

# 여성근로자의 월경시 불편감과 대처방법에 따른 완화정도 -의료기관 종사자를 대상으로-

임윤미<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>이화여자대학교 간호학과, <sup>2</sup>삼성서울병원 간호본부

## Female worker's menstrual discomforts and coping -focus on hospital workers-

Yun-Mi Lim<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>College of Nursing, Ewha Womens University, Seoul, Korea

<sup>2</sup>Department of Nursing, Samsung Medical Center, Seoul, Korea

요 약 본 연구는 여성근로자의 월경시 불편감의 양상과 대처방법 및 그에 따른 완화정도를 파악하자 시도된 서술적 조사 연구이다. 연구대상은 S시에 위치한 3개 종합병원에 근무하는 여성으로 본 연구의 목적에 동의한 394명이다. 2010년 4월 20일부터 4월 30일까지 자료수집을 하였으며 SAS 9.2를 사용하여 기술통계, independent t-test, one way ANOVA, Pearson's correlation을 실시하였다. 연구 결과 월경시 불편감은 연령, 결혼유무, 임신경험, 출산경험과 유의한 차이를 보였고 근로특성은 차이가 없었다. 월경시 불편감의 정도는 최대 5점 중 평균 $2.46 \pm 0.68$ 으로 보통 수준이었으며, 양상은 통증, 수분 축적, 행동변화 순이었다. 대처방법에 따른 완화정도는 행동적 대처가  $3.55 \pm 0.58$ 로 가장 효과적이었고 월경시 불편감과 대처행동 간에는 회피적 대처에서만 상관관계가 있어 불편감이 높은 사람일수록 회피적인 대처를 하고 있었다( $r=.178, p=.001$ ). 이상의 결과를 통해 여성근로자의 월경시 불편감을 완화하기 위하여 회피적 대처방법보다는 스스로 극복하도록 바람직한 대처방법을 모색해야하며 앞으로 월경시 불편감을 해소할 수 있는 교육프로그램 개발을 제언한다.

주제어 : 융합, 대처, 불편감, 여성, 월경, 근로자

**Abstract** Purpose: This study is to investigate the pattern of discomfort, coping style and relief level of female workers. Methods: The subjects were 394 women who worked at three general hospitals located in S city and agreed to the purpose of this study. Data were collected April 20~30, 2010, and one-way ANOVA and Pearson's correlation were performed using descriptive statistics using SAS 9.2. Results: showed that discomfort during menstruation was significantly different from age, marital status, pregnancy experience, and birth experience. The average degree of discomfort during menstruation was  $2.46 \pm 0.68$ , which was the average of 5, and the pattern was pain, water accumulation and behavior change. The degree of mitigation according to coping strategies was the most effective at  $3.55 \pm 0.58$ , and the relationship between coping behavior and discomfort during menstruation was correlated only with avoidant coping.  $p = .001$ ). Conclusion: In order to mitigate the inconvenience of menstruation, women should seek to cope with their own coping strategies rather than passive coping methods and suggest the development of an educational program that can relieve the discomfort during menstruation.

**Key Words** : Convergence, Coping, Discomforts, Female, Menstruation, Worker

\*Corresponding Author : Yun-Mi Lim(yunmimail@nave.com)

Received December 13, 2017

Accepted February 20, 2018

Revised December 20, 2017

Published February 28, 2018

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

월경을 한다는 것은 여성의 자연스러운 성장 과정 중 하나이며 모성이 될 준비가 되었다는 기쁨의 신호이다. 그러나 월경은 시작과 더불어 월경을 관리해야 하는 불편감이 동반되는 경험이며 이는 월경을 시작하는 초·중고생부터 폐경에 이르는 중년까지 일생 전역에 걸쳐 경험하게 되고 그 정도와 양상 또한 매우 다양하다[1, 2]. 의학적 진단으로 월경 불편감은 월경 전 증후군과 월경 곤란증으로 나뉘는데 대부분의 월경을 하는 여성들은 이런 의학적 진단을 따로 경험하는 것이 아니라 신체적, 정신적, 행동적 증상이 복합되어 다양한 정도의 불편감으로 나타나고 있다.

사회적으로는 생리 중인 여성근로자는 불안정하여 정상적인 업무를 수행할 수 없다고 생각해 중요한 업무에서 제외되기도 하였으며 여성들은 스스로 소극적인 대처[3]로 은폐하는 것으로 대처하곤 하였다. 그러나 여성 활동 인구가 활발해지면서 월경은 여성에게만 나타나는 특별한 생리현상이고 여성을 더욱 여성답게 하는 여성성이 강조된 현상이며 재생산력의 상징이 되었다[4]. 그리하여 현대 여성들은 월경 불편감에 대해 소극적 대처를 피하고 적극적 대처를 하여 극복해야한다고 할 수 있어야 한다고 생각하게 되었다[5].

여성근로자들이 느끼는 월경 불편감은 81.3%로는 근로 중에도 많은 여성들이 월경 불편감을 경험하고 있다[6, 7]. 증상으로는 요통, 하복부 통증, 유방 통증, 불안, 긴장, 우울, 피로 등으로 150~200여 가지로 매우 다양하다[8]. 월경 불편감을 호소하는 연령층은 첫 월경을 시작하는 초·중고생[2, 9, 10]부터 대학생[4,11]와 폐경에 이르기 전인 중년 여성까지[6] 모든 연령층에서 나타난다. 그러나 월경시 불편감을 적절하게 대처하지 못하면 학생은 학업성취 저하를 초래하고[12], 운동선수는 운동 결과에 악영향을 미치며[13, 14], 직업을 가지고 있는 여성에게는 사회적 역할을 제대로 수행할 수 없게 만들어 자아 성취에 방해가 되며, 개인적인 업적 미달과 나아가 사회적·경제적으로도 손실을 초래하게 된다[15].

월경 불편감으로 인해 근로자의 경우 결근 및 생산량 감소로 미국의 경우 전체 임금의 8%에 해당하는 손해를 보고 있다고 한다[10]. 남성 못지않은 능력을 가진 여성이 근로 현장에서 월경시 불편감으로 인해 사회활동이 걸림돌이 되거나 그로 인해 불이익을 당하는 경우가 있

어서는 안되겠다[5].

지금까지 월경에 대한 연구들은 주로 중·고생 및 대학생의 월경 전·후기 불편감과 월경 곤란증에 대한 연구가 대부분이었으며[4, 9, 12] 불편감의 특성과 정도를 파악하는 연구가 대부분이었고 근로 특성에 따른 연구와 대처 방법에 따른 완화 정도를 보는 연구는 부족한 실정이다. 따라서 여성근로자들이 월경 불편감을 스스로 완화하도록 돕고 근로환경에서 방해받지 않도록 효과적인 대처 방법에 대해 제안해야 할 필요가 있다. 여성근로자들은 월경하는 자신에 대해 자부심을 갖고 긍정적인 사고로 다소 불편하더라도 스스로 극복해야 할 자연스러운 경험이라고 받아들일 때 월경시 불편감에 대해 더욱 긍정적이고 적극적으로 대처할 수 있다. 이에 본 연구자는 여성근로자들의 월경시 불편감과 대처 방법과 그에 따른 완화 정도와 관계를 파악하여 여성 스스로 월경시 불편감을 완화할 수 있도록 돕고 건강 관리 교육프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 하기 위함이다.

### 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 여성근로자의 월경시 불편감의 양상 및 정도를 파악하고 대처 방법에 따른 완화 정도를 확인하는 것이다.

첫째, 여성근로자들의 일반적 특성과 근로 특성에 따른 월경시 불편감의 정도를 파악한다.

둘째, 여성근로자들의 일반적 특성과 근로 특성에 따른 월경시 불편감의 차이를 파악한다.

셋째, 여성근로자들의 월경시 불편감 정도와 대처 방법에 따른 완화 정도를 확인한다.

넷째, 여성근로자들의 월경시 불편감과 대처 방법과의 관계를 확인한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 여성근로자의 월경시 불편감의 양상과 대처 방법에 따른 완화 정도를 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2.2 연구 대상

본 연구의 대상은 S 시에 위치한 3개 의료기관에 근무

하는 월경하는 여성(전문직, 서비스직, 사무직)으로 본 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 연구에 참여를 수락한 410명을 연구자가 편의 추출하였고 부실 응답자 16명을 제외한 394(96%) 명이 최종 분석 대상이 되었다. G\*Power 3.1.9.2 program을 이용하여 상관관계 분석을 위한 검정력을 계산한 결과, 유의수준 .05, 중간 정도의 효과크기 .3, 검정력 .95에서 표본수가 134명이며 3개 기관을 대상으로 실시하여 최소 표본 수를 충족하였다.

### 2.3 연구 도구

연구 도구는 일반적 특성 및 근로 특성 14문항, 월경시 불편감 50문항, 대처 방법에 따른 완화 정도 30문항으로 구성되었다.

#### 2.3.1 월경시 불편감 측정도구

조사도구는 Moos[16]가 개발한 월경 증상 척도(Menstrual Distress Questionnaire: MDQ)를 교수 1인과 함께 연구자가 수정·보완하였다. Moos는 47개 증상들을 8개 증상 군으로 구별하였으며 통증(pain) 6문항, 집중력 장애(concentration) 8문항, 행동 변화(behavioral change) 5문항, 자율신경 반응(autonomic reaction) 4문항, 수분 축적(water retention) 4문항, 부정적 정서(negative affect) 8문항, 감정의 고조(arousal) 5문항, 조절 증상(control) 6문항, 기타(etc.) 1문항으로 총 47문항이다. 이를 선행연구 Hwang[5]를 참고하여 ‘감정의 고조’, ‘행동 변화’, ‘부정적 정서’에 각각 1 문항씩을 추가하였다. 각 문항들은 5점 Likert 척도를 사용하였고 점수가 높을수록 불편감이 심한 것을 의미한다. Hwang[5]의 신뢰도는 Cronbach’s alpha=.92였고 본 연구에 사용된 도구의 신뢰도는 Cronbach’s alpha=.96이었다.

#### 2.3.2 월경시 불편감의 대처 방법에 따른 완화 측정도구

대처 방법에 따른 증상 완화 측정도구는 Billings & Moos(1981)[17]의 도구를 연구자가 교수 1인과 함께 수정·보완하였다. 각 문항은 행동적 대처(Behavioral) 16문항, 인지적 대처(Cognitive) 5문항, 회피적 대처(Avoidance) 8문항으로 구성된 29문항과 ‘기타’ 1문항을 추가하여 30문항으로 이루어졌다. 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여 점수가 높을수록 대처 방법에 효과가 있음을 의미한다. Hwang[5]의 선행연구에서 신뢰도는

Cronbach’s alpha=.84였고 본 연구는 Cronbach’s alpha=.92였다.

### 2.4 자료수집 방법

수집 기간은 2010년 4월 20일부터 4월 30일까지이며 수집 방법은 3개 종합병원으로 연구자가 직접 설문지를 배포 후 수집하였으며 연구 참여에 대한 서면 동의를 얻은 후 구조화된 설문지를 직접 작성하도록 하였다.

### 2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SAS 9.2 프로그램을 사용하여 전산 통계 처리하였으며, 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 근로 특성에 따른 불편감의 정도, 대처 방법과 증상 완화 정도는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였고 측정도구의 신뢰도는 Cronbach’s alpha로 구하였다.
- 2) 월경시 불편감의 정도와 차이를 확인하기 위해 t-test, one way ANOVA를 실시하고 사후 분석은 Scheffé test를 사용하였다.
- 3) 월경시 불편감 정도와 대처 방법에 따른 완화 정도의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson’s correlation coefficient로 분석하고 기타 문항에 대하여 내용 분석을 하였다.

### 2.6 윤리적 고려

연구자는 기관에서 실시하는 생명윤리 교육을 이수하였으며 연구 대상자에게 연구의 목적과 내용을 설명하고, 자의에 의한 참여로 연구가 이루어지며, 익명이 보장되고 설문에 포함된 연구 내용은 연구 외의 다른 목적으로는 절대 사용되지 않음을 설명하였다. 그리고 대상자에게 언제든지 동의를 철회할 수 있으며, 모든 자료는 연구 종료와 함께 폐기될 것을 설명한 후 동의서에 서명을 받고, 설문지에 응하게 함으로써 윤리적 고려를 하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 특성에 따른 불편감 정도

#### 3.1.1 일반적 특성에 따른 불편감 정도

대상자는 20대가 238명(60.4%)으로 가장 많았고, 30대 124명(31.5%), 40대 이상 42명(8.1%)의 순으로 나타났다.

학력은 대졸이 286명(72.6%)으로 가장 많았고, 고졸 60명(15.2%), 대학원 이상 48명(12.2%) 순이었다. 미혼여성이 244명(61.9%)이며 임신 경험이 없는 사람은 280명(71.1%)이고 출산 경험이 없는 사람은 295명(74.9%)으로 많았다. 과거 병력은 없는 사람이 349명(88.6%)으로 많았고 월경주기는 규칙적인 사람이 304명(77.2%)으로 불규칙적인 사람 90명(22.8%)보다 많았다. 월경기간은 5일 이하가 234명(59.4%)이었고 6일 이상이 160명(40.6%)이었다. 대상자들의 월경에 대한 인식은 부정적인 인식이 82.9%, 긍정적인 인식이 4.5%이었고 중립적인 인식이 10.6%였다<Table 1>.

Table 1. Differences in discomfort during menstruation by general characteristics (N=394)

variables	Categories	n(%)	discomfort Mean±SD	t or F(p) Scheffé
Age	Twenties <sup>a</sup>	238(60.4)	2.52±0.69	3.41(.034) a>c <sup>†</sup>
	Thirties <sup>b</sup>	124(31.5)	2.37±0.67	
	≥Forties <sup>c</sup>	42(8.1)	2.25±0.62	
Education Level	High school	60(15.2)	2.42±0.71	1.55(.213)
	Collage	286(72.6)	2.48±0.68	
	≥ Graduate school	48(12.2)	2.30±0.65	
Marriage	Married	150(38.1)	2.29±0.66	13.14(.001)
	Single	244(61.9)	2.55±0.68	
Pregnacy	No	280(71.1)	2.52±0.69	9.83(.002)
	Yes	114(28.9)	2.28±0.64	
Delivery	No	295(74.9)	2.51±0.70	8.31(.004)
	Yes	99(25.1)	2.28±0.60	
History	No	349(88.6)	2.43±0.69	3.81(.051)
	Yes	45(11.4)	2.65±0.63	
Menstrual Cycle	Regular	304(77.2)	2.42±0.67	3.28(.071)
	Irregular	90(22.8)	2.56±0.70	
Menstrual Period	<5day	234(59.4)	2.45±0.66	0.01(.952)
	> 6day	160(40.6)	2.45±0.71	
perception	Negative	460(82.7)	*multi-response	
	Positive	4.5(4.5)		
	Neutral	59(10.6)		
	ambiva-lence	12(2.2)		

† Scedge's test

대상자의 일반적 특성이 월경시 불편감 정도에 미치는 차이는 연령, 결혼 여부, 임신 여부, 출산력이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 연령은 20대가 2.52로 30,40대 보다 불편감 정도가 더 심하였으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다(F=3.41, p=.034). 결혼 여부는 미혼 여성이 2.55로 기혼여성 보다 불편감 정도가 더 심하게 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다

(t=13.14, p=.000). 임신 경험이 없는 여성 2.52로 경험이 있는 여성보다 불편감 정도가 심하였고(t=9.83, p=.002), 출산 경험이 없는 여성은 2.51로 경험이 있는 여성보다 불편감 정도가 심하였고 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=8.31, p=.004).

### 3.1.2 근로 특성에 따른 불편감 정도

직종은 전문직 종사자가 137명(34.7%), 서비스 종사자 133명(33.7%), 사무직 종사자 124명(31.6%) 순으로 대체로 고른 분포를 보였으며 근무형태는 주간 근무가 242명(61.4%)으로 교대 근무 152명(38.6%)보다 많았다. 근무 경력은 5년 이상이 188명(47.7%)이 가장 많았으며 3년 미만 115명(29.2%), 3~5년 이 91명(23.1%) 순으로 조사되었다. 직장 내 스트레스가 있는 사람이 289명(73.4%)으로 가장 많았고, 보통은 92명(23.3%), 없다는 13명(3.3%) 순으로 대부분이 스트레스를 경험하고 있었다. 근로 만족도는 '만족한다'가 184명(46.7%)으로 가장 많았고 '보통'이 171명(43.4%), '불만족'이 39명(9.9%) 순으로 대체로 만족하는 것으로 나타났다. 대상자의 근로 특성이 월경시 불편감에 미치는 차이는 직종(F=1.88, p=.154), 근무형태(t=.00, p=.959), 근무경력(F=1.56, p=.212), 직장 생활 스트레스 정도(F=2.19, p=.114), 근로 만족도(F=1.27, p=.283)에서 모두 월경시 불편감에 차이가 없는 것으로 나타났다<Table 2>.

Table 2. Differences in discomfort during menstruation by labor characteristics (N=394)

variables	Categories	n(%)	discomfort Mean±SD	t or F(p) Scheffé
Occupation	Profession	137(34.7)	2.42±0.68	1.88(.154)
	Office	124(31.6)	2.39±0.69	
	Service	133(33.7)	2.54±0.67	
Working Style	Shift	152(38.6)	2.45±0.64	0.01(.959)
	Full time	242(61.4)	2.45±0.71	
Work Experience	<3years	115(29.2)	2.49±0.64	1.56(.212)
	3~5years	91(23.1)	2.52±0.69	
	5years	188(47.7)	2.39±0.70	
	>5years	13(3.3)	2.24±0.81	
Work life Stress	No	92(23.3)	2.35±0.70	2.19(.114)
	Average	289(73.4)	2.49±0.67	
	Yes	39(9.9)	2.57±0.54	
Job Satisfaction	Dissatisfaction	171(43.4)	2.48±0.69	1.27(.283)
	Average Satisfaction	184(46.7)	2.40±0.70	

### 3.2 월경시 불편감의 양상 및 정도

여성근로자들의 월경시 불편감의 정도는 최대 5점 중 2.46±0.68으로 평균 수준의 불편감 정도를 나타냈다. 하위 요인별로 살펴보면 통증이 3.17±0.09로 가장 높게 나타났고 수분 축적 2.90±0.86, 행동 변화 2.68±0.90, 자율신경 반응 2.55±0.86, 감정의 고조 2.53±0.58, 부정적 정서 2.43±0.83, 집중력 장애 2.16±0.79, 조절 증상 2.14±0.77순으로 조사되었다<Table 3>.

Table 3. Pattern and degree of discomfort during enstruation of female workers (N=394)

Pattern	discomfort
	M±SD
pain	3.17±0.09
Water Retention	2.90±0.86
Behavioral Change	2.68±0.90
Autonomic Reaction	2.55±0.86
Arousal	2.53±0.58
Negative Affect	2.43±0.83
Concentration	2.16±0.79
Control	2.14±0.77
<b>Total</b>	<b>2.46±0.68</b>

### 3.3 월경시 불편감의 대처방법에 따른 완화정도

월경시 불편감의 대처 방법에 따른 완화 정도의 평균 점수는 3.18±0.58이었다. 요인별로 보면 행동적 대처가 3.55±0.58로 가장 완화 정도가 효과적이었으며 인지적 대처 3.13±0.76, 회피적 대처 2.75±0.84순으로 완화 정도가 나타났다(Table 4). 기타의 내용 분석으로 선호하는 행동적 대처 방법으로는 '진통제를 먹는다', '온수포를 댄다', '잠을 잔다', '휴식을 취한다', '따뜻한 물로 샤워를 한다' 순이었다.

Table 4. The degree of relief according to coping methods during menstruation methods during menstruation (N=394)

Coping	Degree of relief
	M ± SD
Behavioral	3.55 ±0.58
Cognitive	3.13 ±0.76
Avoidance	2.75 ±0.84
<b>Total</b>	<b>3.18 ±0.58</b>

### 3.4 월경시 불편감의 정도와 대처 방법에 따른 완화 정도와의 관계

월경시 불편감 정도와 대처 방법의 완화 정도에 대한 상관관계를 확인한 결과 통증, 수분 축적, 행동 변화, 부정적 정서, 감정의 고조, 집중력 장애, 조절 증상이 심할수록 회피적 대처를 하였으며 이는 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다( $r=.178, p=.001$ ). 월경시 불편감 정도와 행동적 대처( $r=-.065, p=.205$ )와 인지적 대처( $r=.069, p=.206$ )와는 유의한 상관관계가 없었다<Table 5>.

Table 5. Correlation between degree of discomfort during menstruation and degree of relief according to coping method (N=394)

coping pattern	Behavioral	Cognitive	Avoidance	Total
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Pain	-.095 (.065)	.050 (.350)	.153 (.006)	-.088 (.085)
Water retention	-.012 (.803)	.087 (.111)	.204 (.001)	.032 (.533)
Behavioral change	-.046 (.371)	.014 (.798)	.128 (.022)	-.074 (.146)
Negative Effect	-.040 (.443)	.071 (.193)	.184 (.001)	.006 (.901)
Autonomic reaction	-.065 (.206)	-.056 (.307)	.031 (.582)	-.098 (.055)
Arousal	-.073 (.158)	.070 (.201)	.148 (.008)	-.008 (.876)
Concentration	-.053 (.299)	.083 (.125)	.130 (.020)	-.006 (.909)
Control	-.057 (.264)	.058 (.290)	.146 (.009)	.000 (.993)
<b>Total</b>	<b>-.065 (.205)</b>	<b>.069 (.206)</b>	<b>.178 (.001)</b>	<b>-.026 (.609)</b>

## 4. 논의

본 연구는 여성근로자의 월경시 불편감의 양상 및 정도를 파악하고 대처 방법에 따른 완화 정도를 확인하고 상관관계를 확인하기 위해 시도되었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 월경시 불편감은 연령, 결혼 여부, 임신 여부, 출산력이 통계적으로 유의한차이를 보였다. 연령이 어릴수록 불편감 정도가 높았으며 이는 가임기 여성을 대상으로 한 Ahn[18]의 연구와 일치한다. 연령이 어릴수록 호르몬의 불균형 및 자궁근육 수축에 관여하는 프로스타글란딘 방출의 불균형으로 인한 것이며, 월경 경험 부족으로 인해 적당한 대처 방법 모색에 미숙하기 때문에 불편감 정도가 심했을 거라고 생각된다. 또한 미혼이며, 임신 경험이 없고, 출산 경험이 없는 여성이 불편감이

더 심한 결과는 Ahn[18], Hwang[5]의 연구결과와 같다. 결혼, 임신, 출산을 한 여성이 월경시 불편감이 감소하는 이유는 결혼 후 부부관계를 함으로 인해 옥시토신 및 흥분 호르몬인 도파민 분비로 인해 호르몬 분비의 균형이 이루어지며, 임신으로 인해 용모성선 자극 호르몬 분비, 출산 시 모유 수유를 위해 유즙분비 호르몬(Prolactin)이 분비 및 자궁 근육수축에 관여하는 프로스타글란딘 수용체가 일부 제거되는 등 다양한 호르몬들이 여성의 몸에 관여하여 자궁의 수축과 팽창의 과정의 결과 월경시 불편감이 감소되었다고 볼 수 있다[5].

대상자의 근로 특성인 직종, 근무형태, 근무경력, 직장생활 스트레스 정도, 근무 만족도는 월경시 불편감에 차이가 없었다. Lee[19]의 연구에서는 스트레스는 월경에 영향을 미치는 요인으로 조사되어 본 연구와는 일치하지 않았다. 또한 교대 근무 간호사를 대상으로 한 Jo[8]와 여성근로자를 대상으로 한 Park[9]의 연구가 있으나 근로 특성에 따른 불편감의 정도를 파악하지는 않아 추후 연구가 필요하다. 이러한 결과는 2008년 이후 20인 이상 사업장에서 주 5일 근무제 시행 및 대체 휴일제 도입으로 근무조건이 과거에 비해 좋아졌으며 근로시간 감소, 여가활동 증가, 삶의 만족도 상승으로 스트레스 해소와 피로도 감소[7]와 연관이 있을 것으로 사료된다. 더불어 본 연구의 대상자는 같은 근무조건과 근무환경에 있었으며, 근무 년 수가 5년 이상인 안정기 여성이 대부분으로 대상자 간의 차이가 나지 않아 월경시 불편감에도 차이를 보이지 않았을 것으로 사료된다. 또한 과거에 비해 여성이 사회 활동을 하는데 있어서 소비자의 욕구에 맞게 개발된 천 생리대, 삽입형 생리대, 생리컵, 등의 제품의 다양화로 일상생활과 업무활동을 할 때뿐만이 아닌 여행, 운동, 수영 등 다양한 활동을 하는데도 지장을 받지 않는 시대가 되었으며[20], 여성이 업무활동 시 대상자 간 월경시 불편감에 대한 역치를 낮추었으리라고 사료된다.

여성근로자들의 월경시 불편감의 정도는 평균 2.46으로 보통 수준의 불편감을 가지고 있었으며, Jo[8]의 연구는 3.0, Sung[21]의 연구는 2.95로 비슷하다. 불편감의 양상과 정도는 통증이 3.17로 가장 많았고 수분 축적 2.90, 행동 변화 2.68, 자율신경 반응 2.55, 감정의 고조 2.53, 부정적 정서 2.43, 집중력 장애 2.16, 조절 증상 2.14 순이었고 통증이 가장 높은 불편감으로 나타난 결과는 Hwang[5]과 Sung[21], Park[6]의 연구 결과와도 일맥상통한다. 이러한 결과는 월경을 하는 여성이라면 흔하게

경험하는 불편감의 양상이다.

대처 방법에 따른 완화 정도의 평균 점수는 3.18이었고 요인별로 보면 행동적 대처(3.55±0.58)가 가장 효과적인 대처 방법이며 인지적 대처(3.13±0.76), 회피적 대처(2.75±0.84)순으로 완화 정도가 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 여대생을 대상으로 한 Jeon[4]의 연구가 행동적 대처를 선호하여 일치하였고, 생산직 근로자를 대상으로 한 Sung[21]과 Park[6]의 연구에서도 월경주기에 따른 일반적 대처의 내용이 세부항목과 일치하는 결과를 보였다. 행동적 대처의 우선순위는 ‘진통제를 복용한다’, ‘온습포를 한다’, ‘잠을 잔다’, ‘휴식을 취한다’, ‘따뜻한 물로 샤워를 한다’ 등이 있었다. 이와 같은 결과는 여성 근로자들은 근무하는 동안 스트레스와 업무 피로감을 느껴 쉬는 것을 좋아하는 것으로도 해석할 수 있으며 보통 가정과 직장생활을 병행하는 기혼 여성인 경우 육아, 가사, 직장생활을 모두 해내야 하기 때문에 휴식을 취하거나, 잠을 자는 것을 선호하는 것으로 생각된다. 월경 불편감을 완화하기 위한 방법으로 가장 효과가 좋은 방법은 ‘진통제를 복용한다’이며 이는 Hwang[5]과 Sung[21]의 연구에서 가장 효과적인 방법이었으나, 대상자들이 가장 선호하는 방법은 아니었다. 진통제 복용은 증상을 일시적으로 완화시키는데 효과적이나 혈중 내 약물의 농도가 낮아지면 다시 반복 투여해야 하며 이와 함께 약물의 부작용과 불필요한 의료비 지출 등의 단점[4]등을 들 수 있다. 따라서 이러한 부작용의 우려 때문에 다른 방법을 다양하게 모색할 필요가 있다. 2010년 이후 월경 불편감을 완화하기 다양한 중재법들이 시도되고 있으며 그 대표적인 예로는 보완 대체요법이 있다. 보완 대체요법의 종류로는 향기요법, 이압요법, 고려수지침, 뜸, 지압, 테이핑, 단전호흡 등을 들 수 있다. 이와 같은 보완 대체요법은 반복연구로 인해 그 효과가 입증되고 있으며 월경통에는 고려수지침이 월경 불편감에는 이압요법이 효과가 가장 크다고 조사되기도 하였다[22]. 따라서 이러한 효과적인 보완 대체요법을 적용하는 것은 월경 불편감을 완화하는 효과적인 방법으로 권장할 만하다. 기타 의견 중에는 ‘단걸 먹는다’라는 의견이 있었으며 이는 교감신경을 자극하여 오히려 또 다른 스트레스 원으로 작용하거나 비만을 유발하는 등 다른 건강 문제를 일으킬 수 있으므로 피해야 한다.

월경시 불편감의 정도와 대처 방법에 따른 완화 정도와의 관계는 회피적 대처에서 유의한 양의 상관관계를

보였다. 즉 월경시 불편감이 높은 사람이 회피적 대처를 하는 경향을 보인다. 이를 다른 말로 이야기하면 회피적 대처는 월경시 불편감을 완화할 수 없다는 것을 알 수 있었다. barker[23]의 연구에서는 효과가 아주 적은 회피적 대처를 사용하는 것은 오히려 증상을 더욱 심하게 한다고 한다. 회피적 대처의 항목으로는 ‘참는다’, ‘평상시보다 많이 먹는다’, ‘혼자 있다’, ‘분노감을 다른 것에 표출한다’, ‘카페인 음료를 마신다’, ‘아주 적게 먹거나 굶는다’, ‘술을 마신다’, ‘담배를 피운다’. 등이 있다. 이러한 방법들은 완화 효과가 평균 이하로 적절한 대처 방법이 아니다. 그러므로 여성의 건강증진을 위한 교육시 회피적 방법은 월경시 불편감을 줄이지 못하는 것에 대해 교육하고 개개인에게 적합한 대처 전략을 모색할 수 있도록 도와 줘야 하겠다.

또한 개개인들은 진통제 복용과 같은 빠르고 단기적인 대처 방법보다는 증상을 완화할 수 있는 보완 대체요법이나 행동적 완화 방법을 모색하여 본인에게 맞는 예방적 접근법을 활용해야 할 것이며, 무엇보다 월경하는 여성의 여성성에 대한 주체성 확립으로 월경하는 자신에 대해 긍정적인 마인드를 갖도록 해야 할 것이다.

## 5. 결론

본 연구는 여성근로자의 월경시 불편감의 양상과 대처 방법 및 그에 따른 완화 정도를 파악하고 근로 특성에 따른 월경시 불편감의 정도를 파악하여 여성 스스로 월경시 불편감을 완화할 수 있도록 돕고 이를 통해 여성근로자들이 업무 현장에서 최대한 능력을 발휘하고 건강을 유지 증진하며 삶의 질을 향상하는데 기여하고자 시도된 서술적 조사연구이다.

연구는 S 시에 위치한 3개 의료기관에 근무하는 여성을 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 2010년 4월 20일부터 4월 30일까지이며 자료수집 방법은 설문지를 배포하여 대상자가 직접 기록하게 한 후 수집하였다. 연구 도구는 월경시 불편감 50문항, 대처 방법에 따른 완화 정도 30문항으로 구성되었다. 수집된 자료는 SAS 9.2 프로그램을 사용하여 전산 통계 처리하였으며 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, one way ANOVA, Pearson's correlation coefficient 을 실시하였다.

본 연구를 통해 여성근로자들의 월경시 불편감과 직종과는 관계가 없는 것으로 나타났다. 본 연구는 2010년

에 자료 수집한 결과이며 현대 사회는 과거에 비해 근로 환경 및 근로 조건 개선과 다양한 생리용품과 처리의 간편화로 업무 시 월경 불편감에 대한 대처능력이 더욱 향상되었을 것이라고 사료되며 이는 본 연구 결과의 제한점이다.

대처 방법에서는 개개인에 맞는 자구책을 찾아 스스로 불편감을 해결하려는 의지가 보였는데 인지적이고 회피적인 방법보다는 행동적 대처를 하는 대상자가 불편감을 덜 느끼고 있었다. 여성 근로자들이 행동적 대처를 선호하는 것은 스스로 효과가 있다고 경험하는 완화요법을 선택하여 월경시 불편감을 적극적으로 해소하고자 하는 노력으로 해석된다. 그러므로 여성의 건강증진 교육 프로그램을 계획할 때에는 대상자들이 월경시 불편감을 스스로 극복하고 대처할 수 있도록 다양한 대처 방법을 제안해야 할 것이며 무엇보다 월경하는 여성의 여성성에 대한 긍정적인 마인드 확립할 수 있는 간호 전략을 계획해야 하겠다.

## REFERENCES

- [1] K. E. An. (2001). Perimenstrual pain and coping behaviors in young women. *Nursing Science*, 13(2), 29-40.
- [2] M. H. Kim & Y. Yoo. (2009). Knowledge of Menstruation, Emotional Reaction to Menarche, Attitude toward Menstruation and Coping Behavior among Korean Primary School Students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 15(1), 64-72.
- [3] E. Koff., J. Rierdan & L. Stubbs. (1990). Conceptions and misconceptions of the menstrual cycle. *Women Health*, 16(3-4), 119-136.
- [4] E. M. Jeon. (2003). A Study on Menstrual Symptoms, Coping and Relief of Symptoms in Female College Students. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 9(2), 161-169.
- [5] W. Y. Hwang. (2004). Women's menstrual discomforts and coping. *Health & Nursing*, 16(2), 41-50.
- [6] J. M. Park., S. R. Suh., K. Y. Kim & H. J. Kim. (2012). Female Workers' Attitudes Toward Menstruation, Premenstrual Discomfort and Coping Method. *Journal Korean Soc Matern Child Health*, 16(1), 100-112.
- [7] E. H. Kim & S. J. Kim. (2001). Pre - Menstruation Discomforts Experienced by Women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(4), 631-641.

- [8] Y. W. Jo. et al. (2012). Relationship between Menstruation Distress and Coping Method among 3-shift Hospital Nurses. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 18(3), 170-179.
- [9] S. G. Kang., H. M. Kim., S. H. Park., C. Y. Back., J. Y. Shim & H. B. Woo. (2014). A Study on Menstrual Attitude and Gender Role Stereotype of Adolescent School Girls Related to Pre and Post Menstrual Discomfort. *Health & Nursing*, 1(48), 31-50.
- [10] Y. I. Kim., E. H. Lee., G. E. Jeon & S. J. Choi. (2013). A Study on Coping Styles for Dysmenorrhea and Affecting Factors in Middle School Students. *Journal Korean Acad Community Health Nurs*, 24(3), 264-272.
- [11] M. Chiou & H. Wang. (2008). Predictors of dysmenorrhea and self-care behavior among vocational nursing school female students. *Journal of Nursing Research* 16(1), 17-25.
- [12] K. E. Park & S. E. Lee. (2001). A Study on Premenstrual syndrome and Menstrual Attitude. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 7(3), 359-372.
- [13] J. Y. Park. (2010). *The influence of taekwondo players' of premenstrual syndrome on self-satisfaction of sports performance*. Master's thesis. Chosun University, Gwangju.
- [14] T. Y. Yoon. (2009). *Changes in the Mental and Physical Symptoms, and Balance Ability, Joint Relaxation, and Sex Hormone during the Menstrual Cycle in Female Athletes*. Master's thesis. Dankook University, Seoul.
- [15] Y. H. Park., B. S. Jung., C. Y. Kim & C. Lee. (2001). Prevalence of Premenstrual Dysphoric Disorder and Occupational Function in a Nurse Group. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 40(5), 832-841.
- [16] R. H. Moos. (1968). The development of a menstrual distress questionnaire. *Psychosom Med*, 30(6), 853-867.
- [17] A. G. Billings & R. H. Moos. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal Behav. Med*, 4(2), 139-157.
- [18] S. H. Ahn & Y. M. Kim. (2008). A Study of the Reception about Menstruation and Discomforts of Using Disposable Menstrual Pads. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 14(3), 173-180.
- [19] Y. Y. Lee., H. H. Yoon., S. H. Lee., J. S. Park., E. H. Lee & S. H. Jin. (2017). The Convergence Influence of Smoking, Drinking and Stress on Female college Premenstrual syndrome(PMS). *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(9), 135-142.
- [20] J. H. Shin., M. H. Chung., M. A. Park & Y. G. Ahn. (2007). A Comparison Study of the Views and Actual Use of Women's Sanitary Products in Korea and Japan. *Journal of The Korean Society of Living Environmental System*, 14(2), 110-116.
- [21] M. H. Sung., K. O. Min., Y. J. Jang & J. Y. Jeon. (2006). Perimenstrual Discomforts, Coping and Relief of Symptoms in Female Workers. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 20(1), 57-68.
- [22] J. H. Kim., M. K. Park & M. R. Oh. (2013). Meta-analysis of Complementary and Alternative intervention on Menstrual Distress. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 19(1), 23-33.
- [23] C. Barker. (1990). Pistrang N, Shapiro DA, Shaw I. Coping and help seeking in the UK adult population. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 271-285.

임 윤 미(Lim, Yun Mi)

[정회원]



- 2011년 6월 : 이화여자대학교 임상보건과학대학원 (임상간호학 석사)
- 2016년 9월 ~ 현재 : 이화여자대학교 일반대학원 간호과학 박사 과정

- 현재 : 삼성서울병원 재직
- 관심분야 : 여성건강, 기초간호, 보완대체요법
- E-Mail : yunmimail@naver.com