

## 여고생의 소화기능 및 BMI에 따른 월경통 차이 연구

경희대학교 한의과대학 한방부인과

양나래, 조정훈, 이진무, 이창훈, 장준복, 이경섭

### ABSTRACT

#### A Study on the Severity of Dysmenorrhea according to Digestive Power, BMI in the High School Female

Na-Rae Yang, Jung-Hoon Cho, Jin-Moo Lee,  
Chang-Hoon Lee, Jun-Bock Jang, Kyung-Sub Lee

Dept. of Gynecology, College of Oriental Medicine, Kyung Hee University

**Purpose:** The purpose of this study was to find out the correlation among body mass index (BMI), dysmenorrhea and digestion function.

**Methods:** We conducted a questionnaire survey of 307 high school girls about their menstruation and digestion function from one high school located in Seoul from Mar. 23 to Mar. 28 in 2009. And the we measured their height and weight to calculate their BMI. Using one way ANOVA, chi-square test and pearson correlation, statistical analysis was made by SPSS 12.0. We significance level p-value was determined as 0.05.

**Results:**

1. There was no significant correlation between BMI and the severity of dysmenorrhea.
2. There was no significant correlation between BMI and digestion power.
3. There was statistically mild correlation between dyspepsia and the severity of menstrual pains.

**Conclusion:** From above results, we could conclude that dyspepsia had mild relation to menstrual pains.

**Key words:** Questionnaire, BMI, Dysmenorrhea, Digestion Power.

## I. 서 론

여성의 월경상태는 건강의 지표가 될 수 있으며, 내경 上古天真論에서 天癸가 至하고 任脈이 통하는 14세에 월경이 시작되는데<sup>1)</sup>, 이 시기에 先天之氣인 腎陰과 腎陽이 평형을 이루지 못하거나 七情에 상하거나, 衝任脈이 정상적으로 기능하지 못하면 월경장애가 나타난다. 월경장애란, 월경주기와 월경량의 이상 뿐만 아니라, 월경 전 긴장, 월경통을 모두 포함한다.

靈樞에서는 “中焦가 음식물의 기를 받아서 그것을 불게 변화시킨 것이 血이다. 또한 榮도 중초에서 생긴다. 그리고 음식이 胃에 들어가야 脈이 통하고, 水氣가 經脈에 들어가야 血이 생긴다”라고 하여 후천적인 脾胃와 血과의 관계를 강조하고 있다. 東醫寶鑑에서는 “脾臟이 虛하면 배가 불러 오르고 뱃속이 꾸르륵 소리가 나며 소화되지 않은 것이 그대로 대변으로 나오고 음식을 소화하지 못한다.” “脾胃가 모두 虛하면 잘 먹지 못해서 마르거나, 적게 먹어도 살이 찌지만 살이 찌더라도 사지를 잘 움직이지 못한다<sup>2)</sup>”고 하여, 脾虛의 경우 저체중과 비만의 가능성이 모두 있음을 보여준다. 이러한 내용은 식사량을 주관적 판단에 의해 비교해 보았을 때 저체중군이 다른 친구보다 많이 먹는 학생이 많으며, 과체중군은 다른 친구에 비해 적게 먹는다는 학생이 많은 것으로 나타난 이<sup>3)</sup>등의 연구와 부합한다.

현대사회의 입시전쟁으로 여고생들은 시간에 쫓겨 아침식사를 거를 뿐만 아니라, 특히, 과체중군에서 단맛, 곡류 및 면류 등 고열량 저영양 식품군에 높은 기

호도를 나타내는 식습관과 적은 운동량, 남학생에 비해 상대적으로 높은 학업 stress를 받고 있는데<sup>4)</sup> 이는 월경통의 3대 원인(經病三因)인 六淫, 음식, 七情<sup>5)</sup>을 모두 만족시킨다. 七情이 脾病의 중요한 소인임이 나타났듯이<sup>6)</sup>, 월경통과 脾胃의 기능장애의 관계에 대해 알아보려 한다.

이전 연구에 의하면 비만과 소화기 질환의 연관성을 파악하여 비만과 관계된 소화관 질환의 유병율이 증가추세를 보이고<sup>7)</sup>, 七情과 관련하여 고 완벽주의군, 고 시험 불안군이 저 완벽주의군, 저 시험불안군보다 월경특성 변화, 신체적 증상 변화가 통계적으로 유의하게 많았으며<sup>8)</sup> 비만과 월경통의 관계에서는 하체 비만도가 높을수록 자각적인 월경통의 정도가 심하다<sup>9)</sup>는 결과가 보고된 바가 있으나, 脾胃俱虛에 따른 소화기의 기능장애 및 저체중, 월경통과의 관계에 대한 연구가 이루어지지 않았다.

그리하여 저자는 서울 강남지역 여고 1학년생을 대상으로 설문을 시행한 결과 약간의 지견을 얻었기에 보고하는 바이다.

## II. 연구 방법

### 1. 대상 및 방법

2009년 3월 23일부터 3월 28일까지, 서울 강남의 인문계 1개 여자고등학교 1학년 학생 총 348명 중, 설문에 적절히 응답하지 않은 39명과 아직 초경이 시작되지 않은 2명을 제외한 307명을 대상으로 하였다. 이들의 신장과 체중을 측정하여 BMI를 산출하고 脾胃俱虛에 해당하는 문항<sup>10)</sup>과 월경양상(월경통 포함)의 문항이

포함된 설문을 실시하였다(첨부자료 1).

## 2. 통계방법

결과는 SPSS 12.0 for window를 이용하였다. 비만지표로 가장 많이 사용되는 BMI는 WHO Standard에서 18.5이하는 저체중, 18.5-24.9는 정상, 25.0-29.9는 과체중, 30.0-34.9는 1단계 비만, 35.0-39.9는 2단계 비만, 40이상은 고도비만으로 구분하고 있으나, WHO Standard는 서양인에게 주로 사용하며 우리나라에서는 아시아-태평양 Standard를 사용하는데 18.5 이하는 저체중, 18.5-22.9는 정상범위, 23이상은 과체중, 23-24.9는 위험체중, 25-29.9는 1단계 비만, 30이상은 2단계 비만으로 구분한다. 본 설문에서는 2단계 비만으로 구분된 Case가 없었으므로 BMI를 기준으로 나눈 4등급의 체중

그룹별 비교는 One Way ANOVA, Chi-square Test를 이용하였고,脾胃俱虛 관련 설문의 점수들과 월경통의 정도와의 관계에 대해서는 Pearson 상관관계분석을 이용하였다.

## III. 결 과

### 1. 일반적인 특성

조사대상 307명 나이의 평균은 15.15 ( $\pm 0.39$ )세 이었고, 최소연령은 14세, 최고연령은 17세 이었다. 신장은 평균 1.61 ( $\pm 0.46$ cm), 체중은 평균 52.1 ( $\pm 6.36$ )Kg, 비만도(BMI)는 평균 19.92 ( $\pm 2.27$ ),脾胃俱虛 관련 설문의 점수는 평균 39.31  $\pm 11.87$ , 초경나이는 평균 12.48 ( $\pm 1.28$ )세 이었다.

Table 1. General Characteristics of Patients

	N	Max	Min	Mean $\pm$ Standard deviation
Age(yrs)	307	14	17	15.15 $\pm$ 0.39
Height(m)	307	1.5	1.8	1.61 $\pm$ 0.46
Weight(Kg)	307	35.6	75.0	52.1 $\pm$ 6.36
BMI	307	14.38	29.11	19.92 $\pm$ 2.27
脾胃俱虛	307	18	81	39.31 $\pm$ 11.87
Menarche(yrs)	307	9	16	12.48 $\pm$ 1.28

### 2. BMI를 기준으로 나눈 group에 따른 월경통의 유무

총 307명 중에서 월경통이 있는 학생은 201명, 월경통이 없는 학생은 106명이었다. 이들을 BMI를 기준으로 18.5미만은 저체중, 18.5이상 23이하는 정상체중, 23이상 25미만은 과체중, 25이상 30미만은 경도비만, 30이상은 고도비만으로 설문대상자 중 BMI 30이상의 여고생은 없었으므로 총 4개의 group으로 나누었다.

저체중 group 82명 중 월경통이 있다고 대답한 사람은 57명, 월경통이 없다고 대답한 사람은 25명이었다. 정상 체중 group 194명 중 월경통이 있다고 대답한 사람은 124명, 월경통이 없다고 대답한 사람은 70명이었다. 과체중 group 25명 중 월경통이 있다고 대답한 사람은 17명, 월경통이 없다고 대답한 사람은 8명이었다. 경도비만 group 6명 중 월경통이 있다고 대답한 사람은 3명, 월경통

이 없다고 대답한 사람은 3명이었다.                      관계가 없는 것으로 나타났다.  
 BMI와 월경통의 유무는 별다른 상관

Table 2. The relation between BMI and presence of Dysmenorrhea

	Underweight (BMI<18.5)	Normal weight (18.5≤BMI<23)	Overweight (23≤BMI<25)	Obesity Gr. I (25≤BMI<30)	Total
Pain Yes(N)	57	124	17	3	201
Pain No (N)	25	70	8	3	106
Total	82	194	25	6	307

df=307 sig=0.681 p-value<0.05  
 Chi-Square Tests(Pearson Chi-Square)

**3. BMI를 기준으로 나눈 group에 따른脾胃俱虛 관련 설문 점수와의 관계**                      脾胃俱虛 관련 설문 점수와의 유의성이 없었다.  
 BMI를 기준으로 나눈 group에 따른

Table 3. The relation between BMI and 脾胃俱虛

	Underweight (BMI<18.5)	Normal weight (18.5≤BMI<23)	Overweight (23≤BMI<25)	Obesity Gr. I (25≤BMI<30)	Total
脾胃俱虛	39.75 ± 11.31	39.28 ± 11.82	39.36 ± 14.18	36.67 ± 13.16	39.31 ± 11.87

df=307 sig=0.204 p-value<0.05  
 Chi-Square Tests(Pearson Chi-Square)8

**4. BMI를 기준으로 나눈 group에 따른 초경연령과의 관계**                      는 BMI 수치가 낮은 group일수록 초경이 늦은 나이에 시작하는 경향이 있는 것을 알 수 있다.  
 One Way ANOVA상으로 절대적인 Case 수가 적은 경도비만의 group을 제외하고

Table 4. The relation between BMI and Menarche(yrs)

	Underweight (BMI<18.5)	Normal weight (18.5≤BMI<23)	Overweight (23≤BMI<25)	Obesity Gr. I (25≤BMI<30)	Total
Menarche (yrs)	12.85 ± 1.19	12.37 ± 1.27	12.08 ± 1.47	12.67 ± 1.50	12.48 ± 1.28

df=307 f= 3.775 sig=0.011 p-value<0.05  
 One Way ANOVA

**5. 脾胃俱虛 관련 설문 점수와 월경통 정도와의 관계**                      려 설문 점수가(소화장애) 높을수록 월경통의 정도가 심하다는 경향을 알 수 있다. Pearson Coefficient of Correlation  
 Pearson Correlation상에서 脾胃俱虛 관

가 0.259으로 정방향으로 상관관계가 있음을 알 수 있다.

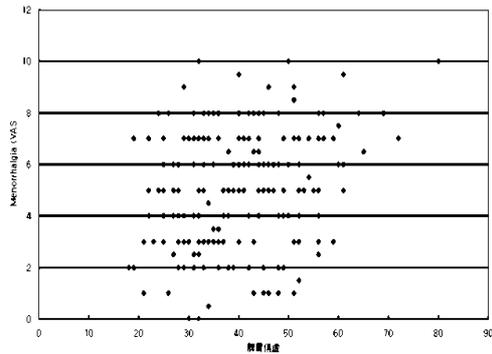


Fig. 1. The Correlation between 脾胃俱虛 and Menorrhagia(VAS)  
df=201 Pearson Coefficient of Correlation = 0.259  
Pearson Correlation

#### IV. 고찰

일반적으로 한의학적인 월경통은 월경기 및 월경기 전후에 나타나는 小腹部 및 腰部的 동통을 말하며 “痛經”, “經期腹痛”, “經痛”, “月水來腹痛”, “經行腹痛” 등의 異名이 있다. 氣滯血瘀, 寒濕凝滯, 氣血虛弱, 肝腎虧損 등 다양한 원인으로 월경통이 발생할 수 있다.

한의학의 脾胃의 기능은 소화기 장애 증상으로 나타나는데, 임 등<sup>11)</sup>의 연구 결과상, 월경통에 동반된 증상으로는 腰痛과 惡心을 75%와 54%가 호소하였고, 수족 및 하복의 냉감, 腹脹, 身重, 우울, 부종, 현훈, 구토 등도 30% 이상의 비교적 높은 빈도를 나타냈다. 위에 언급한 대부분의 증상이 脾胃의 기능과 밀접한 관계가 있다. 그리하여 脾胃俱虛와 관련된 설문을 이용하여 월경통의 정도와의 상관관계를 파악하려 하였다. 東醫寶鑑

에서는 脾病일 때, “外證은 얼굴이 누르고 트림을 자주 하며 생각이 많고 맛을 잘 보는 것이다. 內證은 배꼽에 동기가 있고 누르면 단단하거나 통증이 있는 것이다. 脾病이 들면 배가 불러 오르고 소화 안 되면 몸이 무겁고 관절이 아프며 나른하여 눕기를 좋아하고 사지를 움직이지 못 한다<sup>2)</sup>.”고 하였다. 증상 설문 문항의 설계는 비만의 내용을 정리한 전 등<sup>12)</sup>의 연구결과를 토대로 비만을 유발하는 원인 중 脾胃俱虛에 따른 증상을 동일 논문의 설문 중 脾胃俱虛 유형의 18개 중 중복되는 증상을 제외한 17개 설문을 사용하였다.

답변은 5점 척도로 ‘1은 항상 그렇다, 2는 자주 그렇다, 3은 가끔 그렇다, 4는 조금 그렇다, 5는 전혀 아니다’로 구분하였고<sup>10)</sup>, 설문 자료의 일관성을 검토하기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 일반적으로 설문에 대한 신뢰성 평가는 크론바흐의 알파계수가 0.6이상이면 신뢰성이 있는 것으로 판단하는데 본 연구에서 사용된 脾胃俱虛와 관련된 설문 문항은 크론바흐의 알파계수가 0.888으로 설문 응답의 신뢰성이 확인되었다. 이렇게 얻어진 수치를 역척도로 변환하여 각 설문 문항을 점수화하여 합계를 산출하였다. 이 합계가 높을수록 脾胃俱虛의 정도가 심한 것으로 생각하였다. 이렇게 산출한 합계 점수와 월경통의 정도의 연관성을 파악하려 하였는데 Pearson Coefficient of Correlation가 0.259으로 정방향으로 미약한 상관관계가 있었다.

하지만, 비위기능에 대한 설문으로 비위기능의 정도를 파악할 수는 있었지만, 진단을 내리기에는 무리가 있었다. 금 등<sup>13)</sup>에 따르면 “비만의 기본적인 生理는

脾胃의 기능실조로 氣虛를 초래하고 氣虛하면 不能運行하여 濕, 痰, 瘀 등의 병리적 산물을 만들어내는 것인데 이들이 皮膚나 腹膜, 臟腑 등에 저체되어 각종 질환을 유발시킨다고 볼 수 있다”고 하였다. 비위구허로 인한 비만의 가능성을 생각하여 앞서 설명한 비위기능에 관한 설문조항과 비만의 객관적인 척도인 BMI에 따른 월경통의 정도를 파악해보려 하였다.

비만지표로 가장 많이 사용되는 BMI는 WHO Standard에서 18.5이하는 저체중, 18.5-24.9는 정상, 25.0-29.9는 과체중, 30.0-34.9는 1단계 비만, 35.0-39.9는 2단계 비만, 40이상은 고도비만으로 구분하고 있으나, WHO Standard는 서양인에게 주로 사용하며 우리나라에서는 아시아-태평양 Standard를 사용하는데 18.5이하의 저체중, 18.5-22.9는 정상범위, 23 이상은 과체중, 23-24.9는 위험체중, 25-29.9는 1단계 비만, 30이상은 2단계 비만으로 구분한다.

비만도와 월경통과의 관계를 정 등<sup>14)</sup>에서 연구한 결과에 따르면, BMI 저체중 군과 정상 및 과체중군 간의 월경통 정도를 비교하였을 때, VAS에서는 유의성 있는 차이가 나타나지 않았으나, VRS, MVRS에서는 유의성 있게 차이가 나타나는 것으로 보아 BMI 차이가 월경통 통증 정도에 영향을 미친다고 판단하였으며, 정 등<sup>9)</sup>은 하체비만도가 높을수록 자각적인 월경시의 통증정도가 높은 반면, 월경통으로 인한 일상생활장애의 정도는 체지방 분포와 통계적인 유의성은 없다는 결론을 얻었다. 본 연구에서도 BMI와 월경통 유무와 정도는 별다른 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

비만도와 초경 연령과의 연관성을 파악한 이전 연구에서 송 등<sup>15)</sup>은 과체중인 학생이 정상 체중인 학생에 비해 초경이 빠르는데 비하여 저체중은 이와 반대의 경향을 보였으며, 조 등<sup>16)</sup>은 초경이 빠를수록 BMI가 높다고 하였고 신 등<sup>17)</sup>은 신장과 체중이 클수록 초경연령이 빨라진다고 한 것을 언급하며, 과체중은 이러한 경향을 따랐으나 비만은 오히려 초경이 늦고 평균 신장도 작아 성장에 안 좋은 영향을 주는 것으로 보았다. 본 연구에서도 절대적인 Case 수가 적은 정도 비만 group을 제외하고는 BMI 수치가 낮은 group일수록 초경이 늦은 나이에 시작하는 경향이 있는 것을 알 수 있었다.

식이습관에 대한 최 등<sup>18)</sup>의 연구 결과, 1/4 가량의 중학생과 반수 가까운 고등학생이 상습적으로 아침식사를 거르고 있었다. 하 등<sup>19)</sup>이 중학생을 대상으로 조사한 결과에서도 20% 가량이 하루에 3번 미만의 식사를 하고 있었으며, 그 가운데 아침을 거르는 경우가 가장 많아 소화기 기능에 이상이 생기기 쉬운 생활습관을 가지고 있음을 알 수 있다. 더 나아가, 하<sup>20)</sup>의 무용전공 여고생들을 대상으로 한 최소 평균 섭취량(2000kcal 기준)에 따라 월경주기에 부정적인 영향을 미치는가를 알아보기 위한 통계결과, 월경 정상군과 월경 불순군 사이에 유의성 있는 차이가 나타나지 않았다. 즉, 최소 섭취 칼로리와 권장 섭취량에 따라 월경 불순이 영향을 미치는 검증은 유의하지 않았으며 소비 칼로리에 따라 월경불순이 유의한 영향을 미치지 못한다고 하였는데 월경통의 정도에 관한 언급은 없었다.

본 설문 의 결과, BMI와 脾胃俱虛의 정도와 월경통의 정도의 관계를 알아보려 하였으나, 주목할 만한 성과를 얻지는 못하였다. 설문이라는 방식의 제한점도 있지만, 상체와 하체의 체지방율에 따라서도 월경통의 정도가 다르다는 연구 결과도 나와 있는 만큼, 다방면의 정밀한 고찰이 필요하리라 사료된다.

## V. 결 론

1. BMI를 기준으로 나눈 group 간 월경통의 존재 여부는 유의한 차이가 없었다.
2. BMI를 기준으로 나눈 group에 따른 脾胃俱虛 관련 설문 점수와 의 관계는 유의성이 없었다.
3. BMI 수치가 낮은 group일수록 초경이 늦은 나이에 시작하는 경향이 있지만, 오히려 비만군에 속하는 경우, 초경이 늦고 평균 신장도 작아 성장에 안 좋은 영향을 주는 것으로 보았다.
4. 脾胃俱虛 관련 설문 점수가(소화장애) 높을수록 월경통의 정도가 심한 경향이 있다.

- 투 고 일 : 2009년 8월 31일
- 심 사 일 : 2009년 11월 2일
- 심사완료일 : 2009년 11월 9일

## 참고문헌

1. 이인선 등. 여고생의 월경이상에 대한 조사연구. 대한한방부인과학회지. 2003; 16(4):124-35.

2. 허준. 대역 동의보감. 서울:동의보감 출판사. 2005:121, 250, 74.
3. 이현정 등. 여고생의 체형에 따른 식습관 및 식품기호에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 1993;9(2):116-22.
4. 한명주 등. 서울지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구. 한국식품영양과학회지. 2000;16(1):84-90.
5. 송병기. 한방부인과학. 서울:행림출판사. 1990:165, 167, 169.
6. 이승재, 정승현, 이원철. 칠정과 소화기질환에 관한 비교고찰. 동의신경정신과 학회지. 1996;7(1):121-35.
7. 장영운. 비만과 관계된 소화관질환. 2003년 춘계소화기연관학회 합동세미나. 2003;68-72.
8. 이혜경. 완벽주의와 시험불안이 시험기간 중 여고생의 월경양상 변화에 미치는 영향. 여성건강간호학회지. 2008; 14(4):314-22.
9. 정원석 등. 한국성인 비만여성의 체지방 분포와 월경장애의 상관성 분석. 대한한방비만학회지. 2004;4(1):23-31.
10. 전승희, 최경미, 박영배. 여성 비만의 유발유형별 일반 증상과 검사 특성 연구. 대한한학회지. 2004;25(1):172-87.
11. 임은미 등. 통경 환자에 대한 임상적 연구. 대한한방부인과학회지. 2001;14(1): 355-64.
12. 전승희, 최경미, 박영배. 여성 비만의 유발유형 분류 방법 연구. 대한한학회지. 2003;24(1):122-32.
13. 금종국, 오민석, 송태원. 비만의 약물 치료에 관한 동서의학적 고찰. 대전대학교 한의학연구소. 2002;11(1):194.
14. 정재혁 등. 일부 월경통 환자의 체성분 분석 결과와의 상관성 분석. 대한

- 한방부인과학회지. 2007;20(3):155-63.
15. 송정오 등. 여고생의 월경양상에 대한 조사연구. 대한한방부인과학회지. 2005;18(2):64-82.
  16. 조수현 등. 사춘기 여학생의 월경에 관한 조사연구. 대한산부인과학회지. 1999;42(9):2043-7.
  17. 신재철 등. 한국 10대 여성의 초경에 관한 연구. 대한산부인과학회지. 1996;39(5):866-76.
  18. 최영은 등. 서울 지역 청소년 연령층의 주요 건강관련 문제. 가정의학회지. 2000;21(2):175-85.
  19. 하명주 등. 서울 지역 일부 중학생의 성장발육 및 영양상태. 한국영양학회지. 1997;30(3):326-35.
  20. 하상우. 무용전공 고등학생들의 칼로리 소비량, 섭취량, 월경주기에 관한 분석. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문. 2001.

### <별첨자료> 설문지

1. 인적사항

주민번호 앞6자리 :                      신장 : □□□.□cm      체중 : □□.□kg

2. 아래 표의 문항을 읽고 해당하는 번호에 √ 표시하세요.

① 항상 그렇다    ② 자주 그렇다    ③ 가끔 그렇다    ④ 조금 그렇다    ⑤ 전혀 아니다

	①	②	③	④	⑤
● 피부가 혈색이 없이 누렇거나 허옇다.					
● 아침에 일어날 때 매우 힘이 든다.					
● 몸이 항상 피곤하고, 무겁고 나른하다.					
● 조금만 과식해도 머리가 아프거나 몸이 불편하다.					
● 음식을 먹으면 배가 금방 부르고 그득하고 더부룩하다.					
● 배에 가스가 잘 차며 대변도 시원치 않다.					
● 식욕, 음식 맛이 없다.					
● 밀가루 음식을 먹으면 더욱 소화가 안 된다.					
● 생리가 깨끗하게 안 끝난다.					
● 팔다리가 무겁고 찌뿌듯하다.					
● 아랫배가 차고 자주 배가 아프다.					
● 몸 전체가 이유없이 잘 붓는다.					
● 피로하고 눕기를 좋아한다.					
● 식사 후, 포만감이 오래가서 다음 끼니 때까지 배가 꺼지지 않는다.					
● 얼굴이 노랗고 혈색이 없으며 푸석푸석하고 윤기가 없다.					
● 머리가 맑지 못할 때가 자주 있다.					
● 팔다리가 자주 붓는다.					
● 배가 빵빵해지고 가스가 자주 찬다.					

3. 생리 기초 설문조사

1) 초경(첫 월경)을 시작한 연령은? 만( )세

2) 최근 3개월간 생리주기(매월 생리가 오는 간격)는 규칙적입니까?

① 규칙적            ② 불규칙적

(1) 규칙적인 경우에만, 답하세요.

♪ 생리주기

① 20일 이하    ② 21-25일    ③ 26-32일    ④ 33-45일    ⑤ 46일 이상

♪ 생리주기가 규칙적으로 된 나이

- ① 만13세 ② 만14세 ③ 만15세 ④ 만16세 ⑤ 만17세 ⑥ 만18세

(2) 불규칙적인 경우에만, 답하세요.

♪ 현재 생리횟수

- ① 1년에 1-2회  
② 1년에 3-4회  
③ 1년에 5-6회  
④ 1년에 7-8회  
⑤ 1년에 9-12회  
⑥ 1년에 13-15회  
⑦ 1년에 16회 이상

3) 생리 출혈량은 많습니까?

- ① 매우 적은 편 ② 조금 적은 편 ③ 보통 ④ 조금 많은 편 ⑤ 매우 많은 편

(1) 생리 출혈이 지속되는 기간은?

- ① 1-2일 ② 3-7일 ③ 8-14일 ④ 15-30일 ⑤ 31일 이상

(2) 생리 출혈양이 많은 기간은?

- ① 생리 시작 후 1-3일 동안 ② 생리 시작 후 4-7일 ③ 생리 시작 후 8일 이상

4) 생리혈의 색깔은 어떻습니까?

- ① 붉은 편이다. ② 검은 편이다. ③ 보통이다. ④ 기타 ( )

5) 생리혈에는 덩어리가 있습니까?

- ① 없다 ② 있다

(1) 생리혈에 덩어리가 있다면, 그 크기는 어떻습니까?

- ① 1cm이하 ② 1-3cm ③ 3cm이상

6) 다음 중 생리통이 있는 가족을 모두 표시하세요. (복수 선택 가능합니다.)

- ① 어머니 ② 자매 ③ 없다 ④ 모른다

4. 생리통 관련 설문지

1) 최근 3개월 간 평균적으로 생리통이 있습니까?

- ① 없다 ② 있다
-

♣ 생리통이 있다면, 아래 문항에 답해주세요.

(2) 생리통과 관련하여 병원에서 특별한 진단명을 받은 적이 있습니까?

☞ 있다면, 어떤 진단명인지 아는대로 적어주세요 (예- 자궁내막증, 자궁선근증, 기타...)

① 없다 ② 있다 (진단명 : )

(3) 이외에도, 과거에 아팠던 질병이 있다면, (산부인과 질환과 관련 없어도) 적어주세요.

2) 언제부터 생리통이 있었습니까?

① 초경부터 계속 ② 초경이 있고 나서 2년 후부터 ③ 기타 ( )

3) 생리통이 나타나는 빈도는 어떻습니까?

- ① 지금까지 몇 번씩 띄엄띄엄
- ② 1년에 몇 번씩 띄엄띄엄
- ③ 비교적 계속적으로 6개월이내
- ④ 비교적 계속적으로 1년 미만
- ⑤ 비교적 계속적으로 1-3년
- ⑥ 비교적 계속적으로 4-5년
- ⑦ 비교적 계속적으로 6-10년
- ⑧ 비교적 계속적으로 10년 이상

4)

(1) 별다른 조치를 취하지 않고, 진통제도 복용하지 않을 때, 생리통의 정도를 아래 표의 해당하는 곳에 √ 표시하세요



(2) 생리통(신체적, 정신적 증상 포함)이 시작되는 시기는 언제입니까?

- ① 월경 시작 2-3일전
- ② 월경 시작 몇 시간 전
- ③ 월경 시작 첫 날
- ④ 월경 시작 둘째 날
- ⑤ 월경 시작 둘째 날 이후

(3) 한 번의 생리기간 중 불편함을 느끼는 기간은 언제입니까?

- ① 시작 전 ② 시작 직후 ③ 출혈 전기간 ④ 출혈 종결 무렵 ⑤ 출혈 종결 이후

(4) 통증이 있는 부위의 번호를 심한 곳부터 순서대로 적어주세요.

( - - - - - )

- ① 아랫배 ② 허리 ③ 옆구리 ④ 허벅지 ⑤ 엉덩이 ⑥ 외음부(회음부)나 항문

5) 월경 증상이나 월경통이 나타날 때 해결방법은 무엇입니까? (복수선택 가능합니다)

- ① 참고 견딘다.  
② 아픈 부위에 온찜질을 한다.  
③ 진통제를 복용한다.  
④ 돌아다닌다.  
⑤ 아픈 부위를 마사지한다.  
⑥ 운동이나 체조를 한다.  
⑦ 누워 있다.  
⑧ 따뜻한 아랫목에 배를 대고 있다.  
⑨ 기분전환 하기 위한 방법을 사용한다.

(1) 생리통(월경곤란증)으로 병원을 방문한 경험이 있습니까?

- ① 없다 ② 있다

6) 생리통의 불편함을 참기 어려워 약물을 복용한 경험이 있습니까?

- ① 없다 ② 있다

♣ 약물을 복용한 적이 없으면, 7)번 문항부터 답해주세요.

(1) 약물을 복용하였다면, 그 종류는 무엇입니까?

- ① 양약(진통제 등) ② 한약 ③ 건강보조식품 ④ 기타( )

(2) 진통제 복용시기는 언제입니까? (복수 응답 가능합니다.)

- ① 월경 전날 ② 월경 첫째날 ③ 월경 둘째날 ④ 월경 셋째날  
⑤ 기타 ( )

(3) 하루에 몇 알(정)? ( )

(4) 한 번에 최고 몇 알(정)까지? ( )

---

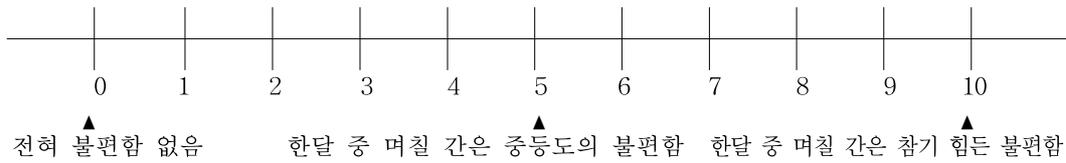
(5) 진통제 복용 후, 효과는 어떠하였습니까?

- ① 진통효과가 있었다. ② 참을만 했다. ③ 그저 그랬다. ④ 없었다.

7) 생리기간 이외에도 하복부나 골반의 불편함, 또는 통증이 있습니까?

- ① 없다 ② 있다

(1) 있다면, 통증의 정도에 따라 아래 표의 해당하는 곳에 √ 표시하세요



★ 설문에 응해주셔서 감사합니다.