

음악요법이 산모의 산후 스트레스와 모아애착에 미치는 효과

연승은¹ · 이성옥² · 이해경³

대전 서울여성병원 간호부장¹, 국립공주대학교 간호학과 교수², 혜전대학교 간호학과 조교수³

Effects of Music Therapy on Postpartum Stress and Maternal Attachment of Puerperal Women

Yun, Seung Eun¹ · Lee, Sung Oke² · Lee, Hyea Kyung³

¹Director of Nursing, Seoul Women's Hospital, ²Professor, Department of Nursing, Kongju National University, ³Assistant Professor, Department of Nursing, Hyejeon University

Purpose: The purpose of this study was to determine the effects of music therapy on postpartum stress and maternal attachment of puerperal women. **Methods:** The participants were puerperal women who agreed to participate in this study and through a convenience sampling, 84 puerperal women were recruited (40 in the experimental group, 44 in the control group). After measuring postpartum stress and maternal attachment, music therapy was provided to the experimental group over 60min, three times a week, and for 2 weeks. Then, postpartum stress and maternal attachment for the experimental and control group were measured again before discharge. The data were analyzed using the SPSS/WIN 14.0 program. **Results:** The first hypothesis that “the degree of postpartum stress for the experimental group who participated in music therapy would be lower than that of the control group” was accepted. The second hypothesis that “the degree of maternal attachment the experimental group who participated in music therapy would be higher than that of the control group” was accepted. **Conclusion:** These findings indicate that music therapy has positive influences on decreasing postpartum stress and increasing maternal attachment of puerperal women.

Key Words: Music therapy, Puerperal women, Postpartum stress, Maternal attachment

서론

1. 연구의 필요성

임신과 출산은 여성이 경험해야 할 중요한 발달과업 중 하나이다. 특히, 여성은 출산이라는 자연스런 과정을 통해 어머니로서의 역할전환을 가져오게 된다. 이는 여성의 단순한 신체적인 경험만이 아니며 정신, 사회적 상호작용과 인지과정에 영향을 주는 총체적인 경험으로, 여성만이 누릴 수 있는 행복한 특권이기도 하다. 그러나 산후초기 즉, 산욕기 동안 산모는 높은 신체적, 사회적, 심리적 스트레스를 경험하게 된다. 스트레

스란 환경과 상호작용하는 인간이 가지고 있는 개인적인 인지요소에 따라 중요하게 관여하는 정신현상으로 사람이 처한 상황적 요구에 대처할 수 있는 자신의 자원이 충분하지 못할 때 발생하는 것이다.

특히, 출산 후에 경험하게 되는 신체적 스트레스는 임신 전 상태로 회복하기 위하여 호르몬이 급격하게 변화하고 유즙의 분비, 봉합 부위의 통증, 수면부족, 아기양육과 관련된 신체적 피로로 인하여 오게 된다(Yang, 2002). 사회적 스트레스는 증가된 어머니의 역할을 수행해야 한다는 역할부담과 확대되는 가족구조에 대한 적응과 책임을 져야 하는 복잡한 사회적 상황으로 인해 초래된다(Harrison & Hicks, 1983). 이러한 어머

주요어: 음악요법, 산모, 산후 스트레스, 모아애착

Address reprint requests to: Yun, Seung Eun, Seoul Women's Hospital, 1367 Dunsan-dong, Seo-gu, Daejeon 302-120, Korea, Tel: 82-10-2431-9097, Fax: 82-42-488-8517, E-mail: y6878@hanmail.net

투고일: 2011년 9월 28일 / 심사완료일: 2011년 10월 23일 / 게재확정일: 2011년 12월 20일

니 역할은 아기를 출산함과 동시에 저절로 생기는 것이 아니라 학습을 통해 얻어지며 문화적, 개인적 경험에 의해 영향을 받는다. 많은 어머니가 새로운 역할과 책임을 수행하는 방법을 배워야 하는데 이러한 배움을 어려워할 수도 있고 새로운 책임 부과에 따른 스트레스를 겪을 수도 있다(Ko et al., 1995).

산욕기 산모들의 이러한 스트레스는 산모뿐만 아니라 신생아의 건강과 모아애착 관계에도 부정적인 영향을 미치면서 어머니의 역할 수행과 영아의 성장 발달에 장기적인 영향을 주게 된다(Shin, 2004).

어머니와 태아의 관계는 임신과 동시에 시작된다고 볼 수 있지만 실제적인 모아관계의 형성은 분만 후에 본격적으로 이루어지기 때문에 모아애착과 관련된 문제는 출생 직후인 신생아기에 매우 중요하다고 할 수 있다. 따라서 이 시기에 건강한 모아관계 형성을 위한 간호중재를 제공하는 것이 필요하다고 할 수 있다.

출산 후 모아애착을 증진시키기 위한 간호중재들을 살펴보면, Sung과 Kim (2005)은 모아 조기접촉을 시도하였을 때 애착행위가 높다고 하였으며, Shin (2007)은 캥거루식 돌보기 프로그램을 적용하여 모아애착의 증진 효과를 보고하였다. Lee (2010)와 Kim (2009)의 연구에서는 음악요법을 이용하여 산후 모아애착의 증진에 효과가 있다고 하였다. 따라서, 이 시기의 모아애착에 영향을 주는 산모 스트레스를 줄이는 간호중재를 이용하여 모아애착에 긍정적인 효과를 미칠 수 있다고 할 수 있다.

스트레스를 완화시켜주기 위한 중재요법 중에서 음악요법을 이용한 연구들을 보면, White (1999)는 음악요법이 불안을 감소시키고, 안위를 증진시켜 이완에 도움을 주며, 동통역치를 증가시키고, 마음을 평온하게 달래주는 효과가 있다고 하였으며, 중년여성의 우울 감소(Choi, 2002)와 혈액투석 환자의 스트레스 및 우울 감소(Jeong, 2004)에도 효과가 있는 것으로 나타났다.

이렇듯이 음악요법은 정신적, 신체적 건강의 유지, 증진 및 회복을 위한 치료적 목적을 달성하기 위하여 음악을 사용하는 것으로 음악은 그 자체가 가진 은유와 상징성의 특성으로 인해 언어적인 표현만을 가지고 경험하거나 표현하는 것이 어려운, 강력한 정서와 반응을 적절히 경험하고 표출하는 안전한 통로를 제공함으로써 부정적인 감정들을 배출할 수 있는 카타르시스의 기회를 제공할 수 있다(Jung, 2005).

그러므로 스트레스를 완화시켜주는 음악요법을 적용하여 산모의 스트레스를 낮추어주면 산후 건강이 보다 빠르게 회복되고, 유지·증진될 뿐만 아니라 모아애착에도 긍정적인 효과

를 줄 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구에서는 산모를 대상으로 한 기존의 연구에서 스트레스완화를 단순한 음악감상 기법으로만 중재한 제한점을 벗어나, 다양한 음악적 환경으로 구성된 집단음악활동이 불안이나 스트레스 감소에 효과적이라는 이전의 연구(Choi, 2002; Kim, 2009)를 근거로 하여 음악감상 외에 다양한 음악적 환경을 제공하는데 주력하여 중재하였다. 특히, 엄마에게만 적용하여 스트레스를 완화시켜주는 기존의 음악요법과는 달리 모든 프로그램을 아가와 함께함으로써, 아가와 의 직접교류를 통한 상호 역동적인 관계를 증진시켜 모아작용을 촉진시켜줄 것으로 생각되어진다.

이에 본 연구는 음악요법을 적용하여 산욕기 산모의 스트레스와 모아애착에 미치는 효과를 파악함으로써, 산후 스트레스 관리와 모아애착을 증진시킬 수 있는 간호중재법으로서의 효과를 확인하고자 실시하였다.

2. 연구목적

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

- 음악요법이 산욕기 산모의 스트레스에 미치는 효과를 확인한다.
- 음악요법이 산욕기 산모의 모아애착에 미치는 효과를 확인한다.

3. 연구가설

본 연구의 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 음악요법에 참여한 실험군은 음악요법을 받지 않은 대조군보다 산후 스트레스 정도가 낮을 것이다.

가설 2. 음악요법에 참여한 실험군은 음악요법을 받지 않은 대조군보다 모아애착 정도가 높을 것이다.

4. 용어정의

1) 음악요법

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

본 연구에서는 출산 후 입실해 있는 산모를 대상으로 1회 60분 이상, 주 3회, 2주간 총 6회에 걸쳐 노래 부르기, song-

writing, 악기다루기, 가사토의, 캥거루 care, 음악 감상 활동 등의 집단음악 프로그램을 의미한다.

2) 산후 스트레스

스트레스는 생리, 심리, 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인내부에서의 요구가 자신이 지각되어지는 상태에서 개인의 적응 능력을 넘어설 때 경험하는 현상으로(Lee, 1984), 산후 스트레스는 출산 후 생리, 심리, 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인내부에서의 요구가 자신이 지각되어지는 상태로서 개인의 적응 능력을 넘어설 때 경험하는 현상이다.

본 연구에서는 Folkman (1980) 등이 개발하고 Shin (2004)이 번안한 척도를 수정·보완한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

3) 모아애착

모아애착은 생후 초기에 형성되는 영아와 어머니의 사회적 관계로 영아의 생존과 안정을 보장하는 애정적 유대이고, 정서적 결속이며, 모성과 아동의 유대관계에서 얻어지는 정서적 느낌이다(Ainsworth, 1989).

본 연구에서는 Muller (1994)의 모성의 영아에 대한 애정적인 애착태도 측정을 위해 고안한 Maternal Attachment Inventory를 Han (2001)이 번안하여 수정·보완한 도구로 측정된 점수를 의미한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 산육기 산모를 대상으로 음악요법이 대상자의 스트레스완화와 모아애착에 미치는 영향을 파악하기 위한 비 동등성 대조군 사전, 사후 유사실험설계이다.

2. 연구대상

본 연구는 D시에 소재한 M산후조리원에 입실해 있는 산모로서, 선정기준에 적합한 연구참여자에게 연구의 목적과 내용을 설명하고, 설문에 대한 내용은 연구 외의 목적으로는 절대 사용되지 않을 것이며, 연구 진행 중에도 언제든지 연구참여를 철회할 수 있음을 설명한 후 동의서를 받았다.

본 연구의 표본크기는 Cohen (1988)의 공식에 의하여, 유

의수준 $\alpha = .05$ 에서 효과 크기를 .40으로 검정력을 .80으로 설정했을 때 각 군당 26명씩 산출되었다. 연구참여자의 중도탈락률을 고려하여 총 98명(실험군 48명, 대조군 50명)을 초기 대상자로 선정하였으며, 대조군에서는 아기가 신생아실로 입원한 1명과, 조기퇴실로 3명, 사후 에 설문작성을 거부한 2명이 탈락하여 총 6명이 탈락하였고, 실험군에서는 음악요법 중간에 중단한 6명과 사후 에 설문작성을 거부한 2명이 탈락하여 총 8명이 탈락하였다. 최종 연구참여자는 실험군 40명과 대조군 44명으로 총 84명을 편의 추출하였다.

대조군과 실험군의 선정은 실험의 확산효과를 막기 위해 먼저 대조군에서 사전·사후 조사를 한 후 실험군에게 산후음악요법을 실시하였다.

구체적인 연구참여자 선정기준은 다음과 같다.

- 산후 합병증과 질병이 없고 건강한 아기와 함께 입실한 산모
- 연구의 목적을 이해하고 연구참여를 서면으로 수락한 산모
- 의사소통이 가능한 산모

3. 음악요법

본 연구에서는 산육기 산모를 대상으로 한 음악요법을 기존의 산후 스트레스 완화를 위한 음악 감상요법으로만 구성되어 증세하는 제한점을 벗어나, 산모가 직접 다양한 음악활동을 자신의 아기와 함께 참여함으로써 스트레스를 완화시키고 모아애착을 증진시킬 수 있는 다양한 음악적 환경을 구성하는데 주력하였다.

산후 음악요법에서는 프로그램의 효과를 연구한 선행연구(Kwak, 2006)에서 주당 3회, 총 6회, 1회에 60분으로 시행한 것을 참고하고, 음악치료를 전공으로 한 전문가의 자문을 얻어 구성하였다. 집단음악요법의 강점을 부각하여 노래 부르기, songwriting, 악기다루기, 가사토의, 캥거루 care, 음악 감상 활동과 집단 음악활동에서 개인적 특성과 요구를 수용할 수 없는 문제점을 보완할 수 있도록 개인별 선호음악 CD 제공을 포함하였다.

산후 음악요법의 구성 중 노래 부르는 음악과 언어의 결합체로 누구나 접근하기에 가장 효과적으로 쓰이는 매개체로 상당한 집중력을 요구하기 때문에 참여자의 고민이나 불안감 등을 잊고 음악활동 자체에 몰입하며 즐거움을 느낄 수 있고, 새로운 경험을 하게 된다. Songwriting과 가사토의는 참여자의 필요에 따라 다양한 형태의 노래와 관련된 음악적 창작경험

을 하게 된다. 이를 통해 자신의 생각을 가사로 만들면서 자신 감 향상과 자기 표현기술의 증대를 가져오게 된다(Kim, 2009). 악기다루기는 구조적인 활동 중 하나로써 음악활동에 적극적으로 참여하도록 유도하고 자아개념향상에 도움을 주며 기존의 녹음된 음악보다 더 훌륭한 치료적인 효과를 지닌다(Choi, 2002). 개인별로 선호하는 음악을 CD로 제공하여 시행하는 음악감상은 음악을 통한 긍정적인 정서변화를 기대할 수 있으며(Kwak, 2006), 특히, 그룹형태로 실시되는 음악요법에서는 음악이 다른 사람과 관련된 경험이라는 이론(Sears, 1968)에서와 같이 집단음악요법을 통해 모든 사람들을 공통된 활동으로 이끌어 내고, 집단 응집력을 높이는 역할로서의 음악적 기능을 강조하고 있다. 이상에서 살펴본 음악요법 선행연구들을 근거로 하여 본 연구의 음악요법 프로그램을 구성하게 되었다(Figure 1).

음악요법에서 주로 적용된 노래 부르기, songwriting활동에서는 자장가와 대중가요를 사용하였고 악기 다루기에서는 핸드 실로폰을 이용하여 집단으로 연주를 하고, 녹음을 한 후 직접 감상하도록 하였으며, 산모들이 직접 연주하여 녹음한 음악을 이메일로 보내주어 반복해서 들을 수 있도록 해주었다. 가사토의 시간에는 대중가요 가사를 개사하여 아기에게 들려줌으로서 아기와 보다 친밀감을 형성하고 엄마로서의 자신감을 가질 수 있도록 하였다.

매회 집단 음악치료 프로그램의 진행은 “도입 → 음악활동 → 종결”의 단계로 이루어졌으며 숙명여대 음악치료를 전공한 선생님과 함께 음악요법 프로그램을 진행하였다. 매회의 도입과 종결은 같은 프로그램으로 진행하였는데 도입에서는 hello song으로 시작하였고 참석한 산모들이 함께 노래를 부르면서 한명씩 돌아가면서 환영의 인사를 하였다. 이 과정을 통해 산모들 간의 유대감과 친밀감을 더욱 증진시킬 수 있도록 하였다. 종결은 goodbye song으로 진행하였는데 음악활동의 종결과 아기와와의 긍정적인 애착관계를 더욱 더 증진시킬 수 있도록 서로를 격려하면서 인사를 나누는 것으로 활동을 마치게 하였다.

특히, 2회 차 음악활동 때에 “당신은 사랑받기 위해 태어난 사람”이라는 노래를 개사하여 아기와와 생애 첫 대면에 대한 회상을 떠올리는 시간에는 대부분의 산모들이 감정에 복받쳐서 눈물을 흘리면서 자신의 아이들을 더욱더 사랑스럽게 어루만지며 아기의 소중함을 다시금 일깨우는 기회를 만들어 긍정적인 모아관계에 상당히 효과적인 시간이 되었다.

음악요법이 모두 끝난 6회차 때는 준비하였던 CD를 음악요법에 참여한 산모들에게 나누어 주어 아기와 함께 계속해서 음

악 감상할 수 있는 기회를 갖도록 하였다.

1회, 2회, 3회 차 때 형성된 아기와와의 애착관계를 기반으로 하여 4회 차 때는 음악요법을 통해 산후 스트레스의 요인들을 인식하고 대중가요를 개사하여 노래를 함께 부르면서 공통된 이슈를 끌어내고 그 안에서 스스로 해결방안을 찾아갈 수 있는 기회를 제공하는 데 주안점을 두었다.

특히 산후조리원이라는 주거환경 내에서의 이런 집단음악요법 프로그램은 공통의 직면문제를 해결하는 데 서로가 큰 힘을 줄 수 있는 자연스런 기회가 될 수 있을 것으로 기대한다.

4. 연구도구

1) 산후 스트레스

스트레스 지각은 Folkman (1980) 등이 개발하고 Shin (2004)이 변안한 척도를 수정·보완하여 사용하였다. 이 도구는 총 20문항의 4점 평점척도로 각 문항에 대한 스트레스 지각은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘가끔 그렇다’ 2점, ‘자주 그렇다’ 3점, ‘항상 그렇다’ 4점이다. 긍정적인 문항(4개)은 역으로 계산하며, 점수는 최소 20점에서 최대 80점으로 점수가 높을수록 스트레스 지각이 높은 것을 의미한다. Shin (2004)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었다.

2) 모아애착

Muller (1994)의 모성의 영아에 대한 애정적인 애착태도 측정을 위해 고안한 Maternal Attachment Inventory를 Han (2001)이 변안하여 수정, 보완한 것으로 모아애착을 어머니 자신이 스스로 측정하는 총 26문항의 리커트식 4점 척도로 구성되어 있다. 점수범위는 최저 26점에서 최고 104점이며 점수가 높을수록 모성의 영아에 대한 애착의 정도가 높음을 의미한다.

Muller (1994)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이며, Han (2001)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

5. 연구진행

본 연구는 D시에 소재한 산후조리원에서 2011년 2월 6일부터 6월 3일까지 이루어졌다. 참여자 선정을 위하여 지역적 접근이 용이한 수용 인원 30실 이상의 규모를 갖추고 산후조리원 자체 프로그램으로 음악요법을 실시하지 않는 조리원을 선

회차	단계	방법 및 내용	목적	노래 및 음악	시간
1회	도입	★ 다함께 노래 부르기 (hello song) - 다 함께 노래를 부르며 서로 인사하고, 한명씩 산모의 이름과 아기 태명을 넣어 인사하고 환영한다.	산모들 간의 유대감 증진	김현철의 “크리스마스에는 축복을” 개사	15분
	음악 활동	1. 노래 부르기 - 개사한 노래를 보드 판을 이용하여 가사를 보면서 직접 부르고, 아기에게 반복하여 들려준다. (제목: 소중한 아가야). 2. 음악 만들기 - 엄마와 아기가 함께 음악을 만드는 시간을 갖기 위해 핸드실로폰으로 연주시범을 보이고 보드판에 있는 악보를 보면서 엄마들이 직접 연주할 수 있도록 (연주할 음을 각자에게 한음씩 정한 후 그에 맞는 핸드실로폰을 나누어 줌) 연습 한다.	아기와의 친밀감 형성	1. 브람스의 “자장가”를 개사 2. 연주 연습: “학교중”	35분
	종결	★ 다함께 노래 부르기 (goodbye song) - 다함께 노래를 마친 후 “아가와 항상 건강하고 행복하세요”라고 하며 박수와 포옹으로 서로에게 인사하며 마친다.	산모들 간의 지지와 격려	Fleix Bernard 의 “Winter wonderland”를 개사	10분
2회	도입	1회차와 동일			15분
	음악 활동	1. 노래 부르기 - 개사한 노래를 보드 판을 이용해 가사를 보면서 직접 아기에게 반복하여 들려준다. 2. 악기 연주와 녹음 - 1회차때 연습 했던 실로폰 연주를 반복연습하고 녹음기에 녹음한다.	아가와의 생애 첫 대면에 대한 회상	1. “당신은 사랑받기 위해 태어난 사람”을 개사 2. “학교중” 연주	35분
	종결	1회차와 동일			10분
3회	도입	1회차와 동일			15분
	음악 활동	★ 노래 부르기 - 자신의 아기 이름 또는 태명을 노래 가사에 넣어 부르고 노래에 대한 개인의 느낌이나 생각들을 이야기 하도록 한다.	아기와의 관계인식	김범수의 “내가 만일” 개사	35분
	종결	1회차와 동일			10분
4회	도입	1회차와 동일			15분
	음악 활동	1. 노래 만들기 - 산모들은 돌아가면서 노래의 해당부분에서 출산 후 스트레스를 일으키는 자신의 버리고 싶은 마음과 이를 개선하기 위해 가지고 싶은 마음을 노래 가사에 넣어서 부른다. 2. 자신이 버리고 싶은 마음을 직접 종이에 써서 던져 버리도록 하고, 가지고 싶은 마음은 종이에 써서 보관하도록 한다.	산후 스트레스 유발요인 인식	“나의 마음속에”	35분
	종결	1회차와 동일			10분
5회	도입	1회차와 동일			15분
	음악 활동	1. 몇 가지 악기들을 준비하여 산모들 각자가 원하는 악기를 골라 동요(나비아, 개나리)를 연주하도록 한다. 2. 연습한 동요를 녹음하도록 한다. 3. 아가와 함께 듣고 싶은 음악을 적도록 한다.	아가에게 소리 선물하기	악기: 오선드럼, 레인스틱, 윈드차임, 터치벨, 핑거 심벌즈, 핸드실로폰	35분
	종결	1회차와 동일			10분
6회	도입	1회차와 동일			15분
	음악 활동	1. 아가와 갱겨루 자세로 앉아서 음악 감상을 한다.	모아애착 증진	1. 직접 연주하여 녹음한 노래 (학교중, 나비아, 개나리) 2. 5회차때 아가와 듣고 싶다고 적은 음악을 담은 CD	30분
	종결	1. 산모들 각자에게 준비한 CD를 나누어 주고 개별적으로 계속해서 아가와 함께 음악감상을 하도록 한다. 2. 1회차와 동일	지속적인 음악요법의 활용		15분

Figure 1. Music therapy program.

정한 후 산후조리원 책임자에게 연구자의 신분을 밝히고, 연구 계획서를 제시하여 연구에 대한 동의를 구한 뒤, 연구취지를 이해하고 개방을 허락받은 후 연구를 진행하였다. 대상자를 한 개의 조리원으로 제한한 이유는 각 조리원의 특성이 측정변수에 미치는 영향을 최대한 배제하여 동질성을 유지하기 위해서이다. 연구의 진행은 실험의 확산효과를 막기 위해 우선 2011년 2월 6일부터 3월 31일까지 조리원에 입실하여, 연구참여를 허락한 대조군 대상자에게 입실 시 대상자의 일반적 특성과 산후 스트레스와 모아 애착에 대한 설문조사를 실시하고, 퇴실전 날 산후 스트레스와 모아 애착에 대한 설문조사를 실시하였다. 실험군 대상자에게는 4월 30일부터 입실 시 대상자의 일반적 특성과 산후 스트레스와 모아 애착에 대한 설문조사를 실시하고, 조리원에 있는 동안 총 6회의 산후음악요법이 시행되었으며, 퇴실 전 산후 스트레스, 모아 애착에 대한 사후 설문조사를 실시하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 산출하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 산후 스트레스와 모아 애착의 동질성 검증은 χ^2 -test 및 t-test로 분석하였다.
- 실험군과 대조군의 음악요법 전, 후의 산후 스트레스와 모아애착 정도의 비교는 t-test로 분석하였다.

연구결과

1. 실험군과 대조군의 동질성 검증

1) 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 연령은 30세 미만인 51.2%, 30세 이상이 48.8%로 비슷한 분포를 보였으며, 결혼기간은 2년 이하가 42.9%, 2년에서 5년 사이가 35.7%로 나타났고, 교육수준은 88.1%에서 전문대졸 이상을 보였다. 직업에서는 직업을 갖고 있지 않은 전업주부가 47.6%, 직업이 있는 대상자가 52.4%로 약간 높게 나타났다. 종교는 40.5%에서 무종교이었으며, 49.5%에서 종교를 갖고 있는 것으로 나타났다. 분만형태는 76.2%에서 자연분만이었고 23.8%에서 제왕절개분만의 형태를 띠었다. 분만횟수는 첫째가 57.1%, 둘째

Table 1. Homogeneity Test of General Characteristics between Experimental and Control Groups

(N=84)

Characteristics	Categories	Exp. (n=40)	Cont. (n=44)	Total (n=84)	χ^2	P
		n (%)	n (%)	n (%)		
Age (year)	< 30	19 (47.5)	24 (54.5)	43 (51.2)	0.12	.72
	≥ 30	21 (52.5)	20 (45.5)	41 (48.8)		
A period of marriage (year)	< 2	13 (32.5)	23 (52.3)	36 (42.9)	3.75	.44
	2~5	18 (45.0)	12 (27.3)	30 (35.7)		
	> 5	9 (22.5)	9 (20.4)	18 (21.4)		
Education	≤ High school	4 (10.0)	6 (13.6)	10 (11.9)	1.19	.55
	≥ College	36 (90.0)	38 (86.4)	74 (88.1)		
Work	None	17 (42.5)	23 (52.3)	40 (47.6)	0.47	.49
	Have	23 (57.5)	21 (47.7)	44 (52.4)		
Religion	None	13 (32.5)	21 (47.7)	34 (40.5)	0.60	.43
	Have	27 (67.5)	23 (52.3)	50 (49.5)		
Delivery type	NSVD	31 (77.5)	33 (75.0)	64 (76.2)	1.19	.27
	C/S	9 (22.5)	11 (25.0)	20 (23.8)		
Delivery frequency	1st	22 (55.0)	26 (59.1)	48 (57.1)	0.27	.87
	≥ 2nd	18 (45.0)	18 (40.9)	36 (42.9)		
Feeding method	Breast feed	15 (37.5)	18 (40.9)	33 (39.3)	0.00	1.00
	Mixed/bottle feed	25 (62.5)	26 (51.1)	51 (60.7)		

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

이상이 42.9%로 나타났고 수유방법에서는 60.7%에서 혼합 또는 분유수유를 하였으며, 39.3%에서 모유수유의 양상을 보였다.

두 집단 간의 연령, 결혼기간, 교육수준, 직업, 종교, 분만형태, 분만횟수, 수유방법 등의 일반적 특성에 대한 차이를 χ^2 -test를 이용하여 분석한 결과 일반적인 특성 모두에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 실험군과 대조군의 음악요법 전 산후 스트레스와 모애착

음악요법 전의 산후 스트레스 점수, 모애착 점수가 실험군과 대조군 간에 차이가 있는지 검정한 결과는 Table 2와 같다.

음악요법 실시 전의 산후 스트레스 점수는 실험군이 42.27점, 대조군이 39.34점으로 두 군 간에 유의한 차이가 없었다 ($t=2.88, p=.09$).

음악요법 실시 전의 모애착 점수는 실험군이 91.95점, 대조군이 94.59점으로 두 군 간에 유의한 차이가 없었다($t=1.74, p=.19$).

따라서 연구의 종속변수들은 음악요법 전에는 실험군과 대조군 간에 동질한 것으로 나타났다.

2. 가설검정

1) 가설 1

음악요법에 참여한 실험군은 음악요법을 받지 않은 대조군보다 산후 스트레스 정도가 낮을 것이다.

실험군의 산후 스트레스 점수는 음악요법 실시 전 42.27점에서 음악요법 실시 후 평균 33.70점으로 8.57점 감소하였고, 대조군 39.34점에서 40.47점으로 1.14점 증가하였다. 두 군 간의 차이는 통계적으로 유의하였으므로 가설 1은 지지되었다 ($t=29.14, p=.00$)(Table 3).

2) 가설 2

음악요법에 참여한 실험군은 음악요법을 받지 않은 대조군보다 모애착 정도가 높을 것이다. 실험군의 모애착 점수는 음악요법 실시 전 평균 91.95점에서 음악요법 실시 후 98.07점으로 6.12점 증가하였고, 대조군은 음악요법 실시 전 94.59점에서 음악요법 실시 후 93.90점으로 0.68점 감소하였다. 두 군 간의 차이는 통계적으로 유의하였으므로 가설 2는 지지되었다($t=5.66, p=.02$)(Table 4).

Table 2. Homogeneity Test of Dependent Variables before Pretest between Experimental and Control Groups (N=84)

Variables	Exp. (n=40)	Cont. (n=44)	t	p
	M±SD	M±SD		
Postpartum stress	42.27±7.43	39.34±8.31	2.88	.09
Maternal attachment	91.95±9.08	94.59±9.22	1.74	.19

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

Table 3. Comparison of Postpartum Stress Score in Posttest (N=84)

Variable	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Postpartum stress	Exp. (n=40)	42.27±7.43	33.70±4.70	8.57±7.60	29.14	.00
	Cont. (n=44)	39.34±8.31	40.47±6.54	-1.14±7.90		

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

Table 4. Comparison of Maternal Attachment Score in Posttest (N=84)

Variable	Group	Pretest	Posttest	Difference	t	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Maternal attachment	Exp. (n=40)	91.95±9.08	98.07±7.87	6.12±7.79	5.66	.02
	Cont. (n=44)	94.59±9.22	93.90±8.13	-0.68±5.32		

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

논 의

산욕기 산모를 대상으로 음악요법을 증제한 본 프로그램은 산욕기 산모의 산후 스트레스와 모아애착 정도를 증가시키는 것으로 나타났다.

산후 스트레스 완화에 효과가 있는지에 대한 결과를 보면, 대조군의 스트레스 점수는 출산직후 보다 약간 상승한 반면 실험군의 스트레스 점수는 음악요법을 받은 후에 현저히 낮아져 산욕기 산모에게 시행한 음악요법이 스트레스 감소에 효과적임이 입증되었다.

이 결과는 Jeong (2004)이 혈액투석 환자에게 선호하는 음악 감상을 혈액 투석 동안, 주 3회, 4주 동안 실시한 결과 대조군은 스트레스 정도가 증가한 반면 실험군의 스트레스 정도가 감소한 결과와 Kim (2004)이 유아에게 음악활동을 1회 40분간, 주 3회, 6주 동안 실시했을 때 대조군에 비해 유아 스트레스가 유의하게 감소한 연구결과와 같은 결과를 보여주고 있다. 또한 Chang, Chen과 Huang (2008)은 임신부에게 2주 동안 음악중재를 실시한 결과 대조군에 비해 스트레스 점수가 유의하게 낮은 것으로 나타났으며, Park (2003)의 연구에서도 국내 항공사의 조종훈련생들을 대상으로 하여 음악치료를 6주 동안 실시한 결과 음악치료 전, 후 직무 스트레스가 유의하게 감소한 것으로 나타났고, Moon (2010)이 입원한 정신질환자를 대상으로 총 3주, 주 4회, 1회시 50분 동안 음악치료 프로그램을 실시하여 연구한 결과에서도 지각하는 스트레스 점수가 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 제공된 음악요법은 선행연구에서와 같이 스트레스를 완화시키는 것과 마찬가지로 산욕기 산모에게도 스트레스를 완화시키는 효과적인 간호중재임을 알 수 있다.

음악요법이 산모의 모아애착에 효과가 있는지를 살펴보면, 본 연구에 음악요법을 제공받은 산욕기 산모는 음악요법을 받지 않은 산모에 비해 모아애착 점수가 높아 산욕기 산모에게 시행한 음악요법이 모아애착 형성에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다.

모아애착과 관련된 선행연구를 보면 Kim (2000)의 연구에서는 분만 준비를 위한 임부체조를 내용으로 하는 교육으로 모아애착이 증진된다고 하였고, 모아애착에 영향을 미치는 요인을 분석한 연구(Avant, 1981)에서도 어머니의 스트레스가 높으면 영아의 신호에 민감하지 못하고 어머니가 불안할수록 영아와의 애착도 낮아진다고 하였다.

아동의 적절한 사회 심리적 발달을 위해서 밀접하고도 친밀한 모아애착 관계는 매우 중요한 요인이며, 이러한 애착발달의

첫 시작시기인 출산 후 초기에는 이러한 모아관계를 더욱 발달시킬 수 있는 환경이 조성되어진다(Mertin, 1986). 특히 출산 직후에 형성된 모아애착의 영향은 영구히 지속되어 아동의 성장발달에 큰 영향을 미치게 된다(Tulman, 1981). Cox, Hopkins와 Hans (2000)는 영아의 초기 애착안정성을 결정하는 인자로 영아 측 요인보다 모성 측 요인이 더욱 결정적인 인자라고 하였으며, 모아상호작용에서 이 시기의 모아애착에 영향을 주는 산모 스트레스를 줄이는 간호중재를 이용하여 모아애착에 긍정적인 효과를 미칠 수 있다고 하였다.

따라서 본 연구에서도 산욕기 산모가 가질 수 있는 스트레스와 영아에 대한 부정적 지각을 음악요법을 통하여 긍정적인 방향으로 수용하여 모아애착이 잘 이루어지도록 하는데 도움을 주었을 것이라 생각한다. 특히 음악요법의 도입과 종결 부분에서 태명을 넣어 인사를 하는 과정에서 산모들 간의 유대감과 친밀감을 증진시켰을 뿐만 아니라, 노래 부르기, 악기연주, mind control, 캥거루 케어, 음악감상 등 모든 프로그램을 아가와 함께 함으로서 긍정적인 애착관계를 더욱 더 증진시키는 요인이 되었을 것으로 본다.

그러나 본 연구의 음악요법 프로그램은 교육을 위한 인력과 시간이 많이 소요되므로 좀 더 쉽게 접근할 수 있는 다양한 교육방법과 프로그램을 개발하는 노력이 필요하다고 할 수 있다.

또한 선행연구(Jeong, 2004; Moon, 2010)에서는 총 12회의 음악요법을 제공한 실험연구가 이루어졌으나 프로그램의 효과를 연구한 선행연구(Kwak, 2006)와 본 연구에서는 총 6회의 음악요법을 적용하여 효과를 측정하였다. 추 후 다양한 시도로 대상자가 집중할 수 있는 시간과 횟수를 개발하는 것을 제안한다. 또한, 여러 선행연구에서는 주로 음악감상의 중재요법이 제공되었으나 본 연구에서는 다양한 음악활동을 통해 프로그램의 단조로움을 피하고, 매 프로그램을 아가와 함께 함으로써 모아애착과 자녀양육에 대한 자신감을 가질 수 있었고, 집단 프로그램의 특성상 함께한 참가자들이 산후조리원이라는 공통의 거주지에서 평소 생활을 함께 하면서 공통의 문제에 대한 상호교류를 통한 해결점을 찾는 데도 기여할 수 있는 프로그램임이 증명되어졌다.

본 연구에서 시행되었던 집단음악활동은 모아의 긍정적 관계형성을 촉진하여 산욕기 산모의 스트레스를 감소시키고, 모아애착을 증진시켰다. 이는 영아와 함께 참여하는 음악활동을 통해 영아에 대한 긍정적인 수용과 음악에 대한 몰입을 통해 스트레스가 감소하고 모아애착이 증진된 것이라고 생각한다.

결론적으로 음악요법은 산욕기 산모의 스트레스 완화와 모

아애착을 증진시키는 효과가 검증되었으므로 효과적인 간호 중재방법으로 확인되었다.

결론 및 제언

본 연구는 음악요법이 산욕기 산모의 산후 스트레스와 모아애착에 미치는 효과에 대해 확인하고자 시행하였다. 연구의 분석 결과 산욕기 산모에게 실시한 음악요법이 산욕기 산모의 스트레스 완화와 모아애착 증진에 있어 유의한 효과가 있는 것으로 확인되었다. 따라서 음악요법이 산욕기 산모의 스트레스 완화나 모아애착 증진을 도모할 수 있는 간호중재로서 적극적으로 활용되기를 기대한다.

현재 임상에서 산욕기 산모의 스트레스를 완화하기 위한 간호중재가 거의 시행되지 않는 점을 고려해 볼 때, 음악요법이 산욕기 산모의 스트레스 관리와 영아와의 긍정적인 모아관계 형성에 기여할 수 있는 간호중재로 사용될 수 있음을 제시한다.

본 연구의 결과를 토대로 임상실무에서 다양한 대상자에게 적용한 확대 연구를 제안하며, 산모를 대상으로 한 음악요법과 모아애착에 대한 반복연구를 제안한다.

REFERENCES

- Ainthworth, M. D. (1989). Attachment beyond infancy. *The American Psychologist*, 44, 709-716.
- Avant, K. C. (1981). Anxiety as a potential factors affecting maternal attachment. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 10(6), 416-419.
- Chang, M. Y., Chen, C. H., & Huang, K. F. (2008). Effects of music therapy on psychological health of women during pregnancy. *Journal Of Clinical Nursing*, 17(19), 2580-2587.
- Choi, Y. R. (2002). *The effects of musical activities on decrease in anxiety and increase in self-esteem of unmarried mothers*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Woman's University, Seoul.
- Cohen, J. (1988). Quantative methods in psychology: A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cox, S. M., Hopkins, I., & Hans, S. L. (2000). Attachment in preterm infants and their mothers: Neonatal risk status and maternal representation. *Infant Mental Health Journal*, 21(6), 464-480.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Han, K. E. (2001). *The relationship of maternal self-esteem and maternal sensitivity with mother-to-infant attachment*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.
- Harrison, M. J., & Hicks, S. A. (1983). Postpartum concerns of mothers and their sources of help. *Canadian Journal of Public Health*, 74(5), 325-326.
- Jeong, Y. S. (2004). *The effects of music therapy on stress, anxiety, depression, and immune function in the hemodialysis patients*. Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Jung, H. J. (2005). *(A) study on the real situation of musical activity in infant education*. Unpublished master's thesis, Jeonju University, Jeonju.
- Kim, G. Y. (2004). *The effect of musical activities on reducing a child's stress*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Womans University, Seoul.
- Kim, J. H. (2009). *The effects of music therapy on self-esteem, postpartum blue, anxiety and maternal Attachment*. Sungshin Womans University, Seoul.
- Kim, K. Y. (2000). *Effects on maternal-infant attachment by the Tae-gyo perspective prenatal class*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Ko, M. S., Kim, H. J., Park, K. R., Park, R. J., Sim, M. J., Oh, H. Y., et al. (1995). *Women's health care*. Seoul: Hunmunsa.
- Kwak, E. J. (2006). *The effects of pre-delivery music therapy program on anxiety and stress of the primigravida*. Sookmyung Womans University, Seoul.
- Lee, S. M. (2010). The effects of music therapy on postpartum blues and maternal attachment of puerperal women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 40(1), 60-68.
- Lee, S. W. (1984). Nursing and stress. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 23(4) 25-29.
- McClosky, J. C., & Bulechek, G. M. (1992). Music Therapy. In J. C. McClosky & G. M. Bulechek (Eds.), *Nursing interventions classification (NIC)* (pp. 346). St. Louis, MO: Mosby Year.
- Mertin, P. G. (1986). Maternal-infant attachment: A developmental perspective. *Australian and New Zealand Journal of Obstetrics and Gynecology*, 26, 196-189
- Moon, J. Y. (2010). The effect of music therapy program in stress reduction for psychiatric inpatients. *Journal of Rehabilitation Research*, 14(2), 199-221.
- Muller, M. E. (1994). A questionnaire to measure mother to infant attach. *Journal of Nursing Measurement*, 2(2), 129-141.
- Park, Y. H. (2003). *The effect of music therapy to decrease occupational stress of airline pilots*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Sears, W. (1968). Processes in music therapy. In E. T. Gaston (Eds.), *Music in therapy*. New York: MacMillian.
- Shin, H. J. (2007). *The effects of kangaroo' care on the maternal attachment and postpartum depression as well as on the*

- growth of preterm infants*. Unpublished master's thesis, Eulji University, Daejeon.
- Shin, Y. H. (2004). *(The) Effect of the stress management program on the perceived stress and health promoting behavior of the postpartum women*. Unpublished master's thesis, Gyongsang National University, Seoul.
- Sung, M. H., & Kim, M. K. (2005). A study of the effects of behavior contact in early mother-infant attachment. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35, 842-849.
- Tulman, L. J. (1981). Theoris of maternal attachment. *Advances in Nursing Science*, 3(4), 7-14.
- White, J. M. (1999). Effect of relaxing music on cardiac automatic balance and anxiety after acute myocardial infarction. *Academy Journal of Critical Care*, 8(4), 220-230.
- Yang, M. S. (2002). *(A) Study on the self-confidence and nursing need of maternal role in primipara during postpartum period*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju.