

# 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형과 양육 스트레스의 관계: 육아지원정책의 조절효과

천연미(전남대학교 생활복지학과 교수)

## 1. 서론

출산과 관련된 우울은 산모의 정신건강은 물론 양육과 아동발달 및 가족기능을 해치는 위험요인이 될 수 있어 정확한 이해와 예방 및 개입이 매우 중요한 증상이다 (Goodman et al., 2011; Meltzer-Brody & Stuebe, 2014). 출산 전후 우울증의 발병 시기와 기간은 효과적인 예방과 개입에 매우 중요한 정보임에도 불구하고 이에 대한 이해가 여전히 명확하지 않다. 최근 연구결과를 살펴보면 산전과 산후를 포함한 주산기(perinatal)의 우울 증상이 획일적인 모습이 아니라 시간에 따라 다양한 궤적으로 나타날 수 있음을 유추해 볼 수 있다(기쁘다, 김동훈, 2020; 김표민, 2016; 김연하, 2018; Drozd et al., 2018; Fredriksen et al., 2017; Mora et al., 2009; Putnick et al., 2020; Scroggins et al., 2024; Sutter-Dallay et al., 2012). 국내외 관련 대부분의 기존 연구에서는 대표적인 ‘산후 우울증’이라는 질병의 명칭에 따라 ‘산후’ 우울 증상에만 주목한 경향이 있고, 상대적으로 소수의 해외 연구에서 산전 임신 기간의 우울 수준을 분석에 포함하였는데 이러한 연구결과는 산후 우울증이 산전에 시작되는 경우도 있고, 그 변화 양상이 매우 다양하여 효과적인 예방 및 개입시기를 놓치지 않기 위해서는 산전부터 발병 가능성을 고려해야 함을 시사한다. 한국에서도 산전과 산후 우울을 함께 고려해야 할 필요성을 강조한 연구들이 있었으나(송하나, 2023; 이은주, 박정숙, 2015; 최인에 외, 2012), 산전과 산후 우울 변화궤적의 다양성을 분석한 연구는 찾기 어려워 본 연구는 임신 중기와 후기, 우울 증상이 급격히 증가할 수 있는 산후 1개월, 그리고 역학적 관점에서 고려하는 산후 3개월 시점을 지난 산후 4개월 시점에 측정된 우울의 다양한 변화궤적 유형을 알아볼 것이다.

출산 전후로 산모가 경험하는 우울의 변화궤적 유형을 살펴보아야 하는 중요한 이유 중 하나는 산모의 우울이 출산 이후 양육 스트레스와도 밀접한 연관이 있기 때문이다. 선행연구에서 산전과 산후 우울 수준의 변화궤적 유형에 따라 산모가 경험하는 양육 스트레스 수준에 차이가 있을 가능성을 유추해 볼 수 있다. 또한, 현재 우리나라는 당면한

저출산 위기에 대응하기 위하여 양육부담 즉, 양육 스트레스를 완화하기 위한 다양한 정책들을 도입하고 있는 가운데 본 연구에서는 구체적인 예방 및 개입 지점을 밝히기 위하여 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형과 양육 스트레스의 관계에서 다양한 육아지원정책의 조절효과를 살펴보고자 한다. 육아지원정책은 크게 현금 지원, 현물/바우처 지원, 그리고 시간 지원 정책 세 가지로 구분될 수 있는데(배윤진 외, 2023) 이러한 정책들은 삶의 다양한 측면에서 양육 스트레스를 완화할 것으로 기대된다. 특히 개인이 경험하는 정책의 효과는 개인의 정신건강 상태를 포함한 주관적 경험과 밀접한 연관이 있어 산모의 출산 전후 우울 변화궤적 유형과 양육 스트레스의 관계는 육아지원정책의 상호작용에 따라 다르게 나타날 수 있다. 이에 본 연구에서는 육아지원정책의 역할을 알아보기 위하여 정책 이용의 양적 측면인 각 정책 유형의 이용 정도(이용한 정책의 개수)와 질적 측면인 각 정책 유형에 대한 만족도의 조절효과를 분석할 것이다. 이에 따른 연구문제는 아래와 같다.

- 연구문제 1. 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형은 어떠한가?
- 연구문제 2. 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형은 산모의 양육 스트레스 수준과 관련이 있는가?
- 연구문제 3. 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형과 산모의 양육 스트레스 수준의 관계를 육아지원정책(현금지원, 현물/바우처지원, 시간지원) 이용 정도와 만족도가 조절하는가?

## II. 연구방법

본 연구는 육아정책연구소에서 구축한 「한국 영유아 교육·보육 패널(Korean Early Childhood Education & Care Panel, 이하 K-ECEC-P)」자료를 사용하였다. 패널의 목표 모집단은 2022년 출생한 신생아 및 산모였으며, 조사 모집단은 2022년 1월부터 8월 사이에 출산 예정이었던 태아 및 임부였다. 기초조사 I 기준 표본수는 3,372가구(아동 3,445명)였다. 임부 모집과 기초조사 I은 2021년 9월부터 시작하여 2022년 4월까지 진행되었다. 이 시기 대략 3,300~3,500명이 기초조사 I에 참여하였고 연구참여자들은 임신 16주 정도였다. 기초조사 II는 2022년 8월까지 임신 후반기(임신 32~37주)에 온라인 조사 방식으로 실시되었다. 이 단계에서는 여러 이유로 참여가 어려워진 대상을 제외하고 총 3,372명이 조사되었다. 생후 1개월 조사는 기초조사에 참여한 모든 산모를 대상으로 진행되었으나 실제로 참여한 가구는 총 2,786가구였다. 2022년 출산 이후 1개월이 된 시점에 우울과 관련된 설문지를 온라인 조사 방식으로 실시하였

고 이는 2022년 9월까지 진행되었다. 1차년도 본조사(산후 4개월)는 2022년 6월부터 2022년 12월까지 진행되었으며 총 2,775가구가 참여하였다.

모의 산후 우울은 Cox et al.(1987)이 개발한 10문항 Edinburgh Postnatal Depression Scale을 김용구 등(2005)이 한국어로 번역하여 타당화 한 한국어판 산후 우울 척도(Korean version of Edinburgh Postnatal Depression Scale; K-EPDS)를, 모의 양육스트레스는 김기현, 강희경(1997)이 개발하고 한국아동패널에서 활용되던 양육 스트레스(Parenting Stress Scale) 척도를 사용하였다. 육아지원정책 이용 정도는 각 항목에 포함된 정책을 이용할 경우 1, 이용하지 않을 경우 0으로 코딩하여 그 합을 산출하였다. 이용 만족도는 1=전혀 만족하지 않음~5=매우 만족함으로 측정되었고 각 유형에 해당하는 정책 이용 만족도의 평균점수를 산출하여 분석하였다. 자료분석에는 Mplus Version 8.10(Muthén & Muthén, 1988-2023) 소프트웨어를 활용하였다. 기술통계치 및 상관관계 분석 후 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형을 분석하고자 기초조사 I, 기초조사 II, 산후 1개월, 본조사 1차(산후 4개월) 총 4개의 시점에 조사된 우울 점수에 대한 잠재계층성장분석을 수행하였다. 이후 위계적 다중회귀분석을 통하여 우울 변화궤적 유형과 양육 스트레스의 관계를 알아보았고, 순차적으로 이들의 관계에서 육아지원정책의 이용 정도와 만족도의 조절효과를 분석하였다. 회귀분석에는 종속변인인 양육 스트레스에 영향을 미칠 것으로 예상되는 대표적인 개인, 가족 및 사회적 수준의 통제변인이 포함되었다.

### III. 연구결과

첫째, 본 연구에서는 총 4개의 출산 전후 산모의 우울 변화궤적 유형이 나타났는데, 그 유형을 ‘주요우울군’, ‘출산직전-직후주요우울군’, ‘산후경도우울군’, ‘비우울군’으로 명명하였다. 둘째, 비우울군을 참조집단으로 설정하여, 각각의 유형과 양육 스트레스의 관계를 살펴보았을 때 다양한 관련 통제변인들을 고려한 후에도 주요우울군, 출산직전-직후주요우울군, 산후경도우울군 순으로 모두 비우울군에 비하여 유의미하게 높은 수준의 양육 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다. 셋째, 우울 변화궤적 유형 및 통제변인들을 고려했을 때, 양육 스트레스 수준에 대한 조절변인인 육아지원정책(현금, 현물/바우처, 시간) 이용 정도 및 만족도의 상대적 영향력은 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 넷째, 우울 변화궤적 유형과 육아지원정책의 상호작용 효과가 발견되었는데, 출산직전-직후주요우울군의 경우 다양한 육아지원정책 이용 정도나 만족도에 따라 양육 스트레스 수준에 차이가 있음을 발견하였다. 구체적으로 현물/바우처 지원 이용 정도, 현금 지원 만족도, 현물/바우처 지원 만족도, 시간 지원 만족도의 상호작용 효과가 나타났다.

## IV. 논의 및 결론

첫째, 본 연구결과에 의하면 ‘산후’ 우울증의 발병은 실제로 산전 임신 기간부터 고려해야 할 것이다. 이에 따라 보편적으로 사용하는 산후 우울증보다는 출산 전후 우울증 등의 용어 사용을 고려해 보고, 임신 확인과 함께 산후 최소 4개월 시점까지 정기적인 우울 검사를 실시할 필요가 있다. 둘째, 출산 전후 우울을 다룰 때 우울의 변화궤적 유형별 특성을 고려할 필요가 있다. 주요우울군의 경우 이들의 우울 증상은 출산 시기에 특별히 높아지는 출산 전후 우울을 다루는 방식과는 다르게 접근해야 할 것으로 보이며, 출산직전-직후주요우울군은 출산 직전과 직후 특별한 주의가 필요한 집단으로 임신 초중기부터 미리 개입을 시작할 필요가 있을 것으로 보인다. 산후경도우울군의 경우 이들의 전반적인 우울 수준은 시간에 따라 급격한 변동은 없어 보이나 결국 4개월 시점에 경도우울 수준까지 증가했다는 점에 주목해보면 임신 초반에 심각한 수준이 아니라도 경각심을 놓지 않고 조기에 예방적 상담 및 치료적 개입을 통하여 우울의 점진적 증가를 막을 수 있도록 해야 할 것이다. 셋째, 각 우울 변화궤적 유형의 특성을 고려한 양육 스트레스에 대한 예방 및 개입이 도입되어야 할 것이다. 가장 취약한 집단은 지속적으로 주요우울을 경험하는 집단이었으며, 그 다음은 출산직전-직후주요우울군, 산후경도우울군 순이었다. 이 결과는 모든 산모를 위한 획일적인 양육 스트레스 예방 및 개입 전략보다는 각 집단 특성에 맞는 전략을 적용하는 것이 더욱 효과적일 수 있음을 제안한다. 넷째, 출산 전후 우울 변화궤적 유형과 양육 스트레스의 관계를 육아지원정책이 보호할 수 있도록 육아지원정책 이용에 대한 홍보와 각 정책에 대한 만족도를 높이기 위한 노력이 필요할 것으로 보인다. 다섯째, 출산직전-직후주요우울군 외 양육 스트레스를 경험하고 있는 다른 집단들도 정책의 긍정적인 효과를 경험할 수 있도록 추후 후속연구들이 진행될 필요가 있을 것인데, 최근 국가적으로 정신건강에 대한 관심이 증가하고 있는 가운데 육아지원정책을 수립할 때 개인의 정신건강 상태를 함께 고려할 방향에 대한 논의가 필요하며, 이와 같은 정책들이 독립적이기보다 통합적으로 적용되기를 바란다.