

# 산후조리원 이용 산모와 이용하지 않는 산모의 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동에 대한 비교연구

김민아<sup>1, 2</sup> · 최소영<sup>3</sup>

삼성 창원 병원<sup>1</sup>, 건강과학연구원<sup>2</sup>, 경상대학교 간호학과<sup>3</sup>

= Abstract =

## A Comparative Study of Postpartum Stress, Postpartum Depression, Postpartum Discomfort and Postpartum Activity, Between Women who Used and those Women did not Used Sanhujori Facilities

Mi Na Kim<sup>1, 2</sup> · So Young Choi<sup>3</sup>

*Samsung Changwon Hospital, Nurse<sup>1</sup>*

*Institute of Health Science<sup>2</sup>*

*College of Nursing, Gyeongsang National University<sup>3</sup>*

**Objectives:** This study was conducted to compare differences between women using Sanhujori facilities and women without using Sanhujori facilities for postpartum depression, postpartum stress, postpartum discomfort and postpartum activity.

**Methods:** This study was a descriptive comparison research. One group consisted of 86 women using Sanhujori facilities after delivery, and went back home 3 weeks later. The other group consisted of 87 women without using Sanhujori facilities after delivery, and went back home 3 weeks later. The data were analysed by using PASW 18.0 window program.

**Results:** The postpartum depression score of women using Sanhujori facilities was higher than that of women without using postpartum care center, and there was a significant difference. The postpartum activity score of women without using Sanhujori facilities was higher than that of women using postpartum care center, and there was a significant difference. Postpartum depression of women using and without using Sanhujori facilities had a strong correlation with postpartum stress and had correlation with postpartum discomfort. Postpartum stress of women using and without using Sanhujori facilities had correlation with postpartum discomfort. Postpartum activity and postpartum discomfort had correlation only among women without using Sanhujori facilities.

**Conclusions:** This study has shown that postpartum depression of women using Sanhujori facilities was high, and women without using Sanhujori facilities were doing postpartum activity well. Therefore, the ways of Sanhujori facilities management should be changed to perform an optimal nursing intervention for women's physical and psychological recovery, and education programs for Sanhujori facilities workers should be developed.

---

**Key Words:** postpartum, stress, depression

※이 논문은 김민아(지도교수; 최소영)의 석사학위 논문의 축약임.

교신저자: 최소영, 경남 진주시 칠암동 92번지 경상대학교 간호대학

전화번호: 055-772-8241, 팩스번호: 055-772-8209, E-mail: csy4214@hanmail.net

원고접수: 2013년 3월 27일, 원고심사: 2013년 3월 27일, 원고채택: 2013년 5월 31일

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

산욕기는 임신으로 인해 변화된 신체적, 정신적, 사회적 기능이 임신이전의 상태로 회복되기까지의 기간을 의미하며, 대개 분만 후 6주간을 말한다(Women's Health Nursing Curriculum Inquiry Group, 2007). 이 시기의 산모들은 급속한 호르몬 변화, 유즙분비, 산후통, 회음절개부위 통증, 극심한 피로 등의 다양한 신체적 불편감과 신생아를 돌봐야 하는 부담과 역할긴장 등의 정서적 문제들을 경험한다(McGovern 등, 2006).

일반적으로 산후우울감은 출산 직후 일시적으로 일어나는 현상으로 3~4일 정도 지나면 호전되는 경우도 있으나, 증상의 정도가 심한 산후 우울증은 정서적 불안정성과 격동이 지속되어 2주에서 길게는 1년까지 지속되기도 한다(Yang MS, 2000). 이러한 이유로 산후 우울은 산모의 개인적 차원 뿐 만 아니라, 신생아 양육 및 가족발달에까지 부정적인 영향을 미칠 수 있으므로(Song JE, 2009), 산모의 산후우울 예방 및 중재는 매우 중요하다. 그리고 산욕기 동안에는 분만 후 동통, 상처 치유, 호르몬 변화, 수면장애, 출산으로 인한 합병증 등의 신체적 불편감으로 인한 스트레스를 겪게 되고, 어머니라는 새로운 역할에의 적응과 신생아 양육에 대한 책임으로 심리적 부담감을 느낀다(Lee KH 등, 2010). 이러한 산후의 복합적인 스트레스는 산욕기 동안에 모성건강에 악영향을 미치게 되며(Hung, 2001), 아기에 대한 보살핌의 결핍과 부적절한 모아상호작용이 이루어지는 부정적 결과를 가져올 수 있다(Assel 등, 2002).

또한 산모들은 피로, 회음부 불편감 및 유방통증 등 다양한 산욕기 불편감을 경험하게 되는데 산욕기 동안의 회복이 제대로 이루어지지 않았을 경우에는 병리적 상태로 변화하기가 쉽기 때문에 산욕기의 신체적 건강 관리는 매우 중요하다(Lee YS 등, 1993). 실제로 산욕기 여성의 30.3%에서 출산 후 1년이 지난 시점에서

도 관절통증, 체형변화, 요실금, 치질, 손발 부종 등의 증상을 경험하는 것으로 보고되고 있어(Seo YS 등, 2003), 산욕기 불편감 관리에 대한 중요성과 필요성을 강조하고 있다.

더군다나 산욕기는 이와 같은 신체적 심리적 회복뿐 아니라 산후 모성 역할 적응과 임신 전에 수행했던 자기관리와 가사활동, 직업 활동과 사회활동 등의 산후활동이 임신 이전의 상태로 회복되는 기간임에도 불구하고(Im ES, 2006), 출산 후의 회복과 관련된 대부분의 연구들에서는 생식기의 치유에 초점을 둘 뿐, 가사, 사회 활동, 직업 활동, 아기 돌봄 등과 같은 활동영역의 회복정도에 대해서는 거의 관심을 두지 않았다(Yoo EK, 1999).

한국사회에서는 산후 3주까지의 산욕기 초기 기간을 삼칠일 이라고 명명하면서 이 시기는 산모가 절대적으로 타인의 돌봄을 받으면서 신체적, 심리적 및 사회적으로 휴식을 취해야 하는 중요한 기간으로 간주하는 전통을 가지고 있다(Song JE 등, 2008). 그러나 현대의 사회구조는 더 이상 이러한 가정 내에서의 전통적 산후조리를 불가능하게 하였고, 이러한 현상의 대안으로 산욕기에 있는 여성과 신생아를 위해 산후조리원이라는 독특한 기관이 생겨나기 시작했으며, 이는 우리나라의 독특한 산후문화를 고수하고자 하는 전통과 사회, 가족구조의 변화에 따른 필연적인 결과라고 볼 수 있다(Yoo EK과 Ahn YM, 2001).

그렇지만 산후조리원은 사회와 제도의 검증을 통해 개발된 제도가 아닌, 과도기적, 자생적 건강기관으로서 존재하게 되었고, 현재 의료기관이나 요양기관도 아닌 일종의 가사서비스업으로 분류되어 있다(Yoo EK과 Ahn YM, 2001). 모자보건법령에 의하면 산후조리원의 사업자는 특별한 자격을 요하지 않으며, 산후조리원 개설은 허가제가 아닌 신고제로 운영되고 있다(Korea Ministry of Government Legislation, 2012). 이와 같은 개설의 용이함으로 인해 산후조리원은 계속 증가 추세에 있어서, 1996년 처음 개설된 이후 1999년 9월에는 전국에 244개(Park SH와 Kim HO, 2002), 2011년 9월 현재 462개가 개설되어 있고, 이용자 수

는 연간 14만 명에 달하는 것으로 추산되고 있다(Seoul Economic Newspaper, 2012 January 31).

이와 같은 증가 추세에도 불구하고 몇몇 연구들에서 산후조리원에서 산모와 아기와 같이 있는 시간이 8시간미만으로 짧으며, 산후조리원에서 12시간 이상 모자동실을 하는 산모는 35.7%에 불과하여 산후조리원이 모아를 연결시키려는 노력이 부족하고 장기적으로 모아관계에 문제가 생길 수 있음을 보고하였다(Kim SO, 2007; Choi JH 등, 2012). 또한 선행연구결과, 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 양육스트레스, 산후우울 및 피로 양상을 비교한 Song JE 등(2008)은 산후조리원 이용 산모의 양육 스트레스와 산후우울이 유의하게 증가되었다고 보고하였고, Song JE과 Park BL(2010)은 산후조리원을 이용하는 것이 산모들의 신체적, 정신적 회복에 어떤 영향을 미치는지를 검증하기 위해 산후 피로, 산후 우울, 산후 스트레스 및 모성 정체감을 비교한 결과, 산후조리원 이용 산모의 양육 스트레스가 비이용 산모에 비해 높다고 보고하였다. 그러나 이와 같이 산후조리원 이용 산모의 신체적, 정신적 회복상태를 조사한 연구들은 아직 소수에 불과하여 그 결과를 확인하기에는 부족한 실정이다. 따라서 산후조리원 이용 산모의 신체적 건강상태와 정신적 건강상태를 파악하는 연구는 계속 되어져야 할 것이다. 이러한 측면에서 Hung(2007)의 62-item HPSS (Hung postpartum stress scale)는 산모를 대상으로 개발된 스트레스 도구로 모성역할 적응, 신체의 부정적인 변화, 사회적지지 등을 반영하는 문항으로 구성되어 산모의 신체적, 정신적 스트레스를 측정하기에 적절하다고 할 수 있다. 또한 Song JE 등(2008)의 연구에서 산육기 산모들의 신체적 건강상태를 비교하기 위하여 산후피로를 분석하였으나, 본 연구에서는 산후 불편감과 산후 활동 정도를 측정해 봄으로써 보다 실질적인 신체회복 정도를 비교해 보고자 한다.

따라서 본 연구에서는 한국의 전통적인 산후조리 기간으로 간주되며, 모성역할 획득의 민감기로 알려진 산육기 3주(Reeder 등, 1997)인 산모를 대상으로 산후조리원 이용여부에 따른 신체적, 정신적 건강상태를

확인하기 위하여 정신적 건강상태의 지표로 산후우울, 산후스트레스를 측정하고, 신체적 건강상태의 지표로 산후 불편감, 산후 활동을 측정하여 비교 분석함으로써 이들 대상자들의 신체적, 정신적 회복 상태를 확인하고자 한다. 이를 바탕으로 추후 산후조리원 이용 산모의 산후 간호중재 프로그램 개발의 기초자료로 사용하고 자 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 산후조리원 이용 여부에 따른 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동을 비교, 분석하는 것이다. 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 산후조리원 이용 여부에 따른 일반적 및 산과적 특성의 차이를 비교한다.
- 2) 산후조리원 이용 여부에 따른 산후우울, 산후스트레스, 산후불편감 및 산후활동의 차이를 비교한다.
- 3) 산후조리원 이용 여부에 따른 산후우울, 산후스트레스, 산후불편감 및 산후활동의 상관관계를 각각 확인하고 비교한다.

## 연구 대상 및 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 분만 후 산후조리원 이용 산모와 산후조리원 비이용 산모를 대상으로 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동의 차이를 비교 분석하기 위한 서술적 비교 조사 연구이다.

본 연구의 대상은 2012년 9월 1일부터 2012년 10월 15일까지 포털 사이트 Daum과 Naver의 임신, 출산 관련 카페를 이용하여, 대상자 선정기준을 근거로 모집한 산모를 대상으로 하였다. 본 연구를 위한 표본수는 중간효과크기 0.3, 유의수준 0.05, 검정력 0.80으로 하였을 때, t-test에 필요한 최소한의 표본수는 각 그룹당 85명이었다(Cohen, 1992). 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 산후조리원 이용 산모 91명, 산

후조리원 비이용 산모가 94명을 선정하였으며, 응답이 불충분한 대상자 12명을 제외하고 최종 분석 자료에 이용된 대상자는 산후조리원 이용 산모 86명, 산후조리원 비이용 산모 87명이었다.

구체적인 연구대상 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 만 20~45세의 국내에 거주하는 가임기 여성
- 2) 채태기간이 37~42주 사이에 2,500 g 이상의 건강한 신생아를 출산한 산모
- 3) 출혈이나 감염, 고혈압 등의 임신 및 출산관련 합병증을 경험하지 않은 산모
- 4) 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 서면으로 동의한 산모
- 5) 우울증 진단을 받거나 치료를 받은 적이 없는 산모
- 6) 산후조리원 이용 후 가정으로 돌아온 산모와, 산후조리원을 이용하지 않은 산모로 분만 후 21~24일 된 산모

### 3. 연구도구

#### 1) 산후우울

산후우울 측정도구는 Cox 등(1987)이 개발하고 Kim JI (2006)이 번역한 한국판 에딘버러 산후우울 척도(Edinburge Postpartum Scale, EPDS-K)를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 자가보고형 검사도로 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 0점에서 3점까지 4점 척도로 구성되었으며, 점수의 범위는 0~30점으로 점수가 높을수록 우울정도가 높다고 평가한다. 도구의 신뢰도는 Kim JI (2006)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 가 .83이었고, 본 연구에서는 .874이었다.

#### 2) 산후 스트레스

산후스트레스 측정도구는 Hung (2007)의 62-item HPSS (Hung postpartum stress scale)를 본 연구자가 번역하여 이용하였다. 총 62개 문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '거의 그렇지 않다' 2점, '때때로 그렇다' 3점, '자주 그렇다' 4점, '항상 그렇다' 5점의 Likert 5

점 척도이다. 최저 62점에서 최고 310점까지로 점수가 높을수록 산후 스트레스가 높은 것을 의미하며 도구의 신뢰도는 Hung (2007)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 가 .95이었고 본 연구에서는 .941이었다.

#### 3) 산후 활동

산후 활동은 자기관리활동, 가사활동, 야간간호에 대한 책임, 사회 및 지역사회 활동에 대하여 Fawcett 등 (1988)이 개발한 도구를 Lee YS 등(1993)이 변안하고 Park MK (2003)이 수정, 보완한 도구로 측정하였다.

개발당시 5개의 하부영역으로 구성된 36문항의 4점 척도인 도구를, 본 연구에서는 본 연구의 목적에 맞게 자기관리활동 5문항, 가사활동 13문항, 야간간호 6문항, 직업적 활동 1문항, 사회 및 지역사회활동 1문항 총 26문항으로 수정, 보완 하여 사용하였고, 각 문항의 점수는 '전혀 안함' 1점에서 '완전히 하고 있음' 4점까지 주어 합산하며, 최저 26점에서 최고 104점까지로 점수가 높을수록 산후활동을 많이 수행하고 있다는 것을 의미한다.

개발당시 산후활동 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .79이었고, Park MK (2003)의 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 가 .89이었다. 본 연구에서는 .868이었다.

#### 4) 산후 불편감

산후 불편감은 Park (2003)이 개발한 산후불편감 측정도구를 이용하여 측정하였다. 총 15문항으로 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '완전히 그렇다' 4점을 주어 합산하고 최저 15점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 산후 불편감이 심하다는 것을 의미한다. Park MK (2003)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .91이었고, 본 연구에서는 .868이었다.

### 4. 자료수집 절차

2012년 8월 G대학교 생명윤리심의위원회에 연구

계획서를 제출하여 승인을 얻은 후(GIRB-G12-Y-0021) 2012년 9월 1일부터 2012년 10월 15일까지 자료 수집을 하였다. 온라인 포털 사이트 Daum과 Naver의 임신, 출산관련 카페의 운영자에게 연구의 목적을 설명하고 대상자 모집 게시물에 대한 게시 동의를 얻은 후, 연구 참여 게시물을 통해 연구 참여자를 모집하였다. 연구자는 연구 참여에 동의한 대상자에게 개인 전자우편으로 설문지 보냈고, 설문지를 완성한 후 연구자에게 완성된 설문지를 전자우편으로 보내도록 하였다. 이때 설문지는 본인이 직접 작성하고 모든 문항에 성실하게 답변해 줄 것을 당부하는 안내문을 함께 보냈다. 전자우편을 이용하여 산후우울을 측정한 Ryu JM (2008)의 연구에서 응답률이 37%이었음을 고려하고, 응답자 중 탈락률을 고려하여 총 410명의 산모에게 설문지를 전자우편으로 보냈다. 이 중 185명에게서 설문지를 받아 45.1%의 응답률을 보였으며, 185명의 설문지 중 자료처리에 부적절한 12명의 설문지를 제외하고 산후조리원 이용 산모 86명, 산후조리 비이용 산모 87명의 173명의 설문지가 분석 자료로 이용되었다. 연구에 참여한 산모들에게는 소정의 선물을 제공하였으며 산후우울 측정 점수와 그에 따른 해석을 메일로 보내 주었다.

## 5. 자료분석 방법

수집된 자료는 PASW 18.0 window program을 사용하여 분석하였고, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

1) 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 일반적, 산과적 특성은 실수와 백분율로 분석하였고, 두 군의 간의 비교를 위해  $\chi^2$ -test와 t-test를 실시하였다.

2) 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후활동의 차이를 비교하기 위해서 t-test를 실시하였다.

3) 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후활동의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

4) 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 일반적, 산과적 특성에 따른 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동의 비교는 t-test와 one-way ANOVA로 분석하여 유의 수준 5% 수준에서 유의한 차이가 있는 변수는 Duncan multiple range test로 사후 검정하였다.

## 성 적

### 1. 산후조리원 이용 여부에 따른 일반적 및 산과적 특성 비교

산후조리원 이용여부에 따른 일반적 및 산과적 특성을 비교한 결과는 Table 1과 같다. 연구 대상자의 연령대는 산후조리원 이용 산모가 20대 51명(59.3%), 산후조리원 비이용 산모는 20대 50명(57.5%)로 두 군 모두 20대가 많았다. 가족형태는 산후조리원 이용 산모 중 핵가족이 82명(95.3%), 산후조리원 비이용 산모는 82명(94.3%)로 핵가족이 많았다. 교육정도는 산후조리원 이용 산모 중 대졸이 76명(88.4%), 산후조리원 비이용 산모는 대졸이 57명(65.5%)으로 대졸이 많았다. 직업유무는 산후조리원 이용 산모 중 52명(60.5%)이 직업이 없었으며, 산후조리원 비이용 산모 중 45명(51.7%)이 직업이 없었다. 두 군의 경제 상태는 산후조리원 이용 산모는 300~399만원이 35명(40.7%)으로 가장 많았고, 산후조리원 비이용 산모는 300만원 이하가 35명(39.1%)으로 가장 많았다. 종교는 산후조리원 이용 산모에서 종교가 없는 산모가 44명(51.2%), 산후조리원 비이용 산모에서 종교가 없는 산모가 47명(54%)이었다. 산후조리원을 이용한 산모는 초산이 58명(67.4%)이었고, 산후조리원을 비이용 산모는 초산이 56명(64.4%)이었다. 산후조리원을 이용한 산모 중 계획임신으로 출산한 산모는 28명(32.6%), 산후조리원을 비이용한 산모 중 계획임신으로 출산한 산모는 50명(57.5%)이었다. 산후조리원 이용 산모의 분만방법은 질분만이 70명(81.4%), 산후조리원 비이용 산모의 분만방법은 질분만이 70명(80.5%)이

Table 1. General Characteristics according to Used and not Used Sanhujori Facility

(N=173)

Characteristics	Categories	Used Sanhujori (n=86)		Not used Sanhujori (n=87)		$\chi^2$ or t	p
		n (%)	M $\pm$ SD	n (%)	M $\pm$ SD		
Age (yr)	20~29	51 (59.3)	29.3 $\pm$ 2.59	50 (57.5)	29.2 $\pm$ 3.00	23.092	.115
	30~39	35 (40.7)		37 (42.5)			
Family type	Nucleus	82 (95.3)		82 (94.3)		-0.323	.747
	Extended	4 ( 4.7)		5 ( 5.7)			
Education	High school	3 ( 3.5)		19 (21.8)		1.910	.580
	University	76 (88.4)		57 (65.5)			
	Graduate	7 ( 8.1)		11 (12.7)			
Job	Yes	34 (39.5)		42 (48.3)		-1.156	.249
	No	52 (60.5)		45 (51.7)			
Income	<300	22 (25.6)		35 (39.1)		0.649	.517
(10,000Won)	300~399	35 (40.7)		23 (26.4)			
	400~499	15 (17.4)		14 (16.1)			
	$\geq$ 500	14 (16.3)		16 (18.4)			
Religion	Yes	42 (48.8)		40 (46.0)		0.375	.708
	No	44 (51.2)		47 (54.0)			
Parity	Prime	58 (67.4)		56 (64.4)		-0.424	.672
	Multi	28 (32.6)		31 (35.6)			
Planned preg	Yes	28 (32.6)		50 (57.5)		3.381	.001
	No	58 (67.4)		37 (42.5)			
Delivery	Vaginal	70 (81.4)		70 (80.5)		-0.156	.876
	C/sec	16 (18.6)		17 (19.5)			
Baby gender	Male	36 (41.9)		48 (55.2)		1.752	.081
	Female	50 (58.1)		39 (44.8)			
Feeding	Breast milk	42 (48.8)		47 (54.0)		-0.534	.595
	Milk	2 ( 2.4)		11 (12.6)			
	mixed	42 (48.8)		29 (33.4)			
Satisfaction of Sanhujori	Very satisfied	13 (15.1)	2.30 $\pm$ 0.79	26 (29.9)	2.10 $\pm$ 0.94	1.499	.136
	Satisfied	39 (45.3)		34 (39.1)			
	So-so	29 (33.7)		19 (21.8)			
	Unsatisfied	5 ( 5.9)		8 ( 9.2)			

었다. 신생아 성별은 산후조리원 이용 산모는 여아를 출산 한 산모가 50명(58.1%)이었고, 산후조리원 비 이용 산모는 남아를 출산한 산모가 48명(55.2%)이었다. 수유방법은 산후조리원 이용 산모는 모유수유 42명(48.8%), 혼합수유 42명(48.8%)이었고, 산후조리원 비이용 산모는 모유수유 47명(54%), 혼합수유 29명(33.4%)이었다. 산후조리만족도는 산후조리원 이용 산모 중 39명(45.3%)이 만족하였고, 산후조리 비이용 산모 중 34명(39.1%)이 만족 한다고 하였다. 일반적

· 산과적 특성 중 계획임신 여부 이외의 모든 변수는 동질한 것으로 나타났다.

## 2. 산후조리원 이용 여부에 따른 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동의 차이

산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 산후우울, 산후스트레스, 산후불편감 및 산후활동의 차이의 결과는 Table 2와 같다. 산후조리원 이용군의 산후우울 점수

가  $11.0 \pm 5.31$ 점으로 산후조리원 비이용 산모의 산후 우울 점수  $8.4 \pm 4.64$ 점보다 높았고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=4.510$ ,  $p<.001$ ). 두 군 간의 산후스트레스는 산후조리원 이용 산모가  $180.2 \pm 34.05$ 점, 산후조리원 비이용 산모가  $171.0 \pm 30.19$ 점으로 산후조리원 이용 산모의 점수가 높았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다( $t=1.853$ ,  $p=.066$ ). 두 군의 산후불편감은 산후조리원 이용 산모가  $33.1 \pm 7.09$ 점, 산후조리원 비이용 산모가  $32.6 \pm 0.85$ 점으로 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=0.40$ ,  $p=.689$ ). 산후활동 정도는 산후조리원 비이용 산모가  $59.9 \pm 12.07$ 점으로 산후조리원 이용 산모의  $54.9 \pm 1.03$  보다 높았고 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $t=-3.01$ ,  $p=.003$ ).

### 3. 산후조리원 이용 여부에 따른 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동의 상관관계

산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 산후우울은 산후스트레스와 강한 상관관계( $r=.555$ ,  $p<.001$ ;  $r=$

$.536$ ,  $p<.001$ )를 가지며, 산후불편감과도 중등도의 상관관계( $r=.361$ ,  $p=.001$ ;  $r=.345$ ,  $p=.001$ )를 가진다. 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모의 산후스트레스는 산후불편감과 중등도의 상관관계( $r=.472$ ,  $p<.001$ ;  $r=.412$ ,  $p<.001$ )를 가진다. 산후활동과 산후 불편감은 산후조리 비이용 산모에서만 중등도의 상관관계( $r=.397$ ,  $p<.001$ )를 가진다. 그러나 산후조리 이용 산모와 비이용 산모 모두 산후우울과 산후활동은 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다(Table 3, Table 4).

## 고 찰

본 연구는 출산 후 21~24일 산모를 대상으로 산후조리원 이용 후 가정으로 돌아온 산모와 산후조리원 비이용 산모의 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동을 비교하기 위한 서술적 조사 연구이다.

산후조리원 이용 여부에 따라 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동의 차이를 확인한 결과 산후우울 점수는 산후조리원 이용 산모가 11.0점으로 비이용 산모에 8.4점에 비해 높게 나타났다. 이러한 결

Table 2. Differences in Postpartum Depression, Postpartum Stress, Postpartum Discomfort and Postpartum Activity (N=173)

Variables	Used Sanhujori (n=86)	Not used Sanhujori (n=87)	t	p
	M±SD	M±SD		
Postpartum depression	11.9±5.31	8.4±4.64	4.510	<.001
Postpartum stress	180.2±34.05	171.0±30.19	1.853	.066
Postpartum discomfort	33.1±7.09	32.6±0.85	0.401	.689
Postpartum activity	54.9±1.03	59.9±12.07	-3.019	.003

Table 3. Correlation of Postpartum Depression, Postpartum Stress, Postpartum Discomfort and Postpartum Activity in Used Sanhujori (N=86)

Variable	Postpartum depression (r/p)	Postpartum stress (r/p)	Postpartum discomfort (r/p)	Postpartum activity (r/p)
Postpartum depression	1.000			
Postpartum stress	.555 (<.001)	1.000		
Postpartum discomfort	.149 (.171)	-.043(.695)	1.000	
Postpartum activity	.361 (.001)	.472 (<.001)	.100 (.357)	1.000

Table 4. Correlation of Postpartum Depression, Postpartum Stress, Postpartum Discomfort and Postpartum Activity in Not used Sanhujori

(N=87)

Variable	Postpartum depression (r/p)	Postpartum stress (r/p)	Postpartum discomfort (r/p)	Postpartum activity (r/p)
Postpartum Depression	1.000			
Postpartum Stress	.536 (<.001)	1.000		
Postpartum Discomfort	.055 ( .610)	-.047 ( .667)	1.000	
Postpartum Activity	.345 ( .001)	.412 (<.001)	.397 (<.001)	1.000

과는 산후 4~6주 산모를 대상으로 한 Song JE 등 (2008)과 산후조리원 이용여부에 따라 산후 시간 경과에 따른 산후우울을 반복 측정한 Song JE과 Park BL(2010)의 연구에서 산후 2~4주에 측정하여 두 군의 산후우울을 비교한 결과와 일치하였다. 산육기 산모의 산후우울의 가장 큰 관련 요인으로 모성역할 수행을 들 수 있으며(Yang MS, 2000), 산육기 산모는 새로운 역할 변화에 따른 부담감 증가로 가족을 비롯한 주변의 지지가 매우 필요한 시기이므로, 가족의 지지 정도가 낮은 경우에 산후우울이 높아진다(Murata 등, 1998). 그러나 산후조리원에서 아기와 같이 있는 시간이 대부분 8시간 미만으로 모아를 연결시키는데 제한이 있고(Kim SO, 2007), 산후조리원에서 12시간 이상 모자동실을 하는 산모는 35.7%에 불과한 것으로 확인되어(Choi JH 등, 2012), 모아에착이나 모유수유, 아기 돌보기 능력의 자연스러운 획득이 어려워진다(Song JE 등, 2008). 이러한 산후조리원 환경에서 생활하던 산모들이 산후조리를 마치고 가정으로 돌아왔을 때 모성역할을 수행하는데 있어 어려움을 가질 수 있으며 이러한 요인이 산후우울에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다. 따라서 산후 휴식과 돌봄을 받기 위해 산후조리원을 이용한 산모에게서 산후조리원을 이용하지 않는 산모보다 산후우울이 높게 나타난 것은 산후에 획득해야 할 모성역할 획득을 위한 기회의 부족과 모성역할수행에 대한 자신감의 결여 및 사회적 지지체계와의 접촉제한 등과 관련된 것으로 생각된다. 그러나 본 연구는 산후조리원 이용대상자와 비이용 대상자들의 일반적 특성 중 다른 특성들은 동질성이 확보되었으나, 계획임신 여부에 대한 두 군의 동질성이 확보되지 못

한 제한점이 있다. 계획임신은 산후우울에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 알려져 있어(Beck, 2001), 이러한 매개 요인의 작용을 배제할 수 없었다는 것이 본 연구의 제한점이라고 할 수 있다. 따라서 추후 산후우울에 영향을 미칠 수 있는 인구학적 특성들에 대한 완전한 동질성이 확보된 후 두 군의 분석 결과를 비교해 보는 반복연구가 필요할 것으로 판단된다.

산후 스트레스는 산후조리원 이용 산모가 180점(range: 62~310점), 산후조리원 비이용 산모가 171점(range: 62~310점)으로 산후조리원 이용 산모의 스트레스 점수가 높았으나, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 그러나 산후 6주 이내의 산모를 대상으로 HPSS (Hung postpartum stress scale)을 사용하여 산후 스트레스를 측정한 Hung (2011) 연구에서는 산후 스트레스가 127점(range: 62~310점)으로 본 연구 대상자의 산후 스트레스 점수보다 낮았다. 이러한 결과는, Hung(2010)의 연구에서의 대상자는 6주 이내의 산모로 본 연구 대상자인 출산 3주 후의 산모와는 출산 후 경과 기간에 차이가 있고, 연구 시점인 산후 후기에 해당되는 산후 6주에는 모성역할 대부분이 이루어지며, 신체적인 변화가 출산 이전으로 회복되는 시기로 이러한 요인이 스트레스 점수에 영향을 주었을 것으로 생각된다.

산후 불편감은 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모 간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 산후조리원 이용을 결정하는 이유를 조사한 선행연구에서 산모들은 전문적인 산후조리를 받기 위함이라는 이유가 가장 많았다(Choi YS, 2004; Kim SO, 2007). 그럼에도 불구하고 본 연구 결과 산후조리원을 이용했던 산모와 산후



조리원을 이용하지 않은 산모간의 산후불편감의 차이가 없는 것은 산후조리원 이용이 대다수의 산모들이 경험하는 관절통, 치통, 회음부 불편감, 유방의 불편감, 피로, 무력감 등의 산후 불편감 감소에 큰 역할을 하지 못했던 것으로 판단된다. 그러나 본 연구는 무작위 표본 추출 방식에 의한 대상자 선정이 아니었으므로 일반화하기 어려우며, 추후 대상자 수의 확대와 무작위 표본 추출방법에 의한 반복연구를 통해 재확인해 볼 필요가 있다고 생각된다.

산후활동 정도는 아기 돌보기를 책임질 수 있고 일상의 활동들을 다시 시작할 수 있는 기능 상태(Fawcett 등, 1988)를 의미하며 본 연구결과에서 산후조리원 비이용 산모가 산후조리원 이용 후 가정으로 돌아온 산모보다 산후 활동을 더 잘 하고 있는 것으로 나타났다. Lee YS 등(1993)이 산후활동을 비교한 연구를 보면 산후 1개월의 산후활동점수는 2.1점이었으나, 산후 2개월에는 2.3점으로 증가하는 경향을 보였다. 본 연구에서 산후 3주후 산후조리원 이용 산모의 산후활동 점수는 2.1점 이었으나, 산후조리원 비이용 산모의 산후활동 점수는 2.3점으로 Lee YS 등(1993)의 연구결과에서 나타난 산후 2개월 산모의 점수와 같았다. 산후활동의 하부영역 중 아기간호 책임은 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모에서 점수가 가장 높아(3.27점; 3.28점), Lee YS 등(1993), Yoo EK (1999)의 연구에서 산후활동 하부영역 중 아기간호책임의 점수가 가장 높게 나타난 결과와 일치한다. 산후조리원 이용여부에 따른 산후활동을 비교한 연구는 거의 이루어 지지 않아 타 연구결과와 비교분석은 어려우나, 산후조리원을 이용하지 않은 산모들은 친정어머니, 시어머니, 남편, 산후도우미 등의 돌봄을 받으면서 모자동실을 기본으로 하였고, 이러한 환경에서 산후조리를 한 산모들은 아기돌보기와 같은 활동을 자연스럽게 배워가게 되며 가사활동, 자기관리활동등도 함께 수행하게 된다. 하지만 산후조리원을 이용한 산모는 산후휴식을 우선으로 하는 산후조리원의 환경으로 인해 산후활동을 경험할 수 있는 기회를 가질 수 없으며, 이러한 산후조리원의 환경은 산모가 퇴원한 후 가정으로 돌아 왔을 때

어머니서의 역할 수행을 부담스러워 하고 결국 산후활동에 적응하는데 어려움을 경험하게 하는 것으로 판단된다.

본 연구결과, 산후조리원을 이용한 산모와 산후조리원을 이용하지 않은 산모는 산후우울과 산후스트레스에서 강한 상관관계를 나타내었다. 이러한 결과는 산후 8주 이내의 산모를 대상으로 산후우울과 양육스트레스간의 관계를 설명한 Ahn OS과 Oh WO (2006)의 연구, 산후 1주일 이내의 산모를 대상으로 산후우울과 산후스트레스의 간의 관계를 본 Kim KS (2012)의 연구와 일치하였다. Ahn OS과 Oh WO (2006)의 연구에서 산후우울은 사회적 지지와도 유의한 상관관계를 가지며, 영아특성의 양육스트레스, 산모특성의 양육스트레스와는 유의한 순상관 관계를 나타내었다. Kim KS (2012)의 연구에서는 산후우울은 자기효능감, 사회적 지지, 피로도와 유의한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 본 연구결과, 산후조리원 이용 산모와 비이용 산모는 산후우울, 산후스트레스와 산후불편감에서도 순상관 관계를 나타냈다. 산후우울군과 비우울군의 신체증상을 비교한 Park JY (2011)의 연구에서는 산후우울군이 산후비우울군보다 산후에 회복이 잘 되지 않으며 신체에 대한 불편감을 많이 호소한다고 보고하였다. 또한 Kim JW 등(2004)의 연구에서 산후우울이 있는 산모들이 순환기, 소화기, 호흡기, 두통 등의 신체적 기능 이상 증상을 호소하였으며, 이것은 정신적인 스트레스로 인해 신체 여러 기관이 기능장애를 초래하기 때문이라고 하여 본 연구결과를 뒷받침해 주었다.

본 연구에서 산후조리원 비이용 산모에서 산후불편감과 산후활동은 순상관관계가 있는 것으로 나타났다. 산후불편감과 산후활동의 상관관계를 연구한 문헌이 없어 직접 비교하기는 어려움이 있지만, 이는 산후조리원을 이용한 산모들이 산후조리원을 이용하지 않은 산모보다 산후활동을 적게 하고 있는 점에서 기인된다고 할 수 있다. 산후활동을 많이 하고 있는 산후조리원 비이용 산모는 산후활동을 적게 하고 있는 산후조리원 이용군보다 직접적으로 느끼는 산후불편감이 높아진다고

판단된다.

이상의 논의 결과와 같이 본 연구 대상자인 산후조리원 비이용 산모는 산후조리원 이용 산모보다 산후우울이 더 낮고, 산후활동도 산후조리원 비이용 산모가 더 많이 하는 것으로 나타나 산후조리원 이용 산모가 비이용 산모에 비해 산후우울과 산후 활동면에서의 회복 정도는 원활하지 못한 것으로 생각된다. 본 연구 결과를 바탕으로 산모와 신생아의 건강을 책임져야 하는 산후 조리원의 운영방식에 대해 신중하게 논의될 필요가 있다고 생각된다. 현재 산후조리원은 산후조리원 운영자가 일정 교육을 이수하면 산후조리원 개설이 가능한 신고제로 운영되고 있으며, 이러한 방식으로 무제한적으로 개설하는 산후조리원의 인력은 신생아와 산모에게 중요한 산육기의 정신적, 신체적 관리를 이해하고 수행하기는 불충분하다고 생각한다. 따라서 산후조리원 개설을 신고제에서 허가제로 바꾸고, 운영자를 의료인으로 지정하여 국가차원의 관리가 이루어져야 하며, 산후조리원 인력의 지속적인 보수교육을 통하여 산후조리원을 이용하는 산모들의 정신적, 신체적 건강 상태를 증진시킬 수 있는 인력관리가 이루어져야 한다고 생각된다.

본 연구는 산후조리원을 이용하는 산모의 산후우울, 산후스트레스, 산후불편감 및 산후활동을 산후조리원을 이용하지 않은 산모의 상태와 비교 분석함으로써 산후조리원을 이용한 후 이들의 신체적, 정신적 회복 상태를 확인할 수 있는 기초자료가 되었다는데 그 의의가 있다고 생각된다. 본 연구결과를 바탕으로 산모들이 산후 조리원에서 돌봄을 받는 동안에도 그들 스스로 할 수 있는 모성역할 활동의 기회를 높이고 자가 간호에 대한 능력을 높임으로서 추후 그들이 모성역할에 대한 부담감을 최소화 하도록 하는 전략이나 중재활동이 필요하다고 생각된다. 그러나 본 연구는 산후조리원에 입소한 경험이 있는 대상자와 그렇지 않는 대상자 일부를 대상으로 조사를 하였기 때문에 결과를 확대해석하기가 어려운 제한점이 있다. 또한 본 연구는 산후조리원에 입소 후 집으로 돌아온 직후의 산모와 가정에서 산후 조리를 한 대상자와 비교를 하였기 때문에 산

후 조리원 이용 중 산후우울, 산후 스트레스, 산후 불편감 및 산후 활동 등에 대한 직접적인 경험이라고 할 수 없었다는 제한점이 있다. 따라서 추후 반복연구를 통하여 산후조리원 시설을 이용하고 있는 기간에 대상자들을 방문하여 직접 조사하여 그 결과를 비교 분석하는 과정이 필요하다고 생각된다.

## 요약 및 결론

본 연구는 산후조리원을 이용하는 산모의 산후우울, 산후스트레스, 산후불편감 및 산후활동을 산후조리원을 이용하지 않은 산모의 상태와 비교 분석함으로써 산후조리원을 이용한 후 이들의 신체적, 정신적 회복 상태를 확인할 수 있는 기초자료가 되었다. 본 연구결과, 본 연구 대상자인 산후조리원 비이용 산모는 산후 조리원 이용 산모보다 산후우울이 더 낮고, 산후활동도 산후조리원 비이용 산모가 더 많이 하는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 바탕으로 출산 이후뿐만 아니라 중년기 이후의 여성 건강에도 영향을 미칠 수 있는 중요한 시기인 산육기간 동안에 산모의 신체적, 정신적 측면의 회복을 위한 최적의 산후 간호중재를 실시하기 위해서는 산후조리원의 운영방식의 변화가 필요하며, 산후조리원 종사 인력의 교육프로그램의 개발 및 적용이 이루어져야 할 것이다. 이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

추후 산후 조리원 이용 대상자 선정 시 산후 조리원 이용 기간에 직접 방문하여 그 결과를 가정에서 산후조리를 한 대상자와 비교 분석하는 반복연구와 산후조리원 이용 산모를 위해 산후조리원 퇴원 후 가정에서의 정신적, 신체적 적응을 위한 산모교육프로그램 개발 및 효과를 검증하기 위한 연구를 제언한다.

## 참고문헌

Ahn OS, Oh WO. Relationship among postpartum depression, parenting stress and self-esteem in mothers during puerperium. J Korean Soc Matern

- Child Health 2006;10(1):58–68
- Assel MA, Landry SH, Steelman L, Miller–Loncar C, Smith KE. How do mothers' childbearing histories, stress and parenting affect children's outcomes? Child Care Health Dev 2002;28(5):359–368
- Beck, C. T. Predictors of postpartum depression. Nurs Res 2001;50(5):275–285
- Choi JH, Choi KE, Shin SM, Kim YS, Kim NS et al. Original articles: interfering factors of breast-feeding in the postpartum care centers. Korean J Perinatol 2012;23(3):165–178
- Choi YS. Needs and satisfaction of the postpartum care and program users in sanhujoriwon. Unpublished master's thesis, Hanyang National University, 2004
- Cohen J. A power primer. Psychological Bulletin, 1992;112:155–159
- Cox J, Holden JM, Sagovxky R. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh postnatal Depression Scale. Br J Psychiatry 1987;150:782–786
- Fawcett J, Tulman L, Myers ST. Development of the inventory of functional status after childbirth. J Nurse Midwifery 1988;33(6):252–260
- Hung CH. The effect of postpartum stress and social support on postpartum women's health status. J Adv Nurs 2001;36(5):676–684
- Hung CH. The Hung postpartum Stress Scale. J Nurs scholarsh 2007;39:676–684
- Hung CH. Predictors of postpartum stress. J Clin Nurs 2011;20:666–674
- Im ES. The effects of a postpartum exercise program on postpartum functional status, body composition, postpartal fatigue in postpartal women. Unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, 2006
- Kim JI. A Validation study on the translated korean version of the edinburgh postnatal depression scale. Korean J Women Health Nurs 2006;12(3):204–209
- Kim JW, Kim JW, Kim BJ, Eun DS, Kim H et al. Psychosocial and obstetric factors associated with postpartum depressive symptoms. Korean J Obstet Gynecol 2004;47(10):1865–1871
- Kim KS. The effect of self-efficacy, social support on postpartum depression in dothers. Unpublished doctoral dissertation Kyungpook National University, 2012
- Kim SO. Nursing care needs and satisfaction of the mothers in the postpartum care center. Unpublished master's thesis Kosin National University, 2007
- Korea Ministry of Government Legislation. The mother and child health law. [cited 2012 October 3] Available from: <http://www.law.go.kr/>
- Lee KH, Lee YS, Koh MS, Kim HJ, Park NJ et al. Women's health nursingII. Hyunmoomsa, Seoul, 2010
- Lee YS, Sim MJ, Lee SH. A study on functional status of women after childbirth. J Korean Soc Matern Child Health 1993;3(1):64–77
- McGovern P, Dowd B, Gjerdinben D, Gross CR, Kenney S, Ukestad L et al. Postpartum health of employed mothers 5 weeks after childbirth. Ann Fam Med 2006;4:159–167
- Murata A, Nadaka T, Morioka Y, Oiji A, Saito H. Prevalence and Background Factors of Maternity Blues. Gynecol Obstet Invest 1998;46(2):99–104
- Park JY. A study of characteristics about postpartum physical symptoms and 7-zone-diagnosis on Postpartum Depression. Unpublished master's thesis, Woosuk National University, 2011
- Park MK. Effects of postpartum care program for primiparous women and care-givers on the knowledge and behavior of postpartum care and postpartum recovery in primiparous women. Unpublished doctoral dissertation Chonnam National University, 2003
- Park SH, Kim HO. A study on the level of recognition and performance of traditional postpartal care for postpartal women in postpartum care center. Korean J Women Health Nurs 2002;8(4):506–520
- Reeder SJ, Martin LL, Koniak–Griffin D. Maternity nursing(18th ed), Lippincott, New York 1997
- Ryu JM. Postpartum depression and its predictors at 1 to 6 months postpartum in Korea. Unpublished master's thesis, Hanyang National University 2008
- Seo YS, Park HS, Lee SO. Assessment of the home postpartum care among puerperal women in a metropolitan city. J Korean Soc Matern Child Health 2003;7(1):57–69
- Seoul Economic Newspaper. 2012. January. 31
- Song JE. Influencing factors of postpartum depression between 4 to 6 weeks after child in post-

- partum women. Korean J Women Health Nurs 2009;15(3):216-223
- Song JE, Park BL. The changing pattern of physical and psychological health, and maternal adjustment between primiparas who used and those who did not use Sanhujori facilities. J Korean Acad Nurs 2010;40(4):503-514
- Song JE, Chang SB, Kim S. Childcare Stress, postpartum depression, and postpartum fatigue between women who used and not used Sanhujori facility. J Korean Soc Matern Child Health 2008;12(1):33-46
- Yang MS. Relationship between postpartum depression and parenting stress of mother with infant. Unpublished master's thesis, Kyunghee National University 2000
- Yoo EK. Health promoting behavior for women's health: An analysis on meanings of Sanhujori, Korean postpartal care. J Nurs Query 1993;2(2):37-65
- Yoo EK. A study on functional status after childbirth under the Sanhujori. Korean J Women Health Nurs 1999;5(3):410-419
- Yoo EK, Ahn YM. A model for community based mother infant care center-TMIC (transitional mother infant care center) using a Sanhujoriwon-. J Korean Acad Nurs 2001;31(5):932-947
- Women's Health Nursing Curriculum Inquiry Group. Women's Health Nursing I Somoomsa, Seoul, 2007