

## 여고생의 四象體質에 따른 월경양상에 관한 연구

동국대학교 한의학과 한방부인과학교실  
박해웅, 김동일

### ABSTRACT

A Study on Menstrual Symptoms and Pattern according to the *Sasang* Constitution in High School Girls in Pusan

Hae-Woong Park, Dong-Il Kim  
Dept. of OB & GY, College of Oriental Medicine, Dongguk University

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate menstrual symptoms and patterns of high school girls by *Sasang* constitution and relationship between such symptoms and *Sasang* constitution.

**Methods:** For the study, QSCCII and 'M.D.Q' employed to analyze the data collected from 581 high school girls in Pusan from July 11 to July 20, 2006.

**Results:** As for menstrual characteristics of the subjects by *Sasang* constitution *Taeumins* start menarche is relatively early in contrast with *Soeumins* who experienced menarche relatively late( $P=.012$ ). This survey proves that menses last relatively long for *Soeumin* whereas *Soyangins* have relatively short period of menstruation( $P=.043$ ). Furthermore, *Taeumins* account for majority of those who have much quantity of menstruation with 22.7% while *Soeumins* account for majority with 13.2%.

From the analysis into menstrual symptoms of the subjects put under 5 categories of *Sasang* constitution, it became evident that *Soeumins* turned out to have most negative affect( $11.8\pm 3.78$ )( $P=.053$ ). *Soeumins* scored the highest points in the response area of autonomic reactions( $10.6\pm 3.24$ )( $P=.014$ ). In the total points of menstrual symptoms including the above 5 sub-categories, *Soeumins* recorded the highest scores( $52.4\pm 12.5$ ), followed by *Soyangins*( $50.0\pm 12.2$ ) and *Taeumins* in order, showing that there is no statistically significant difference( $F=2.869$ ,  $P=.058$ ) among them although *Soeumins* seem to feel slightly more menstrual symptoms than *Soyangins* and *Taeumins*.

**Conclusion:** We hope these results could be helpful to diagnosis and treatment of menstrual diseases.

**Key Words:** *Sasang* Constitution, menstrual symptoms

## I. 緒 論

韓醫學에서는 여성이 평생 육체적으로 변화하는 것을 7의 배수로 표현하는데 《素問·上古天真論》<sup>1)</sup>에서는 이를 “女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七而天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子；三七，腎氣平均，故眞牙生而長極；四七，筋骨堅，髮長極，身體盛壯；五七，陽明脈衰，面始焦，髮始墮；六七，三陽脈衰於上，面皆焦，髮始白；七七，任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也.” 이라 설명하고 있다. 즉 여자는 7세에 腎氣가 왕성해져 치아가 나고 14세에 天癸에 이르러 任脈이 通하고 太衝脈이 旺盛해져서 월경이 주기적으로 내조하고 임신을 할 수 있는 능력을 갖춘다는 것이다. 女子七歲，腎氣盛에서 腎氣란 인체가 성장 발육하기 위한 선천적인 에너지로서 생존하기 위한 근본적인 생명력의 근원이다. 二七而天癸至에서 天癸는 성선자극호르몬과 연관된 기능을 말하며，任脈과 太衝脈은 여성의 생식과 밀접한 관계를 가진 경락이다.<sup>2)</sup>

여성은 天癸가 至하고 任脈이 通하는 14세가 되면 월경을 시작하여 21세를 전후로 생리기능이 완전해지는데 이 시기에 腎陰과 腎陽이 평형을 이루지 못하거나 七情에 傷하여 衝任脈이 정상적으로 기능을 하지 못하면 衝脈과 任脈의 氣血運行이 失調되어 월경 장애를 일으키게 된다고 하여，思春期の 월경이상을 生理的인 것으로만 보지 않고 정상적 월경을 유지시키는 것을 중요시 하고 있다<sup>2-4)</sup>.

사춘기는 제2차 성징이 발현되기 시작하여 끝날 때까지의 기간으로 성적으로 미숙한 상태에서 여러 기관의 성숙으로

수태가 가능해지는 시기이다. 초경은 성적 성숙의 결과로 나타나며 이후로 점차 규칙적인 월경이 있게 된다. 이 시기는 성적으로 미숙한 상태이므로 일시적 월경이상이 나타날 수 있으나 기능의 성숙과 함께 자연히 소실되는 되어가는 과정을 밟고 있다. 이 시기는 대체적으로 중·고등학생시절에 해당한다. 이러한 시기의 월경은 특정체질에 따라 편차에 영향을 받을 가능성이 있다<sup>4)</sup>.

四象體質은 1894년 東武 이제마가 《東醫壽世保元》을 著述하여 인간의 體質的인 유형을 肺肝脾腎의 네 가지 장기의 大小에 따라 太陽人，少陽人，太陰人，少陰人으로 구분하고 先天的인 體質의 特性에 따른 生理，病理의 차이로 같은 질병이라도 일상에서의 대처방법과 증상이 다르며 藥物에 대한 반응도 다르다는 것을 발견하였다. 따라서 體質에 따라 疾病治療，養生法，일상의 언행과 마음을 다스리게 함으로써 健康增進은 물론 疾病豫防 및 健康回復으로 질 높은 삶을 살아갈 수 있게 하는 醫學이자 哲學인 동시에 人間學이라고 할 수 있다<sup>5)</sup>.

지금까지 월경증상 관리에 대한 여러 연구들이 있으나 각기 다른 증상을 보이는 환자에서 일률적인 치료방법을 적용하거나 이러한 증상을 四象體質的 편차에 따라 효과적으로 완화할 수 있는 한 의학적 치료방법을 뚜렷이 제시하지 못하고 있는 실정이다.

본 연구는 四象體質別 여고생의 月經症狀를 조사하여 月經症狀이 四象體質別로 어떤 차이가 있는지 파악함으로써 月經症狀에 효율적으로 대처할 수 있는 한 의학적 치료방법을 모색하기 위해 기초 자료를 얻는 것을 목적으로 하였다.

## II. 研究方法

### 1. 연구 설계

본 연구는 여고생의 四象體質을 파악하여 四象體質에 따른 월경증상 및 대처방안에 따라 효과적인 韓醫學的 治療 및 관리 방법을 모색하기 위해 이루어졌다.

### 2. 연구대상 및 방법

2006년 7월 11일부터 7월 20일까지 10일간 부산에 소재한 인문계 여고 1, 2학년 재학생을 조사대상군으로 설정하고 설문조사를 시행하여 이에 응답한 624명 중 四象體質분류검사II(QSCCII)에서 四象人 판별을 받은 581명을 조사대상군으로 하였다.

### 3. 연구 도구

본 연구에 사용된 도구는 일반적 특성 및 월경력 18문항, 월경 특성 및 증상 파악을 위한 질문지 27문항, QSCCII 121문항으로 총 164문항의 질문지로 구성되었다.

#### 1) 일반적 특성 질문지

대상자의 일반적 특성은 연령, 초경연령, 키, 체중, 월경주기, 월경기간, 월경의 규칙성, 월경량, 월경전증후군이나 월경통이 나타날 때 해결방법 등의 16문항으로 구성되었다.

#### 2) 월경전이나 월경 중 신체적·정신적 변화 질문지

월경전이나 월경 중 나타날 수 있는 신체적·정신적 변화를 측정하기 위해 Moos(1968)<sup>6)</sup>, Abraham(1982) 등<sup>7)</sup>의 연구를 참고하여 서병희 등<sup>8)</sup>이 작성한 설문지 'M. D. Q : Menstrual Distress Questionnaire'를 변형하여 사용하였다.

본 설문지는 27문항으로 부정적 정서 영역 6문항, 통증 영역 5문항, 자율신경계 반응 영역 6문항 수분저류 영역 5문항, 행동변화 영역 5문항으로 구분되었으며, 각각의 문항에 대해 증상이 전혀 없다(1점), 증상은 약간 있으나 문제가 되지 않는다(2점), 증상이 있어 활동을 불편을 줄 정도이다(3점), 증상이 아주 심하다(4점)의 Likert 척도로 응답하도록 되어있고, 점수가 높을수록 월경 전·월경 중의 증상이 심함을 의미한다.

본 도구의 내적 신뢰도는 Cronbach's alpha값 .908이었다.

### 3) 四象體質

四象體質 검사는 김선호 등<sup>9)</sup>(1996)에 의해 표준화되고 타당도가 검증된 四象體質분류 검사 II (QSCCII: Questionnaire of Sasang Constitution Classification)를 이용하였으며, 이 도구는 四象體質을 객관화하기 위해 개발된 설문지로서 체형, 성격 및 생활습관에 대한 객관식 문항과 일치 능력과 장단점, 대인관계, 평소의 마음, 문제점, 감정특성, 행동특성 및 몸 상태에 관한 121개의 문항으로 구성되어 있으며 결과를 PC용 프로그램에 입력하여 분석하는 방식이다.

### 4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집 기간은 2006년 7월 11일부터 7월 20일까지 10일간이었으며 부산에 소재한 인문계 여고 1, 2학년 재학생을 대상으로 연구자가 직접 교실에 들어가 학생들에게 연구의 목적을 설명하고 연구에 참여할 것을 동의한 학생들을 대상으로 설문지를 배부한 뒤 자가 보고 하게 하였으며, 그 자리에서 바로 회수하였다.

5. 자료 분석

자료 분석은 SPSS WIN 10.0을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였으며 대상자의 四象體質에 따른 월경특성의 차이와 대처방법은  $\chi^2$ -test로 분석하였다. 대상자의 四象體質에 따른 월경증상의 차이는 ANOVA로 분석한 후 사후분석을 시행하였으며 각 항목간의 비교분석은 paired t-test를 사용하여 알아보았다. 각 결과의 수치는 평균 (Mean)±표준편차(Standard Deviation)로 나타냈으며 통계적 가설검정이 유의수준은 5%(P<0.05)로 하였다.

Ⅲ. 結 果

1. 전체 대상자의 일반적 특성

조사 대상 학생의 나이는 16세 286명 17세 295명이었으며, 평균 신장은 161.68cm 평균 체중은 52.58kg이었다.

2. 대상자의 월경 특성

조사 대상 학생의 초경 연령은 14~15세가 54.9%(319명)로 가장 많았으며 월경주기가 규칙적인 경우는 57.1%(332명)이었고, 월경주기가 26~30일인 사람이 70.6%(410명)이었다. 월경의 평균기간은 4~6일이 64.5%(375명)이었고 월경량은 보통이다가 72.8%(428명)이었으며, 월경 전이나 월경기간 중 신체적·정신적 변화가 가장 심한 날은 월경 하루 전~월경시작 첫날이 42.9%(286명)로 가장 많았고 월경 기간 중 통증이 심한 시기는 월경 1일째가 63.4%(372명)로 가장 많았다.

월경전증후군이나 월경통이 나타날 때

해결방법으로는 참고 견딘다 70.2%(408명), 누워 있다 54.2%(315명), 따뜻한 아랫목에 배를 대고 있다 45.3%(263명), 진통제를 복용한다 44.6%(259명), 아픈 부위를 마사지 한다 30.5% (177명)의 순으로 나타났다. <표 1>

<표 1> 대상자의 월경특성

일반적 특성	구분	n(%)
초경 연령	13세 이하	209(36.0)
	14~15세	319(54.9)
	16세 이상	57(9.1)
월경의 규칙성	규칙적	332(57.1)
	불규칙적	249(42.9)
월경주기	25일 이하	64(11.3)
	26~30일	410(70.6)
	31일 이상	105(18.1)
월경기간	3일 이하	44(7.6)
	4~6일	375(64.5)
	7일 이상	162(27.9)
월경량	많다	101(17.4)
	보통이다 적다	423(72.8) 57(9.8)
신체적 정신적 월경 증상이 가장 심한 날	월경 1주일~5일전	157(27.0)
	월경 4~2일 전 월경 하루 전~ 월경 시작 첫날	138(23.8) 286(51.4)
월경 기간중 통증이 가장 심한 시기	월경 전날	62(10.7)
	월경 1일째	372(64.0)
	월경 2일째	149(25.3)
월경증상 이나 월경통이 나타날때 해결방법	참고 견딘다	408(70.2)
	아픈 부위에 온찜질 한다	107(19.4)
	진통제를 복용한다	259(44.6)
	돌아다닌다	59(10.2)
	아픈 부위를 마사지 한다	177(30.5)
	운동이나 체조를 한 다	26(4.5)
	누워 있다	315(54.2)
	따뜻한 아랫목에 배 를 대고 있다	263(45.3)
	기분전환 하기 위한 방법을 사용한다	61(10.5)

n = Number

### 3. 대상자의 四象體質 특성

少陰人이 35.3%(205명)로 가장 많았고 少陽人이 35.1%(204명) 太陰人이 29.6%(172명이었으며, 태양인은 본 연구 대상자 중에 없었다. <표 2>

<표 2> 대상자의 四象體質 특성

	n (%)
少陰人	205(35.3)
少陽人	204(35.1)
太陰人	172(29.6)
太陽人	0(0)
total	581(100.0)

n = Number

### 4. 대상자의 월경 증상

#### 1) 대상자의 부정적 정서영역

부정적 정서영역에서는 신경이 예민하다(2.1±.83)가 가장 높았고 다음으로 기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어진다(2.0±.84) 사소한 일에도 화가 난다(1.9±.83) 우울하다(1.8±.78)의 순이었으며 괜히 불안하다(1.7±.78)와 울고 싶다(1.7±.78)가 가장 낮게 나타났다.<표 3>

<표 3> 부정적 정서영역

문 항	평 균	표준 편차
울고 싶다	1.7	.78
기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어진다	2.0	.84
괜히 불안하다	1.7	.78
신경이 예민하다	2.1	.83
우울하다	1.8	.78
사소한 일에도 화가 난다	1.9	.83

#### 2) 대상자의 통증영역

통증 영역에서는 허리가 아프다(2.5±.91)와 아랫배가 아프다(2.5±.92)가 가장 높았고 피곤하다(2.3±.78) 근육이 뻣뻣해지거나 눕고 싶다(1.8±.78)의 순이

였으며 두통이나 편두통이 있다(1.7±.79)가 가장 낮게 나타났다.<표 4>

<표 4> 통증영역

문 항	평 균	표준 편차
근육이 뻣뻣해지거나 눕고 싶다.	1.8	.78
두통이나 편두통이 있다.	1.7	.79
허리가 아프다.	2.5	.91
피곤하다	2.3	.78
아랫배가 아프다.	2.5	.92

#### 3) 대상자의 자율신경계 반응영역

자율신경계 반응영역에서는 소화가 안 되고 배에 가스가 찬다(2.2±.89)가 가장 높았고, 다음으로 어지럽거나 현기증이 있다(1.8±.81) 설사를 하거나 변비가 있다(1.8±.91), 얼굴이 붉어지거나 땀(식은땀)이 난다(1.5±.77) 불면증이 있다(1.4±.68)의 순이었으며, 오심구토가 있다(1.3±.65)가 가장 낮게 나타났다.<표 5>

<표 5> 자율신경계 반응영역

문 항	평 균	표준 편차
불면증이 있다	1.4	.68
소화가 안 되고 배에 가스가 찬다	2.2	.89
어지럽거나 현기증이 있다	1.8	.81
얼굴이 붉어지거나 땀(식은땀)이 난다	1.5	.77
설사를 하거나 변비가 있다	1.8	.91
오심, 구토가 있다	1.3	.65

#### 4) 대상자의 수분축적 영역

수분축적 영역에서는 여드름 등 피부에 문제가 생긴다(2.0±.84)와 유방에 통증과 아픔이 있다(2.0±.88)가 가장 높았

고 소변을 자주 본다(1.6±.83) 얼굴이나 사지가 붓는다(1.5±.72)의 순이었으며 체중이 변화한다(1.4±.66)가 가장 낮게 나타났다.<표 6>

<표 6> 수분축적 영역

문 항	평 균	표준 편차
여드름 등 피부에 문제가 생긴다	2.0	.84
유방에 통증과 아픔이 있다	2.0	.88
얼굴이나 사지가 붓는다	1.5	.72
체중이 변화한다	1.4	.66
소변을 자주 본다	1.6	.83

5) 대상자의 행동변화 영역

행동변화 영역에서는 낮잠을 자거나 높고 싶다(2.3±.84)가 가장 높았고 다음으로 운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다(2.2±.90) 식욕이 변화한다(1.9±.85) 집중력이 떨어져 하는 일이 안 된다(1.8±.87)의 순이었으며 혼자 있고 싶다(1.7±.85)가 가장 낮게 나타났다. <표 7>

<표 7> 행동변화 영역

문 항	평 균	표준 편차
낮잠을 자거나 높고 싶다	2.3	.84
운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다	2.2	.90
식욕이 변한다	1.9	.85
혼자 있고 싶다	1.7	.85
집중력이 떨어져 하는 일이 안 된다	1.8	.87

5. 대상자의 四象體質에 따른 월경 특성

1) 초경연령

초경연령이 13세 이하인 경우는 太陰人 이 45.3%(78명)로 少陽人 33.3%(68

명)나 少陰人 30.7%(63명)보다 많았고 14~15세인 경우는 少陽人이 58.9%(120명)로 少陰人 56.6%(116명)나 太陰人 48.3%(82명)보다 많았으며 16세 이상인 경우는 少陰人이 12.7%(26명)로 少陽人 7.8%(16명)나 太陰人 6.4%(11명)보다 높게 나타나 太陰人의 초경연령이 비교적 빠르고 少陰人이 늦은 것으로 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다. ( $\chi^2=12.842, P=.120$ ) <표 8>

<표 8> 초경 연령

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$\chi^2$	(P)
13세 이하	63 (30.7)	68 (33.3)	78 (45.3)	12.842	(.012)
14~15세	116 (56.6)	120 (58.9)	82 (48.3)		
16세 이상	26 (12.7)	16 (7.8)	11 (6.4)		

2) 월경의 규칙성

월경이 규칙적인 사람은 少陽人 56.4%(115명)로 少陰人 57.3%(110명)와 太陰人 62.2%(107명)보다 높았으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. ( $\chi^2=2.868, P=.283$ ) <표 9>

<표 9> 월경의 규칙성

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$\chi^2$	(P)
규칙적	110 (53.7)	115 (56.4)	107 (62.2)	2.868	(.283)
불규칙적	95 (46.3)	89 (43.6)	65 (37.8)		

3) 월경 주기

월경주기가 25일 이하인 경우는 少陰人 이 13.2%(27명)로 가장 많았고 26~30일 경우는 太陰人이 74.4%(128명) 31일 이상인 경우는 少陰人이 19.0%(39명)로 가장 많았으나 체질에 따른 월경주기에는 통계적인 유의한 차이를 나타내지 않

았다. ( $x^2=3.912$ ,  $P=.418$ )

<표 10> 월경 주기

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$x^2$	(P)
25일 이하	27 (13.2)	26 (12.7)	13 (7.6)	3.912	(.418)
26~30일	139 (67.8)	143 (70.1)	128 (74.4)		
31일	39	35	41		
이상	(19.0)	(17.2)	(23.8)		

4) 월경 기간

월경기간이 3일 이하인 사람은 少陽人 이 8.3%(17명)로 少陰人 7.4%(15명)나 太陰人 7.0%(12명)보다 높았고, 4~6일 인 경우는 太陰人이 69.2%(119명)로 少陽人 62.8%(128명)나 少陰人 62.4%(128명)보다 높았으며 7일 이상인 사람은 少陰人이 30.2%(62명)로 少陽人 28.9%(59명)나 太陰人 23.8%(41명)보다 높게 나타나 少陰人의 월경기간이 비교적 길고, 少陽人이 짧은 것으로 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다. ( $x^2=3.845$ ,  $P=.043$ ) <표 11>

<표 11> 월경 기간

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$x^2$	(P)
3일 이하	15 (7.4)	17 (8.3)	12 (7.0)	3.845	(.043)
4~6일	128 (62.4)	128 (62.8)	41 (23.8)		
7일	62	59	41		
이상	(30.2)	(28.9)	(23.8)		

5) 월경량

월경량이 많은 사람은 太陰人이 22.7%(39명)로 가장 많았고, 少陰人이 13.2%(27명)로 가장 적었으며 월경량이 적은 사람은 少陰人이 12.7%(26명)로 가장 많고 太陰人이 5.8%(10명)로 가장 적어 太陰人이 월경량이 비교적 많고 少陰人이 적은 것으로 나타났으며 이 차이는

통계적으로 유의하였다. ( $x^2=9.534$ ,  $P=.049$ ) <표 12>

<표 12> 월경량

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$x^2$	(P)
많다	27 (13.2)	35 (17.2)	39 (22.7)	9.534	(.049)
보통이다	152 (74.1)	148 (72.5)	123 (71.5)		
적다	26 (12.7)	21 (10.3)	10 (5.8)		

6) 신체·정신적 월경증상이 가장 심한 시기

월경전증후군이 가장 심한 날이 월경 1주일 전~5일전인 사람은 太陰人이 29.7%(51명) 월경 4일전~2일전인 사람은 太陰人이 27.3%(47명) 월경 하루 전~시작 첫날인 사람은 少陰人이 54.2%(111명)로 가장 많았으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. ( $x^2=6.978$ ,  $P=.137$ )

<표 13> 신체·정신적 월경증상이 가장 심한 날

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$x^2$	(P)
월경 1주일 전~5일전	58 (27.3)	50 (24.5)	51 (29.7)	6.978	(.137)
월경 4일 전~2일전	36 (18.5)	148 (72.5)	123 (71.5)		
월경 하루 전~시작 첫날	111 (54.2)	101 (45.9)	74 (43.0)		

7) 월경기간 중 통증이 가장 심한 시기  
월경기간 중 통증이 가장 심한 시기가 월경 전날이라고 한 사람은 少陰人이 13.2%(27명)로 가장 많았고 월경 1일째 인 경우도 少陰人이 67.3%(138명)이었으며 월경 2일째라고 답한 경우는 太陰人

이 30.9%(53명)로 가장 많았으나 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다. ( $\chi^2=7.758, P=.101$ )

〈표 14〉 월경기간 중 통증이 가장 심한 시기

	少陰人 n.(%)	少陽人 n.(%)	太陰人 n.(%)	$\chi^2$	(P)
월경 전날	27 (13.2)	21 (10.3)	14 (8.0)	7.758	(.101)
월경 1일째	138 (67.3)	129 (63.2)	105 (61.1)		
월경 2일째	40 (19.5)	54 (26.5)	53 (30.9)		

6. 대상자의 四象體質에 따른 월경 증상

1) 부정적 정서 영역

부정적 정서 영역은 少陰人이 11.8±3.78로 가장 높았고 少陽人(11.1±3.63) 太陰人(10.9±3.53)순이었으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다.(F=2.958, P=.053) 이를 하부영역으로 살펴보면 울고 싶다는 少陰人이 1.8±.85점으로 가장

높았고 少陽人(1.7±.73) 太陰人(1.6±.74)순이었으며 기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어진다는 少陰人이 2.2±.88로 가장 높았고 少陽人(1.9±.76) 太陰人(1.9±.87)순이었다 괜히 불안하다는 少陰人이 1.8±.79로 가장 높았고 少陽人과 太陰人이 각각 1.7±.78, 1.7±.79로 나타났으며 신경이 예민하다는 少陰人이 2.2±.87로 가장 높았고 太陰人(2.1±.77) 少陽人(2.1±.84)순이었다. 우울하다는 少陰人이 1.9±.79로 가장 높았고 少陽人과 太陰人이 각각 1.7±.76, 1.7±.78로 나타났으며 사소한 일에도 화가 난다는 少陽人이 2.0±.86으로 가장 높았고 少陰人(1.9±.79), 太陰人(1.9±.83)순이었으며 6개의 하부영역 중 울고 싶다 (F=4.513, P=.011) 기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어진다 (F=5.355, P=.005), 우울하다(F=4.289, P=.014)에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 〈표 15〉

〈표 15〉 부정적 정서 영역

문항	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
울고 싶다	1.8±.85	1.7±.73	1.6±.74	4.513	.011
기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어짐	2.2±.88	1.9±.76	1.9±.87	5.355	.005
괜히 불안하다	1.8±.79	1.7±.78	1.7±.79	.536	.585
신경이 예민하다	2.2±.87	2.1±.84	2.1±.77	.666	.514
우울하다	1.9±.79	1.7±.76	1.7±.78	4.289	.014
사소한 일에도 화가 난다	1.9±.79	2.0±.86	1.9±.83	.889	.412
계	11.8±3.78	11.1±3.63	10.9±3.53	2.958	.053

2) 통증 영역

통증 영역은 少陰人이 10.9±2.78로 가장 높았고 太陰人(10.7±2.88) 少陽人(10.6±2.86)순이었으나 이는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.(F=.714, P=.490) 이를 하부영역으로 살펴보면 근육이 뻣뻣해지거나 눕고 싶다는 少陰人

이 1.8±.81로 가장 높았고 少陽人과 太陰人이 각각 1.7±.75, 1.7±.77로 나타났으며 두통이나 편두통은 少陰人이 1.7±.80으로 가장 높았고 太陰人과 少陽人이 각각 1.6±.78, 1.6±.79로 나타났다. 허리가 아프다는 少陽人이 2.6±.80으로 가장 높았고 少陰人과 太陰人이 각각 2.5±.91, 2.5±.93



로 나타났으며 피곤하다는 少陰人이 2.3±.76으로 가장 높았고 太陰人(2.3±.78), 少陽人(2.2±.80)순이었다. 아랫배가 아프다는 少陰人이 2.6±.88로 가장 높았고, 太

陰人(2.6±.94), 少陽人(2.5±.94)순이었으며 5개의 하부 영역 중 통계적으로 유의한 차이를 보이는 항목은 없었다.

〈표 16〉 통증영역

	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
근육이 뻣뻣해지거나 눕고 싶다	1.8±.81	1.7±.75	1.7±.77	1.965	.141
두통이나 편두통이 있다	1.7±.80	1.6±.78	1.6±.78	.295	.745
허리가 아프다	2.5±.91	2.6±.80	2.5±.93	.134	.875
피곤하다	2.3±.76	2.2±.80	2.3±.78	.438	.646
아랫배가 아프다	2.6±.88	2.5±.94	2.6±.94	.600	.549
계	10.9±2.78	10.6±2.86	10.7±2.88	.714	.490

3) 자율신경계 반응

자율신경계 반응 영역은 少陰人이 10.6±3.24로 가장 높았고 少陽人(10.0±2.90), 太陰人(9.8±2.60)순이었으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다.(F=4.317, P=.014) 이를 하부영역으로 살펴 보면 불면증은 少陰人이 1.6±.72점으로 가장 높았고 少陽人(1.5±.64), 太陰人(1.4±.64)순이었으며 소화가 안 되고 배에 가스가 찬다는 太陰人이 2.2±.89로 가장 높았고 少陰人(2.2±.90), 少陽人(2.1±.89)순이었다. 어지럽거나 현기증이 있다는 少陰人이 2.0±.79로 가장 높았고 少陽人(1.8±.83) 太陰人(1.7±.82)순이었으며 얼굴이 붉어지거나 땀(식은땀)이 난다는

少陰人이 1.6±.85로 가장 높았고 少陽人(1.5±.74) 太陰人(1.4±.69)순이었다. 설사를 하거나 변비가 있다는 少陰人이 1.9±.89로 가장 높았고 少陽人과 太陰人이 각각 1.8±.91, 1.8±.93으로 나타났으며 오심, 구토가 있다는 少陰人이 1.4±.78로 가장 높았고 少陽人(1.3±.60), 太陰人(1.2±.50)순이었으며 6개의 하부영역 중 불면증이 있다(F=3.924, P=.020), 어지럽거나 현기증이 있다(F=3.490, P=.031), 얼굴이 붉어지거나 땀(식은땀)이 난다(F=3.443, P=.033), 오심 구토가 있다(F=3.159, P=.025)에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 〈표 17〉

〈표 17〉 자율신경계 반응

문항	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
불면증이 있다	1.6±.72	1.5±.64	1.4±.64	3.924	.020
소화가 안 되고 배에 가스가 찬다	2.2±.90	2.1±.89	2.2±.89	.072	.930
어지럽거나 현기증이 있다	2.0±.79	1.8±.83	1.7±.82	3.490	.031
얼굴이 붉어지거나 땀이 남	1.6±.85	1.5±.74	1.4±.69	3.443	.033
설사를 하거나 변비가 있다	1.9±.89	1.8±.91	1.8±.93	.806	.525
오심, 구토가 있다	1.4±.78	1.3±.60	1.2±.50	3.159	.025
계	10.6±3.24	10.0±2.90	9.8±2.60	4.317	.014

4) 수분저류 영역

수분축적 영역은 太陰人이 8.8±2.35로 가장 높았고 少陰人(8.6±2.38) 少陽人(8.5±2.10)순이었으나 이는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.(F=.635, P=.530) 이를 하부영역으로 살펴보면 여드름 등 피부 문제는 少陽人이 2.1±.82로 가장 높았고 少陰人(2.0±.86) 太陰人(1.9±.85)순이었으며 유방에 통증과 아픔이 있다는 太陰人이 2.1±.93으로 가장 높았고 少陰人(2.0±.87) 少陽人(1.9±.83)순

이었다. 얼굴이나 사지가 붓는다는 太陰人이 1.6±.75로 가장 높았고 少陽人(1.5±.70) 少陰人(1.4±.72)순이었으며 체중변화는 太陰人이 1.6±.73으로 가장 높았고 少陽人(1.5±.63) 少陰人(1.4±.61)순이었다. 소변을 자주 본다는 少陰人이 1.7±.75로 가장 높았고 少陽人(1.6±.70) 太陰人(1.6±1.04)순이었으며 5개의 하부영역 중 통계적으로 유의한 차이를 보이는 항목은 없었다. <표 18>

<표 18> 수분저류 영역

문항	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
여드름 등 피부에 문제가 생긴다	2.0±.86	2.1±.82	1.9±.85	1.229	.293
유방에 통증이 있다	2.0±.87	1.9±.83	2.1±.93	2.134	.119
얼굴이나 사지가 붓는다	1.4±.72	1.5±.70	1.6±.75	1.489	.225
체중이 변화한다	1.4±.61	1.5±.63	1.6±.73	2.728	.066
소변을 자주 본다	1.7±.75	1.6±.70	1.6±1.04	.824	.439
계	8.6±2.38	8.5±2.10	8.8±2.35	.635	.530

5) 행동변화 영역

행동변화 영역은 少陰人이 10.5±3.20으로 가장 높았고, 少陽人이 9.7±3.14 太陰人이 9.6±2.76순이었으며 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. (F=4.067, P=0.18) 이를 하부영역으로 살펴보면 낮잠을 자거나 눕고 싶다는 少陰人이 2.3±.88로 가장 높았고, 太陰人과 少陽人이 각각 2.2±.81, 2.2±.83으로 나타났으며, 운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다는 少陰人이 2.4±.89로 가장 높았고, 太陰人이 2.1±.84, 少陽人이 2.1±.93순이었다. 식욕 변화는 少陰人이 2.0±.82로 가장 높았고,

少陽人이 1.9±.85, 太陰人이 1.9±.90순이었으며, 혼자 있고 싶다는 少陰人이 1.8±.92로 가장 높았고, 少陽人이 1.6±.83, 太陰人이 1.5±.76순이었다. 집중력이 떨어져 일이 안 된다는 少陰人이 2.0±.96으로 가장 높았고, 少陽人이 1.8±.85, 太陰人이 1.7±.75순이었으며, 5개의 하부영역 중 운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다(F=5.416, P=.005), 혼자 있고 싶다(F=3.239, P=.040), 집중력이 떨어져 하는 일이 안 된다(F=3.950, P=.020)에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. <표 19>

<표 19> 행동변화 영역

문항	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
낮잠을 자거나 눕고 싶다	2.3±.88	2.2±.83	2.2±.81	.544	.581
운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다	2.4±.89	2.1±.93	2.1±.84	5.416	.020
식욕이 변화 한다	2.0±.82	1.9±.85	1.9±.90	.343	.709
혼자 있고 싶다	1.8±.92	1.6±.83	1.5±.76	3.239	.040
집중력이 떨어져 하는 일이 안됨	2.0±.96	1.8±.85	1.7±.75	3.950	.040
계	10.5±3.20	9.7±3.14	9.6±2.76	4.067	0.18

이상의 5개 하부영역을 모두 합한 월경증상 총점은 少陰人(52.4±12.53)이 가장 높았고, 少陽人(50.0±12.20), 太陰人(49.8±10.61) 순으로 조사되어 少陰人이

少陽人이나 太陰人보다 월경증상을 조금 더 많이 느끼는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.(F = 2.896, P = .058) <표 20>

<표 20> 월경증상 총점

영역	少陰人 M±SD	少陽人 M±SD	太陰人 M±SD	F	P
부정적 정서	11.8±3.78	11.1±3.63	10.9±3.53	2.958	.053
통증	10.9±2.78	10.6±2.86	10.7±2.88	.714	.490
자율신경계 반응	10.7±3.24	10.0±2.90	9.7±2.60	4.317	.014
수분축적	8.5±2.38	8.52±2.10	8.8±2.35	.635	.530
행동변화	10.5±3.20	9.7±3.14	9.4±2.76	4.067	.018
계	52.4±12.53	50.0±12.12	49.8±10.61	2.869	.058

7. 대상자의 四象體質에 따른 월경증상에 대한 대처방법

월경증상이 나타났을 때 참고 견딘다는 경우는 少陰人이 36.5%(149명)로 가장 많았고, 다음으로 少陽人 33.8%(138명), 太陰人 29.7%(121명)순이었으나 통계적으로 유의한 차이는 아니었다.( $\chi^2=1.242$ , P = .537)

아픈 부위에 온찜질을 한다는 경우는 少陽人이 44.9%(48명)로 가장 많았고, 다음으로 太陰人 28.0%(30명), 少陰人 27.1%(29명)순으로 나타나 少陽人이 少陰人보다 월경증상에 대해 보다 적극적으로 대처하는 것으로 조사되었으며, 이 차이는 통계적으로도 유의하였다.( $\chi^2=6.141$ , P = .174)

진통제를 복용한다는 사람은 少陰人이 39.4%(102명)로 가장 많았고, 다음으로 少陽人 32.4%(84명), 太陰人 28.2%(73명)순이었으나 이는 통계적으로 유의한 차이는 아니었다.( $\chi^2=3.498$ , P = .174)

돌아다닌다는 사람은 少陽人이 47.5%(28명)로 가장 많았고, 다음으로 太陰人 33.9%(20명), 少陰人 18.6%(11명)순으로 少陽人이 太陰人이나 少陰人보다 월경증상에 대해 긍정적으로 대처함을 알 수 있었으며, 이 차이는 통계적으로 유의하였다.( $\chi^2=8.413$ , P = .015)

아픈 부위를 마사지 한다는 경우는 少陽人이 37.9%(67명)로 가장 많았고, 다음으로 少陰人 35.6%(63명), 太陰人 26.5%(47명)순이었으며, 이는 통계적으

로 유의한 차이를 나타내었다. ( $\chi^2=1.352$ ,  $P=.050$ )

운동이나 체조를 한다는 사람은 少陽人이 38.4%(10명)로 가장 많았고, 다음으로 少陰人 30.8%(8명)와 太陰人 30.8%(8명)가 같은 순이었으나 이는 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. ( $\chi^2=.257$ ,  $P=.889$ )

누워 있다는 사람은 少陰人이 40.0%(126명)로 가장 많았고, 다음으로 少陽人 33.0%(104명), 太陰人 27.0%(85명)순으로 少陰人이 少陽人이나 太陰人보다 월경증상에 대해 소극적으로 대처하였으며, 이 차이는 통계적으로 유의하였다. ( $\chi^2=6.793$ ,  $P=.033$ )

따뜻한 아랫목에 배를 대고 있다는 少陽人이 37.3%(98명)로 가장 많았고, 다음으로 少陰人 33.8%(89명), 太陰人 28.9%(76명)순이었으나 이는 통계적으로

유의한 차이는 아니었다. ( $\chi^2=.998$ ,  $P=.607$ )

기본전환을 시키기 위한 방법을 사용한다는 사람은 太陰人이 41.0%(25명)로 가장 많았고, 少陽人이 39.3%(24명)이었으며, 少陰人이 19.7%(12명)로 가장 낮게 나타나 少陰人이 太陰人이나 少陽人보다 월경증상 대처에 소극적임을 알 수 있었으며, 이 차이는 통계적으로도 유의하였다. ( $\chi^2=8.037$ ,  $P=.018$ )

기타 방법으로 少陰人과 太陰人이 각각 35.3%(6명)로 같은 순으로 많았고, 다음으로 少陽人이 29.4%(5명)로 나타났는데, 少陰人은 잠을 잔다는 응답이 많고, 少陽人은 많이 먹거나 다른 일을 하거나, 많이 웃는다는 응답을 해 少陰人이 월경증상에 소극적으로 대처함을 알 수 있었으나 이는 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. ( $\chi^2=.354$ ,  $P=.838$ ) <표 21>

<표 21> 대상자의 四象體質에 따른 월경증상시 대처방법

월경증상시 대처방법	少陰人 N.(%)	少陽人 N.(%)	太陰人 N.(%)	$\chi^2$	P
참고 견딘다	149(36.5)	138(33.8)	121(29.7)	1.242	(.537)
아픈 부위에 온찜질함	29(27.1)	48(44.9)	30(28.0)	6.141	(.046)
진통제 복용	102(39.4)	84(32.4)	73(28.2)	3.498	(.174)
돌아다님	11(18.6)	28(47.5)	20(33.9)	8.413	(.015)
아픈 부위를 마사지	63(35.6)	67(37.9)	47(26.5)	1.352	(.050)
운동이나 체조	8(30.8)	10(38.4)	8(30.8)	0.257	(.889)
누워 있다	126(40.0)	104(33.0)	85(27.0)	6.793	(.033)
따뜻한 아랫목에 있음	89(33.8)	98(37.3)	76(28.9)	0.998	(.607)
기본전환위한 방법사용	12(19.7)	24(39.3)	25(41.0)	8.037	(.018)

#### IV. 考 察

이제마는 《東醫壽世保元·四端論》에서 인간이 타고난 臟腑의 이치가 같지 않아 肺大肝小者를 태양인이라 하고, 肝大肺小者를 太陰人이라 하고, 脾大腎小者를 소양인이라 하고 腎大脾小者를 소음

인이라 하여 체질에 따라 容貌詞氣, 性質才幹, 恒心, 心慾, 生理的인 症狀(完實無病), 病理的인 症狀등이 상이함을 제시하였다<sup>10)</sup>. 이에 四象體質별로 나타나는 월경의 특징 및 월경 증상을 파악하고 또한 체질별로 대처방법을 파악하였다.

여고생들이 경험하는 月經症狀은 '허

리가 아프다', '아랫배가 아프다'가 가장 높은 점수(2.54)를 보였는데 이는 여대생을 대상으로 한 전<sup>11)</sup> 이<sup>12)</sup> 박<sup>13)</sup> 연구에서도 下腹部 痛症과 腰痛이 가장 많았으며 여중고생을 대상으로 한 조<sup>14)</sup> 와 김<sup>15)</sup>의 연구를 비롯한 국내 연구결과 下腹痛, 腰痛이 가장 심하다고 나타나 본 연구와 일치하였으며 가임기 여성이 경험하는 월경증상의 주 호소로 정도는 다르지만 대부분 腰痛과 下腹痛을 경험함을 알 수 있었다.

본 연구 대상자의 初經年齡은 14~15세가 가장 많았는데 사상체질별로는 太陰人의 초경연령이 비교적 빠른 것으로 나타났다. 이는 태음인의 肝大肺小한 臟腑條件으로 성질로 吸聚之氣가 크고, 呼散之氣가 부족하며 활동량 또한 타 체질에 비해 적어 체지방 축적이 되기가 쉬운데<sup>16-18)</sup> 선행연구<sup>19-21)</sup>에 의하면 체지방률이 높을수록 초경이 빠르다고 보고하였는데 본 연구결과와 일치하였다.

월경기간은 4~6일인 사람이 가장 많았으며 四象體質別로는 少陰人의 월경기간이 비교적 길고 少陽人이 짧은 것으로 나타났는데 대부분의 연구에서 우리나라 여성들의 평균 월경기간은 4~7일로 보고하고 있어 본 연구결과와 일치하였다.<sup>11-15)</sup> 또한 월경량은 太陰人이 비교적 많고 少陰人이 적은 것으로 나타났는데 韓醫學에서 생리주기는 血의 흐름과 氣血의 순환에 따르며 스트레스를 받거나 과로를 할 경우 氣血이 衰弱해지고 더불어 몸이冷해지면서 생리일이 지체되고 화를 많이 내게 되면, 몸에 熱이 많아지게 되는데 그렇게 되면 血의 순환이 빨라지면서 생리일이 앞당겨지거나 생리일이 길어진다고 한다. 이밖에도 脾胃의

기능이 약해 제대로 영양의 공급이 되지 않거나 비만으로 인해 濕痰이 있을 때 생리주기와 생리의 양이 바뀔 수 있다고 하여 비만을 조심해야하는 太陰人의 경우 월경기간이 길거나 월경량이 많음을 시사하였고 陽人은 생리주기가 짧고 陰人은 생리주기가 길다고 보고하여<sup>5,21,22)</sup> 본 연구 결과와 일치하였다.

월경기간 중 통증이 가장 심한 시기는 少陰人 少陽人 太陰人 모두 월경 1일째가 가장 많았는데 이는 여대생을 대상으로 한 이<sup>12)</sup>의 연구에서 57%가 월경 1일째 통증이 가장 심하다고 하였고 전<sup>11)</sup>과 박<sup>13)</sup>의 연구에서는 2~3일이 가장 심한 것으로 나타났다. 성인여성을 대상으로 한 이<sup>23)</sup> 등의 연구에서도 대상자의 45.1%가 월경 1일째에 가장 심하다고 한 것과 일치하였으며 여고생을 대상으로 한 조<sup>14)</sup>와 김<sup>15)</sup>의 연구에서는 통증이 월경시작 후 2~3일까지가 가장 심하다는 것과는 다르게 나타났다. 韓醫學에서는 子宮이 虛할 때, 衝任脈에 寒濕이 停滯된 경우, 氣血이 虛한 경우에 통증이 나타난다고<sup>4,25)</sup> 하여 四象體質보다는 개인의 신체적 상태에 따라 통증발생이 달라짐을 제시하고 있어 본 연구에서 월경기간 중 통증시기와 四象體質과는 상관이 없게 나타난 결과와 일치하였다.

대상자의 四象體質에 따른 월경증상을 살펴본바 少陰人은 少陽人이나 太陰人에 비해 울고 싶다 기분이 자꾸 바뀌고 자제력이 없다. 우울하다 등 부정적 정서를 더 높게 인지하고 있었다. 또한 불면증이나 어지러움, 현기증, 얼굴이 붉어지고 땀이 나거나 오심, 구토 등 자율신경계 반응이나 운동력저하, 혼자 있고 싶음, 집중력 저하 등의 행동변화에 있어서도

少陰人이 가장 높게 인지하는 것으로 나타났다. 한의학에서는 少陰人이 특성상 감정이 섬세하여 마음의 고통이 많고 기초체력이 가장 부족한 체질이므로 다른 체질에 비해 늘 기력이 없고 쉬 피곤해지고 불면증이나 현기증이 많으며 조금만 움직여도 전신적인 나른함을 호소하며 소화 장애에 시달리는 경우가 많다고 보고 있어 월경증상과의 관련성이 높은 것으로 사료된다.<sup>5,22,23)</sup> 이에 비해 하복부 통증이나 요통, 두통, 근육통 등의 통증이나 수분축적 반응에서는 四象體質別로 큰 차이는 없었으나 太陰人에 있어 얼굴이나 사지가 붓는다가 조금 높은 반면 소변을 자주 본다는 낮은 점수를 보여 수분축적이 가능함을 나타내 주었는데 太陰人은 체질상 항상 땀이 나와 건강하므로 땀을 내주고 수분을 밖으로 빼내주는 養生이 필요하므로 이에 맞는 중재가 이루어지는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

월경증상에 대한 대처방법으로는 少陰人은 진통제를 복용하거나 누워있거나 참고 견딘다는 사람이 가장 많았고 太陰人은 기분전환을 위한 방법을 사용한다는 사람이 가장 많았으며 少陽人은 아픈 부위에 온찜질을 하거나 마사지를 한다, 돌아다닌다, 운동이나 체조를 한다, 따뜻한 아랫목에 배를 댄다는 사람이 많은 것으로 조사되었다. 이 결과에서 少陽人은 월경증상에 대해 적극적으로 대처하는 반면 少陰人은 매우 소극적임을 알 수 있었는데 體質醫學에 의하면 少陰人은 행동이 매사에 꼼꼼하고 착실하나 치밀하고 행동력이나 표현력이 부족한 편이며 내성적이고 적극성이 적고 추진력이 약한 성격으로 기록<sup>22)</sup>되어 있어 본 연구 결과를 지지하였다. 때문에 少陰人

은 월경증상이 있을 때 다른 체질보다 증상을 크게 인지할 수 있으며 대처를 잘하지 못하면 오랫동안 내재되어 병으로 발전 될 가능성이 있으므로 월경이 있는 며칠 동안만이라도 규칙적으로 생활을 하고 진통제 복용이나 참고 견디는 등 소극적인 방법이 아닌 적극적인 대처방법이 필요하다고 사료된다. 또한 少陽人은 외형적으로 날렵하고 가벼운 인상을 가진 것과 마찬가지로 성격 면으로도 진취적이고 때로는 감당하지 못할 정도로 일을 잘 벌이기도 하는 창조적인 성격이다.<sup>5),22)</sup> 따라서 월경증상에 대한 인지도 다른 체질보다는 경미한 경향이 있다. 본 연구에서 월경증상에 대해 少陽人은 少陰人에 비해 월경증상을 더 낮게 인지하였고 太陰人은 少陽人이나 少陰人에 비해 기분전환을 시키기 위한 방법으로 월경증상에 대처하였는데 이는 太陰人의 특성과 관련이 있는 것으로 사료된다.

《東醫壽世保元》<sup>10)</sup>에서는, '四象'이라는 四元構造의 인식체계를 정립하여 容貌詞氣, 性質才幹, 恒心, 心慾, 生理的인 症狀(完實無病), 病理的인 症狀등을 근거로 사람을 太陽, 少陽, 太陰, 少陰의 네 體質로 나누었다. 이에 여성들이 호소하는 월경증상들이 각기 다름에 착안하여 四象體質別로 월경증상 및 대처방안의 연관성과 차이점에 대해 연구를 시행하였다. 본 연구에서 여고생의 四象體質에 따른 월경특성에서는 太陰人의 초경 연령이 비교적 빠르고 少陰人이 늦은 것으로 조사되었다. 월경 기간은 少陰人이 월경기간이 비교적 길고 少陽人이 짧으며 월경양은 太陰人이 少陰人에 비해 월경양이 비교적 많은 것으로 나타났다.

초경연령, 월경기간, 월경량은 통계적으로 四象體質에 따른 차이가 있었으며 월경증상 및 대처방안에 있어서도 체질적 특성에 따른 차이가 있음을 알 수 있었다. 이를 바탕으로 臨床에서 一律의인 치료를 벗어나 보다 효과적으로 완화할 수 있는 한의학적 치료방법을 제시할 수 있을 것이라고 사료된다.

마지막으로 본 연구에 있어서 질문지에서 월경주기나 월경량 등의 항목에 있어서 객관화된 지표가 미흡함이 아쉬움으로 남는다. 특히 월경량에 있어서는 모두 주관적인 응답이었으나 김<sup>26)</sup>, 지<sup>27)</sup> 등의 연구를 바탕으로 월경의 일반적인 특성의 객관적인 지표의 마련에 대하여 앞으로 보다 전향적인 연구가 필요하리라고 생각된다.

## V. 結 論

2006년 7월 11일부터 7월 20일까지 10일간 부산에 소재한 인문계 여고 1,2학년 재학생 581명을 대상으로 여고생의 월경증상 및 특성을 살펴보고 사상체질과의 관련성을 파악하기 위하여 부산시내 인문계여고 581명을 대상으로 자기보고식 설문방식을 통한 검사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

여고생의 월경특성에서 초경연령은 14~15세가 54.9%로 가장 많았으며 월경주기는 26~30일 70.6% 월경의 평균기간은 4~6일 64.5%. 월경량은 보통이다 72.8% 월경 전이나 월경기간 중 신체적·정신적 변화가 가장 심한 날은 월경 하루전~월경시작 첫날로 49.2%. 월경기간 중 통증이 심한 시기는 월경 1일 짜가

64.4%로 가장 많았다. 월경전증후군이나 월경곤란증이 나타날 때 해결 방법으로는 참고 견딘다(70.2%), 누워있다(54.2%), 따뜻한 아랫목에 배를 대고 있다(45.3%), 진통제를 복용한다(44.6%), 아픈 부위를 마사지한다(30.5%)순으로 나타났다.

여고생의 四象體質 특성은 少陰人이 35.3%로 가장 많았고, 少陽人 35.1%, 太陰人 29.6%이었으며, 太陽人은 본 연구 대상자 중에 없었다.

여고생의 四象體質에 따른 월경특성에서는 太陰人의 초경 연령이 비교적 빠르고 少陰人이 늦은 것으로 조사되었다.( $P=.012$ ) 월경 기간은 少陰人이 월경기간이 비교적 길고 少陽人이 짧은 것으로 나타났다.( $P=.043$ ) 월경양은 太陰人이 少陰人에 비해 월경양이 비교적 많은 것으로 나타났다.( $P=.049$ )

여고생의 四象體質에 따른 월경증상을 5개 범주로 분류하여 분석한 결과 少陰人이 부정적 정서에서 가장 높은 점수( $11.8\pm 3.78$ )를 나타내었는데( $P=.053$ ), 하부 6개 영역 중 울고 싶다( $P=.011$ ), 기분이 자주 바뀌고 자제력이 없어진다( $P=.005$ ), 우울하다( $P=.014$ )에서 少陰人이 가장 높은 것으로 나타났다. 통증과 수분 축적 영역에서는 사상 체질별로 차이를 보이지 않았으나 자율신경계 반응 영역에서는 少陰人이 가장 높은 점수( $10.6\pm 3.24$ )를 나타냈고( $P=.014$ ), 6개의 하부 영역 중 불면증이 있다( $P=.020$ ), 어지럽거나 현기증이 있다( $P=.031$ ), 얼굴이 붉어지거나 땀(식은땀)이 난다( $P=.033$ ), 오심, 구토가 있다( $P=.025$ ) 역시 少陰人이 가장 높은 점수를 나타냈다. 행동변화 영역에서는 少陰人이 가장

높은 점수(10.5±3.20)를 나타내었는데 (P=.018), 5개의 하부 영역 중 운동력이 저하되고 꼼짝하기 싫다(P=.005), 혼자 있고 싶다(P=.040), 집중력이 떨어져 하는 일이 안 된다(P=.020)에서 少陰人이 가장 높은 것으로 나타났다. 이상의 하부 영역을 모두 합한 월경증상 총점은 少陰人(52.4±12.5)이 가장 높았고, 다음으로 少陽人(50.0±12.2), 太陰人(49.9±10.6)순으로 조사되어 少陰人이 少陽人이나 太陰人보다 월경증상을 조금 더 많이 느끼는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않았다.

여고생의 四象體質에 따른 월경 증상 시 대처 방법은 少陽人은 아픈 부위에 온찜질을 한다(P=.046)에서 높은 응답을 나타내었고, 少陰人은 누워있다(P=.033)에서 가장 높은 응답을 보여 少陽人이 少陰人보다 월경증상에 적극적으로 대처하는 것으로 나타났다.

- 투 고 일 : 2007년 01월 26일
- 심 사 일 : 2007년 02월 01일
- 심사완료일 : 2007년 02월 06일

## 參 考 文 獻

1. 王琦, 李炳, 邱德 편저. 黃帝內經素問. 서울, 정보사:1983:1-2.
2. 宋炳基. 韓方婦人科學. 서울, 행림출판, 1990:165-169.
3. 엄윤경 등. 여고생의 월경통에 대한 이침의 효능에 관한 임상적 연구. 대한한방경락경혈학회지:2004;14(2):121-136.
4. 구분건 등. 월경전증후군의 임상적 고찰. 대한산부인과학회지. 1990; 42:(10): 1437.
5. 송일병 등. 사상의학. 서울, 집문당. 1997:46-52.
6. Moos, R. H The development of menstrual distress questionnaire. Psychosomatic Medicine:1968; 852-867.
7. Abraham, G. E Nutritional factors in the etiology of the premenstrual tension syndromes. J. Reprod Med, 1982:446-464.
8. 서병희 등. 월경전증후군의 자각 증상과 척도에 관한 연구. 대한산부인과학회지.1992;44(6):45-73.
9. 김선호 등. 四象體質분류 검사지(QSCCII)의 표준화 연구. 사상의학회지.1996;8(1):187-246.
10. 이제마. 동의수세보원. 서울, 행림출판사.1986:137-142.
11. 전은미. 일부 여대생의 월경증상 대처 방법 및 증상완화정도에 관한 연구. 대한산부인과학회지.2002;54(3)161-169.
12. 이인숙. 일부 여대생 및 생산직 여성 근로자의 월경곤란증에 관한 연구. 한국보건사회연구회지.2003;13(2):115-129.
13. 박경은. 여대생의 월경 전 증후군과 월경에 대한 태도 연구. 여성건강간호학회지.2001;7(3):359-372.
14. 조수현. 사춘기 여학생의 월경에 관한 조사연구. 대한산부인과학회지. 1999;51(4):2043-2047.
15. 김진. 일부 고등학교 여학생의 월경 전 증후군 유병율과 관련요인 한국모자보건학회지.2002;14(2):68-79.
16. 김은영. 비만인의 생활형태와 사상체질의 상관성에 관한 연구 사상의학회지.1996;8(1):219-38.
17. 문세희. 사상체질별 체성분 분석과 이



- 를 통한 비만과의 상관관계 고찰. 한방재활의과학회지.2002;21(4):51-62.
18. 최선미. 사상체질분류검사에 의한 체질진단과 체성분 분석과의 상관성에 관한 연구. 사상체질의학회지. 2000;13(1):24-34.
19. 박형무. 체지방의 변화가 초경의 발현에 미치는 영향 대한산부인과학회지. 2005;57(2)74-93.
20. 최두석. 월경주기 이상을 보이는 10대 및 20대 초반여성에서 체지방과의 관계에 대한 연구. 대한산부인과학회지.2001;53(6):1078-1083.
21. 박영주. 한국 10대 여성의 초경에 관한 연구. 대한산부인과학회지. 1996;3(95):865-879.
22. 신재용. 체질동의보감. 서울. 학원사. 2000:56-68.
23. 이명복. 체질을 알면 건강이 보인다. 서울. 대광출판사, 1994:80-82.
24. 이은희. 성인 여성이 월경곤란증과 월경에 대한 태도. 여성건강학회지. 2003;9(2):105-122.
25. 한의부인과학 편찬위원회. 韓醫婦人科學(上). 서울. 도서출판 정담. 2001:180.
26. 김규곤. 월경량 측도의 개발에 관한 연구. Journal of the Korean data analysis society, 2005;7(2):637-648.
27. 지현준 한국 성인 여성의 월경지수에 관한 연구. 대한산부인과학회지. 2002;45(10):1718-1722.