

# 시설에 거주하는 미혼모에게 적용된 우울 및 불안 감소를 위한 중재의 통합적 문헌고찰

권태균<sup>1</sup> · 이금희<sup>2</sup> · 강은별<sup>3</sup> · 문정이<sup>3</sup> · 정주애<sup>3</sup>

경북보건대학교 조교수<sup>1</sup>, 서울대학교 간호대학 대학원생<sup>2</sup>,  
서울대학교 간호대학 대학원생 · 서울대학교병원 간호부문 간호사<sup>3</sup>

## An Integrative Review on the Contents and Effectiveness of Depression and Anxiety Interventions applied to Unmarried Mothers Living in Residential Facilities

Gwon, Taekyun<sup>1</sup> · Lee, Gumhee<sup>2</sup> · Kang, Eunbyeol<sup>3</sup> · Moon, Jungyi<sup>3</sup> · Jeong, Juae<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Assistant Professor, Gyeongbuk College of Health, Gimcheon

<sup>2</sup>Graduate Student, College of Nursing, Seoul National University, Seoul

<sup>3</sup>Graduate Student, College of Nursing, Seoul National University · Registered Nurse, Department of Nursing,  
Seoul National University Hospital, Seoul, Korea

**Purpose:** The purposes of this study was to review the literature on intervention for treating anxiety and depression among unmarried mothers living in facilities, and to understand core that could promote the development of more effective interventions. **Methods:** Key words in English and Korean were used to search through eight electronic databases-PubMed, Cochrane Library, EMBASE, CINAHL, RISS, DBpia, NDSL, and the National Assembly Library. **Results:** Ten studies were ultimately selected for the integrative review and were evaluated in terms of contextual and methodological quality. The studies consisted of seven quasi-experimental studies and three case report studies. The selected studies utilized music, art, forest therapy, dancing, education, and play programs to change mothers' perceptions, emotions, and behavior and to improve their relationships with their babies or others. **Conclusion:** It is important to consider mothers' self-awareness and emotional expression, and to improve their relationships with their babies or others as core elements when developing intervention programs for anxiety and/or depression among unmarried mothers living in residential facilities.

**Key Words:** Depression, Anxiety, Illegitimacy, Residential facilities, Review

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

미혼모(unmarried mother)란 법적인 혼인관계를 맺지 않고 아기를 임신하거나 출산한 여성을 말한다.<sup>1)</sup> 미혼모들은 개

인적으로 임신의 중단을 선택하기도 하며 그 특성상 외부에 쉽게 노출되지 않기 때문에, 미혼모의 실태를 정확하게 파악하는 것은 쉽지 않은 일이다. 국가적 무관심이 더하여 우리나라 미혼모의 수는 통계청에서 2015년에 이르러서야 처음으로 인구 총조사를 통해 집계되었다.<sup>2)</sup> 이에 따르면 미혼모의 수는 2015년 24,487명, 2016년에는 23,936명<sup>2)</sup>이 집계되었다. 전체

**주요어:** 우울, 불안, 미혼모, 시설, 고찰

**Corresponding author:** Lee, Gumhee

College of Nursing, Seoul National University, 103 Daehak-ro, Jongno-gu, Seoul 03080, Korea.

Tel: +82-2-740-8488, Fax: +82-2-765-4103, E-mail: lgp@snu.ac.kr

Received: Mar 29, 2019 / Revised: Apr 5, 2019 / Accepted: Apr 8, 2019

산모의 수는 한국보건사회연구원 조사에 따르면 2015년 기준 428,079명, 2016년 398,842명<sup>3)</sup>으로 집계되었다. 이를 통해 추정된 전체 산모 수 대비 미혼모의 수는 2015년 5.7%, 2016년 6.0% 이지만, 노출하지 않는 미혼모의 경우를 가정한다면 그 이상일 것으로 추측된다.

임신과 출산은 생의 자연스러운 과정이나 생명을 잉태하고 출산하는 과정은 건강한 여성이라도 지속적인 관심과 지원을 필요로 하는 고된 과정이다. 더구나 미혼모는 임신과 양육에 대한 이해와 준비가 부족한 상태로 출산하여 양육과 돌봄의 주체가 되며, 신체 및 정신건강을 위협하는 환경 속에서 자녀양육의 부담과 빈곤에 노출된다.<sup>4)</sup>

그러한 이유로 미혼모는 다양한 부정적 정서를 경험하는 것으로 보고되고 있다.<sup>5)</sup> 부정적 정서 중에서도 임신과 출산 자체와 이에 대한 비판, 질타, 차별과 같은 사회적 냉대, 직장이나 학업의 중단, 원가족 및 남자친구와의 관계로 인하여 우울을 경험할 가능성이 매우 높은 것으로 보고되고 있다.<sup>6)</sup> 더불어 출산 및 자녀의 양육 과정에 대한 지식 및 경험의 부족으로 인한 불안 역시 높은 것으로 알려져 있다.<sup>7)</sup>

그러나 우울, 불안과 같은 부정적 정서는 미혼모인 본인뿐만 아니라 태아 및 아기에게도 악영향을 미친다.<sup>8)</sup> 부정적 정서는 스트레스 호르몬인 코티졸 분비를 증가시켜 태반을 통해 태아에게 전달되어 성장과 발달을 억제한다.<sup>9)</sup> 더불어 부정적 정서는 출산 후 미혼모가 자녀를 거절이나 방임하는 역기능적 양육행동으로 이어져 모아 애착의 형성을 어렵게 한다.<sup>10)</sup> 애착은 아기의 생존에 중요한 요소임을 고려한다면 미혼모가 경험하는 우울, 불안에 대한 깊이 있는 이해를 기반으로 효율적인 중재를 제공하는 것이 필요하다.

특히 시설에 거주하는 미혼모(Unmarried Mother Living in Residential Facilities, UMLRF)는 원가족과 분리되어 모든 상황을 혼자서 경험하고 해결해야 하므로 가족과 함께 거주하는 미혼모보다 더욱 취약한 상황에 놓이게 된다. 이에 국가에서는 여성가족부를 중심으로 공동생활가정과 같은 보호시설(이하 시설)을 운영하여 스스로 자립하기 어려운 미혼모와 아기를 보호하고 있다.<sup>11)</sup> 여성가족부의 조사에 따르면, 국내 UMLRF의 수는 1991년 1,029명에서 2008년 2,358명으로 2배 이상 증가하였고, 미혼모가 거주하는 시설의 수도 4배 이상으로 증가하였다.<sup>12)</sup> 그러나 취약계층으로 분류되는 미혼모의 우울, 불안과 같은 정서적 문제의 해결을 위한 중재제공에 있어 근거기반이 되는 지식체는 여전히 부족한 실정이다.<sup>12)</sup>

국내에서 UMLRF의 우울, 불안과 같은 부정적 정서의 개선을 위해 미술치료, 음악치료, 숲 치료, 부모 역할 교육 등 다양

한 중재를 통하여 UMLRF를 도우려는 시도가 있었다[9,10].<sup>13-15)</sup> 하지만 이와 같은 선행연구는 각각의 특정한 중재가 우울, 불안의 해소에 도움이 된다는 개별적인 효과만을 보고하였기 때문에, UMLRF의 우울과 불안을 개선하고 변화를 유도한 핵심적인 중재의 구성요소와 중재의 결과로 나타난 변화는 무엇인지를 종합적으로 파악하기에는 한계가 있다.

따라서 본 연구는 통합적 문헌 고찰을 통해 UMLRF의 우울과 불안을 개선하기 위해 시행된 국내외 문헌을 종합적으로 검토함으로써 중재의 핵심 구성요소를 파악하여 UMLRF를 위한 중재를 제공하는데 필요한 근거 기반의 지식체를 마련하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

- UMLRF의 우울 및 불안을 개선하기 위한 연구에서 적용된 중재의 구성요소가 무엇인지 이해한다.
- UMLRF에게 제공된 중재의 효과로 나타난 결과를 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 UMLRF에게 적용한 우울 및 불안 감소를 위해 제공된 중재의 특성 및 그에 따른 효과를 파악하기 위한 통합적 문헌고찰 연구이다. 연구설계의 분류는 Study Design Algorithm for Medical literature of Intervention (DAMI)<sup>16)</sup> 문헌분류도구를 이용하였다.

### 2. 연구절차

본 연구의 통합적 문헌고찰 절차는 Whittemore 등<sup>17)</sup>이 제시한 문제 인식, 문헌 검색 및 선정, 자료의 평가, 자료분석, 의미 기술의 5가지 단계에 따라 이루어졌으며, 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫 번째, 문제 인식 단계에서는 연구 문제를 명확히 하고 연구목적을 분명히 하는 단계로 본 연구에서는 UMLRF가 경험하는 대표적 부정적 정서인 우울이나 불안의 감소를 위해 시행된 중재를 중점적으로 검토함으로써 중재의 구성요소와 효과를 파악하는 것으로 합의하였다. 두 번째, 문헌 검색 및 선정 단계에서는 연구 주제와 관련된 자료를 선정

하기 위하여 국내외 데이터베이스를 선택하고 연구자들 간의 논의를 통해 결정된 검색어를 조합하여 문헌을 검색하였다. 문헌 검색 과정에서 문헌의 선정기준과 제외 기준을 엄격히 적용하여 일차적으로 논문을 선정하였다. 세 번째, 자료의 평가 단계에서는 연구자들이 일차적으로 선정된 논문의 원문을 읽으며 연구목적, 연구방법, 본 연구 주제와의 관련성 등에 대하여 논의함으로써 최종적으로 자료분석에 포함할 논문을 선정하였다. 네 번째, 자료분석 단계에서는 원 자료를 편견 없이 해석하고 의미를 종합하는 데이터 분석 과정으로 모든 연구자가 최종적으로 선정된 논문을 검토하며 공통된 합의를 도출하였다. 각 논문의 특성에 대하여 매트릭스를 만들고 서로 비교하는 과정을 반복적으로 거치며 자료의 의미를 종합하였다. 다섯 번째, 의미기술 단계에서는 자료분석 내용을 기초로 본 연구목적에 맞게 중재의 유형과 구조, 중재의 핵심 구성요소, 그리고 중재의 결과를 기술하였다.

### 3. 연구대상 논문

분석대상 논문의 선정기준은 임상질문양식인 PICOS (Population, Intervention, Comparisons, Outcomes, Study design)에 근거하였다. 선정기준에서 (1) 연구대상(population)은 UMLRF이다. (2) 중재방법(Intervention)은 UMLRF의 우울 또는 불안 감소를 위해 시행된 중재를 말하며, 제공된 중재의 종류, 기간, 횟수에 배제기준을 두지 않았다. (3)비교중재(comparison)는 실험설계와 단일군 전후설계를 모두 포함하였다. (4) 결과변수(outcome)와 측정시점도 제한을 두지 않았다. (5) 연구 디자인(study design)은 제한을 두지 않고 논문을 선정하였다. 본 논문은 급속히 변화하는 사회문화적 현실을 반영한 자료를 확보하고자, 2008년 1월부터 2018년 3월까지의 최근 10년간 국내·외에서 게재된 학술지 및 국내 학위 논문을 포함하였고, 한국어 또는 영어로 쓰여진 문헌을 분석에 포함하였다. (6) 학위 논문과 학술지 논문의 중복 시 학술지 논문을 선정하였다. 배제 기준은 1) 대상자가 UMLRF가 아닌 경우, 2) Pilot study, 3) 포스터 및 학술대회 발표 자료, 4) Full text의 이용 불가로 중재의 특성을 확인하기 어려운 자료, 5) 논문 이외의 형태(단행본, 인터넷 자료, 국회 회의록 등), 6) 도구가 없는 경우, 7) 우울 및 불안을 중속 변인에 포함하지 않은 연구이다.

### 4. 자료수집

본 검색을 시작하기 전에 일차적으로 PICOS를 기반으로 국

내 데이터베이스에서는 ‘미혼모’와 ‘불안’ 또는 ‘우울’ 또는 ‘우울증상’ 또는 ‘우울감’ 및 ‘중재’ 또는 ‘중재’를 조합하였고, 국외 데이터베이스에서는 ‘unmarried mother’, ‘single mother’, ‘unwed mother’, ‘illegitimacy’와 ‘hypervigilance’, ‘nervous’, ‘anxiety’, ‘apprehension’, ‘uneasiness’, ‘restless’와 ‘depression’, ‘depressive symptom’, ‘emotional depression’, ‘depressive mood’ 및 ‘program’, ‘intervention’, ‘management’를 AND와 OR로 조합하여 검색하였다. 자료 검색 시 민감도 향상을 위해 ‘공동거주시설’과 같은 입소시설은 검색어로 선정하지 않았으며, ‘single parent’와 ‘care’는 문헌 검색 후 발견된 추가 단어로서 추후 검색에서 추가하였다. 문헌 검색 기간은 2018년 4월이었다. 연구 검색은 국내외 총 8개의 데이터베이스를 통해 시행하였다. 국내 데이터베이스는 RISS, DBpia, NDSL, National Assembly Library으로 총 4개, 국외 데이터베이스는 PubMed, Cochrane Library, EMBASE, CINAHL로 총 4개를 이용하여 검색하였다. 자료수집과 선별의 전 과정은 박사 및 석사 과정에 있는 2명의 연구자가 독립적으로 검토하고 비교하여 선정하였다. 위 문헌검색 전략에 의해 검색된 문헌은 583편이었다. 이후 중복문헌 198편을 일차적으로 제외하였고, 다음으로 제목과 초록 확인을 통해 330편을 제외하였다. 그 외에 우울이나 불안 중재 연구가 아닌 연구 22편, 학위 논문, 학술대회 자료집, 종설 등 원저가 아닌 경우 6편, 시설에 입소하지 않은 미혼모를 대상으로 한 연구 8편, 비실험연구 2편, 원문을 확인할 수 없는 연구 6편, 도구를 사용하지 않은 연구 1편을 제외하고 최종적으로 선택한 문헌은 총 10편이었다 (Fig. 1).

### 5. 선정 논문의 질 평가

선정된 논문의 질평가는 The Joanna Briggs Institute (JBI)의 도구를 사용하였다. 연구설계에 따라 유사실험연구는 9개 항목으로 구성된 JBI Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies<sup>18)</sup>를, 사례연구는 8개 항목의 JBI Critical Appraisal Checklist for Case Reports<sup>19)</sup>를 이용하였다. JBI의 중재 연구 평가 기준은 9개의 항목으로 구성되며, 사례보고서는 8개의 항목으로 구성된 평가 기준을 제공한다. 질 평가 점수 기준은 ‘예’, ‘아니오’, ‘불분명함’ ‘해당 사항 없음’으로 구분되며 독립적인 두 연구자가 서로 평가한 후 이견이 있는 경우는 제3의 연구자가 평가하였다. 구체적 질 평가 내용은 Table 1과 같다.

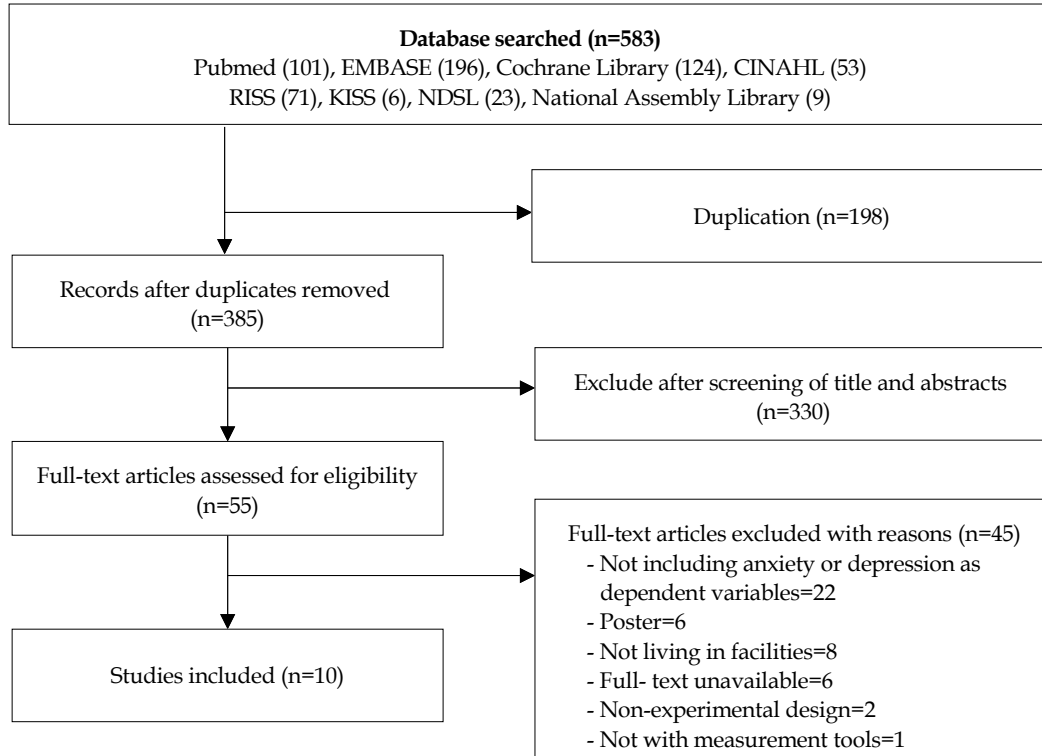


Fig. 1. PRISMA flow diagram of the screening process.

## 연구결과

### 1. 선정논문의 질 평가

선정된 10편의 문헌은 유사실험설계 연구가 6편(60.0%), 사례연구가 4편(40.0%)이었고, 질적 연구와 무작위 배정 실험설계연구는 없었다. 유사실험설계 연구 6편은 모두 원인과 결과를 분명히 제시하였으나, 외생변수의 개입에 대해 명시한 문헌은 없었다. 중재 전 그룹간 동질성을 확인한 연구는 대조군을 확보한 2편 중 1편이었으며, 선정된 6편의 연구는 모두 프로그램 전, 후에 동일한 효과 측정 방법을 적용하고 있었고, 탈락자 처리에 대해 기술한 문헌은 2편이었다. 6편의 연구 모두에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 사용하였으며, 4편에서 적절한 통계방법을 사용하였다.

사례연구 4편은 대상자의 일반적 특성과 과거력을 명시하였으며, 3편에서 중재 제공 시간에 따른 대상자의 변화를 기술하고 있었다. 4편의 사례연구는 대상자의 임상적 특성을 기술하고, 객관적 측정도구를 이용하여 중재 전후의 우울, 불안의 변화 값을 제시하였다. 4편 모두 회기 별로 제공된 중재의 내용을 명확히 제시하였으며, 중재의 효과로 나타난 질적 변화 결과를 서술하였다. 예상되지 못한 중재 결과와 역효과를 기술한 문헌

은 없었다(Table 1). Whittemore 외<sup>17)</sup>는 선정된 연구의 질이 저하되어 있는 경우에 문헌을 제외하기보다는 의미부여를 낮게 하는 것이 통합적 고찰에서 보편적이라고 하였다. 본 연구는 이를 토대로 선정된 10편의 연구를 모두 분석대상에 포함하였다.

### 2. 문헌의 일반적 특성

선정된 10편의 연구는 2008년부터 2012년 사이에 출판된 연구가 7편(70.0%), 2013년부터 2018년 사이에 출판된 연구가 3편(30.0%)으로 집계되었다. 선정된 10편의 연구 중 8편(80.0%)은 학위 논문이었으며, 출판된 저널은 2편(20.0%)이었다. 무작위 실험설계 연구는 관찰되지 않았으며, 유사실험연구가 6편(60.0%), 사례보고서가 4편(40.0%)이었다. 연구대상자수는 6~10명이 4편(40.0%)으로 가장 많았으며, 5명 이하가 3편(30.0%), 21명 이상이 2편(20.0%) 순이었다(Table 2). 선정된 문헌에서 임신기간이나 자녀의 월령에 대한 정확한 기술한 문헌은 찾아보기 어려워 미혼모와 자녀의 인구학적 특성을 명확히 파악하기에는 한계가 있었으나, 출산 전인 미혼모 대상의 연구가 3편(30.0%), 출산 후 미혼모를 대상으로 한 연구가 3편(30.0%), 출산 전부터 출산 후 대상자를 모두 포함하는 연구가 4편(40.0%)이었다.



**Table 1.** Results of the Quality Assessment of the Studies

Author (Year)	1. Quasi-experimental study									Total
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	
Kim (2008a)	Y	NA	U	N	Y	U	NA	Y	N	3
Kim (2008b)	Y	NA	U	N	Y	NA	NA	Y	N	4
Song (2009)	Y	U	U	Y	Y	Y	U	Y	Y	6
Kim (2012)	Y	NA	U	N	Y	Y	NA	Y	Y	4
Kwon & Kim (2015)	Y	NA	U	N	Y	U	NA	Y	Y	4
Yoo (2015)	Y	Y	U	Y	Y	NA	U	Y	Y	6

Author (Year)	2. Case report								Total
	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	
Doh (2009)	Y	U	Y	Y	Y	Y	N	Y	5
Kim (2008c)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	7
Moon (2012)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	7
Seol (2018)	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	7

N=No; NA=Not applicable; U=Unclear; Y=Yes.

1.1 Certainty of the cause and the effect; 1.2 Similarity between the participants; 1.3 Control of the history effect; 1.4 Existence of the control group; 1.5 Multiple measurements of the outcome (pre/post); 1.6 Completion of the follow-up, explanation of the attrition; 1.7 The sameness of the measurement method; 1.8 Reliability of measurement; 1.9 Statistical appropriacy; 2.1 Description of the demographic characteristics; 2.2 Description of the patient's history in time order; 2.3 Description of the patient's clinical condition; 2.4 Description of the diagnostic tests or assessment method and the results; 2.5 Description of the intervention procedure; 2.6 Description of the post-intervention clinical condition; 2.7 Identification and description of the unanticipated events; 2.8 Summary of the key lessons and practice guidance.

**Table 2.** General Characteristics and Methodology of Studies (N=10)

Variables	Categories	n (%)
Publication year	2008~2012	7 (70.0)
	2013~2018	3 (30.0)
Study design	Non-randomized controlled trial	2 (20.0)
	Before after study	4 (40.0)
	Noncomparative study (case report)	4 (40.0)
Sample size	≤ 5	3 (30.0)
	> 5~10	4 (40.0)
	> 10~15	1 (10.0)
	> 15~20	0 (0.0)
	> 20	2 (20.0)
Birth status	Prenatal	3 (30.0)
	Postnatal	3 (30.0)
	Prenatal and Postnatal	4 (40.0)

### 3. 중재의 유형과 구조

UMLRF에게 적용된 중재의 유형은 주로 미술, 음악, 무용과 같은 예술 활동을 매개로 하거나 환경적 부분을 고려한 숲, 지식 부분과 관련된 교육과 놀이를 활용하고 있었다. 그 중, 미술치료가 10편의 연구 중 6편(1,2,3,6,7,8)으로 가장 많았으며,

음악치료(4), 숲 치유(9), 무용-동작치료(5), 교육과 놀이치료(10)를 함께 적용한 연구가 각각 1편이었다(Table 3). 중재가 제공된 시간은 360분에서 2,880분 사이로 다양한 분포를 보였으며, 제공된 중재의 평균 시간은 1263분(약 21 시간)으로 나타났다. 중재 제공 방법은 개인 중재와 집단 중재로 나눌 수 있으며, 개인 중재 제공 연구는 4편(40.0%), 집단 중재 연구는 6편(60.0%)이었다.

### 4. 중재의 핵심 구성요소

본 연구에 선정된 문헌들은 미혼모의 우울과 불안을 감소시키기 위한 다양한 중재방법들을 제시하였다. 통합적으로 고찰한 결과, 중재를 구성하는 핵심 내용은 '지식제공', '인지개선', '정서조절', '관계개선'을 위한 4가지로 구분되었다. 그 중, 인지개선과 정서조절은 선정된 10편의 연구에서 모두 관찰되었으며, 관계개선을 구성요소로 사용한 연구는 8편(1-8)이었다. 지식제공을 사용한 연구는 1편(10)으로 가장 적었다. 각 중재의 구체적인 핵심 내용은 Table 3과 같다. 구체적으로, 첫째, 지식제공은 자녀양육에 대한 부모역할 지식의 향상을 목표로 하였으며 이를 위해서 동영상이나 토론 방식으로 부모역할 지식을 전달하고 있었다. 둘째, 인지개선은 긍정적 자아상의 형

**Table 3.** Analysis of Interventions Targeting Unmarried Mothers Living in Facilities

Authors	Study design	Subjects		Intervention	Time (minute)	Individual /Group	The core element of the program				Outcome variables (significant)
		Exp. (n)	Cont. (n)				Kno	Cog	Emo	Rel	
Doh (2009)	Case report	6	0	Art therapy	1,080	Group	X	O	O	O	Depression*, Anxiety*
Kim (2008a)	Before after study	7	0	Music therapy	540	Group	X	O	O	O	Self-esteem*, Depression*
Kim (2008b)	Before after study	7	0	Art therapy	720	Group	X	O	O	O	Anxiety*, Self-efficacy*
Kim (2008c)	Case report	2	0	Art therapy	1,800	Individual	X	O	O	O	State-trait anxiety*
Kim (2012)	Before after study	26	0	Dance-movement therapy	600	Individual	X	O	O	O	Depression*, Anxiety*,
Kwon & Kim (2015)	Before after study	7	0	Art therapy	1,200	Group	X	O	O	O	Depression*
Moon (2012)	Case report	1	0	Art therapy	1,200	Individual	X	O	O	O	State-trait anxiety*
Seol (2018)	Case report	1	0	Art therapy	2,250	Individual	X	O	O	O	Lower anxiety*, Lower depression* Mother-infant attachment*
Song (2009)	Non-randomized controlled trial	35	35	Forest therapy	2,880	Group	X	O	O	X	Depression*, Anxiety*, Self-esteem*
Yoo (2015)	Non-randomized controlled trial	7	7	Filial therapy	360	Group	O	O	O	X	Lower parenting stress*, Depression*, Self-efficacy*
Exp.: 95, Cont.: 42					1,263		1	10	10	8	

Cog=cognition; Cont=control; Emo=emotion; Exp=experimental; Kno=knowledge; Rel=relationship.

\*Significant independent variables.

성 및 자아개념의 향상하고자 하였으며, 이를 위해서는 자기 이해, 자기 표현, 자기 탐색, 자기조절, 자기 증진, 역할 인식을 활용하였다. 셋째, 정서조절은 감정의 정확을 위한 영역으로 작품 또는 환경을 통해 성취감, 감정 표출, 감정의 정화, 숲 체험과 같은 신체 움직임을 통해 정서 재현을 통한 감정의 정확에 대한 것을 확인할 수 있었다. 마지막으로, 관계개선과 관련된 영역은 아기와의 관계에 대한 내용으로 미술을 통해 자신에 대한 미래 모습, 아기에게 주고 싶은 선물, 나와 아기의 표현, 아기에게 되고 싶은 엄마의 모습을 그려본 것을 확인할 수 있었으며, 이를 통해 모아 관계의 향상에 기여하고자 하였다. 더

불어 교육과 놀이를 통해 부모 역할과 아기와의 관계를 향상하고 있었다.

## 5. 중재의 결과

UMLRF에게 적용된 우울, 불안 감소를 위한 중재는 이들이 경험하는 우울과 불안의 정도를 측정하고 중재를 통해 효과를 통한 변화를 확인하는 것이었다. 고찰 대상 연구에서는 우울, 불안의 변화와 더불어 인지개선 영역에 해당하는 자아개념의 변화 및 모아 애착의 향상을 측정하고 있었다.

우울의 변화를 측정하는 정서개선의 변화는 총 10편 중 7편 (1,2,5,6,8,9,10)이었으며, 모두에서 유의미한 효과를 보고하고 있었다. 우울의 개선을 위한 중재로는 7편 중 4편(1,3,6,7)에서 미술치료를 적용하였으며, 이외에도 숲 치유(9), 무용-동작치료(5), 음악치료(2)가 적용되고 있었다. 불안의 변화를 측정하는 연구는 10편 중 7편(1,3,4,5,7,8,9)이었고 제공된 중재를 통해 모두 유의미한 효과가 있음을 밝혔다. 불안감소를 위해 가장 많이 사용된 중재는 5편(1,3,4,7,8)의 연구에서 사용한 미술치료였으며, 이외에 숲 치유(9)와 무용-동작치료(5)가 사용되었다. 자기효능감(2,9)과 자아존중감(3,10)이 각각 2편의 연구에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 이외에도 모아 애착의 변화를 측정하는 연구가 1편(8)이었으며 유의미한 효과를 관찰하였다.

## 논 의

여기에서는 UMLRF에게 제공된 중재의 방향과 제한점, 변화를 유발한 중재의 구성요소에 대하여 논의하고자 한다. 고찰 결과 UMLRF의 우울, 불안 감소를 위한 중재는 2008년부터 2012년도 사이는 7편에서 2013년부터 2018년 사이에는 3편으로 최근 감소하고 있는 것으로 파악되었다. 그러한 이유는 예술치료 분야의 연구를 포함하여 이미 여러 선행연구가 시행된 데에 원인이 있을 것이다. 그러나 본 연구의 결과는, 최근 UMLRF 수가 증가하고 있는 현 시점에서, 사회적 취약계층으로 분류되는 UMLRF와 아기를 위한 사회적 관심과 중재가 더욱 필요함을 시사하는 부분이라 볼 수 있을 것이다.

연구설계 차원에서 보면, 선정된 연구 중 무작위 실험설계는 없었으며, 추후검사를 통해 중재의 효과의 지속성을 평가한 연구 역시 찾아보기 어려웠다. 더불어 유사실험 설계연구의 질평가 결과에서 총 7점 이상의 점수를 획득한 문헌은 없었다. 질평가에서 특히 낮은 점수를 받은 항목은, 외생변수의 통제와 대조군 확보였다. 실험설계 연구의 중재에 대한 효과를 객관적으로 파악하기 위해서는 외생변수의 통제 및 대조군의 확보와 같은 연구설계 차원에서 더욱 체계적인 준비가 필요할 것으로 사료되며 추후검사를 통해 효과의 지속성 여부를 확인하는 것 역시 필요할 것이라 본다.

주요 핵심 구성요소와 결과 변수에 대한 고찰결과, 선정된 모든 문헌이 인지개선을 주요한 중재의 구성요소로 활용하고 있었다. 이를 위해서는 특히 자기인식, 자기탐색을 필수 회기로 구성하고 있었다. 이는 자기성찰을 통한 자기이해가 UMLRF의 긍정적인 자아개념 형성에 핵심 구성요소임을 확인한 부분이라 하겠다.

감정개선을 위해서는, 대부분의 연구에서 감정표현 방법을 사용하고 있었다. 이를 통해 볼 때, UMLRF의 우울, 불안을 감소시키기 위해서는 안정된 환경에서 감정을 표현하고 수용되는 것이 중요한 요소임을 확인한 부분이라 하겠다. 하지만 감정표현을 다룰 때 대상자의 임신 전 또는 출산 후의 상황을 고려하는 것이 중요하다. Yu<sup>20)</sup>의 발달 놀이 치료에서는 미혼모의 감정 표현을 통해 양육 스트레스가 감소하는 연구결과를 확인하였으나 촉각 중심 집단 미술치료를 사용한 Byun<sup>21)</sup>의 연구에서는 스트레스와 관련된 감정을 표출 시 공격성이나 분노가 증가하는 경향을 보였다. 그러한 이유로 Byun<sup>21)</sup>는 대상자가 출산직전으로 스트레스가 증가하여 중재에 대한 정확한 측정이 어려웠을 것으로 보고하였다.

본 연구의 분석 결과에서도 UMLRF의 출산 전 또는 출산 후의 상황에 따라서 중점을 두는 중재의 내용 및 결과 변수에서 약간의 차이를 보이는 것을 확인할 수 있었다. 구체적으로, 출산 전에는 자아존중감을 결과 변수로 측정하는 문헌들이 확인되었으나 출산 후에는 자기효능감, 양육 스트레스, 모아 애착을 결과 변수로 측정하였고, 실제 아동과의 관계에서 겪는 감정이나 양육에 대한 태도를 프로그램 내용에 반영하였다. 위의 결과를 종합해 볼 때 차후 미혼모를 대상으로 중재 개발 시 대상자의 출산 전 또는 출산 후의 상황을 고려한 중재의 내용 구성이 중요한 것으로 보인다.

관계개선은 주로 아기와의 관계를 다루고 있었으며, 이 역시 UMLRF의 출산 전 또는 출산 후에 따라서 중재의 구성에 차이가 있었다. 출산 전인 UMLRF의 경우는 미래의 아기에 대한 관계형성을 위해 결과 변수로 모아 애착의 변화를 측정하였으나, 출산 후에는 실제 어머니의 양육역할이나 모성으로서의 돌봄을 향상할 수 있는 중재를 다루었으며 결과 변수에서 모아 애착, 애착 안정에 대한 효과를 밝혔다. 선행연구 중 Yu<sup>21)</sup>는 UMLRF의 사회적 향상을 위해 집단 미술 치료를 적용하여 사회성을 측정할 수 있는 영역인 자아통제, 자기주장, 협동에 대해 효과를 검증하였다. 이러한 연구결과를 통해 UMLRF에게 아기의 관계와 대인관계를 다루는 것이 중요함을 확인할 수 있었다.

이외에 지식향상과 관련된 영역의 경우 일부 문헌에서 적용된 것을 살펴볼 수 있었다. Kim<sup>22)</sup>의 연구에서 타인에 대한 이해를 다루었으나 관련된 효과는 확인할 수 없었고, Yu<sup>20)</sup>의 연구에서 놀이 치료로 부모 역할에 대한 토론이나 동영상 또는 활동을 통해 지식을 전달하였고 결과 변수로 양육 스트레스의 감소와 자기효능감의 향상을 확인하였다. 하지만 대부분의 문헌에서 지식과 관련된 영역을 자세하게 다루지 않았으며, 그

효과를 밝힌 것이 부족하여 추후 중재 구성 시 고려해야 할 것으로 판단된다.

본 연구의 분석 결과를 종합하면 UMLRF의 우울 및 불안 중재 프로그램 개발 시 연구설계 차원에서 외생 변수의 통제 및 대조군의 확보를 통해 연구의 타당성을 높이며, 추후 검사를 통해 효과의 지속성 여부에 대한 확인이 필요하다. 중재 구성 차원에서는 인지개선을 위한 자기인식, 자기 탐색의 내용 구성, 감정 개선을 위한 대상자의 출산 전후의 상황을 고려한 감정표현 및 수용되도록 돕는 내용구성, 관계개선을 위한 아기와와의 관계와 대인관계를 다루는 것이 중요하다.

본 연구를 통해 UMLRF에게 현재까지 제공된 우울 및 불안 중재를 분석하여 효과적인 전략 및 방법에 대한 근거를 마련할 수 있었다. 더불어 본 연구에서 형성된 지식체는 차후 UMLRF의 우울 및 불안을 낮추기 위한 체계화된 중재의 회기를 구성 시 대상자의 인지적, 정서적, 관계적 역량의 향상을 도모할 수 있는 현실적인 중재 중재가 마련하는 데 도움이 될 것이라 본다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 각 연구의 중재제공 방법, 구성이 다양하여 효과에 대해 직접적인 비교가 어려우며 연구설계 및 측정 방법에 따라 연구의 검정력 및 결과의 타당도에 차이가 있을 수 있는 점, 대부분이 학위 논문으로 이루어진 점이다. 더불어 본 연구는 우울, 불안을 다룬 중재 연구만을 선정하였다. 따라서 추후에는 미혼모가 경험하는 문제양상을 종합적으로 파악할 수 있는 연구와, 더욱 다양한 부정적 정서의 개선을 포함하는 연구를 시도할 필요가 있다. 그러나 위의 제한점에도 불구하고 UMLRF를 대상으로 주로 보고되는 우울, 불안의 감소를 위해 적용한 중재 연구를 고찰하여 연구의 구성요소와 효과를 확인한 부분은 의의가 있다고 본다.

## 결 론

본 연구는 UMLRF를 대상으로 적용된 우울 및 불안 중재 중재를 국내외 문헌을 통합적으로 고찰하였다. 선정된 연구에서 적용한 예술치료, 무용-동작 치료, 숲 치료 등의 중재에서는 지식증진, 인지개선, 정서조절, 관계개선을 중재의 핵심적 구성요소로 사용하여 UMLRF의 우울 혹은/그리고 불안의 개선 및 아기와와의 애착향상에 기여하고 있었다. 더불어, 자기인식을 통한 자아개념의 향상, 감정표현을 통한 감정의 정화 그리고 아기 및 타인과의 관계개선이 UMLRF의 우울 혹은/그리고 불안의 개선에 필수적인 요소인 것으로 확인되었다. 추후 UMLRF의 우울, 불안을 위한 중재의 구성에서는 본 연구결과를 토대로 한 중재의 개발과 적용을 제안한다.

## REFERENCES

1. Lim HY, Lee HK. A study of adoption decision process of non-married mothers: hermeneutic grounded theory methodology approach. *Korean J Soc Welf*. 2013 Aug;65(3):53-78. <https://doi.org/10.20970/kasw.2013.65.3.003>
2. Kostat [Internet]. Daejeon: Statistics Korea. c1996- [cited 2018 Jun 5]. Available from: [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1S11601&conn\\_path=I2](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1S11601&conn_path=I2)
3. Lee SY, Lim JY, Hong JP. Policy Implications for Promoting Postpartum Mental Health [Internet]. Sejong: Korea Institute for Health and Social Affairs; 2017 Dec [cited 2018 Jun 5]. 177 p. Report No.: 2017-18. Available from: <https://www.kihasa.re.kr/common/filedown.do?seq=39807>
4. Kwon JM. Experiences of young single mothers' lives through QIMS(Qualitative Interpretive Meta Synthesis). *Korean J Qual Res Soc Welf*. 2016 Oct;10(2):77-103.
5. Kim HJ, Kwon JH, Choi HS. A case study on discrimination experienced by unmarried mother. *Korean J Family Soc Work*. 2012 Jun;36:121-55. <https://doi.org/10.16975/kjfs.2012..36.005>
6. Choi SH. Effects of the intervention for birthmothers lost their children to lessen the grief and social Isolation. *J Korean Soc Child Welf*. 2003 Dec;16:251-80.
7. Sung JH, Kim JH, Shin OJ. A study on the experience of pregnancy and childbirth crisis of the unmarried mother and the improvement of support system. *J Korean Soc Welf Adm*. 2015 May;17(2):277-309.
8. Hwang RH. A study on the relationship between state anxiety and maternal fetal attachment of unmarried mothers in a welfare center. *Korean J Women Health Nurs*. 2005 Sep;11(3): 218-24.
9. Kwon MK, Bang KS. Relationship of prenatal stress and depression to maternal-fetal attachment and fetal growth. *J Korean Acad Nurs*. 2011 Apr;41(2):276-83. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.2.276>
10. Lee KS, Roh JS, Kim SJ. Analysis of mental health and parent-child interactions of single mothers. *Korean J Woman Psychol*. 2017 Dec;22(4):467-89.
11. Lee YW. The paradigm shift of social policy for unwed mothers in Korea. *Korea Soc Policy Rev*. 2017 Mar;24(1):97-115.
12. Kim HY, Lee MJ, Lee TM, Kim EJ, Sun BY, Jang YJ, et al. The survey of unwed mom's child support and self-reliance [Internet]. Seoul: Ministry of Gender Equality and Family; 2010 Dec [cited 2018 Jun 5]. 286 p. Report No.:2010-56. Available from: [http://www.prism.go.kr/homepage/researchCommon/downloadResearchAttachFile.do?sessionId=2D8D529451DBF7B22495EFF0E0BD5A28.node02?work\\_key=003&file\\_type=CPR&seq\\_no=001&pdf\\_conv\\_yn=Y&research\\_id=1382000-2011](http://www.prism.go.kr/homepage/researchCommon/downloadResearchAttachFile.do?sessionId=2D8D529451DBF7B22495EFF0E0BD5A28.node02?work_key=003&file_type=CPR&seq_no=001&pdf_conv_yn=Y&research_id=1382000-2011)



00003

13. Kim MR. A study on the teenagers unwed mother social education present condition and community dance application. *Art of all*. 2010 Jun;3:257-81.
14. Kim BY, Lim HJ, Choi YH, Kim SH, Park BJ. The stress reduction effects of forest prenatal education on pregnant woman. 2012 Joint Conference of Forest Science; 2012 Feb 8-9; Jeju, South Korea. Seoul: Korean Forest Society; 2012.
15. Kim HS, Kim DY. The effect of group art therapy affects on single mother's self-esteem, depressions, and anxieties. *Korean J Art Ther*. 2005 Jan;12(4):821-44.
16. Seo HJ, Kim SY, Lee YJ, Jang BH, Park JE, Sheen SS, et al. A newly developed tool for classifying study designs in systematic reviews of interventions and exposures showed substantial reliability and validity. *J Clin Epidemiol*. 2016 Feb;70:200-5. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2015.09.013>
17. Whitemore R, Knafl K. The integrative review: updated methodology. *J Adv Nurs*. 2005 Dec;52(5):546-53. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>
18. The Joanna Briggs Institute. The Joanna Briggs Institute critical appraisal tools for use in JBI systematic reviews checklist for quasi-experimental studies (non-randomized experimental studies [Internet]. South Australia (AU): The Joanna Briggs Institute; c2017 [cited 2018 Jun 5]. 7 p. Available from: [http://joannabriggs.org/assets/docs/critical-appraisal-tools/JBI\\_Quasi-Experimental\\_Appraisal\\_Tool2017.pdf](http://joannabriggs.org/assets/docs/critical-appraisal-tools/JBI_Quasi-Experimental_Appraisal_Tool2017.pdf)
19. The Joanna Briggs Institute. The Joanna Briggs Institute critical appraisal tools for use in JBI systematic reviews checklist for case reports [Internet]. South Australia(AU): The Joanna Briggs Institute; c2017 [cited 2018 Jun 5]. 5 p. Available from: [http://joannabriggs.org/assets/docs/critical-appraisal-tools/JBI\\_Critical\\_Appraisal-Checklist\\_for\\_Case\\_Reports2017.pdf](http://joannabriggs.org/assets/docs/critical-appraisal-tools/JBI_Critical_Appraisal-Checklist_for_Case_Reports2017.pdf)
20. Byun IJ. The effects of the group art therapy which is focusing on tactile sense of unmarried mothers in facilities on decreasing their stress [master's thesis]. Iksan: Wonkwang University; 2012. 93 p.
21. Yu OI. A case study of group art therapy for improvement emotional stability and sociality of the unmarried mother in facilities [master's thesis]. Iksan: Wonkwang University; 2012. 77 p.
22. Kim YH. The effects of music therapy on self-esteem and depression in unmarried mother [master's thesis]. Gunpo: Hansae University; 2008. 70 p.

## Appendix

1. Doh HJ. The case study about the group art therapy of the depression and anxiety of unmarried mothers in facility [master's thesis]. Seoul: Dongkuk University; 2009. 73 p.
2. Kim YH. The effects of music therapy on self-esteem and depression in unmarried mother [master's thesis]. Gunpo: Hansae University; 2008a. 70 p.
3. Kim OJ. The effects of group art therapy on anxiety and self-efficacy in unmarried mother [master's thesis]. Wanju: Woosuk University; 2008b. 64 p.
4. Kim YH. The effects of art therapy using color on anxiety for single mothers in group home [master's thesis]. Kyeongsan: Daegu University; 2008c. 86 p.
5. Kim YJ. The effect of dance-movement therapy on mental health of unmarried mother [master's thesis]. Gongju: Kongju University; 2012. 53 p.
6. Kwon BH, Kim GS. The effects of group art therapy using at doll making on affection and depression in unmarried mother in facilities. Korean Art Ther Assoc. 2015 Jun;22(3):985-1007.
7. Moon JA. A case study on art therapy for parenting anxiety change of unmarried mother in nursery facilities. Korean J Art Ther. 2012 May;12(1):25-52.
8. Seol YJ. The effect of art therapy focusing on Winnicott's facilitating environment on the emotional instability and mother-infant attachment of unmarried mother [master's thesis]. Seoul: Konkuk University; 2018. 114 p.
9. Song JH. Effect of forest therapy on improvement of self-esteem and alleviation of depression and anxiety disorder of unwed mother [master's thesis]. Chungju: Chungbuk University; 2009. 78 p.
10. Yoo SN. Effects of filial therapy programs using developmental play therapy on parenting stress, depression, and self-efficacy of unmarried mother [master's thesis]. Cheonan: Namseoul University; 2015. 135 p.