

# 심한 월경곤란증이 있는 여성의 체험

김 현 경

이화여자대학교 박사과정생

## Lived Experience of Women with Severe Dysmenorrhea

Kim, Hyun Kyoung

Doctoral Student, Ewha Womans University

**Purpose:** The purpose of this study was to understand the meaning and nature of the lived experience of women with severe dysmenorrhea. **Methods:** Hermeneutic phenomenology by van Mannen and feminist philosophy informed this study involving 20 women who were 10~40 years old. Data was collected by using focus group interview 2 times from 10 women and in-depth interview from other 10 women from September to December, 2010. **Results:** The essential themes were message from body, deconstruction of negative stereotyped body, and authorship of my body. Participants described their own painful experiences. They recognized that psychological stress impacted on severe dysmenorrhea, so they made self caring time. They had positive attitude to menstruation, said that dysmenorrhea was not illness, but normal life process. They had internal strength, wisdom, and sistership. **Conclusion:** This study revealed meaning of pain experience in sociocultural context. This finding have implications for health care provider's empathic and holistic practice.

**Key Words:** Dysmenorrhea, Feminism

## 서론

### 1. 연구의 필요성

월경곤란증은 여성이 경험하는 통증을 젠더(gender)와 연관시켜 의미를 확장할 수 있는 특징적 현상이다. 월경은 여성의 정상적인 생물학적 현상이지만 동반되는 증상은 매우 다양하여 개인은 저마다 독특한 월경주기를 경험하게 된다. 월경 관련 증상은 150~200가지로 알려져 있는데, 이는 실제 증상이라기보다 사람들이 월경과 관련 지어 생각하는 고정관념인 경우가 많다(Kim, 1993; Kowalski & Chapple, 2000). 월경과 직접적으로 관련되어 나타나는 주기적인 통증을 월경곤란증이라 하는데, 많은 여성들은 이로 인해 그들의 삶에 신체적, 정신적, 정서적, 행동적, 사회적인 영향

을 받게 된다(Gilly, 2001).

월경곤란증은 많은 여성이 겪고 있는 건강문제로서 전체 여성의 50~90%가 통증을 비롯한 다양한 증상을 호소하고 있으며, 이 중 5~10%는 매우 심한 증상을 가지고 있다. 과거에 비해 초경의 연령은 낮아지고 있으며, 저 출산으로 인해 수유기와 임신기가 감소함으로써 월경의 횟수는 증가하였고, 환경변화로 인해 월경곤란증을 주 증상으로 하는 여성 생식기계의 질환은 증가하고 있는 추세이다(Gilly, 2001). 2006~2008년 통계청의 질병소분류별 상병급여 현황을 보면 여성 생식기관 및 월경주기와 관련된 통증은 69%, 자궁근종은 53%, 자궁내막증은 69% 증가한 것을 알 수 있다(Korea Statistical Information Service, 2010). 이와 같이 월경곤란증은 많은 여성이 가지고 있는 생식기계 건강의 주요 문제로 대두되고 있다.

**주요어:** 월경곤란증, 여성주의

**Address reprint requests to:** Kim, Hyun Kyoung, Division of Nursing Science, College of Health Science, Ewha Womans University, 11-1 Daehyun-dong, Seodaemun-gu, Seoul 120-750, Korea. Tel: 82-2-3277-2873, Fax: 82-2-3277-2850, E-mail: leomommy@hanmail.net

투고일: 2011년 3월 15일 / 1차심사완료일: 2011년 4월 5일, 2차심사완료일: 2011년 5월 2일 / 게재확정일: 2011년 5월 30일

월경곤란증의 치료는 증상을 조절하는 것으로서 식이변경, 토론, 운동, 이완요법, 스트레스관리, 빛요법, 대안요법, 영양제, 호르몬요법, 수술요법 등이 있다. 하지만 의사를 찾는 여성은 일부분에 불과하여 월경곤란증을 가진 미국 여성의 7.5%만이 병원에 방문한다고 하였다(Gilly, 2001). 월경곤란증을 드러내지 않는 이유는 여성의 몸에 관한 뿌리 깊은 수치의 역사와 관련이 있고(Duerr, 2003), 월경에 관하여 공공연하게 이야기 하지 않는 문화를 형성하였기 때문에 통증으로 고통스러워하는 여성들은 증상의 조절을 자신의 몫으로 여기며 살아가고 있다(Rho, 1995). 동서양 모두에서 나타나는 월경에 대한 부정적 편견은 여성의 몸에 관한 억압으로 인한 것이다(Northrup, 2000). 근대 이후 육체와 정신의 이원론을 본질로 한 데카르트적 세계관은 의료화와 맞물려 여성의 신체를 정상성과 비정상성으로 구분하고, 출산, 월경, 폐경마저 특별한 치료가 필요한 것으로 여기게 하였다(Davis-Floyed, 1994). 또한 근대 과학탄생의 토대를 마련해 준 기계주의는 생명현상을 물리, 화학적으로 단순화하여 설명할 수 있다는 환원주의(reductionism)를 지지하여, 월경곤란증을 병리적으로 접근하게 하였다. 하지만 여성주의는 이러한 환원주의적 이원론을 부정하고 여성과 자연이 자율성, 생산성, 순환성을 가지고 있음을 이야기하고 삶의 주체로서 새로운 몸의 발견을 하고자 한다(Steinem, 2002).

여성이 스스로 건강관리를 할 수 있는 능력을 가지고 총체적인 건강을 누릴 수 있도록 돕기 위해서는 심한 월경곤란증을 가진 여성의 경험을 이해하고 건강한 삶을 영위할 수 있도록 노력하여야 한다(Gilly, 2001). 여성의 몸에 관한 사회문화적 억압의 구조를 탐구하고 스스로의 삶을 소중히 여기고자 하는 여성주의 관점을 고려하여 간호학적으로 해석해 나가는 것은 심한 월경곤란증을 가진 여성의 경험을 깊고 풍부하게 사려할 수 있는 다학제적 연구가 될 것이다.

월경곤란증에 관한 연구는 영향요인을 확인하거나 치료효과를 검증하는 양적 연구가 대부분이다(Abdul-Razzak, Ayoub, Abu-Taleb, & Obeidat, 2010; Choi, 2009; Hong, 2005; Jung & Kim, 2004). 월경 관련 질적 연구는 1990년대에 소수 이루어졌고(Ham, Han, You, & Park, 1999; Jung, 1996), 심한 월경곤란증을 가진 여성의 삶의 체험에 관한 연구는 국내외적으로 거의 없다. 심한 월경곤란증의 문화적 맥락을 파악하기 위해서는 담화를 분석해야 알 수 있고(Cosgrove & Riddle, 2003), 독특한 체험은 그 여성의 생활세계에서만 완벽하게 이해될 수 있다. 해석학적 현상학 연

구는 여성이 여성으로서 세계를 경험할 수 있는 방식들을 탐구한다(van Mannen, 1994). 현상학으로 심한 월경곤란증을 가진 여성의 삶의 체험을 연구하는 것은 여성건강간호를 민감한 돌봄으로 이끌 수 있다. 따라서 심한 월경곤란증을 가진 여성의 체험은 여성의 몸에 대한 사회문화적 배경을 내포하고 있으므로, 여성주의 측면의 질적 연구를 통하여 이해할 필요가 있다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 심한 월경곤란증을 가진 여성이 삶에서 체험하는 본질을 이해하여 여성건강을 증진시키는 기초자료를 제공하고자 하는 것이다. 연구문제는 “심한 월경곤란증을 가진 여성의 체험은 무엇인가?”이다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 심한 월경곤란증을 가진 여성은 월경기에 어떠한 체험을 하는가?
- 심한 월경곤란증을 가진 여성은 고통을 어떻게 인식하고 있는가?
- 심한 월경곤란증을 가진 여성은 고통에 어떻게 대처하는가?

## 연구방법

### 1. 체험의 본질에 집중

#### 1) 현상에 대한 지향

연구자는 심한 월경곤란증으로 일상생활, 학업, 업무에 지장을 받는 여성을 주변에서 많이 만날 수 있었고, 그들이 자신의 건강과 삶에 대하여 스스로 헤쳐 나가려는 모습을 바라보며 인과적 설명이 아닌 있는 그대로를 기술하고자 하였다. 통증은 주관적인 것으로 타인이 이해하기 어려운 것이다. 실존적 탐색은 간호학을 하는 연구자의 정체성에 타인을 도울 수 있다는 실천적 윤리를 부여할 것이라 판단하였고, 당당하게 월경하는 자신을 드러내는 젊은이들의 시각에 관심을 가지게 되어 20~30대 여성을 중심으로 그들의 생활세계를 탐구하고자 하였다.

#### 2) 현상학적 질문 형성

연구자가 심한 월경곤란증을 가진 여성들에게 탐구를 시작하게 된 질문은 “심한 월경곤란증을 가진 여성에게 필요

한 도움은 무엇일까?” 하는 점이였다. 이 질문에 대하여 “월경기의 느낌은 어떠한가?”, “당신에게 월경은 어떤 의미가 있는가?”, “자신만의 대처방법은 무엇인가?”와 같은 질문을 형성하여 초기 면담에 임하였다. 연구 질문은 연구의 구체적인 목적과도 합치되는 것이다. 초기 면담 후 연구자는 자료의 분석에 반응하여 파생된 질문을 형성하게 되었고 질문들은 연구자의 반성을 통하여 연구에 지속적으로 반영되었다.

### 3) 가정과 선 이해

연구자는 판단중지를 위해 선 이해를 연구의 최초 단계에 목록화하여 이를 괄호치기하고 면담의 본질에 직면하고자 하였고 문헌고찰을 글쓰기 과정에서 실시하였다. 대표적인 선 이해는 “월경곤란증이 심한 여성은 직장, 학교에서 불리하고 곤란한 상황을 겪게 되어 자존감 저하, 신체상 저하, 부정적 성역할 태도, 부정적 정서를 가지게 되지만, 월경에 관해 이야기하는 것이 수치심을 불러 일으켜 여성은 물론 동성 간에도 터놓고 이야기 하지 않으며, 병원을 찾기 보다는 여러 민간요법에 의지하나 별 효과를 보지 못할 것이다. 사회적 지지체계도 도움이 되지 못하고, 자신의 월경곤란증을 질병이라고 생각할 것이다.”와 같은 내용들이었으며, 최종 녹음된 면담자료를 들으면서 연구자의 선입견과 편견이 얼마나 많은지를 깨닫게 되었다.

## 2. 실존적 조사

### 1) 어원 추적

중심현상인 월경(月經)은 성숙한 여성의 자궁(子宮)에서 정기적으로 며칠 계속하여 출혈하는 현상이다. 월(月)은 달, 세월(歲月), 나날, 광음(光陰), 달빛, 단위의 의미가 있고, 경(經)은 ‘통하다(通)’, ‘흐르다’, ‘곧다’, 물 이름의 의미를 가진다. 궁중에서는 환경(環經), 한국과 북한에서는 몸, 달거리, 중국에서는 붉은 눈이라 한다. 월경한다는 의미로 ‘몸하다(북한)’, ‘몸이 있다(한국)’, ‘몸엿것이 있다(한국)’라 하며, 몸엿것(월경 혈), 몸때(월경 중), 몸 가지다(임신하다), 개짐(월경대)의 용어를 사용하였다(Park, 2008). 서양에서는 ‘menstruation’ 이 ‘month’와 ‘moon’을 의미하는 라틴어의 ‘mensis’, 그리스어의 ‘mene’를 어원으로 가지고 있다(Burchfield, 1989). 동서양에서 월경은 달에 관련된 어원을 가지고 있어 여성의 생리적 현상이 자연과 깊은 관련을 맺고 있음을 알 수 있다. 특히 우리나라는 여성의 몸과 월경

을 동일시하여 월경이라는 현상과 몸이라는 물질을 일원적으로 사유하는 동양철학을 드러낸다. 이로써 월경주기 전체를 달의 주기와 연관시켜 자연스러운 현상으로 이해하였던 과거의 흔적을 알 수 있다. 하지만 월경곤란증에 관한 우리말의 사전적 의미를 살펴보면, 곤란(困難)이란 사정이 몹시 딱하고 어렵다는 뜻이며, ‘힘들다’, ‘거추장스럽다’의 의미도 가지고 있어(Park, 2008), 월경 시 매우 어려움을 겪는다는 것을 알 수 있다. 서양에서도 ‘dysmenorrhea’의 ‘dys’는 ‘bad’, ‘ill’, ‘abnormal’, ‘unlucky’, ‘evil’을 의미하고, ‘rrhea’는 ‘flow’를 의미한다(Burchfield, 1989). 고대의 히포크라테스는 월경통을 ‘여성들이 주기적으로 교란되는 현상이고, 교란된 피가 머리부터 자궁까지 방출된 결과’라고 하였지만, 월경곤란증이란 용어가 사용된 것은 1931년이 되어서야 ‘월경전 긴장’이라는 용어가 생겨나면서 ‘후기황체기의 불쾌감 장애’나 ‘난소주기 증후군’으로 호칭하는 등 현대 여성이 개발한 질병이라는 견해가 있다(Gilly, 2001). 이와 같이 월경곤란증의 의미를 탐구해 보면, 월경주기 중 월경기만을 강조하고 이를 월경통과 일치시켜 은연중에 비정상적인 상태라는 부정적 시각을 내포함을 알 수 있다(Rho, 1995).

### 2) 관용어구 추적

관용구들이 현상학적으로 발생하기 때문에 ‘월경’에 관한 관용어구를 조사하였는데, 여성에 관한 속담 중 세계적으로 월경에 관한 것이 매우 적은 것을 발견할 수 있다(Schipper, 2010). 이들은 대부분 부정(不淨)에 관한 것으로 “월경중인 여자가 인삼밭에 들어가면 인삼 꽃이 떨어진 다.”, “속치마 등의 세탁물을 바깥에서 말려서는 안 되며, 월경 중인 여자가 상갓집이나 출산한 집, 굿하는 곳에 가서는 안 된다.”(Rho, 1995), “월경 중인 여성이 준비해 주는 음식을 기다릴 바에는 차라리 허기진 채 잠드는 게 더 낫다. -코트디부아르”, “과부는 월경 중이든 아니든 아무런 차이가 없다. -코트디부아르”, “여성이 월경을 시작할 때, 그녀와 결혼하거나 아니면 그녀를 매장하라. -줄루족”(Schipper, 2010), “월경 중인 여성이 있다 해서 모스크 문을 닫지 않는다.”(Schipper, 2010), “월경 중인 여자는 요리도 하지 않고, 가정일이나 종교의식도 하지 않고 이마에는 붉은 표시를 해야 한다.”(Schipper, 2010) 등이 있다. 월경에 관련된 것은 문화적으로 금기시되어 월경중인 여성을 격리시키는 문화가 현재까지도 존재하며, 기독교, 힌두교, 이슬람교, 조로아스터교 등 대부분의 종교에서도 부정한 것으로 인식되

어 왔다(Rho, 1995).

재생산 기능에 관한 것으로는 “체내에서 매달 요람 짓고 부수기”, “매달 아이 하나가 태어날 준비를 하고 빨간 주름의 붕괴 속에서 유산을 한다.”(De Beavoir, 1994), “매달 한번씩 일어나는 상징적인 죽음과 부활.”(Steinem, 2002), “엄마가 될 기회가 규칙적인 월경으로 스러져가다니. -콩고 음보쉬족”(Schipper, 2010) 등이 있다. 월경 시 여성의 신체 현상을 재생산 기능에만 초점을 맞추는 것도 인간을 도구화하는 억압적 기제에 해당한다.

반면 월경에 관한 긍정적인 관용어구도 있었는데, “매월 한 번씩 행해지는 정화의식.”(Steinem, 2002), “여성은 자궁과 더불어 사유한다. -프랑스”(Schipper, 2010), “여성의 자궁 속에 한 집의 운명이 들었다. -독일”(Schipper, 2010), “여성의 월경은 우주의 리듬과 연결된 것.”(Steinem, 2002) 등이다. 이와 같이 월경에 관한 관용어구는 대부분 부정적인 내용이며 출산과 관련한 재생산 기능에 초점이 맞추어져 있으나, 시대적 변화와 여성주의의 영향으로 긍정적인 내용이 소수 포함되어 있으며, 월경곤란증에 관한 관용어구는 나타나지 않았음을 알 수 있다.

### 3) 문학과 예술작품

실존적 지평을 넓혀 줄 작품으로 시 4편, 소설 2편, 수필 1편, 그림이나 조소 16점, 오페라 1편, 독립영화 3편, 민속예술 1편을 사용하였으며, 2차 텍스트로서 다큐멘터리 2편, 한국, 일본, 미국, 호주의 월경자조모임 웹사이트 4곳, 인류학 아카이브(archive)를 경험의 샘으로 하여 통찰을 증가시키고자 하였다. 지면상 문학과 예술작품의 몇 가지 예만 소개하고자 한다.

Kim (2009)은 소설 ‘공무도하’에서 여주인공의 월경기 회복과정을 묘사하고, 작품 중에 베트남 여성이 월경혈을 서해로 흘려보내는 모습을 묘사함으로써 혈연을 형상화한다. 자연과 여성의 몸에 대한 속성은 고대로부터 순환성, 창조성, 유동성이 일치되는 것으로 여겨졌다(Davis-Floyed, 1994). 그래서 월경은 ‘흐른다’는 어원에서도 알 수 있듯이 ‘물’에 종종 비유되었으며, 물의 흐름과 같이 월경기를 신체적 변화의 과정으로 인식하였다. 이 작품에서도 월경을 ‘물’, ‘비’, ‘습기’, ‘바다’와 연결하고 있으며, 여성의 신체를 생명의 본질과 강하게 연결하고 있음을 알 수 있다.

생리의 마지막 날이었다. 물의 온도가 몸속으로 퍼졌다. 온도를 받아들이는 몸과 온도 속으로 퍼지는 몸이 한 몸이었다. 며칠째

비가 내리고 습기가 숨을 눌러서 생리는 무거웠다.(중략) 생리기간 동안 몸속에서 웅크렸던 장기들이 기지개를 켜면서 제자리로 뻗어갔다. 창자와 허파와 자궁이 몸속에 가득 들어차는 꿈틀거림을 노목희는 느꼈다(Kim, 2009).

Steinem (2002)는 ‘남자가 월경을 한다면’에서 우월한 집단이 지닌 것이라면 무엇이라도 우월한 지위를 정당화하는데 사용될 수 있다는 것을 보여준다. 서구 문명은 가부장적 신화를 바탕으로 발전되어 왔기 때문에 의학도 예외가 아니어서 의료 연구도 남성중심으로 이루어졌다(Northrup, 2000). 여성의 월경은 수치의 역사를 가지고 있어 은폐되어 왔으나, 젠더의 사회적 지위에 따라 상반되게 표출될 수 있다.

남자가 월경을 한다면 분명 월경이 부러움의 대상이 되고 자랑거리가 될 것이다. 남자들은 자기가 얼마나 오래 월경을 하며 생리량이 얼마나 많은지 자랑하며 떠들어댔 것이다.(중략)의 사들은 심장마비보다는 생리통에 대해 더 많이 연구한다(Steinem, 2002).

예술 작품에서도 월경은 여성의 본질을 나타내는 주제로 많이 사용된다. 빛나는 여성성을 발견하여 생물 형태적 형상에 추상적인 아름다움을 부여한 화가 O'keeffe의 꽃들은 출생, 월경, 잉태, 폐경, 죽음을 상징하며, 자연의 속성과 일치시키고, 혐오가 아닌 존중의 시각으로 조명한다. 자신의 월경혈로 그림을 그리는 Beloso는 오랜 기간 월경곤란증으로 고통 받다가 출혈로 매달 죽음을 경험하지 않는다는 사실에 놀라게 된다. 각각의 그림은 그녀의 기분, 장소, 감정, 상황을 반영하며 월경을 부정적으로만 보아왔던 정형화된 시각을 해체한다. Kahlo는 ‘Henry Ford Hospital -The Flying Bed (1932)’에서 출혈하고 있는 자신의 상처 입은 하체, 잃은 아이, 월경을 의미하는 달팽이, 아이를 품었던 골반, 시들어 버린 커다란 꽃, 기계를 붉은 실로 묶어 고통을 보여준다. 작가는 고통으로 점철된 자신의 삶에서 몸의 일부인 통증을 억누르지 않고 기억함으로써 상처에 이름을 붙이고 손을 내밀어 내면적 치유에 이르는 강인함을 보여준다.

이와 같이 월경곤란증에 관한 문학과 예술작품은 월경을 여성의 자연적 속성과 일치하는 상징으로 주로 사용하여 왔으며, 여성주의의 영향을 받은 작가나 예술가는 이를 혐오나 수치의 대상이 아닌 긍정과 극복의 대상으로 재해석하고 있음을 알 수 있다.



### 3. 자료수집

#### 1) 자료수집과 분석

현상의 적절성을 담보하기 위하여 연구에 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 참여자를 알아내고 선택하였다. 참여자의 선정기준은 월경곤란증을 5년 이상 현재까지 지속적으로 겪고 있으며, 시각상사척도로 측정한 월경 시 통증이 7 cm 이상이며, 다른 질병을 가지고 있지 않은 자로 하였다. 충분성을 담보하기 위하여 연구 현상에 대해 충분하고 풍부한 설명을 하기 위해 자료가 포화상태에 도달하도록 수집하였다. 연구의 목적과 주제에 적합하도록 하기 위하여 다음과 같이 참여자를 선정하였다. 우선 K시 D대학, S시 E대학, C도 S시 H대학 학생 6~10명씩으로 구성된 15개 그룹이 조성되었다. 그 중에서 월경곤란증이 심하다고 호소하며 이야기하고자 하는 욕구가 있는 20대 여성을 7인 선정하였다. 또한 연구자가 알고 있던 30대 1인, 지인의 소개를 받은 10대 1인, 40대 1인을 임의 표집하여 총 10명이었다. 월경 시 통증은 10 cm 시각상사척도로 7 cm가 4명, 8 cm가 5명, 10 cm가 1명이었다. 거주지는 S시가 6명, AD시가 1명, AY시가 1명, B시가 1명, K시가 1명이었다.

자료수집은 2010년 9월 27일 1차 포커스 그룹 인터뷰를 통하여 처음 이루어졌다. 포커스 그룹 인터뷰를 개별 면담에 우선한 이유는 인간의 의식을 드러나게 하는 정확한 서술을 위해서 예비조사를 할 필요가 있으며(van Mannen, 1994), 주제에 민감해 지고, 구체적인 질문을 형성하기 위함이었다. 1시간에 걸쳐 월경곤란증이 심한 20대 2인, 중등도인 1인, 증상이 거의 없는 2인과 인터뷰하였고, 면담내용을 녹음하고 필사하였다. 1차 포커스 그룹 인터뷰에서는 체험과 대처에 관하여 집중적인 이야기를 나누었고, 증상이 상대적으로 적은 여성들이 심한 여성들에 비해 인식과 태도가 어떠한지 관찰하였다. 2차 포커스 그룹 인터뷰는 2010년 9월 28일 증상이 심한 20대 1인, 중등도인 3인, 증상이 거의 없는 1인과 1시간 동안 이야기를 나누었다. 2차 인터뷰에서는 초경부터 현재까지 월경이 삶에 어떤 의미를 가지고 변화해 왔는지에 초점을 맞추었다.

개별 면담은 2010년 11월 2일부터 12월 20일까지 수행하였고, 참여자에게 풍부한 진술을 이끌어내기 위해 Kvale (1998)의 9가지 질문들을 준비하여 이용하였다. 먼저 연구에 참여하고자 하는지, 이야기 하고자 하는 욕구가 있는지 사정하였다. 참여자별 면담횟수는 1~3회였고, 1회 면담에 소요시간은 30분~2시간, 평균 1시간이었다. 면담은 점심시

간에 사람이 많지 않은 식당의 가장 조용한 구석 자리에서 이루어졌다. 신뢰관계를 구축하기 위해 편안한 분위기를 조성하고자 노력하고 식사를 먼저 하면서 교류하였다. 참여자의 표정, 어조, 환경을 관찰하였고, 녹음 파일은 대부분 그 날 저녁 필사하였고 분석한 내용은 다음 인터뷰에 적용하였다. 참여자에게 궁금한 사항은 이메일로 받기도 하였다.

참여자가 심한 월경곤란증을 가지고 삶을 체험하는 본질적인 주제를 발견하기 위해 텍스트 구성과 분석, 해석학적 반성의 과정을 거쳤다. 수집한 자료는 녹음, 필사, 분류, 목록 작성 과정을 거쳐 분석 텍스트로 작성하였다. 필사 작업은 녹음 파일을 반복하여 들으면서 언어, 비언어를 그대로 기록하고, 들을 때 마다 새로운 발견이 생기면 수정하였다. 해석학적 반성과과정에서는 세분법, 추행법과 선택론적 방법, 전체론적 방법을 적용하였다. 세분법에 따라 문장 하나 하나를 반복적으로 읽어가면서 단어, 구, 절의 의미를 분석하였다. 선택론적 분석방법에서 특별히 눈에 띄는 어구를 찾아 해당 진술의 의미와 과정, 구조를 분석하였다. 전체론적 분석방법을 적용하여 개별 경험들의 의미와 구조 및 과정들을 통합하고 체험의 본질을 찾아내었다.

#### 2) 윤리적 고려

면담시작 전에 연구의 목적, 방법, 녹음, 소요시간, 주제 등을 설명하였으며 모든 진술은 연구목적 이외에는 사용되지 않고 익명성이 보장되며, 비밀번호를 가진 파일에 숨겨 보관할 것임을 알렸으며, 출판될 가능성이 있음을 설명하고 연구 동의서에 서명을 받았다. 참여자는 언제라도 철회를 요청할 수 있음을 충분히 받아 들었다. 미혼 임신과 인공 유산에 관련된 경험을 이야기 하게 되었을 때에는 연구자가 녹음을 끄고 면담에 임하였다. 참여자의 체험이나 선택에 비판적인 태도를 가지지 않으려고 항상 반성적 과정을 거쳤으며 월경곤란증에 대한 도움을 연구자에게 직, 간접적으로 요청한 경우에는 면담이 완전히 종료된 후 중재하였다.

#### 3) 질적 연구의 평가 과정

참여자들이 경험한 심한 월경곤란증의 의미와 본질에 대한 이해에 닿기 위하여 Meadow와 Morse (2001)가 제시한 검증(verification), 확인(validation), 타당도(validity)의 세 가지 연구의 질 확보를 위한 평가 기준을 충족하고자 하였다. 검증기준은 탐구의 내적 전략으로서 해당 연구방법의 절차와 규칙을 얼마나 잘 따라 진행했는가에 의해 확보될 수 있으므로 자료수집과 분석의 절차를 따라 진행하였고,

현장일지, 메모 등을 비교하면서 기술하는 작업을 계속하였다. 확인기준은 다양한 자료수집방법을 적용하여 심층적이면서 실제인 경험 자료를 구함으로서 확보되었다. 또한 참여자에게 진술한 의미의 진실성을 확인 받고, 동료 연구자의 검토를 통하여 확인하였다. 타당도는 질적 연구자인 간호학교수 4인과, 박사 과정 학생 2인에게 평가 받고 분석과정과 논의의 수정을 받았다. 본 연구자는 대학원 과정의 교육철학, 질적 간호연구 수업을 수강하였고, 국제 질적 학회의 학술담당 연구원 경험, 국내 질적 학회 참석 경험을 가지고 있었으며, 여러 차례에 걸친 면담과 관찰, 토론을 통한 포괄적인 자료수집과 질적 월례회 참석 및 질적 연구자 10인의 특강을 통해 본 연구를 반성해 나감으로서 타당도의 질확보를 이루려고 노력하였다.

## 연구결과

### 1. 해석학적 현상학적 반성

#### 1) 몸이 전하는 말

참여자들은 수년간 고통을 겪으며 몸이 자신에게 어떠한 메시지를 전달하는지 이야기하였다. 심한 월경곤란증이 매달 찾아오기 때문에 통증을 자신의 일부로 여기고 있었고, 자궁이 여성의 몸에 어떤 의미인지 출산이나 자신이 사는 환경에 연결시켜 바라보기도 하였다. 통증과 관련된 과거의 부정적인 경험을 드러내어 의미를 추구하고 치유하려 하였으며, 스트레스가 통증으로 나타난다는 의식의 신체화를 깨닫고, 스스로를 돌볼 시간임을 인식하였다 (Table 1).

#### (1) 내 몸의 일부인 통증

통증은 참여자의 생활세계에 순환적으로 매달 어김없이 찾아왔으며 본인이 아니면 느낄 수 없는 통증의 양상을 가지고 있었다. 본인의 의지와는 무관하게 시작되고 사라지는 통증은 초자연적이라 할 만큼 제어할 수 없었고 삶의 무게를 얹어 주었다. 통증에 관한 그들의 표현을 보면 ‘롤러코스트를 타는 듯이 갑자기 자궁이 아래로 끌어당겨지는 느낌’, ‘뭔가 내 안에 실이 있는데 그것이 양쪽으로 팽팽하게 잡아당기고 있는 느낌, 끊어질 정도로’, ‘무디고 긴 바늘로 향문 쪽을 쿡쿡 찌러 자다가도 깜짝 놀라 깨어나는’, ‘아기 낳을 때처럼 아랫배와 회음 부위가 동시에 아픈’, ‘척추가 뒤틀리는 느낌’, ‘아랫배가 찌르는 듯이 점점 퍼져나가는 느낌’, ‘전신적으로 몸살 기운이 있으면서 아랫배가 가장 아프고, 턱이 붓고 아파서 밥도 잘 못 먹는’, ‘아랫부분이 뒤틀리고 통증 때문에 손도 떨리고 식은땀도 나는’, ‘자궁을 떼어서 던져 버리고 싶은’, ‘토할 정도로 아플 때는 화장실 변기를 붙들고 있다가, 뛰어내려야겠다. 오만 생각이 다 드는’ 등이었다.

#### ① 나 자신만이 아는 통증: 신체성

통증은 자신만이 이해하는 것이며 다른 사람은 결코 똑같이 이해할 수 없다고 참여자들은 어두운 어조로 이야기하였다. 월경곤란증이 심한 여성 간에는 이해를 할 수는 있었지만 결국은 자신만이 그 통증과 이야기하고 달래고 의미를 생각하였다.

증상을 얘기해도 알아주는 사람이 없죠. 허리가 아프다고 해도 똑 같은 게 아니니까. 본인만이 아프니까 아무리 얘기를 해도... 누가 옆에 있다고 해도 정 필요하면 아프다고 이야기하고 도움을 받지만 자기 일을 맡기거나 그런 건 어렵잖아요 (참여자 3).

**Table 1.** The Essential Themes and Existentials of the Study

Essential themes	The subcategories of themes		Existentials
Message from the body	Pain that is part of my body	Perceiving pain by myself Reaching for trauma	Corporeality Temporality
	Listening to message from the body	Realizing somatization Time to care my body	Spatiality Temporality
Deconstruction of negative stereotyped body	From aversion to respect	Blessed menarche Confident exposure	Relationality Relationality
	Not disease but normal life process		Temporality
Authorship of my body	Trust of internal wisdom		Spatiality
	Sistership with an expanded self-care		Relationality

이렇게 아픈 사람은 아픈데 계속 제가 이해를 못했거든요. 저는 왜 아픈 척하고 제가 당하고 나니까 이젠 남들이 아이를 임신하고 알든 모르든, 사회의 반은 남잔데 여자를 전혀 모르는 거잖아요. 이해를 못하는 게 당연한 건데 (참여자 1).

## ② 몸에 기억된 상처에 손 내밀기: 시간성

참여자들은 과거에 월경곤란증으로 본인의 의지와는 상관없이 곤경에 처했던 상황을 마치 현재와 같이 또렷이 기억하고 있었다. 통증의 경험은 몸에 기억되어 비슷한 상황이 올 때 마다 떠올리게 되었으며, 표현하는 데 웃음, 초점 잃기, 추상화, 객관화하는 심리적인 방어기전을 사용하기도 하였다. 아팠고 조절 할 수 없었던 기억은 심리적 트라우마를 형성하였고 상처를 꺼내 보이며 과거의 자신을 다시 만나 상처에 손을 내밀고 이야기 나누며 이해하려고 노력하였다.

화장실에 누워 있었어요. 삼, 사십 분 있어야 나아져요. 친구가 와요. 친구가 와서 약 갖다 주고, 게보린, 타이레놀도 안 맞으니까 토하고, 제가 중학교 때 쓰러질 때 친구 2명이 저를 부축해서... 엄청 친한 친구데 웃이 끌어 올려져서 까만 거 다 보이고 (참여자 7).

얼굴이 하얗게 드러나는 거예요. 개가 저 생리 때 얼굴 변하는 거 알고 일부러 더 이용했어요. 너무 아파서 식당에서 자고 있는데 개가 뭘 (생리대) 꺼내 와서...그래 가지고 많이 당황해서... 엎드려 있는데 분필가루를 온 몸에 묻힌 거예요. 그 때 교복 새로 사고...고등학교 때까지 그 남자애에게 너무 당해서 소극적으로 변했어요 (참여자 9).

제가 연락하지 말아 달라고...제가 생리통이 심해서 5일 정도 하는데 그 때는 5일 넘게 했어요. 저는 그때만 그런 거라고 생각했는데 계속 중독이 되는 거 같아요. (중략)이 선생님이 정말 차를 옆에 세워서 몇 번이나 거절을 하고 선생님 차가 차종은 모르고 흰색 차였는데 지금도 흰색 차가 옆에 서기만 해도 놀라요. 그렇게 스트레스 받고 생리통도 심해지면서, 왜 고생하는가 약자가 된 기분이기도 하고... (참여자 5).

## (2) 몸이 전하는 말에 귀 기울임

참여자들은 왜 자신에게 심한 월경곤란증이 오는지 본인의 상황과 증상을 연관 지어 생각하고 있었다. 우울해지거나 침체되는 월경기의 자신은 돌봄과 성찰이 필요하다는 몸의 이야기로 해석하기도 하였고, 다른 주기와 달리 유난히 심한 증상을 느낄 때에는 과업 중심으로 살아 왔던 삶의 가속기 페달을 조금 늦추어야겠다는 깨달음을 얻기도 하였다. 또한 정신적 스트레스가 여성건강에 어떤 영향을 주는

지 어렵듯이 혹은 확연하게 알고 있었다.

## ① 의식의 신체화를 깨달음: 공간성

참여자들은 경험을 통하여 스트레스라는 정신적 상황적 요소가 신체화되어 나타남을 깨달았다. 공간성은 주관적으로 느끼는 물리적 공간, 심리적 공간으로서 (van Mannen, 1994), 외부의 스트레스가 개인 내부에 전달되어 여성건강에 영향을 주었다. 증상은 쉴 때 완화되었고, 학업이나 경쟁의 스트레스가 심할 때 ‘죽을 것만큼 아픈’ 증상을 나타내며 심해졌다. 심한 증상이 시작된 시기도 스트레스가 가장 심했던 시기라고 모든 참여자가 이야기 하였다.

초등학교 때는 공부 잘했어요. 중학교 때는 언니처럼 잘 해야겠어요. 그런 스트레스도 받고, 스트레스를 데게 많이 받았어요. 고등학교 때도 고 2때 병이 와가지고 담임선생님이 추천해 준 병원을 다녔어요. 신경정신과에 다녔어요. 약 처방받고, 약 먹고 잠만 오는 거예요. 약 용량 줄여가면서 처방을 받고, 스트레스 때문에...우울증이 와서 약 먹고 나아졌는데 공부해야 하는데 계속 잠 많이 오고 스트레스 많이 받았어요. 그 때부터 갑자기 많이 아파졌어요 (참여자 7).

고등학교 때 기숙사가 있는 외고에 다녔어요. 고등학교에서 성적으로 스트레스 받아서 나중에 이과로 옮겼어요. 다른 학교로. 아무래도 거기서는 공부를 안 했어요. 그래서 아픈 게 좀 나아졌어요. 많이 나아진 건 아니예요. 쓰러질 정도는 아니고 스트레스 때문에 잠 못 자고 그러면 주기도 달라지고 그래요. 오랜만에 하면 더 아프고 (참여자 6).

## ② 몸을 돌볼 시간: 시간성

월경곤란증이 삶에 어떤 의미가 있는지 생각하는 기회가 되었고 심한 증상은 자신을 돌보아야 한다는 신호라는 것을 감지하였다. 월경주기의 변화와 생활을 조화시켜야 자연스럽다는 이해에 이르기도 하였으며, 스스로의 몸결을 보살피고 소중히 여길 시간이라는 것을 알게 하는 매개체로 이야기하기도 하였다. 현대사회에서 월경주기의 순환을 생활과 조화시키기는 어려움이 있었고, 방법을 알려주는 사람도 적었지만 ‘하려던 일도 안하고 조심하는’, ‘좋은 음식을 많이 먹어서 내 몸을 내가 관리하는’ 등으로 나름의 지혜를 이용하였다.

건강하지 않을 때는 막 불규칙하게 하고, 안 하다 하고, 그랬는데 성장하면서 굉장히 규칙적으로 하고 그런 거 보면 건강하다 생각도 들고 한편으로는 내가 너무 힘들고 공부하고 과제하고 힘든데 내 몸에 있는 뭐가 풀려서 지금은 하지 말아야지 하는 생각도 있어

요 (참여자 1).

억지로라도 평안을 취하거나 허브티를 마시는 것도 좋아해요. 자기 전에 로즈마리 같은 거 마시고 내 침대에 있으면 제일 좋아요. 바로 자요. 일어났을 때 몸이 빠근한 게 달한 것 같아요 (참여자 5).

## 2) 몸에 대한 부정적 정형화의 해체

### (1) 혐오에서 존중으로

월경혈은 여성의 몸과 같이 중세 이후에 혐오의 대상으로 여겨져 왔으며, 여성들은 이를 드러내는 데에 강렬한 수치심을 느껴왔다. 그것은 여성을 억압하는 심리적 기제로도 사용되어 여성들은 자신의 신체를 불완전하고 열등한 것으로 여기도록 은연중에 강요되어 왔다. 하지만 자연과 여성에 대한 시각이 변화함에 따라 딸이 여성이 됨을 축복해 주는 문화가 형성되었다.

#### ① 축복 받은 초경: 관계성

부정적인 초경 경험이 심한 월경곤란증을 예측한다는 가설도 참여자들의 진술을 보면 여성을 폄하하는 편견임을 알 수 있다. 참여자들은 어머니와, 특히 아버지의 축하와 지지를 받은 경험을 대부분 가지고 있었다. 그것은 여성으로서 출산이 가능하다는 생물학적인 증거이기 때문이 아니라, 한 여성으로서 존중 받고 행복하게 살기를 바라는 성숙된 한 인간에 대한 애정과 지지였다.

아빠가 꽃이랑 곰이랑 잔뜩 사 오신 거예요. 또 그걸 집에 그냥 놔두니까 엄마 친구들이 와서 왜 그러냐구 얘기해서 동네방네 다 알려졌죠. 다른 애들보다 빨리 했어요. 초등학교 4학년 때. 동네에서 모르는 사람이 없었어요. 길 가는데 아줌마들이 길에서 아는 척하고.... (중략) 엄마는 많이 봐서 덤덤한데 너무 아파하면 아빠는 어쩔 줄 몰라 하세요. 약도 사다 주세요 (참여자 6).

#### ② 당당하게 드러내기: 관계성

참여자들은 남자친구에게 당당히 이야기하고, 사용한 월경대를 보여주고, 월경혈을 긍정적으로 묘사하고, 여성들 간에 허물없이 이야기함으로써 자신을 드러내고 있었다. 이는 사회문화적으로 여성의 월경을 긍정적으로 바라보는 시각이 그들의 삶에 어린 시절부터 형성되어 왔음을 알 수 있으며, 긍정적 여성성을 획득하는 것과 연장선상에 있었다.

병원가는데 수치심 그런 거 없어요. 부끄러워서 남들한테 말 안 하구 그러진 않거든요. 남자 친구한테도 그냥 나 기분 안 좋으니까 하지 마라, 그 정도로만 말해도 알아듣고 (참여자 8).

좀 나아진 게 면 생리대, 그거 \*\*조산원 가서 샀거든요. 제가 양이 많은 편이 아니라서 생리대 봐 불안하지는 않아요. 빨 때 좀 그랬어요. 사실 냄새도 좀 덜 나는 거 같고, 피부, 내 몸, 신체적으로도 심리적으로도 내가 나를 위해 뭔가 한다는 느낌이 들어요. 이거는 예쁜 속옷 입으면 혼자 좋아하는 거랑 같은 생각. 날 위해 뭔가 하고 있다는 느낌, 그리고 요걸 빨 때 느낌이 좋아요. 담갔다가 이렇게 빠지잖아요. 깨끗해진 걸 보면 모았다가 또 삶아요. 넣었는데, 삶아서, 말려서, 뽀뽀하게 접을 때 느낌이 좋아요. 뿌듯함이 있어요. (중략) 이거를 하면서 내가 쉬고 있다는 느낌. 지저분하지 않아요. 오히려 더 깨끗해요. 불편감도 줄어들어요. 그거 빨면서 여유를 느껴요 (참여자 1).

### (2) 질병이 아닌 삶의 과정: 시간성

월경곤란증이 심한 여성들은 월경이 이들에게 제약이 될 수도 있는데 의외로 이들은 월경을 커다란 장애로 느끼지 않고 있다. 오히려 자신이 더 몸에 대해 민감하며, 자신에게 합당한 원인을 가지고 있다고 나름대로 설명해내고 있다. 참여자들은 아플 때는 참기 힘들 정도지만 대부분 월경에 대해 부정적이지는 않다고 여기고 있었고, 월경곤란증을 질병이라고 생각하고 있지 않았다. 오히려 월경곤란증이 없거나 약한 여성들에게 질문했을 때 월경곤란증을 질병이라고 생각한다고 이야기 하였다.

부정적이었던 적은 없어요. 귀찮고 싫긴 해도 안 하면 어떡해요. 만약에 안 하는게 더 걱정일 거 같아요. 솔직히. 그 정도 괜찮다 힘들어도 솔직히 (참여자 1).

질병이라는 생각은 안 들고, 지금은 머리로는 이게 다른 질병 때문에 그럴 수도 있겠다. 그런 데 나이가 들면 괜찮아 지겠지. 사람들이 나아질 거라고 하니까 (참여자 6).

### 3) 내 몸의 작가됨 (authorship)

자기이해가 의식적으로 발달하면 외부의 영향을 받기 보다는 내부적으로 가치와 신념을 구조화하게 된다. 이러한 과정에서 자신의 경험을 반영하고 가치, 신념을 드러내어 삶의 진실한 리더십을 발휘하게 된다. 이것은 마르틴 부버의 너와 나의 관계에서 말한 것과 같이 좀 더 인간에게 깊게 반영하고 서로의 경험에 감정이입하여 배울 수 있다는 것을 의미한다. 작가됨이란 타인보다는 자신의 마음에서 맥락적 사고와 감정을 조직하고 신념을 반영하는 능력을 말한다 (Eriksen, 2009). 참여자들은 심한 월경곤란증의 고통을 겪으면서 내면적으로 자신이 조절할 수 있다는 자신감을 가지



고 있었고, 나름의 지혜로 대처하고 있었고 같은 고통을 지닌 여성들과 연대하였다.

#### (1) 내면의 지혜를 믿음: 공간성

문명보다는 자연과 몸에 의지하여 해석하던 고대 이후 인간은 자신의 내면의 목소리를 듣기 어려워한다. 하지만 심한 월경곤란증을 겪으면서 여러 가지 대처법을 사용해 보고 자신의 몸에 알맞은 방법을 찾게 되었고, 어느 정도는 조절할 수 있다는 자신감도 가지게 되었으며, 그러한 내면의 힘에 의지하고 있었다.

따뜻한 찜질하면 좀 괜찮고, 누워있고 약 먹으면 경련도 없어져요. 복싱도 해 보고 요가도 해 보고 열심히 했죠. 운동하면 그냥 건강해지고, 스트레스 풀려요. 여자들이 단체로 샌드백도 쳐 보고... 요가를 하면 마음이 편해져요 (참여자 7).

친구한테 아프다고 얘기한다고 통증이 줄어들고 그런 거 없으니까 크게 막 깨네들한테 의지하거나 그러진 않고 위로는 받지만 '내가 해결해야 할 문제다'라고 생각해요. 혼자 해결할 수 있다는 자신감이 있어요 (참여자 8).

#### (2) 자아돌보기가 확장된 자매애 (sistership): 관계성

참여자들은 모두 어머니에게 지속적인 도움을 받고 있었으며, 자신이 아픈 만큼 남의 고통도 이해할 수 있다고 이야기했다. 주변에 아파하는 여성이 있으면 적극적으로 도와주겠다는 이야기를 하여 고통을 경험한 사람이 타인에 대한 이해가 높아지고 실천적인 지식으로 확장된다는 것을 알 수 있었다.

더 힘들고 불임, 임신 못하는 사람들의 애환이라고나 하나 그런 거 알게 되면서 내가 규칙적으로 하는 거에 대해서 건강함을 느꼈어요. 남 얘기로 생각했었는데 아~, 고생해서 이렇게까지 하는 사람들 보면 힘들어 하는 거 보니까 내일이 아니라고 막 생각할 게 아니었구나. 한편으로 나는 아직은 건강하다는 뜻이니까. (중략) 엄마가 힘들어하고 아빠한테 말도 안 했고, 지금 에서야 뭔가 도와줄 수 있는데, 엄마는 이미 끝나 버렸잖아요. 좀 아쉬워요 (참여자 1).

정말 공감대 풀어 놓고, 제가 효과 있었던 것 알려주고 싶어요. 대신 해 줄 수 있는 것 있으면 뭐 해줄까 물어 보고, 좀 쉬라고 해줄 것 같아요 (참여자 4).

각하고 있었고, 몸이 스트레스에 반응한 결과라고 생각하였다. 그러한 몸의 이야기에 귀 기울임으로서 자신을 돌아보아야겠다는 자각을 하였다. 참여자들은 과거에 심한 월경곤란증으로 위기를 맞은 적이 있었으며, 그 경험을 떠올리며 이야기로 풀어 나감으로서 스스로를 돌아보았다. 통증으로 쓰러지거나 곤란했던 상황들, 성적으로 괴롭힘을 당한 후 증상의 악화, 원치 않은 임신과 인공 유산 경험 후 통증의 변화들을 이야기하며 덮어 두는 것 보다 이야기 하는 것이 자기 자신을 성찰하고 보살피는 데 도움이 된다고 하였다. 그리고 그러한 상황적 위기를 반복하지 않기 위해 나름의 전략을 세우고 있었으며, 아픈 기억에도 불구하고 자신을 긍정하려고 노력하며 자존감이 저하되지 않았다. 신체상에 대해서도 긍정적이고 외모에 자신감이 있었다.

참여자들은 초경을 축하하는 문화에서 성장하여 월경에 부정적인 기성세대에 비해 긍정적이었다. 특히 아버지의 지지를 받는 참여자들이 많았으며, 남성 파트너에게는 모든 참여자가 월경중임을 알려 통증과 정서의 변화에 대한 이해를 적극적으로 구하고자 한다고 하였다. 과거의 여성들과 같이 여성의 몸을 부정, 혐오, 수치와 연관하지 않고 당당히 드러내고 있었으며, 월경곤란증을 질병이 아닌 자연스러운 삶의 과정이라고 이야기 하였다.

참여자들은 보건 교육이나 외부의 영향보다는 여러 시도 끝에 자신만의 방법으로 증상을 조절 할 수 있다는 효능감과 자신감을 보였다. 월경이 자연스러운 현상이므로 월경곤란증도 질병이 아니라 과정이라고 생각하고 있었고 견뎌낼 만하다는 강인함도 보였다. 그들은 월경을 출산과 폐경에 이르는 생의 주기와 연관 지으며, 지금 힘들지만 앞으로 좋아질 것을 희망하고 있었다.

참여자들은 자신의 월경곤란증이 스트레스로 심해진다는 것을 직관적으로 혹은 경험적으로 터득하고 있었고, 과거의 체험들에서 에피소드를 정확히 지적해 내었다. 그러므로 원인이 되는 스트레스를 상황의 허용범위 내에서 줄이려고 노력하였으며, 자신만을 위한 돌봄의 시간을 내어 사용하고 있었다. 이러한 여성건강의 지혜는 내면의 인도자로서 자신뿐만 아니라 주변의 여성들에게 확장되었다. 고통을 다루는 동안 통찰력이 증가되어 자신을 돌봄은 물론 다른 여성들도 이해하고 도울 수 있음을 느끼게 되었다.

## 2. 해석학적 현상학적 글쓰기

참여자들은 심한 월경곤란증을 몸이 전하는 메시지로 생

## 논 의

본 연구의 결과를 바탕으로 여성주의의 입장을 고려하여

간호학적 의미를 논하고자 한다. 기존 연구를 살펴보면 월경곤란증의 원인을 생물학적 요인에서 찾으려 하였으나 결과적으로는 사회적 요인인 스트레스와 부정적 정서가 가장 큰 영향요인으로 밝혀진 경우가 많다 (Ham et al., 1999; Jung & Kim, 2004; Kim, 1993). 특히 성적인 괴롭힘을 당한 여성들의 스트레스는 월경통, 주기의 변화, 성교통, 과다월경과 관련이 있다. 그 이유는 만성 트라우마가 신경의 변화를 일으켜 자극이 사라진 뒤에도 기능의 변화를 가져오기 때문이다 (Gording, 1996). 본 연구의 결과와 같이 남성으로부터 지속적인 괴롭힘을 받아 온 참여자의 경우는 이로 인하여 통증과 과다월경이 심해지고 월경기마다 지속적인 증상을 가지게 되었다. 다른 참여자들도 학업이나 업무의 정서적 스트레스가 심한 월경곤란증의 신체적 증상으로 나타났다. Gording (1996)은 이를 기관의 변화 (organic disorder)가 아닌 기능의 변화 (functional disorder)로 설명하였다. 본 연구의 참여자들은 의식의 신체화를 깨닫고 있는 경우가 많아, 스트레스가 심한 월경곤란증을 유발하는 가장 큰 영향 요인이라고 하였으므로 간호중재 시 스트레스 관리에 초점을 맞출 필요가 있다. Gilly (2001)는 스트레스 관리가 단순하고 기본적인지만 소수의 여성만이 이를 효과적으로 관리하고 있을 뿐이라고 하였다. 월경기에 새로운 일을 시작하지 않고, 어려운 일정을 피하도록 월경주기 달력이나 일지를 쓰는 것도 도움이 되며, 이완요법, 아로마요법, 목욕, 빛요법 등이 스트레스 감소에 효과가 있으므로 (Choi, 2009; Hong, 2005; Gilly, 2001) 간호중재에 적극적으로 활용한다면 심한 통증을 가진 여성에게 도움이 될 것이다.

본 연구에서 드러난 참여자들의 인식과 태도를 살펴보면, 월경에 관한 부정적 인식보다는 자신의 몸을 소중히 여기고, 월경 증상에 대하여 당당하게 드러내는 긍정적인 측면을 발견할 수 있었다. 하지만 기존 연구의 결과를 보면, 대부분 부정적인 측면이 우세하다는 것을 알 수 있다 (Butt & Chesla, 2007; Cosgrove & Riddle, 2003; Gording, 1996; Kim, 1993). 이러한 월경에 관한 부정적 인식은 학습된 것이라는 연구가 지배적이다 (Butt & Chesla, 2007; Gording, 1996; Ham et al., 1999; Kim, 1993; Marckovic, Mander-son, & Warren, 2008). 월경에 관한 지식과 태도는 주로 어머니, 친구와 대중매체에 의해 습득되는데 주로 부정적인 내용들이기 때문이다. 어머니와 할머니 세대는 월경에 관해 결코 이야기 하지 않는 문화에서 성장하였고 딸에게 정형화된 인식을 전수하였다 (Marckovic et al., 2008). 아이슬란드 여성의 월경전증후군 연구에서는 증상이 있는 여성은

신체적 문항에 답하지만, 남성이나 증상이 없는 여성은 정신적 문항에 답하여, 월경이 여성의 히스테리나 신경증과 관련 있다는 뿌리 깊은 성적 비하의 정형성이 사회적으로 형성되어 있음을 알 수 있다 (Sveinsdottir, Lundman, & Norberg, 2002). 본 연구의 포커스 그룹 인터뷰에서도 월경시 통증이 상대적으로 적은 여성들은 월경곤란증을 질병이라고 여기고 있었다. 하지만 정작 심한 월경곤란증을 가진 본 연구의 참여자들은 월경곤란증을 질병이라고 여기지 않았고 자연스러운 삶의 과정이라는 시각을 드러내었다. 영국 여성의 골반통증에 관한 연구에서 보면 설문지로 연구하면 부정적 태도에 답하지만 질적 연구를 하면 긍정적임을 드러내고, 이야기하는 것 자체에 행복감을 느낀다고 하였다 (Santer, Wyke, & Warner, 2008). Kim (1993)도 양적 연구의 도구화된 설문지가 월경에 관한 고정 관념적 보고형태를 유발할 수 있다고 지적하였다. 이와 같이 사회화문화적으로 여성의 몸과 월경에 대한 부정적 인식이 있으므로, 심한 월경곤란증을 가진 여성을 간호할 때 그들의 월경에 대한 인식, 태도를 먼저 사정하는 것이 필요하다. 간호사가 사회문화적으로 형성된 선입견을 인식하고 편견으로부터 벗어나야만 대상자의 호소에서 본질을 찾아내고, 요구에 따른 간호를 수행할 수 있다.

여성주의 측면에서 월경곤란증을 연구한 기존 연구를 보면 대부분 질적 연구이다 (Cosgrove & Riddle, 2003; Grace & MacBride-Stewart, 2008; Santer et al., 2008; Sveinsdottir et al., 2002). 그 이유는 부정적인 여성성과 월경을 동일시하려는 규범이 강압되어 왔기 때문에, 체계적으로 여성의 담화를 분석하지 않으면 본질을 탐색할 수 없기 때문이다 (Grace & MacBride-Stewart, 2008). 전통적인 여성성을 가진 여성은 자신을 월경통의 피해자로 인식하고 있었고, 월경자체가 의학적으로 치료받아야 하는 질병이라고 정치화하는 것을 인식하지 못하였다. 폐경, 산후우울, 월경전 증후군과 마찬가지로 월경곤란증도 문화적 맥락을 무시한 채 생물학적으로만 보려는 담론이 강하게 자리 잡은 것이 그 이유이다. 항우울제 제조회사가 월경전 증상을 정신과적 질병으로 추정하는 연구에 막대한 기금을 지원하고 있다는 것이 그러한 증거 중 하나이다 (Cosgrove & Riddle, 2003). 본 연구의 결과와 같이 사회문화적 맥락에서 파악한다면 여성과의 상담에서 그 답을 찾을 수 있을 것이다. 그러므로 여성과의 심층 면담을 통한 담화의 체계적인 분석이 긍정적인 면을 드러나게 해 주고, 여성의 힘 복돋우기 (empowerment)를 가능하게 해 줄 것이다. 여성건강에 있어 감정을

이해하는 간호가 치료적이고, 대상자는 증상을 말로 표현하는 것만으로도 증상의 중증도가 낮아진다고 하였다 (Gilly, 2001). 간호사는 상담, 토론과 자조그룹 형성을 통하여 대상자의 표현을 증진시킬 수 있다.

본 연구의 결과에서는 5년 이상의 월경곤란증 체험을 통하여 증상을 조절할 수 있는 자신만의 방법을 찾았고, 고통의 체험으로 타인의 고통을 이해할 수 있는 시야가 형성되어 주변의 여성들에게 도움을 주고자 한다는 것을 알 수 있었다. Butt와 Chesla (2007)는 만성 골반통증을 가진 여성이 장애를 이해하고 존중할 공간을 삶에 형성하여 개방적으로 되며, 타인에 대한 민감성이 높아져 의미있고 생동감 있는 관계를 형성한다고 하였다. 그러므로 월경곤란증을 생물학적 증상으로만 환원하거나, 부정적 측면만을 강조하거나, 재생산 기능에만 초점을 맞추어서는 여성이 느끼는 본질과 괴리가 발생한다는 것을 알 수 있다. 간호사는 심한 월경곤란증을 가진 대상자를 만날 때, 증상이 그들의 삶에서 어떠한 의미를 가지는지 파악하여야만 총체적 간호를 할 수 있다.

골반통증을 조절할 수 있는 방법을 터득하느라 여러 방법을 전전하는 것을 ‘의학적 회전목마’라고 하였듯이 (Markovic et al., 2008), 완화를 위한 현실적인 교육이 필수적이거나, 기존의 보건교육이 월경곤란증의 대처에 도움을 주지 못한다고 하였다. 그러므로 학교의 보건교육은 생물학적 측면이나 위생적 처리 방법을 강조할 것이 아니라, 스트레스 관리법과 증상 조절법에 대한 현실적인 내용이 포함되어야 한다. 초경 전에 어머니와 함께 월경에 관한 의미와 대처 방법을 배울 수 있도록 하고, 남녀 모두 토론할 기회를 가지는 것이 가장 바람직하다 (Grace & MacBride-Stewart, 2008; Markovic et al., 2008; Santer et al., 2008; Sveinsdottir et al., 2002). 특히 의료인에게는 여성의 주관적 경험을 대상자 중심으로 파악하는 훈련과 교육과정이 필요하다 (Markovic et al., 2008). 그러므로 간호사는 실무에서 월경곤란증을 이해하는데 여성의 담화로부터 사회문화적 의미를 이해할 수 있는 능력을 함양해야 하며, 이를 위해서는 간호학의 교육과정을 통한 대상자 중심 상담 훈련이 필요하다.

## 결론

본 연구는 van Mannen의 해석학적 현상학을 적용하여 월경곤란증이 심한 여성이 체험하는 삶의 본질과 의미를 발견하고자 하였다. 개별면담 참여자는 10~40대 여성 10명이

었으며 자료수집기간은 2010년 9월부터 12월까지였다. 참여자들의 심한 월경곤란증을 가진 삶의 체험은 ‘몸이 전하는 말’, ‘몸에 대한 부정적 정형화의 해체’, ‘내 몸의 작가됨’ 주제로 도출되었다. 참여자들은 자신만이 아는 통증을 생생히 묘사하며 통증과 동반하는 삶의 과정에 대하여 이야기하였다. 통증의 원인이 스트레스임을 깨달은 참여자들은 자신의 몸을 돌볼 시간을 만들어 내었다. 참여자들은 월경에 대해 긍정적이었으며, 질병이라고 생각하지 않았으므로, 자기 조절력이 높아져 어려움을 적극적으로 해결할 수 있었고, 다른 여성에게까지 도움을 줄 수 있었다.

연구의 결과는 심한 월경곤란증을 가진 여성의 체험과 고통의 본질을 알게 해주고, 어떻게 대처하는지 깊은 이해에 도달하게 한다. 또한 고정관념을 가지고 월경곤란증을 바라보았던 시선에 대하여 새로운 통찰을 가능하게 한다. 건강관리 전문가는 여성의 담화를 통해 월경곤란증의 이해에 닿을 수 있어야 하며, 편견을 배제하고 공감적, 통합적 간호를 수행해야 한다.

또한 연구에 있어서도 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 여성이 삶의 주기에서 경험하는 월경전 증후군, 산후 우울, 폐경증상에 관해 여성주의적 접근으로 질적 연구를 수행하여 사회문화적 맥락을 파악함으로써 여성건강 간호의 학문적 발전에 기여하고, 체험의 본질을 간호중재에 적용하였으면 한다. 둘째, 월경 시 스트레스 조절을 위한 프로그램을 개발하여 적용하고, 장기간의 월경주기 일지를 분석하여 그 효과를 확인하는 연구가 추후 이루어졌으면 한다.

## REFERENCES

- Abdul-Razzak, K. K., Ayoub, N. M., Abu-Taleb, A. A., & Obeidat, B. A. (2010). Influence of dietary intake of dairy products on dysmenorrhea. *The Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 36(2), 377-383.
- Burchfield, R. W. (1989). *The Oxford english dictionary* (2nd ed.). London: Oxford University Press.
- Butt, F. S., & Chesla, C. (2007). Relational patterns of couples living with chronic pelvic pain from endometriosis. *Qualitative Health Research*, 17(5), 571-585.
- Choi, E. H. (2009). Comparison of effects lavender abdominal massage and inhalation on dysmenorrhea, pain, anxiety and depression. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16(3), 420-430.
- Cosgrove, L., & Riddle, B. (2003). Constructions of femininity and experiences of menstrual distress. *Women & Health*, 38(3), 37-58.

- Davis-Floyd, R. E. (1994). The technocratic body: American childbirth as cultural expression. *Social Science and Medicine*, 38(8), 1125-1140.
- De Beauvoir, S. (1994). *Le deuxieme sexe* (H. S. Cho, Trans.). Seoul: Ulyoo. (Original work Published 1949)
- Duerr, H. P. (2003). *Intimitat* (K. S. Park, Trans.). Seoul: Hangilsa. (Original work Published 1990)
- Eriksen, M. (2009). Authentic leadership: Practical reflexivity, self-awareness, and self-authorship. *Journal of Management Education*, 33(6), 747-771.
- Gilly, A. (2001). Woman's sexual health (2nd ed.). London: Harcourt.
- Gording, J. M. (1996). Sexual assault history and women's reproductive and sexual health. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 101-121.
- Grace, V. M., & MacBride-Stewart, S. (2008). "How to say it?": Women's description of pelvic pain. *Women & Health*, 46(4), 81-98.
- Ham, M. Y., Han, K. S., You, S. O., & Park, K. S. (1999). A phenomenological study on dysmenorrhea experience of women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 5(2), 245-253.
- Hong, Y. R. (2005). The effects of hand acupuncture therapy on dysmenorrhea. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 11(1), 109-116.
- Jung, H. M., & Kim, Y. S. (2004). Factors affecting dysmenorrhea among adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 10(2), 196-204.
- Jung, H. S. (1996). Menstrual experience of adolescent girls. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 26(2), 257-270.
- Kim, H. (2009). *Gong Mu Do Ha*. Seoul: Munhakdongne.
- Kim, J. E. (1993). A model of the theoretical structure of factors influencing college women's attitudes toward menstruation. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 23(2), 224-244.
- Korea Statistical Information Service. (2010). Statistical report of the disease. Retrieved September 2, 2010, from <http://www.kosis.kr>
- Kowalski, R. M., & Chapple, T. (2000). The social stigma of menstruation: Fact or fiction? *Psychology of Women Quarterly*, 24, 74-80.
- Kvale, S. (1998). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. (K. R. Shin, Trans.). Seoul: Han-aehaksa. (Original work published 1996)
- Marckovic, M., Manderson, L., & Warren, N. (2008). Endurance and contest: Women's narratives of endometriosis. *Health*, 12(3), 349-367.
- Meadows, L. M., & Morse, J. M. (2001). Constructing evidence within the qualitative project. In J. M. Morse, J. M. Swansen, & A. Kuzel. (Eds.), *Nature of qualitative evidence* (pp. 187-200). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Northrup, C. (2000). *Women's bodies, women's wisdom*. (H. J. Kang, Trans.). Seoul: Hanmunhwa. (Original work published 1994)
- Park, N. I. (2008). *Dictionary of Korean*. Seoul: Seoheamunjib.
- Rho, J. E. (1995). A study if the experience of menstruation and the cultural taboos. *Women's Studies Review*, 12, 373-374.
- Santer, M., Wyke, S., & Warner, P. (2008). Women's management of menstrual symptoms: Findings from a postal survey and qualitative interviews. *Social Science & Medicine*, 66(2), 276-288.
- Schipper, M. (2010). *Never marry a woman with big feet*. (C. H. Han, Trans.). Seoul: Bookscope. (Original work published 2005)
- Steinem, G. (2002). *Outrageous acts and everyday rebellions*. (H. Y. Yang Lee, Trans.). Seoul: Hyunsilmunhwayungu. (Original work published 1978)
- Sveinsdottir, S., Lundman, B., & Norberg, A. (2002). Whose voice? Whose experiences? Women's qualitative accounts of general and private discussion of premenstrual Syndrome. *Scandanavian Journal of Caring Science*, 16(4), 414-423.
- Van Mannen, M. (1994). *Researching lived experience* (K. R. Shin, Trans.). Seoul: Hyunmunsa. (Original work published 1990)