



정신적 무통분만법

이 경혜
(이대 간호대학 전임강사)

분만에 수반되는 고통에서 산부를 해방시키려는 노력은 오래전부터 시작되었으나 실제로 산과분야에서 실현되기 시작한 것은 비교적 최근의 일이다. 마취학의 발달과 함께 산과마취도 눈부신 발전을 보여 왔으나 아직도 완전 무통분만은 어렵고 감통분만이라는 것이 더 정확한 표현일 것 같다. 그러나 약물로 인한 무통분만은 모체와 태아 모두에게 안전해야 하므로 자칫 잘못 사용하면 생명에 위협을 초래할 수 있다. 따라서 전문가의 정확한 기술과 지식 및 판단이 필요하다.

정신적 무통분만법은 최근 자연분만(natural child birth)의 하나로 Read, Lamaze 등에 의해 제창되어 많은 효과를 보고 있다. 분만에 따른 진통은 산부의 분만에 대한 불안, 공포, 긴장등의 영향을 받을때 그 고통은 배가된다. 이것은 산부의 성격형성, 대인관계 산부의 분만에 대한 이해, 개조자와의 정신적 관계등이 산부의 심리상황을 강하게 지배하므로 이들 정신적 제 인자들을 차단하므로써 분만 진통을 감소시킬수 있다. 즉, 임신, 분만, 산욕에 대한 과정을 교육시키고 육체적 운동을 훈련시켜 분만중 근육을 이완시키고 분만에 대한 공포와 긴장을 완화시켜 동통을 감소시키고자 하는 것이다.

정신적 무통분만법에는 정신신체적 방법(Psychophysical method)과 정신예방법(Psychoprophylactic method)이 있다. 그러나 현재에는 이 두 방법의 차이는 거의 없어졌다.

이제 분만진통의 원인부터 살펴 보고 정신적 무통분만법에 대해 설명하고자 한다.

I. 분만진통의 원인

분만에 따른 진통(산통)은 자궁체부근육의 수축에 의한 혈액순환의 정지에 수반되는 무산소증이라고 알려져 왔으나 현재에는 자궁체부근육의 수축에 기인한 자궁하부 또는 경부에 가해지는 견인 또는 신전을 주 원인으로 보는 견해가 높다. 그러나 분만진통의 원인은 여러가지 요소가 복합된 것으로 다음 여러가지가 시기에 따라 여러가지 정도로 결합해서 산통을 일으키는 것으로 생각된다.

- ① 자궁은 섬유수축에 의한 신경발달에 미치는 압박 이동 등에 의한 자극
- ② 혈관총의 또는 혈행정지에 수반되는 무산소증
- ③ 복벽에 미치는 견인, 압박등의 기계적 자극
- ④ 자궁주위의 인대에 미치는 견인 압박
- ⑤ 골반벽, 직장, 방광등에 대한 압박
- ⑥ 자궁하부, 경관에 대한 견인, 압박, 확대 등
- ⑦ 골반저 조직, 질, 외음에 대한 압박
- ⑧ 신경통, 신경간에 대한 압박
- ⑨ 골반관절의 신전
- ⑩ 자궁벽에 대한 태아부분의 압박
- ⑪ 분만에 대한 공포, 불안 등으로 인한 정신적 인자 등이다.

2. 정신 신체적 방법(Read's method)

자연분만 운동의 하나로 Dr. Dick Read와 Goodric

ch가 제창한 것으로 산전교육을 통해 공포—긴장—동
 등의 반응을 차단하는 것이다. 이 방법은 아버지도 분
 만에 참여시키는 것으로(husband-coached childbir-
 th) 미국에서는 오래된 교육 방법이다. 임부는 분만
 에 따른 특수기술을 습득하므로써 산부 자신이 분만
 과정에 참여하고 따라서 태아와 산부가 모두 안전하고
 편안할 수 있다는 것으로 널리 보급되었다.

Read는 분만에 따른 진통은 정신에서 유래한다고
 믿고 불안과 공포는 동통을 유발시키며, 분만의 공포
 는 학습에 의한 반응이라고 믿었다. Read는 이 방법이
 자연분만의 기원이 된다고 주장했다. 즉 임신중에 자연
 적인 분만경과를 설명하여 자궁수축과 동통과는 다르
 다는 것을 이해시키며 공포가 필요없다는 것을 답습시
 킨다. 또한 신체적으로 이완운동을 연습시켜 분만에
 긴장이 생기지 않게 한다. 즉 공포—긴장—동통의
 세 증상의 발생을 차단한다. 이 방법은 임부가 건강하
 고 산부자신이 어머니가 되는것을 긍정적으로 받아 들
 이는 적극적인 자세가 필요하다. 이러한 교육은 산전
 간호사 간호원이 교육 program으로 준비하여 임부의
 정신적 훈련과 육체적 운동을 통해 분만시 환자를 이
 완시킨다.

교육program의 목적은 양친에게 임신, 분만, 산욕
 의 각 과정에 따른 해부, 생리를 가르치고 시정각적인
 자료로 실제상황을 보여주고 분만활동에 관여되는 근
 육을 이완시키는 운동을 연습한다.

Read의 운동기술은 분만을 위한 육체적 준비로 회
 음근의 신축을 증가시키고 골반과 등운동을 하여 골반
 부위의 혈액순환을 증가한다. 이러한 운동에는 tailor
 sitting, squatting kneeling 그리고 pelvic rocking
 등이 있다.

Read에 의한 호흡운동은 복식호흡, 횡격막호흡, 다
 호흡(panting)등이 있다.

복식호흡을 천천히 하면 분만1기에 도움이 된다. 이
 호흡의 목적은 자궁수축이 없을때 복벽을 움켜쥐어 수
 축과 이완을 교대로 하여 불편을 감소하는 것이다.

횡격막 호흡은 늑골을 양쪽으로 벌리는 것으로 분만
 말기 힘을 줄 때 산부를 편안하게 한다.

다호흡(panting)은 힘을 주지않고 입으로만 빨리하
 는 것으로 태아가 탄출될 때 한다.

간호원의 역할은 환자를 지도하고 시범을 보여주교
 환자의 호흡을 교정준다. 또한 교육을 위한 자료를 제
 공하고 상담과 토의를 하여 임부를 격려한다. 산전교
 실에서 훈련을 받았어도 분만시 환자를 지도하지 않으

면 목적을 달성할 수 없다. 간호원은 산부가 적극적으로
 참여하도록 지지하고 산부가 이완된 채위로 호흡을
 할 수 있도록 격려하고 산부의 안위를 돕는다. 환자가
 분만중 악물(진통, 진정제)을 복용하면 이러한 시도는
 실패할 수 있으므로 의사와 잘 협조가 되어야 한다.
 이 방법은 하다가 중단하거나 간헐적으로 하면 오히려
 육체적, 정신적 손상을 줄수 있다.

3. 정신예방법(The Lamaze method)

Lamaze method는 파브르브(Pavlov)의 조건반사를
 기조로 하여 분만을 준비시키는 것이다. 즉, 발음하기
 쉬운 말을 계속 반복하므로써 환자가 동통을 잊어버리
 게하는 것으로 mind prevention이 더 정확한 표현이
 다.

이 방법은 처음 러시아에서 임부가 특수한 행동을
 배워 분만중에 자동적으로 사용할 수 있게 하여 동통
 을 제거하는 것으로 러시아에서는 대단히 성공적이었
 다. Dr. Lamaze는 볼란서인으로 러시아의 학회에 참
 석하여 이 방법을 도입 삼시간에 전 유럽에 퍼졌다.
 미국에서는 1950년도에 물리요법사인 Elizabeth Bing
 에 의해 도입되어 1960년에는 여기에 관심을 가진 의
 사, 간호원, 물리요법사가 모여 American Society
 for Psychoprophylaxis in Obstetrics (ASPO)를 구성
 하였다.

정신예방법은 교육과 훈련을 그 기본개념으로 하여
 생식기관의 해부생리와 분만과정에 대한 확대된 학습
 을 시키고 임부의 잘못된 지식을 교정해주고 과학적이고
 합리적인 지식을 주는 것이다.

연습부분은 호흡조절법과 운동 그리고 effeurage를
 배우는 것이다.

운동에 포함되는 것은 ① 신경근육조절(수축—이완)
 ② 체구성 운동(body building exercise)이다. 신경근
 육운동은 근육조절을 발달시켜 분리된 근육군에 힘을
 주는 것이다. 이러한 근육의 의식적인 조절을 학습하
 므로써 다른 근육이 이완해 있는 동안 근육의 운동을
 증진할 수 있다. 이러한 운동은 자궁이 수축과 이완
 을 하고 있는 동안 산부가 자기의 몸 내부를 조절할 수
 있다.

체구성 운동은 근본적으로는 Read's method와 같
 다. 이것은 복부와 등의 근육에 긴장을 주어 골반상의
 근육의 긴장도를 증가시키고 나아가 일반적인 건강을
 증진하는 것이다. 이 운동도 역시 분만준비 교육 pro-

gram에 포함시켜야 한다. 이것의 목적은 임신중 근육의 긴장을 감소시키고 분만시 활동을 위한 준비를 위해 그 기능의 최적수준을 유지하는 것이다.

Abdominal massage efferage는 수축기동안 손가락 끝으로 복부 아래서부터 운상으로 맞사지를 하는데 손가락이 복부아래서 위로 올라갈 때는 숨을 들이쉬게 하고 손가락이 위에서 아래로 내려올 때는 숨을 내쉬게 한다. 이러한 방법은 수축기동안 손가락 끝으로 복부의 긴장을 완화시키는 것을 돕는다.

Lamaze는 교육을 할때는 환자와 교육시키는 사람(mate)이 같이 해야 하며 만약 mate가 적당치 못할때는 monitor를 사용할 수 있다고 한다. 이 monitor는 활력증후와 분만과정까지도 파악할 수 있어 의사, 간호원과 함께 또 하나의 team원으로서의 역할을 할 수 있다. 그러므로 간호원은 양친을 지지하고 산부를 육체적, 정신적으로 편안하게 도와줄 수 있다. 이 방법이 성공하느냐 실패하느냐는 분만준비를 시도하고 선택하는 개인의 동기와 그것을 지지하는 건강 팀에 달려있다. 이 방법을 선택하는 환자는 분만에 대한 교육이 잘되어 있고 환자가 원하고 전문가에 의해서 수행될때 효과가 나타난다.

4. 체면술(Hypnosis)

전문가들은 최면이 강력한 마취효과를 나타낸다고 한다. 이 방법은 산과에서도 여러번 시도된 바가 있는데 특히 병리학적으로 약물로 마취를 할 수 없는 환자에 있어 최면술은 대단히 유용하고 안전한 방법이다. 또한 다른면으로 고통을 받는 환자에게도 유용한 도구가 된다. 최면은 최면술가(산과의사일 경우 최면술을 배워야 한다)에 의해서 환자가 암시를 받아 몽환의 상

태에 빠져 외부 자극에 대한 반응을 감소시키는 것이다.

최면은 특수한 기술과 정확한 판단이 요구된다. 어떠한 소음이나 방해가 있어서는 안된다. 모든 환자가 다 최면술에 적합하지는 않으므로 관변이 어려울때 사용하는 것은 위험하다. 이러한 위험이 반복되면 몸의 것번째 방어기전을 상실하는 것이 되므로 진단적 도움을 주는 동통의 지각에 방해를 가져온다. 예를들어 동통은 자궁과원과 같은 결박한 위험의 징조일수도 있기 때문이다. 또한가지는 최면술을 거는데는 시간을 요하므로 훈련된 전문가와 소요되는 시간 등이 환자의 상태와 잘 맞아야 한다. 또한 환자 자신이 분만한다는 사실을 알고 같이 참여해서 지시에 잘 따라야 한다.

최면술과 Read's method와는 비슷한점이 있다. Read자신은 부인하지만 대부분의 전문가들은 그 기본 시도가 최면술로 부터 왔다고 한다. Read는 분만시작에서 부터 끝까지 산부가 몽환의 경지에 빠진다고 했으며 어떤 전문가는 정신육체적 방법(psychophysical-method)자체가 사실상 최면이라고 한다.

최면은 의학적인 근거는 불확실하지만 일반적으로는 가치가 있는 것으로 고려된다.

참고문헌

1. 나건영, 최신산과학, 고문사 1975.
2. 하영수, 모성간호학, 수문사 1979.
3. E.J. Dickason, M.O. Schult, Maternal and Infant Care, McGraw-Hill Co., 1975.
4. J.P. Clausen, Maternity nursing Today, McGraw-Hill Co., 1975.
5. Fitzpatrick Eastman Reeder, Maternity nursing, Lippincott Co., 1978.

