

더 읽어 보면 좋을 책들

- **인생의 독, 화를 다스리는 8가지 기술**
피터 뱅크아트. **굿바이 화**. 이정아 역. 플라북스, 2007.
- **내면의 사자 치유하는 법**
베티 퍼킨스. **내 안의 화** 다스리기. 박윤정 역. Human&Books, 2003.
- **묵은 화가 산뜻한 에너지로 탈바꿈하는 놀라운 반전 생각법**
마샤 캐넌. **똑똑하게 분노하라!** 안진희 역. 대림북스, 2011.
- **여성을 바꾸는 분노의 심리학**
해리엇 러너. **무엇이 여성을 분노하게 하는가**. 김태련, 이명선 역. 이화여자대학교출판부, 2011.
- **에너지를 업 UP 시키는 분노관리법**
아니타 팀페. **분노는 나의 힘**. 문은숙 역. 북폴리오, 2008.
- **마음챙김 수용을 통해 분노의 덫에서 벗어나는 법**
Georg H. Eifert, Matthew McKay, John P. Forsyth. **분노의 갑옷을 벗어라**. 유성진 역. 이너북스, 2008.
- **인간관계를 향상시키는 분노처리의 비결**
매튜 맥케이, 피터 로저스, 주디스 맥케이. **분노의 기술**. 정동섭 역. 이너북스, 2008.
- **분노 유형에 따른 분노 다스리는 법**
로널드 T. 포터 에프론. **욱하는 성질 죽이기: 행복하고 싶으면 분노를 조절하라!** 전승로 역. 다연, 2011.
- **과학적인 방향으로 접근한 창조적 화풀기**
로다 바루크, 이디스 그룟버그, 수잔 스티트먼. **창조적으로 분노하라**. 조자현 역. 예인, 2011.
- **신체적·심리적·사회적 수준에서 접근한 체계적인 분노 레슨**
전경구. **화, 참을 수 없다면 똑똑하게: 분노하지 않고 이기는 22가지 습관**. 21세기북스, 201.



화, 분노

● **억눌린 감정을 뒤돌아보고, 상처를 돌보게 하는 책**

브렌다 쇼사나. **마음의 불을 꺼라: 일상의 상처와 분노에 대처하는 심리기술.** 김우종 역. 정신세계사, 2006.



모든 폭력적인 행위의 이면에는 화가 자리 잡고 있으며, 직장 상사의 분노, 배우자의 분노, 집단의 분노, 자신의 분노가 실은 하나의 나무에서 뻗은 가지라고 한다. 저자는 '화'에서 비롯되는 다양한 심리적 양상을 파헤치고 그 각각에 해당하는 사례들과 '화 다이어트(anger diet)' 또는 '마음의 평온을 유지하는 내적인 근육의 단련'이라 부르는 실용적인 과제들을 제시한다.

● **화내는 것도 습관. 그 연결고리를 끊는 법**

틱낫한. **화: 화가 풀리면 인생도 풀린다.** 최수민 역. 명진, 2013.

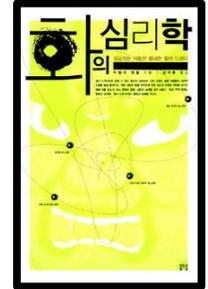


'마음의 상처에서 생겨 끝내 습관이 되고 마는' 화는 '마음의 씨앗'이며 '울고 있는 아기'이다. 이를 인정하고 찬찬히 들여다보고 결국 다스리는 것이 틱낫한 스님이 말하는 '마음 밭 갈기'이다. 저자는 화가 났을 때 남을 탓하거나 스스로 자책하기보다는 자신의 마음을 다스리는 것이 가장 시급한 일이라고 하며, 어떠한 자극에도 감정의 동요를 일으키지 않고 평상심을 유지하면서 화를 다스리는 방법을 알려준다.

● **나는 왜 화가 날까? 나의 분노성향을 어떻게 바꿀까?**

비벌리 엔젤. **화의 심리학.** 김재홍 역. 용오름, 2007.

화의 정체를 탐구한 심리분석사이자 화의 발전적 승화 과정을 안내하는 심리치료서. 화가 우리 삶에 어떻게 영향을 미치고 어떤 변화를 가져오는지 우리 내면의 깊은 곳을 관찰한다. 사람들의 분노 성향을 공격적, 수동적, 수동 공격적, 투영 공격적으로 구분하여 유형별로 분석하고, 부정적인 분노성향을 긍정적인 분노성향으로 바꾸는 법, 화를 극복하고 승화시키는 과정을 단계별로 안내한다.



● **신부님의 속풀이 처방전**

홍성남. **화나면 화내고 힘들 땐 쉬어.** 아니무스, 2012.

작은 실수에도 긴장하고, 부당한 일을 당해도 항변하지 못하고, 억울한 일이 생긴 것은 모두 자기 탓이라고 생각하는 소심한 사람들에게는 보내는 신부님의 메시지. 저자는 사람들에게 사랑받기 위해 무조건 참거나, 화가 나도 제대로 말을 못하고, 착한 사람 콤플렉스에 걸려 거절하지 못하는 것은 자신의 인생을 낭비하는 것이므로 자기 자신과 대화하는 법을 익히면서 조금씩 자기 인생, 자기 삶을 살아야 한다고 이야기한다.

