나를 돌보는 고요한 시간
맘안애 **Breathing 심리방역안내서**

Breathing

보건복지부
중앙난임·우울증상담센터

지금까지 충분히 잘해온 당신에게.

여기, 당신의 마음과 신체를 돌볼 수 있는 안내서를 준비했어요.
임신을 준비하면서부터 임신기간 동안, 그리고 출산 후에 겪게 되는
스트레스는 우울, 불안 등 부정적 정서를 일으켜 일상생활과 가족관계에도
어려움을 초래할 수 있어요. 또 임신한 여성의 약 15%정도가 임신 중 우울증을
경험하고, 출산 후 산모의 10~20%는 산후우울을 겪습니다.
이처럼 임신을 준비하면서부터 임신 기간 동안, 그리고 출산 후에도
정서적 어려움을 겪는 경우들은 생각보다 많습니다.

이러한 이야기들이 당신의 이야기처럼 느껴지나요?
이 책자는 그러한 당신을 응원하기 위한 안내서에요.

현재 힘들고 무기력한 상황 속에 있다면, 변화를 위한 작은 걸음을 한 발 떼어 보세요.
어느 순간 당신의 상황도 생각도 마음도 한결 괜찮아지는 순간이 분명히 올 거예요.

이 안내서가 제안하는 활동들을 아침에 일어나서 잠들 때까지 따라가다 보면
몸과 마음을 건강하게 만드는 생활습관을 형성할 수 있어요.
각 활동지에 꾸준히 활동을 기록하며 스스로를 격려해보세요.

그리고 체크리스트를 통해 나의 심리상태를 점검하고 심리 상담과
도움을 받을 수 있는 정보를 알려드릴 테니 끝까지 함께해 주세요.

지금 다음 페이지를 펼쳐볼까요?

Daily Breathing Circle

매일 숨쉬듯 편히 나를 돌보기

호흡하기

새로운 하루의 시작입니다.
눈을 뜨자마자 홍수처럼 쏟아지는 정보와 소음에 나를 맡기기보다
잠시 고요하게 나에게 집중하는 시간을 가져보는 건 어떨까요.
오늘 하루의 스케줄이나 걱정이나 근심을 내려놓고 지금 뛰고 있는
내 심장박동과 호흡을 느껴보세요. 언어적, 시각적 산만함을 없애고
호흡에 집중하며 다시 하루를 시작하는 시간.
고요함과 평안함이 선물처럼 다가올 것입니다.

운동하기

이제 부드럽게 몸을 깨워 볼까요?
가볍게 스트레칭을 해주며 몸을 움직이는
것만으로도 심혈관계에 변화가 생기고
호르몬 수치가 바뀝니다. 조금씩 체력을
높이다 보면 세로토닌과 도파민의 생성을 높여
불안이나 우울증의 발생 위험도 낮춰주지요.
오늘 하루 수고할 내 몸을 부드럽게 움직이며
긍정의 리듬을 깨워 주세요.

식사하기

내가 나에게 주는 음식은 내 몸과 마음을 위한 매일의 선물입니다.
심신에 힘과 위로를 주는 소울푸드가 있나요?
오늘은 어떤 음식으로 나에게 응원을 보낼까요?
음식을 천천히 꼭꼭 씹으며 나에게 '오늘도 수고가 많아.'
'잘하고 있어.' '어제보다 더 나은 오늘일거야'라고 이야기해주세요

감사일기

하루를 마감하는 소중한 시간을 어떻게 보내시나요?
잠들기 전 우리는 속상한 상황, 뜻대로 되지 않았던
일들에 내 마음의 주파수를 내어줄 때가 많지요.
그럼에도 불구하고 '괜찮다'고 느끼게 해주는 내 주변의
사람, 대상, 순간을 떠올려 보면 어떨까요?
감사할 것을 찾고 감사의 마음을 가지기 위해 노력하는
사람은 역경에 잘 대처하게 되는 것은 물론, 건강과
타인과의 유대관계에도 도움을 받을 수 있답니다.
삶의 주파수를 바꾸는 소중한 기록을 매일 남겨보세요.
오늘 내가 고백했던 감사의 메시지가 내일의 나에게
응원을 보낼 거예요.

식물 돌보기

식물을 돌보는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다
행복한 감정을 더 자주 느끼고, 창의적인 생각을 하며,
기분 좋은 시간을 더 많이 가집니다.
자연은 우리의 기분을 좋게 하고 더 좋은 성과를 거두게 하는 놀라운 힘을 갖고 있기
때문이죠. 어떤 상황에 대한 중압감에 시달리거나 사람에게 지쳤거나, 낯선 환경에
처해 있으신가요? 식물을 돌보는 것이 가능한 상황이 온다면, 연녹색 잎으로부터
싱그러운 생명력을 건네받는 식물 돌보기를 해보세요.
나 자신에게도 적절한 수분과 햇빛, 바람을 선물하는 시간이 될 거예요.

1. 호흡하기

잠에서 깨어난 아침 시간, 누구에게도 방해받지 않는 편안한 공간을 찾아보세요.
의자 혹은 바닥에 방석을 깔고 앉아서 내안에 고요히 집중하는 호흡을 시작합니다.

1. 휴대폰의 스탑워치를 맞춥니다(첫날은 5분으로 시작해보세요.).
2. 등을 곧게 펴고 앉아 어깨와 얼굴의 긴장을 풀어보세요.
3. 자신의 호흡과 몸의 감각에 집중합니다.
4. 눈을 감는 것이 집중에 도움이 되기도 합니다.
5. 공기가 콧구멍으로 들어가는 순간을 느껴보세요.
6. 숨이 콧구멍으로 들어와서 폐 속으로 옮겨가는 대로 따라가 볼까요?
7. 숨을 들이마실 때마다 가슴과 배가 어떻게 위로 올라오고 들어가는지, 머릿속으로 그려보세요.
8. 여러 번 반복하며 내 몸에 공급되는 신선한 에너지에 집중해 보세요
9. 고요하고 평온한 지금 이 순간을 내 몸에 새기며 하루를 시작합니다.

* 이 과정을 하루에 한번, 일주일 동안 반복해보세요.
* 매일 1, 2분씩 연습시간을 늘리고 기록해보세요.

위 안내문을 보며 [호흡하기]를 하셔도 좋고,
유튜브 [맘안애]의 '마음챙김 음원'을 활용하셔도 좋습니다.

*QR코드를 찍으시면 '마음챙김 음원' 페이지로 연결됩니다.

마음챙김 호흡일지

마음챙김 호흡활동을 아래의 표에 기록하세요.
마지막 칸에는 호흡을 했던 느낌, 반응을 기록하세요.

날짜 / 요일	시작 시간	지속 시간	[신체적 / 심리적] 느낌 및 반응

2. 운동하기

운동과 스트레칭은 몸에 평온함과 이완감을 전해줍니다.
또한 스트레스를 해소해주어 몸과 마음이 건강하게 유지하는 데 도움을 줍니다.
편안한 공간에서 가벼운 스트레칭부터 시작해 볼까요.
각 동작을 10회씩 3세트, 주 3회 이상 지속하다 보면 기분 좋은 변화가 느껴질 거예요.
지금부터 간단한 스트레칭을 소개할게요.

그림1) 편안하게 앉아 양손을 가운데로 모아줍니다. 오른쪽, 왼쪽 팔을 길게 스트레칭을 해줄때 같은 방향으로 다리도 길게 뻗어줍니다. 팔과 허리, 허벅지 안쪽 근육이 뭉쳐있는 분들에게 효과적인 동작입니다.

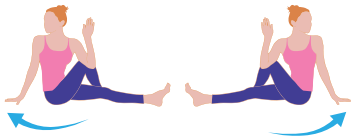


그림2) 왼쪽다리를 쭉 뻗고 오른쪽 무릎은 세워 앉은 자세를 취합니다. 오른쪽으로 허리를 돌려 오른손을 뒤로 뻗어 바닥을 짚고, 왼손은 무릎을 잡아, 내쉬는 숨에 어깨를 더 열어줍니다. 이 동작은 허리나 골반통증을 완화해주는 동작으로 아침에 할 경우 밤새 굳어있던 허리와 골반을 풀어줄 수 있습니다. 반대 방향으로도 시행해줍니다.

그림3) 의자에 앉아 다리를 90도로 맞추고 한다리씩 들어올려 동작합니다, 이 동작은 하체 부종을 완화해주는 데에 도움이 되는 동작입니다. 반대 방향으로도 시행해줍니다.

<주의사항>
- 운동하기 전에 주위 공간의 안전을 확인하세요.
- 통증이 발생하지 않는 범위 내에서만 사용해 주세요.

* 임신 기간 중에는 주치의와 상의 후 운동을 진행하시고, 운동 중 호흡을 참지 않도록 합니다.

보다 다양한 운동이 궁금하시다면
국민체육진흥공단[실내운동], 한국건강증진개발원 페이지에 접속해보세요.

* QR코드 스캔을 하시면 안내해드린 페이지에 접속하실 수 있습니다.

운동일지

운동내용을 기록해보세요. 매일이 활기차고 생기있는 느낌을 받을 수 있을 거예요.

날짜 / 요일	오늘 나의 몸 컨디션	운동 종류	운동 시간	나의 느낌 / 기분

3. 식사하기

우리는 배가 고파서 음식을 먹기도 하지만 때로는 힘든 감정에 대처하기 위해 음식을 먹기도 합니다. 맛있는 음식을 먹으면 스트레스 호르몬이 감소하게 되고 즐거움과 만족감을 느끼게 됩니다. 오늘 하루 나를 채울 음식은 무엇인가요? 몸과 마음, 영혼을 위한 매일의 선물을 고르는 마음으로 오늘 식사를 준비해 볼까요?

✔ 무엇을 먹고 있나요?

내가 무엇을 먹고 있는지 관찰하는 습관은 체중 변화에도 도움이 되지만 건강한 식습관을 만들어 가는데 도움이 됩니다. 영양소에 맞게 적절한 양을 섭취하고 있는지 살펴보세요. 특히 엽산은 비타민 B군 중의 하나로 아미노산, 핵산 합성, 세포분열과 성장 등에 중요합니다. 시금치, 브로콜리, 깻잎, 부추, 고춧잎, 메추리알, 딸기, 오렌지, 토마토, 키위, 견과류 등 엽산이 풍부한 식이를 하는 것이 도움이 될 거에요.

균형잡힌 식생활을 위한 식품구성자전거

먼저 적절한 수분 섭취는 자전거를 굴러가게 하는 앞바퀴만큼 중요합니다. 그 다음 뒷바퀴는 6개 식품군의 권장 섭취횟수와 양을 나타낸 것이지요. 오늘 내가 섭취한 식품의 종류와 비율이 어떠한지 떠올려 보세요.

출처: 보건복지부·한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준 활용, 2021

✔ 어떻게 먹고 있나요?

'어떻게' 먹는가는 '무엇을' 먹는가 보다 기분에 더 큰 영향을 미칠 수 있어요. 혹시 스마트폰을 보며 음식을 먹고 있다면, 스마트폰에서 음식으로 시선을 돌려보세요. 입안에 음식을 넣고 천천히 음미하며 먹는 행위 자체에 집중하기만 해도 스트레스와 우울감이 감소하고 음식도 더 맛있게 느껴질 수 있어요.

오늘 하루 나는 무엇을, 어떻게 먹었는지, 먹으면서 기분은 어땠는지 식단일지를 마음챙김노트에 기록해보세요. 그리고 보다 자세한 영양소 섭취기준이 궁금하다면, 보건복지부 〈2020 한국인 영양소 섭취기준〉 페이지에 접속해보세요.

* QR코드 스캔을 하시면 안내해드린 페이지에 접속하실 수 있습니다.

식단일지

무엇을, 어떻게 먹었는지, 먹을 때의 기분은 어떠했는지 기록해보세요.
몸에 좋은 음식 또는 먹으면 기분이 좋아지는 소울푸드로 내 몸에 응원을 보내세요.

날짜 / 요일	아침 식사	점심 식사	저녁 식사	간식

4. 식물 돌보기

식물 키우기를 해보신 적 있나요? 어떤 식물이라도 좋습니다.
씨앗이나 모종을 심어서 싹을 틔우고 열매 맺는 과정을 함께하시는 것도 좋고,
이미 꽃을 피운 식물을 정성스럽게 가꾸는 것도 좋습니다.
언제든 당신이 원할 때 식물키우기에 도전해보세요.
마음이 움직이는 그 때가 가장 좋은 타이밍입니다.

그리고 식물에 이름을 지어보세요. 무엇이든 이름을 붙이는 순간 나에게 더 특별해지잖아요.
적당히 볕을 쬐어주고 적당한 만큼의 물을 주며 식물이 자라는 모습을 바라봐 주세요.
어제보다 조금 더 성장한 모습을 기대하며 매일 아침 인사 나눠주세요.

혹시 여유가 되신다면 키우고 계신 식물의 성장과정을 기록해보세요.
식물의 변화를 보면서 느껴지는 감정, 느낌도 함께 기록해보시면 좋습니다.

식물 일지

처음 만나는 식물 또는 도전해보고 싶었던 새로운 식물을 기록해보세요.
매일 가까이 만나고 물을 주고, 바람과 햇빛을 쬐어주며 생명의 놀라움을 만나보세요.

날짜 / 요일	반려식물 1 ( )	반려식물2 ( )	반려식물3 ( )	반려식물4 ( )

5. 감사일기 적기

하루를 마감하며 오늘 하루를 돌이켜 봅니다.
오늘 일어난 많은 일들 중 그래도 이 순간이 감사하다고 느껴지는 부분을 떠올려 보세요.

너무 피곤한 하루 일과 덕분에 침대에 누우면 바로 곯아 떨어질 수 있었던 것.
예기치 않은 상황으로 병원에 입원하였으나 서로 의지할 수 있는 동료를 만나게 된 것.
무례한 사람을 만났지만 내 마음의 평안은 깨지지 않은 점.
영양제를 잊지 않고 챙겨먹은 것.
.
.
.

우리의 하루는 같은 상황이라도 어떻게 받아들이고 인식하는지에 따라 다른 의미가 되지요.
매일 저녁, 하루를 마무리하며 새로운 의미를 찾는 '감사일기'를 적어보는 건 어떨까요?
감사하는 마음은 우울증과 스트레스를 감소시키고, 자존감을 향상시키며, 신체적인 건강에도 도움을 줍니다.
작고 사소한 감사부터 찾아가다 보면 어느새 나의 삶이 새로운 방향으로 움직이는 걸 느끼게 될 거에요.
감사를 찾는 습관이 내 삶에 뿌리 내리고 싱그러운 잎사귀와 열매를 맺을 때까지 하루하루 기록해 보세요.

오늘 하루의 감사제목들을 [감사일기] 또는 [마음챙김 카드]에 기록해보세요.
활동지들을 계속 기록하고 싶다면 홈페이지에서 내려 받으실 수 있습니다.

* QR코드를 통해 페이지에 접속해보세요.

날짜 / 요일	감 사 일 기
	- -
	- -
	- -
	- -
	- -
	- -
	- -

마음챙김카드 작성예시_ex)

호흡	오전8시 호흡명상 10분
식물	싹이 돋아남 분무기로 두번 칙칙
운동	점심 먹고 12시 50분 간단하게 밴드스트레칭 10분

식단 적기

- 아 침 : 밥에 미역국, 나물볶음, 김 등 반찬
- 점 심 : 김치찌개 백반, 귤 한 개
- 저 녁 : 적당히 매운 떡볶이, 우유, 오늘하루 물 8잔 마심!

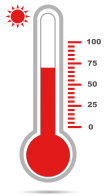
6월 15일 / 월요일

< 감사일기 >

- 하루를 잘 보내고 하루를 마무리할 수 있는 시간이 주어진 것.
- 생각지도 못한 사람에게 위로와 격려의 말을 들었던 것
- 오늘 먹은 김치찌개가 맛있었던 것
- 감사일기를 쓸 수 있는 마음의 여유

< 오늘의 감정 온도 >

무례한 이야기를 들었지만 지혜롭게
내 할말 했을 때 나의 뿌듯함과 통쾌함의
온도는 70도.



____월 __째주

Breathing Box _ 마음 챙김 카드

호흡	
식물	
운동	

식단 적기

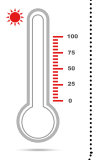
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

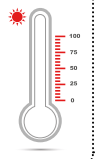
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

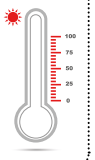
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

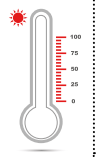
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



중앙난임·우울증상담센터 난임행복맘을 위한 맘안애

____월 __째주

Breathing Box _ 마음 챙김 카드

호흡	
식물	
운동	

식단 적기

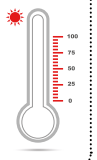
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

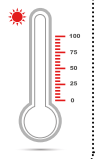
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

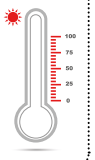
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

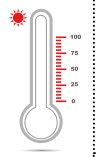
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



중앙난임·우울증상담센터 난임행복맘을 위한 맘안애

_____월 __째주

Breathing Box _ 마음 챙김 카드

호흡	
식물	
운동	

식단 적기

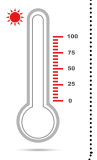
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

_____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

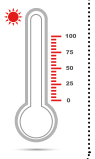
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

_____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

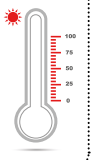
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

_____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



호흡	
식물	
운동	

식단 적기

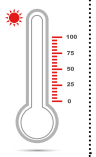
- 아 침 :
- 점 심 :
- 저 녁 :

_____ 일

감사일기

-
-
-
-

오늘의 감정 온도



I. 내 마음 들여다보기

우리는 일상생활 속에서 다양한 감정을 경험합니다. 때로는 내가 어떠한 감정을 느끼고 있는지 인식하지 못할 때가 있지요. 나에게 주어진 상황에서 어떤 감정을, 어떤 강도로 느끼고 있는지를 잘 들여다보면 내 마음의 변화를 예측할 수 있고, 나의 진짜 욕구도 알아차릴 수 있게 됩니다. 내 안의 감정을 알아차리는 방법을 알아볼까요?

1. 최근 2주간 나에게 있었던 중요한 일을 떠올려봅시다.

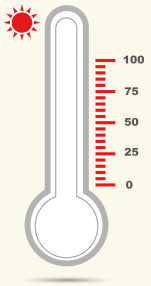
2. 떠올린 상황에서 느꼈던(혹은 지금 느껴지는) 감정을 감정단어표에서 골라보세요.
   감정은 고유한 것일 뿐 나쁜 감정이나 좋은 감정이 따로 있지 않습니다.
   감정을 단어로 인식하면 내 마음을 더 고요히 바라볼 수 있습니다.

감 정 단 어 표

즐거운		밝은		슬픈		억울한	
기쁜		감동적인		불안한		실망스러운	
감사하는		안심이 되는		답답한		화가 나는	
따뜻한		편안한		외로운		두려운	
재미있는		만족스러운		우울한		원망스러운	
상쾌한		짜릿한		고통스러운		절망적인	
표에는 없지만 내가 느꼈던 감정이 있다면 단어로 표현해 보세요.							

3. 느꼈던 감정의 온도(강도)를 마음 챙김 카드 온도계에 색칠해보세요.
   만약, 여러 개의 감정을 느꼈다면 가장 강렬 했던 감정의 정도를
   표시해 보세요.

   일주일간 나의 감정 온도계를 관찰하며 내 마음을 마주해 봅니다.



II. 내 마음 상태 알아보기 - [난임 부부, 양육 부부를 위한 우울증 설문]

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨나요?
지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한날을 헤아려서 해당하는 숫자에 표시하세요.

	문 항	없음	2~6일	7~12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈어요.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했어요.	0	1	2	3
3	잠들기 어렵거나 자주 깼어요. 혹은 너무 많이 잤어요.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었어요. 혹은 평소보다 많이 먹었어요.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌어요. 혹은 너무 안절부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었어요.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었어요.	0	1	2	3
7	내가 잘못했거나, 실패했다는 생각이 들었어요. 혹은 나와 가족을 실망시켰다고 생각했어요.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었어요.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했어요. 혹은 자해할 생각을 했어요.	0	1	2	3
총 점					

* 총 점수가 10점 이상일 경우, 난임 · 우울증상담센터나 가까운 전문기관을 통해 상세한 평가와 상담을 받으시길 권유드립니다.
* 출처 : 홍진표 외(2010). 한글판 우울증선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. 대한불안의학회지. 본 척도는 저작권자의 승인을 받아 사용되었습니다.

II-2. 내 마음 상태 알아보기 - [임산부를 위한 우울증 설문]

현재의 기분이 아닌, 지난 7일 동안의 기분을 가장 잘 표현한 대답에 표시해주세요.

	문 항	예 시
1	나는 사물의 재미있는 면을 보고 웃을 수 있었다.	⓪ 예전과 똑같았다. ① 예전보다 조금 줄었다. ② 확실히 예전보다 많이 줄었다. ③ 전혀 그러지 않았다.
2	나는 어떤 일들을 기쁜 마음으로 기다렸다.	⓪ 예전과 똑같았다. ① 예전보다 조금 줄었다. ② 확실히 예전보다 많이 줄었다. ③ 거의 그러지 않았다.
3	일이 잘못될 때면 공연히 자신을 탓하였다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 자주 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 대부분 그랬다.
4	나는 특별한 이유없이 불안하거나 걱정스러웠다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 거의 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 자주 그랬다.
5	특별한 이유없이 무섭거나 안절부절 못하였다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 거의 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 꽤 자주 그랬다.
6	요즘 들어 많은 일들이 힘겹게 느껴졌다.	⓪ 그렇지 않았고, 평소와 다름없이 일을 잘 처리하였다. ① 그렇지 않았고, 대게는 일을 잘 처리하였다. ② 가끔 그러하였고, 평소처럼 일을 처리하기가 힘들었다. ③ 대부분 그러하였고, 일을 전혀 처리할 수 없었다.
7	너무 불행하다고 느껴서 잠을 잘 수가 없었다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 자주 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 대부분 그랬다.
8	슬프거나 비참하다고 느꼈다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 자주 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 대부분 그랬다.
9	불행하다고 느껴서 울었다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 가끔 그랬다. ② 자주 그랬다. ③ 대부분 그랬다.
10	자해하고 싶은 마음이 생긴 적이 있다.	⓪ 전혀 그러지 않았다. ① 거의 그렇지 않았다. ② 가끔 그랬다. ③ 자주 그랬다.
총 점		

* 총 점수가 10점 이상일 경우, 난임 · 우울증상담센터나 가까운 전문기관을 통해 상세한 평가와 상담을 받으시길 권유드립니다.
* 출처 : 김용구 외(2005). 한국어판 Edinburgh Postnatal Depression Scale의 타당화 연구. 대한우울조울병학회, 3(1), 42-49. 본 척도는 저작권자의 승인을 받아 사용되었습니다.

III. 희망 두드리기

난임 · 우울증상담센터는
난임부부, 임신부와 산모, 그리고 자녀를 양육하는 엄마의 정서적 안정을 위해
전담 상담사가 1:1상담과 다양한 프로그램을 운영하고 있어요.

중앙 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 국립중앙의료원] 서울시 중구 을지로 245, 국립중앙의료원 본관 2층 전화: 02-2276-2276 홈페이지: www.nmc22762276.or.kr
경기도 권역 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 인구보건복지협회 경기도지회] 경기도 수원시 팔달구 고화로 14번길 11 3층 전화: 031-255-3375 홈페이지: www.happyfamily3375.or.kr
인천 권역 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 가천대길병원] 인천 남동구 남동대로 774번길 14 길병원여성센터 1층 전화: 032-460-3269 홈페이지: www.id-incheon.co.kr
대구 권역 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 경북대학교병원] 대구광역시 중구 달구벌대로 2167 을화빌딩 7층 전화: 053-261-3375 홈페이지: www.healthymom.or.kr
경북 권역 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 안동의료원] 경상북도 안동시 태사2길 55(북문동 470) 안동의료원 2층 전화: 054-850-6367 홈페이지: happymoa.kr
전남 권역 난임 · 우울증상담센터	[운영기관: 현대여성아동병원] 전라남도 순천시 장선배기 1길 8 현대여성아동병원 3층 전화: 061-901-1234 홈페이지: www.hwc1234.co.kr

* 상담시간: (평일) 월 ~ 금 / 09:00 ~17:00
상담은 예약제이며 무료입니다.
모든 상담 내용은 개인 정보가 보호됩니다.

난임행복맘을 위한
맘안애
安愛

맘안애(安愛)란

난임, 임신, 양육 등으로 힘든 마음을 치유하여
편안한 맘(마음/엄마)이 된다는 의미를 담고 있습니다.

빠르게 도움이 필요하시다면 온라인 선별검사를 이용해보세요.

난임부부 | 임신부 | 산모(출산 후 12주 이내) | 양육모(출산 12주~36개월)

나를 돌보는 고요한 시간 Breathing 심리방역안내서

발행일 _ 2022년 5월
발행처 _ 보건복지부 x 중앙난임·우울증상담센터
주소 _ 서울시 중구 을지로 245, 국립중앙의료원 본관 2층
대표전화 _ 02-2276-2276
홈페이지 _ www.nmc22762276.or.kr
중앙난임·우울증상담센터 홈페이지에 들어오시면 더 많은 내용을 보실 수 있습니다.