

복작복작한 명절 '집밖'으로 탈출 마음 챙길 山寺로

사진제공=한국불교문화사업단

'설렘 가득' 설맞이 템플스테이

윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com

운동하기, 금연과 금주, 독서, 저축…. 불과 얼마 전, 수평선 위로 고개를 빼꼼 내민 빨간 해를 바라보며 마음속으로 다졌던 새해 목표들. 우리는 잘 지키고 있을까? "역시 할 수 없었어" "이 정도 했으면 됐지" 등등 지키지 못한 다짐에 대한 반성과 합리화로 시간을 보내고 있진 않을까? 다가오는 설 명절, 음력 1월 1일이야말로 진짜 새해라며 "다시 시작해보자" 고 마음이라도 먹으면 다행일지 모르겠다.

하지만 이보다 더 큰 난관은 바로 오랜만에 만난 친척들에게 들어야할 잔소리와 쓸데없는 오지랖. 아아, 고향 없는 이야 없겠지만 고향 가기 싫은 이는 많아진다. 어디 이뿐인가. 큰집이라는 이유로 옴짝달싹 못하는 이들에겐 선택권조차 주어지지 않는다. 명절후유증으로 한 3일 앓아누우면 되는 걸까? 악순환의 고리는 이제 그만 끊어내자. 명절에 지친 당신에게 제안한다. "절로 가~"

한국불교문화사업단(단장 원경)은 명절 연휴기간, 전국 39개 사찰서 설맞이 템플스테이를 운영한다. '기분 좋은, 설렘을 함께 맞이해보세요"라는 슬로건과 함께 온 가족이 즐기는 다양한 체험프로그램과 이도 저도 귀찮은 이들을 위한 휴식형 템플스테이까지 제공되니 취향 따라 즐겨보자. 어쩌면 인생의 고향은 아니지만 사찰이 나의 불성(佛性)을 싹 틔운 고향이 될 수도 있지 않을까?

"명절후유증도 두렵지 않아"

양주 육지장사 · 경주 골굴사

건강은 그 어떤 가치를 막론하고 삶에 있어 최우선순위다. 잔소리와 집안일로 심신이 무너져 내릴까 걱정된다면 육지장사로 향하자. 게르마늄스파체험부터 디톡스 체험까지, 체험형과 단식형 템플스테이로 당신의 건강을 책임진다. 쑥과 옥 온구체험과 보행명상, 108배를 기본적으로 체험할 수 있으며, 단식 신청자에겐 선차와 체지방측정이 제공된다. 2월 15~18일/(031)871-0101

경주 골굴사는 이미 선무도 도량으로 굳건한 입지를 다졌다. 국궁과 선무도 수련, 전통문화예술 공연관람, 좌선 등 정적 · 동적 수련을 체험할 수 있다. 이 밖에도 명절에 맞춰 만두 만들기와 합동차례, 민속놀이까지 1석2조로 맛볼 수 있다. 2월 15~18일/(054)775-1689

온 가족이 웃고 즐기려면…

용인 법륜사 · 부안 내소사

용인 법륜사는 문수산 기슭에 있는 관음성지 발원기도 도량이다. 하지만 이보다는 어린이법회와 산사수련회로 훨씬 더 유명하다. 이 때문에 설맞이 템플스테이 프로그램도 주로 가족과 함께 즐기는 시간으로 운영된다. 비구니 수행도량인 법륜사를 한 바퀴 돌아본 뒤 △걱정 인형으로 내 걱정 날려버리기 △설 해맞이 △다식 만들기 △합동 다례 △가족 대항 신나는 윷놀이 △복조리 만들고 복 주워 담기 △불교 공예품 만들기 △꿈 먹고 맘먹고 차담 등 누구나 쉽게 어울릴 수 있는 프로그램이 진행된다. 2월 15~17일/(031)332-5703

부안 내소사는 사시사철 눈길을 사로잡는 천혜의 풍광이 자랑이다. 무엇보다 수백 그루의 곧은 전나무가 만들어낸 울창한 전나무 터널이 압권이다. 그래서 설맞이 템플스테이도 트레킹이 중심이다. 변산반도를 둘러싼 서해바다를 거닐며 자연과 하나가 되는 시간을 보내고, 타종 체험 · 암자순례 등 불교문화를 접할 수 있는 기회가 주어진다. 2월 16~18일/(063)583-3035

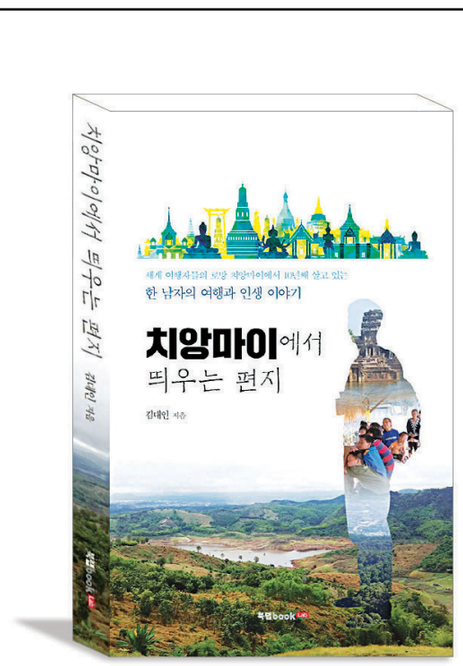
"잠시라도 날 내버려둬!"

속초 신흥사 · 충주 석종사

설악산 품에 안긴 속초 신흥사는 아무것도 없는 것을 준비했다. 그것도 1박부터 4박까지 말이다. 원한다면 1~2가지 문화체험은 가능하지만 굳이 하지 않아도 된다. 세상만사 귀찮아 단 하루, 아니면 며칠만이라도 조용히 지내고 싶은 이를 위한 최적의 휴식형 템플스테이다. 2월 14~18일/(033)636-8001

충주 석종사 역시 마찬가지다. 다만 '한 해 밑그림을 그려보는' 이라는 부제가 달려 있다. 구색 맞추기 부제일지 아니면 밑그림을 그리는 어떤 숨겨진 프로그램이 있을지, 선택은 당신 몫이다. 2월 15~17일/(043)854-4505

지역	사찰명	연락처	일정
서울	금선사	(02)395-9955	2.14~18
	화계사	(02)900-4326	2.17~18
	진관사	(02)388-7999	(상동)
	국제선센터	(02)2650-2213	2.15~16
	봉은사	(02)3218-4826	2.17~18
인천	연등국제선원	(032)937-7033	2.16~17
	전등사	(032)937-0152	2.15~18
경기	용주사	(031)235-6886	2.15~17
	흥국사(고양)	(02)381-7980	2.17~18
	백련사(가평)	(031)585-3853	2.15~18
	화운사	(031)337-2576	2.15~16
강원	월정사	(033)339-6606	2.15~18
	백담사	(033)462-5565	2.15~16
충북	법주사	(043)544-5656	2.14~17
	용화사(청주)	(043)275-0516	2.17~18
충남	마곡사	(041)841-6226	2.15~17
	영평사	(044)854-1854	2.14~18
	갑사	(041)857-8921	2.15~17
	수덕사	(041)330-7789	2.15~16
전북	선운사	010-5231-1375	2.15~18
	금산사	(063)542-0048	2.15~18
	실상사	(063)636-3191	2.15~16
전남	신흥사(완도)	(061)554-2202	2.15~18
	대흥사	(061)535-5775	2.15~17
	미황사	(061)533-3521	(상동)
	화엄사	(061)782-7600	(상동)
	백양사	(061)392-0434	2.15~18
경북	축서사	(054)673-9962	(상동)
	심원사(성주)	(054)931-6887	(상동)
경남	대원사(산청)	(055)974-1112	2.15~18
	문수암	(055)973-5820	(상동)
대구	동화사	010-3534-8079	2.15~18
부산	홍법사	(051)508-0345	2.15~18



저자 : 김대인

저자 김대인은 1950년생으로 1989년 일본 자유 여행으로 첫 해외 여행을 다녀 왔으며, 1992년 초등학교 1학년 아들과 함께 배낭을 메고 세계 곳곳을 여행하기 시작하여 그 후로 자동차를 타고 육로로 동남아 여러 나라와 오지마을을 찾아다니는 자유 여행가이다. 2000년부터 태국 치앙마이에서 노후생활을 준비하여 현재 치앙마이에 거주 중이다. 많은 사람들에게 치앙마이의 매력과 오지 여행의 진가를 알려주고 싶은 두 손자의 할아버지이다.



치앙마이에서 띄우는 편지

여행은 내가 아들에게 준 가장 큰 인생의 선물이다.

세계 여행자들의 로망 치앙마이에서
노년을 보내고 있는 한 남자가
손자들에게 들려주고 싶은 진짜 여행 이야기

여행은 소중한 사람과의 추억을 만들어주고, 추억의 소중함을 기억하게 한다. 해외여행이 흔하지 않던 시절, 저자가 아들이 더 넓은 세상에서 더 큰 꿈을 꾸기를 바라며 함께 세계로 나가 여행했던 추억을 책으로 엮었다. 배낭에 반찬 통 몇 개를 넣고 '맨 땅에 헤딩' 하듯 무작정 떠난 세계여행. 낯선 땅낯선 사람들과 만나 울고 웃고 또 삶의 방향을 찾아가는 계기가 되어준 여행지에서의 체험을 이제는 일흔의 할아버지가 된 저자가 수십 자루의 볼펜을 바꾸어 가며, 아무런 기록 없이 기억에 의존해 생생하게 복원했다. 인생의 황혼기를 아름다운 치앙마이에서 보내며 아름답고 맑은 영혼을 가진 이들에게 많은 배움을 얻고 삶의 활력을 얻은 여행에 관해 쓴 에세이로, 독자들은 이 책을 통해 현지의 리얼한 일상과 다양한 문화를 간접적으로나마 체험해 볼 수 있을 것이다.

저자 김대인 | 북랩 | 230쪽 | 값 14,500원

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술을 복원 해 놓은 책!!!

역사이래 가장 탁월한 한국의 민중의술

신간

제 1편 치병편
제 2편 치료술
제 3편 모든 질병의 증상, 원인 및 치료법
제 4편 수행편

지은이 최태규 | 펴낸곳 배문사 | 412쪽



- 당뇨, 고혈압에서 간단하게 벗어 나는 법
- 척추, 디스크, 협착증 및 각종질병에서 벗어나 죽을때까지 병들지 않고 건강하게 살아가는 법을 자세히 수록해 놓았다.

가 액 20,000원 (배송비 포함)
농 협 715027-52-064797 (예금주 : 최태규)
구 입 054)734-1767
민속죽염 www.msjy.co.kr

민중의술의 특징



① 애초에 병이 나지 않게 한다.
② 의료술이 정말 뛰어나고 완벽하게 낫게 한다. 또한 부작용이 일체 없다.
③ 너무 쉽고 간단 명료하다.(많이 배운 사람이나 못 배운 사람이나 냄녀노소 할 것 없이 누구나 쉽게 터득할 수 있다.)
④ 돈이 거의 들지 않는다.(면역력을 극대화하므로 자연치유되도록 하여 치료약을 쓰지 않는다.)
⑤ 나이가 들어도 쉽게 늙지 않는다.

생명 에너지를
굳건히 지키면
약이 입에 이르기 전에
병이 낫는다
환인동 요가마을



민속죽염 30년전통 조상의 얼과 혼이 담긴 우리 민족의 대표죽염

인체건강의 4대 요소는
"맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질 좋은 소금"인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다.
이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.

① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.

※ 죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다.



9번 구운
가 루 자죽염 125g 40,000원
가 루 자죽염 230g 73,000원
알갱이 자죽염 125g 43,000원
알갱이 자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
(단체 선물용으로 적합합니다.)

2번 구운
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원
(음식조리용 · 양치용 · 피부미용)

구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
※ 자죽염 구매시 사은품 (휴대용 알갱이 자죽염 10g) 증정. 회원우대

주문 및 상담 : 010-2823-0483
입금 : 농협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr