

아이들 돌보면서 정신적 안정감 찾는 것이 중요.

산후 2~6주후에 나타나... 심한 경우 '산후 정신병' 도 가족·친구들 등 방문객 없을 경우가 일반적

보건복지부의 '산후조리원 감염관리지침'에 따르면 일반적으로 산후 우울감은 정상상태로 여겨진다. 대개 분만후 2~4일에 발생하며 심리적 원인이라고 보기 보다는 호르몬 변화에 따른 생리적인 부분이 원인으로 지목된다.

산모의 50~80%가 경험하며 출산이라는 생활사적 사건에 대해 일시적인 적응장애로 보는 것이 일반적이다. 산후우울감으로 이유 없이 기분이 침체되고 불면증과 함께 불안하고 지루한 울고 싶어지는 경향이 있다. 피로와 식욕저하, 불안, 집중력 부족 등을 동반하며 남편에 대한 적대감을 나타내는 경우도 있다. 산후우울감이 심해지면 산후우울증으로 나타나기도 한다. 발생시기는 명확하지는 않으나 산후 2~6주후에 나타나는 경향이 있다.

출산 여성의 약 10~26%에서 발생하는 산후 우울증은 정신질환으로 분류되지 않지만 증상은 우울증과 유사하다.

산후우울증을 앓는 임산부는 모성의 능력이 떨어져 엄마로서의 역할 수행과 출산에 대한 죄의식이 증가하기도 한다.

산후우울감보다 증상이 심해져 피로와 고통을 호소하며 안절부절, 집중력 손상, 기억력 저하 등이 나타난다. 기분 변화가 심하고 아기를 돌보며 있어 부적절하게 대처하는 등의 문제가 발생한다.

심각한 경우 산후 정신병이 나타나기도 한다. 발생빈도는 분만 1000명당 1~2명으로 이전에 정신질환이 없던 여성에서 나타나기도 한다.

발병시기는 보통 3주 이내지만, 일반적으로 출산후 2~4주 내에 발생하는 것으로 알려졌다.

산후우울감이 심해지면서 안절부절하는 등 정서적으로 불안정한 상태가 된다.

전체 환자의 50%는 망상이 나타나고 약 25%에서 환각을 경험하며 현저한 정서 불안정, 부조리한 언동이나 과격한 행동을 보이기도 한다.

또 조증이나 현실감을 상실한 모습이 나타난다. 산후 정신병의 경우 실제로 자신이나 아이를 해치는 상황까지 나타나기도 한다.

가벼운 산후 우울은 대개 대개 2~3일 동안만 증상이 지속되고 산후 4~5일 이면 대부분 자연히 해소되는 것으로 알려졌다.

아기를 돌보거나 젖을 먹이면서 정신적 안정감을 찾도록 하거나, 에스트로겐 패치를 부착하는 방식의 치료법도 나오고 있다.

특히 산후 정신병으로 발전하지 않도록 조기진단과 치료의 중요성이 높다.

산후우울증이나 정신병 환자들은 가족이나 친구 등 방문객이 없거나, 남편이 산모에 대해 온정적인 지지하지 않는 등의 문제가 나타나는 것이 일반적이다.

산후우울증으로 상태가 심각한 산모에게는 자신의 감정을 표현하도록 하며 상대방의 감정을 이해하고, 안심시키도록 설득하고 조언하는 것이 중요하다.

아이에 대한 공격성을 드러내거나 거부하는 행동도 나타나기 때문에 심한 경우 병원에 입원해 치료를 받도록 하는 것이 방편이다. /박용주 기자



지난 11일 고창종합병원에 분만산부인과가 개원한 가운데 송하진 도지사와 박우정 고창군수 일행이 분만실을 둘러보고 있다. <사진은 본문의 내용과 무관.>

출산후 우울증 상담 100명중 3명

고위험군 한해 아이돌봄서비스·일시 보육 우선적 제공 고운맘 카드 사용자 확대 방안 검토... 아직 별다른 변화 없어

산후우울증에 대한 진단을 받았거나 상담을 받은 기혼여성인 2.6%에 불과한 것으로 나타났다.

19일 한국보건사회연구원의 '2015년 전국 출산력 및 가족보건·복지실태조사'에 따르면 지난 2013년 1월부터 지난해 7월31일까지 출산 경험이 있는 15~49세 기혼여성 1776명 중 산후우울증 진단·상담 경험이 있는 사람은 46명(2.6%)으로 집계됐다.

이들중 정신건강의학과를 이용한 비율은 43.6%, 산부인과 31.5%, 보건소 11.7%, 한의원 3.6%, 정신보건센터 2.4%, 기타 7.3% 순으로 나타났다.

가구소득 수준별로 산후우울증에 대한 진단 및 상담을 받은 비율은 월평균 소득의 100% 미만인 계층의 경우가 1.3~1.9%로 집계됐다.

반면 월평균 가구소득 100% 이상의 계층에서는 2.3~6.5%로 조사돼 상대적으로 높았다.

교육수준별로 보면 대학원 졸업의 학력을 가진 기혼여성에게 있어서 산후우울증에 대해 진단을 받았거나 상담을 받은 비율이 6.9%로 가장 높게 나타났다.

다만 대졸은 1.9%, 고졸이하 3.3%로 학력과 우울증 치료의 상관관계를 밝히기는 어려운

수준이었다.

또 거주지, 연령, 취업 여부, 출생순위 등에 따른 차이는 통계적으로 유의하지 않은 수준이라고 보사연측은 설명했다.

산후우울증에 대한 정부 지원은 사실상 거의 없다.

보건복지부는 산부인과, 소아과 등 일선진료과목에서 산후 우울증 여부를 검사(스크리닝)하도록 한 뒤 고위험군에 한해 아이돌봄서

비스, 일시 보육을 우선적으로 제공하고 있다.

또 출산모에 지급하는 '고운맘 카드' 사용자 확대하는 방안도 검토 중이다.

하지만 이와 관련 아직까지 별다른 변화는 감지되지 않고 있다.

하지만 증상이 심한 경우 아이를 거부하거나 학대하는 등 심각한 상황으로 이어질 수 있어 관리 대책이 필요할 전망이다.

복지부에서 발간한 '산후조리원 감염관리지침'에 따르면 산후 우울감은 출산 여성의 50~80% 이상이 경험하며 대개 산후 4~5일 이면 자연히 해소된다.

이 때문에 심리적인 원인이라기보다는 출산 후 호르몬 변화에 따른 생리적 원인으로 보는 것이 일반적이다.

다만 산후우울증으로 이어지기도 한다. 산후 우울증은 출산 여성의 약 10~26%가 발생하는 것으로 보고되고 있다.

발생시기는 명확하지는 않으나 산후 2~6주 후에 나타나는 경향이 있다.

심한 경우 분만 1000명 당 한두명꼴로 나타나는 산후 정신병으로 나타나기도 한다.

산후 우울감이나 우울증보다 흔치는 않으나 우울, 망상, 산모가 아기 또는 자기자신을 해치려는 생각을 하는 등 심각한 정신질환으로 발전한다. /박용주 기자

청결·세상
정부 3.0

같은 마음의 에너지 절약이 모두의 미래가 됩니다

국민과 기업이 함께하는 더 나은 내일! 온실가스를 줄이는 모두의 에너지절약이 지구를 살립니다

기업과 개인 모두 여름철 실내온도 26℃로 절약은 더하기

실내조명 자동제어 시스템으로 낭비는 줄이기

도서지역을 신재생 에너지로 희망은 두배로

친환경 전기자동차 보급으로 기쁨은 나누기