

Healthy New Moms: 메릴랜드의 출산 전후 우울증 극복 캠페인은 주산기 우울증의 징후와 증상에 대한 인식을 높이고 지역 자료 제공하여 적절한 시기에 적절한 방법으로 여성들을 도울 수 있도록 미국 보건 복지부 보건 자료 지원처의 모자 보건 사무국의 지원으로 이루어진 거리 홍보입니다.

메릴랜드 정신건강 협회
711 W. 40th Street, #460
Baltimore, MD 21211
410-235-1178, 1-800-572-6426
www.healthynewmoms.org
www.mhamd.org



메릴랜드 보건 및 정신 위생국 가족 건강 및 정신 위생 사무국의 지원과 협조로 메릴랜드 보건 및 정신 위생국에서 발간한 "산후 우울증에 관하여" (11/2004)에서 발췌.

산모와 우울증



8명의 산모 중 1명이 우울증을 경험합니다. 우울증은 치료가 가능합니다. 도움을 요청하는 것이 당신의 가족과 당신 자신을 위한 길입니다.

■ 관련 정보와 무료 자료 제공
www.healthynewmoms.org

■ 1-800-PPD-MOMS
(1-800-773-6667)
주 7일, 하루 24시간 상담

내가 우울증일 수 있다고?

임신기간 중이나 출산 후에 때때로 우울증과 같은 증상이 나타날 수 있습니다. 출산 후 슬프거나 우울한 느낌이 드는 것은 지극히 정상적인 것이지만 그러한 느낌이 2주 이상 지속되면 우울증을 의심해 보아야 합니다. 갑상선 비대증이나 조울증 등의 다른 건강상의 문제로 인해서도 이와 같은 증상이 유발될 수 있지만 치료법은 서로 다릅니다.

2 주 이상 몇 가지 이상 징후나 증상이 지속되면, 우울증이 의심됩니다. 담당 의사, 간호사 혹은 상담인과 반드시 상의하십시오. 이 브로셔는 보관해 두시기 바랍니다.



우울증의 징후 및 증상:

- 매우 슬프고 불안하고 짜증스럽다.
- 자주 운다.
- 일상적인 일을 하기 싫다.
- 배고픔을 느끼지 못하거나 혹은 배고프지 않아도 자주 먹는다.
- 나 자신을 돌보기가 싫다. (옷 입고, 샤워하고 머리 빗는 등)
- 피곤해도 잠을 이루지 못하거나 혹은 잠을 지나치게 많이 잔다.
- 어떤 일에도 더 이상 재미나 흥미를 느끼지 못한다.
- 집중을 하지 못한다.
- 무기력감을 느낀다.
- 결정을 내리지 못한다.
- 아기에 대해 지나친 걱정을 하거나 혹은 전혀 관심이 없다.
- 아기를 해치게 될까 두렵거나 혹은 아기와 단 둘이 있는 것이 두렵다.
- 자해와 자살에 대해 생각한다.

당신은 혼자가 아닙니다!

우울증은 가장 일반적인 임신 합병증입니다. 치료를 받으면 나아 수 있습니다. 하지만 안타깝게도 많은 여성들이 자신에게 필요한 도움을 받으려 하지 않습니다. 지금 당장 도움을 요청하십시오. 그러면 향후 발생 가능한 심각한 문제를 조기에 차단할 수 있습니다.

치료

치료되지 않은 우울증은 산모와 아기에게 위험을 가져올 수 있습니다.

임신중인 여성이 우울증을 치료받지 않으면 영양실조나 주산기 검진 누락, 혹은 음주나 흡연을 야기시킬 수 있으며 이러한 행동은 조산이나 저체중아 혹은 기타 문제를 유발 시킬 수 있습니다. 임신 기간중 진단된 여성의 우울증 증세는 출산 후 3 배 더 심각해 질 수 있습니다.

우울증에 걸린 산모는 일상의 삶과 스트레스를 감당하기가 힘들다고 생각하게 될 수 있습니다. 우울증에 걸린 여성은 종종 자기 자신이나 자신의 아기를 돌보고 싶은 마음이 없어집니다.



그들의 아기들은 학습 및 행동 장애를 일으킬 수 있습니다. 우울증에 걸린 여성들에게는 자살 충동의 위험도 따릅니다.

우울증에 사용되는 약물 치료는 효과가 높습니다. 산모들이 태어나 모유에 미치는 약물 치료의 영향을 걱정하는 것은 지극히 당연한 일입니다. 위험 가능성을 고려하는 것은 중요합니다. 하지만 산모가 우울증 치료를 받지 않음으로 인해 산모 본인 혹은 태어나 아기가 겪을 수 있는 위험 가능성들을 고려하는 것 또한 중요합니다.

우울증 치료제의 사용을 중단하면 우울증이 재발할 수 있습니다. 우울증 치료제를 복용하면서 임신을 계획하고 있거나 혹은 임신 사실을 알게 된 경우에는 즉시 건강 상담인에게 알려 주십시오. 당신과 당신의 주치의만이 당신에게 가장 적합한 치료제를 결정할 수 있습니다.

상담 역시 도움이 됩니다. 경우에 따라서는 상담만으로도 치료가 가능할 수도 있고 의사가 처방한 약물 치료와 병행해야 할 수도 있습니다. 가족, 친구, 상담 전화 및 지원팀도 도움이 될 수 있습니다.

당신의 건강 상담인과 상의하십시오. 당신에게 가장 적합한 치료 계획을 선택할 수 있도록 도와드립니다.

출처

- 관련 정보와 무료 자료를 위해 www.healthynewmoms.org
- 1-800-PPD-MOMS (1-800-773-6667) 주 7일, 하루 24시간 상담