



Original Article

Impact of Perfectionism and Testing Anxiety on the Menstrual Cycle during Test Evaluations among High School Girls

Lee, Hae-Kyung¹⁾

1) Professor, Department of Nursing, College of Medicine, Kangwon National University

완벽주의와 시험불안이 시험기간 중 여고생의 월경양상 변화에 미치는 영향

이 혜 경¹⁾

1) 강원대학교 간호학과 교수

Abstract

Purpose: Dysmenorrhea is one of the most common gynecologic complaints of young women. This study investigated the changes in the menstrual cycle during test evaluations according to perfectionism and testing anxiety among high school girls in order to provide information for care of dysmenorrhea. **Method:** Data collection was done from July 14 to 18, 2008 by self administered questionnaires with 300 high school girls. **Result:** The subjects experienced amenorrhea (35.3%), changes in the menstrual cycle (66.3%), changes in menstrual duration (50.0%), changes in amount of menstruation (47.7%), and increases in menstrual pain during testing evaluations. There were significant differences in changes of menstrual patterns, physical symptoms, and menstrual pain during test evaluations between a high perfectionist group and low perfectionist group. Also, there were significant differences in changes of menstrual patterns, physical symptoms, and menstrual pain during test evaluations between a high

testing anxiety group and low testing anxiety group. Perfectionism and testing anxiety showed a positive relationship with changes in menstrual patterns, physical symptoms, and menstrual pain. **Conclusion:** As perfectionism and testing anxiety seem to contribute to changes in the menstrual cycle during test evaluations, school health-care providers should screen routinely for dysmenorrhea and give more attention to health education on this topic to girls.

Key words : Perfectionism, Testing anxiety, Changes of the menstrual conditions

서 론

월경과 관련된 증상을 정상적인 증상과 비정상적인 증상으로 명확히 구별하기는 어려우나 대표적인 비정상적인 월경증상으로 월경곤란증 (Berek, 2006)이 있다. 생리와 함께 나타

투고일: 2008. 10. 5 1차심사완료일: 2008. 11. 14 2차심사완료일: 2008. 11. 21 3차심사완료일: 2008. 11. 27 최종심사완료일: 2008. 12. 9

• Address reprint requests to : Lee, Hae-Kyung(Corresponding Author)

Department of Nursing, College of Medicine, Kangwon National University
192-1 Whewja-dong, Chunchon 200-701, Korea
Tel: 82-33-250-8881 Fax: 82-33-242-8840 E-mail: leehk@kangwon.ac.kr

나는 월경곤란증은 검사 시 아무런 이상소견 없이 생리통을 경험하는 원발성 월경곤란증과 기질적 원인이 있어서 나타나는 속발성 월경곤란증으로 나눌 수 있다. 10대에서 가장 흔하고 젊은 여성에게 주로 나타나는 원발성 월경곤란증은 월경 시작과 함께 혹은 수 시간 이내에 나타나서 48-72시간 지속되는 생리통 등 신체적 증상과 더불어 정서적, 행동적 변화를 가져오는 증상으로 이러한 증상으로 인하여 매달 하루, 이틀간 휴식을 취해야 하거나 심할 경우에는 아무런 일을 할 수 없을 정도로 심각한 영향을 준다고 한다. Shin(2006)은 여고생의 83.0%가 월경으로 인한 통증을 경험한다고 하였고, 생리통을 포함한 월경곤란증을 경험하는 여성 중 64%는 월경곤란증으로 인하여 학교생활을 포함한 일상적인 활동의 제약뿐만 아니라 우울증, 불안, 분노, 감정의 기복, 대인관계 불화, 집중력 저하 같은 심리적 영향도 받는다고 보고하고 있다 (Banikarim, Chacko, & Kedler, 2000). 이렇게 월경곤란증은 젊은 여성에게 주기적으로 학교를 결석하게 하거나 직장을 결근하게 하는 흔한 이유 중 하나이며, 궁극적으로는 사회적, 경제적 손실을 가져오는 증상이다.

발생빈도도 높고, 곤란정도도 심각하여 학교 결석이나 결근의 가장 흔한 원인으로 지적되고 있는 여성의 월경곤란증은 연령, 초경연령, 불안, 우울, 스트레스, 개인의 인성(Jeong, 2006; Wang et al., 2004)등 월경에 관여하는 중추신경계에 영향을 주는 사회심리적요소와 월경주기에 따른 성호르몬과 신경전달물질변화 등의 생물학적 요소(Berek, 2006) 등이 복합적으로 작용하는 것으로 설명되고 있다.

사춘기이후 성숙기에 이르는 10대 여성은 생리적으로 난소나 자궁이 아직 발육과정에 있으므로 월경곤란증을 일으키는 경우가 많다(Berek, 2006). 통계적으로도 월경곤란증은 연령적으로 초경이후부터 18세 전후까지의 기간에 많고 그 후 임신과 분만을 겪으면서 소실되는 것으로 알려져 있다. 또한 초경연령이 낮고, 월경 양이 많을수록 생리통 빈도가 높았으며, 월경기간이 길수록, 월경주기가 불규칙할수록 생리통의 빈도나 강도가 증가한다고 하였다(Harlow & Park, 1996; Shin, 2006).

사회 심리적 요소가 월경에 미치는 영향에 대한 연구를 보면 Walsh, Budtz-Olsen, Leader와 Cummins(1981), Woods(1985)는 심리적 요소 중의 하나인 개인의 인성과 월경곤란증과의 관계를 연구하여 성격 중 신경증적 경향이 높은 여대생이 월경기간이 길어 6일 이상 하는 학생이 많았다고 하였다. Kim과 Kim(1988), Song(1990)은 인격특성과 월경전기증후군과의 관계를 설명하면서 인격특성 중 신경증적 경향과 정신증적 인격특성이 월경증후군과 상관관계를 보였다고 보고하였다.

생리적, 심리적, 사회적 및 인지적으로 심한 혼란과 변화를 겪는 시기에 있는 우리나라 여고생은 대학입시라는 시험불안

을 겪고 있어 다른 시기에 있는 어느 여성보다 더욱 많은 스트레스를 받고 있다. 우리나라 여고생이 겪고 있는 시험불안은 정서적 장애 뿐 만 아니라 전신적, 생리적 신체증상, 정신증을 유발하기도 하며 월경과 관련하여 월경주기의 변화를 초래하거나 월경곤란증을 악화시키는 경향이 있다고 한다 (Kang, 2008; Park, 1988). Kang(2008)은 여고생을 대상으로 시험불안과 월경곤란증과의 관계를 연구한 결과 시험불안이 높을수록 신체적 증상 변화 및 생리통을 더 경험한다고 하여 월경이 시험불안 같은 심리적 요인(Woods, 1985)에 의하여 영향 받음을 보여주었다.

학교나 사회에서 시험이나 성적을 기준으로 한 개인을 평가하는 현실을 볼 때 많은 학생들이 시험에 대한 불안을 갖게 되는 것은 당연한 일이다. 개인의 능력에 대한 평가를 받는 시험이라고 하는 특수한 상황에서 개인의 경험과 결부되어 나타나는 여러 가지 종류의 신체적 또는 행동적인 반응을 시험불안이라고 정의한다(Cho, 1991). 시험불안은 평가가 이루어지는 바로 그 상황에서만 일어나는 것이 아니라, 시험이 예상되는 순간부터 시험이 끝난 후까지 계속되는 심리적 과정이라 할 수 있다. 시험불안의 원인에 대한 최근 연구결과를 보면 교사의 기대나 부모의 요구와 같은 외부적인 요인보다는 개인 내적인 성격 특성 중 완벽주의가 시험불안에 영향을 미치는 중요한 요인으로 지적되고 있다(Choi & Moon, 2004).

완벽주의 성향이 있는 청소년은 학업과 대인관계에서의 자신의 가치를 엄격한 기준과 평가를 통해 이루려는 경향이 있다. 이렇게 달성된 목표와 생산성으로 자신의 가치를 판단하기 때문에 쉽게 좌절하고 일상생활에서 부적응에 직면하게 되며, 특히 시험과 같이 자신을 평가하는 상황에서는 심한 스트레스나 좌절, 우울, 불안에 빠진다. 또한 실패에 대한 두려움과 완벽에 대한 강박적 추구로 인해 학습에 대한 두려움을 갖게 되고, 과제를 수행하기 전에도 불안이 높게 나타나며, 평가위협이 높은 과제일수록 더 강한 불안을 느끼게 된다고 한다(Choi & Moon, 2004; Park, 2005). 이처럼 완벽주의는 시험불안을 예측할 수 있으며(Hewitt et al., 2002), 완벽주의 하위 영역 중 사회적으로 부과된 완벽주의가 자기 지향적 완벽주의보다 시험불안에 더 영향을 미친다고 하였다(Choi & Moon, 2004; Park, 2005).

현대에서는 질병 자체뿐만 아니라 개인이 갖고 있는 인성, 발달단계, 사회 경제적 상태, 스트레스 강도 등 다양한 인자에 의하여 어떤 증상이 나타난다고 보고 있다. 또한 어떤 증상에 대한 발생과정이나 원인을 예측하고 설명하기 위하여 심리적 매개 변수의 중요성을 강조하고 있다. 이 중 개인의 성격을 타고난 선천적인 여러 요소와 환경의 영향, 그리고 그 양자사이의 불균형으로 일어나는 반응의 총화로 보며, 어떤 증상이 발현하게 하는 데는 반응의 총화인 성격이 관계하게

된다고 주장한다(Kim & Kim, 1988).

월경곤란증은 개인의 감수성, 염려, 근심, 정신적 불안, 긴장 같은 심리적 요인에 의해 영향을 받는다. 특히 젊은 여성에서는 안정되지 못한 성격과 불안을 지니고 있는 경우에 월경곤란증을 더 많이 호소하고 있다(Goldstein-Ferber & Granot, 2006; Park, 1988). 생리통 같은 신체적인 요인으로 인한 월경곤란증이 있을 때 개인의 성격, 감수성, 염려, 근심, 불안 같은 심리, 정신적 요인이 겹치면 더욱 심한 월경곤란증을 호소하게 되며, 전신적인 상태가 좋아지면 월경곤란증이 완화될 수 있다고 하였다. 그러므로 월경곤란증의 증상을 완화시키기 위하여 생리적, 심리적 관점에서 전인적 접근이 필요하며, 전인적 접근의 한 방법으로 여고생의 성격, 관심, 불안 등에 대한 이해가 필요하다. 이에 본 연구에서는 대학입시를 준비하고 있는 여고생을 대상으로 성격적인 측면인 완벽주의와 정서적인 측면인 시험불안이 월경 양상(월경특성, 신체적 증상, 생리통)에 미치는 정도를 살펴보고자 한다. 이를 통해 완벽주의와 시험에 따른 불안으로 월경 양상이 변화하여 월경곤란증이 더 악화되는지를 밝혀 성장과정에서 불가피하게 경험해야만 하는 사춘기 여성의 생리적 현상인 월경을 자연현상으로 이해하고 받아들여 정서적으로 안정되고 신체적으로 불편감 없이 긍정적인 삶을 살 수 있도록 도와주기 위하여 본 연구를 시행하였다.

1. 연구 목적

- 1) 평상시 여고생의 월경특성, 신체적 증상, 생리통을 파악한다.
- 2) 시험기간 중 여고생의 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통을 파악한다.
- 3) 여고생의 완벽주의 정도에 따른 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 차이를 파악한다.
- 4) 여고생의 시험불안 정도에 따른 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 차이를 파악한다.
- 5) 완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화, 시험기간 중 생리통과의 관계를 알아본다.

2. 용어 정의

1) 완벽주의

도달하기 어려운 높은 기대수준을 자신과 타인에게 요구하여 경직되어 있고 자기비판이 심한 강박적 성격장애를 그 특징으로 하는 극도로 높은 기준을 가지는 성향으로(Hewitt et al., 2002), 본 연구에서는 Jang(2006)이 사용한 완벽주의도구에 의해 측정된 점수를 말한다.

2) 시험불안

자신의 능력에 대한 평가를 받는 시험이라고 하는 특수한 상황에서 개인의 경험과 결부되어 나타나는 여러 가지 종류의 신체적 또는 행동적인 반응으로(Cho, 1991), 본 연구에서는 Kang(2008)이 사용한 시험불안도구로 측정된 점수를 말한다.

3) 월경양상

월경 시의 양, 주기, 기간과 같은 월경 특성, 월경 시 경험하는 신체적 증상과 생리통을 말한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 여고생의 완벽주의와 시험불안이 시험기간 중의 월경 양상에 어떤 영향을 주는지 확인하기 위한 비교조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구 대상자는 C시에 소재한 한 여자 고등학교 1학년 101명, 2학년 100명, 3학년 101명을 대상으로 하였다. 자료수집은 설문지법을 이용하였으며, 학교장의 허락을 받은 후 보건교사가 연구의 목적과 내용을 설명하고 대상자의 동의를 얻은 후 설문지를 배포하였으며, 설문지에 응답하는 데는 5-10분 정도 소요되었다. 자료수집 기간은 1학기 기말고사가 시작되기 전인 2008년 7월 14일부터 7월 18일까지이며 302부가 회수되었으나 이 중 불성실하게 응답한 2부를 제외하고 총 300부를 분석하였다.

3. 연구 도구

1) 완벽주의

본 연구에서 사용한 완벽주의도구는 Jang(2006)이 사용한 완벽주의도구를 사용하였다. 이 도구는 총 22문항으로 12문항의 자기 지향적 완벽주의 문항과 10개의 사회부과적 완벽주의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 전혀 아니다(1)에서 매우 그렇다(4)의 4단계로 된 Likert형 척도로서 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 완벽주의가 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서의 완벽주의 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

2) 시험불안

본 연구에서 사용한 시험불안도구는 Kang(2008)이 사용한

Spielberger, Anton과 Bedell (1976)의 TAI(Test Anxiety Inventory)를 사용하였다. 이 도구는 총 20문항으로 시험불안의 인지적 요인인 걱정(worry)을 측정하는 8개 문항, 정서적 요인인 정서성을 측정하는 8개 문항, 그리고 일반적인 시험불안을 측정하는 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대하여 전혀 아니다(1)에서 매우 그렇다(4)의 4단계로 된 Likert형 척도로서 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 시험불안이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서의 시험불안 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다.

3) 신체적 증상

평상시 월경을 할 때 경험하는 신체적 증상을 의미하며 Kang (2008)이 사용한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 4문항으로 각 문항에 대하여 거의 경험 안함(1)에서 매번 경험한다(4)의 4단계로 된 Likert형 척도로서 각 문항의 점수를 합산하여 점수가 높을수록 신체적 증상이 심한 것으로 해석된다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.82$ 이었다.

4) 생리통

월경 시 나타나는 통증으로 측정도구는 시상척도(Visual Analogue Scale)를 사용하였다. 도구는 10cm의 수평선상에 대상자가 느끼는 통증 정도를 표시하게 하여 표시 점까지의 거리를 cm 단위로 소수점 이하 한 자리 수까지 측정된 값으로 점수가 높을수록 생리통이 심한 것을 의미한다.

5) 월경특성 변화

시험기간 중 무 월경 경험, 월경주기, 기간, 월경 양의 변화를 의미하며 Kang(2008)이 개발한 도구를 사용하였다. 월경특성 변화는 4문항의 3점(1점: 변화가 전혀 없다, 3점: 매우 변화가 많다) 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 월경특성 변화가 많은 것으로 해석된다. 본 연구에서 월경특성 변화 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.81$ 이었다.

6) 신체적 증상 변화

시험기간 중 월경 시 경험한 신체적 증상 변화(Kang, 2008)로서 4문항의 4점(1점: 증상이 감소하였다, 4점: 증상이 매우 심해졌다) 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 신체적 증상 변화가 많은 것으로 해석된다. 본 연구에서 신체적 증상 변화 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.74$ 이었다.

4. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS를 이용하여 전산처리 하였고, 완벽주의 정도와 시험불안 정도에 따른 시험기간 중 월경특성, 신체

적 증상 변화와 생리통 차이 검정은 t-test를 이용하였다. 완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화, 시험기간 중 생리통의 관계를 알기 위하여 Pearson's correlation을 이용하였다.

연구 결과

1. 대상자의 평상 시 월경특성, 신체적 증상, 생리통

연구대상자들이 초경을 시작한 나이는 13-15세(55.0%)가 가장 많았으며 평상시 월경주기의 규칙성은 '대체로 규칙적이다'가 164명(54.6%)으로 가장 많았다. 월경주기는 21-30일이 222명(74.0%) 가장 많았고 월경기간은 5-6일을 한다고 응답한 여고생이 147명(49.0%), 월경양은 보통이 176명(58.7%), 월경이 있을 때 일상생활은 가능하나 불편감이 있다고 응답한 대상자가 170명(56.7%)으로 가장 많았다<Table 1>.

평상시 하복부통증을 월경할 때 마다 매번 경험한다고 응답한 대상자가 105명(35.0%)으로 가장 많았으며, 허리통증은 '매번 경험한다.'가 90명(30.0%), 두통은 '거의 경험하지 않는다.'가 가장 많아 165명(55.0%)이었다. 월경 시 변비 혹은 설사는 '거의 경험하지 않는다.'가 133명(44.3%)으로 가장 많았다. 평상시 생리통은 10점 만점의 VAS로 측정하여 평균 5.1(± 2.7)점 이었다<Table 2>.

<Table 1> Menstrual patterns of subjects (N=300)

Characteristics	Category	n	%
Menarche age(years)	10-12	131	43.7
	13-15	165	55.0
	above 16	4	1.3
Regularity of menstruation	Irregular	35	11.7
	Somewhat irregular	83	27.7
	Somewhat regular	164	54.6
	Regular	18	6.0
Menstrual interval(days)	<20	11	3.7
	21-30	222	74.0
	31-40	53	17.6
	>41	14	4.7
Menstrual duration(days)	<4	42	14.0
	5-6	147	49.0
	7-8	97	32.3
	>9	14	4.7
Amount of menstruation	Scanty	102	34.0
	Moderate	176	58.7
	Heavy	22	7.3
Activities of daily living during menstruation	No changes	96	32.0
	Discomfort	170	56.7
	Difficult for regular living life	34	11.3

<Table 2> Physical symptoms and menstrual pain of subjects

(N=300)

	None n(%)	Experienced some n(%)	Experienced often n(%)	Experienced every time n(%)
Low abdominal pain	61(20.3)	80(26.7)	54(18.0)	105(35.0)
Lumbago pain	75(25.0)	84(28.0)	51(17.0)	90(30.0)
Headache	165(55.0)	66(22.0)	24(8.0)	45(15.0)
Constipation or diarrhea	133(44.3)	82(27.3)	27(9.0)	58(19.4)
Menstrual pain(VAS)		M(SD)	5.1(±2.7)	

<Table 3> Changes of menstrual patterns during test evaluations

(N=300)

	None n(%)	Some changes n(%)	Severe changes n(%)
Amenorrhea	194(64.7)	94(31.3)	12(4.0)
Changes of menstrual interval	101(33.7)	154(51.3)	45(15.0)
Changes of menstrual duration	150(50.0)	120(40.0)	30(10.0)
Changes of menstruation amount	157(52.3)	111(37.0)	32(10.7)

<Table 4> Changes of physical symptoms and menstrual pain during test evaluations

(N=300)

	Decreased n(%)	No change n(%)	Increased a little n(%)	Increased a lot n(%)
Low abdominal pain	11(3.7)	163(54.3)	102(34.0)	24(8.0)
Lumbago pain	9(3.0)	191(63.7)	88(29.3)	12(4.0)
Headache	12(4.0)	226(75.3)	49(16.3)	13(4.4)
Constipation or diarrhea	10(3.3)	215(71.7)	62(20.7)	13(4.3)
Menstrual pain (VAS)		M(SD)	5.6(±2.8)	

2. 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 정도

‘시험 때는 가끔 월경을 안 한다’ 고 응답한 대상자가 94명 (31.3%), ‘시험 때는 항상 월경을 안 한다’고 응답한 대상자가 12명(4.0%) 이었으나, 가장 많은 대상자(194명, 64.7%)가 ‘시험 때라고 월경을 안 한 적은 없다’에 응답하였다. ‘월경 시작일이 예정보다 약간 빨라지거나 늦어졌다’고 응답한 대상자 (154명, 51.3%)가 가장 많았고, ‘평소보다 월경을 하는 일수가 약간 길어지거나 짧아졌다’에 120명(40.0%)의 대상자가 응답 하였다. 또한 ‘평소보다 월경양이 약간 많아지거나 적어졌다’에 111명(37.0%)의 대상자가 응답하였다<Table 3>. 시험기간 중 월경 시 신체적 증상 변화는 하복부동통(34.0%), 허리통증 (29.3%), 두통(16.3%) 및 변비 또는 설사(20.7%)가 ‘약간 증가 하였다’고 응답하였다. 시험기간 중 생리통은 평균 5.6(±2.8)점

이었다<Table 4>.

3. 완벽주의 정도에 따른 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 차이

대상자의 완벽주의 평균점수를 기준으로 고 완벽주의 군과 저 완벽주의 군 간의 시험기간 중 월경 양상을 비교한 결과 고 완벽주의 군이 저 완벽주의 군보다 월경특성 변화($t=-2.79$, $p=.00$), 신체적 증상 변화($t=-3.26$, $p=.00$), 생리통($t=-2.91$, $p=.00$)에서 통계적으로 유의하게 높았다<Table 5>.

4. 시험불안 정도에 따른 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 차이

대상자의 시험불안 평균점수를 기준으로 고 시험불안 군과

<Table 5> Changes of menstrual patterns, physical symptoms, and menstrual pain between low perfectionism group and high perfectionism group during test evaluations

(N=300)

	Perfectionism		t	p
	Low (n=166) M(SD)	High (n=134) M(SD)		
Changes of menstrual patterns	6.1(1.9)	6.7(2.2)	-2.79	.00
Changes of physical symptoms	8.9(1.6)	9.7(2.0)	-3.26	.00
Menstrual pain	5.2(2.7)	6.1(2.9)	-2.91	.00

<Table 6> Changes in menstrual patterns, physical symptoms, and menstrual pain between low testing anxiety group and high testing anxiety group during test evaluations (N=300)

	Testing anxiety		t	p
	Low (n=162)	High (n=138)		
	M(SD)	M(SD)		
Changes of menstrual patterns	6.0(1.9)	6.8(2.2)	-3.50	.00
Changes of physical symptoms	9.1(1.6)	9.5(2.1)	-1.94	.05
Menstrual pain	5.3(2.8)	5.9(2.9)	-1.72	.08

저 시험불안 군 간의 월경 양상을 비교한 결과 고 시험불안 군이 월경특성 변화($t=-3.50, p=.00$), 신체적 증상 변화($t=-1.94, p=.05$)에서 저 시험불안 군보다 유의하게 높았다<Table 6>.

과와 유사하게 나타나 평상시 월경으로 인한 불편감과 생리통을 감소시켜 학교생활을 잘 할 수 있게 도와줄 간호중재 방법이 필요함을 보여 주었다.

5. 완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화, 시험기간 중 생리통의 상관관계

완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화, 시험기간 중 생리통의 관계를 분석한 결과 완벽주의와 시험기간 중 월경특성 변화($r=.19, p=.01$), 시험기간 중 신체적 증상 변화($r=.21, p=.01$), 시험기간 중 생리통($r=.15, p=.01$)이 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다. 시험불안과는 시험기간 중 월경특성 변화($r=.23, p=.01$), 시험기간 중 신체적 증상 변화($r=.16, p=.01$), 시험기간 중 생리통($r=.12, p=.05$)이 통계적으로 유의한 상관관계가 있었다<Table 7>.

2. 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 정도

시험 기간 중 월경이 있어야 함에도 불구하고 무 월경을 경험하거나 월경주기, 월경 기간이 평상시와 달라졌다고 응답한 대상자가 많아 시험이 월경 양상에 영향을 주는 것으로 나타나 시험으로 인한 스트레스가 월경에 얼마나 영향을 주는가를 보여주었다. 이러한 결과는 746명의 간호사를 대상으로 높은 직장 스트레스를 받고 있는 간호사군이 비규칙적인 월경주기를 보였다고 보고한 Lin, Lin과 Shiao(2007)의 결과, 불안이 있을 때 월경이 불규칙하게 된다고 응답한 Min과 Min(1988)의 결과, 우울증상을 가진 군 167명과 우울증상을 가지지 않은 대조군 342명을 비교한 결과 우울증상을 가진 군에서 월경지속 기간이 길어졌다고 보고한 Lee와 Kang (1987)의 연구와 일관된 결과를 보여주고 있다.

<Table 7> Relationships among the study variables (N=300)

	Perfectionism	Test anxiety
Test anxiety	.58**	1.00
Changes of menstrual patterns	.19**	.23**
Changes of physical symptoms	.21**	.16**
Menstrual pain	.15**	.12*

* $p<.05$ ** $p<.01$

시험기간 중 신체적 증상에 변화가 없다고 응답한 대상자가 50%-70%정도이지만 하복부동통이 더 많아졌다고 응답한 대상자가 42%, 허리통증이 더 많아졌다고 응답한 대상자가 33%, 시상척도로 측정된 생리통 정도는 평균적으로 0.5점 증가하여 시험기간 중 월경곤란증이 더 심하여지는 대상자가 많이 있는 것으로 나타났다. 월경곤란증은 개인의 감수성, 염려, 근심, 정신적 긴장 등에 의해 더욱 촉진되며, 이렇게 신체적으로 월경으로 인한 통증이나 신체적 증상이 있을 때 정신적인 요인 즉 시험과 같은 요인이 겹치면 월경곤란증이 더욱 심하여진다는 것을 보여주고 있다. Woods(1985)도 스트레스가 있는 환경이 월경특성을 설명하는 중요한 변수라고 주장하였고, Silberg, Martin과 Heath(1987)도 우울과 불안이 월경곤란증에 영향을 주는 매개변수라고 하였다.

논 의

1. 대상자의 평상시 월경특성, 신체적 증상, 생리통

본 연구 결과 월경을 할 때 정상생활은 가능하나 불편감이 있다고 대부분이 응답하였다. 또한 월경 시 반 수 이상의 대상자가 한 가지 이상의 신체적 증상을 경험한다고 보고하였으며, 월경 시 느끼는 생리통을 시상척도로 측정하였을 때 10 점 만점에 평균 5.1점으로 중정도의 통증을 느끼고 있었다. 이러한 결과는 9학년에서 12학년에 있는 대상자 742명 중 85%가 월경곤란증을 경험한다고 한 Banikarim 등(2000)의 결

3. 완벽주의와 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 정도

고 완벽주의 군과 저 완벽주의 군의 시험기간 중 월경특성

변화, 신체적 증상 변화, 생리통을 비교한 결과 고 완벽주의 군이 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 모두에서 통계적으로 유의하게 높았다. Holmlund(1990)는 심한 월경곤란증을 갖고 있는 여성이 월경곤란증을 갖고 있지 않은 여성보다 성공 추구형 이었으며, 강박적 성향을 갖고 있다고 하였다. 또한 월경곤란증을 호소하는 여성이 더 보수적인 여성주의자였다고 하였다. Kim과 Kim(1988)은 인성과 월경전기증후군과의 상관관계를 여고생 457명을 대상으로 조사한 결과 신경증적 경향이 높을수록 월경전기증후군이 심하게 나타나며 불안, 우울, 강박관념, 공포감을 심하게 느낄수록 월경전기에 심한 변화가 나타난다고 하였으며, 정신병적 경향이 높을수록 월경 전기 변화가 심하였다고 하였다. 또한 여성적이고, 예민하며, 섬세한 여성성이 높은 여성, 자율성이 낮은 여성이 월경 전기에 변화가 심하였다고 하면서 심리적, 정신적 요인들과 관련된 월경전기증후군은 인성과 밀접한 관계가 있다고 하였다(Kim, 1998). Goldstein-Ferber와 Granot(2006)도 성격으로 간주할 수 있는 신체증상화(somatization) 현상이 생리통을 예측하는 한 변수라고 주장하면서, 월경곤란증은 단순히 자궁의 과도한 수축의 결과라기보다는 신체증상화 현상과 관련이 있어 동통에 대한 감지를 더욱 높게 느끼도록 촉진한다고 주장하였다. 그러므로 월경곤란증을 설명하기 위해서는 생리적 요소, 인지적 요소, 정서적 요소를 함께 고려하는 상호 영향을 주는 모델로 설명하여야 한다고 하였다. 그러나 성격이 월경곤란증을 느끼게 하는데 영향을 준다는 연구 결과(Silberg et al., 1987; Woods, 1985)도 있으나, 성격과 월경곤란증은 관계가 없으며, 자궁수축, 호르몬, 그리고 프라스타그란딘이 원인이므로 월경곤란증을 단순히 생리적 현상으로만 보아야 한다고 주장하는 학자(Song, 1990; Walsh et al., 1981)도 있다. 본 연구에서는 완벽주의와 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화와 정적 상관관계를 보여주어 성격이 월경곤란증을 느끼게 하는데 영향을 주는 한 변수임이 지지 받아 사회심리적으로와 월경과의 관계를 설명하고 있다.

4. 시험불안과 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 정도

시험불안 정도를 대상자의 평균점수를 기준으로 고 시험불안 군과 저 시험불안 군으로 나눈 후 시험기간 중 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통을 비교한 결과 고 시험불안 군이 월경특성 변화, 신체적 증상 변화에서 유의하게 높았다. Kang(2008)의 연구에서도 시험불안이 높은 군에서 무 월경을 더 경험하고, 월경특성 변화도 더 많았으며, 생리통도 더 느낀다고 하여 본 연구와 일치된 결과를 보여주었다. 시험불안과 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변

화, 시험기간 중 생리통과 유의한 상관관계를 보여 스트레스와 월경증상과는 정적 상관관계가 있다고 한 Park(1988)의 결과와도 일치하였다.

청소년기 학생들이 가장 많이 겪고 있는 문제는 친구문제, 가족문제, 학교관련문제라고 하며, 특히 대학입시는 우리나라 학생에게 최대의 관심사인 동시에 정신적 압박과 스트레스를 주어 두통, 현기증, 불면증 등의 생리적 증상과 우울, 불안 등의 정서적 문제를 일으키며 심한 경우에는 정신증을 유발하기도 하고, 월경주기에 변화를 가져오거나 혹은 일시적인 무월경 등 월경곤란증을 악화시키는 경향이 있다(Kang, 2008).

우리 사회에서는 좋은 성적을 얻는 것은 개인의 장래를 결정 짓는 가장 중요한 요소로 알려져 있어 대부분의 학생들이 학교 성적과 시험실패에 대한 두려움에 시달리고 있으며, 부모나 학교로부터도 성적에 대한 압박을 받고 있다. 이러한 시험불안은 월경에도 영향을 줄 수 있음을 볼 때 월경곤란증을 호소하는 학생이 있을 때는 시험불안 정도를 함께 측정하여 불안을 낮추는 방법을 모색하는 것이 건강상담 시 고려하여야 할 변수임을 보여주고 있다.

시험불안의 원인으로 교사의 기대나 부모의 요구와 같은 외부적인 요인보다는 개인적인 요인, 특히 성격적 특성이 중요한 요인이라고 한다. 성격적 특성 중 완벽주의 성향이 시험불안을 가져오는 개인적 요인으로 말하고 있으며, 부모로부터 분리되어 자아정체감을 형성하려고 노력하는 청소년 시기에 가장 뚜렷하게 나타나는 성향이 있으므로 청소년을 대상으로 연구를 시행할 경우에는 성격요인인 완벽주의 성향을 측정하는 것이 바람직하다고 하였다(Choi & Moon, 2004). 완벽주의 성향을 지닌 청소년은 엄격한 기준과 평가를 통해 자신의 학업성취도와 대인관계 유능성 정도를 판단하기 때문에 쉽게 좌절하고 일상생활에서 잘 적응하지 못하며, 특히 시험과 같은 자신을 평가하는 환경에 직면하게 되면 심한 스트레스나 좌절, 불안, 우울감에 빠진다(Choi & Moon, 2004). 완벽주의 집단은 실패에 대한 두려움과 완벽에 대한 강박적 추구로 배움에 대한 정서적 장애를 가지게 되고, 특히 평가위험이 높은 시험과 같은 과제일수록 더 강한 불안을 느낀다고 하였다(Park, 2005).

건강한 생활양식의 중요성이 대두되고 있는 현대사회에서 우리나라 여고생의 생활은 건강보다는 성적, 대학입시를 중요시하며 매일매일 바쁜 일과 속에서 생활하고 있어 본인의 건강관리에 대한 관심이 필요하다. 본 연구 결과는 학교나 학부모가 여고생 본인의 월경 양상, 시험불안정도, 본인의 성격에 대한 자기 이해를 하도록 돕는 방향으로의 접근과 지지가 필요함을 보여주고 있다. 여고생이 학교생활을 잘 해 나아가고 궁극적으로는 건강한 성인으로 클 수 있도록 돕기 위한 접근 방법으로는 보건교사, 담임교사가 함께 건강 상담을 하여 학

생 하나하나의 특성을 파악하는 것이 필요함을 이 연구 결과는 보여주고 있다. 지속적인 보건교육 시에도 학생 스스로가 어떤 성향의 사람인가를 스스로 알 기회를 주어 자신에게 맞는 불안 해소 방법을 찾도록 도와주며, 학생에게 영향력이 큰 부모와도 함께 개별상담이나 전화상담 등을 하여 자녀가 얼마나 시험불안을 느끼며, 성격은 어떨지를 알게 함으로써 자녀의 시험불안을 낮추어 궁극적으로는 월경으로 인한 불편감을 낮출 수 있도록 부모도 자녀를 도와 줄 수 있게 하여야 하겠다. 또한 보건교사는 전 교사에게 여고생의 월경 양상이 그들이 갖고 있는 환경으로부터 얼마나 영향을 받는지에 대한 이해의 폭을 넓혀주어 월경곤란으로 인한 상담 시 전인적 접근 방법을 활용할 수 있게 하여야겠다.

결론 및 제언

본 연구는 여고생을 대상으로 완벽주의 정도와 시험불안이 시험기간 중 월경 양상변화에 얼마나 영향을 주는지를 파악하여 월경으로 인한 불편감이나 월경곤란증을 갖고 있는 여고생을 돕기 위해 수행되었다. 연구대상은 고등학교에 재학 중인 여고생 300명으로 자료수집 기간은 2008년 7월 14일부터 7월 18일까지 이었다. 측정된 변수는 완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경특성 변화, 시험기간 중 신체적 증상 변화, 시험 기간 중 생리통 정도로 이 변수를 측정하기 위하여 설문지를 이용한 자가 보고법을 이용하였다. 수집된 자료는 SPSS(Version 14.0) 를 이용하여 통계분석 하였다.

본 연구 대상자는 평상 시 월경을 할 때 정상생활은 가능하나 불편감이 있다고 대부분이 응답하였다. 또한 월경 시 반수 이상의 대상자가 한 가지 이상의 신체적 증상을 경험한다고 하였다. 시험 기간 중 35.3%의 대상자가 있어야 할 월경을 하지 않은 무 월경을 경험하였으며, 월경주기가 예정보다 빨라지거나 늦어졌다고 응답한 대상자가 199명(66.3%), 월경기간이 변하였다고 응답한 대상자가 150명(50.0%)이었다. 월경양이 변하였다고 응답한 대상자가 143명(47.7%)이었으며, 평상시보다 시험기간 중의 생리통이 평균적으로 0.5점이 증가하였다. 고 완벽주의 군이 저 완벽주의 군보다 월경특성 변화, 신체적 증상 변화, 생리통 모두에서 통계적으로 유의하게 높았으며, 고 시험불안 군이 저 시험불안군보다 월경특성 변화, 신체적 증상 변화가 통계적으로 유의하게 많았다.

이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 본 연구는 C시에 소재한 일부 학교에서 대상자를 임의표집 하였으므로 반복연구를 하여 우리나라 전체 여고생의 완벽주의, 시험불안, 시험기간 중 월경양상 변화와의 관계를 파악하여 일반화하여야 할 것이다. 또한 월경양상 변화 중 하나인 월경곤란증을 설명하는 생물학적 변수에 대한 연구도 사회

심리적 변수와 함께 이루어져 여고생이 겪고 있는 월경곤란증을 설명할 수 있어야 하겠다.

References

Banikarim, C., Chacko, M. R., & Kedler, S. H. (2000). Prevalence and impact of dysmenorrhea on Hispanic female adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 154(12), 1226-1229.

Berek, J. S. (Eds.). (2006) *Novak's Gynecology. (14th ed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Cho, S. C. (1991). Concept and theory of test anxiety. *Korean J Child & Adol Psychiatr*, 2, 3-10.

Choi, W. H., & Moon, E. S. (2004). The differences of test anxiety as a function of perfectionists in high school students. *The Korean J Edu Psychology*, 18(1), 23-35.

Goldstein-Ferber, S., & Granot, M. (2006). The association between somatization and perceived ability: Roles in dysmenorrhea among Israeli Arab adolescents. *Psychosom Med*, 68, 136-142.

Harlow, S. D., & Park, M. (1996). A longitudinal study of risk factors for the occurrence, duration and severity of menstrual cramps in a cohort of college women. *Br J Obstet Gynecol*, 103(11), 1134-1142.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Pers Individ Dif*, 32(6), 1049-1061.

Holmlund, U. (1990). The experience of dysmenorrhea and its relationship to personality variables. *Acta Psyciatric Scand*, 82(2), 182-187.

Jang, H. J. (2006). *The moderating effects of self-efficacy on the relationships between perfectionism and test anxiety of children*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul.

Jeong, I. S. (2006). A study on the relation between the attitude and psychological dispositions about menstruation of high school girls. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Masan.

Kang, H. Y. (2008). *A study on correlation between female high school students' test anxiety, and their menstrual dysfunction, dysmenorrhea and menstrual pains*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chunchon.

Kim, E. Z., & Kim, H. J. (1988). Premenstrual syndrome and personality. *J Korean Acad Nur*, 18(1), 80-93.

Kim, J. S. (1998). *The relations among premenstrual syndrome, menstrual attitude, neuroticism, and stress*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.

Lee, J. Y., & Kang, B. J. (1987). A comparison of menstrual condition and premenstrual symptoms between women with or without premenstrual depressive syndrome. *J Korean Neuropsychiatr Ass*, 26(3), 554-561.

Lin, H., Lin, L., & Shiao, J. S. C. (2007). The impact of self-perceived job stress on menstrual patterns among Taiwanese nurses. *Indus Health*, 45, 709-714.

- Min, S. K., & Min, S. H. (1988). The relationship between the normal menstrual cycle and anxiety. *J Korean Neuropsychiatr Ass*, 27(1), 151-158.
- Park, G. L. (1988). *A study on the stress and the complaint of the menstruation of the girls high school students*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Park, H. J. (2005). *How perfectionism relates to test anxiety: Testing a mediation model of academic self-efficacy in high school students*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Shin, S. H. (2006). *Factors related to the frequency of menstrual pain among women's high school students in an urban area*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Silberg, J. L., Martin, N. G., & Heath, A. C. (1987). Genetic and environmental factors in primary dysmenorrhea and its relationship to anxiety, depression, and neuroticism. *Behav Genet*, 17(4), 363-383.
- Song, A. R. (1990). A study on correlation between personality and premenstrual syndrome. *The Korean Central J Med*, 55(10), 665-670.
- Spielberger, C. D., Anton, W. D., & Bedell, J. (1976). *The nature and treatment of test anxiety*. In M. Zuckerman & C. D. Spielberger(Eds.). *Emotion and anxiety: New concepts, methods and applications*. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Walsh, R. N., Budtz-Olsen, I., Leader, C., & Cummins, R. A. (1981) The menstrual cycle, personality, and academic performance. *Arch Gen Psychiatry*, 38(2), 219-221.
- Wang, L., Wang, X., Wang, W., Chen, C., Ronnennberg, A. G., Guang, W., Huang, A., Fang, F., & Zang, T. (2004). Stress and dysmenorrhea: a population based prospective study. *Occup Environ Med*, 61, 1021-1026.
- Woods, N. F. (1985). Relationship of socialization and stress to perimenstrual symptoms, disability, and menstrual attitudes. *Nurs Res*, 34(3), 145-149.