



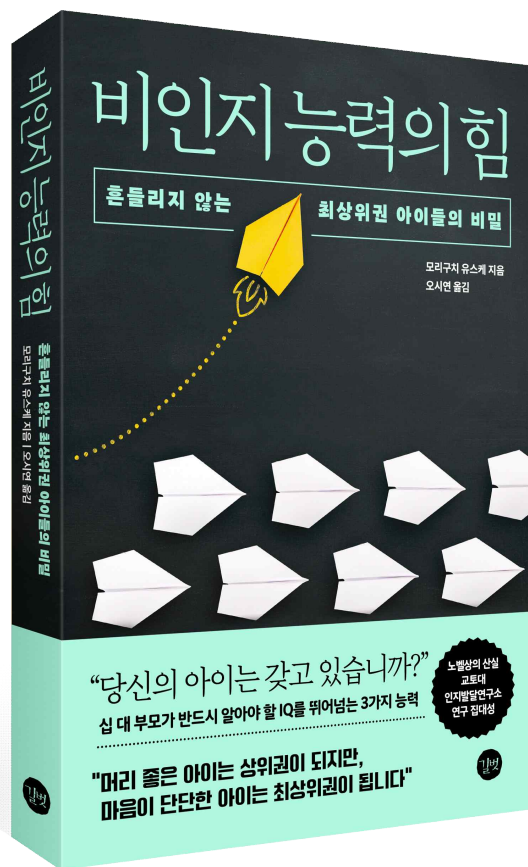
독자의 1초를 아껴주는 정성

주소 서울시 마포구 월드컵로10길 56 대표전화 (02)332-0931 팩스 (02)322-9179 홈페이지 www.gilbut.co.kr

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

흔들리지 않는 최상위권 아이들의 비밀

비인지 능력의 힘



지은이 | 모리구치 유스케 옮긴이 | 오시연 발행일 | 2024.7.5. 분야 | 자녀교육 판형 | 140*205
형태 | 무선 페이지 | 256쪽 정가 | 17,800원 ISBN | 979-11-407-0968-7 (03590)

■ 책 소개

노벨상의 산실 교토대학교 內 인지발달 연구소가 주목한 성공의 조건

“당신의 아이는 갖고 있습니까?”

십 대 부모가 반드시 알아야 할 IQ를 뛰어넘는 3가지 능력

“아이가 좋아하는 일을 하며 행복하게 살았으면 좋겠어요.” 아이가 어떤 어른으로 성장했으면 좋겠느냐고 물으면 부모 중 십중팔구는 이렇게 대답할 것이다. 연구 중심의 학풍으로 노벨상 수상자 11명, 필즈상 2명 등을 배출한 세계적 명문대학교 교토대학교 내에서 아동 인지발달을 연구하고 있는 모리구치 유스케 박사는, 부모들이 원하는 것, 즉 아이가 좋아하는 일을 하며 행복한 성인으로 성장시키는 요인을 찾는 데 집중하고 있다. 그가 주목한 것은 비(非)인지 능력, 즉 흔히들 지능이라 일컫는 인지 능력(IQ) 외의 능력이다.

비인지 능력은 최근 부상하고 있는 개념으로, 어렸을 때 지능지수만으로는 성인이 되어서의 행복한 삶, 성공적인 삶을 예측할 수 없다는 것을 깨달은 일부 심리학 연구자들이 ‘무엇이 인간의 행복을 결정짓는가’를 연구하며 찾은 개념이다. 전 세계에서 이뤄진 다양한 연구 결과, 인간의 행복은 일만한 인간관계와 안정적인 직업, 경제적 여유, 건강과 관련이 깊었으며, 이는 비인지 능력과 연관이 깊었다. OECD가 꼽은 주요 비인지 능력이란, ‘목표를 달성하는 능력’, ‘자신과 마주하는 능력’, ‘다른 사람과 소통하는 능력’ 세 가지인데, 이를 갖춘 사람일수록 경제적 여유를 포함, 행복한 삶을 살 가능성이 높다는 것이다.

머리 좋은 아이는 상위권이 되지만 마음이 단단한 아이는 최상위권이 된다

저자는 이 책 《비인지 능력의 힘》에서 미래 성공적인 삶을 좌우하는 비인지 능력을 갖추는 결정적 시기를 10대 시기라 말한다. 사춘기로 대변되는 10대는 2차 급성장이 이뤄지는 시기로, 신체 변화뿐 아니라 복잡한 감정을 다루는 뇌 영역이 발달하기 때문에 충동적이고 위험한 유혹에 쉽게 빠질 수 있으며, 또래 관계 갈등이 시작되는 등 감정에서 유발된 어려움을 겪는 것이 특징이다. 저자는 이 시기에 자녀의 비인지 능력을 적절히 잘 다루는 것이 중요하다고 주장한다. 2000년 노벨경제학상을 수상한 시카고대학교 제임스 헤크먼 교수의 연구 결과, 비인지 능력을 계발하는 교육을 받은 아이들은 수십 년 후 학업 성취, 소득, 사회적 성공 면에서 크게 우수했으며, 한편 비인지 능력은 성인기에는 눈에 띄는 발달이 이뤄지지 않는다는 연구 결과가 이 주장을 뒷받침한다.

《비인지 능력의 힘》은 10대 아이를 키우는 부모들이 알아야 할 중요한 정보를 담은 책이다. 특

히 아이의 공부와 감정 발달이 서로 어떻게 연결되는지, 그리고 부모가 이 시기에 무엇을 어떻게 해줄 수 있는지에 대한 구체적인 조언을 담고 있다. 부모들이 자녀를 지원하고 도울 수 있는 전략과 실질적인 방법론을 제시하며, 자녀가 행복하고 성공적으로 성장할 수 있도록 돕는다. 부모들은 이 책을 통해 자녀의 뇌 발달이 어떻게 진행되는지 깊이 이해할 수 있으며, 자녀의 뇌 발달 과정에서의 중요한 시기를 놓치지 않고 올바르게 대응할 수 있을 것이다.

■ 출판사 리뷰

**“십 대, 인생에서 학업 능력이 가장 중요한 시기입니다.
애석하게도 뇌가 가장 불안한 시기이기도 합니다.”**

**‘사춘기가 다 그렇지 뭐. 그저 무사히만 지나가길...’ 하고 생각한다면
부모가 손 놓고 있는 중에도, 아이 뇌는 폭발적으로 변하고 있다는 걸 기억하라!**

10대 시기는 인간의 발달에서 매우 중요한 2차 급 성장기로, 신체적 변화와 더불어 뇌의 발달도 급격하게 일어나는 시기다. 《비인지 능력의 힘》은 10대 아이들이 겪는 정서적, 인지적 변화에 대해 설명하며, 학교 성적 이외에도 중요한 삶의 기술을 배우는 데 중요한 역할을 하는 비인지 능력에 대해 다룬다.

부모는 특히 10대 아이들이 변화에 대응하는 데 매우 결정적인 역할을 하는 인물로, 책에서는 아이의 비인지 능력을 부모가 어떻게 키워줄 수 있는지에 대한 조언과 가이드를 제공한다. 저자는 학교 생활과 친구 관계가 아이의 발달에 큰 영향을 미친다는 점을 강조하며, 이를 통해 사회적 기술을 배우고 자기표현 방법을 개발하는 과정도 설명한다. 이 책은 10대 아이의 정서적 발달과 관련된 정보와 조언을 제공하며, 부모나 교사가 이 시기 아이들을 더 잘 이해하고 지원할 수 있도록 돕는 책이다.

■ 저자 소개

모리구치 유스케 지음

연구자들의 창의적인 연구를 독려하는 학풍으로, 노벨상 수상자 11명, 필즈상 2명 등을 배출한 연구 중심의 세계적 명문대학교인 교토대학교에서 본인의 이름을 딴 모리구치 연구소를 운영하며 발달심리학과 발달인지신경과학을 연구하고 있다. 특히 아이들을 대상으로 한 인지, 사회성, 뇌 발달 등에 초점을 맞추으로써, 아이들이 행복한 삶을 영위하는 어른으로 성장시키는 방법을 찾고 있다.

교토대학교 문학박사로서, 학내에서 연구하는 것 외에도 보통의 아이들의 성장을 돕기 위해 오사카 가정지원사업에 참여하는 중이다. 주요 저서로는 《아이로부터 어른이 태어날 때: 발달 과학

이 풀어내는 아이의 마음의 세계》, 《자신을 통제하는 힘: 비인지 기능의 심리학》(국내 미출간) 등이 있다.

오시연 옮김

동국대학교 회계학과를 졸업했으며 일본 외국어전문학교 일한통역과를 수료했다. 번역 에이전시 엔터스코리아에서 출판기획 및 일본어 전문 번역가로 활동하고 있다. 주요 역서로는 《천 개의 죽음이 내게 말해준 것들》, 《소아과 의사가 알려주는 최고의 육아》, 《엄마가 믿는 만큼 크는 아이》, 《뇌는 행복을 기억하지 않는다》 등이 있다.

책 속으로

사회에 나가 보면 학창 시절에 공부를 잘하던 사람이 반드시 성공적인 삶을 사는 것은 아니란 것을 잘 알고 있습니다. 명문대를 졸업했지만 직장에서 사소한 문제도 해결하지 못하고 회피하는 사람도 종종 눈에 띕니다. 또 공부는 잘했는지 몰라도 사람들과 좋은 인간관계를 맺지 못해, 중요한 프로젝트는 맡기지 못하는 경우도 봅니다. 지능과 건강이 관계가 있는 것도 아닙니다. 즉 행복한 삶을 사는 데, 지능만이 중요한 것이 아니라는 의미입니다. <6쪽, 아이가 잘 사는 어른으로 성장하기를 바란다면>

위태로운 모습을 보이는 십 대 아이들을 자연스러운 현상이니까 그냥 놔둬도 될까요? 아닙니다. 아이들의 정서적 특징에 대응하고 나아가 행복한 삶, 성공하는 삶으로 이끌기 위해 이 시기에는 부모가 인지 능력보다 급격히 변화하는 비인지 능력을 관리하고 키워주어야 합니다. 뇌가 새롭게 개편되고 있기 때문입니다. <25쪽, 인생에서 가장 큰 변혁의 시기>

국제기관인 경제협력개발기구(OECD)가 제안하는 비인지 능력은 세 가지입니다. ‘목표를 달성하는 능력’, ‘자신과 마주하는 능력’, ‘다른 사람과 소통하는 능력’입니다. 이 세 가지 능력은 앞에서 언급한 십 대의 특징과 관련이 있습니다. 목표를 달성하는 능력과 자신과 마주하는 능력은 충동적이고 자신의 정체성에 대해 고민하는 사춘기 아이들의 특징과 관련이 깊습니다. 다른 사람이 보이는 신호에 민감하게 반응하는 특징은 다른 사람과 소통하는 능력과 관련 있습니다. <31쪽, 비인지 능력에 주목해야 하는 이유>

2000년 노벨경제학상을 수상한 시카고대학교 제임스 헤크먼 교수의 연구에 따르면, 비인지 능력을 계발하는 교육을 받은 아이들은 수십 년 후 학업 성취, 소득, 사회적 성공 면에서 크게 우수한 결과를 보여줬습니다. 다른 많은 연구에서도 비인지 능력이 학습 능력 이상으로 아이의 성장과 행복을 좌우한다는 사실이 밝혀졌습니다. <32쪽, 성공을 좌우하는 비인지 능력 3가지>

사실 십 대 아이들이 목표를 달성하는 데는 여러 가지 어려움이 따릅니다. 그중 충동적으로 행동하는 특성이 한몫합니다. 세운 목표를 향해 나아가다 조금만 어려움을 느껴도 쉽게 포기하곤 합니다. 이때 어려움을 극복하고 다시 목표를 향해 달려가려면 몇 가지 능력이 필요합니다. 바로 실행 기능(자제력), 지구력, 의욕 등입니다. <34쪽, 성공을 좌우하는 비인지 능력 3가지>

연구자들이 주목하는 또 다른 이유는 비인지 능력이 교육이나 지원을 통해 충분히 바뀔 수 있는 능력이기 때문입니다. 인지 능력, 즉 지능은 변화의 범위가 경직되어 있는 편입니다. 어릴 때 지능이 높은 사람은 어른이 되어서도 지능이 높을 가능성이 큼니다. 전 세계적으로 아이들의 지능을 개발하기 위한 다양한

프로젝트가 진행됐는데, 타고난 지능을 변화시키는 건 극히 어렵다는 결과가 우세했습니다. 반면 비인지 능력은 교육과 개발 지원, 수많은 경험을 통해 바뀔 수 있습니다. <44쪽, 왜 지금 비인지 능력인가>

특히 학업 능력 중에서는 수학 성적과 관련이 있습니다. 수학 문제를 풀려면 이미 알고 있는 개념과 연관된 공식을 빠르게 머릿속으로 불러내 문제에 맞게 변형시켜 사용해야 합니다. 도형 문제를 풀 땐 불필요한 정보들은 무시하고 필요한 정보만 선별해 집중해야 합니다. 도형 문제에서 함수 문제로 넘어갈 때는 생각의 전환이 이루어져야 합니다. <59쪽, 수학 실력, 사고의 실행 기능에 달렸다>

■ 차례

들어가며_ 아이가 잘 사는 어른으로 성장하기를 바란다면

1장. 아이의 무한한 가능성, 비인지 능력

01. 인생에서 가장 큰 변혁의 시기
 - _ 십 대의 다른 이름-충동, 불안정, 민감
02. 비인지 능력에 주목해야 하는 이유
 - _ 인지 능력 = 지능
 - _ IQ로 측정되지 않는 강력한 힘
03. 성공을 좌우하는 비인지 능력 3가지
 - _ 목표를 달성하는 능력
 - _ 자신과 마주하는 능력
 - _ 타인과 소통하는 능력
04. 왜 지금 비인지 능력인가
 - _ 인생의 행복과 직결된다
 - _ 교육과 경험으로 바꿀 수 있다

2장. 실행 기능, 욕구를 참고 행동하는 능력

01. 왜 공부에 집중하지 못할까?
 - _ 공부를 일부러 못하는 아이는 없다
 - _ 실행 기능이 부족할 때 생기는 일
02. 수학 실력, 사고의 실행 기능에 달렸다
03. 인간관계, 감정의 실행 기능이 핵심이다
04. 사고가 아닌 감정을 주시하라
 - _ 돈과 관련된 사고를 치는 이유

05. 뇌의 브레이크가 고장난다

06. 충동성이 미래를 바꾼다

07. 위험한 행동은 나쁘기만 할까?

08. 졸음과의 사투가 시작된다

_ 아이들이 학교에서 조는 까닭

09. 꼭 참는 게 좋은 것만은 아니다

_ 계속해서 참기만 할 수 있는 사람은 없다

_ 실행 기능을 키우는 법

_ 실행 기능을 발휘할 환경을 세팅하라

3장. 지구력, 열정을 갖고 노력하는 능력

01. 포기하지 않는 재능

_ 지구력을 측정하는 법

_ 실행 기능과 지구력은 무엇이 다른가

02. 쉽게 포기하는 게 싫다면

_ 목표는 방향성이다

03. 지구력과 성적의 연결고리

_ 암기 실력을 좌우하는 지구력

04. 운동과 지구력의 상관관계

_ 아이가 운동을 꾸준히 해왔다면

05. 지구력이 한 분야로 치우친 아이

_ 지구력을 발휘할 수 있는 영역을 찾지 못했다

06. 부모의 태도가 아이의 지구력을 좌우한다

_ 지구력을 키워주는 어른 vs 지구력을 방해하는 어른

_ 지구력을 키우는 부모의 말

Guide_지구력을 키우는 부모의 칭찬

07. 지구력을 스스로 기르는 법

_ 스스로 성장할 수 있다는 믿음

_ 십 대를 위한 성장 마인드셋 훈련법

Guide_성장 마인드셋을 강화하는 부모의 태도

4장. 자기효능감, 자신을 마주하고 성공으로 이끄는 능력

01. 자신감이 푹 떨어져 괴로운 아이
 - _ 자아와 타자의 발견
02. 성공의 핵심 요소, 자기효능감
 - _ 자기효능감의 두 가지 분류
03. 자기효능감이 학업에 미치는 지대한 영향력
 - _ 수학 잘하는 아이가 다른 과목도 잘하는 이유
04. 자존감과 자기효능감은 다르다
05. 자기효능감은 어떻게 성장하는가
 - _ 맹모삼천지교의 과학적 근거
06. 자기효능감을 키우는 4가지 방법

Guide_자기효능감을 높이는 부모의 역할
07. 자기효능감에 성별 차이가 있을까?
 - _ 미미하지만 차이는 존재한다
08. 공부 잘하는 아이가 자기효능감도 높다
 - _ 성적으로 자기효능감 끌어올리기
09. 강력한 운동의 힘
 - _ 자기효능감이 낮다면 팀운동을 시켜라

5장. 감정 지능, 타인과 소통하고 관계 맺는 능력

01. 타인을 대하는 방식이 달라진다
 - _ 사회적 뇌가 변하기 시작한다
 - _ 난제 중의 난제, 친구와 잘 지내기
02. 감정에 대한 이해
 - _ 자랄수록 감정이 다양해진다
 - _ 타인의 감정을 읽는 능력도 자란다
 - _ 고도의 감정 인지가 시작되는 시간
03. 가장 중요한 인간관계의 기술, 감정 지능
 - _ 감정 지능이란 무엇인가
04. 감정 지능의 4가지 영역

Guide_감정 지능을 향상시키는 부모의 역할

05. 감정 지능이 높으면 성적도 좋다
_ 학교생활을 성공으로 이끄는 마음의 힘

6장. 향사회성 행동, 공감하고 친절을 베푸는 능력

01. 공감, 동정, 향사회적 행동
_ 남의 마음을 너무 잘 알아 피곤한 아이들
_ 공감, 동정 그리고 향사회적 행동의 관계

02. 친절함의 경제적 효용
_ 친구들에게 친절하게 대하는 이유
_ 친절함은 성적도 끌어올린다

03. 돌아오지 않는 친절에 대응하는 법
_ 모두에게 친절할 필요는 없다

04. 친절한 행동에도 우선순위가 있다

05. 친절은 돌고 돌아 친절을 부른다

06. 일시적으로 불친절해도 괜찮은 까닭
_ 가족한테 툭툭대는 이유

07. 쌓인 애착이 친절한 아이를 만든다
_ 친절한 아이로 성장시키는 법

7장. 십 대를 위한 또 다른 비인지 능력

01. 비인지 능력은 결국 하나로 통한다
_ 비인지 능력은 모두 연결되어 있다
_ 또 다른 비인지 능력, 퍼스넬리티

02. 아이를 더욱 탁월하게 만드는 3가지 힘

마치며 _ 아이들의 눈부신 미래를 응원합니다

참고문헌