

# "애착" 과 "훈육" "애증" 의 관계



# 목차

---

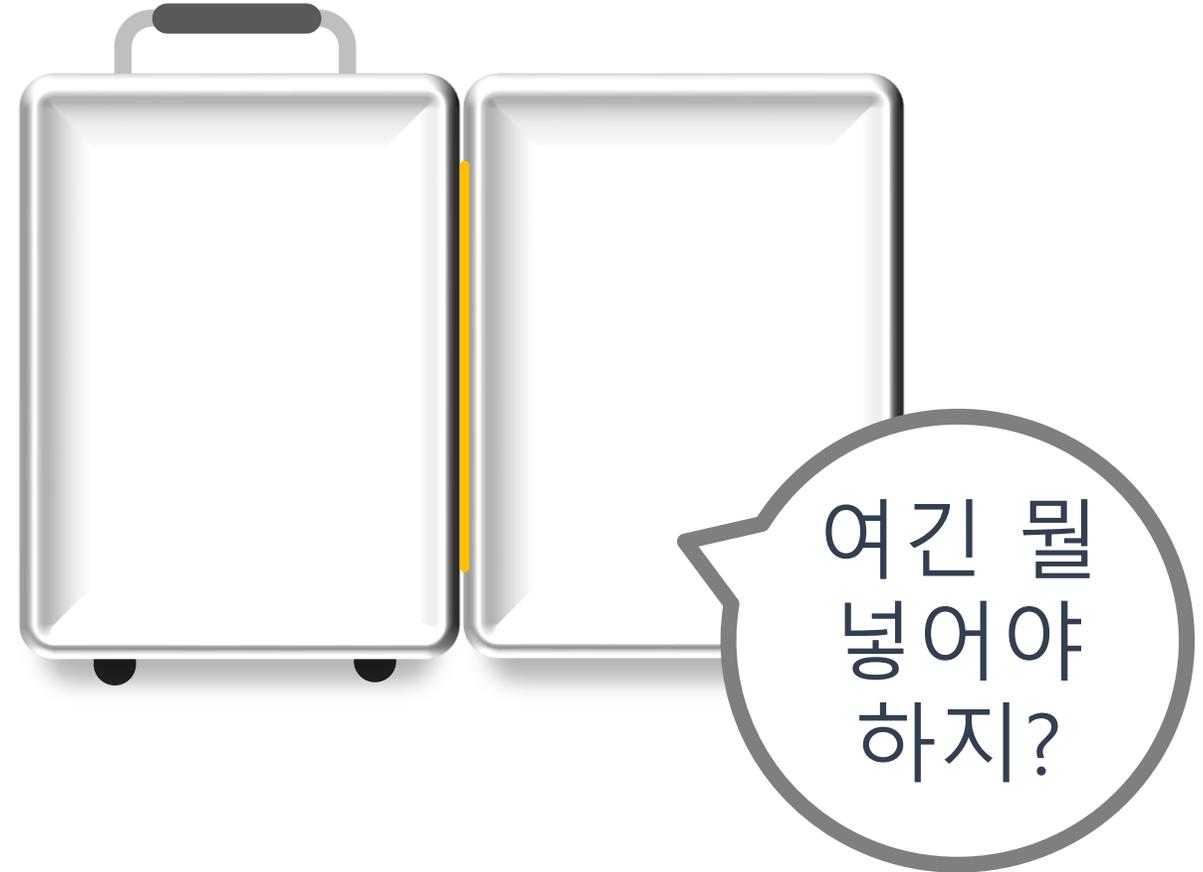
가지 1  
애착이란?

가지 2  
왜 애착이 중요할까?

가지 3  
애착 증대 방안

가지 4  
훈육이란?

가지 5  
훈육의 Tip





행복덩이 아빠  
**김진성**

## Main Title

- 2018 ~ 생각실천 연구소 소장
- 2019 ~ 영유아 부모교육 연구소 부소장
- 2020 ~ 메타인지 교육협회 경제교육 팀장

## 작가

- 2018 (밥북) 아빠, 잘 좀 키워줘 봐!
- 2019 (북랩) 아빠, 오늘은 어디 가요?
- 2020 (북랩) 하브루타 질문 육아

## 강사

- 2017 ~ 2030 연애와 결혼 교육 강사
- 2018 ~ 새로미디어 온라인 부모교육 강사
- 2019 ~ 부모참여 놀이수업 강사
- 2019 ~ 하브루타 독서 토론 및 부모교육 강사
- 2019 ~ 서울 가족학교 아빠교실 강사

## 칼럼니스트

매일경제

NAVER

어린이뉴스

행복덩이 아빠

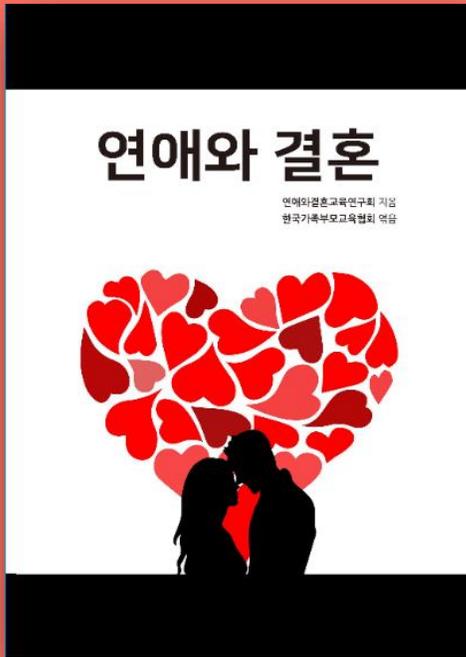
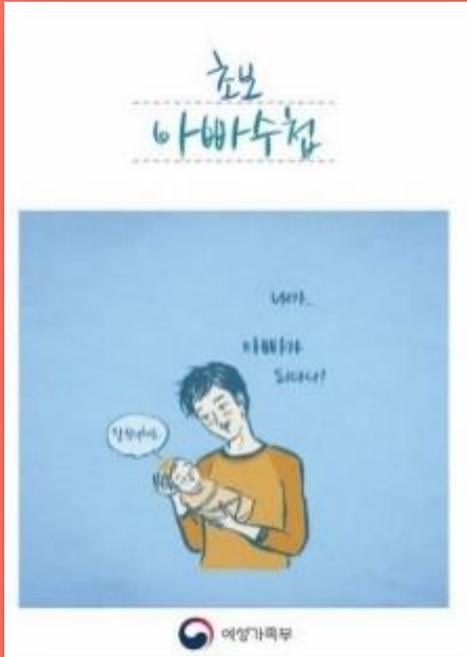
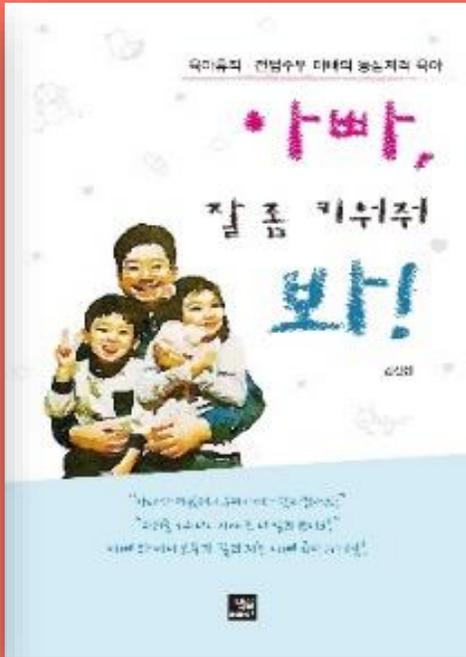
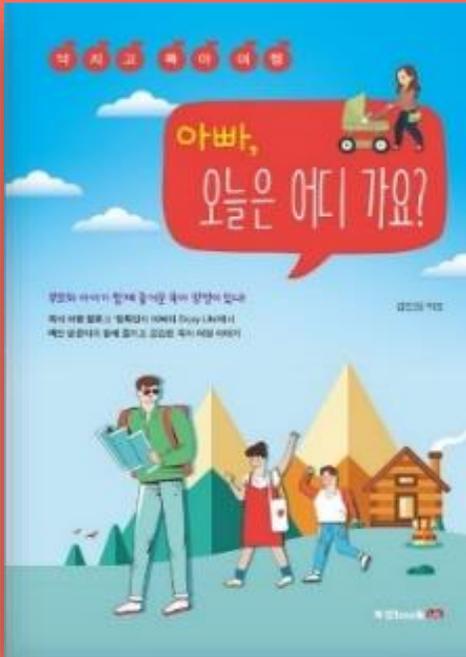
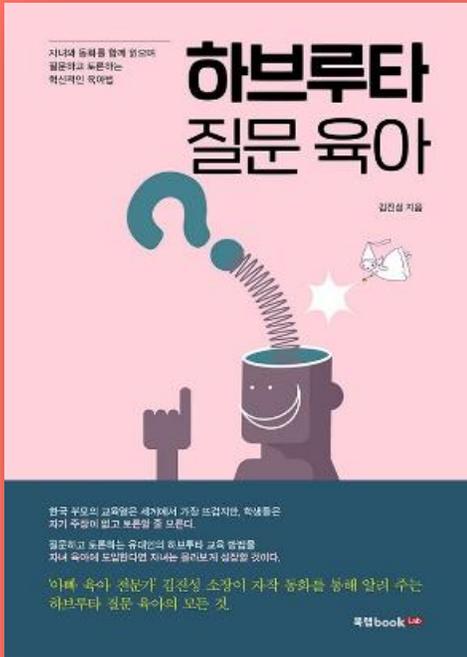


생각실천 연구소



# 출간 저서

# 공저 및 집필진 참여





애착이란?

# 애착이란?

---

가장 가까운 사람과 연결 되게 하는  
**강렬하고도 지속적인 정서적 결속**  
(보울비-영국의 심리학자)



# 왜 애착이 중요한가?

## 3살 버릇?

- 초기에 주양육자와의 관계를 통해 형성된 양육자와 아이 간의 애정적 결속은 아동기뿐 아니라 **청소년기, 성인기 심지어 노년기까지 지속됨.**  
(메리 에인스워스-캐나다 발달심리학자)



너를 초대하고 싶어!

# 자녀에게 애착이 왜 중요한가?

EBS 특별기획 아기성장보고서 3부 애착! 행복한 아기를 만드는 조건

안정애착아

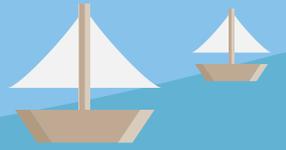
불안정애착아

김 ○ ○ 7명  
김 ○ ○ 6명  
윤 ○ ○ 4명  
류 ○ ○ 4명  
김 ○ ○ 4명

박 ○ ○ 0명  
ㄱ ○ ○ 0명  
박 ○ ○ 0명

출처: EBS 특별기획 아기성장보고서 3부 애착! 행복한 아기를 만드는 조건

# 왜 애착이 중요한가? - 두번째



투명 아빠

# 애착의 유형



안정애착

-

이 세상은  
살 만한 곳!

저항애착

-

이 세상은  
위험한 곳!

회피애착

-

이 세상이  
싫어!

혼란애착

-

어디로 가야 할지  
모르겠어!



첫 번째 원인!

---



최근 광고 중 웃픈(웃기고 슬픈) 광고가 눈에 띄는데요.  
바로 박카스 '나를 아끼자' 캠페인 두번째 '아빠'편 입니다.

광고 내용은 야근을 자주하는 기장이 밤에 늦게 들어가  
일찍 출근해 딸은 잠깐 집에 들린다고 판단, 출근하는  
아빠를 향해 "또 놀러오세요"라고 말하는데요.



이미지: 박카스 '나를 아끼자'

시사오늘  
www.sisaon.co.kr

이 광고는 야근으로 육아에 전념할 수 없는 많은  
대한민국 아버지들에게 공감을 이끌어 냈습니다.

이유는 **대한민국 직장인들이 일주일에  
평균 2.5일은 야근을 하기 때문**인데요.



시사오늘  
www.sisaon.co.kr

출처: [시사오늘카드뉴스] 남 얘기가 아닌 "아빠, 또 놀러오세요"

[https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=10431676&memberNo=4010431  
&vType=VERTICAL](https://m.post.naver.com/viewer/postView.nhn?volumeNo=10431676&memberNo=4010431&vType=VERTICAL)



두 번째 원인!

---

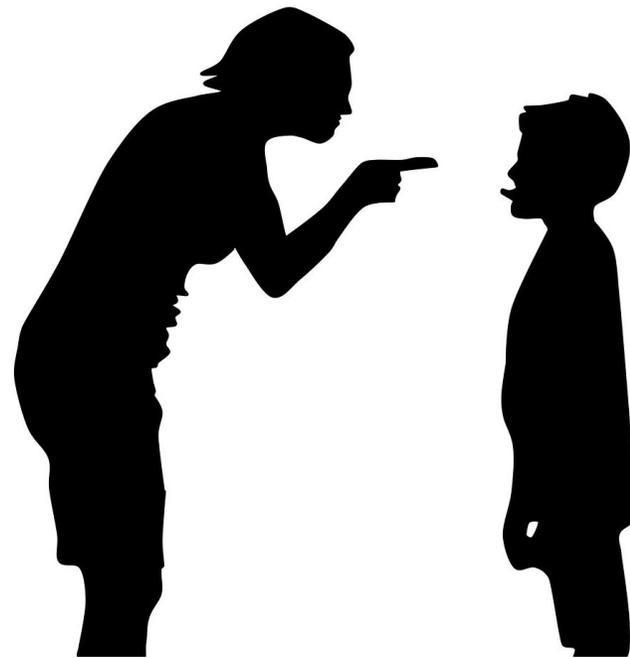


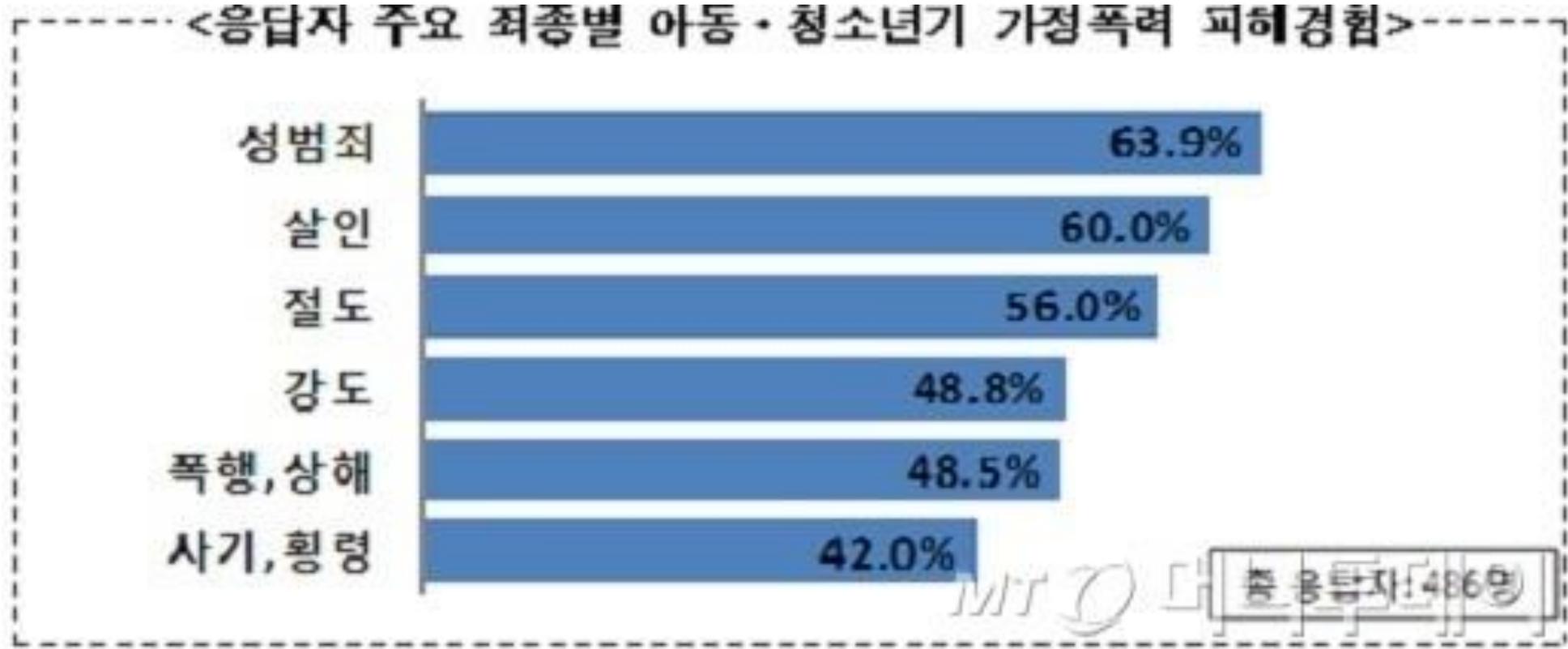
cressay.co.kr



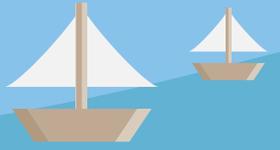
두 번째 원인!

---





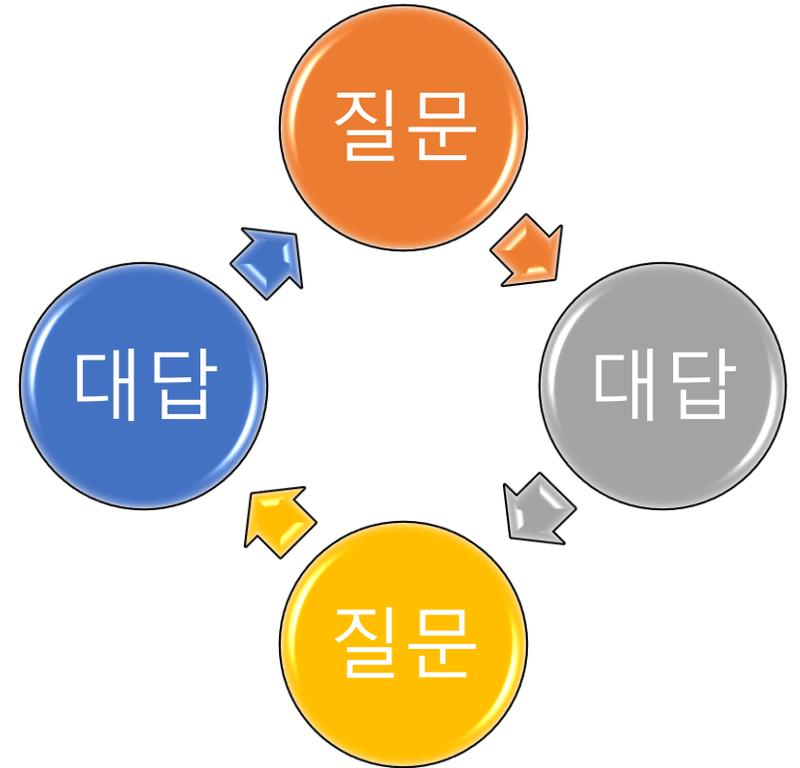
출처: "대대로 이어지는 가정폭력, 결국 강력범죄로..." 머니투데이  
<https://news.naver.com/main/read.nhn?oid=008&aid=0003105917>

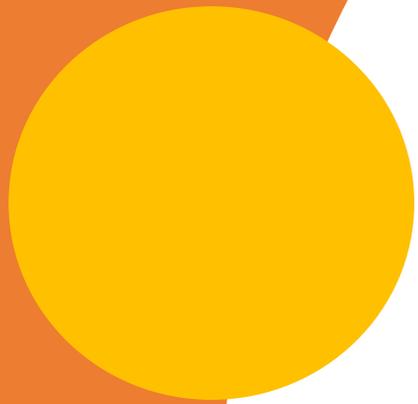


1. 우리 아버지(어머니)는 어떤 분이셨나요?

2. 나는 어떤 아빠(엄마)가 되고 싶나요?

# 왜?





# 애착 증대 방법

애착 증대 방법

첫 번째

"나"



애착 증대 방법

두 번째

"부부"





# 부부 불화가 자녀에게 미치는 영향

- 부부가 싸우면 스트레스로 인해 아이가 공격적 성향을 갖게 되고 폭식과 과식을 반복하여 비만을 초래

- 미국 로체스터 대학교 연구팀 -

- 부부싸움이 잦은 가정의 아이는 감정 제어 능력이 부족해짐

- 미국 뉴욕대 & 로스캐롤라이나대 공동 연구 -

- 부모의 스트레스 지수가 높을수록 아이의 질병 증가

- 뉴욕 로체스터 센터 -

- 11세 이전 가정의 부정적 사건을 접하면 소뇌가 일반인보다 작음

- 이스트 앵그리아 대학교 연구팀 -

- 부부싸움을 자주 접하는 아이는 우울증 걸릴 확률이 1.4배,  
미래에 자신도 부부끼리 폭력을 행사할 확률 3배 높음  
자신의 아이를 학대할 확률 5배 높음

- 프랑스 국립 건강의료연구원 연구진 -

애착 증대 방법

세 번째

"놀이"



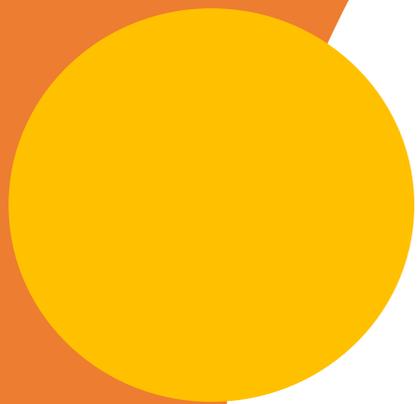
# 기본 놀이

놀이 구분	놀이 종류	기준
애착 놀이	로션놀이, 아빠 방 탈출, 아빠 넘기기 등	신체 접촉
일상 생활 놀이	비닐봉지, 이불, 빨대, 휴지 등	쉽게 구할 수 있는 물건
기본 도구 놀이	종이컵, 탁구공, 신문지 등	구매가 필요한 물건
책 놀이	이야기 만들기 놀이, 책 놀이 등	책과 함께 하기

# 이야기 만들기 놀이

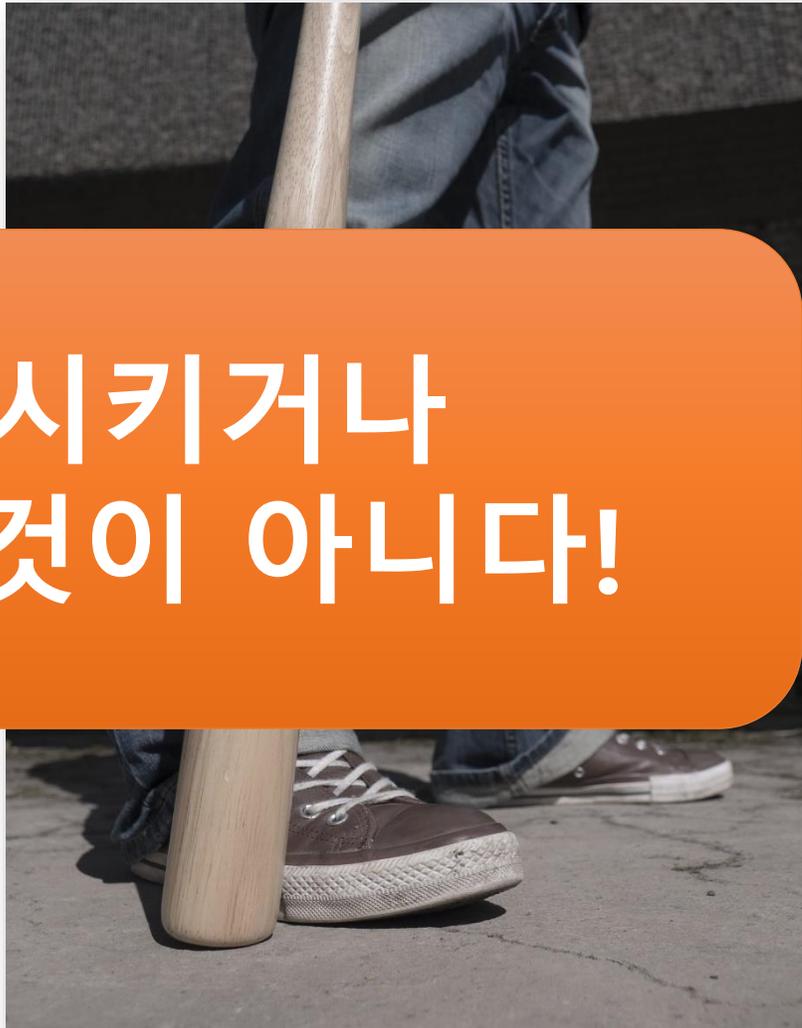
# Ps, 애착 형성 기본 전략

1. 아이와 보내는 시간(양)보다는 질이 중요
2. 아이에게 일관되게 반응
3. 아이의 욕구를 정확히 파악, 민감하게 반응
4. 신체접촉은 따뜻하고 긍정적으로
5. 아이와 놀고 상호작용 할 때 아이의 리드 따름



더욱이란?

# 훈육이란?

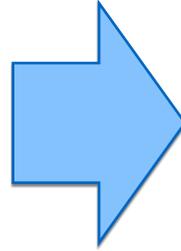


훈육은 아이를 굴복시키거나  
부모가 편해지기 위한 것이 아니다!

# 훈육이란?

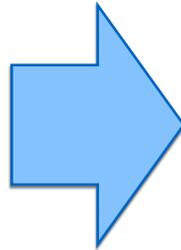


훈육



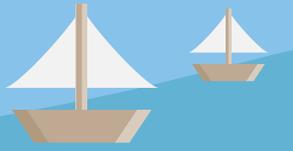
사회화 교육

화내지 말고



가르치자

# 어떤 부모가 되고 싶나요?



뒤에서 도와주는 존재



앞에서 이끄는 존재



함께 가는 존재

**체벌 => 대화**



忍

참을 인

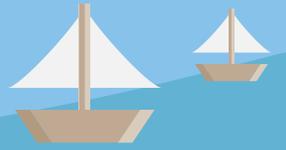
待

기다릴 대

認

인정할 인

# 훈육의 Tip 2 - 연령별



0 ~ 12 months

관심의 분산

12 ~ 24 months

안돼! 보다는 단호한 그만!

25 ~ 36 months

미운 세살, 히스테리컬한 시기, 적당한 허용

3 ~ 5 years

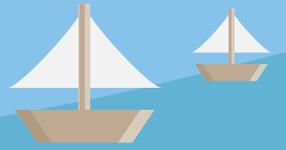
마음을 공감하면서 훈육, 대안 제시

초등학생이 되면 성격 유형을 파악 후 교육 필요!



아이의 성격 유형을 알아보세요.





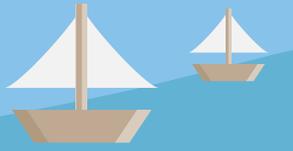
MBTI = 16유형

애니어그램 = 9가지 성격

DISC = 4가지 유형

사티어(Satir) = 5가지 의사소통 유형

U&I 학습성격유형 = 4가지 + 10가지 유형



## 행동형

기본욕구: 자유  
활달, 두뇌회전, 솔직,  
순발력,  
의리, 큰 스케일

## 규범형

기본욕구: 책임  
성실, 규칙과 원칙,  
기억력,  
상처간직

## 탐구형

기본욕구: 지식추구  
상상력, 무관심, 신중,  
폭 빠짐

## 이상형

기본욕구: 인간성  
감성, 인간관계, 따뜻함,  
용서



규칙을 만들어 보세요.

Rules





말을 연습하세요.



# 정리

---

애착

최고의 선물 그리고 대물림

애착 증대 방법

나, 부부, 놀이

훈육

사회화 교육

5개 훈육Tip

내 아이에 맞게!



Done is better than  
perfect  
- face book -

---



감사합니다.

**김진성** 작가, 강사, 칼럼니스트

생각실천 연구소 소장  
영유아 부모교육 연구소 부소장  
하브루타 부모교육 연구소 전문강사

 010-6231-0060

 jinslovejin@naver.com

 **생각실천 연구소**

 **영유아 부모교육 연구소**

 **하브루타 부모교육연구소**  
The Havruta Parents Education Institute

 **행복덩이 아빠** 

 **생각실천 연구소** 