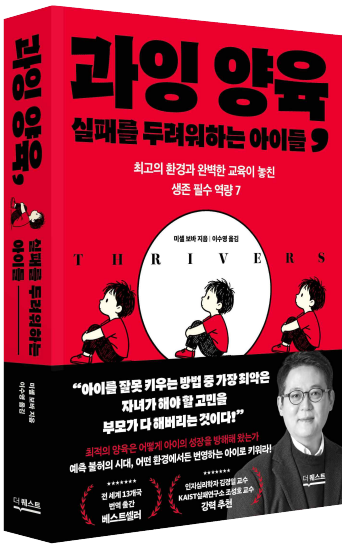
최고의 환경과 완벽한 교육이 놓친 생존 필수 역량 7

과잉 양육, 실패를 두려워하는 아이들

(원제) **Thrivers**: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggle and Others Shine



지은이 | 미셸 보바
옮긴이 | 이수영
발행일 | 2026. 11. 18.
분 야 | **인문>심리**, 인문>심리>사회, 인문>교양심리, 자녀교육
판 형 | 153*224(신국판)
형 태 | 무선, 388쪽
정 가 | 23,000원
매입사 | 길벗 · **출판사** | 더퀘스트
담당자 | 황지영 02-330-9829 jyhwang@gilbut.co.kr
ISBN | 979-11-407-2088-0 (03180)

전 세계 13개국 번역 출간 베스트셀러	인지심리학자 아주대 심리학과 김경일 교수 추천	KAIST 실패연구소 전산학부 조성호 교수 추천	하버드 의학대학원 캐서린 스타이너 어데어 추천

‘왜 어떤 아이들은 고생만 하다 주저앉고
어떤 아이들은 환하게 빛나는가?’

최적의 양육은 어떻게 아이의 성장을 방해해 왔는가
예측 불허의 시대, 어떤 환경에서든 번영하는 아이로 키워라!

**인류의 모든 세대를 통틀어 가장 고생이 적은 우리의 자녀들에게
가장 중요한 고민을 하게 만드는 법을 가르쳐주는 책.**
_김경일 (인지심리학자, 아주대 심리학과 교수)

**마치 한국 아이들을 대상으로 책을 썼다고 해도 될 만큼
우리 사회의 양육 현실을 직시하는 책.
갈수록 복잡해지는 입시, 치열해지는 경쟁, 빠르게 변하는 사회 속에서
아이의 가능성에 집중하고 싶은 부모에게 추천한다.**
_조성호 (KAIST 실패연구소장, 전산학부 교수)

책 소개

“2025년, 고1 자퇴생 1만 명 돌파!” _교육부
“어린이, 청소년 우울증 55.6%, 불안장애 42.2% 급증!” _건강보험심사평가원, 2025년 분석

훌륭한 부모와 최고의 양육 환경은
어쩌다 역사상 가장 똑똑하지만 세상을 두려워하는 아이를 탄생시켰나?

확실한 건, 아이들이 나약해서가 아니다
아이들이 보내는 절박한 위기 신호를 간과하지 말라

2025년 한 해 고등학교 1학년 자퇴생이 1만 명을 넘어섰다. 한편에서는 미래를 이끌 창의적인 인재를 키워야 한다고 외친다. 작은 실패조차 용납되지 않는 사회에서 창의성을 키우라는 것이다. 이 모순은 오늘날 우리 아이들이 부딪힌 벽을 보여준다. 정해진 답을 빠르게 찾고, 좋은 성적을 받고, 오점 없이 명문대에 진학하는 것이 성공의 기준이 된 교육 환경은 아이들로 하여금 실패를 경험하고 다시 일어서는 법, 스스로 판단하고 문제를 해결하는 법을 배울 기회를 빼앗았다. 부모 역시 극진한 사랑으로 아이가 뒤처지거나 상처받지 않도록 최선을 다해 돕는다. 그 과정에서 아이가 감당해야 할 고민과 어려움까지 대신 해결해버린다. 과잉양육 현상이다. 이 현상은 우리나라만의 문제가 아니다. 특히 눈에 띄는 점은 부모의 소득이 높고 가정환경이 좋은 아이들이 더더욱 위기를 맞이했다는 것이다.

아이들이 마냥 놀기만 하다 어려움에 부딪혔다면 억울하지는 않을 것이다. 하지만 오늘날 아이들은 치열한 경쟁 속에서 나름의 성취를 이루고도 고통스러워한다. 힘들게 공부해 좋은 대학에 진학하고도 꿈을 찾지 못하는 아이들, 대기업에 입사하고도 적응에 어려움을 겪으며 방황하는 청년들이 늘고 있다. 정신건강의학과 진료를 받기 위해 예약부터 애를 먹는 현실은 이들이 겪는 마음의 위기를 보여준다. 미래를 향해 질주하던 아이들은 왜 성공의 문턱에서 무너지는가, 왜 끝없이 불안에 떨고 우울해하는가? 세계적인 교육심리학자 미셸 보바는 《과잉 양육, 실패를 두려워하는 아이들》에서 그 원인을 분석하고 해결책을 제시한다. 40여 년간 교육심리학자로 활동하며 하버드대학교와 미 공군사관학교를 비롯해 전 세계 수백 곳의 학교와 기업에서 연구해온 저자는 방대한 연구 자료와 인터뷰, 상담을 바탕으로 오늘날 아이들이 처한 위기의 근원을 파헤친다. 아이의 행복과 성공을 바라는 어른들의 노력이 성적과 스펙에 집중될수록, 아이들은 정작 삶을 살아가는 데 필요한 역량을 기를 기회를 잃고 위기에 내몰린다는 것이다. 이어서 자신감, 공감, 자기조절력, 도덕성, 호기심, 끈기, 낙천성이 왜 미래를 살아가는 데 필수적인 역량인지, 가정과 학교, 사회는 왜 이 능력을 길러주지 못하고 있는지 살펴보고 이를 키우는 구체적인 방법을 제안한다. 이 책은 우리에게 묻는다. ‘당신은 아이가 정답을 잘 찾도록 돕고 있는가, 아니면 정답이 없는 세상에서도 자기 길을 찾고 고난을 돌파할 수 있도록 키우고 있는가?’

출판사 리뷰

“아이를 잘못 키우는 방법 중 가장 최악은
자녀가 해야 할 고민을 부모가 다 해버리는 것이다!” – 김경일(인지심리학자, 아주대 심리학과 교수)

“우리는 좋은 교육을 받고 자랐어요.
그런데 저 스스로 할 줄 아는 건 없어요.”
정교한 엘리트 교육이 탄생시킨 ‘실패 극복 경험을 빼앗긴’ 아이들

아이가 뒤처질까 봐 학습 계획을 촘촘하게 세우고, 친구 관계에서 상처받을까 봐 미리 연습시킨다. 크게 실패하면 좌절할까 봐 작은 실패만 경험하게 하고, 예측되는 문제는 미리 없애준다. 아이의 앞날이 더 밝기를, 좋은 학교를 나와 좋은 직장에서 일하기를 바라는 마음에서다. 그런데 어쩐지 점점 더 무기력하고, 매사에 불안해하며, 부모가 없으면 아무것도 결정하지 못하는 아이가 늘고 있다. 도대체 무엇이 잘못된 걸까? 역사상 가장 풍요로운 환경에서 가장 좋은 교육을 받고 자라는 아이들, 부모의 사랑과 지원도 어느 세대보다 풍족하지만 이 아이들의 정신 건강은 심각한 위기를 맞았다. 40년 경력의 세계적인 교육심리학자 미셸 보바는 최근 들어 불거진 이 현상에 집중했다. 특히 예전에는 전쟁 피해 지역 아동이나 심각한 학대 경험을 갖고 있는 아이들에게서 보이던 정신 건강 문제가 지역과 가정환경, 소득 격차를 막론하고 발생하는 데 주목했다.

“좋은 학교에 다니고 부모님께 사랑받고 있으니 운이 좋은 편이란 건 알지만 스탠퍼드에 못 가면 부모님이 실망하실까 봐 걱정돼요. 거기 입학하길 바라시거든요.”
이것이 바로 ‘연료가 바닥난 채 달리고 있는 세대’의 표본이다. 에바처럼 90년대 중반 이후에 태어난 Z세대는 똑똑한 데다 깊은 사랑을 받았다. 이들은 다른 세대에 비해 좀 더 포용적이고 개방적이다. 이 아이들은 교육을 잘 받아서 진학과 장래에 대한 포부도 높다. 그러나 이들은 이전 어느 세대보다 덜 행복하고 더 스트레스를 받으며 더 외롭고 더 우울하고 자살 충동도 더 높다. 이런 정서적 특징들은 코로나19 팬데믹으로 인해 불안이 증폭되기 전부터 확인되고 있었다. (17쪽)

성적과 스펙은 훌륭하지만
뭘 하고 싶은지, 뭘 할 수 있는지 모르는 텅 빈 세대의 등장

저자는 오늘날 아이들이 겪는 위기의 원인으로 성공과 성취에만 집중하는 양육 방식을 지목한다. 유명한 영어유치원에 입학시키기 위해 만 2세부터 소위 4세 고시를 치르는 야단은 비단 우리나라만의 일이 아니다.

캘리포니아주 셔먼오크의 엄마들은 명문이라 알려진 유아원이 두 살짜리 자녀를 받아주지 않을까 봐 두려움에 떤다. 한 엄마가 말했다.
“여기 떨어지면 좋은 학교 갈 발판이 시작부터 삐끗하는 거예요.”
플로리다주의 어느 상담사는 한 아빠가 하버드대학교를 보여준다며 아이를 학교에서 조퇴시켰다고 말했다.
“일찍 시작해야 하거든요.”
그 아빠가 아이를 데려가며 한 말이다. 아이는 다섯 살이었다. (21쪽)

우리는 아이들에게 더 많은 것을 얻기 위해 노력하면, 즉 더 좋은 성적, 더 큰 상을 받기 위해 분투하면 행복한 삶을 살 수 있을 거라고 말한다. 하지만 그렇게 사는 아이들은 행복하지 않다. 그렇다고 번영하지도 못한다. 아이들은 위축된 채 불안해하고 불행해할 뿐이다. 우리는 아이들이 성장하는 데 필요한 모든 것을 주고자 했지만, 성공에 가장 필수적인 것은 깜빡하고 주지 않았다. (21쪽)

부모가 더 좋은 대학, 더 높은 성적을 목표로 아이의 일정을 촘촘히 관리하고 어려움을 대신 해결해주는 동안, 아이들은 스스로 판단하고 실수에서 배우며 좌절을 견뎌볼 기회를 잃었다. 저자는 이렇게 자란 아이들을 '고생형 인간(Strivers)'이라 부른다. 이 아이들은 성실하고 열심히 노력하지만 늘 부족하다고 느끼고, 예상치 못한 장애물 앞에서 쉽게 무너진다. 반면 어떤 환경에서도 자신의 힘으로 길을 찾고, 실패를 딛고 일어서며, 삶을 주도적으로 살아가는 '번영형 인간(Thrivers)'은 다르다. 이들에게는 삶을 지탱하는 내면의 힘인 '성격 강점'이 있다. 그렇다면 지금 우리 아이들에게 필요한 게 무엇인지는 분명하다.

우리는 이 세대의 아이들이 정말 훌륭하게 성장하도록, 인생의 성공을 거머쥐도록 키웠다. 이 아이들은 열심히 공부하고 노력하며 목표를 달성해왔다. 그러면서도 불안으로 가득하고 스스로 엄청난 압박을 느낀다. 이들은 '고생형 인간'이다. 무슨 일을 하든 얼마나 노력하든 '이 정도면 훌륭하다'고 스스로 인정하지 못한다. 역경에 직면하면 단념하는 경우가 많다. 어려움을 견뎌낼 내면의 힘을 공급해주는 비축된 에너지와 대비가 부족하기 때문이다. (25-26쪽)

과잉 양육을 유발하는 가정, 학교, 사회 문제를 지적하고
이를 해결하는 구체적인 방법까지 제안한다

아이가 어떤 어려움 앞에서도 주저앉지 않고 자기 삶을 개척하도록 키우려면 무엇을 해야 할까? 저자는 수많은 연구와 현장 사례를 바탕으로 자신감, 공감, 자기조절력, 도덕성, 호기심, 끈기, 낙천성이라는 일곱 가지 성격 강점을 제시한다. 저자는 단순히 이 강점을 길러야 한다고 주장하는 데서 그치지 않고, 오늘날 아이들이 왜 이러한 성격 강점을 갖추기 어려워졌는지 가정·학교·사회 차원에서 낱낱이 밝힌다. 예컨대 '진학에 필요한 학습에만 몰두하는 교육' '자존감을 지켜주려다 비대해진 자아에 비해 초라한 개인의 능력' '겉모습에 초점을 맞추는 SNS 문화' '부모의 기대에 미치지 못하는 나'는 자신감 하락으로 이어진다.

"하버드는 못 갈 것 같은데 부모님한테 어떻게 말해요?"
"제가 정말 어떤 사람인지 부모님이 알아줬으면 좋겠지만, 알고 싶어 하시지 않는 것 같아요."
아이들은 자신이 뛰어나기를 부모가 바란다는 것을 이미 알고 있다. 그리고 아이들은 부모를 실망시키고 싶어 하지 않는다. 그 두 마음 사이에서 불안감과 정신 건강 문제가 급증한다. (66쪽)

이 책에서 말하는 성격 강점은 타고나는 게 아니라, 일상에서 배우고 꾸준히 훈련하면 기를 수 있는 능력이다. 저자는 각 강점이 아이의 삶에 어떤 영향을 미치는지 설명하고, 아이의 연령과 상황에 맞춰 실천할 수 있는 구체적인 전략과 연습법까지 제시한다. 하루 5~10분의 작은 실천부터 모두 함께하는 훈련까지, 아이가 스스로 삶을 헤쳐나갈 힘을 기르도록 돕는 다양한 방법을 담았다. 이를 통해 어른들은 아이의 모든 어려움을 대신 해결해주는 과잉 양육에서 벗어나 아이가 자기 삶의 주체로 성장하도록 도울 수 있다.

저자 소개

지은이 미셸 보바 Michele Borba

국제적으로 명성 높은 교육심리학자이자 양육 전문가이다. 40년 넘는 기간 동안 아이들의 전인적 교육을 도와온 아동 교육 연구자로서, 가정, 학교, 기관 등 다양한 환경에서 임상 경험이 풍부한 연구자로 꼽힌다. 하버드대학교와 미 공군 사관학교를 포함한 전 세계 수백 곳의 학교와 기업에서 아동 교육 강연과 연구를 진행해왔다.

그 과정에서 최근 들어 아이들의 정서적인 문제가 성별, 나이, 지역, 소득, 지능과 무관하게 동일한 양상을 띠고 심각해지는 현상을 발견하고 아이들이 부딪힌 위기의 원인을 찾기 시작했다. 이 위기의 원인을 찾는 과정은 그녀가 아동 교육 전문가로 일을 시작한 이래 40년간 품어왔던 최초의 질문 '왜 어떤 아이는 허우적거리며 벅차하는 반면, 어떤 아이는 환하게 빛나며 힘차게 날아오를까'의 해답을 찾는 것으로 이어졌다. 그녀는 이 문제의 해답을 찾기 위해 수많은 연구 자료를 섭렵했을 뿐 아니라, 미국을 비롯한 선진국은 물론 세계 분쟁 지역의 수백 곳의 학교와 마을을 찾아가 수천 명의 교사, 학부모, 학생과 면담하여 지금 아이들이 처한 위기의 근원과 이를 해결할 만한 답을 찾아내 이 책에 담았다.

산타클라라대학교에서 교육 및 학습장애로 학사와 석사 학위, 샌프란시스코대학교에서 교육심리학, 상담학으로 박사 학위를 받았으며 산호세주립대학교에서 정교사 자격을 취득했다. 그녀가 제안한 '학교 폭력 및 괴롭힘 근절' 법안이 2002년 캘리포니아주 법으로 제정되었다. NBC, CNN, 〈TIME〉, 〈Washington Post〉, 〈Newsweek〉, 〈The New York Times〉 등 다수의 언론매체에 기고 및 출연했으며 전미 자존감 협의회의 '국가교육자상', 교육연구국의 '교육 부문 공로상' 등을 수상했다.

옮긴이 이수영

연세대에서 국문학과 비교문학을 전공하고 '예술의 시각적 재현'으로 석사 학위를 받았다. 출판편집자, 전시기획자, 잡지칼럼니스트, 신문기자 등으로 일하다가 지금은 책 번역에 전념하고 있다. 《1984》, 《복수의 여신》, 《비하인드 도어》, 《미술관 밖 예술 여행》, 《가짜 노동》 등을 한국어로 옮겼다. 이 책을 번역하는 기간은 재양육을 받는 듯한 치유의 시간이었다.

추천의 글

심리학자들이 늘 아이를 잘못 키우는 방법 중 가장 최악이라고 말하는 것이 있다. 바로 '자녀가 해야 할 고민을 부모가 다 해버리는 것'이다. 더욱 당황스러운 것은 교육 수준, 소득 수준, 심지어 사회 전반적인 의식 수준까지 높은 부모들이 이런 실수를 더 많이 저지른다는 것이다. 왜 그럴까? 무엇이 자녀가 해야 할 고민이며 무엇이 부모가 해야 할 고민인지를 매번 그때마다 기꺼이 고민하지 않기 때문이다. 그 고민을 어떻게 해야 하는가를 가장 확실하게 보여주는 책이 드디어 세상에 나왔다. 인류의 모든 세대를 통틀어 가장 고생이 적은 우리의 자녀들에게 가장 중요한 고민을 하게 만들어주는 법을 이 책을 통해서 제대로 알아보자.

_ 김경일 (인지심리학자, 아주대 심리학과 교수)

책 한 권을 읽고 내 아이를 좀 더 이해하게 되고 아이에게 적합한 양육 방식에 대한 통찰을 얻을 수 있다면 부모로서 또는 교육자로서 더할 나위 없는 가치를 얻는 것일 테다. 《과잉 양육, 실패를 두려워하는 아이들》은 바로 그 가치를 담고 있는 책이다. 건강한 마음, 강인한 정신력, 단단한 의지력, 번영하는 아이를 위한 필

수 역량을 구체적인 사례와 설명으로 이해하기 쉽게 정리하고 있다. 저자가 마치 한국 아이들을 대상으로 책을 썼다고 해도 될 만큼 우리 사회의 양육 현실을 직시하는 책이라 할 만하다. 갈수록 복잡해지는 입시, 치열해지는 경쟁, 빠르게 변하는 사회 속에서 아이의 가능성에 집중하고 싶은 부모에게 추천한다.
_ 조성호 (KAIST 실패연구소장, 전산학부 교수)

이 책은 아이들이 갖고 있는 잠재력을 최대한 발휘하여 번창하려면 현재의 양육 및 교육이 최신 과학에 기반한 방식으로 시급하게 업데이트되어야 한다는 것을 입증한다.
_ 〈사이콜로지 투데이Psychology Today〉

이 책은 유아기부터 성인기에 이르는 자녀 양육 전 과정에 필요한 멋진 마스터 클래스다. 미셸 보바는 지금 세상이 그토록 절박하게 필요로 하는 '번창하는 세대'를 기르는 방법을 우리에게 보여준다.
_ 캐서린 스타이너 어데어 (임상심리학자, 하버드 의학대학원 연구원)

이 책은 과학에 기반한 교육 정보와 실용적이며 효과적인 양육 도구들을 모두 제공한다. 그 어느 때보다도 아이들에게는 역경에 굴하지 않고 성장하는 능력이 필요하다. 이 책이 필수 지침서다.
_ 티나 페인 브라이슨 (세계적 아동 심리학자)

이 책은 부모와 아이, 교육자를 위한 필독서다. 어른들로 하여금 아이들이 각자 최고의 삶을 영위하는 데 필요한 도구를 갖출 수 있게 돕는 이 책은 행동으로 옮길 수 있는 팁과 통찰력으로 가득하다.
_ 에이미 모린 (임상사회복지사, 심리치료사)

세상이 전례 없는 고통에 괴로워하는 상황에서 우리는 거대한 변화와 큰 도전의 시대가 요구하는 정서적 강인함, 도덕적 힘, 자기 인식을 갖추도록 도와야 한다. 만약 올해 아이를 위한 단 한 권의 책을 읽는다면, 그것은 《과잉 양육, 실패를 두려워하는 아이들》이 되어야 한다.
_ 매들린 러바인 (임상심리학자, 아동·청소년 정신건강 분야 권위자)

이 책은 지금 아이들이 얼마나 아파하고 있는지, 우리가 어떠한 과제에 직면해 있는지 정확하게 묘사할 뿐 아니라, 이 문제를 어떻게 좋은 방향으로 바꿀 수 있는지 제안함으로써 우리가 얻을 수 있는 결과를 한눈에 보여준다. 아이들, 그리고 아이들이 살아갈 공동체의 건강에 관심이 있는 사람이라면 누구든 이 책을 읽어라.
_ 로잘린드 와이즈먼 (교육자, 세계적 아동·청소년 행동 전문가)

이 책은 모든 부모가 아이들을 행복, 목적, 진정한 성공으로 이끌어가는 데 필요한 북극성이다. 정서적 회복탄력성은 가르칠 수 있으며, 미셸 보바는 이를 가르치기에 완벽한 교사다.
_ 타마르 챈스키 (임상심리학자, 불안·강박 분야 세계적 권위자)

책 속에서

'왜 어떤 아이들은 고생만 하다 주저앉고 어떤 아이들은 환하게 빛나는가?'
이 하나의 질문에서 이 책은 시작되었다. 요즘 아이들은 역사상 가장 풍요로운 세상에서 가장 크게 사랑받고

가장 질 좋은 교육을 받고 자란다. 그러나 요즘 아이들의 정신 건강 문제는 조사가 시작된 이래 가장 나쁜 수치를 기록하고 있다.
왜 어떤 아이들은 힘들게 노력하고도 결국 성공하지 못하고 세상을 두려워하는 고생형 인간이 되는가?
왜 어떤 아이들은 치열함 속에서도 열정과 끈기를 유지하고 마침내 번영형 인간으로 성장하는가?
내 아이를 번영형 인간으로 키우기 위한 해답이 이 안에 있다. (도입글 중)

아이들은 자기들이 고갈되었으며 다른 또래들의 삶도 걱정된다고 힘주어 말한다. 텍사스주 오스틴에 사는 15세 세라는 내가 자주 듣던 말을 한마디로 표현했다. "제가 가장 가기 싫은 곳은 제 머릿속이에요. 자기를 좋게 생각하는 사람이 있을지 모르겠네요. 아무리 열심히 노력하며 살아도 '이 정도면 충분해'라는 생각이 안 들어요. 만족할 수가 없어요." 펜실베이니아주 피츠버그에 사는 10대 잭은 예일대학교에 막 합격했지만 여전히 무기력감을 느낀다고 말했다. "고등학교는 공부, 시험, 자소서, 걱정의 연속이었어요. 숨 돌릴 틈이 조금도 없었어요." (<시작하며> 중)

오늘날 대학 입시는 모든 것을 소모시키고 광적이며 솔직히 무시무시하지만 치열한 과정을 뚫고 그 탐나는 입학허가서를 받아도 안심할 수 없다. 불안, 외로움, 무기력이 계속되고 너무 많은 경우에 더 심각해지기까지 한다. 1985년 〈뉴욕타임스〉 보도에 따르면 대학 신입생 18%가 '해야 할 일이 너무 많아 감당이 안 된다'고 답했다. 2018년에는 이 비율이 41%까지 급증했다. 그 전년도에는 대학생의 25%가 정신 건강 이상으로 진단이나 치료를 받았다. 설문에 참여한 전체 학생의 20%가 자살을 생각한 적 있다고 답해서 충격을 주었다. (<시작하며> 중)

우리는 이 세대의 아이들이 정말 훌륭하게 성장하도록, 인생의 성공을 거머쥐도록 키웠다. 이 아이들은 열심히 공부하고 노력하며 목표를 달성해왔다. 그러면서도 불안으로 가득하고 스스로 엄청난 압박을 느낀다. 이들은 '고생형 인간'이다. 무슨 일을 하든 얼마나 노력하든 '이 정도면 훌륭하다'고 스스로 인정하지 못한다. 역경에 직면하면 단념하는 경우가 많다. 어려움을 견뎌낼 내면의 힘을 공급해주는 비축된 에너지와 대비가 부족하기 때문이다. (<시작하며> 중)

그 과정에서 나는 번영하는 인간으로 성장하는 데 어려움을 겪는 아이들이 더 이상 저소득층 혹은 특별한 도움이 필요한 집단에 국한되지 않는다는 점을 깨달았다. 오늘날에는 빈곤층이든 특권층이든 아이들이 번영하는 인간으로 성장하지 못하고 있다. 오히려 부유한 동네에서 자란 아이들이 심각한 스트레스, 외로움, 우울증, 무기력에 시달리기 쉽다. 애리조나주립대학교 심리학 교수 수니야 루서는 미국 중상류층 가정의 10대들이 다른 사회적·경제적 계층의 청소년보다 우울증과 불안증, 약물 남용 비율이 더 높은 경향이 있다고 밝혔다. '요즘 특권층 젊은이들은 이전 세대보다 훨씬 취약하다'고 루서 교수는 말한다. '증거가 가리키는 한 가지 원인은 최고 수준의 성취에 대한 압박감이다.' 아이들은 인생의 성공에 대한 어른들의 비현실적 기대에 부응하기가 어렵다는 걸 깨달은 것이다. (<시작하며> 중)

아이들의 번아웃 증후군과 황폐한 정신 건강의 근본 문제는 아이들의 인지능력 향상에 대한 어른들의 집착과 관계가 깊다. 학업 성취를 끌어올리는 기술과 과목들이 인생의 성공을 위한 성배라고 믿는 집착 말이다. 오늘날 부모 역할은 아이의 지적 성장을 미세 조율해서 끝없이 성장시키는 것에 집중되어 있다. 아이의 뇌 발달에는 골든 타임이 있으며, 이 시기에 최대한 많은 것을 주입할수록 더 똑똑해지리라 믿는 것이다. 그래

서 부모의 역할은 '보호'에서 '경영'으로 바뀌었다. 아이가 유아일 때부터 전투태세로 돌입한다. 대학 입학이라는 탐나는 트로피를 받을 때까지 군대 못지않은 강도로 교육을 계획하고 일거수일투족에 신경을 곤두세운다. 목표로 삼은 학교가 유명한 대학일수록 강도는 더 세진다. (<시작하며> 중)

번영형 아이들은 '우리는 결국 해낼 거야!'라고 느낀다. 그들은 자신의 운명은 스스로 좌우할 수 있음을 알기에 자기 나름의 방식으로 세상에 대처한다. 따라서 어려워도 도전을 계속하며 역경이 와도 자신감을 갖고 극복하거나 실패에 부딪혀도 금세 회복할 가능성이 높다. 고생형 아이들도 비슷한 희망과 꿈을 가질 수 있지만 내면의 힘과 '나는 할 수 있다'는 마음가짐이 부족하다. 그래서 장애물에 부딪히면 포기하거나 좌절하는 일이 잦다. 그렇다면 무엇이 아이를 번영형 혹은 고생형으로 만들까? 이제 우리는 답을 안다. 과학에서 나온 답이다. (<시작하며> 중)

대부분의 부모가 자존감을 행복과 성공으로 가는 왕도라고 생각한다. 그래서 아이에게 끊임없이 말한다. "너 스스로를 믿어." "넌 특별해." "네가 원하는 건 무엇이든 될 수 있어." 그리고 어디든 참가만 하면 상패를 주고 숨만 쉬면 칭찬 스티커를 준다. 모든 모서리를 둥글게 만들어놓고 어떤 문제든 풀어주며 결코 실패를 경험하게 놔두지 않는다. 이처럼 선의로 가득한 우리의 노력은 비참한 보답을 받는다. 오늘날 아이들은 유례없이 우울한 가운데 자존감보다 나르시시즘("내가 너보다 나아")이 더 강해졌다. (<Chapter 1. 자신감> 중)

아이에게 대단한 재능 하나를 만들어주려는 계획은 확실하게 망하는 길이다. 아마 대부분이 만들어내지 못할 것이다. 아이를 너무 몰아붙여서 그 분야에 대한 열의가 사라지게 만들기가 쉽기 때문이다. 타이거 마더에 대한 10년에 걸친 연구에 따르면 이런 방식으로는 아이를 신동으로 기르지 못했다. 타이거 칠드런은 성적이 낮고 더 우울했으며 부모와 소원해지고 내면의 무력감을 느꼈다. 번영하는 아이들과는 정반대다. (<Chapter 1. 자신감> 중)

행동하는 공감은 학업적으로도 놀라운 이점이 있다. 펜실베이니아주립대학교의 연구에 따르면 친사회적 행동의 조짐을 보인 유치원생들은 대학을 졸업할 확률이 2배 높고, 25세에 정식 직장을 가질 확률이 46%나 높다. (<Chapter 2. 공감력> 중)

10년쯤 전부터 나는 아이들의 자기조절력이 급격히 추락하고 있다는 것을 느껴왔다. 이는 스트레스, 불안, 우울의 증가와 맞물려 있다. 특히 부유한 환경에서 살며 높은 성과를 내고 있는 아이들의 자기조절력이 낮아지고 있었다. 자기조절력이 낮은 아이들은 주어진 과제를 벅차 하고 무력감을 느끼며 스트레스를 과하게 받고 우울감을 크게 느껴서 약에 손을 대거나 자해하는 경우가 는다. (<Chapter 3. 자기조절력> 중)

연구에 의하면 느슨한 양육에서 더 창의적인 아이가 탄생한다. 교사들이 창의성이 높다고 평가한 아이들과 그렇지 않은 아이들을 비교했더니 창의성 높은 아이들의 부모가 규칙이 더 적고 일정에도 덜 엄격했다. (<Chapter 5. 호기심> 중)

얼른 달려가서 구해주고 문제를 해결해줄 때마다 우리는 아이들에게 치명적인 메시지를 전달하는 것이다. "너희 스스로 그걸 극복해낼 능력이 있다고 우리는 믿지 않아." 그리고 아이들은 한발 물러서서 어른이 상황을 수습하도록 의존하는 법을 배운다. 그 결과 고생형 인간과 번영형 인간의 격차가 생긴다. 번영형 아이가

주체성을 발달시키는 동안 고생형 아이는 무력감을 느낀다. 그러지 말자. 부모는 물러서서 새로운 행동 방식을 채택하자. '아이가 혼자 할 수 있는 일을 대신 해주지 말 것.' 언젠가 아이가 감사해할 것이다. (<Chapter 6. 끈기> 중)

어떤 아이들은 실패에서 탈출하지 못해 같은 실수를 반복하다가 쉽게 포기한다. 에이미 모린은 저서 《나는 상처받지 않기로 했다》에서 〈실험심리학 저널: 학습, 기억, 인지〉에 실린 한 연구를 인용했다. 학생들에게 올바른 정보를 얻을 기회가 제대로 주어지면 이전의 실수에서 배울 수 있다는 발견이었다. "아이들이 답을 구하려 노력하다 틀렸을 때 실수를 고쳐주면 정답을 기억할 확률이 높아진다." (<Chapter 6. 끈기> 중)

차례

시작하며_무기력하게 고생만 하다 무너지는 아이들
- 풍요 속에서 벅차 하는 세대 | 위기를 직시해야 하는 이유 | 고생형 아이를 번영형으로 바꿔야 한다 | 번영형 아이의 핵심 성격 강점 7 | 성격 강점의 융합 효과 | 이 책의 목표와 활용법 | 부록_아이의 성격 강점 파악하기

Part 1. 건강한 마음 성장시키기

Chapter 1. 자신감 Self-Confidence
자신의 강점과 가능성을 발견하는 힘

자신감이란 무엇인가
자신감을 가르치기 힘든 이유 4
- 이유 1. 자신감과 자존감을 혼동한다 | 이유 2. 겉모습을 중시하는 사회 | 이유 3. 부모가 아이의 진짜 강점을 모른다 | 이유 4. 조화로운 아이의 시대가 아니다
자신감을 가르치는 법 3
- 질문 1. 나는 내 아이가 어떤 사람이라고 생각하는가? | 부록_성격 강점&핵심 자산 조사하기 | 질문 2. 아이는 자신을 어떤 사람이라고 생각하는가? | 질문 3. 아이는 어떤 사람이 되기를 원하는가?
자신감을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 자신감 키우는 법
자신감 핵심 원칙 5
마지막 교훈_폐허 속의 체스 클럽

Chapter 2. 공감력 Empathy
타인과 조화롭게 살아가는 힘

공감이란 무엇인가
- 감정적 공감 | 인지적 공감 | 행위적 공감
공감을 가르치기 힘든 이유 3
- 이유 1. 고도 경쟁 사회가 부추기는 '너와 대결하는 나' | 이유 2. 오프라인 관계를 축소시키는 '기술' | 이유 3. 역효과를 부르는 과도한 칭찬

공감을 가르치는 법 3
- 타인의 감정 인식하는 법 가르치기 | 타인의 입장 되어보기 | 공감을 행동으로 옮기기
공감력을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 공감력 키우는 법
공감력 핵심 원칙 5
마지막 교훈_총구 앞의 포옹

Part 2. 강인한 정신력 키우기

Chapter 3. 자기조절력 Self-Control
합리적으로 판단하고 충동을 조절하는 힘

자기조절력이란 무엇인가
자기조절력을 가르치기 힘든 이유 4
- 이유 1. 끊임없는 멀티태스킹을 강권하는 첨단 기술 | 이유 2. 성공에 대한 너무 이른 압박 | 이유 3. 수면 부족 | 이유 4. 놀이를 빼앗긴 아이들
자기조절력을 가르치는 법 3
- 중요한 것에 초점 맞추는 힘 강화하기 | 감정 관리하는 법 가르치기 | 건강한 결정 내리는 법 가르치기
자기조절력을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 자기조절력 키우는 법
자기조절력 핵심 원칙 5
마지막 교훈_뒤집어 입은 티셔츠

Chapter 4. 도덕성 Integrity
확고한 도덕 기준을 갖추고 행동하는 힘

도덕성이란 무엇인가
도덕성을 가르치기 힘든 이유 3
- 이유 1. 비윤리적인 행동을 하는 어른들 | 이유 2. 인격을 표현할 단어를 잃었다 | 이유 3. 잘못된 훈육 방식
도덕성을 가르치는 법 3
- 도덕을 중요시하는 모범 보이기 | 도덕적 자아상 길러주기 | 도덕적 신념 드러내는 법 가르치기
도덕성을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 도덕성 키우는 법
도덕성 핵심 원칙 5
마지막 교훈_총격 속의 불복종

Chapter 5. 호기심 Curiosity
틀에서 벗어나 창의적으로 사고하는 힘

호기심이란 무엇인가

호기심을 가르치기 힘든 이유 3
- 이유 1. 외적 보상의 유혹 | 이유 2. 너무 간섭하는 부모 | 이유 3. 뚝딱거릴 작업 시간의 상실
호기심을 가르치는 법 3
- 호기심 마인드셋 기르기 | 창의적 문제 해결력을 위한 브레인스토밍 | 확산적 사고 장착시키기
호기심을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 호기심 키우는 법
호기심 핵심 원칙 5
마지막 교훈_콘퍼런스의 어린 스타

Part 3. 단단한 의지력 다지기

Chapter 6. 끈기 Perseverance
보상이 없어도 시작한 일을 끝마치는 힘

끈기란 무엇인가
끈기를 가르치기 힘든 이유 3
- 이유 1. 부족한 연습 시간 | 이유 2. 잘못된 기대치의 설정 | 이유 3. 실패로부터의 과잉보호
끈기를 가르치는 법 3
- 성장 마인드셋 기르기 | 현실적이고 감당할 만한 목표 설정 능력 기르기 | 실패에서 배우는 능력 기르기
끈기를 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 끈기 키우는 법
끈기 핵심 원칙 5
마지막 교훈_매듭투성이 털실

Chapter 7. 낙천성 Optimism
구름 뒤의 햇살을 발견하는 힘

낙천성이란 무엇인가
낙천성을 가르치기 힘든 이유 3
- 이유 1. 공포 기반의 문화 | 이유 2. 트라우마를 유발하는 환경 | 이유 3. 끊임없이 들려오는 무서운 뉴스
낙천성을 가르치는 법 3
- 낙관적 사고의 모범 보이고 가르치기 | 스스로를 지키는 강인한 소통법 | 희망이 가득한 미래를 믿기
낙천성을 아이의 초능력으로 만드는 법
연령별 낙천성 키우는 법
낙천성 핵심 원칙 5
마지막 교훈_아이들을 포기할 수는 없다

마치며_번영하는 아이가 열어갈 밝은 미래를 그리며
부록_아이들을 번영시키는 필수 성격 강점 7
주석