

더 읽어 보면 좋을 책들

- **강박증을 치료하기 위한 자기주도 CBT 프로그램**
권준수, 신민섭. (쉽게 따라하는) 강박증 인지행동치료. 학지사, 2015.
- **살을 되돌리기 위한 10단계 워크북**
Jonathan S. Abramowitz. 강박증 극복하기. 김세주, 이영준 등 역. 학지사, 2015.
- **강박사고와 행동에서 벗어나기 위한 한 청년의 투쟁기**
조 웰스. 강박증을 극복한 Joe의 이야기. 김세주, 김민석 공역. 시그마프레스, 2010.
- **강박사고와 강박행동에 대한 효과적이고 실용적인 치료법**
크리스틴 퍼든, 데이비드 A. 클라크. 끊임없는 강박사고와 행동 치유하기. 최가영 역. 소울메이트, 2015.
- **강박에 사로잡힌 마음과 행동 그리고 뇌 이야기**
데이비드 애덤. 멈출 수 없는 사람들. 홍경탁 역. 반니, 2016.
- **불안과 강박을 치유하는 몸의 심리학**
수지 오바크. 몸에 갇힌 사람들. 김명남 역. 창비, 2011.
- **UCLA 의료가 개발한 새로운 강박장애 치료 방법**
제프리 M. 슈워츠. 사로잡힌 뇌, 강박에 빠진 사람들. 강병철 역. 마티, 2010.
- **물건에 대한 강박적 집착, 저장장애의 원인과 치료법**
유성진. 저장장애. 학지사, 2017.
- **청결 강박에 사로잡힌 현대인에게 전하는 충격적인 보고서**
유진규 글 ; 미디어초이스 방송제작. 청결의 역습. 김영사, 2013.
- **행복강박증 사회가 어떻게 개인을 병들게 하는가**
로널드 W. 드워킨. 행복의 역습. 박한선, 이수인 공역. 아로파, 2014.

대학생을 위한 주제별 독서 목록 21



강박

● **망설이다가 주저않는 사람들을 위한 강박 심리학**

김현철. 나는 늘 잘해야 한다고 생각한다. 팬덤박스, 2016.



저자는 이 책을 통해 현재 대한민국의 강박 성향을 진단한다. 우리가 집착하면서 좇고 있는 것들, 성공과 리더십, 스펙, 돈, 예의, 정의와 원리원칙, 청결 그리고 완벽해지고 싶고 우월해지고 싶은 욕구의 무의식적인 의미와 강박의 관계를 24가지의 키워드로 구성해 불편한 생각이나 행동, 강박적인 사고에서 벗어날 수 있도록 안내한다.

● **건강 강박증에 던지는 닥터 구트의 유쾌한 처방**

크리스티안 구트. 나는 왜 늘 아픈가. 유명미 역. 부키, 2016.



저자는 현대 의학의 한계를 신랄하게 풍자하며 식이요법, 약품, 유전자 검사, 운동, 예방접종, 줄기세포, 안티에이징 등을 둘러싼 의문을 유쾌하게 풀어준다. 그리고 건강 강박증에 휩싸인 채 유한한 시간을 온통 의학적 예방조치와 치료에만 쏟아붓지 말고 삶의 의미를 곱씹고, 주어진 시간을 즐겁게 누리라고 충고한다.

● **다이어트 강박증과 마른 몸매 중후군에 숨겨진 여성 심리**

캐럴라인 넵. 세상은 왜 날씬한 여자를 원하는가?. 임옥희 역. 북하우스, 2006.

이 책은 저자 자신의 자전적인 분석을 넘어 음식과 여성과의 관계를 사회, 문화, 심리적으로 접근한다. 저자는 강마르고 통제하기 쉬운 여성의 이미지를 선호하는 문화적 요구에 대한 반응이 바로 거식이라고 말한다. 음식과 관련해 불안과 죄의식, 슬픔을 경험한 여성들의 고통이 사회의 부당한 요구에서 비롯되었으므로, 저자는 여성들이 그렇게 자책할 필요는 없다고 이야기한다.



● **죽어도 못 버리는 사람의 심리학**

랜디 O. 프로스트, 게일 스테키티. 잡동사니의 연습. 정병선 역. 월북, 2011.

강박-충동 장애 심리 전문가인 저자들이 물건을 모으기만 하고 버리지 못하는 저장 강박 증상자들의 만남과 상담을 통해 증상을 관찰하고, 원인을 분석하고, 문제를 해결해가는 과정을 객관적으로 풀어낸 '저장 강박' 종합 보고서이다. 여러 사례와 치료 과정을 통해 소유욕으로부터 자유롭지 못한 우리 안의 저장 강박을 진단하고, 자신에 대한 면밀한 관찰이 저장의 고통에서 벗어나는 효과적인 방법임을 알 수 있다.

