

초등학생의 월경에 대한 태도와 증상 및 대처행위에 관한 연구

Attitude toward Menstruation, Menstrual Symptoms, and Coping Behaviors among Korean Primary School Student

위성욱*, 김영미**
호원대학교*, 전남과학대학교**

Seoung-Uk Wie(wiesu0525@howon.ac.kr)*, Young-Me Kim(ymkim-22@hanmail.net)**

요약

본 연구는 초등학생의 긍정적인 월경태도 형성을 위한 프로그램 개발의 기초연구로서, 초등학생의 월경에 대한 태도, 증상 및 대처방법을 파악하기 위해 시도된 서술적 조사연구이다. 초경의 평균연령은 12.3세였고, 월경에 대한 태도는 전체적으로 부정적인 태도를 보였으며 초경 경험군 2.93점으로, 비경험군 2.86점에 비해 상대적으로 긍정적인 태도를 보였으나 유의미한 차이는 없었다. 초경 경험군에서의 월경증상은 2.12점으로 중간점수인 3점보다 낮은 점수를 보여 월경 증상이 거의 없거나 보통으로 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 월경증상의 하부요인 중 '통증'을 가장 많이 호소하였다. 또한 월경 시 대처방법으로 '따뜻한 물로 샤워한다', '휴식을 취하거나 잠을 잔다'를 가장 많이 선택하였으며, '비타민 B를 섭취한다', '진통제를 복용한다' 등의 약물복용 항목은 거의 선택하지 않았다. 본 연구의 결과를 토대로 하여 초등학생의 월경태도에 영향을 미치는 요인에 대한 깊이 있는 체계적인 후속연구와 월경에 대한 긍정적인 태도를 갖게 하기 위한 효과적인 월경에 대한 보건교육과 월경에 대한 증상과 대처방법을 선택하기 위한 교육 및 상담 등을 제언하고자 한다.

■ 중심어 : | 초경 | 태도 | 증상 | 대처 |

Abstract

This paper is a descriptive study that aims to investigate attitudes towards menstruation, symptoms and coping behaviors in order to develop a program for building positive attitudes toward menstruation in primary school students. The mean age of menarche was 12.3 years, and students generally showed negative attitudes towards menstruation. Students who experienced menarche had relatively more positive attitudes than those who did not. However, no significant difference was exhibited. Menstrual symptoms occurred rarely or at a moderate level by showing a low score of 2.12 points. Of all sub-factors, 'pain' was the most serious. The most common coping behaviors during menstruation was 'I take a warm shower' and 'I take a rest or nap', while respondents rarely checked 'I take vitamin B supplements' and 'I take painkiller'. Based on the above findings, the study intends to perform a systematic study to further identify the factors affecting menstrual attitudes in primary school students. In addition, this paper suggests effective healthcare education on menstruation to build positive attitudes towards menstruation and education and counseling programs for adopting appropriate coping strategies to deal with menstrual symptoms.

■ keyword : | Menarche | Attitude | Symptom | Coping Behavior |

* 본 연구는 호원대학교 연구비지원으로 수행되었습니다.

접수일자 : 2014년 04월 30일

수정일자 : 2014년 06월 20일

심사완료일 : 2014년 07월 02일

교신저자 : 위성욱, e-mail : wiesu0525@howon.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

사춘기는 인생의 단계 중 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기로서 신체적, 정신적, 사회적으로 많은 변화를 경험하며, 이중 가장 중요한 생리적 변화인 초경을 경험하게 된다. 초경은 여성의 성 성숙도를 나타내는 지표이다. 평균 초경은 13세경에 나타나지만 민족, 사회·경제적 수준, 건강상태, 지역 환경과 문화권에 따라 다양하게 나타난다[1]. 우리나라 사춘기 여성의 초경평균 연령은 1977년 조사에서 15.5세였고[2], 1998년 13.5세, 2005년 12.25세, 2010년 11.98세[3]로 지난 40년간 3년 이상 빨라졌다. 외국의 경우에도 10년당 2-3개월의 조기화현상을 보여, 현재는 약 12-13세에 정체를 안정화 추세를 보이고 있다[4]. 초경은 월경으로 인한 신체적 불편감을 동반하고 정서적 문제와 행동 및 대인관계를 방해하는 부정적인 경험으로 인지되기도 하지만 여성으로서 성숙했음을 나타내는 긍정적 의미로 수용되기도 한다[5]. 특히 초경후의 소녀들이 같은 연령의 초경 전 소녀들보다 좀 더 분명한 성적분화와 성적 동일감을 표현하기도 하여, 초경은 통합적인 차원에서 정상적인 발달위기로 간주된다[6].

우리나라 여성들의 초경에 대한 태도와 반응에 관한 연구에 따르면 초경에 대해 ‘당황했다’, ‘곤란했다’, ‘화가났다’, ‘두려웠다’와 같은 부정적인 반응과 ‘행복했다’, ‘자랑스러웠다’, ‘흥분 되었다’ 등의 긍정적인 반응이 초경과 관련하여 동시에 존재하는 양가감정적인 측면이 발견된다[7][8]. 이러한 반응은 사회가 규정한 성역할의 영향을 받는데, 전통적으로 사회는 월경중인 여성을 부정하게 생각해 왔고 월경하는 여성은 약하고, 불안정하며, 정상적인 업무를 할 수 없는 사람으로 생각 되어져 왔다[9]. 사춘기 소녀들은 이러한 사회적인 금기와 부정적인 고정관념에 의해 상처받으며, 월경증상과 정서적 민감성을 악화시켜서 사회적 적응을 방해한다고 하였다[10]. 아직도 우리나라 여학생의 대부분은 초경을 부정적으로 인식하고 있으나[5] 초경경험 관련 정서가 긍정적이고 지지가 많을수록 월경태도가 긍정적이라는 연구결과도 보고되고 있으며[5][10], 나아가 성에 대한

태도와 사회적 지지간의 상관관계가 있다는 연구결과도 보고되고 있다[11]. 또한 초경연령, 초경에 대한 준비정도, 월경 시 증상유무 등 다양한 요인이 태도에 영향 미친다고 하였다[1][3][8][12]. 따라서 이 시기에 긍정적인 초경경험과 월경태도를 형성하도록 돕는 것은 사춘기 여성의 건강한 신체적·정신적 성장과 발달에 매우 중요하다고 하겠다.

이른 초경은 소녀들에게 빠른 사회적, 심리적 적응을 요구한다. 이러한 변화에 잘 대처하지 못하면 신체적으로 대사성질환, 유방암 증가와 같은 건강문제와 인지적, 정서적인 성숙이 같이 일어나지 못하게 되어[13] 신체적 성숙과 사회, 정서적인 성숙간의 불균형이 커지게 되고[14] 자신의 신체적 변화에 적응하지 못하여 우울증을 비롯한 심리적 부적응을 경험하게 된다[14][15]. 특히 여성이 월경에 대한 사전정보가 전혀 없거나 첫 월경시기가 너무 이르거나 늦은 경우 부정적인 감정의 동요를 보였으며, 첫 월경의 시기가 적절하거나 적당하게 늦으면 월경에 대해 긍정적인 시각을 보였다[9].

반면 월경에 대한 증상이 심하고 월경으로 인한 불편감이 크면 월경에 대해 더욱 부정적이게 되고 이러한 부정적인 태도가 월경에 대한 불편감으로 이어진다[16][17]. 여성들은 월경통을 경험하면서 신체적 불편감과 고통감으로 신체적 장애를 가장 많이 경험하며, 이로 인한 불편감과 우울, 고독감을 느껴 월경에 대한 혐오감까지 갖게 되는 등 정서적인 문제를 경험한다[6]. 또한 통증으로 인해 지각, 결석, 조퇴를 하거나 수업에 지장을 받는 등 학습생활에 영향을 미치며, 대인관계뿐 아니라 일상생활의 기능장애를 경험하게 된다[18]. 이러한 월경에 대한 신체적 불편감은 주로 심리적 요인에 기인하는 증상으로 월경에 대한 태도가 긍정적이거나 부정적이거나에 따라 신체적 불편감의 강도와 빈도가 다르며, 월경증상 호소에 달리 반영하기도 한다[19]. 이러한 월경으로 인한 불편감 특히 통증은 청소년기 소녀에게 가장 흔한 증상으로 통증정도가 심해서 학교를 결석하거나 조퇴를 경험하기도 한다[20][21]. 하지만 청소년 시기가 자아정체감 형성, 건강한 생활습관 형성을 위한 중요한 시기이며, 월경에 대한 부정적 태도가 성인까지 영향을 미칠 수 있다는 점을 고려한다면 매월 겪게 되

는 월경증상에 대한 긍정적인 태도형성을 위한 지지적 환경 조성과 같은 간호중재가 매우 중요하다고 하겠다 [9][21-23].

지금까지의 월경에 관련된 많은 연구들은 주로 성인과 중·고등학생 대상의 연구들이 대부분이었으며 [2][5][16][22][24], 초경을 맞이하고 준비해야 하는 초경 전 초등학교 여학생과 초경을 경험한 여학생의 차이를 확인하거나, 초경시기에 있는 초등학교 여학생을 대상으로 월경태도 및 태도형성 관련요인을 밝히려는 연구는 미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 초경 경험을 시작하는 초등학교 학생을 대상으로 초경유무에 따른 월경태도 및 월경증상과 대처행위 파악을 통해 아동의 긍정적인 월경태도 형성을 위한 프로그램 개발 시 기초자료로 이용하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하여 초등학생의 월경에 대한 태도, 증상 및 대처방법을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상자

본 연구는 전라남도 G시에 소재한 초등학교 2개, K군 소재 2개 초등학교를 임의로 선정하여 4-6학년 학령기 아동을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이에 초경 경험자 134명, 초경미경험자 297명 총 431명이었다. 표본산출은 G·power 3.1.5의 기준에 따라 월경 경험 집단 88명, 경험하지 않은 집단 88명, 총 176명이라는 최소기준에 따라 선정하였다.

3. 연구도구

3.1 월경에 대한 태도

초등학교 5, 6학년을 대상으로 한 월경경험에 대한 주관성연구[25]에서 밝힌 34개의 Q-표본 중 광미영(2001)이 선정한 월경태도와 관련된 29개 문항[26]을 본 연구자가 수정·보완하여 총 26문항으로 구성하였다.

각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서부터 ‘매우 그렇다’ 5점까지 Likert식 5점 척도로 구성되며, 부정적인 문항은 역계산하여 점수가 높을수록 월경에 대한 태도가 긍정적임을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.702$ 이다.

3.2 월경증상

Moos의 Menstrual Menstrual Distress Questionnaire(1968)와 박금례(1988)가 여고생을 대상으로 개발한 월경증상도구를 수정·보완한 총 30문항의 도구[7]를 사용하였다. 각 문항은 ‘전혀 없다’ 1점에서 ‘아주 심하다’ 5점까지 Likert식 5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 월경증상이 심한 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.963$ 이다.

3.3 월경에 대한 대처

황운영(2005)이 여고생에게 맞게 수정·보완한 24문항 도구[27]를 본 연구자가 초등학생에게 적절하지 않는 문항을 수정·보완하여 21문항의 도구를 사용하였다. 대처 유무에 따라 ‘한다’ 1점, ‘안한다’ 0점으로 측정하였으며, 항목의 퍼센트가 높을수록 대처를 많이 하고 있음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.849$ 이다.

4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집기간은 2012년 6월 12일 부터 7월 2일까지 이루어졌으며, 본 연구자가 4개 초등학교를 직접 방문하여 교장선생님과 담임교사, 보건교사에게 연구의 취지를 설명하고 동의를 구하였다. 연구자료를 연구 목적 이외에는 사용하지 않으며, 본인이 동의하지 않으면 참여하지 않을 수 있음을 설명하였다. 담임교사, 보건교사가 연구목적과 설문지 기재요령을 설명한 후 연구 참여에 동의한 학생만 설문지를 배부하고 회수하였으며, 회수된 설문지는 441부 중 무응답, 불성실한 설문지를 제외하고 최종적으로 431부를 본 연구자료로 분석하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 코드화한 후 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 인구학적 특성과 월경 증상 및 월경 시 대처방법은 기술통계를 이용하여 분석하였고, 대상자의 월경유무에 따른 월경에 대한 태도는 t-test를 적용하여 그 차이를 비교하였다.

III. 연구결과

1. 일반적 특성

대상자의 지역은 도시가 56.4%로 농촌보다 더 많았고, 58.9%가 6학년이었다. 초경을 경험한 학생이 31.1%, 초경시작연령은 12.3세로 나타났다[표 1].

표 1. 일반적 특성

N : 431			
Characteristics	Categories	N(%)	M±SD
지역	농촌	188 (43.6)	
	도시	243 (56.4)	
학년	4학년	91 (21.1)	
	5학년	86 (20.0)	
	6학년	254 (58.9)	
월경경험유무	있다	134 (31.1)	
	없다	297 (68.9)	
초경시작학년	4학년	13 (9.7)	12.3±0.67
	5학년	62 (46.3)	
	6학년	59 (44.0)	

2. 월경에 대한 태도

월경에 대한 태도를 조사한 결과 전체 대상자들의 월경에 대한 태도는 2.88(±0.41)점으로 3점보다 낮아 전체적으로 월경에 대한 태도는 긍정적이지 않은 것으로 나타났다. 이중 월경 경험군의 월경에 대한 전체 평균은 2.93(±0.04)점으로 비경험군 2.86(±0.41)점보다 높았으나 그 차이는 유의미하지 않았다. 요인별로 살펴본 결과 월경 경험군과 비경험군 모두 ‘약화시키는 사건이다’에서 각각 3.51(±0.58)점, 3.48(±0.63)점으로 가장 높게 나타났다. ‘귀찮은 사건이다’는 경험군에서 2.84(±0.63)점으로 비경험군 2.75(±0.59)점보다 높았으며 그 차이는 유의미하였다(t=-2.21, p=.028). 그 외 월경 경험군에서 ‘자연스러운 사건이다’ 2.54(±0.75)점, ‘시작을 예측할

수 있는 사건이다’ 2.53(±0.78)점, ‘여성의 행동에 영향을 미치지 않는 현상이다’ 2.34(±0.86)점으로 비경험군보다 태도 점수가 높게 나타났다. 이중에서 ‘자연스러운 사건이다’(t=2.77, p=.006), ‘여성의 행동에 영향을 미치지 않는 현상이다’(t=3.13, p=.002)는 월경 경험군과 비경험군간의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 비경험군보다 경험군에서 상대적으로 긍정적인 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다. 그러나 요인별 태도점수가 ‘약화시키는 사건이다’를 제외하고 모두 3점이 되지 않은 점수를 보여 전체적으로 부정적인 태도에 더 가깝다는 것을 확인할 수 있다. 즉 월경을 ‘자신을 약화시키는 사건이다’이라고 생각하지는 않지만 ‘자연스러운 사건이다’, ‘시작을 예측할 수 있는 사건이다’, ‘여성의 행동에 영향을 미치지 않는 현상이다’라는 측면에서는 상대적으로 부정적인 태도를 보이고 있다고 할 수 있다[표 2].

표 2. 월경유무에 따른 월경에 대한 태도

요인	월경		t	p
	유(N:134)	무(N:297)		
	M±SD	M±SD		
1. 약화시키는 사건	3.51±0.58	3.48±0.63	-.95	.341
2. 귀찮은 사건	2.84±0.63	2.75±0.59	-2.21	.028
3. 자연스러운 사건	2.54±0.75	2.44±0.83	2.77	.006
4. 시작을 예측할 수 있는 사건	2.53±0.78	2.39±0.80	-1.55	.123
5. 여성의 행동에 영향을 미치지 않는 현상임	2.34±0.86	2.32±0.83	3.13	.002
전체	2.93±0.04	2.86±0.41	0.00	.991
	2.88±0.41			

p < .05

3. 월경증상

월경 경험군을 대상으로 월경증상에 대해 조사한 결과 전체 2.12(±0.85)점으로 3점 보다 낮은 점수를 보여 월경에 대한 증상은 거의 없거나 보통으로 느끼는 것으로 해석할 수 있다. 요인별로 살펴본 결과 하복부나 허리 및 두통과 같은 ‘통증’ 증상에서 2.39(±1.01)점으로 가장 높았으며, 유방이 단단하고 아프거나 몸이 붓는 등의 ‘수분축적’ 증상은 2점 이하로 가장 낮게 나타났다. 그 외 우울하거나 신경질이 난다, 이유 없이 화가 난다

등의 '부정적 정서' 2.32(±1.17)점, 집중이 잘 안되고, 통증으로 잠을 잘 이루지 못하는 등의 '주위집중 저하' 2.18(±1.00)점, 혼자 있고 싶어지거나, 말하고 움직이는 것이 싫으며, 통증으로 인한 지각 및 조퇴, 결석을 한다 등의 '행동변화' 2.15(±0.98)점, 메스껍거나 식은땀이 나고, 현기증이 나거나 기운이 없고 피곤해지는 '자율신경계 반응'은 1.85(±0.80)점으로 나타났다[표 3].

표 3. 월경증상

N : 134

요인	M±SD
1. 통증	2.39±1.01
2. 주위집중 저하	2.18±1.00
3. 행동변화	2.15±0.98
4. 자율신경계 반응	1.85±0.80
5. 수분축적	1.82±0.98
6. 부정적 정서	2.32±1.17
전 체	2.12±0.85

4. 월경 시 대처방법

월경 경험군에서 월경 시 대처하는 방법으로 선택하는 것은 57.5%가 '따뜻한 물로 샤워한다', 47%가 '휴식을 취하거나 잠을 잔다' 라고 답하였다. 그 다음으로 '불편한 증상은 생리적이고 일시적인 것이라고 생각한다', '감정을 스스로 조절한다', '운동을 한다', '정신을 다른 곳으로 전환시키는 활동을 한다'로 답변한 대상자가 30% 이상으로 나타났으며, '분노감을 다른 것에 분출시킨다', '진통제를 복용한다', '평상시 보다 많이 먹는다', '비타민 B를 섭취한다'는 대처방법을 선택하는 대상자는 20% 미만으로 나타났다[표 4].

표 4. 월경 시 대처방법

N : 134

대처 양상	한다.	안한다.
	N(%)	N(%)
1. 따뜻한 물로 샤워한다.	77 (57.5)	57 (42.5)
2. 휴식을 취하거나 잠을 잔다.	63 (47.0)	71 (53.0)
3. 불편한 증상은 생리적이고 일시적인 것이라고 생각한다.	53 (39.6)	81 (60.4)
4. 감정을 스스로 조절한다.	50 (37.3)	84 (62.7)
5. 운동을 한다.	47 (35.1)	87 (64.9)
6. 정신을 다른 곳으로 전환시키는 활동을 한다.(독서, 그림 등)	46 (34.3)	88 (65.7)
7. 온습포를 통증이 있는 아랫배나 허리에 올려 놓는다.	39 (29.1)	95 (70.9)
8. 친구와 증상에 대해 이야기를 나눈다.	39 (29.1)	95 (70.9)

9. 혼자 있다.	37 (27.6)	97 (72.4)
10. 잘 견딜 수 있다고 스스로 위로한다.	35 (26.1)	99 (73.9)
11. 통증 부위를 마사지 한다.	33 (24.6)	101 (75.4)
12. 아주 소량 먹거나 굶는다.	33 (24.6)	101 (75.4)
13. 조용한 음악을 듣는다.	32 (23.9)	102 (76.1)
14. 따뜻한 물을 자주 마신다.	32 (23.9)	102 (76.1)
15. 친구의 지지를 받는다.	31 (23.1)	103 (76.9)
16. 자세를 변경시키는 행위를 한다. (슬럼프: 무릎 꿇고 바닥에 가슴 대기)	28 (20.9)	106 (79.1)
17. 바쁘게 하루를 지낸다.	27 (20.1)	107 (79.9)
18. 분노감을 다른 것에 분출 시킨다.	24 (17.9)	110 (82.1)
19. 진통제를 복용한다.	22 (16.4)	112 (83.6)
20. 평상시 보다 많이 먹는다.	22 (16.4)	112 (83.6)
21. 비타민 B를 섭취한다.	19 (14.2)	115 (85.8)

IV. 논의

최근 들어 초경연령이 점차 낮아지고 있고 그에 따른 신체적, 정신적 발달에 미치는 영향과 질병과의 상관관계 등이 보고되면서 사회적 관심이 높아지고 있다. 또한 초경경험은 단순히 일회에 그치는 사건에 아니고 여성이 평생동안 경험하게 되는 현상으로 이후에 월경에 대한 태도와 월경증상 등에 영향을 미치게 되므로 이에 대한 실질적인 관리가 필요하다고 하겠다. 이에 본 연구에서는 초경이 시작되는 초등학생 시기부터 여학생들이 초경을 건강하고 긍정적으로 맞을 수 있도록 초등학교 4-6학년 여학생들을 대상으로 초경경험 유무에 따른 월경에 대한 태도와 증상, 대처행위를 파악하여 건강한 월경행동 및 태도를 확립하고 성숙한 성인으로 성장할 수 있는 토대를 마련하고자 본 연구를 실시하게 되었다.

본 연구대상자의 초경 평균연령은 12.3세로, 평균 5학년에 시작하는 것으로 나타나 김명희 등(2009)의 연구에서 12.4세[14], 민윤기(2003) 12.8세[8]와 같은 결과를 보였으며, 연구 대상자 중 초경경험을 한 아동은 31.1%로 광미영(2001)의 12.7%[26], 석경옥(2004) 27.2%[28]보다 높은 수준을 나타내 초경 연령이 점차 빨라지고 있으며, 초등학교 시기에 월경을 하는 학생들이 점차 늘어나고 있음을 알 수 있다.

월경에 대한 태도는 평균평점 5점 중 2.88점으로 이는 초등학생을 대상으로 월경태도를 연구한 김명희 등(2009) 3.74점보다 낮으며[14], 박소라(2006) 2.71점[29],

김문실(2002) 2.59점[12] 보다는 높은 점수나 중간점수 3점보다 낮아 전체적으로 긍정적이지 않는 것으로 해석할 수 있다. 또한 초경 경험군 2.93점, 비경험군 2.86점으로 초경 경험군에서 조금 높게 나타났으나 유의미한 차이는 없었다. 월경에 대한 태도는 월경은 신체적, 심리적으로 '악화시키는 사건', '귀찮은 사건', '자연스런 사건', 생리가 올 때를 미리 예측하고 준비하는 '시작을 예측할 수 있는 사건', 여성의 행동에 영향을 미치거나 미쳐서는 안 되는 '여성의 행동에 영향 미치지 않는 현상' 등의 5개 요인으로 분석하였다.

월경태도의 5개요인 중 초경 경험군과 비경험군 모두 '악화시키는 사건', '귀찮은 사건', '자연스런 사건', '시작을 예측할 수 있는 사건', '여성의 행동에 영향 미치지 않는 현상' 순으로 나타났다. 이와 같은 결과는 홍경자(1998)의 연구결과[30]와 동일하며, 월경에 대해 악화시키는 사건이면서 자연스러운 현상으로 인식하고 있음을 보여주고 있다. 또한 월경유무에 관계없이 공통적으로 부정적인 요인에서 높은 점수를 보였는데, 초경을 부정적으로 경험하는 것은 많은 선행연구자들의 공통된 주장으로[2][8][28][31][32] 월경에 대한 태도와 기대에 영향을 미칠 수 있는 사건으로 여학생 자신이 느끼는 초경경험에 대해 '당황스럽다' 82.2%, '혼돈스럽다' 72.6%[5][9]와 '행복하다' 58%, '자랑스럽다' 65%[33]와 같은 긍정적인 태도와 부정적인 태도를 함께 갖는다. Beausang(2000)은 월경에 대한 양가감정은 월경에 대해 소녀에서 여성으로의 변화로 축하받아야 할 사건이면서도 동시에 월경이 비밀스러운 것으로 전달되는 상반된 정보를 받음으로서 비롯된다고 하였다[34]. 본 연구에서 긍정적인 측면보다 '악화시킨다', '귀찮은 사건이다' 등의 부정적 인식 영역점수가 높게 나타나 아직도 우리나라 여성들이 초경을 경험하면서 부정적인 느낌이 지배적이라 보여지며, 긍정적인 측면을 강화시킬 수 있도록 정서적인 면을 충분히 고려한 월경교육이 체계적으로 진행되어야 할 것으로 판단된다.

초경경험유무에 따른 월경태도 차이에서 '귀찮은 사건'(t=-2.21, p=.028), '자연스런 사건'(t=2.77, p=.006), '여성의 행동에 영향 미치지 않는 사건'(t=3.13, p=.002)에서 유의한 차이가 있었다. 박명실 등(2004)의 연구에서

[2]는 폐쇄성, 성적수용, 신체증상에서 유의한 차이가 있었으며, 홍경자 등(2008)의 연구[5]에서는 신체증상에서만 유의한 차이를 보였다. 이는 본 연구와 요인명과 내용에 다소 차이가 있어 직접적인 비교는 어려우나, 선행연구마다 유의한 차이를 보이는 영역이 같거나, 조금씩 달랐으며 이러한 유사성과 차이는 대상자의 크기, 나이 등이 서로 달라 월경을 제외한 다른 발달적 특성 등이 반영된 결과로 생각된다. 따라서 이미 초경경험이 있는 여학생 뿐 만 아니라 아직 초경경험이 없는 여학생에게 잠재적으로 월경에 대한 부정적인 태도를 지닐 수 있게 하는 월경경험 및 신체증상에 대한 체계적이고 정확한 교육을 통해 월경을 잘 받아들일 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

월경증상은 월경주기에 따라 월경전증후군과 월경곤란증으로 인한 불편감으로[1] 본 연구에서 평균 평점 5점 중 2.12점으로 중간점수 3점보다 낮게 측정되어 증상의 정도가 매우 심각하다고 할 수는 없으나 중등도의 월경증상을 경험하고 있다고 해석할 수 있다. 이는 정미경(1999)의 연구[7] 2.44점, 박소라(2006)의 연구[29] 2.28점, 이은희(2003)의 연구[35] 2.6점과 조금씩 차이가 있으나 유사한 결과이다. 월경증상은 6개영역으로 분류하였으며 통증이 2.39점으로 가장 높았고, 부정적정서 2.32점, 주위집중저하 2.18점, 행동변화 2.15점, 자율신경계 반응 1.85점, 수분축척 1.82점 순으로 나타났다. 이는 월경증상 중 통증에서 가장 높게 나타난 연구결과[27][35]와 일치한다. 한국과 미국여대생의 월경불편감을 비교한 연구[30]에서는 미국여대생들이 주로 부정적 정서를 많이 호소하는 반면 한국여대생은 통증을 호소하는 등 나라 간의 차이가 있음을 보고하여 본 연구 결과를 뒷받침 한다.

많은 여성에서 정도의 차이는 있으나 월경주기와 관련하여 신체적 불편감과 정서적인 긴장감을 경험한다[6][27][29]. 이로 인한 불편감은 10대와 20대 여성이 30대여성보다 증상이 심하며, 정서적상태, 월경태도, 자아 정체성과도 관련되며 우리나라 여성의 80%가 월경 중 불편감을 호소하는 것으로 나타났다[22][36]. 여중생들의 월경증상에 관한 연구[29]에서도 월경증상 중 통증에 대한 자각은 78.5%이었으며, 이중 15.4%가 일상생

활에 지장을 줄 정도의 통증을 호소하고 있어 통증 정도가 심해서 학교를 결석, 조퇴하거나 하는 일차 원인이 되고 있는 것으로 나타났다. 10대를 대상으로 월경 시 불편감을 조사한 연구결과[37] 77.8%에서 가끔 또는 항상 경험하며, 29%가 항상 경험하는 것으로 보고하였다. 이처럼 월경곤란증은 여성에서 가장 흔한 증상으로 일상생활을 제한하거나 스트레스원이 되어 개인의 건강과 학업에 영향을 주는 것으로 보고되고 있으나, 많은 여성들이 진단을 받지 않은 채 무시하고 참고 견디는 경우가 많았다[17]. 이에 사춘기 월경 장애는 향후 성인이 된 후에 생식생리에 영향을 미칠 수 있으며, 과도한 신체적 부담감과 정신적, 정서적 장애를 일으킬 수 있으므로[16] 월경시 안정감을 증진시킬 수 있는 전략이 필요하고 본다.

본 연구에서 월경증상으로 '통증'에서 가장 높게 나타났는데, 이는 월경 시에 월경통증을 대부분 느꼈다는 박소라(2006)의 연구[29]와 여성들이 월경 중 50% 이상이 통증을 경험하며[6], 월경 시 불편감 중 월경통증을 가장 많이 호소하였다고 한 결과[7]와 유사하다. 특히 여성들의 월경통 경험은 신체적 문제 뿐 만 아니라 불안, 고독, 통증에 대한 혐오감마저 느끼는 심리적 증상을 가져다 주는 것으로 나타나[6] 이에 대한 대책이 요구되며, 월경통증을 포함한 여러가지 월경증상에 대한 효율적인 중재 방안이 필요하다.

본 연구에서 초등학생이 월경 시 주로 하는 대처행위는 '따뜻한 물로 샤워한다'가 57.5%로 가장 많았고, '휴식을 취하거나 잠을 잔다' 47.0%, '불편한 증상은 일시적이라고 생각한다' 39.6%, '감정을 스스로 조절한다' 37.3% 순으로 나타나 같은 도구를 사용한 박소라(2006), 진은미(2003)의 연구결과[24][29]와 약간의 비율의 차이는 있으나 유사하게 나타났다. 월경에 대한 대처행위 중 초경느낌이 부정적이거나 월경태도가 부정적인 집단은 진통제 복용과 혼자 있기를 더 많이 한 반면, 초경느낌이 긍정적인 집단은 운동, 친구와 함께 증상이야기 하기, 불편한 증상은 일시적인 것으로 생각하기 등의 대처행위를 많이 사용하였다[14]. 본 연구에서는 적극적으로 인지적인 대처를 가장 많이 사용하였고, 회피적 대처인 혼자있는다 27.6%였고, 진통제 복용

은 16.4%로 선행연구들[27][29]에 비해 낮은 비율을 차지하였으나 이는 본 연구대상자들이 월경을 경험하기 시작하는 초등학생으로 회피적인 대처에서 낮게 나타난 것으로 보이며, 월경에 대해 긍정적이고 적극적으로 대처하도록 도와줄 필요가 있음을 알 수 있다. 또한 월경에 대한 대처방법으로 선행연구[16][20][27]에서 월경 중 휴식을 취하거나 잠을 자고 샤워를 하는 등 적극적인 대처를 가장 많이 사용한다고 하였으나, 대처방법에 따른 완화정도에서 불편감 완화정도가 높다고 조사된 진통제를 복용하는 경우가 많아 월경증상에 대한 체계적인 보건교육의 필요성을 역설하기도 한다. 월경에 대한 대처행위로 효과적인 방법은 명상, 이완요법 등이 있으며, 아울러 적절한 운동, 따뜻한 물로 샤워하기, 균형 있는 식사 등은 중요하며, 잦은 진통제 사용의 대처 방법은 건강문제를 야기 시킬 수 있으므로 적절한 상담과 교육을 통한 정확한 정보제공이 요구된다[16][29]. 따라서 월경증상에 따른 단기적이고 일시적인 대처보다는 장기적으로 증상을 완화시킬 수 있는 대처법과 예방차원의 대처법에 대한 전략이 필요하다.

이상의 결과를 통해 사춘기 여성들이 월경을 경험하면서 다양한 요인들에 의해 월경에 대한 태도를 형성할 수 있으며, 초경에 대한 태도형성에 있어서 어떤 경험을 하느냐가 후의 월경증상에 영향을 미칠 수 있기 때문에 긍정적인 월경태도를 갖도록 하기 위한 구체적인 접근이 필요함을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생의 긍정적인 월경태도 형성을 위한 프로그램을 개발하기 위하여 초등학생의 월경에 대한 태도, 증상 및 대처방법을 파악하기 위해 시도되었다. 초경 평균연령은 12.3세, 월경에 대한 태도는 5점 중 2.88점으로 중간점수 3점보다 낮아 전체적으로 긍정적이지 않은 태도를 보였으며 초경경험군 2.93점, 비경험군 2.86점으로 초경경험군에서 상대적으로 긍정적인 태도를 보였으나 유의미한 차이는 없었다.

월경에 대한 태도의 하부요인에 따르면 월경을 '자신

을 악화시키는 사건'에서 3.48점으로 긍정적인 태도를 보였으나 '자연스러운 사건', '여성으로서의 시작을 예측할 수 있는 사건', '여성의 행동에 영향을 미치지 않은 현상임'에서는 3점미만으로 측정되어 부정적인 태도를 가지고 있었다. 또한 월경증상은 2.12점으로 낮은 점수를 보여 월경 증상이 거의 없거나 보통으로 느끼고 있었으며, 하부요인 중 '통증'이 상대적으로 심했으며, '부정적 정서', '주위집중 저하', '행동변화', '자율신경계 반응', '수분축적' 순서로 나타났다.

월경 시 대처방법으로 '따뜻한 물로 샤워한다', '휴식을 취하거나 잠을 잔다'가 가장 높았으며 '비타민B를 섭취한다', '진통제를 복용한다' 등의 항목은 매우 낮게 나타났다.

따라서 본 연구의 결과를 토대로 아래와 같이 제언하는 바이다. 첫째, 초등학생의 월경에 대한 태도에 영향을 미치는 요인에 대한 깊이 있는 체계적인 후속연구가 필요하다. 둘째, 월경에 대한 긍정적인 태도를 갖게 하기 위한 효과적인 월경에 대한 보건교육과 월경에 대한 증상과 대처방법을 선택하기 위한 교육 및 상담이 활성화 되어야 한다.

참 고 문 헌

- [1] 이경혜, 이영숙, *여성건강간호학*, 현문사, 2012.
- [2] 박명실, 민윤기, "청소년 여학생을 위한 월경태도 측정의 타당화와 월경태도 형성에 미치는 초경관련변인", *한국심리학회지*, 제7권, 제3호, pp.43-64, 2004.
- [3] 보건교육포럼, <http://www.gsy.or>. 초, 중, 고 초경 현장 연구보고회, 2010.
- [4] G. Wyshak and R. E. Frisch, "Evidence for a secular trend in age of menarche," *N Engl J Med*, Vol.306, No.17 pp.1033-1035, 1982.
- [5] 홍경자, 김혜원, 안혜영, "여중생의 월경태도와 어머니 양육태도", *대한간호학회지*, 제83권, 제5호, pp.748-757, 2008.
- [6] 함미영, 한경순, 유수옥, 박경숙, 여성의 월경통경험에 대한 현상학적 연구, *여성간호학회지*, 제5권, 제2호, pp.280-289, 1999.
- [7] 정미경, *여고생의 월경지식, 태도, 증상 및 대처에 관한연구*, 이화여자대학교 석사학위논문, 1999.
- [8] 민윤기, "청소년초기 여학생의 월경태도 구조", *사회과학연구*, 제14권, pp.69-88, 2003.
- [9] 정현숙, "사춘기 소녀들의 월경경험", *대한간호학회지*, 제26권, 제2호, pp.257-270, 1996.
- [10] S. tolzman, "menstrual symptoms : A social experiences of adolescent female, their mothers," *Health Care for Women International*, Vol.7, pp.97-114, 1986.
- [11] 홍정민, 황은희, "일 지역 중학생의 성태도와 성지식, 사회적지지 간 상관관계", *한국콘텐츠학회논문지*, 제13권, 제8호, pp.240-249, 2013.
- [12] 김문실, "초경경험 유무에 따른 월경에 대한 지식 과 태도", *이화간호학회지*, 제36호, pp.18-38, 2002.
- [13] B. J. Ellis, "Timing of pubertal maturation in girls : An integrated life history approach," *Psycho Bull*, Vol.130, No.6, pp.920-958, 2004.
- [14] 김명희, 유인영, "초등학생의 월경지식, 초경정서, 월경태도와 대처행위", *여성건강간호학회지*, 제15권, 제1호, pp.64-72, 2009.
- [15] 이미리, "사춘기 진입 시기 일상생활경험의 초경여부에 따른 차이 및 우울증과의 관계", *청소년복지연구*, 제14권, 제3호, pp.121-139, 2012.
- [16] 김혜자, "간호학생의 월경에 대한 태도, 월경증상 및 대처방법에 대한 조사연구", *여성건강간호학지*, 제11권, 제4호, pp.288-295, 2005.
- [17] N. F. Woods, "Relationship of socialization and stress to perimenstrual symptoms, disability and menstrual attitudes," *Res Nurs Health*, Vol.5, pp.225-237, 1985.
- [18] 김정은, "여성의 월경에 대한 태도에 영향을 미치는 요인에 관한 구조 모형구축", *대한간호학회지*, 제23권, 제2호, pp.224-244, 1993.
- [19] 김정희, 정연강, 김경희, 정혜경, "초등학생의 월

경험에 관한 주관성 연구”, 한국학교보건학회지, 제12권, 제2호, pp.263-280, 1999.

[20] 김영임, 이은희, 전가을, 최숙자, “여중생의 월경 곤란증 시 대처방법과 영향요인”, 지역사회간호학회지, 제24권, 제3호, pp.264-272, 2013.

[21] 김정은, “성인의 초경경험 분석에 따른 국민학생을 위한 초경교육의 필요성제기”, 여성간호학회지, 제1권, 제9호, pp.191-206, 1995.

[22] 전가을, 김영임, “여중생의 월경곤란증에 영향 미치는 요인”, 한국학교보건학회지, 제24권, 제1호, pp.99-109, 2011.

[23] 조현화, 문소현, “초경유무에 따른 초등학생의 월경태도 관련요인”, 여성건강간호학회지, 제18권, 제8호, pp.302-311, 2012.

[24] 진은미, “일부여대생의 월경증상·대처방법·증상 완화 정도에 관한 연구”, 여성건강간호학회지, 제1권, 제2호, pp.161-169, 2003.

[25] 김정희, 정연강, 김경희, 정혜경, “초등학생의 월경경험에 관한 주관성 연구”, 한국학교보건학회지, 제12권, 제2호, pp.263-280, 1999.

[26] 광미영, *초등학교 여학생의 월경에 대한 태도, 성역할정체감*, 충남대학교 석사학위논문, 2001.

[27] 황운영, *여성의 월경시 불편감과 대처방법*, 이화여자대학교 석사학위논문, 2005.

[28] 석경옥, *초등학교 5,6학년 여학생의 월경에 대한 태도와 성역할 정체감에 관한 연구*, 대전대학교 석사학위논문, 2004.

[29] 박소라, *일 여자중학생의 월경관련 증상, 태도 및 대처행위*, 전남대학교 석사학위논문, 2006.

[30] 홍경자, 박영숙, 김정은, 김혜원, *한국과 미국 여대생의 월경전후기 불편감, 월경에 대한 태도, 성역할수용도의 횡문화적 차이에 관한 연구*, 대한간호학회지, 제28권, 제2호, pp.233-243, 1998.

[31] 양동옥, 윤가현, “초경경과 기간에 따른 월경에 대한 태도”, 한국심리학회지: 여성, 제6권, 제3호, pp.37-48, 2001.

[32] T. Oxley, *Menstrual management : An exploratory study, Feminism & Psychology,*

Vol.8, No.2, pp.185-191, 1997.

[33] N. F. Woods, G. K. Drey, and A. Most, “Recollections of menarche, current menstrual attitude and perimenstrual symptoms,” *Pshchosomatic Medicine*, Vol.44, No.3, pp.285-293, 1982.

[34] C. C. Beausang, “Young western women’s experience of menarche and menstruation,” *Health Care Women Int*, Vol.21, No.6, pp.517-528, 2000.

[35] 이은희, 김중임, 김혜원, 이혜경, 이숙희, 강남미, 허명행, 박영숙, “성인여성의 월경곤란증과 월경에 대한 태도”, 여성건강간호학회지, 제9권, 제2호, pp.105-112, 2003.

[36] 홍선심, 중, *고등학교 여학생의 월경특성과 월경곤란증에 관한 연구*, 한국교원대학교 석사학위논문, 2004.

[37] 신재철, 이찬, 문준, 오민정, 김탁, 구병삼, 송준, 박영주, “한국 10대 여성의 초경에 관한 연구”, *대한산부인과학회지*, 제39권, 제5호, pp.856-879, 1996.

참 고 문 헌

위 성 옥(Seoung-Uk Wie)

정희원



- 2002년 8월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과(간호학석사)
- 2013년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2013년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)

- 2009년 3월 ~ 2012년 2월 : 서영대학교 간호과 교수
 - 2012년 3월 ~ 현재 : 호원대학교 간호학과 교수
- <관심분야> : 간호관리, 응급 및 재해

김 영 미(Young-Me Kim)

정회원



- 1997년 2월 : 전남대학교 대학원
간호학과(간호학석사)
- 2005년 2월 : 한양대학교 대학원
간호학과(간호학 박사)
- 2008년 9월 ~ 2012년 2월 : 전
북과학대학교 간호과 교수
- 2012년 3월 ~ 현재 : 전남과학대학교 간호학과 교수
<관심분야> : 건강증진, 지역사회간호