

## 고려수지침요법이 월경곤란증이 있는 여대생의 통증과 월경증상에 미치는 영향

김 희 경\*·문 선 순\*\*·최 은 숙\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

여성건강은 국가발전의 기본적인 전제조건으로, 여성 자신 뿐만 아니라 새로운 생명의 '건강한 출발'을 약속하는 토대이며, 가족건강을 지키는 중요한 위치에 있으나 자신과 가족을 지키는 책임을 잘 수행하기에는 우리나라 여성의 건강상태가 열악한 실정이다. 여성건강은 여성 자신의 경제·사회적 공헌을 통하여 개발에 기여하고 가족의 건강과 복지에 공헌함으로써 사회와 국가의 건강을 대표하게 되므로 21세기에 중요하게 대두되고 있는 여성의 건강을 위해 보다 활기찬 연구와 관심이 이루어져야 한다.

여성은 남성과 달리 생식기 질환과 성에 관한 질병이 많아 신체적·정신적 문제를 많이 가지고 있음에도 불구하고 여성의 질병 및 증후군에 대해 과소 평가하고 있고, 가족들도 관심을 적게 나타내고 있다. 이러한 질병 및 증후군 중에 흔한 것으로는 월경곤란증을 들 수 있는데 이는 생리통이라고도 불리며 모든 연령의 여성이 갖는 가장 보편적인 증상으로 특히 10대 후반과 20대 초반에서 발생하며 가임 연령 여성의 80%, 여고생들은

93.9%에서 월경곤란증을 호소하고 있다(Lee, 1996). 월경곤란증은 월경 시작 전이나 시작 직후에 발생하여 48-72시간 정도 지속되며 치골 상부의 경련통, 요통, 대퇴부로의 방사통, 골반 불편감 등의 신체적인 증상과 이로 인한 심각한 스트레스를 동반하게 된다. Woods, Mitchell과 Lentz(1995), Kim과 Jung(1994)은 스트레스와 월경증상이 유의한 상관관계가 있다고 하였으며 Lee 등(1998)도 걱정, 근심, 긴장고조와 같은 정신적 요인이 월경증상에 영향을 미친다고 하였다. 일반적으로 여성들은 이러한 증상에 대해 참아야 한다고 생각하기 때문에 생리 때마다 몇 일씩 통증으로 고생하고 아무 일도 못하는 경우도 있으며 일부의 여성들은 심한 통증을 동반하는 경우 일을 계속할 수 없고(10%) 약물을 복용하기도 하나(25%) 현재 한국의 의료환경은 월경곤란증의 완화를 위해 진통제를 구입하려고 해도 약국이나 병원을 방문해야 하는 번거로움이 있다(Kim & Cho, 2001).

월경곤란증의 원인은 prostaglandin의 과도한 분비, oxytocin, vasopressin의 증가 등이 자궁 동맥혈관의 수축을 유발하여 자궁의 국소 빈혈과 주기적인 하복부 통증을 초래하기 때문이다(Lee et al., 1998). 현재 월경곤란증을 완화하기 위한 중재방법에 관한 연구를 검토

\* 공주대학교 간호학과 교수

\*\* 공주대학교 영상보건대학 보건학부 보건행정학전공 교수

\*\*\* 공주대학교 영상보건대학 보건학부 전문응급구조학전공 교수

투고일 2004년 1월 31일 심사외뢰일 2004년 2월 4일 심사완료일 2004년 5월 20일

해 보면 증상 완화를 위해 침상 휴식이나 진통제의 복용을 가장 많이 사용하고 있으며 더운물 주머니의 국소적 이용, 가벼운 운동, 한약 복용 등을 하고 있다(Kang & Baik, 1984; Kim, 1995; Park, 1996). 또한 이완요법, 자장적용, 바이오피드백 적용을 들 수 있으나 이 방법들은 약물오용, 화상의 위험성, 고가의 장비와 장비의 조작훈련이 요구되는 점 등 사용이 제한적이거나 적용하는데 어려움이 있다. 따라서 월경곤란증으로 인한 통증과 월경증상 및 스트레스를 완화하고 전신의 건강증진을 위해서는 기체어혈, 기혈양허 또는 간과 신장의 쇠약을 의미하는 것으로 판단하는 동양의학적 견해에 따라 (Peijian Shen, 2002) 부작용이 없고 신속 정확한 효과를 나타낼 수 있는 고려수지침 요법과 같은 보완대체요법의 활용이 더욱 효과적이라고 사료된다.

고려수지침 요법은 자궁 동맥혈관의 일시적 허혈상태를 변화시켜 월경곤란증을 해소하는데 정확하고 안전한 요법으로 손에는 전신에 해당하는 14개의 기맥과 345개 자극 혈처가 있어 6장(臟) 6부(腑)의 기능을 조절하여 질병을 예방, 치료한다는 기본원리를 가지고 있다. 고려수지침요법의 장점은 위험과 부작용, 습관성, 중독성, 내성, 후유증이 전혀 없으며 때와 장소를 가리지 않고 간편하게 시술이 가능해서 자가 건강관리를 위한 안전한 시술이며, 학문적 이론체계와 효과가 입증되고 있는 중이다. 또한 약물 요법이 아닌 자연적 요법으로 질병의 근본을 다스리는 의학으로 치료의 범위가 매우 광범위하고 경제적이며 공해도 없고 면역력 증강 및 치료 효과가 매우 빠르다는 것이다. 고려수지침 요법의 근거는 질병 발생시 해당 부위에서 다양한 반응점을 나타내는데 이 반응점을 자극, 내장반사를 일으켜 질병을 치료하고 회복시켜준다. 고려수지침 요법은 수지침과 뜸을 사용하는 상응요법 등이 있다(Yoo, 1998).

국내의 연구 동향을 검토한 결과 동양학적인 관점에서 월경곤란증에 대한 보완대체요법을 적용한 국외연구는 없으며 월경 곤란증이 있는 여성의 국내의 연구동향을 살펴보면 증상 완화를 위해 침상 휴식이나 진통제의 복용을 가장 많이 사용하고 있으며 더운물 주머니의 국소적 이용, 가벼운 운동, 한약 복용 등을 권장하고 있다(Kang & Baik, 1984; Kim, 1995; Park, 1996). Shin(1999)은 월경 여성의 건강관리를 위한 동서간호학적 접근을 통해 동양의학적 관점에서 과학적으로 입증되지 못한 경락마사지, 수지침, 단전호흡, 요가, 기공훈련 등의 건강증진 양생 간호의 필요성을 보고하고 있다.

월경곤란증, 월경 불편감, 생리통의 여성건강 문제를 간호 중재하는 방법으로 동서양의 중재 방법을 검토해 보면 바이오피드백 훈련을 통한 이완요법, 자장적용, 수지침, 수지침과 뜸 요법, 발반사 요법을 이용하여 연구하였으나(Cho et al., 2001; Kim, Lee, Choi & Yi, 1999; Kim & Cho, 2001, 2002; Baik, 1999) 결과의 일관성이 부족하고 보완대체요법의 다양한 방법을 적용한 연구가 부족한 실정이다. 따라서 본 연구자는 월경곤란증을 가진 여대생을 대상으로 보완대체요법의 하나인 수지침 요법을 적용하여 그들이 경험하는 통증 경감과 월경증상 감소 효과를 검증하고자 한다. 또한 연구에서 수지침의 효과가 입증되면 이러한 결과를 통해 여성이 보편적으로 경험하는 통증과 월경증상을 경감시켜 삶의 질을 향상시킬 수 있는 보다 효율적이고 독자적인 간호중재 방법으로 이를 활용하고자 한다. 더 나아가 월경 곤란증이 있는 여대생을 대상으로 통증과 불안을 감소시키는 독자적인 간호중재법인 수지침 요법을 검증함으로써 건강 문제 해결을 위한 비침습적인 방법으로 보급할 수 있을 것으로 사료된다. 또한 지역사회 기관이나 보건 의료기관 및 단체와 연관하여 고려수지침을 교육 및 자가 건강관리 프로그램으로 활용함으로써 여성건강 증진을 위한 대 지역사회 사업으로 활용하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

월경 곤란증을 가진 여대생에게 보완대체요법인 고려수지침요법을 적용하여 생리적 심리적 변인인 통증, 월경증상에 미치는 효과를 규명함으로써 고려수지침 요법을 독자적인 간호중재 방법으로 발전시키고자 함이다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 월경곤란증이 있는 여대생의 통증과 월경증상 정도를 파악한다.
- 2) 고려수지침 요법이 월경곤란증을 가진 여대생의 통증과 월경증상에 미치는 효과를 검증한다.

## 3. 연구가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 1) 고려수지침요법을 받은 실험군은 받지않은 대조군보다 월경곤란증으로 인한 통증이 적을 것이다.
- 2) 고려수지침요법을 받은 실험군은 받지않은 대조군보다 월경증상이 적을 것이다.

#### 4. 용어의 정의

##### 1) 고려수지침 요법

삼일체질의 복진법으로 인체의 장부허실을 진단하여 손부위에 있는 14기맥과 345개의 자극점에 고려수지침으로 기맥 자극이나 보사를 함으로서 장부의 허실을 조절하여 전신의 질병을 치료하는 시술로, 건강유지 관리와 질병예방을 제공할 수 있는 대체요법의 하나이다(Yoo, 1990). 본 연구에서는 실험군에게 기본방과 삼일체질 복진법에 따라 장부의 허실에 맞는 보사법을 시술한 것을 의미한다.

##### 2) 월경곤란증

자궁의 내적 요인과 월경과정에서 비롯되는 월경통을 의미하는 것으로(Korean Fundamental Nursing Natural Science Association, 2002). 본 연구에서는 여대생이 월경시 경험하는 통증과 불편감 등을 의미한다.

##### 3) 통증

감각신경말단의 유해자극으로 인한 불쾌한 감각으로 주관적이고 개별적인 반응이다(Korean Fundamental Nursing Natural Science Association, 2002). 본 연구에서는 월경곤란증을 가진 여대생이 월경으로 인해 경험하는 느낌을 도표평정척도(Jeon et al., 2000)로 측정할 점수를 의미한다.

##### 4) 월경증상

가임기 여성들에게 반복적으로 월경주기 5-10일 전에 나타나 월경기간 중에 사라지는 여러 가지 형태의 신체적, 정서적 또는 행동적인 증상으로(Hur, 1985) 본 연구에서는 Hur(1985)의 도구로 측정할 점수를 의미한다.

## II. 문헌 고찰

### 1. 고려수지침 요법

고려수지침 요법은 한국의 유태우 박사가 개발한 순수한 침술로 중국에서 발달된 침술과는 다른 침술이다. 이는 인체의 장부허실을 진단하여 기맥에 자극이나 보사를 하므로써 장부를 조절시켜서 전신의 질병을 치료한다. “손은 인체의 축소판”이라는 원리에서 손가락은 오장과 밀접한 관계에 있으며 손에는 내장을 조절하는 14개의

기맥이 있는데 이 기맥을 자극하는 방법으로는 1mm 내외의 깊이로 가는 침을 자침하는 일종의 자극요법이다.

장부의 허실을 진단하는 방법으로는 삼일체질 복진법, 음양 맥진법, 운기체질 진단법, 기모혈 진단법, 오지 진단법 등의 진단법이 있으며 이중 가장 정확한 진단방법은 삼일체질 복진법이다. 장부 허실을 진단한 다음에는 수지에 있는 기맥에 자극을 주게 된다. 장부허실을 조절하는데 사용되는 기구와 방법은 수지침, 압봉, 자석, 진주뿔, 염과, 사혈, 마찰, 서암뜸, 이온반지 등의 자극방법이 있다. 보사법은 장부 허실의 기능을 조절시킴으로써 켜서 건강의 균형을 유지시키는 방법으로 장부의 허증은 보해주고(정방) 실증은 사해주는(승방) 요법이다. 삼일체질에 따른 복진법은 장부의 전체적인 균형과 조화상태를 파악하는데 목적이 있다. 우리 몸에는 6장 6부가 있는데 각각의 장부에 질병이 생기면 해당부위에서 내장체벽반사의 원리에 따른 압통 과민이 나타나게 마련이므로 각 장부의 실증성 질병이 발생되면 일정한 위치에서 압통 과민이 나타난다.

사람은 원기가 허약하여 질병이 처음 들어올 때에는 배꼽에서부터 반응이 나타나게 되는데 삼일체질 복진법에서 진단하면 단일체질과 복합체질로 구별된다. 오른쪽과 왼쪽이 같은 단일체질인 1) 양실증은 천추혈을 중심으로 파악하는 것으로 양실증의 장부허실에서 실증의 장부는 간, 심장, 심포, 대장, 위장, 방광이고, 허증의 장부는 비, 폐, 신, 소장, 삼초, 담이다. 2) 신실증은 하복부를 중심으로 파악하는 것이며 신실증의 장부허실에서 실증의 장부는 신, 간, 폐, 위, 소장, 삼초이며, 허증의 장부는 비, 심, 대장, 심포, 방광, 담이다. 3) 음실증은 대횡혈을 중심으로 파악을 하는 것이며 음실증의 장부허실에서 실증의 장부는 비장, 폐장, 심장, 심포, 담, 방광이며, 허증의 장부는 간장, 신장, 위장, 소장, 삼초이다. 복합체질은 오른쪽 왼쪽 위치에 따라 양실증, 음실증/양실증, 신실증/음실증, 양실증/음실증, 신실증/신실증, 양실증/신실증, 음실증으로 복합된 체질을 의미한다. 대부분의 환자는 좌우가 같은 단일체질보다 좌우가 서로 다른 복합체질이 많다. 사람은 좌우의 질병발현이 항상 같은 것이 아니라 완전한 별개로 생각을 하여야 한다. 그러므로 삼일체질도 좌우가 완전히 별개로 판단을 하는 것이며 고려수지침술에서는 좌우에 따라 치료하는 것이 매우 중요하다(Yoo, 1998). 고려수지침요법의 장점은 통증감소에 빠른 효과를 보이고 부작용이 별로 없으며 시술방법이 간편할 뿐만 아니라 치료효과도 크다. 특히

통증이 있을 때 수지침의 자극은 endorphine을 생성하기 때문에 진통효과가 있고 자극에 따른 혈류가 증가하면 통증생성 대사물질을 씻어내고 통증전달물질의 역치를 일시적으로 증가시키므로써 통증을 완화시킨다(Lehmann, 1982). 통증시 중추신경계에서 분비된 아편 펩타이드(opioid peptide)는 통증수용체로부터 올라오는 유해자극을 전달하는데 관여하는 p물질의 작용을 억제하여 유해자극이 감각중추로 전달되는 것을 감소시켜 통증인지를 적게 한다(Choi, Whang & Kim, 1994). 또한 원기 저항력이 약해 발생하는 자궁 등의 여성생식기 질병으로 인해 발생하는 월경불순, 월경통의 월경증상은 약물로 치료가 잘 되지 않는 경우가 많으므로 수지침과 같은 보완대체요법으로 치료가 가능하고(Yoo, 1998) 몸과 마음을 편안하게 해준다(Cho et al., 2001).

### III. 연구 방법

#### 1. 연구설계

본 연구는 월경곤란증이 있는 여대생을 대상으로 고려수지침 요법이 통증과 월경증상에 미치는 효과를 알아보기 위한 것으로 비동등성 대조군 전후 유사실험 설계를 이용한 실험 연구이다(Figure 1).

#### 2. 연구대상

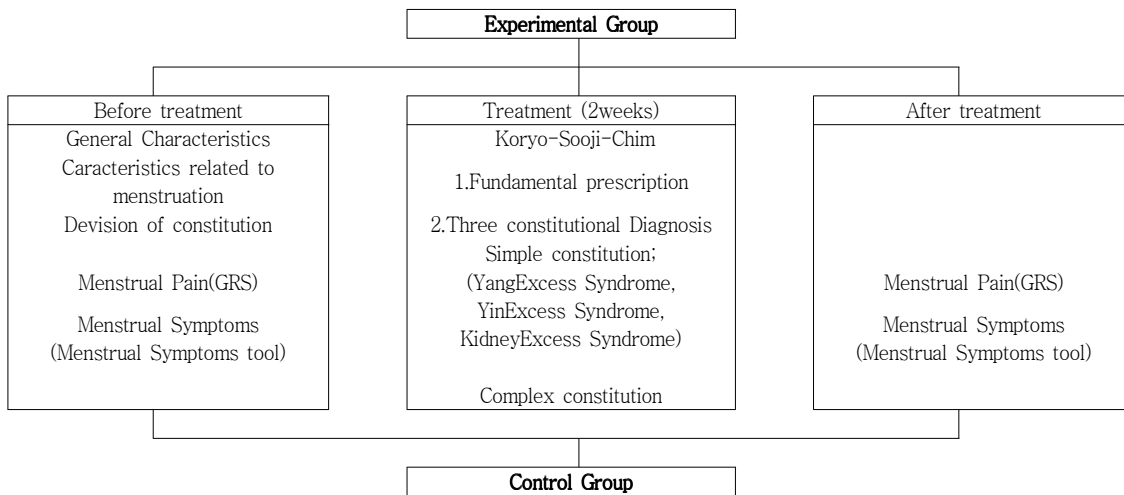
본 연구의 대상자는 월경시 통증과 불편감의 정도가 100점 만점에 40점 이상의 통증과 불편감을 가진 충남 K대학교에 재학 중인 여대생 22명(실험군 12명, 대조군 10명)이었다. 실험군과 대조군은 방문순서에 따라 실험군과 대조군으로 분류하였으며 선정기준은 다음과 같다.

- 1) 현재 월경 곤란증이 있어 통증과 불편감을 호소하는 자
- 2) 진통제 등 약물사용을 하지 않은 자
- 3) 간, 심장, 신장, 폐, 내분비계 및 생식기계 질환이 없는 자

#### 3. 실험처치

월경곤란증이 있는 여대생에게 통증과 월경증상을 감소시키고 안위를 증진시키기 위해 이용된 처치는 다음과 같다.

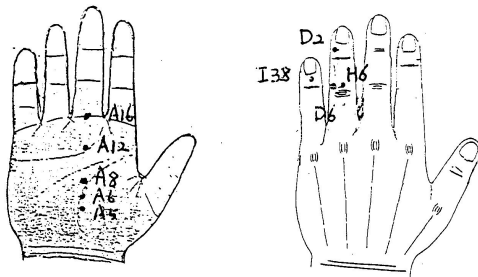
- 1) 실험군에게는 월경 2주전과 1주전 화요일, 목요일에 고려수지침을 자침하였다.
- 2) 자침하기 전 우선 삼일체질 복진법에 의한 보사법을 적용하기 위해 편평한 침상에 눕게 하고 배꼽부위를 노출하도록 지시하였다.
- 3) 시술자는 복진을 시도하여 체질을 파악하였다.
- 4) 그 후 실험군에게 고려수지침술을 맞기 위해 손을 깨끗이 씻게 하였다.
- 5) 기본방과 삼일체질에 따라 장부허실에 맞는 보사법을



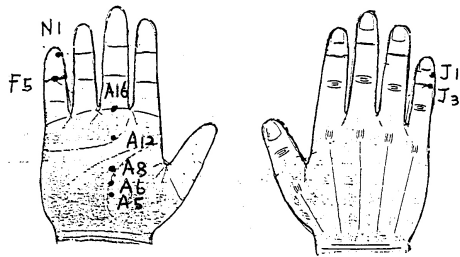
<Figure 1> Research design

시술하였다. 이는 실험군 개인에게 나타난 체질에 따라 오른손과 왼손에 각각 자침한 것을 의미한다. 예를 들어 왼쪽이 양실증 체질이고 오른쪽이 신실증 체질의 복합체질인 실험군 대상자는 왼손은 대장승방을, 오른손은 신승방을 자침하였다. 본 논문에서는 신실증 장부의 허실에 따라 신승방을 선택하였고 <Figure 2>, 양실증 장부의 허실에 따라 대장승방을 선택하였다<Figure 3>.

- 6) 1회의 자침은 30분간 유침상태로 최대한 편안한 자세를 유지하도록 하였다.
- 7) 이러한 방법을 주 2회 2주동안 총 4회 실시하였다.



<Figure 2> Sinsiljheng  
(Kidney Excess Prescription)



<Figure 3> Yangsiljheng  
(Large intestine Excess Prescription)

4. 연구도구

본 연구에서 사용된 연구 도구는 다음과 같다.

1) 통증 측정도구

통증을 측정하기 위해 도표평정척도(Graphic rating scale: GRS)를 이용하였다. 본 도구는 주관적인 느낌인 통증을 단일개념으로 측정하는 도구이며(Jeon et al., 2000), 11cm 수평선 상에 표현되어 있는 “통증 없음” 1점, “약간” 2점, “보통” 3점, “심함” 4점, “아주 심함” 5

점의 척도에 대상자가 통증의 강도를 V 자로 표시하는 방법의 도구이다. 이 도구는 자가평정척도로서 임상에서 주로 활용하는 도구이며 수평선 상 왼쪽에서 오른쪽으로 갈수록 통증의 강도가 높음을 의미한다.

2) 월경증상 측정도구

월경증상을 측정하기 위해 Hur(1985)가 Abraham (1982)의 월경증상 설문지에서 19문항, Halbriech (1982)의 월경전 사정도구(Premenstrual Assessment Form: PAF)와 Moos(1968)의 월경불편감 측정도구(Menstrual Distress Questionnaire: MDQ)에서 10개의 공통 문항을 발췌하여 만든 29개 문항의 도구로서, 각 문항은 “그런 증상이 없다” 1점, “증상은 있으나 활동에 지장은 없다” 2점, “활동에 방해가 되지만 참을 수 있다” 3점, “활동하지 못한다” 4점 척도로, 평균평점이 최저 1점에서 최고 4점까지로 점수가 높을수록 월경증상이 심해 월경불편감이 높은 것을 의미한다. Baik(1999)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .84$ 이었고 본 도구에서 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었다.

5. 자료 수집 및 분석 방법

실험군과 대조군의 사전 설문조사는 각자 월경곤란증으로 인한 통증이 발병한 월경 당시 작성하게 한 후 수집하였다. 사후 설문조사는 실험군의 경우 자침 후 첫 번째 월경시 통증정도를 기록하도록 하여 수집하였고, 대조군은 사전 설문조사 다음 달의 월경시 통증을 경험한 후 설문지를 작성하도록 하여 수집하였다.

수집된 자료는 SPSS Win 10.0 Program을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 월경관련 특성은 실수와 백분율로, 실험군과 대조군의 통증, 월경증상과 안위점수는 평균, 표준편차로 측정하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성과 종속변수에 대한 동질성 검정은  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test와 Mann-Whitney test로, 실험군과 대조군의 실험전후 평균값의 차이는 Mann-Whitney test로 검정하였다. 측정도구의 신뢰도는 내적 일관성 검사인 Cronbach's  $\alpha$ 로 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 월경관련 특성

1) 일반적 특성과 월경관련 특성에 따른 실험군과 대조군의 동질성 검정

일반적 특성과 월경관련 특성에 따른 실험군과 대조군의 동질성 검정결과는 다음과 같다<Table 1>. 본 연구의 대상자는 22명 전수 여대생으로 실험군 12명(54.5%), 대조군 10명(45.5%)이었다. 나이는 21-22세가 실험군 66.7%(8명), 대조군 50.0%(5명)이었고 초경연령이 13-14세가 실험군 83.4%(10명), 대조군 70.0%(7명)이었다. 월경량은 실험군이 보통이다가 83.4%(10명), 대조군 70.0%(7명)이었고 월경주기는 26-30일이 실험군 83.4%(10명), 대조군 80.0%(8명)이었고 월경기간은 7일이하가 실험군 91.7%(11명), 대조군 100.0%(10명)으로 나타났다. 또한 월경통 지속기간은 실험군 중 3일이하가 91.7%(11명), 대조군 100.0%(10명)이었고 월경통 대처방법은 참는다가 실험군 58.3%(7명), 대조군 80.0%(8명)이었으며 월경기간 수업참석 여부는 출석이 실험군 100.0%(12명), 대조군 100.0%(10명)으로 나타났다.

체질은 복합체질이 실험군 83.3%(10명), 대조군

70.0%(7명)으로 나타났다. 월경통에 대한 가족력은 가족력이 있다가 실험군 83.3%(10명), 대조군 40.0%(4명)으로 나타났다.

이상의 일반적 특성과 월경관련 특성에서 교차분석 결과  $P>.05$ 이므로 실험군과 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 나타났다.

2) 고려수지침요법 실시전 실험군과 대조군의 통증과 월경증상의 동질성 검정

본 연구에 이용된 종속변수의 평균, 표준편차 및 범위는 다음과 같다.

월경곤란증으로 인한 통증은 5점 만점에 실험군이  $3.42\pm.51$ 점, 대조군은  $3.50\pm.53$ 점으로 두 집단 모두 보통이상의 통증을 호소하였다.

월경증상은 4점 만점에 실험군이  $1.84\pm.43$ 점, 대조군이  $1.65\pm.27$ 점으로 두 집단 모두 월경증상이 있으나 크게 활동을 하지 못할 정도는 아닌 것으로 나타났다. 또한 실험군과 대조군의 수지침요법 실시전의 연구변수 중 종속변수에 대한 동질성 검증은 다음과 같다<Table

<Table 1> Differences between experimental & control group for general & menstrual characteristics

Characteristics	Division	Experimental group	Control group	$\chi^2$ score	p value
		(n=12)	(n=10)		
		N(%)	N(%)		
age(years)	19-20	4 ( 33.3)	5 ( 50.0)		.666a
age of first menstruation (years)	21-22	8 ( 66.7)	5 ( 50.0)		
amount of menstruation	11-12	2 ( 16.6)	3 ( 30.0)		.624a
	13-14	10 ( 83.4)	7 ( 70.0)		
amount of menstruation	large	0 ( 0.0)	3 ( 30.0)	3.529	.211
	moderate	10 ( 83.4)	7 ( 70.0)		
	small	2 ( 16.6)	0 ( 0.0)		
interval(days)	26-30	10 ( 83.4)	8 ( 80.0)		1.000a
duration(days)	31-40	2 ( 16.6)	2 ( 20.0)		
	$\geq 7$	11 ( 91.7)	10 ( 100.0)		1.000a
	$\leq 8$	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)		
duration of menstrual pain(days)	$\geq 3$	11 ( 91.7)	10 ( 100.0)		1.000a
	$\leq 4$	1 ( 8.3)	0 ( 0.0)		
coping method	endure	7 ( 58.3)	8 ( 80.0)	1.228	.541
	poulticing	3 ( 25.0)	1 ( 10.0)		
	analgesics	2 ( 16.7)	1 ( 10.0)		
class	absence	0 ( 0.0)	0 ( 0.0)		1.000a
	attendance	12 ( 100.0)	10 ( 100.0)		
division of constitution	simple constitution	2 ( 16.7)	3 ( 30.0)		.624a
	complex constitution	10 ( 83.3)	7 ( 70.0)		
family history	have	10 ( 83.4)	4 ( 40.0)		.074a
	don't have	2 ( 16.6)	6 ( 60.0)		

a p-value by Fisher's exact test

<Table 2> Differences between the two groups for menstrual pain and menstrual symptoms

Characteristics	Division	Mean±SD	Mann-Whitney의 U	p
score of pain before treatment	experimental group	3.42±.51	55.0	.703
	control group	3.50±.53		
score of menstrual symptoms before treatment	experimental group	1.84±.43	42.0	.234
	control group	1.65±.27		

2>. 수치침요법 실시전 실험군과 대조군의 통증(U=55.0, p=.703)과 월경증상(U=42.0, p=.234) 점수는 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다.

2. 가설검정

1) 고려수지침 요법이 월경곤란증이 있는 여대생의 통증에 미치는 영향

제 1가설 “고려수지침요법을 받은 실험군은 받지않은 대조군보다 통증이 적을 것이다.”를 검정하기 위해 고려수지침요법 전후 점수 차이에 대해 Mann-Whitney test한 결과는 <Table 3>과 같다.

고려수지침요법 실시전의 통증이 실험군은 3.42점, 대조군은 3.50점이고, 실시 후에는 실험군이 1.58점, 대조군이 2.70점으로 나타났다. 고려수지침 요법실시 전후 각 개인의 통증 변화량이 실험군은 -1.83점, 대조군은 -.80점으로 수치침요법을 실시한 집단의 통증 차이가 실시하지 않은 집단에 비해 유의하게 높게 나타났다(U=16.0, p=.001). 따라서 “고려수지침요법을 받은 월경곤란증이 있는 여대생의 통증이 받지 않은 여대생의 통증보다 적을 것이다”라는 가설은 지지되었다. 그러므로 고려수지침요법

은 월경곤란증이 있는 여대생에게 월경으로 인한 통증을 감소시키는데 매우 효과적이라고 사료된다.

2) 고려수지침 요법이 월경곤란증이 있는 여대생의 월경증상에 미치는 영향

제 2가설 “고려수지침요법을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 월경증상이 적을 것이다.”를 검정하기 위해 고려수지침요법 전후 점수 차이에 대해 Mann-Whitney test한 결과는 <Table 4>과 같다.

고려수지침요법 실시전의 월경증상은 실험군이 1.84점, 대조군이 1.65점이고, 실시 후에는 실험군이 1.48점, 대조군이 1.58점으로 나타났다. 고려수지침 요법실시 전후 각 개인의 월경증상 변화량이 실험군은 -.37점, 대조군은 -.077점으로 수치침요법을 실시한 집단의 월경증상 차이가 실시하지 않은 집단에 비해 유의하게 높게 나타났다(U=28.5, p=.038). 따라서 “고려수지침 요법을 받은 월경곤란증이 있는 여대생의 월경증상이 받지 않은 여대생의 월경증상보다 적을 것이다”라는 가설은 지지되었다. 그러므로 고려수지침 요법은 월경곤란증이 있는 여대생에게 월경으로 인한 월경증상을 감소시키는데 매우 효과적이라고 사료된다.

<Table 3> Differences between experimental and control group on menstrual pain

Division	Experimental group(N=12)		Control group(N=10)		Mann-Whitney의 U	p
	Mean	SD	Mean	SD		
before	3.42	.51	3.50	.53	16.0	.001**
after	1.58	.51	2.70	.48		
difference	-1.83	.72	-.80	.42		

\*\* p < .01

<Table 4> Differences between experimental and control group on menstrual symptoms

Division	Experimental group(N=12)		Control group(N=10)		Mann-Whitney의 U	p
	Mean	SD	Mean	SD		
before	1.84	.43	1.65	.28	28.5	.038*
after	1.48	.23	1.58	.25		
difference	-.37	.36	-.077	.25		

\* p < .05

## V. 논 의

### 1. 월경곤란증이 있는 여대생의 통증과 월경증상에 대한 영향

청소년기에 대부분의 여성이 경험하게 되는 생리적 현상인 월경은 삶의 역할과 생활양식을 결정하는 중요한 의미를 가진다(Lee, 1991). 그러나 대부분의 여성들은 월경통을 경험하게 되는데 대략 월경 2일전부터 나타나고 1일 전부터는 90% 이상이 통증으로 인해 고통을 호소한다. 많은 여성들은 이를 해소하기 위한 방법으로 가장 손쉬운 대처방법 중의 하나인 진통제를 복용하며 자기 스스로 필요하다고 인정할 경우 진통제를 남용하기가 쉽다. 그러나 진통제의 사용은 일시적인 증상의 경감에 불과한 것이며 과량 복용이나 장기 연용하게 될 때 약물에 의존하게 되며 습관화될 수도 있어 많은 신체적, 정신적 문제점을 야기시킨다(Park, 1980; Yoo, 1998). 사춘기 여성을 대상으로 이전의 연구결과를 보면 월경으로 인한 통증을 월경통, 월경곤란증, 월경전후기 불편감 등의 다양한 용어로 서술하고 있는데 월경전후에 나타나는 월경의 통증은 초경이후 여성의 20-80%여성에서 고통을 주고 있다. 이 중 10%정도는 매달 월경 때마다 1-3일동안 활동을 할 수 없을 정도로 심한 통증과 불편감을 유발하는 것으로 나타났다(Kang & Baik, 1984; Kim 1995; Park, 1996; Hur, 1985). 월경곤란증으로 인한 월경통은 자궁이 생리 내용물을 배출시키기 위하여 근육이 수축운동을 하기 때문에 자궁조직으로 가는 혈류를 차단, 산소공급이 원활하지 못하고 이로 인해 신경말단조직이 자극을 받아 생기는 증상이다(Choi, 1993). Kim(1999)은 수지침요법을 적용하여 통증완화에 효과가 있었고 Cho 등(2001)은 서울시와 경기지역의 중고등학교 여학생 중 월경통으로 보건실을 내원한 학생을 대상으로 손바닥과 손등의 부위에 수지침을 1회에 한해 20-30분 후 발침한 간호중재를 적용한 결과에서 실험군과 대조군 간에 객관적 통증과 주관적 통증점수가 유의한 차이를 나타내었다. 또한 Kim과 Cho(2001)가 간호대학생 40명 중 20명을 대상으로 수지침을 기본방으로 침술하여 주당 4회 60일간 적용한 결과 수지침을 맞은 집단이 첫 월경통의 점수보다 매달 월경통 점수가 낮아졌으며 치료 후 3번째 월경 시에는 거의 완화가 된 점은 본 연구의 결과와 일치하였다. 이는 수지침 요법이 월경으로 인한 통증을 감소시키는데 매우

효과적이고 유용한 간호중재 방법임을 입증하는 것이라고 판단된다. 특히 수지침을 자침하는 방법 중 기본방만을 시술하는 것보다 삼일체질 복진법에 의한 보사법에 기본방을 추가하는 방법은 대상자의 통증을 완화시킬 뿐만 아니라 장부허실의 균형에 변화를 가져와 대상자가 가지고 있는 변비, 설사, 위통 등 기타의 증상을 소멸시키는 치료도 가능한 몸 전체를 총체적으로 조정하는 더욱 효과적인 방법이라고 할 수 있다.

한편 원기저항력이 약해 발생하는 자궁 등의 여성생식기 질병으로 인해 생기는 월경불순, 월경통, 불임증, 하복부 팽만감은 약물로 치료가 잘 되지 않는 경우가 많으며 수지침, 뜸, 압봉과 같은 고려수지침요법으로 치료가 가능한데 만성적일 경우 최소한 10-30일 이상 치료를 하는 것이 바람직하다(Yoo, 1998). 체질 또는 질병의 중증도에 따라 일 회의 자침으로 효과를 보는 경우도 있지만 만성적이고 중증인 경우에는 여러 번의 시술이 필요하기도 하다. 따라서 본 연구에서는 치료적인 효과를 기대하면서 4회에 걸쳐 시술하였고, 각 대상자의 체질분류에 따른 보사법과 더불어 기본방을 보충하는 프로그램을 적용하였다는 점에서 더욱 의의가 있다고 하겠다.

월경증후군이나 월경통은 두통, 부종, 요통, 복부팽만감, 배변습관의 변화, 불안, 우울, 긴장감, 무기력감, 수면장애, 피로감 등의 증상을 나타내며(Wilcoxon, Schrader & Shriff, 1976) 월경곤란증의 월경통은 자궁이 생리내용물을 배출하기 위해 근육의 수축운동이 일어나 자궁으로 가는 혈류를 차단하여 산소공급이 원활하게 이루어지지 못하도록 하는 작용과 신경말단조직이 자극을 받아 나타나는 증상이다(Choi, 1993) 이러한 증상은 인간에게 불편감을 주므로 간호사는 이러한 통증 등의 불편감을 완화하기 위한 방법을 강구해야 한다.

이상의 결과를 통해 본 연구가 간호학적으로 주는 의의를 검토하면 다음과 같다.

우선 간호중재 개발이 시급한 시점에서 인체에 해를 끼치지 않으면서도 증상완화뿐만 아니라 치료적인 효과까지도 기대할 수 있는 고려수지침 요법의 연구를 발표함으로써 많은 간호사들이 대체보완요법 중 하나의 방법으로 지식과 기술을 습득하여 실무에서 월경곤란증과 같은 문제를 간호하는 방법으로 활용할 수 있는 계기를 제공하였다고 할 수 있다. 또한 국가경쟁력의 원천인 절반의 인구이며 국가의 미래를 짊어질 건강한 국민을 생산하고 양육, 교육하며 가족의 영양, 건강관리체계의 이용 등 중요한 역할을 할 여성에게 2차 성징이 나타난 이후



로 적어도 한 달에 한번씩 발생하는 월경으로 인한 통증과 월경증상 등은 치료되어야 할 중요한 문제라고 생각된다. 앞으로도 습관성이 될 수 있는 약물복용이 아닌 효과적인 방법의 간호중재개발이 필요하므로 계속 연구하고 이론적으로 정립할 필요성을 제시하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 월경곤란증이 있는 여대생을 대상으로 수치침 요법을 적용하여 월경곤란증으로 인한 통증과 월경증상에 미치는 효과를 파악하기 위해 시도된 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험 연구이다. 연구기간은 2003년 9월 1일부터 11월 30일까지 이루어졌으며, 연구대상은 K시 K대학교의 여대생 중 실험군 12명, 대조군 10명으로 총 22명을 대상으로 하였다. 실험군에게는 중추 기본방과 삼일체질 복진법에 의한 보사법으로 처방하여 1주에 2번 1회 30분동안 2주간 4회 실시하였다. 연구도구로는 통증측정을 위해 도표평정척도(Graphic rating scale: GRS)를 이용하였고 월경증상 측정을 위해 Hur(1985)가 Abraham(1982), Halbriech(1982), Moos(1968)의 측정도구를 수정보완하여 29개 문항의 도구를 이용하였다. 자료 분석에서는 SPSS Win 10.0을 이용하고 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 연구변수는 평균과 표준편차, 실험군과 대조군의 동질성 검증을 위해서는  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test와 Mann-Whitney test로, 수치침요법이 실험군과 대조군의 통증과 월경증상에 대한 효과비교는 Mann-Whitney test로 분석하였다. 측정도구의 신뢰도는 내적 일관성 검사인 Cronbach's  $\alpha$ 로 분석하였다.

### 1. 결론

본 연구의 결과는 다음과 같다.

#### 1) 연구 대상자의 동질성 검정

##### (1) 대상자의 일반적 특성과 월경관련 특성 결과

본 연구의 대상자는 22명 전수 여대생으로 실험군 54.5%(12명), 대조군 45.5%(10명)이었다. 나이는 21-22세가 실험군 66.7%(8명), 대조군 50.0%(5명)이었고 초경연령이 13-14세가 실험군 83.4%(10명), 대조군 70.0%(7명)이었다. 월경량은 실험군이 보통이다가

83.4%(10명), 대조군 70.0%(7명)이었고 월경주기는 26-30일이 실험군 83.4%(10명), 대조군 80.0%(8명)이었고 월경기간은 7일이하가 실험군 91.7%(11명), 대조군 100.0%(10명)으로 나타났다. 또한 월경통 지속기간은 실험군 중 3일 이하가 91.7%(11명), 대조군 100.0%(10명)이었고 월경통 대처방법은 참는다가 실험군 58.3%(7명), 대조군 80.0%(8명)이었으며 월경기간 수업참여부는 출석이 실험군 100.0%(12명), 대조군 100.0%(10명)으로 나타났다. 체질은 복합체질이 실험군 83.3%(10명), 대조군 70.0%(7명)으로 나타났다. 월경통에 대한 가족력은 가족력이 있다가 실험군 83.3%(10명), 대조군 40.0%(4명)으로 나타났다. 이상의 일반적 특성과 월경관련 특성에서 실험군과 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 집단으로 나타났다.

#### (2) 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검정결과

월경곤란증으로 인한 통증은 5점 만점에 실험군이  $3.42 \pm 0.51$ 점, 대조군은  $3.50 \pm 0.53$ 점으로 두 집단 모두 보통이상의 통증을 호소하였다. 월경증상은 4점 만점에 실험군이  $1.84 \pm 0.43$ 점, 대조군이  $1.65 \pm 0.27$ 점으로 두 집단 모두 월경증상이 있으나 크게 활동을 하지 못할 정도는 아닌 것으로 나타났다. 또한 실험군과 대조군의 수치침요법 실시전의 종속변수에 대한 동질성 검증에서 고려수지침요법 실시 전 실험군과 대조군의 통증( $U=-.374$ ,  $p=.712$ )과 월경증상( $U=1.199$ ,  $p=.245$ ) 점수는 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다.

#### 2) 가설검정 결과

##### (1) 제 1가설 검정결과

제 1가설 “고려수지침요법을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 통증이 적을 것이다.”라는 가설은 지지되었다( $U=16.0$ ,  $p=.001$ ). 고려수지침 요법실시 전후 통증 점수 변화량이 실험군은  $-1.83$ 점, 대조군은  $-.80$ 점으로 고려수지침요법을 실시한 집단의 통증점수 차이가 실시하지 않은 집단에 비해 유의하게 높게 나타났다.

##### (2) 제 2가설 검정결과

제 2가설 “고려수지침요법을 받은 실험군은 받지 않은 대조군보다 월경증상이 적을 것이다.”라는 가설은 지지되었다( $U=28.5$ ,  $p=.038$ ). 고려수지침 요법실시 전후 월경증상 점수 변화량이 실험군은  $-.37$ 점, 대조군은  $.07$ 점으로 고려수지침요법을 실시한 집단의 월경증상 점수

차이가 실시하지 않은 집단에 비해 유의하게 높게 나타났다.

## 2. 제언

본 연구의 결과를 근거로 다음과 같이 제언한다.

- 1) 대상자의 수를 늘려 반복측정함으로서 고려수지침요법의 효과를 확인하고 간호중재프로 그램으로 정착화하기를 제언한다.
- 2) 고려수지침요법과 더불어 뜸요법, 마사지 등과 같은 보완대체요법을 적용하여 그 효과를 비교하거나 효과의 강도 및 지속성을 확인해보는 연구를 실시하도록 제언한다.
- 3) 다빈도 증상군을 대상으로 고려수지침요법을 시도해 볼 것을 제언한다.

## References

- Abraham, G. E. (1982). *Premenstrual Blues*. Optimox Corporation, Torrance, California.
- Baik, H. G. (1999). *The effectiveness of foot-reflexo-massage to premenstrual syndrome and dysmenorrhea*. Unpublished Master Thesis, The Seoul National University of Korea, Seoul.
- Cho, K. J., Moon, H. J., Park, S. A., Kang, H. S., Shin, H. S., Chung, S. J., & Lee, E. M. (2001). Effect of hand acupuncture on easing dysmenorrhea. *J East-West Nursing Research*, 6(1), 37-45.
- Choi, M. A., Whang, A. R. & Kim, H. S. (1994). *Nursing Clinical Physiology*. Seoul: Korean Nurses Association Publication Co.
- Choi, Y. D. (1993). *New Clinical Gynecology*. Seoul : Korean Medical Book Publisher.
- Halbriech, U., et al. (1982). The Diversity of Premenstrual changes as reflected in the premenstrual assessment form. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 65, 46-65.
- Hur, M. H. (1985). *A study on the symptoms of premenstrual tension and the factors related to premenstrual tension*. Unpublished Master Thesis, The Seoul National University of Korea, Seoul.
- Jeon, S. J. et al. (2000). *Adult Health Nursing*. Seoul ; Hyunmunsa.
- Kang, H. E., & Baik, M. Y. (1984). The Survey of the dysmenorrhea and coping method of highschool students. *J Kyunghee Nursing Research*, 8, 44.
- Kim, J. E. (1995). A Model of the Theoretical Structure of Factors Influencing College Women's Attitudes Toward Menstruation. *J Korean Acad Nurs*, 23(2), 224-244.
- Kim, K. S., Lee, S. W., Choi, M. A. & Yi, M. S. (1999). The effect on menstrual pain of relaxation therapy using biofeedback. *The Seoul Journal of Nursing*, 13(1), 7-22.
- Kim, S. J. (1999). *Effects of Sooji-Chim irritation on the region of Sooji correspondance on temperature of lower extremities of Disk Patients*. Korea National Sport University, Seoul.
- Kim, S. O., & Cho, S. H. (2001). The effect of hand acupuncture therapy and moxibustion heat therapy on dysmenorrhea women. *J Korean Women's Health Nursing Acad Society*, 7(4), 610-621.
- Kim, Y. H., & Cho, S. H. (2002). The effect of foot reflexology on premenstrual syndrome and dysmenorrhea in female college students. *J Korean Women's Health Nursing Acad Society*, 8(2), 212-221.
- Kim, Y. M., & Jung, M. H. (1994). A Survey on Premenstrual Syndrome of Female Workers. *J Korea Health Nursing*, 8(1), 53-62.
- Korean Fundamental Nursing Natural Science Association (2002). *Mosby's medical nursing & allied health dictionary*. Seoul ; Hyunmunsa.
- Lee K. S. (1996). The survey of using the analgesics on menorrhoea of some of the highschool students. *The Korean Central J of*

*Medicine*, 61(6), 20-32.

Lee, S. M. (1991). *Study of the comparison premenstrual symptoms of Neurosis patient and normal person*. Master's Thesis, Kyung Hee University of Korea, Seoul.

Lee, Y. S., et al. (1998). *Women's Health Nursing*. 4th ed., Seoul: Hyunmoonsa.

Lehmann J. F. (1982). *Therapeutic heat and cold*. 3rd ed., Baltimore; Williams and Wilkins.

Moos, R. H. (1968). The development of a menstrual distress questionnaire, *Psychosomatic Med*, 30(6), 853-867.

Park, B. J. (1996). The Study of the Dysmenorrhea condition and coping method according to age group. *J Jinjoo Nursing & Health College*, 19(2).

Park, Y. J. (1980). *The survey of using the analgesics on dysmenorrhea of some of the highschool students*. Master Thesis. The Korea University of Korea, Seoul.

Peijian Shen (2002). *Easy Learning Meridian*

Sin, H. S. (1999). An Approach of the Eastern-Western Nursing for the Health Management of the Womens with Menstrual Disorder. *J East-West Nursing Research*, 4(1), 34-43.

Shin, H. S. (1999). An Approach of the Eastern-Western Nursing for the health management of the Women's with menstrual disorder. *J East-West Nursing Research*, 4(1), 34-43.

Wilcoxon, A., Schrader, S. L. & Shriff, W. (1976). Daily self reports on activities, life events, moods, and somatic changes during the menstrual cycle. *Psychosomatic Medicine*, 38(6), 399-417.

Woods, N., Mitchell, E. & Lentz, M. (1995). Social Pathways to Premenstrual symptoms. *Res Nurs Health*, 18, 225-237.

*Massage*(Jeong, H. .M. .moved). Seoul: Prunsol Publishing Co.

Yoo, T. Y. (1990). *Lecture of Koryo-Sooji-Chim*. 7th ed. Seoul: Eumyangmackjin Publication Co.

Yoo, T. Y. (1998). *Life & Sooji-Chim*. Seoul: Taewoong Publication Co.

- Abstract -

## Effects of Koryo-Sooji-Chim on Menstrual Pain & Menstrual Symptoms of Female University Students with Dysmenorrhea

*Kim, Hee-Kyung\** Moon, Sun-Soon\*\*  
*Choi, Eun-Sook\*\**

**Purpose:** The Purposes of this study were to examine the effects of Koryo-Sooji-Chim (30minutes \* 2times/week \* 2weeks) on menstrual pain and menstrual symptoms of female university students with dysmenorrhea.

**Method:** The subjects were 22 female students with dysmenorrhea, 12 experimental group, 10 control group, studying at K university in Chungnam province. The data were collected through questionnaires from September 1st to November 30th 2003 were analyzed using descriptive statistics,  $\chi^2$ -test, Fisher's exact test and Mann-Whitney test.

**Result:** 1. The menstrual pain scores were significantly different between the two groups(U=16.0, p=.001). 2. The menstrual symptom scores were significantly different between the two groups(U=28.5, p=.038).

**Conclusion:** These findings showed that Koryo-Sooji-Chim was effective related to menstrual pain and menstrual symptoms of female university

\* Professor, Department of Nursing, Kongju National University

\*\* Professor, Department of Health, Kongju National University (Members of Health Industry Research Institute in Kongju National University)

students with dysmenorrhea. Koryo-Sooji-Chim during dysmenorrhea could be applied as an effective nursing intervention.

Key words : Koryo-Sooji-Chim, Dysmenorrhea, Menstrual pain, Menstrual symptoms, Female University Students