

간호대학 여학생의 월경통증 및 완화방법

서 부 덕* · 최 은 희**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

여성에 있어 월경은 어머니가 될 수 있는 생식능력을 의미하나 가임기 동안의 여성은 주기적이고 반복적인 월경관련 불편감을 경험하게 된다(Chung, 1999).

이러한 불편감은 경증에서부터 아주 심각한 불편감까지 분류되는데, 주요한 원인이 월경통증이다.

월경통증은 원발성과 속발성으로 구분되며, 원발성 월경통증은 골반 장기의 기질적 병변이 없이 자궁 자체의 내재 요인에 의한 월경통증을 말하며, 속발성 월경통증은 기초질환으로 인한 월경통증을 의미한다(Beck, 1999). 원발성 월경통증의 통증은 황체호르몬의 영향으로 자궁 내막에서 프로스타글란딘이 유리되고 이것에 의해 자궁 근육과 혈관이 수축되어 자궁수축, 허혈, 국소빈혈, 통증을 유발시키는 것으로 대중요법, 내분비요법, 심리적 요법 등을 사용하며 속발성 월경통증의 경우 기초질환의 치료를 목적으로 내분비요법과 외과수술요법을 병행하게 된다. 그러나 월경통증의 대부분을 차지하고 있는 것이 원발성 월경통증이므로, 원발성 월경통증에 영향을 줄 수 있는 변수들에 대한 연구가 필요하다고 본다.

월경통증은 일반적으로 월경시작 몇 시간 전 또는 시작 직후에 발생하여 48-72시간 정도 지속되며(Choi, Yoon, Han & Lee, 2001; Deligeoroglou, 2000)

가임기 여성의 20-95%가 어려움을 겪고 있다. 또한 월경통증은 여성들에게 심각한 건강문제로서 생산력, 창조성, 업무수행 능력을 저하시키고 개인, 가족 그리고 사회적으로 손실을 초래하며 여성의 삶의 질 저하를 가져온다(Chun, 2003). 특히 월경통증이 있는 여성 중 40%는 일상생활에 어려움을 느끼고 10%는 심각한 장애를 경험한다. 주요증상으로는 경련성 하복부 통증과 요통, 오심, 구토, 식욕감퇴, 설사, 두통, 현기증, 피곤함, 신경과민 등이 동반된다(Park & Lee, 2001). 최근 우리나라 여대생을 대상으로 한 조사연구에서 월경통증은 82.6%나 되었으며, 매주기마다 시차적 상사척도로 7.9정도의 월경통증을 호소함에 따라 월경통증이 가임기 여성의 주요한 간호문제가 밝혀졌다(Han, Ro, & Huh, 2001). 또한 이러한 월경통증은 10대와 20대 연령층에서 증상이 심하게 나타나고, 출산경험이 없는 여성이 출산경험이 있는 여성에 비해 심하게 느끼는 것으로 나타나 이들을 위한 간호중재가 요구된다. 또한 월경통증을 호소하는 젊은 여성들의 절반 이상은 월경통증으로 고통 받으면서도 혼자서 앓고 지내며, 40%정도는 진통제를 복용함으로써 통증을 감소시키고 있다(Lee & Choi, 1993). 그러나 약물복용은 일시적으로 통증을 완화시킬 수는 있으나 약물오남용, 부작용, 의존성이라는 문제점을 야기할 수 있다. 최근 간호계에서 원발성 월경통증 완화방법으로 근육이완요법, 건강교육, 발마사지, 수지침, 아로마테라피, 지압법 등이 이용되고 있다.(Na, 1992; Min,

* 대구산업정보대학 간호과 부교수(교신저자 E-mail: helena@tpic.ac.kr)

** 대구산업정보대학 간호과 전임강사

1996; Beck, 1999; Kim & Cho, 2002; Chun, 2003). 그러나 이러한 방법들은 시간, 비용 그리고 실제 적용하는데 어려움이 있고, 실제로 월경통증에 영향 미치는 것이 무엇인지에 대한 선행연구도 부족한 실정이다. 월경통증이라는 증상이 불편감을 야기한다는 것은 많은 연구에서 보고되고 있다(Cho, 2002; Chun, 2003). 그러므로 월경통증을 감소시키기 위한 중재에 대한 필요성은 제기되었으나 아직까지 월경통증과 관련 있는 변수에 대한 연구도 미비한 실정이다. 이에 월경통증이 가장 심하다는 10대와 20대의 여성 중 출산경험이 없는 여성을 모집단으로 월경통증 관련 변수들과 대상자들의 완화방법에 대한 반복연구가 필요하다. 특히 월경통증을 치료하기 위한 방법으로 교육과 운동, 호르몬 투여 등이 제기 되고 있다(Song, Chung, & Yeoum, 2002). 그러므로 대부분이 월경통증이 심한 20대이면서, 출산경험이 없는 특징들을 가지고 있으면서도 미래의 건강교육자가 될 간호대학 여학생에 대한 연구가 무엇보다 우선되어야 한다.

이에 본 연구자는 간호대학 여학생의 월경통증 양상과 완화방법 종류를 파악하여 월경통증을 감소시키기 위한 기초 자료로 활용하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학 여학생의 월경 특성을 파악한다.
- 2) 간호대학 여학생의 완화방법을 파악한다.
- 3) 간호대학 여학생의 월경 특성별 월경통증 정도를 파악한다.
- 4) 간호대학 여학생의 월경통증 정도와 제 변수간의 상관관계를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학 여학생의 월경 특성과 완화방법을 파악하기 위한 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구 대상자는 D시에 소재한 대학의 간호대학 여

학생으로서 구체적 기준은 다음과 같다.

- 1) 내과적, 부인과적 질환이 없는 자
- 2) 월경 불편감 완화를 위해 내과적 치료나 치료프로그램에 참여하고 있지 않은 자
- 3) 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 동의한 자

3. 연구도구

1) 월경통증

월경통증에 대한 통증정도는 시각적 상사 척도(Visual Analog Scale: VAS)를 사용하였다. 도구는 10cm의 수평선상에 대상자가 느끼는 월경통증의 강도를 표시하게 하였으며 표시 점까지의 거리를 cm단위로 측정된 값으로 소수점 첫 째 자리까지 표시하였으며 점수가 높을수록 월경시 월경통증의 정도가 심한 것을 의미한다.

2) 자료수집

본 연구의 자료수집 기간은 2006년 3월 5일부터 4월 10일까지로 구조화된 설문지를 통해 이루어졌다. 연구자가 직접 간호대학 여학생들의 강의실을 방문하여 연구의 목적을 설명하고 동의를 한 대상자에게만 설문지를 배부하고 직접 작성하도록 하였다. 자료수집에 소요된 시간은 약 10분 정도였다. 간호대학 여학생 수는 모두 92명이었으며, 회수된 설문지는 누락된 것이 없어 모든 설문지가 자료 분석에 이용되었다.

4. 자료분석방법

수집된 자료의 통계분석은 SPSS 12.0을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

- 1) 대상자의 월경특성은 실수와 백분율을 이용하였다.
- 2) 대상자의 완화방법 종류 파악은 실수와 백분율을 이용하였다.
- 3) 대상자의 월경특성별 월경통증 정도는 t-test와 ANOVA를 이용하였다.
- 4) 대상자의 월경통증 정도와 제 변수간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient를 이용하였다.

III. 연구 결과

〈Table 1〉 Menstrual Characteristics

(N=92)

Characteristic	Category	n	%
Age of menarche	12 below	27	29.7
	13~15	60	65.9
	16 over	4	4.4
Menstrual cycle	25 days below	6	7.2
	26-30days	65	78.3
	31 days over	12	14.5
Duration of menstruation	4days below	22	24.4
	5days over	68	75.6
Amount of menstruation	Much	17	18.9
	Medium	63	70.0
	Small	10	11.1
Days on severest Dysmenorrhea	Before 1-2day of menstruation	23	25.6
	The day of menstruation	44	48.9
	After 2-3days of menstruation	17	18.9
	From pre-menstruation to end	6	6.7
Site of being severest pain	Lower abdominal pain	62	69.7
	Flank pain	26	29.2
	Pelvic pain	1	1.1

월경관련 특성으로 초경을 시작한 나이는 13세에서 15세 사이가 전체의 65.9%를 차지하였고, 12세 이하가 29.7%를 차지하였다. 월경주기는 26-30일이 78.3%였으며, 31일 이상이 14.5%였다. 월경기간은 5일이상이 75.6%였고, 월경량은 보통이다가 70.0%였으며 많은편이다가 18.9%였다. 월경통증과 관련하여 월경통증이 가장 심한 시기는 월경을 시작한 날이 48.9%를 차지하였으며 통증이 가장 심한 부위로는 아랫배 부위가 69.7%로 가장 높았다(Table 1).

월경통증 완화방법으로는 29.9%가 그냥 참는다고 하였으며, 누워서 쉬거나 안정을 한다(25.3%), 약물(통증 완화약물)을 복용한다(24.1%), 복부를 따뜻하게 한다(17.2%), 통증부위를 마사지한다는 3.4% 순으로 나타났다. 월경기간 중 약물복용 정도는 68.5%가 복용하지 않는 것으로 나타났으며, 1번만 복용한다가 20.2%였다. 약물을 복용하는 대상자의 약물의 효과는 91.5%가 효과가 있다고 하였고, 월경통증이 심할 때 원하는 완화방법으로는 47.3%가 아로마, 수지침, 마사지 요법과 같은

〈Table 2〉 Characteristics of Relief Methods

(N=92)

Characteristic	Category	n	%
Pain relief method	Medication	21	24.1
	Endure	26	29.9
	Massage on painful site	3	3.4
	Rest	22	25.3
	Warm abdominal	15	17.2
Frequency of pain medication	Only one	18	20.2
	Total two	7	7.9
	Daily one during menstruation	3	3.4
	None	61	68.5
Effect of medication	None	5	8.5
	A little	39	66.1
	Very good	15	25.4
Wishing method when pain will be severe	Medication	16	17.6
	Endure	28	30.8
	Going to hospital	4	4.4
	Using alteration methods (aroma, massage, acupuncture)	43	47.3

대체요법을 하고 싶다고 하였으며, 참을 것이다 라고 응답한 대상자는 30.8%였다(Table 2).

월경량에 따른 통증정도는 월경량이 많은편이다가 9.03으로 나타났으며 월경량이 중간정도가 경우가 가장 낮은 통증 정도인 6.90이었다($p<0.05$).

월경통증 완화방법으로는 통증부위를 마사지한다는 월경통증이 9.43으로 가장 높았으며, 약물을 복용한다는 월경통증이 8.52, 복부를 따뜻하다는 7.77, 누워서 쉬거나 안정을 취한다는 6.83의 순으로 나타났다. 또한 참는다는 월경통증은 6.75로서 가장 낮았다($p<0.05$).

약물복용 정도는 월경기간 중 매일 1번씩 복용한다는 월경통증은 9.80으로 가장 높았으며, 약물을 복용하지

않는 경우는 7.02로 가장 낮았다($p<0.05$).

월경통증이 심할 경우 취하고 싶은 방법으로 아로마, 수지침, 마사지 요법 등의 대체요법으로 치료해 보고 싶다는 월경통증이 8.11로 가장 높았으며 참겠다는 월경통증은 6.10으로 가장 낮았다($p<0.05$)<Table 3>.

월경특성 중 월경량과 월경기간과는 0.32로 부정적 상관관계가 있었다. 통증정도와 월경통이 심한 날과는 0.24의 긍정적 상관관계, 약물빈도와 통증정도는 0.23의 부정적 상관관계로 나타났다<Table 4>.

IV. 논 의

<Table 3> Dysmenorrhea Related to Menstrual Characteristics (N=92)

Characteristic	Category	M±SD	t or F
Age of menarche	12 below	7.35±2.38	0.440
	13~15	7.76±1.91	
	16 over	6.85±2.79	
Menstrual cycle	25 days below	6.85±3.58	0.308
	26-30days	7.57±2.15	
	31 days over	7.66±1.88	
Duration of menstruation	4days below	7.59±1.93	0.174
	5days over	7.35±2.45	
Amount of menstruation	Much	9.03±1.47	5.995*
	Medium	6.90±2.41	
	Small	7.72±1.84	
Days on severest Dysmenorrhea	Before 1-2day of menstruation	6.91±2.34	2.310
	The day of menstruation	7.25±2.32	
	After 2-3days of menstruation	7.60±2.35	
	From pre-menstruation to end	9.58±1.02	
Site of being severest pain	Lower abdominal pain	7.65±2.08	1.110
	Flank pain	6.84±2.81	
Relief method of Dysmenorrhea	Medication	8.52±1.54	2.867*
	Endure	6.75±1.89	
	Massage on painful site	9.43±0.98	
	Rest	6.83±3.04	
	Warm abdomen	7.77±2.32	
Frequency of pain medication	Only one	8.01±1.69	2.828*
	Total two	8.73±1.16	
	Daily one during menstruation	9.80±0.35	
	None	7.02±2.49	
Effect of medication	None	7.02±2.53	0.175
	A little	7.72±2.42	
	Very good	7.73±2.74	
Wishing method when pain will be severe	Medication	7.90±3.92	5.196*
	Endure	6.10±5.33	
	Going to hospital	6.85±5.69	
	Using alteration methods	8.11±4.53	
	(aroma, massage, acupuncture)		

〈Table 4〉 Correlation with Dysmenorrhea Characteristics

Variable	A	B	C	D	E	F	G	H
A	-							
B	.07	-						
C	.05	-.3	-					
D	.02	.08	-.32*	-				
E	.04	-.1	.02	-.06	-			
F	-.17	-.18	.00	-.02	-.11	-		
G	.06	-.26	.05	.05	-.02	-.00	-	
H	-.20	.07	-.05	-.21	.24*	-.23*	.05	1

A=Age, B=Menstrual cycle, C=Duration of menstruation, D=Amount of menstruation,

E=Days on severest Dysmenorrhea, F=Frequency of pain medication, G=Effect of medication, H=Dysmenorrhea

*p<.05

월경통증의 치료는 원인 규명이 확실하지 않기 때문에 완전한 완화요법은 없으며 단지 증상완화를 위해 생활환경과 식사개선, 안정 및 적당한 운동, 국소 온열법과 더운물 목욕을 병행하며 월경시작 전과 월경 시에 진통제를 투여하거나 골반의 울혈을 감소시키기 위해 이노제를 사용하기도 하나 이러한 약물은 어지러움이나 구토, 속 쓰림과 같은 부작용을 동반하며 중독성이 있으며 과다사용의 위험이 있어 다른 완화방법의 필요성이 제기된다(Kim, 2001).

본 연구에서 간호대학 여성들의 월경통증은 10cm 이상척도로 평균 7.38이었으며, 간호학생을 대상으로 한 Kim(2001)의 연구에서는 11cm 이상척도로 평균 7.85로 대상자들은 대부분 중정도 이상의 통증을 가지고 있음을 알 수 있으며 이를 경감하기 위한 필요성이 제기된다.

간호대학 여학생을 대상으로 한 연구로는 Kim(2001)이 수지침과 뜸 요법의 효과를 비교한 연구에서 월경통증 완화방법으로 가장 이용도가 높은 것이 진통제(60%)였으며, 침상안정(25%), 침상안정과 더운물주머니(10.0%), 진통제와 침상안정(5%) 순으로 약물요법을 가장 많이 이용하는 것으로 나타났다. 일반 대학생을 대상으로 한 Song, Chung과 Yeoum(2002)의 연구에서도 완화방법으로 약물요법(58.5%), 침상안정(20.8%), 통증부위 마사지(13.2%), 더운물 찜질(5.7%), 병원에 감(1.9%)의 순으로 나타나 약물요법이 가장 많이 사용하는 방법으로 나타났다. 그러나 본 연구에서의 간호대학 여학생은 월경통증 완화 방법으로 참는다(29.9%)를 가장 많이 사용하였으며, 안정한다(25.3%), 약물을 복용한다(24.1%), 복부를 따뜻하게 한다(17.2%)의 순으로 약물을 복용하는 빈도가 감소하였다. 또한 간호대학 여학생을 대상으로 월경통증이 심할 때 원하는 방법을

연구한 논문은 없기 때문에 비교분석할 수는 없지만, 월경통증이 심할 때 그들이 원하는 방법으로 아로마, 마사지, 수지요법과 같은 대체요법을 사용하고 싶다(47.3%)가 가장 많이 나타났으며 약물복용은 17.6%로 낮게 나타나 약물사용을 자제하려는 의도를 알 수 있다.

이러한 결과는 심각한 약물남용과 부작용을 줄이려는 대상자들의 의도를 반영한 것이라고 유추할 수 있다. 그러나 실제로 월경통증이 발생했을 때 약물사용의 빈도는 이보다 높은 24.1%임을 감안할 때 월경통증 완화를 위한 약물요법을 대체할 효과적인 방법을 파악하는 연구가 계속 이루어져 검증되어야 할 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 D시에 소재한 대학의 간호과 여학생 92명을 대상으로 월경양상 및 완화방법에 대한 변수들의 상관관계를 조사하였다.

연구도구는 VAS(Visual Analog Scale)를 이용하였으며 자료 수집은 구조화된 설문지를 이용하였다. 자료 분석 방법은 SPSS 12.0을 이용하였으며, 변수의 특성에 따라 백분율, 실수, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient를 이용하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자들의 초경시작 나이는 13~15세가 65.9%로 가장 많았고, 월경주기는 26-30일이 78.3%로 가장 많았다. 월경기간은 5일 이상이 75.6%로 가장 많았으며, 월경량은 보통이다가 70.0%로 가장 많았다. 월경통증이 가장 심한 시기는 월경을 시작한 날이 48.9%로 가장 많았으며, 통증이 가장 심한 부위는

69.7%가 하복통이었다. 월경통증 완화방법은 참는다가 29.9%로 가장 많았으며, 월경기간 중 약물복용 정도는 약물을 복용하지 않는다가 66.1%였다. 약물투여에 대한 효과는 91.5%가 있는 것으로 나타났다. 월경통증이 심할 때 취하고 싶은 방법은 참을 것이다가 30.8%였다.

2. 월경량이 많은 편이다의 월경통증이 9.03으로 가장 높았고, 월경통증 완화방법으로는 통증이 있는 부위에 마사지를 한다가 9.43으로 가장 높았다($p < 0.05$). 약물빈도는 월경기간 동안 매일 복용한다가 9.80으로 가장 높았으며 통증이 심할 때 원하는 완화방법으로 아로마와 마사지, 수지요법과 같은 대체요법을 원한다가 8.11로 가장 높았다($p < 0.05$).
3. 월경량은 많을수록 월경기간이 짧았고($r = -0.32$), 월경통증은 월경통증이 가장 심한시기가 길어질수록 더 높았다($r = 0.24$). 약물복용 횟수가 적을수록 월경통증은 감소하였다($r = -0.23$).

결론적으로 전체대상자의 월경통증과 월경통증이 가장 심한 시기와 약물복용 횟수가 유의한 상관관계가 있으나 다른 월경통증 특성들은 월경통증과 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

이에 본 연구자는 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 보다 많은 변수들을 측정하여 영향요인들을 확인할 수 있는 연구가 요구된다.

둘째, 전체 대학생들의 생리통관련 영향변수를 확인하기 위해서 간호대학 여학생 뿐 만 아니라 일반대학교 학생들을 대상으로 한 반복연구가 요구된다.

셋째, 대상자들의 평균 월경통증이 7.38로 높은 점수임을 감안할 때 월경통증 완화를 위한 중재연구가 요구된다.

References

Beck, H. G. (1999). *The effectiveness of foot-reflexo-massage to premenstrual syndrome and dysmenorrhea*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.

Cho, S. E. (2002). *A study on effect of self-application with aroma therapy upon the menses pain and the menses inconvenience of woman*. Unpublished master's thesis, Chung-

Ang University, Seoul.

Choi, D. S., Yoon, B. G., Han, G. S., & Lee, J. H. (2001). Clinical significance of serum leptin level in adolescent patients with menstrual abnormalities. *Obstet Gynecol*, 44(6), 1078-1083.

Chun, E. M. (2003). *Effects of SP-6 accupressure on dysmenorrhea in female university students*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.

Chung, M. K. (1999). *A study of menstrual knowledge, attitudes, symptom and coping of high school girls*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul.

Deligeoroglou, E. (2000). Menstrual pain. *Ann NY Acad Sci*, 900, 237-244.

Han, S. H., Ro, Y. J., & Hur, M. H. (2001). Effect of aromatherapy on menstrual cramps and dysmenorrhea in college student women: a blind randomized clinical trial. *J Korean Acad Adult Nurs*, 13(3), 420-430.

Kim, S. O., Cho, S. H. (2002). The effect of hand accupuncture therapy and maxibustion heat therapy on dysmenorrhea women. *Korean J Women Health Nurs*, 7(4), 610-630.

Kim, Y. M. (2001). *A study on the health management for industrial women workers: centering around premenstrual syndrome*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul.

Lee, E. O., & Choi, M. Y. (2001). *Pain*, Seoul: Shinkwang Publishing Co..

Min, Y. K. (1996). The effects of educational program for women with premenstrual syndrome. *Korean J Women Health Nurs*, 3(1), 31-40.

Na, S. J. (1992). *The effect of relaxation therapy on the reduction of premenstrual syndrome among high school girls*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.

Park, K. E., & Lee, S. E. (2001). A study on premenstrual syndrome and menstrual attitude.

Korean J Women Health Nurs, 7(3), 359-372.
Song, J. H., Chung, Y. G., & Yeoum, S. G.
(2002). The effect of balance taping on
Menstrual pain. *The Chung-ang J Nurs*, 6(1),
13-21.

- Abstract -

Dysmenorrhea and Relief Methods in Woman Nursing Students

Suh, Boo-Deuk · Choi, Eun-Hee***

Purpose: This study was to review dysmenorrhea and its relief methods in nursing students by using base data for reducing dysmenorrhea. **Method:** The subjects were 92 students, data were collected by questionnaire surveys using convenience sampling and analyzed by the SPSS 12.0 program. **Results:**

Medium amount of menstruation was most frequently answered and massage on painful sites was the most frequently used relief method($p<0.05$). Frequency of medication was once a day during menstrual period, and methods that the most wanted to use when pain got severe was alternative methods(aroma, massage, and acupuncture)($p<0.05$). Amount of menstruation showed a negative correlation with the duration($r=-0.32$), dysmenorrhea was correlated with the severest days of dysmenorrhea($r=0.24$) and the frequency of medication($r=-0.23$). **Conclusion:** These results suggested that dysmenorrhea was correlated with the severest days of dysmenorrhea and the frequency of medication, but other variables showed no relations with menstrual characteristics.

Key words : Dysmenorrhea, Relief Methods,
Nursing Students

* Associate Professor, Department of Nursing, Daegu Polytechnic College

** Full time Lecturer, Department of Nursing, Daegu Polytechnic College