



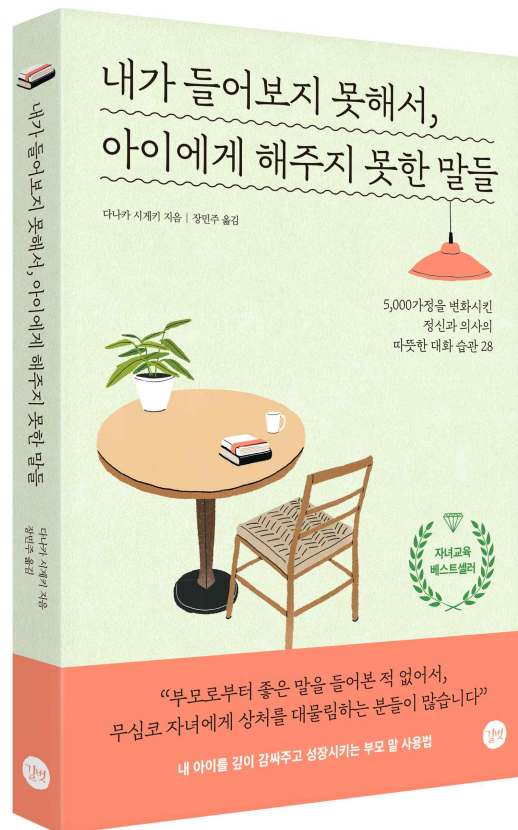
독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로 10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)338-0388 홈페이지 www.gilbut.co.kr

담당자 자녀교육서팀 황지영 02-330-9829 jyhwang@gilbut.co.kr

# 내가 들어보지 못해서, 아이에게 해주지 못한 말들

부제: 5,000가정을 변화시킨 정신과 의사의 따뜻한 대화 습관 28



지은이 | 다나카 시게키 옮긴이 | 장민주 발행일 | 2020.9.1.

분야 | 가정살림 > 자녀교육 // 인문 > 심리일반 판형 | 140\*205

형태 | 무선 페이지 | 200쪽 정가 | 13,800원 ISBN | 979-11-6521-265-0 03180

## ■ 책 소개

**“부모로부터 좋은 말을 들어본 적 없어서  
무심코 자녀에게 상처를 대물림하는 부모가 많습니다”**

### **심리학을 전공한 정신과 의사이자 네 아이 아빠가 쓴 부모 말 사용법 28**

‘나는 아이를 우리 부모님처럼 키우고 싶지 않은데, 사랑만 듬뿍 주고 싶은데, 왜 아이에게 자꾸 짜증을 내고 통명스럽게 대할까요?’ 아이에게 잘해주고 싶은 마음만 있지, 아이를 대하는 사고방식과 행동은 예전에 부모님이 나에게 했던 그대로 하는 부모들이 많습니다. 아마존 자녀교육 베스트셀러 《내가 들어보지 못해서, 아이에게 해주지 못한 말들》의 저자는 심리학을 전공한 정신과 의사로, 산부인과 의사인 아내와 네 아이를 손수 키운 맞벌이 아빠이기도 합니다. 그가 20여 년간 마음이 아픈 아동과 그들의 부모들을 상담하며 느낀 것은 “부모로부터 좋은 말을 들어본 적 없어서 무심코 자녀에게 상처를 대물림하는 부모가 많다”는 것입니다. 《내가 들어보지 못해서, 아이에게 해주지 못한 말들》은 저자가 20여 년간 마음 아픈 아동과 그들의 부모들을 상담하며 깨달은 부모 말 사용법, 상처의 대물림을 끊고 아이의 잠재력을 키워주면서도 아이를 따뜻하게 감싸주는 말들을 담았습니다.

### **나쁜 부모는 내놓고 상처를 주지만 현명한 부모는 무심코 상처를 준다**

그렇다면 아이에게 소리치지 않고, 화내지 않으면 좋은 부모일까요? “저 정도면 그래도 우리 부모에 비해 훨씬 잘 대해주는 것 같은데, 우리 아이는 왜 제 말을 안 들을까요?” 《내가 들어보지 못해서, 아이에게 해주지 못한 말들》의 저자는 말합니다.

“지금 부모 세대의 부모들은 먹고살기 바빠, 아이의 사회적 능력치를 키우는 데 집중했습니다. 그러다 보니 아이를 엄격하게 통제하며 키우는 경우가 많았지요. 시대가 많이 달라져 요즘 부모들은 아이가 자유롭게 자라길 원합니다. 하지만 부모로부터 아이 본연의 모습을 사랑하고 다독이는 법보다 통제하는 법을 배웠기에, 표현만 친절할 뿐 여전히 아이를 억누르는 경우를 많이 봅니다. 아이에게 상처를 대물림하고 있는 거죠.”

저자는 아이를 진심으로 사랑하고 소중하게 생각하지만, 아이의 본연의 모습을 어디까지 인정해야 할지 모르고, 어느 지점부터 엄격하게 훈육해야 할지 경계를 몰라 불필요하게 통제하는 부모도 많다고 지적합니다. 겉으로 보기에선 다정하고 좋은 부모지만 부모로부터 아이를 그 자체로 사랑하고 다독이는 법보다 엄격히 통제하는 법을 배웠기에, 친절하게 아이를 억누르는 경우도 많다는 것입니다. 이 경우 ‘좋은 부모’가 되고 싶은 본인의 목표와는 달리 은근히 아이에게 상처를 대물림하게 됩니다. 제대로 사랑을 받아보지 못한 우리 세대 부모는 아이를 본연의 모습을 억누르지 않고 행복하게 키우

기 위해서 ‘사랑을 표현하는 기술’을 배울 필요가 있습니다. 이는 부모를 ‘아이를 잘 키워야 한다’는 압박에서 벗어나게 해주기도 합니다.

## 내 아이를 따뜻하게 감싸주고 올바르게 성장시키는 말들

《내가 들어보지 못해서, 아이에게 해주지 못한 말들》에는 아이를 본연의 모습대로 키우는 5단계의 대화 습관이 담겼습니다. 1단계는 ‘아이의 자기 긍정감을 키워주는 말’로, 아이가 자아상을 올바르게 세우고 자존감의 초석을 다지게 해줍니다. ‘2단계는 자기표현력을 키워주는 말’로, 아이가 스스로 원하는 것을 확실히 알고 남들에게 주눅 들지 않고 당당히 의견을 밝힐 수 있도록 도와주는 말을 담았습니다. ‘3단계 아이의 안정감을 키워주는 말’은 아이에게 실패를 겪어도 괜찮다는 것, 늘 부모라는 편이 있다는 것을 알려주는 말들입니다. ‘4단계 아이에게 성장의 기회를 주는 말’은 아이가 스스로 세상에 발을 내딛고, 자신의 행동을 결정하며, 그에 따른 결과를 받아들일 수 있도록 한 걸음 떨어져 지켜봐주는 말입니다. ‘5단계 아이의 믿음을 쌓는 말’은 가족과 분리되어 세상을 살아가야 하는 아이에게, 부모는 늘 네 곁에 있다는 믿음을 주는 말입니다. 이 책은 아이를 따뜻하게 감싸줄 뿐 아니라, 아이를 세상의 일원으로 건강하게 성장시키기 위해 필요한 부모의 말들이 담겨 있습니다.

### ■ 저자 소개

#### 지은이 다나카 시게키

심리학을 전공한 의사이자 임상심리사. 그리고 맞벌이를 하면서 네 아이를 키우는 아빠.

교토대학 의학부를 졸업하고 신슈대부속병원 산부인과 연수를 거쳐, 교토대학 대학원 문학연구과 심리학 전공 박사후과정을 수료했다. 진아이대학에서 인간학부 심리학과 교수와 부속 심리임상센터 주임으로 있었다. 현재는 사호가와의 병원에 있으면서, 병원과 대학의 임상 심리센터에서登高 거부와 섭식장애, 자해 등의 마음 문제를 안고 있는 아이와 그들의 부모 상담을 하고 있다. 현재까지 20년 이상, 5,000회 이상 상담을 해왔으며 저서로는 《내 아이를 믿는다는 것》 등이 있다.

#### 옮긴이 장민주

나고야대학 정보문화학부를 졸업하고, 출판사에서 여러 해 동안 기획편집 일을 했다. 옮긴 책으로 《철학이라 할 만한 것》, 《착한 집에 살다》, 《채소 한 그릇》, 《가족의 나라》, 《집중력을 키우는 엄마의 말 한마디》, 《슬로 리딩》 등이 있다.

## ■ 책 속으로

지난 20년간 5,000회 이상 가족 상담을 하고, 15년 넘게 매주 아이들을 위한 놀이 모임을 운영하며 느낀 것이 있습니다. 아이의 미래상을 규정하고 부모가 해야 할 역할을 부여한 다음 그것을 이루기 위해 살아가는 부모들이 너무 많다는 것입니다. 그리고 더 잘하려고 노력하는 부모일수록 육아를 힘들어하고 끊임없이 걱정하고 불안해한다는 것입니다. 그러다 보니 부모는 육아에서 즐거움을 찾지 못하고, 아이는 부모의 눈치를 보느라 힘들어합니다. - <아이를 사랑으로 대하지만 무심코 상처 주고 마는 부모님들에게> 중

요즘 부모님들이 자녀를 사랑하지 않는다는 말이 아닙니다. 아이를 사랑해서 은근히 통제하는가, 아이가 아이 본연의 모습대로 자랄 수 있도록 기다려주는가의 차이입니다. 아이를 바르게 키우려고 애쓰는가, 아니면 아이가 스스로 성장할 힌트를 주는가의 차이입니다. 보통 전자의 경우가 많습니다. 친절하고 은근하게 아이가 성장할 기회를 빼앗고 계신 건 아닌지 돌아봐야 합니다. 아이와 사이가 좋다고 여기지만 아이가 은근히 보내는 SOS 신호를 읽지 못하고 위험 상황에 방치하고 있는 분들도 있습니다. - <아이를 사랑으로 대하지만 무심코 상처 주고 마는 부모님들에게> 중

대부분의 부모들이 아이였을 때는 지금의 아이들처럼 놀 거리, 체험 거리가 많지 않았습니다. 여행도 자주 가지 못했지요. 그런 아쉬움을 내 아이에게 주지 않으려는 마음에 워터파크에도 데려가고 놀이 공원에도 데려가는 것이지요. 우리 아이가 진심으로 ‘재밌겠어요!’를 체험하게 하는 것, 아이의 웃음을 지켜주는 것이 아이와 외출을 하는 첫 번째 목적임을 잊지 않길 바랍니다. - <아이가 재촉할 때> 중

아이들의 이런 ‘부주의해 보이는’ 행동에는 이유가 있습니다. 아직 공간과 몸의 움직임에 대한 정보가 부족해서 컵을 치면 바닥으로 떨어지고 그 안에 들어 있던 음식물도 쏟아질 거라는 생각을 하지 못하기 때문입니다. 또한 손을 뻗을 때 컵이나 그릇을 피할 만큼 아직 손의 움직임이 정교하지 못합니다. 초등학생쯤 돼야 공간과 몸의 움직임에 대한 정보처리 능력이 발달해 주변을 살피며 행동하게 됩니다. - <음식을 흘리며 먹을 때> 중

음식을 먹는 것은 인간의 기본 욕구 중 하나이자 활동에 필요한 영양을 섭취하는 수단입니다. 여기에 가족이나 친구들과 함께하는 시간이자 살아가는 힘이 되는, 인생에서 무척 중요한 요소도 되지요. 그런 점에서 편식을 고쳐주겠다며 먹기 싫어하는 음식을 먹으라고 강요하는 건 아이에게서 식사의 여러 가지 즐거움을 빼앗는 것과 같습니다. - <채소를 먹기 싫어 할 때> 중

그런데 등교 거부의 이유가 ‘학교에 가고 싶은데 아침에 못 일어나겠다’라면 문제가 간단치 않습니다. 정말 건강에 문제가 있어서일 수 있겠지만, 그런 사례는 극히 드뭅니다. 많은 경우에 이런 아이들은 자기 감정보다 타인의 마음을 더 잘 읽고 배려하는 아이인 경우가 많습니다. 머리로는 ‘학교에 가야 한다’고 생각하지만 몸과 마음이 그걸 거부합니다. ‘가고 싶지 않다’고 당당히 말할 수 있는 아이와 달리 ‘가고 싶은데 갈 수 없는’ 이유가 분명 있지만, 부모에게 걱정을 끼치고 싶지 않아서 또는 그 이유를 깊이 생각하고 싶지 않아서 ‘아침에 일어나기 힘들다’라는 이유를 대는 것입니다. <“이제부터 학교 안 가!”라며 등교를 거부할 때> 중

놀러 가는 날, 신나서 떠드는 아이에게 화를 내는 부모는 어떤 마음일까요? 한 가지 가능성은, 부모 자신이 어릴 때 재미있는 곳에 가서 떠들 때마다 혼난 경험이 있을지 모릅니다. 그래서 부모가 된 지금, 무의식적으로 ‘내가 그 역할을 해야 한다’고 생각하는 경우일 수 있습니다. 또 다른 가능성은, 타인의 시선이 두려운 경우입니다. 다른 사람들이 ‘아이들이 시끄럽게 떠드는데, 부모가 주의도 안 주네’라고 비난할까 봐 강박적으로 아이들을 훈육할 수도 있습니다. 정말 이런 이유라면 부모 먼저 타인의 시선으로부터 해방될 필요가 있습니다. - <놀이공원에서 큰 소리로 떠들 때> 중

## ■ 차례

시작하며 | 아이를 사랑으로 대하지만 무심코 상처 주고 마는 부모님들에게

### Part 1. 아이의 자기긍정감을 키워주는 말

병원 진료나 주사를 무서워할 때

무심코 하는 말 “울지 말고 씩씩하게 참자.” >> 자기긍정감을 키워주는 말 “아팠지? 씩씩하게 잘 참았어.”

양치질하기 싫어할 때

무심코 하는 말 “이를 안 닦으면 충치가 생겨.” >> 자기긍정감을 키워주는 말 “이 닦는 걸 너무 싫어하니 난감하네!”

아이가 재촉할 때

무심코 하는 말 “기다리라고 했지!” >> 자기긍정감을 키워주는 말 “정말 기대된다~ ”

음식을 흘리며 먹을 때

무심코 하는 말 “그렇게 하면 흘린다고 했지! 왜 이렇게 조심성이 없니?” >> 자기긍정감을 키워주는 말 “괜찮아, 그럴 수 있어. 닦아줄게.”

자기 맘대로 하겠다고 떼쓸 때

무심코 하는 생각 ‘이런 떼를 받아줘도 괜찮을까?’ >> 자기긍정감을 키워주는 생각 ‘자기 맘대로 안 된다고 우는 것도 지금뿐이야.’

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 비장한 육아 해법서보다 마음 편해지는 육아서]

### Part 2. 아이의 자기표현력을 키워주는 말

채소를 먹기 싫어할 때

무심코 하는 말 “채소도 먹자. 건강에 좋아.” >> 자기표현력을 키워주는 말 “흐음, 채소 먹는 게 힘들구나.”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 어릴 때부터 영어를 가르쳐야 할까?]

동생이 태어나면서 고집이 세졌을 때

무심코 하는 말 “아기 우니까 잠깐 기다려!” >> 자기표현력을 키워주는 말 “네가 태어나서 엄마 아빠는 무척 행복했단다.”

음식을 흘리거나 쏟지 않고 다 먹었을 때

무심코 하는 말 “잘했어. 멋지다!” >> 자기표현력을 키워주는 말 “맛있었어?”

손가락을 빨거나 손톱을 물어뜯을 때

무심코 하는 말 “이제 초등학교이니깐 그런 행동을 해선 안 돼!” >> 자기표현력을 키워주는 말 “초등학교, 재밌으면 좋겠다.”

### Part 3. 아이의 안정감을 키워주는 말

TV에만 폭 빠져 지낼 때

무심코 하는 말 “TV는 그렇게 보면서 공부는 왜 안 하니?” >> 안정감을 키워주는 말 “집중력이 대단하네! 음료수는 옆에 둘게.”

“이제부터 학교 안 가!”라며 등교를 거부할 때

무심코 하는 말 “그런 말 하는 거 아니야!” >> 안정감을 키워주는 말 “그 정도로 싫구나.”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | ‘우리 아이가 발달장애일지 모른다’고 생각될 때]

아이가 함께 운동하자고 할 때

무심코 하는 말 “할 거면 제대로 하자.” >> 안정감을 키워주는 말 “이거 엄청 재밌다.”

자신감 넘치는 아이로 키우고 싶다면

무심코 하는 말 “그런 대단한 일을 해내다니 멋지다!” >> 안정감을 키워주는 말 “지금 이대로 멋져.”

틀린 주장을 할 때

무심코 하는 말 “아니, 그건 틀렸어. 왜냐하면~” >> 안정감을 키워주는 말 “자신의 생각을 말할 수 있다는 건 좋은 일이야.”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 고분고분한 아이에게도 문제는 생긴다]

장난감 조작이 서투르고 망가뜨릴 것 같을 때

무심코 하는 말 “네가 손대면 망가져.” 안정감을 키워주는 말 “망가졌네. 어찌지?”

### Part 4. 아이에게 성장의 기회를 주는 말

숙제를 제때 하지 않고 미루기만 할 때

무심코 하는 말 “숙제 다 했니?” >> 성장의 기회를 주는 말 “언제 숙제하는 게 좋을까?”

밤늦게까지 TV를 보고 있을 때

무심코 하는 말 “언제까지 TV만 볼 거니?” >> 성장의 기회를 주는 말 “먼저 잘게~. 잘 자!”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 아이가 제안한 놀이를 함께 한다는 건]

다른 집 아이를 돕고도 마음이 불편할 때

무심코 하는 생각 ‘이 아이의 부모는 교육을 어떻게 시킨 걸까?’ >> 성장의 기회를 주는 생각 ‘곤경에 처한 아이를 도울 수 있는 건 행복한 일이야.’

아이의 행동에 크게 화가 났을 때

무심코 하는 말 “네 멋대로 할 거면 집에서 나가!” >> 성장의 기회를 주는 말 “넌 나의 보물이야!”

부모가 시켜야 간신히 한다고 생각될 때

무심코 하는 말 “너는 꼭 시켜야 하니?” >> 성장의 기회를 주는 말 “네가 스스로 하기 전에 시켜서 미안해.”

놀이공원에서 큰 소리로 떠들 때

무심코 하는 말 “그렇게 떠들면 다신 안 데려올 거야!” >> 성장의 기회를 주는 말 “오늘은 절대 잔소리 안 할게!”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 감사한 마음은 반드시 말로 표현하기]

학교에서 전화가 걸려왔을 때

무심코 하는 말 “학교에서 얌전하게 좀 굴어라!” >> 성장의 기회를 주는 말 “선생님이 널 무척 좋아하시나 봐.”

반항적인 말만 할 때

무심코 하는 말 “그게 부모한테 할 소리야!” >> 성장의 기회를 주는 말 “너 좀 세게 말하는데?”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 화내는 것보다 꾸중하는 게 더 낫습니다]

## Part 5. 아이에게 믿음을 쌓는 말

옷을 벗어 아무 데나 둘 때

무심코 하는 말 “빨래는 세탁기에 넣으라고 했지!” >> 믿음을 쌓는 생각 ‘정리는 좋은 운동이군!’

아이가 실패했을 때

무심코 하는 말 “엄마가 시키는 대로 했으면 이렇게 안 됐잖아!” >> 믿음을 쌓는 말 “힘들었지?”

아이의 삶을 응원하고 싶다면

무심코 하는 말 “네가 좋아하는 걸 하며 자유롭게 살아가면 좋겠어.” >> 믿음을 쌓는 말 “지금 이대로 좋아. 지금의 네가 참 좋다.”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 아이가 자해를 한다면 어떻게 받아들여야 할까? ]

진로 문제로 고민할 때

무심코 하는 말 “저 학교에만 들어가면 다 해결돼!” >> 믿음을 쌓는 말 “수고가 많구나. 고민되나 보네.”

계속 스마트폰만 볼 때

무심코 하는 말 “스마트폰 잠시 압수야!” >> 믿음을 쌓는 말 “중요한 일이니까, 네 의견을 말해줘.”

[아이에 대해 좀 더 생각하기 | 나의 욕아를 지탱해주는 사람]

**마치며** | 어느 순간부터는 따뜻한 부모에서 지켜보는 부모로 변화해야 합니다