



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA

www.chs-ca.org

자세한 내용은 (888)CHS-4KIDS(888-247-4543)
로 전화해 주십시오. 저희 프로그램과 서비스에
대해 더 자세히 알고 싶으시다면 방문해주세요.
www.chs-ca.org



회사 본사

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

분리

가정에서 보육 시설로의 전환 돕기

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



새로운 돌봄 환경은 부모와 자녀
모두에게 어려울 수 있지만, 시간과
준비를 통해 부모와 보호자는 함께
노력하여 가정에서 보육 시설로의
전환을 원활하게 할 수 있습니다.



새로운 돌봄 환경에서 첫날에 흔히 볼 수 있는 장면은 겁에 질린 아이가 눈물을 흘리며 부모나 돌봄 제공자의 다리에 매달려 있는 모습입니다. 부모들은 종종 다음에 무엇을 해야 할지 당황하거나 혼란스러워합니다. 부모는 아이의 행동에 대해 동정심이나 분노를 느끼기도 하고, 아이를 두고 떠나는 것에 대해 죄책감을 느끼거나 다른 아이들은 너무 쉽게 적응하는 것을 보고 자신이 '잘못한 것이 무엇인지' 의문을 품기도 하는 등 다양한 감정을 느낄 수 있습니다!

분리는 발달상의 과제입니다. 어른들이 아이들의 감정을 진지하게 받아들이고, 솔직하게 이야기하고, 이해심을 가지고 많은 지지를 해주면, 아이들은 현재와 미래에 분리 상황에 성공적으로 대처하는 방법을 배울 수 있습니다.



★ 다양한 연령대, 다양한 요구 사항 ★

어떤 행동은 특정 연령대에 공통적으로 나타납니다. 이를 인식하면 무슨 일이 일어나고 있는지, 그리고 왜 그런지 이해하는 데 도움이 됩니다.

나이	발달 단계	당신이 할 수 있는 일
출생부터 8개월	유아는 부모의 목소리, 얼굴, 냄새, 양육 방식을 알아차리지만, 자신의 필요가 충족된다면 다른 돌봄 제공자에게도 쉽게 안정감을 얻을 수 있습니다.	새로운 돌봄 제공자는 아기의 주의 끌기, 기저귀 갈아주기, 배고픔에 대한 독특한 신호를 즉시 읽지 못할 수도 있습니다. 돌봄 제공자는 부모와 함께 아기를 관찰하여 아이가 어떻게 의사소통하는지에 대해 최대한 많이 알아낼 수 있습니다.
8개월에서 2년	이러한 발달 단계에서는 분리 불안이 나타나는 것이 정상입니다. 아이들은 부모가 자리를 비우거나 낯선 어른을 보면 두건을 먹고 불안해할 수 있습니다.	엄마나 아빠는 언제나 돌아온다는 것을 아이들에게 차분한 목소리로 상기시키면 두려움을 덜어주는 데 도움이 될 수 있습니다. 특별한 담요나 부드럽고 안락한 장난감과 같은 전이 물건은 불안을 완화하는 데 도움이 될 수 있습니다.
2~5년	어린이들은 분리 상황을 비교적 잘 견디지만, 새로운 동생의 탄생, 질병, 가족의 변화, 새로운 돌봄 제공자 등 생활의 스트레스는 분리 불안을 유발할 수 있습니다.	때로 아이들은 짜증을 내거나, 엄지손가락을 빨거나, 아기말을 하는 등 이전의 행동으로 후퇴함으로써 대처합니다. 분리를 주제로 한 아동 도서를 읽으면 아이들이 자신의 감정을 다루는 데 도움이 되는 대화를 시작할 수 있습니다.

★ 분리를 쉽게 하기 위한 팁 ★

- 신뢰를 쌓으려면 항상 아이에게 진실을 말하세요. 떠나더라도 다시 돌아올 것이라고 말하세요. 예고 없이 사라지지 마세요. 몰래 빠져나가는 것은 신뢰를 쌓지 못합니다! 말하기: "나는 일하러 가서 네가 낮잠을 자고 난 후에 데리러 올게." (아이의 일정에 해당하는 활동의 이름을 적고, 원하는 시간을 선택하세요).
- 침착함을 유지하고 아이에게 자신감을 보이세요. 하지만 필요하다면 도움을 받으세요. 아이에게 "혼자서 작별 인사를 할 수 있니? 아니면 (돌봄 제공자 이름)의 도움이 필요하니?"라고 물어보세요.
- 자녀와 헤어질 때마다 함께하는 특별한 작별 인사를 만들어 보세요. 짧고, 즐겁고, 사랑이 담겨 있어야 합니다. 일관성을 유지하세요.
- 새로운 환경에서 기대할 수 있는 행복한 경험에 대해 항상 아이와 이야기해 보세요. 아이가 좋아하는 활동이나 사람을 기대하도록 도와주세요.
- 아이의 활동에 대한 간단한 일정을 작성하거나, 시간이 허락하는 한 돌봄 제공자와 아이의 하루 일정에 대해 이야기해 보세요. 아이와 대화할 때 그 정보를 활용해 좋은 추억을 되새겨 보세요. "오늘 학교에서 뭐 했어?"라고 묻는 대신, "간식 먹을 때 누구 옆에 앉았어?"라고 물어보세요. 이렇게 하면 아이의 하루에 대한 본격적인 대화가 시작될 수 있습니다.
- 자녀가 새로운 분리 상황에 대비하도록 도와주세요. 첫날이 오기 전에, 잠깐 방문해 시설 견학을 요청하세요. 자녀에게 소지품을 어디에 둘지(이름이 적힌 사진을 첨부하면 도움이 될 수 있음), 놀이 공간, 실외 공간, 화장실 위치, 낮잠을 잘 곳을 보여주세요.

- 아이의 첫 날이 오면 부모 자신도 분리 불안을 느낄 수 있음을 염두에 두고 대비하세요. 작별 인사를 했다면 떠나세요. 작별 인사를 미루면 상황이 더 어려워질 뿐입니다. 낮 동안 아이에 대해 걱정이 된다면 돌봄 제공자에게 전화하세요. 대부분의 부모는 떠난 직후에 모든 것이 잘 되었다는 것을 알게 됩니다.
- 허용된다면 자녀가 집에서 특별한 물건을 골라 보육 시설에 가져갈 수 있도록 도와주세요. 종종 담요, 안락한 장난감 또는 친숙한 사진은 새롭고 낯선 환경에서도 집과 같은 느낌과 안정감을 제공합니다. 예를 들어, "담요"는 집과 같은 냄새, 느낌, 모습을 지닌 촉각적 편안함을 주는 품목입니다.
- 아이가 보이는 개별적인 불안 신호를 주의 깊게 살펴보세요. 실수로 소변을 보는 것, 엄지손가락을 빨거나, 다른 행동 변화가 나타나는지 살펴보세요. 부모와 돌봄 제공자의 인내심과 이해는 자녀가 자신의 감정에 대처하는 데 도움이 됩니다.
- 처음에 잘 적응한 것처럼 보여도 나중에 분리 불안이 나타날 수 있으니 대비하세요. (많은 돌봄 제공자와 교육자는 이러한 반응을 '돌째 주 증후군'이라고 부릅니다.) 이는 아이가 이제 자신의 진짜 감정을 보여줄 만큼 편안해졌기 때문에 발생합니다.

부모와 돌봄 제공자 사이에 긍정적인 관계를 형성하면 분리가 더 쉬워집니다.



더 알아보기

아이를 위한 책

엄마의 손뼉뼉

오드리 펜, 루스 하퍼&낸시 리크 그림

비둘기야, 학교에 같이 가자!

글과 그림: 모 윌렘스

엄마 난 도망갈 거야

마거릿 와이즈 브라운, 클레먼트 허드 그림

성인을 위한 책

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis y Janis Keyser

CARING FOR YOUR BABY AND YOUNG CHILD

American Academy of Pediatrics/Steven P. Shelov, M.D., M.S., F.A.A.P.

