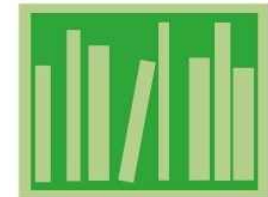


# 독서치료 도서목록



마음을 열어주는 책:



부산광역시립부전도서관

Busan Metropolitan City BUJUN Municipal Library

# '마음의 상처, 책에서 치유의 길을 찾다'

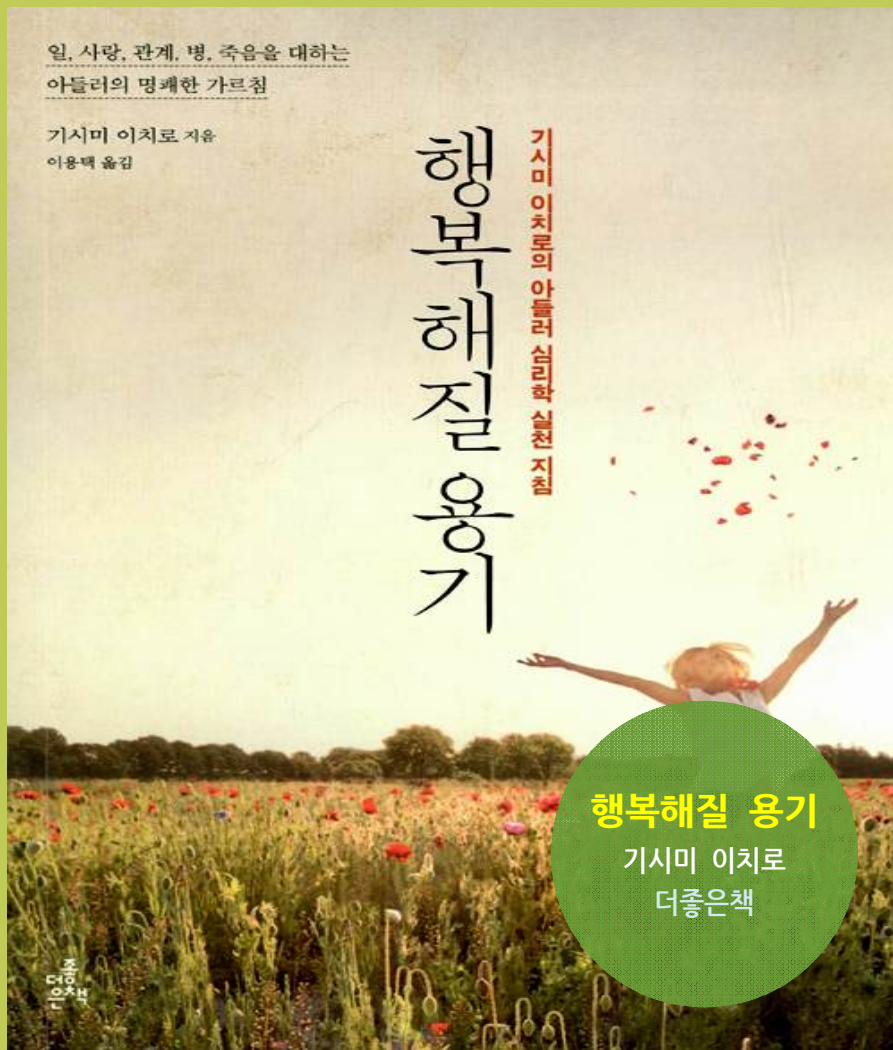
## 독서치료 도서목록

순번	서 명	저자	출판사	출판년도	청구기호
1	행복해질 용기	기시미 이치로	더 좋은책	2015	189.2-58
2	지금, 꿈이 없어도 괜찮아	박승오 외	폴빛	2015	199.1-2689
3	가족에게 원하는 인문학	김정은 외	휴머니스트	2015	814.7-1129
4	모 스	에덤 고프닉	북폴리오	2015	848-1035
5	완벽하지 않은 것들에 대한 사랑	헤민	수오서재	2016	814.7-1125
6	세상은 문밖에 있다	이장우 외	올림	2015	325.211-811
7	진짜 투명인간	레미 쿠르종	씨드북	2015	863-189
8	이중섭의 사랑, 가족	최석태 외	디자인 하우스	2015	650.99-7
9	울지마 당신	이용현	북라이프	2016	818-5253
10	꽃은 많을수록 좋다	김중미	창비	2016	814.7-1127
11	그림의 힘	김선현	8.0	2015	600.18-8
12	뜨겁게 나를 응원한다	조성희	생각지도	2016	189.1-87
13	내 인생의 기적은 한권의 책에서 시작되었다	김병완	새로운제안	2015	029.4-151
14	내 서재 속 고전	서경식	나무연필	2015	818-5158
15	잠간의 생	김재진	꿈꾸는서재	2015	813.7-2217

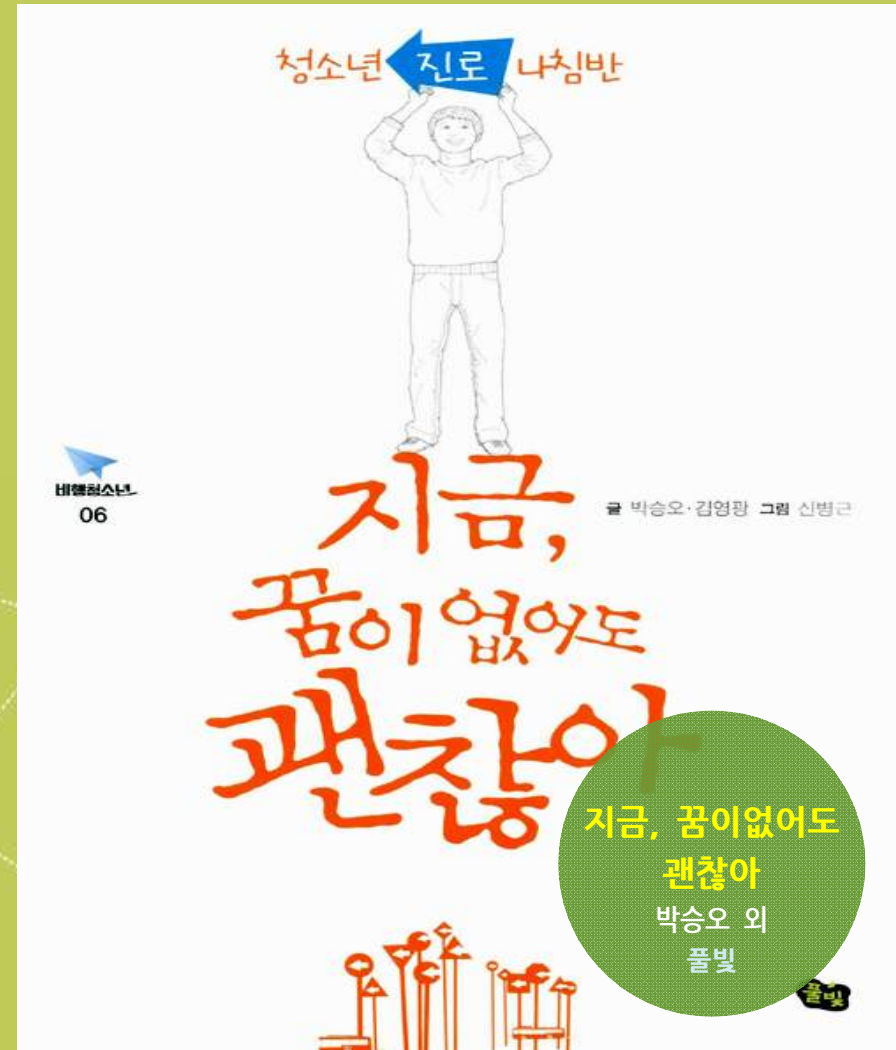
※ 도서목록 순서는 임의적이니 참고바랍니다

순번	서 명	저자	출판사	출판년도	청구기호
16	지금 이순간	기욤 뮈소	밝은세상	2015	863-1609
17	꿈꾸는 청춘은 내일이 다르다	전동수 외	글로세움(북스온)	2015	199.5-257
18	열심히 하지 않습니다	사노 요코	을유문화사	2016	834-173
19	위로의 그림책	박재규	지콜론북	2015	818-5019
20	그래도 괜찮은 하루	구작가	예담	2015	818-4998
21	시네마 테라피	최명기	좋은책만들기	2013	186.5-358
22	한국사회와 그 적들	이나미	추수밭	2013	189-280
23	나는 무엇을 위해 살아왔는가	버트런드 러셀	문예출판사	2013	164.56-22
24	엄마의 말공부	이임숙	카시오페아	2015	598.5-29
25	내가 공부를 못하는 진짜 이유	박민근	팬덤박스	2015	373-448
26	나는 왜 그에게 휘둘리는가	크리스텔 프티콜랭	부키	2015	185.5-222
27	가트만의 부부 감정치유	존 가트맨	을유문화사	2014	332.23-74
28	버터넬 권리	김병수	위즈덤하우스	2015	325.211-762
29	당신은 나의 상처이며 자존심	이나미	예담	2015	189.24-10
30	행복을 인터뷰하다	김진세	샘터	2015	181.7-132

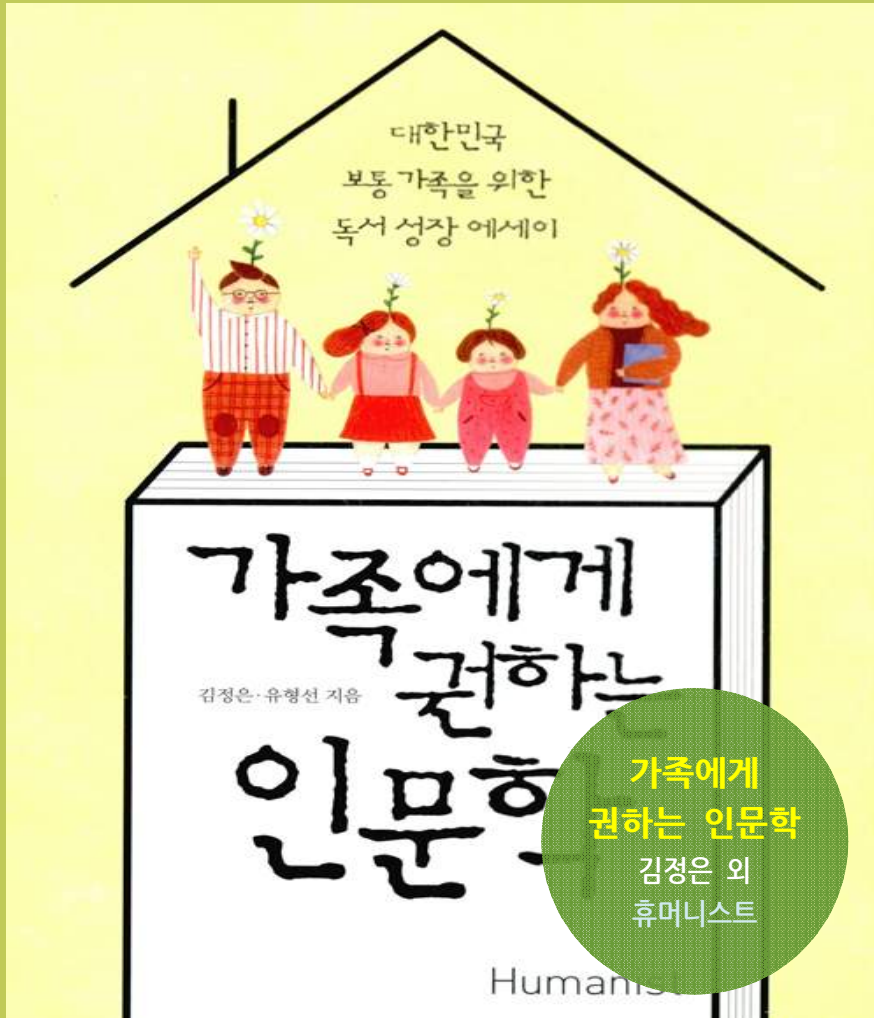
※ 도서목록 순서는 임의적이니 참고바랍니다



1 앞서 삶을 살아낸 많은 이들의 지혜가 돋보이는 명시와 잠언 그리고 유명인들이 남긴 교훈과 저서의 글귀가 폭넓게 담겨있는 책. 아메리카 인디언의 기도과 터키의 수피교도가 남긴 전언, 인도의 잠언과 교황 요한 바오로 2세의 집무실에 걸려있던 글, 국내 대학에서 재직하다 파킨슨병을 선고 받고 고국 필리핀으로 돌아가 삶을 정리하며 쓴 페페 신부의 글까지 마음과 정신을 채워주는 양식들을 모았다.



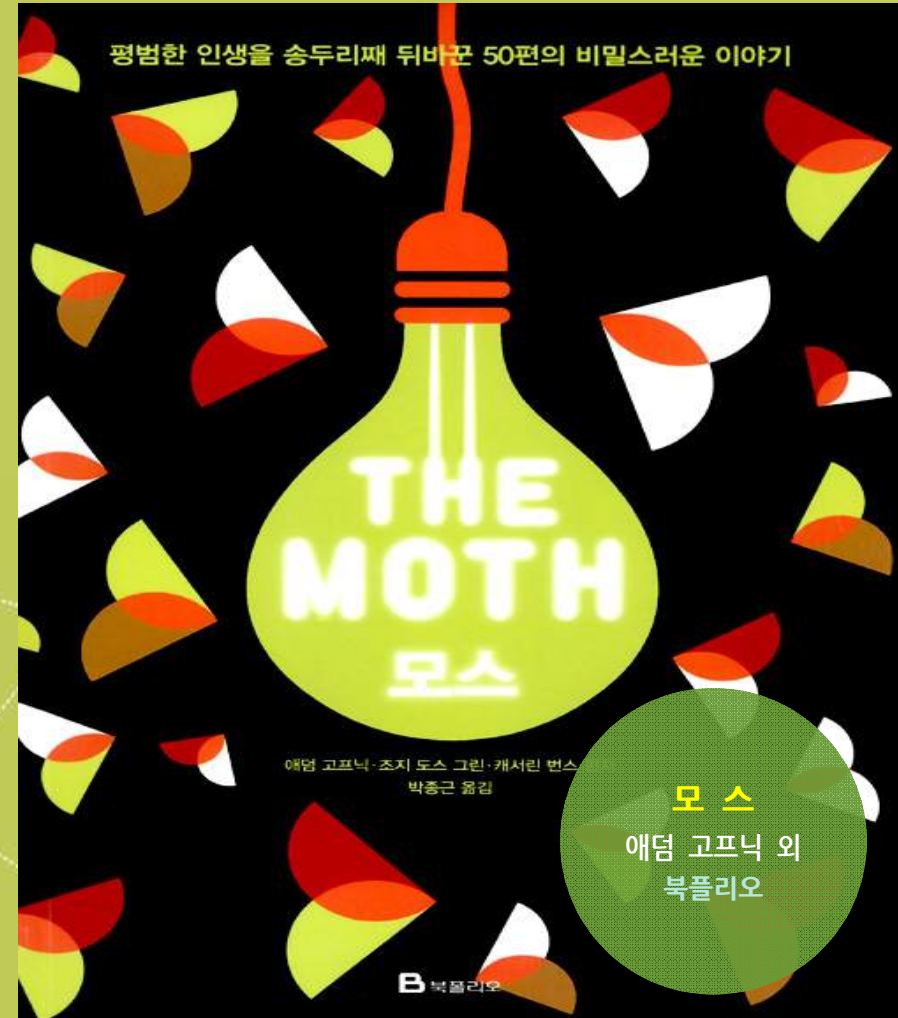
2 청소년의 진로 삼촌으로 왕성하게 활동하고 있는 박승오, 김영광 두 저자가 수많은 교육 현장에서 만난 아이들의 질문에 대해 책과 실제 경험에서 우러나온 진심 어린 대답을 명확한 줄기에 따라 차근차근 풀어내고 있다. 지금껏 삼촌들을 만나 온 청소년들은 그때 느꼈던 따뜻함을 그대로 가질 것이지만, 이렇게 정연하게 정리된 글을 마주하면서 논리적인 수금 그리고 미래에 대한 진짜 탐색을 하는 계기를 갖게 될 것이다.



가족에게  
권하는 인문학  
김정은 외  
휴머니스트

3

이 책은 일곱 살이던 큰아이가 초등학교 4학년, 세 살 작은 아이가 일곱 살이 되는 꼬박 4년이 넘는 시간 동안 책과 함께한 가족의 기록이다. 이들이 만난 인문학은 거창한 게 아니라 우리 집 책장 속, 동네 도서관 책장에 꽂힌 책 속에 있었다. 우정, 배움, 국가 등 누구나 한 번쯤 생각해볼 만한 10개의 주제와 함께 일상생활 속 에피소드와 생생하게 연결해 구성했다. 대한민국 보통 가족에게 권하는 독서 성장 에세이가 그려진다.

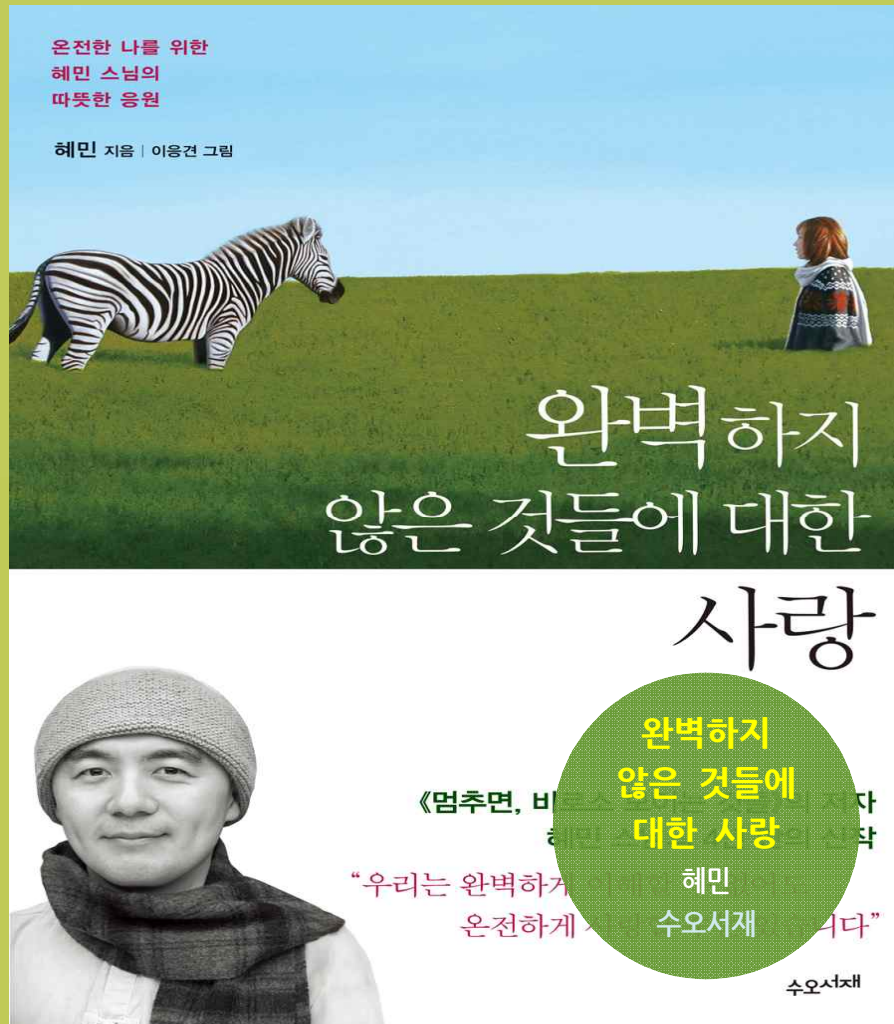


모 스  
애덤 고프닉 외  
북폴리오

4

TED 만큼이나 유명한 이 세계적인 스토리텔링 이벤트는 전구 주변에 날아드는 나방처럼 모여 앉아 이야기를 주고받던 시골 마을의 한가로운 추억에서 시작한다. 모스 이벤트는 뉴욕으로 장소를 옮겨 열렬한 관객들을 만들어냈고, 팟캐스트를 통해 세계인들과 만나게 되었다. 테레사 수녀의 생명을 구하기 위해 고군분투한 조지 롬바르디 박사, 상금 22억 원짜리 포커 승부를 펼친 애니 듀크 등 책에는 50명의 독특하고 감동적이며 진실이 담긴 자신만의 스토리가 담겨 있다.





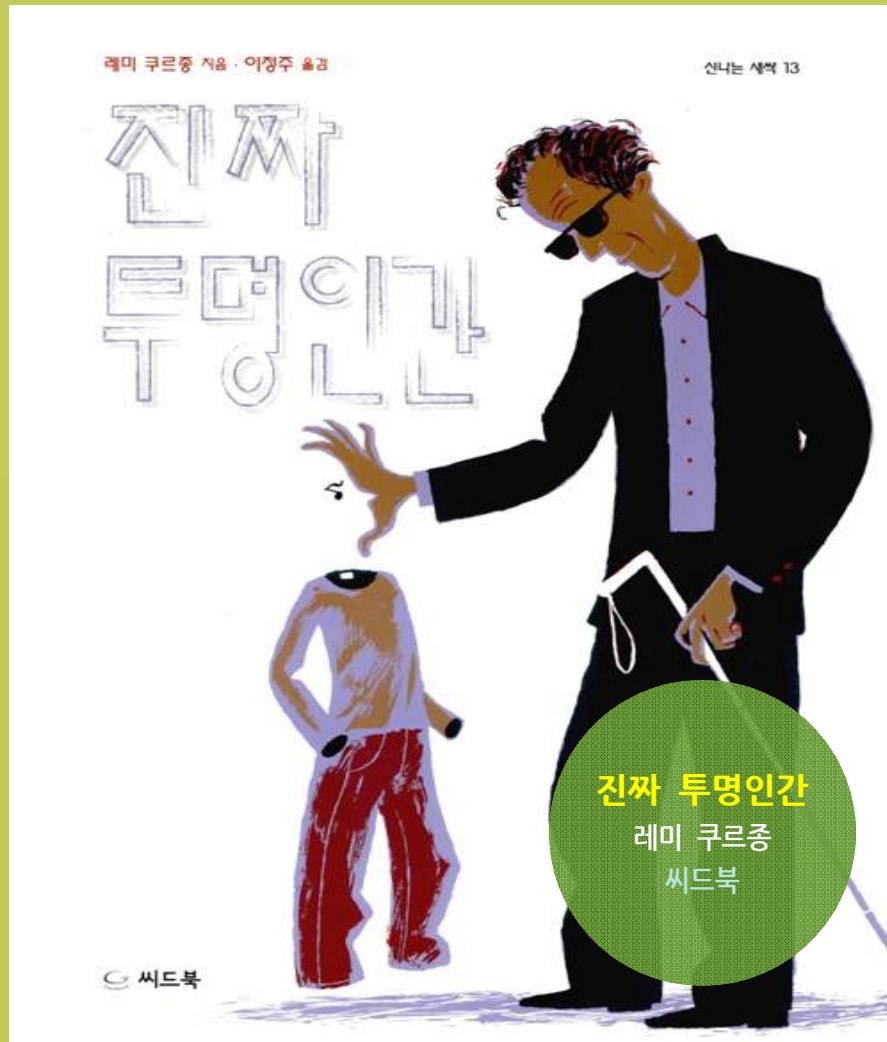
5

훈계가 아닌, 편안하고 따뜻한 소통법으로 많은 이들에게 위로와 위로를 전하는 스님은 이번 책에서 완벽하지 않은 것들로 가득한 세상을 살아가는 이들을 향해 짧지만 긴 울림의 이야기들을 들려준다. 우리 안에는 완벽하지 못한 부분들만 있는 것이 아니라, 그 부분을 따스하게 바라보는 자비한 시선도 함께 있다는 것을 강조하며, 내면의 문제로 힘들어하는 이들이 스스로를 조금 더 수용하고 사랑의 본성을 깨달을 수 있는 법을 이 책을 통해 일깨워준다.



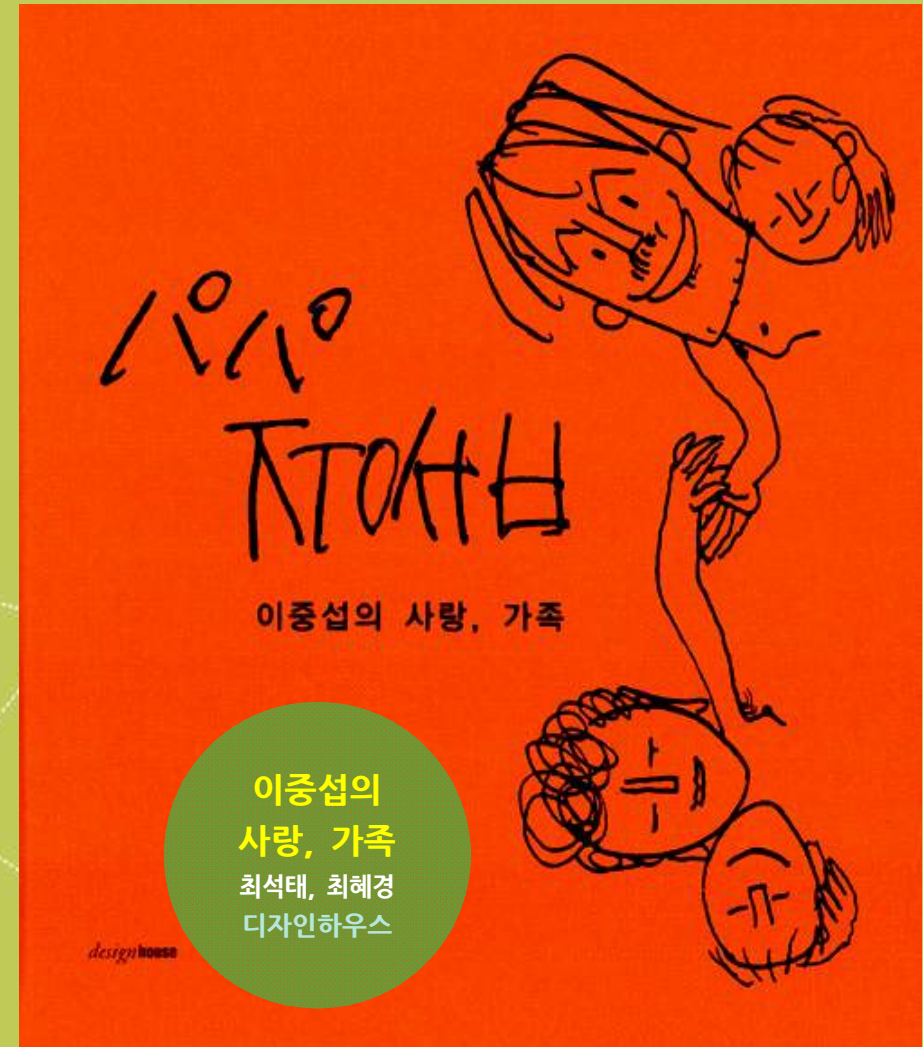
6

퍼스널브랜드인 'Idea Doctor'를 만든 이장우 박사. 그가 이번에 처음으로 자신의 이야기를 들고 사람들 앞에 나왔다. 이 책은 평범한 직장인과의 인터뷰 형식을 취하고 있다. 좋아하는 사람 앞에서 진솔한 이야기를 털어놓듯, 이장우 박사는 한국3M 수세미 판매사원 시절부터 글로벌 기업 CEO로서의 경험 등을 꾸밈없이 이야기한다. 아이디어 닥터로서 아이디어와 SNS 리더의 눈으로 바라본 이 시대의 코드와 '실질적' 성공의 조건에 대해서도 명쾌하게 들려준다.



7

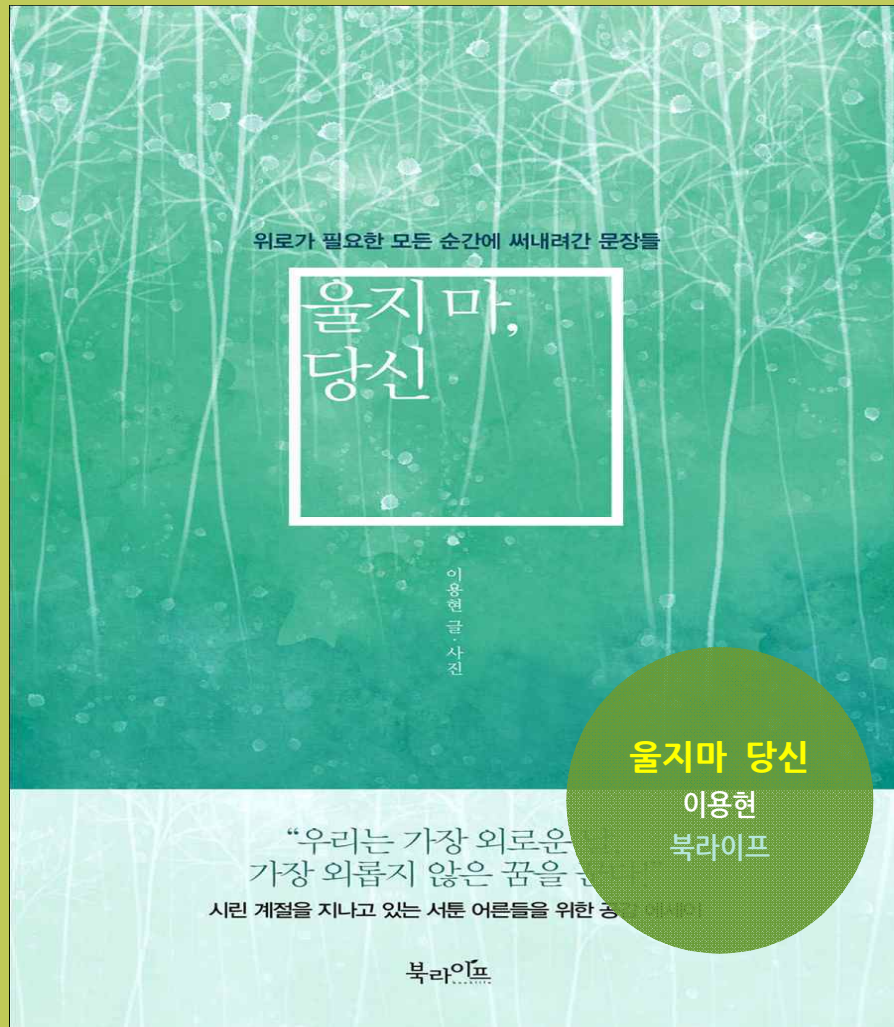
피아노 치는 걸 싫어하고 반드시 투명인간이 되고 싶은 소년과 앞이 보이지 않는 시각장애인 피아노 조율사 아저씨의 우정 이야기이다. 현장기자이자 작가이자 세 아 이 아빠인 레미 크루중은 평범한 에밀이란 소년을 통해 시각장애의 불편함과 장점을 다른 시각으로 그려내고 있다. 단순하면서도 강렬한 그림 속에 녹아 있는 짧지만 특별한 이야기는 페이지마다 되읽어 보게 하는 '진짜'의 힘을 갖고 있다.



8

묵직한 평전과 다정한 서간집 사이에서 특히 이중섭이라는 남자의 사랑과 가족에 얽힌 이야기를 담은 책이다. 1940년 말부터 1943년까지 글 없이 오로지 그림으로만 전한 1백여 남짓 엮서의 일부들과, 1953년부터 1955년까지 일본에 있던 아내 마사코와 두 아들에게 이중섭이 보낸 편지 글과 그림이 차곡 담긴 이 책은 두 사람과 가족만이 알 수 있는 상징과 기호가 가득한 비밀 연서이자 현재의 우리들에게 보내는 사랑과 행복, 그리고 가족에 대한 진심 어린 이야기다.





울지마 당신

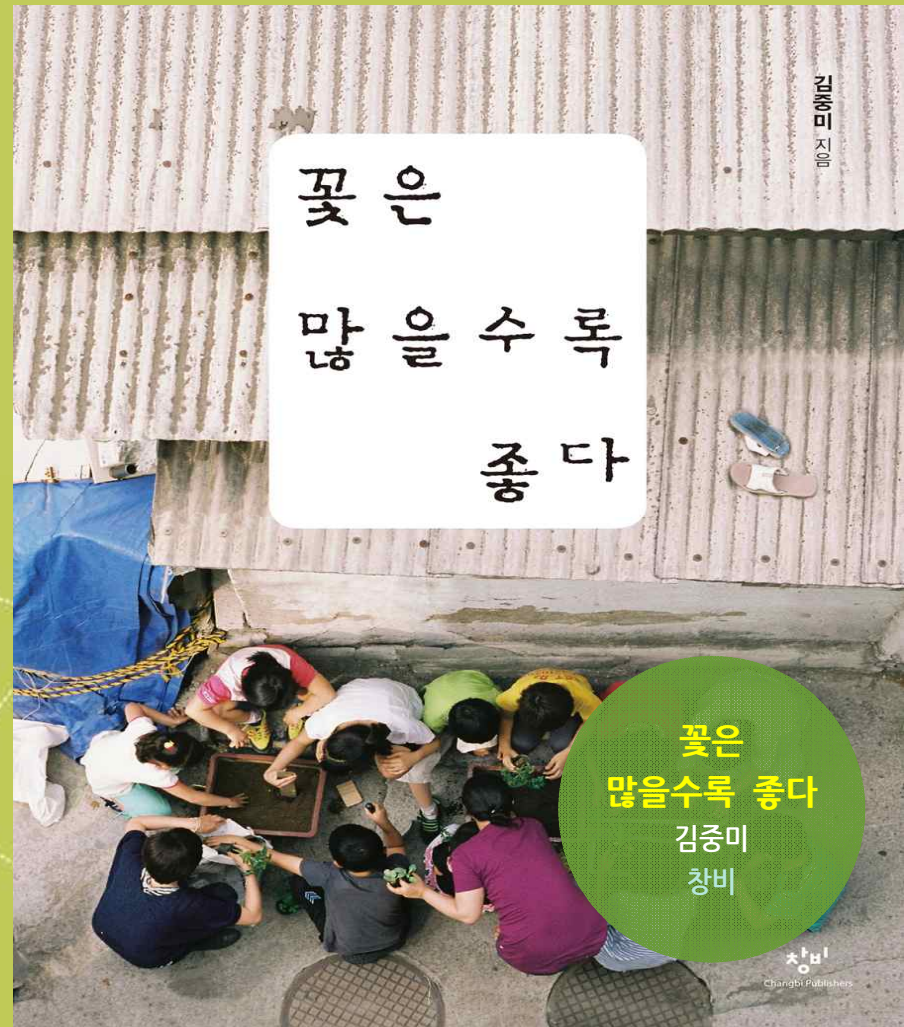
이용현  
북라이프

“우리는 가장 외로운  
가장 외롭지 않은 꿈을 꾸고 있다.”  
시린 계절을 지나고 있는 서툰 어른들을 위한 공

북라이프

9

조금은 일찍 사회에 나와 누구보다 빨리 어른이 되어야 했던 저자는 누구에게도 털어놓지 못한 이야기들, 누군가로부터 듣고 싶었고, 들려주고 싶었던 이야기들을 자신만의 작은 공간에 때로는 글로, 때로는 사진으로 하나씩 기록하기 시작했다. 한 땀 한 땀 정성들여 수를 놓듯 차곡차곡 지어진 문장들은 어느새 몇 백 편에 이르렀고 많은 사람들의 마음을 위로하고 다독여주고 있다. 이 책은 저자의 페이스북에 담긴 수많은 글 중 가장 사랑받고 공감을 얻었던 120여 편과 사진을 엄선해 담아낸 책이다.



꽃은  
많을수록  
좋다

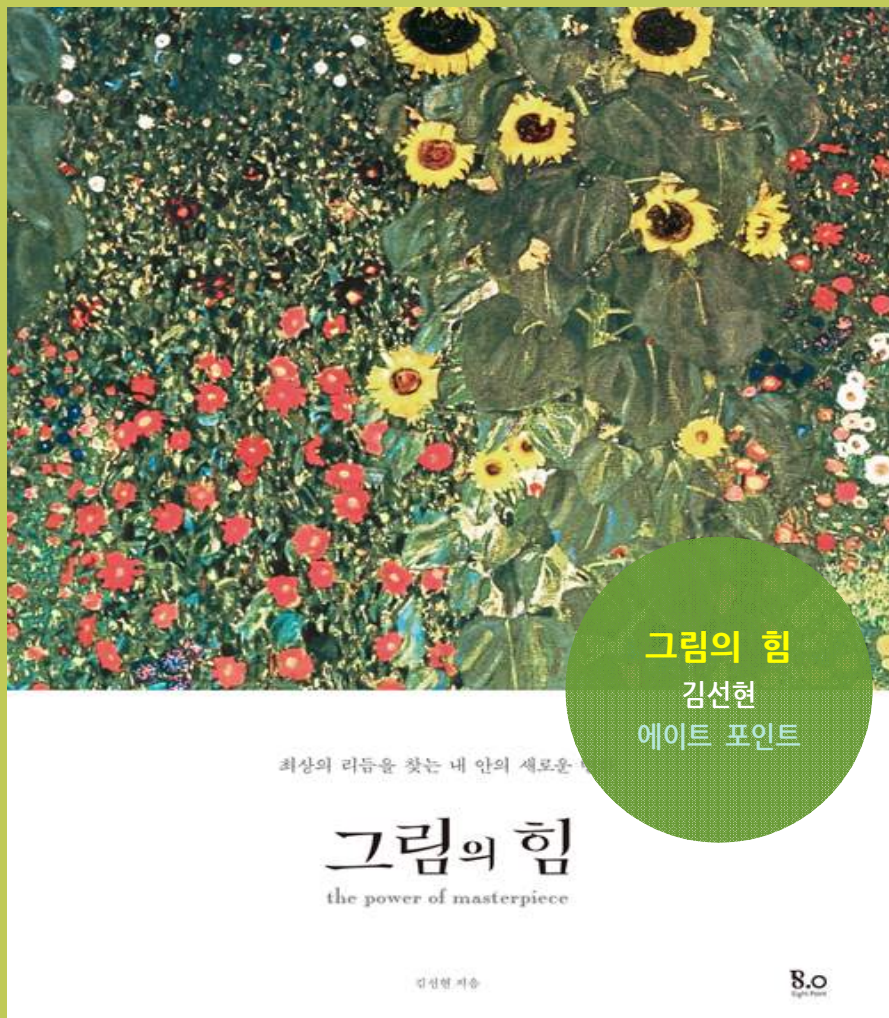
꽃은  
많을수록 좋다  
김중미  
창비

창비  
Changbi Publishers

10

〈꽃은 많을수록 좋다〉는 만석동에 들어간 뒤부터 지금까지 작가가 아이들과 함께하며 겪었던, "하루하루가 블록버스터 영화 한 편"과도 같았던 그 경험들에 대한 이야기이자 그 쉽지 않은 시간을 버텨 오며 느끼고 생각한 것들을 모아 정리한 책이다. 작가는 "1987년 만석동에 들어와 공동체를 이루어 가는 이야기, 교육 이야기, 가난 이야기까지 가감 없이 펼쳐 낸다. 그리고 그 이야기 속에 자발적 가난을 선택한 이유, 공동체의 꿈, 한국 교육 현실에 대한 비판, 더불어 사는 삶의 의미 등 세상을 향한 메시지도 빼곡히 담았다.

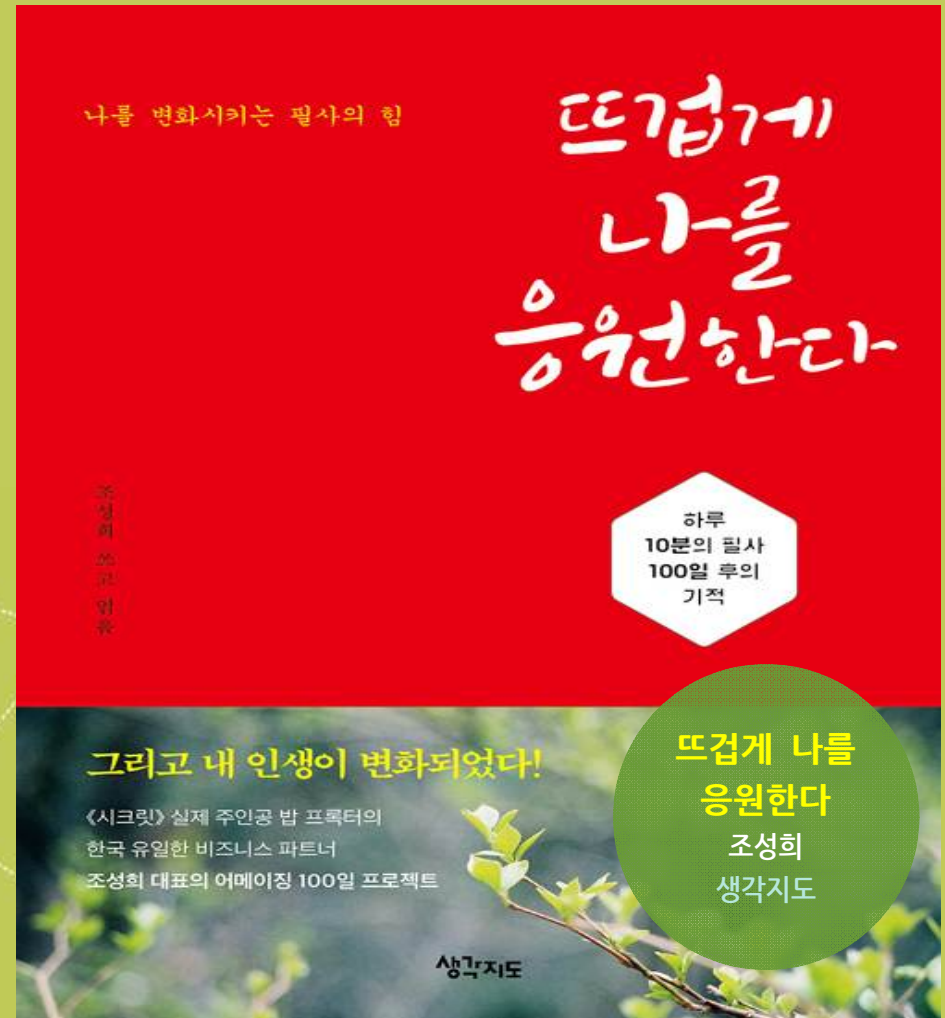




"우리를 변화시킬 놀라운 그림들"

11

세계미술치료학회장이자 차병원 임상미술치료클리닉 교수로 재직 중인 저자가 약 20년간의 연구와 임상 경험을 바탕으로 변화를 불러일으키는 특별한 그림들을 모았다. 모두 사람들에게 오랜 사랑을 받으며 희로애락의 순간들을 어루만져주었던 '명화'들이다. 직장인, 임산부, 치매나 우울증 환자, 청소년, 아동 등 남녀노소 두루 힘을 발휘했던 그림들이다.

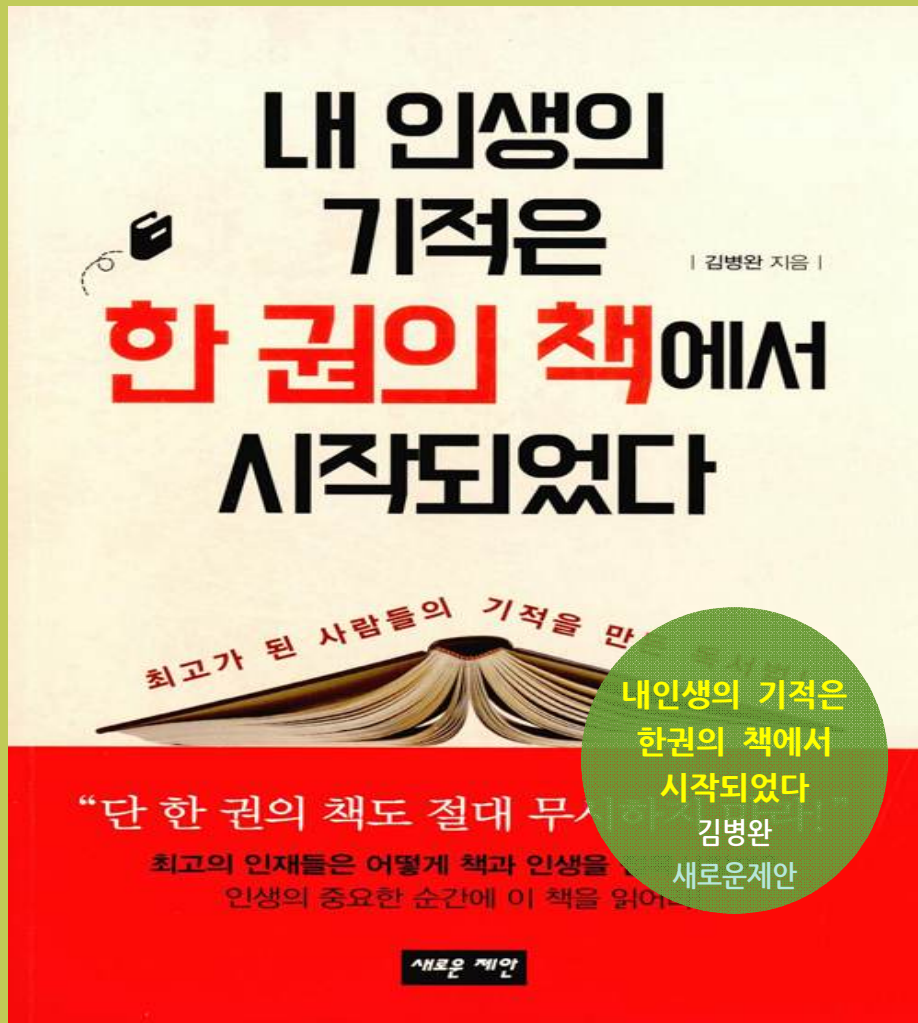


그리고 내 인생이 변화되었다!

《시크릿》실제 주인공 밥 프록터의  
한국 유일한 비즈니스 파트너  
조성희 대표의 어메이징 100일 프로젝트

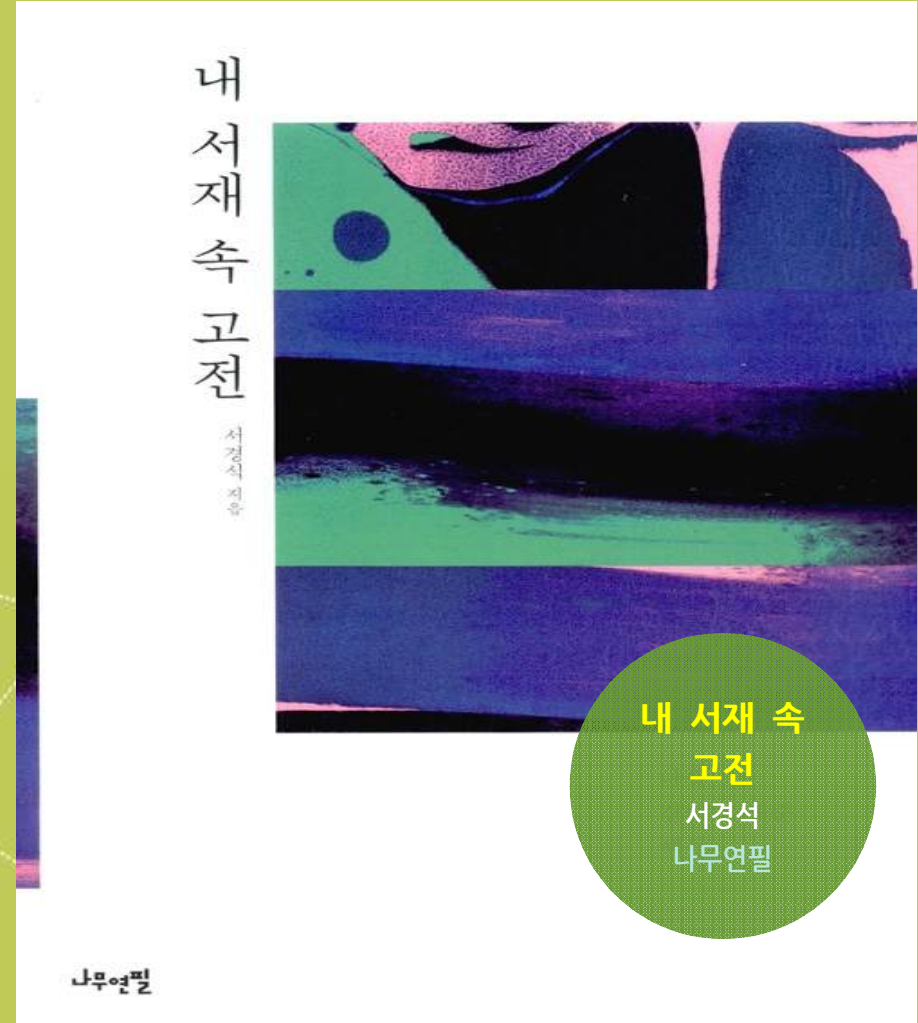
12

이 책은 조 대표가 쓴 글 중에서 많은 수강자들의 호응을 받은 글들을 추리고, 평소 마음을 다잡아주는 몇몇 글귀까지 추가해 100편을 엮었다. 여기에 감성작가 밤삼킨별의 사진까지 더해져 하루 10분 100일 동안 활용하고 나면 세상에 하나뿐인 '내 삶을 바꿔주는 어메이징 100일 프로젝트 북'이 된다. 필사를 하는 게 부담스럽다면 아무것도 안 써도 괜찮다. '사람은 생각하는 대로 된다'라는 시크릿의 핵심 메시지를 차곡차곡 정리한 만큼 틈틈이 꺼내 보며 곱씹고, 되새기며, 다시 생각해 보는 책으로 활용해도 좋다.



13

'나는 도서관에서 기적을 만났다'의 저자, 1만권의 책을 독파한 '독서의 신' 김병완 작가가 '최고가 된 사람들의 기적의 독서법'을 정리해 알려준다. 독서를 힘들어하는 사람도 관심을 가지고 쉽게 실천할 수 있는, 그리고 인생에 터닝 포인트를 만드는 독서법을 정리했다. 저자는 독서에 흥미를 잃은 사람들을 위해 독서를 해야 하는 이유를 알려주고, 독서 초보자들에 맞는 독서법을 알려준다.



14

이 책은 고전을 다시 읽어가며, 그가 주목하는 오늘날의 문제, 즉 '인간의 단편화'를 극복할 방법으로서 고전과 교양을 되새긴다. 서경식이 고전을 찾아 읽고 사유하는 단면을 제시하며, 이를 바탕으로 각자가 자신만의 고전을 찾아 대화하기를 권한다. 나보다 앞서 비슷한 단면을 걸어간 이들의 생각이 고전이라면, 이 책을 당신 '자신만의 고전'의 시작으로 삼는 건 어떨까. 완성된 지도는 아니지만, 참조하기에는 부족함이 없겠다.



# 잠깐의 생

영원한 성장동화  
김재진 지음



잠깐의 생  
김재진  
꿈꾸는 서재

내 안에 숨죽이고 있는 내면의 아이를 위한 성장동화

"살아 있는 것은 다 외로워.

내가 다가가는 것이 아니라 내 안의 외로움이 다가가는 거야."

꿈꾸는서재

15

길가에 흔히 피는 오렌지코스모스를 사랑하게 된 순간 그 꽃이 세상에서 가장 특별한 존재가 된 푸른잠자리, 삶과 죽음을 순환으로 바라보는 매미의 철학, 정해진 시간표대로 살아가는 기차, 모든 걸 숫자와 통계로 이해하는 잠자리현실주의자, 보람 있는 삶을 강조하는 까치, 붉게 물들며 늘 사랑에 빠져 있는 단풍나무... 잠자리의 여행과 만남은 다름 아닌 삶과 사랑, 죽음과 순환의 이치를 깨닫는 '성장의 과정'이다. 삶의 의미와 사랑의 진실을 묻는 독자들이라면 쉽게 읽고 뭉근하게 음미해볼 수 있는 책이다.

# 지금 이순간

*L'instant présent*

기욤 뫼소 장편소설 · 양영란 옮김

사랑과 감동의 마에스트로 기욤 뫼소의 판타지 심리스릴레!

1년에 단 하루만 주어진다! 당신은 삶과 사랑을 어떻게 지킬 것인가?  
시간의 장막 앞에서 우리의 사랑은 과연 영원한 현재형일 수 있을까?



지금 이순간  
기욤 뫼소  
밝은 세상

16

소설의 주인공 아서가 코스텔로 집안에서 별장으로 애용해오던 등대와 집을 유산으로 물려받은 게 이야기의 발단이 된다. 아버지 프랑크 코스텔로는 아서에게 등대를 유산으로 물려주며 지하실에 있는 금단의 문을 절대로 열어서는 안 된다고 강조하지만 일찍이 판도라가 그러했듯 호기심을 극복할 수 없는 게 인간의 마음이다. 기어이 금지된 문을 연 아서는 엄청난 바람에 휩싸이게 되고, 의도하지 않은 시간여행을 떠나게 된다





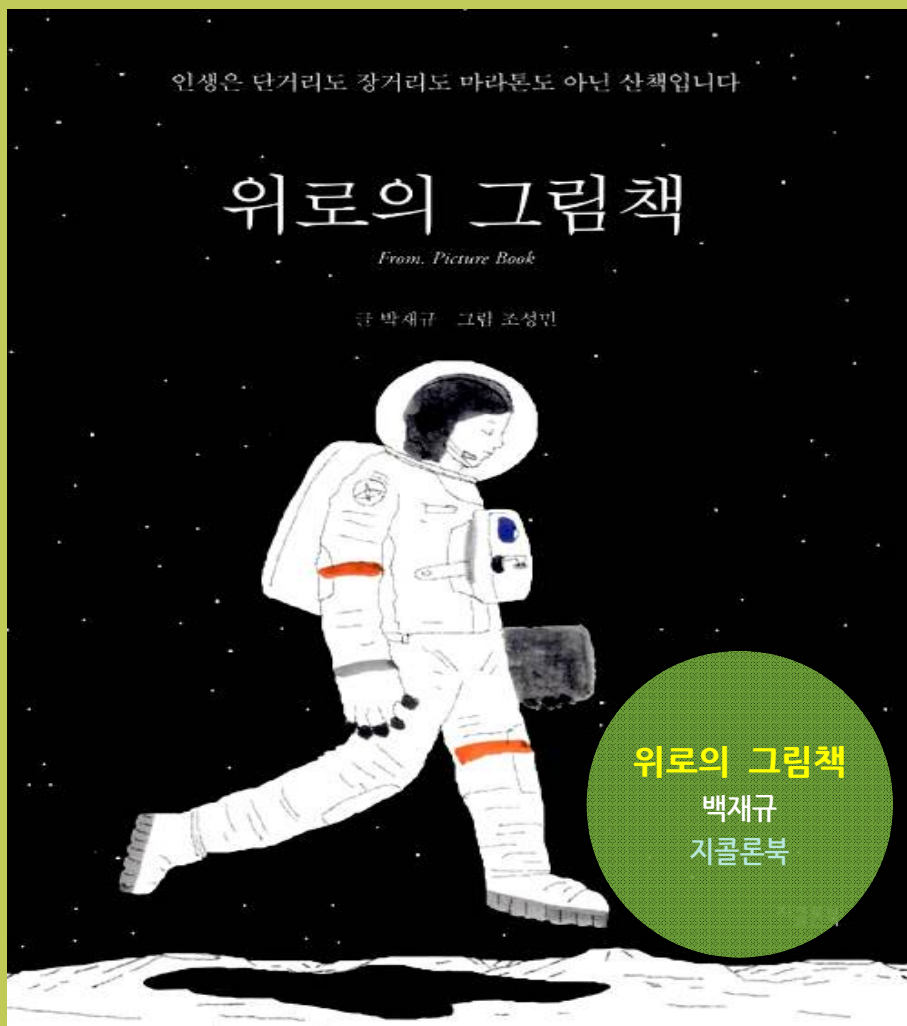
17

학생들이 스스로 주도하는 봉사 활동을 통해 얻은 경험과 지식, 이해와 사색을 깔끔하게 정리한 책이다. 전동수를 비롯한 12인의 글쓴이들은 승문고 학생들로서 사명감·용기·도전·웃음·휴식·감사·열정·꿈·소통 등 9가지 키워드를 정하고, 그들만의 사고와 시각에서 정리하면서 미래의 꿈과 희망을 전하고 있다. 이들의 도전과 열정은 우리가 걱정하는 것처럼 더 이상 어리지도, 알지도, 가볍지도 않다. 시각은 냉철하고, 가치관 정립은 확고하며, 사회를 보는 시선은 따뜻하다.



18

이 책은 자신의 특이함과 까칠함을 그대로 드러내는 작가 사노 요코가 수필집이다. 그녀는 [100만 번 산 고양이] 등으로 어린이뿐 아니라 어른들에게도 감동을 준 그림책 작가이며 사랑받은 수필가이다. 이 책에는 가난했던 어린 시절부터 40대의 일상까지, 너무 애쓰지 않아도 즐겁고 여유로운 그녀의 삶과 추억이 담겨 있다. 그녀라서 생겨난 에피소드들은 계속 인연을 맺고 싶은, '나를 웃게 하는 사람'으로 그녀를 찜하게 만든다. 근심과 걱정을 별것 아닌 것으로 만들어주는 책, 위로가 필요한 이들에게 추천하는 그림 에세이집이다.



19

우리 인생에서 위로가 되는 것은 무엇일까. 사람에게서 위로 받을 수도 있고 동물, 자연일 수도 책임 수도 있다. 지콜론북은 우리에게 위로와 위안을 건네는 것들을 소재로 한 책을 시리즈로 출간하고 있다.

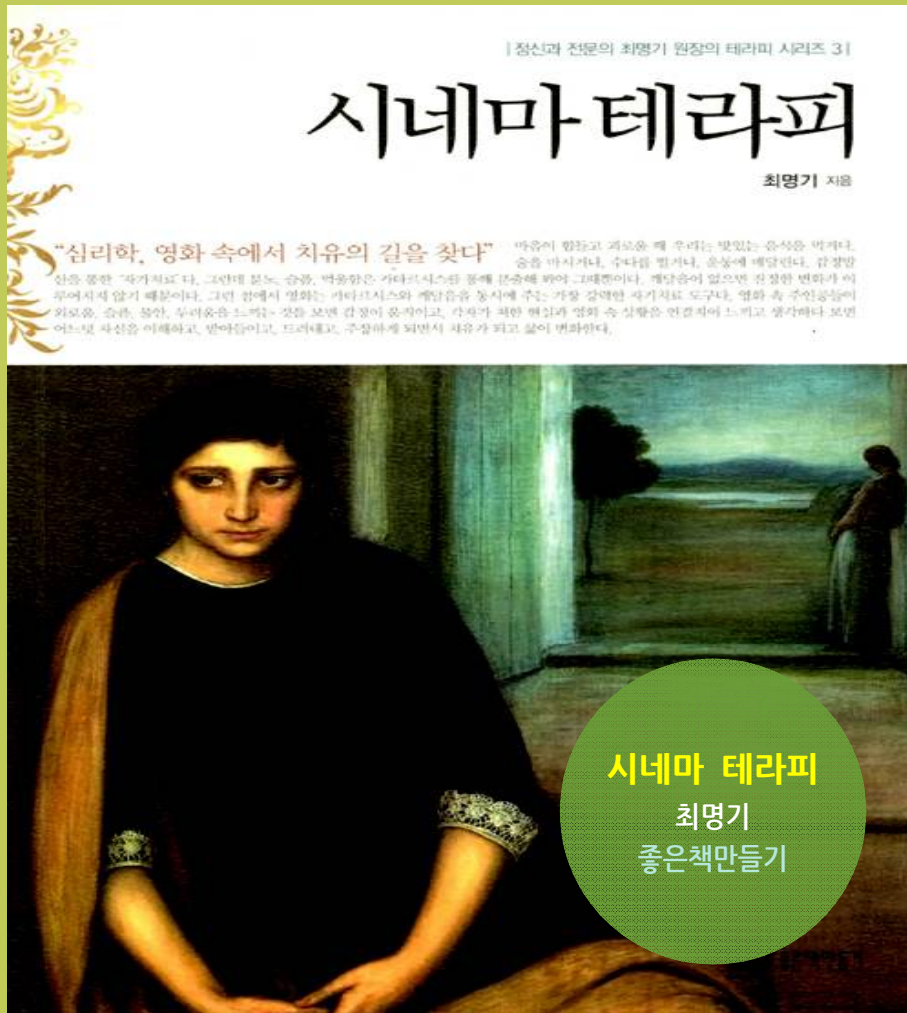
〈위로의 그림책〉은 인생은 단거리도 장거리도 마라톤도 아닌 산책임을 이야기하며, 인생을 너무 빨리 조급하게 힘들여 달려가지 말고 산책하듯 생각하며 천천히 걸어가라고 말하고 있다.



20

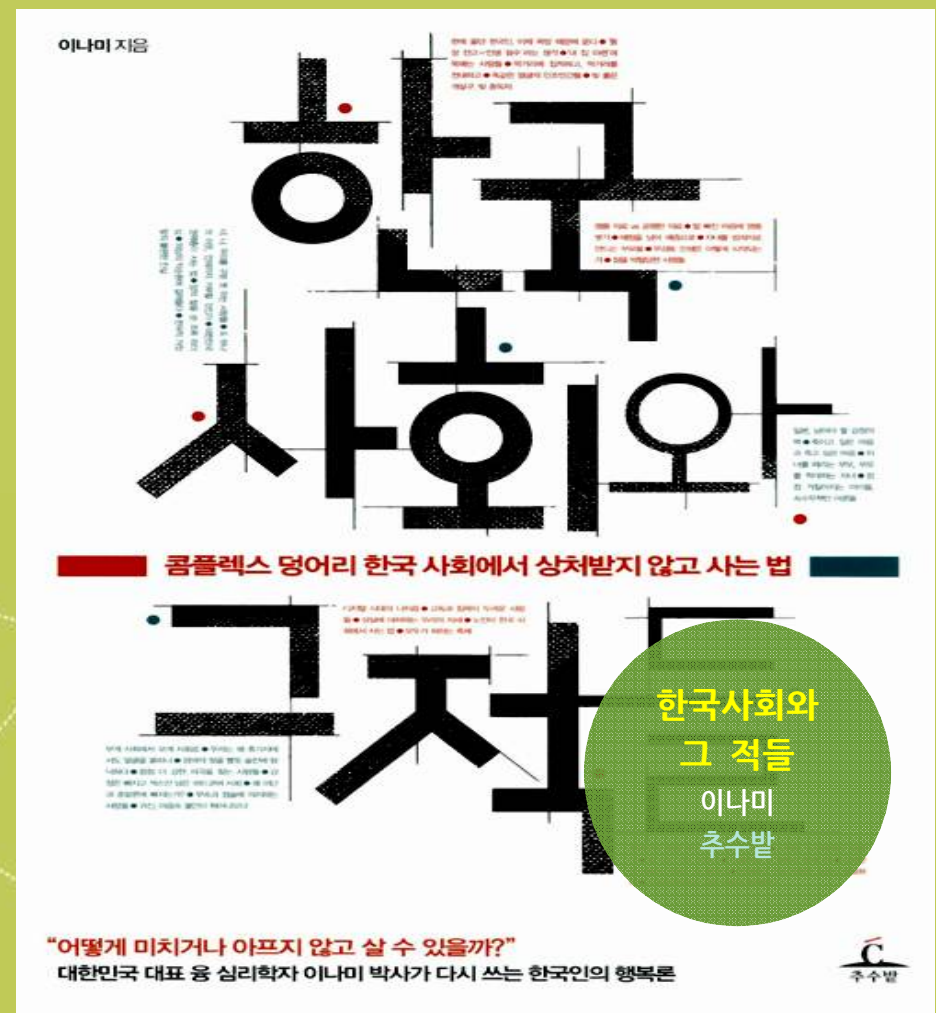
귀여운 '베니' 그림과 진솔한 이야기를 담은 그림 일기를 통해 작가에 관한 슬픈 사연, 그림 한 장의 희망으로 아픔과 절망을 이겨내 온 가슴 뭉클한 시간들을 조곤조곤하게 들려준다. 그리고 자신에게 주어진 얼마 남지 않은 시간 동안 꼭 해보고 싶은, 해야만 하는 버킷리스트를 정해 하나씩 실천하면서 하루하루를 소중히 여기는 감동의 모습 또한 보여준다. 또한 계속 행복한 삶을 살 수 있을 것이라고 고백하며 독자들에게 따스한 위로와 희망을 건넨다.





21

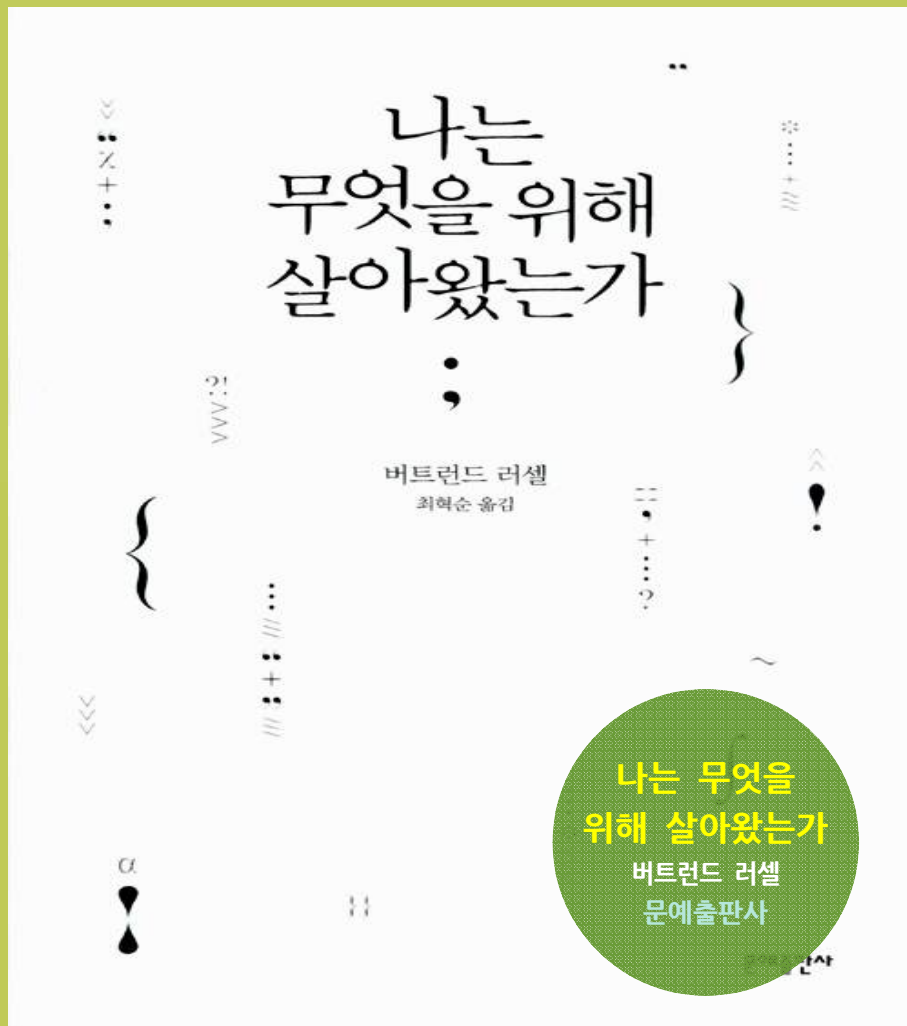
영화 속 등장인물들과 그 인물들이 처한 상황을 통해 스스로 자기치유의 길을 찾아나가는 영화 보기의 묘미를 보여주고 있는 저자의 글을 읽어나가노라면, 이미 영화를 본 사람들은 물론 아직 영화를 보지 않은 사람들도 다양한 느낌으로 말과 글을 대신해 주는 사진들과 더불어 마치 지금 바로 눈앞에서 펼쳐지고 있는 한 편의 영화를 보는 듯한 느낌에 사로잡히게 될 것이다.



22

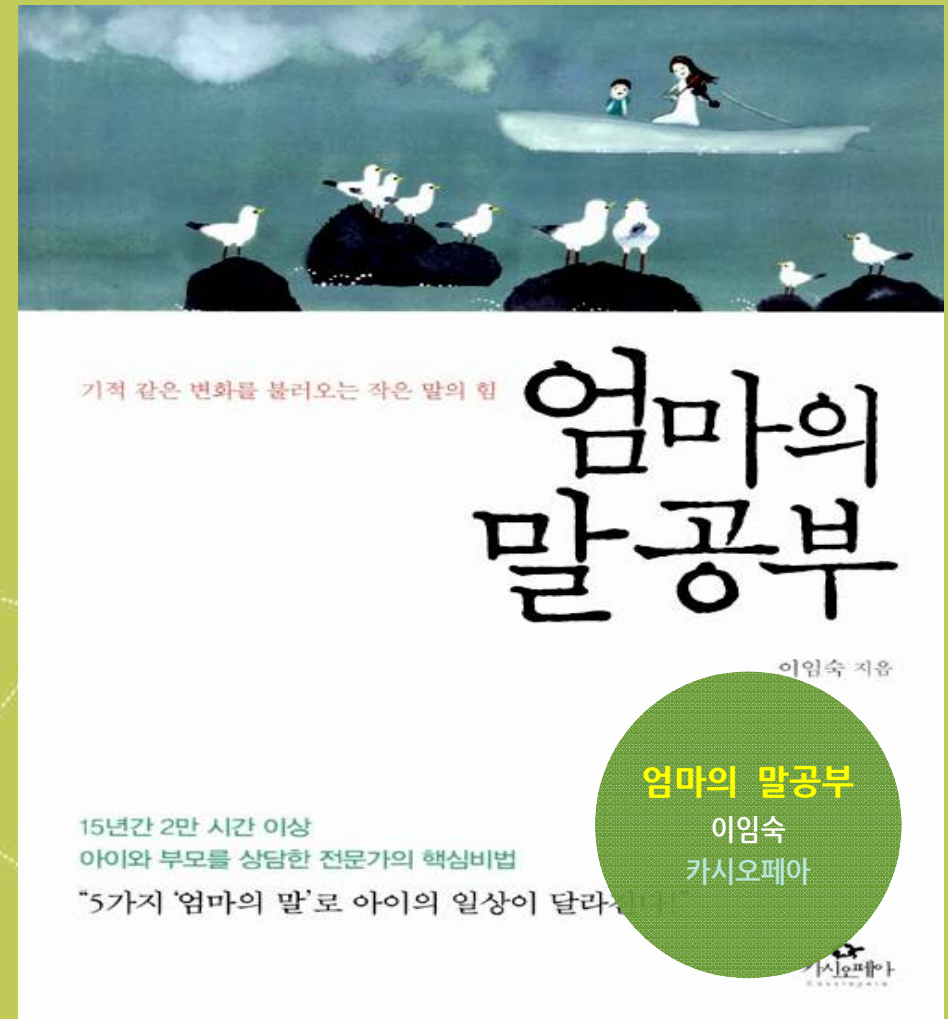
우리 삶을 괴롭히는 한국 사회의 12가지 콤플렉스 넘어서기. 나름대로 잘 살려고 발버둥 쳐 봐도, 내 삶은 왜 이리 팍팍하기만 할까? 이 책은 물질, 교육, 가족, 집단 등 한국 사회에 깊게 자리한 콤플렉스들을 통찰한다. 저자는 이러한 콤플렉스들이 반드시 부정적인 것이 아니라 잘 이해하고 극복하면 오히려 한국인의 숨은 동력이 될 수 있다고 말한다. 나도 모르게 내면화한 한국 사회의 콤플렉스들을 제대로 알고 나면, 비로소 진짜 내 삶, 나만의 행복을 찾는 새로운 길이 열릴 것이다.





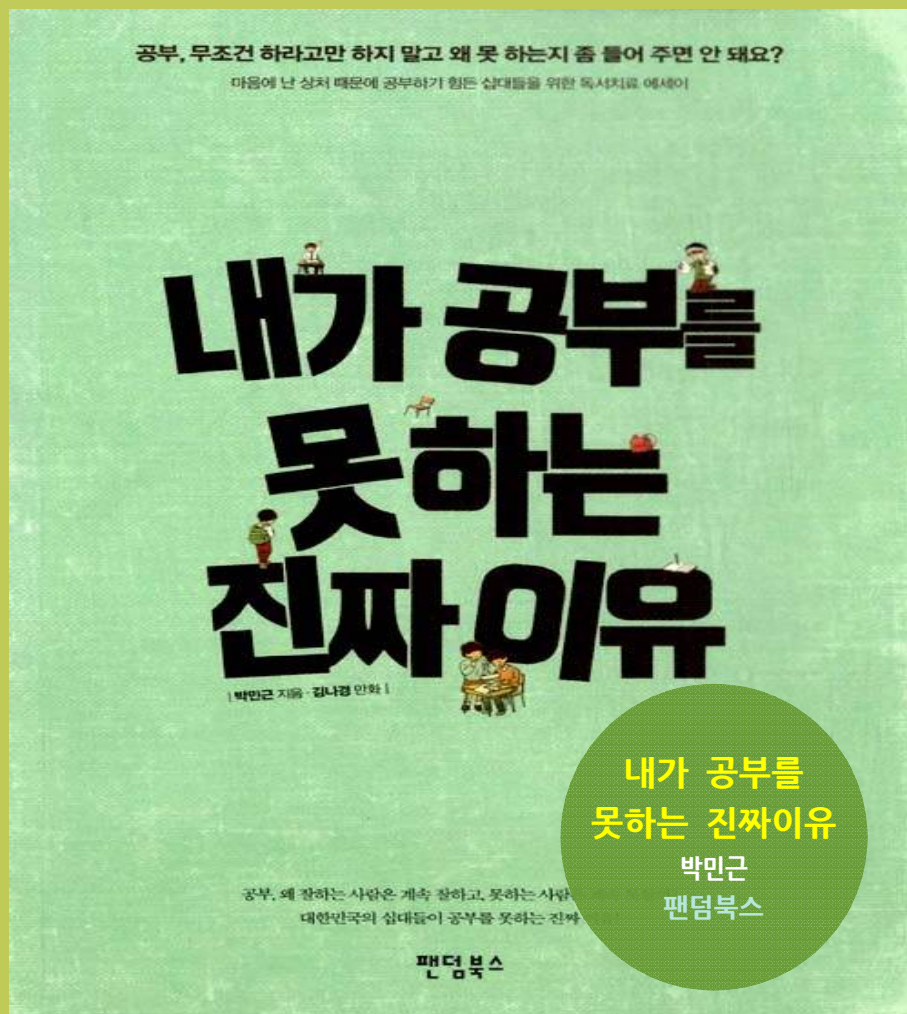
23

“삶은 살 만한 가치가 있으며 만약에 기회가 주어진다면 기꺼이 이런 삶을 다시 한 번 살 것이다.” 나아가 <무엇이 인간을 불행하게 하는가>라는 에세이에서 러셀은 ‘해가 갈수록 삶을 더욱 즐기게 되었다’고까지 고백한다. 불행한 아이에서 가히 행복한 철학자로 98세의 생을 마감할 수 있었던 이유는 무엇일까? 그의 대표 에세이를 골라 엮은 <나는 무엇을 위해 살아왔는가>는 그에 대한 답이라고 할 수 있는 책이다.



24

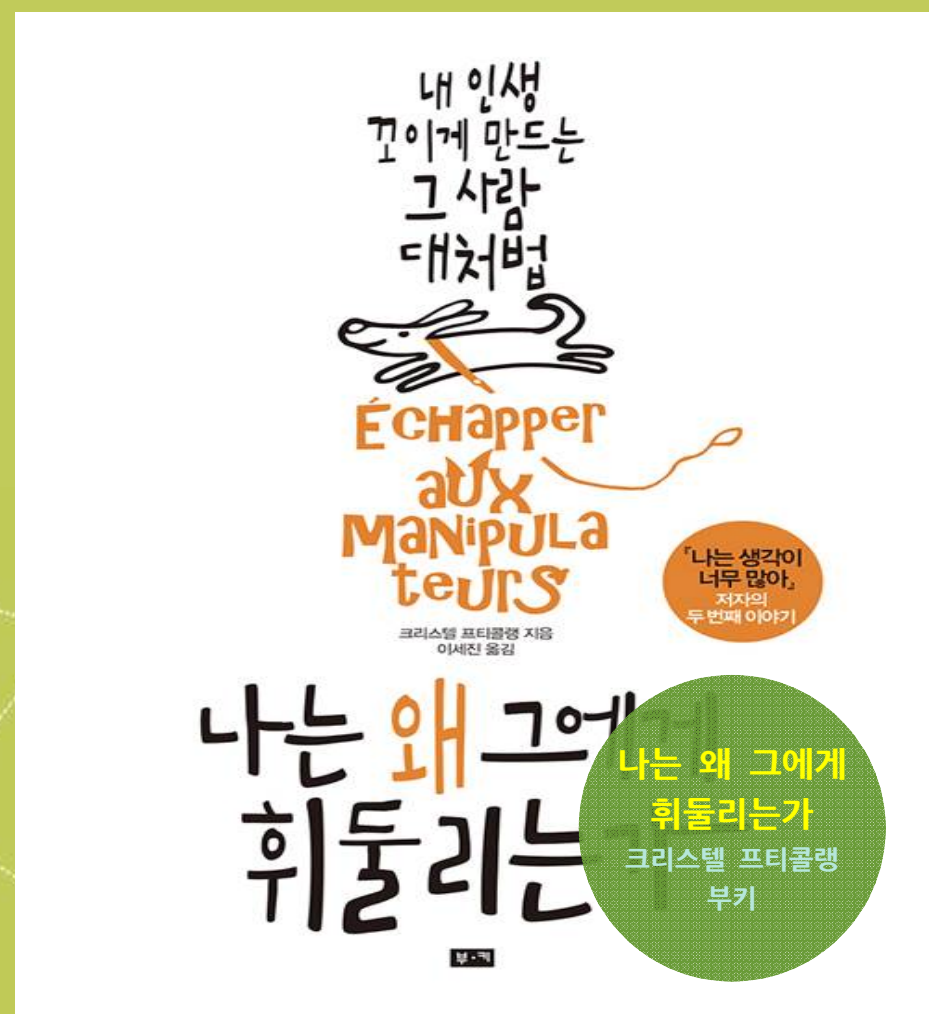
이 책은 아이의 나이나 성향에 상관없이 모든 아이에게 통하는, 모든 아이가 행동에 변화를 일으킬 수 있는 말을 알려준다. 많지도 않고 길지도 않다. 5가지 엄마의 말이면 된다. 그 5가지 전문용어로 아침에 일어나서 밤에 잠들 때까지 하루의 일과에 적용할 수 있도록 생생한 사례와 구체적인 지침으로 친절하게 알려준다. 이제 ‘엄마의 말 공부’를 시작해보자. 전쟁 같은 하루가 행복한 하루로 바뀔 것이다.



25

우리 삶을 괴롭히는 한국 사회의 12가지 콤플렉스 넘어서기. 나름대로 잘 살려고 발버둥 쳐 봐도, 내 삶은 왜 이리 딱딱하기만 할까? 이 책은 물질, 교육, 가족, 집단 등 한국 사회에 깊게 자리한 콤플렉스들을 통찰한다. 저자는 이러한 콤플렉스들이 반드시 부정적인 것이 아니라 잘 이해하고 극복하면 오히려 한국인의 숨은 동력이 될 수 있다고 말한다. 나도 모르게 내면화한 한국 사회의 콤플렉스들을 제대로 알고 나면, 비로소 진짜 내 삶, 나만의 행복을 찾는 새로운 길이 열릴 것이다.

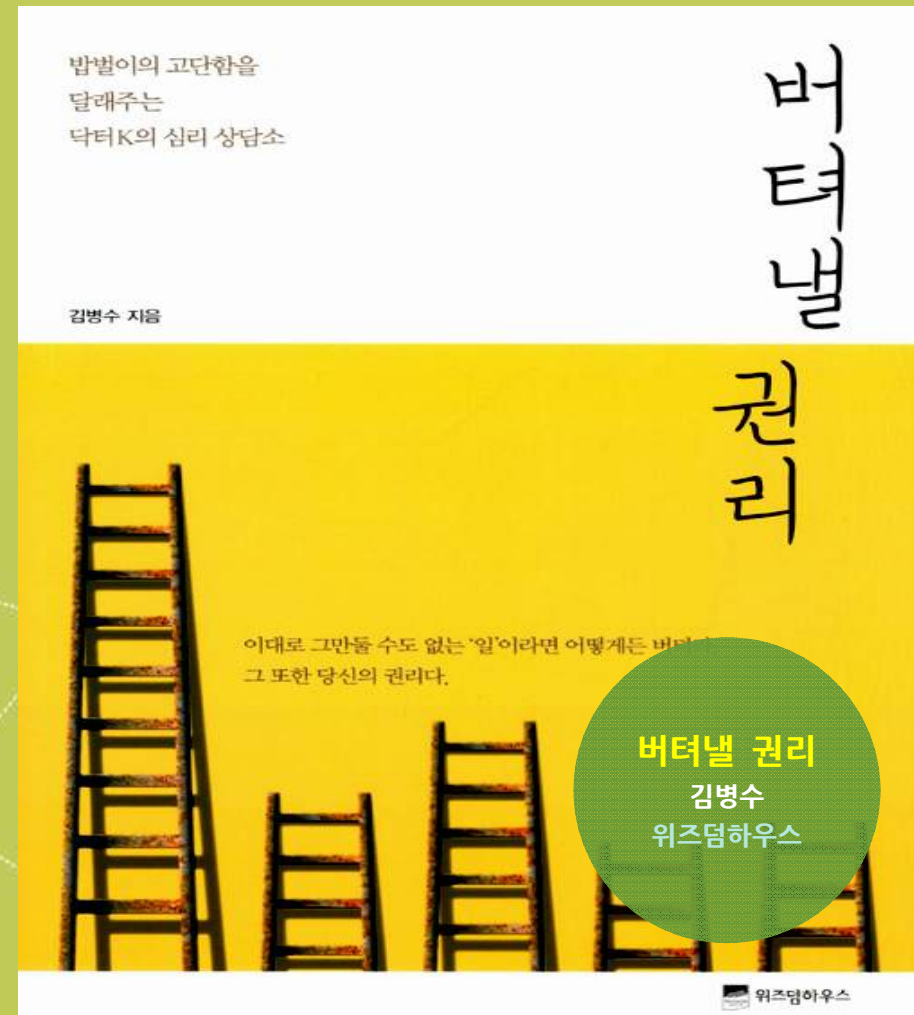
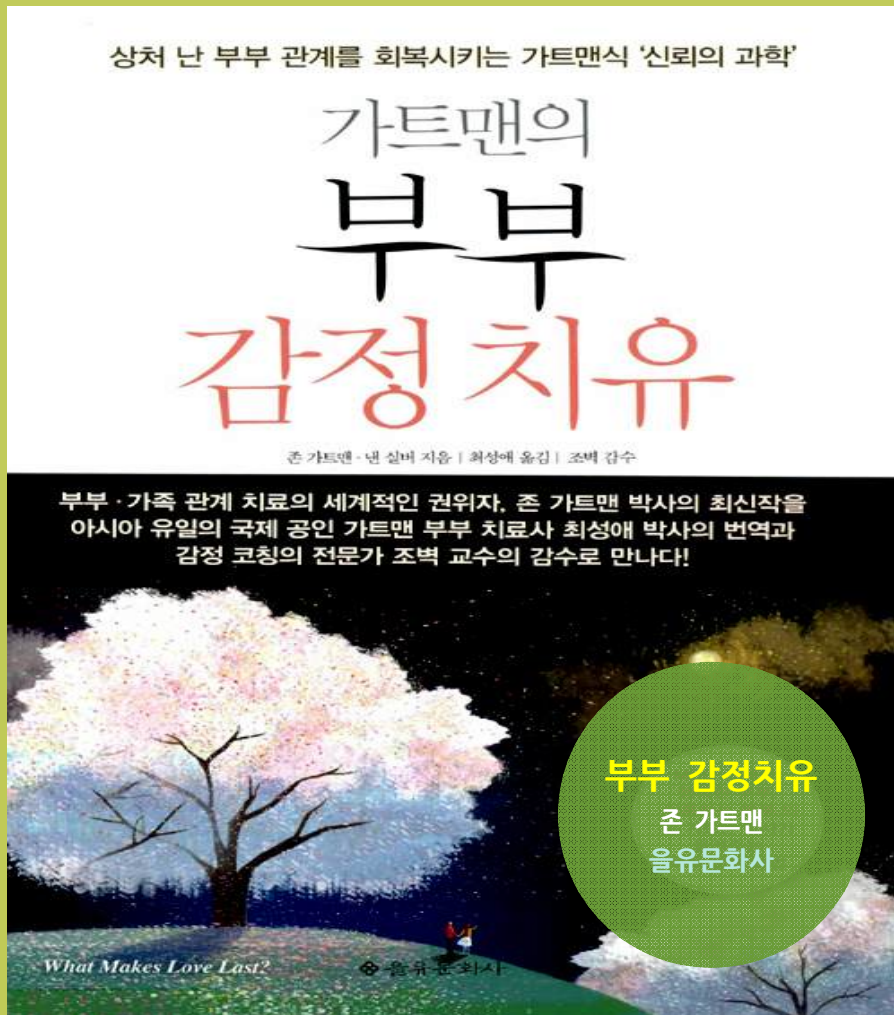
26



나를 괴롭히고 불편하게 만드는 사람이 있다. 겉으로는 흠 잡을 데 없어 보이지만 미숙하고 비열한 성격을 감추고 있는 그들은 비열한 꿈수와 심리 지배로 우리를 불안과 스트레스에 시달리게 하는 '심리 조종자'들이다.

저자는 심리 조종자에 대한 모든 것을 이야기하고, 심리 조종의 상황을 안개 걷어 내듯 선명하게 보여 준다. 날 괴롭게 했던 그 사람이 사실은 그저 미성숙한 겁쟁이었을 뿐이라는 것을 깨닫고 나면 그 지배에서 한결 수월하게 빠져나올 수 있을 것이다.





27

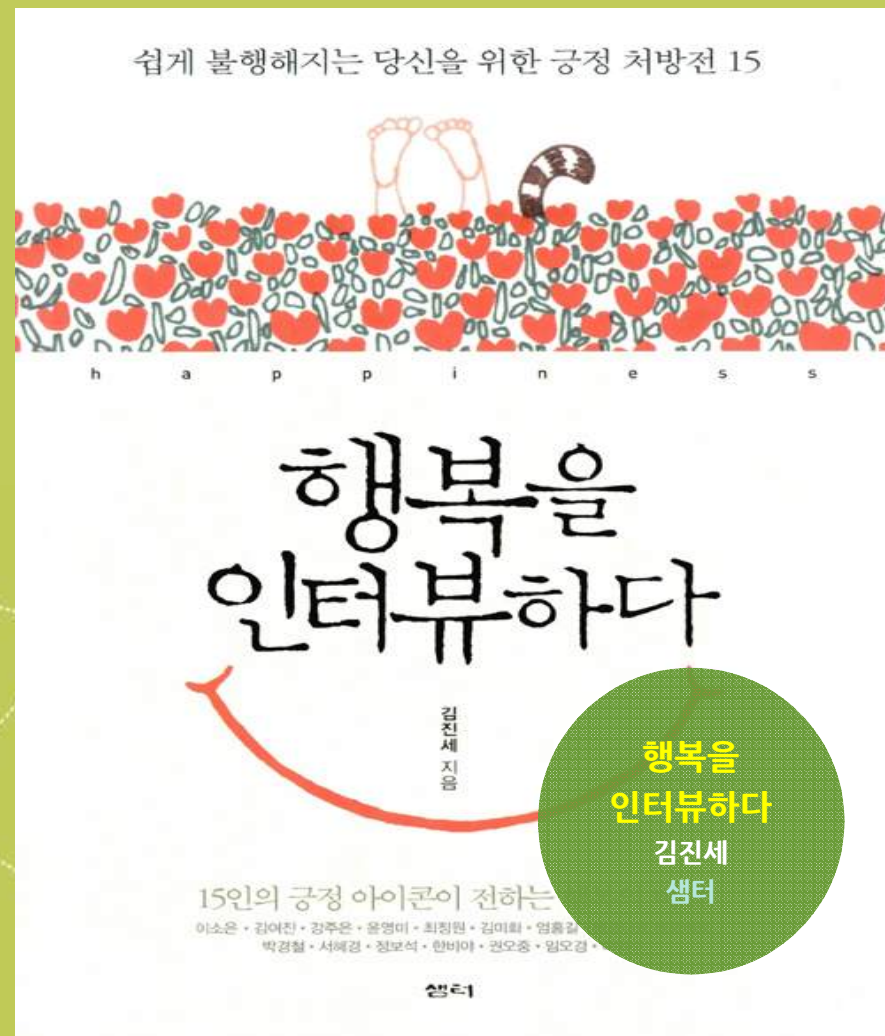
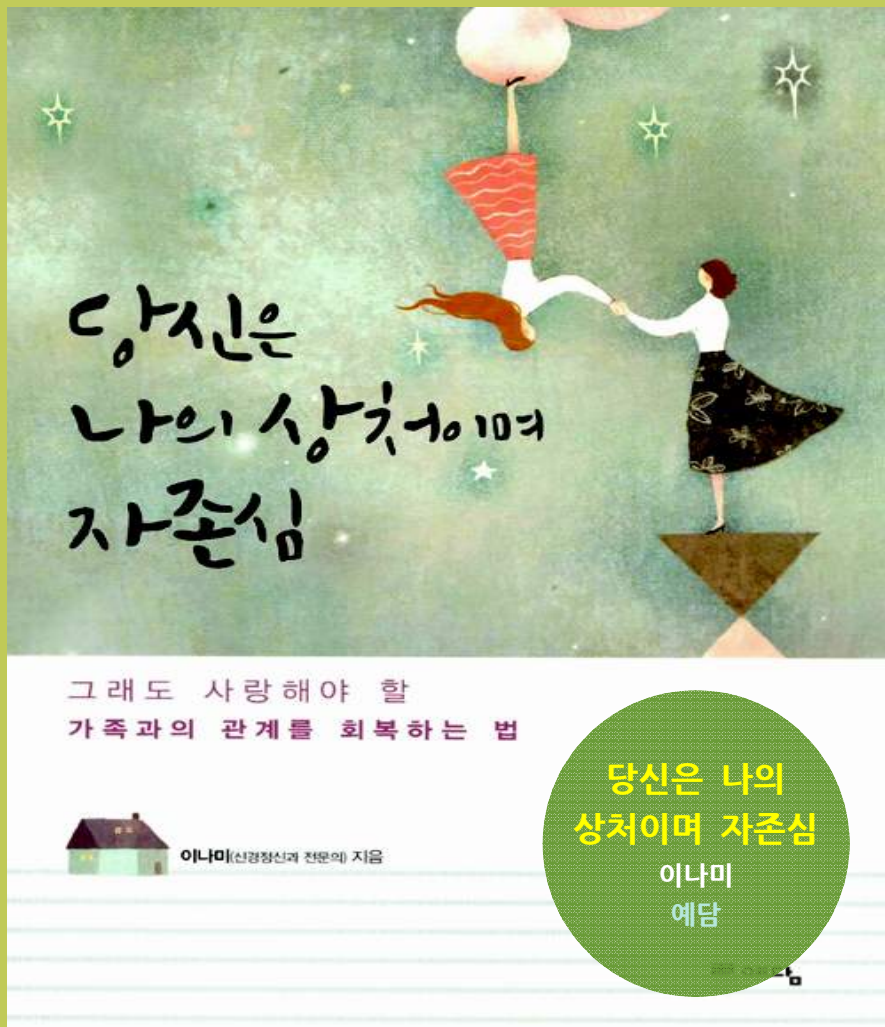
작은 갈등 해결하기부터 외도라는 큰 문제로부터의 회복까지 다양한 부부관계를 다루고 있으면서도, 단지 해결 방법에만 치중하지 않고 배우자가 왜 그런 갈등 상황을 만들게 되는지부터 알게 해 주기 때문에 문제의 시작을 깨닫게 해 주고, 서로의 마음을 이해하는 데도 큰 도움을 주는 책이다. 이 책에는 결핍된 상태에서 벗어나 신뢰를 쌓고 친밀감을 형성할 수 있는 방법들이 들어 있다. 차례 차례 책을 따라가다 보면 부부 스스로 감성적 조율을 할 수 있게 되고, 행복한 부부가 되는 길이 보일 것이다.

28

정신과 전문의 김병수교수의 책. 저자는 팟캐스트 <이동진의 빨간책방>의 한 코너 '닥터K의 고민 상담소'를 진행하면서 수많은 직장인들의 고민을 상담해 왔다. 이 책은 그들의 고민과 그의 답변 중 특별히 큰 공감을 얻은 사연을 엮은 것이다.

저자는 직장인이자라면 누구나 공감할 사례들을 통하여 어떻게 문제를 풀어나가야 할지 충분한 근거를 통해 조언하면서 직장인들의 상하고 지친 마음을 달랜다.





29

가족을 단순히 사랑해야 한다고 말하는 책이 아니다. 가장 상처를 많이 주고받기 때문에 온전히 사랑할 수도 없고, 또 자기 자신을 비추는 거울이자 자존심이기 때문에 아예 버릴 수도 없는 게 가족임을 받아들이길 권한다. 저자는 다음과 같이 말한다. “인간이 완벽한 존재가 아니듯이, 가정이란 공동체 역시 흠 없는 천국이 될 수 없다.” 또한 가족끼리 선불리 ‘원래 저래’, ‘이런 뜻이겠지’, 또는 ‘나만 힘드네’라고 단정 짓지 말고 한번쯤 상대의 마음을 들여다보는 여유를 가지길 권한다.

30

저자는 의사 박경철, 개그맨 김미희, 산악인 엄홍길, 가수 이소은 등 15인의 긍정 아이콘들이 어떻게 자기만의 강점들을 찾고 벽을 넘어 별이 되었는지를 인터뷰를 통해 제시한다. 더불어 그들이 어떻게 저마다의 결핍을 채우고 주위 사람들과 함께 나누며 행복을 향해 나아가고 있는지도 담겨 있다.

매순간 100% 행복할 수는 없다. 하지만 지금 이 순간 행복하기 위해 노력하다 보면 혹여 불행의 늪에 빠지더라도 더 쉽게 헤어 나오는 자신을 발견하게 될 것이다.