라워할 '힙템플스테이 모음집'이다"고 했다.

책에는 한국판소림사로 불리는 경주 '굴포사' 외에도 템플스테이 (강아지와 함께하는) 메카 '홍법사', 냥플스테이 '묘적사' 등 다양한 내용이 나온다. 템플버거, 템플김밥으로 외화별이까지 하는 '화양사'도 있으며 경제 창출 효과 1조 6000억원으로 추정되는 은행나무를 품은 '운문사'까지 힙템플스테이의 다양한 면들을 만날 수 있다.

장성 백양사는 '호남 불교의 요람'으로 불리는 사찰이다. 문헌에 따르면 632년 여환(如幻)이 창건했다. 당초 이곳 바위가 모두 흰색이라 '백암사'로 불리었지만 백양사로 바뀐 데는 전설과 관련이 있다. 조선시대 환양이 매일 '법화경'을 독송했는데 백양이 경을 읽는 소리를 듣고 절로 몰려왔다는 것이다.

백양사 템플스테이의 차별화 프로그램으로 풀장 템플스테이를 들 수 있다. '연꽃아이'라 불리는 여름 풀장 템플스테이는 경내에 마련된 풀장에서 물놀이를 하는 것이다. 캄

핑 형태로 진행되며 물놀이, 달 포행, 소리 및 움직임 거울 명상 등이 있다. 또한 여름에는 친환경을 표방하는 ESG사찰답게 1박2일 친환경 템플스테이 '비자림' 프로그램도 펼쳐진다. 외국인에게 인기 있는 사찰음식 명장 정관스님의 선적인 밥상과 강연 등을 볼 수 있는 내용도 있다.

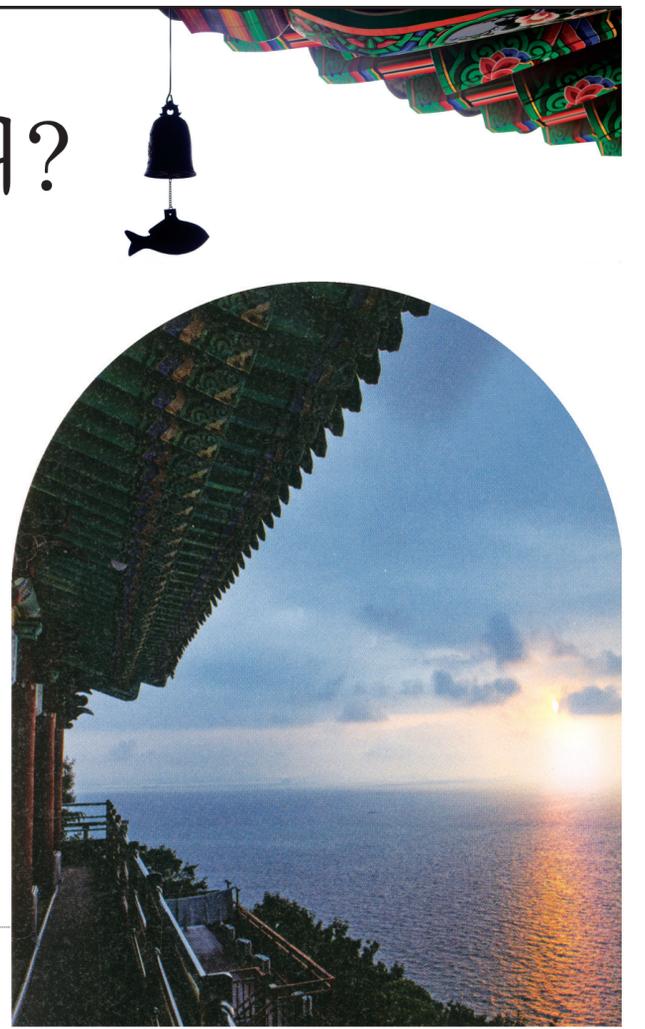
여수 향일암은 BTS RM이 페르소나를 벗어던지기 위해 찾은 사찰로 알려져 있다. 금오산에 등지를 탄 향일암은 해를 품을 수 있다는 의미만큼이나 뜻이 깊다. '남해의 소원 명당'이라는 별칭 외에 'BTS 소원 명당'이라는 수사가 붙여졌다.

이곳에서는 천수관음전에서 바다 너머 일출의 장면을 보며 참나를 찾는 명상이 핵심이다. 자세와 호흡법을 익히고 좌복 위에 다리를 틀고 앉아 명상에 돌입한다. 최신식인 세면 시설을 갖춘 방사, 현대식 공양공간도 장점이 다. 첫날에 예불 108배 과정이 있으며 날씨가 좋을 때는 금오산으로 포행도 간다.

부록으로 '알아두면 쓸데 있는 템플스테이 잡학 사전'도 수록돼 있다. 가장 많은 질문 가운데 하나가 준비물에 대한 것이다. 저자는 개인물병(텀블러), 편안한 옷과 운동화, 개인 세면도구가 필요하다고 한다. 좀 더 쾌적하고 독감을 줄이기 위해서는 "책, 담요, 우산 등을 챙겨가는 것"을 권한다.

<생각정거장·2만2000원>  
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr

▶BTS RM이 방문해 많은 이들에게 화자되었던 여수 향일암은 해를 품을 수 있는 템플스테이로 유명하다.  
<생각정거장 제공>



## 에리히 프롬

기시미 이치로 지음, 노경아 옮김

에리히 프롬은 '자유로부터의 도피' 등을 통해 현대 자본주의 사회의 본질을 냉철하게 들여다보았다. 그는 인간을 소외시키고 불행하게 하는 사회의 병리현상에 대해 날카롭게 짚었다. 독일의 사회심리학자 겸 정신분석가인 그는 나치 집권 이후 스위스로 이주했다가 이후 미국에 정착했다.

에리히 프롬의 대표작은 지금도 많은 이들에게 회자되고 읽히고 있다. '자유로부터의 도피', '사랑의 기술', '소유냐 존재냐' 등은 기념비적인 저서로 꼽힌다. 개인적 자아실현, 사랑, 소유와 존재의 문제를 깊이있게 풀어냈다는 평을 받는다.

에리히 프롬을 주제로 한 책 '에리히 프롬'은 삶의 근본 방식을 바꾸려는 데 초점을 맞추고 있다. 저자는 베스트셀러 '미움받을 용기'를 비롯해 기시미 이치로로 지금까지 많은 저서를 펴냈다.

'고독을 두려워하지 않고 자유롭게 사는 법'이라는 부제에 숨은 뜻은 삶의 근본 방식을 바꾸려는 데 있다. 저자는 프롬은 인간이 본래 갖춘 '휴머니즘'을 믿으라고 촉구한다고 본다. 대부분의 사람들은 그 같은 주장을 지나치게 나이브한 발상이라고 생각하기 일쑤다.

그러나 프롬은 인간은 어떻게 살아야 하는가라는 물음에 인간이 지닌 '이성'과 '사랑'을 발달시켜야 한다고 강조했다. 저자는 프롬의 사상을 읽다보면 그 의미가 명확해진다고 언급했다.

한편 저자는 "오늘날 많은 사람이 심리학 서적에서 '행복'이나 '마음의 평온'을 가져다줄 처방전을 찾으려고 하지만, 이 책에는 그런 조언이 없다"며 "이 책의 목적은 독자에게 평온을 주기보다 오히려 질문을 던지는 데 있다"고 했다. <까지·1만5000원>  
/박성천 기자 skypark@kwangju.co.kr



## 오늘은 댕댕이

김중희 지음, 배누 그림

"내 이름은 개나리, 모두 나를 나리라고 부른다. 새로운 가족을 만나 이 집에 온 지 어언 이 주가 되어 간다. 전에 있던 집보다 놀이터도 화장실도 작지만 그런대로 견딜 만하다... 이 동네는 어찌 친구들이 여럿이 물려다니는 법이 없다. 반려인 한 명당 하나씩 줄을 매고 돌아다니는 친구들을 보면 재네들은 숭바꼭질을 해 본 적이 있을까 궁금해진다."

전지적 반려견 시점의 나라 독일에서 벌어지는 반려 생활 에세이 '오늘은 댕댕이'가 출간됐다.

독일에서 서양 회화를 전공하고 독일에서 생활한 지 30년이 되어가는 저자 김중희가 6년 전 반려견 나리를 만난 이후 초보 집사로 함께 성장해가는 좌충우돌 성장기를 담았다.

'반려견 천국'이라 불리는 독일은 개를 시민으로 취급해 반려견에게 세금도 부과하고 엄격한 반려동물 정책을 펼치는 나라다. 반려견은 대부분 반려견 학교인 훈데슐레에서 교육을 받고 장소마다 반려견과 동반할 수 있는 명확한 기준이 있으며 산책 중 반려인이 반려견의 똥을 치우는지 확인하는 단속반도 있다.

반려견을 키우는데 있어 세분화된 규정과 정책, 반려견의 입장을 고려한 반려견 호텔과 동물 병원 서비스, 독일 사람들의 반려동물에 대한 성숙한 인식 등 긍정적인 모습부터 '개풍 천국'이라 부르고 싶을 만큼 지저분한 길거리와 잔디밭 등 부정적인 모습까지 독일에서 반려견을 키우며 접한 생생한 모습을 보여 우리나라와 비교해보는 것도 좋을 것 같다.

적재적소에 담긴 다양한 나리 사진과 일러스트레이터 배누가 그린 따스하고 감성적인 그림을 보는 재미도 쏠쏠하다.

<드림데이·1만6500원>  
/이보람 기자 boram@kwangju.co.kr



## 생각을 만드는 시간

성정기 지음

"디자이너는 깊이를 만드는 사람이었다. 디자이너의 삶에는 깊이가 필요했고 원하는 곳까지 올라가려면 충분히 그만큼 깊어야 했다."

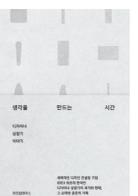
2004년 컨설팅 기업 아이디어에 한국인 최초로 입사한 뒤, 현재 글로벌 디자인 컨설팅사 데일리라이트(Daylight)에서 크리에이티브 디렉터로 일하는 성정기 씨가 첫 책 '생각을 만드는 시간'을 펴냈다. 그가 생각하는 디자이너로서의 정체성과 삶의 여정을 담은 책이다.

저자는 자신이 전문 디자이너로 입문한 시기는 다른 사람보다 늦은 편이었다고 언급한다. 출발선이 뒤쳐졌으나 세상에 무언가 도움이 되는 아이디어를 내놓고자 꾸준히 고민해 왔다는 것이다. 그는 디자인 분야에서 두각을 나타내기까지 "특별한 비법은 없었다"며 그나마 "꾸준한 공모전 참가가 비법이라면 비법이었다"고 언급한다. 그러면서 "사실 그것밖에(도전) 할 수 없었던 시절이 있었다는 것이 내게 운이라면 운이었다. 공모전은 아주 좋은 디자인 발표 수단이었었고 나를 다른 단계의 디자이너가 될 수 있도록 도와줬다"고 강조한다.

저자는 '불편한 디자인'의 미학을 역설하는가 하면 '균형을 만드는 디자인', '올바름에 관한 디자인'이 중요하다고 말한다. 대표적인 예로 오른손잡이와 왼손잡이를 위해 다른 방식으로 설계된 아이스크림 스푼을 언급하며 디자이너가 나아가야 할 길을 제시한다.

책에는 그가 여러 공모전에 도전하기 위해 준비했던 디자인 포트폴리오부터 디자인 대회 도전기, 영향을 받았던 멘토들과의 일화가 실렸다. 독일 iF 디자인어워드 심사위원으로 초청받거나 독일 레드닷 디자인 어워드 베스트 오브 베스트 상 등을 받기까지의 과정도 이야기한다.

<위즈덤하우스·2만5000원>  
/최유민 기자 rubi@kwangju.co.kr



# 예능야

광주일보 문화예술매거진 2024년 12월호

2024년 11월 30일 발행  
구독신청 : 062-220-0550  
팩 스 : 062-222-0195



특집 유네스코 창의도시 지정 10주년

## 광주 미디어아트 빛나고 있나요?

GWANGJU City of Media Art

옛과 함께  
함께 여행

### 황금박쥐 항일정신 빛과나비

기획-예술과 함께 승년

한국화단 두 거장, 수십 년 만의 귀향 특별전

### '오지호의 빛과 천경자의 환상'을 만나다

에향 초대석

'역사를 역사답게' 역사바로잡기연구소장

## 황현필

"기억하는 자가 사라지면 역사는 왜곡됩니다"

에향 창간 40주년, 남도투어@

### 그곳에 가고 싶다 전남 예술여행

해외문화기행@

세상에서 가장 아름다운 '하우스 뮤지엄' 폐기 구겐하임 컬렉션

문화 화제-드라마 '정년'이 신드롬 '정년'이 불러낸 여성국극 '정년'이 함께 뜬 앙림동 역사문화마을

승년 기획 2024 문화계 결산

박찬 감동 한글 작가 노벨문학상 수상

황인의 예술가와 친구들@

감성 충만, 돌의 연금술사 전국광