



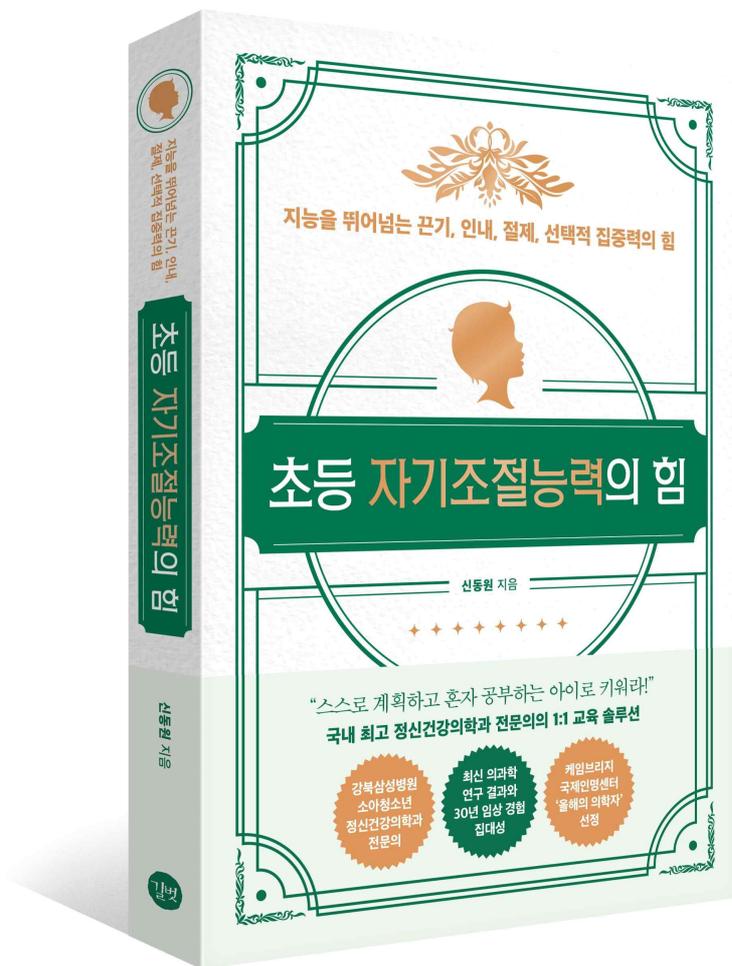
독자의 1초를 아껴주는 정성

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) 지능을 뛰어넘는 끈기, 인내, 절제, 선택적 집중력의 힘

초등 자기조절능력의 힘



지은이 | 신동원 발행일 | 2021.7.7. 분야 | 자녀교육 판형 | 국판(148x210)

형태 | 무선 페이지 | 296쪽 정가 | 15,000원 ISBN | 979-11-6521-602-3 (03590)

■ 책 소개

**“부모가 평생 아이를 공부시키고
사회생활을 대신해줄 수는 없습니다”**

내 아이, 스스로 계획하고 혼자 공부할 수 있는 사람으로 키워야 한다!

《초등 자기조절능력의 힘》의 저자 신동원은 2005년 ADHD에 대한 연구로 학계의 주목을 받아 영국 케임브리지 국제인명센터로부터 선정된 ‘올해의 의학자’로서, 국내 최고 권위의 소아청소년 정신건강의학과 전문의이자 두 아이의 엄마다. 그런 그녀가 최근 들어 주목한 것은 ‘집중력과 참을성이 약한 아이, 그리고 그 아이를 갭잡하게 바라보는 부모들’이었다. 그리고 부모들의 이러한 고민은 코로나 19로 인한 온라인 수업을 시작으로, 가정마다 당장 해결해야 할 시한폭탄 같은 문제가 되었다. 저자에게 쏟아진 부모의 질문은 다양했다. ‘아이가 수업에 집중을 못 해요’ ‘친구들이랑 어울리는 걸 어려워해요’ ‘학교 가기 싫어해요’ 각각 다른 문제처럼 보이지만, 핵심은 하나였다 ‘아이의 자기조절능력’이다.

‘자기조절능력’은 무조건 참거나 무조건 몰입하는 힘으로 생각하는 사람이 많은데 오해다. ‘자기조절능력’이란 불필요한 정보는 차단하고 중요한 정보를 기억하는 ‘선택적 집중력’, 당장 해야 할 일은 실행하는 ‘선택적 행동력’, 나설 때와 참아야 할 때를 구분하는 ‘선택적 참을성’, 이 모든 것을 스스로 판단하고 조절하는 능력이다. 가장 주목해야 할 점은, 자기조절능력은 타고난 지능을 뛰어넘는 역량이며 후천적으로 습득할 수 있다는 것이다. 이 책에서는 앞으로 시대를 살아가기 위한 필수 역량인 자기조절능력을 키워주는 방법을, 의과학 연구 자료들과 30년 임상 경험을 통해 명쾌하게 제시한다.

**국내 최고 정신건강의학과 전문의의 1:1 교육 솔루션
‘초등 저학년까지는 성공 체력에 집중하라!’**

‘우리 아이, 어떻게 키워야 잘 키우는 걸까요?’

아이가 아주 어릴 때는 부모가 대신 먹이고 입히며 아이의 일을 대신해주지만, 발달상 만 3세만 되어도 인간은 부모 곁을 떠나 세상으로 나아갈 준비를 하기 시작한다. 어린이집, 유치원 등에서 사회적응 과정을 거친 뒤 초등학교에 입학할 때는 본격적으로 스스로를 챙길 능력이 갖춰져 있어야 한다. 그런데 요즘은 어떨까? 아이가 하나거나 많아야 둘을 키우는 집이 많고, 자녀에 대한 애착과 육아에 관심이 높은 요즘 부모들은 아이가 불편하기 전에 장애물을 치워주고, 위험을 미리 차단하며, 최대한 안락하고 안전한 환경 속에서 아이를 교육하고자 한다. 이게 과연 아이를 위한 일일까?

아이가 어릴 때는 부모가 모든 위험과 불안 요소를 제거하며 키울 수 있다. 그러나 초등 고학년, 중학생만 되어도 부모가 24시간 지켜볼 수도 없고, 옆구리에 끼고 공부시킨다고 성적이 올라가지도 않는다. 억지로 등 떠민다고 친구가 생기지도 않으며, 열심히 기도한다고 성실한 학생이 되지 않는다. 그럼 아이의 미래를 위해 부모가 해줄 수 있는 건 무엇일까? 부모는 아이가 평생 활용할 ‘핵심 능력’을 키워줄 수 있다. 바로 ‘자기조절능력’이다. 《초등 자기조절능력의 힘》은 자기조절능력이 포함하는

범주가 무엇이고, 살아가는 데 어떤 영향을 미치는지 최신 의과학을 통해 설명한다. 또한 부모 손이 닿는 초등 저학년까지 아이와 부모가 겪는 일상적인 상황 속에서 ‘자기조절능력’을 키우는 방법을 안내한다.

‘자기조절능력이 뛰어난 아이가 성공한다!’

제1부에서는 자기조절능력이 무엇이며, 얼마나 중요한지 다룬다. 자기조절능력 문제가 최근에 더 크게 대두된 까닭과 자기조절능력이 포함하는 범위, 아이가 성장 시기에 따라 갖춰야 할 자기조절능력의 발달을 안내한다. 또한 부모의 훈육이 필요한 시기가 ‘자기조절능력’을 키울 중요한 시점임을 밝히며 섬세한 훈육이 미래의 성공으로 이어진다는 점에 주목한다.

제2부 ‘아이의 자기조절능력 연습’에서는 초등 저학년이 될 때까지 아이가 경험하는 일상 속 에피소드 속에서 부모의 적절한 대응을 안내한다. 아이의 ‘자기조절능력’은 아이마다 자라는 속도가 다르고, 부모의 대응에 따라 타고난 것보다 훨씬 좋아질 수도, 나빠질 수도 있다. 따라서 부모가 흔히 하는 실수와 아이에게 보여줘야 할 올바른 반응을 제시하여, 아이의 ‘자기조절능력’을 최대한 긍정적인 방향으로 키울 수 있도록 했다.

■ 저자 소개

지은이 신동원

강북삼성병원 소아청소년 정신건강의학과 전문의, 대한소아청소년정신의학회 이사장이자 아들과 딸, 두 아이의 엄마.

독서에 폭 빠져 지내던 어린 시절, 아버지 서가에서 우연히 발견한 프로이트의 《꿈의 분석》에 이끌려 정신과 의사가 되기로 마음먹었다. 그중에서도 국내 362명밖에 되지 않는 ‘소아청소년정신건강의학과’ 전문의가 된 까닭은, 조금이라도 어린 나이에 환경과 양육을 바꿔주면 한 사람의 인생이 눈에 띄게 변화할 수 있다는 점에서 깊은 소명 의식을 느꼈기 때문이다.

이화여자대학교를 졸업하고 연세대학교 의과대학에서 석사,박사학위를 취득했다. 연세대학교 정신건강의학과 전임강사를 역임했으며, 미국뉴저지주립대학의 신경과학센터와 시카고대학교 의과대학 소아정신과에서 연수했다. ADHD 환자에 대한 연구로 학계의 주목을 받았으며, 2005년 영국 케임브리지 국제인명센터IBC로부터 ‘올해의 의학자’에 선정되었고, 같은 해 미국인명연구소ABI가 발간하는 인명사전 《마르키스 후즈 후》에 등재되었다. 현재 강북삼성병원 소아청소년 정신건강의학과 전문의이자 성균관대학교 의과대학 정신과학교실 교수로 후학을 양성하는 한편 대한소아청소년정신의학회 이사장을 맡고 있다. 지은 책으로 《멍 때려라!》 《엄마가 될 너에게》 《딸바보가 그랬어, 아이를 잘 키운다는 것(공저)》 등이 있다.

■ 책 속에서

내가 처한 상황과 일의 맥락에 맞춰 스스로의 행동과 감정을 잘 조절하는 어른일수록, 목표를 완수하기 위한 계획을 꼼꼼하게 잘 세우고, 그 계획을 실행하며 적절하게 수정할 수 있는 어른일수록 사회적으로 성공할 확률이 높습니다. 이는 단지 머리가 좋은 것과는 다릅니다. 머리가 좋으면 시험이나 과제, 암기를 할 때 유리할 수는 있지만, 상황을 종합적으로 판단하고 그에 맞춰 행동하는 것은 또 다른 차원의 능력입니다. <프롤로그 중>

자기조절능력은 참을성이 아닙니다. 자기조절능력은 어떠한 상황이 닥쳤을 때, 자신의 목표에 다다르기 위해 때로는 참고, 때로는 장애물을 거둬내고, 때로는 적극적으로 대응해 상황을 돌파하는 등 스스로를 컨트롤하는 능력입니다. 과제를 하기 위해 인터넷에 접속하다가 흥미로운 게임 광고가 나타나도, 하려던 일을 잊지 않고 게임 접속을 나중에 미뤄두는 결단, 지금 당장 놀고 싶지만 수학 숙제를 미리 해놓고 놀아야 마음이 편하다는 것을 알기에 책상 앞에 앉는 결정, 좋아하는 친구지만 나쁜 말을 했을 때 혹시라도 사이가 안 좋아질 수 있지만 “그런 이야기는 안 했으면 좋겠어”라고 말하는 결심 같은 것들이 자기조절능력에 속하죠. <프롤로그 중>

아이들은 원격수업을 틀어놓고 스마트폰으로 단톡방에서 수다를 떠는 데 열중입니다. 숙제를 하는 듯하더니 어느새 게임에 빠집니다. 유튜브의 알고리즘에 이끌려 짧은 동영상 몇 개나 보는지 모릅니다. 재미 없는 수업이나 숙제에 집중하기에는 아이 주변에 재미있는 유혹들이 너무 많죠. 디지털 기기와 더 밀접하게 생활하다 보니 유혹을 떨치지 못하고 판짓을 하게 됩니다. <1-01. 원격 수업에 전혀 집중 못 하는 아이 중>

초등학교 저학년 시기에 자기조절능력이 높은 아이들은 13세 무렵 수학과 읽기를 더 잘한 데 비해, 자기조절능력이 낮던 아이들은 공격적인 행동, 범죄행동, 우울증상, 비만, 흡연, 불법적인 약물 사용의 비율이 더 높았습니다. 초등학교 저학년 아이의 자기조절능력은 38세 이전 성인의 실직, 공격적이고 범죄적인 행동, 우울, 불안, 비만, 흡연, 음주, 약물남용, 신체적 질병과도 연관이 있었습니다. 많은 연구 결과들이 성공의 핵심에는 자기조절능력이 있다는 것을 보여줍니다. 아이의 자기조절능력은 이후의 성취, 대인관계, 정신건강, 건강한 삶을 예견해줍니다. 어릴 때부터 자기조절능력을 키워주는 것이 그만큼 중요한 것이죠. <1-02. 잘살기 위해 필요한 조건들 중>

훈육이 필요한 순간, 즉 아이의 행동에 교정이 필요한 순간이 부모에게는 자기조절능력을 키울 기회와 창이 열리는 순간입니다. 자기조절능력은 부모의 양육 방식에 따라 변할 수 있어요. 구체적인 가이드를 주고 반복해서 연습시키는 부모는 아이의 자기조절능력을 키워주는 반면, 훈육이 필요한 순간에 강압적으로 아이의 행동을 억누르는 부모는 아이의 자기조절능력이 자라는 기회를 막습니다. <1-04. 훈육이 필요한 순간, 자기조절능력이 크다>

■ 차례

프롤로그 | 왜 자기조절능력이 점점 더 중요해지는가

PART 1. 혼자 공부할 수 있는 아이가 즐겁고 있다

제1장. 코로나19로 드러난 자기조절능력 문제

01. 원격수업에 전혀 집중 못 하는 아이
02. 잘살기 위해 필요한 성공의 조건들
03. 자기조절능력이란

[Box] 아무것도 하고 싶어 하지 않는 아이

제2장. 아이의 자기조절능력을 키워주는 법

04. 훈육이 필요한 순간, 자기조절능력이 크다
05. 상을 잘 활용하면 자기조절능력이 자란다
06. 결국 신뢰의 문제다

[Box] 놀이의 활용

제3장. 자기조절능력의 발달 단계

07. 0단계_ 애착으로 자기긍정감 키우기
08. 1단계_ 감정을 말로 표현하는 법 배우기
09. 2단계_ 해야 할 것과 하지 말아야 할 것 구분하기
10. 3단계_ 자존감과 도덕심, 인내심

PART 2. 아이의 자기조절능력 연습

제4장. 자기조절능력 1단계: 감정의 탄생과 감정조절 연습

01. 잠드는 걸 어려워할 때
02. 심하게 고집을 부릴 때
03. 애착 물건에 집착할 때
04. 쉽게 화를 내거나 짜증을 낸다면
05. 위험한 물건을 가지고 놀려 할 때
06. 화가 나면 폭력성을 보일 때
07. 대소변 실수를 할 때

[Box] 부모의 자기조절능력 키우기

제5장. 자기조절능력 2단계: 해야 할 것과 하지 말아야 할 것

08. 자신에 대해 부정적인 말을 할 때
09. 남에게 민망한 말을 거침없이 할 때
10. 사실과 다른 엉뚱한 말을 할 때
11. 하루 종일 간식만 먹으려 할 때
12. 혼자서 못 노는 아이라면
13. 동생을 괴롭힐 때
14. 원하는 것을 말 못 하고 징징댈 때
15. 돌아다니며 식사할 때
16. 책상에 앉기 싫어한다면
17. 수줍음이 너무 클 때
18. 겁을 너무 많이 낼 때
19. 친구와 자꾸 싸운다면

[Box] 올바른 타임아웃 방법

제6장. 자기조절능력 2단계: 끈기, 사회성, 도덕심과 자기조절능력

- 20. 공부에 집중하지 못할 때
- 21. 혼자 공부하지 못할 때
- 22. 학교 가기 싫다고 할 때
- 23. 공부에 집중 못 하고 산만할 때
- 24. 짝을 바꿔 달라고 조를 때
- 25. 밥을 해 놔는데 치킨 먹는다고 할 때
- 26. 비싼 브랜드 옷을 사달라고 할 때
- 27. 남의 것을 훔쳤다면
- 28. 친구에게 휘둘릴 때
- 29. 아이가 욕을 한다면
- 30. 게임을 너무 많이 할 때
- 31. 뻔한 거짓말을 할 때
- 32. 따돌림을 받을 때

[Box] 자기조절능력을 키우는 초등학교 학생 훈육 원칙