

## 산후조리원 이용 산모의 산후조리 인지도와 수행도\*

박 심 훈\* · 김 현 옥\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

여성이 건강하다는 것은 여성의 일생에 걸친 총체적인 건강으로 삶의 질에 영향을 미치는데, 여성의 건강문제는 각기 독특하고 반응이 다양하므로 건강문제 해결을 위해 개별적인 접근이 요구되며 이를 통해 여성의 총체적인 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 이러한 여성 건강에 영향을 미치는 요인 중 하나는 출산의 과정이다.

여성에게 있어서 출산경험이란 새로운 상태라고도 표현할 수 있는데(유은광, 1998), 이는 병리적인 현상은 아니지만 면역이 떨어지고 고장난 것 같은 상태로 좀더 주의를 기울이고 건강관리를 하지 않으면 질병과 직결될 수 있는 상태이다. 그만큼 임신, 출산, 산후조리 등의 출산과정은 여성건강의 증진을 위해 매우 중요하게 다루어져야 한다.

그런데, 이러한 출산과정을 포함한 모든 건강관리 행위는 문화적 배경에 따라 다양한 차이를 보이게 된다. Leininger(1978)는 출산과정은 문화적인 산물이며 인간의 건강행위는 문화에 의해 결정된다고 하였다. 우리나라에서는 예로부터 서양문화에서는 그 존재가 희미한 태교나 산후조리 등 생명이 태어나는 일에 대한 건강행

위나 돌봄을 매우 중요하게 여겨왔다. 산모가 산후조리를 잘못하면 평생 산후병에 시달리고 산후조리를 잘하면 오히려 전체적인 건강상태가 증진된다는 전통적인 신념이 존재하였다.

산후조리라는 용어는 지극히 한국적인 것으로 여자가 아기를 낳은 후 허약해진 몸과 마음을 특별한 음식, 활동, 거처 등을 적당하게 하여 돌보아 줌으로써 임신전의 건강상태로 회복하게 하는 것이다(이희승, 1982). 우리나라에서 전통적으로 중요하게 여긴 산후조리는 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피하므로 기운을 돋우기, 일하지 않고 쉬기, 잘 먹기, 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기, 청결을 유지하기, 정성껏 돌보기 등의 내용으로 이루어져 왔는데(유은광, 1994), 이러한 산후조리의 내용들을 살펴보면 우리문화에서 출산은 생식기관에 국한되는 반응으로 간주되지 않고 전체적 건강문제와 연관시켜 관리하고 있음을 알 수 있다.

그런데, 산모들은 시대가 변하고 연령층이 젊어졌음에도 불구하고 시어머니나 어머니들이 수행해 오던 전통적인 산후조리를 받아들이고 수용하려는 마음을 가지고 있고(신혜숙, 이경희, 1998), 정현(1999)의 연구에서도 산모중에서 90.5%가 전통적인 산후조리를 수용하는 것으로 나타났다.

현대 사회는 빠르게 변화하고 있으며, 여성들의 사회

\* 전북대학교 간호학과 석사학위논문임

\*\* 현 전주기전여자대학 강의전담교수

\*\*\* 현 전북대학교 간호학과 교수

투고일 9.2

참여가 점차 증가하고 이들의 가정 내 역할에도 변화가 일어나고 있다. 이와 더불어 산후조리 행태도 급속도로 변화하고 있다. 전통적으로 산모의 산후조리를 도왔던 여성들의 사고방식의 변화와 사회적 참여로 인하여 가정에서 친정어머니나 시어머니를 통해 이루어지던 산후조리가 사회적 차원에서 다루어지게 되었고, 따라서 '산후조리원'이라는 새로운 산후조리시설이 개설되고 있다. 한국소비자 보호원에 따르면 산후조리원은 1996년 10월에 처음으로 개설된 이래, 1999년 9월말 기준으로 전국에 244개에 이르며(정현, 1999), 다양한 산후조리 서비스를 제공하면서 그 수가 점차 증가하고 있는 추세이다.

김기경, 정현(1999)의 연구와 조선일보(1999, 9월 23일)에 의하면 산후조리원은 간호사에 의한 직접적인 산후 간호 중재가 제공되는 중요한 영역으로 부각됨을 알 수 있었다.

그런데 대부분의 간호사들은 서양 의학에 근거한 산후 관리에 초점을 둔 교육을 받았기 때문에, 산후조리원에서 제공되는 서비스는 전통적 산후조리와 서양 의학적 산후관리가 복합적인 형태로 존재하고 있다. 따라서 산후조리원에서 산후조리를 받고 있는 대상자들에게 문화적으로 접근성이 높고, 보다 과학적인 지식에 근거한 한국인에 적합한 산후 간호중재를 제공하기 위해서는 전통적 산후조리의 중요성에 대한 대상자들의 인지도와 수행도를 알아보고, 그 타당성을 확인하여 산후 조리원의 산후간호 서비스 내용으로 개발할 필요가 있다.

따라서 본 연구는 산후조리원을 이용하는 산모의 산후조리에 대한 인지도와 수행도를 파악하여, 산후조리원의 산후간호 서비스 내용 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 산후조리원 이용 산모의 산후조리에 대한 인지도 및 산후조리 수행도를 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 산후조리에 대한 인지도를 파악한다.
- 2) 대상자의 산후조리의 수행도를 파악한다.
- 3) 산후조리원 이용 산모의 산후조리에 대한 인지도와 수행도간의 차이를 파악한다.

## 3. 용어 정의

### 1) 산후조리원 이용 산모

분만후 6-8주 이내에 생식기관을 비롯한 모든 신체적인 부분이 정상으로 되돌아가기까지의 기간에 있는 여성(최연순 등, 1998)이 산후조리를 제공받기 위해 일정기간 거주하는 유료시설을 이용하는 것을 의미하는데, 본 연구에서는 C도에 소재하는 6개의 산후조리원을 내원하여 산후조리를 받고 있는 아기를 낳은 여성을 말한다.

### 2) 산후조리 인지도 및 수행도

산후조리란 산후에 허약해진 몸과 마음을 특별한 음식, 활동, 거처 등을 적당하게 하여 돌보아 줌으로써 임신전에 건강상태로 회복하도록 돕는 활동을 말한다(유은광, 1994).

산후조리 인지도란 산후조리에 대하여 중요하다거나 필요하다고 느끼는 정도를 말하는 것으로, 본 연구에서는 산후조리 인지도 측정도구를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

산후조리 수행도란 산후조리를 실제로 수행하는 정도를 말하는 것으로, 본 연구자가 개발한 산후조리 수행도 측정도구를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 산후간호

출산후에 산모들은 신체적인 변화는 물론이고 새로운 가족구조 수용과 관련된 광범위한 역할전환 일어나는 시기이며, 여러 가지 정신적·신체적 스트레스에 의해 일어난 변화들은 산후 6개월이 지나도 임신전의 상태로 완벽하게 회복되기 어렵다. 그러므로, 산모의 산후간호요구를 잘 파악하고 이를 회복할 수 있도록 돕는 돌봄의 역할이 중요하다고 볼 수 있는 것이다.

산후에 일어나는 생리적인 변화를 살펴보면, 이완되었던 자궁은 하루에 손가락 하나만큼씩 퇴축하고 자궁경부는 1주에 1cm씩 단혀져 산후 4일 이내로 퇴축한다. 이러한 신체변화와 관련된 간호로는 정상적인 자궁의 퇴축과 오로의 배출 및 감소, 회음부의 부종·통통 완화와 상처 회복, 유방의 울혈의 완화 및 유즙분비 촉진 등이 있다(최연순 등, 1998). 또한 전신적인 신체요구는 활력증후의 변화에 대한 안정, 배변·배뇨기능의 정상화, 다리부종의 완화 등이 있고, 산후활동을 증진하여 전신적인 기력을 회복하는 것이다(최연순 등, 1998),(김태경, 1998).

산욕기간에 있는 산모들은 임신으로 변화된 신체의 회복뿐만이 아니라 정신·사회적 적응도 필요로 되는 데, 산욕초기는 분만 중에 받았던 스트레스와 과격한 근육활동으로 에너지 소모가 많다. 또한 새로운 역할을 수행해야 하는 의무와 책임감 등으로 정서적 혼란을 가져오므로 이 기간을 발달적 전환기라고도 부른다(김기경, 정현, 1999).

2. 문화적 측면을 고려한 산후간호

문화는 건강-질병 선상에서의 돌봄 유형과 돌봄 행위를 결정짓는 주요인자이다(최영희 등, 1992).

일정한 문화권에 속한 사람들이 그들 나름대로 독특한 문화적 신념을 형성하고 나아가 건강신념을 갖는다면 문화권 배경에 따라 다르게 건강행동이 나타날 것이다(한경자, 1987).

Leininger에 의하면 돌봄은 간호의 중심적인 개념이자 인간의 생존에 필수적인 문화현상이며, 민간돌봄의 행위패턴이나 규칙이 간호에 많이 반영될수록 양질의 간호를 제공할 수 있고, 각 문화의 돌봄의 다양성과 보편성을 규명하는 일은 간호학과 전문직의 발전에 크게 기여한다고 했다(최영희 등, 1992). 그러므로 간호대상자들에게 효과적이고 만족스러운 간호를 제공할 수 있도록 그들의 문화적 욕구를 고려해야 한다.

우리 나라에서는 예로부터 우리에게 적합한 '산후조리'가 존재하고 있었다. 이는 산후에 대상자들이 가지는 신체적·정서적·사회적인 간호요구에 대하여 적절하게 수행되어져 왔던, 지역에 따라 어느 정도의 차이가 있으나 보편적으로 수행되어진 간호내용이다.

3. 산후조리

산후조리란 아기를 낳은 후 허약해진 몸과 마음을 회복할 수 있도록 음식, 활동, 거처등을 돌보아 주는 것을 말한다. 즉, 산후에 신체적, 정신적, 사회적으로 변화된 새로운 상태에서 회복을 증진시키고, 여성의 평생의 건강을 유지·증진하며, 산후병 예방은 물론, 이미 얻은 산후병을 치료하고 유즙 분비를 증가시키는 것을 말한다(유은광, 1994). 또한, 출산 후 산모는 매우 허약하여 병들기 쉬운 상태이므로, 산모가 몸을 가눌 때까지 조리하는 것을 산욕(産褥)이라고 한다(김주영, 2000).

이 시기에 외부로 나가 찬바람이나 찬기운을 쏘이는

일이 금기사항이 되었다(김주영, 2000). 이 원리를 지키지 않았을 때 찬공기나 바람이 입과 코, 산후의 늘어나고 느슨해진 살, 뼈, 관절, 땀구멍, 털구멍, 피부세포등을 통하여 들어감으로써 평생 고질병인 산후병에 쉽게 걸리게 된다는 것이다(유은광, 1995). 꼭귀런(1991)도 산후에 산모들이 금기해야 할 행위로 '찬바람을 쏘인다, 찬물에 손을 넣는다, 찬 곳에 오래 앉아 있다'등의 찬 것과 관련된 요인을 말했다.

그 다음으로, 일하지 않고 쉬는 일을 중요하게 여겨왔다. 이는 산욕기 여성이 느끼는 경험중 '힘들다' '말이 무겁다'와 같은 무력감과도 관련이 있다(신해숙, 이경희, 1998). 신체는 물론 정신적으로 일하지 않고 휴식하는 것인데, 편안하고 즐거운 상태를 유지하는 것을 의미한다. 이는 산모 혼자만 아닌 돌봄을 주는 주위 모든 사람들과의 상호노력 속에서 성취된다(유은광, 1994).

그 다음으로 잘 먹는 것을 중요하다고 여겼는데, 이는 산모를 위해 특별히 처방되어 마련된 음식을 먹는 것을 의미한다. 익히지 않은 날음식, 차가운 음식, 딱딱한 음식, 찧기가 있는 음식, 고기가 들어간 음식은 피하여 치아와 소화기를 보호하고, 따뜻한 음식으로 몸에 기운을 돋운다(김주영, 2000).

그 다음으로 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기 위하여 따뜻한 방에서 적당히 그리고 주의하며 움직이도록 권하였다. 금기되고 있는 행동으로는 무거운 것 들어 올리기, 고되게 일하기, 바깥에서 일하기, 오랫동안 서 있기, 쪼그리고 앉아 힘주기, 빨래할 때 비틀어 짜기, 유즙을 인공적으로 짜낼 때 고개를 많이 숙이고 손목에 힘주어 짜기, 허리와 등 구부리기, 오랫동안 앉거나 기대앉기, 다리를 꼬고 앉기, 팔꿈치로 엮드리는 것과 같이 몸의 어느 한 부분에 과잉으로 힘을 주기이며, 눈의 긴장과 피로를 줄 정도의 신문, 텔레비전, 책 보기이다(유은광, 1994).

그 다음으로 청결 유지를 중요하게 여겨왔는데, 이는 다른 산후조리 행위와 조화로운 관계속에서 이루어져야 한다. 몸을 따뜻하게 하는 일을 행하고 중요시 여겼으나, 무조건 씻지 말라는 의미는 아니다. 찬물로 씻는 것은 제한하고, 비록 따뜻한 물이라 해도 씻은 직후 한기가 들지 않게 하는 것이다(유은광, 1994).

정성껏 돌본다는 것은 산모 주위의 모든 사람이 산모를 정성껏 돌본다는 것을 의미하는데, 산모옆에 산판자가 있는 것이 산후조리의 노하우를 준수하는 기본 요소로 중시되는데 그렇지 않은 경우 산모 스스로 자신을 돌

보아야 한다면 원리들을 따라 행하기가 더욱 어려워 질 것이기 때문이다. 산모를 돌볼 때는 정하게, 깨끗하게, 청결하게, 잔잔하게, 소중하게, 아껴서, 조용하게 할 것을 주장하였고, 이러한 태도는 음식을 준비할 때, 환경을 조성할 때, 산모를 돌볼 때, 즉 모든 면에서 산모와 상호작용할 때 지켜져야 할 것으로 여겼다(유은광, 1994).

여성은 출산을 통하여 커다란 건강관련 경험을 하게 되고, 이러한 간호요구 상황에서 병원에서는 서양의학에 기인한 산후관리 간호를 제공하여왔고, 가정을 비롯한 비의료기관에서는 예로부터 한국의 대중문화 속에서 실천되고 있는 산후조리를 제공하여왔다. 서양의학체제의 과학적 지식기반을 바탕으로 한국인의 체질과 문화적 특성을 파악하여 보다 더 과학적이고 적합한 산후조리간호를 확립하는 일이 간호체계 확립에 매우 필요한 요소이다.

### 3. 산후조리원

산후조리원은 현재 세무서에 신고하면 개설할 수 있는 신고제로 운영되고 있는데 신고 업종으로 '가사서비스업'으로 분류되어 있다(국세청, 2000). 1996년 10월 만수동에 처음 문을 연 사임당 산후조리원에서 비롯되어 1997년말부터 본격적으로 전국적으로 확산되기 시작하여, 1999년 9월말 기준으로 전국에 250여개가 개원한 상태이며(김기경, 정현, 1999), 10개 이상의 체인점을 가진 산후조리원, 한방이나 양방병원내에 신설된 산후클리닉 등 그 형태도 매우 다양하다.

산후조리원을 이용했던 대상자들은 몸의 청결이나 산후체조와 같은 신체적 요구, 모아접촉과 직원의 친절함과 같은 정서·심리적 요구, 피임이나 육아에 관한 교육요구, 병실이나 환경의 청결과 같은 환경적 간호요구를 가지며(정현, 1999), 이러한 산모의 간호요구나 산후관리에 대하여 중요하다고 여기는 정도와 수행 정도가 실제 여성의 건강상태와 밀접한 관련이 있다는 것으로(김태경, 1998) 보고되고 있다.

## III. 연구방법 및 절차

### 1. 연구설계

본 연구는 산후조리원을 이용하는 산모를 대상으로 산후조리에 대한 인지도 및 수행도를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상

산후조리원과 그 시설을 이용하는 산모들을 모집단으로 하며, 표출대상은 2000년 10월 20일부터 12월 10일까지 C 도에 소재하는 총 8개의 산후조리원중 설문조사를 허락한 6개 산후조리원에서 산후조리를 받고 있는 산모가운데, 연구목적과 질문지의 내용을 이해하여 연구 참여에 동의한 산모 100명 이었다.

### 3. 연구도구

산후조리에 관한 선행의 문헌고찰과 산모를 면접한 자료에 근거해서 김태경(1998)의 "산후조리 인지도 및 수행도 측정도구"를 수정 보완하였다. 먼저 선행문헌의 고찰과 산모를 면접한 자료를 토대로 질문지를 작성하고 간호학 교수 4인, 산부인과 의사 1인, 부인과 한의사 1인, 산과 병동 간호사 2인의 자문을 받아 질문지의 타당도를 높이고, 산후조리원내 산모 15인, 그리고 출산경험이 있는 주부 10인을 대상으로 사전조사를 실시한 후 그 내용을 수정·보완하여 신뢰도를 높였다. 도구는 대상자의 일반적 특성 8문항, 산후조리 인지도를 측정하는 46문항, 산후조리 수행도를 평가하는 46문항등 총 100문항으로 구성하였다.

#### 1) 대상자의 특성

대상자의 일반적 특성으로는 연령, 종교, 직업, 학력, 월수입등 5문항과 산과적 특성으로 분만횟수, 분만방법, 아기성별등 3문항으로 구성하였다.

#### 2) 산후조리 인지도

산후조리의 인지도를 파악하기 위한 측정도구는 선행 연구와 사전조사를 기초로 완성된 4점 Likert형 척도로서 총 48문항으로 이루어 졌다. '전혀 중요하지 않다' 1점, '매우 중요하다' 4점을 배점하여, 점수가 높을수록 산후조리 인지도가 높은 것을 의미한다. 본 연구도구의 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's alpha는 .94였다.

#### 3) 산후조리 수행도

산후조리원에서 실제로 수행하고 있는 산후조리 수행도를 알아보기 위한 도구로 4점 Likert형 척도로서 총 48문항으로 이루어 졌다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점을 배점하였으며, 점수가 높을수록 산

후조리 수행도가 높음을 의미한다. 본 연구도구의 내적 일관성 신뢰도 Cronbach's alpha는 .92였다.

#### 4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2000년 10월 20일부터 2000년 12월 10일까지였고, 본 연구를 위하여 연구자는 산후조리원장의 허락을 구하고 직접 산후조리원을 방문하여 그 곳을 이용하고 있는 산모에게 연구의 목적을 설명하고 이에 동의한 산모들을 대상으로 구조화된 설문지에 응답하도록 하여 자료를 수집하였다.

총 109명의 산모에게 질문지를 배부하였으며, 109부의 질문지가 다 회수되어 회수율은 100%였으며, 회수된 질문지중 9부는 응답이 성실하지 못하여 분석에서 제외하였다.

#### 5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS-PC+7.5를 이용하여 분석하였으며, 구체적인 자료분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 특성은 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위를 산출하였다.
- 2) 산후조리 인지도와 수행도는 평균과 표준편차를 산출하였으며, 대상자의 산후조리 인지도와 수행도의 차이는 paired t-test를 이용하였다.
- 3) 대상자의 특성에 따른 산후조리 인지도와 수행도의 차이는 t-test, ANOVA와 Scheffe test를 이용하였다.
- 4) 산후조리원별 산후조리 인지도와 수행도의 차이는 paired t-test를 이용하였다.
- 5) 도구의 내적 일관성 신뢰도를 파악을 위해 Cronbach's Alpha coefficients를 산출하였다.

#### 6. 연구의 제한점

- 1) 본 논문의 자료수집이 가을과 겨울에 이루어졌으므로, 봄-여름과 관련된 계절적인 요인을 고려하지 않았다.
- 2) 일 지역을 대상으로 한 연구이므로 일반화할 수 없다.

### IV. 연구 결과

#### 1. 대상자의 특성

연구에 참여한 대상자의 특성을 살펴보면, 대상자의 연령은 평균 $29.63 \pm 3.42$ 세이었으며, 최소 22세에서 최고 42세까지였다. 25세 이하가 6명(6.0%)이고, 26-30세가 61명(61.0%), 31-35세가 27명(27.0%), 36세 이상이 6명(6.0%)이었다.

종교는 기독교가 43명(43.4%), 천주교가 13(13.1%), 기타종교가 10명(10.1%), 종교가 없는 경우가 33명(33.3%)이었다. 직업은 없는 경우가 52명(52.0%)이었고, 직업이 있는 경우가 48(48.0%)이었다. 산모의 학력은 대학교이상이 49명(50.0%)으로 가장 많았고 전문대학이 25명(25.5%), 고등학교가 24명(24.5%) 순이었다. 가계의 평균 월수입은  $239.52 \pm 123.84$ 만원이었고, 월수입이 100만원 이하가 3명(3.2%), 101-200만원이 53명(56.4%), 201-300만원이 23명(24.5%)이었다.

분만횟수는 첫 번째가 49명(49.5%)으로 가장 많았고, 두 번째가 41명(41.4%), 세 번째 분만이 9명(9.1%)이었고, 평균 분만횟수는  $1.60 \pm .65$ 회였다. 분만방법으로 자연분만이 67명(67.0%), 제왕절개가 33명(33.0%)이었다. 아기의 성별은 여아가 53명(53.0%)이었고, 남아가 47명(47.0%)이었다.

#### 2. 대상자의 산후조리 인지도와 수행도

대상자의 산후조리 인지도와 수행도의 차이를 분석한 표를 살펴보면 <표 1>과 같다.

전체적으로 산후조리 인지도와 수행도는 각각 4점 만점에 인지도는 평균  $3.09 \pm .31$ 점, 수행도  $2.81 \pm .31$ 점으로 높은 수준의 인지도와 수행도를 보였으며, 산후조리 인지도는 수행도보다 높았고, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다(paired-t = -8.39, p = .000).

대상자의 산후조리 인지도를 영역별로 살펴보면 「무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기」가 평균  $3.30 \pm .48$ 점으로 가장 높은 인지를 보였고, 두 번째로 높은 점수를 보인 영역은 「몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우기」로 평균  $3.20 \pm .34$ 점이었다. 그 다음의 높은 점수를 보인 것은 「정성껏 돌보기(3.17 ± .41)」, 「청결을 유지하기(2.99 ± .40)」, 「일하지 않

〈표 1〉 대상자의 산후조리 인지도와 수행도의 차이분석

(N = 100)

산후조리영역	인지도	수행도	paired-t	df	p값
	M±SD	M±SD			
무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기	3.30±.48	2.96±.46	8.50	97	.000
몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 함으로써 기운돋우기	3.20±.34	2.90±.41	8.16	99	.000
정성껏 돌보기	3.17±.41	2.80±.48	-7.10	98	.000
청결을 유지하기	2.99±.40	2.67±.37	-5.38	98	.000
일하지 않고 쉬기	2.97±.44	2.67±.42	-5.59	96	.000
잘 먹기	2.93±.36	2.81±.36	-2.83	96	.004
전 체	3.09±.31	2.81±.31	-8.39	94	.000

\* 무응답제외

고 쉬기(2.97±.44)』, 『잘 먹기(2.93±.36)』의 순이었다.

대상자의 산후조리 수행도를 영역별로 살펴보면 『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기(2.96±.46)』와 『몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우기(2.90±.41)』가 가장 높은 점수를 보였고, 다음으로 『잘 먹기(2.81±.36)』, 『정성껏 돌보기(2.80±.48)』, 『청결을 유지하기(2.67±.37)』, 『일하지 않고 쉬기(2.67±.42)』의 순이었다.

산후조리 영역별로 산후조리 인지도와 수행도는 통계적으로 유의한 차이가 있어서 산후조리 수행도가 인지도보다 낮았다(p<.01).

1) 『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 문항별 산후조리 인지도를 살펴보면 ‘무거운 것을 들어올리지 않는다(3.55±.55)’를 가장 중요하게 인식하고 있었고, 다음으로 ‘뺨에 무리가 가지 않게 한다(3.44±.63)’, ‘허리나 등을 과도히 구부리지 않는다(3.36±.63)’, ‘빨래할 때 비틀어 짜지 않는다(3.34±.65)’, ‘오랫동안 서있거나 기대지 않는다(3.33±.60)’, ‘쪼그리고 앉아 힘주지 않는다(3.31±.61)’, ‘젓을 짤 때 고개를 많이 숙이거나 손목에 힘주어 짜지 않는다(3.27±.65)’의 순이었고, 이상의 문항들은 전체 평균 점수(3.09±.31) 이상의 점수를 보였다.

신문, 텔레비전이나 책을 보지 않아 눈의 긴장과 피로를 예방한다(2.78±.72)에 대해서는 현저히 낮은 인지도도를 보였다.

문항별 산후조리 수행도를 살펴보면, ‘무거운 것을 들어올리지 않는다(3.20±.57)’, ‘쪼그리고 앉아 힘을 주지 않는다(3.08±.65)’, ‘오랫동안 서있거나 기대지 않는다(3.05±.61)’, ‘빨래할 때 비틀어 짜지 않는다(3.02

±.67)’등에 대한 수행도가 높았으며, ‘신문이나 텔레비전을 보지 않아눈의 긴장과 피로를 예방한다(2.42±.65)’에 대해서는 수행도가 낮은 것으로 나타났다.

산후조리 영역중 『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기』의 모든 문항별 산후조리 인지도와 수행도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나(p<.01), 산후조리 수행도가 인지도보다 낮았다.

2) 『몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 문항별 산후조리 인지도를 살펴보면, ‘몸을 씻을 때는 반드시 따뜻한 물을 사용한다(3.52±.52)’를 가장 중요하게 생각하였고, 다음으로 ‘찬 것은 몸에 대지 않는다(3.40±.60)’, ‘방과 복도의 온도차를 좁혀서 활동시 갑작스런 찬바람을 느끼지 않게 한다(3.30±.58)’, ‘계절에 관계없이 찬바람을 피한다(3.29±.56)’, ‘너무 더운지도, 춥지도 않은 쾌적한 감을 유지한다(3.23±.55)’, ‘따뜻한 음식을 먹는다(3.14±.65)’, ‘방바닥을 뜨겁게 하고 누워 몸을 따뜻하게 해야한다(3.06±.66)’, ‘환기시킬 때만 제외하고 문을 닫아 찬바람이 들지 않게 한다(3.03±.60)’, ‘산모의 방은 남향으로 채광이 좋은 쪽에 위치하는 것이 좋다(3.02±.67)’, ‘몸을 노출시키지 않고 이불을 잘 덮어야 한다(3.01±.59)’의 순이었다.

이 영역에서의 문항별 산후조리 수행도는 ‘몸을 씻을 때는 반드시 따뜻한 물을 사용한다(3.38±.56)가 가장 높았고, ‘따뜻한 음식을 먹는다(3.11±.59)’, ‘찬 것은 몸에 대지 않는다(3.03±.67)’에 대해서도 수행도가 높았다. ‘산모의 방은 남향으로 채광이 좋은 쪽에 위치하는 것이 좋다’는 2.53(±.74)점의 낮은 수준이었다.

문항별 산후조리 인지도와 수행도는 ‘따뜻한 음식을 먹는다(paired-t = .537, p = .593)’만이 통계적으로 유의한 차이가 없어서, 대상자가 중요하게 생각하는 수준

만큼 산후조리를 수행하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 이를 제외한 모든 문항은 산후조리 인지도와 수행도간에 통계적으로 유의한 차이가 있어서( $p < .01$ ), 산후조리 수행도가 인지도 보다 낮았다.

3) 『정성껏 돌보기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 문항별 산후조리 인지도를 살펴보면 '산모를 돌봐주는 사람은 산모가 될 수 있도록 편안함을 제공한다(3.67±.53)'가 가장 높았고, 그 다음으로 '즐겁고 편안한 마음을 유지한다(3.54±.52)', '외부사람과의 접촉은 가능한한 피한다(2.33±.73)'의 순이었다.

이 영역의 문항별 산후조리 수행도를 살펴보면, '산모를 돌봐주는 사람은 산모가 될 수 있도록 편안함을 제공한다(3.18±.54)', '즐겁고 편안한 마음을 유지한다(2.91±.60)'가 수행도가 높았고, '외부사람과의 접촉은 가능한 피한다(2.29±.76)'에 대해서는 수행도가 낮은 것으로 나타났다.

문항별 산후조리 인지도와 수행도의 차이는 '외부접촉을 가능한 한 피한다'만이 통계적인 차이가 없었다( $\text{paired-t} = .382, p = .703$ ). 이는 대상자가 인지한 만큼 수행하고 있었음을 의미한다. 이를 제외한 '돌보는 사람이 편안함을 제공한다'와 '산모는 편안한 마음을 갖는다'는 인지도가 수행도보다 높았고, 이러한 결과는 통계적으로 유의하였다( $p < .01$ ).

4) 『청결을 유지하기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 문항별 인지도를 살펴보면, '씻을 때는 바람이 통하지 않는 따뜻한 방에서 따뜻한 물로 씻는다(3.32±.51)', '좌욕은 더운물로 자주 한다(3.29±.63)'가 가장 인지도가 높았고, 그 다음으로, '통목욕을 하지 않는다(3.23±.69)', '머리감을 때는 문지르지 말고, 허리와 등을 구부리지 말고, 속히 행구어 내어 따뜻한 창가에서 말린다(3.00±.65)'의 순이었다. 이에 비해 '샤워, 머리감기, 이닦기는 산후조리 기간동안에는 피한다(2.55±.72)', '회음부를 씻을 때는 쪽물이나 쪽김을 쏘인다(2.50±.63)'는 그 중요성에 대해서 높게 인식하지 않는 것으로 나타났다.

이 영역의 문항별 산후조리 수행도를 살펴보면, '통목욕을 하지 않는다'가 3.33(±.67)점으로 가장 높은 수행도를 보였고, 그 다음으로 '좌욕은 더운물로 자주 한다(3.10±.69)', '씻을 때는 바람이 통하지 않는 따뜻한 방

에서 따뜻한 물로 씻는다(3.07±.54)'이었다. '회음부를 씻을 때는 쪽물이나 쪽김을 쏘인다(1.70±.56)'는 수행도가 현저하게 낮았다.

문항별 산후조리 인지도와 수행도의 차이를 살펴보면, '통목욕을 하지 않는다' 문항만이 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고( $\text{paired-t} = -1.154, p = .251$ ), 이를 제외한 모든 문항에서 산후조리 인지도와 수행도간에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며( $p < .01$ ), 대상자의 산후조리 수행도가 인지도보다 낮았다

5) 『일하지 않고 쉬기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 문항별 산후조리 인지도를 살펴보면 '충분한 휴식과 수면을 취한다(3.64±.48)'를 가장 중요하게 생각하고 있었고, 그 다음으로 '산후 24시간이 지나면 산후운동을 서서히 실시한다(3.05±.63)'이었다. '자리를 쭉펴고 충분히 이완한 자세로 눕는다(2.86±.67)', '자궁후굴 예방을 위해 엎드린 자세를 취한다(2.81±.74)', '출산후 가능한한 일찍 일어나 움직이는 것이 좋다(2.55±.73)'등에 대해서는 인지도가 낮은 것으로 나타났다.

이 영역의 문항별 산후조리 수행도는 '충분한 휴식과 수면을 취한다'는 2.94(±.68)점으로 가장 수행도가 높았으며, 다음이 '산후 24시간이 지나면 산후운동을 서서히 실시한다(2.75±.72)'의 순이었고, '자궁후굴 예방을 위해 엎드린 자세를 취한다'는 2.26(±.79)점으로 수행도가 매우 낮았다.

문항별 산후조리 인지도와 수행도의 차이를 살펴보면, '자리를 쭉펴고 충분히 이완한 자세로 눕는다'(paired-t = 1.855, p = .067)와 '출산후 가능한 한 일찍 일어나 움직이는 것이 좋다'(paired-t = -1.858, p = .066)는 산후조리 인지도와 수행도간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 이를 제외한 모든 문항은 산후조리 수행도가 인지도보다 높았고 이러한 차이가 통계적으로도 유의하여( $P < .01$ ), 대상자의 산후조리 수행도는 인지도보다 낮았다.

6) 『먹기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도

이 영역의 산후조리 인지도를 살펴보면, '영양이 풍부한 음식을 양보다 질에 치중하여 가리지 않고 충분히 섭취한다(3.38±.58)'를 가장 중요하게 인식하고 있었으며, 다음으로 '미역잎을 많이 넣어 끓인 미역국을 먹는다(3.31±.63)', '단단하고 질긴 음식은 먹지 않는다(3.30

±.66)', '찬 음식은 먹지 않는다(3.25±.76)' 순이었다. '국수를 비롯한 밀가루 음식은 출산후 3주 이전까지는 먹지 않는다'가 2.41±.64점으로 인지도가 가장 낮았다.

문항별 산후조리 수행도를 살펴보면 '미역잎을 많이 넣어 미역국을 끓인다(3.24±.55)'가 가장 높은 수행도를 보였으며, '산모는 정해진 시간에 음식을 꼭 먹는다(3.14±.59)', '날음식은 소화가 힘들므로 살짝 익혀서 먹는다(3.06±.57)', '단단하고 질긴 음식은 먹지 않는다(3.01±.64)', '음식을 싱겁게 먹는다(3.00±.64)', '식사횟수는 세끼를 포함하여 하루 5-7회 정도 먹는다(2.97±.78)' 등은 수행도가 비교적 높았다. '부기를 빼기 위한 음식을 먹는다(2.55±.81)'는 비교적 낮은 수행도를 보였으며, '젓을 말리우기 위해 인삼과 단음식, 옛기름을 먹는다'는 1.83±.77점으로 매우 낮은 수행도를 보였다.

문항별 산후조리 인지도와 수행도의 차이를 살펴보면, '날음식은 소화가 힘들므로 살짝 익힌다', '식사횟수는 세끼를 포함하여 하루 5-7회정도 먹는다', '산모는 정해진 시간에 음식을 꼭 먹는다', '한약을 먹는다'는 산후조리 수행도가 인지도보다 높았고, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다(P<.01). 즉, 대상자가 산후조리로 중요하다고 인지하는 것 그 이상으로 수행되고 있었다.

'영양이 풍부한 음식을 양보다 질에 치중하여 가리지 않고 충분히 섭취한다', '단단하고 질긴 음식은 먹지 않는다', '찬 음식은 먹지 않는다', '매운 음식은 먹지 않는다', '기운을 돋우기 위한 음식을 먹는다', '부기를 빼기 위한 음식을 먹는다', '인삼과 단음식, 옛기름은 젓을 말리울 때 먹는다'는 모두 인지도에 비해 수행도가 낮았으며, 이러한 차이는 통계적으로도 유의하였다(P<.01). 즉, 대상자가 인지하는 만큼 수행이 이루어지지 않고 있음을 의미한다.

'미역잎을 많이 넣어 끓인 미역국을 먹는다', '음식을 싱겁게 먹는다', '국수를 비롯한 밀가루 음식은 출산후 3주 이전까지는 먹지 않는다'는 산후조리 인지도나 수행도가 통계적으로 유의하게 차이나지 않았다(p>.01).

### 3. 대상자의 특성에 따른 산후조리 인지도와 수행도

대상자의 특성에 따른 산후조리 인지도의 차이를 분석한 결과는 대상자의 연령(t=1.471, p=.145), 종교(F=.907, p=.441), 직업(t=.820, p=.414), 학력(F=.030, p=.970), 월수입(t=-.024, p=.981), 분

만횟수(t=.416, p=.678), 분만방법(t=.170, p=.865), 아기성별(t=.640, p=.524)에 따라 산후조리 인지도는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 산후조리 인지도는 대상자의 특성에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다.

대상자의 특성에 따른 산후조리 수행도의 차이를 분석한 결과는 대상자의 연령(t=1.755, p=.083), 종교(F=1.833, p=.147), 직업(t=.580, p=.564), 학력(F=.695, p=.501), 월수입(t=.064, p=.949), 분만횟수(t=.350, p=.727), 분만방법(t=.378, p=.706), 아기성별(t=-.684, p=.496)에 따라 산후조리 수행도에 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 산후조리 수행도는 대상자의 특성에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다.

## V. 논 의

### 1. 산후간호분야에서 산후조리의 의미

산후조리원은 현재 국제청의 업종별 신고 기준에 의하면 '가사서비스업'으로 분류되어 있고(국제청, 2000), 산후조리원의 운영이나 산후조리 제공자의 자격기준에 대하여 확실한 법적규제가 없는 것이 현실이다.

본 연구의 대상이 되었던 6개의 모든 산후조리원에서 직접적인 서비스를 제공하는 인력은 간호사였고, 각 산후조리원 마다 평균 4.8명의 간호사가 산후조리를 수행하고 있어서, 김기경, 정현(1999)의 연구와 조선일보(1999년, 9월 23일) 발표 자료에서처럼 산후조리원은 간호사에 의한 직접적인 산후 간호 중재가 제공되는 중요한 영역임을 알 수 있었다.

대상자들의 산후조리 인지도는 4점 만점에 평균 3.09점의 높은 점수를 보여 산후조리를 중요하게 생각하고 있는 것으로 나타났으며, 산후조리 수행도는 4점 만점에 평균 2.80점으로 산후조리 수행도 역시 비교적 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 서양 의학적 산후관리를 받고 있는 젊은 여성(평균연령, 29.63세)들 사이에서 산후조리가 산후 건강관리를 위한 방법으로 중요하게 인식되고 실천되고 있음을 의미하는 것이다.

김태경(1998)이 출산경험이 있는 여성 133명을 대상으로 산후조리와 산후관리의 중요도를 비교한 연구에 의하면, 산후조리의 중요도는 4점 만점에 2.88점, 서양 의학적 산후관리의 중요도는 2.41점으로, 산후조리를 산후



관리보다 더 중요하게 인식하는 것으로 나타났다.

김기경, 정현(1999)이 산후 조리원을 이용한 경험이 있는 산모 81명을 대상으로 조사한 결과에 의하면, 전통적 산후조리에 대하여 반드시 필요하다고 한 사람이 37%, 필요하다고 한 사람이 53.1%로 대상자의 90.1%가 전통적 산후조리에 필요하다고 응답하였다.

이상의 결과들은 대상자가 서구화되어 있고, 전통적인 문화에 대한 감각이 적어진 연령층이라는 것을 고려해 볼 때, 전통적으로 실천되어오던 산후조리는 한국 문화 속에 산모들 사이에서 중요하게 인식되고 실천되어오는 중요한 건강관리 방안임을 알 수 있다. 산모들이 전통적 산후조리를 수용하고 있음은 초산모 8명을 대상으로 한 질적 연구에서도 밝혀진 바 있다(신해숙, 이경희, 1998). 따라서 서양 의학적 산후관리 중심으로 제공되는 산후간호가 대상자들에게 보다 문화적으로 친숙하고 접근성 높게 제공되기 위해서는 전통적 산후조리의 내용을 포함하는 서비스의 개발이 이루어져야 할 것이다.

## 2. 산후조리 인지도와 수행도

대상자들의 산후조리 인지도는 평균 3.09점이었고, 산후조리 수행도의 평균은 2.81점으로 산모들이 인식하고 있는 중요성에 비해서 실제로 산후조리원에서 받는 수행도도가 더 낮은 것으로 나타났다. 이것은 지금 산후조리원에서 제공하는 산후조리 서비스가 산모의 산후조리 요구를 충족시키지 못하고 있으며, 산모의 요구수준에 부합하는 산후조리 제공을 위해 고려해야할 부분이 있음을 의미한다. 그러므로, 산후조리 서비스 제공자들은 산모가 인지하는 산후조리 서비스 요구 수준이 반영된 효과적인 산후관리 방안을 마련해야 할 것이다.

대상자들은 산후조리를 할 때 『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하는 것』을 가장 중요하게 생각하였으며, 구체적으로 '무거운 것을 들어올리지 않는 것'과 '뼈에 무리가 가지 않게 하는 것'에 대해 높은 인지도와 수행도를 보였다. 이는 그만큼 대상자들이 이러한 것들을 중요하게 인식하고 있고 또한 잘 수행하고 있음을 의미한다. 출산 후에는 적어도 3주 동안은 일체 가사 일은 하지 않을 것을 권장하고 있는데(김상우, 2000), 산후조리원을 이용하는 산모들은 가정이 아닌 전문시설에서 가사에 노출되지 않고 산후조리에만 전념할 수 있는 환경조성이 되므로 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하는 산후조리의 실천이 가능하였던 것으로 사료된다.

『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기』 영역의 산후조리 인지도와 수행도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타나, 산후조리 인지도에 비해 그 수행도가 낮았다. 이는 분만후에 산모들이 무리한 활동을 하지 않는 것과 관련된 것으로, 산모들은 분만후 곧 활동할 수 있을 것이라고 기대할지도 모르지만, 산모가 모든 부분에서 기능을 회복할 수 있으려면 수주에서 수개월이 걸리므로 대상자에게 적절한 현실인식과 더불어 산모를 지지하는 실제적인 중재방안이 뒤따라야 할 것이다(최연순 등, 1998).

산후조리할 때 두 번째 높은 비중을 두고있는 것은 『몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우는 것』이었다. 구체적인 방법으로 가장 중요하게 인식하고 실천하고 있는 것은 '몸을 씻을 때는 반드시 따뜻한 물을 사용하는 것', '찬 것을 몸에 대지 않는 것'이었다. 이는 찬 것이 몸에 닿은 것이 무척 해롭다고 생각하기 때문인데, 씻을 때는 반드시 따뜻한 물을 사용하고 감기에 걸리지 않도록 주의해야 하고, 이 외에도 찬바람을 쏘이지 않고, 따뜻한 음식을 먹으며, 이불을 잘 덮어야 한다(김상우, 2000). 유은광(1994)은 구체적인 환경조절을 위해, 우리 나라의 생활습관에 비추어 바닥을 따뜻하게 하고 공기는 차지 않고 상쾌하게 유지하기 위해 자주 환기를 시키되 산모와 아기에게 직접 바람이 쏘이지 않도록 하며, 침대를 사용하는 경우 전기장판이나 전기담요로 보온을 유지하고, 양말과 속내의를 입고 이불을 잘 덮는 것이 중요하고 개인 위생 시에는 반드시 차가운 물을 피해 미지근하거나 따뜻한 물을 사용한다(유은광, 1994).

『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기(3.30점)』 영역이 높은 인지도를 보인 것은 김태경(1998)의 연구에서 『무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기』 영역의 중요도가 가장 높은 것으로 나타난 것과 일치하는 결과이고, 유은광(1994)의 연구에서는 이 영역이 두 번째 중요순위로 나타났다. 그만큼 산후조리에 있어서 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하는 일이 중요한 영역이라고 인식하고 있다는 것을 알 수 있다. 그 반면에 『몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우기(3.20점)』 영역이 유은광(1994)의 연구에서는 가장 중요한 영역으로 나타났고, 김태경(1998)의 연구와 본 연구에서는 두 번째로 중요한 연구 결과를 얻은 것은 주거시설과 난방시설의 발달로 보온에 대한 개념이 약화된 영향이라고 볼 수 있다. 『잘 먹기』나 『청결을 유지하기』 영역에서도 찬음식을 피하거나 따뜻한 물로 반드시 씻는

등의 따뜻하게 하는 개념에 들어간 문항이 있는 것을 보면 산후조리에서 '따뜻함'의 개념이 매우 중요함을 알 수 있고 각각의 개념이 서로 연관되어 있음을 알 수 있다.

또한 『정성껏 돌보기』 영역은 3.17점의 인지도와 2.80점의 수행도를 보였는데 각 문항을 살펴보면, 돌보는 사람은 대상자에게 편안함을 주고(3.67점), 대상자는 즐겁고 편안한 마음을 유지해야 한다(3.54점)고 인지하는 것에 비해 실제 편안함을 준 정도(3.18점)와 편안함을 느낀 정도(2.91)가 더 낮았는데, 이는 산후조리원에서 제공되는 산후조리 서비스가 대상자의 개별적인 정서적 요구를 충분히 충족시키지 못하고 있음을 의미한다. 산후조리는 단순히 '휴식'의 개념이 아니라 적극적인 전문적 건강관리를 통해 신체적 측면 뿐만 아니라 정신적, 사회적인 적응과 관계회복의 과정이므로(김상우, 2000), 산후조리 서비스 제공자들은 산모가 산후조리 과정동안에 편안하고 즐거운 마음을 가질 수 있도록 배려해야 할 것이다.

그러나 외부 사람과의 접촉을 피하는 것의 중요성에 대한 인식이나 수행은 2.33-2.49점으로 현저하게 낮은 것으로 나타나, 산모와 아이를 보호하기 위해서 일정기간 외부인의 접근을 금하도록 하는 것을 중요하게 지켜왔던 전통적인 산후조리 방법(최영희 등, 1992)은 오늘날에는 그 비중이 그리 크지 않음을 알 수 있다. 오히려 가족이나 주위 사람들의 방문을 통한 관심과 정서적 지지가 산모에게 긍정적으로 작용하고 있는 것으로 사료된다.

산후조리시 『청결을 유지하는 것』도 중요한 것으로 인지되고 실천되고 있는데, 청결을 유지하는 하기 위해 몸을 씻을 때 역시 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피하고 몸을 무리하지 않는 원리가 함께 적용되고 있었다. 즉 몸을 씻을 때 따뜻한 물로 씻어야 하고, 바람을 쏘이지 않으며, 허리나 손목 등의 관절에 무리가 가지 않게 씻을 것을 이야기하였다. 따라서 산후조리원에서 산모들에게 회음부 간호를 할 때 부종과 동통완화를 위해 얼음주머니 대신 온찜질이나 따뜻한 물을 이용하여 좌욕을 하도록 할 수 있다.

특히 회음부를 씻을 때 솜뭉치나 솜김을 이용하는 것에 대해 중요하게 인지하고 있는 것(2.99점)에 비해, 그 수행도는 아주 낮은 것으로 나타났다(1.70점). 서양의학적 산후관리에서 산후 회음부 간호는 주로 베타딘 용액을 이용하고 있는데, 이것은 Iodine계제로 피부 혹은 점막을 손상시킨다는 보고가 있다(김재옥, 1986). 약품식물학 연구회의 자료에 의하면 솜의 특성은 성적이 따뜻

하고 지혈작용과 해열, 혈압하강, 호흡촉진, 히스타민의 모세혈과 투과성 억제, 그람양성균·피부진균성장억제 작용이 있어서(이경혜, 1990에서 재인용), 산후 출혈방지, 통증 치료 및 증상의 완화를 위해 민간 약으로 널리 사용되고 있다(이상인, 1981). 출산경험이 있는 기혼 여성 137명을 대상으로 솜을 이용한 회음부 간호에 대한 이경혜의 연구(1990)에 의하면, 솜은 산후 회복을 촉진하고 통증을 완화하며, 상처치유를 촉진하기 위해 회음부 간호시 사용되고 있는 것으로 나타났다. 따라서 산후조리원에서 산모의 회음부 간호시 대상자에게 수용성 높은 간호를 제공하기 위해서는 산모들이 중요하다고 인지하고 있는 솜뭉치 산후 회음부 간호에 효과적으로 사용될 수 있음을 고려해야 할 것이다.

『일하지 않고 쉬기』 영역 중에서 충분한 휴식과 수면을 취하는 것에 대해 아주 중요하게 생각하는 것으로 나타났다(3.64점), 그 수행도(2.94점)는 이에 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 산후조리원에서 충분한 휴식과 수면을 취하는데 저해요인이 있음을 의미한다.

출산 후 가능한 한 일찍 일어나 움직이는 것의 중요성에 대한 인지도(2.55점)가 수행도(2.71점)보다 더 낮았는데, 이는 출산후 몸을 움직여 주어야 자궁의 퇴축시 정상적인 방향을 잡고 고여있는 혈액의 배출과 근육강화, 장운동 촉진에 도움이 된다(김상우, 2000)는 사실을 대상자들이 인식하지 못함을 의미한다. 그러므로 조기이상과 가벼운 운동은 혈전생성을 예방하여 오로의 배출을 증진시키며 근력을 향상시켜 기운을 돌으며 조속한 신체 회복을 돕는 다는 것과, 산후에 일하지 않고 쉬는 것이 절대 침상안정의 개념이 아닌, 적당한 움직임 통한 신체회복이 일어날 수 있도록 하는 과정이라는 사실을 인식하도록 돕는 것이 필요하다. 그러나 과도한 조기이상은 무릎관절에 무리를 줄 수 있고, 특히 산후에는 기립성 저혈압이 쉽게 일어나므로(유은광, 1994), 산후 24시간이후 서서히 움직임과 산후운동을 단계적으로 실시해 나가도록 해야 할 것이다.

산후조리의 방법으로 『잘 먹기』는 여섯 개의 영역중에서 중요하게 생각하는 정도는 가장 낮았으나, 수행도는 세 번째로 높았다. 이는 산후조리원에서 제공하는 서비스가 산모의 먹는 것과 관련된 것을 산모의 인지에 비해 더 비중을 두고 있음을 의미한다. 영양은 치유를 촉진하고 기운을 되찾게 하므로 산후 음식물 섭취는 산후조리의 측면에서 중요하게 다루어져야 한다. 산모에게는 고단백질과 비타민 C가 필요하고 변비와 편안함을 증진

하기 위해 충분한 섬유소, 수분 그리고 열량이 요구된다(고명숙 등, 1996).

산모는 허약해진 소화기와 치아보호를 위하여 날 음식은 피하여야 한다(김상우, 2000; 김주영, 2000). 정해진 시간에 소량의 음식을 자주 먹는 것은 허약해진 소화기능을 돕는 중요한 방법이다(최연순 등, 1998). 출산후에 복용하는 한약재는 후유증을 치료하고 다음번의 건강한 임신을 돕는 익모초, 나쁜 피를 제거해 주는 당귀, 출산시 출혈을 많이 한 경우는 백작약 등을 이용된다(김주영, 2000). 한의학에서는 '산후용약법'이라고 하여 산후보약을 쓰는 법이 따로 정해져 있는데, 우선 어혈을 풀어주고 염증을 없애려면 애화탕·기침산·실소산 및 오적산가미방이 있으며, 산후 일주일이지난후에는 보허탕과 속지황, 당귀를 달여서 만든 보약을 쓴다(황혜성 등, 1996). 또한, 산후보약은 단순히 몸에만 좋은게 아니라 허약해진 산모의 기혈을 보하여 산후회복을 빠르게 하고 산후병을 예방하는 효과가 있는 것으로(김상우, 2000), 본 연구대상이 되었던 산후조리원 6군데 중 2곳에서 산모에게 한약을 제공하고 있었다.

또한 산모의 산후조리 인지도와 수행도간에 차이가 없었던 것, 즉 산모가 산후조리의 방법으로 중요하게 생각한 것만큼 산후조리원에서 수행할 수 있었던 것은 '미역국을 먹는 것', '음식을 싱겁게 먹는 것', '밀가루 음식을 산후 3주 이전까지 먹지 않는 것'이었다.

전통적으로 산모를 위한 대표적인 음식은 미역국이다. 미역국에는 요오드뿐만 아니라 칼슘 등의 무기질과 비타민이 듬뿍들어 있어 자궁의 수축을 돕고 피를 맑게 해준다. 또한 지혈작용을 하고 유즙 분비도 돕는 동시에 단백질의 합성에도 도움을 주고 신경과 골격의 형성에도 기여한다. 따라서 미역국은 산모의 건강 회복을 위해 가장 이상적인 음식이며, 산후에 나타나는 변비에도 효과적이다(황혜성 등, 1996). 밀가루 음식은 성질이 차기 때문에 몸 안에서 불필요한 열을 만들므로 피하는 것이 좋고, 짠 음식은 혈액순환을 저하시키고 유즙 분비를 막으므로 피해야 한다(김상우, 2000).

'영양이 풍부한 음식을 양보다 질에 치중하여 가리지 않고 충분히 섭취하는 것', '단단하고 질긴 음식을 먹지 않는 것', '찬 음식을 먹지 않는 것', '매운 음식을 먹지 않는 것', '기운을 돋우기 위한 음식을 먹는 것', '부기를 빼기위한 음식을 먹는 것', '젓을 말리우기 위해 인삼과 단음식, 옛기름을 먹는 것'은 인지도에 비해 수행도가 낮았다.

산후의 원기 회복에는 양질의 단백질 공급이 최우선이다. 미역국으로 자궁의 수축을 도와준 다음에 허약해진 몸을 추스리는 과정이 필요하고 또 곧바로 수유를 시작해야 하므로 질 좋은 단백질과 함께 충분한 수분 섭취가 이루어져야 한다. 질 좋은 육고기를 물에 넣고 오래 끓인 탕요리는 단백질과 수분을 동시에 섭취할 수 있으며, 또 산모가 먹기에도 부드러워 좋다. 탕으로는 쇠고기만이 아니라 잉어·가물치·대구 등도 백숙으로 고아탕을 만들어 먹으면 산모의 건강회복에 도움이 된다. 본초강목에 의하면 가물치는 몸안의 냉기를 없애는 효과가 있으며, 특히 산후 빈혈이 심하고 젖이 잘 나오지 않거나 출고 떨릴 때 효과가 있다. 산후 부기에 잘 듣는 음식으로는 호박이 있다. 호박에 들어있는 비타민 A와 이노산용을 돕는 성분이 산후부기를 빼는 역할을 한다. 산육기 동안 보통 크기의 호박을 2개정도 먹으면 부기를 가라앉히는데 좋다(황혜성 등, 1996). 본 연구의 대상이 되었던 산후조리원의 서비스 내용을 보면 부기제거에 좋다는 호박즙, 체력을 증진시킨다는 가물치즙 등을 제공하고 있었다. 산후조리원에서 산후조리를 받고있는 산모를 대상으로 한 정현의 연구(1999)에서 가물치는 88.9%, 호박물은 85.3%, 한약은 23.5%의 산모가 먹고있는 것으로 나타났다. 이는 산후조리원이 이미 전통적인 산후조리의 방법을 수용하고 있음을 의미한다.

현재 우리나라에서 행해지는 산후관리와 산후조리의 개념은 다소 차이를 보이고 있는 것이 현실이다. 전문의료인에 의한 산후관리는 수일 간의 입원을 통한 매우 단기적인 관리에 그치고 있고, 퇴원후 추후관리는 임상적으로 생식기 중심의 신체적 기능이 정상으로 회복되는지 여부에 국한되어있다. 그 후에 가정이나 산후조리원에서 거의 모든 여성이 산후조리를 받게 되는데 이러한 산후조리의 내용으로서 전통적인 산후조리 방법에 대한 높은 인지도와 수행도를 보이고 있음이 본 연구를 통하여 밝혀졌다.

따라서 서양 의학적 지식에 기반을 둔 과학적인 산후간호에 전통적으로 존재하여온 산후조리내용을 병합한 한국인에게 적합한 '산후간호체계'를 확립하고 이를 병원이나 산후조리원, 그리고 가정에 적용시켜 산모의 건강을 보다 효과적으로 회복·증진시켜야 할 것이다.

## VI. 결론 및 제언

### 1. 결 론

본 연구는 C도에서 산후조리원을 이용하는 산모를 대상으로 산후조리인지도 및 수행도를 파악하여, 산후조리원의 산후간호 서비스 내용개발을 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

연구결과는 다음과 같다.

- 1) 대상자의 산후조리 인지도는  $3.09 \pm .31$ 점으로, 산모들은 산후조리를 중요하게 생각하고 있는 것으로 나타났다. 산후조리의 방법으로 대상자들이 가장 중요하게 생각하고 있는 것은 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하는 것이었고, 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우는 것, 정성껏 돌보는 것에 대해서도 중요하게 생각하였으며, 그 다음으로 청결을 유지하는 것, 일을 하지 않고 쉬는 것, 잘 먹는 것 순으로 중요하게 인식하고 있었다.
- 2) 대상자의 산후조리 수행도는  $2.81 \pm .31$ 점으로, 산모들의 산후조리 수행도도 비교적 높은 수준인 것으로 나타났다. 산후조리 방법으로 수행도가 가장 높은 것은 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하는 것이었으며, 그 다음이 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우는 것, 잘먹는 것이었고, 그 다음으로 정성껏 돌보는 것, 청결을 유지하는 것, 일하지 않고 쉬기 등의 순이었다.
- 3) 산후조리에 대한 전체적인 인지도와 수행도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 (paired-t=-8.39, p=.000), 각 영역별로 무리하게 힘을 쓰지 않아 몸을 보호하기(paired-t=8.50, p=.000), 몸을 따뜻하게 하고 찬 것을 피함으로써 기운을 돋우기(paired-t=8.16, p=.000), 정성껏 돌보기(paired-t=-7.10, p=.000), 청결을 유지하기(paired-t=-5.38, p=.000), 일하지 않고 쉬기(paired-t=-5.59, p=.000), 잘먹기(paired-t=-2.83, p=.004)등 모두가 산후조리 수행도가 산후조리 인지도보다 낮았으며, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다. 따라서 대상자들이 산후조리에 대해 중요하게 생각하는 것에 비해 산후조리 수행도는 이에 미치지 못하였다.
- 4) 대상자의 연령, 종교, 직업, 학력, 월수입, 분만횟수, 분만방법, 아기성별에 따라 산후조리 인지도와 수행도는 차이가 없었다. 따라서 대상자의 특성은 산후조리의 중요도에 대한 인지와 수행도에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.
- 5) 대상자가 이용하고 있는 산후조리원에 따라 산후조리

인지도와 수행도 간에 차이가 있었다. 즉 연구대상이 되었던 6개 산후조리원중 1개의 산후조리원을 제외하고 산후조리 인지도와 수행도는 통계적으로 유의한 차이가 있어서(p<.01), 5군데 산후조리원에서 산후조리를 하고있던 대상자들의 경우 산후조리 수행도가 산후조리 인지도에 비해 낮았으며, 1개의 산후조리원에서 산후조리를 하고 있던 대상자들은 산후조리 인지도와 같은 수준으로 산후조리를 수행하고 있었다.

## 2. 제 언

### 1) 간호실무를 위한 제언

대상자의 산후조리 인지도와 수행도는 높게 나타났으므로, 서양의학적 산후관리에 기반을 두고 있는 산후간호중재에 전통적 산후조리의 원리와 방법을 적용한 프로그램 개발이 필요하다. 특히 산후간호의 새로운 영역으로 부각되고 있는 산후조리원의 경우 대상자들이 산후조리의 내용으로 중요하다고 생각하는 인지도에 비해 수행도 수준이 낮았으므로, 특히 산후조리 수행도를 높일 수 있는 방안에 대한 고려가 이루어져야 할 것이다.

### 2) 간호연구를 위한 제언

본 연구는 연구 지역을 C 도에 소재하고 있는 산후조리원만을 대상으로, 여기에서 산후조리를 받고 있는 대상자들의 산후조리에 대한 인지도·수행도를 조사하여서, 연구 지역의 특성상 그 표본수가 충분하지 않았으므로, 이와 같은 연구를 다양한 지역을 대상으로 확대한 후속 연구를 제언한다.

## 참 고 문 헌

- 강문정 (1988). 일부 제주지역의 전통적 산후관리 실천에 관한 조사연구, 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 고명숙, 김혜자, 박공례, 박난준, 심미정, 오현이, 이숙희, 이영숙, 이은숙, 장인옥, 한혜실 (1996). 모성간호학 상·하. 서울: 현문사.
- 곽귀련 (1991). 한국의 전통적 산후조리에 대한 탐색적 연구, 한양대학교 석사학위 논문.
- 구현영, 문영임 (1998). 산욕초기 어머니의 스트레스 불안 및 신생아 지각간의 관계. *대한간호학회지*, 28(3), 616-624.
- 김기경, 정 현 (1999). 산후조리원의 운영현황과 적정

- 운영방안에 관한 연구. *대한산부인과 개원의협의회*.
- 김상우 (2000). *처녀몸매로 돌아가는 산후조리*. 서울: 세종서적.
- 김태경 (1998). *출산경험 여성의 산후관리 중요도, 수행 정도 및 건강상태와의 관계연구*. 한양대학교 석사학위 논문.
- 김태욱 (1986). *칸디다성 외음질염*. *대한산부인과학회지*, 29(10), PP. 1338-1346.
- 김주영 (2000). *허준의 동의보감 25권의 비밀*. 서울: 미래 M&B.
- 노승현, 황인형 (1999). *TV본초강목*. 서울: 우리출판사.
- 민석홍 (1987). *전통문화와 동서문화*. 전주: 전주대학교 비교문화연구소.
- 송시열 (1660). *제녀서*. 서울: 대제각.
- 신혜숙, 이경희 (1998). *산욕기 여성의 경험-제주지역을 중심으로-*. *여성간호 학회지*, 4(2), 271-285.
- 유연자 (1991). *냉좌욕 온좌욕에 따른 산후불편감 완화에 대한 연구*. 이화 여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 유은광 (1994). *여성건강을 위한 건강증진 행위: 산후 조리 의미의 분석*. *간호학탐구*, 2(2), 37-65.
- \_\_\_\_\_ (1995). *한국의 산후 문화와 여성이 경험한 산후병에 관한 일상생활 기술적 연구*. *대한간호학회지*, 25(4), 825-836.
- \_\_\_\_\_ (1998). *여성의 산후문화적 요구 : 산후조리의 의미 재고와 현 간호 실무 적용*. *대한간호*, 37(3), 27-40.
- \_\_\_\_\_ (1999). *산후 여성의 기능 상태에 관한 연구*. *여성간호학회지*, 5(3), 410-419.
- 유은광, 김명희 (1999). *중년여성이 경험하는 갱년기 증상관련 요인 및 대응양상-산후 조리와의 관계*. *여성간호학회지*, 5(2), 200-212.
- 유은광, 전정자 (1997). *여성들이 찜질방 이용현상에 관한 일상생활 기술적 연구*. *대한간호학회지*, 27(4), 961-974.
- 이경혜 (1990). *숙을 이용한 전통적 회음간호에 대한 연구*. *간호과학*, 2, 48-64.
- \_\_\_\_\_ (1997). *여성건강을 위한 개념적 모형*. *대한간호학회지*, 27(4), 933-942.
- 이상인 (1981). *본초학*. 경희대학교 한의학과 본초학교실.
- 이원춘 (1998). *중국 한방처방집*. 서울: 태학당.
- 이희승 (1982). *국어대사전*. 서울: 민중서림.
- 장문희 (1999). *건강전문가의 산후관리 인식에 대한 연구*. 한양대 석사학위 논문.
- 장순복, 최연순, 박소미, 박정숙, 김은숙 (1999). *산후 6개월동안 산모와 신생아의 가정간호 요구-후향적 방법*. *대한간호학회지*, 29(3), 507-517.
- 전영자 (1997). *산욕기 초산모의 간호요구와 만족도에 관한 연구*. *여성간호학회지*, 3(1), 5-19.
- 정영미 (1998). *관절염 여성의 신체적 불편과 산후조리 경험 정도와의 관계 연구*. 한양대학교 석사학위 논문.
- 정 현 (1999). *산후조리원을 이용한 산모의 간호요구 및 만족도*. 연세대학교 보건대학원 석사학위 논문.
- 최연순, 조희순, 장춘자, 이남희, 장순복, 최양자, 박영숙, 조동숙, 이은희 (1998). *모성간호학 I·II*. 서울: 수문사.
- 한경자 (1987). *한국인 영아초기 수유시 모아상호작용 행동형태에 관한 현상학적 연구*. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 황혜성, 한복선, 한복진 (1996). *태교 음식*. 서울: 도서출판 등지.
- 국세청 (2000). *연도별 세목별 조세징수*. 국세통계연보. [http://WWW.nta.go.kr/0/D/index.asp?H\\_svc\\_id=15](http://WWW.nta.go.kr/0/D/index.asp?H_svc_id=15)
- 조선일보 (1999, 9월 23일). *간호사-조산사없이 숙박시설로 골병 주는 산후조리원 많다*. <http://www.chosun.com/cgi-bin/gisa/artSDF3.cgi>
- Coutts, A. (2000). *Nutrition and the life cycle 1: maternal nutrition and pregnancy*. *British Journal of Nursing*, 9(17), 1133-1138.
- Bobak, I. M., & Magaret, D. J., & Marianne, K. Z. (1985). *Maternity and Gynecologic Care - The Nurse and the Family* The C.V. Mosby Co.
- Carr, C. A. (2000). *Charges for Maternity Services: Associations with Provider type and Payer source in a University Teaching Hospital*. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 45(5), 378-383.
- Leininger, M. M. (1978). *Transcultural Nursing: Concept, Theories, and Practice*. John Wiley & Sons, Inc.

- Walker, Lorraine, O. (1992). *Parent-Infant Science: Paradigms, Phenomena, Methods*. F. A. Philadelphia. Davis Co. 1999
- Bernstein, J. Mutschler, P. and Bernstein, E. (2000). Keeping Mammography Appointments: Motivation, Health Beliefs, and Access Barriers Experienced By Older Women. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 45(4), 308-313.
- Ashmore, R., Carver, N. (2000). Clinical Supervision in mental health nursing courses. *British Journal of Nursing*, 9(3), 171-176.

- Abstract -

## A Study on the Level of Recognition & Performance of Traditional Postpartal Care for postpartal Women in Postpartum Care Center

Park, Shim Hoon\* · Kim, Hyun Ok\*\*

The purpose of this study is to research the degree of recognition & performance of traditional postpartal care for postpartal women and to provide the basic data for improvement of service in a postpartum care center.

The respondents of this study were 100 women of 6 postpartum care centers within a C province from Oct. 20 to Dec. 10, 2000. The instruments of measure were used for collecting data on the degree of recognition & performance of traditional postpartal care developed by the researcher.

Data analysis consisted of frequency, percentage, mean, standard deviation, paired t-test,

t-test, ANOVA which are calculated by Scheffe test and Cronbach's alpha which is used as a reliance level by using a SPSS-PC+.

The results of the study were as follows:

1. The average score for the degree of recognition of traditional postpartal care (*Sanhujori*) for postpartal women was  $3.09 \pm .31$ , and they recognized that it was important. The methods which were ranked were as follows: Protecting the body from a harmful state, invigorating the body by the augmentation of heat and avoidance of cold, handling with whole heart, and keeping clean, resting without working, eating well.
2. The average score for the degree of performance of traditional postpartal care (*Sanhujori*) for postpartal women was  $2.81 \pm .31$ , and they performed that it was important, too. The methods which were ranked were as follows: Protecting the body from a harmful state, invigorating the body by the augmentation of heat and avoidance of cold, eating well, handling with whole heart, and keeping clean, resting without working.
3. There were significant differences statistically (paired-t=-8.39, p=.000) of the degree of recognition & performance of traditional postpartal care (*Sanhujori*) for the postpartal women. The degree of recognition was higher than the degree of performance. So, the recognition of traditional postpartal care (*Sanhujori*) was higher than the performance of it.
4. There were no statistical differences of the degree of recognition & performance of traditional postpartal care (*Sanhujori*) among the postpartal women's age, religion, job, educational background, delivery frequency, delivery method or the sex of baby. So, the Characteristics of the respondents were not

\* A part-time lecturer of kijeon women's college

\*\* Professor, Chonbuk national University, College of Medicine, Nursing Department

influenced as far as the degree of recognition & performance of traditional postpartal care(*Sanhujori*).

5. There were significant differences statistically of the degree of performance of traditional postpartal care(*Sanhujori*) among the 5 postpartum care centers except 1 postpartum care center( $p < .01$ ). So, the recognition of traditional postpartal care(*Sanhujori*) was higher than the performance of traditional postpartal care(*Sanhujori*) in the 5 postpartum care centers. But there was performed as good as recognition in only 1 postpartum care center.

Key words : Recognition of traditional postpartal care  
Performance of traditional postpartal care