



포커스 그룹 연구방법을 적용한 초산모의 산후조리원 이용 경험 분석

송주은¹ · 채현주² · 박보림³

아주대학교 간호대학 · 간호과학연구소¹, 중부대학교 간호학과², 모유사랑클리닉³

Experiences of Sanhujori Facility Use among the First Time Mothers by the Focus Group Interview

Song, Ju-Eun¹ · Chae, Hyun Ju² · Park, Bo-Lim³

¹College of Nursing · Institute of Nursing Science, Ajou University, Suwon

²Department of Nursing, Joongbu University, Geumsan

³Moyusarang Clinic, Cheonan, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine the experiences of Sanhujori facility use among the first time mothers in Korea. **Methods:** A qualitative study was conducted, using focus group interview. Data were collected from the 24 first time mothers of 4 focus groups, who had given birth within 6 month and had used one of the Sanhujori facilities located in C province, Korea. After obtaining written informed consent from all participants, each session of the focus group was audio-taped and transcribed into verbatim. Data were analyzed using content analysis in order to identify significant themes. **Results:** Four major themes that emerged from the data were as follows. 1) Promoting postpartum physical recovery through a enough time with only focusing on herself, 2) Promoting postpartum psychological recovery through emotional and informational support with peer mothers, 3) Experiencing breast feeding difficulties and disappointing with unsatisfied help from health professionals, and 4) Lack of the professional education programs regarding parenting. **Conclusion:** Based on these results, it will be suggested that the various support programs by not only the peer mothers co-resided in Sanhujori facilities but also the health care professionals in the Sanhujori facilities should be developed for helping a "becoming a mother" of the first time mother in the Sanhujori facilities. In addition, qualified education and counseling program, especially for the successful breast feeding, should be provided by the health care professionals for improving mothering ability of the first time mother in the Sanhujori facilities.

Key Words: Sanhujori facilities, Experience, Mother, Focus groups, Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

분만 후 여성들은 급속한 호르몬 변화, 유즙 분비, 산후통,

회음절개 부위 통증, 극심한 피로 등의 다양한 신체적 불편감과 신생아를 돌봐야 하는 부담 및 역할긴장 등의 정서적 문제들을 경험한다[1]. 우리나라의 경우 전통적으로 출산 후 적어도 3주 동안은 가족에 의해 산후조리라는 특수한 돌봄을 받으면서 신체적으로 회복되고 심리적으로 위로를 받으며 자녀양

주요어: 산후조리원, 경험, 초산모, 포커스 그룹, 질적 연구

Corresponding author: Chae, Hyun Ju

Department of Nursing, Joongbu University, 201 Daehak-ro, Chubu-myeon, Geumsan 312-702, Korea.

Tel: +82-41-750-6912, Fax: +82-41-750-6416, E-mail: hjchae@joongbu.ac.kr

- 본 연구는 2012년도 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 기초연구사업 지원에 의해 수행되었음(과제번호: NRF-2012R1A1A1042257).

- This study was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea(NRF) funded by the Ministry of Education, Science and Technology (No: NRF-2012R1A1A1042257).

Received: Jun 1, 2015 / Revised: Jul 12, 2015 / Accepted: Aug 18, 2015

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

육에 필요한 지식과 기술을 자연스럽게 습득함으로써 모성역할을 준비했다[1]. 그러나 산업화에 따른 핵가족화와 산후조리 방식에 있어서도 과학적이고 전문적인 산후조리를 원하는 경향 증가와 같은 복합적인 이유로 가정 내에서 이루어지던 전통적인 산후조리 방식을 유지하기 어렵게 되면서 산후조리원과 같은 상업화된 방식을 통해 산후조리가 이루어지기 시작했다[2,3].

1996년 처음 개설된 산후조리원은 산모와 신생아의 건강을 관리해줌으로써 호응을 얻기 시작했고[2], 매년 5% 이상의 증가율을 보이며 지속적으로 증가하여 2014년 기준으로 전국에 592개소가 운영 중이며 연간 15만명의 산모(전체 산모의 약 32%)가 이용하고 있다[4,5]. 이에 정부에서는 2005년 모자보건법을 개정하면서 산후조리업을 신고업으로 전환하고 산후조리원의 시설 및 인력기준을 규정하였으며, 이후에도 안전사고나 질병 발생시의 대처 및 보고체계에 대한 규정을 추가하는 등 산후조리원에 대한 규제를 강화하기 위한 노력을 꾸준히 추진하고 있지만[2], 산후조리원의 인력 및 시설 규정 이외에 산후조리원의 운영에 관한 규정은 없는 상태이다.

현재 운영 중인 산후조리원은 각각의 특성이 있는 산후관리 프로그램을 자체개발하여 최신 트렌드에 맞게 산모의 요구도를 충족시키려고 하고 있으나[2,6], 산모의 개별 요구에 맞추기 보다는 산후조리원이 만들어 놓은 프로그램에 산모의 참여를 유도하는 방식으로 운영되고 있으며, 산모와 신생아 건강관리를 위한 프로그램은 부족하고 산후조리와 직접적인 관련이 적은 프로그램들이 운영되고 있는 실정이다[2]. 이는 산후조리원 이용 산모의 산후조리원 프로그램에 대한 만족도를 감소시키고 산모의 산후회복 및 모성역할 적용에도 부정적인 영향을 미칠 수 있는데, 선행연구에서도 산후조리원 이용 산모들의 산후조리원 프로그램에 대한 만족도는 프로그램 요구도에 비해 낮게 나타났으며[6], 산후조리원을 이용한 산모들이 산후조리원을 이용하지 않은 산모들에 비해 양육스트레스와 산후우울이 높고 산후활동은 적은 것으로 나타났다[1,7,8]. 또한 산후조리원에서 24시간 모자동실을 하는 산모는 15.2%에 불과하며, 혼합수유와 비의료인에 의한 교육이 실시되는 등 산후조리원이 모유수유 실천에 부정적 영향을 미칠 가능성이 큰 것으로 보고되고 있다[6].

출산 후 산모간호의 목적이 산모의 신체적, 심리적 회복과 함께 모성역할 적용을 도모하는 것임을 고려할 때[1], 산후회복과 모성역할 적용의 민감기를 보내게 되는 산후조리원에서 이러한 산모간호의 목적을 달성할 수 있도록 산모를 지원하고

돕는 것이 중요하며, 특별히 초산모의 경우 모성역할에 대한 지식과 경험이 부족하므로, 출산 후 성공적인 모성전환 경험을 할 수 있도록 산후조리원에서 지원하고 돕는 간호중재 프로그램의 개발이 매우 중요하다고 할 수 있다. 이를 위해서는 먼저 산후조리원을 이용하는 이용자의 입장에서 그들의 산후조리원 이용 경험을 탐색하는 것이 매우 중요하며, 이를 근간으로 산후조리원 이용 수요자의 경험이 반영된 중재 프로그램의 개발이 중요하다고 본다.

그러나 이제까지의 산후조리원 관련 선행연구의 대부분은 설문지를 이용한 양적 연구로서, 산후조리원 이용 실태나 만족도, 간호요구도 등에 대한 이해 증진에 기여하기는 하였으나[2,6], 산후조리원 이용자의 입장에서 보다 깊이 있고 다양한 경험을 반영하여 분석하지는 못하고 있으므로 질적 연구 접근이 또한 병행될 필요가 있다. 이러한 측면을 고려할 때 특별히 포커스 그룹 인터뷰 연구방법은 유용한 방법으로 간주될 수 있다. 포커스 그룹 인터뷰는 질적 자료를 다루는 질적 연구방법이기는 하나, 포커스 그룹에 참여하는 개개인의 특수성이나 경험의 본질 등에 대해 깊이 있게 탐색하기 보다는 주의 깊게 계획되어진 토의를 통하여 주제에 집중된 다양한 경험과 견해를 다량으로 도출하기 위한 목적으로 수행된다[9,10]. 또한 포커스 그룹은 사전에 연구팀에 의하여 목적이 설정이 되어 있으며, 개개인의 경험의 본질 그 자체 보다는 연구팀의 관심에 초점이 맞추어져 있으므로, 사전에 선정된 특수한 주제에 관하여 자료수집을 진행되게 되며, 개인면접에 비해 정보의 양이나 깊이는 다소 부족할지라도 비교적 단기간 동안 목적에 가장 적합한 질적인 자료를 다량 수집할 필요가 있을 때 매우 효과적인 연구방법으로 설명된다[9,10]. 따라서 산후조리원을 이용하는 초산모의 경험을 산모간호의 목적 달성 측면에서 분석하고자 하는 특수한 목적 하에 질적 연구를 진행할 때 포커스 그룹 인터뷰는 매우 효과적인 연구방법이라고 사료되며, 그룹의 역동을 최대한 살려 참여자들의 생각과 지각을 공유하기 위한 집단토의를 생산적으로 진행할 수 있다면 이는 현상에 대한 이해증진에 기여할 수 있으리라고 본다.

이에 본 연구에서는 포커스 그룹 인터뷰를 이용하여 초산모의 산후조리원 이용 경험을 특별히 산후회복과 모성역할 적용의 측면에서 파악하고자 한다. 이는 산후조리원을 이용하는 초산모를 위한 수요자 중심의 경험에 근거한 모성적응 증진 프로그램 개발의 방향과 내용 설정을 위한 기초자료가 될 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 초산모의 산후조리원 이용 경험을 산후회복과 모성역할 적응 측면에서 파악하는 것이며, 이를 근거로 산후조리원을 이용하는 초산모를 위한 모성적응증진 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 함이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 초산모의 산후조리원 이용경험을 분석하기 위하여 포커스 그룹 연구방법을 적용한 질적 연구이다.

2. 연구참여자 선정

본 연구의 참여자는 산후조리원을 이용한 경험이 있는 초산모로서, 구체적으로는 1) 2,500 gm 이상의 건강한 신생아를 출산한 후 산후조리원에서 신생아와 함께 1~3주간 재원했던 초산모, 2) 출산 후 3~6개월에 속한 초산모, 3) 연구참여에 서면으로 동의한 초산모이다. 연구참여자 모집은 일 지역에 소재한 모유수유클리닉을 통해 진행하였으며, 모유수유클리닉 원장으로부터 연구참여자 선정기준에 맞는 주 정보제공자(key informant) 1인을 먼저 추천받는 식으로 의도표출한 후, 추천받은 주 정보제공자로부터 연구참여자 선정기준에 맞는 초산모를 소개받는 눈덩이 표출방법을 사용하였다. 포커스 그룹은 참여자가 서로 모르는 사람들일 때 더 많은 정보를 수집할 수 있다고 설명되기도 하나, 연구수행의 가능성을 위하여 아는 사람들로 참여자를 구성할 수도 있는 것으로 설명되고 있어 눈덩이 표출을 통해 아는 사람들로 참여자를 구성하였으며, 포커스 그룹 구성 시 일 그룹 당 참여자 수가 10명 이하인 경우 활발한 인터뷰가 이뤄질 수 있다는 근거[9,10]에 따라 포커스 그룹 참여자 수가 10인을 넘지 않도록 표집하였다. 총 4개의 포커스 그룹을 모집하였으며, 각 그룹 당 5~7명의 참여자를 모집하여서 총 24명의 초산모가 인터뷰에 참여하였다.

본 연구에서 산후 3개월 이후의 초산모를 연구대상자로서 선택한 이유는, 선행연구에서 출산 후 3개월 즉, 12~14주는 비로소 모성 역할에 적응을 하는 초기 안정기로서 보고되고 있어서[7], 산후조리원 이용의 경험이 실제로 산후회복과 모성역할 적응에 어떤 영향을 미쳤는지에 대하여 가장 성찰적으로 보고할 수 있는 시기라고 사료되었기 때문이며, 산후 6

개월까지의 산모만을 대상으로 한 이유는 산후 6개월 이후의 참여자의 경우 기억을 회상하여 성찰적 보고를 함에 있어 보고의 질이 떨어질 수 있다고 사료되기 때문이었다. 또한 산후조리원 이용주수를 1~3주로 표집 한 이유는 포커스 그룹 인터뷰가 주제에 집중된 다양한 경험과 견해를 다량으로 도출하기 위한 목적으로 수행되는 점을 고려할 때[9,10], 산후조리원을 이용한 주수에 따라 산후조리원 이용의 경험에 대한 상이한 견해나 지각이 있는지를 보다 포괄적으로 탐색하기 위함이었다.

3. 연구자의 준비

본 연구팀의 책임연구자는 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론 강의를 수강하였고, 다양한 질적 연구 연구물을 통하여 질적 연구방법론에 대한 이해를 증진하였다. 또한 대학원 과정과 학회 등에서 질적 연구방법론과 포커스 그룹 연구방법, 질적 연구 작성의 표준 가이드라인 등에 대한 강의를 진행한 바 있으며, 질적 연구의 보고의 질을 평가하는 논문을 작성한 바 있다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2013년 1월부터 2월까지에 걸쳐 총 4개의 포커스 그룹을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰는 연구 진행팀과 참여자들만 있는 조용하고 독립된 공간인 모유수유클리닉에서 진행하였고, 참여자가 원할 경우 연구참여자의 집에서 진행하였다. 포커스 그룹 인터뷰를 위해 인터뷰의 주진행자와 보조진행자가 참여하였으며, 그 외에 아기를 돌봐주는 연구보조원 2인이 함께 참여하여 참여자들이 포커스 그룹 인터뷰에 최대한 집중하여 참여할 수 있도록 배려하였다. 인터뷰 진행시간은 1시간 20분에서 2시간 정도였으며, 인터뷰는 질문에 대해 더 이상 새로운 내용이나 진술이 나타나지 않는 자료의 포화상태에 이를 때까지 진행하였다.

포커스 그룹 인터뷰 진행을 위해 다과와 간단한 식사를 준비하여 포커스 그룹 인터뷰 시작시간 전에 도착한 연구참여자들이 자유롭게 다과를 즐기며 서로 이야기를 나눌 수 있도록 하였고, 연구참여 설명문을 미리 나누어 주고 읽어볼 수 있도록 하였으며, 대상자 특성을 조사하기 위한 간단한 설문조사를 실시하면서 필요시 개별적인 문제 등에 대한 상담을 실시하였다. 포커스 그룹 인터뷰 시작시간이 되었을 때, 연구참여자들에게 연구의 목적과 진행과정 등에 대해 자세히 설명하고

서면동의를 받은 후 인터뷰를 시작하였다. 포커스 그룹 인터뷰 진행 동안에는 연구참여자들의 상이한 시각과 관점을 찾기 위해 허용적이고 비위협적인 환경을 조성하려고 노력하였으며, 모든 참여자들이 적극적으로 인터뷰에 참여할 수 있도록 포커스 그룹 인터뷰에서의 토론 규칙 등을 안내한 후, 연구자료수집을 위한 질문을 하였다.

본 연구에서는 눈덩이 표출을 통한 포커스 그룹을 구성하게 됨에 따라, 참여자들이 서로 아는 관계에서 집단 면접이 이루어져 참여자들의 다양한 의견이 덜 나오고, 찬성분위기로 편중되었을 수 있는 가능성이 있을 수 있음을 고려하여[9], 포커스 그룹 인터뷰 진행 동안 참여자들의 다양한 생각이나 의사를 부담 없이 표현할 수 있도록 편안하고 허용적인 분위기를 조성하고자 노력하였으며, 모든 참여자가 적극적으로 토의에 참여할 수 있는 그룹역동을 만들고자 노력하였다.

본 연구를 위한 질문개발은 먼저 연구팀에서 연구문제를 명확히 한 후 질문의 초안을 만들었으며, 이를 연구팀에서 함께 검토하고 토의를 거쳐 최종 질문을 구성하였다. 질문은 도입질문, 전환질문, 주요질문, 마무리질문으로 구성하였으며, 연구에 사용된 질문은 다음과 같다.

- 도입질문: “산후조리원을 이용하게 된 동기는 무엇이었습니까?”
- 전환질문: “산후조리원 이용 동안 가장 만족했던 경험과 불만족했던 경험은 무엇입니까?”
- 주요질문: “산후조리원 이용이 산후회복에 도움이 되었다고 생각하십니까?”, “산후조리원 이용이 어머니로서의 역할적응에 도움이 되었다고 생각하십니까?”
- 마무리 질문: “산후조리원을 이용하신 경험에 대해 더 이야기 하고 싶은 것이 있나요?”

5. 윤리적 고려

본 연구는 A대학교 의료원의 임상윤리심의위원회의 승인(IRB No. ****-MED-SUR-12-268)을 받은 후 시행하였으며, 연구참여자에게 포커스 그룹 인터뷰 전에 사전 구두동의를 받았고, 포커스 그룹 인터뷰 당일 서면동의를 받았다. 서면동의를 위하여 연구참여자에게 연구목적, 포커스 그룹 인터뷰의 진행방법과 소요시간, 보상내용, 진술된 내용에 대해서는 익명성이 보장되며 연구목적 이외에는 사용되지 않음, 그리고 원하는 경우 인터뷰 도중 언제든지 편히 철회할 수 있으며 그로 인한 어떠한 불이익도 없음 등에 대하여 설명하였으며, 포커스 그룹 인터뷰의 특성상 인터뷰 내용의 녹음 및 녹화를 실시

하며 현장노트를 하게 됨 등에 대해 설명한 후 서면동의를 받았다. 포커스 그룹 인터뷰가 모두 종료된 후 참여에 대한 보상으로 소정의 사례금을 지급하였고, 개인적인 문제나 궁금해하는 내용에 대한 상담과 교육을 제공하였으며, 추후 연락할 수 있는 연구자 연락처를 제공하였다.

6. 자료분석

본 연구에서 포커스 그룹 인터뷰의 자료분석은 포커스 그룹 결과의 분석방법[11]을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 녹음된 인터뷰 내용을 연구보조원이 필사한 후 필사된 자료의 정확성을 연구팀이 확인하였다. 둘째, 필사본을 반복적으로 읽으면서 문장을 분석단위로 하여 연구의 주요 질문별 의미있는 진술들에 밑줄을 그어 표시하였으며, 인터뷰의 주요 내용을 정확하게 파악하고자 하였다. 셋째, 의미있는 진술과 표현 내의 주요한 내용을 분류하여 소범주화 하였으며, 마지막으로 소범주를 아우를 수 있는 대범주를 도출하였다.

7. 연구의 질 확보 노력

질적 연구의 엄정성을 높이기 위하여 Lincoln과 Guba [12]의 기준에 따라 다음과 같이 노력하였다. 신뢰성(credibility)을 높이기 위하여 인터뷰 동안 녹음기를 사용하고, 질적 연구 경험이 있는 연구자에게 분석내용을 확인하였으며, 전사물과 연구의 결과물을 주 제공자에게 읽도록 하여 인터뷰의 내용이 잘 정리되고 표현되었는지를 확인하였다. 전이성(transferability)을 높이기 위해서 연구대상군 내에서 경제 상태나 직업 유무 등에서 다양한 인구사회학적 특성을 지닌 대상을 포함하여 연구자료가 포화될 때까지 충분히 인터뷰를 실시하였다. 감사성(auditability)과 확증성(confirmability)을 위하여 자료수집 및 분석의 전 과정을 기록으로 남기고 보관하였으며, 연구과정을 자세히 기술하고, 참여자들의 진술문을 제시하였다.

연구결과

1. 일반적 특성

본 연구의 참여자는 총 24명으로, 연령은 24세에서 39세까지였고 평균 30.92±4.01세이었다. 산후조리원 체원 기간은 ‘2주’가 21명(87.5%)이었고, ‘1주’ 2명(8.3%), ‘3주’ 1명(4.2%)이었다. 산후조리원 이용 동기는(복수응답) ‘산후조리를 더

잘하기 위해서(16명, 66.7%), ‘산후조리를 해 줄 사람이 없어서(10명, 41.7%)’, ‘편안히 쉬고 싶어서(10명, 41.7%)’, ‘주변 사람의 권유(7명, 29.2%)’, ‘신생아 양육에 대한 자신이 없어서(5명, 20.8%)’의 순으로 나타났다. 산후조리원에서 모자동실은 ‘24시간 허용’이 19명(79.2%)으로 가장 많았으나, 실제 모자동실 시간은 1일 평균 2.02±2.05시간이었다. 산후조리원 재원 시 수유방법은 ‘혼합수유’ 22명(91.7%), ‘완전 모유수유’ 2명(8.3%)으로 대부분 혼합수유를 했고, 밤 동안의 수유 방법은 ‘유축한 모유를 신생아실에서 수유’가 15명(62.5%)으로 가장 많았으며, ‘직접 모유수유’ 4명(16.7%), ‘신생아실에서 분유수유’가 2명(8.3%), ‘직접 분유수유’, ‘새벽 2시까지의 직접 모유수유, 이후는 분유수유’, ‘유축한 모유와 분유를 함께 수유’가 각각 1명(4.2%)이었다.

2. 초산모의 산후조리원 이용 경험

초산모의 산후조리원 이용 경험은 4개의 범주와 12개의 하위 주제로 분석되었다(Table 1). 구체적으로 4개의 범주는 ‘나 자신에만 집중하며 산후회복 도모’, ‘조리원 동기들과의 상호지지를 통한 심리 회복’, ‘모유수유의 어려움과 기대에 미치지 못한 도움’, ‘신생아 돌봄에 대한 전문적 교육 부족’으로 도출되었으며, 각각의 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 범주 1: 나 자신에만 집중하며 산후회복 도모

참여자들은 산후조리원에서 육아나 가사 등 다른 문제는 신

경 쓰지 않아도 되기 때문에 충분한 수면과 휴식을 취하며 편히 쉴 수 있어 산후회복에 도움이 되었다고 하였으며, 양질의 음식과 마사지나 기계 등의 부가서비스도 산후회복에 도움이 되었다고 하였다.

(1) 나 자신만의 회복을 위한 시간

산후조리원에서 아기를 대신 돌봐주기 때문에 신생아 돌보는 것로부터 자유롭고, 식사나 빨래 등의 집안일도 신경 쓰지 않아도 되어, 산모자신의 회복에만 집중할 수 있는 시간을 가졌던 점이 좋았다고 하였다.

우선 제일 좋은 거는 몸이 편하더라고요. 자고 싶을 때 자고, 먹고 싶을 때 먹고... 저희가 24시간 아기를 돌보진 않으니깐 잘 때는 편안하게 자고 새벽에도 쉴 수 있어서 좋았어요.(1차 포커스 그룹, 참여자 2)

몸은 너무 편했던 것 같아요... 밥 해주고 빨래 해주고... 신경 쓸 게 없으니깐... 그런 부분이 좋았던 점이에요... 집에 있으면 아무리 신경을 안 쓴다고 해도 손을 해야 되는 부분이 많은데, 조리원에 있으니깐 저는 진짜 애모유 가끔 줄 때 그럴 때만 신경쓰면 되니까 몸조리가 잘 된 것 같아요.(3차 포커스 그룹, 참여자 5)

(2) 산후신체 회복을 돕는 서비스에 대한 만족

산후조리원에서 제공되는 음식과 산후조리원 또는 산후조리원 부속 시설에서 무료나 유료로 제공하는 신체 마사지나

Table 1. Analysis of Sanhujori Facility Use Experiences among the First Time Mothers

Categories	Sub-categories
Promoting postpartum physical recovery through a enough time with only focusing on herself	<ul style="list-style-type: none"> · Undisturbed recovery time only for herself · Satisfying with various services promoting postpartum physical recovery
Promoting postpartum psychological recovery through emotional and informational support with peer mothers	<ul style="list-style-type: none"> · Overcome postpartum blues through mutual emotional support · Feel comfort and help through the mutual informational support
Experiencing breast feeding difficulties and disappointing with unsatisfied help from health professionals	<ul style="list-style-type: none"> · Fatigue caused by frequent breast feeding · Sleep disturbance caused by night-feeding · Lack of customized support for breast feeding
Lack of the professional education programs regarding parenting	<ul style="list-style-type: none"> · Lack of child care information and education · Commercial education offered by child care related companies · Education provided one-off on the topic · Education of one-way direction and non-participation · Lack of husband education for parenting

피부 관리 등의 다양한 서비스를 통해 산후회복에 도움을 받았다고 만족스러워했다.

음식은 깔끔하게 질적으로 잘 나왔어요. 조미료 같은 거 안 쓰고... 진짜 맛이 있었어요... 되도록이면 소스나 이런 것도 손으로 직접 다 하시고 과일 갈아서 드레싱 만들고 ... 거기서 제일 추천할 수 있는 게 음식... 첫 번째로 맛있더라고요.(2차 포커스 그룹, 참여자 7)

임신하고 엄청 많이 부었었거든요. 마사지 받고 나서 진짜 많이 효과 보고 나왔거든요.. 등 마사지, 전신 마사지... 얼굴도 해주고... 등관리, 하체관리 붓기 빠지는 그런 게... 손으로 해 주시는데 너무 시원하게 잘 해요. 다시 가고 싶어요... 돈이 안 아까울 정도예요.(1차 포커스 그룹, 참여자 4)

2) 범주 2: 조리원 동기들과의 상호지지를 통한 심리회복

참여자들은 산후조리원 재원 기간 동안 같이 지낸 산모들끼리 동기의식이 생겨 정서적인 지지를 통해 산후우울감을 극복하는데 도움이 되었을 뿐 아니라 양육과 관련된 정보적 지지를 통해 큰 의지와 도움이 되었다고 하였다. 산후조리원 퇴원 후에도 지속적인 모임을 갖고 서로 연락하며 지내고 있는데 산후조리원에서 동기들을 알게 된 것이 산후조리원을 이용함으로써 인해 알게 된 가장 좋은 점이라고 하였다.

(1) 상호 정서적 지지를 통해 우울한 기분을 극복함

산후조리원 재원 시 같이 지낸 동기들과는 나이와 상관없이 공감대가 형성되었으며 힘든 점을 얘기하며 서로 의지하며 지낼 수 있었고 우울한 기분도 해결되는 등 동기들을 통해 정서적으로 많은 도움을 받았다고 하였다.

산모들이 애들 나이대가 똑같으니까 공감대가 다들 형성되고, 이렇게 만남이 계속 이어지니까... 우울증 극복에도 도움이 되고...(3차 포커스 그룹, 참여자 2)

힘들 때요? 그러니까 산모들이죠 뭐... 산모들 밖에 없어요... 위로 받는 게 산모가 크죠. 언니 붙잡고 울었어요. 왜냐면 솔직히 언니도 처음 거기서 만났는데 정말 그냥 털어놓고 싶고, 울고 싶은 거예요. 그리고 나면 좀 낫구요.(2차 포커스 그룹, 참여자 5)

(2) 상호 정보적 지지를 통해 육아에 위로와 도움을 받음
산후조리원에서 같이 지낸 동기들과 산후조리원 재원 기간

뿐만 아니라 퇴원 이후에도 지속적으로 연락을 하며 모임을 갖고 있다고 하였는데, 아기들이 같은 또래이다 보니 아기 발달 등 육아 관련 정보를 공유하면서 육아에 매우 큰 위로와 도움이 된다고 하였다.

우선은 같은 또래들이 육아에 대한 정보를 공유할 수 있다는 것이 제일 좋은 장점인 거 같아요. 그냥 언니들을 알게 되고 그러면서 거기 애기들은 잘 커? 안 울어? 낮에 잘 자? 뭐 이런 거 물어보고 그냥 그런 거 공유하는 걸로 그렇게 위로하고...(1차 포커스 그룹, 참여자 4)

조리원에 있다 보면 그쪽에서 주는 정보도 있지만 산모들끼리 주로 있기 때문에 많은 정보를 공유할 수 있었던 거 같아요. 육아나 아이 용품이나 이런 걸 전혀 모르는 상태에서 갔기 때문에 수유실에 모여서 서로 주고받는 정보라든가 밥 먹을 때나 이럴 때 정보를 많이 얻은 것 같아요. 도움이 많이 되죠.(2차 포커스 그룹, 참여자 4)

3) 범주 3: 모유수유의 어려움과 기대에 미치지 못한 도움

참여자들은 모유수유를 잘 하고 싶은 기대를 가지고 있으나, 실제로 모유수유를 하면서 잦은 모유수유와 밤중수유로 인한 피로와 수면장애 같은 어려움을 호소하였으며, 이러한 어려움이 있을 때 산후조리원에서 만족스러운 도움이나 지지를 받지 못했다고 하였다.

(1) 잦은 모유수유로 인한 피로

모유수유를 한 참여자들은 자주 수유실로 가서 모유수유를 했기 때문에 산후조리원에 있는 동안 대부분의 시간을 모유수유를 위해 사용한 것 같다고 하였고, 이로 인해 심한 피로를 경험했다고 호소하였으며, 이는 완전모유수유를 위해 노력할수록 더 심했다고 하였다.

모유를 먹으면 애가 워낙 자주 먹어가지고 그게 힘들긴 하죠. 워낙 자주 또 먹성 좋은 애들은 뭐 한 시간마다 먹으니... 애를 모유를 먹이면 쉴 수가 없는 거고 모유를 안 먹이면 쉴 수가 있는 거고... 그러니 모유수유 계속하는 사람은 피곤하죠.(3차 포커스 그룹, 참여자 4)

분유를 먹이면 진짜 산모가 편하게 쉴 수 있을 거 같은데 모유수유 하니까 정신이 멍~해가지고. 나를 열심히 모유수유 한다고 하긴 하는데 피곤에 떨어서...(2차 포커스 그룹, 참여자 6)

(2) 밤중 수유로 인한 수면장애

모유수유를 한 참여자들은 낮 시간 뿐 아니라 밤에도 자주 수유를 해야 하기 때문에 잠을 제대로 잘 수 없었으며, 밤에는 힘들어서 모유 대신 분유를 먹이려고 해도 수유리듬에 맞게 형성된 울혈로 인한 통증 때문에 잠을 잘 수 없었다고 하였다. 또한 밤에 잠을 제대로 못 잤다하더라도 낮에도 수유를 계속 해야 하기 때문에 낮 시간에 부족한 수면을 보충할 수도 없어 지속적인 수면장애를 경험했다고 호소하였다.

신생아니까 한 두 시간마다 깨잖아요. 그러니까 한 두 시간마다 나도 깨야 하는 거예요. 쉬려고 조리원에 왔는데 애가 한 두 시간마다 깨서 젖을 물려야 돼서 밤에 잠을 충분히 못 자니까 아침에 완전 폐인이 되는 거예요.(2차 포커스 그룹, 참여자 1)

잠도 제대로 못 자는 게 곧 있으면 웬지 전화벨이 울릴 것 같아서 잠자면서도 불안한 거예요. 그래서 깊이 잠도 못자고... 30분 자다가 어 내가 전화를 못 받았나, 아님 전화가 올렸나, 아니면 울릴 것 같은데, 이러면서 충분히 잠을 자기 어려운 거죠.(4차 포커스 그룹, 참여자 6)

(3) 모유수유에 대한 맞춤형 지원 부족

참여자들은 모유수유로 인한 어려움이 많음에도 불구하고 산후조리원 재원 기간 동안 효과적으로 도움을 받지 못했음을 호소하면서 산후조리원에 산모들의 모유수유를 위한 지원 체계가 부족하다고 하였다. 참여자들은 산모들이 모유수유를 잘 할 수 있도록 전문가에 의한 일대일 교육이나 상담이 필요하며, 산모개인의 여건에 맞는 맞춤형 교육을 실시하는 등의 모유수유 지원 체계가 필요하다고 하였다.

제가 완모를 하기 위해서 분유를 먹이지 않았다는 것을 얘기 했음에도 불구하고 데리고 가서 분유 60을 먹여버린 거예요. 애가 젓꼭지에 입을 데고 나니까 그 다음부터 애가 젓을 안 먹는 거예요. 제가 딱 느낀 게 아 조리원은 완모를 하기 위해서는 들어가면 안 되겠다.(1차 포커스 그룹, 참여자 6)

조리원안에 담당 선생님들이 체계적으로 이렇게 관리하시는 분이 계셨으면 수유할 때 자세도 잡아주고 이랬을 텐데... 아무것도 모르는 상태에서 옆에 있으면서 봐주시는 게 아니라 조금 봐 주시고 조금 봐 주시고 이렇게 하시니까 이게 아예 자세가 안 잡히는 거예요. 한 명당 십분이든 이십분이든 자세를 꾸준히 봐 줬으면 그래도 조리원 있을 동안 조금 편하게 했을 텐데 그게 아니고, 계신 분들도 전

문적인 분들도 아니고, 봐줘도 길게 봐줘야 5분? 뭐 이렇게 하니까 모유수유가 제대로 체계적으로 안 된 거죠.(1차 포커스 그룹, 참여자 1)

4) 범주 4: 신생아 돌봄에 대한 전문적 교육 부족

참여자들은 산후조리원에서 신생아 양육과 관련된 교육이 전반적으로 부족하다고 하였으며, 실시되고 있는 교육의 경우도 상업적이고 일회성 교육인 경우가 많고, 비체험형의 일방향적 교육을 실시하고 있어 실제 신생아 양육에 있어 별다른 도움을 받지 못했다고 하였다.

(1) 육아 관련 정보제공과 교육의 부족

산후조리원에서 실시되는 전문가에 의한 육아 관련 교육은 전반적으로 매우 부족하다고 하였는데, 기저귀 갈기와 같이 육아와 관련된 기초적인 내용들에 대한 것도 제대로 배우지 못하는 경우가 많았고 산후조리원 퇴원 이후 신생아 양육 시 필요한 내용에 대해서도 거의 배우지 못했다고 하였다.

프로그램이 좀 더 다양하고 질적으로 우수했으면 좋겠어요. 그게 너무 빈약했어요... 수유하는 방법도 안 가르쳐 줬고. 그리고 그 솔직히 속삭게 써는 법 좀 제대로 배웠으면 좋겠는데 그거를 가르쳐 주지 않았고...(3차 포커스 그룹, 참여자 1)

기저귀 가는 것도 못 배워서 완전 당황했어요... 기저귀 가는 거, 애기가 트림을 어떻게 해야 더 잘 하는지 이런 기초적인 거나, 만약에 열이 났거나 응급상황이 발생했을 때는 집에서 이렇게 대처 하세요 라거나 아니면 뭐 번호가 있잖아요. 응급 119인가 뭐가 그런 번호를 알려준다거나 뭐 그런 식으로 좀 해 줬으면 좋겠는데 그런 건 없었구요...(4차 포커스 그룹, 참여자 3)

(2) 육아 관련 업체 위주의 상업적 교육 제공

산후조리원에서 실시되는 육아 관련 교육들은 산후조리원에서 직접 실시하기보다 출판사나 분유 업체 등에서 나와서 실시하는 경우가 많아서 실제 신생아 양육에 도움이 되는 내용이라기보다는 해당 업체와 관련된 상업적인 내용이 많고, 실제로 육아에 도움이 되지는 못하였다고 하였다.

교육 프로그램이 있긴 있는데 대체적으로 효율성이라던가 그런 건 없어요. 왜냐면 분유업체에서 연계해서 오시고 속옷 업체에 연계해서 오시고 그런데서 이렇게 하다

보니까 실질적으로 아기를 돌볼 때 필요한 정보들이 많이 부족한 것 같아요.(1차 포커스 그룹, 참여자 2)

조리원에서 자체적으로 하는 게 아니라 타업체에서 하는 약간 광고성이예요. 왜냐면 교육하면서 전화번호랑 주소 이런 걸 적으면 퇴소 후에 연락이 와요. 찾아온다고... 그러면서 책 파는 거죠. 그게 저희는 부담스러운 거예요. 조리원 자체 내에서 하는 게 아니라 그런 업체에서 와서 하나나 내용도 부실하고 자기네들 책 팔기위한 그런 목적이 있는 거죠.(3차 포커스 그룹, 참여자 2)

(3) 일회성으로 제공되는 교육

산후조리원에서 실시하는 교육은 외부에서 강사가 오는 경우나 산후조리원에서 자체적으로 실시하는 경우 모두 일회성으로 끝나는 교육이었는데 한번 듣거나 보는 것만으로는 효과가 없었으며, 같은 주제에 대해 여러 번 반복교육을 해 주는 것이 필요하다고 하였다.

그것도 딱 한번 들어오자마자 정신없을 때 하나까 뭐... 몇 일 썩 해 줘야 되는데 한번하고 마니까... 자기가 물어보면 조금이라도 배울 수 있고 가만히 있으면 그냥 아무것도 없는 거죠. 첫째 얘기라면 진짜 이렇게 기본적인 거, 손 씻개 하고, 기저귀 하고, 모유수유 하는 거 이런 방법을 여러 번 반복해서 해 주었으면...(3차 포커스 그룹, 참여자 1)

(4) 비체험형의 일방향적 교육

산후조리원에서 실시되는 대부분의 교육은 직접 체험해보는 교육이 아니라, 보거나 듣기만하는 교육이었기 때문에 실제로 자신들이 하려고 했을 때는 제대로 되지 않는 경우가 많았다고 하였다.

우리 얘기 목욕시킬 때 남편까지 다 오라고 해서, 남편이 와 가지고 하는 게 욕조에 물을 받아서 화장실에서 방까지 나르는 것 밖에... 그럴 거면 왜 왔어요? 우리가 한번이라도 잡아 라도 보게 하던지... 목욕하는 것도 직접 이렇게 산모들이 해 보게끔... 저희가 나가면 직접 혼자 해야 되는 상황이었어요. 해 주는 게 아니고 혼자 하는 노하우. 얘기 다리는 이렇게 해서 이렇게 잡는다, 어깨에 팔을 이렇게 넣으면 된다. 이걸 뒤 나와 가지고 유튜브 보고 배워니...(2차 포커스 그룹, 참여자 7)

이게 체험형으로 내가 하는 걸 봐 줘야 하는데 남이 하

는 걸 봐야 아무 소용이 없거든요. 사람이 와서 해 줘도 후두둑 하고 가는 걸 보면... 내가 직접 해 봐야죠. 내가 하면서 옆에서 도와줘야 하는데 그게 아니니까 그냥 하는 걸 보라해요.(3차 포커스 그룹, 참여자 1)

(5) 남편 교육 부족

신생아 양육과 관련된 교육을 할 때 남편을 참여시켜 신생아 양육과 관련된 지식 뿐 아니라 신생아 양육에 있어 남편 참여의 필요성 등을 교육하여 남편들이 양육에 참여할 수 있도록 해 주기를 원했으나 남편을 대상으로 하는 교육이 거의 없으며, 이를 격려하는 분위기도 부족하다고 하였다.

남편들도 초보 아빠잖아요. 남편들도 좀 얘기 목욕시키는 거나, 얘기 봐주고 뭐 이런 프로그램에 조금이라도 참여를 시켰으면 좋겠는데 별로 없고...(1차 포커스 그룹, 참여자 5)

이제는 엄마 혼자 육아를 담당할 수 없는 거니까. 근데 그것을 우리가 말하면 그냥 와이프 하소연으로 밖에 안 들려요. 친정 엄마가 말해주면 내 딸 편들어 주는 것 밖에 안 되고, 그러니까 전문인이 정확한 조언을 해주면 남편들도 개선이 되거든요. 근데 그런 전문적인 교육은 없었어요. 꼭 짚어서 얘기 해 줘야 해요. 아빠가 같이 있어줘야 되고 아빠 가슴으로 꼭 이렇게 안아 줘야 된다 이런 얘기를 해 줘야 하는데... 조리원에서 말을 해 주면 우리 아빠들도 더 확 와 닿아서 더 적극적으로 참여를 하지 않을까 싶어요.(2차 포커스 그룹, 참여자 1)

논 의

본 연구에서는 초산모의 산후조리원 이용경험을 확인하고 분석하기 위하여 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였으며, 초산모가 산후조리원을 이용하면서 산후회복과 모성역할 적응 측면에서 어떤 경험을 하였는지 분석하고자 하였다. 연구결과 산후회복 측면에서는 대체로 긍정적인 경험을 하고 있는 반면, 어머니로서의 모성역할 적응 측면에서는 부정적인 경험을 하고 있는 것으로 나타났다.

먼저 참여자들은 산후조리원 재원 기간 동안은 육아와 가사일등 아무것도 신경 쓰지 않고 자기 자신에만 집중하며 편히 쉴 수 있어 산후회복에 많은 도움이 되었다고 하여, 산후 신체회복 측면에서 긍정적인 경험을 보고하였다. 이는 산후조리원에서 편안한 휴식을 갖고 회복할 수 있었음을 보고한 연

구[13]와 일치하는 결과이다. 산후조리원의 환경은 산모의 휴식을 우선으로 하고 있어[8], 24시간 운영되는 신생아실에 언제든 아기를 맡길 수 있고 정해진 시간에 식사 및 보양식이 제공되며 빨래나 청소 등도 대신해주고 있다. 따라서 산모들은 방해받지 않고 자신이 원하는 만큼의 충분한 휴식과 수면을 취할 수 있었으며 이러한 휴식과 수면이 산후회복에 도움이 되었다고 인식하고 있었다. 우리나라의 전통적인 산후조리 접근방법은 의학적 관점에서의 질병관리나 증상 완화라기보다는 장기적인 차원에서 미래의 여성건강을 위해 신체를 보호하고 아끼며 정신적 평안과 휴식을 제공하는 동양의학적 관점이 강하며[14], 산모들을 대상으로 한 연구에서도 산후조리 기간에는 충분한 영양을 섭취하고 과로 및 스트레스를 피하는 것이 중요하다고 인식하고 있었다[15]. 따라서 산후조리원에서 충분한 휴식을 취하였다고 인식한 것은 산후조리원 이용의 긍정적인 측면이라고 할 수 있겠다. 그러나 산모의 휴식을 우선으로 하는 산후조리원의 환경은 아기 돌보기 등의 모성역할 경험 기회를 감소시킬 수 있어 산후조리원 퇴원 이후 가정에서의 모성역할 수행에 어려움을 가중시킬 수 있으므로[1], 산후조리원 재원 기간 중에 산모들의 모성역할 경험 기회를 증가시키므로써 추후 모성역할 수행에 대한 부담감을 최소화하는 전략이나 중재활동이 필요하다고 본다. 우리나라의 전통적인 산후조리는 산모와 신생아가 한방에 있는 것을 기본으로 하였으며, 산모는 친정어머니나 시어머니와 같은 조력자로부터 신생아 양육에 대한 지식과 기술을 전수받으며 양육능력의 자연스런 획득을 도모할 수 있는 이상적인 산모관리 방식이었다[1]. 따라서 산후조리원에서도 모자동실을 격려하며 이를 지원해 주는 것이 양육능력 획득의 측면에서는 매우 중요할 수 있겠다. 그러나 남편을 제외한 중요한 지지자나 조력자들이 함께 머무는 것이 제한되는 산후조리원 환경에서 신생아 양육에 대한 지식과 기술이 부족하며 신체적, 심리적 변화와 재 적응의 요구가 큰 산모가 모자동실을 선택하기는 사실상 어려운 일이 될 것이다. 본 연구에서도 산후조리원의 79.2%가 24시간 모자동실을 허용하고 있었지만 실제 모자동실 시간은 하루 평균 2.02시간 정도 밖에 되지 않았으며, 산모들을 대상으로 한 선행연구[16]에서도 산후 휴식을 위해 모자동실에 비해 모자별실에 대한 선호도가 2배 가까이 높게 나타났음을 고려하면, 산후조리원 재원 기간 내내 24시간 모자동실을 원칙으로 하여 권장하기는 쉽지 않을 것이다. 따라서 산모를 도울 수 있는 중요한 조력자의 상주를 허용하는 방안을 검토해 볼 필요가 있다고 보며, 모자동실을 증진시키기 위한 과도기적 전략으로서 하루 혹은 이틀에 한 번씩 낮 시간 동안 일정 시간 모자

동실을 시작하여 점진적으로 모자동실 시간을 연장하거나 밤 시간 동안에도 모자동실을 실시하는 다양한 전략을 시도해 볼 필요가 있다고 생각한다.

또한 산후조리원에서 제공되는 음식과 산후조리원 혹은 산후조리원 부속시설에서 무료 또는 유료로 제공되는 신체 마사지나 피부 관리 등의 부가서비스에 대한 만족도가 높았으며, 이로 인해 산후회복에 도움을 받았다고 인식하고 있었는데, 이는 산후조리원에서 제공하고 있는 부가서비스 프로그램에 대한 산모들의 만족감을 보고한 선행연구[2]와 일치하는 결과이다. 대부분의 산후조리원에서는 산모의 체형관리, 마사지 및 피부 관리와 같은 프로그램을 운영하고 있으며 이러한 프로그램들에 대한 산모들의 요구도도 높게 나타나고 있는데[2], 여성들이 출산 후에도 임신 이전과 같은 몸매나 피부 상태를 유지하기를 원하는 욕구가 강한 최근의 경향을 고려하면 이러한 프로그램들에 대한 요구도는 지금보다 더 증가할 것이며, 이에 부합하여 산후조리원에서 부가적으로 제공되는 프로그램들도 더욱 증가할 것으로 예측할 수 있다. 그러나 이러한 프로그램들이 모성역할 획득을 위한 교육보다 더 중요시 되는 부작용을 낳고 있으므로, 향후에는 이러한 부가서비스가 산모들의 요구도에 부합하여 상업적인 측면으로 활용되는 것이 아니라, 산후회복에 실질적인 도움이 되는 것인지를 검증하여 꼭 필요한 프로그램들만을 제공하도록 하여야 할 것이다.

두 번째로 참여자들은 산후조리원 재원 기간 동안 같이 지낸 동기들과 정서적 공감대가 형성되면서 정서적인 지지를 받을 수 있어 좋았다고 하였으며, 이는 산후우울과 같은 부정적 정서를 예방하거나 극복하는데 도움이 되었다고 하여, 산후 정서적 회복 측면에서 긍정적인 경험을 보고하였다. 여성들은 아이가 태어나면 우선 아이와 관계를 형성해 나가고 남편과 시대, 친정 등 가족들과도 새로운 관계를 맺으며, 어머니라는 이름으로 완전히 새로운 관계를 형성하기도 하는데 그 중 하나가 산후조리원 동기생 모임이다[3]. 선행연구에서 산후조리원에 입소한 산모들은 자신과 유사하게 갓 어머니가 된 이들과 함께 생활하며 익숙하지 않은 어머니 되기 과정에서 유사한 경험을 하게 되고, 이러한 경험을 서로 간에 공감하고 나누면서 유대감을 다져 나가게 된다고 하였는데[3], 이는 본 연구와 일치하는 결과로 산후조리원 동기들은 산후회복이나 모성역할 적응 과정에서 비슷한 상태에 있기 때문에 누구보다 서로를 잘 이해해 줄 수 있고 이러한 상호 이해를 바탕으로 정서적 공감대를 형성해 나간다고 할 수 있다. 또한 참여자들은 산후조리원 동기들과 힘든 점을 서로 얘기하면서 산후우울감 극복에도 긍정적인 효과가 있는 것 같다고 하였다. 사회적 지지

는 산후우울에 있어 주요한 완충제 역할을 하며[17], 동료에 의한 지지는 산후우울 예방에도 효과가 있는 것으로 보고되고 있다[18]. 따라서 산후조리원 동기들과 정서적 공감대를 형성하고 정서적 지지를 받으면서, 참여자들의 산후우울이 예방 또는 완화된 측면이 있었으리라고 본다. 그러나 선행연구에서 산후조리원을 이용한 산모들이 이용하지 않은 산모들에 비해 산후우울이 높게 나타남을 보고하기도 하였는데[1,8], 선행연구에서는 산후조리원 이용 산모의 경우 적극적인 양육능력 획득을 위한 노력의 부재와 사회적 지지체계와의 접촉 제한으로 인해 산후우울이 높게 나타남을 설명하고 있으므로, 산후조리원 동기들과 양육관련 정보를 공유하면서 지속적인 지지를 받고 있는 본 연구의 참여자들과는 차이가 있었다고 할 수 있다. 따라서 산후우울에 있어 사회적 지지체계는 매우 중요함이 본 연구를 통하여 다시 한번 확인되었다고 할 수 있으며, 산후조리원 동기들과의 지지체계가 활성화되어 상호지지 및 양육관련 정보를 공유할 경우 산후우울 예방 효과도 기대할 수 있으리라고 본다. 또한 산후조리원 이용과 산후우울과의 관련성에 대한 연구에서는 사회적 지지체계와의 관련성을 반드시 고려해야 하며, 향후 이를 함께 고려한 반복 연구가 필요하다고 본다.

또한 참여자들은 조리원 동기들로부터 정서적인 지지 뿐 아니라 양육관련 정보를 공유할 수 있어 정보적 지지를 통한 위로와 도움을 많이 받았다고 하였다. 산후조리원 이용 산모들은 산후조리원 퇴원 후 최초로 단독 육아를 하게 되는 데 처음 일어나는 일에 대해 불안해하고 어쩔할 바를 모르지만 특별히 조언을 구할 사람이 없어 인터넷을 뒤지고 혼자 안절부절 하게 되나, 산후조리원 퇴원 이후에도 산후조리원 동기들과의 지속적인 모임을 갖는 산모들은 양육에 대한 정보와 초기 양육 경험들을 공유하고 아이들의 성장과 발달 상황에 대해 공유하면서 자신만이 혼란과 어려움을 겪는 것이 아니라는 사실에 대해 동질감과 안도감을 갖게 된다[3]. 본 연구에서도 참여자들은 양육관련 정보를 공유하고 아기의 특징이나 습관, 발달 상태 등에 대해 비교하기도 하면서 위로를 받는다고 하였으며, 이러한 정보 공유는 산후조리원 퇴원 이후에도 지속되었을 뿐 아니라 퇴원 이후에 보다 더 활발해졌다고 하였다. 따라서 산후조리원 퇴원 이후에 양육과 관련된 궁금증을 해결할 마땅한 통로가 부족한 현실을 고려하면 산후조리원 동기 모임은 양육에 있어 중요한 지지체계로서 간주될 필요가 있으며, 산후조리원 퇴원 이후의 산모나 아기 건강관리 및 양육관련 중재를 제공할 때 적극적으로 활용할 필요성이 있다고 할 수 있다.

세 번째로 참여자들은 잦은 모유수유로 인한 피로와 밤중수유로 인한 수면부족 등과 같은 모유수유로 인한 어려움을 호소했으며, 이러한 피로와 수면장애는 시간이 지날수록 증가하였고 수유형태가 완전모유수유에 가까울수록 더 심했음을 호소하였으나, 모유수유에 대한 어려움이 있을 때 전문가로부터 기대에 미치는 도움을 받지 못했다고 하여, 모성역할 적응을 도모하는 측면에서는 산후조리원 이용에 대한 부정적인 경험을 보고하였다. 이는 모유수유 산모들이 잦은 수유로 인한 피로와 수면장애를 호소하였음을 보고한 선행연구와 일치하는 결과이다[19]. 모유수유는 산모들이 인지하는 피로와 수면장애의 주요 원인으로[20], 모유수유를 하는 아기는 분유수유를 하는 아기에 비해 밤에 더 많이 깨고 총 수면시간도 적기 때문에[21] 모유수유 산모들은 잦은 밤중 수유로 인한 수면형태 변화나 수면부족 등의 수면장애를 경험할 수 있으며, 많은 산모들이 피로로 인해 모유수유를 그만두는 것으로 보고하고 있다[22,23]. 모유수유로 인한 이러한 산모의 피로와 수면장애를 감소시키기 위해 분유수유로 수유의 일부를 보충할 수 있는데, 이에 대해 병원 의료진은 산모의 휴식을 증가시켜 산후회복 및 신생아 돌봄 행위를 증가시킬 것이라고 한 반면[24], 모유수유 전문가들은 모유수유를 방해하여 모유수유 기간을 감소시킨다고 주장하며 반대하고 있다[25]. 그러나 모유수유 산모들이 피할 수 없이 접하게 되는 피로와 수면장애에 대한 중재 없이 보충적인 수유를 하지 못하게 하거나 이로 인한 위험만을 설명하는 경우 산모로 하여금 좌절감을 느끼게 하고 결국은 모유수유를 중단하게 할 수 있다[23]. 따라서 모유수유로 인한 산모의 피로와 수면장애를 적극적으로 중재해주는 것이 필요한데, 본 연구에서 참여자들이 요구했던 것처럼 수유 시 모유수유전문가나 수유도우미가 산모 방으로 와서 효과적인 모유수유가 가능하도록 도와주는 것이 중요하다고 보며, 산모가 수유실로 가는 경우도 아기의 수유 요구를 정확히 파악하여 산모에게 연락함으로써 산모가 불필요하게 수유실을 오가지 않게 하는 등의 배려를 할 필요가 있다. 또한 선행연구에서 모유수유 산모와 분유수유 산모의 인지된 피로나 수면장애는 차이가 없거나[26] 모유수유 산모의 수면시간이 더 많고 수면장애는 더 적음을 보고하고 있으므로[27], 모유수유가 분유수유에 비해 산모의 피로나 수면장애를 더 많이 초래하는 것은 아님을 설명하여 모유수유에 대한 잘못된 인식을 갖지 않도록 하고 모유수유를 계속할 수 있게 지속적으로 격려하는 것이 필요하다고 할 것이다.

마지막으로 참여자들은 신생아 돌봄에 대한 전문적인 교육이 부족함을 호소하였는데, 전반적으로 산후조리원에서 육아

관련 정보제공과 교육이 부족한 편이며, 실시하고 있는 교육의 경우도 상업적인 경우가 많고 일회성의 일방향적인 교육이기 때문에 실제 육아에 있어 별다른 도움을 받지 못했다고 하여, 모성역할 적응을 도모하는 측면에서 부정적인 경험을 보고하였다. 이는 산후조리원 이용 산모의 66.7%가 신생아 돌보기에 대한 구체적인 프로그램이 부족하다고 한 선행연구[13]와, 산후조리원에서 제공하는 프로그램에서 신생아 건강관리를 위한 프로그램이 부족한 반면 모빌 만들기나 아기 사진촬영 등 육아와 관련이 적은 프로그램들이 운영되고 있음을 지적한 선행연구를 지지하는 결과이다[2]. 산후조리원에서의 환경은 수유시간 이외에는 대부분 아기와 분리되어 생활하기 때문에 신생아 양육과 관련된 활동들을 관찰하거나 직접 경험해보면서 자연스럽게 배울 수는 없는 실정이다. 따라서 신생아 양육과 관련된 교육을 통해서 육아 관련 내용들을 배워야 하나 본 연구와 선행연구에서 나타난 바와 같이 이에 대한 교육은 부족한 실정이다. 신생아 양육에 대한 지식과 기술, 경험이 부족한 초산모의 경우는 모성역할을 수행하고 적응함에 있어 어려움이 더욱 더 가중될 수 있는데[28], 산후조리원 이용 산모를 대상으로 한 질적 연구에서도 산모들이 가정으로 돌아갈 때 아기를 돌보는 일에 대한 두려움으로 힘들고 부담이 되었음이 보고된 바 있다[13]. 또한 산후조리원 이용 산모가 산후조리원을 이용하지 않은 산모에 비해 양육스트레스가 높게 나타남을 보고하면서 이는 산후조리원에서 모성역할 적응을 적극적으로 하지 않았기 때문이라고 하였고[1], 산후조리원 이용 산모의 산후우울이 높게 나타남을 보고하면서 이는 산후에 획득해야 할 모성역할 적응을 위한 기회의 부족과 모성역할 수행에 대한 자신감의 결여와 관련되어 있을 것으로 추정하기도 하였다[8]. 따라서 산모의 모성역할 적응을 도모하고 양육스트레스나 산후우울 등의 문제들을 예방하기 위해서는 산후조리원 재원 기간 동안 산모를 대상으로 신생아 양육과 관련된 다양한 교육적 중재를 제공할 필요가 있다고 할 수 있다. 이를 위해서는, 먼저 본 연구와 선행연구에서 제시된 바와 같이 산후조리원 이용 산모들이 산후조리원에서의 신생아 양육과 관련된 교육 자체가 부족하다고 인식하고 있으므로 신생아 양육과 관련된 다양한 주제에 대한 교육을 실시하는 것이 필요하다. 이러한 교육 주제는 산후조리원에서 일방적으로 결정할 것이 아니라 신생아 양육과 관련된 일반적 요구와 산모의 특수화된 요구를 반영하고[29], 산후조리원 재원 기간 뿐 아니라 가정에서의 신생아 양육 시에도 필요한 주제들이 포함되어야 할 것이다. 또한 본 연구의 참여자들은 상업적인 교육에 대한 불만을 호소하였고, 선행연구에서도 산후조리원의 신

생아 관련 프로그램은 외부에서 강사가 오는 외부 연계 프로그램이 많고 기념품을 제공하며 제품을 홍보하기 때문에 산모들이 상술로 인식하여 교육 참여도가 떨어진다고 보고하고 있으므로[3], 교육 주제 및 내용에 있어 상업적인 요소를 지양하고 전문가에 의한 실질적이고 필수적인 교육이 제공될 수 있도록 하는 것이 필요하다고 할 것이다. 다양한 교육 주제 뿐 아니라 다양한 교육 방법도 시도해 볼 필요가 있는데, 본 연구에서 참여자들이 불만을 제기한 바와 같이 일회성 교육이나 일방향적인 교육으로는 한계가 있을 수 있다. 신생아 양육관련 교육에 대한 선행연구에서도 일회성 교육의 경우 효과가 있을 수는 있으나 오래 지속될 수는 없다고 하였고[28], 신생아 양육관련 교육은 산모가 교육 받은 내용에 대해 직접 해 보게 하는 실습이 포함되어야 함을 강조하고 있으므로[30], 교육 주제에 따라 양방향적인 실습교육을 실시하고 필요한 경우 반복교육을 실시할 필요가 있다고 할 것이다. 또한 남편을 대상으로 교육을 실시하거나 교육 시 남편을 참여시킬 필요가 있는데, 대부분의 산후조리원에서는 남편을 대상으로 하는 프로그램이 부족하고, 산모가 배워서 남편에게 다시 교육하고 있으므로[3], 산모 입장에서는 남편에게 다시 교육해야 하는 부담이 있을 수 있고 남편이 교육에 대한 의지가 없다면 양육과 관련된 모든 부담은 산모가 감당해야 하는 문제가 있을 수 있다. 따라서 본 연구에서 참여자들이 지적한 바와 같이 남편을 교육에 참여시켜 양육과 관련된 지식을 습득하게 하고, 남편이 양육에 참여해야 하는 필요성을 강조함으로써 양육과 관련된 산모의 부담을 감소시켜주는 것도 필요하다고 할 것이다.

본 연구는 일 지역에 소재한 모유수유 클리닉을 통하여 목적표출에 의해 주정보제공자를 선정하고, 이를 통해 눈덩이표출로서 연구대상자를 선정함으로써 이는 사람들로 구성된 포커스 그룹의 역동으로 말미암아 다양한 의견이 나오지 않았을 수 있는 가능성이 있을 수 있으며, 일 지역에 있는 산후조리원을 이용한 초산모의 경험을 분석하였으므로, 모유수유의 의지나 기대 등과 같은 대상자의 특성이나 산후조리원이 있는 지역의 특성 등이 연구결과에 영향을 미칠 수 있다는 제한점이 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 포커스 그룹 인터뷰를 활용하여 산후조리원을 이용한 초산모의 경험을 산후회복과 모성역할 적응이라는 산모간호의 목적달성 측면에서 보다 깊이 있게 분석하였다는 것에 연구의 의의가 있으며, 향후 수요자의 경험을 바탕으로 산후조리원 이용 초산모를 위한 모성적응 증진 프로그램 개발을 위한 방향을 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다고 본다.

결론

본 연구에서 포커스 그룹 인터뷰 연구방법을 이용하여 초산모의 산후조리원 이용 경험을 분석한 결과, 산후조리원을 이용한 초산모들은 산후조리원에 재원하는 동안 자기 자신에만 집중하며 산후회복을 도모할 수 있었던 점과 조리원 동기들과의 상호지지를 통한 심리회복이 도모된 점을 긍정적 측면으로 인식하고 있었으나, 반면에 모유수유의 어려움과 기대에 미치지 못한 도움, 신생아 돌봄에 대한 전문적 교육 부족을 부정적 측면으로 인식하고 있었다. 즉, 초산모들은 산후조리원 이용을 통하여 신체적, 심리적 회복을 도모하는 측면에서는 대체로 긍정적인 경험을 하였으나, 모성역할 적응 측면에서는 부정적인 경험을 한 것으로 나타났다. 이는 산후조리원에서의 산모 관리는 산모의 산후 신체적, 심리적 회복 뿐 아니라, 모성역할 적응을 최대화할 수 있도록 도와주는 것이 필요함을 보여주는 결과라고 할 수 있다. 따라서 산후조리원을 이용하는 초산모를 위한 모성역할 적응을 위한 교육과 상담을 포함한 지원 체계를 활성화하는 것이 필요하며, 이를 위해 본 연구결과를 토대로 산후조리원이용 초산모의 모성적응증진을 위한 프로그램의 개발과 효과 평가 연구를 제안하며, 나아가 모자동실 지원체거나 모유수유 지원체계를 포함하는 산후조리원 운영체계 모델을 개발하고 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

REFERENCES

1. Song JE, Chang SB, Kim S. Childcare stress, postpartum depression, and postpartum fatigue between women who used and not used Sanhujory facility. *Journal of the Korean Society of the Maternal and Child Health*. 2008;12(1):33-46.
2. Seo YJ, Kim JH, Kim YH, Choi DB, Kang SH. A survey on the consumer price and services of postpartum care centers in Korea. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2009.
3. Kim YH. A study on the meanings of mothering through experience at a postpartum care center its alumni gatherings: With a focus on women from the lower middle class [master's thesis]. Gwangju: Chonnam National University; 2012.
4. Ministry of Health and Welfare. The status of Sanhujori facility in 2014 [Internet]. Sejong, Korea: Author; 2015 [cited 2015 May 18]. Available from: http://www.mw.go.kr/front_new/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=0321&CONT_SEQ=318438&page=1
5. Ministry of Health and Welfare. The government efforts for Sanhujori facility user's damage prevention [Internet]. Sejong, Korea: Author; 2013 [cited 2015 May 18]. Available from: http://www.mw.go.kr/front_new/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=280682&page=1
6. Choi JS. Satisfaction and demand of postpartum care program among the user in Sanhujoriwon (postpartum care center) [master's thesis]. Pocheon: CHA University; 2012.
7. 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 Sanhujory facilities. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2010;40(4):503-514.
8. Kim MN, Choi SY. 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. *Journal of the Korean Society of the Maternal and Child Health*. 2013;17(2):184-195.
9. Kim SJ, Kim HJ, Lee KJ, Lee SO. Focus group research methodology. Seoul: Hyunmoonsa; 1999.
10. Krueger RA, Casey MA. Focus groups: A practical guide for applied research. Thousand Oaks, CA: Sage; 2009.
11. Krueger RA. Analyzing & reporting focus group results. Focus group kit. New York: Sage; 1997.
12. Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Beverly Hills, CA: Sage Publications; 1985.
13. Lee YS. A study on the neonate-rearing experience and awareness of mothers in postpartum care centers [master's thesis]. Pusan: Pusan National University; 2012.
14. Ahn SH. Canonical correlation between Korean traditional postpartum care performance and postpartum health status. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2005;35(1):37-46.
15. Bae GM, Lee IS. The study to investigate the recognition on postpartum symptom among Korean, Korean resident in America and American. *The Journal of Oriental Obstetrics and Gynecology*. 2010;23(2):131-144.
16. Jung JJ, Kim DI. A study on the cognition of puerperants in postpartum and maiden girls about postpartum care. *The Journal of Oriental Obstetrics and Gynecology*. 2006;19(4):117-130.
17. Negron R, Martin A, Almog M, Balbierz A, Howell EA. Social support during the postpartum period: Mother's views on needs, expectations, and mobilization of support. *Maternal and Child Health Journal*. 2013;17(4):616-623.
18. Kamalifard M, Yavarikia P, Babapour Kheiroddin J, Salehi Pourmehr H, Iraj Iranagh R. The effects of peers support on postpartum depression: A single-blind randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*. 2013;2(3):237-244.
19. Nabulsi M. Why are breastfeeding rates low in Lebanon? A qualitative study. *BMC Pediatrics*. 2011;11(75):1-6.
20. Galbally M, Lewis AJ, McEgan K, Scalzo K, Islam FA. Breastfeeding and infant sleep patterns: An Australian population study. *Journal of Pediatrics and Child Health*. 2013;49(2):147-

- 152.
21. Tikotzky L, de Marcas G, Har-Toov J, Dollberg S, Bar-Haim Y, Sadeh A. Sleep and physical growth in infants during the first 6 months. *Journal of Sleep Research*. 2010;19(1):103-110.
 22. Brown CR, Dodds L, Legge A, Bryanton J, Semenic S. Factors influencing the reasons why mothers stop breastfeeding. *Canadian Journal of Public Health*. 2014;105(3):179-185.
 23. Heinig MJ. Addressing maternal fatigue: A challenge to in-hospital breastfeeding promotion. *Journal of Human Lactation*. 2010;26(3):231-232.
 24. Hunter LP, Rychnovsky JD, Yount SM. A selective review of maternal sleep characteristics in the postpartum period. *Journal of Obstetrics, Gynecologic, and Neonatal Nursing*. 2009;38(1):60-68.
 25. Dabritz HA, Hinton BG, Babb J. Maternal hospital experiences associated with breastfeeding at 6 months in northern California county. *Journal of Human Lactation*. 2010;26(3):274-285.
 26. McGuire E. Maternal and infant sleep postpartum. *Breastfeeding Review*. 2013;21(2):38-41.
 27. Doan T, Gay CL, Kennedy HP, Newman J, Lee KA. Nighttime breastfeeding behavior is associated with more nocturnal sleep among first-time mothers at one month postpartum. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2014;10(3):313-319.
 28. Mercer RT, Walker LO. A review of nursing intervention to foster becoming a mother. *Journal of Obstetrics, Gynecology, and Neonatal Nursing*. 2006;35(5):568-582.
 29. Rudman A, Waldenstrom U. Critical views on postpartum care expressed by new mothers. *BMC Health Service Research*. 2007;5(7):178.
 30. Chae HJ, Kim S. Effects of maternal role practice education on becoming a mother. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2011;17(1):52-63.

Summary Statement

■ **What is already known about this topic?**

Sanhujori facilities provide many programs for postpartum mothers, however mothers' satisfaction for these programs was low.

■ **What this paper adds?**

First time mothers who have used the Sanhujori facilities have positive experiences in the aspects of physical and emotional recovery, while they have experienced negatively for health care professionals to help and support "becoming a mother" during their staying in the Sanhujori facilities.

■ **Implications for practice, education and/or policy**

Various support programs should be encouraged and developed for helping a "becoming a mother" of the first time mother in the Sanhujori facilities. In addition, qualified education and counseling program, especially for the successful breast feeding, should be provided by the health care professionals.