

## 여대생의 월경전 불편감과 대처에 관한 연구

안 혜 영\* · 현 혜 진\*\* · 김 혜 원\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

월경전불편감은 황체에 신체적, 행동적, 주기적으로 나타나는 현상으로, 월경 2~10일 전에 나타났다가 월경 시작 전이나 월경 직후에 소실되는 복합증후군이며, 가입 여성의 20~90%가 경험한다(Marean, Eugen, Ceinwen & David, 1998).

월경전불편감을 경험하는 여성들은 150 여 가지의 다양한 증상-(신경과민증, 졸음, 기질, 감정적 불안, 성욕 증대 또는 감퇴, 두통, 유방 경직, 여드름, 배뇨 감소, 위 확대증, 변비, 설사, 소화장애, 발목, 손, 얼굴에 종창을 유발하는 액체 저류, 도벽, 감기와 같은 경미한 감염이 심하게 됨)들로 인해 일상생활에 방해를 받고 있으며, 가족관계, 대인관계 및 사회생활에도 어려움을 겪고 있다.

월경전불편감의 요인으로는 호르몬의 불균형, 염분축적, 영양불균형, 스트레스, 심리적 요인 등이 제시되고 있는데(Koo et al., 1990), 월경전증후군을 호소하는 여성들은 정서적, 행동적 측면에서 개인적 차이가 있다(Halbreich, Endicott & Schacht, 1982)고 한다. 특히, 많은 연구에서 월경전불편감과 스트레스가 관련되어 있음을 보여 주고 있고 이완요법과 같은 스트레스 관리법, 적절한 운동과 영양섭취, 자기간호 교육, 지지집단

조직 등 개별적인 건강한 생활양식을 증진시켜주는 간호 중재를 통해 월경전불편감이 완화되는 것이 입증되고 있다(Park, 1993).

즉, 월경전불편감은 가입기 여성에서 가장 흔한 장애로 원인, 증상, 발생 시기, 심한 정도 등이 너무 다양하여 많은 논쟁거리가 되고 있는 여성 건강문제인 것이다. 그러나 우리나라에서는 월경전불편감에 대한 인식이 부족하고 이에 대한 대처방법이 소극적이다.

월경전불편감을 겪고 있는 사람의 수에 비해 월경전 불편감이 구체적으로 어떤 기능에 얼마만큼의 영향을 미치는 지에 대한 연구는 부족하며, 국내의 경우에도 월경전불편감이 스트레스의 지각과 대처에 영향을 준다고 보고하여 기능의 저하를 간접적으로 시사하는 연구가 한편 있었을 뿐, 기능장애와 관련된 연구는 아직까지 부족한 실정이다(Lew & Joe, 2000).

따라서 건강한 생활양식이 중요시 되고 있는 여대생을 대상으로 월경전불편감의 정도 및 양상을 파악하고, 이들이 시도하고 있는 대처방법과 그에 따른 증상 완화 정도를 파악함으로써 여대생들의 건강관리를 위한 기초 자료를 마련하고자 본 연구를 시도하였다.

#### 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 첫째, 여대생이 경험하는 월경전불편감의 정도 및 양상을 파악한다.

\* 을지의과대학교 간호대학 간호학과

\*\* 강원대학교 간호학과

\*\*\* 관동대학교 간호학과(교신저자 E-mail: hwkim@kd.ac.kr)

둘째, 여대생들이 시도하는 대처방법을 파악하고 대처 방법에 따른 증상완화정도를 파악한다.

### 3. 용어 정의

#### 1) 월경전불편감(premenstrual discomforts)

Green과 Dalton(1953)이 월경전증후군(premenstrual syndrome)이라는 용어를 사용한 이래 월경증후군은 월경주기의 황체기에 신체적, 정신적, 정서적, 행동적 변화가 주기적으로 나타났다가 월경 시작 1일에서 2일 후에는 현저히 감소하여 사라지는 증상들로 정의되고 있으며 (Ha & Lee, 1991) Moos(1968)가 개발한 MDQ (Menstrual Distress Questionnaire)를 Lee 등 (1986)이 수정한 것을 이용하여 월경전불편감의 신체적, 심리적, 행동적 변화에 대하여 측정된 점수이다.

#### 2) 월경 전 대처

대처란 인간에게 야기되는 감정과 압박감을 주는 것으로 평가되는 인간-환경관계의 요구를 개인이 관리하는 과정으로(Lazarus & Folkman 1984), 본 연구에서는 Billings와 Moose(1981)의 월경대처 도구를 Jung (1991)이 수정·보완한 것을 이용하여 월경전불편감의 대처 방법과 증상완화에 대하여 측정된 점수이다.

### 4. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 선정 시 비확률 편의 표집하였으므로 연구결과를 전체 여대생에게 일반화하여 적용하기는 어렵다.

둘째, 월경전불편감을 측정하기 위한 MDQ(Menstrual Distress Questionnaire) 설문지는 최근 3개월간의 증상을 회고하여 평가한 것이므로 개인의 망각에 따른 오차의 가능성이 있다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 여대생이 경험하는 월경전불편감의 정도 및 양상과 대처방법을 파악하고 대처 방법에 따른 증상 완화 정도를 확인하기 위한 탐색적 조사연구이다.

### 2. 연구대상자 및 자료수집 기간

본 연구의 대상은 C 지역에 소재하는 두 개의 대학교에 재학 중인 여대생을 편의 표집하였으며 이중 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여를 수락한 여대생 297명이었다. 자료 수집기간은 2004년 4월 10일부터 4월 30일이었다.

### 3. 연구도구

본 연구에 사용된 질문지는 일반적 특성 9문항, 월경전불편감 30문항, 월경전불편감의 대처방법과 완화 유무 24문항의 총 63문항으로 구성되었다.

#### 1) 일반적 특성 질문지

Jun(2003)의 연구에서 수정 보완한 것으로 대상자의 일반적인 특성과 월경 관련 특성으로 나이, 건강상태, 초경 연령, 월경주기의 규칙성, 월경주기, 월경기간, 월경량, 월경전불편감의 가족력, 월경특성의 총 9문항으로 구성되었다.

#### 2) 월경전불편감

본 연구에서는 Moos(1968)의 47개 문항으로 구성된 MDQ(Menstrual Distress Questionnaire)을 Lee 등(1986)의 연구에서 우리말 표현이 적절치 못한 2개 문항을 제외한 45개 문항을 우리말로 번역하여 수정·보완한 것 중 중복되는 문항을 제외하고 각 영역별 평균이 높은 문항을 선별하여 총 30문항으로 구성하였다.

MDQ는 Concentration(CON) 3문항, Pleasurable affect(PA) 4문항, Instability (INS) 4문항, Motor tension(MT) 3문항, Water retention(RET) 3문항, Pain(PAIN) 3문항, Autonomic reaction(AR) 4문항, Headache(HD) 2문항, Depression(DEP) 4문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 Likert 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다' 1점, '조금 그렇다' 2점, '보통 그렇다' 3점, '대단히 그렇다' 4점으로 하며, 각 항목의 점수를 합한 총점이 높을수록 월경증상이 심한 것을 의미한다. 도구는 최저 30점부터 최고 120점까지 범위를 갖는다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .8809$ 이었다.

#### 3) 월경전불편감에 대한 대처 방법과 증상 완화정도 측정도구

월경전불편감 대처 방법과 증상완화 측정도구는 Billings와 Moos(1981)의 월경대처 도구를 Jung (1991)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 도구는 월경 주기에 따른 대처 15문항, 적극적 행동 대처 5문항, 적극적 인지 대처 4문항으로 범주화하여 총 24문항이다. 대처 여부에 따라 '한다' 1점, '안한다' 0점으로 측정하며, 완화 여부에 따라 '완화된다' 1점, '변화없음' 0점으로 측정하였다. 대처 항목과 완화 항목에 대해 중복 응답도 가능하게 하였다. Jun(2003)의 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었으며, 본 연구에서 Cronbach  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 4. 자료수집 방법

자료 수집은 2004년 4월 10일부터 4월 30일까지 C 지역의 두 대학교에서 편의표출에 의해 선택한 학과의 수업 시간 중 일부를 담당 교수의 동의를 구하고 할애 받은 다음 학생들에게 연구의 목적과 질문지 기재 요령을 설명하고, 연구에 목적에 동의하고 참여할 의사가 있는 대상자에게 귀가 후 설문지를 작성하여 학과 사무실에 제출해주도록 요청하였다. 설문지를 배부하여 300부의 설문지를 회수하였다. 일반적 특성과 월경전증후군의 양상, 대처방법, 그에 따른 증상완화 정도를 파악하기 위한 문항으로 구성된 설문지는 연구대상자가 자가보고 형

식으로 직접 작성하도록 하였다.

#### 5. 자료분석 방법

자료의 분석은 SPSS를 이용하였으며, 대상자의 일반적 특성 및 월경관련 특성, 월경전불편감, 대처방법, 그에 따른 증상완화 정도에 대하여 실수, 백분율, 평균과 표준편차 등의 기술통계를 이용하였고, 대상자의 월경양상을 포함한 일반적 특성에 따른 월경전증후군의 차이를 t-test와 ANOVA를 이용하여 분석하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 대상자의 특성

대상자의 월경양상을 포함한 일반적인 특성은 다음 <Table 1>와 같다. 대상자의 연령은 20~24세가 86.2%(256명)로 가장 많았고, 25~29세가 13.1%(39명), 30세 이상이 0.7%(2명)이었다. 대상자의 건강상태는 보통(간혹 질병을 앓는 상태)이 50.5%(150명)로 가장 많았고, 양호(질병이 없는 상태)가 48.5%(144명)로 나타났다.

초경연령은 13~14세가 59.9%(178명)로 과반수 이상을 차지했으며, 15~16세가 30.6% (91명), 11~12

<Table 1> General characteristics and menstrual mode (N=297)

| variables                       | items                                | number | %    |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------|------|
| Age(years)                      | 20~24                                | 256    | 86.2 |
|                                 | 25~29                                | 39     | 13.1 |
|                                 | 30≥                                  | 2      | 0.7  |
| Health Condition                | good                                 | 144    | 48.5 |
|                                 | moderate                             | 150    | 50.5 |
|                                 | bad                                  | 3      | 1.0  |
| Menarche (years)                | 11~12                                | 25     | 8.4  |
|                                 | 13~14                                | 178    | 59.9 |
|                                 | 15~16                                | 91     | 30.6 |
|                                 | 17≥                                  | 3      | 1.0  |
| Regularity of Menstrual Cycle   | exactly                              | 38     | 12.8 |
|                                 | mostly regular (5days in variation)  | 153    | 51.5 |
|                                 | mostly regular (10days in variation) | 83     | 27.9 |
|                                 | very irregular                       | 23     | 7.7  |
| Length of Menstrual Cycle(days) | ≤20                                  | 7      | 2.4  |
|                                 | 21~25                                | 50     | 16.8 |
|                                 | 26~30                                | 155    | 52.2 |
|                                 | 31~35                                | 66     | 22.2 |
|                                 | 36~40                                | 11     | 3.7  |
|                                 | 40≥                                  | 8      | 2.7  |

<Table 1> General characteristics and menstrual mode(continued)

(N=297)

| variables                   | items                           | number | %    |
|-----------------------------|---------------------------------|--------|------|
| Menstrual duration(days)    | ≤3                              | 21     | 4.0  |
|                             | 4~7                             | 271    | 91.2 |
|                             | 8≥                              | 14     | 4.7  |
| Menstrual amounts(pads)     | ≤3                              | 46     | 15.5 |
|                             | 3~5                             | 207    | 69.7 |
|                             | 5≥                              | 44     | 14.8 |
| Premenstrual family history | mother                          | 60     | 20.2 |
|                             | a near relatives                | 8      | 2.7  |
|                             | sisters                         | 70     | 23.6 |
|                             | none                            | 159    | 53.5 |
| Menstrual characteristics   | increase and than decrease      | 109    | 36.7 |
|                             | large at first and decrease     | 165    | 55.6 |
|                             | assume an aspect of same amount | 18     | 6.1  |
|                             | etc                             | 5      | 1.7  |

세가 8.4%(25명)이었다. 월경주기는 26~30일이 52.2%(155명)이며 규칙성은 5일 이내의 차이로 규칙적인 경우가 51.5%(153명)로 나타났다. 대상자의 월경기간은 4~7일이 91.2%(271명)로 대부분이며, 월경량은 69.7%(207명)이 하루에 3~5pad를 사용하는 것으로 나타났다.

월경전불편감의 가족력은 대상자 중 53.5% (159명)가 가족력이 없었으며 자매가 23.6% (70명)이다. 월경특성을 영역별로 살펴보면 '첫날엔 많고 점점 감소'가 55.6%(165명), '점점 많아졌다 감소'가 36.7%(109

명), '월경 내내 비슷한 양상'이 6.1%(18명), '기타'가 1.7%(5명)로 나타났다.

2. 대상자의 일반적 특성 · 월경양상에 따른 월경전불편감의 차이

대상자들의 일반적 특성 및 월경 양상에 따른 월경전불편감의 차이를 비교한 결과는 다음 <Table 2>과 같다. 대상자의 월경양상인 초경연령(P=.874), 월경기간의 규칙성(P=.448) 월경주기(P=.430), 월경기간(P=

<Table 2> Differences in premenstrual discomfort by variables and menstrual mode

(N=297)

| General                        | Characteristics                     | Mean  | S.D   | F     | P     |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Age(years)                     | 20~24                               | 55.23 | 13.64 | 5.76  | .003* |
|                                | 25~29                               | 60.07 | 11.21 |       |       |
|                                | 30≥                                 | 81.00 | 1.41  |       |       |
| Health Condition               | good                                | 53.95 | 13.07 | 3.425 | .034* |
|                                | moderate                            | 57.96 | 13.63 |       |       |
|                                | bad                                 | 60.33 | 21.59 |       |       |
| Menarcheal age(years)          | 11~12                               | 58.20 | 12.46 | .232  | .874  |
|                                | 13~14                               | 55.87 | 13.74 |       |       |
|                                | 15~16                               | 55.78 | 13.75 |       |       |
|                                | 17≥                                 | 56.33 | 2.08  |       |       |
| Regularity of Menstrual period | exactly regular                     | 58.37 | 15.54 | .888  | .448  |
|                                | mostly regular(5days in different)  | 55.89 | 14.24 |       |       |
|                                | mostly regular(10days in different) | 56.20 | 10.98 |       |       |
|                                | very irregular                      | 52.56 | 13.71 |       |       |
| Menstrual interval(days)       | ≤20                                 | 46.86 | 9.06  | .980  | .430  |
|                                | 21~25                               | 58.44 | 15.07 |       |       |
|                                | 26~30                               | 55.68 | 13.40 |       |       |
|                                | 31~35                               | 56.04 | 13.22 |       |       |
|                                | 36~40                               | 55.91 | 12.85 |       |       |
|                                | 40≥                                 | 56.25 | 12.36 |       |       |

〈Table 2〉 Differences in premenstrual discomfort by variables and menstrual mode(continued)

|                           |                                 | (N=297) |       |       |      |
|---------------------------|---------------------------------|---------|-------|-------|------|
| General                   | Characteristics                 | Mean    | S.D   | F     | P    |
| Menstrual period(days)    | ≤3                              | 59.77   | 14.12 | 1.075 | .343 |
|                           | 4~7                             | 56.08   | 14.38 |       |      |
|                           | 8≥                              | 52.00   | 15.95 |       |      |
| Menstrual amounts(pads)   | ≤3                              | 53.08   | 13.76 | 1.574 | .209 |
|                           | 3~5                             | 56.28   | 13.61 |       |      |
|                           | ≥5                              | 52.00   | 12.77 |       |      |
| Menstrual characteristics | increase and than decrease      | 56.26   | 13.42 | .509  | .676 |
|                           | large at first and decrease     | 55.70   | 13.70 |       |      |
|                           | assume an aspect of same amount | 55.72   | 14.17 |       |      |
|                           | etc.                            | 63.2    | 9.09  |       |      |

.343), 월경 량(P=.209), 월경특성(P=.676)에 따른 월경전불편감에는 유의한 차이가 없었으나, 대상자의 일반적 특성인 나이(P=.001)와 건강상태(P=.034)에 따른 월경전불편감에는 유의한 차이가 있었다.

즉, 월경양상과 월경전불편감은 관련성이 없으며, 나이가 많고, 건강상태가 나쁠수록 월경전증후군이 심한 것으로 나타났다.

### 3. 대상자의 월경전불편감 증상

대상자의 월경전불편감의 증상을 영역별로 살펴보면 다음 〈Table 3〉와 같다. 월경전불편감의 하부 영역중 '통증 영역'의 증상이 2.35점으로 가장 높았으며, '불안정 영역' 2.29점, '수분 축적 영역' 2.25점, '우울 영역'

1.91점, '두통 영역' 1.79점, '긍정적 정서 영역' 1.62점, '집중력 영역' 1.61점, '운동 운동 긴장'영역 1.54점 순으로 나타났으며, '자율 신경 반응'의 영역이 1.41점으로 가장 낮게 나타났다.

각 영역별로 높았던 증상들로는 '통증 영역'에서 '나는 허리가 아프다' 2.68점, '불안정 영역'에서 '나는 예민하고 짜증이 난다' 2.53점, '수분 축적 영역'에서 '나는 팔, 다리, 유방 등이 붓는다' 2.40점, '우울 영역'에서 '나는 낮잠을 자거나 누워있게 된다' 2.32점, '두통 영역'에서 '나는 머리가 아프다' 1.93점, '긍정적 정서 영역'에서 '나는 사랑에 넘쳐있다' 1.77점, '집중력 영역'에서 '나는 정신이 산만하다' 1.75점, '운동 긴장 영역'에서 '나는 근육이 떨리거나 쥐가 난다' 1.57점, '자율신경 반응 영역'에서 '나는 식은땀이 난다' 1.55점으로 가장 높게 나타났다.

〈표 3〉 Mean scores each item in pre menstrual discomforts

(N=297)

| Moos sub category       | Items                              | Mean   | SD     |
|-------------------------|------------------------------------|--------|--------|
| Concentration (CON)     | Distractible                       | 1.7542 | 0.7864 |
|                         | Forgetfulness                      | 1.5993 | 0.7827 |
|                         | Lowered judgement                  | 1.4646 | 0.6203 |
|                         | total                              | 1.6060 |        |
| Pleasurable affect (PA) | Affectionate                       | 1.7744 | 0.8774 |
|                         | Burst of energy, acting            | 1.6970 | 0.8194 |
|                         | Feeling of well-being              | 1.5320 | 0.7577 |
|                         | Orderliness                        | 1.4916 | 0.7218 |
| total                   | 1.6237                             |        |        |
| Instability (INS)       | Irritability                       | 2.5286 | 0.9264 |
|                         | Mood swings                        | 2.4512 | 0.9543 |
|                         | Difficulty concentrating           | 2.1077 | 0.8354 |
|                         | Lowered school of work performance | 2.0539 | 0.7909 |
| total                   | 2.2854                             |        |        |
| Motor tension (MT)      | Cramps                             | 1.5690 | 0.7508 |
|                         | Numbness, tingling                 | 1.5253 | 0.6730 |
|                         | Muscle stiffness                   | 1.5185 | 0.6881 |
|                         | total                              | 1.5376 |        |

〈표 3〉 Mean scores each item in pre menstrual discomforts(continued)

(N=297)

| Moos sub category          | Items                     | Mean   | SD     |
|----------------------------|---------------------------|--------|--------|
| Water retention<br>(RET)   | Swelling                  | 2.4007 | 0.9783 |
|                            | Painful breast            | 2.3939 | 1.0637 |
|                            | Weight gain               | 1.9495 | 1.1570 |
|                            | total                     | 2.2480 |        |
| Pain<br>(PAIN)             | Backache                  | 2.6835 | 1.0271 |
|                            | Fatigue                   | 2.4983 | 0.9970 |
|                            | General ache and pains    | 1.8716 | 0.8927 |
|                            | total                     | 2.3502 |        |
| Autonomic reaction<br>(AR) | Cold sweats               | 1.5455 | 0.7615 |
|                            | Blind spots, fuzzy vision | 1.3973 | 1.3546 |
|                            | Dizziness faintness       | 1.3872 | 0.6790 |
|                            | Feeling of suffocation    | 1.2997 | 0.5880 |
|                            | total                     | 1.4074 |        |
| Headache<br>(HD)           | Headache                  | 1.9293 | 0.9255 |
|                            | Chest pain                | 1.6599 | 0.8673 |
|                            | total                     | 1.7943 |        |
| Depression<br>(DEP)        | Take naps, stay in bed    | 2.3165 | 0.9868 |
|                            | Depression                | 2.0438 | 0.9629 |
|                            | Loneliness                | 1.6869 | 0.7752 |
|                            | Crying                    | 1.6061 | 0.7731 |
|                            | total                     | 1.9133 |        |
| The total                  |                           | 1.8578 |        |

#### 4. 대상자들의 대처방법과 증상완화 정도

대상자의 대처방법 사용 빈도에 대한 결과는 〈Table 4〉와 같다. 즉 '휴식을 취하거나 잠을 잔다' 99.3%, '따뜻한 물로 샤워한다' 86.2%, '불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다' 82.2%, '통증부위를 마사지한다' 80.1%, '진통제를 복용한다' 76.1%, '따뜻한 물을 마신다' 74.7%, '평상시보다 많이 먹는다' 73.4%, '하복부나 허리에 온습포를 댄다' 69.7%, '불편감을 잘 이겨낼 수 있다고 스스로를 위로한다' 68.7% 순으로 나타나 월경 주기에 따른 대처 방법을 가장 많이 사용하고 적극적 인지대처, 회피적 대처, 적극적 행동대처 방법 순으로 많이 사용함을 알 수 있다.

대상자들이 선택하여 사용한 대처방법에 대한 완화 정도는 〈Table 4〉와 같다. 즉 '휴식을 취하거나 잠을 잔다' 89.5%, '따뜻한 물로 샤워한다' 87.1%, '하복부나 허리에 온습포를 댄다' 87.1%, '진통제를 복용한다' 81.0%, '통증 부위를 마사지한다' 79.4%, '불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다' 64.8%, '불편감을 잘 이겨낼 수 있다고 스스로를 위로한다' 64.2%, '따뜻한 물을 마신다' 60.8%, '정신을 전환시키는 활동을 한다' 55.6%, '감정을 스스로 조절한다' 55.3% 순으로 나타

나 월경 주기에 따른 대처 방법 중 이러한 방법들이 가장 많이 완화되는 것으로 나타났다.

## VI. 논 의

본 연구는 여대생이 경험하는 월경전불편감의 정도 및 양상을 파악하여 건강한 생활양식이 중요시되고 있는 시점에서, 여대생들의 건강관리를 위한 간호중재 방안 마련에 기초 자료를 얻기 위해 시도되었다.

본 연구결과 초경연령, 월경의 규칙성, 월경주기, 월경기간 등의 월경특성에 따른 월경전불편감에는 유의한 차이가 없었는데, 이는 여중생을 대상으로 월경특성에 따른 월경 불편감의 차이를 연구한 Hong, Kim과 Ahn (2005)의 결과와 일치하였다.

또한 본 연구결과 대상자의 나이가 많을수록, 건강상태가 나쁠수록 월경전불편감이 심한 것으로 나타났으며, 이는 나이가 많은 여성에서 더 많은 증상을 나타낸다고 한 보고(Steiner, Hasket & Carroll, 1980; Reid & Yen, 1981; Logue & Moos, 1986)와는 일치되었다. 그러나 젊은 연령층이 더 높은 빈도를 보인다고 한 보고(DeJong, Rubinow, Roy-Byrne, Hoban, Grover & Post, 1985; Freidman & Jaffe, 1985; Schnurr,

〈표 4〉 The coping style and the rate of relief symptom at premenstrual discomforts (N=297)

|                                      | items  | coping    | relief    |
|--------------------------------------|--|-----------|-----------|
|                                      |  | N (%)     | N (%)     |
| Coping according to menstrual period | Take rest and sleep                              | 295(99.3) | 264(89.5) |
|                                      | Take warm shower                                 | 256(86.2) | 223(87.1) |
|                                      | Take pain killer                                 | 226(76.1) | 183(81.0) |
|                                      | Apply hot water bag on the painful point         | 207(69.7) | 171(82.6) |
|                                      | Listen soft music                                | 179(60.3) | 96(53.6)  |
|                                      | Take warm water                                  | 222(74.7) | 135(60.8) |
|                                      | Take vitamins                                    | 161(54.2) | 54(33.5)  |
|                                      | Control feeling by oneself                       | 188(63.3) | 104(55.3) |
| Active behavioral coping             | Have massage on the painful point                | 238(80.1) | 189(79.4) |
|                                      | Act for turn attention to another.               | 198(66.7) | 110(55.6) |
|                                      | Take the knee chest position                     | 190(64.0) | 96(50.5)  |
|                                      | Leading busy time                                | 167(56.2) | 81(48.5)  |
|                                      | Take exercise                                    | 156(52.5) | 71(45.5)  |
| Active recognizant coping            | Regard as physiological and temporary phenomenon | 244(82.2) | 158(64.8) |
|                                      | Recognize to tide over difficulties by oneself   | 204(68.7) | 131(64.2) |
|                                      | Talk about symptoms with friends                 | 188(63.3) | 94(50.0)  |
|                                      | Be supported by friends                          | 157(52.9) | 79(50.3)  |
| Evasional coping                     | Spend most of time by oneself                    | 184(62.0) | 76(41.3)  |
|                                      | Take a heavy meal than usual                     | 218(73.4) | 95(43.6)  |
|                                      | Have a bit or skip the meal                      | 173(58.2) | 60(34.9)  |
|                                      | Turn interest to any other things                | 162(54.5) | 58(35.8)  |
|                                      | Have some coffee or caffeine drink               | 140(57.1) | 34(24.3)  |
|                                      | Have a drink                                     | 128(43.1) | 13(10.2)  |
|                                      | Take a smoke                                     | 120(40.4) | 3( 2.5)   |

1988)와는 상반되었다.

또한 여중생을 대상으로 건강관련 특성에 따른 월경전 불편감의 차이를 살펴본 Hong 등(2005)의 연구에서는 음주, 흡연, 운동, 배변의 규칙성 여부에 따라 월경전 불편감의 차이를 비교하였는데, 유의한 차이가 없었는데 본 연구 결과와 일치하였다.

월경전불편감에 대한 차이가 연구마다 조금씩 차이를 보이는 것은 대상자들의 특성의 차이이거나 비교하고자 하는 하위 특성의 동질성 여부에 따라 다른 결과일 것으로 보여진다. 전체 모집단을 확률적으로 표집하고 월경전불편감을 비교하고자 하는 변수의 하위 그룹이 동질성을 가진 비슷한 표본수의 집단일 때 그 차이를 전적으로 받아들일 수 있을 것이라 생각된다. 본 연구에서 처럼 일부 여대생을 대상으로 하거나 혹은 비교하고자 하는 변수의 구분이 비슷한 표본 수를 갖지 못할 때 (예를 들면 건강상태가 좋은 집단과 나쁜 집단, 흡연 집단과 비흡연 집단 등의 표본 수의 상당한 차이) 연구결과는 서로 지지되지 않는 결과를 보일 수 있다고 추측된다.

또한 나이와 함께 결혼 및 임신여부, 경구피임약의 복용여부, 사회심리학적 스트레스(Logue & Moos, 1986)

등이 월경전불편감의 위험요소로 알려져 있으므로 이를 확인하기 위한 다방면의 연구가 필요하다고 본다.

본 연구에서 대상자의 월경전불편감의 증상정도는 평균은 4점 만점의 1.86점으로 나타났으며, 응답자 전원이 하나 이상의 증상을 호소하였다. 이러한 결과는 Na (1992)의 여자 중고등학생을 대상으로 한 연구에서 월경전불편감의 증상 정도가 평균 2.3점으로 나타난 것과 Min (1997)의 20~29세 여성을 대상으로 한 연구에서 2.18점으로 나타난 것에 비해 다소 낮게 나타났다. 그러나 Lee와 Kweon(2001)의 연구에서 월경전불편감의 증상 정도가 평균 1.89점으로 나타나 본 연구의 결과와 대체로 유사하다고 볼 수 있다.

응답자 전원이 월경전불편감을 경험한다는 본 연구와는 달리 미혼의 간호사 및 간호보조원을 대상으로 조사한 Lee 등(1986)의 연구에서는 63.1%가 월경전불편감을 경험한다고 보고하여 많은 차이를 보였다. 한편 Lee와 Kim(1989)의 연구에서는 89.1%가 월경전불편감을 경험한다고 보고하여 본 연구의 결과와 유사하다고 볼 수 있다. 이러한 선행연구와의 차이는 연구대상이나 연령 등의 차이로 인한 것으로 추측된다.

본 연구에서 월경전 불편감 질문지의 30문항을 9개의 하위 영역으로 분류하였을 때 '통증 영역'이 2.35점, '불안정 영역'이 2.29점, '수분 축적 영역'이 2.25점 순으로 높게 나타났는데 이것은 Lee 등(1986), Kwon(1996)의 결과와 대체로 유사하다. 다만 Kwon(1996)의 연구에서는 '운동 긴장 영역'의 점수가 높게 나타났고, Yoo, Lee와 Kim(1988)의 연구에서 '두통 영역'이나 '자율신경 반응 영역'의 점수가 높게 나타났던 것과는 다소 차이가 있었다.

이러한 차이의 발생은 연구 대상자의 개인적 특성이나 연령의 차이인 것일 수도 있으며 더불어 본 연구에서 측정한 MDQ도구가 기존 연구에서 많이 사용하였던 Moos의 Menstrual Distress Questionnaire의 구성하부요인과 문항에서 다소 달랐던 점을 고려할 필요가 있다.

세부적으로 보면 30문항 중 '나는 허리가 아프다' 문항이 2.68점으로 가장 높았고, '나는 예민하고 짜증이 난다' 2.52점, '나는 피로하다' 2.49점 순으로 나타났는데, 이는 Na(1992)와 Kwon(1996)의 연구에서 요통과 불안정 증상이 높았던 결과와 일치한다. 이러한 결과로 월경전증후군은 대부분의 여성에게 여러 가지 신체적 불편감을 유발시키고 있음을 확인할 수 있었으며, 행복감의 증가와 같은 긍정적인 측면의 증상발현보다는 통증, 불안정, 수분 정체 등의 부정적 증상 보고가 많다는 것을 파악할 수 있다.

본 연구에서 대상자의 대처방법으로는 '휴식을 취하거나 잠을 잔다', '따뜻한 물로 샤워한다', '불편한 증상은 생리적이고 일시적이라고 생각한다', '통증부위를 마사지한다', '진통제를 복용한다', '따뜻한 물을 마신다' 등이 높게 나타났다. 이는 Jun(2003)의 연구에서 '휴식을 취하거나 잠을 잔다', '진통제를 복용한다', '따뜻한 물로 샤워한다', '감정을 스스로 조절한다', '통증부위를 마사지한다', '불편한 증상은 일시적이라고 생각한다' 등의 순으로 나타난 것과 유사하다고 볼 수 있다.

또한 Kim, Jung과 Chung(2000)의 연구에서 대처방안으로 '그냥 참고 지낸다', '배를 따뜻하게 하며 휴식을 취한다', '진통제를 사용한다' 등으로 나타난 것과 Kim과 Cho(2002)의 연구에서 '참고 견딘다', '진통제를 복용한다', '마사지를 하거나 슬럼프를 취한다', '목욕이나 온찜질을 한다'순으로 나타난 결과들은 본 연구와 유사한 결과임을 알 수 있다.

이상을 종합해볼 때 많이 사용하는 것으로 나타난 대처방법은 공통적으로 '휴식과 수면', '복부를 따뜻하게 하

는 방법으로 '온찜질과 마사지', '진통제 복용'을 우선적으로 시행하고 있음을 알 수 있다. 또한 증상완화 정도는 '휴식을 취하거나 잠을 잔다', '따뜻한 물로 샤워한다', '하복부나 허리에 온습포를 댄다', '진통제를 복용한다', '통증부위를 마사지한다', '불편증상을 생리적이고 일시적이라고 생각한다'의 순으로 나타났다. 이러한 결과를 통해서 본 연구의 대상자들이 많이 사용하는 대처 방법이 증상완화에도 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

대처방법을 영역별로 살펴보자면 회피적 대처방법의 완화정도가 가장 적은 것으로 나타났다. 상대적으로 소수이기는 하나 회피적 대처방법을 사용할 경우 증상을 완화시키기보다는 오히려 건강문제를 야기시킬 수 있으므로 간호 상담과 교육을 통한 정확한 정보를 제공함이 필요하다. 통증으로 인하여 일상생활에 지장을 받을 때에는 적극적인 개별화된 방법을 세워야 하며 개개인에 적합한 치료법을 선택하여 주기적인 고통과 불편을 덜어주는 것이 필요하다고 사료된다.

이밖에도 Jun(2003)의 연구에서 완화정도가 '진통제 복용', '허리에 온습포 적용', '휴식을 하거나 잠을 잔다', '따뜻한 물로 샤워한다', '슬럼프를 취한다'순으로 높게 나타나 본 연구 결과와 유사한 결과를 나타냈다.

여기에서 '진통제 복용'은 증상을 일시적으로 완화시키는데 효과적이거나 혈중 내 약물의 농도가 낮아지면 반복투여해야 하며, 이러한 약물들의 장기복용 혹은 과다복용으로 인해 어지러움 증, 구토, 속 쓰림 등의 가벼운 부작용에서부터 과다 출혈, 빈혈, 위궤양 등의 심각한 부작용을 수반하기도 한다. 이와 함께 약물의 부작용과 불필요한 의료비 지출 등의 단점이 있다. 따라서 여성들이 겪는 월경전 증상의 완화를 위해 비 침습적이고, 간편하고, 부작용이 적은 적절한 중재방법의 연구와 함께 증상의 정도를 완화하고 증상 수를 감소시킬 수 있는 장기적이고 예방적인 접근법의 모색이 요구된다.

## Ⅶ. 결론 및 제언

본 연구는 여대생이 경험하는 월경전불편감의 정도 및 양상을 파악하고, 그들이 선택하는 대처방법과 그에 따른 완화 정도가 어떠한지를 파악하여 건강한 생활양식이 중요시되고 있는 현 시점에서 여대생들의 삶의 질을 증진시키기 위한 방안을 탐색하기 위하여 시도되었다.

대상자는 편의 표출을 통해서 C 지역 두 개의 대학교에 재학 중인 여대생 297명이었고, 월경전 불편감 증상



측정 도구는 Moos(1968)가 개발한 MDQ(Menstrual Distress Questionnaire)를 Lee 등(1986)이 수정 보완한 30문항을 사용하였다. 월경전불편감의 대처 방안 측정도구는 Billings와 Moos(1981)가 개발하고 Jung (1991)이 우리 실정에 맞게 수정 보완한 것을 사용하였다.

자료수집 기간은 2004년 4월 10일에서 4월 30일까지였다. 수집된 자료는 SPSS(11.0)를 이용하여 기술 통계, T-test, ANOVA 등의 통계 방법으로 산출하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1. 초경연령은 59.9%가 13-14세이며 월경규칙성은 92.3%가 규칙적이었다.
2. 월경주기는 26-30일이 52.2%이며, 월경기간은 4-7일이 91.2%로 나타났다.
3. 월경 량 은 월경시작 2일을 기준으로 하루3-5pad가 69.7%이며 월경전불편감의 가족력은 '없다'가 53.5%로 나타났다.
4. 월경전불편감과 대상자의 일반적 특성 중 연령 ( $p<0.01$ ), 건강상태( $p<0.05$ )에 따른 유의한 차이가 있어, 나이가 많고 건강상태가 나쁠수록 월경전불편감이 심한 것으로 나타났다.
5. 월경전불편감과 대상자의 일반적 특성 중 초경연령, 월경주기의 규칙성, 월경 주기, 월경 특성, 월경 기간, 월경 량은 유의한 상관관계가 없음을 나타내어 월경양상과 월경전불편감은 관련이 없는 것으로 나타났다.
6. 월경전불편감 30개 문항 중 가장 심하게 느끼는 증상은 '허리가 아프다'가 2.68점이었으며 '예민하고 짜증이 난다'가 2.53점으로 나타났다.
7. 월경전 불편감에 대한 대처방안 24문항 중 '휴식을 취하거나 잠을 잔다'가 99.3%로 나타났으며 '따뜻한 물로 샤워한다'가 86.2%로 나타났다.
8. 사용된 대처방안 중 가장 많이 완료된 것은 '휴식을 취하거나 잠을 잔다'가 89.5%로 나타났고 '따뜻한 물로 샤워한다'가 87.1%로 나타났다. 가장 적게 완료된 것은 '담배를 피운다'가 2.5%였다.

본 연구의 결과를 기반으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 월경전불편감이 월경불편감과 유사하다는 점에서, 월경불편감과 중복될 가능성을 배제하기 어렵다는 제한점이 있다. 따라서 월경전불편감과 월경불편감을 확실하게 구분할 수 있는 연구 설계와 측정방법이 요구된다.

둘째, 본 연구에서 시행된 월경전불편감의 평가방법이 과거를 회상하는 조사이기 때문에 증상을 왜곡하여 평가할 가능성이 있고, 월경전불편감은 주기적인 증상이므로 횡단적 조사연구 보다는 월경의 몇 주기에 걸친 종단적 연구가 필요하다고 생각된다.

셋째, 우리나라의 사회 문화적 특성에 맞는 다양한 월경전불편감을 사정하기 위한 민감한 도구 개발이 필요하다.

## References

- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavior Medicine*, 4, 139-157.
- Dalton, K. (1964). *The Premenstrual Syndrome. Springfield III* : Charles C Thomas Publisher.
- Dejong, R., Rubinow, D. R., Roy-Byrne, P., Hoban, M. C., Grover, G. N., & post, R. M. (1985). Premenstrual mood disorder and psychiatric illness. *Am J Psychiatry*, 142, 1359-1361.
- Green, R., & Dalton, K. (1953). The premenstrual syndrome. *Br Med J*, 1, 1007-1014.
- Ha, Y. S., & Lee, K. H. (1991). *The Science of Nursing of obstetrics & Gynecology*. Seoul : Singwangsa.
- Halbreich, U., Endicott, J., & Schacht, S. (1982). The diversity of premenstrual change as reflected in the premenstrual Assessment form. *Acta. Psychiatrrica Scandinavica*, 65, 46-65..
- Hong, K. J., Park, Y. S., Kim, J. E., & Kim, H. W. (1998). Study on the effects of the nursing intervention program for perimenstrual discomfort of the university students. *J of Korean Acad Nurs*, 28(4), 821-831.
- Jun, E. M. (2003). A Study on Menstrual Symptoms, Coping and Relief of Symptoms in Female College Students. *J Korean Women's Health Acad*, 9(2), 161-169.
- Jung, M. K. (1991). *A Study on the Menstrual knowledge, attitude, syptoms, and coping of*

- the high school girls*. Unpublished doctoral dissertation, The Ewha Womens University of Korea, Seoul.
- Kim, M. Y., Jung, M. S., & Chung, K. A. (2000). Degree of Dysmenorrhea and self-management of Dysmenorrhea in the High-school Girl-student. *J Korean Women's Health Acad*, 6(3), 413-426.
- Kim, Y. H., & Cho, S. H. (2002). The Effect of Foot Reflexology on premenstrual syndrome and Dysmenorrhea in Female College Student. *J Korean Women's Health Acad*, 8(2), 413-426.
- Koo, B. G., Lee, K. W., Lee, Y. K., Kwon, J. Y., Han, H. D., & Kim, D. H. (1990). A clinical study of premenstrual syndrome. *Korean J Obstet Gynecol*, 33(10), 1436-1444.
- Kwon, I. S. (1996). A Study on the Sex-identity and the Premenstrual Syndrome of Female High School Students. *J Korean Soc. of School Health*, 9(2), 223-237.
- Hong, K. J., Kim, H. W. & Ahn, H. Y. (2005). Menstrual Discomfort and Dietary Habits in Adolescents. *J Korean Acad Child Health Nurs*, Vol. No.3, 330-339.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping adaptation. *W. D. Gentry*, 282-325.
- Lee, S. E., & Kweon, Y. E. (2001). A Study on Premenstrual syndrome, Menstrual attitude, Gender-role attitude and Sex-role characteristics. *J KyungIn*, 1(2), 137-150.
- Lee, S. I., Yoo, T. H., Kang, J. S., Ahn, S. C., Lee, B. W., Kim, H., & Suk, J. H. (1986). Factor Analysis of Items on the Menstrual Cycle Symptoms. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 11(2), 43-58.
- Lee, S. H., Kim, K. J. (1989). Menstrual Characteristics and Premenstrual Syndromes. *J of Chonbuk Medical College*, 13(2), 181-191.
- Lew, Y. M., & Joe, S. H. (2000). Premenstrual Symptom Patterns and coping Style in Women with Premenstrual Change. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 39(6), 1061-1071.
- Logue, C. M., & Moos, R. H. (1986). Perimenstrual symptoms : Prevalence and risk factors. *Psychosom Med*, 48, 388-414.
- Marean, M., Eugen, E., Ceinwen, E., & David, C. (1998). Irritability in women with sympatomatic premenstrual change. *Women & Health*, 27(3), 65-71.
- Min, A. K. (1997). The Effects of Educational Program For Women with Premenstrual Syndrome. *J Korean Women's Health Acad*, 3(1), 31-40.
- Moos, R. H. (1968). The development of menstrual distress questionnaire. *Psychosomatic Medicine*, 30(6), 853-867.
- Na, S. J. (1992). *The Effect of Relaxation Therapy on the Reduction of Premenstrual Syndrome among High School Girls*. Unpublished doctoral dissertation, The Chonnam National University of Korea, Kwangju.
- Park, M. H. (1993). *Relationships Between Health Promoting Lifestyle Practice And Premenstrual Symptoms*. Unpublished doctoral dissertation, The Ewha Womens University of Korea, Seoul.
- Yoo, T. H., Lee, S. I., & Kim, M. Y. (1988). Study on the Variables Affecting Menstrual Cycle Symptom. *J Korean Neuropsychiatr Assoc*, 27(1), 159-172.
- Van Keep, P. A., & Lehert, P. (1981). *The Premenstrual Syndrome : an epidemiological and statistical exercise*. Lancaster, England : MTP Press Limited. (pp. 31-42)
- Woods, N. F., Most, A., & Dery, G. K. (1982). Prevalence of perimenstrual symptoms. *AJPH*, 72(11), 1257-1264.

- Abstract -

## Premenstrual Discomforts and Coping in University Students

Ahn, Hye Young\* · Hyun, Hye Jin\*\*  
Kim, Hae Won\*\*\*

**Purpose:** This study was carried out to identify premenstrual discomforts and coping patterns and their effects. **Method:** The participants of this study were 297 female university students in C area. The Menstrual Discomfort Questionnaire (MDQ) and coping method lists were used as measurement tools. **Results:** There were significant differences premenstrual discomforts according to age ( $F=5.76$ ,  $p=.003$ ) and according to health condition ( $F=3.43$ ,  $p=.034$ ). The mean scores of the sub-categorical factors of premenstrual discomfort were 2.35 points for pain, 2.29 for instability and 2.25 for water retention. The worst symptoms among the subcategories of premenstrual discomfort were as follows:

backache ( $M=2.68$ ) in the pain subcategory, irritability ( $M=2.53$ ) in the instability subcategory and swelling( $M=2.40$ ) in the water retention subcategory. Their common coping patterns were "coping according to menstrual period", "active behavioral coping" and "evasional coping". Frequently used coping methods were "taking a rest and sleep (99.3%)" and "taking a warm shower (86.2%)". Effective coping methods were "taking a rest and sleep (89.5%)" and "taking a warm shower (87.1%)". **Conclusion:** Most participants have their own coping pattern. Some methods were very effective to PMS but some were not effective to PMS. To manage PMS, effective coping methods should be encouraged for female university students. To keep up with effective coping, education and counseling should be continued. It is considered necessary to make the same research with a larger number of samples and more specified assessment.

**Key words :** Premenstrual discomforts, MDQ, Coping

\* Assistant Professor, School of Nursing, Eulji University

\*\* Associate Professor, Department of Nursing, Kangwon National University

\*\*\* Associate Professor, Department of Nursing, Kwandong University