



Original Article

Knowledge of Menstruation, Emotional Reaction to Menarche, Attitude toward Menstruation and Coping Behavior among Korean Primary School Students

Kim, Myoung-Hee¹⁾ · Yoo, In-Young²⁾

1) Associate Professor, Department of Nursing, Semyung University

2) Assistant Professor, School of Alternative Medicine and Health Science, Jeonju University

초등학생의 월경 지식, 초경 정서, 월경 태도와 대처 행위

김 명 희¹⁾ · 유 인 영²⁾

1) 세명대학교 간호학과 부교수, 2) 전주대학교 대체 건강관리학부 조교수

Abstract

Purpose: The purposes of this study were to identify Korean primary school students' knowledge of menstruation, their emotional reaction to menarche, the attitude toward menstruation and coping behaviors. **Method:** A cross-sectional survey design was employed in this study. The subjects were 200 female students who were recruited from 5th and 6th grade in five primary schools in J city, Korea. Data was collected by a structured questionnaire. **Result:** About forty-four percent of the subjects had experiences with menarche. The mean age of menarche was 12.4. The mean score of the students' knowledge of menstruation was 2.26 on a seven point scale. The mean scores of the emotional reaction to menarche and the attitude toward menstruation were 3.20 and 3.74 on a five point scale, respectively. Knowledge of menstruation was significantly related with a positive emotional reaction to menarche and a positive attitude toward menstruation. Also, there were significant differences

in the knowledge of menstruation, the emotional reaction to menarche and attitude of menstruation among female students with positive coping behaviors and those without positive coping behaviors. **Conclusion:** Beyond the simple transference of knowledge, girls need to also be given mental and emotional support in order to minimize emotional and socio-psychological problems caused by early menarche.

Key words : Menstruation, Knowledge, Emotion, Attitude, Coping behavior

서 론

초경은 개인이나 민족에 있어서 성의 성숙도 및 건강 상태를 나타내는 실질적인 지표이므로 이에 대한 확인은 중요한 의미를 가진다. 초경시기의 변동추세는 지난 세기 동안 초경 연령이 점차 감소하여 미국, 유럽의 경우 10년당 2-3개월의

투고일: 2008. 11. 26 1차심사완료일: 2009. 1. 18 2차심사완료일: 2009. 3. 3 최종심사완료일: 2009. 3. 9

• Address reprint requests to : Kim, Myoung-Hee(Corresponding Author)

Department of Nursing, Semyung University

579, Shinweol-dong, Jecheon-si, Chungbuk 390-711, Korea

Tel: 82-43-649-1352 Fax: 82-43-649-1785 C.P: 82-10-4049-3964 E-mail: mh1352@semyung.ac.kr

조기화 현상을 보였고, 현재는 약 12-13세에 정제하는 안정화 추세를 보이고 있다(Wyshak & Frisch, 1982). 미국의 국립건강영양보고서가 1999-2004년 사이에 80세 이상의 여성을 대상으로 한 보고서에 의하면 1920년 이전 코호트 결과보다 1980-1984년 코호트에서 초경 평균 연령이 12개월 빨라졌으며, 백인은 10개월, 흑인은 15개월 빨라졌다(McDowell, Brody, & Hughes, 2007). 우리나라의 경우 2005년도 국민건강영양조사에서 초경 평균 연령은 65세 이상에서 16.8세, 50-64세는 16.2세, 30-49세는 14.7세, 20-29세는 13.9세, 13-19세는 13.2세, 7-12세는 11.7세로 초경 연령이 낮아지고 있음을 알 수 있다(Ministry of Health and Welfare, 2006).

초경은 소녀에서 여성으로 변화하는 극적 징후이므로 여성 삶에서 중요 전환점으로 인식되며(Marvan, Morales, & Cortes-Iniestra, 2006), 이른 초경은 소녀들에게 빠른 사회, 심리적 적응을 요구한다. 초경 연령이 빨라지는 것은 초기 사춘기 아동에게 많은 부정적인 사회, 심리적 문제를 일으키고 건강에도 부정적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 신체적으로 조기 월경의 시작이 호르몬 조기 노출과 관련된 유방암 증가와 같은 건강문제를 야기하는 문제는 뒤로 하고라도 보건학적 측면에서 초경 연령이 낮아지는 것과 더불어 아동의 인지적, 정서적 성숙이 같이 일어나지 못하고 있다는 문제가 지적되고 있다(Ellis, 2004). 영양 상태의 개선, 비만 등의 이유로 초경 연령이 낮아지는 것이 새로운 현상이기 때문에 신체적 성숙과 사회, 정서적 성숙간의 불균형은 더 커지고 있다(Herman-Giddens, 2007). 그러므로 초경 연령 추세에 대한 지속적인 파악과 이른 초경을 하는 아동들의 초경 시 정서, 태도와 대처 행위에 대해 파악하는 일은 보건학적으로 중요한 문제이다.

초경은 여성 발달의 전환기이며 심적으로 명확한 사건으로, 초경과 더불어 발생하는 급격한 신체 성장과 2차 성적 특징의 출현은 다양한 심리적 반응을 초래한다. 이른 초경은 우울, 식이 장애, 불안, 정신신체 증상들, 자살 시도, 청소년 비행과 같은 다양한 정신건강 문제의 중요 위험요인으로 알려져 왔다(Kaltiala-Heino, Marttunen, Rantanen, & Rimpela, 2003). 특히 초경에 대한 지식이 부족하거나 초경에 대해 부정적인 정서를 보인 여성은 정서적 문제를 더 많이 나타낸 것으로 보고되고 있다. 초경을 불결하게 여기거나 초경 시 정상적인 활동의 제한을 받은 경우는 공포, 정서 불안, 수치심, 불쾌감, 우울 등 정신신경적인 반응을 초래하기 쉬우며, 성적 예비지식이 부족한 경우에는 불유쾌한 정서적 충격을 더 심하게 겪음으로써 성에 대한 모든 문제에 매우 폐쇄적인 경향을 보였다(Freedman & Kaplan, 1967). 초경이 적절하게 준비된 여성은 초경 경험을 좀 더 긍정적으로 받아들인 반면 전혀 모르고 있었거나 주위의 준비가 안 되었던 경우에는 부정적인 반응이 나타나기 쉽기 때문에 초경을 심리적 충격없이

맞이하기 위한 준비 정도는 중요하다고 강조하였다(Golub, 1993). 그러나 초경을 경험하는 소녀 자신이나 부모, 선생님은 이른 초경과 심리, 정서적 장애의 상관성에 대한 인식이 부족하여 초경을 생리적인 문제로만 다루고 있다(Lien, Dalgard, Heyerdahl, Thoresen, & Bjertness, 2006).

Lee(2006)는 초등학생의 초경 관련 정서와 지지가 긍정적인일수록 월경태도가 긍정적이라 하였으며, Park(1986)은 초경 전 월경에 대한 지식 정도가 높을수록 추후 자신의 월경에 대한 적응도가 높고 월경에 대한 태도가 긍정적이라고 하였다. 월경에 대해 준비가 되어 있지 않고 월경 지식이 부족한 경우에는 혼돈과 양가 감정, 불편감을 초래할 수 있다(Kim, 1995). 또한 월경에 대해 잘못된 개념을 가지고 있거나 기본적인 지식을 가지고 있지 않은 대상자가 신체적 불편감, 수분 축적 현상, 다양한 정서적 변화 등을 나타낸다. 그러나 월경에 대해 충분히 지식과 지지를 받을 경우 월경을 긍정적인 일로 받아들이게 되므로(Kim, 2005) 초등학생이 초경에 대해 올바르게 대처하는데 있어 초등학생의 월경에 대한 지식, 초경 정서와 태도는 중요한 변인이라 고려된다. 그러나 현재 월경에 대한 정보는 위생, 생리적 문제 중심으로 제공되며 초경시의 정서에 대한 논의는 없어 초경을 맞이하는 대상자가 여전히 초경에 대해 부끄럽고, 두려운 부정적인 정서를 갖고 있다고 지적하고 있다(Marvan et. al., 2006).

본 연구에서는 초경 연령이 점차 빨라지고 있는 초등학교 여학생들의 월경에 대한 지식과 초경 경험자의 초경 정서, 월경 태도와 월경에 대한 대처방법을 확인함으로써 월경에 대한 아동의 행동을 보다 잘 이해하고자 하였다. 그리하여 초기 사춘기 아동의 보건관리에서 요구되는 초경과 관련한 아동의 대처 능력을 향상시킬 수 있는 교육과 정서적 지지를 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

1. 연구 목적

본 연구의 목적은 초경을 경험하는 연령이 점차 빨라지고 있는 초등학교 여학생들의 월경에 대한 지식과 초경시 정서, 월경 태도와 대처 양상을 파악하여 월경에 관한 아동의 행동과 정서를 보다 잘 이해하고 초경과 관련된 아동의 대처 능력을 향상시킬 수 있는 교육과 정서적 지지를 위한 기초 자료를 제공하는데 있다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 설정한 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 초등학생의 월경 유무에 따른 월경지식 정도를 파악한다.
- 2) 초등학생의 초경시의 정서와 월경에 대한 태도를 확인한다.
- 3) 초등학생의 월경에 대한 대처 양상을 확인한다.
- 4) 초등학생의 월경 지식, 초경 정서와 월경에 대한 태도의

상관관계를 확인한다.

- 5) 월경대처양상에 따른 월경지식, 초경 정서와 월경에 대한 태도의 차이를 확인한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 초등학교 5, 6학년생의 월경에 대한 지식, 초경 정서, 월경 태도와 대처양상을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 방법

연구대상자는 충북 J시의 초등학교 5곳에 재학 중인 5, 6학년 학생으로 하였다. 자료수집을 위해 해당 학교장의 승인을 받은 후 5, 6학년 학급 담임 선생님의 도움 하에 학생들에게 연구 목적을 설명하였다. 또한 연구에 참여하는 학생에게 설문 조사 내용은 연구를 위해서만 활용됨을 알려주었고, 개인의 기록 사항은 학년을 제외한 반과 번호, 이름은 기재하지 않도록 하였다. 연구에 동의한 학생들의 질문지는 담임 선생님의 도움 하에 다음날 회수하였다.

통계적으로 유의한 연구 대상자 수는 본 연구와 유사한 연구를 진행한 Noh(2001)의 연구 대상자수 254명을 근거로 하였다. 연구에 동의한 총 250명에게 질문지를 나누어주었으며, 이 중 217부를 회수하였다. 수집된 자료 중 분석이 불가능한 17부를 제외한 200부를 본 연구의 분석 자료로 이용하였다.

3. 연구 도구

1) 월경에 대한 지식 측정도구

월경에 대한 지식은 총 7문항으로 Park(1995)이 사용한 도구를 수정, 보완하여 사용하였고, 월경에 대한 지식을 얼마나 정확하게 알고 있는가를 측정하였다. 각 문항은 맞으면 1점, 틀리면 0점으로 하여 총 7점으로 점수화 하였으며, 점수가 높을수록 월경에 대한 지식이 높음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 KR-20 신뢰계수는 0.52였다.

2) 초경 시의 정서 측정도구

초경 정서는 Kwak(2001)이 개발하여 사용한 도구를 수정, 보완하여 사용하였다. 본 도구는 18문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert식 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 평가하였고, 부정적인 문항은 역환산하였다. 점수가 높

을수록 초경에 대한 정서가 긍정적임을 의미한다. Kwak(2001)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.90이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.71이었다.

3) 월경 태도에 대한 측정도구

월경 태도에 관한 내용은 여성월경의 필요성, 월경에 대한 느낌, 여성임을 만족하는 정도, 자신의 생리현상에 대한 생각 등 총 5문항으로 Park(1995)이 사용한 도구를 수정, 보완하여 사용하였다. 이 도구는 5점 Likert식 척도이며 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘그저 그렇다’ 3점, ‘약간 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로, 점수가 높을수록 월경에 대한 태도가 긍정적임을 의미한다. 본 연구와 같은 도구를 사용한 Noh(2001)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.73이었고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha 0.64였다.

4) 월경에 대한 대처 측정도구

월경에 대한 대처는 Billings와 Moos(1981)가 사용한 도구를 수정, 보완하였다. 이 도구는 월경주기에 따른 대처 4문항, 적극적 행동 대처 3문항, 적극적 인지 대처 3문항, 회피적 대처 3문항의 4개 영역으로 총 13문항으로 구성되며, 대처여부에 따라 ‘한다’와 ‘안 한다’로 측정하였다. 각 항목의 응답이 많을수록 그 항목에 대한 대처를 많이 함을 의미한다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS Win 12.0 프로그램을 이용하여 전산처리 하였다.

- 1) 아동의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였다.
- 2) 월경에 대한 지식, 초경 정서, 월경 태도는 평균과 표준편차를 구하였다.
- 3) 초경 유무에 따른 월경지식 차이는 chi-square test를 이용하였다.
- 4) 월경에 대한 대처양상은 빈도와 백분율을 구하였다.
- 5) 월경에 대한 지식, 초경 정서, 월경 태도의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다.
- 6) 월경대처양상에 따른 월경지식, 초경 정서와 월경에 대한 태도의 차이는 t-test로 검정하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 6학년 166명(83.0%), 5학년 34명(17.0%)이었고, 연령은 13세 155명(77.5%), 12세 42명(21.0%),

11세 3명(1.5%)이었다. 기독교가 68명(34.0%), 종교는 없는 경우가 59명(29.5%), 불교 42명(21.0%), 천주교 27명(13.5%), 기타 4명(2.0%) 순으로 종교를 가지고 있는 대상자가 더 많았다. 어머니의 교육수준은 고졸이 131명(65.5%)으로 가장 많았고 다음은 대졸이상 55명(27.5%), 중졸 9명(4.5%), 초졸 5명(2.5%) 순으로 나타났고, 고졸이상이 93%로 어머니의 교육수준이 높은 편이었다. 언니는 없는 경우가 153명(76.5%)으로 있는 경우 47명(23.5%)보다 더 많았고, 형제순위는 첫째 102명(51.0%), 둘째 83명(41.5%), 셋째 9명(4.5%), 넷째 6명(3.0%)이었다.

전체 대상자 중 월경을 하는 대상자는 87명(43.5%)이었으며, 월경을 하는 대상자의 초경 관련 특성은 다음과 같았다. 초경 평균 연령은 12.4세였고, 초경 시기는 12세가 44명(50.6%)으로 가장 많으며, 13세 38명(43.7%), 11세 5명(5.7%) 순으로 나타났다. 초경을 발견한 장소로는 가정 68명(78.2%)이 제일 많았고, 다음으로는 학교 10명(11.5%), 기타 9명(10.3%)의 순으로 나타났다. 초경지식 유무로는 지식이 있었던 경우가 68명(78.2%)으로 지식이 없었던 경우 19명(21.8%)보다 더 많았다.

초경지식 습득원은 어머니가 53명(60.9%)으로 제일 많았고, 다음으로는 선생님 6명(6.9%)과 언니 4명(4.6%), 친구 4명(4.6%), 책이나 잡지 2명(2.3%), 인터넷 1명(1.2%)순으로 나타났다. 초경 시 어머니의 반응은 '기뻐하셨다'가 37명(42.5%)으로 가장 많았고, 다음으로는 '매우 기뻐하셨다' 25명(28.7%), '그저 그러했다' 18명(20.8%), '걱정하셨다' 5명(5.7%), '매우 걱정하셨다' 2명(2.3%) 순으로 나타났다. 초경 시 대처방법으로는 '타인과 의논했다'가 52명(59.8%)으로 가장 많았고, 다음으로는 '혼자서 잘 처리했다' 14명(16.1%), 기타 11명(12.6%), '혼자서 찢절매고 숨졌다' 10명(11.5%)순으로 나타났다. 초경 시 의논 대상자로는 어머니가 76명(87.4%)으로 가장 많았으며 '아무하고도 의논하지 않았다' 6명(6.9%), 친구 3명(3.4%), 형제나 자매 2명(2.3%) 순으로 나타났다.

2. 월경에 대한 지식

전체 대상자의 월경지식 점수는 총 7점 중 2.26점으로 낮은 편이었다<Table 1>.

대상자의 초경 경험 유무에 따라 문항별로 지식차이를 비교한 결과, 초경의 의미는 초경 경험자는 83.9%, 초경 미경험자는 69.9%가 알고 있어 초경 유무에 따라 유의한 차이를 보였다($\chi^2=5.27$, $p=0.02$). 그러나 나머지 문항은 초경 경험자와 초경 미경험자간 지식 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 초경 경험자 중 74.7%는 '월경의 의미'를 알고 있었고, '임신 중 월경 현상'은 46.0%, '월경 주기'는 12.6%, '배란의 의미'는 17.2%, '배란 시기'는 4.6%, '배란 횟수'는 5.7%의 대상자가 알고 있다고 응답했다. 초경 미경험자는 '월경의 의미'는 70.8%의 대상자가, '임신 중 월경 현상'은 36.3%, '월경 주기'는 10.6%, '배란의 의미'는 11.5%, '배란 시기'는 6.2%, '배란 횟수'는 7.1%의 대상자가 알고 있다고 응답하였다<Table 2>. 초경 경험자와 미경험자 모두 월경 관련 지식이 매우 낮았으며, 특히 임신 중 월경현상, 월경주기, 배란의 의미, 배란시기, 배란 횟수에 대한 지식이 매우 낮았다.

<Table 1> The mean of knowledge of menstruation (N=200)

	Min.	Max.	Mean	S.D.
Knowledge of menstruation	0.00	7.00	2.26	1.32

3. 초경 경험자의 초경 정서와 월경에 대한 태도

초경 경험자에게 초경 정서를 조사한 결과 5점 중 평균 3.20점이었고, 최소 2.22점에서 최고 4.56점의 점수를 보였다<Table 3>. 각 문항별 평균점수는 '처음 월경을 했을 때 병에 걸린 줄 알았다'가 4.46점으로 가장 높은 점수를 보였고, '남자로 태어나지 못한 것이 부담스럽다(4.30점)', '슬프다는 생각이 들어 눈물이 났다(4.29점)', '생리를 할 때 온통 피 바다가 되는 생각으로 불안하다(3.92점)'의 순으로 높은 점수를 보였

<Table 2> Knowledge of menstruation depending on menarche (N=200)

Items of knowledge	Ones who experienced menarche (n=87)	Ones who haven't experienced menarche (n=113)	χ^2	p
	f(%)	f(%)		
Meaning of menarche	73 (83.9)	79 (69.9)	5.27	0.02
Meaning of menstruation	65 (74.7)	80 (70.8)	0.37	0.63
Menstruation during pregnancy	40 (46.0)	41 (36.3)	1.91	0.19
Menstruation cycle	11 (12.6)	12 (10.6)	0.19	0.66
Meaning of ovulation	15 (17.2)	13 (11.5)	1.34	0.30
Ovulation cycle	4 (4.6)	7 (6.2)	0.24	0.75
Frequency of ovulation	5 (5.7)	8 (7.1)	0.14	0.77

다. 즉, 대상자는 월경을 질병으로 인식하지는 않음을 알 수 있었다. 그러나 문항 중 처음 월경했을 때 창피하고 부끄러웠다는 평균 평점 3.28점, 무섭고 당혹스러웠다는 평균 평점 3.20점으로 초등학교생은 월경에 대한 당혹감을 가지고 있음을 알 수 있었다.

또한 ‘생리를 하는 것을 남자 아이들도 알아야 한다고 생각한다(1.83점)’, ‘내가 다시 태어나는 느낌으로 신비로웠다(2.34점)’, ‘생리를 아직 하지 않은 아이들은 웬지 어련에 같다(2.45점)’, ‘초경을 온 식구에게 알리고 기념으로 축하파티를 받았으면 하는 생각을 했다(2.56점)’는 낮은 점수를 보여 초경을 경이롭거나 축하해야 할 사건으로 여기지는 않음을 알 수 있었다.

초경 경험자에게 월경에 대한 태도를 조사한 결과 5점 중 평균 평점 3.74점으로 나타나 다소 긍정적임을 알 수 있으며, 최소 1.40점에서 최고 5.00점의 분포를 보였다<Table 3>. 각 문항별로 평균평점을 살펴보면 ‘월경은 당연한 생리적 현상이다’가 4.06점, ‘자신의 생리적 현상 및 신체발달과정은 정상적이다’ 3.99점, ‘여성이 된 것에 만족한다’는 3.92점, ‘자신의 신체적 변화에 대해 만족한다’는 3.46점, 그리고 ‘월경예정일을 미리 알고 대비한다’ 3.25점 순으로 나타났다.

<Table 3> Emotional reaction to menarche and attitude toward menstruation among those who experienced menarche (N=87)

Variables	Min.	Max.	Mean	S.D.
Emotional reaction to menarche	2.22	4.56	3.20	0.51
Attitude toward menstruation	1.40	5.00	3.74	0.69

<Table 4> Coping behaviors during menstruation

Variables	Items	f(%)
Menstrual cycle specific	1. Resting or sleeping	67 (77.0)
	2. Taking aspirin for pain	33 (37.9)
	3. Listening to calm music	27 (31.0)
	4. Drinking warm water often	30 (34.5)
Active behavioral coping	5. Doing exercises	41 (47.1)
	6. Doing activities that make me focus on others instead of menstruation	73 (83.9)
	7. Massaging the painful area on my body	44 (50.6)
Active cognitive coping	8. Talking with friends regarding symptoms	46 (52.9)
	9. Getting support from friends	27 (31.0)
	10. Thinking menstruation is only physiological and temporary	69 (79.3)
Avoidance	11. Eating very little or skipping meals	26 (29.9)
	12. Trying to be alone	40 (46.0)
	13. Eating more than usual	24 (27.6)

<Table 5> Correlations among knowledge of menstruation, emotional reaction to menarche, and attitude toward menstruation in those who experienced menarche (N=87)

	Knowledge of menstruation	Emotional reaction to menarche
Emotional reaction to menarche	0.29 (p=0.01)	-
Attitude toward menstruation	0.27 (p=0.01)	0.52 (p=0.00)

4. 월경에 대한 대처양상

월경을 하는 초등학교생들의 월경에 대한 대처 중 주로 행하는 대처 방법은 ‘정신을 다른 곳으로 전환시키는 활동을 한다’(83.9%), ‘생리적이고 일시적인 것이라 생각한다’(79.3%), ‘휴식을 취하거나 잠을 잔다’(77.0%)로 나타났다. 월경 시 대상자가 가끔 행하는 대처 방법은 ‘평상시 보다 많이 먹는다’(27.6%), ‘아주 적게 먹거나 굶는다’(29.9%), ‘조용한 음악을 듣는다’(31.0%), ‘친구의 지지를 받는다’(31.0%)로 나타났다<Table 4>.

5. 초경 경험자의 월경에 대한 지식, 초경 정서와 월경태도의 상관관계

초경 경험자의 월경에 대한 지식, 초경 정서와 월경에 대한 태도와의 상관관계를 조사한 결과 지식이 많을수록 초경에 대해 긍정적 느낌($r=0.29$, $p=0.01$)을 보였고, 월경에 대한 태도도 긍정적이었다($r=0.27$, $p=0.01$). 초경 정서와 월경태도는 중정도의 상관관계를 보여, 초경시의 정서가 긍정적일수록 월경에 대한 태도도 긍정적이었다($r=0.52$, $p=0.00$)<Table 5>.

6. 초경 경험자의 월경 대처행위에 따른 월경 지식, 초경 정서와 월경태도의 차이

초경 경험자의 월경대처 행위 여부에 따른 월경 지식의 차

<Table 6> The differences in knowledge of menstruation, emotional reaction to menarche, and attitude toward menstruation by menstruation coping behaviors (N=87)

Coping behaviors	Categories	Knowledge of menstruation		Emotional reaction to menarche		Attitude toward menstruation	
		M±S.D.	t	M±S.D.	t	M±S.D.	t
Resting or sleeping	Yes	2.4 ± 1.2	0.01	3.2 ± 0.5	0.08	3.7 ± 0.7	0.03
	No	2.5 ± 1.2		3.2 ± 0.6		3.7 ± 0.8	
Taking aspirin for pain	Yes	2.5 ± 1.1	0.21	3.0 ± 0.3	-3.12*	3.5 ± 0.4	-2.48*
	No	2.4 ± 1.3		3.3 ± 0.6		3.9 ± 0.8	
Listening to calm music	Yes	2.3 ± 1.6	-0.58	3.2 ± 0.6	-0.41	3.7 ± 0.8	-0.09
	No	2.5 ± 1.0		3.2 ± 0.5		3.7 ± 0.7	
Drinking warm water often	Yes	2.3 ± 1.3	-1.01	3.3 ± 0.6	1.50	3.8 ± 0.8	0.56
	No	2.5 ± 1.2		3.1 ± 0.4		3.7 ± 0.6	
Doing exercises	Yes	2.5 ± 1.4	0.46	3.4 ± 0.6	3.31*	3.9 ± 0.7	2.70*
	No	2.4 ± 1.1		3.1 ± 0.4		3.6 ± 0.7	
Doing activities that make me focus on others instead of menstruation	Yes	2.4 ± 1.3	-0.17	3.2 ± 0.5	-1.25	3.7 ± 0.7	-0.55
	No	2.5 ± 0.8		3.4 ± 0.5		3.8 ± 0.5	
Massaging the painful area on my body	Yes	2.5 ± 1.2	0.22	3.2 ± 0.5	-0.07	3.8 ± 0.6	0.26
	No	2.4 ± 1.2		3.2 ± 0.5		3.7 ± 0.7	
Talking with friends regarding symptoms	Yes	2.8 ± 1.2	2.62*	3.4 ± 0.5	3.26*	3.9 ± 0.6	1.87
	No	2.1 ± 1.1		3.0 ± 0.5		3.6 ± 0.8	
Getting support from friends	Yes	2.7 ± 1.1	1.51	3.4 ± 0.5	2.60*	3.8 ± 0.7	0.91
	No	2.3 ± 1.3		3.1 ± 0.5		3.7 ± 0.7	
Thinking menstruation is only physiological and temporary	Yes	2.6 ± 1.2	2.97*	3.3 ± 0.5	2.32*	3.8 ± 0.6	2.45*
	No	1.7 ± 1.2		3.0 ± 0.6		3.4 ± 0.8	
Eating very little or skipping meals	Yes	2.2 ± 0.9	-1.09	3.2 ± 0.4	-0.20	3.8 ± 0.6	0.49
	No	2.5 ± 1.3		3.2 ± 0.6		3.7 ± 0.7	
Trying to be alone	Yes	2.3 ± 0.9	-1.46	3.1 ± 0.5	-2.08*	3.6 ± 0.5	-2.18*
	No	2.6 ± 1.4		3.3 ± 0.5		3.9 ± 0.8	
Eating more than usual	Yes	2.5 ± 1.1	0.05	3.1 ± 0.5	-1.08	3.6 ± 0.5	-1.76
	No	2.4 ± 1.3		3.2 ± 0.5		3.8 ± 0.8	

* p < 0.05

이를 검정한 결과 친구와 증상 이야기하기($t=2.62$)와 생리적, 일시적인 증상으로 인지하기($t=2.97$) 대처를 하는 집단의 월경 지식 점수가 그렇지 않은 대상자의 점수보다 통계적으로 유의하게 높았다.

월경대처 행위 여부에 따른 초경 정서의 차이는 진통제 복용을 안 하는 학생($t=-3.12$), 운동을 하는 학생($t=3.31$), 친구와 증상을 이야기 하는 학생($t=3.26$), 친구의 지지를 받는 학생($t=2.60$), 생리적, 일시적인 증상으로 인지하는 학생($t=2.32$)과 혼자 있기를 안하는 학생($t=-2.08$)에서 그렇지 않은 학생에 비해 초경 정서가 긍정적으로 나타났다.

월경대처 행위 여부에 따른 월경에 대한 태도의 차이는 진통제 복용을 안 하는 학생($t=-2.48$), 운동을 하는 학생($t=2.70$), 생리적, 일시적인 증상으로 인지하는 학생($t=2.45$)과 혼자 있기를 안하는 학생($t=-2.18$)에서 그렇지 않은 학생에 비해 월경에 대한 태도가 긍정적이었다<Table 6>.

논 의

성적 성숙의 척도 중 하나인 초경 연령은 현대 사회로 올수록 점점 빨라지는 경향을 보이고 있다. 국내의 경우 1988년 13.5세에서 1998년 12.7세(Cho, Kim, Kim, Cho, & Hwang, 1999), 2004년 12.3세(Kim & Kwon, 2005)로 점점 낮아지고 있어 초경 연령 저하는 서구 사회뿐만 아니라 전 세계적인 현상이며, 이제 영양 개선과 생활 환경 변화로 불가피한 변화이다. 그러므로 초경 연령저하가 가져오는 문제에 관심을 기울여야 하는데, 초경 연령의 저하는 초경을 맞이하는 대상자의 사회 심리적 성숙과 생리적 성숙 사이의 불일치로 인해 부정적 심리, 정서적 문제를 야기함에 관심을 가져야 함을 강조하고 있다(Herman-Giddens, 2007). 본 연구에서는 현재 초경을 맞이하는 초등학생들의 월경 지식, 초경 정서, 월경 태도와 대처방법을 확인하고자 하였다.

본 연구 대상자의 초경 평균 연령은 12.4세였고, 대상자의 43.5%가 월경을 하고 있었다. 이는 Noh(2001)의 연구에서

12.6세, Lee(2006)의 연구에서 12.2세와 같은 결과를 보여 현재 초경은 12세 전후에 시작함을 알 수 있다.

월경에 대한 지식은 본 연구 대상자의 78.2%가 월경지식이 있다고 인지하고 있었다. 그러나 월경 지식은 총 7점 중 2.26점으로 매우 낮았으며, 초경 경험자와 초경 미경험자 모두 월경에 대한 지식이 낮았다. 단지 초경 경험자는 초경 미경험자보다 초경에 대한 의미만 통계적으로 유의하게 높은 점수를 보였을 뿐이다. 이런 결과는 월경이 한 달에 한번 생리혈이 나오는 것인지는 알지만 구체적인 월경 생리에 대한 지식이 부족하여 나타난 결과로 보인다. 즉 단순히 월경이 무엇인지 안다고 인지하는 것과 구체적인 지식을 갖고 있는 것과는 차이가 있었다. Noh(2001)의 연구에서도 월경지식이 총 5점 중 1.64점으로 낮아 본 연구 결과와 유사하였다. 초등학생의 월경에 대한 지식 부족은 현재 진행되는 월경관련 교육이 좀 더 체계적으로 진행되어야 함을 제기한다.

2004년 보건교사가 실시한 초등학생 대상의 성교육 시수는 학급당 평균 12.8시간이며, 그 중 월경관련 교육은 3.2시간이었고, 내용은 월경 중 신체 변화와 대처방법, 월경 중 정서 변화와 대처 방법, 월경 중 건강 등이 평면적으로 소개되는 수준이었다고(Yoon, 2006) 지적되었다. 2009년부터는 학교보건법 개정으로 초등학교 5, 6학년의 경우 보건교육 시간이 연간 17시간 이상 실시하도록 고시되었으므로 이 중 일부는 체계적인 월경 교육을 위한 시간을 확보하는 것이 요구된다.

본 연구에서 초경 경험자의 초경 정서는 5점 중 평균 3.20점으로 중간 정도의 점수를 보였고, 월경에 대한 태도는 5점 중 평균 3.74점으로 다소 긍정적으로 나타났다. 초경 정서를 문항별로 분석한 결과 대상자는 월경을 질병으로 인식하지는 않았으나 처음 월경했을 때 창피하고 부끄럽고 무섭고 당혹스러웠다는 평균 평점이 다소 높아 본 대상자는 월경에 대해 부끄러움과 당혹감을 가지고 있음을 알 수 있었다. 또한 초경을 다른 사람들에게 알리고 축하받아야 한다는 데 대해서 낮은 점수를 보였다. Chrisler와 Zittel(1998)도 대부분의 소녀들은 월경을 가까운 친구나 어머니 외에는 어느 누구와도 이야기하기가 당황스러운 것으로 생각한다고 한 것과 같은 결과로 오늘날에도 여전히 초경 경험은 개인적인 문제로 여겨지는 경향이 많은 것으로 고려된다. Marvan 등(2006)도 현재는 과거보다 월경에 대한 정보를 더 많이 받고 있으나 여전히 양가감정과 부끄러운 감정을 가지고 있다고 하였다. Beausang(2000)에 의하면 소녀들이 갖는 월경에 대한 양가감정은 월경에 대해 상반된 정보를 받음으로 인해 비롯된다고 하였다. 즉 월경에 대해 소녀에서 여성으로의 변화로 축하받아야 할 사건이면서도 동시에 월경이 비밀스러운 것으로 전달된다는 것이다. 그 결과 초경은 긍정적이며 부정적이고, 불안하면서도 기쁘고, 용인하면서도 부정하는 상반된 감정을 갖게 된다는 것

이다. 그러므로 체계적인 월경 교육과 더불어 월경에 긍정적인 반응을 유도하는 정서적 측면의 교육이 강조되어야 한다.

본 연구 대상자는 중요한 초경지식 습득원으로 어머니(60.9%)가 제일 많았고, Lee(2006)의 연구에서도 초경에 대한 지지 정도는 어머니가 교사보다 유의하게 높았다. 이런 결과는 어머니는 딸의 월경 교육에 중요한 역할을 담당할 수 있으며, 학교 교육에서 미흡한 정서적 측면의 지지를 담당할 중요한 사람으로 여겨진다. 그러나 어머니가 월경에 대해 정서적으로 잘 지지하고 정보를 올바르게 주기 위해서는 준비되어 있어야 한다. 어머니가 월경 경험에 대해 부정적이고 당황하거나 정보가 부족하거나 딸과 관계가 좋지 않은 경우 등은 월경에 대한 자녀 교육에 있어 편안하게 혹은 정확하게 정보를 전달하지 못할 수 있다(Costos, Ackerman, & Paradis, 2002). Marvan 등(2006)은 현재 어머니는 자녀에게 생리 시 어떻게 처리해야 하는지는 언급하나 초경시 감정을 어떻게 다루어야 하는지는 얘기하지 못하고 있음을 지적하고 있다. 그러므로 이런 초경을 맞이하는 소녀들이 초경에 대한 지식을 갖추고 정서적으로 안정적인 초경을 맞이하여 대처할 수 있도록 학교에서의 보건교육을 체계화하고 가정에서 어머니가 자녀의 초경시 정서적 지지를 잘 할 수 있는 있도록 부모 준비를 위한 부모교육도 더불어 요구된다.

월경 지식과 월경 정서, 태도와 관련성을 보면, 본 연구에서 월경 지식이 많을수록 초경에 대해 긍정적 정서를 보였고, 월경에 대한 태도도 긍정적이었다. Park(1986)도 초경 경험 이전에 월경에 대한 지식 정도가 높을수록 초경 경험에 대한 불안 정도가 낮았고, 초경 경험 당시의 불안 정도가 낮을수록 추후 월경에 대한 적응도가 높고, 월경에 대한 태도도 긍정적인 결과를 보여 본 연구 결과를 지지하였다. Amann-Gainotti(1986)도 초경에 대한 준비가 부족한 소녀들이 초경을 부정적 사건으로 인지한다고 하였으며, 월경에 대한 잘못된 지식 습득은 월경과 관련된 잘못된 신념과 태도를 가지게 되며, 잘못된 신념과 태도는 신체적 불편감, 예민한 감정, 활동과 사회적 상호관계에서 문제를 초래한다고 하였으므로(Koff, Rierdan, & Stubbs, 1990) 이런 초경을 맞이하는 소녀들에게 월경에 대한 체계적이고 정확한 지식 전달은 일차적으로 반드시 필요한 부분이라 여겨진다.

본 연구에서 초등학생이 월경시 주로 하는 대처 행위는 정신을 다른 곳으로 전환시키는 활동이 83.9%로 가장 많았고, ‘생리적이고 일시적인 것이라 생각하는 것’ 79.3%, ‘휴식을 취하거나 잠을 자는 것’이 77.0% 등으로 나타나 같은 도구를 사용한 Noh(2001)의 연구결과와 동일하였다.

월경 대처 행위 중 초경 느낌이 부정적이거나 월경 태도가 부정적인 집단은 진통제 복용과 혼자 있기를 더 많이 한 반면, 초경 느낌이 긍정적인 집단은 운동, 친구와 증상 이야기

하기, 친구의 지지 받기, 일시적이며 생리적 증상으로 인지하기 등의 대처행위를 많이 하였다. 월경 태도가 긍정적인 집단이 운동 또는 월경을 일시적이며 생리적 증상으로 인지하기의 대처행위를 더 많이 하였다. 또한 월경 지식이 많은 집단이 친구와 증상 이야기하기와 일시적이며 생리적 증상으로 인지하기를 많이 하여 월경에 대한 긍정적 인지는 긍정적인 대처 행위를 유도함을 알 수 있었다.

Kim(1995)에 의하면 월경에 대한 부정적 가치관은 여성으로서의 역할을 받아들이는 데 대한 갈등이나 성인이 된다는 것을 지연시키고 싶은 심리 상태를 반영하며, 월경에 대한 부정적 경험이 월경에 대한 부정적 태도와 월경 시 불편감으로 연결된다고 하였다. Barker, Pistrang, Shapiro와 Shaw(1990)도 월경에 대해 회피적 대처를 하는 것은 증상을 더욱 심하게 하는 것과 관련이 있으므로 개인에게 적합한 대처 전략을 개발하여 사용할 수 있도록 도와주는 것이 중요하다고 하였다.

본 연구에서 이른 초경을 맞이하는 초등학생의 월경 관련 지식을 파악한 결과, 초등학생에게 체계적인 월경 교육이 요구됨을 확인할 수 있었고, 월경 지식, 초경정서와 월경 태도와의 관련성이 확인되었으며, 이는 월경에 대한 대처 행위와도 관련성이 있음이 확인되었으므로 초등학생이 적합한 대처 행위를 하도록 하기위해서는 지식 전달과 더불어 정서적 지지 제공도 강조되어야 함을 알 수 있었다.

결론 및 제언

초등학생의 월경 지식과 초경 정서, 월경 태도와 대처행위를 알아 본 결과 월경 지식은 낮은 수준이었고, 초경 정서는 중정도로 긍정과 부정적 정서가 혼재하고 있었으며, 월경에 대한 태도는 월경을 자연스러운 성숙과정으로 인지하는 다소 긍정적인 결과를 보였다. 또한 월경에 대한 지식과 초경 정서와 월경에 대한 태도는 순 상관관계를 보여 월경 지식이 많을수록 긍정적 초경 정서를 가졌고, 월경에 대한 태도도 긍정적이었다. 월경에 대한 대처행위는 초경 정서나 월경에 대한 태도가 부정적인 학생이 진통제 복용과 혼자 있기 같은 대처를 하였고, 초경 정서나 월경에 대한 태도가 긍정적인 학생은 운동, 친구와 증상 이야기하기, 친구의 지지 받기와 일시적 생리적 증상으로 인지하기 같은 대처행위를 많이 하고 있었다.

결론적으로 초경이 빨라지고 있는 요즘 초경 전 초경에 대한 준비는 중요한 문제이며, 이른 초경으로 인한 정서적, 사회 심리적 문제를 최소화하기 위하여 단순한 지식 전달 뿐만 아니라 정서적, 감정적 지지의 중요성이 강조되어야 할 것이다. 학교에서는 체계적인 월경 교육을 통하여 정확한 지식 전달을 강화하고 가정에서 어머니는 어머니 준비를 통해 이른 초경을 맞이하는 자녀의 정서적 지지를 제공하는 것이 이상

적이라고 고려된다.

이와 같은 결과를 근거로 초경 정서와 월경에 대한 태도가 부정적인 학생을 선별하여 그들에게서 보이는 심리 정서적 문제를 확인할 필요성을 느꼈으며, 초경을 맞이하는 자녀를 둔 부모를 대상으로 자녀의 초경 관련 정서 지도 준비를 위한 교육 과정이 필요함을 제언한다.

References

- Amann-Gainotti, M. (1986). Sexual socialization during early adolescence: The menarche. *Adolescence*, 21, 703-710.
- Barker, D., Pistrang, N., Shapiro, D. A., & Shaw, I. (1990). Coping and help seeking in the UK adult population. *Br J Clin Psychol*, 29, 271-285.
- Beausang, C. C. (2000). Young western women's experience of menarche and menstruation. *Health Care Women Int*, 21, 517-528.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J Behav Med*, 4(2), 139-157.
- Cho, S. H., Kim, K. D., Kim, S. R., Cho, S. H., & Hwang, Y. Y. (1999). Adolescent menstrual disorders: Comparison between 1988 and 1998. *Korean J Obstet Gynecol*, 42(9), 2043-2047.
- Chrisler, J. C., & Zittel, C. (1998). Menarche stories: Reminiscences of college students from Lithuania, Malaysia, Sudan, and the United States. *Health Care Women Int*, 19, 71-82.
- Costos, D., Ackerman, R., & Paradis, L. (2002). Recollections of menarche: Communication between mothers and daughters regarding menstruation. *Sex Roles*, 46, 49-59.
- Ellis, B. J. (2004). Timing of pubertal maturation in girls: An integrated life history approach. *Psychol Bull*, 130(6), 920-958.
- Freedman, A. M., & Kaplan, H. I. (1967). *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Golub, S. (1993). Menarche: The beginning of menstrual life. *Women Health*, 20(2), 17-35.
- Herman-Giddens, M. E. (2007). The decline in the age of menarche in the United States: Should we be concerned? *J Adolesc Health*, 40(3), 201-203.
- Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P., & Rimpela, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Soc Sci Med*, 57(6), 1055-1064.
- Kim, H. J. (2005). Study on an attitude toward menstruation, perimenstrual symptoms, and coping of nursing students. *Korean J Women Health Nurs*, 11(4), 288-295.
- 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. E. (1995). Analysis of menarche experience and raising of the need of menarche education. *Korean J*

- Women Health Nurs*, 1(2), 191-207.
- Koff, E., Rierdan, J., & Stubbs, M. L. (1990). Conception and misconceptions of the menstrual cycle. *Women Health*, 16(3), 119-136.
- Kwak, M. Y. (2001). *Attitude toward menstruation and sex-role identity of elementary school girl students*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Taejon.
- Lee, C. H. (2006). *Relation between experiences of menarche and menstrual attitude of elementary 5th and 6th grader*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Lien, L., Dalgard, F., Heyerdahl, S., Thoresen, M., & Bjertness, E. (2006). The relationship between age of menarche and mental distress in Norwegian adolescent girls and girls from different immigrant groups in Norway: Results from an urban city cross-sectional survey. *Soc Sci Med*, 63, 285-295.
- Marvan, M. L., Morales, C., & Cortes-Iniestra, S. (2006). Emotional reactions to menarch among Mexican women of different generations. *Sex Roles*, 54, 323-330.
- McDowell, M. A., Brody, D. J., & Hughes, J. P. (2007). Has age at menarche changed? Results from the National Health and Nutrition Examination Survey(NHANES), 1999-2004. *J Adolesc Health*, 40, 227-231.
- Ministry of Health and Welfare. (2006). *The third Korea national health and nutrition examination survey(KNHANES III)*, 2005. Seoul: Ministry of Health and Welfare.
- Noh, S. H. (2001). *The study of the knowledge, attitude and control way of the menstruation on the elementary school students*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul.
- Park, K. S. (1986). *A study on the relationship between middle school girls' level of anxiety at the time of menarche and adaptation and attitude toward menstruation*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju.
- Park, T. K. (1995). *A study on the knowledge, level of anxiety and attitude of menstruation*. Korea National University of Education, Cheongwongun.
- Yoon, J. H. (2006). *Menstrual knowledge and attitude according to current status of menstrual education in elementary schools*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Wyshak, G., & Frisch, R. E. (1982). Evidence for a secular trend in age of menarche. *N Engl J Med*, 306, 1033-1035.