

이민 임신부의 스트레스와 분만경험에* 대한 현상학적 연구

조 영 숙**

I. 서 론

A. 연구의 필요성

임신과 분만은 여성에게 여러가지 신체적인 경험 뿐만 아니라 정신적, 심리적, 사회, 경제적 스트레스를 유발하는 중요한 경험이다.

따라서 이는 전환기로서 인간의 성숙을 위한 중요한 성숙위기(maturational crisis)로 간주되고 있다(Nichols & Humenick, 1988 ; Reeder, 1987). 뿐만 아니라 이 시기는 부부 사이에 가장 손상받기 쉬운 시기로서 배우자도 생의 주기(life cycle)에 있어 위기를 경험하게 되며 또한 아기도 아동기 성격 발달에 영향을 끼치는 등 가족전체의 관계에 커다란 영향을 주는 과도기적 시기로 보고있다(Hans, 1986 ; Laufer, 1990). 대부분의 경우 이 시기에는 심리적으로 불안하고 걱정과 염려, 두려움과 공포, 불쾌감과 신체적인 불편함을 경험하게 된다. 더구나 이민생활 중에 있는 임신부의 경우에는 적응해야 할 외적 생활환경과 의사소통의 어려움 때문에 더욱 더 많은 스트레스 상황속에 놓여지게 된다. 그러나 지금까지의 연구를 살펴보면 임신부의 사회 심리적 경험이나 스트레스에 관한 연구는 국내에만 국한되어 있을뿐 미국이민 한국 임신부들의 경험에 초점을 맞춘 연

구는 아직껏 발견하지 못하였다.

간호사는 환자의 적응을 증진시키는 매개체이며 외적인 조정력으로서 활동(김명자, 1985) 할 수 있으므로 이민생활의 외적변화와, 문화적 혼합, 언어의 어려움 등을 가지고 있는 임신부의 스트레스 및 경험을 파악하여 적극적인 중재를 하는 것은 간호 실무 측면에서 매우 중요하다. 그리하여 삶의 변화와 스트레스에 임신부 역시 잘 대처하고 이 변화를 긍정적인 경험으로 만들기 위해 자신의 건강에 대한 책임을 스스로 지고 자신에게 발생하는 일을 조절하도록 하는 결과를 가져오도록 해야함이 시급하다고 본다(Norbeck & Tildin, 1983).

B. 연구의 목적

본 연구의 목적은 커다란 외적환경 자극중의 하나라고 볼 수 있는 이민생활을 통하여 한국인 임신부가 현실적으로 당면하고 있는 스트레스를 파악하고, 정신건강 측면에서 임신과 분만경험은 어떤 양상으로 나타나는지를 그들의 입장에서 보고, 기술하고 분석하여 이민 임신부의 고통을 이해하고, 전인적 입장에서 효과적인 간호 중재를 위한 기초자료를 제공하고자 함이다.

수원 질문은 “한국인 임신부가 겪는 스트레스 및 임신과 분만경험은 무엇인가?”이다.

* 이 논문은 Center of Asia Pacific Exchange의 1994년도 Zellow Scholarship에 의하여 연구되었음.

** 인산전문대학 간호학과 교수

II. 문헌고찰

A. 이민생활과 스트레스

스트레스와 내적, 외적 환경과의 밀접한 관계를 진술한 간호이론가 Neuman(1989)은 인간을 스트레스와 그에 대한 반응 두 요소가 포함된 개방체계로 정의하면서 스트레스원은 각체계에 다르게 영향을 주어 체계의 평형을 방해하므로 인간은 스트레스원이 되는 내적, 외적 환경내에서 상호작용과 적응과정을 통하여 조화와 균형을 유지한다고 하였다. 그는 스트레스원이 되는 출처는 개인자원의 인간, 집단으로서의 인간 또는 지역사회를 중심으로 사회, 심리, 신체적 고통이나 문화적 변화 등 모두가 스트레스원이 될 수 있다고 간주하였다.

이민은 미국인의 건강요구 조사 결과(Laffret, 1989)에 의하면 외적 자극으로 인한 건강요구 조사의 필요성이 가장 높은 집단중의 하나가 이민 역사가 짧은 사람들로써 높은 스트레스 정도와 그 반응에 따른 문제점들이 지적되었다.

미국 이민 한국인을 대상으로한 이소우의 연구(1992, 1993)에서도 문화권이 다른 나라로 이민한 한국인의 스트레스 반응은 같은 문화권에서 사는 다른 인종의 미국인과 다른 양상이 나타났다. 즉, 이민의 역사가 짧은 사람들일수록 전반적 적응 증후군이나 부분적 적응 증후군으로 스트레스 반응 관리가 필요하게 나타났다고 밝히면서 우울 증상적인 경우는 미국인보다 그리고 여자가 남자에 비해 훨씬 높게 나타났다고 보고했다. 아울러 스트레스 반응은 대인관계, 경제문제, 가족문제와 같은 심리, 사회적 변수가 크게 영향을 준다고 결론지었다.

한편 미국이민 한국인의 정신건강에 관한 연구(Hurl & Kim, 1990)에서는 미국 문화에 동화된 집단은 미국인과 친구도 되고, 이웃도 되어 갈등이 적으며 영어가 충분하여 안정되게 미국인이 경영하는 직장에도 다니며 신체건강 호소가 한국화에 집착된 집단보다 적었다고 보고 하면서 대인관계가 특별히 중요시되는 미국 문화에서 한국이민자의 경우는 스트레스 반응을 나타낸다고 밝혔다. 따라서 의사소통 문제가 정신건강에 크게 영향을 미치는 중요한 변수임을 강조했는데 한국인의 문제점을 조사한 Min(1990)의 연구에서도 언어 문제가 커다란 스트레스가 되는 것으로 나타났다.

미국 이민 한국인 노인의 적응을 연구한 Kiefer(1985) 등에 의하면 상황적 스트레스원 즉 일상활동이나 여러 생활 사건이 미국에 적응 하는데 스트레스가 된

다고 하였으며 이민행수가 중요한 요인이라고 밝혔다. 즉 이민행수가 길수록 생활 적응력이 높고 신체증상호소도 적었다고 결론지었다.

B. 임신과 분만의 정신적 변화

여성에게 있어 임신과 분만은 새로운 생활양식을 준비하는 중요한 시기(Nichols & Humenick, 1988; Reeder, 1987)이다.

그러나 이러한 현상이 임신부의 심리에 미치는 영향 및 심리적 부담은 큰 것으로 알려져 있으며 따라서 정신 심리적 변화는 매우 중요시되고 있다. 안황란(1985)은 임신부의 스트레스 요인을 태아, 사회경제, 임신부 자신, 분만, 유산의 위험성, 배우자, 외모변화, 가정관리, 시부모와 관련된 스트레스 순으로 분류하였으며 임신부 자신의 성격과 환경은 임신부의 스트레스에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 보고하였다.

임산부가 경험하는 긴장, 불안, 우울 등의 사회 심리적 변화는 어머니와 태아의 안녕상태, 모성 역할 적응 및 모아간의 상호작용에도 장기간 영향을 미치는 중요한 요인으로 알려져 있다(조미영, 1987; 조영숙, 1988; Lederman, 1984).

Laufer(1990)는 산모의 부정적인 분만 경험지각은 어머니로의 역할적응에 지대한 영향을 미치게되며 영아와의 상호작용에서 영아의 지적, 정서적 및 사회적 발달에 지속적인 장애를 가져온다고 지적하였다. 이렇게 볼 때 임신과 분만은 가족생활에 있어서 하나의 발달적인 도전(developmental challenge)이며 전환점(turning point)으로서 신체적, 정신적 변화를 일으켜 스트레스를 유발하는 동시에 임부나 태아에게 위협을 초래하거나 일반적 건강상태를 저하시킬 수 있는 가능성이 항상 존재한다(Ladewig, London & Old, 1990)고 하겠다. 따라서 임신과 분만을 위기로 볼때, 그 상황에 처한 임부는 개인의 갈등과 심각한 저항을 겪게되는데 임산부에게 올 수 있는 정신적 변화로서 Horsley(1972)는 불면증과 우울증, 자살기도 욕구, 생의 무가치감과 권태감, 일에 대한 흥미의 감소, 임신과 분만에 대한 무지로 인한 두려움, 태아와 자신의 건강에 대한 불안, 과민한 반응, 정서적 불안정, 고독감을 제시하고 있다. 이러한 정신적 변화는 임신부의 사고와 노력에도 변화를 가져와서 조그만 사건에도 흥분을 잘하고 걱정하고 권태와 고독감, 죄의식을 때때로 느끼며 자주 우는 때가 많다(Watson, 1980)고 하였다.

Albrecht와 Rankin(1988)은 임신한 여성의 불안정 노, 신장행위 그리고 사회적 지지와의 관계를 연구한 결과 사회적 지지가 낮은 임신부에서 불안의 정도가 높게 나타났으며 음주를 하는 임신부의 경우 사회적 지지가 낮음을 보여주고 있다. 사회적 지지가 낮은 경우, 자아 존중감이 손상될 수 있고 자아존중감이 낮아지므로 불안이 높아져 복합적으로 임부의 태아의 건강에 영향을 끼칠 수 있다. 이처럼 사회적 지지는 환경의 매개자로서 임신과 분만 경험에 영향을 미친다고 Nuckolls(1972)은 강조한 바 있다.

Rubin(1975)은 모성기의 중대한 준비과업으로 수용과 인정울 얻는 것이 중요하다고 지적 하면서 가족 특히 배우자의 지지가 중요하다고 주장하였다. 또한 Williamson(1981) 등은 임신부의 불안 정도를 극복하는 한 방법으로서 배우자의 지지적 역할과 공동의식은 매우 도움이 된다고 하였다. 아울러 많은 연구에서(안황란, 1983; 조영숙, 1988; Cronenwett, 1985) 한결같이 임신부들은 다른 어떠한 지지체제 보다 배우자의 지지행위를 우선적으로 받기를 원하고 있으므로 배우자가 임신부에게 지지체제로서 역할을 하는 것은 당연한 책임으로 볼수있다고 하였다.

배우자로부터 임신-출산과정 중 충분한 정서적 지지를 받은 임신부에 있어서는 합병증을 덜 경험하고 산욕기 적응도 용이하다(Block & Block, 1975; Cogan & Hanneborn, 1975). 조영숙은 산모들을 대상으로 세차례(1988, 1991, 1992)에 걸쳐 배우자 지지행위와 산후 우울 정도를 조사 하였는데 배우자의 지지행위 정도가 낮을수록, 산후우울성도가 높게 나타났으며 산모의 사아 존중감 역시 낮게 나타났음을 제시하면서 배우자는 산모의 정신적 적응에 도움을 줄 수 있는 가장 중요한 지지체제이므로 산모의 심리적 변화, 산모의 건강회복을 위한 조언 및 정서적 지지행위가 적극적으로 제공되어야 한다고 주장하였다. 또한 Watson(1980)은 임신부의 경우 특히 배우자에 대한 의존심이 증가하기 때문에 배우자가 관심과 지지를 보이지 않았을때 배우자와 태아에 대해 양가감정을 느낀다고 하였고 Tilden(1985)의 연구결과에서도 임신부의 정서적 불균형이 지지를 증가시키는 기능을 저하시킨다고 하였다. 따라서 항상 원만한 가족 관계를 유지하기 위해서는 부부 상호 노력이 필요하며 정서적인 안정과 즐거움을 느끼고 자아실현을 할 수 있도록 상호간에 관심과 책임의식을 느껴야 하겠다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구설계

본 연구는 미국내 한국인 임신부가 경험하는 스트레스 및 분만현상을 파악하는데 있어 질적 연구방법 중 하나인 현상학적 연구방법을 사용한 귀납적 서술연구이다.

현상학이란 경험에 참여한 개인의 시각에서의 경험을 연구하는 학문(Cynthia & Judith & Phyllis, 1992)이다. 그러므로 현상학적 연구방법은 실제로 경험하는 인간의 살아있는 경험을 서술하여 이해하는 것을 목적으로 현상자체에서 현상을 인식할 수 있는 가능성을 엄밀하게 추구하는 질적 연구방법론(Parse & Cöyne & Smith, 1985)이다. 현상학적 연구방법에서 살아있는 경험이란 선입견이나 편견이 없는 경험을 의미하며(박이문, 1990: 오인택, 1990) 현상학적 방법을 사용하면 인간의 살아있는 경험을 서술할 수 있다(Anderson, 1991). 이러한 점에서 볼때 현상학적 연구방법은 인간이 처해 있는 환경과 상황에 대한 경험을 이해하기 위한 총체적인 접근이라고 할 수 있으며 간호의 가치와 신념을 공유하며 인간 현상을 탐구하는 간호학에 매우 가치가 있다고 본다(Munhall, 1989).

이에 본 연구는 대상자의 경험을 심층분석하여 살아있는 경험의 의미를 발견하고자 현상학적 연구방법을 택하였다.

B. 연구대상

본 연구의 대상자는 미국 하와이로 이민 온 한국인 임신부이다. 연구대상의 모집 선정은 한국인 임신부가 등록되어 있는 하와이 시내 한인병원 및 천주교회였다. 연구대상자는 임신중이거나 분만한지 3개월 이내에 있는 산모로서 본 연구에 참여하는데 적극 동의한 총 16명이었다.

C. 자료수집

자료수집 기간은 1994년 1월 5일부터 1월 30일까지 있다. 자료수집 방법은 본 연구자가 직접 비구조적이고 개방적인 질문을 사용하는 직접 면담을 통해 자료를 수집하였으며 면담자료의 누락을 예방하기 위해 면담자의 양해를 구한 다음 대상자앞에서 녹음을 하였다.

총 면담에 소요된 시간은 개인당 1시간 30분-5시간

정도였으며 자료의 분석을 도모하기 위해 녹음된 자료를 기록하는데 1명의 대상자당 2.5-4시간을 소요하였다. 면담전에 우선 임신부 관리를 전문으로 하는 한국인 산부인과 의사, 간호사와 신부, 한인회장에게 연구 목적을 설명하였고 그들의 실제적 경험을 배경으로 한국인 임신부의 건강문제 및 스트레스 양상을 토론하는 집담회를 가졌다.

그 결과 이민생활을 하는 한국 임신부들은 생활적응에 있어 많은 스트레스를 가지고 있었다. 그럼에도 불구하고 거의 대부분 언어상의 어려움 등으로 인해 정신건강 상담이 이루어지지 않고 있는 실정이라는 견해였다.

이에 미국에 이민 온 한국 임신부들의 스트레스와 분만경험 양상을 조사하되 본 연구자가 상담을 병행하는 방법을 채택하기로 하였다.

우선 연구자와 연구목적에 대해 산부인과 의사가 임신 및 분만 관리를 위해 내소하는 사람들에게 개별적으로 설명하였고 이에 동의한 대상자들에게 한해 그들의 주소 및 전화번호를 본 연구자에게 알려주었다.

대상자들과 개별적으로 면담에 방해될 받지 않는 시간을 고려하여 면담약속을 한 후 가정방문을 하였다. 다시한번 연구자가 구체적인 연구목적을 밝힌 후 면담을 행하였다.

대상자들은 자신들에게 관심을 가져주고 자신들을 위해 돕고 싶어하는 연구자의 진지한 의도를 인지함으로써 대상자와의 충분한 공감대 형성이 가능하였다. 때로는 밤늦게 대상자가 올면서 응급전화 상담 및 재방문 요청을 함에 따라 1-5회의 방문 및 상담을 통하여 한국인 임신부 및 가족들과 신뢰감있고 친숙한 관계가 형성되었다. 이런점으로 미루어 타당도와 면담의 신뢰성은 높은 것으로 추정되었다.

질문내용으로는 미국생활을 통해 파생되는 스트레스 상황은 어떤 것이며 그러한 상황에서 임신과 분만을 어떻게 경험하고 있는지 그리고 도움이 된 지지체제는 무엇이었는지에 대하여 자유롭게 이야기 하도록 지지해 주었다. 대상자와 아무말도 없이 옆에 함께 앉아 있는 시간도 있었고 대상자가 눈물을 흘리며 자신의 감정을 표출하는 것을 들어주고 공감하면서 대상자 스스로 하고 싶은 이야기를 충분히 할 수 있도록 진지한 경청자로서 임하였다.

D. 자료분석과정

현상학적 연구방법의 진행절차는 Van Kaam, Gio-

rgi, Colazzi 등에 의해 제시되고 있는데(Omery, 1983) 현상을 확인하고 구조화하여 결과를 기술하는 것은 거의 비슷하나 분석방법에 있어 조금씩 차이가 있다. 본 연구에서는 연구의 목적을 달성하기 위해서 행동의 현상을 설명하는 한 방법으로 Van Kaam(1969)이 제시한 방법을 근거로하여 분석하였으며 절차는 다음과 같다.

첫째 단계에서는 본 연구자료의 분석을 위해 대상자와의 면담내용을 여러번 반복하여 들으면서 대상자의 말 그대로의 자료를 글로 옮겨 기록하였다. 기술하는 과정에서 기술된 내용에 익숙해지도록 하였으며 대상자 1명당 소요시간은 2.5-4시간 정도였다.

둘째 단계에서는 기술된 내용에서 본 연구와 관련하여 의미있는 결과 문장을 추출하였다. 16명의 대상자로부터 추출한 의미있는 진술은 세차례에 걸친 반복적인 추출을 시도하여 총 292개의 진술로 확인하였다.

셋째 단계에서는 추출된 의미있는 진술 즉, 원 자료(raw data)를 반복하여 읽으면서 각 진술에서 공통의 속성으로 묶여지도록 범주화 작업을 실시하였고 원자료에서 공통적인 요소들끼리 모아서 부주제(subtheme)를 정했고, 비슷한 속성을 지닌 부주제들을 다시 모아 주제(theme)로 모았으며 주제들의 속성을 전체적으로 모아 범주화(category)하였다. 범주화된 자료에서 주제들은 자료의 우선 빈도별의 순위에 따라 나열하였다.

원자료와 부주제, 주제를 통한 범주화는 연구자의 직관과 문헌고찰에 따라 이루어졌으므로 내용 타당도를 높이기 위해 현상학적 분석법을 이해하고 있는 간호학 박사학위 소지자 교수 3인의 자문을 받아 검증한 후 확정하였다. 최종적으로 나와진 결과는 292개의 의미있는 진술에서 44개의 부주제로 모아졌으며, 부주제는 16개의 주제로 모아졌으며, 그 주제들은 4범주로 분류되었다.

넷째 단계에서는 본 연구의 목적을 달성하기 위해 본 연구에서 분류된 범주화를 통해서 한국인 임신부의 스트레스 및 임신과 분만경험을 기술하였다.

IV. 연구결과 및 논의

A. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자의 연령은 25세에서 30세 이내가 10명, 31세에서 35세이내가 6명이었다.

학력은 고졸 출신이 3명, 대학재학중이 2명, 대학종료가 1명, 대학졸업이 10명이었는데, 대상자중 13명이 전업주부였다. 종교는 기독교 8명, 천주교 4명, 어호와종

인 1명, 무교 3명이었다. 결혼상태는 미혼이 1명, 초혼 14명, 재혼이 1명이었고 결혼연수는 3개월-7년사이었으며 임신 5개월-9개월인 임신부가 7명, 분만후 4일-3개월인 산모가 9명이었다. 임신 횟수는 처음인 임신부가 10명이었고 두번째인 경우가 5명이었다.

남편의 국적은 한국인 12명, 일본인 3명, 중국인 1명으로서 직업은 유학생 4명, 자기영업을 하는 상인 5명, 회사원 5명, 연구원 2명이었다.

미국에 이민 온 년한은 9개월부터 12년 사이로서 1년미만이 3명, 1년-5년이 9명, 6년-10년이 2명, 10년이상이 2명이었다.

B. 분석결과

각 범주에 따른 주제 및 부주제 그리고 의미 있는 진술(significant statements)을 살펴보면 다음과 같다.

1. 스트레스의 발생요인과 관련된 지각 :

스트레스의 발생요인과 관련된 임신부의 지각에 대해서는 140개의 원자료에서 16개의 부주제가 4개의 주제로 범주화 되었다<표 1참조>.

<표 1> 스트레스의 발생요인과 관련된 지각

원 자 료	부주제	주제
임신하자 이민을 와서 내가 어떻게 무엇부터 적응을 해야 되는건지 모르겠어요; 여기가 그렇게 싫더라구요; 남편한테 여기서 혼자 공부하면 안되냐고 그랬어요; 집에만 있으니까 답답한데 나가봤자 말이 안통하니까 집에만 있어요; 저는 이상하게 점이 안가요, 살다가 다른데 가보면 여기가 좋은거 알거라고 그러는데 저는 모르겠어요; 대학까지 나와서 가게에서 점원 일까지 해야하나... 일하면서 한달간은 울었어요; 내가 여기와서 이런일을 해야 되나 슬프더라구요; 저는 한국이 좋아요, 가족이 한국에 있고 또 시골을 좋아하거든요. 여기는 그렇게 없잖아요	새로운 환경과 의 부적응	이민생활의 부 적응
영어문제가 있어요. 저도 답답해요; 표현되지 못한게 많아 속상해요; 정신과에 가서 의사와 이야기를 해보지 않겠냐고 하는데 말이 일단 안통하니까 가기 싫어요; 내가 왜 이렇게 멀리와서 말때문에 남들 안하는 고생하나 그런 생각하면 막 화가나요; 말이 안통하니까 슈퍼 이외에는 안나가고 집에만 있어요	의사소통 장애	
영어를 내가 많이 못한다는 것에 대해서 신랑한테 자존심이 상하고 화가나요. 그런것 때문에 많이 싸웠어요; 남편이 있을때는 영어로 통 말을 못하겠고 내가 왜 이렇게 못해야 하는지 내 자신에게 화가 많이 나요; 내가 자존심 상하는데 남편한테 남신이 이럴때 나 자존심 상한다고 말할수도 없고 괜히 딴 일로 꼬투리 잡아서 신경질 내는 거죠. 신랑은 내가 모를까봐 자꾸 가르쳐 주는데 난 그런것이 싫어요; 근본적으로 미국으로 결혼했다는 그 자체가 화가나고 혼자 실결 그랬나 싶어요.	자존감 저하	
형제도 보고싶고 한국이 좋아요; 한국가서 살고픈 마음뿐이지요; 외국 나와서 살았기 때문에 더 외로웠죠; 형제간이 서로 오고가고 했으면 덜 외로웠을텐데...; 외로워요; 내가 지금까지 살아오면서 외로움이 가장 힘든것 같아요; 의지할데가 없어서 그런것 같아요; 한국만 나가고 싶어요; 스트레스 있을때는 전 얘기를 하는 편이거든요. 그러나 여긴 친구도 없고 아는 사람도 없죠. 누구한테 얘기를 하겠어요; 친한 친구도 멀리 떠나게 되고 또 다른분도 한국에 나가시게 됐어요.	외로움	
여기서 한국사람 끼리 서로 험뜯어요. 굉장해요. 서로 이야기 안하는게 더 편해요. 그러던 쓸데없는 소문도 안나구요; 여기는 바닥이 좁으니까 소문이 빨라서 누가 내 욕하고 흉본것, 내가 또 누구에게 한말이 금방 부풀려서 돌아들려와요; 얼마나 말이 많은지 무서울 정도예요; 무슨 말을 못해요. 그래서 차라리 한국사람을 안 만나는게 나아요.	교포감동	
나는 한국식 사고대로 잘먹고 폭 쉬어야 한다고 생각되어 보약도 지어먹고 직장도 쉬었어요. 그러나 일본계 남편은 왜 일을 안하고 노느냐고 빨리 나가서 일을 가지라고 했죠. 일을 해야 건강하다고...; 내가 불행해요; 나는 집에서 애키우는게 더 중요하다고 생각하는	사고 및 성격차이	부부갈등

원 자 료	부주제	주제
<p>데 남편은 빨리 일을 가지라고 해요; 남편에 대한 좌절 말하기 어렵죠; 안살려고까지 했어요. 굉장히 고통스러웠어요; 나만 허송세월 산것 같았어요; 호기심으로 데이트하고 결혼했는데 지금은 오히려 굉장히 힘들어요.;중국계 남편은 특이한 사람이에요. 자라는 환경이 너무나 달라서 나와 너무 달라요;각방을 쓰죠'나는 민감한 편이고 남편은 둔감해요; 결혼이 이런 건가 싶어 충격스럽고 당황스럽고;아! 이게 아닌데;눈물이 많이 나요;괜히 시집 갔다는 생각도 들어; 지금도 싸우고 신경질나면 막 울어요.</p>		
<p>임신중의 컨테나 무목을 남편은 이해 못해요. 왜 운동하지 않느냐, 게으르다는 식으로 말해요;임신과 출산에 대해 전혀 무지한 사람이에요;내마음이 어떤지 알아줬으면 하는데 회기 니요;조급히 걸레 주었으면 하는 거데걸 때문에 혼자 있을때 어떤때는 가슴이 디딜것 같고..;임신 상태에 대한 이해가 부족해요;임신에 대해 남편은 무반응이라 아기를 지워버리고 싶었어요.</p>	임산부에 대한 이해부족	
<p>자기부모에 대해서 애기를 할때 거부반응을 일으켜요;애기 하면 90%가 제편이 안될때가 많으니까;항상 자기 엄마편을 드는 거예요. 그것 때문에 많이 싸우죠;굉장히 효자라 신경이 많이 쓰이더라고요;시아머니와 기분 안좋은 일이 있으면 남편하고 거리감이 생겨요. 남편하고 말을 안하게 되요;남편에 대해서 믿고, 못마땅하고 얹히고;남편은 말을 안해요;워낙 효자라 자기도 굉장히 힘들어 하면서 자기 엄마앞에선 꼼짝도 못해요.</p>	시모에 대한 무조건적인 옹호	
<p>잘못해주면 짜증나고 신경질만 나고;임신중이지만 남편의 도움이 없었어요;다른집에 가면 남자들이 더 자상하고, 남편이 좀...;미국온지 3년이 됐는데도 양말딱 하나 제자리에 안벗어놔요;최소한의 도움도 주지 않았어요;가정적이지 못해요 나는 종일 집에서 일하는데 혼자만 편안하지요.</p>	가사일 비협조	
<p>남의 아기 살아 하나까 속상 하더라고요;내가 힘들어 하는데 옆에서 그러니까 조금...;내가 아기에게 매달려 있으면 신경질을 내요;아기랑 전혀 놀아주지 않고 완전히 타인 같아요;나는 새벽에 일어나 아기 젖먹이는데 자기는 잠만자요</p>	아기에 대한 무관심	
<p>어떻게 애들 다룰수 있을까?;현재는 친정엄마가 애기랑 모든 것을 도와주지만 한달 후 가야 하는데 그 후엔 어떻하나..;아기 때문에 어떻게 키워야 하나 걱정되요;젖 먹이는 방법을 모르겠어요;젖이 조금 나와 걱정이 되요;모유를 취야 되는데 상식이 없어 가지구;젖을 안물면 어디가 아프게 아난가 심구요;육아지식이 전혀 없어요;애기가 보채때 어떻게 해야할지 같이 울었어요;아기가 아플때 당황하고 속상했어요;아기 키우는 방법을 모르니까 어쩔수 없이 책을 봐요 한국서는 책이 많은데 여기서서는 힘들어요</p>	육아지식 결여	양육에 대한 불안
<p>아기를 봐줄 사람이 확실히 없어요;아기 봐줄 사람이 있으면 내기 회시를 다니고 안되면 내가 키워야지요; 아기 때문에 어떻게 해야하나 걱정되요</p>	육아인의 부재	
<p>임신후 게을러 졌다고 욕설을 들었어요;인사 안했다고 호통치었어요;분만후 미역국 한번 안끓여 주고 인부도 인몰았어요;애낳을 때 힘들었다고 하니까 위로는 거녕 너민 그런게 아니고 애 낳는게 다 힘들다 그러더라고요;딸을 낳았으면 와보지도 않았겠구나 싶더라고요;며칠전에도 화가나서 막 울었어요 시어머니가 엄마 보고싶겠다고 갔다 오라고 하면 덜 섭섭할 텐데 시어머니는 상관을 하지 않으세요</p>	냉정함	고부갈등
<p>딸이 시집을 가서 저렇게 힘든데 그 부모들이 저러냐, 못됐다 나쁘다 그렇게 말쑥하시면 참 속상하죠;며느리를 자식으로 생각한다면 저릴 수 있을까하는 정도로 속상해요;항상 부부싸움의 원인이 되건 시어머니였어요;친정엄마에게 딸을 어떻게 교육시켰느냐고 누리였어요</p>	친정비난	
<p>자기 아들은 일 안하고 며느리는 배불러서 일 하는데도 전혀 관심이 없어요;당연히 당신들이 도와주셔야 하는데 커를 상당히 신경 상하게 하죠;우리고 살기 힘든데 매달 한국시집에 돈을 부쳐야해요</p>	경제적 부담감	
<p>어머니랑 얼굴 대하기가 싫어요 날카롭게 말을 하게 되요;말이 안통하니까 시어머니를 피하게 되고 자주 멀리하게 되요;함께 TV 보는 시간이 괴로워요;시아머니가 왜 이렇게 늦게 오냐고 하고;병원에 가도 불안해요 아기한테 잘해주실까? 걱정되고;저번처럼 어머니가 뭐라고 하시면 어떻게 될까;신경질이 나요;시아머니에게 '못된 며느리'소리 들은 후 부터 젖이 말라버렸어요;친정부모께 육보인 후 왼쪽 다리에 마비증상이 왔어요</p>	심리적 불안정	

임산부가 스트레스의 발생요인으로서 지각하는 것은 이민생활의 부적응, 부부갈등, 양육에 대한 불안 그리고 고부갈등으로 나타났다. 임산부가 가장 많이 지각하는 요인은 이민생활의 부적응으로서 새로운 환경과의 부적응, 의사소통의 장애 및 이로인한 자아 존중감 저하, 외로움 그리고 교포와의 갈등으로 범주화되었다. 즉 “임신하자 이민을 와서 내가 어떻게 무엇부터 적응을 해야 되는 건지 모르겠어요” “이상하게 정이 안가고 여기가 그렇게 싫어요”. “대학까지 나와서 여기에서 점원일을 해야되나, 일하면서 한달간을 울었어요”와 같이 새로운 환경과의 적응에 어려움을 가지고 있었다. 또한 “말이 안통하니깐 슈퍼외에는 집에만 있어요” “성신사 의사와 상담을 하고 싶어도 말이 안통하니깐 그것이 더 스트레스라 가기 싫어요” “영어를 잘 못한다는 것에 대해서 신랑한테 자존심 상하고 화가 나요” “그것 때문에 많이 싸웠어요”와 같이 의사소통의 어려움 및 이로인해 남편과의 자존심 및 자아존중감 손상의 문제까지 파생되고 있었다. 또한 “외로움이 가장 힘든것 같아요. 여긴 형제도 없고 친구도 없으니 누구와 얘기를 하겠어요”등 외로움을 표현하고 있었다. 아울러 “한국사람들끼리 서로 혈통어요. 평장해요” “서로 이야기 안하는게 더 편해요. 소문도 안나구요”등 교포와의 갈등을 갖고 있었다. 그 다음 요인으로는 부부갈등으로서 남편과의 사고 및 성격차이, 임신부에 대한 이해부족, 시부모에 대한 무조건적인 옹호, 가사일 비협조, 아기에 대한 무관심으로 범주화 되었다. 즉 “임신, 출산, 육아, 직장에 대한 남편의 문화 및 이해가 나의 한국식 사고와는 너무나 달라서 고통스럽다” “호기심으로 데이트하고 결혼했는데 지금은 오히려 평장히 힘들어요”등 남편과의 사고방식 및 성격차이로 갈등을 가지고 있었다.

한편 “시부모에 대해 얘기할때 거부반응을 일으키고 항상 자기 엄마편을 드는것 때문에 많이 싸워요”와 같이 남편의 무조건적인 시어머니 옹호로 인해 부부갈등을 표현하고 있었으며 “임신중의 권태나 무욕감을 이해해주고 내마음이 어찌지 알아줬으면 해요”등 남편의 임신부에 대한 이해부족을 호소하였다. 또한 “남의 아기 같아 하니깐 속상해요”등 아기에 대한 무관심으로 인해 그리고 “미국은 3년이면 됐는데도 양말짝 하나 안 벗어놓아요”와 같이 가사협조 부재 등으로 인해 부부갈등을 가지고 있었다.

양육에 대한 불안요인과 관련되어 육아지식결여와 육아인의 부재현상도 나타났다. 즉 “한국서는 책이 많은데 여기서는 힘들어요” “친정엄마가 오셔서 모든것을

도와 주시는데 한국으로 가시고나면 그후엔 어떻게 하나 걱정되요”등의 불안을 갖고 있었다.

고부갈등 요인으로는 시어머니의 냉정한 성격, 친정 부모에 대한 비난, 경제적 부담감을 가지고 있으며 이로인한 시어머니에 대한 심리적 불안정 반응을 나타내 보이고 있었다. 즉 “시어머니로부터 심한 꾸중을 들은후 적이 말라버렸어요” “친정 엄마가 딸을 어떻게 교육시켰느냐는 등의 비난을 들은 후에 왼쪽 다리에 마비증상이 왔어요”등의 두려움과 심리적 불안정함을 보이고 있었다.

2. 임신중의 경험 :

임신부가 임신 기간중 경험하는 변화로는 32개의 원자료에서 10개의 부주제가 3개의 주제로 범주화되었다 <표2참조>.

임신중에 임신부가 경험하는 변화로는 신체상의 변화, 심리적 변화, 신체적 변화로 나타났다.

임신부가 가장 많이 경험하는 느낌으로는 신체상의 변화로서 부정적 또는 긍정적 신체상으로 범주화 되었다. 즉 부정적 신체상으로는 “아기 가지고 일을 해야 하니깐 창피한 것도 있었어요” “부른 배가 사람들 눈에 뜨일까봐 신경이 쓰였어요”등 부정적 느낌을 갖고 있었다.

반면에 “배를 더 강조하는 옷을 입고 배를 더 드러냈어요”식의 긍정적 신체상을 나타내기도 하였다. 그 다음 요인으로는 심리적 변화로서 과민성, 두려움, 불안, 무욕, 남아에 대한 선호, 남편에 대한 낙심, 기쁨으로 범주화 되었다. 즉 “임신을 하고 나서 민감하게 많이 행동했어요”등의 과민성을 보이며 “애 낳는것이 우선 겁이 나고 혼자 있을때 아프면 어떻게 하나”와 같이 불안과 두려움을 가지고 있었다. 또한 “꿈쩍하기 싫어요” “아무것도 하기 싫어요”등 무욕과 “전 아들 하나 낳으면 안 낳고 싶어요”식의 남아에 대한 선호 그리고 “난 애기를 낳기 위해 이렇게 아프고 힘이 드는데 남편은 졸음이 올까?”와 같이 남편에 대한 실망과 다른 한편으로는 아기가 생긴것에 대한 기쁨을 표현하고 있었다.

아울러 신체적 변화로서 “임덧을 오래했어요” “몸이 무거워서 삼을 잘 못사요”등의 불편함을 가지고 있었다.

3. 분만후의 경험 :

산모가 분만후 경험하는 느낌으로는 73개의 원자료에서 9개의 부주제가 4개의 주제로 범주화 되었다 <표3참조>.

〈표 2〉 임신 기간중의 경험

원 자 료	부주제	주제
임신한 것 사람들이 알면 어떻하지?: 창피한 것 같고 답답한 순간이 많았어요; 부른 배가 사람들 눈에 뜨일까봐 신경이 쓰였어요; 배가 불러오니까 옷 입어도 보기 싫고 빨리 낳으면 하는 마음이 있었어요; 아시 하시고 일을 해야 하나까 좀 상피한 것도 있었어요; 낳진 됐었는데 임신 후 얼굴에 여드름이 나고 몸이 부으니까 사람들 만나는데 싫어요; 배가 많이 불러서 나 자신이 싫어졌어요; 배를 가리고 싶었어요	부정적 신체상	신체상의 변화
세상에서 나만 애들 가진 것처럼 자랑하고 싶다는 마음이 늘었어요. 무고답다는지 그런 건 전혀 없어요; 배부른 것을 자랑스러워 했어요. 배를 더 강조하는 옷을 입고 배를 더 드러냈어요; 탄산에 대해 친지들이 축하해주고 선물도 줘요 그래서 부른배가 자랑스러워요	긍정적 신체상	
임신을 하고나서 민감하게 많이 행동을 했지요; 짜증스럽게 대한다든지; 잠을 못자서 인지 신경질을 좀 많이 내는 편이지요; 자주 짜증을 냈어요	과민성	심리적 변화
애 낳는 것에 대해서 불안했죠; 너무 많이 겁이나요; 아픈것에 우선 겁이나고 혼자 있을 때 아프면 어떻게 하나 늘 혼자 있거든요 서러울것도 같아요	두려움	
양수검사 한 후 아기를 떼게되면 어떻게 하나 심리적으로 불안했어요; 임신으로 진단된 후는 혹 유산될까봐 걱정을 그만 했어요	불안	
배가 불러지니까 몸 움직이기도 불편해서 꼼짝하기 싫어요; 몸이 퍼지고 게을러져요; 아무것도 하기 싫어요; 몸이 무거워요	무욕	
아들낳고 싶어요; 시어머님이 아들은 몇을 낳아도 좋대요; 여자들이 더 아들 바란다고 정 말 그런것 같아요; 전 아들하나 낳으면 안 낳고 싶어요	남아에 대한 선호	
나는 지금 애기를 낳기 위해 이렇게 아프고, 힘이 드는데 남편은 졸음이 올까?: 남편도 같이 아팠으면 좋겠다 왜 여자만 아파야되나	남편에 대한 낙심	
애기가 안 생기다가 생기니까 기분이 아주 좋았지요;	기쁨	
임넛을 오래 했어요. 너무나무 힘들었어요; 시어머니의 심한 꾸증을 들은 후 왼쪽나리에 마비 증상이 왔어요; 몸이 무거워서 잠을 못자요.	불편감	신체적 변화

〈표 3〉 분만후의 경험

원 자 료	부주제	주제
산후 조리를 하는데 아기 낳고 좀 허무하더라고요; 잠이 안오더니 삶과 죽음에 대해서 참 허망하다라는 생각이 들었어요; 퇴원하고, 죽고 그런것이 막 생각나면서 눈물이 나오고 두려움이 생기고...	허무감	산후우울
눈물이 나오게 되고 이생가 저생가 나게되고; 자꾸 눈물이 나오게 되구 빠져 나오고 싶어요; 이 생활에서 막연히 슬프고 눈물도 계속나고; 저는 크리스찬이니까 하나님 도와 달라고 눈물을 그치게 해달라고 근데 안되는 거예요. 그래서 그냥 한동안 막 울었어요	눈물흘림	
뭐가 그렇게 섭섭한지도 모르겠고...; 결혼한 것도 후회가 되고 다 후회가...; 애기를 낳았으면 기쁘고 그랬어야 했는데 저는 후회가 되고; 내가 왜 저사람과 결혼을 했나 싶고 그러더라고요	후회	
다 귀찮아요; 밖에 외출도 싫고 사람들 만나기도 싫고; 애도 싫고 남편도 싫고 재미가 하나도 없고 욕심도 생기지 않고 저음부터 심해서 한달산은 계속 아주 심했던 것 같아요; 내가 멍청해진 것 같아요	흥미감소	
우울이 심할때는 베타나에서 뛰어 내리고 싶었어요; 자꾸 괜히 눈물나고 죽고 싶었어요; 몸즈리 하고 누워 있으면서 이 재미없는 세상을 사람들은 애 살지 가슴이 막 단단하고 그러니까 가만히 못있죠	자살충동	
우울의 고통스러운게 진통에 비할게 아닌느 느낌이 들어요 차라리 애를 2번 낳는게 낫지; 모든게 부정적으로 느껴졌었죠; 모든게 싫고 정말 이렇게 사느니 죽는게 낫겠다 싶었어요' 정신병원에 갔는데 산후우울증이라요; 아무리 예배봐도 그때뿐이예요	우울	
임신초기에 자주 짜증을 내서 애기가 보채는 것 같아 상당히 미안해요; 내가 울고 법석을 하는 날은 애가 더 보채는 것 같아요	죄의식	

〈표 3〉 분만후의 경험

원 자 료	부주제	주제
잠이 안와요;내가 앞으로 어떻게 살아야 하나 싶고...;잠도 깊이 안오고...;잠을 자도 숙면을 못했지요	불면	
내가 다시 사회에 나가서 사회 생활을 자신있게 할 수 있을까?;아무것도 못할것 같아요;내가 과연 할 수 있을까?;나도 모르게 마음이 약해지면서 눈물이 나오고 두려움이 생기고..	무력감	
밥 맛도 떨어지고...;밥 맛도 없고	식욕감퇴	
아기를 내던지고 싶은 느낌이 들더라구요;아직은 내가 낳았다는 느낌이 어떤때는 안들 때도 있어요;미치겠어요;도망가고 싶고 애기 울음 소리가 싫어요 미치겠어요;아기를 던져 버리고 싶었어요	충동성	정서적 불안정
안정을 못하겠어요;안절부절 이리저리 왔다갔다 하고 아무튼 지옥이 따로 없어요;더 이상 이렇게는 못살겠다고 내가 울고 불고 잠도 못자니까 남편이 안정될 동안 애기랑 한국에 나가 있으라고 했어요;가슴도 더 두근두근 거리고 안절부절 못했어요	안절부절	
가슴이 두근두근 거리고 열이 온몸에 막 오르고 화병 같은거요;손도 덜덜 떨고 계속 못자고;덜덜 떨리고 손도 뜨끈뜨끈 열나고;병원에서 안정제 수면제 줬는데도 별로 큰 효과를 보지 못했어요;옆에서 짜증 낸다든지 큰 소릴 내면 막 가슴이 더 두근거리죠;	정신 신체 징후	
가사일도 못하고 굉장히 민감해 지고 생활을 할 수 없었어요;아기 울음도 듣기 싫고 전화소리도 싫고...	일상생활능력 불능	
엄마가 한달후 한국으로 돌아가실때쯤 이제 애를 어떻게 하나 싶고;며칠 전부터 잠도 안오고;어떻게 사나 걱정도 되고 그래서 계속 울었어요	긴장	양육에 대한 두려움
언니, 엄마가 애를 봐주면 내가 안심이 되는데 애를 어떻게 할지 모르겠어요;불안했던 것 같아요;내자신을 조절할 수 없는 거예요;두애를 어떻게 감당해야 하나 하는 두려움 때문에 눈물이 건잡을 수 없었어요	불안감	
남편의 무관심이 나를 더 우울하게 만들었어요;최소한의 도움도 주지 않았어요;너무너무 힘들게 애 낳는거 보고도 '따' 하나만 더 낳자' 그런 애기를 한다는게 너무 겁나고 야속하더라구요;어떻게 저털수가 있나 싶고 그걸 자기 눈으로 봐 놓고 그러니까 되게 겁나하더라구요;애기 아빠가 '왜 우냐'그러는 거예요. 이런거 짚은 알텐데;병원에서도 지난번에 산후우울에 대해 얘기하는 것 같더라구요. 그런데도 왜 그렇게 눈치를 못챌까 싶은 거예요	서운함	남편에 대한 실망감
나보다 애를 더 걱정할때는 서운하더라구요;애가 더 중요하냐구 그랬죠;애만 걱정하더라구요	소외감	

분만후 산모가 경험하는 느낌으로는 산후우울, 정서적 불안정, 양육에 대한 두려움, 남편에 대한 실망감으로 나타났다. 산모가 가장 많이 경험하는 느낌으로는 허무감, 눈물흘림, 후회, 흥미감소, 자살충동, 우울, 죄의식, 불면, 무력감, 식욕감퇴 등의 산후우울이었다.

즉 “아기 낳고서 잠이 안오더니 삶과 죽음에 대해서 참 허망하나는 생각이 들었어요” “나도 보드게 슬프고 자꾸 눈물이 나왔어요”와 같이 허무감과 눈물흘림을 나타내었으며 “내가 왜 저사람과 결혼을 했었나”하는 후회, 그리고 “다 귀찮아요, 밖에 외출도 싫고, 사람들 만나 기도 싫고, 애도 싫고 남편도 싫고”등의 흥미감소, “우울의 고통스러운게 진통에 비할게 아닌 느낌이 들어요. 차라리 애를 2번 낳는게 낫지” “내가 울고 병석을 하는 날은 애가 더 보채는것 같아요”와 같은 우울과 죄의

식을 표현하고 있었다. 아울러 “잠을 자도 숙면을 못해요” “밥맛도 없고”와 같이 불면과 식욕감퇴를 나타내고 있었다. 심지어는 “우울이 심할때는 베란다에서 뛰어 내리고 심었어요”등의 자살충동 까지도 표현하고 있었다.

그 다음 요인으로는 정서적 불안정으로서 충동성, 안절부절, 정신신체 징후, 일상생활 능력 불능으로 범주화 되었다. 즉 “아이를 내던져 버리고 싶은 느낌이 들었어요” “도망가고 싶어요”와 같은 충동성과 “이리저리 왔다갔다 안정을 못하고 지옥이 따로 없어요”등의 안절부절하는 경우와 “가슴이 두근거리고 손도 덜덜 떨리고 계속 못자요”등의 정신신체 징후, 그리고 “가사일도 못하고 생활을 할 수 없었어요” “아기울음도 듣기 싫고 전화소리도 싫고..”등의 일상생활 능력의 불능을 나타내고 있었다.

도 데리고 주무세요”등 친정 어머니로 나타났다. 아울러 “위대 위대한 결혼생활을 종교의 힘으로 극복했어요” “종교 갖은 후 마음이 편해졌어요”등 신앙심을 고취시켰음을 나타내었다. 한편 “병원에서 퇴원할때 의사가 남편에게 산후 우울증이 생길수 있으니 잘해 주라고 말해준것이 도움이 된것 같아요”와 같이 의료진이 남편에게 제공한 정보 및 기사가 지지체제로 나타났다.

그밖의 지지체제로는 산보, 노래방, 영화, 담배, 술등의 자기기본전환과 “무언가를 배워야겠다”는 자아실현의 욕구를 가지므로서 스스로 힘을 얻는 것으로 나타났다.

V. 논 의

A. 스트레스의 발생요인과 관련된 지각

미국이민 임신부가 지각한 스트레스 발생요인으로는 이민생활의 부적응, 부부갈등, 아기양육에 대한 불안, 고부갈등으로 나타났다. 대체로 미국이민 임신부는 새로운 환경에 대해 적응의 어려움을 나타내었는데 이러한 현상은 문화환경에 적응해 나가야 하는 이민자들, 특히 이민 역사가 짧은 한국 이민자들이 대부분 아직 완전히 미국문화에 동화되지 못해 겪는 문제점이 지적된 것으로서 Kiefer(1985)의 연구 그리고 Laffret(1989)의 연구결과와 같은점을 미루어 볼때 이들을 돕기 위한 정책이 필요하다고 사료된다.

의사소통의 문제는 한국인 2세를 제외하고 대부분의 임신부가 언어 및 문화적 차이로 인해 의사소통의 어려움을 나타내고 있었는데 그로인해 남편에 대해 자존심 손상을 느낄뿐 아니라 자아 존중감 저하까지도 유발시키고 있었다. 이는 언어가 다른 나라에서의 생활이기에 자연히 발생하는 스트레스원(Min, 1990) 이기는 하지만 정신건강에 크게 영향을 미치는 중요한 변수로 나타났다는 점(Hurh & Kim, 1990)에서 신가차게 다루어야 할 요인이며 부수적으로 부부 사이가 손상받기 쉬우므로 부부간의 대화 노력 및 격려가 필요하다고 사료된다.

이민 생활에서 느끼는 외로움은 같은 교포끼리 서로 비난하고 불화함으로써 더욱 조장된다고 보여지는데 이평숙(1984)은 스트레스와 생활 사건의 연구에서 ‘가까운 친지 및 친구와의 불화’는 중요한 스트레스 요인이라고 했다. 이러한 현상은 미국 이민 한국인의 스트레스 반응과 생활 사건의 연구결과(이소수, 1993)와도 일치되는 것으로써 교포사회에서 하루 속히 개선되어야 할 속성으로 고려된다.

부부갈등에 있어서는 남편의 사고 및 성격차이로 인하여 임신부에 대한 이해가 절안된것으로 나타났는데 일본계나 중국계 남성과 결혼한 경우에 두드러지게 나타났다. 이러한 반응은 대부분의 한국을 비롯한 동양계 남성들이 임신과 분만, 여성의 성에 대해 알고자 하는 것을 금기로 생각하고 있으며 임신과 출산을 여성들만이 역할로 인식하고 있기 때문에 임신부에 대한 이해의 정도가 매우 낮은 수준에 머물러 있기 때문인 것으로 사료된다. 또한 가사일에 대해서도 비협조적인 태도를 보였는데 정정자(1977), 박숙자(1978), 최재석(1982)의 연구에서 한국의 전통적 부부와 역할분담을 보면 가사활동, 육아, 경제활동 등은 주로 부인의 분담업무로 되어 있고 대외 활동은 주로 남편의 역할로 되어 있다. 강선미(1981)는 조선시대의 유교적 가치관에 바탕을 둔 사상세계의 영향으로 가부장적 권력구조와 남존여비 사상이 지배적이며 여성의 역할은 남성에 비해 종속적인 위치에 있다고 하였다. 본 연구결과와는 이러한 전통적, 유교적 가치관의 영향으로 초래 했다고 볼 수 있는데 이처럼 가정이 전적으로 주부에 의해 관리되어야 한다는 전통적 사고 방식이 남편에게 뿌리 박혀 있고 남편들은 무조건 아내에 대해 권위를 내세우고자 하고 아내의 자존심을 격으려 하는 상황에서는 부부간에 자유롭고 평등한 관계는 불가능하게 되어 갈등상황을 일으킬 소지가 충분하다고 사료된다.

아기 양육에 대한 불안은 육아지식 결여 및 육아인의 부재로 인하여 기인되었는데 조영숙(1988)의 연구에서도 육아지식 결여는 산후우울에 영향을 끼친 중요 요인으로 나타난 것과 일치한다.

고부갈등은 한국과 마찬가지로(조영숙, 1989) 미국의 이민 사회에서도 임신부에게 커다란 스트레스원이 되고 있는 것으로 나타났는데 김광일(1972)은 한국은 비언어적 의사소통을 하는 사회라고 하며 이런 사회에서는 운분과 적개심을 표현하지 않고 억압을 했다가 신체 증상으로 표현하는 경향이 있다고 지적한바 있는데 본 연구결과와는 이와 일치하고 있다.

B. 임신-분만후의 경험

임신 기간중 임신부가 경험하는 변화로는 신체상의 변화와 심리적 변화, 신체적 변화로 나타났다. 신체상 외도의 변화에 있어서 일반적으로 임신부일 경우에는 직장에서의 대인관계나 공식적인 모임에 나서기를 꺼려 부부동반 외출을 가능한 제한(강정희, 1980) 한다고 하

었는데 본 연구에서 외모의 변화를 긍정적으로 받아들인 경우는 이민은 햇수가 길어서 이미 미국문화에 동화된 이민자 이거나 2세의 경우에서 볼 수 있는 현상이었다. 반면에 외모의 변화를 부정적으로 받아들인 경우는 이민은 역사가 짧아 아직 미국 문화에 동화되지 못한 1세 이민자가 겪는 현상으로 사료된다.

본 연구에서 임부의 심리적 변화중의 하나로 난아에 대한 선호반응이 나타났는데 이는 딸을 낳은 산모보다 아들을 낳은 산모에게서 자아존중감이 더 높게 나타났다는 보고(조영숙, 1992)와 일치되는 것으로서 아들을 낳고 싶다는 반응은 남아선호 사상이 강한 우리나라 문화권뿐만 아니라 세계적으로 찾아 볼 수 있는 공통된 현상으로서 개선되어야 할 사회 문제로 사료된다.

분만후 산모가 느끼는 경험으로는 산후우울, 정서적 불안정, 양육에 대한 두려움 등이 두드러지게 나타났는데 본 연구에서 나타난 이러한 반응들은 많은 연구 결과들과 일치된다.(조영숙, 1988; Hans, 1986; Kahn, 1980; Varney, 1980) 즉, 오늘날의 핵가족화된 상황에서는 서로 의사소통을 할 수 있는 인적 자원의 결핍으로 산모는 더욱 불안과 긴장, 우울감 속에 놓여지게 된다고 하며 산후 우울은 그 심한 정도나 지속기간에 따라 산모의 자아기능에 영향을 주어 심각한 정신질환, 자살, 유아살해 까지도 유발할 수 있다고 주장하였던 바 산후우울 및 정서적 불안정을 예방 및 감소시키는 방법을 간호 실무에서 모색 할 뿐만 아니라 적용하여 실시하는것이 매우 중요하고도 시급하다고 사료된다.

C. 임산부의 지지체제

임산부의 지지체제로는 배우자 지지, 친정엄마의 지지, 종교, 병원의사의 지지로 나타났는데 그중 배우자의 지지가 가장 두드러지게 많았다. 이러한 결과는 친정엄마로부터 높은 지지를 받을 수 있는 한국사회와는 달리 미국의 사회적 지지체제의 특징은 오로지 남편의 존재가 가장 중요하게 작용한다는 사실, 즉 남편 역할의 중요성을 입증한 것으로서 이는 이민사회라는 특수성 때문이라고 사료된다.

다른 많은 연구결과들(윤근순, 1984; 조영숙, 1988; Cronenwett, 1985; Tilden, 1985)에서도 임신기간과 분만후 배우자로 부터 따뜻한 사랑과 관심 등의 충분한 정서적 지지를 받은 임산부들이 산후 정서적 문제가 적으며 산육기 적응도 용이하다고 지적하였던 바 이는 배우자의 지지가 중요함을 시사해 주는 것이다.

분만후 퇴원시에 병원으로 부터 남편에게 행한 산후 우울에 대한 정보 제공은 산모의 시시제세로서 도움이 된 것으로 나타났다. 이는 보편적으로 임신과 분만, 여성에 대해 지식 및 이해의 정도가 매우 낮은 수준에 있는 배우자들에게 산후우울에 대한 예방교육의 효과가 나타난 것으로서 산모 지지를 위한 배우자 지지 교육 프로그램은 실시한 조영숙(1988)의 연구결과에서도 교육을 받은 배우자 집단의 산모에게서 산후우울이 훨씬 낮았다는 결과는 이를 뒷받침하는 것으로 보여진다. Lindell (1988) 역시 임신부 및 남편의 적극적인 참여로 교육이 잘 되어진 경우에 임신과 분만에 대해 긍정적인 감정을 갖게 된다고 보고하였던바 이에 비추어 볼때 모성 및 정신간호 영역에서 산전 및 산후 교육 프로그램을 개발하고 정기적인 운영 및 상담의 활성화등으로 임신부 및 그 배우자들에게 가능한 자원을 제공해야 할 것으로 사료된다. 특히 배우자로 하여금 임신부를 적절하게 지지하는 방법에 대한 정보제공 및 중요성 교육을 실시하는 것은 임신과 출산으로 일어나는 부부 모두의 스트레스를 감소 시키고, 부부가 보다 잘 적응할 수 있는 가능성을 높여 준다는 점에서 필요성 및 중요성은 재론 할 여지가 없다고 사료된다.

이상의 결과를 토대로 종합해 보면 미국 이민 임신부들은 의사소통의 어려움으로 인하여 미국의 다수 큰 병원에서 배우자와 함께 실시 되고 있는 산전교육 및 산후 교육 프로그램에 참여하지 못하고 있는 실정이어서 교육의 효과를 별로 누리지 못하고 있으며 따라서 산전 산후 교육이 전무한 실정에 놓여 있는 한국 거주 임신부 및 배우자가 가지고 있는 긍정적이지 못한 감정 및 정서적 문제들을 마찬가지로 안고 있다고 사료된다. 오히려 미국 문화 및 생활에 적응해야 하는 상황적 스트레스를 추가로 지니고 있기 때문에 임신부의 정신건강 유지를 위하여서는 가장 영향력 있는 배우자의 지지행위는 필수불가결하며 이를 위한 다방면이 간호실무 대책이 필요하다고 사료된다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 한국인 임신부가 이민생활을 통하여 현실적으로 당면하고 있는 스트레스를 파악하고, 임신과 분만경험은 어떤 양상으로 나타나는지를 그들의 입장에서 보고, 기술하고, 분석하여 이민 임신부의 고통을 이해하고 전인적 입장에서 효율적인 간호 중재 방안을 마련하고자 시도되었다.

연구대상은 미국 하와이에 거주하고 있는 한국인 임신부로서 임신중이거나 분만하지 3개월 이내에 있으며 연구에 참여하는데 적극 동의한 16명을 대상으로 하였다.

자료 수집기간은 1994년 1월 5일-30일까지였으며 가정방문 및 녹음기 사용과 함께 비구조적 면접을 통해 자료를 수집하였다.

수집된 자료는 Van Kaam(1969)의 방법을 이용하여 분석하였다.

본 연구를 통해 얻어진 연구결과는 다음과 같다.

1. 스트레스의 발생요인과 관련된 지각요인으로서는 이 미생활의 부적응, 부부 갈등, 아기양육에 대한 불안, 고부갈등으로 나타났다. 구체적으로는 새로운 환경과의 부적응, 의사소통장애, 자아존중감 저하, 외로움, 교보갈등, 남편과의 사고 및 성격차이, 임신부에 대한 이해부족, 시모에 대한 무조건적인 옹호, 가사 비협조, 아기에 대한 무관심, 육아지식 결여 및 육아인 부재, 시모의 냉정함, 친정 비난, 경제적 부담감, 그리고 시모와의 심리적 불안정이었다.
2. 임신기간중 임부가 겪는 경험은 신체상의 변화, 심리적 변화, 신체적 변화로 나타났다. 구체적으로는 부정적이거나 긍정적인 신체상, 불안, 과민성과 두려움, 흥미감소, 남아에 대한 선호, 남편에 대한 실망감, 기쁨 그리고 불편감이었다.
3. 분만 후 산모가 겪는 경험은 산후우울, 정서적 불안정, 양육에 대한 두려움, 남편에 대한 실망감으로 나타났다. 구체적으로는 허무감, 눈물흘림, 후회, 흥미감소, 자살충동, 우울, 죄의식, 불면, 무력감, 식욕감퇴, 충동성, 안절부절, 정신신체 정후, 일상생활 능력 불능, 긴장과 불안감, 서운함 그리고 소외감이었다.
4. 임신부에게 도움이 된 지지체제로는 배우자의 지지, 친정어머니 지지, 종교, 의료진 지지, 자기조절이었다. 구체적으로는 배우자의 관심, 대화 및 수용, 가사협조, 분만참여, 친정어머니의 헌신, 신앙심, 정보제공, 기분전환, 자아실현의 욕구였다.

본 연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 임신부와 배우자에게 필요한 도움을 확인하여 정보를 제공하고 상담하는 등의 필요한 시기를 적극적으로 제공해주는 한인 지지집단의 활성화가 요구된다.

- 2) 간호사가 지지체제가 되어 임신부 및 가족과의 공감대를 형성하는 적극적인 태도가 요구된다.
- 3) 미국 이민 한국인들과 스트레스 및 건강 문제를 도와줄 실제와 이론의 계속적 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강선미(1981). 성별 불평등 구조에 대한 사회학적 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 강정희(1980). 임신부의 불안공포의 원인과 정도에 관한 연구. 간호학회지, 10(2), 1-11.
- 김광일(1972). 한국인의 신체화 경향에 관한 논고. 최신의학, 15(12), 34-57.
- 김명자(1985). 지기간호가 입원환자의 스트레스에 미치는 효과에 관한 실험적 연구. 연세대학교 박사학위 논문.
- 박숙자(1978). 전통적 성역할 규범에 대한 태도 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박이문(1990). 현상학과 분석철학. 서울: 일조각
- 오인타(1990). 현대교육철학. 서울: 서광사
- 이소우(1992). 한국인의 스트레스 반응양상. 간호학회지, 22(2), 238-247.
- _____ (1993). 미국이민 한국인의 스트레스 반응양상과 생활사건과의 상관연구. 간호학회지, 23(2), 299-315.
- 안황란(1983). 일 지역 임신부의 스트레스 요인 및 상황과 간호중재에 대한 기초연구. 간호학회지, 13(3), 75-83.
- _____ (1985). 초임부의 스트레스 감소에 미치는 지지강화교육의 효과에 관한 실험적 연구. 간호학회지, 15(1), 5-16.
- 윤근순(1984). 임산부의 우울정도에 관한 조사연구. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이평숙(1984). 생활사건과 관련된 스트레스 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 정정자(1977). 한국사회의 남녀 역할 구조에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조미영(1987). 초산모의 분만유형별 분만경험에 대한 지각과 모아상호작용과정에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조영숙(1988). 산모지지를 위한 배우자 교육이 산후우울감소에 미치는 효과에 관한 연구. 이화여자대학

- 교 대학원 박사학위논문.
- _____(1989). 도시주부의 갈등에 관한 실사례분석 연구, 대한간호, 28(2), 83-91.
- _____(1991). 배우자 지지행위가 산후우울 및 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구. 간호과학, 3, 70-91.
- _____(1992). 산육기 산모의 사아존중감과 산후우울과의 관계연구, 정신간호학회지, 1, 97-113.
- 최재석(1982). 현대 가족연구. 서울 : 일지사
- Albrecht, S. A. & Rankin, M.(1989). Anxiety levels, health behaviors and support systems of pregnant women. Maternal-Child Nursing Journal, 18(1), 49-60.
- Anderson, J. M.(1991). The phenomenological perspective, In J.M. Morse(Eds). Qualitative nursing research; a contemporary dialogue. Newbery Park : Sage publication.
- Block, C., & Block, R.(1975). Effect of support of the husband and obstetrician on pain perception and control in childbirth. British Family Journal 2, 43-50.
- Cogan, R., & Hanneborn, W.(1975). The effect of husband participation on reported pain and probability of medication during labor and pain. Journal of Psychosomatic Research, 19, 215-222.
- Cronenwett, L.(1985). Network structure, social support and psychological outcomes of pregnancy. Nursing Research, 34(2), 93-99.
- Cynthia B. W. Judith., & Phyllis, N. S.(1992). Method slurring : the grounded theory phenomenology example. Journal of Advanced Nursing, 17, 1355-1360.
- Hans, A(1986). Postpartum assessment : The psychological component. Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing, 49-51.
- Horsley, S.(1972). Psychological management of the prenatal period. In J. G. Howells(Ed.). Modern perspectives in psycho-obstetrics. New York : Bruner / Mazel Publishers.
- Hurh, W.M. & Kim, K. C.(1990). Correlates of Korean immigrants mental health, The Journal of Nervous and Mental Disease, 178, (11) 703-711.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T.(1980). Conveys over the life course : Attachment, roles & social support. In P.B. Baltes & O. Brien(Ed.), Life-span development & behavior, Boston : Lexington press.
- Kiefer, C. W., et al(1985). Adjustment problems of korean american elderly, Gerontological Society of America, 25, (5), 477-482.
- Ladewig, P. W., London, M. L., & Olds, S. B. (1990). Essentials of maternal-newborn nursing, (2nd ed.) Benjamin : Addison-wesley Pub. Co.
- Laffret, S. C.(1989). Assessing arab-american health care needs. Social Sciences Medicine, 29(7), 877-883.
- Laufer, A. B.(1990). Breast feeding : Toward resolution of the unsatisfying birth experience, Journal of Nurse-Midwifery, 35(1), 42-4b.
- Lederman, R. P.(1984). Psychosocial adaptation in pregnancy. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall Inc.
- Lindell, S. G.(1988). Education for childbirth : A time for change. Journal of Obstetric, Gynecologic and Neonatal Nursing, March / April, 108-112.
- Min, P. G.(1990). Problems of korean immigrant entrepreneurs, International Migration Review, 24, (3), 435-455.
- Munhall, P. L.(1989). Philosophical ponderings Qualitative research methods in nursing. Nursing Science Quarterly, 2, (1), 20-28.
- Nichols, H. & Humenick, S.(1988). Childbirth education : practice, research and theory, Saunders Co.
- Neuman B.(1989). The Neuman's system model application to nursing education and practice, Norwalk, Conn. : Appleton-cange.
- Norbeck, J. & Tilden, V.(1983). Life stress, social support and emotional disequilibrium in complication pregnancy: A prospective, multivariate study. Journal of Health and Social Behavior,

- Nuckolls, K., Cassel, J. & Kaplan, B.(1972). Psychosocial assets, life crises and the prognosis of pregnancy. American Journal of Epidemiology, 95(5), 431-441.
- Omery, A.(1983). Phenomenology : A method of nursing research, advances in nursing science, 1, 37-48.
- Parse R.R., Coyne, A.B. & Smith, M.J.(1985). Nursing Research : Qualitative Methods. Maryland : Brady Communication Co.
- Reeder, S. J & Mastroianni, L.L.(1987). Maternity Nursing, (16th ed). Philadelphia : J. B. Lippincott Co.
- Rubin, R.(1975). Maternal tasks in pregnancy. Maternal - Child Nursing Journal, 4, 143-153.
- Tilden(1985). Issues of conceptualization and measurement of social support in the construction of nursing theory. Research in Nursing and Health, 8, 199-206.
- Van kaam(1969). Existential foundations of psychology. New York : Doubleday.
- Varney, H.(1980). Nurse - Midwifery. Blackwell Scientific Publications.
- Watson, R. M., & Watson D. S.(1980). Some thoughts on pregnancy. Australian Family physician, 9, 561-563.
- Wesley R. (ed.) (1979). Contemporary theories about the family, New York : The Free Press Division of Macmillan Publishing Co., Inc, 502-505.
- Williamson, P. & English, C.(1981). Stress and coping in first pregnancy : Couple-family physician Interaction, The Journal of Family Practice, 13, (5), 629-635.

- Abstract -

A phenomenologic study on the stresses and the experiences of pregnant women and postpartum mothers who had immigrated to the United States.

*Cho, Young Sook**

Koreans are one of the fastest growing immigrant groups in America. Adjusting to life in foreign country produces a great deal of stress.

Differences in culture, language, expectation and social behavior can lead to misunderstandings. The pregnancy and delivery event is one of maturational crisis in life cycle.

The purpose of this research was to understand the structure of the lived experience of pregnant women and postpartum mothers who had immigrated to the United States.

The research question was "What is the structure of the experience of pregnant women and postpartal mothers?"

The sample consisted of 16 women registrated at the Obstetrics and Gynecology Department of one local clinic in Hawaii.

The unstructured interviews were carried out from January 5, through January, 30, 1994. They were audio-recorded and analyzed using Van Kaam's method.

There are different views on the causative factors of stress. Maladjustment to the immigrant life, spousal conflicts, anxiety related to bringing up the

* Dept. of Nursing, Insan College

baby and conflicts between mother-in-law and daughter-in-law are considered to be related factors. The experiences of pregnant women over the period of the pregnancy can be varied and can include change of body image, emotional and physical change.

The experiences of postpartum mothers over the postpartum period can be varied and can include postpartum depression, emotional irritability, fear related to bringing up the baby and disappointment

with husband. Positive experiences over the period of pregnancy and postpartum were the strengthening beliefs.

Sources of support were, first, spouse then mother and faith. Support was also received from the physician in charge and through self-control.

The nurse, by providing empathetic support, should be a person with whom they can express their feelings and share their experiences.