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

배 현 숙 교수 지도

석사학위 청구논문

20-30대 남성들의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위 분석

2022

성신여자대학교 뷰티융합대학원

뷰티융합학과 피부미용학전공

이 은 채

20-30대 남성들의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위 분석

배 현 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2021년 11월

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용학전공
이 은 채

인 준 서

이은채의 석사학위 논문으로 인준함

2021년 11월

심사위원장 김 주 럭 (인)

심 사 위 원 최 성 임 (인)

심 사 위 원 배 현숙 (인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문 개요

좋은 인상과 건강하고 깨끗한 외모는 대인관계의 선호도를 높여, 사회생활의 경쟁력을 높이는 수단으로 작용하므로, 현대의 남성들은 자신의 가치를 높이는 수단 중의 하나로 외모 관리를 중요시한다. 외모 관리의 기본적인 관리는 피부관리가 대표적인데, 피부관리를 위해서는 본인의 피부 상태를 정확하게 인지하고 있음이 우선 되어야 한다. 그러나, 남성들은 자신의 피부 유형을 정확히 모르고 있는 경우가 많다. 피부 유형을 올바르게 파악하지 못한 상태에서 피부 관리를 한다면, 최적의 피부 건강 상태를 유지할 수 없을 수도 있다. 따라서, 건강한 피부관리를 위해서 보다 자세한 피부 유형분석이 우선된다. 이에 본 연구는 20-30대 성인 남성들 대상으로 Baumann 피부유형(Baumann Skin Type : BST)에 따라 생활 습관, 식습관, 피부 건강 실천행위, 스트레스가 정도의 차이가 있는지를 분석하고자 하였다.

본 연구는 20-30대 성인 남성 304명을 대상으로 2021년 09월 03일부터 2021년 09월 13일까지 온라인 설문 조사를 시행하였다. 설문지 응답을 완료한 304명의 연구대상자에 대해 Baumann에 의한 피부 유형으로 피부타입을 분류하였다. Baumann Skin Type(BST)의 경우, O(oily, 지성), D(dry, 건성), S(sensitive, 민감), R(resistant, 비민감), N(non-pigmented, 비 색소침착), P(pigmented, 색소침착), W(wrinkled, 주름), T(tight, 탄력) 항목의 조합으로 피부 유형이 16가지로 분류된다. 본 연구대상자들은 16가지 피부 유형 중 11가지 피부 유형으로 분류되었다. 11가지 피부 유형은 다음과 같다. OSNW 58명(19.08%), DSNW 53명(17.43%), DRNW 48명(15.79%), DRNT 41명(13.49%), OSPW 34명(11.18%), DSNT 22명(7.24%), ORNW 14명(4.61%), ORNT 13명(4.28%), D

SPW 11명(3.62%), OSNT 9명(2.96%), OSPT 1명(033%) 이고, 포함된 인원의 숫자에 따라 40명 이상인 4개 그룹의 200명에 대해 [OSNW 58명(19.08%), DSNW 53명(17.43%), DRNW 48명(15.79%), DRNT 41명(13.49%)] 일반적 특성, 생활 습관, 식습관, 피부 건강 실천행위, 스트레스 정도를 비교 분석하였다. 'OSNW', 'DSNW', 'DRNW', 'DRNT' 간의 비교는 카이제곱 검정(Chi-square)과 일원 변량분석(One-way ANOVA)으로 분석하였고, 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차로 기술하였다. 본 연구의 모든 자료처리 및 통계적 검정은 Statistical Analysis System software program version 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 이용하여 실시하였다. 모든 통계적 검정은 유의 수준 $p<0.05$에서 실시하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 20-30대 남성 304명에 대한 피부 유형은 OSNW 58명(19.08%) > DSNW 53명(17.43%) > DRNW 48명(15.79%) > DRNT 41명(13.49%) > OSPW 34명(11.18%) > DSNT 22명(7.24%) > ORNW 14명(4.61%) > ORNT 13명(4.28%) > DSPW 11명(3.62%) > OSNT 9명(2.96%) > OSPT 1명(033%) 순으로 나타났다. 본 연구대상자 중 젊은 남성의 가장 많은 피부 유형은 피지 분비량이 많고, 주름이 많은 피부 유형인 'OSNW'유형이다.

둘째, 연령은 20-25세 에서는 'OSNW'군 28명(48.28%), 26-29세 'DSNW'군 22명(41.51%), 30-35세 'DRNT'군 18명(43.90%), 36-39세 'OSNW'군 5명(8.62%)이 가장 많은 것으로 나타났다.($p<0.05$). 20대 초중반과 30대 중후반에서 피부가 민감하고 주름지며 지성인 유형이 많은 것을 알 수 있다.

셋째, 가장 균형적인 식습관을 행하고 있는 피부 유형은 ‘OSNW’로 밀가루 음식, 튀기거나 볶은 음식 등을 적게 섭취하고, 기름기가 적은 육류 위주의 식사를 하였다. ‘DRNT’ 유형은 즉석 음식이나, 튀기거나 볶은 음식을 자주 섭취하여 가장 바람직하지 못한 식습관을 보였다.

넷째, 미용 기능식품 섭취의 경우 ‘DSNW‘군에서 미용 기능식품 섭취 비율이 83.02%로 가장 높았다. 반면, ’DRNT’군에서는 46.34%로 섭취 비율이 다른 군에 비하여 낮은 것으로 보아, 탄력 있고, 민감하지 않은 피부 유형과 비교해 민감하고 주름진 피부 유형에서 미용 기능식품 섭취를 더 많이 하고 있다는 것을 알 수 있다.

다섯째, 흡연의 경우 OSNW군에서 비흡연 비율이 36.21%로 가장 높았고, DSNW군에서 18.87%로 가장 낮게 나타났다. ‘DSNW’ 유형에서 비흡연의 비율이 가장 낮았는데, 건조하고 민감하며 주름이 특징인 ‘DSNW’ 피부 유형의 경우 흡연이 피부 상태를 악화시킬 수 있다고 생각한다.

여섯째, OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해서 햇빛에 노출되는 시간이 유의하게 더 많았다.($p<0.05$). ‘OSNW’유형과 ‘DSNW’유형은 주름에 취약한 유형이므로, 특히 햇빛에 노출되는 시간을 줄여 광노화로 인한 주름 예방에 각별히 주의를 해야 한다고 여겨진다.

일곱째, 홈케어를 가장 잘하고 있는 피부 유형은 ‘OSNW’이었고, 피부관리실 관리와 병원/피부과 관리가 잘 실천되고 있는 피부 유형은 ‘DSNW’와 ‘OSNW’이었다. 민감하고 주름진 지성 피부는 다른 피부와 비교해 피부 문제가 더 많이 생길 수 있는 피부 유형이므로, 피부관리를 위한 홈케어와 피부관리실,

병원/피부과 관리를 잘 실천하고 있음을 알 수 있다.

본 연구 결과 20-30대 젊은 성인 남성은 'OSNW' 피부 유형이 가장 많았다. 'OSNW' 유형은 다른 피부 유형과 비교하였을 때 건강한 식습관과 주기적이고, 기능성 제품을 사용한 피부관리, 모공 및 피지분비 관리 등을 잘 실천하고 있으며, 피부관리에 필요한 비용지출이 적절하게 행해지고 있다. 본 연구의 젊은 남성의 피부 유형의 분포자료가 필요한 화장품산업 및 피부 관리 프로그램 적용에 기초 자료로 활용되기를 기대한다. 따라서 자신의 피부 유형을 파악하고 이와 관련된 생활 습관, 식습관, 피부관리 행동들에 대한 관련성을 올바르게 알고 건강한 피부를 위한 실천행위를 한다면 건강한 피부를 유지하는 데 도움이 많이 될 것으로 생각하며, 피부 유형의 자세한 분류와 피부 건강 실천 행위에 관한 본 연구 결과가 활용되기를 기대한다.

목 차

논문 개요

Ⅰ. 서론 ····· 1

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 4
1. 남성 피부 ····· 4
2. 피부 유형 ····· 6
3. 피부 건강에 영향을 미치는 요인 ····· 12
4. 피부관리 행동 ····· 17

Ⅲ. 연구 방법 ····· 21
1. 연구 대상 및 방법 ····· 21
2. 설문지 구성 ····· 22
3. 자료 분석 ····· 24

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰 ····· 25
1. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 25
2. 연구대상자의 바우만 피부유형에 따른 피부 유형 분류 ··· 28
3. 피부 유형에 따른 생활 습관 ····· 30
4. 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위 ····· 47
5. 피부 유형에 따른 스트레스 정도 ····· 72

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 75

참고 문헌

ABSTRACT

설문지

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 ····· 27
표 2. 피부 유형에 따른 식습관 점수 ····· 32
표 3. 피부 유형에 따른 미용 기능식품 섭취 상태 ····· 34
표 4. 피부 유형에 따른 흡연 습관 ····· 36
표 5. 피부 유형에 따른 음주 습관 ····· 38
표 6. 피부 유형에 따른 물 섭취량 ····· 40
표 7. 피부 유형에 따른 운동 횟수 ····· 42
표 8. 피부 유형에 따른 하루 평균 수면 시간 ····· 44
표 9. 피부 유형에 따른 하루 햇빛 노출 시간 ····· 46
표 10. 피부 유형에 따른 홈케어 관리 경험 ····· 50
표 11. 피부 유형에 따른 홈케어 관리 횟수 ····· 52
표 12. 피부 유형에 따른 홈케어 월평균 지출 비용 ····· 54
표 13. 피부 유형에 따른 세안 습관 점수 ····· 57
표 14. 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 경험 ····· 60
표 15. 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 횟수 ····· 62
표 16. 피부 유형에 따른 피부관리실 월평균 지출 비용 ····· 64
표 17. 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 경험 ····· 67
표 18. 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 횟수 ····· 69
표 19. 피부 유형에 따른 피부과/병원 월평균 지출 비용 ····· 71
표 20. 피부 유형에 따른 스트레스 정도 ····· 74

그 림 목 차

그림 1. 바우만 피부유형에 따른 피부 유형 분류 ····· 29

Ⅰ. 서 론

아름다움에 대한 인식이 다양해짐에 따라 남성들도 건강하고 매력적인 외모를 지니기 위해 적극적인 노력을 하는 추세이다(김유선, 2008). 외모에 관한 관심과 관리 행동은 시대와 문화에 따라 달라지고 있어 현대인들은 자신의 아름다움을 위해 가꾸고 가치를 실현하는 삶을 매우 중요시한다(홍성임, 2007). 이러한 경향은 남성들에게서 나타나, 외모 관심도가 높아질수록 외모 관리 행위와 더불어 피부 건강 관리지식이나 피부 건강관리 행동도 높은 것으로 보고된 바 있다(김수연, 최영희, 2015).

건강한 피부를 유지하기 위해서는 피부 상태에 영향을 주는 요인분석이 중요하다. 피부 상태에 영향을 주는 요인들로, 유전에 의한 요인, 나이, 외부환경 노출, 기후, 식습관과 영양 섭취, 운동, 수면, 화장품 사용 및 피부관리, 스트레스, 흡연 및 음주 등이 있다. 20대 중반이 되면 남녀 모두 생리학적으로 피부 노화가 진행되기 시작하여, 나이가 증가할수록 피부의 수분량이 저하되고, 피부의 유분과 수분의 균형이 무너짐과 동시에 피부가 거칠어지게 된다(이명심, 2010). 남성들은 남성 호르몬인 안드로겐으로 인해 피지 분비량이 증가하고, 모공이 막혀 노폐물 배출이 원활하지 못해 지성피부에 노출될 확률이 높아진다(허지화, 2013). 또한, 스트레스나 흡연, 음주 등도 피부에 문제를 일으키는 원인이 되는데 이런 환경적인 요인들은 피부의 생리활성을 저해시킨다. 따라서 남성들의 피부도 색소침착, 피부 건조, 주름 등이 발생 될 수 있다(이지수, 2004). 운동 습관에 있어서는 운동의 종류와 강도, 운동 습관 등이 피부에 부정적 영향을 미칠 수 있다(김희숙, 2014). 식습관과 영양 섭취도 피부 건강에 영향을 미치는데, 비타민의 섭취가 부족하면 피부의 색소침착과 건성을 일으킬 수 있다. 김설미(2010)는 8주 동안 주 1회 1일 비타민C 단일 제제 1,000mg, 비타민E 단일 제제 1,000IU를 섭취하였을 때 섭취하지 않은 군보다 안면의

수분, 탄력의 만족도가 높았고 색소침착이 완화되었다고 발표한 바 있다. 박수진(2014)은 과식이나 단 음식과 즉석식품 등이 여드름 피부 발생에 유의한 영향을 미친다고 보고하여, 당분함량이 높은 종류의 음식, 자극적인 식품 과다섭취 시 여드름을 유발할 수 있는 것으로 여겨진다.

현대 남성들은 여성들 못지않게 피부관리실, 피부과 등을 방문하여 주기적인 피부 관리를 받고, 집에서 직접 화장품 및 피부관리 기계를 사용하여 자신에게 맞는 피부 관리를 위해 노력하고 있다. 그러나 피부관리실이나 병원의 메디컬 스킨케어 와 달리 남성들의 홈케어 자가관리는 자신의 피부 유형을 고려하지 않고 행해지고 있음을 알 수 있다(허지화, 2013). 따라서, 남성들의 피부를 건강하게 관리하고 유지하기 위해서는 올바른 피부관리 방법과 개인의 피부 유형에 맞는 관리가 무엇보다 중요하다. 현재까지 대중적으로 인지되고 있는 피부 유형은 중성, 지성, 건성, 복합성 등으로 분류되고 있다. 그러나 생물학적 다양성을 고려할 때 단순히 4가지 유형만으로 분류하여 피부관리의 기초로 삼는 것은 제한이 많다. 또한 성인 대부분이 자신의 피부 유형을 정확히 파악하고 있지 못하는 경향이 많다. 이미라(2019)의 연구 결과 남성은 자신의 피부 유형 인식도가 낮아 본인의 피부 유형과는 상관없이 특정 화장품 브랜드에만 충성도가 높다는 연구 결과가 있다. 더욱이 본인이 알고 있던 피부 상태와 피부 유형이 다른 경우도 많다. 김유선(2008)의 연구에서 보면, 실제 본인이 자각하는 피부 유형에서는 건성(30.9%), 지성(25%), 복합성(35.3%), 정상(8.8%)으로 나타났으나, Baumann의 피부 유형분석 결과에서는 건성(47.1%), 지성(52.9%), 민감(61.8%), 둔감(38.2%), 색소침착(38.2%), 비 색소침착(61.8%), 주름(92.6%), 탄력(7.4%)으로 본인이 인식하고 있던 피부 유형과 다르다는 결과가 나타났다. 따라서 남성들이 자신의 피부에 적합한 피부 관리를 하지 못할 경우가 많아질 수 있다. 지성, 건성, 민감, 색소침착, 주름, 탄력 등의 항목에 관한 질문을 포함한 설문지에 근거하여 16가지 유형으로 피부 유형을 분류

하는 방식을 도입하여(Leslie Baumann M.D, 2010), 세분된 자세한 피부 유형을 파악한 후 자신에게 맞는 올바른 관리를 한다면 피부를 더욱 건강하게 유지할 수 있을 것이다. 건강한 피부를 유지하기 위해서는 자신의 피부 상태에 맞는 올바른 관리법을 통해 꾸준한 관리가 무엇보다 중요하기 때문이다(김숙은, 2006). 그러나 남성 피부에 대해 수행된 선행 연구들은 송솔희(2014), 김민정(2013), 김태희(2105) 남성 화장품 사용에 관한 실태 조사가 대부분이다. 남성의 피부 유형을 세밀하게 분석하고 각 유형에 따른 피부 건강 실천행위에 관한 자세한 선행 연구들은 찾아보기 어렵다.

따라서 본 연구는 젊은 남성들의 피부 유형을 Baumann Skin Type(BST)에 따라 분류하여 피부 유형의 분포를 파악하고, 피부 유형에 따라 피부 건강 실천행위에 차이가 있는지 분석하고자 한다.

이 자료를 토대로 피부 유형에 맞는 올바른 생활 습관, 식습관, 피부관리 방법들에 실질적인 도움을 주는 기초 자료를 제시하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 남성 피부

1) 남성 피부의 특징

남성 피부는 피지 분비량이 많고, 동일 나이대 여성 피부에 비해서 거친 경향이 있다. 그리고 노화와 함께 피부색이 진한 붉은 색을 띠는 특정 노화 변화를 보여준다(Kaoru & Manami, 2020). 대부분 사춘기 전까지 남자와 여자의 피부에는 큰 차이가 나타나지 않으나, 사춘기의 시작으로 남성은 안드로겐(androgen)과 테스토스테론(testosterone)이 분비되는데(이지수, 2004), 사춘기에는 세포의 움직임이 활발하지만, 호르몬의 불균형으로 신진대사가 불안정하고, 남성 호르몬인 테스토스테론이 증가하는 시기로 피지 분비량이 증가하여, 박테리아가 서식하기 좋은 상태가 되어 여드름이 생기기 시작하며 피부의 모공이 눈에 띄게 넓어지고, 끈적임과 번들거림이 심해진다(문영주, 2013). 남성 호르몬인 테스토스테론은 콜라겐의 합성을 촉진해 콜라겐 함량이 여성보다 더 많고 피부의 두께가 여성보다 24% 정도 두껍다. 남성들의 피지 분비량은 나이에 따른 차이가 크게 없지만, 나이가 들어도 피지의 분비량이 줄어들지는 않는데, 이유는 테스토스테론의 작용에 의한다(김연경, 2009). 수분 함유량의 경우 남성 피부는 여성 피부보다 수분의 증발량이 더 많아서 각질층이 건조하다. 또한, 수분의 함유량이 여성 피부의 1/3로 유분과 수분의 균형이 적절하지 않은 경우가 많아, 피부장벽의 기능이 원활하지 못해 각질, 피부 당김, 피부 건조 등의 현상을 유발하며(김민채, 2018), 평소 야외활동을 많이 하더라도 별도의 제품을 사용하지 않는 경우가 많아, 자외선에 의한 피부 손상이 높으며 수분 손실이 일어나 각질이 쉽게 쌓이기도 한다(오현화, 2020). 남성 피부의

색도 호르몬의 영향을 받는다. 멜라닌세포의 합성이 여성 호르몬보다 남성 호르몬의 영향을 더 받으므로 남성 피부가 여성 피부와 비교해 좀 더 어둡다(임선형, 2015).

2) 연령별 남성 피부의 특징

청년기인 18-24세의 남성 피부의 기능은 상당히 활발하지만, 호르몬의 불균형으로 인하여 신진대사가 불안정한 상태를 나타낸다. 이 시기에는 피지의 분비량이 왕성하여 여드름, 뾰주리 등 피부 문제가 발생하기 쉬우며 피부의 끈적임과 번들거림 또한 심하다(안정화, 2011).

남성들이 어느 정도 사회적 경력을 쌓아가는 시기인 25-35세의 남성 피부의 바이오리듬은 안정된 상태이지만, 업무에서 오는 스트레스, 흡연, 불규칙한 습관과 수면 부족 등 여러 가지 원인으로 인하여 피부는 점점 민감해지고, 피부 상태가 악화하는 시기이다. 이 시기의 피부는 다양한 활동과 생활의 불균형으로 인하여 피부가 불안정하므로 적절한 휴식과 피부의 신진대사를 활발하게 해줄 수 있는 관리를 하는 것이 중요하다(문영주, 2013).

35-40세 이후의 남성 피부는 사회 활동과 더불어 연령의 증가로 인하여 심신이 지친 상태이며, 피부에서 분비되는 유분과 수분의 양이 현저히 감소하고, 피부 자체의 회복 능력 또한 상당히 저하된 시기이다. 이 시기의 피부 관리는 충분한 유분과 수분을 공급해 주고, 세안 후에 반드시 연령에 맞는 기초 화장품을 사용하여 피부에 활력과 수분을 공급하고 탄력을 주어야 한다(권순분, 2004).

2. 피부 유형

1) 일반적 피부 유형

피부는 개인마다 다른 특유의 상태를 가지고 있지만, 그 유형을 피부에서 분비되는 피지의 양이나 수분함유량에 따라 건성, 중성, 지성, 복합성으로 구분한다(김나희, 2012).

건성피부는 일반적으로 피지선의 기능 저하와 한선 및 보습 능력의 저하로 인하여 피부에 유분과 수분량이 적어 건조하고, 각질이 많이 일어난다(송솔희, 2014). 대체로 기름샘에서 기름이 적게 분비됨으로써, 피부 표면에 기름막이 제대로 형성되지 않은 상태에서 수분이 많이 소실돼 수분 부족으로 지나치게 건조해진다. 피부는 얇고 투명하며 모공이 거의 보이지 않는다(강수정, 2011). 건성 피부의 원인을 보면, 피지가 부족하여 생기는 원인도 있지만, 1차원 적인 원인은 각질층의 수분이 10% 이하로 부족하거나, 연령, 계절의 변화, 사우나, 자외선 노출 등에 의해서이다. 또한 유전적으로 피부 조직과 각질층이 얇아 수분 증발 방지 기능이 약해도 건성 피부가 된다.

지성피부는 남성 호르몬의 과도한 피지의 생성으로 피지선의 활동이 활발하며, 각질층이 두꺼운 것이 특징이다. 피부 표면이 번들거리며 모공은 열린 상태로 넓어진 상태이다. 지성 피부는 피부 상태에 따라 2가지 유형으로 세분화할 수 있다. 첫 번째 유형은 유성 지루성 피부로 각질층이 두껍고 모공이 확장되어 세균이나 외부자극 등에 대한 방어력이 약해진다. 두 번째 유형은 건성 지루성 피부로 피부가 번들거리나 수분이 부족해 당기고 각질이 잘 일어나며 예민하여 유성 지루성 피부보다 여드름이 더 잘 생긴다(안정화, 2011). 지성피부는 주로 젊은 층에 많이 나타나는 피부 유형이다. 지방과 탄수화물의 과잉 섭취, 비타민 B_2 , 비타민 B_6 의 결핍, 향신료, 기호식품의 과다섭취가 지성피부의 원인이 되기도 한다(이영아, 2005).

중성피부는 매끄럽고 촉촉하며 섬세한 질감을 갖춘 이상적인 피부로서 땀과 피지의 분비와 혈액순환이 원활하게 잘 이루어져 피부색이 엷은 분홍색을 나타내며(정혜정, 2013), 수분 증발을 막는 적당한 피지가 분비되어 피부 표면이 매끄럽고, 윤기가 있으며, 탄력이 있고 혈색이 좋다. 중성피부 유형은 평소에 가장 이상적인 피부 유형이지만 환절기에는 피부의 변화가 심해, 여름에는 지성피부의 성향을 나타내고, 겨울에는 건성피부의 성향을 나타내기 쉽다(김숙은, 2006).

복합성 피부는 피지 분비량의 불균형으로 2가지 이상의 피부 유형이 나타나는 피부로, 민감성이 높은 피부 유형이다. U 존과 T 존의 피부 상태가 달라 얼굴이 부분적으로 번들거리며, 건조하다. 복합성 피부는 가장 관리하기 어려운 피부 유형이다(이영아, 2005). 복합성 피부의 원인은 환절기, 피부에 맞지 않는 화장품 사용, 과로, 신경과민, 수면 부족 등 불규칙한 생활과 연령, 기온 변화 등에 의해 복합성 피부가 될 수 있다(이혜원, 2009).

2) Fitzpatrick 피부 유형

피부를 분류하는 방법에는 여러 가지가 있다. 그중 햇볕을 쬔 후에 오는 피부의 반응을 기준으로 나눈 것을 광피부형 이라고 한다. 자외선에 의한 피부 손상에 비교적 예민한가 예민하지 않은가를 구분하는 데 도움이 되는 광피부형을 아는 것은 피부과 의사나 환자로서 매우 중요하다. 광피부형은 광의학 연구나 광치료 시에 요긴하게 쓰일 수 있다(윤재일 외, 2000). 광피부형 은 1975년 미국의 Fitzpatrick이 건성 환자에게 UVA 치료를 하는 중에 어떤 환자는 색소침착이 잘 생기고, 어떤 환자는 화상을 잘 입는 현상을 발견하고 피부 유형이 존재한다는 사실을 인식하면서 시작되었다. Fitzpatrick 피부 유형은 원래 백인(white skin)만을 대상으로 하는 분류로 처음에는 Ⅰ부터 Ⅳ까지 총 4가지 타입밖에 없었다. 그러나 이후에 유색 인종이 포함되면서 Ⅴ, Ⅵ이 추가

되면서 총 6가지 피부 유형으로 바뀌었다. 6가지 피부 유형은 다음과 같다.

TYPE Ⅰ은 창백한 흰 피부, 푸른 눈 또는 담갈색의 눈, 금색 모발 또는 붉은 모발을 지닌 피부 유형이고, TYPEⅡ는 흰 피부, 푸른 눈을 지닌 피부 유형, TYPEⅢ은 거무스름한 흰 피부를 지닌 피부 유형, TYPEⅣ는 연한 갈색 피부를 지닌 피부 유형, TYPEⅤ는 갈색 피부를 지닌 피부 유형, TYPEⅥ은 어두운 갈색 피부 또는 검은 피부를 지닌 피부 유형이다(기문성 외, 2019).

3) Baumann 피부유형

피부 유형은 보습 상태, 피지분비 상태, 색소침착 상태, 혈액순환의 상태 피부의 탄력성 등으로 더운 세분화 하여 분류될 수 있다(정혜정, 2013). 피부 유형들의 특성은 나타나는 증상과 상태 등이 피부 유형을 결정하는 데 도움을 주기에 유형을 정확히 파악하고 이에 따른 올바른 관리를 적용하여야 한다(오현화, 2020).

최근 피부 유형의 분류는 피부 상태를 개선 시키기 위한 임상적 접근 방법으로 진화되어가고 있다(Lee YB et al., 2019). 그중에 Baumann Skin Type(BST) 피부 유형의 피부 유형은 피부과학 교과서에도 인용될 만큼 폭넓게 알려져 사용되고 있다(김기쁨, 2020). Baumann 피부유형(Baumann Skin Type : BST)은 미국 Leslie Baumann 박사에 의해서 개발된 피부 유형 분류 방법이다. 분류 방법은 설문을 통해 4가지 지표 [O(oily, 건성)/D(dry, 지성), S(sensitive, 민감/R(resistant, 비민감, P(pigmented, 색소침착)/N(non-pigmented, 비 색소침착), W(wrinkled, 주름/T(tight, 탄력)]에 관한 상세한 설문 결과를 토대로 O/D, S/R, N/P, W/T의 점수를 계산한다. 도출된 점수를 기준으로 DRPT, DRNT, DSPT, DSNT, DRPW, DRNW, DSPW, DSNW, ORPT, ORNT, OSPT, OSNT, ORPW, ORNW, OSPW, OSNW 16가지 피부 유형으로 분류한다. 각 피부 유형의 특성은 다음과 같다.

Baumann Skin Type 1형인 'DSPT' 유형은 건성, 민감, 색소침착, 탄력을 띄는 피부 유형으로 건조증, 발진, 습진 등이 발생하기 쉽다. 태양에 노출시 반점이 생기기 쉽고, 피부장벽이 약하므로 피부에 수분을 공급하고 장벽복구를 위한 스킨케어 제품을 사용하는 것이 좋다.

Baumann Skin Type 2형인 'DSNT' 유형은 건조하고 민감하여 홍반이나 가려움증이 나타난다. 가끔 여드름이 생기기도 하고, 피부에 어두운 반점이 생기기도 한다. 스킨케어 제품 성분에 피부가 민감하게 반응 할 수 있으므로 주의하여 사용하여야 한다.

Baumann Skin Type 3형인 'DSPW' 유형은 건성, 민감, 색소침착, 주름을 띄는 피부 유형으로, 피부 세포가 알레르기, 민감한 성분, 건조함, 추위와 같은 환경 조건 등으로 기능을 상실하고 결과적으로 피부장벽이 손상되어 수분이 부족한 피부이다. 수분을 손실한 피부는 알레르기 유발 성분을 차단하지 못하여, 염증을 유발하고, 습진과 피부 건조 등이 발생할 수 있고 염증 부위에 색소침착이 생길 수 있다.

Baumann Skin Type 4형인 'DSNW' 유형은 건성, 민감, 비 색소침착, 주름을 띄는 피부 유형이다. 피부가 건조하고 거칠며 광채가 부족하다. 홍반을 띄기도 하고 가벼운 여드름이 생기기도 한다. 양모나 기타 거친 직물과 접촉할 때 자극을 받기도 한다.

Baumann Skin Type 5형인 'OSPT' 유형은 지성, 민감, 색소침착, 탄력을 띄는 피부 유형으로 여드름, 발진, 피부 알레르기 등이 생기기 쉬우며, 태양에 노출된 부위의 어두운 반점이 생기기도 한다. 스킨케어 제품으로 인해 따끔거림이나 자극도 많이 받는 편이다.

Baumann Skin Type 6형인 'OSNT' 유형은 지성, 민감, 비 색소침착, 탄력이 특징적인 피부 유형이다. 피지의 분비량이 많아서 염증이 잘 생기지만, 주름은 잘 생기지 않는다. 나이가 들수록 피부 관리가 쉬우며 피부 상태가 좋은

편에 속한다.

Baumann Skin Type 7형인 'OSPW'유형은 지성, 민감, 색소침착, 주름이 있는 피부 유형으로 태양에 노출된 피부 부위가 붉거나, 반점이 생기며 자주 여드름이 생기고, 스킨케어 제품으로 인한 자극을 많이 받는다. 20대 후반 또는 30대 초반에 주름이 시작되는 특징을 나타낸다.

Baumann Skin Type 8형인 'OSNW' 유형은 지성, 민감, 비 색소침착, 주름이 특징적인 피부 유형으로 피부 염증이나 노화에 취약하다. 피지 분비량이 많고, 주름이 많은 피부 유형이다. 여드름과 홍조를 억제할 수 있는 저자극성 스킨케어 제품을 사용하는 것이 좋다.

Baumann Skin Type 9형인 'ORPT' 유형은 지성, 비민감, 색소침착, 탄력이 특징적인 피부 유형이다. 이 피부 유형은 모공이 넓고 피지가 많으며 여드름이 간혹 생기기도 한다. 어두운 반점과 주근깨가 많다. 'ORPT' 유형에서도 피부색이 어두운 유형은 반점 문제 해결이 더 어렵고, 밝은 유형은 'ORPW' 유형보다 Melanoma 피부암에 걸릴 확률이 더 높다.

Baumann Skin Type 10형인 'ORNT' 유형은 기름지고 저항성이 있으며, 색소침착이 드문 팽팽한 피부이다. 주름이 거의 없는 부드러운 지성피부지만, 모공이 커져 블랙헤드나, 여드름이 나타나고 피부암이 생길 수 있다.

Baumann Skin Type 11형인 'ORPW' 유형은 지성, 비민감, 색소침착, 주름이 있는 피부 유형으로 모공이 넓고 피지가 많아 간혹 여드름이 생기기도 하고, 어두운 반점을 띄나 피부색은 밝다. 지성이면서 비민감 피부는 강한 피부 장벽을 형성하여 자극 성분 차단뿐만 아니라 유익한 성분도 차단할 수 있다. 젊을 때는 피지가 문제이지만 50대 이후에는 'DRPW' 의 유형을 나타내는 경우가 많다. 스킨케어 제품 사용할 때 자극을 거의 받지 않는다.

Baumann Skin Type 12형인 'ORNW' 유형은 지성, 비민감, 비 색소침착, 주름을 띄는 피부 유형이다. 무관심한 피부 유형이라 비교적 관리가 쉬운 유형

으로 대부분의 스킨케어 제품의 성분이 특별한 문제를 일으키지 않는다. 가끔 얼굴에 윤기가 나며, 여드름이 있다. 햇볕에 잘 타지 않고, 반점이 잘 생기지 않는다.

Baumann Skin Type 13형인 'DRPT' 유형은 나이가 쉽게 들어 보이지 않고, 탄력적인 피부가 특징이다. 그러나 색소침착과 건조로 인하여 무릎이나 팔꿈치의 피부가 거칠고 어둡다. 밝은 피부색을 가진 'DRPT' 유형은 반점이나 주근깨가 생기기 쉽고, 어두운 피부색을 가진 'DRPT' 유형은 반점이 생기기 쉽다.

Baumann Skin Type 14형인 'DRNT' 유형은 피부 트러블이 적으며, 여드름, 주근깨 등이 없는 편이다. 본인의 나이보다 5-10세 젊어 보이나, 나이가 들어가면서 건조감을 느껴, 보습 관리를 해주지 않는다면 노화가 올 수 있다.

Baumann Skin Type 15형인 'DRPW' 유형은 주름과 건조로 인하여 다른 피부 유형과 비교해 피부노화가 일찍 시작될 수 있다.

Baumann Skin Type 16형인 'DRNW' 유형은 젊었을 때 피부 문제가 적어 나이가 들어가며 관리 시기를 놓칠 수 있으므로 주의하여야 한다. 피부가 예민하지는 않고, 색소침착과 주근깨가 적어 예민한 피부보다 스킨케어 제품의 선택폭이 넓다(Leslie Baumann M.D, 2010).

3. 피부 건강에 영향을 미치는 요인

피부는 외부와 직접 접하고 있는 우리 신체의 가장 겉면으로, 외부의 여러 영향으로부터 내부기관을 보호하며, 분비 및 배설, 체온조절, 호흡, 비타민D 생성 작용 등을 한다. 피부는 여러 외부의 영향을 받음과 동시에 신체 내부의 기능과 연관되어 인체의 정상적인 활동을 유지하는 데 중요한 기능과 역할을 한다(안정화, 2011). 피부는 육체적인 피로나 정신적 스트레스를 겪고 나면 안색이 나빠지거나 푸석해지는 것을 흔히 경험할 수 있는데, 피부는 신체의 상태를 잘 알려주는 거울과도 같다. 김복희(1998)의 연구에서도 피부의 상태는 신체의 건강 호르몬의 분비, 내장 기관 등의 내적 요소와 계절, 기후, 환경 등 외적인 요소들에 의해서 달라질 수 있고, 이런 요인들에 대해 피부를 정상적으로 보호하고 건강하게 유지하기 위해서는 적당한 운동과 영양 섭취, 적절한 휴식, 자신의 피부 유형에 맞는 피부관리를 해야 한다고 밝히고 있다(김복희, 1998). 현대 남성 피부 건강에 영향을 미치는 요인들은 영양소 섭취, 세안, 수면, 자외선, 스트레스, 음주 및 흡연 등 다양한 요인이 있다(박자영, 2014).

1) 수면

충분한 수면은 신체의 생체리듬을 회복하고 건강하고 좋은 피부를 만들고 유지하기 위해 중요하다. 24시간 중 대체로 25%를 차지하는 수면시간에 방해를 받으면 피부뿐만 아니라 건강이 나빠질 수도 있다(이현실, 2010). 개인마다 차이는 있지만, 평균적으로 7~9시간의 숙면이 건강한 피부와 생활을 위해 필요하다(김유정, 2007). 김명숙(1996)의 연구 결과에 따르면 수면 부족일 경우 부신피질에서 아드레날린이 분비되어 멜라닌 색소의 활동이 증가하고, 기미 발생의 원인이 된다. 따라서 적절한 수면시간은 피부 건강 상태에 중요한 요인이 된다고 보고하였다(양미영, 2009).

2) 세안

세안은 피부관리에 있어 첫 번째로 시행되는 과정으로서 건강하고 아름다운 피부를 위한 가장 중요한 과정 중 하나이다. 피부 건강을 위해서는 적절한 온도의 미지근한 물로 얼굴을 적시고 세안 전용 클렌징 제품을 사용하여 세안하는 것이 중요하다. 그러나 과도한 알칼리성 세정제의 사용은 각질을 과도하게 탈락시켜, 피부 건조가 심화하여 주름이 발생할 수도 있다(김민채, 2018).

3) 음주

음주 후 피부 상태는 알코올을 흡수하여 수분을 뺏겨 건조해지고 푸석해진다. 알코올은 피부 건강과 미용에 중요한 요소인 비타민 A, B, E 등 인체에 중요한 영양소의 활성을 저하해 피부의 모세혈관을 확장하고 붉은 피부로 만든다(김유정, 2007). 지나친 음주는 피부의 각화 현상을 일으키고 자외선으로부터 피부 손상을 막아주는 글루타티온(glutathione)이 합성되는 것을 감소시켜 기미와 잔주름을 유발한다. 또한 음주는 피부에 상열감을 높여, 여드름성 남성 피부를 악화시킬 수 있다(이현실, 2010). 대한보건협회 자료에 따르면 알코올은 두드러기를 발생시킬 수 있고, 혈관 확장으로 피부에 가려움증을 일으킬 수 있다. 만성 음주자의 경우에는 거미 혈관종, 황달 등의 피부 증상을 나타낼 수 있으며, 지루 피부염 또는 건선이 있는 사람이 음주했을 경우 그 증상을 악화시킬 수 있다(대한보건협회, 2006).

4) 흡연

흡연에 대한 유해성은 이미 많이 알려졌지만, 특히 피부에 매우 유해하다. 흡연은 피부노화의 원인이 되는 프리라디칼(Free-radical)의 생성을 촉진해, 피부 탄력을 저하한다. 담배 한 개비를 피우는 것은 4,000여 종의 독성물질을 들이마시게 되는 것이다. 흡연할 때마다 담배가 타들어 가며 발생하는 활성

산소는 단백질과 반응 하여 세포를 파괴하며, 단백질 산화를 발생시킨다. 또한 활성 산소를 중화시키는 베타카로틴의 양을 줄여 피부를 조기 노화시키는 가장 큰 원인이 된다(김수연, 최영희, 2013). 고혜정(1997)의 연구에서도 흡연량 증가가 피부의 수분량을 감소시키고, 흡연자가 비흡연자와 비교해서 T-zone과 U-zone에 수분이 부족하다고 보고되었다(권영진, 2009). 일반적으로 흡연자는 비흡연자와 비교해 얼굴 주름이 증가하고 장기 흡연자의 경우 조기 노화의 피부를 갖추고, 탄력섬유가 파괴되어 불규칙하고 두꺼워 지는 경향이 심하다.

흡연 인구의 증가로 직접 흡연뿐만 아니라 간접흡연에 노출되는 빈도 역시 증가하였다. 간접흡연 이란, 타인이 피우는 담배 연기를 간접적으로 흡입 함으로써 담배를 피우는 것과 같은 효과를 나타내는 것을 말한다. 간접흡연을 할 때 들이마시는 연기는 두 가지로 분류 할 수 있는데 하나는 주류 연, 다른 하나는 부류 연이다. 주류 연은 흡연자가 담배를 흡연하고 폐를 거쳐 여과한 후 내뿜을 때 나오는 연기이며, 부류 연은 담배 자체의 연소로 담배 끝에서 나오는 연기를 말하는데 부류 연이 주류 연보다 훨씬 해롭다. 실내 담배 연기 중 85%는 부류 연에 의한 것이며 니코틴은 3배 일산화탄소는 3-4배, 암모니아는 40-170배 정도 부류 연에 더 많다. 부류 연을 모아 아세톤에 녹인 액을 피부에 발랐더니 50%에서 피부암이 발생했다는 보고도 있다(성미애, 2005).

5) 스트레스

스트레스는 생리, 심리, 사회적 체계에서 부과되는 환경적인 자극, 개인 내부의 요구가 자신에게 지각된 상태로서 개인이 적응 능력을 넘어설 때 경험하는 현상이라 정의 할 수 있다(조할린, 1992). 피부는 자율신경계의 영향을 받기 때문에 스트레스에 가장 민감한 신체 기관 중 하나이다. 정신적 스트레스가 피부 투과장벽 기능 손상을 유발한다는 연구 결과들이 보고되었다(김진영,

2010). 피로가 쌓이면 피부는 스트레스에 취약해지고 평온한 상태를 위해 인체에 저장하고 있던 에너지를 평소보다 과도하게 사용한다. 피로를 느낀 피부는 균형을 잃고 외부자극에 평소보다 더욱 민감하게 반응하여 유분과 수분의 균형이 깨지게 되어 심한 피부 문제를 일으킨다(박자영, 2014). 스트레스는 면역세포의 활동과도 관계가 있는데, 스트레스가 높을수록 면역세포의 활동성이 저하되고 그와 동시에 알레르기의 발생이 심해진다. 모낭충 등의 세균 침투도 평소보다 많아져 여드름과 같은 피부 문제가 발생하게 된다(이현실, 2010). 김은희(2004)는 스트레스를 많이 받을수록 피부가 온도변화에 민감하게 반응하고, 환절기에 피부 가려움과 피부 문제가 더 많다고 보고한 바 있다. 또한 스트레스는 특발성 만성 담마진, 원형탈모, 재발성 단순포진, 건선, 대상포진 등의 피부질환을 유발하기도 하며 위장 운동에도 영향을 미친다. 즉, 소화를 방해하여 변비나 설사가 생기고 이는 신체 내부에 가스를 발생시켜 피부색을 어둡게 하고, 피부에 필요한 영양의 흡수를 방해해 탄력을 저하한다. 단기간의 스트레스는 피로감과 불쾌감, 건망증을 유발하며, 스트레스에 장기간 노출되면 면역력이 떨어진다. 스트레스에 따른 피부의 변화는 혈액순환과 혈액 중 산소 공급이 원활하지 못하여, 피부가 윤기를 잃게 되고 이마, 입, 눈가에 주름이 생기게 된다. 또한 산소가 부족한 피부는 핏기가 없고 늘어지게 되면서 피부의 노화가 촉진된다(문영주, 2013).

6) 식습관

피부는 인체에서 가장 쉽게 접하는 표면적인 기관으로 영양 상태의 변화가 피부 상태에 크게 영향을 미칠 수 있다. 그러므로 피부 표면 상태와 영양소의 관계를 고려하는 식습관은 매우 중요하다. 비타민 결핍은 피부의 색소침착과 건성화 를 가져올 수 있다. 지방은 피지선 기능을 조절해 피부가 건조화되는 적을 방지하여 피부 표면을 윤기 있게 하며, 아미노산은 피부 조직의 재생 작

용에 관여하여, 아미노산이 부족할 경우 진피세포에 노화가 촉진되어 잔주름이 형성되고 탄력성을 상실하기도 한다(김희경, 2010). 박미령, 이경순, 장정현(2001)의 연구 결과 식습관과 피부 건강은 매우 밀접한 관계가 있음을 알 수 있는데, 비타민 A 함량이 높은 어류, 달걀의 공급이 충분하고, 당근, 호박, 녹엽 채소 등 녹황색 채소와 과일의 섭취를 충분히 하는 것이 피부 신진대사를 활발하게 하여 건강한 피부 상태를 유지 할 수 있다고 하였다. 혈액의 산성도가 높아지면 피부는 저항력과 생기를 잃게 된다. 그러므로 과일 등의 알칼리성 식품을 많이 섭취하는 것이 건강한 피부 상태를 유지하게 해준다.

7) 자외선

자외선은 피부 건강에 영향을 미치는 중요한 요소 중 하나이다. 자외선은 피부의 색소침착, 주름, 건조, 홍반, 피부암, 광노화 등 피부 문제를 일으킨다. 남성은 운전이나, 야외활동 등을 많이 하는데, 자외선 차단제를 사용하지 않고 자외선이 노출되는 경우가 많다(장명자, 2014). 피부가 자외선에 오랜 시간 노출되면 표피 내부 수분의 양이 감소하고 진피 안에 결합 섬유 대부분을 구성하는 용해성 콜라겐의 변성이 생겨 섬유화되어 불용성 콜라겐으로 변하게 된다. 이 때문에 피부는 보습성과 탄력을 잃어 노화가 가속화된다. 또한 기미나, 잡티를 생성하고 피부를 건조하게 만들어 주름을 만드는 등 피부노화의 주요 원인 됨과 동시에 심하면 피부암 같은 질병을 일으킨다(김수연, 최영희, 2013).

4. 피부관리 행동

피부 관리는 성형수술이나 주름제거 수술 등과 달리 피부의 특성을 변형하지 않고, 피부가 가진 본래의 기능을 건강하게 유지하는 것을 말한다(엄수정, 2014). 즉, 피부가 가진 본래의 기능인 생리적 기능, 조절 기능, 분비 기능, 흡수 기능, 보호기능, 면역기능, 영양소 저장 기능 등을 완전하게 유지해 피부 문제를 방지하고 피부의 탄력을 부여하여, 촉촉하고 매끄럽고 윤기 있는 피부를 유지하는 것을 목적으로 두고 관리를 하는 것을 말한다(성미애, 2005). 최근의 피부 관리는 일반적인 피부 관리에서 치료의 영역으로 접근하고 있는 메디컬 스킨케어에 관심이 집중되고 있다. 메디컬 스킨케어는 의학적 치료와 피부관리가 결합한 분야로 전문의와 피부 관리사가 문제성 피부에 대한 의료기기 또는 피부질환에 적합한 화장품 등을 적용하여 치료와 관리를 목적으로 한다. 현재 국내에서 가장 많이 실행되고 있는 메디컬 스킨케어 유형은 여드름, 기미, 주근깨, 색소침착, 노화피부 등의 개선을 위한 관리이다. 특히 최근에는 남성들도 메디컬 스킨케어 프로그램에 많이 참여 하고 있다(송솔희, 2014). 건강한 피부를 가진 외모는 사회생활을 할 때나, 대인관계를 유지하는 데 있어 외모가 그 사람을 평가하면서 중요한 부분을 차지하고, 특히 깨끗하고 건강미가 넘치는 피부는 사람을 친근감 있고, 단정하게 보이게 함으로 놓칠 수 없는 부분이 되었다. 따라서 남성들도 여성들과 마찬가지로 피부관리가 필요하다(김수연, 최영희, 2013). 과거에는 여성들만의 전유물이었던 피부관리가 최근에는 남성들도 적극적으로 관리하는 추세이다. 남성 피부 관리 중에서 가장 관심이 높은 것은 여드름 관리이다(배향선 외, 2003). 남성 피부에 대한 고민은 이지수(2004)의 연구 결과 피부의 거침이 가장 큰 고민으로 나타났다. 김희경(2010)의 연구 결과에 따르면, 남성들은 피부 건강관리에 관심이 높고 관리가 필요하다고 느끼나, 피부 건강을 위해서는 노력하지 않고 신체 건강과 피부가

연관이 있다고 생각하는 데 비해 피부 건강관리를 위한 생활 습관 개선 의향은 부족한 것으로 나타났다. 그러나 피부는 계절이나 기후 등과 같은 외부환경, 식생활 건강 상태, 나이, 수면, 스트레스, 흡연, 음주 등에 의해 수시로 변화할 수 있으므로 신체 상태나 계절 등을 생각하여 피부 상태를 정확하게 아는 것이 중요하다(김소영, 2014). 계절적 요소로 겨울에는 피지 분비량과 피부 속 수분량이 줄어 건조함이 심해지고, 여름에는 고온으로 인해 피지 분비량이 많아져 피부가 번들거리게 된다. 거칠고 야외활동을 많이 하는 남성일수록 피부관리가 필요하고, 여드름이 많이 생기는 피부의 경우 면도를 하면 피부에 염증이 생기거나 벗겨질 수도 있기에 더욱 세심한 피부관리가 필요하다(김수연, 최영희, 2013).

1) 세안

남성 피부는 피지가 과잉 분비되어 모공이 커지고 넓은 모공 속에 피지, 먼지, 노폐물 등이 쌓여 염증 및 트러블을 유발하기 쉽다(김한아, 2010). 그러므로 세안을 통하여 피부 문제의 원인이 되는 각종 노폐물 및 과잉 분비된 피지를 제거하여 세안 다음 단계에서 사용하게 되는 화장품의 영양성분을 잘 받아들일 수 있도록 해야 한다. 세안 전 외부와 가장 접촉이 많아 더러워진 손을 먼저 씻어 여러 가지 오염물질과 세균으로부터 피부를 보호한다. 손을 씻은 후에는 미지근한 물로 얼굴을 적셔 모공을 열고 손바닥의 마찰을 이용하여 세안제의 거품을 충분히 만들어 가벼운 롤링 동작을 통해 마사지하듯이 세안한다. 이때 사용하는 세안제의 경우 약산성을 이용하는 것이 피부 자극을 주지 않는 하나의 방법이 된다. 피지분비가 많아 여드름이 생기기 쉬운 U 존과 T 존을 집중적으로 세심하게 닦아준다(김나희, 2012). 흔히 여러 번의 비누 세안이 피부를 깨끗하게 한다고 생각할 수 있는데, 이런 세안은 피부 수분부족의 원인이 된다. 남성 전용 클렌징폼을 사용하여 깨끗하게 피지와 노폐물을 제거

하고 수분을 빼앗기지 않게 하는 것이 좋다.

2) 면도

사춘기 이후의 남성의 수염은 하루 평균 0.27mm에서 0.38mm 정도 성장한다. 계절적인 영향으로 겨울철 성장 속도가 더디고, 여름철에는 빠른 것으로 알려져 있다. 흔히 면도하고 나서 세안이나 샤워를 하지만, 세안이나 샤워를 먼저하고 면도하는 것이 바람직 한 행동이다. 이는 미지근한 물로 세안을 하면서 수염에 붙어 있는 피지를 비롯한 노폐물을 씻어내 주고, 수염을 불려서 면도하기 쉽게 해주기 때문이다(이영아, 2005). 면도할 때는 미지근한 물로 세안하거나 스팀 수건으로 얼굴을 찜질하여 수염이 부드러워진 후에 쉐이빙 폼을 수염이 난 반대 방향으로 바른 뒤, 수염이 자란 방향대로 깎는 것이 좋다. 면도 후에는 수염과 함께 피부의 가장 바깥층인 각질층 일부까지 떨어져 나간 상태이므로 피부가 건조해지거나 트러블이 생기기 쉬워지는 예민한 상태이다. 따라서 피부를 빠르게 진정시켜주고, ph밸런스를 정상화해, 피부를 보호할 수 있는 제품을 발라 피부에 영양과 수분을 공급해 주어야 한다(김나희, 2012).

3) 자외선 차단제 사용

야외활동이 잦은 남성들이 잦은 남성들이 고민하는 사항 중 하나는 자외선 차단제 사용이다. 자외선 차단제를 사용해야 하는 것은 알고 있지만, 사용하지 않는 남성들이 많다. 신은경(2011)은 자외선 차단제를 사용하고 있지 않은 남성이 55.3%임을 보고한 바 있다. 이윤경(2007)은 자외선이 피부의 색소침착과 피부노화를 시키는 주원인이 된다고 관찰한 바 있다. 진보경(2013) 의 연구에서도 자외선이 피부 건강에 유해하다고 생각하는 남성이 89.1%, 그렇지 않다는 남성이 10.9%로 대부분 남성이 자외선이 피부에 유해하다고 생각하고 있음을 알 수 있다.

4) 마사지와 팩

마사지로 피부의 혈액순환과 피부 탄력을 증가시키는 데 도움을 준다. 마사지를 할 때는 마사지 크림 등을 사용하여 체온과 비슷한 온도에서 적당한 힘으로 마사지를 한 후, 온 수건으로 닦아주고 냉 수건으로 마무리하여 피부의 탄력 및 영양공급을 해준다. 팩은 마사지로 청결하고 각질이 제거된 피부에 영양공급을 위해 시트팩, 크림팩, 모델링팩 등 피부 유형에 맞는 팩을 선택하여 영양, 탄력, 수분 등을 피부에 공급해 준다(문영주, 2013).

이미라(2019) 의 연구에서는 남성들은 피부 문제 및 피부 스트레스 등으로부터 관심도가 높은 남성일수록 피부관리 인식이 높고 피부 관리 행동에 몰입이 큰 것으로 나타났다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 방법

본 설문 조사는 연구에 동의한 20-30대 남성 대상자들에 대해 온라인 설문 조사인 네이버 폼을 이용하여 자기기입식 설문 조사를 실행하였다.

총 316부를 회수하였으나, 적절하지 않거나, 불성실 답변으로 부실 설문지 12부를 제외한 304부를 사용하였다.

304명 중 각 피부 유형에서 40명 이상인 4개의 피부 유형인 'OSNW 58명(19.08%), DSNW 53명(17.43%), DRNW 48명(15.79%), DRNT 41명(13.49%)'의 총 200명에 대하여 일반적 특성, 식습관, 미용 기능식품 섭취 상태, 흡연, 음주, 물 섭취 상태, 운동 습관, 수면 습관, 피부 관리 방법, 스트레스 등을 각 피부 유형별로 분석하였다.

연구를 위한 조사는 설문지를 이용하였고, 기간은 2021년 09월 03일부터 2021년 09월 13일까지 실시하였다.

2. 설문지 구성

피부 유형에 따른 20-30대 남성들의 건강실천 행위 분석을 알아보기 위하여 Leslie Baumann(2010), 허지화(2013), 최정연(2010), 임선형(2010), 이명심(2010), 최종원(2018)의 연구를 참고하여 본 연구 목적에 맞게 연구자가 수정 및 보완 하였다.

1) 일반적 사항 5문항

나이, 결혼여부, 직업, 소득, 최종학력

2) 생활 습관 총 8문항

(1) 생활 습관 7문항

(2) 식습관 1문항은 9문항에 리커트 5점 척도로 1점은 '매우 그렇지 않다', 5점은 '매우 그렇다'로 합계 숫자가 높을수록 식습관을 올바로 행하고 있음을 의미한다.

3) 피부 건강 실천행위 총 10문항

(1) 피부 건강 실천행위 6문항

(2) 홈케어 1문항은 9문항에 리커트 5점 척도로 1점은 '매우 그렇지 않다', 5점은 '매우 그렇다'로 합계 숫자가 높을수록 홈케어를 올바르게 행하고 있음을 의미한다.

(3) 세안 1문항은 7문항에 리커트 5점 척도로 1점은 '매우 그렇지 않다', 5점은 '매우 그렇다'로 합계 숫자가 높을수록 세안 관리를 올바르게 행하고 있음을 의미한다.

(4) 피부관리실 관리 1문항은 8문항에 리커트 5점 척도로 1점은 '매우 그렇지 않다', 5점은 '매우 그렇다'로 합계 숫자가 높을수록 건강한 피부관리실 관리를 받고 있음을 의미한다.

(5) 피부과/병원 관리 1문항은 6문항에 리커트 5점 척도로 1점은 ‘매우 그렇지 않다’, 5점은 ‘매우 그렇다’로 합계 숫자가 높을수록 건강한 피부과/병원 관리를 받고 있음을 의미한다.

4) 스트레스 총 1문항은 8문항에 리커트 5점 척도로 1점은 ‘매우 그렇지 않다’, 5점은 ‘매우 그렇다’로 합계 숫자가 높을수록 스트레스를 적게 받고 있음을 의미한다.

5) 피부 유형분석 총 58문항

본 연구는 설문지 총 82문항으로 구성하였다.

3. 자료 분석

본 연구의 모든 자료처리 및 통계적 검정은 Statistical Analysis System software program version 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 이용하여 실시하였다.

설문지 응답을 완료한 연구대상자의(n=304) 바우만 피부 상태 분류에 따른 피부 유형은 빈도와 백분율로 제시하여 분류하였다. 분류된 피부 유형에 따라 상위 4개의 그룹 'OSNW', 'DSNW', 'DRNW', 'DRNT' (n=200)에 대해 일반적 특성, 생활 습관, 건강 실천행위, 스트레스 정도에 대해 비교 분석하였다.

상위 4개의 그룹 'OSNW', 'DSNW', 'DRNW', 'DRNT' (n=200)에 대한 피부 유형에 따른 미용 기능식품 섭취 상태, 흡연 및 음주 습관, 하루 물 섭취량, 운동 횟수, 평균 수면 시간, 햇빛 노출 시간에 대한 생활 습관 비교와 피부 유형에 따른 홈케어 관리 횟수 및 지출 비용, 피부관리실 관리 횟수 및 월평균 지출 비용, 피부과/ 병원 관리 횟수 및 지출 비용에 대한 건강실천 관련 행위 비교는 카이제곱 검정(Chi-square)을 시행하여 분석하였고, 빈도와 백분율로 기술하였다.

피부 유형에 따른 식습관, 건강실천 관련 행위 중 홈케어, 세안 습관, 피부관리실 관리 경험, 피부과 및 병원 관리, 스트레스 정도에 대한 비교는 일원 변량분석(One-way ANOVA)을 시행한 후 결과가 유의하였을 때 Duncan의 다중 비교분석(Duncan multiple range test)을 하였고, 평균 및 표준편차로 제시하였다. 모든 통계적 검정은 유의 수준 $p<0.05$에서 실시하였다.

Ⅳ. 연구 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

연령의 경우 20-25세가 81명(40.50%)으로 가장 많았고, 26-29세는 64명(32.00%), 30-35세는 42명(21.00%), 36-39세는 13명(6.50%)의 순으로 조사 되었다. 20-25세 에서는 'OSNW'군 28명(48.28%), 26-29세 'DSNW'군 22명(41.51%), 30-35세 'DRNT'군 18명(43.90%), 36-39세 'OSNW'군 5명(8.62%)이 가장 많은 것으로 나타났다.($p<0.05$). 20대 초중반과 30대 중후반에서 피부가 민감하고 주름지며 지성인 유형이 많은 것을 알 수 있다.

직업의 경우 전체 대상자 중 전문직 63명(31.50%)으로 가장 많았고, 사무직 62명(31.00%), 자영업 37명(18.50%)의 순으로 조사되었다. OSNW군은 사무직과 자영업이 각각 14명(24.14%), 학생과 전문직은 각각 12명(20.69%), DSNW군은 전문직 18명(33.96%), 사무직 15명(28.30%)의 순으로 높았다. DRNW군 전문직 23명(47.92%), 사무직 12명(25.00%)으로 나타났으며, DRNT군은 사무직 21명(51.22%), 전문직 10명(24.39%)의 순으로 높았다($p<0.05$). 전문직은 국가 자격 면허 등이 존재하는 해당 분야에 전문적 지식을 갖는 직업을 포함하였다.

월평균 소득은 그룹 간 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). '200만 원 이상 400만 원 미만'은 4그룹 모두 가장 높게 조사되었는데, OSNW군의 경우 23명(39.66%), DSNW군은 32명(60.38%), DRNW군은 32명(66.67%), DRNT군은 31명(75.61%)으로 DRNT군이 가장 많았다. '400만 원 이상 600만 원 미만'은 OSNW군에서 18명(31.03%), DSNW군에서 12명(22.64%), DRNW군 11명

(22.92%), DRNT군 5명(12.20%)로 OSNW군에서 가장 많았다. ‘200만 원 미만’의 소득은 OSNW군이 17명(29.31%), DSNW군 9명(16.98%), DRNW군 4명(8.33%), DRNT군 4명(9.76%)으로 OSNW군이 가장 많은 것으로 조사되었다. 그 외 결혼 여부, 최종학력에 대해서는 그룹 간의 유의한 차이는 없었다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
연령						
20-25세	28(48.28)[1)]	20(37.74)	23(47.92)	10(24.39)	81(40.50)	
26-29세	16(27.59)	22(41.51)	15(31.25)	11(26.83)	64(32.00)	19.9685*
30-35세	9(15.52)	8(15.09)	7(14.58)	18(43.90)	42(21.00)	
36-39세	5(8.62)	3(5.66)	3(6.25)	2(4.88)	13(6.50)	
결혼 여부						
미혼	22(37.93)	17(32.08)	16(33.33)	16(39.02)	71(35.50)	0.7420
기혼	36(62.07)	36(67.92)	32(66.67)	25(60.98)	129(64.50)	
직업						
학생	12(20.69)	7(13.21)	4(8.33)	3(7.32)	26(13.00)	
사무직	14(24.14)	15(28.30)	12(25.00)	21(51.22)	62(31.00)	24.7306*
자영업	14(24.14)	10(18.87)	6(12.50)	7(17.07)	37(18.50)	
전문직	12(20.69)	18(33.96)	23(47.92)	10(24.39)	63(31.50)	
기타	6(10.34)	3(5.66)	3(6.25)	0(0.00)	12(6.00)	
월 평균 소득*						
200만원 미만	17(29.31)	9(16.98)	4(8.33)	4(9.76)	34(17.00)	
200-400만원 미만	23(39.66)	32(60.38)	32(66.67)	31(75.61)	118(59.00)	20.8823*
400-600만원 미만	18(31.03)	12(22.64)	11(22.92)	5(12.20)	46(23.00)	
600만원 이상	0(0.00)	0(0.00)	1(2.08)	1(2.44)	2(1.00)	
최종학력						
중학교	1(1.72)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	1(0.50)	
고등학교	27(46.55)	29(54.72)	32(66.67)	18(43.90)	106(53.00)	9.1828
대학교	29(50.00)	23(43.40)	15(31.25)	21(51.22)	88(44.00)	
대학원	1(1.72)	1(1.89)	1(2.08)	2(4.88)	5(2.50)	

[1)] N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

2. 연구대상자의 바우만 피부유형에 따른 피부 유형 분류

본 연구는 20-30대 남성들의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위 분석을 위해 설문 조사를 진행하여 최종 304명의 설문지를 분석에 사용하였다.

총 304명의 연구대상자를 바우만 피부 유형으로 분류한 결과, OSNW 58명(19.08%)으로 가장 많았다. 다음으로는 DSNW 53명(17.43%), DRNW 48명(15.79%), DRNT 41명(13.49%), OSPW 34명(11.18%), DSNT 22명(7.24%), ORNW 14명(4.61%), ORNT 13명(4.28%), DSPW 11명(3.62%), OSNT 9명(2.96%), OSPT 1명(033%)의 순으로 나타났다. 젊은 남성들의 가장 많은 피부 유형은 피지 분비량이 많고 주름이 많은 피부 유형인 'OSNW'유형이다.

본 연구의 결과는 전체 응답자 304명 중 바우만 피부 상태 분류에 따른 상위 4개 그룹간 200명에 대해 모든 변수를 비교하였다. 인원 40명 이상인 상위 4개 그룹은 OSNW군 58명(19.08%), DSNW군 53명(17.43%), DRNW군 48명(15.79%), DRNT군 41명(13.49%)으로 총 대상자 304명 중 200명이 해당한다.

Lee YB et al.(2019) 연구에서도 한국의 20-30대 남성의 피부 유형 분류 결과 'OSNW' 피부 유형이 20대와 30대 합 504명 중 총 30.1%로 본 연구와 유사하게 가장 많은 유형으로 분석된 바 있다.

반면 'OSNW' 유형 다음 피부 유형 분류 상위 순서는 본 연구 결과와 다르게 나타났다. Lee YB et al.(2019)의 피부 유형분석 상위 4개 그룹 군을 빈도 순으로 나타냈을 때 OSNW 30.1%, DRNT 28.2%, OSNT 27.4%, ORNT 21.1%로 본 연구 결과와 다르게 나타났다.

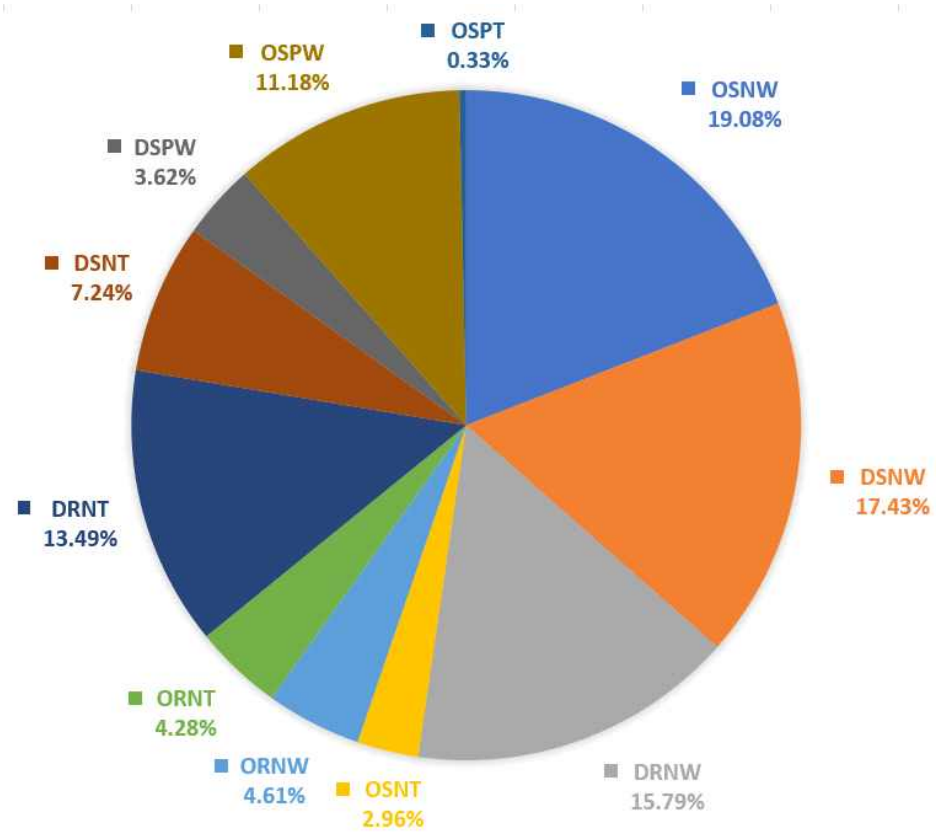

그림1. 바우만 피부유형에 따른 피부 유형 분류

O:oily, D:dry, S:sensitive, R:resistant

N:non-pigmented, P:pigmented, T:tight, W:wrinkled

3. 피부 유형에 따른 생활 습관

1) 피부 유형에 따른 식습관 점수

피부 유형에 따른 식습관 점수는 <표 2>에 나타내었다. 식습관 점수는 9개의 문항으로 구성되었고, 각 문항당 최저 1점부터 최고 5점으로 총 45점 만점이다. 총점이 높을수록 올바른 식습관을 하는 것으로 판단한다.

9개의 식습관 중 'Q2. 기름기가 적은 고기를 주로 먹는다'에 대해 그룹 간 통계적인 차이를 보였다($p<0.05$). OSNW군이 2.91±0.90점으로 가장 높았고, DSNW군 2.79±0.74점, DRNW군 2.60±0.74점, DRNT군 2.46±0.81점으로 조사되면서 OSNW군이 DRNT군에 비해 기름기가 적은 고기를 주로 먹는 것으로 나타났다.

'Q7. 아침은 거르지 않고 먹는다'에 대한 식습관은 DSNW군이 3.30±1.20점으로 4그룹 중 가장 높았고, DRNW군이 2.67±1.24점으로 가장 낮게 나타나면서 DSNW군이 DRNW군에 비해 아침을 거르지 않고 챙겨 먹는 식습관을 가진 것으로 나타났다.($p<0.05$).

'Q9. 밀가루 음식은 적게 먹는 편이다'에 대해서는 OSNW군이 2.79±0.97점, DSNW군이 2.74±0.92점, DRNW군이 2.42±0.90점, DRNT군이 2.34±1.06점으로 순으로 조사되었다. 이에 따라 OSNW군은 DSNW군과 DRNW군, DRNT군에 비해 높은 점수를 보였지만, 통계적으로 유의한 차이는 DRNT군에 비해 밀가루 음식을 적게 먹는 것으로 나타났다.($p<0.05$).

총 9개의 식습관 문항 총점을 비교한 결과, OSNW군 25.16±5.86점, DSNW군 24.68±4.15점, DRNW군 23.63±4.87점, DRNT군 23.76±4.45점으로 OSNW군이 가장 높았고, DRNT군이 가장 낮은 점수를 보이는 경향은 있었으나 그룹 간 유의적인 차이는 없었다.

본 연구에서는 지성 타입이 포함된 'OSNW' 유형이 다른 피부 유형과 비

교해 볼 때 기름기가 적은 고기를 주로 섭취하며, 밀가루 음식을 적게 먹으며, 단 음식과 단 음료를 적게 먹는 등 바람직한 식생활을 하는 것으로 분석되었다. 이영아(2005)의 연구에서는 아침 식사를 거르지 않고 먹는 피부 유형은 중성피부 유형이 가장 많았고, 본 연구에서는 건성 유형이 포함된 'DSNW' 군이 아침 식사를 거르지 않고 먹는 것으로 나타났다.

표 2. 피부 유형에 따른 식습관 점수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	2.82±0.98[1)]	2.94±0.79	2.96±0.92	2.76±0.77	2.88±0.87	0.6419
Q2	2.91±0.90[a]	2.79±0.74[ab]	2.60±0.74[ab]	2.46±0.81[b]	2.72±0.82	0.0325
Q3	2.60±0.90	2.60±0.79	2.56±0.92	2.44±0.81	2.56±0.85	0.7770
Q4	2.84±0.99	2.55±0.72	2.81±0.89	2.88±0.51	2.77±0.82	0.1559
Q5	2.90±0.91	2.64±0.86	2.63±0.67	2.78±0.47	2.74±0.77	0.2192
Q6	2.84±1.12	2.58±0.99	2.48±0.92	2.83±0.92	2.69±1.01	0.1835
Q7	2.80±1.25[ab]	3.30±1.20[a]	2.67±1.24[b]	3.10±1.36[ab]	2.96±1.28	0.0487
Q8	2.64±0.85	2.53±0.70	2.50±1.01	2.17±0.92	2.48±0.88	0.0668
Q9	2.79±0.97[a]	2.74±0.92[ab]	2.42±0.90[ab]	2.34±1.06[b]	2.60±0.97	0.0464
Total	25.16±5.86	24.68±4.15	23.63±4.87	23.76±4.45	24.38±4.93	0.3345

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

[Q1] 다양한 채소나, 과일을 매일 먹는다

[Q2] 기름기가 적은 고기를 주로 먹는다

[Q3] 튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다

[Q4] 장아찌, 젓갈 등과 같은 짠 음식은 적게 먹는다

[Q5] 음식을 만들 때 소금, 간장을 적게 사용한다.

[Q6] 단 음식과 단 음료를 적게 먹는다

[Q7] 아침은 거르지 않고 먹는다

[Q8] 즉석 음식은 되도록 피하는 편이다

[Q9] 밀가루 음식은 적게 먹는 편이다

2) 피부 유형에 따른 미용 기능식품 섭취 상태

<표 3>은 피부 유형에 따른 미용 기능식품 섭취 상태를 나타낸 것이다. '섭취한다'라는 응답에 DSNW군이 44명(83.02%), OSNW군이 46명(79.31%), DRNW군 37명(77.08%)으로 대부분 그룹에서 70% 이상의 섭취율을 보였지만 DRNT군에서는 19명(46.34%)이 섭취한다고 조사되면서 그룹 간 미용 기능식품 섭취 여부에 대해 유의적인 차이를 보였다.($p<0.001$).

본 연구 결과 건성 피부 유형이 포함된 'DSNW' 유형이 미용 기능식품을 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났으나, 같은 건성 피부 유형이 포함된 DRNT 유형에서는 미용 기능식품 섭취가 가장 낮았다. 건성 피부 유형 일지라도 예민하고, 주름이 많은 유형인 'DRNT'의 경우 피부의 주름 개선과 민감한 피부를 보호하기 위해 미용 기능식품의 섭취 빈도가 더 높은 것으로 사료된다. 박자영(2014)의 연구에서 건성피부 유형에서 미용 기능식품을 가장 적게 섭취하였다. 이명선(2001)의 연구에서는 복합성 피부 유형에서 미용 기능식품을 가장 많이 섭취한다고 하였고, 지성피부에서 미용 기능식품을 가장 섭취 하지 않는다는 결과가 나타났다.

표 3. 피부 유형에 따른 미용 기능식품 섭취 상태

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
섭취	46(79.31)[1)]	44(83.02)	37(77.08)	19(46.34)	146(73.00)	19.0602***
비 섭취	12(20.69)	9(16.98)	11(22.92)	22(53.66)	54(27.00)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

3) 피부 유형에 따른 흡연 습관

피부 유형에 따른 흡연 습관에 대해서는 <표 4>에 나타내었다.

OSNW군에서 비흡연 비율이 가장 높았고(21명, 36.21%), DSNW군에서 가장 낮게 나타났다(10명, 18.87%). 5개 - 10개 미만 담배를 피우는 경우 DSNW군이 29명(54.72%), OSNW군이 21명(36.21%), DRNW군 16명(33.33%), DRNT군 10명(24.39%)으로 조사되었다. 10개 이상 담배를 피우는 경우, DRNW군에서 19명(39.58%)으로 가장 많았고, DRNT군 13명(31.71%), OSNW군 15명(25.86%), DSNW군 11명(20/75%)의 순으로 나타났다.

따라서 4그룹 중 DSNW군과 DRNW군이 OSNW군과 DRNT군에 비해 흡연자의 비율도 유의하게 많고, 피우는 담배 개수도 더 많은 것을 알 수 있다.(0<0.05).

본 연구 결과, 건성 피부 유형이 포함된 'DSNW'유형 과 'DRNW'유형이 흡연자의 수와 흡연량이 가장 높은 것으로 나타났다. 박자영(2014)의 연구에서도 건성피부에서 흡연량이 가장 많다고 하였다.

Lee YB et al.(2019)의 연구에서는 민감(Sensitive) 유형이 가장 많이 흡연한다고 나타났으나, 본 연구에서는 민감(Sensitive) 유형의 흡연이 적었다. 주름(Wrinkled) 유형은 본 연구와 유사하게 흡연량이 높은 것으로 나타났다. 담배는 피부 세포의 재생 능력을 떨어뜨려 비흡연자보다 6배나 많은 주름이 생기게 된다(김민채, 2018). 김유선(2008)의 연구를 보면 흡연은 피부주름 발생에 대한 영향이 크므로 피부 미용과 건강을 고려할 때 흡연은 반드시 중단해야 할 것이다.

표 4. 피부 유형에 따른 흡연 습관

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
비흡연/일	21(36.21)[1]	10(18.87)	10(20.83)	14(34.15)	55(27.50)	
5개 미만/일	1(1.72)	3(5.66)	3(6.25)	4(9.76)	11(5.50)	
5-10개 미만/일	21(36.21)	29(54.72)	16(33.33)	10(24.39)	76(38.00)	16.9920*
10개 이상/일	15(25.86)	11(20.75)	19(39.58)	13(31.71)	58(29.00)	

[1] N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

4) 피부 유형에 따른 음주 습관

피부 유형에 따른 음주 습관에 대해서는 <표 5>에 제시하였다.

‘전혀 마시지 않는다’에 대한 응답은 DRNT군에서 20명(14.63%)으로 다른 군에 비해 높은 경향을 보였고, ‘거의 매일 마신다’에 대한 응답은 OSNW군이 5명(8.62%)으로 다른 군에 비해 높은 응답률을 보였다. 그러나 음주 습관에 대해서는 군간 유의적인 차이는 보이지 않았다.

본 연구에서 민감(Sensitive)과 주름(Wrinkled)이 포함된 ‘OSNW’유형과 ‘DSNW’유형에서 음주를 가장 많이 하는 경향으로 나타나, 민감하고 주름이 특징인 피부 유형의 경우 음주의 횟수를 줄이는 것이 피부 건강에 도움이 되리라 생각한다. Lee YB et al.(2019)의 연구에서도 음주를 가장 많이 하는 피부 유형은 민감(Sensitive)과 주름(Wrinkled) 유형으로 나타났다.

표 5. 피부 유형에 따른 음주 습관 (소주 한 병 기준으로 반병 이상의 음주)

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
전혀 마시지 않는다/월	5(8.62)[1)]	4(7.55)	5(10.42)	6(14.63)	20(10.00)	
1-3회 미만/월	11(18.97)	12(22.64)	17(35.42)	6(14.63)	46(23.00)	
3-5회 미만/월	20(34.48)	23(43.40)	17(35.42)	17(41.46)	77(38.50)	12.2696
5-7회 미만/월	17(29.31)	11(20.75)	6(12.50)	11(26.83)	45(22.50)	
거의 매일 마신다/월	5(8.62)	3(5.66)	3(6.25)	1(2.44)	12(6.00)	

1) N(%)

5) 피부 유형에 따른 물 섭취량

<표 6>은 피부 유형에 따른 하루 물 섭취량을 나타낸 것이다.

‘2컵 미만’에 대해서는 DSNW이군 이 4명(7.55%)으로 가장 높은 응답률을 보였지만 ‘8컵 이상’에 대한 응답 또한 DRNW군이 10명(20.83%)으로 다른 군에 비해 물을 많이 마시는 경향이 있었지만, 피부 유형에 따른 하루 물 섭취량에 대해 통계적인 차이는 없는 것으로 나타났다. ‘DRNW’군에서 다른 군에 비해 물을 많이 마시는 경향이기는 했으나, 수분의 섭취와 건성 피부와는 관계가 크지 않다고 사료 된다. 박자영(2014) 연구에서는 건성 피부 유형이 물 섭취량이 가장 적어 본 연구 결과와 다소 차이를 보였다.

6. 피부 유형에 따른 물 섭취량

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
2컵 미만/일	3(5.17)[1)]	4(7.55)	1(2.08)	1(2.44)	9(4.50)	11.5978
2-5컵 미만/일	21(36.21)	18(33.96)	17(35.42)	6(14.63)	62(31.00)	
5-8컵 미만/일	23(39.66)	25(47.17)	20(41.67)	26(63.41)	94(47.00)	
8컵 이상/일	11(18.97)	6(11.32)	10(20.83)	8(19.51)	35(17.50)	

1) N(%), (1컵=200mL)

6) 피부 유형에 따른 운동 횟수

<표 7>은 피부 유형에 따른 일주일 동안 운동 횟수에 대해 비교하였다.

일주일 동안의 운동 횟수는 그룹 간 통계적인 차이는 보이지 않았다.

전체적으로 '주 1회 이상 3회 미만'의 응답이 117명(58.50%)으로 가장 많았고, '주 3회 이상 5회 미만'의 응답이 44명(22.00%), '전혀 하지 않는다'라는 응답이 32명(16.00%), '매일' 운동을 하는 응답이 7명(3.50%)의 순으로 나타났고, 각각의 그룹도 비슷한 순으로 나타났다. 'OSNW'군에서 다른 군과 비교해 전혀 운동하지 않는 경향이 높았다. 그러나 김희숙(2014) 연구에서는 복합성 피부 유형과 건성의 피부 유형에서 운동하지 않는 사람이 가장 많았다. 박자영(2014)의 연구에서도 건성의 피부 유형이 가장 비활동적이었다. 따라서 피부 유형과 운동의 관계는 일관성을 보이지 않는다고 생각한다.

표 7. 피부 유형에 따른 운동 횟수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
전혀 하지 않는다/주	13(22.41)[1)]	9(16.98)	3(6.25)	7(17.07)	32(16.00)	
1회 - 3회 미만/주	26(44.83)	33(62.26)	32(66.67)	26(63.41)	117(58.50)	9.7938
3회 - 5회 미만/주	17(29.31)	9(16.98)	11(22.92)	7(17.07)	44(22.00)	
매일/주	2(3.45)	2(3.77)	2(4.17)	1(2.44)	7(3.50)	

1) N(%)

7) 피부 유형에 따른 하루 평균 수면 시간

피부 유형에 따른 하루 평균 수면시간은 <표 8>에 제시하였다.

OSNW군은 '5시간 이상 7시간 미만'의 수면시간에 대한 응답이 23명(39.66%)으로 가장 높았고, '7시간 이상 9시간 미만'의 응답이 22명(37.93%)으로 그 뒤를 이었다. '5시간 미만'은 11명(18.97%), '9시간 이상'은 2명(3.45%)의 순으로 나타났다.

DSNW군 은 '5시간 미만'의 응답이 22명(41.51%)으로 가장 많았고, '5시간 이상 7시간 미만'이 18명(33.96%), '7시간 이상 9시간 미만'이 12명(22.64%), '9시간 이상'이 1명(1.89%)으로 조사되었다.

DRNW군은 '5시간 이상 7시간 미만'의 응답에 대해 29명(60.42%)으로 대상자의 절반 이상이 답했으며, '5시간 미만'에 대해 13명(27.08%), '7시간 이상 9시간 미만'이 5명(10.42%), '9시간 이상'이 1명(2.08%)으로 나타났다.

DRNT군 도 마찬가지로 '5시간 이상 7시간 미만'의 응답이 31명(75.61%)으로 가장 높은 응답률을 보였고, '5시간 미만'에 대해 6명(14.63%), '7시간 이상 9시간 미만'이 4명(9.76%)으로 나타나면서 피부 유형에 따른 하루 평균 수면시간은 4그룹 간 유의적인 차이가 있는 것을 알 수 있다.($p<.0001$).

홍진이(2007)의 연구 결과 수면시간이 증가할수록 안면 U존 부위의 피지 분비량이 많았다는 결과와 관련시켜 볼 때 'OSNW' 유형에서 수면시간이 가장 길어 피지의 분비량이 증가한 것으로 유추해 볼 수 있다.

박자영(2014)의 피부 유형에 따른 수면시간 연구 결과를 보면, '6시간 이상' 수면하는 경우 건성 유형이 많았고, '7시간 이상' 수면하는 경우는 지성 유형이 많았다. 이명심(2010)의 여성을 대상으로 한 연구에서는 지성 유형이 수면시간이 가장 길다고 보고하였다. 두 연구 결과 남성과 여성 모두 지성 피부 유형에서 수면시간이 가장 길었다.

표 8. 피부 유형에 따른 하루 평균 수면 시간

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
5시간 미만/일	11(18.97)[1)]	22(41.51)	13(27.08)	6(14.63)	52(26.00)	
5-7시간 미만/일	23(39.66)	18(33.96)	29(60.42)	31(75.61)	101(50.50)	32.4620***
7-9시간 미만/일	22(37.93)	12(22.64)	5(10.42)	4(9.76)	43(21.50)	
9시간 이상/일	2(3.45)	1(1.89)	1(2.08)	0(0.00)	4(2.00)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

8) 피부 유형에 따른 하루 햇빛 노출 시간

피부 유형에 따른 햇빛 노출 시간에 대한 비교는 <표 9>에 제시하였다.

햇빛 노출 시간은 전체 대상자의 55%가 '1시간 이상 4시간 미만'이 가장 많은 응답률을 보였다.

그 외 응답에 대해서는 OSNW군의 경우 '4시간 이상 7시간 미만' 19명(32.76%), '1시간 미만' 9명(15.52%), '7시간 이상' 5명(8.62%), '노출되지 않는다' 2명(3.45%)의 순이었고, DSNW군은 '4시간 이상 7시간 미만' 14명(26.42%), '1시간 미만' 9명(16.98%), '7시간 이상' 2명(3.77%)의 순으로 두 군이 햇빛 노출 시간의 응답률 순서가 비슷하게 나타났다.

반면 DRNW군의 경우 '1시간 미만' 8명(16.67%), '4시간 이상 7시간 미만' 7명(14.58%), '7시간 이상' 1명(2.08%)의 순으로, DRNT군의 경우도 '1시간 미만' 10명(24.39%), '4시간 이상 7시간 미만' 4명(9.76%)으로 나타나면서 OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해서 햇빛에 노출되는 시간이 유의하게 더 많음을 알 수 있다.($P<0.05$). OSNW군과 DSNW군에서 햇빛의 노출 시간이 더 많은 것으로 봤을 때, 햇빛에 오랜 시간 노출될수록 주름이 특징적인 피부로 진행될 수 있음을 의미한다. 'OSNW'유형과 'DSNW'유형은 주름에 취약한 유형이기 때문에 햇빛에 노출되는 시간을 줄여 주름 예방관리를 할 필요성이 크다.

본 연구에서 햇빛 노출 시간 가장 많은 피부 유형은 민감(Sensitive)과 주름(Wrinkled) 유형이 포함된 'OSNW'와 'DSNW'이다. Lee YB et al.(2019) 연구 햇빛 노출 시간이 가장 많은 피부 유형은 민감(Sensitive)과 주름(Wrinkled)으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과가 나왔다.

표 9. 피부 유형에 따른 하루 햇빛 노출 시간

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
노출되지 않는다/일	2(3.45)[1)]	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	2(1.00)	
1시간 미만/일	9(15.52)	9(16.98)	8(16.67)	10(24.39)	36(18.00)	
1-4시간 미만/일	23(39.66)	28(52.83)	32(66.67)	27(65.85)	110(55.00)	23.3964*
4-7시간 미만/일	19(32.76)	14(26.42)	7(14.58)	4(9.76)	4(9.76)	
7시간 이상/일	5(8.62)	2(3.77)	1(2.08)	0(0.00)	8(4.00)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

4. 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위

1) 피부 유형에 따른 홈케어 관리 경험

<표 10>은 피부 유형에 따른 홈케어 점수를 비교하여 나타낸 것이다.

홈케어 문항은 총 9문항으로 구성되었고, 각 문항 당 최저 1점부터 최고 5점으로 총 45점 만점이다.

Q1 '피부 관리를 위한 서적이나 기사를 본다'라는 문항에 대해 OSNW군과 DSNW군이 각각 2.44±0.94점, 2.42±0.80점, DRNW군과 DRNT군이 각각 1.98±0.84점, 1.68±0.85점으로 OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 유의하게 더 높은 점수로 나타나면서 피부관리를 위한 서적이나 기사를 더 많이 보는 것을 알 수 있었다.($p<0.0001$). 'OSNW'군과 'DSNW'군이 피부관리를 위한 서적이나 기사를 더 많이 보는 것으로 봤을 때 예민한 피부를 가진 유형이 피부관리에 관심이 많은 것으로 사료 된다.

Q2 '피부 유형에 맞는 화장품을 사용한다'라는 문항에 대해서는 DRNT군이 3.56±1.32점으로 4개의 그룹 중 가장 높은 점수를 보이면서 나머지 3개의 그룹에 비해 피부 유형에 맞는 화장품을 사용하고 있는 것으로 나타났다($p<0.01$). 'DRNT' 유형은 피부 유형에 맞는 화장품을 잘 사용하고 있어 비교적 여드름이나 주근깨 등의 피부 문제가 적은 것으로 생각한다.

Q3 '피부관리를 위해 마사지를 직접 한다'라는 홈케어 문항에 대한 점수는 OSNW군이 2.57±1.06점, DSNW군이 2.43±0.77점으로 DRNW군 2.04±0.97점, DRNT군 1.90±0.97점에 비해 유의하게 높았다.($p<0.01$). 'OSNW'군에서 'DRNT'군에 비해 피부관리를 위한 마사지를 직접 더 실행하고 있음을 알 수 있다.

Q4 '피부관리에 필요한 디바이스를 집에서 사용한다'라는 문항에 대한 응

답에 대하여 OSNW군이 2.33±1.01점, DSNW군이 2.26±0.88점으로 DRNT군 1.68±0.88점, DRNW군 1.58±0.85점에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다 ($p<0.0001$). 이는 OSNW군과 DSNW군이 DRNT군과 DRNT군에 비해 피부 관리를 위한 홈케어로 필요한 디바이스를 이용하여 직접 마사지를 잘 행하고 있다고 할 수 있겠다.

Q5 '마스크팩 또는 기타 팩으로 주기적 관리를 한다'라는 문항에 대해서는 OSNW군이 2.62±0.99점, DSNW군 2.53±0.85점, DRNW군 2.25±1.04점으로 나타났고, DRNT군은 1.98±1.08점인 것으로 보아 OSNW군과 DSNW군은 DRNT군 보다 마스크팩 또는 기타 팩을 이용하여 주기적인 관리를 잘하고 있음을 알 수 있다.($p<0.01$).

Q6 '각질제거제를 주기적으로 사용한다'라는 홈케어 문항 또한 OSNW군이 2.48±1.08점, DSNW군 2.43±0.91점, DRNW군 2.19±0.96점, DRNT군은 1.88±1.00점으로 OSNW군과 DSNW군은 DRNT군 보다 각질제거제를 주기적으로 사용하여 홈케어를 하고 있다는 것으로 나타났다($p<0.05$).

Q8 '피부 탄력을 위해 리프팅 제품을 따로 사용한다'라는 문항에 대해서는 OSNW군 2.33±1.03점, DSNW군 2.40±0.79점으로 DRNT군 1.90±1.00점, DRNW군 1.85±0.97점에 비해 유의하게 높게 나타나면서($p<0.01$) OSNW군과 DSNW군이 DSWT군과 DRNW군에 비해 피부 탄력을 위한 리프팅 제품을 따로 사용하며 홈케어를 하는 것으로 나타났다.

Q9 ' 기초 화장품으로 관리한다'에 대한 문항에 대해서는 다른 문항들과는 조금 다른 결과를 보였다. DRNT군이 3.39±1.26점으로 가장 점수가 높았고, DRNW군이 3.25±1.10점, OSNW군은 2.88±1.17점, DSNW군 2.72±1.03점의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 DRNT군이 OSNW군과 DSNW군에 비해 기초 화장품으로 홈케어를 하는 경향이 유의하게 많음을 알 수 있다. 또한, DRNW군과 DSNW군 에서도 유의한 차이를 보이면서 DRNW군이 DSNW

군에 비해 기초 화장품으로 홈케어를 하는 경향이 더 많다고 할 수 있겠다.($p<0.05$).

Q7 '피부에 수분공급을 위해 수분 제품을 따로 사용한다'라는 문항에 대한 응답은 4개의 그룹 간 통계적인 차이를 보이지 않았다.

피부 유형에 따른 홈케어 문항 9개의 총점에 대해 비교한 결과, OSNW군이 23.09±7.04점으로 가장 높았고, DSNW군 22.51±5.09점, DRNW군 20.69±5.08점, DRNT군이 20.27±5.67점 이였다. OSNW군이 DRNT군에 비해 전체적으로 피부관리를 위해 직접 마사지를 하고, 피부 관리에 필요한 디바이스를 사용하며, 각질 제거를 주기적으로 하는 등 홈케어를 더 잘하고 있다는 것을 알 수 있다.($p<0.05$).

표 10. 피부 유형에 따른 홈케어 관리 경험

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	2.44±0.94[a]	2.42±0.80[a]	1.98±0.84[b]	1.68±0.85[b]	2.17±0.91	<.0001[1)]
Q2	2.74±1.07[b]	2.79±0.93[b]	2.94±1.23[b]	3.56±1.32[a]	2.97±1.16	0.0024
Q3	2.57±1.06[a]	2.43±0.77[a]	2.04±0.97[b]	1.90±0.97[b]	2.27±0.98	0.0013
Q4	2.33±1.01[a]	2.26±0.88[a]	1.58±0.85[b]	1.68±0.88[b]	2.00±0.97	<.0001
Q5	2.62±0.99[a]	2.53±0.85[a]	2.25±1.04[ab]	1.98±1.08[b]	2.38±1.01	0.0073
Q6	2.48±1.08[a]	2.43±0.91[a]	2.19±0.96[ab]	1.88±1.00[b]	2.28±1.01	0.0143
Q7	2.69±1.10	2.53±0.77	2.60±1.12	2.29±1.21	2.55±1.06	0.3099
Q8	2.33±1.03[a]	2.40±0.79[a]	1.85±0.97[b]	1.90±1.00[b]	2.15±0.97	0.0055
Q9	2.88±1.17[bc]	2.72±1.03[c]	3.25±1.10[ab]	3.39±1.26[a]	3.03±1.16	0.0137
Total	23.09±7.04[a]	22.51±5.09[ab]	20.69±5.08[ab]	20.27±5.67[b]	21.78±5.91	0.0454

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

[Q1] 피부 관리를 위한 서적이나 기사를 본다.

[Q2] 피부 유형에 맞는 화장품을 사용한다.

[Q3] 피부관리를 위해 마사지를 직접 한다.

[Q4] 피부관리에 필요한 디바이스를 집에서 사용한다.

[Q5] 마스크팩 또는 기타 팩으로 주기적 관리를 한다.

[Q6] 각질제거제를 주기적으로 사용한다.

[Q7] 피부에 수분공급을 위해 수분 제품을 따로 사용한다.

[Q8] 피부 탄력을 위해 리프팅 제품을 따로 사용한다.

[Q9] 기초 화장품으로 관리한다.

2) 피부 유형에 따른 홈케어 관리 횟수

피부 유형에 따른 일주일 동안의 홈케어 관리 횟수에 대한 비교는 <표 11>에 제시하였다.

OSNW군. DSNW군, DRNW군은 '1회 이상 3회 미만'의 관리에 대한 응답률이 각각 21(36.21%), 27(50.94%), 28(58.33%)로 가장 높게 조사됐지만, DRNT군은 '하지 않는다'라는 응답률이 19명(46.34%)으로 가장 높게 나타났다. 'DRNT'군은 다른 피부 유형과 비교 했을 때 홈케어를 적게 하는 경향이였다. '3회 이상 5회 미만' 관리 횟수에 대해서는 OSNW군이 다른 군에 비해 높은 응답률을 보였고, '5회 이상' 관리 횟수에 대해서는 DSNW군이 8명(15.09%), OSNW군이 6명(10.34%)으로 다른 군에 비해 높은 응답률로 나타나면서 피부 유형에 따른 홈케어 관리 횟수는 그룹 간 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$). 'OSNW'군과 'DSNW'군은 다른 피부 유형군에 비해 직접 마사지하고, 각질 제거를 주기적으로 하는 등 홈케어를 잘 실천하고 있음을 알 수 있다.

표 11. 피부 유형에 따른 홈케어 관리 횟수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
하지 않는다/주	16(27.59)[1)]	10(18.87)	10(20.83)	19(46.34)	55(27.50)	
1-3회 미만/주	21(36.21)	27(50.94)	28(58.33)	17(41.46)	93(46.50)	23.2888**
3-5회 미만/주	15(25.86)	8(15.09)	9(18.75)	5(12.20)	15(7.50)	
5회 이상/주	6(10.34)	8(15.09)	1(2.08)	0(0.00)	55(27.50)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

3) 피부 유형에 따른 홈케어 월평균 지출 비용

피부 유형에 따른 월평균 홈케어 지출 비용에 대해서는 <표 12>에 제시하였다. '지출하지 않는다'에 대한 응답은 DRNT군이 21명(51.22%)으로 다른 군에 비해 가장 높았고, DRNW군은 12명(25.00%), OSNW군 11명(18.97%), DSNW군 7명(13.21%)의 순으로 나타났다. 'DRNT' 군은 홈케어를 가장 하지 않는 피부 유형으로, 피부관리 지출 비용 또 한 거의 없는 것으로 나타났다.

'1만원 미만'에 한 응답은 DSNW군이 16명(30.19%), DRNW군 10명(20.83%), OSNW군 12(20.69%), DRNT군 8명(19.51%)의 순으로 나타났다. '1만원 이상 5만원 미만'의 응답에 대해서는 DSNW군, DSNW군, OSNW군이 약 30%의 응답률을 보이며 비슷한 수준이었고, DRNT군이 7명(17.07%)으로 가장 낮았다.

'5만원 이상 10만원 미만'에 대한 응답은 OSNW군이 14명(24.14%)으로 가장 많았고, DRNT군 과 DSNW군이 각각 9명씩 18.75%, 16.98%, DRNT군이 5명(12.20%)으로 가장 낮았다.

'10만원 이상' 지출에 대한 응답은 OSNW군이 3명(5.17%), DSNW군이 2명(3.77%)으로 나타났고, 나머지 군에서는 10만원 이상의 지출은 없었다.

따라서 피부 유형에 따른 홈케어 지출 비용은 OSNW군 과 DSNW군이 나머지 두 군에 비해 많은 경향을 보이며 그룹 간 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.05$). 관리 경험과 관리 횟수가 높은 'OSNW'군에서는 건강한 피부 관리를 위해 지출 비용이 가장 높은 것으로 나타났다.

표 12. 피부 유형에 따른 홈케어 월평균 지출 비용

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
지출하지 않는다/월	11(18.97)[1)]	7(13.21)	12(25.00)	21(51.22)	51(25.50)	
1만원 미만/월	12(20.69)	16(30.19)	10(20.83)	8(19.51)	46(23.00)	
1-5만원 미만/월	18(31.03)	19(35.85)	17(35.42)	7(17.07)	61(30.50)	25.8700*
5-10만원 미만/월	14(24.14)	9(16.98)	9(18.75)	5(12.20)	37(18.50)	
10만원 이상/월	3(5.17)	2(3.77)	0(0.00)	0(0.00)	5(2.50)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

4) 피부 유형에 따른 세안 습관 점수

피부 유형에 따른 세안 습관 점수에 대한 비교는 <표 13>에 제시하였다. 세안 습관 문항은 총 7문항으로 최저 1점, 최고 5점으로 총 35점 만점이다.

Q1 '세안할 때 이중 세안을 매일 한다'라는 문항에 대해 DRNW군 이 2.51±1.09점으로 가장 높았고, DRNT군은 1.80±1.01점으로 가장 낮은 점수를 보이면서 DRNT군 과 비교해 DRNW군 이 세안을 할 때 매일 이중 세안을 더 잘하는 것으로 나타났다($p<0.01$).

Q2 '세안할 때 미온수로 한다'라는 문항에 대한 점수도 DRNW군 이 3.13±1.02점으로 가장 높았고, OSNW군이 2.94±1.10점, DSNW군 이 2.75±1.04점, DRNT군은 2.17±1.07점 순으로 나타난 것으로 보아, DRNW 군이 DRNT군 과 비교해 미온수로 세안을 하는 경향이 유의하게 높았다 ($p<0.001$). 'DRNW'군은 평소 건조한 피부 상태를 인지하고 있어, 세안 시 자극이 덜한 미온수 세안을 하여 피부를 예민하지 않게 하는 노력을 하고 있음을 알 수 있다.

Q3 '얼굴 전용 세안제를 사용한다'에 대한 점수는 DRNT군이 3.78±1.24점으로 가장 높은 점수를 보였고, DSNW군이 2.98±1.01점으로 가장 낮은 점수로 나타나면서 DRNT군이 DSNW군 에 비해 세안할 때 얼굴 전용 세안제를 더 잘 사용하는 것을 알 수 있다.($p<0.01$).

Q5 '세안 전용 클렌징 기계를 사용한다'라는 문항에 대한 응답은 DSNW군이 2.26±0.9점, OSNW군이 2.17±0.88점으로 DRNW군 1.88±0.79점, DRNT군 1.76±0.88점으로 나타났다. 이는 DSNW군이 세안 전용 클렌징 기계를 사용하는 습관이 가장 잘 행해지고 있다고 할 수 있고, DRNT군은 세안 전용 클렌징 기계를 사용하는 경우가 다른 군에 비해 드물다고 할 수 있겠다.($p<0.01$)

Q6 ‘세안 전 스팀타월로 피부 모공을 열어준다’에 대해서는 OSNW군, 2.28±1.10점, DSNW군, 2.19±0.88점으로 DRNT군, 1.78±0.91점, DRNW군, 1.63±0.70점에 비해 스팀 수건을 이용해 피부 모공을 열고 세안을 하는 습관이 더 잘 지켜지고 있는 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q7 ‘세안 후 보습제를 바로 사용한다’라는 세안 습관 점수에 대해서는 DRNT군이 3.37±1.44점, OSNW군 2.91±1.01점, DSNW군 2.27±0.93점, DRNW군 2.44±1.29점으로 DRNT군이 DSNW 군과 DRNW 군과 비교해 유의하게 높았다($p<0.01$). ‘DRNT’ 유형은 건조감이 특징인 피부 유형이라서 평소 보습 관리를 포함한 세안 습관이 바람직하게 형성된 것으로 여겨진다.

Q4 ‘세안 전 거울을 통해 피부 상태를 확인한다’라는 문항과 세안 습관 총 9문항에 대한 총 점수는 그룹 간 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

본 연구 결과 건성 피부 유형이 포함된 ‘DRNT’가 얼굴 전용 세안제를 가장 많이 사용하고, 미온수 세안도 마찬가지로 건성 피부 유형이 포함된 ‘DRNW’가 미온수 세안을 가장 많이 한다. 건조한 피부 유형인 ‘DRNT’와 ‘DRNW’ 유형에서 다른 피부 유형에서보다 세안 관리를 잘하고 있음을 알 수 있다. 정혜정(2013)의 연구에서는 지성 피부 유형이 얼굴 전용 세안제를 가장 많이 사용하고, 허지화(2013)의 연구에서는 지성 피부 유형이 미온수에 세안을 많이 한다고 하여 본 연구 결과와 차이가 있다.

표 13. 피부 유형에 따른 세안 습관 점수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	2.36±0.91[1)a]	2.45±1.05[a]	2.51.±1.09[a]	1.80±1.01[b]	2.31±1.04	0.0045
Q2	2.94±1.10[a]	2.75±1.04[a]	3.13±1.02[a]	2.17±1.07[b]	2.78±1.10	0.0002
Q3	3.12±1.11[b]	2.98±1.01[b]	3.29±1.24[b]	3.78±1.24[a]	3.26±1.17	0.0067
Q4	3.00±1.03	2.72±0.99	3.00±1.17	3.00±1.07	2.93±1.06	0.4305
Q5	2.17±0.88[ab]	2.26±0.79[a]	1.88±0.79[bc]	1.76±0.88[c]	2.04±0.86	0.0092
Q6	2.28±1.10[a]	2.19±0.88[a]	1.63±0.70[b]	1.78±0.91[b]	2.00±0.95	0.0007
Q7	2.91±1.01[ab]	2.70±0.93[b]	2.44±1.29[b]	3.37±1.44[a]	2.84±1.20	0.0022
Total	18.79±3.88	18.06±3.96	17.88±4.07	17.66±3.70	18.15±3.91	0.4805

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

[Q1] 세안할 때 이중 세안을 매일 한다.

[Q2] 세안할 때 미온수로 한다.

[Q3] 얼굴 전용 세안제를 사용한다.

[Q4] 세안 전 거울을 통해 피부 상태를 확인한다.

[Q5] 세안 전용 클렌징 기계를 사용한다.

[Q6] 세안 전 스팀타월로 피부 모공을 열어준다.

[Q7] 세안 후 보습제를 바로 사용한다.

5) 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 경험

피부 유형에 따른 피부관리실 관리 경험에 대한 비교는 <표 14>에 나타내었다. 총 8문항으로 최저 1점부터 최고 5점으로 총 40점 만점이다.

Q1 '기능성 제품을 사용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 질문에 대해서는 OSNW군이 2.47±1.08점으로 점수가 가장 높았고, DSNW군이 2.40±074점, DRNW군 2.06±1.08점, DRNT군 1.78±0.91점의 순으로 나타나 OSNW군 과 DSNW군이 DRNT군에 비해 피부관리실에서 기능성 제품을 사용하여 관리는 받은 경험이 유의하게 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.01$). 이와 같은 결과는 지성과 건성 관계없이 민감하고 주름이 많은 피부에서 기능성 제품 관리를 더 잘하고 있는 것으로 사료 된다.

Q2 '정기적으로 횟수를 정해놓고 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'에 대해서는 OSNW군 2.45±1.06점, DSNW군 2.40±0.84점으로 DRNW군 1.90±1.06점, DRNT군 1.71±0.84점이었다. 즉, OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 피부관리실에서 정기적으로 관리를 받은 경험이 유의하게 더 많았다. 즉, 민감하고 주름진 피부가 민감하지 않고 탄력있는 피부 보다 정기적인 피부관리를 더 받는 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q3 '리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 문항을 비교한 결과 DSNW군 2.45±1.01점으로 가장 높았고, 그다음은 OSNW군 2.24±1.03점, DRNW군 1.77±0.86점, DRNT군 1.71±0.90점으로 나타나면서 리프팅 관리 경험에 대해서는 DSNW군과 OSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q4 ' 여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 경험에 대해서는 DSNW군 3.06±1.20점으로 가장 높았고, OSNW군 2.93±1.28점, DRNT군 2.37±1.34점, DRNW군 2.06±1.19점으로 여드름 관리 경험 정도는 DSNW

군과 OSNW군이 DRNT군과 DRNW군에 비해 더 많았다($p<0.001$).

Q5 '주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 질문에 대한 점수는 OSNW군이 2.31±0.98점, DSNW군이 2.26±0.88점, DRNW군 1.81±0.96점, DRNT군 1.68±0.82점의 순으로 조사되면서 OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 주름 및 탄력관리 경험이 유의하게 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.001$). 민감하고 주름진 피부 유형이 주름 및 탄력을 위해 다른 피부 유형보다 피부 관리를 많이 하고 있음을 알 수 있다.

Q6 '잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'에 대한 점수 비교 결과 OSNW군 2.31±1.08점, DSNW군 2.26±0.76점으로 DRNT군 1.73±0.90점, DRNW군 1.63±0.84점에 비해 높은 점수를 보이면서 피부관리실에서 잡티 및 색소침착을 위한 관리 경험이 유의하게 더 많았다($p<0.001$).

Q7 '모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다'라는 경험에 대해서도 OSNW군과 DSNW군이 각각 2.43±1.01점, 2.34±0.76점으로 DRNT군과 DRNW군에 비해 높은 점수로 나타나면서 모공 및 피지 관리 경험이 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q8 '림프 마사지를 받거나 받은 적이 있다'라는 문항의 점수 비교 결과 DSNW군 2.23±0.72점, OSNW군 2.21±1.02점으로 비슷한 결과를 보이면서 DRNT군 1.68±0.82점, DRNW군 1.67±0.91점에 비해 피부관리실에서 림프 마사지 경험이 유의하게 더 많았다($p<0.001$).

피부관리실 관리 경험 문항 8개의 총점의 경우, DSNW군이 19.40±4.99점, OSNW군 19.34±6.69점, DRNW군 14.54±5.95점, DRNT군 14.37±6.53점이었다. 피부관리실의 관리 경험 정도는 DSNW군과 OSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 유의하게 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.001$). 민감하고 주름이 있는 피부 유형이 여드름이나 피부 문제에 취약하므로 피부관리실에서 관리를 받은 경험이 더 많다고 생각된다.

표 14. 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 경험

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	2.47±1.08[1)a]	2.40±0.74[a]	2.06±1.08[ab]	1.78±0.91[b]	2.21±1.10	0.0021
Q2	2.45±1.06[a]	2.40±0.84[a]	1.90±1.06[b]	1.71±0.84[b]	2.15±1.01	0.0002
Q3	2.24±1.03[a]	2.45±1.01[a]	1.77±0.86[b]	1.71±0.90[b]	2.08±1.00	0.0002
Q4	2.93±1.28[a]	3.06±1.20[a]	2.06±1.19[b]	2.37±1.34[b]	2.64±1.31	0.0002
Q5	2.31±0.98[a]	2.26±0.88[a]	1.81±0.96[b]	1.68±0.82[b]	2.05±0.95	0.0008
Q6	2.31±1.08[a]	2.26±0.76[a]	1.63±0.84[b]	1.73±0.90[b]	2.02±0.95	<.0001
Q7	2.43±1.01[a]	2.34±0.76[a]	1.65±0.93[b]	1.71±0.90[b]	2.07±0.97	<.0001
Q8	2.21±1.02[a]	2.23±0.72[a]	1.67±0.91[b]	1.68±0.82[b]	1.98±0.92	0.0005
Total	19.34±6.69[a]	19.40±4.99[a]	14.54±5.95[b]	14.37±6.53[b]	17.19±6.50	<.0001

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

[Q1] 기능성 제품을 사용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q2] 정기적으로 횟수를 정해놓고 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q3] 리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q4] 여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q5] 주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q6] 잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q7] 모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다.

[Q9] 림프 마사지를 받거나 받은 적이 있다.

6) 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 횟수

<표 15>는 피부 유형에 따른 일주일 동안 피부관리실 관리 횟수에 대해 비교한 것이다. 전체 대상자의 약 50%가 피부관리실을 이용하지 않는 것으로 나타났다. 그 외 피부관리실을 이용하는 대상자 중 '1회 이상 3회 미만' 이용하는 경우 DSNW군에서 21명(39.62%)으로 가장 많았고, DRNW군에서 18명(37.50%), DRNT군에서 11명(26.83%), OSNW군에서 14명(24.14%)의 순으로 나타났다.

'3회 이상 5회 미만' 이용하는 경우는 4그룹 모두 약 15% 미만으로 비슷하게 나타났지만, '5회 이상' 피부관리실을 이용하는 경우는 OSNW군이 8명(13.79%), DSNW군이 5명(9.43%)으로 나타났고, 그 외 그룹은 5회 이상 이용하는 대상자가 없는 것으로 조사되어 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 횟수는 그룹 간 유의적인 차이가 있었다($p<0.05$).

김희경(2011)은 남성 대상자의 73.66% 가 피부관리실 관리를 받지 않는다고 하였다. 반면, 관리 경험이 있는 여성은 대상자의 71.68%로 남성과 큰 차이를 보였다.

표 15. 피부 유형에 따른 피부관리실 관리 횟수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
하지 않는다/주	27(46.55)[1)]	19(35.85)	24(50.00)	24(58.54)	94(47.00)	
1-3회 미만/주	14(24.14)	21(39.62)	18(37.50)	11(26.83)	64(32.00)	
3-5회 미만/주	9(15.52)	8(15.09)	6(12.50)	6(14.63)	29(14.50)	16.9568*
5회 이상/주	8(13.79)	5(9.43)	0(0.00)	0(0.00)	13(6.50)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

7) 피부 유형에 따른 피부관리실 월평균 지출 비용

피부 유형에 따른 피부관리실 월평균 지출 비용에 대한 비교는 <표 16>에 제시하였다.

피부 유형에 따른 피부관리실 월평균 지출 비용은 그룹 간 통계적인 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

'지출하지 않는다'라는 응답에 대해서 DRNT군이 24명(58.54%)으로 가장 높았고, DRNW군 24명(50.00%), OSNW군 27명(46.55%), DSNW군 19명(35.85%)의 응답률로 나타났다. 피부관리실 관리를 잘 받지 않고, 관리 경험이 적은 'DRNT' 유형이 피부관리실 지출이 다른 피부 유형과 비교 했을 때 적은 것으로 나타났다.

'1만 원 미만' 지출에 대한 응답은 DSNW군이 19명(35.85%)으로 가장 많았고, '1만 원 이상 5만 원 미만' 지출에 대한 응답은 DRNW군 이 15명(31.25%)으로 가장 많았다.

'5만 원 이상 10만 원 미만' , '10만 원 이상' 지출에 대한 응답은 OSNW군이 10명(17.24%), 5명(8.62%)으로 가장 높은 응답률로 나타났다.

표 16. 피부 유형에 따른 피부관리실 월평균 지출 비용

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
지출하지 않는다/월	27(46.55)[1)]	19(35.85)	24(50.00)	24(58.54)	94(47.00)	
1만원 미만/월	9(15.52)	19(35.85)	5(10.42)	8(19.51)	41(20.50)	
1-5만원 미만/월	7(12.07)	7(13.21)	15(31.25)	3(7.32)	32(16.00)	29.7586**
5-10만원 미만/월	10(17.24)	7(13.21)	4(8.33)	5(12.20)	26(13.00)	
10만원 이상/월	5(8.62)	1(1.89)	0(0.00)	1(2.44)	7(3.50)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

8) 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 경험

<표 17>은 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 점수를 제시한 것이다.

총 6문항으로 최저 1점부터 최고 5점으로 총 30점 만점이다.

Q1 '레이저를 이용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'에 대한 점수는 OSNW군이 2.38±1.15점으로 가장 높았고, DSNW군 2.06±0.72점, DRNW군 1.88±0.98점, DRNT군이 1.71±0.90점으로 OSNW군은 DRNW군과 DRNT군에 비해 피부과/ 병원에서의 레이저 관리 경험이 유의하게 더 많은 것을 알 수 있다.($p<0.01$).

Q2 '리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 문항의 점수는 DSNW군과 OSNW군이 각각 2.21±0.74점, 2.19±0.96점으로 DRNW군과 DRNT군에 비해 높은 것으로 보아 피부과/ 병원에서의 리프팅 관리 경험이 더 많았다($p<0.05$).

Q3 '여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'에 대한 관리 정도는 DSNW군이 2.91±1.16점으로 가장 높았고, OSNW군 2.81±1.23점, DRNT군 2.37±1.32점, DRNW군 2.29±1.40점으로 나타나면서, 피부과/ 병원에서의 여드름 관리 경험 점수는 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군 보다 유의하게 더 높은 것을 알 수 있다.($p<0.05$).

Q4 '주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'에 대한 점수는 OSNW군과 DSNW군이 2.2점대, DRNW군과 DRNT군이 1.6점대의 결과를 보여 OSNW군과 DSNW군이 피부과/병원에서의 주름 및 탄력관리 경험이 더 많음을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q5 '잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다'라는 문항에 대해서는 DSNW군이 2.34±0.90점, OSNW군 2.19±1.02점의 순으로 높았고, DRNW군 1.69±0.88점, DRNT군 1.63±0.80점으로 비슷한 수준의 점수

를 보여 DSNW군과 OSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 피부과/ 병원에서의 잡티 및 색소침착 관리 경험이 유의하게 더 많음을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q6 '모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다'라는 문항의 점수 비교 결과 또한 비슷한 결과를 보였다. OSNW군과 DSNW군이 각각 2.45±1.16점, 2.17±0.73점, DRNT군 1.68±0.88점, DRNW군 1.50±0.83점으로 OSNW군과 DSNW군이 DRNW군과 DRNT군에 비해 피부과/ 병원에서의 모공 및 피지 관리 경험이 더 많았다($p<0.001$).

피부과 및 병원 관리에 대한 6개의 문항 총점으로 비교한 결과는 OSNW군과 DSNW군이 약 14점대로 나타났고, DRNW군과 DRNT군이 약 10점대의 관리 점수를 보이면서 OSNW군과 DSNW군이 피부과/병원에서의 관리가 더 잘 이루어지고 있음을 알 수 있다.($p<0.001$).

표 17. 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 경험

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	2.38±1.15[1)a]	2.06±0.72[ab]	1.88±0.98[b]	1.71±0.90[b]	2.04±0.98	0.0042
Q2	2.19±0.96[a]	2.21±0.74[a]	1.81±1.02[b]	1.76±0.92[b]	2.02±0.93	0.0199
Q3	2.81±1.23[ab]	2.91±1.16[a]	2.29±1.40[b]	2.37±1.32[b]	2.62±1.29	0.0353
Q4	2.26±1.05[a]	2.23±0.82[a]	1.60±0.87[b]	1.66±0.82[b]	1.97±0.95	<.0001
Q5	2.19±1.02[a]	2.34±0.90[a]	1.69±0.88[b]	1.63±0.80[b]	2.00±0.95	0.0001
Q6	2.45±1.16[a]	2.17±0.73[a]	1.50±0.83[b]	1.68±0.88[b]	1.99±0.99	<.0001
Total	14.28±5.23[a]	13.91±3.69[a]	10.77±4.49[b]	10.80±5.03[b]	12.63±4.90	<.0001

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

[Q1] 레이저를 이용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q2] 리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q3] 여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q4] 주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q5] 잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다.

[Q6] 모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다.

9) 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 횟수

<표 18>은 피부 유형에 따른 일주일간 피부과/ 병원 관리 횟수에 대해 비교하여 제시한 것이다.

전체 대상자의 45%가 피부과 또는 병원 관리를 하지 않는 것으로 나타났다. 관리하는 대상자 중 '1회 이상 3회 미만'에 대한 응답은 DSNW군과 DRNW군 이 각각 23명(43.40%), 22명(45.83%)으로 비슷하게 나타났고, OSNW군과 DRNT군이 17명(29.31%), 12명(29.27%)으로 비슷한 응답률을 보였다. '3회 이상 5회 미만'의 응답에 대해서는 OSNW군이 10명(17.24%)으로 가장 높은 응답률을 보였지만 DSNW군이 4명(7.55%)으로 가장 낮은 응답률을 보였다. '5회 이상' 관리 횟수에 대한 응답의 경우 OSNW군이 8명(13.79%)으로 가장 많았고, DRNW군 이 0명으로 가장 적은 응답을 한 것으로 나타났지만, 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 횟수에 대해서는 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

표 18. 피부 유형에 따른 피부과/병원 관리 횟수

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
하지 않는다/주	23(39.66)[1]	22(41.51)	21(43.75)	24(58.54)	90(45.00)	
1-3회 미만/주	17(29.31)	23(43.40)	22(45.83)	12(29.27)	74(37.00)	
3-5회 미만/주	10(17.24)	4(7.55)	5(10.42)	4(9.76)	23(11.50)	16.9213
5회 이상/주	8(13.79)	4(7.55)	0(0.00)	1(2.44)	13(6.50)	

[1] N(%)

10) 피부 유형에 따른 피부과/병원 월평균 지출 비용

피부 유형에 따른 월평균 피부과/ 병원 지출 비용에 대한 비교는 <표 19>에 제시하였다.

‘1만 원 미만’ 지출에 관한 결과는 DSNW군이 17명(32.08%)으로 가장 많았고 DRNW군 이 6명(12.50%)으로 가장 적었다.

‘1만 원 이상 5만 원 미만’에 대해서는 DRNW군 이 18명(37.50%)으로 가장 높은 응답률을 보였고, DRNT군이 3명(7.32%)으로 가장 낮은 응답률을 보였다.

‘5만 원 이상 10만 원 미만’ 지출은 OSNW군이 10명(17.24%)으로 가장 많은 응답률로 나타났고, DRNW군 이 3명(6.25%)으로 가장 낮았다.

‘10만 원 이상’은 OSNW군이 7명(12.07%) 이었다. 피부 유형에 따른 월평균 피부과/병원 관리 경험과 횟수가 많은 ‘OSNW’유형에서 지출 비용 또한 가장 많은 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

표 19. 피부 유형에 따른 피부과/병원 월평균 지출 비용

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	x^2
지출하지 않는다/월	23(39.66)[1)]	22(41.51)	21(43.75)	24(58.54)	90(45.00)	
1만원 미만/월	8(13.79)	17(32.08)	6(12.50)	8(19.51)	39(19.50)	
1-5만원 미만/월	10(17.24)	8(15.09)	18(37.50)	3(7.32)	39(19.50)	34.2085***
5-10만원 미만/월	10(17.24)	5(9.43)	3(6.25)	5(12.20)	23(11.50)	
10만원 이상/월	7(12.07)	1(1.89)	0(0.00)	1(2.44)	9(4.50)	

1) N(%)

* P<0.05 , ** : P<0.01, ***: p<0.001

5. 피부 유형에 따른 스트레스 정도

<표 20>은 피부 유형에 따른 스트레스 정도를 비교한 것이다.

최근 1개월 동안 총 8개의 스트레스 항목에 대해 어느 정도 느끼고 있었는지에 대해 알아본 것으로 최저 1점부터 최고 5점으로 총 40점 만점이다. 스트레스 관련 문항은 높은 점수가 낮은 점수에 비해 스트레스 정도가 낮음을 의미한다.

Q2 '중요한 일이 생기면 조절을 잘하는 편이다'는 문항에 대해서는 DRNW군 3.85±0.85점, DRNT군 3.59±1.07점, OSNW군 3.47±0.96점, DSNW군 3.15±0.97점의 순으로 나타났다. 이는 DRNW군과 DRNT군이 DSNW군에 비해 중요한 일이 생겼을 때 조절을 잘하여 스트레스 정도가 낮음을 알 수 있다.($p<0.01$).

Q6 '일상에서 짜증이 나는 것을 잘 조절할 수 있는 편이다'에 대해서도 DRNT군이 3.88±0.98점으로 가장 높았고, DRNW군 이 3.73±1.07점으로 나머지 두 개의 그룹 DSNW군과 OSNW군 3.32±0.85점, 3.31±0.99점에 비해 높은 점수를 보였다. 이러한 결과는 DRNW군과 DRNT군이 DSNW군과 OSNW군에 비해 일상에서 짜증이 나는 것을 잘 조절하는 것으로 나타나면서 스트레스 정도가 유의하게 낮음을 의미한다($p<0.01$).

Q7 '나의 능력으로 어떻게 해 볼 수 없는 일에도 화를 내지 않는 편이다'는 문항에 대한 스트레스 정도는 DRNW군 이 3.83±0.88점으로 가장 높은 점수를 보이면서 DRNT군, OSNW군, DSNW군과 비교해 능력 밖의 일에 대하여 화를 많이 내지 않는 것을 알 수 있다.($p<0.001$).

Q8 '어려운 일이 너무 많아져도 극복할 수 있다고 생각하는 편이다'는 문항에 대해서는 DRNW군 이 3.79±0.87점, DRNT군 3.54±0.95점, OSNW군 3.50±0.88점, DSNW군 3.25±0.96점으로 조사되었다. 이는 DRNW군과

DSNW군 사이에 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타나면서 DRNW군이 어려운 일이 많아져도 극복할 수 있다고 긍정적인 생각을 하는 정도가 유의하게 높음을 알 수 있다.($p<0.05$).

스트레스 문항 총 8개의 총점을 비교한 결과, DRNW군 이 29.42±6.32점, DRNT군 27.00±6.17점, OSNW군 26.43±5.81점, DSNW군 25.25±6.70점의 순으로 나타났다. 따라서 DRNW군 이 스트레스 상황에서도 긍정적으로 생각하고 행동하는 정도가 다른 군에 비해 가장 높음을 알 수 있었다.

'DRNW'유형에서 스트레스의 정도가 가장 낮은 것은 건성 피부 유형의 사람들이 스트레스에 대해 예민하게 반응하지 않아 피부가 건조해도 스트레스를 덜 받을 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 반면, 박자영(2014)의 연구에서는 스트레스 정도가 가장 낮은 피부 유형은 지성과 중성으로 본 연구 결과와는 다른 결과가 나타났다.

표 20. 피부 유형에 따른 스트레스 정도

Variables	OSNW (n=58)	DSNW (n=53)	DRNW (n=48)	DRNT (n=41)	Total (n=200)	P
Q1	3.10±0.99[1)]	2.92±1.09	3.40±1.12	3.05±1.09	3.12±1.08	0.1650
Q2	3.47±0.96[ab]	3.15±0.97[b]	3.85±0.85[a]	3.59±1.07[a]	3.50±0.99	0.0037
Q3	3.00±1.08	3.00±1.07	3.35±1.21	2.78±1.17	3.04±1.14	0.1144
Q4	3.43±0.92	3.32±1.00	3.79±0.90	3.41±0.89	3.49±0.94	0.0663
Q5	3.33±0.89	3.23±1.05	3.67±0.88	3.41±0.92	3.40±0.95	0.1133
Q6	3.31±0.99[b]	3.32±0.85[b]	3.73±1.07[a]	3.88±0.98[a]	3.53±1.00	0.0065
Q7	3.29±0.90[b]	3.06±1.05[b]	3.83±0.88[a]	3.34±0.96[b]	3.37±0.98	0.0007
Q8	3.50±0.88[ab]	3.25±0.96[b]	3.79±0.87[a]	3.54±0.95[ab]	3.51±0.93	0.0316
Total	26.43±5.81[b]	25.25±6.70[b]	29.42±6.32[a]	27.00±6.17[ab]	29.95±6.39	0.0093

[1)] Mean±sd, P-value by Anova

[Q1] 예상치 않게 일이 생겨도 속상해하지 않는다.

[Q2] 중요한 일이 생기면 조절을 잘하는 편이다.

[Q3] 불안하고 스트레스받은 적이 별로 없다.

[Q4] 개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 느끼는 편이다.

[Q5] 일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 많다.

[Q6] 일상에서 짜증이 나는 것을 잘 조절할 수 있는 편이다.

[Q7] 나의 능력으로 어떻게 해 볼 수 없는 일에도 화를 내지 않는 편이다.

[Q8] 어려운 일이 너무 많아져도 극복할 수 있다고 생각하는 편이다.

Ⅴ. 결론 및 제언

1. 요약 및 결론

성인 남성들은 본인이 알고 있는 피부 유형과 정확한 진단에 의한 피부 유형이 다른 경우가 많다. 더구나 기존의 피부 유형 분류 방식인 지성, 건성, 중성, 복합성 등 피부를 큰 유형으로 분류하게 되면, 피부에 맞는 맞춤형 피부 관리가 어렵다. 이에 본 연구는 2021년 9월 03일부터 2021년 9월 13일까지 20-30 성인 남성을 피부 유형을 16가지 유형으로 분류하는 Baumann Skin Type(BST)으로 피부 유형 분류하여 각 피부 유형별 피부 건강 실천행위를 비교분석 하고자 하였다.

전체 응답자 304명 중에서 Baumann Skin Type(BST)으로 분류하여 40명 이상이 분포된 4개의 군 OSNW 58명(19.08%), DSNW 53명(17.43%), DRNW 48명(15.79%), DRNT 41명(13.49%) 200명에 대하여 다음과 같이 비교분석 하였다.

첫째, 조사 대상자 304명 전체의 피부 유형은 OSNW > DSNW > DRNW > DRNT > OSPW > DSNT > ORNW > ORNT > DSPW > OSNT > OSPT 순으로 'OSNW' 유형이 가장 많았다.

둘째, 연령은 20-25세 에서는 'OSNW'군 28명(48.28%), 26-29세 'DSNW'군 22명(41.51%), 30-35세 'DRNT'군 18명(43.90%), 36-39세 'OSNW'군 5명(8.62%)이 가장 많은 것으로 나타났다.($p<0.05$).

셋째, 피부 유형에 따른 식습관 점수 조사 결과에서는 4개의 피부 유형 중에서 'OSNW'유형이 밀가루 음식을 적게 섭취하고, 기름진 고기를 적게

먹는 등 가장 바람직한 식습관을 갖고 있다는 결과가 나타났다.

흡연 습관에 대해서는 'OSNW'유형이 비 흡연율이 가장 높았고, 'DSNW'유형이 가장 낮게 나타났다.

음주 습관에서는 '전혀 마시지 않는다'에 대해 'DRNT'유형이 다른 피부 유형에 비해 높은 경향을 보였고, '거의 매일 마신다'에 대한 응답은 'OSNW'유형이 다른 피부 유형에 비해 높은 응답률을 보였다.

넷째, 피부 유형에 따른 홈케어 관리에서는 'OSNW'유형은 다른 피부 유형에서보다 피부관리를 위해 집에서 직접 마사지와 피부관리에 필요한 디바이스를 사용하며, 마스크팩이나 기타 팩 관리, 각질 제거를 주기적으로 하고, 관리 횟수도 주기적이며, 홈케어에 적정한 지출을 하는 등, 건강한 피부 관리를 잘 하고 있는 것으로 분석되었다.

피부관리실 관리 횟수는 전체 대상자의 약 50%가 이용하지 않는 것으로 나타났다. 피부과/병원 관리의 경우, 리프팅 시술 경험에 대하여 'DSNW'와 'OSNW'유형이 'DRNW'와 'DRNT'유형에 비해 더 많았다. 여드름 관리를 받은 경험이 있는 피부 유형은 DSNW > OSNW > DRNT > DRNW 순으로 나타났다. 피부과/병원에서 주름 및 탄력을 위한 관리를 받은 경험이 있는 피부 유형은 'OSNW'와 'DSNW' 피부 유형이 다른 피부 유형과 비교해 관리 경험이 더 많았다. 잡티 및 색소침착 관리와 모공 및 피지 관리를 받은 경험의 경우 'DSNW'와 'OSNW' 피부 유형이 'DRNW'와 'DRNT' 피부 유형보다 더 많았다. 피부과/병원 지출 비용의 경우 전체 피부 유형 중에서 'OSNW' 피부 유형이 가장 지출이 높은 것으로 나타났다.

연구 결과를 종합해보면 'OSNW'유형이 다른 피부 유형과 비교해 식습관, 생활 습관, 피부관리 행동 등을 포함한 피부 건강 실천행위를 가장 잘하고 있

는 것으로 분석되었다. ‘

건강한 피부의 관리를 시작하기 위해서는 가장 먼저 본인의 피부 상태 파악이 우선 되어야 한다. 그러나 남성 대부분이 자신의 피부 유형을 제대로 파악하지 못해 자신의 피부에 맞는 올바른 피부관리를 하지 못하는 경우가 많다.

햇빛 노출 시간 가장 많은 피부 유형을 조사하였을 때, 민감(Sensitive), 비색소침착(non-pigmented), 주름(Wrinkled)의 유형은 같은 ‘OSNW’와 ‘DSNW’가 나타났지만, 지성과 건성에서는 다른 결과가 나타났다. 이 결과들을 보면 같은 건성과 지성 일지라도 차이점이 나타난다. 이런 결과들로 봤을 때 피부의 유형은 단순히 큰 틀로 분류하기엔 어렵다는 것을 보여준다. 건강한 피부를 위한 가장 기본적인 관리는 자신의 피부 유형을 올바르게 파악하는 것에서 비롯된다. 따라서 자신의 피부 유형에 맞는 생활 습관과 식습관, 피부관리 행동들이 이루어진다면, 더욱 건강한 피부를 유지하고 지키는 데 도움이 될 것으로 생각한다. 본 연구 결과가 젊은 남성의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위에 대한 기초 자료로 활용되기를 기대한다.

2. 제언 및 한계점

본 연구는 많은 인원을 대상으로 한 연구가 아니기에 20~30대 남성 천제의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위를 일반화하는 데는 무리가 있다고 여겨져 추후 더 많은 인원을 대상으로 하여 객관적인 데이터가 나올 수 있는 연구 방법은 제언하며, 피부 유형을 인원에 따른 상위 4그룹으로의 분석이 아닌 전체 피부 유형에 대해 분석을 하여 각 피부 유형 전체에 대한 자세하고 객관적 데이터를 얻는 것을 제언한다.

참 고 문 헌

1. 김유선. (2008). 직업특성과 피부 상태와의 관련성 연구(석사학위논문). 광주여자대학교 미용과학대학원.
2. 김수연, 최영희. (2015). 성인남성의 외모관심도와 피부건강관리행위에 관한 연구. 한국뷰티경영학회, 3(2), pp. 145-157.
3. 김연경. (2009). 미세 다륜침(MTS)과 AHA필링이 남성피부의 모공과 색소침착에 미치는 영향(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
4. 김민채. (2018). 남성의 생활습관과 피부관리 태도가 안면피부상태에 미치는 영향(석사학위논문). 남부대학교.
5. 김희숙. (2014). 남성의 안면 피부관리와 운동습관이 피부상태에 미치는 영향(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
6. 김설미. (2010). 비타민C,E의 섭취와 피부관리에 따른 피부변화 연구(석사학위논문). 서경대학교 대학원.
7. 김숙은. (2006). 성인 남성의 피부지식과 피부건강관리 행위에 관한 연구(석사학위논문). 성신여자대학교 문화산업대학원.
8. 김명숙. (1966). 여성의 기미에 영향을 미치는 요인(석사학위논문). 연세대학교 보건대학원.
9. 김희경. (2010). 남성 피부 건강관리와 관리실에 관한 의식도 분석(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
10. 김유정. (2007). 이론과 실제 피부관리학 (pp. 97-101). 현문사.
11. 김수연, 최영희. (2013). 남성 피부건강관리 행위에 관한 연구. 한국뷰티경영학회, 1(2), pp. 185-194.
12. 고혜정. (1997). 흡연과 피부표면 수분과의 관계(석사학위논문). 연세대학교 보건대학원.
13. 권영진. (2009). 20~30대 남성의 화장품 사용실태 및 요구도에 관한 연구

(석사학위논문). 숙명여자대학교 대학원.
14. 김진영. (2010). 음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향(석사학위논문). 삼육대학교 보건복지대학원.
15. 김은희. (2004). 스트레스와 피부상태와의 상관성에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
16. 김소영. (2014). 남성 피부관리 의식변화 및 서비스 만족도 연구(석사학위논문). 가천대학교 경영대학원.
17. 김민정. (2013). 남성들의 피부미용 관심도와 화장품 사용에 관한 연구(석사학위논문). 남부대학교 교육대학원.
18. 김태희. (2015). 30~40대 건성 피부를 가진 남성들의 화장품 사용에 따른 피부 상태 변화(석사학위논문). 서경대학교 대학원.
19. 권순분. (2004). 20대 남자 대학생의 화장품에 대한 지식 및 구매 형태에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
20. 강수정. (2011). 전기영동관리에 따른 건·지성피부의 유·수분도 및 탄력도 변화에 관한 연구(석사학위논문). 인제대학교 보건대학원.
21. 김기쁨. (2020). 한국 여성의 노화 안면 피부 자가평가지표 개선에 대한 임상연구(박사학위논문). 건국대학교 대학원.
22. 김복희. (1998). 여성의 피부미용관리 지식 및 행위와 관련 요인(석사학위논문). 경산대학교 대학원.
23. 김한아. (2010). 남성의 화장품 사용실태와 구매행동에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
24. 김나희. (2012). 20대 남성의 피부 상태에 대한 자가인식수준이 피부 관리 행위 실천도와 자아존중감에 미치는 영향(석사학위논문). 한성대학교 예술대학원.
25. 기문상, 김기욱, 김동현, 김민준, 김상섭, 김영권, 나공찬, 손정일, 안성환, 윤성은, 윤정현, 이민호, 이상돈, 이상수, 이용행, 이재동, 이활, 정해원, 조진권 ... 황용호. (2019). 피부 진피재생 스킨부스터와 피부 장벽, 물광주사

(pp. 174-175). 엠디월드.
26. 대한보건협회. (2006). 알코올과 의학정보:음주, 피부노화를 촉진. 건강생활, 2006(53), pp. 28-29.
27. 문영주. (2013). 전북지역 남성들의 피부관리 실태 및 선호도에 관한 연구(석사학위논문). 남부대학교 교육대학원.
28. 박자영. (2014). 30~40대 사무직 남성의 생활습관에 따른 피부건강 차이. 한국미용학회지, 20(5), pp. 797-812.
29. 박미령, 이경순, 장정현. (2001). 식습관과 체성분의 변화가 피부상태에 미치는 영향. 한국미용학회지, 7(1), pp. 193-201.
30. 배향선, 남철현, 김성우, 최연희, 강영숙, 김선혜, 구재희. (2003). 남자 대학생들의 피부관리 실태와 관련요인 조사연구. 보건복지연구소, 8, pp. 91-110.
31. 박수진. (2014). 20~30대 남성 여드름피부와 정상피부의 식습관과 피부관리 지식비교(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
32. 박자영. (2014). 30~40대 사무직 남성의 생활습관과 피부관리행동이 피부건강에 미치는 영향(석사학위논문). 숙명여자대학교 사회교육대학원.
33. 신은경. (2011). 자외선에 대한 인지도 및 자외선 차단제품 이용실태에 관한 성별, 연령별 연구(석사학위논문). 중앙대학교 의약식품대학원.
34. 송솔희. (2014). 피부 특성 및 화장품 인식에 따른 남성화장품 사용과 구매(석사학위논문). 건양대학교.
35. 성미애. (2005). 직장남성들의 피부관리에 대한 인식 및 태도(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
36. 이명심. (2010). 20~30대 성인여성의 피부유형에 따른 식행동 및 건강관련 생활습관 비교(석사학위논문). 성신여자대학교 문화산업대학원.
37. 이지수. (2004). 성인남성의 피부관리에 대한 지식 및 행위에 관한 조사연

구 - 대기업을 중심으로(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
38. 이명선. (2001). 성인여성의 영양지식 및 식습관이 안면피부유형에 미치는 영향 연구(석사학위논문). 성신여자대학교 대학원.
39. 이현실. (2010). 남성의 화장품 구매행태에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
40. 이윤경. (2007). 자외선 노출이 피부노화에 미치는 영향:실외 운동선수와 백화점 근무자들의 피부노화비교(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
41. 이영아. (2005). 20~30대 직장 남성의 피부건강지식 및 행동에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 대학원.
42. 이미라. (2019). 20~30대 남성의 피부관리 인식이 화장품 사용과 피부관리 행동에 미치는 영향(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
43. 이혜원. (2009). 여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
44. 임선형. (2010). 클렌징제형에 따른 피부상태와 만족도(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
45. 임선형, 김성희. (2015). 30~40대 남성의 생활습관과 피부관리 행동이 화장품 구매형태에 미치는 영향. 한국피부과학연구원, 13(4), pp. 517-526.
46. 양미영. (2009). 수면 및 식습관이 여성의 피부건강에 미치는 영향(석사학위논문). 삼육대학교 보건복지대학원.
47. 안정화. (2011). 남성의 피부관리가 자아존중감에 미치는 영향에 관한 연구(석사학위논문). 한성대학교 예술대학원.
48. 오현화. (2020). 20-30대 남성의 피부 관리인식과 피부 관리행동의 관계에서 소비가치의 매개효과(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
49. 엄수정. (2014). 피부관리와 안면미용성형의 실태 및 만족도에 관한 연구

(석사학위논문). 성신여자대학교 생애복지대학원.

50. 윤재일 외. (2000). Fitzpatrick 분류법에 따른 한국인의 광피부형. 대한피부과학회, 38(7), pp. 920-927.
51. 조할린. (1992). 기존 여성의 가정생활상의 스트레스로 인한 질병상태 및 관련 요인(석사학위논문). 경산대학교 대학원.
52. 진보경. (2013). 남성들의 자외선 차단제품에 대한 인지도와 사용실태에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
53. 정혜정. (2013). 피부유형별 세안 방법 및 클렌저 사용법과 부작용에 관한 소비자 인지도(석사학위논문). 중앙대학교 의약식품대학원.
54. 장명자. (2014). 20~30대 남성의 피부 관심도 및 피부 건강관리 행위에 관한 연구(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
55. 최종원. (2018). 여성의 피부건강 관리 인식과 행위 실태에 관한 연구(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
56. 최정연. (2010). 성인남성의 피부지식 및 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구:건강신념모델과 자아 효능감 중심으로(석사학위논문). 성신여자대학교 문화산업대학원.
57. 홍성임. (2007). 소득에 따른 중년층의 외모관리에 관한 연구(석사학위논문). 성신여자대학교 아트디자인대학원.
58. 허지화. (2013). 남성의 피부지식과 자가 피부관리행동에 관한 연구(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
59. 홍진이. (2007). 여성의 피부건강상태 및 관련 생활 행태의 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
60. Kaoru, S. & Manami, K. (2020). Study of Skin Conditions of Japanese Men in Their 20s and 50s: A Comparison between Long-Term Electric Shaver Users and Injector Razor Users. The Society of Cosmetic Chem

ists of Japan, 54(1), pp. 48-58.
61. Leslie Baumann M.D. (2010). The Skin Type Solution (pp. 27-44). Bantam Books.
62. Lee Y.B. et al. (2019). Baumann Skin Type in the Korean Male Population. Ann Dermatol, 31(6), pp. 621-633.

ABSTRACT

A Study on the Analysis of Skin Health Practice BehaviorAccording to Skin Type of Men in Their 20s and 30s.

LEE EUN CHAE
Skincare and Coordination Major,
Dept. of Convergence beauty,
Graduate School of Convergence Beauty
Sungshin Women's University

Good impression and healthy and clean appearance act as a means of enhancing the competitiveness of social life by increasing interpersonal preference, so modern men value appearance management as one of the means of increasing their value. Skin care is a representative basic management of appearance management, and for skin care, it should be prioritized that one is accurately aware of one's skin condition. However, men often do not know their skin type exactly. If you take care of your skin without correctly identifying the skin type, you may not be able to maintain optimal skin health. Therefore, more detailed skin type analysis is prioritized for healthy skin care. Therefore, this study attempted to analyze whether there are differences in lifestyle, eating habits, skin health

practices, and stress levels according to Bauman Skin Type (BST) for adult men in their 20s and 30s.

This study conducted an online survey of 304 men from September 3, 2021 to September 13, 2021 to determine the skin type of adult men in their 20s and 30s.

This study reviewed the collected data and classified the skin types of the subjects according to the Bauman Skin Type system, which categorizes the skin according to 16 unique skin types. Each skin type is a combination of four different components: dry(D) or oily(O), sensitive(S) or resistant(R), pigmented(P) or non-pigmented(N), and wrinkle-prone(W) or tight(T).

The subjects of this study were classified into 11 skin types when the classification method according to the Bauman Skin Type system was applied. The 11 skin types are: OSNW, DSNW, DRNW, DRNT, OSPW, DSNT, ORNW, ORNT, DSPW, OSNT, OSPT.

This study compared and analyzed the general characteristics, lifestyle habits, eating habits, skin health practices, and stress levels of 200 subjects belonging to the top 4 groups [OSNW 58 (19.08%), DSNW 53 (17.43%), DRNW 48 (15.79%), DRNT 41 (13.49%)], the most common type, according to the number of people in each group.

This study conducted a comparative analysis of these four groups (OSNW, DSNW, DRNW, DRNT) by a chi-square test, One-way ANOVA test, and the results described the frequencies and percentages of variables. This study performed statistical tests on the collected data using the

Statistical Analysis System software program, version 9.4 (SAS Institute, Cary, NC, USA). The significance level of the statistical test is 0.05.

1. Skin types for 304 men in their 20s and 30s were as follows: OSNW 58 (19.08%) > DSNW 53 (17.43%) > DRNW 48 (15.79%) > DRNT 41 (13.49%) > OSPW 34 (11.18%) > DSNT 22 (7.24%) > ORNW 14 (4.61%) > ORNT 13 (4.28%) > DSPW 11 (3.62%) > OSNT 9 (2.96%) > OSPT 1person (0.33%)

2. 28 people (48.28%) in the "OSNW" group at 20-25, 22 people (41.51%) in the "DSNW" group at 26-29, 18 people (43.90%) in the "DRNT" group at 30-35, and 5 people (8.62%) in the "OSNW" group at 36-39 years old were the most. ($p<0.05$). It can be seen that in the early to mid-20s and mid-30s, the skin is sensitive, wrinkled, and there are many types of oily people.

3. This study confirmed that the skin type group with the most balanced diet was the subjects belonging to the 'OSNW' group. It was found that they ate less flour, fried or roasted foods, and ate mostly lean meat.
According to the results of this study, 'DRNT' subjects showed the most undesirable eating habits by frequently consuming instant food or fried or fried food.

4. According to the analysis of cosmetic functional food intake, subjects belonging to the DSNW type consumed the most cosmetic functional food

(83.02%).

5. According to the analysis of the degree of smoking, the non-smoking rate of subjects belonging to OSNW type was the highest at 36.21%, and that of subjects belonging to DSNW type was the lowest (18.87%).

6. According to the analysis of sunlight exposure time, the exposure times of subjects belonging to OSNW and DSNW types were significantly higher than those of DRNW and DRNT types ($P<0.05$).

7. According to the analysis of home care, subjects belonging to OSNW type were the best in practicing home skincare, and subjects belonging to DSNW and OSNW had the highest rate of attending skincare shops or dermatology departments at hospitals or clinics.

This study confirms that young adult males in their 20s and 30s have the most 'OSNW' skin type.

The results of this study will help men in their 20s and 30s to correctly know the relationship between skin types, lifestyle, eating habits, and skin care behaviors and take action for healthy skin. Furthermore, the results of this study are expected to contribute to the development of cosmetics, skin care products, and skin care education suitable for skin types, which are the beauty industries that require classification of consumers' skin types.

20~30대 남성들의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천행위 분석

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 뷰티융합대학원 피부미용학전공 석사과정에 재학 중인 학생입니다.

20~30대 남성들의 피부 건강을 위한 실천행위를 파악하고, 문제점을 알아내어 개선방안을 제안하고자 본 연구를 시작하게 되었습니다.

귀하의 응답은 무기명으로 일괄 통계 처리하여 저의 석사 학위 논문 작성을 위한 학술적인 목적으로만 사용됩니다.

바쁘신 중에도 본 연구의 설문지에 도움을 주셔서 매우 감사드립니다.

2021년 9월

성신여자대학교 뷰티융합 대학원
피부 미용학전공 석사과정

설문지 작성에 대한 동의 (　　서명)

1. 귀하의 나이는 어떻게 되십니까?

① 20~25 세

② 26~29 세

③ 30~35 세

④ 36~39 세

2. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

① 기혼

② 미혼

3. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

① 학생

② 사무직

③ 자영업

④ 전문직

⑤ 기타

4. 귀하의 월평균 소득수준은 어느 정도입니까?

① 200만 원 미만

② 200만 원 이상~400만 원 미만

③ 400만 원 이상~600만 원 미만

④ 600만 원 이상

5. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

① 초등학교

② 중학교

③ 고등학교

④ 대학교

⑤ 대학원

생활 습관에 관한 질문입니다.

질문을 읽고 해당하는 항목에 √ 체크 또는 직접 답변해 주시기 바랍니다

1. 다음은 귀하의 식습관을 알아보기 위한 질문입니다.

구분	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	다양한 채소나, 과일을 매일 먹는다					
2	기름기가 적은 고기를 주로 먹는다					
3	튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다					
4	장아찌, 젓갈 등과 같은 짠 음식은 적게 먹는다					
5	음식을 만들 때 소금이나 간장을 적게 사용한다					
6	단 음식과 단 음료를 적게 먹는다					
7	아침은 거르지 않고 먹는다					
8	즉석 음식은 되도록 피하는 편이다					
9	밀가루 음식 (면, 빵, 과자 등)은 적게 먹는 편이다					

2. 귀하는 미용 기능식품을 섭취하십니까?

① 섭취한다

② 섭취하지 않는다

3. 귀하의 하루 흡연량 (담배 개비 수)는 어느 정도이십니까?

① 5 개 미만

② 5 개 이상~10 개 미만

③ 10 개 이상

④ 피우지 않는다

4. 귀하는 음주를 하십니까? (소주 한 병 기준 반병 이상의 음주)

① 한 달에 1회 이상~3회 미만

② 한 달에 3회 이상~5회 미만

③ 한 달에 5회 이상~7회 미만

④ 거의 매일

⑤ 전혀 마시지 않는다

5. 귀하는 하루에 평균 섭취하는 물의 양은 어느 정도입니까?

(1컵 = 200mL)

① 2컵 미만

② 2컵 이상~5컵 미만

③ 5컵 이상~8컵 미만

④ 8컵 이상

6. 귀하는 일주일에 운동을 몇 회 정도 하십니까?

(1회 30분 이상 땀이 나는 활동적인 운동)

① 매일

② 주 1회 이상~3회 미만

③ 주 3회 이상~5회 미만

④ 전혀 하지 않는다

7. 귀하의 하루 평균 수면 시간은 어떻게 되십니까?

① 5시간 미만

② 5시간 이상 ~ 7시간 미만

③ 7시간 이상 ~ 9시간 미만

④ 9시간 이상

8. 귀하는 하루 중 몇 시간 정도 햇빛에 노출되십니까?

① 1시간 미만

② 1시간 이상 ~ 4시간 미만

③ 4시간 이상 ~ 7시간 미만

④ 7시간 이상

⑤ 노출되지 않는다

피부 건강 실천행위에 관한 질문입니다.
질문을 읽고 해당하는 항목에 √ 체크 또는 직접 답변해 주시기 바랍니다.

1. 홈케어에 관한 질문입니다

구분	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	피부 관리를 위한 서적이나 기사를 본다					
2	피부 유형에 맞는 화장품을 사용한다					
3	피부관리를 위해 마사지를 직접 한다					
4	피부관리에 필요한 디바이스 (LED 마스크, 고주파, 갈바닉 등) 를 집에서 사용한다					
5	마스크팩 또는 기타 팩으로 주기적 관리한다					
6	각질제거제를 주기적으로 사용한다					
7	피부에 수분공급을 위해 수분 제품을 따로 사용한다					
8	피부 탄력을 위해 리프팅 제품을 따로 사용한다					
9	기초화장품으로 관리한다					

2. 귀하의 집에서 피부관리 횟수는 어떻게 되십니까?

① 일주일에 1회 이상~3회 미만
② 일주일에 3회 이상~5회 미만
③ 일주일에 5회 이상
④ 하지 않는다

3. 귀하의 피부를 위한 홈케어 월평균 지출 비용은 어느 정도이십니까?

① 1만 원 미만

② 1만 원 이상~5만 원 미만

③ 5만 원 이상~10만 원 미만

④ 10만 원 이상

⑤ 지출하지 않는다

4. 피부관리(세안) 대한 질문입니다.

구분	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	세안할 때 이중 세안을 한다					
2	세안할 때 미온수로 한다					
3	얼굴 전용 세안제를 사용한다					
4	세안 전 거울을 통해 피부 상태를 확인한다					
5	세안 전용 클렌징 기계를 사용한다					
6	세안 전 스팀타월로 피부 모공을 열어준다					
7	세안 후 보습제를 바로 사용한다					

5. 피부관리실 관리에 대해 알아보기 위한 문항입니다

구분	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	기능성 제품을 사용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
2	정기적으로 횟수를 정해놓고 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
3	리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
4	여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
5	주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
6	잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
7	모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다					
8	림프 마사지를 받거나 받은 적이 있다					

6. 귀하의 피부관리실에서 피부관리 횟수는 어떻게 되십니까?

① 일주일에 1회 이상~3회 미만

② 일주일에 3회 이상~5회 미만

③ 일주일에 5회 이상

④ 하지 않는다

7. 귀하의 피부를 위한 피부관리를 위한 피부관리실 월평균 지출 비용은 어느 정도이십니까?

① 1만 원 미만

② 1만 원 이상~5만 원 미만

③ 5만 원 이상~10만 원 미만

④ 10만 원 이상

⑤ 지출하지 않는다

8. 피부과/병원 관리에 대해 알아보기 위한 문항입니다

구분	문항	매우 그렇지않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	레이저를 이용한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
2	리프팅을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
3	여드름을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
4	주름 및 탄력을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
5	잡티 및 색소침착을 위한 관리를 받고 있거나 받은 적이 있다					
6	모공 및 피지 관리를 받거나 받은 적이 있다					

9. 귀하의 피부과/병원에서 피부관리 횟수는 어떻게 되십니까?

① 일주일에 1회 이상~3회 미만

② 일주일에 3회 이상~5회 미만

③ 일주일에 5회 이상

④ 하지 않는다

10. 귀하의 피부를 위한 피부관리를 위한 피부과/병원 월평균 지출 비용은 어느 정도이십니까?

① 1만 원 미만

② 1만 원 이상~5만 원 미만

③ 5만 원 이상~10만 원 미만

④ 10만 원 이상

⑤ 지출하지 않는다

스트레스에 관한 질문입니다.
질문을 읽고 해당하는 항목에 √ 체크 또는 직접 답변해 주시기 바랍니다.

최근 1개월 동안 아래 항목에 대해 어느 정도 느끼고 있었는지 해당되는 곳에 체크 하세요

구분	문항	매우 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	예상치 않게 일이 생겨도 속상해하지 않는다					
2	중요한 일이 생기면 조절을 잘하는 편이다					
3	불안하고 스트레스받은 적이 별로 없다					
4	개인적인 문제를 잘 처리할 수 있다고 자신감을 느끼는 편이다					
5	일이 내 뜻대로 진행되고 있다고 느낀 적이 많다					
6	일상에서 짜증이 나는 것을 잘 조절할 수 있는 편이다					
7	나의 능력으로 어떻게 해 볼 수 없는 일에도 화를 내지 않는 편이다					
8	어려운 일이 너무 많아져도 극복할 수 있다고 생각하는 편이다					

A. 피지 분비량&수분함유량

1. 세안 후 아무것도 바르지 않은 이마와 뺨 상태는 어떻습니까?

① 매우 거칠고 각질이 생기며 창백하다
② 탄력이 있어 보인다
③ 빛의 반사 없이 매우 촉촉해 보인다
④ 빛의 반사와 함께 광택이 있다

2. 사진 속 나의 얼굴의 광택은 어떻습니까?

① 절대 광택이 없다
② 가끔 광택이 있다
③ 종종 광택이 있다
④ 언제나 광택이 있다

3. 파운데이션이 바른지, 2시간 또는 3시간 후 귀하의 메이크업 상태는 어떻습니까?

① 벗겨지고 주름 근처에 덩어리가 진다
② 부드럽다
③ 광택이 있다
④ 지방층이 보이면서 광택이 있다
⑤ 파운데이션을 사용하지 않는다

4. 피부, 로션, 선크림을 바르지 않은 귀하의 피부 상태는 어떻습니까?

① 매우 건조하고 얼굴이 갈라지는 느낌이 난다
② 탄력이 있어 보인다
③ 정상이다
④ 광택이 있거나 피부, 로션, 선크림을 사용할 필요가 없어 보인다
⑤ 잘 모르겠다

5. 거울로 얼굴을 관찰할 때 귀하의 모공 상태는 어떻습니까?

① 없다

② 티존(이마와 코)에 몇 개 보인다

③ 많다

④ 아주 많다

⑤ 잘 모르겠다

6. 귀하의 피부 유형은 어떻습니까?

① 건성

② 중성

③ 복합성

④ 지성

7. 거품이 많이 나는 비누 또는 클렌징폼으로 강하게 세안했을 경우, 귀하의 피부는 어떻습니까?

① 건조하고 갈라진다

② 약간 건조하나 갈라지진 않는다

③ 중성이다

④ 지성이다

⑤ 비누나 클렌징폼으로 세안하지 않는다

8. 피부, 로션을 사용하지 않으면 귀하의 피부 탄력은 어떻습니까?

① 언제나 탄력 있어 보인다

② 가끔 탄력 있어 보인다

③ 거의 탄력 있어 보이지 않는다

④ 절대로 탄력 있어 보이지 않는다

9. 귀하의 피부는 평소에 블랙헤드나 피지로 모공이 막혀있습니까?

① 절대 아니다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

10. 얼굴의 티 존(이마와 코)은 지성입니까?

① 결코 아니다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

11. 스킨, 로션을 바르고 2시간 또는 3시간 후에 귀하의 뺨 상태는 어떻습니까?

① 매우 거칠고, 각질이 생기고 창백하다

② 부드럽다

③ 약간 광택이 있다

④ 광택이 있고 윤이 난다

⑤ 스킨, 로션을 사용하지 않는다

B. 민감성 vs 비 민감성

1. 귀하의 피부에 붉은 여드름 상태는 어떻습니까?

① 절대로 생기지 않는다

② 거의 생기지 않는다

③ 한 달에 한 번 정도 발생한다

④ 일주일에 한 번 정도 발생한다

2. 피부관리 제품 (클렌저, 모이스처라이저, 토너와 메이크업)을 바르면 염증, 홍조, 가려움, 따가움 등의 증상이 있습니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 거의 그렇지 않다

③ 가끔 그렇다

④ 언제나 그렇다

⑤ 그런 피부관리 제품을 사용하지 않는다

3. 여드름성 질환이나 딸기코 질환으로 진단받은 적이 있습니까?

① 진단받은 적 없다

② 친구나 지인이 당신에게 그런 질환이 있는 거 같다고 말한 적이 있다

③ 진단받은 적 있다

④ 있다

⑤ 확실하지 않다

4. 14K 금이 아닌 장신구를 착용하였을 경우 피부에 알레르기가 생깁니까?

① 절대로 생기지 않는다

② 거의 생기지 않는다

③ 종종 생긴다

④ 언제나 생긴다

⑤ 확실하지 않거나 그런 장신구를 착용하지 않는다

5. 선크림 제품을 바르면 나의 피부는 가렵거나, 따끔거리거나, 붉어진 적이 있습니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 거의 그렇지 않다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

⑤ 절대 선크림을 사용하지 않는다(모자, 마스크, 우산 등으로 자외선 차단)

⑥ 절대 선크림을 사용하지 않는다(자외선을 신경 쓰지 않는다)

6. 아토피 질환이나, 습진 또는 접촉성 피부염(알레르기 피부질환)으로 진단받은 적이 있습니까?

① 진단받은 적 없다

② 친구나 지인이 당신에게 그런 질환이 있는 거 같다고 말한 적이 있다

③ 진단받은 적 있다

④ 있다, 매우 심각하게

⑤ 확실하지 않다

7. 반지를 착용했을 경우, 아랫부분이 자주 빨겋게 됩니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 종종 그렇다

③ 거의 그렇지 않다

④ 언제나 그렇다

⑤ 이런 제품을 사용하지 않는다

8. 향기 나는 목욕제품, 마사지 오일, 또는 유아용 로션을 바르면 피부가 가렵고, 건조해집니까?

① 절대로 그렇지 않다 또는 부작용 때문에 사용하지 않는다

② 거의 그렇지 않다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

⑤ 이런 제품을 사용하지 않는다

9. 호텔에서 제공하는 비누를 얼굴이나 몸에 사용할 때 문제가 없습니까?

① 그렇다, 아무 문제 없다

② 거의 그렇다, 아무 문제 없다

③ 가렵거나 뻘겋거나 피부질환이 발생한다

④ 비누 제품을 항상 가지고 다녀서 확실하지 않다

10. 가족 중에서 아토피 질환 또는 습진, 알레르기 질환을 진단받은 사람이 있습니까?

① 없다

② 확실하지 않다

③ 한 명 정도

④ 여러 명

⑤ 아주 많이

11. 세탁 때 향기가 있는 세탁용 세제나 정전기 방지용 용품을 사용하면 귀하의 피부 상태는 어떻습니까?

① 피부는 괜찮다

② 피부가 약간 건조하다

③ 피부가 가렵다

④ 피부가 가렵고 발진이 생긴다

⑤ 확실하지 않거나 이런 제품을 사용해, 본적 없다

12. 적당한 운동 후 또는 스트레스나 격한 감정, 화가 났을 경우 얼굴이나 목이 자주 붉어집니까?

① 결코 빨갛게 되지 않는다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

13. 술을 마시면 얼굴이 빨갛게 되거나 발진이 생깁니까?

① 결코 빨갛게 되지 않는다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 술을 마시지 않는다

14. 뜨겁거나 매운 음식 또는 음료수를 마시면 얼굴이 빨갛게 되거나 발진이 생깁니까?

① 전혀 그렇지 않다

② 결코 매운 음식을 먹지 않는다

③ 가끔 그렇다

④ 종종 그렇다

⑤ 언제나 그렇다 그런 이유로 뜨겁거나 매운 음식 또는 음료수를 마시지 않는다

15. 나의 얼굴이나 코에 빨간 또는 파란 혈관이 보인다. 또는 이런 혈관 때문에 치료받은 적이 있습니까?

① 없다

② 약간 있다 (얼굴 전면과 코에 1~3개)

③ 몇 개 있다 (얼굴 전면과 코에 4~6개)

④ 많이 있다 (얼굴 전면과 코에 6개 이상)

16. 사진 속의 나의 얼굴이 빨갛게 보입니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

17. 햇볕에 화상을 입지 않았음에도 다른 사람들이 햇볕에 탔냐고 물어봅니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 햇볕에 탄다

18. 메이크업, 선크림, 피부관리 제품을 사용한 후 발진, 가려움, 부어오름 등의 증상을 느낍니까?

① 절대로 그렇지 않다

② 가끔 그렇다

③ 종종 그렇다

④ 언제나 그렇다

C. 색소침착 vs 비 색소침착 피부

1. 여드름이나 살 속으로 파고든 털 때문에 어두운 갈색 얼룩이나 검은색 점이 생깁니까?

① 아니다, 한 번도 이런 증상을 겪어보지 못했다

② 가끔

③ 종종

④ 언제나

⑤ 결코 여드름이나 살 속으로 파고든 털을 경험하지 못했다

2. 상처가 생기면 얼마나 오랫동안 상처의 흔적이 지속됩니까?

① 결코 갈색 흔적이 생기지 않는다. 또는 한 번도 본 적이 없다

② 1주일

③ 2주일

④ 한 달

3. 햇볕에 노출되었을 때 얼굴 위에 얼룩들이 더 심해져 있습니까?

① 어두운 얼룩이 없다

② 확실하지 않다

③ 더 심해진다

④ 매일 선크림을 바르고 햇볕에 노출하지 않는다

4. 흑반, 연한 또는 어두운 갈색, 회색 얼룩점 때문에 진단받은 적이 있습니까?

① 없다

② 있다, 그러나 사라졌다

③ 있다, 아직도 있다

④ 있다, 점점 심해진다

⑤ 확실하지 않다

5. 귀하는 얼굴, 가슴, 등, 팔에 주근깨나 반점이 있었거나 현재 있습니까?

① 없다

② 있다, 소수 (1~5개)

③ 있다, 많이 (6~15개)

④ 있다, 아주 많이 (16개 이상)

6. 지난 몇 달 동안 처음으로 햇볕에 노출되었을 때 귀하의 피부 상태는 어떻습니까?

① 탄다

② 타고 나서 점점 어두워진다

③ 점점 어두워진다

④ 나의 피부는 원래 어두운 편이다, 그래서 피부가 더 어두워지고 있는지 분별이 되지 않는다

7. 지속해서 오랫동안 햇볕에 노출되었을 때 귀하의 피부는 어떻습니까?

① 햇볕에 타고 물집이 생기지만 피부색은 변하지 않는다

② 피부색이 약간 어두워진다

③ 피부색이 아주 어두워진다

④ 피부색이 원래 어두운 편이다, 피부가 더 어두워지고 있는지 분별이 되지 않는다

⑤ 확실하지 않다

8. 본연의 머리 색상은 어떻습니까?

① 검정

② 갈색

9. 만일 햇볕에 노출되었을 때 피부에 어두운 점이 생깁니까?

① 그렇다, 생긴다

② 아니다, 생기지 않는다

D. 주름진 피부 vs 탄력 있는 피부

1. 귀하는 얼굴에 주름이 있습니까?

① 없음. 미소, 찡그리거나 눈썹을 치켜 세워도 주름이 안생긴다
② 얼굴을 움직이거나 미소, 찡그리거나 눈썹을 치켜 세울 때만 생김
③ 있음. 얼굴을 움직일 때 생기고, 움직이지 않아도 몇 개 있다
④ 미소, 찡그리지 않아도 눈썹을 치켜 세우지 않아도 주름이 항상 있다

2. 나의 어머니의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다
② 나이대로 보인다
③ 5년 정도 늙어 보인다
④ 5년 이상 늙어 보인다
⑤ 잘 모르겠다

3. 나의 아버지의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다
② 나이대로 보인다
③ 5년 정도 늙어 보인다
④ 5년 이상 늙어 보인다
⑤ 잘 모르겠다

4. 나의 외할아버지의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다
② 나이대로 보인다
③ 5년 정도 늙어 보인다
④ 5년 이상 늙어 보인다
⑤ 잘 모르겠다

5. 나의 외할머니의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다

② 나이대로 보인다

③ 5년 정도 늙어 보인다

④ 5년 이상 늙어 보인다

⑤ 잘 모르겠다

6. 나의 친할아버지의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다

② 나이대로 보인다

③ 5년 정도 늙어 보인다

④ 5년 이상 늙어 보인다

⑤ 잘 모르겠다

7. 나의 친할머니의 얼굴은?

① 나이보다 5~10년 젊어 보인다.

② 나이대로 보인다.

③ 5년 정도 늙어 보인다.

④ 5년 이상 늙어 보인다.

⑤ 잘 모르겠다.

8. 귀하는 1년에 2주이상 태닝을 하는가? 한다면 기간은? (테니스, 골프, 스키, 낚시 등 야외활동 포함)

① 안함

② 1~5년

③ 5년 이상

④ 10년 이상

9. 귀하는 계절적인 태닝(1년에 2주이상)은 어느 정도 하는가?

① 안함

② 1~5년

③ 5년~10년

④ 10년 이상

10. 일상적인 햇빛 노출 시간은?

① 거의없음

② 가끔 (때때로 흐리고 정기적으로 햇빛을 볼 수 있는 기후)

③ 보통 (햇빛에 노출이 어느 정도 되는 기후)

④ 많이 (열대/남부지방 거주)

11. 자신이 보기에 자신의 나이는 어떻게 보이는가?

① 나이보다 5 - 10년 젊어보임

② 나이대로 보임

③ 5년 정도 늙어 보임

④ 5년~10년 정도 늙어보임

12. 귀하는 지난 5년간 의도적으로 태닝 한 적이 있습니까? (야외 활동 포함)

① 안함

② 1~5년

③ 5년 이상

④ 10년이상

13. 태닝 기계를 사용한 적 있습니까?

① 없음

② 1~5회

③ 5~10회

④ 매우많이

14. 귀하의 생애동안 담배 피운량은 얼마나 되십니까?

① 없음

② 2~3팩

③ 4팩이상

④ 매일

⑤ 피우지 않는다. (나의 양육자가 내앞에서 피운 적은 있음)

15. 거주하는 지역의 오염도는?

① 깨끗하다

② 부분적으로 깨끗하다

③ 약간 오염되어 있다

④ 매우 오염되어 있다

16. RETINOID계(여드름) 얼굴 크림(Retinoid, retin A, Tazorac)의 사용 기간은?

① 수년간

② 가끔

③ 어렸을 때 여드름 치료로 사용

④ 사용 안함

17. 귀하의 과일 및 채소 섭취의 빈도는?

① 매 끼니마다 섭취한다

② 1회/일

③ 가끔

④ 먹지 않는다

18. 귀하의 평생 매일 식단에서 과일 및 채소 섭취의 % 는?

① 75 - 100%

② 25 - 75%

③ 10 - 25%

④ 0 - 10%

19. 귀하의 원래 얼굴색은?

① 어두운 색

② 밝은 색

③ 중간 색

④ 매우 밝은 색

20. 당신의 인종은?

① 흑인

② 아시안

③ 히스패닉

④ 백인