



산후운동이 산육부의 정신건강에 미치는 영향

이선옥¹⁾ · 김미옥²⁾ · 안숙희³⁾ · 조영란²⁾

서 론

연구의 필요성

산육기는 출산과정에서 수반되는 신체·생리·심리·사회적 변화와 더불어 모성으로서의 새로운 역할이 부가되고 책임이 가중되는 생의 전환기로서 사회심리적 재통합이 이루어지는 중요한 시기로 간주된다(Rubin, 1984). 분만후의 공허감과 상실감, 호르몬의 생리적 변화 및 부모로의 역할변화 등 여러 가지 스트레스가 정신적 긴장을 유발하고, 가족적응, 모성역할획득, 모아 유대관계에 나쁜 영향을 미칠 수 있는 시기이므로 산육기동안 간호는 산모의 신체적, 정신적 측면이 모두 고려되어야 한다(Choi et al., 1999).

정신적으로 건강한 사람은 자신에 대하여 현실적인 판단을 하며 자신의 장점과 약점을 있는 그대로 받아들이고 다른 사람에게 성실히 관심을 가질 수 있으며 성격의 부조화를 이루지 않고도 스트레스와 좌절을 이겨낼 수 있는 사람이다(Cho & Lee, 1996). 이는 정신적으로 건강한 산모가 산육기간의 여러 스트레스를 극복하고 부모역할 전환을 성공적으로 수행할 수 있다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 정신건강을 해치는 원인은 대부분 일상생활에서의 스트레스로부터 시작된다고 할 수 있으며 여성의 경우 스트레스에 대해 반응양상이 훨씬 섬세하고 예민하기 때문에(Busfield, 1983) 특히 주의와 관심이 필요하다. 구체적인 정신건강의 요소로는 지각이나 기억력과 같은 인지적 기능, 행복감, 불안이나 우울증과 같은 마음상태나 기분 등이 포함되며(Yoo, 1993), 자아상이나 신체상에 관

한 느낌 등이 포함된다(Han, 1994).

Cho(1987)는 오늘날의 핵가족화된 상황에서 서로 의사소통을 할 수 있는 인적자원의 결핍으로 산모는 더욱 불안과 긴장, 우울감 속에 놓여지게 된다고 하였다. 따라서 산후 사회심리적 적응이 필요한 어머니들에게 분만경험을 통합하도록 돕고 산후우울과 같은 사회심리적 문제를 예방하고 감소시키는데 간호사의 역할이 매우 중요하다(Choi et al., 1999).

최근 신체적 운동의 심리적 유의성에 대한 연구가 활발히 진행되고 있으며 긍정적인 결과를 보고한 연구들이 다수 있다(Hackfort, 1993; Yoo, 1993; Morgan & O'Conner, 1988). 신체운동이 성인들의 자긍심과 활력감 및 상쾌감 등의 긍정적 정서를 증진시키고 불안, 노여움, 의기소침, 긴장 등의 부정적 정서들을 감소시키며, 유산소 운동 또는 무산소 운동이 심리치료와 마찬가지로 우울증을 격감시키는데 효과적이며, 규칙적으로 운동을 하는 사람들은 참여의 결과로서 행복감을 느낀다고 한다(Stuart & Kenneth, 1990).

산육기 산모를 위한 산후운동은 산육부 스스로 할 수 있는 자가간호로써 분만 후 심폐기능의 향상, 근력의 증가, 관절유연성 강화뿐만 아니라 산육부의 정서적 안정에 긍정적인 영향을 미치며 불안과 우울에 대한 민감도 개선 등에도 효과적이다(McCloskey & Bulecheck, 1992). Sampelle(1999)는 산전·산후 여성들을 대상으로 정신건강을 조사하였는데, 분만 후 6주에 운동을 적극적으로 한 여성이 부부관계, 육아에 배우자 참여, 진통과 분만 경험에 대한 만족감, 생활주변환경에 대한 만족, 모성역할에의 신념에 있어서 운동을 하지 않는 여성에 비해 높은 점수를 나타냈다고 보고하였다. 분만후 6주에

주요어 : 산육기, 산후운동, 정신건강

1) 부민 병원 간호과장, 2) 부산대학교 간호학과 시간강사(교신처자 E-mail: citycoco@hanmail.net), 3) 부산대학교 간호학과 조교수
투고일: 2003년 12월 23일 심사외일: 2004년 1월 9일 심사완료일: 2004년 3월 5일

서 20주 사이에 있는 여성 20명을 대상으로 에어로빅 운동의 효과를 검증한 Koltyn과 Schultes((1997)의 연구에서도 운동군에서 상황불안, 우울, 정서장애가 감소되고, 활력은 증가되었다고 보고하였다. 또한, 요즘 여성들은 산후 몸매유지와 임신 전 체중회복, 체력관리에 관심이 있고 산후 체중회복 및 외모 변화에 자신이 없을수록 산후우울증이 높게 나타났다는 보고도 있다(Bai, 1996).

이와 같이 산육기 동안의 심리간호가 중요함에도 불구하고 산육부의 정신건강을 다룬 선행연구는 산후우울에 집중되어 있다. 분만 후 산모의 전반적인 심리증상을 다룬 연구는 거의 없으며 건강한 사회·심리적 적응을 위한 구체적인 간호중재를 시행하고 그 효과에 대해 검증한 연구는 전혀 없다. 이에 본 연구에서는 산후 사회·심리적 변화로 인한 스트레스에 대처하는 개인수준에서의 예방관리 방안으로 제공한 산후운동이 산모의 신체화, 강박감, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 9개 증상차원에 대한 심리적 증상에 미치는 효과를 검증하여 산육기 여성의 정신건강 증진에 기여하고자 본 연구를 시도하였다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 산육기 산모를 위한 산후 운동이 산육부의 정신건강에 미치는 효과를 검증하기 위함이다.

연구가설

산후운동을 제공받은 실험군과 제공받지 않은 대조군간에는 정신건강(신체화, 강박감, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공감, 편집증, 정신증)에 차이가 있을 것이다.

용어의 정의

• 산후운동

산후운동은 출산후에 이루어지는 건강회복 촉진을 돕는 운동을 말하며(Lee et al., 1997) 본 연구에서는 연구자가 개발한 산육부에게 적용하는 운동을 의미한다.

• 정신건강

정상적인 개인의 정신상태를 나타내기 위한 보편적인 용어로(Kim, 1995) 본 연구에서는 Kim, Kim과 Won(1984)이 한국판 표준화 작업을 마친 간이정신진단검사(Symptom Check List-90-Revision, SCL-90-R)로 측정된 점수를 의미한다.

연구 방법

연구설계

본 연구는 산육부의 산후운동의 효과를 보기 위한 유사실험연구로서 비동등성 대조군 전후 시차 설계이다

연구대상 및 표집방법

연구대상은 부산시내 일개 모자보건센터에서 운영하는 산후 병동에 입원한 산육부 52명이었다. 연구대상은 선정기준에 적합하며 연구목적에 이해하고 연구에 참여할 것을 동의한 자를 선택하였으며 이 중 운동참여를 수락한 자는 실험군으로, 운동참여를 원하지 않는 자는 대조군으로 배정하였다.

연구대상자의 선정기준은 다음과 같다

- 연령이 만 20세에서 만 35세 사이인 자
- 임신 및 산후 합병증과 내과적 질병이 없는 자
- 정상 질식분만 초산부
- 2주 이상 산후 병동에서 산후조리를 받는 자

탈락율을 예상하여 각 군 30명씩 총 60명을 대상으로 하였으나 연구도중 산후운동을 중도에 그만 두었거나, 타지방으로 이사하여 연락이 되지 않은 8명이 탈락하여 실험군 26명, 대조군 26명인 총 52명이 최종 연구 대상자이며 탈락율은 13%였다.

연구도구

• 정신건강

간이정신진단검사(Symptom Check List-90-Revision, SCL-90-R)는 Johns Hopkins 대학의 정신과 의사인 Derogatis 등(1976)이 심리치료, 심리진단검사로 쓰일 수 있도록 개발한 자가보고식 다차원 증상목록검사로, 본 연구에서는 국내에서 Kim, Kim과 Won(1984)이 재표준화한 한국판 간이정신진단검사를 이용하였다. 이 도구는 9가지 하위증상요인을 알아볼 수 있도록 되어 있으며, 연구대상자는 자기평가기입법에 의해 오늘을 포함해서 지난 7일동안 경험한 증상의 정도에 따라 '아주 심하다'(4점), '심하다'(3점), '보통이다'(2점), '조금 있다'(1점), '전혀 없다'(0점)로 평가하고 점수가 낮을수록 정신건강상태가 양호함을 의미한다.

신뢰도는 도구개발시 하위증상별 Cronbach α 계수 .73-.83이고, 본 연구에서의 Cronbach α 계수는 .89 -.92였다.

정신건강 하위요인 9가지의 내용은 다음과 같다.

- 신체화(Somatization): 5개 문항

자율신경계의 영향하에 있는 순환기, 호흡기, 소화기 및 기타 기관의 장애와 두통, 동통 등 신체적 기능이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상을 의미한다.

- 강박증(Obsessive-Compulsive): 5개 문항

자신이 원하지 않는데도 어쩔수 없이 되풀이되는 사고, 충동 및 행동 등을 평가하는 것이다.

- 대인 예민성(Interpersonal Sensitivity): 8개 문항

타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감, 열등감 등을 나타내는 것이다.

- 우울(Depression): 4개 문항

흥미나 의욕을 상실하고, 희망을 잃은 상태 및 동기의 결여, 절망감 등 임상적으로 우울증의 증상과 일치되는 상태를 말한다.

- 불안(Anxiety): 5개 문항

신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상을 평가하는 것이다.

- 적대감(Hostility): 6개 문항

분노, 공격성, 격분, 울분 등 부정적인 정서상태를 내포하는 사고, 감정 및 행동 등을 반영한 것이다.

- 공포불안(Phobic anxiety): 4개 문항

특정한 사람, 장소, 대상 혹은 상황에 대해 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨서 회피행동을 하는 상태를 의미하는 것이다.

- 편집증(Paranoid Ideation): 4개 문항

편집증적 사고를 측정하려는 것으로 투사적 사고, 적대감, 의혹적인 경향 및 망상 등을 반영하는 것이다.

- 정신증(Psychoticism): 4개 문항

가벼운 정신증적 증상에서부터 정신분열증의 증세에 이르기까지 비교적 넓은 영역의 정신증상을 포함하고 있다.

• 산후운동

임상 및 산후조리원에서 적용하고 있는 산후운동프로그램, 시중에 나와있는 산후운동에 관한 비디오와 산후체조에 관한 전문서적을 파악하여 내용을 분석한 후 <Table 1>과 같은 산후운동 프로그램을 개발하였다. 프로그램에 대한 내용과 구성은 부산경남지역의 모자보건 센터에서 20년 이상 근무한 산부인과 전문의 1인, 산모들에게 산전교육 및 산전운동을 가르치는 교육담당 조산사 1인, 산과 및 산후병동에서 임상경력 20년 이상인 조산사 2인, 모성간호학 전공인 간호학 교수 1인, 산후조리원에서 다년간 산후운동을 가르치고 있는 강사 1인, 사회문화센터에서 운동을 처방하고 있는 운동처방사 1인으로부터 자문을 받았다.

본 연구자가 개발한 산후운동으로 산욕부에게 산욕 초기부터 몸에 무리가 가지 않는 상태로 근육을 이완시키는 스트레

칭 위주의 운동을 1, 2, 3단계로 나누어 산욕기간별로 운동강도를 높여 점차적으로 높여주었다.

실험처치

산후운동은 산욕 3일에서 8주까지 실험군에게 적용되었다. 산후 1주까지는 1단계, 산후 2주에서 3주까지는 2단계, 산후 4주에서 8주까지는 3단계 운동을 시행하도록 하여 운동강도를 점차 높여주었다.

산후병동에 입원해 있는 2주간은 산욕부에게 본 연구자가 직접 운동하는 것을 지도하였고, 퇴원후에는 대상자 개인별로 독립적으로 매일 오전 10시에서 11시에 비디오 테이프를 보면서 운동하도록 교육하였고, 주 2회 전화 및 가정방문을 통하여 계속적으로 운동을 독려했다.

자료수집기간 및 방법

대조군은 2001년 3월 1일부터 3월 31일까지 사전조사, 5월 1일부터 5월 31일까지 사후조사를 하였고, 실험군은 2001년 6월 1일부터 6월 30일까지 사전조사, 8월 1일부터 8월 31일까지 사후조사를 하였다. 자료수집기간을 달리한 것은 대상자들 간의 상호작용과 조사기간중 산후운동행위가 대조군에 개입되는 효과를 최소화하기 위해서였다.

자료수집방법의 구체적인 절차는 다음과 같다.

- 본 연구의 사전조사는 실험군과 대조군에게 산욕 3일에 대상자의 일반적 및 분만관련 특성에 관한 설문을 조사한 후에 정신건강(신체화, 강박감, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증)에 대한 질문지에 응답하게 하였다.
- 산후운동은 산욕 3일에서 8주까지 실험군에게 적용되었으며 산후병동에 입원해 있는 2주간은 산욕부에게 본 연구자가 직접 운동하는 것을 지도하였고, 퇴원후에는 매일 비디오 테이프를 보면서 운동하도록 하였으며 주 2회 전화 및 가정방문을 통하여 계속적으로 운동을 독려했다
- 실험군에게는 산욕 3일부터 8주까지 매일 오전 10-11시에 운동 후 운동카드를 기록하도록 교육하였다.
- 사후조사는 산욕 8주후에 실험군과 대조군에게 정신건강(신체화, 강박감, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증)에 대한 질문지에 응답하게 하였다.

자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 10.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

<Table 1> Postpartum exercise program

1단계			2단계			3단계			
운동내용	운동효과	운동횟수 (시간)	운동내용	운동효과	운동횟수	시간	운동내용	운동효과	운동횟수 (시간)
복운동	복의 근육을 이완시킨다		옆구리돌리기운동	골반과 옆구리의 근육을 이완시킨다			어깨돌리기운동	어깨 근육의 뭉침을 예방한다	
복식심호흡	뇌와 신진대사의 활동을 돕는다		골반근육운동-I	골반근육의 이완과 상체의 유연성을 돕는다			상완이삼두근운동	어깨와 팔의 피로를 덜어준다	
가지개폐기 발목유연운동	몸의 모든 근육들을 이완시킨다		골반근육운동-II	출산후 꼬리뼈와 골반의 통증을 완화시킨다			가슴당기운동	부어있는 허벅지와 하체의 부기를 빼준다	
팔운동	상체의 근력을 키워준다	8회 (2분)	골반늘어주기운동	출산후 꼬리뼈와 골반의 통증을 완화시킨다	8회		등근육늘리기운동	등과 가슴의 근육을 이완시켜 가슴과 어깨의 결림과 당김을 방지한다	8회 (20분)
골반운동-I	출산후 꼬리뼈와 골반의 통증을 완화시킨다		허벅지 늘려주기운동	허벅지 근육을 이완시킨다			골반근육운동-III	아랫배근육에 탄력을 준다	
복부운동-I	복직근에 탄력을 준다		복부운동-II	윗배와 아랫배 근육에 탄력을 준다		15분	대흉근운동	가슴근육의 이완과 가슴의 처짐을 예방한다	
질수축운동-I	이완되어 있는 질과 자궁의 수축을 돕는다.		질수축운동II	이완되어 있는 질회음 근육의 수축을 돕는다			복부운동-III	아랫배 근육에 탄력을 준다	
			옆구리늘려주기운동	허리와 골반근육을 이완시킨다	4회		복부운동-IV	아랫배근육에 탄력을 준다	
			허리살빼기운동	허리살을 뺀다			윗몸일으키기	윗배와 아랫배근육에 탄력을 준다	
			고양이자세운동	복부근육의 탄력성을 돕는다			질수축운동-III	둔부근육이 살찌는 것을 예방한다	
			숨쉬기운동	몸의 상체근육을 이완시키고 신진대사의 활동을 돕는다	8회		둔부운동	진체적인 몸의 근육을 이완시켜 정리해준다	
							마무리운동		3분

- 대상자의 일반적 특성은 백분율과 빈도, 평균과 표준편차로 분석하였다
- 실험군과 대조군의 사전 동질성 검정은 χ^2 -test와 t-test로 분석하였다.
- 실험후 실험군과 대조군의 정신건강수준차이는 t-test로 분석하였다.
- 사전 동질성검증에서 유의한 차이가 발견된 변수에 대하여는 공변량분석(ANCOVA)으로 분석하였다.

연구 결과

연구대상자의 특성

대상자의 평균연령은 실험군 26.9세, 대조군 27.5세로 통계적으로 차이가 없었으며, 교육정도는 평균 15년으로 두군이 유사하였다. 종교의 경우 실험군에서는 불교(15.4%), 기독교(11.5%), 카톨릭(5.8%)의 순이었고 무교가 17.3%, 대조군에서는 기독교(11.5%), 불교(5.8%), 카톨릭(3.8%)의 순이었고 무교가 28.8%로 나타났으며 월소득은 실험군이 249만원, 대조군이 212만원이었다. 수유형태에 있어서는 각 군에서 60%이상에서 모유수유, 15%에서 인공수유를 하고 있었으며 혼합수유를 하는 경우는 실험군에서 19%, 대조군에서 23%로 비슷한 양상을 보였다. 일반적 특성에 따른 차이검증 결과 두 군간에 유의한 차이가 없었다<Table 2>.

대상자의 사전 정신건강 변수에 대한 동질성 검증

실험군과 대조군의 실험 전에 측정된 정신건강 변수에 대한 동질성 검증을 한 결과, 정신건강의 하위증상인 신체화, 강박감, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신증에 있어서는 집단간 차이가 없었으나 공포불안에 대해서는 두 군간에 유의한 차이가 있었다($t=2.14$, $p=.04$). 공포불안의 경우

실험군에서 더 높은 점수가 나타나 산후운동 효과검증시 공포불안의 사전점수는 공변수로 처리하여 통제하였다<Table 3>.

<Table 3> Homogeneity test for mental health before postpartum exercis between experimental group and control group (N=52)

Mental health	Exp(n=26) M±SD	Cont(n=26) M±SD	t	p
SOM	6.73±3.69	5.88±4.12	0.78	.44
O-C	5.85±3.68	5.11±3.87	0.69	.49
I-S	4.00±2.98	3.04±3.16	1.13	.26
DEP	8.46±5.87	6.46±4.58	1.37	.18
ANX	4.03±4.05	2.96±3.45	1.03	.31
HOS	1.96±1.66	1.46±1.48	1.15	.26
PHOB	1.65±1.79	0.69±1.44	2.14	.04
PAR	1.53±2.13	0.96±1.11	1.22	.23
PSY	1.84±2.55	1.73±2.43	0.17	.87

SOM: Somatization, O-C: Obsessive-Compulsive, I-S: Interpersonal Sensitivity, DEP: Depression, ANX: Anxiety, HOS: Hostility, PHOB: Phobic anxiety, PAR: Paranoid Ideation, PSY: Psychoticism

<Table 4> Comparisons of mental health after postpartum exercis between experimental and control group (N=52)

mental health	Exp(n=26) M±SD	Cont(n=26) M±SD	t	p
SOM	4.42±3.59	4.46±3.81	-.037	.97
O-C	5.42±4.35	4.69±3.82	.644	.52
I-S	3.73±4.78	2.65±2.59	1.010	.32
DEP	6.19±5.46	6.19±5.48	.000	1.00
ANX	3.04±4.56	2.27±2.46	.758	.45
HOS	1.69±1.62	1.88±2.01	-.380	.71
PAR	1.42±2.98	1.04±1.40	.595	.55
PSY	1.54±3.58	1.54±2.28	.000	1.00

SOM: Somatization, O-C: Obsessive-Compulsive, I-S: Interpersonal Sensitivity, DEP: Depression, ANX: Anxiety, HOS: Hostility, PHOB: Phobic anxiety, PAR: Paranoid Ideation, PSY: Psychoticism

<Table 2> General characteristics of experimental group and control group (N=52)

Characteristics	Exp(n=26) N(%)	Cont(n=26) N(%)	χ^2 or t	p	
Age(yrs)(M±SD)	26.9(2.3)	27.5(1.9)	-.98	.33	
Education(yrs)(M±SD)	15.2(1.4)	14.8(1.7)	.71	.48	
Income(won)(M±SD)	248.8(95.9)	211.9(63.8)	1.63	.11	
Feeding type	breast feeding	17(65.4)	16(61.5)	.12	.94
	mixed type	5(19.2)	6(23.1)		
	bottle feeding	4(15.4)	4(15.4)		
Religion	Christian	6(11.5)	6(11.5)	3.97	.26
	Buddhist	8(15.4)	3(5.8)		
	Catholic	3(5.8)	2(3.8)		
	Other	9(17.3)	15(28.8)		

<Table 5> Comparisons of phobic anxiety after postpartum exercise between experimental and control group after controlling for pre-phobic anxiety (N=52)

Phobic anxiety		Exp (n=26)	Cont(n=26)	F	p
		M±SD	M±SD		
Pre-PHOB		1.65±1.79	0.69±1.44	2.117	.15
Group	Mean	1.12±1.61	.85±1.76		
Adjusted	Mean	1.01±.334	.95±.334	.019	.89

정신건강에 대한 산후운동의 효과

산후운동의 효과는 t-test를 통해 검증하였고 동질성 검증에서 차이를 보인 '공포불안'에 대해서는 공분산분석(ANCOVA)을 통해 산후운동의 효과를 분석하였다.

<Table 4>과 <Table 5>에 의하면 정신건강의 9개 하위증상 차원에 있어 모두 실험군과 대조군 간에 유의한 차이를 보이지 않아 본 연구의 가설은 지지되지 않았다<Table 4>.

논 의

본 연구는 산욕부들이 산후 8주간 산후운동의 참여가 정신건강에 미치는 효과를 파악하기 위해 시도되었고, 연구결과 정신건강에 대한 산후운동의 효과는 나타나지 않았다.

산후운동은 신체의 혈액순환을 촉진시키고 소변의 배출과 자궁수축을 도와주고 산후 긴장을 완화시켜주기 때문에(Lee et al., 1997) 신체적·정서적 간호를 모두 충족시켜주는 간호 중재 방법중 하나이다. 본 연구에서는 특히 산후운동의 정신적 측면에서의 효과를 검증하는데 초점을 맞추었다. 운동은 걱정으로부터 기분을 전환시키고 일상생활에서의 긴장을 늦추어 주며 숙련의 경험을 통해 그들의 삶을 조정하거나 변화를 줄 수 있는 능력을 길러준다는 기분전환가설(Time-out hypothesis)과 단기간의 운동이 심리적 요인에 긍정적 영향을 미치는데 효과적이라는 Morgan(1985)의 엔돌핀가설(endorphin hypothesis)을 지지하여 왔다.

본 연구의 결과에서 산후운동을 실시한 후 실험군과 대조군의 9가지 하위증상을 포함한 정신건강에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 이것은 Campbell과 Cohen(1991)의 연구에서 산후운동이 산욕초기의 산후우울을 예방하고 신체와 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 40대 이상의 주부들을 대상으로 한 Farmer 등(1988)의 연구에서 적당량 이상의 신체활동을 한 여성이 신체활동을 하지 않은 때보다 2배의 우울증 감소를 보인 결과를 지지하지 못하였다. 그리고 40대 남성 사무직 관리자 60명을 대상으로 운동군과 비운동군에서의 정신건강차이를 검증한 Kim(2000)의 연구결과와도 다르게 나타났다. 이는 분만한 산모라는 대상자의 특성이나 운동의 종류, 실시시간의 차이에서 기인한 것이 아닌

생각되며 표본수가 적은 것도 연구결과에 영향을 미쳤으리라 보여진다. 우리나라 산후조리문화상 산후초기에는 되도록 관적인 움직임이 안으려고 하는 경향이 있는데 이러 점이 대상자들의 연구참여과정에서 적극적인 운동실시에 장애가 될 수도 있었다고 사료된다. 측정도구의 내용에서 편집증이나 정신증에 대한 문항이 있었는데 이러한 문항들이 산모에게 발생 가능한 심리적 증상들이었는지 좀더 심도있는 문헌고찰이 필요하다고 여겨지며 정신건강에 문제가 있는 산모를 대상으로 이 도구를 사용하여 산후운동 프로그램의 효과를 확인하는 연구를 시도해 볼 필요가 있다고 생각된다.

각 가정에서 이루어진 개별적 운동보다는 집단을 형성하여 일정한 장소에 모여서 함께 운동하는 것이 상호 지지효과를 나타내어 정신건강에 긍정적인 효과를 줄 수도 있을 것이라 생각된다. 또한 측정시기도 본 연구에서처럼 8주째 1회성 측정이 아니라 산욕초기, 2주, 4주, 6주, 8주로 자주 측정하여 시기에 따른 변화양상을 파악하는 것도 바람직하다고 생각된다.

비록 본 연구에서 운동의 긍정적 효과를 검증하지는 못했지만 산모를 대상으로 우울만이 아닌 전반적인 정신건강을 확인하고자 한 것, 실제 산후운동을 적용하여 그 효과를 보고자 시도한 것은 의미있는 일이라 하겠다. 향후 산후운동과 산모의 정신건강 특성에 대한 연구가 좀 더 구체적으로 이루어 지기를 희망하며 운동기간을 연장하거나 대상자수를 늘여서 반복연구를 실시할 것을 제안한다.

결론 및 제언

본 연구는 산욕부를 대상으로 산후운동이 산후정신에 미치는 영향을 파악하여 모성건강 증진에 이바지하고자 시도하였다. 연구 대상자는 부산시 일개 모자보건 센터 산후 병동에 입원한 산욕부 52명으로, 산후 8주 동안 실험군 26명, 대조군 26명으로 구성되었다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

- 산후운동 실시 후 실험군과 대조군의 정신건강의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다.

이상의 결과로 본 연구에 적용한 산후운동이 정신건강의 9개 하위증상을 의미있게 감소시키지 못했다.

본 연구결과를 중심으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 본 산후운동의 효과를 검증하기 위해 표본 수를 크게 하여 반복 연구할 것을 제언한다.
- 본 산후운동을 8주 이상으로 실시한 집단과 비교하여 산욕부의 신체 및 정신건강의 효과를 규명하는 반복적 연구가 필요하다.

References

- Bai, J. H. (1996). A Study on experience of postpartum depression - approach of ground theory-. *J Korean Acad Nur.* 26(1), 107-126.
- Busfield, G. (1983). *Gender Mental illness and psychiatry*. London: Tnavistock.
- Campbell, S., & Cohen, J. (1991). Prevalence and correlates of postpartum depression in first-time mothers. *J Abnormal Psych*, 100, 594-599.
- Cho, B. H., & Lee, K. H. (1996). Regular exercise and mental health of women, *Chanwon University Student Life Study* vol. 9, 49-65.
- Cho, Y. S. (1987). *The effect of education of postpartum women support for spouse on reduction of postpartum depression*. Unpublished thesis: Ewha Women's University.
- Choi, Y. S., Jang, C. J., Jang, S. B., Park, Y. S., Cho, H. S., Lee, N. H., & Choi, Y. J. (1999). *Maternity Nursing(I)*. Seoul: Soomunsa.
- Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rocks, A. F. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self report scale. *Br J Psych*, 128, 280-289.
- Farmer, M. E., Locke, B. Z., & Mosciki, E. K. (1988). Physical activity and depressive symptoms. *Am J Epide*, 128, 1340-1357.
- Hackfort, D. (1993). Health and wellness: A sport psychology perspective. *Eighth Sports Psychology World Congress Proceeding*, 92-103.
- Han, M. W. (1994). The Psychiatric effect of exercise. *J of Korean Sport Medicine*, 5(2), 69-88.
- Kim, I. H. (2000). Exercise therapy and mental health for stress management. *J of Psych Nurs*, 9(3), 328-343.
- Kim, J. H. (1985). A Study on mental health status a point of view recognition science. *Mental Health Study vol. 3*, Research Institutie of Mental Health in Hanyang University.
- Kim, K. Y., Kim, J. H., & Won, H. T. (1984). *Korean Manual of Symptom Checklist-90-Revis-ion*. Seoul: Central aptitude publisher.
- Koltyn, K. F., & Schultes, S. S. (1997). Physiological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy. *J Sports Med Phys Fitness*, 37, 287-291.
- Lee, K. H., Lee, Y. S., Park, Y. J., Byen, S. J., Yoo, E. K., Lee, M. L., Lee, H. K., Jung, E. S., Cho, O. S., Choi, E. S., & Han, H. S. (1997). *Women's Health Nursing*. Seoul: Hyunmoonsa.
- McCloskey, J. C., & Bulechek, G. N. (1992). *Nursing intervention classification*. St. Louis: Mosby Co.
- Morgan, W. P. (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 17, 94-100.
- Morgan, W. P. & O'Conner, P. J. (1988). Exercise and mental health. In R. K. Dishman(Ed.), *Exercise Adherence: Its Impact on public health* (pp.91-117). Champaign :Human Kinetics.
- Rubin, R. (1984). *Maternal identity and the maternal experience*. NewYork: Springer.
- Sampelle C. M., Seng, J., Yeo, S., Killion, C., & Oakley D. (1999). Physical activity and postpartum well-being. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*, 28, 41-49.
- Stuart, J. H. B., & Kenneth, R. F. (1990). Exercise and Health Psychology: Emerging Relationship. *Br J Med Psychol*, 62, 207.
- Yoo, J. (1997). The effect of physical exercise on mental health: a review. *J Korean Sport Med*, 15(2), 400-421.

Effects of Postpartum Exercise on Mental Health

Lee, Sun-Ok¹⁾ · Kim, Mi-Ok²⁾ · Ahn, Suk-Hee²⁾ · Cho, Young-Ran²⁾

1) Nursing Director, Bumin Hospital, Pusan, 2) School of Nursing, Pusan National University

Purpose: This study was to examine the effect of postpartum exercise on mental health. Mental health comprises a 9 symptom dimension of Somatization, Obsessive-Compulsive, Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety, Hostility, Phobic anxiety, Paranoid Ideation, and Psychoticism. **Method:** A non-equivalent pre-test, post-test control group study was conducted. Fifty-two puerperal women who were admitted to a postpartum ward of a mother-baby clinic in Pusan were recruited; 26 women were assigned to the experimental group and 26 women to the control group. Postpartum exercise was applied to the experimental group from postpartum day 3 for a period of 8 weeks while no exercise program was applied to the control group. Mental health with

SCL-90-R was measured before and after exercise. Data was analyzed using mean, χ^2 -test, t-test, and ANOVA by SPSS 10.0. **Result:** The mental health status in the exercise group did not show a statistically significant decrease when compared to that of the control group. **Conclusion:** There is no effect of postpartum exercise on women's mental health during the first 8 weeks of the postpartum period. Further studies are needed for randomized clinical trials with a larger sample size.

Key words : Postpartum, Exercise, Mental Health

• Address reprint requests to : Lee, Sun-Ok

Nursing Director, Bumjin Hospital, Pusan

380-4, Deockcheon-dong, Bukgu, Pusan 616-821, Korea

Tel: +82-51-330-3030 Fax: +82-51-338-2339 E-mail: so9265@netian.com