어릴 때 자기통제력은 평생간다

성인이든 유아이든 누구나 자신의 행동을 통제하는 것은 어렵다. 더 큰 만족을 얻기 위해 눈앞의 작은 만족을 지연시키는 아동일수록 성인이 되어서 학문적으로도 사회적으로도 더 유망하고 눈앞에 닥친 문제에 더 잘 대처하게 된다.

자기통제 능력에 관한 일명 마시멜로 테스트는 이미 아는 사람이 많을 것 같다. 스탠퍼드대학 월터 미셜(Walter Mischel)교수 연구팀은 미취학 아동에게 마시멜로(쿠키나 다른 보상이 주어질 경우도 있음)를 하나 주고 실험자가 돌아올 때까지 눈앞에 놓인 마시멜로를 먹지 않고 잘 참고 있으면 한 개를 더 주겠다고 하였다. 아이들에게 주어진 과제는 실험자가 대략 15분쯤 지난 후에 다시 돌아 올 때까지 더 나은 보상을 위해 당장의 유혹을 참아야하는 것이었다. 유혹을 참은 아동과 앞에 놓인 한 개의 마시멜로 유혹에 굴복해 버린 아동은 자라면서 많은 차이를 보였다. 10년이 지난 후 추적조사를 했더니 자제력을 발휘한 아이들은 주의력이 좋고, 자신감도 있고 자신의 의견을 잘 표현하고 앞을 미리 생각하고 계획하여 행동하였으며 기술적인 면이나 일처리에 능숙한 편이었다. 또한 스트레스에 더 슬기롭게 대처하였다. 이러한 자제력은 대학 입학 성적과도 상관관계가 있었다.

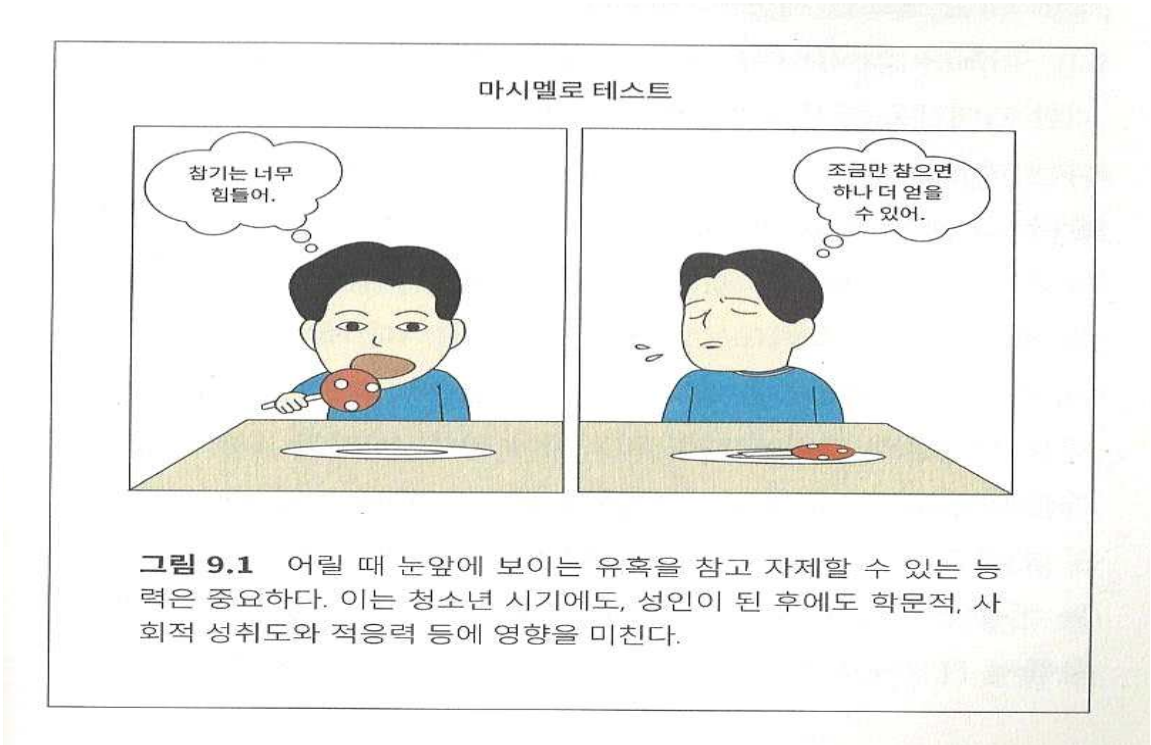

그림 9.1 어릴 때 눈앞에 보이는 유혹을 참고 자제할 수 있는 능력은 중요하다. 이는 청소년 시기에도, 성인이 된 후에도 학문적, 사회적 성취도와 적응력 등에 영향을 미친다.

이러한 자기통제력은 평생의 삶의 질과 연결되어 있다. 따라서 어릴 때부터 조금씩 조금씩 몸과 마음으로 행동으로 익히도록 도와야 한다. 더 나은 보상을 위해 참고 기다리는 능력이 사회성, 감정 조절, 자신감 뿐 아니라 학업, 직장, 신체적 건강과 연결된다. 어린 시절의 자제력에 대한 40년의 추적 연구 결과는 우리의 자식들에게 무엇부터 가르쳐야 하는지 여실히 보여주고 있다.

※출처: 윤은영(2016). 뇌를 변화시키는 학습법. 한국뇌기능개발센터(KNTC)