

- 정신장애란 무엇인가? **한국어!**
- 중독이란 무엇인가? **한국어!**
- 우울증 **한국어!**
- 양극성장애
- ▶ 산후우울증 **한국어!**
- 계절정동장애
- 불안장애 **한국어!**
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 **한국어!**
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 **한국어!**
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 **한국어!**
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 **한국어!**
- 정신장애 도움 받기 **한국어!**
- 물질사용 문제로 도움 받기

# 산후우울증

## Postpartum Depression

**출**산은 여자의 일생에서 특별한 경험입니다. 신체적으로나 감정적으로나 모두 변화가 일어나는 때이기도 합니다. 임신 중에는 체형이 변하고, 호르몬이 분비되며, 몸 안에서 자라는 새 생명으로 인해 기쁨과 더불어 새로운 책임도 감수해야 합니다. 아기를 낳으면 자신에게 일어난 변화에 대처해야 할 뿐 아니라 아기의 요구도 들어주어야 합니다.

### 산후우울증의 증상은 어떤 것인가? What Does It Look Like?

산후우울증의 증상은 다음과 같습니다:

- 뚜렷한 이유도 없이 울기
- 무감각
- 무력감
- 섬뜩한 생각 또는 환상
- 아기에 대한 지나친 염려
- 감정의 범위가 슬픔에서 자살충동까지 이르는 우울증
- 불안 또는 공황발작
- 감당하기에 부적당하거나 감당하지 못할 것 같은 느낌
- 수면 장애
- 식욕의 변화
- 아기 또는 다른 가족 구성원에 대한 적개심
- 무엇인가 잘못됐다는 느낌

출처: Pacific Post Partum Support Society

아기를 낳으면 축하 분위기가 연상되는 것이 보통이지만, 가족과 친지들이 놓칠 수 있는 사실 하나가 있습니다. 즉, 산모에게는 갑작스레 닥친 모든 변화와 스트레스 요인들로 인해 이 때가 인생에서 가장 스트레스를 많이 받는 시기가 될 수 있다는 사실입니다. 때로는 이런 경험이 너무 혼란스럽고 힘든 나머지 산모는 아주 우울해지거나, 불안해지거나, 경향이 없어서 일상생활로 돌아갈 엄두도 내지 못하곤 합니다. 캐나다 정신보건협회(Canadian Mental Health Association, CMHA)는 이것이 산후우울증의 징후일 수 있다고 합니다.

산후우울증은 임상우울증의 한 형태로, 산모의 12-16%(및 전체 청소년 미혼모 가운데 최대 25%)가 걸립니다. 출산 후 몇 주, 몇 개월, 심지어는 몇 년이나 계속되는 산후우울증은 잠시 있다 사라지는 “산후의 우울한 기분”(baby blues), 즉 아기가 태어난 후 대개 처음 몇 주 동안 나타났다가 사라지는 심난하고 울적한 기분과는 다릅니다.

산후우울증은 아기를 처음 낳는 여성들만 걸리는 것은 아닙니다. 아이를 입양하는 여성과 전에 자녀를 낳은 적이 있는 여성들도 마찬가지로 걸릴 수 있습니다. 더구나, 산후우울증은 출산 직후로부터 몇 달이 지나기까지 어느 시점에서든 걸릴 수 있습니다. 여성의 10~16%는 임신 중에 증상을 보이기 시작합니다.

이 병의 증상은 무력감, 무감각, 우울증 등입니다. 감정을 다스리기 어려울 때가 많고, 뚜렷한 이유도 없이 울거나, 공황발작(panic attack)이 일어나 갑자기 극심한 불안에 사로잡힐 때도 있습니다.

또, 산후우울증을 앓는 여성은 흔히 자신이 새로운 책임을 감당하기에 부적당하거나 책임을 감당할 수 없다고 여기곤 합니다. 아기에 대해 지나치게 염려하거나, 불안해 하거나, 짜증을 내거나, 너무 걱정하거나, 잠을 잘 못자거나, 아기 또는 다른 가족을 원망스럽게 생각하기도 합니다. 그리고는 이내 그런 감정을 갖는데 대해 죄책감을 느낄 수 있습니다.

산모는 때로 자신의 의지와는 상관 없이 아기에 해를 가하는 섬뜩하고 당혹스러운 생각을 하기도 합니다. 이런 생각은 산후우울증의 경우 매우 일반적이며, 많은 여성들이 경험하지만 행동으로 옮기지는 않습니다. 산모가 자신의 아이에게 해를 가하는 것은 아주 드문 경우로, 이는 대개 산모가 정신이상을 앓고 있어 현실과 동떨어져 있을 때(산후 정신병)입니다. 산후우울증은 10명의 여성당 한두 명이 걸리는 반면 산후정신병은 1,000명의 여성당 약 한 명꼴로 걸리며, 산후정신병을 앓는 여성이라도 자녀에게 해를 가하는 경우는 아주 드뭅니다. 산후우울증을 앓는 산모가 섬뜩한 생각이 들 때도 있지만 실제로 아이에게 해를 가할 위험은 극히 낮습니다.

### 산후우울증을 극복하는 데 도움이 되는 방법

#### How Women Can Help Themselves

- 수면을 취하십시오.
- 얼마간 아기와 떨어져 있는 시간을 갖고 그에 대해 죄책감을 느끼지 않도록 하십시오—아기 엄마도 어느 정도 “나만의 시간”을 가질 필요가 있습니다
- 다른 자녀와 함께 있는 동안 스스로를 재충전할 방법을 찾으십시오—두 발을 올리고 앉아 2분만 있어도 도움이 됩니다
- 스스로를 돌보십시오(예: 영양섭취, 운동)
- 자신과 자신의 감정을 받아들이십시오
- 좋은 감정에 주의를 기울이십시오
- 가족과 사랑하는 다른 사람들의 도움을 받으십시오

### 아빠와 다른 사람들이 도움을 줄 수 있는 방법

#### How Dads and Other Supporters Can Help

- 산모에게 기분이 어떤지 얘기하도록 권하십시오
- 당신을 사랑하며 당신을 돕기 위해 내가 여기 있다고 말하십시오
- 집안일을 도와주십시오
- 친구와 가족의 도움을 받아들이십시오
- 신체적으로 애정을 표시하되 아내가 준비될 때까지 성관계를 강요하지 마십시오.

출처: Pacific Post Partum Support Society

## 생식 정신보건 문제

### Reproductive Mental Health Issues

산후기(postpartum period) 이외에도 여성들은 정신적인 스트레스를 많이 받고 때로 그에 대한 대처가 필요한 변화가 생기는 생식 관련 주기를 겪게 됩니다. 그 예는 다음과 같습니다.

- 월경전기(pre-menstrual period)
- 폐경기 전, 중, 후
- 임신
- 유산 또는 사산
- 불임

린다 킹은 아들 셋을 낳았고 매번 심한 산후우울증을 경험했습니다. 맏아들을 낳고는 도움을 구할 생각이 없었지만 둘째와 셋째 아들을 낳고는 훨씬 더 불안해진 마음에 도움을 청하지 않을 수 없었습니다.

“너무 두려웠어요. 아이들과 남편에게 나쁜 일이 일어날 것 같은 불길한 생각이 들곤 했어요. 예를 들어, 아기와 계단에서 굴러 떨어질까봐 너무 두려워하곤 했지요. 제가 무척 약해진 느낌도 들었지요. 첫째 아이를 낳고는 자기 존중감이 정말 형편 없어졌는데 걸음으로는 아무렇지 않게 보였어요. 나중에야 알게 됐지만, 걸음으로 좋아 보일수록 산모의 상태는 오히려 더 악화될 수도 있습니다.”

산후우울증을 낳는 요인은 많습니다. 이미 우울증이나 불안에 빠지기 쉬운 상태에 있는 여성 또는 전에 우울증이나 불안에 시달린 적이 있는 여성은 임신과 출산으로 인해 증세가 재발할 위험이 큼니다. 일부 연구에 의하면, 출산과 관련한 호르몬의 변화가 우울증을 유발할 수도 있다고 합니다. 그러나, 호르몬의 변화만이 산후에 일어나는 모든 현상의 원인이 된다고 할 수는 없습니다. 우울증은 아이를 입양한 여성은 물론 출산한지 여러 달이 지난 엄마들에게도 나타나기 때문입니다. 아버지들 중에도 정서적인 어려움을 경험하는 사람들이 있습니다.

스트레스가 산후우울증 발병에서 큰 몫을 차지하는 것은 분명합니다. 아기가 태어나면 새로운 어려움이 생깁니다. 이를 테면, 아기가 까다롭거나, 영아산통(colic)에 걸려 몹시 울거나 쉽게 짜증을 내면 엄마는 많이 염려하고 불안해 할 수 있습니다.

모유를 먹이면 산후우울증에 걸린다고 생각하거나 그런 말을 듣는 경우가 요즘도 심심치 않게 있습니다. 모유수유는 산모에게 아주 큰 스트레스를 줄 수 있는데, 특히 호르몬의 변화로 인한 것 이외에도 수유에 “실패”하고 속상해 할 수 있기 때문입니다. 그럼에도, 모유수유는 엄마가 아기와 일체감을 느끼는 순간이기도 합니다. 모유수유는 매우 개인적인 선택이므로 우울증과 관계 없이 나름대로의 이유를 가

지고 결정하는 것이 가장 좋다고 하였습니다. 모유수유를 중단한다고 해서 우울한 기분에서 벗어나는 경우는 드뭅니다.

크리스마스나 발렌타인 데이 전후 또는 당일에도 우울증이 발병하는 데서 보듯이, 특정한 날이나 경우를 맞으면 “마땅히” 어떤 기분을 느껴야 하고 어떻게 행동해야 한다는 사회적 통념은 산모가 겪는 실제 상황과 어긋날 수 있으며 우울증의 한 원인이 될 수 있습니다. 예를 들어, “엄마는 이래야 돼”라는 속설대로라면 엄마는 언제나 행복하고, 환하고, 평온해 보여야 합니다. 새내기 엄마는 아기에게 무한한 사랑과 보호, 애정을 주어야 합니다. 그런데 이런 모든 기대로 인해 여성은 더욱 압박감을 느낄 수 있습니다. 실제로, 사람들에게 그렇게 보이지 않으면 더욱 참담한 기분이 들 수 있습니다.

산후우울증을 앓는 여성은 자신을 돕는 시스템을 개발하는 것이 중요합니다. 이는 가족, 상호회(support groups), 아기 봐주는 사람, 탁아, 자기관리 등을 통해 가능합니다. 산후우울증을 앓고 있는 다른 여성들을 도우면서 자신도 치유 효과를 보는 사람들도 많습니다.

린다는 셋째 아들을 낳고 다시 우울한 증상을 느끼게 됐지만, 이번엔 태평양산후지원협회(Pacific Post Partum Support Society) 같은 단체를 알고 있었기 때문에 도움을 청하기로 했습니다.

“따뜻한 보살핌과 도움을 받았어요. 그래서 나도 중요한 존재라는 걸 다시금 깨닫게 됐지요. 아이가 태어났으니 너무 기쁘지 않느냐는 등의 메시지는 전혀



## 협력단체

### Partners:

브리티시컬럼비아 불안 장애 협회  
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신 분열병 협회  
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부  
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터  
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회  
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회  
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회  
Mood Disorders Association of BC

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (Mental Health Information Line)의 무료번호 1-800-661-2121 로 문의하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca

없었습니다. 오히려, 저의 기분이 어떤지 정확히 알고 믿어준 분들이 저를 많이 이해해 주셨어요.”

린다는 지금 협회에서 산후상담원으로 일하고 있고 자기 자신이 산후우울증을 직접 경험한 것이 많은 도움이 됐다고 생각하고 있습니다. “나 자신을 더 잘 알게 됐고 대처하는 방법을 많이 배웠지요. 아이들과 더 잘 지낼 수 있게 됐어요. 지금은 훨씬 더 열린 마음을 갖게 됐어요. 제가 하는 일은 정말 영적인 일인 것 같아요. 많은 사람들을 만나서 얘기를 듣다 보면 함께 나누고 배울 수 있답니다.”

항우울제나 기타 약을 복용하면 도움이 된다고 하는 여성들도 있습니다. 그러나, 약을 처방하는 의사와 긴밀히 협력해서 태아, 아기 또는 임산부에게 있을지도 모르는 부작용의 원인을 알아보고 지켜보는 것이 중요합니다. 새로운 항우울제들은 임신 중이나 모유를 먹일 때 사용해도 안전한 것으로 알려져 있습니다.

어떤 식으로 도움을 청하든, 그것은 개인의 선택이라는 점을 잊지 마시기 바랍니다. 산후우울증은 비록 처음에는 끝없는 싸움처럼 보이지만 회복될 수 있으며, 실제로 회복되고 자녀에게서 성취감을 맛볼 수 있게 됩니다.

### 자료출처

#### SOURCES

Bodnar, D., Ryan, D. & Smith, J.E. (2004). Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Retrieved January 12, 2006, at [www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm](http://www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/SelfCareGuide.htm)

BC Reproductive Care Program and Reproductive Mental Health Best Practices Working Group. (2003). Best Practice Guidelines Relating to Reproductive Mental Health: Principles for Early Identification, Assessment, Treatment and Follow-up of Women with Mental Illness in the Perinatal Period. Vancouver, BC: BC Women's Hospital. Retrieved January 12, 2006, at [www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm](http://www.bcwomens.ca/Services/HealthServices/ReproductiveMentalHealth/BestPractices.htm)



BC Reproductive Mental Health Program. (1999-2000). “Emotional Disorders in the Postpartum Period.” Retrieved January 12, 2006, at [www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm](http://www.bcrmh.com/disorders/postpartum.htm)

Pacific Post Partum Support Society. Postpartum Depression and Anxiety: A Self-Help Guide for Mothers (4th ed.). Vancouver, BC: Author.

자료출처 업데이트: 2006년

## 산후우울증에 관한 사실

### Facts About Postpartum Depression

- 여성이 자기 자신과 다른 사람들 그리고 전반적인 삶에 대한 생각에 영향을 주는 기분장애(mood disorders)에 걸리기 가장 쉬운 때는 산후기에 있을 때입니다.
- 청소년기에 아이를 낳은 여성은 우울증을 더 자주 경험합니다.
- 산후기에는 아기를 돌보느라 우울증 진단을 놓칠 수도 있습니다. 수면, 식욕, 피로, 에너지 등의 변화는 정상적인 산후기와 산후우울증에서 공통적으로 나타나는 증상입니다.
- 임신 전에 우울증 병력이 있는 여성 가운데 약 30%는 산후우울증에 걸립니다.
- 산후우울증 병력이 있는 여성 가운데 약 50-62%는 그 다음 임신에서도 산후우울증에 걸립니다.
- 산후기 동안에는 다음의 경우 감정장애가 일어날 수 있습니다:
  - 진통과 분만시
  - 분만 후 수일 또는 수주 이내
  - 대개는 분만 후 6주 이내에 시작 또는
  - 출산 후 최대 1년에 이르는 기간 중 언제든지
- 산후기 기분장애에 대한 인식이 높아진 덕분에 취약한 여성들이 임신 중 진단과 치료를 받는 경우가 많아졌습니다.

출처: BC Reproductive Mental Health Program

## 용어 해설

### Glossary

#### 공황발작 Panic Attack

불길한 일이 임박했다는 느낌과 더불어 격렬한 염려, 두려움, 공포 등이 갑작스럽게 일어나는 것.

#### 상조회 Support Group

비슷한 문제를 갖고 있는 사람들의 정기 모임

#### 우울증 Depression

울적한 기분이 두어 주가 지나도 사라지지 않고 생업과 가족, 기타 생활에 지장을 주는 증세로, 임상우울증(주요우울증이라고도 함)과 양극성장애(조울증이라고도 함) 두 종류가 있음.

