

이압 요법이 여대생의 월경 불편감에 미치는 효과에 관한 연구

정혜명*, 송주승**

The Ear Acupressure Therapy on Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea on Female college Students

Hye-Myoung Choung*, Ju-Seung Song**

요약

본 논문의 목적은 여대생들의 월경 불편감에 대한 영향을 분석하는 것이다. 이 연구의 연구 설계는 27명의 여대생을 대상으로 실험군 13명, 대조군 14명으로 나누어 실시하였다. 자료는 G시의 K 대학의 유아교육과 여학생을 대상으로 3개월에 걸쳐 수집되었다. 연구도구는 Keele's VAS(시각분석 등급)을 이용하여 월경 곤란 증상을 측정하였다. 실험군은 60일 동안 3회의 이압 요법을 실시하였고 대조군은 이압 요법을 실시하지 않았다. 수집된 자료는 SPSS프로그램을 이용하여 평균, 비율, 편차, χ^2 -test, t-test Cronbach's α 로 분석 하였다.

이 실험의 결과 실시한 VAS 값은 이압 요법 이전에는 실험군이 7.3, 대조군이 7.46이었으나 이압 실시 후 실험군은 3.36, 제어군은 7.17의 값을 보여 주었다. 따라서 본 실험에 의하면 이압 요법은 월경 불편감을 가진 여대생의 증상 개선에 도움이 되는 것으로 나타났다.

▶ Keywords : 이압 요법, 월경 불편감, 여대생, VAS score

Abstract

The purpose of this study is to identify the effect of ear acupressure therapy on premenstrual syndrome of the female college students. This research design of our study was a quasi-experimental design. Out of the 27 female college students, 13 were assigned to the experimental group and 14 to the control group. The data was obtained over 3 months from K college located in G city. The use of instrument to assess the premenstrual syndrome is Keele's VAS(Visual Analogue Scale) with the opening records. The subject of the experimental group received the ear acupressure therapy for 3 times for 60 days and the other control group did not

• 제1저자 : 정혜명 • 교신저자 : 송주승

• 투고일 : 2013. 2. 21, 심사일 : 2013. 3. 18, 게재확정일 : 2013. 4. 11.

* 김포대학교 보건행정과(Kimpo college Department of Health Administration)

* 김포대학교 유아교육과(Kimpo College Department of Early Childhood Education)

* 이 논문은 2013학년도 김포대학교의 연구비지원에 의하여 연구되었음

get the ear acupressure therapy treatment. We analysed the data and extracted the values of percentage, mean, standard deviation, χ^2 -test, t-test, and Cronbach's α using SPSS program. The VAS score of the premenstrual syndromes before the ear acupressure therapy was 7.3(experimental group), 7.46(control group) but after the ear acupressure therapy, the VAS score of the premenstrual syndromes was 3.36(experimental group), 7.17(control group).

The result of this study reveals that the ear acupressure therapy was effective in improving the symptoms of the female college students who had the premenstrual syndromes.

▶ Keywords : Ear acupressure therapy, Premenstrual Syndrome, Female College Students, VAS score

I. 서론

1. 연구의 필요성

여성의 정신적, 성적발달에 중요한 역할을 하는 월경은 건강의 척도라고 할 만큼 중요하다.

월경은 여성의 생식능력을 나타내는 특성 중 하나로 13세를 전·후하여 나타나고 초경에서부터 폐경까지 매달 한번 씩 배란으로 인한 호르몬의 변화에 따라 발생하는 주기적인 자궁출혈로 평균 28일 간격으로 지속되며 그 량은 2-3일째에 가장 많고 차차 감소하면서 끝나게 된다[1]. 이러한 월경과 관련하여 많은 여성들이 월경 불편감으로 인해 고생하며 삶의 질에 크게 영향을 미치고 있다[2].

월경 불편감이란 월경과 관련하여 일련의 월경주기 5-10일 전쯤에 나타나 월경의 시작과 함께 또는 그 직후에 사라지는 여러 가지 형태의 신체, 정서적인 증상인 월경 전 증후군과 월경 전이나 월경기간 동안 경험하는 통증을 나타내는 월경 관련증을 통합하는 용어이며 월경을 하는 여성들의 50%가 경험하는 매우 흔한 산부인과적 장애이다[3]. 이러한 월경 불편감은 특히 20대 여성에게서 심하게 나타나는데[4] 월경 불편감의 신체적 증상의 정도나 범위는 개인별로 다양하게 나타나는데 증상을 거의 느끼지 못하는 경우에서부터 여러 가지 증상이 한꺼번에 나타나기도 하는데 월경 불편감의 신체적 증상은 월경 전기에 악화되어서 월경 1-2일 경이 가장 심하고 대상자의 일부는 통증으로 생활에 지장을 초래하기도 하며 많은 여학생이 진통제를 사용하기도 하며 특히 정서적인 증상은 시기와 관계없이 나타나기도 한다[5]. 월경 불편감은 일반적으로 증상이 나타나는 시기와 골반의 통증 여부에 따라 월경

을 시작하기 전에 생기는 월경 전 증후군(Premenstrual syndrome)과 월경통(dysmenorrhea)으로 구별된다[6].

월경 전 증후군은 월경을 시작하기 전에 생기는 신체적, 정신적, 행동적 변화로서 월경이 시작되면 소실되는 복합 증후군으로 나타나고 증상으로는 복부팽만감, 유방통, 공복감의 증가, 무기력, 불안, 우울 등 약 200여 가지가 보고되고 있으며, 이러한 월경 전 증후군의 원인으로는 환경적인 자극, 생물학적 영향, 정신적 및 사회적 등에 관한 많은 연구가 되어 왔으나 정확한 원인에 대해서는 아직은 논란이 많고 어느 한 가지를 원인으로 하기에는 부족하다[1] [7-8].

월경통은 월경 시 통증을 동반하는 것으로 월경을 경험하고 있는 모든 여성에게서 가장 흔하게 나타나는 부인과적 문제 중의 하나이며 증상으로는 주로 하복부의 경련성 통증과 요통 등의 형태로 나타나며 일부 여성에게서는 구토, 설사 등의 위장관계 증상을 동반하기도 한다. 우리나라에서는 여성의 80%가 월경 불편감을 호소하고 그 중에서 10-20%에서는 증상이 심하여 일상적인 활동에 지장을 줄 만큼 심한 불편감을 호소하고 있는 것으로 나타나고 있으며 연령이 낮고 스트레스가 많을수록 심하게 나타나고 특히 10대 후반에서 20대 초반의 연령층에서 증상이 심하며 여대생의 80% 이상이 월경 불편감을 경험하고 있다고 한다[1][5][9-11].

이러한 월경 불편감에 대한 대처방법으로는 먼저 약물을 이용하는 방법이 있는데 진통제 복용이 가장 많은데 이러한 진통제의 복용은 부작용, 약물의 오남용과 습관성에 대한 위험이 있으므로 다양하고 효율적인 대처방안이 필요하며 비 약물적 방법으로는 휴식, 수면, 온열요법 등이 많이 활용되고 있는 것으로 나타났다[12-13].

오늘날 여러 문화권에서 오래전부터 활용되어오고 있는 월경 불편감의 증상 완화를 위한 비 약물적 대처방안 즉 보완대체요법(Complementary Alternative Therapt)에 관한 연

구로는 마사지 요법(7)[14], 근육이완요법(15), 바이오 피드백(16), 아로마테라피(17-18), 지압(10), 수지침과 뜸 요법(19-21), 좌훈요법(22), 단전호흡(6), 발반사 요법(5), 쑥 좌훈(23) 등 다양하다. 이러한 보완대체요법중 하나로 시술이 용이하고 시술 후에도 일상생활에 전혀 지장을 받지 않으며 경제적인 방법인 이압 요법을 활용하여 월경 불편감의 증상완화 효과를 알아보기 위하여 본 연구자는 여대생을 대상으로 월경 전 증후군과 월경통에 미치는 효과를 확인하여 월경 불편감에 대한 완화를 위한 이를 활용하는 효과적인 방안을 제시하고자 이 연구를 실시하게 되었다.

2. 연구목적 및 가설

본 연구의 목적은 월경 불편감이 있는 여대생에게 이압 요법을 실시하여 증상완화에 대한 효과를 규명하고 이를 활용하기 위한 실험연구이며 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자들의 일반적인 월경 불편감 완화 방법을 파악한다.
- 2) 이압 요법이 월경통의 정도에 미치는 효과를 파악한다.
- 3) 이압 요법 실시 후 월경 불편감의 증상 완화를 확인한다.

제시한 목적 중 이압 요법의 효과를 증명하기 위한 연구 가설은 다음과 같이 정하였다.

제 1 가설 : 이압 요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군보다 월경통이 감소될 것이다.

제 2 가설 : 이압 요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군보다 월경 불편감이 감소될 것이다.

3. 용어정의

3.1 이압요법

본 연구에서 이압 요법이란 귀가 인체의 축소판이므로 귀 표면에 나타난 이혈에 여러 가지 방법으로 자극을 주는 방법으로 백겨자씨와 종이테이프를 사용하여 이혈 위에 붙이는 이혈 침압법을 활용하였다(25).

3.2 월경통과 월경 불편감

월경통은 월경 시 통증을 동반하는 하복부의 통증 요통 등을 의미하고 월경 불편감은 월경주기 5-10일 전쯤에 나타나서 월경의 시작과 함께 사라지는 여러 가지 형태의 신체적 및 정신적인 월경 전 증후군과 월경전이나 월경 기간 중에 나타나는 증상을 의미하며 이를 측정하기 위한 통증 정도는 VAS(Visual Analogue Scale)로 측정된 불편감 점수를 말한다(3).

II. 연구 내용 및 방법

1. 연구설계

본 연구는 이압 요법이 월경 불편감에 미치는 효과를 검증하기 위한 유사 실험 연구로 비 동등성 대조군 전·후설계 (nonequivalent control group pretest-posttest design) 를 이용하였으며 독립변수는 이압 요법이고 종속변수는 월경 전 증후군과 월경통이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 지난해 9월 5일부터 12월 5일까지 경기도 김포시 K 대학에 재학 중인 여대생 중 본 연구의 목적을 이해하고 동의한 사람으로 3개월에 걸쳐 실시하였으며 최초 참여자는 30명(실험군 15명 대조군 15명)이었으나 실험군 2명 대조군 1명이 실험처치 불참 등의 이유 및 개인적인 사정으로 중도 탈락하여 최종적으로 실험군 13명 대조군 14명을 연구대상으로 하였다. 구체적인 선정 기준은 다음과 같다.

- 1) 최근 3개월 간 월경 전 증후군이 있고 VAS 측정치가 4.5이상인 대상자이다.
- 2) 실험 기간 중 월경 불편감의 증상완화를 위하여 다른 치료를 받지 않기로 동의한 대상자이다.
- 3) 이압 요법의 경험이 없는 대상자이다.

3. 연구절차

3.1 사전조사

사전조사로 연구에 참여할 대상자를 선정하기 위하여 설문지를 이용하여 대상자의 일반적인 특성, 월경관련 기본사항, 월경 전 증후군 및 VAS를 활용하여 월경통을 측정하고 월경 불편감 증상은 신체적 증상과 정서적 증상으로 나누어 설문지를 이용하였다. 응답자들 중에서 월경 불편감 관련한 증상이 있고 VAS점수가 4.5 이상으로 응답한 경우를 대상자로 선정하여 본 연구의 목적을 설명하고 이압 요법의 경험을 확인하였으며 연구기간 중 증상완화를 위한 다른 치료를 받지 않을 것을 설명하였다.

3.2 실험처치

실험군에게는 매월 월경 10일쯤 전에 이압 요법을 1회씩 3회 실시하였고 사전조사와 같은 설문지를 활용하여 사후조사를 실시하여 월경 전 증후군 및 VAS를 활용한 월경통 측정

하였다.

대조군에게는 특별한 처치 없이 사전조사와 사후 조사만 실시하여 월경 전 증후군 및 VAS를 활용한 월경통 측정을 위한 설문지를 활용하여 반응을 확인 하였다.

실험군에게 실시한 구체적인 실험처치는 다음과 같다.

- (1) 표면이 매끄럽고 크기와 정도가 적합한 백겨자씨를 선택하여 준비한다.
- (2) 혈자리를 정한다. 이번 연구에 사용한 혈자리는 생리통 및 생리불순의 혈자리인 삼각와부의 내생식기와 대이병부의 난소자리를 기본으로 하고 요통을 호소하는 경우에는 대이륵부의 요추, 천골, 미골 부분을, 두통을 호소할 경우에는 대이병부의 옆머리와 앞머리 부분을, 소화불량 및 복통을 호소할 경우에는 위, 소장, 대장 부분과 삼각와부의 각외중의 신문 자리를 사용하였다.
- (3) 시술부위는 알콜 솜을 사용하여 소독을 실시하였다.
- (4) 시술자는 손으로 이륵을 고정시키고 오른손으로는 모스키토를 이용하여 압환이 붙어있는 테이프를 떼어 혈자리 위에 정확히 붙이고 손가락으로 그 부위를 몇 초 동안 눌러준다.
- (5) 매번 각각의 실험대상자에 사용되었던 혈자리와 같은 부위를 매월 월경 10일 쯤 전에 1회씩 3회를 실시하였다.

3.3 사후조사

실험에 참여한 대상자들에게 실험처치 후 역시 설문지를 이용하여 자기보고식으로 월경 전 증후군 및 VAS를 활용하여 월경통을 측정하기 위하여 사전조사와 동일한 질문지를 이용하여 실시하였다.

4. 연구도구

본 연구에서 사용한 통증정도를 알아보기 위한 사상척도는 1948년 Keele가 개발한 시각적 사상척도(Visual Analogue Scale : VAS)로 10cm 수평선상의 맨 왼쪽은 “통증이 없다”로 점수는 0점, 맨 오른쪽은 “통증이 매우 심하다”로 점수는 10점이며 그사이는 10등분하여 통증의 정도를 비교하여 나타낼 수 있는 도구이다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료 분석은 SPSS 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- (1) 대상자들의 일반적인 특성은 빈도분석을 실시하였다.

- (2) 실험군과 대조군의 동질성 검증은 기술통계의 χ^2 -test로 분석하였다.

- (3) 연구기설에 대해서는 t-test로 분석하였다.

- (4) 측정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적인 특성

연구 대상자의 일반적인 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증은 <표 1>과 같고 그 결과 두 집단 간에 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다($p>.05$). 연구 대상자의 월경 기간은 실험군(76.9%)과 대조군(71.4%) 모두 4-5일로 나타났고 통증이 심한 때는 실험군(69.2%)과 대조군(71.4%) 모두 월경전인 것으로 나타났다.

월경양상	구분	실험군 (n=13) 인원수 (%)	대조군 (n=14) 인원수 (%)	χ^2	p
초경연령	14세이전	5(38.5)	6(42.9)	0.269	.790
	14세이후 (포함)	8(61.5)	8(57.1)		
월경주기	27일이하	5(38.5)	2(14.3)	2.109	.348
	28-32일	6(46.2)	9(64.3)		
	33일이상	2(15.4)	3(21.4)		
월경기간	3일 이내	2(15.4)	2(14.3)	0.297	.862
	4-5일	10(76.9)	10(71.4)		
	6일 이상	1(7.7)	2(14.3)		
월경의규칙성	규칙적	6(46.2)	9(64.3)	0.313	.576
	불규칙적	7(53.8)	5(35.7)		
월경량	적다	2(15.4)	1(7.1)	0.211	.974
	보통이다	10(76.9)	10(71.4)		
	많다	1(7.7)	3(21.4)		
통증이 심한 때	월경 전	9(69.2)	10(71.4)	0.355	.636
	월경 중	4(30.8)	4(28.6)		
	월경 후	0(0.0)	0(0.0)		

표 1. 연구 대상자의 일반적인 사항
Table 1. General matters N = 27

2. 실험군과 대조군의 변화

연구 대상자들이 이압 요법을 사용하기 이전에 이용했던 월경 불편감을 완화하는 방법들은 <표 2>와 같다. 신체적 완

화 방법은 '불편감 부위를 온찜질 한다'와 '참고 견딘다'가 실험군에서 61.6% 대조군에서 71.5%로 나타났다. 정서적 완화 방법으로는 '한잠 자고 일어난다'와 '아무 것도 안 한다'가 실험군에서 69.2% 대조군에서 78.7%로 나타났다

월경 불편감 완화 방법	구분	실험군 (n=13) 인원수(%)	대조군 (n=14) 인원수(%)
신체적 완화 방법	참고 견딘다	4(30.8)	4(28.6)
	진통제를 복용한다.	1(7.7)	1(7.1)
	조퇴나 결석을 한다	1(7.7)	0(0.0)
	불편감 부위를 마사지 한다	2(15.3)	3(21.4)
	슬흉위를 취한다	1(7.7)	0(0.0)
	불편감 부위를 온찜질 한다	4(30.8)	6(42.9)
정서적 완화 방법	침상안정을 한다	2(15.4)	1(7.1)
	한잠 자고 일어난다	6(46.1)	6(42.9)
	아무것도 안 한다	3(23.1)	5(35.8)
	게임이나 채팅을 한다	0(0.0)	1(7.1)
	잡담을 한다	1(7.7)	1(7.1)
	명상을 한다	1(7.7)	0(0.0)

표 2. 연구 대상자의 월경 불편감 완화방법
Table 2. Relief method of Premenstrual Syndrome

VAS를 활용한 실험군과 대조군을 대상으로 이압 요법 전·후의 월경통 평균은 <표 3>에 나타나 있으며 실험군에서 7.3에서 3.36, 대조군에서는 7.46에서 7.17로 나타났다.

이압 요법	실험군(n=13) (M±SD)	대조군(n=14) (M±SD)	t	p
이전	7.30±1.32	7.46±1.29	-4.4 2	.000 1
이후	3.36±2.87	7.17±1.09		
차이	-3.94±2.88	-0.29±0.79		

표 3. 실험군과 대조군의 월경통 정도
Table 3. Degree of Premenstrual Syndrome

연구 대상자들에게서 월경 전·후에 나타나는 불편감 증상은 <표 4>와 같다. 월경 전 가장 많이 나타난 신체적 증상으로는 이압 요법 이전에는 요통이 38.4%로 가장 많고 그 다음이 두통으로 30.8%로 나타났고 이압 요법 이후에는 증상완화로 응답한 대상자가 69.2%로 나타났다. 정서적 증상으로는 이압 요법 이전에는 집중력 저하가 38.4%로 가장 많고 그 다음이 예민해지는 것으로 23.1%로 나타났고 이압 요법 이후에는 증상완화로 응답한 대상자가 61.5%로 나타났다. 측

정도구의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .79였다. 이압요법 실시 후 호소하였던 증상들이 없어진 경우에 기타로 나타난 것이다.

구분	월경 불편감 증상	이압 요법 이전 인원수(%)	이압 요법 이후 인원수(%)
신체적 증상	두통	4(30.8)	2(15.4)
	복통	3(23.1)	1(7.7)
	소화불량	1(7.7)	0(0.0)
	요통	5(38.4)	1(7.7)
	기타	0(0.0)	9(69.2)
정서적 증상	예민해짐	3(23.1)	2(15.4)
	무기력	2(15.4)	0(0.0)
	집중력저하	5(38.4)	3(23.1)
	피곤	1(7.7)	0(0.0)
	어지러움	0(0.0)	0(0.0)
	불면	2(15.4)	0(0.0)
	기타	0(0.0)	8(61.5)

표 4. 실험군의 이압요법 전후에 나타나는 월경 불편감 증상
Table 4. Before and after of Premenstrual Syndrome
n = 13

3. 가설검정

제 1 가설 : 이압 요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군보다 월경통이 감소할 것이다.

이압 요법을 실시한 실험군과 실시하지 않은 대조군의 월경통에 대하여 분석한 결과는 <표 3>과 같다. VAS를 활용한 통증이 실험군에서는 3.94 감소한 반면 대조군에서는 0.29 감소한 것으로 나타났으므로 통계적으로 유의한 차이가 있어 가설 1은 지지되었다.

제 2 가설 : 이압 요법을 실시한 실험군은 시행하지 않은 대조군보다 월경 불편감이 감소할 것이다.

이압 요법을 실시한 실험군의 월경 불편감에 대하여 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 이압 요법을 실시하기 전에 신체적 및 정서적으로 나타났던 증상들이 이압 요법 실시 후 현저하게 증상이 완화된 것으로 나타났으므로 가설 2는 지지되었다.

IV. 고찰

본 연구의 첫 번째 목적인 여대생들이 월경 불편감을 완화하기 위하여 가장 많이 하는 방법으로는 신체적적인 완화 방법으로는 온찜질을 하여 완화시키는 방법을 가장 선호하는 것으로 나타났고 정서적인 완화 방법으로는 한잠 자고 일어나는 것으로 나타났다. 이는 타 연구에서 나타난 일반적으로 월경 불편감을 완화하는 방법과 유사한 것으로 조사 되었다[1, 5, 13].

본 연구에서는 월경 불편감이 있는 여대생에게 이압 요법을 실시하여 효과가 있는지를 분석한 결과 월경통의 감소(표 3)와 월경 불편감의 증상완화(표 4)에 효과가 있는 것으로 나타났다.

여대생들이 생리통 및 월경 불편감을 완화하기 위해서 신체적 완화 방법으로는 불편한 부위를 온찜질하거나 참고 견디는 경우가 절반 이상을 차지하였고 정서적 완화 방법으로는 한잠 자고 일어나거나 아무것도 하지 않는 방법으로 월경통이나 월경 불편감을 해결하고 있었다.

이압 요법을 실시하기 이전의 신체적인 월경 불편감의 증상으로는 요통이 가장 많았고 그 다음이 두통, 복통의 순으로 나타났고 이압 요법 실시 이후로는 완화된 증상들도 요통, 복통, 두통의 증상이 완화된 것으로 나타났다. 정서적인 월경 불편감의 증상으로는 집중력 저하증상, 예민해지는 것과 불면 등이 나타났고 이압 요법 실시 이후로는 완화된 증상들도 집중력 저하, 예민해지는 것과 불면 등의 증상이 완화된 것으로 나타났다.

월경통 및 월경 불편감과 관련된 선행 연구들을 보면 온찜질을 한다거나 참고 견디거나 진통제를 복용한다고 한 다른 연구들과 비슷한 결과가 나왔다(5). 월경통 및 월경 불편감을 완화시키기 위한 이압 요법에 관한 연구는 직접적인 비교가 어려우나 이압 요법의 일반적인 효과를 살펴보면 귀를 자극하는 방법이 요통, 두통, 복통, 불면증, 생리통 등 많은 증상들에 효과가 있다(24, 25). 본 연구의 결과에서도 <표 3>과 <표 4>에 나타난 것처럼 이압 요법을 실시한 실험군의 통증이 -3.94정도 감소한 것으로 나타났으며 신체적 증상으로 요통은 38.4%에서 7.7%로 두통은 30.8%에서 15.5%로 감소한 것으로 나타났고 정서적 증상 역시 집중력 저하가 38.4%에서 23.2%로 무기력감은 15.4%에서 0%로 감소한 것으로 나타났다.

V. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 이압 요법이 여대생의 월경통 완화 및 월경 불편감의 증상 완화에 미치는 효과를 알아보고자 시도되었다. 연구설계는 월경 불편감이 있는 여대생 30명을 대상으로 실험군 15명 대조군 15명으로 시작하였으나 실험군에서 2명 대조군에서 1명이 중도 탈락되어 실험군 13명 대조군 14명으로 실시하게 되었다. 자료 수집은 2011년 9월 5일부터 12월 5일까지로 사전조사를 실시하여 실험군과 대조군을 나누었고 실험군은 매월 월경 10일쯤 전에 이압 요법을 1회씩 3회 실시하였고 대조군은 아무런 처치도 하지 않고 사후 설문

조사를 실시하여 통계처리 하였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS프로그램을 사용하였고 빈도분석, χ^2 -test, t-test로 분석을 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 대상자들의 일반적인 월경 불편감을 완화하는 신체적 방법은 불편감 부위를 온찜질하고, 참고 견디고, 불편감 부위를 마사지 하는 것으로 나타났고 정서적 방법으로는 한잠자고 일어나거나 아무것도 하지 않는 것으로 나타났다.

2) 이압 요법이 월경통의 정도에 미치는 효과는 VAS를 활용한 전과후의 통증점수가 -3.94로 나타나 통증 감소에 효과가 있는 것으로 나타났다.

3) 이압 요법 실시 후 월경 불편감의 신체적 증상 완화는 요통이 가장 많이 감소하였고 그다음에 두통 복통의 순으로 나타났으며 정서적 증상 완화로는 집중력 저하, 예민해지는 것, 무기력, 불면 등 대부분의 증상에 효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구 결과 이압 요법이 여대생의 월경통 및 월경 불편감 증상을 완화시키는데 효과적이었으므로 다음과 같이 제언한다.

- 1) 연구 대상자를 확대하여 일반화 할 필요가 있다.
- 2) 증상완화에 대한 효과를 좀 더 과학적인 방법으로 규명하기 위한 측정도구를 개발할 필요가 있다.
- 3) 대체요법의 하나인 이압 요법을 임상에서 적용할 수 있도록 제도적으로 개선해야 할 필요가 있다.

참고문헌

- [1] Hye-Ja Kim, "Study on an Attitude toward Menstruation, Premenstrual Symptoms and Coping of Nursing Students", Korean Journal of Women Health Nursing, Vol 11, No 4, pp288-295, 2005.
- [2] Eun S. Jeon, Young S. Ha, Ki T. Kim, Hyun C. Kim, "General Aspects of Premenstrual Syndrome in High School Girls", Korean Journal of Obstetrics & Gynecology, 2(3), pp.297-308, 1989.
- [3] Woods, N. K., "Relationship of socialization and stress to premenstrual symptoms disability, menstrual attitudes". Nursing Research, 34(3), pp.145-149, 1995.
- [4] Young-Joo Park, "The Severity Levels and Patterns of Premenstrual symptoms among

- Korean Women in relation to their Ages”, *Journal Korean Acad Adult Nursing*, Vol. 5, No. 2, pp145-157, 1999.
- [5] Yeoung H. Kim, Soo H. Cho, “The Effect of Foot Reflexology on Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea in Female College Students”, *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol 8, No 2, pp212-221, 2002.
- [6] Kyeong H. Lee, Kyeong K. Kim, Yun J. Choi, “Dan Jeon Breathing Technique to Reduce Perimenstrual Discomfort : Impact on nursing intervention”, *Nursing Science*, Vol.12, No. 1, pp-17-32, 2000.
- [7] Jem Soon Kim, Young-Ja Cho, Sun-Kyeong Hwang, “The Effects of Abdominal Meridian Massage on Menstrual Cramps and Dysmenorrhea in Fulltime Employed Women”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(7), pp.1325-1332, 2005.
- [8] Kyeong Ja Hong, Young S. Park, Jung E. Kim, Hye W. Kim, “Transcultural Differences on Perimenstrual Discomforts Menstrual Attitudes and Sex Role Acceptance between Korean and American College Students”, *Journal of Korean Academy of Nursing* 28(2), pp.233-243, 1996.
- [9] Eun-Hee Lee, “Dysmeorrhea and Menstrual Attitudde in Adult Women”, *Journal women health nursing* , Vol. 9, No. 2, p105-112, 2003.
- [10] Eun-Mi Jun, “Effects of SP-6 acupressure on dysmenorrhea in female university students”, thesis, Yonsei University, 2002.
- [11] Eun H. Lee , Myoung H. Hur, “Dysmenorrhea and Menstrual Attitudes in Adult Women”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 5, pp.359-379, 1999.
- [12] Yong W. Jo, Keong S. Jang, “Relationship between Menstruation Distress and Coping Method among 3-shift Hospital Nurses”, Vol. 13, No. 3, 2012.
- [13] Eun-Mi Jun, “A study on Menstrual Symptoms, Coping and Relief of Symptoms in Female College Students”, *Korean Journal of Obstetrics & Gynecology*, Vol. 9, No. 2, pp.161-169, 2003.
- [14] Hwan-gum Back, “The Effect of premenstrual discomfort Symptoms by Foot Reflex Massage”, Seoul University, thesis, 1999.
- [15] Sang-Youn Park, “Effect of the Auriculotherapy on Dysmenorrhea in School-aged Girls”, *Journal Korean Acad Adult Nursing*, Vol. 22, No. .5, pp529-536, 2010.
- [16] Kum S. Kim, Seoung S. Jun, Ihn S. Jeong, Eun Y. Lee, “Effect of Progressive Muscle Relaxation using Biofeedback on Pain, Perceived Stress, Stress Responses and Immune Responses among Osteoarthritis Patients”, *Korean J Health Promot Dis Prev* Vol. 5, No. 3, pp223-231, 2005.
- [17] Young-Sim Chang, “Effect of Koyryo Hand Therapy on Menstrual Cramps and Dysmenorrhea in College Women Students”, Keimyung University, thesis, 2002.
- [18] Sun H. Kim, Myung H. Hur, Ji Y. Kang, Effects of Aromatherapy on the Stress Response of College Women with Dysmenorrhea during Menstruation, *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(3), pp.317-326, 2002.
- [19] Soon O. Kim, Su H. Cho, “The Effect of Hand Acupuncture Therapy and Moxibustion Heat Therapy on Dysmenorrheal Women”, *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol 7, No 4, pp610-621, 2001.
- [20] In-Sook Lee, “Effect of Moxibustion Heat Therapy on Menstrual Cramps, Dysmenorrhea, and Activities of Daily Living”, *Journal of Korea community health nursing academic society*, Vol. 18, No.1 , 2004.
- [21] Hye-Jin Lee, “Comparative Analysis on the Effects of Abdominal Massage Using Aroma Oil and Ordinary Oil on Nurses’ Dysmenorrhea and Painful Menstruation”, *Journal of Hospital Nureses association*, Vol. 11, No. 2, pp121-133, 2006.
- [22] In-Sook Son, “The Effect of the Herb Fumigation Therapy on the Relief of

- Premenstrual Syndrom eand Dysmenorrhea”, Catholic university of Pusan, thesis, 2005.
- [23] Ok-Kwnag Lee, “Effects of the wormwood smoke(Ssukjahun) on dysmenorrhea”, Yonsei University, thesis, 2008.
- [24] Leung-Cheong So, “Method of Ear Reflex health”, Seoul , Jin Lee Tam Gu Pub., 2003.
- [25] Jai O. Lee, Seung J. Kim, Jeoung S. Kim, Hyung H. Park, “Ear Acupressure Therapy”, seoul, HanJoung autotherapy capacity association, 2010.

저 자 소 개



정 혜 명

1985: 고려대학교 간호학사.

1995: 숭실대학교 공학석사.

2002: 숭실대학교 공학박사

1998 - 현재: 김포대학교

보건행정과 재직

관심분야: 보안대책요법, 보건의료정보,

데이터베이스, 정보보안,

Email : myoung@kimpo.ac.kr



송 주 승

1978: 한양대학교 음악학사

1993: Eubanks Conservatory of

Music & Art 음악석사

1996 - 현재: 김포대학교

유아교육과 재직

관심분야: 음악치료와 연관된

음악교육심리

Email : js777@kimpo.ac.kr