DBpia

한국 여성의 산후우울증 경험에 대한 현상학적 연구

A phenomenological study on the experience of Korean women's postpartum depression

저자 (Authors)
이희정
Lee, Hee Jueng

출처 (Source)
한국기독교상담학회지 26(1), 2015.03, 141-189 (49 pages)
Korean Journal of Christian Counseling 26(1), 2015.03, 141-189 (49 pages)

발행처 (Publisher)
한국기독교상담심리학회
Korean Association of Christian Counseling & Psychology

URL
http://www.dbpia.co.kr/Article/NODE07063754

APA Style
이희정 (2015). 한국 여성의 산후우울증 경험에 대한 현상학적 연구. 한국기독교상담학회지, 26(1), 141-189.

이용정보 (Accessed)
가천대학교
211.253.219.***
2019/04/04 14:51 (KST)

저작권 안내

DBpia에서 제공되는 모든 저작물의 저작권은 원저작자에게 있으며, 누리미디어는 각 저작물의 내용을 보증하거나 책임을 지지 않습니다. 그리고 DBpia에서 제공되는 저작물은 DBpia와 구독계약을 체결한 기관소속 이용자 혹은 해당 저작물의 개별 구매자가 비영리적으로만 이용할 수 있습니다. 그러므로 이에 위반하여 DBpia에서 제공되는 저작물을 복제, 전송 등의 방법으로 무단 이용하는 경우 관련 법령에 따라 민, 형사상의 책임을 질 수 있습니다.

Copyright Information

Copyright of all literary works provided by DBpia belongs to the copyright holder(s)and Nurimedia does not guarantee contents of the literary work or assume responsibility for the same. In addition, the literary works provided by DBpia may only be used by the users affiliated to the institutions which executed a subscription agreement with DBpia or the individual purchasers of the literary work(s)for non-commercial purposes. Therefore, any person who illegally uses the literary works provided by DBpia by means of reproduction or transmission shall assume civil and criminal responsibility according to applicable laws and regulations.

한국기독교상담학회지
Korean Journal of Christian Counseling
Vol. 26, No. 1, 141 – 189

한국 여성의 산후우울증 경험에 대한 현상학적 연구*

이희정**/ 연세대학교

본 연구의 목적은 한국 여성의 산후우울증의 경험을 현상학적으로 연구함으로써 산후우울증의 문제의식을 높이고, 이에 대한 연구가 부족한 현실에서 산후우울증에 대한 치유의 중요성을 깨닫고 활발한 연구의 필요성을 제기하고자 한다. 또한 산후우울증의 돌봄에 있어서 목회신학적인 성찰을 통해 산후우울증으로 고통 받고 있는 여성들을 치유하고, 더 나아가 교회를 비롯한 여러 공동체와 사회의 체계적인 지원이 제공되기를 바란다. 본 연구의 방법론은 현상학적인 질적 연구를 통해서 얻어진 한국 여성의 산후우울증의 본질을 Christie Cozad Neuger의 방법론으로 해석하고 논의함으로써 여성목회의 신학적 성찰을 하였다. 현상학적 연구 결과 지금 한국 여성들은 문화적 지배담론과 가부장적인 힘의 억압으로 인해 출산 후에 하나님의 진정한 창조성과 은혜를 바라보지 못하고 있다. 한국의 산모들에게 하나님은 '징벌의 하나님', '멀리 계시는 하나님'으로 경험되어지고 있었을 뿐이다. 이제 교회 공동체는 한국 여성이 출산 후 자신의 몸으로 직접 경험했던 하나님의 창조성과 은혜를 마음껏 이야기할 수 있는 돌봄과 희망의 공동체가 되어야 할 것이다.

■ 주요어: 한국 여성의 산후우울증, 주체적인 몸, 동등한 파트너십의 부부, 동등한 배려, 사회적인 문제인식, 공동체의 회복

---

* 본 논문은 2013년도 이희정의 연세대학교 박사학위논문 "산후우울증의 이해와 목회상담 연구"를 일부 수정한 것임.

** 교신저자: 이희정, 연세대학교 연합신학대학원 상담코칭학과/ happylife0115@hanmail.net

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대인들은 빠른 변화와 경쟁을 하는 정보화와 세계화의 사회 구조 속에서 살고 있다. 그 안에서 그들은 무한경쟁을 하면서 스트레스를 받고 우울증을 경험하게 된다. 2030년경 우울증은 세계 3대 사망 원인이 될 것으로 전문가들은 예측하고 있다. 그 중에서 오늘날 연구가 가장 덜 이루어지고 있는 유형이 산후우울증이다. 산후우울증은 여성이 결혼과 더불어 출산의 과정을 거쳐 신체적, 심리적, 사회적 변화와 함께 어머니의 새로운 역할 전환에서 발생하는 것이다.

최근에 우리는 가끔 뉴스에서 산모가 아기를 죽이거나 함께 동반 자살하는 끔찍한 사건들을 접하게 된다. 실제로 산후우울증을 앓던 30대 산모가 생후 13개월 된 자신의 아들과 함께 아파트에서 투신자살하는 사건이 있었고(이지은, 2010. 2. 4), 산후우울증의 30대 여성이 생후 13개월과 3주 된 아들 두 명을 숨지게 하고 스스로 목숨을 끊으려 한 안타까운 사건이 발생했다(최기성, 2013. 4. 22). 또한 산후우울증으로 힘들어 하던 40대 산모가 한 아파트 앞 화단에 생후 4개월된 아들을 안고 숨져 있는 것을 경비원이 발견하여 경찰에 신고한 사건도 있었다(최해민, 2014. 4. 12). 이에 사람들은 그 뉴스를 나의 이야기가 아닌 다른 사람들의 이야기로 여기거나 모성애가 부족한 한 여성이 일으킨 개인적인 사건으로만 생각하고 잊어버린다. 그러나 한국 여성들에게 산후우울증은 우리가 생각하고 있는 것보다 심각하다. 검사척도에 의하면, 산후우울증의 발현율이 서구의 경우 평균 10-15%로 보고되고 있으나, 우리나라는 23%로 척도 기준 점수 이상으로 나타나고 있다(김재원, 2005, p. 901).

안타까운 것은 많은 산모들이 출산 후 어떠한 형태로든 산후우울증을 경험하고 있음에도 불구하고 대부분 우울한 감정을 부정하거나 무시해버림으로써 이로 인하여 산후우울증의 예방이나 치료 측면에서의 문제를 인

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

식하지 못하고 그에 대한 연구나 치료방법도 턱없이 부족하다는 것이다. 지금 우리 사회는 아기를 출산한 산모에게 그녀들의 어려움과 고통에 대한 치유와 돌봄은 간과한 채 어머니로서 아기를 어떻게 잘 키울까 하는 수퍼맘만을 요구하고 있다. 특히 우리나라는 전통적으로 정서적, 심리적 건강문제 역시 전문적인 치료를 받아야 한다는 것에 인식이 부족하고, 정신과에 대한 기피현상마저 있어, 산후우울증을 정상이거나 신체질환으로 여겨 병원을 찾기보다는 그냥 지내거나 민간요법으로 치료하려고 하는 경향이 있다(배정이, 1999, pp. 9-20).

그러나 우리가 산후우울증에 관심을 갖고 잘 치료해야 하는 이유는 산후우울증이 산모 자신뿐만 아니라 아이의 양육과 나아가 가정의 건강까지도 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 미국 소아과 협회는 산후우울증을 겪는 산모에게서 태어난 아기는 발달장애와 사회성 저하를 가져온다는 연구결과를 발표했다. 이제 우리 사회는 산후우울증의 심각성을 인식하고, 그에 따른 연구와 치료를 시작해야 한다. 한국의 사회와 교회 공동체는 진정으로 산모들이 하나님의 사랑과 행복한 마음으로 아기를 잘 양육할 수 있도록 도와주어야 한다.

따라서 본 연구의 목적은 한국 여성의 산후우울증의 경험을 현상학적으로 연구하고, 그 경험의 분석을 통해서 목회신학적 돌봄을 제공하고자 한다. 이에 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 한국 여성들은 산후우울증을 어떻게 경험하고 있는가?

둘째, 산후우울증으로 고통 받고 있는 여성들에게 어떻게 목회신학적 돌봄을 제공할 것인가?

2. 선행연구

산후우울증(postpatum depression)에 관한 국내 연구는 문제의식의 부족 등으로 아직 미흡하다. 2014년 현재 연구 발표된 논문들을 살펴보면 크게 4가지로 나눌 수 있는데 산후우울증을 생물학적인 이해, 심리적인 이해, 사회문화적인 이해 그리고 영적인 이해로 연구하고 있다. 생물학적 이해는

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

임신기 동안 우울증을 앓았던 여성들이 산후우울증을 겪게 될 가능성이 50%나 된다는 것이다(나용진, 1997; 권정혜, 1996; 황진영, 1999; 최의순, 2000; 조현주, 2003; 김재원, 2005; 박수경, 2007; 김미운, 2009; 최세경, 2009; 신의진, 2010; 김명식, 이경숙, 신의진, 2011; 윤지향, 2011). 따라서 이들은 공통적으로 임산부의 우울증이 산후우울증으로 이어지기 때문에 임산부들에게 적합한 프로그램을 개발해 적극적인 치료적 개입을 함으로써 예방할 것을 제안한다(오의숙, 2008; 김미운, 2009; 류경희, 2010). 이 밖에 과거에 우울증, 조울증, 불안장애 등을 앓았던 여성의 산후우울증은 약물치료와 상담이 함께 이루어졌을 때 효과가 컸다(이태균, 2000; 조현주, 2004; 유애리, 2010).

일반적으로 산후우울증의 연구자들은 산후우울증의 유발 및 유지에 생물학적 원인보다는 심리사회적인 원인들이 더 큰 역할을 한다고 말하고 있다. 산후우울증을 예측하는 심리적인 변인들은 자존감, 배우자의 지지, 결혼만족도, 지각된 스트레스 순이었으며, 이들의 만족도에서 자존감이나 부부관계의 질이 호전되면 산후우울증으로부터 회복될 수 있다(김종만, 1989; 이영화, 1989; 김재원, 2005; 장은정, 2007; 오의숙, 2008). 이들은 공통적으로 인지행동치료 개입을 통해 산후우울증의 예방을 제안한다(조현주, 2003; 한보령, 2004).

사회문화적인 이해는 산후우울증이 가정, 사회, 공동체 속에서 발생할 수 있는 위험요인들을 다루게 된다. 최근 들어 산후우울증의 사회적 요인에 대한 연구가 많이 진행되어 왔는데 가정 및 사회적 지지체계의 약화 등이 위험인자로 일관되게 보고 있다(황진영, 1999). 김미운(2009)의 연구는 사회심리적 요인으로 임신 중 불안과 우울경험, 부모와 거주여부, 결혼만족도, 임신 전 시부모와의 관계, 산후조리 형태 등이 산후우울증과 관계가 있었다. 특히 한국에서만 볼 수 있는 산후조리원 경우 가족의 산후조리의 경우보다 산후우울증의 발생률이 높게 나왔다. 영적인 이해에서 홍석현(2007)은 성경적 상담이 산후우울증의 치료와 예방에 긍정적인 영향력을 줄 수 있다고 연구했다.

이상에서 살펴본 국내연구를 종합해 보면 오늘날 산후우울증의 연구는

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

임신 우울증이 산후우울증으로 될 확률이 높기 때문에 임신 후기 때부터 체계적인 관리가 필요하다고 제안하고 있다. 임신 후기 때부터 적극적인 치료 개입을 통해서 예방을 강조하는 것이다. 산후우울증 선별 도구로는 일반적으로 에딘버러 산후우울증 평가 척도(Edinburgh Postnatal Depression Scale: EPDS)와 Beck 우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 사용하고 있다. 또한 산후우울증의 관련 요인의 연구는 활발한 반면 그에 따른 치유적인 방법의 연구는 거의 없다. 지금까지 연구되어진 산후우울증의 치유적 방법들도 일회성이거나 지속적인 사후 관리가 되지 못하고 있다. 이처럼 국내 연구 대부분은 양적 연구를 통해서 얻어진 결과로 주로 산후우울증의 요인 연구에 집중되어 있다.

국외연구를 살펴보면 미국의 경우 2001년 텍사스 주에서 발생했던 일명 '안드레아 예이츠 사건'이 미국 전역을 놀라게 했고, 그 이후에 산후우울증(postpatum depression)의 연구가 활발해졌다. 일본의 경우도 저출산의 사회적 문제로 인해 산후우울증 사업에 뛰어들었다. 국외연구에서 임신 후기 때부터 적극적인 치료개입을 통해 산후우울증을 예방하는 것(Yesne, 2003; Murphy, 2005; Teri, Margaret, Salisbury, & Caron, 2009; Glavin & Smith, 2010)과 산후우울증이 아이의 양육에 미치는 영향 등의 연구(Kestler, 2005; Demetri, 2005; Giuliani, 2009) 등은 국내연구와 동일하다. 그러나 국외연구는 산후우울증의 요인을 주로 심리적인 관점으로 연구한 국내연구와는 달리 다양한 관점으로 연구함으로써 치유의 방법도 다양하다(Hunker, 2007; Yang, 2011).

또한 산모들에게 산후에 나타나는 좀 더 현실적인 기대 수준을 갖게 함으로써 현실적응에 도움을 주고 있다. Rothman(2003)은 부모로 전이되는 기간의 결혼 생활 변화에 대한 속성을 예측했다. Salyer(2005)는 산후우울증을 겪는 과도기적 시기는 수많은 가정의 성패를 가름하는 아주 중요한 시기이다. 아이를 가족 체제에 통합시켜야 하므로 재조직이 필요하다고 제안했다. Khazan(2005)은 산욕기의 심한 산모 우울증을 완화하기 위해서 산후 중재를 계획하고 시행하고 평가했다. 이 중재는 산모에게 아이의 행동과 육아 관련 스트레스 요인에 대해 현실적인 기대 수준을 갖게 하는 데 초

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

점을 맞췄다. 연구 결과는 중재가 산후우울증의 심한 증세를 완화하는 데 효과가 있었음을 보여주었다. Kane(2006)은 산모의 모순된 감정을 다루었고 그녀들은 이러한 감정을 경험할 때 스스로를 나쁜 엄마라고 생각했다. 이 모순된 감정은 일탈감정으로 바뀌었다. 그리고 산후우울증을 개인의 문제가 아닌 사회가 함께 해결하고 돌봄을 제공하고 있으며(Jackson, 1999; Lee, 2003; Kimberly, 2004; Dennis, 2010), 청소년 임신이나 라틴계 여성과 같이 가난하고 소외된 산모들의 돌봄과 사회적 지원을 강조하고 있다(Matseliso, 2000; Pakvilai, 2003; Mary, 2005; Jessica, 2008). 그리고 산모들에게 영적인 지원이 가장 큰 힘이 됨을 연구하고 영적 지도자들에게 준비할 것을 제시했다(George, 2003; Zittel-Palamara, 2009).

본 연구는 여성이 한국의 가부장적인 힘의 억압 문화 안에서 겪는 산후우울증의 경험을 현상학적인 질적 연구를 통해서 산모들에게 어떤 의미로 경험되는지 사회문화적인 관점으로 연구하고자 한다. 또한 현상학적인 연구는 인간과 경험 간의 상호 작용에 대해 연구하는 질적 연구방법론으로, 기존 연구들이 대부분 양적 연구를 통해서 얻어진 결과이기 때문에 이와는 다른 새로운 시각으로 산후우울증을 연구하고 치유할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구방법

본 연구자는 한국 여성의 산후우울증을 이해하고 그에 따른 목회상담을 연구하고자 한다. 그러나 산후우울증에 대한 국내 자료와 연구가 부족하고 그나마 있는 연구물도 대부분 서구국가의 백인 여성들의 경험이다. 이에 따라 객관적인 양적 연구보다는 한국 여성들이 산후우울증을 어떻게 경험하고, 그 경험의 본질은 무엇인지 알기 위해서는 주관적인 질적 접근이 유용하다. 이에 본 연구자는 주변부에 머물러 경계 밖으로 밀려나 있었던 한국 여성의 산후우울증의 이야기를 질적 연구를 통해서 현상학적으로

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

볼 수 있는 경험연구를 하고자 한다. 또한 이렇게 현상학적 연구를 통해서 얻어진 소중한 산모들의 산후우울증의 경험을 Christie Cozad Neuger의 여성주의 목회상담 방법론을 통해서 신학적 성찰을 하고자 한다. Neuger가 주장하는 여성주의 목회상담이란 목회상담의 목적이 개인 변화가 아니라 상담과정의 한 부분으로서 문화변형(교회를 포함해서)에 둘 때 진정한 여성주의라고 말한다. 따라서 여성주의의 치료 목적은 큰소리로 그리고 반복적으로 어떻게 개개인의 삶과 고통이 사회적인 환경 속에서 작용하고 있는 중요한 과정들이 되는가를 물어가면서 내담자와 치료자 모두의 삶을 개인의 삶에서 사회적인 삶으로 인식하도록 하는 것이다. 이에 Neuger가 제안하는 네 가지 방법론은 목소리내기, 투명하게 하기, 선택하기, 건강한 상태 유지하기이다. 그녀는 이 과정들이 일대일 방식의 상담뿐만 아니라 개인상담과 집단 상담 그리고 교육을 통해서 융통성 있고 유용하게 적용되기를 제안한다.

Neuger는 우울증과 싸우는 여성을 돌보는 방법을 다음과 같이 제시한다. 첫 번째로, 우울증을 외부화시키고 그것을 설명하고 추적하고 이겨내도록 하는 일이다. 두 번째로, 여성들의 자존감, 권한 행사, 일의 의욕들을 파괴하는 여러 가지 말들과 여성들의 풍성한 삶의 가능성을 방해하는 수많은 작용을 무력화하고 소멸시키는 방법을 찾아내야 한다. 그동안 숨겨야만 했던 이야기, 말 못했던 이야기, 무시받았던 이야기, 문화의 진실과 거역되었던 이야기들을 통해서 저항담론을 이야기하고, 그 가운데 대안적 이야기를 찾는 것이다. 세 번째는, 결혼을 부부의 평등관계라는 테두리 안에서 바라봄으로써 여성 우울증을 가장 잘 이겨낼 수 있다. 문헌의 대부분에서도 이것을 제안하고 있다. 가부장적인 힘의 억압 가운데 증상을 인식하는 상담에, 부부 상호 간의 평등한 관계에 대한 상담이 결합될 때 그것이 우울증에 걸려 있는 여성을 상담하는 가장 효과적인 수단이라는 것이다. 네 번째는, 여성에게서 우울증은 몸으로 겪는 체험이라는 사실이다. 여성들은 여러 가지 면에서 우울증을 겪으며 이런 신체적 차원에서의 치료는 우울증을 완화시킬 수 있다. 다섯 번째로, 우울증은 사회적 소외감을 일으키고 또한 그에 의해 더욱더 악화된다는 것이다. 이때야말로 목회자는 우울증을 겪고

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

있는 여성이 스스로 하나님을 찾을 수 없을 때 목회적 돌봄을 제공해야 한다. 목회자는 한 연결고리를 만들어서 우울한 여성이 이미 탈퇴한 지원 공동체의 멤버가 다시 되도록 만들어야 한다. 소외되었던 하나님의 자녀를 교회 공동체의 일원으로 회복시키고 하나님을 함께 찾아준다(Neuger, 2002, pp. 259-268).

2. 연구 참여자

연구자는 질적인 표본 추출의 적절성과 충분함 속에서 연구 참여자의 선정에 눈덩이 표본 추출(Snowball sampling) 방법과 편의적 표본 추출(Convenience sampling) 방법을 이용하였다. 자료 수집은 주로 참여 관찰과 심층 인터뷰를 통해서 진행하였다. 연구에 동의한 연구 참여자는 심층 인터뷰에 응했으며, 그 내용은 모두 녹취되어 축어록으로 만들었다. 본 연구에서 연구 참여자의 신분 비밀과 보호를 위해 그녀들의 프로필은 일부 감추거나 수정하였다. 그러나 연구 참여자의 산후우울증의 경험은 그녀들의 동의하에 모두 사실적 내용으로 기록되고 연구하였다. 본 연구는 연구 참여자에게 연구자의 신분을 충분히 알려서 신뢰와 믿음이 갈 수 있도록 했고, 연구의 목적을 설명한 후 연구 참여자에게 동의서를 받고 심층 인터뷰를 시작했다.

〈표 1〉 연구 참여자의 일반적인 특징

번호	이름	나이	자녀	분만방법	직업	종교	학력	산후우울증 (EPDS)[1]
1	참여자 1	37세	2명	자연분만 제왕절개	무	기독교	대졸	13점
2	참여자 2	36세	3명	자연분만	유	기독교	대졸	14점
3	참여자 3	39세	3명	자연분만 제왕절개	유	기독교	대졸	16점
4	참여자 4	45세	3명	자연분만	유	기독교	대졸	14점

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

5	참여자 5	32세	2명	자연분만	무	무교	고졸	25점
6	참여자 6	47세	4명	자연분만	유	기독교	고졸	17점
7	참여자 7	36세	1명	자연분만	무	기독교	대졸	13점
8	참여자 8	34세	2명	제왕절개	유	기독교	대졸	16점

연구 참여자 8명의 일반적인 특징을 정리해 보면 다음과 같다. 연구 참여자는 우선 동질성의 추구보다는 다양성이 특징이다. 또한 대표성 있는 표본보다는 정보가 풍부한 사례를 선정하고자 하였다. 따라서 연구 참여자의 나이는 30대 초반에서 40대 후반까지 다양하다. 분만 방법도 자연분만과 제왕절개, 또 둘 다 경험이 있는 연구 참여자도 있다. 직업도 전업 주부부터 자영업과 전문직, 그리고 출산 때문에 현재 휴직하고 있는 연구 참여자로 다양하다. 자녀의 수도 1명부터 4명까지 출산의 경험이 풍부한 연구 참여자로 구성되었다. 학력은 주로 고졸과 대졸이었고, 종교는 무교와 기독교이다. 연구 참여자들은 모두 EPDS 검사를 통해서 산후우울증의 정도를 측정하였고 연구자는 이것을 객관적인 자료로 사용하였다. 연구자는 연구 참여자들에게 연구의 목적과 연구절차를 설명하고, 그녀들의 개인 신상에 대해서 철저히 비밀로 할 것을 약속하였다.

3. 자료수집: 심층 면접과 참여 관찰

본 연구의 자료 수집은 심층 인터뷰와 참여 관찰로 이루어졌다. 참여 관찰은 아기 때문에 외출이 자유롭지 않은 연구 참여자로 인해 자연스럽게 이루어졌다. 이에 연구자는 참여 관찰자로서의 역할을 할 때 인위적인 상황을 구성하지 않고 자연스러운 상황에서 사람과 장소를 관찰했다. 질문지는 연구 참여자의 개인 신상에 대한 질문과 반구조화된 질문(semi-structured question)으로 구성되었다. 심층 인터뷰 내용은 연구 참여자의 동의를 얻어 모두 녹음하였으며 그날그날 녹음 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 연구 참여자가 표현한 언어 그대로 필사하도록 했다. 연구 참여자 8명의 모든 경험이 연구 내용에 사용되었다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

4. 자료 분석 및 결과

본 연구에서는 Giorgi의 연구 방법으로 분석을 시도하였다. 이에 연구자는 축어록으로 텍스트화된 자료들을 계속 반복적으로 읽으면서 연구에 필요한 자료들을 정리했다. 자료 분석 작업은 먼저 필사된 내용을 반복하여 읽으면서 텍스트 분리작업을 하고 산후우울증의 연구 참여자의 느낌이나 반응에 초점을 맞추어 주제 진술을 분리시키고 산후우울증 체험의 의미를 함축하는 용어로 바꾸었다. 이렇게 도출된 개념을 본질적 주제로 분류했다. 마지막으로 분석된 주제와 의미가 같은 기술들을 산후우울증의 참여연구자의 체험과 현상학적 문헌 그리고 기타 자료에서 추출하여 면담자료에서 밝혀진 주제들과 어떻게 관련되는지를 비교 검토하여 연구 참여자의 산후우울한 체험의 의미와 본질적 주제를 결정하는 데 반영하고, 전체적으로 현상을 기술할 때 참조했다. 본 연구는 분석 결과를 기술하는 방식으로 맥락분석적 기술과 개체분석적인 기술을 사용하였다. 즉 산후 여성들의 우울한 경험의 구조나 본질, 그리고 의미를 찾고자 할 때는 맥락분석을 통해 종합적으로 기술하였는데 그러면서도 한 사람 한 사람 개체적인 이야기들이 잘 드러나도록 노력하였다. 이는 한국 여성의 산후우울증에 대한 전체 모양을 잘 파악하면서도 그 모양의 독특한 무늬나 색체에 해당되는 개인 이야기도 잘 보여주기 위해서이다.

5. 연구의 신뢰성

본 연구는 Lincoln, Y. S. & Guba, E. G.(1985)의 엄밀성 평가의 기준에 따라 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)을 통해 질적 연구의 분석 내용과 결과에 대한 타당도를 검증하였다. 사실적 가치(truth value)를 위해 연구자는 참여자의 산후우울증의 경험이 잘 드러나도록 충실하게 서술하고 해석했으며, 이 분석 결과를 연구 참여자 2명에게 확인하고 개념화의 사실적 가치를 인정받았다. 적용성(applicability)으로 연구자는 연구에 참여하지 않았던 다른 대상자 2명

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

에게 연구 결과를 보여주고 본인의 산후우울증의 경험에 비추어봤을 때 적용되는지 검증을 의뢰했다. 그 결과 2명 모두 연구 결과에 공감했고 자신의 산후우울증의 경험을 생각하며 조언했다. 그리고 일관성(consistency)을 유지하기 위해서 연구의 전반적인 과정에서 산후우울증에 대한 연구 결과물의 개념화와 범주화 작업 시 질적 연구의 전문가 3명으로부터 계속적인 피드백을 받았다. 또한 연구자는 중립성(neutrality)을 유지하기 위해 깊고 폭넓은 선행연구를 통해서 진정한 괄호 치기를 하였고, 참여자들의 산후우울증의 체험을 있는 그대로 드러내기 위해서 인터뷰 당시의 상황까지 자주 메모하였다. 그리고 연구의 과정, 생각, 느낌, 연구의 방향 등 생각나는 모든 것을 자주 기록했다. 이러한 메모를 통해 연구자는 연구의 기반을 유지하고, 자각과 인식을 유지하였다. 이런 여러 가지 연구자의 노력은 연구과정의 중립성을 확보할 수 있었다.

III. 연구결과

오늘날 한국 사회에서 여성은 과거 사회의 주변부에서 벗어나 이제는 주도적인 삶을 사는 적극적인 인격체로서 대우받으며 새롭게 인식되고 있다. 최근 새로 등장한 '알파걸', '알파우먼', '골드미스' 등 새로운 용어들의 등장은 여성의 지위가 많이 향상되었음을 알려주고 있다. 이처럼 현대 사회에서 여성은 교육기회 및 경제활동의 증가, 자아실현의 욕구 증대로 인해 사회에서 하나의 인격체로서 인정받고 있다. 그러나 이 여성이 집 안으로 돌아가면 상황은 많이 달라진다. 아직도 한국의 가정은 가부장적 문화가 깊이 뿌리 박혀 있으며, 남녀의 역할 분담이 분명하게 정해져 있어서 가사일이나 육아양육은 주로 여성들이 담당해야 하는 수동적인 역할이 강조되고 있다.

본 연구의 참여자들도 한국의 가부장적인 문화 안에서 결혼 전까지는 한 명의 당당한 인격체의 여성으로서 남성중심의 지배담론에 맞서서 열심히 살아왔지만, 결혼을 하고 아기를 출산하면서 그 거대한 가부장적인 억

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

압의 벽이 너무 높음을 실감했고, 그 벽 앞에서 '아내와 엄마'라는 이름으로 주저앉아 버렸다. 오늘날 한국의 가정과 사회는 여성에게 가정과 일의 모든 방면에서 다 잘해 나가는 그런 초인적인 힘이 필요한 '슈퍼(Super) 맘'을 요구하고 있다. 이러한 영향은 아기를 출산한 여성에게 산후우울증을 유발시킬 수밖에 없는 것이다. 아기의 출산과 육아양육 그리고 일, 이 모든 것을 어머니라는 이름으로 혼자 감당하기에는 너무 어려운 일이다. 오늘날 한국의 가부장적인 문화는 아내라는 이름으로 '순종과 침묵'을, 어머니라는 이름으로 '일방적인 사랑과 희생'을 강요하고 있다. 여성이 출산할 때야말로 가정과 사회 그리고 교회 공동체의 관심과 사랑 그리고 도움이 절실히 필요하다.

본 현상학적 연구 결과 한국 여성의 산후우울증은 심리적으로 크게 세 가지로 경험되어졌다. 첫째는, 몸의 부정이다. 참여자들은 임신과 출산 후의 외모의 변화, 출산의 과정에서의 수치심, 출산의 고통, 출산의 과정에서 죽음의 공포, 젖몸살 등의 모유수유의 고통과 강요 그리고 출산 후 육아의 양육에서 오는 육체적 피곤함 등을 경험한다. 그 가운데 산모는 남편이나 주변 사람들의 힘의 억압에 의해서 자신의 의지와는 상관없이 자연분만과 모유수유 등에 순종해야 하는 상황들이 주어지고, 이때 참여자들은 억압에 의한, 주체성이 결여된 자신의 수동적인 몸을 경험하게 된다, 이렇게 타인의 힘에 의해서 스스로 결정할 수 없는 몸의 경험은 참여자들에게 수치심과 낮은 자존감과 무력감을 주었고, 부정적인 정체성까지 형성하게 되었다.

둘째는, 가부장적인 가정 안에서 억압의 경험이다. 이것은 주로 남편과 시어머니를 통해서 느끼는 경험들이었다. 참여자들의 대부분은 힘든 출산과 어려운 아기의 양육과정에서 남편과 다정한 대화를 원했으나 거의 대화단절을 경험하고 있었다. 게다가 자신의 이야기를 들어주지 않는 남편이 아기 양육을 하찮게 여기고, 전혀 도와주지 않음으로써 참여자들은 이제 그런 가부장적인 남편의 모습에 '포기'라는 단어를 자주 사용하였다. 또한 시집이나 시어머니와는 아기의 출산과 더불어 관계가 공고해지면서 개방된 관계가 형성되고, 그런 가운데 시어머니는 손자를 선호하셨고, 당신의 생활 방식과 아기의 양육 방식을 며느리에게 강요하셨다. 이런 억압된 상

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

황에서 참여자들은 '내가 너무 부족한 사람이구나'를 느끼며, 무가치함과 낮은 자존감, 무력감을 느꼈다.

셋째는, 소외의 경험이다. 참여자들은 출산과 아기의 양육을 통해서 외출이 자유롭지 못하고, 아기의 양육으로 수면이 부족하고 육체의 피곤함 가운데 환경이 크게 바뀌면서 고립과 속박을 경험한다. 그러면서 주변의 친구들과 지인들, 그리고 사회에서 소외감을 느끼고, 더 나아가 하나님과 교회 공동체에서도 소외됨을 경험했다.

〈표 2〉 한국 여성의 산후우울증 경험의 핵심 주제

핵심 주제	의미통합
1. 몸의 부정	주체성이 결여된 자신의 수동적인 몸을 경험
2. 가부정적인 가정 안에서 억압의 경험	1) 남편 2) 시어머니 3) 친정엄마
3. 소외의 경험	1) 출산의 고통에서 소외감 2) 모유수유로 인한 소외감 3) 사회의 문제 인식과 지원으로부터 소외감 4) 교회 공동체로부터 소외감

1. 몸의 부정

한국의 여성들은 주로 출산의 과정에서 몸의 긍정보다는 몸의 부정을 경험하게 된다. 산모는 처음 출산의 과정에서 공개되는 자신의 몸에 대해 수치심을 느끼게 되고, 의사 위주의 진료 형태나 출산 방법, 출산의 고통 그리고 남편과 주위 사람들로 인한 강압적인 자연분만과 모유수유의 억압, 출산 후 바로 이어지는 육아 양육에서 오는 육체적 피곤함과 살이 찌고 변하는 외모 등으로 몸의 존경심보다는 무가치함과 낮은 자존감 그리고 무기력과 죄책감을 느끼게 된다. 그리고 출산의 고통으로 죽음의 공포까지 느낀다. 이러한 여성의 몸에 대한 부정적인 경험은 부정적인 자의식을 갖게 되고, 자신 전반에 대한 무서운 평가절하와 혹독한 자기 비난으로 이어진

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

다(권수영, 2010, pp. 112-113). 즉 출산으로 인해서 자신의 정체성에 대하여 극단적으로 부정적인 좌절을 경험하고, 이것은 부정적인 정체성을 형성하게 된다. 우리는 다음과 같은 참여자의 출산 과정에서의 이야기를 통해서 한국 여성들이 출산 과정에서 경험하게 되는 몸의 부정에 대해 잘 이해할 수 있다.

> "까운만 입고 누웠는데 제 몸이 무슨 고기 덩어리 같더라고요. 까운 하나만 덜렁 걸쳐놓고, 사람이 아니라 마치 고기 덩어리가 (수술대에) 딱 얹혀진 느낌. 그때는 그런 게 좀 충격이였고. 그 다음에는 (출산) 수술 후에 몰려오는 고통. 그리고 바로 이어지는 모유수유의 강요도 충격이였죠. 애기 낳고 바로 모유수유하라고 사람을 다그치기 시작하는데 모유수유해야 한다는 강압적인 분위기, 그 상황에 너무 황당했죠. 내 편이 아무도 없는 거예요. 내 몸과 의지는 아무 상관 안 하죠(많이 운다)."

2. 가부정적인 가정 안에서의 억압

현대의 한국 가정은 전통적인 가부장적 수직 구조 형태와 여성에 대한 성차별의 문제점을 지적하고 수정하기 위해 많은 노력을 하였다. 그러나 전통적인 가부장의 사회가 기초되어 온 한국의 가정은 외형적으로는 부부 중심의 핵가족화·개인주의화되었지만 실상 가정의 내용은 여전히 남성 중심적이고 가부장적인 가치관과 의식 구조가 팽배해 있어 여러 가지 불균형을 초래하고 있다. 지금 한국의 가정은 지나치게 남성 중심의 가족제도를 유지해 오면서 개인의 희생 특히 여성에 대한 희생만을 일방적으로 강요한 결과 억압된 부부관계, 가족 관계가 형성되었다(김태련 외, 2007, p. 343). 이런 가운데 아기의 출산은 여성의 삶에 막대한 희생을 요구한다.

Demetri(2005)는 부모로 전이되는 기간의 결혼생활 변화에 대한 속성 및 예측을 연구하였다. 연구 결과 두 배우자의 결혼생활 만족도는 결혼 초기부터 임신 후기까지 안정적으로 유지되었으나 아기의 출산과 함께 부모로 전이되는 과정에서 크게 감소하였다. 만족도 변화에 대한 가변성은 산

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

후 단계에서 유의미하게 증가하였다. 그리고 남편보다는 아내가 만족도에 대한 가변성의 변화가 더 크게 나타났다. 또한 Salyer(2005)는 산후우울증을 겪는 과도기적 시기는 수많은 가정의 성패를 가름하는 아주 중요한 시기임을 주장한다. 이처럼 아기의 출산으로 인해 부부의 정체성과 역할이 변화되는데 오늘날 한국의 가정은 가부장적인 억압으로 인해 가사 일과 육아 양육은 온전히 여성에게 전담시키고 있으며, 그 일도 하찮게 여김으로써 산후 여성들은 우울해 하고 있다.

1) 남편

여성들은 자신이 돌보는 사람들에게 주로 상처를 받는다. 따라서 여성 상담의 핵심은 그 상처 가운데 그녀들의 심적, 영적 고통을 파악하는 것이다. 참여자들의 산후 우울한 이야기에도 역시 주로 등장하는 사람들이 남편과 시어머니, 친정엄마 등이었다. 참여자들은 남편이 아기를 양육하면서 힘든 가사 일을 도와주고, 아기를 키우면서 기뻤던 일들, 힘들었던 일들을 남편과 함께 이야기하기를 원했다. 하지만 가부정적인 남편은 아내의 이야기를 전혀 들어주지 않았고, 부부 간에 대화가 단절되었으며, 가사 일과 육아 양육은 여성의 일로 하찮게 여겼으며, 육아 양육에도 전혀 도와주지 않았다. 이제 그녀들은 가부장적인 남편의 태도에 모두 포기하고, 희생하고 수긍하며 살아가고 있었다.

"지금도 그냥 전혀 대화가 되는 부분은 없다고 생각하고요, 대화는 거의 없어요. 정말 깜짝 놀랐어요. 저처럼 아직은 답답하게 사는 산모들이 많은 것 같아요. 제 주변에도 많아요. 우리나라 가부장 문화는 너무 뿌리 깊어요. 진짜 심각해요."

"극복이라기보다 시간이 그냥 이렇게 흘러갔던 것 같아요. 그러면서 저는 그 상황에 숙응했죠. 극복할 수 있는 힘도 없었고, 그냥 어떤 강한 힘에 의해 그렇게 끌려갔다는 느낌…."

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

2) 시어머니

오늘날 시어머니와 며느리의 고부 관계는 전통적인 관계보다는 많이 나아졌다고 하지만 참여자들의 산후우울증 이야기에 많은 부분을 차지하고 있었다. 임신의 이야기부터 등장하는 시어머니는 아기 소식이 없는 것을 며느리의 탓으로 말씀하시거나 당신 아들의 앞날에 방해될까봐 아기를 유산할 것을 강요하셨고, 딸만 낳은 며느리에게 아들 낳을 것을 말씀하시는 등 참여자들은 시어머니의 말씀에 '가슴에 못이 박혔다'고 표현하였다. 출산 후에 시어머니는 손자를 선호하시고, 당신의 생활 방식과 아기의 양육 방식을 며느리에게 강요하셨다. 게다가 남편은 아내의 입장보다는 시어머니의 입장에 서서 '우리 엄마 말 들어'라든가 '여자가 시집 왔으면 우리 집 풍습을 따라야지'라고 주장했다. 이에 참여자들은 분노와 낮은 자존감과 무력감과 죄책감을 느꼈다고 이야기했다.

이와 같은 현상은 오늘날 한국 가정에서 고부 관계가 수평적인 가족 관계로 변화하고는 있지만 전통적인 효 사상과 가부장적인 사고방식은 여전히 남아 있어, 고부 관계에서 사고와 행동이 괴리되는 현상이 전통 사회에서보다 더 많이 표출되고 있음을 보여준다(박소영, 2008, pp. 42-75). 오늘날 한국의 가정은 아직 고부관계가 잘 분화(differentiation)되지 않음으로써 참여자들은 상처를 받았고, 자신을 부족한 사람으로 여기며 산후 우울해 하고 있었다.

"밤에 신랑이 출장 갔다가 왔는데 둘이서 아기 목욕을 시켰어요. 그랬더니 시어머님이 화를 막 내시면서 출장 갔다 온 사람한테 늦게 들어온 아들한테 목욕을 시키냐고 막 화가 나가지고 막 뭐라고 하시는 거예요. 근데 내가 황당한 거죠. 왜냐면 나도 힘들게 똑같이 일하고 왔는데, 내가 집에서 논 것도 아니고. 저도 직장 갔다 와서 설거지하고 빨래하고 청소 다하고 있다가 아기 목욕은 너무 작아서 떨어뜨릴까봐 그런 건데."

"딸을 둘 낳고 저도 안 나으려고 했는데 우리 시어머니가 아들을 바라

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

시는 거예요. 저한테 '셋째를 낳아야 되지 않겠니?' 그게 '아들을 낳아야지?' 그 의미였죠. 전화로 했는데. 그런데 여자는 그 소리가 못이 딱 박히죠. 아들을 낳아야 하는데 그 소리의 못이 제 가슴에 딱 박혀서 지금도 빠지지가 않아요."

3) 친정엄마

가부장적인 억압의 형태는 다르지만 이러한 억압의 경험에 친정엄마가 등장한다. 그것은 친정엄마도 참여자들의 목소리를 내지 못하게 하는 한 사람이기 때문이다. Mary Ballou와 Nancy W. Gabalac은 '해로운 적응'(harmful adaptation)의 다섯 가지 패러다임을 제시했는데, 이것은 여성에게 해로우며 힘을 빼앗는 방식이다. 그것은 수치심(humiliation), 세뇌(inculcation), 처벌(retribution), 전환(conversion), 설득(conscription)이다. 친정엄마의 제제는 마지막 단계인 설득(conscription)에 해당되는 것으로 이것은 여성들이 다른 여성에게 성(gender)에 대한 가부장적인 시각을 갖도록 설득하고, 개조시키는 노력의 단계이다(Neuger, 2002, pp. 81-84). 이러한 설득(conscription)은 여성에 의해 이루어지는 여성에 대한 배신이다. 참여자들은 친정엄마가 걱정하실까봐 침묵한다. 그리고 친정엄마는 이야기해도 결국 '남편에게 잘해라. 시어머니 말씀 잘 들어라. 여자가 참아야지' 등의 제제를 하신다. 이는 출산 후 여성들을 다시 침묵하게 만들었다.

"많이 감추었어요. 그냥 속으로 삭혔죠. 친정에 얘기하면 엄마가 걱정하고 아빠는 속상해 할까봐 말을 못했죠."

"친정엄마는 제제하시고, 신랑은 마음 몰라주고, 주위에는 아는 친구 하나 없고."

"엄마는 '그래도 여자는 이렇게 해야 된다' 하고 엄마의 충고를 하시기 때문에 이렇게까지 엄마한테는 얘기 안 하죠. 그냥 비관했죠."

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

3. 소외의 경험

참여자들은 임신과 출산, 그리고 아기의 양육의 과정에서 남편과 가정, 사회와 교회 등의 여러 공동체 안에서 경험되는 소외감으로 그녀들은 우울했다.

1) 출산의 고통에서 소외감

참여자들은 출산의 고통 속에서 한 생명을 얻기 위해 죽음의 공포까지도 느껴야 했지만 나의 동반자인 남편은 출산의 고통과 두려움을 헤아려 주지 않았고, 다른 여자들도 누구나 다 하는 출산으로 일반화시켰다. 참여자들이 목숨을 걸고 그 출산의 고통을 참으며 아기를 낳고 있을 때, 남편들은 잠을 자거나 밥을 먹거나 누구나 하는 출산으로 대수롭지 않게 여기며 출산 후 꽃다발을 전해주는 것으로 자신의 할 일을 다 했다고 생각했다. 참여자들은 출산으로 인한 죽음의 두려움과 아픔, 아내의 수고로움에 대해 마음을 헤아려 주지 않고, 공감해 주지 않는 남편의 모습에서부터 소외감은 시작되었다고 이야기했다.

> “애를 딱 낳는데 저희 신랑 말이 애가 팍 튀어나왔데요. 저희 신랑은 졸렸데요. 나는 ‘악악’거리고 있고, 자기는 졸렸데요. 나는 너무 아프고 힘들었는데….”

2) 모유수유로 인한 소외감

힘든 출산 후에 모유수유로 인한 고립과 속박은 참여자들에게 홀로 하는 외로움의 작업이 되었고, 주위의 친구들이나 사회로부터 소외감을 느끼게 하였다. 특히 직수(직접 수유)인 경우에는 아기와 거의 1년을 넘게 함께 해야 하기 때문에 외출이 자유롭지 못하다. 그래서 참여자들은 이제 자유에 대한 욕망은 포기했고, 나랑 맞지 않는 옷이라고 이야기하며, 주변 친구

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

들과 소외감을 느꼈다고 했다.

> "모유수유 어렵죠 진짜. 12개월 모유수유했다 그러면 그 아이랑 12개월 동안 한 시간 이상 떨어지면 안 돼요. 직수이면요. 큰 애 때는 19개월 동안 그렇게 살았던 거죠. 이 집에서 그냥. 애를 나두고 나 혼자 따로 목욕탕에도 갈 수 없고, 뭐 이제는 거기에 대한 욕망이라고 해야 하나 뭐 그런 거 버려서 아주 포기했죠. 이제는 그런 생각조차 잘라 버렸진 것 같아요. 포기라고 해야죠."

3) 사회의 문제 인식과 지원으로부터 소외감

오늘날 참여자들은 육아 양육에서 경제적인 부분이나 사회적 문제 인식, 지원 등에서 사회적 소외감을 느끼고 있다. 한국의 사회적 문제 인식과 지원 부족, 그리고 가부장적인 문화는 여성에게 결혼이 필수가 아닌 선택이라는 결혼기피와 만혼의 현상을 나타내고 있으며, 세계 1위의 '저출산' 국가라는 사회적 문제까지 일으키고 있다. 이런 환경으로 인하여 힘들게 아기를 출산하더라도 산후우울증을 겪게 되는데, 이는 생리적 현상보다는 속박으로 인한 소외에서 비롯되는 불행감, 불안, 우울증일 수 있다. 출산 후 산후우울증은 출산 후 바로 직후에 오는 것이 아니라 5세 미만의 아이를 가진 많은 여성이 보이는 상태이다. 사회로부터 격리와 고립으로 인한 소외는 임신 초기에 시작하여 어머니 노릇을 경험하면서 강화된다. 여성들이 어머니가 되면서 경험하는 수동적인 절망은 생물학적 요인 때문이 아니라 사회가 여성들에게 가르쳐 온 종속적이고 수동적인 역할, 어머니 노릇에서 오는 것일 수 있다(김태련 외, 2007, pp. 83-91).

아기의 출산과 육아양육은 일하는 여성뿐만 아니라 전업주부에게도 힘든 일이다. 이때야말로 주변의 도움이 절실히 필요하다. 이제는 우리 사회가 출산과 육아의 양육을 여성 개인의 문제가 아니라 사회적 공동체의 책임으로 인식하고 지원하면서 함께 해결해야 할 것이다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

"우선 우리 사회가 그런 인식 개선이 먼저 돼야 될 것 같아요. 제도적인 부분은 만 2세 아이들에게 보육비 지원해주는 것은 정말 잘못됐어요. 미국 같은 경우는 36개월 이상이 되어야 보낸다고 들었거든요. 그런 식으로 의도적인 개선이 있어야 장기적으로 봤을 때 발전하죠. 그때가(만 36개월 이하) 가장 중요하다고 하는데 그때 아기를 어린이집을 보내라니 그런 부분들이 안 좋죠. 그건 정말 달라져야죠."

"회사의 다른 남자직원이 임산부가 생리휴가 쓰면 안 되지, 임산부도 생리하냐면서 그러는 거예요. 그래서 제가 정말 열 받았잖아요."

"뉴스에도 가끔 나오잖아요. 산후우울증으로 아기까지 죽이는 끔찍한 사건들 말이예요. 그걸 보면서 그럴 수도 있겠다 공감했다니까요. 정말 막상 출산과 양육이 내 이야기가 되고 당하면 정말 힘들어요."

4) 교회 공동체로부터 소외감

최근에 우울증은 기독교인에게도 발병할 수 있는 인류보편적인 심리적 질병으로 이에 대한 편견을 갖지 말자는 각성의 목소리가 높아졌다. 어쩌면 오늘날 현대의 기독교인에게 우울증은 더 걸리기 쉽다. 그 이유는 기독교 교리와 설교를 통해서 가지는 이상적인 가치와 현실의 괴리감으로 인해서 신앙인은 분열적 자아를 형성할 수 있기 때문이다(유영권, 2005, pp. 32-33).

Zittel-Palamara는 산후우울증의 여성에게 영적인 지원이 필요하며, 이 지원을 위해 영적 지도자들이 준비되어야 한다고 주장하고 있다(Zittel-Palamara, 2009, pp. 213-223). 그렇다면 오늘날 한국 교회에서 산후 여성들은 하나님과 교회 공동체를 어떻게 경험하고 있을까? 참여자들이 경험하고 있는 하나님은 출산의 고통을 주신 '징벌의 하나님', 그리고 아기의 양육으로 인하여 신앙생활을 제대로 하지 못하기 때문에 '멀리 계신 하나님'으로 이야기하였고, 교회 공동체 안에서 산모들은 그녀들을 위한 돌봄이나 배려보다는 소외받고 있었다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

참여자들은 임신과 출산의 과정을 통해 자신의 몸으로 생명의 신비함과 경이로움을 느끼면서 이 모든 과정이 인간의 힘이 아닌 하나님의 창조와 섭리 가운데 이루어지는 은혜임을 깨닫는다. 그러나 적어도 출산의 순간만은 너무 고통스럽기에 출산의 고통을 주신 하나님을 원망하며, 고통스러운 출산이 여성의 조상 하와의 불순종에서부터 시작된 원죄임을 인정하고 순종한다. 따라서 참여자들은 출산의 고통을 여성의 불순종의 원죄에 대한 '하나님의 징벌'로 경험하고 있었으며 이에 순응하고 있었다.

"이런 고통스러운 과정을 하나님이 만드셨다는 게 원망스럽죠. 인간이 죄를 짓고 나서 여자가 해산의 고통이 있는 거잖아요. 하나님은 왜 이렇게 큰 고통을 주셨나?"

"왜 이렇게 하나님이 출산의 고통을 주셨는지 성경에서 아니까 원망스럽고 아담과 하와로 인해서 이렇게 아픈 고통을 겪게 되었는데 하는 원망도 들고…."

또한 출산 후 참여자들은 우선 환경적으로 아기의 양육과 모유수유 등으로 인해 밤낮이 바뀌고 외출이 자유롭지 않아 고립과 속박의 생활들을 하게 되고, 이런 가운데 예배나 말씀 묵상이나 기도 등의 신앙생활을 제대로 하지 못하면서 '멀리 계시는 하나님'으로 경험하게 된다. 그 가운데 하나님의 자녀로서 주일 예배와 신앙생활도 제대로 하지 못하는 자신들에 대해서 죄책감을 느끼고 있었다. 그리고 참여자들은 아기를 양육하면서 오는 어려움이나 스트레스로 인해 영적으로는 더욱더 하나님을 갈망하게 되었다. 그러나 현실적으로 교회 공동체에서 참여자들은 산모들을 위한 특별한 돌봄이나 배려는 받을 수 없었고, 특히 교회 공동체에서는 믿음이 작은 사람으로 비난 받을까봐 산후우울증을 말해서는 안 되는 곳으로 억압받으면서 오늘날 한국의 산모들은 교회 공동체에서조차도 소외받고 있었다.

"임신하면서 기도를 못했죠. 그런 상황이었기 때문에 오히려 출산 후

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

하나님은 멀게 느껴졌어요.”

“신앙적으로도 예배에 집중이 안 되거든요. 애기를 데리고 본당을 못 들어가니까. 교회는 많이 갔는데 애기 때문에 본당에 못 들어가니까 말씀이 뚝뚝 끊어지잖아요. 설교 듣다가 애기 젖 줘야지, 기저귀 채워줘야지, 또 걸어 다니면 잡으러 다녀야지.”

“교회를 가다가 못가니까 영적으로 너무 갈급한 거예요. 말하고는 싶었지만 이걸 얘기하면 믿음이 작은 자가 돼서 비난받을까봐 얘기 못하죠. 그 중에 하나가 산후우울증이예요. 너무 필요할 것 같은 거예요. 엄마들이 임신하고 출산했을 때 영적으로 정말 많이 다운돼요. 진짜 다운돼요. 왜냐면 예배에 집중을 못하니까 엄마들이 너무 힘들어 하고 말도 못하고 교회이기 때문에 더 말을 못하는 거예요. 아니 말을 해서는 안 되는 거예요. 왜냐하면 더 죄인이 되고 믿음이 작은 자가 되어버리니까. 그렇지만 정말 솔직할 필요가 있거든요.”

IV. 논의

1. 여인에서 어머니의 이름으로: 희망의 이야기

우리는 지배담론과 억압적인 힘의 구조에 의해 좌절되었던 산후 여성들의 창조적인 가능성을 발견할 수 있도록 도와줌으로써 이것은 희망찬 미래의 이야기가 될 수 있다. 이러한 과정을 통해서 산후 여성들은 ‘여인에서 어머니의 이름’으로 자신의 목소리를 찾아가는 희망의 이야기를 할 수 있다. 따라서 여성들에게 산후우울증은 여인으로서의 옛 정체성은 죽고, 어머니로서의 새로운 정체성을 형성하는 여성의 삶의 중간단계로서 변화(transformation)의 통과의례의 기회가 될 수 있는 것이다. 연구 참여자들의 이야기 속에서 그동안 억압되어 이야기하지 못했던 그러나 그녀들 안에 내

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

재되었던 소중한 보물과 같은 희망의 이야기들을 발견할 수 있었다.

1) 정체성의 희망 이야기

Rosemary Ruether는 과거 기독교 전통 안에서 여성혐오의 기점은 바로 여성의 몸－월경, 임신, 출산, 폐경 등－부터 시작했다고 설명한다. 기독교 신학 안에서 여성의 몸에 대한 혐오의 역사는 가부장적인 유대 전통과 이원론의 그리스 철학의 유산에서부터 기원했다. 선과 악의 이원론을 사물이나 사람에 동일시하게 되면 문제는 더욱 복잡해진다. 남성과 반대되는 여성, 정신에 반대되는 몸, 우리와 반대되는 그룹을 악의 측면과 동일시하는 것이다. 이처럼 물질적이며 사회적인 타자로서 여성, 몸, 우리와 반대의 그룹 등을 악으로 명하고, 지배적인 남성들은 이런 타자와 구별함으로써 악으로부터 자신들을 지켰고, 이들에 대한 악한 행위는 악을 극복하는 수단으로 정당화되었다(Ruether, 2000, pp. 141–142).

이처럼 가부장적인 신학이 오랜 세월 동안 여성을 소외시키고 배제한 것을 비판하고 여성의 정체성 확립과 해방을 통한 여성의 온전한 인간성을 향상하고자 시작된 것이 바로 여성신학이다. 여성신학은 여성의 몸이 지니는 가치와 의미를 재발견함으로써 새로운 비전을 제시한다. 그동안 가부장적인 기독교 전통 안에서 억압되고 침묵해야만 했던 여성이 자기 정체성을 회복하고 온전한 인간성을 회복하기 위해서 해야 할 일은 먼저 몸의 영역을 초월하는 것이 아니라 우리 여성의 몸부터 긍정하고 거기에 더 깊이 뿌리내리는 것이다. 그 방법은 여성의 몸이 겪은 경험을 재인식함으로써 여성 해방의 지향적인 원리를 추구하는 것이다(손승희, 1993). 생태 여성신학에서는 여성의 몸과 경험들－월경, 임신, 출산, 폐경－등은 하나님의 창조적인 속성이 지금 현재 체현되고 있다고 말한다. 하와는 '생명'이란 뜻이다. 우리 여성들은 몸을 통해서 일상생활 속에서 창조적이고, 예언자적이며, 공동체 지향적이고, 생명 중심적인 삶에 헌신하는 것이다.

따라서 여성의 출산 경험은 하나님의 창조적인 작업에 함께 하는 은혜스러운 특별한 경험인 것이다. 임신의 시기, 출산의 방법, 그리고 모유수유

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

의 선택에서 남편이나 주변 사람들의 억압에 의한 수동적인 작업으로 경험된 산모들의 몸 경험은 부정적인 정체성을 형성하게 되고, 이것은 산후우울증을 일으켰다. 그러나 출산 방법이나 모유수유 등에서 자신의 몸에 대한 결정 및 통제권이 참여자 자신에게 있었던 여성은 자신의 주체성을 일깨우고 주체가 되었다. 따라서 참여자들은 가부장적인 문화 안에서 남편이나 주변 사람들의 억압에 의해 조립된 수동적이고 부정적인 정체성이 아닌 하나님 안에서 몸의 긍정을 통한 온전성과 해방의 주체적 정체성을 희망하고 있었다.

> "애 낳은 얘기만 하면 지금도 시간이 지났지만 이렇게 눈물이 많이 나요. 너무 서운했으니까. 생각만 하면(많이 운다). 남편하고 친정엄마한테 서운하죠. 나한테 출산도 그렇고 모유수유도 그렇고 이래라 저래야 제제를 하지 말지. 출산할 때 그리고 모유수유할 때 주변 사람들이 가만히 나의 생각을 들어주고, 나의 의견을 받아주는 것이 너무 중요한 것 같아요."

2) 성숙성의 희망 이야기

Dan P. McAdams에 의하면, 참여자들은 아직 주로 "가꾸는 30대"로 성숙된 이야기라 말하기에는 이른 감이 있지만 그녀들은 임신과 출산 그리고 아기의 양육을 통해 성숙한 이야기 대본을 많이 가지게 된다(정석환, 1998, p. 222). 출산의 고통을 통해 부모님의 사랑을 깨닫고, 이 세상 모든 사람이 이렇게 많은 정성과 사랑으로 태어난 존재임을 알게 되면서 모든 생명에 대한 소중함을 갖게 된다. 그리고 모유수유하면서 아기의 웃는 모습에 엄마가 줄 수 있는 최고의 선물임을 느끼며 젖이 모자라는 다른 아기들에게도 젖을 나눠준다. 또한 아기의 양육을 통해 하나님의 자녀 사랑을 깨닫게 되면서 감사함을 더 느낀다. 참여자들에게 출산이란 비로소 "진정으로 사랑하며 일하고 나눠줄 수 있는" 성숙한 이야기들이다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

"저는 생각도 못했어요. 제가 젖이 그렇게 많을 거라고. 첫애 때 일본에 있을 때도 너무 젖이 많아서 그걸 짜서 다른 신생아들, 엄마가 젖이 안 나오는 아기들 다 줬거든요. 다른 애기들 먹이라고. 또 특히 초유가 몸에 좋잖아요. 일종의 기증이죠."

"혼자 있을 때의 신앙은 나만 생각하고 나만 잘되면 됐지만, 아이를 출산하고 난 후에는 그 범위가 커져서 우리가 되고 나보다는 다른 사람을 더 많이 생각하게 되었다고 할까요. 또 결혼을 하고 아이를 키우면서 엄마의 마음도 알게 됐고, 또 다른 사람의 처지도 이해를 하게 되고 사람들의 이해하는 폭이 확 넓어지는 것 같더라고요."

"사랑이 건강해지고 회복된 깊이가 아기를 출산하고 나서는 더 많이 넓어지고 깊어지고. 아기 낳고 더 긍정적으로 변하고 행복해지는 마음이 들었던 원동역이였던 것 같아요."

3) 남편의 희망 이야기

바람직한 부부관계가 지니는 특성으로 제안되는 동반자 관계에 대한 연구들은 주로 부부관계의 평등성에 초점을 맞춰 이루어져 왔다. 동반자적 가족의 개념은 권위와 억압의 위계질서를 지니는 가족에 반대되는 민주적 가족과 같은 의미를 지니는 것으로 사용되었다. 동반자적 가족의 구체적 특징으로는 협조적 구조, 평등한 권리와 권력의 사용, 성역할의 개념의 융통성, 함께 하는 가족 활동, 가사 일에 공평한 분배, 경제적 책임의 공유, 자녀 양육의 공동 책임, 공동 의사결정, 변화에 대한 개방성 등이 있다(한경혜, 1994, pp. 87-105). 이에 페미니스트 신학자들은 여성이 하나님의 이미지로 창조되었다고 하는 것을 강조한다. 그러므로 여성의 삶에서 파트너로서 그리고 공동 창조자로서 가치를 지니고 있다고 강조한다. 그들은 사랑과 정의 그리고 사회와 가족 안에서 남성과 여성이 책임을 공유하는 평등한 관계를 지니고 있다고 서술하며 그 중요성에 관심을 둔다. 그들은 가부

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

장제가 지니는 위험과 폭력에 대해 강조하면서, 기독교가 올바르게 이해되었을 때 반가부장적 가치를 지닌다고 생각한다. 가정과 경제 그리고 문화적 차원에서 남편과 아내가 평등한 파트너십을 지닌다(김경진, 2010, p. 45). 한경혜는 한국의 부부관계를 진단하면서 사회에서 말하는 부부의 평등성으로의 변화에 비해 오늘날 한국 가정 안에서 실제적인 부부관계는 동반자적 부부관계와는 거리가 멀었다고 했다. 그리하여 그녀는 동반자적 부부관계를 향한 변화의 과제로 가족 역할에 남성의 참여확대, 아내들이 집안일 집착하지 않는 것, 일을 잘 해내려는 기준을 낮추는 것, 남성에 대한 가족 부양제로서의 역할 규정과 남성다움의 정의 등과 같은 사회적 인식이 변화하는 것, 부모 세대와의 조정 작업이 이루어지는 것 등을 제안하고 있다(한경혜, 1994, pp. 87–105).

참여자들도 출산과 아기를 양육하면서 한국 가정 안에 가부장적인 부부관계를 많이 경험했다. 가부장적인 부부 관계는 참여자들의 목소리를 억압하고, 아내로서 권리행사를 할 수 없게 만들었으며, 결국 참여자들은 억압된 권력 앞에서 포기와 순응을 하며 살아야 했다. 그 수동적이고, 억압적인 부부관계 안에서 참여자들은 엄마와 아내로서 일방적인 희생과 사랑을 강요받았다. 그러나 그녀들은 하나님 안에서 온전한 창조성의 형상으로 부부의 동반자의 관계를 희망하고 있다. 또한 참여자들은 억압적인 남편과의 관계에서 벗어나 진정 평등하고 상호 존중하는 파트너십이 회복되기를 희망했다. 그러나 가부장적인 힘이 너무 강하기 때문에 자기 혼자서는 힘들고, 누군가가 함께 그 벽을 함께 깨뜨려주기를 원했다. 참여자들은 부부의 관계를 가부장적이고 권위적인 수직관계가 아닌, 평등하고 차별이 없는 파트너십, 즉 진정한 동반자의 관계를 희망하고 있다.

> “당연히 남편한테 가장 위로를 받고 싶죠. 왜냐하면 가장 저하고 가까이 있는 사람이고, 함께 할 사람인데 그래서 그런 부분이 많이 아쉽죠.”

> “남편에 대해서 화가 났고, 얄미웠죠. 너무 내가 남의 자식을 낳나? 너무 안 도와줘서. 화가 났던 것 같고. 남편이 가장 알아줘야지 될 것 같은 기

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

분이 드는 거예요. 남편은 또 다른 난데. 한 사람은 이렇게 힘든데 한 사람은 전혀 모르면 불공평하잖아요."

"남편은 가장 가까운 사람이고, 이 아이가 나만의 아이가 아니라 우리 부부의 아이기 때문에 고통도 함께 나누고 즐거움도 함께 나누기를 원하는데."

"이제는 포기하고 살아요. 그렇지만 교회 프로그램 보니까 남편 프로그램도 있던데. 제가 신랑을 변화시킬 수는 없고, 좀 사회에서 변화시켜 줬으면 좋겠어요."

4) 여성의 몸으로 경험한 희망 이야기

여성신학자 Carol Christ는 여성의 종교적 경험은 몸을 통한 생명의 힘을 체험하는 것이다. 온 몸으로 그 신비한 체험을 통해서 자기 안의 변화가 일어나게 된다. 따라서 여성의 영성은 몸의 감각성을 떠나서는 있을 수 없다. 또한 여성은 자연과 연결되었다는 느낌을 갖는데, 이는 자신의 몸의 유한성을 자각하면서 시작한다. 그리고 자연 속에서 생명의 힘을 체험할 때 느끼게 된다(손승희, 1993). Christine Gudorf은 여성의 자기경험과 세계인식은 여성의 몸 때문에 남성과 다른 독특한 방식을 갖는다고 주장한다. 여성만의 특별한 자아 정체성을 형성하는 것은 남성과 다른 몸 때문이다. 여성이 새로운 자아를 형성하는 것은 부정적인 경험들이나 선입견들을 여성 스스로 긍정하는 재의미화 과정을 통해서 이루어진다(김은혜, 2005). 참여자들은 임신과 출산을 통해서 이 모든 것이 사람의 힘으로 할 수 없다는 몸의 유한성을 자각했다. 임신과 출산은 생명의 신비롭고 경이로운 경험이며 사람이 계획한다고 해서 되는 것도 아니고 오직 하나님의 계획과 창조적 섭리임을 깨닫고, 이러한 과정을 통해서 참여자들은 자신의 몸으로 직접 하나님의 사랑과 은혜를 느끼고 경험하게 된다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

"근데 왜 하나님께서 세 명의 자녀를 이렇게 부족한 사람한테 줬을까? 창조의 질서가 제가 원하는 데로 되는 게 아니라 하나님의 뜻 안에 있다라는 것. 그 하나님 마음을 더 깊이 알아가게 된 것 같아요. 임신하고 출산하면서."

"임신 출산을 하면서 신에 대한 생각이나 영적 세계에 대한 변화는 더 믿음이 생겼다고 생각해요. 더. 이제 이 세상은 눈에 보이는 것보다 눈에 보이지 않는 게 더 많이 작용하고 있다고 확실히 느껴져요."

"공부는 하면 되고 인생에 문제가 닥쳤을 때는 내가 노력하면 되지만 임신과 출산을 내 힘으로 되는 게 아닌 불가항력적인 부분…."

5) 공동체의 희망 이야기

여성이 파괴적인 개인적, 문화적 이야기에 저항하고 그러한 이야기를 재구성하도록 도울 수 있는 그룹에 속해 있는 것은 매우 중요하다. 치료 공동체의 지지와 도전 없이 재구성되고 재구조화된 이야기는 여성들이 그러한 이야기를 계속해서 유지하기에 너무 연약하고 무척 가냘픈 것이 되고 만다. Mary Daly는 여성이 자신의 삶을 나눌 때 억압과 저항이라는 공통된 경험이 인식되어진다고 말한다. 이러한 정치화는 여성들이 직면하고 있는 어려움들이 개인적인 원인을 가지고 있을 뿐만 아니라 사회적, 정치적, 문화적 원인도 가지고 있음을 깨닫게 하여 저항할 수 있는 용기를 부여한다. 여성 관계의 경험 속에서 가지게 되는 확신과 여성 관계를 가능하게 하는 공동체로부터 생성되어지는 자기 확신 그리고 희망은 여성에게 용기를 주며 그들이 창조적인 저항을 할 수 있도록 만든다(Neuger, 2002). 여성이 저항할 수 있도록 돌봄을 제공하는 공동체는 안전한 장소이어야 하고, 다양성에 근거한 문화 상호적인 공동체이며 그리고 대항의 이야기를 만들어낼 수 있는 힘과 능력의 돌봄을 제공하여야 한다. 이에 연대와 지지는 대항 문화적 시각으로부터 얻어진 건전함을 유지하기 위한 필수 요소이다. Carol

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

Hess는 여성이 “끈끈한 대화와 심도 깊은 연결”의 관계를 가져야 한다고 이야기했다. 이러한 관계는 진정한 돌봄과 변화를 가능하게 하는 공동체를 제공하기 위하여 정직함과 진실함을 요구한다(Neuger, 2002). 참여자들도 이제 사회와 교회 공동체가 산후우울증을 음에서 양으로 꺼내서 안전한 그룹을 만들고, 다양성을 갖춘 공동체를 통해서 그동안 말할 수 없었던 여성의 임신과 출산, 육아 양육에 대한 이야기들을 마음껏 서로 주고받으며, 연대하고 지지하면서 함께 대항의 이야기를 만들어갈 것을 희망했다.

“교회 안에서 여러 공동체의 모임들 있잖아요. 예를 들면, 임신했을 때부터 같은 비슷한 시기별로 모임을 만들면 좋을 것 같아요. 임신할 때 불안하거든요. 임신 후기부터 예방적인 교육이 필요한 것 같아요. 그리고 여자들이 수다를 떨면 그 고통이, 무게가 반으로 나눠지거든요. 모임을 만들어 놓으면 동기가 되잖아요. 그러면 같은 고통을 가지고, 남편 욕도 하고 위로받고. 그리고 교회 안이다 보니까 마음 놓고 말할 수 있고.”

“이런 산후우울증을 또래들끼리 얘기하면 오히려 공감이 형성된다고 할까? 비슷한 나이, 비슷한 출산 경험이 있는 또래하고 얘기할 수 있는 집단상담이 도움이 될 것 같기도 하고. 같이 얘기하고 듣고 눈물 흘리면서 치유되기도 하고. 산후우울증을 겪을 당시에는 애기 때문에 고립되어서 외출이 쉽지 않아서 치료받기가 힘든 거예요. 그리고 내가 산후우울증이라고 인정하기 힘든 게 나는 인정할지라도 남편은 또 인정 절대 안 하죠. 왜냐하면 그건 애 낳고 나서 자연스럽게 오는 거지. 그걸 굳이 병원에 갈 일이 아니다. 우리 아내가 산후우울증이라고 인정 안 할 것 같아요. 그래서 가정에서 병원까지 나와서 상담을 받는 환경이 참 안 되요.”

“동네 애들이 다 모여서 한 바퀴 뛸 수 있는 시스템 하나 없고, 함께 할 수 있는 공동체적인 모임들이 정말 전혀 없어요.”

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

2. 산후우울증과 목회상담

우울증으로 고통 받고 있는 사람의 특징은 극단적으로 부정적인 자아상과 환경에 대한 부정적인 평가 그리고 미래에 대한 부정 등이다. 그들은 하나님의 사랑을 경험해보지 못했고, 공동체 안에서 하나님과 교제도 해보지 못했으며, 그들에게는 천국도 없다. 이때 목회상담가는 우울증으로 고통 받고 있는 사람에게 상담의 치료관계를 통해 긍정적이고 안아주는 환경을 제공해주어야 한다. 그리고 오랜 시간이 걸려도 절대 그들을 비난하거나 정죄해서는 안 된다. 단지 목회상담이 십자가 부활을 통해 예수님께서 세상 것에 승리를 확신하는 과정이 되어야 한다.

그러나 한국 여성들의 산후우울증은 이와는 다르다. 한국 여성들은 임신과 출산을 통해서 하나님의 사랑과 은혜를 경험한다. 또한 교회 공동체를 통해서 하나님과 교제하고, 자신의 몸을 통해 직접 영적인 세계를 확신하며 천국에 소망을 둔다. 하지만 그 가운데 산모들을 진정 우울하게 하는 것은 바로 가부장적인 힘의 억압이다. 이에 산후우울증에 대한 목회상담은 통찰과 집중, 이해에 머물러서는 안 된다. 그것은 분명한 문제의식을 갖고 가부장적인 힘의 억압과 맞서서 싸워 이겨야 하는 것이다. 그래서 산모의 주체성과 권리의식을 되찾고 한국의 가부장적인 문화의 검은 커튼을 열어버릴 수 있는 힘을 갖도록 돕는 것이다. 이제 우리는 출산 후 여성들에게 '징벌의 하나님', '멀리 계시는 하나님'이 아니라 지금 이 순간에도 여성의 몸 안에서 임신과 출산의 과정으로 하나님의 경이로운 창조성이 체현되고 있음을 재의미화해야 한다. 이에 연구자는 Neuger의 여성주의 목회상담 안에서 다음과 같이 산후우울증의 목회 상담적 제언을 하고자 한다.

1) 종속된 몸에서 주체적인 몸으로

일반적으로 여성은 청소년기가 되면서 자아상실감을 느끼고, '여성스러움'을 강요받으며, 강제적인 관계성을 형성하기 위해 자신의 목소리를 억압받는다고 심리학자들은 주장한다. 한국의 산모들은 출산 후에 몸으로 이

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

런 억압을 다시 한 번 직접 경험하게 된다. 임신과 출산 그리고 모유수유의 과정 등에서 자신의 의지보다는 남편과 주변의 사람들로 인해 수동적인 선택들을 해야 하고, 육아의 양육으로 인해서 생활이 고립되고 속박된다. 이런 생활들은 산모에게 자신의 목소리는 억압한 채 아내와 엄마로서 종속된 삶을 살아가게 한다. Carol Gilligan은 '여성이 자신이 알고 있는 것을 알지 못하도록, 자신이 생각하는 것을 생각하지 못하도록, 그리고 자신이 느끼는 것을 느끼지 못하도록 하는 것을 가능케 해주는 것은 내적 분리의 과정'이라고 지적한다. 이 과정에 대한 대항의 이야기가 현실적이지 않다고 느껴지거나 미쳤다거나 병리적이라고 느껴질 때 이 과정을 저항하기는 어렵다(Gilligan, 1982). 지금 한국의 여성들도 출산 후 자신의 내면의 목소리는 억압한 채 이런 내적 분리 과정을 통해 가부장적인 남편과 사회에 순응하며 힘의 저항을 포기하며 살아가고 있는 것이다.

올바른 관계는 주체가 주체일 수 있는 조건이며 주체가 누리는 권리이다. 한 인간이 갖는 자신과의 관계 및 주변과의 관계는 그의 정체성과 삶의 질을 가늠하는 잣대이다. 그러므로 예수가 관계의 재정립을 통해 가부장적인 지배와 종속적인 구조를 타파한 것도 모든 사람들의 온전성에 비전을 두고 하나님 나라를 구현하고자 추구했던 것이다. 지금 한국의 출산 후 여성과 여성의 몸의 억압은 생물학적 관계가 아닌 가부장적 관계들이다. 가부장적인 힘의 억압으로 남편이 아내를 수직적이고 권위적인 주객의 관계로 형성한다면 객체인 아내는 동등함과 상호성 그리고 상호주체적인 관계가 될 수 없다. 또한 그 안에 여성의 인격도 없다. 이처럼 여성과 여성의 몸의 억압의 근원은 가부장적 관계에 있으므로 예수는 먼저 가부장제를 타파했고, 그러한 예수의 사역 속에서 여성은 주체성을 통해 진정한 해방을 얻을 수 있었다. 하나님 나라는 더 이상 남자와 여자가 가부장적인 지배와 종속적인 관계로 존재하지 않는다. 현대를 살고 있는 우리는 지금 하나님의 몸인 세상에서 하나님의 몸의 일부로서, 생명을 지닌 창조물과 하나님 안에서 관계를 맺고, 그러한 관계 속에서 하나님을 만나는 존재이다(Mcfague, 1993, pp. 191–196). 특히 여성들의 임신과 출산은 그녀의 몸을 통해서 지금 하나님의 창조적 작업에 동참하고 있는 것이다. 그리고 임신과 출산의

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

경이로운 생명의 창조성을 통해서 몸으로 직접 영적인 하나님을 만나고, 하나님의 은혜를 경험하며, 하나님의 무한한 사랑을 느낀다. 가부장적인 힘의 억압이 아닌 관계의 온전성 가운데 여성의 주체적인 몸의 경험은 하나님의 사랑이 더욱 성숙해지는 과정이 된다.

2) 가부장적인 부부에서 동등한 파트너십의 부부로

한국의 가부장적인 문화는 권위적인 부부관계를 형성시켰다. 이러한 수직적이고 억압적인 부부관계는 출산 후 여성에게 현실적으로 다가왔고 산후우울증의 가장 큰 원인이 되었다. 아기가 태어나면서 가족 관계가 변하고, 아기의 양육으로 인해 집안 일이 갑자기 많아지는데, 이 모든 일이 여성의 몫으로 강요된다. 출산과 아기의 양육으로 인한 기쁨과 어려움 등을 남편과 함께 이야기하고 싶지만 가부장적인 남편은 아내의 말을 들어주지 않고, 부부 사이에 대화도 단절된다. 부부의 대화 단절로 인해 산모는 목소리 없음으로 살게 된다. 이러한 가부장적인 힘과 위계에 의해서 언어가 상실되면 여성은 주체의 자리에 있지 못하고 종속된 위치에 살게 된다.

또한 남편은 아내의 출산과 아기의 양육을 여성이라면 누구나 하는 것이라고 일반화시킴으로써 아내의 고통에 공감해 주지 않는다. 이럴 때 산모는 이질감을 느낀다. 산모가 원하는 남편에 대한 공감은 보편적인 통계나 심리측정이 주는 간접적인 이해가 아니라, 자신의 인생의 동반자인 남편과 이루어가는 '상호 경험적인' 이해다. 이러한 남편의 일반화는 마치 자신의 상처를 살짝 덮어두고, 이제 괜찮다고 등을 떠미는 행위로 느낀다. 상처는 아물지 않고 반창고로 가리어져 오히려 후에 산후우울증으로 좀 더 곪아갈지도 모른다. 이러한 일반화보다는 상호관계적인 공감이 더욱 의미가 있다(권수영, 2010, p. 65). 한국 여성은 동등한 파트너십의 부부관계를 원하고 있다. 그래서 출산 후 남편에게 가장 많이 위로 받고 싶고, 도움 받기를 원한다. 그러나 한국의 남편들은 대화 단절과 육아 양육을 하찮게 여기고, 전혀 도와주지도 않는다. 이런 가부장적인 남편의 억압에 여성은 더욱 무가치함과 무기력, 낮은 자존감을 형성한다. 이런 과정들이 산모에게

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

산후우울증으로 나타난다.

하나님이 말씀하신 부부관계는 동반자적 관계와 연합의 관계이다. “하나님이 자기 형상 곧 하나님의 형상대로 사람을 창조하시되 남자와 여자를 창조하시고”(창 1:27)와 “남자가 부모를 떠나 그의 아내와 합하여 둘이 한 몸을 이룰지로다”(창 2:24)의 말씀을 통해서 우리는 모두가 하나님의 형상대로 지음 받은 동등한 존재이고, 이러한 동등한 두 존재가 부부가 됨을 알 수 있다(Browning, 2006). 그러므로 부부는 동등한 파트너로서 연합하여 둘이 하나가 됨을 이루어 가는 것이 진정 하나님이 제시하신 건강한 부부관계이다.

3) 일방적인 자기희생이 아닌 동등한 배려로

오늘날 한국 가정은 서구화에 따라 외형적으로는 부부 중심의 핵가족화, 개인주의화되었지만 실상 가정의 내용은 여전히 남성 중심적이고 가부장적 가치관과 의식 구조가 팽배해 있어 여러 가지 불균형을 초래하고 있다. 최근 들어 급속히 늘고 있는 이혼율과 가정 폭력 문제, 부부간 또는 부모 자식 간의 극한 대립과 갈등은 가정의 해체와 각종 병폐가 발생하는 사회적 병리 현상으로 나타나고 있다. 이러한 현상은 우리 가정이 지나치게 남성 본위의 가족 제도를 유지해 오면서 개인의 희생 특히 여성에 대한 희생만을 일방적으로 강요한 결과 잘못되고 비틀린 부부관계에서 비롯된다고 본다(김태련 외, 2007, pp. 315-344).

현대 여성에게 출산은 가부장적인 문화로 인해서 너무 일방적인 희생을 감수해야 한다. 특히 일하는 여성에게는 더욱 그렇다. 사회에서는 동등한 인격으로 똑같이 일하고, 집에 오면 부부가 함께함보다는 집안일이 모두 아내의 몫이다. 이렇게 되다보니 여성들이 결혼을 미루는 만혼 현상이 나타나고, 결혼을 하더라도 아기를 낳지 않는 저출산이 증가하면서 오늘날 사회적 문제가 되고 있다. 한국사회에서 출산한 여성들은 육아의 양육으로 인해 고립과 속박 그리고 남편의 가부장적 태도에 포기와 순응을 하면서 살아가고 있다. 이렇게 산모들이 느끼고 있는 고립과 속박, 포기와 순응은

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

아내의 일방적의 희생을 잘 보여주고 있는 것이다.

아가페 예찬론으로 일관하던 전통 기독교윤리의 일방적 경향은 Reinhold Niebuhr에 이르러 "솔직한 도덕적 이원론"에 도달하게 된다. 그에게서 아가페는 "기독교 윤리의 면류관… 가장 어렵고 불가능한 도덕적 성취"이다. 서로 경쟁 상태에 있는 공적 영역에서는 아가페가 "불가능한 가능성"으로 남아 있을 수밖에 없다. 그래서 공적 영역에서는 힘에 의한 균형이 필요하고 '사랑'이 아닌 '정의'를 추구해야 한다. 하지만 '친밀한 인간관계의 영역'에서는 아가페가 실천 가능하다는 것이 Niebuhr의 주장이다(구미정, 2001, p. 62). 이러한 Niebuhr의 도덕 이원론은 결국 가정 외에 달리 갈 데가 없는 여성들에게 자기희생적 사랑을 내면화하도록 종용한다. Niebuhr는 가정도 역시 사랑만으로는 안 되고, 정의가 필요한 공적인 영역인 것을 보지 못한 것 같다. 오늘날 가정은 이미 가부장적 자본주의 체제에 편입되어서, 권력의 심각한 불균형이 재현되는 곳인데도, 그는 가정을 철저히 낭만적인 공간으로 생각하였다. 그는 여성이 공적 영역에서 '경쟁적인 힘 사이에 균형을 잡느라' 애쓰고 돌아온 남성에게 '사심 없이 자기를 내어주는 사랑'으로 봉사해야 한다는 것을 암암리에 가르친 셈이다(구미정, 2001, p. 63).

오늘날 한국의 가정에서 아내의 자기희생은 여전히 이루어지고 있다. 현대 교회 강단과 각종 가정회복사역에서 가르치고 있는 개신교의 여성관과 결혼관이 문제인 까닭은 중세적 이해에 비해서는 참으로 낭만적이고 평등하게 '신앙'도 '영성'도 '지혜'도 남성과 동등하게 나눌 수 있는 능력의 여성을 예찬하면서도, 정작 그녀가 '아내'로서는 '그리스도'로 비유되는 남편의 권위에 절대 복종해야 함을 강조하는 '이원성'이다. 하나님의 창조 질서 안에서 '남편과 아내'는 '그리스도와 교회'의 관계와 같다. 신실하신 개신교 설교자들은 이렇게 말한다. "남편이 머리라면, 아내는 몸이다." "아내의 주된 임무는 복종이고, 남편의 주된 임무는 사랑이다." 개신교의 가정 이해는 한마디로 '온건한 가부장제'이다. 이 땅의 신실한 여성들로 하여금 '하나님의 형상'으로 창조된 진정한 모습을 개발하고 성취하는 길을 가로막는 개신교적 여성 이해는 '신앙'의 이름으로 정당화되어서는 안 된다(백소영, 2012, pp. 33–38).

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

이에 Don Browning은 부부관계의 이해를 자기희생이 아닌 '동등한 배려'로 새롭게 구성한다. 그는 지배적 사랑의 모델보다는 사랑을 상호관계나 동등한 배려로서 이해한다. Browning이 제안하는 가족의 이상형은 평등주의 가족이다. 현대의 부부들은 자기희생이나 자기실현보다는 상호관계의 사랑을 더 선호하고 있다고 말한다. 동등한 배려의 성경적 근거는 "네 이웃을 내 몸과 같이 사랑하라"(마 19:19)의 이웃사랑의 원리와 "무엇이든지 남에게 대접을 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하라"(마 7:12)의 황금률에서 찾는다. 이웃사랑과 황금률을 부부의 관계로 적용하면, 아내와 남편이 스스로를 배려하듯이 또한 배우자에게서 기대하듯이 상대방을 배려하거나 존중해야 한다는 것을 의미한다. 자신의 행복을 진심으로 바라듯이 타인의 행복을 바라고 그것을 위해 실천하는 것이다. 또한 동등한 배려는 자기 배려와 타인 배려에 대한 균형이 있는 것이다. Browning은 동등한 배려의 사랑이란 한 사람이 자신의 표현을 하는 것으로 끝나는 것이 아니라 가족 구성원이 자신의 필요와 바람을 의사소통하고, 서로를 들어주고 이해하며 공감하는 것, 서로를 품어주고 수용하는 것, 서로가 동의된 것에 따라 함께 살아가도록 노력하는 것을 통해서 함께 창조해 가는 것이라고 주장한다. 이렇게 동등한 배려로 실행하는 상호 주관적인 대화는 남편과 아내가 한몸이 되는 깊은 의미가 있다. 이처럼 Browning은 상호관계, 즉 동등한 배려로서의 사랑은 일반적인 생활과 가족의 생활 모두에서 기독교 사랑의 핵심이라는 것을 강하게 주장한다(Browning, 2000).

물론 동등한 배려의 사랑은 자기희생이라는 부분을 고려해야 한다. 그는 자기희생이 상호관계나 동등한 배려로서 중요하기는 하지만, 동등한 배려에 대해 종속적인 위치에 있어야 한다고 주장한다. 이는 동등한 배려에서 자기희생이 필요하다는 인식과 함께, 자기희생이 사랑의 완성이나 목표가 아니라는 의미가 담겨 있다. 일부 페미니스트들은 사랑에서 자기희생의 역할 자체를 거부한다. 그러나 Ruether는 자기희생의 모델인 그리스도의 희생은 고대 세계의 가부장적인 패턴에 대한 파괴였고, 자기 비움이었다고 이해한다. 그녀를 포함한 일부의 페미니스트들은 자기희생의 제한된 역할을 인정한다. 이러한 자기희생을 위해서는 용서, 인내, 갱신 등이 필요한데

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

기독교 전통 안에서는 이를 은혜라고 해석한다. 이처럼 자기희생에는 하나님의 은혜가 반드시 선행되어져야 한다. 자기희생은 상호관계를 유지하기 위해서는 의미 있는 과정이고, 희생적인 그리스도적 역할이다. 하나님께서도 인간관계를 유지하기 위해서 기꺼이 고난 받으시고 견디셨다. 이처럼 상호관계의 즐거움을 위해서는 결혼 후에 헌신이 필요하다. '영적인 경험'이나 '초월적인 경험'이 있는 사람이 자기희생의 역할을 더 가치 있게 생각하고, 희생적인 사랑의 위험에 더 자신을 개방한다(Browning, 2006).

한국 여성은 임신과 출산이 인간의 힘이 아닌 분명 하나님의 계획과 섭리임을 영적으로 경험한다. 그녀는 이런 영적인 체험과 함께 아기의 양육을 통해 부모의 사랑과 하나님의 사랑을 깨닫는다. 이같이 영적인 경험과 초월적인 경험으로 한국의 산모에게 하나님의 은혜가 풍성하게 임한다. 이렇게 선행하시는 하나님의 은혜는 산모에게 나를 알아주는 하나님, 나를 존귀한 존재로 사랑해주시는 하나님, 나의 마음을 헤아려주는 하나님으로 산모에게 큰 위로가 된다. 따라서 목회상담가의 책임은 자신의 존재 자체를 그대로 받아들이는 것이 옳지 않다고 들어왔던 주변화된 산모들에게 이런 선행의 은혜가 이미 와 있다는 사실을 충분히 느끼고 경험할 수 있도록 전달하는 것이다. 그래서 가부장적인 억압으로 인한 자기희생이 아닌 몸으로 경험한 하나님의 은혜 가운데 부부의 동등한 배려 안에서 자기희생이 좀 더 주체적으로 실천될 수 있도록 힘을 부여하는 것이다.

4) 개인의 문제가 아닌 사회의 문제로

한국 사회에서 '슈퍼(Super) 맘'은 결혼한 여성이 아기를 출산하고 양육하면서 자기실현을 하는 것은 그만큼 초인적인(Super) 힘이 필요하다는 것을 뜻하는 것이다. 흔히 여성은 슈퍼맘이 되기를 기대하는 사회와 남편에게 소외감을 느낀다. 현대 사회의 여성으로서 우리는 우리 자신에게 비현실적으로 높은 기대수준을 들이댔다. 이런 것들이 출산 후 여성들을 우울하게 만들고 있다.

Ann(2008)은 실제로 미국에서 성공한 여성들을 만나 보니 그녀들에게

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

는 아이가 없었다. 이것은 그만큼 여성이 자기 일과 출산 후 아기의 양육을 동시에 하는 것은 어렵다는 것을 나타내주는 것이다. 오늘날 한국 사회는 여성에게 '일하는 여성'과 '출산 후 아기를 양육하는 여성'의 두 역할을 모두 요구하고 있다. 이처럼 사회의 아무런 제도적 장치 없이 아기의 출산과 양육을 여성 개인의 문제로 바라보는 사회적 시선은 산모들을 우울하게 만들고 있다.

아기 양육과 가사일의 어려움은 전업 주부도 마찬가지다. 한국의 가부장 문화 안에서 남성은 밖에 나가서 큰일을 해야 하고, 여성은 안에서 작은 일, 별거 아닌 집안일이나 아기의 양육을 하는 것으로 취급해왔다. 대부분 한국의 가부장적인 남성들은 집에서 집안일과 아기 양육을 도와주지 않고 있다. 이에 일하는 여성이나 전업 주부는 출산 후 모든 것을 혼자 감당해야 하고, 그러한 현실이 오늘날 결혼 기피현상과 저출산 등 여러 사회적 문제로 이어지고 있다.

Lee(2003)는 아이의 인생 초기에 어머니의 우울은 어린 아이에게 미치게 될 영향 때문에 중요한 보건 문제라고 주장한다. 산후 우울도가 아이의 행동 장애에 미치는 영향은 산모가 받는 사회적 지원과 다른 성인에 의한 대안적 육아에 따라 변할 수 있다. 연구 결과 사회적 지원은 산후 우울이 외적 행동 장애에 미치는 악영향을 완화하고, 다른 성인에 의한 육아는 산후 우울이 아이의 내적 행동 장애에 미치는 영향을 줄이는 완충제 역할을 한다. 이처럼 우리사회는 산후우울증이 여성의 결혼기피 현상, 저출산, 자살 그리고 자녀와 가정에 악영향을 미친다는 것을 인식하고, 이제는 이것을 개인적인 문제가 아닌 사회적인 문제로 바라보고 사회 전체가 함께 해결해야 한다. 한국 사회는 여성들이 행복하고 편안하게 아기를 양육할 수 있는 사회적 관심과 지지 그리고 사회정책 등으로 적극적인 지원체계를 만들어야 할 것이다.

참여자들이 출산 후 사회에 바라는 것들은 크게 세 가지였다. 우선 첫째, 한국 사회의 산후우울증의 문제 인식이 부재하고, 그에 따른 치료 지원 체계의 부족, 그리고 출산 후 좀 더 현실적인 교육을 통해 산후우울증을 예방하자는 것이다. 외국의 경우 여성의 자살 충동, 우울증 등의 정신건강 문

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

제는 개인의 문제를 넘어선 사회적 문제로 인식하고 대책 방안을 마련했다. 미국에서는 산모에게 우울증 검사를 법제화하고 있고, 검사에 따라 무료로 돌봄과 치료가 이루어져 향후 심각한 우울 증세를 예방하고 있다. 일본의 후생노동성은 2009년에 산후우울증 및 정신건강을 위한 '치유센타' 설립을 계획했다. 하지만 우리나라는 산후우울증의 문제 인식조차 부족하다. 여성들은 남성들과 다른 생애주기적 경험과 사회 환경에 노출되어 있음에도 지금까지 이에 대한 사회적 관심이 매우 미흡하다.

둘째, 아기의 출산 후 현실적인 문제로 출산비나 양육비 그리고 교육비 등 경제적인 문제의 걱정과 두려움의 해결이다. 자녀출산 시기 지연의 원인을 살펴보면 '자녀 보육비 및 교육비 부담'이 주요 요인으로 나타났고, 다음으로 '자녀를 안심하고 맡길 곳이 없는 것'이 높게 나타났다. 또한 20-30대의 여성을 대상으로 한 여성가족부의 조사 결과에서 아이를 낳기 위한 조건으로 46.3%가 '양육부담을 덜어주는 사회적 지원'을 꼽았으며, '충분한 가구소득'(26.6%), '배우자의 양육 참여'(7.8%) 등의 순으로 나타나 자녀 출산과 양육을 위해서는 직장 및 사회적 시스템의 지원이 필요하다는 것을 알 수 있다(김가람, 2010. 9. 13).

셋째, 적어도 아기가 3세까지는 엄마가 직접 양육할 수 있는 사회적 지원체계를 희망했다. 현재 정부의 육아정책 지원 노력에도 불과하고 참여자들은 많은 불만을 토로했다. 지금의 정부지원정책은 예전에 비하면 많이 좋아지고는 있지만 진정 산모들이 무엇을 원하는지 자신들과의 소통이 없는 정책이라고 아쉬워했다. 산모들은 적어도 아기가 3세까지는 엄마가 직접 양육할 수 있도록 사회적 배려와 정책이 지원되어야 한다고 주장했다.

Simone de Beauvoir는 현대 여성의 비극을 이렇게 설명했다. "오늘날 여성은 자신을 자율적인 개인으로 생각하면서 동시에 여성으로 받아들이기는 매우 어렵다. 이러한 상황이 바로 여성의 불행이다." 여성의 자아실현 욕구는 비난받을 일이 아니다. 여성에게 일과 출산을 병행할 수 있는 사회적 인식과 시스템을 만들지 않고 출산을 강요할 수 없다. 저출산을 극복한 선진국들이 출산과 양육을 여성의 몫이 아닌 사회 전체가 책임져야 할 일로 받아들였음을 기억해야 한다(Beauvoir, 2009, pp. 864-874).

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

5) 소외가 아닌 공동체로 회복

오늘날 한국의 여성들은 출산 후 가부장적인 가정, 사회 그리고 여러 공동체의 지원 부족 안에서 소외감을 느끼고 있었다. 그리고 그녀들에게 하나님은 가부장적인 '징벌의 하나님', '멀리 계시는 하나님'으로 경험되고 있다. 이제 오늘날 목회자와 교회 공동체는 산후우울증을 겪고 있는 여성들에게 적극적인 관심과 목회적 돌봄을 제공해야 한다.

교회 공동체는 임산부부터 산후 여성들까지 함께 할 수 있는 예배와 교육 그리고 여러 모임들과 개인 상담, 집단 상담 등 지지 그룹들을 만들어야 한다. 그래서 산모들이 교회 공동체의 안전한 환경 속에서 그녀들의 임신과 출산 그리고 육아 양육의 어려운 경험들을 서로 이야기하고, 경청하면서 힘을 부여받고, 또 우울한 마음도 외부화시켜야 한다. 이때 목회상담자는 목소리와 권위를 박탈당했던 출산 후 여성들의 침묵했던 목소리를 진지하게 듣고, 그녀가 말하는 것은 무엇이든지 믿고, 그녀가 경험한 가부장적인 억압에 이름 붙이고, 그것을 외부화시키고, 정의하도록 도와준다. 이것은 그 자체만으로도 그동안 자신의 임신과 출산을 이야기할 수 없었던 산모들에게는 힘을 부여해 주고, 힘이 주는 진기함을 만들어낸다.

또한 산모를 무조건 믿는 것은 여성의 목회상담에서 필수 불가결한 출발점이다. 그 삶 속에서 문제를 푸는 산모의 노력을 확신하는 것도 필요하다. 이런 확신은 단순히 응원의 차원보다도 산모의 이야기 안에 그녀가 필요로 하는 자원들을 가지고 있다는 믿음에 기초하는 것이다. 목회상담자는 산모의 산후우울증의 사실을 바꿀 수는 없지만 그 사실에 저항하여 더 만족한 미래를 만들 수 있는 이야기로 변화할 수 있도록 돕는 것이다. 결국 출산 후 여성의 삶, 관계, 문화 속에서 산모가 변화의 과정을 통해서 안전함, 희망, 에너지와 비전을 만들어내는 것이다. 이것이 바로 조화로운 창조성, 조화로운 성숙성이다. 이러한 과정 속에서 한국 여성들이 산후우울증을 극복할 수 있었던 이야기가 발견되고, 희망의 이야기로 이끌어지는 것이다. 해결의 열쇠는 한국의 산모들이 가지고 있다. 목회상담자는 그 열쇠를 찾도록 함께 지지해주고, 도와줄 뿐이다. 희망적인 미래를 만들 수 있는

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

것은 바로 산모 자신의 삶 속에 내재되어 있다. 따라서 목회상담자는 그녀를 변화시키는 것이 아니라 그녀 안에 내재되었던 자신의 일부가 단지 지배담론 안에서 좌절되어 있었을 뿐 그녀 안에 있는 창조적 가능성을 발견하도록 돕는 것이다. 산모들이 서로의 이야기를 앉아서 들으며 고통스러웠던 체험과 힘을 나누는 단순한 과정은 매우 강력한 치료적 영향을 줄 수 있다. 또한 여성들은 종종 자신보다 다른 사람들의 이야기에 관심을 기울이고 공감해야 한다고 배웠기 때문에, 그들은 자신의 경험보다 다른 산모들의 경험에 대해 좀 더 객관적으로 거리를 두고 들어줄 수 있는 것이다. 따라서 여성들은 자신보다 다른 여성들이 스스로에게 가지고 있는 부정적 이미지나 가정들에 대하여 대안적 해석을 해줄 수 있는 것 같다. 그렇다고 해도 결국 시간이 지나면 다른 사람들에 대해서 해주었던 이야기들을 자신의 이야기에도 적용할 수 있게 될 것은 틀림없다(Neuger, 2002). 그래서 Abell (2007)은 출산 후 여성들에게 지원 그룹을 확보하고, 같은 감정을 겪는 다른 산모와 이야기할 것을 권한다. 또한 사회는 산후우울증을 경험한 사람이나 지원 그룹, 특히 출산이나 육아 양육과 같은 상황에 놓인 산모를 지원하는 그룹과 연락할 수 있게 도와주어야 한다고 제안한다.

때때로 사람들은 이야기를 하고 다른 사람과 그 이야기를 나누었다는 사실만으로 위안을 얻고 만족한다. 그렇지만 새로운 선택을 할 수 있도록 도와주지 않는다면 어떠한 진정한 변화도 기대할 수 없다. 출산 후 여성은 자신의 친정엄마처럼 딸에게 가부장적인 억압에 순응하며 조용히 살라고 제제하는 엄마가 될 것인지, 아니면 우리 딸에게만은 이 거대한 가부장적인 억압의 힘에 고리를 끊고 하나님의 창조적 인간으로 살아갈 수 있는 진정한 자유와 해방을 주는 엄마가 될 것인지 이제는 선택해야 하는 것이다. 이러한 새로운 공동체를 위한 여성들의 책임의식은 한국의 가부장적인 문화와 가정을 변화시킬 수 있다.

물론 선택은 결코 쉬운 일이 아니다. 산모들은 주체적 선택을 통해서 비난을 받거나 처벌을 받을 수도 있다. 이렇게 산모들이 선택하는 과정에서 어렵게 하는 것들이 세 가지가 있다. 첫 번째는 바로 이분법적인 사고이다. 이것은 선택하기에서조차 이쪽 아니면 저쪽의 이분법적인 사고에서 벗

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

어나지 못하고 위험에 빠진다. 그녀가 가부장적인 남편에게 동등한 파트너십의 부부를 요구한다고 해서 가정이 깨지는 것은 아니다. 임신 때 산모가 음식을 잘 못 먹어서 아기가 아토피가 생긴 것도 아니다. 출산의 과정에서 고통이 너무 심해서 제왕절개를 하고, 직장을 나가기 위해 모유수유를 못했다고 해서 아기가 건강하게 자라지 못하는 것은 아니다. 산모가 육아 양육이 힘들다고 이야기한다고 해서 아기에게 해를 입히는 것은 아니다. 이러한 이분법적 사고에 대한 해결책은 선택이 단 한 번에 끝나고 결정되어져 버리는 것이 아니고, 계속해서 끊임없이 그 상황에 맞게 그리고 다양하게 선택할 수 있다는 것이다. 이때 목회상담자는 모든 선택이 내담자에게 달려 있고, 지금까지 선택하기 두려워했던 것은 '사실'이 아니었음을 직면하게 함으로써 힘을 부여해 주는 것이다. 또한 두 번째로 선택을 어렵게 하는 것은 처벌의 현실이다. 처벌(Mary & Nancy, 1987)이란 우리 문화 속에서 여성으로서 지켜야 할 규칙들을 깨뜨린 것에 대해 그녀들에게 벌을 주는 것을 뜻한다. 이 처벌의 목적은 여성성을 벗어나려는 여성들의 희망을 억압하려는 것이다. 출산 후 남편이 대화를 단절하는 경험과 육아양육을 무시하고 전혀 도와주지 않는 것, 시어머니와 미분화된 관계, 그리고 교회 공동체와 사회에서의 소외감 등이 산모에게는 처벌과도 같다. 이때 지지적 공동체를 형성하고 관계망 유지를 통해 목회상담자는 산모들이 다른 여성들과 강하고 좋은 유대를 맺을 수 있도록 도와주어야 한다. 가부장적인 억압으로 인해서 산후우울증을 앓고 있는 것이 자기 혼자가 아니라는 것을 인식해야 한다. 저항과 희망의 근원이 될 수 있는 건강한 공동체에 속해야 처벌을 줄일 수 있다.

또한 출산에 관한 좀 더 현실적인 교육을 통해 산후우울증을 예방해야 한다. 현재 교회 공동체에서 양육하고 있는 '행복한 가정 세미나', '하나님이 기뻐하시는 부부학교', '참깨 부부', '성경적 자녀교육', '헬로맘 스쿨', '와이즈 마더링'(wise mothering), '아버지 학교' 등의 여러 프로그램은 너무 소중한 교회 공동체 안에 돌봄의 자원들이다. 본 연구에서도 교회의 이런 좋은 프로그램은 산모들의 산후우울증을 극복하는 데 도움이 되고 있었다. 그러나 안타까운 것은 남편의 참여가 부진하고, 또 산모들도 아기 때문에

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

외출이 쉽지 않았다. 주로 산모들은 집에서 아기가 잘 때 책이나 인터넷 강의 또는 라디오를 통해서 세상과 소통하고 있었다. 이러한 산모들의 환경적 상황을 배려해서 프로그램에 반영한다면 산모들을 다시 교회 공동체 안으로 회복시킬 수 있을 것이다. 이러한 교회 공동체의 관심과 목회적 돌봄 안에서 한국의 가부장적인 가정이 변하고 동등한 파트너십의 부부관계가 이루어질 것이며 하나님이 복 주시는 가정이 실현될 것이다.

V. 결론 및 제언

한국 여성들은 출산을 통해서 몸의 부정과 가부장적인 가정의 억압과 소외감을 경험하고 있었다. 아무리 힘든 출산과 아기의 양육도 조용히 산모 개인이 감당해야 할 작은 이야기에 불과했던 것이다. 그러다 보니 한국 사회에서는 아직도 산후우울증의 문제 인식조차 형성되어 있지 못하다. 이제 한국 사회의 여성들이 가부장적인 억압으로 인해 산후우울증을 경험하고 있음을 인식하고, 이를 여성 개인이 아닌 가정과 사회 그리고 교회 공동체가 함께 해결해 나아가야 할 것이다. 그동안 산모들이 산후우울증을 말하지 못하고 침묵해야만 했던 점, 자신들의 임신과 출산을 통해서 경험되는 몸의 부정, 가부장적인 가정에서의 억압, 출산과 양육이 존중받지 못한 점, 양육의 죄책감, 불안감, 소외감 등은 극히 산모 개인적인 고통이 아니라 한국의 산모들이 모두 느낄 수 있는 사회적인 고통으로 인식함으로써 산후우울증이 여성 개인의 삶에서 사회적인 삶으로 이어질 수 있는 것이다. 그러므로 산후우울증은 산모 개인의 변화뿐만 아니라 가부장적인 남편이 변하고, 가정이 변하고, 사회가 변하고, 교회가 변함으로써 억압의 문화가 해체되고 변형되면서 해결할 수 있는 것이다.

한국 여성의 산후우울증 안에서 가부장문화의 억압은 거대한 검은 커튼으로 비유할 수 있다. 한국 여성들에게 임신과 출산은 하나님의 은혜와 임재하심을 느끼고 행복한 과정으로 경험된다. 그러나 출산 후 가부장적인 거대한 검은 커튼으로 가려져 하나님이 커튼 반대쪽에 계심을 알면서도 혼

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

자의 힘으로는 그 검은 커튼을 열지 못하고 주저앉아 울고 있는 것이다. 이제 교회 공동체는 그녀들이 진정한 하나님을 만날 수 있도록 다 함께 힘을 합쳐 가부장적인 그 거대한 검은 커튼을 열어 주어야 할 것이다. 더 이상 산모들이 '징벌의 하나님'과 '멀리 계시는 하나님'이 아닌 임신과 출산의 과정을 통해서 직접 몸으로 느꼈던 '창조의 하나님', '은혜로운 하나님'을 더욱 깊이 경험할 수 있도록 도와주어야 한다. 그래서 한국 여성들의 임신과 출산의 경험이 부끄럽고 침묵해야 하는 것이 아니라 독특하며 권위 있고, 개인과 문화에 소중하고 가치 있는 하나님의 창조적인 은혜의 경험으로 재구성되어야 한다. 이제 한국의 산모들은 사랑하는 우리 딸들을 위해서라도 가부장적인 억압의 고리를 끊고 하나님의 자녀로서 온전한 자유와 해방을 위해 나아가야 한다. 이것이 오늘날 출산 후 여성들에게 요구되어지는 새로운 책임의식이며 창조적인 모성애일 것이다.

연구자는 후속연구에 대해 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 남편의 산후우울증 연구의 필요성을 제언한다. 산후우울증은 여성이 출산의 과정을 거쳐 신체적, 심리적, 사회적 변화와 함께 어머니의 새로운 역할 전환에서 발생하는 것이다. 따라서 남편도 아기의 출산과 함께 여러 변화를 경험하고, 아버지의 새로운 역할 전환에서 여성과는 다르게 산후우울증을 경험할 수 있다. 이러한 아내와 남편이 각각 다르게 경험되어지는 산후우울증의 연구는 출산 후에 변화되는 부부관계의 갈등과 해결에 도움을 주리라 생각한다. 둘째, 다양한 여성의 산후우울증을 연구할 것을 제언한다. 오늘날 다문화 가정의 외국인 아내, 미혼모의 출산 등 좀 더 다양하고 폭넓은 계층의 여성의 산후우울증을 연구함으로써 좀 더 소외되고 어려운 여성들에게 목회적 돌봄을 제공해야 할 것이다.

---

1) EPDS(Edinburgh Postnatal Depression Scale)는 세계적으로 산후우울증을 검사하기 위해 가장 널리 사용하는 검사표다. 점수가 13점 이상이면 산후우울증일 가능성이 크다. EPDS는 현재 미국 여성과 스페인어 사용 국가 여성들을 포함한 세계 수많은 여성들이 사용하고 있다. 우리나라에서도 산후우울증을 검사할 때 에든버러 산후우울증척도(EPDS)를 많이 사용하고 있다.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

참고문헌

구미정 (2007). 여성의 몸으로 윤리하기. **한국여성신학, 47**, 54-76.

권수영 (2010). **기독교(목회)상담, 어떻게 다른가요-심리학과 신학의 만남**. 서울: 학지사.

권정혜 (1996). 임신 중 우울에 대한 스트레스-취약성 모델검증. **한국심리학회지, 15**, 33-44.

김가람 (2010. 9. 13). 대한민국 20-30대 여성, 일·가정 두 마리 토끼를 다 잡고 싶어요! **여성가족부 보도자료.** http://www.newswire.co.kr/newsRead.php?no=496595에서 검색.

김경진 (2010). **중년기 부부의 건강한 부부관계 요인에 관한 연구.** 박사학위논문, 연세대학교.

김명식, 이경숙, 신의진 (2011). 태아 애착과 산후우울증과의 관계 연구. **한국심리학회 연차학술논문발표집,** 192.

김미운 (2009). **산후우울증의 선별 도구 간 일치도 및 관련 요인 연구**. 박사학위논문, 경상대학교.

김은혜 (2005). **몸을 입은 여성의 정체성과 몸신학을 지향하며.** 서울: 예영커뮤니케이션.

김재원 (2005). 산후 4주의 우울증상에 대한 심리사회적 및 산과적 예측 변인에 대한 요인. **Korean Journal of Obstetrics & Gynecology, 48**(4), 901-909.

김종만 (1989). 부부간의 상호협력관계 증진을 통한 한 산후우울증 환자의 치료사례. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 2**, 105-118.

김태련, 방희정, 이선자, 조성원, 조숙자, 조혜자 (2007). **여성심리**. 서울: 이화여자대학교 출판부.

나용진 (1997). 산후우울증에 관한 임상적 연구. **Korean Journal of Obstetrics & Gynecology, 36**(10), 3539-3549.

류경희 (2010). **산후 웃음프로그램이 산후우울감, 모성역할수행 자신감 및 유즙 면역글로불린(sIgA)에 미치는 효과.** 박사학위논문, 경희대학교.

박소영 (2008). 며느리들의 시어머니와의 관계 경험에 관한 연구. **한국가정관리학회지, 26**(4), 42-75.

박수경 (2007). **산후우울증 예측인자로서의 임신 후기 우울증상.** 석사학위논문, 서울대학교.

배정이 (1999). 산모의 산후 우울 간호 관리를 위한 멀티미디어 재택 관리 시스템 개발. **대한간호학회지, 29**, 9-20.

백소영 (2012). 현대교회의 가정회복사역, 그 "불편한 진실." **한국여성신학, 75,** 33-38.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

손승희 (1993). **여성신학의 이해**. 서울: 한국신학연구소.

신경림, 조명옥, 양진향 (2010). **질적 연구 방법론**. 서울: 이화여자대학교출판부.

신의진 (2010). 예비모의 산전 우울성향과 산후 6개월 산후우울증. **한국심리학회 연차학술발표대회논문집,** 304-305.

오의숙 (2008). **출산 후 산모의 우울정서에 대한 조기 부모교육의 효과.** 박사학위논문, 한양대학교.

유영권 (2005). 우울증의 정신의학적 접근. **한국기독교상담학회지, 12,** 32-33.

유애리, 김태희, 이해혁 (2010). 에딘버러 척도를 이용한 산후우울증 위험인자의 평가. **한국심리학회지**, **16**(2), 55-66.

윤지향 (2011). **산후우울증 관련요인: 전향적 코호트 연구.** 석사학위논문, 부산대학교.

이영화 (1989). **산욕초기 산모의 신생아 양육에 대한 자신감과 산후 우울과의 관계 연구: 제왕절개술을 받은 초산모를 중심으로.** 석사학위논문, 연세대학교.

이지은 (2010. 2. 4). 산후우울증, 30대 13개월 아들 안고 투신. **YTN 뉴스.** http://www.ytn.co.kr/search/search_view.php?s_mcd=0103&key=201002042209170568&q=%EC%82%B0%ED%9B%84%EC%9A%B0%EC%9A%B8%EC%A6%9D&type=1&page=1에서 검색.

이태균 (2000). 산후우울증의 문헌적 고찰. **Korean Journal of Obstetrics & Gynecology**, **47**(10), 1865-1871.

장은정 (2008). **산후우울증과 연관된 심리 사회학적 및 산과적 요인.** 석사학위논문, 동국대학교.

정석환 (1998). 이야기심리학과 목회상담연구. **신학논총, 4,** 203-240.

조현주 (2003). **산후우울증의 위험요인 탐색과 예방 개입의 효과.** 박사학위논문, 고려대학교.

조현주 (2004). 산후우울증에 대한 예측 및 임신 중 우울증의 회복 요인에 대한 연구. **한국심리학회지, 16**(2), 55-66.

최기성 (2013. 4. 22). 산후우울증 30대 주부, 두 아들 살해 후 자살 시도. **OBS 경인 뉴스.** http://www.obsnews.co.kr/news/articleView.html?idxno=706086. 에서 검색.

최세경 (2009). 임신 중 우울 증상에 대한 임상 연구. **Korean Journal of Obstetrics & Gynecology, 51**(11), 1102-1108.

최의순 (2000). 산욕기 산모의 산후우울증에 영향을 미치는 요인. **여성건강간호학회지, 6,** 358-371.

최해민 (2014. 4. 12). 평택 아파트서 40대 주부 4개월 된 아들과 투신. **연합뉴스.** http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2014/04/12/0200000000AKR20140412034600061.HTML?from=search 에서 검색.

한경혜 (1994). 동반자적 관계 정립을 위한 소고. **여성연구, 44**, 87-105.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

한보령 (2005). **자존감과 상관성 있는 산후우울증의 기독교 상담적 치료방안 연구: 인지치료를 중심으로.** 석사학위논문, 나사렛대학교.

홍석현 (2007). **산후우울증에 대한 성경적 상담**. 석사학위논문, 총신대학교.

황진영 (1999). 산후우울증에 관한 임상적 연구. **Korean Journal of Obstetrics & Gynecology, 42**(7), 1508-1512.

Abell, S. (2007). Postpartum Depression. *Clinical Pediatrics*. 290-291.

Ann, H. S. (2008). **직장과 아이, 둘 다 가져라** (공경희 역). 서울: 북하우스.

Browing, D., Miller-McLemore, B. J., Couture, P. D., Lyon, K. B., & Franklin, R. M. (2000). *From Culture wars to common ground: religion and the American family debate*. Louisville: Westminster John Knox Press.

Browing, D. (2006). *Christian Ethics and the Moral Psychologies*. Grand Rapids: William Eerdmans Publishing Company.

Demetri, F. D. (2005). *4-month infant vocal quality in mother-infant face-to-face interaction: 6-week maternal postpartum depressive symptomatology and infant gender*. New York University.

Dennis, C. L. (2010). Postpartum depression peer support: Maternal perceptions from a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies, 47*(5), 560-568.

Friedman, D. D. (2005). *4-month infant vocal quality in mother-infant face-to-face interaction: 6-week maternal postpartum depressive symptomatology and infant gender*. New York University.

Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Cambridge, MA: Harvard Univ. Press.

Giuliani, K. K. (2009). *Ego identity status as a developmental predictor of postpartum depression*. City University of New York.

George, H. G. (2003). *Antenatal psychosocial risk and protective factors associated with postpartum comorbid depressive symptomatology and alcohol use*. University of Pittsburgh.

Jackson, T. R. (1999). *The social support network of a sample of drug-abusing women and their prenatally drug-exposed children*. University of California.

Jessica, S. (2008). *Risk factors related to postpartum depression in low-income Latina mothers*. University of Connecticut.

Kane, H. L. (2006). *Emotion work, labeling, and gender in post-partum and post-adoptive depression*. The University of North Carolina at Chapel Hill.

Khazan, I. Z. (2005). *Expectations-based intervention as a tool to reduce severity of postpartum depression and improve coparenting*. Clark University.

Glavin, K., & Smith, L. (2010). Supportive counselling by public health nurses for

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

women with postpartum depression. *Journal of Advanced Nursing*, *66*(6), 1317-1327.

Hunker, D. F. (2007). *Effects of adverse birth events on maternal mood, maternal functional status and infant care*. University of Pittsburgh.

Kimberly, W. (2004). *Control and social support variables during pregnancy and the development of depressive symptoms during the postpartum period*. Portland State University.

Kestler, L. P. (2005). *The impact of peripartum maternal depression and mother-infant interaction on infant cortisol*. Emory University.

Lee, L. (2003). *A longitudinal analysis of the impact of maternal depressive symptomatology on child behaviors in the first three years of life*. The University of North Carolina at Chapel Hill.

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, Inc.

Mary, B., & Nancy, W. G. (1987). *A Feminist Position on Mental Health*. Springfield: C.C. Thomas.

Mary, A. C. (2005). *Understanding barriers to mental health care for poor urban women*. New York University.

Mcfague, S. (1993). *The body of God: An Ecological Theology*. Minneapolis Fortree press.

Murphy, M. L. (2005). *Determinants of nurse-midwifery screening and intervention practices related to postpartum onset depressive mood disorders: A national survey*. University of Massachusetts Lowell.

Neuger, C. C. (2002). **여성들을 위한 목회상담** (정석환 역). 서울: 도서출판 한들.

Pakvilai, S.(2003). *Self-esteem, stressful life events, social support, and postpartum depression in adolescent mothers in Thailand*. Case Western Reserve University

Ruether, R. (2000). **가이아와 하나님** (전현식 역). 서울: 이화여자대학교출판부.

Rothman, A. D.(2003). *The nature and prediction of marital change across the transition to parenthood*. University of California.

Salyer, S. J. (2005). *Women's management of the postpartum transitional experience*. The University of Tennessee Health Science Center.

Beauvoir, S. (2009). **제 2의 성** (이희영 역). 서울: 동서문화사.

Teri, P., Margaret, H., Salisbury, A., & Caron, Z. (2009). Postpartum depression. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, *200*(4), 357-364.

Yang, S. N. (2011). The delivery mode and seasonal variation are associated with the development of postpartum depression. *Journal of Affective Disorders*,

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

132(1), 158-164.

Yesne, A. E., & Sudak, D. M. (2003). Postpartum depression. *Primary Care*, *10*(5), 210-216.

Yako, E. M. (2000). *A comparison of perceived stress, psychological responses to stress, and health outcomes among unmarried and married 15- to 19-year old adolescent mothers and their infants in Lesotho*. Case Western Reserve University.

Zittel-Palamara, K. (2009). Spiritual support for women with postpartum depression. *Journal of Psychology and Christianity*, *28*(3), 213-223.

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)

A Phenomenological Study on the Experience of Korean Women's Postpartum Depression

Lee, Hee Jueng / Yonsei University

The purpose of this study is to examine Korean women's experiences of postpartum depression in the aspect of its phenomenon to increase the sense of awareness on postpartum depression. In addition, the purpose is to present a need to actively conduct studies on postpartum depression upon recognizing the importance of its healing in the midst of current circumstance where according studies are lacking. It is also hoped that women suffering from postpartum depression that are in pain can be healed through pastoral theological consideration in their care and systematic support would be provided by various communities including the church and society. In addition, Neuger's methodology was followed for the counselling discussion of women's ministry in this study. It externalized through stories the postpartum depression experienced by Korean women after childbirth, which was recognized as the suppression of power and social issue that occur in patriarchal relationship, and clarified it through stories of alternative and mother's resistance. In addition, it also proposed a new hope and creative change of being able to overcome postpartum depression by keeping healthy through autonomous choice and connection to safe community.

■ Keywords: Korean women's postpartum depression, autonomous body, equal partnership of married couple, social issue awareness, restoration of community of resistance and solidarity

접수일: 2014년 4월 25일, 심사완료일: 2014년 10월 22일, 게재확정일: 2014년 10월 23일

가천대학교 | IP: 211.253.219.*** | Accessed 2019/04/04 14:51(KST)