



말 못 할 콤플렉스와 우울로
인생이 괴로운 사람들을 위한 자존감의 심리학

나답게 살아갈 용기

Je Depasse Mes complexes et mes deprimes

지은이 | 크리스토프 앙드레 • 그림 | 뫼조 • 옮긴이 | 이세진

발행일 | 2014년 5월 23일

분 야 | 인문·교양 > 심리학 > 쉽게 읽는 심리학, 심리학 일반
자기계발 > 삶의 자세

판 형 | 신국판 변형 (148×210)

형 태 | 무선철, 232쪽

정 가 | 12,000원

담당자 | 박윤조(팀장) 02-330-9780

ISBN | 978-89-6618-723-2 03180

‘누구의 마음에도 들지 않을 용기’, 있습니까?

백만 프랑스인의 마음 주치의
크리스토프 앙드레가 말하는
자기회복의 기술

《안고 갈 사람 버리고 갈 사람》으로 지독한 인간관계에 지친 수많은 보통사람들에게 열광적인 공감을 얻은 크리스토프 앙드레와 뫼조가 돌아왔다! 이 유쾌하고도 진심어린 2인조는 《나답게 살아갈 용기》에서 ‘자칫 우리 인생을 말아먹을 수도 있는’ 콤플렉스와 우울감을 목표물로 삼는다. 자질구레해서 입 밖에 꺼내기도 민망한 콤플렉스, 모든 사회생활에 사사건건 걸림돌이 되는 자신감 결여, 시도 때도 없이 일어나는 우울감은, 병이라고 하기엔 사소한 것처럼 보이지만 끊임없이 우리의 삶을 괴롭히다 못해 삶을 말아먹을 수도 있는 암초들이다.

“그때 내가 ○○○하기만 했더라면” “나 압에 걸린 것 같아... 이번엔 틀림없어!” “일요일 저녁만 되면 왜 이렇게 우울하지?” 이런 말을 자신도 모르게 자주 한다면, ‘어떻게 해야 이 사람들 맘에 들까?’ 하는 생각이 늘 머릿속을 떠나지 않는다면, 이 책은 당신을 위한 것이다. 유익하지만 무겁지 않고 재미있게, 이 책에서 제안하는 해결책들이 여러분의 마음을 북돋을 것이다.

발밑을 파고드는 자기의심의 삽자루를 놓아라!

- * 늘 할 말을 못해 당하고 후회하는 사람을 위한 자존감 따라잡기 *
- * 건강염려증에 시달리는 예민한 현대인을 위한 불안감 떨쳐내기 *
- * 열등감 조장하는 사회에서 생긴 대로 살기 위한 자기사랑의 기술 *
- * 스트레스로 우울하고 우울해서 스트레스 받는 ‘기분부전증’ 해소법 *

가절 못하는 나, 쫓대 없는 당신, 남의 인정에 연연하는 우리...

콤플렉스와 우울에서 벗어나기 위한 자기회복 매뉴얼

프랑스의 국민 심리학자 크리스토프 앙드레는 살면서 누구나 느낄 수 있는 ‘콤플렉스’와 ‘우울’이라는 괴물을 자존감 회복, 건강 강박 탈출, 외모 콤플렉스 극복, 그리고 잊을 만하면 돌아오고 또 돌아오는 우울감으로부터의 해방이라는 4가지 주제로 압박해 나간다.

각 장은 간단한 자기평가형 설문지로 시작하며, 중간중간 자신의 모습 또는 주변에 있는 누군가를 떠올리게 하는 카툰(크리스토프 앙드레와 뫼조 듀오 역시 종종 등장한다)은 심리학적 분석과 대안의 이해도와 설득력을 높여준다.



원 | 제2판 | 기쁨과 슬픔 | 19

자기주장을 펼친다는 것은,
고슴도치처럼 바늘을 곤두세우지 않고
만인의 신발털이 노릇은 집어치우는 것이다.

“우리는 현대인들을 호시탐탐 노리는 우울증의 위협에 맞설 수 있어야 한다. 성과에 대한 압박은 은밀하게 파고들어 사람을 지치게 한다. (...) 이로써 심리적으로 취약한 이들에게서 악순환이 일어나기 시작하니, 압박을 받아 기분이 가라앉고 또다시 압박이 오면 기분은 바닥을 친다..... 이런 상황에서 어떻게 사기를 올리느냐고? 4장에서 그 답을 찾아보기 바란다.

마지막으로, 자신을 향한 술한 의심, 그 의심의 다양한 표현을 빼놓을 수 없겠다. 자기의심은 자신감 결여, 자기주장의 어려움, 형편없는 자존감으로 나타난다. 지구촌 구석구석의 가난, 불행, 고통이 하루가 다르게 뉴스거리가 되는 이 세상을 살면서, 내가 아무리 소중한가 한들 어찌 내 한 몸에만 관심을 기울이고 나 자신만 챙길 수 있느냐고? 그 답을 먼저 1장에서 짚고 넘어가겠다.”



◆ 책 속에서 ◆

대체 내가 왜 이렇게 살아야 하지?

나답게 산다는 것, 참 어렵지 않은가? 다들 알다시피, 인생이 유유히 흐르는 강물 같지만은 않다. 인생은 오히려 장애물경주와 비슷하다.

(중략) 우리는 현대인들을 호시탐탐 노리는 우울증의 위협에 맞설 수 있어야 한다. 성과에 대한 압박은 은밀하게 파고들어 사람을 지치게 한다. 들숨과 날숨처럼 자연스럽게 영감과 자극을 받아들이고 결과를 내놓아야 하는데 *inspirer-expirer*, 처음부터 불가능한 이상들을 열망해 놓고 그 이상들에 다다르지 못했다고 한숨만 쉰다 *aspirer-soupirer*! 이로써 심리적으로 취약한 이들에게서 악순환이 일어나기 시작하니, 압박을 받아 기분 이 가라앉고 또다시 압박이 오면 기분은 바닥을 친다..... 이런 상황에서 어떻게 사기를 올리느냐고? 4장에서 그 답을 찾아보기 바란다.

마지막으로, 자신을 향한 술한 의심, 그 의심의 다양한 표현을 빼놓을 수 없겠다. 자기의심은 자신감 결여, 자기주장의 어려움, 형편없는 자존감으로 나타난다. 지구촌 구석구석의 가난, 불행, 고통이 하루가 다르게 뉴스거리가 되는 세상을 살면서, 내가 아무리 소중하다 한들 어찌 내 한 몸에만 관심을 기울이고 나 자신만 챙길 수 있는냐고? 그 답을 먼저 1장에서 짚고 넘어가겠다.

우리는 이 책에서 가벼운 콤플렉스들과 인생 자체를 말아먹을 수도 있는 심각한 우울증을 개괄적으로 살펴볼려 한다. 무엇보다도, 우리는 여러분이 그러한 함정들에 걸려들거나 깊이 빠지지 않게끔 돕고 싶다. 콤플렉스와 우울증이 작동하는 기제를 이해시킴으로써, 효과적인 자가요법들을 제안함으로써, 또한 필요에 따라 어떠한 전문 치료를 받을 수 있는지 설명함으로써 말이다. 효과적인 자기성찰에 반드시 필요한 무기(유머 감각)를 이 모든 과정에서 절대로 놓치지 않으려나.

자, 그럼 재미있게 읽기를. 그리고 잊지 말기를, 인생은 이름답다는 것을!

— ‘들어가는 말’ 중에서

- 과도한 자기의식은 자기의심으로 이어진다. 자신의 능력에 대해서 한도 끝도 없이 의문을 던지다 보면 부정적인 생각에 빠지기 십상이다. 난 어떤 사람이지? 아무쪼록 쓸모없는 사람이잖아! 내가 뭘 할 수 있지? 뽀족이 잘하는 것도 없잖아! 등등.

- 마찬가지로 맥락에서, 타인의 생각을 짐작하는 것이 ‘저 사람이 나를 어떻게 생각할까’라는 강박으로 발전해서는 안 된다. 그랬다가는 다른 사람의 사소한 시선이 심판자의 예리한 눈길처럼 느껴지고 대수롭지 않은 한마디 말도 확고한 반감의 표시로 다가올 것이다.

— ‘1장 | 세상에서 가장 못 믿을 건 나 자신?’ 중에서

◆ 지은이 소개 ◆

지은이 | 크리스토프 앙드레 *Christophe André*

프랑스를 대표하는 정신과 전문의이자 심리치료사. 2006년 저서 《나라서 참 다행이다(*Imparfais, libres et heureux*)》가 프랑스 종합 베스트셀러 1위를 차지하면서 프랑스 사람들의 마음 주치의이자 국민작가로 떠올랐다. 오랜 의학 공부와 임상 경험을 바탕으로 현재 파리 생탄병원 인지행동치료 분과에서 우울증 및 불안장애 치료 전문의로 활동하고 있다.

크리스토프 앙드레는 저서와 공저를 더해 스무 권이 넘는 책을 집필했으며, 음악·미술 치료나 명상 수련과의 접목, 일러스트레이터와의 협업 등 다양한 방법으로 정신건강에 도움을 주는 내용들을 책에 담아왔다. 그는 자신의 경험담과 다양한 심리 연구 사례는 물론, 문학 작품에서 발췌한 표현, 철학자들의 생각이 깃든 문장 등을 활용해 능수능란하게 이야기를 풀어나간다. 그의 저서들은 학술적으로 충실하면서도 매우 실용적이라고 평가받으며, 프랑스뿐 아니라 세계 여러 나라에서 크게 사랑받고 있다.

무겁지 않게 핵심을 찌르는 통찰과 카툰에 담긴 공감대가 돋보이는 《나답게 살아갈 용기》는 현대사회를 살아가는 우리가 ‘각종 콤플렉스와 우울증의 손아귀에서 벗어나기 위해’ 지녀야 할 기본 지식과 마음가짐, 그리고 현실적인 행동 지침들을 소개한다. 크리스토프 앙드레가 지은 책으로는 《사람들 앞에 서면 나는 왜 작아질까(*La peur des autres*)》 《앙드레 씨의 마음 미술관(*Méditer, jour après jour*)》 《안고 갈 사람, 버리고 갈 사람(*Je résiste aux personnalités toxiques*)》 《나라서 참 다행이다》, 그리고 프랑수아 를로르와 함께 쓴 《내 감정 사용법(*La force des émotions*)》 등이 있다.

그림 | 뭉조 *Muzo*

프랑스의 대표적 좌파 일간지 《리베라시옹(*Libération*)》에 만평을 실으며 유명해진 일러스트레이터. 지면 게재는 물론 3D 애니메이션 〈뭉조라마(*Muzorama*)〉 제작에 참여하는 등 창의적이면서도 풍자적 시각이 돋보이는 창작 활동을 펼치고 있다.

옮긴이 | 이세진

서울에서 태어나 서강대학교 철학과를 졸업하고 같은 학교 대학원에서 불문학 석사학위를 받았다. 프랑스 랭스대 학교에서 공부했으며, 현재 전문번역가로 활동하고 있다. 《도덕적 인간은 왜 나쁜 사회를 만드는가》 《안고 갈 사람, 버리고 갈 사람》 《카리스마, 상대를 따뜻하게 사로잡는 힘》 《앙드레 씨의 마음 미술관》 《나라서 참 다행이다》 《나르시시즘의 심리학》 《굿바이 심리 조종자》 《욕망의 심리학》 《유혹의 심리학》 《돌아온 꼬마 니콜라》 등을 우리말로 옮겼다.

◆ 차례 ◆

들어가는 말

대체 내가 왜 이렇게 살아야 하지?

1장

세상에서 가장 못 믿을 건 나 자신?

자신감과 자존감의 빈자리

이 모든 의심은 어디서 왔을까?

자기의심의 좋은 예와 나쁜 예

인간이라는 대단한 동물의 능력에 관해

“내가 하고 싶은 일을 못하잖아요..”

사람들 사이에서 자기 자리를 못 찾는 사람

자기주장이란 무엇인가?

자기주장을 가로막는 것들

결립돌을 뛰어넘는 몇 가지 방법

복잡한 상황을 위한 단순한 처방

“도무지 자신이 없어요”

할 수 있을지 일이 잘 될지 늘 의심하는 사람

자신감이란 무엇인가?

자신감 결여는 어떤 식으로 드러나는가?

자신감이 부족한 인생의 단계별 양상 / 자신감 결

핍증의 인생 단계별 양상

자신감 부족에 맞서는 몇 가지 방법

“나 자신을 존중하기가 힘들어요”

자기 자신을 의심하는 사람

자존감이란 무엇인가?

비뚤어진 자존감은 어떻게 드러나는가?

왜곡된 자존감이 낳은 정신병리학적 결과들

쭉그러든 자존감을 높이는 몇 가지 방법

2장

언젠가 이쁠까봐 늘 두려워

건강에 대한 걱정, 그리고 건강염려증

당신의 건강을 위하여

건강 권하는 현대사회를 살아가는 자세

“어떻게 지내세요?”라는 물음

당신은 아픈가, 건강한가?

“지식을 더하는 자는 근심도 늘리느니라.”

건강과 질병 사이, 그 모호한 지대

건강에 대한 염려

건강을 대하는 ‘정상적인’ 태도를 찾아서

건강을 챙긴다는 것의 의미

자기 건강에 지나치게 무심한 사람

자기 건강에 너무 신경 쓰는 사람

건강염려증

건강해야 한다는 강박에 시달리는 사람들

건강염려증이란 무엇인가?

건강염려증이 다가오는 낌새

건강염려증 환자도 고통스럽다

건강염려증 환자와 의사는 환상의 커플

건강염려증의 원인은 무엇인가?

건강염려증의 여러 형태

어떻게 치료할까?

건강에 대한 ‘정상적인’ 태도는 도대체 무엇인가?

3장

난 내 모습이 마음에 안 들어

자기이미지, 기형공포증과 외모콤플렉스

모든 것은 생각하기에 달렸다

자기이미지의 생성과 변화

신체와 신체이미지

자기 이미지의 본질적인 문제

거울아, 거울아

자기 이미지에 일시적으로 작용하는 것들

콤플렉스

때로 인생까지 망치는 열등감의 용광로

콤플렉스란 무엇인가?

콤플렉스의 대표적인 예들

콤플렉스의 주요한 결과

콤플렉스는 원인은 무엇인가?

콤플렉스에 맞서 싸우려면 어떻게 해야 하나?

기형공포증

다른 사람은 알아차리지도 못하는 신체 망상

기형공포증 또는 추형공포증이란?

기형공포증은 어떻게 나타나는가?

기형공포증의 결과

기형공포증에서 벗어나려면

4장

그럴 기분 아니거든

비관과 우울에 관하여

기분과 기질 고고 그 밖의 정신상태

사람이라서 중요한 것들

그것들이 대체 뭐대?

기분이 그토록 중요한 까닭

무엇이 우리의 기분을 좌우하는가?

기질, 기분, 정신상태는 어떻게 작용할까?

사기 저하와 기분부전증

마음의 감기에 대하여

제가 기분부전증이라고요?

그저 슬픔이 많은 성격인가, 기분부전증인가?

약간의 학문적 정보

나아질까?

우울증과 주요우울장애

마음의 감기 그 이상

우울증은 21 세기적 질병인가?

어느 수준이 되면 우울장애라고 할 수 있나?

우울장애를 향해 제기되는 이론적 문제들

우울장애가 위험한 이유

어떤 사람이 자살을 하는가?

우울증의 생물학적 치료

우울증의 심리치료

심리치료는 결코 헛된 일이 아니다

순환증 또는 양극성 장애

천국과 지옥을 오가는 영혼

양극성 장애란 무엇인가?

양극성 장애의 조증

조증일 때 주로 나타나는 징후

양극성 장애의 우울증

순환증, 가벼운 양극성 장애

넌뛰는 마음을 안고 살아가다

양극성 장애의 치료

더 알고 싶은 독자를 위하여