금주의 베스트 불서 10

10/7~10/13

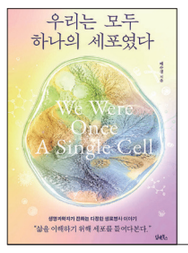
불교전문서점 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

순위	도서명	저자	출판사
1	이제서야 이해되는 법화경	원영	불광출판사
2	쉽게 읽는 반야심경	송산	창작시대사
3	신심명 증도가 강설	성철	장경각
4	고광스님의 임제록 도장 깨기	고광	불광출판사
5	기도 내려놓기	법륜	정토
6	우리말 독송 지장경	원순	법공양
7	은둔	조현	불광출판사
8	소설 금강경 법회 수보리의 회상	고닐	북이랑
9	약사경	청화 옮김	광륜출판사
10	무아와 일심	한자경	김영사

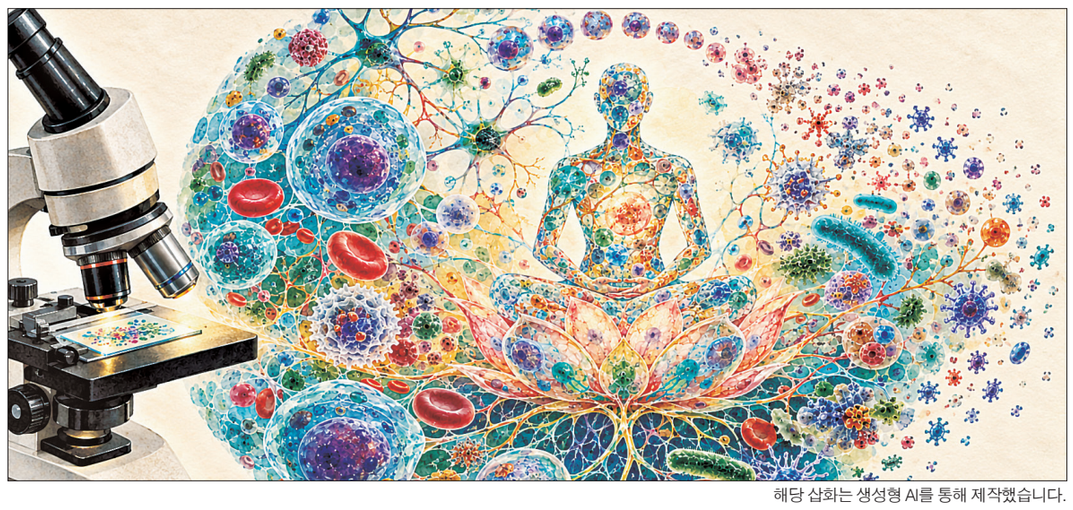
불서총판 운주사 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	명상 온톨로지	정순일	운주사
2	요가 디피카	아헹가/현천 역	선요가
3	세상의 끝에서 만난 스님의 말씀	파담빠상계, 딜고켄체	민족사
4	고요함의 지혜	에크하르트톨레	김영사
5	초기불교입문	각묵	초기불전연구원
6	숨을 쉬세요 당신은 살아 있어요	틱낫한	운주사
7	요가 니드라	사라스와띠	한국요가출판사
8	불멸(3)	이각	지혜의눈
9	무문 해탈지문	김흥호	사색
10	탁, 깨달음의 대화	법륜	정토출판

세포를 들여다보니 삶이 보였다



우리는 모두 하나의 세포였다
배수경 지음
담앤북스
1만8000원



해당 삽화는 생성형 AI를 통해 제작했습니다.

30년 세포 연구로 풀어낸 생로병사
줄기세포 · 미생물에서 읽은 지혜
세포 통해 다시 바라본 인간의 삶
"자비의 마음으로 순환 흐름 순응"

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

"이대로 남은 생을 살아야 하나?" "새롭게 시작하기에 너무 늦은 건 아닐까?"

쳇바퀴 돌 듯 하루하루를 보내다 보면 지금과는 다른 삶을 꿈꾼다. 하지만 어느 순간 '너무 늦었다'며 지레 포기하기도 한다. 30년 넘게 현미경 앞에서 세포를 연구해 온 생명과학자는 이 질문에 대한 답을 뜻밖에도 우리 몸속 작은 세포에서 찾는다.

배수경 부산대 치과대학 교수의 〈우리는 모두 하나의 세포였다〉는 세포를 통해 인간의 삶을 다시 바라보는 책이다. 줄기세포부터 세포 노화, 스트레스, 암, 퇴행성 뇌질환까지 생명과학의 다양한 주제를 다루면서 생로병사와 관계, 변화와 죽음에 대한 불교적 사유를 함께 풀어낸다.

책에서 눈길을 끄는 대목은 '가능성'에 관한 이야기다. 줄기세포는 선택과 분화를 통해 신경세포, 근육세포, 혈액세포 등으로 변화한다. 한 번 분화된 세포는 이전 상태로 되돌아갈 수 없다는 것이 오랫동안 생물학계의 통념이었다.

그러나 2006년 일본의 한 과학자는 이미 분화한 세포를 다시 무엇이든 될 수 있는 '유도만능줄기세포'로 되돌리는 데 성공했다. 이 발견은 세포의 운명이 완전히 고정된 것이 아니라는 사실을 보여주며 줄기세포 연구의 새로운 지평을 열었다.

저자는 이 과학적 발견을 인간의 삶에 비춰본다. 한 번 선택한 경로가 삶의 영원한 종착지는 아니며, 세포가 '역분화'할 수 있듯 인간에도 변화할 수 있는 유연성이 있다는 것이다. "가능성은 완전히 닫힌 것이 아니라 잠시 접혀 있을 뿐"이라는 메시지는 새로운 출발을 고민하는 이들에게 위로와 격려를 전한다.

저자는 여기서 한 걸음 더 나아가 "새로운 관계를 만나고 다른 선택을 거듭하면서, 우리는 이전과는 다른 모습으로 변화해 갈 수 있다"고 말한다. 하나의 결과가 새로운 원인과 조건을 만나 또 다른 결과를 만들어낸다는 점에서 이는 '연기(緣起)'의 가르침으로 연결된다.

이처럼 저자가 오랜 시간 세포를 들여다보며 깨달은 것은 생명의 가장 작은 단위인 세포 안에도 인간이 겪는 생로병사의 과정이 고스란히 담겨 있다는 사실이었다. 수십조 개의 세포가 모여 몸이라는 하나의 거대한 공동체를 이루고 서로 의존하며 살아간다는 점에서, 세포의 세계는 인간의 삶과 닮아있다.

책은 생·로·병·사의 네 장으로 구성됐다. 각 장에서는 먼저 과학의 언어로 세포를 들여다본 뒤 일상의 삶으로 시선을 옮기고, 다시 불교적 사유를 통해 그 의미를 짚는다. 과학과 인문학, 불교가 하나의 흐름 안에서 만나는 구성이다.

1장 '생(生)'에서는 줄기세포와 유전자, 미생물을 통해 생명의 시작을 살펴본다. 장내 미생물이 뇌 기능에 영향을 줄 수 있다는 연구를 통해 몸의 균형이 마음의 평형과 관련이 있음을 짚어낸다. 그리고 이를 '무아(無我)'의 관점에서 바라보며 "보이지 않는 미생물에서 내 곁의 이웃에 이르기까지 셀 수 없이 많은 인연이 모여 지금의 나를 이루고 있다"는 통찰을 전한다.

2장 '노(老)'에서는 세포의 노화와 면역체계 등을 살핀다. 세포는 끊임없이 손상되고 회복하는 과정을 거쳐 노화를 맞는다. 인간 역시 그 변화의 흐름에서 벗어날 수 없다. 지금의 몸과 마음, 생각과 관계도 고정된 것이 아니라 끊임없이 변한다는 점에서 세포의 노화는 불교의 '무상(無常)'을 떠올리게 한다.

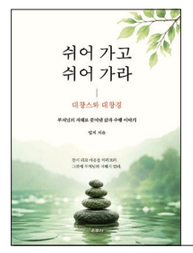
3장 '병(病)'에서는 스트레스와 염증, 통증 등 우리 몸을 위협하는 현상을 다룬다. 특히 현대인의 일상에서 떼어놓기 어려운 스트레스가 몸과 세포에 어떤 영향을 미치는지 과학적으로 설명한다. 저자는 스트레스를 무조건 제거해야 할 대상으로 바라보지 않는다. 세포가 위험을 감지해 긴장하는 것은 생존을 위한 자연스러운 반응이기 때문이다. 문제는 긴장 자체보다 그 상태에서 벗어나지 못하는 데 있다. 저자는 만성 스트레스의 문제를 '이완의 부재'에서 찾으며 "긴장을 완전히 거부하지도, 끝까지 붙잡지도 않는 태도가 곧 평정"이라고 말한다.

4장 '사(死)'에서는 세포의 죽음과 암, 퇴행성 뇌질환 등 생명이 겪는 소멸의 과정을 살펴본다. 죽음은 생명과 대립하는 별개의 사건이 아니라 생명이라는 전체 과정에 포함된 현상이라는 관점이다.

세포는 필요할 때 스스로 소멸하는 과정을 통해 전체 생명체의 질서를 유지한다. 저자는 "물러날 때를 알아 유기체를 살리는 세포처럼, 우리 역시 자비의 마음으로 순환의 흐름에 순응할 때 마음의 고요에 이를 수 있다"는 가르침을 전한다.

저자는 부산대 자연과학대학 분자생물학과에서 학·석·박사학위를 취득한 후 일본 교토대학교와 미국 국립보건원(NIH)에서 박사 후 과정을 마쳤다. 현재 부산대 치과대학·치의학전문대학원 교수로 재직 중이다. 펴낸 책으로 〈약의 역사(공저)〉, 〈생명과학자의 서재(공저)〉, 〈당신의 마음도 물처럼 흐르기를〉 등이 있다.

일상이 수행이고 깨달음



쉬어 가고 쉬어 가라
법지 스님 지음
운주사
1만8000원



부산 대원사 주지 법지 스님

'대원사 창문'으로 나눈 이야기
일상에서 발견한 '쉼'의 깨달음

부산 대원사에는 '반야 타임머신'이 있다. 바로 법당에 마련된 '소원지함'이다. 신도와 참배객들이 소원지에 자신의 희망과 꿈을 써서 넣은 후 천일기도에 동참하면 그 힘으로 소원이 성취된다는 것이다.

대원사 주지 법지 스님은 "앎과 지혜를 뜻하는 '반야'는 과거, 미래, 현재 어느 곳이든 마음대로 오갈 수 있는 타임머신"이라며 "대원사 반야 타임머신은 내 안에 갖추어진 불성(佛性)을 지금 바로 실현하는 방편"이라고 말한다.

"기도하는 곳에는 반드시 불보살님이 함께합니다. 불보살님은 우리를 돕겠다는 원(願)을 가지고 계시기 때문이고, 또 부처님의 부촉(咐囑)이 있으셨기 때문입니다. 결과는 부처님이 알아서 해 주십니다. 그리고 이것을 믿으면 끝입니다."

〈쉬어 가고 쉬어 가라〉는 법지 스님이 그동안 불자들과의 소통 공간인 '대창(대원사 창문)'을 통해 나눴던 이야기들을 가려 엮은 책이다. 책 제목은 '휴거헐거 철수개화(休去歇去 鐵樹開花, 쉬고 또 쉬면 쇠로 된 나무에 꽃이 핀다)'라는 〈벽암록〉 구절에서 따왔다. 번뇌와 망상, 집착을 내려놓는 수행을 뜻한다.

1부 '대창스'는 '대원사 창문 이야기'를 줄인 말로, 우리 삶과 마음을 조금 더 밝고 따뜻하게 해줄 글을 소개한다. 청설모가 밤나무 가지를 잘라 놓는 모습을 보며 한쪽 면만 보고 판단하는 우리의 습관을 돌아보고, 겨울나무에서 모든 것을 떨구고 정진하는 수행자의 모습을 발견한다. 또 중국 마의 선사 일화를 통해 "사주가 아무리 좋아도 마음을 어떻게 쓰느냐가 더 중요하다"고 말한다.

2부 '대창경'은 '대원사 창문 경전'이란 뜻으로, 부처님의 가르침과 경전의 핵심 구절을 일상의 경험과 비유를 통해 풀어낸다.

마주 앉아 이야기를 나누듯 구어체로 쓰고 어려운 용어는 설명을 덧붙였다. 또 휴대전화로 QR코드를 찍으면 해당 내용을 음성으로 만날 수도 있다.

법지 스님은 "경전에 담긴 부처님 가르침을 오늘을 살아가는 우리의 삶 속에서 다시 풀어보고자 했다"며 "이 책을 읽는 동안 잠시라도 자신의 마음을 돌아보고, 삶을 더욱 밝고 따뜻하게 살아가는 인연이 되기를 바란다"고 기대를 밝혔다.

법지 스님은 불국사 승가대학을 졸업하고 중강을 역임했다. 중앙승가대학을 졸업한 후 동국대 불교대학원에서 석사학위, 중국 남경대에서 박사학위를 취득했다. 조계종 교육아사리 회장을 역임했으며 현재 중국 남경대학 〈중국불교예술〉 편집위원, 부산 대원사 주지, 동국대 WISE캠퍼스 겸임교수 등의 소임을 맡고 있다. 펴낸 책으로 〈중국선 로드맵〉 〈법보단경〉(역주) 〈중국불성론〉(역주) 등이 있다.

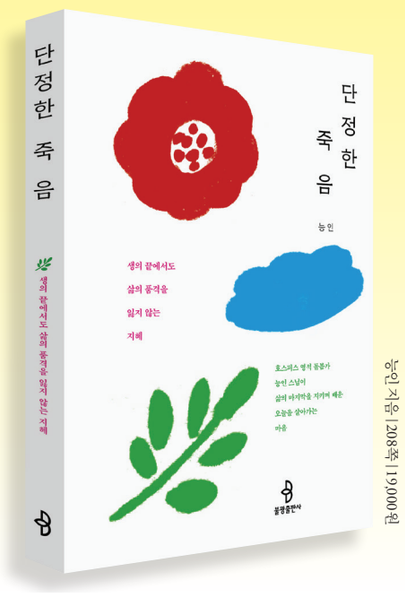
여수령 기자

삶과 죽음의 경계에서 흔들리면서도
미소 짓는 법에 대하여

삶의 마지막을 지키는 호스피스 영적 돌봄가 능인 스님이 건네는 다정한 안부



단정한 죽음
생의 끝에서도
삶의 품격을
잃지 않는
지혜



능인 지음 | 208쪽 | 19,000원

삶을 포기하려 했던 '꼴통 스님'이
다시 오늘의 삶을 이야기하기까지

호스피스 병동에서 지켜본
수많은 생의 마지막,
그 곁에서 배운 오늘을 살아가는 마음

흔들리며 단정해지는 삶,
마지막 순간까지 나를 귀하게 여기는 연습

- 힘듦을 애써 감추지 않기
- 날 선 말과 행동 너머의 마음 바라보기
- 인생의 막막함 앞에서 답을 서두르지 않기
- 삶이 버거운 날엔 오늘 하루만 살아 내기
- 지친 자신에게도 잠시 쉴 틈 내어 주기

능인 스님(한국불교호스피스협회 영적 돌봄가)
정토마을 자재병원과 암 요양병원에서 환자들을 돌보면서, 스님으로서는 유일하게 전국의 호스피스·완화의료 전문기관 필수인력을 대상으로 표준교육 강의를 하고 있다.
BBS대구불교방송「그대 곁에서 능인입니다」의 진행자이며, 동국대학교 WISE캠퍼스에서 학생들을 가르친다.

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어