

체험위주 월경교육프로그램이 초등학교 여학생의 월경태도 및 월경불편감에 미치는 영향

전정희* · 이해정**†

*동궁초등학교 보건교사 · **부산대학교 간호대학

〈목 차〉

I. 서론	V. 결론
II. 연구방법	참고문헌
III. 연구결과	Abstract
IV. 논의	

I. 서론

1. 연구의 필요성

월경은 생식주기의 단면이자 건강지표의 하나이며, 여성의 성적체감이 절정에 이르는 정상적인 발달위기로 월경에 대한 태도는 앞으로의 성역할과 생활양상을 결정짓는 중요한 의미를 지닌다(이옥선과 박태진, 1998). 최근 영양섭취의 향상과 주거환경의 개선으로 초경연령이 점차 빨라져 정신적으로 성숙되지 않은 많은 수의 초등학교생들이 초경을 경험한다(곽미영, 2001), 이들 초등학교생들은 월경에 대한 태도가 월경을 창피하고 귀찮고 불편하고 수치스러워 하는 태도를 보이며(강순심, 2004; 노숙현, 2001; 황운영, 2005; Costos, Ackerman & Paradis, 2002),

많은 학생들이 월경과 관련된 신체적, 정신적 불편감을 겪고 있는 것으로 나타났다(백선화, 2004; 전교조 여성위원회, 2004). 월경불편감은 일상생활에 지장을 주고 조퇴나 결석으로 인한 학업의 결손까지 초래함에도 불구하고(권인숙, 1996; 홍선심, 2004) 대부분 여학생들은 다른 대안적인 방법을 몰라 그냥 참고 지내거나(노숙현, 2001; 김미영 등, 2000), 진통제를 복용하는 것(전교조 여성위원회, 2004; 정향미와 김이순, 2004)과 같은 소극적인 대처를 하는 것으로 보고되었다.

이처럼 정신적 미성숙단계에서 갑작스러운 출혈로 나타나는 첫 월경은 상처, 질병, 죽음을 나타내는 것이 아닐까하는 충격적인 심리상태를 유발하여 부정적인 월경태도를 형성하게 되고(김정은, 1995), 이러한 부정적 월경태도로 말

† 교신저자 : 이해정

부산 서구 아미1가 10번지 부산대학교 간호대학 (우: 602-739)

전화번호: 051-240-7756, E-mail: haejung@pusan.ac.kr

미암아 월경과 관련된 신체적, 정신적 월경불편감이 더욱 악화될 뿐만 아니라(박경은과 이정은, 2001; Marvan과 Escobedo, 1999) 성 정체감 형성을 지연시키기도 한다.

따라서 초경을 경험하는 초등학교생들이 긍정적인 월경태도를 형성하여 월경불편감을 적극적으로 건전한 방법으로 완화하고 건강한 성정체감을 가질 수 있도록 도와주는 것이 일선의 보건교사가 힘써야 할 중요한 업무라 할 수 있으며 이를 위해서는 신체적 접근과 심리적, 정서적 지지가 포함된 교육이 필요하다고 하겠다. 월경교육은 단편적인 지식만을 습득하는 것이 아니기 때문에 ‘무엇을 가르칠 것인가?’하는 것보다 ‘어떻게 가르칠 것인가?’가 매우 중요하며 아무리 훌륭한 교육내용일지라도 학생들에게 의미 있게 전달되지 않는다면 실제적으로 교육이 이루어졌다고 볼 수 없다.

실제로 초등학교의 경우, 98.9%의 보건교사가 월경교육을 실시하고 있지만(윤재희, 2006) 정규보전시간과 교과목이 없어 체계적인 월경교육 프로그램이 미흡하고(김정희 등, 1999), 대부분이 1~2시간 정도의 강의나 비디오시청을 통해 생리적 측면의 신체 구조와 증상 및 위생 관리에만 중점을 두고 있다(배미란, 2002; 윤재희, 2006). 또한 선행 연구된 성교육 프로그램이나(노미정, 2003; 이관순과 이정숙, 2004; 이인실, 2003) 교육 인적자원부에서 권장하고 있는 월경에 대한 수업에서도 6학년 체육교과서의 보건단원에 월경의 의미와 월경주기, 월경시 몸가짐 및 뒤통리에 대한 내용으로 구성된 1차시 수업만을 제시하고 있어 그 중요성이 평가 절하되어 있다. 이처럼 일방적인 강의나 비디오시청에 의존하여 월경의 신체적 의미나 행위적 정보를 제공하는 것만으로는 긍정적인 월경태도를 형성하기가 어려우므로 보다 적극적

이고 실제적인 교육프로그램 운영이 필요하다고 하겠다.

지금까지 이루어진 월경에 대한 연구는 실태조사(강순심, 2004; 콕미영, 2001; 심지영, 2004; 윤재희, 2006)와 성인을 대상으로 신체적 증상 완화를 위한 중재요법(강인선과 조결자, 2001; 조소은, 2004; 조영자, 2004; 한선희 등, 2000)이 대부분이었으며 사춘기 여학생들이 긍정적인 월경태도를 갖도록 하기 위하여 심리적, 정서적 측면을 고려한 체계적인 월경교육의 필요성만 제기되어 왔을 뿐(콕미영, 2001; 백지혜, 2000; 석경옥, 2004; 심지영, 2004) 초등학교생을 대상으로 하여 이를 실제 적용한 교육은 거의 없는 실정이다.

이에 본 연구자는 활동량이 많은 초등학교생 대상으로 생리적인 지식뿐만 아니라 심리적, 정서적 측면에서 월경경험에 대한 감정과 견해를 공유할 수 있도록 토론, 시범, 실습, 역할극 등 다양한 접근방법을 활용한 체험위주 월경교육 프로그램을 적용하여 초등학교 여학생들의 월경태도와 월경불편감에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 사춘기 여학생들이 정상적인 발달 위기인 월경을 심리적, 정서적으로 안정되고 최소한의 신체적 불편감을 경험하면서 맞이할 수 있도록 돕기 위하여 초등학교 여학생들에게 체험위주 월경교육 프로그램을 직접 적용하여 프로그램이 미치는 영향을 분석하여 추후 초등학교에서 실시 가능한 월경교육의 기초 자료를 마련하는데 그 목적이 있다.

이를 위한 구체적인 연구목표는 다음과 같다.

- 1) 참여자의 일반적 특성 및 월경관련 특성을 확인한다.
- 2) 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 월경태도에 미치는 영향을 확인한다.
- 3) 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 월경불편감에 미치는 영향을 확인한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 월경에 대한 태도와 월경불편감에 미치는 영향을 검증하기 위해 실시하였다. 본 연구에 사용되는 실험설계는 유사실험 연구로 비동등성 대조군 전후 설계이다.

2. 연구 대상

2006년 12월 4일부터 2007년 2월 24일까지 P시에 위치한 D초등학교 6학년 여학생과 학교의 규모나 입지조건이 비슷한 M초등학교의 6학년 여학생 중 1) 진단받은 질환이 없고 2) 3회 이상의 월경을 경험하고 3) 한 가지 이상의 월경불편감 증상이 있는 여학생 중 4) 본 연구에 참여하기를 동의한 대상(N=122)으로 실시하였다. 본 연구자가 근무하고 있는 D초등학교 여학생을 실험군으로 하였다. 실험군에 포함된 최초 참여자는 65명이었으며 이 중에서 연구 기간 내 전출로 인한 탈락자 2명과 질병으로 인해 월경교육을 제대로 받지 못한 1명을 제외하여 총 62명이 최종 분석에 포함되었다. 대조군은 최초참여자 68명 중 연구 기간 내 전출로

인한 탈락자 3명과 설문지 내용을 제대로 이해하지 못하였거나 불성실하게 응답한 5부를 제외하여 총 60명이 최종 분석에 포함되었다.

3. 연구 도구

1) 체험위주 월경교육 프로그램

본 연구에서 실험군에 사용한 체험위주 월경교육 프로그램의 내용은 학교교육과정에 포함되어 있는 내용과 교육인적자원부에서 개발, 보급한 교사용 지침 지도서 ‘함께 풀어나가는 성 이야기(고학년)’, 박은경(2004)의 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)집단상담 프로그램, 민명선(2004)의 활동중심 성교육 프로그램을 참고로 본 연구자가 간호학 전공교수 1인과 일반교사 2인 및 보건교사 1인의 자문을 받아 재구성한 프로그램을 말한다.

체험위주 월경교육 프로그램은 참여자가 스스로 참여하여 그들의 월경불편감을 완화할 수 있는 방법들을 실습하고 직접 자신의 생리대를 만들어 보는 시간과 월경과 월경불편감에 대한 자신의 생각과 경험을 나누는 과정을 통해 월경에 대한 긍정적인 태도 및 월경불편감의 완화를 목적으로 한다.

실험군의 월경교육은 1회 40분, 5일 동안 연속해서 총 5회로 나누어 구성하며 각 회별 구성은 <표 1>과 같다. 차시의 도입에서는 긴장감 해소와 친밀감을 위해 콩퀴팔퀴게임, 생리대 광고하기, 계단박수로 동기유발을 하였다. 2차시부터 월경불편감 증재방법 중에서 스트레칭을 수업의 시작과 종료 시 시행하여 참여자들이 익숙하게 시행할 수 있도록 하였다. 진행은 목적을 설명하고 학생들의 활동과 토의 및 평가의 순으로 하였으며 토의 및 평가에서는 학생들이 활동 중에 새롭게 느낀 점이나 경험 등

<표 1> 체험위주 월경교육 프로그램

차시	목적	주제	방법	시간	활동내용	자료
1차시 '성장의 기쁨'	친밀감 형성, 동기의식부여, 책임감 형성 초경에 대한 합리적 신념 형성	· 마음열기 및 교육소개 · 초경경험	강의 및 토의	40분	· 마음열기: 콩퀴팔퀴 게임하기 · 교육의 목적 및 필요성 알기 · 교육 시 지켜야 할 자세 제시 · 초경경험 나누기 · 초경의 원리를 설명하고 초경의 의미에 대해 토론하기	자궁 모형
2차시 '중재 방법'	월경불편감을 완화할 수 있는 중재방법을 시행 할 수 있다.	· 온요법 · 복부마사지 · 스트레칭	강의 및 실습	40분	· 월경불편감이 있을 때 대처하는 방법에 대하여 토론하기 · 비디오와 TP자료를 통해 월경 불편감의 완화방법을 배우고 실습하기	비디오, TP자료
3차시 '생리대 만들기'	나만의 생리대를 직접 만들어봄 으로써 나의 몸의 소중함을 알 수 있다.	· 생리대	역할극, 강의 및 실습	40분	· 역할극으로 생리대 광고하기 · 생리대 사용 경험 나누기 · 천으로 자신의 생리대를 직접 만들어 보기	용모천, 실, 바늘
4차시 '자궁 에게 말걸기'	월경과 월경불편감 에 대한 긍정적인 태도 형성	· 월경경험 · 월경불편감	토의	40분	· 월경과 월경불편감 경험 나누기 · 월경과 월경불편감에 대한 잘못된 생각에 대해 알아보고 긍정적인 태도를 갖도록 토론하기	대화장
5차시 '느낌 나누기'	교육의 지속적 효과 기대	· 종결	토의	40분	· 월경에게 편지쓰기 · 여성으로서의 자부심 갖기	소감문

에 대하여 이야기하고 교육의 종결에 소감문을 작성하도록 하였다.

2) 월경태도 측정도구

김정희(1999)의 초등학교 5, 6학년용 대상으로 한 월경경험에 대한 주관성 연구에서 밝힌 34개의 Q-표본 중 박미영(2001)이 태도와 관련된 29문항을 추출한 것을 박은경(2004)이 수정 보완하여 선정한 29개의 문항(긍정적인 문항 17개, 부정적인 문항 12개)을 사용하였다. 각 문항은 '전혀 아니다'(1점)에서 '매우 그렇다'(4점)까지의 Likert 4점 척도이다. 긍정적인 문항

은 '전혀 아니다'에 1점, '매우 그렇다'에 4점을 주며 부정적인 문항은 '전혀 아니다'에 4점, '매우 그렇다'에 1점을 부여한다. 점수가 높을수록 월경에 대해 긍정적인 태도를 가지는 것을 의미하며 박은경(2004)의 연구에서 Cronbach's Alpha=.87이었고 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 .82였다.

3) 월경불편감 측정도구

월경불편감은 Halbriech(1982)와 Moos(1968)의 월경불편감 측정도구(10개 문항)와 Abraham(1982)의 월경증상 설문지(19개 문항)에서 허명

행(1985)이 발췌하여 만든 월경불편감 측정도구(29개 문항)를 이용하여 측정하였다. 월경불편감 측정도구는 4점 likert 척도로 대상자는 월경 시 본인이 경험하는 불편감의 정도에 따라 ‘그런 증상이 없다’(1점)에서 ‘활동하지 못할 정도로 증상이 심하다’(4점)까지의 범위로 반응하도록 하여 총점이 높을수록 월경불편감이 심함을 의미한다. 허명행(1985)의 연구에서 신뢰도 계수는 Cronbach’s Alpha=.89였으며 본 연구에서의 Cronbach’s Alpha는 .86이었다.

4) 참여자의 일반적 특성과 월경관련 특성

참여자의 일반적 특성과 월경관련 특성의 문항은 집단의 동질성 검증과 대상자의 특성을 파악하기 위하여 월경에 대하여 선행 연구된 결과에서 월경에 영향을 미치는 요인들로 구성하였다. 참여자의 일반적 특성에 관한 문항은 성격, 식습관, 편식여부, 수면시간, 운동, 스트레스, 어머니 교육수준으로 구성하였고 월경관련 특성으로 초경시기, 초경 경험 장소, 경험이전 초경에 대한 지식정도, 초경 지식출처, 초경 당시 어머니의 반응, 초경 시 처리방법, 초경 시 의논 대상자, 월경통 시기, 통증부위, 월경통 완화방법, 이번 달 월경일 등이 포함되었다.

4. 자료수집

1) 예비조사

D초등학교와 M초등학교 학교장의 허락과 6학년 담임교사들의 협조를 얻은 뒤 비밀 유지를 위하여 6학년 각 반 학급 담임이 월경여부와 초경 시점 및 월경불편감 유무, 이번달 월경일 등에 대해 개인 면담 하였다. 담임이 남교사일 경우 실험군의 경우에는 본 연구자가, 대조군일 경우에는 해당학교 보건 교사가 개인면담

을 하였다.

2) 사전검사

본 연구자가 직접 연구 목적과 설문지 작성법을 참여자들에게 설명한 후 연구에 참여할 동의서와 설문지를 작성하도록 하였다. 설문지 작성이 끝나면 그 자리에서 회수하였으며 학부모의 동의서는 참여자들에게 배부하여 직접 받아오도록 하였다. 대조군인 학교에서는 그 학교의 보건교사가 직접 설문지 작성법을 설명하고 작성이 끝나면 그 자리에서 회수하였다.

3) 체험위주 월경교육 프로그램 실시

1회 40분씩 5일 동안 연속해서 총 5회를 실시하였다.

(1) 1차시(성장의 기쁨):

교육의 목적과 필요성 및 전개 내용을 안내하였다. 교육의 원만한 진행을 위하여 적극적인 자세로 참여하기, 자기 생각을 솔직하게 이야기하기, 친구의 이야기를 경청하기, 서로의 의견을 존중하기 등의 규준을 제시하였다. 또한 게임을 통해 친밀감을 형성하고 각자의 초경경험을 서로 나누는 시간을 가졌다.

(2) 2차시(중재방법 배워보기):

월경 불편감을 완화할 수 있는 중재방법으로 스트레칭(박혜상, 2005), 복부마사지(이혜진 외, 2001), 온요법(구들장)을 소개하고 실습하였다. 이 외에도 이완요법, 아로마테라피, 자장적용, 발반사 마사지 및 이압요법 등 보다 다양한 중재가 효과가 있는 것으로 나타났으나 본 연구에서 참여자가 초등학생인 것을 고려하여 스스로 쉽게 시행할 수 있고 부작용이 없으며 공간이 한정된 교실에서 적용하기 쉽고 시간적, 경제적인 면에서 부담감이 적은 스트레칭을 시행

하였다. 이후 차시마다 도입과 종료 시 스트레칭을 실시하여 참여자들이 익숙해지도록 하였고 프로그램 과정 중 월경을 하는 참여자 중 월경통이 심한 참여자들은 진통제 사용을 자제하고 보건실에서 온요법과 복부마사지로 중재하였다.

(3) 3차시(생리대 만들기):

도입부분에 역할극으로 TV광고에 나오는 생리대 광고를 소집단별로 역할극으로 시연하도록 하고 일회용 생리대 사용 경험과 부작용에 대하여 토의를 실시하였다. 직접 자신의 손으로 용모천을 이용하여 생리대를 만들어보는 시간을 통해 자신의 월경에 대하여 생각해 보는 시간을 가졌다.

(4) 4차시(자궁에게 말걸기)

각자의 월경경험과 월경불편감에 대해 이야기를 나누고 월경에 대해 가지고 있는 비합리적 생각에는 어떤 것이 있는지 토의하였다. 월경은 의학적으로 유익한 현상으로 건강의 바로미터이며 월경을 하더라도 똥똥해진다거나 키

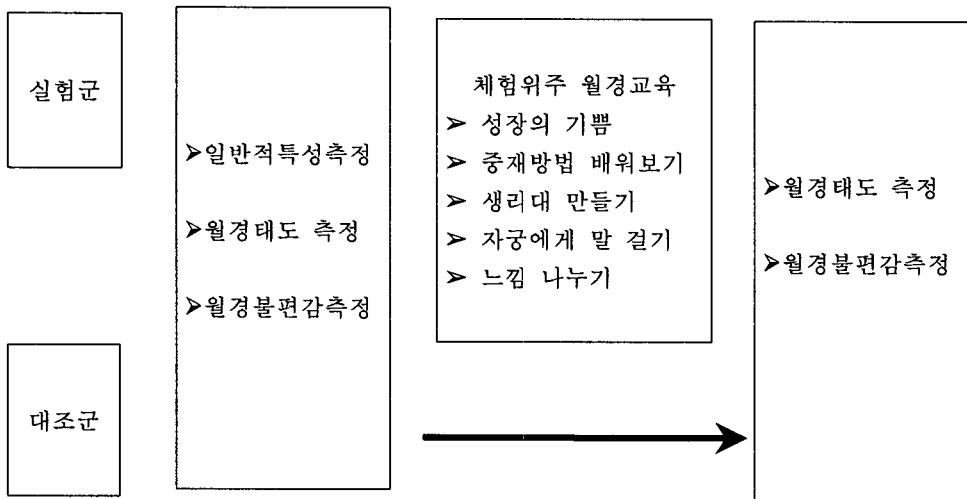
가 더 이상 자라지 않는 것은 아니라는 등 월경에 대한 비합리적 생각을 합리적으로 바꾸고 긍정적인 태도를 형성하도록 하였다.

(5) 5차시(느낌 나누기):

교육의 이전에 가졌던 월경에 대한 생각과 교육에 참여한 뒤에 변화된 생각을 써보고 일생을 통해 경험하게 될 월경을 친구라고 가정하여 월경에게 편지쓰기 등의 활동으로 교육을 마무리하였다.

4) 사후 검사

체험위주 월경교육 프로그램의 종료이후 1회의 차기 월경을 경험한 후에 사전 검사 설문지와 동일한 측정도구로 사후검사를 실시하였다. 체험위주 월경교육 프로그램의 종료 시 참여자들에게 차기월경이 끝나는 즉시 본 연구자와 연락을 하여 사전 검사 설문지와 동일한 설문지로 사후검사를 실시할 것임을 충분히 인지시켜 사후검사가 이루어지도록 하였다. 대조군은 실험군과 유사한 시점에 사후검사를 하였다<그림 1>.



<그림 1> 자료수집 절차

5. 자료분석 방법

자료의 분석은 SPSS WIN 12.0을 이용하여 전산 처리하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 참여자의 일반적 특성 및 월경관련 특성은 실수와 백분율로 산출하였으며 동질성 검증은 χ^2 -test로 분석하였다.
- 2) 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하기 전 실험군과 대조군의 월경태도 점수와 월경불편감에 대한 동질성 검증은 t-test로 분석하였다.
- 3) 체험위주 월경교육 프로그램을 실시한 후 실험군과 대조군의 월경태도와 월경불편감 점수의 변화 차이는 t-test로 분석하였다.

III 연구 결과 및 논의

1. 대상자 특성 및 그룹 간 동질성 검증

1) 연구 참여자의 일반적 특성과 그룹 간의 동질성 검증

본 연구의 참여자는 총 122명으로 실험군 62명과 대조군 60명으로 구성되었다. 성격은 내성적 성격과 외향적 성격의 중간이라고 보고한 학생이 55.7%, 외향적 37.7%, 내성적 6.6%순이었으며 식습관은 규칙적 50.8%, 불규칙적 49.2%이었다. 수면시간은 92.6%가 6시간 이상 수면을 취하고 운동은 간헐적으로 하는 경우가 45.1%, 하지 않는 경우 39.3%, 규칙적으로 하는 경우가 15.6%였다. 스트레스는 중간이하인 경우 68.0%, 높다 32.0%이었으며, 어머니의 교육수준은 대졸이상 54.1%, 고졸이하 45.9%(고졸 41.8%, 중졸 이하 4.1%)순이었다.

실험군과 대조군의 일반적 특성의 동질성을 검증한 결과 성격, 식습관, 편식여부, 수면시간, 운동여부에서 통계적으로 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다<표 2>.

<표 2> 연구 참여자의 일반적 특성과 그룹 간의 동질성 검증

특성	구분	전체	실험군	대조군	χ^2	p
		(n=122) n(%)	(n= 62) n(%)	(n=60) n(%)		
성격	내성적	8(6.6)	3(4.8)	5(8.3)	1.757	.477
	외향적	46(37.7)	21(33.9)	25(41.7)		
	중간	68(55.7)	38(61.3)	30(50.0)		
식습관	규칙적	62(50.8)	30(48.4)	32(53.3)	.298	.593
	불규칙적	60(49.2)	32(51.6)	28(46.7)		
편식여부	한다	51(41.8)	27(43.5)	24(40.0)	.158	.717
	안한다	71(58.2)	35(56.5)	36(60.0)		
수면시간	6시간미만	9(7.4)	5(8.1)	4(6.7)	.087	1.000
	6시간이상	113(92.6)	57(91.9)	56(93.3)		
운동	규칙적	19(15.6)	6(9.6)	13(21.7)	3.899	.145
	간헐적	55(45.1)	28(45.2)	27(45.0)		
	없다	48(39.3)	28(45.2)	20(33.3)		
스트레스	중 이하	83(68.0)	46(74.2)	37(61.7)	2.200	.175
	고	39(32.0)	16(25.8)	23(38.3)		
어머니 교육수준	고졸이하	56(45.9)	29(46.8)	27(45.0)	.039	.858
	대졸이상	66(54.1)	33(53.2)	33(55.0)		

2) 연구 참여자의 월경관련 특성과 그룹 간의 동질성 검증

초경 시기는 6학년 70.5%, 5학년 이하 29.5%이었으며 본 연구 참여자들의 평균 초경연령은 만 12.6세로 나타났다. 초경연령은 월경과 관련된 교육시기를 언제로 할 것인지를 결정하는 중요한 의미가 있는 것으로 본 연구결과는 노숙현(2001)의 연구(12.6세)와 같았고 백선화(2004)의 연구(13.5세)보다 빠르고 콕미영(2001)의 연구(11.25세)보다 늦게 나타났다. 이처럼 연구자마다 차이는 있으나 초등학교에서부터 초경을 경험하는 여학생들이 늘고 있는 추세이므로 초등학교에서부터 이에 대한 교육이 필요하다.

초경경험 장소로는 가정이 77.9%, 학교 10.6%, 기타 11.5%순으로 대부분의 학생들이 가정에서 초경을 경험하는 것으로 나타났다. 이는 노숙현(2001)의 연구(85.0%)와 최명옥(1992)의 연구(80.1%)에서도 같은 결과를 보이고 있다.

초경경험이전에 초경에 대해 알고 있었다고 응답한 여학생이 83.6%이었고 초경에 대한 지식의 출처로 이옥선(1998)과 최명옥(1992)의 연구에서 선생님, 어머니, 언니 순으로 초경지식을 선생님을 통해 얻었던 반면 본 연구에서는 65.6%가 어머니로부터 초경에 대한 지식을 습득하는 것으로 나타나 어머니가 월경에 대한 교육에 상당한 역할을 했음을 볼 수 있었으며 이는 어머니의 교육수준이 높아진 것과 관련이 있는 것으로 여겨진다.

초경당시 어머니의 반응은 '기뻐하셨다' 32.0%, '그저 그랬다' 27.9%, '매우 기뻐하셨다' 23.0%, '걱정하셨다' 17.1%순이었다. 초경 시 처리방법으로 '다른 사람과 의논했다' 65.6%, '혼자서 잘

처리했다' 24.6%, '혼자서 찢찢매고 숨졌다' 9.8%순이었으며 초경 시 의논대상을 묻는 질문에는 91.0%가 어머니로 응답하였고 윤재희(2006)의 연구에서도 89.2%가 어머니와 의논하는 것으로 나타났다. 이처럼 대상자의 77.9%가 가정에서 초경을 맞이하고 65.6%가 어머니로부터 초경지식을 습득하며 91.0%가 어머니를 의논대상으로 하고 있다는 것은 대부분의 사춘기 여학생들에게 어머니가 주요 정보 제공자이며 초경 시에 좋은 상담자가 될 수 있음을 시사하고 있다. 어머니들이 월경에 대해 무의식적으로 사용하는 부정적 언어는 월경이 정상적 사건이 아니라는 생각을 강화하는 역할을 하고(노지은, 1995), 어머니의 반응에 따라 초경을 긍정적 혹은 부정적으로 받아들일 수 있으므로(심지영, 2004; 정현숙, 1995) 어머니를 대상으로 자녀의 초경 전에 어머니 교실과 같은 프로그램을 통해 교육을 하는 것이 효과적일 것이라 생각된다.

월경통의 통증부위로 전체의 64.8%가 하복부 통증을 호소하고 있었고 이는 홍선심(2004)의 연구(80.6%)와 황운영(2005)의 연구결과와 유사하다. 월경통의 시기는 월경시작 2~3일 후 36.1%, 월경시작일 27.0%, 월경시작 1~2일 전 18.9%, 없는 경우 15.6%순이었으며 통증부위는 하복부 64.8%, 요통 13.9%, 기타(골반, 가슴, 두통) 5.7%순이었다. 월경통 완화방법으로 안정을 취하는 경우가 31.1%, 참는다 20.5%, 약물복용 6.6%, 순이었다.

실험군과 대조군의 동질성을 검증한 결과 초경시기, 초경경험장소, 경험이전에 초경에 대해 알고 있었는지, 초경지식 출처, 초경당시 어머니의 반응, 초경 시 처리방법, 초경 시 의논대상, 초경파티여부, 월경량, 월경기간, 월경양상, 월경통 시기, 통증부위, 월경통 완화방법 및 앞

으로 취하고 싶은 완화방법에서 두 집단 간의 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단은 동질하였다<표 3>.

3) 월경태도와 월경불편감 정도와 그룹 간의 동질성 검증

월경태도의 전체 평균은 74.35±9.39로 이것은 전체 범위인 29점에서 116점의 51.3percentile에

<표 3> 연구 참여자의 월경관련 특성과 그룹 간의 동질성 검증

특성	구분	전체	실험군	대조군	x ²	p
		(n=122) n(%)	(n=62) n(%)	(n=60) n(%)		
초경시기	5학년이하	36(29.5)	15(24.2)	21(35.0)	1.712	.235
	6학년	86(70.5)	47(75.8)	39(65.0)		
초경 경험장소	가정	95(77.9)	49(79.0)	46(76.7)	.425	.814
	학교	13(10.6)	7(11.3)	6(10.0)		
	기타	14(11.5)	6(9.7)	8(13.3)		
경험이전 초경에 대해 알고 있었는가	예	102(83.6)	53(85.5)	49(81.7)	.324	.165
	아니오	20(16.4)	9(14.5)	11(18.3)		
초경지식 출처	어머니	80(65.6)	44(71.0)	36(60.0)	1.922	.619
	선생님	26(21.2)	12(19.4)	14(23.4)		
	언니, 친구	8(6.6)	3(4.8)	5(8.3)		
	기타(책, TV, 인터넷)	8(6.6)	3(4.8)	5(8.3)		
초경당시 어머니 반응	매우 기뻐하셨다	28(23.0)	12(19.3)	16(26.7)	4.869	.187
	기뻐하셨다	39(32.0)	16(25.8)	23(38.3)		
	그저 그랬다	34(27.9)	21(33.9)	13(21.7)		
	걱정하셨다	21(17.1)	13(21.0)	8(13.3)		
초경 시 처리방법	혼자 잘 처리	30(24.6)	16(25.8)	14(23.3)	.101	.960
	다른 사람과 의논	80(65.6)	40(64.5)	40(66.7)		
	혼자 짹짹하고 숨겼다	12(9.8)	6(9.7)	6(10.0)		
초경 시 의논대상자	어머니	111(91.0)	55(88.7)	56(93.3)	.795	.530
	기타	11(9.0)	7(11.3)	4(6.7)		
월경통 시기	월경시작1~2일전	23(18.9)	13(21.0)	10(16.7)	6.252	.179
	월경시작한 날	33(27.0)	13(21.0)	20(33.3)		
	월경시작2~3일후	44(36.1)	21(33.9)	23(38.3)		
	월경시작~끝까지	3(2.4)	3(4.7)	0(0)		
	없다	19(15.6)	12(19.4)	7(11.7)		
통증부위	하복부	79(64.8)	40(64.5)	39(65.0)	1.968	.374
	요통	17(13.9)	7(11.3)	10(16.7)		
	기타 (골반, 가슴, 두통)	7(5.7)	3(4.8)	4(6.7)		
	없다	19(15.6)	12(19.4)	7(11.6)		
월경통 완화방법	약물복용	8(6.6)	6(9.7)	2(3.3)	5.493	.374
	참는다	25(20.5)	9(14.5)	16(26.7)		
	마사지	4(3.2)	2(3.1)	2(3.3)		
	안정	38(31.1)	20(32.3)	18(30.0)		
	복부를 따뜻하게	28(23.0)	13(21.0)	15(25.0)		
	없다	19(15.6)	12(19.4)	7(11.7)		

<표 4> 월경태도와 월경불편감 정도와 그룹 간의 동질성 검증

구분	전체 (n=122)	실험군 (n=62)	대조군 (n=60)	t	p
	Mean ± SD	Mean ± SD	Mean ± SD		
월경태도	74.35±9.39	73.77±9.49	74.95±9.37	-.690	.492
월경불편감	49.83±13.73	49.58±13.42	50.10±14.16	-.208	.836

해당하는 값이며 월경불편감의 전체 평균은 49.83±13.73으로 이것은 전체 범위인 29점에서 116점의 34.7percentile에 해당하는 값이다 <표 4>. 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하기 전 실험군과 대조군의 종속변수인 월경태도와 월경불편감의 동질성 검정을 한 결과는 실험군의 월경태도가 더 부정적이었으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 월경불편감은 대조군이 약간 높게 나왔으나 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 실험군과 대조군은 월경태도와 월경불편감에 차이가 없었으며 동질집단임이 확인되었다.

2. 체험위주 월경교육 프로그램이 월경태도와 월경불편감에 미치는 영향

체험위주 월경교육 프로그램이 월경태도와 월경불편감에 미치는 영향을 검증한 결과 체험위주 월경교육 프로그램이 월경태도와 월경불편감에 긍정적인 영향이 있음을 알 수 있었다. 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하기 전 월경태도 점수는 실험군 73.77점(SD=9.49), 대조군 74.95점(SD=9.37), 전체 74.35점(SD=9.39)이었으나 프로그램 적용 후 월경태도는 실험군 84.1±9.14로 사전 조사에서 보다 10.39±7.96 더 높아졌으며, 대조군은 70.80±8.08로 -4.15±9.40으로 더 감소하였다. 월경불편감 점수는 프로그램 적용 후 실험군에서는 49.58±13.42에서 37.90±

8.40으로 -11.68±11.53이 감소한 반면 대조군은 50.10±14.16에서 47.28±12.45로 -2.81±11.01점이 낮게 나타나 체험위주 월경교육 프로그램이 월경불편감 완화에도 영향을 주는 것으로 나타났다.

본 연구에 포함된 초등학교 학생의 월경태도 사전 점수는 전체 득점 범위인 29점에서 116점의 51.3percentile에 해당하는 값으로 윤재희(2006)의 연구에서 월경태도 점수인 51.9percentile과 비슷하며 박은경(2004)의 연구에 포함된 대상자의 사전점수와도 유사하였으며 본 연구에서 제공된 프로그램의 효과는 박은경이 제공한 프로그램의 효과와 유사한 정도의 효과크기를 나타내었다. 그러므로 본 연구에서 제공한 체험위주 월경교육 프로그램은 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy) 집단상담(박은경, 2004)과 유사한 영향을 나타냄을 알 수 있었다.

선행연구에 의하면 월경곤란증이 있을 때 구조화된 간호중재와 건강관리 교육 프로그램을 실시한 결과 증상과 불편감 감소에 효과가 있었고(최성희, 2001; Seidman, 1990), 월경곤란증이 있는 대상자들의 건강관리 및 수행에 대한 기본적인 인지 능력을 향상시키는 것으로 나타났다(민애경, 1996). 그 외에도 지속적이며 적용하기 쉽고 부작용이 적은 대체요법들로 전신마사지, 발마사지, 이완요법, 키네시오, 테이핑, 이압요법, 아로마테라피, 수지침 등 다양한 중재 방법들이 있었다. 이러한 연구들은 대부분 월경을 상당기간 경험하여 월경에 어느 정도 적응

이 된 성인을 대상으로 하고 있으며 대부분이 월경곤란증 완화를 위해 단독 증재요법을 적용하고 그 영향을 검증하는 연구들이었다. 따라서 월경을 막 시작하거나 월경의 초기 단계에 있는 초등학생들에게 미치는 영향은 검증되지 않은 상태이며 본 연구의 대상자가 초등학생인 점을 고려하여 볼 때 이러한 증재방법들은 시간적, 공간적, 경제적, 기술적인 면에서 초등학생들이 시행하기에는 힘든 부분이 많다. 따라서 초등학교 시기는 생활습관 형성기이자 학교에서 학습할 수 있는 정신적 능력수준이 높아져 교육의 증재가 쉬운 시기이므로 교육을 통해 월경태도를 긍정적으로 변화시키고 월경불편감을 감소시키는 것이 더욱 효과적이라 여겨진다. 직장여성의 월경곤란증 완화를 증재한 조영자(2004)의 연구에서 증재 전의 월경곤란증 점수가 전체 범위의 34.5%에 해당되는 점수로 본 연구의 대상자와 비슷하게 나왔으나 증재로 인한 생리통의 완화율(31.31 ± 18.99)은 많은 반면 월경곤란증의 완화(5.50 ± 3.98)는 그다지 크지 않았다. 여고생을 대상으로 온요법을 적용한 강인선과 조결자(2001)의 연구에서도 실험군 46.70 ± 9.61 , 대조군 52.45 ± 9.34 로 본 연구결과와 비슷하였으나 월경곤란통증과 월경곤란증상으로 나누어서 보고한 연구결과를 보면 월경곤란통증은 감소되었으나 월경곤란증상을 감소시키는 데는 통계적으로 유의하지 않다고 보고하였다.

월경곤란증상은 단순한 감각적 현상만이 아닌 신경학적 과정, 인지적, 과정, 정서적 표현의 복합적인 요소가 함께 작용되는 주관적인 경험이므로 월경곤란증을 경험하고 있는 대상자의 증상완화를 위해 단순히 생리적인 측면에서만 초점을 맞추어 온요법을 적용시키는 것은 무리가 있다고 말하고 있다. 이는 간호학과 재학중

인 여학생을 대상으로 뜸요법을 적용하여 생리통과 월경곤란증완화의 효과를 검증한 이인숙(2004)이 결과와 여고생에게 고려수지요법을 적용한 홍연란(2005)의 연구결과와 동일한 것으로 앞서 살펴본 여러 가지 증재방법들이 단순히 생리적인 변화만을 시도함으로써 통증의 제거 또는 감소를 목적으로 하는 데는 효과가 있으나 주관적이고 정서적인 부분에 대한 개념은 포함되지 않음으로써 생긴 결과라 하겠다. 따라서 성정체감과 가치관 형성을 발달과업으로 하는 초등학생들에게는 신체적인 증상을 위한 전문적인 증재요법을 적용하기보다 그들의 발달과업인 성정체감 형성을 위한 신체적, 정신적 측면을 고려한 교육 프로그램이 더 영향을 줄 것이라 생각된다. 특히 초등학교는 계획적이고 조직적인 교육을 전개할 수 있는 최초의 공식적인 정규 교육과정으로 태도를 변화시키기 위해서는 활동량이 많고 학업에 집중할 수 있는 초등학생들의 발달단계에 맞는 효과적인 교육방법을 적용해야한다. 즉, 학교와 가정에서 단순히 생리적 측면의 2차 성징이나 월경시 위생 관리에 대한 비디오시청이나 강의를 통해 일방적인 전달식의 교육을 아무리 많이 받았어도 첫 월경은 충격적이기 마련이다. 왜냐하면 보통 출혈은 질병 혹은 상처, 죽음을 의미하기 때문에 그들이 경험한 정서적인 충격이나 실질적인 월경 문제 등은 회피한 채 말로만 '자연스러운' 현상이라고 가르치는 것은 생물학적인 기초상식만 제공할 뿐, 아무리 강조해도 전혀 자연스러운 현상이 될 수 없다.

이상과 같이 체험위주 월경교육 프로그램이 월경태도와 월경불편감에 미치는 영향을 분석한 결과 체험위주 월경교육 프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군보다 월경태도가 더 긍정적인 것으로 나타났으며 월경불편감

도 더 낮은 것으로 나타났다. 따라서 체험위주 월경교육 프로그램이 긍정적인 월경태도 형성과 월경불편감 완화에 영향을 미치는 것으로 나타났다<표 5>.

체험위주 월경교육 프로그램은 총 5일 동안 연속해서 교육을 실시하여 교육기간내 참여자의 탈락을 줄이고자 하였고 교육의 종료 후 얼마 되지 않아 방학을 맞이하여 참여자간의 접촉이 감소되어 상호작용효과를 최소화하였다. 또한 프로그램 종료 후 1회의 월경을 경험한 뒤 바로 연구자와 연락하여 사후검사를 하도록 하여 사전검사와 사후검사 사이에 참여자들의 신체적 정신적 변화를 최소화하고자 하였으며 실험의 확산을 막기 위하여 실험군과 거리상 멀리 떨어져 있는 유사한 조건의 학교를 선정하여 실험처치의 내용이 대조군에게 영향을 미

치지 않도록 하려고 노력하였다. 그러나 같은 내용의 측정도구로 사전 사후 검사를 실시하였기 때문에 검사자체의 효과를 배제하기 힘든 점과 유사실험설계의 단점을 고려하여 본 연구 결과를 일반화하는 데는 제약이 있음을 고려하여 결과해석을 하여야 할 것이다.

또한 본 연구에서는 통계적 검정에 따른 양적 결과의 제한점을 보완하기 위하여 실험에 참여한 62명에게 프로그램 참여경험을 개방적으로 작성하여 제출하도록 하였다. 경험보고서에서 공통적으로 기술한 내용을 다중응답으로 분석한 결과를 살펴보면 '월경에 대해 새로운 것을 알게 되어 좋았다'가 62.9%로 가장 많았고 '천으로 생리대를 만들기가 재미있고 유익했다'는 의견이 35.9%이었다. 수업을 마친 후 월경에 대한 생각이 달라졌다가 21.0%였으며 월

<표 5> 체험위주 월경교육 프로그램이 월경태도와 월경불편감에 미치는 영향

구분	실험군 (n=62)	대조군 (n=60)	t	p
	Mean ± SD	Mean ± SD		
월경태도	84.16±9.14	70.80±8.08	8.54	.000
월경불편감	37.90±8.40	47.28±12.45	-4.89	.000

<표 6> 체험위주 월경교육 프로그램 참여 경험 보고서 분석

내 용	빈도 (수)	퍼센트 (%)
월경에 대한 생각이 달라졌다. (월경은 귀찮고 짜증나고 더럽고 부끄러운 것이 아니다)	13	21.0
월경은 우리 건강을 지켜주는 유익한 것이며 건강관리를 잘해야겠다	12	19.3
궁금했던 문제와 고민이 해결되어 흥분하였다.	11	17.7
내 몸을 소중하게 다룰 것이다	7	11.3
월경을 편한 마음으로 할 수 있으며 자연스럽게 대할 것이다	7	11.3
월경은 내가 여자라는 것을 증명하는 것이며 당당하고 자랑스럽다	8	12.9
천으로 생리대를 만들기가 재미있고 유익했다.	22	35.9
스트레칭이 쉽고 재미있었으며 생리통이 있을 때 해박하겠다.	10	16.1
월경에 대해 새로운 것을 알게 되어 좋았다.	39	62.9

경은 유익한 것으로 앞으로 건강관리를 잘해야겠다는 의견이 19.3%였다. 그 외 '궁금했던 문제와 고민이 해결되어 출가분하다' 17.7%, '스트레칭이 쉽고 재미있었으며 생리통이 있을 때 해 봐야겠다'가 16.1%이었다.<표 6>

사춘기 여학생들이 스스로도 키가 안 크면 어쩌나, 나중에 임신이나 제대로 할 수 있을까 따위의 불필요한 고민을 해결하고 건강한 여성으로 발돋움할 수 있도록 몸과 마음의 균형을 적절히 유지하여 건강한 생식기능의 첫 단추를 잘 끼워주는 것이 목표다. 여성으로서 자긍심을 갖기보다 바쁜 일상생활 속에서 생리는 거추장스럽고 불편한 현상으로 인식하며 단순히 생리에 대한 부정적인 시각에만 그치는 것이 아니라 자신의 삶에 대한 태도까지 영향을 주며 여성이 겪는 주기적인 월경불편감은 여성의 삶을 심각하게 파괴하는 가장 주된 원인(Wolf & Schumann, 1999)이 될 수 있다. 따라서 여성들 사이의 경험을 공유함으로써 월경에 대해 느끼는 수치심을 극복하고 월경에 대해 자유롭게 느낄 수 있도록 노력하여 월경을 불결하고 혐오스럽게 생각하기보다는 여성고유의 창조적 능력, 가치로운 일로서 월경을 축하하는 등 월경에 대해 만연해 있는 부정적인 태도를 긍정적인 가치로 전환시켜야 할 것이다. 이를 위해서는 월경이라는 생리학적인 현상에 대한 단순한 지식의 전수가 아니라 스스로 긍정적인 태도를 지니고 건강을 증진하며 바람직한 성 정체성과 가치관을 정립할 수 있도록 계획적이고 체계적인 교육을 실시해야 할 것이다. 여성의 긍정적인 삶에 대한 시각은 그 개인의 삶의 질뿐만 아니라 미래의 배우자와 자녀, 더 나아가 사회와 국가가 긍정적인 삶의 태도를 갖게 하는 원동력이 될 것이므로 여성으로서 생명의 탄생과 관련한 소중한 현상에 대해 긍지를 갖도록

하며 가정과 학교와 사회에서 많은 지지와 도움을 주어야 할 것이다.

IV. 결론

1. 결론

본 연구는 초등학교 6학년 여학생을 대상으로 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하여 여학생의 월경에 대한 태도와 월경불편감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 시도되었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 초경을 이미 경험한 초등학교 6학년 여학생을 대상으로 체험위주 월경교육 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군 사이의 월경에 대한 태도와 월경불편감에 변화가 있는가를 확인하였다.

1) 요약

P시 소재의 D초등학교 6학년 여학생 62명과 M초등학교 여학생 60명을 연구대상으로 선정하였다. 실험군에게는 총 5일 동안 연속해서 1회 40분의 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하였고 연구기간 동안 대조군에는 아무런 처치를 하지 않았다. 두 집단에 월경에 대한 태도와 월경불편감에 대한 검사지를 사전, 사후에 사용하였다. 월경에 대한 태도 검사지는 김정희(1999)이 밝힌 Q-표본 34문항 중에서 박미영(2001)이 태도와 관련된 29문항을 추출한 것을 박은경(2004)이 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 월경불편감 검사지는 허명행(1985)이, Hallbriech(1982)의 월경전 사정도구와 Moos(1968)의 월경불편감 측정도구에서 10문항, Abraham(1982)의 월경증상 설문지에서 19문항을 발췌하여 만든 29문항을 사용하였다.

자료분석은 SPSS WIN프로그램(ver.12.0)을 사용하여 실험군과 대조군의 동질성을 확인하기 위해 사전검사 결과를 t 검정하였으며 집단간의 사후검사를 t 검정하여 통계적으로 분석하였다.

2) 결론

체험위주 월경교육 프로그램을 받은 실험군은 교육에 참여하지 않은 대조군보다 월경태도의 평균점수가 유의미하게 높게 나타나 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 월경태도에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

또한 체험위주 월경교육 프로그램을 받은 실험군은 프로그램에 참여하지 않은 대조군보다 월경불편감의 평균점수가 통계적으로 유의미하게 낮게 나타나 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 월경불편감 완화에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 체험위주 월경교육 프로그램이 초등학교 여학생의 긍정적인 월경태도 형성과 월경불편감 완화에 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다.

2. 제언

본 연구는 유사실험설계로서 대상자를 실험군과 대조군으로 무작위 할당하지 못하였으므로 외생변수가 실험군에 일정하게 투입되었다는 가정을 할 수 없고 연구 결과를 일반화하는데 제한이 있다. 그러므로 무작위 할당법을 이용한 추후연구와 더 많은 초등학교 여학생을 대상으로 하는 연구가 필요하다 하겠다.

이상의 연구 결과와 실험과정을 토대로 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 실험상의 문제로 집단의 구

성원이 소수의 해당학교에서 초경을 경험한 여학생에게 한정되어 실험이 이루어졌기 때문에 그 결과를 일반화하는데 한계가 있으므로 앞으로 더 많은 초등학교 여학생을 대상으로 하는 연구가 필요하다.

둘째, 초경을 아직 경험하지 않은 여학생에게도 체험위주 월경교육 프로그램을 실시하여 그들의 월경에 대한 태도와 앞으로 겪을 월경불편감의 영향을 검증할 필요가 있다고 본다.

셋째, 가정과의 연계성있는 월경교육이 이루어져야 한다. 이를 위해서는 학부모를 위한 교육이 함께 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 강순심. 초·중학교 여학생들의 월경특성에 따른 월경태도 차이 [석사학위논문]. 대전:충남대학교 대학원, 2004.
- 강인선, 조결자. 온요법이 여고생의 월경곤란증 경감에 미치는 효과. 지역사회간호학회지2001; 12(3):773-784.
- 곽미영. 초등학교 여학생의 월경에 대한 태도 성역할 정체감 [석사학위논문]. 대전:충남대학교 대학원, 2001.
- 권인숙. 여자고등학교 학생의 여성 정체감과 월경전증후군. 한국학교보건학회지 1996;9(2):223-237.
- 김미영, 정문숙, 정귀애. 여고생이 호소하는 월경곤란증 정도 및 대처방안. 여성건강학회지2000; 16(3):413-426.
- 김정은. triangulation 방법을 이용한 월경전후기 불편감에 대한 연구 [박사학위논문]. 서울:서울대학교 대학원, 1995.
- 김정희, 정연강, 김경희, 정혜경. 초등학교생의 월경경험에 관한 주관성 연구-5, 6학년 여학생을 대상으로-. 한국학교보건학회지 1999;12(2):2003. 263-280.
- 김혜자. 간호학생의 월경에 대한 태도, 월경증상 및

- 대처방법에 대한 조사연구. 여성건강간호학회지 2005;11(4):288-295.
- 노미정. 성교육 프로그램이 아동의 성지식 및 성태도 향상에 미치는 효과 [석사학위논문]. 공주: 공주대학교대학원, 2003.
- 노숙현. 초등학교생의 월경에 대한 지식, 태도, 대처에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울:경희대학교대학원, 2001.
- 노지은. 월경경험과 문화적 금기에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 1995.
- 민명선. 활동중심 성교육 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 성태도 및 성 역할 정체감에 미치는 효과 [석사학위논문]. 공주: 공주대학교대학원, 2004.
- 민애경. 월경전 증후군의 자기건강관리 교육프로그램 개발을 위한 연구. 신일전문대학논문집 1996;10:337-346.
- 박경은, 이성은. 여대생의 월경전증후군과 월경에 대한 태도에 관한 연구. 여성건강간호학회지 2001;7(3):359-372.
- 박영주. 여성의 연령과 월경 전후기 증상 정도 및 유형에 관한 연구. 여성건강간호학회지 1999; 5(2):145-156.
- 박은경. REBT 집단상담 프로그램이 초등학교 여학생의 월경에 대한 태도와 월경곤란증에 미치는 효과 [석사학위논문]. 한국교원대학교 대학원, 2004.
- 배미란. 초등학교 성교육 운영 실태 조사연구 [석사학위논문]. 서울: 연세대학교대학원, 2002.
- 백선화. 우리나라 초·중·고 여학생의 초경 실태에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울:경희대학교대학원, 2004.
- 백지혜. 초등학교 여학생의 초경에 관한 체험연구 [석사학위논문]. 서울: 서울여자대학교대학원, 2000.
- 석경옥. 초등학교 5, 6학년 여학생의 월경에 대한 태도와 성역할 정체감에 관한 연구 [석사학위논문]. 대전:대전대학교보건스포츠대학원, 2004.
- 심지영. 초등학교 여학생의 월경태도와 월경전 증상의 관계 [석사학위논문]. 대전:충남대학교대학원, 2004.
- 윤재희. 초등학교의 월경교육현황에 따른 여학생들의 월경지식과 태도 [석사학위논문]. 서울: 서울대학교대학원, 2006.
- 이관순, 이정숙. 성교육 프로그램이 초등학교 5학년 학생의 성 관련 지식 및 태도에 미치는 효과. 한국학교보건학회지 2004;17(1):25-39.
- 이옥선, 박태진. 초·중등 여학생의 초경지식 및 초경 경험에 대한 연구. 연구논문집 1998;5:141-165.
- 이인실. 성교육프로그램이 초등학교생의 성지식 및 성태도에 미치는 효과 [석사학위논문]. 강원대학교대학원, 2003.
- 이인숙. 뜰요법이 생리통과 월경곤란증 및 일상생활 수행에 미치는 효과. 한국보건간호학회지 2004;18(1):39-49.
- 이정선, 이성수, 안규동, 이병국. 초등학교 고학년 아동의 성교육 프로그램 실시 후 성에 관한 지식 및 태도변화. 순천향산업의학 2001;7(1): 67-79.
- 이혜진 외 9명. 아로마 오일과 일반오일을 이용한 복부마사지가 간호사의 월경곤란증과 생리통에 미치는 효과. 임상간호연구 2006;11(2):121-133.
- 오혜련. 부모-자녀 관계 및 부모와 자녀의 성의식에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울: 중앙대학교대학원, 2003.
- 정향미, 김이순. 청소년의 월경곤란증과 영향 요인. 아동간호학회지 2004;10(2):196-204.
- 전국교직원노동조합. 여학생의 생리와 학교생활에 대한 실태조사 결과 보도자료. 서울:전교조 여성위원회. 2004.
- 조소은. 아로마요법의 자가적용이 여성의 월경통과 월경불편감에 미치는 효과 [석사학위논문]. 서울: 중앙대학교 대학원, 2004.
- 조영자. 복부경락마사지가 직장여성의 생리통 및 월경곤란증에 미치는 효과 [석사학위논문]. 부산: 부산대학교대학원, 2004.
- 최명옥. 일 여고생의 초경지식, 초경정서, 월경곤란에 관한 연구 [석사학위논문]. 서울: 한양대학교 행정대학원, 1992.
- 한선희, 노유자, 허명행. 아로마테라피가 여대생의 생리통 및 월경곤란증에 미치는 효과. 성인간호학회지 2001;13(3):420-430.

홍선심. 중·고등학교 여학생의 월경 특성과 월경곤란증에 관한 연구 [석사학위논문]. 한국교원대학교 교육대학원, 2004.

홍연란. 고려수지요법이 여고생의 월경곤란증에 미치는 효과. 아동간호학회지 2005;11(1):109-116.

황운영. 여성의 월경시 불편감과 대처방법 [석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교 대학원, 2005.

Costos D, Ackerman R, Paradis L. Recollections of menarche. Communication between mothers and daughters regarding menstruation. Sex Roles 2002;46:49-59.

Marvan ML, Escobedo C. Premenstrual Symptomatology. Role of Prior Knowledge about premenstrual syndrome. Psychosomatic Med 1999;61(2):163-167.

Seidman RY. Effect of a premenstrual syndrome education program on premenstrual Symptomatology. Health Care for Women International 1990;11:491-501.

Wolf LL, Schumann L. Dysmenorrhea. Journal of the American Academy of Nurse Practitioners 1999;11(3):125-130.

<ABSTRACT>

Effects of experience based menstrual education program on menstrual attitude and menstrual discomfort among female elementary students

Jung-Hee Jun* · Haejung Lee**†

**donggung Elementary School, School Nurse*

***Pusan National University, College of Nursing*

Objectives: The purpose of the study was to examine the effects of experience based menstrual education program on menstrual attitude and menstrual discomfort among female elementary students.

Methods: Non-equivalent control group, pre-post test design was utilized for the study. The participants in the study were 122 female elementary students in P city. They were assigned into 2 groups: The experimental group of 62 and the control group of 60. The experience based education program consisted of 5 sessions with 40 minute length. For control group, no treatment was provided during the period. Post-tests were conducted just after the following menstrual period for both experimental and control groups. The data was analyzed using SPSS WIN 12.0 program. The t-tests were used to answer the research questions.

Results: There were significant differences in menstrual attitude and menstrual discomfort between experimental and control groups, The students who participated in the program reported more positive attitude to the menstruation and less discomfort during menstrual period than the students who did not participate in the program.

Conclusions: Experience based education had a positive influence on menstrual attitude and menstrual discomfort among female elementary students. Further application of the program would be beneficial for the female elementary students. Future research to standardize the program to the broader population is warranted.

Keywords: Experience based education program, Menstrual attitude, Menstrual discomfort.