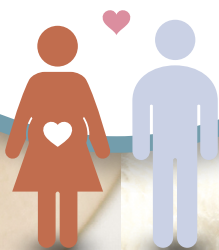


부모가 되기 위한 준비부터
꼭 알아야 할 임신과 출산 정보 까지

임신·출산 좋은부모되기

— 강사용 —





CONTENTS

1. 좋은 부모되기 준비 01

- 1-1. 부모됨의 의미
- 1-2. 좋은 부모가 되기 위한 준비
- 1-3. 좋은 엄마아빠 되기
- 1-4. 부모로서 자신에 대한 이해

2. 함께하는 건강한 임신과 출산 07

- 2-1. 자녀 출산 계획
- 2-2. 함께하는 임신과 출산
- 2-3. 임신의 징후 및 건강관리
- 2-4. 임신 시기별 산전 진찰
- 2-5. 출산 이후 아기의 건강관리 및 친밀감 형성

3. 출산 전후 나타나는 심리적 문제, 함께 해결하기 17

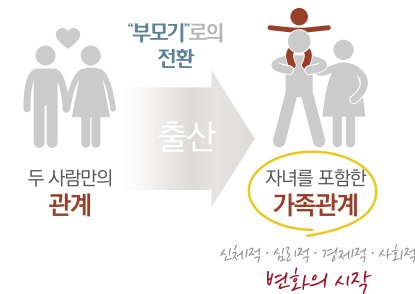
- 3-1. 출산 전후 부모의 심리적 건강이 중요한 이유
- 3-2. 심리적 건강을 관리하는데 스스로 해결할 수 있는 방법
- 3-3. 출산 전후 흔히 나타나는 심리적 문제
- 3-4. 출산 전후 심리적 문제가 발생하는 이유 및 해소 방법
- 3-5. 배우자와 가족 구성원의 역할

4. 임신·출산기 도움이 되는 정보 37

1. 좋은 부모되기 준비

1-1. 부모됨의 의미

자녀를 출산함으로써 부모가 되는 것을 ‘부모기로의 전환’이라고 한다. ‘부모기로의 전환’은 자녀가 없는 두 사람만의 친밀한 관계에서 자녀를 포함한 가족관계로의 전환을 의미하며 이 시기에는 배우자 역할과 부모로의 역할이 동시에 요구된다. 따라서 부모로의 역할 변화에 따른 다양한 준비가 필요하다.



특히 개인의 삶에서 부모가 된다는 것은 이전과는 매우 다른 삶을 살도록 한다. 과거 전통사회에서 부모가 된다는 것은 자녀 출산이라는 생물학적 측면, 사회문화적 측면으로 대를 잇는 것, 노동력 충원 측면에 초점을 두었으나 오늘날의 부모됨은 자녀 양육을 위해서 신체적, 심리적, 경제적, 사회적으로 매우 다양한 차원의 준비가 필요하다.

<부모역할의 특성>

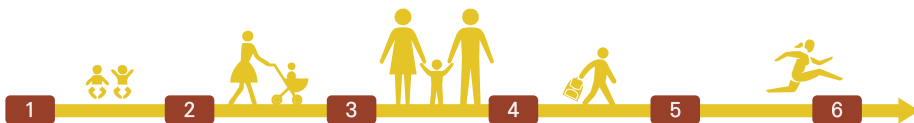
1. 부모는 자녀의 성장발달에 가장 큰 영향을 미친다.
2. 부모역할은 자녀가 성장함에 따라서 변화를 필요로 한다.
3. 같은 부모 밑에서 자라도 자녀가 경험하는 것이 다르기 때문에 부모의 역할은 아동에 따라서 달라진다.
4. 대부분의 부모들은 준비과정이나 훈련 없이 부모가 되고 부모역할이 부여되며, 아동발달에 관해서도 잘 모르고 있다.
5. 부모는 도중에 그만둘 수 없다.

1-2. 좋은 부모가 되기 위한 준비

부모됨은 자녀를 출산하여 양육하고, 보호하며, 지도하는 등의 부모 역할을 수행하는 것을 말한다. 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. 성공적인 부모가 되고 가정을 만들기 위해서는 부모기를 이해하고, 부모가 되려는 긍정적인 동기 또는 기대를 가지며, 부모의 역할에 대한 개념을 명확히 해야 한다.

부모됨은 총 6단계의 과정을 거치게 되는데 ① 준비하기(부모기의 시작 단계), ② 돌보아 기르기(0세~만 2세), ③ 부모의 말 세우기(만 3세~5, 7세), ④ 설명하여 깨우쳐주기(초등학교), ⑤ 자녀를 존중해 주기(청소년기), ⑥ 독립시켜 내보내기(성인기) 순이다.

〈부모기 시작 단계에서 준비해야 할 것〉	
심리적 준비	자신의 어린 시절 부모와의 경험을 되돌아보고 그것이 현재의 임신과 부모 이미지 형성에 어떻게 영향을 주고 있는 지를 생각해 본다.
신체적 준비	부모의 건강은 아기의 두뇌 발달, 건강상태, 질병에 대한 저항력을 키우는 데 중요한 요인이 된다.
물질적 준비	자녀가 독립할 때까지 적지 않은 양육비 및 교육비가 필요하기 때문에 그 이전에 부모의 경제적 준비가 요구된다.
관계의 재정립	부부는 공동의 양육자가 되므로 부부관계의 변화와 부모로서 미래 역할에 대한 예상과 준비를 해야 한다.
부모교육 참여	부모가 되기 전 부모교육에 참여하여 양육 지식과 정보, 기술 습득의 필요하다.



1-3. 좋은 엄마 아빠 되기

아기가 생긴다는 것은 가장 흥분되면서도 힘든 일 중의 하나이다. 임신 사실을 알게 되는 순간부터 삶은 달라지기 시작하는데, 그것은 삶은 경험이 될 수도 그렇지 않을 수도 있다. 그러나 분명한 것은 지금껏 경험하지 못한 새로운 감정을 갖게 된다는 것이다.

아기와 함께 있다는 것은 사랑과 기쁨, 즐거움과 놀라움을 느낄 수 있지만, 어떤 때에는 스트레스도 받고, 좌절하고 분노하고, 실망하는 경우도 있다.

부모가 된다는 것은 분명 보람 있는 일이지만 가장 어려운 일이 될 수 있다. 삶에서 무엇이 중요한지 다시 한번 생각하는 계기가 되며 부모님들과의 관계도 되돌아보게 될 것이다.

다음에서는 예비 부모들이 흔히 겪게 되는 몇 가지 심리적, 감정적 어려움에 대해 설명하고 이러한 어려움을 극복할 수 있는 실질적인 방법에 대해 알려주고자 한다.

임신 중 그리고 출산 초기에 발생할 수 있는 신체적, 심리적, 감정적 문제를 잘 조절하면 누구나 분명 훌륭한 부모가 될 수 있다.

☞ 좋은 엄마 되기

대부분의 여성에서 엄마가 된다는 것은 자신의 희망과 꿈이 이루어졌다는 것을 의미한다. 뱃속에서 아이가 움직이는 느낌을 좋아하고, 출산할 때에는 성취감도 느끼며, 아기를 안아주고 만지고 바라보면서 아기를 사랑하게 된다.

하지만 때로는 엄마가 되면서 많은 것들을 포기해야 하는 경우도 생길 수 있다. 특히, '싱글맘'과 배우자와 일 때문에 멀리 떨어져 살아야 하는 여성들은 더욱 그렇다. 아이를 혼자 돌보는 것은 매우 어렵고 힘든 일이며 이러한 상실감은 아주 크게 느껴질 수 있다. 기대하지 않은 임신으로 엄마가 되었다면 자신을 책망하고 엄마라는 자리가 맞지 않는다고 생각하기 쉽다.

어느 누구도 처음부터 완벽한 엄마가 되는 것은 아니다. 엄마라는 자리는 굉장히 어려운 자리이다.

엄마라는 자리에 대해 현실적으로 생각할 수 있도록 아기엄마가 된다는 것에 대해 도움이 될 만한 내용을 소개한다.

〈아기 엄마가 된다는 것은...〉

- 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 재충전해야 한다.
- 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 의미하는 것이 아니다. 단, 이러한 느낌이 심각하거나 자꾸 떠오르고 오래 동안 지속된다면 의료 전문가와 상의해야 한다.

💡 좋은 아빠 되기

여성들은 대개 임신 기간 중에 부모가 될 준비를 하지만 대부분의 남성들은 아이가 태어난 후에야 이러한 부분에 대해 생각하기 시작한다. 따라서 아빠가 된다는 현실이 꽤 충격적일 수 있다.

많은 남성들이 육아에 도움을 주고 싶어하지만 방법을 모르는 경우가 많으며 배우자가 아기에겐 관심을 쏟으면 소외감도 느낄 수 있다. 아빠가 된다는 것은 엄마가 된다는 것만큼 결

코 쉬운 일이 아니다.

상황이 어떠하든 아빠로서의 역할을 인정하고 아기가 태어난 첫 날부터 육아에 관여해야 한다. 배우자와 아기는 아빠의 도움이 반드시 필요하다.

아빠라는 자리에 대해 현실적으로 생각할 수 있도록 아기가 아빠가 된다는 것에 대해 도움이 될 만한 내용을 소개한다.

〈아기 아빠가 된다는 것은...〉

- 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 배워야 한다. 배우고, 이해하고, 실천하면서 시간이 지나면 배우자와 함께 자신감을 가질 수 있다.
- 보통 아기가 보내는 신호를 남성보다는 여성이 더 빨리 파악하긴 하지만, 그렇다고해서 여성들이 모든 문제를 해결할 수 있는 것은 아니다. 부모 모두 해답을 갖고 있지 않을 수도 있다. 특히 생후 몇 주 동안은 더욱 그렇기때문에 언제라도 서로 도움을 주어야 한다.
- 아기 돌보는 일에 적극 참여하도록 노력하자. 이렇게 하면 배우자의 어려움을 덜어줄 수 있고 아기와 의 관계도 친밀해 질 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 분석되었다.

1-4. 부모로서 자신에 대한 이해

1. 부모 자신의 이해 필요성

부모 역할을 잘 하기 위해서는 나됨이라는 인식과 연결되어 있어야 한다. 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.

부모가 자녀와의 관계나 자녀양육의 과정에서 경험하는 어려움은 결국 부모의 개인적인 문제에 근원을 두고 있는 경우가 많다.

2. 부모 자신에 대한 존중감의 중요성

자신에 대한 존중감이 높은 사람은 자신에 대한 신뢰를 바탕으로 책임있는 삶을 이끌며, 개인의 바람직한 행동을 자극하게 되어 심리적인 안정감을 높인다. 그러나 자신에 대한 존중감이 낮은 사람은 우울증, 자신에 대한 불신, 무책임, 충동성 등으로 자신을 파괴시킬 뿐 아니라 부정적인 대인관계로 인해 부적응을 초래하게 되어, 결국 삶의 질을 저하시킨다.

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

◇ 나에 대한 진정한 사랑, 행복한 나 → 타인에 대한 진정한 사랑 → 친밀한 가족 및 대인 관계 형성

2. 함께하는 건강한 임신과 출산

2-1. 자녀 출산 계획

임신 전 정검사항

- ☐ 임신 시기를 구체적으로 계획한다.
- ☐ 병원에 방문해서 산전검사를 받는다.
- ☐ 건강한 몸 만들기 계획을 세운다.
- ☐ 약물에 대한 주의와 관리에 대한 계획을 세운다.
- ☐ 단기, 장기 경제 계획을 세운다.
- ☐ 아기를 맡길 사람을 미리 알아본다.

1. 임신 시기의 계획

임신 시기를 계획하는 것은 매우 중요하다. 임신을 언제 할 것인지를 정하는 것은 신체적, 경제적 여건을 고려해야 한다. 충분히 준비되지 않은 임신이 되는 경우에는 산모와 태아의 건강 문제가 더 많아질 수 있고 직장복귀나 육아에서 곤란을 겪을 수 있다.

준비되지 않은 임신을 한 여성의 경우 약물복용이나 음주 또는 질병의 악화 등 예기치 않은 문제들로 고민하는 경우가 적지 않다.

그러므로 부부가 서로 임신에 대해서 충분히 상의하여 여유를 가지고 준비를 하는 것이 건강한 임신을 하는 첫 걸음이라고 할 수 있다.

2. 산전검사의 중요성

부부가 임신을 위해 계획을 하고 준비하는데 있어서 산전검사는 중요한 의미를 가진다. 이를 통해서 임신 중 태어나 산모의 건강에 문제가 될 수 있는 여러 가지 질환을 확인하여 미리 치료를 할 수 있고 임신에 장애가 되는 질환이 있는지의 여부도 체크할 수 있다.

최근 고령임신이 늘어나고 환경문제나 식습관의 변화로 인해 이전보다 임신에 어려움을 겪는 여성이 늘어나고 있으며 여러 가지 질환을 앓고 있는 경우도 많다. 그러므로 미리 자신의 건강상태를 확인하고 임신을 준비하는 것은 건강한 임신을 위하여 꼭 필요하다.

💡 임신하기 전 미리 체크해야 하는 검사의 종류

빈혈검사, 감염성 질환 여부 확인

간기능 검사, 갑상선 및 당뇨검사, 초음파 검사, 자궁경부암 검사 등

그 외에도 자신의 건강상태에 따라 그에 맞는 검사를 하는 것이 필요할 수 있다.

3. 건강한 몸 만들기

임신을 준비하기 위해서는 건강한 신체를 만드는 것이 중요하다. 산전검사를 통해서 이상이 발견된 경우 이를 치료를 하는 것은 물론이고 검사 상 이상이 없다고 하더라도 적절한 영양 섭취와 운동 그리고 체중관리에 신경을 써야 한다.

그 외에 임신에 문제가 될 수 있는 음주, 흡연, 약물복용 등 잘못된 생활습관을 중단하고 건강한 신체를 유지하여야 한다.

4. 임신과 연관된 약물 관리

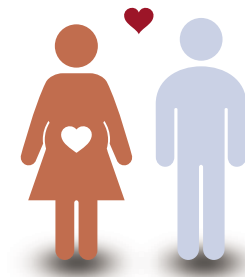
임신 초기 적지 않은 여성들이 약물복용과 그로 인한 태아 이상에 대한 걱정으로 병원을 방문하여 상담을 하는 경우가 많다. 이중 일부의 여성은 지나친 걱정으로 잘못된 선택을 하는 경우도 있으며 반대로 위험한 약물에 노출된 사실을 모르고 지내는 경우도 있다. 약물에 의한 태아 기형은 지나치게 과장된 측면도 없지 않으나 실제 임신에 미치는 영향에 대해서 좀 더 정확하게 알고 임신을 준비하는 것이 필요하다. 또한 질병으로 인하여 치료목적의 약제를 복용하는 여성의 경우 임신을 하기 이전에 태아에 영향을 미치는 약제인지를 확인하여 약을 교체하여야 하는지를 미리 확인해두어야 한다. 평상시에 자주 접하는 많은 약물들은

임신에 미치는 영향이 크지 않은 경우가 대부분이므로 지나치게 염려를 할 필요는 없으나 일부 약제들은 실제 태아에 미치는 영향이 크고 이상을 유발할 위험이 있으므로 임신을 준비하는 여성은 반드시 주의를 해야 하며 임신 사실을 모른 상태에서 약을 복용한 경우에는 병원을 방문하여 전문의에게 약제의 위험성 여부에 대한 상담을 꼭 받아야 한다.

2-2. 함께하는 임신과 출산

💡 임신초기

- 감동의 순간을 간직하기 위해 임신을 확인하는 순간의 느낌, 초음파 사진, 아기에게 쓰는 편지, 태교 일기를 쓰는 등 여러가지 방법을 활용한다.
- 많은 임신부들이 우울증을 경험한다. 집에만 있기보다는 임신부들을 만날 수 있는 인터넷 카페나 그외 프로그램들을 알아보고 참여한다.
- 아빠는 엄마와 함께 정기검진에 다니면서 아기의 성장을 지켜본다.
- 아빠는 아내가 좋아하는 요리, 기분을 좋게 해줄 영화, 책, 음악 등을 준비한다.
- 퇴근 후 아내와 함께 보내는 시간을 늘려가며 대화를 통해 아내가 임신으로 인한 부담을 혼자 지지 않도록 한다.



💬 임신중기

- 순산과 태교, 임신부의 건강관리를 위해 규칙적인 운동계획을 세워 같이 실행한다. 부부가 함께 산책하는 것도 좋은 운동이 될 수 있다.
- 엄마는 편안하고 헐렁한 옷을 입고 몸매의 변화를 긍정적으로 받아들인다.
- 아빠는 아내가 자신의 외모 변화에 민감해지고 우울해한다면 배부른 당신 모습이 사랑스럽고 아름답다고 말해준다.
- 건강한 먹거리로 산모, 태아에게 필요한 영양분을 충분히 섭취할 수 있도록 돕는다.
- 아내, 뱃속 아기와 함께 태교여행, 나들이 등 즐거운 시간을 보낼 계획을 세워 함께 다닌다.

💬 임신후기

- 아빠는 임신 후기에 점점 불편해지는 아내의 허리, 골반, 다리를 마사지 해준다.
- 병원검진 시 함께 하고 병원이나 단체에서 실시하는 출산준비 부부교육에 참가해 출산을 위한 구체적인 준비를 한다.
- 순산을 위한 운동, 산책, 출산 시 호흡법, 마사지, 지압법 등을 부부가 함께 연습한다.
- 이제 다가올 산후조리, 육아에 대해 준비하면서, 얼마 남지 않은 둘만의 오붓한 시간을 가져 본다.

💬 아빠역할 체크리스트

☐ 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.

☐ 상상임신을 해본다

남편도 배 속에 아기가 있다는 가정 아래 술, 담배를 끊도록 한다. 주변의 누군가가 술을 권하더라도 “고맙지만 사양한다. 우리 지금 임신 중입니다.”라고 말해보자. 남편이 술, 담배, 커피를 조절해야 아내도 임신 중에 해로운 음식이나 기호식품의 유혹을 물리칠 수 있다.

☐ 임신 출산 육아에 대해 공부한다

아는 만큼 보인다라는 말이 있다. 아내가 자상하게 일러주기를 바라기 전에 책을 보며 스스로 공부를 하고 아내와 함께 예비 엄마교실이나 예비 아빠교실을 찾아가 호흡법 등을 배운다.

☐ 태교에 적극 동참한다

태아는 지각능력, 인지능력이 뛰어나다. 매일 일정시간을 정해놓고 태아에게 말을 걸고, 동화책을 읽어주며 태교를 한다.

☐ 출산용품들 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.

☐ 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.

2-3. 임신의 징후 및 건강관리

☞ 여성이 느끼는 임신의 징후

매우 다양한 증상이 생길 수 있지만 무엇보다 월경의 중단이 가장 대표적인 징후다. 임신이 가능한 일이 있었고 월경이 예정일에서 벗어나서 없다면, 반드시 임신 가능성에 대해서 고려해야 한다.

☞ 그 외 임신을 의심하게 하는 징후들

초기증상	후기증상
<ul style="list-style-type: none"> • 입덧 • 피곤함 • 유방이 예민해짐 • 몸에 열감이 생김 	<ul style="list-style-type: none"> • 소변을 자주보고 변비가 생김 • 배에 살이 트는 임신선 • 태동 • 배가 불러옴

☞ 일상 생활 속의 건강관리

가사 생활	무리한 활동이나 가사노동은 피하고 피로를 느끼면 휴식을 갖는다.
외 출	임신 전반기에는 평소 하던 활동은 계속하지만 임신 후반기가 되어 몸이 무거워지면 하루 30분 정도의 산책으로 기분 전환하는 정도의 활동을 한다.
여 행	장기간 여행은 피하고 피로하지 않는 것이 중요하다. 임신 후기에는 비행기를 타야하는 여행은 조심스럽게 판단해서 결정한다.
목 욱	뜨거운 사우나보다는 미온수에서 목욕을 하는 것이 좋고, 질병 예방을 위해 매일 가벼운 좌욕을 하는 것이 좋다.

애완동물	임신기간 내내 직접적인 접촉은 피하고 임신 후반기에는 잠시 다른 사람에게 맡기는 것이 좋다
의 복	임신 후반기에 배가 불러오면 신축성 있는 바람이 잘 통하는 면 소재의 의류를 넉넉한 사이즈로 입는 것이 좋다.
신 발	높은 구두보다는 단화나 운동화 위주로 신는 것이 안전하다.
성 생 활	임신 중 원만한 부부관계는 반드시 필요하므로 무조건 피하기보다는 서로를 배려한다. 임신 초기에는 특별히 제한은 없으나 유산이나 조산 위험이 있는 경우는 제한을 하며 임신 후반기에는 임신부의 복부를 압박하지 않는 자세로 해야하고 임신 마지막 달은 금욕하는 것이 좋다.
약 물	어떤 약이든 반드시 주치의사와 상의 후 복용해야 한다.

2-4. 임신 시기별 산전 진찰

☞ 산전 진찰을 받아야 하는 이유

산전진찰은 임신 기간 중에 발생할 수 있는 임신부의 여러 가지 질병과 이상을 조기에 발견할 수 있고 태아의 상태를 미리 파악하여 건강한 아기를 출산할 수 있도록 하기 위함이다. 또한 출산 이후 아기의 선천적 이상에 대한 치료를 위해서도 산전 진찰을 한다. 특히 요즘과 같은 저출산 시대에는 건강한 출산이 아기와 산모의 행복을 위해서 반드시 필요하다.

☞ 산전 진찰 시 유의 사항

1. 처음 방문

- 임신의 징후가 있으면 산부인과에서 초음파 검사로 확인.

2. 산전 진찰 횟수

- 임신 7개월까지 한 달에 한 번
- 임신 8~9개월에 한 달에 두 번
- 임신 10개월에는 매주 한 번

💡 정기 검진이 아니라도 즉시 병원에 가야하는 경우

1. 임신 중 질 출혈이 있을 때
2. 배가 아플때
3. 몸이 붓고 체중이 갑자기 증가할 때
4. 두통이 있고 눈이 침침할 때
5. 임신 후반기에 질에서 맑은 물이 나올 때
6. 태동이 사라졌을 때



2-5. 출산 이후 아기의 건강관리 및 친밀감 형성

1. 아기의 건강관리

신생아는 태어나는 순간부터 먹는 것, 자는 것, 배변하는 것, 심지어 체온까지 모든 것을 의존하지 않으면 살아갈 수 없다. 이때 엄마의 역할은 절대적이고 아기를 보육하는 엄마를 보호하는 남편과 주변인들의 도움이 필수적이다.

💡 기본 육아상식

보 온	아기는 체온을 스스로 조절할 수 없다. 너무 더운 방에 두면 탈수증으로 경련을 일으키거나 심하면 사망에 이를 수 있고 너무 찬 방에서는 저체온증에 빠질 수 있으므로 주의한다.
구 토	아기는 수유 후 바로 눕히면 구토를 할 수 있으며 토물이 폐로 흡인되어 신생아 급사의 원인이 될 수 있기 때문에 반드시 수유 후에는 아기를 세워 안고 트림하도록 등을 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 있기때문에 배변을 위한 노력을 해야 한다.
탈 수 증	아기는 체표면적이 성인보다 상대적으로 넓어 열이 심하거나, 먹지 않거나, 설사를 하면 금방 탈수증에 빠질 수 있다. 심해지면 호흡곤란과 경련도 생길 수 있으므로 수분을 부족하지 않게 섭취시켜야 한다.
감 기	신생아는 모든 병의 증상이 감기와 비슷하게 나타난다. 감기가 오래 지속되거나 다른 증상이 새로 생기면 합병증을 의심하고 꼭 전문의의 진료를 받아야 한다.
사 고	신생아 뿐만 아니라 어린 아이는 항상 화상, 중독, 교통사고, 낙상의 위험이 있다. 우발사고를 예방하기 위해 항상 주의를 기울여야 한다.

2. 아기와 친밀한 관계 형성

아기와 부모는 매우 친밀한 관계가 형성되는데 그리 오랜 시간이 걸리지 않는다. 한 몸이었던 상태에서 아기가 태어나 엄마와 분리된 후 다시 수많은 접점을 통해 정서적인 교감이 형성되는데, 이때 부모의 반응이 아기의 정서발달과 사회화에 중요한 영향을 끼치게 된다.

태 교	<p>임신 5개월 이후 아기가 들을 수 있고, 태동을 통해 자신의 존재를 알리면서 대화는 시작된다. 태교의 가장 중요한 역할은 정서발달이다. 시끄럽고 불안하고, 위기의 상황에서는 아기의 불안한 정서를 가질 수 있지만, 조용하고, 안정되고, 보다 안락한 환경에서는 아기의 정서도 안정될 수 있다.</p> <p>* 아빠의 태교 필요성</p> <p>- 배 속에서 양수를 통해 소리를 듣는 태아는 주파수가 낮은 남자의 목소리를 더 잘 듣기 때문에 엄마보다 아빠의 태담 태교가 더 효과적이다.</p>
수 유	<p>수유는 아기에게 다시 한 번 태내에서의 안정감을 느끼게 해주는 좋은 기회이다. 모유수유를 하는것이 여러모로 좋겠지만, 분유 수유라도 엄마의 품에서 익숙한 심장박동 소리와 체온을 느끼도록 하면서 먹이면 아기에게 정서적인 안정감을 줄 수 있다.</p>
목 욕	<p>아기 목욕은 가급적 아침마다 시키는 것이 좋다. 겨울철은 36~40도, 여름철은 28~32도의 온수에서 가볍게 얼굴부터 몸, 팔다리 손으로 닦아준다. 이때 아빠가 같이 참여하면서 욕아 분담도 하고, 부드러운 스킨십을 통해 가족 간 친밀감을 형성할 수도 있어 좋다. 또, 목욕은 옷을 벗기면서 체중을 재볼 수 있는 기회가 되기도 한다.</p>

3. 출산 전후 나타나는 심리적 문제, 함께 해결하기

3-1. 출산 전후 부모의 심리적 건강이 중요한 이유

심리적 건강은 평온한 상태를 의미한다. 육체적으로 건강한 것처럼 심리적으로 건강하면 부모와 아기 모두에게 도움이 될 수 있다.

임신 기간 동안 아기는 엄마가 경험하는 모든 것에 노출된다. 임신 중인 엄마가 행복하고 편하다고 생각하면 아기 또한 행복하고 편한 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.

세상에 태어난 후에도 아기는 주위 환경으로부터 모든 정보를 얻는다. 태어나는 순간부터 부모와 아기와 나누는 교감을 통해 나중에 아기가 자라서 생각하고 느끼고 행동하는 방식의 틀이 만들어지며, 이러한 교감을 통해 부모와 아이는 한층 친밀하고 안정적인 관계가 형성된다.



- 부모관계 역시 행복하고 평안하면 아기의 성장 발달에 유리한 안정적인 유대감이 형성되는 최적의 조건이 형성된다.
- 심리적 건강이 좋으면 다른 아이들이나 다른 가족 구성원과도 긍정적인 관계를 유지할 수 있고 새로 태어난 아기에게 맞춰나가는 어려운 과정을 부부가 함께 해낼 수 있다.

3-2. 심리적 건강을 관리하는데 스스로 해결할 수 있는 방법

1. 임신 중

- 배우자가 있다면 아기가 생기면서 달라지는 삶에 대해 진중하게 대화를 시작하자.
- 너무 서두르지 말고 휴식을 취하면서 편한 마음을 갖자.
- 나의 기분을 친한 주변인들에게 이야기 하면서 자신이 걱정하는 부분을 나누는 것만으로도 도움이 될 수 있다.
- 도움을 청할 수 있는 대상을 넓혀보자. 비슷한 시기에 새로 부모가 된 사람들은 소중한 동료이자 안내자가 될 수 있다.
- 일상생활이 힘들 정도로 감정상태가 불안정하다면 산부인과 전문의 또는 상담의사에게 이야기 하자. 이야기하는 시기는 빠를수록 좋다.

2. 출산 이후

- 부모가 된다는 것은 아주 중요한 일이다. 부모로서의 역할에 가치를 부여하자.
- 좋은 부모가 되기 위한 정도(正道)는 없다는 것을 항상 생각하자.
- 부모의 일과에 아기가 맞춰 주리라는 생각을 하지 말자. 결국 모든 것은 아기의 상황에 맞춰야 한다. 절대적으로 필요한 경우가 아니라면 아기가 태어나고 처음 몇 달 동안은 생활에 중대한 변화를 주지 않는 것이 좋다(예: 이사 또는 이직).

- 아기가 태어나고 처음 몇 달 동안은 여러 곳에 도움을 청하고 적절한 제안은 모두 받아들이도록 하자.
- 집안일은 되도록이면 배우자와 함께 분담하자. 또한, 항상 집안이 깨끗할 수 있는 것이 아님을 이해해야 한다.
- 매일 휴식시간을 정해 자신만의 쉬는 방법을 터득하자. 아기가 자고 있는 동안에 잠을 취하거나 쉬어야 한다. 밀린 집안일은 잠시 잊는 것이 좋다.
- 도움을 받을 수 있는 자원을 확대하여 아기를 믿고 맡길 수 있는 사람을 확보해야 한다. 어린이집 등 주변 보육 시설도 미리 확인하자.
- 사회생활도 유지하자. 도움을 줄 수 있는 긍정적인 친구 또는 가족 구성원들과 교류하자. 부정적이거나 비판적인 사람들은 가급적 피하는 것이 좋다.
- 무엇보다 배우자와의 관계는 중요하다. 매주 배우자와 단둘이 보낼 수 있는 시간을 마련하자. 그리고 건강도 함께 관리해야 한다(예: 식습관, 운동, 휴식 패턴).
- 정기적으로 아동병원이나 의사를 찾아 검진을 받고 궁금한 사항은 편하게 문의하자.
- 평상시의 생각이나 행동에 변화가 있는지 확인하자. 중요한 변화 또는 장기적인 변화가 있다면 산부인과 혹은 소아청소년과 의사에게 도움을 요청하자.
- 도움을 요청한다고 해서 약한 부모 또는 나쁜 부모가 되는 것이 아니다. 도움을 빨리 청할수록 문제를 일찍 해결할 수 있다는 것을 기억하자.

3-3. 출산 전후 흔히 나타나는 심리적 문제

임신 중이거나 또는 출산 직후에는 몇가지 심리적인 문제가 나타날 수 있다.

1. 산후 우울감(Postpartum Blues)

출산 후 첫 주 동안 산모의 80% 이상은 산후 우울감을 느낀다. 이때는 새내기 엄마들이 아주 민감한 시기로 이유 없이 울기도 하고, 짜증을 내기도 하고, 이런저런 걱정을 하면서 감정적

기복 현상이 나타난다. 이러한 증상은 출산 후 3~5일이 가장 심하게 나타나는데 이것은 주로 출산 후의 호르몬 변화에 의한 것으로 알려져 있다. 별다른 치료 없이 며칠 지나면 이러한 우울감을 극복할 수 있지만 증상이 2주 이상 지속되면 산후 우울증으로 발전할 수 있다.

2. 적응의 문제

부모가 된다는 것은 생각했던 것과 다른 경우가 많다. 모든 부모들은 아기와 함께 찾아오는 엄청난 변화를 극복하기 위해 적응 시기를 경험하게 된다. 적응하는 과정이 길어져 우울증이 나타나는 경우도 있다. 이런 경우에는 전문 의료인의 도움을 받는 것이 좋다.

3. 애착의 문제

아기가 태어나면 대부분의 사람들은 아기와 애착이 바로 형성되지만 그렇지 않은 경우도 있다. 며칠 또는 몇 주가 지난 후에야 아기와 애착을 느끼는 경우도 있는데 이렇게 되면 죄의식, 스트레스, 실망감이 나타날 수 있다. 아기와 애착이 적거나 없는 부모는 아기에게 부정적인 행동을 할 수 있다.

대부분 주변의 도움을 받거나 충분한 휴식을 취하면 며칠 안에 아기에 대한 애착심이 생기게 되지만 몇 주가 지나도 아기와 애착을 가질 수 없다면 전문 의료인에게 현재의 상태를 설명하는 것이 중요하다.

4. 불안 (산전 불안 및 산후 불안)

부모들이 어느 정도 걱정하고 불안해 하는 것은 정상적인 일이다. 문제는 불안이나 고민이 너무 많으면 임신과 출산의 어려움을 극복하는 능력에 악영향을 줄 수 있다.

불안해 하는 사람들은 자신이 통제력을 잃거나 정신이 나갈 것 같은 두려움을 느끼는 경우가 많다. 이들이 느끼는 불안(예: 자신들이 제대로 하고 있는지에 대한 걱정)은 자신감 저하로 이어질 수 있고 자신이 나쁜 부모라는 생각을 할 수 있다.

아기를 갖기 전에 불안 증상을 경험했던 여성들은 임신 중 또는 출산 후에 증상이 더 나빠질 수 있다. 그렇지 않은 경우에는 대개 출산 전이나 출산 후에 불안 증상이 처음 나타난다.

과거에 유산을 경험한 적이 있는 여성들은 다시 임신하면 매우 불안한 마음을 갖게 된다. 자

신의 불안한 마음이 현실이 될 수 있다는 생각에 새로 태어날 아기에게 필요한 물건을 준비하지 않거나, 아기를 다시 잃는 고통으로부터 자신을 보호하기 위해 임신 중 아기와 유대감을 갖지 않을 수도 있다.

이전에 임신중절 경험이 있는 여성들도 상실감을 느끼고 다시 임신했을 때에는 죄책감을 느낄 수 있다. 임신중절이 의학적 이유였든 아니었든 영향을 줄 수 있다.

현재 섭식장애(식욕이상항진증 또는 거식증)가 있거나 과거에 있었던 여성에게도 불안 증세가 나타난다. 이들은 체형과 체중 변화에 적응하지 못하고 자신이 먹는 음식을 제한하거나 과도하게 운동을 하지만, 이러한 행동은 아기의 건강을 위협에 빠뜨릴 수 있다.

임신, 출산 또는 아기가 태어난 후에 복용하는 약물 때문에도 불안증이 나타날 수 있다.

불안한 느낌이 언제 어떤 이유로 발생하든 의료인의 도움을 받는 것이 중요하다.



“의료인의 도움을 받는 것이 중요”

다음의 증상들이 나타난다면 의료인과 치료 방법을 상담하는것이 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

불안 정도가 심하면 흔히 우울증이 나타날 수 있지만 불안 증세가 많더라도 우울증으로 발전되지 않는 경우도 있다.

5. 힘들게 출산한 후 스트레스 장애

진통과 출산이 너무 어렵고 힘든 경우에도 여성의 산후 적응 과정에 영향을 줄 수 있다. 일부 여성에서는 급성 스트레스 반응 또는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)가 나타날 수 있다. 자신의 생명(또는 아기의 생명)이 위협하다고 생각하거나 극심한 두려움, 무력감 또는 공포를 경험하면 이런 증상으로 이어질 수 있다.

PTSD가 있는 여성은 마음 속에서 출산의 경험이 되살아날 수 있다. 당시의 장면이 다시 나타나거나 악몽을 꿀 수 있는데 이렇게 되면 출산 고통을 떠올리게 하는 일들을 피하게 된다. 출산에 대해서 이야기하지 않거나 당시의 순간을 기억하지 못할 수도 있다. 병원에 가는 것을 피하거나 다시 임신한다는 것에 두려움을 갖게 되는 것 뿐만 아니라 잠을 잘 못 자거나, 집중력이 떨어지거나 민감한 반응을 보이거나, 쉽게 놀라거나, 혹은 아무 것도 느끼지 못하거나, 아무 생각 없이 행동하는 증상을 보이기도 한다.

진통과 출산이 너무 어렵고 힘든 경우에는 당시 장면을 바로 앞에서 경험한 배우자에게도 많은 영향을 줄 수 있다. 자신이 아무 것도 해줄 수 없다는 생각을 할 수 있고 산모나 아기가 혹시 잘못되는 것은 아닐까 두려워할 수도 있다.

무슨 일이 벌어진 것인지 제대로 인식할 수 있도록 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.

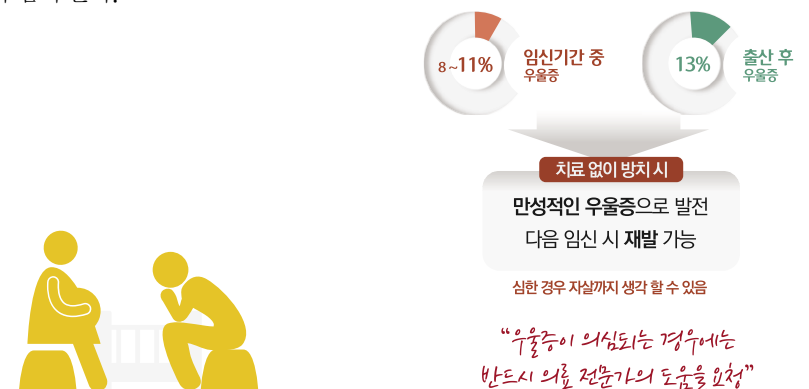
6. 우울증 (산전 우울증 및 산후 우울증)

많은 사람들이 산후 우울증에 대해서는 들어봤지만 산전 우울증(임신 기간 중의 우울증)은 잘 알려져 있지 않다. 여성의 약 8~11%는 임신 기간 중에 우울증을 경험하고 13%는 산후 우울증을 경험한다.

우울증의 증상은 산전이나 산후 모두 동일하지만 서서히 진행되는 경향이 있고 몇 달 동안 지속될 수 있다. 임신 전 또는 임신 기간 중에 시작되어 출산 후까지 지속되거나 혹은 아기가 태어난 후에 처음 우울증이 나타날 수도 있다.

대부분의 우울증은 본인, 배우자, 가족 또는 친구들이 알아차리지 못하는데, 우울증을 발견하지 못하고 아무런 치료 없이 그대로 방치하면 만성적인 우울증으로 발전하거나 다음 임신 때에 재발할 수 있기 때문에 빨리 알아채고 도움을 받는것이 중요하다.

우울증으로 고생하지 않더라도 아기가 태어나면서 바뀐 모든 상황에 대처하는 것만으로도 충분히 힘이 든다.



다음과 같은 증상이 며칠씩 나타나는 경우에는 의료인과 상담해야 한다.

☝ 우울증 증상

- ☐ 가라앉은 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.)

이러한 증상들이 정상 범위 안에 있거나 우울증이 의심되는 경우에는 의료인이 도움을 줄 수 있다. 자신이 없어야 배우자 또는 아기가 나아질 것이라고 생각하거나 자살까지 생각하고 있다면 지금 바로 전문의의 도움을 받아야 한다.

7. 산후 정신병

흔하지 않지만 산후 정신병(산욕기 정신병)이 있다. 1,000명의 산모 중 1~2명에게만 나타나지만 매우 심각한 증상으로 산모나 아이(또는 이들 모두)에게 위험할 수 있다. 이 증상을 산후 우울증과 혼동해서는 안된다.

산후 정신병의 증상은 대개 출산 후 1개월 이내에 나타나는데, 양극성 기분장애(조울증) 또는 조현병 병력이 있거나 가족력이 있는 산모들이 가장 위험하다. 산모 또는 가족 구성원에게 이러한 증상이 있다면 출산 전에 진행되는 검진 시에 여기에 대해서 언급해야 한다.

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)

산후 정신병이 의심되면 긴급 검진, 약물 처방 및 입원 조치가 필요하고 아기에 대한 보살핌이 필요하다. 이러한 증상이 흔하지는 않지만 향후 임신 시에 다시 발생하는 경우가 많다(25~75%). 산후 정신병을 경험한 여성은 배우자와 함께 향후 임신 계획에 대한 상담을 받는 것이 아주 중요하다.



3-4. 출산 전후 심리적 문제가 발생하는 이유 및 해소 방법

1. 출산 전후에 심리적 문제가 발생하는 이유

임신 기간 중이나 아기가 태어난 후에 나타나는 스트레스, 불안 또는 우울증에는 여러 가지가 있을 수 있다. 원인에는 육체적 요인, 심리적 요인 또는 사회적 요인이 있는데, 이러한 요인들은 사람마다 다르게 영향을 준다. 대부분의 경우에는 산전 또는 산후 어려움을 극복하지 만 여러 문제들이 한꺼번에 나타나면 감당하기가 쉽지 않다.

흔히 나타나는 위험요인들 중 일부가 해당된다면 지금은 별다른 증상이 없다 하더라도 의료인과 상담하는 것이 좋다. 이러한 문제들에 대해 이야기하면서 의료인과 함께 심리적 건강 상태와 문제에 대처하는 방법을 모색해 살펴볼 수 있다. 또한, 배우자, 가족 및 친구들의 도움과 이해를 통해 이러한 문제들로 인한 영향을 어떻게 줄일 것인지 논의해 볼 수 있다.

2. 위험 요인

다음과 같은 요인들이 있는 경우에는 임신 기간 중 또는 출산 후에 심리적 건강 문제가 발생할 수 있는 위험성이 높아진다.

〈임신 기간 중 또는 출산 후에 심리적 건강 문제가 발생할 수 있는 위험 요인〉

- 본인이나 가족의 정신병 병력
- 임신 기간 중의 우울증이나 불안
- 심리적 지원의 부족
- 가족관계 유지의 어려움
- 스트레스가 많은 일상 생활(예: 사랑하는 사람의 사망, 육아 스트레스, 실직, 이사)
- 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
- 아주 힘들었던 진통 경험
- 심각한 산후 우울감 경험
- 싱글맘
- 어린 시절 또는 과거의 학대, 폭행 또는 트라우마

산전 및 산후의 심리적 건강 문제와 관련이 있는 기타 요인들은 다음과 같다.

〈산전 및 산후의 심리적 건강 문제와 관련이 있는 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)

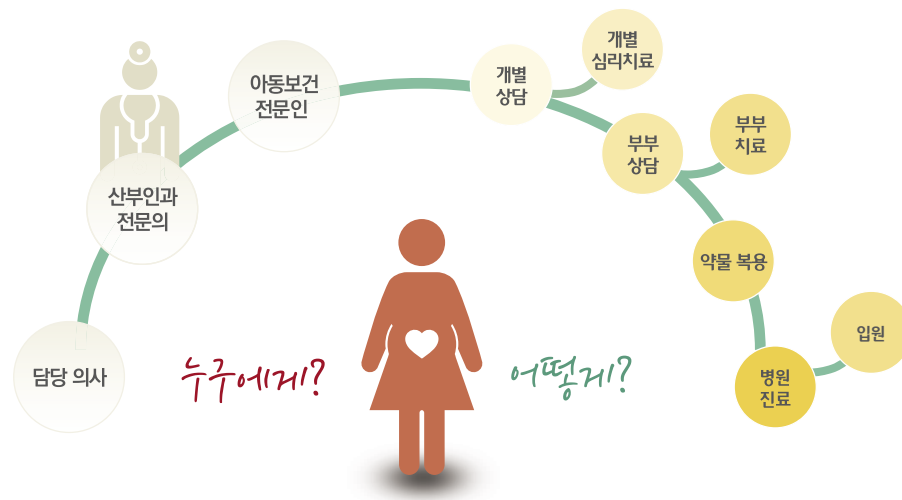
3. 치료 방법

심리적 문제를 치료하는 몇 가지 방법이 있고 각각의 방법에는 치료 계획이 있는데 대개 하나 이상의 치료를 동시에 이용하는 경우가 많다.

증상 및 지역사회에서 이용할 수 있는 서비스에 따라 이러한 복합 치료의 내용이 달라지게 된다. 담당 의사, 산부인과 전문의 또는 아동보건 전문인의 도움을 통해 가장 적합한 치료 방법이 무엇인지 확인할 수 있고 필요한 경우에는 다른 전문의를 소개받을 수 있다.

여성 및 가족을 위한 치료 방법은 다음과 같다.

- 개별 상담 또는 심리 치료
- 부부 상담 또는 부부 치료
- 약물 복용
- 병원 진료 또는 입원



1) 개별상담

개별 상담을 통해 전문상담사와 관련 문제에 대해 이야기한다. 전문상담사는 판단을 보류하는 접근방식으로 이야기를 경청하면서 도움을 준다. 이러한 과정에서 겪고 있는 어려운 문제들에 대처할 수 있는 효과적인 방법을 개발할 수 있다.

2) 개별 심리 치료

심리 치료는 우울증이나 불안과 같은 심리적 건강 문제를 일으킬 수 있는 요소들을 관리할 수 있도록 도움을 주는 것이다. 각기 다른 사람과 상황에 맞는 심리 치료 형태는 여러 가지가 있는데 대개 임상 심리학자 또는 정신과 의사와 같은 숙련된 정신 건강 전문가들이 심리 치료를 진행한다.

3) 부부 상담 또는 부부 치료

부부를 위한 상담 또는 치료는 배우자가 서로를 이해하고 좋은 관계를 만들어가는 데 도움을 줄 수 있다. 임신 기간 중이나 출산 후에 부부 모두에게 요구되는 여러 가지 일들로 인하여 두 사람의 신경이 예민해지거나 서로 충돌하는 일이 발생할 수 있다. 숙련된 부부 카운슬러 또는 관계 치료사의 도움을 통해 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.

많은 여성들은 약물을 복용하는 것이 아기에게 좋지 않은 영향을 줄까봐 많은 걱정을 한다. 현재 임신 중이거나 모유 수유 중인 경우에는 담당 의사 또는 정신과 전문의와 상담하여 처방된 약물에 대한 조언과 정보를 구하는 것이 좋다.

항우울제는 효과가 나타나기 위해서는 1~2주 정도가 필요하다. 상태가 호전된 느낌이라 하더라도 바로 복용을 중단해서는 안된다. 대개 항우울제 치료는 완전히 회복된 이후에도 6~24개월 동안 꾸준히 복용해야 하는데 약물 복용을 중단하는 경우에는 부작용이나 재발

증상이 없는지 담당 의사 또는 정신과 전문의를 통해 확인하는것이 중요하다.

💡 약물복용이 필요한 경우

- 증상이 심각하거나 바뀌지 않는다(예: 울적한 기분이 몇 주 동안 계속된다).
- 기분이 급격하게 자주 변한다.
- 모유 수유 후에는 수면을 취하기 어렵다.
- 입맛이 변하고 체중이 감소한다(또는 증가한다).
- 집안일을 제대로 마무리하지 못한다.
- 항상 피곤하다.
- “차라리 죽고 싶다”는 생각을 한다.

약물을 복용한다고 해서 잘못되었거나 별다른 노력을 하지 않았다는 것을 의미하는건 아니다. 우울하거나 불안할 때 대부분의 사람들은 졸린 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 아기에 피해가 갈 수 있다고 생각되는 경우에는 병원을 찾아야 한다. 산후 정신병이 나타나면 여성은 신경정신과 진료를 받아야 하며 이를 통해 증세를 안정적인 상태로 유지하면서 적절한 치료를 시작할 수 있다.

4. 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.

집밖으로 나서는 것만으로도 운동은 기분과 활력을 높여준다. 배우자나 친구처럼 다른 사람과 함께 운동하면 더욱 좋아질 수 있다.

출산 후 언제쯤 운동을 시작하는 것이 안전한지 산부인과 전문의와 상담하여 결정하는 것이 좋다. 기타 신체적인 합병증이 없다면 운동은 크게 도움이 될 것이다.

2) 식사

건강한 식사는 육체적 심리적 안정에 특히 중요하다. 임신 중인 기간이나 출산 직후에는 신체의 영양적 스트레스가 크기 때문에 이 시기에는 특히 중요하다. 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 의사가 처방한 다른 약물과 상호작용할 수도 있기 때문에 어떤 종류가 되든 대체 약물을 이용할 때



에는 담당 의사와 상의해야 한다. 임신 중이거나 모유 수유 중이거나 산후 우울증이 있는 경우에는 대체 약물이 적절하지 않을 수 있다.

3-5. 배우자와 가족 구성원의 역할

1. 아기 엄마가 적응하지 못하는 경우

아기 엄마 중에는 자신의 아기에게 너무 정신을 빼앗겨서 자신이 얼마나 힘든 상태에 있는지 모르는 경우가 있다. 오히려 배우자나 가족 구성원들이 무언가 잘못되어 있다는 것을 눈치채는 경우가 많다. 아기엄마가 자신의 상태를 인지하더라도 다른 사람에게 어떻게 표현해야 할지 몰라 도움을 요청하지 못하는 경우도 있다.

어느 경우가 되든 도움을 주는 배우자, 가족 구성원 또는 친구가 있다는 것은 아기 엄마가 도움을 청하고 한 숨 돌릴 수 있는 가장 큰 요소 중의 하나이다.

주변에 알고 있는 아기 엄마가 걱정이 된다면 솔직한 마음을 전하면서 도움의 손길을 내밀어 주는 것이 좋다. 아기 엄마가 실제 겪고 있는 어려움이 무엇인지 전부 알 수는 없지만 자신이 혼자가 아니라는 사실만으로도 산모는 큰 위안을 받을 수 있다.

그리고 전문적인 도움을 받을 수 있도록 권하는 것도 중요하다.

1) 아기 엄마에게 도움을 줄 수 있는 방법

① 배우자의 역할

- 두 사람 모두가 편하고 다른 일에 신경을 쓰지 않아도 되는 시간을 택해 서로 알게 된 것에 대해 이야기해 본다.
- 두 사람 모두 피곤하고 짜증이 나더라도 서로 이해하려고 노력한다.
- 담당 의사 또는 아동전문가를 찾아가 두 사람이 어떻게 대처하고 있는지 상담할 것을 권한다.



- 아내를 위해 할 수 있는 일을 하루에 한가지씩 하자. 예를 들어 15분 동안 아기를 돌봐주면 아내는 샤워를 하거나 산보를 할 수 있다. 하루 종일 아기와 시간을 보낸 아내의 눈에는 남편이 슈퍼마켓을 혼자 다녀오는 것만으로도 고마워할 수 있다.
- 아내의 입장을 생각한다. 어쩌면 남편도 제대로 잠을 자지 못하고 출근하는 어려움이 있을 수 있지만 하루 종일 집에서 아기를 돌보아야 하는 누군가와 비교한다면 남편의 삶은 지극히 훌륭한 모습이다.
- 착유해 놓은 모유나 분유로 늦은 시간에(한밤중에) 아기에게 수유하는 수고를 맡아본다. 아내가 아무런 방해받지 않고 편히 잠잘 수 있는 시간을 줌으로써 아내는 한층 기분이 좋아지고 아내에게 애정도 과시할 수 있다.
- 인내심을 갖고 도움을 준다. 두 사람만 있던 부부가 세 사람(또는 그 이상)의 가족으로 바뀌는 데에는 시간이 필요하다.
- 부부로서 함께 지내는 시간을 계획한다. 부부 두 사람의 관계에도 보살핌이 필요하다. 두 사람의 관계를 끝내기 위해 아기를 가진 것은 아닐테니 가끔은 서로가 필요로 하는 것이 무엇인지 관심을 갖도록 노력해야 한다.
- 아기가 생기기 전에 두 사람이 즐겨 했던 일 몇 가지를 다시 시작한다. 그렇게 하기 위해서 세심한 계획을 세워야 하지만 계속적으로 누군가의 부모로서만 생활하는 것이 아니라 부부로서 함께 할 수 있는 일을 찾아서 즐기는 것이 중요하다.
- 아내가 우울하거나 불안한 증상을 보이면 전문의의 도움을 받도록 한다. 심각한 우울증이나 불안 증세는 저절로 해결되지 않는다. 조기에 적절한 치료가 필요하다.

② 가족과 친구들의 역할

- 찾아 갈 수 없다면 전화를 하는 방법으로 산모와 대화를 한다. 의견이나 조언이 없더라도 경청하도록 노력해야 한다.
- 식사, 집안일이나 아기(또는 형제) 돌보는 일을 거들어주되 전부 도맡아서 하지는 않도록 한다.
- 산모가 도움이 필요하더라도 자신만의 공간이 필요할 수 있다는 점을 명심하자. 아무리

좋은 뜻이라도 산모를 찾는 사람이 너무 많으면 힘들어 할 수 있다.

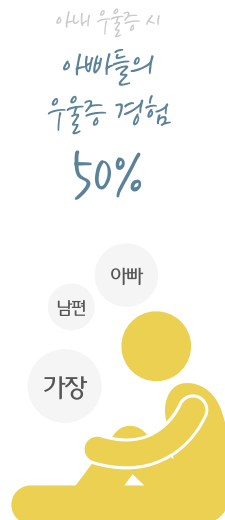
- 산모 자신을 돌보도록 독려하고(잘 먹고, 잘 자고, 가능하면 운동도 할 수 있도록) 필요한 경우에는 의료인의 도움을 받도록 도와줘야 한다.

2. 아기 아빠가 적응하지 못하는 경우

예상할 수 있는 부분이지만 아기가 태어나면 아빠들의 우울증 또한 흔하게 나타난다. 남성 12명 중 한 명은 배우자의 임신 기간 중에 또는 아기가 태어난 후에 우울증을 경험한다. 배우자가 우울한 상태에 있는 아빠들의 50% 또한 우울증을 경험한다.

남성의 우울증이나 불안 증세는 여성과 다르지만, 본 책자에 기재된 여러 증상들은 의미가 있는 것이므로 참고할 필요가 있다.

대부분의 남성들은 건강 문제와 관련하여 도움 받는 것을 불편하게 생각하지만 우울증이나 불안 증세와 같은 문제들은 의사와 상담하고 치료를 받는 것이 매우 중요하다. 건강이 가족에게 미치는 영향도 생각해야 한다.



1) 스스로 극복하는 방법

- 최근에 아빠가 된 친구나 직장 동료들과 이야기를 나눠보자. 많은 것을 공감하며 이야기 할 수 있을 것이다.
- 담당 의사의 검진을 받는다. 피곤하고 짜증나고 기력이 떨어진다면 산후 탈진일 수 있다 (남성들도 이러한 증상이 나타난다).
- 슈퍼맨이 될 수 없다! 잘못된 것을 전부 고칠 수는 없다.

- 수면이 충분하지 않은 경우에는 직장 상사나 동료에게 사실대로 말을 해야 한다. 가능하다면 가정 생활에 맞춰 근무 시간을 조절하도록 한다.
- 어떤 배우자가 되고 어떤 부모가 되고 싶은지 생각하고 목표를 달성할 수 있도록 노력해야 한다.
- 정상적인 관계를 유지하는 최선의 방법은 출산 전후에 배우자와 대화하는 것이다. 누가 어떻게 집안일을 할 것인지 아기와 보내는 시간은 서로 얼마로 할 것인지 변화에 대해서 어떻게 생각하고 있는가에 대해 이야기를 나눠보자.
- 매일 함께 두 사람만을 위한 시간을 가지면서 두 사람의 관계에도 관심을 갖는다. 일주일에 단 몇 시간이 되더라도 도움이 될 수 있다.

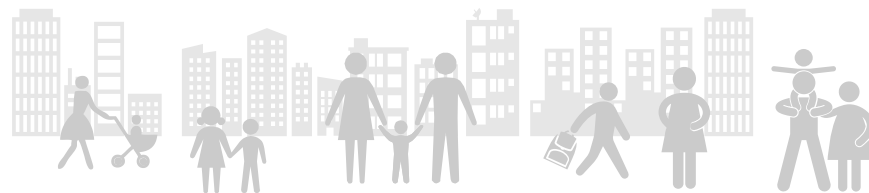
2) 아기 아빠에게 도움을 주는 방법

① 배우자의 역할

- 아빠들이 아기를 돌보는 일에 동참하도록 도와준다. 아빠가 많이 동참할수록 자신감이 많아지고(아내의 부담을 덜어주면서) 아기와의 관계 형성에도 도움이 될 것이다.
- 아기 아빠에게 고마움을 표시하면, 생각하는 것 이상으로 자신의 역할에 한층 편안함을 느낄 것이다. 아기 아빠가 다른 모습을 보인다 하더라도 잘못된 일은 아니다. 아기 아빠의 행동을 관찰하면서 잔소리를 하지 않더라도 아기 아빠가 되는 것이 어떤 일인지 알아갈 수 있도록 아빠만의 공간을 만들어 주는 것도 좋은 방법이다.
- 진찰이나 모임에 아기 아빠가 함께 참여하도록 한다. 이를 통해 아기 아빠는 자신이 아기를 보살피고 있다는 생각을 가질 수 있고 의료인과 상담할 수 있는 좋은 계기가 될 수 있다.
- 부부 모두가 서로에게서 잠시 떨어지거나 욕아에서 벗어나는 휴식시간이 필요하다는 것을 명심해야 한다. 또한 이러한 휴식시간을 함께 이용하여 부부의 모습을 찾아가도록 노력해야 한다.

② 가족과 친구들의 역할

- 남성이 부모가 되면 남자의 생활 또한 바뀐다는 것을 인정해줘야 한다.
- 문제를 해결할 수 있는 방법을 찾지 못하면 아빠들도 불만을 가질 수 있다는 것을 명심한다.
- 아기 엄마가 새로운 생활에 적응하기 위해 힘들어 하면 배우자는 아기 엄마와 아기를 보살펴야 한다는 책임감을 느끼게 되는데 (특히 배우자 또한 직장에 다니는 경우에는) 이러한 일이 아주 힘들 수 있다. 배우자 자신도 보살피도록 독려하고 조금이라도 짐을 덜어줄 수 있도록 집안일이나 식사 준비를 도와주는 것이 좋다.



4. 임신·출산시 도움이 되는 정보

1. 임신·출산 진료비 지원

지원 대상	임신헌인서로 임신이 확인된 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

2. 산모·신생아 건강관리 지원

지원 대상	산모 및 배우자의 건강보험료 본인부담금 합산액이 기준 중위소득 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

3. 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

4. 난임부부 시술비 지원

지원 대상	<ul style="list-style-type: none"> · 여성의 연령이 만 44세 이하인 자로서 난임시술을 요하는 의사의 '난임 진단서' 제출자 · 건강보험료 본인부담금 고지금액을 기준으로 가족수 별 건강보험료 이하 인 자 			
지원 내용	가구소득기준	인공 수정	체외 수정	
			신선배아	동결배아
	의료급여수급권자	50만원 (3회)	300만원 (4회)	100만원 (3회)
	~100%이하	50만원 (3회)	240만원 (4회)	80만원 (3회)
	100%초과~150%	50만원 (3회)	190만원 (3회)	60만원 (3회)
	150%초과~	20만원 (3회)	100만원 (3회)	30만원 (3회)
	입원환자가 부담한 비급여 본인부담금 중 50만원을 초과한 금액의 90% (300만원 한도 내)			
신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129			

5. 미숙아·선천성 이상아 의료비 지원

지원 대상	전국가구 월평균소득 150% 이하 가구에서 출생한 미숙아 및 선천성 이상아
지원 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 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 시작 하는 선천성 이상아로 진단 받은 환아 의료비 최고 5백만원 지원
신청방법 및 문의	보건소 신청, 보건복지콜센터 129

6. 수유시간

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

7. 태아검진시간

이용 대상	임신한 근로자	
이용 내용	임신 개월 수	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	

8. 유·사산휴가

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

9. 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 고객센터 1350

10. 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 고객센터 1350

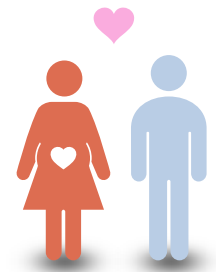
11. 생애주기별 맞춤형 부모교육

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, www.familynet.or.kr 육아종합지원센터 : 1577-0756, central.childcare.go.kr 전국학부모지원센터 : 1899-0025, www.parents.go.kr



부모가 되기 위한 준비부터
꼭 알아야 할 임신과 출산 정보까지

임신·출산 좋은부모되기



임신·출산 좋은부모되기

- 01. 좋은 부모되기 준비
- 02. 건강한 임신과 출산
- 03. 출산 전 후 나타나는 심리적 문제와 대처 방법
- 04. 임신·출산기 도움이 되는 정보

