연말연시, 템플스테이로 몸·마음 힐링 해볼까

문화사업단, 동지 및 새해맞이 특별 템플스테이

전국 30여 사찰서 프로그램 운영
신흥사 등 크리스마스 템플스테이
불멍, 뱅쇼 만들기 등 체험 '다채'

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

연말연시는 자칫하면 분위기에 휩쓸려 흥청망청 보내기 일쑤다. 마음을 차분히 다스리며 새해의 계획을 정리하기에 산사만한 곳도 없다. 올해도 묵은 해를 보내고 새해를 설계하는 특별 템플스테이가 전국 사찰에서 열린다.

한국불교문화사업단(단장 원명, 이하 문화사업단)이 전국 30여 개 사찰에서 동지 및 새해맞이 특별 템플스테이를 선보인다.

동지맞이 템플스테이는 12월 21~22일 용인 법륜사, 강릉 보현사, 경주 골굴사, 봉화 축서사, 구례 천은사에서 열린다. 참회발원 절&좌선명상과 연꽃등 만들기, 사찰안내 및 자율포행, 타종체험, 선무도 수련 등 체험행사와 더불어 새알심 빚어 팥죽쑤기, 동지명상, 팥죽 나눔 행사 등 건강과 행운을 기원하는 프로그램도 진행된다.

크리스마스를 맞아 색다른 템플스테이 프로그램을 준비한 사찰도 있다. 속초 신흥사에서는 '2023 설악의 크리스마스 별빛속으로' 를 주제로 이완명상과 트레킹, 마음 별자리 찾기 명상, 꽃차 명상 등을 즐길 수 있다. 강진 백련사에서는 추운 겨울 추억에 빠져보는 모닥불 군밤 · 고구마 굽기, 뱅쇼만들기, 다산초당 걷기 명상 등 다채로운 프로그램이 진행된다.

인제 백담사, 양양 낙산사, 영주 희방사에서도 자비명상, 무산 스님의 '마음하나 배우기' , 마음연꽃등 명상, 파도명상, 툇마루 달빛명상 등 다양한 명상을 체험할 수 있다. 공주 한국문화연수원에서는 '스님이 들려주는 크리스마스 이야기' 를 주제로 공주역사문화 탐방, 마곡사 트레킹, 스님과의 차담을 운영한다.

2024년 갑진년 희망찬 새해를 산사에서 맞이할 수 있는 특별한 템플스테이도 마련됐다. 새해맞이 템플스테이는 12월 31일부터 1월 1일 전국 24개 사찰에서 만나볼 수 있다. 부산 범어사, 부산 내원정사, 광주 무각사, 인천 연등국제선원, 남양주 봉선사, 광명 금강정사, 영월 망경산사, 양양 낙산사, 강릉 보현사, 합천 해인사, 하동 쌍계사, 산청 문수암, 김천 직지사, 성주 자비선사, 봉화 축서사, 경주 골굴사, 경산 선본사, 영주 희방사, 순천 송광사, 구례 천은사, 고흥 능가사, 부안 내소사, 공주 마곡사, 예산 수덕사, 공주 갑사 등이 있다.

각 사찰에서는 한 해 갈무리하기, 2023년 되돌아보며 108배, 언젠가 가겠지 느린우체통 편지쓰기 등을 통해 한 해를 마무리하는 시간을 갖는다. 이어 새해맞이 탑돌이, 새해맞이 종등 만들기, 해돋이 보며 소원 빌기, 소원등 달기, 소원염주 만들기, 새해맞이 윷놀이와 떡국 먹기, 새해 다짐 발원문쓰기, 새해 덕담 나누기, 타종식, 소원돌멩이 쓰기 등 새해 희망을 서원하는 프로그램이 준비돼 있다. 특히 천년고찰 송광사는 망수봉에서, 김천 직지사는 명적암에서, 합천 해인사는 심원사에서 일출을 감상할 수 있다.

문화사업단장 원명 스님은 "갑진년 새해는 행운을 준다고 알려진 청룡의 해인 만큼 활기차고 뜻깊은 나날이 이어지길 바란다"며 "고요한 산사에서 템플스테이를 통해 소중하고 희망찬 새해를 맞이한다면 더욱 의미가 클 것"이라고 전했다.

동지 및 새해맞이 특별 템플스테이는 예약 홈페이지(www.templestay.com)를 통해 참가 신청할 수 있다.



■ 크리스마스 맞이 특별 템플스테이

권역	사찰명(지역)	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자	참여 가능 연령대
강원도	신흥사 (속초시)	2023 설악의 크리스마스 *별빛 속으로*	이완명상 / 트레킹(자율산책) / 마음 별자리 찾기 명상 / 아침 · 저녁먹기 명상 / 꽃차명상	12.24~25	초중고생 및 성인 010-4179-7994
	백담사 (인제군)	제16회 "나혼자 간다." 크리스마스 템플스테이	자기마음 찾기 / 마음연꽃등 만들기 / 자비명상 및 숲포행 / 좌선 및 108배-싱잉볼 명상 / 차담 및 크리스마스 행사 / 차당-무산스님의 '마음하나'배우기	12.23~25 (2박3일)	성인 033-462-5565 010-8978-5035
	낙산사 (양양군)	크리스마트 특별 아득한성자 템플스테이	사찰탐방 및 사물체험 / 요가형108배 / 파도명상 / 마음연꽃등 명상 / 연꽃등 트리와 함께하는 크리스마스 등	12.23~25 (2박3일)	성인,대학생,중고생 033-672-2417
경북	희방사 (영주시)	하이얀 크리스마스	노란편지지 / 선물만들기(나무찻잔 받침) / 툇마루 달빛명상 / 난로에 군고구마 / 스님과의 차명상	12.23~25 (2박3일)	누구나 054-632-5077
전남	백련사 (강진군)	솔로, 크리스마스에 팥죽 먹으러 절에 가자~	타종체험 / 자기소개 및 아이스브레이킹 / 모닥불-군밤.군고구 마 굽기 / 뱅쇼만들기 / 다산초당 걷기명상 / 이야기 나누기	12.24~25	성인 010-5831-0837 061-434-0837
충남	한국문화연수원 (공주시)	스님이 들려주는 크리스마스 이야기 (템플과 크리스마스)	공주역사문화 탐방 (공산성,무령왕릉,국립공주박물관 견학) / 스님과의 차담(스님이 들려주는 크리스마스 이야기) / 불멍 / 숲길명상(마곡사 트래킹)	12.24~25	초중고생 및 성인 041-841-9039

■ 2024년 새해맞이 특별 템플스테이

권역	사찰명 (지역)	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자	참여 가능 연령대
부산시	범어사	2024년 새해맞이 특별 템플스테이	사찰안내 / 민화그리기 / 타종식 체험 / 새해맞이 / 명상 / 차담	12.31~1.1 [마감]	초중고생 및 성인 051-508-5726
	내원정사	2024년 새해맞이 템플스테이	새해 소원문 작성 / 새해맞이 종등 만들기 / 108배 / 숲 산책	12.31~1.1	내국인 및 외국인 051-254-3503
광주시	무각사	특별-새해맞이 템플스테이	걷기명상 / 108배 절명상 / 518공원 포행 및 해맞이 / 스님과의 차담	12.31~1.1	성인 및 중고생 062-383-0107
인천시	연등국제선원 (강화군)	2024 새해맞이 특별 템플스테이	참선명상 / 포행 / 스님과의 차담 / 해넘이 보기 / 촛불명상 / 타종식 및 신년법회 / 새해 일출맞이 / 새해 덕담 나누기	12.30~1.1 (2박3일)	성인 및 중고생 032-937-7033
경기도	봉선사 (남양주시)	2024년 새해맞이 타종식 템플스테이	윷놀이 / 새해 소원문 작성 / 새해맞이 타종식 / 숲산책 / 스님과의 차담	12.31~1.1	미취학~성인 010-5262-9969
	금강정사 (광명시)	2024 해맞이 특별 템플스테이	마무리명상 및 소원돌멩이쓰기 / 지난 한해 갈무리하기(모닥불) / 새해 새벽예불 및 행복초 공양 / 해맞이 행사 / 떡국 공양 / 새해 첫 날 다짐 발원문 쓰기	12.31~1.1	초중고생 및 성인 02-898-8200
강원도	망경산사 (영월군)	2024 새해 맞이 템플스테이	2023년 되돌아 보며 108배 / 2023년 지는 해 바라보기 / 2024년 새해 맞이(일출) / 떡국 공양	12.30~1.1 (2박3일)	성인(초중고생 예약은 사전문의) 033-374-8007
	낙산사 (양양군)	새해맞이 특별 아득한성자 템플스테이	탑돌이 및 타종식 / 새해 일출맞이 / 소리명상 / 윷놀이 / 새해 떡국공양 / 마음연꽃등 명상 / 새해 희망나누기 / 요가형 108배 / 사찰탐방 등	12.30~1.1 (2박3일)	성인,대학생,중고생 033-672-2417
	보현사 (강릉시)	가는해 오는해 새해맞이 템플스테이	타종 및 산사의 해맞이 / 108배 / 차담 / 명상 / 연꽃등만들기	12.31~1.1	성인 및 중고생 033-647-9455
경남	해인사 (합천군)	2024년 새해맞이 템플스테이 "소원을 말해봐"	108배 소원염주만들기 / 소원등 달기 / 1일 심원사에서 새해 일출보기 / 장경판전 참관	12.31~1.1	성인, 학생 055-934-3110
	쌍계사 (하동군)	2024년 갑진년 (甲辰年) 새해맞이 템플스테이	사찰예절 / 스님과의 차담 / 남도대교 해맞이 / 암자순례	12.31~1.1	초중고생 및 성인 010-6399-1901
	문수암 (산청군)	2024년 지리산에서 해맞이 템플스테이	지리산 탐방 해맞이 행사 참여 / 윷놀이 / 스님과의 차담	12.31~1.1	내국인 누구나 010-8853-5820
경북	직지사 (김천시)	2024 새해맞이 특별 템플스테이	108배 및 108염주 만들기 / 소원등 달기 / 명적암에서의 일출맞이	12.22~1.14	내국인, 외국인 010-6356-6084
	자비선사 (성주군)	2024년 새해맞이 특별 템플스테이	감사와 행복을 나누는 차명상 / 타종 예불 및 신년법회 / 해맞이 등반	12.31~1.1	초중고생 및 성인 054-931-8874
	축서사 (봉화군)	2024년 새해맞이 대광명 희망설계 템플스테이	타종체험 / 탑돌이 및 새해소원기도 / 제야의 타종 / 108배 / 떡국공양 / 자유명상	12.31~1.1	성인 및 중고생 054-673-9962
	골굴사 (경주시)	2024년 골굴사 해맞이 템플스테이	선무도 공연관람 / 선무도 수련 / 108배 / 제야의 종 / 동해안 해맞이	12.31~1.1	미취학~성인 054-775-1689/ 744-1689(회계)
	선본사 (경산시)	새해맞이 템플스테이 – 소원을 말해봐 !!	사찰안내 / 갓바위 부처님 참배 / 종각에서 일출보기 / 석탑 둘러보기 * 소원연등 만들기-새해맞이 타종-스님과의 차담: 추가접수	12.31~1.1	미취학~성인 010-2631-1868
	희방사 (영주시)	2024 해맞이 템플스테이 "돌도 뜨고, 해도 뜨고"	언젠가 가겠지(느린우체통) 편지쓰기 / 난로에 군고구마 / 새해소원木 / 마당에서 해맞이	12.30~1.1 (2박3일)	내국인, 지역주민 054-632-5077
전남	송광사 (순천시)	2024년 새해맞이 템플스테이	망수봉으로 올라가 해맞이 / 새해맞이 기원법회 / 불일암, 광원암 참배	12.31~1.1	초중고생 및 성인 061-755-5350
	천은사 (구례군)	새해맞이 희망 템플스테이	제야의 종 타종 / 떡국공양 / 새해다짐 108배(자율)	12.31~1.1	성인(동반 중고, 초등학생) 010-3613-4801
	능가사 (고흥군)	2024년 새해맞이 템플스테이	범종체험 / 스님과의 차담 / 해돋이	12.31~1.1	초중고생 및 성인 061-832-8091 / 010-9195-8091
전북	내소사 (부안군)	2023 해넘이, 2024 해맞이 템플스테이	나에게 쓰는 편지 / 합장주 / 108배 염주만들기 / 떡국공양 / 타종식 행사 / 해맞이 / 차명상	12.30~1.1	내국인 063-583-3035
충남	마곡사 (공주시)	2024 새해맞이 특별 템플스테이	타종식 / 탑돌이 소원초 / 108배 / 해맞이 걷기 명상 / 차담	12.31~1.1	성인 및 중고생 041-841-6226
	수덕사 (예산군)	2024 해맞이 템플스테이	성불도놀이 / 스님과 차담 / 해맞이 포행 / 타종체험	12.31~1.1	성인 및 중고생 041-330-7789
	갑사 (공주시)	2024년 갑진년 새해맞이 쉼자리 템플스테이	보물투어(사찰안내 / 타종체험 / 예불체험 / 스님과의 차담 / 암자산책 / 108여의보주 체험	12.30~1.1 (2박3일)	성인 041-857-8921

선(禪)을 알면 불교가 선명해지고
불교를 알면 삶이 만만해진다!

최고의 에세이스트 보경 스님이 들려주는 선의 모든 것,
2,600년 광대한 불교와 선종의 역사를 단숨에 읽어내다

출가 후 40년,
보경 스님의 수행과
공부를 정리한 책
촘촘한 안목과
노련한 글 솜씨로
선의 지도를 그리다

"만약 책 한 권으로
불교와 선종의 흐름을 파악하는
일이 가능할 수만 있다면
불교와 선종의 공부에 관심 있는
이들에게 좋은 일이기도 하고,
이는 나의 오랜 갈망이기도 하다."
- 서문 중에서

고대인도에서 중국을 거쳐
한국에 이르기까지
불교와 선종의 장대한 사상 전개

에세이 선종사
禪宗史

보경 지음 | 양장본
504쪽 | 30,000원

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광출판사

명작 미술로 읽는 색다른 '붓다의 생애'

탄생·사유·수행·깨침·전법·열반…
깨달음의 여정을 생생한 체험으로 따라가다 보면
비로소 내 안에 갇혔던 괴로움이 사그라진다!

우리가 꼭 가야 할 성지 베스트 8

삶이 고(苦)일 때 붓다, 직설과 미술



"붓다의 생애는 '고(苦)'라는 실존적 문제를 풀기 위한 여정이다. 성지 속 붓다의 족적을 따라가며 '존재의 고통'에서 벗어나 보자."
- 본문 중에서

청화 강소연 지음
432쪽 | 35,000원