

간호대학생의 월경태도, 월경전증후군 및 스트레스반응이 삶의 질에 미치는 영향

장희진¹ · 성미혜²

해운대 백병원 간호사¹, 인제대학교 간호학과 · 건강과학연구소 교수²

Impact of Menstrual Attitudes, Premenstrual Syndrome, and Stress Response on Quality of Life among Nursing Students

Jang, Hee Jin¹ · Sung, Mi-Hae²

¹Nurse, Haeundae Baik Hospital, Busan

²College of Medicine, Department of Nursing · Institute of Health Science, Inje University, Busan, Korea

Purpose: To identify effects of menstrual attitude, premenstrual syndrome, and stress response on quality of life of nursing students. **Methods:** Subjects were 135 nursing students who agreed to participate in this study. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlation, and stepwise multiple regression. **Results:** Premenstrual syndrome, younger than 20 years of age, and habit of eating bland food in everyday life were factors influencing quality of life of nursing students. These factors accounted for 17.6% of quality of life. Premenstrual syndrome toward quality of life was the most influential factor. **Conclusion:** Premenstrual syndrome is the most significant factor affecting the quality of life of nursing students. To increase their quality of life, it is important to develop and apply educational programs using factors influencing quality of life of the nursing students. Results of this study will be useful as basic data for improving quality of life of nursing students. Additional study is needed to test its effect in the future.

Key Words: Nursing students, Quality of life, Attitudes, Premenstrual syndrome, Stress

서론

1. 연구의 필요성

삶의 질은 건강수준이나 질병 정도에 의해 영향을 받으며, 질병과 그에 따른 중재효과에 대해 대상자의 지각을 반영하며 치료와 중재를 평가하는 중요한 지표로 사용되고 있다[1].

월경은 일상적인 활동을 방해할 뿐 아니라 정신적, 신체적으로 가임기 여성의 삶에 주기적이고 계속적으로 영향을 미친다

[2]. 월경태도가 부정적일수록 월경전증후군은 심하게 나타나며, 월경전증후군이 심할수록 월경에 대한 부정적 태도가 증가하게 되는 악순환이 반복된다[3]. 매년 250만 명의 여성들에서 월경전증후군이 나타나는데[4], 지금까지 월경전증후군과 연령의 관계는 명확하지 않으며, 연령에 따른 월경전증후군의 유병율은 상반된 결과를 보이고 있다[5]. 그러나 월경전증후군은 사춘기 이후 여성의 50% 이상이 가장 흔히 보이는 부인과적 문제 중 하나이다[4].

16~35세의 여성 514명을 대상으로 미국정신과학회가 제시

주요어: 간호대학생, 삶의 질, 태도, 월경전증후군, 스트레스

Corresponding author: Sung, Mi-Hae

College of Medicine, Department of Nursing, Inje University, 75 bokji-ro, Busanjin-gu, Busan 47392, Korea.

Tel: +82-51-890-6825, Fax: +82-51-896-9840, E-mail: nurmsmh@inje.ac.kr

- 이 논문은 제1저자 장희진의 석사학위논문 일부를 발췌한 것임.

- This manuscript is a condensed form of the first author's master's thesis from Inje University.

Received: Aug 27, 2018 / Revised: Sep 20, 2018 / Accepted: Nov 7, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

한 진단기준에 따른 월경전증후군 여부와 한국형 삶의 질 측정 도구를 이용하여 삶의 질을 평가한 연구[5]에서 월경전증후군의 유병률은 7.3%로, 월경전증후군으로 진단 받은 군은 삶의 질 평가 항목에서 영적 건강 영역을 제외한 신체적 기능, 정신적 건강, 사회적 기능, 통증, 활력, 역할 제한, 건강상태 인식 및 건강상태 변화의 8개 영역에서 통계적으로 유의하게 낮은 점수를 보였다. 이와 같이 선행연구들[5,6]에서 월경전증후군과 삶의 질은 유의한 연관성이 있으며 월경전증후군의 정도가 심한 여성이 삶의 질도 더 낮은 것으로 보고되었다.

월경 시 여성들의 스트레스가 증가하며 월경전증후군이 심할수록 스트레스반응정도가 심하지만 그에 대응하는 적절한 중재가 이루어지지 않고 있다[7]. 월경전증후군 자체가 스트레스 유발요인으로 작용하여 이들의 스트레스 반응의 관리는 중요한 과제이다[8]. 월경 관련 증상이 있는 여성에게 월경 중 스트레스 반응을 경감시킬 수 있는 중재를 적용할 경우 월경과 관련된 여성들의 건강과 삶의 질이 크게 향상될 수 있다[7].

여대생의 스트레스는 일상적 기능과 안녕 상태의 평가지표인 삶의 질에 영향을 미치는 요소로[9], 특히 간호대학생은 일반대학생에 비해 과중한 학습과 엄격한 교육과정, 임상실습 그리고 간호사 국가고시 등이 더 큰 스트레스 요인으로 작용한다[10]. 이와 같이 간호대학생의 높은 스트레스는 이들의 삶의 질에 부정적인 영향을 미친다[11]. 그동안 간호대학생을 대상으로 한 삶의 질에 대한 선행연구를 보면 스마트폰 중독과 감성지능 수준[12], 간호대학생의 임상실습과 건강 증진행위[13], 일반대학생과 간호대학생의 삶의 질 비교[10], 자기효능감, 비만 스트레스와 비만[14] 등의 연구들이 있고 간호대학생의 생활습관 및 월경태도와 월경전증후군 간의 관계[3]의 연구가 있다. 그러나 간호대학생의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응이 삶의 질에 미치는 영향요인에 대해 거의 다루어지지 않은 실정이다. 그러므로 본 연구는 간호대학생을 대상으로 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응 및 삶의 질 간의 관계를 확인하고 삶의 질에 영향을 미치는 영향요인을 규명하여 간호대학생의 삶의 질을 높이기 위한 효율적인 중재전략 마련에 기초가 되는 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응 및 삶의 질의 관계를 파악하고 간호대학생의 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성을 파악한다.
- 대상자의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응, 삶의 질 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성에 따른 삶의 질의 차이를 파악한다.
- 대상자의 제 변수 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응이 삶의 질에 미치는 영향요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상자는 B광역시 소재하고 있는 I대학교 간호학과에 재학 중인 여학생 중에 월경을 하는 여학생을 대상으로 편의 추출하였다. 연구의 표본 산출은 G*Power 3.1 프로그램을 사용하여 효과의 크기 .15 (중간크기), 유의수준 .05, 검정력 .80, 회귀분석에 필요한 예측변수 12개(연령, 수면시간, 카페인 섭취, 평소 식습관, 운동, 월경주기, 평균 월경기간, 월경 시 출혈량, 월경기간 진통제 복용, 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응)를 투입할 경우, 최소 표본수가 135명이 산출되었다. 탈락률 10%를 고려하여 150명을 대상으로 자료수집을 하였고 135부(회수율 90%)가 회수되고 모두 성실히 응답하여 135부를 최종 분석에 활용하였다.

3. 연구도구

1) 월경태도

Yang과 Youn [15]이 월경을 하는 여성을 대상으로 개발한 월경에 대한 태도 척도(Attitudes about Menstruation Scale, AMS)를 사용하였으며, 메일을 통해 도구 개발자의 허락을 받았다. 이 도구는 총 21문항으로, 여성만의 비밀 8문항, 여성의 짐 5문항, 전통적 여성성 5문항, 여성의 상징성 3문항으로 구성되어 있다. 7점 Likert 척도로 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 7점으로 측정하였다. 점수범위는 21~147점으로 점수가 높을수록 월경에 대한 태도가 부정적임을 의미

하며 긍정적인 문항은 역환산하였다. 개발 당시의 도구[15]의 신뢰도 Cronbach's α 는 .81이었고, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 .82였다.

2) 월경전증후군

월경을 하는 여성을 대상으로 개발한 월경전증후군 측정척도(Menstrual Distress Questionnaire, MDQ)[16]를 사용하였으며 도구의 저작권을 소유한 'mind garden'을 통하여 도구를 구입 후 사용하였다. 이 도구는 총 47문항으로, 행위변화 9문항, 부정적 정서 9문항, 통증 7문항, 집중력 8문항, 수분 정제 6문항, 자율신경계 변화 6문항, 위장계 변화 2문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 각 문항은 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 측정하였다. 점수범위는 47~235점으로 점수가 높을수록 월경 전 증상이 심한 것을 의미한다. 개발 당시의 도구[16]의 신뢰도 Cronbach's α 는 .95였고, 본 연구에서 도구의 신뢰도는 .96이었다.

3) 스트레스반응 측정도구

20세 이상의 성인을 대상으로 개발한 스트레스반응 측정도구[17]를 수정·보완한 스트레스 반응척도(Stress Response Inventory, SRI)[18]를 사용하였으며, 메일을 통해 도구 개발자의 허락을 받았다. 이 도구는 총 22문항으로, 신체화 9문항, 우울 8문항, 분노 5문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점으로 측정하였다. 점수범위는 22~110점으로 점수가 높을수록 스트레스반응 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구[18]의 신뢰도 Cronbach's α 는 .98이었고, 수정한 도구[18]의 신뢰도는 .93이었으며, 본 연구의 신뢰도는 .93이었다.

4) 삶의 질 측정도구

세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(World Health Organization Quality of Life assessment instrument, WHOQOL)[19]를 번역하고 표준화하여 성인을 대상으로 개발된 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도(한국판 WHOQOL-BREF)[20]를 사용하였으며, 메일을 통해 도구 개발자의 허락을 받았다. 이 도구는 총 26문항으로 신체적 건강 7문항, 심리적 6문항, 사회적 3문항, 생활환경 8문항, 전반적인 삶의 질과 일반적인 건강인식에 대한 2문항으로 총 26문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 5점 Likert 척도로 각 문항은 "전혀 아니다" 1점에서 "매우 많이 그렇다" 5점으로 측정하였다. 부정형 문항은 점수를 역환산하였고, 점수범위는 26~130점이다. 점수가 높을수록

삶의 질이 높음을 의미한다. 개발당시 도구[19]의 신뢰도는 Cronbach's α 는 .96이었고, 한국판 도구[20]의 신뢰도는 .89였으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .93이었다.

4. 자료수집

본 연구는 자료수집 전 연구의 목적과 방법, 절차 및 개인정보보호에 대해서 I대학교 생명윤리심의위원회의 승인(승인번호: INJE 2017-02-032-004)을 받은 후 진행하였다. 자료수집기간은 2017년 5월 1일부터 5월 31일까지로, B광역시에 소재한 I대학교의 간호학과장에게 본 연구의 취지와 목적을 설명한 후 허락을 구하였다. 학과 수업 종료 후 연구자가 직접 대상자를 방문하여 연구취지와 목적, 연구참여가 자발적으로 이루어지고 언제라도 철회가 가능하며, 설문지는 순수 연구목적으로만 사용할 것과 익명을 보장할 것을 설명하였다. 연구참여에 동의한 대상자에게 서면동의서를 받았다. 설문지는 직접 회수 후 즉시 봉투에 넣어 밀봉하여 보관하였다. 설문지의 작성 소요시간은 10~20분정도이었으며 연구에 참여한 모든 대상자들에게 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용, 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스, 삶의 질의 정도는 평균과 표준편차로, 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성에 따른 삶의 질의 차이는 independent t-test와 ANOVA로 분석하였고, 사후 검정은 Scheffé test를 실시하였다. 대상자의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응, 삶의 질 간의 관계는 Pearson's correlation coefficient를 구하였고, 삶의 질 영향요인은 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성

대상자의 평균 연령은 19.5세로 20세 미만이 57.8%(78명)이었으며, 수면시간은 5~6시간인 군이 60.0%(81명)로 가장 많았다. 카페인 음료 섭취는 '1~2잔'인 군이 60.7%(82명)이었고, 평소 식습관은 '보통'인 군이 46.7%(63명)로 많았다. 운동은 '아

니오'로 응답한 군이 86.7%(117명)이었고, 월경주기는 '일정한 편'인 군이 63.7%(86명)이었다. 월경일수는 '5~6일'인 군이 60.7%(82명)로 많았고, 월경 시 출혈량 정도는 '보통'인 군이 71.9%(97명)이었다. 월경 기간 시 진통제를 복용하는 군이 60.0%(81명)이었다(Table 1).

2. 대상자의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스 및 삶의 질의 정도

대상자의 월경태도의 평균 점수는 72.41 ± 15.34 점이었고, 월경전증후군의 평균 점수는 123.83 ± 35.95 점이었다. 스트레

Table 1. General and Menstruation-related Characteristics of Subjects (N=135)

Characteristics	Categories	n (%) or M \pm SD	Range
Age (year)	< 20	78 (57.8)	18~26
	≥ 20	57 (42.2)	
		19.5 \pm 1.34	
Sleep hour	≤ 4	8 (5.9)	
	5~6	81 (60.0)	
	≥ 7	46 (34.0)	
Caffeine	0	41 (30.4)	
	1~2	82 (60.7)	
	≥ 3	12 (8.8)	
Eating habits	Bland	24 (17.8)	
	Moderately	63 (46.7)	
	Salty	48 (35.6)	
Exercise	Yes	18 (13.3)	
	No	117 (86.7)	
Menstrual cycle	Irregular	49 (36.3)	
	Regular	86 (63.7)	
Menstrual period (day)	3~4	15 (11.1)	
	5~6	82 (60.7)	
	≥ 7	38 (28.1)	
Menstrual quantity	Small	18 (13.3)	
	Average	97 (71.9)	
	Large	20 (14.8)	
Analgesic treatment	Yes	81 (60.0)	
	No	54 (40.0)	

Table 2. Degree of Menstrual Attitude, Premenstrual Syndrome, Stress, and Quality of Life (N=135)

Variables	M \pm SD	Min	Max	Total range	Item range
Menstrual attitude	72.41 \pm 15.34	39	117	21~147	1~7
Premenstrual syndrome	123.83 \pm 35.95	47	222	47~235	1~5
Stress	60.40 \pm 18.49	22	94	22~110	1~5
Quality of life	90.65 \pm 15.46	50	130	26~130	1~5

스의 평균 점수는 60.40 ± 18.49 점이었고, 삶의 질의 총 평균 점수는 90.65 ± 15.46 점이었다(Table 2).

3. 대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성에 따른 삶의 질의 차이

대상자의 삶의 질은 연령($t=2.44, p=.016$), 수면시간($F=3.98, p=.021$), 평소 식습관($F=7.58, p=.001$)에서 유의한 차이가 있었다. 이를 Scheffé test로 사후 검정 한 결과, 연령은 '20세 미만'이 '20세 이상'보다 삶의 질이 높았고, 수면시간은 '5~6시간'과 '7시간 이상'인 군이 '4시간 이하'인 군보다 삶의 질이 높았다. 평소 식습관은 '싱겁게 먹는' 군이 '짜게 먹는' 군보다 삶의 질이 높았다(Table 3).

4. 대상자의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스 및 삶의 질 간의 상관관계

대상자의 삶의 질은 월경태도($r=-.20, p=.017$), 월경전증후군($r=-.33, p<.001$), 스트레스반응($r=-.23, p=.006$)과 유의한 상관관계가 있었다(Table 4).

5. 대상자의 삶의 질에 미치는 영향요인

대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 일반적 특성 중 삶의 질과 유의한 변수로 나타난 3개 변수(연령, 수면시간, 평소 식습관)와 상관분석결과 삶의 질과 유의한 상관이 있다고 나타난 3개 변수(월경태도, 월경전증후군, 스트레스) 등 총 6개를 투입하였다. 이중 범주형 항목인 연령(20세 미만 기준), 수면시간(4시간 이하 기준), 평소 식습관(짜게 먹는 다 기준)은 가변수(Dummy variable)로 처리하여 분석하였다. 분석 전 오차 항들 간 자기 상관이 있는지 Durbin-Watson 통계량을 구한 결과 1.98로 2에서 크게 벗어나지 않아 오차 항들 간 자기상관은 없는 것으로 나타났다. 독립 변수들 간 다중공선성이 있는지 알아본 결과 분산팽창지수(Variance Inflation

Table 3. Quality of Life according to General and Menstruation-related Characteristics

(N=135)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F	p	Scheffé
Age (year)	< 20 ≥ 20	93.37±15.20 86.93±15.16	2.44	.016	
Sleep hour	≤ 4 ^a 5~6 ^b ≥ 7 ^c	76.50±15.66 90.81±14.53 92.83±16.05	3.98	.021	b, c > a
Caffeine	0 1~2 ≥ 3	93.12±15.04 90.39±15.96 84.00±11.86	1.66	.194	
Eating habits	Bland ^a Moderately ^b Salty ^c	98.71±17.87 92.02±13.46 84.83±14.70	7.58	.001	a > c
Exercise	Yes No	88.94±17.85 90.91±15.13	-0.50	.617	
Menstrual cycle	Irregular cycle Regular cycle	90.76±16.23 90.59±15.10	0.06	.954	
Menstrual period (day)	3~4 5~6 ≥ 7	88.87±18.90 91.70±15.76 89.11±13.44	0.47	.624	
Menstrual quantity	Small Average Large	94.50±12.39 90.21±15.70 89.35±16.93	0.67	.516	
Analgesic treatment	Yes No	89.72±15.48 92.06±15.46	0.86	.391	

Table 4. Correlation among Menstrual Attitudes, Premenstrual Syndrome, Stress and Quality of Life

(N=135)

Variables	Menstrual attitude	Premenstrual syndrome	Stress	Quality of life
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Menstrual attitude	1			
Premenstrual syndrome	.31 (< .001)	1		
Stress	.29 (.001)	.49 (< .001)	1	
Quality of life	-.20 (.017)	-.33 (< .001)	-.23 (.006)	1

Factor, VIF)값은 .98~1.00으로 .10 이상의 값으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 나타났다. 잔차의 분포를 정규분포로 가정할 수 있는지에 케이스별 진단을 실시한 결과 표준화 잔차가 모두 ±3이내의 값으로 나타나 잔차의 분포를 정규분포로 가정할 수 있었다.

대상자의 삶의 질에 가장 영향력이 있는 요인은 월경전증후군($\beta = -.31, p < .001$)이었으며, 연령($\beta = -.20, p = .010$)과 식습관($\beta = .19, p = .016$)을 포함한 전체 설명력은 17.6%였다($F = 10.54, p < .001$)(Table 5).

논 의

본 연구는 간호대학생의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스, 삶의 질과의 상관관계를 알아보고 삶의 질에 영향을 미치는 영향요인을 파악하고자 하였다. 이를 통해 간호대학생의 삶의 질을 높이기 위한 간호중재 개발의 기초자료를 제공하고자 시도하였으며, 본 연구결과에 기초하여 논의하고자 한다.

대상자의 월경태도는 총 147점 만점에 평균 72.41점이었는데, 이는 같은 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 연구

Table 5. Influencing Factors on Quality of Life

(N=135)

Characteristics	B	SE	β	t	p
(Constant)	115.06	5.77	-	19.95	< .001
Premenstrual syndrome	-0.14	0.03	-.31	-3.97	< .001
Age (≥ 20)	-6.38	2.45	-.20	-2.61	.010
Eating habits (bland)	7.80	3.19	.19	2.45	.016

Adj. R^2 =.176, F =10.54, p <.001

[3]에서 평균 67.2점으로 나온 결과 보다 높은 것으로, 대상자의 월경태도는 긍정적이지도 부정적이지도 않은 태도를 나타냈다. 한편, 여대생을 대상으로 한 연구[21]에서 대상자의 월경태도는 7점 만점에 평균평점이 4.26점으로 다소 부정적인 성향을 보였다. 따라서 간호대학생을 포함한 여대생의 자신의 월경에 대한 긍정적인 인식을 고취시키기 위한 교육이 필요하다고 사료된다. 대상자의 월경전증후군은 총 235점 만점에 평균 123.83점이었는데, 이는 같은 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 연구[3]에서 평균 78.0점으로 나온 결과와 여대생을 대상으로 한 연구[21]에서 6점 만점에 평균평점이 2.4점으로 나온 결과보다 높은 것이다. 월경전증후군은 학업 능력저하, 학교에서의 부정행위, 심각하면 범죄, 자살 등의 일상생활에 치명적인 장애를 초래할 만큼의 개인적인, 사회적인 악영향이 심각하므로[22], 여대생의 월경전증후군에 대한 적절한 대처 방안의 마련 및 적용이 필요할 것으로 사료된다.

대상자의 스트레스반응은 총 110점 만점에 평균 60.40점이었는데, 이는 같은 도구를 사용하여 여대생을 대상으로 한 연구[23]에서 평균 33.78점으로 나온 결과보다 높은 것이다. 이러한 결과는 본 연구대상자가 간호학과에 재학 중인 여대생으로 과중한 학업량과 임상실습의 병행, 간호사국가고시의 중압감 등으로 인해 스트레스가 점수가 더 높아진 것으로 생각된다. 따라서 여대생의 스트레스를 감소시키기 위한 정서적 지지, 학업과 관련한 부담감을 감소시키기 위한 적극적인 증제가 필요하다고 사료된다.

대상자의 삶의 질은 총 130점 만점에 평균 90.65점이었는데, 이는 같은 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 연구[24]에서 평균 83.06점으로 나온 결과와 유사한 것이지만 중, 소도시에 소재한 대학의 남녀 학생을 대상으로 한 연구[25]에서 여대생의 삶의 질 점수가 56점으로 나온 결과보다는 높은 것이다. 이와 같이 본 연구결과와의 차이는 본 연구는 대도시 대학생으로 거주 환경에 의한 차이로 생각된다. 그러나, 성인으로서의 책임감으로 인한 심리적 부담감, 학업과 임상실습의 병

행, 취업과 관련된 심리적 불안감이 삶의 질에 부정적인 영향을 미칠 것이라 생각된다. 따라서 간호대학생의 삶의 질을 높이기 위해서 선·후배 멘토링 프로그램, 취업박람회 참석의 기회 제공, 학교 내에서 주기적인 스트레스 모니터링과 관리가 필요하다.

대상자의 일반적 특성과 월경 관련 특성에 따른 삶의 질은 연령, 수면시간, 평소 식습관에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이는 같은 도구를 사용해 간호대학생과 일반대학생을 대상으로 측정한 연구[9]에서 성별, 학년, 전공, 전공 선택 동기, 건강상태, 여가활동에서 유의한 차이를 보인 결과와 대학생을 대상으로 측정한 Choi [25]의 연구에서 학년, 주관적인 건강상태, 채소섭취상태에 유의한 차이를 보인 결과와 상이한 결과이다. 이러한 결과는 여대생이 충분한 수면을 취하였을 때 삶의 질이 높아졌고, 간호학과 특성상 타 학과에 비해 과중한 학습량, 임상실습, 이론과 실무의 차이, 간호사 국가고시 등 심리적 압박감으로 인한 스트레스의 경험이 낮은 삶의 질로 나타났으며, 낮은 연령의 저학년일수록 고학년에 비해 취업 스트레스를 덜 받게 되어 삶의 질이 높은 것으로 생각된다. 그리고 짜게 먹는 식습관을 가진 군에서 삶의 질이 저하된 것으로 나타났는데 이와 관련된 선행연구가 없어 이에 대한 후속연구가 요구된다.

대상자의 삶의 질은 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응과 부적 상관관계를 나타냈다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 연구[26]에서 스트레스반응과 삶의 질이 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과와 여대생과 20~30대 직장여성을 대상으로 한 연구[27]에서 월경전 증후군과 삶의 질에서 유의미한 부적상관이 있었고, 월경에 대한 태도와 삶의 질의 관계에서도 유의미한 부적상관이 나타난 결과와 일치하는 것이다. 이러한 결과로 볼 때, 간호대학생의 월경태도를 긍정적인 방향으로 변화시키기 위하여 월경에 대한 폐쇄적인 사회적·문화적 인식의 변화가 필요하며, 월경전증후군의 증상에 대한 대처방안을 모색하고, 스트레스를 감소시킬 수 있는 스트레스 관리 프로그램을

주기적으로 시행하고 이에 대한 지속적인 평가가 요구된다.

대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 월경전증후군, 연령, 평소 식습관이며 이들의 설명력은 총 17.6%였다. 이중 월경전증후군이 가장 큰 영향요인으로 나타났다. 이는 여대생과 20~30대 여성에서 월경전증후군이 있는 여성이 부정적인 월경태도가 나타났고 이러한 영향으로 삶의 질이 저하된 연구결과[27]와 일치하는 것이다. 이러한 결과는 월경전증후군이 있는 모든 여성에게 긍정적인 월경인식과 월경전증후군의 이해와 적절한 대처로 스트레스를 감소시켜 삶의 질을 높일 필요가 있을 것으로 생각된다. 따라서 간호대학생이 쉽게 접할 수 있는 월경전증후군의 증상 및 대처 방법을 스마트폰 애플리케이션의 제작·배포하고, 증상 완화를 위해 간호중재 프로그램 개발이 필요하다고 본다.

대상자의 평소 식습관이 싱겁게 먹을수록 삶의 질이 높았는데, 이에 대한 선행연구가 없어 직접 비교하기는 어렵지만, 스트레스가 증가하면 나트륨 섭취가 증가한다는 연구결과[28]를 볼 때, 대상자의 스트레스가 삶의 질 저하에 영향을 미쳤을 것으로 생각이 된다. 또한 20세 미만의 연령에서 삶의 질이 높았는데, 이는 간호대학생이 고학년일수록 과중한 학습량, 심리적 압박감으로 인한 스트레스로 삶의 질이 낮았다는 연구결과[29]와 일치하는 것이다. 따라서 대상자들의 스트레스 관리를 위한 규칙적인 운동, 적당한 수면, 명상, 휴식 및 이들의 식습관 개선을 위한 영양교육 프로그램이 필요하다고 본다.

대상자의 월경전증후군이 삶의 질의 가장 영향력 있는 요인으로 확인되었으므로, 대상자들의 삶의 질을 향상시키기 위해서는 월경전증후군에 대한 이해와 이에 대한 적극적인 대처가 필요하다. 또한 간호대학생을 위한 삶의 질을 높이기 위해 본 연구에서 확인된 삶의 질 영향요인을 고려한 교육 프로그램 개발 및 적용이 필요하다고 여겨진다.

본 연구는 국내에서 처음으로 간호대학생을 대상으로 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응 및 삶의 질 간의 관계를 확인하고 삶의 질의 영향요인을 분석하여 간호대학생의 삶의 질을 높이기 위한 중재 전략을 수립하는데 필요한 기초자료를 제공하였다는데 그 의의가 있다고 본다. 그러나 본 연구에서 간호대학생의 월경태도와 스트레스가 삶의 질과 상관관계는 있었으나 삶의 질 영향요인에서 제외된 것에 대한 규명이 필요하다고 본다. 한편, 본 연구는 B광역시 소재하고 있는 I대학교 간호학과에 재학 중인 여학생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 간호대학생이나 여대생 전체에 일반화하는데 신중을 기해야 한다.

결론

본 연구는 간호대학생의 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응 및 삶의 질을 확인하고 이들 간의 관계를 파악하며 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 시도하였다.

본 연구에서 간호대학생의 삶의 질은 월경태도, 월경전증후군, 스트레스반응과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 삶의 질에 영향을 미치는 요인은 월경전증후군, 연령, 평소 식습관으로 나타났으며, 가장 영향력 있는 요인은 월경전증후군으로 확인되었다. 이를 토대로 간호대학생의 삶의 질을 증진시키기 위해 이들이 경험하는 월경전증후군을 감소시킬 필요가 있다. 아울러, 본 연구에서 간호대학생의 삶의 질에 영향을 미치는 요인으로 확인된 월경전증후군, 연령, 평소 식습관을 고려한 중재 프로그램을 개발 및 적용하고 그 효과를 평가하는 연구를 제언한다.

Conflict of Interest

The authors declared no conflict of interest.

ORCID

Jang, Hee Jin <https://orcid.org/0000-0001-9629-9251>
Sung, Mi-Hae <https://orcid.org/0000-0002-5769-5857>

REFERENCES

1. Thomson DR, Yu CM. Quality of life in patients with coronary heart disease: Assessment tools. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2003;1(1):42-46.
<https://doi.org/10.1186/1477-7525-1-42>
2. Ismail KMK, O'Brien PMS. Premenstrual syndrome. *Current Obstetrics & Gynaecology*. 2001;11(4):251-255.
3. Song JE, Chae HJ, Jang WH, Park YH, Lee KE, Lee SH, et al. The relationship between life style, menstrual attitude and premenstrual syndrome in nursing students. *Korean Journal Women Health Nursing*. 2013;19(2):119-128.
<https://doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.2.119>
4. Clayton AH. Symptoms related to the menstrual cycle: diagnosis, prevalence, and treatment. *Journal of Psychiatric Practice*. 2008;14(1):13-21.
5. Kim BM, Jung JI, Song YM, Lee JK, Yoo JH. Association of premenstrual syndrome with quality of life in young Korean women. *Korean Journal of Family Medicine*. 2008;29(2):108-113.
6. Lustyk MK, Widman L, Paschane A, Ecker E. Stress, Quality of life and physical activity in women with varying degrees of

- premenstrual symptomatology. *Women and Health*. 2004;39(3):35-44.
7. Han SH, Hur MHS, Cho MK, Kang JY. Effects of aromatherapy on the stress response of college women with dysmenorrhea during menstruation. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2002;32(3):317-326.
8. Lee JY, Lee JM, Lee CH, Cho JH, Jang JB, Lee KS. Analysis on the stress response inventory and heart rate variability of dysmenorrhoea patients. *Journal of Oriental Obstetrics & Gynecology*. 2008;21(1):216-239.
9. Yom YH, Lee KE. Factors affection eating attitude of female undergraduates in regard to BMI. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2010;40(5):676-685.
10. Park BY, Shim OS. Predictors of quality of life in nursing students and general college students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2016;16(11):811-830. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2016.16.11.811>
11. Park YR, Son YJ. Relationship of satisfaction with appearance self-esteem, depression, and stress to health related quality of life in women across the lifespan. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2009;16:353-361.
12. Park HH, Jang MY. The effect of nursing students' smartphone addiction and emotional intelligence level on quality of life. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2017; 11(2):217-227. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2017.02.11.2.217>
13. Lee MK, Kim KS, Cho MK, Ahn JW, Kim S. Study of stress health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical practice and factors associated with their quality of life. *Journal of Muscle Joint and Health*. 2014;21(2):125-134.
14. Kim MS. Comparison of dietary self-efficacy, obesity stress, and obesity related quality of life according to BMI and stages of change in vegetable consumption for nursing students. *Journal of Academic Society Nursing Education*. 2015;21(1):65-74. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.1.65>
15. Yang DO, Youn GH. The relationship between increased years after menarche and attitudes toward menstruation. *The Korean Journal of Woman Psychology*. 2001;6(3):37-48.
16. Moos RH. The development of a menstrual distress questionnaire. *Psychosomatic Medicine*. 1968;30(6):853-867.
17. Koh KB, Park JK, Kim CH. Development of the stress response inventory. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 2000;39(4):707-719.
18. Choi SM, Kang TY, Woo JM. Development and validation of a modified form of the stress response inventory for workers. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 2006;45(6):541-553.
19. WHOQOL group. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of Life Research*. 1993;2:153-159.
20. Min SK, Lee CI, Kim KI, Suh SY, Kim DK. Development of Korean version of WHO quality of life scale abbreviated version (WHOQOL-BREF). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 2000;39:571-579.
21. Shin MA, Jeong MH. The relationship between premenstrual syndrome and menstrual attitudes of college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2006;12(1): 43-51.
22. Park KE, Lee SE. A study on premenstrual syndrome and menstrual attitude. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2001;7(3):359-372.
23. Jang JH. The effects of motivation management program on stress response, self-efficacy and subjective well-being in the female university students with academic and career stress [master's thesis]. Seoul: Duksung Women's University; 2014. 83 p.
24. Park HH, Jang MY. The effect of nursing students' smartphone addiction and emotional intelligence level on quality of life. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2017; 11(2):217-227. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2017.02.11.2.217>
25. Choi SH, Ahn UM, Im MY. Relationship between living environment, health behavior and quality of life by gender in university students. *Journal Korean Society Living Environment System*. 2016;23(1):55-71.
26. Kim MS, Noh GO, Kim SH. A study on the mediating effects of self-esteem between perceived stress and QOL in nursing students. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2017; 19(4):2233-2245.
27. Yang SY. The mediated effects of quality of life, and moderating effects on premenstrual coping methods in relationship between premenstrual syndrome (PMS) and attitudes towards menstruation [master's thesis]. Daegu: Daegu Catholic University. 2018. 77 p.
28. Jeong EY, Kim KN. Influence of stress on snack consumption in middle school girls. *Nutrition Research and Practice*. 2007; 1:349-355. <https://doi.org/10.4162/nrp.2007.1.4.349>
29. Goh KJ. The differences of stressors at grade and ways coping in nursing students. *Medical Communication*. 2010;5(2):79-86.

Summary Statement

■ **What is already known about this topic?**

Quality of life of women who experience premenstrual syndrome is known to be lower in overall areas than that of women who do not have such experience.

■ **What this paper adds?**

This study found that premenstrual syndrome, age, and regular eating habits toward quality of life were also related to quality of life of nursing students, among which premenstrual syndrome was the most influential factor.

■ **Implications for practice, education and/or policy**

There is a need to decrease premenstrual syndrome to increase nursing students' quality of life.