

간호대학생의 월경전증후군 영향 요인

강다해숨
가야대학교 간호학과

Influencing Factors in Premenstrual Syndrome(PMS) among Nursing Students

Da Hai Som Kang
Department of Nursing, Kaya University

요 약 본 연구는 월경전증후군 영향 요인을 파악하기 위해 실시된 서술적 조사연구이다. 대상자는 B광역시 소재 2개 대학과 K시 1개 대학에 재학 중인 간호대학생으로 대상자 선정 기준에 적합한 자료 총 159명이었으며 자료수집 기간은 2016년 10월 28일부터 11월 15일까지 이루어졌다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficient, multiple regression으로 분석하였다. 스트레스($r=-.396$, $p<.001$)와 월경태도($r=-.176$, $p=.027$)는 월경전증후군과 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 간호대학생의 월경전증후군에 영향을 미치는 주요 요인은 스트레스($\beta =.36$, $p<.001$)와 월경통($\beta =.22$, $p=.003$)으로 나타났으며, 이들 변수의 설명력은 19.4%이었다. 본 연구는 간호대학생의 월경전증후군 관리 프로그램 개발에 기초적인 자료를 제공하는데 의의가 있다. 간호대학생의 월경전증후군을 효과적으로 관리하기 위해서는 스트레스와 월경통을 감소시킬 수 있는 전략으로 월경기간, 월경 양, 월경 중 불편감 등의 대상자 특성을 고려한 중재 프로그램 개발이 필요하다.

주제어 : 월경전증후군, 스트레스, 월경태도, 월경통, 간호대학생

Abstract The purpose of this study was to identify factors associated with premenstrual syndrome among nursing students. Participants were 159 nursing students 2 colleges in B metropolitan city and 1 university in K city. Data were collected between October 28 and November 15, 2016 using structured questionnaires. Data were analyzed with the SPSS 21.0 program using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and multiple regression. In nursing students premenstrual syndrome was significantly positive correlated with stress($r=-.396$, $p<.001$) and menstrual attitude($r=-.176$, $p=.027$). The significant factors that influence premenstrual syndrome were stress($\beta =.36$, $p<.001$) and dysmenorrhea($\beta =.22$, $p=.003$), which explained 19.4%. The results indicate a need to manage the premenstrual syndrome of nursing students. The finding also suggest that consideration be given to duration of menstruation, menstrual quantity and peri-menstrual dysphoria in developing strategies to reduce stress and dysmenorrhea and developing programs to manage the premenstrual syndrome among nursing students.

Key Words : Premenstrual syndrome, Stress, Menstrual attitude, Dysmenorrhea, Nursing students

Received 21 February 2017, Revised 8 March 2017
Accepted 20 March 2017, Published 28 March 2017
Corresponding Author: Da Hai Som Kang(Kaya University)
Email: tjtaiji@nate.com

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

1. 서론

1.1 연구의 필요성

월경은 여성의 정상적인 생리현상으로 생식능력을 상징하는 특성 중 하나이지만, 월경전증후군으로 정의되는 신체적, 정서적, 행동적 증상을 동반한다[1]. 가임기 여성의 80-95%가 월경전증후군을 경험하고 있으며, 이 중 5-10%는 그 정도가 심해 일상생활까지 침해 받아 결국 삶의 질에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[2]. 하지만 현재까지 그 원인이 정확하게 밝혀져 있지 않아 효과적인 치료 및 관리방법이 없는 실정이므로[3] 월경전증후군에 대한 관심이 요구된다.

월경전증후군과 관련된 증상은 200여 가지 이상으로 다양하며, 개인마다 발현되는 증상, 시기 및 정도도 매우 다양하다[4]. 증상을 구체적으로 살펴보면, 유방압통, 사지부종, 요통, 복통, 두통 등의 신체적 증상과 짜증, 불안, 긴장, 우울, 통제력 상실의 느낌 등의 정서적 증상이 나타난다. 그리고 수면장애, 흥미 저하, 사회적 위축 등의 행동적 증상이 포함되는데 이는 정서적 증상으로 인해 2차적으로 발생된다[3]. 이러한 증상은 20대의 여대생에게 가장 빈번하고 심각하지만[5], 미혼 여성들의 산부인과 방문에 대한 사회적 편견과 부정적 시선으로 치료보다는 스스로 감내하려는 경향이 높아[6] 체계적인 관리가 소홀한 실정이다.

여대생의 월경전증후군은 학업능률을 저하시키고, 학교에서의 부정행위, 범죄 그리고 자살 등의 여러 가지 개인적, 사회적 문제를 초래하기도 하는데[7], 여러 가지 요인들이 이에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 선행 연구에 의하면 스트레스는 생활 속에서 개인에게 가해지는 여러 가지 요구에 대응하는 과정에서 생겨나는 긴장이나 압박감으로[8], 여성들은 월경전기에 일상생활 스트레스를 더 많이 경험하며 월경전증후군의 영향도 더 많이 받는 것으로 나타났다[9]. 월경 전마다 되풀이 되는 신체적 증상 및 집중력 저하 등의 불편함은 결국 스트레스에도 더 취약함을 보이게 되어, 월경전증후군을 더 심하게 겪게 되는 것으로 알려져 있다[10]. 한편 월경태도는 여성의 전반적인 인식을 의미하는 것으로 사회적인 제 요인에 대해 형성되며[11], 월경 기간 동안 신체적·심리적 증상을 경험하는데 중요한 역할을 한다[12]. 또한 월경태도는 월경 불편감 정도에 영향을 받아 월경전증후군

이 있는 경우 월경 태도에 대한 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다[13]. 그 외 대상자 특성으로 월경관련 특성[14], 식생활 습관[15,16] 등이 여대생의 월경전증후군에 영향을 주는 것으로 나타났다.

여대생 중 특히 간호대학생은 일반대학생들 보다 엄격한 교육과정을 이수해야 하며, 이론과 함께 1,000시간 이상의 실습을 병행[17]해야 할 뿐만 아니라 국가고시라는 관문을 통과해야 하는 등 복합적인 상황에 노출되어 있다. 그러므로 월경전증후군에 영향을 주는 요인을 파악하고 적절히 대처해 나가는 것이 필요하다. 그러나 간호대학생의 월경전증후군과 관련된 선행연구들을 살펴보면 주관적 수면의 질과의 관계[2], 생활습관 및 월경태도와의 관계[12,16], 불안과 완벽성과의 관계[18] 등 일부 변수들 간의 상관관계와 중재요법[19]이 이루어졌을 뿐 월경전증후군의 영향요인에 관한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다.

따라서 간호대학생의 월경전증후군 영향요인을 파악하고, 이에 근거하여 월경전증후군 완화를 위한 중재를 모색하는 것은 중요한 과제이다. 본 연구에서는 임상실습을 경험한 간호대학생의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인들을 규명하여 이와 관련된 간호요구를 파악하고, 월경전증후군 완화를 위한 방안을 마련하는데 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 월경전증후군, 스트레스, 월경태도 정도를 확인하고, 이들 변수간의 관계를 파악하며, 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 B광역시 소재 2개 대학과 K시 소재 1개 대학에 재학 중인 간호대학생 중 임상실습 경험이 있는 대학생으로 연구 설명서를 제공하여 본 연구의 목적과 방법, 참여의 자발성을 충분히 설명한 후 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다.

적절한 대상자 수를 산출하기 위해 G-power 3.1.9.2

program을 이용하였다. 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 중간정도의 효과크기 .15, 검정력 0.85를 적용하여 계산하였을 때 최소 표본 수는 131명으로 산출되었다. 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 설문지 170부를 배포하여 회수하였고, 회수된 설문지 중 응답이 불성실한 설문지 11부를 제외하여 자료 분석에 사용된 설문지는 총 159부로 필요한 표본수를 충족하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 월경전증후군

Moos [20]가 개발한 MDQ(Menstrual Distress Questionnaire)를 Kim[21]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 행위변화 7문항, 부정적 정서 9문항, 통증 7문항, 집중력 8문항, 수분정체 4문항, 자율신경계 반응 6문항, 위장계 변화 6문항, 피부변화 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1-5점까지 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 월경전증상이 심한 것을 의미한다. Kim[21] 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.95$ 이었다.

2.3.2 스트레스

Yoo 등[22]이 우리나라 간호대학생의 스트레스를 측정하기 위해 개발한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 59 문항으로 대학차원 스트레스 39문항, 임상실습 차원 스트레스 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0-4점까지 5점 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 대학차원 스트레스가 Cronbach's $\alpha=.94$, 임상차원 스트레스가 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었고, 본 연구에서 도구 전체 신뢰도 Cronbach's $\alpha=.97$, 대학차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.95$, 임상차원 스트레스 Cronbach's $\alpha=.96$ 이었다.

2.3.3 월경태도

Yang과 Youn[23]이 개발한 AMS(Attitudes about Menstruation Scale)을 사용하였다. 이 도구는 21문항으로 여성만의 비밀 8문항, 여성의 짐 5문항, 전통적 여성성 5문항, 여성의 상징성 3문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1-7점 까지 7점 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 월경에 대한 태도가 부정적인 것을 의미한다. 문항 3, 5, 10은 역문항으로 환산하였다. 개발 당시 도구의 신뢰

도는 Cronbach's $\alpha=.81$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.86$ 이었다.

2.4 자료수집 방법 및 윤리적 고려

본 연구 자료는 연구자가 속한 기관의 연구윤리위원회 심의를 거쳐 승인을 받았다(승인번호: kaya IRB-123호). 대상자에게 연구의 목적과 방법, 참여와 철회에 관한 자율성, 설문지 내용 등을 설명한 뒤 연구 참여를 수락한 대상자에게 서면 동의서를 받고 설문지를 배부하여 직접 기입하도록 하였다. 본 연구의 자료수집은 2016년 10월 28일부터 11월 15일까지 이루어졌으며, 배부된 설문지 총 170부 중에서 미응답이 있거나 불성실한 설문지 11부를 제외한 159부를 자료 분석에 사용하였다.

2.5 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 월경전증후군, 스트레스, 월경태도 정도는 평균과 표준편차를 이용하여 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성 및 월경관련 특성에 따른 월경전증후군의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe 검정으로 비교분석하였다.

셋째, 대상자의 월경전증후군, 스트레스, 월경태도 간의 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 Stepwise multiple regression으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성 및 월경관련 특성

대상자의 일반적 특성으로 학년, 연령, 수면시간, 운동, 단식경험, 식사, 음주, 흡연에 대해 조사한 결과 학년은 3학년이 39.6%, 4학년이 37.3%, 2학년 22.6%이었다. 연령 분포는 21-22세가 63.5%로 가장 많았고, 다음으로 21세 미만 25.8%, 23-24세 6.3%, 25세 이상이 3.8% 순이었으며, 평균연령은 21.36(± 1.58)세였다. 수면시간은 5-8시간이 59.7%로 가장 많았으며, 5시간 미만 3.8%, 8시간 이상

1.3%였으며, 평균 수면시간은 6.26(±1.3)시간이었다. 규칙적인 운동을 하는 대상자가 18.2%, 규칙적인 운동을 하지 않는 대상자가 81.8%로, 대부분 운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 다이어트를 위한 단식 경험이 있는 대상자가 56.0%, 단식 경험이 없는 대상자가 44.0% 이었으며, 규칙적으로 식사를 하는 대상자가 42.8%, 그렇지 않은 대상자가 57.2%이었다. 음주를 하는 대상자는 68.6%, 음주를 하지 않는 대상자가 31.4%였으며, 흡연은 100% 하지 않는 것으로 나타났다<Table 1>.

월경관련 특성으로 초경연령은 13-16세가 57.9%로 가장 많았으며, 다음으로 13세 이전이 37.7%, 17세 이후가 4.4% 순이었으며, 평균 초경 연령은 13.20(±1.81)세이었다. 월경주기는 규칙적인 대상자가 59.1%, 불규칙적인 대상자가 40.9%였다. 월경기간은 5-7일이 81.8%로 가장 큰 비중을 차지하였고, 5일 미만 13.2%, 7일 초과 5.0%이었으며, 평균 월경 기간은 5.68(±1.30)일 이었다. 월경 양은 보통이 69.2%, 많은 편 22.0%, 적은 편 8.8% 순이었으며, 일상생활에 불편함을 느끼는 정도는 보통이 76.1%로 가장 많았고, 다음으로 많음 14.5%, 없음 9.4% 순으로 나타났다. 월경통이 있는 대상자가 79.9%, 월경통이 없는 대상자가 20.1%였으며, 진통제 복용 여부는 복용하지 않는 대상자 39.0%, 가끔 복용하는 대상자 35.2%, 항상 복용하는 대상자가 25.8%로 나타났다<Table 1>.

3.2 대상자의 일반적 특성 및 월경관련 특성

본 연구 대상자의 월경전증후군 정도는 1-5점 범위에서 평점평균 2.92±.65점 이었고, 하위영역으로 나누어 볼 때 수분정체 3.47±.87점, 피부변화 3.18±.94점, 행위변화 3.08±.69점, 통증 3.05±.80점, 부정적 정서 3.02±.80점, 위장관계 변화 2.76±1.80점, 집중력 2.63±.82점, 자율신경계 반응 2.30±.84점으로 나타나 수분정체 영역에서 가장 심한 불편감을 느끼는 것을 알 수 있다.

스트레스 정도는 0-4점 범위에서 평점평균 1.90±.61점 이었다. 하위영역으로 나누어 볼 때 대학 차원 스트레스 2.07±.61 점, 임상차원 스트레스 1.56±.73점으로 임상 스트레스 보다 학업 스트레스가 높았다. 월경태도는 1-7점 범위에서 평점평균 3.24±.80점이었다<Table 2>.

<Table 1> General and Menstruation-Related Characteristics (N=159)

Characteristics	Categories	N(%)	Mean±SD	
General related	Grade	2nd	36(22.6)	
		3rd	63(39.6)	
		4th	60(37.7)	
		>21	41(25.8)	
	Age(years)	21-22	101(63.5)	21.36±1.58
		23-24	10(6.3)	
		25≤	7(4.4)	
		>5	6(3.8)	
	Sleep hour	5-8	151(95.0)	6.26±1.13
		8<	2(1.3)	
Exercise	Yes	29(18.2)		
	No	130(81.8)		
Weight control diet	Yes	89(56.0)		
	No	70(44.0)		
Regularity of meal	Regular	68(42.8)		
	Irregular	91(57.2)		
Drinking	Yes	109(68.6)		
	No	50(31.4)		
Smoking	Yes	0(0.0)		
	No	159(100.0)		
Menarche age (years)	>13	60(37.7)	13.20±1.81	
	13-16	92(57.9)		
	17≤	7(4.4)		
Menstrual regulation	Regular	94(59.1)		
	Irregular	65(40.9)		
Duration of menstruation	>5	21(13.2)	5.68±1.30	
	5-7	130(81.8)		
	7<	8(5.0)		
Menstrual quantity	Little	14(8.8)		
	Moderate	110(69.2)		
	Much	35(22.0)		
Perimenstrual dysphoria	Little	15(9.4)		
	Moderate	121(76.1)		
	Much	23(14.5)		
Dysmenorrhea	Yes	127(79.9)		
	No	32(20.1)		
Analgesic treatment	always	41(25.8)		
	As required	56(25.2)		
	No	62(39.0)		

<Table 2> Descriptive Statistics of Study Variables (N=159)

Variables	Range	M±SD	Min-Max Values
Premenstrual syndrome	1-5	2.92±.65	1.26-4.66
Behavioral change	1-5	3.08±.69	1.00-5.00
Negative feeling	1-5	3.02±.80	1.22-5.00
Pain	1-5	3.05±.94	1.00-5.00
Concentration ability	1-5	2.63±.82	1.00-5.00
Water retention	1-5	3.47±.87	1.00-5.00
Autonomic nervous system response	1-5	2.30±.84	1.00-4.50
Gastrointestinal change	1-5	2.76±1.08	1.00-5.00
Change in skin	1-5	3.18±.94	1.00-5.00
Stress	0-4	1.90±.61	0.07-3.32
College-based stress	0-4	2.07±.61	0.00-3.43
Clinical-base stress	0-4	1.56±.73	0.00-3.95

3.3 대상자의 특성에 따른 월경전증후군 정도 차이

본 연구 대상자의 특성에 따른 월경전증후군 정도 차이를 분석한 결과, 일반적 특성에 따른 월경전증후군 정도는 유의한 차이가 없었다<Table 3>.

<Table 3> Difference in Premenstrual Syndrome by Characteristics of Subjects (N=159)

Characteristics	Categories	Premenstrual syndrome(PMS)	
		M±SD	t or F (p)
Grade	2nd	2.73±.61	1.99 (.139)
	3rd	2.98±.77	
	4th	2.96±.50	
Age(years)	>21	2.83±.75	0.35 (.789)
	21-22	2.94±.61	
	23-24	2.98±.64	
	25≤	3.04±.64	
Sleep hour	>5	2.86±.95	0.23 (.796)
	5-8	2.92±.64	
	8<	3.21±.51	
Exercise	Yes	2.80±.53	-1.05 (.295)
	No	2.94±.67	
Weight control diet	Yes	3.01±.63	1.99 (.048)
	No	2.80±.65	
Regularity of meal	Regular	2.91±.67	-0.16 (.876)
	Irregular	2.93±.07	
Drinking	Yes	2.90±.63	-0.66 (.512)
	No	2.97±.69	
Menarche age(years)	>13	2.98±.64	0.82 (.443)
	13-16	2.90±.65	
	17≤	2.67±.72	
Menstrual regulation	Regular	2.91±.70	-0.28 (.780)
	Irregular	2.94±.56	
Duration of menstruation	>5 ^a	2.92±.88	3.71 (.027)
	5-7 ^b	2.88±.60	
	7< ^c	3.51±.58	
Menstruation quantity	Little ^a	2.86±1.03	4.31 (.015)
	Moderate ^b	2.84±.58	
	Much ^c	3.20±.60	
Perimenstrual dysphoria	Little ^a	2.26±.70	15.64 (<.001)
	Moderate ^b	2.92±.59	
	Much ^c	3.36±.54	
Dysmenorrhea	Yes	3.01±.61	3.58 (<.001)
	No	2.57±.67	
Analgesic treatment	No ^a	2.65±.66	10.02 (<.001)
	As required ^b	3.04±.57	
	Yes ^c	3.15±.65	

월경관련 특성에 따른 월경전증후군 정도는 월경기간(t=3.71, p=.027)과 월경 양(t=4.31, p=.015), 월경 중 불편감 정도(t=15.64, p<.001), 월경통(t=3.58, p<.001), 진통제

복용 여부(t=10.02, p<.001)에 따라 유의한 차이가 있었다. 집단 간 유의한 차이를 확인하기 위하여 Scheffe 검정으로 사후 분석한 결과 월경기간은 7일 초과 집단이 5-7일 집단 보다, 월경 양은 많은 집단이 보통인 집단 보다, 월경 중 불편감 정도가 높은 집단이 그렇지 않은 집단 보다, 진통제를 복용하는 집단이 그렇지 않은 집단 보다 월경전증후군 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 그 외 초경 연령, 월경 주기는 통계적으로 유의한 차이가 없었다<Table 3>.

3.4 대상자의 월경전증후군, 스트레스, 월경태도 간의 상관관계

대상자의 연구변수들 간의 상관관계를 분석한 결과 월경전증후군은 스트레스(r=.396, p<.001), 월경태도(r=.176, p=.027)와 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 4>.

<Table 4> Correlation among Variables (N=159)

Categories	PMS	Stress
	r(p)	r(p)
Stress	.396(<.001)	
Menstrual attitude	.176(.027)	.234(.003)

3.5 대상자의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인

본 연구대상자의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 월경전증후군과 유의한 관계를 보였던 변수들을 독립변수로 투입하여 단계별 다중회귀분석을 실시하였다. 이 중 대상자의 월경관련 특성 중 명목척도인 월경 양, 월경 중 불편감 정도, 월경통, 진통제 복용 여부는 가변수 처리를 하여 회귀식에 포함하였다. 회귀 분석 결과 각 변수들의 공차한계(tolerance)가 .978-1.000으로 0.1 이상이었으며, 분산팽창인자(variance inflation factor)가 1.000-1.022로 모두 10보다 낮았으므로 다중 공선의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.307로 오차의 자기 상관성이 없는 것으로 나타났다. 그 결과 월경전증후군에 영향을 미치는 요인은 스트레스(β=.36, p<.001)와 월경통(β=.22, p=.003)으로 나타났으며 총 설명력은 19.4%였다<Table 5>.

〈Table 5〉 Influencing Factors on the Premenstrual Syndrome(PMS) on Nursign Students (N=159)

Variables	B	SE	β	t	p	Adj R ²	F	p
Constant	1.91	.16		11.44	<.001	.194	20.04	<.001
Dysmenorrhea	.36	.12	.22	3.06	.003			
Stress	.38	.08	.36	5.03	<.001			

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 월경전증후군 정도를 파악하고 주요 변수들 간의 관련성을 분석하며, 나아가 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 파악하여 간호대학생의 월경전증후군 감소를 위한 간호중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 주요 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다.

본 연구 대상자의 월경전증후군 정도는 1-5점 범위에서 2.92±.65점으로, 이는 Song 등[16]과 Choi 등[18]의 연구 결과 1.7±.6점과 대학생을 대상으로 한 Jung 등[24]의 연구 결과 2.67±.60 보다 높은 것으로 나타났다. 하위 영역별로 살펴보면 수분정체가 가장 높는데, 이는 Song 등[16]의 연구 결과와 일치하였으며, 아랫배 더부룩함 및 식욕 변화 등의 신체적 증상을 호소하는 빈도가 높았던 Guvenc 등[12]과 Aşçı 등[13]의 연구 결과와도 유사하였다. 반면 Choi 등[18]의 연구에서는 위장계 변화가 가장 높았으며, 대학생을 대상으로 한 Shin과 Jeong[25]의 연구에서는 우울 및 불안이 가장 높아 본 연구 결과와는 다른 양상을 보였다. 이러한 차이는 대상자의 일반적 특성이 다르며, 본 연구에서 사용한 도구와 선행연구들에서 사용한 도구가 각각 달랐기 때문이라고 판단된다. 월경전증후군은 질병 특성상 검사를 통해 진단할 수 없기 때문에 전적으로 환자의 주관적인 증상평가에 의존해야 한다[3]. 따라서 체계적인 접근을 위해서는 대상자들이 전반적으로 경험하고 있는 월경전증후군의 정도를 파악해야 한다. 하지만 아직까지 한국 여성에게 적합한 월경전증후군 측정 도구가 개발되지 않았으므로 적절한 도구의 개발이 필요하며, 그 도구를 이용한 반복 연구를 통해 그 정도를 확인해 볼 필요가 있다.

대상자의 일반적 특성에 따른 월경전증후군 정도 차이를 분석에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 간호대학생의 생활습관에 대한 선행연구가 충분하지 않아 분석에 제한이 있으나, 간호대학생과 일반대학생을 대상

로 한 연구를 살펴보면, 음주[15], 운동, 식습관[16], 흡연[24] 등이 월경전증후군 정도와 관련 있는 것으로 나타났다. 대다수의 간호대학생은 흡연을 하고 있지 않으며, 본 연구에서도 흡연자가 없어 월경전증후군 차이를 검증하지 못하였다. 그 외 다른 변수와 월경전증후군과의 차이는 반복 연구가 필요할 것으로 판단된다. 월경관련 특성에 따른 월경전증후군 정도 차이 분석에서는 월경기간, 월경 양, 월경 중 불편감 정도, 월경통, 진통제 복용 여부에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 월경기간이 7일 초과 집단에서 5-7일 집단에 비해 월경전증후군이 심한 것으로 나왔는데, 이는 임상실습 시 교대 근무를 해야 하며 학교 수업 보다 움직임이 많고, 실습지에 따라 집을 떠나 생활해야 하는 등 평소 생활 방식 및 활동의 변화와 관련된 것이라고 생각된다. 하지만 Song 등[16]의 연구에서는 월경기간에 따른 월경전증후군 차이가 없는 것으로 나타났는데, 간호대학생의 월경기간과 월경전증후군의 차이에 대해서는 선행연구가 충분하지 않으므로 반복 연구가 요구된다. 월경 양은 그 정도가 많은 집단이 보통인 집단에 비해 월경전증후군이 심한 것으로 나타났다. 이는 월경 양이 많을수록 월경전증후군이 심하다고 나타난 선행연구를 뒷받침하는 결과이다[16,24,26]. 월경 중 불편감은 그 정도가 심한 집단에서 그렇지 않은 집단에 비해 월경전증후군 정도가 심한 것으로 나타나 월경전후기에 신체적, 정서적 증상이 심하게 나타난다는 Kim[11]의 연구와 유사하였다. 또한, Park 등[27]의 연구에서도 42.2%의 대상자가 월경전증후군의 증상이 월경 중에도 지속되는 것으로 나타나, 월경전증후군 관리에 대한 적극적인 대처가 필요함을 시사하는 것으로 본다.

한편, 월경통이 있는 집단에서 월경통이 없는 집단보다 월경전증후군이 높은 것으로 나타나, 월경전증후군이 있는 대학생에게 월경통이 심하게 나타난 Lim과 Park[15]의 연구 결과와 유사하였다. 또한 월경전증후군의 빈도가 월경통을 가진 학생에게 많고, 월경통의 과거력이 있

는 학생에게 월경전증후군이 많았다고 보고한 Sahin 등[28]의 결과를 뒷받침하는 것이다. 월경 기간 동안 진통제 복용을 항상 하는 집단에서 그렇지 않은 집단보다 월경전증후군이 심한 것으로 나타나 월경통과 진통제 복용은 같은 맥락에 놓인 것으로 판단된다. 진통제 복용은 일시적으로 통증을 완화시킬 수 있으나 대부분 진료를 받지 않고 임의 투약하는 경우가 많아 약물오남용, 부작용, 의존성이라는 문제가 야기될 수 있다[29]. 따라서 부작용이 많은 약물요법에 의존하지 않고 월경통을 완화시킬 수 있는 중재 프로그램 개발 및 적극적인 대처가 필요하다. 또한 미혼 여성들의 산부인과 방문에 대한 부정적 인식은 치료에 대한 두려움 보다 보수적인 사회 인식을 초월해야 한다는 부분에서 더 크게 작용하므로[6] 산부인과 진료에 대한 인식의 전환이 이루어 질 수 있도록 다양한 방법이 모색되어야 한다. 이를 통해 적절한 진단 및 치료가 이루어진다면 삶의 질 향상[30]에도 도움이 될 것으로 본다.

본 연구의 주요변수들 간의 상관관계를 분석한 결과 월경전증후군은 스트레스, 월경태도와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스를 가진 여성이 월경전증후군의 중증도가 높다는 연구결과[31]와 월경태도가 부정적일수록 월경전증후군이 심하다는 연구결과[2,12,16]에 의해 뒷받침된다. 여성의 스트레스 수준은 스트레스 요인에 대한 감수성의 증가로 월경 전 단계에서 증가하는 경향이 있다[32]. 따라서 간호대학생이 스트레스에 적절히 대응하고 긍정적인 학업생활을 유지할 수 있도록 정서적 지지와 함께 세심한 배려가 필요하다. 그리고 월경태도가 부정적일 경우 월경전증후군 증상에 보다 더 민감하게 반응하여 같은 증상이라도 보다 더 심각하게 인지할 수 있다[16]. 본 연구 결과 월경태도가 $3.24 \pm .80$ (7점 만점)으로 같은 도구를 사용하여 20대 여성을 대상으로 연구한 Choi[33]의 연구 결과 3.45 ± 1.76 와 유사하였는데, 간호학과 학생이 일반인보다 월경에 대한 지식이 많음에도 불구하고 월경에 대한 태도는 일반인보다 긍정적이지 않음을 알 수 있다. 따라서 월경에 대한 정확한 지식 제공과 함께 긍정적인 의미를 부여하여 월경태도에 대한 인식을 변화시키는 것이 필요하다.

간호대학생의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 월경통과 스트레스가 예측요인으로 나타났다. 간호대학생의 월경전증후군 영향요인에 관한 선행연

구는 찾아보기 힘들어 직접적인 비교 고찰은 어려우나, 스트레스와 월경전증후군은 유의한 상관관계가 있고[31], 대다수의 간호대학생은 학업과 임상실습으로 인해 스트레스를 받고 있으며 이러한 스트레스가 지속되면 여러 가지 신체적 건강문제와 심리적 어려움을 경험하게 되므로[34], 간호대학생의 스트레스에 좀 더 관심을 기울여야 한다고 본다. 다음으로 월경통이 간호대학생의 월경전증후군 영향요인으로 나타났는데, 이는 월경전증후군이 월경통과 함께 존재하고 월경 시작과 함께 월경통으로 대체 되는 것으로 월경통과 월경전증후군은 양의 상관관계가 있다고 보고한 Demir 등[35]의 연구에 의해 뒷받침 된다. 스트레스와 월경통의 정도가 높은 간호대학생들은 이로 인해 정상적인 학업생활에 지장을 초래할 수 있으므로 이들의 월경전증후군은 반드시 관심을 가지고 사정하고 관리해야하는 문제이다. 여기서 우선 고려되어야 하는 점은 간호대학생의 학업관련 환경과 심리사회적 환경에 대한 이해를 바탕으로 어떠한 요인들이 스트레스와 월경통과 관련 있는지 심도 있게 파악하는 것이다. 이를 토대로 스트레스와 월경통을 감소시키기 위한 간호중재 방안이 모색되어야 할 것으로 본다.

미래의 간호사인 간호대학생은 앞으로 대상자의 건강 증진에 중추적인 역할을 담당하게 될 것이다. 이를 위해서는 우선 자신의 건강관리가 우선되어야 한다. 따라서 월경전증후군에 영향을 미치는 요인들에 대한 정확한 정보를 제공해야하며, 이를 토대로 월경전증후군을 관리해 나가는 것이 필요하다. 본 연구 결과를 토대로 살펴보면, 간호대학생의 월경전증후군을 감소시키기 위해서 스트레스와 월경통을 감소시킬 수 있는 간호중재가 요구되며, 이러한 요인들을 고려한 간호중재 프로그램 개발이 요구된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 월경전증후군 완화를 위한 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하기 위한 서술적 연구조사이다. 연구 대상은 본 연구의 대상자는 B광역시 소재 2개 대학과 K시 소재 1개 대학에 재학 중인 간호대학생 중 연구 설명서를 제공하여 본 연구의 목적과 방

법, 참여의 자발성에 대해 충분히 설명하고, 연구 참여에 동의한 159명을 대상으로 하였다. 본 연구에서 대상자의 월경전증후군 정도는 비교적 높게 나타났으며, 월경전증후군에 영향을 미치는 요인은 스트레스와 월경통으로 나타났다.

간호대학생의 월경전증후군을 효과적으로 관리하기 위해서는 유의한 영향요인으로 나타난 스트레스와 월경통을 감소시킬 수 있는 방안이 모색되어야 한다. 또한 월경기간, 월경 양, 월경 중 불편감 정도, 월경태도 등 대상자의 특성에 따른 개별적인 간호중재가 고려된다면 더 효과적인 간호중재 프로그램이 개발될 것으로 생각된다. 본 연구결과는 간호대학생의 월경전증후군 관리 프로그램 개발에 기초적인 자료를 제공할 수 있다는데 의의가 있다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 사항들을 제언하고자 한다. 첫째, 간호대학생의 월경관련 특성에 따른 월경전증후군 정도 차이를 고려한 간호중재 프로그램 개발이 필요하다. 둘째, 본 연구에서 간호대학생의 월경전증후군에 영향을 미치는 요인으로 스트레스와 월경통이 나타났으므로, 스트레스와 월경통을 감소시킬 수 있는 중재프로그램의 개발이 필요하다.

REFERENCES

- [1] Y. T. Chang, Y. C. Chen. "Study of menstrual attitudes and distress among postmenarcheal female students in Hualien County", *Journal of Nursing Research*, Vol. 17, No. 1, pp. 20-29, 2009.
- [2] H. I. O. Karaman, G. tanriverdi, Y. Degirmenci, "Subjective sleep quality in premenstrual syndrome", *Gynecological Endocrinology*, Vol. 28, No. 8, pp. 661-664, 2012.
- [3] D. S. Choi, "Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder", *Korean Society of Obstetrics and Gynecology*, 41, pp. 135-146, 2009.
- [4] N. Eribli, A. Karaca, T. Kiriş. "Investigation of premenstrual syndrome and contributing factors among university students", *Turkish Journal of Medical Sciences* Vol. 40, No. 4, pp. 565-573, 2010.
- [5] M. J. Kim, Y. S. Nam, K. S. Oh, C. M. Lee, "Some important factors associated with premenstrual syndrome influence of exercise, menarche, and age on PMS ", *Korean Society of Growth and Development*, Vol. 11, No. 2, pp. 13-26, 2003.
- [6] E. J. Lee, "A grounded theory analysis on unmarried woman's experience and perceptions of visit to the hospital specialized in obstetrics and gynecology", *Korea Science & Art Forum*, Vol. 20, pp. 349-363, 2015.
- [7] K. E. Park, S. E. Lee, "A study on premenstrual syndrome and menstrual attitude", *Korean Journal of Woman Health Nursing*, Vol. 7, No. 3, pp. 359-372, 2001.
- [8] H. Selye, "The stress of life. NY: McGraw-Hill", 1976.
- [9] K. Y. SO, S. H. Joe, J. W. Kim, H. S. Lee, S. D. Ko, "Vulnerability to minor stressful events in young women with premenstrual syndrome", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 41, No. 6, pp. 1109-1119, 2002
- [10] J. W. Kim, J. H. Lee, D. M. Kim, H. S. Lee, M. H. Lee, "Relationship among cognitive style, perceived stress and premenstrual symptoms", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 41, No. 6, pp. 1099-1108, 2002
- [11] J. E. Kim, "College women students' attitude toward menstruation, perception of sex roles and pre and postmenstrual discomfort", *Korean Journal of Women Health Nursing*. Vol. 2 No. 1, pp. 55-60, 1992
- [12] G. Guvenc, A. kilic, A. Akyuz, A. Ustunsoz, "Premenstrual syndrome and attitudes toward menstruation in a sample of nursing students", *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, Vol. 33, No. 3, pp. 106-111, 2012.
- [13] Ö. Aşçı, F. Gökdemir, H. Kahyaoglu Süt, F. Payam, "The relationship of premenstrual syndrome symptoms with menstrual attitude and sleep quality in Turkish nursing student", *Journal of Caring Sciences*, Vol. 4, No. 3, pp. 179-187, 2015.
- [14] M. A. Sin, M. H. Jeong, "The relationship between premenstrual syndrome and menstrual attitudes of college students", *The Journal of Korean Academy*

- Society of Nursing Education, Vol. 12, No. 1, pp. 43-51, 2006.
- [15] H. S. Lim, Y. S. Park, "Differences in dietary intake and life-style of female college students in Seoul with and without premenstrual syndrome", *Journal of Korean Society of Menopause*, Vol. 116, pp. 153-161, 2010.
- [16] J. E. Song, H. J. Chae, W. H. Jang, Y. H. Park, K. E. Lee, S. H. Lee, et. al, "The relationship between life style, menstrual attitude and premenstrual syndrome in nursing students", *Korean Journal of Woman Health Nursing*, Vol. 19, No. 2, pp. 119-128, 2013.
- [17] H. J. Park, J. W. Oh, "The relationship of the clinical practice stress and major satisfaction with the nursing professionalism of nursing college students", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 12, No. 12, pp. 417-426, 2014.
- [18] H. S. Choi, E. D. Lee, H. Y. Ahn, "Relationships among premenstrual syndrome, perfection and anxiety among the college student", *Korean Journal of Woman Health Nursing*, Vol. 19, No. 4, pp. 265-274, 2013.
- [19] Y. M. Lee, "Effects of aroma-foot-reflexology on premenstrual syndrome, dysmenorrhea and lower abdominal skin temperature of nursing students", *The Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 23, No. 5, pp. 472-481, 2011.
- [20] R. H. Moos, "The development of menstrual distress questionnaire", *Psychosomatic medicine*, Vol. 30, No. 6, pp. 853-867, 1968.
- [21] J. Y. Kim, "Research on dietary habits and blood composition of female college students and the effect of foot reflexology on relieving premenstrual syndrome", Unpublished Doctor's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, 2011.
- [22] J. S. Yoo, S. J. Chang, E. K. Choi, J. W. Park, "Development of a stress scale for Korean nursing students", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol. 38, No. 3, pp. 410-419, 2008.
- [23] D. O. Yang, G. H. Youn, "Attitudes toward menstruation according to the increased years after menarche", *The Korean Journal of Woman Psychology*, Vol. 6, No. 3, pp. 37-48, 2001.
- [24] G. S. Jung, H. M. Oh, I. R. Choi, "The influential factors on premenstrual syndrome college female students", *Journal of the Korea Academia-industrial*, Vol. 15, No. 5, pp. 3025-3036, 2014.
- [25] M. A. Sin, M. H. Jeong, "The relationship between premenstrual syndrome and sex role of college students", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. Vol. 17, No. 1, pp. 125-133, 2006.
- [26] S. H. Kim, J. H. Lee, "A study on relation between premenstrual syndrome and nutritional intake, blood composition of female college students", *Korean Journal Community Nutrition*. Vol. 10, No. 5, pp. 603-614, 2005
- [27] H. E. Park, B. C. Jee, S. Y. Ku, C. S. Suh, S. H. Kim, Y. M. Choi, J. G. Kim, S. Y. Moon, "A survey on premenstrual syndrome", *Korean Journal of Obstetrics and Gynecology*, Vol. 48, No. 2 pp. 401-410, 2005.
- [28] S. Sahin, K. Ozdemir, A. Unsal, "Evaluation of premenstrual syndrome and quality of life of in university students", *The Journal of the Pakistan Medical Association*. Vol. 64, No. 8, pp. 915-922, 2014
- [29] B. D. Suh, E. H. Choi, "Dysmenorrhea and relief methods in woman nursing students", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. Vol. 17, No. 2, pp. 235-241, 2006.
- [30] Y. Lee, E. -O. Im, "Stress and premenstrual symptoms among Korean women studying in the U.S. and South Korea: a longitudinal web-base study", *Women & Health*, 1-20, 2016.
- [30] M. J. Jung, M. O. La, C. N. Son, "Effects of acceptance and commitment therapy(ACT) on premenstrual symptoms, attitudes about menstruation, and perceived stress of women with premenstrual syndrome", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 15, No. 1, pp. 417-426, 2017.
- [31] M. K. Lustyk, H. A. Douglas, E. A. Shiling, N. E. Woods, "Hemodynamic and psychological responses to laboratory stressors in women: assessing the

- roles of menstrual cycle phase, premenstrual symptomatology, and sleep characteristics”, *International Journal of Psychophysiology*, Vol. 86, No. 3, pp. 283-290, 2012.
- [32] H. J. Choi, “The relation of premenstrual symptom hypochondriasis and menstrual attitude”, Unpublished Mater’s thesis, Catholic University, Seoul, 2006.
- [33] M. H. Jeong, M. A. Shin, “The relationship self-esteem and satisfaction in major of nursing students”, *The Journal of Korean Academy Society of Nursing Education*, Vol. 12, No. 2, pp. 170-177, 2006.
- [34] B. Demir, L. Y. Algül, E. S. G. Güven, “The incidence and the contributing factors of premenstrual syndrome in health working women”, *Turkish Journal of Obstetrics and Gynecology*. Vol. 3, No. 4, pp. 262-270, 2006

강 다 해 슴(Kang, Da Hai Som)



- 2015년 2월 : 인제대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 2월 ~ 현재 : 가야대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 만성질환, 감염관리, 질적연구
- E-Mail : tjtaiji@nate.com