



## 정서 교육

송중용/심리학 박사, 서울학습장애상담센터 소장

### 오

마전 e-메일로 상담을 한 사례이다.  
“저희 아이는 네 살인데, 저는 아이의  
정서 교육을 위해 최선을 다했습니다. 며칠  
전에 ‘프란디스의 개’를 읽어주었습니다. 그런데 주  
인공과 개가 죽는 마지막 장면에서 아이가 ‘재미있  
다’고 말하는 게 아니겠어요. 저는 기가 막혀서 아  
이에게 ‘이건 재미있는 것이 아니야, 슬픈거야’라고  
말해주었습니다. 저 나름대로 최선을 다했다고 생각  
하는데, 어떻게 이런 일이 생겼는지 모르  
겠습니다.”

이 내용을 보는 순간 “아!  
이 엄마는 뭔가 대단히 오해를  
하고 있구나”하는 생각이 들면  
서 가슴이 탁 막혔다.



hee

아이들이 태어나면서부터 어른과 같이 감정을  
경험하고 인식할 수 있는 것은 아니다.

감정의 기초는 신체적인 감각이며, 아이는 자신  
의 신체 내부에서 일어나는 흥분 상태를 느끼면서  
처음에는 이를 쾌·불쾌로 나누는 것부터 감정을 인  
식하기 시작한다. 즉, 처음에는 단순히 즐거운 것과  
즐겁지 않는 것으로 나누어 느낄 뿐이다.

그러다가 사고 능력이 발달하면서 분노라든지  
슬픔과 같은 정서를 인식할 수 있게 된다. 여기서  
중요한 것은 아이가 자신의 신체적 감각의 변화에  
알맞는 적절한 언어적 표현을 배우는 것이다.

아이의 정서 발달을 도와주려면 아이가 어떤 신  
체적 감각의 변화, 즉 정서를 경험하고 있을 때 이  
상태를 잘 기술해주는 적절한 어휘로 정리해주는  
것이 핵심이다.

예를 들어, 아이가 친구하고 다투어서 씩씩거릴

때 “지금 화가 났구나”라고 말해줄 수 있고, 친구가  
이사하게 되어 울 때에는, “친구와 헤어지게 되어  
슬프구나”라고 말해줄 수 있다. 이렇게 아이의 신체  
적 감각 변화에 어울리는 표현들이 일관성있고 적  
절하게 짝지워지면 아이는 “아, 이런 느낌이 드는  
것이 슬픈 것이구나”, “이런 기분



이 화가 난 것이구나”라고 알  
게 되고, 이를 적절히 활용할  
수 있게 된다. 불행히도 많  
은 부모들은 이런 것을 가  
르치지 않아, 많은 아이들이  
자기의 감정이 뭔지 모르고  
언어로 표현하는 것을 힘들어  
하게 되어, 대신 때를 쓴다든지,  
칭얼거린다든지, 아니면 배나 머리가 아프다든지 하  
는 식으로 표현해 버리게 된다.

그렇다고 상담을 해온 엄마처럼 “이런 상황에서  
는 슬픈거야”라고 가르치게 되면, 아이는 자기의 감  
정을 인식하고 표현하는 법을 배우는 것이 아니라,  
오히려 자기의 감정을 속이는 법을 배우게 된다.

이 아이의 경우 엄마는, “그래 이야기가 재미있  
지. 그런데 네가 이 주인공이었다면 어떤 기분이 들  
었을까?”라고 물어보는 것이 아이가 다른 사람의  
감정을 공감하는 능력을 키우는데 도움이 되었을  
것이다.

결국 정서 발달에 가장 중요한 역할은 예능 교  
습이나 비디오가 하는 것이 아니라 부모가 하는 것  
이며, 아이의 감정 변화에 세심하게 관심을 기울이  
고 이를 적절한 언어로 공감적으로 표현하는 것이  
첩경이라고 할 수 있다.