

점점 우울해져요. 어떻게 해야 하나요?

임신 중과 산후 초기의 우울

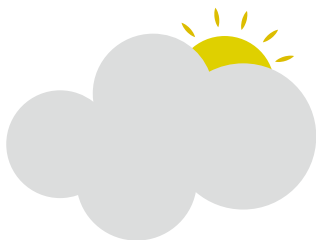


아기를 갖는 것은 행복한 일이라고 이야기하지만,
산모는 매우 힘든 시기를 보내고 있기도 합니다.

방송이나 잡지를 보면, 아이를 보며 행복한 표정을 짓는 산모들이 등장하지만, 현실은 그렇지 못한 경우가 많습니다. 아이를 가진 지금이 일생에서 가장 행복해야 할 때인데, 생활의 변화를 극복하지 못하는 자신이 부끄럽다고 생각하는 산모가 많습니다.

임신 중이나 산후 초기에 아래와 같은 감정 상태를 갖는 여성이 많습니다.





이런 이야기를 하는 여성도 있습니다.

“그냥 모든 일이 걱정된다.”

“항상 울고 싶다.”

“집중이 안 된다. 난 아무 것도 할 수 없을 것 같다.”

“이렇게 예쁜 아기를 낳았는데 왜 기분이 안 좋은 걸까?”

“혼란스럽고 기운이 없다.”

“피곤하다. 너무도 피곤하다. 그런데 잠을 못자겠다.”

“모두들 아기에게만 관심을 갖는다.
내 기분이 어떤지 아무도 관심이 없다.”

“아무도 만나고 싶지 않다.”

이런 느낌을 자주 가진다면 우울증일 수 있습니다.

인생의 중요한 시점인 임신과 출산의 시기에 우울증은 삶에 혼란을 일으키며, 아기를 포함해서 다른 자녀들, 남편과의 관계에 영향을 미칠 수 있습니다.

아빠도 산후 우울증에 걸릴 수 있습니다.

산후 우울증은 배우자들도 감당하기 힘들고 그들의 감정에도 영향을 미칩니다. 모든 관심이 아기에게 집중되기 때문에 아빠들이 받는 스트레스는 종종 무시되고, 결국 아빠들은 필요한 도움을 받지 못하게 됩니다.

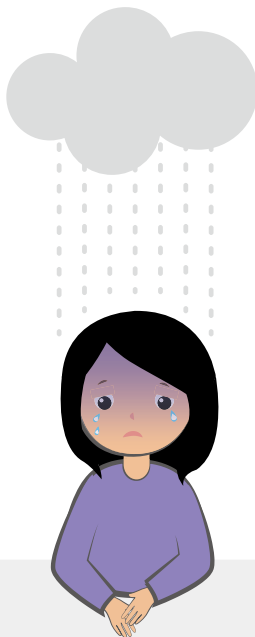
아빠도 산후 우울증에 걸릴 수 있습니다.

우울증의 증상에는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- ① 항상 지쳐 있거나 지나치게 활동적이다.
- ① 잘 수 있는 시간이 있어도 잠을 잘 수가 없다.
- ① 억제할 수 없을 정도로 엉엉 울게 되거나 자꾸 눈물이 나려고 한다.
- ① 감정의 기복이 심하다.
- ① 소음이나 피부접촉이 짜증스럽고 예민하게 느껴진다.
- ① 자꾸 부정적으로 생각하게 된다.
- ① '나는 자격이 없다'는 비현실적인 느낌이 든다.
- ① 불안감 또는 돌연한 공포감이 생긴다.
- ① 집중이 어렵다.
- ① 기억력이 감퇴한다.
- ① 혼란스럽고 죄책감을 갖는다.
- ① 성생활이나 또는 자신이 좋아하던 일들에 흥미를 잃는다.
- ① 혼자 있는 게 겁이 나는데도, 다른 사람들과 같이 있는 것이 싫다.
- ① 너무 먹지 않거나 너무 많이 먹는다.
- ① 상황을 극복해나갈 수 없다고 느낀다.
- ① 강박감 또는 섬뜩한 생각에 사로 잡힌다.
- ① 자해할 생각을 갖거나 또는 아기를 해하려는 생각이 든다.
- ① 자신감이 없고 스스로 초라하게 느낀다.
- ① 즐거운 시간을 가질 수 없다.

위와 같은 감정들이 나타나면서 2주 이상 계속적으로 기분이 침체되는 경우, 우울증을 의심해볼 수 있습니다. 이럴 경우 정확한 진단과 치료를 받아야 합니다.

**우울증은 부끄러운 병이 아니며,
제때에 제대로 대응한다면
극복할 수 있습니다.**



우울증의 위험요인

출산 전후의 여성들에게 우울증을 일으키는 위험요인에는 여러 가지가 있습니다.

- ① 집안 병력에 우울증이 있음
- ① 과거에 우울증을 앓은 적이 있음
- ① 배우자와의 관계가 원만하지 않거나 배우자가 없음
- ① 가까운 사람들로 부터 도움을 받지 못한다고 생각함
- ① 유년기의 생활이 힘들었거나 행복하지 않았음
- ① 분만시에 산모나 아기에게 합병증이 있었음
- ① 조산, 만산 또는 쌍둥이를 낳았음
- ① 아기에 대한 감정이 부정적이거나 아기와 의 유대형성이 제한적임
- ① 아기의 건강에 문제가 있음
- ① 당초의 기대와 어긋난 아기(아기의 성별, 외모 등)
- ① 엄마와 아기가 떨어져 있어야 하는 상황
- ① 돌보기 힘든 아기(아기의 기질, 수면습관, 수유문제 등)
- ① 사회경제적으로 좋지 않은 가정
- ① 계획하지 않은 임신이었음
- ① 과거에 성폭행을 당한 경험이 있음

출산 전후 우울증의 정확한 원인이 확실하게 밝혀져 있지는 않습니다.

우울증의 위험요인은 각자 다르지만, 우울증을 촉진시킬 수 있는 생활 스트레스와 신체적 변화, 호르몬 변화, 사회적 요인의 변화 등 다양한 원인이 복합적으로 작용해서 우울증이 나타납니다.

우울증은 언제든지 생길 수 있지만, 일반적으로 삶에 큰 변화를 가져오는 사건들과 관련해서 나타납니다. 이러한 사건으로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

가족 관계의 변화

- ① 이혼
- ① 사망
- ① 이사
- ① 결혼
- ① 자녀 또는 가족 구성원이 집을 떠나 살게 되거나 ‘가출’을 함

건강 관련 사건

- ① 신체의 부상이나 질병
- ① 가까운 가족의 질병

직업 및 경제적 사건

- ① 다른 직장/직업으로 옮김
- ① 실직
- ① 배우자가 직장 일을 시작하거나 그만 둠
- ① 부채 또는 재산상의 손실

산후 우울감과 산후 우울증

산후 우울증은 ‘산후 우울감’과는 다른 것입니다. ‘산후 우울감’은 전체 산모의 80% 정도가 아이를 낳은 후에 경험하게 되는 ‘우울한 감정’입니다. 보통 산후 3~5일째에 그 정도가 가장 심해집니다. 출산에 따르는 호르몬의 변화가 원인으로, 산후 우울감을 겪는 여성들은 며칠 동안 눈물을 글썽이고 어떻게 해야 할 지 모르는 감정에 빠지기도 합니다. 산후 우울감은 대부분 저절로 사라집니다. 하지만 산후 우울증은 시간이 지나도 지속되고, 적절한 치료를 받아야 합니다. 치료를 통해 정상으로 회복될 수 있습니다.

우울증의 치료 방법

우울증이 있는 여성들이 받을 수 있는 치료 방법은 다양합니다. 무엇보다 간호사나 다른 보건의료전문가들에게 자신이 가지고 있는 우울증 증상들에 대해 먼저 이야기해야 합니다.

숨겨서는 해결되지 않습니다.

자신의 감정 상태를 알고 그에 관해 이야기를 할 수 있게 되면, 주변 사람들이 당신을 도울 수 있습니다.



치료 방법의 종류

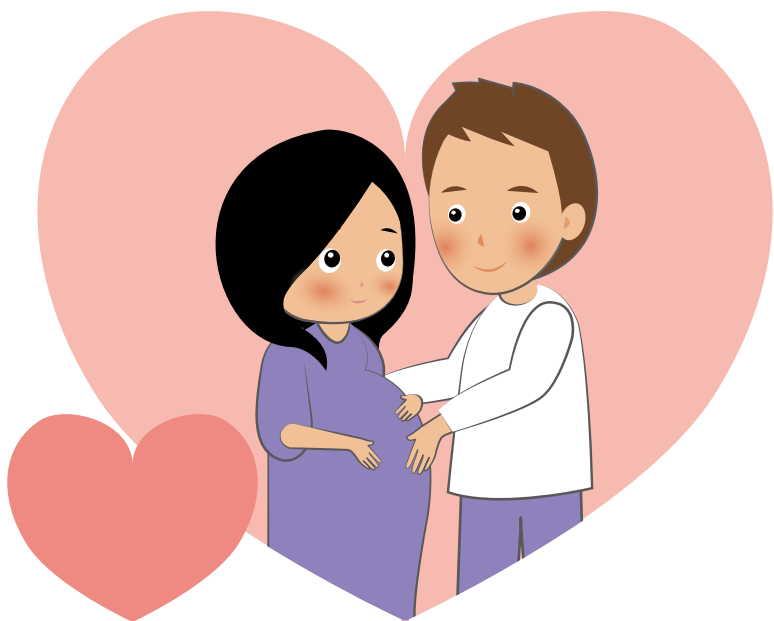
- ① 개인 상담 : 상담자는 전문가로서 이야기를 편견없이 잘 듣고, 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도와줄 수 있습니다.
- ① 부부 상담 : 임신 중 혹은 산후 초기에는 부부관계에 변화가 오기 때문에 부부 간의 대화에 문제가 있는 경우 문제가 커질 수 있습니다. 상담을 받으면 부부가 효과적으로 서로 도우면서 출산 전후에 겪는 변화에 적응하는 데 도움이 될 수 있습니다.
- ① 자조모임 : 같은 우울 증상을 경험하는 사람들이 모이는 자조모임이 지역별로 있을 수 있습니다. 이런 모임에서 각자의 경험을 이야기하면서 유용한 정보를 나누고 어려움을 극복하는 방법을 함께 찾아갈 수 있습니다.
- ① 약물치료 : 우울증 약은 효과적이지만 약을 먹는 것만으로는 치료가 되지 않는 경우가 많으며, 부작용이 따를 수도 있습니다. 반드시 의사와 상담한 후, 임신 중이나 수유 중에 복용해도 안전한 약을 처방받아 복용해야 합니다.
- ① 입원치료 : 간혹 우울증이 너무 심해서 자기 자신이나 아기를 해하려고 하는 경우가 있습니다. 그런 경우 병원에 입원하는 것을 심각하게 고려해야 합니다.

임신 중 혹은 산후 초기를 잘 보내기 위한 방법

임신과 육아 기간을 좀 더 잘 보내기 위해서
부부가 함께 할 수 있는 일들이
많이 있습니다.
어떤 것들이 있을까요?

산모를 위한 방법

- ① 임신 중에는 변화가 많아 스트레스를 받을 수 있습니다. 변화들을 잘 관찰하고 그 변화에 대해 주변 사람들과 이야기를 나누세요.
- ① 어려움을 겪는 1~2개월 동안 배우자나 가족에게 집에 함께 있어 달라고 부탁하세요.
- ① 아기가 태어나면 어떤 생활의 변화가 생길지 배우자와 의논하세요.
(예를 들어 집안 일들을 어떻게 나눌 것인지)
- ① 임신 초기 몇 개월 동안이나 임신 말기에는 생활에 큰 변화
(이사, 전직 등)를 만들지 않도록 노력하세요.
- ① 당신이 신뢰할 수 있는 사람에게 걱정되는 것들에 대해 이야기하세요.
- ① 정기적으로 건강을 점검 받으세요.
- ① 자신의 판단력을 믿고, 새로운 역할에 적응해 가면서 모든 일들을 잘 해낼 수 있을 거라고 스스로에게 다짐하세요.
- ① 유머 감각을 잃지 마세요.
- ① 출산 이전부터 아기를 돌보는 일을 배우자와 함께 나누세요.
- ① 아기가 잠을 잘 때, 휴식을 취하거나 잠을 자도록 노력하세요.
- ① 해당 지역의 보건소 영유아건강 간호사, 의료기관의 보건의료종사자, 또는 산모들의 자조모임 등을 잘 알아두세요.
- ① 배우자와 둘만의 시간을 가질 수 있도록 아기를 믿고 맡길 사람을 구하세요.



아빠를 위한 방법

- ① 필요한 경우 전문가의 도움을 받도록 배우자를 격려하고, 가능하다면 함께 가도록 하세요.
- ① 아빠 스스로의 건강에 주의하고, 우울감을 느낄 경우에는 본인도 전문가의 도움을 받으세요.
- ① 배우자를 안심시키고 도와주세요.
- ① 신생아를 돌보는 일을 적극적으로 함께 하세요.
- ① 배우자인 산모가 필요로 하는 점들을 이해하려고 노력하세요.
배우자인 산모에 대해 본인(남편)이 기대하는 점들에 대해 다시 한 번 생각해 보세요.
- ① 타인들이 적당한 도움을 제공한다면 받아들이세요.
- ① 부부가 함께 할 수 있는 시간을 계획하고, 아기를 낳기 전에 즐겨하던 활동을 함께 하세요.
- ① 출산 후에는 여성의 성욕이 줄어드는 경우가 많습니다.
성관계에 대한 부담을 주지 않으면서 애정과 친근감을 표시하세요.

극복할 방법이 있습니다!

우울감을 느끼는 경우
그 감정을 인정하고 주변에 도움을 요청하세요.

다른 사람에게 자신의 우울감에 대해
이야기해도 괜찮습니다.

우울증은 혼자 극복해야 하는 것이 아닙니다.

우울증을 이겨내는 데 가장 어려운 부분이
다른 사람에게 도움을 요청하는 단계입니다.

**우울증은 치료가 가능한 병이며
회복될 수 있다는 것을 잊지 마세요.**



도움을 구하려면

- ① 출산과 관련된 정신건강 문제를 다루는 전문가를 찾으세요. 의사들은 기꺼이 우울 문제에 대해 들어주고, 자신이 다루지 못할 경우 적절한 전문가를 소개해 줄 것입니다.
- ① 다른 엄마들에게 그들의 경험에 대해 물어보세요. 임신과 육아에 따르는 벅찬 일들을 어떻게 감당해 냈는지, 어디에서 또는 누구에게 도움을 구했는지 물어보세요.
- ① 자신을 이해하고 이야기를 들어줄 수 있으며, 자신이 겪고 있는 감정 상태를 이해할 수 있는 사람(친구, 가족, 직장동료 등)을 찾으세요.
- ① 자신의 감정 상태나 부모의 역할에 관해 걱정이 되는 경우, 자치구 보건소의 영유아건강 간호사, 의료기관의 의사, 간호사 등과 상담하세요. 우리 _____ 구의 영유아건강 간호사 전화번호는 (☎ _____ - _____)입니다.
- ① 산전, 산후 우울증에 관한 전문적인 도움이 필요한 경우에는 해당 자치구의 정신건강증진센터(☎ _____ - _____)에 문의하세요.

이 교육자료는 서울아기 건강 첫걸음 사업에서 활용할 목적으로 제작되었습니다.

서울아기 건강 첫걸음 사업 홈페이지

<http://ourbaby.seoul.kr>