# 온요법이 여고생의 생리통에 미치는 효과

강미옥 (울산여자고등학교)

목적 : 여고생의 생리통, 불안상태에 미치는 효과를 알아보기 위해 온요법 중재 전후 불안상태와 통증정도에 대한 변화를 비교한다.

방법 : 울산시광역시 소재 연구자가 근무하는 여자고등학교 보건실 생리통을 호소하는 보건실 이용자를 중심으로 실험군 23명, 대조군 23명을 연구 대상으로 한 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 실험연구이다. 본 연구는 2005년 4월 20일부터 5월20까지 3주간에 걸쳐 시행하였는데, 실험군 23명 에게는 온요법과 침상안정을 실시하고 대조군 23명에게는 침상안정만을 실시하였다. 온요법은 50분간 타월에 비닐을 씌워 전자렌지에 데운후 복부에 대어 주는 것이었고 침상안정은 50분간 보건실 침상에서 편안한 자세로 침상안정을 취하는 것이었다.

연구자료는 연구 대상자에게 자가보고형 설문지로 온요법 실지전에 월경관련 건강에 관한 사항과 상태불안, 통증정도에 관한내용을 자가보고 하게 하였고 실시 후에는 상태불안, 통증정도에 관한 사항을 자가보고 하게 하었다. 수집된 자료는 SPSS 10.0 Win Program을 이용하여 분석하였고, 통계적 유의성 검정을 위한 유의수준 alpha=0.05로 양측검정을 수행하였는데 그 결과 온요법 처치 전후 실험군과 대조군의 생리통 통증정도(F=5.86 P=.006)와 불안상태(F=12.64, P=.00)가 통계적으로 유효하였다.

결론 : 본 연구에서는 온요법이 월경으로 인한 생리통 및 불안상태를 감소 위해 효과적인 중재방안임이 입증되었다. 추후 본 교육프로그램의 장기적 효과 측정과 다양한 연령군에게 적용-확대 실시하는 연구를 통해 일반화 시킬 수 있을 것이다.

생리통은 발생빈도가 높고 수업결손 등으로 그 피해가 크나 여성의 당연한 숙명으로 받아들여

져 삶의 질 차원에서 다루어지지 않았다. 실무현장에서는 그 해소방안으로 약물복용 또는 더물게 간호중재가 있기는 하나 복잡하고 기술을 요하는 것으로 적용하는데 제한이 있었다.

본 연구의 중재방법인 온요법은 효율적인 방법으로 특별한 기술 없이도 중재 및 자가처치로서도 가능하며 약물로 인한 부작용이나 내성이 없어 안전하고, 누구에게나 적용 가능하여 평생건강관리를 방안을 제시하며 학교보건 운영을 활성화 시키는 방안으로 제시할 수 있을 것으로 사료된다.

주요단어 : 온요법, 생리통, 여고생