



전일고등학교
Jeonil High School

가정통신문

전주시 완산구 우전로 249
본교무실: 063) 239-3003
위(Wee)클래스: 239-3072

내 자녀의 기질과 강점 찾기

또래 관계는 자녀가 사회에 첫 발걸음을 떼는 순간부터 늘 맺게 되는 관계입니다. 그 속에서 겪는 여러 상황과 경험들은 모두 자녀가 성장하고 성격을 형성하는 데 큰 영향을 미칩니다. 또한 각자 지니고 있는 기질은 다양하기 때문에 같은 상황에서도 생각하고 느끼고 표현하는 방식이 다릅니다. 긍정적인 상호작용으로 이어질 수 있도록 자녀의 고유한 기질을 존중하고 자녀가 자신의 강점을 알고 잘 활용할 수 있도록 도와주어, 자녀에게 성숙한 성격이 형성될 수 있도록 해주는 것이 좋습니다.

1 기질에 대해서

- 아이들은 태어나는 순간부터 외모가 다르듯이 눈에 보이지는 않지만 기질 또한 다르게 타고나며, 이 기질에 따라 여러 주변 자극과 감각 그리고 사람과의 정서 반응이 다양하게 나타납니다. 신생아 때부터 순한 아이(easy baby), 까다로운 아이(difficult baby), 느린 아이(slow to warm up baby)로 구분 짓기도 하지만 기질의 우열은 없으며, 까다롭거나 느린 아이도 어떻게 반응해 주고 강점을 찾아주느냐에 따라 충분히 자신의 가치를 드러내며 높은 자존감을 형성해 나가고 또래 관계에서의 다양한 갈등을 해결해 나갈 수 있습니다.
- 현재 보편적으로 많이 다루는 미국 워싱턴대학교 명예교수인 C. R. Cloninger의 심리생물학적 인성 모델에 따르면, 기질은 크게 4가지 차원, 즉 자극 추구, 위험회피, 사회적 민감성, 인내력의 차원으로 나누어집니다. 이는 각각 독립적인 차원으로 4개의 조화가 서로 다 달라 고유한 기질을 이룬다고 봅니다.

- ▶ **자극추구(Novelty Seeking):** 흥분과 보상을 추구하는 탐색 활동을 하며 처벌과 단조로움을 적극적으로 회피하는 정도의 기질. 이 기질이 높으면 낯선 장소나 상황에 대한 호기심이 많고 열정적이고 자유분방한 면이 부각되어 보이고 쉽게 지루해하고, 즉흥적이거나 때로는 충동적인 행동도 보인다.
- ▶ **위험회피(Harm Avoidance):** 위험하거나 혐오스러운 자극을 접할 때 행동이 억제되고 위축되는 경향성. 이 기질이 높으면 조심성이 많고 잘 긴장하고 겁이 많고 안전을 중시한다. 익숙하지 않은

상황에 두려움이 많고 수동적으로 보일 수 있으며 자주 피곤해하고 쉽게 지칠 수 있다.

- ▶ **사회적 민감성(Reward Dependence):** 사회적 애착에 대한 욕구로 사회적 보상 신호와 타인의 감정에 대한 민감성을 드러내는 기질. 이 기질이 높으면 마음이 여리고 애정이 많고 따뜻하고 민감하고 헌신적인 면이 부각된다.
 - ▶ **인내력(Persistence):** 보상이 계속되지 않더라도 또는 당장 보상이 없더라도 한번 시작한 행동을 지속하려는 기질. 이 기질이 높으면 부지런하고 열심히 하며 끈기가 있다. 성취지향적이고 완벽주의적 면모도 돋보일 수 있다.
- 중요한 것은 이러한 기질에 근거한 자녀의 반응은 '자동적'으로 일어나는 타고난 정서적 반응이라는 것입니다. 주변을 봐도 느끼셨듯이 같은 배에서 나온 형제자매더라도 타고난 기질은 다릅니다. 따라서 자녀의 기질을 인정해 주지 않거나 바꾸려고 통제하는 것은 자녀와의 관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있고 자녀의 인지가 성장하고 성격을 형성하는 과정에 바람직하지 않습니다.
 - 마치 요즘 사람들이 첫 만남에서 상대방에게 "MBTI가 어떻게 되나요?"라고 묻고 대답하며 서로를 어렵פות이 알아가듯이, 기질 또한 그렇습니다. 물론 자신의 기질을 잘 파악하고 소개하듯이 말하기는 복잡하겠지만 여기서 핵심은 MBTI처럼 모두가 서로 다른 기질을 존중해주고 수용해 주는 것이 건강한 관계의 시작이라는 것입니다. "너는 이런 걸 잘하고 좋아하는구나!", "너는 이런 상황에서는 좀 힘들어하는구나?"와 같은 공감적인 말과 "너는 왜 이런 거는 좋아하면서 이런 거는 싫어하니?", "너는 이런 걸 힘들어하는 게 문제야"와 같은 지적은 엄연히 다른 소통입니다.

2

강점 찾기

□ 모든 아이는 자신만의 강점을 갖고 있다.

- 앞서 이야기 했듯이 기질에는 우열이 없으며 각자의 고유한 강점을 갖고 있습니다. 자녀에게 앞으로 발전해야 할 부분도 잘 가르쳐 주어야겠지만 자녀가 자신의 특별한 강점을 잘 인식하고 자부심을 갖고 자존감을 높일 수 있도록 해주는 것 또한 중요합니다. 기질에 근거해서 자녀의 장점을 찾아볼 수 있는 예시들은 대략 아래와 같습니다.

차원 \ 정도	낮은	높은
자극추구	심사숙고, 신중함, 절제, 검소	열정, 적극성, 높은 실행력
위험회피	용기, 자신감, 사교적, 높은 에너지	세심함, 준비성, 계획성
사회적 민감성	실용적, 독립적	동정심, 사교적
인내력	실용적 현실감각, 빠른 현실적응력	끈기, 부지런함, 성취적

- '아이는 크면서 백번도 바뀐다.'라는 말처럼 아이들은 타고난 기질을 바탕으로 몸과 마음이 자라고, 고차원적인 인지적 개념을 형성하며, 다양한 긍정적 사회관계 안에서 점차 성숙해집니다. 성숙해진다는 것은 한때 본능대로 또는 반사적으로 표현하고 반응했던 것들을 점차 이성적으로 조절하며 조율해 간다는 것을 의미합니다. 성숙한 아이들은 자신의 강점을 잘 활용할 줄 알고 자신의 어려움을 잘 제어합니다. 하지만 이 시기 부모님이 자녀의 기질을 어려워하여 부정적인 감정이 전달되어 쌓이면 자녀의 성격이 성숙해지는 데 어려움이 있을 수 있습니다.
- 건강한 또래 관계를 위해서도 자녀가 성숙하도록 돕는 과정은 무척 중요합니다. 부모에게 있는 그대로의 자기 자신을 수용 받고 자신의 강점을 인정받으며, 보듬어지고 칭찬받은 아이는 자존감이 높고, 유능감과 자신감을 느낍니다. 이렇게 마음이 건강한 아이는 자신이 어려워하는 상황들에 대하여 어떻게 하면 자신이 이 힘든 상황들을 헤쳐 나갈 수 있는지 부모로부터 잘 배울 수 있으며, 사회성을 키우기 위한 다양한 사회적 행동을 잘 흡수하고, 적응하고, 응용할 수 있습니다.

3 기질과 기질의 상호작용

□ 부모-자녀 관계에도 궁합(Fit)이?

- 사회에서는 자녀를 양육하는 데 모성애와 부성애를 당연시하지만, 사실 부모-자녀 간에도 궁합이 있습니다. 부모 입장에서 유난히 키우기 쉽게 느껴지거나 수월한 자녀가 있을 수 있고, 반대로 소통하거나 다루기 어렵고 자주 갈등이 생기는 자녀가 있을 수 있습니다. 이런 상황 시 무조건 아이가 문제라는 초점으로 생각할 것이 아니라 궁합이라는 말에서 느껴지듯이 부모인 나의 기질과 자녀의 기질이 양극단에서 부딪히고 있지는 않은지 고려해 볼 필요가 있습니다. 예를 들어 위험회피가 높은 부모가 자극 추구가 높은 자녀를 키울 때, 계획성 높은 부모에게 호기심 많은 자녀가 즉흥적인 행동을 보일 때, 부모는 마음을 어렵고 불편해져 자녀를 더 자주 다그칠 수 있습니다. 또한 사회적 민감성이 높은 자녀는 다소 사소한 부분에도 부모의 표정이나 말투에 눈치를 보고 부정적인 감정을 터트릴 수 있어 반대 기질의 부모로서는 난감할 수도 있습니다. 때문에 자녀의 기질을 잘 알고 파악하는 것만으로도 부모-자녀 관계에 긴장이 조금 더 완화되고 서로에 대한 공감이 높아질 수 있습니다.

□ 너는 그럴 수 있겠구나.

- 또래 관계에서도 서로 잘 맞는 또래가 있을 수 있고 자주 부딪히는 또래가 있을 수 있습니다. 아이들은 성장하고 있기 때문에 아직 서툴고 실수도 잦아 서로를 배려하고 인정하기 어려워합니다. 또한 기질이 서로 다르지만 정확히 무엇이 서로 다른지 잘 알지 못해, 잘 안 맞는 부분을 조율하고 소통하기 어려워합니다. 이 과정에서 서로 비난하고 다툼이 일어나기도 하는데, 서로의 민감한 부분과 기질적 특성을 인정하고 공감해 주는 것은 좋은 관계를 만들어 나가는 데 중요합니다. 자신이 친구에게 느꼈던 불편한 감정들을 스스로 이해하고 말로 표현하는 행동에



대해 칭찬해 주는 것이 좋습니다. 또한 상대의 그러한 표현을 잘 수용하고 인정해 주는 자녀에게 칭찬해 주는 것도 자녀의 사회성이 발전해 나가는 데 중요합니다. 잘 맞지 않는 또래 간에는 무조건적인 수용과 공감을 통한 우정을 강요하기보단 "너는 그럴 수 있겠구나" 정도로 이해하고 적절하게 건강한 거리를 유지하여 지낼 수 있도록 돕는 것이 중요합니다. 친한 또래가 있고 적절한 거리를 두고 지내는 또래도 있을 수 있으니까요.

☑ 이런 부분을 확인해 주세요

- ▶ 한 아이를 키우는 데는 한 동네가 필요합니다. 가장 가까운 관계인 부모와 또 사회에서의 다양한 또래들과의 건강한 관계로 아이는 건강하고 행복하게 성장할 수 있습니다.
- ▶ 간단한 설문 검사인 TCI(Temperament and Character Inventory) 검사로 기질적 특성을 확인해 볼 수 있으며, 결과에 대해서는 전문가의 해석과 상담이 필요합니다.

2024. 10. 24.

전 일 고 등 학 교 장

본 뉴스레터는 교육부와 학생정신건강지원센터가
한국학교정신건강의학회에 의뢰하여 제작하였습니다.

본 뉴스레터에 관해 문의 사항이 있으면 아래의 전화나 이메일로 연락해 주세요.

< 학생정신건강지원센터 >



02-6959-4639 (평일 09:00~17:00)



smhrc@schoolkeepa.or.kr