



당신은 혼자가 아닙니다!

우울증으로 고통 받고 있는 산모들이 일상 생활과 스트레스를 견디는 데에는 도움이 절실합니다. 이들은 자신의 아기와 유대관계를 형성하는 데도 어려움을 겪을 수 있습니다. 우울증 산모의 아기들은 학습, 행동 장애를 보일 수도 있습니다.

치료를 받으면 상황은 크게 달라집니다. 안타깝게도 대부분의 산모들이 필요한 시기에 적절한 치료를 받지 못하고 있습니다. 적기에 치료를 받음으로써 추후에 생길 더 심각한 문제들을 예방할 수 있습니다.

Resources

Healthy New Moms
Depression During and After Pregnancy Support
800-PPD-MOMS (800-773-6667)
www.healthynewmoms.org

Maryland Suicide and Crisis Hotline
800-422-0009

Postpartum Support International
800-944-4PPD (800-944-4773)
www.postpartum.net



Martin O'Malley, 주지사
Anthony G. Brown, 부지사
Joshua M. Sharfstein, M.D., 사무관, DHMH

보건 및 정신 위생부
(Department of Health and Mental Hygiene)

엄마와 아기의 건강 센터
(Center for Maternal and Child Health)

201 West Preston Street, Room 309
Baltimore, Maryland 21201
410-767-6713
1-877-4MD-DHMH (463-3464)
팩스 410-333-5233
메릴랜드 중계번호 1-800-735-2258

정신 위생 행정
410-402-8300

메릴랜드 보건 및 정신 위생(DHMH) 부의 서비스와 시설은 무차별 원칙에 근거해 관리됩니다. 본 정책은 인종, 피부색, 성별 혹은 출신국가 등을 이유로 채용 규정 적용이나 편익, 특권 및 설비 승인 등에 차별을 금하고 있습니다.

당국은 미국 장애인법에 준수하여 유자격 장애인들에게 DHMH 서비스, 프로그램, 혜택 수혜 및 고용의 기회를 제공하고 있습니다.

산후 우울증에 관하여

우울증은 8명의 산모 중 1명 꼴로 경험하게 되며, 치료가 가능한 병입니다. 도움을 받는 것은 곧 가족과 스스로를 지키는 것입니다.



산후우울증

원인

우울증은 뇌의 화학적 성분 변화로 인한 질병입니다. 이는 출산으로 인한 과도한 스트레스로 인해 발생할 수 있습니다. 또한 아기를 가진 후 생긴 호르몬의 변화가 원인일 수도 있습니다. 정확한 원인은 아직 알려지지 않았습니니다.

"베이비 블루스"를 의미하는 건가요?

아닙니다. 대부분의 산모들이 "베이비 블루스"를 겪지만, 그건 증상이 가볍습니다. 이 경우에 산모들은 곧잘 눈물을 보이거나 불안해 하고 매우 침울해 합니다. 이러한 증상들은 곧 없어지고 출산 후 2주 이상 지속되는 일은 없습니다.

위험 요소들

우울증은 다음을 경험한 여성들에게 흔히 나타납니다.

- ◆ 과거에(임신 전, 도중, 이후)에 생긴 우울증 또는 양극성 장애
- ◆ 심한 월경 전 증후군(PMS)
- ◆ 우울증 또는 양극성 장애의 가족 병력
- ◆ 사랑하는 사람의 죽음, 가족 문제나 직장 불화 등으로 인한 최근의 스트레스

하지만, 이러한 위험 요인이 없는 여성에게도 우울증은 찾아올 수 있습니다.

나에게도 산후우울증이 올 수 있을까?

우울증 증상은 출산 후 2주에서 몇 달 사이에 가장 빈번하게 발생합니다. 2주 이상 아래와 같은 증상이 계속될 시엔 도움을 청하십시오.

- ◆ 매우 슬프거나 화가 나고 불안하다
- ◆ 자주 눈물이 난다
- ◆ 일상 업무를 하고 싶지 않다
- ◆ 배가 전혀 고프지 않거나 시장하지 않은데도 먹고 있다
- ◆ 의상, 샤워, 머리 손질 같이 자신을 돌보는 일에 관심이 없다
- ◆ 피로할 때 수면 장애가 오거나 지나치게 잠을 많이 잔다
- ◆ 만사가 재미 없고 귀찮아진다
- ◆ 집중력이 저하된다
- ◆ 절망감을 느낀다
- ◆ 의사 결정을 내리는데 문제가 있다
- ◆ 아기에 대해 지나치게 걱정하거나, 그 반대로 제대로 보살피지 못한다
- ◆ 아기와 단 둘이 남겨져 있다거나 아기에게 해를 끼칠지 모른다는 생각에 두렵다
- ◆ 자해하거나 자살하고 싶은 생각이 든다



치료

우울증 약물 치료는 효과가 매우 좋습니다. 많은 산모들이 우울증 약을 복용하면서 모유를 주고 있습니다. 이에 대해 아직 더 연구가 필요하긴 하지만, 우울증 약이 모유를 먹은 아기에 미치는 영향은 극히 낮다고 할 수 있습니다.

상담을 받는 것도 우울증에 도움이 됩니다. 어떤 산모들에게엔 이것만으로도 해결책이 될 수 있습니다. 아니면 의사에게 처방 받은 약을 복용하면서 상담 치료를 병행하기도 합니다. 가족, 친구, 지원그룹의 도움으로 정신적 압박감을 줄일 수도 있습니다.

갑상선 질환, 양극성 장애와 같은 다른 질병도 우울증과 같은 증상을 유발할 수 있으나 이는 다른 치료법이 필요합니다. 산후우울증 환자 치료 경험이 있는 전문 의사와 상담을 하십시오. 상담을 통해 당신에게 적합한 치료 계획을 택하실 수 있습니다.