

더 읽어 보면 좋을 책들

- **스트레스 해소를 위한 마음근육 키우기**
이동환. 굿바이, 스트레스. 스타리치북스, 2014.
- **스트레스중독자가 밝히는 스트레스 사용 설명서**
하이디 한나. 나는 스트레스 중독자입니다. 서정태 역. 시그마북스, 2015.
- **일상에 지친 나를 위한 52주 힐링 가이드**
질 디드리슈. 나의 스트레스 없는 일 년. 김정은 역. 허니와이즈, 2015.
- **뇌생리학자가 밝힌 스트레스 제로의 기술**
아리타 히데호. 뇌 스트레스를 없애는 생활법. 황세정 역. 고즈윈, 2013.
- **스트레스에 지혜롭게 대처하기**
David Posen. 스트레스 다루기 52가지 처방. 정환증 역. 가본의학, 2013.
- **스트레스를 날리는 마음그림**
김선현. (그림으로 풀어보는) 스트레스 테라피. 이담books, 2014.
- **이완반응과 마음챙김을 통한 성공적인 스트레스 관리**
장현갑. 스트레스는 나의 힘. 불광, 2010.
- **스트레스는 코티솔을 부르고 코티솔은 질병을 부른다**
숀 탈보트. 스트레스와 만성질환의 공모자 코티솔 조절법. 대한만성피로학회 역. 전나무숲, 2013.
- **일상의 스트레스를 완화하고 자주적인 삶을 살아가기 위한 지침**
데비 맨델. 여자, 스트레스에 마침표를 찍다. 김혜숙 역. 팜파스, 2011.
- **일본 최고 의사가 전하는 스트레스 리셋 처방전**
고바야시 히로유키. 하루 세 줄, 마음정리법. 정선희 역. 지식공간, 2015.

대학생을 위한 주제별 독서 목록 16



스트레스

● 스트레스의 메커니즘

Bruce S. McEwen, Elizabeth Norton Lasley. (브루스 맥쿠엔의) **스트레스의 종말**. 이연경, 최준식 공역. 시그마북스, 2010.



스트레스 연구의 선구자, 맥쿠엔 박사가 말하는 스트레스와 질병과의 긴밀한 관계, 그리고 그 종식, 뇌가 분비샘 및 면역계에 영향을 미치는 구체적인 메커니즘에 대한 책. 스트레스를 보는 새로운 시각과 이에 대처하는 방법 등 스트레스에 대해 알아야 할 모든 것을 알려준다.

● 생활 속 스트레스를 관리하는 데 필요한 지혜

신경희. **살을 만점으로 만드는 스트레스 관리**. 영림미디어, 2015.



실제 치유의 현장에서 전문가들이 활용하는 심리적 기법, 생리적 기법들을 누구나 쉽게 배워 활용할 수 있도록 자기 진단법과 응용 기술을 설명한다. 직장인들을 주요 독자층으로 하여 쓰였지만, 스트레스라는 문제에 관심이 있는 사람이라면 누구나 활용할 수 있다.

● 동기인지행동치료를 통한 스트레스 관리

김정호. **생각 바꾸기: 동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리**. 불광, 2015.

저자는 반응의 차이를 낳는 동기의 힘에 주목한다. 오랜 연구와 관찰을 통해, 스트레스나 웰빙은 우리가 품고 있는 동기가 좌절되거나 충족된 상태 또는 동기가 좌절 예상되거나 충족 예상되는 상태라는 동기상태이론을 펼친다. 이 이론을 바탕으로 저자는 기존의 인지행동치료에, 마음챙김 명상을 받아들여 새롭게 발전하고 있는 인지행동치료의 최신 경향과 긍정심리 접근법을 '동기'를 중심으로 '동기인지행동치료'를 주창한다.



● 긴장과 압박을 삶의 에너지로 바꾸는 스트레스의 힘

켈리 맥고니걸. **스트레스의 힘: 끊임없는 자극이 만드는 극적인 성장**. 신예경 역. 21세기북스, 2015.

저자는 스트레스가 독이 아니라 약이라고 강조하면서 간단한 사고방식 전환만으로 완전히 다른 결과를 이끌어내는 인간의 뇌에 주목한다. 근거가 없거나 희박한 주장은 배제하고 과학적으로 입증된 결과만을 내세워 생활에 적용할 수 있는 실질적인 가이드라인을 제시하고 있다. 일상에서 겪게 되는 다양한 스트레스 상황을 스마트하게 긍정적인 촉매로 이용할 수 있는 방법을 자세히 설명한다.

