

# 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처 및 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향

김아린, 전해옥, 채명옥\*  
청주대학교 간호학과

## Effects of Health Behaviors, Premenstrual Coping and Premenstrual Syndrome Symptoms on Subjective Happiness in Female College Students

Ahrin Kim, Hae Ok Jeon, Myung-Ock Chae\*

Department of Nursing, Cheongju University

**요약** 본 연구는 여대생을 대상으로 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군, 주관적 행복감 간의 관계를 파악하기 위해 실시되었다. 여대생 122명을 대상으로 2016년 3월 7일부터 4월 20일까지 자가 보고식 설문조사를 시행하였고, 수집된 자료는 주관적 행복감에 대한 영향요인을 파악하기 위해 IBM SPSS WIN 20.0을 이용한 stepwise multiple regression으로 분석하였다. 연구결과, 대상자의 월경전증후군 대처수준은 평균 96.10점, 월경전증후군은 평균 27.97점, 주관적 행복감은 평균 19.23점이었다. 주관적 행복감은 건강관련 특성 및 월경관련 특성 중 주관적 건강상태( $F=5.48, p=.005$ ), 수면의 질( $F=9.47, p<.001$ ), 평균 월경기간(일)( $r=.21, p=.022$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 주관적 행복감의 영향요인은 주관적 건강상태( $\beta=.23, p<.011$ ), 월경증후군 증상( $\beta=-.22, p<.012$ ), 평균 월경기간( $\beta=-.17, p<.044$ )으로 나타났고, 이 변수들의 주관적 행복감에 대한 설명력은 14.0%였다. 여대생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인으로 월경전증후군 증상, 평균 월경기간이 유의한 변수로 나타났다. 그러므로, 여대생의 주관적 행복감을 향상시키기 위해서는 전반적인 건강상태뿐만 아니라 월경증후군 증상 관련 요인에 대한 효율적인 관리와 중재가 필요할 것으로 사료된다.

**Abstract** This study examined the relationships between health behavior, premenstrual coping, premenstrual syndrome symptoms, and subjective happiness of female college students. The data were collected through self-report questionnaires between March 7 and April 20, 2016. Participants were comprised of a convenience sample of 122 female college students. Stepwise multiple regression analysis revealed subjective health status ( $\beta=.23, p<.011$ ), premenstrual syndrome symptoms ( $\beta=-.22, p<.012$ ), and average length of menstrual period ( $\beta=-.17, p<.044$ ) to be significant predictors of subjective happiness in female college students. These variables accounted for 14.0% of subjective happiness scores. It is meaningful that premenstrual syndrome symptoms and average length of menstrual period affected the subjective happiness in female college students. Therefore, to facilitate subjective happiness in female college students, efficient management and intervention regarding premenstrual syndrome symptoms and general health are required.

**Keywords** : College, Handling, Health behaviour, Premenstrual syndrome, Subjective happiness

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

우리나라 청소년은 대학 진학을 목표로 대부분의 시

간을 과도한 입시 교육에 소비하여, 대학생이 된 후에야 자아를 탐색하고 직업 선택을 위한 갈등을 하는 등 새로운 스트레스, 불안, 우울 등의 어려움을 경험한다[1]. 이러한 환경은 대학생이 흡연과 음주, 불규칙한 식습관에

\*Corresponding Author : Myung-Ock Chae(Cheongju Univ.)

Tel: +82-10-3379-9328 email: 7702cmo@korea.com

Received September 13, 2016

Accepted January 6, 2017

Revised (1st September 30, 2016, 2nd October 7, 2016)

Published January 31, 2017

노출되도록 하게 하는 원인이 되어 올바른 건강증진 행동을 수행하는데 방해요인으로 작용한다[2]. 올바른 건강증진 행동은 더 높은 수준의 건강상태를 유지하도록 하게 하여 삶의 질을 향상시키는데[3], 위에서 기술한 바와 같이 대학생의 건강행태는 바람직하지 못한 경향이 크기 때문에 그에 따라 삶에 대한 만족도가 감소하여 궁극적으로 심리적, 정서적 만족감도 낮아질 수밖에 없다고 유추할 수 있다.

이에 더해 여대생의 경우는 월경 시작 2~10일 전부터 신체적, 정서적, 행동적 복합 증상을 겪기 시작해 월경 직후 사라지는 월경증후군(Premenstrual Syndrome, PMS)[4]을 경험하게 되는데, 한국 가임기 여성 80%가 월경전증후군을 호소하고, 그 중 20%가 심각한 증상을 나타내 일상생활의 어려움이 있다고 보고하였다[5]. 여대생을 대상으로 한 선행연구에서 흡연이 월경전증후군과 유의한 상관관계가 있고[6], 음주 경험에 따라 월경전증후군에 차이가 있었다고 보고하고 있어[7] 개인의 다양한 건강행태가 월경전증후군에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나, 연구에 따라 주관적 건강상태, 흡연, 음주, 운동, 수면시간 등 영향을 미친다고 보고하는 건강행태 요인에 차이가 있어 지속적인 반복연구를 통해 규명하는 과정이 필요하다.

한편, 월경전증후군은 월경통을 해결하는 대처방법에 따라 월경전증후군 수준에 차이를 나타낸다고 보고하고 있다[6]. 여대생의 주된 월경통 해결 방법은 휴식이나 이완요법 38.1%, ‘참는다’ 21%, 진통제 복용 21.6%로 나타났다는데, 무조건 통증을 참을 경우 그로 인한 스트레스가 심해지고 월경에 대한 태도를 부정적으로 변화하게 하여 월경전증후군을 더욱 악화시킬 수 있다고 한 바[6], 소극적이고 잘못된 월경전증후군 대처행동이 월경전증후군을 더욱 증가시키는 주요 요인임을 확인할 수 있다. 이러한 월경전증후군과 월경증후군 대처행동은 인간관계와 사회생활에 부정적 영향을 줄 뿐만 아니라 삶의 질 저하를 유발시키는데[8,9], 특히 여대생을 포함한 젊은 여성의 경우는 건강상태 인식뿐만 아니라 신체적·정신적·사회적 건강 전반의 삶의 질이 유의하게 낮았다는 결과를 보고하였다[10].

주관적 행복감이란 순간적인 긍정적 감정의 평가가 아니라 영속적인 행복 수준을 평가하는 것으로, 개인이 주변 사람들과 비교했을 때 자신과 세계에 대해 얼마나 행복하다고 느끼는가에 대한 정서적 판단이라고 하였다

[11]. 선행연구에서 대학생의 주관적 행복감에 영향을 주는 요인으로는 성별[12-15], 경제수준[12-16], 주관적 건강[12,14,16], 전공만족도[14], 대인관계[14], 자아존중감[14,16], 취업 스트레스[12,14], 가정환경의 건강성[13,15] 등 다양한 내·외적 요인이 작용하는 것으로 나타났다.

위에서 기술한 바와 같이 월경전증후군과 대처행동은 여대생의 삶의 질에 영향을 미치고, 선행연구에서 주관적 행복감과 삶의 질이 밀접한 관계라고 보고된 바[17], 월경전증후군과 대처행동이 여대생의 주관적 행복감과 관련성이 있을 수 있다. 그러나, 여대생을 대상으로 한 월경 관련 선행연구는 월경통, 월경전증후군에 영향을 미치는 요인[6,18], 불안, 스트레스 등 부정적 정서와 월경태도, 월경전증후군의 관계[19-21], 월경전증후군과 대처의 관계[22] 등을 규명하는 연구로, 여대생의 건강행태, 월경전증후군 및 대처행동을 고려해 주관적 행복감과 직접적인 관계를 확인하는 연구는 부족한 실정이다.

그러므로, 여대생의 주관적 행복감에 영향을 주는 요인으로 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군의 관계를 확인하는 것은 중요한 의미가 있고, 그 결과에 따라 여대생의 주관적 행복감을 향상시킬 수 있도록 건강행태, 월경전증후군 및 대처를 적극적으로 효율적으로 수행하게 돕는 노력이 필요할 것이다.

이에 본 연구는 여대생을 대상으로 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군과 주관적 행복감을 파악하고, 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인을 규명하여 장기적으로 여대생의 주관적 행복감을 증진시킬 수 있는 간호중재 프로그램 개발에 기여하고자 한다.

## 1.2 연구목적

- 1) 여대생의 월경관련 특성과 건강행태, 월경전증후군 대처수준 및 방법, 월경전증후군 증상과 주관적 행복감의 정도를 파악한다.
- 2) 여대생의 월경관련 특성 및 건강행태에 따른 주관적 행복감의 차이를 파악한다.
- 3) 여대생의 월경전증후군 대처수준, 월경전증후군 증상과 주관적 행복감 간의 관련성을 파악한다.
- 4) 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처 수준, 월경전증후군 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 상관관계 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

A시와 B시에 소재하는 4년제 대학 2곳에 재학 중인 여대생을 대상으로 연령을 고려하여 편의표집 하였다. 본 연구에서 필요한 대상자 수는 Linear multiple regression 을 기준으로 G\*power program[23]에 의해 유의수준 .05, 효과크기 .15(medium)로 예측변수 7개(주관적 건강상태 dummy variable 1 & 2, 수면의 질 dummy variable 1 & 2, 평균 월경기간, 월경전증후군대처 수준, 월경전증후군 증상)를 포함하였을 때, 검정력 .95를 유지하기 위한 최소한의 표본 수는 89명으로 나타나, 본 연구대상자인 122명은 충분한 것으로 파악되었다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 건강행태

건강행태로는 주관적 건강상태, 체질량 지수, 현재 흡연 유무, 현재 음주 유무, 규칙적 운동 유무, 주관적 수면의 질, 야간 수면시간을 조사하였다.

#### 2.3.2 월경전증후군 대처

월경전증후군 대처를 측정하기 위하여, Read, Perz와 Ussher[24]가 개발한 Premenstrual Coping Measure (PMCM)를 원저자의 동의하에 전문가의 번역, 역번역 과정을 거치고, 간호학과 교수 3인의 검증과정 후 사용하였다. 이 도구는 위협피하기, 월경 전 변화의 인식과 수용, 에너지 조정, 자가 간호, 의사소통의 5가지 하위 영역의 총 32문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '나에게 적용하지 않는다' 1점에서 '나에게 거의 항상 적용한다' 5점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 31번 문항만 역문항으로 역환산하여 계산하며, 점수의 범위는 32-160점으로 점수가 높을수록 월경전증후군 대처수준이 높음을 의미한다. Read 등[24]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .68-.89$ 이었다. 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .72-.94였다.

#### 2.3.3 월경전증후군 증상

월경전증후군 증상을 측정하기 위하여 Allen 등[25]이 개발한 Shortened premenstrual assessment(SPAF)를 Lee 등[26]이 번역, 역번역하여 표준화된 축약형 월경전 기평가서를 사용하였다. 정동 4문항, 통증 2문항, 수분저류 4문항으로, 총 3개 영역의 10문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 월경 전 1주일간의 변화를 6점 척도로 나타내며, '전혀 나타나지 않았거나 변화가 없는 경우' 1점에서 '매우 심하게 나타나는 경우' 6점까지의 Likert 척도로 구성되어 있다. 가능한 점수는 10-60점이며, 점수가 높을수록 월경전증후군 증상을 심하게 경험하는 것을 의미한다. Lee 등[26]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었다.

#### 2.3.4 주관적 행복감

주관적 행복감을 측정하기 위하여 Lyubomirsky와 Lepper[11]가 개발한 주관적 행복감 측정도구를 번안하여 사용하였다. 대학생들을 포함한 다양한 연령층을 대상으로 도구의 타당도와 신뢰도가 검증[11]된 본 도구는 총 4문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 7점까지의 Likert 척도로 구성되어 있으며, 가능한 점수는 4-28점이다. 점수가 높을수록 주관적 행복감이 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 Cronbach's  $\alpha$ 값은 .86이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었다.

### 2.4 자료수집방법

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여, 연구의 목적을 설명하고, 자발적으로 연구 참여를 동의한 대상자에게 서면 연구 참여 동의서를 받은 후 자가보고식으로 설문지를 작성하도록 하였다. 자료수집기간은 2016년 3월 7일부터 4월 20일까지였고, 배포된 150부의 설문지 중 총 133부가 수거되었으며, 설문내용이 미흡한 11부를 제외한 122부를 최종분석에 사용하였다. 설문 조사는 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있으며, 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것임과 개인 정보의 비밀이 보장됨이 사전에 설명되었고, 설문조사를 완료한 대상자에게는 소정의 선물이 제공되었다.

### 2.5 연구의 윤리적 고려

본 연구에서는 대상자의 윤리적 고려를 위해, 자료수

집 전, 서면으로 작성된 연구 설명서에 연구의 목적, 설문 소요시간, 설문의 익명성 보장, 설문 중 원치 않을 경우 본인의 의사에 따라 언제든지 철회할 수 있음과 어떠한 불이익이 없음을 대해 자세히 공지되었으며, 자발적으로 설문에 응하는 대상자에 한해 서면으로 참여 동의서를 받은 후 자가 기입 방식으로 설문조사를 시행하였다. 작성된 설문의 내용은 코드화하여 연구자가 열람할 수 있는 곳에만 보관하였고, 익명으로 코드화한 자료와 설문결과는 연구 종료와 함께 폐기될 것이다. 설문을 완성한 모든 대상자에게는 소정의 선물을 제공하여 답례를 하였다.

### 2.6 자료 분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 20을 사용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 월경 관련 특성 및 건강행태, 월경전증후군 대처수준 및 방법, 월경전증후군 증상과 주관적 행복감의 정도를 파악하기 위해 실수, 백분율, 평균, 표준편차, 범위로 분석하였다.
- 2) 대상자의 월경 관련 특성 및 건강행태에 따른 주관적 행복감의 차이를 파악하기 위해, t-test, one way ANOVA로 분석하였으며, Scheffé test로 사후 분석을 시행하였다. 월경 관련 특성 및 건강행태 중 연속변수는 주관적 행복감과의 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 3) 대상자의 월경전증후군 대처수준, 월경전증후군 증상과 주관적 행복감 간의 관련성을 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 4) 대상자의 월경 관련 특성 및 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위해 Stepwise multiple regression을 시행하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 월경관련 특성 및 건강행태

대상자의 평균 연령은 20.29(±1.53)세였으며, 초경 시 연령은 12.78(±1.60)세였다. 월경주기는 대상자의 65.6%가 규칙적이라고 응답하였으며, 평균 월경기간은 5.92(±2.24)일로, 월경량이 보통이라고 응답한 경우가

77.0%로 가장 많았다. 대상자의 73.8%가 월경통이 있다고 응답하였으며, 시각적 상사척도에 의한 월경통의 평균점수는 10점 만점에 5.41(±3.21)점이었다. 대상자의 건강행태를 살펴보면, 주관적 건강상태는 '보통이다'가 61.5%로 가장 많았으며, 체질량지수는 평균 20.66(±2.08)로 정상체중에 해당하는 경우가 69.7%로 가장 많았다. 대상자의 19.7%만이 규칙적으로 운동을 하고 있었으며, 대상자의 99.2%가 흡연을 하지 않았고, 대상자의 85.2%가 현재 음주를 하고 있는 것으로 조사되었다. 수면의 질은 '좋은 편이다'라고 응답한 경우가 70.5%로 가장 많았으며, 야간 수면시간은 평균 6.59(±1.40)시간으로 조사되었다(Table 1).

**Table 1.** Menstruation related Characteristics and Health Behaviors of the Subjects

		(N=122)
Characteristics/categories		M±SD/n(%)
Age (years)		20.29±1.53
Onset of menstruation (years)		12.78±1.60
Menstruation cycle	Regular	80(65.6)
	Irregular	42(34.4)
Average period of menstruation (days)		5.92±2.24
Amount of menstruation	Small	11(9.0)
	Medium	94(77.0)
	Large	17(13.9)
Menstrual pain	Yes	90(73.8)
	No	32(26.2)
Visual analogue scale for menstrual pain		5.41±3.21
Perceived health status	Poor	15(12.3)
	Fair	75(61.5)
	Good	25(20.5)
	Very good	7(5.7)
Body mass index		20.66±2.08
Weight	Under	19(15.6)
	Normal	85(69.7)
	Over	13(10.7)
	Obesity	5(4.1)
Regular exercise	Yes	24(19.7)
	No	98(80.3)
Current smoking	Yes	1(0.8)
	No	121(99.2)
Current alcohol drinking	Yes	104(85.2)
	No	18(14.8)
Sleep quality	Very good	16(13.1)
	Good	86(70.5)
	Poor	18(14.8)
	Very poor	2(1.6)
Sleep duration at night		6.59±1.40

**Table 2.** Premenstrual Coping Methods & Level, Premenstrual Syndrome Symptoms and Subjective Happiness of the Subjects

(N=122)

Variables/categories		M±SD/n(%)	Possible range	Obtained range
Premenstrual coping methods (Multiple choices)				
Avoiding harm	Avoiding irritations	42(34.4)		
	Positive thinking	11(9.0)		
Awareness and acceptance of premenstrual change	Self-aware/awareness of premenstrual change	17(13.9)		
	Acceptance for menstrual pain	38(31.1)		
	Keep track of menstrual cycle	19(15.6)		
	Know it is only temporary	54(44.3)		
	Be prepared for period	27(22.1)		
Adjusting energy	Time alone/out/for self	48(39.3)		
	Eat sugar/chocolate	49(40.2)		
	Eat	45(36.9)		
	Crying	8(6.6)		
Self-care	Rest, relax, slow down	66(54.1)		
	Sleep	72(59.0)		
	Watch TV, movies, read	26(21.3)		
	Hot water bottle/heat pack	60(49.2)		
	Bath/shower	29(23.8)		
	Do things I enjoy	9(7.4)		
	Music	17(13.9)		
	Massage	18(14.8)		
	Make comfortable	53(43.4)		
	Warm food and drink	30(24.6)		
Communicating	Social support/partner support	15(12.3)		
	Express how you feel/communicate with others	26(21.3)		
Etc.	Pain killers	59(48.4)		
	Drink more water	26(21.3)		
	Distraction	20(16.4)		
	Vitamins	8(6.6)		
	Shopping	7(5.7)		
Premenstrual coping level		96.10±20.38	32-160	36-132
Avoiding harm		21.02±7.77	8-40	8-40
Awareness and acceptance of premenstrual change		32.96±7.13	10-50	10-47
Adjusting energy		14.53±4.44	5-25	5-25
Self-care		12.98±3.97	4-20	4-20
Communicating		14.61±3.82	5-25	7-23
Premenstrual syndrome symptoms		27.97±11.12	10-60	10-54
Subjective happiness		19.23±4.18	4-28	6-28

**Table 3.** Differences of Subjective Happiness by Menstruation related Characteristics and Health Behaviors (N=122)

Variables/categories		Subjective happiness		
		M ± SD	r or t or F	p
Age (years)			-.001	.988
Onset of menstruation (years)			.16	.086
Menstruation cycle	Regular	19.28±3.98	.17	.869
	Irregular	19.14±4.58		
Average period of menstruation (days)			-.21	.022
Amount of menstruation	Small	20.91±4.13	1.08	.345
	Medium	18.99±4.26		
	Large	19.47±3.62		
Menstrual pain	Yes	19.20±3.78	-0.13	.896
	No	19.31±5.19		
Visual analogue scale for menstrual pain			-.08	.401
Perceived health status*	Poor <sup>a</sup>	17.93±5.11	5.48	.005 a<c, b<c
	Fair <sup>b</sup>	18.64±3.88		
	Good & very good <sup>c</sup>	21.22±3.82		
Body mass index			-.01	.909
Weight	Under	18.37±3.96	0.91	.405
	Normal	19.56±4.30		
	Overweight & obesity	18.56±3.76		
Regular exercise	Yes	20.33±5.36	1.18	.246
	No	18.96±3.82		
Current alcohol drinking	Yes	19.163±4.28	-0.48	.632
	No	19.67±3.56		
Sleep quality*	Very good <sup>a</sup>	22.19±3.31	9.47	<.001 a>b>c
	Good <sup>b</sup>	19.31±3.94		
	Poor & very poor <sup>c</sup>	16.50±4.22		
Sleep duration at night			.070	.442

\*Scheffé test

**Table 4.** Correlations among Premenstrual Coping level, Premenstrual Syndrome Symptoms and Subjective Happiness (N=122)

Variables	Premenstrual syndrome symptoms	Subjective happiness
	r (p)	r (p)
Premenstrual coping level	.44(<.001)	-.05(.610)
Premenstrual syndrome symptoms		-.26(.004)

**Table 5.** The Influencing Factor on Subjective Happiness of Female College Students (N=122)

Variables	Subjective happiness				
	Standardized β	SE	t(p)	R2 change	R2
(Constant)		1.41	16.21(<.001)		
Perceived health status* (1=Good)*	.23	.818	2.60(.011)	.08	.08
Premenstrual syndrome symptoms	-.22	.032	-.255(.012)	.05	.13
Average period of menstruation (days)	-.17	.159	-2.03(.044)	.03	.16

R2=.16 Adjusted R2=.14, F=7.33, p<.001

\*Dummy variable

### 3.2 대상자의 월경전증후군 대처방법 및 수준, 월경전증후군 증상 및 주관적 행복감의 정도

대상자의 월경전증후군 대처방법을 다중응답으로 조사한 결과, 수면(n=72), 휴식(n=66), 핫팩 적용(n=60), 진통제 복용(n=59), 월경을 일시적인 것으로 인지하고 수용하기(n=54), 마음편안하게 하기(n=53), 초콜릿 등 단 음식 섭취(n=49) 순으로 빈도가 높은 것으로 나타났다. 월경전증후군 대처수준은 평균 96.10점(SD=20.38) 이고, 월경전증후군 증상은 평균 27.97점(SD=11.12)으로 나타났다. 대상자의 주관적 행복감은 평균 19.23점(SD=4.18)으로 조사되었다(Table 2).

### 3.3 대상자의 건강관련 특성 및 월경관련 특성에 따른 주관적 행복감의 차이

본 연구에서 대상자의 건강관련 특성 및 월경관련 특성에 따른 주관적 행복감의 정도는 주관적 건강상태(F=5.48, p=.005), 수면의 질(F=9.47, p<.001)에 따라 유의한 차이를 나타냈고, 평균 월경기간(일)(r=-.21, p=.022)과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 주관적 건강상태가 좋거나 매우 좋은 경우 보통이거나 비교적 나쁜 경우에 비해 주관적 행복감이 높았으며, 수면의 질이 매우 좋은 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 가장 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다. 그리고, 평균 월경기간이 긴 경우 주관적 행복감이 낮은 것으로 나타났다(Table 3).

### 3.4 대상자의 월경전증후군 대처수준, 월경전증후군 증상과 주관적 행복감 간의 관련성

본 연구에서 월경전증후군 대처수준은 월경전증후군 증상과 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(r=.44, p<.001), 월경전증후군 증상은 주관적 행복감과 유의한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(r=-.26, p=.004). 즉, 월경전증후군 증상 수준이 심할수록 대처수준도 높았고, 월경전증후군 증상 수준이 심할수록 대상자가 인식하는 주관적 행복감은 낮았다(Table 4).

### 3.5 대상자의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인

본 연구에서 단변량 분석결과 여대생의 주관적 행복

감에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 확인된 변수인 평균월경기간(일), 주관적 건강상태, 수면의 질을 포함하여, 주요변수인 월경전증후군 대처수준, 월경전증후군 증상을 독립변수로 주관적 행복감을 종속변수로 투입하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 주관적 건강상태와 수면의 질은 명목척도로서 가변수(dummy variables)로 변경하여 분석하였다. 분석한 결과 주관적 건강상태( $\beta=.23, p<.011$ )가 가장 강력한 영향변수로 여대생의 주관적 행복감에 8%의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한, 월경증후군증상( $\beta=-.22, p<.012$ )과 평균월경기간( $\beta=-.17, p<.044$ )도 주관적 행복감의 영향요인으로 확인되었다. 대상자의 주관적 건강상태가 비교적 좋은 경우, 월경전증후군 증상이 낮을수록, 평균 월경기간이 짧을수록, 여대생의 주관적 행복감은 높은 것으로 나타났으며, 이들 변수는 주관적 행복감에 대해 약 14%의 설명력을 가지고 있는 것으로 나타났다(F=7.33, p<.001)(Table 5).

## 4. 논의

본 연구는 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처 및 월경증후군 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다.

본 연구에서 나타난 여대생의 월경관련 특성을 살펴보면, 초경 연령은 평균 12.8세로, 최근 국내 여대생을 대상으로 한 선행연구에서 12.6~12.7세로 나타난 선행연구 결과와 비슷하였다[18,19]. 그러나 2012년에 여대생 1,063명을 대상으로 실시한 Lee 등[27]의 연구에서 보고된 14.03~14.08세 보다는 빨랐는데, 이를 통해 초경연령이 점차 낮아지고 있음을 알 수 있다. 본 연구 대상자의 65.6%가 월경주기가 '규칙적'이라고 응답하였는데, 선행연구에서도 여대생의 51.7~63.0%만이 규칙적인 월경주기를 가지고 있었으며, 여대생의 30% 이상에서 불규칙적인 월경주기를 보이는 것으로 나타났다[19-21,27]. 본 연구 대상자의 평균 월경기간은 5.92일이고, 대상자의 77.0%가 월경량을 '보통'이라고 응답하였는데, 선행연구에서도 여대생의 평균 월경기간이 5.64~5.84일이고, 65.7~75.8%가 월경량을 '보통'이라고 응답한 것으로 나타나 유사한 결과를 보였다[18-21,27]. 한편, 본 연구에서 월경통이 있다고 응답한 대상자는

73.8%로, 선행연구[18-21,27]에서 나타난 72.84~87.7%와 큰 차이는 없었으나, 본 연구에서 VAS로 측정된 월경통 정도는 평균 5.41점으로, Kim의 연구[18]에서 보고된 평균 4.69점보다는 그 정도가 조금 더 심한 것으로 나타났다. 이처럼 다수의 여대생이 월경통을 경험하고 있으며, 월경통 정도는 중등도 이상의 월경통을 호소하고 있는 것으로 나타나, 여대생에게 월경통은 고통과 불편감을 주는 주요 건강문제임을 확인할 수 있었다.

본 연구 대상자의 건강행태 특성을 살펴보면, 자신이 건강하다고 인지하는 대상자는 26.2%였고, 이러한 결과는 여대생으로 대상으로 한 Ko 등[28]의 연구에서의 17.2%보다는 높았지만, 국민건강영양조사[29]에서 20대 여성 중 본인의 건강이 좋다고 인지하는 비율이 42.9%로 나타난 것보다는 낮은 수준이었다. 또한, 본 연구 대상자의 체질량 지수는 평균 20.66점이고, 대상자의 69.7%가 정상 체중군에 속하는 것으로 나타났는데, 이는 국내 여대생을 대상으로 한 선행연구에서 신장과 체중의 자가보고를 통해 산출한 체질량 지수가 평균 20.07~20.4이고, 여대생의 66.3~69.4%가 정상 체중군에 속하는 것으로 나타난 결과와 유사하였다[30,31]. 그러나, 국민건강영양조사[29]에 따르면, 신체계측을 통해 산출한 우리나라 20대 여성의 체질량 지수가 평균 21.7로 나타나, 본 연구 대상자의 체질량 지수는 이에 비해 다소 낮았는데, 여대생들에게 체중은 민감한 부분으로 자가보고 한 체중은 솔직하게 답변하지 않았을 가능성을 배제할 수 없으므로[30] 결과 해석에 신중을 기할 필요가 있다. 또한, 본 연구대상자의 약 20%만이 규칙적인 운동을 실시하는 것으로 나타났는데, 이는 국내 여대생의 11.8~24.0%가 규칙적 운동을 실시하는 것으로 나타난 선행연구[28,31,32] 결과와 유사하였지만, 전반적으로 여대생의 규칙적 운동 실천율은 낮은 수준이었으며, 이에 규칙적인 운동 실천을 증진시키기 위한 전략이 필요할 것으로 판단된다. 한편, 본 연구 대상자의 현재 흡연율은 1% 미만으로 조사되었는데, 국민건강영양조사[29]에서 보고한 20대 여성 흡연율 8.9%보다 매우 낮았다. 여대생의 흡연 경험에 관한 Jeong 등[33]의 연구에서 여대생들은 흡연에 대한 부정적인 사회적 시선 때문에 흡연 사실을 숨기는 경향이 있음을 보고한 바 있다. 따라서, 주변 시선에 민감한 여대생들이 자신의 흡연 사실이 알려질 것이 두려워 흡연 여부에 대해서 솔직하게 응답하지 않았을 가능성을 배제할 수 없다. 또한, 본 연구에서 나

타난 현재 음주율은 85.2%로, 20대 여성의 월간 음주율 60.3%보다 높은 수준이었다[29]. 선행연구에서도 여대생의 음주행위는 높은 위험 수준인 것으로 보고되고 있으며[34], 높은 음주율은 월경전증후군의 위험요인이 되기 때문에[27] 여대생의 절주를 위한 대책 수립이 필요함을 알 수 있다. 본 연구 대상자의 하루 수면시간은 평균 6.59시간으로 나타났는데, 선행연구에서 보고된 여대생의 수면시간은 6.42~7.66시간으로[35] 연구마다 다소 차이가 있으나, 우리나라 20대 평균 수면시간인 7.2시간보다 짧았다[29]. 실제 월경전증후군 증상으로 수면장애가 동반되기도 하므로[36], 여대생의 월경전증후군 관리를 위해 수면시간 및 수면의 질에 관심을 가질 필요가 있다.

본 연구 대상자의 월경전증후군의 정도는 60점 만점에 27.97점이었다. 월경전증후군은 연구마다 측정 방법이 다르고, 특히 국내 여대생을 대상으로 동일 도구를 사용하여 측정한 결과가 없어 절대적인 비교는 어렵지만, 국내 간호사를 대상으로 한 연구[37]에서 나타난 평균 28.7점과 비슷한 수준이었다. 월경 전 불쾌장애는 월경전증후군 증상이 대인관계 및 직장 또는 사회적 활동 기능에 장애를 초래하는 경우를 말하는데[27], 본 연구에서 사용한 ‘축약형 월경전기평가서’의 한국어판 표준화 연구에서는 월경 전 불쾌장애의 절단점을 27점으로 제시하고 있다[26]. 이를 근거로 파악해 볼 때, 본 연구 대상자의 평균 월경전증후군 정도는 ‘월경 전 불쾌장애’에 해당되는 높은 수준임을 알 수 있다. 선행연구에서도 여대생의 89.3%가 월경전증후군을 경험하는 것으로 나타났고[38], 여대생의 약 28.6%에서 심한 기능장애나 대인관계 및 사회적 활동 기능에 장애를 초래할 정도로 심한 월경전증후군(16.9%)이나 월경 전 불쾌장애(11.7%)를 경험하고 있는 것으로 보고하고 있어[27], 여대생의 월경전증후군 증상 관리를 위한 보다 적극적이고 효과적인 대책마련이 필요하다.

본 연구 대상자들은 월경전증후군에 대처하기 위해 주로 수면(59.0%), 휴식(54.1%), 진통제 복용(48.4%), 월경을 일시적인 것으로 인지하고 수용하기(44.3%), 단 음식 섭취(40.2%) 등의 방법을 주로 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 여대생의 월경전증후군 대처 방법으로 Lim과 Park[7]이 보고한 휴식, 수면, 음식 섭취, Ahn 등[22]이 보고한 휴식이나 수면(99.3%)과 비교하여 파악해 볼 때 여대생은 주로 월경전증후군 대처를



위해 수면이나 휴식을 선택하는 것을 알 수 있다. Lee 등[39]의 연구에 의하면 월경증후군 증상완화를 위해 약국에서 임의로 치료제를 구입하는 경우가 40.9%인 반면, 병원에서 진단받고 처방을 받는 경우는 13.3%에 불과하다고 보고하였다. 이처럼 우리나라 여대생들은 월경전증후군 증상조절 및 해결을 위해 전문적인 의학적 치료나 적극적 대처보다는 휴식, 수면, 진통제 복용 등 주로 일시적인 증상 완화에 초점을 두는 것으로 나타났다. 선행연구에서 여성의 약 40.0~94.1%는 월경전증후군에 대해 알지 못하였으며[36,38], 월경통과 월경전증후군을 구별하지 못하고, 치료의 필요성에 대한 인식도가 낮은 것으로 보고되고 있어[39], 월경전증후군 증상 조절을 위해 이에 대한 정확한 인식에 대한 교육이 우선시 되어야 함을 알 수 있다.

본 연구에서 나타난 월경전증후군 대처 수준은 160점 만점에 96.10점으로 나타났다. 한국의 여대생은 호주 여성[24]에 비해 ‘위험 피하기’나 ‘의사소통’의 수준은 상대적으로 높았고, ‘자가 간호’나 ‘월경 전 변화의 인식과 수용’ 수준은 상대적으로 낮았다. ‘위험피하기는’ 월경전증후군 증상이 있을 때, 스트레스를 주는 상황, 사람, 대화나 생각을 피하는 방법으로, 앞서 월경전증후군에 대한 구체적 대처방법으로 휴식이나 수면 등을 선택한다고 나타난 결과와도 일맥상통하는 것이다. 그러나, 단순히 스트레스원을 피하는 전략은 사회적 관계를 감소시키거나, 사회적으로 고립될 위험이 있다[24]. 또한, 선행연구에서 스트레스에 소극적으로 대처하는 경우보다 적극적으로 대처하는 경우에 월경전증후군 증상 점수가 낮은 것으로 나타나, 스트레스에 대한 적극적인 대처 방식이 필요함을 알 수 있다[21]. 선행연구에서 흡연, 음주 등 건강행태[6,20]와 월경에 대한 부정적 태도[6]가 월경전증후군을 악화시키는 요인으로 보고되는 바, 월경에 대한 인식 개선 등 인지적 측면에 초점을 두거나 건강행동[40]을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램을 통해 긍정적 대처 전략을 강화할 필요가 있겠다. 한편, ‘의사소통’ 전략은 지지 체계를 찾고, 감정이나 요구에 대해 다른 사람들과 이야기 하는 것이다[24]. 월경전증후군에 대한 경험을 공유하며 대처 전략을 모색하는 것과 같은 의사소통은 사회적 지지[41]를 강화하거나, 스트레스를 감소시킴으로써[6,42] 월경전증후군을 완화시키는 효과를 기대할 수 있다.

본 연구의 주관적 행복감 정도는 28점 만점에 19.23

점으로, 선행연구에서 보고된 대학생의 주관적 행복감 점수인 19.31~19.86점[14,16,43]과 비슷한 수준이었다. 본 연구에서 주관적 행복감에 영향을 주는 변수는 주관적 건강상태, 월경전증후군 증상, 평균 월경기간이었고, 이들 변수의 주관적 행복감에 대한 설명력은 약 14%였다. 이러한 결과는 건강상태가 주관적 행복감에 영향을 주는 것으로 파악된 선행연구[14,16,44] 결과와도 일치하는 내용으로, 건강상태가 행복감에 영향을 주는 중요한 요인임을 알 수 있다. 또한, 본 연구에서 월경전증후군 정도가 심할수록 주관적 행복감이 낮은 것으로 나타났는데, 월경전증후군은 신체적 기능, 정신적 건강, 사회적 기능, 통증, 활력, 역할 제한, 건강상태 등 삶의 질 전반을 위협하는 중요한 건강문제이다[9,10]. 건강문제는 행복을 저해하는 요인이 되고[45], 주관적 행복감은 삶의 질과 관련이 있으므로[17], 여대생의 행복감 증진을 위해서 월경전증후군을 적극적으로 관리하고, 평가할 필요가 있다. 본 연구에서 월경기간이 주관적 행복감에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 선행연구에 의하면, 여성은 월경에 대해 더럽거나, 귀찮거나, 불편하다고 느끼는 등 부정적 감정을 느끼게 되는데[46,47], 초경 후 경과 기간이 짧을수록 더 부정적인 감정을 경험하는 것으로 보고되었다[48]. 본 연구 대상자의 평균 초경연령을 고려해볼 때, 초경 후 경과기간이 비교적 짧은 20대 초반 여성으로 월경에 대한 부정적 인식이 주관적 행복감에 영향을 미친 것으로 사료된다.

본 연구에서 체질량 지수, 운동, 음주, 흡연 등 건강행태가 주관적 행복감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 음주, 흡연, 운동, 체질량 지수가 행복에 영향을 미치지 않는다고 보고한 선행연구[44,49]와 유사한 결과이다. Nam과 Lee의 연구[44]에서 여대생은 실제 체중이나 체질량 지수 보다는 체중에 대한 본인의 인식이나 만족감이 행복감에 영향을 미치기 때문에 본 연구에서의 체질량 지수가 행복감에 유의한 설명력을 갖지 않은 것으로 파악된다. 선행연구에서 흡연군이 비흡연군에 비해 행복 정도가 더 높은 것으로 나타났는데[50,51], 대학생들은 흡연을 통해 스트레스를 해소하고, 심리적 안정감을 찾는 것으로 보고되었다. 그러나, 본 연구에서 흡연자의 비율이 낮아 주관적 행복감에 미치는 영향력에 대한 결과해석이 제한이 있다. 본 연구에서 주관적 행복감에 영향을 미치지 않았지만, 주관적 수면의 질이 높거나 매우 높다고 응답한 경우에 낮거나 보통

이라고 응답한 경우보다 주관적 행복감이 높은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 수면시간과 수면양상에 따라 행복에 차이가 있었다는 선행연구 결과[44,49]와도 일치하는 것이다. 적정 수면을 취하는 청소년들은 주관적 행복감이 높을 뿐 아니라 우울과 자살에 대한 생각이 낮았다고 보고된 선행연구 결과로 볼 때[52], 수면은 정서적 안정감을 제공하는데 중요한 요소라고 할 수 있으며, 수면 개선은 행복감을 증진시키는 데 기여할 수 있을 것으로 생각된다.

급연, 식이, 신체활동, 체질량 지수 개선 등 건강행태의 개선은 장기적으로 질병 예방 효과가 있으며[53,54], 건강상태는 행복의 선행조건이기 때문에[14,16,44] 건강 및 행복감 증진을 위해서 건강행동의 실천이 중요하다. 그러나 대학생들은 건강행태가 건강상태에 미치는 영향을 아직 실제적으로 체감하지 못하기 때문에 건강에 대한 관심도가 심리적 행복감에 영향을 미치지 않고[55], 건강에 대한 관심 및 건강행동 실천 정도가 낮은 것으로 생각된다. Lee와 Song[56]의 연구에 의하면 대학생의 현재의 운동참여 빈도나 강도가 행복지수에 영향을 미치지 않지만, 운동참여 기간은 행복지수에 영향을 미치며, 특히 4년 이상 장기간 운동에 참여한 경우에 심리적 안정감과 행복지수가 더 높은 것으로 나타났다. 그러므로, 여대생의 행복감 증진을 위해 꾸준히 건강행동을 실천할 수 있도록 행동변화 전략을 수립할 필요가 있을 것이다.

이상의 연구 결과를 토대로 여대생의 주관적 건강상태, 월경전증후군 및 월경기간이 주관적 행복감에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 이에 여대생의 행복감 증진을 위해 건강상태, 월경기간 및 월경전증후군을 평가하고, 월경전증후군을 효과적으로 관리하기 위한 다각적 노력이 필요할 것이며, 이러한 연구결과를 토대로 여대생의 행복감 증진을 위한 간호중재 프로그램의 방향을 제시하였다는데 의의가 있다.

본 연구는 선행연구에서 보고되지 않았던 월경전증후군과 주관적 행복감 간의 관계를 규명함으로써 월경전증후군 관리의 중요성을 강조하였다는 점에서 기존 연구와의 차별성을 갖는다. 하지만, 본 연구는 일부 여대생을 편의표집하였기에 본 연구 결과를 일반화하는데 제한이 있다. 따라서, 연구 대상을 확대한 반복연구를 통해 월경전증후군이 주관적 행복감에 미치는 영향을 재확인하고, 주관적 행복감 증진을 위한 중재 프로그램의 근거를 축적해나갈 필요가 있다. 또한, 본 연구 결과를 바탕으로

월경전증후군 증상 관리와 대처에 초점을 둔 행복감 증진 프로그램을 개발하고, 그 효과를 평가하기 위한 연구를 제언하며, 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처 및 증상 및 주관적 행복감에 영향을 주는 다양한 신체적, 심리적, 사회적, 환경적인 요인들에 대한 포괄적인 이해와 탐색을 통해, 여대생의 주관적 행복감을 예측하는 모형을 구축하는 추후 연구를 제언한다.

## 5. 결론

본 연구는 여대생의 건강행태, 월경전증후군 대처, 월경전증후군 증상이 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악하기 위해 실시하였다. 본 연구 결과, 주관적 건강상태가 비교적 좋은 경우, 월경전증후군 증상이 낮을수록, 평균 월경기간이 짧을수록, 여대생의 주관적 행복감은 높은 것으로 나타났으며, 이들 변수는 주관적 행복감에 대해 약 14%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 따라서, 본 연구 결과를 바탕으로 여대생의 행복감 증진을 위한 중재 프로그램을 계획할 때, 건강상태, 월경전증후군 및 월경기간을 고려하고, 건강상태 및 월경전증후군을 관리하는 전략이 필요할 것이다. 또한, 여대생이 월경전증후군에 효과적으로 대처할 수 있도록 효과적인 대처 전략을 강화할 필요가 있을 것으로 사료된다.

## References

- [1] S. H. Lee, S. J. Kim, "The Degree of Perceived Stress, Depression and Self Esteem of University Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 26, no. 3, pp. 453-464, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN2012.26.3.453>
- [2] K. S. Han, "Self-efficacy, Health promoting behaviors and Symptoms of stress among university students", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 35, no. 3, pp. 585-592, 2005.
- [3] E. A. Sule, S. Lerman, K. Ukke, S. Necmiye, "Change in the Health Promoting Lifestyle Behaviour of Turkishhh University Nursing Students from Beginning to End of Nurse Training", *Nurse Education in Practice*, vol. 8, no. 1, pp. 382-388, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nepr.2008.03.010>
- [4] R. Indusekhar, S. B. Usman, S. O'Brien, "Psychological Aspects of Premenstrual Syndrome", *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, vol. 21, no. 2, pp. 207-220, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2006.10.002>

- [5] National Health Insurance Service, Once a Month, Exhausting an Intruder on a Woman: Premenstrual Syndrome (PMS), vol. 18, no. 7, pp. :22-23, Health Insurance, 2015.
- [6] G. S. Jung , H. M. Oh, I. R. Choi, “The Influential Factors on Premenstrual Syndrome College Female Students”, Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, vol. 15, no. 5, pp. 3025-3036, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.5.3025>
- [7] H. Lim, Y. Park, “Differences in Dietary Intake and Life-style of Female College Students in Seoul with and without Premenstrual Syndrome”, The Journal of Korean Society of Menopause, vol. 16, no. 3, pp. 153-161, 2010.
- [8] K. A. Jeong, “Premenstrual Syndrome (PMS): Clinical Approach of Diagnosis and Treatment”, Obstetrics & Gynecology Science, vol. 50, no. 3, pp. 416-422, 2007.
- [9] A. J. Rapkin, S. A. Winer, “Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorders: Quality of Life and Burden of Illness”, Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcome Research, vol. 9, no. 1, pp. 157-170, 2009.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1586/erp.09.14>
- [10] B. M. Kim, J. I. Jung, Y. M. Song, J. K. Lee, J. H. Yoo. “Association of Premenstrual Syndrome with Quality of Life in Young Korean Women”, Korean Academy of Family Medicine, vol. 29, no. 2, pp. 108-113, 2008.
- [11] S. Lyubomirsky, H. Lepper, “A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation”, Social Indicators Research, vol. 46, no. 2, pp. 137-155, 1999.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- [12] H. C. Cho, “A Study on the Stress Involved in Preparing for Employment on College Student's Happiness : The Moderating Effects of Social Support”, Studies on Korean Youth, vol. 24, no. 1, pp. 157-184, 2013.
- [13] H. K. Kim, S. M. Han, “The Effects of Health of Home Environment on Emotional Intelligence, and Happiness of College Students”, Education Culture Research, vol. 17, no. 1, pp. 121-161, 2011.
- [14] S. H. Lee, B. Y. Chung, S. H. Kim, “Influence on Subjective Happiness of University Students”, Journal of Korean Public Health Nursing, vol. 29. no. 1, pp. 115-126, 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.1.115>
- [15] I. S. Song, D. Hong, H. S. Park, “The Effects of Family Strength on Happiness as Perceived by College Students”, Korean Journal of Family Welfare, vol. 18, no. 4, pp. 579-598, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.13049/kfwa.2013.18.4.579>
- [16] G. Y. Jo, H. S. Park, “Predictors of Subjective Happiness for Nursing Students”, Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, vol. 12, no. 1 pp. 160-169, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2011.12.1.160>
- [17] E. J. Lim, J. A. Sung, “A Study on the Relation of Laughter Index, Self esteem, Subjective happiness, Quality of life in Nursing College Students”, Holistic Health Science, vol. 3, no. 2, pp. 25-31, 2013.
- [18] J. S. Kim, “Factors Affecting Dysmenorrhea in Undergraduate Students”, Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, vol. 20, no. 2, pp. 350-357, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.2.350>
- [19] H. S. Choi, E. D. Lee, H. Y. Ahn, “Relationships among Premenstrual Syndrome, Perfection and Anxiety among the College Student”, Korean Journal of Women Health Nursing, vol. 19,no. 4, pp. 265-274, 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.4.265>
- [20] J. E. Song, H. J. Chae, W. H. Jang, Y. H. Park, K. E. Lee, S. H. Lee, H. A. Jang, J. Lee, M. S. Jung, “The Relationship between Life Style, Menstrual Attitude and Premenstrual Syndrome in Nursing Students”, Korean Journal of Women Health Nursing, vol. 19, no. 2, pp. 119-128. 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2013.19.2.119>
- [21] S. H. Moon, H. H. Jo, “Job Seeking Stress, Stress Coping Styles and Perimenstrual Symptoms in Female College Students”, Journal of the Korean Data Analysis Society, vol. 16, no. 4, pp. 2261-2272, 2014.
- [22] H. Y. Ahn, H. J. Hyun, H. W. Kim, “Premenstrual Discomforts and Coping in University Students”, Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, vol. 16,no. 3, pp. 289-299, 2005.
- [23] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, A. Buchner, “G\*POWER 3: A Flexible Statistical Power Analysis Program for the Social, Behavioral, and Biomedical Sciences”, Behavior Research Methods, vol. 39, pp. 175-191, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3758/BF03193146>
- [24] J. R. Read, J. Perz, J. M. Ussher, “Ways of Coping with Premenstrual Change: Development and Validation of a Premenstrual Coping Measure”, BMC Women's Health, vol. 14, no. 1, pp. 1-15, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6874-14-1>
- [25] S. S. Allen, C. M. McBride, P. L. Pirie, “The Shortened Premenstrual Assessment Form”, The Journal of Reproductive Medicine, vol. 36, no. 11, pp. 769-772, 1991.
- [26] M. H. Lee, J. W. Kim, J. H. Lee, D. M. Kim, “The Standardization of the Shortened Premenstrual Assessment form and Applicability on the Internet”, Journal of Korean Neuropsychiatric Association, vol. 41, no. 1, pp. 159-167, 2002.
- [27] M. S. Lee, J. Yang, Y. H. Ko, S. D. Ko, S. H. Joe, “Characteristics of PMS and PMDD in Female College Students”, Korean Journal of Psychosomatic Medicine, vol. 20, no. 1, pp. 22-31, 2012.
- [28] D. S. Ko, S. Y. Ryu, D. I. Jung, M. J. Kim, Y. N. Kim, J. Park, “Differences between Depression and Life Stress in Exercise Behavior Change Stage of Some Female College Students”, Journal of Digital Convergence, vol. 11, no. 5, pp. 395-404, 2013.
- [29] Ministry of Health and Welfare of Korea, Korea Centers for Disease Control and Prevention. 2014 Korea Health Statistics. Seoul: Ministry of Health and Welfare of Korea, 2015.
- [30] Y. Byun, N. H. Lee, K. Lee, “Factors Influencing Eating Problems among Korean University Women”, Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing, vol.

- 21, no. 4, pp. 362-369, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2014.21.4.362>
- [31] J. Y. Eom, D. Y. Jung, "A Study of Body Composition, Dietary Behavior, and Exercise among Students at Women's Colleges", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 26, no. 1, pp. 28-37, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.1.028>
- [32] Y. H. Kim, H. M. Son, "Affecting Factors on Reproductive Health Behavior of Female College Students", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, vol. 12, no. 4B, pp. 1935-1950, 2010.
- [33] J. H. Jeong, E. J. Jeon, J. H. Lee, J. Y. Han, Y. S. Kim, Y. S. Won, M. A. Seo, "A Phenomenological Study on Smoking Experience among Female College Students", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, vol. 27, no. 3, pp. 1-12, 2010.
- [34] M. K. Kang, I. K. Kim, "Drinking Motivation, Daily Stress, and Problem Drinking Behavior of Female University Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol. 15, no. 8, pp. 5053-5061, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.8.5053>
- [35] S. M. Kim, H. J. Park, "Effects of Physical Activity Levels on Sleep and Health Related Fitness in Female College Students", *The Korea Journal of Sports Science*, vol. 24, no. 4, pp. 1255-1265, 2015.
- [36] T. H. Kim, H. S. Park, H. H. Lee, S. H. Chung, "Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea in the Career Women at Bucheon City", *Korean Journal of Obstetrics & Gynecology*, vol. 54, no. 9, pp. 523-528, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5468/KJOG.2011.54.9.523>
- [37] S. H. Lee, J. A. Song, M. H. Hur, "Effect of Emotional Labor and Stress on Premenstrual Syndrome among Hospital Nurses", *Korean Journal of Women Health Nursing*, vol. 22, no. 1, pp. 61-70, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2016.22.1.61>
- [38] J. A. Kim, Y. S. Park, "Perimenstrual Discomforts and Coping Methods of Female Cadets", *Armed Forces Nursing Academy*, vol. 28, no. 1, pp. 84-97, 2010.
- [39] S. R. Lee, T. H. Kim, B. R. Lee, S. R. Yeom, "Awareness, Symptoms, and Coping on Premenstrual Syndrome", *Korean Society of Obstetric and Gynecology Symposium*, vol. 101, pp. 279-279, 2015.
- [40] B. J. Koo, "Effect of Health Behavior-based PMS Intervention Education for Middle School Students", *The Journal of the Korea Contents Association*, vol. 14, no. 9, pp. 390-399, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.09.390>
- [41] J. H. Jeon, S. K. Hwang, "A Structural Equation Modeling on Premenstrual Syndrome in Adolescent Girls", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 44, no. 6, pp. 660-671, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2014.44.6.660>
- [42] Y. Lee, E. O. Im, "A Path Analysis of Stress and Premenstrual Symptoms in Korean International and Korean Domestic Students", *Journal of Advanced Nursing*, Jul 5, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/jan.13061>
- [43] H. J. Jang, "Comparative Study of Health Promoting Lifestyle Profiles and Subjective Happiness in Nursing and Non-Nursing Students", *Advanced Science and Technology Letters, Healthcare and Nursing*, vol. 128, no. 1 pp. 78-82, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.14257/astl.2016.128.16>
- [44] M. H. Nam, M. R. Lee, "Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health Behavior, Self Esteem and Major Satisfaction by Nursing Students", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 10, pp. 363-374, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.363>
- [45] M. S. Lee, "The Differential Influences of Health, Social-support, and Future-expectation on Korean Young People's Subjective Happiness and Emotional Well-being", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 22, no. 7, pp. 179-199, 2015.
- [46] K. J. Hong, Y. S. Park, J. E. Kim, H. W. Kim, "Transcultural Differences on Perimenstrual Discomforts, Menstrual Attitudes and Sex Role Acceptance between Korean and American College Students", *Journal of Korean Academy of Nursing*, vol. 28, no. 2, pp. 233-243, 1998.
- [47] M. H. Sung, "Menstrual Discomforts and Coping In Adult Women", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 19, no. 1, pp. 53-63, 2005.
- [48] D. O. Yang, G. H. Youn, "Attitudes toward Menstruation according to the Increased Years after Menarche", *Korean Journal of Woman Psychology*, vol. 6, no. 3, pp. 37-48, 2001.
- [49] H. S. Park, "The Relationship between Happiness and Yangaeng among University Students in the Republic of Korea", *Journal of East-West Nursing Research*, vol. 18, no. 1, pp. 31-39, 2012.
- [50] M. H. Nam, H. O. Kim, Y. C. Kwon, "Factors Influencing Subjective Happiness Index of Health Behavior, Smart Phone Addiction, Suicidal Ideation among College Students", *Journal of Digital Convergence*, vol. 11, no. 10, pp. 557-569, 2013.
- [51] J. A. Piqueras, W. Kuhne, P. Vera-Villarroel, A. Van Straten, P. Cuijpers, "Happiness and Health Behaviours in Chilean College Students: A Cross-sectional Survey", *BMC Public Health*, vol. 11, no. 1, pp. 443, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-443>
- [52] J. Lee, J. Kang, S. Rhie, K. Y. Chae, "Impact of Sleep Duration on Emotional Status in Adolescents", *Journal of the Korean Child Neurology Society*, vol. 21, no. 3, pp. 100-110, 2013.
- [53] B. A. Franklin, J. Brinks, H. Friedman, "Foundational Factors for Cardiovascular Disease: Behavior Change as a First-line Preventive Strategy", *Circulation*, vol. 128, pp. 2169-2176, 2013.
- [54] M. D. Huffman, S. Capewell, H. Ning, C. M. Shay, E. S. Ford, D. M. Lloyd-Jones, "Cardiovascular Health Behavior and Health Factor Changes (1988 - 2008) and Projections to 2020 Results from the National Health and Nutrition Examination Surveys", *Circulation*, vol. 125, no. 21, pp. 2595-2602, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.111.070722>
- [55] B. J. Kim, "The Relationship among Health Concern, Cultural Physical Education's Enjoyment Factor and

Psychological Well-being for College Students of Wellness”, Korean society for Wellness, vol. 10, no. 1, pp. 179-187, 2015.

- [56] K. Y. Lee, H. J. Song. “The Effect of Exercise Participation on the Psychological Well-being, College Life Satisfaction, and Happiness Index of College Students”, The Korean Journal of Physical Education, vol. 52, no. 2, pp. 95-105, 2013.

**김 아 린(Ahrin Kim)**

[정회원]



- 2003년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학사)
- 2010년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학석사)
- 2013년 8월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

노인건강, 여성건강, 건강행위, 시뮬레이션교육

**채 명 옥(Myung-Ock Chae)**

[정회원]



- 1997년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과 (간호학사)
- 2005년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과 (간호학석사)
- 2013년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과 (간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

아동의 안전, 성장발달, 시뮬레이션교육

**전 해 옥(Hae Ok Jeon)**

[정회원]



- 2002년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학사)
- 2007년 2월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학석사)
- 2010년 8월 : 이화여자대학교 간호 과학과(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

만성질환, 생활습관, 대학생, 인터넷 기반 코칭프로그램