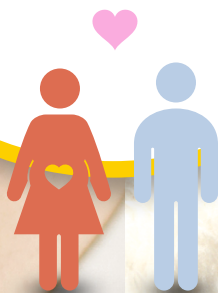


부모가 되기 위한 준비부터  
꼭 알아야 할 임신과 출산 정보 까지

# 임신·출산 좋은부모되기



여성가족부



대한산부인과 의사회  
Korean Association of Obstetricians & Gynecologists

## Contents

### 01 좋은 부모되기 준비

- 부모됨의 의미
- 좋은 부모가 되기 위한 준비
- 좋은 엄마 아빠 되기
- 부모로서 자신에 대한 이해

1

### 02 함께하는 건강한 임신과 출산

- 자녀 출산 계획
- 함께하는 임신과 출산
- 임신의 징후 및 건강관리
- 임신 시기별 산전 진찰
- 출산 이후 아기의 건강관리 및 친밀감 형성

7

### 03 출산 전 후 나타나는 심리적 문제, 함께 해결하기

- 출산 전후 부모의 심리적 건강이 중요한 이유
- 심리적 건강을 관리하는데 스스로 해결할 수 있는 방법
- 출산 전후 흔히 나타나는 심리적 문제
- 출산 전후 심리적 문제가 발생하는 이유 및 해소 방법
- 배우자와 가족 구성원의 역할

13

### 04 임신 · 출산기 도움이 되는 정보

25

# 01 좋은 부모되기 준비

부모됨의 의미 -  
좋은 부모가 되기 위한 준비 -  
좋은 엄마 아빠 되기 -  
부모로서 자신에 대한 이해 -



## 부모됨의 의미

자녀를 출산함으로써 부모가 되는 것을 '부모기로의 전환'이라고 한다. 이 시기에는 배우자 역할과 부모로의 역할이 동시에 요구된다. 따라서 부모로의 역할 변화에 따른 다양한 준비가 필요하다.



### 부모역할의 특성

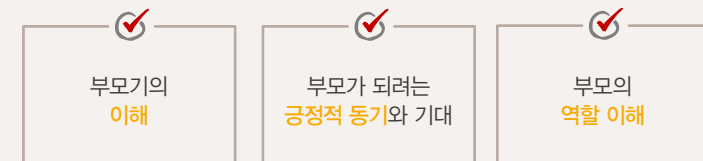
1. 부모는 자녀의 성장발달에 가장 큰 영향을 미친다.
2. 부모역할은 자녀가 성장함에 따라서 변화를 필요로 한다.
3. 같은 부모 밑에서 자라도 자녀가 경험하는 것이 다르기 때문에 부모의 역할은 아동에 따라서 달라진다.
4. 대부분의 부모들은 준비과정이나 훈련 없이 부모가 되고 부모역할이 부여되며 아동발달에 관해서도 잘 모르고 있다.
5. 부모는 도중에 그만둘 수 없다.

## 좋은 부모가 되기 위한 준비

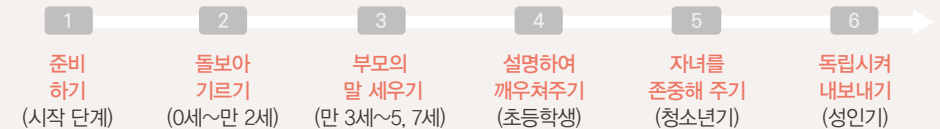
### 왜 좋은 부모가 되어야 할까?

결혼한 부부는 자녀를 출산함으로써 부모라는 사회적 위치에 서게 되고 부모로서 자녀를 양육하는 과정에서 부모 역할이 시작된다. 한 개인이 부모됨을 잘 습득하여 수행하면 자녀의 긍정적 발달이 이루어질 뿐 아니라 부모 자신이 성숙한 인간으로 변화하게 된다.

“좋은 부모”가 되려면?



### 부모기 6단계



\*시작 단계에서 준비할 것

심리적 준비	자신의 어린 시절 부모와의 경험이 현재의 임신과 부모 이미지 형성에 어떻게 영향을 주고 있는 지 생각
신체적 준비	부모의 건강은 아기의 두뇌 발달, 건강상태, 질병에 대한 저항력을 키우는 데 중요한 요인
물질적 준비	자녀가 독립할 때까지 적지 않은 양육비 및 교육비가 필요
관계의 재정립	부부관계의 변화와 부모로서 미래 역할에 대한 예상과 준비
부모교육 참여	양육 지식과 정보, 기술 습득

## 좋은 엄마 아빠 되기

"아기 엄마가 된다는 것은..."

### 예비엄마에게

- 아기를 낳는 “올바른” 방법은 없다.
- 엄마들이 처음부터 아기를 예뻐하는 것은 아니다.  
아기가 태어나고 어느 정도 시간이 필요할 수 있다.
- 좋은 날도 있지만 그렇지 않은 날도 있다. 새로 적응해야 할 일들이 많기 때문에 대부분의 엄마들은 처음에 많이 힘들어 할 수 있다. 대부분 생후 6~8주가 가장 힘든 시기이다.
- 엄마가 되기 위해서는 아기에 대해 배워야 한다. 배우면서 아기에 대해 점점 자신감을 갖게 되는 것이다. 모유 수유도 배워야 할 부분이다.
- 엄마가 된다는 것은 아주 힘든 일이다. 아기를 키우면서 가끔씩 쉬는 시간을 갖고 재충전 해야한다.
- 태어난 아기를 돌보면서 예전에 했던 일을 전부 할 수는 없다.  
잠시 동안이라도 어떤 일들은 그냥 흘러가는 대로 둘 수 있어야 한다.
- 아기를 키우는데 아기의 성격에 따라 수월할 수도 있지만, 까다롭고 어려울 수도 있다. 엄마들마다 힘든 정도가 다를 수 있는 이유이다.
- 때로는 아기에 대해 좋지 않은 느낌을 받을 수도 있다.  
그러나 이것은 나쁜 부모라는 것을 의미 하는 것이 아니다.  
단, 이러한 느낌이 심각하거나 자꾸 떠오르고 오랫동안 지속된다면 의료 전문가와 상의해야 한다.

## 좋은 엄마 아빠 되기

"아기 아빠가 된다는 것은..."

### 예비아빠에게

- 아기가 생기면서 생기는 삶의 변화를 인정해야 한다. 특히 배우자와의 관계에서도 변화가 생길 수 있다.
- 아빠가 된다는 것은 육체적으로나 심리적으로나 힘든 일이다. 과거에 해왔던 일들을 전부 하기에는 시간과 에너지가 부족할 수 있다.
- 아빠가 되기 위해서는 배우야 한다. 배우고, 이해하고, 실천하면서 시간이 지나면 배우자와 함께 자신감을 가질 수 있다.
- 보통 아기가 보내는 신호를 남성보다는 여성이 더 빨리 파악할 수 있지만 그렇다고해서 여성들이 모든 문제를 해결할 수 있는 것은 아니다. 부모 모두 해답을 갖고 있지 않을 수도 있다.  
특히 생후 몇 주 동안은 더욱 그렇기 때문에 언제라도 서로 도움을 주어야 한다.
- 아기 돌보는 일에 적극 참여하도록 노력하자. 이렇게 하면 배우자의 어려움을 덜어줄 수 있고 아기와의 관계도 친밀해질 수 있다.

### '아빠 효과'

영국 국립 아동발달연구소에서 1958년부터 30여 년에 걸쳐 아동 및 청소년 1만7천 명을 대상으로 조사한 자료를 옥스퍼드 대학 연구진이 분석한 결과, 사회적으로 자신의 능력을 발휘하고 행복한 가정을 꾸민 사람들의 공통점이 바로 '아빠와 교류가 많았다'는 것으로 분석되었음

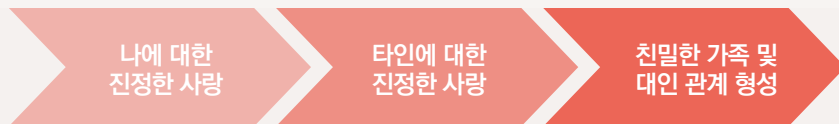
## 부모로서 자신에 대한 이해

### 1. 부모 자신의 이해 필요성

- 부모인 자신에 대한 이해와 수용은 긍정적 개념을 형성하기에 이것을 바탕으로 자녀에게도 건강한 양육을 제공할 수 있다.
- 부모가 자신의 모습을 객관적인 시각으로 바라보고 이해하며 자신의 문제가 자녀와의 관계나 부모 역할을 수행하는 데 미치는 영향을 의식하고 있는 것이 중요하다.



### 2. 부모 자신에 대한 존중감의 중요성



자신에 대한 존중감이 높은 사람	자신에 대한 존중감이 낮은 사람
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 정직성, 책임성, 사랑의 감정이 넘친다.</li> <li>- 자신의 능력을 신뢰하고 모든 일에 최선을 다한다.</li> <li>- 자신의 모든 것을 수용한다.</li> <li>- 자신의 가치를 인정하고 타인도 존중한다.</li> <li>- 수평적인 대인관계를 유지한다.</li> <li>- 삶 자체를 보다 적극적으로 이끌어 나가려한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 중요, 무책임, 우울이 높다.</li> <li>- 자신에 대한 불신을 가진다.</li> <li>- 자신의 자율성을 인정하지 않는다.</li> <li>- 스스로 문제를 해결하지 못한다.</li> <li>- 타인도 있는 그대로 수용하지 못한다.</li> <li>- 긍정적인 대인관계를 맺지 못한다</li> </ul>

## 02

## 함께하는 건강한 임신과 출산

- 자녀 출산 계획 -
- 함께하는 임신과 출산 -
- 임신의 징후 및 건강관리 -
- 임신 시기별 산전 진찰 -
- 출산 이후 아기의 건강관리 및 친밀감 형성 -



## 자녀 출산 계획

### 1. 임신 시기 계획하기

임신 시기를 계획하는 것은 매우 중요하다! 충분히 준비되지 않은 임신을 하게 된다면 예기치 않은 문제들로 곤란을 겪을 수 있다.

산모와 태아의  
건강 문제경제적 여건이  
안되는 문제직장복귀 및  
육아 곤란약물복용, 음주,  
질병악화 등

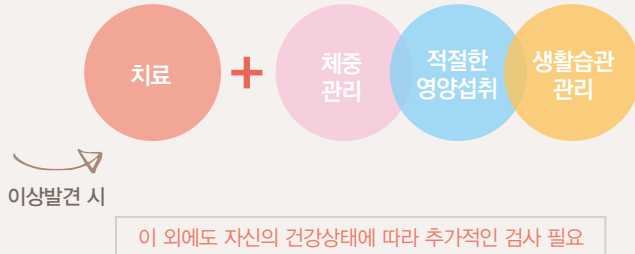
부부가 서로 임신에 대해서 충분히 상의,  
여유를 가지고 준비하는 것이

"건강한 임신을 하는 첫 걸음"

### 2. 산전검사와 건강한 몸 만들기

#### 꼭 필요한 산전검사의 종류

- ✓ 빈혈검사
- ✓ 감염성 질환 여부 확인
- ✓ 간기능 검사
- ✓ 갑상선 및 당뇨검사
- ✓ 초음파 검사
- ✓ 자궁경부암 검사



### 3. 임신과 연관된 약물 관리

임신 초기 적지 않은 여성들이 약물복용과 그로 인한 태아 이상에 대한 걱정으로 병원을 방문하여 상담을 하는 경우가 많다. 이중 일부의 여성은 지나친 걱정으로 잘못된 선택을 하는 경우도 있으며 반대로 위험한 약물에 노출된 사실을 모르고 지내는 경우도 있다.

✓ 약물-태아기형  
정확한 이해하기

✓ 지속적인 복용 약물  
미리 확인 및 교체

✓ 위험성 여부  
전문의에게 상담

## 함께하는 임신과 출산

### 부부가 함께하는 임신과 출산

임신 초기	임신 중기	임신 후기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 감동의 순간을 함께하기 (초음파 사진, 아기에게 쓰는 편지, 태교 일기 등)</li> <li>• 다른 임신부들을 만날 수 있는 방법을 알아보고 참여하기</li> <li>• 함께 아기의 성장을 지켜보기</li> <li>• 아내가 좋아하는 것 준비하기</li> <li>• 아내와 함께 보내는 시간을 늘리기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 함께 규칙적인 운동하기</li> <li>• 배부른 당신 모습이 사랑스럽고 아름답다고 말해주기</li> <li>• 건강한 먹거리에 동참하기</li> <li>• 태교여행, 나들이 등 즐거운 시간을 함께 보내기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 점점 불편해지는 아내의 허리, 골반, 다리를 마사지 해주기</li> <li>• 병원검진 시 함께 하기</li> <li>• 출산준비 부부교육에 참가, 구체적 준비하기</li> <li>• 순산을 위한 운동, 산책, 출산 시 호흡법, 마사지, 지압법 등을 부부가 함께 연습</li> </ul>

#### ✓ 아빠 역할 체크리스트

<input type="checkbox"/> 산부인과에 함께 간다	정기검진 때 반드시 시간을 내서 아내와 함께 병원을 찾도록 한다. 초음파 검사에 나타나는 태아의 움직임을 함께 살펴보고 심장박동 소리를 듣게 되는 귀한 체험을 통해 임신의 기쁨을 아내와 공유한다.
<input type="checkbox"/> 상상임신을 해본다	남편도 배 속에 아기가 있다는 가정 아래 술, 담배를 끊도록 한다. 주변의 누군가가 술을 권하더라도 "고맙지만 사양합니다. 우리 지금 임신 중입니다." 라고 말해보기. 남편이 술, 담배, 커피를 조절해야 아내도 임신 중에 해로운 음식이나 기호식품의 유혹을 물리칠 수 있다.
<input type="checkbox"/> 임신 출산 육아에 대해 공부한다	아내가 자상하게 일러주기를 바라기 전에 책을 보며 스스로 공부를 하고 아내와 함께 예비 엄마교실이나 예비 아빠교실을 찾아가 호흡법 등을 배운다.
<input type="checkbox"/> 태교에 적극 동참한다	태아는 지각능력, 인지능력이 뛰어나다. 매일 일정시간을 정해놓고 태아에게 말을 걸고, 동화책을 읽어주며 태교를 한다.
<input type="checkbox"/> 출산용품에 함께 고른다	아기와 관련된 물품 구매를 전적으로 아내에게 맡기지 말고, 함께 쇼핑을 즐기며 신생아 방을 꾸며줄 장식품이나 옷을 구매한다. 미처 예상하지 못한 새로운 감정이 생길 것이다.
<input type="checkbox"/> 아내와 자주 대화한다	남자와 여자 사이는 서로 잘 아는 것 같으면서도 선천적으로 다른 부분이 많다. '알고 있겠지' 라는 식의 추측은 관계를 친밀하게 하는데 전혀 도움이 되지 않는다. 서운하고, 궁금한 부분이 있으면 서로 대화를 통해 풀고 넘어가야 한다.

## 임신의 징후 및 건강관리

### 여성이 느끼는 임신의 징후

월경의 중단이 가장 대표적인 징후다. 임신이 가능한 일이 있었고 월경이 예정일에서 벗어나서 없다면 반드시 임신 가능성에 대해서 고려해야 한다.

임신 시  
초기증상

입덧  
피곤함  
유방이 예민해짐  
몸에 열감이 생김

임신 시  
후기증상

소변을 자주보고  
변비가 생김  
배에 살이 트는 '임신선'  
태동  
배가 불러옴

### 일상 생활 속의 건강관리

가사	무리한 활동이나 가사노동은 피하고 피로를 느끼면 휴식을 갖는다.
외출	몸이 무거워지면 하루 30분 정도의 산책으로 기분 전환하는 정도의 활동을 한다.
여행	장기간 여행은 피하고 피로하지 않는 것이 중요하다.
목욕	미온수 목욕을 하는 것이 좋고 질염 예방을 위해 매일 가벼운 좌욕을 하는 것이 좋다.
애완 동물	직접적인 접촉은 피하고 후반기에는 잠시 다른 사람에게 맡기는 것이 좋다.
의복	신축성 있는 바람이 잘 통하는 면 소재의 의류를 넉넉한 사이즈로 입는 것이 좋다.
신발	단화나 운동화 위주로 신는 것이 안전하다.
성생활	무조건 피하기보다는 서로를 배려한다.

## 임신 시기별 산전 진찰



### 산전 진찰의 필요성

- 임신부의 여러 가지 질병과 이상을 조기 발견
- 태아의 상태를 미리 파악
- 출산 이후 아기의 선천적 이상에 대한 치료 대비

건강한 아기를 출산할 수 있도록 하기 위한  
“산전 진찰”

#### 산전 진찰 시기

- 임신 징후 → 산부인과 초음파 검사
- 임신 7개월까지 한 달에 한 번
- 임신 8~9개월에 한 달에 두 번
- 임신 10개월에는 매주 한 번

#### 이럴때 바로 병원으로

- 질 출혈이 있을 때 / 배가 아플때
- 몸이 붓고 체중이 갑자기 증가할 때
- 두통이 있고 눈이 침침할 때
- 임신 후반기에 질에서 맑은 물이 나올 때
- 태동이 사라졌을 때



## 출산 이후 아기의 건강관리 및 친밀감 형성



### 1. 신생아의 건강관리

보 온	너무 더운 방에 두면 탈수증으로 경련을 일으키거나 심하면 사망에 이를 수 있고 너무 찬 방에서는 저체온증에 빠질 수 있으므로 주의한다.
구 토	반드시 수유 후에는 <b>아기를 세워 안고 트림하도록</b> 등 가볍게 문질러줘야 한다.
배 변	신생아의 변은 미끈거리는 암녹색으로 묽게 10~15일간 보게 되며 이후 배변 횟수와 상태는 아기에 따라 다르게 나타난다. 특히 분유를 먹이면 변비증상이 생길 수 있기 때문에 <b>배변을 위한 노력</b> 을 해야 한다.
탈수증	열이 심하거나 먹지 않거나 설사를 하면 금방 탈수증에 빠질 수 있다. 심해지면 호흡곤란과 경련도 생길 수 있으므로 <b>수분을 부족하지 않게 섭취시켜야 한다.</b>
감 기	신생아는 <b>모든 질병의 증상이 감기와 비슷</b> 하게 나타나게 된다. 감기가 오래 지속되거나 다른 증상이 새로 생기면 합병증을 의심하고 꼭 전문의의 진료를 받아야 한다.
사 고	항상 화상, 중독, 교통사고, 낙상의 위험, 우발사고를 예방하기 위해 <b>항상 주의를 기울여야 한다.</b>

### 2. 아기와 관계 형성

태 교	임신 5개월 이후 아기가 들을 수 있고 태동을 통해 자신의 존재를 알리면서 대화는 시작된다. 태교의 가장 중요한 역할은 정서발달이다. <b>조용하고 안정되고 보다 안락한 환경에서는 아기의 정서도 안정될 수 있다.</b> <b>*아빠의 태교 필요성</b> - 배 속에서 양수를 통해 소리를 듣는 태아는 주파수가 낮은 남자의 목소리를 더 잘 듣기 때문에 엄마보다 아빠의 태담 태교가 더 효과적이다.
수 유	수유는 아기에게 다시 한 번 태내에서의 안정감을 느끼게 해주는 좋은 기회이다. <b>엄마의 품에서 익숙한 심장박동 소리와 체온을 느끼도록 하면서 먹이면</b> 아기에게 정서적인 안정감을 줄 수 있다.
목 욕	아기 목욕은 가급적 아침마다 시키는 것이 좋다. 겨울철은 36~40도, 여름철은 28~32도의 <b>온수에서 가볍게 얼굴부터 몸, 팔다리 순으로</b> 닦아준다. 이때 아빠가 같이 참여하면 좋다.

## 03

## 출산 전후 나타나는 심리적 문제, 함께 해결하기

- 출산 전후 부모의 심리적 건강이 중요한 이유 -
- 스스로 하는 심리적 건강 지키기 -
- 흔히 나타나는 심리적 문제 -
- 심리적 문제가 발생하는 이유 및 해소 방법 -
- 배우자와 가족 구성원의 역할 -





## 출산 전후 부모의 심리적 건강이 중요한 이유

### 심리적 건강이 아기에게 미치는 영향



임신 기간 동안, 아기는  
"엄마가 경험하는 모든 것"에 노출

임신 기간 동안 아기는 엄마가 경험하는 모든 것에 노출된다. 임신 중인 엄마가 행복하고 편안하다고 생각하면 아기 또한 행복하고 편안한 환경에서 성장할 수 있지만 스트레스를 받거나 마음이 불안하면

엄마의 신체에서 특정 호르몬이 많이 분비되어 아기의 신체 및 두뇌 발달에 영향을 줄 수 있다.

임신 중에 부모의 감정을 잘 관리하면 임신 기간을 문제없이 보낼 수 있고 아기의 건강 또한 좋아진다.

부모관계 역시 행복하고 평안하면 아기의 성장 발달에 유리한 안정적인 유대감이 형성되는 최적의 조건이 형성된다.

## 심리적 건강을 관리하는데 스스로 해결할 수 있는 방법

### 심리적 건강 지키는 법

#### 임신 중

- ✓ 배우자와 달라지는 삶에 대해 진중하게 대화
- ✓ 휴식을 취하면서 편한 마음을 갖기
- ✓ 자신이 걱정하는 부분을 주변과 나누기
- ✓ 도움을 청할 수 있는 대상을 넓히기 (비슷한 시기의 부모 등)
- ✓ 떠도는 정보를 맹신하지 않기
- ✓ 일상생활이 힘들 정도로 감정상태가 불안정할 땐 빠르게 산부인과 전문의 또는 담당의사에게 이야기하기

#### 출산 이후

- ✓ 부모로서의 역할에 가치를 부여
- ✓ 처음 몇 달 동안은 중대한 변화 지양 (이사 또는 이직 등)
- ✓ 여러 곳에 도움을 청하고 적절한 제안은 모두 받아들이기
- ✓ 집안일은 배우자와 함께 분담하고 항상 집안이 깨끗할 수 있는 것이 아님을 이해하기
- ✓ 자신만의 쉬는 방법을 터득하기
- ✓ 배우자와 단둘이 보낼 수 있는 시간을 마련
- ✓ 배우자와 함께 건강 관리 (식습관, 운동, 휴식 패턴 등)
- ✓ 정기적인 검진, 문의하기
- ✓ 생각이나 행동에 중요한 변화 또는 장기적인 변화가 있다면 산부인과 혹은 소아청소년과 의사에게 도움 요청

"도움을 빨리 청할수록 문제를 일찍 해결할 수 있다"

## 출산 전후 흔히 나타나는 심리적 문제

### 1. 산후 우울감, 적응 · 애착문제

	증상	이유와 치료, 주의점
산후 우울감 (Postpartum Blues)	출산 후 첫 주, 감정적 기복 이유 없는 울음, 짜증, 걱정 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 주로 출산 후의 호르몬 변화, 산모의 80% 이상 이 느끼는 증상</li> <li>• 별다른 치료 없이 며칠 지나면 우울감을 극복</li> <li>• 증상이 2주 이상 지속되면 산후 우울증으로 발전 가능성</li> </ul>
적응의 문제	환경 변화에 적응하는 과정이 길어지는 문제  길어질 경우 우울증으로 발전가능	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 부모가 된다는 것이 생각했던 것과 다른 경우</li> <li>• 모든 부모들은 아기와 함께 찾아오는 엄청난 변화를 극복하기 위해 적응 시기를 경험</li> <li>• 적응하는 과정이 길어져 우울증이 나타나는 경우 전문 의료인의 도움 필요</li> </ul>
애착의 문제	아기와의 유대감이 바로 형성 되지 않는 문제  늦을 경우 죄의식, 스트레스, 실망감	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 아기와의 애착이 적거나 없는 부모(부정적인 행동 위험)</li> <li>• 주변의 도움을 받거나 충분한 휴식을 취하면 며칠 안에 아기에 대한 애착심이 생김</li> <li>• 몇 주가 지나도 아기와의 애착을 가질 수 없다면, 전문 의료인에게 현재의 상태를 설명</li> </ul>

### 2. 불안 (산전, 산후)

	증상	이유와 치료, 주의점
산전 불안 및 산후 불안	<p>일상적인 일을 할 수 없을 정도의 불안감이나 두려움</p> <p>공황 발작, 근육 긴장, 가슴이 답답하고, 심장이 두근거림, 불면 등</p>	<p>상실감, 나쁜경험 등</p> <p>자신감 저하</p> <p>출산 극복에 악영향</p>

#### 특히 주의

- 아기를 갖기 전에 불안 증상을 경험
- 과거에 유산, 임신 중절 경험이 있는 여성
- 섭식장애(식욕이상향진증 또는 거식증) 경험 여성
- 임신 전후 복용한 약물이 있는 경우

\* 다음의 증상들이  
나타난다면 의료인과  
치료 방법을  
상담하는 것이 좋다.

#### 불안증상

- ☐ 문득문득 생각나고 일상적인 일을 할 수 없을 정도의 불안감이나 두려움
- ☐ 공황 발작
- ☐ 통제할 수 없는 불안감과 걱정
- ☐ 짜증스럽고 안절부절 못하거나 과민한 느낌
- ☐ 근육이 긴장하거나 가슴이 답답하고 심장이 두근거림
- ☐ 쉽게 잠을 이루지 못함
- ☐ 아기와 함께 외출할 수 없을 정도의 불안감이나 두려움
- ☐ 수시로 아기를 확인해야 하는 불안감이나 두려움

## 3. 스트레스 장애

힘들게  
출산한 후  
스트레스  
장애 PTSD

증상	이유와 치료, 주의점
어렵고 힘든 진통과 출산 이후 급성 스트레스 반응 / 장애 병원 피하기, 임신 두려움, 불면증, 집중력 저하, 민감한 반응, 무감각 증상 등	엄마 : 자신/아이의 생명이 위험하다고 생각, 극심한 두려움, 무력감 또는 공포 경험 아빠 : 자신이 아무 것도 해줄 수 없다는 생각, 혹시 잘못되는 것은 아닐까 두려움

당시의 경험에 대해 두 사람이 서로 이야기를 나누는 것도 도움이 된다.  
관련 증상을 살펴보기 위해서는 구체적인 상담이나 치료가 도움이 되는 경우가 많으므로 담당 의사의 의견을 듣는 것이 중요하다.

## 4. 우울증

산전  
우울증 및  
산후 우울증  
PND

증상	이유와 치료, 주의점
가라 앉은 기분, 무력함, 공허함, 슬픔 등의 증상의 지속 분노, 회피, 탈진, 집중력 부족, 식욕변화, 악몽, 두려움, 탈출의식 등	<ul style="list-style-type: none"> <li>여성의 약 8~11%는 임신 기간 중에 우울증을 경험하고 13%는 산후 우울증을 경험한다.</li> <li>발견하지 못하고 아무런 치료 없이 그대로 방치하면 만성적인 우울증으로 발전하거나 다음 임신때에 재발할 수 있기 때문에 빨리 알아 채고 도움을 받는것이 중요하다.</li> <li>심한 경우 자살까지 생각 할 수 있음</li> </ul>

\* 다음과 같은 증상이 며칠씩 나타나는 경우에는 의료인과 상담해야 한다.

## 우울증 증상

- ☐ 가라 앉은 기분이다.
- ☐ 실패한 것 같고, 죄의식이 들고, 부끄럽고, 가치가 없고, 희망도 없고, 무력하고, 공허하거나 슬픈 느낌이 든다.
- ☐ 종종 울고 싶어진다.
- ☐ 화가 나고, 신경이 날카로워지거나 분노를 느낀다  
(예 : 다른 아이들이나 배우자 때문에 쉽게 신경이 날카로워진다).
- ☐ 아기 때문에 두렵거나 아기가 두렵다.
- ☐ 혼자 있거나 외출하는 것이 두렵다.
- ☐ 일상적인 생활이 즐겁지 않거나 흥미가 없다.
- ☐ 잠을 못 자거나 너무 많이 자고, 악몽을 꾀다.
- ☐ 식욕이 바뀐다(먹지 않거나 과식한다).
- ☐ 의욕이 없고 일상 생활이 버겁다.
- ☐ 힘이 없고 탈진한 느낌이다.\*
- ☐ 사회적 접촉을 회피하고 자신을 제대로 돌보지 않는다.
- ☐ 제대로 생각하거나 의사 결정하기 어렵고 집중력이 부족하며 기억력도 떨어진다.\*
- ☐ 자해 또는 자살을 생각하고 탈출하거나 모든 것로부터 달아나고 싶다는 생각을 한다.

(\*표시가 있는 증상은 아기가 태어나면 흔히 나타나는 수면 부족 때문에 발생할 수 있다.)



## 5. 산후 정신병

산후 정신병  
(산욕기 정신병)

증상	이유와 치료, 주의점
우울증과 다르게 매우 위험한 상태의 신경과민, 망상, 환각 등의 증상 그 외에 극도의 도취감, 무수면 지속, 혼란, 과도하게 따짐, 행동 이상 등의 증상	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대개 출산 후 1개월 이내 / 1,000명의 산모 중 1~2명 확률 / 매우 심각한 증상</li> <li>• 산후 정신병이 의심되면 <b>긴급 검진, 약물 처방 및 입원 조치</b>가 필요하고 아기에 대한 보살핌이 필요하다. 이러한 증상이 흔하지는 않지만 향후 임신 시에 다시 발생하는 경우가 많다 (25~75%)</li> </ul>

## 특히 주의

- 양극성 기분장애(조울증) 병력 또는 가족력
- 조현병 병력 또는 가족력

\* 산후 정신병이 있는 여성에게 흔히 나타나는 증상은 다음과 같다.

## 산후 정신병 증상

- ☐ 각성과민(육체적, 심리적 긴장감이 많이 나타난다)
- ☐ 극도의 도취감(지나치게 편한 느낌을 갖는다)
- ☐ 수면을 취하지 않는 상태가 지속된다.
- ☐ 혼란스럽거나 과도하게 따진다.
- ☐ 행동이 이상하다(일관성이 없고 예측하기 어렵다)
- ☐ 망상(현실과 무관한 것을 믿는다)
- ☐ 환각(환시 또는 환청과 같은 비정상적인 것을 느낀다)

## 출산 전후 심리적 문제가 발생하는 이유 및 해소 방법

## 심리적 문제의 위험요인

## 주요 위험요인

- ✓ 본인이나 가족의 정신병 병력
- ✓ 임신 기간 중의 우울증이나 불안
- ✓ 심리적 지원의 부족
- ✓ 가족관계 유지의 어려움
- ✓ 스트레스가 많은 일상 생활
- ✓ 불안한 완벽주의 성격 또는 호전적 성격
- ✓ 자존심 저하. 특히 자신에 대해 아주 비판적
- ✓ 심각한 월경전 증후군
- ✓ 현재 또는 과거의 조산 합병증
- ✓ 임신, 진통 또는 출산 중의 합병증
- ✓ 계획하지 않은 임신, 싱글맘
- ✓ 아주 힘들었던 진통 / 심각한 산후 우울감 경험
- ✓ 어린 시절 또는 과거의 학대, 폭행 또는 트라우마

## 기타 요인

- ✓ 유산, 중절 또는 사산 경험
- ✓ 출산 시에 난산
- ✓ 한 명 이상의 아기 (쌍둥이, 삼둥이 등)
- ✓ 아기의 건강과 관련한 문제 (조산 포함)
- ✓ 아기와 분리 (예 : 아기가 아프거나 조산아인 경우)
- ✓ 출산 과정 동안 아무도 자신의 말을 귀담아 듣지 않았다는 생각
- ✓ 특히 육아가 힘든 아기 (쉽게 칭얼대고 수유와 수면에 문제가 있는 경우)
- ✓ 우울증이 있는 배우자
- ✓ 휴식을 취해도 해결되지 않는 문제들
- ✓ 아기와 마찬가지로 돌봐야 하는 사람들 (배우자, 다른 아이들, 손님)

위험요인들중 일부가 해당된다면 **의료인과 상담, 주변인의 도움을 요청하세요!**

## 치료 방법 1. 전문의와 함께

누구에게?

담당  
의사산부인과  
전문의아동보건  
전문인

어떻게?

## 1) 개별 상담

전문상담가와 관련 문제에 대해 이야기한다. 전문상담가는 이러한 과정에서 겪고 있는 어려운 문제들에 대처할 수 있는 효과적인 방법을 개발할 수 있다.

## 2) 개별 심리 치료

각기 다른 사람과 상황에 맞는 심리 치료 형태는 여러 가지가 있는데 대개 임상 심리학자 또는 정신과 의사와 같은 숙련된 정신 건강 전문인들이 심리 치료를 진행한다.

## 3) 부부 상담 또는 부부 치료

부부를 위한 상담 또는 치료는 배우자가 서로를 이해하고 좋은 관계를 만들어가는데 도움을 줄 수 있다. 새로운 변화에 적응할 수 있는 적극적인 방법을 찾고 서로를 존중하면서 관계를 개선할 수 있다.

## 4) 약물 복용

약물 복용은 우울증이나 불안 증세를 치료하는 데 있어서 중요한 역할을 하며, 상담, 치료 또는 기타 지원 서비스를 함께 활용하면 좋은 결과를 얻을 수 있다. 약물을 복용한다고 해서 잘못되었거나 별다른 노력을 하지 않았다는 것을 의미하는건 아니다. 우울하거나 불안할 때 대부분의 사람들은 줄린 느낌이 들고 의욕도 없으며 생각도 불안정하다. 이렇게 되면 자가 도움이나 심리적 치료를 이용하기 어렵다. 약물을 복용하면 증상이 호전되므로 회복과 재발 방지에 도움이 되는 새로운 방법을 시도할 수 있다.

## 5) 병원 진료 또는 입원

증상이 너무 심한 경우 특히 여성 자신이 또는 배우자나 가족이 생각할 때 여성자신이나 아기에게 피해가 갈 수 있다고 생각되는 경우에는 병원을 찾아야 한다. 산후 정신병이 나타나는 여성은 신경정신과 진료를 받아야 하며, 이를 통해 증세를 안정적인 상태로 유지하면서 적절한 치료를 시작할 수 있다.

## 치료 방법 2. 대안 치료

## 1) 운동

운동을 하면 몸 안에서 자연적으로 분비되는 세로토닌과 도파민이 많아지므로 기분이 좋아질 수 있다. 또한 엔도르핀이 만들어지면서 편안한 생각이 들고 통증도 없어진다. 배우자나 친구처럼 다른 사람과 함께 운동하면 더욱 좋아질 수 있다. 출산 후 언제쯤 운동을 시작하는 것이 안전한지 산부인과 전문의와 상담하여 결정하는 것이 좋다.

## 2) 식사

건강한 식사는 육체적 심리적 안정에 특히 중요하다. 임신 중인 기간이나 출산 직후에는 신체의 영양적 스트레스가 크기 때문에 좋은 식습관은 건강을 지켜주는 최고의 방법이며 심리적 안정에도 많은 도움이 된다.

## 3) 대체 약물

경미한 우울증에는 대체 약물을 사용하기도 한다. 그러나 임신 중이거나 모유 수유 중인 여성, 또는 산후 우울증이 있는 여성에게는 안전하지 않을 수 있다. 또한 이러한 치료는 담당 의사와 상의해야 한다. 임신 중이거나 모유 수유 중이거나 산후 우울증이 있는 경우에는 대체 약물이 적절하지 않을 수 있다.



## 배우자와 가족 구성원의 역할

### 아기 엄마가 적응하지 못하는 경우

- 아빠**
- 서로 알게 된 것에 대해 이야기하기
  - 늦은 시간에 아기에게 수유해보기
  - 편히 잠잘 수 있는 시간 주기
  - 인내심 갖기, 함께 지내는 시간 계획하기
  - 두 사람이 즐겨 했던 일들을 다시 시작
  - 불안증상 → 전문인의 도움을 받도록 한다.



- 가족, 친구**
- 의견이나 조언이 없더라도 경청하기
  - 일을 거들어주기 (전부 도맡는 것은 지양)
  - 산모가 자신만의 공간이 필요할 수 있다는 점 명심하기
  - 산모 자신을 돌보도록 독려

### 아기 아빠가 적응하지 못하는 경우

- 아빠 스스로**
- 아빠가 된 친구들과 이야기 나누기
  - 출산 후 검진받기
  - 잘못된 것을 전부 고칠 수 없는 것을 명심
  - 가능하다면 가정 생활에 맞춰 근무 시간 조절
  - 어떤 배우자가 되고 어떤 부모가 될지 생각
  - 출산 전후에 배우자와 대화 나누기
  - 두 사람의 관계 관심을 갖기



- 엄마**
- 아기를 돌보도록 도와주기, 고마움 표시하기
  - 진찰, 모임 등 함께 참여하기
  - 서로간의 휴식시간 갖기

- 가족, 친구**
- 바뀐 생활환경을 인정해 주기
  - 불만을 가질 수 있다는 것을 명심
  - 일을 거들어 주기

# 04 임신·출산기 도움이 되는 정보



임신·출산 진료비 지원	지원 대상	임신헌인으로 임신이 확진된 건강보험 가입자 또는 건강보험 피부양자
	지원 내용	임신 1회당 단태아 50만원, 다태아 90만원
	신청방법 및 문의	(신청 문의) 국민건강보험공단 콜센터 1577-1000 (카드 관련) BC카드 1899-4651, 삼성카드 1566-3336, 롯데카드 1899-4282

산모·신생아 건강관리 지원	지원 대상	임산모 및 배우자의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위 소득 80% 이하 금액에 해당하는 출산가정
	지원 내용	출산일로부터 60일전까지 단태아 10일, 쌍둥이 15일, 세쌍둥이 이상 또는 중증장애산모(2급 이상) 20일
	신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129

난임부부 시술비 지원	대상	여성의 연령이 만 44세 이하인 자로서 난임시술을 요하는 의사의 '난임 진단서' 제출자 / 건강보험료 본인부담금 고지금액을 기준으로 가족수 별 건강보험료 이하인 자
	지원	

임원환자가 부담한 비급여 본인부담금의 90% (300만원 한도 내)			
신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129		

고위험 임신부 의료비 지원	지원 대상	임신 20주 이후에 3대 고위험 임신질환 (조기진통, 분만관련 출혈, 중증 임신중독증)으로 진단받고 입원치료 받은 기준 중위소득 180% 이하 가구 구성원인 자
	지원 내용	입원환자가 부담한 비급여 본인부담금의 90% (300만원 한도 내)
	신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129

미숙아·선천성 이상아 의료비 지원	지원 대상	전국가구 월평균소득 150% 이하 가구에서 출생한 미숙아 및 선천성 이상아
	지원 내용	미숙아 : 임신 37주 미만 또는 출생시 체중 2.5kg 미만의 신생아 출생시 체중별 의료비 지원 (최고 1,000만원) 선천성이상아 : 출생 후 28일 이내 의료기관에서 질병코드가 Q로 시작하는 선천성 이상아로 진단 받은 환아 의료비 최고 5백만원 지원
	신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129

사업주에게 수유시간 청구	이용 대상	임신한 근로자와 생후 1년 미만의 유아를 가진 여성 근로자
	이용 내용	1일 2회 각각 30분 이상의 유급 수유시간 부여
	신청방법 및 문의	근로자가 사업주에게 청구, 고용노동부 고객상담센터 1350

태아검진 시간 청구	이용 대상	임신한 근로자	
	이용 내용	임신 개월	태아검진시간
		임신이후 ~ 임신 7개월까지	2개월마다 1회
		임신 8개월에서 9개월	1개월 1회
		임신 10개월 이후	2주마다 1회
신청방법 및 문의	근로자가 사업주에게 청구, 고용노동부 고객상담센터 1350		



#### 유·사산 휴가

이용 대상	자연유산 또는 사산한 여성근로자
이용 내용	임신기간에 따라 유산 또는 사산한 날로부터 (11주 이내) 5일까지, (12주 ~ 15주) 10일까지, (16주 ~ 21주) 30일까지, (22주 ~ 27주) 60일까지, (28주 이상) 90일까지
신청방법 및 문의	근로자가 사업주에게 청구, 고용노동부 고객상담센터 1350

#### 출산전후 휴가

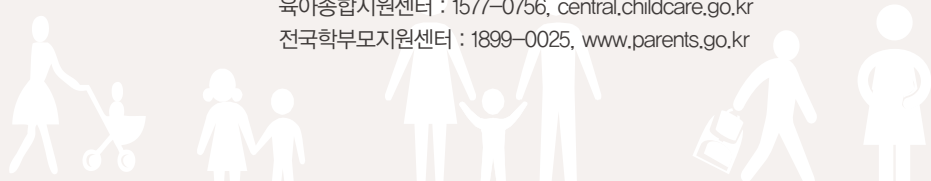
이용 대상	임신 중이거나 출산한 여성근로자
이용 내용	출산 전과 후를 통하여 90일, 다태아 출산시는 120일
신청방법 및 문의	근로자가 사업주에게 청구, 고용노동부 고객상담센터 1350

#### 배우자 출산휴가

이용 대상	배우자가 출산한 모든 근로자
이용 내용	출산일로부터 3일간(3일은 유급), 필요시 5일(2일은 무급)까지 사용
신청방법 및 문의	근로자가 사업주에게 청구, 고용노동부 고객상담센터 1350

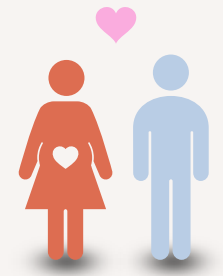
#### 생애주기별 맞춤형 부모교육

이용 대상	예비부모, 임신·출산기 부모, 자녀 영유아기·학령기 부모
이용 내용	부모 역할, 아동 양육방법 등에 대한 교육 지원
신청방법 및 문의	건강가정지원센터 : 1577-9337, <a href="http://www.familynet.or.kr">www.familynet.or.kr</a> 육아종합지원센터 : 1577-0756, <a href="http://central.childcare.go.kr">central.childcare.go.kr</a> 전국학부모지원센터 : 1899-0025, <a href="http://www.parents.go.kr">www.parents.go.kr</a>



부모가 되기 위한 준비부터  
꼭 알아야 할 임신과 출산 정보까지

## 임신·출산 좋은부모되기



# 임신 · 출산 좋은부모되기

이 좋은 부모되기 준비

02 함께하는 건강한 임신과 출산

03 출산 전 후 나타나는 심리적 문제, 함께 해결하기

04 임신·출산기 도움이 되는 정보

