## 금주의 베스트 불서 10

8/5~8/11

**불교전문서점** 조계종출판사 불교전문서점 향전 제공 02)2031-2070

| 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 | 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 몽이의 깨달음 | 용정운 | 운주사 | 6 | 지장경(중) | 법안 | 도서출판안심 |
| 2 | 답은 나에게 있어(부처와돼지1) | 고이즈미 요시히로 | 들녘 | 7 | 이제서야 이해되는 법화경 | 원영 | 불광출판사 |
| 3 | 모든 것이 산산이 무너질 때 | 페마 초드론 | 한문화 | 8 | 부모은중경(독송용) | 구마라집/배용원 | 하늘북 |
| 4 | 있는 그대로 좋아(부처와돼지2) | 고이즈미 요시히로 | 들녘 | 9 | 참 영원한 성자들의 크신 사랑 | 김원수 | 김영사 |
| 5 | 지금 이대로 좋다 | 법륜 | 정토 | 10 | 초발심자경문 | 탄허 | 불서보급사 |

**불서총판 운주사** 불서총판 운주사 제공 02)3672-7181

| 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 | 순위 | 도서명 | 저자 | 출판사 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 무영수 영원의나무 | 금강 | 담마북스 | 6 | 화 마음의 불꽃을 식히는 지혜 | 틱낫한/허우서,허주형 | 운주사 |
| 2 | 나라고 할 만한 것이 없다는 사실이 있다 | 월뽈라라훌라/이승훈 | 경서원 | 7 | 원측의 소에 의한 해심밀경 | 김윤수 역주 | 한산암 |
| 3 | 탁 깨달음의 대화 | 법륜 | 정토출판 | 8 | 불멸(1) | 이각 | 지혜의눈 |
| 4 | 요가 수트라 | B.K.S.아헹가/현천 | 선요가 | 9 | 붓다의 가르침 | 월폴라 라훌라 | 맑은소리맑은나라 |
| 5 | 답은 나에게 있어 | 고이즈미 요시히로 | 들녘 | 10 | 번뇌 없는 지혜 적이 없는 자비 | 성엄 | 하늘북 |

# "중년은 명상 시작 최적기"



오십의 명상
최훈동 지음
시크릿하우스
2만원

**오십 무렵은 나를 돌볼 시기**
**중년 위기 극복에 명상 제시**
**삶에 대한 태도 변화 이끌어**

배희정 기자 hbpress@hyunbul.com

'제2의 사춘기'라 불리는 중년의 위기. 공허한 외로움이 밀려오고, 퇴직 불안과 자녀의 사춘기와 독립, 신체적 변화가 한꺼번에 찾아온다. 무엇을 위해 이토록 달려왔는지 회의가 드는 이때, 미뤄둔 삶의 근본적인 질문들이 고개를 들며 내면의 성장통이 시작된다.

최훈동 정신과 전문의가 펴낸 〈오십의 명상〉은 이러한 중년의 마음을 들여다보는 데서 출발해 명상을 통해 변화를 경험하며 마침내 다시 삶으로 돌아오는 과정을 차분히 안내한다. 수십 년간 환자들의 무너진 마음을 돌봐온 저자 역시, IMF 외환위기 후폭풍 속 삶의 밑바닥에서 명상을 통해 다시 일어선 바 있다.

저자는 중년의 위기를 바깥만 향한 채 정작 자기 마음을 돌보는 법을 배우지 못했기 때문이라고 진단한다. 즉, 이때의 혼란이 삶의 방향을 안으로 돌리라는 신호에 가깝다는 것이다. 젊은 시절의 성공이 '세상을 향한 확장'이었다면, 중년의 성장은 '자기 안으로의 깊이'여야 하고, 이제는 외부의 경쟁보다 내면의 조화가, 성취보다는 평화가 우선할 때라고 조언한다.

이어 '깨달음을 위한 수행'이 아닌 '자신을 보살피는 태도'로써 명상을 권한다. 판단을 늦추고 반응을 줄이며, 있는 그대로를 바라보는 연습을 통해 중년의 마음은 본래의 고요를 되찾는다는 것이다.

저자는 명상이 자신을 알아가는 과정이지만, 그 끝은 타인과의 관계 회복으로 이어진다고 주장한다. 상대를 바꾸는 것이 아니라, 내 안의 반응을 관찰하는 훈련이므로, 명상을 깊이 하면 마음의 중심이 단단해져 타인에 대한 이해가 깊어진다는 설명이다.

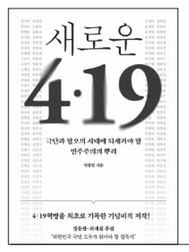
책 속 명상은 거창하지 않다. '지금 이 자리에서 내가 어떻게 숨 쉬고 있는가'를 바라보는 것에서 시작할 뿐이다. 들숨과 날숨을 알아차리는 단순한 행위가 마음의 방향을 바꾸는 출발점이 된다. 70대의 저자는 중년에게는 더 많은 해답을 찾기보다 잠시 멈추어 자신을 바라보는 시간이 무엇보다 필요하다고 강조한다.

책은 중년의 삶이 흔들리는 원인을 짚고, 다시 중심을 찾아가는 여정을 차분히 따라간다. △오십, 내면을 들여다볼 때 △명상, 나를 이해하는 방식 △마음공부는 호흡부터 시작된다 △멈춤의 깨달음이 나를 바꾼다 △다시 삶으로 돌아오다의 5장으로 구성된 내용 속에서 저자는 정신의학적 통찰과 불교의 지혜를 결합해 중년들에게 '지금 여기'에서 다시 숨 쉴 수 있는 현실적인 길을 제시한다.

1장에서는 중년의 불안과 우울, 공허의 원인을 돌보지 않았던 내면에서 찾고, 마음을 들여다보는 일로 치유의 물꼬를 튼다. 2장에서는 뇌과학과 불교 철학의 통찰을 통해 명상에 대한 종교적·신비주의적 오해를 바로잡고, 멈춤과 바라봄의 필요성을 설득력 있게 제시한다. 3장에서는 앉기, 걷기, 먹기, 눕기 등 일상 전체가 명상이 되는 구체적 실천법을 다룬다. 4장에서는 에고와 반응, 의식, 만트라 등의 주제를 통해 내면의 패턴을 이해하고, 부정성을 걷어내며 보다 넓은 의식으로 나아가는 과정을 보여주면서 멈추고 바라보는 힘이 삶을 어떻게 바꾸는지 다룬다. 5장에서는 명상을 통해 있는 그대로를 따뜻하게 바라보는 시선, 타인을 밀어내지 않아도 되는 마음이 삶의 태도를 어떻게 바꾸는지를 보여주며 명상의 지향점이 깨달음이 아닌 사랑임을 삶의 모습으로 설명한다.

이 책은 명상을 통해 삶을 대하는 태도를 깊이 있게 변화시킨다. '진실은 보이는 대로가 아니'며, '감사는 우주를 향한 가장 부드러운 선언'이고, '기도 명상은 모든 것과 하나 됨'을 깨닫게 한다. 독자들은 '본래의 나를 회복'하고 '완벽함이 아니라 인간다움'을 바라보며 '타인을 밀어내지 않아도 되는 마음'으로 '다시, 삶으로' 나아가는 명상의 변화를 경험하게 될 것이다.

# 민주주의 뿌리 4·19 정신 되새겨



새로운 4·19
안동일 지음
김영사
2만2000원

**최초의 4·19 기록물 모태**
**4·19혁명 배경과 궤적 보완**

"4·19의 새벽이 밝았다. 첫 시위는 신설동에 있는 대광고가 시작했고, 혜화동 소재 동성고가 이에 합세했다. 서울대 학생들은 어린 고등학생들에 호응하기 시작했다. (중략) 간밤 극비리에 준비해 뒀던 전단이 살포됐으며, 앞 대열에서는 플래카드가 나부끼고 있었다." "어느 누가 막을 것인가, 4월의 하늘을 뒤흔든 학생과 시민의 함성 소리를!"

이승만 정권의 독재와 부정선거에 맞선 학생과 시민들의 외침이 생생한 기록으로 다시 돌아왔다. 안동일 3·1문화재단 이사장(전국만일염불회장)이 〈새로운 4·19〉의 출간 30주년을 맞아 개정판을 발간했다.

책은 1960년 당시 서울대 법대생으로 4·19혁명의 한복판에 서 있던 저자의 기록이다. 현장을 직접 기록에 남기겠다는 사명감으로 발로 뛰며 시위 현장의 구호를 채록했다. 학생들의 수기와 결의문을 수집했으며, 대학별 현장 답사까지 마다하지 않았다. 그 결실로 이승만 대통령 하야 48일 만에 최초의 4·19혁명 기록물인 〈기적과 환상〉을 완성했다. 이후 절판됐던 책을 독자가 이해하기 쉽게 시위 기록을 재구성해 〈새로운 4·19〉로 출간했다.

이번 개정판은 단순한 출간 30주년 기념을 넘어선다. 저자는 2023년 4·19혁명 기록물의 유네스코 세계기록유산 등재 사실을 알리고자 재출간을 결심했다. 시위에 주도적으로 참여한 공적과 출간 공적을 인정받아 올해 국가유공자로 선정돼 건국포장을 받은 점도 계기가 됐다.

개정판은 1997년판의 오류를 바로잡고, 주요 칼럼과 연설문을 추가 수록했으며 디자인을 새롭게 가다듬었다. 4·19혁명의 시발점이 된 2·28 대구학생시위부터 3·15 부정선거, 1차 마산 시위, 부정선거에 대한 전국의 항의 시위, 최루탄이 눈에 박힌 채 발견된 김주열 열사 사건, 4·19 총궐기와 대통령 하야까지의 궤적을 8장에 걸쳐 치밀하게 복원했다.

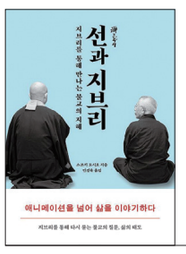
책이 전하는 현장감은 생생하다. 자발적으로 모인 2000여 명이 선두에서 달린 동국대, 총탄에도 유혈 항거를 계속한 건국대, 질서정연하게 정진한 고려대 등 대학생들은 물론, 단발 소녀들과 전국 고등학생들이 펼친 긴박했던 시위 순간을 담았다.

당시 죽음을 각오하고 적어 내려간 유서와 현장의 긴박함이 서린 선언문, 3·15 부정선거 규탄과 재선거 실시를 외치는 결의문과 구호를 세밀하게 기록했다. 나아가 계엄사령부 포고문과 담화문, 이승만 대통령의 하야 담화문 등도 함께 수록해 당시 권력과 민중 사이의 뚜렷한 온도차를 체감하게 한다. 특히 강경 진압 과정에서 희생된 이들의 명단을 본문과 표지 전면에 열거하며 민주주의를 위해 희생된 이들을 기렸다.

4·19혁명은 비록 5·16 군사정변으로 미완의 혁명에 그쳤으나, 그 정신은 유신반대운동과 부마항쟁, 5·18 광주민주화운동, 6월 항쟁으로 이어지며 한국 민주주의의 뿌리가 됐다.

저자는 "세계 역사상 유례가 없는 학생이 주동이 된 민주 혁명의 불꽃이 한반도 이 땅에서 처음으로 타올랐다"고 강조한다. 또 "대한민국의 근본이념이라고 할 수 있는 '자유민주적 기본질서'는 바로 4·19혁명 정신에서 비롯됐다"며 "이 땅에 자유와 평등과 정의, 그리고 법치와 민주주의가 요청되는 한, 4월 혁명의 얼은 쉬지 않고 민족혼과 함께 영원히 숨 쉴 것"이라고 전했다. 배희정 기자

# 지브리·선불교 연결점 '여백·비움'



선과 지브리
스즈키 도시오 지음,
민경욱 옮김
대원씨아이
1만8000원

**선불교 시선으로 해체한 대담집**
**작품 이면의 다양성 입체적 표현**

'이웃집 토토로', '모노노케 히메', '센과 치히로의 행방불명' 등의 명작 애니메이션을 제작한 스튜디오 지브리. 지브리의 작품들을 선불교의 시선으로 해체한 대담집이 발간됐다.

스튜디오 지브리 대표이사 겸 프로듀서로 활동해 온 스즈키 도시오와 일본을 대표하는 선승 호소카와 신스케(류운지 주지), 요코타 난레이(엔가쿠지 관장), 겐유 소큐(후쿠주지 주지)의 대담을 담아낸 〈선과 지브리〉는 지브리 작품들에 담겨진 미학을 마음챙김의 뿌리인 '선(禪)'을 통해 명쾌하고도 따뜻하게 입증해 낸다.

저자와 스님들은 '모노노케 히메'가 던지는 생명에 대한 묵직한 화두, '반딧불이의 묘'의 처연한 생사관을 선의 사상과 대치시키며 작품의 이면에 숨겨진 다양성을 입체적으로 드러낸다. 선이 추구하는 '분별하지 않는 마음', '규정하지 않는 태도', '있는 그대로를 바라보는 지혜'는 지브리 영화가 가진 선악의 모호함, 정답을 서둘러 내지 않는 '여백의 미학'과 궤를 같이한다.

미야자키 하야오와 스즈키 도시오가 40년간 지켜온 단 하나의 원칙은 '바로 지금, 여기'. 스즈키 도시오는 미야자키 하야오 감독과 40년 동안 함께 일하며 "단 한 번도 과거 이야기를 해본 적이 없다"고 고백한다. 그들의 시선은 언제나 '과거'나 '미래'가 아닌, 오직 '지금, 여기'에 머물러 있었다. 실패에 얽매이지 않고 미래를 두려워하지 않으며, 눈앞의 한 프레임에 혼을 불어넣었던 지브리의 제작 현장 자체가 선 수행 과정이었던 것이다. 신중일 기자


『화엄경』 주석의 결정판, 청량국사의 『화엄경소초』!
1,200년 침묵의 역사를 깨고 이 세상에 처음 눈을 뜨다!

『대방광불화엄경 수소연의초』 7차분 7권 출간!

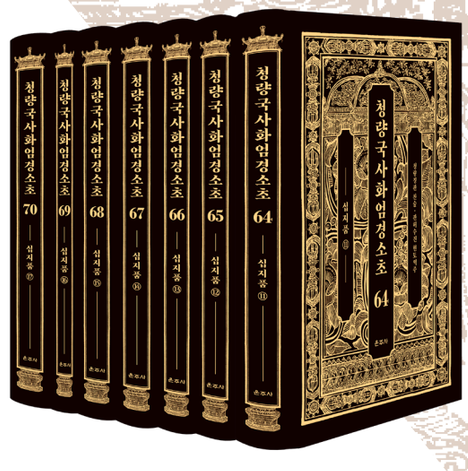
『청량국사화엄경소초淸涼國師華嚴經疏鈔』 1~70



이 시대 화엄종주 해인정사 수진 스님이 엮어내는 화엄의 대서사시!

깨달음으로 나아가는 과정을 10단계로 나누어 체계적으로 설명하고 있는 「십지품」 출간!

원문의 한 글자도 놓치지 않는 고지식할 정도의 꼼꼼한 번역!
역대의 「사기」들을 총망라하여 정리한 상세하고 치밀한 각주!



청량 징관 찬술 / 관허 수진 현토역주 / 신국판양장
(낱권 판매 가능)

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