

# 출산.전후기의 아시안 여성들의 정서적 웰빙과 케어

---

리서치 요약

Elsie Ho, Kelly Feng and Ingrid Wang

June 2021

## ACKNOWLEDGEMENTS

The authors would like to acknowledge:

- members of the Clinical Advisory Group for your ongoing support and advice about the project;
- Caryn Tasker of Northern Regional Alliance for support and assistance in coordinating the project;
- participants of the interviews for your enthusiasm and willingness to share your experience and knowledge to the project;
- research team members Sunjin Heo, Hiromi Kominami, Yvonne Tang and Vivian Terei for your help with recruiting research participants from relevant ethnic communities, your substantial contribution to the interviews and continuous input to the project; and
- Kristy Kang for review and assistance with the preparation of this report.

Citation: Ho, E., Feng, K. and Wang, I. (2021)

*Supporting Equitable Perinatal Mental Health Outcomes for Asian Women. A Report for the Northern Region District Health Boards.* Auckland: Asian Family Services.



*Caring for mothers,  
Caring for the future.*

## 서문

이 리서치 프로젝트는, 출산 전후기(임신에서 출산 후 일년 동안의 기간)의 아시안 여성들의 정신 건강 증진을 위한 서비스이용의 낮은 비율에 대한 요인들을 이해하고, 개선 방안들에 대한 방법들을 알아보고자, Northern Region District Health Boards의 지원으로 진행되었습니다. 리서치의 질문들은 다음과 같았습니다:

- a) 아시안 여성들의 출산 전후기의 정서적 건강과 웰빙, 그리고 이 시기에 정신적 어려움을 겪으며 도움을 찾았을 때의 경험은 어떠하였는가?
- b) 출산 전후기의 정신적 어려움과 관련하여, 아시안 여성들이 정신 건강 지원과 서비스를 이용할 때의 어려운 점은 무엇인가?
- c) 뉴질랜드에서 출산 전후기의 정신 건강 서비스에 대한 아시안 여성의 인식과 수용성은 어떠한가?
- d) 출산 전후기 아시안 여성의 정신 건강 증진과 서비스 이용을 개선시킬 수 있도록 고려해야 할 점들은 무엇인가?

2020년 11월부터 2021년 2월까지 총 48개의 인터뷰가 진행되었습니다. 인터뷰 참가자들은 다음과 같습니다; 아시안 5개국의 출산 전후기의 여성들 (중국인 5명, 일본인 4명, 인도인 3명, 한국인 3명, 난민 1명), 9명의 가족 구성원들 (남편 또는 파트너-7명, 출산 전후기 여성의 어머니-2명), 6명의 커뮤니티 그룹 대표들 (예, 엄마모임 대표, 부모지원 그룹 코디네이터), 그리고 출산 전후기의 아시안 여성의 케어에 관련된 일을 하는 16명의 의료/건강 전문가들 (아시안과 비아시안 포함-GP, 조산사, Plunket 간호사, 사회복지사, 상담사, 심리치료사, 정신과 의사 등)

## 결론

리서치는 아시안 여성과 그 가족들이 출산 전후기에 겪는 다양한 어려움들에 대하여 알아보았습니다. 가정 주부와 어머니라는 전통적인 역할이 아시안 여성들에게는 문화적으로 크게 영향을 주는 것으로 나타났습니다. 그로인해, 개인주의 성향이 강한 문화와 비교해서, 아시안 여성들은 자녀들에 대한 엄청난 책임감을 느끼고 있고, 그들 자신보다도 자녀들과 남편을 돌보는 것을 우선시하는 경향을 보여주었습니다. 아시안 여성들은 문화적 영향으로 가정 이외의 다른 곳에서 도움을 청하는 것을 어렵게 느낍니다. 또한 많은 아시안 여성들이, 국경이 봉쇄되어 외국에 있는 가족이나 친척과의 만남이 단절된 코비드-19 팬데믹 시기에는, 이민과 관련된 여러 어려움들을 더욱 크게 겪고 있습니다. 뉴질랜드에서 많은 아시안 여성들이, 남편을 제외하고는, 다른 직계 가족의 도움없이, 대부분의 시간을 홀로 육아를 책임지고 있습니다. 피로, 외로움, 정서적 고립감은, 남편과의 관계와 다른 가족과의 관계, 그리고 정신 건강에 영향을 줄 수 있습니다.

이 리서치는 아시안 여성들이 출산 전후기에 정신 건강 문제들을 위해 도움을 찾았던 경험들에 대해 알아보았습니다. 출산 전후기 아시안 여성들의 정서적 상태들, 도움을 찾는 이유와 방법들, 그리고 정신 건강 서비스와 여러 지원의 이용유무에는 상당히 차이점들이 있었습니다. 인터뷰에 응한 17명의 아시안 여성중에는 뉴질랜드에서 출산기 여성의 정신건강 전문의를 만난 사람은 단지 2명 뿐이었습니다. 정신 건강의 어려움을 위해, 한명은 전화 상담, 5명은 GP나 조산사, Plunket 간호사를 찾았습니다. 이러한 다양한 도움을 받을 수 있도록 한 중요한 요소는 가족들의 지원이었습니다. 또한 GP, 조산사, Plunket 간호사의 역할도 매우 중요했습니다. 그분들은 필요한 경우, 정신 건강 문제가 시작된 초기 단계에, 적절한 도움이 무엇인지 알아보고 지원해 주기 위해, 정신 건강 전문가를 만날 수 있도록 해주었습니다. 그 이후에도, 가족의 지원, 건강 전문가에 대한 신뢰와 믿음은, 출산전후의 정신 건강을 위한 서비스 이용에 영향을 주는 중요한 요소들입니다. 그밖에, 문화와 언어가 같은 의료 전문가를 만나는 것, 비밀에 대한 보장과 무료 또는 낮은 서비스 이용료도, 서비스의 이용과 효과를 향상 시킬 것입니다.

정신건강을 위한 서비스를 이용의 다양한 어려움들도 발견되었습니다. 가장 큰 어려움들은 정신 건강문제와 관련된 사회적 낙인과, 언어 소통의 어려움, 적절한 통역사를 찾기 힘든 점, 출산 전후기의 정신 건강문제와 서양의 치료방법에 대한 이해부족, 뉴질랜드 의료 시스템과 서비스에 대한 이해부족등과 관련된 차별적이고 부정적인 영향들입니다. 그외에, 아시안 여성들이 출산전후기의 정신 건강을 위한 서비스 이용에 영향을 끼칠 수 있는 실질적 요소들로는 재정적 어려움, 가정에 대한 책임들과 차량 부족 (이동의 어려움) 등을 들 수 있습니다.

또한 아시안 여성들이, 1차, 2차, 3차 진료를 거치며 정신 건강 서비스를 받는 것을 어렵게 하는 시스템적인 문제들이 있었습니다. GP들, 조산사들, Plunket 간호사들은 출산 전후기에 아시안 여성 대부분이 건강에 대한 조언과 서비스를 위해 만날 수 있는 1차 의료 전문인들이지만, 정신 건강 문제로 인해 나타나는 신체적 건강이상 징후의 인지실패는, 출산전후기의 아시안 여성들이 겪는 정신 건강문제들을 초기 단계에 발견하는 것을 놓치게하는 결과를 초래할 수 있습니다. 1차 진료 기관에서의 정신 건강 문제인식의 부족은 2차, 3차 진료기관의 정신 건강 케어를 위한 치료와 레퍼럴진행을 지연시킬 수 있습니다. 더구나 (환자의 치료우선 순위를 분류하는) 레퍼럴은 레퍼럴 관리팀에 의해 진행됩니다. 환자분류 진행의 문제들은, 레퍼럴에 영향을 주는 불충분한 정보와 정신질환진단에서 문화적인 요소들로 인한 낮은 진단등을 야기시킬 수 있습니다. 그로인해, 아시안 환자들이 적절한 치료를 못 받는 경우가 발생할 수 있습니다.

## 권유

연구결과에 따르면, 출산 전후기 아시안 여성을 위한 정신 건강향상과 서비스 이용확대를 위해 다음의 행동들이 권유되었습니다.

1. 초기단계에 필요한 도움을 더 잘 받고, 건강을 위한 자료/자원을 잘 활용할 수 있는 방법들.
  - 기존의 출산전 프로그램과 부모교육 수업에서 출산전후기의 정신 건강에 중점을 둔부분을 더욱 구체화하고, 아시안 여성이 사회적 관계를 발전시키고 사회적 고립을 줄일 수 있도록 엄마모임등에 참여하도록 지원함으로써, 아시안 여성의 출산 전후기의 정신 건강을 증진시키기.
  - 긍정적인 부모 역할을 돕기 위해, 아버지를 위한 프로그램을 활성화하고 조부모를 위해 자녀양육교육을 제공함으로써, 아버지와 다른 가족 구성원의 정신 건강과 웰빙을 증진시키기.
  - 정신 건강문제에 대한 사회적 오인을 줄이고 초기에 여러 도움과 지원을 더욱 수월하게 찾을 수 있도록, 문화적으로 적절한 자료/자원을 발전시키기.
2. 1차 진료단계에서의 초기(징후)인지와 치료를 발전시킬 수 있는 방법들.
  - 출산 전후기의 정서적 문제와 관련된 경고 신호와 잠재 위험요소를 인지할 수 있도록, GP들, 조산사들, Plunket 간호사들이 전문성을 더욱 높이고, 아시안 여성과 그 가족들을 지원할 스킬들을 갖추고, 필요한 경우에는 초기 치료와 레퍼럴 진행을 하기.
3. 모성 정신 건강 서비스를 위한 레퍼럴 진행 경로 발전을 위한 방법들.
  - 1차 진료기관과 2차 진료기관내 레퍼럴 관리팀의 레퍼럴 진행수준의 발전을 통해, 1-2차 진료기관사이의 협진을 향상시키기.
4. 다민족을 위한 상담의 특성화와 서비스 지원을 발전시킬 방법들.
  - 공통의 문화적, 언어적 배경을 이해할 수 있는 전문가들이 문화적으로 적절하고 신속하며 다각적인 치료를 제공하도록 하여 아시안 가족들의 서비스 이용을 향상시킬 것. 서비스 범위:아시안 여성들과 가족들이 스트레스와 정신 건강에 관련된 어려움을 잘 이겨낼 수 있도록 돕는 지원들, 다양한 문화적, 심리적, 사회적, 그리고 실질적 지원들, 시스템을 이해하고 잘 찾아서 이용하도록 도와주는 지원들, 관련 교육, 정보, 자료들을 제공.
  - 시기적절할때에 전문 통역사의 도움이 용이하도록 발전시킬 것.
  - 기관들 사이의 소통과 레퍼럴 전달을 더욱 발전시킬 것.

5. (관련업무 종사자들의) 작업 능력 개발.

- 건강과 사회복지 서비스 분야에서 임신과 출산기 여성의 복지를 지원할 때, 아시안그룹에게 다르게 나타날 수 있는 정신적 어려움, 도움을 찾는 방법, 문화적인 특성들의 이해를 향상시키도록 문화이해 강화(CALD cultural competency) 교육과 자료를 지원하기.
- 의료인들의 지속적인 전문적 능력개발을 위한 상호(동료)검토 그룹활동(peer review groups).

6. 미래 연구방향.

- 미래 연구방향의 영역은 다음과 같습니다: 출산 전후기에 겪는 정신 건강 문제들, 그와 관련된 서비스, 그리고 필요한 서비스/지원들과 관련된 (아이)아버지와 가족들의 경험들; 1차 진료기관에서 3차 전문가의 정신 건강 서비스로 전달되는 레퍼럴진행 수준의 향상을 위한 중재; 여성의 임신과 산후기에 나타나는 우울증 발견을 위한 검사도구(자료)이용의 효율성.

전체 리포트는 다음 사이트를 참고하십시오:

<https://www.asianfamilyservices.nz/media/xoepn0ia/supporting-perinatal-mental-health-outcomes-for-asian-women-20200615.pdf>