

발행인 김현철

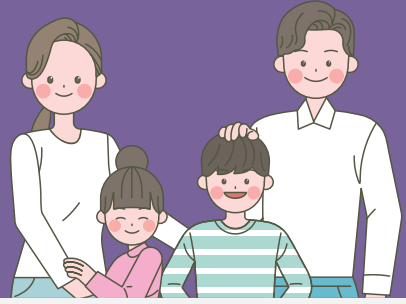
발행처 한국청소년정책연구원 학교폭력예방교육지원센터

전화 044-415-2407 / FAX 044-415-2369

주소 30147 세종특별자치시 시청대로 370

세종국책연구단지 사회정책동 7층

학부모 소식지



정서지능과 성공지능



조벽

고려대학교 석좌교수/
HD행복연구소 공동소장

아이가 성공하기 위해 필요한 역량은 무엇이나고 수능 시험에 만점을 받고 의사 자격증 시험과 고시, 사시에 모조리 합격한 인공지능 챗봇에게 물어봤습니다. 두 번 생각할 필요 없다는 듯 즉각 내놓은 답은 “정서지능”이었습니다.

챗봇은 “정서지능은 학교, 직장, 사회생활 등 모든 분야에서 성공하기 위해 필요하며, 타고나는 것이 아니라 노력을 통해서 키울 수 있는 능력입니다.”라고 친절하게 설명합니다. 정서지능이 바로 성공지능인 셈입니다.

웃자고 하는 말이 아닙니다. 세계적인 석학인 유발 하라리 박사는 “학생들에게 반드시 가르쳐야 하는 것들은 정서지능과 정신적 안정입니다. 일생을 살아가는 동안에 계속해서 자신을 재창출할 수 있는 성공의 원천이기 때문입니다.”라고 강조합니다.

정서지능의 핵심은 감정 이해와 감정 조절입니다. 스트레스를 받을 때 짜증이 나거나 화가 나는 감정은 아무 문제 되지 않습니다. 문제는 짜증이 났다고 짜증을 내고, 화가 났다고 화를 내는 행동입니다. 감정은 자극에 대한 자연스러운 반응이지만 행동은 올바르고 적당하게 선택할 수 있어야 합니다.

하버드대학은 “6초의 비결”을 제시합니다. 화가 났다고 욕하거나 버럭 하면 결국 인생에서 실패한답니다. 성공하는 사람은 6초 정도 뚫을 들이면서 자신의 감정을 조절한 후 바람직하게 행동한다고 합니다.

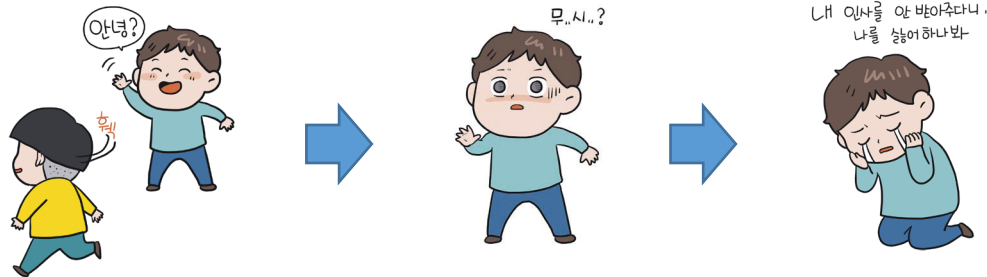
챗봇은 “정서지능을 향상시키기 위해 감정코칭이 필요합니다.”라고 합니다. 부모가 자녀에게 “이래라, 저래라, 이러면 안 돼, 저러면 안 돼”라고 하는 행동코칭을 아이들은 잔소리라고 부릅니다. 감정코칭은 행동을 지도하기 전에 먼저 정서적으로 조율하는 관계친화적 대화법입니다.

학생들은 학교에서는 어울림 프로그램으로, 집에서는 부모님의 감정코칭으로 정서지능을 높여야 성공의 길로 나아갈 수 있습니다.

우리 아이가 감정의 늪에 빠지는 이유는 무엇일까요?

출처: 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(고등학교용)(2020). 세종: (주)계문사.

감정은 자극이 되는 상황이나 사건에 의해 일어나는 것이 아니라 그것에 대해 아이가 어떻게 생각하는지에 따라 발생합니다. 특정한 상황이나 사건에 대해 깊은 생각을 거치지 않고 아주 빠르고 짧게 올라오는 생각으로 감정이 일어나기도 합니다. 이 때 불쾌한 감정이 일어나면 사건을 논리적이지 않게 해석하여 부정적인 생각을 하거나 부정적으로 왜곡 또는 과장할 수도 있어요. 이러한 생각에 한번 빠져들면 생각의 굴레에서 벗어나는 것이 쉽지 않죠.



그럼 우리 아이가 불쾌한 감정에 휩싸여 있을 때 어떻게 지도해줄 수 있을까요?

아이가 보다 긍정적인 방향으로 생각을 전환하고 문제해결중심의 사고를 할 수 있도록 유도해 주세요. 다음과 같은 질문을 아이가 스스로 할 수 있도록 격려해 주세요.

- 내가 그렇게 생각하는 이유는 무엇일까?
- 내 생각이 정말 효과가 있는 것일까?
- 내 생각은 어떤 결과로 나타날까?
- 다른 방법으로 설명할 수도 있지 않을까?
- 좀 더 현실적이고 긍정적으로 생각할 수는 없을까?
- 내 목표를 위해서 어떻게 생각하는 것이 더 좋을까?



감정이해 및 조절을 위해 학부모에게 도움이 될 만한 영상



대인관계에 어려움을 겪는
자녀 이해하기

<https://youtu.be/usiEY8LAGY?si=RdEBGH8J0qIFoLT>



소아 청소년 자녀의
우울 이해하기

<https://www.youtube.com/watch?v=1tAkA4Kkq84>



출처: Youtube채널 위덕터

아이가 감정조절을 잘 할 수 있도록 어떻게 도울 수 있을까요?

출처: Marsha M. Linehan(2007). 다이어렉티컬 행동치료. 서울: 학지사
학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(중학교용)(2020). 세종: (주)계문사

감정조절이란 어떤 감정을 언제, 어떻게 느낄 것인가를 조절하는 것입니다. 가정에서 실천할 수 있는 감정조절 방법에 대해 알아보시다.

1. 주의분산 방법

아이가 감정으로부터 멀어질 수 있도록 이렇게 도와주세요.

부정적인 감정을 유발하는 상황이나 장소에서 잠시 멀어지기



유쾌하거나 기분 좋은 활동하기 (수면, 산책, TV 시청 등)



호흡을 천천히 들이마시고 내쉬며 심호흡하기



관찰을 하며 위안이 되는 말 되뇌이기 ('별 것 아니야', '괜찮을 거야' 등)



2. 접근적 방법

아이가 감정에 다가서 해소할 수 있도록 이렇게 도와주세요.

감정을 관찰하고 수용하기 (지금 나에게 이런 감정이 일어나는구나)



마음을 자유롭게 표현하기 (일기 쓰기, 그림 그리기 등)



불쾌한 감정을 안전하게 표현하기 (종이 구기거나 찢기, 이불 쓰고 소리 지르기 등)



조언이나 도움 구하기 (부모님이나 선생님 등)



3. 비효과적인 감정조절 방법

이런 행동으로 감정을 조절하는 건 좋지 않다고 알려주세요.


폭식하기



타인을 비난하기



안 좋은 기억 계속 떠올리기



나의 실수나 잘못을 계속 떠올리며 자기 비난하기



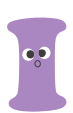
아이의 감정을 타인에게 잘 전달할 수 있도록 가르쳐주세요.

출처: 학교폭력 예방 어울림 기본 프로그램(초등학교 3~4학년용)(2020). 세종: (주)계문사.

* 나 전달법(I-message)이란?

의사소통 기법의 하나로 나의 생각이나 느낌을 중심으로 상대방에게 의사를 전달하는 방법이에요. 갈등을 줄이거나 문제를 원만하게 해결하는 데 효과적입니다.

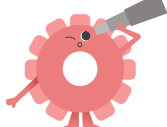
나 전달법(I-message)은 어떻게 사용하나요?



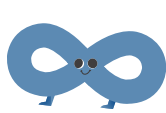
'나'보다는 '나'를 사용해서 표현해요.



부드러운 말투로 말해요. (위협은 No!)



감정은 명확하게 전달해요.



상대방과 대화가 이어지도록 표현해요.

보호자

"너는 왜 맨날 위험한 짓을 하니?"
→ "엄마는 내가 위험한 행동을 하면 다칠까봐 불안해."

"너 핸드폰 안 꺼? 언제까지 놀거야?"
→ "아빠는 내가 자지 않고 늦게까지 놀면 내일 피곤할 것 같아 걱정돼."

"너는 왜 말도 제대로 못 하니?"
→ "선생님은 내가 말을 하지 않으면 더 감정과 생각을 알기가 어려워."

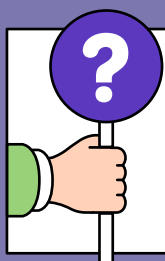
아이

"엄마는 왜 맨날 안된다고만 해요?"
→ "저도 하고 싶은 놀이가 있는데 무조건 안 된다고 하시니까 속상해요."

"아빠는 맨날 아빠 마음대로 귀가 시간을 정하잖아요."
→ "저는 친구들과 조금 더 놀고 싶은데 빨리 집에 들어와야 해서 아쉬워요."

"너 때문에 시끄러워서 집중이 안되잖아!"
→ "나는 시끄러우면 집중하기가 어려워."

나 전달법(I-message)을 이렇게 사용해 볼까요?



나는 감정을 잘 조절하는 부모일까?

육 체크리스트를 통해 육지수를 알아보고, 성찰해보세요. 참여해주신 분들에게는 추첨을 통해 기프티콘을 보내드립니다!

출처: 오은영(2016). 못 참는 아이 육하는 부모. 서울: ㈜대성



forms.gle/5EnjAhaNChCZVr666

학부모 참여 이벤트

