

출산후 겪을 수 있는 산후우울증에 대하여

최근 뉴질랜드 신문에 심한 산후우울증 (Postpartum Psychosis)을 겪던 산모가 자신의 아기를 과도로 상해하여 심한부상을 입힌 사실이 보도되었다. 부인이 심리적으로 어려움을 겪는 것을 목격한 남편이 부인을 가정의에게 보였는데, 산후우울증이라는 진단을 받은지 만 24 시간만에 심각한 산후정신질환으로 증상이 악화된 경우이다. 뉴질랜드의 통계에 의하면 10-20%의 여성들은 출산후 산후우울증을 경험한다. 출산을 경험한 산모의 50~80%가 출산 후 3~10 일 사이에 출산과 관련된 우울감을 겪는다고 한다. 산후 우울증은 출산 후 뚜렷한 이유 없이 우울한 기분이 들거나 눈물이 나고, 식욕 부진, 불면증 등을 겪는 것이다. 이러한 감정은 일시적인 현상일수도 있으나, 만약 우울한 감정이 계속 되고 그 정도가 심해지면 전문의의 도움을 받아야 한다. 출산 전에 우울증 병력이 있었던 산모가 산후에도 같은 증상을 보일 때, 혹은 우울증으로 인해 아기를 제대로 돌볼 수 없거나 일상 생활이 어려울 때, 또 우울증으로 인해 심리적, 육체적으로 고통스러울 때는 반드시 전문의와 상담하도록 한다.

출산후, 아이가 태어난 기쁨과 함께 엄마가 되었다는 걱정, 두려움, 기대등 혼란스러운 감정이 심각한 정도에 따라 베이비 블루스 (Third day blues or Baby blues), 산후우울증 (Postnatal Depression) 그리고 산후 정신신경증 (Postpartum psychosis) 으로 나눌 수 있다.

● **베이비 블루스** - 대부분의 산모들이 출산 후 3~5 일 사이에 겪는 가벼운 우울감을 말한다. 급격한 호르몬의 변화로 인한, 행복한 감정과 슬픈 감정이 급격히 교차할 수 있어, 이유 없이 울고 싶거나 사소한 일에도 짜증이 나는 등 감정의 기복이 심해진다. 이때는 별다른 치료 없이도 마음을 편안하게 하고 몸조리를 잘 하면 저절로 증상이 개선되어 산후 1~2 주 정도면 없어진다. 가족을 비롯한 주변 사람들의 관심과 배려가 매우 중요한 시기이다.

● **산후우울증** - 베이비 블루스 보다 한 단계 더 심화된 경우 산후 우울증이라 한다. 베이비 블루스가 2 주 정도 계속되면 일단 산후 우울증을 의심할 수 있다. 첫 아기 출산 또는 출산을 여러 번 경험한 산모들도 수개월 동안 일상생활을 할 수 없을 만큼 힘든 상황에 놓이기도 한다. 산후 우울증의 증상은 이유 없이 불안과 공포를 느끼고 불면증에 시달리거나 반대로 계속 잠만 자는 것, 식욕 부진 등을 들 수 있다. 때로는 아기에 대한 지나친 관심이나 무관심의 형태로 나타나기도 한다. 이때는 남편과 가족들의 지속적인 관심과 사랑이 끊임없이 필요하다. 만약 산후 우울증이 6 개월 이상 지속된다면 전문의의 상담 또는 약물 치료가 필요하다.

● **산후 정신신경증** - 베이비 블루스나 산후 우울증에 비해 극히 드물게 나타나는 증상이다. 산후 3 개월 이내에 우울증이 급격히 악화되어 일상 생활이 어려울 정도이며, 때로는 환청이 들리거나 헛것이 보이기도 한다. 과거 우울증을 앓았거나, 정신신경증 병력이 있는 산모라면 임신과 출산 과정에서 각별한 주의를 기울여야 하며, 출산 후 우울 증세가 보이면 바로 전문의와 상의해야 한다.

산후우울증을 극복하는 방법에는 여러가지가 있는데, 첫째는 기분 전환을 위해 노력한다. 개인마다 기분을 전환하는 방법은 다르나, 평소 자신이 즐겁게 했던 혹은 즐거웠던 경험들을 토대로 방법을 찾도록 한다. (폭 잠자기, 외출하기, 맛있는 음식을 즐겁게 먹기...) 두번째 방법은 우울증의 원인을 찾아서 해결한다. 복합적인 심리나 이유로 인해 우울증이 나타나지만 그중에 가장 큰 비중을 차지하는 이유를 찾아서 해결법을 모색한다. 산후 우울증을 극복하는 세번째 방법으로는 남편 혹은 주변 사람들과 자주 이야기를 나누는 것이다. 자신의 우울한 심리를 감추기 보다는 남편이나 다른 가족에게 알리고 상태를 이해시키는 것이 중요하다. 이외에도 전문가와 상담하거나 육아 스트레스에서 벗어나는 적극적인 노력들이 필요하다. (<http://www.mothersmatter.co.nz/>)