

여성이 경험하는 월경전 불편감

김 은 하* · 김 신 정**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

월경이란 현상은 생물학적, 문화적, 사회적 그리고 개인적인 중요성을 포함하는 총체적인 사건(Motff, Caspi, Belsky & Silva, 1992)이다. 더욱이 현대의 여성들은 과거의 여성들에 비해, 발육상태가 좋아짐에 따라 초경이 앞당겨지고 있으며, 출산회수가 더 적고 출산 후에도 월경주기를 늦추어 주는 모유수유의 실시가 줄고 평균수명 또한 연장됨에 따라 더욱 많은 회수의 월경기간을 갖게 되었다(Sullivan, 1996).

월경전기에 여성들이 경험하는 불편감은 월경주기의 변화 중 월경을 시작하기 전에 생기는 신체적, 정신적, 행동적 변화로서 월경이 시작되면 증상이 극적으로 소실되는 복합적 증상으로 흔히 볼 수 있는 여성의 월경 경험 중의 하나이다(김정은, 1995). 이러한 불편감은 가임 여성의 20-90%에서 경험하는 것으로 나타났으며, 대인관계의 어려움과 불안정성을 경험하는 경우도 8%에 해당된다(Marean, 1998). Mandell과 Mandell(1967)은 자살시도의 빈도가 월경기 초기에 가장 높고 월경전기에 두번째, 배란기가 세 번째로 높았음을 보고하였다.

이와 같은 월경전기에 경험하는 불편감에 대한 보고는

히포크라테스(Hipocrates, 460-377 B.C)에서 시작하여 1953년 Greene과 Dalton이 월경전기에 일어나는 이러한 다양한 변화를 처음으로 월경전 증후군으로 기술한 이래 많은 연구가 있어 왔다(양현정, 1998).

그러나 월경전 불편감에 대한 연구는 임상고찰을 통해 그 증상유형이 150-200여 개나 되는 증상의 집합체라고 보는 시각으로부터 그 명칭, 기간에 대한 정의, 유병률, 원인 그리고 치료에 이르는 많은 부분에서 논란이 계속되고 있다. 또한 미국 정신의학회의 정신장애의 진단 및 통계편람 제 4판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: 4th ed., DSM-IV, 1994)에서도 주요 정신장애로 인정받지 못하고 있다. 그러나 많은 연구자들이 생물학적 원인에 의한 증상 뿐 만 아니라 심리, 사회적 요인들, 특히 그 기간에 나타나는 여러 가지 통제할 수 없는 행동적 특성과 월경에 영향을 미치는 제 요인들을 밝혀려는 노력을 계속하고 있다.

즉 월경주기에 따른 호르몬 변동과 관련된 증상들의 복합체(Halbreich, 1997)로 보는 시각과 생화학적 또는 내분학적 모델과 증상 악화 또는 특이한 민감성, 상태 조절 장애로서 그리고 정서 장애의 한 변형모델(Rubinow & Schmidt, 1989)로서 보는 시각이 있는데 일치된 결론에 도달하지 못한 상태이다. 그러나 연구가 진행됨에 따라 생물학적 요인들과 심리 사회적 요인

* 수원여자대학 시간강사

** 한림대학교 간호학과

들이 함께 고려되는 하나의 틀 내에서 연구하려는 관점들이 꾸준히 발전되어 왔다.

이렇듯 여러 논의 속에서도 월경전 불편감은 여성의 건강을 관리하는 측면에서 반드시 고려되어야 할 것이다. 즉 많은 여성들이 이러한 증상을 호소하며, 그 심각성에 의해 자신의 전반적인 건강뿐만 아니라 가족, 친구, 동료들도 괴로움을 당하고 있기 때문이다(허맹행, 1985). 또한 여성의 사회활동의 증가에 따라 직장 내 결근이나 조퇴의 사유가 되면서 사회적, 경제적인 손실도 뒤따른다(Woods, 1985)

따라서 생활주기에서 여성들이 경험하는 신체적, 심리적 변화의 구체적인 모습을 밝혀낸 후 그에 따른 불편감을 경험하는 여성을 발견하고 그들에게 건강교육, 정보 제공, 운동 처방, 식이요법 지도 등의 종합적인 자가간호 프로그램을 실시하는 등(김정은, 1995) 사회와 가정에서 신체적, 정신적 안녕 상태(well being state)를 위한 간호중재로 여성들의 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 사료된다.

이에 본 연구는 월경진기에 여성이 경험하는 불편감에 대한 고찰을 통해 여성의 삶의 질 향상을 위한 전략에 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 대다수의 여성에게 해당되는 월경경험에서 신체적, 사회적, 심리적인 불편감을 가짐으로 인해 사회생활이나 가정생활에서 여러 어려움을 겪고 있는 상태를 파악하여 여성들이 월경전에 경험하는 불편감을 완화할 수 있는 간호중재를 통해 질적인 여성의 삶을 살아가는데 도움이 되고자 시도되었다.

이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자가 경험하는 월경전 불편감의 정도와 양상을 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 월경전 불편감 정도의 차이를 파악한다.

3. 용어의 정의

월경전 불편감(Premenstrual symptom)

월경전 2주의 기간동안 간헐적이며 예견할 수 있게 나타났다가 최소한 월경 후 1주 이내에 자연적이고도 완

전하게 없어지는 정서적 증상들과 신체적 증상들을 말한다(대한 산부인과학회 교과서 편찬위원회, 1987). 본 연구에서는 월경전 사정도구(Premenstrual Assessment Form: PAF)에 의해 그 증상을 18개 유형으로 구분하여 측정된 점수를 말하며 점수가 높을 수록 월경전 불편감 정도가 높음을 의미한다.

II. 이론적 배경 및 선행연구

월경전 불편감이란 Dalton에 의해서 처음으로 명명된 용어로, 그 개념은 월경이 시작되기 전 2주 동안에 나타나는 정서적, 신체적 또는 행동적 복합군으로 정의(김영미, 1993 재인용)할 수 있으며, 민애경(1997)은 가임연령 여성의 주기적인 생리변화에서 월경 주기중 황체기와 관련되어 발생하는 복합적인 증상으로 정의하기도 하였다.

월경전 불편감에 대한 빈도는 연구자에 따라서 20-90%의 여성에서 나타난다고 하였다(Johnson, 1987). 원인은 에스트로겐의 과다분비와 프로게스테론의 결핍, 프로락틴의 증가, 엔돌핀의 저하, 영양분과 비타민, 무기질의 결핍, 수분축적, 자율신경 체계 사이의 복합적인 상호작용, 정신적인 갈등과 환경적 요인, 대인관계로 인한 문제점, 자신에 대한 거부감 등(민애경, 1997)으로 제시되고 있다. 월경전 불편감에는 변비와 설사, 무기력감과 에너지의 분출, 과다수면과 불면증, 식욕부진과 식욕증진, 건조모발과 지성 모발 등의 상반되는 증상들로 분류할 수 있는데(홍경자, 박영숙, 김정은, 김혜원, 1997), 김미영(2000)의 연구에서는 월경 시 호소 증상으로 하복통 87.5%, 피곤, 요통, 식욕감퇴, 두통, 설사, 오심과 구토 순으로 나타났고 월경 시 곤란 정도에 있어서는 일상생활에의 장애정도에 "약간의 불편감이 있다"고 응답한 경우가 73.1%, 지각, 조퇴, 결석을 하는 경우도 4.0%로 나타났다. 원인의 다양성 만큼이나 증상도 다양해서 식욕의 증가, 특히 달거나 소금이 들어간 음식의 갈망, 사회활동이나 업무활동의 회피, 집안에 있기, 음주, 성욕의 증가 또는 감소 등으로 회귀하게 발생하는 증상들도 많이 포함하고 있다.

지금까지의 연구들을 살펴보면 월경전 불편감에 대한 정의(장봉립, 1989; Woods, 1982)와 원인(Choi & Salmon, 1995; 유태혁 등, 1988), 그 증상에 대한 것(구분건, 이경우, 이영규, 권장연, 한현동, 김대현, 1990; 김정은, 1995, 이현제, 권택술, 최용성, 1994;

권영민, 2000)과 월경전 불편감을 완화할 수 있는 교육적 중재를 다룬 연구도 많이 있어왔다(나숙자, 1992; 이윤정, 1993; 민애경, 1997; 양현정, 1998).

또한 영향을 미치는 요인들을 살펴보면 박영주, 유호신(1998)은 월경전 불편감과 연령과의 관련성을 보고했는데, Peck(1990)은 월경전 불편감은 연령의 증가, 출산력의 증가가 관련이 있다고 하였다. 김미영 등(2000)은 어머니가 하복통이 있을때 딸도 하복통이 있으며 ($p < .01$), 요통과 연령($r = .127, p < .05$), 가족력($r = .272, p < .01$)과 유의한 정 상관관계가 있다고 하였다. 허명행(1985)은 대다수의 여성에서 경증이지만 월경전에 불편감을 경험하고 있으며 증상들에는 대상자의 활동을 방해하는 '끔찍하기 싫다(16.1%)', 피곤하다, 예민해진다, 복부에 팽만감이 있다, 기분이 자주 바뀐다, 우울하다 등이 50%에서 나타났으며, 연령층은 21-25세가 가장 많이 호소하는 것으로 나타났다. 식이에 대한 것은 단 음식을 많이 먹는다가 47.3%로 나타났다고 하였다. 김은수(1986)는 월경전 불편감으로는 사회생활의 지장이 가장 높았고, 전신적 신체 불안정, 피로감, 적대감/분노 등으로 나타났으며, 인성 특성 면에서는 신경증적 특성, 정신병적 성향, 반사회적 경향의 인성에서 유의한 상관관계를 보였다고 하였다.

김정은(1995)은 월경전 불편감의 양상은 월경전 2주 동안 계속되다가 월경시작 후 없어지는 유형, 배란기에 2-3일간 나타났다가 월경과 함께 사라지는 유형, 월경전 2주전에 나타나서 월경이 끝날 때까지 계속되는 유형, 월경 4-7일간 나타나서 월경시작과 함께 사라지는 유형 등으로 분류하였고, 구체적 증상으로는 피로감, 단것의 갈망, 불안감 등으로 본인뿐만 아니라 타인에게도 영향을 미친다고 하였으나, 반대로 편안함을 경험하는 경우도 있다고 하였다. 또한 월경의 의미형성에 관련된 요인으로 성 역할 사회화를 들었다. 월경을 긍정적으로 받아들일 수록 성 역할에 대한 수용도가 높았다고 하면서 초경연령도 월경에 영향을 줄 수 있는 요인으로 들고 있다. 홍경자, 박영숙, 김정은, 김혜원(1997)은 한국과 미국 여대생을 대상으로 한 연구에서 초경연령, 월경기간, 월경주기에서 두 집단 간의 차이가 있었으며, 미국 여대에서 여성의 전통적인 역할에 대한 부정이 높았고, 통증, 행동변화, 자율 신경계반응에서 차이를 보였다고 하였다. 또한 스트레스가 클수록 불편감이 심했고, 성 역할 수용도가 낮을 수록 월경전 불편감의 호소율도 높았다고 하였다. 홍경자 등(1998)은 월경은 귀찮은 현상이라는

범주와 성 역할 수용도 사이에 역의 상관관계($r = -.286, p = .000$)가 있어서 성 역할 수용도가 전통적일수록 월경을 귀찮은 현상으로 생각한다고 하였다. 김진숙(1998)은 월경에 대한 부정적 태도가 월경전 불편감에 많은 영향을 준다고 하면서 월경에 따른 불편감을 전기에서 더욱 많이 호소하며, 신경증적 특성과 스트레스와의 상관도 높다고 하였다. 이상미(1991)는 신경증 환자가 정신인에 비해 월경전 증후군 호소가 더욱 높았으며 이는 월경에 관여하는 호르몬과 신경전달물질, 중추신경계의 영향으로 결론 내리고 있다. 박명화(1993)의 연구에서 월경전 불편감을 경험하는 경우는 97.7%로 나타났으며, 피로, 신체적 불편 등의 호소가 많았고 월경전 증상에 대한 치료경험이 있는 대상자에서 증상 호소율은 더욱 높았다고 하였다. 류영민(2000)은 대상자의 50%가 월경전 불편감을 경험하는 것으로 보았고 스트레스 지각이 높은 것으로 나타났다. Margaret Marean(1998)은 월경전 불편감을 경험하는 여성에서 사회성 결여와 불안정성이 높았다고 보고하였다. 그들은 특히 분노감이나 우울감에 대한 호소율이 높았다고 하였다.

이에 본 연구는 여성의 사회활동이 증가하는 요즘 많은 여성에서 곤혹스러운 경험으로 인지되고 있는 월경전 불편감에 대한 연구를 통하여 월경 경험 중에 발생할 수 있는 여러 문제점과 불편감을 해소할 수 있는 간호중재에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 수도권에 거주하는 여성으로 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여를 수락한 자로 하였다. 편의 표본 추출 방법을 사용하여 총 500명을 대상으로 하였으나 부적절하거나 회수되지 않은 자료 37부를 제외하고 463부가 자료분석에 이용되었다.

자료수집은 2001년 8월 25일부터 2001년 9월 25일까지 시행하였으며 자료수집 방법은 구조화된 설문지를 사용하였고 연구자와 본 연구의 목적을 충분히 이해한 연구보조사 1인이 직접 연구의 목적을 대상자에게 설명하고 질문지를 대상자에게 배부하여 자신이 질문지를 읽고 직접 작성하도록 하였다. 질문지 작성에는 약 20분이 소요되었다.

2. 연구도구

본 연구도구는 대상자의 일반적 특성에 대한 11문항, 월경전 증상에 관한 93문항으로 구성되었다. 월경전 증후군 측정도구는 Halbreich 등에 의해 개발된 PAF (Premenstrual assessment form) 와 박명화(1993), 민애경(1997) 등의 월경전 증후군 측정도구를 수정 보완하여 작성하였으며 본 연구에서 신뢰도를 측정한 결과 Cronbach's $\alpha = .977$ 이었다.

월경전 사정도구(PAF)는 18개의 95개 문항으로 구성되었으나 본 연구에서는 사전에 연구의 목적을 설명하고 30명에게 pretest를 실시하여 신뢰도를 낮추는 문항 7문항을 제외하고 88문항만을 선별하여 사용하였다. 각 문항은 최근 3회 동안 경험한 월경전 불편감으로서 '전혀 없다.' 1점, '거의 없다.' 2점, '약간 있다.' 3점, '상당히 있다.' 4점, '심하다.' 5점, '아주 심하다.' 6점으로 Likert scale로 표시하도록 되어 있으며 가능한 점수는 88점에서 558점까지로 점수가 높을 수록 불편감의 정도가 높은 것을 의미한다. PAF의 18개의 영역은 <저조한 기분 혹은 즐거움의 상실>에 관한 10개 문항, <내인성 우울 양상>에 대한 5개 문항, <불안정>에 대한 3개 문항, <비전형적 우울 양상>에 관한 5개 문항, <신경질적 양상>에 대한 4개 문항, <적개심과 분노>에 대한 4개 문항, <사회적 위축>에 대한 4개 문항, <불안>에 대한 4개 문항, <안녕감의 증가>에 관한 4개 문항, <충동감>에 관한 3문항, <기질성 정신양상>에 관한 4개 문항, <수분저류 증상>에 대한 3개 문항, <일반적 신체 불편>에 관한 3개 문항, <자율적 신체 변화>에 관한 5개 문항, <피로>에 관한 4개 문항, <사회적 기능장애>에 대한 7개 문항, <기타 기분 혹은 행동변화>에 관한 10개 문항, <기타 신체변화>에 관한 6개 문항으로 구성되어 있다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 7.5 프로그램에 의해 전산 처리하였으며 대상자의 인구 사회적 및 산과적 제 변수는 빈도와 비율로 산출하였고, 관련변수들간의 검증은 t-test, ANOVA를 적용하여 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 다음과 같다.

대상자의 연령은 14-53세의 범위로 평균 26.5세이었으며 25세 미만이 380명(64.9%)으로 가장 많았으나, 40세 이상도 78명(15.5%)을 차지하였다. 학력은 대학 재학중인 경우가 306명(62.1%)으로 가장 많았으며 직업은 학생이 326명(66.1%), 주부는 100명(20.3%), 기타 직업을 가진 여성은 66명(13.6%)이었다. 결혼상태는 미혼이 359명(72.8%)이었고 기혼의 경우에서 자녀가 2명 있는 경우가 70명(14.2%)이었으며 평균 자녀의 수는 1.5명으로 나타났다. 현재의 건강상태는 428명(86.8%)이 대체로 건강한 편이라고 응답하였다.

평소에 느끼는 스트레스의 정도는 보통이거나 대체로 적은 편이라고 응답한 경우가 301명(61.1%)으로 가장 많았다. 평소에 느끼는 불편감은 위장계 증상(복통, 장염, 설사, 변비 등)이 220명(44.6%)으로 가장 많았고, 두통과 같은 증상이 196명(39.8%), 호흡기계 증상(목감기, 기관지염, 비염 등)이 104명(21%), 관절염, 무릎, 다리 통증과 같은 증상호소도 85명(17.2%)을 차지하였고, 질염과 같은 생식기계 증상이 5명(1%)으로 나타났다.

또한 평소에 갖고 있는 건강습관은 카페인 음료섭취가 278명(56.4%)으로 가장 많았고, 식이를 조절하는 방식이 123명(24.9%), 음주가 135명(27.4%)이고, 비타민제 등 영양제를 복용하는 경우가 20명(16.2%)이었으며, 흡연이 17명(3.4%), 중독성 약물을 사용하는 경우가 19명(3.9%)을 차지하였다.

대상자의 초경연령의 분포는 10세에서 20세까지의 범위로 평균은 13.55세이었다. 월경주기는 규칙적인 경우가 273명(55.4%)이고 불규칙한 경우가 220명(44.6%)을 나타내었고, 월경일자는 15일에서 64일까지의 분포를 보였으며 평균은 29.8일이었고, 월경의 양은 보통이라고 응답한 경우가 303명(61.5%)이었다. 월경시 경험하는 불편감의 정도는 1점(가장 약하다)에서 5점(가장 심하다)의 중등도인 3점이 156명(31.6%)으로 가장 많았으며 평균은 2.84점으로 나타났다. 또한 불편감을 감소시키기 위해 사용하는 방법으로는 평소보다 휴식을 더 많이 취한다고 응답한 경우가 201명(22.2%)으로 가장 많았고, 약물을 복용하는 경우도 156명(29.1%)이었으며 진통제를 사용하는 경우가 많은 것으로 나타났다.

또한 대상자중 459명(93.1%)이 피임도구를 사용하지 않는다고 답하였다.

2. 대상자가 경험하는 월경전 불편감의 정도와 양상

대상자 모두는 정도의 차이는 있으나, 월경전 불편감을 경험하는 것으로 나타났다. 월경전 불편감의 18개 영역의 평균 점수는 2.21±0.71점으로 나타났으며 영역별 양상은 다음과 같다(표 1).

전체 영역중 피로영역(2.89±1.06)에서 높은 점수를 보였고, 그 다음으로는 일반적 신체 불편 영역(2.84±1.06), 자율적 신체 영역(2.52±.85), 수분 저류 영역(2.48±1.13), 불안정 영역(2.45±0.98), 사회적 위축 영역(2.44±1.03), 저조한 기분/즐거움의 상실(2.34±0.81)영역 등의 호소가 있었다. 반면에 잡다한 기분/행동 변화 영역(2.22±0.74), 적개심/분노 영역(2.02±0.94), 기타 신체 변화 영역(2.01±0.76), 안녕감의 증가 영역(1.79±0.72)에 대한 호소는 다른 영역에 비해 낮은 점수를 보였다. 문항별 불편감의 정도와 양상은 다음과 같다(표 2).

대상자가 경험하는 불편감은 '전혀 없다'에서 '아주 심한 변화가 있다.'로 호소하였는데 각 영역에서 가장 높은 점수를 보인 문항을 살펴보면 다음과 같다. 저조한 기분/즐거움의 상실 영역에서는 「찌뿌듯한 느낌을 갖는다」(3.37±1.29), 일반적 신체 불편감 영역에서는 「허리가 아프고, 근육과 관절이 뻣뻣하고 아프다」(3.33±1.49), 피로영역에서는 「기운이 떨어지거나 쉽게 피곤해지는 경향이 있다」(3.29±1.25)이었고, 자

<표 1> 영역별 월경전 불편감

| 영역 | 평균 | 표준편차 |
|----------------|------|------|
| 저조한 기분/즐거움의 상실 | 2.34 | .81 |
| 내인성 우울 양상 | 2.06 | .86 |
| 불안정 | 2.45 | .98 |
| 비전형적 우울 양상 | 2.08 | .89 |
| 히스테리성 양상 | 2.37 | 1.04 |
| 적개심/분노 | 2.02 | .94 |
| 사회적 위축 | 2.44 | 1.03 |
| 불안 | 1.94 | .81 |
| 안녕감의 증가 | 1.79 | .72 |
| 충동 | 1.65 | .76 |
| 기질적 정신 양상 | 1.82 | .79 |
| 수분 저류 증상 | 2.48 | 1.13 |
| 일반적 신체 불편 | 2.84 | 1.06 |
| 피로 | 2.89 | 1.06 |
| 사회기능 장애 | 2.06 | .85 |
| 잡다한 기분/ 행동변화 | 2.22 | .74 |
| 잡다한 신체 변화 | 2.01 | .76 |

율적 신체 증상 영역에서는 「비교적 지속적으로 아랫배가 아프거나 무겁거나 불편하다」(3.14±.96), 수분 저류 영역에서는 「배가 부풀어 오르는 느낌이다」(2.95±1.48) 등이었다. 내인성 우울영역에서는 「우울해지며 말하거나 움직이기 싫다」(2.9412±1.41), 사회적 위축 영역에서는 「집안에 더 많이 있다」(2.83±1.55)가 불안정영역에서는 「신경이 예민해지거나 안절부절하다」(2.7951±1.28), 사회적 기능장애 영역에서는 「직장, 가정, 취미생활에서 능률이나 효과가 떨어지거나 일하기 어렵다」(2.64±1.35), 적개심 분노영역에서는 「성질이 나서 화가 잘 폭발한다」(2.51±1.39), 불안영역에서는

<표 2> 문항별 월경전 불편감

| 문 항 | 평균 | 표준편차 |
|--|------|------|
| 하루동안에도 기분이 자주 바뀐다 | 2.70 | 1.11 |
| 기운이 떨어지거나 쉽게 피곤해지는 경향이 있다 | 3.29 | 1.25 |
| 섬세한 동작이나 운동하는 능력이 떨어지거나 서투르다 | 2.52 | 1.20 |
| 불안을 느끼거나 더 심해진다 | 2.07 | 1.12 |
| 잠을 많이 자거나 아침 또는 낮잠후에 일어나기가 힘들다 | 2.72 | 1.38 |
| 찌뿌듯한 느낌을 갖는다 | 3.37 | 1.29 |
| 신경이 예민하거나 안절부절 하다 | 2.79 | 1.28 |
| 식욕이 떨어진다 | 2.31 | 1.24 |
| 유방이 아프거나, 만지면 아프거나, 커지거나 붓는다 | 2.99 | 1.43 |
| 두통이나 편두통이 있다 | 2.35 | 1.29 |
| 쉽게 산만해진다 | 2.19 | 1.08 |
| 실수로 물건을 깨뜨리거나, 칼에 베이거나, 넘어지거나, 사고를 저지르는 경향이 있다 | 1.69 | .94 |
| 메스껍거나 토한다 | 1.62 | 1.00 |
| 허약해지는 느낌이 든다 | 2.34 | 1.24 |

〈표 2〉 문항별 월경전 불편감 계속

| 문 항 | 평 균 | 표준편차 |
|---|------|------|
| 평범한 일에도 잘 대처하지 못하거나 벅찬 느낌을 갖는다 | 2.03 | 1.11 |
| 불안정하게 느낀다 | 2.36 | 1.20 |
| 알레르기, 호흡곤란, 숨이 막히는 느낌, 콧물등의 증상이 잘 나타난다 | 1.62 | .98 |
| 우울해지며 말하거나 움직이기 싫다 | 2.94 | 1.41 |
| 어지럽거나, 기절할 것 같거나, 빙빙 돌거나, 귀에서 소리가 나거나, 피부가 얼얼하거나 저리거나, 락다 | 2.04 | 1.27 |
| 사소한 문제로 말다툼을 하거나 잔소리를 하는 경향이 있다 | 2.66 | 1.38 |
| 차로 들이 박거나, 죽음, 자살, 잠들어 깨어나고 싶지 않다는 등 자신을 해치는 생각을 해본다 | 1.48 | .93 |
| 자신의 모습에 불만을 느낀다 | 2.19 | 1.30 |
| 난폭해진다 | 1.57 | .96 |
| 낮잠을 자거나 몹시 자고 싶어진다 | 2.69 | 1.42 |
| 꿈을 꾸거나 실체가 아닌 것 같은 비현실감이 든다 | 1.67 | 1.02 |
| 가슴이 뛰거나 심장 박동이 빨라진다 | 1.88 | 1.09 |
| 작은 일에도 흥미나 즐거움을 쉽게 느낀다 | 1.81 | 1.07 |
| 집중하기 어렵다 | 2.20 | 1.14 |
| 판단력이 떨어진다 | 2.04 | 1.11 |
| 머리가 혼란스럽다 | 2.03 | 1.23 |
| 수동적이 되고 다른 사람이 결정하고 책임지기를 바란다 | 2.24 | 1.24 |
| 잘 자내고 있다는 생각이 많이 든다 | 2.20 | 1.13 |
| 자제력이 떨어진다 | 2.01 | 1.06 |
| 어린아이같이 되는 경향이 있다 | 1.90 | 1.16 |
| 눈물이 나거나 잘 울게된다 | 2.17 | 1.31 |
| 자주 소변이 보고 싶거나 양이 많아진다 | 2.25 | 1.24 |
| 변비가 된다 | 2.38 | 1.48 |
| 시간이나 돈을 낭비하고 마구 먹어댄다 | 2.12 | 1.32 |
| 음주나 흡연을 더 많이 하거나, 중독성 약물을 사용한다 | 1.79 | 1.14 |
| 스트레스를 느낀다 | 1.53 | 1.08 |
| 과부를 꼬집거나 굶거나, 손톱으로 물어 뜯는다 | 3.07 | 1.32 |
| 기분이 좋았다가 갑자기 나빠지거나, 나빴다가 갑자기 좋아진다 | 1.45 | .82 |
| 속이 상하면 히스테리칼 해진다 | 2.54 | 1.31 |
| 죄책감을 느낀다 | 2.60 | 1.40 |
| 공허감을 느낀다 | 1.57 | .89 |
| 성질이나 화가 잘 폭발한다 | 2.05 | 1.23 |
| 슬퍼지거나 감상적이 된다 | 2.51 | 1.39 |
| 다리가 피로하다 | 2.52 | 1.35 |
| 허리가 아프고, 근육과 관절이 뻣뻣하고 아프다 | 2.88 | 1.40 |
| 가족이나 친구가 당신의 기분을 보고 오늘이 '그때'임을 안다 | 3.33 | 1.49 |
| 예전의 문제에 대해 불평하거나 화를 내거나 깨달을 때 적의를 느낀다 | 2.24 | 1.33 |
| 외로움을 느낀다 | 1.98 | 1.14 |
| 소변보는 횟수가 줄거나 양이 적어진다 | 2.31 | 1.32 |
| 체중이 증가한다 | 1.85 | 1.16 |
| 참을성이 없어지거나, 다른사람의 요구나 잘못을 들어주고 이해하는 능력이 떨어진다. | 2.21 | 1.34 |
| 수다스러워 진다 | 2.24 | 1.26 |
| 비교적 지속적으로 아랫배가 아프거나, 무겁거나, 불편하다 | 1.71 | .96 |
| 성적인 행위나 관심이 증가한다 | 3.14 | 1.44 |
| 간간이 아랫배가 아프거나 쥐어뜯는 것 같다 | 1.77 | 1.02 |
| 자격지심이 든다 | 2.84 | 1.45 |
| 개인, 가정, 직장, 학교에서의 문제로 다른 사람을 탓하는 경향이 있다 | 1.90 | 1.11 |
| 불쾌한 일을 생각하며 속을 끓인다 | 1.87 | 1.02 |
| 피부에 여드름, 뽀루지 같은 것이 생긴다 | 1.58 | .82 |
| 몸에 부종, 부기, 또는 물이 차 있는 것 같다 | 2.09 | 1.23 |

〈표 2〉 문항별 월경전 불편감 계속

| 문항 | 평균 | 표준편차 |
|---|------|------|
| 집안에 더 많이 있다 | 2.82 | 1.50 |
| 성적인 관심이나 활동이 감소한다 | 2.28 | 1.44 |
| 사회적 활동을 피하는 경향이다 | 2.83 | 1.55 |
| 배가 부풀어 오는 느낌이다 | 1.95 | 1.26 |
| 직장, 가정, 취미생활에서 능률이나 효과가 떨어지거나 일하기 어렵다 | 2.34 | 1.36 |
| 월경전의 불편으로 지각, 조퇴, 또는 결근한다 | 1.45 | .82 |
| 혼자 있고 싶다 | 2.54 | 1.31 |
| 영감이나 창조력이 떨어진다 | 2.60 | 1.40 |
| 특별한 음식이 몹시 먹고 싶다 | 1.57 | .89 |
| 식욕이 증가하거나 더 많이 먹는 경향이 있다 | 2.05 | 1.23 |
| 외모에 관심이 적어진다 | 2.51 | 1.39 |
| 추위를 느끼거나 온도변화에 더 민감해진다 | 2.52 | 1.35 |
| 활기찬 느낌이 들거나 힘이 솟는다 | 2.88 | 1.40 |
| 자신이나 자신의 일이 거부당하는 것에 대해 더 민감해지거나 참지 못한다 | 3.33 | 1.49 |
| 더 많은 애정을 느낀다 | 2.24 | 1.33 |
| 간단한 일에 대해서도 자주 조언을 받는 경향이 있다 | 1.98 | 1.14 |
| 비관적인 전망을 한다 | 2.31 | 1.32 |
| 커피, 홍차, 카페인이 든 찬 음료를 많이 마신다 | 1.85 | 1.16 |
| 여가활동으로 보내는 시간이 적다 | 2.21 | 1.34 |
| 입술주위의 부스럼, 설사, 트림, 저절로 생기는 명, 가슴의 통증, 정맥염, 저리거나 얼얼함, 치질, 간질, 햇빛에 대한 피부의 민감증 등이 나타난다 | 2.04 | 1.29 |
| 눈병이 나거나 시력에 변화가 있다 | 1.57 | .94 |
| 잠을 못잔다 | 2.00 | 1.22 |

「집중하기 어렵다」(2.20±1.14), 충동감 영역에서는 「충동적인 행동을 한 것이 있다」(1.79±1.14)에서 가장 높은 점수를 보였다. 안녕감의 증가영역에서는 「잘 지내고 있다는 생각이 든다」(2.20±1.13)로 나타났다. 비전형적 우울 영역에서는 「혼자있고 싶다」(2.42±1.41), 히스테리성 영역에서는 「사소한 문제로 말다툼을 하거나 잔소리를 하는 경향이 있다」(2.66±1.38), 기질적 정신영역에서는 「성적인 관심이나 활동이 감소한다.(자신, 타인과의 공상)」(1.95±1.26)에서 가장 높은 점수를 보였다. 잡다한 기분/행동변화영역에서는 「하루동안에도 기분이 자주 바뀐다」(2.70±1.11), 잡다한 신체변화영역에서는 「피부에 여드름, 뽀루지 같은 것이 생긴다」(2.85±1.50)에서 가장 높은 점수를 나타냈다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 월경전 불편감 정도의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 월경전 불편감 정도의 차이를 분석한 결과는 다음과 같다(표 3).

대상자의 일반적 특성에 따라 통계적으로 유의한 차이

를 보인 것은 연령(F= 2.56, p=.037), 결혼여부(t= 2.60, p=.009), 자녀유무(t=2.83, p=.005), 스트레스 정도(F=13.03, p=.000), 직업(F= 3.91, p=.029), 가정의 한달 월수입(t=2.14, p=.032), 월경 시 불편감 정도(F=19.12, p=.000), 피임도구 사용여부(t=-2.20, p=.043), 학력(F=3.30, p=.031) 등이었다.

연령에서는 30세 이하(2.29±.71)에서 월경전 불편감을 많이 호소하는 것으로 나타났고, 미혼(2.26±.71)에서, 자녀수가 없을 경우(2.27±.71)에서 높았다. 스트레스가 매우 높다고 느끼는 경우(2.47±.81), 월경 시 경험하는 불편감이 중등이상(2.53±.74)에서, 또한 직업에서는 학생(2.28±.72)에서, 가정의 한달 수입이 100만원 미만(2.24±.71)에서 월경전 불편감의 정도가 높은 것으로 나타났다.

월경일수, 월경주기, 월경량, 초경연령, 현재의 건강상태, 종교 등에 따라서는 월경전 불편감의 정도에서 유의한 차이를 보이지 않았으나 월경주기는 규칙적인 경우(2.24±.71)에서, 월경일수는 28일에서 30일미만(2.29±.69)에서 월경량은 많은 편(2.27±.70)에서, 초경연령은 13세 이하(2.24±.69)에서 높은 점수를 보였다.

〈표 3〉 일반적 특성에 따른 월경전 불편감

| 구분 | 세부내용 | 평균 | 표준편차 | 검정값 | P값 |
|-----------|------------|------|------|-------|------|
| 연령 | 20세 미만 | 2.24 | .66 | 2.56 | .032 |
| | 20 -25세 미만 | 2.29 | .75 | | |
| | 25 - 30세미만 | 2.29 | .71 | | |
| | 30- 40세 | 2.14 | .67 | | |
| | 41세 이상 | 2.01 | .66 | | |
| 학력 | 고졸 이하 | 2.09 | .67 | 3.30 | .031 |
| | 대학 재학 | 2.27 | .73 | | |
| | 대졸 이상 | 2.19 | .65 | | |
| 직업 | 학생 | 2.28 | .72 | 3.39 | .029 |
| | 주부 | 2.13 | .66 | | |
| | 직업여성 | 2.04 | .68 | | |
| 종교 | 기독교 | 2.26 | .66 | .65 | .620 |
| | 천주교 | 2.24 | .78 | | |
| | 불교 | 2.16 | .66 | | |
| | 무교 | 2.19 | .74 | | |
| | 기타 | 1.88 | .61 | | |
| 결혼여부 | 미혼 | 2.26 | .71 | 2.60 | .009 |
| | 기혼 | 2.08 | .69 | | |
| 자녀수 | 없다 | 2.27 | .71 | 2.83 | .005 |
| | 있다 | 2.06 | .68 | | |
| 현재건강 상태 | 건강한편 | 2.19 | .70 | -1.82 | .069 |
| | 건강하지않다 | 2.36 | .74 | | |
| 월경주기 | 규칙적이다 | 2.24 | .71 | 1.07 | .282 |
| | 불규칙 | 2.17 | .71 | | |
| 스트레스 | 매우많은편 | 2.47 | .81 | 13.03 | .000 |
| | 보통 | 2.12 | .65 | | |
| | 없다 | 2.09 | .58 | | |
| 가정의 한 달수입 | 한 100만원미만 | 2.24 | .71 | 2.14 | .032 |
| | 100만원 이상 | 2.07 | .72 | | |
| 월경일자 | 28일 미만 | 2.09 | .76 | 1.12 | .328 |
| | 28 -30일미만 | 2.29 | .69 | | |
| | 30일이상 | 2.24 | .66 | | |
| 월경량 | 많은편 | 2.27 | .70 | 1.53 | .216 |
| | 보통 | 2.23 | .73 | | |
| | 적은량 | 2.10 | .66 | | |

〈표 3〉 일반적 특성에 따른 월경전 불편감 계속

| 구분 | 세부내용 | 평균 | 표준편차 | 검정값 | P값 |
|--------|--------|------|------|-------|------|
| 월경 불편감 | 가장약하다 | 1.79 | .55 | 19.12 | .000 |
| | 약하다 | 2.01 | .56 | | |
| | 보통이다 | 2.34 | .71 | | |
| | 심하다 | 2.53 | .74 | | |
| | 매우심하다 | 2.44 | .75 | | |
| 피임도구 | 없다 | 2.20 | .70 | -2.0 | .043 |
| | 있다 | 2.45 | .80 | | |
| 초경연령 | 13세 이하 | 2.24 | .68 | .90 | .366 |
| | 14세 이상 | 2.18 | .74 | | |

V. 논 의

월경 주기 중 월경을 시작하기 전에 생기는 신체적, 정신적, 행동적 변화는 가임여성의 90%에서 경험하는 불편감으로 정의할 수 있는데 이를 통해 나타나는 증상들도 다양하다.

본 연구의 대상자들이 월경 시작 전에 경험하고 있는 불편감(민애경, 1997, Johnson, 1987)의 정도는 평균 2.21점으로 낮은 편이었다. 이는 평균 2.15점으로 나타난 박명화(1993)의 연구결과보다는 약간 상승된 수치로, 두 연구의 시간차이를 고려할 때 여성이 경험하는 월경전 불편감은 점차 증가를 보인다고 할 수 있다.

대상자가 경험하는 월경전 불편감의 18개 영역에 대한 분석결과에서는 피로영역이 2.89점으로 가장 높았고 그 영역 전 문항에서 높은 점수를 나타냈는데 이는 김미영(2000)이 요통과 월경전 불편감과는 유의한 상관관계가 있다고 하였고 하복통의 경우에는 상당수가 경험하는 증상이며 가족력이 있다고 하여 본 결과와 일치한다. 또한 '피로하다', '허리가 아프다' 등의 문항이 높은 점수를 보인 허명행(1985)의 연구결과나 '나른하고 피곤하다', '공연히 짜증이 난다'와 같은 문항에서 평균 3.0점 이상의 높은 점수를 나타낸 김영희(1993)의 연구결과, 피로영역이 다른 영역에서 비해서 높은 점수를 보인 민애경(1997)의 연구결과와 일치한다.

그 다음으로는 높은 점수를 나타낸 것은 일반적 신체 증상영역(2.84점)으로, 이는 홍경자 등(1997)의 연구에서 한국 여대생이 월경전기에 '허리가 아프다', '피곤하다', '배가 아프다'의 항목에서 높은 점수를 보였다는 결과와 유사하다. 이들은 이로 인해 직무활동에 다소 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였는데, 이러한 연구결과

역시 본 연구결과를 지지한다.

또한 사회적 위축 영역 중 '집안에 더 많이 있다'가 높은 점수를 보였는데 이는 김은수(1986)의 연구에서 사회생활의 지장을 가장 많이 호소한 것이나 Magaret Marean(1998)도 같은 결과를 나타낸 결과를 지지한다.

이상의 결과에서 여성이 경험하는 월경전 불편감은 피로와 같은 정서적인 증상과 요통과 같은 신체증상의 호소가 많은 것을 알 수 있다. 이러한 증상들로 인해 사회적 위축, 기능장애 등이 발생될 수 있으므로 피로, 요통, 복통과 같은 증상을 완화하는 것은 월경전 불편감으로 인해 초래될 수 있는 사회적 손실, 본인을 포함한 가족, 친구들이 당할 수 있는 괴로움을 최소화할 수 있는 방안이 모색될 수 있을 것으로 사료된다.

일반적 특성에 따른 월경전 불편감의 차이에서 유의한 차이를 보인 것은 연령, 결혼여부, 자녀수, 스트레스 정도, 월경 시 불편감 정도인데 류영민(2000)의 연구에서 연령, 결혼여부, 분만 또는 유산의 횟수, 월경통 등에서 유의한 차이를 보인 것은 본 연구와 유사하지만 월경주기, 월경기간, 월경량, 초경연령, 월경 태도 등도 유의한 차이를 나타낸 것은 본 연구와 일치하지 않으므로 이에 대해서는 추후연구를 통한 재검증이 요구된다고 할 수 있다. 그러나 자녀유무는 통계적으로 유의한 차이를 보여서 자녀가 없을 경우가 월경전 불편감 정도가 높은 것으로 나타났는데 이는 Peck(1990)이 연령증가와 출산력의 증가가 월경전 불편감과 관련이 있다고 한 것으로 설명할 수 있다. 또한 스트레스도 통계적으로 유의한 차이를 보였는데 스트레스가 높은 경우에서 불편감 정도가 더욱 높았는데 이는 홍경자 등(1998)이 스트레스가 클수록 월경전 불편감이 심했다고 하였고, 김진숙(1998)은 신경증적 특성과 스트레스가 월경전 불편감과 높은 상관성이 있다고 하였으며 이상미(1991)는 신경증 환자에서 정상인에 비해 월경전 불편감 호소가 높았다고 하여 본 연구결과를 지지한다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 여성이 경험하는 월경전 불편감 정도와 양상을 알아보기 위해 수도권에 거주하는 여성 493명을 2001년 8월 25일부터 2001년 9월 25일까지 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 연구에 이용된 도구는 박명화(1993)에 의해 개발된 월경전 사정도구(PAF: Premenstrual assessment form)를 수정, 보

완하여 작성하였으며 신뢰도는 Crombach's $\alpha = .9773$ 이었다. 자료 분석은 SPSS Win 7.5 프로그램을 사용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, ANOVA를 이용하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 평균연령은 26.47세였다. 직업은 학생이 326명(66.1%), 직업여성은 66명(13.6%)이었고, 미혼이 359명(72.8%)이고 현재의 건강상태는 428명(86.8%)이 대체로 건강한 편이라고 응답하였다. 평소에 느끼는 스트레스의 정도는 보통이거나 대체로 적은 편이라고 응답한 경우가 301명(61.1%)으로 가장 많았다. 평소에 느끼는 불편감은 위장계 증상(복통, 장염, 설사, 변비 등)이 220명(44.6%)으로 가장 많았고, 또한 평소에 갖고 있는 건강습관은 카페인 음료섭취가 278명(56.4%)으로 가장 많았고, 대상자의 초경연령의 분포는 10세에서 20세까지로 나타났으며, 평균은 13.55세였다. 월경 시 경험하는 불편감의 정도는 중등도인 3점이 156명(31.6%)이 가장 많았고 평균은 2.84점으로 나타났다. 또한 불편감을 감소시키기 위해 사용하는 방법으로는 평소보다 휴식을 더 많이 취했다고 응답한 경우가 201명(22.2%)으로 가장 많았다.
2. 대상자 모두는 정도의 차이는 있으나 월경전 불편감을 경험하는 것으로 나타났으며, 월경전 불편감의 18개 영역의 평균 점수는 2.21 ± 0.7146 점으로 나타났다. 대상자가 경험하는 월경전 불편감의 영역별 양상은 전체 영역 중 피로 영역(2.89 ± 1.0614)를 호소하는 대상자의 수가 가장 많았고 그 외에는 일반적 신체 불편(2.84 ± 1.0633), 자율적 신체증상 영역(2.52 ± 0.8552), 수분 저류증상 영역(2.48 ± 1.1354), 불안정 영역(2.45 ± 0.9857) 순이었다.
3. 대상자의 일반적 특성에 따른 월경전 불편감 정도의 차이를 분석한 결과, 통계적으로 유의한 차이를 보인 것은 연령($F=2.56, p=.037$), 결혼여부($t=2.60, p=.009$), 자녀유무($t=2.83, p=.005$), 스트레스 정도($F=13.03, p=.000$), 직업($F=3.91, p=.020$), 가정의 한달 월수입($t=2.14, p=.032$), 월경 시 불편감정도($F=19.121, p=.000$), 피임도구 사용여부($t=-2.20, p=.043$), 학력($F=3.30, p=.038$) 등이었다.

이상의 결과에서 대상자의 대다수가 경험하는 월경전 불편감의 정도는 높지 않은 것을 알 수 있었다. 그러나 이러한 불편감이 여성의 일상적인 생활에 일시적인 변화

를 초래하고 있음에도 불구하고 현재 불편감에 대한 대처는 미흡한 실정으로 일부 소수의 여성들만이 병원을 찾는 등의 적극적인 대처를 하고 있을 뿐, 대부분의 대상자들은 휴식을 취하고 집에만 있는 식의 소극적인 방법의 대처만을 하고 있음을 알 수 있었다.

그러므로 이상의 연구결과를 통해 여성의 월경전 불편감 완화를 위한 간호중재 프로그램의 필요성을 적극 제안하며 프로그램 개발시 본 연구결과와 자료를 활용할 수 있다고 생각한다.

이상의 연구결과를 기초로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 대다수의 여성이 경험하는 월경전 불편감은 여성의 건강관리 측면에서 중요한 문제로 지속적인 관심을 가지고 완화되어야 할 필요성이 있으므로 여성의 불편감에 영향을 미치는 요인에 대한 계속적인 연구가 필요하다.
2. 여성의 월경전 불편감을 완화할 수 있는 실제적인 간호중재 프로그램 개발이 요구된다.

참 고 문 헌

구본건, 이경우, 이영규, 권장연, 한혁동, 김대현 (1990). 월경전 증후군의 임상적 고찰, 대한산과학회지, 33(10), 1436-1444.

김미영, 정문숙, 정귀애 (2000). 여고생이 호소하는 월경관란증 정도 및 대처 방안, 여성건강간호학회지, 6(3), 413-426.

김영미 (1993). 산업장 여성 근로자의 건강관리에 관한 연구-월경전 증후군(Premenstrual syndrome) 을 중심으로-, 한양대학교 석사학위논문.

김은수 (1986). 인성과 월경전기 증후군과의 상관관계에 관한 연구, 서울대학교 보건대학 석사학위논문.

김정은 (1995). Triangulation 방법을 이용한 월경전 후기 불편감에 대한 연구, 서울대학교 박사학위논문.

김진숙 (1998). 월경전기 증후군, 월경에 대한 태도, 신경증적 성격특성 및 스트레스의 관계, 서울대학교 석사학위 논문.

나숙자 (1992). 강화요법이 여학생의 월경전기 증후군 감소에 미치는 영향, 전남대학교 석사학위논문.

류영민 (2000). 월경전기 변화여성에서 월경전기 증상의 양상과 스트레스 대처방식, 고려대학교 석사학위논문.

민애경 (1997). 월경전 증후군 여성에 관한 교육프로그램 효과, 여성건강간호학회지, 3(1), 31-40.

양현정 (1997). 인지 행동치료와 이완 훈련이 월경전 증후군의 감소에 미치는 효과, 전북대학교 석사학위논문.

유태혁, 이수일, 김미영 (1988). 월경주기 증상에 영향을 주는 변인들에 관한 연구, 신경정신의학, 27(1), 159-172.

이상미 (1991). 신경증 환자와 정상인의 월경전기 증후군 비교연구, 경희대학교 석사학위논문.

이운정 (1993). 자장작용이 생리통 경감에 미치는 효과, 서울대학교 석사학위논문.

이현재, 권택술, 최용성 (1994). 월경전기 증후군의 심리적 요인에 관한 연구, 신경정신의학, 330-341.

장봉림 (1989). 월경전 긴장증, 인간과학, 13(3), 179-183.

정문숙, 김신정, 김혜원, 권숙희, 민애경, 박명희, 배정미, 여옥남, 윤원숙, 이수연, 정귀애, 정영숙, 홍혜숙 (1999). 모성간호학, 정담.

허명행 (1985). 월경전 증후군의 증상 및 요인에 관한 조사 연구, 서울대학교 석사학위논문.

홍경자, 박영숙, 김정은, 김혜원 (1997). 한국과 미국 여대생의 월경전후기 불편감, 월경에 대한 태도, 성 역할 수용도의 횡문화적 차이에 관한 연구, 대한간호학회지, 29(2), 233-243.

Choi, P., & Salmon, P. (1985). How do women cope with Menstrual Cycle Changes, Journal of Clinical psychology, 34, 139-151.

Halbreich, P. L. (1988). Premenstrual changes: Impaired hormonal homeostasis, Endocrinology & Meta clinics of North America, 17, 173-194.

Johnson, S. R. (1987). The epidemiology and social impact of premenstrual symptoms, clinics of Obstets & Gynecol, 30(2), 368-369.

Mandell, A. J., Mandell, M. P. (1967). Suicide and the menstrual cycle, JAMA, 200(9), 132-133.

Margart, Marean, Eugen, E., Ceinwen, E., David, C. (1998). Irritability and Sociability in Women with Symptomatic Premenstrual Change, Women & Health, 27(3), 65-71.

Motiff, T. E., Caspi, A., Belsky, J., Silva, P. A.

(1992). Childhood experience and the onset of menarche: A test of a sociological model, Child Development, 63, 47-58.

Peck, D. (1990). Premenstrual Syndrome, in R., Lichman & S. Papera(Eds.) Gynecology Well-Women care, 333-343, Norwalk, CT: Appleton & Large.

Rubinow, D. R., Schmidt, P. J. (1989). Models for the development and expression of symptom in premenstrual syndrome, Psychiatric Clin. North America, 12, 53-68.

Sullivan, J. (1996). PMS: A Comprehensive guide to effective treatment. Rockport Element Books

Woods, N. F., Most, A. Dery, G. K. (1982a), Estimating perimenstrual distress: a comparison of two methods, Research in Nursing and Health, 5, 81-91.

Woods, N. F. (1985). Employment and Family role, social context and mental health among young adult married women, Nursing Research, 35, 4-10.

- Abstract -

Key concept : Women,

Pre-menstruation Discomforts

Pre-Menstruation Discomforts Experienced by Women

Kim, Eun Ha* · Kim, Shin Jeong**

This study is to investigate women have pre menstruation discomfort. The period of this research was almost one month (from 25, August 2001 to 25, October 2001). The PAF (Premenstrual assessment form), which was

made by Park, Myong-Wha, used for this study. The confidence rate is Crombach's $\alpha = .9773$. Correcting research papers are analyzed by SPSS 7.5 program and normal feature of the subject is divided by frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and ANOVA.

The results of this study are as follows:

1. The average age of the subjects is 26.47 age. 220 subjects(44.6%) have gastroenteric trouble like, enteritis, stomachache, laxity. 278 subjects usually have caffeine drink in routine life. 123 subjects(24.9%) have controlled their diet. The average age of the first plowing is 13.55 ages and distribution is between 10 years and 20 years. The average of the uncomfortable point is 2.84. The way to reduce the uncomfortable feeling on the menstruation is taking relax time.
2. All subjects have experienced pre menstruation discomfort, even the degree uncomfortable feeling is different. Through eighteenth categories on the research papers, average point 2.21 were calculated and many subjects have fatigue (2.89 ± 1.0614) and normal physical uncomfortable (2.84 ± 1.0633) and undercurrent water symptom and unsuitability (2.45 ± 0.9857).
3. According to the result of this study, that shows statistical difference: age($F=2.56, p=.037$), marriage ($t=2.60, p=.009$) the number of children($t=2.83, p=.005$), stress level ($F=13.03, p=.000$) job($F=3.91, p=.020$), monthly income($t=2.14, p=.032$) uncomfortable degree on the menstruation ($F=19.121, p=.000$), use of contraceptive appliance or pill($t=-2.20, p=.043$), schooling ($F=3.30, p=.038$).

Further research is need to understand pre menstruation discomforts, the variables associated with them. And nursing intervention has to considered in program to reduces of pre-menstruation discomforts.

* Part time lecture, Department of Nursing, Suwon Women's College.

** Assistant professor, Department of Nursing, Hallym University.