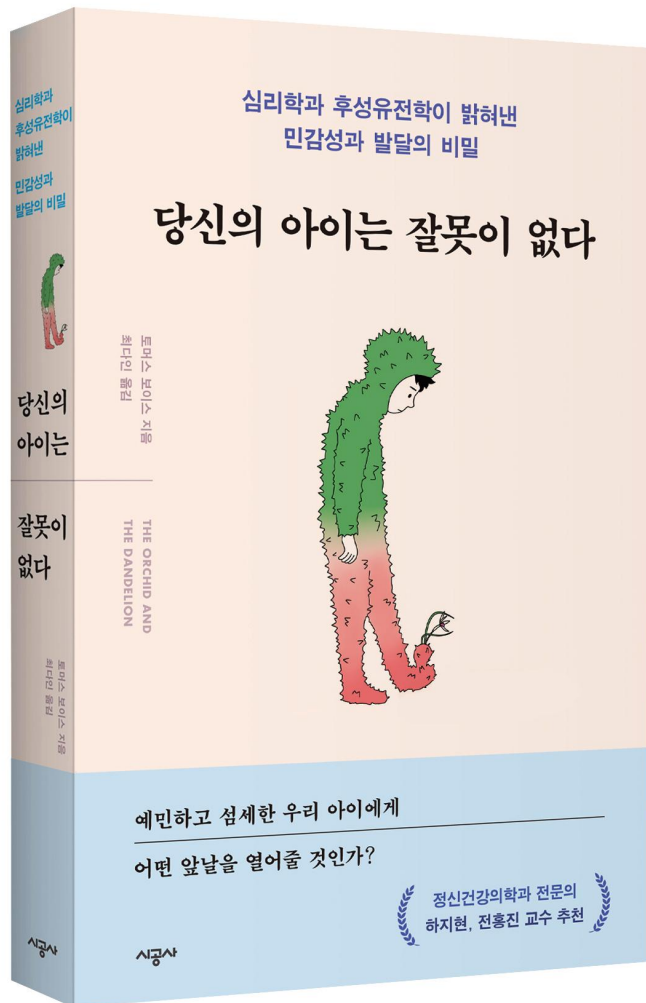


# 당신의 아이는 잘못이 없다

심리학과 후성유전학이 밝혀낸 민감성과 발달의 비밀



- 지은이 : 토머스 보이스
- 옮긴이 : 최다인
- 출판사 : 시공사
- 발행일 : 2020년 12월 10일

- 도서형태 : 140\*210(무선), 444쪽
- 가격 : 19,800원
- ISBN : 979-11-6579-313-5 (03590)
- 분류 : 가정육아>자녀교육 / 인문>심리

## [간략 소개]

낮선 환경과 경험을 두려워하고 조그만 자극에도 힘겨워하는 아이는 의지가 약한 걸까? 등원을 거부하고 또래 무리와 겹돌고 스웨터의 감촉조차 못 견디는 아이와 매일같이 부딪치다 보면, 부모는 아이에게 문제가 있는 게 아닐까 걱정하기 마련이다. 60대의 노련한 소아과 의사이자 세계적인 아동발달학자인 토머스 보이스 박사는 소위 예민하고 까다로운 아이들을 바라보는 전혀 새로운 관점을 제시한다. 아이의 예민함은 성격이나 의지 문제가 아닌 아이마다 다르게 타고난 ‘스트레스 반응성’ 차이에 기인한다는 것이다. 이 스트레스 반응성 차이가 아이가 외부 환경에 보이는 민감성 차이로 드러난다. 스트레스 반응성이 높은 고민감성 아동은 전체 아동의 15~20퍼센트 비율로 존재하며, 외부 환경에 쉽게 영향을 받는 특징으로 인해 이들의 건강과 발달을 포함한 인생 경로는 부모의 양육에 따라 극적으로 변화하는 양상을 보인다. 25년에 걸친 고민감성 아동 연구의 결과물을 집약한 이 책은 예민한 아이를 어떻게 이해하고 보살펴야 할지에 대한 과학적이고 깊이 있는 해답을 제시한다.

## [책 소개]

세계적인 아동발달학자는 왜 아이의 민감성에 주목했을까?

예민하고 섬세한 아이를 둔 부모에게 전하는 가장 과학적이고 따뜻한 해답!

“그동안 발간된 아동, 청소년의 마음을 다룬 서적과는 확실히 차별화된다.” \_전홍진 교수

“모든 부모, 교사, 심리학자가 반드시 읽어야 할 책.” \_존 가트맨

두 종류의 의료 차트가 우리에게 말해주는 것들

어린 시절의 역경과 스트레스는 건강에 어떤 영향을 미치는가

1950년대 미국의 한 중산층 가정에서 태어난 두 살 터울 남매로부터 이 책은 시작된다. 단짝이었던 두 아이의 삶은 여동생 메리가 10대부터 심각한 류머티즘 관절염, 거식증, 우울증 등을 앓으며 급격히 달라진다. 여러 질병에 시달리며 인생의 내리막길을 걷는 동생을 가까이에서 지켜본 토머스 보이스는 ‘왜 어떤 아이는 아프고 불운한 삶을 사는 반면 어떤 아이는 건강하고 행복한 삶을 누리는가’라는 근본적 의문을 품게 된다. 운명처럼 그는 소아과 의사가 되어 특별한 아동들을 돌보고 연구하는 일에 매진하고 있다.

소아과 레지던트로 근무하던 시절 그의 눈을 사로잡은 건 아동의 의료 차트였다. 생애 첫 20년의 병력을 담은 의료 차트는 아주 얇은 것과 아주 두꺼운 것 두 종류로 나뉘었다. 두꺼운 의료 차트의 주인공은 어려서부터 자주 아프고 다치는 아이들로, 이들 중 다수가 가난, 폭력, 가정 불화, 학대 같은 환경을 공유했다.(현재 역학을 통해 밝혀졌듯 건강과 질병은 불균등하게 분포하며, 전체 아동 집단에서 발견되는 신체, 정신적 질병의 과반수가 15~20%의 아동에게 집중적으로 발생한다.) 아동이 마주하는 역경과 스트레스 요인이 이들의 건강에 영향을 미친다는 신호가 여기서 들려오고 있었다.

## 스트레스 반응성 차이로 드러난 난초-민들레 아이의 존재

### 예민한 아이의 몸과 마음은 작은 자극에도 전신 상태에 돌입한다

미국 전역의 아이들을 대상으로 연구한 결과, 토머스 보이스 박사의 예상대로 스트레스와 아동 건강 사이에는 통계적으로 유의미한 관계성이 나타났다. 그러나 확실한 인과관계를 주장하기엔 연관성이 약했다. 스트레스가 높은 환경에서도 매우 건강하거나 안정적인 환경에서도 눈에 띄게 아픈 변칙적 사례가 너무 많았던 탓이다. 잡음으로 여겨졌던 이 변칙성은 아동의 타고난 ‘스트레스 반응성’ 차이 때문이었다.

스트레스를 받으면 우리 신체는 뇌의 주관 아래 생리적 변화를 보이는데 심혈관, 면역, 신진대사 체계에 커다란 영향을 미치는 호르몬인 코르티솔 분비가 촉진되고, 자율신경계의 투쟁-도피 반응(심장박동과 호흡이 빨라지고 혈압이 상승하며 땀을 흘리는 등의 각성 상태)이 활성화된다. 실제로 수백 명의 아이들에게 가벼운 스트레스를 불러일으키는 과제를 내주고, 이들의 타액 내 코르티솔 농도, 심장박동 수, 혈압 등의 수치를 측정해보니 스트레스 반응성 측정값은 정규분포를 그렸다. 쉽게 말해 동일한 스트레스 상황에 놓였을 때, 스트레스 강도를 1로 받아들이는 아이와 10으로 받아들이는 아이가 존재한다는 뜻이다. 토머스 보이스 박사는 측정값의 상위 15~20%에 해당하는 고민감성 아이를 ‘난초’ 아이, 평균적 또는 낮은 반응성을 보인 다수의 아이를 ‘민들레’ 아이로 명명하고, 두 유형의 아이가 어떤 건강, 발달상의 차이를 보이는지 추적 조사했다.

## 난초 아이의 신체 건강과 부모의 역할

### 아이가 지닌 고도의 민감성은 약점이 아닌 위기이자 기회다

토머스 보이스 박사 연구팀은 스트레스와 건강 그리고 새롭게 찾아낸 변수인 난초-민들레 아이 유형의 관계를 파악하기 위해 샌프란시스코 지역 유치원생들을 대상으로 두 차례의 연구를 진행했다. 아이를 검사해 난초-민들레 유형으로 구분하고, 부모 인터뷰 및 설문문을 통해 가정 내 스트레스 요인을 확인하고, 간호사가 매주 아이를 검사하거나 부모가 2주마다 호흡기 질환 항목을 기입하는 식으로 건강 상태를 파악했다. 연구 결과를 그래프로 정리해보니 가장 높은 호흡기 질환 발병률을 보이는 아이는 스트레스가 많은 가정에서 자라는 고민감성 아동, 바로 ‘난초’ 아이였다. 더욱 놀라운 건 가장 낮은 호흡기 질환 발병률을 보인 아이 역시 난초 유형에서 나왔다는 사실이다. 이들은 스트레스가 적은 가정에서 자라는 난초 아이였다!(민들레 아이는 가정 내 스트레스 수준에 거의 관계없이 비슷한 호흡기 질환 발병률을 보였다.)

같은 유형의 아이가 가장 건강하거나 가장 아픈 아이가 될 수 있다는 결과는 무엇을 의미할까? 난초 아이가 나쁜 환경에서 무너지고 좋은 환경에서 잘 자라는 것은 정확히 같은 이유에서였다. 이 아이들은 외부 환경에 반응하는 특유의 ‘민감성’ 때문에 환경이 부정적이건 긍정적이건 그 영향을 더 많이 받아들이고 흡수했다. 우리가 주목해야 할 건 어디에서나 곳곳하게 자라는 민들레와 달리 난초 아이는 어떤 환경을 만나느냐에 따라 귀한 꽃을 피우거나 시작부터 시들어버릴 수 있다는 점이다.

## 난초 아이의 정신 건강과 교사의 역할

### 교실 안의 서열은 예민한 아이들에게 더욱 가혹한 흔적을 남긴다

난초 아이의 인생에 영향을 미치는 건 부모뿐만이 아니다. 아이들을 가르치는 교사의 역할 또한 중대하다. 어른들이 순수하다고 믿는 어린아이들이 모이는 어린이집과 유치원 안에서도 분명한 위계와 서열이 발견된다. 대개 내향적이며, 덜 적극적이고, 낮은 상황에 두려움을 느끼는 경향을 보이는 난초 아이들은 서열상 주변부로 밀려날 확률이 높다. 토머스 보이스 박사 연구팀은 2003년 버클리 유치원 프로젝트를 진행하며 지배와 종속이 아동의 건강에 미치는 영향을 확인했다. 서른 곳의 유치원 교실에서 아이들을 관찰하며 수집한 상호작용 데이터 3만여 건을 분석하자 교실 내 지배 서열이 뚜렷하게 산출되었다.

작은 교실 안에서도 서열상 최하층에 있는 아이들은 다른 아이들보다 우울증 관련 징후를 보이는 비율이 상당히 높은 것으로 드러났다. 유치원 등원 1년간 교사가 보고한 내용 역시 유사한 결과를 보여준다. 종속적 행동을 자주 보였던 아이들은 지배적 위치를 점한 아이들에 비해 우울 징후, 집중력과 학습 부족, 좋지 못한 또래 관계 등으로 지적받는 일이 많았다. 하지만 예외가 있었다. 평등주의적 교육 방침을 따르며, 아이들이 형성한 서열의 가시성과 영향력을 최소화하려고 애쓰는 교사가 있는 반에서는 아동의 사회적 지위가 정신 건강 징후에 별다른 영향을 미치지 않았다.

## 세상의 모든 난초 아이가 꽃피울 수 있는 내일을 위해

### 예민하고 섬세한 우리 아이에게 어떤 앞날을 열어줄 것인가

토머스 보이스 박사가 젊은 소아과 레지던트 시절부터 손주를 둔 60대의 할아버지가 된 지금까지, 특별한 민감성을 보이는 아이들을 진찰하고 연구하는 이유는 단순하다. 자신보다 뛰어난 재능을 갖고 있었으나 스무 살에 조현병 진단을 받고 53살에 자살로 생을 마감한 여동생 메리가 바로 ‘난초’ 아이였기 때문이다. 어린 두 남매에게 닥친 갑작스러운 이사와 전학, 아버지의 우울증, 부모님의 불화, 가까웠던 조부모의 죽음이 민들레 아이인 저자에게는 인생이란 여정 앞에 놓인 작은 돌부리였다면 난초 아이인 메리에게는 거대한 산과 같았을 것이다. 세상의 난초 아이들이 살면서 마주하는 역경을 무사히 넘기고, 건강하고 행복하게 성장할 수 있도록 우리는 어떤 도움을 줄 수 있을까? 그 답을 고민하는 사람들에게 이 책을 강력히 추천한다.

## [저자 소개]

### 토머스 보이스 Thomas Boyce

캘리포니아 대학교 샌프란시스코 캠퍼스(UCSF) 발달의학부 학장이자 소아학과 명예교수. 유해한 사회적 환경에 대한 심리적 스트레스와 신경생물학적 반응성이 아동의 건강, 발달, 질병에 미치는 영향을 연구해온 소아학 권위자이다. 미국 의학 아카데미 회원이자 캐나다 혁신기술 연구소(CIFAR)의 아동 및 두뇌 발달 프로그램 공동 책임자이기도 하다. 현재 아내와 캘리포니아 오كل랜드에 거주 중이다.

## [역자 소개]

### 최다인

연세대학교 영문학과를 졸업하고 7년간 UI 디자이너로 일했다. 글밥아카데미 수료 후 바른번역 소속 번역가로 활동 중이다. 옮긴 책으로는 《엄마 내 마음을 읽어주세요》 《아이의 감정이 우선입니다》 《말이 아이의 운명을 결정한다》 《좀비육아》 《킨포크》 《지식의 탄생(공역)》 등이 있다.

## [차례]

추천의 말

머리말

1장 두 아이 이야기

2장 잡음과 음악

3장 예기치 못한 발견

4장 난초와 민들레의 오케스트라

5장 난초 아이의 기원과 형성

6장 같은 가정, 다른 경험

7장 아이들의 순수함과 잔인함

8장 난초 아이를 위한 육아법

9장 30년 후, 난초와 민들레 아이의 삶

10장 끊임없이 이어지는 기억

맺음말

코다

감사의 말

주석

## [추천의 글]

예민하고 소심한 아이는 작은 스트레스에도 힘들어하고, 우울증 위험이 높다고 알려져 있다. 소아과 의사이자 아동발달학자인 토머스 보이스는 대범하고 무던한 민들레 같은 아이도 있지만 난초 같은 섬세한 기질을 타고난 아이가 있으며, 이는 개인의 특성일 뿐임을 분명히 말한다. 난초 같은 아이는 환경에 반응성이 높고 민감한 성향을 가졌기에 나쁜 환경을 만나면 훨씬 힘들어하나 좋은 환경과 적절한 지원하에선 이점을 재빨리 흡수해 회복하고 성공할 수 있다. 반응성이 높다는 것은 위기이자 동시에 기회다. 난초 같은 고반응성 아이의 특징을 이해하고

건강하게 키울 방법을 찾아야 한다. 내 아이가 예민하고 소심해서 걱정이라면 먼저 이 책을 읽어보길 바란다. 평생 연구하고 진료하며 아이들과 함께해온 할아버지 대가의 연륜이 다정한 안심을 줄 것이다.

**하지현** 건국대학교병원 정신건강의학과 교수, 《엄마의 빈틈이 아이를 키운다》 저자

저자인 토머스 보이스는 저명한 소아과 의사이자 아동 발달에 관해 오랫동안 연구해온 학자이다. 어린 시절부터 심각한 신체적, 정신적 질병에 시달리며 고생하다 생을 마감한 여동생을 향한 평생에 걸친 고민이 책의 깊이를 더해준다. 그는 여동생처럼 매우 섬세하며, 잠재력을 발휘하기 위해서 도움과 보살핌이 필요한 아이들을 “난초”라고 표현한다. 반면 어려움을 잘 견디지만 평범한 결과를 내는 아이들을 “민들레”로 칭한다. 저자는 진료실에서 경험한 수많은 ‘난초’들이 역경을 극복하고 훌륭한 성인으로 성장하는 것을 지켜보면서 “우리 중 가장 취약한 이들을 돌보고 보호해야 할 책임은 누구에게 있을까?”라는 의문을 제기한다. 사실과 연구에 바탕을 둔 이 책은 그동안 발간된 아동, 청소년의 마음을 다룬 서적과는 확실히 차별화된다.

**전홍진** 성균관 의대 삼성서울병원 정신건강의학과 교수, 《매우 예민한 사람들을 위한 책》 저자

셀 수 없이 많은 어린이, 그리고 그 아이들을 사랑하는 어른의 삶을 바꿀 힘이 있는 획기적 연구.

**수전 케인** Susan Cain, 《콰이어트》 저자

모든 부모, 교사, 심리학자가 반드시 읽어야 할 책.

**존 가트맨** John Gottman, 《내 아이를 위한 사랑의 기술》 저자

토머스 보이스는 아동 성장과 발달 분야에서 세계 최고 수준의 학자다. 나는 그의 책이 각계각층의 독자에게 깊은 인상을 남기리라 믿어 의심치 않는다.

**레너드 사임** Leonard Syme, UC 버클리 역학, 공중보건학과 명예교수

## [책 속으로]

환경이 지독히 열악하고 야만적일 때를 제외하면 민들레를 닮은 대다수 아이는 무사히 자라나지만, 난초를 닮은 소수의 아이는 주위 어른들이 보호하고 보살피는 방식에 따라 아름답게 피어나거나 헛되이 시들어버리기도 한다. 이것이 바로 이 책이 밝히는 구원의 비밀이다. 난초 아이는 실패하거나 시들 수도 있지만, 얼마든지 독특한 방식으로 싱싱하게 피어날 수도 있다.

(15쪽)

아동 발달과 건강이 보이는 극도로 뚜렷한 경향성에 내가 쏟는 과학적 관심은 통계와 데이터를 토대로 삼지만, 과학에 몰두하는 개인적 동기는 여동생 메리와 나의 놀라울 정도로 다른 인생 경로에 뿌리를 두고 있다. 거의 같은 곳에서 시작해 유년기에는 똑 닮은 평행선을 그렸던 두 인생은 안타깝게도 너무나 다른 종착지로 이어졌다. 내가 민들레라면 메리는 난초였다. (42~43쪽)

반응성이 낮은 민들레 아이들은 부모가 자상하거나 별로 그렇지 않은 경우 두 개의 평균적이고 직선적인 사춘기 발달 궤도를 그렸고, 두 선은 통계적으로 큰 차이를 보이지 않았다. 반면 반응성이 높은 난초 아이들은 부모가 자신을 제대로 지원하지 않는 경우 사춘기 변화가 극적으로 가속화되었고, 부모가 매우 자상한 경우에는 사춘기의 시작이 12.5세까지 늦춰졌다. (142쪽)

같은 부모에게서 태어나 같은 집에서 자란다 해도 형제자매는 부모의 대우, 유전, 환경의 차이에 따라 매우 다른 현실 속에서 성장하고 발달한다. (202쪽)

아동의 건강은 부모와 가족의 사회적 지위에만 영향받는 것이 아니다. 원숭이나 물고기, 초파리와 마찬가지로 어린이와 청소년이 새로운 사회적 환경에 놓일 때 형성하는 계층적 ‘초소형 사회’ 또한 가족과 성인들의 사회경제적 지위에서 예측되는 것과 똑같은 방식으로 아이의 건강과 발달에 영향을 미친다. (253쪽)

성인 사회에서 사회경제적 지위가 낮은 구성원과 유치원 교실에서 종속적 위치에 있는 아동 모두 낮은 서열과 계층 탓으로 개체의 건강과 안녕 면에서 측정 가능한 부작용을 겪었다. (259쪽)

더욱 흥미로운 것은 이제 우리가 알다시피 가난, 폭력, 좌절이 발달 및 건강에 미치는 영향에 가장 민감한 난초 아이라는 이 소집단은 애정과 도움을 주고 격려를 아끼지 않는 사회 환경에서 가장 크게 이득을 보는 집단에 해당한다는 점이다. 이 극도로 민감한 아이들에게 일어나는 굉장한 운명의 반전에 대해 지금까지 밝혀진 사실을 고려한다면 우리 사회와 국가가 난초 아이들에게 새로운 수준의 안전과 보호를 제공하지 않고 배길 재간이 있을지 물어야 하지 않을까? (401~402쪽)