



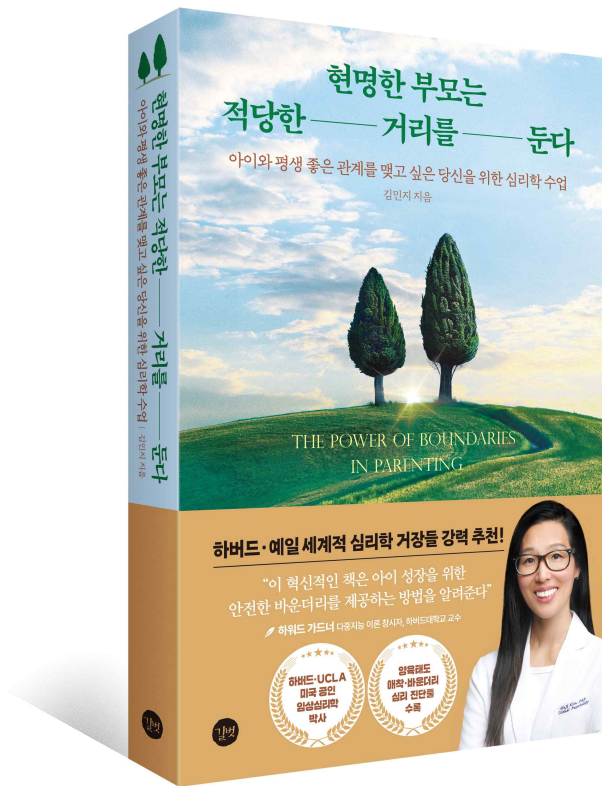
독자의 1초를 아껴주는 정성

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

현명한 부모는 적당한 거리를 둔다

아이와 평생 좋은 관계를 맺고 싶은 당신을 위한 심리학 수업



지은이 | 김민지 발행일 | 2025.1.22. 판형 | 145x220 형태 | 무선 페이지 | 320쪽
정가 | 18,500원 ISBN | 979-11-407-1219-9 (03590) 분야 | 자녀교육/심리

■ 책 소개

★★ 하버드·예일 세계적 심리학 거장들 강력 추천 ★★

하워드 가드너, 데이비드 카루소, 딘 키스 시몬튼 추천!!

하버드·UCLA 심리학자 김민지 박사의 첫 한국어 저서

아이와 평생 좋은 관계를 맺고 싶은 부모를 위한 심리학 수업

세계적 심리학 거장들의 기대와 찬사가 쏟아진 《현명한 부모는 적당한 거리를 둔다》가 정식 출간되었다. 다중지능 이론(Multiple Intelligences Theory)을 창시해 교육과 심리학의 패러다임을 바꾼 하버드 대학교 교수 하워드 가드너는 《현명한 부모는 적당한 거리를 둔다》를 두고 “이 혁신적인 책은 아이 성장을 위한 안전한 바운더리를 제공하는 방법을 알려준다”며 강력 추천했다. 감성지능(Emotional Intelligence, EI)을 측정하는 평가 도구를 개발한 심리학자 예일대 데이비드 카루소는 “양육의 기술은 부모인 나와 아이의 경계를 아는 데서 시작된다”며 바운더리를 설정하는 방법에 대해 체계적으로 접근한 이 책에 찬사를 보냈다. 한편 창의성과 리더십, 천재성 연구의 거장 UC데이비스의 딘 키스 시몬튼은 “친밀함과 독립심 사이의 균형이 부모-자녀 관계의 핵심”이라며 “이 책이 그 미묘한 관계를 지혜롭게 맞춰가는 방법을 제시해준다”고 말했다. 지능, 감정, 창의성 등 주요 심리학 영역에서 혁신적인 발전을 이끌어온 세계적 석학들이 이 책에 주목한 이유는 무엇일까?

《현명한 부모는 적당한 거리를 둔다》 저자 김민지는 하버드대학교에서 심리학 및 뇌과학 학사학위, UCLA에서 임상심리학 박사를 취득한 미국 공인 임상심리학자로서 상담실에서 사람들을 직접 만나 실질적인 도움을 제공해왔다. 다양한 국적의 많은 사람이 우울, 불안 등 저마다의 어려움을 안고 그를 찾지만, 국가, 인종, 성별, 나이를 막론하고 결국 사람과 사람 사이 관계 때문에 어려움을 겪는 경우가 많았다. 특히 ‘사람과 사람 사이의 경계가 무너져 발생하는 문제’ 즉 바운더리가 제대로 설정되지 못해 발생하는 심리적 어려움이 큰 것에 주목했다. 바운더리의 기초는 부모로부터 습득하는데, 이것이 전 생애에 걸쳐 한 인간의 심리적 안정과 성장에 중요한 영향을 미친다는 이 책의 핵심 메시지에 공감한 세계적 심리학 거장들이 책 출간에 전폭적 지지를 보낸 것이다.

부모와 아이와 건강한 관계는 아이가 세상과의 관계를 잘 맺고 성장하는 데 중요한 기초를 제공한다. 부모와의 관계에서 배운 경험이 아이가 사회 속에서 관계를 맺고 부딪히며 성장하는 토대가 되기 때문이다. 이를 위해 부모와 아이 사이의 ‘적절한 거리(바운더리)’가 필수다. 갓난아기 시절 부모와 밀착된 관계를 유지했던 아이는 시간이 지나며 독립적인 인간으로 성장하는데, 이 과정이 순조롭게 이루어지려면 부모가 아이의 성장단계에 맞게 관계의 거리를 조정해야 한다. 너무 일찍 거리를 두거나, 너무 늦게 독립을 허용하는 것 모두 아이의 발달에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 《현명한 부모는 적당한 거리를 둔다》는 성장 단계별로 부모와 아이가 어떻게 관계를 맺고 적절한 거리를 유지해야 하는지 구체적으로 다룬다. 또한 아이와 항상 붙어 있는 관계도, 항상 멀리 떨어져 있는 관계도 부작용이 있을 수 있음을 설명하며 아이가 더 단단한 인간으로 성장할 수 있도록 부모의 역할을 조명한다. 부모와 아이의 성장과 독립을 돕기 위한 지침서인 이 책은 아이와 자유롭고 독립적인 관계를 꿈꾸는 부모에게 수준 높은 통찰을 제공할 것이다.

■ 출판사 서평

아이가 자랄수록 적당한 거리 유지가 필요하다. 너무 멀어져도, 너무 가까워져도 안 되는 ‘적당한 거리’ 좋은 부모로 이끄는 단 한 권의 책

대부분의 부모는 아이에게 최선을 다하고자 노력한다. 깊은 애정을 갖고 아이를 독립적인 인간으로 세상에 우뚝 세우기 위해 고군분투한다. 특히 부모는 자신이 어렸을 때 경험한 결핍이나 고통을 아이에게 물려주지 않으려 애쓰는 경우가 많다. 공부 압박을 너무 심하게 받고 자란 A의 부모는 A만큼은 즐거운 유년 시절을 만들어주고 싶어 시골로 이사도 감행했다. 어린 시절 실컷 뛰어놀며 자라서 행복할 거라 믿었으나 A는 초등 시절 획득해야 할 인내심, 집중력, 탐구심 등을 충족시킬 기회를 놓쳤다. 그 결과 스스로에 대한 믿음이 부족해 사소한 도전조차 겁을 내는 아이가 되었다. 한편 너무 엄격하게 통제하는 부모 밑에서 자란 B는 아이에게 ‘친구 같은 부모’가 되어주고 싶어 아들 C에게 늘 선택의 기회를 주었다. 그러나 C는 자기 뜻대로 되지 않는 상황에서 감정이 폭발하곤 해 학교나 학원 선생님의 우려 섞인 시선을 받는 아이로 자라게 되었다. 어딘가에서 들어봤음 직한 혼란 고민이다. 최선을 다해서 아이를 키우지만 왜 이런 일이 생기는 걸까?

바로 부모와 자녀 사이의 거리가 적당하게 유지되지 않았기 때문이다. 즉 자녀의 발달단계에 따른 적절한 부모의 역할과 거리가 있는데, 이것이 잘못 설정되는 경우 아이가 자라면서 획득해야 할 책임감, 자기효능감, 자율성 등을 습득하지 못한다. 부모는 아이를 잘 키워보려고 노력했을 뿐인데 부모와 자녀 관계가 점차 힘들어지고 더 크게 틀어진다. 문제는 부모와 자녀 사이의 바운더리를 생각조차 해본 적이 없는 부모가 많다는 것이다. 특히 한국 사회는 관계가 과하게 밀착되어 있어 바운더리를 존중받지 못하고 자라는 경우가 많다. 타인으로부터 바운더리를 수시로 침범받는 아이는 세상을 헤쳐나가기 어렵다. 부모는 최선을 다해서 아이를 키웠지만, 그리던 모습의 ‘당당한 독립’은 요원해진다.

사람은 바운더리를 통해 어디서부터 자신의 영역인지, 어디까지 책임져야 하고 어떤 부분이 자신의 책임 영역이 아닌지 알아야 한다. 그래야 세상에서 자기 역할을 알고, 주체적으로 책임을 지며 당당하게 살아갈 수 있다. 쉽게 풀어 말하면, 자신의 허용 범위의 끝을 알고, 관계를 맺고 있는 타인의 영역을 알아야 하는 것이다. 그리고 타인에게 나 자신이 남들과는 다를 수 있다는 것을 알려줄 수 있어야 한다. 이 시작은 가정 내 부모-아이 사이에 형성된 바운더리의 형태에 달렸다.

“지금 거리를 조정하지 않으면 아이는 영영 떠날지 모른다” 아이와 자유롭고, 독립적이고, 자주적인 관계를 맺고 싶은 부모를 위한 바운더리 심리학

그렇다면 건강한 가족의 바운더리는 어떤 모습이어야 할까? 너무 경직돼도 너무 느슨해도 문제가 된다. 너무 경직되면 서로의 바운더리를 침범하는 행동을 격하게 비판하고 선 긋기에 집착한다. 그래서 가족 간의 거리가 멀어지고 친밀감이 적은 긴장감 높은 관계가 된다. 반대로 너무 느슨하면 서로

의 영역을 계속 침범하게 되어, 누구에게 책임이 있는지도 명확히 가리기 힘들어진다. 바운더리가 느슨한 가족의 아이들은 책임을 회피하거나, 자신의 욕구대로 부모를 조정하려 들기도 한다.

가족의 바운더리는 튼튼해야 하지만 자녀의 연령에 따라, 발달 상태에 따라 계속해서 유연하게 변화해야 한다. 아무것도 하지 못하는 갓난아기 때는 부모와 한몸처럼 밀착되어 있어야 하지만, 성인이 되어서는 부모에게서 온전히 분리되어 개인으로 우뚝 서야 하기 때문이다. 그런데 찰싹 붙어 있다가 성인이 되었다고 해서 갑자기 분리될 수는 없다. 아이의 성장에 따라 적절한 거리를 조정해야 하는 이유다.

《현명한 부모는 적당한 거리를 둔다》는 부모-자녀 사이 건강한 바운더리란 무엇인지, 바운더리가 건강하지 않을 경우 어떠한 문제가 발생하는지 소개한다. 또한 바운더리를 설정하기 위해 부모가 선행해야 하는 심리적 점검도 다뤘다. 책 속에 양육 태도, 애착, 바운더리 심리 진단틀을 수록하여 부모가 스스로 취약한 부분을 점검할 수 있도록 돕는다. 이 책을 통해 아이의 내면을 단단하게 성장시키는 방법을 배울 수 있을 뿐 아니라 부모의 내면도 차분히 성찰하는 계기를 만들 수 있을 것이다.

■ 저자 소개

김민지

- 미국 공인 임상심리학자 Clinical Psychologist
- UCLA 박사_임상심리학, 발달사회심리학
- 하버드대학교 학사_심리학/뇌과학

하버드대학교(Harvard University)에서 심리학과 뇌과학을 공부하고 임상심리 분야 세계 1위 대학으로 평가받는 UCLA(University of California, Los Angeles)에서 임상심리학 박사를 취득한 미국 공인 임상심리학자. 뇌과학과 심리학을 기반으로 아이와 성인의 정신건강 문제를 조기에 발견하고 예방하기 위한 과학적 기초를 제공하는 연구를 진행해왔다. 또한 부모와 양육자에게 실질적인 도움을 주는 심리학적 근거를 제시하며, 개인화된 심리적 지원 접근법을 개발해왔다.

미국 로스앤젤레스에서 태어났으며 선교 활동을 하는 가족의 영향으로 태국, 캄보디아, 이스라엘, 우간다 등 다양한 나라에서 자랐다. 현재는 한국에 거주하며 대면 및 온라인으로 아동부터 성인까지 다양한 국적의 내담자들을 치료 중이다. 아이 심리 상담부터 부모, 성인 상담까지 진행하는 동시에 심리학 전공자들을 가르치는 슈퍼바이저이자, 서울시 교육청, 검찰청, 순천향대학교에서 강연 및 자문 위원으로 활동하고 있다.

현대 사회를 살아가는 사람들은 우울, 불안 등 다양한 심리적 어려움을 안고 상담실을 찾지만 결국 사람과 사람 사이 관계 때문에 발생하는 어려움이 많았다. 특히 ‘사람과 사람 사이의 경계가 무너져 발생하는 문제’ 즉 바운더리가 무너져서 발생하는 심리적 어려움이 큰 것에 주목했다. 그래서 바운더리의 기초인 부모와 아이 사이의 바운더리에 대한 책을 집필하게 되었다. 바운더리의 중요성을 알리는 이 책을 출간하며 하버드대학교 하워드 가드너, 예일대학교 데이비드 카루소, UC데이비스 던 키스 시몬튼 등 세계적 심리학 거장들의 전폭적 지지를 받았다.

홈페이지 drminjikim.com | 인스타그램 [instagram.com/dr.minjikim](https://www.instagram.com/dr.minjikim)

■ 추천의 글

모든 아이에게는 뿌리와 날개가 모두 필요하다. 이 혁신적인 책은 아이의 성장에 필요한 충분한 공간을 확보하면서도 안전한 바운더리를 제공하는 방법을 알려준다. (Every child needs both roots and wings. This groundbreaking work shows parents how to provide secure boundaries that protect while allowing enough space for growth.)

_ 하워드 가드너(Howard Gardner) 다중지능 이론 창시자, 하버드대학교 교육대학원 교수

양육의 기술은 부모인 나와 아이의 경계를 아는 데서 시작된다. 이 책은 사랑이 담긴 바운더리 설정의 여정을 따뜻하게 안내한다. (The art of parenting lies in knowing where you end and your child begins. This book compassionately guides parents through the essential journey of setting loving boundaries.)

_ 데이비드 카루소(David R. Caruso) 예일대학교 감성지능 전문연구위원

친밀함과 독립심 사이의 균형은 모든 부모-자녀 관계의 핵심이다. 이 책은 그 미묘한 균형을 지혜롭게 맞추어가는 방법을 알려준다. (The dance between closeness and independence defines every parent-child relationship. This book reveals how to choreograph this intricate balance with wisdom and grace.)

_ 딘 키스 시몬튼(Dean Keith Simonton) UC데이비스 심리학과 교수, 전 미국 심리학과 일반심리학회 회장

■ 책 속으로

2~3년 전만 해도 양육의 목표를 물어보면 ‘행복한 아이로 키우고 싶다’고 말씀하시는 부모님이 많았는데, 최근 설문 진행 결과 양육 목표를 ‘독립(자립)’이라 말씀하시는 분들이 크게 늘었습니다. 자녀가 세상에 나가서 제 역할을 잘하는 사람으로 키우고 싶다고요. 최선을 다해 행복한 아이로 키웠으나 세상에 나가기를 어려워하는 청년, 최고의 교육을 받았지만 관계를 맺는 게 힘들어서 사회생활을 피하는 청년이 늘고 있습니다. 이 상황은 국가를 막론하고 벌어지는 일이고, 이 변화를 감지한 부모님들이 양육의 목표를 재설정하고 있는 듯합니다. <프롤로그>

아이가 세상과 단단히 관계를 맺고 부딪히며 그 안에서 덜 상처받고 더 중요한 일을 해나가려면 부모와 아이 사이의 좋은 관계 맺기가 선행되어야 합니다. 아이는 부모와 관계 맺기를 통해 배운 것을 토대로 사회에 나가서 관계 맺기를 시험할 테니까요. 그러기 위해서는 부모가 아이와 적당한 거리를 유지해주어야 합니다. 갓난아기 때는 부모에게 찰싹 붙어 있던 아이가, 성인이 되어서 독립적인 인간으로 세상에서 활약할 수 있으려면요. 부모와 아이 사이 적당한 거리는 아이의 성장 단계에 따라 변화합니다. 성장 단계보다 아이를 너무 일찍 떼어놓아도, 너무 늦게 떼어놓아도 부작용은 존재합니다. 아이를 항상 떼어놓아도, 아이와 항상 붙어 있어도 부작용이 존재하고요. 이 책을 통해 부모와 아이가 성장 단계별로 어떻게 관계를 맺고 또 얼마나 거리를 유지해야 할지 들려드리겠습니다. <프롤로그>

독재적 양육 환경에서 지속적으로 스트레스를 경험하는 아이들은 뇌에 변화가 생깁니다. 인간다움을 만들어내는 중요한 영역인 전두전야가 위축되어 위험을 감지하는 편도체가 과잉 반응하도록 바뀝니다. 어린 시절 가장 안전하고 친밀해야 하는 관계인 부모와의 관계에서 비롯된 상처는 아이의 인생 경험에서 큰 자리를 차지하게 됩니다. 그리고 이 경험들은 성인이 되어 스트레스 상황을 마주하면 여지없이 되살아납니다. 권위적인 사람을 만나면 무조건 피하고, 자신의 결정에 확신을 갖지 못해서 중요한 결단을 미루는 등 시행착오를 겪을 겁니다. 독립적인 성인으로 서기 어렵지요. <2장 부모의 양육 태도가 미치는 영향>

최근 우리나라 부모님들의 양육 특성을 보면, 독재적 양육 태도의 비율이 높았던 과거에 비해 허용적 양육 태도가 증가했습니다. 허용형 부모들은 자녀를 과잉보호하여 아이가 스스로 무언가를 할 수 있는 기회를 주지 않고, 지나친 애정을 쏟으며 자녀와 분리되지 못합니다. 우리 아이가 최우선이기에 모든 결정권을 아이에게 주어 매사에 아이의 의견을 물어보고 최대한 맞춰주려고 합니다. 아이가 싫다고 하면 하지 않게 하고, 아이가 조금만 불편해 보이면 그만하게 합니다. (...) 허용적 양육 환경에서 자란 아이들은 다양한 적응 문제를 겪습니다. 이 아이들은 단체 생활이 시작되면 규칙을 지키는데 어려움을 경험합니다. 사람들 사이에서 어떻게 행동해야 하는지 기준이 모호하여 적절한 행동을 취하지 못합니다. 타인에게 통제받는 것에 익숙하지 않아 충동적인 행동을 보이고요. <2장 부모의 양육 태도가 미치는 영향>

가끔은 육아의 최종 목적지 설정이 제대로 되었는지 체크해보아야 합니다. 자녀를 키우는 궁극적인 목적, 최종 목적지는 ‘자립’입니다. 자립이란 남의 힘을 입거나 남에게 종속되지 않고 스스로의 힘으로 서는 것을 의미합니다. 자립과 행복은 같은 선상에 있지 않습니다. 그래서 가족 관계에서 ‘행복감’을 느끼는 경험을 만들어주는 것이 매우 중요합니다. 그러나 궁극적으로 아이가 행복한 사람이 되려면 아이 스스로 행복을 발견하고 실현해야 합니다. 부모가 손수 아이를 행복한 사람으로 만들어줄 수는 없습니다. 부모는 아이에게 ‘행복감을 느끼는 찰나의 순간’을 제공하는 사람이 아닙니다. 스스로 행복을 찾고 누리는 성인으로 성장시켜야 하는 사람입니다. 이를 구분해야 아이를 건강한 사회 구성원으로 자립시킬 수 있습니다. <3장. 행복한 아이가 육아의 목표가 되면>

각기 달라 보이는 이 두 케이스에는 공통점이 존재합니다. 바로 부모와 자녀 사이의 거리가 적당하게 유지되지 않았다는 것입니다. 즉 자녀의 발달단계에 따라 적절한 부모의 역할과 거리가 있는데, 이것이 잘못되어서 아이는 자라면서 획득했어야 할 책임감, 자기효능감, 자율성 등을 얻지 못했습니다. 그러다 보니 부모와 자녀 관계가 점차 힘들어지고 더 크게 틀어진다는 겁니다. 각 개인이 지녀야 하는 적절한 거리, 심리학에서는 이를 바운더리라고 합니다. 사전적 의미로는 경계선, 분계선, 영역입니다. <4장. 부모와 자녀 관계의 핵심, 바운더리>

그렇다면 건강한 가족의 바운더리는 어떤 모습이어야 할까요? 너무 경직되도 너무 느슨해도 문제가 됩니다. 너무 경직되면 서로의 바운더리를 침범하는 행동을 격하게 비판하고 선 곳기에 집착합니다. 그래서 가족 간 거리가 멀어지고 친밀감이 적어 서먹서먹하며 긴장 높은 관계가 됩니다. 그렇다고 너무 느슨하면 서로의 영역을 계속 침범하게 되고, 누구에게 책임이 있는지도 명확히 가리기 힘들어집니다. 바운더리가 느슨한 가족의 아이들은 책임을 스스로 질 줄 모르거나, 자신의 욕구대로 부모를 조

정하려 들기도 합니다. 가족의 바운더리는 자녀의 연령에 따라, 발달 상태에 따라 계속해서 유연하게 변화해야 합니다. 아무것도 하지 못하는 갓난아기 때는 부모와 한몸처럼 밀착되어 있어야 하지만, 성인이 되어서는 부모에게서 온전히 분리되어 개인으로 우뚝 서야 합니다. 그런데 찰싹 붙어 있다가 갑자기 분리될 수는 없습니다. 아이의 성장에 따라 적절한 거리를 조정해야 하는 이유입니다. <4장. 부모와 자녀 관계의 핵심, 바운더리>

지속적으로 바운더리를 침범받은 아이는 ‘나를 사랑한다고 말하는 사람은 언제든 내 바운더리를 침범할 수 있다’라고 깊게 인식하게 됩니다. 이 왜곡된 친밀감과 사랑이라는 개념을 내재화시킨 채 성인이 되면 대인관계에서 타인이 자신의 바운더리를 맘껏 침범하는 것을 허락합니다. 반대로 타인의 침범이 너무 두려워서 사랑하지만 경직되거나, 작은 관계마저 단절하는 쪽을 택하기도 합니다. 아이의 바운더리를 존중하지 않고 늘 침범하는 부모는 과밀착 관계가 문제인지도 모르고 아이가 조금이라도 자기 바운더리를 벗어나는 것을 고통스러워합니다. 또한 과도하게 밀착되어 있는 부모는 아이에게서 떨어지지 못해 분리불안을 경험합니다. <4장. 부모와 자녀 관계의 핵심, 바운더리>

특히 한국인은 가족 내에서 바운더리를 만드는 방법을 배우지 못하는 경우가 많습니다. 지금 부모 세대는 무조건 어른을 공경하고, 이웃도 사촌이라고 배웠습니다. 옆집 손가락 개수까지 아는 끈끈한 관계가 미덕이라고 배우며 자랐고요. 이렇듯 타인과 끈끈하게 관계를 맺고 다른 사람의 기준을 수용하는 사회에서는 나만의 바운더리를 설정하기가 쉽지 않습니다. 또한 타인의 의견에 싫다고 말하는 것을 어려워하고, 나만의 한계를 생각하는 것조차 시도하지 못합니다. 타인을 기쁘게 하지 못하고 만족시키지 못하는 것에 대해 죄책감을 느끼기도 합니다. 이들은 가까운 지인에게도 타인의 눈높이에 맞출 것을 요구하기도 합니다. <5장. 언제부터 멀어져야 할까>

아이가 커갈수록 조금씩 떨어뜨려서 바운더리를 만들고 적정 수준으로 거리를 늘려주는 것은 사실 부모 입장에서는 감정이 많이 소모되는 일입니다. 그래서 아이의 모든 것을 끌어안고 자신의 바운더리 안에서 키우는 분들이 많은 것이지요. 그러나 부모가 바운더리 조절을 하지 못해서, 아이를 사랑해서, 아직 어리니까 등의 이유로 아이를 끌어안고만 있다면 후에 더 큰 어려움이 닥칩니다. 아이는 타인을 거절하지 못해서, 충동을 조절하지 못해서, 타인에게 공감하기 어려워서, 타인과 끊임없이 갈등을 일으켜서, 타인을 자꾸 고치려고 해서, 타인에 대한 과잉 책임감 때문에 힘들어서, 타인을 믿기 어려워서, 자꾸 관계에 집착해서 등 건강하지 못한 바운더리로 인해 힘들어하게 될 것입니다. <7장. 손상된 애착을 바로잡는 법>

미분화 상태의 자아를 가진 아이들은 자신이 원하는 것을 명확하게 인지하지 못하고, 독립적으로 행동하거나 결정을 내리는 것이 어렵습니다. 부모나 타인의 의견에 의존해 행동하며, 이성보다는 감정에 따른 의사결정을 합니다. 자신의 감정이나 욕구는 억누르고 타인의 요구나 기대에 따라 행동하는 삶을 살게 됩니다. <8장. 바운더리 붕괴로 인해 생기는 일들>

희미한 바운더리 가정은 ‘가족은 늘 함께하고 모든 것을 공유해야 한다’는 가족 규칙이 주입되어 있으며, ‘너의 일도 나의 일, 우리 모두 함께’와 같은 가족 일체감이 지나쳐 필요 이상으로 감정을 개입하고 서로의 일에 관여하고 지지합니다. 그 결과 모든 구성원이 똑같이 생각하고 느껴야 된다는 가족

신화가 만들어집니다. 가족을 떠나는 것을 상상할 수 없게 만들며, 극단적인 경우 외부와의 접촉을 제한하거나 가족 간에 속박된 관계가 형성되기도 합니다.

부모는 아이를 통제할 수 없을까 봐 두려워하고, 아이는 부모에게 사랑받지 못할까 봐 두려워합니다. 역할 구분이 분명하지 않아 아이와 부모의 관계에서 부모의 권위가 사라지기도 합니다. 서로에게 지나치게 민감해서 개별성과 독립성을 키우지 못한 채 정체성 확립과 자율성도 방해받습니다. 독자적으로 문제를 해결하는 기회도 부족해서 사회생활을 할 때 문제가 발생하게 됩니다. <9장. 가족 바운더리의 형태와 결과>

책임감과 의무감이 강해서 습관적으로 개입하는 과잉보호형 부모는 아이가 나의 분신이 아님을 먼저 기억해야 합니다. 아이가 성장하면서 스스로 맞춰가야 할 소중한 퍼즐 조각을 만지지도 못하게 하며 미리 치워버렸다는 것을 지금이라도 알아야 합니다. 아이가 혼자 걷고 배울 수 있도록 지지해주면서 자립과 독립을 향해 갈 수 있도록 해줘야 합니다. <10장. 문제 부모의 형태>

과잉보호형 부모와 정반대인 무관심형 부모는 아이의 감정과 체험에 관심을 기울이지 않고, 정서적 의사소통과 상호 교환에 대해서는 무시합니다. 성장 과정에서 아이가 느끼는 기쁨과 슬픔, 분노와 즐거움에 관심이 없고 봐도 못 본 척하기 쉽습니다. 심하게는 아이를 무시하는 태도를 보이고, 아이가 이룬 결실에 대해 격려해주지 않거나 당연한 것으로 치부합니다. 아이가 힘들어해도 관심을 보이지 않고 위로해주는 경우도 드뭅니다. 실패하거나 잘못을 저지르면 좋은 뜻으로 도와주거나 용기를 주지 않고 '내가 너 그럴 줄 알았어'라며 비아냥거리기도 합니다. 이런 가정에서 무시받으며 자란 아이는 안정감과 사랑이 부족하고 스스로에게 존중감이나 신뢰감이 없습니다. 열등의식이 강하고 타인에 대한 신뢰도 없으며, 어려운 일이 생겨도 도움의 손길을 내밀지 못합니다. 그렇다 보니 사회생활을 할 때 심리적 어려움이 생기기 쉽습니다. <10장. 문제 부모의 형태>

아빠와 엄마의 양육 태도에도 차이가 있습니다. 자녀에게 높은 성취를 기대하며 학업 위주로 양육을 한다는 점은 공통적이지만, 엄마는 자녀의 생활 영역에 더 깊이 관여하여 관리자, 협력자, 감시자, 적극적 지원군의 역할을 병행합니다. 예를 들어 엄마는 입시 설명회나 학부모 모임에 빠짐없이 참석하고, 자녀가 예습·복습을 할 수 있도록 직접 지도하는 등 적극적으로 개입합니다. 이러한 양육 방식은 엄마의 삶의 목표가 자녀와 밀접하게 연결되어 있고, 자녀의 행복이 곧 엄마 자신의 행복이며, 자녀를 통한 대리 성취감이 중요한 모성적 정서임을 나타냅니다. <11장. 문제는 어디서 기인하는가>

아동기의 부모 역할은 멀리서 지켜보는 격려자입니다. 강압적인 훈육, 처벌은 아이 성장에 도움이 되지 않습니다. 부모는 자녀의 잘못에 대해 합리적 근거와 이유를 들어 설명해야 하며, 자신의 행동이 타인에게 미칠 수 있는 영향에 대해 생각하는 시간을 갖도록 해야 합니다. 이 과정은 자신의 행동을 되돌아볼 기회가 되며, 자기 생각을 상대에게 제대로 표현하는 방법을 습득하는 좋은 기회가 되기도 합니다. <14장. 발달단계별 바운더리 세우기>

■ 차례

프롤로그

1부. 부모와 아이의 거리가 부적절할 때

1장 잘 키웠으나 행복하지 않은 아이들

Case Study 1. 봄, 떠나고 싶은 아이 | Case Study 2. 여름, 모든 게 허용됐던 아이 | 미움받는 게 두려운 부모 | 사랑받았지만 미움을 받는 아이

2장 부모의 양육 태도가 미치는 영향

부모의 4가지 양육 태도 | [양육 태도 테스트] 나는 어떤 부모일까? | “부모님은 안 보고 싶어요” 독재형 부모가 만드는 부작용 | “내가 원하면 다 할 수 있어!” 허용형 부모가 만드는 부작용 | “난 사랑을 가치가 없어” 방임형 부모가 만드는 부작용 | “친구 같은 부모가 될래” 민주형 부모와 허용형 부모의 차이

3장 행복한 아이가 육아의 목표가 되면

부모는 행복한 순간을 제공하는 사람이 아니다 | 행복과 자립의 상관관계 | 썩어루족, 부메랑족의 괴로움

4장 부모와 자녀 관계의 핵심, 바운더리

문제의 시작, 바운더리 설정의 실패 | 바운더리는 어떤 역할을 하는가 | 가족, 바운더리의 첫 시작 | 희미한 바운더리, 아이가 겪는 고통 | 경직된 바운더리, 아이가 겪는 고통 | 떠나지 못한 아이, 제때 떠나보내지 못한 부모

5장 언제부터 떨어져야 할까

Case Study 3. 가을, 엄마의 아바타 | 동반의존, 서로 독립하지 못하는 관계 | 언제부터 부모에게서 떨어트려야 하는가 | 바운더리를 이야기하기 어려운 사회 | [바운더리 알아보기] 내 바운더리는 어떤 상태일까?

2부. 부모와 아이 사이 적당한 거리

6장. 바운더리의 탄생

Case Study 4. 겨울, 거절이 두려워 휘둘리는 아이 | 애착 손상, 거짓 자아의 탄생 | 바운더리 탄생의 전제 조건: 자아의 탄생 | 분리-개별화 4분기 | 애착 그리고 내적작동모델 | 회피형 애착과 도망치는 아이 | 불안정 애착은 뇌를 어떻게 손상시키는가

7장. 손상된 애착을 바로잡는 법

안정 애착과 불안정 애착 알기 | 애착 손상이 생기기 쉬운 기질과 환경 | 애착 손상 치유하기 | 부모

의 역할은 계단이다

8장. 바운더리 붕괴로 인해 생기는 일들

Case Study 5. 희미한 바운더리와 잃어버린 아이 | 역기능 가정의 탄생 | 자아 미분화, 부모의 고통을 느끼는 착한 아이 | 과도한 분화, 나 외에는 다 밀어내는 아이 | “내가 최고!” 희미한 바운더리, 과장된 자아

9장. 가족 바운더리의 형태와 결과

Case Study 6. 아이의 연구, 어떤 자료를 제공할 것인가 | 가족의 바운더리, 3가지 형태와 결과

10장. 문제 부모의 형태

Case Study 7. 4가지 유형의 문제 부모 | 과잉보호형 부모 | 과잉간섭형 부모 | 무관심형 부모 | 엄격한폭형 부모

11장. 문제는 어디서 기인하는가

Case Study 8. 애착이 손상된 부모 | 불안이 높은 부모 | 죄책감 많은 부모 | 한국 사회의 문화적 맥락과 특성

12장. 내 바운더리 점검하기

부모의 바운더리가 아이의 바운더리가 된다 | 교류 분석을 통해 본 자아 상태 | [바운더리 심리 테스트] 내 바운더리 체크리스트 | 건강하게 바운더리 세우는 법 | 전문가의 도움을 받아야 하는 경우

13장. 거리 두기 전 알아야 할 6가지

Case Study 9. 깨어진 ‘친구 같은 부모’라는 환상 | 1. 부모와 아이는 친구 관계가 될 수 없다 | 2. 바운더리는 아이의 신체적 안전을 보장한다 | 3. 바운더리는 책임감을 길러준다 | 4. 바운더리는 아이에게 필요한 단호함을 길러준다 | 5. 바운더리는 타인을 존중하는 법을 알려준다 | 6. 바운더리는 부모-자녀 간의 신뢰를 형성한다

14장. 발달단계별 바운더리 세우기

Case Study 10. 놀기만 하다 배울 시기를 놓쳐버린 아이 | 아이의 어려움을 해결해주는 것과 지지는 다르다 | 에릭슨 발달 이론 기반의 바운더리 전략 | 에릭슨의 심리사회적 발달 이론 | 발달단계별 세워야 할 바운더리 | 단계별 바운더리 설정 시 흔히 하는 실수 | 바운더리 필수 요건 아이 연령과 관계없이 늘 지켜야 할 것

15장. 건강한 관계를 위한 ABC

A: Awareness 알아차림 | B: Boundaries 바운더리 | C: Connection 연결