

## 4. 산모 정신건강 관리

산모의 정서적 안정과 스트레스 관리, 산후 우울증 예방 방법

---

1. 임신 중 산모가 경험할 수 있는 흔한 감정 변화는?

- A. 불안, 우울, 기분 변화
- B. 항상 행복
- C. 무감정
- D. 공격성만 증가

정답: A

2. 산후 우울증의 주요 증상은?

- A. 지속적인 우울감과 무기력
- B. 과도한 행복감
- C. 신체 통증
- D. 식욕 증가

정답: A

3. 산모 정신건강에 가장 큰 영향을 미치는 요인은?

- A. 사회적 지지와 가족 관계
- B. 체중 증가
- C. 음식 섭취량
- D. 운동 부족

정답: A

4. 산후 우울증 예방을 위한 좋은 방법은?

- A. 충분한 휴식과 가족 지원
- B. 무리한 활동
- C. 고립
- D. 음주

정답: A

5. 임신 중 스트레스가 태아에 미치는 영향은?

- A. 저체중 출생 및 발달 지연 가능성
- B. 체중 증가
- C. 혈압 상승만
- D. 무관함

정답: A

6. 산모가 정신건강 문제를 느낄 때 가장 먼저 해야 할 일은?

- A. 전문가 상담 받기
- B. 혼자 견디기
- C. 약 복용 중단
- D. 무시하기

정답: A

7. 산모 정신건강 관리에 도움이 되는 활동은?

- A. 규칙적인 운동과 명상

- B. 과음
- C. 수면 부족
- D. 고립

정답: A

8. 산후 우울증 진단 시 주요 기준이 아닌 것은?

- A. 수면 과다
- B. 지속적 슬픔
- C. 무기력
- D. 활발한 사회활동

정답: D

9. 산모의 정서적 안정을 돕는 가족의 역할은?

- A. 지지와 이해 제공
- B. 무시
- C. 강요
- D. 간섭 과다

정답: A

10. 산모의 불안을 완화하는 데 도움이 되는 것은?

- A. 호흡법과 심리 상담
- B. 음주
- C. 수면 부족
- D. 고독

정답: A

11. 임신 중 우울증이 의심될 때 취할 행동은?

- A. 즉시 전문가 상담
- B. 증상 무시
- C. 약 복용 중단
- D. 고립

정답: A

12. 산모 정신건강과 연관된 호르몬은?

- A. 에스트로겐과 프로게스테론
- B. 인슐린
- C. 아드레날린만
- D. 멜라토닌

정답: A

13. 산모가 스트레스를 느낄 때 나타날 수 있는 신체 증상은?

- A. 두통과 소화불량
- B. 근육 강화
- C. 체중 증가
- D. 피부 개선

정답: A

14. 산후 우울증 치료에 도움이 되는 방법은?

- A. 상담 치료와 약물 치료 병행
- B. 고립

C. 약물 중단

D. 무시

정답: A

15. 산모가 정서적 안정을 찾기 위해 피해야 할 행동은?

A. 과도한 음주

B. 휴식

C. 가족과 대화

D. 운동

정답: A

16. 산모 정신건강 증진을 위해 권장되는 사회적 활동은?

A. 산모 모임 참여

B. 혼자 집에 있기

C. 업무 과부하

D. 외출 자제

정답: A

17. 산후 우울증의 위험 요인이 아닌 것은?

A. 강한 사회적 지지

B. 출산 경험 부족

C. 과거 우울증 병력

D. 산후 스트레스

정답: A

18. 산모 정신건강 문제 예방을 위해 가장 중요한 것은?

A. 조기 발견과 지원

B. 문제 무시

C. 운동 과다

D. 수면 부족

정답: A

19. 산모가 불안을 느낄 때 도움을 줄 수 있는 가족의 행동은?

A. 경청과 이해

B. 무시

C. 비난

D. 혼자 두기

정답: A

20. 산모 정신건강 관리에 있어 전문가 역할은?

A. 상담, 치료 및 교육 제공

B. 무시

C. 처벌

D. 고립시키기

정답: A