

## 임신기간과 산후초기의 우울증

### Depression during Pregnancy and Early Parenthood

임신기간과 산후초기의 감정 상태를 다음과 같이 묘사하는 여성들이 있습니다.

- 화가 남
- 스트레스를 받음
- 죄책감
- 혼란스러움
- 초조함
- 성마름
- 우울함
- 두려움

그리고 다음과 같이 말하는 여성들도 있습니다.

- ‘그냥 모든 일이 걱정된다’ .
- ‘항상 울고 싶다 ...’
- ‘집중이 안된다. 난 아무 것도 할 수 없는것 같다 ...’
- ‘이렇게 예쁜 아기를 낳았는데 왜 기분이 안좋은 걸까?’
- ‘혼란스럽고 기운이 없다’ .
- ‘피곤하다. 너무도 피곤하다. 그런데도 잠을 못자겠다.
- ‘모두들 아기에게만 관심을 갖는다 ... 나의 기분이 어떤지에 관해서는 아무도 관심이 없다.
- ‘아무도 만나고 싶지 않다’ .

이와 비슷한 느낌들을 자주 갖게 되는 경우에는, 우울증을 앓고 있을 가능성이 있습니다.

우울증은 중대한 시점에 놓여있는 여성의 삶에 혼란을 일으키며, 아기를 포함하여 다른 자녀들과 부부관계에도 영향을 미칠 수 있습니다. 그리고 출산후 첫 해에는 아빠들에게도 어느 정도의 우울증이 생길 가능성이 상당히 높습니다.

#### 우울증의 증상:

- 항상 지치거나 아니면 지나치게 활동적이다.
- 기회가 주어져도 잠을 잘 수가 없다.
- 억제할 수 없을 정도로 영영 울거나 자꾸 눈물이 나려고 한다.
- 감정상태의 기복이 심하다.
- 소음 또는 피부접촉이 짜증스럽고 예민하게 느껴진다.
- 자꾸 부정적으로 생각하게 된다.
- 자신이 부적합하게 느껴진다.
- 불안감 또는 들연한 공포감이 생긴다.



A combined project of





- 집중이 안된다.
- 기억력이 점점 쇠퇴한다.
- 혼란스럽고 죄스럽다.
- 성생활 또는 자신이 좋아하던 일들에 흥미를 잃는다.
- 혼자 있는게 겁이 나는데도, 다른 사람들과 같이 있는 것이 싫다.
- 너무 안먹거나 너무 많이 먹는다.
- 감당능력이 없게 느껴진다.
- 강박감 또는 섬뜩한 생각에 사로잡힌다.
- 자해할 생각 또는 아기를 해하려는 생각이 든다.
- 자신감이 없고 자신이 초라하게 느껴진다.
- 생활에 재미를 느끼지 못한다.

위의 몇몇 감정들이 존재하면서 기분이 2주 이상 계속적으로 침체되는 경우에는, 우울증의 질환이라고 볼 수도 있습니다. 그런 경우에는 정밀한 진단과 치료를 받을 필요가 있게 됩니다.

### 우울증의 원인

우울증은 연령에 관계없이 언제든지 생길 수 있습니다. 그리고 일반적으로 극복해야 하는 주요 사건들과 관련하여 발병합니다. 다음은 우울증의 원인이 될 수 있는 사건들입니다.

### 가족 관계의 변화:

- 이혼.
- 사망.
- 이사.
- 결혼.
- 자녀 또는 기타 가족이 집을 떠나 살게 되거나 '가출'을 함.

### 건강에 관련된 사건:

- 신체부상 / 병.
- 가까운 가족의 병.

### 직업관련 / 경제적 사건:

- 전업.
- 해고 / 실직.
- 배우자가 직장일을 시작함 / 그만둠.
- 부채 또는 재산 손실.

그 외에도 출산 전후의 여성들에게 우울증을 쉽게 유발시키는, 중요한 위험 요인들이 다음과 같이 여러가지 있습니다.

- 집안 병력에 우울증이 있음.

- 과거에 우울증을 앓은 적이 있음.
- 배우자와의 관계가 원만치 않거나 배우자가 없음.
- 가까운 사이의 사람들로부터 지원을 받지 못한다고 생각함.
- 유년기의 생활이 힘들었거나 행복하지 않았음.
- 분만시에 산모나 아기에게 문제가 있었음.
- 조산, 만산, 또는 다생아를 낳았음.
- 아기에 대한 감정이 부정적이거나 아기와 유대형성이 제한적임.
- 아기의 건강에 문제가 있음.
- 기대에 어긋난 아기 (외모, 성).
- 엄마와 아기와 이별.
- '돌보기 힘든 아기' (성질, 수면습관, 수유행태).
- 사회경제적으로 불리함.
- 계획하지 않은 임신이었음.
- 과거에 성폭행을 당한 경험이 있음.

출산 전후 우울증의 정확한 원인은 확실히 알려져 있지 않습니다. 우울증의 위험 요인은 각 여성마다 다르나, 우울증을 촉진시킬 수 있는 생활 상의 스트레스와 함께 신체적, 호르몬적, 사회적 요인들이 복합적으로 작용하여 생기게 됩니다.

산후 우울증은 '베이블루스'와는 다른 것입니다. '베이블루스'는 80% 정도의 여성들이 산후에 경험하는 '우울감'으로 보통 산후 3 - 5 일째에 그 정도가 가장 심해지며, 출산에 따르는 호르몬의 변화가 원인이 되는 것입니다. 베이블루스를 겪는 여성들은 몇일 동안 눈물이 글썽이면서 약간의 압도감을 느끼기도 합니다.

그리고 반드시 알아두어야 할 중요한 사실로, 우울증은 적절한 치료 (예, 약물치료 및 카운셀링)와 함께 가족 및 친구들과로부터 지원을 받으면서 시간이 지나면 회복될 수 있는, 치료가 가능한 병입니다.

### 치료 방법

우울증이 있는 여성들이 받을 수 있는 치료 방법은 여러가지가 있습니다. 우선 첫째로 의사, 조산사, 아동 및 가족 보건 간호사, 산과전문의, 또는 기타 관련되는 보건 전문인에게 자신이 우울증 증상의 감정들을 겪고 있다고 알려주세요. 자신의 감정상태를 인지하고 그에 관해 얘기할 수 있게 되면, 자신에게 필요한 도움을 찾는 데 주변사람들이 힘이 되어 줄 수 있는 경우가 있습니다.

### 치료 방법의 종류:

- **개인 카운셀링**  
카운셀러는 여러분의 얘기를 비판없이 경청하며, 여러분이 문제들을 해결해 나갈 수 있도록 지원해 줍니다.



- **정신적 치료**  
치료의 목적은 여러분을 지원해주고 우울증의 위험을 가중시킨 것으로 보이는 근본적인 요인들을 다루면서 증상들을 극복해내는 방법들을 가르쳐 주는 것입니다.
- **부부 카운셀링**  
임신기간과 산후초기에는 부부관계에 변화가 오므로 부부 간의 대화에 문제가 있는 경우에는 그 문제점이 확대될 수 있습니다. 카운셀링을 받으면 부부가 효과적으로 협력하는데 도움이 되며 출산 전후에 겪는 변화에 적응하는 데에도 도움이 됩니다.
- **지원 그룹**  
지원그룹에는 같은 종류의 문제들을 경험했던 사람들이 운영하는 지역별 자조그룹들도 있으며, 각자의 경험들에 대해 얘기할 기회를 마련하고 유용한 정보를 입수하며 어려움을 극복할 수 있는 방법들을 개발하는 지원그룹들도 있습니다.
- **약물치료**  
약은 효과적인 반면 단독으로는 사용하지 않는 경우가 일반적입니다. 약물치료에는 성가신 부작용이 따를 수도 있습니다. 약을 사용하려면 의사와 상담하여 임신중이나 수유중에 복용해도 안전한 항우울제를 사용해야 합니다.
- **병원 또는 모자유니트에 입원**  
간혹 우울증이 너무 심해서 자기 자신이나 아기를 해하려고 하는 여성들이 있습니다. 그런 경우에는 모자유니트나 병원에 입원할 것을 심각하게 고려해야 합니다.

모자유니트는 산모와 아기를 하루 24 시간 동안 관찰하는 안전한 곳입니다.

그리고 부부 문제, 육아 기술, 엄마와 유아 간의 관계를 다루는 프로그램들을 부부들에게 제공하는 센터들도 있습니다.

또한 레지덴셜 페밀리케어 센터 (Karitane & Tresillian)에서도 유아관련 행동 문제를 해결하기 위한 입원을 제공하기도 합니다.

### **임신기간과 출산 초기를 극복하는데 유용한 방법**

임신과 육아 기간을 좀더 쉽게 극복하기 위해 부부가 함께 할 수 있는 것들이 많이 있습니다. 다음은 그에 관한 몇가지 방법들입니다.

### 엄마들을 위한 방법

- 임신 중에는 변화가 많으며 그 변화들로 인해 스트레스를 받을 수 있습니다. 그런 점을 의식하고 그 변화에 관해 얘기하도록 하십시오.
- 첫 1-2 개월 동안에는 배우자나 가족들에게 집에 같이 있어달라고 부탁하여 추가로 도움받을 수 있도록 계획하십시오.
- 아기가 태어나면 생활에 변화가 올 거라고 생각되는 점들과 그에 따라 생활을 재조직해야 할 점들에 관해 배우자와 의논하십시오 (예, 집안의 잡일들을 함께 나눠 함).
- 출산 후 첫 1 개월 동안이나 임신 말기에는 생활에 큰 변화 (이사, 전직)를 가져오지 않도록 노력하십시오.
- 신뢰할 수 있는 사람에게 자신이 염려하고 있는 점들에 관해 얘기하십시오.
- 정기적으로 건강 점검을 받으십시오.
- 자신의 판단력을 믿고 자신이 새로운 역할에 적응해 가면서 모든 일들을 잘 해낼 수 있을 거라고 스스로에게 다짐하십시오.
- 유모 감각을 잃지 마십시오!
- 배우자를 처음부터 아기를 돌보는 일에 관여시키십시오.
- 아기가 잘 때 휴식을 취하거나 잠을 자도록 노력하십시오.
- 해당 지역의 아동 및 가족 보건 간호사 또는 산모그룹을 잘 알아두어 지원 시스템을 확장하십시오.
- 배우자와 단 둘만의 시간을 가질 수 있도록 아기를 믿고 맡길 수 있는 사람을 구하십시오.

### 아빠들을 위한 방법

- 필요한 경우에는 전문가의 도움을 받도록 배우자를 격려하고, 가능하면 함께 가도록 하십시오.
- 자신의 건강 상태를 의식하고, 우울감을 느낄 경우에는 본인도 전문가의 도움을 받도록 하십시오.
- 배우자를 안심시키고 지원해 주도록 하십시오.
- 신생아를 돌보는 일에 적극적으로 관여하십시오.
- 배우자가 필요로 하는 점들을 이해하도록 노력하고, 배우자에게 기대하는 것들을 조절하십시오.
- 타인들이 적당한 도움을 제공하면 받아들이십시오.
- 부부가 함께 할 수 있는 시간을 갖도록 계획하고, 아기를 낳기 전에 즐겨 하던 활동들을 함께 하십시오.
- 여자들은 출산 후에 성욕이 감퇴되는 경우가 많다는 점을 의식하십시오. 성관계에 대한 부담감을 주지 않으면서 애정과 친근감을 표시하십시오.



## 방법이 있습니다 ...

지금 이 생에서 가장 행복해야 할 때라고 생각하며 생활의 변화를 극복하지 못하는 자신을 부끄럽게 생각하는 여성들이 많습니다.

이상이 느껴지는 경우에는 스스로 인정하여 도움을 구하도록 하고, 다른 사람들에게 자신의 우울감에 대해 얘기해도 괜찮다는 것을 꼭 알고 계십시오.

우울증은 반드시 스스로 극복할 수 있는 것이 아니며, 도움을 청하는 것이 극복하기에 가장 어려운 부분입니다. 이 책자는 회복의 첫 단계들을 밟을 수 있도록 도와드릴 것입니다.

우울증은 치료가 가능한 병이며 회복될 수 있다는 것을 잊지 마십시오.

## 도움을 찾으려면

- 출산과 관련된 정신건강 문제가 있는 여성들을 치료하는데 경험이 있는 전문가를 찾으십시오. 대부분의 의사들이 기꺼이 치료해 줄 것이며, 그렇지 못하는 경우에는 적절한 전문가를 소개해 줄 것입니다.
- 자신이 알고 있는 다른 여자들에게 그들의 경험에 관해 물어보고, 임신과 육아에 따르는 벅찬 일들을 어떻게 감당해 냈는지 물어보십시오. 그리고 어디에서 또는 누구에게 도움을 구했는지도 물어보십시오.
- 지원적이며 비판적이지 않은 자세로 자신의 말을 들어줄 수 있으며, 자신이 겪고 있는 감정상태를 이해할 것 같으며, 함께 있으면 마음이 놓이고 질문을 해도 괜찮게 느껴지는 사람 (친구, 가족, 직장동료)을 찾으십시오.

자신의 감정 상태나 부모의 역할에 관해 염려가 되는 경우에는, 의사, 조산사, 산과전문의, 또는 아동 및 가족 보건 간호사와 상담하도록 하십시오.

산후 우울증에 관한 전문적인 도움이 필요한 경우에는 이문화 정신건강 센터 [Transcultural Mental Health Centre] (02) 9840 3800 에 전화하십시오.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는, 번역통역 서비스 [Translating and Interpreting Service] 131 450 에 전화하십시오.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au>에 들어가면 더 많은 정보를 한국어로 찾아보실 수 있습니다.

전화번호들은 출판 당시에는 정확한 것이지만 그후 계속해서 업데이트 되지 않습니다. 전화번호부를 보고 번호를 확인해야 할 경우도 있을 것입니다.