

# 월경곤란시 여자중학생이 지각하는 스트레스 및 그 대응에 관한 소고

정 문 희 (한양대학교 의과대학 간호학과)

(目 次)

I. 서 론

II. 연구방법

III. 연구결과 및 고찰

1. 초경시기

2. 제월경장애

3. 제변수별 월경곤란시 스트레스 정도  
와 대응능속도

4. 월경곤란 스트레스 및 대응과 제변  
수간 상관관계

V. 요약 및 결론

REFERENCES

ABSTRACT

## I. 서 론

일반적으로 연령이 13~15세의 분포에 있는 중학교 시절은 여성의 제2차성징인 초경이 사춘기의 마지막과정으로써 나타나게 되는 시기이다. 초경에 이어서 경험하는 규칙적인 월경은 차후 성인의 생식생리에 영향을 미치는 중요한 과정이다. 1981년 미국에서 보고된 자료에 따르면 약 58%의 여성이 월경기간 중 강한 스트레스를 경험한다고 하였다. 이처럼 월경기간 중에는 대부분 여성이 골반의 불편감을 경험한다. 이것이 심하면 동통을 동반하는 월경곤란을 초래하게 된다.

월경곤란은 정도가 경미하다는 편견때문에 이것을 호소하는 여성들에 대하여 타인들은 정상적이라고 생각하여 무시하거나, 아예 뉴로틱한 사람으

로 규정짓기도 한다. 그러나, 월경곤란으로 인한 하루생활의 무력감은 년 14억시간이상의 근무시간을 낭비하는 생산손실이라는 지적이다. 특히 학생의 경우에는 신체적 심리 사회적으로 미숙하고 예민한 이들이 한달에 3일이상을 월경곤란으로 고통받는 것은 이와 관련된 건강우려증 때문에 학업성취에 영향을 미치는 심각한 손실이 된다. 실제로 외국에서는 월경곤란으로 인한 학생들의 수업불참율을 10%로 보고하고 있기도하다.

이상과 같은 견지에서 월경곤란을 호소하는 여자중학생들이 지각하는 스트레스정도와 이에 대한 대응능속도를 파악함으로써 이분야 연구의 기초자료가 될 수 있기를 기대하는 것이 본 연구의 목적이다.

## II. 연구방법

서울특별시 양호교사회에서 제작한 자료집 말미에 첨부된 중등학교 양호교사 명부에서 남자 중학교와 특수학교를 제외한 후 7개의 교육구청별로 중학교 1개교씩을 추출하고, 각급학교에서는 양호교사가 각학년별로 1학급씩을 선정한 바, 총 21개 학급의 여학생을 대상으로 1990. 6. 1~6. 14 사이에 설문지에 의하여 자료수집하였다.

설문지는 Ylikorkala(1978)와 Andersch(1982) 등의 자료를 참고로하여 Menstrual distress, Dysmenorrhea, Stress and coping Level에 관한 문항으로 구성하였고, 양적흐름이 많은 것에 높은 점수가 주어질 수 있도록 5점 척도로 구조화하였다.

분석자료는 1, 131이었는데 이는 초경을 경험하

지 못했거나 불충실한 응답을 제외한 것이다. 이 자료는 SPSS package의 빈도와 백분율, t-test, ANOVA, Pearson 상관계수에 의하여 분석하여, 유의미한 것만 제표하였다.

## III. 연구결과 및 고찰

### 1. 초경시기

나이의 학년에 따라서 초경시기를 알아 본 것이 표 1이다. 우리나라 서울지역 여자중학생의 초경은 연령상으로 10세부터 16세 사이에, 학년별로는 국민학교 4학년부터 중학교 3학년 사이에 경험하고 있음을 보여주고 있다.

Table 1. Age at Menarche

Chronological age	No. (%) (Cum. %)	School age	No. (%) (Cum. %)
10	2 ( 0.2) ( 0.2)	4th gr. ★	3 ( 0.3) ( 0.3)
11	44 ( 4.0) ( 4.2)	5th gr. ★	22 ( 2.0) ( 2.3)
12	177 ( 16.0) ( 20.2)	6th gr. ★	79 ( 7.3) ( 9.6)
13	542 ( 49.1) ( 69.3)	1st gr. ★★	663 ( 61.3) ( 70.9)
14	280 ( 25.4) ( 94.7)	2nd gr. ★★	273 ( 25.3) ( 96.2)
15	56 ( 5.1) ( 99.8)	3rd gr. ★★	41 ( 3.8) (100.0)
16	2 ( 0.2) (100.0)		
Subtotal	1104 (100.0) ( 97.7)		1081 (100.0) ( 95.6)
No response	27 ( 2.3)		50 ( 4.4)
Total	1131 (100.0)		1131 (100.0)

★ Primary school, ★★ Middle school

초경을 경험하는 평균연령은 13.1세였는데, 이는 구병삼(1977)이 보고한 15.2세 보다 약 2세가 낮은 것이고, 조수현(1989)이 보고한 13.2세와는 비슷하다. 최근 미국에서 보고되고 있는 평균초경 연령은 12.8세이며, 대체로 9.1~17.7세에서 초경을 경험한다는 것과 비교하면 약 3개월간의 차이가 나타나고 있다. 초경연령에 영향을 미치는 주요변수로 신체적 성숙 못지않게 사회경제적 변수가 크게 영향을 끼치는 것으로 알려져 있다. 이러한 경향은 시대간, 나라간에도 존재하여 1795년경

의 초경연령은 17.6세에서 1980년경은 12.6세로 크게 낮아진 것으로 보고되며, 특히 10년에 약 2~3개월씩 낮아지고 있다. 스칸디나비아제국은 10년에 3.2개월씩 낮아져 그 감소경향이 가장 두드러진 나라로, 프랑스는 10년에 1.1개월씩 낮아져 그 감소동향이 가장 느린 나라로 알려져 있다.

이상과 같은 관점에서 볼 때 우리나라 여학생의 초경경험은 당분간 선진국과 같은 수준으로 까지 더 낮아질 것으로 보인다.

## 2. 제 월경장애

여자중학생들이 경험하는 제반 월경장애는 표 2에 있다. 평균월경주기와 기간은 각각 33.7 및 6.2일로 성인의 평균월경주기와 월경기간으로 알려져 있는 28~29일 및 3~5일간 보다 훨씬 길다. 자신의 월경주기가 불규칙적이라고 생각하고 있는 학생은 46.2%로 거의 반수에 가깝다. 초경후 38주이

상 무월경을 경험한 학생은 25.2%였는데, 초경후 2주이상 출혈경험이 있었던 학생은 이보다 더 많은 32.8%를 나타내고 있다. 이는 조수현(1989)의 논문에서 회발월경이 76.8%, 빈발월경이 23.2%이었다는 결과와 견주어 생각할 때 월경량이나 월경기간에 관한 자각도가 컸던데에서 나타난 차이로 보여진다.

Table 2. Menstrual Disorders

Menstrual disorders	Experience No. (%)	No experience No. (%)	Total No. (%)
Irregular cycle	523 (46.2)	608 (53.8)	1131 (100.0)
Amenorrhea for 38 weeks over after menarche	285 (25.2)	846 (74.8)	1131 (100.0)
Hypermenorrhea for 2 weeks over after menarche	371 (32.8)	760 (67.2)	1131 (100.0)
Menstrual spots intermenstrual phase	133 (11.8)	998 (89.2)	1131 (100.0)
Dysmenorrhea	860 (76.0)	271 (24.0)	1131 (100.0)
Dysmenorrhea within family	650 (57.5)	389 (42.5)	1131 (100.0)
Average menstrual cycle : 33.7±19.9			
Average menstrual period : 6.2±6.4			

규칙적인 월경주기 이면서 주기와 주기 사이 기간간이 출혈을 경험하는 학생은 11.8%이었다. 이러한 결과들은 초경이 시작되었다하더라도 아직 시상하부에서 성적자극호르몬의 조절이 적절하지 못함때에 기인한 것으로 보인다. 대체로 초경후 7년까지는 신경내분비체통의 미성숙으로 인해 무배란성 불규칙한 월경주기와 비정상적인 기능성 자궁출혈이 나타난다고 학계에서 인정한 바 있다.

일반적으로 생리통이라고 불리워지는 월경곤란 증은 자궁 및 난소 주위의 신경분포에 한정된 동통으로 정의된다. 동통은 간헐적으로 일어나며 예리하고 경련성인데 하복부에서 시작하여 등과 대퇴부로 방사된다. 월경시작과 함께 또는 시작직전에 나타나 24시간이내에 최고에 달한다. 초경후 처음 1~2년간은 무배란성이므로 혼하지 않다고 알려져 있는데, 본 연구에서는 1131명의 여학생중 860명인 76.0%가 경험한다고 하였고, 이중 75.5%인 650명이 학생의 어머니나 자매에서도 같은 경험을 한다고 응답하였다. 이결과는 김숙희등

(1985)이 보고하고 있는 생리시 85.6%의 보통경험보다는 낮다고 하더라도 Brooks-Gunn등(1983)이 12세에 4.8%, 17세에 15.1%가 경험하며, 30대에 혼하다는 보고와 비교하면 상당히 높다. 제논문 모두에서 월경곤란에 관한 가족력을 확인할 수 있듯이, 이들 학생이 보인 이 반응들은 가족내의 어머니나 자매에 의한 역할 모방이거나, 월경곤란과 관련된 제반지식의 부족이나 오류에서 비롯된 과잉반응이 아닌가 생각한다.

### 3. 제변수별 월경곤란시 스트레스정도과 대응능 속도

표 3은 월경곤란시 여자중학생들이 감지하고 있는 스트레스 정도와 그 대응능속도에 관한 것을 보여주고 있다.

남학생들과 함께 수학하고 있는 여학생들이 느끼는 스트레스정도가 여학생들만이 수학하고 있는 집단군에 비하여 크며, 그 대응수준은 이와 반대로 남녀공학보다는 비공학계의 여학생들이 더 잘하고 있었다.

Table 3. Stress and Coping Level at Dysmenorrhea

Variables	Stress level		Coping level	
	Mean	t or F	Mean	t or F
1. Coeducation				
Yes	2.2	2.2*	2.2	2.5**
No	2.1		2.3	
2. Grade in Middle school				
1st grade	2.7	11.3**	2.3	0.1
2nd grade	2.5		2.2	
3rd grade	2.7		2.2	
3. Absenteesm at dysmenorrhea				
Absent	2.5	2.6**	1.8	1.2
Late	3.0		1.8	
Left early	3.3		2.1	
Present	2.6		2.2	
4. Medication at dysmenorrhea				
Constantly	3.2	1.2	1.6	3.3*
Occasionally	2.8		2.1	
Never	2.7		2.2	
No dysmenorrhea	2.5		2.3	

\* p<0.05   \*\* p<0.01

남학생들과 함께 수학하고 있는 여학생들이 느끼는 스트레스정도가 여학생들만이 수학하고 있는 집단군에 비하여 크며, 그 대응수준은 이와 반대로 남녀공학보다는 비공학계의 여학생들이 더 잘하고 있었다. Spero(1968)는 월경기간중에 여성에 대한 관심이 증가한다고 보고한 바 있고, Berry등(1972)은 월경곤란시에 여성으로서의 부정감과 함께 부정적인 Sexuality를 나타낸다는 보고를 인용할 때, 남녀공학 여학생이 보여준 스트레스정도는 큰데도 불구하고 그 대응수준은 비공학계 여학생에 비해 미숙했던 점은 동일한 맥락에서 이해될 수 있다.

학년별로 보면 1학년과 3학년의 스트레스정도가 2학년보다 높았고 이는 매우 유의하였다. 아마도 1학년은 중학교생활 초기의 적응단계이고, 3학년은 진학동 수업완료기에 접어들어 심리사회적인 요인이 더 크게 작용하리라고 생각한다. 그러나 그

대응수준은 학년별로 뚜렷한 차이를 나타내지는 않았다. 한편, 이결과는 김숙희등(1985)이 지적한 바와 같이 이분야 지식이 낮은데서 비롯된 건강우려적이며 상대적인 강한 스트레스와 그 대응 무력감이 아닌가 생각되기도 한다. 효율적인 사전교육은 월경곤란시 그 대응능속도를 높이는 첨경임은 이미 학계에서도 일치된 의견이다.

출결양상에 따라서는 월경곤란으로 결석하는 학생의 스트레스가 가장 낮고, 출석하는 학생군이 그보다 다소 높아 평균정도의 수준이었다. 그러나 지각이나 조퇴하는 학생군에서는 이보다 크게 높아서 각각 3.0, 3.3을 나타냈고 이차이는 매우 유의하였다. 한편, 이러한 스트레스의 정도와는 달리 그 대응수준은 출결양상에 따라서 의미있는 차이를 보여주지 못하였다. Andersche등(1982)은 월경 때마다 결석하는 학생을 약 8%로 보고하고 있고, Ylikorkala등(1978)은 제논문을 인용하면서, 월경

시 학생의 결석율을 6~13%로 지적하였다. 이에 덧붙여 월경곤란의 불편감을 숨기면서 출석하는 학생군의 학교생활 무력감까지 추산한다면 이는 매우 큰 국가적 생산성소모가 아닐 수 없다.

진통제사용량에 따라서는 월경곤란이 없다는 학생군에 비해, 월경곤란이 있지만 투약을 안하거나, 가끔 투약하는 경우, 매번 투약하는 경우에 따라서 스트레스를 받는 정도는 커져서 각각 2.5, 2.7, 2.8, 3.2로 나타났는데 이차이는 통계적으로 의미 있지 못하였다. 그러나 그 대응수준은 이와는 정반대로, 월경곤란이 없는 학생이 2.3으로 가장 높고, 매번투약을 하는 학생의 경우 가장 낮아서 1.6에 지나지 않는 유의한 차이를 보이고 있었다. Andersche등(1982)은 그의 연구에서 월경곤란시 매번투약하는 여성은 38%정도이며, 21%정도는 의무실관리를 선호했다고 하였다.

#### 4. 월경곤란 스트레스 및 그 대응과 제변수간 상관관계

표 4에서 보는 바와 같이 초경연령과 스트레스정도 및 대응간에는 피어슨 상관계수 0.04의 순상관관계를 나타냈다. 초경시작이 연령상으로 늦을수록 스트레스는 커지고 그대응은 더 잘하는 것으로 해석할 수 있다. 이 결과는 Andersche등(1982)이

언급하고 있는, 초경연령이 어릴수록 월경곤란이 증가한다는점과, Brooks-Gunn(1983)이 준비없이 맞게되는 초경을 경험할 때 월경곤란시에 부정적인 태도를 가져온다는 연구결과를 참고할 때 월경곤란으로 인한 스트레스를 줄이고 그 대응수준을 높이기 위해서는 단계적인 조기교육이 필요함을 시사한 것으로 풀이된다.

월경량 자각도와 스트레스정도는 피어슨 상관계수 -0.12, 그 대응수준은 -0.19의 매우 유의한 역상관관계가 존재하였다. 이것은 월경량이 적다고 느끼는 학생일수록 스트레스는 크지만 그 대응은 잘하는 것을 의미하는데, 남보다 월경량이 적다고 걱정은 하지만 그 양이 적기때문에 월경곤란에 대한 대응은 더 잘하고 있다고 생각하는 오류일 수도 있다.

월경주기는 길면길수록 스트레스정도는 높으나 그 대응수준과는 무관하였다. Andersche등(1982)의 연구결과는 이와는 반대였다.

월경곤란으로 건강을 우려하는 학생일수록 월경곤란으로 인한 스트레스의 정도는 크고 그 대응을 더 잘하는 것으로 나타났는데, 이는 피어슨 상관계수로 각각 0.21 및 0.15로 다른 변수에 비하여 그 관계의 정도가 높고 유의하였다.

Table 4. Correlation Coefficients between Stress, Coping Level and Variables

Variables	Stress level	Coping level
Age at menarche	0.04*	0.04*
Perception of menstrual amount	-0.12**	-0.19*
Menstrual cycle	0.08**	0.04
Hypocondrical concern	0.21**	0.15**
Frequency of enjoining snack	0.08**	0.05*
Correlation coefficient between stress level and coping skill	0.19**	

\* p<0.05

\*\* p<0.01

월경곤란으로 인한 스트레스정도 및 대응수준을 간식빈도와의 관계에서 살펴보면, 그 관계의 정도가 높지는 않지만 간식을 자주하는 학생일수록 스트레스를 크게 받으며, 그 대응수준이 높았다. 월

경곤란으로 인한 스트레스대응법으로 수면이나 휴식과 같은 기타의 방법보다 간식으로 대처하기를 더 선호하는 여학생들의 일면을 엿볼 수 있었다.

## V. 요약 및 결론

여자중학생들이 호소하는 월경곤란에 기인하는 스트레스정도와 그 대응능속도를 파악할 목적에서 1990. 6. 1~6. 14사이에 무작위로 추출한 서울시내 여자중학생을 대상으로 설문지 조사하였다. 수집된 1,131매의 자료를 SPSS Package에 의하여 분석한 바 다음과 같은 의미있는 결과를 얻었기에 이에 보고한다.

1. 평균초경연령은 13.1세였으며, 학년별로 보면 국민학교 4학년때부터 시작되는 초경을 중학교 1학년에서는 70.9%, 중학교 2학년에서는 96.2%의 학생이 경험하고 있었다.
2. 월경주기와 월경기간은 성인보다 길며, 월경곤란을 호소하는 학생은 1,131명중 860명이었고, 이중 가족내에서도 동일한 경험이 있는 학생집단이 650명으로 총대상자의 57.5%를 차지하였다.
3. 월경곤란으로 인한 스트레스는 지각이나 조퇴시에 감지되는 정도가 커서 야에 결석하거나 숨기고 출석하는 학생보다 훨씬 높았으나, 그 대응수준은 출결상황과 무관하게 대체로 낮은 수준이었다. 한편 월경곤란때마다 투약하는 학생의 스트레스정도는 가장 큰데도 불구하고, 그 대응수준은 현저하게 낮아서 월경곤란으로 인한 적절한 역할수행이 이루어지지않고 있음을 보였다.
4. 월경량자각도와 스트레스정도와 대응수준간에는 피어슨상관계수  $-0.12$ 와  $-0.19$ 의 역상관관계가 있었다. 또한 건강우려정도와는 스트레스수준과  $0.21$ , 그 대응수준과  $0.15$ 의 순상관관계를 나타냈다. 이는 자신의 월경량이 다른여학생에 비하여 적다고 느끼며, 건강에 대한 염려를 많이 하는 학생일수록 월경곤란으로 인한 스트레스의 정도는 크게 느끼고 그 대응을 잘한다고 생각하고 있음을 시사한다.

감수성이 예민한 여자중학생들은 월경곤란으로 인한 스트레스를 성인의 그것과 비교할 때 보다 크게 느끼고 있으며, 특히 월경주기와 월경기간,

월경기간중에 지각되는 월경량에 대하여 대단히 민감했다. 한편 월경곤란으로 인한 강한 스트레스와는 무관하게 낮은 대응수준을 보이고 있었다. 특히 그 대응방법으로 투약이나 간식과 같은 것을 선호함은 이들이 가지고 있는 이 분야 지식의 오류에서 비롯된 역할모방이 아닌가 생각되어진다. 따라서 국민학교 4학년 때부터는 월경의 일상관리와 월경곤란에 관한 정보제공을 시작하고, 특히 중학생서부터는 매월 한번씩 정기교육을 강화하여 월경곤란으로 인한 학교생활 무력감을 최소화시킬 수 있어야 하겠다.

## REFERENCES

1. Andersche, B & Milsom, I., An Epidemiological Study of Young Women with Dysmenorrhea, *Am.J.Obstet.Gynecol.*, 144(6):655-660, 1982.
2. Berry, C. & McGuire, F.L., Menstrual Distress and Acceptance of Sexual Role, *Am.J.Obstet. Gynecol.*, 114(1):83-87, 1972.
3. Brooks-Gunn, J. & Ruble, D., Dysmenorrhea in Adolescence, p251, Lexington Books, Lexington, MA, 1983.
4. Spero, J.R., A Study of the Relationship between Selected Functional Menstrual Disorders and Interpersonal Conflict, Doctoral Dissertation, New York University, 1968.
5. The Tampax Report, Ruder, Finn and Rctman, New York, 1981.
6. Ylikorkala, O. & Dawood, M.Y., New Concepts in Dysmenorrhea, *A.J.Obstet.Gynecol.*, 130(7): 833-847, 1978.
7. 광현모, 부인과학, 신광출판사, pp28-57, 1987.
8. 구병삼, 우리나라여성 초경에 관한 연구, 대한산부인과학회지, 20(9):623-647, 1977.
9. 김숙희 구병삼 홍성봉, 서울시내 여학생의 초경시 정서반응 및 신체증상에 관한 관찰, 대한산부인과학회지, 28(2):249-253, 1985.
10. 서울특별시 양호교사회, 학교보건을 위한 참고자료집:보건교육지도안, pp275-294, 1986.

<ABSTRACT>

A Review on Stress and Coping Level at Dysmenorrhea  
Perceived by Middle School Girls in Seoul

Moon-Hee Jung, BS MS Ph.D  
Dept. of Nursing, College of Medicine  
Hanyang University

The purpose of this study is to investigate the stress and coping level as a result of dysmenorrhea which was experienced by girls. For the collection of data, the girls from the 1st to the 3rd grade in middle school in Seoul were selected through a random sampling technique. The survey was conducted from the 1st to the 14th of June, 1991 by the use of questionnaires made after a pilot study. The final subjects for analysis were restricted to only those who had experienced menarche, the number of which totaled 1,131. The stress, coping level, and other variables, were tested and analysed by descriptive statistics (eg, frequency, percentage, mean and standard deviation), t-test, ANOVA and Pearson's correlation coefficients. The obtained results are summarized as follows.

1. The chronological start for menarche was at a mean age of 13.1. The respondents who had experienced menarche numbered 70.9% of the 1st grades and 96.2% of the 2nd grades in middle school, otherwise the starting age for menarche was in the 4th grade in primary school.
2. Their menstrual cycle and period were longer than adult's one. The number of students studied who had experienced dysmenorrhea during their menstrual cycle were 860, and 650 of those revealed that their mothers or sisters had experienced similar problems.
3. The subjects who were late or head left early rather than being absent from school every menstruation cycle were more stressful. The results are thought to show that the girl's perception of dysmenorrhea seems to be more sensitive than adult's one.
4. A significant negative correlation was found between the perception of menstrual flow and stress level. It means that an increase in the stress of dysmenorrhea was associated with decreased menstrual bleeding. The degree of hypochondrial concern assessed by the girls was significantly correlated to stress and coping level. When the girls perceived high stress as a result of dysmenorrhea, they worried about their physical health more.

The above results lead us to the suggestion that the starting point of early education with a school program is appropriate for the 4th grade in primary school. Especially if the girls in middle school should be required to give the information about correct knowledge and sufficient self-care management of menstruation monthly, if this could be implemented the loss in school days among the students due to dysmenorrhea would be minimized with more ease.