

결국 해내는 아이는 정서지능이 다릅니다

-책제목: 결국 해내는 아이는 정서지능이 다릅니다 (출판사: whale books/저자:김소연)

-일자: 2023.10.30.월

-발표자: 박재윤

<책의 구성>

Chapter1: 미국 영재들은 정서 교육을 받습니다
Chapter2: 정서 교육: 자아가 탄탄한 아이로 키우기
Chapter3: 감정 교육: 자기 마음을 아는 아이로 키우기
Chapter4: 관계 교육: 함께 사는 세상, 사회성 좋은 아이로 키우기

<책 내용의 요약>

이 책의 첫 문장은 '영재도 자살을 생각합니다'로 시작합니다. 우리 흔히 아이들에게 스스로의 행복을 찾으려 이끌어주기 보다는 "쓸데없는 생각 그만하고 공부해야지!", "마음 약한 소리 할 동안 문제를 풀었으면 벌써 끝났겠다."라고 사회가 인정하는 가치를 우선시하도록 지속적인 메시지를 보내왔다고 저자는 언급합니다. 어린 시절 우리가 많이 들었던 이야기, 그리고 어쩌면 내 아이에게 대물려 주고 있는 이런 표현들은 마치 감정을 갖는 것은 삶에 방해가 되는, 나약한 이들의 전유물이라는 생각까지 불러일으킨다고 지적하고 있습니다. 이에 대해 미국을 비롯해 캐나다, 영국, 호주, 싱가포르 등 다양한 교육 선진국에서는 감정교육이 부재했던 기존 세대의 '마음의 병' 굴레를 깨기 위한 해결책으로 **사회정서학습(SEL: Social Emotional Learning)**을 꼽습니다. 자신의 감정을 표현하고, 타인과의 관계 형성까지 지도하는 체계적인 교육과정을 연구해온 내용입니다. 단지 삶의 지향점이 입시나 취업의 성공이 아니라 **진정한 자신을 찾고, 삶의 행복을 추구하고 서로 다른이들과 더불어 사는 법을 알게 하는 학습 과정**이기에, 지금 이 시대에 사회정서교육이 세계적으로 높은 가치를 인정받는 이유입니다.



Figure 1 캐슬바퀴(CASEL Wheel)

1994년 설립된 이래 사회정서교육을 널리 알리는 데 크게 기여해 온 미국의 학업 및 사회정서 협회(CASEL: Collative for Academic, Social, and Emotional Learning)는 사회정서학습을 **"어린이와 성인이 건강한 자아를 만들고, 감정을 관리해 긍정적인 목표를 설정하고 달성하게 하는 동시에 타인에게 공감하고건강한 관계를 형성하고 유지하며 책임감 있는 결정들을 내리기 위한 지식과 기술, 그리고 태도를 습득하는 과정"**이라 정의합니다. 이를 간단히 정리해보면 아래와 같습니다.

- 개인의 성격이나 관심사, 가치관 등의 형성을 도모하는 교육
- 나와 타인의 감정을 인지해 충동적인 감정 조절을 돕는 교육
- 타인의 상황에 공감하는 것을 도와 갈등 해결을 가능케 하는 교육
- 사회적 규범에 부합하는 결정능력을 키워주는 교육

이 내용을 도표로 정리하면 위와 같이 다섯 가지 핵심 영역으로 나눌 수 있습니다. **자기 인식, 자기 관리, 사회적 인식, 관계 형성과 유지, 그리고 책임감 있는 결정**, 이렇게 총 다섯 가지 핵심 역량으로 구분하며 이를 균형 있게 교육하는 것에 대한 중요성을 강조합니다. 그와 동시에 이를 학급, 학교, 그리고 가정과 사회를 뜻하는 또 다른 네 개의 원으로 둘러싸으로써 진정한

사회정서적 학습은 여러 환경에서 동시 다발적으로 이루어질 때 가장 큰 시너지 효과를 기대할 수 있다는 점을 표현하고 있습니다. 아이들이 배우는 가치들이 단발성 교육에 머무르지 않기 위해서는 핵심 역량을 의미 있게 적용하고 다양한 시각으로 바라볼 기회가 필요하기 때문입니다. 사회정서적 역량의 발달은 명시적, 암묵적, 그리고 융합적 지도법이 함께 어우러져 교육되었을 때 발생한다는 CASEL의 발표와도 일치합니다.

1. 명시적지도	가르치고자 하는 내용을 대놓고 직접적으로 지도하는 방법을 이야기함. 사회적 경계에 부합하는 행동을 확실히 하고 직접적으로 배울 수 있음. 감정문해력을 높일 수 있음. Ex. “화가 날 때는 몸으로 쿵광거리는 소리를 내고 싶을 수 있지만, 그래도 네 몸과 주위의 안전을 위해서 마구 발길질을 해서는 안 돼.”(이와 같은 직설적인 설명은 적절한 경계를 제시하는 데 탁월한 효과를 보입니다.) “엄마가 지금 우는 건 슬퍼서 우는 것이 아니라 기뻐서 눈물이 나는 거야. 가끔은 이렇게 너무 행복할 때도 눈물이 난단다. 사람들은 이런 기분을 감동이라는 이름으로 불러.”(이와 같이 감정을 나타내는 어휘의 명시적 지도는 아이들이 자신의 마음을 제대로 파악하고 전달하게 해줍니다.) 유년기 감정단어(기쁨, 슬픔, 화남)→학령기(질투, 민망함, 억울함) 발전
2. 암묵적지도	은연중에 전달되는 교육 감정 표현의 필요성을 부정하는 양육자 밑에서 자란 아이들은 자연스레 마음을 숨기게 되는 것과 마찬가지로, 아이 생각을 궁금해하는 양육자의 언행은 아이가 자신을 가치 있다 여기게 만들어줍니다. 중요한 존재가 나의 마음을 궁금해한다는 사실은 자연스레 자존감으로 이어집니다. 자신의 마음에 주인이 되려고 노력하는 마음가짐이 중요합니다. (교사와 부모는 아이들의 모델링이 되어주세요.)
3. 융합적지도	교과 및 생활 지도의 순간에 사회정서적인 역량에 대한 교육을 더해주는 방법. Ex. 교사가 과학수업시간에 해당교과목이 다루는 내용을 가르치는 데에만 집중하는 것이 아니라 동시에 아이들이 실험을 진행하는 데 필요한 협동 방안을 구체적으로 제시하게 하는 것, 의견의 불일치를 해결하는 전략들을 함께 소개하는 융합 학습 등 (교실, 가족여행계획 세우기, 저녁 메뉴 정하기 등)

미국 정부가 사회정서학습에 150조를 투자한 이유는 1960년대 예일대학교의 제임스 코머 박사가 그 당시 미국 코네티컷주의 빈민가인 뉴헤이븐 초등학교 중에서도 가장 출석률이 저조하고 문제행동이 많으며 학업 성취도가 낮은 두 학교를 연구한 결과 때문입니다. 코머 박사는 15년간 교사와 부모, 정신 건강 전문가들의 협업을 통해 학교 운영을 이어나갔는데, 특히 아이들에게 명시적지도와 암묵적 지도를 동시에 진행하는 연구를 하였습니다. 그 예시를 아래에 정리하였습니다.

<교사와 학생들을 위한 Good Practices 예시>

1. 긍정 언어의 사용을 생활화	“뛰지 마”, “떠들지 마”와 같은 부정 언어 표현의 사용을 긍정적으로 바꾸기, 같은 의미를 담고 있는 표현들 중에도 서로를 더 존중하는 방법이 있음을 직접적으로 교육하며 교사와 학생들이 “우리 겐자”, “조용히 이야기하자”와 같은 긍정 언어의 사용을 생활화하도록 지도하기.
2. 상호작용과 협동 활동 증진	또래 관계, 교사와 학생의 관계를 돕는 다양한 상호작용과 협동 활동 기회를 통해 모두가 학교의 일원으로 소속감을 느끼도록 하는 데 집중하기.
3. 구체적인 행동과 태도 교육	“친구랑 사이좋게 지내야지.”, “자신감 있게 발표해 봐.”, “짹짹거리지 말고 예쁘게 말해야지.” 등 추상적인 요구를 담고 있는 경우가 많은데, ‘이쁘게’ 체계적으로 구체적인 행동과 태도에 대해서도 설명을 해주기.

이 연구 결과는 1980년대 초반 발표되었고, 놀랍게도 오랫동안 최하위권 성적을 보였던 두 학교의 아이들이 급격한 학업 성취도 성장을 보였고, 결국에는 그 점수가 미국 전역 기준의 평균점을 넘어섰기 때문입니다. 이에 미국 정부는 감정 교육이 가져오는 긍정적인 변화에 대해 깊은 관심을 갖기 시작했고, 문제 상황이 발생한 뒤에서야 처벌과 치료 등을 일삼던 반응성(reactive)교육에서 벗어나 본질적인 원인을 해결한 예방

(proactive)교육의 필요성에 대한 열띤 논의가 일어났습니다. 이에 1994년 교육자와 연구자들은 한 마음으로 사회정서학습의 시행과 평가를 자문하고 연구하는 기관인 CASEL을 설립했습니다. 특히, 창립 멤버 중 한 사람이었던 대니얼 골먼 박사의 저서 <EQ 감성지능>이 세계적으로 대중의 관심을 받았고, 이를 계기로 2000년대부터 미국 공교육에서는 본격적으로 사회정서학습을 도입하며 더욱이 그 효과를 입증하게 되었습니다. 여기에 2021년 코로나 19 사태로 어린이에게 필요한 또래와의 교류가 제한되고 질병과 관련된 스트레스 요소가 증가하자 아이들의 정신 건강을 이유로 들며 약 150조 원이라는 전례 없이 높은 예산을 배정하는 등 사회정서 역량 증진에 굳건한 지지를 보였습니다.

2022년 4월 발표된 최신 자료에 따르면 현재 미국의 50개 주 중 44개의 주는 공교육 기관을 통해 CASEL이 제시하는 사회정서학습 핵심 역량 지도를 권장하고 있습니다. 그중 27개 주는 주 자체에서 체계적인 성취 기준을 개발해 적용하고 있습니다. 이는 4년 전인 2018년과 비교했을 때 두 배 정도 증가한 수치로 코로나 19 팬데믹 시대를 살아가는 아이들에게 유연한 사고력과 정신적 강인함을 교육하고자 하는 의지로 보입니다. 초등학교 상담교사 73퍼센트가 학업적 지식만큼 사회정서학습이 중요하다고 말하고, 사회정서학습에 참여한 고등학생들의 76퍼센트는 사회정서학습에 중점을 둔 학교에 진학하기를 희망한다고 답하며, 학업 스트레스와 교우관계 개선에 효율적인 도구라 인정했을 정도입니다.

그러면 어떠한 노력들이 학교에서는 필요할까요?

1. 예방교육의 효과	반응형 표현에서 예방형 대화로의 변화 Ex. 수지야 칠판보자. 싫어요. 칠판을 안보면 이따 문제 풀기 힘들거야. 윤재야 오늘은 두 자리 덧셈에 대해서 배울 거야. 특별히 주관식 문제에 네 이름을 넣어 봤으니 잘 들어봐주렴. 준성아 이해가 되지 않는 부분에는 별표를 그려볼래? 그럼 선생님이 얼마든지 다시 설명해 줄게.
2. 모든 아이들이 대상	문제아만 교육의 대상자가 아닌 모든 아이들이 대상자여야 함. 스트레스와 불안감은 집중력과 기억력을 저하시켜 학업과 관계 형성을 방해하기 때문. 또한, 지금까지 강조한 똑똑한 아이보다 비인지능력이 약 57퍼센트가 교육 성취에 영향을 미친다고 하는 연구결과가 2021년 유전학 저널인 <네이처 제네틱스>에도 소개가 됨.
3. 미래인재상	Chat GPT 의 등장으로 AI의 시대가 도래하고 있는데, 이 경우 인공지능이나 기계로 대체되기 어려운 핵심 역량을 키워주는 데 주력해야 한다고 함. 4C(소통능력Communication, 협동능력Collaboration, 비판적 사고력Critical Thinking, 창의력Creativity)

미국 주 정부 38개와 함께 개발하는 프로젝트

CASEL 핵심 역량	사회정서학습 지도 기술	직업 대비 역량
책임감 있는 선택 /관계 형성	원하지 않는 상황이나 부담감을 마주했을 때 이를 거절하고 협상하는 전략을 지도	-문제 해결 능력 -감정 조절과 스트레스 요소 해소
사회적 인식 /관계 형성	다양한 관점을 이해하고 공감하는 전략을 지도	-의사 소통 전달 능력 -협동 프로젝트 진행 능력 -인력 관리 능력
자기 인식	'성장형 마인드'를 유지하며 어려운 과제를 수행하는 데 끈기를 발휘하도록 도움을 주는 전략을 지도	-양질의 업무 처리 능력 -일에 대한 주도성 -융통성과 적응력 -발전을 위한 목표 설정 능력

*CASEL 협회 프로그램 사이트 <https://pg.casel.org/review-programs/>

*한국의 경우: '대한민국에서 자녀의 학업 성취는 단순히 개인의 성취가 아니라, 부모 삶의 성취 여부에 영향을 미친다.'라고 하며, 이 때문에 많은 한국의 아이는 '공부를 열심히 하여 성공함으로써 부모의 희생에 대해 보답'해야겠다는 생각을 품는다고도 덧붙였습니다. (인하대학교 교육학과 박영신 교수)→ 공부에 대한 스트레스가 아이의 삶에 얼마나 큰 영향을 미치는지 보여준다고 함. 또한, '사회정서역량이 낮은 집단에 속할수록 아이들의 주관적 건강상태와 삶의 만족도, 심리적 적응이 낮게 나타났다'라는 사실에 집중하며 '스트레스가 극심한 한국 학생들의 삶의 안녕감과 적응력을 향상하기 위해서도 사회정서학습은 시급하다고 언급하고 있습니다.

*성장마인드셋을 강조하며, 아이들의 행복을 가장 중요한 가치로 삼으며, 자기 자신의 삶에 주인이 될 수 있는 주도적이고 창의적인 배움터 마이폴학교에서도 사회정서학습을 통해 자존감과 자아성취감을 높이는 아이들의 성장을 도울 수 있을 것이라 생각합니다. 이를 위해서는 캐슬바퀴에서처럼 하나의 과정만으로는 충분하지 않고, 함께하는 교사와 부모 그리고 여러 교실에서의 융합지도를 통한 수업과 가정에서의 지속적인 관심과 노력이 뒷받침 되어야 할 것입니다.

굳건한 관계 만들기 전략	1. 쓸데없는 대화가 넘치는 집 2. 대화가 어려운 부모라면 (부모 자녀 마음 대화 질문 카드나 테이블 주제 가족 편과 같은 대화 도구들을 추천, 암묵적 지도 중요) 3. 말로 하기 어려운 아이와는 글로 (나의 선생님이 알았으면 하는 것들, 10년 뒤 미래의 자신에게 하고 싶은 말은 무엇인지? ..) 4. 긍정강화 대화법: 마법의 비율 (5:1) 대화에 부정적인 표현이 등장할 때마다 긍정적 피드백 5가지를 동반하는 대화의 기술
메타인지력 키우기 전략	1. 프로젝트 기반 학습 따라 하기 (PBL: Project Based Learning) 2. 내가 집중할 수 있는 공간 파악하기 3. 하루를 정리하는 엑시트 티켓 (메타인지를 키우는 질문 던지기: 나는 수학을 못해... → 수학 시험의 어떤 요소가 나를 긴장하게 할까? 이 불안감을 해소하기 위해서 내가 지금 당장 실천할 수 있는 작은 변화는 무엇일까? 등)
성장형 마인드 키워주기 전략	1. 성공보다 실수에 더 필요한 롤 모델 (실수했지만 괜찮아. 이번에는 컵을 좀 더 가까이에 놓고 다시 따라야지.) 2. 처음부터 다 아는 사람은 없어. 3. 의미있는 실수들 (실패한 것이 아니다. 잘되지 않는 방법 1만 가지를 발견한 것이다.) 4. 말랑말랑한 뇌, 초등학교도 배울 수 있어요.(노력하면 발전한다. 초등학교도 논문작성가능) 5. MVP가 아니라 MIP (Most Improved Player) 6. 아직-그러나-그럼에도
질문하는 아이로 키우기 전략	1. 나는 질문하는 부모인가? 2. 난 엄마 아빠와 생각이 좀 달라 3. 노우잇올(Know it all)이 아닌 런잇올(Learn it all)
책임감을 키워주는 전략	1. 스스로 규칙 만들기(그라운드룰 함께 만들기) 2. 공부 책임감은 거꾸로 학습법으로 (정답을 알려주기보다 아이들 스스로 티칭 활동) 3. 체크리스트와 루부릭 (문제를 꼼꼼히 두 번 이상 읽었는가, 구하고자 하는 답의 단위를 확인했는가)
안전지대 넓혀주기 전략	1. 문제 본질을 알면 답이 보입니다. (자전거 타기 싫어. → 어떤 점이 불편하니? 같이해볼까?) 2. 점점 커지는 도전들 (매일 당신을 두렵게 하는 한 가지를 하라-엘리너 루즈벨트)
충동 조절 능력 키워주기 전략	1. 놀이로 배우는 조절 2. 마음챙김 호흡과 생각 전환 활동 3. 화내기를 피할 수 없다면 화를 잘 내자 4. 내가 원하는 내 모습 찾기, 메타 모멘트 (자기성찰일지)
불안한 아이를 위한 처방	1. 대항-회피-경직 이해하기 2. 진짜 걱정과 가짜 걱정 구별하기 3. 내가 바꿀 수 있는 것과 바꿀 수 없는 것 나누기 4. 익숙함에서 오는 편안함 적극 활용하기
그림책 감정 코칭 전략	1. 등장인물에 집중하기 2. 그림에 집중하기 3. 상상 주머니 열어주기
제대로 공감하기 전략	1. 억지 긍정, 억지 조언 꺼내지 않기

