올 여름, 템플스테이로 알찬 휴가를 보내볼까

문화사업단, '여름 특별 템플스테이'

전국 40여 사찰서 43개 프로그램
어린이 · 가족 · 명상 등 4개 유형
계층 맞춤 구성으로 힐링 선사

김내영 기자 rlasodud0994@naver.com

무더운 여름. 올해 휴가만큼은 자연과 전통사찰의 정취를 만끽할 수 있는 템플스테이가 어떨까. 아이들에겐 특별한 여름 추억을, 어른들에게는 고단한 일상에서 벗어나 재충전을 선사할 템플스테이가 마련됐다.

한국불교문화사업단(단장 만당 스님, 문화사업단)은 여름을 맞아 7~8월 '여름 특별 템플스테이'를 선보인다.

이번 템플스테이는 ▲특별 체험형 ▲어린이 캠프형 ▲가족 체험형 ▲명상 집중형 등 4가지 유형으로, 전국 40여 사찰에서 지역 및 사찰별 특색이 담긴 43개 프로그램이 준비돼 있다.

가족·어린이·친구·연인 모두에게 즐거움을 선물할 계층 맞춤 체험 프로그램이 다양하게 구성된 것이 큰 특징이다.

'특별 체험형 프로그램'은 이색적인 템플스테이를 경험해보고 싶은 이들에게 적합하다. 7월 1일부터 8월 31일까지 경남 쌍계사에서 진행되는 '하동 전통차 티클래스'가 바로 그것이다. 차의 본고장 하동에서 차의 온도와 제다 방법에 따라 변하는 차의 맛을 느껴볼 수 있다. 구례 화엄사의 '자연 속 도파민 디톡스-한번! 해볼까?'(7월 31일~8월 2일, 8월 14~16일)도 눈길을 끈다. 휴대폰 등 전자기기를 분리하고 숲길 포행으로 자극을 줄여 뇌의 평안을 꾀하는 프로그램이다. 이 외에도 전국 사찰에서는 서핑체험, 파도명상, 계곡 트레킹 명상 등 지역 명소와 결합한 체험 프로그램을 만나볼 수 있다.

학업에 지친 아이들을 위한 '어린이 캠프형 프로그램'도 있다. 부산 홍법사는 8월 4일부터 10일까지 '어린이 작심단기출가, 템플오면 뭐하니?'를 진행한다. 6박 7일 동안 아이들은 사찰음식 체험부터 뇌크레이션, 어린이 스피치, 싱잉볼 명상, 어린이 108배 등을 경험하며 자연 속에서 마음껏 뛰어놀게 된다. 7월 27~28일 경기 법륜사가 운영하는 '부처님과의 첫 만남은 계획대로 되지 않아'에서도 더위를 식혀줄 다채로운 레크리에이션과 물놀이가 준비됐다.

'가족 체험형 프로그램'은 온 가족이 함께 즐기는 프로그램으로 구성됐다. 7월 27일부터 28일까지 열리는 전남 백양사의 '백양사 친환경 템플스테이-비자림'이 주목할 만하다. 친환경 에코백 만들기, 108배, 선명상 등을 통해 가족 간 소통과 이해의 시간을 제공한다. 강진 무위사, 해남 대흥사에서도 가족 모두가 참여하는 제철 재료 사찰 음식 배우기, 북미륵암 산행 등을 준비 중이다.

'명상 집중형 프로그램'은 몸과 마음이 지친 이들에게 자신을 되돌아보고 새로운 마음가짐을 가질 수 있도록 돕는다. 강원 월정사는 8월 15일부터 18일까지 '선명상 요가 템플스테이'를 연다. 소리명상, 숲명상, 요가명상 등 다양한 형태의 명상을 경험할 수 있다. 서울 국제선센터, 대구 동화사, 완도 신흥사, 공주 갑사, 용인 법륜사에서도 '선명상' 프로그램을 운영한다.

'여름 특별 템플스테이'는 홈페이지(www.templestay.com)에서 예약, 참여할 수 있다.



■ 특별체험 프로그램

권역	사찰명	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자
경기	수원사(수원)	지금 행복하기 (★)	새벽참선, 스님과의 차담, 걷기 명상	7.18 ~ 8.18
강원	낙산사(강원)	서핑 템플스테이 (★)	소리명상, 파도명상, 요가형 108배, 서핑체험	7.17 ~ 8.25 (수~금, 금~일)
	삼화사(동해)	무릉계곡 명상 템플스테이 (★)	백두대간 무릉계곡 트레킹 명상	8.16 ~ 8.18
	보현사(강릉)	여름이랑 자연이랑 나만의 세계로	부채색칠명상, 문화유산스템프투어, 범종치기	7월 ~ 8월
	용연사(강릉)	솔바람 사찰캠프 (★) (초등학생 무료)	용연계곡 명상, 별빛명상, 만다라 그리기	7.17 ~ 8.18
충북	석종사(충주)	충주 여름호수(충주호)에서 여름나기 (★)	충주호 명상, 유람선 · 동굴 체험(비용 별도)	7.9 ~ 7.11
전남	화엄사(구례)	한 번! 해볼까? 자연속 도파민 디톡스 (★)	휴대폰 반납, 스님과 숲길 포행, 차담	7.31 ~ 8.2 / 8.14 ~ 8.16
	화암사(고성)	전설따라 찾아가는 사찰순례	대표사찰 순례, 신선대 등반, 108배염주꿰기	7.20 ~ 9.30
	연곡사(구례)	힐링 건강 세미나 템플스테이	건강 관련 강의, 지리산 계곡 · 국보길 순례	7.12 ~14 / 8.16 ~ 8.18
	연곡사(구례)	지리산 피아골 순례길 걸으며 자연을 느끼기	피아골 계곡 탐방, 순례길 걷기, 스님과 차담	7.18 ~ 8.10 (목~토)
전북	내소사(부안)	몸과 마음 '소생'	맨발자비명상, 전나무숲길걷기, 반딧불이보기	8.9 ~ 8.11 / 8.16 ~ 8.18 / 8.23 ~ 8.25
경남	쌍계사(하동)	하동 전통차 티클래스	전통차 맛보기 체험, 차와 명상	7.1 ~ 8.31 (화~일)
	대원사(산청)	둘이서 셋이서 넷이서	호흡명상, 계곡물놀이, 스님과의 대화	7.1 ~ 8.31
경북	용문사(예천)	조용한 산사에서 사찰음식 만들기 (★)	사찰 음식 체험 (1박 2일 동안 2회 진행)	7.6 ~ 8.17 (토~일)
	심원사(성주)	하하호호 (★)	캘리그래피 부채만들기, 별휴식명상	7.20 ~ 8.31
	감산사(경주)	무더운 여름날, 생각 흘려보내기	소나무 숲에 누워있기, 호미길 포행 명상	7.6 ~ 9.1
	봉정사(안동)	2024년 경상북도 지역 연계 대학생 전법 특별 할인 템플스테이	타종 체험, 스님과의 아침 명상 및 차담	7월~8월

■ 어린이 캠프형 프로그램

권역	사찰명	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자
경기	용주사(화성)	전통한복 효서당 용주사 템플스테이 (★)	한복배례입기 명상 도인호흡, 범종체험서당	7.28 ~ 7.29
	법륜사(용인)	'부처님과의 첫 만남은 계획대로 되지 않아' 어린이 수련회 (★)	물놀이, 레크레이션, 명상	7.27 ~ 7.28
세종	영평사(장군)	어린이 여름 숲속 행복캠프 (★)	물놀이, 민화 액자 · 연꽃등 만들기	7.19 ~ 7.21
충남	마곡사(공주)	2024 어린이 여름불교학교 (★)	108염주 만들기, 물놀이, 목장에서 피자 만들기	7.26 ~ 7.28
전남	백양사(장성)	백양사 어린이 명상캠프 '연꽃아이' (★)	숲속 작은 음악회, 곤충일지, 풀장 물놀이	8.2 ~ 8.4
전북	금산사(김제)	(엄마만 쉬냐?) 나도 쉬고 싶다 (★)	국악교실, 전통한지등 만들기, 물놀이	7.27 ~ 7.29 / 8.2 ~ 8.4
광주	무각사(서구)	절친 템플 스쿨 (★)	물놀이, 숲속공원 걷기명상, 다도 체험	7.20 ~ 7.21 (초등) 8.3 ~ 8.4 (중고등)
경남	대원사(산청)	방학특집 어린이 템플스테이 (★)	계곡 물놀이, 다도 체험, 염주만들기	8.21 ~ 8.23
경북	직지사(김천)	직지사 어린이 여름 캠프 (★)	물놀이, 만다라 그리기, 명상	8.2 ~ 8.4
부산	홍법사(금정)	어린이 작심단기출가 템플오면 뭐하니?(★)	뇌크레이션&어린이 스피치, 천연염색 체험	8.4 ~ 8.10

■ 가족 체험형 프로그램

권역	사찰명	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자
전남	백양사(장성)	백양사 친환경템플스테이 '비자림' (★)	친환경 에코백 만들기, 선명상	7.27 ~ 7.28
	무위사(강진)	가족 템플 스테이 (★)	사찰음식 배우기, 사찰음식 정찬 체험	7.20 ~ 7.21
	대흥사(해남)	여름가족 특별템플스테이 (★)	요가명상, 북미륵암 산행, 스님과 차담	7.31 ~ 8.1 / 8.8 ~ 8.9 / 8.14 ~ 8.15

■ 명상집중형 프로그램

권역	사찰명	프로그램명	주요 프로그램	진행 일자
서울	천축사(도봉)	무문관 수행, 화두참선	무문관 독방 수행, 스님 수행 지도, 차담	7.1 ~ 8.31
	국제선센터(양천)	내 삶의 새로운 도약을 위한, 선명상	선명상, 법구경 캘리그라피, 차담	7.17 ~ 7.19
경기	법륜사(용인)	'선명상' 템플스테이	절명상, 선명상, 차명상	7.5 ~ 7.7 / 8.2 ~ 8.4
	대원사(가평)	차오름 (마음의 알아차림)	소리 명상, 해돋이 명상, 걷기 명상	7.23 ~ 7.24 / 8.6 ~ 8.7
강원	월정사(평창)	선명상 요가 템플스테이	소리명상, 숲명상, 요가명상, 암자순례	8.15 ~ 8.18
충남	마곡사(공주)	군왕대 기(氣) 멍: 왕의 기운을 받아라!	백범 김구 명상길 걷기	7.6 / 7.20
	갑사(공주)	요가 선명상 템플스테이	구곡 트레킹, 삼신불 부채그리기, 한지공예	7.26 ~ 7.28 / 8.2 ~ 8.4
전남	미황사(해남)	스님과 함께하는 내 마음 네 마음	너덜바위 명상, 미황사 자하루 참선	7.26 ~ 7.28
	향일암(여수)	명승지에서의 일출 명상	명승지 · 전각 일출 감상, 별 감상	7.1 ~ 8.31
	신흥사(완도)	바다치유명상 템플스테이 (★)	선명상, 포행명상, 완도특산품 증정	7.20 ~ 8.20
경북	축서사(봉화)	축서사 백두대간 명상체험(비움,쉼 그리고 침묵)	백두대간명상, 수목원 탐방, 탑돌이 행선	8.1 ~ 8.3
	장육사(영덕)	물 같이 바람 같이	범종 명상, 그리기 명상, 일출 명상	7.26 ~ 7.28 / 8.9 ~ 8.11
대구	동화사(동구)	'一心'我!('일심'아!) 선명상 템플스테이	좌선명상, 수행일기, 태극선무도, 자자	7.12 ~ 7.14 / 8.2 ~ 8.4

*일정 및 프로그램은 각 사찰의 상황에 따라 변동될 수 있습니다. 세부 사항은 각 사찰에 문의 바랍니다.
*'★'는 초등학생 참여 가능 프로그램입니다. 학년 별 참여 가능 여부가 다를 수 있으니, 세부 사항은 각 사찰에 문의 바랍니다.

