

안 돼, 가지 마! 어린이의 분리 불안



부모나 다른 양육자와 떨어지지 않겠다고 울며 매달리는 아이를 두고 오는 것은 무척 힘이 듭니다. 이런 어린이는 분리 불안을 겪고 있습니다. 어린이는 부모가 언제 돌아오는지 모를 수 있습니다. 이런 상황은 어린이뿐만 아니라 부모에게도 힘듭니다. 분리 불안에 대해 알아두어야 할 내용을 몇 가지 소개합니다.

☀️ 약간의 분리 불안은 정상입니다.

어린이의 행동이 긍정적인 신호일 수 있습니다. 사랑하는 사람을 인식하고 중요한 애착 관계가 형성되었다는 것을 말해주기 때문입니다. (부모가 떠날 때 어린이가 전혀 반응을 보이지 않거나 유독 한 보호자를 다른 보호자보다 좋아하지 않는다면 큰 문제의 원인이 될 수 있습니다.)

☀️ 불안은 예측 가능한 패턴을 갖고 있습니다.

익숙하지 않은 사람과 장소에 대한 두려움은 생후 8개월쯤 시작되지만 더 빠르거나 늦게는 생후 5개월부터 시작되는 경우도 있습니다. 분리 불안은 보통 10 ~ 18개월 사이에 최고조에 달하며 2살이 되면 사라집니다. 이런 불안은 어느 연령대에서나 커질 수 있으며 환경이 변하거나 엄마가 동생을 출산하는 것과 같은 큰 변화가 있는 경우에는 더 높은 연령에서 다시 발생할 수 있습니다.

☀️ 자녀와의 이별을 쉽게 해주는 방법이 있습니다.

- 부모와 잠시 이별하는 것에 관한 책을 읽어주세요.
- 새로운 장소나 사람에 익숙해질 때까지 함께 있어주세요.
- 부모와 떨어지기 싫은 마음을 잘 안다고 차분하게 말해주세요. 다시 데리러 온다는 것을 확신하게 해주세요.
- 시간 개념이 없다면, 엄마나 아빠가 낮잠 시간 이후나 저녁 시간에 다시 온다고 말해주세요. 약속을 꼭 지키겠다는 확신을 주세요.
- 어린이가 가장 좋아하는 이불이나 다른 '애정하는 것'을 갖게 해주세요. 부모가 데리러 올 때까지 엄마의 스웨터나 가족의 소지품을 갖고 있으려는 어린이도 있습니다.
- 어린이가 배가 고프거나, 피곤하거나 아플 때는 두고 가지 마세요.
- 어린이가 짜증을 낸다고 놀리거나 꾸짖지 말고, 아무 말도 없이 몰래 가버리지 마세요.
- 울지 않는 대가로 보상을 해주지 마세요.

☀️ 부모의 스트레스 수준이 분리 불안에 영향을 줄 수 있습니다.

보육기관 결정 과정에서의 불안이나 자녀를 맡기는 것에 대한 죄책감이 어린이를 더 힘들게 할 수 있습니다. 확신이 드는 보육기관을 선택하세요. 그리고 잠시 헤어져서 시간을 보내는 것이 두 사람 모두에게 유익할 수 있다는 점을 기억하세요.

☀️ 분리 불안보다 더 심각한 문제인 경우도 있습니다.

새로운 보육 환경에서 2주 이상 안정을 찾지 못하거나

- 못 먹고 못 자고 다른 아이들과 어울리는 것을 거부하며 행동의 변화를 계속 보인다면
- 어린이의 생활에 스트레스를 주는 원인을 찾거나 대안적인 보육 방법을 고려해보세요.

English Title: Please Don't Go! Separation Anxiety and Children



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education