

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.1.625

JCCT 2024-1-77

초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구

Novice Mothers' Perception, Experiences, and Needs on Healthy Pregnancy

황옥경*, 김상림**, 명준희***

Ock-Kyeong Hwang*, Sang Lim Kim**, Jun-Hee Myung***

요약 본 연구는 목적은 초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보는 것이다. 연구목적에 위해 첫 자녀를 임신하거나 12개월 미만의 자녀를 양육하는 초보어머니 10명을 선정하여 포커스 그룹 인터뷰를 실시했다. 연구결과를 살펴보면 첫째, 초보어머니들은 '건강한 임신'에 대해 '어머니와 태아가 신체적으로 건강한 임신', '어머니가 정신적으로 건강하고 행복한 임신', '부부가 함께 계획하고 준비한 임신'으로 인식했다. 둘째, 초보어머니들의 임신과 출산을 위한 준비는 '임신 전 산부인과 검진', '임신 후 건강과 일과 관리 준비', '현실적 여건 대비'인 것으로 나타났다. 셋째, 초보어머니들이 임신 중 경험한 힘들었던 점은 '입덧과 신체적 변화'와 '심리·정서적 변화'로 인한 어려움이었다. 넷째, 초보어머니들의 건강한 임신을 위한 지원에 대한 요구는 '임신으로 인한 심신의 변화에 대한 사전 교육'과 '임신 전 산과 상담 지원'인 것으로 나타났다.

주요어 : 초보어머니, 건강한 임신, 인식과 어려움 및 요구

Abstract The purpose of the study was to find out the novice mothers' perceptions, experiences, and need on healthy pregnancy. For the research purpose, we conducted the focus group interview with 10 novice mothers who were pregnant of their first child or raising first child under 12 months old. The results of the study were as follows. First, novice mothers recognized 'healthy pregnancies' as 'physically healthy pregnancies for mothers and fetuses,' 'pregnancies where mothers were mentally healthy and happy,' and 'pregnancy planned and prepared with husband together.' Second, novice mothers experienced 'examination of obstetrics and gynecology,' 'management of health and daily life,' and 'preparation of realistic conditions' to prepare for pregnancy and childbirth. Third, difficulties during pregnancy were due to 'sickness and physical changes' and 'psychological and emotional changes.' Fourth, the needs on support for healthy pregnancy were 'pre-education on mental and physical changes caused by pregnancy' and 'support for pregnancy and counseling in advance.'

Key words : Novice Mothers, Healthy Pregnancy, Perception and Needs

1. 서론

최근 한국의 합계출산율은 2022년 현재 0.78명으로, 저출산 문제는 시급한 국가적 현안이다[1]. 여성의 생애 첫 출산 시기 또한 늦어지고 있어 35세 이상 고령 출산이 지속적으로 상승하는 추세이다[2]. 한국의 저출산 현상과 출산 연령의 상승화가 맞물리면서, 건강한 임신

의 중요성과 이에 대한 사회적 관심이 높아지고 있다.

건강한 임신에 대한 연구는 간호학과 의학 계열을 중심으로 연구되어왔으며, 이들 분야는 주로 의학적 건강이나 분만과 관련된 연구 주제로 수행되었다. 예를 들면, 민혜영과 정금희는 고령 임신모의 분만에 대한 요구를 조사했고, 박혜진 등은 임신여성의 치주 질환에 대해 연구했다[3-4]. 박중신은 임신 전 부부의 영양 상

* 정희원, 서울신대학교 아동보육과 교수 (제1저자)

** 정희원, 인천대학교 유아교육과 교수 (교신저자)

*** 정희원, 숭의여자대학교 유아교육과 조교수

접수일: 2023년 11월 1일, 수정완료일: 2023년 11월 17일

게재확정일: 2023년 12월 10일

Received: November 1, 2023 / Revised: November 17, 2023

Accepted: December 10, 2023

** Corresponding Author: slkim@inu.ac.kr

Dept. of Early Childhood Education, Incheon National University, South Korea

태에 대해 고찰했으며, 백승재 등은 산모의 임신기 우울증 관련 변인을 탐색했다[5-6].

그러나 건강한 임신과 출산이 아동의 건강한 성장과 발달의 토대임을 고려할 때, 단순히 인구 정책이나 의학적 측면만이 아닌 통합적인 접근에서 건강한 임신을 연구할 필요가 있다. 즉, 임신과 출산을 결정하고 직접적으로 경험하는 어머니를 대상으로 그들의 건강한 임신과 관련된 인식과 경험을 파악하고 고찰하는 것이 바람직하다[7]. 이에 본 연구에서는 어머니 됨의 시작 시기로 간주되는 임신모와 출산 후 신생아기인 12개월 이내 영아를 양육하는 어머니를 대상으로 그들이 생각하는 건강한 임신이 무엇인지 질적으로 탐구하고자 한다.

한편, 첫아기를 출산·양육하는 임신모와 초산모는 어머니 됨에 대한 직접적인 학습 기회가 거의 없으므로 임신과 출산 및 양육에서 가중된 혼란과 어려움을 겪는 것으로 보고된다. 첫 임신과 출산을 겪고 12개월 미만 영아를 키우고 있는 어머니들을 면담한 손승아의 연구 결과에 의하면, 첫 어머니됨의 임신 경험으로 설레이는 기다림과 함께 달라지는 몸에 대한 당황스러움과 태아 건강에 대한 끊임없는 불안감이 나타났다[8]. 또한 출산 경험으로 산실에 혼자 남겨진 두려움과 숨통이 끊어질 것 같은 고통스러움도 보고되었다. 또 다른 선행연구결과에 의하면, 첫 자녀를 양육하는 어머니들은 어머니 역할에 대한 학습의 기회가 거의 없었으므로 자녀 돌보기에서 또한 많은 어려움을 겪게 되며 이로 인해 자녀 양육에 대한 자신감이 낮은 것으로 나타났다[9]. 나아가 어머니들은 첫 번째 자녀에 대한 각별할 감정을 가지며, 이를 양육행동에 투영하여 둘째 자녀보다 첫째에게 높은 기대감을 갖고 책임감과 최선을 강요한다는 연구결과가 보고된 바 있다[10-11].

따라서 본 연구에서는 첫 자녀를 임신하거나 12개월 미만의 자녀를 양육하는 초보어머니를 대상으로 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보려 한다. 초보(初歩, unexperienced)라는 단어는 '처음으로 내딛는 걸음' 또는 '무엇을 익힐 때의 처음 단계나 수준'의 사전적 의미를 포함하고 있다[12]. 이에 초보어머니를 '첫 자녀를 임신하거나 12개월 미만의 첫 자녀를 양육하는 어머니'로 정의하고, 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보기 위해 질적 연구방법을 사용하여 고찰하겠다. 이와 같은 연구목적에 위해 설정된 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식은 어떠한가?

[연구문제 2] 초보어머니의 임신과 출산을 위한 준비 경험은 어떠한가?

[연구문제 3] 초보어머니의 임신 중 경험한 어려움은 어떠한가?

[연구문제 4] 초보어머니의 건강한 임신을 위한 지원 요구는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구참여자

초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보기 위해 포커스 그룹 인터뷰(FGI: Focus Group Interview)를 실시했다. 포커스 그룹은 출산 전후를 기준으로 '임산부'와 '12개월 미만 자녀 어머니'의 두 개로 구성되었다(그룹1: 임산부, 그룹2: 12개월 미만 자녀의 어머니). 포커스 그룹을 위한 연구참여자는 그룹별 5명씩 총 10명을 유목적적 표집을 통해 선정했으며, 선정 시 주요 사회인구학적 배경인 거주지, 취업 유무, 임신 주기/자녀 월령 및 성별의 다양한 분포를 고려했다.

연구참여자의 사회인구학적 배경을 제시하면, 먼저 연령 분포는 27-44세였다(그룹 1: 27세-32세, 그룹 2: 32세-44세). 거주지의 분포는 서울특별시 1명, 인천광역시 1명, 부산광역시 1명, 광주광역시 1명, 강원도 1명, 경기도 3명, 경상북도 1명, 제주특별자치도 1명이었다. 취업 유무의 분포를 살펴보면 전업주부 4명, 취업 5명, 휴직 1명이었다. 그룹1 연구참여자의 임신주기 분포는 19-38주였으며, 그룹2 연구참여자의 자녀 월령 분포는 4-10개월이었다.

2. FGI를 통한 자료 수집

초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보기 위해, '건강한 임신에 대한 개념', '임신과 출산을 위한 준비 경험', '임신 중 경험한 어려움', '건강한 임신을 위한 요구'와 관련된 핵심 질문을 중심으로 반구조화된 FGI를 실시했다. 본 면담은 초보부모의 양육효능감을 주제로 실시된 FGI의 일부로, 주제와 하위주제 및 질문이 연구 목적에 맞게 적절하게 구성되었는가를 확인하기 위해 유아교육 전문가 2인을 대상으

로 내용 타당도 검증 후 면담지를 확정했다.

연구참여자의 적극적인 참여와 상호작용을 촉진하기 위해 인터뷰 전에 연구 목적 및 절차 등을 내용으로 하는 연구 설명서와 연구 참여 동의서 및 질문 내용을 각 참여자의 이메일로 송부했다. 인터뷰는 그룹별로 한 차례씩 2022년 6월에 실시간 화상회의를 통해 이루어졌다. FGI는 연구진 중 1인의 사회로 진행되었으며 공동 연구진이 보조 진행 및 기록자로 함께 참여했다. 인터뷰의 내용은 연구참여자의 동의하에 녹음되었으며, 녹음된 내용은 인터뷰 종료 직후 전사되었다.

3. 자료 분석

연구자들은 전사자료를 반복적으로 읽으며, 연구문 제별 주제에 해당하는 사례들을 범주화 및 개념화하여 공통 메시지를 도출하고, 도출된 범주와 개념에 명칭을 부여하여 분석했다[13-14]. 자료의 정확성과 타당성을 높이기 위해, 연구참여자에게 인터뷰의 내용을 전사한 후 확인하는 참여자 확인과 유목화한 범주와 사례를 논의하는 과정을 포함하는 삼각검증 방법을 활용했다 [14]. 유목화한 사례별 분석 자료는 연구자 3인이 자료 분석 및 해석을 교차 검증하여 연구의 신뢰도를 높이고자 노력했다.

III. 연구결과

1. 건강한 임신에 대한 인식

초보어머니에게 ‘건강한 임신이란 무엇이라고 생각하는가’라는 질문을 통해 건강한 임신에 대한 인식을 알아보았다. 그 결과, ‘어머니와 태아가 신체적으로 건강한 임신’, ‘어머니가 정신적으로 건강하고 행복한 임신’, ‘부부가 함께 계획하고 준비한 임신’의 세 가지가 도출되었다.

(1) 어머니와 태아가 신체적으로 건강한 임신

초보어머니들은 어머니와 태아의 신체적 건강을 중요한 키워드로 제시했다. 신체적 건강의 조건에 대하여는 태아가 모체 안에서 정상적으로 발달하는 것과 어머니가 임신 및 출산을 감당할 건강을 갖추는 것이라는 인식을 가지고 있었다.

“건강한 임신이란 부모가 가지고 있는 유전적 결함이 발현되지 않고 수정과 착상이 정상적으로 이루어지고, 태아가

모체 안에서 생명을 10개월 동안 잘 유지하는 것이라고 생각해요.” [연구참여자E: 임신 38주 어머니]

“건강한 임신이란 임신을 준비하고 있는 부모가 신체적으로 건강하게 준비되어 있어서 임신과 출산을 감당할 수 있어야 하는 것 같아요.” [연구참여자F: 생후 4개월 어머니]

(2) 어머니가 정신적으로 건강하고 행복한 임신

초보어머니들은 어머니의 신체적 건강뿐만 아니라 정신적인 건강도 건강한 임신의 중요한 요소로 제안했다. 임신에 대한 긍정적 마음가짐과 함께 임신모 자신의 삶을 행복하게 영위하는 일상생활에서의 즐거운 마음이 건강한 임신의 요인이라고 인식했다.

“건강한 임신은 임신모의 마음이 준비되어 긍정적으로 바라볼 수 있는 상태에서 임신되는 것이라고 생각해요. 마음의 준비가 된 후에 맞이하는 임신은 매우 기쁜 일이에요.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

“태아도 중요하지만, 임신부 자기 자신을 챙기는 것도 매우 중요한 것 같아요. 자신이 해왔던 일 등의 일상을 지속적으로 유지하면서 자신의 삶을 즐겁게 살아가는 것도 중요하니까요. 만삭일 때까지 굉장히 늦게까지 일을 했었는데도 마음은 무척 즐거웠거든요.” ([연구참여자G: 생후 5개월 어머니])

(3) 부부가 함께 계획하고 준비한 임신

초보어머니들은 부부가 함께 의논하고 계획한 임신을 건강한 임신이라고 인식했다. 즉, 계획하지 않은, 원하지 않은 임신은 바람직하지 않다는 생각을 가지고 있었다. 건강한 임신을 위해 계획된 임신이 선행되어야 한다는 인식으로, 배우자와 함께 임신을 논의하고 계획하여 아기를 원하는 상태에서 임신하고 준비하는 것이 중요하다고 생각했다.

“무계획, 원하지 않는 임신이 아닌, 아기를 원하고 준비하여 갖는 것이 건강한 임신이라고 생각해요.” [연구참여자C: 임신 31주 어머니]

“건강한 임신이란 남편과 대화를 통해 두 사람의 충분한 대화로 임신을 원할 때 임신하는 것이라고 생각해요.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

초보어머니가 생각하는 계획하고 준비된 임신에는 심적, 의지적 측면뿐 만 아니라 자녀의 출생과 양육을 경제적으로 지원하여 일상생활을 잘 영위할 수 있도록

준비하는 것 또한 포함되는 것으로 나타났다.

“아이를 키우려면 경제적인 거나 환경이 잘 뒷받침되어 있어야 하니까 주거나 금전적인 것들이 아이를 이제 낳아도 되겠다 싶을 정도로 준비가 되어 있을 때라고 생각했어요.” [연구참여자B: 임신 30주 어머니]

2. 임신과 출산을 위한 준비 경험

초보어머니들에게 ‘임신과 출산을 위해 어떠한 준비를 했는가’라는 질문을 통해 실제 준비한 경험에 대해 알아보았다. 그 결과, ‘임신 전 산부인과 검진을 통한 준비’, ‘임신 후 건강과 일과 관리’, ‘현실적 여건 대비’를 한 것으로 나타났다.

(1) 임신 전 산부인과 검진을 통한 준비

초보어머니들은 임신을 계획하면서 산부인과 검진을 받아 엽산 등의 영양제를 복용하거나 배우자와 함께 음주 및 금연을 하는 등 임신모의 건강을 위해 준비한 것으로 나타났다.

“산부인과에서 임신을 계획하고 준비할 수 있는 부분을 확인하여, 자궁 이상 여부, 기본 혈액 검사, 질염 검사 등의 산과적 검사를 받았어요. 엽산을 기본적으로 복용하는 것이 좋다고 해서 남편과 함께 복용했어요.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

“임신을 계획하고는 엽산을 미리 먹었구요. 술을 먹지 않고, 몸과 마음을 건강하게 유지하려고 노력했어요.” [연구참여자J: 생후 10개월 어머니]

(2) 임신 후 산모 건강과 일과 관리

초보어머니들은 임신 이후 산모의 신체 건강을 유지하기 위해 식단 관리, 수면습관 개선, 운동과 체력 관리를 통해 준비한 것으로 나타났다.

“규칙적인 운동과 체력 관리를 통한 건강관리가 제일 중요하다고 생각하고 실천했어요. 밤에 12시, 1시, 2시, 이렇게 잤었는데 수면 시간도 앞당겼고, 식단도 야채 위주로 먹으려고 노력을 했어요.” [연구참여자I: 생후 9개월 어머니]

“임신 후에는 식단 관리 위주와 임신모의 몸에 무리가 가지 않도록 컨디션 관리에 노력했어요.” [연구참여자E: 임신 38주 어머니]

(3) 현실적 여건 대비

초보어머니들은 임신과 출산을 위해 현실적인 여건

에 대해 점검하고 준비한 것으로 나타났다. 현실적인 여건에는 구체적으로 세 가지가 포함되었다. ‘출산과 육아로 인해 변화되는 일상생활에 대한 부부 간 의견 공유’와 ‘양육으로 인한 경제적 지출 증가와 안정된 주거환경 확보를 위한 준비’, 그리고 취업모의 경우 ‘임신과 출산으로 인한 직장 생활의 변화에 대한 준비’ 등이 그 것이다.

첫째, 초보어머니들은 임신과 출산 후 일상생활에서 변화되는 부분에 대해 인지하고 대비하고자 노력한 것으로 나타났다. 주변의 사례를 통하여 육아로 인해 수면시간이나 사회적 관계 유지를 위한 시간이 부족해 질 것을 예상할 수 있었으며, 이에 대해 부부가 어떻게 함께 대처해야하는 지를 논의하여 준비한 것으로 보고했다.

“남편과 현재 우리의 상황을 현실적으로 바라보며 대화했어요. 그러니까 아이가 태어난 후의 육아와 우리의 변화되는 환경을 서로 생각해보고 의논했던 것 같아요.” [연구참여자C: 임신 31주 어머니]

둘째, 초보어머니들은 출산과 함께 양육을 위해 지출되는 경제적 비용 증가에 대해 대비하고자 했다. 또한, 아기가 함께 생활할 수 있는 물리적 환경을 갖추기 위해 요구되는 주거비 증가에 대해서도 고민하고 준비하고자 노력했다.

“경제적으로나 환경적으로 아이를 낳아 기를 수 있겠다는 생각이 들도록 함. 집을 갖게된 것, 직장을 한 사람이 그만두거나 휴직을 해도 괜찮겠다 싶을 정도로 적금을 유지했구요. 그래도 완전히 넉넉한 금전적 수준은 아니었기 때문에 고정 지출을 줄이면서 임신을 준비했어요.” [연구참여자B: 임신 30주 어머니]

셋째, 맞벌이인 초보어머니의 경우 임신을 계획하면서 출산 및 육아와 관련된 직장 상황을 실제적으로 점검했다고 보고했다. 직장에 임신 계획을 알리는 것은 물론 출산과 육아 휴직에 대해서도 알아보았다. 여기에는 가능한 휴가 기간뿐 만 아니라 급여 및 처우 조건도 포함되어, 경제적 지출을 고려한 현실적 여건 대비와도 연관이 되는 결과이다.

“임신 후 겪을 출산 휴가, 육아 휴직 등의 정보를 정리하였고 회사에도 임신 계획이 있음을 알렸습니다.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

3. 임신 중 경험한 어려움

초보어머니들에게 ‘임신 중 어떠한 것이 어렵고 힘들었는가’라는 질문을 통해 임신 중 경험한 어려움에 대해 알아보았다. 그 결과, ‘입덧과 신체적 변화로 인한 어려움’과 ‘심리·정서적 변화로 인한 어려움’을 경험한 것으로 나타났다.

(1) 입덧과 신체적 변화로 인한 어려움

초보어머니들은 대개의 경우 임신초기에 입덧으로 식생활에 어려움이 겪었으며 이로 인해 체력적으로 어려움을 경험하였다. 이와 함께 임신선이나 튜살 등의 신체 변화와 몸무게 증가로 인한 거동의 어려움, 소화장애 또는 잦은 소변 등이 힘들었던 점이라고 보고했다.

“신체적인 고통과 불편함이 가장 힘들었어요. 임신초기에는 입덧으로 인해 음식을 거의 먹기가 힘들었고 어지럼증이 있어서 걸어 다니는 것도 쉽지 않았거든요. 수시로 아랫배가 아프기도 하고 소변이 자주 마려워 화장실을 방문에도 여러 번 가야하는 것이 힘들었어요.” [연구참여자F: 생후 4개월 어머니]

“입덧과 신체 변화를 낫설고 받아들이기 힘들었어요. 특히, 임신선이나 튜살 같이 임신으로 인한 몸의 변화가 받아들이기 어려웠어요.” [연구참여자J: 생후 10개월 어머니]

(2) 심리·정서적 변화로 인한 어려움

초보어머니들은 대부분 임신으로 인한 심리적, 정서적 변화를 경험했으며, 이로 인한 어려움을 호소했다. 임신 초기에 변화된 환경에 적응하면서 우울증을 경험하는 경우가 많았는데, 특히 직장을 그만두거나 휴직하는 경우 감정의 기복을 심하게 경험하는 어려움이 있었던 것으로 나타났다. 이와 함께 태내기 발달이 진행되고 출산이 다가오면서 엄마가 된다는 것에 대한 심리적 두려움과 불안감을 느꼈다고 보고했다. 이는 태내의 아기가 잘 발달하는 것이 임신모의 책임이라는 생각과 출산 이후 엄마로써 양육을 잘해야 한다는 부담감과 책임감에 기인한 것으로 나타났다.

“임신을 하고 나서, 거의 7개월까지 일을 하고 나서 그만두었는데, 우울감이 너무 심했어요. 한 번도 경험하지 못한 감정 기복이었는데요. 임신 말기가 되고 출산이 임박하면서 나아지지 않고 오히려 더 불안해지는 정도가 높아져더라고요. 그래서 내가 과연 엄마가 될 수 있을까 하는 생

각이 계속 들면서 힘들었어요.” [연구참여자E: 임신 38주 어머니]

“임신 초기의 우울증이 힘들었어요. 때때로 겪어보지 못한 부모가 되는 일에 대한 심리적 두려움과 임신 기간 동안 혹시 내가 잘못해서 아기에게 피해가 가지 않을까 하는 염려가 되었어요.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

4. 건강한 임신을 위한 지원에 대한 요구

초보어머니들에게 ‘건강한 임신을 위해 지원 받고 싶은 것이 있다면 무엇인가’라는 질문을 통해 어떠한 도움을 받고 싶은지에 대한 인식을 알아보았다. 그 결과, ‘임신으로 인한 심신의 변화에 대한 사전 교육’과 ‘임신 전 산과 상담 지원’을 필요로 하는 것으로 나타났다.

(1) 임신으로 인한 심신의 변화에 대한 사전 교육

초보어머니들은 건강한 임신을 위해, 임신 전에 입덧 등의 신체적 변화와 우울증 등의 심리·정서적 변화에 대한 사전 지식을 제공하는 교육이 필요함을 제안했다. 즉, 대다수의 임신부는 입덧이나 호르몬에 의한 감정 변화를 경험하게 되는데, 이에 대해 사전에 충분히 이해하게 된다면 임신부 스스로 자연스러운 현상으로 이해하게 되어 더욱 잘 대처할 수 있었을 것이라고 생각했다.

“입덧을 할 때 얼마나 힘든지, 입덧에 좋은 음식이나 행동 수칙 등에 대해 미리 알았으면 좋았을 것 같아요.” [연구참여자B: 임신 30주 어머니]

“임신모의 감정 기복과 몸에 느껴지는 변화들, 아기를 가지면 달라질 수 있는 것에 대해 미리 알았다면 여러 상황에 대해 유연하게 대처할 수 있었을 것 같아요.” [연구참여자E: 임신 38주 어머니]

또한, 개인차에 따라 임신과 함께 나타날 수 있는 다양한 증상 또한 임신 전 교육에 포함될 필요가 있는 것으로 나타났다. 일부 임신모의 경우, 임신으로 인한 현훈이나 역류성 식도염 등의 증상으로 어려움을 겪었는데, 이에 대해 사전에 인지할 수 있었다면, 증상이 악화되어 힘들어하기 전에 병원 진료를 통해 대처할 수 있었을 것이라는 아쉬움을 언급했다.

“입덧 외에도 나타날 수 있는 임신 증상 징후에 대해 좀 더 자세히 알았다면, 문제가 커지기 전에 병원을 빨리 갔을텐데 하는 아쉬움이 있어요. 미리 알고 있었다면 더 잘 대처

했을텐데 하는 생각이 들어요.” [연구참여자C: 임신 31주 어머니]

(2) 임신 전 산과 상담의 필요성

초보어머니들은 건강한 임신을 위한 사전 준비로 임신 전 전문적인 산과 상담의 필요성에 대해 제안했다. 대개의 경우 임신을 확인하면서 산부인과를 방문하게 되는데, 산부인과 검사와 준비 기간에 개인차가 있으므로, 산과검사의 필요성을 사전에 인지한다면 미리 방문하여 준비하는 것이 바람직하다는 의견이 제시되었다.

“임신에 대해서 조금씩 마음이 있고 임신을 시도해 보려고 하면서 피임약을 어떻게 끊어야 되는지 그리고 그밖에는 준비할 것이 없는지 산부인과에 가서 여쭙봤어요. 그런데 산부인과에서 권장하는 기본적인 검사들을 실행해 보니까 생각보다 더 긴 기간, 몇 개월이 소요될 수 있더라고요. 미리 산부인과 상담을 받아보면 좋을 것 같아요.” [연구참여자D: 임신 32주 어머니]

IV. 논의 및 제언

주요 연구결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다. 첫 번째 연구문제를 통해 건강한 임신에 대한 초보어머니의 인식을 알아보았다. 초보어머니는 건강한 임신을 ‘어머니와 태아가 신체적으로 건강한 임신’, ‘어머니가 정신적으로 건강하고 행복한 임신’, ‘부부가 함께 계획하고 준비한 임신’으로 인식했다. 즉, 신체적 및 정신적 건강과 함께 건강한 일상생활을 유지할 수 있도록 사전에 부부가 함께 계획하여 준비한 임신을 바람직한 임신으로 인식했다. 이는 World Health Organization (WHO)이 제시하는 건강에 대한 개념과 맥락을 같이하는 것으로, WHO에서는 건강을 ‘질병이나 결손이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적, 그리고 사회적으로 안녕한 상태’로 간주한다.

초보어머니가 ‘사전에 부부가 함께 계획하여 준비하는 것’을 건강한 임신의 중요 요소로 인식하며, 여기에 ‘경제적 여건을 준비하는 것’ 또한 포함한다는 연구결과에 주목할 필요가 있다. 이는 현대사회에 대두된 ‘계획임신’의 개념으로, 결혼 후의 임신과 출산을 자연스럽게 맞이하고 받아들이는 전통적인 개념과 상반되는 것이다. 이같은 인식은 ‘무계획임신’의 경우 원하지 않는 임신이므로 바람직하지 않다는 견해로 연결되며, 나

아가 경제적 여건 등이 준비되어 있지 않을 때에는 자발적으로 임신을 선택하지 않겠다는 초보어머니의 의사결정 구조를 반영하는 연구결과이다.

두 번째 연구문제를 통해 초보어머니의 임신과 출산을 위한 준비 경험을 알아보았다. 그 결과, 초보어머니는 ‘임신 전 산부인과 검진을 통한 준비’, ‘임신 후 건강과 일과 관리’, ‘현실적 여건 대비’를 한 것으로 보고했다. 즉, 산부인과 검진과 일상의 노력을 통해 임신모의 건강 증진과 일과 관리를 도모함과 동시에 현실적인 여건 대비로 임신과 출산을 준비한 것이다. 초보어머니는 현실적인 여건에 대한 대비를 중시했는데, 여기에는 ‘출산과 육아로 인해 변화되는 일상생활에 대한 부부간 의견 공유’와 ‘양육으로 인한 경제적 지출 증가와 안정된 주거환경 확보를 위한 준비’, 그리고 취업모의 경우 ‘임신과 출산으로 인한 직장 생활의 변화에 대한 준비’가 포함된다. 특히, ‘양육으로 인한 경제적 지출 증가와 안정된 주거환경 확보를 위한 준비’는 첫 번째 연구문제의 연구결과에 나타난 ‘경제적 여건 준비를 포함한 계획 임신’의 중요성과도 부합된다. 이는 현대사회에서 출산과 양육에 요구되는 경제적 요건이 차지하는 비중이 얼마나 큰가를 보여주는 연구결과이다. 한편 부모가 자녀에게 영향을 미치는 경제력이 지나치게 부각되지 않도록 부모로서의 자존감 증진을 위한 범국가적 관심과 노력 또한 필요함을 보여주는 연구결과로도 해석된다.

주목할 부분은 취업모의 직장 생활의 변화에 대한 준비이다. 여성의 높은 취업률은 개인적인 자아실현뿐만 아니라 부모로서의 자녀양육에 대한 경제적 지원과도 직결된다. 본 연구결과는 직장을 가진 임신모가 출산 후 육아와 직장생활을 병행할 수 있도록 대비하는 것을 중요하게 생각함을 보여주는 것으로, 임신모가 소속된 기관 차원에서 임신 및 출산을 배려하는 조직 문화를 조성하고 홍보하도록 제도적으로 지원할 필요가 있음을 보여준다. 예를 들면, 취업한 예비모의 경우 계획 임신이나 임신과 출산 휴가와 처우에 대해 자유롭게 사전 상담할 창구를 제도적으로 마련해 줄 수 있을 것이다.

세 번째 연구문제를 통해 임신 중 경험한 어려움에 대한 초보어머니의 인식을 알아보았다. 초보어머니는 ‘입덧과 신체적 변화로 인한 어려움’과 ‘심리·정서적 변화로 인한 어려움’을 보고했다. 이같은 결과는 첫 임신과 출산의 어려움을 고찰한 선행연구 결과와 맥락을 같

이한다[8-9]. 넘쳐나는 정보에도 불구하고 현대사회의 핵가족화로 인해 가까운 지인의 임신과 출산에 대한 대리경험의 기회는 오히려 감소되었다. 초보어머니의 경우 지식이나 타인의 사례로 접하던 임신으로 인한 다양한 변화를 처음으로 직접 경험하게 되면서 변화된 환경에 적응하는 것이 힘들음을 구체적으로 보여주는 연구결과이다. 특히 초보어머니는 출산과 양육에 대한 부담과 책임감으로 인한 심리적인 우울로 어려움을 겪는 것으로 나타나, 정기적인 밀착 상담이나 자조모임 등을 통한 정서적 지원이 요구됨을 알 수 있다.

네 번째 연구문제를 통해 건강한 임신을 위한 지원에 대한 초보어머니의 요구를 알아보았다. 그 결과, 초보어머니는 '임신으로 인한 심신의 변화에 대한 사전 교육'과 '임신 전 산과 상담 지원'을 필요로 하는 것으로 나타났다. 즉, 신체적 변화와 심리·정서적 변화를 자연스럽게 받아들일 수 있도록 구체적이고 다양한 내용을 포함하는 사전교육이 필요하다고 보고했다. 또한, 임신 전 산과 검진 및 상담 지원을 통한 건강한 계획임신 지원이 중요하다고 인식하는 것으로 밝혀졌다. 이같은 연구결과는 임신을 계획하는 단계 또는 임신이 시작되기 전에 이루어지는 수태 전 건강관리의 중요성에 대한 선행연구 결과와 맥락을 같이한다[15]. 수태 전 건강관리는 임신 전 시기의 건강관리로, 임신 중 시행되는 검진을 뜻하는 산전 관리와는 구별된다. 또한, 수태 전 건강관리는 지식과 인식 개선을 통해 임신준비 행동에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된다[16-17]. 결과적으로 초보어머니의 계획된 임신과 준비된 출산을 지원하는 사회적, 국가적 차원의 다각적이고 구체적 제도가 마련되어야 함을 알 수 있다.

나아가 본 연구결과는 건강한 임신을 위한 노력이 여성에게만 국한되는 것이 아니라 부부가 함께 노력해야 함을 보여준다. 초보어머니는 부부가 함께 계획하고 준비하는 것이 건강한 임신이라고 인식했으며, 임신과 출산을 위해 남편과 함께 현실적 여건을 대비한 것으로 나타났다. 남성이 여성보다 임신 전 건강관리의 중요성에 대한 인식이 낮다는 선행연구 결과를 고려할 때, 부부가 함께 계획하고 준비하는 건강한 임신에 대한 프로그램 개발과 효과성 검증을 위한 추후연구가 요구된다[18]. 이상의 논의를 통해 초보어머니의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구는 개인적 차원 뿐 만 아니라 남편을 포함한 가족 차원, 취업모가 소속된 직장 차원,

나아가 사회적·제도적 차원에서 지원될 필요가 있음을 알 수 있다.

IV. 결론

본 연구는 초보어머니들의 건강한 임신에 대한 인식과 경험 및 요구를 알아보는 것을 목적으로 수행되었다. 이를 위해 첫 자녀를 임신하거나 12개월 미만의 자녀를 양육하는 초보어머니 10명을 선정하고, 포커스 그룹 인터뷰를 실시했다. 연구결과와 논의를 토대로 결론을 제시하면 첫째, 초보어머니들은 '건강한 임신'에 대해 '어머니와 태아가 신체적으로 건강한 임신', '어머니가 정신적으로 건강하고 행복한 임신', '부부가 함께 계획하고 준비한 임신'으로 인식했다. 둘째, 초보어머니들이 임신과 출산을 위해 어떠한 준비를 했는지 알아본 결과, '임신 전 산부인과 검진', '임신 후 건강과 일과 관리', '현실적 여건 대비'에 중점을 둔 것으로 나타났다. 현실적인 여건에는 출산과 육아로 인한 일상생활의 변화, 양육으로 인한 경제적 지출 증가와 안정된 주거환경 확보, 그리고 취업모의 경우 임신과 출산으로 인한 직장 생활의 변화가 포함된다. 셋째, 초보어머니들이 임신 중 경험했던 힘들었던 점은 '입덧과 신체적 변화' 및 '심리·정서적 변화'로 인한 어려움이었다. 넷째, 초보어머니의 건강한 임신을 위한 지원에 대한 요구는 '임신으로 인한 심신의 변화에 대한 사전 교육'과 '임신 전 산과 상담 지원'인 것으로 나타났다.

References

- [1] Statistics Korea, https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B81A21&checkFlag=N, Retrieved in December 10th 2023.
- [2] J. H. Lee, J. L. Lee, J. W. Um, and H. S. Kim, *A Study on Improvement of Health Support Service for Pregnant Women and New-Born Babies*, Seoul, South Korea, Korea Institute of Child Care and Education, 2020.
- [3] H. Y. Min and G. H. Jeong, "Advanced Aged Women's Needs for Pregnancy and Childbirth Care," *Korean Journal of Women Health Nursing (KJWHN)*, Vol. 21, No. 4, pp. 332-341, 2015. DOI: 10.4069/kjwhn.2015.21.4.332
- [4] H-J Park, H. Lee, and S. Cho. "Periodontal Disease and Health Related Quality of Life in Pregnant

- Women,” *Korean Journal of Women Health Nursing (KJWHN)*, Vol. 22 No. 4, pp. 191-201, 2016.
- [5] J. S. Park, “Maternal and Paternal Nutrition before Conception,” *Journal of the Korean Medical Association (JKMA)*, Vol. 54, No. 8, pp. 818-824, 2011.
- [6] S. J. Baek, J-A, Yun, J-A Nam, E. Y. Seo, and S. Y. Kwon, C. H. Lee, and K. S. Choi, “Antenatal Depressive Symptoms and Associated Risk Factors among Pregnant Women,” *Journal of Korean Neuropsychiatry Association (JKNA)*, Vol. 58, No. 4, pp. 346-352, 2019. DOI: 10.4306/jknpa.2019.58.4.346
- [7] J-A Hwang, S-J Kim, and K-S Kim, “The Meaning of Motherhood to Mothers with Their Infant and Toddler,” *Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education (JKOAECE)*, Vol. 21, No. 1. pp. 297-318. 2016. DOI: 10.20437/KOAECE21-1-12
- [8] Son, S. A., Hermeneutic Phenomenological Understanding on the First Lived Experience of Motherhood, Doctoral Dissertation, Seoul Women's University, 2000.
- [9] Choi, Y. L. Child-Rearing Style and Parenting Knowledge of First Time Mothers, Master's Thesis, Ewha Women's University, 2005.
- [10] Kim, M. O., A Short-Term Longitudinal Study on Infant on Infant and Mother Interaction, Master's Thesis, Inha University, Incheon Metropolitan City, South Korea, 2007.
- [11] Y. M. Kim, “Plan for Low Birthrate by Presidential Council for Future and Vision, Could It Solve the Birthrate Crisis?” *Monthly Welfare Trend (MWT)*, Vol. 135, pp. 36-39, 2010.
- [12] National Institute of Korean Language, https://dict.naver.com/search.nhn?dicQuery=%EC%B4%88%EB%B3%B4&query=%EC%B4%88%EB%B3%B4&target=dic&query_utf=&isOnlyViewEE, Retrieved in Jun 10th 2023.
- [13] Y. C. Kim, *Qualitative Research Method II*, Paju: Academy Press, 2013.
- [14] J. W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, (Translated by H. S. Cho, S. O. Jeong, J. S. Kim, and J. S. Kwon, Seoul: Hakji-sa, 2013.
- [15] S. C. Hong, J. S. Choi, J. Y. Han, A. A. Nava-Ocampo, and G. Koren, “Essence of Preconception Counseling and Care,” *Journal of the Korean Medical Association (JKMA)*, Vol. 54, No. 8, pp. 799-807, 2011.
- [16] S. R. Lee, *Women of Childbearing Age before Pregnancy Maternity Health Care Support Study*, Seoul: Kyungsung Cultural History, 2013.
- [17] N. J. Je, and S. Y. Choi, “Study on Awareness of Preconception Care and Reproductive Health Behaviors in Pre-honeymooners,” *Korean Journal of Women Health Nursing (KJWHN)*, Vol. 21, No. 2, pp. 71-82, 2015. DOI: 10.4069/kjwhn.2015.21.2.71
- [18] D. S. Cho, E. J. Kim, and E. M. Jun, “Gender Differences in Awareness of Preconception Care and Pregnancy,” *Korean Journal of Women Health Nursing (KJWHN)*, Vol. 19, No. 4, pp. 219-229, 2013.

※ 이 논문은 2022년도 인천대학교 연구비 지원으로 수행됨
 ※ 이 논문은 연구진이 수행한 중앙육아종합지원센터 연구과제(발간등록번호 : 진흥원-2022-205)의 일부자료를 토대로 확장하여 작성됨