몸·마음 쉬는 수행 웰니스 호텔 뜬다

낙산 포타라카 낙산비치 호텔
7월 1일 오픈…자비 치유 체험
새로운 K불교 웰니스 모델 기대
선일 스님 "머무름 자체 웰니스"

이동격 강원지사장


7월 1일 새롭게 오픈한 '낙산 포타라카 낙산비치 웰니스 호텔' 전경.

강원도 양양 낙산해변은 천혜의 자연환경과 천년고찰 낙산사가 어우러진 우리나라 대표의 힐링 명소다. 이곳에 자리한 '낙산 포타라카 낙산비치 웰니스 호텔(Potalaka Naksan Beach Wellness Hotel)'이 명상과 치유, 자연과 불교문화를 함께 경험할 수 있는 '웰니스 특화 호텔'로 7월 1일 새롭게 오픈했다.

호텔 이름인 포타라카(Potalaka)는 산스크리트어 포탈라카(Potalaka)에서 유래했다. 〈화엄경〉 '입법계품'에 따르면 선재동자가 53선지식을 찾아 수행하는 과정에서 관세음보살을 친견한 곳이 바로 보타락가산(補陀洛迦山)이다. 우리나라에서는 이를 보타락가산 또는 보타락산이라 부르며, 관세음보살이 상주하는 자비의 도량으로 전해진다.

낙산사는 의상 대사가 관세음보살을 친견했다는 전설로 인해 오래전부터 우리나라의 대표적인 관음성지로 알려져 왔다. 호텔 이름을 '포타라카'로 정한 것은 낙산이 지닌 관음신앙의 정신을 현대적 웰니스 문화와 연결하려는 의미를 담은 것이다.

호텔은 숙박을 기본으로 명상, 요가, 호흡, 싱잉볼 테라피, 마음챙김 프로그램과 사찰문화 체험 등을 함께 제공하는 '웰니스 플랫폼'을 지향한다.

투숙객들은 일정에 따라 전문가와 함께하는 명상 프로그램에 참여하거나 동해 일출을 바라보며 걷기 명상과 해변 치유 프로그램을 경험할 수 있다. 또한 낙산사와 연계한 사찰문화 체험, 참선, 차 명상 등도 함께 운영될 경우 불교문화 관광과 웰니스 관광을 동시에 만족시키는 새로운 관광모델이 될 것으로 기대된다.

호텔 내부 역시 자연친화적인 소재와 편안한 동선을 중심으로 구성해 투숙객이 심리적 안정감을 느낄 수 있도록 설계했다. 전 객실에는 편안한 수면을 위한 침구와 휴식 중심의 인테리어를 적용했으며, 객실 내에서는 파도 소리를 들으며 독서와 명상, 휴식을 즐길 수 있도록 차분한 분위기를 연출했다.

가장 큰 자산은 동해 바다와 낙산해변이다. 투숙객들은 해변을 따라 걷기 명상을 즐길 수 있으며 일출 시간에는 해맞이 명상 프로그램이 운영된다. 또 계절별로 숲길 걷기, 치유요가, 싱잉볼 사운드 테라피, 아로마 힐링, 스트레칭, 호흡 수행 등 다양한 프로그램을 운영해 연령과 건강 상태에 맞는 맞춤형 참여가 가능하다.

호텔은 균형 잡힌 식단과 건강식을 통해 몸을 회복하는 식문화 역시 중요한 치유 요소로 보고 있다. 지역 식재료를 활용한 건강식과 계절음식을 중심으로 메뉴를 구성하며 필요에 따라 채식이나 사찰음식 스타일의 식단도 경험할 수 있다. 음식 또한 수행의 일부라는 불교의 정신을 현대적인 식문화와 접목한 것이다.

대표를 맡고 있는 선일 스님은 포타라카는 단순한 숙박시설이 아니라 자비와 치유를 체험하는 공간이라는 점을 강조했다.

스님은 "호텔을 구성하는 모든 요소에 자비의 가치를 담기 위해 세밀한 부분까지 하나하나 점검하고 준비하는 과정을 거쳤다"며 "방문객들이 머무는 동안 자연스럽게 마음의 안정과 치유를 경험할 수 있도록 하는 데 중점을 두고 있다"고 말했다.

선일 스님은 "관세음보살의 자비를 현대적인 웰니스 문화와 접목해 누구나 공감할 수 있는 새로운 치유 문화를 만들어 가겠다"고 밝혔다. 033-672-0007

올해도 '선명상'으로 물드는 세종시

7월 5~26일, 매주 일요일
광제사 · 전통문화체험관서
'2026 선명상 지역축제' 진행

조계종(총무원장 진우 스님)이 주최하고 조계종 미래본부와 광제사, 세종전통문화체험관이 공동주관하는 '2026 선명상 축제'의 세종지역축제가 7월 5일부터 26일까지 매주 일요일 광제사와 세종전통문화체험관에서 열린다.

올해로 두 번째를 맞는 이번 축제는 '광제사 마당에 핀 연꽃, 마음을 물들이다'를 주제로 시민들이 선명상을 통해 일상 속 쉼과 치유를 경험하고 몸과 마음의 평안을 찾을 수 있도록 다양한 프로그램으로 운영된다. 선명상과 요가, 음악, 미술, 심리치유 등 다양한 분야의 지도자들이 참여해 시민들이 쉽고 편안하게 선명상을 체험할 수 있도록 돕는다.

7월 19일에는 담소 스님의 '미술심리치유'와 양두섭 강사의 '참선과 무예: 움직임 선명상'이 이어지며, 26일에는 박상근 강사의 '기억의 숲에서 나를 만나다: 예술치료로 펫로스 애도하기'와 선정 스님의 '소리선명상'이 마련된다.

또한 7월 5일부터 26일까지 매주 일요일 오후 1시부터 5시까지 어린이열람실에서는 상설 프로그램 '마음처방전'도 운영돼 가족 단위 참가자들도 자유롭게 명상과 치유 프로그램을 체험할 수 있다.

광제사 주지 탄대 스님은 "지난해에 이어 올해도 시민들이 선명상을 통해 몸과 마음의 평안을 찾고, 바쁜 일상 속에서 자신을 돌아보는 소중한 시간이 되길 바란다"고 말했다. 유재상 충청지사장

한국불교대학 감포도량, BUD갤러리 개관

300여 작품 소장…주말 개방



한국불교대학 대관음사(회주 우학 스님) 감포도량에 불교 문화예술을 향유할 수 있는 새로운 전시공간인 BUD아트갤러리가 문을 열었다.

6월 24일 열린 개관식에는 조계종 종정 중봉 성파 대종사를 비롯해 한국불교대학 대관음사 회주 우학 스님과 감포도량 주지 밀허 스님 및 사부대중이 참석해 갤러리 개관을 축하했다.

갤러리에는 모두 300여 점의 작품을 소장하고 있으며, 현재 이 가운데 약 100점을 선보이고 있다.

우학 스님은 "주말마다 갤러리를 개방해 감포도량을 찾는 사람들이 자연스럽게 불교와 가까운 미술작품을 접하며 문화와 수행을 함께 향유할 수 있도록 하고 싶다"고 밝혔다.

특히 이번 전시에서는 개성 영통사 7층 토제탑이 대표 전시작으로 관람객들의 큰 관심을 모았다.

종정 성파 스님은 "보통 사람으로서는 하기 어려운 큰 불사를 우학 스님께서 이곳에 이뤄 놓았다"며 "오늘뿐만 아니라 앞으로도 큰스님들을 잘 모시고 불법을 잘 닦아 모두가 부처를 이루시기를 간절히 바란다"고 당부했다. 김선행 대구경북지사장

마곡사, '김구 탄생 150주년' 추모다례재

6월 26일, 대광보전 앞서
유네스코 '기념해'로 지정
원경 스님 "애국정신 계승"


공주 마곡사가 올해 유네스코 지정 '김구 탄생 150주년 기념해'를 맞아 6월 26일 백범 김구 선생 제77주기 추모식을 봉행했다. 사진은 봉행사를 하는 마곡사 주지 원경 스님.

공주 마곡사(주지 원경 스님)가 올해 '유네스코 지정 김구 탄생 150주년 기념해'를 맞아 6월 26일 대광보전 앞 특설무대에서 백범 김구 선생 제77주기 추모식을 봉행하고 애국애족 정신을 기렸다.

이날 다례재에는 마곡사 주지 원경 스님과 마곡사 원로 성연 대종사, 중앙종회의원 태진·종봉 스님, 공주시사암연합회 수석부회장 성관 스님(신원사 주지)을 비롯한 제6교구 스님들과 김영 백범김구헤리티지 대표, 송무경 공주시 부시장, 양준영 광복회 대전지부장, 김완태 광복회 충남지부장, 노영섭 공주경찰서장, 광복회원 등 사부대중이 참석했다.

이날 행사와 함께 해탈문 일원에서는 백범 김구 선생 휘호와 사진전, 백범 명상길, 삭발바위 등이 공개돼 참배객들이 백범의 삶과 독립정신을 되새기는 시간이 마련됐다.

원경 스님은 봉행사에서 "백범 김구 선생은 조국 독립을 위해 자신의 모든 것을 바친 위대한 지도자이자 원종이라는 법명으로 수행했던 불자였다"며 "마곡사는 선생이 국권 회복의 큰 뜻을 품고 수행하며 민족지도자로 거듭난 역사와 정신이 살아 있는 도량"이라고 말했다.

이어 "'나는 우리나라가 세계에서 가장 아름다운 나라가 되기를 원한다'는 백범의 뜻은 문화와 도덕, 자비와 평화가 살아 있는 나라를 만들자는 염원이었다"며 "백범의 나라사랑과 희생정신을 오늘 우리의 삶 속에서 자비와 화합으로 실천하는 것이 선생의 뜻을 계승하는 길"이라고 강조했다.

김영 백범김구헤리티지 대표는 "가장 힘들었던 시기 할아버지를 따뜻하게 품어준 마곡사에 감사드린다"며 "백범께서 말씀하신 '높은 문화의 힘'을 이어 다양한 기념사업을 통해 애국정신을 계승하고 대한민국 발전에 힘쓰겠다"고 말했다.

이날 김은영 마곡사 합창단원은 나태주 시인의 추모헌시 '오직 감탄사 하나로'를 낭독했으며, 합창단은 '당신을 사랑합니다'와 '임아중 꽃'을 민병용 지휘로 합창해 추모의 의미를 더했다.

백범 김구 선생은 1898년 마곡사에서 원종이라는 법명으로 출가수행하며 국권 회복의 뜻을 다졌다. 이후 대한민국임시정부 주석으로 독립운동을 이끌었다. 마곡사는 선생의 출가 인연을 기려 2014년부터 추모다례재를 이어오고 있다. 유재상 충청지사장

운문사, 1기 바라밀출가학교 성료

6월 29일부터 7월 5일까지



청도 운문사(주지 은광 스님)에서 출가 수행자의 삶을 직접 체험하며 자신을 돌아보는 특별한 수행 여정이 펼쳐졌다.

조계종 총무원이 주최하고 운문사가 주관한 제1기 '운문사 바라밀출가학교'는 6월 29일, 운문사 대웅보전에서 고불식을 봉행하고 6박 7일간의 수행 일정을 진행했다.

운문사 주지 은광 스님은 인사말에서 "바라밀출가학교는 수행자의 삶을 온전히 경험하며 자신을 돌아보는 수행 프로그램"이라며 "이번 출가 수행을 통해 자신이 가고 있는 방향이 진정한 자기 자신을 만나는 소중한 시간이 되기를 바란다"고 말했다.

참가자들은 7월 5일까지 새벽예불과 108배, 발우공양, 참선, 포행, 경전 필사, 수행일기 작성 등 운문사의 청규에 따른 일상을 함께하며 수행자의 삶을 체험했다. 또한 사찰예절과 불교 기초교리, 삼귀오계, 염불과 기도, 좌선과 포행, 삼보일배, 암자순례, 특별법문, 스님과의 차담 등을 통해 출가 정신을 자연스럽게 익혔다.

김선행 대구경북지사장

월정사, 장애인 유튜버 성장 지원

포스코DX 등과 함께 진행해
장애인 크리에이터 42명 참여



평창 월정사(주지 정념 스님)가 포스코DX, 국립공원공단 오대산국립공원사무소와 함께 장애인 크리에이터들의 지속가능한 성장을 지원하는 후속 프로젝트 '우리가 Green꿈은 오대?'를 개최했다.

6월 20일부터 23일까지 3박 4일간 월정사 자연명상마을과 화엄루 일원에서 열린 이번 행사는 장애인 유튜버 42명이 참가한 가운데 교육 성과 발표와 콘텐츠 제작, 네트워킹, 우수작 시상 등으로 진행됐다.

'꿈을 Green다'는 포스코DX가 2019년부터 추진해 온 장애인 유튜브 크리에이터 양성사업으로, 2023년부터는 국립공원공단과 협력해 교육 이후 실제 콘텐츠 제작과 지속적인 활동을 지원하는 '우리가 Green꿈은 오대?'로 확대·운영되고 있다.

참가자들은 월정사와 상원사, 전나무숲길을 배경으로 자연과 불교문화, 국립공원의 생태 가치를 담은 영상을 직접 촬영하고, 화엄루 편집실에서 편집해 작품을 완성했다.

시상은 교육생, 공모전, 생성형 AI 특별상 등 3개 부문으로 진행됐다. 교육생 부문 최우수상은 '오대산 월정사 천년의 시간을 걷다'를 제작한 문형태·정승운 팀이, 공모전 부문 최우수상은 '천년의 숲길, 소리로 걷다'를 출품한 박영희·최윤 팀이 각각 수상했다. 올해 처음 마련된 생성형 AI 특별상에서는 박운영·함예진 팀의 '숲의 기억'이 최우수작으로 선정돼 장애인 콘텐츠 제작의 새로운 가능성을 보여줬다. 이동격 강원지사장

'찾아가는 법회' 종진 스님, 광주 강연

6월 25일, 제2회 '마음다루기'
100여 명과 토크 · 관조 명상



'찾아가는 초하루 법회'로 포교에 새바람을 일으키고 있는 종진 스님(정읍 보림사 주지)이 이번엔 광주시민들과 분노를 다스리는 지혜를 나누는 시간을 마련했다.

종진 스님은 6월 25일 광주광역시 수완문화체육센터에서 제2회 '종진 스님의 마음다루기'를 개최했다. '스님! 화(火)를 어떻게 다스려야 할까요?'를 주제로 열린 이날 행사에는 광주지역 시민과 불자 100여 명이 동참해 자신의 마음을 돌아보는 시간을 가졌다.

행사는 1부 토크와 2부 호흡 관조 명상으로 나뉘어 진행됐다. 1부에서 종진 스님은 화를 무조건 부정적으로 바라볼 것이 아니라 올바르게 사용할 줄 아는 지혜가 필요하다고 강조했다.

종진 스님은 "한 번의 화로 가까운 사람과의 관계가 무너지고 오랜 시간 쌓아온 공덕도 순식간에 허물어질 수 있다"며 "화를 키우는 가장 큰 원인은 잘나고 싶은 욕구와 타인의 평가에 자신을 맡기는 마음, 그리고 내 뜻대로 되지 않으면 안 된다는 집착"이라고 설명했다.

2부에서는 호흡 관조 명상이 이어졌다. 종진 스님의 안내와 싱잉볼의 맑은 울림 속에서 참가자들은 눈을 감고 자신의 감정을 있는 그대로 바라보며 내면과 마주했다. 명상 이후에는 일상 속 분노와 인간관계를 주제로 즉문즉설이 이어졌다.

'마음다루기'는 이번 광주 강연에 이어 서울과 창원, 진주 등 전국에서 이어질 예정이다. 양행선 광주지사장

대승종, 하계수련회·구족계 수계 회향

6월 26~27일, 문강호텔서



대승종(총무원장 일봉 스님)은 6월 26일부터 27일까지 충주 문강유황온천호텔 대회의장에서 '불기 2570(2026)년도 하계수련회'를 개최하고, 금강계단 구족계 수계 및 특별전형 법계 수여식을 봉행했다.

이번 하계수련회 교육은 경기서부 종무원장 보성 스님의 불교 교리 강의와 제봉 스님의 습의 교육을 중심으로 진행됐다.

수련회 후 봉행된 금강계단 구족계 수계법회는 종정 동건 법경 스님이 전계대화상을 맡아 진행됐다. 갈마대화상은 성연 스님, 교수대화상은 일봉 스님이 나섰다.

총무원장 일봉 스님은 법문을 통해 "수계는 단순히 계를 받는 의식이 아니라 부처님의 가르침을 평생 실천하겠다는 서원"이라며 "부처님의 법을 배우고 실천하며 종단과 중생을 위해 헌신하는 수행자가 되어 달라"고 당부했다. 유재상 충청지사장