바다와 선명상, 부산 북항서 만나다

제3회 부산국제명상페스티벌
8월 1일, 부산 북항 잔디광장서
주석 스님, '눕명상' 마음치유

이도경 부산지사장 yongjang88@naver.com



부산명상협회는 8월 1일 부산 북항 친수공원 잔디광장에서 '제3회 부산국제명상페스티벌'을 개최했다. 사진은 협회장 주석 스님이 명상을 지도하고 있는 모습.

부산 북항 친수공원이 한여름 무더위를 식히는 도심 속 수행도량으로 변했다. 푸른 바다와 넓은 잔디광장을 배경으로 시민들이 함께 호흡하고 마음을 돌보는 선명상이 펼쳐지며, 명상이 산사를 넘어 시민들의 일상 속으로 한 걸음 더 다가가는 시간이 마련됐다.

부산명상협회(BMA, 협회장 주석 스님)는 8월 1일 부산 북항 친수공원 잔디광장에서 '제3회 부산국제명상페스티벌'을 개최했다. 부산광역시와 해양수산부, 부산항만공사가 공동 주관한 이번 행사는 '2026 북항 오션 SUP FESTA'와 연계해 열렸으며, '명상을 일상으로'를 주제로 시민들의 정신건강 증진과 건강한 사회문화 조성을 위해 마련됐다.

이날 행사에는 부산명상협회장 주석 스님을 비롯해 범어사 주지 정오 스님, 국민평안 선명상중앙본부 본부장 일감 스님과 사무국장 혜오 스님, 부산명상협회 도국·지안·수완 스님, 태고종 부산교구 규정국장 정무 스님, 성기환 부산광역시체육회 체육진흥본부장과 시민·불자·관광객 등 300여 명이 참석해 명상문화 확산에 뜻을 함께했다.

부산명상협회장 주석 스님은 인사말에서 "급변하는 시대를 살아가는 현대인들에게 필요한 것은 더 빠르게 달리는 것이 아니라 잠시 멈춰 자신을 돌아보는 시간"이라며 "명상은 특별한 수행이 아니라 누구나 자신의 호흡을 살피고 마음을 돌보는 가장 쉽고 아름다운 실천이다. 앞으로도 명상이 시민들의 일상 속 생활문화로 자리 잡을 수 있도록 다양한 활동을 이어가겠다"고 말했다.

주석 스님의 인사말에 이어 정오 스님과 일감 스님, 성기환 부산광역시체육회 체육진흥본부장이 축사를 전하며 선명상의 가치와 의미를 전달했다.

개회식 이후에는 일감 스님의 안내로 참가자들이 선명상의 의미와 호흡법을 익히며 본격적인 명상 프로그램에 들어갔다. 이어 주석 스님은 크리스털 싱잉볼의 맑은 울림 속에서 바디스캔과 리마인드 명상을 접목한 약 1시간의 '눕명상'을 이끌었다. 참가자들은 매트 위에 몸을 눕힌 채 부산항을 스쳐오는 바닷바람과 자신의 호흡에 집중하며 몸의 감각을 하나씩 알아차리는 시간을 가졌다.

이어 도국 스님의 태극권 시연이 펼쳐졌다. 부드러운 동작과 호흡이 어우러진 태극권은 몸과 마음의 균형을 회복하는 수행의 의미를 전했다. 조계종 미래본부가 운영한 '마음처방전' 체험 부스에도 시민들의 발길이 이어져 누구나 자유롭게 명상을 체험할 수 있는 기회를 제공했다.

명상 프로그램을 마친 뒤에는 '2026 북항 오션 SUP FESTA' 개막식이 이어지며 해양레저와 명상이 어우러진 복합문화축제의 막을 올렸다. 스탠드업 패들보드(SUP)를 비롯한 다양한 해양레저 체험과 문화공연이 함께 진행되면서 북항은 휴식과 체험, 치유가 공존하는 여름 축제의 장으로 거듭났다.

부산명상협회는 2024년 첫 행사를 시작으로 해마다 명상 대중화를 위한 프로그램을 확대해 오고 있다. 올해 제3회 부산국제명상페스티벌은 해양문화와 선명상을 접목한 도심형 치유축제로, 수행이 산사를 넘어 시민들의 삶 속으로 스며드는 가능성을 보여줬다. 또한 부산 북항이 해양레저와 명상, 문화와 치유가 어우러지는 새로운 명상문화 거점으로 발전할 수 있는 가능성을 확인한 행사로 평가됐다.

범어사 어린이 여름캠프 '들숨날숨'

7월 28일, 4일 만 108명 마감
붓다 골든벨 · 물놀이 등 다채



금정총림 범어사(주지 정오 스님)가 여름방학을 맞아 어린이들에게 부처님의 가르침을 전하고 몸과 마음의 건강한 성장을 돕는 특별한 템플스테이를 마련했다.

범어사는 7월 28일 보제루에서 '들숨날숨-SUMSUM 범어사 어린이 여름캠프' 입재식을 봉행했다. 이번 캠프는 어린이들이 사찰에 머물며 불교 문화를 체험하고 올바른 인성을 기를 수 있도록 기획됐다. 특히 캠프는 모집 시작 4일 만에 모집 인원 108명의 등록이 마감됐으며, 30여 명의 대기자가 몰릴 정도로 큰 인기를 끌었다.

무엇보다 행사는 범어사 청년회 '금어'와 대불련 소속 학생들이 지도교사로 나서 든든함을 더했다.

이날 입재식은 사찰예절 안내와 환영사 등으로 진행됐다. 범어사 기획국장 석산 스님은 환영사를 통해 사찰을 찾은 어린이들을 맞았다.

석산 스님은 "저 역시 초등학생 시절 이곳 범어사에서 어린이법회에 참가해 출가의 꿈을 키웠다"며 "아침 일찍 일어나는 사찰 생활이 조금 낯설 수 있지만 신나는 물놀이 등 재미있는 프로그램이 많으니 선생님과 스님들의 안내에 따라 안전하고 즐겁게 생활해 달라"고 당부했다.

지도법사 법진 스님은 캠프의 핵심 주제인 '들숨날숨' 명상법을 아이들의 눈높이에 맞춰 설명했다. 법진 스님은 "들숨에는 세상의 맑고 밝은 기운을 받아들이고 날숨에는 내 안의 화나고 미운 마음을 밖으로 버리는 것"이라며 아이들과 함께 호흡을 가다듬는 시간을 가졌다.

캠프는 'SUMSUM'이라는 큰 주제 아래 네 가지 세부 프로그램으로 나뉘어 운영됐다. 화합을 다지는 'SUMSUM Friendship(레크리에이션, 물놀이)'을 비롯해 불교 교리를 재미있게 배우는 'SUMSUM Mind(붓다 골든벨, 108배)', 창의력을 키우는 'SUMSUM Creative(팔상성도 그리기, 연꽃등 만들기)', 심신을 달래는 'SUMSUM Rest(명상)' 등 다채로운 활동이 펼쳐졌다.

하성미 부산주재기자

한마음선원 학생들, 쉼으로 마음 채우다

7월 24~26일, 부산지원서
혜도 스님 "성장 계기 되길"



한마음선원 본원 학생회가 7월 24일부터 26일까지 한마음선원 부산지원에서 열린 여름수련회에 참가해 다양한 프로그램을 체험하며 쉼의 시간을 가졌다.

한마음선원 본원 학생회가 여름방학을 맞아 7월 24일부터 26일까지 한마음선원 부산지원에서 '쉼, 심(心): 마음을 쉬어라'를 주제로 2박 3일간 여름수련회를 개최했다.

이번 수련회에는 학생회원과 지도교사 등 69명이 동참해 바쁜 일상에서 벗어나 자신의 마음을 돌아보고, 공동체의 의미를 나누는 시간을 가졌다.

한마음선원 부산지원장 혜도 스님은 입재식 환영법문에서 "이번 수련회가 몸의 휴식을 넘어 마음을 편안히 쉬게 하는 소중한 시간이 되길 바란다"며 "함께 배우고 나누는 인연 속에서 한층 더 성장하는 계기가 되길 바란다"고 당부했다.

올해 수련회는 '쉼'이라는 주제에 맞춰 다채로운 체험 프로그램으로 진행됐다. 먼저 첫날에는 아이스브레이킹 프로그램 '너무 참다, 친해지자!'를 통해 서로를 알아가는 시간을 가졌다. 이어 'FOREST' 프로그램에서는 각자 짊어지고 온 마음의 짐을 나누고, 좌선과 산책, 얼음 족욕, 물풍선 피구 등을 체험하며 몸과 마음에 휴식을 선물했다.

인기 애니메이션 영화 '케이팝 데몬 헌터스'를 패러디한 '번뇌 타파스'도 펼쳐졌다. 학생들은 번뇌가 뭉쳐 탄생한 괴물 '불가살'을 물리치는 '한트릭스'가 돼, AI 프로그램을 활용해 대행 선사의 법어를 담은 노래를 제작했다. 완성된 노래를 조별 퍼포먼스와 함께 선보이며 번뇌를 녹이고 세상을 밝히는 특별한 무대를 꾸며 호응을 얻었다.

둘째 날에는 청사포와 미포, 흰여울문화마을, 국립해양박물관 등 부산의 명소를 조별로 탐방하며 '마음 미션'을 수행하는 '부산, 야호~' 프로그램을 진행했다. 이어 광안리해양레포츠센터에서 물놀이를 즐기며 한여름의 추억을 만들었다. 아울러 버스킹과 장기자랑, 법우들의 지난 영상을 함께 감상하는 '심쿵, 쿵' 시간을 통해 서로를 이해하고 우정을 돈독히 했다.

마지막 날에는 운력과 회향식에 이어 부산지원이 마련한 아르떼뮤지엄을 관람했다. 학생들은 빛과 소리, 공간이 어우러진 미디어아트를 감상하며 수련회의 마지막 추억을 쌓고 2박 3일간의 일정을 마무리했다.

참가 학생들은 이번 수련회를 통해 '쉼'의 의미를 새롭게 발견했다고 입을 모았다. 학생들은 "일상에서 힘들었던 마음을 내려놓고 친구들과 함께 지내며 큰 위로와 휴식을 얻었다"며 "진정한 쉼이 무엇인지 생각해 보는 계기가 됐으며, 일상에서도 그 의미를 이어가고 싶다"고 전했다.

이도경 부산지사장

"부산·경남 결집대회, 미래 포교 모델 제시"

어린이 · 청소년 포교 가능성 확인
지역 협력형 포교모델 성과 공유



부산·경남 불교계가 공동 추진한 '2026 부산·경남 지역 포교역량 결집대회'가 미래세대 포교의 새로운 가능성을 제시한 지역 협력형 모델로 평가받았다.

부산불교연합회(회장 정오 스님)는 7월 31일 금정총림 범어사 선문화교육관에서 '2026 부산·경남 지역 포교역량 결집대회 평가회'를 열고 행사 운영 성과를 점검하고 향후 발전 방향을 논의했다. 이번 평가회에는 부산·경남 불교계와 복지·청소년 기관 등 21개 기관·단체가 참석해 결집대회의 성과를 공유하고 개선 과제를 모색했다.

참석자들은 이번 결집대회가 지역 사찰과 기관, 청소년단체, 복지기관이 함께 참여한 새로운 형태의 협력형 포교 플랫폼을 구축했다는 점에서 의미가 크다고 입을 모았다. 특히 어린이·청소년 수계법회를 비롯해 체험형 포교부스, 디지털 스탬프 프로그램 '붓다GO', 문화공연 등이 유기적으로 운영되면서 참가자들의 높은 만족도를 이끌어낸 것으로 평가됐다. 무엇보다 평가회에서는 어린이·청소년 수계법회가 이번 대회의 가장 큰 성과로 꼽혔다.

평가회에서는 앞으로의 발전 과제로 △행사 총괄 운영체계 강화 △실무 중심의 사전 준비 △청소년 맞춤형 프로그램 확대 △디지털 기반 포교 시스템 고도화 △체험 부스와 공간 개선 등을 제안했다.

부산불교연합회 사무총장 석산 스님은 "이번 결집대회는 지역의 사찰과 기관, 불자들이 함께 만들어 낸 협력형 포교의 성공 사례"라며 "어린이와 청소년이 자연스럽게 불교와 인연을 맺고 신행으로 이어질 수 있는 지속 가능한 포교 시스템을 구축해 부산에서 시작된 이 모델이 전국으로 확산될 수 있도록 노력하겠다"고 밝혔다.

이도경 부산지사장

초등생 100명, 성주사서 '마음 ON!'

7월 30일부터 2박 3일간
조기 마감…명상 · 물놀이 등



창원 성주사(주지 법안 스님)가 여름방학을 맞아 어린이 포교와 인성교육의 장을 마련했다.

성주사는 7월 30일부터 8월 1일까지 2박 3일간 '마음 ON!'을 주제로 제37회 보리수 템플스테이를 개최했다. 템플스테이에는 전국 각지에서 초등학생 100명이 참가했으며, 신청이 조기 마감될 만큼 높은 관심을 모았다.

법안 스님은 "여러분에게는 가족과 친구처럼 소중한 보물이 많겠지만, 가장 귀한 보물은 바로 자신의 마음"이라며 "2박 3일 동안 마음을 올바르게 사용하는 방법을 배우고 일상에서도 실천하는 어린이가 되길 바란다"고 당부했다.

참가 어린이들은 사찰예절과 안전교육을 시작으로 조별 공동체 활동을 통해 서로를 알아가며 협동심을 키웠다. 이어 템플스테이 지도법사 선우 스님의 지도로 사운드 명상 프로그램이 진행됐다. 둘째 날에는 새벽예불과 108배 등 전통 수행을 체험하고 '내 마음의 ON' 프로그램을 통해 자신의 감정을 돌아보는 시간을 가졌다. 또 계곡 물놀이와 레크리에이션을 통해 친구들과 우정을 쌓으며 여름방학의 특별한 추억을 만들었다.

성낙두 경남지사장

무더위 잊은 천진불

남해 용문사 어린이 템플스테이
10~11일엔 청소년 대상 개최



남해 용문사(주지 승원 스님)는 8월 1일 '2026 하계 어린이 여름 템플스테이'를 개최했다.

'우리가 만나는 붓다피아'를 주제로 열린 이번 템플스테이는 어린이들이 자연과 사찰에서 하루를 보내며 부처님의 가르침을 쉽고 즐겁게 배우고, 서로 배려하고 나누는 마음을 기를 수 있도록 마련됐다.

승원 스님은 "어린이들이 템플스테이를 통해 자연 속에서 마음을 쉬고 부처님의 가르침을 생활 속에서 체험하는 소중한 시간이 되었기를 바란다"며 "이번 경험이 서로를 배려하고 생명을 존중하는 마음을 키우는 밑거름이 되어 미래의 건강한 불자로 성장하길 기대한다"고 말했다.

이번 템플스테이는 어린이·청소년 포교 전문기관인 사단법인 동련이 운영을 맡아 연령에 맞는 체험 중심 프로그램을 진행했다. 또 용문사 신도회와 거사림은 아이스크림과 요거트를, 지장회는 떡과 과일을 후원하며 어린이들에게 따뜻한 정을 전했다.

이어 용문사는 8월 10일부터 11일까지 청소년들을 대상으로 한 '마인드 온(Mind On) 템플스테이'도 개최했다.

성낙두 경남지사장

울산 신흥사 '녹색사찰' 협약

8월 1일, 울산불교환경연대와
천도 스님 "생명존중은 자비행"



울산불교환경연대(상임대표 천도 스님)와 울산 신흥사(주지 인경 스님)는 8월 1일 신흥사에서 녹색사찰 협약을 체결했다.

이날 협약식에는 신흥사 주지 인경 스님과 울산불교환경연대 상임대표 천도 스님을 비롯한 신흥사 사부대중이 참석해 부처님의 생명존중과 연기의 가르침을 바탕으로 기후위기 대응과 생활 속 환경실천, 생명살림 운동을 함께 실천해 나가기로 뜻을 모았다.

천도 스님은 '기후위기 시대, 불자의 환경실천' 주제 법문에서 "자원을 아끼고 생명을 존중하는 삶 자체가 수행이며 자비를 실천하는 길"이라고 강조했다.

이어 참석자들은 환경실천 약속문을 함께 낭독하며 일회용품 사용 줄이기, 물과 에너지 절약, 자원순환 실천 등 생활 속에서 실천할 수 있는 다양한 생명살림 운동을 지속적으로 이어갈 것을 다짐했다.

울산불교환경연대와 신흥사는 환경교육과 자원절약, 생태문화 확산, 녹색불교운동 등 다양한 사업을 함께 추진하며 기후위기에 대응하는 생태 실천의 거점 역할을 수행해 나갈 계획이다.

성낙두 경남지사장