



'마음을 열어주는 책'



독서치료 도서목록

'마음을 열어주는 책'

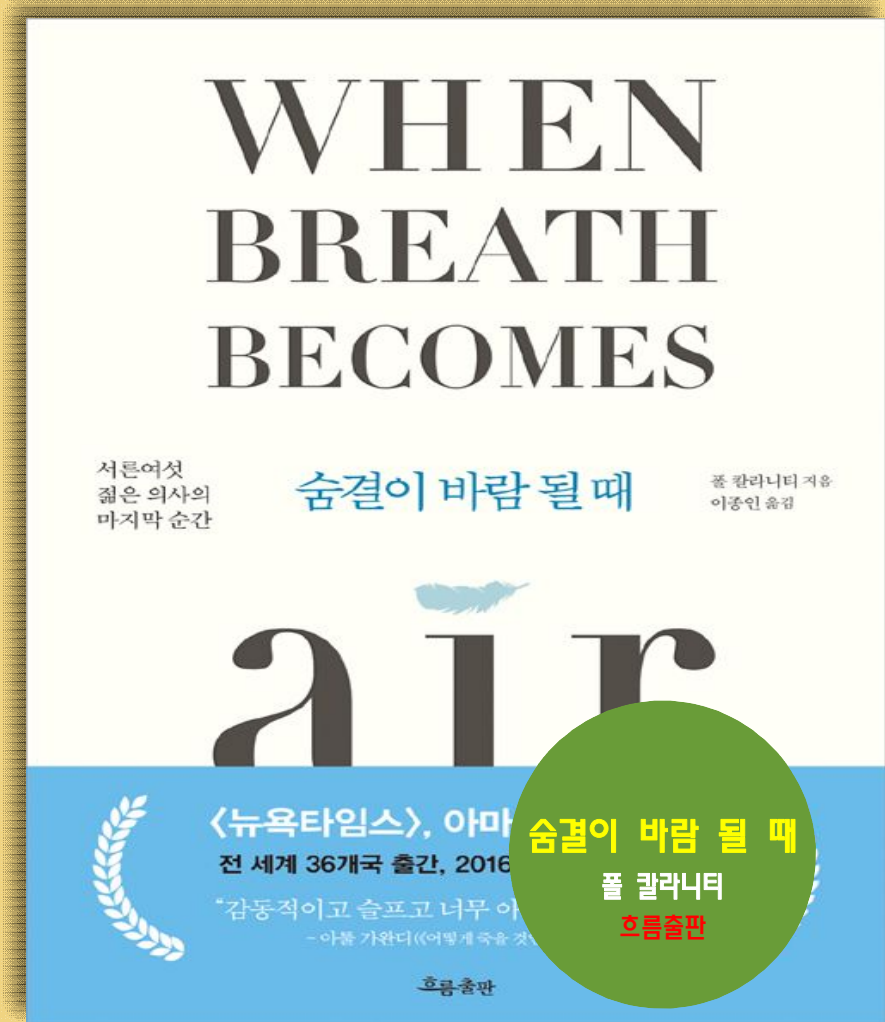
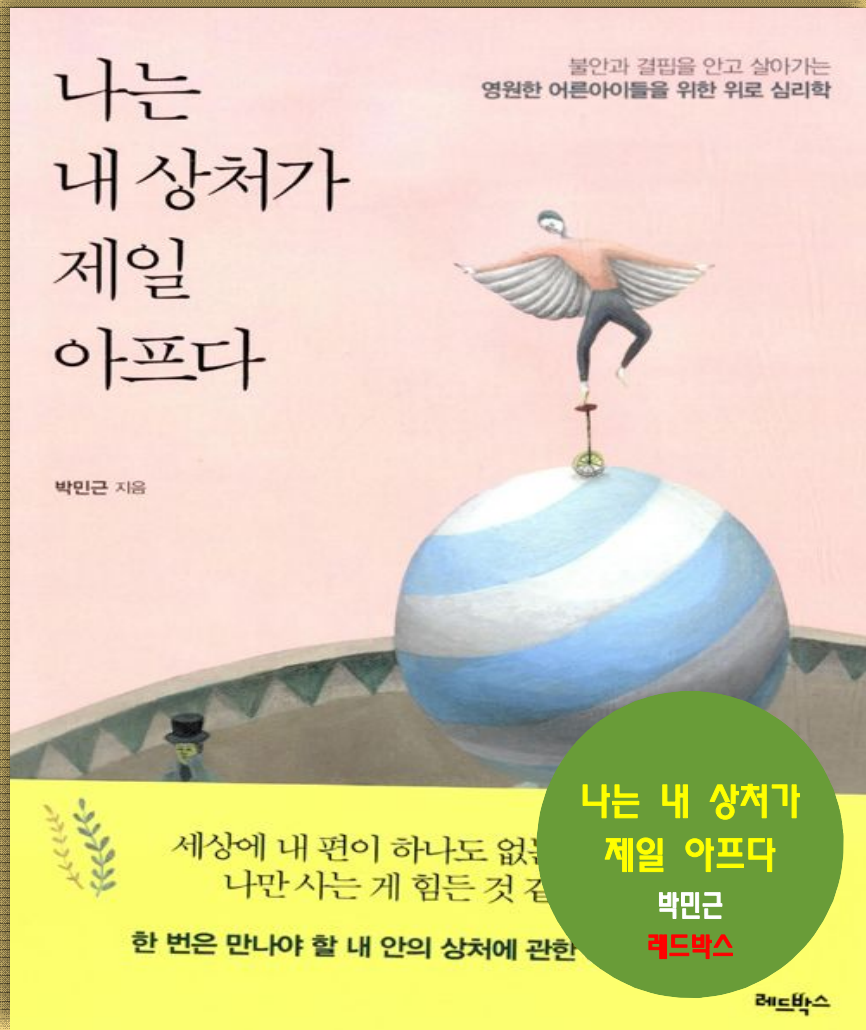
독서치료 도서목록

순번	서 명	저자	출판사	출판년도
1	나는 내 상처가 제일 아프다	박민근	레드박스	2016
2	숨결이 바람 될 때	폴 칼라니티	흐름출판	2016
3	치유의 독서	박민근	와이즈베리	2016
4	대한민국 마음 보고서	하지현	문학동네	2017
5	나는 생각이 너무 많아	크리스텔 프리콜랭	부키	2016
6	시따위	손조문	쌤앤파커스	2017
7	센서티브	일자 샌드	다산3.0	2017
8	내 마음이 지옥일 때	이명수	해냄	2017
9	소리내어 읽는 즐거움	정여울	홍익출판사	2016
10	독특해도 괜찮아	배리 프리전트	예문 아카이브	2016
11	의자 뺏기	박하령	살림friends	2015
12	오늘, 행복을 쓰다	김정민 외	북로그컴퍼니	2015
13	문제는 저항력이다	박경숙	와이즈베리	2016
14	왈칵 마음이 쏟아지는 날	가와이 하야오	예문아카이브	2016
15	내 마음을 부탁해	박진영	시공사	2017

※ 도서목록 순서는 임의적이니 참고바랍니다

순번	서 명	저자	출판사	출판년도
16	그림의 곁	김선현	예담	2017
17	일하지 않아도 좋아	어니 젤린스키	크레센도	2017
18	괜찮다고 말하면 달라지는 것들	세라 퀴글리	갈매나무	2016
19	당신이라는 안정제	김동영	달	2015
20	너무 노력하지 말아요	고코로야 진노스케	샘터사	2015
21	이시형 박사의 둔하게 삽시다	이시형	한국경제신문	2015
22	마흔통	마크라이스	북인더갭	2016
23	다 그렇게 산대요	정순재	삶과지식	2016
24	자존감 수업	윤홍균	심플라이프	2016
25	10대 마음보고서	따돌림사회연구모임 교실심리팀	마리북스	2017
26	게임에 빠진 아이들	방승호	상상채널	2017
27	괜찮아 꿈이 있으면 길을 잃지 않아	백수연	보랏빛소	2015
28	나는 우울한 날에도 내 마음을 지키기로 했다	강선영	대림북스	2016
29	나는 왜 진짜친구가 없을까	애니폭스	뜨인돌	2015
30	쇼코의 미소	최은영	문학동네	2016

※ 도서목록 순서는 임의적이지 참고바랍니다

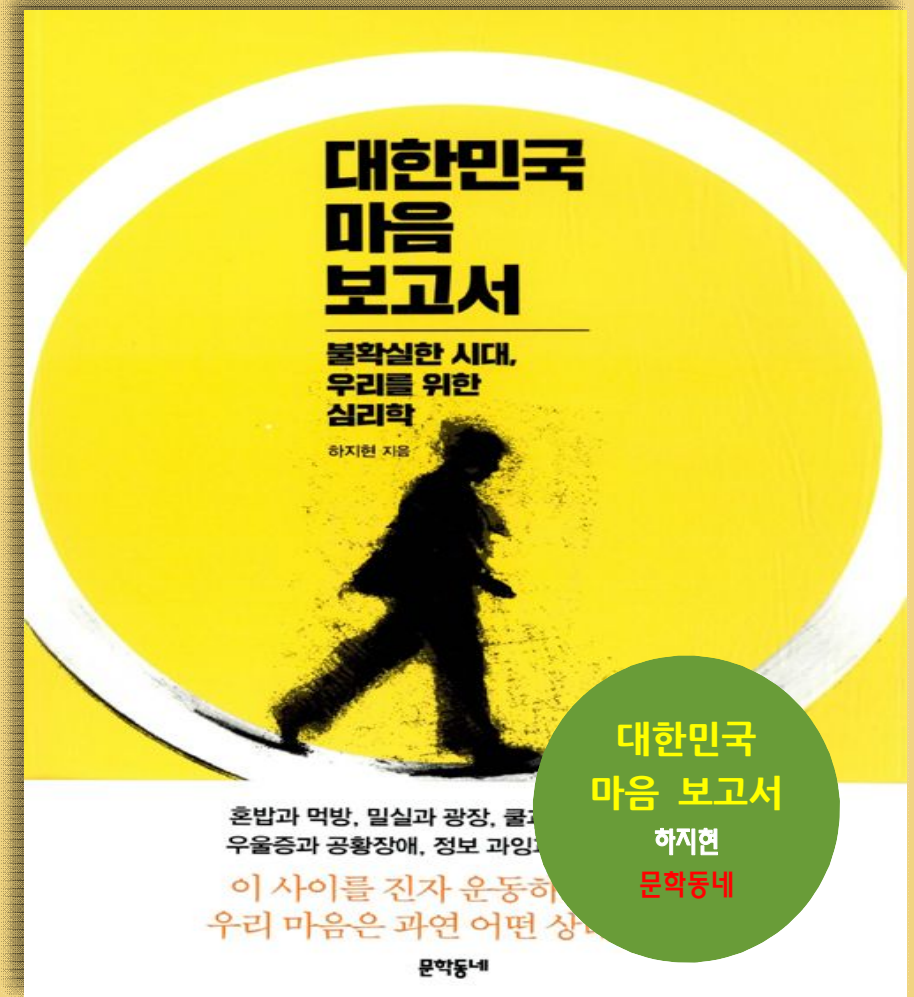


1

한 번은 만나야 할 내 안의 상처의 관한 31가지 이야기. 12년 동안 심리상담가로 활동하며 3만 명의 마음 아픈 사람들을 치유해온 박민근 소장이 자신의 경험을 바탕으로, '어른의 성장통'을 겪고 있는 사람들에게 삶의 의미와 기쁨을 되찾아주기 위해 쓴 심리 치유 에세이다.

2

여러 환자의 삶과 죽음을 목도해오다가 자신의 죽음과 마주하게 된 폴 칼라니티는 병상에서 좌절하며 투병하는 대신 수련 생활로 다시 돌아가 성실히 수행하였다. 육체적으로 무너지고 있었지만, 희망을 붙들고 뜨겁게 남은 생을 보냈다. 자발적 죽음을 선택했던 마지막 순간까지, 의사이자 환자로서, 남편이자 아버지로서 최선을 다해 살아낸 그의 마지막 기록은 깊은 감동을 남긴다.



3

희망을 실천하는 개인의 성장 프로그램을 심리상담(치유), 철학상담(자성), 진로상담(정향), 학습상담(공부)의 4단계로 구성하여 <치유의 독서>, <성장의 독서> 두 권에 담았다. 수십 년간 책을 통해 스스로를 치유했던 경험과 15년간 심리치료사로서 내담자들을 치유한 임상 결과를 토대로 실제로 치유 효과가 입증된 50권의 책을 <치유의 독서>에서 소개한다.

4

넓은 프리즘 안에서 다양한 지점에 다양한 모습으로 서 있는 우리의 모습과 집단으로서 우리가 지금 어디를 향해 가고 있는지를 진단한다. 마음의 체력, 마음의 밀실, 마음의 패션, 마음의 진자 운동, 마음의 싱크홀, 이 여섯 가지 테마를 통해 위의 질문들에 대한 심리학적 답변을 세밀하게 제시한다.

나는 생각이 너무 많아

생존편



나는 생각이 너무 많아(생존편)

크리스텔 프리콜랭
부기

자신감 제로 '유리멘탈', 연애는 매번 안습, 일은 내
생각은 많지만 세상살이는 서툰
맞춤형 생존 전략

내 청춘의 쓰레빠 같은 시들 시파워

손조문 지음

“그깟 시 따위가 뭐라고 나를 울려?”

시 읽기조차 사치가 된 청춘의 편파적 시 읽기

시파워

손조문

쌤앤파커스

5

<나는 생각이 너무 많아>출간 후 쏟아진 독자들의 의견과 감상을 바탕으로, 생각이 많은 사람들의 직장생활, 연애, 인간관계 등에 도움이 될 현실적이고 구체적인 해법을 담아 <나는 생각이 너무 많아 생존편>을 내놨다. "넌 생각이 너무 많아 탈이야." "넌 너무 예민해."라는 말을 듣는 사람이라면, 이 책을 통해 삶이 좀 더 편안해지는 방법을 배울 수 있을 것이다.

6

먹고사니즘과 공상과 자조로 뒤범벅된 하루를 간신히 보는 이 시대의 청춘들. 모두에게 똑같은 속도로 가라며 등짝을 후려치는 이 야멸찬 시대에 '청춘의 시 읽기'는 그야말로 낭만적 사치가 되어버린 듯하다. <시파워>는 우리 시대 청춘들의 보편적인 삶을 대신 노래해주고 가만한 위로의 손길을 건네준 현대 시 28편과 함께 공상맞은, '그럼에도 불구하고' 여전히 환하게 빛났던 젊은 날의 자화상 같은 에세이들을 엮은 책이다.

남들보다 민감한 사람을 위한 섬세한 심리학

Highly Sensitive People

센

센서티브
일자 샌드
다산 3.0

“민감함은 신이 주신 최고의 감각이다”
전 세계 독자들의 마음을 사로잡은 심리 수업

다산 3.0

내 마음이 지옥일 때

아득한 세상을 지나는 이에게
심리기획자 이명수가 전하는 탈출 지도

저자인 이명수 | 열감자 정혜신

“자기 속도로 가는 모든 것은 좋다”
무릎 꿇게 하는 현실에서 나를 지켜주는

내 마음이
지옥일때
이명수
예념



7

남들보다 민감한 사람을 위한 섬세한 심리학. 사회적 압박과 시선 때문에 민감한 사람들은 자신의 특별한 능력을 인지하지 못한 채 살아간다. 하지만 최근 각종 연구에서 밝혀졌듯 '민감함'은 고쳐야 할 대상이 아니라 개발해야 할 대상이자 우리 사회가 높이 평가하는 창의력, 통찰력, 열정 등이 민감함이라는 재능에 기반을 두고 있다고 말하고 있다.

8

무릎 꿇게 하는 세상에서 상처 받은 이들의 버팀목이 되고자 하는 심리기획자 이명수. 그는 시야말로 공감과 통찰, 눈물과 아름다움으로 아픈 마음을 다독이는 '부작용 없는 치유제'임을 확신했다. 한 편의 시가 한 끼의 밥보다 더 든든할 수 있음을 강조하는 저자는 애독하는 수천 편의 시 중 82편을 고르고, 각 시마다 공감하고 힘이 되는 메시지를 듬뿍 곁들였다.

소리내어 읽는 즐거움

삶을 바꾸는 '우리말 낭독'의 힘

정인홍



소리내어 읽으면 오래전에 꺼져
가슴속 불꽃이 다시 타오

영익출판사

소리내어 읽는
즐거움
정인홍
영익출판사

9

아름다운 우리말 낭독으로 인해 얻게 되는 환한 기운은 우리의 무딘 감성을 일깨워 내 안의 또 다른 나를 만나게 하는 멋진 기회를 제공한다. 따라서 아름다운 문장을 소리내어 읽을 수 있는 한, 스스로의 힘으로 세상의 넓이와 깊이를 더하는 건강한 영혼의 주인공이라고 할 수 있다. 낭독의 힘과 가치를 일깨우는 책이다.

독특해도 괜찮아

자폐증 최고 권위자가 알려 주는 부모 행동 지침서

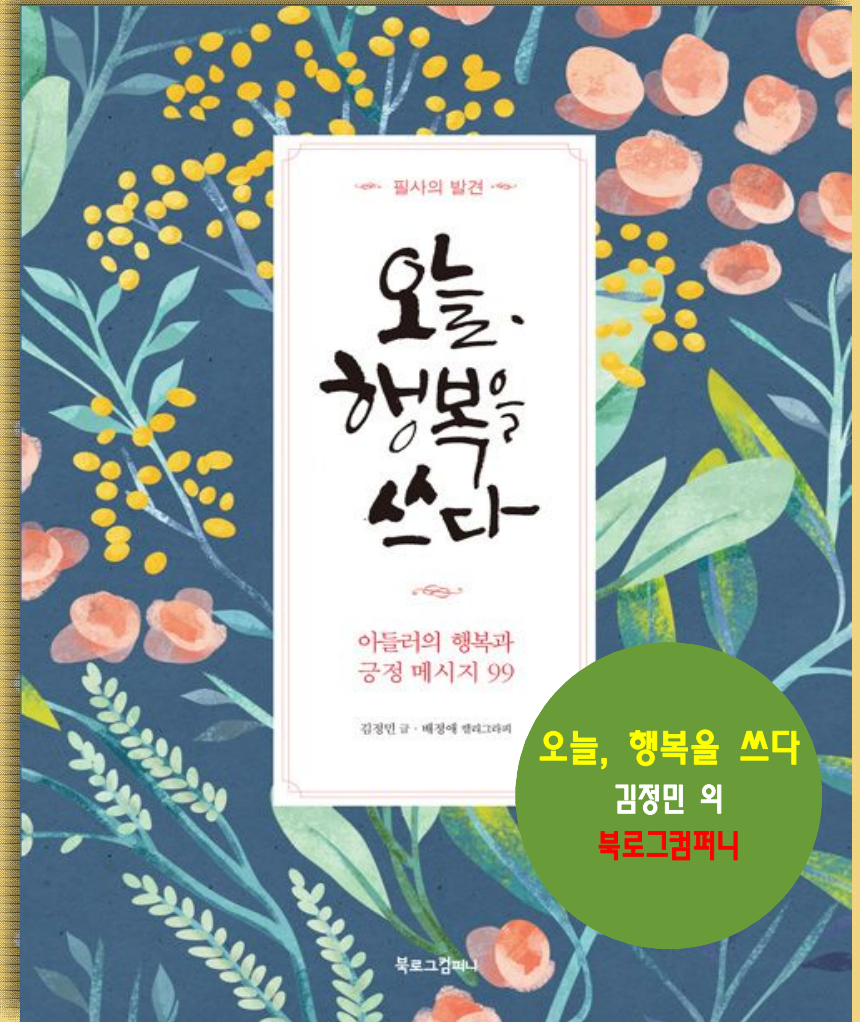
배리 프리전트 - 톰 필즈메이어 지음 한상민 강수 김세영 옮김



독특해도 괜찮아
배리 프리전트
영문아카이브

10

저자는 이 책을 통해 그동안 자폐에 대해 가진 편견을 벗고 다르게 보도록 안내한다. '자폐성'은 질병이나 장애가 아닌, 혼란스러운 상황에 대처하는 전략이라는 것이다. 그래서 자폐인에게는 무엇보다 그들 특유의 능력을 북돋우고 바람직한 행동과 더 나은 삶을 살 수 있도록 주변 사람의 도움이 필요하다고 강조한다. 그리고 어떻게 도와주면 되는지를 구체적으로 알려준다

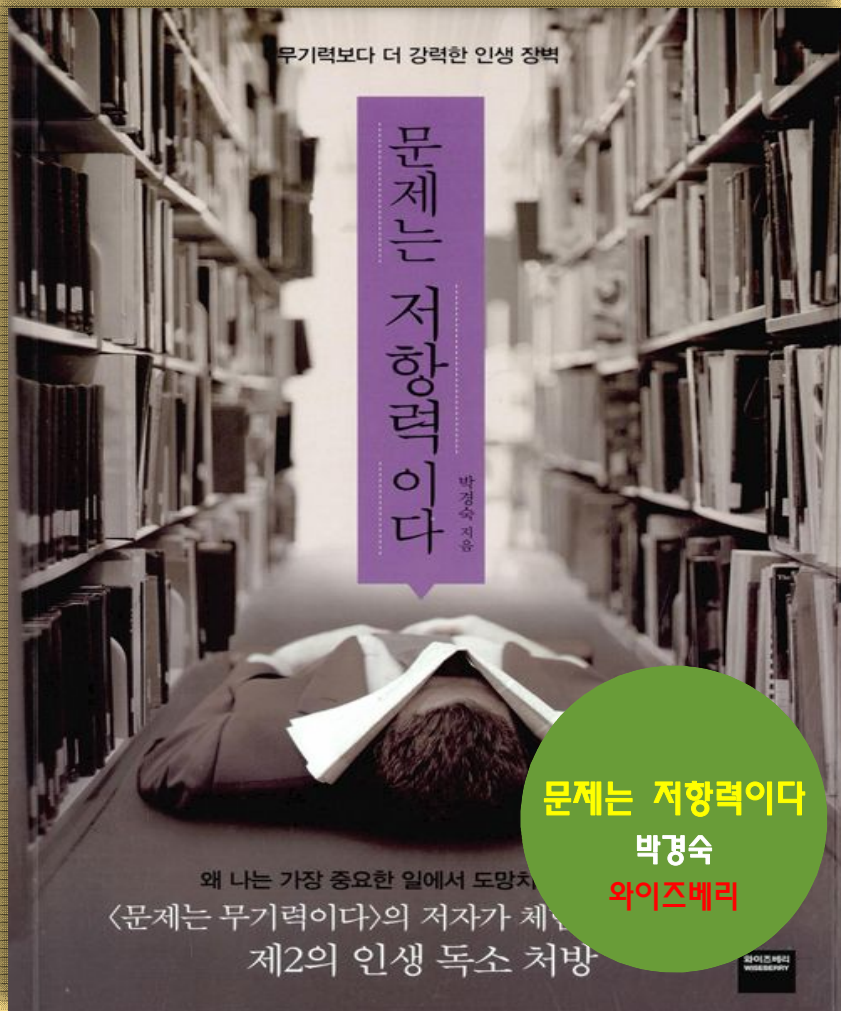


11

오랫동안 서로 떨어져 자란 쌍둥이 자매 은오와 지오가 벌이는 '발칙 발랄'한 성장기이다. 공부도 잘하고 이기적일 만큼 똑 부러진 동생 지오와 잘하는 것 하나 없고 마음에 없는 '오케이'만 외치는 언니 은오가 티격태격 겪어내는 청춘의 굴곡들은 오늘을 사는 청소년들에게 깊은 공감을 불러일으키며 커다란 울림을 선사한다.

12

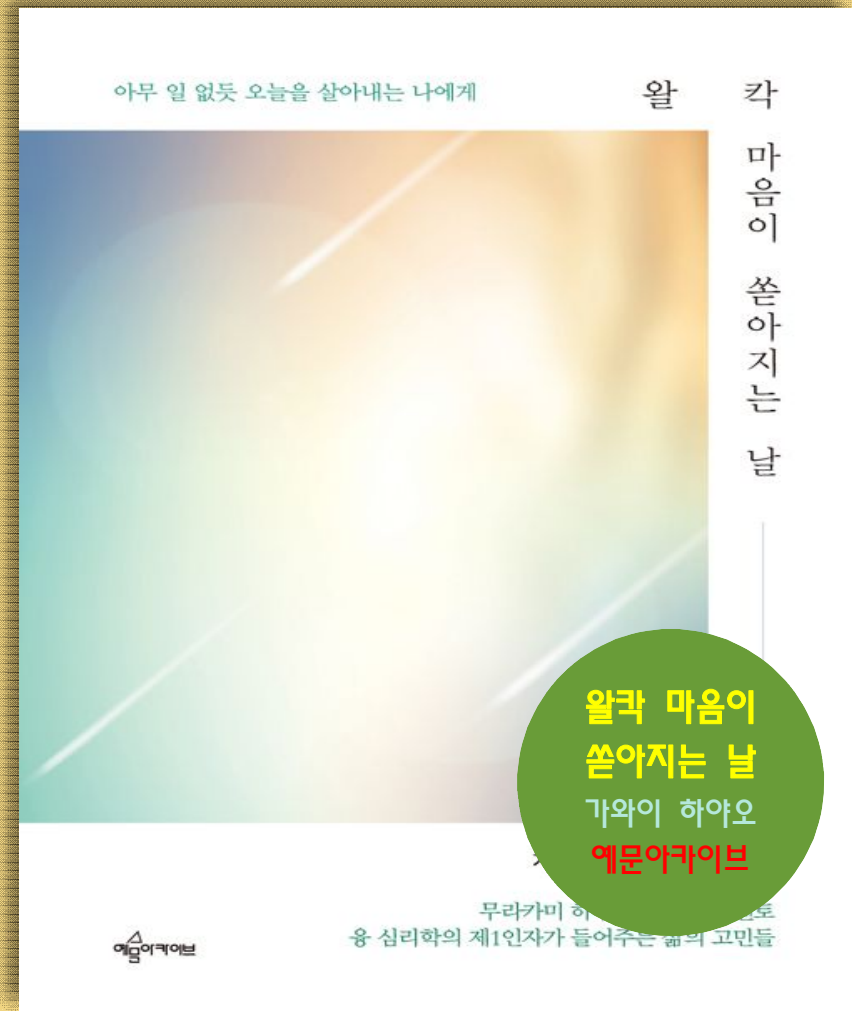
심리학자도 아니고 아들러 전문가도 아닌 마흔 중반의 워킹우먼이 만난 아들러 이야기이다. 대입에 실패한 아들, 늘 매출에 신경 써야 하는 작은 회사의 CEO, 조금씩 빼먹대는 인간관계, 불안하기만 한 노후의 삶 등 여러 문제들이 한꺼번에 엄습해오면서 불안과 우울감에 시달리던 그녀는 아들러를 만나면서 삶의 긍정성과 행복, 희망을 보았다고 고백한다.



문제는 저항력이다
박경숙
와이즈베리

13

충분히 할 수 있다고 생각하면서도 왜 마음에 제동이 걸리는가? 당장 해야 하는 중요한 일인데도 왜 차일피일 미루고 스스로에게 반항하는가? 저자는 마음의 작용을 방해하는 물리적 반작용인 저항력이 존재하기 때문이라고 강조하며 그 저항력을 뛰어 넘을 마음의 힘은 통합적 마음 엔진인 뮤카(MEWCA)로 만들어 낼 수 있다고 주장한다.



알과 마음이
쏟아지는 날
가와이 하야오
예문아카이브

14

50년 동안 사람들의 마음을 치유했던 일본 용 심리학의 제1인자 가와이 하야오가 풀어주는 삶의 고민과 마음의 문제들. 힘들고 지친 날에도 아무 일 없듯 '살아내는' 사람들에게 보내는 마음 전문가의 따뜻한 조언과 격려가 담긴 에세이. 시인이자 동화작가 구도 나오키에게 사람들이 가장 궁금해하는 고민들을 듣고, 얹히고설킨 문제에서 벗어나 온전한 자신으로 살아가는 법을 알려준다



내 마음을 부탁해

온전한 자존감과 감정을 위한 일상의 심리학



괜찮아, 별일 아
아무러면 어때!

내 마음을 부탁해
박진영
시공사

15

우리 마음에 대한 최신 심리학 연구를 간결한 글과 다양한 일러스트를 통해 이야기하는 책이다. 이 책에는 마치 에세이를 읽듯, 가슴 깊이 새기고 메모해두고 싶은 문장들이 많이 있다. 이 책이 기존 심리학 도서와 다른 방식을 택한 이유는, 조금 더 쉽고 간단하게 자기 마음을 다독이는 방법을 알리고 싶었기 때문이라고 한다.

그림의 결

오늘이
외롭고
불안한
내 마음이
기댈 곳



김선현 지음

그림의 결
김선현
예담



늘 혼자 건디는 당신에게
가만가만, 조용조용 그

예담

16

연애, 결혼, 육아 등 하나의 산을 넘으면 또 하나의 산을 넘어야 하는 여성들의 고달픈 하루를 위로하기 위한 아름다운 명화가 펼쳐진다. 작가는 본인 역시 여자로서 지금의 자리에 오르기까지 누구에게도 말 못할 힘겨운 나날들이 있었고, 그 어려움을 그림 결에 조용히 내려놓으며 이겨낼 수 있었다고 말한다.

일하지 않아도 좋아

어니 젤린스키 지음 | 김성순 옮김

| 300만 실업자 시대의 행복 찾기 |



여가/문화 분야
전세계 최고의
베스트셀러

일하지 않아도
좋아
어니 젤린스키
크레센도

17

31살에 은퇴를 결심하고 30년 넘게 자신이 하고 싶은 일만 하며 살아온 저자는 자신의 경험과 다양한 연구결과를 제시하며 경쟁에 쫓기며 바쁘게 살지 않더라도 누구나 행복하게 살아갈 수 있는 방법을 재미있게 알려준다. 실직자나 은퇴자들, 회사생활에 회의를 느끼는 사람들, 과도하게 일에 파묻혀 사는 사람들에게 삶을 새로운 시점에서 바라볼 기회를 제공한다

마음이 불안할 때 용기를 주는 작은 책



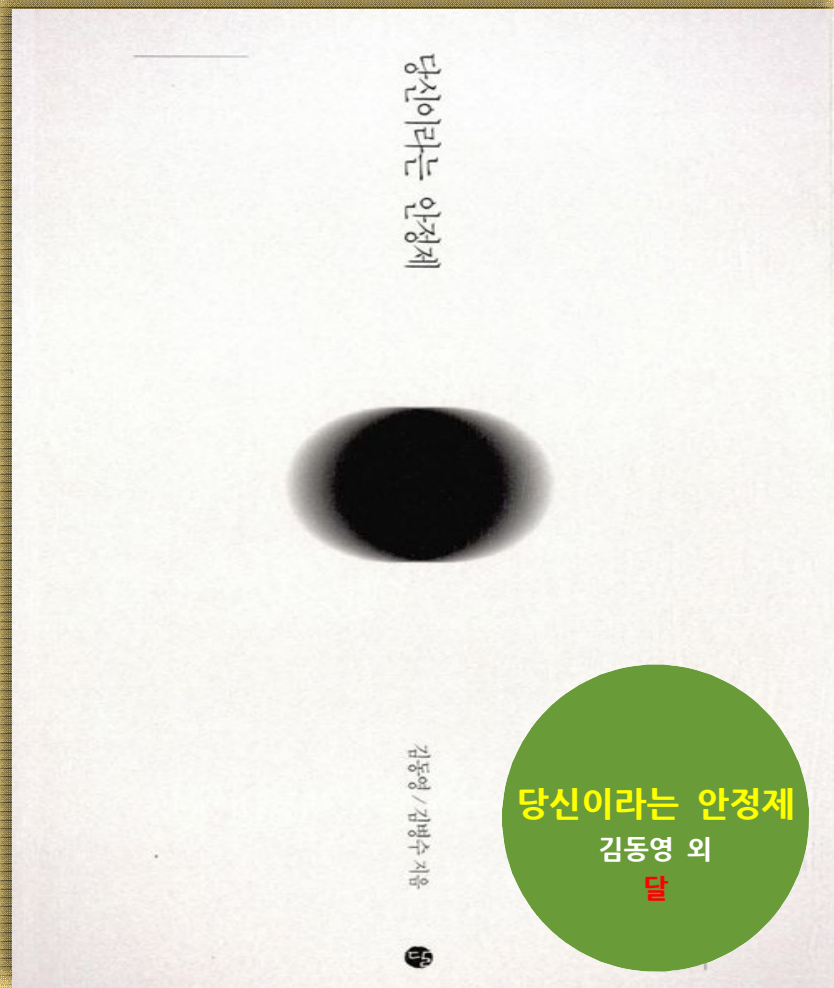
괜찮다고 말하면 달라지는 것들

세라 퀴글리 · 메릴린 시모어 지음 | 이진희 옮김

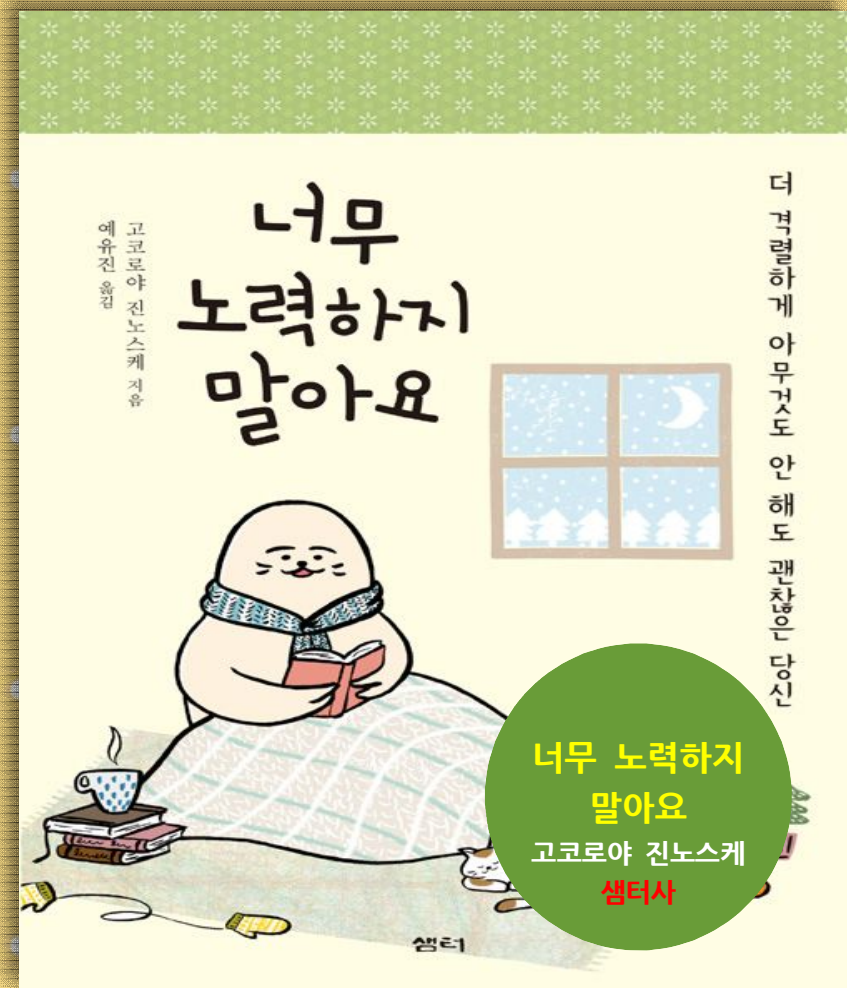
괜찮다고 말하면
달라지는 것들
세라 퀴글리
갈매나무

18

소중한 이를 잃은 슬픔에 관한 애도심리 에세이다. 정신과 전문의인 저자는 상실로 인해 마음이 아픈 사람들을 많이 만나왔는데, 이들 중에는 상실 후 상처가 깊어진 사람이 있는가 하면 오히려 마음이 더 단단해진 사람도 있다고 한다. 즉 상실의 슬픔을 잘 다스리지 못하면 마음의 병이 되고, 반대로 잘 극복하면 새로운 삶의 전환점이 된다는 것이다.



당신이라는 안정제
김동영 외
답



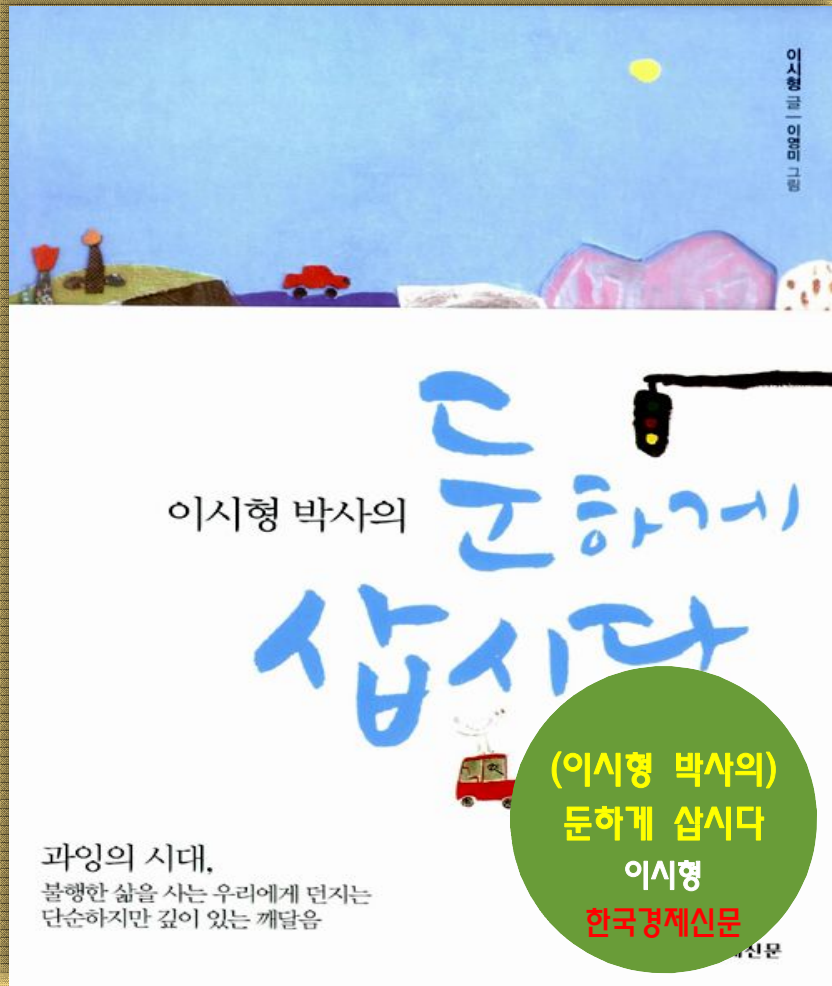
너무 노력하지
말아요
고코로야 진노스케
샘터사

19

환자와 그 환자의 주치의가 공동으로 집필했지만 절대 조울증이나 불안장애 그리고 공황장애를 다룬 의학 도서로 봐서는 안 된다. 그저 서로 다른 시각으로 그것을 바라보는 일기 정도가 어울릴 것이다. 그들이 진료실에서는 차마 드러내지 못했던 진솔한 속내를 서로 마주하면서 찾아가는, 새로운 치료법이라고 보는 것이 좀 더 정확할 것이다.

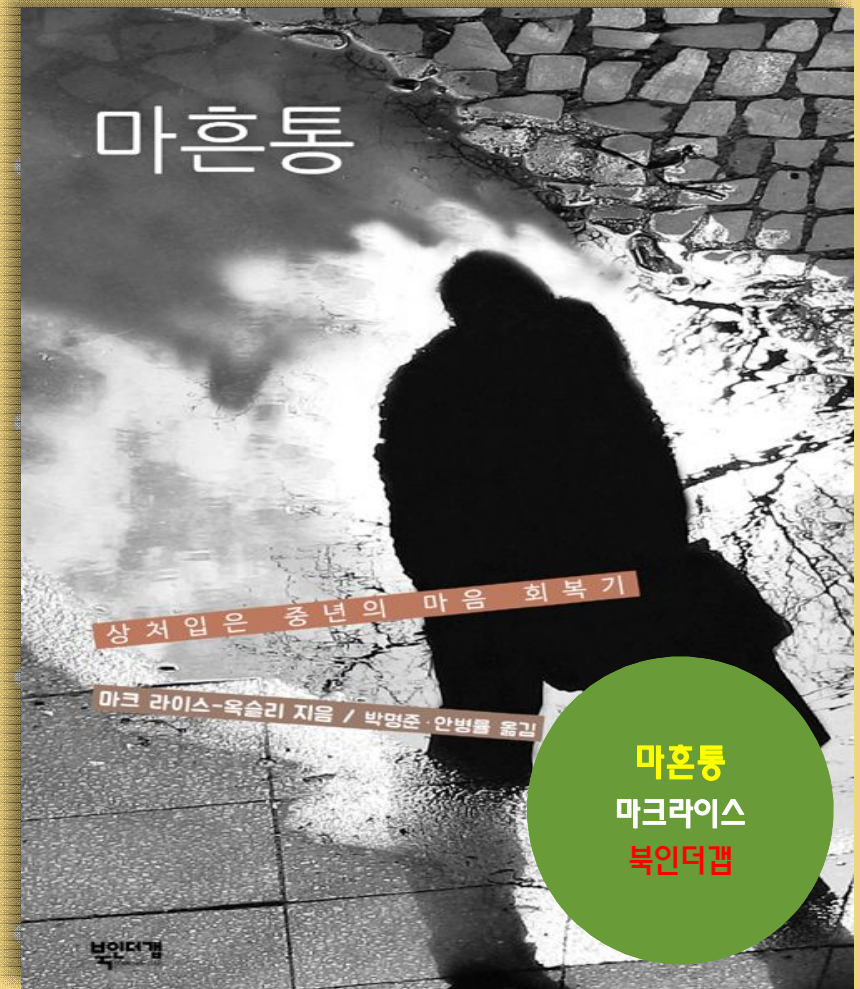
20

저자는 생생한 경험을 토대로, '너무 노력하지 않고도 행복해질 수 있는' 다양한 방법들을 제시한다. 그리고 내가 열심히 하든 안 하든 일어날 문제는 일어난다는 진실, 지금 있는 곳에서 자유롭지 못한 사람은 언제, 그 어디를 가도 자유롭지 못하다는 것, 성공과 돈은 경험해본 사람에게 더 쉽게 찾아온다는 것을 일깨운다.



21

물질적, 경제적으로 넘치는 삶이지만 우리의 마음은 불행하기만 하다. 자꾸 화가 나고, 상식적으로 이해할 수 없는 일들이 아무렇지 않게 벌어진다. 이상하게 변하는 세상은 내가 어찌하지 못하더라도 내 마음의 행복과 평안은 내가 만들어낼 수 있다. 탁월한 통찰력과 독창적인 인생론으로 사랑을 받고 있는 저자는 과민한 이 세상에서 행복하게 사는 법으로 '둔하게 살자'고 권한다.



22

이 감동적인 고통의 기록 '마흔통'에서 저자 마크 라이스는 지독한 우울증의 기억을 파헤치는 동시에 의학적인 치료, 명상에 이르는 유용한 대처법들을 소개한다. 또한 의사, 심리치료사, 같은 병을 앓는 환자들과 친구들을 인터뷰하면서 우울증의 실체를 파고들 뿐 아니라 쉽이 없는 삶이 마음에 끼친 끔찍한 영향들을 솔직하게 고백한다



23

아직 겨울에 사는 사람들의 가슴에 따뜻한 봄바람을 불어넣는다. 어느 날 작가는 자기 안에 사는 소년을 만났다. 둘은 부둥켜안고 울었다. 또 친구가 되어 손을 잡고 주변을 걸었다. 그러자 다른 사람이, 세상이 눈에 들어왔다. 혼자만 그런 것이 아니었다. 이제 작가는 소년과 함께 행복으로 가는 길을 걷는다. 작가는 다른 사람도 함께 이 길을 걷기를 소망한다.



24

자존감 전문가이자 정신과 의사인 윤홍균 원장이 2년 넘게 심혈을 기울여 쓴 책으로, 자존감이 우리 삶에 미치는 영향을 친절하게 알려주고, 자존감을 끌어올리는 실질적인 방법을 알려주는 책이다. 높은 자존감을 갖고 싶지만 방법을 모르는 사람, 낮은 자존감 때문에 내면의 불화와 갈등을 겪고 있는 이들이 건강한 자존감을 회복하도록 돕는다.

아이들의 마음에 다가가는 10대 마음보고서

알 다 가 도 모 를 10 대 아이들과의 심 리 게 임

• 따돌림사회연구모임 교실심리팀 저음 •



10대 마음보고서
따돌림사회연구모임
마리복스

마리복스

25

선생님들이 학교라는 공간에서 함께 생활해보지 않으면 절대 모르는 10대 아이들의 마음을 생생하게 담은 현장의 기록으로, 중·고등학교 선생님 6명이 공동 집필했다. 아이의 마음을 몰라 답답해하고 있다면, 학교에서 아이들을 어떻게 지도해야 할지 몰라 우왕좌왕 하고 있다면 이 책을 읽어보길 추천한다.

방승호 선생님의 마음톡Talk 심리상담

게임에 빠진 아이들



게임하는 우리 아이, 도대체 무슨 생각
게임하는 아이와 불안한 부모
통쾌한 소통법! 게임 관련 궁금증

게임에 빠진
아이들
방승호
상상채널

26

30년간 교직에 몸을 담고 수백 명의 아이들을 상담하며 '게임 중독'이라는 병명에 박힌 기존의 이론에 의구심을 품게 되었다. 이 책은 근본적인 문제를 '어디에 중독되었나'가 아니고, '왜 중독인 것처럼 보이는 현상이 발생했나'라는 의문에 두고 탄생했다.

인생의 골든타임을 지켜낸 10대들의 리얼스토리

괜찮아, 꿈이 있으면 길을 잃지 않아

백수연 지음



괜찮아 길이 있으면
길을 잃지 않아
백수연
보랏빛소

27

인생의 황금기, 10대라는 골든타임을 지켜낸 37명의 아이들이 학업과 진로, 인간관계 등 실제로 머리를 싸매고 했던 고민과 그 해결방안을 공개한다. 청소년 한 명 한 명의 이야기를 통해 때로는 안타까워하고, 때로는 공감하며 꿈 앞에 지친 수많은 청소년에게 위로가 되어줄 선물 같은 책이다.

나는 우울한 날에도
내 마음을 지키기로 했다

#마음의 안녕을 바라는
여자들을 위한 따뜻한 치유의 심리학



"외로운 나를,
내가 사랑하기로 결심했다"

강선영 지음

나는 우울한 날에도 내
마음을 지키기로 했다
강선영
대림북스

28

연애, 직장, 가족, 인간관계 등 우리 일상 속 갈등과 고민을 심도 있게 다루면서 자신을 소중하게 여기는 데 방해하는 것들에 대한 근본적인 탐색을 할 수 있도록 구성되어 있다. 또한, 우울한 감정에 쉽사리 휩싸이지 않고, 마음 본연의 아름다움을 지킬 수 있는 다양한 방법을 제시하는 책이다.



“나는 왜 진짜친구가 없을까?”

· 중학생을 위한 관계 수업 ·

친구 사이에 뭐 그렇게 심각한 문제들이 있
얼마나 엄청난 일들이 일어나는데. 한
여기 친구 사이의 문제를 해결할 수 있는 비

애니

나는 왜
진짜친구가 없을까
에니폭스
뜨인들

뜨인들

29

중학생들의 가장 큰 고민인 '친구관계'에 대해, 동성은 물론이고 이성 친구에 대해서까지 실제적인 팁을 전하는 책이다. 그저 '사이좋게 지내라'가 아니라 '나를 이용하려는 친구가 있을 때', '친구에게 싫은 소리를 들었을 때', '이성 친구와 헤어지고 싶을 때' 같은 여러 현실적인 상황에 큰 도움이 되는 조언을 담고 있다.

쇼코의 미소

최은영
소설



제5회 젊은작가상

“소설가로서 최은영의 가장 큰 미덕은 그게 무슨 탐
들려준다는 점이다. 그녀가 앞으로 쓰게 될 근사한 이야기

—김연수(소설가)

쇼코의 미소
최은영
문학동네

문학동네

30

이 책은 총 7편의 단편으로 여러 국적의 주인공들은 모두 크고 작은 아픔을 가지고 있다. 외롭고, 인정받지 못하고, 사랑받지 못한다. 하지만 결국 사람과 사람의 관계 속에서 상처받은 감정들을 위로 받고 이해 받는다. 작가는 타인과의 소통이라는 소설적 주제로 다시 한 번 우리를 '사람의 자리'로 이끈다.