

더 읽어 보면 좋을 책들

- **상담 사례를 통한 우울증의 해결책과 치유법**
우종민. Dr. 우의 우울증 카운슬링. 웅진리빙하우스, 2009.
- **있는 그대로의 삶을 직시하며 '극심한 슬픔' 극복하기**
에릭 메이젤. **가짜 우울: 우울 권하는 사회, 일상 의미화 전략.** 강순이 역. 마음산책, 2012.
- **정신분석을 통해 본 '세기병', 우울증**
줄리아 크리스테바. **검은 태양: 우울증과 멜랑콜리.** 김인환 역. 동문선, 2004.
- **남성도 우울하다. 남성 우울증 들여다보기**
아치볼트 하트. **남성 우울증.** 김정미, 조현주, 현명호 역. 학지사, 2006.
- **가부장제 사회에서의 성역할과 여성의 우울증 문제**
발레리 위펜. **여자를 우울하게 하는 것들.** 유숙렬 역. 레드박스, 2009.
- **우울증의 영성적 치유**
안셀름 그린. **우울증 벗어나기.** 이민수 역. 분도출판사, 2011.
- **우울증에 관한 긍정적 시각과 치유법**
가모시타 이치로. **우울증 심리학: 건강하고 행복한 삶을 살게 하는 힘.** 최선임 역. 지식여행, 2011.
- **우울증 환자와 가족을 위한 우울증 안내서**
와타나베 쇼스케. **우울증은 치료된다.** 오강섭 역. 동도원, 2007.
- **인지요법을 통한 우울증 치료**
데이비드 번즈. **우울한 현대인에게 주는 번즈 박사의 충고.** 박승용 역. 문예출판사, 2009.
- **비교문화적 측면에서 본 우울에 관한 폭넓은 탐색**
앤드류 솔로몬. **한낮의 우울: 내면의 어두운 그림자 우울에 관한 모든 것.** 민승남 역. 민음사, 2004.



우울

● **우울의 강을 슬기롭게 건너는 법**

김혜남. 왜 나만 우울한 걸까? 중앙m&b, 2003.



우울을 몸으로 체험한 정식분석 전문의인 저자는 우울은 피해갈 수 없으며, 우울할 자격이 따로 있는 것이 아니며, 성공한 사람도 우울을 겪을 수 있으며, 항상 밝고 유쾌한 사람에게 주눅들 필요가 없다고 이야기한다. 우울에 대한 편견과 정상적인 우울이 우울증으로 커져 버리는 여러 가지 사례와 함께 정상적인 우울을 어떻게 맞이해야 하는지 알려준다.

● **트라우마, 남성다움, 단절을 넘어 진정한 나를 만나다**

테리 리얼. 남자가 정말 하고 싶은 말. 안기순 역. Y브릭로드, 2009.



오랜 심리치료 경험을 통해 저자는 '남성에게 비밀스럽게 퍼지는 전염병'인 우울증을 새롭게 해석한다. 수치심을 감추고, 잊기 위한 과장과 중독, 폭력이 우울증의 형태임을 밝히며 우울의 원형, 개인적, 사회적 원인을 규명한다. '사내답지 못한' 증상이라는 사회적 치욕을 피하기 위해 가족과 친구에게 그리고 자기 자신에게까지 숨긴 우울증을 만나고, 치유하며, 닫혀있던 관계를 열어갈 수 있는 길을 따뜻하고 설득력 있게 제시한다.

● **나를 괴롭히는 우울증을 털어버릴 13가지 심리 테라피**

롤프 메르크레. 왜 나는 우울한 걸까. 장혜경 역. 생각의날개, 2010.

다양한 사례를 통하여 우울증의 증상, 우울증에 걸리는 사람의 성향, 우울한 생각이 우울한 기분을 낳는 악순환의 구조를 분석해 우울증 때문에 나타나는 열등감, 죄책감, 자의식 결핍, 의욕 상실, 두려움과 걱정 등에 대처하는 구체적인 실천 지침을 알려준다. 저자는 우울증에서 벗어나기 위해 가장 중요한 것은 우울증을 털어버리고자 하는 본인의 의지, 이를 지속하기 위한 끈기와 인내심이라고 말한다.



● **우울증은 '암벽등반'. 밑바닥에서 정상을 향해 전진하기**

수 앳킨슨. 우울의 심리학. 김상문 역. 소울, 2010.

우울증으로 오랫동안 고통 받은 저자가 쓴 우울증 치유를 위한 보고서로서 우울증 극복을 위한 모든 방법이 담겨 있다. 약물, 음식물, 생활습관, 그리고 종교적인 측면에까지 다양한 방법을 총망라하였고 장마다 구체적인 실천 방안을 제시한다. 직접 우울증을 겪어본 저자의 조언은 실질적이고, 통찰력이 있다.

