

여중생의 월경곤란증에 영향미치는 요인

전가을¹ · 김영임²

대방고시학원¹, 한국방송통신대학교 간호학과²

Factors Affecting Dysmenorrhea of Middle School Girls

Ga Eul Jeon¹ · Young Im Kim²

¹Daebang Institute of Public Officials, ²Department of Nursing, Korea National Open University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to investigate factors influencing dysmenorrhea in middle school girls and to analyze the differences in dysmenorrhea according to personal factors of the subjects.

Methods: This study was conducted from March 22 to April 2, 2010. The subjects of the study were 572 girls who attended three middle schools in Seoul and experienced dysmenorrhea. All were surveyed using the same questionnaire. Data were analyzed by the SPSS/WIN 12.0 program and included descriptive statistics, ANOVA and multiple regression analysis.

Results: 1) The mean age of the subjects was 13.53 years, and the mean age of first menstruation (menarche) was 11.94 years. The number of days between the onset of menstrual cycles was 30.01 days. Most of the respondents had irregular menstrual cycles and menstrual periods lasting 3 to 7 days long. 2) Chief menstrual pains were lower abdominal and back pain. Subjects reported experiencing severe lower abdominal and/or back pain, most commonly on the second day of menstruation. The average score of menstrual discomfort was over 60 points (63%). The average score per 6 points of dysmenorrhea was as follows: fatigue (3.48), sensitivity (3.27), disability of movement (3.27), napping or lying down (2.98), mood swings (2.95), interference with studies (2.87). 3) Individual subject characteristics influencing the onset of dysmenorrhea were as follows: high stress levels, being in poor health, having an irregular diet, being younger and having longer menstrual periods than most other subjects.

Conclusion: During puberty, girls with earlier menarche complained of physical and emotional discomfort, and irregular menstrual periods. Therefore, we need to explain overall menstrual characteristics and individual differences in the occurrence of dysmenorrhea, in health education programs.

Key Words: Dysmenorrhea, Middle school girls

서론

1. 연구의 필요성

여성은 가임기간 동안 계속하여 개인의 사회·심리적 요인에 따라 다양한 정도의 월경 시 불편감을 호소하는데, 월

경에 대한 부정적인 태도, 여성적이고 수동적인 여성, 여성 역할에 대한 전통적인 개념과 태도, 성에 대한 죄책감, 부정응과 신경증 등 월경에 대한 부정적 정서가 월경의 증상을 악화시킨다(황운영, 2005). 월경곤란증 중에서도 월경통은 과거에는 심리적인 여성특유의 불편감으로 간주하여 소홀히 하였으나 최근에는 여성건강에 있어서 중요한 주제로

Corresponding author: Young Im Kim, Department of Nursing, Korea National Open University, 169 Dongsung-dong, Jongno-gu, Seoul 110-791, Korea, Tel: 82-2-3668-4704, Fax:82-2-3668-4704, E-mail: young@knou.ac.kr

2011년 5월 16일 접수, 2011년 6월 20일 채택

인식되고 있는 추세이다. 월경통이 심한 경우 일상생활을 지속하기가 어려울 정도로 심각한 고통이 될 수 있으므로 월경통에 대한 심도 깊은 이해는 신체적, 심리적 불편감의 강도와 빈도를 낮출 수 있을 것이다(함미영 등, 1999).

월경곤란증 및 월경통증은 배란기 여성에게 자주 발생하는 문제로 초기 월경발현 시기부터 시작하여 40대 후반까지 지속될 수 있으며(김소영, 2005), 미국의 경우, 월경하는 여성의 30~50%가 중등도 이하의 월경곤란증 및 월경통증을 가지고 있고, 10~20%는 일상생활의 지장을 초래할 정도의 증상을 호소하고 있고, 국내에서 직장 결근이나 학교 결석을 초래하는 단일 원인으로 월경곤란증 및 월경통증이 가장 큰 빈도를 나타내고 있다(차남현, 2008; Eby, 2007).

월경주기 중 자궁내막에서는 황체가 퇴화하는 중후가 나타나기 시작하는 황체후기인 월경직전에는 대부분의 여성들이 정도의 차이는 있으나 신체나 감정 및 행동의 변화인 여러 증상들을 경험하게 된다. 특히 감정평형의 유지가 힘들고, 피로, 두통, 정서적 불안, 우울, 흥분, 유방증대 등의 증상이 많이 나타난다고 하였으며, 지금까지 보고된 증상만도 75~150여종에 이른다. 이러한 증상은 월경시작 4~10일전부터 나타나서 월경이 끝날 때까지 계속되기도 한다. 이러한 월경곤란증은 청소년기 소녀에게 가장 흔한 증상으로 청소년기에 자아정체감의 형성, 건강한 생활습관 형성, 신체적, 정신적, 사회적으로 균형을 이루어야 하는 중요한 시기이므로 매월 겪게 되는 월경곤란증에 대한 긍정적인 태도 및 적극적인 자가간호방법에 대한 모색이 이루어져야 한다. 실제로 사춘기 초기 여학생들은 특히 월경증상에 비해 월경에 대한 부정적인 태도와 정서가 높았는데(박소라, 2006), 이는 향후 성인이 되어서도 유의한 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려할 때 월경에 대하여 건강한 신체적, 정서적 그리고 인식적인 반응을 격려하도록 지지적인 환경이 필요함을 뒷받침한다.

이전의 월경곤란증에 대한 연구를 살펴보면 김형옥 등(2008)은 한국 청소년을 대상으로 한 전국규모의 연구를 실시하였고, 권혜연과 이인선(2000)은 한의학적 접근을 하였고, 조수현 등(1999)은 10년간의 변화추이를 분석한 바 있다. 한편 장혜숙(1999)은 질적방법론을 통해 접근하는 등 다양한 대상으로 연구가 이루어졌다. 또한 민윤기(2003)는 청소년 초기 소녀들의 월경태도구조를 밝힐 수 있도록 측정도구를 개발하였는데, 초경을 시작한 448명의 초등학교와 중학교 여학생들의 월경에 대한 태도를 조사하여 얻어진 반응에 대한 요인분석결과로서 5개의 요인(폐쇄성, 정적

수용, 월경증상, 월경대처, 정서적 민감성)이 분류되었다.

지금까지의 연구는 각각 월경곤란증에 대한 실태조사 또는 월경곤란증에 대한 태도 및 월경곤란증 시 대처방법을 위주로 단면적인 연구가 진행되어 왔는데, 본 연구는 그간의 연구를 토대로 각 연구에 포함된 변수들을 종합하여 좀 더 다각적으로 월경곤란증의 실태를 조사하고자 한다.

이에 본 연구는 사춘기 초기 여학생의 월경곤란증에 대한 조기중재가 필요하다고 사료되어 월경 특성을 포함한 제 특성에 따른 월경곤란증과의 관련성을 규명하고자 하였으며, 선행연구에서 제안한 제 특성을 보완하고, 월경곤란증의 최근 실태를 반영한 연구를 시도하게 된 것이다.

2. 연구목적

본 연구는 여중생이 경험하는 월경특성 및 월경곤란증을 파악하여 사춘기 청소년의 건강증진을 위한 보건교육시 필요한 기초자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 여중생의 월경곤란증 양상을 파악한다.
- 여중생의 제 특성과 월경곤란증의 관련성을 파악한다.
- 여중생의 월경곤란증에 영향 미치는 요인을 파악한다.

연구방법

1. 연구대상

서울 시내 3개의 중학교를 편의표집하였으며, 종로구 소재 여자중학교 1개교의 재학생 605명 중 200명, 마포구 소재 중학교 1개교의 재학생 786명 중 여학생 260명 및 여자중학교 1개교의 재학생 802명 중 360명을 합하여, 총 820명 중에서 월경을 하는 여중생을 대상으로 하여 772부의 설문지가 회수되었고, 통계분석과정에서 불충분한 답변을 한 설문지 200부를 제외하고 572부를 최종 분석대상으로 하였다.

2. 연구도구

대상자의 제 특성은 선행연구에 유의한 변수로 제시된 변수를 중심으로 하여 인구 특성(연령), 생활양식 특성(스트레스, 건강상태, 식사, 운동), 월경 특성(초경연령, 월경주기의 간격, 월경주기의 규칙성, 월경 출혈량, 월경지속기

간, 월경에 대한 태도, 월경곤란증 시작시기, 월경곤란증에 대한 가족력) 등 13항목으로 구성되어 있다.

월경곤란증 중 월경통은 시각적 상사척도(VAS; Visual analogue scale)를 이용해 측정된 점수로서 숫자 0에서 10까지로 표시하고 단위는 센티미터(cm)이며, 수치가 커질수록 월경통의 정도가 큰 것을 의미한다. 김소영(2005)의 실험연구에서는 VAS 통증점수가 6점/10점 이상이면 월경곤란증이 심하다고 간주하고 실험처치를 하였다고 보고한 바가 있다.

월경곤란증 중 월경 시 불편감은 최저 36점에서 최고 216점으로 점수가 높을수록 월경곤란증이 심한 것을 의미한다. 본 연구자는 여고생의 월경곤란증에 관한 준실험연구에서 진통제의 투약을 필요로 하여 학교 보건실을 방문할 정도의 불편감을 호소하는 대상자들에게 설문조사한 결과, 통증완화를 목적으로 스스로 실험처치를 희망하는 경우는 평균적으로 60점 이상이었음을 확인한 바 있다. 또한 김소영(2005)은 4점 척도 14문항에서 20점/56점 이상일 때 월경곤란증이 심하다고 간주하고 실험처치를 하였다고 보고한 바가 있는데, 월경곤란증의 정확한 빈도와 발병률은 명확히 확인되지 않았으며 또 지역사회마다 다르게 나타나고 있고, 이와 같이 연구자마다 다른 결과를 나타내는 월경주기증상에 작용하는 변인과 주관적 평점에 의한 조사방법, 개인의 인지정도의 차이라고 추정된다(이숙희 등, 1989; 홍선심, 2004).

본 연구에서는 Moos (1968)가 개발한 MDQ (Menstrual distress Questionnaire)를 김정은(1995)이 수정한 6점 척도 35문항으로 된 측정도구에 1문항을 더 추가하여 총 36문항을 사용하였다. 이 1문항은 예비조사에서 월경기간 중의 불편감으로서 자주 호소된 '설사'증상을 추가하게 되었다.

35문항의 신뢰도는 Moos (1968)와 김정은(1995)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .97$ 이었고, 본 연구에서 추가된 1문항을 포함한 36문항의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .95$ 이었다.

3. 자료수집

2010년 3월 4일 서울시내 중학교 1개교에서 여중생 30명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 설문지를 수정·보완하였고, 2010년 3월 22일부터 4월 2일까지 서울시내 중학교 1개교와 여자중학교 2개교에서 초경 이후의 여중생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 각 학교의 보건교사 또는 담임교사의 지도하에 본 연구에 대한 동의 여부를 확인한 후,

용어에 대한 질문과 응답을 허용한 상태에서 설문작성이 진행되었으며, 약 20분 내외의 시간이 소요되었다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 통계분석을 위해 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 사용하였으며, 다음과 같은 과정으로 진행하였다. 대상자의 인구 특성, 생활양식 특성, 월경 특성은 빈도, 백분율을 산출하여 분석하였고, 대상자의 제 특성에 따른 월경곤란증과의 유의성 차이는 평균, 표준편차, 분산 분석을 실시하였으며, 사후 검정은 Duncan test로 실시하였다. 대상자의 제 특성이 월경곤란증에 미치는 영향요인은 표준중다회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

연구결과

1. 대상자의 월경곤란증

1) 월경통

대상자의 월경기간 중 전체적인 통증의 변화는 하복부 통증이 가장 심한 날은 월경 2일전이 30.10%로 가장 많았고, 월경 2일째는 26.40%, 월경시작일은 21.00%로 나타났다. 또한 요통이 가장 심한 날도 역시 월경 2일전이 55.20%였고, 그 다음으로는 월경시작일이 16.60%, 월경 2일째가 14.30% 등으로 나타났다(표 1).

< 표 1 > 월경통의 변화 (N=572)

월경통 부위	분류	n (%)
하복부통증	월경 2일 전	172 (30.10)
	월경 1일 전	29 (5.10)
	월경시작일	120 (21.00)
	월경 2일째	151 (26.40)
	월경 3일째	100 (17.50)
요통	월경 2일 전	316 (55.20)
	월경 1일 전	24 (4.20)
	월경시작일	95 (16.60)
	월경 2일째	82 (14.30)
	월경 3일째	55 (9.60)

2) 월경 시 불편감

월경곤란증의 종류와 정도를 파악하기 위해 월경 시 불

편감의 총합을 산출한 전체 합계점수는 77.71점/216점(평균/총점)이었고, 62.59%가 60점 이상이었다<표 2>.

대상자의 월경 시 불편감은 대상자 전체의 평균값은 2.16점이었는데, 6점 척도의 문항별 전체 평균값의 분포는 피곤하다가 3.48점으로 가장 많았으며, 예민해진다와 꼼짝하기 싫다가 3.27점으로 그 다음 순이었다<표 3>.

<표 2> 대상자의 월경 시 불편감 점수 총합 (N=572)

월경곤란증 점수	n (%)
심한 경우 (60점 이상)	358 (62.59)
심하지 않은 경우 (60점 미만)	214 (37.41)

2. 대상자의 제 특성에 따른 월경곤란증과의 관련성

월경곤란증 요소 중에서 하복부 통증 관련 요인에 대한 유의성 검정 결과 스트레스, 건강상태, 초경연령, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 가족력, 월경에 대한 태도 등에서 유의한 차이를 나타냈다<표 4>. 즉, 스트레스가 76~100점으로 높을수록, 자신의 건강상태가 26~50점으로 중간 이하라고 생각하는 경우, 초경연령이 10세 이하 또는 11세로 초경시작시기가 어릴수록, 월경곤란증이 시작된 시기가 초경 때부터 또는 초경과 가깝게 시작되어 지금까지 오랫동안 지속된 경우, 출혈량은 아주 많은 경우, 가족력은 어머니와 자매 둘 다 월경곤란증이 있는 경우, 월경에 대한 태도는 '고통스럽다'고 호소할 경우에 하복부 통증 점수가 높게 나타났다.

월경곤란증 요소 중에서 요통 관련 요인에 대한 유의성 검정과 사후 검정은 연령, 스트레스, 건강상태, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 월경지속기간, 가족력, 월경에 대한 태도에서 유의한 차이를 나타냈다<표 5>. 즉, 연령이 15세 이상 또는 14세로 나이가 많아질수록, 스트레스가 76~100점으로 높을수록, 건강상태가 51~75점 또는 25~50점으로 중간정도일 때, 월경곤란증이 시작된 시기가 초경 때부터 오래 지속되어 온 경우, 출혈량이 아주 많은 경우, 월경 지속기간이 8일 이상 오래 지속될수록, 월경곤란증에 대한 가족력에서 자매 또는 어머니와 자매가 월경곤란증이 있을 때, 월경에 대한 태도에서 '고통스럽다'고 호소할 경우에 요통점수가 높았다.

월경곤란증 요소 중에서 월경 시 불편감 관련 요인에 대해서는 초경연령, 월경주기의 규칙성을 제외한 연령, 스트

<표 3> 월경 시 불편감

(N=572)

구분	M±SD
1. 불면증이 있다.	1.84±1.20
2. 울고 싶다.	2.09±1.46
3. 공부가 잘 안 된다.	2.87±1.49
4. 근육이 뻣뻣해진다.	2.13±1.40
5. 자꾸 잊어버린다.	1.95±1.35
6. 모든 일이 혼동된다.	1.95±1.33
7. 낮잠을 자거나 눕는다.	2.98±1.62
8. 두통이 있다.	2.49±1.58
9. 여드름이 난다.	2.52±1.65
10. 외로운 기분이 든다.	2.24±1.58
11. 겁에만 있게 된다.	2.69±1.70
12. 경련이 일어난다.	1.32±0.84
13. 현기증이 난다.	2.12±1.50
14. 꼼짝하기 싫다.	3.27±1.81
15. 불안하다.	2.07±1.46
16. 요통이 있다.	2.51±1.68
17. 식은땀이 난다.	1.79±1.30
18. 판단력이 저하된다.	1.68±1.21
19. 피곤하다.	3.48±1.75
20. 메스껍고 토한다.	1.44±1.04
21. 안절부절 못한다.	1.58±1.16
22. 얼굴이 붉어진다.	1.56±1.13
23. 집중력이 떨어진다.	2.29±1.55
24. 유방이 아프다.	1.55±1.10
25. 정신이 어수선하다.	1.78±1.30
26. 사지가 붓는다.	1.29±0.79
27. 사고를 잘 낸다.	1.56±1.10
28. 예민해진다.	3.27±1.72
29. 전신이 아프다.	1.91±1.42
30. 기분이 자주 바뀐다.	2.95±1.77
31. 우울하다.	2.31±1.63
32. 일의 능률이 떨어진다.	2.20±1.50
33. 운동력이 저하된다.	2.49±1.62
34. 긴장이 된다.	2.02±1.46
35. 체중이 증가한다.	1.75±1.30
36. 배변상태가 변한다 (설사, 변비)	1.80±1.39
전체 평균	2.16±1.41

<표 4> 제 특성과 하복부 통증과의 관계

(N=572)

제 특성	분류	n	M±SD	Duncan	F	p
연령	12세 이하	66	3.24±2.801		1.258	.288
	13세	197	3.78±2.952			
	14세	247	3.72±3.025			
	15세 이상	62	4.27±3.403			
	평균		13.53±0.854			
스트레스	0~25점	118	2.27±2.271	A	22.273	.000*
	26~50점	151	3.47±2.715	B		
	51~75점	192	3.97±3.033	B		
	76~100점	111	5.31±3.297	C		
건강상태	0~25점	13	3.08±2.81	A	2.706	.045*
	26~50점	72	4.15±3.48	A		
	51~75점	234	4.06±3.07	A		
	76~100점	253	3.38±2.80	A		
식사	규칙적	339	3.66±2.97		0.651	.420
	불규칙적	233	3.87±3.10			
운동	전혀 하지 않는다	168	3.54±2.912		0.424	.736
	월 1~2회	189	3.79±3.087			
	주 1~2회	143	3.87±3.008			
	주 3회 이상	72	3.90±3.154			
초경연령	10세 이하	40	4.55±3.21	B	3.558	.007*
	11세	135	4.10±2.929	AB		
	12세	238	3.92±3.059	AB		
	13세	124	3.09±2.891	A		
	14세 이상	30	2.83±2.89	A		
월경주기 규칙성	규칙적	113	3.56±2.878		0.561	.454
	불규칙적	459	3.80±3.056			
월경곤란증이 시작된 시기	초경 때부터	171	4.73±3.172	A	35.558	.000*
	초경시작 1~2년 후부터	140	4.60±2.714	B		
	불규칙적	261	2.65±2.701	B		
출혈량	아주 많다	40	5.38±3.841	A	12.089	.000*
	많다	208	4.34±3.024	AB		
	보통이다	316	3.22±2.764	BC		
	아주적다	8	1.38±1.768	C		
월경지속기간	1~2일	11	2.45±3.11		1.195	.303
	3~7일	500	3.75±3.018			
	8일 이상	61	3.98±3.019			
월경곤란증에 대한 가족력	없음	321	3.26±2.937	A	12.493	.000*
	자매	33	3.33±2.521	A		
	어머니와 자매	218	4.54±3.056	B		
월경에 대한 태도	불편하다	426	3.67±2.88	A	12.665	.000*
	고통스럽다	73	5.18±3.576	A		
	별 느낌 없다	73	2.77±2.741	B		

*p<.05.

<표 5> 제 특성과 요통과의 관계

(N=572)

제 특성	분류	n	M±SD	Duncan	F	p
연령	12세 이하	66	1.44±2.393	A	3.569	.014*
	13세	197	2.34±2.993	AB		
	14세	247	2.48±2.971	AB		
	15세 이상	62	3.11±3.412	B		
스트레스	0~25점	118	1.14±1.954	A	12.682	.000*
	26~50점	151	2.19±2.71	B		
	51~75점	192	2.69±3.11	BC		
	76~100점	111	3.41±3.553	C		
건강상태	0~25점	13	1.77±2.948	A	2.965	.032*
	26~50점	72	2.60±3.183	A		
	51~75점	234	2.76±3.155	A		
	76~100점	253	2.00±2.734	A		
식사	규칙적	339	2.31±2.965		0.467	.495
	불규칙적	233	2.48±3.029			
운동	전혀 하지 않는다	168	2.25±2.95		1.015	.385
	월 1~2회	189	2.17±2.992			
	주 1~2회	143	2.64±2.954			
	주 3회 이상	72	2.68±3.144			
초경연령	10세 이하	40	3.03±3.512		0.784	.536
	11세	135	2.50±3.10			
	12세	238	2.39±3.042			
	13세	124	2.10±2.616			
	14세 이상	30	2.30±2.938			
월경주기 규칙성	규칙적	113	2.30±2.943		0.093	.761
	불규칙적	459	2.40±3.004			
월경곤란증이 시작된 시기	초경 때부터	171	3.33±3.282	A	18.064	.000*
	초경시작 1~2년 후부터	140	2.60±3.118	B		
	불규칙적	261	1.64±2.493	C		
출혈량	아주 많다	40	4.38±3.656	A	9.172	.000*
	많다	208	2.63±3.139	A		
	보통이다	316	1.99±2.693	AB		
	아주 적다	8	1.00±1.773	B		
월경지속기간	1~일	11	1.09±1.921		3.584	.028*
	3~7일	500	2.30±2.967			
	8일 이상	61	3.21±3.189			
월경곤란증에 대한 가족력	없음	321	2.03±2.817	A	4.908	.008*
	자매	33	2.91±3.014	A		
	어머니와 자매	218	2.80±3.176	A		
월경에 대한 태도	불편하다	426	2.18±2.853	A	13.311	.000*
	고통스럽다	73	4.01±3.45	A		
	별 느낌 없다	73	1.92±2.788	B		

*p<.05.

<표 6> 제 특성과 월경 시 불편감과의 관계

(N=572)

제 특성	분류	n	M±SD	Duncan	F	p
연령	12세 이하	66	1.98±0.714	A	3.307	.020*
	13세	197	2.20±0.747	AB		
	14세	247	2.11±0.712	A		
	15세 이상	62	2.44±0.830	B		
스트레스	0~25점	118	1.59±0.513	A	49.339	.000*
	26~50점	151	1.93±0.649	B		
	51~75점	192	2.33±0.658	C		
	76~100점	111	2.78±0.814	D		
건강상태	0~25점	13	2.06±0.783	A	10.091	.000*
	26~50점	72	2.45±0.827	AB		
	51~75점	234	2.31±0.762	AB		
	76~100점	253	1.94±0.653	B		
식사	규칙적	339	2.03±0.714		19.224	.000*
	불규칙적	233	2.35±0.755			
운동	전혀 하지 않는다	168	2.12±0.704		0.474	.701
	월 1~2회	189	2.18±0.803			
	주 1~2회	143	2.21±0.735			
	주 3회 이상	72	2.08±0.684			
초경연령 (평균: 11.94)	10세 이하	40	2.27±0.670		0.701	.591
	11세	135	2.16±0.770			
	12세	238	2.21±0.773			
	13세	124	2.08±0.685			
	14세 이상	30	2.06±0.699			
월경주기 규칙성	규칙적	113	2.02±0.701		3.436	.064
	불규칙적	459	2.19±0.750			
월경곤란증 시작된 시기	초경 때부터	171	2.36±0.732	A	7.787	.000*
	초경시작 1~2년 후부터	140	2.19±0.699	AB		
	불규칙적	261	2.02±0.752	B		
출혈량	아주 많다	40	2.76±0.788	A	21.235	.000*
	많다	208	2.40±0.789	AB		
	보통이다	316	1.94±0.640	BC		
	아주적다	8	1.51±0.348	C		
월경지속기간	1~2일	11	1.95±0.700	A	3.71	.025*
	3~7일	500	2.13±0.723	A		
	8일 이상	61	2.44±0.866	A		
월경곤란증에 대한 가족력	없음	321	2.04±0.712	A	6.76	.001*
	자매	33	2.19±0.805	A		
	어머니와 자매	218	2.33±0.757	A		
월경에 대한 태도	불편하다	426	2.13±0.727	A	13.943	.000*
	고통스럽다	73	2.60±0.736	A		
	별 느낌 없다	73	1.86±0.710	B		

*p<.05.

<표 7> 대상자의 제 특성과 월경곤란증에 대한 회귀분석

	비표준화 계수		표준화 계수	t	P
	B	SE	β		
(상수)	1.204	24.613		0.049	.961
연령	2.347	1.459	.061	1.609	.108
스트레스	11.214	1.201	.357	9.334	.000*
건강상태	-5.192	1.55	-.124	-3.349	.001*
식사	4.874	2.472	.075	1.972	.049
운동	0.494	1.157	.015	0.427	.670
월경곤란증이 시작된 시기	-2.878	0.891	-.119	-3.228	.001*
월경주기 규칙성	2.686	2.945	.033	0.912	.362
초경연령	-0.799	1.248	-.024	-0.641	.522
월경지속기간	9.77	3.369	.105	2.9	.004*

R=.392, R²=.154.

*p<.05.

레스, 건강상태, 식사, 가족력, 월경에 대한 태도, 진통제 사용, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 월경지속기간 등에서 모두 유의한 차이를 보였다(표 6). 즉, 연령이 15세 이상 나이가 많을수록, 스트레스가 76~100점으로 높을수록, 자신의 건강상태가 26~50점으로 중간 이하라고 생각할 때, 식사를 불규칙하게 할수록, 월경곤란증이 시작된 시기가 초경 때부터일수록, 출혈량은 아주 많을 때, 월경지속기간이 8일 이상인 경우, 월경곤란증에 대한 가족력에서 어머니와 자매인 경우, 월경에 대한 태도에서 '고통스럽다'고 호소한 경우에 월경 시 불편감의 점수가 높게 나타났다.

3. 대상자의 제 특성에 따른 월경곤란증에 미치는 영향요인

월경 시 불편감 값으로 측정된 월경곤란증에 영향 미치는 요인을 찾기 위해 유의한 변수를 중심으로 실시한 표준 중회귀분석에서 변수들의 총 설명력은 15.4%였으며, 스트레스, 건강상태, 식사, 월경곤란증이 시작된 시기, 월경지속기간 등이 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다(표 7).

논 의

첫째, 월경곤란증의 양상을 파악하고자 실시한 본 연구에서의 월경곤란증 시 주요 통증 부위는 하복부 통증과 요통 39.5%, 하복부 통증 39%, 요통 11.7% 순이었는데, 홍선심(2004)의 연구에서는 '아랫배가 아프다 80.6%'이었으며,

김미영 등(2001)의 연구에서도 하복통이 87.5%로 가장 많다고 답변하는 등 선행연구와 유사한 결과를 얻었다. 본 연구에서의 월경곤란증의 양상이 시작된 시기는 45.6%가 불규칙적으로 '있다, 없다'를 반복하는 경우가 가장 많았는데, 홍선심(2004)의 연구에서 초경 후 처음부터 계속 불규칙하거나 규칙적인 혼합형의 경우가 가장 많았던 것과 일치한다. 조수현 등(1999)의 연구에서 1988년에 학생들의 가장 흔한 걱정은 불규칙한 월경이었으나 1998년에는 월경통이었고, 월경통의 빈도가 10년 전에 비하여 감소하였으나 아직 대부분의 학생이 월경통을 호소하고 이에 대하여 걱정하고 있다고 하였으며, 정향미와 김이순(2004)의 연구에서는 여고생 대상자 중 82.7%가 월경곤란증을 호소하였다. 이렇듯 불규칙한 월경곤란증의 양상은 또한 월경주기의 불규칙성을 동반하면서 더욱 예측불가능하게 일상적인 불편감을 초래하고 있음을 알 수 있다.

본 연구의 결과에서는 월경 시 불편감에 대한 대상자 전체 총점의 평균이 77.71점/216점(총점)으로서, 대상자들 중 62.59%가 60점 이상이라고 응답하여 월경곤란증이 많거나 심할 것으로 추정할 수 있다. 김소영(2005)은 4점 척도 14문항에서 20점/56점 이상일 때 월경곤란증이 심하다고 간주하고 실험처치를 하였다고 보고한 바가 있는데, 이것과 비교할 때 많은 대상자들이 월경 관련 불편감을 갖고 있음을 알 수 있었다.

월경 시 불편감에 대한 대상자 전체의 평균값은 2.16점 이었는데, 6점 척도의 문항별 전체 평균값의 분포는 피곤하

다(3.48점)가 가장 많았으며, 예민해진다(3.27점)와 끔찍하기 싫다(3.27점), 낮잠을 자거나 눕는다(2.98점), 기분이 자주 바뀐다(2.95점), 공부가 잘 안 된다(2.87점), 집에만 있게 된다(2.69점) 등이 있었다. 황운영(2005)의 연구에 따르면 6점 척도인 불편감의 정도에서는 하복부 통증 3.51점, 요통 3.49점이었고, 피곤하다 3.33점, 예민해진다 3.15점, 기분변화가 심하다 3.09점 등이 높은 점수를 기록했다.

홍선심(2004)의 연구에서는 증상에 따라 차이는 있으나 응답자의 80.6%가 월경곤란증을 경험한 것으로 조사되었다. 홍선심(2004)의 연구에서는 여중생(63.3%), 여고생(64.5%) 모두 '정상생활은 가능하나 불편감이 있다'가 가장 높은 비율을 보였으며, 전체 응답자 중 76.4%가 일상생활에서 불편감을 호소하였다. 정향미와 김이순(2004)의 연구에서도 월경곤란증 조금 있다 52.9%, 심하다 29.8% 순으로 응답하여 대부분의 대상자들이 월경곤란증을 겪고 있음을 보여주었다.

한편, 박소라(2006)의 연구에서는 월경곤란증의 총점 평균이 5점 중 2.28점으로 높지 않은 편이었으나, 여중생이 성인여성보다는 고통이 덜 하지만 부정적 정서는 더 높다고 하였다. 또한 홍경자 등(1998)의 연구에서는 한국과 미국여대생들이 주로 '부정적 정서'를 많이 호소하는 반면 한국여대생들은 '통증'을 주로 호소하는 등 두 나라 간에는 차이가 있음이 보고되었다.

본 연구를 위한 설문지를 작성하는 현장에서 질의응답을 통해 알게 된 바로는, 실제로 체감하는 통증이 심하거나 불편감이 많다고 호소하면서도 설문지의 척도에는 낮게 표시하고 있음을 발견할 수 있었다. 또한 월경통이 가장 심한 수준이 어느 정도인지 파악하기 위해 10점 통증척도의 분포를 살펴보면, 하복부 통증의 경우에는 39.51%, 요통의 경우에는 24.65%가 5점 이상의 통증이 있다고 응답하였는데, 중등도 이상의 통증을 경험하는 경우에 일상생활을 수행할 수 있도록 적절한 간호중재가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 대상자의 세 특성에 따른 월경곤란증에서 본 연구에서의 초경연령은 최연소 9세부터 최고 15세까지 평균 11.94세로서 12세 41.6%, 11세 23.6%, 13세 21.7%, 10세 이하 7%, 14세 이상 5.2% 순이었다. 이는 조수현 등(1999)의 연구에서 초경연령 평균이 1988년 13.5세와 1998년 12.43세에 비해 빠른 것이다. 2000년 이후 연구와 비교해 볼 때 권혜연과 이인선(2000)의 연구에서 평균 13.76세, 김미영 등(2001)의 연구에서 평균이 12.85세, 정향미와 김이순(2004)의 연구에서 초경연령이 13세 이하, 가임기 여성

을 대상으로 한 황운영(2005)의 13.45세, 조지예(2007)의 만 10세 2.7%, 11세 12.1%, 12세 40.4%, 13세 36.3%, 14세 8.5%, 박소라(2006) 연구에서 평균 13.34세, 홍선심(2004)의 12.9세, 성미라(2007)의 12.1세보다 빠르고, American Academy of Pediatrics (2006)의 12.43세와 비교했을 때 더 빨라지고 있음을 보이는 것이다.

월경주기의 간격 또한 평균 30.01일이었는데, 이는 조수현 등(1999)의 연구에서 1988년 32.1일, 1998년 30.6일보다 짧아지고 있다고 볼 수 있다. 또한 월경주기의 규칙성은 불규칙적 80.2%, 규칙적 19.8%이었으므로 조수현 등(1999)의 연구에서는 불규칙성이 1988년에 58.2%, 권혜연과 이인선(2000)의 연구에서는 34.2%가 규칙적이었고, 박소라(2006)의 연구에서의 불규칙적 61%, 조지예(2007)의 연구에서는 '대체로 규칙적이다' 46.6%, '대체로 불규칙적이다' 42.2%, '매우 불규칙적이다' 8.1%, '매우 규칙적이다' 3.1%와 마찬가지로 월경주기는 불규칙적인 경우가 가장 흔하다는 것을 알 수 있었다. 거의 매달 반복되는 월경주기의 불규칙성은 일상생활에 많은 불편감을 초래할 것으로 예상된다.

월경에 대한 태도는 불편하다 74.5%가 가장 많았는데, 황운영(2005)의 연구에서도 불편하다 48.61%, 고통스럽다 20.83%, 더럽다 7.64%, 박소라(2006)의 연구에서는 52.6%, 아프다 15.0%, 더럽다 12.3%라는 부정적 감정이 높았고, 비슷한 결과가 나와서 대체적으로 월경에 대한 부정적인 인식을 갖고 있음이 밝혀졌다. 이는 불규칙한 월경의 특성과 월경곤란증을 유발하는 등 일상생활의 불편감과 관련이 있는 것으로 사료된다.

셋째, 주요 변인들이 월경곤란증에 영향을 미치는 요인에 관한 분석에서 본 연구의 결과에서는 월경곤란증 요소 중에서 하복부 통증에 영향을 주는 변수로는 스트레스, 건강상태, 초경연령, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 가족력, 월경에 대한 태도 등으로 나타났다. 또한 월경곤란증 요소 중에서 요통에 영향을 주는 변수로는 연령, 스트레스, 건강상태, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 월경지속기간, 가족력, 월경에 대한 태도 등으로 나타났다. 한편 월경곤란증 요소 중에서 월경 시 불편감에 영향을 주는 변수로는 연령, 스트레스, 건강상태, 식사, 월경곤란증이 시작된 시기, 출혈량, 월경지속기간, 가족력, 월경에 대한 태도 등으로 나타났다.

황운영(2005)의 연구에 따르면 월경곤란증에 영향을 미치는 요인으로는 스트레스, 월경에 대한 태도가 통계적으

로 유의했고, 각각의 요인들 간에는 월경에 대한 태도가 스트레스에 대해서만 유의한 상관관계를 보였다. 정향미와 김이순(2004)의 연구에서는 월경곤란증은 개인적 특성보다는 월경 관련 특성 및 건강 관련 특성과 관련이 있는 것으로 확인되었다.

이와 관련해서 김갑수(2007)의 연구에 따르면, 여중생의 월경과 혈압의 상관성이 유의하게 나타났는데, 초경의 시작시기가 빠르고 월경기간이 길수록 수축기압이 유의하게 증가하였으며, 정상 혈압군보다 고혈압군에서 초경시작 시기가 빠른 것으로 나타났다. 강혜연(2008)도 선행연구에서와 마찬가지로 월경과 스트레스와의 관계가 반복해서 입증되었다고 보고한 바가 있다.

정향미와 김이순(2004)의 연구에서는 불규칙한 식사, 스트레스, 건강상태 등과 관련하여 월경곤란증 점수가 높았고, 초경연령 13세 이하, 출혈량 많거나 아주 많은 경우, 가족력에서 어머니, 어머니와 자매 등과 관련해서도 점수가 높았다. 또한 회귀분석결과에서 청소년의 월경곤란증에 영향을 주는 변수는 출혈량, 가족력, 건강상태, 초경연령, 스트레스 등으로 나타났다. 즉, 초경연령을 제외하면 본 연구 결과와 거의 일치하는 결과를 얻었다고 볼 수 있다.

김미영 등(2001)의 연구에서는 요통과 연령, 하복부 통증과 가족력에 대해서만 유의한 정 상관관계를 나타냈고, 본 연구에서와 마찬가지로 어머니($p < .01$)와 자매($p < .05$) 모두 혈연에 의한 관련성을 나타냈는데, 이는 더 다양한 변수들과의 관계가 입증된 본 연구와는 부분적으로만 일치하고 있음을 알 수 있다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 여중생의 월경곤란증 양상을 파악하고, 제 특성과 월경곤란증과의 관련성을 조사하며, 월경곤란증에 영향을 주는 요인을 분석하는 것이었다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요한 월경통은 하복부 통증과 요통이었다. 대상자들은 월경 둘째 날에 가장 심한 하복부 통증과 요통을 경험한다고 보고하였다. 월경시 불편감의 점수는 63%가 60점 이상이었다. 월경곤란증에 대한 6점 만점의 평균점수가 각각 피곤하다 3.48점, 예민해진다 3.27점, 꿈쩍하기 싫다 3.27점, 낮잠을 자거나 눕는다 2.98점, 기분이 자주 바뀐다 2.95점, 공부가 잘 안 된다 2.87점 등의 순으로 나타났다.

둘째, 하복부 통증은 스트레스가 높을수록, 건강상태가

평균 이하일 때, 초경이 이룰수록, 월경량이 많을수록, 월경곤란증 가족력이 있을 때, 월경을 고통스럽다고 인식할수록 심했다. 요통은 나이가 많을수록, 스트레스 점수가 높을수록, 건강상태가 평균 이하일 때, 월경곤란증이 초경 때부터 있었을 때, 월경량이 많을수록, 월경지속기간이 8일 이상일 때, 가족력이 있을 때, 월경을 고통스럽다고 인식할수록 심했다.

셋째, 월경시 불편감은 초경연령, 월경주기의 규칙성을 제외한 모든 제 특성과 관련이 있었다.

이상과 같은 결과를 종합해 볼 때, 사춘기 초기의 여학생들은 초경연령이 빨라지고 있고 월경주기는 불규칙한 것과 관련하여 많은 수가 신체적, 정서적으로 월경 시 불편감을 호소하고 있었으며, 월경통의 수준도 보통 이상이 다수여서 월경에 대한 부정적 감정이 팽배한 것이 사실이었다. 그러므로 월경으로 인해 일상생활에서 불편감을 경험하는 사춘기 초기의 여중생들에게 올바른 정보를 제공하고, 스스로 불편감을 완화하고 건강을 유지, 증진할 수 있도록 청소년의 월경 관련 실태에 대한 최신의 자료를 수집하여 보건교육 프로그램을 계획하는데 반영하고 충실히 수행할 수 있도록 활용할 기초자료를 제공하는 것은 매우 중요한 일이다.

이러한 결과를 중심으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 초경연령이 빨라지는 등 최근 동향을 반영하여 청소년 초기 대상자의 생애주기 월경특성과 변화에 맞는 특성화된 월경곤란증 시 대처방법을 보건교육 교과목에서 다루어야 한다.

둘째, 월경으로 인한 불편감의 정도는 개인차가 있으므로 개별화된 교육상담과 대처방법의 개발이 시급하다.

셋째, 학생수준에서 접근 가능하고 일상에서 스스로 실천 가능한 월경곤란증에 대한 긍정적이고 적극적이며 문제 해결중심의 대처방안의 마련을 제안하기 위해서 다양하고 구체적인 간호중재방법을 사용한 실험연구들이 시도되어야 한다.

넷째, 월경곤란증을 완화시킬 수 있는 효과적인 대처방법에 대한 근거를 제시하기 위해 대처방법 간의 효율성을 검증할 필요가 있다.

참고문헌

- 강혜연(2008). **인문계 여고생의 시험불안과 월경 이상, 월경곤란증 및 생리통의 관계**. 강원대학교, 석사학위논문, 춘천.
- 김갑수(2007). **충주 지역 일부 여자중학생의 혈압분포와 식생활 요인분석**. 충남대학교, 석사학위논문, 대전.

- 김소영(2005). **사춘기여학생의 월경곤란증에 대한 이압요법(耳壓療法)의 효과**. 경희대학교, 석사학위논문, 서울.
- 김미영, 정문숙, 정귀애(2001). 여고생이 호소하는 월경곤란증 정도 및 대처 방안. **여성건강간호학회지**, 6(3), 413-426.
- 김정은(1995). **Triangulation 방법을 이용한 월경전후기 불편감에 대한 연구**. 서울대학교, 박사학위논문, 서울.
- 김형욱, 임세원, 우희연, 김계현(2008). 한국 청소년의 월경전증후군 및 월경통에 관한 연구. **대한산부회지**, 51(11), 1322-1329.
- 권혜연, 이인선(2000). 설문조사에 의한 고1 여학생의 월경에 관한 조사 분석. **동의한의연구**, 4, 149-160.
- 민윤기(2003). 청소년 초기 여학생의 월경태도 구조. **사회과학연구. 충남대학교 사회과학연구소**, 14, 69-88.
- 박소라(2006). **일 지역 여자 중학생의 월경 관련 증상, 태도 및 대처 행위**. 전남대학교, 석사학위논문, 광주.
- 성미라(2007). **초등학교 여학생 초경경험시의 정서와 월경시의 태도, 대처방법의 관계 연구**. 조선대학교, 석사학위 논문, 광주.
- 정향미, 김이순(2004). 청소년의 월경곤란증과 영향요인. **아동간호학회지**, 10(2), 196-204.
- 조수현, 김기돈, 김승룡, 조삼현, 황운영(1999). 사춘기 여학생의 월경에 관한 연구:1988년과 1998년의 비교. **대한산부회지**, 42(9), 2043-2047.
- 조지예(2007). **여중생의 식행동, 임상증상, 심리상태 및 빈혈에 관한 연구**. 울산대학교, 석사학위논문, 울산.
- 조진형(2007). **월경전증후군 관련인자의 상관성 분석을 위한 설문 조사연구**. 동국대학교, 석사학위논문, 서울.
- 장혜숙(1999). 월경전후기 증후군 경험에 관한 연구 Q방법론적 접근. **주관성 연구**, 통권 제4호, 22-23.
- 차남현(2008). 이압요법이 여대생의 복부통증 및 월경곤란증에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 19(2), 280-289.
- 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 간호중재 프로그램 효과검증에 관한 연구. **대한간호학회지**, 28(4), 821-831.
- 홍선심(2004). **중·고등학교 여학생의 월경 특성과 월경곤란증에 대한 연구**. 한국교원대학교, 석사학위논문, 충북.
- 황운영(2005). **여성의 월경시 불편감과 대처방법**. 이화여자대학교, 석사학위논문, 서울.
- American Academy of Pediatrics. (2006). Committee on adolescence, american college of obstetricians and gynecologists and committee on adolescent health care. menstruation in girls and adolescents: using the menstrual cycle as a vital sign. *Official Journal of the American Academy of Pediatrics, Pediatrics*, 118, 2245-2250, DOI: 10.1542/peds.2006-2481.
- Moos, R. H. (1968). *The Development of a menstrual distress questionnaire*. Psychosomatic.