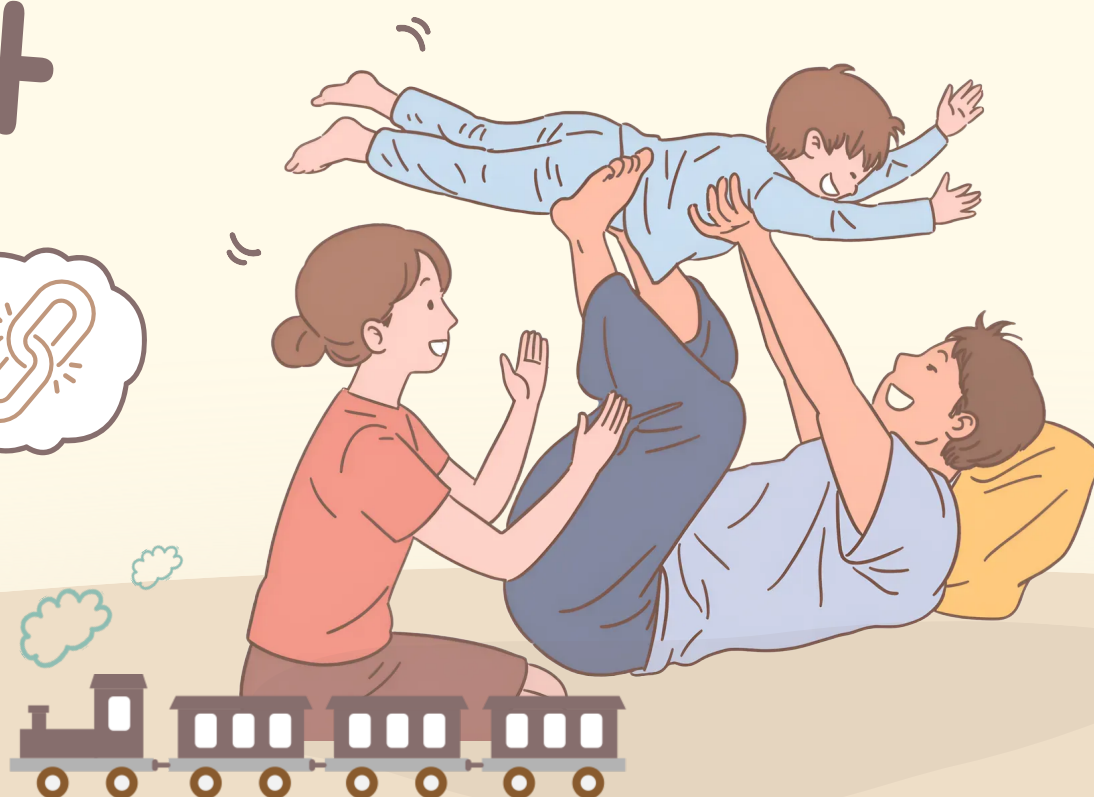
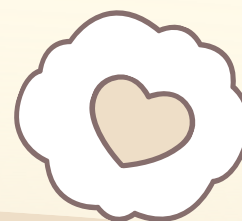
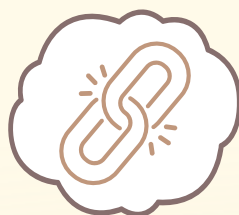
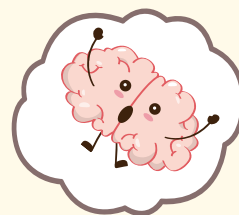




우리 아이 뇌를 키우는 연결 양육법은 서울 사회복지공동모금회의 후원을 받아, **성동구가족센터와 (사)한국가정생활개선진흥회**와 함께 만드는 뇌-마음-관계 연결 양육법입니다.

우리 아이 양육가이드 아 노 키우는 연결 양육 법



본 가이드는 Daniel J. Siegel 박사의 대인관계 신경생물학 (IPNB) 이론과 애착이론을 참고하여 제작되었습니다.



소개글

『우리 아이 뇌 키우는 연결양육법』은 아이의 행동을 ‘훈육의 대상’이 아닌, 뇌와 정서가 보내는 신호로 이해하도록 돕는 뇌과학·애착 기반 양육 가이드입니다.

이 자료는 Daniel J. Siegel의 대인관계신경생물학(IPNB)과 애착이론을 토대로, 아이의 뇌 발달 구조(삼위일체의 뇌), 부모-아이 상호작용의 4가지 뇌과학 핵심 원리(동기화, 안전기반, 왼쪽 안기, 서브앤리턴 등), 그리고 일상에서 바로 적용 가능한 양육 전략을 체계적으로 제시하고 있습니다.

특히 부모 자신의 애착 유형과 정서 반응 패턴을 점검하는 자기 이해 과정에서 출발해, 아이의 스트레스성 행동·떼쓰기·스마트폰 사용·거짓말 등의 실제 가능한 상황을 조절과 연결의 관점에서 다루며, 가정에서 실천 가능한 구체적 언어와 행동 예시를 제공합니다.

본 가이드는 부모가 아이의 뇌 발달을 안정적으로 지지하는 ‘관계 중심 양육’을 실천하도록 설계된 실용적 안내서입니다.



목 차

1. 뇌통합 양육

- 1) 삼위일체의 뇌
- 2) 뇌과학 원리

2. 마음알기

- 1) 부모의 자기 이해
- 2) 애착유형

3. 읽어주기

- 1) 감정코칭

4. 안내하기

- 1) 자녀행동조절

5. 도와주기

- 1) 아이가 스마트 폰을 손에서 놓지 않아요.
- 2) 아이가 거짓말을 해요.
- 3) 아이가 떼를 써요. (울고 소리치며 요구)

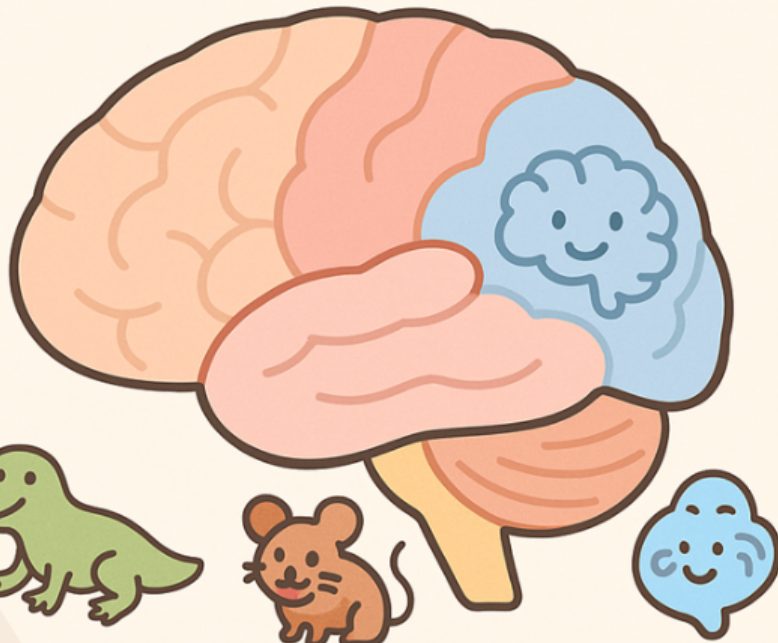


연구진 소개



자녀의 뇌가 통합되는 것이 매우 중요합니다

삼위일체의 뇌



파충류의 뇌

생존·본능

포유류의 뇌

감정·애착

인간의 뇌

사고·언어



삼위일체의 뇌

파충류의 뇌, 뇌간

- 생존



포유류의 뇌, 변연계(출생 ~ 3-5세)

- 내적 상태와 사회적 환경과의 상호작용 조정
- 사회적 상호작용은 신체 기능 조절에 도움
- 핵심 감정과 연관 → '**애착**'과 연결



인간의 뇌, 신피질 (4-5세 ~)

- 추상적 지각, 구성, 추론



유아기에는 포유류의 뇌가 잘 발달하도록 충분한 애정, 긍정정서 경험이 필요합니다.

아동기에는 학교생활의 조력자로서 감정에 기반한 훈육과 이성의 지도 모두 필요합니다.



작은 상호작용 하나가 뇌에게 보내는 메시지

작은 눈맞춤 하나, 포옹 한 번이 아이의
뇌를 안전하고 건강하게 성장시킵니다.

'이 세상은 안전해'

이 메시지가 아기의 평생 정서·사회·인지
발달의 기초가 됩니다.



아이 뇌는
부모님과의
관계 속에서
자라납니다.



4가지 뇌과학 원리

동기화 (Synchrony)

부모와 아이가 미소를 주고받고, 심장·호흡·뇌파가 서로 맞춰지며 정서 안정과 사회성의 기초를 만듭니다.

안전 기반 (Safety System)

부모가 옆에 있는 것만으로도 아기의 스트레스 반응이 낮아지고 '안전한 환경'으로 인식됩니다.

왼쪽 안기 (Left-cradling Bias)

아기가 심장 박동과 온기를 더 가까이 느껴 정서적 안정감이 높아져서 부모의 무늬가 활성화되고 무늬-무늬정서 소통이 촉진됩니다. 표정, 목소리, 터치 같은 비언어적 신호는 아이의 무늬를 안정시키는 가장 강력한 정서 신호입니다.

서브 & 리턴 (Serve & Return)

아기가 보내는 작은 신호(시선, 소리)에 부모가 반응하면 그 순간 아기의 뇌회로가 강화됩니다. 부모가 먼저 감정을 조절해주면 아기는 그 방식 그대로 배워 스스로 감정을 조절하는 능력으로 성장합니다.





안전 신호를 주는 부모님 행동 가이드

**부드럽고
일정한 목소리**

부모의 차분한 톤은
아기의 신경계를 빠르게 안정화시킵니다.

**따뜻한 표정과
미소**

표정만으로도 '너는 안전해'라는 메시지를 보
낼 수 있습니다.

**부드러운
움직임**

천천히 다가가고 조심스러운 동작을 보이면,
아기는 부모를 예측하며 안심합니다.

일관된 반응

아기 신호에 일관되게 반응하면, '부모는 나를 이해
하고 도와주는 사람'이라는 신뢰감이 생깁니다.

**예측 가능한
루틴**

수면 루틴·놀이 시간 같은 일정한 패턴은 아기
에게 큰 안정감을 줍니다.



일상에서 바로 쓰는

뇌 기반 양육팁

매일 5분 눈맞춤

짹아도 괜찮아요!
눈을 맞추고 웃어주는 시간 자체가
'뇌 자극' 입니다.



부드러운 터치

등을 쓰다듬거나 팔을 감싸며
“괜찮아, 여기 있어”
라고 말해보세요.
부드러운 촉각을 통해 빠르게
진정됩니다.



일상에서 바로 쓰는

뇌 기반 양육팁

일상 속 스킨십 만들기

기저귀 시간·목욕 후·잠들기 전
짧은 스킨십이 쌓여
뇌회로를 튼튼하게 합니다.



놀이 중 '안심의 터치'

하이파이브, 
가벼운 쓰다듬기 등의
작은 접촉도 신뢰감을 키웁니다.



일상에서 바로 쓰는

뇌 기반 양육팁

'안전신호' 목소리

부드럽고 일정한 톤은
아기의 자율신경계를 안정시키는
가장 빠른 방법입니다.

잠들기 전 포옹 루틴

하루를 마무리하며
포옹해주는 것은
아이에게 최고의 안정 신호입니다.





부모의 자기이해! 왜 중요할까요?



신경생물학적 관점

- 전전두엽 기능을 통해 부모가 자신의 감정상태 인식 → 의식적인 선택 가능 → 안정적 육아 가능
- 부모의 자기이해는 양육 상호작용 속에서 아이의 뇌 발달에도 영향을 미침.

애착이론적 관점

- 부모의 자기이해 → 자신의 감정 상태 인식 및 조절 가능 → 자녀는 부모로부터 정서적으로 예측가능하고 민감한 돌봄 받게됨.
- 자녀에게 안정 애착을 제공할 수 있는 기초!



뇌 기반 양육의 출발점

부모의 반응방식은 **과거 양육 경험**이 만든 뇌 패턴에서 나옴.

부모의 원가족으로부터의

초기 양육 경험

부모의 애착유형 형성

신경계 조절

애착은 성인의 신경계 조절,
반응성을 결정

자기이해

나의 애착 기반 뇌 패턴을 인식
하는 과정

뇌 기반 양육의 출발점은

부모 자신의 **애착유형**에 대한 이해





여러분은 어떤 부모인가요??

안정형
(자주적 OR 자유로움)

회피형

불안형 OR 집착형

미해결 트라우마
OR 상처/혼란형





성인애착유형별 '부모 역할에서의 행동 특성'

안정형

- 아이의 신호를 일관적이고 민감하게 읽어줍니다.
- 과잉개입, 방임 행동이 적습니다.
- 부모-자녀 상호작용에서 친밀하며, 예측가능성이 높습니다.

회피형

- 아동의 정서 신호에 둔감하거나 반응성이 낮습니다.
- 일관성은 있어 보이지만 정서적 민감성이 부족합니다.



불안형-집착형

- 아이 반응에 과민하게 반응하며 과잉 해석 경향을 보입니다.
- 감정 폭이 크고 양육 일관성이 떨어집니다.
- 분리 상황에서 불안을 과도하게 표현하며 아이에게도 긴장이 전이됩니다.

미해결 트라우마 or 상처-혼란형

- 아이에게 반응성이 순간적으로 높았다가 갑자기 철수하는 패턴을 보입니다.
- 아이 요구에 접근과 회피를 반복하며 예측 불가능한 반응이 나타납니다.



또 다른 자기이해 방법?

관계 속의 자기 되돌아보기

관찰

자녀와의 관계 속에서 내가 느끼는 감정을 관찰합니다.

명명

내 감정에 이름 붙이기 & 몸에서 느껴지는 신호 알아채는 것입니다.

멈춤

반응하기 전에 멈추고! 나의 내면 상태를 관찰 해봅니다.

패턴
발견 하기

반복되는 갈등 상황에서 일어나는 반응을 '자녀'가 아닌
'부모인 내 반응 패턴'으로 점검해보는 것이 중요합니다!





행동이 아니라 **신호**를 보세요

1. 주의 열기 (Attention)

잠깐이라도 아이에게 마음을
향하게 하면 작은 변화도 보입니다.

- 잠시 눈 맞추기
- 표정·말투·손 움직임 관찰하기

2. 기준선 (Baseline) 기억하기

평소 모습이 있어야 '오늘의 다
른 신호'가 보입니다.

- 평소 말투
- 에너지 수준
- 평소 행동

3. 작은 변화 (Micro-signals) 읽기

아이는 말보다 몸으로 먼저 표현합니다.

- 조용해짐 / 말투 잦아짐
- 손 만지작 / 눈 피함
- 속도 느려짐

->이 신호가 **감정의 씨앗**입니다.

4. 행동을 '문제'가 아니라 '**필요**'로 보기

행동 = 감정 + 신경계 상태.

- 고집 → 통제감 필요
- 짜증 → 감정 과부하
- 멍함 → 위축·쉬고 싶음
- 반복 요구 → 안정 찾는 중

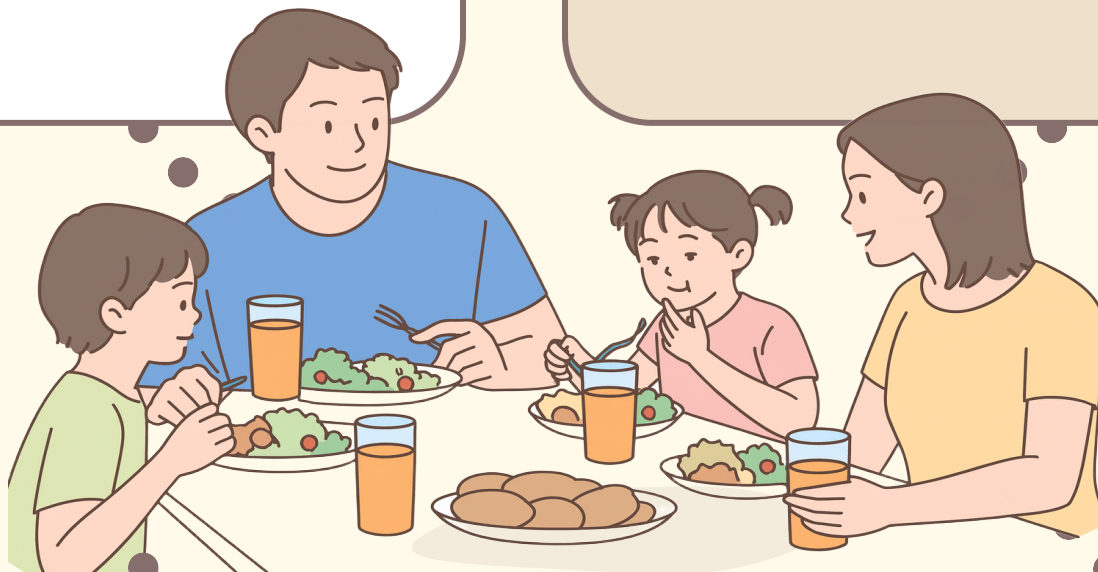


자녀 행동 조절 전략 방법

자녀의 발달시기 고려

공동조절

- 유대감을 서로 나누는 것



깊이 공감하기

- 아이를 포용하고
같이 있어주기
- 감정적인 톤이나 목소리로

반응하기

- 아이의 생각이나 느낌을
긍정하는 메시지 전달
- 상황을 설명, 깊이 공감,
동시에 한계설정





버릇없는 행동 *vs* 스트레스성 행동

버릇없는 행동
나쁜행동
말을 듣지 않는 행동
↓
아이 통제
벌주기
체벌

스트레스성 행동
안전 추구 행동
↓
유대관계 강화
애정적
행동한계
명확히 알려주기

체벌이 아이의 두뇌, 정서에 미치는 영향

아이에게 신체적 언어적 폭력이 가해지면, 뇌가 위협으로 감지하고, 그 신호에 따라 신경계는 투쟁 혹은 도피 반응을 일으킵니다. 이는 혈압과 심장 박동 수를 상승시키고, 코르티솔 같은 스트레스 호르몬을 증가시키게 됩니다. 이러한 스트레스 반응은 아이들이 집중을 하거나, 가만히 앉아 있거나, 좌절에서 회복하거나, 지시를 따르는데 어려움을 느끼고, 자제력을 발휘하지 못하게 합니다.



아이가 스마트폰을 손에서 놓지 않아요!



1단계 : 부모의 자기이해

“너무 많은 핸드폰 사용으로 중독이 될까 걱정돼”라는 걱정 + 통제욕구가 올라옵니다.
스마트폰 사용을 중단시키려는 순간! 부모의 내 신경계도 교감신경 모드(짜증·불안)로 넘어 갑니다.

2단계 : 아이의 신호읽기

스마트폰 과집착은 대부분 “행동 문제”가 아니라 **뇌 상태**의 신호입니다.

감각 자극으로 마음을 진정시키려는 자가조절 시도입니다.

현실 스트레스 회피 → 전전두엽 기능 저하. 멈출 수 없다는 것은 자기조절 에너지 고갈이라는 신호 → 아이가 “스마트폰이 너무 좋아서”가 아니라

“감정·불안·심심함·피로를 감당할 자원이 부족한 상태”일 가능성이 높습니다.

3단계 : 반응하기 (감정·신경계 안정 중심)

“지금 그만두기 어려운 마음이 있구나.”

“멈추는 게 더 힘들어 보이네.”

(아이의 조절 어려움을 언어로 대신 말해주는 것 = **전두엽 진정효과**)

4단계 : 다음 행동 설계하기 (대안 제시)

시간을 줄이기 전에 전환 루틴부터 만듭니다.

“10분 타이머 → 마무리 영상/게임 → 끄기”

5단계 : 스마트폰 대신 사용할 대체 조절 활동 제안

(레고·공·그리기·스트레칭·감각놀이 등)

매일 정해진 시간에 쓰는 예측 가능한 사용 루틴을 만듭니다.

핵심은 **스마트폰을 ‘빼앗는’ 것이 아니라 자기조절 능력을 다시 키우는 데 목적**이 있습니다.





아이가 거짓말을 해요!



1단계 : 부모의 자기이해

거짓말을 들으면 '배신감·실망·통제욕구'가 순간적으로 올라옵니다.
내 신경계는 '이건 바로잡아야 해'라는 위협반응을 보일 수 있습니다.

2단계 : 아이의 신호읽기

거짓말은 발달적 현상이며, **감정·두려움·상황조절 능력**의 신호입니다.

- 처벌·훈날까봐 두려워서 → 방어적 거짓말
- 실패·창피함 회피 → 자존감 보호 거짓말
- 원하는 것을 얻기 위한 → 미성숙한 실행기능의 결과
- 충동적 말 → 전두엽 조절 부족

즉, 거짓말은 '나쁜 아이'의 행동이 아니라 **아이의 두려움·조절능력·사회적 기술 미숙을 보여주는 신호**입니다.

3단계 : 반응하기

“지금 말하기 어려운 마음이 있었구나.”

“사실을 말하면 훈날까봐 걱정됐어?”

아이의 감정 안전감이 회복되면 전두엽이 다시 활성화됨 → 사실을 말할 준비가 됩니다.

4단계 : 다음 행동 설계하기

'우리 집은 사실을 말해도 괜찮은 집'이라는 심리적 안전 기반을 구축하여
사실을 말했을 때의 긍정적 경험을 강화해줍니다.

“말해줘서 고마워. 덕분에 해결방법을 찾을 수 있었어.”

잘못에 대한 책임은 사실을 말한 후 차분히 다루어 줍니다.

거짓말을 줄이기 위한 상황을 구조화 합니다.

예: 숙제·간식·유튜브 시간 등 기록표 만들기





아이가 떼를 써요! (울고 소리지르며 요구)



1단계 : 부모의 자기이해

부모의 내 신경계는 즉시 압박을 느끼고 “그만해!” “민망해!” “버릇 나빠져!” 같은 생각이 올라옵니다. 이는 **부모 뇌의 전전두엽 → 편도체 전환 반응**입니다.

2단계 : 아이의 신호읽기

떼쓰기는 **감정조절 미숙의 대표 신호**이며, **아이의 뇌가 보여주는 패턴**입니다.

- 감정 용량 초과 → 아래뇌(리믹) 우세 상태
- 말로 표현하기 어려움 → 행동·눈물로 표현
- 부모의 반응을 통해 안정을 찾으려는 의도
- 요구보다 감정이 먼저 해결돼야 하는 신호

떼쓰기의 본질은 '말을 안 듣는 것'이 아니라 '**전두엽이 일시적으로 OFF된 상태**'입니다.

3단계 : 반응하기

부드럽고 안정적인 톤으로 아이에게 말합니다.

“마음이 많이 올라왔구나. 힘들었겠구나.”

“엄마(아빠)가 여기 있어. 조금 진정하고 이야기하자.”

이러한 부모의 반응은 아이에게 **위로 + 경계 유지 = 안정/조절을 동시 제공 하는 기능**을 합니다.

4단계 : 다음 행동 설계하기

- 감정 안정 후: “원할 때는 말로 알려주는 연습을 해보자.”
- 작은 선택권 제공: “지금 ○○가 좋을까, ○○가 좋을까?”
- 감정이 오르기 전 신호를 읽고 전조 신호개입 (피곤함·배고픔·과자극 등)
- 떼쓰기 루틴 줄이기 위해 '**울음 → 잠시 멈춤 → 말로 요청하기**' 반복학습 합니다.





연구진 소개

우리 아이 뇌를 키우는 연결양육법 연구진을 소개합니다.



권선주 (한양대학교 아동심리치료학과 조교수)

김희정 (한양대학교 아동심리치료학과 박사과정)

이정은 (한양대학교 아동심리치료학과 석사과정)

이정주 (한양대학교 아동심리치료학과 석사)

문수연 (한양대학교 아동심리치료학과 석사과정)

정은실 (한양대학교 아동심리치료학과 석사과정)



문의

(사) 한국가정생활개선진흥회

Website: www.home-sun.net

Email: kflicenter@hanmail.net

Tel: 02-2281-6278

