

일부 근로여성이 호소하는 월경전후기 불편감, 월경대처 및 증상완화 정도에 관한 연구

성미혜* · 민경옥** · 장윤정** · 전주연**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

월경은 여성의 배란주기에 따라 주기적으로 나타나는 현상으로, 생물학적, 문화적, 사회적 그리고 개인적인 중요성을 포함하는 총체적인 사건이다(An, 2001; Motff et al., 1992).

월경과 관련해서 발생하는 월경전후기 불편감은 가임여성의 20-90%에서 경험하는 것으로, 대인관계의 어려움과 불안정성을 경험하는 여성도 8%에 해당된다(Marven, 1998). Fogel(1995)은 50%이상의 여성이 월경과 관련된 불편감을 경험하고 있으며, 이중 10-17%의 여성은 심한 월경전 증후군을 경험한다고 보고하고 있다. Shin 등(1996)은 10대 여성을 대상으로 월경전후기 불편감을 조사한 결과에서 대상자의 77.8%가 월경 시 불편감을 경험한다고 보고하였다. 또한 25세 미만의 젊은 미혼여성의 절반이상은 초경 후 1년 정도 지난 후부터 매달 월경통으로 고통을 받으면서도 혼자 앓고 지내며, 40%정도는 진통제를 복용함으로써 통증시기를 넘기고 있다(Kim, 1999). 이와 같이 많은 여성들이 그것이 무엇인지도 정확히 모르는 상태에서 월경전후기 불편감을 경험하고 있는데, 학생들은 학업지장을 초래하고, 직업을 가지고 있는 여

성은 일을 제대로 수행할 수 없어서 전국적으로 시간적 손실을 계산해 본다면 개인은 물론 사회적, 경제적 으로 큰 손실을 초래하는 것이다(Kim, Jung, & Jung, 2000). 월경전 증후군으로 인한 사회적 경제적 손실에 대한 연구를 보면, 근로자의 경우 결근 및 생산량 감소로 미국 산업이 전체 임금8%에 해당하는 손해를 보고 있고, 학생들의 경우 학업에도 영향을 미쳐 학습능률이 떨어진다고 하였다(Park & Lee, 2001). 또한, Woods(1982)는 생활사건과 일상생활 스트레스, 연령, 직업 유무 등이 월경전후기 불편감과 관련되어 있음을 보고하고 있으며, Lee 등(1986)은 직장이나 학교를 결석하는 일차적인 원인이 되고 있다고 밝혔다. 그러나, 월경전후기 불편감에 대한 빈도, 원인, 진단, 치료에 대한 의학적 연구에서 많은 문제들이 해결되지 못하고 있는데, 그 중에서도 여성만이 경험하는 월경의 부정적인 측면을 강조하고 있는 것이 문제이다(Kim, 1995). 또한, 월경증상 완화방법을 여성의 건강증진에 초점을 맞추기 보다는 의학적 치료에 초점을 맞추고 있다는 문제점이 있다(Jeon, 2003).

많은 여성들이 월경전후기 불편감과 관련된 증상을 호소하며, 그 심각성에 의해 자신의 전반적인 건강 뿐만 아니라 가족, 친구, 동료들도 피로움을 당하고 있기 때문에(Huh, 1985), 여성의 건강을 관리하는 측면에서 반드시 고려되어야 할 것이다.

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

** 인제대학교 RN-BSN 과정생

월경전후기 불편감과 관련된 선행연구로는 Kim (1995)의 여대생을 대상으로 한 월경전후기 불편감, 월경에 대한 태도, 성역할 인식도의 관계연구에서 월경 전기와 월경기의 불편감을 조사하였으나 이에 대한 대처방법은 다루지 않았다. Park(1999)의 여고생 및 여대생을 대상으로 한 연령별 월경전후기 증상정도 및 유형에 대한 연구에서도 연령에 따라 경련성 월경증상과 울혈성 월경증상을 구분하고 있으나 이에 대한 대처방법은 역시 다루지 않았다. 또한 월경전후기 불편감과 관련된 대처방법을 다룬 연구들(An, 2001; Jun, 2003; Jung, 1999; Kim et al., 2000)은 대부분이 여고생 및 여대생으로 직장생활을 하는 여성이 사용하고 있는 효과적인 대처방법에 대해서는 확인할 수 없었다.

월경주기의 황체기에 대인관계 또는 정상적인 활동에 지장을 초래할 정도의 신체적, 정신적, 행동적 변화가 나타나게 되므로(Ha & Lee, 1991), 월경을 경험하는 많은 여성의 생산적인 능력과 활동을 최대한 발휘할 수 있도록 도와 여성의 삶의 질을 높일 필요가 있다고 본다. 따라서, 본 연구는 직장여성의 월경전후기 불편감과 대처방법을 확인하고 증상완화정도를 파악하여 직장여성 자신이 경험하는 월경전후기 불편감의 문제를 정확히 파악할 수 있고 해결과정에 있어서 능동적으로 참여하고 효율적인 대처전략을 모색할 수 있는 간호중재 방안을 개발하는데 기초자료를 마련하고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구는 직장여성이 경험하는 월경전후기 불편감, 월경대처 및 완화정도를 파악하여 근로여성의 생산적인 능력과 활동을 최대한 발휘할 수 있도록 도와주기 위한 간호중재방안 마련의 기초 자료를 제시하고자 되었으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 월경전후기 불편감의 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 월경대처방법을 파악하고 월경대처에 대한 증상완화정도를 파악한다.

3. 용어의 정의

1) 월경전후기 불편감

월경과 관련된 증상으로 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 Park(1998)의 월경증상도구를 Jung (1999)이 수정·보완한 30문항의 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미한다.

2) 월경대처

대처는 인간에게 야기되는 감정과 압박감을 주는 것으로 평가되는 인간-환경관계의 요구를 개인이 관리하는 과정(Folkman & Lazarus, 1984)으로, 월경대처는 월경으로 인해 발생하는 불편감의 요구를 조절하기 위한 개인의 적응방법이다(Jun, 2003). 본 연구에서는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 Jung(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

3) 증상완화

월경전후기 불편감을 조절하기 위해 개인의 월경대처방법을 적용한 후 월경전후기 불편감의 증상완화정도를 말하며(Jun, 2003), 본 연구에서는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처에 따른 증상완화 정도측정도구를 Jung(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구로 측정된 점수를 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 부산 시에 소재하고 있는 2개 대학병원을 대상으로 간호부의 협조를 얻어 설문조사가 용이한 중환자실, 응급실, 투석실, 수술실, 및 외래에 근무하는 간호사를 제외한 일반병동에 근무하고 있는 여성 간호사를 대상으로 임의표집 하였으며, 이 중 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여를 허락한 간호사

203명을 대상으로 하였다.

Cronbach's alpha = .82였다.

2. 연구도구

연구도구는 크게 일반적 특성 8항목, 월경전후기 불편감 30항목, 월경대처 및 월경증상완화 각 24항목 등으로 구성되었다.

- 1) 일반적 특성은 연령, 초경연령, 월경주기, 월경에 대해 느끼는 감정, 월경통증, 월경통증 시작시기, 진통제 복용여부, 월경기간 중 진통제 복용횟수 등의 항목이 포함되어 있다.
- 2) 월경전후기 불편감은 Moos(1968)의 Menstrual Distress Questionnaire(MDQ)와 Park(1998)의 월경증상도구를 Jung(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. Jung(1999)의 연구에서 Cronbach's alpha = .91이었으며, 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's alpha = .92였다.
- 3) 월경대처는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 Jung(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 하였다. Jung(1999)의 연구에서 Cronbach's alpha = .88이었으며, 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's alpha = .83였다.
- 4) 월경대처에 따른 증상완화는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 Jung(1999)이 수정·보완한 24문항의 도구를 사용하였다. 이 도구는 월경대처도구와 동일하며 완화여부에 따라 '완화된다' 1점, '완화되지 않는다' 0점으로 측정하였다. Jung(1999)의 연구에서 Cronbach's alpha = .88이었으며, 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도는

3. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2004년 11월 8일부터 2004년 11월 16일까지였으며, 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, 월경전후기 불편감, 월경대처 및 증상완화 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계를 이용하였다. 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감의 차이는 t-test, ANOVA의 통계 방법으로 산출하였으며, 사후검정으로는 Duncan test를 이용하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자들의 일반적 특성을 보면 <표 1>과 같다. 연구대상자의 연령은 평균 27.3세로, 26-30세가 62.6%(127명)로 가장 많았으며, 초경연령은 평균 14.4세로 14-16세가 56.2%(114명)로 많았다. 월경주기는 56.2%(114명)가 규칙적이었으며, 월경에 대해 느끼는 감정은 불편감이 64.0%(130명)로 과반수 이상이 월경에 대해 불편감을 느끼고 있었으며, 아픔 18.2%(37명), 성숙감과 아무 느낌 없음이 각각 5.9%(12명) 순이었다. 월경통증은 81.3%(165명)가 통증을 가지고 있었으며, 월경통증 시작 시기는 월경시작 시 64.8%(107명), 월경기간 중 18.2%(30명) 월경 3-4일전 17.0%(28명) 순이었다. 월경기간 중의 진통제 복용여부는 진통제를 복용하는 경우는 52.1%(86명), 복용하지 않는 경우가 47.9%(79명)이었으며, 진통제 복용 시 그 횟수는 평균 1.75회로 1회가 45.3%(39명), 2회 41.0%(35명), 3회 13.7%(12명)순이었다.

〈표 1〉 대상자의 일반적 특성 (n=203)

특성	구분	빈도(%)	평균(표준편차)
연령(세)	25이하	55(27.1)	27.3 (2.1)
	26-30	127(62.6)	
	31이상	21(10.3)	
초경연령(세)	9-10	3(1.5)	14.4 (1.2)
	11-13	80(39.4)	
	14-16	114(56.1)	
	17이상	6(3.0)	
월경주기	규칙적	114(56.2)	
	불규칙적	89(43.8)	
월경에 대해 느끼는 감정	공포심	5(2.5)	
	불편감	130(64.0)	
	아픔	37(18.2)	
	더러움	2(1.0)	
	행복감	3(1.5)	
	성숙감	12(5.9)	
	자랑스러움	2(1.0)	
	아무느낌없음	12(5.9)	
월경통증	유	165(81.3)	
	무	36(18.7)	
월경통증 시작 시기	월경 3-4일전	28(17.0)	
	월경시작 시	107(64.8)	
진통제 복용	유	86(52.1)	
	무	79(47.9)	
월경기간 중 진통제 투여횟수(회)	1	39(45.3)	1.75(0.9)
	2	35(41.0)	
	3	12(13.7)	

2. 대상자의 월경전후기 불편감

대상자의 월경전후기 불편감은 〈표 2〉와 같다. 대상자들이 경험하는 월경전후기 불편감의 평균점수는 최

〈표 2〉 대상자의 월경전후기 불편감

(n=203)

영역	내용	평균(표준편차)
통증	하복부통증	3.70(1.02)
	요통	3.39(1.11)
	전반적으로 몸이 아프다	2.95(1.11)
	근육경직	2.40(1.08)
	두통	2.32(1.09)
	계	2.95(0.75)
주의집중장애	집중이 잘 안 된다	2.95(0.75)
	잠을 이루지 못한다	2.86(1.03)
	작은 사고가 난다	2.61(1.16)
	계	2.04(0.96)
행동변화	말하고 움직이기 싫다	3.32(1.05)
	통증으로 일에 지장이 있다	3.11(1.12)
	혼자 있고 싶다	2.79(1.14)
	통증으로 일하기 힘들다	2.99(1.26)
	통증으로 지각, 조퇴, 결석을 한다	1.92(1.01)
	계	2.83(0.82)

대점수 5점에 대해 2.83점이었으며, 각 영역별로는 '수분축적' 3.08점, '통증' 2.95점, '부정적 정서' 2.88점, '행동변화' 2.83점, '자율신경계 반응' 2.73점, '주의집중장애' 2.51점 순이었다. 각 영역 중에서 가장 높게 측정된 항목을 보면 수분축적에서는 "유방이 단단해지고 아프다"가 3.32점으로 가장 높았으며, 통증에서는 "하복부 통증"이 3.70점, 부정적 정서에서는 "신경질이 난다"가 3.24점으로 가장 높았다. 행동변화에서는 "말하고 움직이기 싫다"가 3.32점, 자율신경계 반응에서는 "예민해진다"가 3.44점, 주의집중장애에서는 "집중이 잘 안된다"가 2.86점으로 가장 높았다.

3. 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감

대상자의 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감의 차이는 〈표 3〉과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 것은 연령($F=2.76$, $p=0.04$), 월경에 대해 느끼는 감정($F=3.94$, $p=0.00$), 월경통증($t=4.26$, $p=0.00$), 진통제 복용($t=2.09$, $p=0.62$) 등이었다. 즉, 연령은 26세 이상에서 월경전후기 불편감이 높았으며, 월경에 대해 느끼는 감정은 아픔과 불편감이 있는 경우 월경전후기 불편감이 높았다. 월경통증이 있는 경우 월경전후기 불편감이 높았으며, 진통제를 복용하는 경우에도 진통제를 복용하지 경우보다 월경전후기 불편감이 높았다.

- 일부 근로여성이 호소하는 월경전후기 불편감, 월경대처 및 증상완화 정도에 관한 연구 •

〈표 2〉 대상자의 월경전후기 불편감(계속)

(n=203)

영역	내용	평균(표준편차)
자율신경계반응	예민해진다	3.44(1.05)
	기운이 없고 피곤하다	3.41(1.01)
	변비 또는 설사가 있다	3.06(1.24)
	손발이 차갑다	2.84(1.24)
	소변횟수가 잦다	2.64(1.07)
	식욕이 없다	2.65(1.17)
	식은땀이 난다	2.31(1.05)
	매스껌거나 토한다	2.24(1.15)
	현기증이 나거나 실신한 적이 있다	1.97(1.13)
	계	2.73(0.70)
수분축적	유방이 단단하고 아프다	3.32(1.15)
	몸이 붓는다	2.85(1.24)
계	3.08(1.02)	
부정적 정서	신경질이 난다	3.24(1.06)
	우울하다	3.04(1.03)
	막연히 기분이 나쁘다	3.15(1.02)
	권태감이 생긴다	2.81(1.05)
	이유없이 화가 난다	2.83(1.08)
	마음이 불안하다	2.58(1.06)
	계	2.88(0.87)
총계		2.83(0.63)

〈표 3〉 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감

(n=203)

특성	구분	평균(표준편차)	t or F		
연령(세)	25이하	2.69(0.59)	2.76*		
	26-30	2.86(0.64)			
	31이상	2.99(0.61)			
초경연령(세)	9-10	2.97(0.85)	0.40		
	11-13	2.81(0.58)			
	14-16	2.82(0.66)			
	17이상	3.09(0.58)			
월경주기	규칙적	2.79(0.66)	-0.93		
	불규칙적	2.87(0.59)			
월경에 대해 느끼는 감정	공포심	2.67(0.65)	3.94*		
	불편함	3.10(0.55)			
	아픔	3.18(0.52)			
	더러움	2.74(0.45)			
	행복감	2.81(0.61)			
	성숙감	2.59(0.74)			
	자랑스러움	2.52(0.69)			
	아무느낌없음	2.57(0.61)			
	월경통증 유무	있다		2.91(0.59)	4.26*
		없다		2.45(0.66)	
월경통증 시작시기	월경 3-4일전	2.96(0.63)	1.07		
	월경시작 시	2.94(0.60)			
진통제 복용 유무	복용한다	3.01(0.56)	2.09*		
	복용하지 않는다	2.81(0.62)			

* P<0.05

4. 대상자의 월경대처와 증상완화

대상자의 월경대처와 증상완화정도는 〈표 4〉와 같다. 대상자가 월경전후기 불편감에 대해 사용하는 대처 방법은 “따뜻한 물을 마신다” 99.0%, “휴식을 취하거나 잠을 잔다” 83.7%, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다” 76.8%, “따뜻한 물로 샤워한다” 65.0%, “감정을 스스로 조절한다” 60.6%, “진통제를 복용한다” 53.2%, “잘 견딜 수 있다고 스스로 위로한다” 51.2%, “하복부, 허리에 온습포를 한다” 50.7%, “통증부위를 마사지한다” 42.9% 순으로, 대상자는 월경주기에 따른 대처방법을 가장 많이 사용하고 적극적인 행동대처와 적극적 인지대처방법도 많이 사용함을 알 수 있었다.

한편, 월경대처방법에 따른 증상완화 정도는 “휴식을 취하거나 잠을 잔다” 70.0%, “따뜻한 물로 샤워한다” 57.6%, “진통제를 복용한다” 49.8%, “하복부, 허리에 온습포를 댄다” 46.8%, “감정을 스스로 조절한다” 43.8%, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다” 42.4% 등이 높았다.

〈표 4〉 대상자의 월경대처와 증상완화

(n=203)

영역	내용	대처	
		빈도(%)	완화 빈도(%)
월경주기에 따른 대처	휴식을 취하거나 잠을 잔다.	170(83.7)	142(70.0)
	따뜻한 물로 샤워한다	132(65.0)	117(57.6)
	감정을 스스로 조절한다	123(60.6)	89(43.8)
	진통제를 복용한다	108(53.2)	101(49.8)
	하복부, 허리에 온습포를 댄다	103(50.7)	95(46.8)
	조용한 음악을 청취한다	43(21.2)	42(20.7)
	따뜻한 물을 마신다	201(99.0)	43(21.2)
	비타민 섭취	24(11.8)	15(7.4)
적극적 행동대처	통증부위를 마사지한다	87(42.9)	69(34.0)
	정신을 전환시키는 활동을 한다	53(26.1)	47(23.2)
	술욕위를 취한다	52(25.6)	41(20.2)
	바쁘게 하루를 보낸다	27(13.3)	20(9.9)
	운동을 한다	13(6.4)	11(5.4)
적극적 인지대처	불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다	156(76.8)	86(42.4)
	잘 견딜 수 있다고 스스로 위로한다	104(51.2)	67(33.0)
	친구의 증상에 대해 이야기를 나눈다	79(38.9)	35(17.2)
	친구의 지지를 받는다.	31(15.3)	24(11.8)
회피적 대처	혼자 있다.	79(38.9)	49(24.1)
	평상시 보다 많이 먹는다	40(19.7)	23(11.3)
	아주 적게 먹거나 굶는다	35(17.2)	14(6.9)
	분노감을 다른 것에 분출 시킨다.	25(12.3)	11(5.4)
	카페인 음료를 마신다	28(13.8)	14(6.9)
	술을 마신다	5(2.5)	3(1.5)
	담배를 피운다	2(1.0)	1(0.2)

※ 대상자가 각 문항에 대해 중복 응답한 분포임.

IV. 논 의

본 연구는 근로여성을 대상으로 월경특성과 월경전후기 불편감, 월경대처 및 증상완화 정도를 파악함으로써 근로여성의 월경전후기 불편감에 대한 올바른 이해와 효율적인 대처를 위한 방안을 마련하는 기초 자료를 제시하기 위하여 시도되었다.

본 대상자의 초경 연령은 평균 14.4세였는데, 이는 성인여성을 대상으로 한 Lee 등(2003)의 연구에서 14.2세로 나타난 연구결과와 일치하지만, 우리나라는 보통 9-18세 사이에 초경이 시작되고 평균 13.2세(Shin et al., 1996), 12.85세(Kim et al., 2000)이며, 서구는 평균 12.5세(Wong, 1999)임을 볼 때 본 연구 대상자의 초경연령이 늦음을 알 수 있다. 이러한 결과는 초경연령이 빨라지고 있는 가운데 선행연구들의 대부분은 여고생 또는 여대생을 대상으로 한 반면 본 연구에서는 직장여성을 대상으로 한 것과 관련이 있다고 생각된다.

대상자들이 월경에 대해 느끼는 감정은 불편감(64.0%), 아픔(18.2%)이 가장 높은 비율을 보였는데, 이는 여대생을 대상으로 한 Jun(2002)의 연구결과와 여고생을 대상으로 한 Jung(1999)의 연구결과와 일치하는 것이다. 이러한 결과는 여성들의 월경에 대한 감정은 긍정적인 감정에 비하여 부정적인 감정이 더 높음을 시사하고 있는데, 상당수의 여성이 모성으로서의 생리적인 기능으로 인한 불편감과 통증을 경험하면서 생활하고 있는 것으로 보고 되고 있다(Hong et al., 1998).

월경 시 통증을 경험하는 대상자는 전체 대상자의 81.3%가 월경통증이 있는 것으로 나타났는데, 이는 여대생을 대상으로 한 Jun(2003), 여고생을 대상으로 한 Jung(1999), 14-53세 여성을 대상으로 한 Kim과 Kim(2001)의 연구결과와 일치하는 것이다. 월경통증에 대한 국내 연구들(Kim, 1995; Kim & Kim, 2001; Huh, 1985)은 가임기 여성이 경험하는 월경통증의 빈도와 강도, 월경통증이 일상생활에 미치는 영

향에 대해 집중 조사되어 왔는데, 월경통의 발생빈도는 연구자간에 차이가 있지만 보통 50% 이상의 여성이 경험을 하고 있으며 이 중 10%정도는 매 월경주기마다 1-3일 정도의 정상적인 일상생활을 할 수 없는 상태를 반복적으로 경험하는 것으로 보고하였다.

본 연구에서 월경통증이 시작되는 시기는 월경시작시가 61.1%, 월경 3-4일전이 17.2%였는데, 월경통증이 시작되는 시기에 대해 Lee 등(2003)의 연구결과에서 45.1%가 월경 첫째 날이라고 보고한 결과와 Granot 등(2001)의 연구에서 41%가 월경 첫째 날이라고 한 결과 일치하였다.

월경통증은 월경시작 수 시간 이내 또는 월경시작 즉시 나타나서 24-48시간 정도 지속되며, 대개 하복부 중앙에 통증이 심하며 허리나 다리로도 퍼지게 된다 (Lee, 1997).

진통제 복용은 대상자 중 45.3%가 월경 시에 진통제를 복용하였는데, 이는 여대생의 진통제 복용율 42.0%(Jun, 2003), 여고생의 진통제 복용율 38.0%(Kim et al., 2000)를 볼 때, 많은 여성들이 월경 시 진통제를 복용하고 있음을 알 수 있다. 젊은 여성의 절반이상은 초경 후 1년 정도 지난 후부터 매달 월경통으로 고통 받으면서 혼자서 앓고 지내며, 40% 정도는 진통제를 복용함으로써 통증시기를 넘기고 있다(Kim, 1999). 따라서 많은 여성들이 월경으로 인한 통증을 완화하기 위해 진통제를 사용하고 있는데, 이러한 진통제의 사용은 남용하기 쉬우며 일시적인 증상완화에 불과하기 때문에 월경 시 불편감을 완화시키기 위한 다양한 간호중재가 마련되어야 할 것이다.

한편, 대상자의 월경전후기 불편감 정도는 6개 영역에서 5점 척도를 기준으로 "수분축적", "통증", "부정적 정서", "행동변화", "자율신경계 반응", "주의집중장애" 순이었다. 이는 여대생을 대상으로 한 Jun(2003)의 연구에서 "수분축적", "부정적 정서", "통증", "행동변화", "자율신경계 반응", "주의집중장애" 순의 연구결과와 여고생을 대상으로 한 Jung(1999)의 연구에서 "부정적 정서", "통증", "행동변화", "자율신경계 반응", "수분축적", "주의집중장애" 순의 연구결과와 비교해 볼 때, 본 연구결과와 Jun(2003)의 연구에서는 "수분축적"이 높았으며, "부정적 정서"와 "통증"은 공통적으로 많이 나타나는 증상임을 알 수 있었다. 각 문항별로는 "하복부

통증"(3.70), "예민해진다"(3.44), "기운이 없고 피곤하다"(3.41), "요통"(3.39), "말하고 움직이기 싫다"(3.32), "유방이 단단해지고 아프다"(3.32)순으로 높았다. 이러한 결과는 대상자들이 월경시 부정적 정서보다는 신체적 불편감을 더 많이 호소하는 것을 알 수 있었다.

Kim 등(2000)은 여고생을 대상으로 한 연구에서 월경 시 호소하는 증상은 하복통 87.5%, 파곤, 요통, 식욕감퇴, 두통 순이었다고 하였으며, Lee 등(2003)은 성인여성을 대상으로 한 연구에서 월경곤란증상 중 통증이 3.1점으로 가장 높았으며 그 다음은 행동변화 3.0점, 부정적인 정서와 수분축적이 모두 2.6점 순으로 나타나 월경곤란증상의 가장 큰 문제는 통증이라고 주장하였다. 또한 한국과 미국여대생의 월경전후기 불편감을 비교한 Hong 등(1998)의 연구에서도 한국여대생들은 통증을 주로 호소하는 반면 미국 여대생들은 부정적인 정서를 호소하였다고 하여 본 연구결과를 지지해주고 있다.

대상자의 일반적 특성에 따른 월경전후기 불편감에서 유의한 차이를 보인 것은 연령, 월경에 대해 느끼는 감정, 월경통증, 진통제 복용 등이었다. 이러한 결과는 Jun(2003)의 연구에서 연령, 진통제 복용에서 유의한 차이를 보인 결과와 Reu와 Cho(2000)의 연구에서 연령, 월경통증에서 유의한 차이를 보인 결과와 부분적으로 일치하는 것이다.

Woods, Most와 Dery(1982)는 연령과 월경전후기 증상과의 관계연구에서 18세와 40세 사이의 여성에서 연령이 많을수록 월경과 관련되어 부정적 정서경험을 많이 하며, 특히 30대와 40대의 여성에게서 증상이 심해지는 경향이 있다고 하였다. 또한, 월경에 대한 부정적인 경험자는 월경증상이 더 심해지거나(Marvan & Escobedo, 1999), 월경곤란증이 있는 사람이 없는 사람보다 통증지각시간이 더 길었던 결과(Granot et al., 2001)에서 부정적인 정서나 지각이 월경증상을 더 심하게 경험하도록 함을 알 수 있다. An(2000)은 20대 여성을 대상으로 한 연구에서 월경통증의 강도가 낮은 대상자 집단에서는 약물을 복용하기 보다는 휴식을 취하는 등의 비 약물적 대처가 우위였던 것에 비해 통증강도가 높은 대상자 집단에서는 약물을 복용하는 것이 대처행동의 절대 우위로 나타났다고 보고하

여 본 연구결과를 지지해주고 있다.

대상자의 월경대처방법에서는 대상자들이 주로 사용하는 대처방법이 “따뜻한 물을 마신다”, “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “감정을 스스로 조절한다” 등이었는데, 이는 Jun(2003)의 “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “진통제 복용”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “감정을 스스로 조절한다”, “통증부위를 마사지한다”, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다” 등을 나타낸 연구결과와 일치한 것이며, Jung(1999)의 연구에서 “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다”, “따뜻한 물로 샤워한다”, “스스로 위로한다”, “정신전환 시키는 활동을 한다” 등을 나타낸 연구결과와 유사한 것이라 할 수 있다.

Lee(1998)는 여대생을 대상으로 월경곤란증의 대처방법을 조사한 결과에서 “진통제를 복용한다(40%)”, “참는다(24.8%)”, “누워 있거나 잔다(18.4%)”, “복부를 따뜻하게 한다(12%)”, “다른 일에 몰두한다(3.2%)” 순이었다고 보고하였다. 따라서 우리나라에서는 공통적으로 사용하고 있는 월경대처방법으로는 “휴식과 수면”, “복부를 따뜻하게 하는 방법”, “진통제 복용” 등이 있음을 알 수 있다.

월경대처방법을 영역별로 분석해 보면, 월경주기에 따른 대처, 적극적 인지대처, 적극적 행동 대처방법 순으로 사용하고 있었는데, 이는 여대생을 대상으로 한 Jun(2003)의 연구에서 월경주기에 따른 대처, 적극적 행동대처, 적극적 인지대처방법 순으로 나타난 결과와 부분적으로 일치하는 결과이다.

회피적 방법으로는 “평상시보다 많이 먹는다”, “이주 적게 먹거나 굶는다”, “카페인 음료를 마신다”, “분노감을 분출시킨다” 등을 사용하고 있었다. 월경 대처방법 중 가장 적게 사용하는 대처방법이기는 하지만 이러한 회피적 대처방법의 사용은 월경전후기 불편감을 완화시키기보다는 또 다른 건강상의 문제를 야기시킬 수 있으므로 개인의 대처행위를 조사하여 건강상담과 정보제공은 물론 이들을 위한 보다 효율적인 중재방안을 개발하는 연구가 활발히 이루어 질 필요가 있다고 본다.

대상자의 월경전후기 불편감시 월경대처에 대한 증상완화정도는 “휴식을 취하거나 잠을 잔다”, “따뜻한 물

로 샤워한다”, “진통제를 복용한다”, “하복부, 허리에 온습포를 댄다”, “감정을 스스로 조절한다” 등이 완화율이 높았는데, 이는 여대생을 대상으로 한 Jun(2003)과 여고생을 대상으로 한 Jung(1999)의 연구결과와 유사한 결과라 할 수 있다.

많은 연구에서 월경곤란의 치료 및 간호가 대증요법에 의지하고 있으며 정확한 진단과 처방 없이 대부분 자가 투약을 한 것으로 나타나고 있는데, 증세에 따라 약물을 투여할 경우 월경통이 시작되기 전에 투약하는 것이 좋으나 습관적으로 약물을 투여하여 마약이나 알코올 중독자가 되는 일이 없도록 지도해야 한다(Kim et al., 2000).

약물요법 외에 월경전후기 불편감을 완화하기 위하여 배를 따뜻이 하거나 휴식을 취하는 방법이 효과가 있으며, 한방에서는 규칙적인 생활을 하고 충분한 수면과 짐질이나 가벼운 체조 등이 효과가 있다고 권하고 있다(Choi, 1998). 따라서, 월경전후기 불편감이 있을 때 손쉽게 진통제로 해결하려는 방법보다는 자신들이 경험하는 불편감에 맞는 대처방법을 선택하는 것이 필요하다고 본다. 이를 위해 직장여성의 월경전후기 불편감을 다루는데 있어서 교육을 통해 월경을 자연적인 현상으로 받아들이고 적절한 대처방법의 사용으로 여성으로서의 긍정적인 삶을 살 수 있도록 도와주어야 할 것이다. 이러한 각 개인들에게 맞는 적절한 대처방법의 사용은 여성 스스로 자신의 문제를 능동적으로 해결할 수 있는 능력을 함양시켜 줄 수 있을 것으로 사용된다.

이상의 결과를 볼 때, 많은 근로여성들이 월경전후기 불편감을 호소하고 있지만 이러한 불편감에 대한 적절한 방법을 찾지 못하고 있다. 대부분의 여성들이 개인에 따라 차이가 있지만 비슷한 월경전후기 불편감을 오랜기간 경험하게 되므로, 다양한 중재법 중 자신이 경험하는 불편감에 효과가 있다고 생각되는 올바른 대처방법을 선택하여 이를 실천함으로써 월경기간 동안 편안하고 긍정적인 태도로 삶의 질을 향상시킬 필요가 있다고 본다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 근로여성의 월경전후기 불편감과 월경대

처방법을 확인하고 월경대처에 대한 증상완화 정도를 파악하여 월경전후기 불편감 해결에 능동적으로 참여하고 효율적인 대처전략을 모색할 수 있는 간호중재방안을 개발하는데 도움이 되는 기초 자료를 마련하고자 시도되었다.

연구대상은 부산 시에 소재하고 있는 2개 대학병원의 일반병동에 근무하고 있는 간호사 203명을 임의표집하였으며, 연구도구는 Moos(1968)의 Menstrual Distress Questionnaire(MDQ)와 Park(1998)의 월경증상도구를 Jung(1999)이 수정·보완한 30문항의 도구와 Billings와 Moos(1981)의 월경대처도구를 Jung(1999)이 수정·보완한 각 24문항의 월경대처방법과 증상완화도구를 사용하였다. 자료수집은 질문지법을 이용하였으며 자료수집기간은 2004년 11월 8일부터 2004년 11월 16일까지였다. 수집된 자료는 SPSS 10.0 program을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA로 산출하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 대상자 중 월경통증이 있는 대상자는 81.3%(165명)이었으며, 월경통증은 61.1%(124명)가 월경시작 시 나타났다.
2. 대상자의 월경전후기 불편감은 평균 2.83점이었고, 영역별로는 '수분축적' 3.08점, '통증' 2.95점, '부정적 정서' 2.88점, '행동변화' 2.83점, '자율신경계 반응' 2.73점, '주의집중장애' 2.51점 순이었다. 각 영역 중에서 가장 높게 측정된 항목을 보면 수분축적에서는 "유방이 단단해지고 아프다"가 3.32점으로 가장 높았으며, 통증에서는 "하복부 통증"이 3.70점, 부정적 정서에서는 "신경질이 난다"가 3.24점으로 가장 높았다. 행동변화에서는 "말하고 움직이기 싫다"가 3.32점, 자율신경계 반응에서는 "예민해진다"가 3.44점, 주의집중장애에서는 "집중이 잘 안된다"가 2.86점으로 가장 높았다.
3. 대상자의 일반적 특성에 따라 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 것은 연령($F=2.76, p=0.04$), 월경에 대해 느끼는 감정($F=3.94, p=0.00$), 월경통증($t=4.26, p=0.00$), 진통제 복용($t=2.09, p=0.00$) 등이었다. 즉, 연령은 26세 이상에서 월경전후기 불편감이 높았으며(2.91 ± 0.59), 월경에 대해 느끼는 감정은 아픔(3.18 ± 0.52)과 불편감

(3.10 ± 0.55)이 있는 경우 월경전후기 불편감이 높았다. 월경통증이 있는 경우 월경전후기 불편감이 높았으며, 진통제를 복용하는 경우(3.00 ± 0.58)에도 진통제를 복용하지 경우보다 월경전후기 불편감이 높았다.

4. 대상자가 월경전후기 불편감에 대해 사용하는 대처방법은 "따뜻한 물을 마신다" 99.0%, "휴식을 취하거나 잠을 잔다" 83.7%, "불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다" 76.8%, "따뜻한 물로 샤워한다" 65.0%, "감정을 스스로 조절한다" 60.6% 순으로, 대상자는 월경주기에 따른 대처방법을 가장 많이 사용하고 적극적 행동대처와 적극적 인지대처방법도 많이 사용하였다.
5. 월경대처에 따른 증상완화 정도는 "휴식을 취하거나 잠을 잔다" 70.0%, "따뜻한 물로 샤워한다" 57.6%, "진통제를 복용한다" 49.8%, "하복부, 허리에 온습포를 댄다" 46.8%, "감정을 스스로 조절한다" 43.8%, 등이 높았다.

이상의 연구결과로 다음과 같이 제언한다.

1. 여성의 월경전후기 불편감과 관련된 다양한 변수의 규명을 위해 다각적인 연구가 이루어져야 한다.
2. 여성의 월경전후기 불편감을 완화할 수 있는 효과적인 간호중재법 개발이 필요하며, 그 효과를 측정하는 실험연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- An, K. A. (2001). Perimenstrual Pain and Coping Behaviors in Young Women. *Nursing Science*, 13(2), 29-36.
- Billings, A. G., Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J Behav Med*, 4, 139-157.
- Choi, K. H. (1998). *Dysmenorrhea and coping methods in middle school girls*. Masters's thesis, Kyungbook University, Daegoo.
- Fogel, C. I. (1995). *Common symptoms : Bleeding, pain and discharge*, In C.I. Fogel

- & N. F. Woods(eds.) *Women's Health Care : A Comprehensive handbook*. Sage Publication, 517-570.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1984). *Coping adaptation*. In W.D. Gentry(Ed.), *The handbook of behavior medicine*. New York : Guilford.
- 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.
- Ha, Y. S., Lee, K. A. (1991). *Maternity and gynecologic nursing*. Seoul : Shinkwang Publication.
- Hong, K. J., Park, Y. S., Kim, J. E., Kim, H. W. (1998). Study on the Effects of the Nursing Intervention Program for Perimenstrual Discomfort of the Female University Students. *J Korean Acad Nurs*, 28(4), 821-831.
- Huh, M. H. (1985). *A study on the premenstrual symptoms and factors*. Master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Jun, E. M. (2003). A Study on Menstrual Symptoms, Coping and Relief of Symptoms in Female College Students. *Korean J Women Health Nurs*, 9(2), 161-169.
- Jung, M. K. (1999). *Knowledge, attitude, symptom and coping in high school girls*. Master's thesis, Ehwa Womans university, Seoul.
- Kim, E. H., Kim, S. J. (2001). Pre-menstruation discomforts experienced by women. *Korean J Women Health Nurs*, 7(4), 631-641.
- Kim, J. E. (1995). *Comprehensive understanding of perimenstrual discomfort : a triangulation of methods and perspectives*. Master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, M. Y., Jeong, M. S., Jeong, G. A. (2000). Degree of dysmenorrhea and self-management of dysmenorrhea in the High-school Girl-student. *Korean J Women Health Nurs*, 6(3), 413-426.
- Kim, N. K. (1999). *Dysmenorrhea*. Health press, 5.
- Korean Society of Obstetrics and Gynecology (1997). *Obstetrics, 3Eds*. Seoul: Kalvin Publishing.
- Lee, E. H., Kim, J. I., Kim, H. W., Lee, H. K., Lee, S. H., Kang, N. M., Hur, M. H. (2003). Dysmenorrhea and Menstrual Attitudes in Adult Women. *Korean J Women Health Nurs*, 9(2), 105-112.
- Lee, I. S. (1998). A study on the menstrual patterns and menstrual discomforts in women university students. *Journal of Korean Community Health Nursing Acad Soc*, 12(1), 116-131.
- Lee, J. Y., Kang, B. J., Jung, C. H. (1986). Menstrual status and menstrual symptoms according to age. *Psychosome Med*, 25(2), 288-297.
- Lee, K. A., Park, Y. J., Byon, S. J., Yoo, E. K., Lee, Y. S., Lee, H. K., Jung, E. S., Cho, O. S., Choi, E. S., Han, H. S. (1998). *Women's health nursing*. Seoul: Hyunmoonsa.
- Lee, Y. S. (1997). *Sexual health guidance for new ages*. Seoul: Hakmoonsa.
- Marven, M. L., Escobedo, C. (1999). Premenstrual symptomatology : role of prior knowledge about premenstrual syndrome. *Psychosome Med*, 61(2), 163-167.
- Moos, R. H. (1968). The development of menstrual distress questionnaire. *Psycho-*

- some Med.*, 10(6), 853-867.
- Motiff, T. E., Caspi, A., Belsky, J., Silve, P. A. (1992). childhood experience and the onset of menarche : a test of a sociological model. *Child Development*, 63, 47-58.
- Park, K. E., Lee, S. E. (2001). A Study on Premenstrual syndrome and Menstrual Attitude. *Korean J Women Health Nurs*, 7(3), 359-372.
- Park, K. R. (1998). *Stress and menstrual symptoms in high school girls*. Master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Park, Y. J. (1999). The severity levels and patterns of perimenstrual symptoms among korean women in relation to their Ages. *Korean J Women Health Nurs*, 5(2), 145-156.
- Reu, Y. M., Cho, S. H. (2000). Premenstrual symptom and stress coping method of women in premenstrual phase. *Neuropsychology*, 39(6), 1061-1071.
- Shin, J. C., Lee, C., Oh, J. M., Kim, T, Moon, J., Koo, B. S, Hong, M. H, Park, Y. J. (1996). Menarche in Korean Adolescent Girls. *Korean Journal of Obstetrics and Gynecology*, 39(5), 865-879.
- Wong, S. K. (1999). Acculturation, peer relations, and delinquent behavior of Chinese-Canadian youth. *Adolescence*, 34(133), 107-119.
- Woods, N. F., Most, A., Derry, G. K. (1982). Toward a construct of perimenstrual distress. *Res Nurs Health*, 5, 123-136.

ABSTRACT

Perimenstrual Discomforts, Coping and Relief of Symptoms in Female Workers

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

Min, Kyung Ok · Jang, Youn Jeong · Jeon, Ju Yeon

(RN-BSN 4th Grade Student, Department of Nursing, Inje University)

Purpose: To identify perimenstrual discomforts, coping and relief of symptoms in female workers. **Methods:** A convenience sample of 203 women who had worked were obtained from two hospitals in Busan. Data were collected through questionnaires from November 8 to 16, 2004. Three instruments were used in this study: the Perimenstrual Discomfort Questionnaire by Park(1988) and the Menstrual Coping Questionnaire and the Relief of Symptoms by Billings & Moos(1981) modified for this study. The data were analyzed by descriptive statistics, t-test, and ANOVA with SPSS 10.0 program. **Results:** The prevalence rate of dysmenorrhea was 81.3%. The total mean score for perimenstrual discomforts was 2.83 out of a possible total of 5 and the mean score for each category was, 3.08 for water retention, 2.95 for pain, 2.88 for negative affect, 2.83 for behavioral change, 2.73 for autonomic reactions, and 2.51 for concentration. According to these study results, statistical differences were found for age($F=2.76, p=0.04$), feeling to menstruation($F=3.94, p=0.00$), dysmenorrhea($t=4.26, p=0.00$), and taking medication($t=2.09, p=0.00$). The coping modes with the highest scores were "take a hot bath"(99.0%), "rest and go to bed"(83.7%), "regard menstruation as a physiological and temporary phenomenon"(76.8%), "take a warm shower"(65.0%). The most frequently used methods to relieve symptoms were "rest and go to bed"(70.0%), "take a warm shower"(57.6%), "take pain killers"(49.8%), "apply hot water bag on painful parts of the body"(46.8%). **Conclusion:** Further research is needed to understand perimenstrual discomforts and the variables associated with them. Nursing intervention has to be considered in any program aiming to reduce perimenstrual discomforts.

Key words : Menstrual discomforts, Coping