

# 음악요법이 산모의 산후우울과 모아애착에 미치는 효과

이선미

대구가톨릭대학교 간호학과 박사과정생

## The Effects of Music Therapy on Postpartum Blues and Maternal Attachment of Puerperal Women

Lee, Sun Mi

Doctoral Student, Department of Nursing, Catholic University of Daegu, Daegu, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to determine the effects of music therapy on postpartum blues and maternal attachment of puerperal women. **Methods:** The research design was a nonequivalent control group non-synchronized design. The participants were puerperal women who agreed to participate in this study and through a convenience sampling, 60 puerperal women were recruited (30 in the experimental group, 30 in the control group). After measuring postpartum blues and maternal attachment, music therapy was provided to the experimental group over 40 min, once a day, and for 8 days. Then, postpartum blues and maternal attachment for the experimental and control group were measured again on the 8th day. The data were analyzed using the SPSS WIN 12.0 Program. **Results:** The first hypothesis that “the degree of postpartum blues for the experimental group who participated in music therapy would be lower than that of the control group” was accepted ( $t=4.350, p<.001$ ). The second hypothesis that “the degree of maternal attachment of the experimental group who participated in music therapy would be higher than that of the control group” was accepted ( $t=4.828, p<.001$ ). **Conclusion:** These findings indicate that music therapy has positive influences on decreasing postpartum blues and increasing maternal attachment of puerperal women.

**Key words:** Music therapy, Puerperal women, Postpartum blues, Maternal attachment

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

분만은 단순한 신체적 경험을 넘어 정신사회적 상호작용과 인지과정에 영향을 주는 총체적 경험이며, 산욕기는 신체, 심리, 사회적 변화와 더불어 모성으로서의 새로운 역할이 부가되고 책임이 가중되는 생의 전환기로서, 산모 자신뿐만 아니라 가족 전체에까지 커다란 영향을 주는 중요한 시기이다(Klaus & Kennell, 1980).

이 시기 동안 산모가 정서적으로 적응하지 못할 경우 눈물을 흘리거나, 실망감, 유아에 대한 적응부족, 불면증, 피로감 등의 증상이 나타나고(Cho & Yang, 2001), 이러한 심리 반응은 정상적인 분만과정을 거친 산모라 할지라도 출산 후 우울을 경험하는 경우가 많다(Beck, 1996).

산후우울(postpartum blues)은 분만 후 수일 이내에 흔히 일어날 수 있는 비교적 경한 기분변화 현상(Kendell, 1984)으로, 그 빈도는 외국의 경우 산후 2주 이내 산모의 50-85%에서 나타나고(Nonacs, 2005), 우리나라의 경우 분만 후 3-5일 사이에 가장 흔하며, 22-70%에서 나타나는 것으로 보고되고 있다

주요어 : 음악요법, 산모, 산후우울, 모아애착

\*본 논문은 제1저자 이선미의 석사학위논문 일부를 발췌한 것임.

\*This article is based on a part of the first author's master's thesis from Daegu Catholic University.

Address reprint requests to : Lee, Sun Mi

206-206 Boseong apartment, 277 Weolseong-dong, Dalseo-gu, Daegu 704-400, Korea  
Tel: 82-53-634-1759 Fax: 82-53-621-4106 E-mail: selva88@hanmail.net

투고일 : 2009년 8월 24일 심사위원회일 : 2009년 9월 14일 게재확정일 : 2010년 1월 18일

(Kwon, 1997; Lee, 2000). 이러한 산후우울이 오래 지속되는 경우에는 부정적인 어머니 역할이 나타나 모아애착관계 형성에 방해가 되고, 산후우울이 있는 산모의 신생아는 영양 불균형으로 성장결과가 좋지 못하였다(Nagata et al., 2000).

모아애착(maternal attachment)이란 출생 이후 가장 최초로 맺는 사회적 관계로서, 어머니로서의 역할 수행과 영아의 성장발달에 장기적으로 영향을 미친다(Klaus & Kennell, 1980)는 점에서 중요시되고 있다. 모성역할 적응과 산후 정서상태 및 모아애착은 서로 상호연관성을 가지면서, 모성의 정신사회적 건강은 물론 아기의 정상적 성장발달에 중요한 영향을 끼친다(McGrath & Meyer, 1992). 그러므로 산후우울은 산모 자신 뿐만 아니라 영아의 건강에도 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

따라서 산후기간에 발생하는 산후우울은 영아의 건강한 성장 발달과 가족 전체의 정신건강을 위하여 매우 중요하게 다루어야 할 문제로, 산후우울을 가진 산모를 조기에 선별하여 적극적인 간호중재를 할 필요가 있다. 그러나 산후우울은 산모 대부분이 겪는 일과적 현상으로 간주되어 간과되기 쉽고, 아직까지 예방과 간호, 치료 측면에 대한 인식이 부족하고 소홀한 실정이다.

지금까지 산후우울과 관련된 중재로는 멀티미디어 재택관리 시스템(Bai, 1999), 산후 운동프로그램(Jeon, 2002), 향기요법(Kim, 2003) 등이 산후우울을 감소시킨 효과를 보고한 연구들이었으나, 산육기간 동안에도 접근이 용이하고, 산모 스스로 조절 가능하며, 짧은 시간에 손쉽게 적용하여 산후우울 증상을 완화할 수 있는 효과적인 중재를 개발해야 할 필요가 있다.

음악요법은 정신적, 신체적 건강의 유지, 증진 및 회복을 위한 치료적 목적을 달성하기 위하여 음악을 사용하는 것으로, 중년 여성의 우울 감소(Choi, 2003), 노인의 우울 완화(Jeong, 2006)와 혈액투석 환자의 우울 완화(Kim, Lee, & Sok, 2006)에 효과가 있는 것으로 확인되었다.

이러한 선행연구에 비추어볼 때, 음악요법을 통하여 산후 우울의 완화와 함께 모아애착의 증진에도 기여할 수 있는지 확인해 볼 필요가 있다. 산후우울이 초래할 수 있는 자녀에 대한 부정적 평가나 통제감 저하 및 모아애착을 방해(Cummings & Davies, 1994)하는 요인에 대하여, 음악을 통하여 상호역동적 관계를 증진시킨다면 모아상호작용을 촉진시켜줄 수 있을 것이라 생각된다.

이에 본 연구자는 음악요법을 적용하여 산모의 산후우울과 모아애착에 미치는 효과를 파악함으로써, 산후우울 관리를 위한 간호중재법으로서의 효과를 확인하고자 본 연구를 실시하였다.

## 2. 연구 목적

음악요법이 산모에게 미치는 효과를 검증하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 음악요법이 산모의 산후우울에 미치는 효과를 확인한다.
- 둘째, 음악요법이 산모의 모아애착에 미치는 효과를 확인한다.

## 3. 연구 가설

위와 같은 연구 목적에 따라 다음과 같이 가설을 설정하였다.

제1가설: 음악요법에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 산후우울 정도가 낮을 것이다.

제2가설: 음악요법에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 모아애착 정도가 높을 것이다.

## 4. 용어 정의

### 1) 산모

산모란 분만 후 비 임신의 상태로 되돌아가기까지 산후 6-8 주 기간인 산육기에 있는 여성이다(The Great Encyclopedia of Nursing Science, 1996).

본 연구에서는 분만 후 산후조리원에 입원하여 4주까지 산후조리 중인 자를 의미한다.

### 2) 음악요법

음악요법이란 음악을 적용하여 바람직하지 못한 정서와 행동을 바람직한 것으로 변화시키기 위한 중재이다(McClosky & Bulechek, 1992).

본 연구에서는 산후우울을 겪고 있는 산모가 CD player와 Headphone을 이용하여 산모가 선호하는 음악을 8일간 1일 1회 1시간 동안 듣는 것을 의미한다.

### 3) 산후우울

산후우울은 분만 후 수일 이내에 흔히 일어날 수 있는 비교적 경한 일시적인 기분변화로 이유 없는 눈물, 슬픔, 불안, 식이와 수면양상의 장애 등을 포함한다(Kendell, 1984).

본 연구에서는 산모가 겪는 감정의 변화를 Bai (1997)가 개발한 산후우울 척도로 측정된 점수를 의미한다.

### 4) 모아애착

모아애착은 생후 초기에 형성되는 영아와 어머니의 사회적

인 관계로 영아의 생존과 안정을 보장하는 애정적 유대이고, 정서적 결속이며, 모성과 아동의 유대관계에서 얻어지는 정서적 느낌이다(Ainsworth, 1989).

본 연구에서는 Cropley, Lester와 Pennington (1976)의 모애착 측정도구(Maternal Attachment Tool)를 Kim (2000)이 변안한 도구로 측정한 점수를 의미한다.

## 5. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 지닌다.

첫째, 연구 대상을 1개 산후조리원에 입원한 산모를 대상으로 하였으므로 연구 결과를 일반화시키기에는 한계가 있다.

둘째, 산후조리원의 특성상 실험처치자와 자료 수집자를 달리하지 못하였으므로 후광효과를 배제하지 못한다.

셋째, 연구 대상자를 무작위 표집하지 못하였으므로 연구 결과의 해석에 신중을 기하여야 할 것이다.

## 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 산후우울을 나타내는 산모를 대상으로 음악요법을 실시한 후, 산후우울과 모애착에 미치는 영향을 파악하기 위한 유사실험 연구(quasi-experimental design)로서, 비동등성 대조군 전후 시차설계(nonequivalent control group non-synchronized design)이다.

### 2. 연구 대상

참여자 표집을 위하여 D시에 소재한 1개 산후조리원에 입원한 산모 가운데, 선정기준에 적합한 연구 참여자에게 연구의 목적과 내용을 설명하고, 익명이 보장되며 설문에 답한 내용은 연구외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않을 것이고, 연구 진행 중에도 언제든지 연구 참여를 철회할 수 있음을 설명한 후 동의서에 서명을 받았다.

본 연구를 위해 필요한 표본크기는 Cohen (1988)의 공식에 의하여, 유의수준  $\alpha=.05$ 에서 효과 크기를 .40으로, 검정력을 .80으로 설정했을 때 각 군당 26명씩 산출되었다. 연구 참여자의 중도탈락률을 고려하여 66명(대조군 32명, 실험군 34명)을 초기 대상자로 모집하였으며, 대조군에서는 2명이 조기퇴실로 탈락하였고, 실험군에서는 3명은 바쁘다는 이유로 음악 듣기를

거부하였고, 1명은 조기퇴실로 탈락하였다. 최종 연구 참여자는 대조군 30명, 실험군 30명으로 총 60명을 편의표출하였다. 연구에 참여한 산모에게는 답례로 신생아 용품을 제공하였다.

구체적인 연구 참여자 선정 기준은 다음과 같다.

1) Bai (1997)의 산후우울 척도로 측정한 산후우울 점수가 74점 이상인 산모

2) 산후 신체적 합병증인 산후 출혈, 산후 감염 등이 없는 산모

3) 신생아에게 선천적인 결함이나 질병이 없는 경우

4) 청력에 이상이 없고 의사소통이 가능한 산모

5) 연구 목적을 설명 듣고, 연구에 참여하기를 서면으로 동의한 산모

기준 1)의 근거는, 산모의 산후우울 정도에 대한 정보를 구할 수 없었으므로, 참여자 선정에 앞서 산모 35명으로부터 산후우울 정도를 설문조사한 결과 평균 74.24점이 산출되었고, 도구 개발자의 의견을 받아들여 평균점수가 넘는 경우 산후우울이 있는 것으로 간주하였기 때문이다.

### 3. 음악요법

#### 1) 음악 선호도 조사

본 연구에 사용할 음악을 선곡하기 위하여 일차적으로 참여자가 평소에 음악을 좋아하는 정도, 좋아하는 음악의 종류, 음악 청취 시간, 음악 선호도(가수명, 곡명, 작곡가명 등)를 구체적으로 조사한 후, 참여자의 음악적 취향을 고려하여 곡을 선정하였다. 음악 선호도 조사결과에 따른 음악은 한국가요, 외국 팝송, 클래식 음악, 복음성가, 명상음악 및 재즈 등의 6개 장르였다.

음악선호도는 실험군 56.7%와 대조군 66.7%가 음악을 좋아한다고 응답하였다. 음악의 종류에서는 실험군과 대조군 모두 한국가요, 클래식, 외국 팝송, 기타, 재즈의 순으로 나타났고, 참여자들의 평소 음악 청취 시간은 실험군의 83.3%와 대조군의 60.0%가 1시간 미만으로 듣는다고 답하였다.

#### 2) 예비조사 및 CD 제작

음악요법을 위해 참여자들의 음악 선호도 조사결과에 따라 나타난 음악을 인터넷 음악 사이트에서 다운로드하여 5장의 CD에 수록하였다. 다운로드 받을 수 없는 음악인 경우에는 시판되는 CD를 구입하였다.

선곡 후 제작된 CD로 예비조사를 실시하였다. 참여를 희망하는 산모 5인에게 음악 선호도 조사결과에 따라 참여자의 입원실에서 CD Player와 Headphone을 이용하여 40분 동안 청취하게 하였다. 청취 결과 음악 감상시간이 너무 짧아서 아쉽다

는 반응을 보였으므로, 청취시간을 CD 1장당 40분에서 1시간 까지 들을 수 있도록 재구성하여 수록하였다. 청취시간 이외의 다른 문제점은 발견되지 않았으므로 CD 재구성 후 연구를 진행하였다.

#### 4. 연구 도구

##### 1) 산후우울

Bai (1997)가 개발한 산후우울 측정도구를 도구개발자의 허락을 받은 후 사용하였다.

이 도구는 산후우울을 '정서적 양상 13문항, 인지적 양상 7문항, 아기와의 관계 양상: 아기에 대한 부정적인 느낌 6문항과 아기에 대한 부담감 8문항, 부정적인 자아 정체감 5문항, 신체생리적 양상 4문항, 대인관계 양상 3문항'의 7개 요인으로 구성된 총 46문항에 대해, '항상 그렇다' 4점에서부터 '전혀 그렇지 않다' 1점까지의 4점 척도로 구성되었다.

본 도구의 가능 점수는 최저 46점에서 최고 184점으로, 점수가 높을수록 산후우울의 정도가 심한 것을 의미한다. Bai (1997)가 개발할 당시의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.95$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.90$ 이었다.

##### 2) 모아애착

모아애착 측정도구는 Cropley 등(1976)이 개발한 모아애착 측정도구(Maternal Attachment Tool)를 Kim (2000)이 번안한 것으로, 산모가 신생아와 접촉했을 때 나타내는 행동을 관찰하여 공식화한 도구이다. 외모와 기능, 상태를 평가하는 동일시 행동 측정문항 10개와, 언어적, 시각적 접촉 및 피부 접촉을 측정하는 상호작용 양상 문항 12개로, 총 22문항으로 구성되었다.

참여자가 각 행동을 나타낼 경우에는 1점, 나타내지 않을 경우에는 0점을 부여하여, 합산한 점수가 높을수록 모아애착 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 문항의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.92$ 이며, Kim (2000)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.87$ 이었고, 본 연구에서 KR-20 (Kuder-Richardson Formula 20)의 방법에 의한 Cronbach's  $\alpha=.81$ 이었다.

본 연구에서는 산모들이 수유실에서 신생아에게 수유하는 동안에 나타내는 행동을 관찰하면서 측정하였다.

#### 5. 연구 진행 절차

본 연구는 D시에 소재한 1개 산후조리원에서 2007년 6월 4일부터 동년 9월 8일까지 아래와 같은 절차에 따라 이루어졌다.

##### 1) 연구 장소 선정

참여자 선정을 위하여 산후조리원을 인터넷으로 검색한 후 지역적 접근이 용이하고, 수용 인원 25실 이상의 규모를 갖추었으며, 산후조리원 자체 프로그램으로 음악요법을 실시하지 않는 산후조리원 네 곳을 임의 선정하여 방문하였다. 산후조리원의 책임자에게 연구자의 신분을 밝히고, 연구계획서를 제시하여 연구실행에 대한 동의를 구한 후, 연구취지를 이해하고 개방을 허락한 산후조리원 1개소에서 연구를 진행하였다.

##### 2) 사전 조사

연구 참여자에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 구한 후 일반적 특성, 산후우울 정도를 측정하여, 우울점수가 74점 이상인 참여자를 선정하였고, 모아애착 정도를 측정하였다. 8일 후에는 사후조사를 실시할 예정임을 알려 주었다.

종속변인 측정과정에서의 후광효과(halo effect)를 배제하기 위하여 산후조리원 근무자나 연구보조원을 훈련시켜 측정하려 하였으나, 산후조리원은 산모와 신생아의 안전을 고려하여 외부인의 방문이 제한된 곳으로서, 연구자 이외의 연구원 출입에 대한 허락을 받지 못하였으므로 연구자가 직접 산후우울과 모아애착 정도를 측정하였다.

##### 3) 실험 처치

본 연구에서는 CD Player와 Headphone을 이용하여 8일을 연속하여 총 8회, 하루에 한 번, 참여자의 각 입원실에서 참여자 자신이 원하는 시간에 음악선호도조사에 따른 음악을 편안 한 상태에서 듣게 하였고, 1회 청취시간은 1시간으로 하였다.

청취횟수에 대한 근거는 음악요법이 정신 병리적인 측면에서 치료효과를 나타내기 위해서는 8회의 연속적인 중재가 필요하다는 Park과 Kim (1996)의 연구와, 가장 유익한 음악과정은 짧아야 하며, 여러 가지 종목을 포함하여 단조로움을 없애고 환자의 무료함과 피로에 대해 맞설 수 있는 성질의 것이어야 한다는 선행연구(Alvin, 1975)를 토대로 중재횟수 8회, 1회 청취시간을 1시간으로 정하였다.

매일 음악을 제공하기 전에 참여자로 하여금 원하는 CD를 직접 선택하도록 하여 한 장르 또는 다양한 장르의 음악 CD를 제공하였으며, 음악을 들은 후에는 매번 계속 같은 CD를 들을 것인지, 다음에 다른 CD를 들을 것인지를 물은 후 다음날 원하는 장르의 CD로 교환하여 주었다.

음악요법 참여 산모에게 제공된 음악은 한국가요, 외국 팝송, 클래식 음악, 복음성가, 명상음악 및 재즈 등의 6개 장르로, 총 40장의 CD에 총 500여 곡을 수록하여 제공하였다.

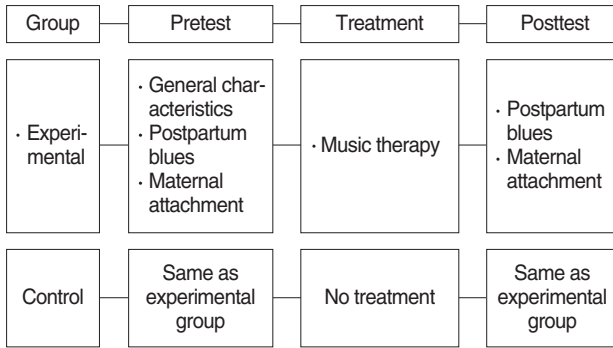


Figure 1. Process of data collection.

4) 사후 조사

음악요법에 참여하지 않은 대조군에게는 사전조사 후 8일째에 산후우울 측정 질문지를 나누어 주고 작성하게 하였고, 모아애착 정도를 조사하였다. 실험군에게는 8일간 음악을 들려 준 후 산후우울과 모아애착 정도를 조사하였다.

본 연구의 진행 절차는 Figure 1과 같다.

6. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 Program으로 분석하였다.

첫째, 참여자의 일반적 특성과 모성 특성은 실수와 백분율을 산출하였다.

둘째, 참여자의 일반적 특성과 모성 특성 및 산후우울과 모아애착의 동질성 검정을 위하여  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test 및 two sample t-test로 분석하였다.

셋째, 실험군과 대조군의 음악요법 전후의 산후우울 정도와 모아애착 정도의 차이는 two sample t-test로 분석하였다.

연구 결과

1. 실험군과 대조군의 동질성 검정

1) 일반적 특성과 모성특성

본 연구 참여자의 일반적 특성과 모성 특성에 대한 동질성 검정의 결과는 Table 1과 같다.

참여자의 일반적 특성인 연령, 경제 상태, 교육 정도, 직업 및 가족 형태는 실험군, 대조군에서 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 확인되었다.

참여자의 모성 특성인 신생아 성별, 신생아 출생 순위, 분만 방법, 수유 방법, 유산경험, 산전 교육, 남편과의 관계, 고부 관계, 육아 도움 및 임신 중 우울 여부는 실험군과 대조군에서 통

계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 확인되었다.

2) 실험군과 대조군의 사전 산후우울과 모아애착

사전의 산후우울 점수, 모아애착 점수가 실험군과 대조군 간에 차이가 있는지 검정한 결과는 Table 2와 같다.

음악요법 시행 전의 산후우울 점수는 실험군이 평균 91.07점, 대조군이 평균 88.27점으로 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=0.940, p=.351$ ).

음악요법 시행 전의 모아애착 점수는 실험군이 평균 12.43점, 대조군이 평균 13.63점으로 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=1.248, p=.217$ ).

따라서 연구의 종속변수들은 처치 전에는 실험군과 대조군 간에 동질한 것으로 확인되었다.

2. 가설 검정

1) 제1가설

음악요법에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 산후우울 정도가 낮을 것이다.

실험군의 산후우울 점수는 음악요법 실시 전 평균 91.07점에서 음악요법 실시 후 평균 72.23점으로 18.83점 감소하였고, 대조군은 평균 88.27점에서 86.70점으로 1.57점 감소하였다. 두 군 간의 차이는 통계적으로 유의하였으므로 제1가설은 지지되었다( $t=6.754, p<.001$ ) (Table 3).

2) 제2가설

음악요법에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군보다 모아애착 정도가 높을 것이다.

실험군의 모아애착 점수는 음악요법 실시 전 평균 12.43점에서 음악요법 실시 후 평균 17.50점으로 5.07점 증가하였고, 대조군은 평균 13.63점에서 14.20점으로 0.57점 증가하였다. 두 군 간의 차이는 통계적으로 유의하였으므로 제2가설은 지지되었다( $t=4.828, p<.001$ ) (Table 3).

논 의

본 장에서는 산후우울을 경험하는 산모를 대상으로 음악요법을 적용하여 산후우울과 모아애착에 대한 효과를 분석한 결과를 토대로 논의하고자 한다.

먼저 음악요법이 산모의 우울감소에 효과가 있는지에 대한 결과를 살펴보면, 본 연구에서 음악요법을 제공받은 산모는 산

**Table 1.** Homogeneity Test of General Characteristics and Obstetric Characteristics Between Experimental and Control Groups (N=60)

Characteristics	Categories	Exp. (n=30)	Cont. (n=30)	$\chi^2$	p
		n (%)	n (%)		
Age (yr)	Below 30	13 (43.3)	11 (36.7)	0.278	.598
	30 and over	17 (56.7)	19 (63.3)		
Economic status	High	1 (3.3)	3 (10.0)	-	.849*
	Middle	27 (90.0)	25 (93.3)		
	Low	2 (6.7)	2 (6.7)		
Education	High school or below	7 (23.3)	10 (33.3)	0.739	.567
	College or above	23 (76.7)	20 (66.7)		
Occupation	Have	10 (33.3)	12 (40.0)	0.287	.789
	Do not have	20 (66.7)	18 (60.0)		
Method of delivery	Nuclear	28 (93.3)	26 (86.7)	-	.671*
	Extended	2 (6.7)	4 (13.3)		
Baby's gender	Female	18 (60.0)	13 (43.3)	2.381	.295
	Male	12 (40.0)	17 (56.7)		
Birth order	First	20 (66.7)	16 (53.3)	-	.510*
	Second	7 (23.3)	11 (36.7)		
	Third and over	3 (10.0)	3 (10.0)		
Delivery method	Vaginal delivery	18 (60.0)	19 (63.3)	0.071	1.000
	Cesarean section	12 (40.0)	11 (36.7)		
Type of feeding	Breast feeding	17 (56.7)	18 (60.0)	-	.792*
	Milk feeding	0 (0.0)	1 (3.3)		
	Mixed feeding	13 (43.3)	11 (36.7)		
Abortion experience	Yes	11 (36.7)	10 (33.3)	0.073	1.000
	No	19 (63.3)	20 (66.7)		
Prenatal education	Yes	10 (33.3)	14 (46.7)	1.111	.430
	No	20 (66.7)	16 (53.3)		
Relationship with mother-in-law	Good	22 (73.3)	26 (86.7)	-	.223*
	Moderate	8 (26.7)	4 (13.3)		
Relationship with husband	Good	27 (90.0)	27 (90.0)	-	1.000*
	Moderate	3 (10.0)	3 (10.0)		
Caregivers	None	1 (3.3)	3 (10.0)	-	.076*
	Native home family	19 (63.3)	15 (50.0)		
	Husband's family	4 (13.3)	11 (36.7)		
	Employee	3 (10.0)	0 (0.0)		
	Others	3 (10.0)	2 (6.7)		
Emotional status during pregnancy	Depressive	19 (63.3)	18 (60.0)	-	.855*
	Moderate	8 (26.7)	10 (33.3)		
	Not depressive	3 (10.0)	2 (6.7)		

\*Fisher's exact test.  
Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

**Table 2.** Homogeneity Test of Dependent Variables Before Treatment Between Experimental and Control Groups (N=60)

Variables	Exp. (n=30)	Cont. (n=30)	t	p
	M (SD)	M (SD)		
Postpartum blues	91.07 (11.04)	88.27 (12.01)	0.940	.351
Maternal attachment	12.43 (3.86)	13.63 (3.59)	1.248	.217

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

후우울이 감소되었다. 이는 Kim 등 (2006)이 혈액투석 환자에게 선호하는 음악을 실험기간인 3주 동안 매회 30-50분 정도,

주 3회씩, 총 9회 들려준 결과 대조군에 비해 우울 점수가 더 낮았고, 시설노인의 우울에 대한 음악요법의 효과를 검증한 Kim 등 (1999)의 연구에서도 시설노인들이 선호하는 민요와 대중가요를 1회 30-60분간, 주 5회, 9주 동안 음악을 들려주었을 때, 대조군에 비해 우울 정도가 낮았으며, Choi (2003)가 우울을 겪는 중년여성에게 수동적 음악감상과 능동적 음악활동으로 구성된 음악요법을 매 세션마다 2시간 30분 동안 7회 적용했을 때, 우울점수가 감소된 결과와 일치하였다. 따라서 본 연구에서 제공된 음악요법은 기존의 다양한 상황의 참여자에게 우울



Table 3. Difference of Postpartum Blues and Maternal Attachment Between Experimental and Control Groups

(N=60)

Variables	Group	Pretest	Post test	Difference	t	p
		M (SD)	M (SD)	M (SD)		
Postpartum blues	Exp. (n=30)	91.07 (11.04)	72.23 (12.97)	18.83 (12.33)	6.754	<.001
	Cont. (n=30)	88.27 (12.01)	86.70 (14.52)	1.57 (6.63)		
Maternal attachment	Exp. (n=30)	12.43 (3.86)	17.50 (3.47)	5.07 (3.91)	4.828	<.001
	Cont. (n=30)	13.63 (3.59)	14.20 (2.73)	0.57 (3.06)		

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

을 완화시켰던 것과 마찬가지로 산후우울을 나타내는 산모에게도 우울을 완화시키는 효과적인 중재라고 볼 수 있다.

그러나 Choi (1996)가 혈액투석 환자에게 선호하는 음악을 1회 30분 이상을 1주에 2회씩, 총 6회 제공했을 때, 두 집단 간에 우울점수에 유의한 차이가 없었고, Kwon (2003)이 하지골절 환자에게 선호하는 음악을 1일 1회, 30-60분씩 3일 동안 제공했을 때에도 두 집단 간에 우울점수에 유의한 차이가 없어서 본 연구 결과와는 차이가 있었다. 또한 Kim (1994)이 근골격계 외상 환자의 우울에 음악요법을 1회당 30분간, 3일간 매일 실시하였을 때, 두 군 간에 유의한 차이가 없어서 본 연구 결과와는 달랐는데, 이 연구들에서는 음악요법이 우울에 효과를 나타냈던 연구들에 비해 음악요법을 제공하는 기간이 짧았거나, 제공 횟수가 적었던 점을 지적할 수 있다. 즉, 우울 증상의 완화 효과를 나타내기 위해서는 충분한 기간 동안 음악을 들려주어야 효과가 나타날 수 있음을 의미한다. 이런 점들로 미루어 볼 때, 본 연구의 중재 시 산모에게 매일 1시간씩, 8일 동안 연속적으로 음악을 제공한 것이 효과를 나타내는데 작용했을 것으로 생각된다. Park과 Kim (1996)도 정신질환자에게 1회당 35-45분 동안, 1주일에 4회, 2주 동안 총 8회의 음악요법 중재 후에 우울이 완화되었음을 보고하고, 정신 병리적 측면에서 치료효과를 나타내기 위해서는 최소한 8회 이상의 연속적인 중재가 필요하다고 주장하였다.

산후우울을 관리하기 위한 다른 중재들을 보면, Cho (1987)는 산모지지를 위한 배우자 교육 프로그램을 적용하였을 때 산후우울이 감소되었고, Jeon (2002)은 산후 운동 프로그램을 4주간 주 5회, 매회 60분간 적용하여 산후우울이 감소되었다고 하였다. 그러나 배우자 교육 프로그램 중재는 배우자를 통한 간접중재이므로, 배우자의 조건에 따라서 상황이 다를 수 있다. 그러므로 모든 산모에게 쉽게 활용하는데 한계가 있고, 산후 운동 프로그램 중재는 운동 시간 및 지속 기간이 길어 산모들이 꾸준히 실천하기 어려울 것으로 생각된다. 반면에 음악요법은 간단한 도구를 이용해서 언제 어디서든지 쉽게 접할 수 있고, 산모가 스스로 조절 가능할 뿐만 아니라 짧은 시간에 손쉽게 제

공할 수 있으므로 더욱 효과적으로 쓰일 수 있는 중재방법이라 생각된다.

음악요법이 산모의 모아애착 증진에 효과가 있는지에 대한 결과를 살펴보면, 본 연구에서 음악요법을 제공받은 산모는 제공받지 않은 산모에 비해 모아애착 점수가 높았다. 모아애착과 관련한 선행연구에서 태교관점 임부교실로 분만의 이해, 이완·호흡법, 분만준비를 위한 임부체조를 내용으로 하는 교육으로 모아애착이 증진되었다고 하였고(Kim, 2000), 모아 조기접촉을 시도하였을 때 애착행위가 높다는 보고(Sung & Kim, 2005)와, Kang루식 돌보기(Shin, 2007)를 통해 모아애착이 증진되었다고 하였다. 그러나 선행연구의 중재들은 4주간의 교육이나 3일 이내의 물리적 근접성에 기초한 조기접촉 행위로서 모아애착 증진효과를 가져오는데 비해, 본 연구는 음악요법을 통하여 모아상호작용을 촉진함으로써 모아애착을 증진시키는 결과를 가져왔다고 본다. 산후우울은 자녀에 대한 부정적 평가나 통제감 저하를 가져올 수 있고, 모아애착을 방해하는 요인이 된다고 하였다(Cummings & Davies, 1994). 이에 음악요법의 내적 세계의 인식과 상호 간의 역동적 관계를 증진시키는 효과로(Jin, 1983), 모아상호작용을 촉진함으로써 모아애착을 증진시켰다고 본다. 모아의 애착관계 성립은 산모의 신체 및 정서 상태에 따라서 촉진되거나 지연될 수 있다고 생각된다. 따라서 산후우울을 겪는 산모가 가질 수 있는 영아에 대한 부정적인 지각을 음악요법을 통하여 긍정적인 방향으로 통합하고 수용하도록 하며, 의미 있는 과정으로 전환시켜 줌으로써, 모아상호작용이 잘 이루어지도록 하는 바람직한 변화를 유도했을 것이라고 생각된다. 특히 음악선호도 조사와 함께, 매일 원하는 음악의 CD를 실험처치 기간 동안 다양하게 제공함으로써, 음악에 더 쉽게 몰입할 수 있도록 한 점도 모아애착을 높이는 요인이 되었을 것으로 본다.

한편, 본 연구에서는 음악요법을 산모의 각 입원실에서 제공한 뒤 수유실에서 산모가 수유하는 모습을 관찰하여 모아애착 정도를 측정하였으나, 추후연구에서는 산모가 수유하는 동안에 음악요법을 적용하여 모아애착에 미치는 효과를 측정해 볼 필요성이 제기된다.

이상을 통해서 볼 때, 음악요법은 산모의 산후우울을 감소시키고 모아애착을 증진시키는 효과를 지닌 것으로 확인되었다.

## 결론

본 연구는 음악요법이 산후우울과 모아애착에 미치는 효과를 확인하고자 한 것으로, 분석결과 음악요법이 산후우울을 나타내는 산모의 산후우울을 감소시키며 모아애착을 증진시키는 데 긍정적인 효과가 있는 것으로 확인되어, 간호임상에서의 적용가능성을 보여주었다고 생각된다. 따라서 산후우울을 예방하거나 예방하기 위한 간호중재가 거의 시행되지 못하고 있는 현재의 임상 실정에서, 음악요법이 산모를 위한 효율적인 산후관리와 신생아와의 긍정적인 모아상호작용 형성에 기여할 수 있을 것이라는 점에서 연구의 의의를 들 수 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 음악요법의 적정 중재횟수를 확인하기 위한 연구가 필요하다.

둘째, 분만 후 병동에 입원하여 조기 퇴원이 어려운 고위험 산모에게 음악요법을 적용하여 그 효과를 측정하는 연구를 시도할 것을 제언한다.

셋째, 음악요법과 모아애착에 대한 반복연구를 제언한다.

넷째, 임상실무에서 음악요법의 적용 방법 및 적용 대상의 확대 방안에 대한 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

## REFERENCES

- Ainsworth, M. D. (1989). Attachments beyond infancy. *The American Psychologist*, 44, 709-716.
- Alvin, J. (1975). *Music Therapy*. New York, NY: Basic Books, Inc.
- Bai, J. I. (1997). A study on the development of a postpartum depression scale. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 27, 588-600.
- Bai, J. I. (1999). Development of a home-based multimedia tutoring system for postpartum depression management. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29, 9-20.
- Beck, C. T. (1996). A meta-analysis of predictors of postpartum depression. *Nursing Research*, 45, 297-303.
- Cho, B. H., & Yang, M. S. (2001). Relationship between postpartum depression and parenting stress of mother with infant. *The Research Institutes for Human Life*, 5, 79-87.
- Cho, Y. S. (1987). *The effects of the husband's emotional support on the prevention of postpartum depression: Using an experimental teaching intervention*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Choi, E. J. (2003). *A study on effects of music therapy for mental depression of middle-aged women: Middle-aged Women Residing in the United States*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Choi, J. (1996). *The effect of music therapy on depression and anxiety in patients undergoing hemodialysis*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Cummings, E., & Davies, P. T. (1994). Maternal depression and child development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 35, 73-112.
- Jeon, M. A. (2002). *The effects of postpartum exercise program on the body composition and depression of maternities*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Jeong, S. B. (2006). *A study on the development of health-enhancing practice programs using comprehensive musical activities with special reference to elderly welfare facilities*. Unpublished doctoral dissertation, Daejeon University, Daejeon.
- Jin, S. T. (1983). Music Therapy (II)-The psychological and physical effect of music. *The New Medical Journal*, 26, 101-106.
- Kendell, R. (1984). Emotional and physical factors in the genesis of puerperal mental disorders. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 3-11.
- Kim, H. J. (2003). *Effects of aroma therapy on postpartum depression*. Unpublished master's thesis, Changwon University, Changwon.
- Kim, J. A. (1994). *Effects of music therapy on pain and depression of musculoskeletal trauma patient*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungpook National University, Daegu.
- Kim, K. B., Kim, I. S., Jeong, M. Y., Oh, H. K., Kwon, Y. S., Lee, E. J., et al. (1999). The effect of the musical therapy on depression and quality of life in the institutional elderly. *Journal of Korean Gerontology Society*, 1, 217-223.
- Kim, K. B., Lee, M. H., & Sok, S. H. (2006). The effect of music therapy on anxiety and depression in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 36, 321-329.
- Kim, K. Y. (2000). *Effects on maternal-infant attachment by the Taegyo perspective prenatal class*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Klaus, M. H., & Kennell, J. H. (1980). *Maternal-Infant Bonding*. St. Louis, MO: C. V. Mosby.
- Kwon, I. S. (2003). *Effects on music therapy on pain, discomfort and depression for patients with fractured leg*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu.
- Kwon, J. H. (1997). A test of a vulnerability-stress model of postpartum depression. *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 16, 55-66.
- Lee, J. K. (2000). *Psychiatry*. Seoul: Ilchokak.
- McClosky, J. C., & Bulechek, G. M. (1992). Music Therapy. In J. C. McClosky & G. M. Bulechek (Eds.), *Nursing Interventions Classification (NIC)* (pp. 346). St. Louis, MO: Mosby Year Book Inc.
- McGrath, M. M., & Meyer, E. C. (1992). Maternal self-esteem:



- From theory to clinical practice in a special care nursery. *Child Health Care*, 21, 199-205.
- Nagata, M., Nagagi, Y., Sobajima, H., Ando, T., Nishide, Y., & Honjo, S. (2000). Maternity blue and attachment to children in mothers of full-term normal infant. *Acta psychiatrica Scandinavica*, 101, 209-217.
- Nonacs, R. (2005, March 5). *Postpartum depression overview*. Retrieved March 5, 2005, from [http://www.emedicinehealth.com/postpartum\\_depression/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/postpartum_depression/article_em.htm)
- Park, Y. S., & Kim, K. S. (1996). The effects of systematic group music therapy for the inpatients with depressive mood and psychiatric behavior. *The Seoul Journal of Nursing*, 10, 53-69.
- Shin, H. J. (2007). *The effects of Kangaroo' care on the maternal attachment and postpartum depression as well as on the growth of preterm infants*. Unpublished master's thesis, Eulji University, Daejeon.
- Sung, M. H., & Kim, M. K. (2005). A study of the effects of behavior contact in early mother-infant attachment. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35, 842-849.