

더 읽어 보면 좋을 책들

- **삶을 무너지게 하는 성 중독, 그 원인과 솔루션**
해리 셴버그. 거짓된 친밀감. 윤종석 역. 두란노, 2012.
- **너무 지나치게 사랑하는 병**
수잔 피보디. 사랑 중독. 류가미 역. 북북서, 2010.
- **중독자와 그 가족들을 위한 최고의 지침서**
제프리 푸트 등저. 사랑하는 사람이 중독에 빠졌다면. 신성만, 정금년, 조용혁 공역. 소울메이트, 2015.
- **풍요의 시대, 소비중독 바이러스**
존 드 그래프, 데이비드 웬, 토마스 네일러 공저. 소비중독 바이러스 어플루엔자. 박용희 역. 나무처럼, 2010.
- **중독메카니즘을 애착지향 치료기법(AOT)으로 설명**
필립 플로레스. 애착 장애로서의 중독. 김갑중, 박춘삼 공역. NUN, 2010.
- **음식중독의 메커니즘과 음식중독에서 벗어나는 법**
박용우. 음식중독. 김영사, 2014.
- **중독과 회복, 아이의 눈으로 이해하기**
제리 모. 중독 가정 아이들이 회복에 이르는 길. 김만희, 정민철, 구도연 공역. 소울메이트, 2015.
- **뇌공학자이자 정신과 전문의가 알려주는 중독과 도파민 이야기**
이재원. 중독 그리고 도파민. 김정훈 역. Zzim, 2016.
- **술, 담배, 약물, 게임 중독을 벗어날 수 있는 뇌과학**
마이클 쿠하. 중독에 빠진 뇌. 김정훈 역. 해나무, 2014.
- **중독의 생물학적 기전부터 다양한 중독의 치료와 회복까지**
히로나카 나오유키. 중독의 모든 것. 황세정 역. 큰벗, 2016.



중독

● **중독적인 사랑에서 건강하고 성숙한 사랑으로 나아가기**

Brenda Schaeffer, **사랑중독**, 이우경 역, 이너박스, 2010.



병적이고 중독적인 사랑은 자신을 잃으면서까지 상대방에게 맹목적으로 헌신하고 집착하게 만든다. 사랑중독의 뿌리와 기원, 지나친 사랑 중독의 덫에 빠진 사례를 자세히 다룬다. 중독의 뿌리를 뽑고, 강하고 성숙한 사랑으로 나아가게 하는 방법을 구체적으로 알려준다.

● **중독 시스템을 벗어나 새로운 삶의 기준 세우기**

앤 윌슨 샤프, **중독사회: 우리는 모두 중독자다**, 강수돌 역, 이상박스, 2016.

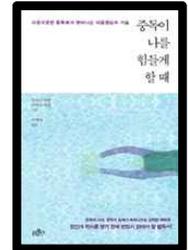


저자는 중독자 - 중독사회 - 중독시스템으로 이어지는 중독의 문제는 시스템 전환을 통해서만 회복될 수 있다고 주장한다. 우리 시대의 문제를 진단하고, 다양한 중독의 특성, 중독사회가 유지되는 비밀에 대해 밝힌다. 저자는 내가, 이 사회가 중독에 빠졌다는 사실을 인정하고 새로운 삶의 기준을 세울 때 중독을 치유하고, 이 사회가 고유의 건강성을 회복할 수 있다고 한다.

● **지긋지긋한 중독에서 벗어나는 마음챙김의 기술**

토마스 비엔, 비버리 비엔 공저, **중독이 나를 힘들게 할 때**, 이재석 역, 불광출판사, 2016.

마음챙김이란 현재 순간에 대한 자각(알아차림)과 수용(받아들임)을 특징으로 하는 열린 마음을 말한다. 중독의 본질이 삶의 고통을 회피하는 방법이라면, 마음챙김은 깨어 있는 상태로 삶을 마주하는 것이다. 수많은 마음챙김 워크샵과 중독 치료 프로그램을 진행하며 중독자들을 새롭고 활기찬 삶으로 이끈 저자들은 임상사례를 바탕으로 중독을 완전히 끊을 수 있는 핵심 열쇠로 마음챙김을 소개한다.



● **중독의 늪, 충동과 유혹의 심리**

아놀드 루드비히, **중독자의 내면 심리 들여다보기**, 김원, 민은주 공역, 소울메이트, 2016.

중독자의 내면 심리를 살펴보고 분석해서 회복의 길을 모색하는 치료 지침서다. 25년간 중독자를 치료하고 연구한 저자가 중독자의 회복 과정을 다룬다. 저자는 다양한 사례를 통하여 갈망에 지배받는 중독자의 모습뿐만 아니라 자신의 길을 열어가길 잠재력이 중독자에게 있다는 사실을 강조한다. 회복에 성공한 알코올중독자들이 채택한 사고방식과 행동양식이 지니는 전형적인 특징을 통해 직접적이고 실제적인 도움을 받을 수 있다.

