



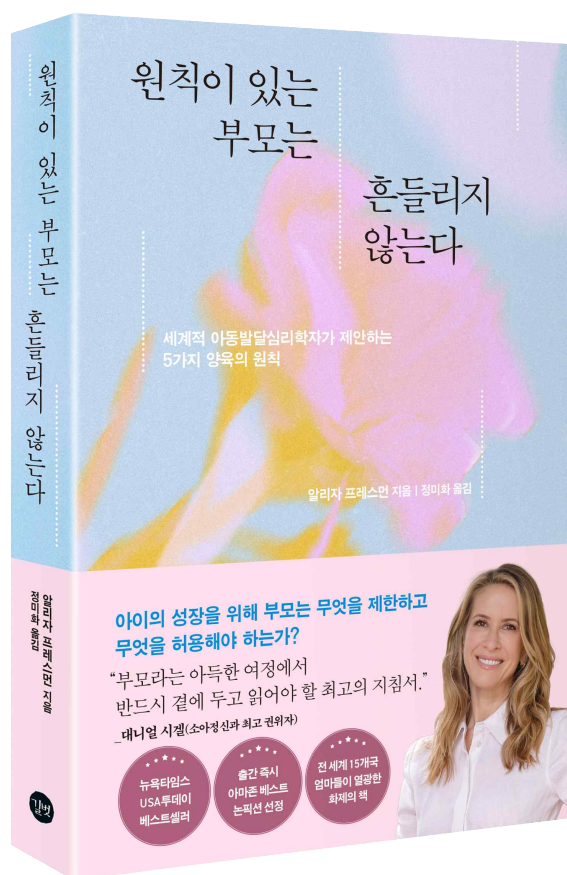
독자의 1초를 아껴주는 정성

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

담당자 길벗단행본3팀 이미현 02-330-9871 lmh@gilbut.co.kr

세계적 아동발달심리학자가 제안하는 5가지 양육의 원칙

원칙이 있는 부모는 흔들리지 않는다



지은이 | 알리자 프레스먼 옮긴이 | 정미화 발행일 | 2026.7.30.

분야 | 자녀교육 판형 | 152*225 형태 | 무선 페이지 | 460쪽

정가 | 22,000원 ISBN | 979-11-407-1922-8 (03590)

■ 책 소개

★★★ 〈뉴욕타임스〉, 〈USA투데이〉 베스트셀러 ★★★

★★★ ‘넥스트 빅 아이디어 클럽’ 선정 필독서 ★★★

★★★ 전 세계 15개국 출간, 아마존 베스트 논픽션 선정 ★★★

세계적 아동발달심리학자가 제안하는 5가지 양육의 원칙

“아이를 더 크게 키우고 싶다면 부모가 흔들림 없는 울타리가 되어주어야 합니다.”

태어나는 순간부터 완벽한 아이가 있을까? 이 질문에 그렇다고 답할 부모는 없을 것이다. 모든 아이는 불완전하게 태어나 부모를 보고 배우며 성장한다. 마찬가지로 아이가 태어나는 순간부터 완벽한 부모도 없다. 부모도 부모가 처음이라 서툰 게 당연하고 아이를 키우며 어른인 부모도 매일 조금씩 성숙해진다. 불쑥불쑥 끼어드는 불편한 소음과 불안에 흔들릴지언정 쓰러지지는 않으며 말이다. 이 험난한 여정에서 전문가의 조언은 든든한 이정표가 되어 우리를 더 나은 부모로 성장할 수 있게 해준다.

아동발달심리학자로 20년 이상 상담 현장에서 수많은 부모를 만나 온 저자는, 영유아기부터 청소년기까지 전 연령대 자녀 양육에 적용할 수 있는 ‘양육의 5원칙(관계, 성찰, 조절, 규칙, 수정)’을 제시한다. 책의 1부에서는 자녀 양육의 큰 틀에서 부모가 반드시 알아야 하는 원칙을 구체적으로 다루고, 2부에서는 현장에서 만난 부모들의 육아 고민에 원칙을 적용하는 방법을 담았다. 이 책은 애착부터 기질, 수면, 스마트폰 사용, 친구 관계까지 양육에 관한 거의 모든 상황에서 든든한 가이드가 되어줄 것이다. 기억하자. ‘어떻게 키워야 할까?’ 하는 생각이 든다면 부모가 원칙 없이 흔들리고 있다는 신호다. 현명한 부모의 원칙과 허용 안에서 아이의 영혼은 단단해진다.

■ 이 책에 쏟아진 찬사

“이 책은 부모를 위한 선물이다.” -앨런 스루프(미네소타 대학교 명예교수)

“자녀를 건강한 어른으로 성장시키는 방법에 관한 최고의 지침서. 프레스먼 박사의 탁월한 조언은 부모가 되는 특권을 누리는 여정에서 두고두고 의지가 될 것이다.” -대니얼 시겔(UCLA 정신건강의학과 교수)

“따뜻한 조언과 지혜로 가득한 책.” -리사 다무르(세계적 임상심리학자)

“깊은 연민과 명료함, 유연한 통찰력이 담긴 이 책은 좋은 인간을 키우는 것에 숨겨진 과학 이론을 명쾌하게 전달한다. 아이의 회복탄력성에 꼭 필요한 조언을 만나보시길.” -세팔리 차바리(임상심리학자, 《깨어 있는 부모》 저자)

“프레스먼 박사는 우리 자신을 비롯해 ‘좋은 인간을 키우는’ 방법을 알고자 할 때 믿고 조언을 구할 수 있는 사람이다.” -드류 베리모어(미국의 배우, 감독)

“양육에 관한 잡음과 조언이 넘쳐나는 이 시대에 신뢰 받는 전문가의 지혜가 필요한 모든 부모에게 일독을 권한다.” -티나 페인 브라이슨(아동발달 전문가)

“프레스먼 박사는 부모가 된다는 현실을 과학 이론으로 능수능란하게 해석하면서 모든 양육자가 실시할 수 있는 명확한 전략을 제시한다.” -로리 고틀립(심리 치료사, 《마음을 치료하는 법》 저자)

■ 출판사 리뷰

세계적 석학이 20년의 임상과 연구로 완성한

소음과 불안에 흔들리는 부모를 위한 단 하나의 원칙

“이렇게만 하면 성공한다”는 완벽한 육아법은 없다. 그런데도 우리는 늘 정답을 찾아 헤맨다. 그리고 부모들은 늘 두 목소리 사이에서 흔들린다. “안 돼”라고 단호하게 선을 그어야 한다는 목소리와, 아이의 마음을 읽고 존중해야 한다는 목소리. 원칙을 세우면 너무 엄격한 부모가 되는 것 같고, 아이 뜻을 받아주면 버릇없는 아이로 크는 것 같아 불안하다. 육아서마다, 전문가마다 다른 정답을 내놓는 탓에 부모들은 자신의 선택이 틀렸을까 봐 매 순간 초조하다. 이 책은 바로 이 지점에서 출발한다. 저자 알리자 프레스먼 박사는 ‘완벽한 부모’라는 신기루 대신, 원칙과 허용이라는 양극단에서 중심을 잡는 법, 즉 양육의 5원칙(5R)을 제시한다.

마운트 사이나이 아이칸 의과대학 임상 조교수이자 마운트 사이나이 육아 센터 공동설립자인 프레스먼 박사는 컬럼비아 대학교에서 발달심리학 박사 학위를 받고, 인기 팟캐스트 ‘좋은 인간 키우기(Raising Good Humans)’를 진행해온 이 분야의 대표적 전문가다. 그녀가 20년 가까이 부모들을 만나며 정리한 결론은 명확하다. 자녀를 좋은 인간으로 키우는 데 필요한 것은 관계(Relationships), 성찰(Reflection), 조절(Regulation), 규칙(Rules), 수정(Repair), 이 다섯 가지 원칙이면 충분하다는 것이다. 이 원칙들을 능숙하게 따르는 과정에서 부모와 아이 모두에게 회복탄력성(Resilience)이 자라난다.

책의 1부에서는 자녀 양육이라는 큰 숲을 조망하며 5R 원칙과 회복탄력성의 과학적 근거, 부모 자신의 양육 원형과 애착 이론을 다룬다. 특히 애착 육아에 관한 잘못된 정보로 과도한 불안에 흔들리는 부모라면 건강한 기준을 잡는 데 도움이 될 것이다. 2부에서는 신생아기 수면 문제부터 영유아기 훈육과 형제자매·또래 관계, 사춘기 스마트폰과 SNS 사용까지, 부모들이 실제로 맞닥뜨리는 현실 문제에 5R 원칙을 하나하나 적용해 보여준다. 원리를 이해하는 데서 그치지 않고 오늘 당장 아이 앞에서 시도할 수 있는 구체적 사례를 만나볼 수 있다.

완벽이 아니라 ‘충분히 좋은’ 부모로 성장하며

원칙과 허용 안에서 영혼이 단단한 아이로 키우는 법

이 책이 붙잡고 있는 핵심 질문은 결국 하나다. 얼마나 엄격해야 하고, 얼마나 받아줘야 하는가. 저자는 이 오래된 질문에 발달심리학자 다이애나 바움린드의 고전적 연구를 빌려 답한다. 요구와 기대치는 높지만 아이의 감정에는 둔감한 ‘권위주의적 부모’, 반대로 아이에게 한없이 관대하지만 한계는 뚜렷하지 않은 ‘허용적 부모’, 그리고 그 사이 어디쯤에서 명확한 한계(원칙)와 따뜻한 존중(허용)을 함께 갖춘 ‘권위 있는 부모’. 여러 문화권의 연구가 공통적으로 가리키는 결론은, 아이를 가장 건강하게 자라게 하는 것은 극단이 아니라 이 중간 지점이라는 것이다. 즉 원칙 없는 허용은 아이를 불안하게 하고, 허용 없는 원칙은 아이를 주눅 들게 한다. 두 가지가 함께 있을 때에만 아이는 안심하고 자기 자신으로 자랄 수 있다.

문제는 이것이 이론으로는 쉬워도 현실에 적용하기 어렵다는 데 있다. 아이가 떼를 쓰는 그 순간, 부모는 즉흥적으로 원칙을 세우거나 허용해버리고 나서야 뒤늦게 자신의 선택을 후회한다. 이 책이 다른 육아서와 구별되는 지점이 여기에 있다. 저자는 감정이 요동치는 순간 부모가 먼저 스스로를 다잡을 수 있도록 ‘7단계 자기조절법(BALANCE)’을 제시한다. 즉, ‘틀리지 않는 법’이 아니라 ‘틀렸을 때

회복하는 법'을 가르쳐준다. 저자는 부모가 완벽할 필요가 없으며, 실수한 뒤 이를 알아차리고 관계를 다시 회복하는 과정 자체가 아이에게 안정 애착과 회복탄력성을 길러준다고 말한다. 원칙을 세우되 아이의 감정은 있는 그대로 받아주고, 허용하되 넘지 말아야 할 선은 분명히 하는 것. 이 균형을 매일 반복해서 연습하는 부모 밑에서 아이는 눈치를 보거나 주눅 들지 않고, 자신이 무엇을 원하고 어디까지 해도 되는지 스스로 감각하는 단단한 내면을 갖추게 된다.

출간 즉시 베스트셀러에 올라 전 세계 15개국에 출간되고 세계적 심리학자들의 극찬을 받은 이 책은, 발달심리학이라는 견고한 과학적 토대 위에 저자 특유의 따뜻하고 다정한 조언을 담고 있다. 육아 정보의 홍수 속에서 어디까지 엄격하고 어디까지 받아줘야 할지 몰라 지친 모든 부모들에게 하나의 확실한 지도를 제공할 것이다. 완벽하지 않아도 충분히 좋은 부모라는 위안과 함께, 오늘부터 실천할 수 있는 원칙과 허용의 균형점을.

■ 저자 소개

알리자 프레스먼 Aliza Pressman

20년 경력의 발달심리학자. 마운트 사이나이 병원 아이칸 의과대학 소아과 임상 조교수이며, 마운트 사이나이 육아 센터의 공동 창립 이사이다. 다트머스 대학을 졸업하고 티처스 칼리지 인간개발학과에서 위험·회복력 및 예방학 석사 학위를, 컬럼비아 대학교 예술과학대학원에서 발달심리학 박사 학위를 받았다. UC버클리 그레이터 굿 과학 센터에서 마음챙김과 명상에 관한 교육 자격을 얻었으며, 인기 팟캐스트 '좋은 인간 키우기 Raising Good Humans'를 통해 5가지 자녀 양육의 원칙을 전하고 있다. 원칙과 허용 안에서 영혼이 단단한 아이로 키우는 방법을 다룬 이 책은 전 세계 15개국에 번역 출간되었으며, 〈뉴욕타임스〉 및 〈USA투데이〉 베스트셀러, 넥스트 빅 아이디어 클럽 필독서, 2024 아마존 베스트 논픽션 도서로 선정되었다.

■ 역자 소개

정미화

이화여자대학교 철학과를 졸업했다. 글밥 아카데미 수료 후 현재 바른번역 소속 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로는 《나는 내 삶도 소중한 엄마입니다》, 《명상록》, 《아흔에 바라본 삶》, 《밥벌이로써의 글쓰기》, 《탄탄한 논리력》 등이 있으며, 그 밖에 계간지 《뉴필로소피》, 《철학의 역사》 등 철학 대중서를 번역했다.

■ 본문 발췌

행복한 사람이 된다는 말이 항상 행복할 거라는 의미는 아니다. 정신적으로 건강하다는 것이 항상 행복할 거라는 의미도 아니다. 아이들은 불편한 감정을 경험해야 하고, 그런 감정은 견뎌낼 수 있고 일시적이라는 사실을 제대로 인식할 필요가 있다.

아이들을 위해 편안한 상황을 만들고 싶은 마음은 너무 당연하다. 부모들은 아이들을 사랑하고 아이들이 더 편안한 감정을 느끼기를 바란다. 아이의 문제를 해결해주려는 행동이 그런 마음에서 비롯된다고 볼 수 있지만, 문제를 해결해주거나 피하게 해주는 건 아이가 '부모님은 내가 인생의 난관에 대처할 능력이 없다고 생각한다'는 메시지로 받아들일 수 있다. 아이가 스스로 자신에 대한 믿음을 갖기를 바라다면 우리도 아이들을 믿어야 한다.

무엇이 좋은 인간을 만든다고 생각하는가? 이것이 중요한 문제이다. 다시 말해 가족 고유의 가치관은 무엇이고, 어떻게 하면 그러한 가치관에 맞춰 아이를 키울 수 있는지가 중요하다. 그 정도만 고려해도 충분하다는 것이, 수십 년간 축적된 심리학 문헌과 현대 신경과학 연구를 통해 입증되었다.

육아에 관한 질문이 생길 때마다 심호흡을 하고 스스로에게 물어보자. ‘나는 무엇을 중요하게 여기는가?’ ‘우리 가족에게 소중한 것은 무엇인가?’ ‘나는 내 가치관에 맞게 육아를 하고 있는가?’ 이 질문들에 따라 차분히 가치 기준을 정하고 우리 가족 고유의 가치관을 이해하면 우리 기대에 못 미치는 것 같은 일회성 정치 캠페인이나 소셜 미디어의 강박에 덜 휘둘리게 될 것이다.

—p.92~93 <3장. 무엇이 우리를 좋은 인간으로 만드는가?>

스스로에게 물어보자. ‘완벽한’ 부모가 되기로 마음을 먹었기 때문에 희생하고 있는 것일까? 스스로 가치 있다는 생각이 들어서 그렇게 하는 것일까, 아니면 다른 사람들이 가치 있다고 동감하는 것 같아서 그렇게 하는 것일까? 나의 부모님이 하신 것과는 반대로 하려고 너무 애쓰다가 극단적인 영역으로 빠지고 있는가? 내 욕심을 채우는 일을 선택하면 너무 이기적인 것 같아서 걱정이 되는가? (중략)

아이가 원하는 부모가 되기 위해 우리는 스스로를 보살펴야 한다. 스스로 좋아하는 일을 해야 한다. 기분 좋게 시간을 보내는 것이 무슨 의미인지 가족에게 본모기를 보여줘야 한다. 아이가 새로운 기술을 습득하고 독립성을 키우고 삶에 중요한 다양한 측면을 이해하도록 도와야 한다. 실수를 하고, 자신을 용서하고, 다시 시도해야 한다. 우리에게 오늘날 있다면 오늘을 최대한 활용해야 한다.

—p.125~127 <4장. 좋은 부모 키우기>

“아이가 왜 이렇게 행동할까?”라고 묻는 대신,

“아이가 자신의 욕구를 알리려고 하는 행동은 무엇일까?”라고 자문하자.

“아이의 이 문제를 어떻게 해결할 수 있을까?”라고 묻는 대신,

“아이의 경험에서 내가 이해하기 어려운 점은 무엇일까?”라고 자문하자.

“아이가 성공하도록 어떻게 도울 수 있을까?”라고 묻는 대신,

“아이가 잘하는 것은 무엇일까?”라고 자문하자.

“아이를 하버드에 입학시키려면 어떻게 해야 할까?”라고 묻는 대신,

“어떻게 하면 아이에게 삶의 목적을 심어줄 수 있을까?”라고 자문하자.

“어떻게 하면 아이를 행복하게 해줄 수 있을까?”라고 묻는 대신,

“어떻게 하면 아이를 정서적으로 민첩하고 선을 지키고 목적의식이 있는 사람으로 키울 수 있을까?”라고 자문하자.

—p.158~159 <6장. 당신의 아이를 양육하자>

부모가 실수를 하고 그 실수로부터 배우는 모습을 많이 본 아이들은 인생에서 중요한 것은 처음부터 완벽하게 이루어지지 않는다는 지혜를 배우게 된다. 실망은 자연스러운 감정이지만, 실패의 두려움에서 벗어나는 것은 ‘완벽하지 않은 사람도 사랑받을 가치가 있다’는 사실을 마음에 새긴다는 의미이다. 완벽하지 않아도 성공할 수 있다. 어찌 보면 우리는 모두 완벽하지 않으며, 불완전함은 우리를 인간답게 만든다. 이것이 육아를 로봇에게 맡기지 않는 이유이다.

아이가 실망의 감정으로 힘들어할 때 그 감정을 무시하지 않도록 하자. 어두울 때도 있는 법이다. 지는 것을 받아들이기 어려울 수 있지만, 그렇다고 세상이 끝나는 것은 아니다. 아이가 최선을 다하지 않았거나, 최선을 다했지만 이기지 못해서 풀이 죽어 있다면 “아쉽네” 혹은 “정말 실망스럽네”라고 인정하는 편이 낫다. 아이의 기운을 북돋우려 하기 전에 잠시 실망스러운 그런 불편한 상태로 있는 것을 연습하자.

—p.199 <7장. 완벽한 육아는 좋은 육아의 적이다>

인간은 튼튼한 나무처럼 부러지지 않는지만 흔들릴 수는 있다. 그것이 바로 부모인 우리가 의지하는 점이다. 심리학자 에드워드 트로닉은 슬프거나 수줍어하거나 불안하거나 화를 내는 아이들이 있는가 하면 행복하고 호기심이 많고 애정이 넘치고 자신감에 찬 아이들이 있는 이유를 광범위하게 연구했다. 그 결과, 행복하고 호기심이 많은 성향으로 자란 아이들은 부모와 부정적인 관계를 경험한 적이 없는 아이들이 아니라, 상황이 일시적으로 잘못되었을 때 부모가 기꺼이 상황을 바로잡는 선의를 가졌다는 사실을 터득한 아이들이었다. 우리에게 상처를 준 것은 갈등이나 불화가 아니라 수정의 결핍이었다. (중략)

모든 부모와 자녀에게는 유대 관계가 깨졌다고 느낄 수 있는 갈등 지점이 있다. 관계는 불화가 없기 때문에 형성되는 것이 아니라, 불화가 있고 뒤이어 수정이 있을 때 형성된다. 아이들은 나쁜 일 뒤에 좋은 일이 일어날 수 있다는 것을 배우고, 용서받는 경험을 하고, 실수하거나 갈등을 겪어도 세상이 끝나거나 심지어 관계가 끝나는 것이 아니라는 사실을 알게 될 때 안정감을 느끼는 법을 터득한다.

—p.309~310 <12장. 갈등의 공통점>

아이가 친구들과 어울리기 시작하면 ‘밀당’이 시작될 것이다. 아이들 사이의 모든 문제를 해결하는 것은 부모의 일이 아니다. 아이가 친구들 사이에서 소외감을 느끼는 것은 흔한 일이다. 아이에게 별일 아니라고 납득시키거나, “저 아이들은 같이 무술을 하는데 너는 볼링을 더 좋아하니깐 너랑 시간을 보내고 싶지 않은 것뿐이야”라는 말 대신 이렇게 말하자. “친구들이 너를 멀리하는 기분이 들어서 힘들지?” 왜냐하면 정말 그렇기 때문이다. 아이가 글을 쓸 수 있을 만큼 자라면 아이에게 일기장을 주면서, 형제자매나 친구에게 솔직하게 말하면 상처가 될 수 있는 감정들을 털어놓게 하자. 간단히 말해, 아이의 감정을 인정하고, 해가 되는 행동을 바로잡고 해가 되지 않는 방식으로 자신을 표현할 수 있는 새로운 방법을 알려주자.

—p.358 <14장. 친구와 형제자매>

■ 차례

이 책에 대한 찬사

들어가며. 원칙이 있는 부모와 완벽한 부모는 다르다

1부 나무가 아닌 숲을 보자 : 중요한 것이 무엇인지 파악하기

1장. 잡음 제거하기

: 자녀 양육의 비밀번호 BALANCE 과정부터 시작하기

2장. 회복탄력성을 기르기 위한 5가지 양육 방식과 5가지 훈련 기술

: 인생의 풍파를 견뎌낼 수 있는 아이로 키우는 법

3장. 무엇이 우리를 좋은 인간으로 만드는가?

: 자신에게 정말로 중요한 것 이해하기

4장. 좋은 부모 키우기

: 나의 양육 원형을 알아보자

5장. 견고한 관계의 기초

: 안전한 애착 형성을 위한 토대 마련하기

6장. 당신의 아이를 양육하자

: 기질, 양육 유형, 그리고 '적합도'를 최대한 이용하기

7장. 완벽한 육아는 좋은 육아의 적이다

: 불완전함과 자기연민의 이점

8장. 즐거움 연구소

: 경외심과 놀이의 과학

2부 이론에서 실천으로 : 과학적 이론을 일상생활에 적용하기

9장. 먹고, 똥 싸고, 사랑하라

: 수치심 없는 자율성

10장. 수면의 과학

: 충분한 수면은 최고의 약

11장. 규율을 따르는 훈육

: 모든 감정은 환영하지만 모든 행동은 그렇지 않다

12장. 갈등의 공통점

: 배운 것을 까다로운 상황에 적용하기

13장. 바깥세상에서 아이의 모습

: 아이가 더 자율적인 모습을 보일 때 중심 잡기

14장. 친구와 형제자매

: 다른 아이들과 유연하게 지내는 법 배우기

15장. 크고 작은 변화

: 변화를 기회 삼아 변하지 않는 것을 강조하기

16장. 스크린타임 세대

: 스마트폰, 전자기기, 소셜 미디어

17장. 섹스, 젠더, 섹슈얼리티

: 완전한 신세계

18장. 중간 지점 찾기

: 양극단 사이에서

참고 문헌

부록. 영유아기부터 십대까지, 부모를 위한 세 가지 힌트