

# THE PARENT LETTER



About Our Kids: A Letter for Parents by the NYU Child Study Center



제 6 권, 제 3 호

2007 년 11 월

## 자녀의 기질 이해하기

### 기질이란?

기질이란 사람이 어떠한 상황에 마주칠 때 드러내는 일정한 반응 스타일을 말합니다. 자녀의 기질은 태어나고 얼마 지나지 않아 알 수 있게 되는데, 그 양상은 일생동안 계속된다고 여겨지고 있습니다. 물론 아이의 기질과 아이가 경험하는 환경 사이의 상호작용이 시간이 지나면서 아이를 어떻게 변화시키는지 결정하는 데 중요한 역할을 합니다.

### 기질의 서로 다른 유형의 예

전부 그런 것은 아니지만 유아들은 대개 다음 세 가지 유형의 기질 중 하나에 해당합니다:

- 순한 아이 - 순한 기질을 갖고 있는 유아는 주변 환경에 쉽게 적응합니다. 두려움 없이 새로운 환경에 접근하며 대개 온순하고 긍정적인 감정표현을 보입니다. 이것은 유아의 기질 가운데 가장 흔한 유형입니다.
- 까다로운 아이 - 까다로운 기질을 갖고 있는 유아는 주변 환경에 적응하는 데 오래 걸리고 낯선 환경을 경계하며 격한 심리상태를 드러냅니다. 까다로운 기질의 유아는 대개 신경질적이며, 순한 기질의 유아에 비해 더 자주 울입니다.
- 느린 아이 - 이런 타입의 유아는 주변환경에 적응하는 데 오래 걸리지만 일단 환경에 익숙해지고 나면 적극적인 관심을 표현합니다. 이런 아이들 역시 신경질적인 경우가 있지만 까다로운 기질의 유아에 비하면 적대적인 성미가 덜한 편입니다.

이보다 큰 어린이의 기질은 대개 다음 네 가지 특성에 따른 부류로 묘사됩니다.

- 활동성 - 활동성이란 몸을 움직이고 주변환경에 활동적으로 관여하는 성향을 말합니다. 조용하면서 몸을 움직이기 싫어하는 아이는 이런 특징이 적습니다. 떠들썩하면서 몸을 많이 움직이는 활동을 좋아하는 어린이들은 활동성 특징이 많습니다.
- 접근성/경계성 - 낯선 사람을 만나거나 새로운 환경을 접할 때 아이가 맨 처음 보이는 반응을 말합니다. 접근성의 특성을 보이는 어린이는 새로운 환경에 스스로없이 열정적으로 다가갑니다. 경계성의 특성을 보이는 어린이는 처음 보는 사람에게 낯을 가리며, 새로운 환경에 잘 적응하도록 옆에서 많이 이끌어 주어야 합니다.
- 과제 지속성 - 한 가지 일을 시작하면 끝까지 매달리는 근성을 일컫는 말입니다. 과제 지속성이 높은 아이는 대개 숙제나 공작놀이와 같이 연령에 적합한 과제를 할 때 설령 도중에 방해받더라도 끝까지 해냅니다. 과제 지속성이 낮은 어린이는 방해받거나 주변에 휘방요소가 많을 경우 주어진 일을 끝까지 완수하기 어렵습니다.
- 부정적인 반응성 - 생활환경의 영향에 따라 화를 내는 성향을 일컫습니다. 이런 특징이 많은 아이는 쉽게 화를 내거나 매우 감정적이 되기 쉽습니다. 이런 특징이 적은 어린이는 낯설거나 곤란한 상황에서도 느긋하며 쉽게 화내지 않습니다.

### 만일 아이가 "까다로운" 기질을 갖고 있다면 이는 부모의 잘못일까요?

그렇지 않습니다. 기질을 연구하는 대부분의 과학자들은 사람은 태어날 때부터 세상에 반응하는 특정 기질이나 스타일을 지니게 된다고 믿습니다. 모든 아이들은 저마다 독특한 개성을 갖고 있습니다. 어떤 아이는 다른 아이들에

비해 선천적으로 스포츠나 음악 등의 특정 분야에서 뛰어난 재능을 보이는가 하면, 어떤 아이는 선천적으로 다른 아이들에 비해 더 활동적이거나 또는 부딪히게 되는 상황에 더 쉽게 화를 내는 성향을 갖습니다.

## 더 좋은 기질이라는 것이 있는 걸까요?

그렇지 않습니다. 각 기질마다 상황에 따라서 장점과 단점을 갖습니다. 새로운 환경을 경계하는 아이는 위험한 상황에 충동적으로 휩쓸리지 않는 편입니다. 우리 사회는 과제 지속성을 보이는 아이에게 높은 점수를 주는 경향이 있지만 때로는 아이가 한가지 일에 너무 몰두하다 보면 별로 중요하지 않은 일에 시간과 에너지를 낭비하게 될 수도 있습니다.

"까다로운 아이"로 묘사되는 유아를 보더라도 아이가 환경에 익숙해지는 데 오래 걸리는 것이 문제라기보다는, 적응하는 데 오래 걸리는 아이를 다루는 것을 그 부모가 어렵게 느끼기 때문에 까다로운 아이라고 말하는 것입니다. 부모가 아이에게 비현실적인 기대치를 갖고 있는 환경과 아이의 기질 사이에 조화가 이루어지지 않는다면 문제가 발생할 수도 있습니다.

## 부모는 남다른 기질을 가진 아이를 어떻게 다루어야 할까요?

부모가 아이의 잠재력을 끌어내도록 돕는 가장 좋은 방법은 선천적인 기질과 기호를 잘 관찰하고 그런 특징들을 존중하는 것입니다. 그런 다음에야 부모는 아이의 환경과 반응이 아이의 재능과 개성에 적합한 방식으로 이루어지도록 조성할 수 있습니다. 물론 아이가 새로운 기술을 개발하고 불편함을 느끼는 환경에 유연하게 대처하는 법을 습득하도록 돕는 것은 부모의 책임입니다. 아이가 새로운 기술을 개발하도록 돕는 가장 좋은 방법은 천천히 시작하는 것입니다. 부모는 아이가 편안하게 할 수 있는 것이 무엇인지 관찰해야 하며 그런 다음에 조금씩 더 어려운 과제를 시작하도록 해주어야 합니다. 좀더 어려운 과제를 시도할 때는 아이를 격려하고 이끌어 주어야 합니다. 아래에 몇 가지 예를 소개합니다:

4 세의 아이는 수줍어하거나 놀이터에서 다른 아이들과 잘 어울리지 못할 수 있습니다. 부모는 놀이터에서 다른 아이와 아이의 부모를 만날 기회를 만들 수 있습니다. 부모는 두 아이를 인사시키고 아이가 새로운 친구와 친해질 수 있도록 격려합니다. 일단 아이가 한두 명의 다른 친구들과 어울리는 것이 편안해지면 부모는 아이를 놀이터로 데리고 가서 모르는 아이에게 다가가는 법을 자연스럽게 가르칩니다.

10 세의 어린이는 숙제를 끝까지 마치는 데 많은 어려움을 겪습니다. 아이의 과제 지속성이 발달하도록 돕기 위해서는 부모가 숙제를 작은 범위로 나누는 법을 알려주고 작은 과제를 하나씩 마칠 때마다 칭찬을 해줍니다. 부모는 숙제를 모두 마치는 동안 얼마나 많은 성과를 이루었는지 짚어줍니다. 이런 방법은 자녀가 과제를 마쳤을 때 느낄 수 있는 현실감을 길러주고, 과제를 마치지 못하리란 공포감 대신 성취감을 경험하게 해줍니다.

무엇보다 중요한 것은 부모가 그들 자신이나 자녀에게 인내심을 가져야 하며, 아이들이 저마다 갖고 있는 고유한 개성을 존중해 주어야 한다는 점입니다.

**NYU 아동 연구 센터의 예방과학연구원 (Institute for Prevention Science)의 연구학자 Sharon Kingston 박사**에 의해 작성됨. 상담 전화는 (212) 263-6622 번을 이용하십시오.

### NYU 아동 연구 센터(NYU CHILD STUDY CENTER)에 대하여

NYU 아동 연구 센터는 아동 및 청소년의 정신과 장애에 대한 연구 조사, 예방 및 치료를 전문으로 하고 있습니다. 본 센터에서는 불안, 우울증, ADHD, 학습 및 집중력 장애, 자폐증, 식사 장애, 충격 및 스트레스 관련 증상 등의 다양한 장애를 지닌 아동들과 청소년들에 대한 평가 및 치료를 제공하고 있습니다.

저희 센터에서는 특정 장애 및 연령대 그룹을 대상으로 수많은 치료 연구를 무료로 실시합니다. 이러한 연구들 중에서 어느 것에 귀 자녀가 적합한지를 알아보시려면, (212) 263-8916 번으로 전화 하시거나 웹사이트 [www.aboutourkids.org/research/studies.html](http://www.aboutourkids.org/research/studies.html)을 방문하여 주시기 바랍니다.

여러분이나 여러분의 자녀에게 긴급한 도움이 필요한 경우, 뉴욕시 정신 건강 협회(Mental Health Association)의 프로그램인 1-800-LIFENET(1-800-543-3638)으로 전화하시면, 주 7일 하루 24 시간 내내 이용 가능한 정신 건강 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 본 지원 서비스는 다음과 같은 언어로도 제공됩니다: 스페인어: 1-877-298-3373, 중국어: 1-877-990-8585. 기타 언어는 통역사를 요청하십시오.

아동 정신 건강 및 양육 문제에 대해 더욱 자세한 정보, 지침 및 실질적 제안을 원하시면, NYU 아동 연구 센터(NYU Child Study Center)의 웹 사이트 [AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)를 방문하시기 바랍니다.

AboutOurKids.org

어린이들에게 유년 시절을 되돌려 주는

NYU 아동 연구 센터 (NYU Child Study Center) · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622