

## 분만 후의 슬픈 감정 - '노출되지 않는' 문제 Sad feelings after childbirth - a 'hidden' problem

아기를 낳는다는 것은 일반적으로 행복한 사건이기는 하나, 분만 후에 우울해지거나 불안해지는 여성들이 있는 것도 사실입니다. 산후우울증(PND)이라고도 부르는 이 문제는 산모들의 15-20퍼센트에게 나타납니다. 그러나 어떤 여성들은 이런 문제에 대해 얘기하기 힘들어하기 때문에 '노출되지 않는' 문제로 남을 때가 많습니다. 슬프거나 불안하게 느끼는 여성들은 남들이 자신을 '나쁜' 엄마라고 여기거나 또는 엄마 역할을 감당하지 못한다고 생각할까봐 다른 사람들에게 얘기하기를 종종 두려워합니다. 이런 상태의 여성들은 한층 더 고독감을 갖게 될 수 있습니다.

하지만 산후 우울증과 불안증을 가진 여성들은 비밀이 보장되는 도움을 받을 수 있습니다. 미리 계획하고, 지원하는 배우자가 있으며, 도와줄 수 있는 사람이 있다는 것을 알면, 이런 문제들의 위험이 감소됩니다.

### PND의 증상은?

PND는 출산 후 일 년 동안 어느 때고 생길 수 있습니다. 여성이 아기를 낳은 직후에 감정적이며 불안한 느낌을 갖게 되는 것은 정상입니다. 그러나 이런 감정이 2주 이상 지속되거나, 또는 아래에 열거한 증상들로 압도되는 느낌을 갖게 되면, 도움을 받도록 해야 합니다.

- '의기소침'해지는 느낌; 매사에 흥미가 없거나 즐겁지 않음
- 식욕장애
- 밤에 아기를 젖먹이고 난 후 다시 잠들기가 어려움
- 분만 후 수개월이 지났는데도 기운이 지침
- 울음, 짜증남, 불안 초조함; 자신이 부적격하게 느낌
- 공포감; 혼자 있는 것이 싫음
- 성생활에 흥미를 잃음 (분만한지 수개월이 지난 후에도)
- 외출하거나 사람들을 만나기가 싫음

### PND의 원인은 무엇인가?

새로 태어난 아기들은 보람을 줍니다. 그러나 또한 스트레스를 많이 만들어 낼 수도 있습니다. 엄마노릇이란 힘든 일과 책임과 수면부족을 감당해야 하는 새로운 역할입니다. 이 새로운 역할에 적응하게 될 때까지는 시간이 걸릴 수도 있습니다. 특히 홀어머니들이나 도와줄 가족이 가까이 없는 부부들에게는 아기를 키우는 일이 힘들 수도 있습니다. '우리 어머니는 아이를 여섯이나 키우셨는데, 아이가 한 둘밖에 없는 여자에게 무슨 문제가 있겠느냐?'고 말하는 사람들도 있습니다. 그러나 시대가 바뀌어 가족들의 도움 없이 아이들을 키우는 부부들이 많아졌고, 경제적 압박감이 더 커져서 맞벌이를 해야 하는 경우가 더 많아졌습니다. 또한 언어의 어려움이 있거나, 고문이나 충격적인 과거를 경험한 적이 있는 경우에는 새로운 엄마 역할의 스트레스가 가중될 수 있습니다.

일부 문화권에서는, PND가 임신기간과 출산 후에 관습을 따라 행하지 않아서 생긴다고 생각하는 어른들도 합니다. 그러나 연구조사에 의하면 그런 것이 원인이 되는 것은 아닙니다. PND가 있다고 해서 좋은 엄마가 못 된다는 뜻은 아니며, 신이 내린 천벌도 아닙니다.

### **PND에 걸릴 위험을 감소시키기 위한 방법은?**

출산하기 전에 미리 계획을 세우는 것입니다 (특히 이전에 PND를 겪었던 경험이 있는 경우).

- 분만시기 즈음에 큰 변화가 없는 생활을 계획할 것 (예; 이사, 주택개조, 전업)
- 산전교실에 참석하여 출산 준비를 할 것 (이미 아기를 한번 낳아 본 경우라도)
- 배우자에게 준비를 시킬 것 - 새로 태어날 아기에게 추가로 딸리는 일의 양에 대해 의논하십시오. 출산 후 직장 일을 최대한으로 쉴 수 있도록 계획 하라고 부탁하십시오.
- 출산 후에 가족이나 친구들로부터 도움을 받을 수 있도록 준비해 놓으십시오. 다른 자녀들이 있는 경우에는 도움이 특히 더 필요합니다. 그렇지 않으면 담당 조산사나 병원의 소셜워커에게 지역 내의 지원서비스에 관해 물어보십시오.
- 먼저 번 임신 후에 PND가 있었던 경우에는, 본인의 GP나 조산사에게 알려 주십시오.

### **PND가 있다고 생각되는 경우, 도움을 줄 수 있는 곳은?**

- GP(가정의) 또는 조산사
- 유아보건소 [Early Childhood Health Centre]
- 트리실리안 패밀리케어 서비스 [Tresillian Family Care Service] 24시간 전화서비스; (02) 9787 5255 또는 1800 637 357 (무료통화)
- 캐리타니 육아협회 [Karitane Mothercraft Society] 24시간 전화 서비스; (02) 9794 1852 또는 1800 677 961 (무료통화)

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하시면 됩니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트되는 번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.