

## 특집/어린이를 건강하게 키웁시다

흔히, 건강과 스트레스, 사회가 건강에 미치는 영향, 식생활의 변화와 건강 등에 관한 얘기를 할 때 그 쏠점은 40대에서 50대의 성인에 맞추어 지게 된다.

그렇다면 그 이전인 과연 이러한 영향을 받지 않을까? 확실히 그렇지 않다. 신체적으로나 생각들이 한창 자라는 나이인 어린이들. 당장 눈에 보이는 것은 아니라 하더라도 이들은 누구보다도 그런 변화에 민감하게 반응한다.

따라서 어린이를 정말로 건강하게 키우려면, 이제는 잘 짜여진 식량이나 따뜻한 방안에서 키울것이 아니라 한차원 높여, 올바른 성격을 형성하고 올바르게 사회를 인식할 수 있는 능력을 키울 수 있는 분위기를 만들어주어야 하겠다.

특집/어린이를 건강하게 키웁시다.

## “어린이 건강은 질병 예방부터 시작합시다”



이 익 준

겨울철에 아이들을 괴롭히는 질병 중 가장 흔한 것이 감기입니다. 대개 2~6세 사이의 꼬마들이 더 자주 감기에 걸리며 고생하는 아이들 때문에 엄마를 걱정시키는 일이 많습니다.

보통 아이들은 1년에 6번 이하로 감기에 걸리는 것이 보통입니다. 감기를 앓는 횟수에 영향을 주는 요인으로는 몇 가지가 있습니다. 보통 유치원이나 국민학교에 다니는 아이는 아무리 학교에서 감기증세가 보이는 아이들과 격리시킨다 해도 감기에 걸리는 수가 월등히 많습니다. 아마 겉으로 감기 증상이 나타나기 전부터 벌써 남에게 감염을 시키기 때문이며, 때로는 환자 자신은 아무 증세가 없어도 감기균을 가지고 다니다가 옮겨주는 수가 있습니다.

또 집안에 감기를 앓고 있는 아이나 어른들이 있는 경우 방안 공기중에 감기균이 떠돌아 다니면서 집안 식구중 누군가 숨쉬는 길을 따라 감염되기도 하며 아무리 마스크로 코와 입을 가려도 공기 중의 세균이 들어오는 것은 막을 수 없다고 합니다. 그렇지만 엄마가 몸이 아플 경우는 되도록 아이의 얼굴에 대고 재채기나 기침, 숨을 쉬지 않도록 조심하며 아이의 입에 들어갈 물건(숟가락, 고무젓꼭지 등)을 다루기 전에 반드시 비누로 손을 씻어서 세균이 다량으로 아이에게 전염되는 것을 방지해야 할 것입니다.

처음엔 재채기를 하다가 콧물이 흐르거나 숨쉴때 콧물 방울이 생기고 코딱지가 생깁니다. 잔기침을 할 수도 있으나

66

감기로 칭얼거리는 아이에겐  
 엄마젖이나 우유를  
 덜 먹이고,  
 그대신 물을 먹여  
 소화능력이 회복되는 것을  
 기다리는 것이  
 현명하다

99

대개 열은 없습니다. 콧물이 그렇그렇하면 그 코를 풀어버렸으면 시원하다고 생각하겠지만 대개 애기들은 별로 귀찮아하지는 않습니다. 그러나 코딱지가 늘어붙어있으면 굉장히 성가셔하고 숨을 쉴 수 없으니까 짜증을 냅니다. 이때 보통 애기 어머니들께서는 보체는 아기에게 무조건 젖을 빨리는 수가 많습니다. 감기로 칭얼거리는 아이에게 자꾸 젖을 빨리려들면 입맛이 떨어진 아기가 잘 먹지도 않을 뿐더러 감기 때문에 소화능력이 떨어졌기 때문에 설사하기 쉽고 감기로 인해 쇠약해진 몸이 더욱 피로해집니다. 따라서 감기로 보체는 아이에겐 엄마젖이나 우유를 덜 먹이고 그대신 물을 먹여서 소화 능력이 회복되는 것을 기다리는 것이 현명한 처사입니다.

그 밖에 방안의 습기를 충분히 주는 것도 좋은 효과를 보는 방법중의 하나입니다. 한살이나 두살박이들의 감기의 양상은 뉘엿의 아이와는 차이가 있습니다.

예를 들면 아침까지는 잘 놀던 아이가 점심때가 되니까 조금씩 칭얼거리고 엄

마가 이마에 손을 얹어 보니까 몸이 더웠습니다. 어렵게 하루정도 열에 시달리다가 열이 내리고 나서부터는 콧물 및 가끔 기침도 하게 됩니다.

이런 전형적인 병력외에 구토나 설사의 증세가 나타나기도 합니다. 요컨대만 한살 무렵의 아이는 불안간 높은 열이 오르는 것으로 감기를 앓기 시작하는 것이니 이런 증세를 당해서 너무 놀라실 필요는 없습니다. 아기가 열이 나기 시작하면 때로는 더욱 큰 증병일지도 모르니까 언제나 의사와 상의해야 하는 것은 물론입니다.

5, 6살이 된 아이는 별로 열이 오르지 않고서도 감기를 앓는 수가 많습니다. 감기가 든 다음에 열이 오르는 것은 감기초기에 열이 오르는 것과는 전혀 다른 의미가 있습니다. 그렇다고 반드시 위험하거나 놀랄 필요는 없습니다. 단지 이 아이를 의사에게 보이고, 귀, 기관지, 기타 비뇨기관이 이상이 없는지만 확인하시면 됩니다. 감기든 아이는 일반적으로 방안에 두고 감기가 다 나올때까지 밖에 내보내지 않습니다. 몸을 차게하면 감기가 악화되기 때문입니다. 그러나 일반적으로 열이 없는 한 침대에 누어둘 필요까지는 없습니다. 이틀이 지나도록 감기 증세가 가볍고 열이 없으면 그때는 밖에 나가 놀게해도 괜찮습니다.

감기가 걸리면 축축하게 수증기를 쐬도록 해주는 것은 코나 목구멍이 바삭말라 감염되는 위험을 낮추어 줍니다. 요즘 시중에서 파는 가습기를 사다 놓으시거나 가습기를 따로 준비하실 수 없는

분은 넓은 대야나 주전자를 전기 스토브나 뜨거운 난로에 올려놓고 물을 끓이면 됩니다. 대야의 밑바닥은 넓은 것이 좋습니다. 가슴효과를 나타내는 또 한 가지 방법은 라지에터 위에 젖은 목욕수건을 걸쳐놓는 것입니다. 약 20분마다 물에 담갔다가 다시 짜서 없어놓으시면 됩니다. 또는 방안에 젖은 수건이나 기저귀 등 빨래를 가득 널어 놓는 방법도 있으나 걸리적 거려 다니기 불편하고 방바닥에 물방울이 떨어진다는 점이 불편합니다.

또 의사의 지시에 따라 기침약을 먹게도 하는데 기침약이 세균을 죽이거나 감기 자체의 치료제는 아닙니다. 다만 기관지의 간질간질한 기운을 없애고 기침하는 횟수를 줄이며 가래가 부드럽게 빠지도록 도와주는 것입니다.

감기를 앓는 것과 동시에 귀에 염증을 일으키는 아이들이 있습니다. 흔히 감기를 앓는 며칠 후까지 열이 있거나, 자기 귀를 비비거나, 몇 시간 동안 날카로운 소리로 울어대는 아이가 있으면 그날로 당장 의사에게 데려가 봐야 합니다.

기관지염이란 간단히 말해서 감기가 퍼져서 기관지까지 내려갔음을 뜻합니다. 흔히 기침을 굉장히 하고 때때로 아기가 숨쉬는 소리를 멀리서도 들을 수 있고, 가슴에 손을 대보면 가래가 움직이는 것을 촉각으로 느낄 수도 있습니다. 열이나 기침도 없고 입맛도 떨어지지 않는 가벼운 기관지염은 단지 코감기보다 조금 더 정도가 심할 뿐입니다.

그러나 아기가 아픈 표정이 뚜렷하고 자주 기침을 하거나 열이 38℃가 되면 바로 의사에게 데려가야 합니다. 폐렴



◀ 기침약이 세균을 죽이거나 감기 자체의 치료제는 아닙니다. 다만 기관지의 간질간질한 기운을 없애고 기침 횟수를 줄이며 가래가 부드럽게 빠지도록 도와준다.

또한 아기가 감기를 앓고 3, 4일이 지나서 찾아오는 수가 흔하므로 고열이 나고 숨쉬는 속도가 빨라지고 기침이 심할 경우에는 빨리 의사에게 보여야 합니다.

“크루프”란 어린 아기들이 잘 걸리는 후두염을 총칭하는 말입니다. 보통 목이 선뜻하고 그렇거리고 개짖는 소리 같은 기침을 하며 낮에는 멀쩡하던 아기가 별안간 목이 아프다거나 그저 가벼운 감기에 기침도 없던 아기가 저녁부터 보채기 시작합니다. 자다말고 심한 발작적 기침 때문에 깨어 일어나서 목이 잔뜩 쉬어서 숨을 제대로 쉬지 못합니다.

이럴 경우 의사에게 보이기까지의 응급처치는 축축한 공기를 쐬어 주는 것입니다. 더운물이 있으면 수증기를 쐬게 해주기 위해 아기를 목욕탕으로 데려가 탕에 더운물을 붓습니다. 샤워가 있으면 제일 좋습니다. 만일 아기가 열이 있고 목이 쉬거나 또는 열과 함께 숨소리가 거칠어지는 경우에는 지체없이 의사의 진찰을 받아야 합니다. 코감기가 심하고 오래 계속되면 이 감기증상이 코에서 여러 비강으로 퍼지게 됩니다. 일단 비강이 세균에 감염되면 보통 코감기보다 오래 가는데 이것은 꼭 막혀있어 잘 흘러나올 수 없기 때문입니다.

부비강염은 때때로 잠자리에 들기전, 또는 아침에 자리에서 일어났을 때 상습적 기침을 유발하는 수가 있습니다. 이것 역시 감기와 마찬가지로 의사의 지시에 따라 치료받는 것 외에 아기를 고르게 따뜻하고 축축한 공기가 있는 방안에서 기르면 도움이 됩니다. 옷도 아래 위를

66

편도선염 또한 겨울철에 흔히 발생하는 질병중의 하나로, 증세로는 아기가 며칠 동안 고열이 있고 무척 아파합니다. 두통과 구토는 흔히 나타나는 증세입니다.

편도선염의 경우, 반드시 의사를 찾아가 봐야 합니다. 즉시 의사의 처방에 따라 약을 먹여 감염의 전파를 막고 합병증을 방지하는 것이 중요 합니다.

99

풀고루 입혀야 하고 밤이면 아기가 자는 방의 유리창을 꼭 닫아 주어야 합니다.

편도선염 또한 겨울철에 흔히 발생하는 질병중의 하나로, 증세로는 아이가 며칠 동안 고열이 있고 무척 아파합니다. 두통과 구토는 흔히 나타나는 증세입니다. 편도선을 들여다 보면 불같이 빨갛게 부어올라 있으며 하루 이틀 지나면 하얀 점이나 흰 덮개가 그 위에 앉을 것입니다. 좀 나이든 아이는 침조차 삼킬 수 없다고 목이 아픈 것을 호소할 것입니다. 나이 어린 아기들은 거의 놀랄만큼 목이 아픈 것에 별반 고통당하지 않는 모양입니다.

편도선염의 경우, 반드시 의사를 찾아가 봐야 합니다. 즉시 의사의 처방에 따라 약을 먹여 감염의 전파를 막고 합병증을 방지하는 것이 중요합니다. 편도

선을 떼어버리려는 생각은 반복해서 심한 편도선염을 앓았기 때문인 경우가 많습니다. 그러나, 정상적으로 7세에서 9세까지 편도선이 차츰 커지다가 그 뒤로 차차 크기가 줄어듭니다. 따라서 7세가 지나면 목구멍이 커지는 것과 동시에 편도선의 크기는 작아지는 경향이 있으므로 당장 수술을 서둘러 할 경우가 아니라면 7세까지는 연기하는 것이 좋습니다.

마지막으로 알레르기성 질병에 대해 얘기해 보겠습니다. 베개에 넣는 깃털, 또는 개털, 집안 먼지나 기타 다른 헤아릴 수 없이 많은 이물에 민감한 경우, 아이는 계절을 가리지 않고 1년내내 재채기를 하거나 콧물을 흘리게 되고 입으로만 숨쉬게 됩니다. 이런 식으로 늘 고통을 당하는 아이는 주치의나 그가 권하는 알레르기 전문의에게 그 원인을 자세히 알아보도록 합니다.

치료는 그 원인에 따라 다릅니다. 그 원인이 개털이라면 개를 치우고 다른 애완용 도구로 대처해야 할 것입니다. 이 증세가 주로 한밤중이나 새벽에 일찍 일어나는 먼지 탓이라면 그 먼지를 줄이기

위해 양탄자나 커튼을 아예 치워버리고 매일같이 물걸레질을 합니다. 방안에 있는 털로 된 물건을 싹 걸어 치우고 또 복슬강아지 같은 털장난감도 어디다 감추어 버립니다. 바닥 깔개나 베개는 특별히 이런 아이를 위해서 만들어진 먼지안나는 것으로 사다줍니다.

천식 역시 알레르기의 일종으로서 자극성 있는 물질이 민감한 기관지에 도달하여 기관지가 부어오르고 진한 가래가 분비되어 숨구멍이 좁아지므로 숨쉬기가 힘들어지고 쉼쉼 숨소리도 내며 기침도 합니다. 유달리 어떤 젓먹이나 나이 어린 꼬마는 전형적인 만성천식에 걸렸을 때와 마찬가지로 감기가 걸렸을 때만 재채기를 심하게 하고 숨쉬기를 대단히 어려워합니다. 이런 경향은 생후 3년째에 가장 흔히 일어납니다. 매번 감기에 걸릴적마다 이렇게 고생하는 아이를 둔 엄마에게는 가슴이 덜컥할 소리지만 보통 한두번 지나면 저절로 없어지기 때문에 많이 걱정하지 않으셔도 되겠습니다.

<필자=가톨릭의대 소아과교수. 의박>

●건강표어●

너와 나의 건강생활, 밝아오는 우리 사회

● 한국건강관리협회 ●

특집/어린이를 건강하게 키우시다

“어릴 때의 올바른  
영양공급이  
성인이 된 후의  
건강에도  
중요하다.”



오 창 규

소아의 영양 소요량은 그들의 성장 및 발육의 속도와 직접적인 관계를 가지고 있다. 그러므로 어린이가 출생 후 성인으로 자라는 동안 생후 첫 2년까지의 기간과 청소년기에 있어서는 일생중 어느 시기보다도 빠른 성장발육을 하게 되므로 단백질, 무기질 및 열량이 많이 필요하게 된다.

정상적인 어린이라면 양적으로나 질적으로 충분한 음식을 주기만 하면 자기 마음대로 선택해서 먹게 하더라도 대개 자기가 적당히 성장 발육하는데 충분할 만큼 먹게 되기는 하나 보호자들이 이에 대한 지식을 가지고 조금만 더 관심을 기울이게 될 것 같으면 정상적인 성장발육도와 주어 결국 성인이 된 후 건강한 생활을 할 수 있도록 될 수 있으리라 생각되어 이에 간단히 생각해 보기로 한다.

### 1. 영유아기의 영양

#### 가. 모유 영양

어머니의 충분한 젖은 출생후 수개월간은 어린이에게 있어서 가장 좋은 음식이며 건강한 어머니로부터 나오는 모유는 영아에 대하여 영양과다나 부족이 올 가능성이 적으면서 정상적인 성장을 이룰 수 있게 해 준다. 또한 모유는 자연적으로 특별히 사람에게 알맞게 만들어져 있고 소화하기 쉬우며 따라서 구토, 설사, 변비, 알레르기 같은 수유장애가 적다. 또한 무균적이고 신선하고 경제적이며 모자간에 육체적 및 정신적으로 조화를 이룰 수 있는 장점을 가지고 있다.

▶ 부모가 어린이의 식사에 대한 정확한 지식과 관심을 가진다면 어린이의 정상적 발육을 도와주어 성인이 된 후의 건강생활에도 좋은 영향을 주게 될 것이다.



충분한 모유공급을 확보할 수 있는 가장 좋은 방법은 젖을 충분히 완전히 빨리는 것이며 이외에 어머니가 충분한 식사를 하도록 하고 불안이나 공포가 없는 평온한 정신적인 태도를 가지는 것이 중요하다.

어린이에게 충분한 모유공급이 될 경우에는 아기의 체중이 정상적으로 늘게 되고 젖을 먹은 후에는 2~3시간 정도 폭자게 된다. 만일 아기가 젖을 한번 빠는 시간이 20분정도가 넘고 젖을 먹은 후 충분한 잠이 들지 않으며 계속 보채거나 중간중간에 잠이 깰 것 같으면 일단 모유공급량이 충분하지 못한 것으로 의심하고 다른 수유 방법을 생각하도록 하여야 한다.

#### 나. 인공 영양

모유가 충분하지 않거나 또는 어떤 다른 이유로 인하여 모유영양이 불가능한 경우는 인공영양을 시도하여야 한다.

66  
어린이에 대한 충분한  
모유공급은 영양 공급외에도  
불안·공포가 없는 평온한  
정신을 갖게 하는데도  
중요한 의미를 갖는다

99

과거와는 달리 현재 제품으로 나오고 있는 조제분유는 우유에서 부족한 성분을 충분히 보충하여 모유와 거의 비슷한 성분을 갖고 있어서 성장발육에는 지장을 일으키지는 않으나 모유가 줄 수 있는 면역학적인 이점이나 모유영양을 통해서 줄 수 있는 모자간의 정신적인 조화 등은 기대할 수가 없다.

일반적으로 생후 2개월까지는 3~4시간 간격으로 하루 6~7회를 먹이도록 하



고 그 이후의 늦은 밤의 수유는 거르게 되는 경우가 많으며 영아기 후반이라도 1회의 최대 수유량은 240cc는 넘게 되지가 않게 된다. 또한 수유후 반드시 트림을 시켜서 수유후의 구토를 방지하도록 하여야 한다.

다. 이유식

이유라고 하는 것은 모유나 우유만으로 영양을 받던 영아에게 여러가지 반고형식을 주기 시작하여 그 정도, 양, 종류를 증가시켜 유아의 고형식으로 이행해 나가게 되는 과정을 말한다. 대개 생후 4~5개월 정도부터 시작하는 것이 좋으나 최근에는 좀더 일찍 이유를 시작하는 젊은 엄마들이 많이 늘어나고 있다. 이유식을 할 때의 주의사항으로는 한번에 한 가지씩만 첨가하도록 하며 처음에는 소량씩 주다가 요구에 따라 점차 양을 늘리도록 하고 새로운 음식을 추가할 때에는 적어도 4~5일 간격을 두도록 하며 대개 우유를 먹이기 전에 주는 것이 좋다. 일반적으로 고형식을 일찍 시작한다고 해서 영양적으로나 정신적으로 특별히 유리한 점은 없는 것으로 알려져 있기 때문에 아기의 발육 및 상태를 고려하여 이유시기를 정하는 것이 좋은 것으로 생각된다.

2. 질병시의 영양 문제

급성 질병시의 영양소요량은 정상인 경우와 많이 달라지게 되는 바 열이 있을 때에는 열교환을 증가시키기 위하여 대개 많은 양의 수분이 필요하게 되며 또한

66  
만성질환을 앓고 있는  
어린이의 경우, 활동량이  
적기 때문에 총 칼로리  
소모량은 줄이고 손상받은  
조직의 보수를 위해  
단백질을 충분히 공급해야 한다.  
99

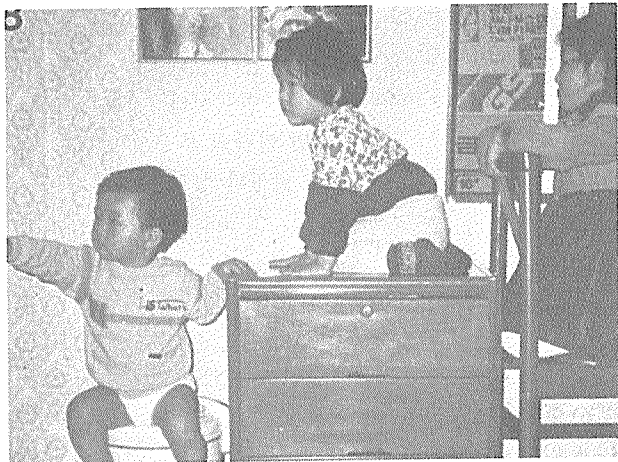
호흡기 질환이 있는 경우에도 분비물을 묽게 하는 것을 돕기 위하여 수분 섭취를 증가시키야 한다.

급성질환인 경우에는 총칼로리의 섭취는 별로 문제가 되지 않으며 어느 정도의 칼로리를 소화되기 쉽고 잘 받아 먹을 수 있는 탄수화물로 공급하면 된다.

만성 질환을 앓고 있는 어린이의 경우에는 활동량이 적기 때문에 총 칼로리 소모량은 줄이고 손상 받은 조직의 보수를 위하여 단백질을 충분히 공급하여야 하며 체중감소가 현저한 질환에서는 비타민이나 철분의 이용을 증가시킬 수도 있다.

3. 식욕부진

어린이가 밥을 잘 먹지 않는 것을 호소하는 부모들을 흔히 볼 수가 있다. 정상아에서도 대개 돌을 전후해서부터 2~3년간은 성장속도가 현저히 줄어들면서 식욕도 감퇴하고 먹는 양도 줄어들기 때문에 보호자들은 이에 대해 알고 있는 것이 필요하며 또한 식시시간 가까이 간식



◀ 정상아에서도 대개  
 6개월 전후해서 2~  
 3년간은 성장속도  
 가 현저히 감소하면  
 서 식욕이 감퇴하고  
 먹는 양도 줄어든다  
 는 것을 부모가 인식  
 하고 어린이의 식욕  
 부진이 어디에 기인  
 하는지 주의를 기울  
 여야 한다.

66

어린이의 식욕부진은 병을 앓고  
 있는 경우외에 심인성인 경우에도  
 나타나는데, 특히 사춘기 소녀의  
 경우에는 정서불안과 같은 심  
 경성 식욕부진이 나타나기도 한다.

99

을 주는 엄마가 많은데 간식은 식사시간  
 전 최소한 2~3시간전에 주는 것이 가장  
 좋은 방법이므로 특히 오후시간에 어린  
 이들이 심히 놀고 들어온 후에 주는 간식  
 에 대해서는 신경을 쓰도록 하여야 할 것  
 이다.

또 2~3세된 어린이는 독립심이 생키  
 고 모든 것을 자기 마음대로 해 보고 싶은  
 마음이 생기며 때로는 어른의 뜻도 거역  
 함으로써 자기의 개체성을 나타내려고  
 하는 시기에 부모가 쫓아다니며 억지로  
 먹이려고 한다면 오히려 식사거부를 하  
 는 경우가 있게 된다.

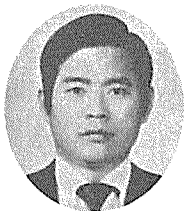
기질적인 원인으로는 감기나 구내염,  
 간염 등의 급성질환이 있는 경우나 결핵,  
 기생충, 빈혈, 선천성 심질환 등의 만성  
 질환이 있는 경우에도 식욕부진이 나올  
 수 있으므로 반드시 이에 대한 검사 및  
 진찰을 해보도록 하여야 한다.

이러한 기질적인 원인을 찾아볼 수 없  
 는 경우에는 대부분 심인성으로 인한 식  
 욕부진이 많은데 대개는 가난해서 먹을  
 것을 서로 다투는 가정에서는 별로 볼 수  
 없고 부유한 가정, 어머니가 영양에 대해  
 관심이 너무 많은 가정, 외아들, 장남, 장  
 녀, 막내, 오래동안 아기를 낳지 못하다가  
 비로소 난 아이 등에서 많이 볼 수가 있  
 다. 또한 드물게 정서장애로서 나타나는  
 경우가 많은데 특히 사춘기 소녀에서는  
 심한 정도의 신경성 식욕부진이 나타나는  
 경우가 있으므로 필요한 경우에는 정  
 신과적인 치료를 요하기도 한다.

(필자 = 가톨릭의대부속 성바오로  
 병원 소아과 · 의박)

특집/어린이를 건강하게 키웁시다

“가정환경이  
어린이  
성격형성에  
중요하다”



김 상 태

항간에서는 성격을 천성과 같은 것으로 생각하고 있다. 그러나, 이는 어디까지나 잘못된 인식이다. 정확히 말해서, 천성이라면 인간의 본성을 말한다. 인간의 본성인 천성과 성격은 다르다.

왜냐하면, 성격은 천성이나 기질(氣質)에서 유래하였지만 천성 및 기질 그 자체는 아니기 때문이다. 천성 및 기질과 성격의 관계를 비유하건데 계란과 닭, 씨와 식물의 관계와 같은 것이다. 다시 말해서, 성격은 천성 및 기질을 모태로 하여 주로 후천적인 경험과 학습으로 획득된 특성인 것이다. 따라서, 이 후천적 획득 특성인 성격은 얼핏 보기에는 유전하는 것 같으나 유전은 결코 아닌 것이다.

성격이란 인격이란 말과 거의 동의어로서, 개체의 특징적이고, 비교적 영구적인 행동반응 양상과 비교적 고정적인 인격경향을 총칭하는 것이다. 다시 말하면, 성격은 자신이 처한 환경에 적응하고 지속적인 인간관계를 유지하는 생활방식으로서 독특하고도 어느 정도 예상가능하게 습관적으로 반복되는 행동의 반응양식과 경향이다.

이 성격의 특성을 살펴보면, 주관적·내적 경험을 포함하되 주로 객관적으로 관찰될 수 있는 행동의 유형으로 표현되고, 개체에 따라 특성적이고, “세살 버릇이 여든까지 간다”는 속담과 같이 비교적 영구적이고, 자신이 의식하든 못하든 자동적으로 반복되고, 개체의 특징적인 적응방식이요 방어방식이로되, 후천적 획득 특성들이고, “부전자전” 같이 마치 유전한 것 같이 보이거나 유전은 될 수 없는

▶ 성격발달은 유전적, 사회환경적, 정서적요인 등 복합적 요인들의 상호작용에 의해 이루어진다.



점들이다.

이러한 성격의 형성에 관한 이론은 많지만, 우선 고려되어야 할 사항은 유전적 요인 및 선천적 기질(氣質)요인과 후천적 환경적 혹은 경험적 요인, 이들이 상호작용 그리고 발달단계의 문제이다.

성격의 형성에 있어서 유전적 요인이 관여하지 않을 수가 없겠지만 불행하게도 이 점에 대해서는 아직 분명하게 규명된 것이 거의 없으므로 논의에서 제외되고 있는 실정이다. 유전과 관련이 많기도 한 선천적 기질요인들 즉 출생시에 이미 타고난 여건으로 지능, 중추신경계를 위시한 신체적 조건, 내외 자극들에 반응함에 있어서 특징적인 기질 등이 장차 형성될 성격에 상당한 영향을 줌은 사실이다.

그러나 소수인의 특수한 경우를 제외하고는 대다수의 사람에게 이 기질은 다소 변이는 있으나 소위 정상적인 범위내

에 속한다. 그리고, 이 기질요인들은 환경변화를 경험하는데 영향을 미침과 동시에 반대로 이러한 변화에 의하여 수정을 받기도 한다.

그런데 유의하여야 할 것은 이 기질요인은 출생시에 이미 지닌 한정된 범위의 어떤 양상과 주로 성격형성의 잠재능력인 바, 이를 흔히 “천성”이라 한다는 점이다.

그리고, 성격의 발달에는 정상적으로는 분명히 다른 각 단계에로 계단식으로 발달하고 드물게는 중첩해서 발달하지만, 각 단계에는 특수 욕구와 해결하여야 할 과제와 문제가 있고, 이전 단계의 잔재가 이후의 단계에까지 전해지게 되면 성격결함을 일으키거나 정신병리의 근원이 된다.

하여간 성격발달은 유전적, 사회환경적, 정서적 요인 같은 복합적 요인들의

66

양육자는 유아가  
필요로 할 때에  
생리적 욕구와 심리적  
욕구(사랑과 관심)를  
충족시켜 주어야 한다

99

상호작용에 의한다.

성격발달에 관여하는 가정적 및 사회 환경적 요인에 대해 언급하기 전에 염두에 두어야 할 것으로 유소아 특히 출생후 유아의 상태와 “결정적 시기”에 대하여 고려해 볼 필요가 있다.

우선 출생시 유아는 전술한 어떤 반응양상을 보일 능력과 인간으로 발달할 잠재능력을 내재하고 있지만, 전적으로 양육자에게 의지하여야 할 수 밖에 없는 절대 의존적 상태에 있다는 사실이다. 그래서 양육자는 유아가 필요할 때에 생리적 욕구와 심리적 욕구(사랑과 관심)를 충족시켜 주어야만 한다.

유아가 이러한 욕구를 적절히 일관성 있게 지속적으로 어느 시기(소위 “결정적 시기”)까지 받아야만, 다시 말하여 후천적인 사회환경적 자극에 노출되어 적절하게 경험하여야만 선천적 자질과 능력을 제대로 발휘할 수 있을 만큼 뇌의 기능이 발달하게 되어 그 능력을 성격상에서 발휘할 수 있게 된다.

전술한 바와같이, 출생시에 이미 장차 성격형성을 가능하게 하는 잠재능력을

지니고 태어났다 하더라도, 성격발달에 무엇보다 결정적으로 중요한 후천적 인자는 가정환경이다. 가정환경중에서도 부모가 성장중인 자녀와의 인간관계에서 질적 및 양적 관계방식, 자녀의 성장단계에 관한 부모의 이해, 부모 각자의 태도, 성격 그리고 자질, 부모 양자간의 관계방식(부부애를 포함한 부부관계), 부모가 조성하는 가정분위기, 부모의 가정 교육과 훈련 방식 등이 특히 중요하다.

유아는 어머니와 최초로 인간관계가 이루어져 비교적 적시에 적절하고도 일관성 있는 모성적 돌봄과 사랑을 경험하므로서 육체적 성장이 순조롭게 되고 심리적 안정감을 획득하게 되고 애정에 입각한 긍정적 인간관계적 유대가 형성되게 되어 이후 이런 관계가 점차 확대되어 가서 바람직한 사회적 존재로 된다. 그런데 이러한 과정에서 부당하고 불필요한 좌절을 심하게 경험하게 되면, 대인관계 방식이나 정서적 발달에 지대한 악영향을 주어 자폐적으로 되거나 몰인정하고 공격적으로 되거나 탐욕적 이기적인 성격으로 된다. 그렇다고 맹목적으로 과잉 충족시키주는 경우에도 자기중심적 이기적 성격이 된다.

유소아는 아직 인간으로서 거의 백지상태인 데다가 배워야 할 모델이라고는 부모밖에 없는 만큼 이미 부모가 지닌 성격과 태도나 부부간이나 대인간의 관계방식이 옳든 그르든 친자관계를 통하여 그대로 모방하여 받아들여 똑 같이 동화(동일시)할 수 밖에 없다. 따라서 부모의 이러한 면이 건전한 경우에는 바람직한



◀ 자녀의 바람직한 성격형성을 위한 가정적 환경을 조성하고 교육하지 않는다면 성격결함의 청소년뿐만 아니라 문제 어른을 예방, 치료할 수 없다.

66

유소아는 부모에 대한 의존적 존재이므로 부모가 조성하는 온화한 가정 분위기 속에서의 정서적 경험이 긍정적 성격 형성에 매우 중요하다.

99

방향으로 동일시하게 되나 불건전한 경우에는 부지불식간에 불건전한 면을 동일시하여 큰 문제가 되지 않을 수 없다. 주정뱅이 부모에서 그 자녀가 주정뱅이가 많은 것이 좋은 예이다.

유소아는 거의 전적으로 의존적 존재이므로 부모가 조성하는 바른 부부관계나 온화한 가정 분위기속에서 안정감과 다행감에 충만하게 되는데, 유소아의 이러한 정서적 경험이 긍정적인 성격의 형

성에 기여한다. 반대로 부부간의 갈등 및 불화, 가족간의 갈등과 불화와 같은 가정 분위기에서 유소아는 자신의 생존에 대한 위협 뿐아니라 심한 불안감에 휩싸여 성격발달에 지대한 악영향을 미치게 된다.

따라서, 자녀의 바람직한 성격형성을 위한 가정적 환경이라면, 모범적인 부모로서의 태도와 성격과 자질을 구비하여 모범적인 부부관계 및 대인관계에다 안정되고 활기찬 가정 분위기를 조성한 가운데 올바른 친자관계 “효”(孝)를 적절하고도 일관성 있게 가져 가정 교육과 훈련을 몸소 실천해나가는 상황이다.

이러하지 않고서는 성격결함의 청소년 뿐 아니라 문제 어른을 예방하고 치료할 길이 없다.

〈필자=김성태 신경정신과의원·서울의대외래 교수·의박〉