

SunMuDo DaeGeumKangMun Foundation
Golgulsa, Headquarters of Sunmudo



원효성사 열반성지(穴寺)
선무도총본산 骨窟寺
골굴사



대한불교조계종 골굴사
(재)선무도 대강문
선무도대학·화랑학교

Golgulsa, Headquarters of Sunmudo



몸과 마음과 호흡의 아름다운 조화 대자유인으로서 참된 나를 찾아서...

Harmonizing body and mind in breath awareness
Awakening to your True nature



대금강문 문주 적운스님

Sunmudo Grandmaster Jeog Un

- 1975년 부산 범어사에서 득도, 양익대종사 문하에서 “불교금강영관” 수행
- 기림사 주지 역임
- 동국대학교, 서울대학교, 부산대학교, 한국예술종합학교, 포천중문의대 대학원 등에서 8년에 걸쳐 겸임, 외래교수 출강
- 현 골굴사 주지, (재)선무도대금강문 이사장, (사)세계 선무도총연맹 총재

Venerable Jeog Un inherited the ways of the traditional Korean Buddhist martial arts from his master, the great Grandmaster Yang Ik. He was ordained at Beomeo Temple in 1975.

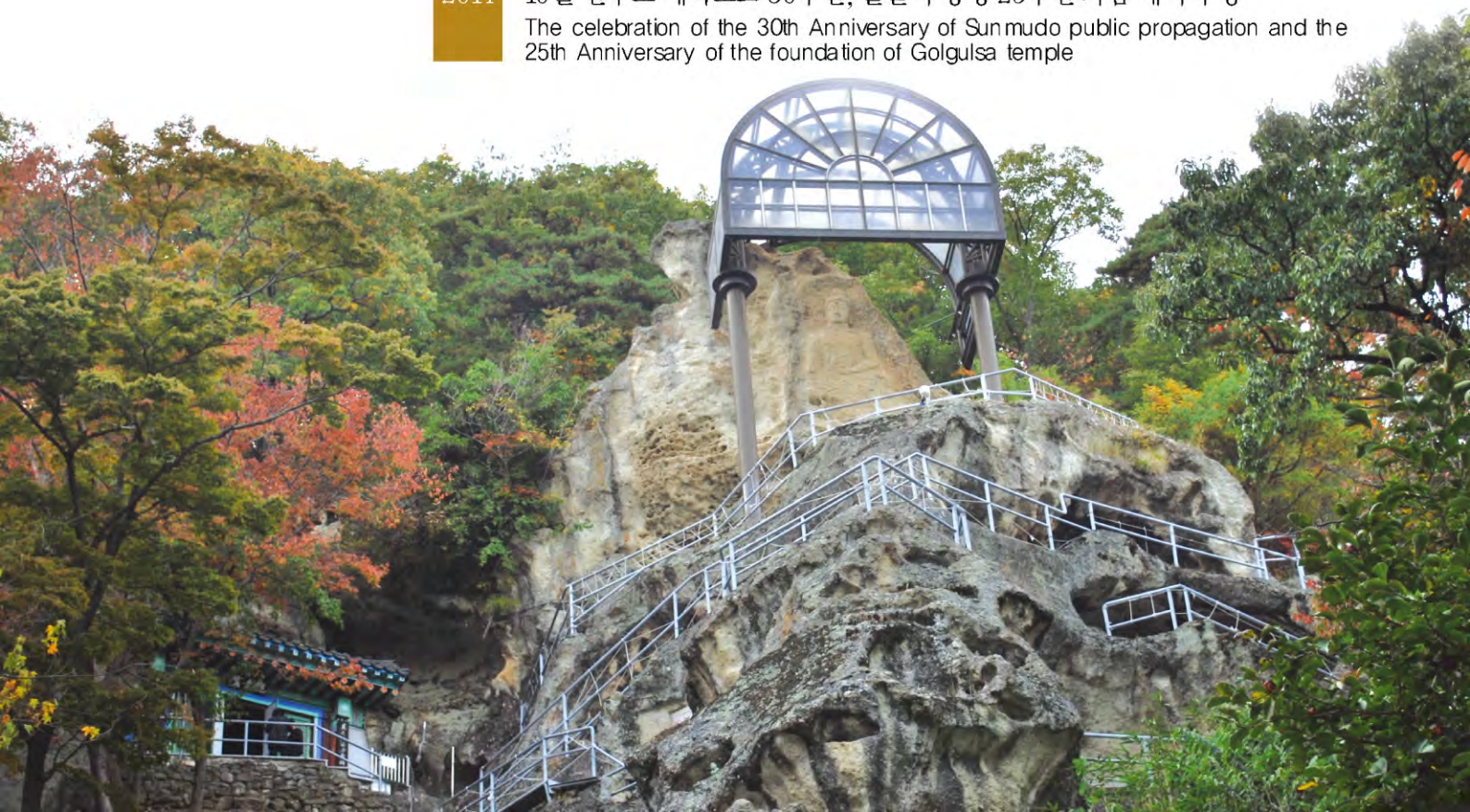
He has lectured at several prestigious universities, including Dongguk Univ. and Seoul National Univ.

He is the founder and director of the International Sunmudo DaeKumKangmun Foundation, and is the Abbot of Golgul Temple.



History

- | | |
|------|---|
| 1985 | <p>선무도 대금강문 설립</p> <p>Foundation of the modern form of Sunmudo Daekumgangmun</p> |
| 1990 | <p>선무도 대금강문 총본원 골굴사에 설립</p> <p>Headquarters of Sunmudo opened at Golgul temple</p> |
| 2001 | <p>선무도대학 설립</p> <p>Sunmudo College was established</p> |
| 2001 | <p>사단법인 세계선무도협회 설립</p> <p>Sunmudo Association was established</p> |
| 2009 | <p>선무도 25주년기념 골굴사 전통무예대회와 산사예술제 개최</p> <p>Martial arts and culture festival for the 25th anniversary of Sunmudo</p> |
| 2010 | <p>재단법인 선무도대금강문 설립</p> <p>Sunmudo Daekumgangmun Foundation was established</p> |
| 2011 | <p>선무도 화랑사관학교 개설, 사천왕 공연단 상설공연</p> <p>The Sunmudo Hwarang Alternative School for Youth and the Devas Guardians Performance Group were established</p> |
| 2012 | <p>경상북도 교육청 청소년 학교폭력예방 치유 센터 지정</p> <p>Designation of Healing Center, Youth Prevention of School Violence, Gyeongsanbuk-Do Department of Education</p> |
| 2013 | <p>11회 화랑과 승군의 후예 골굴사 전통무예대회</p> <p>11th Korean Traditional Martial Arts Festival</p> |
| 2014 | <p>10월 선무도 세속포교 30주년, 골굴사 중창 25주년 기념 세미나 등</p> <p>The celebration of the 30th Anniversary of Sunmudo public propagation and the 25th Anniversary of the foundation of Golgalsa temple</p> |



원효성사의 마지막 열반지, 신라 천 년의 향기를 간직한 국내 유일의 석굴 사원 골굴사(穴寺)

원효성사의 열반지 골굴사(穴寺)는 신라의 호국불교정신과 원효성사의 정토사상을 계승하였고, 예부터 많은 문헌에서 아미타여래불의 이적이 많이 행해졌던 기도 성취 도량이었습니다. 신라시대 불교문화가 번창하던 6세기경 서역에서 온 광유성인 일행이 응회암 절벽에 마애여래불과 12처 천생석굴에 가람을 조성하여 법당과 요사로 사용해 온 국내 유일의 석굴사원입니다.

조선 중기 화가 겸재 정선의 골굴 석굴도와 정시한 선생의 토함산 산중일기를 통해 화려한 단청과 기와 지붕으로 지어진 아름다운 석굴 전실의 모습을 확인할 수 있습니다. 조선 후기 화재로 전소되어 폐사지로 남아있던 도량을 1990년 설직은 스님의 원력으로 대가람의 모습을 갖추었습니다.

현재 전국 각지의 수많은 참배객들이 찾는 기도도량으로 널리 알려졌으며, 연인원 3만 명 이상의 템플스테이 실적을 자랑하는 세계적인 사찰로 거듭나고 있습니다.

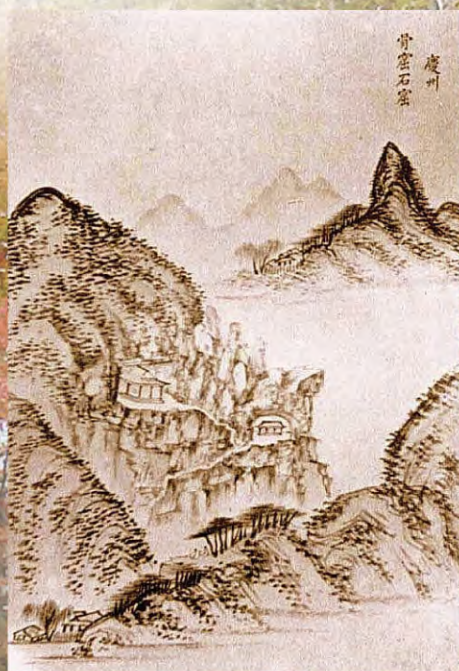
In the limestone(tuff) cliffs of Mount Hamwol, there resides a stone buddha carving which is over 1500 years old.

This carving depicts a Tathagata Amitabha Buddha seated in meditation posture, and has been the site of buddhist worship since the 6th century A.D. During the 18th century a fire ravaged the forests in this region. Afterwards the temple lay in ruins, largely forgotten about, until 1990 when Grand Master Seol restored this site and began building the temple in its current form.

In the twenty years since the restoration of this site, Golul Temple has welcomed thousands of people through its gates. When you visit this temple, and when you face the Tathagata Amitabha Buddha, you are facing yourself.



경주도회좌통지도
18세기 경주부지도 골굴사



겸재 정선 골굴석굴骨窟石窟





● 골굴사 마애여래좌상

국가지정 보물 581호로 지정된 골굴사 마애여래좌상은 석회암 재질의 암벽에 조성된 불상으로 석굴사원인 골굴사의 주불입니다. 동해를 바라보며 조성된 이 불상은 두툼한 육계(상투모양)와 뚜렷하고 온화한 미소를 한 얼굴, 화려한 연꽃무늬의 머리 광배와 불꽃 무늬의 둘레 광배, 물결치는 듯 생동감 있는 옷 주름 등은 9세기 통일 신라 문화의 걸작으로 손꼽힙니다.

● 금강약수

금강약수는 전체가 부처님의 전신으로 이루어진 암산 중 하부 절묘한 곳에 위치하여 정기의 보강에 좋고 신장을 튼튼하게 하는 천연 암반수입니다. 이 샘은 병약한 이가 먹으면 원기가 회복되고 건강해 진다고 하여 금강약수라 불리었고, 예로부터 수많은 사람들이 찾는 골굴사의 명소로 하루에 고이는 양이 지극히 적어서 찾아온 이들이 아쉽게 발길을 돌린 적도 허다합니다. 자신의 건강과 중생의 행복을 위해 부처님의 감로수를 마신다는 마음으로 이 약수를 대해야 그 효과가 더 크다고 합니다.

● 남근바위와 여궁

함월산은 예로부터 바위를 대상으로 하는 토테미즘이 발달하였는데 그 대표적 예가 골굴사의 산신신앙입니다. 자식을 얻지 못한 이들이 여궁을 깨끗이 청소한 뒤 밤새워 기도하면 다음날 새벽, 여궁에 물이 가득 고이는 신비한 현상을 경험하게 되는데, 이가 곧 소원성취의 징표였고 실제로 많은 사람들이 소원을 이루었다고 합니다.

● 동아보살 이야기

동아보살(진돗개)은 현 골굴사 주지이신 적운스님의 골굴사 부임 해인 1990년 겨울에 태어났다 하여 “동아”라고 이름 지어졌습니다. 강아지 때부터 새벽예불을 대중들과 함께 했으며 모든 행이 예사롭지 않았습니다. 참선을 하고 탐돌이도 따라하며 참배객들을 안내했으며 20년 동안 단 한 번도 살생을 하지 않았답니다. 개의 평균 수명을 훌쩍 넘겨 20살 즈음에 치매와 중풍으로 고생하였음에도 불구하고 마지막 날까지 새벽예불에 동참하였고, 사찰 대중에게 누를 끼치지 않기 위해 절을 떠나 양지 바른 곳에서 조용히 생을 마감하는 등 축생이 아닌 “보살”이라 불리어 질 만큼의 놀라운 수행력을 가진 이가 바로 “동아보살”입니다. 이에 골굴사에서는 동아의 천도재를 지극으로 지내고 동아의 동상과 공덕비를 세워 후세에 길이 동아의 업적을 남기고자합니다.



움직이는 선의 숨결

선무도



선무도는 불교의 사마타(止)와 위빠사나(觀)를 함께 닦는 정혜쌍수(定慧雙修)의 수행법으로 불교의 전통수행법입니다. 선무도는 깨달음을 위한 실천적 수행 방법으로써 남녀노소 누구나 쉽게 배워 익힐 수 있는 수련법입니다.

현대인들의 정신적 고뇌와 신체적 질병을 가져 올 수 있는 갖가지 스트레스와 육체의 불균형을 선무도 수련을 통하여 건강한 몸과 마음을 되찾을 수 있습니다.

선무도는 누구나 몸과 마음이 활짝 열린 대자유인으로서 본래의 깨끗한 본성을 되찾아 행복한 삶을 영위할 수 있는 수행법입니다.

선무도는 명상 / 선요가 / 선기공 / 선무술 / 선체조 등을 포함하는 총체적 수행법으로 바쁜 생활에 지쳐가는 현대인들에게 몸과 마음과 호흡의 조화로움을 얻게 하여 건강하고 행복한 삶의 에너지를 제공합니다.

Golgulsa Sunmudo The Mecca of Healing

Cultivating a deep sunmudo practice is a way to awaken to one's true nature.

Sunmudo envelopes the dynamic movements of a martial art into the peaceful practices of meditation, yoga, and chi gong exercises.

Just as the Buddha said we all have a buddha within, so too can Sunmudo speak to all individuals, regardless of age, gender, origin, or physical ability.



선무도의 수련 효과 Benefits of doing Sunmudo

선무도의 수련효과는 이미 수많은 회원들의 체험과 학자와 전문가의 연구논문 등을 통해 과학적 검증 과정을 거쳐 확실하게 입증되었습니다. 선무도는 어느 한 곳에 치우치지 않고 몸과 마음의 건강과 안정에 탁월한 효과가 있음이 입증되고 있습니다.

- 기의 활발한 흐름으로 두뇌발달과 신체의 균형적인 발달을 가져다줍니다.
- 집중력과 기억력 및 순발력이 탁월하게 향상됩니다.
- 허약체질의 개선으로 체력을 강화시켜 줍니다.
- 고관절, 척추교정과 요통, 불면증, 소화불량, 우울증 등 허약한 심신에 활기를 불어넣어 늘 생기있는 생활을 만들어 줍니다.
- 비만의 원인적 치료와 변비, 성인병 예방 및 치료 효과가 탁월합니다.
- 원활한 기의 흐름으로 유연하고 균형 잡힌 몸매를 유지시켜 줍니다.
- 과중한 업무로 오는 스트레스와 육체 피로를 풀어줍니다.
- 출산 후 심신의 부조화를 교정시켜 줍니다.
- 스트레스와 불안으로 인한 마음을 안정시키고 나아가 생활 전반에 고요하고 편안한 마음상태를 만들어 줍니다.
- Nourishes both the body and mind through the opening and flowing of internal energy, or Ki
- Increases concentration, memory, and body control.
- Reduces constitutional weaknesses and fosters an overall increase in energy and physical stamina.
- Opens joints, corrects spinal problems and remedies lumbago, improves indigestion, and treats depression.
- Effectively prevents and treats such chronic health problems as obesity and constipation.
- Smooths out physical imbalance and increases flexibility.
- Facilitates healing from the strains of stress and fatigue.
- Amends the physical and mental strains of childbirth.
- Alleviates anxiety, and promotes mental and emotional clarity during the rigors of daily life.





선무도와 문화예술공연 Performance of Seon (禪) Movement

불가의 전통비전 수행법인 선무도와 전통예술이 만나 화려한 비상을 시작합니다.
전통무용 대가의 안무와 오랜 수행경력의 선무도 시연단이 이끄는 전문공연단으로
일반인이 접하기 힘든 아주 특별한 문화예술공연을
골굴사 상설무대에서 매일 만날 수 있습니다.

Sunmudo, the ancient Buddhist martial arts training, combined with traditional arts is a striking expression of Korean culture. Watch as our demonstration team, the Devas Guardians, fuse Sunmudo with traditional Korean Seon dance and drumming styles.

■ 공연일정 : 매일 오전 11시 30분, 오후 3시 30분 / 월요일은 쉽니다

These performances are offered twice a day (at 11:30 am and 3:30 pm) every day, except Monday.



사천왕 四天王 Devas Guardians

주요 공연 경력

- 프랑스 파리 세계무술대회 2회 초청 공연
- 스페인 마살아츠 연맹 초청 공연
- 노르웨이 오슬로 초청 세미나 및 강연
- 미국 에모리 대학 초청 강연 및 시연
- 세계 사회체육대회 초청 공연
- 전국무용제 최우수상, 부산 무용제 대상 수상
- APPAN 초청 공연
- 영화 "봄, 여름, 가을, 겨울 그리고 봄" 출연
- KBS 대하 사극 천추태후 출연 시연
- 공중파 / 케이블, 뉴스 및 각종 프로그램 출연 300여 회
- 문화관광부 주관 한국전통 연희축제 전속 출연
- 중국 숭산 소림사 친선 교류
- 중국 하남 진가구 태극권 친선 교류
- 태국 무에타이 본산 '왓탐파 아차통' 사원 친선교류
- 세계 국술협회 자매결연
- 한국관광공사 주최 "경주관광르네상스" 초청공연
- 경주세계문화엑스포 공연
- UNWTO 세계관광기구총회 공연



오감으로 느끼는 생생한 문화체험, 문화는 손으로 만질 수 있어야 한다!

단체 관광, 기업체 및 관공서 연수, 수학여행, 캠프, 사찰순례,
공연과 체험이 어우러진 체험 현장, 골굴사로 초대합니다.

사천왕 공연단과 함께 하는 템플라이프

Templelife with Performance Team of Devas Guardians

"사천왕" 공연단과 함께하는 선무도 체험과 정갈한 사찰음식 그리고 몸과 마음을 맑게 하는 차 한잔으로 산사의 정취에 빠져보세요.

- 선무도 전문 시연단 "사천왕" 팀과 함께 하는 선무도 체험 프로그램
- 정갈한 사찰음식과 전통 차 한 잔으로 쉬어가는 휴식 프로그램
- Experience the art of Sunmudo for yourself, as the performers show you some basic moves.

■ 프로그램 문의 : 054-775-1689 (당일 현장에서도 접수 가능)

- You can join the templelife(sunmudo training, temple food and tea)
- Tel : +82-54-775-1689
- E-mail : d-kumkang@hotmail.com



천년의 시공을 초월한 문화의 향연 선무도와 전통예술의 화려한 만남!

아름답고 장중한 퍼포먼스의 현장,
엔터테인먼트 골굴사로 여러분을 초대합니다.

신라 천년의 향기를 간직한 한국 유일의 천연 석굴사원 골굴사를 무대로
신라 화랑의 기상과 조선 승군의 무예 혼이 깃든 불교수행법 선무도,
신비로운 음악과 아름다운 몸짓의 조화가 감동으로 승화된
전통예술이 만났습니다.

눈과 귀와 몸으로 즐기는 공연, 흥미진진한 스토리와 테마가 있는 공연,
긴장감 가득한 화려한 액션이 있는 공연, 음악과 무용, 무술의 전문가들이 만들어 내는
천년의 시공을 넘나드는 고품격 감동의 무대가 매일 매일 여러분 앞에 펼쳐집니다.
또한 공연의 감동을 보고 따라하며 몸으로 배울 수 있는 체험의 장을 마련하였습니다.
보는 공연에서 벗어나 공연의 느낌을 몸소 체험하는 현장으로 여러분을 초대합니다.

We offer free daily performances here at Golgul temple. These performances
weave together an array of movement, color and sound into a veritable feast
for the senses. This is a performance that you will not soon forget.
If you like what you see, our performance team is also willing to come to you
and lend spirit and energy to your own event or conference.

움직이는 선의 숨결

선무





三

神武道





골굴사 템플스테이 마음을 닦는 몸의 공부, 참된 나를 만납니다!

새벽 산사의 풍경소리, 멀리서 들려오는 이름 모를 산새소리 번잡한 일상과 도시를 떠난 맑은 공기 속에서,
가고 머물고 앉고 눕고, 말함과 말 없음과 움직임과 고요함, 그 모두에서 나 자신을 찾아 삼매에 듭니다.
시간이 흐르고 몸과 마음과 호흡의 조화에서 내밀한 참 나의 세계가 열리고 연꽃의 향기가 코끝에 밀려듭니다.
지친 심신에 새로운 향기를 주고 싶은 분, 일상의 나른함과 인생의 허무함에서 벗어나고 싶은 분들은
신라 천 년의 고도, 경주 함월산 골굴사의 '움직이는 禪의 숨결' 속으로 들어오십시오.

The Golgulsa templestay program is open year-round to anyone who wants to participate.
You can come alone or come in a group. You can stay for one night or one year.
We want to give you an opportunity to be truly at home with yourself and your surroundings.
Through our templestay program, you will experience various aspects of buddhist culture.
You can have tea with a monk or a sunmudo master. You can reflect upon your true nature while meditating.
You can cleanse your mind while doing Sunmudo. We hope you'll come join us!

골굴사 체험프로그램 I

움직이는 禪의 숨결 Golgulsa Templestay



문화체험형 Cultural Experience

맑고 청량한 산사에서 밤을 보내며 사찰 문화 체험과 선무도 수련을 통해 일상의 번잡함을 내려놓고 오롯이 나를 바라보는 체험. 외부로 향해있던 시선을 내 안으로 거두는 시간을 가져봅니다.

Take a break from the demands of your daily schedule. Spend the night in the temple, and experience the purity of temple life. Attend Sunmudo training, and gain insight into your true nature.



심신치유형 Mental and Physical Healing

과도한 스트레스 및 환경오염 등으로 유발되는 각종 질병 및 증후군들을 선무도 템플스테이를 통해 정화시킵니다. 반복되는 일상 속에 지쳐가는 몸과 마음을 규칙적인 사찰 생활을 통해 치유하여 바른 생활 습관과 사고방식을 갖게 됩니다.

The regularity of temple life leads to good physical and mental habits. Through the rhythm and routine of the temple lifestyle, you can alleviate the effects of external stresses and environmental toxins, thereby eliminating a variety of mental and physical diseases.



장기수행형 Long-term Training

장기입산 수행 건강이나 수행을 목적으로 체험에서 그치지 않고 심도 있게 참선과 선무도를 수행하여 정신과 육체를 개발하는 프로그램

선무도 지도자 과정 선요가, 선기공, 선무술 등 선무도 실기 교육과 불교교리, 전통문화, 건강기공 및 소양 교육 수료 후 선무도 지도자 및 강사, 또는 선무도 공연단 지원 자격 등을 부여받을 수 있습니다.

You can develop your mind and your body more deeply by committing to a disciplined practice of meditation and Sunmudo. Through our Sunmudo Instructor Course, you can learn Sunmudo, Seon yoga, and Seon Ki Gong, and gain experience in Buddhism and traditional temple culture. You can become a Sunmudo instructor and apply to join the Devas Guardians demonstration team.





골굴사 체험프로그램 II

국내 우수기업과 관공서,
교육기관의 교육 및 연수,
체험프로그램의 새로운 대안

템플스테이를 기업연수와 체험 참여 프로그램
이라는 영역으로 확대시켰습니다

외국인 관광객들을 위한 선무도와 사찰체험 프로그램으로 활용되어오던 골굴사 템플스테이는 국내 우수기업과 관공서, 교육기관의 교육 및 연수, 체험프로그램의 새로운 대안으로 각광 받고 있습니다.

최근에도 골굴사는 포스코, 두산중공업, 코오롱 등의 기업연수프로그램과 초중고 대학생들의 체험학습과 캠프, 수학여행단의 템플라이프를 진행하여 사찰이라는 특수성을 넘어 출세간을 초월한 문화 콘텐츠의 장으로 그 영역을 넓혔습니다.

또한 산사라는 자연 지리적 이점과 심신의 조화를 추구하는 프로그램의 특징들은 최근 기업연수의 흐름인 '자기성찰'과 맞아 떨어지면서 연수를 통한 직원들의 업무효율 향상과 자기 개발의 동기 부여를 이끌어 내는 결과를 창출하고 있습니다.

세계적인 관광도시인 경주는 연간 천 만 명의 관광객이 찾는 관광 문화의 보고입니다. 골굴사도 국내 유일의 석굴사원이며 보물인 마애여래불과 선무도 체험 템플스테이로 인해 관광객의 수가 기하급수적으로 늘어났습니다.

선무도 총본산 골굴사는 선무도와 문화예술공연, 템플스테이, 템플라이프 등 현대의 트렌드인 체험형 프로그램, 더 나아가 체험을 통해 치유 및 자기 개발의 기회를 제공하는 한발 앞선 콘텐츠 개발에 주력하고 있습니다.

이용객의 편의에 맞는 현대식 건물과 이용공간을 갖추었으며 다양한 콘텐츠 개발로 흥미롭고 다채로운 프로그램을 개발, 진행하고 있습니다. 모든 프로그램은 취사 선택이 가능하며 단체의 성격에 맞게 옵션으로 선택 가능하게 구성하였습니다.

현대를 살아가는 이들에게 다양한 경험과 현장감 있는 교육의 장이 되고 심신의 안정과 고요를 함께 얻을 수 있는 단체 연수/체험/관광 프로그램에 여러분들을 초대합니다.





참가대상 (10인 이상의 단체)

- 기업체 / 관공서 / 교육기관 수학여행단 / 각종 캠프 / 여행사를 통한 관광단 / 사찰 순례단 등

연수/체험 프로그램 유형

- 숙박형(1박 2일 부터~)
- 당일형(시간 자유 선택 가능)

연수/체험 프로그램 종류 (옵션별로 직접 선택 예약가능)

선무도와 전통예술 공연 관람 및 체험 프로그램

1. 선무도와 전통예술 공연 관람(상설공연 매일 2회 공연)
2. 선무도 전문 시연단에게 직접 배우는 선무도 수련 체험
3. 전통예술단에게 직접 배우는 문화예술체험(전통무용, 바라, 살풀이, 타악기 강습 등)
4. 골굴사 주지 적운 큰스님의 법문, 강의

선무도와 함께하는 심신 치유 프로그램

1. 불교수행법 전통무예 선무도 수련 체험
2. 자연과 함께하는 생태 걷기명상과 선무도 수련
3. 바닷가 명상과 선무도 수련
4. 승마 및 국궁

자기 개발과 치유 프로그램

1. 무한극기 프로그램 “나를 찾는 여행”(선무도를 통한 극한의 신체와 정신 단련 프로그램)
2. 글로벌 리더십 트레이닝(경영 혁신과 자기 개발을 위한 몸과 마음의 개발과 치유)
3. 서비스 아카데미(C/S 교육)
4. 불교 전통 수행법인 명상(사마타, 위빠사나 수행)과 참선 수행 체험
5. “나를 찾는 여행” 108배, 1080배, 3000배 체험

지역문화 탐방과 사찰 문화 체험

1. 지역 문화관광 및 답사
2. 사찰전통 식사 의식 “발우공양”과 전통 다도체험 및 스님과의 대화
3. 고성 염불과 진언 수행을 통한 카타르시스 체험

※ 모든 세부 일정은 각 단체에 맞게 조정 가능합니다. 직접 선택하시고 참여하세요.
※ 누구나에게 열린 공간이기 때문에 개개인의 종교적 취향을 배려합니다.



청소년의 인성교육과 건강한 심신을 연마하는

선무도 화랑학교

Alternative School for Youth

신라 화랑의 기상과 얼을 계승한 골굴사 화랑학교는 “청소년 대안교육의 새 지평”이라는 평가를 받은 청소년 교육의 특성화된 전문 교육프로그램입니다.

During the Shilla Dynasty, youth were recruited into temples where they were educated academically while training physically in the Buddhist martial arts. Following in the spirit of these ancient Hwarang students, the Hwarang Military Academy at Golgulsa offers a comprehensive education program for young adults. It has been heralded as offering “a new horizon of alternative education for youth.”



화랑학교는

청소년들의 원만한 인성교육과 바른 지혜,
심신의 단련을 통한 건강한 자아 완성을 목표로 21세기 新화랑의
호연지기를 연마함을 목적으로 하고 있습니다.

산업사회를 살아가는 청소년들의 정신적, 육체적 불안과 스트레스를
해소하고 심신의 안정과 정서적 균형을 위한 체계적이고
다양한 프로그램을 진행하고 있습니다.

검정고시를 대비한 기본 교과학습은 물론 국궁과 승마를 통해
신라 화랑의 호연지기를, 몸과 마음과 호흡을 조화롭게 하는
선무도 수련을 통해 강인하고 유연한 심신수련을, 미술·음악·명상과
상단을 통한 치유프로그램을 통해 맑고 깨끗한 마음을 찾을 수 있습니다.

화랑학교는 자연과 더불어 호흡하며 스스로 꿈을 꾸고 그 꿈을
이루기 위해 노력하는 참여의 공간입니다. 화랑학교는 꿈과 열정을
가지고 미래를 향해 함께 나아갈 청소년들을 기다립니다.



선무도 화랑학교 “교육청 위탁교육” 사업

■ 교과목

- 선무도
- 승마
- 국궁 (활쏘기)
- 문화유적 답사 (현장학습)
- 전통문화예술 교육 (판소리, 전통춤, 국악기, 다도, 서예)
- 원어민 영어회화교육
- 경전을 통한 한문공부
- 기본교과학습 - 검정고시 대비

※ 모든 프로그램은 전문자격증을 소지한 교사 및 지도자에 의해 진행됩니다.



나를 찾아 떠나는 여행, 더 큰 꿈으로의 도전

청소년 화랑수련회

Youth Camp Program

청소년 인성교육 프로그램인 「선무도 화랑수련회」를 지난 24년간 운영해온 노하우를 바탕으로 보다 전문적인 교육과 치유프로그램을 개발하고 있습니다. 또한 교육의 질과 전문성을 높이기 위해 분야별로 전공한 전문 지도자들이 교육과 치유프로그램에 집중 참여합니다.



골굴사에서는



화랑사관학교 계절학기인 청소년 화랑수련회를 여름, 겨울 연 2회 개최합니다.
한계에 부딪힌 대안 교육의 현실을 넘어서 청소년들에게 일상의 소중함을 깨닫게 하는
인성교육 및 치유 프로그램입니다.



프로그램 내용

- 미술과 음악을 통한 자아 찾기와 상담심리치유
- 명상을 통한 심신의 조화와 정서안정
- 자연과의 소통을 통한 자폐증 치유
- 선무도 수련과 승마 및 국궁을 통한 신체단련과 호연지기 육성
- 전통문화 체험을 통한 뿌리 찾기
- 문화답사 및 지역탐방을 통한 우리 문화의 소중함 일깨우기
- 함께하는 놀이를 통한 사회성 형성과 유대감 강화
- 선무드라 테라피

프로그램 일정

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| • 새벽예불 | • 지역 문화답사 및 생태 트래킹 |
| • 좌선 / 행선 | • 불교강의 |
| • 발우공양 | • 원어민 영어회화 |
| • 승마 | • 선무도수련 |
| • 국궁(활쏘기) | • 음악, 미술, 명상을 통한 심리치유 및 정서 교육 |
| • 전통문화예술 감상 | • 단체생활을 통한 사회성 강화 훈련 |





세계선무도총연맹

• 사단법인 세계선무도총연맹

- 총본원 골굴사
- 서울본원
- 서울강남지원
- 서울송파지부
- 서울강북지부
- 부산중앙동지원
- 부산법원 선우회지부
- 일산지원
- 포항연수원 정국사)
- 양산연수원 동선사)
- 능안선원 선무도
- 울산지원
- 미국 L.A (L.A, U.S.A)
- 프랑스 툴루즈 (Toulouse, France)
- 프랑스 (Alsace-Strasbourg, France)
- 노르웨이 (Voss, Norway)
- 노르웨이 (Oslo, Norway)
- 영국 (Colwyn Bay, England)
- 독일 (Garmisch-Partenkirchen, German)
- 오스트리아 (Wien, Austria)
- 스페인 (Madrid, Spain)
- 이탈리아 (Rome, Italy)
- 덴마크 (Denmark)

054-742-1605

054-744-1689, 744-0711

02-763-2980

02-599-5554

02-3431-4889, 010-5251-6491

02-900-2114

051-464-1380

010-2554-8100

031-924-5655, 010-4026-7641

054-762-4335

055-382-5074

010-3256-7012

052-276-6271

Byong-Ho Yoon 213-503-0321

Frederic Foubert 336-2063-2068

Theo Beile

Svein Ivar Ringheim +4797943034

Henrik S. Hunstad +47 900 34 205

Pritchard 077-3027-3713

Axel Zeman 0171-702-1042

Gudrun Graf 676-922-73-80

Lyudmila Litvinova

Simone Mariani

Jimmy Nakel

www.sunmudo.com

www.golgulsa.com

www.sunmudoseoul.com

www.sunmudoland.com

cafe.daum.net/sunmudo-sarang

www.templelife.co.kr

cafe.daum.net/neunginsunmudo

professoryoon@gmail.com

www.sunmudo.fr

theo.beile@laposte.net

sveini1982@hotmail.com

henrik.s.hunstad@facebook.com

kayte.pritchard@facebook.com

www.sunmudo-deutschland.com

www.tao-of-acceptance.com

lyudmila.litvinova.1@facebook.com

simone.mariani.315@facebook.com

jimmy.nakel@facebook.com / www.taekwon-do-skole.dk

골굴사

Golgulsa Temple



KTX 신경주역 : 서울역에서 2시간 10분 소요

신경주역에서 버스(50,51,60,61,70,700번)로 경주시내 진입

버 스 경주버스터미널, 경주역에서 시내버스 100번, 150번 이용 약 45분 소요

차 량 경주.C에서 보문관광단지 감포 방면 23km 지점, 30여분

비행기 울산공항, 포항공항에서 1시간 거리

To Gyeong-ju : by bus or KTX ; if driving, take Highway #1 and exit Gyeong-ju I.C.

To Gulgulsa : take city bus 100 or 150 from downtown Gyeong-ju (for 45min).



780-894 경북 경주시 양북면 기림로 101-5
780-894 101-5, Girim-ro, Yangbuk-myeon,
Gyeongju-si, Gyeongsangbuk-do, South Korea
Tel: (054)744-1689 Fax: (054)746-0172
www.golgulsa.com / d-kumkang@daum.net
www.sunmudo.net / d-kumkang@hotmail.com

농협 721107-51-021211 골굴사