



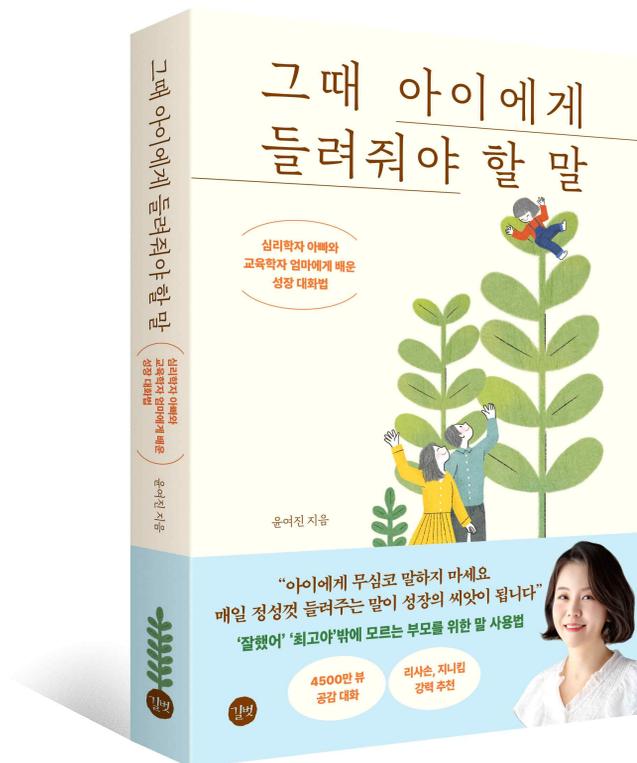
독자의 1초를 아껴주는 정성

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

그때 아이에게 들려줘야 할 말

심리학자 아빠와 교육학자 엄마에게 배운 성장 대화법



지은이 | 윤여진 발행일 | 2025.2.28. 판형 | 140x205 형태 | 무선 페이지 | 300쪽

정가 | 17,800원 ISBN | 979-11-407-1269-4 (03590) 분야 | 자녀교육

■ 책 소개

★★ 누적 조회수 4500만 뷰 공감 대화

‘잘했어’ ‘최고야’밖에 모르는 부모를 위한 말 사용법

“아이에게 무심코 말하지 마세요. 매일 들려주는 말이 성장의 씨앗이 됩니다”

부모가 아이에게 들려주는 말이 아이의 성장과 내면 형성에 큰 영향을 미친다는 사실을 모르는 부모는 없을 것이다. 그러나 사소한 일로 울고 짜증 내는 아이에게 “그만 울어. 뚝!”이라는 말이 가장 먼저 튀어나오는 부모가 많다. 아이가 새로운 도전에 앞서 망설일 때 “힘내! 잘할 수 있어!”라는 말 외에 더 좋은 말이 떠오르는 부모 역시 많지 않을 것이다. 그런데 그때 아이에게 들려주면 더 좋은 말이 있다면? 대부분의 아이는 비슷한 발달단계를 밟으며 성장하며, 발달단계마다 획득해야 하는 과제가 있고, 그때 아이를 더 크게 성장시키는 부모의 말이 존재한다.

심리학자 아빠와 교육학자 엄마에게 배운 성장의 핵심

《그때 아이에게 들려줘야 할 말》은 부모의 말이 아이의 내면에 평생 남는 목소리가 된다고 강조한다. 심리학자 아빠와 교육학자 엄마 사이에서 자란 저자는 대학에서 심리학을 공부하며, 자신이 성장 과정에서 부모에게 들었던 말이 단순히 듣기 좋은 말 이상이었다는 것을 깨달았다. 성장 과정에서 부모에게 들었던 긍정적인 말들, 평생 남아 내면을 지탱해주었던 말들과 심리학을 배우며 알게 된 지식을 토대로 성장 단계별 대화법을 소개한다. 심리학과 뇌과학 연구들을 바탕으로, 아이가 자아를 긍정적으로 형성하고 정서적으로 안정될 수 있도록 각 시기에 맞는 적절한 표현을 추렸다. 이 책은 단순히 들려줘야 할 말을 제시하는 데서 그치지 않고, 부모가 무심코 들려줄 수 있는 말 대신 아이를 성장시키는 말을 제안함과 동시에, 왜 그 시기 아이에게 그런 말이 필요한지 연구결과를 기반으로 설명한다. 성장의 기회가 열려 있는 동안, 아이에게 더 좋은 말을 들려주고 싶은 부모, 아이를 더 크게 성장시키고 싶은 부모에게 실질적인 가이드를 제공할 것이다.

■ 출판사 서평

단 한마디 말이라도 더 좋은 말을 들려주고 싶은 부모를 위한 책

그때 아이에게 반드시 들려줘야 할 발달단계별 대화

부모가 아이에게 반복적으로 들려주는 말은 단순한 응원을 넘어 아이 내면에 자리 잡아 평생을 함께하는 목소리가 된다. 《그때 아이에게 들려줘야 할 말》은 부모가 아이에게 어떤 말을 들려주어야 하는지 구체적인 가이드라인을 제시하며, 이를 실생활에서 적용할 수 있도록 돕는다.

책에서는 발달 심리학과 뇌과학 연구들을 바탕으로, 아이의 발달단계별로 성장에 필요한 말을 정리했다. 특히, 아이가 시기별로 획득해야 하는 능력과 정서적 안정감을 키울 수 있도록 각 발달단계별로

어떤 특징을 보이는지, 그 시기 아이와 부모는 표면적으로 어떤 어려움을 겪는지, 부모는 문제 상황에서 아이의 어떠한 능력을 성장시키는 데 집중해야 하는지 안내하며, 이를 위한 적절한 말 표현을 제안한다. 저자는 ‘좋은 말은 좋은 말 위에 쌓인다’는 원칙을 강조하며, 좋은 말을 한번 들려주고 마는 것이 아니라 매일 꾸준히 긍정적인 말을 들려주는 것이 중요하다고 말한다. 이를 통해 아이의 자아상이 건강하게 형성되고, 어려움 속에서도 자신을 지탱하는 내면의 힘을 키울 수 있다.

“그냥 듣기 좋은 말보다, 아이를 크게 키우는 말을 들려주세요”

자기긍정감, 주도성, 자신감, 회복탄력성 등 8단계 성장의 언어

《그때 아이에게 들려줘야 할 말》은 “잘했어”, “최고야” 같은 단순한 칭찬을 넘어, 아이와 어떻게 대화해야 하는지 고민하는 부모들에게 실질적인 조언을 제공하는 책이다. 저자는 이 책을 통해 부모의 말이 아이의 성장에 가장 중요한 역할을 한다는 점을 상기시킨다. 책에 담긴 말들은 단순히 공감하는 말, 듣기 좋은 말이 아니다. 아이 내면 성장에 목표를 두고, 타인의 시선에 흔들리지 않는 마음, 쉽게 포기하지 않는 힘, 자신을 긍정적으로 바라보는 힘 등 살아가는 데 반드시 필요한 능력을 골고루 성장시키는 말을 담았다. 부모가 매일 들려주는 한마디 말이 성장의 씨앗이 되어 아이 내면에 깊게 뿌리 내릴 수 있음을 강조한다. 부모가 아이에게 들려주는 말이 평생을 살아가는 단단한 힘이 될 수 있음을 일깨워주는 책이다.

■ 저자 소개

윤여진

‘한국형 에니어그램’을 창시한 심리학 박사 아빠와 평교사로 시작해 교육장까지 지낸 교육학 박사 엄마 사이에서 자랐다. 넉넉하지 않은 형편에 공부와 일에 매진하느라 부모님은 늘 바빴다. 대신 심리학과 교육학으로 무장한 부모님께 좋은 말을 듬뿍 듣고 자랐다.

부모님께 들은 말들을 단단한 토양 삼아 사교육 없이 자기주도적으로 공부했다. 연세대학교에서 경영학과 심리학을 복수 전공하고 서울대 경영학 석사, 노스웨스턴대 경영학 박사과정을 거쳐 서울대학교에서 경영학 박사 학위를 취득했다. 그 과정에서 사람들의 감정을 주로 다루는 소비자 심리를 공부했다. 심리학을 공부하며 어렸을 때 부모님께 들었던 말들이 단순한 말 이상이었다는 것을 알게 되었다. 이미 익은 과실을 따서 먹여주는 것이 아닌 스스로 과실을 키울 수 있는 사람이 되도록 많은 도구를 마음에 심어주셨다는 것을 깨달은 것이다.

지금은 부모님께 들었던 말을 아들에게 들려주고 있다. 한 치 앞을 예측하기 어려운 세상에서 길을 정해주는 부모보다, 아이가 자신의 삶을 주도적으로 살아가는 데 필요한 도구들을 채워주는 부모가 되고자 한다. 아이 마음을 성장시키는 부모의 말들을 인스타그램을 통해 나누자, 누적 조회수 4500만 뷰 이상을 기록하며 부모들에게 큰 공감을 받았다. 경희대학교 경영대학원 겸임교수로 강단에 선 바 있으며, 한국에니어그램교육연구소 전임교수와 맘미가족관계연구소 소장으로서 행복한 가족 관계를 위한 다양한 강의와 프로그램을 진행하고 있다.

■ 추천의 글

모든 아이는 실수하며 성장합니다. 아이 곁에서 실수를 극복하고 성장할 수 있도록 독려하는 것이 부모의 역할입니다. “어려워했었는데 연습하니까 잘하게 됐네?” 부모의 한마디 말을 듣고 아이는 또 다시 도전해볼 힘을 얻습니다. 부모는 아이가 자기 자신을 잘 알 수 있도록 안내하는 사람, 아이에게 믿음을 불어넣는 사람, 결국 자기만의 방식대로 성공할 수 있도록 이끄는 사람입니다. 부모의 말은 아이가 세상을 살아갈 때 필요한 능력들을 내면에 쌓아나갈 수 있도록 돕습니다. 아이의 마음을 단단하게 만들어주고 싶다면 이 책을 펼쳐 지금 아이에게 필요한 말을 반복해서 들려주세요.

리사손 · 바너드 칼리지 심리학과 교수, 《메타인지 학습법》 저자

아이의 발달단계에 따라 적절한 자극을 줄 수 있는 환경을 조성해주는 것은 매우 중요합니다. 무조건적인 사랑이 쌓여 자존감의 기반이 되고, 성취의 즐거움이 쌓여 건강한 자아가 형성되는 것처럼 말이지요. 아이는 수많은 반복과 연습, 경험을 통해 성장합니다. 영유아기 아이에게 긍정적인 말을 많이 들려주면 아이는 긍정적인 말을 배울 뿐 아니라 세상을 긍정적으로 바라보게 됩니다. 이 책은 발달단계에 따라 아이가 갖춰야 하는 능력을 획득하도록 돕는 부모의 말이 담겼습니다. 아이를 건강하게 성장시키고 싶은 부모에게 추천합니다.

지니킴 · 컬럼비아대 유아교육 박사, 《회복탄력성의 힘》 저자

■ 책 속으로

부모가 아이에게 반복해서 들려주는 말은 단순한 응원을 넘어, 아이 내면에 남아 메아리치는 목소리가 됩니다. 부모의 말은 아이를 지탱해주는 아군이 될 수도 있고, 아이를 비판하는 적이 될 수도 있습니다. 부모가 줄 수 있는 가장 값진 선물은 사랑이 담긴 말로써 평생 함께하는 내면의 아군을 만들어주는 것입니다. <프롤로그>

어린 시절 울었을 때 부모가 보였던 반응은 자신이 부모가 되고 나서 아이에게 보이는 반응에 영향을 미칩니다. 비언어적 의사소통 수단인 눈물이 잘 받아들여지지 않는 환경에서 자랐다면 정서적으로 불안정할 수 있습니다. 평소에는 잘 표시가 나지 않으나 아이가 울면서 마음이 어지러워지면 금세 화가 나고 짜증이 날 수 있습니다. 어려서 울었을 때 “뚝 그쳐”라는 이야기밖에 듣지 못했다면 아이에게도 똑같이 할 확률이 높습니다. 다른 방법은 경험하거나 배우지 못했기 때문입니다. <Step 2. 감정을 발견하고 관계의 즐거움을 알려주는 말>

중요한 것을 갖지 못했을 때 화를 내는 감정은 더 잘하고 싶다는 동기가 발동되도록 불을 붙이는 연료입니다. 그런 연료가 ‘나쁘다’라고 자꾸 지적당하면 원하는 것을 갖고자 하는 ‘욕심’마저 사그라들고 맙니다. 그러니 게임에서 졌을 때 화를 내는 아이의 감정을 무조건 억압하고 나무라는 것은 아이의 발전을 저해하는 행위라는 걸 기억해야 합니다. <Step 2. 감정을 발견하고 관계의 즐거움을 알려주는 말>

사실 3세 남짓의 아이는 아직 양보할 준비가 안 된 것뿐이니 언어로 아이를 규정해버려서는 안 됩니다.

니다. 저는 무릎을 꿇고 아이와 같은 높이에서 시선을 맞춘 후 손을 살며시 잡았습니다.

“양보 안 하고 싶구나. 그런 마음을 충분히 이해해.”

그러면 대개 아이는 눈물을 터뜨리고 제 품에 안겼습니다. 양보 안 하고 싶은 자신의 마음은 너무나 ‘정상’인데 그게 잘못된 것인 양 취급하는 주변 사람들 때문에 공지에 몰려 있다가 안도했던 것이죠. 양보는 반드시 하지 않아도 되는 행동입니다. 솔직히 고백하자면 충분히 이해가 가는 마음입니다. 특히 미래를 예측할 능력이 없는 어린아이 입장에서는 당장 장난감을 양보해서 얻을 이익이 없습니다. ‘이러다 친구가 다음에는 안 놀아주면 어떻게 하느냐’는 부모의 머릿속에서만 일어나는 우려입니다. <Step 2. 감정을 발견하고 관계의 즐거움을 알려주는 말>

누군가 아이의 약점을 지적할 때 부모가 보일 수 있는 반응은 몇 가지로 나뉩니다.

“그러니까 말이에요. 몸에 좋다는 거 다 해주는데도 영 먹어야 말이죠. 편식해서 안 크는 거 같아요. 거봐, 잘 안 먹으니까 작다는 얘기를 듣지.”

다른 사람의 비판을 오히려 크게 부풀려 덧붙이는 부모가 있습니다. 아이에게 한 말을 부모에 대한 비난으로 인식해서 얼른 아이에게 화살을 돌리는 것입니다.

“애 기분 나쁘게 왜 그런 소리를 하세요! 진짜 이상한 사람이네! 우리 애가 작든 말든!”

대놓고 이렇게 말은 못 하더라도 아이 앞에서 상대를 과하게 욕하거나 지나치게 공격하는 경우도 있습니다. 얼핏 아이의 대변인이 되어주는 것처럼 보이지만 부모도 신경 쓰였던 아이의 약점을 지적 받아서 방어기제가 발동되었을 확률이 높습니다. <Step 4. 자기 이해와 주도성을 성장시키는 말>

“너는 왜 맨날 실수만 하니.”

“너는 실수투성이야.”

실수에 대한 부모의 비난은 아이의 내적 비판자에게 힘을 실어줍니다. 실수를 비난하는 부모 밑에서 자란 아이는 자신의 실수를 비난하는 어른으로 성장하게 됩니다. 칭찬이 자신감을 올려준다고 생각할 수 있지만, 부모가 원하는 결과만 칭찬하고 실수를 나무라는 것은 내적 동기와 자신감을 떨어뜨립니다. 사람은 매번 잘할 수 없고 언제나 실수를 할 가능성이 있기 때문입니다. <Step 5. 자신감과 독립심을 키우는 말>

부모로서 우리의 역할은 1~2년 안에 아이의 ‘결론’을 찾아주는 것이 아닙니다. 더 이상 아이가 어릴 때 평생 먹고살 일을 정해서 가르쳐주고 부모는 떠나버리는 시대가 아니니까요. 현대 사회에서 부모의 역할은 아이가 좋아하고 관심 있어 하는 것의 씨앗을 잘 찾아서 심도록 도와주는 것입니다. <Step 5. 자신감과 독립심을 키우는 말>

아이의 자기 효능감을 키워주려면 ‘처음’의 의미를 잘 알려주어야 합니다. 자신의 능력을 믿지 못하는 사람은 처음부터 잘하는 것이 곧 재능이라고 생각합니다. 그래서 서투른 자신을 견디지 못하고 노력을 쌓을 생각조차 하지 않는 것이죠. 뛰어난 사람은 처음부터 잘하는 사람이라는 믿음이 있기 때문에 아이도 처음부터 잘하기를 바랍니다. 미숙한 아이를 보면 불안하고 걱정이 되는 것입니다. <Step 6. 도전 정신과 잠재력을 성장시키는 말>

■ 차례

프롤로그 매일 정성껏 들려주는 말이 성장의 씨앗이 됩니다

Part 1. 유아기, 자기긍정감을 키워주는 말

Step 1. 자기긍정감의 토대가 되는 말

[안정 애착]

무심코 하는 생각 ‘꼭 말로 해야 알까?’
들려줘야 할 말 “세상에서 가장 사랑해.”

[자기 가치감]

무심코 하는 생각 ‘내가 좋은 부모가 될 수 있을까.’
들려줘야 할 말 “엄마 아빠에게 와주어서 고마워.”

Step 2. 감정을 발견하고 관계의 즐거움을 알려주는 말

[감정 수용]

무심코 하는 말 “그만 울어. 뚝!”
들려줘야 할 말 “울어도 괜찮아.”

[감정 조절]

무심코 하는 말 “화낼 일 아니야. 그만해!”
들려줘야 할 말 “얼마나 화가 날까! 그럴 수 있어.”

[조망 수용]

무심코 하는 말 “양보해야 같이 놀지.”
들려줘야 할 말 “양보 안 하고 싶은 마음을 이해해.”

[사회적 유대감]

무심코 하는 말 “이것만 하고 같이 놀자.”
들려줘야 할 말 “너와 함께 노는 게 너무 재밌어!”

Step 3. 감정 조절과 사회성을 기르는 말

[감정 인식과 표현]

무심코 하는 말 “오늘 재밌었어?”
들려줘야 할 말 “오늘 가장 속상한 일은 뭐였어?”

[감정 조절 전략]

무심코 하는 말 “짜증 그만 내!”
들려줘야 할 말 “기분이 안 좋을 때는 어떻게 해주면 좋겠어?”

[책임감]

무심코 하는 말 “부모가 그럴 수도 있지!”
들려줘야 할 말 “엄마 아빠가 미안해.”

[갈등 해결]

무심코 하는 말 “그게 대체 무슨 말이야?”
들려줘야 할 말 “엄마 아빠와 너의 생각이 다를 수 있어.”

Step 4. 자기 이해와 주도성을 성장시키는 말

[긍정적 자기 개념]

무심코 하는 말 “더 잘할 수 있잖아!”

들려줘야 할 말 “너는 세상 하나뿐인 특별한 존재야.”

[자기 수용과 자기 연민]

무심코 하는 말 “이것만 고치면 완벽해!”

들려줘야 할 말 “너의 약점도 소중한.”

[자율성 증진]

무심코 하는 말 “그건 내가 할 수 없어.”

들려줘야 할 말 “네가 원하는 대로 해봐.”

[자기 인식]

무심코 하는 말 “엄마 아빠 말 들어.”

들려줘야 할 말 “네가 선택해볼래?”

Step 5. 자신감과 독립심을 키우는 말

[자기 효능감]

무심코 하는 말 “조심하라고 했지!”

들려줘야 할 말 “누구나 실수할 수 있어.”

[자존감]

무심코 하는 말 “그냥 이걸로 하자.”

들려줘야 할 말 “네가 좋아하는 것을 알려줘!”

[긍정 강화]

무심코 하는 말 “아직도 혼자 못 하면 어떡해.”

들려줘야 할 말 “혼자서 해낼 수 있는 게 이렇게 많다니!”

[용기 증진]

무심코 하는 말 “잘할 수 있지? 힘내!”

들려줘야 할 말 “새로운 일을 할 때 무서운 건 당연한 거야.”

Part 2. 초등기, 사회 속 자신감을 키워주는 말

Step 6. 도전 정신과 잠재력을 성장시키는 말

[내적 동기 부여]

무심코 하는 말 “이러면 친구들보다 뒤쳐져.”

들려줘야 할 말 “지난번보다 얼마나 성장했는지 볼까?”

[귀인 이론]

무심코 하는 말 “왜 자꾸 실수해?”

들려줘야 할 말 “처음부터 잘하는 사람은 없어.”

[성장 마인드셋]

무심코 하는 말 “재능이 없나 봐.”

들려줘야 할 말 “아직 못 하는 거야.”

[과정 지향적 학습]

무심코 하는 말 “덤벼대니까 결과가 이렇지.”

들려줘야 할 말 “실패는 끝이 아니라 과정이야.”

Step 7. 회복 탄력성과 책임감을 기르는 말

[정서적 지지]

무심코 하는 말 “그건 내가 잘못했네.”

들려줘야 할 말 “엄마 아빠는 언제나 네 편이야.”

[사회적 유연성]

무심코 하는 말 “얼마나 더 공평하게 해야 해!”

들려줘야 할 말 “언제나 공평할 수는 없어.”

[문제 해결력]

무심코 하는 말 “이건 내가 해결 못 해.”

들려줘야 할 말 “어떤 문제든 해결 방법이 있어.”

[실패 수용]

무심코 하는 말 “왜 이렇게밖에 못 했어?”

들려줘야 할 말 “때로는 결과가 마음에 안 들 수 있어.”

Step 8. 자기조절력과 의사결정 능력을 키우는 말

[협력적 문제 해결력]

무심코 하는 말 “엄마 아빠가 상의해볼게.”

들려줘야 할 말 “가족회의를 해볼까?”

[결정과 책임 의식]

무심코 하는 말 “그렇게 하면 결과가 뻔해.”

들려줘야 할 말 “그걸 선택하면 어떻게 될까?”

[자기반성]

무심코 하는 말 “그렇게 복잡하게 생각할 거 없어.”

들려줘야 할 말 “왜 그렇게 생각했어?”

[메타인지]

무심코 하는 말 “절대 포기하지 마!”

들려줘야 할 말 “그만두는 것은 큰 용기야.”

에필로그 삶을 충만하게 채우는 것, 행복할 능력

참고 문헌