

2023년 종교명상 프로그램 운영 계획

2023년 3월 27일 / 彌巖

1. 2023년 종교명상 연수 프로그램 일정

- 시간 · 강사 : 매회 오후 6시30분~8시30분 / 김도현 박사
- 장소 : (사)동안이승휴선양회 사무실 2층 회의실 [청아중학교 앞]

일련번호	일시	요일	프로그램	비고
1	5월 11일	목	종교명상 교육 연수 프로그램 1	2층 강의실
2	5월 15일	월	종교명상 교육 연수 프로그램 2	2층 강의실
3	5월 18일	목	종교명상 교육 연수 프로그램 3	2층 강의실
4	5월 22일	월	종교명상 교육 연수 프로그램 4	2층 강의실

2-1. 2023년 종교명상 프로그램 운영 일정(요약)

일련번호	일시	요일	프로그램	비고
1	5월 14일	일	③ 당일 (5H) 일정(근덕 덕봉산, 초당 만물김, 물고기전시관)	
2	5월 20~21일	토 · 일	▶ 1박2일 B일정(미로단오, 천은사, 임원) (숙소:원덕 산양리 농산촌마을, 임원 자랑박골둘레길) / 서정매 박사 특강	(사)이승휴선양 회 회원 · 이사
3	6월 24일	토	⑥ 당일 (7.5H) 일정(추암 능파대, 북평제일교회 종, 천은사)	
4	7월 1~2일	토 · 일	▶ 1박2일 B일정(미로단오, 천은사, 임원) (숙소:원덕 산양리 농산촌마을, 임원 자랑박골둘레길) / 미등스님 특강	일반 참가자
5	7월 16일	일	② 당일 (6H) 일정(도계 흥전리사지, 긴잎느티, 미인폭포)	
6	7월 22일	토	⑤ 당일 (6H) 일정 (이천폭포, 신흥사, 삼척도호부)	
7	8월 5일	토	⑥ 당일 (7.5H) 일정(추암 능파대, 북평제일교회 종, 천은사)	
8	8월 20일	일	⑤ 당일 (6H) 일정 (이천폭포, 신흥사, 삼척도호부)	
9	9월 2~3일	토 · 일	▶ 1박2일 A일정(도경역, 천은사, 삼척향교) (활기 자연휴양림 프로그램)/미등 스님 특강	일반 참가자
10	9월 10일	일	④ 당일 (6.5H) 일정 (준경묘, 천은사)	
11	10월 15일	일	③ 당일 (5H)일정 일정(근덕 덕봉산, 초당 만물김, 물고기전시관)	
12	10월 28~29일	토 · 일	▶ 1박2일 A일정(도경역, 천은사, 삼척향교) (활기 자연휴양림 프로그램)/서정매박사 특강	일반 참가자
13	11월 11일	토	① 당일 (7.5H)일정 (영은사, 공양왕릉, 천은사)	
14	12월 9~10일	토 · 일	□ 1박2일 봉사 프로그램(1.봉사, 남산유적, 2.죽서루, 봉사)	

2-2. 2023년 종교명상 프로그램 운영 세부 일정

일련 번호	일시	요일	프로그램	운영 강사	종교 명상·차 담회 (천은사)	비고
1	5월 14일	일	③ 당일 (5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 근덕 덕봉 산, 초당 민물김 자생지·물고 기전시관 , 15시 죽서루 귀가	김도현 박사		
2	5월 20~21일	토·일	■ 1박2일 B코스 일정 (숙소:원덕 산양리 농산촌마을, 임원3리 자랑박골 둘레길) ▶ 土 : 12시30분 죽서루 집합, 미로 하거노 단오유적, 천은 사 및 명상·차담회, 원덕 산양체험마을에서 종교와 사 람, 그리고 음악 특강(+음악 연주), 자유시간 및 숙박 ▶ 日 : 10시 임원리석불 , 임원3 리 자랑박골 둘레길(1시간). 14시20분 죽서루 귀가	토: 김도현 박사 일: 김도현 박사	5월 20일(토)	이승휴 선양회 (서정 매 박사)
3	6월 24일	토	⑥ 당일 (7.5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 추암 능파 대, 북평 제일감리교회, 천은사 및 명상·차담회 , 17시 죽서루 귀가	차장섭 교수	6월 24일(토)	
4	7월 1~2일	토·일	■ 1박2일 B코스 일정 (숙소:원덕 산양리 농산촌마을, 임원3리 자랑박골 둘레길) ▶ 土 : 12시30분 죽서루 집합, 미 로 하거노 단오유적, 천은사 및 명상·차담회, 원덕 산양 체험마을에서 종교와 사람, 그리고 의례 특강 특강(+음 악 연주), 자유시간 및 숙박 ▶ 日 : 10시 임원리석불 , 임원3 리 자랑박골 둘레길(1시간). 14시20분 죽서루 귀가	토: 홍영호 박사 일: 김도현 박사	7월 1일(토)	일반 참가자 (미등 스님)

5	7월 16일	일	② 당일 (6H) 코스 일정 ; 9시30분 죽서루 집합, 도계 흥전리사지(2시간), 도계 긴잎 느티나무, 미인폭포, 15시 30분 죽서루 귀가	차장섭 교수		
6	7월 22일	토	⑤ 당일 (6H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 원덕 이천 폭포·금표, 신흥사, 죽서루· 삼척도호부 터, 15시 50분	김도현 박사		
7	8월 5일	토	⑥ 당일 (7.5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 추암 능파 대, 북평 제일감리교회, 천은사 및 명상·차담회, 17시 죽서루 귀가	김도현 박사	8월 5일(토)	
8	8월 20일	일	⑤ 당일 (6H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 원덕 이천 폭포·금표, 신흥사, 죽서루· 삼척도호부 터, 15시 50분	김도현 박사		
9	9월 2~3일	토·일	■ 1박2일 A코스 일정 (활기 자연휴양림 프로그램) ▶ 土 : 12시30분 죽서루 집합, 도경역, 천은사 및 명상·차 담회, 활기 치유숲; 종교와 사람, 그리고 의례 특강(+음 악 연주), 자유시간 및 숙박 ▶ 日 : 치유의 숲길 탐방, 산림치 유프로그램 체험, 삼척향교 및 북정산 여단터, 15시 20 분 죽서루 귀가	토: 홍영호 박사 일: 김도현 박사	9월 2일(토)	일반 참가자 (미등 스님)
10	9월 10일	일	④ 당일 (6.5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 준경묘, 천 은사 및 명상·차담회, 16시 30분 죽서루 귀가	차장섭 교수	9월 10일(토)	

11	10월 15일	일	③ 당일 (5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 근덕 덕봉산, 초당 민물김 자생지·물고기전시관 , 15시 죽서루 귀가	김도현 박사		
12	10월 28~29일	토·일	<p>■ 1박2일 A코스 일정 (활기 자연휴양림 프로그램)</p> <p>▶ 土 : 12시30분 죽서루 집합, 도경영, 천은사 및 명상·차담회, 활기 치유숲; 종교와 사람, 그리고 음악 특강(+음악 연주), 자유시간 및 숙박</p> <p>▶ 日 : 치유의 숲길 탐방, 산림치유프로그램 체험, 삼척향교 및 북정산 여단터, 15시 20분 죽서루 귀가</p>	토: 홍영호 박사 일: 김도현 박사	10월 28일(토)	일반 참가자 (서정매박사)
13	11월 11일	토	① 당일 (7.5H) 코스 일정 ; 10시 죽서루 집합, 영은사, 공양왕릉, 천은사 및 명상·차담회 , 17시 죽서루 귀가	한소희 학예사	11월 11일(토)	
14	12월 9~10일	토·일	<p>■ 1박2일 봉사 프로그램</p> <p>▶ 土 : 09시50분 삼척 사회복지관 집결, 봉사활동, 남산유적, 카페 차담회, 15시 50분 귀가</p> <p>▶ 日 : 10시 죽서루 집합, 죽서루·삼척도호부·읍성터, 천은사 내 봉사활동 및 명상·차담회, 17시 죽서루 귀가</p>	토: 한소희 학예사 일: 김도현 박사	12월 10일(일)	

가. 1박 2일 운영 내용

① 1박2일 A코스 일정 (활기 자연휴양림 프로그램) / 2회 운영

일자	시간	프로그램 내용	장소
1일	~ 12:30	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
	12:30~12:50	이동(죽서루 주차장 → 도경역) 및 오리엔테이션	
	12:50~13:20	· 등록문화재인 도경역과 이를 이용한 사람, 인문학 사유 (전문가 설명)	도경역
	13:20~13:40	이동(도경역→천은사)	
	13:40~14:20	천은사 사역 내 동안명상길 걷기 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 인솔 및 설명]	천은사
	14:20~15:10	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
	15:10~15:30	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 이승휴의 명상·차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
	15:30~16:50	이승휴 선생, 천은사 역사와 전각·모신 불보살·주련 [전문가 인솔 및 설명]	천은사
	16:50~17:20	이동(천은사→저녁 식사 장소)	
	17:20~18:00	저녁 식사	삼척 내 식당 (약정불고기)
	18:00~18:30	이동(식사장소→활기 숙소)	
	18:30~19:00	숙소 배정 및 휴식	삼척 활기 채의숲
	19:00~21:50	특강 및 명상 1 ; 종교와 사람, 그리고 의례 (미등 스님) + 음악 공연 (이승협 님 등 진행하는 연주)	삼척 활기 채의숲
	21:50 ~	휴식 및 취침	삼척 활기 채의숲
2일	06:00~08:00 (선택 일정)	치유의 숲길 탐방	삼척 활기 채의숲
	08:00~09:00	조식 [도시락]	삼척 활기 채의숲
	09:00~12:00	산림 치유 프로그램 체험	삼척 활기 채의숲
	12:00~12:40	이동(삼척 활기 치유의 숲→식사 장소)	
	12:40~13:10	점심 식사	삼척 내 식당 (농부마을)
	13:10~13:20	이동(식사 장소→삼척 향교)	
	13:20~15:10	· 삼척 향교 내 대성전, 문화재로 지정된 석물이 지닌 의미 · 북정산 자락 내 여단터에 이르는 길(전문가 설명)	삼척향교 북정산
	15:10~15:20	이동(북정산→죽서루 주차장)	
	15:20~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

② 1박2일 B코스 일정 (숙소:원덕 산양리 농산촌마을, 검봉산 둘레길 프로그램) /
2회 운영

일자	시간	프로그램 내용	장소
1일	~ 12:30	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
	12:30~12:50	이동(죽서루 주차장 → 미로 하거노리) 및 오리엔테이션	
	12:50~13:20	· 미로 하거노리[둔점] 서낭당 및 미로단오제 현장 [전문가 설명]	미로 단오제장
	13:20~13:40	이동(미로 하거노리→천은사)	
	13:40~14:20	천은사 사역 내 동안명상길 걷기 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 인솔 및 설명]	천은사
	14:20~15:10	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
	15:10~15:30	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 이승휴의 명상·차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
	15:30~16:50	이승휴 선생, 천은사 역사와 전각·모신 불보살·주련 [전문가 인솔 및 설명]	천은사
	16:50~17:20	이동(천은사→저녁 식사 장소)	삼척 내 식당 (약천불고기)
	17:20~18:00	저녁 식사	
	18:00~18:30	이동(식사장소 → 원덕 산양리 농산촌마을 숙소)	
	18:30~19:00	숙소 배정 및 휴식	원덕 산양리 농산촌마을
	19:00~21:50	특강 및 명상 2 ; 종교와 사람, 그리고 음악 (서정매 박사) + 음악 공연 (이승협 님 등 진행하는 연주)	원덕 산양리 농산촌마을
2일	21:50 ~	휴식 및 취침	원덕 산양리 농산촌마을
	08:00~08:40	조식 [도시락]	원덕 산양리 농산촌마을
	08:40~09:30	산양리 숙소 인근 산책 및 명상(개인별). 체육활동	원덕 산양리 농산촌마을
	10:00~11:00	임원리 석불 및 임원지역 민속신앙 [전문가 설명]	
	11:00~12:30	임원3리 자랑박골 둘레길(1시간)·옛길 산책	
	12:30~13:00	이동(임원리→식사 장소)	근덕 내 식당 (강촌 식당)
	13:00~13:50	점심 식사	근덕 내 식당
	13:50~14:20	이동(식사 장소→죽서루 주차장)	
	14:20~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

나. 당일 일정 운영 내용

① 당일 (7.5H) 코스 일정 / 1회 운영

시간	내용	장소
~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
10:00~10:30	이동(죽서루→영은사) 및 오리엔테이션	
10:30~11:40	영은사 내 전각과 불보살, 영은사 내 주련 설명 [전문가 인솔 및 설명]	영은사
11:40~12:00	이동	
12:00~12:30	공양왕릉 [전문가 인솔 및 설명]	공양왕릉
12:30~12:40	이동	
12:40~13:10	점심 (근덕)	근덕 내 식당 (강촌식당)
13:10~13:50	이동	
13:50~14:30	이승휴 선생이 불경 빌리러 다닌 길[저수고개] / [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	저수고개
14:30~15:20	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
15:20~15:40	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 이승휴의 명상·차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
15:40~16:50	이승휴 선생, 천은사 역사와 전각·모신 불보살·주련 [전문가 인솔 및 설명]	천은사
16:50~17:20	이동	
17:20 ~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

② 당일 (6H) 코스 일정 / 1회 운영

시간	내용	장소
~ 09:30	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
09:30~10:00	이동(죽서루→도계 홍전광업소) 및 오리엔테이션	
10:00~10:40	도계 홍전광업소에서 홍전리사지로 이동 (걸어서 이동)	
10:40~12:00	도계 홍전리사지 내 유적 및 종교적 의미 설명 [전문가 인솔 및 설명]	홍전리사지
12:00~12:20	이동	
12:20~12:50	도계 긴잎느티나무와 민속신앙 처소로서의 기능과 의미 (도계 영등제, 서낭제 관련) / [전문가 인솔 및 설명]	도계 긴잎느티나무
12:50~13:30	점심 (도계)	도계 내 식당 (경북회관)
13:30~13:50	이동	
13:50~14:50	도계 미인폭포와 지형, 그리고 산이 지닌 신성성 [전문가 인솔 및 설명]	미인폭포
14:50~15:30	이동	
15:30 ~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

③ 당일 (5H) 코스 일정 / 2회 운영

시간	내용	장소
~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
10:00~10:30	이동(죽서루→근덕 덕봉산) 및 오리엔테이션	
10:30~12:10	근덕 덕봉산 명상길, 덕봉산 내 기우제와 정월대보름 용왕제 설명 [전문가 인솔 및 설명]	근덕 덕봉산
12:10~12:20	이동	
12:20~12:50	점심 (근덕)	근덕 내 식당 (강촌식당)
12:50~13:10	이동	
13:10~14:30	소한 계곡 민물김 자생지 명상길, 초당 물고기전시관 / [전문가 인솔 및 설명]	근덕 초당
14:30~15:00	이동	
15:00 ~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

④ 당일 (6.5H) 코스 일정 / 1회 운영

시간	내용	장소
~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
10:00~10:30	이동(죽서루→준경묘) 및 오리엔테이션	
10:30~12:10	백우금관 명상길, 준경묘 설명 [전문가 인솔 및 설명]	준경묘
12:10~12:40	이동	
12:40~13:10	점심 (도시락)	천은사
13:10~14:00	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
14:00~14:50	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 이승휴의 명상·차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
14:50~16:00	이승휴 선생, 천은사 역사와 전각·모신 불보살·주련 [전문가 인솔 및 설명]	천은사
16:00~16:30	이동	
16:30 ~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

⑤ 당일 (6H) 코스 일정 / 2회 운영

시간	내용	장소
~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
10:00~10:50	이동(죽서루→이천폭포) 및 오리엔테이션	
10:50~12:10	이천 폭포 가는 길과 기우제, 사금산 금표 설명 [전문가 인솔 및 설명]	이천폭포
12:10~12:30	이동	
12:30~13:10	점심 (원덕 내)	원덕 or 임원 내 식당 ()
13:10~13:40	이동	
13:40~14:30	신흥사 내 종교 문화유산 설명 [전문가 인솔 및 설명]	신흥사
14:30~15:00	이동	
15:00~15:50	죽서루 내 이승휴 시, 객사, 삼척도호부 관아건물터 설명 [전문가 인솔 및 설명]	죽서루
15:50 ~	귀가	죽서루 주차장

⑥ 당일 (7.5H) 코스 일정 / 2회 운영

시간	내용	장소
~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
10:00~10:20	이동(죽서루→추암) 및 오리엔테이션	
10:20~11:20	추암 능파대 명상길·기우제터 설명 [전문가 인솔 및 설명]	추암
11:20~11:40	이동	
11:40~12:10	북평 제일감리교회의 역사와 종 설명 [전문가 인솔 및 설명]	북평 제일감리교회
12:10~12:30	이동	
12:30~13:10	점심 (삼척 내)	삼척 내 식당 (농부마을)
13:10~13:40	이동	
13:40~14:20	천은사 사역 내 동안명상길 걷기 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 인솔 및 설명]	천은사
14:20~15:10	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
15:10~15:30	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 이승휴의 명상·차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
15:30~16:50	이승휴 선생, 천은사 역사와 전각·모신 불보살·주련 [전문가 인솔 및 설명]	천은사
16:50~17:20	이동	
17:20 ~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장

다. 이승휴 선생의 재시활동을 오늘에 구현한 봉사활동 운영 내용

① 2일 일정 / 1회 운영

일자	시간	프로그램 내용	장소
1일	~ 09:50	삼척시 사회복지관 집결	원당동
	10:00~13:30	이승휴 재시(財施)활동을 오늘에 되살린 삼척종합사회복지관 내 장애인 복지시설에서 봉사 활동 [참고 : 식사는 삼척종합사회복지관에서 ...]	삼척종합사 회복지관
	13:30~13:40	이동	버스
	13:40~14:40	남산이 지닌 역사문화적 의미, 경행서원 기적비 및 중구제사 터 (전문가 설명)	
	14:40~15:40	인근 카페에서 차담회	
	15:40~15:50	이동(카페→사회복지관)	
	15:50~	귀가	삼척사회복 지관
2일	~ 10:00	죽서루 주차장 집결 및 참가자 확인	죽서루 주차장
	10:00~11:50	죽서루와 삼척도호부 관아건물, 삼척읍성터 (전문가 설명)	
	11:50~12:00	이동(식사 장소)	
	12:00~12:40	점심 식사	삼척 내 식당 (농부마을)
	13:10~13:40	이동	
	13:40~15:40	천은사 내 봉사활동	천은사
	15:40~16:30	인법당에서 명상 명상 체험 [바람결 강사 주관]	천은사 인법당
	16:30~17:20	다실에서 지도(指導) 스님과 함께 나누는 봉사활동 회고 및 차담회 [지도(指導) 스님 또는 이사장님 주관]	천은사 다실
	17:20~	죽서루 주차장 도착 및 귀가	죽서루 주차장