

성인여성이 경험하는 월경불편감 및 대처방법

성 미 혜*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

월경은 여성의 신체적, 정신적, 정서적 발달과 생식 기능에 중요한 작용을 하는 가임 연령여성의 주기적인 생리적 변화이다. 그러나 월경동안 여성들은 월경과 관련된 다양한 불편감을 경험하게 되며 월경곤란증과 월경전 증후군이 있다(김미영 등, 2000). 월경전 증후군은 월경주기에 따라 반복적, 주기적으로 나타나며 황체기에 나타나는 증상들이 월경과 함께 1-2일후에는 현저히 감소하여 사라지는 증상들이다(홍경자 등, 1998; Peck, 1990). 월경전 증후군의 발생빈도는 국내의 경우 박명화(1992)는 여군을 대상으로 한 연구에서 97.9%가 월경전기에 적어도 하나 이상의 증상이 있다고 보고하였으며, 박경은과 이성은(2001)은 여대생 대상자 전원이 하나 이상의 증상을 경험하고 있다고 하였다. 또한 외국의 경우 약 60-90% 여성이 경험하고 있는 것으로 보고하여(Peck, 1990; Smith, 1994) 연구자에 따라 차이는 있지만, 상당수의 여성들이 월경전 증후군을 경험하고 있음을 알 수 있다. 월경곤란증은 월경통 또는 생리통이라고 하며 여성의 월경시 통증을 나타내는 것을 말하는데, 보통 월경시작 전 혹은 월경 시작 후 수 시간 내에 발생하여 1-2일간 지속되

며 72시간을 경과하는 일이 거의 없다(임미영, 2004). 월경곤란증의 발생빈도는 국내의 경우 여대생을 대상으로 한 연구(박영주, 1999; 한선희와 허명행, 1999)에서는 80%이상의 대상자가 월경곤란증을 경험하였으며, 성인여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서는 75%의 대상자가 월경곤란증을 경험하는 것으로 나타났다. 또한 외국의 경우 월경을 하는 여성 가운데 40-95%가 월경곤란증을 경험하는 것으로 밝혀져 있다(Banikarim et al., 2000; Jamieson & Steege, 1996). 이러한 월경불편감은 가족, 친구, 직장 동료와의 관계에 나쁜 영향을 미치게 되어 거시적으로 볼 때 사회적, 경제적 손실을 초래하게 되며, 여성의 일상생활에 가지 여러 영향을 미치게 된다(홍경자 등, 1998).

여성들이 학교나 직장을 쉬게 되는 일차적인 원인은 월경불편감 때문이며, 이 때문에 병원을 자주 찾기도 하는데(Woods, 1985). 월경불편감으로 인한 사회 경제적 손실에 대한 연구를 보면, 결근 및 생산량 감소로 미국 산업이 전체 임금의 8% 정도에 해당하는 손해를 보고 있고, 학생들의 경우 학업에도 영향을 미쳐 학습 능률이 떨어진다고 하였다(박경은과 이성은, 2001).

그러나 월경은 여성의 배란주기에 따라 주기적으로 나타나는 현상이며, 이에 따른 불편감은 여성으로서 당연히 겪어야 하는 것으로 인식되어 월경이라는 현상에

* 인제대학교 간호학과(교신저자 E-mail: nurasmh@inje.ac.kr)

대해서 상당히 부정적인 측면을 강조하고 있는 것이 문제이다(김정은, 1995; 안경애, 2001). 그 결과 월경불편감은 다른 어떤 건강문제보다 많은 여성이 반복적으로 경험하는 건강문제임에도 불구하고 활발한 연구가 이루어지지 않았으며, 대상자에 대한 간호중재는 매우 소극적이며 제한적일 수밖에 없었다(안경애, 2001). 그러나, 생활주기에서 여성들이 경험하는 신체적, 심리적 변화의 구체적인 모습을 밝혀낸 후 그에 따른 불편감을 경험하는 여성을 발견하고, 이들 여성이 월경으로 인한 증상을 긍정적으로 받아들이고 불편감에 적극적으로 대처한다면 월경으로 인한 불편감을 감소시킬 수 있고 여성들의 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 본다. 따라서, 우리나라 여성들이 경험하는 월경불편감에 대한 인식 및 적절한 관리를 통해 여성의 건강을 증진시켜야 하는 필요성이 제기된다.

또한, 월경현상과 관련하여 발생하는 제반 증상들이 각 개인별 시기별로 다양하지만(이은희 등, 2003), 지금까지 국내에서 이루어진 월경에 관련된 불편감에 대한 연구의 대부분은 대상자가 여고생 혹은 여대생으로 국한되어 조사되었으며 성인여성을 포괄하는 연구는 거의 이루어지지 않아 성인여성이 경험하는 월경특성과 월경불편감의 정도는 많이 밝혀져 있지 않다. 이에 본 연구는 성인 여성을 대상으로 월경불편감과 대처방법을 확인하여 성인여성의 건강문제의 하나인 월경불편감에 대한 이해를 도모함은 물론 이들 여성의 삶의 질을 향상시키기 위한 전략으로 월경불편감 관리프로그램과 간호중재 방안을 개발하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 성인여성이 경험하는 월경불편감 및 대처방법을 파악함으로써 성인여성이 월경불편감 시 효율적으로 대처할 수 있도록 돕기 위한 간호중재 방안 마련에 기초자료를 얻기 위함이다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 성인여성이 경험하는 월경불편감을 파악한다.
- 2) 성인여성의 일반적 특성에 따른 월경불편감의 차이를 파악한다.
- 3) 성인여성의 월경불편감에 대한 월경대처방법을 파

악한다.

3. 용어의 정의

1) 월경불편감

월경과 관련하여 신체적, 정신적, 행동적 증상의 복합체가 월경주기에 따라 반복적, 주기적으로 나타나는 월경전 증후군과 월경곤란증으로 인한 불편감을 말하며(Moos, 1968), 본 연구에서는 Moos(1968)의 Menstrual Distress Questionnaire(MDQ)와 박금례(1998)의 월경증상도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 30문항의 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

2) 월경대처

월경으로 인해 발생하는 불편감의 요구를 조절하기 위한 개인의 적응방법(전은미, 2003)으로, 본 연구에서는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 부산 시에 소재하고 있는 1개 아파트 20개동 중 10개동을 무작위로 선정하여, 여기에 거주하고 있는 20세 이상 성인여성을 임의표집하였으며, 이중 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여를 허락한 여성 577명을 대상으로 하였다.

2. 연구도구

연구도구는 크게 일반적 특성 9항목, 월경불편감 30항목, 월경대처24항목 등으로 구성되었다.

- 1) 일반적 특성은 연령, 초경연령, 결혼상태, 월경주기, 월경에 대해 느끼는 감정, 월경통증, 월경통증 시작시기, 진통제 복용여부, 월경기간 중 진통제 복용횟수 등의 항목이 포함되어 있다.
- 2) 월경불편감은 Moos(1968)의 Menstrual Distress

Questionnaire(MDQ)와 박금례(1998)의 월경증상도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 30문항의 도구로, 통증 5문항, 주의집중장애 3문항, 행동변화 5문항, 자율 신경계 반응 9문항, 수분축적 2문항, 부정적 정서 6문항 등 6개 영역으로 구성되었다. 이 도구는 5점 Likert척도를 사용하여 '전혀 없다' 1점, '거의 없다' 2점, '보통이다' 3점, '약간 있다' 4점, '아주 심하다' 5점으로 하여 점수가 높을수록 월경전후기 불편감이 심한 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's alpha=.91였다.

3) 월경대처는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구로, 월경주기에 따른 대처 8문항, 적극적 행동대처 5문항, 적극적 인지대처 4문항, 회피적 대처 7문항의 4영역의 총 24문항으로 구성되었다. 대처여부에 따라 '한다' 1점, '안한다' 0점으로 하였으며, 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's alpha=.87였다.

3. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2004년 12월 2일부터 2004년 12월 31일까지였으며, 자료수집방법은 자가 보고 설문지를 이용하여 대상자가 직접 기록하게 한 후 회수하였다. 질문지 응답소요시간은 10분이었다.

4. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 10.0 program을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 월경불편감, 월경대처는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계를 이용하였다. 일반적 특성에 따른 월경불편감의 차이는 t-test, ANOVA의 통계방법으로 산출하였으며, 사후검정으로는 Scheffe' test를 이용하였다.

5. 연구의 제한점

본 연구는 부산 시의 1개 아파트에 거주하고 있는 20세 이상 성인을 대상으로 하였으므로 본 연구의 결과

를 전체 성인여성에게 일반화하기에는 제한점이 있다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 성인여성 577명으로 대상자들의 일반적 특성을 보면 <표 1>과 같다. 대상자의 평균연령은 35.2세로, 30-39세가 57.8%(322명)로 가장 많았으며, 초경연령은 평균 13.7세로 14-16세가 55.5%(309명)로 과반수 이상이였다. 결혼상태는 기혼이 65.5%(365명)로 많았으며, 월경주기는 51.5%(287명)가 규칙적이었으며, 월경에 대해 느끼

<표 1> 대상자의 일반적 특성 (n=557)

특성	구분	빈도(%)
연령(세)	20-29	85(15.3)
	30-39	322(57.8)
	40이상	150(26.9)
초경연령(세)	9-10	12(2.2)
	11-13	227(40.8)
	14-16	309(55.5)
	17이상	9(1.6)
결혼상태	미혼	192(34.5)
	기혼	365(65.5)
월경주기	규칙적	287(51.5)
	불규칙적	270(48.5)
월경에 대해 느끼는 감정	공포심	8(1.4)
	불편감	394(70.6)
	아픔	96(17.2)
	더러움	2(0.4)
	행복감	11(2.0)
	성숙감	13(2.3)
	자랑스러움	2(0.4)
아무느낌없음	32(5.7)	
월경통증	유	477(85.6)
	무	80(14.4)
월경통증 시작 시기	월경 3-4일전	93(16.7)
	월경시작 시	325(58.3)
	월경기간 중	126(22.6)
진통제 복용	유	230(41.3)
	무	326(58.5)
월경기간 중 진통제 투여횟수(회)	1	106(19.0)
	2	86(15.4)
	3	30(5.4)
	4	4(0.7)
	5	4(0.7)

는 감정은 불편감이 70.6%(394명), 아픔 17.2%(96명), 아무 느낌없음 5.7%(32명) 순이었다. 월경통증은 85.6%(477명)가 통증을 가지고 있었으며, 월경통증 시작 시기는 월경시작 시 58.3%(325명), 월경기간 중 22.6%(126명), 월경 3-4일전 16.7%(93명)순이었다. 월경기간 중의 진통제 복용여부는 진통제를 복용하지 않는 경우가 58.5%(326명)이었으며 진통제 복용 시 그 횟수는 평균 1.67회로 1회가 19.0%(106명), 2회 15.4%(86명), 3회 5.4%(30명)순이었다.

대상자의 월경불편감은 <표 2>와 같다. 대상자들이 경험하는 월경불편감은 최대점수 5점에 대해 평균점수가 2.82점이었으며, 각 영역별로는 '수분축적' 3.10점으로 가장 높았다. 그 다음으로 '부정적 정서' 2.93점, '통증' 2.89점, '자율신경계 반응' 2.74점, '행동변화' 2.73점, '주의집중장애' 2.59점 순이었다. 구체적인 문항으로는 "하복부 통증"이 3.55점, "유방이 단단하고 아프다" 3.34점, "예민해진다" 3.31점, "기운이 없고 피곤하다" 3.31점, "신경질이 난다" 3.31점, "요통" 3.25점 순으로 높았다.

2. 대상자의 월경불편감

<표 2> 대상자의 월경불편감

(n=577)

영역	내용	평균(표준편차)
통증	하복부통증	3.55(0.94)
	요통	3.25(1.02)
	전반적으로 몸이 아프다	2.91(1.05)
	근육경직	2.44(0.98)
	두통	2.37(1.03)
	계	2.89(0.68)
주의집중장애	집중이 잘 안 된다	2.88(0.99)
	잠을 이루지 못한다	2.69(1.13)
	작은 사고가 난다	2.21(0.97)
	계	2.59(0.82)
행동변화	말하고 움직이기 싫다	3.12(0.98)
	통증으로 일에 지장이 있다	3.00(1.04)
	혼자 있고 싶다	2.74(0.97)
	통증으로 일하기 힘들다	2.81(1.25)
	통증으로 지각, 조퇴, 결석을 한다	1.98(1.04)
	계	2.73(0.77)
자율신경계반응	예민해진다	3.31(1.03)
	기운이 없고 피곤하다	3.31(0.97)
	변비 또는 설사가 있다	3.01(1.16)
	손발이 차갑다	2.80(1.14)
	소변횟수가 잦다	2.68(1.06)
	식욕이 없다	2.64(1.09)
	식은땀이 난다	2.34(0.99)
	매스껌거나 토한다	2.46(1.18)
	현기증이 나거나 실신한 적이 있다	2.13(1.15)
	계	2.74(0.63)
수분축적	유방이 단단하고 아프다	3.34(0.21)
	몸이 붓는다	2.87(0.18)
	계	3.10(0.93)
부정적 정서	신경질이 난다	3.31(0.97)
	우울하다	3.02(0.96)
	막연히 기분이 나쁘다	3.16(0.97)
	권태감이 생긴다	2.89(0.99)
	이유없이 화가 난다	2.91(0.05)
	마음이 불안하다	2.66(0.95)
계	2.93(0.82)	
총계		2.82(0.57)

3. 일반적 특성에 따른 월경불편감

대상자의 일반적 특성에 따른 월경불편감의 차이는 <표 3>과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따라 월경불편감은 초경연령($F=9.351, p<.001$), 월경에 대해 느끼는 감정($F=12.376, p<.001$), 월경통증($t=7.317, p<.001$), 월경통증 시작시기($F=12.766, p<.001$), 진통제 복용유무($t=6.289, p<.001$), 월경기간 중 진통제 복용횟수($F=12.924, p<.001$) 등에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 초경연령이 9-10세군이 11-13세, 14-16세군 보다 월경불편감이 높았으며, 월경에 대해 느끼는 감정은 더러움, 아픔이 있을 때가 자랑스러움, 아무느낌 없음보다 월경불편감이 높았다. 월경통증

이 있는 경우 월경불편감이 높았으며, 월경통증 시작시기는 월경 3-4일전일 때가 월경기간 중보다 월경불편감이 높았으며, 진통제를 복용하는 경우에도 월경불편감이 높았다. 월경기간 중 진통제 복용횟수는 4회, 5회일 때 1회, 2회 보다 월경불편감 정도가 높았다.

4. 대상자의 월경대처방법

대상자의 월경대처방법은 <표 4>와 같다. 대상자가 월경전후기 불편감에 대해 사용하는 대처방법은 “휴식을 취하거나 잠을 잔다” 83.3%, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다” 68.6%, “따뜻한 물로 샤워한다” 64.5%, “감정을 스스로 조절한다” 61.8%,

<표 3> 일반적 특성에 따른 월경불편감

(n=577)

특성	구분	평균(표준편차)	t or F	Scheffe' test
연령(세)	20-29	2.92(0.59)	1.680	
	30-39	2.82(0.60)		
	40이상	2.78(0.47)		
초경연령(세)	9-10	3.53(0.54)	9.351**	9-10세)11-13세, 14-16세
	11-13	2.88(0.43)		
	14-16	2.75(0.63)		
	17이상	3.07(0.58)		
결혼상태	미혼	2.87(0.47)	-.371	
	기혼	2.75(0.71)		
월경주기	규칙적	2.81(0.60)	-.405	
	불규칙적	2.83(0.53)		
월경에 대해 느끼는 감정	공포심	2.75(0.690)	12.376**	더러움)자랑스러움 아픔, 아무느낌없음
	불편함	2.80(0.520)		
	아픔	3.13(0.51)		
	더러움	3.42(0.32)		
	행복감	2.74(0.45)		
	성숙감	2.60(0.67)		
	자랑스러움	2.52(0.69)		
아무느낌없음	2.22(0.61)			
월경통증 유무	있다	2.89(0.53)	7.317**	
	없다	2.41(0.61)		
월경통증 시작시기	월경 3-4일전	3.08(0.59)	12.766**	월경3-4일전) 월경기간중
	월경시작 시	2.82(0.58)		
	월경기간 중	2.70(0.44)		
진통제 복용 유무	복용한다	3.00(0.46)	6.289**	
	복용하지 않는다	2.70(0.60)		
월경기간 중 진통제 투여횟수(회)	1	2.86(0.43)	12.924**	4,5회)1,2회
	2	3.00(0.46)		
	3	3.45(0.25)		
	4	3.47(0.14)		
	5	3.80(0.31)		

* P<0.05

〈표 4〉 대상자의 월경대처방법

(n=577)

영역	내용	실수(%)	
월경주기에 따른 대처	휴식을 취하거나 잠을 잔다.	464(83.3)	
	따뜻한 물로 샤워한다	359(64.5)	
	감정을 스스로 조절한다	344(61.8)	
	진통제를 복용한다	284(51.0)	
	하복부, 허리에 온습포를 댄다	280(50.3)	
	조용한 음악을 청취한다	103(18.5)	
	따뜻한 물을 마신다	120(21.5)	
	비타민 섭취	75(13.5)	
	적극적 행동대처	통증부위를 마사지한다	211(37.9)
		정신을 전환시키는 활동을 한다	110(19.7)
슬흉위를 취한다		174(31.2)	
바쁘게 하루를 보낸다		48(8.6)	
운동을 한다		54(9.7)	
적극적 인지대처	불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다	382(68.6)	
	잘 견딜 수 있다고 스스로 위로한다	259(46.5)	
	친구의 증상에 대해 이야기를 나눈다	153(27.5)	
	친구의 지지를 받는다.	241(43.3)	
	혼자 있다.	59(10.6)	
회피적 대처	평상시 보다 많이 먹는다	87(15.6)	
	아주 적게 먹거나 굶는다	111(19.9)	
	분노감을 다른 것에 분출 시킨다.	61(11.0)	
	카페인 음료를 마신다	79(14.2)	
	술을 마신다	21(3.8)	
담배를 피운다	11(2.0)		

※ 대상자가 각 문항에 대해 중복 응답한 분포임.

“진통제를 복용한다” 51.0%, “하복부, 허리에 온습포를 한다” 50.3%, “잘 견딜 수 있다고 스스로 위로한다” 46.5%, “친구의 지지를 받는다” 43.3% “통증부위를 마사지한다” 37.9% 순이었으며, 영역별로는 월경주기에 따른 대처, 적극적 인지대처 및 적극적 행동대처방법을 많이 사용함을 알 수 있었다.

IV. 논 의

본 연구는 성인여성이 경험하는 월경불편감 및 대처방법을 파악함으로써 성인여성이 월경불편감시 효율적으로 대처할 수 있도록 돕기 위한 간호중재 방안 마련에 기초자료를 얻기 위해 시도하였다.

대상자들의 초경연령은 평균 13.7세로, 우리나라의 연구들(김미영 등, 2000; 김은하와 김신정, 2001; 김정은, 1995)에서 초경연령이 평균 12.8-13.6세로 나타난 연구결과와 일치하였다. 보통 초경은 평균 12.5세로 9-16세 사이에 시작되는데(Wong, 1999), 우리

나라 여성의 초경연령은 외국에 비하여 다소 높음을 알 수 있으며, 본 연구에서는 성인여성을 대상으로 하였기 때문으로 생각된다.

월경주기에서 ‘불규칙적이다’ 라고 응답한 여성은 48.5%였는데, 이는 14-53세의 여성을 대상으로 한 김은하와 김신정(2001)의 연구에서의 44.6%와 일치하였으며, 성인여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 27.8%, 여대생을 대상으로 한 홍경자 등(1998)의 연구에서의 31.6%보다는 높은 결과이다. 이러한 결과는 월경의 불규칙성이 정도의 차이는 있지만 가임여성들에게 보편적으로 나타나는 문제임을 시사하는 것이라 할 수 있다.

성인여성들이 월경에 대해 느끼는 감정은 불편감(70.6%), 아픔(17.2%)이 가장 높았는데, 이는 여대생을 대상으로 한 전은미(2003)의 연구에서 월경의 감정으로 불편감(86.1%), 아픔(50.2%)을 나타낸 결과와 여고생을 대상으로 한 정미경(1999)의 연구에서 ‘불편하다’(89.0%), ‘아프다’(42.4%)를 나타낸 결과와

일치하는 것이라 할 수 있다. 함미영 등(1999)은 여성의 월경통 경험에 관한 현상학적 연구에서 여성들은 월경통을 경험하면서 신체적 불편감과 고통감으로 신체적 장애감을 가장 많이 경험한다고 하였다. 따라서, 성인여성들이 월경에 대해 느끼는 감정은 행복감, 성숙감 등의 긍정적인 감정보다는 불편감, 이쁨등과 같은 부정적인 감정이 더 높음을 알 수 있다.

대상자 중 85.6%가 월경통증이 있었는데, 이는 성인 여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서 75%의 대상자가 통증경험을 한 것으로 보고한 결과보다는 높지만 여대생을 대상으로 한 전은미(2003)의 연구에서 91.6% 보다는 낮은 결과이다. 박영주(1999)는 여성의 연령과 월경전후기 증상에 관한 연구에서 월경증상은 개인의 연령에 따라 달라진다고 하면서 10대 여성은 다른 연령층에 비해 요통이나 유방통증을 가장 적게 경험하며, 20대 여성은 다른 연령층에 비해 전반적으로 월경증상 호소가 많고 더 심하다고 하였으며, 30대와 40대는 생리 시작 전 복부팽만감, 피로가 많다고 하였다. 월경통증은 대상자의 58.3%가 월경시작 시 유발되었는데, 이는 성인여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서 45.1%의 대상자가 월경 첫날 통증이 시작된다고 보고한 결과와 일치하는 것이다.

진통제 복용은 대상자의 41.3%가 월경 시에 진통제를 복용하고 있었는데, 이는 여대생을 대상으로 한 전은미(2003)의 연구에서의 42.0%, 여고생을 대상으로 한 김미영 등(2000)의 연구에서의 38.0%와 성인 여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서의 31.5%와 유사한 결과이다.

월경통의 발생률은 연구자간에 차이가 있으나 최소한 50%이상의 여성이 경험하는 것으로 알려져 있으며, 이들 중 상당수가 전문적인 상담이나 처방 없이 약물을 복용하고 있으므로(Chambers et al., 1997), 또 다른 건강문제 발생의 가능성이 제기됨을 알 수 있다. 따라서 월경불편감을 감소시키기 위한 방법으로 약물복용이외의 다양한 간호중재가 시급히 마련되어야 할 것이다.

대상자가 경험하는 월경불편감의 6개 영역에 대한 분석결과에서는 '수분축적', '부정적 정서', '통증', '자율신경계 반응', '행동변화', '주의집중장애' 순으로 월경불

편감이 있었는데, 이는 성인 여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서 '통증', '행동변화', '부정적 정서', '수분축적', '주의집중장애', '자율신경계 반응' 순으로 월경불편감이 있었다고 보고한 연구결과와 여대생을 대상으로 한 김정은(1995)의 연구에서의 '부정적 정서', '주의집중장애', '통증', '행동변화', '수분축적', '자율신경계 반응'과 비교해 볼 때 다소 차이가 있었지만, '통증'과 '부정적 정서'는 공통적으로 많이 나타남을 알 수 있다.

Moos(1968)는 통증, 주의집중장애, 행동변화, 자율신경계 반응은 월경전기 보다 월경기에 더 심하게 나타나고, 수분축적, 부정적 정서, 각성상태는 월경기 보다 월경전기에 더 심하게 나타난다고 하였다. 따라서 여성들이 경험하는 월경불편감을 정확히 파악하기 위해서는 월경주기에 따른 증상호소 정도를 분석할 필요가 있으며, 선행연구들에서 월경불편감에 대한 일관성 있는 결과를 보이지 못하고 있는 실정을 감안할 때, 월경불편감을 측정하는 좀더 객관성 있는 도구의 개발과 이의 적용이 요구된다고 하겠다.

각 영역별로 월경불편감의 내용을 볼 때, '하복부 통증(3.55)', '유방이 단단하고 아프다(3.34)', '에민해진다(3.31)', '기운이 없고 피곤하다(3.31)', '신경질이 난다(3.31)', '요통(3.25)' 순으로 나타났다. 이는 대상자가 부정적 정서보다는 신체적 불편감을 더 많이 호소하는 것임을 나타내는 것이라 할 수 있다.

이상의 결과에서 성인 여성이 경험하는 월경불편감은 하복부 통증과 유방통증 같은 신체증상의 호소와 기운이 없고 피곤하며, 신경질이 나는 등의 정서적 증상이 많은 것을 알 수 있다. 이러한 증상들로 인하여 여성들은 사회적 위축, 기능장애 등이 발생할 수 있으므로 이와같은 증상들을 완화시키는 것은 월경불편감으로 인해 초래될 수 있는 사회적 손실, 본인을 포함한 가족, 친구들이 겪을 수 있는 괴로움을 최소화 할 수 있는 방안이라 사료된다.

한편, 대상자의 일반적 특성에 따른 월경불편감에서 초경연령, 월경에 대해 느끼는 감정, 월경통증, 월경통증 시작시기, 진통제 복용, 월경기간 중 진통제 복용횟수 등이었다. 이는 성인 여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서 연령에서만 월경불편감이 유의한 차이를 보인 연구결과와 여대생을 대상으로 한 전은미

(2003)의 연구에서 연령, 진통제 복용, 월경에 대해 느끼는 감정에서 월경불편감이 유의한 차이를 보인 연구결과, 류영민과 조숙행(2000)의 연구에서 연령, 초경연령, 결혼상태, 분만 또는 유산횟수, 월경통증 등에서 유의한 차이를 보인 연구결과와 비교해 볼 때, 본 연구결과가 부분적으로 일치하지 않아 추후 연구를 통한 재검증이 요구된다.

그러나, 월경에 대한 부정적인 경험자는 월경증상이 더 심해지고(Marvan & Escobedo, 1999), 월경곤란증이 있는 사람이 없는 사람보다 통증지각 시간이 더 길다는 것(Granot 등, 2001)을 볼 때, 부정적인 정서나 지각이 월경불편감을 더 심하게 경험하도록 함을 알 수 있다. 또한, 이십대 여성을 대상으로 한 안경애(2001)의 연구에서 월경통증의 강도가 낮은 집단에서는 약을 복용하기 보다는 휴식을 취한다든지 하는 비약물적 대처가 우위였던 것에 비해 통증강도가 높은 대상자 집단에서는 약을 복용하는 것이 대처행동의 절대우위로 나타났다.

대상자의 대처방법에서는 “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “감정을 스스로 조절한다”, “진통제를 복용한다” 순으로 대처방법을 사용하였는데, 이는 성인 여성을 대상으로 한 이은희 등(2003)의 연구에서의 “참는다”, “진통제를 먹는다”, “따뜻한 아랫목에 배를 대고 있다”, “누워 있다”, “복부를 손으로 문지른다” 등의 결과와 여대생을 대상으로 한 전은미(2003)의 연구에서 “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “진통제 복용”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “감정을 스스로 조절한다”, “통증부위를 마사지한다” 등의 결과를 비교할 때 유사한 것이라 할 수 있다.

이상을 종합해 보면 월경불편감에 대한 대처방법으로 우리나라 여성들이 주로 사용하는 방법은 ‘휴식과 수면’, ‘온요법’, ‘진통제 복용’ 등으로 진통제 복용을 제외하고는 비적극적인 방법으로 지내고 있으며, 운동이나 자세변경을 하는 등의 적극적인 방법의 사용이 저조함을 알 수 있다.

월경대처방법을 영역별로 보면 월경주기에 따른 대처를 가장 많이 사용하며, 적극적 인지대처와 적극적 행동대처도 사용하는 것으로 나타났다. 그러나, ‘이주 적게 먹거나 굶는다’, ‘평상시 보다 많이 먹는다’, ‘카페

인 음료를 마신다’ 등의 회피적 대처방법도 사용하고 있으므로 이들에 대한 건강상담과 교육을 통해 정확한 정보를 제공해 줄 필요가 있다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 성인 여성의 월경불편감과 대처방법을 파악하여 성인여성이 월경불편감시 효율적으로 대처할 수 있도록 돕기 위한 간호중재 방안 마련의 기초자료를 얻기 위해 시도되었다. 연구의 대상자는 부산시에 소재하고 있는 1개 아파트에 거주하고 있는 20세 이상 성인여성을 임의표집하였으며, 총 577명이었다. 연구도구는 Moos(1968)의 Menstrual Distress Questionnaire(MDQ)와 박금례(1998)의 월경증상 도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 30문항의 월경불편감 도구와 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 정미경(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구를 사용하였다. 자료수집기간은 2004년 12월 2일부터 2004년 12월 31일까지였으며, 자료수집방법은 자가 보고 설문지를 이용하여 대상자가 직접 기록하게 한 후 회수하였다. 수집된 자료는 SPSS 10.0 program을 이용하여 분석하였으며, 대상자의 일반적 특성, 월경불편감, 월경대처는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계를 이용하였다. 일반적 특성에 따른 월경불편감의 차이는 t-test, ANOVA의 통계방법으로 산출하였으며, 사후검정으로는 Scheffe' test를 이용하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 대상자 중 85.6%(477명)가 월경 시 통증이 있었다.
2. 대상자의 월경불편감은 평균 2.82점이었고, 영역별로는 ‘수분축적’ 3.10점, ‘부정적 정서’ 2.93점, ‘통증’ 2.89점, ‘자율신경계 반응’ 2.74점, ‘행동변화’ 2.73점, ‘주의집중장애’ 2.59점 순이었다.
3. 대상자의 일반적 특성에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 것은 초경연령($F=9.351, p<.001$), 월경에 대해 느끼는 감정($F=12.376, p<.001$), 월경통증($t=7.317, p<.001$), 월경통증 시작시기($F=12.766, p<.001$), 진통제 복용($t=6.289, p<.001$), 월경기간 중 진통제 복용횟수($F=12.925, p<.001$) 등이었다.
4. 대상자가 월경불편감에 대해 사용하는 대처방법은

“휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “감정을 스스로 조절한다” 순이었으며, 영역별로는 월경주기에 따른 대처방법, 적극적 인지대처와 적극적 행동대처방법을 많이 사용하였다.

연구결과를 종합해 볼 때, 20세 이상의 성인여성들에서 상당 정도의 다양한 월경불편감이 있음을 알 수 있으며, 이들 여성들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 월경불편감에 대한 중재가 반드시 이루어져야 한다. 아울러 여성들의 월경불편감을 완화시킬 수 있는 다양한 중재의 개발이 필요하며 이를 월경불편감에 적용하여 그 효과를 검증하는 연구가 활발히 이루어질 필요가 있다고 본다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제안한다.

1. 월경주기에 따른 월경불편감에 대한 연구들을 통해 각 월경주기에 맞는 중재방법을 개발해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 김미영, 정문숙, 정귀애 (2000). 여고생이 호소하는 월경곤란증 정도 및 대처방안. 여성건강간호학회지, 6(3), 413-426.
- 김은하, 김신정 (2001). 여성이 경험하는 월경전 불편감. 여성건강간호학회지, 7(4), 631-641.
- 김정은 (1995). Triangulation 방법을 이용한 월경전후기 불편감에 대한 연구. 서울대학교 석사학위논문.
- 류영민, 조숙행 (2000). 월경전기 변화여성에서 월경전기 증상의 양상과 스트레스 대처방식. 신경정신의학, 39(6), 1061-1071.
- 박경은, 이성은 (2001). 여대생의 월경전 증후군과 월경에 대한 태도에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 7(3), 359-372.
- 박금례 (1998). 일부 여고생의 스트레스와 월경증상호소에 관한 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 박명화 (1992). 건강증진 생활양식의 이행정도와 월경전 증상의 관계연구-일부 여군을 대상으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박영주 (1999). 여성의 연령과 월경전후기 증상정도 및 유형에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 5(2), 145-156.
- 안경애 (2001). 이십대 여성의 월경통증경험과 대처행위에 관한 연구. 간호과학, 13(2), 29-36.
- 이은희, 김중임, 김혜원, 이해경, 이숙희, 강남미, 허명행, 박영숙 (2003). 성인 여성의 월경곤란증과 월경에 대한 태도. 여성건강간호학회지, 9(2), 105-112.
- 임미영 (2004). 여대생의 사상체질별 월경증상 및 대처방법. 원광대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 전은미 (2003). 일부 여대생의 월경증상 · 대처방법 · 증상완화 정도에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 9(2), 161-169.
- 정미경 (1999). 여고생의 월경지식, 태도, 증상 및 대처에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한선희, 허명행 (1999). 일부 여대생의 생리통 및 월경곤란증과 그 관련요인에 관한 연구. 한국교육학회지, 5(2), 359-375.
- 함미영, 한경순, 유수옥, 박경숙 (1999). 여성의 월경통 경험에 대한 현상학적 연구. 여성건강간호학회지, 5(2), 245-253.
- 홍경자, 박영숙, 김정은, 김혜원 (1998). 일부 여대생의 월경전후기 불편감에 대한 간호중재프로그램 효과검증에 관한 연구. 대한간호학회지, 28(4), 821-831.
- Banikarim, C., Chacko, M. R., Kelder, S. H. (2000). Prevalence and impact of dysmenorrhea on Hispanic female adolescents. Arch Pediatric Adolescents Med. Des, 154(12), 1226-1229.
- Billings, A. G., Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. J of behavioral Medicine, 4, 139-157.
- Chambers, C. J., Reid, G. A., McGrath, P. J., Finley, G. A. (1997). Self administration of over the counter medication for pain. Adolesc Med, 151(5), 449-455.

- Granot, M., Yarnitsky, D., Itskovitz-Eldor, J., Grannovsky, Y., Peer, E., Zimmer, E. Z. (2001). Pain perception in women with dysmenorrhea. *Obstet Gynecol*, 98(3), 407-411.
- Jamieson, D. J., Steege, J. F. (1996). The prevalence of dysmenorrhea, dyspareunia, pelvic pain and irritable bowel syndrome in primary care practice. *Obstet Gynecol*, 87(1), 55-58.
- Marven, M. L., Escobedo, C. (1999). Premenstrual symptomatology : role of prior knowledge about premenstrual syndrome. *Psychosoma Med*, 61(2), 163-167.
- Moos, R. H. (1968). The development of menstrual distress questionnaire. *Psychosomatic medicine*, 10(6), 853-867.
- Peck, D. (1990). Premenstrual syndrome. In R. Lichtman & S. Papera(Eds). *Gynecology Well-Women Care*, 333-343.
- Smith, H. (1994). Angry treatment and locus of control in young women. The University of Tennessee, Phd Dissertation.
- Wong, S. K. (1999). Acculturation, peer relations, and delinquent behavior of Chinese-Canadian youth. *Adolescence*, 34(133), 107-119.
- Woods, N. F. (1985). Relationship of socialization and stress to perimenstrual symptoms, disability, and menstrual attitudes. *Nurs Res*, 34(3), 145-149.

Menstrual Discomforts and Coping in Adult Women

Sung, Mi Hae (Department of Nursing, Inje University)

The purpose of this study was to identify menstrual discomforts and coping in adult women. The subjects were 577 adult women, aged 20 years old and over, selected by convenient sampling. Data were collected through a questionnaire survey from December 2, 2004 to December 31, 2004. Two instruments were modified and used in this study, the Menstrual Discomfort Questionnaire by Park(1988) and the Menstrual Coping Questionnaire by Billings & Moos(1981).

The data were analyzed by descriptive statistics, t-test, and ANOVA with SPSS 10.0 program. The results of this study were as follows.

1. The prevalence rate of dysmenorrhea was 85.6%.
2. The total mean score for menstrual discomforts was 2.82 of a possible total of 5. The mean score for each category was 3.10 for water retention, 2.93 for negative affect, 2.89 for pain, 2.74 for autonomic reactions, 2.73 for behavioral change, and 2.59 for concentration.
3. Statistical differences were found for menarche age($F=9.351$, $p<.001$), feeling to menstruation($F=12.376$, $p<.001$), dysmenorrhea($t=7.317$, $p<.001$), onset of dysmenorrhea ($F=12.766$, $p<.001$), taking medication($t=6.289$, $p<.001$), and degree of taking medication ($F=12.924$, $p<.001$).
4. The coping modes with the highest scores were "rest and go to the bed"(83.3%), "regard menstruation as a physiological and temporary phenomenon"(68.6%), and "take a warm shower"(64.5%).

We conclude that there were many women with dysmenorrhea, that the first day was the onset of menstrual discomfort, and that it differed by menarche age, feeling to menstruation, dysmenorrhea, onset of dysmenorrhea, taking medication, and degree of taking medication. Nursing intervention has to be considered in programs to reduce menstrual discomfort.

Key words : Adult women, Menstrual discomforts, Coping