

원 저

고3 수험생의 월경실태분석을 통한 Stress와 월경의 상관관계 조사(Stress와 월경의 상관관계)

정병천, 김동철, 백승희
경산대학교 한의과대학 부인과교실

Research on Correlation between Stress and Menstruation through Analyzing Menstruation State of Highschool Senior Female Students

Byung-Chun Jung, Dong-Chul Kim, Seong-Hee Baek

Department of Gynecology, College of Oriental Medicine, Kyungsan University

Objective : Stress is assumed to have many effects on menstruation of highschool senior female students, and it is expected to cause many problems and low efficiency during their studies. Therefore, through analyzing the menstruation state of highschool senior female students, the effects of stress on their menstruation and their education were studied.

Methods : We made a survey of 583 senior female students of "N" highschool located in Taegu. The survey was composed of the degrees of stress they were undergoing, menstrual problems caused by stress.

Results : The survey results showed that 96.7% of the candidates were experiencing stress. 51.6% of them experienced an altered menstrual cycle, and menstrual irregularity was brought out in 32.1% among them. 18.1% of them were experiencing dysfunctional uterine bleeding. In sustaining period of menstruation, 17.5% of them had a shortened menstruation period, and 8.9% had a prolonged period. In case of menstrual quantity, less than normal quantity was reported by 26.9% of respondents and more than normal quantity was reported by 8.8%. 26.6% of respondents reported their menstrual blood was impure and the color was dark. Blood clots were increased in 27.5% of respondents. 86.6% went through premenstrual syndrome, and 34.3% had worsened menstrual pain. Studying was affected by menstrual pain in 83.9% of respondents. Of treating the disorder, 66.2% of them said they just waited till the pain went away, and 26.9% of them said they went to a pharmacy, and 2.4% of them said they went to an oriental medical clinic.

Conclusions : From the above results, it is concluded that stress has a close connection with menstrual disorders. And it affects senior highschool female students' education, while they don't take proper treatments. Hence we think that we must have a lot of concern about senior female students and they must receive proper treatments. (*J Korean Oriental Med* 2000;21(4):93-103)

Key Words: Menstruation, Stress, Senior Female Students

서론

월경은 임신을 위하여 준비한 자궁내막에 수정란의 착상이 이루어지지 않는 경우에 두꺼워진 자궁내막이 탈락하여 규칙적인 출혈을 일으키는 현상을 말

· 접수 : 2000년 10월 8일 · 채택 : 12월 8일
· 교신저자 : 정병천, 대구 수성구 상동 165 경산대학교 한의과
대학 부인과교실
(Tel. 011-9594-0008 E-mail : omgjbc@korea.com)

하며 정상 여성은 사춘기에서 시작하여 폐경에 이르는 동안 일생에 걸쳐서 매달 약 28일의 주기로 월경을 경험하게 된다¹⁾.

《黃帝內經》의 〈素問·上古天真論〉에서 이르기를 “女子 七歲 腎氣盛...二七而 天癸至 任脈通 太衝脈盛 月事而時下 三七而 腎氣平均...”²⁾이라 하여서 14세에 월경이 임하며 21세가 되어야 모든 기능이 완전하다고 하였다. 여성은 14세 전후가 되면 월경이 임하는데 이때는 성선자극호르몬 중 난포자극호르몬만 배출이 되고 황체형성호르몬은 배출이 되지 않기 때문에 무배란성 월경인 경우가 많으며 21세가 되면 배란이 되면서 월경도 완전한 주기를 형성하게 된다는 말로 볼 수 있는데 요즘은 여러 가지 영향으로 대개 18세가 되면 배란이 개시가 되고 월경도 완전한 주기를 갖게 된다³⁾.

정상적인 월경주기는 잘 조화된 중추신경, 시상하부, 뇌하수체, 난소 등의 상호 작용에 의존하는데, stressor는 감정적 또는 정서적 갈등 등에 쉽게 반응하는 여성의 내분비 기능에 영향을 미쳐서 여러 가지 월경질환들을 유발할 수 있다⁴⁾. 한방에서도 stressor는 여성들의 衝脈·任脈·督脈·帶脈의 經脈에 영향을 미쳐 月經不順·閉經·痛經·崩漏·經行吐·經行頭痛·經行乳脹·經行情志異常·不妊·胎動不安 등의 질병을 유발하는 것으로 알려져 있다⁵⁾.

우리 나라는 대학입시를 위한 경쟁이 치열하기 때문에 대입시험을 앞둔 학생들이 많은 정신적, 육체적 stress에 시달리고 있고 매달 월경을 하는 여학생의 경우 stress로 인한 여러 가지 월경질환에 시달리고 있을 것으로 추측된다. 하지만 고3 여학생의 월경의 상태에 대한 조사와 대책이 거의 전무한 상태이다. 이에 저자는 많은 stress를 받고있는 고3 여학생의 월경의 상태를 파악함을 통해서 stressor가 월경에 어떤 영향을 주며 월경질환이 학업에 얼마나 영향을 미치는지를 조사해 보고자 수능시험을 50일 앞둔 여자고등학교 3학년 학생 583명을 대상으로 총 20문항의 설문조사를 실시한 결과 약간의 유의한 결과를 얻었기에 보고하는 바이다.

조사대상 및 방법

1. 조사대상

대상자는 대구에 소재해 있는 N여자고등학교에서 대입수능고시를 50일 앞두고 대입시험을 준비하고 있는 3학년 583명을 대상으로 하였다.

2. 방법

- 1) 먼저 stress를 받고있는지의 여부를 측정하기 위하여 트레시더 박사의 stress 체크법을 사용해서 stress를 얼마나 받고 있는지의 여부를 측정했다. 트레시더 박사의 스트레스 체크법⁶⁾은 신체에 관한 스트레스 체크와 정신에 관한 스트레스 체크로 나누어서 2문항으로 측정했으며 각각 2점 이상이면 스트레스에 걸렸다고 할 수 있다. 그리고 두 개의 항목을 합하여 4점 이상이면 스트레스에 걸렸다고 볼 수 있다. 문항 중에서 학생들에게 맞지 않는 문항은 비슷한 유형의 학생들에게 맞는 문항으로 변형시켰다.
- 2) 문헌에서 stress로 유발될 수 있는 질환들을 중심으로 현재의 월경의 실태와 고3이 되어서 어떤 변화가 있는지에 대해서 17문항을 만들어서 설문조사하였다.

결 과

1. 스트레스 측정결과

신체에 관한 스트레스 조사에서 1점 이하가 6.5%에 불과해서 스트레스에 걸렸다고 볼 수 있는 2점 이상이 93.5%로 나타났고 정신에 관한 스트레스 조사에서 1점 이하가 12.5%로 나타나서 스트레스를 받고 있는 2점 이상의 사람이 87.5%로 나타났으며 신체+정신에 관한 스트레스 조사에서 3점 이하가 8.6%로 나타나서 스트레스를 받고 있는 4점 이상이 91.4%로 나타났다(Table 1, 2, 3).

2. 초경 연령

초경이 시작되는 나이는 11세부터 19세까지 다양

Table 1. Physical Stress Point

Point	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-17	Total
Person	38	42	61	73	82	64	65	68	21	31	16	22	583
Percentage	6.5	7.2	10.5	12.5	14.0	11.0	11.1	11.7	3.6	5.3	2.7	3.8	100

Table 2. Spiritual Stress Point

Point	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12-15	Total
Person	73	67	88	89	69	53	40	32	26	21	8	17	583
Percentage	12.5	11.5	15.1	15.3	11.8	9.1	6.9	5.5	4.5	3.6	1.4	2.9	100

Table 3. Physical and Spiritual Stress Point

Point	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	≥15	Total
Person	50	28	35	34	41	31	48	37	48	34	40	32	125	583
Percentage	8.6	4.8	6.0	5.8	7.0	5.3	8.2	6.4	8.2	5.8	6.9	5.5	21.4	100

Table 4. Age of Menarche

Age	11	12	13	14	15	16	17	18	19	No response	Total
Person	3	65	191	188	98	28	4	3	1	2	583
Percentage	0.5	11.1	32.8	32.3	16.8	4.8	0.7	0.5	0.2	0.3	100

Table 5. Menstrual Period

Period	≤20	21-23	24-27	28-30	31-32	33-34	35-39	≥40	Irregular	No response	Total
Person	9	42	100	158	56	32	17	11	155	3	583
Percentage	1.5	7.2	17.2	27.1	9.6	5.5	2.9	1.9	26.6	0.5	100

Table 6. Change of Menstrual Period

Period	No change	Shorter than 4-5 days	Longer than 4-5 days	Irregular	Amenorrhoea	Vicarious menstruation	No response	Total
Person	279	50	57	187	2	5	3	583
Percentage	47.9	8.6	9.8	32.1	0.3	0.9	0.5	100

했으나 13세와 14세가 가장 많았다(Table 4).

3. 월경주기와 월경주기의 변화

월경주기가 정상인 24-32일인 경우가 314명(54.1%)으로 정상인 경우가 과반수가 넘었으며 28-30일 주기는 158명(27.1%)으로 나타났다. 월경전기로 볼 수 있는 20일 이하인 경우가 9명(1.5%)이었으며 월경후기로 볼 수 있는 35일 이상은 28명(4.8%)으로 나타났다. 불규칙한 경우가 155명(26.6%)으로 나타났다(Table 5).

고3이 되면서 월경주기에 변화가 있느냐는 질문에 51.7%가 변화가 있는 것으로 나타났으며 불규칙해진 경우가 187명(32.1%)으로 가장 높았고 4-5일 이

상 길어진 경우가 57명(9.8%), 4-5일 이상 짧아진 경우가 50명(8.6%)으로 나타났다(Table 6).

4. 붕漏의 유무

崩의 경우 12명(2.1%)으로 나타났고 漏의 경우 93명(16.0%)으로 나타나서 붕漏가 있는 경우가 105명(18.1%)으로 나타났다(Table 7).

5. 월경출혈 지속기간과 지속기간의 변화

월경출혈 지속기간은 정상기간인 3-7일인 경우가 509명(87.3%)으로 나타났으며 1-2일로 과소월경으로 분류될 수 있는 경우가 19명(3.3%), 과다월경으로 분류될 수 있는 8일 이상이 34명(5.8%)으로 나타났다.

Table 7. Dysfunctional Uterine Bleeding

State	None	崩	漏	No response	Total
Person	475	12	93	12	583
Percentage	81.9	2.1	16.0	2.1	100

Table 8. Duration of Menstruation

Duration	1-2	3-5	5-7	≥8	No response	Total
Person	19	215	294	34	21	583
Percentage	3.3	36.9	50.4	5.8	3.6	100

Table 9. Change of Menstrual Duration

Duration	No change	Shorter	Longer	No response	Total
Person	409	102	52	20	583
Percentage	70.2	17.5	8.9	3.4	100

Table 10. Menstrual Amount

State	Much less	Less	Moderate	More	Much more	No response	Total
Person	8	127	378	61	6	3	583
Percentage	1.4	21.8	64.8	10.5	1.0	0.5	100

Table 11. Change of Menstrual Amount

State	No change	Less	More	No response	Total
Person	372	157	51	3	583
Percentage	63.8	26.9	8.8	0.5	100

Table 12. Change of Menstrual Colour

State	Yes	No	No response	Total
Person	155	423	5	583
Percentage	26.6	72.6	0.9	100

Table 13. Increase of Menstrual Clot

State	Yes	No	No response	Total
Person	160	416	7	583
Percentage	27.5	71.4	1.2	100

지속기간의 변화를 묻는 질문에서 변화가 없다고 응답한 경우가 409명(70.2%), 짧아졌다고 응답한 경우가 102명(17.5%), 길어진 경우는 52명(8.9%)으로 나타났다(Table 8, 9).

6. 월경의 양과 월경양의 변화

월경의 양은 보통인 경우가 378명(64.8%)이었으며 "적은 편이다"라고 응답한 경우는 127명(21.8%), "많은 편이다"라고 응답한 경우는 61명(10.5%)으로 나

타났다. 월경양의 변화를 묻는 질문에서 양이 적어진 경우가 157명(26.9%)이고 많아진 경우가 51명(8.8%)으로 나타났다(Table 10, 11).

7. 월경색과 血塊의 변화 유무

월경색이 검거나 탁해진 경우가 155명(26.6%)으로 나타났으며 血塊의 증가를 묻는 질문에서 "그렇다"고 대답한 경우가 160명(27.5%)으로 나타났다(Table 12, 13).

Table 14. Symptoms in Premenstrual Syndrome

Symptoms	Person	Percentage
No symptom	74	12.7
Nervous tension	132	22.6
Dyspepsia	87	14.9
Abdominal pain	309	53.0
Headache	66	11.3
Generalized ache	43	7.4
Nouralgia	97	16.6
Anorexia	33	5.7
Constipation	58	10.0
Acne	171	29.3
Increased appetite	34	5.8
Decrease of concentration	44	7.6
Diarrhea	48	8.2
Lethargy	47	8.1
Vomiting	31	5.3
Etc.	37	6.4
No response	4	0.7
Total	1315	225.6

Table 16. Symptoms in Dysmenorrhea

Symptom	Person	Percentage
Lower abdominal pain	375	64.3
Back pain	355	60.9
Dyspepsia	49	8.4
Chill and pyrexia	25	4.3
Palpitation	10	1.7
Headache	29	5.0
Dizziness	56	9.6
Edema	43	7.4
Etc.	31	5.3
No response	10	1.7
Total	983	168.6

8. 월경전증후군

월경전증후군의 증상이 없는 74명(12.7%)으로 나타나서 대다수의 학생들이 월경전증후군의 증상을 경험하고 있는 것으로 나타났으며 복통이 309명(53.0%), 여드름증가가 171명(29.3%), 신경과민이나 정서불안이 132명(22.6%), 유방종통이 97명(16.6%) 등의 순으로 나타났다(Table 14).

월경전증후군이 나타나는 기간은 2-3일 전에 나타나고 심하지 않은 경우가 367명(63.0%)으로 나타나서 가장 많았고 7-8일 전에 나타나고 월경 제2일 이전에 소실되는 경우가 88명(15.1%)으로 나타났으며 8일 이전에 나타나고 월경이 끝날 때까지 지속되는

Table 15. Duration of Premenstrual Syndrome

State	Person	Percentage
Appear second or third day ago and no severe	367	63.0
Appear 7th or 8th day before and disappear second day ago	88	15.1
Appear 8th day ago and remain until menstruation stop	46	7.9
No response	82	14.1
Total	583	100

Table 17. Degree of Menstrual Pain

State	Person	Percentage
None	35	6.0
Little	80	13.7
A little	160	27.6
Moderate	90	15.4
A little severe	143	24.5
Very severe	63	10.8
No response	12	2.1
Total	583	100

경우가 46명(7.9%)으로 나타났다(Table 15).

9. 월경곤란증의 양상

월경 중에 나타나는 증상은 하복통이 375명(64.3%)으로 가장 많이 호소하였으며 요통은 355명(60.9%)으로 나타났다(Table 16).

월경통의 정도는 “약간 있지만 참을만 하다”고 응답한 경우가 160(27.6%)로 가장 많았고 “심하지만 참을만하다”라고 응답한 경우가 143명(24.5%)이었고 “아주 심하여 견디기 힘들다”고 응답한 경우가 63명(10.8%)으로 나타났다(Table 17).

고3이 되면서 통증이 심해졌다고 응답한 경우가 200명(34.3%)으로 나타났다(Table 18).

10. 월경통이 학업에 미치는 정도와 대처방법

월경통이 학업에 미치는 정도를 묻는 질문에서 “약간의 영향을 미친다”가 가장 많은 352명(60.4%)으로 나타났으며 “많은 영향을 미친다”도 137명(23.5%)으로 나타났다(Table 19).

월경통의 대처방법은 “그냥 참는다”고 응답한 경

Table 18. Change of Menstrual Pain

State	No change	More	Less	No response	Total
Person	318	200	35	30	583
Percentage	54.5	34.3	6.0	5.2	100

Table 19. Influence of Menstrual Pain on Studying

State	More	A little	Much	No response	Total
Person	89	352	137	5	583
Percentage	15.3	60.4	23.5	0.9	100

Table 20. The Method to treat for Menstrual Pain

Method	Persevere without treatment	Pharmacy	Gynecologic clinic	Oriental medical clinic	Etc.	No response	Total
Person	386	157	0	14	21	24	583
Percentage	66.2	26.9	0	2.4	3.6	4.1	100

우가 386명(66.2%)으로 나타났으며 약국에서 약을 사먹는 경우가 157명(26.9%)이고 한의원에서 치료를 받는 경우는 14명(2.4%)으로 나타났다(Table 20).

고찰

Stress란 개인이 환경이나 사건으로부터 신체적, 혹은 심리적으로 상당한 정도의 부담을 받아서 생기는 반응을 의미한다⁷⁾. Stress를 유발할 수 있는 요인을 stressor라고 하며 stressor가 될 수 있는 것으로는 고온, 한냉, 구속 등의 물리적 요인, 독물과 같은 화학적 요인, 동통, 출혈, 감염과 같은 생물학적 요인, 불안, 공포, 불쾌감, 분노와 같은 감정적 요인이 있으며 이것이 인체에 영향을 미쳐서 뇌하수체-부신계의 축을 통한 전신 반응이 일어나게 된다⁴⁷⁾.

한의학에서는 질병의 원인을 外因, 內因, 不內外因으로 나누어서 설명하고 있는데 外因이란 六淫, 內因이란 七情, 不內外因이란 음식, 피로, 독창, 창상 등으로 볼 수 있으며³⁾ 서양의학에서 말하는 stressor는 한의학에서 말하는 外因, 內因, 不內外因이 모두 해당될 수 있다⁹⁾.

월경병의 원인은 정신적 刺激에 의한 七情所傷, 六淫에 의한 外感, 음식부절에 의한 內傷 등 크게 세 가지로 분류하고 있어서³⁾ 월경병이 stressor에 의해서

많은 영향을 받고있음을 알 수 있다. 우리 나라 고등학생의 경우에 고3이 되면서 많은 환경의 변화를 경험하게 된다. 먼저 대입시험을 앞두고 과도한 심리적 부담감과 함께 많은 양의 학업으로 인한 육체적 부담감을 함께 경험하게 된다. 이러한 환경적인 변화는 stressor로 작용해서 육체와 정신에 많은 영향을 끼치게 된다. 본 설문지에서는 먼저 고3 여학생들이 stress를 얼마나 받고 있는지를 조사하기 위하여 트레시더 박사의 stress 체크법⁷⁾을 사용하여 측정하였다. 측정 결과 신체에 stress로 인한 증상이 나타나고 있는지를 묻는 질문에서 stress에 걸린 것으로 진단할 수 있는 2점 이상이 93.5%로 나타났고, 평균점수가 5.8점으로 높게 나타났으며 정신에 관한 stress 측정에서 stress에 걸린 것으로 진단할 수 있는 2점 이상이 87.5%로 나타났고 평균점수는 4.8점으로 나타내서 역시 높은 점수를 나타냈으며 육체적인 증상을 호소하는 경우가 정신적인 증상을 호소하는 경우보다 1점 정도가 더 높아서 육체의 증상을 더 많이 호소하는 것으로 나타났다. 육체에 관한 stress와 정신에 관한 stress를 합한 점수가 4점이상인 경우 stress에 걸렸다고 볼 때 91.4%가 stress에 걸린 것으로 나타났으며 평균값은 10.7점으로 나타났다. 전체적으로 스트레스에 걸려서 신체나 정신에 증상이 나타나고 있는 사람은 564명(96.7%)이나 되어서 대다수의 학생

들이 stress에 걸린 것으로 나타났다. 하지만 이는 대조군과의 비교를 통한 좀더 정확한 측정이 필요할 것으로 보인다(Table 1, 2, 3).

《黃帝內經》의 〈素問·上古天真論〉에서 이르기를 “女子 七歲 腎氣盛...二七而 天癸至 任脈通 太衝脈盛 月事而時下 三七而 腎氣平均...”²⁾이라 하여서 14세에 월경이 임한다고 하였다. 본 조사에서는 평균 초경연령이 13.8세로 나타나서 內經의 내용을 뒷받침 해주었다(Table 4). 황체호르몬이 초경이후 3-4년 후에 분비가 시작되어서 18세 전후에는 월경이 안정되므로³⁾ 현재 고3학생들의 경우 어느 정도 안정된 월경주기를 형성할 시기이다. 그러므로 무배관기로 인한 월경부조는 이번 조사에서 영향을 많이 미치지 않을 것으로 보인다.

월경주기는 정상으로 볼 수 있는 24-32일 주기가 314명(54.1%)으로 과반수가 넘었으며 28-30일 주기는 158명(27.1%)으로 나타났다(Table 5). 이는 宋¹⁰⁾ 등이 조사한 중고생들의 월경주기 조사에서 24-38일 사이의 주기를 가진 학생이 43%인 경우보다도 높은 수치로 이는 연령이 높아지면서 腎氣가 平均되어 가기 때문인 것으로 사료된다. 고3이 되어서 월경주기에 비정상적인 변화가 있는 경우는 301명(51.6%)으로 나타나서 높은 수치를 보였는데 이는 stressor가 hormone에 의해 조절되는 월경주기에 영향을 미친 것으로 보인다. 이 수치는 임¹¹⁾ 등이 운동선수들이 집중훈련 뒤에 월경주기에 변화를 보이는 비율인 37.5%보다도 훨씬 높은 수치를 나타내서 고3 여학생들이 많은 stress를 받고 있음을 볼 수 있었다. 고3이 되어서 월경주기가 불규칙해졌다고 응답한 경우가 187명(32.1%)으로 나타났다. 이는 《醫學入門》의 〈婦人門〉에서 “或前或後 氣血亂”¹²⁾이라고 했듯이 stressor가 氣血의 相關作用을 문란시킨 것으로 보인다. 불규칙한 월경주기에 큰 영향을 끼치는 것으로 나타났고 經早症으로 볼 수 있는 4-5일 이상 짧아진 경우가 50명(8.6%), 經遲症으로 볼 수 있는 4-5이상 길어진 경우가 57명(9.8%)으로 나타났다. 이는 宋¹⁰⁾ 등이 중고생들을 대상으로 조사한 결과인 불규칙한 월경주기가 40%, 經遲症이 4%, 經早症이 4%보다도

높은 수치로 나타났고 이는 고3 학생들이 stressor에 많이 노출된 결과로 사료된다(Table 6).

崩漏의 유무를 묻는 질문에서 18%가 崩漏를 경험한 것으로 나타났고 崩을 경험한 학생이 12명(2.1%), 漏를 경험한 학생이 93명(16.0%)으로 나타나서 崩보다는 漏의 증상이 유의성있게 높게 나타났다(Table 7). 심신의학에서는 月經外出血이 일어나는 이유로 정신적 충격을 들고 있고²⁾ 《醫學入門》의 〈婦人門〉에서는 “崩漏有虛 亦有熱 熱則流通 虛流泄”¹²⁾이라고 했다. 고3 여학생에게서 崩漏증상이 나타나는 이유는 정신적 stressor로 인한 內傷性崩漏와 육체적 stressor로 虛症이 유발되어 虛損性崩漏가 나타난 것으로 사료되며 漏의 증상이 많은 것을 볼 때 虛損性崩漏가 많은 것으로 보인다. 崩漏의 증상은 고3 여학생들에게 심리적으로 충격을 줄 수 있고 出血로 인한 심한 血虛에 빠질 수 있으며 이로 인해서 학업에도 많은 영향을 미칠 수 있으므로 적극적인 대처가 필요할 것으로 사료된다.

고3이 되면서 월경주기가 짧아진 경우가 102명(17.5%), 길어진 경우가 52명(8.9%)으로 나타났고 월경의 양은 “적은 편이다”라고 응답한 경우가 127명(21.8%), “많은 편이다”라고 응답한 경우는 61명(10.5%)으로 나타나서 적은 경우가 2배 이상 많았으며 고3이 되어서 양이 적어진 경우가 157명(26.9%)이고 양이 많아진 경우가 51명(8.8%)으로 나타났다(Table 9, 10, 11). 《醫學入門》의 〈婦人門〉에서 “後氣來少 血不足 先期來多 血有餘”¹²⁾에서 볼 수 있듯이 월경주기가 짧아지고 월경양이 적어진 증상은 血不足의 증상으로 崩漏의 증상과 마찬가지로 虛症인 많이 나타나는 것으로 나타났다. 이는 임¹¹⁾ 등이 운동선수들의 월경을 조사한 결과에서 집중적인 훈련기간 후에 월경양이 적어졌다는 보고와도 일치하는 결과이다. 이는 월경출혈 지속기간과도 유관하여 월경출혈 지속기간이 줄어들면서 월경양도 줄어드는 것으로 보인다.

월경혈은 正常血液外에 頸管粘液 및 外陰皮脂腺의 분비물 등이 혼합되어 육안적으로 연한 暗赤色을 나타내며 또한 heparin 이라는 용혈소가 섞여있어서 응

결되지 않는 것이 정상이며 월경색이 紫黑色이거나 血塊가 나타나면 이는 모두 병적인 현상이다²⁾. 이번 조사에서 월경색이 검거나 탁해진 여부를 묻는 질문에서 “그렇다”고 응답한 경우가 155명(26.6%)으로 나타났고 血塊가 증가했다고 묻는 질문에서 “그렇다”고 응답한 경우가 160명(27.5%)으로 나타났다 (Table 12, 13).

월경전증후군의 정의에 대해서는 아직까지 명확한 정의가 없고 임상적으로 평가하기도 쉽지가 않지만 월경전 황체기에 주기적으로 여러 가지 증상이 나타나는 경우를 말한다¹⁴⁾. 월경전증후군의 증상이 있는 경우는 505명(86.6%)으로 나타났다. 이는 宋¹⁰⁾ 등이 중고생들을 대상으로 한 결과에서 월경전증후군의 증상이 있는 경우가 72.5%로 나타난 것과 비교해서 높은 수치며 구 등¹³⁾이 산부인과 외래에 내원한 가임 여성을 대상으로 조사한 결과에서 48.6%로 보고된 바가 있고 대부분의 보고에서 학생층은 80% 정도로 보고되고 있는 것에 비해서도 높은 수치임을 알 수 있다²⁾. 나타나는 증상으로는 복통이 309명(53.0%), 신경과민이나 정서불안이 132명(22.6%), 여드름 증가가 171명(29.3%), 유방종통이 97명(16.6%)의 순으로 나타났다. 월경전증후군이 나타나는 기간은 경증이 367명(63.0%), 중등도가 88명(15.1%), 중증이 46명(7.9%)으로 나타나서 Herve가 같은 문항으로 학생들에게 조사한 결과에서 경증이 42.8%, 중등도기 24.2%, 중증이 15.0%로 나타난 것과는 차이가 있었다¹⁵⁾. 이는 조사대상 차이나 지역적인 차이로 인한 것으로 사료된다(Table 14, 15).

월경곤란증의 경우 하복통이 375명(64.3%), 요통이 355명(60.9%)으로 나타나서 많은 비율을 차지했으며 월경통의 경우 심하다고 응답한 경우가 206명(35.3%)으로 나타나서 많은 학생들이 심한 월경통을 호소하고 있었다. 고3이 되어서 월경통의 변화를 묻는 질문에서 200명(34.3%)이 통증이 심해졌다고 응답을 했다(Table 16, 17, 18). 《醫學入門》의 〈婦人門〉에서는 “痛滯經前 虛後呼”¹²⁾라고 해서 월경통의 원인을 血滯나 血虛로 보았는데 이번 조사에서도 정신적·육체적 stressor가 血滯나 血虛에 영향을 준 것으

로 사료된다.

월경통이 학업에 미치는 영향은 “약간의 영향을 미친다”고 응답한 경우가 352명(60.4%), “많은 영향을 미친다”고 응답한 경우가 137명(23.5%)으로 나타나서 83.9%가 월경통에 의해서 학업이 영향을 받고있는 것으로 나타났다. 대처방법으로는 386명(66.2%)의 학생이 “그냥 참는다”고 응답을 했고 157명(26.9%)은 “약국에서 약을 사먹는다”고 응답을 했으며 한의원을 찾는 경우는 14명(2.4%)에 불과해서 의료인들이 이들의 고통을 해결해 주는데 별다른 영향을 미치지 못하고 있는 것으로 나타났다(Table 19, 20). 이는 고3 여학생들이 대입시험을 앞두고 심리적으로, 시간적으로 여유가 없어서 적절한 치료를 받지 못하고 있는 것으로 보이며 의료인들의 좀더 적극적인 관심과 치료대책이 필요할 것으로 사료된다.

이상에서 살펴본 바에 의하면 stressor에 노출된 고3 여학생들의 월경 양상은 월경주기, 월경양, 崩漏, 월경색과 血塊, 월경전증후군, 월경곤란증에 있어서 많은 변화가 있으며 이러한 월경질환들이 학업에 많은 영향을 끼치고 있음을 볼 수 있다. 월경은 1회에 끝나는 것이 아니라 매달 발생해서 고통을 주는 것이고 나타나는 증상도 황체기에서부터 나타나서 매달 절반이상의 시간에서 증상을 나타내므로 고3 여학생들에게 엄청난 고통과 손실을 가져올 것으로 사료되는 바 좀더 근본적인 해결책과 의료인들의 적극적인 관심과 치료대책이 필요할 것으로 사료된다.

결 론

2000년 대입 수능고사를 50일 앞둔 여고 3학년 학생 583명을 대상으로 설문조사를 통한 월경의 실태 분석에서 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 고3이 되면서 51.7%가 월경주기에 변화가 있는 것으로 나타났으며 월경주기가 불규칙해진 경우는 32.1%, 4-5일 이상 길어진 경우가 9.8%, 4-5일 이상 짧아진 경우가 8.6%로 나타났다.
2. 고3이 되면서 崩漏가 나타난 경우는 18.1%로

나타났으며 붕(2.1%)보다는 漏(16.0%)의 증상이 더 많았다.

3. 고3이 되면서 월경 지속기간이 변한 경우는 26.4%였으며 짧아진 경우(17.5%)가 길어진 경우(8.9%)보다 많았다 월경양에 변화가 있는 경우는 35.7%였으며 적어진 경우(26.9%)가 많아진 경우(8.8%)보다 많았다.
4. 고3이 되면서 월경색이 검거나 탁한 색으로 변화된 경우가 26.6%였으며 血塊가 증가한 경우가 27.5%로 나타났다.
5. 고3학생의 경우 월경전증후군이 나타난 경우는 86.6%였으며 월경통이 증가한 경우는 34.3%로 나타났다.
6. 월경통이 학업에 “많은 영향을 미친다”고 응답한 경우가 23.5%로 나타났으며 “약간의 영향을 미친다”고 응답한 경우가 60.4%로 나타났으며 대처방법으로는 “그냥 참는다”가 66.2%, 약국 26.9%, 한의원 2.4%로 나타나서 의료계의 적극적인 대처와 근본적인 해결책이 요구되었다.

참고문헌

1. 대한산부인과학회 교과서편찬위원회. 부인과학. 3.

서울:도서출판 칼빈서적. 1997:382.

2. 楊維傑. 黃帝內經素問解釋. 1. 서울:성보사. 1980:5.
3. 宋炳基. 漢方婦人科學. 2. 서울:행림출판. 1992:32-33,165-93,221-228.
4. 대한산부인과학회 교과서편찬위원회. 부인과학. 개정판. 서울:도서출판 칼빈서적. 1991:272-297.
5. 趙順南. 實用婦產科學. 1판. 서울:成輔社. 1996:77-78,141-155.
6. 조홍건. 스트레스병과 火病의 한방치료. 1판. 서울:도서출판 열린책들. 1991:68,110-119,240-250.
7. 김계현. 상담심리학. 1. 서울:學志社. 1995:193-195.
8. 文濬典, 安圭錫, 崔昇勳. 東醫病理學. 1판. 서울:高文社. 1990:23-24.
9. 김중우, 황의완. Stress에 대한 한의학의 이해. 大韓身心스트레스學會誌. 1993;1(1):119-125.
10. 宋銀姬, 李京燮, 宋炳基. 女學生의 月經에 關한 實態分析. 大韓韓方婦人科學會誌;11(1):1-13.
11. 임광서, 김형남, 심재식. 운동이 초경 및 월경에 미치는 영향에 관한 연구. 大韓產婦會誌. 1990;33(9):1223-1235.
12. 李旻. 國譯編註醫學入門 卷五. 5. 서울:南山堂. 1988:1-26.
13. 구본건, 이경우, 이영규, 권장연, 한혁동, 김대현. 월경전증후군의 임상적 고찰. 대한산부회지. 1990;33(10): 1436-1443.

설문서

안녕하십니까? 공부하느라 수고가 많으십니다. 저는 경산대학교부속한방병원에서 부인과를 전공하고 있는 정병천입니다. 이번에 고3 학생들의 스트레스와 월경의 실태를 조사하고자 설문조사를 부탁드립니다. 잠시만 시간을 내주셔서 솔직하게 응답에 응해주시면 학문을 연구하는데 많은 도움이 될 것입니다. 이 설문지는 학문적인 용도 외에는 사용되지 않을 것입니다. 많은 협조 부탁드립니다.

1. 장래 계획은 어떠합니까?

- ① 대학진학 ② 취업 ③ 기타()

④ 죽음에 대한 공포감이 있다()

⑤ 분노의 감정을 억압하고 있다()

⑥ 즐겁게 웃지를 못한다()

⑦ 가족과 단절된 느낌이다()

⑧ 자식으로서 아버지에게 할 도리를 다하지 못하고 있다는 자책감이 든다()

⑨ 의논상대가 없는 것에 대해서 고민이 된다()

⑩ 집중력이 없다()

⑪ 낮은 사람이나 장소가 마음에 걸린다()

⑫ 곁에 아는 사람이 없으면 주눅이 든다()

2. 해당하는 항목에 ○표해 주십시오.

① 최근들어 체중이 부쩍 늘었다()

② 뒷목이 빠근한 증상이 자주 있다()

③ 식욕부진 증상이 있다()

④ 화가 났을 때 식욕충동으로 과식()

⑤ 자주 명치가 쓰리다()

⑥ 만성적인 설사와 변비()

⑦ 수면장애()

⑧ 지속적인 피로감()

⑨ 빈번한 두통()

⑩ 아스피린과 같은 약의 상용()

⑪ 근육이 떨리는 증상이 자주 있다()

⑫ 식사량이 줄고 식사 후에 곧 속이 더부룩하다()

⑬ 가만히 있는데도 숨이 찬 증상이 자주 있다()

⑭ 탈력감(脫力感) 즉 힘이 빠진 느낌이나 구역질이 자주 느껴진다()

⑮ 슬퍼도 눈물이 안 나오거나 그다지 슬프지 않는데 눈물이 나온다()

⑯ 이성을 봐도 즐겁지 않고 성적인 관심이 없어졌다()

⑰ 긴장을 풀지 못하고 안절부절 못할 때가 자주 있다()

4. 초경이 시작된 때는 언제입니까?(한국식)

(초등학교를 8세 때 입학했다면 중학교 2학년의 나이는 15세입니다)

- ① ()세 ② 아직 월경이 없다

5. 고3이 되면서 월경의 주기(월경과 월경 사이의 기간)는 어떠합니까?

① 20일 이하 ② 21-23일사이 ③ 24-27일사이

④ 28-30일사이 ⑤ 31-32사이 ⑥ 33-34일사이

⑦ 35-39일사이 ⑧ 40일 이상

⑨ 일정한 주기 없이 불규칙하다

6. 고3이 되면서 월경주기의 변화는 어떠합니까?

① 예전과 별 차이가 없다.

② 주기가 예전보다 4-5일 이상 짧아졌다.

③ 주기가 예전보다 4-5일 이상 길어졌다.

④ 주기가 예전보다 불규칙하여 늦었다 빨랐다 한다.

⑤ 월경이 없어졌다.

⑥ 월경이 없거나 아주 적은 양의 출혈이 있으면서 주기적으로 코피가 나거나 항문출혈이 있다.

3. 해당하는 항목에 ○표해 주십시오.

① 막연한 불안감이 있다()

② 항상 가족이나 동료들에게 불만이 있다()

③ 인생이란 전혀 희망이 없는 것같이 생각된다()

④ 학교나 가정에 잘 적응이 안된다()

⑤ 경제적인 불안이 있다()

⑥ 병에 대한 공포감이 있다()

7. 고3이 되면서 월경기간이 아닌데도 출혈증상이 있는 적이 있습니까?

① 없다

- ② 월경 주기가 아닌데도 많은 양의 출혈이 일어난 적이 있다
- ③ 월경 주기가 아닌데도 적은 양의 출혈이 일어난 적이 있다.

8. 고3이 되면서 월경출혈이 지속되는 기간은 어떠합니까?

- ① 1-2일 ② 3-5일 ③ 5-7 ④ 8일이상

9. 월경출혈 지속기간이 고3이 되기 이전과 비교해서 어떻습니까?

- ① 별 변화가 없다 ② 기간이 짧아 졌다
- ③ 기간이 길어졌다

10. 고3이 되면서 월경의 양은 어떠합니까?

- ① 아주 적다 ② 적은 편이다 ③ 보통이다
- ④ 많은 편이다 ⑤ 아주 많다

11. 고3이 되기 이전과 비교해서 월경의 양은어떻습니까?

- ① 별 변화가 없다 ② 양이 적어졌다
- ③ 양이 많아졌다

12. 고3이 되면서 월경의 색깔이 검거나 탁하게 변하였습니까?

- ① 예 ② 아니오

13. 고3이 되면서 월경혈액에 검은색덩어리가 많이 생겼습니까?

- ① 예 ② 아니오

14. 월경전증후군(월경전에 나타나는 여러 가지 증상들)은 어떤 것이 있습니까?

- ① 전혀 증상이 없다 ② 신경과민,정서불안
- ③ 소화불량 ④ 복통
- ⑤ 두통,편두통 ⑥ 전신통
- ⑦ 유방종통 ⑧ 식욕감퇴
- ⑨ 변비 ⑩ 여드름증가
- ⑪ 식욕증가 ⑫ 주의력감소
- ⑬ 설사 ⑭ 권태감
- ⑮ 구토증상 ⑮ 기타()

15. 위와 같은 월경전증후군이 나타나는 기간은?

- ① 월경 2-3일 전에 나타나고 심하지 않다
- ② 7-8일 전에 나타나고 월경 제2일 이전에 소실

된다

- ③ 8일 이전에 나타나고 월경이 끝날 때까지 지속된다

16. 다음중 월경을 할 때 느끼는 증상은?

- ① 아랫배가 아프다 ② 허리가 아프다
- ③ 메스꺼움, 구역질 등의 소화기 증상이 나타난다
- ④ 전신몸살(오한,발열)
- ⑤ 가슴이 두근거린다 ⑥ 두통이 심하다
- ⑦ 어지럽다 ⑧ 붓는다
- ⑨ 기타()

17. 월경을 할 때 하복통이나 요통이 있다면 그 정도는?

- ① 전혀 없다
- ② 거의 없는 편이다
- ③ 약간 있지만 심하지 않다
- ④ 보통이다
- ⑤ 심하지만 참을만 하다
- ⑥ 아주 심하여 견디기 힘들다

18. 월경시에 하복통이나 요통이 있다면 그 정도가 고3이 되어서 어떤 변화가 있습니까?

- ① 예전과 별 차이가 없다
- ② 통증이 예전보다 심해졌다
- ③ 통증이 예전보다 줄어들었다

19. 월경기간이 공부를 하는데 지장을 준다고 생각하십니까?

- ① 영향을 미치지 않는다
- ② 약간의 영향을 미친다
- ③ 많은 영향을 미친다

20. 월경통이 있다면 대처하는 방법은?

- ① 그냥 참는다
- ② 약국에서 약을 사 먹는다
- ③ 산부인과에서 치료를 받는다
- ④ 한의원에서 치료를 받는다
- ⑤ 민간요법으로 치료한다
- ⑥ 기타()

감사합니다