



Original Article

## A Study of the Perception about Menstruation and Discomforts of Using Disposable Menstrual Pads

Ahn, Sukhee<sup>1)</sup> · Kim, Yun-Mi<sup>2)</sup>

1) Assistant Professor, Department of Nursing, College of Medicine, Chungnam National University

2) Post-doctoral Scholar, School of Education, Instructional Systems Technology, Indiana University

### 월경에 대한 인식과 일회용 생리대 사용에 따른 불편감 조사

안 숙 희<sup>1)</sup> · 김 윤 미<sup>2)</sup>

1) 충남대학교 의과대학 간호학과 조교수 2) 인디애나대학교 교육대학 박사후 과정 연구원

#### Abstract

**Purpose:** This study was to explore the perception about menstruation and discomforts of using disposable menstrual pads in menstruating women. **Method:** A survey was conducted of 132 menstrual women recruited by convenience sampling. Data were collected by a face-to-face interview and a study questionnaire, and analyzed by frequency and  $\chi^2$ -test. **Result:** More than half of the subjects expressed a negative perception about menstruation, while 25% expressed a mixed perception and 24.2% expressed a positive perception. Women who perceived their menstruation negatively had more menstrual pain than the others ( $p < .001$ ). The most frequently experienced discomforts of using disposable pads were an unpleasant smell (18.9%), leakage (18.9%), and discomfort (16.6%). Adverse effects of using disposable pads were reported as an itching sense (23.1%), skin rash (20.2%), and skin irritation (10.6%). Alternate materials were reported with tampons, alternate washable pads, and maternity pads. **Conclusion:** The results indicate that disposable menstrual pads cause several discomforts and common

adverse effects such as skin problems. To decrease these discomforts and relieve adverse effects, planned nursing education including women's personal hygiene methods and information about an alternate pad may be helpful.

Key words : Menstrual pads, Comfort, Adverse effects, Menstrual pain, Perception

#### 서 론

##### 1. 연구의 필요성

월경은 여성의 생식능력을 상징하는 특성을 가지고 있어 여성 스스로 여성임을 확인하는 긍정적인 측면과 함께, 월경이 끝날 때까지 매월 주기적인 신체적 심리적 변화를 경험함에 따르는 불편감에 대한 부정적인 인식이 동시에 존재한다 (Ahn & Lee, 2006; Lee et al., 2003). 월경에 대한 부정적인 인식은 초경의 경험에서부터 시작되며, 월경에 대한 부정적

투고일: 2008. 6. 30 1차심사완료일: 2008. 8. 5 최종심사완료일: 2008. 9. 8

• Address reprint requests to : Ahn, Sukhee (Corresponding Author)

Department of Nursing, College of Medicine, Chungnam National University

6 Munhwa-1 dong, Jung-gu, Daejeon 301-747, Korea

Tel: 82-42-580-8324 C.P.: 82-16-9877-7755 Fax: 82-42-584-8915 E-mail: sukheeahn@cmu.ac.kr

인식과 월경통증 경험과는 긍정적인 상관관계가 보고되어 있다(McPherson & Korfine, 2004). 즉 월경에 대한 부정적인 경험자는 월경증상이 더 심해지고(Kim, 1998; Hong, Park, Kim, & Kim, 1997) 월경전 불편감이 더 심하다고 호소하였다(Ahn & Lee, 2006).

월경통은 피곤, 오심, 두통, 설사를 동반하면서 쥐어짜는 듯한 심한 복부 통증으로 표현되는데(Granot et al., 2001) 이러한 월경통의 유병률은 여고생 76%(Kim, Jung, & Chung, 2000), 여대생 92%(Jun, 2003), 그리고 성인여성에서 75%(Lee et al., 2003)와 같이 매우 높다.

여성이 경험하는 월경전후 통증과 불편감을 관리하기 위해, Sharp, Taylor, Thomas, Killeen과 Dawood(2002)는 진통제와 국소 피하중상관리를 사용하는 자기조절중재, 영양상담과 운동증진을 포함한 자기수정 중재, 환경수정 중재 및 의뢰 중재를 단계별로 발표하였다. 국내 성인여성에서 보고된 높은 월경통 유병률에 비교할 때, 이들이 행하는 월경통 관리방법은 대체로 미약한 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 여성의 과반수 이상은 '그냥 참는다'고 응답하여 중재를 전혀 하지 않고 있었고, 그 다음으로 진통제 복용, 복부 보온, 누워있음, 복부마사지 등을 하고 있었다(Jun, 2003; Kim, Jung, & Chung, 2000; Lee et al., 2003). 이에 월경에 대한 인식과 월경통 유무, 월경통 관리방법을 조사하여 월경의 이해와 월경통의 보다 적극적인 관리를 위한 정보제공과 상담에 활용할 수 있어야 한다.

생리대는 월경시 생리혈의 흡수처리를 목적으로 사용하는 필수품으로 대부분의 여성은 상업용 일회용 생리대를 사용하고 있다. 생리대의 역사를 살펴보면, 우리나라에서는 일회용 생리대가 나오기 전에는 광목이라 하여 아기 기저귀 천이 쓰였고, 귀족들은 비단을 사용하였다고 한다. 세계사에서 살펴보면, 일회용 생리대는 1차 세계대전 당시 여성 간호사들이 천을 빨기에 너무 불편하여, 부족한 솜 대신에 의료용으로 나온 셀루코튼이라는 흡수지를 소재로 해서 임시방편으로 만들어 사용한 것이 시작이라고 알려져 있다. 셀루코튼은 전쟁 중에 부족한 솜을 대신할 목적으로 킴벌리 클라크회사가 개발하여 공급한 것으로 이 회사는 1920년에 이것을 이용해 일회용 생리대인 코텍스를 생산하였고 이것은 전 세계로 퍼져 나갔다(Marchand, 1985). 일회용 생리대는 여성들이 대개 초경부터 폐경까지 오랫동안 사용하는 중요한 생활필수 용품으로 일회용 생리대 사용과 관련된 불편감(discomfort)과 후유증(adverse effect)의 검토는 여성건강차원에서 반드시 필요하며 매우 중요하다.

일회용 생리대는 임신과 출산을 책임져야 하는 여성의 가장 민감하고 부드러운 외음부에 닿는 만큼 안전과 건강을 고려하여 생산되어야 한다. 생리대 사용실태와 후유증 조사연구

를 고찰한 결과, 1988년 12-53세 여성 849명을 대상으로 조사한 일회용 생리대 사용실태 보고(Nam, 1988)로부터 시작되었다. 위 연구에 따르면, 대상자의 92.0%가 일회용 생리대를 사용하고 있었고, 이 중 66%가 가려움증을 비롯한 피부 장애를 경험하였다. 2002년 여성민우회가 서울 및 전국 8개 도시에 사는 가임기 여성 717명을 대상으로 조사한 결과에서도 대부분의 여성(94.5%)이 일회용 패드를 사용하고 있었고, 대상자의 60%가 일회용 생리대를 사용하면서 피부질환, 가려움증 같은 후유증을 겪고 있었다(Lee, 2002). 생리대가 피부를 자극하는 요인에는 생리대의 재료특성 때문인데, 대부분의 생리대는 다이옥신·폴리에틸렌 등의 물질을 통한 표백 처리하는 과정을 거치게 되므로 이러한 화학물질의 자극이 여성 회음부의 짓무름과 동시에 간지러움, 알레르기 반응 등을 발생시키는 것으로 알려져 있다(Farage, Elsner, & Maibach, 2007). 또한 통풍이 잘 되지 않는 합성 물질로 만든 기존의 생리대는 습하고 따뜻해 곰팡이류의 잡균이 회음부와 질에 잘 번식하기 쉬운 여건이 되기 때문에 여성의 생식건강에 해를 끼칠 수 있다. 2005년 10월 일부 여성생리대에서 유해화학물질인 포름알데히드 검출 논란이 제기된 이후, 2008년 3월에도 유명 회사 제품의 생리대에서 이물질 검출 등의 안전성 측면에서 문제가 제기되었다(Yoon & Rhoo, 2008).

여성 스스로 생리와 생리대에 관해 자신 있게 드러내지 못하는 사회 분위기 때문에 생리대에 대한 관심이 낮았지만, 이러한 여성건강 문제와 함께 여성 및 환경운동의 일환으로 중간층에 방수천은 물론 숲·황토·치자 등 천연 염색 천으로, 또한 천연 허브가 함유되어 탈취기능과 피부 무자극을 표방하는 한방 성분의 기능성 생리대가 개발되고, 천연 펄프와 유기농 면으로 만든 생리대가 외국에서 수입되어 시판 제작하기도 하는 등 대안 생리대도 다양해지고 있다. 이러한 상업성 생리대의 홍수 속에서 재생용 면 생리대는 사용 후 생리통과 질염이 없어졌다는 사례, 생리혈 냄새가 밖으로 새지 않았다는 사례를 통해 선호도가 더욱 증가하고 있다(Mok, 2007).

이러한 시대적 변화에도 불구하고, 여성건강학계에서는 중·고등학생, 대학생 및 일반 여성의 월경통 양상과 관리에 초점을 두고 있는 반면(Jun, 2003; Jung, 1999; Kim & Kwon, 2005; Lee et al., 2003), 생리대 사용관련 불편감과 후유증에 대한 관심이 저조한 상태이다. 이에 본 연구는 월경 중인 여성의 월경에 대한 인식과 생리대 사용에 따른 불편감을 조사하기 위해 수행하였다. 본 연구결과는 여성 생애의 절반을 차지하는 월경과 관련하여 긍정적인 인식을 고취시키고, 보다 적극적인 월경통 관리방법과 생리대 사용과 관련된 불편감과 후유증을 감소시킬 수 있는 월경관리교육의 기초자료로 활용할 수 있을 것이다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 월경 중인 여성의 월경에 대한 인식과 일회용 생리대 사용에 따른 불편감을 조사하기 위함이고, 구체적인 연구목표는 다음과 같다.

- 1) 월경에 대한 인식, 월경통 유무와 월경통 관리법을 파악한다.
- 2) 월경에 대한 인식과 월경통간의 관련성을 파악한다.
- 3) 대상자의 특성에 따른 월경에 대한 인식과 월경통과의 관련성을 파악한다.
- 4) 일회용 생리대 사용에 따른 불편감 정도를 파악한다.
- 5) 일회용 생리대 사용에 따른 후유증 정도를 파악한다.
- 6) 일회용 생리대 대안물의 유형을 파악한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계와 연구대상

본 연구는 월경에 대한 인식도와 일회용 생리대 사용 후 불편감과 후유증을 조사하기 위해 수행된 서술적 조사 연구 설계를 이용하였다. 연구대상은 월경여성을 모집단으로 설정하고, D시에 거주하는 여성을 표적 모집단으로 하여 지역사회에서 접근한 결과 편의표출법에 의해 선정된 132명의 여성이다. 연구대상자 선정기준은 현재 월경을 하고 있는 가입여성으로 선정하였고, 제외기준은 폐경 후 여성, 임신여성, 무월경 여성으로 설정하였다.

### 2. 연구도구

월경에 대한 인식은 연구자가 Lee 등(2003)이 보고한 월경에 대한 태도 질문지를 고찰한 후 연구목적과 연관되는 월경의 의미 8문항을 선별하여 사용하였다. 대상자는 월경에 대해 인식하는 정도를 응답하게 하였다. 긍정적 인식을 나타내는 문항에는 '여성으로서 존재의 의미가 있다', '처음 월경을 했을 때 나는 상당히 자랑스럽고 내가 성숙했다고 느꼈다' 이고, 부정적 인식문항에는 '단지 귀찮을 뿐이다', '남성들은 월경을 하지 않아도 되므로 상당히 운이 좋은 것이다', '사회생활에 부정적인 영향을 미친다'이고, 긍정과 부정의 혼합적 인식 문항에는 '때때로 나는 월경이 원망스럽다', '출산을 위해 서만 의미가 있다, '나는 종종 남성이었으면 좋겠다고 생각한다' 이다. 위 8문항을 긍정적, 부정적, 긍정과 부정의 혼합으로 분류하여 그 빈도를 조사하였다. 월경인식 정도와 월경통간의 연관성을 파악하기 위해 월경통과 월경전 증후군이 있는 지 여부를 예(1), 아니오(0)로 응답하게 하였다.

생리대 사용에 대한 불편감은 기존 연구가 없어 대상자에

게 면담을 통해 개방형 질문으로 '생리대 사용과 관련된 불편감은 무엇이 있는가?', '생리대 사용 시 후유증은 무엇이 있는가?'를 묻고 이에 응답하게 하였다. 그리고 일회용 생리대의 대안 물로 어떤 것을 사용하고 있는 지 추가로 질문하여 대안물 사용자에게 어떤 유형을 사용하고 있는지 기록하게 하였다.

## 3. 자료수집 절차 및 분석방법

연구자는 D 지역에서 여성을 만나기 쉬운 1개 아파트 단지와 1개 병원을 중심으로 대상자에게 개별 접근하였다. 현재 월경을 하고 있는 가입여성 여부를 확인한 후 대상자에게 본 연구의 목적과 방법을 설명한 후 연구 참여에 동의를 받았다. 연구자는 대상자와 1 대 1 면담 법을 이용하여 구조화된 질문지에 있는 질문을 제시하고 대상자가 응답한 내용을 기록하였다. 연구 장소는 조용하고 사생활을 보장할 수 있는 개인 집, 공원 또는 휴게실을 이용하였고 소요시간은 10분 이내였다. 자료수집 기간은 2006년 9월-12월이었다. 수집된 자료는 SPSS Win 12.0 프로그램을 이용하여 해당 질문에 대한 답을 입력하였고, 내용분석을 통해 유사 항목을 정리한 후 빈도분석과 카이검정을 이용하여 결과를 분석하였다.

## 연구 결과

### 1. 대상자 특성

연구 대상자 132명의 연령 분포를 살펴보면 10대 3명(2.4%), 20대 57명(43.1%), 30대 43명(32.5%), 40대 18명(13.6%), 50대 11명(8.4%)으로 나타났다. 최소 14세에서 최대 57세의 연령범위였으며 평균 33.36세(±9.60)였다. 대상자들은

<Table 1> Subjects' characteristics (N=132)

| Variables      | Category   | n (%)     | Relationship between presence of menstrual pain |
|----------------|------------|-----------|---|
| Age*(years)    | 10-19      | 3 ( 2.4)  | $\chi^2=7.50$ (p=.008)                          |
|                | 20-29      | 57 (43.1) |   |
|                | 30-39      | 43 (32.5) |   |
|                | 40-49      | 18 (13.6) |   |
|                | 50-59      | 11 ( 8.4) |   |
| Marital status | Married    | 70 (53.0) | $\chi^2=9.27$ (p=.003)                          |
|                | Unmarried  | 62 (47.0) |   |
| Employment     | Employed   | 89 (67.4) | $\chi^2=1.07$ (p=0.35)                          |
|                | Housewife  | 29 (22.0) |   |
|                | Student    | 13 ( 9.8) |   |
|                | Unemployed | 1 (0.08)  |   |

\* Mean age=33.36(SD=9.60)

<Table 2> Perception about menstruation and management of menstrual pain

(N=132)

| Category  | Characteristics              | n (%)                   |
|---|------------------------------|-------------------------|
| Perception about menstruation   | Positive perception          | 32 (24.2)               |
|   | Negative perception          | 67 (50.8)               |
|   | Mixed perception             | 33 (25.0)               |
| Experience of peri-menstrual pain   | Have menstrual pain          | 102 (77.3)              |
|   | Do not have menstrual pain   | 30 (23.7)               |
|   | Have PMS and menstrual pain  | 34 (25.8)               |
| Management of menstrual pain (n=102)  | Do nothing, be patient       | 40 (39.2)               |
|   | Do something to relieve pain | 62 (70.8)               |
|   | Take some analgesics         | 45 (72.7)               |
|   | Take hot compress or hot bag | 11 (17.7)               |
|   | Do knee-chest position       | 3 ( 4.8)                |
|   | Take a shower                | 2 ( 3.2)                |
|   | Take herb medicine           | 1 ( 1.6)                |
| Relationship between perception about menstruation and presence of menstrual pain |                              | $\chi^2=16.85$ (p<.001) |

기혼자가 70명(53%), 미혼자가 62명(47%)이었으며 직장생활자가 89명(67.4%), 주부가 29명(22.0%), 학생이 13명(9.8%), 무직이 1명(0.08%)이었다(Table 1).

2. 월경에 대한 인식, 월경통과 월경통 관리방법

대상자 중 월경을 부정적으로 인식하는 경우가 67명(50.8%)으로 가장 많았고, 긍정과 부정의 혼합적 인식이 33명(25.0%), 긍정적으로 인식하는 경우가 32명(24.2%) 순으로 나타났다. 월경통 경험자는 102명(77.3%)이었고, 통증이 없는 경우는 30명(23.7%)이었다. 이 중 월경통과 월경전 증후군을 모두 경험하는 대상자는 34명(25.8%)으로 나타났다. 월경통 관리방법에 대해서는 62명(60.8%)이 개별적으로 수행하는 방법을 응답하였고, 40명(39.2%)은 별 특별한 방법을 사용하지 않고 그냥 참고 지나간다고 응답하였다. 월경통에 대한 구체적인 관리방법으로는 진통제를 먹는 사람이 45명(72.7%), 더운 물찜질을 하는 경우가 11명(17.7%)이었고, 그 외 슬숭위(n=3), 한약복용(n=2)과 샤워 (n=1)가 보고되었다(Table 2).

월경에 대한 인식과 월경통 간 관련성 검정에서는 유의한 관계가 확인되었다( $\chi^2=16.85$ , p<.001)(Table 2). 즉 월경을 부정적으로 인식한 대상자가 그렇지 않은 자에 비해 월경통을 더 많이 경험하고 있었다.

대상자 특성에 따라서는 결혼 상태와 연령 군이 월경통 발생과 관련이 있었다. 즉 미혼여성이 기혼여성에 비해( $\chi^2=9.27$ , p=.003), 10-20대 집단이 30-50대 집단에 비해( $\chi^2=7.50$ , p=.008) 월경통을 더 많이 경험하였다(Table 1).

3. 일회용 생리대 사용에 따른 불편감과 후유증

일회용 생리대 사용에 따른 불편감의 종류를 다중응답으로

분석한 결과, ' 좋지 않은 냄새'와 '새는 문제'가 각각 35건(18.9%)으로 가장 높은 비율로 나타났으며 '왓지 불편함'에 대한 호소가 31건(16.6%)으로 나타났다. 그 다음으로 '피부 자극' 15건(7.9%), '불쾌감 문제' 13건(6.9%), '착용 시 표시가 날까 걱정이 된다'는 경우는 12건(6.4%)으로 나타났다. 그 밖에도 '답답함'과 '흡수력이 떨어지는 문제'에 대해 8건(4.3%), '부착된 생리대가 잘 떨어지는 문제'가 7건(3.7%), '습한 것'과 '이물감'에 대한 호소가 각각 5건(2.6%), 4건(2.1%) 있었다. '패드 커버가 잘 찢어지는 것'과 '귀찮다'는 호소(n=3), '패드 부착지를 땀 때 나는 소리로 창피하다'(n=2), 기타 '고비용', '뭉치는 것', '비위생적', '심리적 부담', '사이즈가 맞지 않는

<Table 3> Discomforts of using disposable menstrual pads (N=132)

| Category                           | n (%)*    |
|------------------------------------|-----------|
| Unpleasant smell                   | 35 (18.9) |
| Leakage                            | 35 (18.9) |
| Discomfort                         | 31 (16.6) |
| Skin irritation (allergy, itching) | 15 ( 7.9) |
| Unpleasant feeling                 | 13 ( 6.9) |
| Worry about pad mark out of pants  | 12 ( 6.4) |
| Heavy feeling                      | 8 ( 4.3)  |
| Low absorption of pad              | 8 ( 4.3)  |
| Easily detached from inner wear    | 7 ( 3.7)  |
| Dampness                           | 5 ( 2.6)  |
| A sense of foreign body            | 4 ( 2.1)  |
| The cover of pad is torn easily    | 3 ( 1.6)  |
| Troublesome                        | 3 ( 1.6)  |
| A shame due to rustle              | 2 ( 1.0)  |
| High price                         | 1 ( 0.5)  |
| Pad material lump                  | 1 ( 0.5)  |
| Insanitary                         | 1 ( 0.5)  |
| Psychological burden               | 1 ( 0.5)  |
| Out of suit by individual size     | 1 ( 0.5)  |

\* multiple responses

다'(n=1) 등이 보고되었다(Table 3).

일회용 생리대를 사용한 후 후유증을 보고한 대상자는 73명(55.3%)이었다. 후유증의 종류는 다중응답으로 분석한 결과, 가려움이 37건(35.6%), 피부발진이 25건(24.1%), 피부자극이 16건(15.4%)이 있었다. 그 외 짓무름 10건(9.6%), 따뭇 7건(6.7%), 따가움 5건(4.8%), 알레르기 4건(3.8%)도 보고되었다(Table 4).

<Table 4> Adverse effects of using disposable menstrual pad (N=73)

| Category                | n (%)*    |
|-------------------------|-----------|
| Itching sense           | 37 (35.6) |
| Skin rash               | 25 (24.1) |
| Skin irritation         | 16 (15.4) |
| Festering or ulceration | 10 ( 9.6) |
| Heat rashes             | 7 ( 6.7)  |
| Stinging                | 5 ( 4.8)  |
| Allergy                 | 4 ( 3.8)  |

\* multiple responses

#### 4. 생리대 대안물의 유형

일회용 생리대의 대안 물로 무엇을 사용하는 지 조사한 결과, 40명(30.3%)이 응답하였다. 23명(57.5%)은 탐폰을, 14명(35.0%)은 면 생리대를 사용하고 있었고, 탐폰과 면생리대를 모두 사용하는 경우는 2명(5.0%), 산모패드 사용자는 1명(2.5%)으로 나타났다(Table 5).

<Table 5> Alternate materials used for menstrual pad (N=40)

| Category                                 | n (%)     |
|--|-----------|
| Tampon                                   | 23 (57.5) |
| Washable cotton menstrual pad            | 14 (35.0) |
| Tampon and washable cotton menstrual pad | 2 ( 5.0)  |
| Maternity pad                            | 1 ( 2.5)  |

## 논 의

월경은 생물학적, 문화적, 사회적 및 개인적으로 중요한 의미를 갖는 총체적인 사건으로 여성의 신체 및 정서 발달과 생식기능에 중요한 작용을 하는 주기적인 생리적 변화이다(Sanfilippo, 2008). 그러나 여성이 매달 경험하는 월경에 대해 갖고 있는 인식과 태도는 매우 다양하다. 멕시코 여성의 경우 월경이 성가시고 일상생활에 영향을 미치며 무능력하게 만든다는 부정적인 인식과 함께 월경중 해서는 안 되는 급기사항이 많은 것으로 나타났다(Marvan, Ramirez-Esparza, Cortes-Iniestra, & Chrisler, 2006; McPherson & Korfine, 2004). 국내

연구에서도 여대생의 32.7%(Ahn & Lee, 2006), 성인여성의 41.3%(Lee et al., 2003)가 때때로 월경이 원망스럽고 없으면 좋겠다와 귀찮은 것이라고 응답하여 월경에 대한 부정적인 인식을 보였다. 본 연구에서도 월경에 대해 부정적인 인식이 높게(50.8%) 나타나 기존연구와 일치하였다. 그러나 대만 여성에서는 78%가 월경을 자연스러운 사건으로 받아들이고 있다는 연구(Lu, 2001)와는 상당한 차이를 보고 있어 연령을 고려한 대상자 모집과 동일 월경태도 측정도구를 통한 비교 연구가 필요하리라 본다. 한편 월경에 대한 부정적인 인식은 생식 건강에도 영향을 미치게 됨을 주시할 필요가 있다. 본 연구에서 월경에 대한 부정적인 인식을 가진 여성이 월경통을 더 많이 경험하였는데, 이는 월경에 대한 태도와 월경통간의 부정적 상관관계 연구들(Ahn & Lee, 2006; Kim, 1998; Hong, Park, Kim, & Kim, 1997; Wood, 1985)과 일치하는 결과이며, 이러한 부정적 인식을 갖고 있는 여성은 월경을 인위적으로 억제하는 피임방법에 많은 관심을 갖고 있다고 한다(Andrist, Hoyt, Weinstein, & McGibbon, 2004). 따라서 월경중인 여성을 대상으로 정서적인 지지와 함께 여성으로서 경험하는 중요한 생리적 현상인 월경을 긍정적으로 수용할 수 있도록 올바른 태도를 갖출 수 있는 통합적인 인지교육이 요구된다.

많은 여성들은 삶에 신체적 정서적 영향을 미치는 월경 불편감을 일상적으로 경험하는데 익숙해져 있어 불편감을 완화시키기 위해 전문가를 찾는 일은 많지 않다(Durain, 2004). 본 연구에서도 대부분의 대상자(77.3%)가 월경통과 월경전 증후군을 호소하고, 특히 미혼이고 젊은 여성이 월경통을 더 많이 경험하고 있었다. 이는 여대생의 경우 91.6%(Jun, 2003), 성인의 경우 75%(Lee et al., 2003)가 월경통을 경험하는 것과 유사하다. 그러나 월경통이나 불편감이 있다고 응답한 대상자 중 40% 가량은 월경통 관리방법을 제시하지 않았다. 이는 대학생의 경우(Jun, 2003) 과반수이상에서 일시적인 불편감이라고 생각하고 휴식을 취하거나 잠을 자는 형태의 소극적인 대처를 사용한 것과, 성인 여성의 경우(Lee et al., 2003) 대상자의 1/3 정도는 아무것도 하지 않는다고 응답한 대처양상과 유사하다고 하겠다.

WHONN협회의 5차 연구 실무프로젝트의 일환으로 Sharp 등(2002)은 33개의 문헌고찰을 통합하여 여성들이 경험하는 주기적인 월경전후 통증과 불편감(Cyclic Perimenstrual Pain and Discomfort)을 정의하고 중재를 발표하였다. 이 연구에서 제시된 간호중재는 6단계로 나뉘는데 1단계는 기본 증상 관리중재로 통증관리, 대처강화, 상호목표설정이며 2단계는 자기-감시 중재로 대처강화가 있으며 3단계는 자기-조절중재로 약물 증상관리(OTC, 처방, 경구피임약, 기능식품), 국소피하 증상관리(열적용, 단순마사지, 지압, 경피적 신경자극), 행동-

인지 증상관리(단순 이완요법, 점진적 근육이완, 인지적 이완, 단순 유도 연상법, 전환)로 구성된다. 4단계에서는 자기-수정 증재로 영양상담(전반적인 식이 수정), 영양상담(비타민과 미네랄 보충), 운동증진으로 구성되고, 5단계는 환경 수정증재로 시간관리가 제시되어 있고, 6단계는 의뢰 또는 함께 관리하는 증재로 구성된다. 이러한 증재단계에 비추어 볼 때, 본 연구 대상자는 3단계의 자기조절 증재 중 진통제 복용과 국소 피하 증상관리를 주로 사용하고 있었다. 반면 슬흉위를 취한다는 대상자가 3명이었는데, 이는 월경통과 슬흉위에 대한 관련 문헌을 Ovid 및 Medline 등에서 검색할 수 없어 이 방법에 대해서는 과학적 근거가 의심된다. 따라서 여성건강간호사는 여성들에게 월경에 대한 올바른 해부생리학적 지식 제공과 함께 구체적이고 효과적인 월경통 관리방법을 교육하여 월경통을 적극적으로 대처할 수 있게 도와야 한다.

일회용 생리대를 사용한 후의 불편감에서는 ‘ 좋지 않은 냄새’와 ‘생리대 밖으로 생리혈이 새는 문제’가 가장 큰 것으로 나타났다. 이는 성인 여성의 월경통 연구(Lee et al., 2003)에서 월경중 걱정거리로 월경중 옷에 묻는 것, 냄새 나는 것, 잠 잘때 침구에 묻는 것 등이 보고된 것과 비교할 때, 여성이 경험하는 생리대 사용과 관련된 염려사항이 대체로 유사한 것으로 확인되었다.

본 연구에서는 대상자의 55.3%가 생리대 사용에 따른 후유증을 보고하였고, 외음부의 가려움, 피부발진 및 피부 자극 순으로 문제가 주로 보고되었다. 이는 대상자의 60% 이상이 피부 후유증으로 가려움증, 피부 질감과 습진, 심한 알레르기나 염증이 있었다는 국내 조사결과(Kim, 2003; Lee, 2002; Nam, 1988)와 생리대 착용시 열감, 땀이 차고 달라붙는 느낌, 쓰라림, 작열감 및 찌르는 느낌을 받았다는 국외 연구결과(Stadler, Tischler, Wambebe, Osisanya, & Farage, 2006)와도 일치한다. 생리대가 직접 닿게 되는 외음 부위의 피부 자극반응이 주요 후유증인 이유는 외음 부위가 다른 신체부위에 비해 접촉성 자극원이나 알레르기원이 신속하게 피부에 흡수되기 때문인 것으로 보인다(Oriba, Bucks, & Maibach, 1996). 실제로 스웨덴 국립직업건강연구소의 Karlberg와 Magnusson(1996)은 스웨덴 시장에서 팔리는 모든 일회용 아기 기저귀, 성인용 요실금 기저귀, 생리대의 피부와 직접 닿는 표면에서 알레르기 근원인 로진(rosin compounds)이 발견되었다고 보고하였다. 또한 생리대에 미량으로라도 잔류하게 되는 포름알데히드 등의 화학물질이 피부자극을 발생시키고(Consumer Age, 2006) 건강에 직간접적으로 영향을 미칠 수 있다는 우려가 증가하고 있다. 그러나 대부분의 소비자는 일회용 생리대는 정기적으로 사용되는 월경시의 필수품으로 1회 사용 후 버리는 편리성 때문에 많이 사용하고 있으나, 소비자들은 1회용 생리대에 포름알데히드가 함유되어 있다는

점과 그것이 인체에 유해하다는 점은 거의 인식하지 못하고 있는 실정이다(Nam, 1988). 따라서 일회용 생리대 소비의 주체인 여성 스스로 생리대가 여성건강에 미치는 영향에 대해 문제점을 인식할 필요가 있다. 또한 생리대의 안전성 확보를 위한 제조사의 지속적인 노력과 함께 건강권 확보를 위한 지속적인 소비자 교육과 감시활동도 필요하다고 본다.

일회용 생리대의 대안물로는 탐폰(n=25, 18.9%)과 면생리대(n=16, 12.1%)가 보고되었다. 본 연구의 탐폰 사용률은 41세 이하 여성 중 탐폰 사용자 비율을 80%로 보고한 국외 연구(Czerwinski, 2000)에 비해 매우 낮은 수준이다. 탐폰 사용 시 우려해야 할 사항은 독성쇼크 증후군(toxic shock syndrome)이다. 독성쇼크증후군이란 탐폰이 신체에 삽입되어 있는 동안 침입된 포도상 구균의 독소로 인해 갑작스런 고열과 구토, 설사, 발진, 점막출혈, 어지러움 등이 나타나는 것으로 이는 월경과 탐폰사용과 관련성이 높다. 비록 그 발생률은 낮지만 증후군 발현시 매우 치명적이기 때문에 장시간 사용 및 밤 시간 착용은 금지해야 한다(Gibbs, Karlan, Haney, & Nygaard, 2008). 현재 국내에서는 탐폰 제품에 ‘독성쇼크 증후군’에 대한 주의사항을 표기할 것을 의무화 하고 있지만, 소비자의 인지도가 어떠한지는 알 수 없다. 추후 연구에서는 탐폰 사용자를 중심으로 탐폰 삽입 간격과 올바른 사용법 준수 여부를 조사하고, 독성증후군에 대한 인식 정도, 탐폰 사용과 관련된 후유증을 파악하기 위한 조사연구가 필요하다. 한편 면 생리대 사용자는 12%에 불과한 것으로 나타났는데, 이는 본 연구 대상자 특성상 직장인이 많고 젊은 연령층이 많아 사용한 패드를 휴대할 때 냄새가 날 것이라는 염려, 가방 속이 젖지 않을까 하는 염려, 그리고 세탁을 직접 해야 한다는 등의 사용자가 느끼는 불편감으로 인해 면생리대에 대한 사용비율이 낮게 나타난 것으로 보인다. 최근 소비자에게 각광받고 있는 면생리대는 월경불편감과 외음부 피부자극 감소에 미치는 개인적 수준의 긍정적인 평가에 호응도를 얻고 있다. 아마 면의 특성상 통풍이 잘 되므로 기존 일회용 생리대에서 제기되어 온 여성건강 문제를 감소 또는 예방할 수 있기 때문인 것으로 생각된다. 그러나 실제 임상연구로 그 효과가 확인된 것이 아니기 때문에 이에 대한 과학적 근거를 찾기 위한 연구가 이루어질 필요가 있다.

본 연구는 가임여성이면 누구나 겪게 되는 월경 관련 인식과 통증, 그리고 일회용 생리대 사용과 관련된 불편감 조사를 통해 여성이 흔히 경험하는 문제를 확인하고 주요 교육내용을 확인할 수 있다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다. 하지만 연구의 대상자가 일 지역 편의 표출법에 따라 이루어졌기 때문에 연구 결과의 일반화에 있어서 주의를 요한다. 실무에서의 적용 점을 살펴보면, 여성건강간호사는 가임여성의 월경상담을 제공할 때 월경에 대한 인식수준과 함께 생리대 사

용과 관련된 건강문제를 주의 깊게 사정하고 평가할 필요가 있다. 월경에 대한 태도 문제가 확인되면 무비판적이고 수용적인 자세의 건강 상담을 제공하고, 피부 건강문제가 발생 시에는 패드 교환을 자주하거나 상품을 바꾸어 사용하기, 그리고 필요시 치료를 받을 수 있도록 정확한 정보와 지식을 제공할 수 있다. 또한 월경혈 관리에 대한 만족도를 높이기 위해 다양한 생리대 대안물을 소개하여 개인에게 적합한 유형을 선택 사용할 수 있는 정보제공과 상담도 필요하다. 특히 생리대 대안물로 탐폰을 사용하는 여성에게는 탐폰삽입과 월경시 발생할 수 있는 문제에 대한 충분한 정보제공과 올바른 관리방법을 교육할 필요가 있겠다. 추후 연구에서는 생리대 사용에 따른 후유증이 월경 중 생리대 사용 개수와 생리대 관리 방법과 어떻게 연관되는 지 탐색하여 월경관리교육에 포함할 필요가 있다.

## 결론 및 제언

본 연구는 월경에 대한 인식과 일회용 생리대 사용에 따른 불편감을 조사하기 위해 시행된 서술적 조사 연구 설계이다. 자료수집은 2006년 9-10월 두 달간 수행하였고, D시에 거주하는 월경을 하고 있는 여성 중 편의표출법에 의해 선정된 132명의 여성을 대상으로 면접 조사하였다. 연구결과 월경에 대한 부정적인 인식이 과반수를 차지하였고, 월경에 대한 부정적인 인식과 월경통과는 유의한 상관성을 보였다. 일회용 생리대를 사용한 후 불편감에는 좋지 않은 냄새와 생리혈이 새는 문제, 피부자극과 불쾌감 문제가 있었다. 일회용 생리대를 사용한 후 후유증은 가려움, 피부발진, 피부자극의 문제가 보고되었다. 일회용 생리대에 대한 대안물로 탐폰, 면생리대가 사용되고 있었다. 즉 가임여성이 갖고 있는 부정적인 월경 인식과 월경통은 양적 상관관계가 있고, 생리대 사용과 관련하여 여성들이 다양한 불편감과 후유증을 경험하고 있었다. 따라서 여성들이 월경 관리를 효과적으로 할 수 있는 계획된 교육프로그램을 제공할 필요가 있다. 교육내용에는 월경의 의미, 월경통 관리방법, 생리대 사용과 관련된 개인위생관리, 다양한 대안물의 소개 등을 포함할 수 있다. 추후 연구에서는 월경 중 생리대 관리방법과 개인위생관리 실태 그리고 탐폰 사용자의 탐폰 관리 실태를 조사하여 월경과 관련된 여성건강문제를 조기 발견하여 중재할 수 있어야 하겠다.

## References

Andrist, L. C., Hoyt, A., Weinstein, D., & McGibbon, C. (2004). The need to bleed: Women's attitudes and beliefs about menstrual suppression. *J Am Acad Nurse Pract*,

16(1), 31-37.  
 Ahn, S. H., & Lee, S. O. (2006). A study on premenstrual discomfort and related factors in female college students. *J Korean Data Analysis Soc*, 8(6), 2221-2235.  
 Consumer Age. (2006, 1). *Menstrual pad: Product guide*. Seoul: Korea Consumer Agency.  
 Czerwinski, B. S. (2000). Variation in feminine hygiene practices as a function of age. *JOGNN*, 29, 625-633.  
 Durain, D. (2004). Primary dysmenorrhea: Assessment and management update. *J Midwifery & Women's Health*, 49(6), 520-528.  
 Farage, M., Elsner, P., & Maibach, H. (2007). Influence of usage practices, ethnicity and climate on the skin compatibility of sanitary pads. *Arch Gyne & Obstet*, 275(6), 415-427.  
 Gibbs, R. S., Karlan, B. Y., Haney, A. F., & Nygaard, I. E. (2008). *Danforth's Obstetrics and Gynecology (10th ed.)*. Philadelphia: LWW.  
 Granot, M., Yarnitsky, D., Itskovitz-Eldor, J., Granovsky, Y., Peer, E., & Zimmer, E. Z. (2001). Pain perception in women with dysmenorrhea. *Obstet Gynecol*, 98(3), 407-411.  
 Hong, K. J., Park, Y. S., Kim, J. E., & Kim, H. W. (1997). Transcultural differences on perimenstrual discomforts, menstrual attitudes and sex role acceptance between Korean and American college students. *J Korean Acad Nurs*, 28(2), 233-243.  
 Jun, E. M. (2003). A study on menstrual symptoms, coping, and relief of symptoms in female college students. *Korean J Women Health Nurs*, 9(2), 161-169.  
 Jung, K. M. (1999). *A study about menstrual knowledge, attitude, and coping in female high school students*. Unpublished master's thesis, Ewha Womens University, Seoul.  
 Karlberg, A. T., & Magnusson, K. (1996). Rosin components identified in diapers. *Contact Dermatitis*, 34(3), 176-180.  
 Kim, H. W., & Kwon, M. K. (2005). A study of menstruation of middle school students. *Korean J Women Health Nurs*, 11(2), 148-155.  
 Kim, J. M. (2003). Pad toxicity: Women do not care. Herald Media. Retrieved November 14, 2007, from [http://www.heraldbiz.com/site/data/html\\_dir/2003/12/26/200312260063.asp](http://www.heraldbiz.com/site/data/html_dir/2003/12/26/200312260063.asp)  
 Kim, J. S. (1998). *Premenstrual Syndrome: Relationships among menstrual attitude, neurotic characteristics, and stress*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, 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. *Korean J Women Health Nurs*, 6(3), 413-426.  
 Lee, E. H., Kim, J. I., Kim, H. W., Lee, H. K., Lee, S. H., Kang, N. M., et al. (2003). Dysmenorrhea and menstrual attitudes in adult women. *Korean J Women Health Nurs*, 9(2), 105-112.  
 Lee, S. Y. (2002). Sanitary pad: Too expensive. Internet

- Hankyoreh (2002.08.21). Retrieved November 1, 2007, from <http://www.hani.co.kr/section-014010000/2002/08/014010000200208211610012.html>
- Lu, Z. J. (2001). The relationship between menstrual attitudes and menstrual symptoms among Taiwanese women. *J Adv Nurs*, 33(5), 621-628.
- Marchand, R. (1985). *Advertising the American dream; Making way for modernity, 1920-1940*. University of California Press: London.
- Marvan, M. L., Ramirez-Esparza, D., Cortes-Iniestra, S., & Chrisler, J. C. (2006). Development of a new scale to measure beliefs about and attitudes toward menstruation (BATM): Data from Mexico and the United States. *Health Care Women Int*, 27(5), 453-473.
- McPherson, M. E., & Korfine, L. (2004). Menstruation across time: Menarche, menstrual attitudes, experiences, and behaviors. *Womens Health Issues*, 14(6), 193-200.
- Mok, J. M. (2007). Transformation of menstrual pad: Is it possible? *Science Donga* (2007.03). Retrieved November 1, 2007, from [http://www.dongascience.com/Ds/contents.asp?mode=view&article\\_no=20070226215632](http://www.dongascience.com/Ds/contents.asp?mode=view&article_no=20070226215632)
- Nam, S. W. (1988). A study on the amount of formaldehyde and the consumer's recognizability-on the basis of disposable napkins-. *J Korean Home Econ Assoc*, 26(2), 15-27.
- Oriba, H. A., Bucks, D. A., & Maibach, H. I. (1996). Percutaneous absorption of hydrocortisone and testosterone on the vulva and forearm: Effect of the menopause and site. *Br J Dermatol*, 134(2), 229-233.
- Sanfilippo, J. S. (2008). Bridging the gap: Clinical research, NIH & NASPAG "Menstruation is a vital sign". *J Pediatr Adolesc Gynecol*, 21(1), 1-2.
- Sharp, C., Taylor, D. L., Thomas, K. K., Killeen, M. B., & Dawood, M. Y. (2002). Cyclic perimenstrual pain and discomfort: The scientific basis for practice. *JOGNN*, 31(6), 637-649.
- Stadler, A., Tischler, H., Wambebe, C., Osisanya, T., & Farage, M. A. (2006). An investigator-blind, single-center, controlled, parallel group study to confirm the suitability of sanitary pads for menstrual protection in an ethnic nigerian population. *Cutan Ocul Toxicol*, 25(4), 273-279.
- Wood, N. F. (1985). Relationship of socialization and stress to perimenstrual symptoms, disability, and menstrual attitudes. *Nurs Res*, 34(3), 145-149.
- Yoon, J. A., & Rhoo K. H. (2008). Menstrual pad: Is it safe?(1), (2), (3). *Health Today* (2008.03.14). Retrieved March 31, 2008, from <http://health.mdtoday.co.kr/well.html?no=46458&sub=&tag=&key=웰빙뉴스&word=생리대&page=>