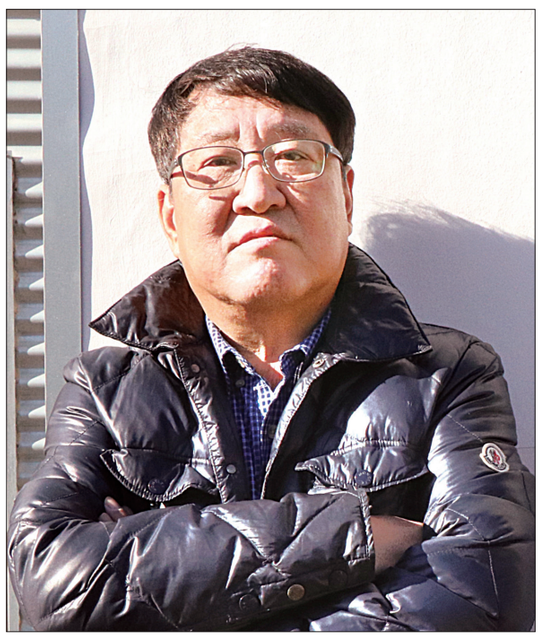
스토리텔링 기획
템플스테이 & 피플 3 〈끝〉

대중적 관심을 불러일으키며 해마다 인기를 끌고 있는 템플스테이. 사람들은 다양한 이유로 템플스테이를 찾고 있다. 템플스테이의 매력에 푹 빠진 다회 참가자들에게 템플스테이 참여 목적과 느낀점, 개선방향 등을 들어본다. 〈편집자주〉

"행복은 내 마음서…비움의 여행에 동참하세요"

박종국 갤러리P1 디렉터

5년간 147회로 '템플 참여 횟수 1위' 기록해
사찰마다 다른 특색 흥미…가족 소통 강화도



사람들은 왜 템플스테이를 찾을까. 저마다 사연은 각양각색이겠지만 가장 큰 이유는 아마도 일상에 지친 몸과 마음에 휴식과 위안을 주기 위함일 것이다. 2017년부터 현재까지 '템플스테이 참여 횟수 1위'를 기록한 박종국(65) 갤러리P1 디렉터 역시 마찬가지다. 박 씨는 지난 5년간 전국 145개 사찰(템플스테이 예비운영사찰 포함)에서, 무려 147회의 템플스테이를 체험했다.

이례적인 기록이지만 그가 템플스테이를 처음 시작하게 된 계기는 단순하고 명확하다. 숨 가쁘게 달려온 일상에 '휴식'이 필요했다. 그는 한 직장에서 25년을 일했다. 업무 강도가 높았고 야근이 잦았다. 누적된 스트레스와 피로로 결국 건강에 적신호가 켜졌다. 퇴사를 결정했지만 척추관협착증이 심해졌고, 몸과 마음도 지쳐갔다.

'쉼'이 절실하던 2017년 어느 날, 알고 지내던 스님이 '한 달 살기 템플스테이'를 추천했다. 무여 스님이 조실로 있는 경북 봉화 축서사였는데, 해발 800m 고지에 위치해 바깥출입이 자유롭지 않았다. 꼼짝없이 사찰에서 시간을 보내야 했지만, 덕분에 잠시 멈추고 인생을 되돌아보는 소중한 기회를 얻었다.

"제가 불자는 아니지만 축서사에서의 템플스테이가 인생에서 커다란 변화의 단초가 됐습니다. 차 없이는 외출도 힘든 환경이다 보니 오로지 자연과 나에게 집중할 수 있는 시간이었습니다. 사찰에서 느꼈던 편안함은 정말 특별했고 자연스럽게 템플스테이에 푹 빠져들었습니다."

매주 주말 사찰을 찾았다. 유명사찰부터 암자까지 전국 곳곳을 누볐다. 템플스테이 참여 횟수가 늘어갈수록 새벽 3시에 일어나 도량석을 하면서 뜻 모를 〈천수경〉을 읊는 것도 자연스러워졌다. 지역별로 사찰이 가진 특색을 분석하는 것도 흥미로웠고 자연환경, 사찰음식, 체험 프로그램 등 사찰만의 특화된 장점을 정리하고 목록화하는 것이 새로운 취미가 됐다.

템플스테이는 가족 간 소통 · 유대감 강화에도 큰 도움을 줬다. 서울 근교 사찰로 템플스테이를 갈 때면 항상 아내 원윤희 씨와 동행했고, 많은 대화를 나누며 둘만의 추억을 쌓아갔다.

다양한 템플스테이 체험 프로그램을 경험한 그에게 가장 인상 깊었던 불교문화는 발우공양이다. 2019년 5월 처음 발우공양을 체험하는 날, 단무지로 그릇을 닦아 먹고 있던 그에게 "음식은 채우기 위해 먹는 것이 아니라 비우기 위해 먹는 것"이라며 음식의 소중함을 일깨워준 사찰음식 전문가 정관 스님의 말이 여전히 가슴에 생생하게 남았다.

"템플스테이는 나를 내려놓는 비움의 여행입니다. 조용히 나의 내면을 돌아보면서 잘 쉬고, 잘 먹고, 좋은 기운을 가득 받다 보면 어느새 화나 욕심은 사그라지고 포용과 배려의 마음이 솟아납니다. 그렇다고 일상생활에서 늘 '하심'을 실천하는 게 쉬운 일은 아닙니다. 그래서 주말마다 템플스테이에 가는 거죠. 하하."

그는 템플스테이 최다 참가자로서 향후 템플스테이의 개선점도 제시했다. 참가자의 개인적 특성을 파악해 맞춤형 프로그램을 제공해야 한다는 것이다. 박 씨는 "템플스테이를 찾는 계층은 너무 다양하고 오는 이유도 제각각이다. 프로그램을 시작하기 전 개인 상담을 진행해 템플스테이의 목적을 명확히 할 필요가 있다"며 "프로그램이 끝나고 참가자들이 남기는 후기보다 템플스테이에서 얻고자 하는 바를 정확히 살필 수 있고, 이를 통한 맞춤형 프로그램을 제공한다면 참여자들의 호평도 잇따를 것"이라고 말했다.

끝으로 내년까지 이루고 싶은 목표도 전했다. "템플스테이를 다니면서 찍어둔 사찰 사진이 2000장 정도 있습니다. 이 사진들을 담은 사진집을 전자책(이북, e-book) 형태로 발간해 그간의 추억을 지인들과 나누고 싶습니다."


골굴사 선무도 체험 모습.


박종국 씨와 아내 원윤희 씨가 미향사 템플스테이에 참가했다.

"집착 버리고 바로 '지금'에 집중하는 삶 얻었죠"

이승근 불자

불교 교리 매료돼 템플 시작…29곳서 48회 참여
스님과 차담은 진정한 행복 찾아가는 치유시간



"박수를 한 번 쳐보세요. 박수 소리를 잡아둘 수 있나요? 박수 소리에 현재라는 건 없습니다. 시간은 계속 흐르고 있기 때문이죠. 어느 한순간도 집착할 필요가 없습니다. 지나간 일은 지나간 대로 두고 '지금'을 살아야죠."

템플스테이가 이승근(42) 불자의 삶에 새긴 이정표. 과거에 얽매이지 않고 현재를 살아가는 것이다. 과거에 대한 부질없는 집착은 결국 고통만을 낳을 뿐, 행복은 '지금 이 순간'에 있다는 템플스테이 지도법사 스님들의 조언 덕분이다. 그는 뜻하지 않은 불안과 스트레스가 엄습해 올 때도 템플스테이에서 체득한 배움을 통해 마음을 다잡곤 한다.

이 불자가 템플스테이를 시작한 건 불교와의 인연에서 비롯됐다. 회사생활에 지쳐 있던 그에게 어느 날 지인이 불교 공부를 추천했다. 막상 불교 공부는 하려니 어떻게 해야 하는지 막막했다. 무작정 인터넷으로 불교를 검색, 관련 글을 찾아 읽었다. 모든 고통의 원인이 집착하는 '나'에게 있음을 어렴풋이 알게 됐다. 불교의 사상과 교리에 매료된 그는 본격적으로 불교 공부에 매진했다. 봉은사 불교입문교육, 화계사 불교대학 기본반 등 기초교육에서부터 국제선센터 경전반, 조계사 참선입문과정, 정토회 정토경전대학, 봉은사 불교대학원 불교학과, 조계사 목탁교육, 화계사 불교대학 전문반, 참불선원 초기불교대학 등 전문과정까지 불교를 체계적으로 배워나갔다. 템플스테이에 빠지게 된 것도 그즈음이다.

이 불자는 2019년 11월부터 현재까지 전국 29개 사찰을 돌며 48번의 템플스테이를 참여했다. 한 회 한 회 템플스테이 경험이 쌓일수록 손에 쥐고 못 놓던 것들도 하나하나 내려놓게 됐다. 점차 마음에는 여유가 생겼고, 비로소 행복도 보였다.

그는 각 사찰 템플스테이의 좋았던 추억을 오래 기억하기 위해 다녀온 사찰과 느낀 점을 짧게 메모로 남기기도 했다. '첫 다도 체험한 봉녕사' '걷기 명상엔 수원사' '태극권 수국사' '떡국이 맛있었던 금강정사' '절경이 빼어난 천축사' '천태종을 경험한 관문사' '미혼남녀 템플스테이 화계사' '동양최대불상 대광사' '염불수행 정토사' '해수관음상 낙산사' '계곡이 인상 깊은 묘적사' '성격분류명상 봉인사' 등 사찰마다 특색도 각양각색이다.

그중에서도 충북 청주 용화사는 그에게 가장 특별한 사찰이다. 용화사에서만 5번의 템플스테이를 했을 정도다. 지도법사스님의 지도아래 맑은물명상, 자비명상, 지족명상, 나지사명상 등 다양한 명상법을 체험하며 몸과 마음을 정화했다. 특히 스님과의 차담은 힘들었던 일들을 털어내고 진정한 행복을 찾아가는 치유의 시간이 됐다.

"불교는 지옥도 극락도 내 마음이 만든다고 합니다. 내 마음을 바꾸면 자연스럽게 긍정적인 변화도 일어납니다. 회사생활에서도 내가 먼저 다가가기 위해 노력하고, 솔선수범했더니 몇몇 선배들이 붙임성이 참 좋다고 칭찬해 주시더라고요. 그때부터 힘든 회사생활 많이 편안해졌습니다."

이 불자는 다회 참가자의 시선에서 바라본 템플스테이 활성화 방법도 제시했다. 이 불자는 "템플스테이 참가비용은 사찰마다 다르지만 보통 6만원에서 8만원으로 책정된다. 자녀가 있는 가족의 경우엔 매주 참가하기 부담스러운 금액"이라며 "템플스테이를 자녀들과 함께 참여하거나, 10회 이상 참여자들에 한해 할인제도가 생기면 좋겠다"고 말했다.

"템플스테이를 하는 모든 순간이 의미 있었고, 지금까지도 변함없이 좋습니다. 많은 사람이 템플스테이를 통해 위로받고 또 새로운 용기를 얻길 바랍니다. 템플스테이가 시작된 지 20여 년이 지났습니다. 앞으로 200년 이상 더 발전하길 진심으로 기원합니다. 파이팅."

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com


묘각사에서 스님과 차담을 하고 있다.


용화사에서 범종체험을 하고 있다.

불교와 꽁트의 만남!! 꽁트를 통해 불교의 세계로 들어간다

불교 지식 꽁트

화제의 신간



무아

혼이 나간 듯
TV를 보고 있는 어린아이의 얼굴
나는 나의 존재를 잊었다.
망아(忘我)

백화점 명품 코너에서
화석이 되어 버린 아가씨
설마 죽은 것은 아니겠지?

무아(無我) — 나(我)란 없다는 뜻. 논리적 바탕은 오온무아(오온은 무아), 제법무아(모든 존재는 무아)이다. 또 무아는 아뜨만(ātman)을 부정하는 개념이기도 하다. 초기경전의 주석서들에서는 대부분'실체가 없다'는 뜻으로 정의하고 있다.

-본문에서-

글 윤창화 | 204쪽 | 9,500원

저자 윤창화 1972년 해인사 강원을 졸업(13회), 1999년 민족문화추진회 국역연수원(한국고전번역원)을 졸업했다. 1980년 불교 전문 출판사인 민족사를 만들어 42년째 불교책을 내고 있다. 논문으로 「한암의 자전적 구도기 일생패궐」, 「한암 선사의 서간문 고찰」, 「무자화두 십종병에 대한 고찰」 등이 있다 저서로는 《왕초보, 선 박사 되다》, 《근현대 한국불교 명저 58선》, 《선불교》, 《불교 사자성어》 등이 있다.

아는 것이 힘이다!

불교 사자 성어

사자성어의 의미와 우리의 삶!
사자성어 60개를 두 달 만에 익힐 수 있다!



글 윤창화 | 224쪽 | 13,800원

몽중설몽
-꿈속에서 꿈 이야기를 하다
회자정리
-만난 자는 반드시 헤어진다
무명장야
-어리석음의 기나긴 밤
팔풍부동
-희로애락에 일희일비하지 말라
자비무적
-자비 앞에는 원수가 없다
이고득락
-고통에서 벗어나 행복을 얻다
실유불성
-모든 인간은 부처가 될 수 있다
즉심시불
-그대 마음이 바로 부처다

민족사 02)732-2403~4 | www.minjoksa.org