

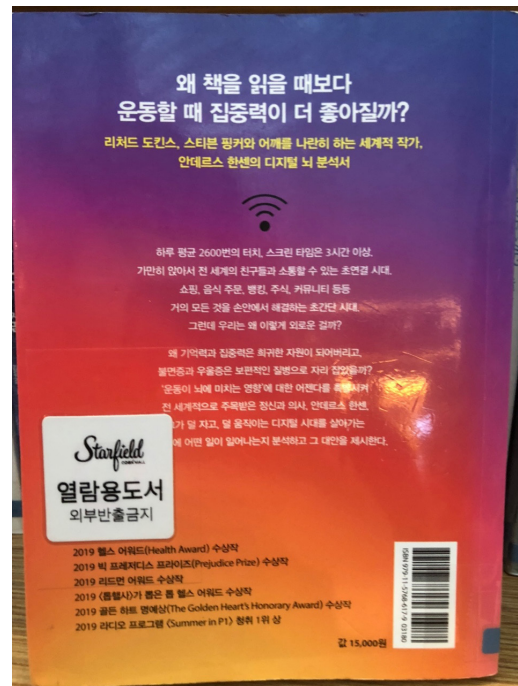


# Book Cover Redesign



2101110155\_안경민







## 내 생각의 새로운 지평을 여는, 동양북스 심리 컬렉션



당신의 어린 시절이  
울고 있다

다미 샤르프 지음 | 서유리 옮김  
값 13,800원

너무 오래돼서 상처인 줄 몰랐던  
상처를 치료해줄 몸 심리학

국내 심리 1위



나는 왜  
혼자가 편할까?

오카다 다카시 지음 | 김해용 옮김  
값 12,000원

혼자가 편한 사람들의  
인간관계 대응법

5년 연속 심리 스테디셀러



아, 그때  
이렇게 말할걸!

가타다 다마미 지음 | 이주희 옮김  
값 13,800원

"쉬운 사람으로 보이지 않으려면 어  
떻게 말해야 돼?"

연습하면 누구나 입이 트이는  
주옥같은 멘트 60수록



또 제 탓인가요?

로베르트 베츠 지음 | 서유리 옮김  
값 13,800원

"나는 왜 이렇게 분노가 많지?"

독일 아마존 심리 1위

## 왜 책을 읽을 때보다 운동할 때 집중력이 더 좋아질까?

리처드 도킨스, 스티븐 핑거와 어깨를 나란히 하는 세계적 작가,  
**안데르스 한센의 디지털 뇌 분석서**

하루 평균 2600번의 터치, 스크린 타임은 3시간 이상.  
가만히 앉아서 전 세계의 친구들과 소통할 수 있는 초연결 시대.  
쇼핑, 음식 주문, 뱅킹, 주식, 커뮤니티 등등  
거의 모든 것을 손안에서 해결하는 초간단 시대.  
**그런데 우리는 왜 이렇게 외로운 걸까?**

**왜 기억력과 집중력은 희귀한 자원이 되어버리고,  
불면증과 우울증은 보편적인 질병으로 자리 잡았을까?**  
'운동이 뇌에 미치는 영향'에 대한 어젠다를 촉발시켜  
전 세계적으로 주목받은 정신과 의사, 안데르스 한센,  
그가 덜 자고, 덜 움직이는 디지털 시대를 살아가는  
우리 뇌에 어떤 일이 일어나는지 분석하고 그 대안을 제시한다.



값 15,000원

INSTA  
BRAIN

몰입을 빼앗긴 시대, 똑똑한 뇌 사용법

# INSTA BRAIN



"하루에 2600번 핸드폰을 만지는 동안,  
우리 뇌의 회로가 변하고 있다!"

동양북스

안데르스 한센 Anders Hansen

스웨덴의 저명한 정신과 전문의이자 초베스트셀러 작가, 그리고 방송인이기도 한 안데르스 한센은 스톡홀름 카롤린스카 대학을 졸업하고 현재 소피아함메트 병원에서 재직 중이다. 그는 운동이 우리 뇌에 미치는 영향이 우리의 상상을 초월한다는 것을 밝히는 전작 『뇌는 달리고 싶다』가 스웨덴에서 51만 7500 부 판매되고 세계 15개국에 수출되는 대성공을 거두면서 저명한 학자들과 어깨를 나란히 하는 명성을 얻게 되었고 전 세계의 수많은 신경정신과 관련 어젠다에도 큰 영향을 미쳤다. 그 인기에 힘입어 2017년 7월에는 TEDx Talks에 출연하여 '뇌는 왜 운동 을 위해 설계되었나?(Why the Brain is Built for Movement)' 라는 주제로 강연한 바 있다.

2019년에는 공중파 TV인 SVT에서 <당신의 뇌(Dinhj?rna)> 라는 프로그램을 진행한 바 있는데 스티븐 핑커, 로버트 새폴스 키, 수전 그린필드, 리처드 도킨스 등 세계적인 석학들을 게스트 로 초대해서 더욱 큰 화제를 불러일으켰다. 스웨덴의 라디오 프 로그램 <P1의 여름(Sommar i P1)>에 그가 출연한 회차의 조회 수가 스웨덴 인구의 4분의 1이 넘는 270만이 넘는 정도로 대중 적인 인기를 얻은 그는 지금은 동료 의사와 함께 <정신과 의사들 (Psychiatrists)>이라는 팟캐스트를 진행하고 있다.

2019년 최신작인 이 책 『인스타 브레인(SK?RMHJ?RNAN)』은 스마트폰과 SNS라는 전혀 새로운 환경이 우리 뇌와 몸에 어떤 영 향을 끼치고 있는지를 심층 분석한 책으로 현재 8만부가량 판매 되었고 2019 헬스 어워드(국민 건강에 이바지한 개인이나 단체 에 주는 상)를 비롯하여 6개가 넘는 상을 수상했다.

김아영

한국외국어대학교 영어통번역학 및 스칸디나비아어학과를 졸업 했다. 우연한 계기로 관심을 갖게 된 언어들을 통해 만나는 새로 운 세계에 매료되어 번역을 업으로 삼고 있다. 옮긴 책으로는 『인 스타 브레인』, 『나중 일은 될 대로 되라지!』, 『내 친구 얀네』, 『실 내 식물 가꾸기의 모든 것』, 『어린이를 위한 페미니즘』, 『스웨덴 엄마의 말하기 수업』 등이 있다.

누적 75만 부 세계적 작가,  
‘운동과 뇌의 관계’에 대한 어젠다를 촉발시킨

## 안데르스 한센의 최신작

12개국 판권 수출  
2019 헬스 어워드 (Health Award) 수상작



값 15,000원

21세기 시간 도둑, 스마트폰은 우리 뇌를 어떻게 바꾸었나?

2019  
빅 프레저디스  
프라이즈  
수상작

2019  
리드먼 어워드  
수상작

2019  
〈토크쇼〉가 뽑은  
톱 헬스 어워드  
수상작

2019  
골든 하트 명예상  
수상작

2019  
라디오 프로그램  
〈Summer in P1〉  
청취 1위 상

동양북스





## 내 생각의 새로운 지평을 여는, 동양북스 심리 컬렉션



당신의 어린 시절이  
울고 있다

다미 샤르프 지음 | 서유리 옮김  
값 13,800원

너무 오래돼서 상처인 줄 몰랐던  
상처를 치료해줄 몸 심리학

국내 심리 1위



나는 왜 혼자  
가 편할까?

오카다 다카시 지음 | 김해용 옮김  
값 12,000원

혼자가 편한 사람들의  
인간관계 대응법

5년 연속 심리 스테디셀러



아, 그때 이렇게 말할걸!

가타다 다마미 지음 | 이주희 옮김  
값 13,800원

## 왜 책을 읽을 때보다 운동할 때 집중력이 더 좋아질까?

리처드 도킨스, 스티븐 핑거와 어깨를 나란히 하는 세계적 작가,  
**안데르스 한센의 디지털 뇌 분석서**

하루 평균 2600번의 터치, 스크린 타임은 3시간 이상.  
가만히 앉아서 전 세계의 친구들과 소통할 수 있는 초연결 시대.  
쇼핑, 음식 주문, बैंकिंग, 주식, 커뮤니티 등등  
거의 모든 것을 손안에서 해결하는 초간단 시대.  
**그런데 우리는 왜 이렇게 외로운 걸까?**

**왜 기억력과 집중력은 희귀한 자원이 되어버리고,  
불면증과 우울증은 보편적인 질병으로 자리 잡았을까?**  
'운동이 뇌에 미치는 영향'에 대한 어젠다를 촉발시켜  
전 세계적으로 주목받은 정신과 의사, 안데르스 한센,  
그가 덜 자고, 덜 움직이는 디지털 시대를 살아가는  
우리 뇌에 어떤 일이 일어나는지 분석하고 그 대안을 제시한다.

누적 75만 부 세계적 작가,  
'운동과 뇌의 관계'에 대한 어젠다를 촉발시킨  
**안데르스 한센의 최신작**

12개국 판권 수출  
2019 헬스 어워드 (Health Award)수상작



값 15,000원

몰입을 빼앗긴 시대,  
똑똑한 뇌 사용법

INSTA BRAIN



안데르스 한센 지음

김아영 옮김

동양북스

몰입을 빼앗긴 시대, 똑똑한 뇌 사용법

# INSTA BRAIN



"하루에 2600번 핸드폰을 만지는 동안,  
우리 뇌의 회로가 변하고 있다!"

안데르스 한센 지음  
김아영 옮김

**안데르스 한센** Anders Hansen

스웨덴의 저명한 정신과 전문의이자 초베스트셀러 작가, 그리고 방송인이기도 한 안데르스 한센은 스톡홀름 카롤린스카 대학을 졸업하고 현재 소피아함메트 병원에서 재직 중이다. 그는 운동이 우리 뇌에 미치는 영향이 우리의 상상을 초월한다는 것을 밝히는 전작 『뇌는 달리고 싶다』가 스웨덴에서 51만 7500 부 판매되고 세계 15개국에 수출되는 대성공을 거두면서 저명한 학자들과 어깨를 나란히 하는 명성을 얻게 되었고 전 세계의 수많은 신경정신과 관련 어젠다에도 큰 영향을 미쳤다. 그 인기에 힘입어 2017년 7월에는 TEDx Talks에 출연하여 '뇌는 왜 운동을 위해 설계되었나?(Why the Brain is Built for Movement)'라는 주제로 강연한 바 있다. 2019년에는 공중파 TV인 SVT에서 <당신의 뇌(Din hj?rna)>라는 프로그램을 진행한 바 있는데 스티븐 핑커, 로버트 새폴스키, 수전 그린필드, 리처드 도킨스 등 세계적인 석학들을 게스트로 초대해서 더욱 큰 화제를 불러일으켰다. 스웨덴의 라디오 프로그램 <P1의 여름(Sommar i P1)>에 그가 출연한 회차의 조회수가 스웨덴 인구의 4분의 1이 넘는 270만이 넘는 정도로 대중적인 인기를 얻은 그는 지금은 동료 의사와 함께 <정신과 의사들(Psychiatrists)>이라는 팟캐스트를 진행하고 있다. 2019년 최신작인 이 책 『인스타 브레인(SK?RMHJ?RNAN)』은 스마트폰과 SNS라는 전혀 새로운 환경이 우리 뇌와 몸에 어떤 영향을 끼치고 있는지를 심층 분석한 책으로 현재 8만부가량 판매되었고 2019 헬스 어워드(국민 건강에 이바지한 개인이나 단체에 주는 상)를 비롯하여 6개가 넘는 상을 수상했다.

**김아영**

한국외국어대학교 영어통번역학 및 스칸디나비아어학과를 졸업했다. 우연한 계기로 관심을 갖게 된 언어들을 통해 만나는 새로운 세계에 매료되어 번역을 업으로 삼고 있다. 옮긴 책으로는 『인스타 브레인』, 『나중 일은 될 대로 되라지!』, 『내 친구 얀네』, 『실내 식물 가꾸기의 모든 것』, 『어린이를 위한 페미니즘』, 『스웨덴 엄마의 말하기 수업』 등이 있다.

21세기 시간 도둑, 스마트폰은 우리 뇌를 어떻게 바꾸었나?

2019  
빅 프레저디스  
프라이즈  
수상작

2019  
리드먼 어워드  
수상작

2019  
<툼헬사>가 뽑은  
툼 헬스 어워드  
수상작

2019  
골든 하트 명예상  
수상작

2019  
라디오 프로그램  
<Summer in P1>  
청취 1위 상

동양북스

