Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone

임신과 산후 기간의 정서적 건강 관리

나에게 집중하기

임신을 하고, 아기를 기다리고, 부모가 되는 것은 인생이 바뀌는 큰 변화입니다. 아기를 갖게 되는 것은 매우 기대되면서도 여러 감정이 들 수 밖에 없습니다. 임신 당사자와 그 가족들에게 이러한 변화는 당황스러울 수도 있고, 때로는 정신 건강에 영향을 미치기도 합니다.

이러한 변화를 준비하는데 있어 중요한 부분은 본인에게 집중하며 스스로를 잘 돌보는 것입니다. 당신 스스로를 돌보는데 있어 집중할 4가지 영역이 있습니다.
- **신신체적 건강 관리, 영적 건강 관리, 가족관계 관리, 정신 건강 관리**입니다.

신체적 건강 관리- 영양소를 골고루 섭취하고, 물을 넉넉히 마시며, 매일 조금씩이라도 꾸준히 운동을 하고, 충분한 수면을 취하세요. 과로하지 마시고, 직업을 갖고 있다면 출산 예정일 한달 전부터는 일을 쉴 수 있도록 계획해 보세요.

영적 건강 관리- 조용히 안정을 취할 수 있는 시간을 만들어 보세요. 기도, 묵상, 명상도 좋습니다. 바깥에서 혼자 앉아있거나 산책하면서 사색하는 시간을 가져보세요.

가족관계 관리- 출산 후 엄마가 되면 기존의 관계에 변화가 생기기도 합니다. 당신을 지지해 줄 수 있는 관계를 만들어보세요. 현재의 관계들이 건강하고 힘이 되는 관계인가요? 누가 당신을 도울 수 있는지 생각해보고 그들에게도 알려주세요.

정신 건강 관리- 스스로에게 관대해 지세요.감정 기복이 있으며, 좋은 날도 있고 안 좋은 날도 있다는 것을 받아들여 보세요. 스스로에게 너무 많은 것을 기대하지 마세요. 완벽한 사람은 없습니다. 모든 작은일에 성취감을 느껴보세요. 기분이 우울해지는 것 같으면 사람들에게 알리고 당신의 감정상태에 대해 같이 이야기 나눠보세요.

일반적인 감정들

임신 중에는 다양하고 폭넓은 감정들을 경험하게 됩니다. 때때로 불확실성, 불안함, 걱정 등이 들기도 합니다.

출산 직후부터 모두가 아이를 사랑하게 되는 것은 아닙니다. 일부의 산모는 아기의 탄생을 몹시 기뻐하지만 일부의 산모는 기쁨보다는 부담감을 느끼기도 합니다. 기쁨이나 부담감 모두 정상적인 감정입니다. 아기를 돌본다는 것은 쉽지 않은 일이기도 하고 밤에도 아기를 돌봐야 하기에 수면 부족을 경험하게 되면 감정적으로 감당이 안되기도 하는데, 이 역시 정상적인 반응입니다.

육아를 하는 상황이 너무 벅차고 힘들게 느껴지는 감정이 만약 몇 주간 지속된다면, 본인이 생각하는 것보다 심각한 경우일 수도 있으니 도움을 요청해야 합니다.

출산 후 정신적 충격

10명 중 1명의 여성이 임신 중이나 출산 후 우울증이나 불안증을 경험합니다.

마오리와 남태평양 문화권에서는 10명 중 3명 정도 경험한다고 알려져 있습니다.

배우자들도 10명중 1명이 이런 경험을 한다고 하니 그들에 대해서도 정기적으로 확인해 보십시오.

주의해야 할 증상들

우울한 기분이 든다.

아주 사소한 일도 감당하기 힘들다.

우울한같은 것을 계속 반복적으로 생각하게 된다.

자신이 쓸모없다고 느껴지거나, 죄책감 혹은 수치심이 든다.

과식을 하게되거나, 식욕이 전혀 없다.

자신이 쓸모없다고 느껴지거나, 죄책감 혹은 수치심이 든다.

평소에 즐겨했던 활동들이 더이상 즐겁지가 않다.

아기와 유대감이 없는 것처럼 느껴진다.

위와 같은 증상들이 있다면 도움을 받는 것이 중요할 수 있습니다. 주변의 가족이나 친구 등 도움을 줄 수 있는 분들, 또는 전문가에게 도움을 요청하세요.

출산 후 정신적 충격

어떤 여성들에게는 출산경험에 대한 부정적인 감정이 지속적으로 떠오르고 느껴질 수도 있습니다. 출산 경험이 기억에 남고 떠오르는 것은 자연스러운 일이지만, 이런 생각들이 일상생활을 방해할 만큼 지속되는 것은 일반적인 현상은 아닙니다. 부정적이고 불쾌한 생각이 반복적으로 드는 것은 외상후 스트레스 장애(PTSD)의 징후일 수도 있는데, 이 경우는 회복을 위한 치료가 필요합니다.

도움을 받는 방법

만약 스스로가 괜찮지 않다고 생각되거나, 혹은 배우자가 걱정되거나 , 혹은 나의 친구나 가족들이 나에 대해 걱정하고 있다면 도움을 요청하세요.

미드와이프나 GP, 혹은 플렁켓 Plunket 간호사에게 도움을 요청하세요. 당신이 회복되고 잘 지낼 수 있도록 도움을 주는 서비스를 찾아드릴 것입니다.

또한 병원에는 여성 보건 사회복지사(women's health social worker)가 있습니다. 당신은 그들과 정서적 상태에 대해 의논할 수 있습니다. 필요한 경우 지원을 계속적으로 받을 수 있도록 도울 것입니다. 만약 당신의 문화를 이해하는 전문가와 얘기하고 싶으시다면 문화적인 부분을 지원하는 복지사(cultural support worker)와도 연결이 가능합니다.

병원에는 모성정신건강 전문팀이 있습니다. 만약 당신에게 전문적인 치료가 필요한 경우라면, 병원에는 모성정신건강 전문팀(Maternal Mental Health Team)이 당신을 도울 것입니다.

만일 자신 스스로를, 혹은 아기를 해치고 싶은 생각이 든다면 즉시 도움을 청해야 미드와이프나 정신건강 위기팀 (Mental health crisis team)으로 전화하시면 즉시 도움을 드릴 것 입니다.

혹시 가정폭력을 겪고 계신다면 이는 정서적이나 정신적 건강에 더 큰 영향을 끼칩니다. 도움을 받을 수 있는 여러가지 방법이 있으니, 미드와이프 혹은 LMC (주치 의료 요원)에게 말씀하시거나, 이 안내문에 있는 관련 자료들을 참고하십시오.

Resources (관련 자료)

https://www.heartsandminds.org.nz/

https://www.healthpoint.co.nz/public/mental-health-specialty/waitemata-dhb-maternal-mental-health-service/

https://depression.org.nz/

https://www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/d/depression-perinatal/

https://pada.nz/

https://www.mothershelpers.co.nz

http://www.areyouok.org.nz/ or 0800 456 450

http://parentaidwaitakere.co.nz/

https://www.parentaidnorthwest.org.nz/

https://www.mentalhealth.org.nz/get-help/in-crisis/

https://www.plunket.org.nz/plunket/what-we-offer/plunket-in-your-community/parent-groups/

언제든 훈련받은 상담사로부터 도움을 받을 수 있는무료전화 혹은 문자 1737

Lifeline 0800 543 354 또는 (09) 522 2999, 또는 무료 문자 4357 (HELP)

0800 ANXIETY (0800 2694 389) National Anxiety Support Line (불안증 지원 서비스 전화)에서 24시간 무료 지원 서비스를 제공 함

Waitākere Mental Health Crisis team (와이타케레 정신 건강 위기팀)
(09) 822 8501

North Shore Mental Health Crisis team (노스쇼어 정신 건강 위기팀)
(09) 487 1414, 정규 근무시간 후나 주말에는 (09) 486 8900

Waitematā
District Health Board

Best Care for Everyone

Classification number: 010-02-01-057 (Review date: 2025)