부모교육-2018-10호

사람의 기질과 성격은 바꿀 수 없는 운명인 것일까?

놀이터에서 노는 아이들의 모습을 가만히 살펴보면 아이들의 외모가 다 다르듯 똑같은 방식으로 노는 아이들은 거의 없다. 행동은 성격에서 나오고, 성격은 기질에서 나온다. 저마다 다른 기질과 성격은 어떤 과정을 통해 형성되는 걸까? 그 과정을 들여다보면 그 속에서 행복한 사람이 되는 열쇠를 발견할지도 모른다.

세상에 나오자마자 드러나는 기질

뇌 속 뉴런에는 각 분자에 대한 수용체가 있다. 사람마다 기질의 차이가 나는 것은 이 수용체의 위치가 다르거나 수용체의 농축 정도가 다르기 때문이다. 서로 다른 위치에 존재하는 수용체가 아이의 기분과 행동에 영향을 미친다. 이때, 뉴런의 분자 수용체를 통제하는 것이 유전자다. 기질이 유전자의 영향을 강하게 받아 겉으로 표출된 모습이라고 말하는 이유가 바로 여기에 있다.

한편, 태아의 유전자는 그 역할을 수행함에 있어 엄마 뱃속의 환경에 영향을 받는다. 기질을 좌우하는 유전마저 그것을 둘러싼 환경의 영향 아래 있음을 알 수 있다.

좋은 기질? 나쁜 기질? 이상한 기질?

기질(temperament)은 사람의 감정이나 사회적 성향을 나타내는 바로미터다. 출생 후 어느 정도 기질이 누그러지기도 하지만 근본적인 기질은 일생을 두고 일정하게 유지된다. 한 연구에 의하면 아이가 걸음마 단계에서 수줍음을 타는 기질의 모습을 보였다면 유치원에 가서도 여전히 같은 모습을 보일 확률이 60퍼센트 정도라고 한다. 또한 수줍음을 타지 않는 기질의 아이들 중 10퍼센트 정도만 유치원을 졸업한 후 수줍음을 타는 기질로 바뀔 뿐 나머지는 선천적 기질을 그대로 유지한다고 한다. 이렇게 선천적인 기질을 두고 이분법적으로 외향적인 기질은 좋은 기질, 내성적인 기질은 나쁜 기질이라고 평가내릴 수는 없다. 기질은 옳고 그름을 따질 수 없는 것이다.

한편, 내성적인 아이는 집중력이 뛰어나고 위험에 대한 반응이 커서 모범생이 될 가능성이 많으며, 지나치게 호기심이 많은 외향적인 아이는 통제되지 않은 환경 속에 있을 경우 잘못된 길로 빠질 우려가 크다. 기질이 너무 극단적이어서 아이에게 위험하게 작용한다면 기질을 어느 정도는 바꿔주어야 하며 또 바뀔 수 있다. 하지만 부모는 아이의 타고난 기질을 자신의 기준에 따라 좋은 기질, 나쁜 기질로 단정하는 오류를 범하기 쉽다. 기질을 이유로 아이를 비난하거나 억지로 바꾸려 할 때 아이는 엄청난 스트레스를 받게 된다.

성격, 기질과 따로 또 같이

기질은 유전에 의해 정해지고 그 기질은 성격에 핵심적인 역할을 한다. 기질은 성격이라는 산에서 공이 어느 면을 따라 굴러가야 할지를 미리 정해주지만, 유전이나 기질이 성격을 결정하는 유일한 요소는 아니다.

아이의 성격은 유전적인 기질과 환경이 서로 영향을 미치며 형성되어간다. 쌍둥이를 대상으로 한 연구에 따르면 유전은 감성, 사회성, 공격성, 신중성, 보수성 등과 같은 성격 특징의 50% 정도만을 결정한다고 한다. 나머지 성격은 삶의 경험, 즉 아이를 둘러싼 환경에 의해 결정되는 것이다.

성격이 기질보다 변화할 가능성이 높은 이유는 뇌에서 찾아볼 수 있다. 성격은 기질과는 다른 뇌의 부위에서 조절되는데, 기질은 주로 하부 변연계, 특히 편도체에 의해 정해지고, 풍부하면서도 미묘한 정서적 생활을 포함하는 성격은 고위 변연계와 시간을 두고 좀 더 느리게 발달하는 전두엽에 의해 정해진다.

전두엽은 다른 뇌의 부분과 마찬가지로 가소성이 뛰어나다. 그렇기 때문에 성격은 아이의 정서적·사회적 경험과 환경에 따라 얼마든지 달라질 수 있다

우리 아이 성격이 달라졌어요.

그렇다면 우리 아이를 성격 좋은 아이로 기르려면? 성격을 좌우하는 변연계의 발달을 지도하는 담임 선생님은 부모다. 아이의 볼에 얼굴을 부비고, 놀아주고, 엄하게 꾸짖는 것 등이 아이의 변연계에 특정 시냅스를 흥분시키기도 하고 안정화시키기도 한다. 아기는 부모들이 한 가지 유형의 정서 반응을 제시하면 그대로 따라 한다. 이것이 아기의 변연계에 특정한 신경회로를 활성화시키고, 그 신경망은 평생에 걸쳐 유지되기도 한다. 자신이 싫어했던 부모의 행동이나 모습을 부모가 된 자신에게서 발견하는 것도 이런 이유에서다.
한 아이의 성격을 형성하는 감정, 학습, 생활 습관, 사회성 등은 아기에게 눈을 맞추고 아기는 미소로 화답하는 최초의 대화에서부터 시작된다.

혹시 아이의 기질과 성격은 유전이라며 아이의 인생을 운에 맡기고 있진 않은가? 어떤 기질도 아이에게는 긍정적인 성격의 요소이며, 잠재된 가능성이다. 그 가능성에 불을 붙여주는 것이 환경이다. 아이의 기질이 무엇인지 파악하고 기질의 긍정적인 면을 살려주자. 아이의 기질은 인생이란 그림의 밑그림에 해당하고, 성격은 그 밑그림을 수정하고 색칠하는 과정이다. 기질은 이미 결정된 운명이 아니라 누구에게나 열려 있는 가능성의 시작이다.

Tip 아이는 자신의 잠재된 기질, 성격, 재능을 발휘하게 하는 부모의 역할

아이는 자신의 잠재된 기질, 성격, 재능을 최대한 발휘하고 문제를 해결해나갈 때 더욱 더 건강해지고 똑똑해진다. 아이가 자신의 재능을 끄집어내고 마음껏 펼치기 위해서는 가치 있는 목표와 동기를 부여해주는 것이 필요하다. 자신을 비롯해 주변 사람까지도 기쁘게 하는 가치 있는 목표를 이룰 때, 아이는 이미 자신의 뇌를 잘 쓸 줄 아는 자신감 있고 똑똑한 어른이 되어 있을 것이다.

① 아이가 자신을 중요한 존재로 생각할 수 있도록 도와라

부모의 역할은 아이의 두뇌 회로를 완벽하게 만들어주는 것이 아니라 건강하고 분별력 있으며 타인을 배려하는 사람으로 성장하도록 도와주는 것이다. 자신을 중요한 존재로 생각하게 하고 호기심이 왕성해지도록 도와주면 아이의 두뇌 발달은 저절로 이뤄진다.

② 자신감과 자율성이 아이를 움직이게 한다.

무력감은 아이가 스스로 하려는 마음을 사라지게 한다. 주변 환경을 변화시키고 영향력을 행사할 수 있는 자신감은 아이를 기분 좋게 하고 무언가를 계속 하고 싶은 마음을 불러일으킨다. 그런 기쁨과 자신감이 아이를 움직이게 하고 아이를 성장시킨다.

③ 아이는 사회적인 환경 속에서 세상을 배우며 성장한다.

인간은 사회적 동물이다. 아이들은 사회적인 환경 속에서 자신을 사랑해주고, 자신의 작은 성취에 기뻐하며, 자신이 넘어지면 일으켜 세워주고, 자신을 이해해주는 사람들로부터 세상 사는 법을 배우며 성장한다.

④ 아이는 간단한 놀이만으로도 모든 것을 배울 수 있다

아기는 학습 프로그램이 갖춰진 뇌를 가지고 태어난다. 부모들은 복잡한 완구나 학습도구로 아이의 뇌를 자극해야 한다고 생각하지만 아이들은 간단한 놀이(까꿍 놀이, 물건 찾기 등)만으로도 자신과 다른 사람과의 관계에 대해 거의 모든 것을 배울 수 있다.

⑤ 몸을 움직이고 또래 아이들과 함께 놀게 하라

몸을 움직이면 운동 부위의 세포가 증식하고 기억에 관여하는 부위인 해마의 세포도 늘어나서 기억력이 좋아진다. 또한 또래 집단과 함께 어울리는 사회적 환경 속에서 아이의 뇌세포는 더욱 증가한다.