금주의 베스트 불서 10
4/15~4/21

불교전문서점 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사
1	번뇌없는 지혜 적이없는 자비(108자재)	성엄	하늘북
2	미국 스님 한국 표류기	현안	모과나무
3	살다 막힐 때 한줄 해결사전(은보살42수진언 필사명상)	동은	조계종출판사
4	마음닦는 요긴한 편지글(원오극근 스님의 원오심외)	원오극근 /벽해원택	장경각
5	지극한 도는 어렵지 않다	성엄,대성	탐구사
6	약사유리광여래본원공덕경(독송과 다라니기도를 위한)	상욱,현안	위앙북스
7	참선수행자를 죽비로 후려치다(박산무이 스님의 참선경어)	원택	장경각
8	나무아미타불	야나기 무네요시	조계종출판사
9	10일 마음챙김 명상 워크북(대원불교문화총서13)	벤자민데커 /이혜진	운주사
10	AWAKENING(깨달음내눈뜨기)	VEN.POMNYUN SUNIM	정토

불서총판 운주사 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	요가 디피카	아헹가/현천 역	선요가
2	차와 클래식의 공명, 포시즌	이상철	차와문화
3	수행, 초탈인가 치유인가	박찬욱 기획/한자경 편집	운주사
4	화, 마음의 불꽃을 식히는 지혜	틱낫한/허우서,허주형	운주사
5	한글 아함경	고익진 엮음	담마아카데미
6	상대성이론과 양자역학으로 풀어본 반야심경	김성구	운주사
7	동종요법 가이드북	유이 토라코	햇무리
8	정토삼부경	청화 역	광륜출판사
9	티벳 스승들에게 깨달음의 길을 묻는다면	초펠 편역/게시 소남	하늘호수
10	그림으로 만나는 차 이야기	이경남 글,그림	차와문화

마음 돌보는 세 가지 길

최근 명상 열풍에 힘입어 관련 책들도 눈에 띄게 늘고 있다. 과잉 정보와 경쟁, 끊임없는 자극 속에서 살아가는 현대인들이 비로소 자기 내면을 돌아보고 있는 징후로 읽히기도 한다. 이번에 소개하는 세 권의 책은 각기 다른 방식으로 우리를 '명상'의 세계로 이끈다.

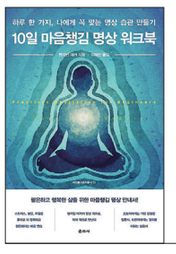
〈10일 마음챙김 명상 워크북〉은 호기심은 있지만 실천하지 못하는 이들을 위해 짧고 반복 가능한 명상법을 소개한다. 〈지금, 아이와 시작하는 통합명상〉은 아이들의 삶과 교육 현장으로 들어가 놀이와 감각, 신체 활동을 결합한 명상법을 보여준다. 〈명상하는 마음〉은 성취와 증명의 압박을 내려놓고 있는 그대로의 자신을 바라보는 '고요의 경험'을 전한다.

책이 주목하는 독자는 다르지만, 전하는 메시지는 하나로 수렴된다. 명상은 누구나, 언제든, 어떤 방법으로든 할 수 있다는 것이다. 〈편집자 주〉



명상은 조용히 앉아 눈을 감는 정적인 수행만은 아니다. 사진은 남양주 봉선사가 지난 2월 21일 광릉숲에서 진행한 묵언 걷기 명상 모습. 현대불교 자료사진

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com



10일 마음챙김 명상 워크북
벤자민 데커 지음
이혜진 옮김
운주사
1만5800원

열흘 만에 내게 맞는 명상법 찾기

일상에서 완성하는 명상 습관
'내면 보는 연습'이 수행의 시작

명상은 더 이상 낯선 수행법이 아니다. 그러나 익숙함과 실천은 다른 문제다. 명상 안내서와 강의가 넘쳐나지만, 실제 일상 수행으로 이어지는 경우는 드물다.

〈10일 마음챙김 명상 워크북〉은 10일 동안 10가지 명상을 체험해 보고 나에게 맞는 명상법을 찾아 꾸준히 실천할 수 있도록 돕는 책이다. 저자는 불교를 비롯해 다양한 문화권의 수행법을 폭넓게 연구하고 실천해 온 명상 지도자로, 독자가 이론이나 지식이 아닌 몸과 마음으로 명상을 이해하도록 이끈다.

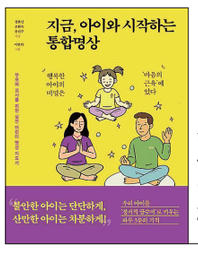
구성은 간결하면서도 실용적이다. 첫째 날 호흡 알아차림 명상을 시작으로 열린 알아차림, 마음챙김 관찰 명상, 먹기 명상, 감정 관찰, 걷기 명상, 바디스캔, 만트라 명상, 힘든 감정과 함께 앉기, 자애 명상에 이르기까지 10가지 수행법이 제시된다. 각 장은 명상의 의미와 효과, 준비물, 구체적인 방법, 심화 단계, 그리고 기록으로 구성돼 있다. 명상하며 느낌을 표현하는 '기록' 항목은 자신의 체험을 성찰로 확장하는 장치다.

저자는 특정 종교 전통에 머무르지 않으면서도, 그 근간에 흐르는 수행의 원리를 충실히 반영한다. 다양한 종교와 문화권의 명상 전통을 아우르되, 그것을 현대인의 일상에 맞게 재구성한 점이 돋보인다.

또한 최근 신경과학 연구를 바탕으로 명상이 뇌 구조와 기능에 미치는 영향을 소개하며, 집중력과 감정 조절 능력 향상, 스트레스 감소 등의 효과를 구체적으로 제시한다.

무엇보다 '지속 가능성'에 초점을 맞췄다. 하루 10분 내외의 짧은 수행은 바쁜 현대인의 생활을 고려한 현실적 선택이다. 수행은 길고 어렵게 해야 한다는 선입견을 깨고, 짧고 반복 가능한 실천이야말로 삶을 변화시키는 힘임을 강조한다. 10일간의 체험을 통해 자신에게 맞는 명상법을 찾고, 이를 일상 속 습관으로 정착시킬 수 있게 돕는다.

짧지만 집중적인 10일의 여정은 평생 이어질 수행의 출발점이 될 수 있다. 일상에서 마음을 돌이켜보고, 자기 내면을 있는 그대로 바라보는 연습. 이것이야말로 오늘을 살아가는 우리에게 가장 절실한 수행일지 모른다.



지금, 아이와 시작하는 통합명상
장효산 · 조현숙 · 윤선주 지음 / 이한희 그림
어깨 위 망원경
2만9000원

아이 마음을 키우는 3분 명상

놀이 · 수행 결합 '통합명상'
부모 · 교사 위한 명상 길잡이

쉼 없는 자극에 노출된 건 아이들도 예외가 아니다. 스마트폰 속 영상과 빽빽한 학원 시간표는 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지조차 알아차리기 어렵게 만든다.

〈지금, 아이와 시작하는 통합명상〉은 지금 아이들에게 필요한 것은 '마음의 근육'을 기르는 일이라고 강조한다.

이 책은 명상으로 아이의 불안을 차분함으로, 산만함을 집중력으로 전환할 수 있다고 말한다. 그러나 접근 방식은 기존의 명상서와 다르다. 조용히 앉아 눈을 감는 정적인 수행이 아니라, 몸과 감각을 적극적으로 활용하는 '활동형 통합명상'을 제시하기 때문이다. 싱잉볼의 소리에 귀 기울이고, 천천히 걸으며 자신의 움직임을 느끼고, 만다라를 그리며 감정을 표현하는 과정은 아이들이 명상을 '지루한 훈련'이 아니라 '즐거운 경험'으로 느끼게 만든다.

30여 년간 참선 수행과 지도를 이어온 장효산, 테라피 요가 전문가 조현숙, 키즈 요가 지도자 윤선주 씨가 자신들의 노하우를 바탕으로 성장기 아이들에게 적합한 형태의 명상을 제시한다.

책은 먼저 아이들에게 왜 명상이 필요한지 설명하고 스트레스와 주의력, 감각 자각, 정서 지능의 중요성을 짚는다. 이어 부모와 교사를 위한 명상의 기본 이해를 제공한 뒤, 실제 현장에서 바로 적용할 수 있는 명상 프로그램을 제시한다. 주의 집중 명상, 감각 자각 명상, 정서 지능 명상, 요가 명상까지 단계적으로 확장되는 구조는 '통합명상'의 개념을 자연스럽게 이해하도록 돕는다.

눈에 띄는 점은 '정서 지능 명상'의 비중이다. 감정을 억누르거나 통제하는 대신, 알아차리고 흘려보내는 경험을 통해 아이 스스로 감정을 다루는 힘을 기르도록 한다.

또 수업 전 5분, 잠들기 전 3분과 같이 구체적인 상황에서 읽어줄 수 있는 대본과 지도 방법을 제공한다. 명상 경험이 없는 부모나 교사라도 바로 적용할 수 있도록 설계된 점은 이 책의 강점이다.

아이들에게 명상은 집중력을 높이기 위한 기술이 아니라 자신를 이해하고 타인과 관계 맺는 방식을 배우는 과정이다. 책에서 제시하는 공감 명상이나 감정 표현 명상은 이러한 관계적 성장을 돕는다. 자기 감정을 인식하는 아이는 타인의 감정에도 자연스럽게 귀 기울이게 되고, 이는 곧 공동체적 감수성으로 이어진다.

더 나아가 요가와 결합된 명상은 몸과 마음의 균형을 함께 다룬다. 호흡과 움직임, 이완을 통해 신체적 안정감을 경험하는 과정은 아이들에게 정서적 안정의 기반이 된다.

아이를 변화시키기 이전에 어른의 태도를 돌아보게 하는 점도 인상적이다. "집중하라"는 말 대신 "함께 숨 쉬어 보자"고 말하는 순간, 교육의 방식은 근본적으로 달라진다. 명상은 가르치는 것이 아니라 함께하는 경험이며 그 과정에서 아이와 어른은 동시에 성장할 수 있다.



명상하는 마음
이치훈 지음
웅진지식하우스
1만7800원

노랫말로 건네는 명상의 언어

음악과 수행이 만난 '고요의 기록'
애쓰지 않아도 되는 마음을 배우다

명상은 때로 더 나은 나를 만들기 위한 도구, 혹은 스트레스를 해소하기 위한 기술로 소비된다. 〈명상하는 마음〉은 명상이 무언가를 이루기 위한 수단이 아니라, 이미 내 안에 있는 것을 있는 그대로 바라보는 일임을 일깨운다.

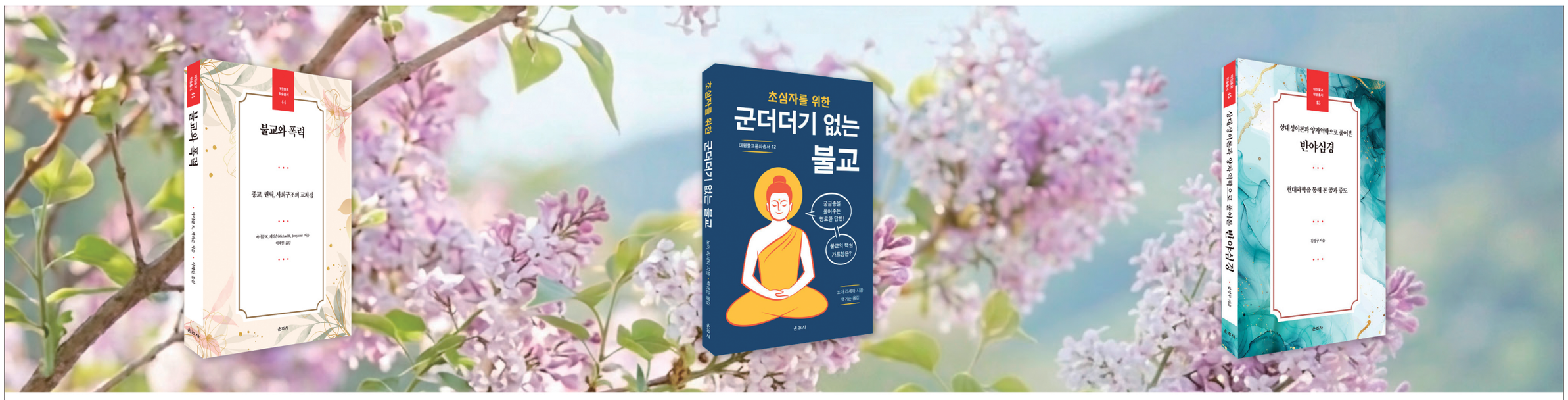
저자는 드라마 '나의 아저씨'의 주제곡 '어른' 등으로 널리 알려진 작사가다. 그는 마음 깊은 곳을 응시하고, 떠오르는 감정을 밀어내지 않고 머물러 바라보고, 그 고요한 관찰을 노랫말에 담아 왔다.

책은 이러한 자신의 내면 작업을 '명상'이라는 이름으로 풀어낸 기록이다. 특히 '어른'의 가사를 써 내려가던 순간이 인상적이다. 더 이상 쥐어짜 낼 힘조차 남지 않았을 때, 모든 것을 내려놓은 자리에서 문장이 흘러나왔다. 애쓰던 마음이 멈추었을 때 비로소 열리는 어떤 세계. 저자는 그 경험을 통해 '놓아버림'이야말로 진정한 시작일 수 있음을 깨닫는다.

책은 크게 세 부분으로 구성된다. 1장에서는 명상이 삶에 어떻게 스며들어 변화를 만들어냈는지를 개인적 경험을 통해 풀어낸다. 2장에서는 호흡과 감각, 감정 알아차림 등 일상에서 실천할 수 있는 명상 방법을 제시한다. 3장에서는 명상을 통해 새롭게 바라보게 된 관계와 삶에 대한 통찰을 전한다.

무엇보다 '명상은 이미 우리 삶 속에 있다'는 깨달음이 잔잔한 울림을 전한다. 일부러 시간을 내 좌정해야만 명상이 시작되는 것이 아니라, 음악에 몰입하는 순간, 길을 걷다 하늘을 올려다보는 찰나, 혹은 이유 없이 마음이 무너지는 밤까지도 모두 하나의 명상적 순간이 될 수 있다고 말한다. 중요한 것은 그 순간을 알아차리는 태도다.

이 책은 음악과 명상의 결합이라는 독특한 시도를 보여준다. 저자가 직접 녹음한 명상 가이드와 플레이리스트를 통해 독자는 글을 읽는 데서 그치지 않고 실제로 고요의 시간을 경험할 수 있다.



불교는 과연 비폭력의 종교인가?
불교와 폭력
불교가 역사적으로 전쟁과 고문, 성차별 등 다양한 형태의 폭력과 어떻게 공생해 왔는지를 방대한 자료와 현장 연구를 통해 입증하고 있는 정교한 학술적 시도!
마이클 K. 제리슨 지음, 이혜인 옮김/신국판/376쪽/값 24,000원

불교란 무엇인가?
초심자를 위한 군더더기 없는 불교
묻고 답하는 형식으로, 복잡한 교리 대신 명료한 설명과 실제적인 예시로 불교의 핵심을 안내하는, 불교를 처음 만나는 이들을 위한 입문서이자 실천서!
노아 라셰타 지음, 백귀순 옮김/국판변형/184쪽/값 15,000원

현대과학을 통해 본 공과 중도!
상대성이론과 양자역학으로 풀어본 반야심경
양자역학과 상대성이론을 통해 '공'과 '중도'라는 불교의 핵심 진리를 과학적으로 해석하고 이를 통해 『반야심경』의 참뜻을 현대적으로 풀어내고 있다.
김성구 지음/신국판/328쪽/값 24,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks