

지친 몸·마음 치유하는 명상 여행, 템플스테이

-- 외국인 참가자들 74.2%, 스트레스 해소 경험

서울, 한국 2023년 12월 22일 /PRNewswire=연합뉴스/ -- 오랜 세월 한국 전통사찰에 계승되어 온 불교문화를 직접 체험할 수 있는 템플스테이가 대표적인 치유·힐링 프로그램으로도 주목받고 있다. 특히 불교명상을 접목한 다채로운 프로그램들이 운영되면서, 나를 돌아보고 지친 몸과 마음을 쉬어가는 진정한 휴식의 시간으로 인기가 높다.

여기에서 인터랙티브 멀티채널 보도 자료를 전문으로 확인할 수 있다

<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

유네스코 세계문화유산에 등재된 통도사, 법주사, 마곡사 외에도 세계문화유산인 팔만대장경이 있는 해인사와 불교건축의 정수를 볼 수 있는 불국사 등을 포함한 한국 사찰 150여 곳에서 운영되는 템플스테이는 그동안 외국인들에게 한국의 전통문화를 단기간에 체험하고 이해할 수 있는 프로그램으로 알려져 있었다.

전통적인 목조건물이 만들어내는 특유의 고즈넉한 아름다움, 그리고 주변경관과 한데 어우러지는 친자연적인 면모 등이 한국을 방문하는 외국인들에게 남다른 매력을 선사해 왔다. 특히 새벽예불과 108배, 발우공양 등 과거 스님들의 삶의 방식을 직접 체험하면서 한국 전통의 불교문화를 폭넓게 이해할 수 있는 프로그램들이 다양하게 운영된다는 점이 대표적인 인기요인으로 꼽혔다.

여기에 최근에는 각 사찰에서 명상체험을 위한 다양한 프로그램을 선보이면서, 치유의 기능을 더한 힐링 컨셉이 크게 인기를 얻고 있다. 2023년 한국불교문화사업단이 한국갤럽을 통해 조사한 '템플스테이 참가자 만족도 조사' 결과에 따르면 템플스테이에 참가한 외국인의 71.4%가 불안감 감소 효과가 있다고 답했고, 74.2%가 스트레스가 감소했다고 응답했다.

그 이유에 대해서는 가장 많은 수가 '사찰 주변환경(자연)의 고요함과 아름다움'을 꼽았으며, 다음으로 마음 비우기와 내려놓기 등 불교의 가르침이 도움이 됐다고 답변했다. '사찰 건축물 및 불교 문화재의 아름다움과 경건함'을 꼽은 응답자 비율도 높은 수준으로 집계됐다.

외국인 참가자들이 가장 선호하는 템플스테이 프로그램은 1위가 스님과의 차담으로 확인됐다. 다음으로 산행 및 포행, 다도, 명상·참선 프로그램 순으로 나타났다.

이 같은 결과는 외국인들이 템플스테이를 통해 한국 전통문화를 넘어 마음의 변화, 즉 스트레스 치유를 기대하고 있으며 실제로도 그러한 체험에 대한 만족도가 높다는 사실을 방증한다.

한국불교문화사업단은 "더 많은 외국인들이 한국을 방문해 오랜 전통을 계승하는 사찰에 머물며 지친 몸과 마음을 치유하는 템플스테이 프로그램을 체험하길 바란다"며 "짧다면 짧은 시간이지만 내 마음을 어떻게 관리해야 하는지에 대한 작은 해법을 배우는 계기가 될 것"이라고 전했다.

모든 정보와 예약은 템플스테이 영문 홈페이지(eng.templestay.com)를 참고하면 된다.