

# 코칭 출산교육 프로그램이 초임부의 불안과 출산 자기효능감에 미치는 효과

김 수<sup>1</sup> · 김희숙<sup>2</sup> · 정하윤<sup>3</sup>

연세대학교 간호대학 부교수 · 간호정책연구소<sup>1</sup>, 서울대학교 간호대학 임상강사 · 간호과학연구소 선임연구원<sup>2</sup>, 연세대학교 간호대학 박사과정<sup>3</sup>

## Effects of a Coaching-based Childbirth Program on Anxiety and Childbirth Self-efficacy among Primigravida Women

Kim, Sue<sup>1</sup> · Kim, Hee-Sook<sup>2</sup> · Cheong, Ha-Yoon<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Associate Professor, College of Nursing · Nursing Policy Research Institute, Yonsei University,

<sup>2</sup>Clinical Instructor, College of Nursing · Research Institute of Nursing Science, Seoul National University,

<sup>3</sup>Doctoral Student, College of Nursing, Yonsei University

**Purpose:** Childbirth self-efficacy plays an important role in women's ability to cope with labor and delivery. Coaching has been gaining popularity as a way to promote cognitive, emotional and behavioral change. This study aimed to test the effects of a Coaching-based childbirth program on anxiety and childbirth self-efficacy among primigravida women. **Methods:** The study design was a quasi-experimental pre-post design. A coaching-based childbirth program was developed synthesizing concepts and techniques from the literature on coaching and was verified by an expert panel. It consisted of four weekly 2-hour small group sessions. Pregnant women were recruited from H hospital in Seoul. Childbirth self-efficacy and state anxiety were measured before and after the program. **Results:** Although there was a no significant reduction in anxiety, there were statistically significant increase for childbirth self-efficacy in the experimental group when compared to the control group. **Conclusion:** The program appears to increase childbirth self-efficacy for pregnant women. Future studies may benefit from using mixed coaching modalities and consider measuring health behaviors and obstetric outcomes to gain insights on its long-term impact.

**Key Words:** Childbirth, Anxiety, Self-efficacy

## 서론

### 1. 연구의 필요성

임신은 정상적인 과정으로 임신에 대한 반응은 심리적 불안, 걱정과 두려움, 신체적 불편감 등으로 나타나며, 많은 여성이 이러한 경험을 하게 된다(Hong, 2002). 처음 임신

을 경험하는 초임부는 경산부에 비해 출산준비 및 진통에 대한 공포와 불안이 크다(Nichols & Humenick, 1998). 따라서 임신·출산에 대한 교육을 통해서 임신·출산에 대한 긍정적인 경험과 태도를 갖도록 하는 것은 필요하다(Park & Lee, 2002).

분만통증은 불안과 연관이 있어, 산전불안으로부터 발생한 정서적 긴장은 분만 중 통증과 통증의 인지정도를 증가

**주요어:** 출산, 불안, 자기효능감

**Address reprint requests to:** Kim, Hee-Sook, College of Nursing, Seoul National University, Daehak-ro 103, Jongno-gu, Seoul 110-799, Korea. Tel: 82-2-740-8462, Fax: 82-2-747-3948, E-mail: kimhs02041@hotmail.com

- 이 논문은 2008년도 연세대학교 간호대학 교수-학생 학술연구비 지원에 의하여 이루어진 것임.

- This work was supported by the 2008 Faculty-Student Research Fund, College of Nursing, Yonsei University.

투고일: 2011년 10월 22일 / 1차심사완료일: 2011년 10월 27일, 2차심사완료일: 2011년 12월 6일 / 게재확정일: 2011년 12월 6일

시킨다(Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 1995). 반면 출산에 대한 자신감은 진통에 대한 인지와 역상관관계이며 출산 자기효능감이 높은 경우 출산에 대한 긍정적 평가를 하는 것으로 보고되었다(Lee, 2005). 따라서 출산교육 프로그램에서 불안을 감소시키고 출산 자기효능감을 증가시키는 접근은 무엇보다 필요하다.

Green, Coupland와 Kitizinger (1990)의 연구에서 출산의 성공적인 준비는 출산동안 진통을 조절할 수 있는 여성이 지닌 능력 중에서 인식과 관련이 있음을 밝혔으며, 인식의 한 부분인 출산 자기효능감은 긍정적 출산 경험의 중요한 예측 인자가 될 뿐 아니라 진통에 대한 여성 자신의 대응능력에 대한 개인적 평가로서 출산동안 요구되는 중요한 부분(Lowe, 1992)이 된다. 이러한 임부들의 출산 자기효능감을 강화시켜 주는 방법으로서 코칭은 탁월한 방법이 될 수 있다.

코칭은 멘토링의 의미도 있지만 대상자의 느낌, 욕망, 경험, 개인적 목적, 발견을 중요시하고, 대상자에게 초점을 두면서 대상자가 삶의 질을 향상시키는 목표를 달성하도록 동기를 부여시키는 결연과정으로 정의된다(Hayes, 2007). 코칭의 기능은 인간의 내적 힘 북돋기(empowering), 지지, 동기화, 피드백 제공, 성취할 목적과 가능한 선택을 하도록 돕는 역할을 한다. 코칭의 효과는 정신과, 스포츠, 사업, 간호학에서 보고되어지고 있으며(Hayes, 2007), 대상자들이 최상의 건강 잠재력을 달성하도록 그들이 스스로 활기를 가지고 내적힘을 발견하고 발휘하는 것에 효과적인 것으로 제시되고 있다. 최근 간호연구자와 전문가들 사이에서도 환자간호의 접근으로 코칭을 시도하고 있으며, 미국 전문 간호사들 사이에서도 대상자 간호의 전인적, 동맹적 접근에서 적합하다고 제시하였다(Eileen, 2007; Hayes, 2007). 또한 건강 코칭(Health coaching)은 만성질환자 악화 예방 및 삶의 양식 변화를 지지하는 목적으로 자기관리 전략 향상을 위해서 환자와의 파트너십을 형성하는 새로운 접근으로서 빠르게 성장하고 있다(Huffman, 2007). 우리나라에서는 건강 코칭에 관한 간호학적 연구는 그룹코칭 프로그램을 통한 간호사의 감성지능과 자기효능감에 대한 연구(Lee, 2007)만이 있어, 출산을 준비하고 있는 임부를 대상으로 기존의 출산교육을 발전시킨 코칭 출산교육 프로그램을 개발하고, 그 프로그램의 적용효과를 평가하는 것은 출산간호 실무에 의의가 있다고 본다.

출산교육은 임부의 자가 건강관리 능력 및 출산준비의 질적 향상을 이룰 수 있다고 제시되었다(Lee, 2000). 뿐만 아니라 출산에 대한 적극적이고 긍정적인 태도 형성(Park,

Kim, & Park, 1996), 분만 시 불안감, 통증, 총 분만시간의 감소 및 긍정적인 분만경험을 도모할 수 있다고 제시되었다(Jung 1994; Jung, 2003; Kim, 1997; Moon, 1993). 따라서 출산시 진통에 대한 대처능력 뿐 아니라 임신여성의 건강증진과 긍정적인 출산경험에 있어서 출산교육이 큰 역할을 한다고 본다.

기존 출산교육에 코칭을 접목한 코칭 출산교육 프로그램은 내 안에 숨어있는 잠재의식을 증진시키는 것을 초점으로 하여 대상자의 성공적인 출산 실현, 예비부모의 출산 준비에 내적인 힘을 고양할 것을 기대할 수 있으며 출산에 대한 새로운 대처방법으로 의의가 있을 것이다. 또한 출산교육자와 임부가 대등한 입장에서 맞춤형 협력적인 관계를 맺게 되는 상호 협력코칭 모델로(Whitmore, 2005) 임부와 출산 교육자간 협력관계와 출산을 앞둔 임부가 주도권을 가지고 삶의 변화를 스스로 조절할 수 있도록 구성된 출산에 대한 새로운 패러다임 접근은 임상실무에 필요하리라고 본다.

이에 본 연구는 코칭 출산교육 프로그램을 개발하여 초임부의 출산에 대한 불안, 출산 자기효능감에 미치는 효과를 규명함으로써 출산을 준비하는 여성을 위한 건강간호 실무에 기여하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 코칭 출산교육 프로그램을 개발하여 초임부의 출산에 대한 불안, 출산 자기효능감에 미치는 효과를 규명하기 위함이며 그 구체적 목적은 다음과 같다.

- 코칭 출산교육 프로그램이 초임부의 출산에 대한 불안에 미치는 효과를 규명한다.
- 코칭 출산교육 프로그램이 초임부의 출산 자기효능감 결과기대에 미치는 효과를 규명한다.
- 코칭 출산교육 프로그램이 초임부의 출산 자기효능감 효능기대에 미치는 효과를 규명한다.

## 3. 연구가설

가설 1. 코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 출산에 대한 불안정도가 낮을 것이다.

가설 2. 코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 출산 자기효능감 결과기대가 높을 것이다.

가설 3. 코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군

보다 출산 자기효능감 효능기대가 높을 것이다.

#### 4. 용어정의

##### 1) 코칭 출산교육 프로그램

태아성장에 따른 임신부의 적응, 정상적인 분만과 건강한 신생아의 출산, 응급 상황대처, 임신부의 정신적 안정을 위한 조치, 분만 및 신생아 관리에 대한 상담과 교육 그리고 부모가 되기 위한 준비를 가르치는 기존 출산교육에 GROW 코칭(Goal-Reality-Options-Will Coaching) (Stoltzfus, 2008) 을 접목한 것이다. 본 연구에서는 임신 28주 이상의 초임부를 대상으로 주당 2시간씩 총 4주간 실시하며, 출산 계획에 대한 효과적인 의사소통과 상담 그리고 과제수행 격려 및 내적 힘을 강화시키는 프로그램을 의미한다.

##### 2) 불안

불안은 긴장을 초래하는 어떤 상황에 대한 반응으로 일어나는 인지적, 정서적, 행동적인 반응의 연속과 관련되는 과정으로서 상태불안과 기질불안으로 나뉜다. 본 연구에서는 Spielberger, Gorsuch과 Lushene (1970)의 상태-기질불안 도구를 Kim과 Shin (1978)이 변안한 척도로 측정된 점수를 의미하며 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다.

##### 3) 출산 자기효능감 결과기대

출산 자기효능감은 임부가 출산을 예견하며 스스로 긍정적으로 대처할 수 있다고 반응하는 정도로서, 분만과정에 필요한 여러 행동 등을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이다(Lowe, 1993). 출산 자기효능감 결과기대(outcome expectancy, OE)와 효능기대(self efficacy expectancy, SE)로 구성되어 있고, 결과기대는 행동의 결과에 대한 개인의 신념으로 주어진 행동이 어떤 확실한 결과를 유출할 것이라는 개인의 추측을 의미한다. 본 연구에서는 Lowe (1993)가 개발한 출산 자기효능감 도구(Childbirth Self-Efficacy Inventory)에서 출산 결과기대 도구로 측정된 점수를 의미하며 점수가 높을수록 출산 결과기대가 높음을 의미한다.

##### 4) 출산 자기효능감 효능기대

출산 효능기대(self efficacy expectancy, SE)는 건강한 출산결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 신념을 의미한다. 본 연구에서는 Lowe (1993)가 개발한 출산 자기효능감 도구에서 출산 효능기대 도구

로 측정된 점수를 의미하며 점수가 높을수록 출산 효능기대가 높음을 의미한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 코칭 출산교육 프로그램에 참여한 초임부의 출산에 대한 불안, 출산 자기효능감에 대해 미치는 영향을 규명하기 위한 전후시차설계 유사 실험연구이다(Figure 1).

Group	November~January	February~May
Control group	Y1 Y2	
Experimental group		Y1 X Y2

Y1=anxiety, childbirth self-efficacy at baseline; Y2=anxiety, childbirth self-efficacy after 4 weeks; X=coaching-based childbirth intervention.

Figure 1. Research design.

### 2. 연구대상 및 표집방법

본 연구는 2008년 11월 1일부터 2009년 5월 31일까지 서울시에 소재한 H 산부인과 병원 홈페이지를 통한 대상자 모집 공고 및 산부인과 외래를 통해서 대상자를 임의 표집하였다. 대상자 선정기준은 20~40세로 임신 28주 이상 초임부로서 임신합병증이나 질병이 없으며 단태, 두정위로 산과전문의에 의해 정상 질식분만이 예정된 자였다. 조기진통, 임신 중 고혈압, 임신성 당뇨병 등 고위험 임부는 연구대상자에서 제외하였다. 모집에 응한 초임부를 대상으로 본 연구의 목적 및 코칭 출산교육 프로그램에 대한 내용을 설명한 후 본 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의하는 자를 대상자로 하였다.

Cohen의 표본추출 공식에 따른 표본크기 계산 프로그램인 G\*Power 3 프로그램(Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007)을 이용해 유의수준( $\alpha=.05$ )과 검정력( $1-\beta=60\%$ ), 효과크기( $F=0.5$ )일 때 각 군의 최소 연구대상자수는 각각 30명, 총 60명으로 산출되었다. 본 연구에 참여한 대상자의 수는 실험군 33명, 대조군 40명으로서 총 73명이었으나 이중 4명이 중재 중 출산, 9명이 기타 개인적 사유로 총 13명이 탈락하여, 최종적으로 실험군 29명, 대조군 31명으로 총 60명이 연구에 참여하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 불안

불안 측정도구는 Spielberger 등(1970)의 불안 측정도구(State-Trait Anxiety Scale)를 Kim과 Shin (1978)이 번안한 불안 척도를 사용하여 기질불안은 대상자의 특성 확인을 위하여 프로그램 전에 조사하였고, 상태불안은 프로그램전과 후에 측정하였다.

기질불안과 상태불안 척도는 각각 4점 척도의 20문항으로 구성되어 있으며 최저 20점에서 최고 80점으로 점수가 높을수록 불안이 높은 것을 의미한다. Kim과 Shin (1978)의 연구에서 상태불안의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .84$ 이었다.

#### 2) 출산 자기효능감

출산 자기효능감은 Lowe (1993)가 개발한 출산 자기효능감(Childbirth Self-Efficacy Inventory, CBSEI)을 원저자의 허락 하에 간호학 박사 과정생 1인의 순번역과 간호학 교수 1인의 역번역 과정을 거쳐 전문가 패널을(의사 1명, 간호사 2명, 간호학 교수 2명) 통해 타당도를 확인하였다(Content Validity Index [CVI], Mean expert proportion = 0.95). CBSEI는 결과기대(Outcome Expectancy, OE) 16문항과 효능기대(Self Efficacy Expectancy, SE) 16문항으로 구성되어 있다. 결과기대는 행동의 결과에 대한 개인의 신념으로 주어진 행동이 어떤 확실한 결과를 유출할 것이라는 개인의 추측을 의미한다. 효능기대(SE)는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는가에 대한 신념을 의미한다. 10점 Likert 척도로서 각각 범위는 최저 16점에서 최고 160점까지이며 측정결과는 점수가 높을수록 결과기대와 효능기대가 높음을 의미한다. Lowe (1993)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서는 내적신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .98$ 이었다.

### 4. 코칭 출산교육 프로그램 개발

코칭 출산교육 프로그램을 개발하기 위한 연구자의 준비와 개발과정은 다음과 같다. 연구자는 출산준비 교육과 국제라마즈 교육과정 이수자로, 7년 동안 산부인과 병동 임상간호사 및 임상강사 경력을 갖추고 출산교육 강사로 활동하는 중이었다. 코칭 능력을 배양하기 위해 공인된 기관에서 실시하는 코칭 교육과정을 이수하였고 코칭에 대한 이

론과 실무를 겸비하도록 하였다. 코칭 출산교육 프로그램 개발을 위해 출산교육 전문가인 연구자와 2명의 코칭 전문가의 의견과 지속적인 문헌고찰을 진행하며 8회의 전문가 모임을 진행하였다. 본 연구의 실험처치인 코칭 출산교육 프로그램은 예비부모의 존재에 대한 긍정적인 의식을 회복하는 것으로부터 시작하여 긍정적인 자아를 회복하고 남이 정해준 내가 아닌 내 안에 숨어있는 잠재의식을 증진시키는 것을 초점으로 하였다. 대상자의 성공적인 출산 실현, 예비부모의 출산 준비에 내적인 힘을 고양하는 것을 목표로 문헌고찰과 실무 프로그램을 바탕으로 출산 준비교육(90분)과 목표설정 및 달성을 효과적으로 하게 하는 GROW 모델(Stoltzfus, 2008)의 코칭요소(30분)를 추가하여 임부가 출산을 준비하면서 목적을 설정하고 그에 따른 계획을 세워 실행할 수 있도록 계획하였다.

적용한 코칭 모델은 두 당사자인 출산교육자와 임부가 대등한 입장에서 맞춤형 협력적인 관계를 맺게 되는 상호 협력코칭 모델로(Whitmore, 2005) 임부와 출산 교육자간 협력관계와 출산을 앞둔 임부가 주도권을 가지고 삶의 변화를 스스로 조절할 수 있도록 구성하였다. 예비조사로 2009년 1월에 서울시에 있는 H병원에서 연구의 목적을 이해하고 참여하기를 동의하는 임신 28주 이상 임부 5명에게 적용한 후 코칭의 내용과 소그룹으로 접근하는 방법에서 수정 보완하였고 간호학 교수 1인과 코칭 전문가 2인의 검증을 받아서 최종 확정하였다. 최종 프로그램은 매주 2시간씩 진행되는 총 4회로 구성하였으며 세부내용 및 배당시간은 Figure 2에 제시되었다.

### 5. 자료수집

2008년 11월부터 2009년 5월까지 서울시에 있는 H병원의 병원장과 외래 수간호사의 협조를 구하여 산모 문화센터에 온 임부에게 연구목적과 절차를 설명하고 익명성과 비밀보장 및 연구 진행과정에서 대상자가 원하는 경우 연구참여를 중단해도 된다는 설명과 함께 대상자의 참여 동의를 얻은 후 서면승인을 받아 자료수집을 실시하였다. 중재의 확산을 방지하기 위하여 대조군은 2008년 11월~2009년 1월까지 먼저 진행 후 실험군은 2009년 2~5월로 진행하였다.

#### 1) 사전 조사

사전 조사는 코칭 출산준비 프로그램 시작 전에 일반적 특성, 산과적 특성, 기질 및 상태불안, 출산 자기효능감을

Week	Childbirth education		Coaching component	
	Contents	Time (min)	Contents	Time (min)
1st week	Introduction The process of pregnancy & birth Role of partner Breathing strategies Aroma-massage for Taekyo	120		
2nd week	The process of labor The role of pain in labor Strategies to overcome pain: breathing, imagery, focused attention, relaxation, epidural anesthesia and opiate medications Labor support strategies (video)	90	Identifying misconceptions of childbirth awareness Strategies for facilitating normal birth within the context of limited options [GROW model: goal & reality focus]	30
3rd week	Labor support during the second stage Review of breathing strategies Spontaneous pushing Importance of birth memories Birth (video)	90	Creating personal plans for birth, Discussing factors that may increase satisfaction with the birth experience [GROW model: option focus]	30
4th week	Labor rehearsal Strategies for active labor: Positions which enhance labor progress and comfort, touch and aroma-massage Post-birth care : Importance of skin-to-skin contact, breastfeeding basics Completion ceremony	90	Declaration of childbirth awareness [GROW model: Will focus]	30

Figure 2. Contents of the coaching-based childbirth program.

측정하였다. 간호학 전공자의 훈련된 연구보조원이 설문지를 배부하였고 작성 후 즉시 회수하였으며, 질문지 작성에 소요된 시간은 약 15분이었다.

2) 코칭 출산교육 프로그램

실험군은 기존 출산준비 내용(90분)에 코칭 요소를 30분씩 추가하여 주당 2시간씩 4주 총 8시간으로 H병원 산모문화 센터에서 진행하였다. 코칭 출산교육은 약 8~9명이 참석하였고, 코칭 요소가 적용되는 소그룹 활동에는 4~5명씩이 2팀으로 진행하였다. 대상자 간의 중재편차를 최소화하기 위하여 연구자이면서 프로그램 중재자는 1명으로 제한하였다. 출산교육과 코칭에 대한 워크북을 제작하여 코칭 출산교육 참여자들에게 제공하였으며 회차 사이에 문자메시지로 프로그램 참여를 유도하였다.

대조군은 출산준비 교육을 받지 않는 임부로 자료수집 완료 후 출산준비교실의 내용을 정리한 교육 자료를 배부하였고, 실험확산을 막기 위해 실험처치 이전에 대조군의 사후조

사를 완료하였다. 프로그램 후 참여에 대한 답례로 임부 모두에게 아기용품을 제공하였다.

3) 사후 조사

사후 조사는 코칭 출산교육 프로그램 종료 후 불안과 출산 자기효능감을 측정하였으며 연구자와 연구보조원 2명이 설문지를 배부한 후 즉시 회수하였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 15.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적·산과적 특성은 서술적 통계로, 실험군과 대조군 간 동질성 검증은  $\chi^2$ -test를 실시했으며, 실험군과 대조군 간 코칭 출산교육 프로그램 전 불안과 출산 자기효능감은 두 군 간에 동질성이 확보되지 않음에 따라 propensity score matching과 t-test로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 특성

임부의 일반적 특성과 산과적 특성 및 사전 조사에서의 주요 변수 값은 다음과 같다. 두군 모두 평균 29~31세, 평균 임신주수 약 32주로, 대부분 고졸 이상 학력에 월수입 400만원 미만이었으며 종교가 있으며 가족형태는 핵가족이었다. 임신계획이 대조군 45.2%, 실험군 82.8%를 차지하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 실험군과 대조군의 일반적, 산과적 특성의 동질성을 검증한 결과 나이, 교육, 직

업, 종교, 임부교육 참여, 가족형태, 소득, 임신주수에서는 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질성이 확보되었다. 주요 독립변수 중에서 상태불안( $\chi^2=-2.69, p<.001$ ), 사전 결과기대( $\chi^2=3.40, p<.001$ )와 사전 효능기대( $\chi^2=4.28, p<.001$ )에서는 두 군 간의 차이가 유의하여 동질성 확보를 위해 propensity score matching을 시행하였다(Table 1).

### 2. 가설검정

코칭 출산교육 참여 군과 대조군에 대한 가설검정 결과는 다음과 같다(Table 2).

**Table 1.** Homogeneity test of Characteristics between the Experimental and Control Groups at Baseline (N=60)

Characteristics	Categories	Experimental group	Control group	$\chi^2$ or t	p	
		(n=29)	(n=31)			
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD			
Age (year)	22~29	8 (27.6)	18 (58.1)	1.46	.15	
	30~36	21 (72.4)	13 (41.9)			
	Mean	30.8±2.4	29.1±2.9	-1.80	.07	
Education	≤ High School	0 (0.0)	6 (19.4)		.13 <sup>†</sup>	
	> High School	29 (100)	25 (80.6)			
Job	Yes	13 (44.8)	21 (67.7)	-1.80	.07	
	No	16 (55.2)	10 (32.3)			
Income (10,000 won)	< 399	18 (62.1)	20 (64.5)	3.79	.15	
	≥ 400	11 (37.9)	11 (35.5)			
Religion	No	12 (41.4)	13 (41.9)	1.46	.15	
	Yes	17 (58.6)	18 (58.1)			
Family type	Nuclear family	28 (96.6)	29 (93.5)		.59 <sup>†</sup>	
	Large family	1 (3.4)	2 (6.5)			
Gestation (week)	≤ 32	13 (44.8)	19 (61.3)	0.70	.48	
	> 32	16 (55.2)	12 (38.7)			
	Mean	32.1±2.5	31.6±2.7	-0.70	.24	
Planned pregnancy	No	5 (17.2)	17 (54.8)	0.70	.48	
	Yes	24 (82.8)	14 (45.2)			
Other pregnancy education	No	17 (58.6)	9 (29.0)	0.99	.32	
	Yes	12 (41.4)	22 (71.0)			
Possible scores						
Anxiety	Trait anxiety	20~80	40.6±6.0	40.2±5.5	-0.26	.39
	State anxiety	20~80	43.4±8.2	38.7±5.1	-2.69	<.001
CSE	Outcome expectancy	16~160	79.0±24.6	101.3±25.8	3.40	<.001
	Self efficacy expectancy	16~160	68.3±26.9	98.9±28.1	4.28	<.001

CSE=childbirth self efficacy.

<sup>†</sup>Fisher's exact test.

**Table 2.** Differences in Anxiety, Childbirth Outcome-expectancy and Self-efficacy expectancy between the Experimental and Control Group after Propensity Score Matching (N=60)

Variables	Experimental group (n=29)	Control group (n=31)	t	p
	M±SD	M±SD		
State anxiety	39.7±7.2	42.4±4.1	-0.88	.40
Outcome-expectancy (OE)	139.2±23.5	98.3±24.8	2.82	<.001
Self-efficacy expectancy (SE)	138.8±25.9	91.4±27.1	3.09	<.001

가설 1. ‘코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 출산에 대한 불안정도가 낮을 것이다’라는 가설은 실험군이 3.7점 감소하고, 대조군은 3.7점 증가하였으나 두 군 간 차이는 통계적으로 유의하지 않아( $t=-0.88, p=.40$ ) 본 가설은 기각되었다.

가설 2. ‘코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 출산 자기효능감 결과기대가 높을 것이다’라는 가설은 실험군이 60.2점 증가하고, 대조군은 3.0점 감소하였으며, 두 군 간 차이는 통계적으로 유의하여( $t=2.82, p<.001$ ) 본 가설은 지지되었다.

가설 3. ‘코칭 출산교육 프로그램에 참여한 실험군은 대조군보다 출산 자기효능감 효능기대가 높을 것이다’라는 가설은 실험군이 70.5점 증가하고, 대조군은 7.5점 감소하였으며, 두 군 간 차이는 통계적으로 유의하여( $t=3.09, p<.001$ ) 본 가설은 지지되었다.

## 논 의

본 연구에서는 임신 28주 이상의 건강한 초임부를 대상으로 4주 동안 매주 2시간씩 코칭 출산교육 프로그램을 실시하여 참여전과 후의 불안과 출산 자기효능감에 미치는 효과를 측정하였다. 그 결과 코칭 출산교육 프로그램이 출산 자기효능감을 유의하게 증가시켰다. 다음은 주요변수를 중심으로 두 군의 사전 값의 의미를 문헌과 비교하여 논한 후 가설검정 결과에 대해 논의하고자 한다.

불안을 먼저 살펴보면, 현 연구에서의 사전 상태불안 수준은 실험군은 43.4점, 대조군 38.7점으로 낮은 수준이었으며, Jung (2003)의 초임부의 사전 불안점수(40.8~41.8점)와 비슷한 양상으로 나타났다. 그러나 Kim (2005)이 초임부를 대상으로 출산준비교육 프로그램에 따른 불안효과를 비교한 연구에서 병원 방문 임부 57.8점, 보건소 방문 임부 59.4점으로 제시한 것보다 더 낮은 상태임을 알 수 있었다.

이는 Kim (2005)의 연구가 본 연구와는 임신 주수, 연령 등이 다른 상황이므로 직접비교가 제한적이다.

본 연구 사전조사에서 두 군의 기질불안은 동질했으나 실험군의 상태불안이 대조군보다 다소 높았다. 이는 출산 준비 교육을 받지 않은 대조군 임부들의 임신과 출산 전반 정보에 대한 수요도와 민감성이 낮았음을 고려할 수 있으며, 코칭을 접목한 새로운 출산프로그램을 보고 자명한 실험군 임부들은 프로그램 시작 전의 긴장감이 작용했다고 추정할 수 있다.

코칭 출산교육 프로그램 후 상태 불안은 실험군은 3.7점 감소하고 대조군은 3.7점 증가하였으나 두 군에서 유의한 차이가 없었다. 이는 Kim의 연구(2005)에서 상태불안이 병원에서 출산교육을 받은 임부에게는 유의하지 않았으나 보건소에서 출산교육을 받은 임부에서는 유의하게 감소한 결과와 비교할 수 있다. 본 연구에서 불안의 감소정도가 크게 나타나지 않은 것은 두 군의 불안 사전점수 정도가 높지 않은 수준이었다는 것과 관련이 있을 수 있으며, 또한 임신 주수 측면에서 28주 이후부터 출산이 임박한 임부까지 섞여 있어 불안의 변화에 대한 반응이 평준화되었을 가능성을 고려할 수 있다.

두 번째 주요변수는 국내에서 출산 자기효능감 도구(CBSEI)를 처음으로 사용하여 출산 자기효능감을 측정하였으며, 사전 출산 결과기대(OE)와 효능기대(SE) 모두 대조군이 실험군 보다 유의하게 높은 점수를 보여주었으나 사후 측정 시 실험군은 점수가 증가한 반면(OE 60.2점, SE 70.5점), 대조군은 점수가 감소하였고(OE 3.0점, SE 7.5점) 이는 통계적으로 유의하였다.

먼저, 사전 출산 결과기대(OE) 수준은 실험군 79.0점, 대조군 101.3점으로 출산교육에 참여하지 않은 초임부가 상대적으로 높은 출산 결과기대를 나타냈는데 이는 서양 임부를 대상으로 한 Khorsandi 등(2008)의 118.8점과 Lowe (1993)의 128.3점의 출산 결과기대 수준 보다 낮으나 중국

인 임부를 대상으로 한 Ip, Chung과 Tang (2007)의 89.8점과는 유사한 수준이었다. 출산 효능기대(SE) 사전 값은 본 연구에서 실험군 68.3점, 대조군 98.9점으로 나타났다. 두 군 모두 Khorsandi 등(2008)의 101.7점이나 Lowe (1993)의 103.1점에 비해 낮은 수준이었다. 출산 자기효능감의 이러한 차이가 임신 및 출산문화의 동서양 간 차이를 반영하는 것인지는 향후 출산 자기효능감 도구를 국내에서 사용하여 비교하는 후속 연구들에서 밝혀져야 하리라 본다. 서양문화가 더 개인 중심적이고, 출산에 대해 일반인에게 정보를 많이 제공할 뿐 아니라 임부의 권리와 능력을 전제로 한 문화적 영향을 고려할 수 있다.

출산 자기효능감 결과기대를 보면, 본 연구에서 두 군의 출산 결과기대는 동일 측정도구를 사용한 Beebe, Lee, Carrieri-Koblman와 Humphreys (2007)의 임원 전 임부를 대상으로 진통 중의 자기효능감에 대한 연구에서의 보고 수준 보다 높게 나타났다. 출산 효능기대를 보면, 실험군은 중재 후 출산 효능기대가 증가했으나 대조군은 출산 효능기대가 감소하였고, 두 군 간에 유의한 차이가 보였다. Beebe 등 (2007)연구와 비교해 볼 때 측정시기가 차이가 있지만 본 연구에서 출산 효능기대 점수가 더 높게 나타났다. 이것은 실험군에게 제공되었던 코칭적 요소, 즉 출산에 대한 잘못된 생각, 출산에 대한 자신의 강점을 찾고, 출산에 대한 구체적인 실천계획을 세우고, 출산대응 의식선언문을 임부들이 직접 작성하고 그룹 원들 간에 선언식을 가짐으로써 출산에 대한 효능감이 강화되도록 발휘된 효과로 사료된다. 본 연구의 중재인 코칭 출산교육 프로그램의 장점은 출산교육자인 코치와 임부와 상호협력 파트너십 모델로서 출산 자기효능감을 증가시킬 수 있다는 것이다. 코치로서의 준비를 위해 코칭 교육과정 이수 및 실제 코칭 경험을 통해 코칭에 대한 철학적 이해와 윤리적 측면 통합이 요구되며 코칭 효과 극대화를 위해서 1:1 코칭 방법이 이상적이다. 그러나 본 연구는 기존 출산준비교실이 운영되는 제한된 시간(2시간)에 맞추어 코칭 출산교육을 운영해야 하는 제약을 고려하여 개별 코칭을 구현하지 못하고 4명씩 소그룹으로 진행한 한계가 있었다. 본 연구에서 불안에 대한 중재효과가 유의하지 않았던 결과는 경청과 지지하는 코칭 전략의 효과가 1:1 코칭에서 더 크게 나타남을 고려하여 향후 연구에 보완되어야 할 것이다. 이는 개개인마다 불안의 정도가 다르므로 개인 상황별 불안의 정도를 사정하고 그에 따라 지지하는 방식을 달리 하여 코칭을 제공한다면 그 효과가 달리 발휘될 수 있으며, 따라서 시간적 제약을 고려해 집단을 대상으로

제공하는 코칭 출산교육 프로그램이더라도 향후 중재는 중재 초점과 제공방식에서 소그룹과 개별 코칭을 세분화하고 혼용하는 것이 필요하겠다. 예를 들면, 임부 개인의 현재 상황을 코치가 경청하고 지지하면서 임부 개인이 목표 설정을 하도록 이끄는 것에서는 1:1 개별 코칭 방식을 제공하고, 목표를 실천하기 위한 의식 선언문을 작성하고 직접 선언하는 것은 집단 코칭 방식을 제공하는 것이 가능하겠다.

## 결론

본 연구는 건강 코칭 영역에서 특히 출산교육에 코칭 요소를 강화하여 접목한 프로그램이 국내에서 처음 개발되고 적용되었다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에 적용된 코칭 방법은 가장 단순하고 쉽게 4단계로 목표 설정, 현실 및 장애물 점검, 대안 모색 및 행동 의지로 구성되어 있는 GROW 모델을 적용하여 출산에 대해서 잘못된 개념과 불안요소를 알고 해결 할 수 있는 전략을 세워서 임부 스스로 출산준비에 대해 적극적으로 임할 수 있도록 하였다.

또한 출산에 대한 불안요소를 서로 나누어서 동일한 감정을 공유하고 지지해 주어 불안을 감소할 수 있도록 도와 주고, 긍정적 출산의식 선언문을 통해서 출산에 대한 자기효능감을 의식화하도록 하였다. 주 1회, 2시간씩 총 4회로 제공된 코칭 출산교육 프로그램은 코칭 관련 훈련 후 출산교육이 이루어지고 있는 실무현장에 쉽게 접목할 수 있으며, 효과면에서 초임부들의 출산 관련 불안 감소는 확인되지 않았으나 출산 자기효능감 증진에 효과적인 간호중재임을 확인하여 간호실무와 연구 측면에서도 의의가 있다.

이상의 연구결과를 및 결론을 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 코칭 출산교육 프로그램의 방법적인 면에서 소그룹 코칭과 1:1 개별코칭을 혼용하는 프로그램을 개발하고 그 효과를 규명하는 추후 연구를 제안한다.

둘째, 코칭 출산교육 프로그램의 장기적 효과로서 출산 시 임부의 자가 관리, 통증 대처방법, 자신감 및 출산 만족감 등의 효과를 확인하는 추후 연구를 제안한다.

셋째, 코칭 출산교육 프로그램이 출산의 지지자로 중요한 자원인 남편에게 미치는 효과를 규명하는 연구를 제안한다.

넷째, 일반적인 출산교육과 코칭 출산교육을 제공하여 적용할 때 불안과 출산 자기효능감을 비교하는 연구를 제안한다.



## REFERENCES

- Beebe, K. R., Lee, K. A., Carrieri-Koblman, V., & Humphreys, J. (2007). The effects of childbirth self-efficacy and anxiety during pregnancy on prehospitalization labor. *Journal of Obstetric Gynecologic and Neonatal Nursing, 5*(36), 410-418.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (1995). *Maternity nursing* (4th ed.). St. Louis: Mosby.
- Eileen, H. (2007). Coaching as a nurse practitioner strategy for improving health outcomes. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 19*, 555-562.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\*Power3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods, 39*, 175-191.
- Green, J. M., Coupland, V. A., & Kitzinger, J. V. (1990). Expectations, experiences, and psychological outcomes of childbirth: A prospective study of 85 women. *Birth, 17*, 15-23.
- Hayes, E. (2007). Coaching as a nurse practitioner strategy for improving health outcomes. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners, 19*, 555-562.
- Hong, S. J. (2002). *The effects of information offer on pregnant women's anxiety and labor pain*. Unpublished master thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Huffman, M. (2007). Health Coaching: A new and exciting technique to enhance patient self-management and improve outcomes. *Home Healthcare Nurse: The Journal for the Home Care and Hospice Professional, 25*(4), 271-274.
- Ip, W. Y., Chung, T. K., & Tang, C. S. (2007) The Chinese version of the childbirth self efficacy inventory. *Journal of Advanced Nursing, 51*, 625-633.
- Jung, G. A. (1994). *Effect of childbirth education on labor pain, anxiety, perception of birth experience in Primiparas*. Unpublished doctoral dissertation, Kyungpook National University, Daegu.
- Jung, M. S. (2003). Effect of childbirth education on knowledge, anxiety, labor pain and self-cooperation in primipara and husbands. *Research Institute of Nursing Science Kyungpook National University, 7*(2), 99-114.
- Khorsandi, M., Ghofranipour, F., Faghihzadeh, S., Hidarnia, A., Bagheban, A., & Aguilar-Vafaie, M. E. (2008). Iranian version of childbirth self-efficacy inventory. *Journal of Clinical Nursing, 17*, 2846-2855.
- Kim, H. O. (1997). An ethnographic study about Taegyo practice in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing, 27*(2), 411-422.
- Kim, J. L. (2005). Comparison of prenatal education programs for the primigravida. *Korean Academy of Women's Health Nursing, 11*(3), 225-231.
- Kim, J. T., & Shin, D. G. (1978). A study based on the standardization of the STAI for Korea. *The New Medical Journal, 21*(11), 69-75.
- Lee, K. H. (2000). Change of the childbearing culture: Family centered delivery. *Nursing Science, 12*(2), 11-16.
- Lee, M. K. (2005). Factors influencing self confidence during delivery in laboring women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 11*(1), 20-26.
- Lee, S. J., Yoo, J. S., Shin, M. K., Park, C. G., & Choi, E. J. (2007). The use of propensity score matching for evaluation of the effects of nursing intervention. *Journal of Korean Academy of Nursing, 37*(3), 414-421.
- Lee, S. K. (2007). *The effects of group coaching on emotional intelligence and self-efficacy of the nurses*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Lowe, N. K. (1992). Difference in first and second stage labor pain between nulliparous and multiparous women. *Journal of Psychosomatic Obstetric Gynecology, 13*, 243-253.
- Lowe, N. K. (1993). Maternal confidence for labour: Development of the childbirth self-efficacy inventory. *Research in Nursing & Health, 16*, 141-149.
- Moon, G. N. (1993). *The effect of child birth education on labour and delivery*. Unpublished master's thesis, Kyungpook National University, Daegu.
- Nichols, F. H., & Humenick, S. S. (1998). *Childbirth practice, research and theory*. Philadelphia. W. B. Saunders.
- Park, C. H., & Lee, C. H. (2002). Effect of antenatal education on pregnant women. *Korean Society of Women Health Nursing, 8*(1), 34-54.
- Park, Y. S., Kim, Y. I., & Park, Y. H. (1996). The evaluation of childbirth class and educational need of pregnant women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 8*(1), 34-54.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychologist Press.
- Stoltzfus, T. (2008). *Coaching questions: A coach's guide to powerful asking skills*. Charleston, SC: Booksurge.
- Whitmore, J. (2005). *Life coaching guide*. Seoul: Asia Coach Center.