

진정한 휴식과 즐거움 찾았던 도심 속 템플스테이

이서현 기자 is4203850@khu.ac.kr

서울캠 총학이 한국외대 총학과 연합해 ‘히로외락’ 템플스테이를 진행했다. 프로그램은 접수 시작 10여 분 만에 정원 80명이 마감될 정도로 큰 관심을 끌었다. 우리 신문은 동행 취재를 통해 그 현장을 전해본다.

첫 만남, 어색함 속의 설렘

거센 폭우가 서울을 덮쳤던 지난 13일, 빗물에 젖은 신발을 신고, 목동 도심 속 국제선센터 앞에 도착했다. 템플스테이는 산중 사찰에서 속세와 거리를 둔 채 지내는 것이 일반적이지만, 전통 사찰과 현대 빌딩이 맞닿은 듯한 웅장한 외관이 눈길을 끌었다.

남색 절복을 건네받아 4층 방으로 올라갔다. 어두운 공간 속의 불상은 가느다랗게 뜬 눈과 미소로 우리를 맞았다. 환복을 마친 우리학교와 외대 학생이 한데 모였다.

김선우(조리&푸드디자인 학 2025) 씨는 무교다. 하지만 김 씨는 “불교는 느리고 잔잔한 분위기가 매력”이라고 했다. 한국외대 경제학과에 재학 중인 이승우 씨는 “지금 아니면 언제 절에서 자보나 하는 생각이었고, 복잡한 요즘 생활에서 내면의 평화를 찾고 싶었다”고 말했다.

정지원(무역학 2024) 씨는 “요새 너무 정신없이 사는 것 같아 잠깐이라도 속세를 떠나고 싶었다”며 특히 “절밥도 먹어보고 싶고, 방학 동안 혼자 인근 템플스테이를 찾아보고 있었는데 때마침 학생회 주관 연합행사가 있어서 참여하게 됐다”고 말했다. 서로 다른 이유로 모였지만, 모두 잠시 ‘멈춤’을 원하고 있었다.

불상 앞에서 듣는 가르침

법당에 들어서니, 장삼을 늘어뜨린 진과 스님이 서 계셨다. 진과 스님은 “마음이 모여서 공간이 이루어집니다. 절이란 번뇌를 일으키지 않도록 자신을 그대로 바라보는 곳”이라며 “마음을 바라보고 챙기는 기회를 가져가면 좋겠다”며 학생들을 이끌었다.

진과 스님은 불교에서의 중요한 세 가지를 소개했다. 첫 번째는 ‘합장’과 ‘반배’. 모두가 지닌 본래 청정한 마음인 자성을 공경하며 인사를 한다는 것이다. 두 번째는 평소에 두 손을 포개어 배꼽 아래 두고 다니는 ‘차수’다. 세 번째는 ‘삼보’로 불교에서 중요한 ‘세 가지 보물’이라 비유한다. 부처와 부처의 가르침인 법, 승려 공동체인 승가를 일컫는 말이다.

이어, 짧은 염주인 ‘합장주’를 만지며 참가자들은 고민을 나눴다. “취업 압박이 와서 제일 힘들어요”, “요즘 사람 만나는 게 어렵네요” 등 각자의 사연이 구슬 속으로 스며들었다. 누군가는 단아하게, 누군가는 화려하게 만든 합장주를 손목에 차다.

채식 공양과 저녁 예불

나물과 채소 비빔밥, 배 한 조각, 미역국이 저녁 공양으로 나왔다. 공양은 절에서 식사하는 예절을 뜻한다. 묵언 상태로 밥을 먹고, 밥을 남기지 않으며 자기의 식기를 설거지한다.

묵언 속에서도 숟가락이 그릇을 치는 소리가 유독 크게 들렸다. 중간중간 어색한지 말을 꺼내는 학생도 있었다. 공양 후 예불이 시작됐다. 목탁 소리와 함께 스님의 예불문이 법당을 채웠다. “모든 법은 공하여 나지도 멸하지도 않으며...”라



① 목동 도심 속 템플스테이 장소인 ‘국제선센터’. ② 나물과 채소 비빔밥, 미역국과 배가 저녁 공양으로 제공됐다. ③ 염주를 꿰며 108배를 하고 있다. ④ 새벽 예배는 다음 날 새벽 4시에 시작됐다. (사진=이서현 기자)

는 염불이 퍼졌다.

연등, 108배, 그리고 사연들

연등 만들기에서 스님은 “연꽃은 진흙에서 피어나지만, 그 흔적을 남기지 않는다”고 언급했다. 그 뒤 108배가 이어졌다. 108이라는 숫자는 불교에서 중생이 느끼는 모든 고통과 번뇌를 표현한 숫자다. 우리가 가진 108개의 번뇌를 끊어내고 성장하자는 의미로, 108번의 절을 하며 108개의 염주를 꿰다.

108번째의 절에 다가갈수록 무릎이나 발목이 저리기 시작했고, 숨이 차기 시작했다. 힘들어지니 자연스레 마음의 생각이 비워지는 느낌이 었다. 이곳저곳에서 큰 호흡소리가 들렸다. 108배를 마친 정 씨는 “평소에 108배를 해볼 기회가 없었는데 불교의 가치를 느낄 수 있어서

좋았다”고 말하기도 했다.

밤에는 학생회에서 준비한 ‘무엇이든 말해보살’ 프로그램이 열렸다. 연등 불빛 아래 사랑, 우정, 후회, 희망이 얹힌 사연들이 흘러나왔다. 한 장의 포스트잇에서 시작된 사랑 이야기는 모두를 웃게 했다.

새벽의 소리 : 예불

다음 날 새벽 4시, 눈을 비비며 일어나 새벽 예불에 참여했다. 이른 새벽의 예불은 저녁과는 다르게 다가왔다. 이후 진행된 아침 프로그램에서는 각자가 가장 마음에 드는 불경 문구를 대나무 살을 잘라 한지로 만든 합죽선에 새겼다.

마지막은 선명상. 선좌로 앉고, 두 손은 배꼽 아래 단전 부근에 가지런히 포갠다. 엄지 끝을 가볍게 맞댄 손 모양으로 놓았다. “빛과 소

리는 그냥 지나갑니다. 붙잡지 말고, 다시 호흡으로 돌아오세요.” 진과 스님의 목소리는 낮고 또렷했다. 불교의 명상은 편안함이 아니라 깨달음이라는 방향을 가리키고 있었다.

도심 속 사찰에서의 이틀은 깊었다. 폭우 속에서 시작된 여정은 결국 ‘고요’는 장소가 아니라 마음의 상태’라는 사실을 확인하게 했다. 진과 스님은 마지막으로 “명상의 목적은 편안함이 아닙니다. 불교에서 명상은 깨달음을 향한 수행이며, 그 과정에서 편안함은 따라오는 부수적 결과일 뿐이지요. 일상에서도 호흡에 집중하며 자신을 살피는 작은 순간들이 곧 수행이 됩니다”라고 전했다. 잠시 멈추고 자기 자신을 바라보는 연습, 그것이 이번 템플스테이가 남긴 가장 큰 울림이었다.

청년에게 부는 불교 열풍... ‘종교’ 넘어 ‘라이프스타일’로

이서현 기자 is4203850@khu.ac.kr

최근 청년층의 불교문화 열풍이 이색적이다. 올해 4월 열린 ‘2025 서울국제불교박람회’의 사전 등록자는 4만 명을 넘었으며, 실제로 나흘간 20만 명이 넘는 관람객이 몰리며 호응을 얻었다. 사찰에서 열린 이색 커플 매칭 프로그램 ‘나는 절로’ 또한 70대 1이 넘는 경쟁률로 참가자 모집이 마감되기도 했다.

이러한 불교 열풍은 우리학교에

서도 확인할 수 있었다. 우선, 불교 관련 서적이 중앙도서관 종교 코너 상위권에 올랐다. 『초역 부처의 말』은 종교 코너에서 2024년 8월과 9월 연속으로 1위를 기록한 데 이어, 2025년 3월과 5월에도 1위를 차지했다.

학생 활동에서도 불교문화 확산을 확인할 수 있었다. 총학이 한국외대와 함께 진행한 연합 템플스테이 ‘히로외락’ 모집은 시작 10여 분 만에 정원 80명이 마감될 정도로 큰 인기를 끌었다. 불교문화 체험과 휴

식에 초점이 맞춰졌던 이번 템플스테이에서는 새벽예불, 108배, 발우공양 참여 모두 자율에 맡겼다.

〈불교와 정신분석학〉이라는 후마 교양과목 또한 불교문화 소비 열풍을 증명하고 있다. 해당 수업은 불교 철학과 종교 심리학적 해석을 다루며, 수강생은 불교 사상을 접하고 템플스테이를 다녀올 기회를 얻는다.

강의를 담당하는 후마 신은희(종교문화) 교수는 “불교는 유일신 전통 종교와 달리 포용적이고 문화 복

합적인 성격을 지니고 있다”며 “특히 수행 전통을 중심으로 명상, 묵언, 감정 절제 같은 내면 성찰을 제 공해 종교에 무관심한 청년에게도 매력적으로 다가온다”고 설명했다. 이어 “불교문화는 청년이 선호하는 개인성·자발성·유희성과 맞물리며, 단순한 신앙을 넘어 새로운 라이프스타일로 소비되고 있다”고 분석했다.

전문가들은 청년 세대의 불교문화 향유 증가 이유로 청년 세대의 정서와 문화적 필요에 부응하기 때

문이라고 입을 모은다.

서울대 성해영(종교학) 교수는 “템플스테이에 참여한 사람 절반 이상이 불교 신자가 아니라는 사실은, 불교가 치유적이고 문화적인 의미로 소비되고 있음을 보여준다”고 강조했다.

한국외대 김진영(철학) 교수 또한, “불교는 절대자에 대한 믿음이 나 엄격한 교리를 강요하지 않고 개인의 자율성과 내면 성찰을 강조하기에 청년 세대 가치관과 잘 맞아떨어진다”고 분석했다.