

더 읽어 보면 좋을 책들

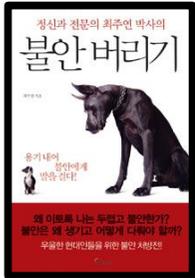
- **카네기의 항불안-항우울 처방전**
데일 카네기. **걱정을 중단하고 삶에 뛰어들기**. 이고성 역. 필맥, 2011.
- **저자가 개발한 대인공포증 치료과정**
이시형. **대인공포증의 치료 상,하**. 풀잎, 2000.
- **두려움을 이겨내고 사랑을 누리며 살아가기**
브렌다 쇼사나. **두려움 없이 사는 법: 내 인생의 불안을 떠나보내는 9가지 방법**. 이채린 역. 예문, 2010.
- **학교, 직장, 데이트에 얼굴 빨개지는 당신을 위한 책**
버나도 카두치. **부끄러움**. 김종우, 이선영 역. 황금가지, 2007.
- **사랑결핍, 속물근성, 기대, 능력주의, 불확실성에 기인한 불안**
알랭 드 보통. **불안**. 정영목 역. 은행나무, 2011.
- **불안의 정체와 불안을 해소하는 방법과 전략**
보르빈 반델로브. **불안, 그 두 얼굴의 심리학**. 한경희 역. 뿌리와 이파리, 2008.
- **심리적 유연성을 키워 불안과 더불어 살아가기**
켈리 월슨, 트로이 듀프레인. **불안의 늪에서 행복을 꽃피워라**. 임현경 역. 슬로디미디어, 2011.
- **영화, 음악, 드라마 등 문화코드를 통해 본 불안 꺼안기**
김현철. **불안하니까 사람이다: 정신과 의사들만 아는 불안 심리 30**. 애플북스, 2011.
- **심장 전문의와 심리 치료사가 함께 쓴 마음 탐구 보고서**
발렌틴 푸스터, 루이스 로하스 마르코스, 엠마 레베르테르. **불안한 몸과 마음을 위한 심리상자**. 유혜경 역. 갈매나무, 2011.
- **수줍음의 진짜 얼굴 보기, 수줍음과 함께 놀기**
파우스토 마나라. **수줍음의 심리학**. 안기순 역. Tb, 2007.



마음의 열, 불안

● **불안을 적극적으로 수용하고 극복하기 위한 처방전**

최주연. (정신과 전문의 최주연 박사의) 불안 버리기. 소울메이트, 2011.



저자가 진료를 하면서 만났던 대표적인 사례들을 통해 불안이 무엇이며, 왜 불안 때문에 힘이 드는지, 이러한 불안을 어떻게 다루어야 하는지 불안에 대한 모든 것을 알려준다. 그리고 불안을 극복하는 데 꼭 필요한 과정인 '노출' 전 준비와 노출과정, 노출 후 두려움을 극복할 수 있는 방법에 대해 이야기한다.

● **불안한 세상에서 담대하게 나를 지키는 법**

앨버트 엘리스. 불안과의 싸움. 정경주 역. 북섬, 2009.

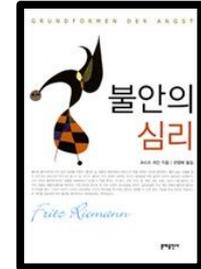


건강한 불안과 해로운 불안의 차이를 설명하고, 불안한 마음을 극복할 수 있는 합리적이고 구체적인 방법들을 제시한다. 불안을 부추기는 비합리적인 생각들을 합리적이고 유용한 것으로 바꿀 수 있는 '생각하는 법'에 대해 다룬다. 더불어 직접 대면하고 싸우기, 실패를 일부러 유머러스한 시각으로 보기, 역할극으로 자기 입장을 타인의 눈으로 바라보기 등 생활에서 쉽게 적용해볼 수 있는 실용적인 불안 극복 방법을 제시한다.

● **사랑받지 못한 사람들의 고통을 감싸 안는 책**

프리츠 리만. 불안의 심리. 전영애 역. 문예출판사, 2007.

불안에 대한 손쉬운 처방보다는 수많은 임상경험을 바탕으로 인성에 따라 헌신에 대한 불안, 자기 자신이 됨에 대한 불안, 변화에 대한 불안, 필연성에 대한 불안으로 불안의 유형을 고찰하여 자신과 타인을 이해하도록 한다. 이 책은 불안을 직시함으로써 그것이 고통으로만 끝나는 것이 아니라 우리 존재의 일부이며 발전의 원동력이 되기도 함을 보여준다.



● **내 안의 불안을 만나고 함께 걷는 법**

한스 모르쉬츠키, 지그리트 자토어. 두려움의 열 가지 얼굴: 내 안의 불안 심리 인정하고 내려놓기. 김현정 역. 애플북스, 2012.

불안은 정상적인 인간의 감정이며, 어떤 대상이나 상황이 위협적이고 불확실하다고 판단될 때 우리 자신을 보호하기 위하여 작동하는 방어 체계이다. 먼저 불안을 건강한 불안과 병적인 불안으로 구분하여 공황장애, 광장공포증, 특정 사물에 대한 공포증, 사회공포증, 강박 장애 등 열 가지 병적인 불안을 소개하고, 치료 프로그램을 7단계로 나누어 스스로 대면하며 극복해가는 방법을 알려준다.

