creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000234420

2007년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

여자 육상선수들의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도 연구

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 수 경

여자 육상선수들의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도 연구

A Study on Women Athletes' Premenstrual Syndroms and Their Satisfaction with Exercise Performance

2007년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 수 경

여자 육상선수들의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도 연구

지도교수 : 안 용 덕

이 논문을 교육학석사(체육교육전공)학위 청구논문으로
제출합니다.

2007년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

문 수 경

문수경의 교육학석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장	조선대학교	교수	인
심사위원	조선대학교	교수	인
심사위원	조선대학교	교수	인

*2007*년 *8*월

조선대학교 교육대학원

<목 차>

ABSTRACT

I. 서 론 ····· *1*

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 변인 ····· 4
4. 연구의 가설 ····· 5

II. 이론적 배경 ····· *6*

1. 월경과 월경주기 ····· 6
   1) 난포기 ····· 7
   2) 황체기 ····· 7
   3) 월경기 ····· 8
   4) 극소 빈혈기 ····· 8
2. 생리와 호르몬 ····· 9
   1) 여포자극 호르몬(Follicle Stimulating Hormone) ····· 9
   2) 황체형성 호르몬(Luteinizing Hormone) ····· 10
   3) 황체자극 호르몬(Luteotrophic Hormone) ····· 10
   4) Progesterone ····· 10
   5) Estrogen ····· 11
3. 월경과 운동 ····· 11
4. 월경전 증후군(Premenstrual Syndrome;PMS) ····· 12

5. 월경전 증후군의 원인 ····· 13
6. 월경전 증후군의 증상 ····· 14
7. 월경전 증후군과 운동수행과의 관계 ····· 15

III. 연구 방법 ····· *18*
1. 연구대상 ····· 18
1) 연구대상의 일반적 특성 ····· 18
2. 조사도구 ····· 20
1) 설문지 구성 ····· 20
2) 설문지 신뢰도 ····· 21
3. 조사 방법 및 절차 ····· 22
4. 자료처리방법 ····· 22

IV. 결과 및 논의 ····· *23*
1. 월경전 증후군 형태에 따른 차이 분석결과 ····· 23
1) 생리년수에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 23
2) 생리의 규칙성에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 25
3) 3개월 이상 월경 중지 여부에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ··· 27
4) 월경기간에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 28
5) 운동종목에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 29
2. 육상선수들의 정신적 만족도 ····· 30
1) 생리년수에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 30
2) 생리의 규칙성에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 32
3) 3개월 이상 월경중지 경험에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 34
4) 월경기간에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 35

5) 운동종목에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 36
3. 육상선수들의 운동수행후 신체적 만족도 ····· 38
4. 월경전 증후군 형태와 운동수행후 신체적, 정신적 만족도와의 관련성 ··· 40

V*. 결론 및 제언 ····· *42
1. 결 론 ····· 42
2. 제 언 ····· 43

<표 목차>

<표 1>. 연구대상의 일반적 특성 ····· 19
<표 2>. 설문지의 구성지표 및 구성내용 ····· 20
<표 3> . 설문지의 신뢰도 검증결과 ····· 21
<표 4>. 생리년수에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 24
<표 5>. 생리의 규칙성에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ···· 25
<표 6>. 3개월 이상 월경 중지 여부에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 27
<표 7>. 월경기간에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 29
<표 8>. 운동종목에 따른 월경전 증후군 형태의 차이 ····· 30
<표 9> 생리년수에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 31
<표 10>. 생리의 규칙성에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 33
<표 11>. 3개월 이상 월경중지 경험에 따른 정신적 만족도 차이 ··· 34
<표 12>. 월경기간에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 36
<표 13>. 운동종목에 따른 정신적 만족도 차이 ····· 37
<표 14>. 신체적 만족도의 차이 ····· 38
<표 15>. 월경전 증후군 형태와 신체적, 정신적 만족도간의 상관분석 ····· 40

<그림 목차>

그림 1. 월경전 증후군 형태와 운동만족에 따른 연구모형 ····· 4

ABSTRACT

A Study on Women Athletes' Premenstrual Syndroms and Their Satisfaction with Exercise Performance

Moon su kyung

Advisor : Prof. Ahn, yong - duk

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

This study aims to examine satisfaction of exercise performance of female athletes according to premenstrual syndrome.

Subjects of research were female athletes who took part in the National Track and Field Championships in April of 2007 and random sampling was performed to define the purposes of research clearly.

Instruments of this study included Menstrual Distress Questionnaire made by Seo Byung Hee and Lee Jae Hyun (1992) to examine premenstrual syndromes and Profile of Mood State by Yun Jae Ryang (1993) to examine satisfaction after exercise performance.

The following conclusions were obtained on the basis of the results of analyzing the above data.

1) There was no significant difference in premenstrual syndromes according to background variables of athletes.

2) There were significant differences in difference of mental satisfaction according to background variables of athletes.

3) There were significant differences in physical satisfaction after exercise performance depending on regularity and duration of menstruation according to background variables of athletes.

4) It was found that athletes have lower physical and mental satisfaction after exercise performance as they have severe negative symptoms such as premenstrual pains, behavioral changes, attention, etc.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

사회적인 인식변화와 경제성장으로 삶의 질이 향상되면서 스포츠 현장에서 여성들의 관심과 참여도가 증가하고 있다. 1928년 여성이 올림픽에 처음 출전하게 된 이래 여성의 기록 향상율은 남성의 기록 향상율을 능가하고 있으며, 이러한 현상은 앞으로도 당분간 지속될 것이다. 과거 남성만이 점유하던 종목에서 여성이 우수성을 보이게 되면서 특정종목에서 남녀간의 차이는 신체 구조나 내분비적 특성에 기인하는 평균치의 차이일 뿐이라는 인식이 보편화되고 있다.

여성운동선수들의 월경변화와 관련된 요인들은 정신적인 요인이나 심한 체중의 감소, 격렬한 운동, 체내지방의 결핍, 피임약과 같은 약물의 복용 등으로 보고되고 있으며, 특히 초경 연력은 사회 경제적인 요인, 유전적인 요인, 환경적인 요인, 영양 상태, 체격의 비만도 및 정서적 또는 정신적 요인, 운동요인 등에 의해서도 영양을 받는다고 하였다(임광서 외,1990). 특히 격렬한 운동이 여성의 생식 기능에 어떤 영향을 미치는지에 대해서 많은 관심을 가지고 있다.

특히 여성은 남성과는 다른 생리기능을 가지고 있으므로, 여자선수들에게는 심리적, 생리적 측면에서 더 세밀한 배려가 필요하며, 여자선수들의 생리기능과 생리현상을 이해하고 운동과의 관계에 관심을 가져야 할 필요가 있다고 본다. 이러한 관점에서 여성들의 생리현상은 운동수행과 일상생활에서 신체적으로나 심리적으로 어느 정도의 영향을 미치고 있으며, 그 원인이 무엇인가에 대하여 많은 연구가 진행되고 있다.

김한식(1979)은 운동수행에 관련된 남녀간의 능력차이는 사춘기 이후, 즉

여성이 생리가 시작되면서 커지는 것으로 알려져 있다고 하였는데, 이는 신체내부에 여러 기능의 변화로 인해 자각증상을 일으키고 운동수행에 영향을 미치며 신체적, 정신적으로 많은 비중을 차지하고 있음을 시사해 주고 있다.

월경전 증후군(PMS: premenstrual syndrome)이란 월경 분비 시작 바로 전 몇일 동안에 나타나는 여러 가지 증상을 말하며 월경이 시작되면서 증상이 완화된다. 월경전 증후군의 증상으로는 불안 초조, 우울, 신경질적이 되며, 두통, 유방통, 복부의 팽만감, 사지의 부종, 그리고 식욕 증가 등을 포함하여 여러 형태가 있으며 거의 대부분의 여성들이 이러한 증상들을 언젠가는 경험하지만 증상의 심각성과 규칙성이 바로 그 여성이 월경 전 증후군의 문제가 있는가를 구분하는 기준이 된다. 비록 심각한 월경 전 증후군을 호소하는 여성은 전체 여성의 10%미만인 것으로 추산되지만 경미한 피로감에서부터 매우 심한 안절부절감에 이르기까지 대부분의 여성들이 월경 전 증후군을 경험하며 10.8%의 여성이 증상 완화를 목적으로 약품을 복용하는 것으로 보고되고 있다(Johnson, 1987: Moos: Woods, 1982).

일부 연구에서 3-6개월간의 달리기 트레이닝이 월경 전 증후군의 증상을 감소시킨다고 보여 주었다(Prior et.al, 1986: Prior et.al, 1987).하지만 연구에 참가한 피험자들은 예전부터 월경 전 증후군으로 고통을 받는 사람들이 아니었으며, 규칙적인 운동에도 불구하고 일부 여성들은 월경 전 증후군 증상을 계속해서 경험하며(Wells,1991)실시하는 운동 강도에 따라(가벼운 운동집단과 운동선수 집단)월경전 증후군의 증상 또한 차이가 있다고 보고하였다(홍기영, 1994). 따라서 이제까지의 연구결과들을 종합해 볼 때 월경 전 증후군에 미치는 운동의 효과는 불분명하며 운동의 강도, 운동의 형태, 운동 참여 기간 등이 월경전 증후군에 미치는 영향에 관하여 추가적인 연구가 요구되고 있다.

월경전 증후군의 증상은 월경곤란증(dysmenorrehea)만큼 흔한 것으로 알려져 있으며 생리적 변화뿐만 아니라 사회정신적 요인에 의해서도 더 크게 영향을 받는 것으로 인식되고 있다. 또한 청소년기는 성인기보다 예민하고 충동적 성향이 더 강하기 때문에 월경 전 증후군 증상의 정도가 심하지 않더라도 상대적으로 일상적인 생활에 더 큰 장애를 야기 시킬 수 있음을 지적하고 있다(박금례, 1990).

여성들의 생리현상은 운동수행과 일상생활에 신체적으로나 심리적으로 어느정도의 영향을 미치고 있으며, 그 원인이 무엇인가에 대하여 많은 연구가 진행되고 있다. 최홍규(1998)는 운동수행에 관련된 남녀간의 능력차이는 사춘기 이후, 즉 여성이 생리가 시작되면서 커지는 것으로 알려져 있다고 하였는데, 이는 신체내부에 여러 기능의 변화로 인해 자각증상을 일으키고 운동수행에도 영향을 미치며 신체적, 정신적으로 많은 비중을 차지하고 있음을 시사해 주고 있다.

따라서 본 연구는 많은 여자 선수들이 겪고 있는 생리기간에 따른 생리적 변화에 직·간접의 영향을 받아 신체적·정신적인 면에서 나타나는 주기적인 변화를 조사하여 여자 육상선수들의 운동수행능력을 향상시키는데 있다.

2. 연구의 목적

따라서 본 연구의 목적은 여자 고등학교 육상선수들을 대상으로 월경전 증후군의 형태와 운동수행 만족도를 비교 분석하여 월경전 증후군에 따른 올바른 대처 방안을 강구하여 경기력을 향상시키는데 그 목적이 있다.

3. 연구의 변인

본 연구에서는 여자고등학교 육상선수들의 월경전 증후군의 형태와 운동수행과의 관계를 규명하기 위하여 다음과 같이 그림 1과 같은 연구모형을 설정하여 이를 검증하고자 한다.

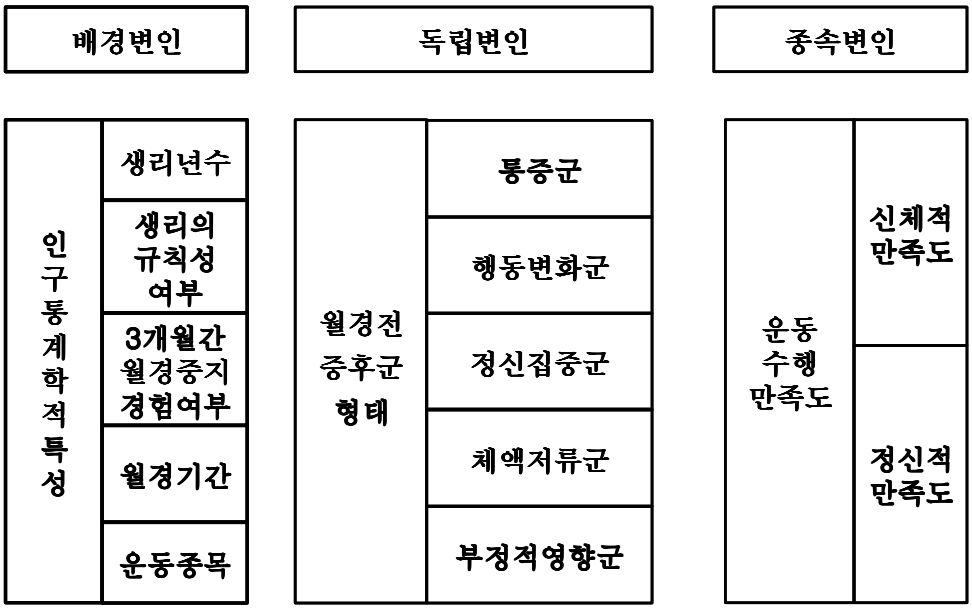

그림 1. 월경전 증후군 형태와 운동만족에 따른 연구모형

4. 연구의 가설

본 연구에서는 월경전 증후군의 형태 및 집단별 운동수행 만족에 대한 연구의 목적을 규명하고자 다음과 같이 가설을 설정하였다.

가설 1. 육상선수들의 배경변인에 따라 월경전 증후군 형태에는 차이가 있을 것이다.

가설 2. 육상선수들의 배경변인에 따라 정신적 만족도에는 차이가 있을 것이다.

가설 3. 육상선수들의 배경변인에 따라 신체적 만족에는 차이가 있을 것이다.

가설 4. 월경전 증후군 형태와 신체적, 정신적 만족도간에는 관련성이 있을 것이다.

5. 연구의 제한점

이 연구에서는 여자육상선수들의 월경전 증후군의 형태와 운동수행 만족도에 대한 목적을 규명하는데 다음과 같은 제한점이 있다.

1) 연구 대상자의 생활과 식이 섭취는 고려되지 않았다.

2) 연구 대상자의 체력조건과 유전적 특성은 고려되지 않았다.

3) 연구 대상자의 영양상태, 호르몬작용, 등 월경 전 증후군에 영향을 줄 수 있는 요인중에 운동수행만 고려하였다.

II. 이론적 배경

1. 월경과 월경주기

생리가 일어나는 현상은 여자의 난소에서 나오는 두 종류의 호르몬의 주기적 작용에 의한 것으로, 이 호르몬은 특히 자궁을 중심으로 하는 난소를 크게 발육시키고 자궁 내막을 두껍게 증식시키는 작용을 한다. 따라서 난소에 이는 난포가 발육하고 성숙하는 기간은 난포 호르몬이 왕성하게 분비되고 있으므로 자궁 내막도 점점 두꺼워지게 된다. 그러나 성숙한 난포가 파열되어 배란이 되면 황체가 되어 이곳에서 황체호르몬이 분비가 되는데 자궁 내막은 배란 후에 더 증식하지 않고 황체호르몬의 작용에 의하여 내막 안에 있는 많은 분비선이 발달하게 된다. 이 현상은 시간이 지날수록 퇴화되어 황체호르몬의 분비를 급속히 감소시키고 자궁 내막의 모세혈관에서 출혈이 일어난다. 내막이 떨어지고 그 속에 있는 효소의 작용으로 용해되어 피와 함께 자궁 밖으로 흘러나오게 되는데 이것을 생리라 한다(김동희, 1999).

또한 생리는 생리학적으로 시상하부-뇌하수체-난소의 축을 중심으로 한 생체내 역학적인 변화가 일어나, 성장 촉진과 2차 성징의 발달 등이 수반되는 사춘기에 시작되며 이것을 초경(menarche)또는 초조하고도 하였다. 여성에게 있어 초경의 시작은 성적 성숙의 첫 단계로 초경연령은 일반적으로 민족, 문화, 경제적 조건, 환경, 기후, 유전, 영양상태 등의 요인에 따라 차이가 있지만 평균 13-15세이고 초경의 범위는 11-18세까지도 일어나며, 폐경은 45-50세로 이 시기가 갱년기라고 한다(권홍식, 1979).

정상적인 생리(jones, 1981)라 함은 자궁 내막과 난소의 내분비 기능 및 뇌하수체, 시상하부의 기능이 하나의 축(Hypotalmus-pituitary-ova rian

-endometrioidaxis)을 형성하여 조화롭게 작용한다는 것을 의미한다.

일반적으로 여성들의 정상생리는 대부분 28일 간격이며 24-32일인 경우가 많은 비율을 차지하고 있고, 정상적인 출혈량은 평균 33ml로 80ml를 초과하는 경우는 과다 하다고 볼 수 있으며, 정상적인 생리기간은 3-7일로 볼 수 있다(Wenta, 1984).

권태원(1994)에 의하면 인체는 외계의 자극이나 변화에 적절하게 대응하여 일정한 내부 환경을 유지하기 위한 내분비계의 일정한 리듬을 나타내는 것이 생리주기라고 보고 있는데, 이에 생리주기는 기능적으로 난포기, 황체기, 생리기로 나누어진다.

1) 난포기

난포기는 생리 후 5-14일, 즉 생리가 끝난 후부터 배란기까지를 말한다. 이 시기에는 뇌하수체 전엽에서 난포자극 호르몬이 분비되어 난포기를 자극하면 난포막 세포에서 분비되는 estrogen의 작용을 받아서 자궁 내막이 증식된다.

2) 황체기

황체기는 생리 후 14-28일, 즉 배란 후부터 생리시작 전까지를 말한다. 황체기는 배란 후 형성되는 황체의 영향을 받아서 자궁 점막이 충혈되고 분비의 증대가 일어나며, 이 시기의 지궁 선에서의 분비물에는 영양 물질이 풍부하고 자궁 내막에 지방질과 당원질이 증가하여 혈류량도 증가하고 있기 때문에 착상된 수정란에 대비하는 시기이다(이은송, 1982). 이때 난자가 수정되지 않으면 즉시 죽고 황체도 파괴된다. 따라서 estrogen과 progesterone 분비도 적게 되고 내막은 퇴화하가 시작해서 그 후엔 떨어져 나가고 출혈이 되어 생리가 시작된다(박정주, 1973)

3) 월경기

새로운 난포의 성장이 월경주기의 제 1일에 시작되므로 월경의 첫째 날을 월경기의 시작일로 계산한다. 월경은 배란된 난모세포가 수정이 되지 않을 때 착상을 준비하던 자궁내막의 기능층이 탈락되어 나가는 부위인 자궁내막의 기능층으로 월경 직전의 자궁 포층의 혈류는 나선동맥의 일시적인 수축으로 인한 수시간 동안의 국소빈혈이 있게 된다. 국소빈혈상태의 조직은 죽게 되고, 곧 이어서 나선동맥이 열려 약한 자궁내막의 기능층과 나아가 작은 혈관들의 파열을 일으킨다. 이러한 현상은 모든 점막에서 동시에 일어나는 것이 아니고 나선동맥의 조절에 의하여 극소적으로 첨차 확대 되어간다. 월경이 시작된지 3개월경이 되면 자궁내막의 기저층만 남게 된다.

4) 극소 빈혈기

만약 수정이 되지 않으면 분비기의 자궁내막은 월경주기의 마지막 2일중에 국소빈혈기 또는 월경전기에 들어간다. 국소빈혈기는 보통 분비기의 최종단계라고 생각되고 있다. 이 시기에는 자궁내막의 나선동맥은 간헐적으로 수축하므로 자궁내막은 국소빈혈을 일으켜 창백해진다. 나선동맥의 간헐적 수축은 황체기의 퇴행변성으로 인해서 호르몬이 감소되기 때문에 일어난다. 이와 같은 혈관에 일어나는 변하외에 호르몬의 분비정도로 인한 자궁선분비정지 간질액의 감소 및 자궁내막의 현저한 위축이 일어난다. 국소빈혈기의 마지막에 가까워지면 나선동맥의 수축기간이 길어지면 결국 나선동맥의 혈관벽은 파괴되어 그곳에서 혈액이 주위의 간질내로 퍼져 나간다. 곧 작은 혈액저류가 생기고 자궁내막의 표면을 통하여 자궁강내로 출혈하여 차기의 월경이 시작된다.

2. 생리와 호르몬

생리는 여러 가지 호르몬의 변화와 수준에 의해서 나타나게 되는데 사춘기가 되면 성선자극 호르몬의 생산이 시작되며, 처음에는 FSH만이 분비되다가 나중에는 황체형성 호르몬과 황체자극 호르몬을 분비하여 매달 여성의 성주기가 되풀이 된다(최현, 1980).

이들 호르몬의 종류는 다음과 같다.

1) 여포자극 호르몬*(Follicle Stimulating Hormone)*

여포자극 호르몬은 난소에서 매달 4-5개의 원시세포를 자극하여 발육이 시작되도록 하며, 특히 난자 주위에 있는 과립세포의 증식을 일으키고 또한 증식된 이 세포에 estrogen의 분비를 촉진시킨다. 그러나 여포가 성숙여포의 약 1/2의 크기가 되면 뇌하수체 전엽에서의 FSH 분비가 정지하고 대신 황체형성 호르몬이 분비가 시작한다.

2) 황체형성 호르몬(Luteinizing Hormone)

여포에서의 여포액 분비를 더욱 촉진시켜 몇 개의 발육 중에 있는 여포 중 특히 제일 발육이 빠른 것이 커지면 파열하여 배란을 하게 한다. 그 후에도 이 호르몬의 계속적인 작용으로 여포조직의 증식이 더 일어나면서 세포가 황색을 띠게 된다. 이때 이 여포의 세포를 황체세포(Lute Cell)라 부르고 전체를 황체(Corpus luteum)라고 한다.

3) 황체자극 호르몬(Luteotrophic Hormone)

선하수체에서는 제3의 성선자극 호르몬으로서 황체자극 호르몬이 분비되는데 이 호르몬의 분비 시기 및 분비량은 확실치 않다. 이에 그 작용은 황체의 발진을 더욱 촉진하고 황체에서의 estrogen과 progesterone의 대량분비를 일으키게 한다. 황체는 임신이 되지 않을 때는 약 2주간에 걸쳐 최대로 발육하였다가 위축하기 시작할 무렵 선하수체에서 다시 FSH가 분비되고 다음 여성 성주기가 시작된다.

4) Progesterone

주로 자궁에 작용하여 수정란을 받아들이는데 필요한 변화를 일으키게 하고 유방에 있는 유선(Glands of Breasts)에 작용하여 유즙 분비를 시작하게 한다. 또한 자궁의 수축을 억제하여 착상(Implanting)된 수정란이 난태아가 배출되는 것, 즉 유산(Abortion)을 방지한다.

5) Estrogen

여러 조직세포를 증식시키고 자궁의 평골근을 증식시켜 자궁, 질, 음순 등을 발육시키고 음수, 엉덩이, 골반, 유방, 지방조직을 발달시킨다. 특히 뼈에 대해서는 사춘기 직후부터 증식을 촉진하나 그 작용은 4-5년에 끝난다. 난소에서 생성된 estrogen의 여분이 배란이 끝나 후에는 progesterone을 형성한다.

3. 월경과 운동

운동이 월경현상에 미치는 영향에 관한 연구를 종합해보면 여성들의 적극적인 운동의 참여도와 스포츠 활동연령이 낮아짐에 따라 초경이 지연된다는 것과 운동강도 역시 점점 높아져 이에 따른 이차적인 무월경, 희발월경, 과소월경이나 월경과다, 빈혈월경, 정상적이지 못한 월경주기 등 월경의 이상변화가 나타나고 있는 것이 그 핵심인 것이다.

이러한 이상변화는 주로 장거리 육상선수와 기계체조 및 리듬체조 선수에게서 영향도가 높게 나타나고 있는 것으로 알려져 있다. 하지만 무월경증을 유발한 운동이라 하더라고 장기적으로 생식력에 영향을 주는 것은 아니며 그러한 무월경증을 겪는 여성은 정기적인 생리주기를 갖지는 않지만 그래도 배란은 할 수 있다. 그리고 무월경증으로 인해 불임이 생긴다는 증거 또한 없으며 오히려 일반적으로 집중적이고 강력한 훈련을 하는 운동선수들은 무월경시 더 좋은 성적을 거두고 있는 것으로 보고되고 있다.

따라서 이러한 현상은 격렬하고 많은 양의 훈련을 하는 일부 운동선수층만 볼 수 있는 것이며 건강프로그램의 일부분으로써 적당한 양의 운동을 하는 여성에게는 거의 찾아 볼 수 없는 현상이다. 그러나 일반인들이나 운동선수들에게 일반적으로 나타나는 공통적인 문제가 있다면 월경과 함께 찾아오는 월경전 증후군이나 생리통이라고 할 수 있다.

4. 월경전 증후군(*Premenstrual Syndrome;PMS*)

월경전 증후군(Premenstrual Syndrome;PMS)이란 생리 분비시작 바로 전의 몇일 동안 나타나는 여러 가지 증상을 말하며, 생리가 시작되면서 증상이 완화된다.

여성들은 월경주기에 따라 어떤 증상(생리적・심리적)들을 주기적으로 경험한다. 그러나 이러한 증상들은 오랫동안 별다른 관심을 받지 못하였다. 과거의 의학자들은 이러한 문제들이 자궁으로부터 초래되는 단순한 히스테리아(histeria)증세 정도로만 생각하여오다가 의외로 이러한 월경전 증상으로 인한 환자들의 수가 늘어나고 이로 인한 고통해결이 의학적인 관심사로 부각되기 시작하면서 보다 많은 관심을 갖게 되었다.

이러한 월경전 증후군에 대한 이론적 체계는 1931년경 Frank는 "월경전 긴장증"이란 용어로 정의하면서 인정되기 시작하였다. Frank는 "월경전 긴장의 호르몬적인 원인"에서 월경전 7-10일에 정신적 긴장, 민감성, 우울증 및 두통이 정상인 보다 신경전 기장(premenstrual tension)으로 기술하였다. 그 후 Dalton이 "역학과 월경전 증상의 사회적 영향"에서 월경전기에 일어나는 다양한 신체적, 정신적 증상들을 처음으로 월경전 증후군으로(Premenstrual Syndrome)명명하였다.

Frank는 월경전긴장증으로 두통, 동통, 유방동통, 불안정감, 분노 등이 주기적으로 월경전 20~10 일전에 발생하고 있음을 발견하면서 이를 월경전 긴장증에 대한 정의에 추가하였다(김영미, 1993).

그 이후 1965년에 Sutherland 와 Stewart는 건강한 여성중 97%가 월경전 어떤 주기적인 증상이 있음을 밝혀내고 이를 "주기적증후군(Cyclical Syndrome)"으로 명명할 것을 제안하였으나 일반적인 동의를 얻지 못하였다(허명행, 1991).

그로부터 월경전 증후군은 월경전기에 발생하는 다양한 신체적, 정신적 증상 및 행동의 변화 등으로 정의되면서 더욱 많은 관심의 대상이 되기 시작하였다. 월경전 증후군에 대한 관심이 계속되고 있는 이유로는 많은 여성들이 적어도 한가지 이상의 월경전기 증상을 가지고 있거나 그 중 일부에서 증상의 정도가 매우 심하기 때문이다. 하지만 1930년대 이후 지금까지 증상에 대한 유형이 다양하게 발견되면서 많은 연구를 거듭하고 있음에도 불구하고 월경전 증후군의 원인은 아직까지도 명확하게 규명되지 않고 있다(한태영, 1995).

국내에서는 생리기전 증상에 별다른 관심을 가지지 못하다가 1980년대 들어서 월경전 증후군에 관한 연구들이 본격화되기 시작하였다(김영미, 1993; 김덕연, 1992; 이현제, 1994;허명행, 1991; 홍기영, 1994).

5. 월경전 증후군의 원인

월경전 증후군의 원인에 관해서는 지금까지 확실하게 증명된 요인이 나타나지 않고 있으며, 월경전 증후군은 한가지 특정적 원인에 의해 나타나는 증상이 아니라 여러 가지 불특성적 원인에 의해 발생하는 것으로 추측되고 있다.

월경전 증후군의 원인으로는 호르몬의 변화, 영향소의 결핍, 스트레스, 정신적 요인, 신경전달 물질의 변화 등으로 볼 수 있는데, 특히 호르몬의 변화, 즉 에스트로겐(estrogen)과 프로제스테론(progesterone)의 변화나 불균형으로 월경전 증후군을 설명하면서 에스트로겐의 상대적 과잉과 프로제스테론의 상대적 결핍을 월경전 증후군의 원인으로 보고되고 있다.

Abraham(1982)은 영양소 결핍이 월경전 증후군의 주된 원인이고 호르몬의 불균형은 영양소 결핍에 의한 이차적 원인이라고 하였다. 영양소 결핍성은 비타민B6 마그네슘의 부족 때문이라는 것인데 영양소의 공급으로 증

상은 약간 호전되기도 하지만 완전하지는 않다.
결국 이것은 영양소 결핍이 유일한 하나의 원인이 되지 못함을 말하는 것이다.

한편 일부학자들은 스트레스가 월경전 증후군의 발생에 상당한 역할을 할 것이라는 추측을 하고 있는데 이것 역시 직접적 원인이라고는 할 수 없으나 월경전 증후군이 있는 여성은 스트레스에 더 민감하게 반응할 수 있음을 말해주고 있다.

정상적인 요인으로는 그릇된 가정교육으로 인한 여성적 역할의 거부나 부정, 또는 성적 유혹에 대한 지나친 죄악감이 월경전 증후군이나 월경곤란증을 일으킨다는 이론이다. 그러나 이것도 주된 원인이라기 보다는 증상의 정도에 영향을 미친다고 보여 진다(허명행, 1991).

6. 월경전 증후군의 증상

월경전 증후군에 관한 연구는 주로 설문지를 이용한 연구방법이 이루어졌다. Moos(1969)는 처음으로 월경스트레스 설문지(menstrual dis tressquestionnaire)를 고안하여 월경전 증후군을 조사하였으나 항문의 내용이 신체증상에 편중되었고 또한 대상선정의 기준이 없다는 것이 문제점으로 지적되었고 이러한 단점을 Halbreich가 수정 보완한 월경전기 평가서(Premenstrual assessment from)는 기분 및 행동에 대한 기준을 포함시켰고, 한 증상내에서 양방향성(bidirectionality)의 개념을 도입했으며, 이 도구는 많은 대상자들에게 시행 할 수 있다는 장점이 있는 것으로 밝혀졌다(현태영, 1995).

월경전 증후군의 증상은 개인에 따라 다소 차이가 있지만 대부분 배란기 또는 월경전 1-2주 사이에 증상이 나타나다가 월경의 시작과 함께 소멸되는 것으로 밝혀졌다.

지금까지 알려진 증후군의 증상은 150여 종류나 되는 것으로 알려지고 있으며 Frank(1931)는 월경전에 불안정하고, 불안해하고, 뛰어나가고 싶고, 바보같은 행동을 하거나, 자제력을 잃거나, 심하면 자살충동을 수반하고, 천식을 동반한 발작이 있다는 것을 발견하였다. Green & Dalton(1968)은 월경후 7-10일 간을 제외하고는 부종, 불안, 우울, 자살행위, 분노, 범죄, 부부갈등, 소아학대, 충동성, 여드름, 천식, 녹내장, 각막염, 등의 빈도가 증가한다고 보고하고 있다.

Moos는(1982)은 불안에 대한 증상군(A-anxiety, irritability),체내 수분축적에 관한 증상군(H-fluid retention & mastalgia), 탄수화물 대사에 관한 증상군(C-appetite chtenyion), 긴장군(B-nervous), 통증군(C-aches & pains)으로 구분하였다.

이와 같이 월경전 증후군으로는 여러 가지 유형의 조사와 분석을 통해 다양한 형태의 증상이 있는 것으로 밝혀지고 있음을 알 수 있는데 최근까지 알려진 가장 일반적인 증상으로는 피로감, 무기력증, 우울증, 주의산만, 과긴장, 불안, 공격성, 파괴적 충동, 신경질, 두통, 심장의 두근거림, 갈증, 복부팽만, 유방동통, 체중증가, 망각증, 불면증 등의 증상이 주류를 이루고 있는 것으로 요약 하고 있다.

7. 월경전 증후군과 운동수행과의 관계

최근에 와서 여성 내분비계와 운동과의 관계에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있으며, 집중훈련 과정에서 39.5%의 월경주기 변화와 7.5%의 무월경 및 회발월경 현상이 관찰되었고, 또한 육체적, 정신적 여성재분지 주기와 상관관계가 있음을 밝혀졌다(Nobuto, 1998).

일반적으로 생리중에는 평상시에 비하여 신체 기능이 저하되는데 생리기간에는 자발적이고 적극적인 행동이 약화되고 운동수행능력이 약간의 감소

를 보이다가 생리가 끝난 직후에는 가장 효율적 운동능력을 보인다. 월경에 의한 연구는 2차 세계대전 이후 스포츠 분야에서 중요한 연구대상으로 대두되었는데, 크게 스포츠가 월경에 미치는 영향을 규명하려는 연구와 월경이 스포츠에 미치는 영향을 규명하려는 연구로 규명되어 다양한 변인을 주제로 진해되어 왔다(김무영 등, 1990).

먼저 운동이 생리기능에 미치는 영향으로 강한 트레이닝에 의해서 생리주기가 변화될 수 있다는 연구결과가 보고되고 있다(Dale, 1979 ; Feicht, 1978 ; Mann, 1981). 또한 Erdely와 Zaharieva 등에 의하면 초경 이전에 심한 운동을 한 선수층에서 월경이상이 오는 율이 높다고 하였다.

격렬한 운동이 여성의 정상적인 생식 호르몬의 형태(reproductive hormonalprofile)를 변화시킨다고 보고하였으며(진영수, 1990), 운동과 관련된 월경기능의 장애는 운동선수에게서 일부 나타나는 현상이며 일반적인 여성의 경우에는 없다고 하였다. 오히려 적당한 운동은 월경전후로 발생되는 월경 수반 증상인 복통, 요통, 유방통, 두통, 변비, 설사 등의 정도를 줄일 수 있다고 보고하였다(전태원, 1994).

운동량의 증가가 생리이상을 초래한다는 여러보고는 있으나 아직까지 정확한 이유에 대해서는 규명되고 있지 않다. 또한 Well(1985)은 과격한 신체움직임을 요하는 스포츠종목 가운데서 조정, 스키, 테니스와 같은 지구성 스포츠 종목은 때때로 생리장애를 가져오며 생리가 운동수행에 미치는 영향을 알아보면 생리와 운동수행관의 상관관계성에 관한 선행연구는 아직까지 확실한 결론을 내리지 못하고 있는데, 대부분의 연구결과는 생리가 운동수행에 별 영향을 미치지 않는다(Fox, 1977 ; Stepherson, 1982 ; Shangold, 1980 ; Brayn-Prevost,1984)고 하였지만, 최근에 와서는 특히 장거리 달리기, 체조, 수영, 발레와 같은 고된 훈련과 시합이 수반되는 경기에서는 종래의 견해와 상반되게 생리가 운동수행에 영향을 미친다는 연구결과들(Dale, 1979 ; Erdely, 1962 ; Doring, 1963)이 보고되고 있다.

일반적으로 운동을 규칙적으로 수행하는 여성은 그렇지 않은 여성들보다 월경전증후군의 증상을 보다 적게 경험한다는 보고가 있기는 하지만 규칙적인 운동에도 불구하고 증상을 계속 호소하는 경우가 있기 때문에 월경전증후군의 감소에 미치는 운동의 역할에 대해 특별한 의미를 부여하기가 힘들 것이다(Wells, 1988).

prior 등(1987)의 연구에 의하면 여성피험자를 두 집단으로 나누어 한집단은 3개월과 6개월동안 달리기거리를 점차 증가시키는 프로그램을 적용하였고, 또 다른 집단은 트레이닝을 실시하지 않은 상태에서 월경전증후군을 비교분석하였는데, 실험결과 운동을 규칙적으로 실시한 그룹의 경우 증후군의 증상(유방의 민감성, 복부의 포만감, 운동에 대한 스트레스 등)이 감소하는 것으로 나타났으나, 트레이닝 집단중에는 운동을 실시하기전부터 증후군 증상으로 인해 고통을 받지 않은 여성이 많이 포함되어 있는 것으로 밝혀져 운동 그 자체가 증후군의 감소에 영향을 미쳤다고 보기에는 한계가 있고 의미를 부여하기가 힘든 것으로 나타났다.

그러나 Massil & O′brien(1986)은 순환기 계통의 기능을 향상시키는 스포츠가 월경전 증후군의 치료에 체중을 줄일 수 있는 정도로, 또한 가능하면 프로게스테론 (progesterone)과 엔돌핀 (β - endorpines)의 분비를 증가시켜 큰 즐거움과 만족감을 느낄 수 있는 유산소성 운동이면 좋다고 하였다.

이와 같이 선수들의 생리기간 동안 심리적, 생리적 변화는 주로 부정적인 결과를 나타내기 때문에 주요 경기나 훈련은 가급적 이 기간을 피하는 것이 좋을 것이다. 그러나 생리가 일어나는 것은 자발적인 현상이며 임의적으로 조절하는 것도 가능하나, 더욱 바람직한 일은 선수 자신이 자신의 신체적 컨디션을 컨트롤할 수 있는 방법을 숙지하고 심리적 안정감을 가질 수 있도록 하는 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자들은 2007년 4월 개최된 전국 종별 육상선수권 대회 참가 선수들 중 여자 고등부 선수들을 대상으로 본 연구의 목적을 명확히 규명하기 위하여 임의표집(Conventence sampling)법을 이용 표본을 추출하였다. 표집된 연구대상 인원은 185명으로 선정된 대상자의 일반적 특성은 다음과 같다.

1) 연구대상의 일반적 특성

연구대상 육상선수의 일반적 특성은 <표 1>에서 보는 바와 같이 생리년수는 3-5년 미만이 43.2%로 가장 많았으며, 5년 이상이 30.8%, 3년 미만이 25.9%로 나타났다. 월경의 규칙성에 대해서는 규칙적이라는 응답자가 60.0%, 불규칙적이라는 응답이 40.0%로 각각 나타났으며, 월경이 불규칙한 응답자의 불규칙 정도는 2-3개월씩 거른 때가 있다는 응답이 56.8%로 가장 많았으며, 한달에 두 번 할 때가 있다가 36.5% 1년에 3-4번씩 할 때도 있다가 6.8%로 나타났다.

생리주기는 28-35일 주기가 68.6%로 가장 많았으며, 20-27일 주기가 21.6%, 35일 이상 주기가 9.7%로 나타났다. 월경기간은 5-6일이 54.1%로 가장 많았으며, 7일 이상이 26.5%, 4일 이하가 19.5%로 나타났다.

3개월 이상 생리중단 경험은 "있다"는 응답이 21.1%, "없다"가 78.9%로 각각 나타났으며, 조사대상자의 운동종목은 "트랙"이 51.9%, "필드"가 48.1%로 각각 나타났다. 운동경력은 "4-5년"이 53.5%로 가장 많았으며, '6

년 이상"이 32.4%, "3년 이하"가 14.1%로 나타났다. 월경전 증후군에 대한 인지도는 "모른다"는 응답이 56.2%로 가장 많았으며, "잘 모르지만 대충안다"가 38.4%였으며, "잘 알고 있다"는 응답은 5.4%에 불과하여 월경전 증후군에 대한 인지도가 매우 부족함을 알 수 있다.

<표 1>. 연구대상의 일반적 특성

구분		빈도	백분율(%)
생리년수	3년 미만	48	25.9
	3-5년 미만	80	43.2
	5년 이상	57	30.8
규칙성	규칙	111	60.0
	불규칙	74	40.0
불규칙 정도	한달에 두 번 할때가 있다	27	36.5
	2-3개월씩 거른 때가 있다	42	56.8
	1년에 3-4번씩 할 때도 있다	5	6.8
	소계	74	100.0
생리주기	20-27일 주기	40	21.6
	28-35일 주기	127	68.6
	35일 이상 주기	18	9.7
월경기간	4일 이하	36	19.5
	5-6일	100	54.1
	7일 이상	49	26.5
생리중단경험	있음	39	21.1
	없음	146	78.9
운동종목	트랙	96	51.9
	필드	89	48.1
운동경력	3년 이하	26	14.1
	4-5년	99	53.5
	6년 이상	60	32.4
월경전 증후군에 대한 인지도	모른다	104	56.2
	잘 모르지만 대충안다	71	38.4
	잘 알고 있다	10	5.4
합계		185	100.0

2. 조사도구

1) 설문지 구성

월경전 증후군의 증상을 조사하기 위해 사용된 설문지는 서병희, 이재현(1992)이 작성한 설문지(M.D.Q : Menstrual Distress Questionaire)와 운동수행후의 만족도를 조사하기 위한 설문지는 윤재량(1993)이 사용한 POMS (Profile of mood state)설문지를 사용하였다.

<표 2>. 설문지의 구성지표 및 구성내용

구성지표	구성내용	상세내용	문항수
배경변인	인구통계학적특성	인적사항	3
		운동경력	1
		PMS뜻	1
독립변인	월경전증후군형태	통증군	6
		행동변화군	7
		정신집중군	4
		체액저류군	5
		부정적 영향군	5
종속변인	운동수행만족도	신체적만족도	32
		정신적만족도	16

M.D.Q 설문지의 구성은 다섯군으로 구분할 것인데 ①통증군, 6문항 ②정신집중군, 7문항 ③행동변화군, 4문항 ④체액저류군, 5문항 ⑤부정적영향군, 5문항으로 구분하였다. 응답은 “없다” - 증상이 전혀 나타나지 않는다. 1점, “약간(경증)”-자신이 느끼거나 가족이 알아 볼 수 있는 정도이나 일상의 가사 및 직장, 학업이나 사회적인 대인관계에는 지장을 주지 않는 정도이다. 2점, “보통(중증도)”- 가정 또는 사회생활에 영향은 있으나 작업능력

이 아직 보존되어 있은 경우. 3점,“심하다(중증)”- 너무 심해서 가족관계는 물론 사회적 인간관계에 악영향을 초래하고 작업능력을 완전 상실하여 치료가 요구되는 상태이다. 이를 4점으로 하여 척도를 구분하도록 하였다.

운동수행후의 만족도를 조사하기 위한 설문지는 기분 상태 검사지로 사용되며, 구성의 주 내용은 하위척도 5가지 변인에 대한 정신적 만족도를 위한 질문으로 32문항으로 구성되어 있으며, 신체적 만족도를 위한 16문항으로 구성되어 있다.

2) 설문지 신뢰도

이 연구에 사용된 설문지에 대한 신뢰도 검증을 위하여 신뢰도 계수인 chronbach α. 값을 산출하였다.

<표 *3*> . 설문지의 신뢰도 검증결과

질문문항	신뢰도 계수
통증군	.75
정신집중군	.89
행동변화군	.84
체액저류군	.73
부정적영향군	.90

3. 조사 방법 및 절차

본 연구에서는 여자고등학교 육상선수들의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도의 차이를 규명하기 위하여 2007년 3월 26일부터 4월 30일 까지 연구자와 설문지 조사에 대해 사전교육을 받은 조사원이 직접 팀 코치 및 학생들에게 연구의 목적을 설명하고 설문지를 배포하였다.

설문지의 배부 후 대상자들은 설문지에 나타난 내용을 읽고 질문을 자기평가 기입법(Self- adminstration method)으로 응답하였으며, 응답된 설문지는 즉시 회수하였다. 회수된 설문지 가운데 응답내용이 불성실하거나 누락된 설문지를 제외한 185명의 설문지를 최종 선정하였다.

4. 자료처리방법

본 연구에서는 여자고등학교 육상선수의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도의 차이를 규명하기 위하여 회수된 설문지 가운데 내용이 부실하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료와 이중기입, 무기입자료들은 분석에서 제외시켰고, 다음 각 자료를 분류하여 부호화 하였다. 부호화된 자료는 SPSS/PC Windows 10.0 프로그램을 이용・전산처리하였다. 월경전 증후군 형태와 신체・정신적 만족도 차이를 규명하기 위해 t 검정과 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 사후검증은 Scheffe프로그램을 이용하여 분석하였으며. 가설 검증을 위한 유의수준은 α=.05로 검증하였다.

IV. 결과 및 논의

본 연구는 여자 육상선수들의 월경전 증후군의 형태와 운동수행 만족도를 파악하기 위하여 설정한 가설을 중심으로 연구하였으며 각 각설이 지닌 특성에 따라 첫째, 육상선수들의 배경변인에 따라 월경전 증후군 형태의 차이 둘째, 육상선수들의 배경변인에 따라 정신적 만족도 차이 셋째, 육상선수들의 배경변인에 따라 신체적 만족도 차이 넷째, 월경전 증후군 형태와 신체적, 정신적 만족도간의 차이를 분석하였으며 구체적인 연구결과 및 논의를 다음과 같다.

1. 월경전 증후군 형태에 따른 차이 분석결과

1) 생리년수에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

여자 육상선수들의 생리년수에 따라 월경전 증후군 형태의 차이가 있는지를 살펴본 결과는 다음과 같다. <표 4>에 제시된 바와 같이, 월경전 증후군 형태 중 정신집중과 체액저류, 부정적 영향군에서 생리연수에 따라 증상에 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

<표 4>. 생리년수에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

구 분		N	평균	표준편차	F	Scheffe test
통증군	3년 미만	48	2.05	.50	.700	
	3-5년 미만	80	2.16	.56		
	5년 이상	57	2.17	.72		
행동변화군	3년 미만	48	1.60	.60	2.941	
	3-5년 미만	80	1.85	.64		
	5년 이상	57	1.90	.79		
정신집중군	(a) 3년 미만	48	1.69	.68	6.226**	a<b=c
	(b) 3-5년 미만	80	2.13	.77		
	(c) 5년 이상	57	2.11	.75		
체액저류군	(a) 3년 미만	48	1.91	.61	3.251*	a<b=c
	(b) 3-5년 미만	80	2.22	.66		
	(c) 5년 이상	57	2.18	.71		
부정적 영향군	(a) 3년 미만	48	1.84	.74	3.545*	a<b
	(b) 3-5년 미만	80	2.24	.81		
	(c) 5년 이상	57	2.09	.91		

*p<.05, **p<.01

※ 정신집중군은 점수가 높을수록 정신집중을 잘하지 못함을 의미함

<표 4>에서 보는바와 같이 정신집중군의 경우 사후검증 결과 생리년수가 3-5년 미만(2.13)과 5년 이상(2.11)이 3년 미만(1.69)에 비해 높게 나타나 생리년수가 3년 이상의 선수들이 3년 미만의 선수들에 비해 월경전 정신집중을 잘 하지 못하고 있음을 알 수 있다(p<.01).

다음으로 체액저류군은 생리년수가 3-5년 미만(2.22)과 5년 이상인 선수

들(2.18)이 3년 미만(1.91)에 비해 높게 나타나, 생리년수가 3년 이상의 선수들이 월경전 체액저류 증상이 심한 것을 알 수 있다(p<.05).

마지막으로 부정적 영향군의 경우는 생리년수가 3-5년 미만인 선수들(2.24)이 3년 미만에 비해 (1.84)에 비해 높게 나타나, 월경전 신체적, 정신적으로 부정적 증상이 많이 나타나고 있음을 알 수 있다(p<.05).

2) 생리의 규칙성에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

생리의 규칙성 월경전 증후군 형태의 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *5*>. 생리의 규칙성에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
통증군	규칙	111	2.07	.63	-1.750*
	불규칙	74	2.23	.55	
행동변화군	규칙	111	1.66	.69	-3.502**
	불규칙	74	2.01	.62	
정신집중군	규칙	111	1.84	.76	-3.959***
	불규칙	74	2.27	.69	
체액저류군	규칙	111	2.06	.66	-1.185
	불규칙	74	2.18	.68	
부정적 영향군	규칙	111	1.88	.74	-4.449***
	불규칙	74	2.41	.88	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

※ 정신집중군은 점수가 높을수록 정신집중을 잘하지 못함을 의미함

<표 5>에 제시된 바와 같이, 통증군, 행동변화군, 정신집중군, 부정적 영향군에서 생리의 규칙성 여부에 따라 증상에 유의한 차이를 보이는 것으로

나타났다. 먼저 통증군의 경우 불규칙적인 집단(2.23)이 규칙적인 집단(2.07)에 비해 높게 나타나,나 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 월경전 통증을 많이 느끼는 것을 알 수 있다(p<.05)

행동변화군도 불규칙적 집단(2.01)이 규칙적 집단(1.66)에 비해 높게 나타나, 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 월경전 행동변화를 많이 느끼는 것을 알 수 있다(p<.01)

정신집중군의 경우 역시 생리가 불규칙적 집단(2.27)이 규칙적인 집단(1.84)에 비해 높게 나타나 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 월경전 정신집중을 잘하지 못하는 것을 알 수 있다(p<.010).

부정적 영향군도 또한 생리가 불규칙적 집단(2.41)이 규칙적인 집단(1.848에 비해 높게 나타나 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 월경전 정신적 신체적으로 부정적인 증상이 많이 나타나고 있음을 알 수 있다(p<.001).

이를 종합해 보면 전반적으로 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 월경전 증후군이 심한 것을 알 수 있어 운동에 많은 지장을 받고 있음을 예측할 수 있다.

*3) 3*개월 이상 월경 중지 여부에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

3개월 이상 월경 중지 여부에 따른 월경전 증후군 형태에 차이가 있는지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *6*>. *3*개월 이상 월경 중지 여부에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
통증군	있음	39	2.32	.75	2.161*
	없음	146	2.08	.55	
행동변화군	있음	39	2.03	.78	2.342*
	없음	146	1.74	.65	
정신집중군	있음	39	2.23	.78	2.033*
	없음	146	1.95	.75	
체액저류군	있음	39	2.25	.77	1.466
	없음	146	2.07	.64	
부정적 영향군	있음	39	2.49	.97	3.494**
	없음	146	1.98	.76	

*p<.05, **p<.01

※ 정신집중군은 점수가 높을수록 정신집중을 잘하지 못함을 의미함

<표 6>에 제시된 바와 같이, 통증군, 행동변화군, 정신집중군, 부정적 영향군에서 선수들의 3개월 이상 월경 중지 여부에 따라 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

먼저 통증군의 경우 3개월 이상 월경 중지 경험이 있는 집단(2.32)이 없는 집단(2.08)에 비해 높게 나타나, 3개월 이상 월경 중지가 경험이 있는 선수들이 없는 선수들에 비해 월경전 통증을 많이 느끼는 것을 알 수 있다(p<.05).

행동변화군도 3개월 이상 월경 중지 경험이 있는 집단(2.03)이 없는 집단(1.74)에 비해 높게 나타나, 3개월 이상 월경 중지가 경험이 있는 선수들이 없는 선수들에 비해 월경전 행동변화를 많이 느끼는 것을 알 수 있다($p<.05$).

정신 집중군의 경우 있는 3개월 이상 월경 중지 경험이 있는 집단(2.23)이 없는 집단(1.95)에 비해 높게 나타나, 3개월 이상 월경 중지가 경험이 있는 선수들이 없는 선수들에 비해 월경전 정신집중을 잘하지 못하는 것을 알 수 있다($p<.05$).

부정적 영향군도 있는 3개월 이상 월경 중지 경험이 있는 집단(2.49)이 없는 집단(1.98)에 비해 높게 나타나, 월경전 정신적 신체적으로 부정적인 증상이 많이 나타나고 있음을 알 수 있다($p<.01$).

이를 종합해 보면 전반적으로 개월 이상 월경 중지 경험이 있는 선수들이 중단 경험이 없는 선수들에 비해 월경전 증후군이 심한 것을 알 수 있어 운동에 많은 지장을 받고 있음을 예측할 수 있다.

4) 월경기간에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

월경기간에 따른 월경전 증후군 형태의 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다. <표 7>에 제시된 바와 같이, 월경전 증후군 형태 중 체액저류군에서 월경기간에 따라 유의한 차이를 보이는 바, 월경기간이 7일 이상인 집단(2.31)과 4일 이하인 집단(2.21)이 5-6일 정도의 정상 집단(1.99)에 비해 월경전 체액저류 증상이 심한 것을 알 수 있다($p<.05$).

<표 7>. 월경기간에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

구 분		N	평균	표준편차	F	Scheffe test
통증군	4일 이하	36	2.08	.50	1.382	
	5-6일	100	2.09	.55		
	7일 이상	49	2.26	.74		
행동변화군	4일 이하	36	1.81	.67	.763	
	5-6일	100	1.75	.70		
	7일 이상	49	1.90	.67		
정신집중군	4일 이하	36	2.14	.73	1.388	
	5-6일	100	1.93	.76		
	7일 이상	49	2.09	.78		
체액저류군	(a) 4일 이하	36	2.21	.58	4.021*	b<a=c
	(b) 5-6일	100	1.99	.66		
	(c) 7일 이상	49	2.31	.70		
부정적 영향군	4일 이하	36	2.02	.79	1.050	
	5-6일	100	2.04	.85		
	7일 이상	49	2.24	.84		

*p<.05

※ 정신집중군은 점수가 높을수록 정신집중을 잘하지 못함을 의미함

5) 운동종목에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

운동종목 월경전 증후군 형태의 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다. <표 8>에 제시된 바와 같이, 모든 월경전증후군 형태 영역에서 통계적으로 유의한 증상의 차이는 나타나지 않았다.

<표 8>. 운동종목에 따른 월경전 증후군 형태의 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
통증군	트랙	96	2.07	.63	-1.549
	필드	89	2.20	.56	
행동변화군	트랙	96	1.80	.72	.010
	필드	89	1.80	.65	
정신집중군	트랙	96	1.97	.75	-.852
	필드	89	2.06	.78	
체액저류군	트랙	96	2.12	.66	.247
	필드	89	2.09	.68	
부정적 영향군	트랙	96	2.07	.81	-.284
	필드	89	2.11	.87	

2. 육상선수들의 정신적 만족도

육상선수들의 생리년수, 생리의 규칙성 여부, 3개월간 월경 중지 경험 여부, 월경기간, 그리고 운동종목에 따라 운동수행 후 긴장, 우울, 불안, 활기, 피로, 혼란 등 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

1) 생리년수에 따른 정신적 만족도 차이

육상선수들의 생리년수에 따라 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 9> 생리년수에 따른 정신적 만족도 차이

구 분		N	평균	표준편차	F	Scheffe test
긴장	3년 미만	48	2.85	.78	3.684*	b=c<a
	3-5년 미만	80	2.49	.75		
	5년 이상	57	2.50	.81		
우울	3년 미만	48	3.05	.83	2.599	
	3-5년 미만	80	2.69	.99		
	5년 이상	57	2.66	1.05		
분노	(a) 3년 미만	48	2.88	.76	4.040*	b=c<a
	(b) 3-5년 미만	80	2.46	.91		
	(c) 5년 이상	57	2.45	.96		
활기	3년 미만	48	1.58	.82	.852	
	3-5년 미만	80	1.63	.81		
	5년 이상	57	1.78	.85		
피로	(a) 3년 미만	48	2.38	.83	4.556*	b<a
	(b) 3-5년 미만	80	1.91	.82		
	(c) 5년 이상	57	2.10	.92		
혼란	(a) 3년 미만	48	2.81	.87	3.481*	b<a
	(b) 3-5년 미만	80	2.36	.93		
	(c) 5년 이상	57	2.54	1.03		
전체 정신적 만족도	(a) 3년 미만	48	2.59	.54	4.071*	b=c<a
	(b) 3-5년 미만	80	2.26	.65		
	(c) 5년 이상	57	2.32	.73		

*p<.05

※ 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 요인은 점수가 높을수록 증상이 심하지 않음을 의미함

<표 9>에 제시된 바와 같이, 전체 정신적 만족도는 생리년수에 따라 유의한 차이를 보이는 바, 3년 생리년수가 3년 미만인 집단(2.59)이 3-5년(2.26)과 5년 이상(2.32)에 비해 높은 것으로 나타나, 생리기간이 짧은 3년 미만의 선수들이 정신적 만족도가 상대적으로 높은 것을 알 수 있다($p<.05$).

정신적 만족도 하위 요인별로는 긴장, 분노, 피로, 혼란 등의 요인에 서 유의한 차이를 보이는 바, 먼저 긴장 요인의 경우 3년 미만인 집단(2.85)이 3-5년 미만(2.49)과 5년 이상의 집단(2.50)에 비해 높게 나타나 생리년수가 3년 미만인 선수들이 3년 이상의 선수들에 비해 운동수행 후 긴장도가 낮은 것을 알 수 있다($p<.05$).

분노는 역시 3년 미만의 집단(2.88)이 3-5년 미만(2.46)과 5년 이상의 집단(2.45)에 비해 높게 나타나, 생리년수가 3년 미만인 선수들이 3년 이상의 선수들에 비해 운동수행 후 분노를 적게 느끼고 있음을 알 수 있다($p<.05$).

피로의 경우 3년 미만의 집단(2.38)이 3-5년 미만(1.91)에 비해 적게 느끼는 것으로 나타났으며($p<.05$), 혼란 역시 3년 미만의 집단(2.81)이 3-5년 미만(2.36)에 비해 적게 느끼는 것으로 나타났다($p<.05$).

이를 종합해 보면, 전반적으로 생리년수가 3년 미만의 비교적 짧은 선수들이 운동수행후 정신적 만족도가 높은 것을 알 수 있다.

2) 생리의 규칙성에 따른 정신적 만족도 차이

육상선수들의 생리의 규칙성에 따른 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *10*>. 생리의 규칙성에 따른 정신적 만족도 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
긴장	규칙	111	2.74	.73	3.280**
	불규칙	74	2.36	.82	
우울	규칙	111	2.94	.93	2.853**
	불규칙	74	2.53	1.01	
분노	규칙	111	2.75	.88	3.423**
	불규칙	74	2.29	.87	
활기	규칙	111	1.70	.82	.708
	불규칙	74	1.61	.83	
피로	규칙	111	2.29	.83	3.911***
	불규칙	74	1.80	.85	
혼란	규칙	111	2.68	.97	2.653**
	불규칙	74	2.30	.90	
전체 정신적 만족도	규칙	111	2.51	.65	3.816***
	불규칙	74	2.15	.63	

**p<.01, ***p<.001

※ 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 요인은 점수가 높을수록 증상이 심하지 않음을 의미함

<표 10>에 제시된 바와 같이, 전체 정신적 만족도는 생리규칙성에 따라 유의한 차이를 보이는 바, 생리가 규칙적인 집단(2.51)이 불규칙인 집단(2.15)에 비해 높은 것으로 나타나, 생리가 불규칙적인 선수들이 규칙적인 선수들에 비해 운동수행 후 정신적 만족도가 낮은 것을 알 수 있다(p<.001).

정신적 만족도 하위 요인별로는 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 등의 요인에서 생리년수에 따라 유의한 차이를 보이는 바, 먼저 긴장의 경우 생리가 규칙적인 집단(2.74)이 불규칙적인 집단(2.36)에 비해 높게 나타나나, 생리가 불규칙적인 선수들이 운동후 긴장을 많이 하고 있음을 알 수 있다(p<.01).

우울도 규칙적인 집단(2.94)이 불규칙(2.53)에 비해 높게 나타나 생리가 불규칙적인 선수들이 운동수행 후 우울감을 많이 느끼고 있음을 알 수 있다(p<.01).

또한 분노(p<.01)와 피로(p<.001), 그리고 혼란(p<.001) 역시 생리가 불규칙적인 선수들이 이러한 증상을 많이 느끼고 있는 것을 알 수 있다.

*3) 3*개월 이상 월경중지 경험에 따른 정신적 만족도 차이

육상선수들의 3개월 이상 월경중지 경험에 따른 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *11*>. *3*개월 이상 월경중지 경험에 따른 정신적 만족도 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
긴장	있음	39	2.47	.83	-1.045
	없음	146	2.62	.78	
우울	있음	39	2.63	1.18	-1.074
	없음	146	2.82	.92	
분노	있음	39	2.35	1.04	-1.694
	없음	146	2.62	.86	
활기	있음	39	1.54	.95	-1.043
	없음	146	1.69	.79	
피로	있음	39	1.69	.86	-3.322**
	없음	146	2.20	.84	
혼란	있음	39	2.21	1.06	-2.408*
	없음	146	2.62	.92	
전체 정신적 만족도	있음	39	2.15	.78	-2.383*
	없음	146	2.43	.62	

*p<.05, **p<.01

※ 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 요인은 점수가 높을수록 증상이 심하지 않음을 의미함

<표 11>에 제시된 바와 같이, 전체 정신적 만족도는 3개월 동안 월경중지 경험이 없는 집단(2.43)이 있는 집단(2.15)에 비해 높은 것으로 나타나, 월경중지 경험이 있는 선수들이 없는 선수들에 비해 정신적 만족도가 낮은 것을 알 수 있다(p<.05).

정신적 만족도 하위 요인별로는 피로와 혼란 요인에서 유의한 차이를 보이는 바, 먼저 피로의 경우 3개월간 월경중지 경험이 없는 집단(2.20)이 있는 집단(1.69)에 비해 높게 나타나 3개월간 월경중지 경험이 있는 선수들이 3개월간 월경중지 경험이 없는 선수들에 비해 운동수행후 피로감을 많이 느끼고 있음을 알 수 있다(p<.01).

또한 혼란 요인 역시 3개월간 월경중지 경험이 없는 집단(2.62)이 있는 집단(2.21)에 비해 높은 것으로 나타나, 3개월간 월경중지 경험이 있는 선수들이 3개월간 월경중지 경험이 없는 선수들에 비해 운동수행후 혼란감을 많이 느끼고 있음을 알 수 있다(p<.05).

4) 월경기간에 따른 정신적 만족도 차이

월경기간에 따른 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다. <표 12>에 제시된 바와 같이, 전체 정신적 만족도는 5-6일(2.43)이 가장 높게 나타났으며, 4일 이하(2.40), 7일 이상(2.23) 순으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았으며, 정신적 만족도 하위 요인에서도 모두 월경기간에 따른 유의한 차이는 나타나지 않았다.

<표 12>. 월경기간에 따른 정신적 만족도 차이

구 분		N	평균	표준편차	F
긴장	4일 이하	36	2.66	.80	1.548
	5-6일	100	2.64	.77	
	7일 이상	49	2.42	.80	
우울	4일 이하	36	2.78	1.04	1.154
	5-6일	100	2.86	.92	
	7일 이상	49	2.60	1.05	
분노	4일 이하	36	2.58	.84	1.772
	5-6일	100	2.66	.86	
	7일 이상	49	2.36	1.01	
활기	4일 이하	36	1.69	.97	.975
	5-6일	100	1.72	.75	
	7일 이상	49	1.52	.85	
피로	4일 이하	36	2.12	.88	.559
	5-6일	100	2.14	.85	
	7일 이상	49	1.98	.90	
혼란	4일 이하	36	2.57	1.00	.139
	5-6일	100	2.55	.94	
	7일 이상	49	2.47	.99	
전체 정신적 만족도	4일 이하	36	2.40	.65	1.590
	5-6일	100	2.43	.61	
	7일 이상	49	2.23	.76	

5) 운동종목에 따른 정신적 만족도 차이

육상선수들의 운동종목에 따른 정신적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *13*>. 운동종목에 따른 정신적 만족도 차이

구 분		N	평균	표준편차	t
긴장	트랙	96	2.60	.80	.270
	필드	89	2.57	.78	
우울	트랙	96	2.93	.95	2.243*
	필드	89	2.61	.99	
분노	트랙	96	2.71	.91	2.225*
	필드	89	2.41	.87	
활기	트랙	96	1.73	.81	1.261
	필드	89	1.58	.84	
피로	트랙	96	2.19	.87	1.561
	필드	89	1.99	.86	
혼란	트랙	96	2.63	.99	1.406
	필드	89	2.43	.92	
전체 정신적 만족도	트랙	96	2.46	.67	2.060*
	필드	89	2.27	.64	

*p<.05, **p<.01

※ 긴장, 우울, 분노, 피로, 혼란 요인은 점수가 높을수록 증상이 심하지 않음을 의미함

<표 13>에 제시된 바와 같이, 전체 정신적 만족도는 트랙 선수들(2.46)이 필드선수들(2.27)에 비해 높은 것으로 나타났으며, 통계적으로도 유의한 차이를 보였다. 따라서 트랙선수들이 필드선수들에 비해 운동수행후 느끼는 정신적 만족도가 높은 것을 알 수 있다.(p<.05).

정신적 만족도 하위 요인별로는 우울과 분노 요인에서 유의한 차이를 보이는 바, 먼저 우울의 경우 트랙선수들(2.93)이 필드선수(2.61)에 비해 높게 나타나, 필드선수들이 트랙선수들에 비해 운동수행후 우울감을 많이 느끼고 있음을 알 수 있다(p<.05).

다음으로 분노 역시 트랙선수들(2.71)이 필드선수(2.41)에 비해 높게 나타나, 필드선수들이 트랙선수들에 비해 운동수행후 분노를 상대적으로 많이 느끼고 있음을 알 수 있다(p<.05).

3. 육상선수들의 운동수행후 신체적 만족도

육상선수들의 생리년수, 생리의 규칙성 여부, 3개월간 월경 중지 경험 여부, 월경기간, 그리고 운동종목에 따라 운동수행후 신체적 만족도에 차이가 있는 지를 살펴본 결과는 다음과 같다.

<표 *14*>. 신체적 만족도의 차이

구 분		N	평균	표준편차	t/F	Scheffe test
생리년수	3년 미만	48	2.28	.48	1.266	
	3-5년 미만	80	2.11	.57		
	5년 이상	57	2.19	.64		
생리의 규칙성	규칙	111	2.26	.55	2.275*	
	불규칙	74	2.06	.58		
3개월간 월경 중지 경험	있음	39	2.11	.74	-.891	
	없음	146	2.20	.52		
월경기간	(a) 4일 이하	36	2.17	.52	3.213*	c<b
	(b) 5-6일	100	2.26	.58		
	(c) 7일 이상	49	2.01	.56		
운동종목	트랙	96	2.19	.60	.304	
	필드	89	2.17	.54		

*p<.05, **p<.01

분석결과 생리의 규칙성 여부와 월경기간에 따라 선수들의 운동수행후 느끼는 신체적 만족도에 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

먼저 생리의 규칙성 여부에 따라서는 생리를 규칙적으로 하는 선수들(2.26)이 불규칙적으로 하는 선수들(2.06)에 비해 운동수행후 느끼는 신체적 만족도가 상대적으로 높게 나타났다(p<.05).

월경기간에 따라서는 월경기간이 5-6일인 정상집단인 선수들(2.26)이 월경기간이 7일 이상인 선수들($p<.05$)에 비해 운동수행후 느끼는 신체적 만족도가 상대적으로 높게 나타났다($p<.05$).

4. 월경전 증후군 형태와 운동수행후 신체적, 정신적 만족도와의 관련성

월경전 증후군 형태와 운동수행 후 신체적·정신적 만족도간의 어떠한 관련성이 있는지를 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

<표 15>. 월경전 증후군 형태와 신체적, 정신적 만족도간의 상관분석

구 분	월경전 증후군 형태					신체적 만족도							정신적만족도
	통증군	행동변화군	정신집중군	체액저류군	부정적영향군	긴장	우울	분노	활기	피로	혼란	전체	
통증군	1.000												
행동변화군	.641**	1.000											
정신집중군	.588**	.685**	1.000										
체액저류군	.595**	.653**	.583**	1.000									
부정적영향군	.561**	.675**	.658**	.704**	1.000								
긴장	-.588**	-.705**	-.661**	-.540**	-.650**	1.000							
우울	-.571**	-.657**	-.583**	-.557**	-.644**	.781**	1.000						
분노	-.560**	-.619**	-.533**	-.563**	-.615**	.745**	.894**	1.000					
활기	-.005	.162*	.178*	.063	.070	-.254**	.079	.222**	1.000				
피로	-.467**	-.388**	-.419**	-.372**	-.523**	.548**	.478**	.587**	-.032	1.000			
혼란	-.560**	-.589**	-.557**	-.530**	-.637**	.765**	.736**	.733**	-.118	.590**	1.000		
전체	-.623**	-.636**	-.586**	-.569**	-.681**	.812**	.904**	.947**	.192**	.715**	.846**	1.000	
신체적만족	-.453**	-.464**	-.490**	-.472**	-.488**	.638**	.567**	.526**	-.231**	.507**	.606**	.595**	1.000

**p<.01

<표 15>에서 보는 바와 같이, 월경전 증후군 형태는 전체 정신적 만족도와 모두 유의한 부(-)적 상관관계를 보이는 것으로 나타나, 월경전에 통증과 행동변화, 정신집중, 체액저류, 부정적 영향의 증상들이 심할수록 운동수행후 느끼는 정신적 만족도가 낮은 것을 알 수 있다.

또한 월경전 증후군 형태는 운동수행후 전체 신체적 만족도도 모두 유의한 부(-)적 상관관계를 보이는 것으로 나타나, 월경전에 통증과 행동변화, 정신집중, 체액저류, 부정적 영향의 증상들이 심할수록 운동수행후 느끼는 신체적 만족도가 낮은 것을 알 수 있다.

월경전 증후군 형태는 전체 정신적 만족도 하위 영역(긴장, 우울, 분노, 활기, 피로, 혼란)과도 모두 유의한 부(-)적 상관관계를 보이는 것으로 나타나 월경전에 통증과 행동변화, 정신집중, 체액저류, 부정적 영향의 증상들이 심할수록 운동수행후 느끼는 이러한 요인들의 정신적 만족도가 낮은 것을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구의 목적은 여자 고등하교 육상선수들을 대상으로 월경전 증후군 의형태와 운동수행 만족도를 비교분석하여 월경전 증후군에 따른 올바른 대처방안을 강구하여 경기력을 향상시키는데 목적을 두었다.

연구의 대상자들은 2007년 4월 전국 육상선수권 대회에 참가한 여자 선수들을 대상으로 본 연구의 목적을 명확히 규명하기 위하여 임의표집(Conventence sampling)법을 이용 표본을 추출하였다.

본 연구의 도구는 월경전 증후군의 증상을 조사하기 위해 사용된 설문지는 서병희, 이재현(1992)이 작성한 설문지(M.D.Q : Menstrual Distress Questionaire)와 운동 수행후의 만족도를 조사하기 위한 설문지는 윤재량(1993)이 사용한 POMS (Profile of mood state)설문지를 사용하여 자료를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1) 육상 선수들의 월경전 증후군 형태의 차이에서는 정신집중군과 체액저류, 부정적 영향군에서 생리연수에 따라 증상에는 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.($P<.05$)

2) 육상 선수들의 정신적 만족도에서는 생리년수에 따라 3년미만의 선수들이 상대적으로 높게 나타났고($P<.05$) 생리의 규칙성에서는 불규칙한 선수들이 만족도가 낮게 나타났으며($P<.01$) 운동종목별 차이에는 트랙선수들이 필드선수들에 비해 운동 수행후 느끼는 정신적 만족도가 높게 나타났다.($P<.05$)

3) 육상선수들의 배경변인에 따른 신체적 만족도의 차는 생리의 규칙성 여부와 월경기간에 따라 선수들이 운동수행후에 느끼는 신체적 만족도에 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.(P<.05)
4) 월경전 증후군 형태와 정신적, 신체적 만족도간에는 월경전에 통증과 행동변화, 정신집중, 체액저류, 부정적 영향의 증상들이 심할수록 운동수행후 느끼는 신체적, 정신적 만족도가 낮은 것으로 나타났다.(P<.01)

2. 제 언

본 연구의 목적은 여자 육상선수들을 대상으로 월경전 증후군 형태에 따른 운동수행 만족도를 파악하는데 있다. 구체적으로 여자 육상선수들의 월경전 증후군의 형태를 구분하여 월경전 증후군의 형태와 운동수행후의 신체 정신적 만족도에 대하여 규명하였다. 이러한 연구의 수행 과정에서 파생된 몇 가지 문제점과 앞으로 연구과제에 대하여 제언하고자 한다.

첫째, 여자 육상선수들의 월경전 증후군의 형태가 운동수행의 직접적인 영향에 대한 질적 연구가 필요하다고 생각한다. 현재 월경전 증후군의 양적 연구는 어느 정도 연구가 이루어졌다고 볼 수 있으나 운동선수들의 개인의 운동수행전 과정을 관찰하여 월경전 증후군의 면밀한 검토가 우선되어야 할 것으로 생각한다.
둘째, 월경전 증후군의 정도를 수치로 계산하여 신체발현의 시기에서 경미한 내용을 버리고 중대한 경우를 찾아 운동의 효과를 직접 검토 할 필요가 있다.
셋째, 일반인들의 월경전 증후군의 발현과 스트레스와의 관계를 분석하고 운동수행의 빈도 강도 시간에 대한 운동 처치 프로그램의 개발에도 힘써야 할 것으로 생각된다.

참고문헌

김영미(1993). 산업장 여성근로자의 건강관리에 관한연구.-월경전증후 군을 중심으로- 한양대학교 행정대학원 석사학위논문집.

김한식(1979). 운동위생학 연구회, 건강체육과 운동위생학의 실제. 서울: 동국서원,184-216.

김무영(1990). 여자 배구선수들의 생리주기에 따른 경기력의 변화. 전북대학교 부설 스포츠 과학연구소, 3-38.

나홍식(1989). 여자 고등학교 육상선수들의 생리 전·중·후의 기록 변화에 관한 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문, 21

박금례(1990). 일부 여고생의 스트레스와 월경증상호소에 관한 조사연구. 연세대학교대학원 석사학위논문.

서병희(1992). 학국 우수선수와 일반여성에서 월경곤란증의 임상적 특성의 비교. 대한산부학회지, 35(6), 900-914.

윤재량(1993). 운동강도에 따른 달리기 운동이 호르몬 반응 및 무드변화에 미치는 영향, 서울대대학원 박사학위 논문.

정영만(1984). 월경 주기에 따른 체력 및 생리적 변화에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위 논문.

전태원(1994). 운동검사와 처방. 서울:태근문화사, 229.

진영수(1990). 운동이 초경 및 월경에 미치는 영향에 관한 연구. 대한산부회지 33(9), 1223-1234.

조성숙(1997). 여자운동선수들의 영양, 월경기능과 골밀도의 원인과 치료에 대한 문헌 연구 여성연구논총195-211

최홍규(1998). 여고 일반학생과 운동선수들의 월경전증후군 비교.
한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.

허명행(1991). 월경전 긴장증의 증상 및 요인에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

홍기영(1994). 운동이 월경전증후군에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

현태영(1995). 여자 고등학생들의 월경전기 증상. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

Abraham, G. E. & Hargove,J.T.(1982).The incidence of premenstrual tension in a gynecologic clinic. JReprod. Med.27:721

Dalton, K.(1969). Menstrustion and examination. the Lancet.Dec.28,p.1386

Dale, E. Gerlach, D. H, Withite, H.(1977). Menstrual dysfunction in distance runners. Obstet Gynecol, 47, 54.

Frank R.T.(1931). Hormonal causes of premenctrual tension. Arch. Neurol. Psychistr. 26:1503

Fox E. L., F. L. Martin & R. L. Bartels.(1977). Metabolic and cardiorespiratory responnses to exercise during the menstrual cycle in trained and untrained subjects. Med. Sci. Sports.

Green, J. M.(1991). The dynamics of health and wellness : A Biopsychoscial Approach Holt, Rinehart Winston, Ins. San Francisco. 195-219

Johnson. S.R.(1987). The epidemiologe and socila impact of premenstrual symptoms. Clinocal Obstetrics and Gynecology, 30, 367-376

Massil, H.S. & O'Brien, M.S.(1986). Premenstrual syndrome, Bri. Med. J. vol. 293, p.1289

Moos, R H.(969). The development of premenstrual distress questionnaure, Psychosom, Med. 30:853

Mann. G. V.(1981). Menstrual effect of athietic training. Medicine Sport,

ool 14, 195-199

Nobuto. Ito. Akira. Nakamoto. Akiko. & Morita.(1984). Studies of the menstrual disorder in sports women. sctenctic program opstracts on olympic congress.

Orick, T(1986). Psyching for sport. Mental Training for Athletes. Leisure Press.

Prior, J., & Vigna, Y.(1986). Conditioning exercise decreases Premenstrual symptoms: A prospective controlled three monthtroal. European Journal of applied Physisiogy, 55, pp.349-355

Stephenson, Lou A. Kolka, et al.(1982). Metabolic and thermo regulator respon-ses to exercise during the haman menstrul cycle, Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 14, NO, 4, 270-275.

Shangold M. M. M. L. Gats. B, Thysen.(1981). Acute effects of exerciseon plasma concectrations of proactin and testosterone in recreational women runners. FertiSterli.

Well. S. C. L. & Horvath, S. H.(1974). Responses to exercise in hot environment as related to the menstrual cycle, J. Appl. Physoo, 36,299.

설문지

안녕하십니까?
바쁘신 와중에도 귀중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다.
본 연구는 여성의 “월경전증후군(Premenstrual syndrom:PMS)에 대한 실태 조사자료 입니다.
월경전증후군이란 월경 시작 약 7~10일 전부터 월경 전날까지 나타날 수 있는 생리적, 심리적 증상들을 일컫는 용어입니다. 귀하의 답변내용은 월경전증후군 연구를 위한 중요한 근거가 되기 때문에 신중하고 정확하게 문항을 답해주면 감사하겠습니다.
아울러 본 설문내용은 무기명으로 작성하는 이유로 개인의 신상에 대한 그 어떤 불이익도 없음을 참고해 주시기 바랍니다.
감사합니다.

2007년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공 문 수경 올림

월경 변화 조사표

1. 월경을 처음 시작한 시기는?
19 년 월 / 만 세 개월

2. 월경은 규칙적으로 (28-35일 주기) 하십니까?
① 예 ( ) ② 아니오 ( )

3. 만일 월경을 규칙적으로 하지 않는다면 다음 중에서 어떤 주기로 하십니까?
① 1달에 두 번 할 때가 있다 ( )
② 2-3개월씩 거를 때가 있다 ( )
③ 1년에 3-4번씩 할 때도 있다 ( )
④ 무월경

4. 월경의 주기는? (몇 일마다 한번씩 하십니까?)

5.월경을 하는 기간은? (일회에 몇 일씩 하십니까?)

6. 월경이 3개월 이상 중지된 적이 있습니까?
① 예 ( ) ② 아니오 ( )

▶ 일반질문 및 월경 전 증후군에 관한 질문

s

1. 개인의 인정사항을 주관식 혹은 O로 기입해 주십시오.
① 출생년도: 년

②체중: kg ③신장: cm

④종목(구체적으로)

2. 운동을 시작한지는 몇 년이 되셨습니까? ( )년

3. 귀하는 월경전증후군(PMS)의 뜻을 알고 있는지요?
①모른다. ②잘은 모르지만 대강 알고 있다. ③잘 알고 있다.

*다음은 월경전(월경시작 약7~10여일 전부터 월경 전날까지)에 나타날 수 있는 증상들입니다.

▸ 자신의 증상이 어느정도인지 다음표를 기준하여 질문에 표시해 주시기 바랍니다.

없다	증상이 전혀 나타나지 않는다.
약간	자신이 느끼거나 가족이 알아볼 수 있는 정도이나 학교생활 및 대인 관계에 지장을 주지 않는 정도이다.
보통	가정 또는 학교생활에 영향은 있으나 생활자체를 수행할 수 있는 능력은 가지고 있는 경우
심하다	증상이 너무 심해서 가족관계는 물론 학교생활 및 대인관계를 악영향을 미치고 있으며 생활자체를 수행할 수 있는 능력을 상실하여 치료가 요구되는 상태

4. 월경이 시작되기전(7~10여일 전부터 월경 전날까지)다음과 같은 증상을 경험하였는지요?

증 상	없다	약간	보통	심하다
①근육이 뻣뻣해지며 긴장된다.				
②두통(머리아픔)이 있었다.				
③신체의 일부 혹은 전체가 경련증상이 있었다.				
④요통(방광부위의 아랫배 통증)이 있었다.				
⑤몸이 피로하고 나른하였다.				
⑥신체의 일부 혹은 전체에 통증이 있었다.				

5. 월경이 시작되기전 다음과 같은 증상을 경험하였는지요?
(해당사항 "V"기입)

증 상	없다	약간	보통	심하다
①잠이 잘오지 않았다.(불면증)				
②기억력이 떨어졌다.(건망증)				
③어떤일에 대해 혼동이 자주 일어났다.				
④판단력이 떨어졌다.				
⑤주의가 산만하여 집중하기가 어려웠다.				
⑥어지러워 할 일은 제대로 하지 못하였다.				
⑦종종 사고(크고, 작은)를 일으켰다.				

6. 월경이 시작되기전(7~10여일 전부터 월경 전날까지) 다음과 같은 증상을 경험하였는지요? (해당사항 "V"기입)

증 상	없다	약간	보통	심하다
① 학업·운동 등 중력을 요하는 일을 정상적으로 할 수 없었다.				
②학교에서 돌아온후 집에만 머물러 있었다.				
③학교생활외에 다른 사회적 활동을 피하였다.				
④일의 능률이 떨어졌다.				

7. 월경이 시작되기전 다음과 같은 증상을 경험하였는지요?
(해당사항 "V"기입)

증 상	없다	약간	보통	심하다
①체중이 증가하였다.				
②피부에 이상이 생겼다.				
③유방이 아팠다.				
④신체의 일부 혹은 전체가 부었다.				
⑤변비증세가 있었다.				

8. 월경이 시작되기전 다음과 같은 증상을 경험하였는지요?
(해당사항 "V"기입)

증 상	없다	약간	보통	심하다
①눈물이 나거나 울었다.				
②외로움 등의 고독감을 느꼈다.				
③안절부절하며 불안해 했다.				
④신경이 날카로워 졌다.				
⑤우울해 졌다.				

9. 위와 같은(4~8번증세) 월경전증후군 증상으로 인하여 약국을 찾아 본적이 있는지요?
① 있다.　　② 없다.
⇒ 만약 있었다면 지난6개월 동안 몇 번이나 약국을 찾았습니까? (　　회)

10. 위와 같은 (4~8번 증세) 월경전증후군 증상으로 인하여 병원을 찾아 본적이 있는지요?
① 있다.　　② 없다.
⇒ 만약 있었다면 지난6개월 동안 몇 번이나 병원을 찾았습니까? (　　회)

▸ 만족도에 관한 질문

〔지시문〕 다음 단어들은 운동수행 후 기분 및 정서상태를 표현한 것이다.
지금 자신이 느끼고 있는 기분을 그 정도에 따라 해당되는 번호(0~4)에 O효하여 주십시오.
옳고 그른 답이 있는 것이 아니며, 솔직하게 응답해 주시는 것이 더욱 중요합니다.
다음 설문지에 기록하여 주시기 바랍니다.

		전혀 아니다	조금 그렇다	보통이다	많이 그렇다	매우 그렇다			전혀 아니다	조금 그렇다	보통이다	많이 그렇다	매우 그렇다
1	친절하다	0	1	2	3	4	17	시무룩하다	0	1	2	3	4
2	긴장된다	0	1	2	3	4	18	우울하다	0	1	2	3	4
3	화가난다	0	1	2	3	4	19	원기왕성하다	0	1	2	3	4
4	기진맥진하다	0	1	2	3	4	20	허겁지겁하다	0	1	2	3	4
5	불행하다	0	1	2	3	4	21	희망이 없다	0	1	2	3	4
6	상쾌하다	0	1	2	3	4	22	이완된다	0	1	2	3	4
7	활기차다	0	1	2	3	4	23	하찮다	0	1	2	3	4
8	혼란스럽다	0	1	2	3	4	24	심술이 난다	0	1	2	3	4
9	했던 일이 혼란스럽다	0	1	2	3	4	25	동정심 있다	0	1	2	3	4
10	동요된다	0	1	2	3	4	26	불편하다	0	1	2	3	4
11	의욕이 없다	0	1	2	3	4	27	들떠있다	0	1	2	3	4
12	짜증난다	0	1	2	3	4	28	집중할 수 없다	0	1	2	3	4
13	신중하다	0	1	2	3	4	29	피곤하다	0	1	2	3	4
14	슬프다	0	1	2	3	4	30	도움이 된다	0	1	2	3	4
15	활동적이다	0	1	2	3	4	31	귀찮다	0	1	2	3	4
16	안절부절한다	0	1	2	3	4	32	의기소침하다	0	1	2	3	4

〔지시문〕 다음 질문들은 운동 수행후 신체상태를 표현한 것입니다. 지금 자신이 느끼고 있는 현상을 그 정도에 따라 해당되는 번호(0~4)에 O표하여 주십시오. 옳고 그른 답이 있는것이 아니며, 솔직하게 응답해 주시는 것이 더욱 중요합니다.

		전혀아니다	조금그렇다	보통이다	많이그렇다	매우그렇다			전혀아니다	조금그렇다	보통이다	많이그렇다	매우그렇다
1	수행의 적극성	0	1	2	3	4	**9**	신체의 민감성	0	1	2	3	4
2	운동 참여정도	0	1	2	3	4	**10**	몸의 힘조절 기능	0	1	2	3	4
3	근육의 통증은	0	1	2	3	4	**11**	땀 분비의 정도	0	1	2	3	4
4	사지의 통증은	0	1	2	3	4	**12**	체온 변화 정도	0	1	2	3	4
5	허리통증 정도	0	1	2	3	4	**13**	복부 긴장 정도	0	1	2	3	4
6	가슴의 민감성	0	1	2	3	4	**14**	어지러움 정도	0	1	2	3	4
7	소화 능력은	0	1	2	3	4	**15**	졸림의 정도	0	1	2	3	4
8	호흡 곤란정도	0	1	2	3	4	**16**	신체 부종 정도	0	1	2	3	4

저작물 이용 허락서

학 과	체육교육전공	학 번	20048190	과 정	석사
성 명	한글: 문 수 경 한문: 文 銖 景 영문: Moon Su kyung				
주 소	광주 광역시 서구 치평동 상무지구 대우금호A 106동 1602호				
연락처	011-9618-1299 E-MAIL:mun나1299@hanmail.net				
논문제목	한글 : 여자 육상선수들의 월경전 증후군 형태와 운동수행 만족도 연구 영문 : A Study on Women Athletes' Premenstrual Syndroms and Their Satisfaction with Exercise Performance				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집・형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포・전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송・출력을 허락함.

2007 년 7 월 3 일

저작자: 문 수 경 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하