



Original Article

Effects of a Postpartum Care Program for Postpartum Women on Postpartum Activity and Postpartum Discomfort in Primiparous Women*

Kim, Jung Hyo¹⁾ · Park, Mi Kyung²⁾ · Park, Myung Hee¹⁾

1) Professor, Chosun College of Nursing

2) Associate Professor, Department of Nursing, Nambu University

산모를 위한 산후관리프로그램이 초산모의 산후활동과 산후불편감에 미치는 영향*

김 정 효¹⁾ · 박 미 경²⁾ · 박 명 희¹⁾

1) 조선간호대학 교수

2) 남부대학교 간호학과 부교수

Abstract

Purpose: This study was conducted to develop a postpartum care program and to evaluate the effects of the program on postpartum activity and postpartum discomfort in primiparous women. **Methods:** For this control group quasi-experimental study, primiparous women who had a normal delivery at OBGYN clinics in G-city and then went home with assistance from their mothers participated from April 10 to August 2, 2006. The participants were assigned to an intervention group of 25 mothers or a control group of 23 mothers. Data analysis was performed by using SPSS/win10.0 PC+. X²-test and t-test, and repeated measure ANOVA. **Results:** The results showed that the degree of postpartum activity(F=4.66, p=.036) and the degree of postpartum discomfort(F=7.98, p=.007) were supported statistically with significant differences

between the two groups. **Conclusions:** Therefore, this program needs to be applied as a new nursing intervention because this postpartum care program was proven useful as effective postpartum care.

Key words : Postpartum women, Postpartum program, Activity, Discomfort

서 론

인간의 건강관리 행위는 문화적 배경에 따라 다양한 차이를 보인다. 특히 산후관리는 한국의 독특한 문화적 산물로, 산모는 자녀를 출산하면 대접을 받으면서 충분히 쉬는 회복기간을 갖는 방식을 취해왔다. 회복기간을 뜻하는 산욕기는

* 본 연구는 2007년도 조선간호대학 학술연구비의 지원에 의해 수행되었음

투고일: 2007. 12. 26 1차심사완료일: 2008. 1. 26 2차심사완료일: 2008. 2. 29 최종심사완료일: 2008. 3. 4

• Address reprint requests to : Park, Mi Kyung(Corresponding Author)

Department of Nursing, Nambu University

864-1, Wolgye-dong, Gangsan-gu, Gwangju 506-706, Korea

Tel: 82-62-970-0153 C.P.: 82-16-603-2057 E-mail: pmk0220@nambu.ac.kr

생식기가 비임신 상태로 복구되는 산후 6-8주의 기간을 의미한다. 이 기간 동안 수행되는 산후관리행위는 여성의 건강회복 및 증진에 초점을 두는 건강행위로(Lee et al., 2004), 산후에 제공받는 간호의 질에 따라 가임기뿐만 아니라 노년기까지도 여성의 건강에 영향을 준다고 믿으므로 산욕기 간호는 중요하다(Kwak, 1991; Lee et al., 2004; Yoo, 1997, 1999).

최근 산후조리원이 활성화되면서 산모교육과 관리는 산후조리원의 활동으로 옮겨가고 있다. 이에 가정에서 산후조리를 하는 산모는 산후관리에 관한 지식이 부족하고 전문적인 관리도 받을 수 없다(Cha & Kim, 2001; Kim, 1998; Mattson & Smith, 1992). 병원에서 실시되는 출산 관련 교육도 산전에는 주로 태아의 이상 유무 확인이나 산모의 분만통증완화를 위한 내용에 치중하고, 산후에는 퇴원시 병원에 와서 할 위험증상과 신생아 관리 내용 등으로 제한하여 간단하게 하고 있다(Cha & Kim, 2001; Park, 2002). 따라서 가정에서 산후관리하는 초산모는 경산모에 비해 산후관리에 대한 지식결핍이 심각(Tribotti, Lyons, Blackburn, Stein, & Withers, 1988)하여 문제가 발생하면 당황하며, 일반매체나 가까운 가족들에 의한 비전문적 방식으로 정보를 획득하여 처리한다(Chun, 1997; Kim, 1998; Lee, Cho, & Kim, 1998). 이에 잘못된 정보나 이해부족, 돌봄제공자와의 시각차이로 산모는 자가간호를 수행을 하는데 갈등이나 걱정, 스트레스 등을 경험함으로(Kim, 1998) 만족스러운 몸의 회복을 기대하기 어렵다(Cha & Kim, 2001).

그런데 산모는 산후활동인 가사활동과 사회활동 뿐 아니라 어머니 역할을 감당할 수 있도록 산욕기 동안 몸을 회복해야 한다. 건강한 산모라도 신체 및 활동의 회복은 산후 6개월까지도 완전히 돌아오지 않는다(Carol, 1998; Tulman & Fawcett, 1990; Yoo, 1999), 산후관리에 대한 자가평가와 출산 후 산후관리기간, 산모의 건강행위 정도에 따라 차이를 나타낸다(Gennaro & Fehder, 2000; Kim, 2007; Tulman & Fawcett, 1988). 그리고 대다수의 산모는 산후활동 재기 과정 산후 3개월 동안 3-4개의 신체증상을 경험한다(Ahn, 2002). 특히 첫아이 출산 후 산후관리를 잘 못했다고 주관적으로 평가하는 경우 불편증상 호소율이 증가하므로(Yoo, 1997), 산후관리를 잘 하기 위해선 산후관리자의 지지가 중요하다. 산모의 신체 및 활동 회복에 도움을 준 일차 산후관리자는 나라에 따라 차이를 보이지만, 50% 이상이 배우자(Tulman & Fawett, 1988) 또는 친정어머니 및 시어머니(Yoo, 1999)로, 산모의 산후관리를 위한 사회적지지망은 주로 배우자와 가족이다. 따라서 가정에서 산후관리하는 산모의 질적인 간호를 위해 사회적지지망을 활용한 산후관리 중재가 필요하다(Tulman & Fawcett, 1990; Yoo, 1999).

지금까지 출산 후 관리와 관련된 연구동향을 보면 산모를 대상으로 하여 산후관리 요구나 중요도에 대한 연구(Birk,

1996; Kim, 1998; Park, 2002), 산후조리 또는 산후관리 수행 및 건강상태(Ahn, 2005; Cha & Kim, 2001; Kim, 1998; Yoo, 1997)를 내용으로 한 관계연구나 현상을 파악하는 질적연구는 이루어져 왔으나, 산후활동과 산후불편감을 확인한 연구는 거의 찾아 볼 수 없었고, 산후에 산모의 건강을 위한 프로그램을 운영하고 그 효과를 검증한 연구도 미비하다.

이에 본 연구에서는 산후관리가 산모의 건강에 좋은 결과를 가져온다는 선행연구를 근거로 산모를 위한 산후관리프로그램을 개발하고, 초산모의 산후활동과 건강에 미치는 영향을 확인하고자 한다.

1. 연구 목적

본 연구의 목적은 산모를 위한 산후관리프로그램이 초산모의 산후활동과 산후불편감에 미치는 영향을 파악하기 위한 것이다.

2. 연구 가설

- 1) 프로그램에 참여한 초산모와 참여하지 않은 초산모는 산후 활동 점수에 차이가 있을 것이다.
- 2) 프로그램에 참여한 초산모와 참여하지 않은 초산모는 산후 불편감 점수에 차이가 있을 것이다.

3. 용어 정의

1) 산후활동

여성이 아기 돌보기를 책임질 수 있고 일상의 활동들을 다시 시작할 수 있는 기능 상태를 의미하며(Fawcett, Tulman, & Myers, 1988), 본 연구에서는 자기관리활동, 가사활동, 아기간호에 대한 책임, 사회 및 지역사회 활동에 대하여 Fawcett 등(1988)이 개발한 도구를 Lee, Sim과 Lee(1993)가 번안한 도구를 수정 보완하여 사용한 도구로 측정된 점수이다.

2) 산후불편감

여성이 산후에 느끼는 편안하지 않은 신체 증상으로, 본 연구에서는 출산 후 산모가 경험할 수 있는 불편감을 문헌을 바탕으로 연구자가 개발한 도구로 측정된 점수이다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 산후관리프로그램을 적용한 실험군과 대조군간의

산후활동과 산후불편감을 비교한 비 동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구는 2006년 4월 10일부터 8월 2일까지 G시 산부인과 전문병원에서 출산한 초산모로 연구의 목적을 이해하고 동의한 자를 대상으로 하였다. 구체적으로 20세 이상 35세 이하의 나이로 임신과 분만합병증 없이 정상분만하여 정상아를 출산한 초산모로 가정에서 수발해 줄 산후관리자(친정어머니 또는 시어머니)가 있는 자이다. 대상자 선정기준을 구체적으로 정한 것은 본 연구의 종속변수에 영향을 미칠 수 있는 외생변수를 제거하기 위함이다. 나이가 너무 어리거나 나이가 많은 초산모의 경우 고위험 분만으로 산후합병증 빈도가 높고(Lee et al., 2004), 분만방식에 따라 회복시기에 차이가 있으며(Talman & Fawcett, 1988), 출산아 건강상태가 산모의 산후관리에 영향을 준다고 하였다(Sachs, Hall, Lutenhacher, & Rayners, 1999). 또한 산후조리 장소와 산후관리를 도와주는 사람의 신분도 산모의 산후활동과 건강평가에 영향을 준다고 하였다(Ahn, 2002; Cha & Kim, 2001; Jeong, 1999).

연구대상은 병원관계자의 동의와 협조를 허락받은 2곳을 편의추출하여 실시하였다. 실험군과 대조군 배정은 제비뽑기하여 뽑힌 1개 병원 대상자를 실험군으로 하고, 다른 1개 병원의 대상자는 대조군으로 하였다. 대상자는 허락받은 병원에서 위에 부합된 대상자 중 연구 참여 희망자를 선착순으로 선정하였으며, 연구진행 전 대상자로부터 서면동의를 받았다.

대상자 표집크기는 Cohen(1988)의 공식에 따라 실험군과 대조군 두 그룹의 유의수준은 .05, 검정력 80%로 하여 산출한 총 표본수가 각각 26명이었으므로, 본 연구에서 사전조사에 참여한 연구대상자는 실험군 27명, 대조군 27명이었다. 그러나 사후조사에서 실험군 2명, 대조군 4명이 탈락하여 분석대상자 수는 총 48명(실험군 25명, 대조군 23명)이었다. 실험군과 대조군 탈락사유는 연락두절(2명)과 이사(1명), 산모와 신생아 건강문제(3명)로 사후조사를 할 수 없었기 때문이다.

3. 연구 도구

1) 산후활동 측정도구

Fawcett 등(1988)이 개발하였으며 Lee 등(1993)이 변안한 도구를 수정 보완하여 사용하였다. 개발당시 산후활동 측정도구의 신뢰계수 Cronbach's alpha는 .79였다. 본 연구에서는 도구를 자기관리활동 5문항, 가사활동 13문항, 아기 돌보기 6문항, 직업적 활동 1문항, 사회 및 지역사회활동 1문항 총 26문항으로 구성하였다. 각 문항에서 점수는 '전혀 안 함' 1점에서 '완

전히 하고 있음' 4점까지 주어 합산하였으며, 최저 26점에서 최고 104점까지로 점수가 높을수록 산후활동을 많이 수행하고 있다는 것을 의미한다. 본 연구에서 산후활동 측정도구의 신뢰계수 Cronbach's alpha는 .88이었다.

2) 산후불편감 측정도구

본 연구자가 Lee 등(2004)의 여성건강간호학 책과 Yoo (1997) 등 관련 연구문헌을 참조로 15문항의 4점 측정도구를 개발하였다. 본 측정도구의 내용 타당도는 모성간호학 교수 2인과 산부인과 경력간호사 3명에게 의뢰하여 일차 완성된 도구를 대상자 10인에게 사전조사 한 후 수정 보완하여 사용하였다. 각 문항에서 점수는 '전혀 그렇지 않다'고 응답한 경우 1점에서 '완전히 그렇다'고 응답한 경우 4점을 주어 합산하였다. 최저 15점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 초산모는 신체 불편감이 심하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 산후불편감 측정도구의 신뢰계수 Cronbach's alpha는 .91이었다.

4. 연구진행절차

본 연구는 산후관리프로그램의 개발, 교육실 사용허가, 연구보조원 훈련, 사전조사, 프로그램 적용, 사후조사의 순으로 진행되었다.

먼저 병원 담당관리자를 방문하여 연구목적과 연구진행절차를 설명한 후 협조사항을 구하였다. 연구보조원은 병원경력 3년 된 산과 병동 교육간호사이며, 본 연구자는 실험처치의 정확성과 타당도를 높이기 위해 2006년 4월 1일부터 5일까지 연구보조원에게 연구의 필요성과 목적 및 처치방법에 대한 교육과 훈련을 실시하였다.

사전조사는 출산 당일 실시되었으며, 질문지 작성 소요시간은 25분 정도였다.

프로그램은 사전조사 후부터 퇴원 전까지 총 6시간 동안 실시되었고, 교육대상자는 초산모와 산후관리자였다. 교육을 위한 대상자와의 만남은 대상자가 원하는 시간으로 정했으며, 4-6번 정도 만남이 이루어졌다. 마지막 시간에는 산모에게 자가간호 일지를 주고 산후관리기간 동안 기록하도록 하였으며, 산후관리자에게는 산모수발 지침서를 주고 산모가 산후관리를 잘 할 수 있도록 도와줄 것을 당부하였다. 프로그램 실시 장소는 산모병실이었으나 교육내용 중 산후운동과 시침각교육은 교육실에서 실시되었다. 교육실 바닥은 온돌이며, 융단이 깔려있어 산후운동을 실시하는데 무리가 없었다. 프로그램 내용은 <Table 1> 과 같다.

사후조사는 출산 2주, 4주, 6주로 총 3차례 실시하였다. 본 연구에서 사후조사 시기를 출산 2주, 4주, 6주에 실시한 이유는 선행연구(Lee et al., 1993; Yoo, 1999; Talman & Fawcett,

<Table 1> Contents of the postpartum care program

Session	Themes	Contents
1	Program introduction	
	Physical assessment	
	Lecture	• Postpartum physical recovery process
2	Lecture	• Maintain the cleanliness
	Practices	• Sitch bath
		• Pad change
3	Lecture	• Breast care
	Practices	• Breast massage
		• Breast milk feeding
4	Lecture	• Eat well
		• Body protection
		• Comfortable rest
5	Practice	• Menu plan (postpartum care-giver)
	Lecture	• Postpartum exercise
	Practice	• Exercise play (two times)
6	Lecture	• Postpartum health problem and prevention
		• Risk signs & symptoms
		• Regular checkup
Follow up	Phone counseling (if necessary)	
	Home visiting (if necessary)	

1988)에서 산후활동을 2주 단위로 나누어 활동정도를 분류하고 확인한 보고서에 근거하였다. 출산 2주에 실시한 1차 사후조사는 가정에서 기록하도록 하였고, 2차, 3차 사후조사는 초산모가 정해진 날에 내원하면 사전조사와 동일한 방법으로 실시하였다. 산모가 병원에 나오지 못한 경우에 사후조사는 가정방문을 통하여 실시하였다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/Win 10.0 PC+를 이용하여 Kolmogonov-Smirnov test로 정규성 여부를 확인한 후 동질성 검증과 가설

검증을 하였다. 본 연구에서의 유의수준 p값은 0.05이다.

- 1) 실험군과 대조군간의 일반적특성, 산후관리특성, 종속변수들의 동질성 검증은 χ^2 -test 또는 Fisher's exact probability test와 t-test로 분석하였다.
- 2) 가설검증을 위해 산후활동과 산후불편감은 Repeated measures ANOVA로 분석하였다.

연구 결과

1. 연구대상자의 실험 전 동질성 검증

<Table 2> Homogeneity of general characteristics between experimental and control group

Characteristics	Category	Exp(n=25)	Cont(n=23)	Total(n=48)	χ^2	p
		f (%)	f (%)	f (%)		
Age (year)	21-25	4 (16.0)	2 (8.7)	6 (12.5)	2.01	.60
	26-30	15 (60.0)	13 (56.5)	28 (58.3)		
	31-35	6 (24.0)	8 (34.8)	14 (29.2)		
Marital status†	Married	23 (92.0)	22 (95.7)	45 (93.8)		1.00
	Not married	2 (8.0)	1 (4.3)	3 (6.2)		
Education level†	High school	7 (28.0)	11 (47.8)	18 (37.5)		.23
	More than college	18 (72.0)	12 (52.2)	30 (62.5)		
Occupation†	Yes	10 (40.0)	6 (26.1)	16 (33.3)		.37
	No	15 (60.0)	17 (73.9)	32 (66.7)		
Income (won/month)	<1,000,000	2 (8.0)	2 (8.7)	4 (8.3)	.25	.97
	1,000,000-1,500,000	8 (32.0)	8 (34.8)	16 (33.3)		
	1,510,000-2,000,000	8 (32.0)	8 (34.8)	16 (33.3)		
	>2,000,000	7 (28.0)	5 (21.7)	12 (25.1)		

Exp = Experimental group ; Cont = Control group
PP = postpartum ; † = Fisher's exact probability test

1) 일반적 특성에 대한 실험 전 동질성 검증

본 연구대상자는 실험군 25명, 대조군 23명으로 총48명이었
다. 연령분포는 21세에서 35세까지이며, 결혼은 실험군 92%,
대조군 95.7%가 하였다고 응답하였다. 교육수준은 대졸이상이
실험군 72%, 대조군 52.2%이었으며, 직업은 실험군 60%, 대조
군 73.9%가 없었으며, 월수입은 100만원에서 200만원사이라고
응답한 자가 실험군 64%, 대조군 69.6%로 반수 이상이었다.

일반적 특성에 대한 실험 전 동질성 검증을 분석한 결과에
서 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단 간의 일반적 특성
은 모두 동일하다고 볼 수 있다<Table 2>.

2) 산후관리 관련 특성에 대한 실험 전 동질성 검증

대상자의 산후관리 관련 특성으로는 산전교육 수여 여부,
분만시간, 신생아 성별, 모유수유계획, 산후관리기간, 산관자
(산후관리자), 산관자 건강상태, 산후관리장소와 시설 및 위치
를 파악하였다. 산전교육은 실험군 40%, 대조군 47.8%만이
받았다고 하여 과반수에 미치지 못하였다. 아들출산이 실험군
52%, 대조군 47.8%이었고, 모유수유를 계획하고 있다고 응
답한 자는 실험군 72%, 대조군 65.2%로 나타났다. 대상자가 계
획한 산후관리 기간은 평균 5.3주였으며 두 군 모두 4주 이상

이었다. 산후관리 기간 동안 산모를 수발할 산관자가 친정어
머니라고 응답한 자는 실험군 84%, 대조군 73.9%이었고, 산
후관리 장소는 부모님(친정어머니 또는 시어머니)택이라고 응
답한 자가 실험군 68%, 대조군 43.5%였다.

실험 전 산후관리 관련 특성에 대한 동질성 검증을 분석한
결과에서 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단 간의 산후관
리 관련 특성은 모두 동일하다고 볼 수 있다<Table 3>.

3) 종속변수에 대한 실험 전 동질성 검증

대상자의 실험 전 종속변수는 산후활동과 산후불편감이었
다. 동질성 검증을 분석한 결과에서 위의 모든 변수의 평균에
서 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단 간의 실험 전 종속
변수는 모두 동일하다고 볼 수 있다<Table 4>.

<Table 4> Homogeneity of dependent variables between experimental and control group

Variables	Exp(n=25)	Cont(n=23)	t	p
	M±SD	M±SD		
Postpartum activity	30.0±1.3	29.5±0.9	4.02	.06
Postpartum discomfort	34.0±7.2	37.5±7.9	.01	.93

Exp = Experimental group ; Cont = Control group

<Table 3> Homogeneity of characteristics related to postpartum care between experimental and control group

Characteristics	Category	Exp(n=25)	Cont(n=23)	Total(n=48)	χ^2/t	p
		f (%)	f (%)	f (%)		
Prenatal education†	Received	10 (40.0)	11 (47.8)	21 (43.8)		.77
	Not received	15 (60.0)	12 (52.2)	27 (56.2)		
Labor time(hr)	Less than 5	3 (12.0)	6 (26.1)	9 (18.8)	2.10	.55
	5-10	12 (48.0)	10 (43.5)	22 (45.8)		
	11-15	6 (24.0)	3 (13.0)	9 (18.8)		
Infant's sex†	16-20	4 (16.0)	4 (17.4)	8 (16.6)		1.00
	Male	13 (52.0)	11 (47.8)	24 (50.0)		
Plan of feeding	Female	12 (48.0)	12 (52.2)	24 (50.0)	1.19	.55
	Beast feeding	18 (72.0)	15 (65.2)	33 (68.8)		
	Artificial feeding	0 (0.0)	1 (4.3)	1 (2.1)		
Plan of PP care (wks)	A mixed feeding	7 (28.0)	7 (30.5)	14 (29.1)	1.93	.75
	4	17 (68.0)	13 (56.3)	30 (62.5)		
	5	1 (4.0)	3 (13.0)	4 (8.3)		
Care-giver during PP care period †	6 or more	7 (28.0)	7 (21.7)	14 (20.2)		.49
	Mother	21 (84.0)	17 (73.9)	38 (79.2)		
Care-giver's Health status	Mother-in-law	4 (16.0)	6 (26.1)	10 (20.8)	.29	.87
	Good	16 (64.0)	13 (56.5)	29 (60.4)		
	Normal	8 (32.0)	9 (39.2)	17 (35.4)		
Place of PP care†	No good	1 (4.0)	1 (4.3)	2 (4.2)		.15
	Parent's home	17 (68.0)	10 (43.5)	27 (56.2)		
Type of PP care residence†	Her own home	8 (32.0)	13 (56.5)	21 (43.8)		.76
	Apartment	17 (68.0)	14 (60.9)	31 (64.6)		
Location of PP care residence†	House	8 (32.0)	9 (39.1)	17 (35.4)		.35
	Urban	21 (84.0)	22 (95.7)	43 (89.6)		
	Rural	4 (16.0)	1 (4.3)	5 (10.4)		

Exp = Experimental group ; Cont = Control group
PP = postpartum ; † = Fisher's exact probability test

2. 산후관리프로그램이 산후활동에 미치는 영향

실험 전 출산당일과 실험 후 출산 2주, 출산 4주, 출산 6주 총 3차례에 걸쳐 조사한 산후활동의 정도를 확인한 결과, 실험군은 30.04점, 43.48점, 55.28점, 70.32점이었으며, 대조군은 29.47점, 49.61점, 65.61점, 72.00점이었다. 이 점수를 Repeated measures ANOVA로 분석한 결과, 산후활동은 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며(F=4.66, p=.04) 측정 시기 간에도 유의한 차이를 보였다(F=225.16, p<0.00). 집단과 시간경과와의 상호작용도 유의하여(F=4.10, p<0.00) 두 집단간의 시간에 따라 변화양상이 다른 것으로 나타났다<Table 5>.

3. 산후관리프로그램이 산후불편감에 미치는 영향

실험 전 출산당일과 실험 후 출산 2주, 출산 4주, 출산 6주 총 3차례에 걸쳐 조사한 산후활동의 정도를 확인한 결과, 실험군은 34.04점, 34.44점, 31.04점, 29.68점이었으며, 대조군은 37.48점, 39.21점, 35.57점, 36.13점이었다. Repeated measures ANOVA를 실시한 결과 산후불편감은 실험군과 대조군간의 유의한 차이가 있었다(F=7.98, p<0.00). 시기에 따른 차이와 집단과 시간경과와의 상호작용은 유의하지 않았다<Table 6>.

논 의

본 연구에서 산후활동은 실험 전 결과에서 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었으며, 연구대상자 전체의 산후활동은 평균 29.76점으로 매우 낮았다. 이는 출산당일 대상자는 자기간호 활동 외 다른 활동은 거의 수행하지 않았음을 의미한다. 프로그램 적용 후 출산 2주에 1차 조사한 산후활동은 실험군은 43.48점, 대조군 49.61점으로 실험군이 대조군보다 산후활동이 적었다고 나타났다. 출산 4주에 2차 조사한 산후

활동에서도 실험군은 55.28점, 대조군은 65.61점으로 실험군의 산후활동이 대조군보다 적었음을 알 수 있다. 이상과 같이 실험 후 1차 조사와 2차 조사에서 실험군의 산후활동 점수가 대조군보다 낮게 나온 이유는 실험군은 산후활동 중 가사활동이나 아기 돌보기, 사회활동 같은 활동 일부를 대신해 출산후관리자가 있어 실험군은 산후활동보다는 산모자신의 건강 회복에 초점을 두고 산후관리를 수행하는데 주력하였기 때문이라 사료된다. 이러한 결과는 실험군에게 프로그램을 적용할 때 산후관리자를 참여토록 하고 산후관리의 중요성과 그 기간의 중요성을 언급하였고, 산후관리자는 이를 충분히 숙지하고 이행한 가족지지의 효과라고 생각되므로, 병원에서 산후관리 교육시 산후관리자 참여가 필요하다고 생각된다. 출산 6주에 3차 조사한 산후활동은 최고 104점 중 실험군 70.32점, 대조군 72.00점으로 비슷한 수준의 결과를 나타냈다. 이러한 결과를 볼 때 산후활동은 출산 6주에 75%정도 회복율을 보여 산후활동이 완전히 회복되지 않았음을 알 수 있었다. 선행연구(Carol, 1998; Lee et al., 1993; Yoo, 1999)에서 산후활동은 출산 후부터 기간이 경과할수록 증가하지만 출산 6주에도 산후활동은 완전히 회복되지 않는다고 보고하여 일치한 결과를 보였다. 그리고 본 연구에서는 질분만한 산모만 대상으로 선정하였으나 Talman과 Fawcett(1988)의 연구를 보면 출산 6주에 수술분만 여성의 경우 34%, 질분만 여성의 경우 72%만이 신체 에너지가 회복된다고 하였으므로, 수술분만한 경우 정상분만보다 전반적인 활동을 회복되는데 훨씬 더 많은 기간이 요구된다고 할 수 있다. 이렇게 분만방법에 따라 산후활동 시기에 차이가 있으므로 산후관리시 조절이 필요하다고 보며, 대상자를 달리하여 반복연구 할 필요가 있다고 본다.

본 연구에서 산후불편감은 실험 전 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었으며, 연구대상자는 중정도의 산후불편감을 느끼고 있는 것으로 나타났다. 실험 후 출산 2주, 4주, 6주에 실시된 사후조사에서 산후불편감 점수는 실험군의 경우

<Table 5> Comparison of postpartum activity between experimental and control group (N=48)

Group	Pretest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
Exp	30.0±1.3	43.5± 6.7	55.3±10.9	70.3±11.2	Group Time Group× Time	4.66 225.16 .00 .00
Cont	29.5±0.9	49.6±10.1	65.6±16.9	72.0±11.7		

Exp = Experimental group ; Cont = Control group ; del = delivery

<Table 6> Comparison of postpartum discomfort between experimental and control group (N=48)

Group	Pretest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
Exp	34.0±7.2	34.4±7.2	31.0±8.7	29.7±7.4	Group Time Group× Time	7.98 6.52 .00 .00 .55
Cont	37.5±7.9	39.2±6.1	35.8±7.5	36.1±6.9		

Exp = Experimental ; Cont = Control ; del = delivery

점진적으로 낮아졌으나, 대조군은 실험 전보다는 산후불편감 점수가 낮아졌지만 출산 4주보다 출산 6주에 더 높아진 것으로 나타났다. 이는 실험군이 대조군보다 출산 후 시간의 흐름에 따라 산후불편감이 적어져 건강이 더 좋아진 것으로 해석할 수 있다. Ahn(2002)은 신체증상을 출산1-2일, 출산6주, 출산3개월 때 조사하였으며, 보고한 자료에 의하면 산후 기간이 흐름에 따라 신체증상이 감소되어 실험군의 연구결과와 일치한다. 산후 신체불편감을 보고한 연구(Gardner, 1991; Gjerdingen, Froberg, Chaloner, & McGovern, 1993; Lee & Zaffke, 1999)에서도 대부분 산모들은 산후 1개월에 가장 많은 신체 증상을 경험하고, 산후 3개월에는 신체증상들이 대부분 사라졌다고 보고하였다. 본 연구에서 출산 6주에 조사한 산후불편감을 볼 때 불편감이 어느 정도 완화되긴 했지만 여전히 남아있어 선행연구와 일치된 결과를 보였다. 출산 후 6주까지 조사한 결과를 볼 때 산후불편감이 완전히 사라지지 않았으므로 차후 산후불편감을 줄일 수 있는 다양한 중재방법들을 개발하고 적용할 필요가 있다. 본 연구에서의 제한점은 구체적인 신체 증상이나 형태 및 발생시기와 증상완화방법에 대한 연구는 진행되지 않았으므로, 산모의 산후불편감 감소와 좋은 건강상태로의 산후회복을 위해 앞으로 이러한 관점에서 더욱 구체적인 연구가 진행되어야 한다고 사료된다.

본 연구에서 조사한 산후활동과 산후불편감 결과를 종합하면, 실험군은 산후활동을 서서히 시작하였고 대조군은 산후활동을 빨리 시작한 것으로 나왔으며, 산후불편감은 산후활동을 서서히 시작한 실험군이 대조군보다 적게 호소한 것으로 나타났다. 이는 산모의 적절한 돌봄과 관심은 산후활동 개시에 영향을 미치며 산후활동 개시시기가 산후건강에 영향을 미치므로 출산 전에 임부는 미리 최소 6주 이상 산후관리를 계획하고 대비해야 함을 뜻한다. 그리고 산모가 산후관리를 하는 동안 산모의 활동 일부분을 대신 해 줄 산후관리자가 반드시 있어야 함을 의미한다고 할 수 있다. 이렇게 산모의 산후관리는 예방적 건강행위로써 좋은 건강상태를 유지하여 삶의 질을 높이기 위한 필요한 행위이고 실천이 중요하기 때문에 산후관리수행을 촉진시킬 수 있는 다양한 전략이 필요하다고 본다.

결 론

본 연구는 초산모를 위한 산후관리프로그램을 개발하여 적용한 후 산후활동과 산후불편감에 미치는 영향을 확인하기 위한 비동등성 대조군 전후실험설계로 진행되었다. 연구대상은 산부인과 전문병원에서 정상분만을 하고 가정에서 어머니의 수발을 받아 산후관리 할 수 있는 초산모였다. 연구 대상 총인원은 48명(실험군 25명, 대조군 23명)이었으며, 자료 수집

기간은 2006년 4월10일부터 8월 2일까지였으며, 조사는 사전 조사(출산당일)와 사후조사(출산 2주, 4주, 6주)로 총 4차례 실시되었다. 측정도구는 산후활동과 산후불편감 설문지를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS/win10.0 PC+을 이용하여 통계 처리하여 분석하였다.

본 연구결과 산후관리프로그램에 참여한 실험군과 대조군은 산후활동($F=4.66$, $p<0.04$)와 산후불편감($F=7.98$, $p<0.00$)에 차이를 보였다. 즉 산후활동의 경우 실험군은 산후 6주 동안 산후활동을 서서히 회복하였으나, 대조군은 산후활동을 산후 2주-4주에 많이 시작하는 것으로 나타났다. 산후불편감은 실험군은 산후6주 동안 서서히 감소하였으나, 대조군은 산후기간에 큰 차이를 보이지 않았다.

이상의 연구결과, 초산모를 위한 산후관리프로그램이 산후활동과 건강에 효과가 있음을 검증하였으므로, 산후 활동은 출산 후 최소 6주까지는 점진적으로 서서히 시작하는 것이 산모건강에 좋다고 보며, 산후관리시 산모를 위한 간호중재로서 활용할 것을 권한다. 그리고 본 산후관리프로그램은 정상분만한 초산모만을 대상으로 하였으므로 제왕절개 분만 산모에게 적용시 프로그램 수정하고 보완할 필요가 있으며, 대상자를 달리한 반복연구를 제언한다.

References

- Ahn, S. H. (2005). Canonical correlation between Korean traditional postpartum care performance and postpartum health status. *J Korean Acad Nurs*, 35(1), 37-47.
- Ahn, S. H. (2002). Postpartum health: a comparison of mothers with preterm infants and mothers with fullterm infants. *Korean J Women Health Nurs*, 8(1), 7-19.
- Birk, D. (1996). Postpartum education: Teaching Priorities for the primipara. *J Perinatal Edu*, 5(2), 7-12.
- Carol, M. (1998). Functional status after childbirth in an Australian sample. *JOGN Nurs*, 27(4), 402-409.
- Cha, G. H., & Kim, M. Y. (2001). The level of postpartum care knowledge and self care performance of postpartum mothers. *Kyungbuk Nurs Sci*, 5(2), 59-76.
- Chun, Y. J. (1997). A study on the nursing needs and satisfaction of primipara during the early postpartum period. *Korean J Women Health Nurs*, 3(1), 5-21.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fawcett, K., Tulman, L., & Myers, S. T. (1988). Development of the inventory of functional status after childbirth. *J Nurse Midwifery*, 33(6), 252-260.
- Gardner, D. L. (1991). Fatigue in postpartum women. *Applied Nurs Research*, 4, 57-62.
- Gennaro, S., & Fehder, W. (2000). Health behaviors in postpartum women. *Fam Community Health*, 22(4), 16-26.
- Gjerdingen, D. K., Froberg, D. G., Chaloner, K. M., &

- McGvern, P. M. (1993). Changes in women physical health during the first postpartum year. *Arch Fam Med*, 2(3), 277-283.
- Jeong, H. (1999). A study on the nursing needs and service satisfactory of users in the postpartum care center. *Korean J Women Health Nurs*, 5(2), 193-199.
- Kwak, K. R. (1991). *Exploratory research on traditional sanhujori in Korea*. Unpublished masrer's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Kim, J. I. (2007). Related factors to postpartum care performance on postpartum care. *Korean J Women Health Nurs*, 13(2), 98-104.
- Kim, T. G. (1998). *Correlational study on the level of importance & performance of postpartal care and its relationship with women's health status*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Lee, K. A., & Zaffke, M. (1999). Longitudinal changes in fatigue and energy during pregnancy and the postpartum period. *JOGN Nurs*, 28(2), 183-192.
- Lee, J. S., Cho, S. Y., & Kim, E. I. (1998). A study on the home health care need of postpartum mothers - focused on the normal spontaneous vaginal delivery mothers-. *J Reproduct Med Popul*, 11(1), 36-50.
- Lee, Y. S., Sim, M. J., & Lee, S. H. (1993). A study on functional status of women after childbirth. *J Korean Matern Child Nurs*, 3(1), 64-77.
- Lee, K. H., Lee, Y. S., Go, M. S., Kim, S. M., Kim, Y. H., Kim, H. Y., Lim, H. J., Moon, H., Park, N. J., Park, M. K. et al. (2004). *Women's health nursing II*, Seoul: Hyunmoon Publisher.
- Mattson, S., & Smith, J. (1992). *Care curriculum for maternal-newborn nursing*. Philadelphia: W. B. Saunders.
- Park, M. K. (2002). Educational needs of care-givers about care for postpartum mothers and newborns. *J Korean Soc Matern Child Health*. 6(2), 229-243.
- Park, Y. S., & Cho, S. Y. (1990). Concerns of mothers during the first week of postpartum. *The Seoul J Nurs*, 4(1), 31-42.
- Sachs, B., Hall, L. A., Lutenhacher, M., & Raynes, M. K. (1999). The physical health of rural mothers and their low birth weight children. *J Comm Health Nurs*, 16, 209-222.
- Tribotti, S., Lyons, N., Blackburn, S., Stein, M., & Withers, J. (1988). Nursing diagnosis for the postpartum women. *JOGN Nurs*, 18(4), 410-416.
- Tulman, L., & Fawcett, J. (1988). Return of functional ability after childbirth. *Nurs Res*, 37(2), 77-81.
- Tulman, L., & Fawcett, J. (1990). Functional status during pregnancy and postpartum-A framework research, status of the science. *J Nurs Scholarsh*, 22(3), 191-194.
- Yoo, E. K. (1997). A study on the relationship between women's health status and the experience of sanhujori in the Korean traditional non-professional postpartal care. *Daehan Kanho*, 36(5), 74-90.
- Yoo, E. K. (1999). A study on functional status after childbirth under the sanhujori. *Korean J Women Health Nurs*, 5(3), 410-419.