



산모와 가족을 위한 마음건강지침

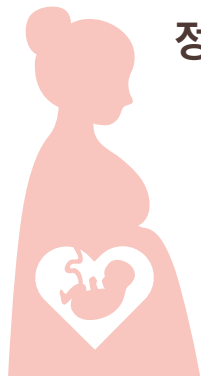
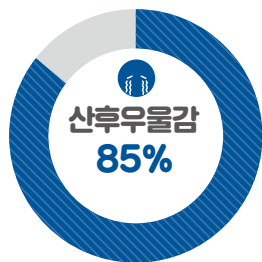


- ♥ 코로나19는 새로운 질병이며, 이 질병이 임신과 태아에게 미칠 영향에 대해 걱정하는 것은 자연스러운 일입니다.
- ♥ 특히 산모는 산전·산후 급격한 호르몬의 변화, 아이양육으로 인한 생활의 변화, 뇌 신경전달 물질의 불균형 등으로 우울감에 더욱 취약할 수 있습니다.
- ♥ 임신 및 출산 후에도 몸과 마음의 건강을 위한 관심과 노력을 지속하여야 합니다.





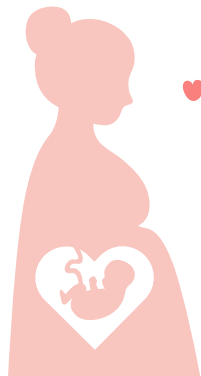
- ♥ 출산 후 85%에 달하는 여성들이 산후우울감을 경험하게 됩니다.
- ♥ 대부분 2주 이내에 호전되지만, 10~20%의 산모들은 치료가 필요할 정도의 우울증이나 정신병을 경험하기도 합니다.
- ♥ 산후우울감으로 인해서 엄마로서의 자신감 저하, 불안, 불면증, 식욕감퇴나 소화불량, 인지기능의 저하, 짜증 등의 증상이 2주 이상 나타난다면 전문가를 통해 상담이나 정신과 치료를 진행하는 것이 바람직 합니다.





1 산모에게 관심을 가져주세요

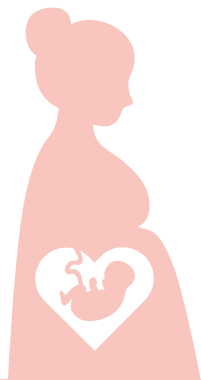
- ♥ 가족이나 주변 사람들의 관심이 아기에게만 쏠리는 것도 산모에게 소외감을 주어 우울한 기분을 들게 할 수 있습니다.
- ♥ 산모의 가족, 특히 배우자의 관심과 지지는 산모 우울증을 치유하는데 가장 중요한 요소입니다.





2 아기 돌보기와 집안일에 적극적으로 참여하세요

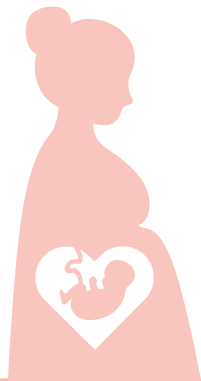
산모의 부담을 덜어주고 주기적으로 자기만의 시간을 가질 수 있도록
집안일과 육아에 적극적으로 참여해주세요.





3 산모를 쉬게 해주세요

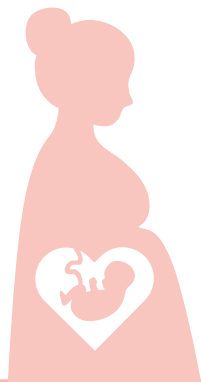
출산 이후에 ‘우울하다’, ‘힘들다’는 말을 대수롭지 않게 넘기지 말고,
산모에게 충분히 휴식할 수 있는 시간을 제공해주세요.





4 산모를 안심시키고 정서적 지원을 해주세요

- ♥ 산모가 우울하다거나 힘들어한다고 비난하지 말고 우울증세가 감소할 때까지 격려와 지지를 해주세요.
- ♥ 우울증 감소를 위해 다양한 활동을 과도하게 권하는 경우 산모에게 심적 부담이 될 수 있으므로 조금하게 서두르지 말고, 좋아하는 것부터 하게 하여야 합니다.

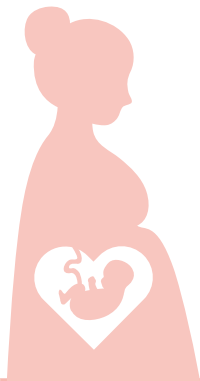




5

배우자 및 가족의 건강에도 관심을 가져주세요

- ♥ 산모 뿐 아니라 남편 및 다른 가족들 역시 중압감이나 변화 때문에 우울증을 흔하게 경험합니다.
- ♥ 남편과 가족의 스트레스와 어려움에 대해서도 주변 사람들과 솔직한 감정을 나누는 것이 도움이 됩니다.



에딘버러 산후우울검사



산후우울증 자가진단으로 산모의 심리상태를 확인해보세요.

01 나는 잘 웃고 주변 일들의 재미난 면을 잘 볼 수 있었습니다.

0	예전과 마찬가지로 그러하였습니다.
1	예전보다는 조금 덜 그러하였습니다.
2	예전보다 확실히 많이 그러하지 못하였습니다.
3	전혀 그러지 못하였습니다.

02 나는 즐거운 마음으로 미래에 일어날 일들을 기대하였습니다.

0	예전과 마찬가지로 그러하였습니다.
1	예전보다는 조금 덜 그러하였습니다.
2	예전보다 확실히 덜 그러하였습니다.
3	거의 그러하지 못하였습니다.

03 일이 잘못될 경우 나는 지나치게 스스로를 탓하였습니다.

3	예, 대부분의 경우 (대체로) 그러하였습니다.
2	예, 종종 그러하였습니다.
1	자주 그렇지는 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그러지 않았습니다.

04 나는 특별한 이유 없이 초조하고 불안하였습니다.

0	아니요, 전혀 그렇지 않습니다.
1	거의 그렇지 않았습니다.
2	예, 때때로 그러하였습니다.
3	예, 자주 그러하였습니다.

05 나는 뚜렷한 이유없이 두려움 혹은 공포심을 느꼈습니다.

3	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
2	예, 종종 그러하였습니다.
1	아니요, 그다지 그렇지 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

06 상황이 내게는 너무 버겁게 느껴졌습니다.

3	예, 대부분의 경우 상황을 전혀 감당할 수 없었습니다.
2	예, 예전처럼 상황을 처리하지 못하는 때가 종종 있었습니다.
1	아니요, 대부분의 경우 상황을 잘 처리할 수 있었습니다.
0	아니요, 늘 그렇듯이 상황을 잘 처리했습니다.

07 나는 너무 불행해서 잠을 이루기가 어려웠습니다.

3	예, 대부분의 경우 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아니요, 자주 그렇지는 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그러지 않았습니다.

08 나는 슬프고 비참하다고 느꼈습니다.

3	예, 대부분의 경우 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아니요, 자주 그렇지는 않았습니다.
0	아니요, 전혀 그렇지 않았습니다.

09 너무 불행하다고 느껴서 울었습니다.

3	예, 대부분의 경우 그러하였습니다.
2	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
1	아주 가끔 그러하였습니다.
0	아니요, 전혀 그러지 않았습니다.

10 자해하고 싶다는 생각이 들었습니다.

3	예, 꽤 자주 그러하였습니다.
2	때때로 그러하였습니다.
1	거의 그렇지 않았습니다.
0	전혀 그러지 않았습니다.

결과표

총 점 (점)	
0-8점 : 대체로 평안한 상태	9-12점 : 상담이 필요한 상태
	13점 이상 : 심한 수준의 우울로 전문적인 도움이 필요한 상태

* 김지현, Anne Buist(2005): Postnatal depression: a Korean perspective

- ♥ 자가검진의 결과는 의학적 진단을 대신하는 것이 아니므로 참고자료로만 활용하시기 바랍니다.
- ♥ 결과에 대한 확신이 들지 않는 경우 전문가의 도움을 구하세요.



정부가 운영 중인 임신 출산 육아 공식포털사이트 “아이사랑(childcare.go.kr)”또는 자치구 내 보건소, 중앙 및 권역 **난임·우울증 상담센터**에서도 자가 산후우울 측정, 추후관리 정보를 제공하고 있습니다.

도움 받으실 곳



정신건강 위기상담전화
1577-0199



자치구 내
정신건강복지센터



정신건강의학과



정신건강복지센터란?

정신건강복지센터에서는 시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다.
(정신건강복지센터 기관현황은 국립정신건강센터 홈페이지-사업부 자료실 에서도 확인이 가능합니다)

