

더 읽어 보면 좋을 책들

- **굿바이 번아웃**
파스칼 샤보. 너무 성실해서 아픈 당신을 위한 처방전. 허보미 역. 함께읽는책, 2016.
- **유품정리사가 떠난 이들의 뒷모습에서 발견한 삶의 의미**
김새별. 떠난 후에 남겨진 것들. 청림출판, 2015.
- **가장 큰 상실을 앞둔 스승이 전하는 삶의 소중한 가치들**
미치 앨봄, 모리 슈워츠 공저. 모리와 함께한 화요일. 공경희 역. 살림, 2010.
- **피로사회에서 나를 살려 내는 번아웃 탈출 프로젝트**
샤빈 바타유. 번 아웃, 회사는 나를 다 태워 버리라고 한다. 배영란 역. 착한책가게, 2015.
- **삶의 위기에서 회복탄력성을 강화하는 방법**
크리스티나 베른트. 번아웃: 다 타버린 몸과 마음이 보내는 구조 요청. 유영미 역. 시공사, 2014.
- **삶의 의미에 대한 탐구**
가미야 미에코. 삶의 보람에 대하여. 홍성민 역. 필로소픽, 2011.
- **상처입은 영혼들에게 보내는 위로와 희망의 메시지**
대니얼 고틀립. 샘에게 보내는 편지. 이문재, 김명희 공역. 문학동네, 2007.
- **삶의 의미를 잃어 가는 당신을 위한 처방전**
윤대현. 윤대현의 마음 성공. 민음사, 2014.
- **죽음을 앞둔 사람들이 보내는 삶과 죽음에 대한 진실한 메시지**
엘리자베스 퀴블러 로스, 데이비드 케슬러 공저. 인생 수업. 류시화 역. 이레, 2006.
- **극한의 상황에서 발견한 삶의 가치와 의미**
빅터 프랭클. 죽음의 수용소에서. 이시형 역. 청아, 2005.

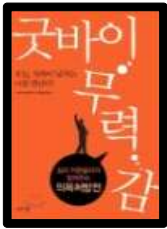
대학생을 위한 주제별 독서 목록 18



무기력

● 심리 카운슬러가 알려주는 의욕처방전

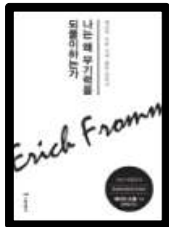
사사키 겐지. 굿바이 무력감. 홍성민 역. 티즈맵, 2009.



의욕이 떨어진 데는 심리적인 원인이 있다. 의욕이 생기지 않는 상황을 이겨내고 싶은 사람을 위해서 혼자 힘으로 그 상태를 벗어나기 위한 방법을 소개해준다. 무력감에 빠지는 유형을 미루기형, 기분산만형, 실패회피형, 탈진증후군으로 나눠서 그에 따른 대처와 실천방법을 제시한다.

● 에리히 프롬 진짜 삶을 말하다

에리히 프롬 저 ; 라이너 폰크 편. 나는 왜 무기력을 되풀이하는가. 장혜경 역. 나무생각. 2016.



시장에서 팔리는 상품으로 자신을 만들어야 한다는 강박이 자아를 잃게 만드는 메커니즘과 '진짜 삶'을 살지 못하는 데서 오는 결과인 무기력감에 저자는 주목한다. 무력감이 어떻게 합리화되는지를 밝히고 무력감을 억압할 경우 자주 나타나는 반응과 함께 진짜 삶을 되찾을 수 있는 방법을 이야기한다.

● 무기력한 아이들을 깨우는 마음의 심폐소생술!

김현수. 무기력의 비밀. 에듀니티, 2016.

저자는 무기력에 대한 사회 시스템적 문제를 제기하고, 무엇보다 아이들의 무기력을 바라보는 어른들의 관점을 바꿔야 한다고 주장한다. 아이들의 영혼을 살리는 '심폐소생술'로서 역설, 긍정, 환대, 참여, 존중, 격려의 중요성을 다루며 무기력의 유형에 따라 도울 수 있는 방법을 제시한다.



● 인지심리학자가 10년 이상의 체험 끝에 완성한 인생 독소 처방

박경숙. 문제는 무기력이다. 와이즈베리, 2013.

저자는 어떤 일을 추진하는 연료인 동기와 사건이나 사물을 왜곡하지 않고 받아들이는 인지, 그리고 용기 내어 행동하게 만드는 고양된 정서가 원활하게 작동해야 포기하지 않고 지속해나가는 행동으로 연결된다고 한다. 무기력에서 벗어나려면 먼저 스스로의 존재를 있는 그대로 받아들이고 아끼는, 자존감이 바탕이 되어야 한다고 한다. 학습된 무기력의 원인과 무기력을 해소할 수 있는 다양한 인지전환법을 소개한다.

