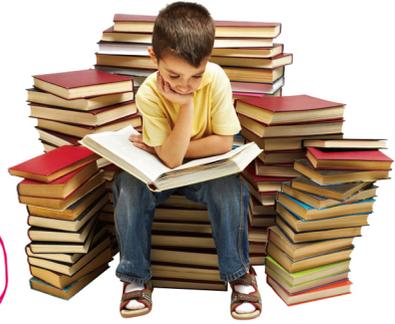


아들러식

스스로



공부하는 아이  
로 만드는  
부모의 말

와다 히데키 지음  
오승민 옮김

공부를 양치질처럼 '습관'으로 만드는 엄마의 한마디란?  
공부를 어려워했던 남동생은  
어머니의 한마디로 도쿄대에 합격했다!

atom



**“글씨 예쁘게 써.”  
라고 잔소리 듣는 아이는  
공부를 멀리한다!?”**



**이유를 생각하게 만드는 훈련**

“왜 스마트폰이 필요하니?”

**아이가 자신감을 갖는 순간**

“○○□□해 줘서 고마워!”

**아이의 ‘불안 내성’을 높이는 방법**

“(나쁜 일이 일어나도) 괜찮아.”

아들러식  
스스로  
공부하는 아이  
로 만드는  
부모의 말

ADLER RYU "JIBUNKARA BENKYOSURU KO" NO OYANO KOTOBA by Hideki Wada

Copyright © 2016 Hideki Wada

All rights reserved.

Original Japanese edition published by DAIWASHOBO CO., LTD.

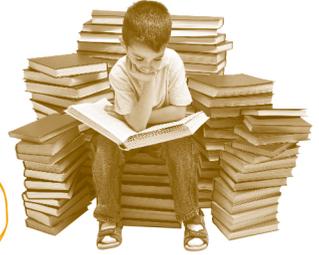
Korean translation copyright © 2017 by Move Incorporated (Atom)

This Korean edition published by arrangement with DAIWASHOBO CO., LTD., Tokyo,  
through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and EntersKorea Co., Ltd.

이 책의 한국어판 저작권은 (주)엔터스코리아를 통해 저작권자와 독점 계약한 무브 주식회사(아톰)에 있습니다.  
저작권법에 의하여 한국 내에서 보호를 받는 저작물이므로 무단 전재와 무단 복제를 금합니다.

아들러식

스스로



공부하는 아이

로 만드는

부모의 말

시작하는 글



## 부모가 아이에게 건네는 말이 아이를 도쿄대 학생으로 만든다

지금 생각해 보면 제 남동생은 참으로 불쌍한 유년기를 보냈던 것 같습니다.

왜냐하면 저와 늘 비교당하며 ‘머리 나쁜 녀석’, ‘모자란 녀석’이라는 말을 수도 없이 듣고 자랐으니까요.

저는 6월생이고 동생은 한 살 어린 12월생입니다.

연년생이지만 실제 나이는 1년 반이나 차이가 났습니다.

게다가 저는 언어 발달이 좀 빠른 편이었고 동생은 말이 느렸습니다. 설상가상으로 동생은 어려서 큰 병치레를 한 탓에 초등학교에 입학할 즈음에는 간격을 메우기 어려울 만큼 발달에 차이가 나 버렸습니다.

## ‘머리 나쁜 아들’이라고 불렀던 남동생

아버지는 성격이 시원시원했지만 섬세한 분은 아니었으므로 동생의 좌절감에 공감해 주는 그런 부모는 아니었습니다.

동생이 기억하기를 어느 날 아버지와 동생이 둘이서 동네를 걷고 있는데 우연히 아버지의 지인을 만났다고 합니다. 그 지인은 아버지에게 이렇게 인사를 해왔습니다.

“오, 안녕하세요. 아! 이 아이가 그 유명한 머리 좋은 아드님이에요?”

아버지는 저희 형제가 보지 않는 곳에서 장남인 저를 엄청나게 자랑하고 다닌 모양이었습니다. 아마 제가 나다중학교에 입학할 즈음 “중학 입시 모의고사에서 1등을 했다”, “우리 큰아들이 공부를 잘한다”라는 식으로 동네방네 자랑을 하고 다녔겠지요.

그런데 인사치레한 지인을 향해 아버지는 동생을 가리키며 이렇게 대꾸했습니다.

**“아니요, 애는 머리 나쁜 아들이예요.”**

벌써 40년도 훨씬 지난 일인데 지금까지도 동생의 뇌리에 아버지의 그 한마디가 박혀 있으니 아마도 동생은 상당히 충격을 받은 모양입니다.

## “넌 분명히 머리가 좋은 아이야”라는 어머니의 말

그렇다면 동생은 어떻게 성적이 나났는데도 ‘공부법을 익히기만 하면 도쿄대학에 합격할 수 있다’라고 자신했을까요?

여기에는 틀림없이 어머니의 영향이 컸던 것 같습니다.

아버지뿐만 아니라 형인 저마저도 동생을 ‘머리 나쁜 녀석’이라 믿어 의심치 않았고 사람들에게도 그렇게 말하고 다녔습니다. 하지만 어머니만큼은 달랐습니다.

어머니는 어릴 때부터 동생에게도 항상 “넌 분명히 머리가 좋은 아이야”라고 말했습니다.

때로는 “우리 집안은 선조 대대로 머리가 좋은 집안이란대. 두뇌가 명석한 핏줄이니 너도 분명히 머리가 좋을 거야”라는 등 조상까지 들먹이며 저희를 설득하곤 했지요. 도대체 지금도 어디까지 사실인지 알 수 없는 이야기를 저희에게 사실인 것처럼 들려주었습니다.

어머니와 동생은 좋게 말하면 긍정적이었고 나쁘게 말하면 막무가내였습니다. 그래서 현실적으로는 도저히 말이 안 되는데도 ‘아마 분명히 도쿄대를 갈 수 있을 것’이라 굳게 믿었던 것이지요.

그러나 이러한 근거 없는 자신감이야말로 공부를 잘하는 아이로 키울 수 있는 가장 중요한 열쇠이며 인생을 성공으로 이끄는 최대 요인이라는 것이 제 생각입니다.

## 아들러와 어머니의 공통점

현대 심리학의 큰 주류 중 하나를 구축해 내고 최근 들어 크게 각광 받고 있는 심리학자가 바로 알프레드 아들러입니다.

아들러는 부모 자식 간의 관계가 대등해야 한다고 보았습니다. 또한 **아이가 인생의 과업을 수행하고 극복할 수 있도록 부모로서 용기를 북돋아 주는 것(용기 부여)이 중요하다**고 주장했습니다.

이는 부모가 아이 위에 군림하며 아이를 칭찬하거나 타일러 인도하는 양육 방식과는 크게 다릅니다.

물론 아들러와 제 어머니 간에 접점은 전혀 없습니다. 게다가 어머니가 아들러 심리학 서적을 읽었을 리는 만무합니다. 어머니는 자신도 모르게 아들러식 용기 부여를 저희에게 실천했던 것이지요.

## “네 자신을 위해 공부해라”

적어도 저는 단 한 번도 어머니로부터 공부하라는 잔소리를 들은 적이 없습니다. 성적이 나쁘다고 혼난 적도 없습니다.

그 대신에 귀 따갑도록 들었던 말이 있었습니다. 그 말은

**“공부를 안 해서 손해 보는 건 엄마가 아니라 바로 너희들이야.”**

라는 말이었습니다. 뒤집어서 “공부해서 득을 보는 건 엄마가 아니라 너희들이다”라는 말도 수없이 들었던 것으로 기억합니다.

예를 들어 시험에서 좋은 점수를 받으면 보통 부모들은 기뻐하거

## 차례



시작하는 글\_ 부모가 아이에게 건네는 말이 아이를 도쿄대 학생으로 만든다 > 8



### 제1장

## 아들러식 '사고하는 아이'로 키우다

아들러 심리학을 양육에 활용하다

사람에게는 누구나 성장 욕구가 있다 > 28

아이의 능력을 끌어내려면 > 30

열등감이 있다고 나쁜 것은 아니다 > 32

'이겼다'는 느낌을 경험하는 것이 중요하다 > 34

'용기 부여'를 해준 어머니 > 36

동생의 공부 콤플렉스를 완벽하게 해결 > 38

원인론이 아닌 목적론으로 생각하다 > 40

'미래 지향적'인 시각으로 아이를 키우자 > 42

아이를 칭찬하면 안 되는 이유 > 44

'아이의 관심'에 관심을 갖자 > 47

'인성도 좋고 공부도 잘하는' 아이로 키우려면 > 49

사회의 냉엄한 현실을 알려줘야 > 51

성공만 하는 것이 아닌 배려심 있는 아이로 > 54

'미움받을 용기'의 진정한 뜻 > 56



## 제2장

# 아이 스스로 책상에 앉게 만드는 부모의 말

아이의 '성장 욕구'를 뒷받침해 주세요

### 아이 이야기를 듣지 않는 부모 > 62

“오늘은 학교에서 무엇을 배웠니?”

### 양치질처럼 '습관'으로 만들자 > 64

“여기까지 한번 풀어 보자!”

### '선행 학습'은 효과가 있을까? > 66

“단 친구보다 잘하니까 좀 더 어려운 문제를 풀어 보자”

### 규칙이 있으면 괜찮다 > 68

“게임은 한 시간만”

### 부모의 '대단해!'라는 한마디가 지닌 힘 > 70

“○○를 할 수 있게 되었구나. 대단해!”

### 어릴 때의 사랑받는 느낌 > 72

“혼자서 읽어볼까?”

### 아이의 지식을 알아보지 마세요 > 74

“책에서 읽은 내용을 엄마한테 가르쳐 줄래?”

### '보상'이 가져오는 진정한 효과 > 77

“시험 성적이 오르면 사줄게”

### 아이의 경쟁심을 키우는 한마디 > 80

“친구에게도 공부를 가르쳐 주는 건 어떨까”

### '노력의 귀중함'을 믿을 수 있는 아이 > 83

“부모의 학력은 전혀 상관없어”

### 거짓말도 때로는 방편이다 > 86

“증조할아버지는 공부를 잘하셨대”



### 제3장

## 무심코 내뱉는 부모의 말이 공부를 싫어하는 아이로 만든다

아이의 '결과'보다는 '미래'를 바라봐 주세요

#### 결과를 칭찬하고 행동을 혼내자 > 92

“이걸 성적이라고 받아 왔니?”

#### 벌을 주는데도 공부를 안 한다면 > 95

“다음번에도 공부 안 하면 그뻐 외출 금지야”

#### 주변의 눈치를 신경 쓰는 아이 > 97

“놀이보다 공부가 먼저지!”

#### 아이가 부모에게 절망하는 순간 > 99

“어차피 공부 안 하고 또 계엄할 거잖아”

#### '완벽'을 추구하는 부모 > 102

“왜 이렇게 글씨를 엉망으로 쓰니?”

#### '사랑받고 자람'의 강점 > 104

“수학은 분명 잘했었는데……”

#### 초등학교에서 정점을 찍고 성적이 떨어지는 아이의 특징 > 106

“좀 더 열심히 공부해”

#### 내가 젓가락을 바르게 잡지 못하는 이유 > 109

“나중에도 넌 못 할 거야”

#### '공부'를 하찮게 여기지 말자 > 111

“공부만 잘한다고 되는 게 아니야”

#### '스트레스 받지 않고 편하게 크는 것'이 옳다? > 114

“집에서 가까운 아무 대학이면 충분해”

#### 원칙적으로 '어른과 아이는 대등'하다 > 117

“크면 다 알게 돼”

성장 욕구를 꺾는 '의외의' 말 > 119

“아직 너한테는 어려울 거야”

반발하는 아이에 대한 '잘못된' 대응 > 122

“네 생각은 틀렸어!”



## 제4장

# ‘스스로 사고할 줄 아는 아이’는 막판에 강하다

왕따를 두려워하지 마세요

이유를 생각하고 말로 표현하는 훈련 > 128

“스마트폰이 필요하다고 생각하는 이유가 뭐야?”

부모는 과민 반응을 보이지 않아야 > 130

“왕따를 두려워할 필요는 없어”

‘자기 의견’이 있는 아이와 없는 아이의 차이점 > 132

“하고 싶은 말은 반드시 하도록 하자”

아이가 거짓말할 때 > 135

“사실대로 얘기해 줘서 고마워”

아이가 자신감을 갖는 순간 > 138

“○○해 줘서 고마워”

가정에서 ‘표현력’을 훈련하는 방법 > 141

“갖고 싶은 물건에 대해서 프레젠테이션 해 봐”

타인의 고통을 ‘상상할 수 있는’ 아이 > 144

“누구나 사회에 도움이 되고 있단다”

진정한 리더십을 발휘하는 아이 > 147

“너는 어떻게 생각해?”

**올바른 TV 활용법 > 150**

“TV에서 하는 말이 다 맞는 건 아니야”

**선생님 말을 '과신하지 않는' 교풍 > 153**

“선생님이 하는 말이 꼭 맞는 건 아니야”

**'기다릴 줄 아는 아이'가 나중에 성공한다 > 156**

“나중에 들을게”

**인간관계가 원만한 아이로 키우기 > 159**

“친구 ○○의 장점이 뭐야?”

**부모의 자세를 시험받는 순간 > 161**

“어떻게 해야 좋을지 같이 생각해 보자”



제5장

아이의 '열등감'에 대처하는 부모의 자세

아이의 열등감을 기회로 바꾸는 부모의 말

**새로운 '방법'을 시도하는 힘 > 168**

“공부 방법을 바꾸어 볼까?”

**'머리 나쁜 아이'는 없다 > 171**

“선생님이 못 가르치시는 것뿐이야”

**'이긴 경험'은 아이를 적극적으로 만든다 > 173**

“넌 ○○만큼은 진짜 잘해”

**편애의 위험성과 '유혹' > 176**

“언니보다 잘하네!”

**'본래 목적'을 상기시키자 > 178**

“달리기는 느려도 괜찮아”

아이의 '불안 내성'을 높이는 방법 > 181

“나쁜 일이 일어나도 괜찮아, 걱정하지 마”

부모가 안정되어 있어야 아이도 안심한다 > 183

“나중에 합격하면 돼”

겉치레 말이 아니라 부모의 '본심'을 전하자 > 186

“이런 사람은 참 명청하고 안 멋있지?”

시아가 좁은 아이는 이렇게 만들어진다 > 189

“다른 친구들이 어떻게 생각하는지는 신경 쓰지 마”



## 제6장

# 아이가 실패했을 때 효과적인 말

아이가 실패했을 때 부모가 할 수 있는 일

실패는 반드시 '거름'이 된다 > 196

“다음에 더 열심히 하자”

부모가 잘못을 인정하는 가치 > 199

“엄마가 잘못했어”

속마음과 겉치레를 알려 주자 > 201

“상대방에게 말하면 상처가 될 수도 있어”

시험은 '수단'에 불과하다 > 204

“어느 부분에서 틀렸는지 이제 알겠지?”

경험을 '살아있는 지식'으로 만들자 > 207

“(실패한 것에 대해) 다음에는 어떻게 해야 할까?”

문제점을 '방치'하지 말자 > 210

“우선 사과하는 게 중요해”



## 제7장

# 부모의 말 한마디가 아이의 인생을 전진시킨다

아이의 장래 목표를 그려 보세요

### 집단 괴롭힘으로부터 아이를 구원하는 부모의 말 > 216

“엄마랑 아빠는 항상 네 편이야”

### 비전을 그리는 아이와 못 그리는 아이 > 219

“뭐가 되고 싶어?”

### 어머니의 '협박 문구' > 221

“공부 못하면 나중에 굶어 죽는다”

### '공부 = 멋지다'라는 가치관 > 224

“역시 도쿄대는 대단해”

### 하고 싶은 일을 찾으면 아이의 인생이 바뀐다 > 227

“의사는 참 훌륭한 직업이야”

### 다양한 선택지를 아이에게 주자 > 230

“도쿄대를 졸업하면 먹고살 수는 있겠지”

### '유연한 가치관'이 위기에서 구한다 > 233

“세상사란 언젠간 바뀌는 법이란다”

### 특목중 · 고교 입시를 치러야 하는 이유 > 235

“도전 안 해도 되겠어?”

### 때로는 독을 주자 > 237

“공부하지 않으면 나중에 어떻게 될 것 같니?”

### 호사를 '조금' 누리게 하자 > 239

“우등석을 타 본다”

### 제안은 구체적으로 > 242

“아빠랑 같이 산책하러 나가자”



## 제8장

# 마음이 강한 아이로 키우다

마음이 강한 아이와 약한 아이의 차이점

**열등감을 도약의 발판으로 만드는 부모의 한마디 > 248**

“당연히 질 수도 있는 거야”

**약함을 드러낼 줄 아는 아이가 강하다 > 250**

“왕따는 성격 좋은 애가 당하는 거래”

**사고력을 기르는 순서 > 253**

“잘 모르겠으면 정답을 봐도 괜찮아”

**아이를 틀에 끼워 맞추다고 잘 되는 것은 아니다 > 256**

“이런 식으로 말하면 너에게 더 유익할 거야”

**‘모난 돌’ 되기를 두려워 말라 > 259**

“넌 그냥 네 모습 그대로 살아도 돼”

**경쟁 분야는 얼마든지 많다 > 262**

“분했구나. 다음엔 꼭 이기자”

**꼭 이길 수 있다는 믿음 > 264**

“못하는 게 있어도 문제없어”

**맺음말 > 266**

는 것이 반드시 필요합니다.

예를 들어 아이는 공부에 관심이 없는데 부모가 “공부해라”, “공부는 정말 좋은 것”이라고 백날 말해 봤자 아이는 더욱 공부를 기피할 뿐입니다.

**부모는 먼저 아이의 관심사에 관심을 가져야 합니다.**

어린아이가 자동차 이름을 외우는 데 열중하고 있다면 부모는 아이의 관심사에 관심을 갖고 아이의 노력을 인정해 주세요.

그러면 아이는 성공 체험을 향한 첫걸음을 내딛습니다.

“자동차에 관해서라면 절대로 지지 않아.”

“더 열심히 자동차 이름을 외워서 모두를 깜짝 놀라게 해야지.”

이처럼 관심 있는 분야에서 성공하는 것이 우선되어야 합니다. 성공 체험으로 자신감을 얻어야 비로소 ‘공부로도 남을 이길 수 있을 거야’, ‘운동으로도 이길 수 있어’처럼 생각하는 등 관심 영역이 확장됩니다.

공부를 잘하는 아이로 키우고 싶다면 이 순서를 꼭 기억하시기 바랍니다.

---

## ‘인성도 좋고 공부도 잘하는’ 아이로 키우려면



“남을 이기고 싶어 하는 욕구가 강하고 그 욕구가 충족되는 경험을 쌓는 게 중요하다”라고 하면 많은 부모들은 아이가 경쟁에서 이기는 것을 지상 최대의 가치로 여기는 이기적인 사람으로 자라지 않을까 걱정합니다.

세상에는 ‘학습이나 운동 능력이 뛰어난 사람들은 인성이 좋지 않고 경쟁 지상주의자라서 패배자들에게 냉정하다’라고 생각하는 사람들이 있습니다.

반면 ‘경쟁에서 패배한 사람들은 매사를 비뚤어진 시각으로 바라보기 때문에 인성이 좋지 않고 오히려 경쟁에서 승리한 사람이 인

성이 좋다'라고 생각하는 사람들도 있습니다.

아들러의 생각은 후자에 가까웠습니다.

**그는 '공부를 잘하는 것'과 '인성이 훌륭한 것'을 양립 가능한 것으로 보았습니다.** 인간은 기본적으로 혼자 살아갈 수 없으며 모두 다 함께 행복해지기를 바라는 의식을 갖고 있다고 생각했기 때문이지요.

아들러는 이러한 의식을 **'공동체 감각'**이라고 불렀습니다.

대부분의 심리학은 인간의 능력을 개발하거나 자신감을 갖게 만들고 좋은 인간관계를 구축하는 것을 목표로합니다. 또한 마음의 병이 생기지 않도록 예방하거나 마음의 병으로부터 회복되는 것을 지향합니다.

이에 반해 아들러 심리학은 인간성의 향상과 사회적 공헌을 목표로합니다. 공동체 감각을 갖고 사회에 적응하며 공헌할 수 있는 인간 모델을 추구하는 것이지요.

“학습이나 운동에서 너무 이기기만 하면 인간성이 나빠지지 않을까?”

이런 걱정은 기우에 불과합니다.

‘인성도 좋고 공부도 잘하는 아이’

‘인성도 좋고 운동도 잘하는 아이’

이 책을 읽고 부모님들이 그런 아이로 키워야겠다는 목적의식을 가졌으면 하는 바람입니다.

## 제2장

# 아이 스스로

책상에 앉게 만드는

부모의 말



## 아이의 '성장 욕구'를 뒷받침해 주세요



아이 스스로 책상에 앉아 열심히 공부하는 모습— 많은 부모들이 자녀에게 이런 모습을 바랍니다. 하지만 현실은 전혀 다르기 때문에 고민에 빠집니다.

아들러는 부모와 자식의 관계는 늘 대등해야 하며, 부모가 아이로부터 신뢰를 얻는 것이 모든 것의 출발점이라고 주장했습니다.

대등한 관계에 있는 사람에게 신뢰를 얻으려면 무엇부터 시작해야 할까요?  
그렇습니다. **상대방을 잘 이해하고 상대방의 입장에서 공감해 주는 것입니다.**

먼저 아이가 하는 이야기에 귀를 기울여 주세요. 부모가 자녀에게 적극적인 관심을 보이는 것이 첫 번째입니다. 아이로부터 충분히 신뢰를 얻은 다음 공

## 지은이 와다 히데키(和田秀樹)

1960년 오사카에서 출생하여 1985년 도쿄대학 의학부를 졸업했다. 도쿄대학 의학부 부속병원 신경정신과 연구원과 미국 칼 메닝거 정신의학학교 국제 연구원, 요쿠후카이병원 정신과를 거쳐 국제의료 복지대학 교수(임상 심리학 전공), 가와사키고병원 정신과 고문, 히토쓰바시대학 경제학부 비상근 강사, 와다 히데키 마음과 몸의 클리닉 원장이다.

영화감독으로서의 첫 작품 〈수험의 신데렐라〉가 모나코 국제 영화제 최우수 작품상을 수상했고 이 작품은 2016년 7월 NHK BS 프리미엄에서 드라마로도 제작, 방영되었다. 2012년에는 〈나의 인생〉이 개봉되어 화제를 모았다.

저서로는 《45세가 지나면 참지 않는 게 좋다(45歳を過ぎたら『がまん』しないほうがいい)》, 《혼자 행복해지는 연습~혼자의 힘을 키우는 9가지 습관~(출판사 예문)(孤独と上手につきあう9つの習慣)》(다이와 쇼보), 《착한 사람을 그만두는 9가지 습관(いい人をやめる9つの習慣)》, 《생각이 많아서 행동으로 못 옮기는 버릇을 멈추는 9가지 습관(『あれこれ考えて動けない』をやめる9つの習慣)》, 《바쁘다, 시간 없음을 그만두는 9가지 습관(『忙しい』『時間がない』をやめる9つの習慣)》(다이와 분코), 《감정적이 되지 않는 책(感情的にならない本)》(신코샤) 등 다수가 있다.

## 옮긴이 오승민

연세대학교 이과대학 화학과를 졸업하고 성균관대학교 제약학과를 졸업했다. 어릴 때부터 아버지 회사 일로 일본을 왕래하며 10년 가까이 거주했다. 현재 번역 에이전시 엔터스코리아 출판기획 및 일본어 전문 번역가로 활동하고 있다.

주요 역서로는 『여자를 괴롭히는 경피독』, 『오늘 마음 맑음』, 『소크라테스에게 물었다(출간 예정)』, 『유럽축구명장 전술사전』, 『시간을 달리는 여유(출간 예정)』, 『외로움의 힘(출간 예정)』, 『축구 전술 포메이션(출간 예정)』 등이 있다.

공부를 못하는 아이를 바라보는 부모의 심정은 매우 복잡합니다.

아이가 분발했으면 하는 마음도 있고,

반항하는 아이의 태도에 짜증이 나기도 합니다.

그러나 이럴 때일수록 미래를 바라보고 '어떻게 하면 공부를 잘할 수 있는가'를  
함께 생각해야 합니다.

아들러는 먼저 용기를 북돋아주어야 한다고 조언합니다.

아이에게 용기를 주고 싶다면  
아이를 사랑해 주면 됩니다.  
'분명히 넌 공부를 잘할 수 있어'라고  
믿어 주세요.



- » '보상' 이 주는 진정한 효과
- » 자기 의견이 있는 아이와 없는 아이의 차이
- » 성적이 초등학교 이후로 향상되지 않는 아이의 특징
- » 어머니의 '협박 문구'
- » 때로는 거짓말도 필요하다
- » 이럴 때 아이의 경쟁심이 키워진다

값 12,000원



9 788968 195440

ISBN 978-89-6819-544-0