금주의 베스트 불서 10

7/15~7/21

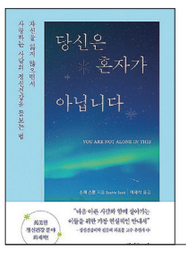
불교전문서점 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사
1	조계종 표준 금강경 바로읽기	지안	조계종출판사
2	금강경 선물(컬러링북)	박혜상	불교신문사
3	하루 1분 마음챙김	아잔브람	느낌
4	곱게 늙은 절집	심인보	담앤북스
5	나가르주나의 중도-근본중송	마크 시더리츠, 김성철	불광출판사
6	마음챙김의 시	류시화	수오서재
7	생각이 쉬는 사이	혜민	불광출판사
8	스무살 반야심경에 미치다	김용옥	통나무
9	윤회와 해탈	이중표	불광출판사
10	부처님 말씀대로 살아보니	토니 페르난도	월마

불서총판 운주사 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	부처님의 생애	교육원 편찬위	조계종출판사
2	밀어 붙여라	수불	해조음
3	나를 살리는 음식들	선재	나무의마음
4	요가 디피카	아헹가/현천 역	선요가
5	불멸(1)	이각	지혜의눈
6	연꽃법화경	원순 옮김	법공양
7	화,마음의 불꽃을 식히는지혜	틱낫한/허우서,허주형	운주사
8	붓다의 가르침	월폴라 라훌라	맑은소리맑은나라
9	디가 니까야(1)	각묵 옮김	초기불전연구원
10	한글 아함경	고익진 엮음	담마아카데미

"자책감 내려놓고 자신 돌보라"



당신은 혼자가 아닙니다
소피 스콧 지음
이재석 옮김
한걸음 · 더
2만2000원

정신 질환 환우 보호자 가이드북
상담 사례 · 상황별 대처법 등 소개
"자각, 수용, 경계, 도움체계 중요"

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

우울증, 불안장애, 중독, 공황장애 등 정신 질환으로 고통받는 사람들이 늘고 있다. 고통스럽기는 이들을 돌보는 보호자들도 마찬가지다. 마음이 아픈 가족을 돌보느라 정작 자신을 돌보지 못한 채 죄책감, 무력감, 두려움에 시달리기 일쑤다. 이처럼 말 못 할 고통을 짊어진 채 지쳐가는 보호자들을 위한 실천 지침서가 나왔다. 〈당신은 혼자가 아닙니다〉는 영국 심리치료사 소피 스콧이 자신의 가족 돌봄 경험과 상담 데이터를 바탕으로 쓴 책이다. '자신을 잃지 않으면서 사랑하는 사람의 정신건강을 돌보는 법'이란 부제처럼 이 책은 전문적 지식과 임상 사례 등을 살피며 보호자가 스스로를 지키며 자기다운 삶을 유지하는 실질적인 해법을 제시한다.

책은 크게 '사랑하는 사람 돌보기'와 '돌보는 사람 돌보기' 두 부분으로 구성돼 있다. 전반부는 우울증이나 불안장애, 강박증 등 정신 질환 문제를 겪는 환자를 효과적으로 돕기 위해 보호자가 알아야 할 현실적인 접근법을 다룬다. 힘겨운 대화를 시작하는 법부터 스토리텔링 대화법, 비언어적 소통법, 그리고 대화가 어긋나거나 상대가 위협적일 때의 대처법까지 두루 살핀다. 아울러 다양한 정신건강 증상의 개요와 증상별 도움법, 피해야 할 점을 분석한다. 이를 통해 환자가 적절한 치료와 도움을 받도록 이끄는 한편, 위기 상황에서 비상 계획 수립법도 제시한다.

후반부는 보호자 자신을 돌보는 법을 본격적으로 살핀다. 저자는 건강한 돌봄을 위한 5가지 핵심 요소로 전반부에서 살펴본 환자 맞춤형 치료 계획뿐 아니라, 감정 처리와 스트레스의 효과적 관리, 명확한 개인적 경계 유지, 외부 지원의 적극적 탐색, 보호자 본인만의 고유한 목적 찾기를 꼽는다.

저자는 보호자가 삶의 주인공으로서 자기 인식과 목적의식, 지원 네트워크를 갖추며 역할을 해나갈 때 엉켰던 가족의 삶도 자연스럽게 제자리를 찾게 될 것이라고 주장한다. 보호자가 무너지면 결국 가족의 삶 전체가 무너질 수 있기에 보호자 스스로를 지키고 챙기는 일은 모두를 위한 필수 전략이라고 역설하고, 돌봄 여정에서 겪는 정서적 고갈은 개인의 나약함 때문이 아니라고 다독인다. 이에 자책감을 내려놓고 번아웃과 스트레스를 주체적으로 관리하라고 조언하는데, 특히 내면의 혼란을 다스리기 위한 도구로 감정관리 모형인 'FEEL 모형'을 제시한다. 감각에 주의를 기울이는 집중(Focus), 감정을 판단 없이 살펴보는 탐색(Examine), 감정을 자비의 마음으로 품어 안는 수용(Embrace), 그리고 감정과 선입견에 대한 집착을 내려놓기(Let go)의 4단계를 통해 감정에 대한 자기 자각, 수용, 그리고 궁극적으로 무집착을 키울 수 있다는 것이다.

이와 함께 스트레스가 신체적 질병으로 발현되지 않도록 수면, 영양, 운동의 중요성을 강조한다. 또 마음과 몸을 연결해 신경계 균형을 되찾는 가장 쉽고 빠른 도구로 호흡법을, 스트레스 관리를 위한 자기 자각의 도구로 일기 쓰기를 제안한다.

만일 이용당하는 느낌이나 화 또는 죄책감을 자주 느낀다면 경계를 설정할 것을 권한다. 이때 경계 설정이란 상대를 외면하는 것이 아니라, 나를 상실하지 않으면서 사랑하는 사람을 지치지 않고 돕기 위한 지속 가능한 '자기 보존 행위'라는 것이다.

이 밖에 보호자의 필요와 상황의 특수성에 따라 지역사회 네트워크, 지원 그룹, 그룹 치료, 일대일 치료 등 자신에게 적합한 형태의 외부 도움 체계를 구축하라고 당부한다.

저자는 보호자가 적절한 순간에 필요한 도움을 주는 것만으로 충분하다며 한계를 인정하는 태도가 오히려 균형 잡힌 유대감을 형성한다고 설명한다. 보호자가 존중받기 위해 용납하기 어려운 상대의 행동 범위와 자신의 감정 수용 능력을 냉정하게 성찰해야 함도 일깨운다.

차 한잔에 담은 인연의 힘



인연의 기적
선엽 스님 지음
마음정원
2만2000원

수제 약차 명인 선엽 스님 에세이
"마음 살피며 인연 소중함 느끼길"

"지혜로 남을 바라보고 자비로 남을 바라보고 사랑으로 남을 바라보는 자. 그 사람이야말로 진짜 부처이다."

수제 약차 명인 선엽 스님이 수행과 인연의 이야기를 담은 에세이로 독자들을 찾아왔다. 〈인연의 기적〉은 스님이 20여 년간 전국 사찰을 돌며 세운 2만여 개의 명상·경구 팻말 중 삶의 지혜를 전하는 문장들을 엄선해 엮은 책이다. 삶과 인연, 사랑과 용서, 행복과 깨달음에 관한 깊은 사유를 담았다.

책에서는 스님이 수행 여정에서 만난 다양한 인연이 소개된다. "차 한잔 하자"는 스님의 권유에 사람들은 일상의 속도를 늦추고 찻잔을 마주하고 앉는다. 묵묵히 차를 마시는 동안 몸은 어느새 따뜻해지고, 은은한 차 향기에 상대의 마음을 들여다볼 여유도 생긴다. 그래서 스님은 "차를 마신다는 것은 마음을 나누고 생각도 나누고 건강도 나누는 것"이라고 말한다.

스님을 차의 세계로 이끈 사연도 눈길을 끈다. 2003년 출가한 선엽 스님은 허약체질과 협심증을 극복하는 과정에서 약차의 효능을 체험한 뒤 체질별 맞춤 약차 연구에 매진했다. 지금까지 200여 종의 약차를 개발했으며, 최근 벨기에에서 열린 '2026 국제식음료품평회(ITI)'에서 침향공진단차로 '국제우수미각상' 2스타를 수상하는 등 국내외에서 약차의 우수성을 인정받고 있다.

선엽 스님은 "이 책은 바쁜 일상에서 잠시 멈춰 자신의 마음을 살피고, 곁에 있는 인연의 소중함을 돌아보자는 작은 권유"라고 말한다. 여수령 기자

'찰나 포착' 원철 스님의 유쾌한 기록



맨손으로 바람을 움켜쥐다
원철 스님 글 · 사진
담앤북스
1만9000원

SNS로 대중과 소통 기록
글 · 사진 추린 103편 엮어



원철 스님은 서울 노원 빗물펌프장을 바라보며 "대소변 근심은 해우소(解憂所)에서, 장맛비 해결은 해우소(解雨所)에서"라며 '흘려보낼 줄 아는 자리 그곳이 해우소'라고 읊조린다. 사진 제공=담앤북스

서울 청와대 앞 팔판길, 거리를 그리는 화가에 원철 스님의 시선이 머문다. 마음에 와닿은 순간이 사진과 짧은 글 두 줄에 담긴다.

"화가는 정지된 거리를 붓으로 옮기고 / 달력은 흐르는 시간을 숫자로 그리네." 이어진 설명. "화가도, 달력도 제각각의 방식으로 우리의 하루를 그려내고 있다. 하나는 색으로, 하나는 숫자로, 그렇게 우리는 멈춤과 흐름 사이에서 오늘을 살아내고 있다."

무심코 지나치는 일상의 풍경도 누군가의 시선에선 삶의 은유가 된다. 조계종연구소장 원철 스님의 신간 〈맨손으로 바람을 움켜쥐다〉는 찰나의 깨달음을 오롯이 담아낸 두 번째 시선집(視線集)이다.

스님이 SNS로 대중과 소통해 온 기록을 가려 뽑아 엮었다. 템플스테이 사찰에만 비치돼 일반 독자들은 만날 수 없었던 첫 시선집과 달리, 이번 책은 정식 출간돼 더 많은 대중과 만날 수 있게 됐다.

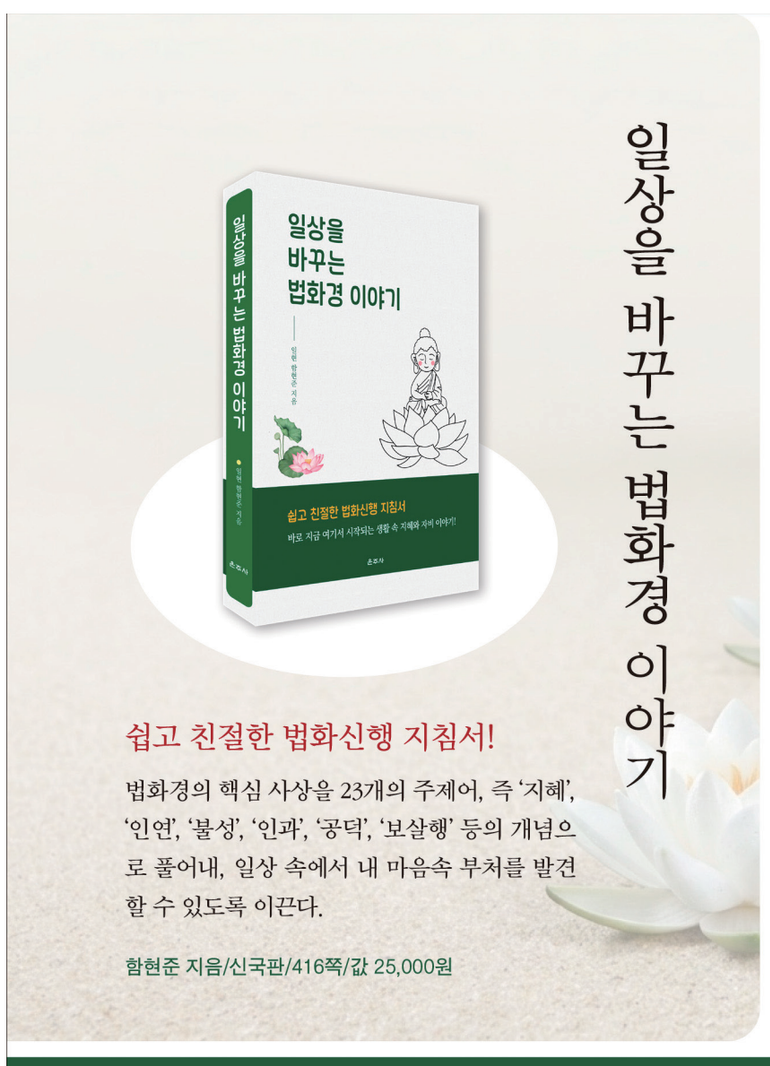
이 책은 사진 한 장과 두 줄의 글로 포착한 일상의 찰나가 담겨 있다. '멈추고 바라보다', '고요가 말을 걸다', '흐름을 만나다', '다시 그 길 위에 서다' 등 4부 103편으로 구성됐다.

스님은 불교적 소재에 한정하지 않고 일상에서 접할 수 있는 꽃, 의자, 조형물 등으로 시선을 넓혔다. 각 편마다 촬영 장소와 의도가 함께 담겨 있어, 페이지를 넘기다 보면 원철 스님의 솔직하고 유쾌한 감정을 생생하게 만날 수 있다.

스님의 간결한 메시지는 무심코 지나칠 법한 풍경들을 경쾌하고 기발한 깨달음으로 전환한다. 가령 경남 함안 읍내에서 "커피는 소주가 되고 스타벅스는 술타먹스로"라는 언어유희를 즐기는가 하면, 초등학교 동문회 기념 수건을 바라보며 '어린 시절 이유 없이 친했고 조건 없이 서로를 믿었던 작고 때 묻은 기억'을 소환하기도 한다. "방구석에 서 있을 땐 두 무릎이 아프더니 사방으로 다니려니 발바닥에 열이 난다"며 인천공항 대합실에서 "흐름을 선택한 삶은 흘러야 제맛"이라고 노래하기도 한다.

원철 스님은 서문에서 "어느 날 '아재 세대'라는 한계와 종교인이라는 바꿀 수 없는 사실에 현타(현실자각 타임)가 왔다. 재미라는 것이 있을 리 없다"고 털어놨다. 이어 "그럼에도 통찰력이 주는 영감과 한 장 컷이 주는 잔잔한 감동을 추구하면서 한 걸음씩 걸어갔다. 덕분에 스스로 늘 깨어 있는 일상을 유지할 수 있었다"면서 "보다 많은 저잣거리에 사는 이들과 마음을 나누고자 시선집을 발간했다"고 전했다.

배희정 기자



일상을 바꾸는 법화경 이야기

쉽고 친절한 법화신행 지침서!

법화경의 핵심 사상을 23개의 주제어, 즉 '지혜', '인연', '불성', '인과', '공덕', '보살행' 등의 개념으로 풀어내, 일상 속에서 내 마음속 부처를 발견할 수 있도록 이끈다.

함현준 지음/신국판/416쪽/값 25,000원

무명과 업장을 소멸하고, 영가를 극락왕생으로 인도하는 광명진언 사경 공덕!



<광명진언 보탑 사경>은 단순한 필사를 넘어, 신심으로 한 층 한 층 '보탑(寶塔)'을 완성하는 여정입니다. 손끝으로 전해지는 부처님의 자비광명으로 나와 가족의 업장을 소멸하고, 삶을 바꾸는 기적 같은 가피를 경험해 보세요.

행오 스님
(국가무형유산 사경장 이수자)
380×1036mm, 한지 사경
각 9,000원

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