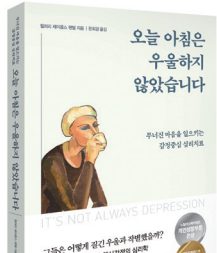


감수_전홍진

성균관의대 삼성서울병원 정신건강의학과 교수. 서울대학교 의과대학에서 학사 및 정신과학 석사학위와 박사학위를 취득했고, 서울대병원에서 전공의, 임상감사 과정을 마쳤다. 하버드 대학교 의과대학 매사추세츠종합병원 우울증임상연구센터에서 연수를 했고, 자문교수를 역임했다. 미국과 한국의 우울증 환자들을 비교하는 연구를 진행했고, 우울증, 알츠하이머병, 스트레스에 대한 치료 및 연구를 해왔다. 자살예방에 대한 연구 활동 및 유족 지원, 중앙심리부검센터 센터장으로서의 공로로 보건복지부 장관 표창을 받았다. 단독으로 집필한 《매우 예민한 사람들을 위한 책》은 출간 즉시 베스트셀러에 올랐으며, 중국, 타이완 등에 판권이 수출되었다.

내 마음을 알고 싶을 때
더퀘스트 심리 도서



“보통의 뇌가 어떤 방식으로 일하는지 모른다면
어떻게 마음의 회복을 이야기할 수 있겠는가”



우울한 당신이 알고 바뀌어야 하는 것은 뇌다!

저자는 일반인도 쉽게 이해할 수 있도록 사례를 들어가면서 설명하고 있다. 복잡한 뇌과학 지식을 대중화하고 나아가 행동 변화를 이끌어내는 방법을 잘 알고 있다. 저자가 책에 언급한 ‘인지행동치료’처럼 독자 여러분이 뇌과학, 정신의학, 심리학을 잘 이해해서 자신의 인지와 행동에 긍정적인 변화를 가져오기를 바란다.

_전홍진, 성균관의대 삼성서울병원 정신건강의학과 교수

인생의 문제 중 절반은 외부에서 우리에게 던져진 것이며, 다른 절반은 뇌가 우리에게 던져준 것이다. 다만 우리는 다른 절반의 문제 또한 외부에서 온 것이라고 착각할 뿐이다. 이러한 사실이 잘 알려져 있지 않아 안타까웠는데, 이를 해결할 수 있는 사람과 책이 세상에 나와 다행이다. 이 책은 정신질환이 흔하게 된 현대에 꼭 필요하다.

_선모웨이沈模衛, 저장대학교 심리행동학과 교수, 중국 심리학회 전 이사장

많은 사람이 책 제목에 ‘뇌’라는 글자만 들어가도 뒷걸음질을 친다. 흔히 뇌라고 하면 너무 심오하고 어려워 자기는 봐도 모를 거라 지레 겁을 먹기 때문이다. 그러나 이 책은 뇌와 관련된 다양한 개념과 내용을 매우 쉽게 그리고 실용적인 제안을 담아 건넨다. 분명 당신은 이 책으로 방향을 찾게 될 것이다.

_장신張昕, 베이징대학교 심리학과 부교수

뇌는 당신이 왜 우울한지 알고 있다

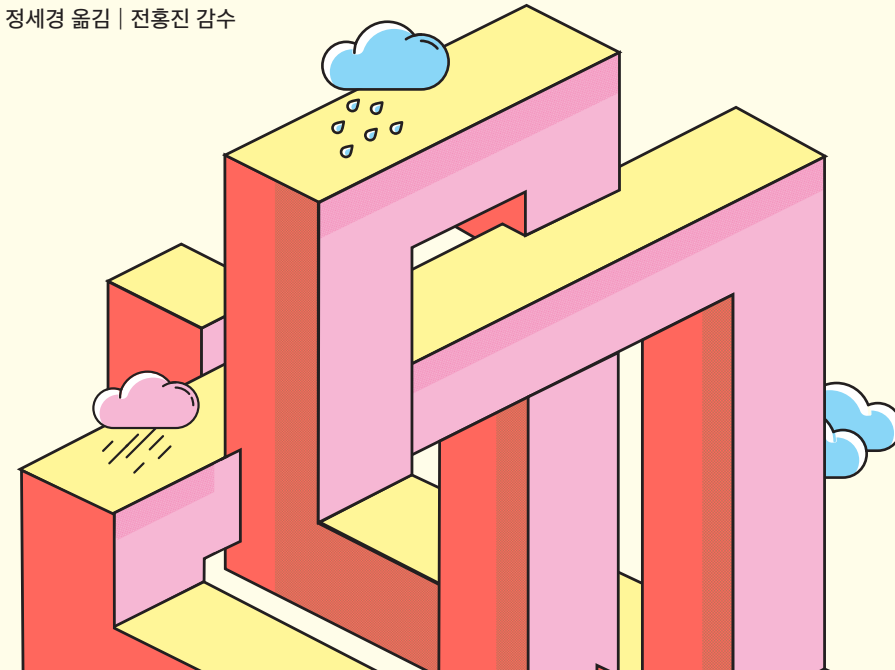


야오나이린 지음
정세경 옮김 | 전홍진 감수

뇌는 당신이 왜 우울한지
알고 있다

나의 알 수 없는 기분에 대한
가장 과학적인 처방전

야오나이린 지음
정세경 옮김 | 전홍진 감수



우울증은 마음이 아니라 뇌의 독감
인생의 문제 중 대부분은 뇌에서 시작한다!

“당신의 행동을 바꾸는 흥미로운 뇌과학서”

_《매우 예민한 사람들을 위한 책》 저자 전홍진 교수 추천

120만 명이
선택한
예일대
뇌과학자

더퀘스트

이유 없이 초조하고 불안하거나
어떤 일에도 흥미가 생기지 않고
나조차 나를 알지 못한다는 생각에
잠들지 못하는 날이 계속된다면

연 300만 명이 정신건강의학과를 찾는 시대의 새로운 상식
지금 당신에게는 뇌과학이 필요할 때

야오나이린姚乃琳

정신건강의학을 전공한 뇌과학자. 예일대학교에서 정신의학과 박사후과정을 마쳤다. 앞서 저장대학교에서 심리학과 학사학위를, 홍콩대학교에서 정신의학과 박사학위를 취득했다. 미국 국립보건원이 2009년부터 약 390억 원의 예산을 투입한 휴먼커넥톰프로젝트Human Connectome Project의 연구원이기도 했다. 이 프로젝트에서 전 세계의 50개가 넘는 연구팀들과 함께 신경세포 연결을 종합적으로 표현한 뇌 지도를 만들고자 노력했다. 이 밖에도 MRI 및 fMRI로 환각, 조현병, 양극성정동장애, 파킨슨병 등의 정신질환을 연구하여 국제 저명 학술지에 10여 편의 논문을 발표하는 등 여러 해 동안 미국 뇌과학 분야에서 일해왔다. 현재는 중국으로 돌아와 뇌과학을 쉽게 알려주는 1인 미디어 쿨브레인사이언스酷炫腦, cool brain science를 운영하고 있으며, 해당 계정은 중국의 대표 SNS 웨이보에 120만 명의 팔로워를 두고 있다.

저자 SNS <https://weibo.com/coolbrain>



더퀘스트



더퀘스트

우울증은 마음이 아니라 뇌의 독감 인생의 문제 중 대부분은 뇌에서 시작한다!

“당신의 행동을 바꾸는 흥미로운 뇌과학서”
_《매우 예민한 사람들을 위한 책》 저자 전홍진 교수 추천

120만 명이
선택한
예일대
뇌과학자

더퀘스트