

초산모의 모유수유 성공 경험

이선옥¹ · 나성순² · 김희숙³ · 배경의⁴ · 윤미선⁵ · 오은주⁶

¹신라대학교 간호학과, ²참젖모유수유센터, ³동남보건대학교 간호학과
⁴동서대학교 간호학과, ⁵백석대학교 간호학과, ⁶진주보건대학교 간호학부

Breastfeeding Success Experience of Primiparas

Sun Ok Lee¹ · Sung Soon Na² · Hee Sook Kim³ · Kyung Eui Bae⁴ · Mi Sun Youn⁵ · Eun Ju Oh⁶

¹Department of Nursing, Silla University, Busan, Korea

²Cham Jeoj Momsmilk Center, Busan, Korea

³Department of Nursing, Dongnam Health University, Suwon, Korea

⁴Department of Nursing, Dongseo University, Busan, Korea

⁵Department of Nursing, Baekseok University, Cheonan, Korea

⁶Department of Nursing, Jinju Health College, Jinju, Korea

<ABSTRACT>

Purpose: This study aims to describe and identify in-depth the breastfeeding experience of primiparas for more than one year using a phenomenological research method and to raise the understanding of the primiparas' subjective experiences during the breastfeeding process to contribute to the improving and maintaining maternal and child health.

Methods: This research was a phenomenological and qualitative study conducted on 5 primiparas who continued breastfeeding for more than 12 months. Data was collected through individual in-depth interviews from November 1, 2021 to March 20, 2022, and it was analyzed through the sixth stage of phenomenological research analysis presented by Colaizzi.

Results: The study consisted of 10 theme clusters and 26 themes from meaningful statements about the breastfeeding success experiences of primiparas for more than one year. The 10 theme collections were "Planning breastfeeding during pregnancy," "Commitment to breastfeeding through information and education," "Challenges faced during breastfeeding," "Continuous hard work," "Continued conflict over breastfeeding amid confusion," "Connects with experts who lead the way," "Establishes one's own standards and direction," "Peace after hard work," "Solid and firm confidence," and "Deep-rooted beliefs breastfeeding serve as reminders."

Conclusion: It is expected that this study will help to understand the individual difficulties and problems experienced by primiparas during breastfeeding, the importance of breastfeeding education, the role of medical personnel in the early stage of childbirth, social and environmental support, and the importance of an active window for information exchange. By identifying these factors, this study can serve as basic data for nursing practice to promote successful breastfeeding.

Key Words: Primiparas, Breastfeeding, Experience, Qualitative research

Corresponding Author: Eun Ju Oh

Department of Nursing Science, Jinju Health College, 51 Uibyeong-ro, Jinju 52655, Korea

Tel: +82-55-740-1949, Fax: +82-55-740-1913, Email: ouj0218@naver.com

ORCID: 0000-0002-1158-0712

Received: August 20, 2022, Revised: October 11, 2022, Accepted: October 11, 2022

Copyright©2022 by The Korean Society of Maternal and Child Health

서 론

1. 연구의 필요성

모유는 아기들에게 최고의 영양공급원으로 모유의 항체는 아기를 질병으로부터 보호하며, 성장하는 아기의 영양수요를 충족하기 위해 바뀌어 간다(Centers for Disease Control and Prevention, 2021). 또한 모유수유하는 산모에게 있어 무월경 지속과 난소암 발생률 감소, 모자 애착의 기회 증대와(American Academy of Pediatrics, 2012), 중년 이후 여성의 대사증후군, 고혈압 및 고중성지방의 유병률을 낮추는 것으로 보고되고 있다(Kim et al., 2020). World Health Organization와 유니세프(United Nations Children's Fund)는 아기가 태어난 지 한 시간 이내에 모유수유를 시작하고, 생후 6개월 동안은 물을 포함한 다른 음식이나 액체는 제공하지 않으며, 생후 6개월부터 적절한 보충식을 시작하면서 2년 이상 모유수유를 할 것을 권유하고 있다(World Health Organization, 2022). 2012년 세계보건기구의 세계보건총회에서 2025년까지 모성 및 아동 영양에 대한 종합계획으로 생후 6개월간의 완전 모유수유율을 50%까지 올리는 것을 목표로 하였다(World Health Organization, 2021). 그러나 최근 보고된 출산력 가족 보건 실태에 따르면 2019년 이후 우리나라 기혼여성의 완전 모유수유율은 생후 1주 26.0%, 생후 4주 44.4%, 생후 6개월 4.8%로 상당히 낮게 보고되고 있다(Statistics Korea, 2022). 미혼여성을 대상으로 한 연구에서 모유수유에 대한 행동 의도와 모유를 먹일 것이라는 순응 동기는 높고, 모유수유에 대해 긍정적이며, 61.1% 이상이 모유수유를 시행할 계획이라고 응답하고 있으나(Jang et al., 2017), 실제로 출산 후 우리나라의 모유수유 실천은 상당히 낮은 편임을 알 수 있다.

모유수유에 영향을 미치는 요인으로서는 1, 3, 6개월에서 불충분한 모유량과 양육 보조, 유두 문제, 직장 복귀, 모유만으로 영양이 불충분하다고 생각함이며(Lee et al., 2012), 수유 중 어려움으로 유두 혼동 및 거부, 유두 및 유방통증, 제왕 절개 분만(Sakong et al., 2009), 모유수유 교육 부재(Lee et al., 2021), 양육 스트레스(Park & Ryu, 2021) 등으로 나타나고 있다. 성공적인 모유수유 확립을 위해서는 출산 후 2주일 동안이 중요한 시기로(Ro et al., 2012), 초기의 모유수유 정착은 완전 모유수유율을 높이는 것으로 나타나(Kim et al., 2014a), 출산 후 1-2주 동안의 시기를 보내고 있는 의료기관과 산후조리원에서의 전문적인 의료인의 역할이 매우 중요하다고 할 수 있다.

모유수유를 잘하기 위해서는 모유수유에 대한 자기 효능감, 모유수유 지식, 모유수유에 대한 긍정적인 태도가 영향을 미치며, 이 중 자기 효능감은 모유수유 동기, 양육 스트레스 등의 영향을 받는다(Park & Ryu, 2021). 또한 모유수유 과정에 잘 적응하기 위해서는 모유수유에 대한 개별적이고(Yun & Lee, 2012), 전문적인 산전 교육(Kim et al., 2014b), 출산 후 모자 동실에서의 개별 교육(Park, 2022), 빠른 모유수유의 시도와(Ha & Kim, 2018; Lee & Cho, 2019), 배우자의 지지(Heo & Noh, 2017)가 적극적으로 이루어질 필요성이 강조되고 있다. 특히 산전 모유수유 교육에 참여한 대상자는 모유수유를 할 지속성이 4.67배 높았고, 의료기관에서 모유수유 정보를 받는 경우 모유수유 장기실천에 영향을 주고 있었다(Lee et al., 2021).

초산모는 신생아에 대한 지식 및 돌봄 경험과 기술이 부족하고, 경산모에 비해 양육 스트레스가 높아(Nazari et al., 2017), 모유수유 적응과 실천에 직접적인 영향을 미치게 된다(Park & Ryu, 2021). 자녀가 3명 이상일 때 모유수유 실천율은 4.83배로 높으며, 이전 모유수유 경험이 모유수유 실천에 중요한 영향요인으로 작용하고, 수유 경험은 모유수유 적응도 높이는 것으로 나타나(Lee & Cho, 2019), 이전에 모유수유 경험이 없는 초산모의 모유수유 어려움을 예측할 수 있는 부분이다. 적절한 보충식과 함께 12개월 이상 모유수유를 지속하여 모자 건강을 증진하도록 권유하고 있는 상황에서 낮은 모유수유율과 빨라진 분유 수유에 대한 대처로, 12개월 이상 모유수유를 지속하는 초산모의 경험을 통해 모유수유의 성공과정을 이해함으로써, 양적 연구의 통계수치로만 파악되지 않는 현상의 본질을 파악하고, 이들 경험과 의미를 통해 향후 초산모의 모유수유 지속의 방안을 모색하는 것은 의의가 있을 것이다.

지금까지 수행된 모유수유와 관련된 경험의 질적 연구로 모유수유 중단에 대한 경험(Baek & Lee, 2010) 유방 불편감 경험(Ro et al., 2012), 초산모의 모유수유 경험(Jang et al., 2005), 임신성 당뇨 산모의 모유수유 이행 경험(Park & Yu, 2021)에 대한 연구가 이루어졌다. 이러한 연구는 모유수유 과정에서 어려움과 중단하게 되는 상황을 주로 다루고 있어, 1년 이상의 모유수유 과정에서 나타난 구체적인 경험과 깊은 의미를 파악하는 것에는 한계가 있으며, 12개월 이상 모유수유 성공 경험을 토대로 의미 있는 해석을 도출한 질적 연구는 부족한 상황이다. 따라서 이 연구는 모유수유를 12개월 이상 성공적으로 수행한 초산모를 대상으로 모유수유 성공과정에서 어떠한 경험을 하고 있으며, 모유수유 지속에 어떠한 의미를 부여하면서 의사결정을 하게 되었는지에 대해 그 과정을 심층적으로 분석하고자 하

며, 이를 통해 초산모의 성공적인 모유수유 증진을 위한 간호 실무의 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

이 연구의 목적은 현상학적 연구 방법을 이용하여 12개월 이상 모유수유를 수행한 경험을 기술하고 심층적으로 파악하며, 초산모가 모유수유 시 느끼는 주관적 경험을 그들의 생생한 체험을 통해 이해를 높이고자 함이다. 이를 통해 모유수유 과정에서의 문제점과 해결점, 지속할 수 있었던 동기를 파악함으로써 초산모의 모유수유 지속을 위한 방안 모색과 효과적인 프로그램을 개발하는데 실증적 근거를 제공하고 모자 건강 유지·증진에 기여하고자 한다.

3. 연구 문제

초산모의 12개월 이상 성공적인 모유수유에 대한 경험은 어떠한가?

대상 및 방법

1. 연구 설계

이 연구는 12개월 이상 모유수유를 성공한 초산모의 모유수유 성공 경험의 본질과 의미를 탐색하기 위해 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구 방법을 적용한 질적 연구이다.

2. 연구 참여자

이 연구의 참여자는 부산광역시와 김해 지역에서 12개월 이상 모유수유 성공 경험이 있는 초산모 5명이었다. 참여자 모집은 모유수유 과정에서 발생한 문제해결을 위해 방문한 모유수유 클리닉의 전문가를 통해 알게 된 12개월 이상 모유수유를 한 초산모를 대상으로, 개별적으로 연락하여 이 연구의 목적과 방법을 설명 후, 그중 연구 참여를 희망하는 수유모로 목적적 편의 표출하였다.

3. 자료 수집

이 연구의 자료 수집은 2021년 11월 1일부터 2022년 3월 20

일까지 개별 심층 면담을 통해 연구자가 직접 진행하였다. 비구조적이고 개방적인 질문지를 이용하여 면대면 개별 면담과 참여 관찰을 수행하였다. 면담 장소는 연구 참여자가 편안해하는 장소를 방문하여 진행하였고, 마스크 착용, 손 소독 등 방역을 철저히 지키며 진행하였다. 개인 심층 면담의 소요 시간은 1회에 60-90분 정도 소요되었으며, 횟수는 개인당 1-2회 실시하였다. 면담 장소는 참여자의 접근성과 편리성을 고려하여 참여자 근처의 카페나 참여자의 집을 이용하였으며, 아기의 돌봄은 가족이나 양육자가 돌봐주는 상태에서 이루어졌다. 본 연구의 초기 면담 질문은 “12개월 이상 모유수유를 하는 동안 당신은 어떤 경험을 하였습니까? 이며 구체적인 질문으로 ‘모유수유를 어떻게 결정하게 되었습니까?’, ‘모유수유 과정 동안 어떤 느낌이 들었습니까?’, ‘모유수유를 한다는 것은 어떤 의미입니까?’ 등이었다. 연구자는 면담이 이루어지는 동안 참여자들이 자신의 경험을 풍부하게 이야기할 수 있도록 공감적 반응을 통해 대화를 촉진하였으며, 면담을 통한 자료 수집은 면담자료가 포화되어 출산 후 12개월 이상 모유수유 경험 내용에 있어 더 이상으로 새로운 내용이 도출되지 않는다고 판단될 때까지 진행하였다. 면담내용의 기록은 참여자의 동의를 구한 후 핸드폰 녹음기를 사용하여 녹음하였고, 녹음된 참여자의 진술은 직접 인터뷰한 연구자가 필사하였다.

4. 윤리적 고려

이 연구는 연구 참여자의 윤리 보호를 위해 연구자가 소속된 S대학의 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 심의를 거쳐 승인 후(IRB 승인번호: No, 1041449-202108-HR-008) 시행하였다. 연구 참여자의 권리보호를 위해 연구 목적과 방법을 설명하였고, 연구 참여로 인한 기여점, 소요 시간 등을 설명하였다. 연구 도중에 언제든지 철회할 수 있음과 면담 자료의 익명성 및 비밀 보장되며, 수집된 자료는 코드 번호를 부여하여 안전하게 관리하고, 녹음된 음성파일과 문서자료는 개인 소장 컴퓨터에 저장하고 패스워드를 설정하여 보완 유지됨을 설명하였다. 연구 종료 후 모든 자료는 폐기될 것임을 설명하고 연구 참여 동의서를 작성하도록 하였다.

5. 자료 분석

이 연구의 자료 분석은 순환적이며 동시적으로 진행하였고, Colaizzi (1978)가 제시한 현상학적 연구 6단계로 분석하였으

며, 분석과정은 연구 참여자의 진술 내용에서 의미 있는 문장이나 구를 추출하고, 이를 토대로 일반적인 추상적인 진술을 만들어 의미를 구성하고 주제 모음으로 범주화한 후 경험의 본질적 구조를 기술하는 것이다. 첫째, 연구자는 12개월 이상 초산모의 모유수유 성공 경험에 대한 심층 면담 내용을 처음부터 끝까지 반복하여 읽으면서 모유수유 성공 경험에 대한 전체적 느낌을 얻었다. 둘째, 연구자는 필사본을 읽으면서 12개월 이상 초산모의 모유수유 성공 경험과 직접적으로 관련된 의미 있는 문장을 추출하였다. 셋째, 연구자는 추출된 문장이나 구절들로 이루어진 진술문에서 추상적인 의미를 구성하고, 이때 참여자가 말한 의미를 왜곡하지 않고 명확하게 전달하고자 하였다. 넷째, 연구자는 구성된 의미를 비교하면서 26개의 주제(theme)를 도출해내고, 비슷한 주제들끼리 모아 초산모의 12개월 이상 모유수유 성공 경험이 드러나도록 추상화된 10개의 주제 모음(theme cluster)을 구성하였다. 다섯째, 도출된 주제와 이를 잘 반영하는 참여자의 진술을 직접 인용하여 결과를 기술하였다. 여섯째, 초산모의 12개월 이상 모유수유 성공 경험에 대한 공통적인 요소를 통합하고, 기술된 주제 모음의 타당성을 검증하기 위하여 2명의 연구 참여자에게 연구 결과를 보여주고 도출된 결과가 참여자의 경험을 반영하는지 확인하였다.

6. 연구의 타당성 확보

이 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 Lincoln & Guba (1986)가 제시한 평가 기준인 신뢰성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 확증성(confirmability)에 근거하였다. 먼저 신뢰성을 확보하기 위해 12개월 이상 초산모의 모유수유 성공 경험을 가장 잘 표현해 줄 수 있는 참여자를 선정하였고, 연구자는 연구 참여자들에게 연구 분석 결과를 보여주고, 그들의 경험 내용과 일치하는지를 확인하였다. 또한 적합성의 충족을 위해 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않는 포화상태까지 자료 수집을 계속하였다. 또한 연구에 참여하지 않는 12개월 이상 모유수유 성공 경험이 있는 초산모 3인에게 연구 결과를 보여주고 자신의 경험에 비추어 의미 있는 기술이라는 평가를 통해 연구의 적용 가능성이 있는지 확인하였다. 감사 가능성의 충족을 위해 연구자는 연구 과정의 상세한 기록과 면담과 필사의 전 과정을 연구자가 직접 수행하였고 사용된 자료를 제공하였으며, 자료 분석과정에서 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구 방법 절차를 준수하였다. 마지막으로 확증성은 신뢰성, 적합성, 감사 가능성

세 기준을 충족시킬 때 획득될 수 있는 것으로 편견을 줄이고 중립성을 유지하면서 획득될 수 있었다. 또한, 연구주제에 대해 연구자가 가지고 있는 선 이해나 편견 등을 사전에 연구 노트에 기술하여 검토하였고, 연구자는 연구가 진행되는 동안 판단 중지를 통해 자료를 신선한 눈으로 바라보고 자료로부터 이해를 얻고자 노력하였다.

7. 연구자 준비

질적 연구에서는 연구자 자신이 연구 도구로 사용되기에 이들의 타당성을 확보하는 것이 필요하다. 이 연구의 제1 저자는 여성 건강 간호학 교수이며, 조산사로서 여성전문병원에서 15년의 경력 동안 다수의 임산부를 간호한 경험이 있으며, 임신과 출산, 모유수유 관련 다수의 연구를 학회지에 게재한 바 있다. 교신저자는 조산사로서 20년 동안 임상에서 임신, 출산, 산욕기 여성을 돌본 경험과 3년 동안 모유수유 클리닉을 운영하며 모유수유와 관련된 문제점을 지닌 대상자의 건강 문제를 해결한 경험이 있고, 질적 연구를 수행한 경험이 있어 모유수유 성공 경험 의미를 규명하기에 충분하다고 볼 수 있다. 이 연구의 공동 저자들 역시 여성 건강 간호학 전임교수로 재직 중이며 여성의 임신, 출산, 산욕에 대한 교육을 수행하고 다수의 질적 연구를 수행한 경험이 있다. 이 연구자들은 면담 과정의 일관성을 위해 면담참여자 반응에 공감하고 추가 질문하는 방법이 공통적으로 이뤄질 수 있도록 사전연습을 하였다.

결 과

1. 대상자의 일반적 특성

이 연구 참여자는 12개월 이상 모유수유 경험이 있는 초산모 5명이었다. 연구 참여자의 일반적 특성을 살펴보면, 연령은 30대 4명, 20대 1명이며 평균 33.4세였다. 학력은 모두 대졸이었으며, 직업은 4명은 있었고, 1명은 주부였다. 분만 형태는 질식 분만 4명, 제왕절개수술 1명이었다. 수유 기간은 12-16개월 3명, 24개월 1명, 42개월 1명으로 평균 21.6개월이었다(Table 1).

2. 주제와 주제 모음

Colaizzi (1978)의 현상학적 분석 방법으로 자료를 분석한 결과, 12개월 이상 초산모의 모유수유 성공 경험에 관한 의미

있는 진술로부터 10개의 주제 모음과 26개의 주제로 구성되었다. 10개의 주제 모음은 ‘임신 중 계획하는 모유수유’, ‘정보와 교육으로 모유수유 이행 다짐’, ‘모유수유 과정에서 밀어닥친 난관’, ‘끊임없는 애쓰는 지속 노력’, ‘혼란 속에 있는 모유수유 지속 갈등’, ‘해결을 이끄는 전문가와의 연결’, ‘스스로 기준과 방향성 확립’ ‘노력 끝에 찾아온 평화’, ‘탄탄하고 공고해진 확신’ ‘뿌리 깊은 신념으로 모유수유 알리미 역할’이었다(Table 2).

1) 주제 모음 1. 임신 중 계획하는 모유수유

이 연구의 참여자들은 임신 중 출산을 하게 되면 모유수유를 하겠다는 의지가 있었으며 자신의 모유수유에 대한 확신이 있었고, 가족들의 모유수유 경험 이야기에 귀 기울이면서 자신의 모유수유 과정을 그려보고 있었다.

주제 1. 모유수유에 대한 확고한 의지

이 연구 참여자들은 임신을 하고 출산 후에는 모유수유를 꼭 실천하겠다는 다짐과 계획을 하고 있었다.

임신했을 때부터 다른 건 못 해줘도 모유수유는 꼭 해줘야겠다는 마음이 있었어요, 제가 엄마를 닮으면 젖은 잘 나올 것이라고 생각했거든요. 그래서 젖만 나오면 줘야지 했어요, 전 잘 나올 것이라는 확신은 있었어요. 엄마를 닮아서요.(참가자 3)

임신 때부터 모유수유는 계획하고 있었어요.(참가자 5)

주제 2. 자연스러운 과정으로의 기대

참여자들은 가족의 모유수유 경험 이야기에 귀 기울이며 출산 후 모유수유 과정은 쉽고, 자연스럽게 이어질 것으로 생각하고 있었다.

출산하기 전에는 아기 낳으면 가슴만 갖다 대면 되는 줄 알았어요, 수유하는 방법 자체를 아예 몰랐었어요. 저희 엄

마가 애를 셋을 키우셨는데 전부 완전모유수유를 하셨거든요. 근데 엄마도 젖몸살이 있었다는 것만 이야기해주셨고, 실제로 겪지 않으니까 관심도 없었어요. 그래서 몰랐었고, 되게 가볍게 여겼었죠.(참가자 3)

안 먹으면 어떻게 하지 이런 생각도 없었고 그냥 자연스럽게 되지 않을까 생각했던 거 같아요.(참가자 4)

2) 주제 모음 2. 정보와 교육으로 모유수유 이행 다짐

이 연구의 참여자들은 임신 중에 스스로 모유수유 관련 책을 찾아서 읽어보거나, 출산 예정인 의료기관의 산전 모유수유 교실을 찾아 교육을 들음으로써 모유수유를 위한 준비와 다짐을 하고 있었다.

주제 1. 모유수유 염려를 교육으로 준비해 감

참여자들은 모유수유에 대한 염려로 모유수유와 관련된 책을 찾아보고, 의료기관에서 실시하는 모유수유 교육에 참여하여, 아기의 모습과 엄마들의 경험이 포함된 실질적인 교육을 들으면서 모유수유를 현실적으로 느끼고 있었고, 출산 후 모유수유를 실천하겠다는 다짐을 하고 있었다.

저는 걱정이 되어서 공부를 한 경우인데, 임신하고 아기를 낳으려니까 겁이 나는 거예요. 아기가 장난감이 아니잖아요. 임신은 했고, 강의를 들으면서 저도 책을 좀 읽고, 책은 막연했는데 교육을 들으면서 실제 경험, 실제 엄마들 모습, 아기들 모습의 실제상황 강의를 많이 해주셨거든요. 그게 엄청 와 닿았고, 사실 엄마라는 준비를 안 하고 엄마가 되잖아요. 강의를 들으면서 20% 준비가 되었던 것 같아요.(참가자 1)

산부인과에서 교육받았는데 원래도 모유에 대해서 열려있기는 했지만, 교육을 들으면서 더 확실하게 생각했어요.(참가자 4)

Table 1. Characteristics of the participants

Participant No.	Age (yr)	Education	Job (yes/no)	Delivery type	Breastfeeding period
1	37	University	Yes	Cesarean birth	14 Months
2	36	University	Yes	Vaginal birth	12 Months
3	32	University	Yes	Vaginal birth	16 Months
4	36	University	Yes	Vaginal birth	24 Months
5	26	University	No	Vaginal birth	42 Months

주제 2. 출산 전 관리로 모유수유를 준비함

이 연구 참여자는 출산 전에 모유 분비를 위해 유방 마사지를 받았고, 분비 양상에 대한 설명을 들으면서 모유 분비가 잘될 수 있을 것에 안심하고 있었다.

아기가 언제쯤 나올 수 있는지 확인하시면서 유방 마사지도 해주셨어요. 지금 투명하게 분비물이 나오는 걸로 봐서 이 정도면 금방 모유 분비가 잘될 겁니다 라고 하셔서 안심했어요.(참가자 2)

3) 주제 모음 3. 모유수유 과정에서 밀어닥친 난관

이 연구의 참여자들은 출산 후 현실로 다가온 모유수유 과정에서 아기를 안는 방법과 젓 물리기, 수유 자세를 취하는 방법에 어려움이 있었고, 유방 뭉침으로 인한 불편감과 통증은 힘겹게 느껴졌으며, 스스로 아무것도 할 수 없음에 당황하면서, 한 번도 경험해보지 않았던 통증에 대해 무서움을 경험하고 있었다.

주제 1. 젓 물리기 방법과 수유 자세의 어려움

이 연구 참여자는 이론적인 강의와 달리 실제적으로 아기를 안는 방법, 편평 유두일 때 유두 보호기를 사용하는 방법, 수유 간격을 늘리는 것, 아기에게 젓 물리기를 바르게 하는 것 등이 잘되지 않아 힘들음을 경험하고 있었고, 젓 물리기와 아기 다루기가 쉽지 않음을 경험하고 있었다.

저도 처음에는 편평 유두여서 아기가 잘 못빨는 거예요, 그래서 주주(젓꼭지)인가 그걸 사용해서 연습한 후 시도했는데 처음에는 마음고생을 많이 했죠, 수유 간격 늘리는 것도 좀 힘들었어요. 아기도 못 안겠더라고요. 첫아이니까. 강의를 들었어도 어려웠어요. 자세도 그렇고 아기한테 유두에 딱 맞추어서 입을 딱 맞추어 넣어줘야 하는데 그게 너무 어려웠어요. 처음에는 어떻게 하는지 잘 몰라서...(참가자 1)

어떻게 물리는 건지... 그게 처음부터는 쉽지는 않았어

Table 2. Themes of breastfeeding success experience

Theme cluster	Theme
Planning breastfeeding during pregnancy	A firm commitment to breastfeeding Expectation as a natural process
Commitment to breastfeeding through information and education	Preparing for breastfeeding concerns with education Preparing for breastfeeding with prenatal care
Challenges faced during breastfeeding	Difficulty in breastfeeding and breastfeeding position Difficulty due to breast lumps and pain Embarrassment of inability to cope with changes
Continuous hard work	Room in and continuously practice breastfeeding Receiving direct coaching from experts Not stressed
Continued conflict over breastfeeding amid confusion	Recommended by others to stop breastfeeding Recommended by family to breastfeed
Connects with experts who lead the way	Expert who tells how to Expert who solves doubts
Establishes one's own standards and direction	Establishing one's own standards and direction Managing oneself with confidence
Peace after hard work	Breastfeeding process and post-feeding comfort Let go of one's baby health concerns
Solid and firm confidence	Healthy growing baby Happy baby while feeding Recognition from others Pride as a mother
Deep-rooted beliefs breastfeeding serve as reminders	Change perception oneself Express one's will to breastfeed Positive perception Sharing successful breastfeeding experience

요, 아기가 계속 잠이 드는 것도 있고, 입도 작고하니깐.(참가자 5)

주제 2. 유방 뭉침과 통증으로 힘겨움

이 연구 참여자는 모유수유가 원활하게 되지 않아 유방울혈을 경험하고, 이로 인한 통증과 두통, 신체적 불편감을 경험하면서 힘들어하고 있었다.

처음에는 유두 혼동기가 있었어요. 그런데 문제는 아기가 빠는 힘이 좀 약하잖아요. 젖이 위쪽은 차고 아래쪽은 빠지고 유방이 뭉쳐있었던 적이 있었구요. 모유수유할 때 초기에 두통이 심하게 왔었어요. 유방이 팽창해서 젖이 많이 차면 붙어 있고, 젖은 목직한데 두통이 온다든지 등이 아프다든지. 그때는 좀 힘들었어요. 몸이 멀쩡하면 젖이 도니까 그럴 수도 있다고 생각할 수 있는데. 몸도 좀 안 좋고 시큰하고...(참가자 2)

아기 낳는 것보다 더 무서웠어요. 출산은 끝이 있지만, 가슴이 너무 아파서 앉지도 눕지도 못했거든요. 그 통증이 끝이 없다고 생각하니까 너무 무서워서...(참가자 3)

주제 3. 변화에 대처할 수 없는 당황스러움

이 연구의 참여자는 출산 후 모유수유 과정에서 일어나는 다양한 변화에 당황스러워하고 있었다.

생각지도 못한 이변들이 있는 기분이었어요. 이걸 누가 가르쳐 주지도 않고 모유수유라는 단어만 알고 있는 정도였으니까요. 처음에 너무 당황스러웠어요.(참가자 3)

4) 주제 모음 4. 끊임없는 애쓰는 지속 노력

이 연구의 참여자들은 모유수유를 하기 위해 모자 동실을 하면서 젖 물리기를 지속적으로 연습하고 있었고, 자신에게 생긴 문제점을 해결하기 위해 의료기관의 전문가를 찾아가 직접 도움을 요청하는 적극적인 모습을 보였다. 또한 스스로의 마음을 조절하면서 모유수유에서 오는 스트레스를 받지 않으려고 노력하였다.

주제 1. 모자 동실과 반복 연습

이 연구의 참여자는 모유수유가 원활하게 되지는 않았지만 모자 동실을 하면서 젖 물리기를 반복하여 연습하고 있었고, 젖

병이나 분유 수유를 하지 않고, 밤중과 새벽 수유를 하면서 모유수유를 위한 노력을 지속하고 있었다.

아기가 잘 못 빨더라구요, 모자동실 하면서 자꾸 물렸던 거 같아요, 그땐 젖도 안 나오고 아기가 입도 작고 저도 유두가 풀어져 있지 않은 상태니깐 물리기가 쉽지는 않더라고요. 너무 초반에는 젖도 안 돌고 그냥 연습한다 생각하고 계속했고...(참가자 4)

중간에 유두혼동 왔을 때 다른 젖병이나 분유를 수유했다면 안됐을 거 같아요. 그때는 진짜 아기가 떼쓰고 이렇게 했거든요. 3일 정도 하니까 잘먹더라구요.(참가자 2)

조리원 있을 때도 밤중 수유했는데 첫날부터 했어요, 자꾸 먹어야 젖량이 늘어난다고 해서 조리가 목적이긴 하지만 여기서 안 배워 가면 집에서 힘들 것 같아서 새벽 수유를 그렇게 했고, 조리원에서 분유 한번도 안 먹고 모유로만 수유했어요.(참가자 1)

주제 2. 전문가에게 직접 코칭을 받음

이 연구 참여자는 유두 보호기 사용 방법을 익히기 위해 모유수유실을 스스로 찾아가 간호사에게 도움을 직접 요청하였고, 조리원 이용 기간 동안 지속적으로 개인별 수유 코칭을 받으면서 모유수유 방법을 익히고 있었다.

조리원 들어갈 때 유두 보호기 들고 갔는데 유두가 이렇게 생겨서 안 되는 거 아니예요? 질문했을 때 간호사가 그렇기도 하지만 안된다는 보장도 없지 않느냐 하셔서 첫날부터 스파르타로 매번 수유 시간 마다 찾아갔어요. 다음 날 수유 해보세요 라고 말씀하는데 바로 모유가 나오는데요.(참가자 1)

○○○ 모유수유 전문기관과 연계되어 모유수유를 적극적으로 권장하니 수유실에서 열심히 가르쳐 주시더라고요. 조리원 있을 때 2주 동안 계속 모유수유를 했었는데, 젖을 잘 빨 때 아기 입 모양이랑 잘 못 물었을 때 입 모양이랑 알려 주셨어요. 그래서 그런 교육받고 하면서 옆에서 계속 코치를 해주시니...(참가자 4)

주제 3. 스트레스를 받지 않음

이 연구 참여자는 모유수유를 잘하지 못하는 것에 대한 걱정과 모유수유 과정에서 스트레스를 받지 않으려고 하였다.

저는 그렇게 스트레스 안 받았어요, 안 먹으면 어떻게 하지 이런 생각도 없었고...(참가자 4)

5) 주제 모음 5. 혼란 속에 있는 모유수유 지속 갈등

이 연구의 참여자들은 모유수유 기간이 길어짐에 따라 주위 가족들로부터 모유수유 중단을 강요하는 가족들의 의견에 갈등하고, 분유 수유를 강요하는 가족 사이에서 혼란을 경험하고 있었다.

주제 1. 주위의 모유수유 중단 권유

이 연구 참여자는 아기가 성장함에 따라, 주위에서 말하는 모유는 영양가가 없다거나, 젖을 떼도 된다는 이야기를 듣고 모유수유를 지속해야 할지 중단해야 할지 고민을 하고 있었다.

아마 6개월쯤이 그만둘까 말까 고민하던 시기였던 거 같아요. 처음에는 제가 모유수유가 좋은지 혼합 수유가 좋은지 정보가 없었어요. 사람들이 젖이 영양가가 없는 시기가 있다 라는 얘기를 계속하시는 거예요. 특히 친정엄마께서요. 젖은 6개월만 되면 영양가가 없다더라. 5개월만 되면 떼도 된다더라. 이런 이야기를 하셔서...(참가자 2)

주제 2. 가족의 분유 수유 권유

이 연구 참여자들은 아기의 울음이나 통통하지 않은 아기의 모습을 보고 분유 수유를 권유하는 가족의 반응을 계속 경험하고 있었다.

시아머니는 모유는 6개월 지나면 영양가가 떨어진단, 굳이 모유를 고집 안 해도 된다. 분유 먹여도 된다고 하시면서 아기가 배고파 하는 모습을 보시고 분유를 한번 사셨어요. 그런데 아기가 입도 안 대더라고요. 아기가 날씬하니깐 통통하게 살을 찌우고 싶으신 거 같았어요.(참가자 4)

시아머니도 그렇고 주변에 어른들 보면 젖양이 작은 거 아니냐. 분유를 먹여라. 사실 혼수가 참 많아요.(참가자 1)

6) 주제 모음 6. 해결을 이끄는 전문가와의 연결

이 연구의 참여자들은 모유수유를 지속 과정에서 문제가 생길 때 직접적으로 전문가에게 상담하고, 해결 방법을 코칭 받으면서 해결해나가고 있었고, 모유수유를 하는 아기의 정상 성장에 대해 궁금할 때 주위 일반인의 의견보다는 전문가에게 전화를 통한 상담을 통해 모유수유를 지속하고 있었다.

주제 1. 방법을 알려주는 전문가

이 연구의 참여자는 지속적으로 전문가로부터 아기와 관련된 상담과 젖 물리기 방법, 유방 관리에 대한 상담을 받고 있었다.

조산사에게 아기를 낳다 보니까 산후에 관리를 좀 해주셨거든요. 아기는 어떻게 잘 지내고 있나요? 아기가 어떻게 하지는 않나요? 아기는 이렇게 하면 편안해합니다 라고 말씀하시면서 관리를 해주셨어요. 그래서 젖이 위쪽이 뭉쳐서 잘 안 풀린다 했더니 풀어주시고, 젖 물리는 방법도 위로 물리는 방법도 있다면서 방법을 알려주셨거든요. 그래서 아기가 젖을 잘 먹게 된 것도 있는 거 같아요. 저 혼자서 물렸으면 좀 힘들었을 것 같아요.(참가자 2)

주제 2. 의문점을 해결해주는 전문가

이 연구 참여자는 모유수유 지속 과정에서 의문이 들거나 궁금한 것을 해결하기 위해 자신과 연결된 전문가에게 전화로 상담하면서, 궁금점을 해결하고 확신을 가지고 모유수유를 지속하고 있었다.

그래도 몸무게가 너무 안 느니까 그게 마음에 의구심이 든다고 해야 하나? 내가 이제 잘하고 있는 건지 모르니까 6개월까지는 그런 생각이 들었어요.. 그래서 조리원 실장님께 전화 드렸거든요. 지금 이대로가 정상적으로 가고 있다고 했더니 그렇게 하면 된다고 하셨어요. 수유 간격도 기록하고 양도 체크하면서, 엄마의 의지도 중요하지만 “하더라 뉴스”보다는 내가 해보고 맞으면 맞는 것이라 생각 하고, 그리고 진짜 궁금하면 전문가에게 물어보아야 한다고 생각해요.(참가자 3)

7) 주제 모음 7: 스스로 기준과 방향성 확립

이 연구의 참여자들은 지속하고 있는 모유수유 기간과 모유 영양에 대해 주위에서 의구심을 표할 때 스스로 기준과 시기를

능동적으로 찾아보고 가족들의 반응에 대응하고 있었고, 모유 수유에 성공할 수 있을 것이라는 강한 확신을 가지고 스스로 관리하고 있었다.

주제 1. 스스로 근거와 기준을 찾음

본 연구 참여자는 모유수유 지속에 대한 가족의 질문에 정확하게 답하기 위해 스스로 국제적인 기준을 찾아 정확한 근거를 제시하고 있었다.

사실, 친정엄마가 지금 몇 개월인데 젖을 먹이고 있니? 라고 하셔서, 제가 나중에는 찾아 보았어요. 모유는 언제 까지 먹이나요? 모유는 언제부터 효과가 없나요? 찾아봤더니, 일단은 국제적인 기구에서 추천하는 것은 그래도 두 살까지 먹여도 된다, 여의치 못하면 12개월까지 먹여도 된다, 이렇게 나와 있어서 그 이야기를 했어요. 엄마가 잘 알겠냐, 국제적 기구가 잘 알겠냐, 국제적 기구에서는 24개월 까지 먹이라고 했더라, 이렇게 이야기도 하고...(참가자 2)

주제 2. 성공 확신으로 자신을 관리함

이 연구 참여자는 젖 물리기를 잘하면 모유수유가 아기와 맞추어진다는 확신을 가지고, 스트레스를 조절하면서 영양 관리를 수행하였다.

깊게 잘 물리면 아기랑 엄마랑 맞춰질거다, 이걸 검증이 되어 있는 거잖아요, 그걸 생각하고 최대한 스트레스를 안 받아야지 하면서 마인트 컨트롤을 하려고 노력했어요. 그리고 물을 조금 더 마시고 밥은 무조건 잘 챙겨 먹어요.(참가자 4)

8) 주제 모음 8. 노력 끝에 찾아온 평화

이 연구의 참여자들은 지속적인 모유수유 노력의 결과 수유 후 유방이 완전히 비워지면서 느끼는 시원함을 경험하고, 젖 물리기가 쉬워지고, 이동의 편리함과 아기의 긴 수면시간이 주어지면서 편안함을 경험하고 있었다. 모유에 함유된 유산균을 섭취하고 있다는 생각으로 아기 건강에 대한 걱정을 내려놓고 있었다.

주제 1: 수유 과정, 수유 후의 편안함

이 연구 참여자는 3. 4개월 이후에는 모유수유 이후에 유방이 비워지는 시원함을 경험하고, 젖 물리기의 익숙함과 아기의

긴 수면으로 편안함을 경험하고 있었다.

처음에는 비워진다는 느낌이 없었는데 3.4개월 되니까 수유하고 나면 시원하다는 것이 느껴졌어요. 어느 정도 젖이 빠지고 나면 간질간질하다는 느낌도 있고...(참가자 2)

3개월만 지나도 이게 제일 편하다는 생각이 엄청나게 들었어요. 그냥 울면 젖만 먹이면 되고, 외출할 때 짐도 없어도 되고요. 차에서 먹이거나, 모유수유실 가거나 그랬어요. 그냥 편하게 먹었던 것 같아요. 그냥 가리고 먹이기도 했고...(참가자 3)

1달 이후부터는 모유수유하면 아기가 4-5시간 동안 잠을 잤어요.(참가자 4)

주제 2. 아기에 대한 걱정을 내려놓음

이 연구 참여자는 모유수유를 함으로써, 아기에 대한 걱정을 내려놓고 마음이 편안해지는 경험을 하고 있었다.

모유수유는 유산균 걱정도 안 해도 되고, 변에 대해서도 좀 묻거나 그래도 마음이 놓이는 거예요.(참가자 2)

9) 주제 모음 9: 탄탄하고 공고해진 확신

이 연구의 참여자들은 잔병치레 없이 건강하게 성장하는 아기의 모습과 모유수유하는 동안 행복해지는 아기의 모습을 보면서 확신을 경험하고 있었다. 모유수유를 지속하여 아기를 건강하게 양육하고 있는 모습을 칭찬하는 주위 반응과 남편의 칭찬과 지지를 경험하며, 엄마로서의 강한 자부심을 경험하고 있었다.

주제 1. 건강하게 성장하는 아기

이 참여자는 모유수유를 통해 잔병치레 없이, 건강하게 성장하는 아기의 모습과 통통하게 살이 오르는 모습을 보면서 모유수유가 좋다는 것을 확신하고 있었다.

그런데 6개월 조금 지나면서 누가 봐도 살이 좀 찌고 있다고 느껴졌는데 허벅지가 되게 통통해지고, 그때부터는 의심이 풀리면서 아기 몸무게도 잘 늘었고, 남들이 보면 잔병 같은 것도 한 번도 없는 것이예요. 그래서 아! 모유가 좋구나.(참가자 1)

아기가 모유수유를 너무 좋아하고, 튼튼하고 감기도 한번 안 하고 지금까지, 어디 아픈 게 없었어요, 어디 넘어지고 다친 거는 있었어도. 진짜 골골거리거나 기침한다거나 열나거나 이런 경우가 한 번도 없었거든요. 이걸 보니까, '아! 진짜 모유가 면역력에는 좋은 것 같다'는 생각이 들었거든요. 아기가 정말 튼튼해서...(사진 보여주심) (참가자 2)

아기가 밥을 참 잘 먹어요, 세상에 이런 아기가 있나 싶을 정도로요, 저는 그냥 냉장고에 있는 거 꺼내서 고기만 좀 신경 써서 주는데도 밥만 보면 달려들어서 먹어요.(참가자 3)

주제 2. 수유 동안 행복해지는 아기

이 연구의 참여자들은 아기가 젖을 물 때 행복하게 소리를 내는 모습을 보면서 아기가 좋아하고 있다는 것을 경험하였고, 엄마의 가슴을 보면서 웃는 모습과 엄마의 품속에서 위로 받는 듯한 경험을 하고 있었다.

아기 낳고 젖 물리면서 좋았던 건 아기가 젖을 물면서 엄청 행복하게 ㅎㅎㅎ, 앙, 이렇게 하는 것이 엄청 귀엽고, 못 먹여도 모유를 6개월은 먹인다. 영양가를 위해서 모유를 먹인다고 결심했는데, 먹이다 보니까 애가 너무 좋아 하는 것 같고, 아기가 절대로 끊고 싶어 하지 않는 것 같고...(참가자 2)

아기가 엄마 찌찌 보면서 해해 웃고 할 때 아기가 엄청 좋은가보다 이런 생각도 들고 그랬던 거 같아요. 애착 인형 애착 이불 이런 것도 없고 다치거나 이러면 바로 엄마한테 오고, 위로가 필요하거나 하면 엄마 맘마 이렇게 하고. 아기가 뭔가가 필요하거나 그럴 때 엄마 맘마 이러면서 제 무릎 위에 올라와서 눕거든요.(참가자 4)

저 멀리서 밥 먹자고 하면 막 웃으면서 오잖아요. 아기 입술 촉감도 좋구요.(참가자 3)

주제 3. 주위로부터의 인정

이 연구의 참여자들은 주위 어른들로부터 모유수유로 키운 아기가 단단하게 다르다는 평가를 받고, 모유수유를 지속한 것에 대한 칭찬을 받는 경험을 하고 있었다.

사람들이 하는 이야기가... 아기를 만져 보더라고요, 아기가 단단하네요 딱 봐도 모유 먹었죠? 하면서 모유 먹은 아기들은 뭐가 달라고 달라고 하거나, 종아리가 단단하네. 하셨어요. 할머니들이, 지하철이나 이런데서 나이 많으신 분들이 애들이 귀하니까 관심가지고 만져보고 하시면서 살이 단단하네. 모유 먹여서 그렇다면서 지나가면서도 말씀하시고...(참가자 4)

남편도 모유수유 부심이 있거든요. 주변에 잔병치레가 많은 아이가 여럿 있으니, 우리 아인 그게 없이 컸으니까요, 제가 모유수유를 강하게 밀어붙일 거에 대한 그거는 있는 거 같아요, 잘했다 하고, 남편도 맞다 싶으니까...(참가자 1)

주제 4. 엄마로서의 자부심

이 연구 참여자들은 모유수유로 아기를 키운 것에 대한 자부심과 뿌듯함, 엄마로서의 행복함을 경험하고 있었다.

나중엔 자부심도 있었어요. 나만 이렇게까지 한다는 것 때문에 나가서도 창피한 것도 얼마 없었던 것 같아요. 카페에서도 썬워 놓고 먹이고 그랬어요.(참가자 3)

진짜 엄마가 된 듯한 느낌, 행복감, 자부심, 뿌듯함, 참절에 대한 자부심이 있어요.(참가자 5)

10) 주제 모음 10: 뿌리 깊은 신념으로 모유수유 알리기 역할
이 연구의 참여자들은 모유수유 성공을 위해서는 모유수유에 대한 교육과 지식을 쌓아 인식을 바꿀 것과 모유수유를 지속하겠다는 의지를 의료인에게 강력하게 표명하는 것이 필요하다고 하였다. 잘못 알려진 정보들이 주위에서 들릴 때는 스스로 대변인이 되어 올바른 정보를 주고자 노력하였으며, 자신의 모유수유 성공 경험을 주위에 알리고, 스스로 자문과 교육을 하는 역할을 경험하고 있었다.

주제 1. 스스로 인식 바꾸기

이 연구 참여자는 모유수유 관련 교육을 찾아보고 참여하여 스스로 모유수유에 지식을 쌓고, 인식을 바꾸고자 하지 않는 주위의 엄마들을 보면서 안타까운 마음을 경험하고 있었다.

보건소 강의도 많은데 생각보다 사람들은 그런 강의가

있는지 잘 몰라요. 참여해서 불려고 하면 강의 몇 개만 들 어보면 스스로 인식이 바뀔 건데 안타까워요.(참가자 1)

주제 2. 모유수유 의지를 표현하기

이 연구 참여자는 의료기관에서 이루어지는 관행들에 대해 수동적으로 따라가는 것이 아니라 자신의 확고한 모유수유 의 지를 표현하는 것이 필요함을 주장하고 있었다.

모유수유를 하겠다고 하면서도 의료인이 분유 먹이거 나 할 때 자기주장을 하기보다, 새벽에 분유 물리게 놔두 고 하면 모유수유를 더는 못하게 될 것 같아요. 모유수유를 하려면 자기주장을 확실하게 하는 게 필요한 거 같아요. 안 그러면 남들이 하자는 대로 따라갈 거 같아요.(참가자 2)

주제 3. 긍정적 인식 대변

이 연구 참여자는 주위에서 모유수유를 경험하지 않았음에 도 불구하고 모유수유로 인해 변화되는 가슴 이야기에 자신은 모유수유를 경험했음에도 변화가 없음을 이야기하며 대변하고 있었고, 모유수유에 대한 잘못된 인식을 긍정적으로 변화시키 고자 하는 노력을 하고 있었다.

저의 사무실에는 아가씨 친구들이 많은데 어떤 이야기 를 하느냐면 모유수유를 하면 가슴이 망가진단, 모양이 이 상해진단, 그래서 ‘모유수유는 안 할꺼예요’, 하면서 ‘선배 님 대단하세요’. 이런 이야기 많이 하는데, 저는 가슴 모양 이 이상해지지 않았는데. 그랬거든요.(참가자 1)

맘 카페나 그런데 들어가면 그런 내용이 너무 많아요. 가슴이 모양이 이상해져서 남편이 소원해진단, 이런 것들 요. 모유에 대해서 잘 모르면서 안 좋은 이미지를 좀 가지 고 있는 것 같아요. 그런 인식을 좋게 변화시키면 좋을 것 같고...(참가자 4)

주제 4. 모유수유 성공 경험 나눔

이 연구 참여자는 자신의 모유수유 성공 경험을 바탕으로 주 위에서 모유수유와 관련하여 질문하는 내용에 대해 자신이 경 험했던 방법을 전해주고, 모유수유 동안 음식과 수유 기간에 대 해 대상자가 계획하는 기간보다 더 오래 하도록 권유하고 있었 다.

사촌 동생에게도 기저귀를 10개 꺼내 놓고 하루를 시작 하라고 조언을 해 주었어요. 병원에 가면 의사 선생님께서 꼭 물어보신다고 하면서, 제 나름대로 모유수유를 하면서 뭔가 틀을 만들어 갔는데. 지금 아기가 잘 커가고 있으니까 주위에서 물어 보더라구요. 그래서 제가 했던대로 알려주 고, 그러면 또 잘 따라 와주고...(참가자 1)

맘 카페 이런데 종종 글을 올려요, 그동안 모유수유해서 아기가 잘 큰 것 같아서 좋다고 회상하는 글 쓰곤 했는데 댓글이 엄청 달리더라구요.(참가자 2)

제 친구도 한 명 이번에 모유수유를 하고 있더라고요. 그런데 커피가 너무 먹고 싶다는 거예요. 그래서 제가 그냥 먹으라고 했어요. 100일까지만 수유한다고 하길래 아니, 100일만 할 것 같으면 6개월 하라고 했어요. 모유수유를 하라고 강력히 말해주고 있어요.(참가자 3)

고 찰

이 연구는 출산 후 12개월 이상 모유수유를 경험한 초산모의 모유수유 경험과 의미를 심층적으로 이해하고 체계적으로 기술 하고자 현상학적 연구 방법을 적용하였다. 이 연구에서 도출된 주제 모음 및 주제를 중심으로 논의해 보면 다음과 같다.

이 연구의 첫 번째 주제 모음인 ‘임신 중 계획하는 모유수 유’는 모유수유에 대한 확고한 의지와 자연스러운 과정으로서 의 기대로부터 도출되었다. 참여자들은 출산 후 모유수유에 대 한 확고한 의지와 계획을 하고 있음을 알 수 있다. 이는 Shim 과 Kang (2017)의 연구에서 모유수유에 대한 결정을 임신 전에 70.9%가 하고 있다는 결과와 차이를 보였으나 Yu (2013)는 모 유수유 계획은 모유수유 기간을 더 길어지게 하고, 모유수유 결 정 시기가 빠를수록 모유수유 실천율이 높아지는 것으로 보고 하고 있어 출산 전의 모유수유에 관한 관심은 긍정적으로 판단 된다. 따라서 여성의 생애 단계별 모유수유 교육을 계획하여 지 속적인 교육이 이루어질 수 있어야 할 것이다.

이 연구의 두 번째 주제 모음인 ‘정보와 교육으로 모유수유 이행 다짐’은 모유수유 염려를 교육으로 준비해감, 출산 전 관리 로 모유수유를 준비함에서 도출되었다. 이 연구 참여자들은 임 신 중에 모유수유 관련 책을 통해 정보를 탐색하고, 출산할 의 료기관에서 실시하는 산전 모유수유 교육에 참여하여 실제 사 례를 접목한 교육을 전문가로부터 받게 됨으로써 더욱 확실하

게 모유수유를 하겠다는 의지를 다져가고 있었다. 이는 산전 모유수유 교육에 참여한 경우, 모유수유 계획 가능성이 4.67배로 높고, 특히 의료기관에서 모유수유 정보를 받은 경우는 2.47배 높아지는 결과(Lee et al., 2021)를 볼 때 출산 전 의료기관에서 전문가에 의해 실시되는 모유수유 교육의 중요성을 파악할 수 있는 부분이다. 모유수유에 대한 지식은 모유수유 효능감을 높이고(Yu, 2013), 출산 4주, 6개월, 12개월의 모유수유율이 향상하는 것으로 보고되고 있어(Kim et al., 2014b; Kim et al., 2018), 출산 전 실시되는 모유수유 교육은 지속되어야 할 것이다. 또한 교육의 방법에서 집단교육보다 개별적인 교육이 제공되었을 때 모유수유 태도의 긍정적인 변화와 실천율이 높아지고 있어(Yun & Lee, 2012), 집단으로 정보제공만을 위한 전달 교육보다는 개인의 상황에 따른 개별적이고, 실기 위주의 교육 방법을 적용한 중재가 모색되어야 할 것이다.

이 연구의 세 번째 주제 모음인 ‘모유수유 과정에서 밀어닥친 난관’은 젖 물리기 방법과 수유 자세의 어려움, 유방 뭉침과 통증의 힘겨움, 변화에 대처할 수 없는 당황스러움에서 도출되었다. 젖 물리기 방법과 수유 자세의 어려움은 초산모를 대상으로 한 선행연구(Jang et al., 2005)에서 아기를 안는 법, 젖 물리기, 깨우는 법 등의 아기 다루기가 서툴렀다고 나타난 경험과 유사하게 나타났다. 초산모는 출산 전 모유수유와 관련된 지식을 습득하고 준비하고 있으나 생에 한 번도 경험하지 못한 모유수유 과정에서 가장 기본적인 아기 다루기부터 잘 적응하지 못하고 있음을 파악할 수 있는 부분이다. 아기를 잘 다루지 못하는 문제점은 아기 양육 스트레스로 이어지고, 이는 모유수유 적응에 영향을 미치는 요인으로 나타나, 모유수유 과정에 대한 교육에서 아기 다루기, 안기 등의 양육 기술을 함께 교육할 필요가 있겠다. 다음으로 유방 뭉침과 통증의 힘겨움은 초산모는 출산 후에 모유 배출이 원활하지 못한 문제점으로 유방 뭉침과 통증을 경험으로 힘들어하고 있음을 알 수 있다. 모유수유 동안 유방 울혈과 유두 통증으로 고통이 심하였으며(Baek & Lee, 2010), 유방울혈과 통증, 유방 불편감과 전신의 고통으로 또 아플까 봐 두려움을 경험한 선행연구(Ro et al., 2012)와도 유사하였다. 이러한 모유수유 동안의 불편함은 모유수유를 중단하는 중요한 요인이 되며(Lee et al., 2012), 모유수유 적응을 낮추게 된다(Heo & Noh, 2017). 다음으로 변화에 대처할 수 없는 당황스러움은 참여자는 모유수유 초기에 아무것도 하지 못하고 생각지도 못한 이변들이 생기면서 당황스러운 경험을 하고 있었다. 이는 선행연구에서(Ro et al., 2012) 모유수유에 대해 모르고 있는 것들이 너무 많았다고 기술한 연구와 유사하여 처음으로 출

산하고 모유수유 과정을 접하게 되는 초산모의 구체적인 어려움을 파악할 수 있는 부분이다. 따라서 초산모가 경험하는 어려움을 파악하고 충분히 지지할 수 있는 시스템이 마련될 필요가 있다.

이 연구의 네 번째 주제 모음인 ‘끊임없이 애쓰는 지속 노력’은 모자 동실 사용과 지속 연습, 전문가에게 직접 코칭을 받음, 스트레스 받지 않음에서 도출되었다. 먼저 모자 동실과 지속 연습은 이 연구의 참여자들은 출산 후에 모자 동실을 하면서 아기를 옆에 두고 밤중에도 끊임없이 아기에게 젖 물리기를 시도하면서 모유수유를 하고자 하였다. 이는 출산 직후나 1시간 이내 모유수유를 한 경우 산후 1개월의 완전 모유수유율에 영향을 미치고(Ha & Kim, 2018; Kim et al., 2014b) 병원에서의 모유수유 경험은 모유수유 적응을 높이는 것으로 보고되고 있어(Ahn & Kim, 2015), 이 연구 참여자의 경험을 지지하였다. 또한 출산 후 첫 수유 시기가 빠르고 완전모유수유를 하며, 밤 동안 모유수유 시 모유수유에 대한 적응도 높게 나타난 결과(Lee & Cho, 2019)와도 유사하였다. 모유수유를 촉진하기 위해서는 아기의 요구에 따라 수유하며 다른 음료나 인공젖꼭지를 물리지 않고, 모유 외에 다른 음료는 주지 말아야 하는데 이 연구의 참여자들은 이를 실천하고 있었다. 그러나 Heo와 Noh (2017)의 연구에서 출산 후 72.4%가 모자 동실은 사용하지 않고, 과반수가 모유수유 경험이 없으며, 혼합 수유와 분유 수유가 77.9%로 높았던 보고도 있어, 출산 후 초기 의료기관에서의 모유수유를 향상하기 위한 노력이 요구된다. 다음으로 참여자들은 전문가에게 직접 코칭을 받고 있었다. 이는 Yun과 Lee (2012)의 연구에서 개별적인 모유수유 교육을 받은 경우 모유수유 적응이 높고, 5주 후 모유수유 실천율도 78.1%로 집단교육의 26.7%보다 상당히 높았던 결과가 있어 이 연구를 지지하였다. 다음으로 이 연구 참여자는 스트레스를 받지 않으려고 노력하고 있었다. 엄마의 걱정은 모유 사출에 필요한 신경 화학 경로를 차단하여 사출 반응을 줄일 수 있고(Rebecca et al., 2016), 엄마의 스트레스는 모유수유 적응을 잘하지 못하도록 하는데(Ahn & Kim, 2015), 이 연구 참여자는 스스로 편안한 마음을 가지고 스트레스를 조절하고 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 출산 초기 의료기관에서는 대상자별, 개인별 접근을 통해 개인의 문제점을 파악하고 지속적인 코칭과 상담이 이루어 질수 있도록 체계 마련이 필요하겠다.

이 연구의 다섯 번째 주제 모음인 ‘혼란 속에 있는 모유수유 지속 갈등’은 주위에서 모유수유를 중단할 것을 권유함, 가족의 분유 수유 권유에서 도출되었다. 이 연구 참여자는 가족으로부터

터 모유는 6개월 이후부터는 영양가가 없으니 중단하도록 권유 받으면서 중단과 지속 사이에서 갈등하고 있는 모습을 보였다. 좋은 영양상태를 가진 엄마로부터 건강하게 출생한 만삭아는 생애 첫 6개월간은 완전모유수유를 통해, 생후 6개월부터 12개월까지는 이유식을 병행하며 모유수유를 지속하여 대부분 영양소 섭취가 가능함에도(Rebecca et al., 2016), 일반인의 경우 이유식 시기를 모유의 영양가가 없어진 것으로 잘못 인식하고 있음을 알 수 있다. 따라서 가족 또는 일반인 대상으로 한 모유수유 영양에 대한 인식변화 교육이 이루어져야 할 것이다. 가족의 분유 수유 권유는 아기가 울고 배고 하는 모습이 마치 모유가 충분하지 않아 나타나는 현상으로 판단하고 분유 수유할 것을 권유하는 가족 사이에서 갈등을 경험하고 있었다. 아기가 울면 분유를 먹이라고 강요하는 어른들 때문에 스트레스를 받았다는 연구 결과(Ro et al., 2012)와도 유사하였다. 모유수유를 하는 아기의 성장패턴과 기준을 정확하게 제시함으로써 모유수유를 하는 엄마들의 아기 성장에 대한 걱정과 염려를 내려놓고 모유수유를 지속할 수 있도록 지지해야 하겠다.

이 연구의 여섯 번째 주제 모음인 ‘해결을 이끄는 전문가와의 연결’은 방법을 알려주는 전문가, 의문점을 해결해주는 전문가로부터 도출되었다. 방법을 알려주는 전문가는 이 연구 참여자는 조산사와 긴밀한 연결이 되어 있어 모유수유와 관련하여 어려움이 있을 때 유방 문제를 해결하거나 젖 물리기 등을 직접 대면을 통해 해결하고 있었다. 이는 모유수유 시 실제적인 지지가 모유수유 적응을 향상하며(Kim et al., 2014b), 모자 동실에서 개별교육과 개별적인 유방 사정과 모형을 통한 연습이 영아 돌보기 자신감을 높이고, 모유수유 실천율이 높아지고 있어(Park, 2022), 이 연구 결과와 유사하였다. 의문점을 해결해주는 전문가는 이 연구 참여자는 모유수유를 하면서 아기를 양육하는 동안 아기의 몸무게가 잘 늘지 않아 걱정스러울 때 의문점을 해결하기 위해 전문가를 찾아 상담하고 있었다. 이는 모유수유를 1년 이상 지속할 수 있었던 이유를 모유수유 중에 궁금증이 생겼을 때 수시로 물어보고 도움을 요청할 수 있는 데가 있었고, 모유수유 전문가에게 답을 얻으려고 노력한 덕분에 모유수유를 지속할 수 있었으며(Park & Yu, 2021), 수유 동안 어떻게 해야 할지 몰라 의료기관에 전화했을 때 잘하고 있다고 격려하며, 모유수유의 장점과 지속할 것을 격려해준 수 간호사가 있어 위로받았다는 결과(Baek & Lee, 2010)와도 유사하였다. 실제로 모유수유 동안 지지 전화상담을 받은 경우 모유수유율이 높은 것으로 나타나, 출산 기관, 지역의 보건소 등의 수유 상담시스템을 지속하여 운영할 필요가 있다.

이 연구의 일곱 번째 주제 모음인 ‘스스로 기준과 방향성 확립’은 스스로 근거와 기준을 찾음, 성공 확신으로 자신을 관리함으로부터 도출되었다. 스스로 기준과 방향성을 찾음은 주위에서 모유수유를 지속하고 있는 기간에 대해 의문을 제기할 때 스스로 국제 기준을 찾고 제시하며 모유수유 기간에 대해 확신하고, 모유수유를 잘 할 수 있을 것이라는 확신으로 자신을 관리하고 있었다. 따라서 12개월 이상 모유수유를 지속한 경험이 있는 수유모를 대상으로 모유수유 지속의 영향 요인을 파악하는 연구를 제언한다.

이 연구의 여덟 번째 주제 모음인 ‘노력 끝에 찾아온 평화’는 수유 과정, 수유 후의 편안함, 아기 건강 걱정을 내려놓음으로부터 도출되었다. 수유 과정, 수유 후의 편안함은 어느 일정한 시기가 지난 후부터 수유 후에 충분히 비워져서 느껴지는 시원함과 젖 물리기의 익숙함, 이동의 편리함, 아기의 수면시간이 길어짐에 따라 찾아오는 편안함 등을 경험하고 있었다.

3개월 시점에서의 유두 문제와 유방부종, 통증은 모유수유를 중단하게 되는 이유가 되는데(Lee et al., 2012), 이 연구 결과를 바탕으로 반복 연습과 일정한 기간 후에는 편함과 편리함이 찾아옴을 인지시킬 필요가 있겠다. 아기에 대한 걱정을 내려놓음은 이 연구 참여자는 모유 속에 함유된 유산균 성분이 충분하여 아기의 건강을 지켜줄 것으로 생각하여 아기의 건강을 걱정을 내려놓고 있었다. 모유의 비피더스 인자는 병균을 억제하는 작용함으로(Rebecca et al., 2016), 이러한 이 연구 참여자들은 모유의 장점에 대해 충분히 알고, 또 이러한 작용을 잘 알고 있어서 나온 결과로 생각하며, 모유수유 교육 시 모유의 장점이 강조되어야 할 것이다.

이 연구의 아홉 번째 주제 모음인 ‘탄탄하고 공고해진 확신’은 건강하게 성장하는 아기, 수유 동안 행복해지는 아기 반응, 주위로부터의 인정, 엄마로서의 자부심으로부터 도출되었다. 건강하게 성장하는 아기는 이 연구 참여자들은 모유수유 동안 잔병치레 없이 건강하게 성장하고, 이유식 이후에도 밥도 잘 먹는 아기를 보면서 모유수유에 대한 확신의 경험을 하고 있었다. 이는 선행연구(Park & Yu, 2021)에서 6개월 이상 모유수유를 이행할 수 있었던 산모는 아기만 튼튼하면 된다고 생각하면서 모유수유를 했고, 아기가 잦은 병치레 없이 성장하면 모습을 보면서 엄마가 줄 수 있는 최고의 선물이라고 생각하며 수유를 지속했고, 아기의 질병으로부터 지키고, 엄마가 해줄 수 있는 최대의 혜택이라고 생각하여 모유수유를 지속했다는 연구 결과와(Baek & Lee, 2010) 유사하였다. 이 연구 참여자들은 모유수유 동안 아기만을 생각하며, 엄마로서의 역할 수행을 노력하고

있음을 알 수 있다. 수유 동안 행복한 모습의 아기 반응은 이 연구 참여자들은 모유수유를 시작하거나 하는 동안 좋아하는 반응을 보여주는 아기의 모습을 통해 더욱 확신하며 수유를 지속하였다. 이는 선행연구(Ro et al., 2012)에서 아기와의 유대감이 좋고 아기가 모유수유를 할 때 가슴에 밀착하여 안정되게 수유하는 것으로 나타난 결과와도 유사하였다. 모유수유 불편감이 없을 때 아기와의 상호작용도 좋아질 수 있는 부분으로 지속하고 노력한 결과로 보인다. 주위로부터의 인정은 살이 단단한 아기를 만져본 주변 사람들이 모유수유의 결과로 인정해주며, 특히 모유수유를 지속하는 동안 옆에서 지켜보았던 남편의 칭찬과 인정에 더욱 확신하고 있었다. 모유수유는 주변의 지지, 가사분담(Kim et al., 2014a), 정서적 지지(Kim et al., 2014b), 배우자의 지지 등이 모유수유를 지속할 힘이 되므로 모유수유를 하는 엄마의 몫이 아니라 가족 및 사회적 지지가 충분히 이루어져야 할 것이다. 엄마로서의 자부심은 모유수유를 지속하고 있는 자신에 대한 자부심을 경험하는 것으로 이는 선행연구(Jang et al., 2005)에서 모유수유하는 자신이 자랑스러움을 경험하여 유사하였다. 이 연구를 통해 볼 때 초산모는 출산 후 초기에는 많은 경험하지 못한 통증과 어려움이 있으나 가족과 전문가의 지지를 받으면서 수유를 지속한 결과 아기와의 좋은 상호작용으로 모유수유에 대한 자신의 선택에 대해 확신하고 있다.

이 연구의 열 번째 주제 모음인 ‘뿌리 깊은 신념으로 모유수유 알리미 역할’은 스스로 인식 바꾸기, 모유수유 지속 의지를 표현하기, 긍정적 인식 대변, 모유수유 성공 경험 나눔으로부터 도출되었다. 스스로 인식 바꾸기는 이 연구 참여자는 모유수유에 성공하기 위해서는 스스로 교육을 찾고 배움으로써 모유수유에 대한 인식을 바꾸어볼 것을 권유하고 있었다. 모유수유 지속 의지를 표현하기는 이 연구자는 의료기관에서 습관적으로 이루어지는 분유 수유에 대해 자신은 모유수유를 지속에 대한 의지를 분명히 전달하여 스스로 의지를 다지도록 하기를 권유하고 있었다. 이는 모유수유를 하고자 하는 수유모 본인의 강한 의지와 인내가 중요함을 강조하고 있는 연구 결과(Ro et al., 2012)와 유사하였다. 따라서 초산모에게 자신의 모유수유 의지를 의료인에게 전달하는 것이 필요함을 교육할 필요가 있겠다. 긍정적 인식 대변은 모유수유로 인해 변형되는 유방 모양 이야기에 자신은 모유수유를 했음에도 불구하고 변하지 않음을 대변하고 있었다. 선행연구에서도 모유수유로 인해 유방이 처지고 젖 모양이 미워지는 유방 변화를 이야기가 나타나(Kim & Yang, 1997), 정확한 정보에 대한 지속 교육이 요구된다. 최근에는 통신 기술의 발달로 맘 카페 등을 통한 정보습득이 많고,

의료전문가나 의료기관에서 제공되는 객관적 정보와 지식보다 유사한 경험을 한 집단 즉 어머니들 사이에서 공유되는 직접적 정보가 더 큰 영향력을 가지는 것으로 나타나(Wang & Song, 2021), 전문가가 개입된 전문 웹사이트의 개발과 운영이 지속되어야 할 것이다. 모유수유 성공 경험 나눔은 이 연구 참여자는 자신이 12개월 이상 모유수유를 성공한 경험에 대해 주위에 알리고, 자신에게 성공과정과 경험을 상담하는 주위 사람들에게 정보를 나누는 역할을 하고 있었다. 모유수유는 경험이 있는 친구, 형제자매, 직장동료의 권유에 적극적으로 따르며, 주위의 영향력을 많이 받는 것으로 나타나(Jang et al., 2017), 모유수유를 성공한 경험이 있는 대상자와 임신, 출산을 계획하고 있는 대상자와의 정보교환이 이루어질 수 있는 교류의 장이 활성화되어야 할 것이다.

결론

이 연구는 출산 후 12개월 이상 모유수유를 수행한 초산모의 모유수유 성공 경험에 대한 이해를 얻고자 진행되었다. 이 연구 결과 ‘모유수유하고 있을 자신을 그려봄’, ‘정보와 교육으로 모유수유 이행을 다짐’, ‘모유수유 과정에서 밀어닥친 난관’, ‘끊임없는 애쓰는 지속 노력’, ‘혼란 속에 있는 모유수유 지속 갈등’, ‘해결을 이끄는 전문가와의 연결’, ‘스스로 기준과 방향성 확립’ ‘노력 끝에 찾아온 평화’, ‘탄탄하고 공고해진 확신’ ‘뿌리 깊은 신념으로 모유수유 알리미 역할’의 총 10개의 의미 있는 주제 모음이 도출되었다. 이 연구는 모유수유를 12개월 이상 지속한 초산모의 경험을 심층적으로 기술하고 분석했다는 데에 의의가 있다.

초산모는 모유수유에 대한 준비가 있었다 하더라도 예상하지 못한 난관에 부딪혀 어려워하였으며, 어려움 극복을 위해 주위의 의료인에게 바로 도움을 요청하며 문제를 해결하고 있었고, 스스로 모유수유 지속에 대한 강한 의지가 있었으며, 시간의 경과에 따라 모유수유에서 오는 안정과 아기에게서 오는 긍정적인 결과에 확신하게 된다. 모유수유에 성공한 경험은 주위에서 모유수유를 계획하거나 수행하고 있는 주변인들에게 정보와 자문을 하는 알리미로서의 역할도 하고 있음을 알 수 있다. 본 연구의 한계점은 질식 분만과 제왕절개 분만의 대상자 수를 적절하게 배정하여 다수의 경험을 파악하지 못한 점이며 향후 분만 형태에 따라 그 경험을 파악하는 연구를 제언한다. 이 연구를 통해 초산모의 모유수유 과정에서 경험하는 개별적인 어려움과 문제점 이해, 모유수유 교육의 중요성, 출산 초기 의료인의 역

할, 사회 환경적인 지지, 정보교환을 위한 활성 창에 대한 중요성을 파악함으로써 성공적인 모유수유 증진을 위한 간호 실무의 기초 자료로 도움을 줄 수 있을 것으로 생각한다.

이해관계(CONFLICT OF INTEREST)

저자들은 이 논문과 관련하여 이해관계의 충돌이 없음을 명시합니다.

REFERENCES

- Ahn SH, Kim YM. Association of parenting stresses, maternal role adjustment, and types of feeding during hospital stays at birth to breastfeeding adaptation. *J Korean Women Health Nurs* 2015;21:262-71.
- American Academy of Pediatrics. Section on breastfeeding, breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics* 2012;129:827-41.
- Baek KS, Lee SY. A study on the breastfeeding experience of mothers. *J Qual Res* 2010;11:69-79.
- Centers for Disease Control and Prevention. Breastfeeding benefits both baby and mom [Internet]. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2021 [updated 2021 Jul 27; cited 2022 Sep 25]. Available from: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/breastfeeding-benefits/index.html>.
- Colaizzi PF. Psychological research as a phenomenologist views it. In Ronald S, Valle Mark K, editors. *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. New York (NY): Oxford University Press; 1978. p. 5.
- Ha BM, Kim SH. Exclusive breastfeeding rates and its influencing factors by the 1st and 6th month of postpartum. *J of Korea Contents Assoc* 2018;18:230-40.
- Heo SH, Noh YG. Impact of parenting stress and husband's support on breastfeeding adaptation among breastfeeding mothers. *Korean J Women Health Nurs* 2017;23:233-42.
- Jang MK, Lee SM, Khil M. Belief factors associated with breastfeeding intentions of single women Based on the theory of planned behavior. *J Nutr Health* 2017;50:284-93.
- Jang NO, Young SH, Kim EY, Park YH, Kim JY. A study on the breastfeeding experience of primiparas. *J Clin Nurs Res* 2005;8:19-37.
- Kim ES, Jeong MJ, Kim S, Shin HA, Lee HK, Shin KY, et al. Maternal psychosocial factors that affect breastfeeding adaptation and immune substances in human milk Korean. *J Women Health Nurs* 2014a;20:14-28.
- Kim HJ, Kim KY, Hwangbo JY. Breastfeeding rate and its related factors in rural area. *J Korea Acad-Ind Coop Soc* 2014b;15:1671-80.
- Kim MJ, Lee JS, Kim TH. The study of relationship between breastfeeding and metabolic syndrome and its components in premenopausal parous women: from the Korean national health and nutrition examination survey, 2010-2016. *J Korean Soc Maternal Child Health* 2020;24:154-61.
- Kim MO, Song KS, Cho YH. Breast feeding practice and maternal adaptation of infant and early childhood mothers. *J Korean Public Health Nurs* 2018;32:376-87.
- Kim SJ, Yang SJ. A study of primiparous womens' breastfeeding experience. *J Nurs Acad Soc* 1997;27:477-88.
- Lee CY, Cho HA. Effects of breast-feeding adaptation and quality of sleep on postpartum depression in puerperal women. *J Korean Soc Maternal Child Health* 2019;23:162-74.
- Lee EY, Cho IS, Cho SJ, Lee EJ. Information resource network analysis of factors influencing breastfeeding planning and duration. *J Korean Acad Nurs* 2021;51:232-44.
- Lee SO, Na SS, Park KY. Exclusive breastfeeding rates of breastfeeding-willing mothers and its influencing factors by the 1st, 3rd, and 6th month of postpartum. *J Korean Soc Maternal Child Health* 2012;16:44-55.
- Lincoln YS, Guba EG. But is it rigorous? trustworthiness and authenticity in naturalistic evaluation. *New Dir Program Eval* 1986;30:73-84.
- Nazari S, Salari P, Mazloom SR, Ghorbani M, Bagheri M. A comparative postpartum of stress and stressors of appearance, behavior and care of neonate in the primiparity and multiparity in first and second month after delivery. *J Pediatr Nurs* 2017;4:17-24.
- Park JM. The effect of a mother-child shared room on self-confidence in infant care and the practice of breastfeeding by delivering individual education to the mother-child in the shared room. *J Digit Converg* 2022;20:891-95.
- Park SH, Ryu SA. A structural model for breastfeeding behavior of first-time mothers. *J Korean Soc Maternal Child Health* 2021;25:184-96.
- Park SM, Yu SY. Breastfeeding experiences of women with gestational diabetes. *J Korean Acad Soc Nurs Educ* 2021;27:274-86.
- Rebecca M, Patricia JM, Marsha W. Core curriculum for lactation consultant. 3th ed. Korean Academy Breastfeeding Medicine, translator. Seoul (Korea): Leescom; 2016.
- Ro SO, Park IS, Cho KN. Uncomfortable breast experiences of breastfeeding mothers. *Qual Res* 2012;13:131-44.
- Sakong PY, Kim EK, Kim Y, Kim YI, Lee JK. Factors affecting breastfeeding initiation: analysis by time sequences after delivery. *J Korean Soc Matern Child Health* 2009;13:61-72.
- Shim JI, Kang SJ. Impact of breastfeeding knowledge, attitude, and barriers on breastfeeding practice among twin mothers. *Korean J Women Health Nurs* 2017;23:89-98.
- Statistics Korea. Complete breastfeeding rate by month of birth of married women (19-49 years old) [Internet]. Daejeon (Korea): Statistics Korea; 2022 [cited 2022 Aug 11]. Available from: https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=331&tblId=DT_331001_2021BE010&conn_path=I2.
- World Health Organization. Breastfeeding recommendation [Internet].

- Switzerland (Geneva): World Health Organization; 2022 [cited 2022 Aug 10]. Available from: https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_2.
- World Health Organization. Global nutrition targets 2022: breastfeeding policy brief. Switzerland (Geneva): World Health Organization; 2021.
- Wang HS, Song MY. Medicalization of motherhood: topic modeling of online forum on breast-feeding. *Social Thought Cult* 2021;24:213-45.
- Yu YR. Factors influencing for breast-feeding practice. *J Kyungpook Nurs Sci* 2013;17:40-50.
- Yun SE, Lee HK. Effects of breast-feeding adaption, attitude and practice of primipara depending on method of postpartum breast-feeding education. *Korean J Women Health Nurs* 2012;18:78-84.