

더 읽어 보면 좋을 책들

- **상실과 치유에 관한 아흔 네 가지 이야기**
멜바 콜그로브 등. **당신 없이 무척이나 소란한 하루.** 권혁 역. 돌
을새김, 2013.
- **버림받은 후에 나에게로 이르는 길**
수전 앤더슨. **마음 치유 여행.** 안인희 역. 북하우스, 2009.
- **30년간 200만 명을 치유한 위로의 심리학**
로버타 템즈. **모든 슬픔에는 끝이 있다.** 정미현 역. 애플북스,
2012.
- **삶의 무게를 견디기 힘들 때, 나를 위로하는 성서**
이나미. **슬픔이 멈추는 시간.** 민음인, 2014.
- **상실과 마주하고 상실과 더불어 살아가기**
베레나 카스트. **애도.** 채기화 역. 궁리, 2007.
- **엄마 잃은 딸들이 세상 모든 여자들에게 보내는 치유 메시지**
호프 에델만. **엄마 없는 딸들.** 김현정 역. 한스미디어, 2009.
- **상실의 고통에서 벗어나 자신의 삶을 새롭게 구성하기**
하워드 브론슨 ; 마이크 라일리. **이별 후 다음날.** 선우윤학 역.
큰나무, 2012.
- **유쾌하게 헤어지는 22가지 방법**
요하나 뮐러-에베르트. **이별능력.** 이희영 역. 책세상, 2009.
- **더 나은 나를 위한 이별 심리학**
선안남. **행복은 좋은 이별 후에 온다.** 고유라 역. 북로그컴퍼니,
20013.
- **죽음에 대한 애도를 통해 삶의 소중함을 일깨우는 문학**
텐도 아라타. **애도하는 사람.** 권남희 역. 문학동네, 2010.



상실감

● **잘 떠나고 잘 떠나보내는 방법을 다룬 애도심리 에세이**

김형경. **좋은 이별**. 사람 풍경, 2012.



저자는 심리적 문제의 대부분이 이별의 감정을 숨기고 꼭꼭 누르면서 잘 이별하지 못하는 데서 비롯된다고 한다. 소설 속 주인공들이나 유명인들의 일화를 통해 애도하지 못한 채 숨겨두었던 슬픔의 감정들이 어떻게 한 사람의 생애 영향을 주는지 보여준다. '애도'는 슬픔을 치유하고 새롭게 태어날 수 있는 본질적인 해결책이며 성찰과 성장의 필수 과정이라고 한다.

● **사랑하는 사람을 떠나보낸 이들에게 전하는 치유 메시지**

엘리자베스 퀴블러 로스 ; 데이비드 케슬러. **상실수업**. 김소향 역. 인빅투스, 2014.



수십 년간 죽음 및 호스피스운동을 연구해 온 저자들은 정신의학에 대한 학문적 이해를 바탕으로 상실의 비탄에 빠져 있는 이들에게 깊은 공감과 치유의 메시지를 전한다. 상실 후 맞닥뜨리는 현실의 구체적인 모습, 재난, 외상후 스트레스 장애 등 다양한 사례를 통해 상실을 극복하고 상실과 함께 살아가는 법을 제시한다.

● **상실한 사람들을 위한 애도심리학**

채정호. **이별한다는 것에 대하여**. 생각속의집, 2014.

저자는 상실의 의미, 상실의 상처를 설명하고, 상실 후에 밀려드는 후회, 자책, 분노 등의 슬픈 감정들을 감정의 출구를 통해 잘 떠나보내야 한다고 한다. 애도의 방법으로, 실컷 울고, 힘들다고 말하고, 충분히 슬퍼할 것을 제안한다. 그가 말하는 애도의 핵심은 '힘든 것을 피하지 않고 겪어내는' 데에 있으며, 그를 통해 새로운 나를 만나기를 제안한다.



● **이별과 상실의 고통에서 벗어나 다시 살아가는 법**

안 앙설렝 슈창베르제 ; 에블린 비손 죄프루아. **차마 울지 못한 당신을 위하여**. 허봉금 역. 민음인, 2014.

상실의 고통을 겪은 이들이 애도를 마치고 어느 정도 내적인 평화와 평정을 되찾도록 돕기 위한 목적으로 쓴 책. 저자들은 인간이 겪는 상실과 고통, 외로움, 분노, 좌절, 헤어짐에 대해 다루면서 애도의 상태를 건강하게 벗어나는 법에 대해 쉽고 간결한 언어로 서술한다. 애도의 시간은 매우 길고 고통스럽지만, 치유과정인 '애도'를 마치고 나면 더 강해질 수도 있다고 이야기한다.

