금주의 베스트 불서 10

3/18~3/24

불교전문서점

조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

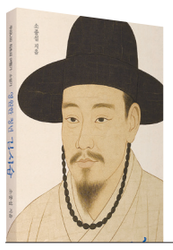
순위	도서명	저자	출판사
1	인도불교사상	폴 윌리엄스 외	씨아이알
2	정토삼부경	한보광 역	민족사
3	대방광불화엄경 강설-1	여천무비	담앤북스
4	밀린다왕문경	김현준	효림
5	출가란 무엇인가	사사키 시즈카	민족사
6	고광 스님의 불교 도장 깨기	고광	불광출판사
7	통찰의 체험(대원불교학술총서30)	조셉 골드스타인	운주사
8	승만경을 읽는 즐거움	일진스님	민족사
9	요가 근본 경전	이태영	여래
10	불상의 기원을 찾아서	최종걸	다우

불서총판 운주사

불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

순위	도서명	저자	출판사
1	뜻대로 안돼도 괜찮아	한상희/용정운 그림	운주사
2	요가디피카	아헹가/현천 역	선요가
3	부처님의 마지막 발자취	각묵스님 옮김	초기불전연구원
4	업이란 무엇인가	히라오카 사토시	운주사
5	법정스님 결따라 사랑을 잇다	변택주	큰나무
6	진짜 나를 찾아라	법정	샘터사
7	요가니드라 워크북	곽미자 지음	한국요가출판사
8	스스로 행복하라	법정	샘터사
9	꽃한테 들어라	법정	지식을만드는지식
10	네가지 마음 챙기는 공부	각묵옮김	초기불전연구원

"충신을 넘어 자유인으로"



영원한 청년 김시습

소종섭 지음

한걸음 더 / 1만7000원

수행자·여행가·문학가 면모 조명

출생에서 입적까지 연대기적 구성

답사로 사찰·초상화·시비 등 기록



설잠 스님의 사리와 사리기는 일제강점기에 일본에 반출됐다 2017년 부여 무량사로 환지본처했다. 무량사는 2020년 설잠 스님의 사리를 모신 부도탑을 조성했다. 사진 제공=한걸음 더

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

매월당 김시습(1435~1493)은 흔히 단종을 향한 충절의 상징으로 기억된다. 세조의 왕위 찬탈을 비판하고 평생 벼슬길을 멀리한 절의의 선비라는 이미지가 강하다. 그러나 〈영원한 청년 김시습〉은 이러한 통념을 넘어 김시습을 보다 넓은 시야에서 조명한다. 수행자 설잠 스님이자 문학가, 사상가 그리고 길 위의 여행가로 살았던 그의 다채로운 생애를 통해 '영원한 청년'이라는 새로운 얼굴을 드러낸다.

책은 김시습의 삶을 출생에서 입적까지 연대기적으로 따라간다. 세 살에 시를 짓고 다섯 살에 사서삼경을 읽었다는 기록에서 알 수 있듯 그는 어려서부터 천재로 이름을 떨쳤다. 세종대왕이 특별히 눈여겨보던 영재였으나, 시대의 격랑은 그의 삶을 다른 방향으로 이끌었다. 세종과 어머니, 외할머니를 잇달아 잃은 데 이어 계유정난으로 왕위가 뒤바뀌자 그의 삶 역시 큰 전환점을 맞는다.

북한산 중흥사에서 공부하던 김시습은 세조의 왕위 찬탈 소식을 듣고 가지고 있던 책을 모두 불살랐다고 전한다. 사흘 동안 칩거한 끝에 내린 결론은 '탕유(宕遊)', 곧 천하를 떠돌며 세상을 직접 보고 느끼겠다는 결심이었다. 이후 그의 삶은 길 위에서 펼쳐졌다. 평양과 금강산을 비롯해 전국 곳곳을 유람하며 자연과 민중의 삶을 시와 글로 남겼다. 때로는 분노하고 때로는 스스로를 비웃으며 자유로운 풍류를 즐긴 그의 모습은 전통적인 유학자의 틀을 넘어선다.

불교와의 인연 역시 그의 삶을 이해하는 중요한 축이다. 그는 법명 '설잠'으로 출가해 수행자의 길을 걸었으며, 마지막에는 부여 무량사에서 입적했다. 책은 수행자이자 사상가, 철학가, 문학가로서의 면모를 두루 조명하며 김시습을 하나의 틀로 규정하기 어려운 '르네상스적 인간'으로 그린다.

전국에 흩어져 있는 그의 흔적을 현장 답사를 통해 정리한 점도 눈여겨볼 만하다. 부여 무량사의 부도탑을 비롯해 위패를 모신 사당 13곳, 시를 새긴 시비 11곳, 초상화 6곳의 위치와 현재 모습을 사진과 함께 소개한다.

저자는 김시습을 '충신'을 넘어 권력과 시대의 폭력 속에서도 자신의 자유와 사유를 지키려 했던 인간으로 읽어 낸다. '영원한 청년'은 상처 입고 방황하면서도 멈추지 않고 앞으로 나아간 삶, 그리고 그 과정에서 새로운 사유와 문학을 꽃피운 그의 생애를 기리는 헌사다.

저자는 시사저널, 아시아경제 편집국장을 지낸 언론인으로 현재 유튜브 채널 '소종섭의 시사쇼'를 진행하고 있다. 2011년 사단법인 매월당김시습기념사업회를 창립해 회장을 맡고 있으며, 지금까지 60여 차례 '김시습 답사'를 진행했다.

도시 살릴 해법은 '식물의 지혜'



식물성 도시 피토폴리스

스테파노 만쿠소 지음

김현주 옮김

김영사 / 1만8000원

'동물'처럼 설계된 도시의 폐해

회색 콘크리트 덮는 초록 혁명

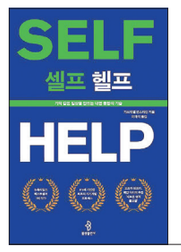
콘크리트와 아스팔트로 뒤덮인 도시. 최첨단 과학기술이 집적된 공간이지만 폭염과 홍수, 전염병 앞에선 속수무책이다. 세계적인 식물신경생물학자인 스테파노 만쿠소 교수(이탈리아 피렌체대학교)는 신간 〈식물성 도시, 피토폴리스〉에서 오늘날 도시가 위기에 처한 근본적인 원인은 도시를 '동물'처럼 설계해 왔기 때문이라고 진단한다.

저자에 따르면 인류는 오랫동안 자신의 신체 구조를 본떠 도시를 만들어 왔다. 뇌에 해당하는 중앙정부가 모든 것을 통제하고, 심장(산업)과 폐(주거)가 분리된 채 혈관(도로)을 통해 자원이 이동하는 구조다. 이러한 '동물성 도시'는 경제·문화·산업 분야에서 높은 효율을 만들어 냈지만 동시에 치명적인 약점을 지닌다. 특정 지능이 마비되면 전체 시스템이 쉽게 흔들리고, 막대한 자원을 소비하며 폐기물을 끝없이 배출하는 '선형적 대사 구조'를 지니기 때문이다.

이러한 위기를 극복하기 위해 저자가 제시하는 해법은 '식물성 도시(Phytopolis)'다. 각각의 기능을 온몸에 분산시킨 식물의 '모듈형 구조'를 도시공학에 접목한다면 자원 낭비를 최소화하고 지속 가능성을 높일 수 있다는 주장이다.

인간 중심의 욕망으로 자연을 지배하려 했던 문명은 결국 스스로의 기반을 흔들어 왔다. 저자가 제안하는 '식물성 도시'는 인간과 자연이 공존하는 새로운 삶의 방식에 대한 성찰을 요구한다. 여수령 기자

변하고 싶다면 마음을 보라



셀프헬프

가브리엘 번스타인 지음

이재석 옮김

불광출판사 / 2만원

내면가족체계(IFS)가 말하는 마음 구조

내면 돌보는 '4단계 코어 리셋' 제시

"나는 왜 늘 제자리걸음일까." 많은 이들이 반복되는 결심과 좌절 속에서 스스로에게 던지는 질문이다. 새해가 되면 목표를 세우고 삶을 바꿔 보겠다고 다짐하지만, 작심삼일로 끝나는 경험 역시 낯설지 않다. 뉴욕타임스 베스트셀러 1위 작가 가브리엘 번스타인의 책 〈셀프 헬프〉는 이러한 물음에서 출발한다. 왜 우리는 그렇게 노력해도 삶이 쉽게 바뀌지 않는 것일까.

이 책은 최근 심리학계에서 주목받고 있는 심리치료 이론인 '내면가족체계(Internal Family Systems, IFS)'를 바탕으로 한다. IFS는 인간의 마음을 하나의 단일한 존재가 아니라 여러 '부분(Parts)'으로 이루어진 체계로 이해하는 접근이다. 분노하거나 불안해하는 마음, 자신을 비난하는 목소리, 타인의 시선을 지나치게 의식하는 태도 등은 모두 우리 안에 존재하는 서로 다른 '부분'이라는 것이다. 저자는 이들 내면의 목소리를 억누르거나 부정하기보다 이해하고 통합하는 과정이야말로 진정한 변화의 출발점이라고 말한다.

책의 핵심 메시지는 단순하다. 삶을 바꾸기 위해서는 바깥이 아니라 안을 들여다봐야 한다는 것이다. 많은 사람들이 삶의 변화를 위해 직장을 바꾸고 환경을 바꾸며 새로운 도전을 시작한다. 그러나 이런 외적 변화는 시간이 지나면 다시 예전의 모습으로 되돌아오기 쉽다. 삶의 중심축인 내면이 변하지 않았기 때문이다. 저자는 이를 '코어 리셋'이라는 개념으로 설명한다. 운동을 할 때 몸의 중심 근육인 코어를 단련해야 전체적인 힘이 생기듯, 삶에서도 내면의 중심이 바뀌어야 진정한 변화가 가능하다는 뜻이다.

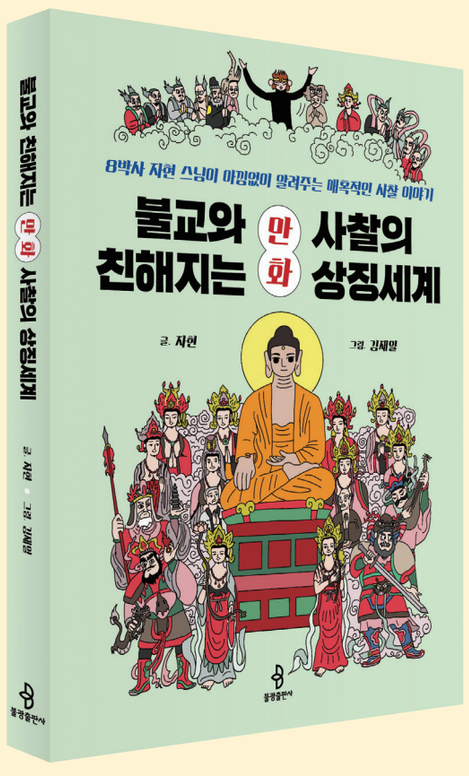
〈셀프 헬프〉가 기존 자기계발서와 다른 점은 의지력이나 긍정적 사고를 강요하지 않는다는 데 있다. 저자는 우리가 실패를 반복하는 이유를 '의지가 약해서'라고 단순히 설명하지 않는다. 오히려 우리 내면의 여러 부분이 서로 충돌하며 균형을 잃었기 때문이라고 분석한다. 예컨대 "넌 절대 못 할 거야"라고 속삭이는 내면의 비판적 목소리도 사실은 우리를 보호하려는 역할을 하고 있다는 것이다. 이처럼 부정적인 감정과 생각을 적으로 돌리기보다 그 존재 이유를 이해하고 돌보는 태도가 중요하다고 강조한다.

이를 위해 저자가 제시하는 방법은 '4단계 내면 점검 과정'이다. 첫 번째는 자신의 상태를 알아차리고 내면을 들여다보겠다고 선택하는 단계다. 두 번째는 호기심을 가지고 자신의 감정과 생각을 관찰하는 것이다. 세 번째는 연민의 태도로 상처받은 마음과 연결하는 과정이며, 마지막 단계는 우리 안에 존재하는 본래의 영적 중심인 '참나(Self)'와 만나는 것이다. 이러한 과정을 반복하면 감정에 휘둘리지 않고 평온함과 명료함을 유지하는 힘이 자라난다고 저자는 설명한다.

변화는 어느 날 갑자기 찾아오는 마법이 아니다. 매일 반복되는 작은 선택이 쌓여 이루어지는 과정이다. 〈셀프 헬프〉는 바로 그 여정을 시작하는 데 필요한 구체적인 방법을 제시한다. 바깥의 조건을 바꾸기 전에 내면을 들여다보라는 이 책의 조언은 오늘날 자기계발 담론 속에서 다시 한번 '마음'의 중요성을 일깨운다. 여수령 기자

불교와 친해지는 특급 마법이 시작된다!

불교계 전방위 지식인 자현 스님이 아낌없이 알려주는 매혹적인 사찰 이야기!



자현 글 | 김재일 그림 | 304쪽 | 22,000원

문체부 선정 우수교양도서 『사찰의 상징세계 上·下』

그 화제의 베스트셀러가 만화로 다시 태어났다!

청소년도 재미있게 읽고, 성인도 새롭게 배우는 가장 쉬운 불교 인문학!

복잡한 설명은 줄이고 이야기와 재미는 더해 단지 즐겁게

만화를 보는 것만으로도 불교의 지혜와 세계관이 저절로 이해된다.



불교와 친해지는 만화 사찰의 상징세계

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

사찰 곳곳에 담긴 은유와 상징 파헤치기!

꼭 알아야 할 100가지 주제로 엮은 불교문화 이해의 대표 스테디셀러!



100개의 문답으로 풀어낸

사찰의 상징세계

자현 지음

320쪽 | 25,000원(상권)

312쪽 | 25,000원(하권)