

# 가임기 미혼여성의 월경규칙성과 정신건강 관련요인: 제5기 국민건강 영양조사를 중심으로

최 영 실

송곡대학교 간호과 조교수

## Menstrual Regularity & Mental Health-related Factors on Unmarried Women of Childbearing Age: Based on the Fifth Korean National Health and Nutrition Examination Survey

Choi, Young-Sil

Assistant Professor, Department of Nursing, Songgok College, Chuncheon, Korea

**Purpose:** The research was to identify menstrual regularity & mental health-related factors on unmarried women of childbearing age and provide a raw material in terms of setting up health policy. **Methods:** The KNHANE V-3 (The Fifth Korea National Health and Nutrition Examination Survey) was used and implemented through spss 18.0. **Results:** In general characteristics, there wasn't any remarkable difference between 20s and 30s. Looking further Mental health-related factors, stress was higher in 30s ( $p=.010$ ). In 30s of irregularity menstruation women, it was accounted for 12.5% over than 3months experienced. General characteristics varied by menstrual regularity were age ( $p=.044$ ), education level ( $p=.035$ ) and in terms of mental health-related factors, they were stress ( $p=.044$ ), sleeping time ( $p=.039$ ). Multiple regression analysis was carried out to identify how influential these factors are on menstrual regularity. As a result, age, education level, sleeping time & stress was the most influence factors. **Conclusion:** The research had some limitations to specify and approach the feature of target in depth through KNHANE V-3. Thus, if the basic analysis regarding the menstrual problem in relation to local society was conducted on the basis of the result of research, it could help developing the promotion of health program and make the application easier.

**Key Words:** Menstruation, Mental health, Women

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

월경의 규칙성은 여성에게 단순히 생식 주기와 관련된 신체 반응 현상으로써만 아니라 여성의 신체 건강 지표임(Park & Lee 2001)과 동시에 여성의 생식건강의 중요한 인자로 기간을 포함한 월경의 형태는 여성의 건강을 확인하는 데 중요

한 요인(Lisabeth, 2004)이며, 가임기 여성의 건강을 대표하는 중요한 의미(Ziang, 2008)를 갖는다. 월경은 지난 5년간 International Federation of Gynecology and Obstetrics (FIGO)의 긴 회의를 거쳐 정상 출혈이라는 용어를 사용할 것을 권장하였으며, 정상 월경 주기를 24일 이상 38일(cited in Kim, 2012), 기간은 3~7일정도, 출혈량은 30~80 mL 정도라 하였다(cited in Ahn, 2012).

이러한 여성의 정상 출혈 즉 월경을 규칙적이지 못하게 하

**주요어:** 월경, 정신건강, 여성

**Corresponding author:** Choi, Young-Sil

Department of Nursing, Songgok College, Changchon-ri, Namsan-myeon, Chuncheon 200-911, Korea.  
Tel: +82-33-260-3636, Fax: +82-33-261-4599, E-mail: kiwicys@naver.com

투고일: 2014년 5월 7일 / 심사완료일: 2014년 5월 12일 / 게재확정일: 2014년 5월 20일

는 요인들로는 흡연, 알코올, 저소득, 연령, 비만도, 스트레스와 불규칙한 식습관, 결식 등(Kim & Lim, 2011)으로 이들의 영향은 개인마다 다를 수 있으나(cited in Ahn, 2012), 스트레스 등과 같은 정신건강 관련요인과 이들 요인들로 인한 생활습관의 변화로 오는 경우가 많다(Song, 2014).

월경이 불규칙적인 상황이 오래 지속될 경우, 불임증이나 부정 자궁 출혈(Kim & Lim, 2011; Song, 2014) 등 여성 건강 문제의 주요한 원인이 될 수 있어 규칙적인 월경을 유지하는 노력이 필요하다. 또한 여성의 건강을 확인하기 위해서는 그들의 월경주기와 규칙성을 먼저 알아보는 것이 필요하며, 월경과 관련된 여러 가지 문제 즉 월경 곤란증, 월경통, 월경 전 증후군 등을 이해하기 위해서는 월경의 규칙성 확인이 선행되어야 한다(Choi, 2013).

그러나 지금까지의 결과는 월경과다, 월경과소, 월경선후 무정기, 경기 연장, 경간기 출혈 등 월경 장애를 두루 일컫는 말인 월경부조에 관한 통계청(Korean Statistical Information Service, 2011)의 결과 2004년 37,276명에서 2009년 49,350명으로 증가하였다는 보고만 있을 뿐 월경의 규칙성을 확인·유추할 수 있는 자료는 부족하다.

또한 현재까지의 월경에 관한 연구는 월경 곤란증, 월경통, 월경 전 증후군 등 월경과 관련된 여러 증상에 관한 연구들(Ahn, 2012; Lee, 2012; Kim, 2012)이 대부분으로 여성 건강을 확인하는 주요인자인 월경의 규칙성과 실태를 확인할 수 있는 연구는 미흡한 실정이다.

국민건강 영양조사는 전국 규모의 대단위 전수 조사로서 국가 및 시도의 대표성과 신뢰성을 갖추므로 국민의 건강 상태를 확인할 수 있는 자료이다(Korea Centers for Disease Control and Prevention [KCDC], 2012).

따라서 본 연구는 우리나라의 절반을 차지하는 여성의 생식 건강에 중요한 인자인 월경의 규칙성 정도를 확인하고, 이에 영향하는 요인들을 대단위 전국조사인 국민건강영양조사를 이용하여 살펴봄으로써 출산과 불임 그리고 여성 건강을 위한 보건 정책 수립에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 가임기 여성의 월경의 규칙성 실태를 확인하고, 이에 영향하는 정신건강 관련 요인을 확인하여, 여성 건강을 위한 보건 정책 수립에 필요한 기초자료를 제공하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 가임기 여성의 인구·사회학적 특성, 정신건강 관련 요

인 및 월경 규칙성 정도를 파악한다.

- 월경 규칙성에 따른 가임기 여성의 인구·사회학적 특성과 정신건강 관련 요인의 정도를 확인한다.
- 가임기 여성의 월경 규칙성에 영향 요인을 확인한다.

## 3. 용어정의

### 1) 가임기 여성

세계보건기구(WHO)에서는 가임기 여성을 임신이 가능한 시기로 대략 월경을 기준으로 초경을 시작하는 15세에서 폐경에 이르는 49세의 여성을 의미한다(cited in Park, 2014) 그러나 본 연구는 국민건강영양조사가 만 19세 이상자를 대상으로 하였고, 신체 생리적 변화가 점차 일어나 생식기능과 생리현상의 불규칙한 변화를 일어나는 갱년기 증상이 중년기인 40대 이후부터 발생할 수 있다는 연구결과(cited in Han, 2013)에 따라 20~40세를 가임기 여성으로 하였다.

### 2) 정신건강 관련요인

정신건강의 개념은 시대적 흐름을 통해 변화되어 왔는데, 현대적 정신건강개념은 엄격히 정신의학적 진단의 유무를 판단하는 병리적 개념에서 인간의 사고, 감정 및 행동의 측면으로 스트레스, 우울 등을 포괄적으로 포함하는 의미(Lee, Kim, & Choi, 2009)로, 이러한 우울, 불안, 스트레스 등의 문제는 곧 치명적인 자살로 이어질 수 있고(An, 2012), 1998년부터 시작된 대단위 국민건강영양조사에서 스트레스 인지정도, 우울, 자살생각과 수면을 정신건강 범주에 포함하여 조사(KCDC, 2012)함에 따라 본 연구에서도 정신건강 관련 요인을 스트레스 인지정도, 우울, 자살생각, 수면 시간으로 하였다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 가임기 여성의 월경의 규칙성 실태와 정신건강 관련 요인의 정도를 확인하고, 이에 영향하는 정신건강 관련 요인을 확인하고자 하는 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상과 자료수집

본 연구의 자료는 제5기(2010~2012년) 국민건강영양조사의 원시자료(KCDC, 2012)이며, 국민건강 영양조사는 질병관

리본부에서 층화집락추출방식으로 추출된 가구에 일대일 면접, 자기기입식 방법으로 조사 실시된 것으로 건강 설문조사와 검진 조사는 이동검진센터에서, 영양조사는 대상가구를 직접 방문하여 실시되었다. 건강 설문조사는 자기기입식 방법으로 조사되었고, 검진조사는 질병관리본부 전문조사 수행 팀에 의해 시행되었다. 또한 본 연구자료는 공식적인 절차에 따라 질병관리본부로부터 취득하였으며, 이 자료의 개인정보는 확인할 수 없도록 보호되었다. 제5기(2010~2012년) 조사는 매년 192개 표본조사 가구를 추출하여 약 3,800가구, 만 1세 이상 가구원 전체를 조사대상으로 실시되었으며, 이 중 만 19세 이상의 월경을 하고 있다고 응답한 20~40대 여성 548명을 대상으로 하였다.

### 3. 연구분석

월경 규칙성과 정신건강 관련요인에 관한 수집과 분석내용은 제 5기 국민건강 영양조사(KCDC, 2012)를 바탕으로 하였다.

#### 1) 월경 규칙성

국민건강영양조사를 바탕으로 현재 월경을 하는지를 먼저 확인하였고, 월경 규칙성 여부는 월경이 일정한 주기를 가지고 반복 되는지, 월경이 얼마나 불규칙적인지 여부는 3달에 1번 이상, 3달 이상씩 건너뛰는 경우로 구분되었다.

#### 2) 정신 건강 관련 요인

스트레스 인지정도는 평소 일상생활 중 스트레스를 느끼는 정도를 의미하며, 4점 척도로 하여 '대단히 많이 느낀다'-4점, '많이 느낀다'-3점, '조금 느끼는 편이다'-2점, '거의 느끼지 않는다'-1점으로 하였다. 우울은 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도로 슬프거나 절망감 등의 느낌을 말하며, 이러한 경험이 있을 경우는 '예'로, 없을 경우는 '아니오'로 구분하였다. 자살 생각은 최근 1년 동안 죽고 싶다는 생각을 의미하며, 이와 같은 생각이 있는 경우 '예'와 없는 경우는 '아니오'로 구분하였다. 수면시간은 하루 중 수면을 취하는 시간을 의미하고, 평소 수면 시간을 시간단위로 기재하게 한 후 5시간 이하 수면군, 6~9시간 수면군, 10시간 이상 수면군으로 나누어 분석하였다.

### 4. 자료분석

자료분석은 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하였다. 대상

자의 인구·사회학적 특성과 정신건강 관련 요인 정도는 실수와 백분율, 평균, 표준편차를 이용하였고, 그 차이와 영향하는 정도를 확인하기 위하여 교차분석과 t-test 그리고 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

인구사회학적 특성을 살펴보면 20~29세의 대상자는 초대졸 이상자가 33명(55.0%), 무직자가 36명(60.0%), 경제상태가 '중~하'인 대상자가 21명(35.0%)이 대부분을 차지하였고, 30~39세의 대상자는 초대졸 이상자가 283명(58.0%), 무직자가 251명(51.4%), 경제 상태는 '중~하'로 응답한 대상자가 129명(26.4%)으로 많았고, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다.

정신건강 관련 요인을 살펴보면 20~29세의 대상자는 10시간 이상 수면하는 군이 47명으로 전체의 78.3%를 차지하였고, 평균 7.28±1.53시간 수면을 취하는 것으로 나타났으며, 30~39세의 대상자는 10시간 이상 수면을 취하는 대상자가 438명(89.8%)으로 평균 7.19±1.13 수면을 취하는 것으로 나타났으며, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 스트레스 인지정도는 20대가 평균 2.57±0.69점, 30대가 2.79±0.62점으로 30대가 많았으며 유의한 차이가 있었다( $p=.010$ ). 우울은 20~29세의 대상자의 52명(86.7%), 30~39세는 433명(88.7%)이 일상생활에 지장을 줄 정도의 우울감은 없는 것으로 나타났고, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다. 자살생각도 20~29세의 대상자의 48명(80.0%), 30~39세는 430명(90.0%)이 최근 1년간 죽고 싶다는 생각을 한 경험은 없는 것으로 나타났고, 두 군 간에 유의한 차이는 없었다.

월경 규칙성 여부는 20~29세의 연령대는 49명(81.7%), 30~39세는 440명(90.2%)가 모두 규칙적이라 응답한 대상자가 많았으나, 불규칙적이라고 응답한 대상자도 20~29세가 11명(18.3%), 30~39세가 48명(9.8%)로 두 군 간에 유의한 차이가 있었다( $p=.044$ ). 불규칙적이라고 응답한 대상자 중에 20~29세의 대상자는 모두 3개월 이내로 조절되고 있다고 응답(11명, 100%)하였고, 30~39세의 대상자 중 3개월 이내로 조절되고 있다고 응답한 대상자는 42명(87.5%), 3개월 이상이라고 응답한 대상자는 6명(12.5%)으로 두 군 간에 유의한 차이( $p=.041$ )가 있었다(Table 1).

**Table 1.** Socio-demographic Characteristics

(N=548)

Variables	Characteristics	Categories	20~29yrs	30~39yrs	x <sup>2</sup> or t (p)	
			(n=60, 10.9%)	(n=488, 89.1%)		
			n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Sociodemographic	Education level	Middle school	3 (5.0)	7 (1.4)	3,810 (.149)	
		High	24 (40.0)	198 (40.6)		
		≥ College	33 (55.0)	283 (58.0)		
	Occupation status	Employed	24 (40.0)	237 (48.6)	1,572 (.221)	
		Unemployed	36 (60.0)	251 (51.4)		
	Economy status	Low	17 (28.3)	120 (24.6)	7,975 (.047)	
		Low-middle	21 (35.0)	129 (26.4)		
		Middle-high	17 (28.3)	121 (24.8)		
		High	5 (8.3)	118 (24.2)		
Mental health status	Sleeping time (hour)	≤ 5	5 (8.3)	27 (5.5)	5,498 (.064)	
		6~9	51 (85.0)	451 (92.4)		
		≥ 10	4 (6.7)	10 (2.0)		
			7.28±1.53	7.19±1.13	0,586 (.558)	
			2.57±0.69	2.79±0.62	-2,595 (.010)	
	Depression	No	52 (86.7)	433 (88.7)	0,223 (.667)	
		Yes	8 (13.3)	55 (11.3)		
Suicidal idea	No	48 (80.0)	430 (90.0)	3,158 (.098)		
	Yes	12 (20.2)	58 (11.9)			
Menstruation status	Regular	Regular	49 (81.7)	440 (90.2)	4,016 (.044)	
		Irregular	11 (18.3)	48 (9.8)		
	Irregular	≤ 3 months	11 (100.0)	42 (87.5)	6,397 (.041)	
		≥ 3 months	0 (0.0)	6 (12.5)		

**2. 월경 규칙성 여부에 따른 인구·사회학적 특성과 정신건강 관련 요인**

월경규칙성에 따라 유의한 차이를 보인 인구·사회학적 특성은 연령( $p=.044$ ), 교육수준( $p=.035$ )이었고, 정신 건강 관련 요인에서는 수면시간( $p=.039$ ), 스트레스 인지정도( $p=.002$ )이었다(Table 2).

**3. 월경 규칙성에 영향을 미치는 요인**

유의한 차이를 보인 변인들이 월경 규칙성에 영향정도를 확인하기 위해 다중 회귀 분석을 실시한 결과 20대가 약 1.597배, 교육 수준에 따라서는 중졸이 5.134배 더 불규칙한 것으로 나타났다. 정신건강 관련 요인중 수면시간은 5시간 이하로 수면하는 군이 5.933배 더 불규칙한 월경을 보이는 것으로 나타났다며, 스트레스는 ‘많이 느낀다’고 응답한 대상자가 4.255배 더 불규칙한 월경을 보이는 것으로 드러났다(Table 3).

**논 의**

여성에게 있어서 월경은 성적 성숙의 첫 단계로 여성성의 상징으로서 의미를 갖으며, 월경 기간 등을 포함하는 월경 형태는 여성의 생식건강의 중요한 인자이다(Lisabeth, 2004; Kim & Lim, 2011). 무월경, 비정상 자궁출혈, 월경 전후기 불편감등을 포함하는 월경 장애는 여성생식의 기능의 변화로 이러한 월경과 관련된 여러 가지 문제를 확인하기 전에 먼저 선행되어야 하는 것이 바로 월경주기의 규칙성이다(Choi, 2013). 그러나 현재까지 규칙적으로 월경을 하고 있는 대상자나 불규칙적으로 하는 대상자등 월경문제에 대한 세분화된 정확한 통계적 수치가 없어 모자 보건을 위한 건강 정책 수립 및 건강 증진을 계획하는데 누구에게 어떤 방법으로 접근해야 하는지 갈피를 잡을 수 없는 상황이다. 따라서 전수 조사를 할 수 있는 국민건강 영양조사를 바탕으로 본 연구를 실시하였다.

본 연구결과 월경을 현재 하고 있는 20~40세의 가임기 미혼 여성 중 20~29세가 81.7%, 30대의 90.2%가 월경이 규칙적이

**Table 2.** Socio-demographic Characteristics and Mental Health related Factors according to Menstrual Regularity

		Categories	Regular n (%) or M±SD	Irregular n (%) or M±SD	$\chi^2$ or t (p)
Sociodemographic characteristics	Age (year)	20~29	49 (10.0)	11 (18.6)	4,016 (.044)
		30~39	440 (90.0)	48 (81.4)	
	Economy status	Low	123 (25.2)	14 (23.7)	1,215 (.749)
		Low~Middle	134 (27.4)	16 (27.1)	
		Middle~High	120 (24.5)	18 (30.5)	
		High	112 (22.9)	11 (18.6)	
	Education level	Middle	7 (1.4)	3 (5.1)	6,693 (.035)
		High	193 (39.5)	29 (49.2)	
		≥College	289 (59.1)	27 (45.8)	
	Occupation	Yes	233 (47.6)	28 (47.5)	0,001 (.545)
No		356 (52.4)	31 (52.5)		
Mental health	Sleeping (hour)	<5	19 (3.9)	13 (22.0)	31,969 (< .001)
		6~9	458 (93.7)	44 (74.6)	
		≥10	12 (2.5)	2 (3.4)	
			7.24±1.11	6.90±1.70	
	Stress		2.79±0.62	2.53±0.65	3,115 (.002)
	Depress	Yes	52 (10.6)	11 (18.6)	3,320 (.060)
		No	437 (89.4)	48 (81.4)	
	Suicidal idea	Yes	59 (12.1)	11 (18.6)	2,045 (.113)
		No	430 (87.9)	48 (81.4)	

**Table 3.** Influencing Factors on the Menstrual Irregularity

Variables	Categories	OR	95% CI
Age (year)	20~29	1,597	0.737~3.460*
	30~39	1,0	
Education	Middle school	5,134	1,169~22,548*
	High school	1,494	
	College	1,0	
Sleeping (hour)	<5	0,388	0,408~4,730
	≥10	5,933	
	6~9	1,0	
Stress	Very much	3,900	0,592~25,704
	Much	4,255	
	Little	1,800	
	No	1,0	

\* $p < .05$ .

라고 응답하였으나, 월경이 불규칙적이라는 대상자도 20~29세가 18.3%, 30~39세가 9.8%로 20~29세의 연령군이 약 2배 많았다. 그러나 30~39세의 연령군중 월경이 불규칙하다고 응답한 대상자의 12.5%가 3개월 이상 무월경 상태로 지속되고 있어, 이들 가임기 미혼여성에 대한 월경에 대한 교육과 월경의 문제가 있는 대상자에 대한 진료의 필요성이 심각함을 알려

주고 있다. 그러나 대부분의 미혼여성이 산부인과 검진을 내진에 대한 공포와 타인의 시선으로 꺼리게 되는 상황으로 6개월 이상 월경을 하지 않아도 산부인과 검진을 하지 않아 월경주기 이상이 초기 징후인 내분비 이상, 자궁 내 종양 등의 조기 치료를 놓치는 상황이다(Yang, 2010). 따라서 여성 자신이 먼저 월경이 자궁건강과 가임기 여성의 건강을 대표한다(Ziang,

2008)는 것을 인지하고, 적극적으로 확인하고 검진 받을 수 있도록 유도해야 하며, 사회와 국가가 정책적으로 미혼여성을 위한 자궁 건강을 위한 교육 프로그램 등을 시행함으로써 미래의 건강한 임신과 출산을 도모하여야 한다고 생각된다.

월경과 스트레스 등 정신 심리적 문제는 서로 영향요인으로 간주되어, 이미 많은 연구에서 선행되어 왔다(Ahn, 2011). 본 연구에서는 정신 건강 관련 요인 중 수면시간, 스트레스, 우울, 자살생각을 살펴보았는데, 먼저 수면시간의 경우 본 연구에서 20~29세와 30~39세의 대부분이 10시간 이상 수면을 한 것으로 나타났는데, 이는 10시간 이상 수면군에게서 부정적인 생리학적 변화를 보인 Kim (2014)의 연구와 같이 수면시간에 대한 재조정이 필요한 것을 의미한다. 또한 월경 규칙성에 영향을 주는 요인 중 정신건강 관련 요인 중 5시간 이하 수면할 경우 월경 불규칙성이 약 5.936배 더 많이 유발될 수 있다는 결과는 구체적인 선행연구가 없어 직접적인 비교가 어려우나, 5시간 이하 수면군에서 대사증후군이 1.61배 많았던 Park (2008)과 간호사를 대상으로 수면과 월경을 조사한 Kim (2012)의 연구와 5시간 이하와 10시간 이상 수면 군에게서 부정적인 생리학적 변화를 보인 Kim (2014)의 연구와 같이 수면시간이 불규칙한 대상자가 월경 관련 문제를 더 많이 호소한다는 결과를 유추해 낼 수 있다. 따라서 보다 규칙적인 생활을 할 수 있도록 여성 건강 증진 관련 교육내용에 수면에 관한 교육이 필요할 것으로 생각되어진다.

정신건강 관련 요인 중 월경 불규칙에 영향을 주는 요인은 스트레스 인지 정도로서 본 연구에서 30~39세의 스트레스 인지 정도 평균 점수는  $2.79 \pm 0.62$  으로 20~29세보다 유의하게 높았고( $p=.010$ ), 스트레스가 '많이 느낀다'고 응답한 대상자가 약 4.26배 더 불규칙한 월경을 보일 수 있다는 결과는 스트레스와 월경 문제가 관련 요인으로 서로 영향을 주어 스트레스가 많을수록 월경 통 등 관련 문제가 발생한다고 보고한 여러 선행연구 등(Ahn, 2012; Choi, 2013; Han, 2013; Song, 2014)과 같다. 따라서 이들 여성 중 30~39세 연령의 대상자에게 스트레스에 대한 해소와 관리를 위한 교육과 대체 방안에 대한 연구가 필요할 것으로 여겨진다. 지금까지 스트레스와 월경에 관해 앞서 언급한 바와 같이 많은 연구가 이루어진 것은 사실이나 본 연구에서 대상자의 스트레스 인지정도 평균 점수는 오히려 불규칙한 대상자가 규칙적 월경 대상자보다 오히려 유의하게 낮은 것( $p=.002$ )은 추후 좀 더 세심한 연구가 필요할 것으로 여겨진다. 또한 본 연구가 전체적인 추이를 살펴보기 위해서 국민건강 영양조사를 이용하였으나, 자료수집이 좀 더 세밀하지 못해 월경의 특성과 대상자의 특성 간에 심도 있는 점

근이 어려운 단점이 있다. 따라서 이를 좀 더 세분화 하여 심도 있는 조사와 추후 연구가 이루어진다면 가임기 여성의 건강 증진을 위한 여러 다양한 자료를 얻을 수 있어 추후 정책 수립에 도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구에서 유의한 차이를 보인 변수들을 로지스틱 회귀분석을 실시하였고, 이에 월경의 불규칙성이 좀 더 유발될 수 있는 대상을 확인하였는데, 20~29세가 30~39세 보다 약 1.597배, 중졸이 고졸이나 초 대졸 보다 약 5.13배, 수면시간이 5시간 이하인 5.93배, 스트레스가 '많이 느낀다'는 대상자가 4.26배 더 불규칙 할 수 있다는 예측을 할 수 있었다. 이는 20대가 월경 곤란증, 월경 통 등 각종 다양한 월경 관련 문제를 보인다는 연구(Lee, Jung, Lee, & Park, 2010)와 같고, 월경 문제가 일어나는 대상자 중에는 학력과 소득수준이 낮은 대상자에게 많다는 연구(Kim & Lim, 2011)와 같다. 그러나 이는 앞서 본 연구자가 주장한 바와 같이 여성 건강의 지표인 월경의 특성과 대상자의 특성을 세분화한 심도 있는 연구가 필요한 부분이라 생각되며, 이를 바탕으로 한 정확한 실태와 영향요인에 관한 계속적 연구는 1960년대의 강력한 출산 억제 정책 효과로 인구 억제 정책의 대표적인 성공국가에서 2026년 세계최고의 초고령 사회로 진입을 앞두고 있는(Ministry of Health & Welfare, 2006) 우리나라의 여성 건강의 기초 다지기가 생각된다. 또한 여성 자신 뿐 아니라 사회가 보다 건강해지기 위한 기초로서 월경의 규칙성을 확인하고, 문제점을 바로 중재 받을 수 있도록 하는 보다 간편하고 효율적인 간호학적 접근법과 정책적 수립의 도모가 필요하다고 생각된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 제 5기 국민건강 영양조사(KCDC, 2012)를 활용하여 가임기 여성의 월경의 규칙성 실태를 확인하고, 이에 영향을 주는 정신건강 관련 요인을 확인하여, 여성 건강을 위한 보건 정책 수립에 필요한 기초자료를 제공하기 위해 실시되었고 결과는 다음과 같다.

첫째, 20대와 30대 모두 초 대졸 이상자와, 무직자, 경제 상태는 '중~하' 인 경우가 많았으며, 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 정신건강 관련 요인을 살펴보면 스트레스 인지정도는 30대가 유의하게 높았다( $p=.010$ ). 월경 규칙성 여부는 불규칙적이라고 응답한 대상자 중에서 20대는 전부 3개월 이내였고, 30대는 3개월 이상이 6명(12.5%)으로 많았고, 유의한 차이( $p=.041$ )가 있었다.

둘째, 월경규칙성에 따라 유의한 차이를 보인 인구사회학적

변인은 연령( $p=.044$ ), 교육수준( $p=.035$ )이었고, 정신 건강 관련 요인에서는 수면시간( $p=.039$ ), 스트레스 인지정도( $p=.002$ )이었다.

셋째, 유의한 차이를 보인 변인들이 월경 규칙성에 영향정도를 확인하기 위해 다중 회귀 분석을 실시한 결과 연령, 교육수준, 수면시간, 스트레스 인지정도가 영향하는 것으로 드러났다.

이상의 결과를 토대로 할 때 특히 20대 여성에 대한 월경에 대한 상태 확인과 심도 있는 접근이 필요하다고 할 수 있겠으나, 본 연구가 대단위 전수 조사인 국민건강영양조사를 활용하여, 대상자의 특성을 세분화하고 심도 있게 접근하기에는 한계가 있어 아쉬움이 남는다. 따라서 본 연구결과를 토대로 지역 사회와 연계한 월경 문제에 대한 기초 조사 등 추후 연구를 계속 이루어진다면, 여성의 건강과 가족 건강증진 프로그램의 개발과 적용에 도움이 되리라 생각된다.

## REFERENCES

- Ahn, M. H. (2012). *The effect of stone therapy and hydrotherapy on dysmenorrhea and premenstrual syndrome of unmarried women in their 20s-30s*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul.
- An, J. H. (2012). *The effect of the cognitive behavior program for anger control on a group of depressive-desposition: Focused on depression, anger, self-esteem, and suicide ideation*. Unpublished master's thesis, Duksung Women's University, Seoul.
- Choi, J. W. (2013). *Relationship among premenstrual syndrome, dietary behavior, stress and depression of female adults*. Unpublished master's thesis, Sungshin Woman's University, Seoul.
- Han, M. J. (2013). *The impact of self-identity and menopausal symptoms on depression in middle aged women*. Unpublished master's thesis, Kosin University, Busan.
- Kim, H. J. (2012). *An association of menstrual cycle and work schedule of nurses who work rotating shift and day-fix in Korea*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kim, J. W. (2003). *Sleep pattern across the menstrual cycle phase in healthy women*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul.
- Kim, Y. N. (2014, January, 08). *Korean appropriate sleep time, Sleep more than 8 hours a day die soon?*. Retrieved April 20, 2014, from <http://www.kyeonggi.com/news/articleView.html?idxno=732034>
- Kim, Y. S., & Lim, E. M. (2011). A preliminary survey of factors affect menstrual cycle length and regularity. *The Journal of Oriental Gynecology*, 24(3), 73-84.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2012). *The fifth Korea national health and nutrition examination survey, 2012*. Cheongju: Author.
- Korean Statistical Information Service. (2011,3,15). *Health insurance statistics: Sickness medical aid status according to frequent illness Classifieds (2004-2009)*. Retrieved April 20, 2014, from <http://kosis.kr/wnsearch/totalSearch.jsp>
- Korean Traditional knowledge portal Dictionary. Retrieved April 20, 2014, from [http://www.koreantk.com/m\\_dic/JZ1800.jsp](http://www.koreantk.com/m_dic/JZ1800.jsp)
- Lee, B. H., Kim, J. H., Choi, M. G. (2009). The association between drinking behavior and mental health in an urban community. *Journal of Korean Society of Alcohol Science*, 10(2), 141-153.
- Lee, G. H., Jung, H. S., Lee, D. W., & Park, K. H. (2010). Life style, stress, menstrual history and dietary habits related to primary dysmenorrhea in a college women. *Journal of the Korean Society of Health Information and Health Statistics*, 35(1), 29-39
- Lee, H. S. (2012). *The improvement effect of abdominal hori-byung therapy on women in their 20s to 30s retaining dysmenorrhea*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul.
- Lisabeth, L. (2004). *Sampling strategies for prospective studies of menstrual function*. *American Journal of Epidemiology*, 159(8), 795-802.
- Ministry of Health & Welfare. (2006). *Studies on immigration policy*. Report of the total future, 7, 3-4.
- Park, I. S. (2008). *The association between sleep duration and obesity, abdominal obesity in Korean adults*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Park, K. E., & Lee, S. E. (2001). a study on premenstrual syndrome and menstrual attitude. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 3(7), 359-372.
- Park, Y. A. (2014). *Application of the theory of planned behavior to understand maternal healthcare service utilization among childbearing women in Vientiane*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.
- Song, B. G. (2014). *Special issue: Menstrual pain*. *Medcity.com*. Retrieved April 20, 2014, from <http://www.medcity.com/jilbyung/welkyung.html>
- Yang, S. A. (2010,03,09). *Shame...Fear...Gynecology scandal of single women*. Retrieved April 20, 2014, from <http://www.hani.co.kr/arti/specialsection//408921.html>
- Ziang, Y. A. (2008). *Menstrual symptoms and coping styles of women's college students by character type*. Unpublished master's thesis, Kung Hee University, Seoul.