

# 어린이와 청소년의 감정 관리 지원: 부모와 보호자의 중요성

과학을 통해 알 수 있는 정보



## 감정 관리

우리 모두는 긍정적인 감정(예: 기쁨과 즐거움)과 부정적인 감정(예: 슬픔과 분노) 둘 다를 관리하는 방법을 배워야 합니다. 감정을 관리할 수 있으면, 주눅 들게 되는 일이 흔히 발생하지 않으며, 다양한 상황에서 어떻게 행동할지 생각할 때 더 나은 선택을 할 수 있습니다. 예를 들어, 낙담했을 때 심호흡을 하거나, 어떤 일에 대해 우리가 느끼는 즐거움이 일진이 나쁜 하루를 보내고 있는 사람에게는 얼마나 힘든 일인지 생각해 볼 수 있습니다. 감정 관리 발달을 지원하는 데 있어서 자녀를 돌보는 부모와 다른 성인들이 아주 중요한 역할을 합니다.

## 감정 관리가 그렇게 중요한 이유는 무엇인가요?

감정을 관리하는 방법을 배우고 아는 어린이, 청소년, 성인들은 학교(또는 직장), 대인 관계, 긍정적인 정신 건강 및 전반적인 건강 측면에서 더욱 뛰어난 성공을 거둘 수 있습니다. 예를 들어, 특별한 이벤트에 엄청나게 흥분한 어린이는 학업에 집중할 수 있도록(학교생활을 더욱 잘할 수 있도록), 이러한 흥분을 관리해야 합니다. 또는 다른 사람들에게 상처를 주는 언어나 물리적 공격을 사용하지 않도록(더 나은 관계를 유지하도록), 화가 난 어린이는 그 분노를 관리해야 합니다.

## 어린이와 청소년이 감정을 관리하는 방법을 어떻게 배울 수 있나요?

감정을 관리하는 방법을 배우는 것은 마치 새로운 언어를 배우는 것과 같습니다. 엄청난 연습이 필요합니다!

어린이와 청소년은 다음과 같은 두 가지 방법으로 감정을 관리하는 법을 배웁니다. **(1)** 마음을 사용하고 감정을 관리하는 데 도움이 되는 전략에 대해 생각해보기(예: 그림 그리기, 감정에 대해 말하기), **(2)** 돌봐주는 부모님 그리고 생활 속에서 신뢰할 수 있는 다른 어른들로부터 지원을 받고 안심할 수 있는 느낌 받기.

**유아와 어린이**는 부모의 도움을 받아 감정을 관리할 수 있습니다. 부모는 신체적 요구 사항이 충족되도록 하고(예: 음식, 뽀송한 기저귀, 알맞은 옷), 유아가 편안하게 느끼게 해주면서(안아주기, 말하기, 미소 짓기, 놀기, 노래 부르기), 안정감을 느끼도록 유아를 보호하면 됩니다. 이러한 방식으로 돌봐주면 아기가 안정감을 갖고 안전하게 느끼는 데 도움이 됩니다.

**어린이**는 감정을 설명하는 단어를 배우기 시작합니다(예: "행복하다", "슬프다"). 감정을 관리하는 방법을 활용해보기 시작할 것입니다. 예를 들어, 슬플 때 좋아하는 인형을 껴안거나, 앞으로 할 재미있는 활동을 기다릴 때 주의를 돌리기 위해 장난감을 가지고 놀기 시작합니다. 감정을 나타내는 단어를 배우고 감정을 관리하는 전략을 배우기 위해서는 부모와 다른 보호자로부터 전폭적인 지원을 받아야 합니다.

**초등학생**은 점점 더 독립적으로 변하면서 마주하는 세상이 넓어지기 때문에 감정을 관리하는 방법을 계속 배웁니다. 많은 교사가 아이들에게 감정을 관리하는 긍정적인 방법을 배울 수 있도록 돕는 전략을 가르칩니다. 부모와 다른 보호자로부터 받는 지원과 더불어, 학교에서 배우는 이러한 방식은 아이들이 강력한 감정 관리 기술을 개발하는 데 필수적입니다.

**청소년기**에는 뇌의 발달이 계속되므로 감정을 관리하는 능력을 더 갖추었다고 하더라도 여전히 배우고 있는 중입니다. 이 시기에는 발달에 너무나 많은 변화가 있기 때문에 청소년들이 감정에 압도당하는 느낌을 받을 수 있습니다. 이러한 시기에는 도움을 주는 성인 보호자가 필요합니다. 부모와 다른 성인 보호자는 청소년들의 말을 경청하고, 함께 시간을 보내고, 항상 곁에 있을 것임을 알게 하여 청소년들을 지지해줄 수 있습니다.

## 부모 및 보호자를 위한 중요 질문

### 부모 또는 보호자로서 어떻게 감정을 관리하시나요?

감정 관리에 보다 능숙한 성인은 자녀(어린이와 청소년)가 감정을 관리하는 방법을 배우도록 더욱 많은 도움을 줄 수 있습니다. '귀하가 먼저 산소마스크를 착용한 후에 자녀에게 산소마스크를 착용해주어야 합니다.'라는 비행기의 안전 메시지를 생각해보시기 바랍니다. 부모와 보호자는 먼저 자신의 감정을 관리해야 합니다. 감정을 돌볼 시간이 귀하에게 필요하다는 것을 아이에게 알려주어도 괜찮습니다. 그러면 아이들은 감정이 정상이며 우리 모두가 감정을 관리하는 방법을 배울 수 있음을 알 수 있습니다. 감정을 관리하는 데 어려움을 겪는 성인이라면 감정을 관리하는 새로운 방법을 배우기 위해 도움을 받을 수 있습니다. 예를 들어, 육아 모임, 상담, 워크숍에 참석 등이 유용할 수 있습니다.

### 귀하의 자녀(어린이나 청소년)는 귀하에게 무엇을 말하려고 하나요?

새로운 언어를 배우는 것과 마찬가지로 감정을 관리하는 방법을 배우는 것은 누구에게나 어려울 수 있습니다. 강력한 감정을 경험하는데 적절한 방식으로 이러한 감정을 관리할 수 없는 어린이와 청소년은 무의식적으로 행동으로 나타낼 수 있습니다. "도움이 필요해요. 저 혼자 하기에는 너무 벅차요." 같은 말을 할 수 있습니다. 따뜻하고 열린 관계에서 지지해줄 수 있는 부모와 보호자는 자녀가 능력을 키우도록 도와줄 것입니다.

### 우리 아이가 우리 관계에서 안전하고 안정적이라고 느끼나요?

아이에게 줄 수 있는 가장 큰 선물 중 하나는 관계에서 느끼는 안정감입니다. 긍정적인 양육법(예: 자녀를 격려하고, 자녀가 자신의 강점을 알아챌 수 있도록 도와주기)을 활용하고, 자녀가 사회적으로 적절한 방식으로 감정을 표현하도록 권하는 부모와 보호자는 자녀가 감정을 보다 잘 관리할 수 있게 해줍니다. 어린이와 청소년이 힘든 감정으로 분투하고 있을 때 알아차리고, 따뜻하게 배려하며, 일관되게 지지를 해주면 기량을 키우는 데 도움이 되는 강력한 방법이 됩니다.

## Selected Research References

- Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>
- Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>