



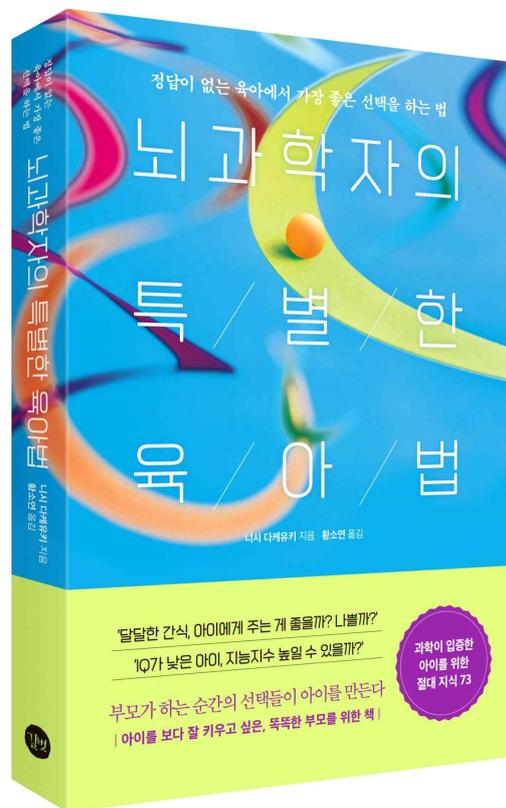
독자의 1초를 아껴주는 정성

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

(부제) 정답이 없는 육아에서 가장 좋은 선택을 하는 법

뇌과학자의 특별한 육아법



지은이 | 니시 다케유키 | 옮긴이 | 황소연 | 발행일 | 2022.5.25. | 분야 | 자녀교육 | 판형 | 국판 변형(140x205)

형태 | 무선 | 페이지 | 312쪽 | 정가 | 16,800원 | ISBN | 979-11-6521-984-0 (03590)

■ 책 소개

“부모가 하는 순간의 선택들이 아이를 만든다”

과학이 입증한 아이를 위한 절대 지식 73

내 아이를 타고난 것보다 더 크게 키우고 싶은, 똑똑한 부모를 위한 책

‘아이 키우는 데는 정답이 없다.’ 부모라면 누구나 공감할 만한 이야기다. 특히 지금 부모 세대는 교육열 높은 원부모 밑에서 나름 좋은 교육을 받고 자랐지만, 대학 졸업장이 반드시 성공을 보장해주지 않는다는 것을 몸소 경험했다. 줄 세우기 교육에서 1등 하는 것이 성공의 필수 조건이 아니라면, 그렇다면 부모가 사랑만 듬뿍 쏟는다고 잘 크는 게 아니라면, 내 아이 어떻게 키워야 할까? 《뇌과학자의 특별한 육아법》에 그 해답이 담겨 있다.

사람들이 타고난 능력을 뛰어넘어 최대치의 잠재력을 발휘할 수 있도록, 개인과 단체에 과학적 솔루션을 제공하고 있는 뇌과학자 저자는 ‘아이 키우는 데 정답은 없지만, 과학을 알면 최고의 선택을 할 수 있다!’고 말한다. 즉 절대적인 정답은 없어도 더 탁월한 선택들이 존재한다는 것이다. 이 책은 내 아이가 타고난 만큼, 때론 그 이상의 능력을 발휘할 수 있도록 돕는 방법을 담았다. 그렇다고 부모가 아이에게 해주어야 할 것들이 엄청 어렵거나 실현 불가능한 방법들이 아니다. 어려운 최신 뇌과학, 심리학 등 다양한 분야의 성취를 쉬운 언어로 풀이해온 저자가 자신의 역량을 십분 발휘하여, 모든 부모가 오늘 당장 실천할 수 있는 73가지 선택을 담았다. 아이를 위해 보다 현명한 선택을 하고 싶은 부모를 위한 명쾌한 가이드북이 될 것이다.

인간의 잠재력을 끌어올리는 뇌과학자 아빠,

아이를 위해 최고의 육아법을 엄선하다

아이를 키우다 보면 하루에도 수십 번 선택의 순간을 맞는다. 부모라면 아이가 내 뜻대로 행동해주지 않을 때, 내가 원하는 걸 제안할까 말까 망설여본 경험 있을 것이다. 예를 들어 평소에도 그림 그리는 걸 좋아하는 아이가 모처럼 비싼 돈 내고 간 키즈카페에서 구석에 앉아 그림만 그리고 있을 때, “가서 좀 뛰어놀아.”라는 말을 할까 말까 망설이지 않는 부모는 없을 것이다. 좋아하는 것만 하게 두는 게 나을까, 다양한 걸 하라고 떠미는 게 좋을까? 어쨌거나 선택을 해야 하는 순간, 과학에는 답이 있다. ‘좋아하는 것을 하게 두는 것이 낫다.’ 그림을 한창 그리던 아이가 이제는 사탕을 사달라고 조른다. 단 간식, 나뭇잎 좋을까? 과학에 역시 답이 있다. ‘(치과 의사는 싫어할지 모르지만) 아이의 뇌에는 단 음식이 좋다.’

《뇌과학자의 특별한 육아법》은 저자가 직접 아이를 키우며 궁금했던 것들과 일하며 만난 부모들과 교사들이 자주 하는 질문들을 취합하고 그중에서 가장 보편적이고 누구나 마주할 만한 상황 73가지를 선별하여 해답을 제안한 책이다. 아이의 두뇌를 더 좋게 만들어주는 법, 아이의 학업성취도를 높여주는 법, 아이의 내면을 단단하게 만들어주는 법 등 부모가 반드시 알아야 할 내용들을 담았다.

책의 구성 역시 뇌과학에서 근거를 찾았다. 육아는 실전이기에 부모들이 이 책을 읽고 과학적 사실을 ‘아는 데’ 그치지 않고 바로 현실에 ‘적용’할 수 있도록 글 첫머리에 Q&A 형식을 취했다. 연구 결과에 따르면 ‘인간의 뇌는 질문을 하고, 그 질문에 대한 답을 찾는 과정을 거치면서 학습한 내용을 머릿속에 더 또렷이 각인시킨다. 그런데 직접 질문과 답을 찾지 않더라도 Q&A 형태의 문장을 읽는 것만으로도 동일한 효과를 얻을 수 있’기 때문이다. 이 책은 모든 부모가 과학이 찾아낸 정답에 가까운 길을 발견하게 하고, 내 아이를 보다 가능성 큰 인재로 성장시킬 수 있는 지식을 제공할 것이다.

■ 저자 소개

지은이 니시 다케유키

뇌과학자, 공학박사. 도쿄공업대학 대학원 생명정보 전공으로 유전자와 뇌내 물질을 연구하고 박사학위 취득 후 특허청에서 근무하며 대학 강의를 했다. 그 과정에서 세계적으로 성공한 사람들의 행동이나 생각을 최신 뇌과학과 접목시켜 실생활에 적용하면 개인의 성장과 성공에 크게 도움이 된다는 것을 직접 경험했다. 개인이 접근하기에는 어렵게 느껴지는 최신 뇌과학, 심리학 등을 쉬운 언어로 해석하고 구체적으로 활용하는 방법을 제안하는 T&R 셀프이미지디자인을 설립, 개인뿐 아니라 기업, 공공기관, 학부모, 교사 등을 위해 다양한 분석 서비스를 제공함으로써 아이부터 성인 모두가 타고난 두뇌를 뛰어넘어 최대한 능력을 발휘할 수 있도록 돕고 있다.

옮긴이 황소연

출판사 편집자를 거쳐 현재 20년 넘는 기간 동안 전문 번역가로 활동하고 있으며, ‘바른번역 아카데미’에서 출판번역 강의를 하며 후배 번역가를 양성하고 있다. 머리가 아닌 마음으로 글을 옮겨 독자에게 따스한 미소를 선사하고자 하는 마음을 늘 품은 채 일본어와 우리말 사이에서 행복한 씨름 중이다. 옮긴 책으로는 《가정훈육 백과사전》 《내 몸 안의 두뇌탐험, 정신의학》 《되살아나는 뇌의 비밀》 《죽을 때 후회하는 스물다섯 가지》 《비즈니스 엘리트를 위한 서양미술사》 등 100여 권이 있다.

■ 책 속으로

좋아하고 즐길 수 있는 일을 할 때 우리 뇌에서는 의욕 호르몬인 도파민과 휴식 호르몬인 세로토닌 등 수많은 호르몬이 분비되고 그 결과 뇌가 활성화됩니다. 실제 미국 멤피스대학교에서 박사 과정을 밟고 있는 마이크 피즐리는 ‘스스로 즐기고 몰두할 수 있는 목표를 설정한 사람일수록 목표 실현 가능성이 31% 높고, 수행력도 46%까지 앞선다’는 분석 결과를 발표했습니다. <31쪽. 아이가 좋아하는 것과 잘하는 것이 다를 때>

수많은 학자들이 놀이를 통한 적절한 움직임과 자극은 유전자 스위칭에 작용하거나 유전자 변화를 통해 대뇌 신경세포의 수와 시냅스의 연결망을 증가시킨다는 사실까지 밝혀냈습니다. 이와 같은 뇌과학의 연구 결과를 뒷받침하듯이 미국 위스콘신대학교의 조셉 마호니 교수는 ‘방과 후 활동을 하는 아이일수록 성인이 되었을 때 학습 의욕이 왕성해진다’는 연구 결과를 예일대학교 재직 시절에 발표하기도 했습니다. 공부도

중요하지만 놀이를 통해 호기심이 넓고 깊어져야 재능을 꽃피울 수 있습니다. <38쪽. 세상을 이끄는 혁신가는 놀이터에서 탄생한다>

아이에겐 간식으로 단것을 적당량 줄 필요가 있습니다. 아이가 간식을 원할 때 무조건 단것을 제외하면 혈당 수치가 떨어지고, 낮은 혈당은 인간의 의사결정을 관장하는 뇌 부위인 앞이마엽(전전두엽)의 활성도를 저하시켜 부정적인 감정을 제어할 수 없게 만듭니다. 그 결과 사소한 일에도 버럭 소리를 지르는 버럭쟁이가 되기도 하지요. 반대로, 단것을 적당히 즐기는 아이는 뇌에 충분한 영양을 공급하기 때문에 앞이마엽이 제대로 활동해서 심각한 문제행동을 일으키지 않습니다. 실제로 미국의 연구에서는 ‘비행청소년으로 경찰에 검거된 아이들 가운데 90%는 저혈당’이라는 충격적인 분석 결과를 내놓기도 했습니다. <44쪽. 아이의 뇌와 달달한 간식의 상관관계>

그런데 조사 결과에서 특징 하나를 더 발견했습니다. ‘규칙을 잘 지키던 아이’보다 ‘규칙을 지키지 않던 아이’가 더 높은 연봉을 받는다는 것입니다. 우리는 규칙을 잘 지키는 것만이 정답이라고 생각하기 쉽지만, 실은 어린 시절에 규칙을 지나치게 강요당하면 틀에 박힌 생각만 하게 되기 때문에 창의력이 쑥쑥 자라지 못합니다. <50쪽. 말 잘 듣는 아이보다 말 안 듣는 아이가 낫다>

■ 차례

시작하며_ 아이 키우는 데 정답은 없지만 과학은 더 좋은 길을 찾아낼 줄 압니다

Chapter 1. 아이의 두뇌, 더 좋게 만들어주는 법

01. 아이의 DNA를 바꾸는 환경의 힘
02. 떡잎만으로 아이의 미래를 점치지 말자
03. 재능은 지능만으로 설명할 수 없다
04. 아이가 좋아하는 것과 잘하는 것이 다를 때
05. 세상을 이끄는 혁신가는 놀이터에서 탄생한다
06. TV가 아이 뇌에 미치는 영향
07. 아이의 뇌와 달달한 간식의 상관관계
08. 자주 싫증 내는 아이는 똑똑하다
09. 말 잘 듣는 아이보다 말 안 듣는 아이가 낫다
10. 아침형 인간으로 키워야 성공할까?
11. 보고 듣고 경험하면 뇌가 바뀐다
12. 창의력은 어질러진 방에서, 끈기는 정리된 방에서 길러진다
13. 산만함은 어떻게 보느냐에 따라 달라진다
14. 외향형인지 내향형인지에 따라 기억력이 다르다
15. 지능이 좋아지는 운동은 따로 있다
16. 놀이는 공부고 자기계발이다
17. 아들과 딸을 다르게 기를 필요는 없다
18. 임신 중에 먹은 음식이 아이의 지능과 입맛을 좌우한다
19. 임신 중 다이어트와 아이 비만의 상관관계

Chapter 2. 아이의 학습, 학업성취도를 높이는 법

01. 혼잣말은 문제 해결력을 키우는 마법의 습관이다

02. 집중력이 낮다면 호흡부터 살펴라
03. 집안일을 잘하는 아이가 공부도 잘한다
04. 영어 학습 적기, 인생 설계에 따라 달라진다
05. 그림을 제대로 못 그리는 원인과 해결책
06. 의성어를 외치면 운동 실력이 향상된다
07. 잘하는 것과 서툰 것의 더블 켈린지로 학습 역량을 높인다
08. 기억력을 높여주는 아주 사소한 생활 습관
09. 수학의 쓸모를 알아야 수학 천재가 될 수 있다
10. 시험 성적과 밤샘 공부의 상관관계
11. 이 능력 하나가 IQ와 성적, 소득, 성공까지 좌우한다
12. 자기조절 능력을 길러주는 법
13. 매사에 의욕이 넘치는 아이의 비밀
14. 아침식사는 아이를 성공에 한 걸음 다가가게 한다

Chapter 3. 아이의 정서, 내면을 단단하게 만드는 법

01. 잠자리 위치가 아이 정서를 바꾼다
02. 혼자 노는 걸 좋아하는 아이의 특징
03. 음악은 언어능력, 정서 발달, 면역력에도 좋다
04. 놀면서 회복탄력성을 키우는 법
05. 피할 수 없는 게임, 가장 효과적으로 하는 법
06. 햇볕을 쬐며 뛰어놀 기회를 많이 만들어라
07. 반려동물을 키움으로써 기대할 수 있는 효과들
08. 자신감 넘치는 아이 vs. 겸손한 아이 어떻게 키울까?
09. 좋은 장기 기억은 자신감의 근원이 된다
10. 아이를 성장시키는 경쟁 상대는 가까이에 있다

Chapter 4. 좋은 훈육, 아이 뇌에 상처 주지 않는 법

01. 스킨십은 뇌 발달에 좋다
02. 훈육을 하기 적당한 시기
03. 아이의 거짓말에 민감하게 반응하지 마라
04. 엄하게 말하기 vs. 다정하게 말하기
05. 이유를 말해주면 아이의 행동이 달라진다
06. 아이에 따라 칭찬 방법과 횟수가 달라져야 한다
07. 성과 중심의 보상은 관심과 의욕을 떨어뜨린다
08. 너무 엄격한 훈육은 부정적인 영향을 끼친다
09. 아들을 오냐오냐하고 키우면 안하무인으로 자랄 수 있다
10. 사랑받고 자란 아이가 행복한 가정을 꾸린다
11. 내 아이를 위한 힘 빼기 육아

Chapter 5. 부모의 태도, 인재로 성장시키는 법

01. 아이와 대화가 힘들다면 리액션부터 연습해라
02. 아이의 장래 소득을 좌우하는 부모의 양육 태도
03. 부모가 바뀌어야 아이가 바뀐다
04. 아이의 장점을 억지로라도 찾아야 하는 이유
05. 화목한 가정만큼 아이 성장에 좋은 밑거름은 없다
06. 아이에게 소리 지르고 짜증 내지 않으려면
07. 엄마와 관계가 좋을 때 기대할 수 있는 것들
08. 아빠와 관계가 좋을 때 기대할 수 있는 것들

09. 아이와 신뢰감을 쌓으려면 비밀을 만들어라
10. 완벽한 부모보다 빈틈 있는 부모가 더 낫다
11. 자세만 바뀌도 육아에 자신감이 붙는다
12. 육아 스트레스를 사라지게 하는 이미지 트레이닝
13. 육아의 최종 목표는 아이의 홀로서기다

Chapter 6. 성장 환경, 능력을 좌우하는 환경의 힘

01. 성장 환경은 아이의 많은 것에 영향을 미친다
02. 풍족한 환경이 성장을 방해할 수 있다
03. 책은 부족한 것보다 많은 것이 좋다
04. 창의력은 마냥 뛰어난다고 생기는 게 아니다
05. 귀한 자식일수록 여행을 시켜라
06. 규칙적으로 잠잘 때 얻을 수 있는 것들

마치며_ 인간은 계속 변화하고 끝없이 발전 가능한 존재입니다
참고 문헌