

심각한 산후우울증 무작정 참으면 극단적 상황 올수도

건강 바로 알기 산후우울증

전남대병원 정신건강의학과
이주연 교수

임신을 한다는 것은 부부의 출산 가능성을 확인함과 동시에 한 자녀의 부모가 된다는 축복의 과정이다. 동시에 임신 과정 동안 여성은 신체적, 심리적으로 큰 변화를 경험하게 된다. 이러한 임신부의 신체적, 심리적 변화는 임신과 출산에 관여하는 호르몬 변화에 의한 영향이 크다. 특히 임신 초기와 출산 후에는 이러한 호르몬이 급격하게 변하며 감정기복이 커지고 예민하고 우울해지기 쉽다.

임신과 관련된 우울증은 크게 세 가지로 나뉠 수 있다. 첫째는 '산후우울감(postpartum blue)'으로, 출산 후 일시적으로 슬프고 우울해지는 기분을 경험하게 된다. 산후우울감은 출산 후 80~90% 이상 보고될 정도로 흔하게 느낄 수 있는 우울감으로 대개 1~2주 안에 증상이 소실된다. 둘째, '산후우울증(postpartum depression)'이 있다. 출산 후 10~20%에서 경험하는 산후우울증은 우울한 기분, 기쁨의 상실과 더불어 수면장애, 기력저하, 무가치감, 부적절한 죄책감, 집중력 감소, 죽음이나 자살에 대한 생각 등의 증상 중 5가

호르몬 급격 변화로 감정기복 커지고 예민 우울해지기 쉬워
산모의 정신 건강과 아동 발달 해쳐 ... 가족 전체 위기 초래

지 이상이 2주 이상 지속되는 경우에 진단을 내릴 수 있다. 셋째, '산후정신증(postpartum psychosis)'으로 산모의 1% 내외로 경험하며 망상, 환각과 같은 현실감각의 문제가 생기는 증상으로 신속한 치료가 필요한 상태다.

◀산후우울증의 원인=생물학적, 심리사회적 요인들이 서로 복합적으로 얽혀져 있다. 생물학적으로는 임신과 출산으로 인한 여성호르몬의 급격한 변화와 유전적인 요인이 있다. 심리사회적으로는 원치 않은 임신, 분만 후유증, 불만족스러운 결혼생활, 배우자나 주변 도움의 결핍, 임신 중의 스트레스, 개인 및 가족의 정신질환 유무, 육아로 인한 극심한 스트레스 등이 원인이 된다.

산모는 이러한 산후우울증을 증상으로 인지하지 못하고 출산 후 다양한 변화에 대한 심리적 혹은 신체적 어려움으로만 여기고 시간을 보낼 수 있다. 이럴 경우 진단이 지체되어 산모의 증상이 악화되고 자살을 시도하는 극단적인 상황으로까지 이어진다.

산후우울증은 아이의 양육에도 심각한 영향을 줄 수 있다. 산후우울증이 있는 엄마는 자녀양육에 심한 중압감과 죄의식을 느끼며 아이를 대하게 된다. 아이의 표현

에 일일이 반응하는 것이 귀찮아지고 짜증이 늘면서 아이에게 거칠게 행동하기도 한다. 최근 발생한 아동학대 사건의 원인 가운데 산후우울증을 들 수 있는데, 산후 우울증을 제때 진단하고 치료하지 않으면 신체·정서학대나 방임과 같은 심각한 아동학대와 같은 문제로 이어지게 된다. 또한 산후우울증으로 엄마와 충분한 정서적 교감과 안정적인 애착형성을 형성하지 못한 아이는 성장과정에서 사회적, 정서적, 인지적 발달이 잘 이뤄지지 않는다는 보고가 많다.

◀주변 도움은 필수, 정신의학 치료=그렇다면 산후우울증은 어떻게 도와줘야 할까? 무엇보다 산후우울증 치료가 있어 산모에 대한 주변 사람들의 심리적인 지지와 도움이 필요하다. 자주 보채고 불규칙적인 잠을 자는 영아를 돌보는 산모는 늘 충분히 쉬지도 잠을 잘 수도 없다. 주변에서는 산모가 충분한 휴식과 수면을 취할 수 있도록 양육을 적극적으로 도와야 한다. 산모는 충분한 휴식을 취하면서 주변에 자신의 증상과 심리적 어려움에 대해 말하고 적극적으로 도움을 구해야 한다. 이런 노력에도 불구하고 증상이 심하고 지속될 경우 정신의학치료가 필요하다. 산후우울증 치료는 일반적으로 심리치료와 항우울



전남대병원 이주연 교수가 출산후 심리 불안을 겪는 주부와 상담하고 있다.

〈전남대병원 제공〉

제 복용 등의 방법이 있다. 산후우울증은 항우울제와 같은 약물치료를 반응이 좋고 복용 후 2개월 정도가 지나면 대부분 증세가 호전된다. 그러나 산모는 약물에 대한 오해와 모유수유를 이유로 약물 치료를 꺼리는 경우가 많다. 이런 경우, 전문가의 평

가에 따라 우울증의 위험과 약물로 인한 모유수유의 영향을 충분히 고려하여 약물을 복용하는 것이 좋다.

이렇듯 산후우울증은 산모 개인의 정신 건강을 악화시키고 아동의 정상발달을 방해하는 등 가족 전체의 위기를 초래하게

된다. 산후우울증 치료는 조기진단과 조기 치료가 중요하다. 그러므로 산후우울증이 의심되는 증상이 나타나면 빨리 주변에 도움을 구하고 전문가를 통해 적합한 치료를 받아야 한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

동신대 한의학과, 한의사 국가시험 3년 연속 100% 합격

한의사 3년간 162명 배출

2020년도 '제75회 한의사 국가시험'에서 동신대 한의과대학(학장 나장수) 한의학과가 3년 연속 100% 합격률을 기록했다. 올해 국가시험에는 2020년 2월 졸업 예정자 49명이 응시해 전원 합격했다.

앞선 74회와 73회 국가시험에서도 각각 졸업예정자 51명, 62명 전원이 합격하는 등 3년 연속 100% 합격률을 달성하며 광주·전남 유일의 한의과대학으로서의 명성을 높이고 있다.

동신대 한의학과는 2011년부터 2016년까지 6년 연속 한의사 국가시험 재학생 100% 합격률을 기록한 바 있으며, 최근 10년 중 9년 동안 응시자 전원이 합격하는 성과를 올렸다.

지난 2016년 한국한의학교육평가위원회의 한의학교육평가인증에서는 우수대학으로 선정돼 '5년 인증'을 받았으며, 2018년 모니터링 평가에서도 우수하게 유지



되고 있음을 인정받았다.

동신대는 광주와 나주, 목포지역에 3개의 부속병원을 보유하고 있으며 서울 목동 소재 협력병원인 동신한방병원까지 학생들의 임상 교육 공간으로 활용할 수 있다. 이기현 동신대 한의과대학 한의학과장

은 "전체 교수들이 재학생들의 멘토가 돼 학생들을 관리하고 있다"며 "앞으로도 학생들이 체계적으로 국사 준비에 전념할 수 있도록 다양한 프로그램을 지원하겠다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

정명호 전남대병원 순환기내과 교수 한림연구보고서 출간

교수 등 8명 공동 집필

심근경색증 분야 세계적 명인인 정명호 전남대병원 순환기내과 교수가 최근 한림연구보고서 '세포치료 과학과 윤리(Science and Ethics of Cell-based Therapy)'를 출간했다.

한림연구보고서는 한국과학기술한림원 의약학부 학부장인 정명호 교수를 비롯해 오일환 가톨릭대 교수, 김호근 연세대 명예교수, 박국인 연세대 교수, 박형욱 단국

대 교수, 안영근 전남대 교수, 전세화 태고사이언스 대표이사, 하철원 성균관대 교수가 공동 집필했다.

이번 보고서는 최근 국내외에서 대두되고 있는 세포치료의 현황과 극복해 나가야 할 문제점의 해결 방안 등을 제시함으로써 향후 국내 세포치료 연구에 새로운 기반이 될 것으로 기대된다. 연구보고서를 통해 세포치료의 과학적·윤리적 측면에 대해 조사·분석했으며, 그 결과 세포치료에 대한 정책은 과학성과 윤리성의 균형 속에 이뤄

져야 한다는 것을 확인했다.

또한 새로운 세포 치료제의 개발과 확산은 오늘날 의학의 한계를 뛰어넘기 위한 시도의 연장으로서 성공을 위해서는 협력과 소통 그리고 관련자들의 사회적·윤리적 책무의식이 따라야 하며, 이는 과학에 대한 사회적 신뢰를 유지하고 발전시키는 근거임을 주장하고 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

여성 초음파 검사 건강보험 적용 ... 검사비 절반이하 줄어

이달부터 자궁·난소 등 여성생식기 초음파 검사에도 건강보험이 적용돼 검사 비용이 절반 이하로 줄고, 연간 700만명가량이 혜택을 보게 된다.

2일 보건복지부에 따르면 건강보험 보장성 강화대책 후속 조치로 이런 방안을

지난 1일부터 시행하고 있다.

자궁·난소 등의 이상 소견을 확인하는 여성생식기 초음파 검사는 여성에게 흔히 발생하는 질환인 자궁근종, 자궁내막증, 난소 낭종 등을 진단하는 기본적인 검사 방법이다.

그렇지만 그간 4대 중증질환(암·심장·뇌혈관·희귀 난치)에만 제한적으로 건강보험이 적용됐다.

대부분 비급여 항목이기에 환자가 검사비 전액(연간 3천300억원가량)을 부담하고 의료기관별도 가격도 달랐다. 하지만 건보 적용 확대로 여성생식기 초음파 검사료비 부담은 2분의 1에서 4분의 1수준까지 줄어든다.

/연합뉴스

SM 그룹 에서 역량있는 분을 모십니다.

● 모집부분 및 응시자격

모집구분	인원	담당 업무 및 자격요건	근무지
임원 (본사)	경력 0명	- 건설사업 전반을 리드하면서 사업 수주 및 인허가 업무추진이 가능하신분 (주택 건축, 공공사업 유경력자) - 건설업 리스크관리와 사업분석 및 원가관리가 가능하신분 - 2,3군 건설회사 분부장 출신우대	광주

● 전형방법

- 1차 : 서류전형 (합격자에 한하여 개별통보)
- 2차 : 인성검사 (합격자에 한하여 개별통보)
- 3차 : 레퍼런스체크 (대상자 개별통보 후 진행)
- 4차 : 대표이사 면접 (서류전형 합격자 발표시 통지)

● 제출서류

- 1) 입사지원서(개별양식)
※ 최종 직위 및 연봉 기재
- 2) 자기소개서(경력사항을 상세히 기재)

● 접수기간 및 방법

- 1) 서류접수 : 2020년 1월 31일 ~ 2월 7일(금요일) 도착분에 한함
- 2) 접수방법 : 이메일접수 (sam26486@hanmail.net)
- 3) 접수처 : 광주광역시 동구 중앙로 196번길 21(궁동) 3층 (주)삼라
- 4) 문의처 : ☎. 062-233-7733 / 기획총괄부

● 기타사항

- 1) 제출된 서류는 일제 반환하지 않습니다.