



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](#)

배 현 숙 교수 지도
석사학위 청구논문

20~30대 남성의 안면 제모 행태에 따른
피부건강관리에 관한 분석

2022

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용비만학전공
정 주 은

20~30대 남성의 안면 제모 행태에 따른
피부건강관리에 관한 분석

배 현 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2022년 5월

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용비만학전공

정 주 은

인준서

정주은의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 5월

심사위원 장.....한 지수.....(~~서명 또는 인~~)

심사위원.....최성임.....(서명 ~~또는~~ 인)

심사위원.....배현숙.....(서명 ~~또는~~ 인)

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문 개요

SNS 활동 및 이미지 관리 등 개인의 특성을 존중하는 사회 분위기가 확산되고 있다. 남성들도 스스로 건강한 피부와 외모 관리를 위해 더 많은 시간과 비용을 투자하고 있고, 남성 뷰티 시장이 빠르게 성장하고 있다. 특히 최근에는 다양한 안면 제모 방식이 등장하며 안면 제모를 하는 남성들이 많아지고 있다. 제모는 피부 관리와 밀접한 관계가 있으며, 건강한 피부를 위해서는 자신의 피부 유형에 맞는 적합한 피부 건강 관리와 제모가 필요하다. 이에 본 연구는 20~30대 성인 남성들을 대상으로 안면 제모 행태(자가 면도, 레이저 제모, 왁싱 제모)에 따라 피부 건강 관리 행위의 차이가 있는지 분석하고자 하였다.

본 연구는 20~30대 성인 남성 311명을 대상으로 2022년 03월 17일부터 2022년 03월 31일까지 온라인 설문 조사를 시행하였다. 남성들의 제모 유형을 자가 면도 102명(32.80%), 레이저 제모 106명(34.08%), 왁싱 제모 103명(33.12%)으로 나누어 피부 건강 관리 행위(생활습관, 화장품 사용현황, 홈케어 관리, 전문 피부 관리, 식습관, 미용 건강 보조 식품 섭취)와 제모 스트레스, 외모 관심도를 비교 분석하였다. 자가 면도군, 레이저 제모군, 왁싱 제모군의 비교는 카이제곱 검정(Chi-square)과 일원변량분석(One-wayANOVA)을 실시하여 분석하였고, 결과가 유의한 경우 Duncan의 다중비교분석(Duncan multiple range test)을 실시하였다. 그에 따른 결과는 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차로 제시하였다. 모든 통계적 검정은 유의 수준 0.05에서 실시하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 평균 연령은 28.62 ± 5.10 세였다. 최종 학력의 경우 자가 면도 군에서 고등학교 졸업이 44명(43.14%), 레이저 제모 군과 왁싱 제모 군에서 대학교 졸업이 각각 89명(83.96%), 94명(91.26%)으로 가장 많았다($p < 0.001$). 레이저 제모와 왁싱 제모를 받는 군이 자가 면도를 하는 군에 비해 학력이 높았다.

둘째, 피부 타입이 민감한 대상자가 레이저 제모나 왁싱 제모와 같은 전문 제모 관리를 받는 비율이 각각 80명(75.47%), 71명(68.93%)으로 높았다. 피부 타입이 민감하지 않은 대상자가 자가 면도를 하는 비율이 73명(71.57%)으로 높았다($p < 0.001$). 피부가 민감할수록 전문 제모 관리를 받는 것을 알 수 있었다($p < 0.001$).

셋째, 제모 행태별 생활습관의 경우 레이저 제모 군과 왁싱 제모 군이 자가 면도 군에 비해 운동을 하는 대상자들이 많고 하루 평균 수분 섭취량도 높았다($p < 0.001$). 또한, 자외선 차단제를 잘 사용하고($p < 0.01$), 화장품 지출에 적극적이었다($p < 0.001$). 식습관 점수의 경우 레이저 제모 군과 왁싱 제모 군에서 각각 29.00 ± 4.55 점, 27.72 ± 5.04 점으로 자가 면도 군의 26.13 ± 7.35 점보다 높았다($p < 0.01$). 따라서 전문 제모 관리 군이 자가 면도 군에 비해 피부 건강 관리 행위를 조금 더 잘 실천하고 있는 것으로 판단된다.

넷째, 전문 제모 관리 군이 제모를 할 때 소독과 위생에 만족하고($p < 0.001$), 제모 직후 여드름이 나지 않는다고 하여 자가 면도 군에 비해 만족도가 높았다($p < 0.05$). 외모 관심도 점수의 경우 왁싱 제모 군에서 30.29 ± 4.29 점, 레

이저 제모 군에서 29.38 ± 4.16 점, 자가 면도 군에서 27.54 ± 7.30 점의 순으로 높았다. 전문 제모 관리 군이 자가 면도 군에 비해 외모 관심도가 높았으며 ($p < 0.01$), 외모 관심도가 높을수록 피부 건강 관리에 적극적이었다.

다섯째, 피부 건강 관리 인식 점수의 경우 자가 면도 군에서 가장 높았다 ($p < 0.001$). 제모 관리 인식 점수도 자가 면도 군에서 레이저 제모 군과 왁싱 제모 군에 비해 높은 경향이였다. 자가 면도 군은 피부 관리와 제모 관리의 인식도는 높지만, 피부 건강 관리 행동이 실천으로 연결되지 않아 피부 관리 인식과 실천은 비례하지 않는다는 것을 알 수 있었다.

여섯째, 홈케어 피부 관리와 전문 피부 관리는 세 군 모두 '하지 않는다'라는 답변이 가장 많았다($p < 0.001$). 전문 제모 관리 군은 생활습관, 식습관 등 내면 관리는 잘 행하고 있지만, 세 군 모두 홈케어, 전문 피부 관리 등 외면 관리는 빈도는 적었다.

본 연구 결과, 레이저 제모나 왁싱과 같은 전문 제모 관리를 받고 있는 젊은 남성들이 자가 면도를 하는 남성들에 비해 생활습관, 화장품 사용, 식습관, 미용 보조식품 섭취 등 피부 건강 관리 행위를 잘 실천하고 있었다. 자가 면도 군의 경우 피부 관리, 제모 관리의 인식도는 높은 편이지만 올바른 제모 관리와 피부 건강 관리 행위를 실천하지 않고 있어 인식도와 행동 실천의 연결성이 부족하였다. 또한 20~30대 젊은 성인 남성들의 경우 아직까지 피부 홈케어와 전문 피부 관리에는 관심이 적은 것을 알 수 있었다. 따라서 젊은 남성들을 대상으로 실질적이고 구체적인 피부 건강 관리의 중요성을 강조할 필요성이 요구된다. 향후 뷰티 산업의 마케팅 자료 구축 시에 본 연구 결과가 활용되기를 기대한다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	5
1. 남성의 피부 관리 방법.....	5
2. 피부 건강에 영향을 주는 요인	13
3. 제모 관리	21
III. 연구 방법	29
1. 연구 대상 및 방법	29
2. 설문지 구성	30
3. 자료 분석	32
IV. 연구 결과 및 고찰	33
1. 연구대상자의 일반적 특성 및 제모 실태.....	33
2. 제모 행태에 따른 피부건강관리 행위 비교분석.....	44
3. 제모 행태에 따른 제모 스트레스 및 인식도 비교분석.....	65
4. 제모 행태에 따른 외모 관심도 및 만족도 비교 분석.....	73
5. 바디 헤어 제모 및 제모 관리 행위 비교 분석.....	78
V. 결론 및 제언	83

참고 문헌

ABSTRACT

설문지

표 목 차

<표 1> 설문지 구성.....	31
<표 2> 연구대상자의 일반적 특성	35
<표 3> 자가 면도 실태	38
<표 4> 레이저 제모 실태	41
<표 5> 왁싱 제모 실태	43
<표 6> 제모 행태에 따른 생활습관	46
<표 7> 제모 행태에 따른 민감성 피부와 비민감성 피부 분포	48
<표 8> 제모 행태에 따른 피부 민감도 분포	48
<표 9> 제모 행태에 따른 화장품 사용현황	52
<표 10> 제모 행태에 따른 홈케어 안면 관리	55
<표 11> 제모 행태에 따른 전문 피부관리실 이용	58
<표 12> 제모 행태에 따른 미용 건강 보조 식품 섭취	61
<표 13> 제모 행태에 따른 식습관 점수	64
<표 14> 제모 행태에 따른 제모 스트레스 점수	66
<표 15> 제모 행태에 따른 피부건강관리 인식 점수	69
<표 16> 제모 행태에 따른 제모 관리 인식 점수	72
<표 17> 제모 행태에 따른 외모 관심도 점수	75
<표 18> 제모 행태에 따른 제모 관리 만족도 점수	77
<표 19> 제모 행태에 따른 바디 헤어 제모 방법	79
<표 20> 제모 관리 행위 비교	82

I. 서론

개인의 외모를 개인의 능력으로 평가할 정도로 외모관리는 매우 중요해지고 있다. 따라서 남성들도 사회생활 및 SNS 등의 이미지 관리를 통해 면도, 이발, 기초관리(스킨케어)와 같은 자신의 외모단장에 대한 관심이 계속해서 높아지고 있다(함정수, 2021). 경제적 능력과 시간의 여유가 있는 남성들은 더 이상 여성에게 소비 생활을 의존하지 않고 스스로 건강한 피부와 외모 관리를 위한 소비생활에 나서게 되었으며, 더 많은 시간과 비용을 투자하게 되었다(고광일과 김혜균, 2016). 또한 남성 전용 피부관리실이나 스파, 남성 화장품 매장 등과 같은 남성들만을 위한 미용관리샵이 많이 늘어나고, 남성 고객들의 만족도를 높이기 위해 다양한 전략들과 매뉴얼들이 생겨나는 등 남성 미용 시장이 더욱 확대되고 있다(양난희, 2014). SK planet의 소셜 빅 데이터를 분석한 결과, 남성들 사이에서 ‘피부관리, 미용기술, 화장품, 미용 기능식품, 성형’ 등의 관련 키워드 검색률이 계속해서 상승하고 있고, 남성들의 피부 미용 기술 건수도 빠른 증가 추세를 보였다(SBS CNBC NEWS, 2015.02.26.). 남성의 미용관리 산업과 남성 화장품 시장이 꾸준히 성장하고 있으며 화장을 통해 자신감을 얻는 남성들이 많아지기 시작하면서 남성 화장품 시장의 규모는 2020년 1조 4,000억원에 달한다(한국보건산업진흥원, 2021).

또한 신체의 털을 제거하는 제모 산업 시장이 꾸준히 성장 추세를 보이고 있으며(나지현, 2021), 2012년 우리나라 제모 시장은 규모는 1000억이 넘었다(이선재, 2016). 제모 시장에서 제모용 왁스를 이용한 왁싱이 하나의 뷰티 상품으로 자리를 잡았고, 피부과나 성형외과 등에서 시술하는 영구 제모 레이저 기술을 포함하여 홈쇼핑이나 광고 등을 통해 홈케어용 레이저 제모 기기, 제모 크림 등이 인기 상품이 되었다(이유림, 2014). 신체의 과한 털은 미

적 매력을 떨어뜨리는 불청결하고 불필요한 존재로 인식이 되면서 최근 들어 여성뿐만이 아니라, 남성들도 위생 개념과 미에 대한 관심이 증가하면서 제모를 통해 깔끔한 인상을 가지려는 추세이다.

남성들에게 있어 면도는 매일 하는 중요한 생활습관이지만, 면도로 인한 불편함과 자극이 있음에도 면도관리와 면도 전후 피부관리를 소홀히 하는 사람이 많다(김예정, 2020). 최근에는 안면 확장을 통해 위생적, 미용적 만족과 함께 확장 후에 매끈해진 피부로 깔끔한 인상을 줄 수 있다는 장점으로 남성들에게서 안면 확장이 각광받고 있다(손주연, 2018). 또한 넓은 부위를 시술하는데 시간이 적게 걸리고 시술법이 간단하며 회복에 시간이 걸리지 않는 반영구적인 시술법인 레이저 제모도 이용 인구가 늘고 있다(장인숙 외, 2012). 레이저 제모는 1996년 루비레이저를 이용한 제모 효과가 처음 발표된 이후로(조훈정 외, 2002), 현재까지 20~30년의 짧은 시간 동안 수요가 계속해서 증가하고 있다(백원진, 2020). 서구권 국가에서는 확장을 포함한 제모 관리가 일반화되어 가고 있는데 아직 우리나라 남성들은 다른 나라에 비해 전문제모관리에 대한 필요성이나 인식이 저조한 편이다(여혜연 외, 2012). 그러나 우리 사회의 남성들도 점차 패션과 미용에 아낌없이 투자하기 시작하면서, 서구의 남성들처럼 제모 관리에 대한 관심이 점차 커지고 있다(황정운, 2014). 이와 같이 제모 시장의 새로운 주체로 등장한 남성 고객에 대해 피부 건강 행위에 대한 분석과 이에 따른 마케팅 전략이 포함된 뷰티 산업학적 접근이 필요하다.

건강한 피부를 유지하기 위해서는 건강상태와 관련된 내, 외적 요소들을 파악하는 것이 중요하다. 내적인 요인으로는 순환계통, 내분비, 대사활동 등이 있고 외적인 요인으로는 자외선, 공기오염, 계절 변화, 건조한 환경 등이 있다. 피부 건강에는 내적요인, 외적요인, 식이요법이 중요하며 피부는 몸을 보호하는 기능 뿐만 아니라 장기와도 유기적인 관계를 가지고 있어 신체 내

부 장기에 이상이 생기면 피부에 반응이 나타난다(왕옥, 2022). 피부와 내장은 혈관과 신경이 매우 조밀하게 형성, 분포되어 있고 모두 장에 서식하는 미생물과 관련이 있다. 장내 미생물 군집은 피부의 면역 기능, 항상성 유지에 영향을 미칠 수 있고 피부 트러블과도 관계가 있다. WHO에서 프로바이오틱스(Probiotics)를 ‘적절한 양으로 투여되었을 때 숙주의 건강에 이로움을 주는 살아있는 미생물’이라고 정의하고 있다(National Institutes of Health, 2022). 프로바이오틱스는 지나치게 항진된 Th2 사이토카인을 억제하고, 저하된 Th1 사이토카인을 증진시켜 면역력의 균형을 맞춰 아토피 피부염을 치료하는데 매우 긍정적인 보고가 있다(홍수정 외, 2020). 또한 경구 투여시 표피 각질층의 경피 수분손실과 세라마이드가 개선되어 여드름, 알레르기, 아토피와 같은 피부 장벽 질환에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 이와 같이 피부 건강에 식생활 요소가 중요한 것을 알 수 있다.

자외선에 장시간 노출 시 피부에 수분을 빼앗기고 색소침착이 일어날 뿐만 아니라, 면역 기능이 억제 되어 각종 광노화, 광알러지 등의 피부 문제가 발생한다(김지원, 2010). 남성의 경우 자외선 차단제를 사용하지 않거나 자외선 차단제에 대한 지식 자체가 부족한 경우가 많은 경향이 있다. 또한 규칙적인 운동은 피부의 독소와 노폐물을 배출시키며 혈액 순환을 촉진시키고 산소와 영양분의 흡수를 도와 피부를 탄력적이고 활기차게 만든다(남창우, 2017). 이처럼 자외선 차단, 운동 등 외적인 요인도 피부 건강에 중요한 요소이다. 그 외에도 수면과 수분 섭취 부족, 잘못된 화장품 사용, 스트레스 등의 바람직하지 못한 피부 관리 습관이 남성들에게서 흔히 관찰된다(이현주 외, 2016).

따라서, 본 연구에서는 남성의 안면 제모 행태에 따라 피부 건강 관리 행동의 차이가 있는지 알고자 한다. 또한 제모 관리에 대한 인식, 만족도를 분석하여 남성의 미에 대한 관심과 더불어 크게 성장하고 있는 제모 산업에

실질적인 제모 프로그램을 구축하기 위한 기초자료 제공을 목적으로 한다.
그에 맞는 남성 피부미용시장의 마케팅 자료 방안에 활용되고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 남성의 피부 관리 방법

피부 관리는 피부의 특성을 변형하지 않고 물리적, 화학적 방법으로 피부의 생리 기능을 적절히 자극하여 건강한 피부로 유지 시켜주는 행위이다. 즉, 피부가 지니고 있는 본래의 기능인 생리적 기능, 분비와 흡수기능, 보호기능, 조절기능, 영양소 저장기능, 면역기능 등을 유지하여 피부의 탄력을 부여하고 피부 트러블을 방지하며 매끄럽고 촉촉하고 윤기있는 피부로 유지하는 것을 목적으로 두고 관리하는 것이다(성미애, 2005). 피부관리는 개인별 피부 상태에 맞게 처치해야 하며, 의료행위가 아니기에 일시적인 효과보다는 꾸준한 관리가 무엇보다 중요하다.

피부 관리 방법으로는 외면적 방법과 내면적 방법으로 나눌 수 있다. 과학적 기구나 기계 사용, 개인 피부 상태별 전문 화장품 사용, 손과 도구를 이용한 마사지 등과 같은 외면적 방법과 식이요법, 스트레스 조절 등의 내면적 방법이 있다. 남성의 기본적인 피부관리는 여성의 피부 관리법과 크게 다르지 않다. 그러나 남성 피부는 테스토스테론의 영향으로 피지 분비가 과다하게 될 수 있기 때문에 철저한 세정과 피지 컨트롤 제품을 사용해 피지 분비 밸런스를 맞춰주는 것이 중요하다(이주연과 송솔희, 2018). 과도한 피지 분비와 부족해지기 쉬운 수분의 밸런스를 맞춰 청결하고 건강한 피부 상태를 유지하는 것이 남성 피부관리에서 가장 핵심이 된다. 또한 남성 피부는 여성 피부에 비해 더 두꺼운 경향이 있어 노화가 진행되면서 주름이 발현되는 형태도 남녀가 각기 다를 수 있다(김미령, 2015). 그러나 남성들은 피부 관리에 적극적이지 않은 경우가 많아 올바른 피부 관리 인식과 세심한

피부관리가 요구된다(이미라, 2018).

이와 같은 이유로 성인 남성들은 피부 건강을 유지하고 개선하기 위해서 자신의 피부 타입과 증상에 맞는 제품들을 선택하는 것과 체계적인 피부 관리방법들을 실천해야 할 것이다. 또한 다양한 피부문제를 개선할 수 있도록 차별화된, 지속적이고 정확한 피부 건강 관리방법의 제시가 필요하다(임선형과 김성희, 2015).

1) 남성 피부 특징

남성의 기본적인 피부구조는 여성과 비슷하다. 사춘기 전까지는 대부분 남녀의 피부에는 큰 차이가 없으나, 사춘기가 시작되면서 여성은 에스트로겐(estrogen)과 프로게스테론(progesterone)이, 남성은 안드로젠(androgen)과 테스토스테론(testosterone)이 분비되어 피부에 뚜렷한 차이가 나타나기 시작한다(남궁유경 외, 2015). 대체적으로 남성은 사춘기가 되면 남성 호르몬의 자극으로 각질층이 두꺼워지게 되고 모낭이 발육하면서 모구가 뚜렷한 지성 피부가 되기 쉽다. 남성 호르몬이 피지선을 발달시켜 여성 피부에 비해 피지분비량이 두 배 가량 많아진다. 과다 분비된 피지는 대기 중 불순물과 노폐물을 피부에 흡착시켜 피부가 쉽게 오염되게 하여 여드름을 발생시키기도 한다. 또한 남성 피부의 수분 함유량은 여성의 약 1/3밖에 되지 않기 때문에 피부 당김과 건조 현상, 각질을 유발한다. 그로 인해 남성은 충분한 수분 공급과 피지 분비 조절이 필요하다(강연서, 2018).

현대 남성들은 음주, 흡연, 자외선, 과중 업무, 사회생활에서 오는 내외적 스트레스, 먼도, 식습관 등으로 인해 피부 트러블이 생기기 쉽다. 따라서 남성 또한 여성과 마찬가지로 피부 건강 관리를 적극적으로 해야 할 필요성이 대두된다. 또한 사무직 남성보다 외부환경에 많이 노출되어 있는 남성일수록 자외선에 대한 피부 건강 관리가 더욱 요구된다.

2) 연령별 남성 피부의 변화

사춘기가 되면서 남성 호르몬인 테스토스테론이 분비되어 콜라겐 합성을 촉진시켜 남성 피부의 콜라겐 함량을 높여 피부를 두껍게 만든다. 호르몬의 불균형으로 인해 신진대사가 불안정하며, 테스토스테론이 증가하여 피지 분비가 많아져 여드름이 발생하기 시작한다(문영주, 2013). 또한 모공이 눈에 띄게 넓어지며, 피부의 끈적임과 번들거림이 심해지기 때문에 이 시기에는 피부를 항상 청결하게 유지할 수 있도록 해주고 수분을 공급하는 제품을 사용하여 피부결을 정돈하는 관리가 필요하다.

성인기의 남성들은 사회생활을 하기 시작하면서 업무에서 오는 스트레스와 흡연, 불규칙적인 습관 등 여러 가지 요인들로 인해 피부가 점점 민감해져서 피부 트러블에 노출된다. 피부 상태가 나빠지는 것을 예방하기 위해서는 규칙적인 활동과 적절한 생활 습관 등으로 피부의 신진대사를 활발하게 해 줄 수 있는 관리를 하는 것이 중요하다(김민채, 2018).

장년의 남성들은 여성보다 피부 표피층이 얇아지는 속도가 훨씬 빠르며 노화 속도는 느리지만, 노화가 진행되면 두꺼운 남성 피부는 주름이 깊게 형성되고 훨씬 빨리 피부 탄력을 잃게 된다(박수진, 2014). 이 시기에는 모공 관리, 리프팅관리를 통해 피부에 활력과 탄력을 주는 등 세심하고 꼼꼼한 관리가 필요하다(허지화, 2013).

노년기의 남성들은 연령의 증가로 점차 탄력을 잃어 피부가 늘어지면서 잔주름들이 굵고 깊은 주름이 된다. 피부 장벽의 기능이 감소하게 되고 회복 기능도 저하되어 피부가 거칠고 건조해지기 쉽다. 유, 수분을 충분히 공급해 주고 피부 장벽 제품을 사용하는 것이 좋다(김민채, 2018).

3) 민감성과 비민감성 피부 유형

스킨 케어 제품 시장이 급속한 성장을 하는 동안 피부 유형의 분류도 점차

세분화 되었다. 2006년 미국 Leslie Baumann 박사에 의해 개발된 Baumann Skin Type Indicator(BSTI)은 기초 과학에 초점을 맞춘 상세한 질문들을 통해 16가지로 유형으로 피부 타입을 분류하였다. 즉, 피지 분비와 보습에 따라 건성(O, oily)과 지성(D, dry)으로, 피부의 민감성에 따라 민감(S, sensitive)과 비민감(R, resistant)으로, 색소침착의 정도에 따라 색소침착(P, pigmented)과 비색소침착(N, non-pigmented)으로, 피부의 탄력도와 주름 정도로 주름(W, wrinkled)과 탄력(T, tight)으로 피부를 평가하고 구분함으로써 소비자들은 가장 적합한 피부 치료와 피부관리를 할 수 있다. 민감성 피부는 외부 항원에 대한 민감도가 높으며, 스트레스와 호르몬 변화에 예민한 반응을 가지고 있다. 피부 트러블이 쉽게 일어날 수 있으며, 화장품에 민감한 반응을 가질 수 있기 때문에 자극을 최소화하며 피부 장벽 강화에 힘써야 한다. 비민감성 피부는 민감성 피부에 비해 알레르겐 및 기타 외인성 환경 자극 물질로부터 피부를 강력하게 보호하는 견고한 피부 장벽이 특징이다(Baumann L., 2010). 비민감성 피부를 가진 사람에게는 홍반과 여드름이 드물며, 부작용에 대한 두려움 없이 대부분의 스킨 케어 제품을 사용할 수 있다. Lee Y. B. et al. (2019)의 연구에 따르면, 한국 남성들은 OSNW 유형이 가장 많았다. 20대의 경우 DRNT에서 18.3%가, OSNW에서 16.3%가, OSNT에서 15.9%의 순으로 가장 많았으며, 30대의 경우 ORNW에서 14.6%가, OSNW에서 13.8%가, DSNW에서 11.5%의 순으로 높은 비율을 차지했다.

이은채(2022)의 연구 결과, 20~30대 남성들의 피부 유형은 OSNW유형이 가장 많았다. 20~25세의 경우 OSNW유형은 48.28%, 26~29세의 경우 DSNW유형은 41.51%로 가장 많았다. 31~35세의 경우 DRNT유형이 43.90%, 36~39세의 경우 OSNW유형이 8.62%로 가장 많았다. OSNW 유형은 피지 분비량과 주름이 많으며 피부염증이나 노화에 취약하다. 따라서 자

극이 적고 염증을 최소화할 수 있는 피부 관리 및 제모 관리가 필요하다. 이와 같이 20~30대의 젊은 남성들은 민감성(S) 피부를 가진 비율이 높은 것을 알 수 있고, 그에 따른 피부 관리 행위와 제모 관리 행위가 필요하다고 볼 수 있다.

4) 세안

남성 피부 관리의 첫 번째 단계는 세안이다. 남성 피부는 피지 과잉 분비로 인해 모공이 커지고 넓은 모공 속으로 각종 노폐물과 먼지, 피지가 쌓이기 쉽다. 잘못된 세안 방법으로 피부에 노폐물이 남으면 피부의 분비작용과 신진대사 등 생리적 기능을 저하시켜 피부에 유효한 성분의 화장품이 효율적으로 침투할 수 없어 본래의 효능이 저하될 뿐만 아니라, 모공을 막아 피부 트러블의 원인이 되기도 한다(한유리, 2017). 따라서 세안을 통해 피부를 청결하게 유지시키는 것이 중요하다. 세안은 여러 번 하게 되면 오히려 피부에 자극을 주고 수분 부족의 원인이 될 수 있으며, 세안 제품으로는 비누보다 자신의 피부 유형에 맞는 제품을 사용해야 한다. 세정력이 강한 세안 제품 사용과 잘못된 세안 방법 등으로 인해 피부 표면이 알칼리화가 되면 피부 장벽 기능에 문제가 생기게 되고, 접촉 피부염을 유발하거나 악화시킬 수 있다(김선영, 2015).

따라서 피부 건강을 유지하기 위해서는 본인의 피부타입에 대해 정확히 인식하고 그에 맞는 세안 화장품을 선택하고 올바른 세안 행동을 하는 것이 필수적이다(손영주와 정민수, 2016).

5) 화장품 사용

(1) 팩

팩은 피부 온도를 상승시켜 적당한 긴장감을 부여해주며 혈액순환 촉진,

노폐물 제거와 함께 외부 공기를 차단해 제품에 함유된 수분과 영양을 공급시켜 보습, 노화 예방 효과가 있다. 주요 기능은 보습과 유연이지만 최근에는 기능성 성분을 포함해 미백, 주름 개선 등 다양한 효과의 팩이 개발되고 있다(최춘실, 2016). 팩은 사용하는 방식에 따라 필 오프(peel off) 타입, 워시 오프(wash off) 타입, 티슈 오프(tissue off) 타입 등으로 분류되고 흔히 시트팩, 모델링팩, 크림팩 등을 사용한다(신수나, 2015).

임호(2017)의 연구에 의하면 남성의 74.9%가 ‘팩을 사용하고 싶다’라고 하였으나, 실제로 한 번 이상 팩을 사용하는 남성은 37.1%에 불과해 팩 사용 실태는 저조한 것으로 나타났다. 남성의 팩 사용실태는 예전과 크게 달라지지 않았지만, 팩에 대한 관심과 욕구가 높아진 것으로 판단해 남성의 화장 습관의 변화를 동반한 남성 팩 시장의 성장이 필요한 것으로 보인다.

(2) 딥클렌징

딥클렌징은 1차 세안 과정인 클렌징 단계에서 제거할 수 없는 피부에 불필요한 각질을 제거하는 2차 세안 과정이자 모든 피부관리에서도 중요한 단계라고 볼 수 있다(박은혜, 2018). 표피층의 약 0.06mm를 탈락시키는 가벼운 표피 박리 작업이자, 단순한 의미로 모낭에서 분비된 피지를 모낭 입구 밖으로 원활히 배출되게 하여 모낭 입구와 모낭 관을 클렌징 해주는 것을 의미한다(조지영, 2016). 남성은 여성에 비해 피부가 두껍고 각질이 많이 생기는 경향이 있어 딥클렌징을 통해 각질화된 피부 세포를 건강한 피부로 재생될 수 있도록 해야 한다(김태희, 2015). 그러나 딥클렌징을 매일 하게 하면 유, 수분을 지나치게 빼앗길 수 있기 때문에 주 1~2회 시행하는 것이 피부의 건강을 유지할 수 있다. 피부 노화 지연, 콜라겐 합성 촉진, 각질 형성 세포의 증식 촉진, 영양물질 침투력과 분비기능 상승의 효과가 있으며(김경란 외, 2013), 물리적 방법으론 스크럽, 고마쥐가, 화학적 방법으로 효소와

AHA, BHA 등이 있다.

홍지연(2013)의 연구에 따르면 성인 남성들은 딥클렌징을 사용하지 않는다가 61.5%이고, 그 중에서 딥클렌저를 모른다가 65.6%로 대부분의 성인 남성은 클렌징 상태에서 피부관리를 끝내고 딥클렌징까지 피부관리를 연계해 실시하지 않았다. 김용연 외(2020)의 연구 결과, 남자 대학생들은 딥클렌징을 사용하지 않는다가 74.6%로 대다수의 남자 대학생이 딥클렌징을 사용하지 않는 것으로 나타났다. 따라서, 남성들의 딥클렌징에 대한 관심도를 높이고 클렌징 관리가 잘 이루어질 수 있는 노력이 필요할 것으로 사료된다.

(3) 기초 화장품

남성 피부는 여성 피부에 비해 수분 증발량이 많아 각질층이 건조하다. 또한 면도로 인해 수염과 각질의 약 50%가 함께 제거되기 때문에 외부로부터 피부를 보호하는 기능을 원활히 하기 위해 수분, 보습관리가 필수적이다(김혜민, 2020). 세안 후 상승된 피부의 pH 밸런스를 빠른 시간 내에 정상으로 돌아오게 하며 유, 수분을 공급하여 긴장된 피부를 진정시키고 피부결을 정돈하기 위해 스킨과 로션을 사용해야 한다(정미림, 2014). 알코올이 강한 성분의 토너는 피하고 진정, 수분 공급에 도움을 주는 스킨을 사용하는 것이 좋다. 피지를 조절하고 수분을 공급하는 로션을 사용하고, 수분과 영양이 부족하다는 느낌을 받는다면 에센스를 사용하는 것도 도움이 된다. 따라서 남성은 유분 함유량이 적으며 피부 보호 성분을 함유하고 산뜻하고 상쾌한 촉감을 가진 수렴, 살균, 보호, 유연의 효과가 있는 화장품을 사용하는 것이 좋다.

김주덕(2018)의 연구 결과, 남성들이 가장 많이 사용하는 화장품으로 로션이 53.2%로 가장 많았고 스킨, 스킨로션 겸용 제품의 순으로 나타났다. 또한 최근 남성들은 자신의 외모를 관리하기 위해 화장품 사용을 주저하지 않

고 긍정적 태도로 적극적인 구매 행동을 하고 있다는 것으로 나타났다.

6) 마사지

마사지는 인류의 역사와 함께 해온 검증된 피부관리 방법으로 부작용이 적고 피로회복, 지압 등 치료적 요법으로도 활용되고 있다. 피부의 감각 수용기와 혈관을 자극하여 혈액 순환을 촉진함으로써 신진대사를 활발히 하는 등 인체의 균형과 조화를 이루게 하는 수기요법이다(박은숙, 2015). 마사지를 통해 근육의 결림을 푸는 것과 함께 정신 안정, 피로 회복, 통증 감소, 수면 증진, 스트레스 경감에 큰 효과가 있다.

문영주(2013)의 연구에 의하면 남성들은 홈케어로 마사지보다는 보통 화장품을 이용한 관리를 하는 것으로 나타났다. 또한 전문 피부관리실을 통해 관리 프로그램을 받는 경험이 있는 경우가 66.1%로 주로 스트레스 해소를 위해 마사지와 피부 관리를 받는다는 것을 알 수 있다.

2. 피부 건강에 영향을 주는 요인

피부는 심리적, 내적 환경이나 외부 환경에 의해 수시로 변할 수 있기 때문에 피부상태를 정확히 파악하기 위해 수면, 식생활과 건강상태 등을 고려하는 것이 중요하다. 또한 남성들은 사회생활에서 오는 스트레스와 음주, 흡연 등으로 생리활성이 저해되며 피부 건강에도 악영향을 미칠수 있기 때문에 꾸준하고 지속적인 피부건강관리 행위가 필요하다고 볼 수 있다(김혜민, 2020).

1) 수면

우리는 수면을 통해 신체 세포를 재생시키고 생체 리듬을 회복한다. 하루 24시간 중에서 25%를 차지하는 시간 동안 충분한 수면을 취하는 것은 신체의 기능을 최적 상태로 만들고 체내 항상성을 유지하게 하기 때문에 피부 건강에 매우 중요하다(심혜윤 외, 2022). 자는 동안 피부의 대사 활성이 가장 높아지며, 세포의 회복과 재생이 시작된다. 뇌하수체는 밤에 성장호르몬을 분비하여 신체의 세포를 복원시키는데, 숙면이 이루어지지 않으면 교감신경이 흥분되고 아드레날린이 분비되어 성장호르몬의 작용을 방해해 세포 재생에 영향을 미칠 수 있다. (두현주, 2008).

이인숙 외(2019)의 연구에 따르면 아토피 청소년 중 47.5%가 수면 불만족을 경험하였다. 수면은 다양한 자극에 노출되었던 신경계에 휴식을 주고 신체적 성장 및 행동발달에 영향을 주기 때문에 수면장애는 아토피와 같은 피부 문제와 악순환이 형성된다. 결국, 수면장애가 피부 질환에 악영향을 끼칠 수 있음을 관찰하였다. 장수임(2022)의 연구에서 20~40대 여성 52명을 7일 동안 4시간을 취침하게 하였다. 잠들기전 스마트폰을 2시간 동안 사용하게 하여 수면의 질과 양을 떨어뜨려 실험한 결과 피부의 수분과 탄력이 떨어지

고 피부 거칠기가 증가함을 보여 수면이 피부 상태에 중요한 요인임을 알 수 있다.

2) 음주

적정한 음주는 뇌졸중과 관상동맥질환 등에 긍정적인 효과도 일부 보고되기는 하나, 과도한 음주는 만성질환의 원인이 된다(허지화, 2013). 음주는 식욕을 저하시켜 불균형한 영양섭취를 초래하여 피부 세포층에 영양 결핍을 유발한다. 피부 세포층의 영양 결핍은 단백질 부족을 유도하며 진피층의 엘라스틴과 콜라겐을 약화시켜 피부의 저항성 상실, 피부의 건조화, 색소침착의 원인이 될 수 있다(김진영, 2010). 다량의 알코올은 신체의 수분 균형을 깨뜨려 수분을 세포조직에서 세포 밖으로 끌어내기 때문에 알코올 과다섭취는 피부를 거칠고 푸석거리게 하며 탄력성을 저하시켜 노화를 촉진시킨다(양미영, 2009). 체내에서 알코올이 분해될 때 아세트알데히드(Acetaldehyde)를 생성하게 되는데 이는 악리작용이 강하고 반응성이 높은 성분으로 혈관 확장을 촉진시켜 얼굴을 붉게 만들고 몸이 더워지는 일시적인 현상을 일으킨다. 만성화가 될 경우에는 모세혈관을 확장시켜 피부를 붉게 만들고 주사나 모세혈관 확장, 정맥 확장 피부를 만든다(김희경, 2014). 아세트알데히드는 글루타치온(Glutathione)을 비롯하여 항산화 물질들과 결합해 항산화 작용을 억제시켜 손상된 피부를 회복하게 하는 항산화 방어체제를 약화시킨다(최민규, 2006). 따라서 비음주자보다 피부의 노화 현상이 가속화될 수 있다. 알코올 섭취 후에는 이뇨작용으로 세포와 혈액 내에 포함된 수분의 양이 감소되므로 물과 녹차등을 섭취하여 피부에 수분을 보충하는 것이 좋다.

임소연(2019)은 음주를 하는 청소년의 경우 아토피 피부염의 위험이 약 3배가량 높아짐을 관찰하였다. Gargi T. et al.(2021)의 연구에서 건선 환자에

서 알코올 사용 장애 유병률이 28%, 피부염 환자에서 23%로 남성이 여성과 비교했을 때 통계적으로 더 위험한 결과를 보였다. 즉, 음주가 아토피 피부염의 위험 요인으로 작용하며, 건선, 피부염과도 관련이 있다는 것을 알 수 있다.

3) 흡연

흡연은 폐암의 가장 큰 원인이자 피부에 악영향을 미치는 원인이라는 것은 널리 인식되고 있다. 흡연은 피부에 직접적이면서도 강하게 노출되고 혈액을 통해서 독성물질이 피부에 직접 영향을 미친다. 담배를 켤 때 발생하는 활성 산소가 단백질과 반응해 세포를 파괴시키고 단백질 산화를 일으켜 피부 노화를 촉진시킨다(윤의경, 2001). 또한 흡연은 체내에서 활성 산소를 중화하는 베타카로틴의 양을 감소시켜 노화의 원인이 된다. 담배 속의 니코틴은 스쿠알렌(squalene)과 스쿠알렌 모노하이드로퍼옥사이드(squalene mono hydroperoxide)의 비율 변화를 발생시키고, 말론알데히드(malondialdehyde, MDA)가 지질 산화 산물로 생성되어 피부 표피 내 지질 산화를 야기시켜 피부 산화가 촉진된다(서초롱 외, 2018). 담배 연기 속의 일산화탄소는 피부 속 적혈구의 헤모글로빈과 결합하여 헤모글로빈의 산소공급 능력을 감소시킨다(김수연과 남미우, 2010). 또한 섬유아세포에서 콜라겐 분해효소 분비를 촉진시켜 콜라겐 합성이 감소된다. 따라서 비흡연자에 비해 흡연자의 노화가 빨리 진행될 수 있다. 이와 같이 흡연은 주름 유발과 노화 촉진은 물론 각종 피부 질환 유발, 피부 재생 지연 등 피부 건강을 저해시키는 가장 큰 원인이다.

최미건(2012)은 흡연을 하는 여성 50명을 대상으로 피부의 유분 함유량, 피부의 수분 보유량, 피부결 상태, 화장 지속도, 피부 두께, 모공의 크기, 피부 트러블 등 7가지 요인을 측정하였다. 그 결과 흡연을 하는 경우, 비흡연자인

여성에 비해 건성과 예민성이 많은 것으로 나타났다. 색소침착과 탄력에 있어서도 피부 건강 상태가 나쁜 것으로 나타났다. 즉, 흡연이 유, 수분의 밸런스를 부적절하게 하여 피부의 건성화, 굴곡화, 색소침착을 심화시켜 흡연자의 피부 노화를 가속화 함을 알 수 있다.

4) 스트레스

스트레스는 중추신경을 자극하여 자율신경계와 호르몬 분비에 장애를 일으킨다. 스트레스를 받으면 부신에서 스테로이드성 호르몬인 코티솔(Cortisol)이 분비되는데, 적정량의 코티솔은 면역기능에 영향을 주고 염증완화에도 도움이 된다. 그러나 과도한 스트레스로 인해 코티솔이 과다하게 분비되면 피지선을 자극하여 피부에 염증을 유발하고, 생화학 반응을 일으켜 비타민C를 고갈시킨다. 따라서 코티솔의 수치가 증가할수록 피부의 탄력이 저하되고 피부 기능이 손상된다. 코티솔이 렙틴(leptin)의 분비를 저하시키고 포도당의 요구량을 높여 식욕을 늘게 하여 비만을 유발할 수도 있다. 코티솔은 아드레날린(Adrenalin)의 활동을 자극해 남성 호르몬의 분비를 증가시켜 피지선을 자극하고 모공 내에 염증을 생기게 하여 여드름을 유발시킬 수 있다. 또한 호르몬과 자율신경의 밸런스를 무너뜨려 스트레스로 인한 영양부족 등으로 피부 건성화를 가져오는 것으로 보고되고 있다(신동화와 김신희, 2019). 스트레스로 인해 피부 건조, 피부의 피로, 피부 질환 등의 증상이 나타나며, 피부 탄력성을 감소시킬 뿐만 아니라 신체 대사 기능이 떨어져 피부 세포 생성률이 감소되면서 멜라닌 세포 자극 호르몬(melanocystestimulating hormone: MSH)의 분비가 증가된다(김은희, 2004). 이로 인해 피부 색소 침착과 주름 유발, 민감성 피부 등 다양한 현상을 보인다.

스트레스와 피부 건강에 대해 20~30대의 여성 연구를 수행한 Biao J. et al. (2019)은 심리적 스트레스가 피부 표면의 중성지방의 수준을 증가시켜

피부 장벽의 투과성을 감소시킬 수 있다고 하였다. 즉, 스트레스는 피부 장벽의 투과성을 감소시키고 항미생물 기능에 손상을 입혀 민감성 피부를 유발할 수 있다.

5) 자외선

자외선은 우리의 삶에 유익한 역할을 하지만, 대기 환경 오염으로 인한 오존층 파괴로 많은 양의 자외선이 지표로 유입되어 피부 색소침착과 일광화상을 일으키기도 하며 주름, 검버섯과 같은 광 노화를 유발한다(정인 외, 2013). 장기간 자외선에 노출 시 피부의 수분을 빼앗겨 피부가 거칠어지고 피부가 자외선에 적응하기 위해 각질층을 두껍게 만들게 된다. 또한, 면역기능이 억제되어 림프종을 비롯해 혈액암, 광 과민증, 광 알레르기 반응, 광 독성 반응, 광선 각화증 등을 발생시키고 피부암으로까지 발전할 가능성이 있다(김지원, 2010). 대한피부과학회(2006)의 연구에 의하면 전국 20개 대학병원에서 최근 10년 동안 20~30대의 젊은 층에서 자외선에 의한 피부 질환 발병 환자 수 분석 결과 검버섯이 1.4배, 피부암이 3.8배 증가했다. 특히 남성의 경우 피부암 환자 발생률이 약 5배 급증하여 남성들의 자외선 차단과 피부관리의 필요성이 나타났다.

전미애(2013)의 연구에 따르면 남성들은 자외선과 피부 광노화의 상관관계에 대한 지식은 가지고 있으나 자외선 차단제를 사용하지 않는다가 41.7%, 자외선 차단제의 지속력을 위해 일정 시간을 두고 덧바른다가 17.1%로 자외선 차단제품에 대한 남성들의 활용지식은 여성에 비해 부족하였다.

6) 식습관

피부 건강을 위해서는 피부에 적절한 영양을 공급하여 여러 외부 자극에 대한 저항력을 유지해야 한다. 화장품만으로 피부에 영양분을 공급하기에는

한계가 있으므로 음식을 통해서 피부에 영양분이 공급되어야 하기 때문에 올바르게 균형 잡힌 식습관이 매우 중요하다. 균형 잡힌 식습관은 혈액이 약알칼리성(pH 7.4)을 유지하도록 도와주어 피부 건강을 유지할 수 있게 한다(양미영, 2009).

지질은 피부의 중요한 부분으로 피부의 표피 장벽 기능, 막 구조, 내부 환경 균형 및 손상 복구와 밀접한 관련이 있다. 피부 표피 장벽의 주요 기본 구성요소는 세라마이드, 콜레스테롤, 유리지방산으로 형성된 각질세포층 지질이다(Nicola L. B. et al, 2019). 그 중에서 세라마이드는 표피 투과성 장벽을 형성하는 각질층의 주요 지질 성분으로 세라마이드의 대사 변화는 아토피 피부염, 건선, 건조증과 같은 피부 장벽 손상 질환과 관련이 있다(Uchida Y. & Park K., 2021). 또한, 오메가-3 지방산, 오메가-6 지방산 등 불포화 지방산은 피부 장벽에 중요한 역할을 하며 면역조절, 염증 예방 및 치료에도 일정한 효과가 있으며 일부 어린선, 아토피의 유전적 이상과도 관련이 있다고 알려져 있다(Anamaria B., 2020). 피부 내 지질 세포의 합성, 분비 능력 감소로 인해 피부 노화가 진행되며, 지방 섭취량은 신체 및 피부 조직의 지질 구성과 밀접한 관련이 있어, 필수 지방산의 불충분한 섭취 또는 비정상적인 지방 대사는 심각한 피부 질환으로 이어질 수 있다(Apostolos P. et al, 2013). 단백질 섭취가 부족하면 피부의 탄력이 떨어져서 잔주름이 형성될 수 있다. 또한 단순당류와 동물성 단백질의 과다섭취는 호르몬 분비가 정상보다 증가해 피지 분비를 자극하여 지성 피부의 경향을 보인다고 보고하였다(박수진 외, 2014). 그 기전으로 피지선을 자극하여 유분을 과잉 분비해 여드름을 유발시키는 것으로 알려졌다. 따라서 여드름 환자의 식사에서 다량의 설탕과 같은 당질 섭취나 동물성 단백질은 조절되어야 한다.

영양소 공급 상태가 좋을 때 피부는 정상적 기능을 하지만, 필수 영양소가 결핍된 식사를 하게 될 때는 피부 건강이 악화되므로 피부 건강을 위해 균

형 잡힌 식사는 필수적이고, 올바른 영양섭취의 중요성에 대한 인식을 가지고 건강한 식습관을 가지는 것이 중요하다.

7) 미용 건강 보조 식품

최근의 피부 미용 건강 식품에 대한 관심이 폭발적으로 증가하고 있다(이선영, 2021). 그에 따라 미용 건강 보조 식품을 원하는 소비자의 니즈에 맞춰 시장이 확장되고 있다. 건강기능식품에 관한 법률 제 3조에 따르면 ‘건강보조식품’이란 신체의 육체적, 생리적 측면에서 유용성을 기대하여 섭취 할 목적으로 식품 소재에 함유된 성분을 그대로 원료로 하거나 이들에 들어있는 특정 성분을 분리 또는 추출, 정제, 혼합, 농축 등의 방법으로 제조 가공한 식품을 말한다. 활력을 높이는 비타민류, 멜라닌 색소의 생성을 억제하는 효능 소재를 활용한 제품류, 피부의 주요 성분인 콜라겐의 체내 흡수율을 높이기 위해서 캡슐화, 액체화, 분말화 시킨 제품 등이 출시되고 있다. 미용 건강 보조 식품은 엄격한 면에서 화장품은 아니지만, 이너뷰티(inner Beauty) 신드롬의 영향으로 넓은 범주에서 화장품으로 알려지고 있다. 이너뷰티는 건강과 아름다움을 유지하기 위해 외부로부터 영양을 공급받는 outer nutrition과 함께 내면의 건강의 중요성이 부각되면서 화장품과 식품의 중간 형태의 미용기능식품이라는 개념으로 새로 등장하였다(김예린과 김애정, 2020). 미용 건강 보조 식품의 유용성과 정보를 탐색하고, 구분하여 구매하는 것은 오로지 개인의 몫이다. 건강보조식품에 대한 부정확한 정보를 습득하게 되면 오, 남용하게 되고 이러한 잘못된 복용은 오히려 건강에 해를 끼칠 수 있기 때문에 소비자들에게 미용 건강 보조 식품에 대한 올바른 정보를 접할 수 있는 기회 제공이 필요하다(고주연, 2022).

전보현과 이효지(2000)의 연구에 의하면 사무직에 종사하는 대부분 남성들은 건강보조식품을 섭취하고 있지만, 단순히 피로회복이나 질병 예방 및 치

료를 위해 복용 중이며 유산균과 드링크제를 가장 많이 섭취한다고 나타났다. 따라서 남성들이 건강보조식품에 대한 올바른 지식을 가지고 보다 신중하게 선택할 수 있도록 영양교육 및 홍보가 필요하다.

8) 운동

규칙적이며 적당한 운동은 피부 미용 건강에 유익하다. 적당한 시간과 강도의 운동은 혈액순환을 촉진시키고 산소와 영양분의 흡수를 도와 피부를 건강하고 활기차게 만든다. 운동은 혈압 조절, 비만 예방, 심장병 예방, 면역계 활성화, 스트레스 감소에도 도움이 된다(남창우, 2017). 운동 후 땀을 흘리는 것을 통해 피부를 포함한 전신의 독소와 노폐물을 제거하여 깨끗한 피부를 유지할 수 있다. 운동을 수행할 때 테스토스테론이 생성되는데 운동의 종류와 강도, 운동량에 따라 다르게 나타나며 저항성, 고강도 운동일수록 테스토스테론의 분비가 증가하게 된다. 테스토스테론이 과도하게 분비되면 피지 분비량 또한 증가하기 때문에 자신의 신체 상태와 피부 유형에 맞는 운동 종목과 강도의 선택이 중요하다(이동섭, 2017).

김희숙(2014)의 연구에 의하면 남성이 운동과 운동 후 피부관리를 통해 유, 수분량의 밸런스가 조절되고 주름과 모공크기, 색소침착이 감소되었으며, 탄력이 증가하였다는 연구 결과를 보여 운동의 피부 관리에 대하여 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

3. 제모 관리

제모란 미용학적으로 저해요소로 보이는 털을 다양한 방법으로 제거하여 외관상 아름답게 정리하는 것을 말한다(이애순, 2015). 주로 얼굴, 팔, 다리, 겨드랑이, 음모 부위의 털을 제거하고 여름엔 노출이 많은 부위를 제모하여 피부를 매끄럽고 매력적으로 보이게 하는 것이다. 현대에서 제모는 더이상 여성만의 전유물이 아니다. 미적 이미지를 위해 남녀를 불문하고 수염, 눈썹 뿐만 아니라 얼굴의 솜털까지 제거한다(안정려 외, 2013). 과거의 남성들에게서는 털은 남성성을 나타내는 대표적인 미적 요소였지만 요즘엔 남자들도 반듯하고 깨끗한 이미지를 선호하게 되면서 털은 깔끔하지 못한 인상을 주게 되어 제거해야 하는 대상이 되었다.

1) 제모의 역사

(1) 선사시대

인류에서 제모라 불리는 털을 제거하는 행위는 선사시대로 거슬러 올라간다. 인간은 다양한 도구를 사용하여 원치 않는 털을 제거하는 제모를 시작하였다. 고고학자들은 선사시대의 유물에서 면도칼로 보이는 날카로운 부싯돌과 족집게로 털을 뽑는 행위를 했을 것으로 추정한다(박정아, 2012). 즉, 인류는 선사시대때부터 제모를 해왔다고 말한다.

(2) 고대시대

고대 이집트 신전에서는 신들의 몸엔 털이 없다고 믿어 털을 불결하다고 생각했기 때문에 제식의 한 부분으로 제모가 행해져 왔다고 보인다. 그리스 조각상과 많은 예술 작품 속에서도 여성의 신체가 털 없이 매끄러운 피부임

을 발견할 수 있다(박정아, 2012). 또한 고대 이집트 인들은 더위를 식히고 이가 들끓는 것을 방지하기 위해 머리를 밀었고 남자들은 전쟁 중에 적에게 붙잡히거나 참수되는 것을 방지하기 위해 얼굴과 머리의 털을 밀었다(Alexandra A. F. et al, 2013).

(3) 중세시대

중세시대에 여성들은 당시 아름다움의 상징으로 여긴 넓은 이마와 창백한 피부를 갖기 위해 두개골 상부(헤어라인, 이마, 눈썹 등)의 털을 족집게나 겸자를 이용하여 뽑았다. 그로 인해 털의 성장억제를 위해 어린 소녀들의 이마에 호두 오일을 발랐으며, 식초나 건조 시킨 고양이 똥을 그 부위에 직접 발라 제모하기도 하였다(Sherrow V., 2006).

(4) 근, 현대 사회

1901년, 킹 캠프 질렛(King Camp Gillette)이 편리하고 안전한 일회용 면도기를 발명하면서 현대까지 안전하고 일상에서 흔히 사용되는 제모 방법으로 자리 잡게 되었다(여혜연 외, 2012). 그러나 시간이 조금만 지나도 다시 털이 자라 자주 제모를 해야 한다는 단점이 있다. 20세기 후반에 들어서 모근에서부터 털을 뽑아내는 방법들이 사용되기 시작하였으며 주로 비즈왁스 같은 자연적인 물질을 사용하였고, 피부 표면에 있는 털만을 면도하는 것보다 깨끗함이 더 오래 지속 되었다(양화영, 2015).

이후 의학기술이 발달하면서 레이저를 사용한 제모 시대가 시작되었다. 1960년 레이저 제모가 시작되어 1990년대 중반 미국에 식품 의약국의 승인을 받아내어 보편화가 되었으며 루비레이저와 같은 영구 제모 기술이 등장하였다. 레이저 제모는 여성뿐만 아니라 남성들에게도 인기가 높아져 현대 남성들이 많이 선호하는 추세가 되었다.

2) 안면 제모의 종류

우리나라 역시 고대에서부터 제모를 해왔으며 얼굴을 포함한 신체 부위에 실, 족집게, 가위 등의 도구를 사용하였다. 최근 들어서는 제모 관리를 하는 전문인의 도움으로 다양한 부위에 다양한 방법으로 제모를 하고 있다(전혜숙과 박규미, 2013). 제모는 미용 산업 전반으로 확대되고 있으며 간편한 제모 전문 제품과 도구가 다양하게 생산되고, 제모 관련 전문점 또한 곳곳에 생겨나 제모를 어디서든 손쉽게 할 수 있게 되었다.

제모 방법으로는 일시적 제모법과 영구적 제모법으로 나눌 수 있다. 일시적으로 털을 제모하는 방법인 일시적 제모법으로는 면도, 왁싱, 실 면도, 족집게, 가위 등이 있으며 의료인에 의해서 행해지는 반영구적으로 털을 제모하는 방법인 영구적 제모법으로 레이저 제모, 전기분해 등이 있다.

(1) 면도 (Shaving)

면도는 주변에서 가장 접하기 쉽고 흔히 사용하는 제모 방법이다. 면도날을 이용해 털을 잘라내는 방식으로 피부 표면에 있는 털만 잘려나가 털의 중간부터 자라나기 때문에 표면으로 다시 성장하는 속도가 빨라 매번 반복해야 한다는 번거로움이 있다. 주로 남성들은 면도를 통해 매일 그들의 수염을 다듬고, 여성들은 팔, 다리, 겨드랑이와 같은 부위의 털을 주기적으로 제거하기 위해 사용한다. 편리하고 저렴하며, 넓은 면적에 유용하게 쓰인다는 장점이 있지만, 모발이 얇아지거나 성장 주기에 영향을 주는 제모 방식이 아니고 칼이 무딘 면도날을 사용해 올바르게 못한 제모를 할 수 있다는 단점이 있다(Cindy N. K. et al, 2021). 또한 피부마모, 모낭염, 피부 발진 등과 같은 부작용이 나타날 수 있다. 면도기를 이용하여 다리, 겨드랑이 등의 털을 제거하는 데 효과적인 바디 웨이빙은 주 1~2회 하는 것이 적절하며

면도를 하면서 상처나 스크래치 방지를 위해 목욕이나 샤워 후에 털이 부드러운 상태에서 비누 거품이나 셰이빙 크림을 발라 면도를 하는 것이 좋다.

남성이 면도를 할 때, 수염과 함께 각질의 약 50%가 제거되기 때문에 피부를 보호하는 천연 피지막이 손실되어 잘못된 면도 습관은 피부 유, 수분 밸런스를 깨뜨려 피부를 민감하게 만든다(추옥분, 2013). 민감한 피부를 가진 남성의 41%가 면도 후 발적, 작열감 및 따끔거림과 같은 피부 반응을 보고했으며, 피부과 의사의 90%가 민감한 피부를 가진 남성에게 면도 제품을 선택하는 것은 매우 중요하다고 말했다(Rietzler M. et al, 2016). 잘못된 면도 방법은 피부를 자극하고 손상시키며 각종 트러블과 상처 유발의 원인이 되므로 올바른 면도방법과 면도 후 케어까지 세심한 관리가 필요하다. 그러나 Thanisorn S. et al.(2021)의 연구에 따르면 남성들은 면도를 할 때 제모 전용 제품이 아닌 세안제를 가장 많이 사용하고, 남성의 80% 이상이 면도 후에 모이스처라이저를 바르지 않았다.

완벽한 면도는 힘을 들이지 않고 여분의 털 없이, 매끄러운 피부로 만들어주며, 피부에 자극이 없는 것으로 이것은 면도기 제조사들의 궁극적 추구가이기도 하다. 현재 면도기는 주로 수동(습식)면도기와 전기(건식)면도기 두 가지로 나뉜다.

수동(습식) 면도는 전통적인 면도 방법을 말하며, 면도칼은 주로 싱글 블레이드 또는 멀티 블레이드이다. 칼날이 피부와 일정한 각도로 되어 칼날이 털을 자른다(전지행과 배명진, 2022). 습식 면도를 하기 전에 면도할 부위를 뜨거운 물에 담그거나, 몇 분 동안 샤워, 목욕을 하거나, 젖은 수건을 얹혀 피부와 털을 부드럽게 해야 할 필요가 있다. 하나의 면도날은 피부에 밀착되어 사용되기 때문에 각질이 같이 제거가 된다. 여러개의 면도날은 앞날이 모발을 들어올려 마지막 날이 들어올린 부분을 잘라냄으로 모발을 당겨 피부가 자극 되기 쉽다. 따라서 모공 이완, 피부 자극 감소를 위해 면도하기

전에 뜨거운 물을 자주 사용해야 한다(Maurer M. et, al, 2016). 면도 전, 면도 부위에 2분 정도 물을 접촉하는 것만으로도 피부 문제를 줄이는 것에 큰 도움이 된다고 한다. 면도 중엔 크림, 쉐이빙 등의 윤활제나 발포제를 사용하여 미리 피부에 윤기와 수분을 공급해 자극과 손상을 예방해야 하며 면도 후에도 스킨케어를 하여 모공을 조이고 수분을 유지시키는 것이 중요하다.

전기(건식)면도는 습식 면도를 사용하던 사람들이 보다 더 편리하고 빠르게 면도하기 위해서 전기 면도기를 개발하면서 시작되었다. 실제로 전기 면도기를 사용하는 사람의 53.2%가 일반 면도기보다 훨씬 편리하기 때문에 전기 면도기를 사용한다고 답했다(Thanisorn S. et al, 2021). 전기 면도기는 회전 기계의 원리를 이용해 털을 잘라내는 방법으로 전기를 에너지로 사용해 마이크로 모터를 구동시켜 블레이드를 빠른 속도로 회전시킨다(전지행과 배명진, 2022). 회전하는 칼날과 격자가 가위 효과를 만들어 털을 자르는 것으로 습식 면도가 칼날 한번으로 털을 자르는 것에 비해 두 날 사이에 털을 자른다. 그래서 습식 면도보다 자른 털의 단면은 좀 더 거칠다. 또한 윤활제를 사용하거나 면도 과정에서 수분을 공급하여 면도 화상 증상을 완화시키는 습식 면도에 비해 피부가 화끈거리거나 붉어지고 붓기도 하는 현상이 발생할 가능성이 더 높다.

(2) 레이저 제모 (Laser Hair Removal)

레이저 제모(Laser epilation)는 광선의 빛 에너지가 털과 모근에 흡수되어 열에너지로 전환되면서 모근에 직접적인 손상을 주어 털을 제거하는 기술을 말한다. 1990년 중반에 미국 하버드 의과대 피부과 부설 연구소에서 레이저를 이용한 영구적 제모법을 발견하였고 이후에 의학적으로 레이저 영구제모가 시작되었다(Cindy N. K., 2021). 레이저를 멜라닌에 에너지를 집중시켜 털을 파괴해 털의 굵기에 따라 레이저의 강도를 다르게 해야 하는 고도의

기술이 필요한 시술이기 때문에 잘못 시술 시에 부작용이 발생할 수 있다 (Sean W. L., 2003). 피부 손상을 줄이기 위해 냉각장치도 사용해야 한다. 따라서 의료법 제 27조(무면허 의료행위의 금지 등)에 의해 우리나라에서는 의사만 시술이 가능하다(이미림, 2016). 성장기 상태의 털은 털과 함께 모낭이 파괴되어 영구적 제모가 가능하지만 퇴행기나 휴지기 상태의 털은 털과 모근이 붙어 있지 않아 모낭이 파괴되어도 다시 털이 나게 된다. 그로 인해 단 한번의 시술만으론 완벽한 제모 효과를 기대하기 어렵고 보통 1.5~2개월마다 5회 이상 반복하여 시술을 받으면 성장기 상태의 털들이 모두 파괴될 수 있다(Puri N., 2015). 보통 8회 이상의 시술을 받았을 경우 최소 70%에서 최대 92%의 제모 효과를 얻을 수 있다. 인접한 피부에 멜라닌이 너무 많으면 레이저 에너지가 주변 표피로 흡수되어 표피 손상 또는 흡수 간섭을 일으키며 모발 파괴가 덜 효과적이다. 털이 가는 경우, 털의 색깔이 옅은 경우, 흰색 털인 경우, 털이 촘촘히 나있는 경우, 시술 받는 곳의 피부가 검은 경우 등은 레이저 시술 효과가 적게 나타나기 때문에 시술하기 2주 전부터는 태닝을 하거나 햇빛에 장시간 노출되거나 시술 받는 곳의 털을 뽑거나 밀어선 안된다(김모래, 2015). 흔히 이마, 인중, 팔, 다리, 겨드랑이 부위에 가장 많이 시술을 받으며 이 중 겨드랑이 부위는 타 부위에 비해 상대적으로 노출이 덜 해도 여성들에게 가장 인기 많은 부위이다(손호찬 외, 2003). 넓은 부위를 시술하는데 시간이 적게 걸리고 시술법이 간단하며 회복에 딱히 시간이 걸리지 않아 레이저 제모 수요가 꾸준히 증가하고 있다.

레이저 제모의 부작용으로는 일시적인 홍반, 여포 주위 부종, 색소침착, 소포 및 딱지 등이 있다. 그러나, 제모를 위해 레이저를 널리 사용하고 있음에도 불구하고 레이저 제모 부작용의 전반적인 발생률은 낮은 것으로 보이며 영구적인 후유증은 매우 드물고, 레이저 제모의 부작용 발생률에 대해 발표된 자료는 거의 없다(Sean W. L., 2003). 단파장 레이저를 사용했을 때 급

성 및 일시적인 색소 변화가 발생하지만, 숙련된 전문가가 시술하는 레이저 제모는 영구적 후유증의 발생률이 매우 낮은 안전한 절차이자 대부분의 부작용은 일시적이고 경미하다(Lim S. P. R. & Lanigan S. W., 2006). 부작용을 줄이기 위해서는 레이저 제모를 시술하는 전문의가 모발 성장을 자극할 만큼 충분히 낮지 않고 작열감, 홍반 및 기타 부작용을 일으킬 만큼 높지 않은 최적의 플루언스 설정을 찾아야 한다(Margarita S. L. & Ellen S. M., 2006).

(3) 왁싱 (Waxing)

왁스 제모는 왁스를 이용하여 대부분의 신체와 얼굴 부위 털을 제모하는 방법이다. 고휘 파라핀, 송진, 밀납 등을 주성분으로 하여 왁스를 녹여 피부에 바른 후, 딱딱하게 굳으면서 털의 모근까지 제거한다(황정윤, 2014). 왁싱은 모근부터 제모되는 방법으로 털이 자라나오는데 약 4~5주가 걸려 면도나 제모제를 사용하는 것보다 효과가 더 오래 지속된다(여혜연 외, 2012). 또한 털을 제거함과 동시에 각종 묵은 각질, 피지 등이 함께 제거되어 피부가 매끄러워지는 효과를 볼 수 있다(이미림, 2016). 지속적으로 왁싱을 하면 왁싱을 한 후의 털이 처음보다 점점 더 가늘게 성장하게 되어 수가 감소하며 모낭이 파괴되면서 털의 성장이 중지하는 경우도 있다(양화영, 2015). 넓은 부위의 털들을 빠른 시간 안에 모두 제거 할 수 있고 솜털까지 깔끔한 제모를 할 수 있다는 장점도 있다. 털을 제거하는 순간 피부에 통증을 느끼는 단점이 있으나, 진피에 속한 털이 신경세포를 자극하여 생기는 정상적인 반응으로 관리 받는 자가 감수해야 하는 부분이다(이유진, 2014). 왁스는 크게 3가지로 하드 왁스, 소프트 왁스, 슈가링으로 나눈다.

하드 왁싱은 천을 사용하지 않으며 논 스트립 왁싱(nonstrip waxing)이라 불리기도 하며, 단단한 제형인 지용성의 왁스를 이용한다(이미림, 2016). 소

프트 왁스보다 녹는점이 낮아 화상의 위험을 줄이고 피부에 자극이 덜하다. 하드 왁스는 주로 피부가 얇고 예민한 부위인 얼굴, 겨드랑이, 브라질리언 등에 시술이 이루어진다(이유진, 2014).

소프트 왁싱은 스트립 왁싱(strip waxing)또는 핫왁싱(hot waxing)이라고도 불리며 왁스를 70~90도 이상의 고온으로 데워 꿀의 농도가 되면, 우드 스틱이나 메탈 스틱으로 왁스를 얇게 바른 후 부직포, 코튼 스트립(cotton strip), 무슬린(Muslin) 등을 부착해 빠르게 제거하는 것을 말한다(이연정, 2015). 고온에서 녹여 사용하기 때문에 시술 전 손목 안쪽에 반드시 온도 체크를 하여 화상에 유의하여 사용해야 한다(백원진, 2020). 솜털까지 제거가 가능하며, 넓은 부위를 빠르고 효과적으로 제거할 수 있어 주로 팔, 다리 등에 시술이 이루어진다.

슈가링은 흑설탕, 레몬즙, 정제수가 주성분인 천연 왁스로, 미국 고대에 화상과 상처치료에 도움을 받기 위해 슈가 페이스트를 만들어 사용했다는 점과 천연제라는 점이 부각 되면서 큰 인기를 얻고 있다(신은하, 2018). 인체 온도와 동일한 36.5도에 녹아 화상의 위험이 없으며, 손으로 모든 시술이 이루어져 부자재 사용이 없어 비용이 절감되며 최소량으로 최대 부위까지, 피부가 예민한 부위뿐만 아니라 광범위한 신체 모든 부위에 시술이 가능하다(이서진과 오윤경, 2020).

왁싱에 대한 부작용으로는 화상, 알레르기성 접촉 피부염, 모낭염 등이 있다. Goossens A. et al.(2002)는 일부 환자가 왁스 성분에 알레르기 접촉 피부염을 반응하였고, 처음 제품을 사용했을 때 작열감과 약간의 발진을 경험한 환자가 대부분이었다고 관찰하였다. 이러한 유형은 제모 제품의 과도한 재가열, 광범위한 사용, 과민 피부의 증상 중증도 등으로 인한 것이며 패치 테스트를 고려해야 하고 최적의 위생 조건에서 올바른 왁스 제모를 수행하는 것이 중요하다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 방법

본 설문 조사는 연구에 동의를 하고, 최근 1년간 안면 부위 털을 주로 자가 면도 또는 레이저 또는 왁싱을 이용하여 제모를 하는 20~30대 남성 대상자들에 한하여 온라인 설문 조사인 네이버 폼을 이용하여 자기 기입식 설문 조사를 실행하였다. 연구를 위한 조사는 설문지를 이용하였고, 기간은 2022년 3월 17일부터 2022년 3월 31일까지 실시하였다. 자가 면도 군, 레이저 제모 군, 왁싱 제모 군의 균등한 인원 분포를 위해 각 군별로 110명의 한도를 설정하여 설문을 진행하였다.

총 323부를 회수하였으나, 불성실하거나 적절하지 않은 부적합한 설문지 12부를 제외한 311부를 사용하였다. 안면 제모(본 연구에서 안면 제모란, 얼굴의 헤어라인, 눈썹, 미간 등의 부위를 제외한 인중과 볼, 턱 전체부위의 털을 제거하는 행위로 자가면도, 레이저제모, 왁싱제모를 모두 포함하여 말한다.)행태에 따라 자가 면도 군(이하 '자가면도군'이라 칭함) 102명(32.80%), 레이저 제모 군(이하 '레이저군'이라 칭함) 106명(34.08%), 왁싱 제모 군(이하 '왁싱군'이라 칭함) 103명(33.12%)에 대하여 일반적 특성, 민감성/비민감성 피부, 생활습관, 화장품 사용 현황, 전문 피부 관리, 홈케어 관리, 식습관, 미용건강보조식품 섭취, 제모 스트레스, 피부건강관리 인식, 제모관리 인식, 외모관심도, 제모 만족도, 바디 헤어 제모 행태 등을 비교 분석하였다.

2. 설문지 구성

설문지 구성은 <표 1>에 제시하였다. 20~30대 남성들의 체모 행태에 따른 피부 건강 관리 행위를 비교 분석하기 위해 김수연(2014), 김태은(2017), 이미라(2018), 이은채(2022), Baumann L.(2010)의 연구를 참고하여 본 연구 목적에 맞게 연구자가 수정 및 보완하였다.

<표 1> 설문지 구성

측정 변수	하위 변수	문항 수	척도
일반적 특성	일반적 특성	5	명목 척도
피부 타입 분류	민감성/비민감성	18	명목 척도
	민감도 분포		
피부건강관리 행위	생활 습관	5	명목 척도
	화장품 사용 현황	10	
	전문 피부 관리	5	
	홈케어 관리	6	
식습관, 섭취	미용건강보조식품 섭취	5	명목 척도
	식습관	10	5점 Likert 척도
제모 스트레스	제모 스트레스	9	5점 Likert 척도
인식도	피부관리 인식	10	5점 Likert 척도
	제모관리 인식	10	
외모관심도, 만족도	외모관심도	10	5점 Likert 척도
	제모관리 만족도	10	
바디헤어제모	바디헤어제모	4	명목 척도
	제모관리 실태	6	
제모관리 행위	제모직후 피부관리 행위	3	명목 척도
	선호하는 제모 방식 이유	1	
총 129문항			

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 연구대상자는(n=311) 안면 제모 행태에 따른 피부건강 관리 행위에 대해 자가 면도(n=102), 레이저 제모(n=106), 왁싱 제모(n=103) 3개의 군으로 비교 분석하였다.

연구대상자의 제모 행태에 따른 일반적 특성, Baumann 피부 유형에 의한 피부 민감도, 생활습관, 화장품 사용현황, 전문 (안면) 피부관리실 이용현황, 홈케어 안면 관리, 미용 건강 보조 식품 섭취, 바디 헤어 제모, 제모 관리 행위에 대한 비교 분석은 카이제곱 검정(Chi-square)을 실시하여 분석하였고, 빈도와 백분율로 기술하였다.

제모 행태에 따른 식습관, 제모 관련 스트레스 정도, 피부건강관리 인식 정도, 제모 관리 인식 정도, 외모 관심도, 제모관리 만족도에 대한 비교는 일원변량분석(One-way ANOVA)를 실시한 후 결과가 유의한 경우 Duncan의 다중비교분석(Duncan multiple range test)을 실시하였고, 평균 및 표준편차로 제시하였다. 모든 통계적 검정은 유의 수준 0.05에서 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <표 2>에 제시하였다. 연구대상자들의 평균 연령은 28.62세였다.

학력의 경우 전체 대상자 중 대졸이 226명(72.67%)으로 가장 많았고, 고졸 62명(19.94%), 전문대졸 17명(5.47%), 대학원졸 이상 6명(1.93%)의 순으로 나타났다. 자가면도군은 고졸이 44명(43.14%)으로 가장 많았고, 레이저군과 확성군은 각각 89명(83.96%), 94명(91.26%)으로 대다수가 대졸이었다($p < 0.001$). 전문 제모 관리를 하는 대상자들이 자가 면도를 하는 대상자들에 비해 학력이 높았다.

직업의 경우 학생/무직이 122명(39.23%)으로 가장 많았고, 서비스직 98명(31.51%), 사무/전문직 60명(19.29%), 자영업 31명(9.97%)의 순이었다($p < 0.001$). 자가면도군의 경우 사무/전문직 32명(31.37%), 서비스직 28명(27.45%), 학생/무직 25명(24.51%), 자영업 17명(16.67%)의 순으로 많았다. 레이저군은 학생/무직 52명(49.06%), 서비스직 34명(32.08%), 사무/전문직과 자영업이 각각 10명(9.43%)으로 나타났으며, 확성군은 학생/무직 45명(43.69%), 서비스직 36명(34.95%), 사무/전문직 18명(17.48%), 자영업 4명(3.88%)의 순으로 많았다. 남성의 경우 20대 후반까지 학생이거나 취업준비를 하는 경우가 많아 직업군이 학생/무직이 많은 것으로 생각된다.

월평균 소득의 경우 '200만원 미만'의 응답률이 세 군 모두 가장 높았고, 레이저군에서 55명(51.89%), 확성군에서 48명(46.60%), 자가면도군에서 32명(31.37%)의 순으로 나타났다. '200~300만원 미만'에서 자가면도군이 30명

(29.41%)으로 가장 많았고, '300~400만원 미만'에서는 레이저군이 29명 (27.36%), '400만원 이상'에서 자가면도군이 17명(16.67%)으로 가장 많아 체 모 형태 군 간에 차이를 보였다($p < 0.01$).

<표 2> 연구대상자의 일반적 특성

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
연령	¹⁾ 28.00±6.23	28.49±4.38	29.36±4.47	28.62±5.10	0.1543
	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	x ²
학력					
고졸	44(43.14) ²⁾	11(10.38)	7(6.80)	62(19.94)	77.1269***
전문대졸	13(12.75)	3(2.83)	1(0.97)	17(5.47)	
대졸	43(42.16)	89(83.96)	94(91.26)	226(72.67)	
대학원졸 이상	2(1.96)	3(2.83)	1(0.97)	6(1.93)	
결혼 여부					
미혼	83(81.37)	93(87.74)	85(82.52)	261(83.92)	7.7889
기혼	16(15.69)	11(10.38)	18(17.48)	45(14.47)	
이혼	3(2.94)	1(0.94)	0(0.00)	4(1.29)	
사별	0(0.00)	1(0.94)	0(0.00)	1(0.32)	
직업					
학생/무직	25(24.51)	52(49.06)	45(43.69)	122(39.23)	31.3756***
서비스직	28(27.45)	34(32.08)	36(34.95)	98(31.51)	
사무/전문직	32(31.37)	10(9.43)	18(17.48)	60(19.29)	
자영업	17(16.67)	10(9.43)	4(3.88)	31(9.97)	
월 평균 소득					
200만원 미만	32(31.37)	55(51.89)	48(46.60)	135(43.41)	17.4595**
200~300만원미만	30(29.41)	12(11.32)	19(18.45)	61(19.61)	
300~400만원미만	23(22.55)	29(27.36)	21(20.39)	73(23.47)	
400만원 이상	17(16.67)	10(9.43)	15(14.56)	42(13.50)	

¹⁾ Mean±Sd

²⁾ N(%)

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

2. 자가 면도 실태

<표 3>에 자가 면도 실태를 나타냈다. 제모 빈도의 경우 ‘주 1~2회’에서 39명(38.24%)으로 가장 많았으며, ‘주 3~4회’에서 33명(32.35%), ‘매일’에서 28명(27.45%), ‘일 2회 이상’에서 2명(1.96%)의 순이었다. 제모 도구의 경우 ‘전용 날면도기’에서 50명(49.02%)으로 가장 많았고, ‘전동 면도기’에서 30명(29.41%), ‘1회용 면도기’에서 21명(20.59%)의 순이었다. 면도 시 사용하는 제품의 종류의 경우 ‘쉐이빙 제품’에서 42명(41.18%)이, ‘클렌징 제품’에서 36명(35.29%), ‘사용하지 않는다’에서 18명(17.65%), ‘로션류’에서 6명(5.88%)의 순으로 조사되어 쉐이빙 제품을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 제모 도구 비용의 경우 ‘1만원 이상’의 비율이 54명(52.94%)으로 가장 높았고, ‘3천원 미만’에서 21명(20.59%), ‘5천원~1만원 미만’에서 18명(17.65%), ‘3~5천원 미만’에서 9명(8.82%)의 순이었다. 전문 제모 관리를 받지 않고 자가 면도로 제모를 하는 이유로 ‘자가 면도로도 충분히 만족해서’가 47명(46.08%)으로 가장 많았다. ‘시간적 여유가 없어서’에서 25명(24.51%), ‘정보가 부족해서’에서 19명(18.63%), ‘금전적으로 부담이 되어서’에서 11명(10.78%)의 순으로 나타났다.

문항 별로 가장 높은 비율을 나타낸 것은 제모 빈도의 경우 주 1~2회가, 제모 도구는 전용 날 면도기가, 사용 제품은 쉐이빙 제품이, 제모 도구 비용은 ‘1만원 이상’이, 자가 면도를 하는 이유는 ‘자가 면도로도 충분히 만족해서’였다.

김태은(2017)의 자가 면도를 하는 18~60세 남성을 대상으로 한 연구 결과, 제모 빈도는 하루 1회, 제모 도구는 전동 면도기가 가장 많아 본 연구 결과와 다소 차이를 보였다.

최근 남성들이 코로나19로 인해 마스크를 착용하면서 자가 면도의 빈도수

가 줄어들고, 면도 도구에 대한 지출도 줄어들어 이와 같은 차이를 보이는 것으로 여겨진다. 자가 면도를 하는 18세 이상 남성들의 연구에서 Alexandra A. F. et al.(2013)은 제모할 때 제품으로 세안제(클렌징 폼)를 가장 많이 사용한다고 하여, 웨이빙 폼을 가장 많이 사용하고 있는 본 연구 결과와 차이를 보였다. 최근 들어 남성들이 남성 화장품에 대한 관심이 커지면서 과거에 많이 사용했던 세안제보다 제모용 남성 전용 화장품을 사용하는 것으로 생각된다.

<표 3> 자가 면도 실태

	자가 면도 n (%)
제모 빈도	
주 1-2회	39(38.24) ¹⁾
주 3-4회	33(32.35)
매일	28(27.45)
일 2회 이상	2(1.96)
제모 도구	
1회용 면도기	21(20.59)
전동 면도기	30(29.41)
전용 날면도기	50(49.02)
자가연마 면도날	1(0.98)
사용 제품	
클렌징 제품(폼클렌징, 비누)	36(35.29)
쉐이빙 제품류	42(41.18)
로션류	6(5.88)
사용하지 않는다	18(17.65)
제모 도구 비용	
3천원 미만	21(20.59)
3천원 이상-5천원 미만	9(8.82)
5천원 이상-1만원 미만	18(17.65)
1만원 이상	54(52.94)
자가면도로 관리하는 이유	
시간적 여유가 없어서	25(24.51)
금전적으로 부담이 되어서	11(10.78)
정보가 부족해서	19(18.63)
자가면도로도 충분히 만족해서	47(46.08)

¹⁾ N(%)

3. 레이저 제모 실태

레이저 제모 실태는 <표 4>에 제시하였다. 제모 빈도의 경우 '2~3개월 1회'에서 52명(49.06%)으로 가장 많았고, '4~6개월 1회'에서 29명(27.36%), '월 1회'에서 20명(18.87%), '월 2~3회'에서 5명(4.72%)의 순이었다. 제모 기계의 경우 '아포지 플러스'에서 34명(32.08%)으로 가장 많았으며 '엘리 레이저'에서 26명(24.53%), '젠틀맥스프로'에서 24명(22.64%), '모른다'에서 22명(20.75%)의 순이었다. 레이저 시술 시 마취와 아이스롤러의 사용 여부의 경우 '둘 다 한다'에서 65명(61.32%), '아이스롤러만 한다'에서 25명(23.58%), '마취만 한다'에서 13명(12.26%), '둘 다 하지 않는다'에서 3명(2.83%)의 순으로 마취와 아이스롤러 '둘 다 한다'의 비율이 가장 높았다. 제모 1회당 비용의 경우 '3~5만원 미만'에서 62명(58.49%)으로 가장 많았고, '5~10만원 미만'에서 38명(35.85%), '1~3만원 미만'에서 6명(5.66%)의 순이었다. 자가 면도가 아닌 전문 제모 관리(레이저)를 하는 이유로는 '매일 자가 면도 하기 귀찮아서'에서 54명(50.94%)으로 가장 많았다. '미적 효과를 위해서'에서 30명(28.30%), '자가 면도보다 위생적이고 깔끔해서'에서 14명(13.21%), '좀 더 전문적인 관리를 위해서'에서 8명(7.55%)의 순이었다.

제모 빈도의 경우 2~3개월에 1회가, 제모 기계의 경우 아포지 플러스가, 제모 1회당 비용은 '3~5만원 미만'이, 전문 제모 관리를 하는 이유는 '매일 자가 면도를 하기 귀찮아서'가 가장 높은 응답률을 보였다.

김모래(2015)의 레이저 제모를 경험한 성인 남녀를 대상으로 한 연구 결과, 레이저 제모 빈도가 1~2개월에 1회가 가장 높았으며, 본 연구 결과와 유사하게 나타났다. Puri N.(2015)의 연구에서 1.5~2개월 마다 5회 이상 반복하여 시술을 받으면 모낭세포를 파괴 시켜 반영구적인 제모 효과를 얻을 수 있다고 하였다. 매일 자가 면도를 하기 귀찮았던 대상자들이 반영구적 제모

효과를 위해 2~3개월에 1회씩 제모를 받는 것으로 생각된다. 또한 레이저 제모 시 통증으로 인해 마취와 아이스 롤러를 모두 사용하는 대상자의 비율이 높은 것으로 여겨진다.

<표 4> 레이저 제모 실태

	레이저제모 n (%)
제모 빈도	
월 2-3회	5(4.72) ¹⁾
월 1회	20(18.87)
2-3개월 1회	52(49.06)
4-6개월 1회	29(27.36)
제모 기계	
아포지 플러스	34(32.08)
엘리 레이저	26(24.53)
젠틀맥스프로	24(22.64)
모른다	22(20.75)
마취, 아이스롤러 사용 여부	
마취만 한다	13(12.26)
아이스롤러만 한다	25(23.58)
둘다 한다	65(61.32)
둘다 하지 않는다	3(2.83)
제모 1회당 비용	
1만원 이상-3만원 미만	6(5.66)
3만원 이상-5만원 미만	62(58.49)
5만원 이상-10만원 미만	38(35.85)
레이저 제모 관리 이유	
미적효과를 위해서	30(28.30)
자가면도보다 위생적이고 깔끔해서	14(13.21)
좀 더 전문적인 관리를 위해서	8(7.55)
매일 자가면도를 하기 귀찮아서	54(50.94)

¹⁾ N(%)

4. 왁싱 제모 실태

<표 5>는 왁싱 제모 실태에 대해 나타낸 것이다. 제모 빈도의 경우 ‘월 1회’에서 41명(39.81%), ‘2~3개월 1회’에서 33명(32.04%), ‘4~6개월 1회’에서 21명(20.39%), ‘월 2~3회’에서 8명(7.77%)의 순으로 조사되어 월 1회가 가장 많았다. 제모 제품의 경우 ‘슈가링’에서 47명(45.63%)으로 가장 많았고, ‘모른다’에서 37명(35.92%), ‘소프트 왁스’에서 15명(14.56%), ‘하드 왁스’에서 4명(3.88%)의 순이었다. 왁싱 제모 시 족집게 사용 여부의 경우 ‘자주 사용한다’에서 55명(53.40%)으로 가장 많았으며, ‘가끔 사용한다’에서 31명(30.10%), ‘항상 사용한다’에서 17명(16.50%)의 순이었다. 제모 1회당 비용의 경우 ‘3~5만원 미만’에서 79명(76.70%)으로 가장 높은 비율을 나타냈고, ‘1~3만원 미만’과 ‘5~10만원 미만’이 각각 12명(11.65%)으로 나타났다. 자가 면도가 아닌 전문 제모(왁싱) 관리를 받는 이유로 ‘미적 효과를 위해서’에서 55명(53.40%)으로 가장 많았고, ‘매일 자가 면도 하기 귀찮아서’에서 26명(25.24%), ‘자가 면도보다 위생적이고 깔끔해서’에서 17명(16.50%), ‘좀 더 전문적인 관리를 위해서’에서 5명(4.85%)의 순이었다.

제모 빈도의 경우 월 1회가, 제모 제품은 슈가링이, 제모 1회당 비용은 ‘3~5만원 미만’이, 전문 제모 관리를 하는 이유는 ‘미적 효과를 위해서’가 가장 높은 응답률을 보였다.

백원진(2020)의 연구에서 왁싱 제모의 빈도가 월 1회가 가장 많았고, 우지형(2018)의 연구 결과, 왁싱 제모를 하는 이유로 위생, 청결, 미용을 위해서가 가장 많았다. 신은하(2018)의 연구에 따르면 슈가링이 많은 장점들로 최근 큰 인기를 얻으며 수요가 증가하고 있다는 연구 결과와 관련시켜 볼 때, 본 연구 결과와 유사한 경향이였다.

<표 5> 약싱 제모 실태

	약싱제모 n (%)
제모 빈도	
월 2-3회	8(7.77) ¹⁾
월 1회	41(39.81)
2-3개월 1회	33(32.04)
4-6개월 1회	21(20.39)
족집게 사용	
항상 사용한다	17(16.50)
자주 사용한다	55(53.40)
가끔 사용한다	31(30.10)
사용하지 않는다	
제모 관리 제품	
소프트왁스	15(14.56)
하드왁스	4(3.88)
슈가링	47(45.63)
모른다	37(35.92)
제모 1회당 비용	
1만원 이상-3만원 미만	12(11.65)
3만원 이상-5만원 미만	79(76.70)
5만원 이상-10만원 미만	12(11.65)
약싱 제모 관리 이유	
미적효과를 위해서	55(53.40)
자가면도보다 위생적이고 깔끔해서	17(16.50)
좀 더 전문적인 관리를 위해서	5(4.85)
매일 자가면도를 하기 귀찮아서	26(25.24)

¹⁾ N(%)

5. 제모 행태에 따른 생활습관

<표 6>은 제모 행태에 따른 생활습관을 나타낸 것이다. 운동 빈도의 경우, 자가면도군은 ‘하지 않는다’에서 39명(38.24%)으로 가장 많았고, ‘주1~3회 미만’에서 32명(31.37%), ‘주 3~6회 미만’에서 24명(23.53%), ‘주 6회 이상’에서 7명(6.86%)의 순이었다($p<0.001$). 레이저군은 ‘주 1~3회 미만’에서 과반수 이상인 79명(74.53%)으로 세 군중 가장 많았고, ‘하지 않는다’에서 4명(3.77%)으로 세 군중 가장 적었다. 왁싱군 또한 ‘주 1~3회 미만’에서 과반수 이상인 66명(64.08%)으로 가장 많았으며, ‘주 6회 이상’이 13명(12.62%)으로 세 군중 가장 많았다. 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 운동을 하지 않는 사람이 많았으며, 비활동적이였다.

하루 평균 수면시간의 경우 자가면도군은 ‘6~7시간 미만’에서 50명(49.02%)으로 가장 많았다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군은 ‘5~6시간 미만’에서 각각 64명(60.38%), 71명(68.93%)으로 가장 많았다. 레이저군과 왁싱군은 과반수 이상이 ‘5~6시간 미만’으로 응답하였으며, 자가면도군에 비해 평균 수면시간이 적었다.

하루 평균 수분섭취량의 경우 세 군 모두 ‘7~10컵 미만’이 가장 높게 조사되었으며, 자가면도군에서 30명(29.41%), 레이저군에서 62명(58.49%), 왁싱군에서 57명(55.34%)이었다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군은 과반수 이상이 ‘7~10컵 미만’의 수분을 섭취했다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 하루 평균 수분 섭취량이 높았다($p<0.001$).

흡연 습관의 경우 자가면도군은 ‘전혀 하지 않는다’에서 40명(39.22%)으로 가장 많았다. 레이저군과 왁싱군은 ‘1~10개비’가 가장 많았으며, 각각 62명(58.49%), 68명(66.02%)이었다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 흡연자의 비율이 높았다($p<0.001$).

음주 빈도의 경우 세 군 모두 ‘월 4~6회’가 139명(44.69%)으로 가장 많았고, 통계학적으로 군 간의 유의한 차이는 없었다.

제모 행태에 따른 생활습관을 종합해보면, 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 수면시간이 길고 흡연자의 비율도 낮았지만, 운동을 하지 않는 사람이 많고 하루 평균 수분 섭취량이 적었다.

김민채(2018)의 연구에서 20~30대 남성들은 운동 빈도의 경우 ‘하지 않는다’의 답변과 하루 평균 수분섭취의 경우 ‘1~3컵 미만’의 답변이 가장 많다고 나타나 자가면도군과 비슷한 결과를 보였다. 김희숙(2014)의 연구결과, 수분섭취량이 1L 미만인 경우 피부 트러블 문제와 건성 피부의 비율이 높았고, 운동을 전혀 하지 않는 대상자는 복합성 피부유형과 피부 트러블 문제가 높게 조사된 결과와 관련시켜 볼 때 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 생활습관이 더 바람직하였다.

<표 6> 제모 행태에 따른 생활습관

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
운동 빈도					
하지 않는다	39(38.24) ¹⁾	4(3.77)	15(14.56)	58(18.65)	62.5824***
주 1~3회 미만	32(31.37)	79(74.53)	66(64.08)	177(56.91)	
주 3~6회 미만	24(23.53)	15(14.15)	9(8.74)	48(15.43)	
주 6회 이상	7(6.86)	8(7.55)	13(12.62)	28(9.00)	
평균 수면 시간					
5시간 미만	9(8.82)	10(9.43)	7(6.80)	26(8.36)	45.2562***
5~6시간 미만	27(26.47)	64(60.38)	71(68.93)	162(52.09)	
6~7시간 미만	50(49.02)	23(21.70)	19(18.45)	92(29.58)	
7시간 이상	16(15.69)	9(8.49)	6(5.83)	31(9.97)	
평균 수분 섭취량					
4컵 미만	21(20.59)	9(8.49)	9(8.74)	39(12.54)	23.2590***
4~7컵 미만	27(26.47)	18(16.98)	18(17.48)	63(20.26)	
7~10컵 미만	30(29.41)	62(58.49)	57(55.34)	149(47.91)	
10컵 이상	24(23.53)	17(16.04)	19(18.45)	60(19.29)	
음주 빈도					
전혀 마시지 않는다	23(22.55)	31(29.25)	24(23.30)	78(25.08)	11.5830
월 1~2회	34(33.33)	16(15.09)	22(21.36)	72(23.15)	
월 4~6회	37(36.27)	51(48.11)	51(49.51)	139(44.69)	
거의 매일	8(7.84)	8(7.55)	6(5.83)	22(7.07)	
흡연 습관					
전혀 하지 않는다	40(39.22)	26(24.53)	22(21.36)	88(28.30)	58.0175***
1~10개비	20(19.61)	62(58.49)	68(66.02)	150(48.23)	
11~20개비	32(31.37)	17(16.04)	7(6.80)	56(18.01)	
20개비 이상	10(9.80)	1(0.94)	6(5.83)	17(5.47)	

¹⁾ N(%)

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

6. 제모 행태에 따른 민감성 피부 유형 분포

<표 7>은 제모 행태에 따라 민감성 피부와 비민감성 피부의 분포를 비교해 보았다. 제모 행태에 따라 민감, 약간 민감, 약간 비민감, 비민감으로 나누어 피부 민감도 분포를 비교한 것은 <표 8>에 제시하였다. 피부 유형은 사람마다 다를 뿐만 아니라 개인의 환경이나 스트레스, 컨디션 등의 상태에 따라 수시로 변화한다. 설문지 응답 시점의 연구 대상자들의 피부 민감도를 파악하기 위해 Baumann 피부 유형의 ‘민감/비민감’ 유형을 참고해 민감성 피부를 분류하였다. 상세한 설문을 토대로 점수를 계산하여 비민감성 : 18~24점, 약간 비민감성 : 25~29점, 약간 민감성 : 30~33점, 민감성 : 34~72점으로 피부 민감도를 진단하였다.

제모 행태에 따른 민감성 피부와 비민감성 피부 분포의 경우 자가면도군에서 민감성 피부가 29명(28.43%), 비민감성 피부가 73명(71.57%)으로 비민감성 피부가 많았다($p < 0.001$). 레이저군에서 민감성 피부가 80명(75.47%), 비민감성 피부가 26명(24.53%)으로 민감성 피부의 비율이 높았다. 왁싱군에서도 민감성 피부가 71명(68.93%), 비민감성 피부가 32명(31.07%)으로 민감성 피부가 많았다. 비민감성인 피부 타입이 자가 면도를 하는 빈도가 높음을 알 수 있다.

제모 행태에 따른 피부 민감도 분포의 경우 자가면도군은 ‘비민감’에서 42명(41.18%)으로 가장 높았으며, ‘약간 비민감’에서 31명(30.39%), ‘약간 민감’에서 16명(15.69%), ‘민감’에서 13명(12.75%)의 순이었다($P < 0.001$). 레이저군은 ‘민감’에서 49명(46.23%)으로 가장 많았고, ‘약간 민감’에서 31명(29.25%), ‘약간 비민감’에서 23명(21.70%), ‘비민감’에서 3명(2.83%)의 순이었다. 왁싱군 또한 ‘민감’에서 36명(34.95%)으로 가장 많았으며, ‘민감’에서 35명(33.98%), ‘약간 비민감’에서 27명(26.21%), ‘비민감’에서 5명(4.85%)의 순이

었다. 피부 타입의 민감도가 높을수록 전문 제모 관리를 하였다.

Lee Y. B. et al.(2019)의 연구 결과, 한국 모든 연령의 남성들은 비민감성인 피부 보다 민감성인 피부를 가진 사람이 더 많았다고 하였다. 전문 제모 관리군에서 민감성의 피부인 남성이 과반수 이상인 것으로 보아 비슷한 결과를 볼 수 있다. Rietzler M. et al.(2016)의 연구 결과에 따르면 민감한 피부를 가진 41%의 남성이 자가 면도 후 발적, 작열감, 따끔거림 등의 피부 반응을 보였다. 따라서 피부가 민감할수록 전문 제모 관리를 받는 것으로 생각된다.

<표 7> 제모 행태에 따른 민감 피부와 비민감 피부 분포

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
민감	29(28.43) ¹⁾	80(75.47)	71(68.93)	180(57.88)	54.8994***
비민감	73(71.57)	26(24.53)	32(31.07)	131(42.12)	

¹⁾ N(%)

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

<표 8> 제모 행태에 따른 피부 민감도 분포

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
민감	13(12.75) ¹⁾	49(46.23)	36(34.95)	98(31.51)	87.1985***
약간 민감	16(15.69)	31(29.25)	35(33.98)	82(26.37)	
약간 비민감	31(30.39)	23(21.70)	27(26.21)	81(26.05)	
비민감	42(41.18)	3(2.83)	5(4.85)	50(16.08)	

¹⁾ N(%)

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

7. 제모 행태에 따른 화장품 사용현황

제모 행태에 따른 화장품 사용현황에 대해서는 <표 9>에 나타내었다. 자외선 차단제 사용의 경우 군 간 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 자가면도군에서 ‘사용하지 않는다’가 52명(50.98%)으로 가장 많았고, 레이저군과 왁싱군에서는 ‘가끔 사용한다’가 각각 49명(46.23%), 39명(37.86%)으로 가장 많았다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 자외선 차단에 좀 더 적극적이었다.

기능성 화장품 사용은 세 군 모두 ‘사용하지 않는다’가 187명(60.13%)으로 가장 많았고, ‘여드름용’이 65명(20.90%), ‘미백용’은 35명(11.25%), ‘주름/탄력용’이 24명(7.72%)의 순이었다($p < 0.05$). ‘사용하지 않는다’의 답변에서 자가면도군은 55명(53.92%), 레이저군은 70명(66.04%), 왁싱군이 62명(60.19%)이었다. 레이저군, 왁싱군, 자가면도군의 순으로 기능성 화장품을 사용하지 않았다.

메이크업 화장품 사용 유무의 경우 세 군 모두 ‘사용한 경험이 없고, 사용할 의향도 없다’가 가장 많았으며, 왁싱군에서 81명(78.64%), 레이저군에서 78명(73.58%), 자가면도군에서 47명(46.08%)의 순이었다($p < 0.001$). 왁싱군과 레이저군의 과반수 이상이 메이크업 화장품을 사용한 경험도 없고 사용할 의향도 없다고 답변하여 자가면도군에 비해 메이크업에 대해 부정적이었다.

남성 화장품 사용 유무의 경우 세 군 모두 ‘사용하고 있다’에서 가장 많은 응답을 보였다. 레이저군에서 90명(84.91%), 왁싱군에서 80명(77.67%), 자가면도군에서 51명(50.00%)의 순이었다($p < 0.001$). 레이저군과 왁싱군은 대다수가 남성 화장품을 사용하고 있으며, 자가면도군에 비해 더 높은 비율로 남성 화장품을 사용하였다.

세안용 남성 전용 화장품의 경우 세 군 모두 ‘클렌징 폼’이 가장 많이 조사

되었으며, 자가면도군에서 47명(46.08%), 레이저군에서 41명(38.68%), 왁싱군에서 39명(37.86%)의 순이었다($p < 0.001$). ‘사용하지 않는다’에서 자가면도군이 44명(43.14%)으로 세 군중 가장 높은 응답률을 보였고, ‘클렌징(젤, 크림, 오일 등)’에서 레이저군이 12명(11.32%)으로 ‘비누’에서 왁싱군이 30명(29.13%)으로 세 군중 가장 많았다. 세 군 모두 클렌징 폼을 가장 많이 사용하였고, 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 세안용 화장품을 사용하지 않는 경향을 보였다.

제모용 남성 전용 화장품의 경우 자가면도군에서 ‘사용하지 않는다’가 59명(57.84%)으로 가장 많았고, 레이저군과 왁싱군은 ‘쉐이빙 폼’이 각각 63명(59.43%), 55명(53.40%)으로 가장 많았다($p < 0.001$). 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 제모용 남성 화장품을 사용하지 않았다.

남성 전용 화장품의 월 지출의 경우 자가면도군에서 ‘1만원 미만’이 57명(55.88%)으로 가장 많았으며, 레이저군과 왁싱군에서 ‘1~3만원 미만’이 각각 64명(60.38%), 64명(62.14%)으로 가장 많았다($p < 0.001$). 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 남성 전용 화장품 지출에 좀 더 적극적이었다.

그 외 세안제, 기초화장품 개수, 화장품 구매 시 중요도에 대해서는 군 간 유의적인 차이는 없었다.

화장품 사용현황의 결과를 종합해보면, 세 군 모두 기능성 화장품과 메이크업 화장품은 모두 ‘사용하지 않는다’의 응답률이 가장 높았고, 세안용 남성 화장품으로 클렌징 폼을 가장 많이 사용하였다. 자외선 차단제의 경우 자가면도군은 ‘사용하지 않는다’는 답변이 가장 많았고 레이저군과 왁싱군은 ‘가끔 사용한다’가 가장 많았다. 제모용 남성 화장품의 경우 자가면도군은 사용하지 않는 대상자가 가장 많았고 레이저군과 왁싱군은 쉐이빙 폼을 가장 많이 사용했다. 남성 화장품의 월 지출의 경우 자가면도군은 1만원 미만이, 레이저군과 왁싱군은 1~3만원 미만이 가장 많았다.

따라서 레이저, 왁싱과 같은 전문 제모 관리를 받는 군이 자가면도군에 비해 자외선 차단에 힘쓰고, 제모용 남성 화장품인 웨이빙 폼을 사용하며 남성 화장품 사용에 긍정적인 태도로 화장품 지출에 적극적이였다. 그러나 세 군 모두 기능성 화장품과 메이크업 화장품을 사용하지 않았다.

김주덕(2018)의 연구 결과에서 남성들의 55.4% 이상이 자외선 차단제를 사용하고, 최근 남성들은 자신의 외모 관리를 위해 화장품 사용을 적극적으로 구매하고 있다고 하였다. 레이저군과 왁싱군은 이와 비슷한 결과를 보인 반면, 자가면도군은 그렇지 않은 결과를 보였다. 김예정(2020)의 연구 결과, 외모 관심도가 높은 남성일수록 화장품 지출액수에 미치는 영향이 높은 것으로 나타났다. 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 외모 관심도가 높으며, 화장품 지출에 있어 적극적인 것으로 나타나 비슷한 결과를 보였다.

<표 9> 제모 행태에 따른 화장품 사용현황

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약상 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
자외선 차단제 사용유무					
항상 사용한다	15(14.71) ¹⁾	8(7.55)	12(11.65)	35(11.25)	19.5289**
자주 사용한다	12(11.76)	13(12.26)	20(19.42)	45(14.47)	
가끔 사용한다	23(22.55)	49(46.23)	39(37.86)	111(35.69)	
사용하지 않는다	52(50.98)	36(33.96)	32(31.07)	120(38.59)	
세안제					
사용하지 않는다	13(12.75)	4(3.77)	7(6.80)	24(7.72)	11.0802
비누	12(11.76)	14(13.21)	20(19.42)	46(14.79)	
클렌징 폼	72(70.59)	84(79.25)	75(72.82)	231(74.28)	
클렌징 오일	5(4.90)	4(3.77)	1(0.97)	10(3.22)	
기초화장품 개수					
사용하지 않는다	10(9.80)	19(17.92)	12(11.65)	41(13.18)	9.9662
1개	42(41.18)	39(36.79)	46(44.66)	127(40.84)	
2개	35(34.31)	43(40.57)	36(34.95)	114(36.66)	
3개 이상	15(14.71)	5(4.72)	9(8.74)	29(9.32)	
기능성 화장품					
사용하지 않는다	55(53.92)	70(66.04)	62(60.19)	187(60.13)	16.5356*
미백용	15(14.71)	12(1.32)	8(7.77)	35(11.25)	
주름/탄력용	14(13.73)	7(6.60)	3(2.91)	24(7.72)	
여드름용	18(17.65)	17(16.04)	30(29.13)	65(20.90)	
메이크업 화장품 사용유무					
사용 경험 無, 사용 의향 無	47(46.08)	78(73.58)	81(78.64)	206(66.24)	36.1478***
사용 경험 有, 현재 사용 無	23(22.55)	13(12.26)	8(7.77)	44(14.15)	
사용하고 있다	19(18.63)	3(2.83)	5(4.85)	27(8.68)	
사용 경험 無, 사용 의향 有	13(12.75)	12(11.32)	9(8.74)	34(10.93)	
남성 화장품 사용 유무					
사용 경험 無, 사용 의향 無	26(25.49)	4(3.77)	1(0.97)	31(9.97)	61.9872***
사용 경험 有, 현재 사용 無	18(17.65)	11(10.38)	22(21.36)	51(16.40)	
사용하고 있다	51(50.00)	90(84.91)	80(77.67)	221(71.06)	
사용 경험 無, 사용 의향 有	7(6.86)	1(0.94)	0(0.00)	8(2.57)	
세안용 남성 전용 화장품					
사용하지 않는다	44(43.14)	28(26.42)	23(22.33)	95(30.55)	28.2678***
클렌징(젤, 크림, 오일 등)	6(5.88)	12(11.32)	11(10.68)	29(9.32)	
클렌징 폼	47(46.08)	41(38.68)	39(37.86)	127(40.84)	
비누	5(4.90)	25(23.58)	30(29.13)	60(19.29)	
제모용 남성 전용 화장품					
사용하지 않는다	59(57.84)	11(10.38)	18(17.48)	88(28.30)	68.2220***
쉐이빙(젤, 크림 등)	11(10.78)	24(22.64)	24(23.30)	59(18.97)	
쉐이빙 폼	31(30.39)	63(59.43)	55(53.40)	149(47.91)	
애프터 셰이브	1(0.98)	8(7.55)	6(5.83)	15(4.82)	
남성 전용 화장품 월 지출 비용					
1만원 미만	57(55.88)	19(17.92)	25(24.27)	101(32.48)	48.0531***
1만원이상 3만원미만	26(25.49)	64(60.38)	64(62.14)	154(49.52)	
3만원이상 5만원미만	16(15.69)	15(14.15)	10(9.71)	41(13.18)	
5만원 이상	3(2.94)	8(7.55)	4(3.88)	15(4.82)	
화장품 구매시 중요도					
가격	19(18.63)	12(11.32)	10(9.71)	41(13.18)	7.4250
효과	61(59.80)	69(65.09)	65(63.11)	195(62.70)	
브랜드	5(4.90)	10(9.43)	13(12.62)	28(9.00)	
판매자, 주변의 추천	17(16.67)	15(14.15)	15(14.56)	47(15.11)	

¹⁾ N(%)

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

8. 제모 행태에 따른 홈케어 안면 관리

<표 10>은 제모 행태에 따른 홈케어 안면 관리에 대해 나타낸 것이다. 팩 관리에 있어서 세 군 모두 ‘하지 않는다’가 가장 많았다($p < 0.001$). 자가면도군의 경우 ‘하지 않는다’에서 67명(65.69%), ‘월 1~2회’에서 31명(30.39%), ‘월 3~4회’와 ‘월 5회 이상’에서 2명(1.96%)의 순으로 많았다. 자가면도군은 ‘하지 않는다’와 ‘월 1~2회’의 응답이 대다수를 차지했다. 레이저군의 경우 ‘하지 않는다’에서 44명(41.51%), ‘월 3~4회’에서 27명(25.47%), ‘월 1~2회’에서 20명(18.87%), ‘월 5회 이상’에서 15명(14.15%)의 순으로 높은 응답률을 보였다. 왁싱군은 ‘하지 않는다’에서 54명(52.43%), ‘월 1~2회’에서 20명(19.42%), ‘월 5회 이상’에서 15명(14.56%), ‘월 3~4회’에서 14명(13.59%)의 순으로 많았다. 자가면도군에서 ‘팩 관리를 하지 않는다’고 답변한 경우가 세 군 중 가장 높았고, 레이저군과 왁싱군은 비교적 고른 분포를 보이며 자가면도군에 비해 팩 관리 빈도가 더 높았다.

마사지 관리 또한 세 군 모두 ‘하지 않는다’가 가장 많았고, 자가면도군에서 91명(89.22%)으로 가장 높았다($p < 0.001$). 왁싱군에서 75명(72.82%), 레이저군에서 66명(62.26%)의 순이었다. ‘월 1~2회’의 경우 레이저군에서 27명(25.47%), 왁싱군에서 25명(24.27%), 자가면도군에서 6명(5.88%)의 순이었다. 자가면도군에서 대다수인 91명(89.22%)이 마사지 관리를 하지 않는다고 응답해 레이저군과 왁싱군에 비해 마사지 관리를 하지 않는 사람이 많았다.

피부 관리의 경우 세 군 모두 ‘수분, 보습 관리’가 가장 높았으며, 자가면도군에서 58명(56.86%), 왁싱군에서 43명(41.75%), 레이저군에서 39명(36.79%)의 순이었다($p < 0.05$). 세 군 모두 수분, 보습 관리를 많이 하는 것을 알 수 있다. 그 외 세 군 모두 각질 제거 관리의 경우 ‘하지 않는다’가, 홈케어 1회당 관리 시간의 경우 ‘10분 이하’가, 홈케어 월 평균 지출의 경우 ‘1만원 미

만'이 가장 높은 응답률을 보였지만 군 간 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

세 군 모두 팩, 마사지, 딥클렌징 등 홈케어 안면 관리를 하지 않는 대상자들이 많았으며 주로 수분, 보습 관리를 선호한다는 것을 알 수 있다. 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 팩과 마사지 관리를 하지 않는 대상자들이 더 많았다.

문영주(2013)의 연구에서 20~30대 남성들은 집에서 화장품을 이용하여 관리를 많이 한다고 하였으나 세 군 모두 홈케어를 하지 않는다는 응답률이 더 높아 다소 다른 결과를 보였다. 김용연 외(2020)는 남자 대학생의 경우 딥클렌징은 하지 않고, 기초 관리(스킨, 로션)만 한다고 보고하였다. 본 연구에서도 딥클렌징을 '하지 않는다'라는 답변이 가장 많아 유사한 결과를 보였다. 따라서 20~30대 남성들은 아직 젊기 때문에 홈케어 안면 관리에 대한 필요성을 느끼지 못해 홈케어 피부 관리를 적극적으로 하지 않는 것으로 생각된다.

<표 10> 제모 행태에 따른 홈케어 안면 관리

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약상 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
팩 빈도					
하지 않는다	67(65.69) ¹⁾	44(41.51)	54(52.43)	165(53.05)	40.5759***
월 1~2회	31(30.39)	20(18.87)	20(19.42)	71(22.83)	
월 3~4회	2(1.96)	27(25.47)	14(13.59)	43(13.83)	
월 5회 이상	2(1.96)	15(14.15)	15(14.56)	32(10.29)	
마사지 빈도					
하지 않는다	91(89.22)	66(62.26)	75(72.82)	232(74.60)	29.7528***
월 1~2회	6(5.88)	27(25.47)	25(24.27)	58(18.65)	
월 3~4회	4(3.92)	6(5.66)	3(2.91)	13(4.18)	
월 5회 이상	1(0.98)	7(6.60)	0(0.00)	8(2.57)	
딥클렌징 빈도					
하지 않는다	69(67.65)	76(71.70)	75(72.82)	220(70.74)	3.0412
월 1~2회	25(24.51)	21(19.81)	23(22.33)	69(22.19)	
월 3~4회	6(5.88)	5(4.72)	4(3.88)	15(4.82)	
월 5회 이상	2(1.96)	4(3.77)	1(0.97)	7(2.25)	
홈케어 1회 관리 시간					
10분 이하	84(82.35)	71(66.98)	76(73.79)	231(74.28)	10.6186
10~30분 미만	13(12.75)	22(20.75)	21(20.39)	56(18.01)	
30분~1시간 미만	3(2.94)	9(8.49)	6(5.83)	18(5.79)	
1시간 이상	2(1.96)	4(3.77)	0(0.00)	6(1.93)	
홈케어 월 평균 지출					
1만원 미만	70(68.63)	61(57.55)	57(55.34)	188(60.45)	6.3691
1~3만원 미만	21(20.59)	26(24.53)	25(24.27)	72(23.15)	
3~5만원 미만	8(7.84)	11(10.38)	15(14.56)	34(10.93)	
5만원 이상	3(2.94)	8(7.55)	6(5.83)	17(5.47)	
주로 하는 피부 관리					
미백 관리	14(13.73)	15(14.15)	7(6.80)	36(11.58)	16.3320*
여드름 관리	24(23.53)	35(33.02)	36(34.95)	95(30.55)	
수분 보습 관리	58(56.86)	39(36.79)	43(41.75)	140(45.02)	
진정 관리	6(5.88)	17(16.04)	17(16.50)	40(12.86)	

¹⁾ N(%)

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

9. 제모 행태에 따른 전문 피부관리실 이용

제모 행태에 따른 전문 피부관리실 이용에 대해서는 <표 11>에 제시하였다. 전문 피부관리실 이용 유무의 경우 세 군 모두 ‘이용하지 않는다’가 가장 많았다. 자가면도군에서 71명(69.61%), 레이저군에서 52명(49.06%), 왁싱군에서 39명(37.86%)의 순이었다($p < 0.001$). ‘정기적으로 이용한다’는 왁싱군에서 23명(22.33%), 레이저군에서 10명(9.43%), 자가면도군에서 9명(8.82%)의 순으로 많았다. ‘가끔 이용한다’는 자가면도군에서 12명(11.76%), 레이저군에서 37명(34.91%), 왁싱군에서 26명(25.24%)으로 레이저군에서 가장 높았다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군보다 전문 피부관리실을 더 자주 이용하였다.

이용하는 전문 관리실과 전문 관리 비용, 빈도, 관리 종류에 대해서는 모두 ‘이용하지 않는다’라는 답변이 가장 많았고, ‘이용하지 않는다’라고 답변한 대상자들을 제외한 세 군의 비교는 다음과 같다. 이용하는 전문 관리실에 대한 응답의 경우 세 군 모두 피부과를 가장 많이 이용한다고 하였다. 왁싱군에서 42명(40.78%), 레이저군에서 34명(32.08%), 자가면도군에서 23명(22.55%)의 순으로 답했다.($p < 0.001$).

전문 관리 비용의 경우 자가면도군에서 1~3만원 미만’이 10명(9.80%)으로 가장 많이 나타났다. 레이저군과 왁싱군에서 ‘5~7만원 미만’이 각각 34명(32.08%), 38명(36.89%)으로 가장 많았다($p < 0.001$). 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 전문 관리 비용에 있어서 더 많은 지출을 하는 것으로 보인다.

전문 관리 빈도의 경우 세 군 모두 ‘3개월에 1회’가 가장 많았다. 왁싱군에서 38명(36.89%), 레이저군에서 28명(26.42%), 자가면도군에서 9명(8.82%)의 순이었다($p < 0.001$). ‘월 1회’에 대한 응답은 레이저군에서 10명(9.43%), ‘월 2

회 이상'에 대한 응답은 왁싱군에서 10명(9.71%)으로 가장 많이 조사되었다. 왁싱군과 레이저군이 자가면도군에 비해 전문 관리 빈도가 높았다.

주로 경험한 전문 관리의 경우 세 군 모두 '여드름 관리'가 왁싱군에서 34명(33.01%), 레이저군에서 28명(26.42%), 자가면도군에서 16명(15.69%)으로 순으로 가장 많았다($p < 0.01$). 세 군 모두 전문 피부관리실에서 여드름 관리를 가장 많이 받는다는 것을 알 수 있다.

세 군 모두 전문 피부관리실을 이용하지 않는 대상자가 많았다. 전문 피부관리를 받고 있는 대상자들에 한해서 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 전문 피부 관리에 더 많은 지출을 하고 더 자주 이용하였다. 세군 모두 피부과에서 여드름 관리를 받는 것을 가장 선호하였다.

이현주 외(2016)는 20~50대 남성들은 피부 관리 관심도가 높고 피부 관리 지식이 높을수록, 피부관리실에 대한 의식도가 높고 적극적인 태도를 보인다고 하였다. 본 연구에서 전문 체모 관리군이 자가면도군에 비해 외모 관심도와 피부 건강 관리 행위 실천률이 높고, 피부 관리실을 더 많이 이용한다는 결과와 유사하다. 김희경(2011)의 연구 결과, 남성의 25.37%만이 피부관리실을 찾은 경험이 있다고 하였지만, 본 연구에서는 레이저군은 52명(50.94%), 왁싱군은 64명(62.14%)으로 더 높은 비율의 남성들이 전문 피부관리실을 이용한다고 답했다. 이는 전문 체모 관리를 받는 남성들이 자가면도를 하는 남성들에 비해 전문 피부 관리를 많이 이용하며, 시간이 지남에 따라 최근 남성들은 과거에 비해 피부 관리에 좀 더 적극적으로 변화된 것으로 생각된다.

<표 11> 제모 행태에 따른 전문 피부관리실 이용

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
전문 관리실 이용 유무					
정기적으로 이용	9(8.82) ¹⁾	10(9.43)	23(22.33)	42(13.50)	33.9690***
가끔 이용	12(11.76)	37(34.91)	26(25.24)	75(24.12)	
특별한 날만 이용	10(9.80)	7(6.60)	15(14.56)	32(10.29)	
이용하지 않는다	71(69.61)	52(49.06)	39(37.86)	162(52.09)	
이용하는 전문 관리실					
피부 관리실	5(4.90)	12(11.32)	15(14.56)	32(10.29)	30.7957***
피부과	23(22.55)	34(32.08)	42(40.78)	99(31.83)	
한의원	0(0.00)	7(6.60)	7(6.80)	14(4.50)	
화장품 전문점	3(2.94)	1(0.94)	0(0.00)	4(1.29)	
이용하지 않는다	71(69.61)	52(49.06)	39(37.86)	162(52.09)	
전문 관리 1회 비용					
1~3만원	10(9.80)	3(2.83)	10(9.71)	23(7.40)	38.5682***
3~5만원	9(8.82)	7(6.60)	5(4.85)	21(6.75)	
5~7만원	8(7.84)	34(32.08)	38(36.89)	80(25.72)	
7만원 이상	4(3.92)	10(9.43)	11(10.68)	25(8.04)	
이용하지 않는다	71(69.61)	52(49.06)	39(37.86)	162(52.09)	
전문 관리 빈도					
월 2회 이상	7(6.86)	10(9.43)	10(9.71)	27(8.68)	29.2021***
월 1회	7(6.86)	10(9.43)	7(6.80)	24(7.72)	
3개월 1회	9(8.82)	28(26.42)	38(36.89)	75(24.12)	
6개월 1회	8(7.84)	6(5.66)	9(8.74)	23(7.40)	
이용하지 않는다	71(69.61)	52(49.06)	39(37.86)	162(52.09)	
주로 하는 전문관리					
미백 관리	4(3.92)	8(7.55)	6(5.83)	18(5.79)	25.7185**
여드름 관리	16(15.69)	28(26.42)	34(33.01)	78(25.08)	
수분 보습 관리	9(8.82)	12(11.32)	12(11.65)	33(10.61)	
진정관리	2(1.96)	6(5.66)	12(11.65)	20(6.43)	
이용하지 않는다	71(69.61)	52(49.06)	39(37.86)	162(52.09)	

¹⁾ N(%)

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

10. 제모 행태에 따른 미용 건강 보조 식품 섭취

<표 12>는 제모 행태에 따른 미용 건강 보조 식품 섭취에 대해 제시한 것이다. 피부미용을 위한 미용 건강보조식품 섭취의 경우 자가면도군에서 ‘복용하지 않는다’가 72명(70.59%)으로 가장 많았고, 레이저군과 왁싱군에서 ‘비타민’이 각각 52명(49.06%), 50명(48.54%)으로 가장 많았다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해서 피부미용을 위해 미용 건강보조식품인 비타민을 섭취하였다.

미용 건강보조식품 섭취 빈도의 경우 자가면도군에서 ‘복용하지 않는다’가 68명(66.67%)으로 가장 많았으며, 레이저군과 왁싱군에서 ‘매일 복용한다’가 각각 46명(43.40%), 42명(40.78%)으로 가장 많았다($p<0.001$).

건강보조식품 섭취 개수의 경우 자가면도군과 레이저군에서 ‘복용하지 않는다’가 각각 68명(66.67%), 35명(33.02%)으로 가장 많았고, 왁싱군에서 ‘1개’가 35명(33.98%)으로 가장 많았다($p<0.001$). 왁싱군이 자가면도군과 레이저군에 비해 건강보조식품을 잘 섭취하는 것을 알 수 있다.

건강보조식품 섭취 목적의 경우 또한, 자가면도군과 레이저군에서 ‘복용하지 않는다’가 각각 68명(66.67%), 34명(32.08%)으로 가장 많았다. 왁싱군의 경우 ‘피로회복’이 34명(33.01%)으로 가장 많았다($p<0.001$). 왁싱군에서 피로회복 목적으로 건강보조식품을 섭취하였다. 건강보조식품 월 지출 비용은 세 군 모두 ‘2만원 미만’이 가장 많이 조사되었고, 군 간 유의한 차이는 없었다.

자가면도군에서 미용 건강보조식품을 복용하지 않는 대상자들이 많았다. 레이저군은 피부 미용을 위해 비타민을 매일 섭취하고, 왁싱군은 피부 미용을 위해 비타민을 매일 섭취하며 건강보조식품을 피로회복 목적으로 1개씩 섭취하고 있다.

제모 행태에 따른 미용 건강 보조 식품 섭취 결과를 종합해보자면, 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해서 피부 미용을 위해 비타민을 매일 섭취하였고, 왁싱군이 자가면도군과 레이저군에 비해 피로회복 목적으로 건강보조식품을 잘 섭취하고 있다.

이성곤 외(2011)의 연구에서 직장을 다니는 성인 남성의 34.7%가 건강보조식품을 섭취하고 있으며, 피로 회복과 영양소 보충의 목적으로 비타민을 가장 많이 섭취하고 있다는 결과를 보여 본 연구와 비슷한 결과가 나왔다. 전보현과 이효지(2000)의 연구 결과에 의하면 18세 이상 성인 남성들은 건강보조식품을 섭취하지 않고, 앞으로도 섭취할 의향이 없다는 응답률이 가장 많아 본 연구에서 자가면도군과 비슷한 결과를 보였다. 이는 아직 20~30대의 젊은 연령의 남성들은 건강 보조 식품 섭취의 필요성을 인지하고 있지 못함을 알 수 있다.

<표 12> 제모 행태에 따른 미용 건강 보조 식품 섭취

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	악상 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
피부미용 건강보조식품 섭취					
복용하지 않는다	72(70.59) ¹⁾	35(33.02)	33(32.04)	140(45.02)	44.7772***
비타민	26(25.49)	52(49.06)	50(48.54)	128(41.16)	
콜라겐	4(3.92)	9(8.49)	7(6.80)	20(6.43)	
히알루론산	0(0.00)	10(9.43)	13(12.62)	23(7.40)	
건강보조식품 섭취					
복용하지 않는다	68(66.67)	34(32.08)	32(31.07)	134(43.09)	38.5771***
질병예방	3(2.94)	10(9.43)	5(4.85)	18(5.79)	
미용,영양 보충	10(9.80)	30(28.30)	32(31.07)	72(23.15)	
피로회복	21(20.59)	32(30.19)	34(33.01)	87(27.97)	
미용건강보조식품 개수					
복용하지 않는다	68(66.67)	35(33.02)	33(32.04)	136(43.73)	41.9769***
1개	15(14.71)	32(30.19)	35(33.98)	82(26.37)	
2개	16(15.69)	22(20.75)	29(28.16)	67(21.54)	
3개 이상	3(2.94)	17(16.04)	6(5.83)	26(8.36)	
미용건강보조식품 섭취 빈도					
복용하지 않는다	68(66.67)	34(32.08)	32(31.07)	134(43.09)	36.5377***
매일	24(23.53)	46(43.40)	42(40.78)	112(36.01)	
주 2~3회	8(7.84)	18(16.98)	23(22.33)	49(15.76)	
주 1회	2(1.96)	8(7.55)	6(5.83)	16(5.14)	
미용건강보조식품 월 지출 비용					
2만원 미만	82(80.39)	74(69.81)	77(74.76)	233(74.92)	5.1754
2만원이상 5만원 미만	10(9.80)	19(17.92)	18(17.48)	47(15.11)	
5만원 이상 10만원 미만	7(6.86)	10(9.43)	5(4.85)	22(7.07)	
10만원 이상	3(2.94)	3(2.83)	3(2.91)	9(2.89)	

¹⁾ N(%)

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

11. 제모 행태에 따른 식습관 점수

<표 13>은 제모 행태에 따른 식습관 점수에 대해 비교하였다. 식습관 점수는 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 10개의 문항으로 구성되어 총 50점 만점이다. 총점이 높을수록 올바른 식습관을 가진 것으로 판단한다.

식습관 문항 10개의 총점을 비교한 결과, 자가면도군이 26.13±7.35점, 레이저군은 29.00±4.55점, 왁싱군이 27.72±5.04점으로 레이저군과 왁싱군의 식습관 점수가 자가면도군에 비해 높은 점수를 보였다($p<0.01$). 전문 제모 관리군이 자가면도군과 비교해 보았을 때 기름기가 적은 고기를 주로 섭취하고, 튀기거나 볶은 음식, 밀가루 음식을 적게 먹는 등 올바른 식습관을 가진 것으로 판단된다.

‘Q2. 기름기가 적은 고기를 주로 먹는다’에 대한 식습관에서 군 간 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 레이저군이 3.46±0.98점으로 가장 높았고, 왁싱군은 3.41±1.04점, 자가면도군이 2.68±0.96점이었다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 기름기가 적은 고기를 주로 먹었다.

‘Q3. 튀기거나 볶은 음식은 적게 먹는다’에 대한 식습관의 경우 레이저군에서 3.03±1.08점, 왁싱군에서 2.83±1.19점, 자가면도군에서 2.55±0.96점의 순이었다($p<0.01$). 레이저군, 왁싱군, 자가면도군의 순으로 높은 점수를 보였지만, 통계적으로 유의한 차이는 레이저군이 자가면도군에 비해 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹었다.

‘Q9. 밀가루 음식(빵, 면, 과자 등)은 적게 먹는 편이다’에 대해서는 레이저군이 2.80±1.15점, 왁싱군은 2.56±1.06점, 자가면도군이 2.40±1.06점으로 조사되면서 레이저군이 자가면도군에 비해 밀가루 음식(빵, 면, 과자 등)은 적게 먹는 식습관을 가졌다($p<0.05$).

20~30대 남성들의 연구에서 박수진 외(2014)는 식습관 점수가 높은 사람이

피부 관리 행동 점수도 높았다는 결과를 보였다. 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 식습관 점수가 높고, 피부 관리 실천도도 높아 본 연구 결과와 비슷한 경향을 보였다. 김효영(2007)의 연구에서 성인 남성들이 운동 빈도가 높을수록 식습관이 양호하였다고 관찰하였다. 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 운동 빈도가 높았으며, 식습관 총점도 높아 비슷한 연구 결과를 보였다.

<표 13> 제모 행태에 따른 식습관 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	악싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
Q1	3.17±1.09 ¹⁾	2.92±1.23	2.83±1.05	2.97±1.13	0.0815 ²⁾
Q2	2.68±0.96 ^b	3.46±0.98 ^a	3.41±1.04 ^a	3.19±1.05	<.0001
Q3	2.55±0.96 ^b	3.03±1.08 ^a	2.83±1.19 ^{ab}	2.81±1.10	0.0063
Q4	2.75±1.02	2.87±0.93	2.83±1.11	2.82±1.02	0.6707
Q5	2.75±1.03	3.01±0.99	2.83±1.00	2.86±1.01	0.1533
Q6	2.82±1.13	3.03±1.08	2.71±1.08	2.86±1.10	0.1042
Q7	2.37±1.42	2.65±1.13	2.54±1.19	2.52±1.25	0.2720
Q8	2.33±1.07	2.64±1.00	2.62±1.02	2.53±1.04	0.0577
Q9	2.40±1.06 ^b	2.80±1.15 ^a	2.56±1.06 ^{ab}	2.59±1.10	0.0301
Q10	2.31±1.09	2.59±1.08	2.55±1.17	2.49±1.12	0.1506
Total	26.13±7.35^b	29.00±4.55^a	27.72±5.04^a	27.63±5.86	0.0018

¹⁾ Mean±sd

²⁾ 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 소금이나 간장을 적게 사용한다.

Q6 단 음식과 단 음료를 적게 먹는다.

Q7 아침은 거르지 않고 먹는다.

Q8 인스턴트나 즉석 음식은 되도록 피하는 편이다.

Q9 밀가루 음식(빵, 면, 과자 등)은 적게 먹는 편이다.

Q10 카페인이나 설탕(단당류)은 되도록 피하는 편이다.

12. 제모 행태에 따른 제모 스트레스 점수

제모 행태에 따른 제모 스트레스 점수는 <표 14>에 제시하였다. 제모 스트레스 점수는 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 9개의 문항으로 구성되어 총 45점 만점이다. 총점이 높을수록 제모에 대한 스트레스가 많은 것으로 판단한다. 총 9개의 제모 스트레스 문항의 총점을 비교한 결과, 레이저군에서 26.25 ± 5.27 점, 왁싱군에서 25.15 ± 4.67 점, 자가면도군에서 23.75 ± 8.85 점의 순이었다($p < 0.01$). 전반적으로 레이저군의 점수가 높은 편으로 나와 레이저군이 자가면도군에 비해 제모 스트레스가 높은 것으로 판단된다.

‘Q2. 제모 할 때의 통증으로 인해 제모가 하기 싫다’에 대해서 자가면도군이 2.49 ± 1.30 점, 레이저군은 3.12 ± 1.43 점, 왁싱군이 3.14 ± 1.46 점이었다($p < 0.001$). 레이저군과 왁싱군이 상대적으로 자가면도군에 비해 제모를 할 때 통증을 많이 느껴 제모 스트레스가 높았다.

‘Q5. 제모 직후 발생하는 인그로운 헤어로 인해 스트레스를 받는다’에 대해서는 자가면도군이 2.25 ± 1.11 점, 레이저군은 2.51 ± 1.08 점, 왁싱군이 2.67 ± 1.12 점이었다($p < 0.05$). 인그로운 헤어는 왁싱 제모를 할 때 나타날 수 있는 부작용 중 하나로 피부 밖으로 나오지 못하고 안쪽으로 자라나 염증을 유발하는 털이다. 왁싱군이 자가면도군에 비해 인그로운 헤어로 인한 제모 스트레스를 받았다.

김모래(2015)의 연구 결과에 의하면 레이저 제모 시술을 받은 성인 남녀가 부작용을 경험하여 제모 스트레스로 인한 만족도가 떨어졌다고 관찰하여 본 연구의 레이저군의 제모 스트레스 총점이 높은 결과와 비슷한 경향을 보였다. 이서진과 오윤경(2020)은 20~50대 성인 남성이 왁싱 제모를 받을 때 통증으로 인한 제모 스트레스가 높았다고 하여 본 연구 결과와 비슷한 결과를 보였다.

<표 14> 제모 행태에 따른 제모 스트레스 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약성 제모 (n=103)	Total (n=311)	p
Q1	3.13±1.32 ¹⁾	3.43±1.14	3.26±1.31	3.28±1.26	0.2132 ²⁾
Q2	2.49±1.30 ^b	3.12±1.43 ^a	3.14±1.46 ^a	2.92±1.42	0.0009
Q3	2.78±1.26	3.11±1.25	2.97±1.24	2.96±1.25	0.1656
Q4	2.75±1.31	3.05±1.18	2.84±1.20	2.88±1.23	0.2153
Q5	2.25±1.11 ^b	2.51±1.08 ^{ab}	2.67±1.12 ^a	2.48±1.11	0.0304
Q6	2.72±1.28	2.72±1.25	2.64±1.20	2.69±1.24	0.8810
Q7	2.68±1.21	2.80±1.18	2.62±1.12	2.70±1.17	0.5215
Q8	2.40±1.27	2.75±1.15	2.50±1.15	2.55±1.20	0.1031
Q9	2.54±1.33	2.76±1.18	2.50±1.17	2.60±1.23	0.2532
Total	23.75±8.85 ^b	26.25±5.27 ^a	25.15±4.67 ^{ab}	25.06±6.57	0.0218

¹⁾ Mean±sd

²⁾ P-value by Anova

Q1 나는 매번 자라나는 수염으로 인해 제모 관리에 신경이 많이 쓰인다.

Q2 제모 할 때의 통증으로 인해 제모가 하기 싫다.

Q3 제모 후에도 깔끔하지 않은 제모 상태에 스트레스를 받는다.

Q4 제모 직후 발생하는 피부발진으로 인해 스트레스를 받는다.

Q5 제모 직후 발생하는 인그로운 헤어로 인해 스트레스를 받는다.

Q6 제모 직후 발생하는 상처로 인해 스트레스를 받는다.

Q7 제모 직후 피부가 따끔거리거나 가려워 스트레스를 받는다.

Q8 제모로 인한 스트레스 때문에 전문가와 상담해보고 싶다.

Q9 제모로 인한 스트레스 때문에 제모 방법을 바꾸고 싶다.

13. 제모 행태에 따른 피부건강관리 인식 점수

제모 행태에 따른 피부 건강 관리 인식 점수에 대한 비교는 <표 15>에 나타내었다. 피부 건강 관리 인식은 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 10개의 문항으로 구성되어 총 50점 만점이다. 총점이 높을수록 피부 건강 관리에 대한 인식이 높은 것으로 판단한다.

피부 건강 관리 인식에 대한 10개의 총점을 비교한 결과, 자가면도군이 37.59±6.82점, 레이저군이 33.80±6.85점, 왁싱군이 34.18±7.07점으로 자가면도군이 레이저군과 왁싱군보다 피부 건강 관리 인식 점수가 높았다($p<0.001$). 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 남성도 피부 관리가 필요하다고 생각하고, 외모 관리에 있어서 피부 관리가 가장 우선되어야 한다고 생각하며 좋은 피부는 자신감의 원천이 될 수 있다고 생각하고 피부 건강 관리에 앞서 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 제일 중요하다고 생각하여 피부 건강 관리 인식이 높은 것으로 판단된다.

‘Q2. 남성도 피부 관리가 필요하다고 생각한다’ 문항의 점수는 자가면도군이 4.01±0.85점, 레이저군이 3.13±1.06점, 왁싱군이 3.15±1.12점이었다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군에 비해 자가면도군이 남성 피부 관리의 필요성을 더욱 인지하고 있었다.

‘Q5. 외모관리에 있어 피부 관리가 가장 우선되어야 한다고 생각한다’에 대해서 자가면도군이 3.75±0.91점, 레이저군이 3.16±1.06점, 왁싱군이 3.42±1.09점이었다($p<0.001$). 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 외모관리에 있어서 피부 관리가 가장 우선되어야 한다는 인식을 가진 것으로 보인다.

‘Q6. 좋은 피부는 자신감의 원천이 될 수 있다고 생각한다’에 대해서 자가면도군이 3.97±0.92점, 레이저군이 3.26±0.98점, 왁싱군이 3.45±1.04점이었다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군에 비해 자가면도군이 좋은 피부는 자신감의

원천이 될 수 있다고 생각하였다.

‘Q9. 피부 미용의 핵심은 평소의 꾸준한 피부 건강 관리라고 생각한다’에 대한 점수는 자가면도군이 3.87 ± 0.86 점, 레이저군이 3.29 ± 1.02 점, 왁싱군이 3.47 ± 1.10 점으로 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 피부 미용의 핵심은 평소 꾸준한 피부 건강 관리라고 인지하였다($p < 0.001$).

‘Q10. 피부 건강 관리에 앞서 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 제일 중요하다고 생각한다’에 대해서는 자가면도군이 4.00 ± 0.90 점, 레이저군이 3.72 ± 1.03 점, 왁싱군이 3.54 ± 1.03 점이었다($p < 0.01$). 마찬가지로 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 피부 건강 관리에서 제일 중요하다는 인식을 가지고 있었다.

김소영(2014)의 연구 결과에서 성인 남성들은 피부 건강 관리 인식이 61%로 높은 편이지만, 적극적인 의식과 달리 실천 및 실태 측면에서 상당히 둔감하다고 나타났다. 또한 이미라(2018)의 연구 결과에서도 20~30대 남성들은 피부 관리 인식은 높은 편이지만 피부 관리를 실천하지 않는다고 하여, 본 연구의 자가면도군과 비슷한 결과를 보였다.

자가면도군은 스스로 면도를 하기 때문에 면도를 하면서 발생하는 피부 트러블과 부작용을 직접적으로 느낄 수 있다. 제모 관리 만족도에서 ‘제모 직후 피부 트러블이 나지 않는다’라는 문항에서 전문제모관리군에 비해 만족도가 낮은 것과 비슷하다. 또한 전문제모관리군처럼 전문관리나 제모후 피부관리를 받지 않기 때문에 피부 트러블에 대한 염려나 걱정이 높아지면서 전문제모관리군에 비해 피부건강관리의 필요성을 느껴 피부관리인식이 높게 나온 것으로 생각된다. 자가면도군의 피부 건강 관리 인식 점수가 전문 제모 관리군에 비해 높았지만, 피부 건강 관리 행위는 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 더 실천하고 있는 점을 보았을 때 자가면도군의 피부 건강 관리의 인식과 행동이 다른 것을 알 수 있다.

<표 15> 제모 행태에 따른 피부건강관리 인식 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약상 제모 (n=103)	Total (n=311)	p
Q1	3.23±0.90 ¹⁾	3.10±1.22	3.11±1.17	3.14±1.04	0.6314 ²⁾
Q2	4.01±0.85 ^a	3.13±1.06 ^b	3.15±1.12 ^b	3.42±1.09	<.0001
Q3	3.50±0.99	3.47±1.01	3.32±1.00	3.43±1.00	0.3842
Q4	3.97±0.92	3.74±0.73	3.74±0.70	3.81±0.79	0.0506
Q5	3.75±0.91 ^a	3.16±1.06 ^b	3.42±1.09 ^b	3.44±1.05	0.0002
Q6	3.97±0.92 ^a	3.26±0.98 ^b	3.45±1.04 ^b	3.56±1.02	<.0001
Q7	3.41±0.92	3.27±1.00	3.24±1.11	3.31±1.01	0.4442
Q8	3.87±0.92	3.65±1.04	3.76±0.93	3.76±0.97	0.2573
Q9	3.87±0.86 ^a	3.29±1.02 ^b	3.47±1.10 ^b	3.54±1.03	0.0001
Q10	4.00±0.90 ^a	3.72±1.03 ^b	3.54±1.03 ^b	3.75±1.00	0.0042
Total	37.59±6.82^a	33.80±6.85^b	34.18±7.07^b	35.17±7.10	0.0001

¹⁾ Mean±sd

²⁾ P-value by Anova

Q1 피부 건강에 관심이 많은 편이다.

Q2 남성도 피부 관리가 필요하다고 생각한다.

Q3 마사지와 팩은 피부미용에 효과가 있다고 생각한다.

Q4 남성이 사회생활을 하는데 외모는 중요한 점이라고 생각한다.

Q5 외모관리에 있어 피부 관리가 가장 우선되어야 한다고 생각한다.

Q6 좋은 피부는 자신감의 원천이 될 수 있다고 생각한다.

Q7 화장품만으로도 피부의 결점 보완 및 개선에 효과가 있다고 생각한다.

Q8 좋은 피부를 위해 전문 피부 관리를 받는 것이 큰 도움이 된다고 생각한다.

Q9 피부 미용의 핵심은 평소의 꾸준한 피부 건강 관리라고 생각한다.

Q10 피부 건강 관리에 앞서 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 제일 중요하다고 생각한다.

14. 제모 행태에 따른 제모 관리 인식 점수

<표 16>은 제모 행태에 따른 제모 관리 인식 점수를 비교하여 나타낸 것이다. 제모 관리 인식은 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 10개의 문항으로 구성되어 총 50점 만점이다. 총점이 높을수록 제모 관리에 대한 인식이 높은 것으로 판단한다.

총 10개의 제모 인식 관리의 총점을 비교한 결과, 자가면도군이 33.07 ± 8.98 점, 레이저군이 32.86 ± 5.95 점, 왁싱군이 32.44 ± 6.05 점으로 조사되어 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 제모 인식이 높은 경향이었지만, 군 간의 유의한 차이는 없었다.

‘Q2. 사회생활에 있어 전문 제모 관리(레이저, 왁싱)가 필요하다고 생각한다’에 대해서 자가면도군이 2.87 ± 1.14 점, 레이저군은 3.32 ± 0.99 점, 왁싱군이 3.19 ± 1.04 점이었다($p < 0.01$). 즉, 전문 제모 관리를 받고 있는 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 사회생활에 있어 전문 제모 관리가 필요하다고 인식하였다.

‘Q5. 남성이 사회생활을 하는데 모(毛, 헤어나 수염)관리는 중요하다고 생각한다’에 대한 점수는 자가면도군이 3.87 ± 1.17 점, 레이저군이 3.42 ± 0.95 점, 왁싱군이 3.31 ± 1.03 점으로 나타났으며 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 모 관리가 중요하다는 인식을 가지고 있었다($p < 0.001$).

‘Q6. 외모관리에 있어 깔끔한 제모를 하는 것은 중요한 역할을 한다.’에 대해서 자가면도군이 3.93 ± 1.10 점, 레이저군이 3.32 ± 1.02 점, 왁싱군이 3.29 ± 1.12 점이었다($p < 0.001$). 레이저군과 왁싱군에 비해 자가면도군이 깔끔한 제모가 외모 관리에서 중요한 역할을 한다고 생각했다.

이유진(2014)의 20~40대 성인 여성을 대상으로 한 연구 결과에서 제모 인식도가 높을수록 만족도와 미용관리 행동도 높았다. 본 연구에서 전문 제모

관리군이 자가면도군에 비해 만족도와 미용관리 행동이 높지만, 제모 인식도가 낮아 다른 결과가 나타났다. 여성과는 달리 남성들은 인식이 행동의 변화를 유발하지 않음을 알 수 있다. 임정연(2013)의 연구 결과에서 남자 대학생들은 제모 관리에 대한 필요성을 높게 인식하여 인식도가 높지만, 관리를 하지 않는다는 응답률이 높아 제모 인식과 제모 관리 행동이 다르다고 보고하였으며, 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 제모 인식도가 높지만, 제모 관리 행동은 낮아 비슷한 결과를 보였다.

<표 16> 제모 행태에 따른 제모 관리 인식 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	왁싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
Q1	2.86±1.29 ¹⁾	2.93±1.26	3.01±1.33	2.94±1.29	0.7186 ²⁾
Q2	2.87±1.14 ^b	3.32±0.99 ^a	3.19±1.04 ^a	3.13±1.07	0.0078
Q3	3.35±1.05	3.32±1.01	3.29±1.12	3.32±1.06	0.9168
Q4	3.29±1.10	3.54±1.06	3.43±1.06	3.42±1.08	0.2649
Q5	3.87±1.17 ^a	3.42±0.95 ^b	3.31±1.03 ^b	3.53±1.08	0.0003
Q6	3.93±1.10 ^a	3.32±1.02 ^b	3.29±1.12 ^b	3.51±1.12	<.0001
Q7	3.53±1.05	3.42±0.98	3.54±1.01	3.50±1.01	0.6482
Q8	2.68±1.26	3.01±1.21	2.96±1.25	2.88±1.24	0.1157
Q9	3.24±1.24	3.23±1.09	3.18±1.05	3.22±1.13	0.9422
Q10	3.44±1.29	3.35±0.99	3.22±1.05	3.34±1.12	0.3741
Total	33.07±8.98	32.86±5.95	32.44±6.05	32.79±7.09	0.8106

¹⁾ Mean±sd

²⁾ P-value by Anova

Q1 전문 제모관리(레이저, 왁싱)에 관심이 많은 편이다.

Q2 사회생활에 있어 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 필요하다고 생각한다.

Q3 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 외모개선에 도움을 준다고 생각한다.

Q4 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 피부 위생에 효과적이라고 생각한다.

Q5 남성이 사회생활을 하는데 모(毛, 헤어)나 수염관리는 중요하다고 생각한다.

Q6 외모관리에 있어 깔끔한 제모를 하는 것은 중요한 역할을 한다.

Q7 제모관리 직후 사후관리는 필수적이라고 생각한다.

Q8 전문 제모관리(레이저, 왁싱)를 받은 지인에게 추천을 받거나 내가 추천을 한 적이 있다.

Q9 향후 전문 제모관리(레이저, 왁싱)에 대한 정보를 받아볼 의향이 있다.

Q10 향후 전문 제모관리(레이저, 왁싱)를 받을 의향이 있다.

15. 제모 행태에 따른 외모 관심도 점수

제모 행태에 따른 외모 관심도 점수에 대한 비교를 <표 17>에 제시하였다. 외모 관심도는 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 10개의 문항으로 구성되어 총 50점 만점이다. 총점이 높을수록 외모에 대한 관심도가 높은 것으로 판단한다.

총 10개의 외모 관심도 문항 총점을 비교해 본 결과, 자가면도군이 27.54± 7.30점, 레이저군이 29.38±4.16점, 왁싱군이 30.29±4.29점으로 유의한 차이가 있었다($p<0.01$). 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 외모 관심도에 대한 점수가 높았다. 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 미용 목적으로 외모 컨설팅을 받은 경험이 있고, 몸매 관리를 위해 운동과 식단조절을 하는 등의 외모 관심도가 높았다. 특히, 왁싱군의 경우 시즌마다 유행에 맞춰 옷이나 악세서리를 구입하고 중요한 날에 가벼운 메이크업을 하는 등 외모에 가장 높은 관심도를 보이는 것으로 판단된다.

‘Q3. 미용을 목적으로 외모관리 컨설팅을 받은 경험이 있다’에 대한 점수는 자가면도군이 1.89±0.97점, 레이저군이 2.41±1.10점, 왁싱군이 2.49±1.16점으로 조사되었으며 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 미용 목적의 외모 관리 컨설팅을 받은 경험이 있었다($p<0.001$).

‘Q4. 몸매 관리를 위해 운동을 규칙적으로 한다’에 대해서는 자가면도군이 2.91±1.19점, 레이저군이 3.30±1.37점, 왁싱군이 3.53±1.25점이었다($p<0.01$). 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 몸매 관리를 위해 규칙적인 운동을 하였다.

‘Q5. 몸매 관리를 위해 식단조절을 한다’에 대해서 자가면도군이 2.50±1.11점, 레이저군이 3.11±1.27점, 왁싱군이 3.17±1.16점이었다($p<0.001$). Q4와 마찬가지로 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 몸매 관리를 위해 식단

조절을 하였다.

‘Q6. 시즌마다 새로운 유행 스타일의 옷이나 악세서리를 구입한다’에 대해서는 자가면도군이 2.87±1.17점, 레이저군이 2.96±1.11점, 왁싱군이 3.27±1.16점이었다(p<0.05). 왁싱군이 자가면도군에 비해 유행에 있어 민감한 편이었다.

‘Q7. 만나는 사람에 따라 옷 스타일과 분위기를 바꾼다’에 대해서 자가면도군이 3.32±1.14점, 레이저군이 2.62±1.18점, 왁싱군은 2.75±1.26점으로 나타났으며, 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 만나는 사람에 따라 옷 스타일과 분위기를 바꾼다고 하였다(p<0.001).

‘Q8. 중요한 날에는 가벼운 메이크업을 한다’에 대한 점수는 자가면도군이 2.49±1.27점, 레이저군이 2.80±1.20점, 왁싱군이 2.92±1.23점이었다(p<0.05). 왁싱군이 자가면도군에 비해 중요한 날에 가벼운 메이크업을 하였다.

김수연(2014)의 20~50대 성인 남성을 대상으로 한 연구 결과에서 외모 관심도가 높을수록 피부 건강 관리에 적극적인 경향이 있다는 결과를 보였다. 본 연구에서 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 외모 관심도가 높으며 피부 건강 관리에 적극적인 태도를 보여 비슷한 결과가 나왔다. 20~50대 성인 남성을 대상으로 한 조가영(2020)의 연구에서 외모 관심도가 높을수록 전문 미용 기술을 적극적으로 시도함을 보고하였다. 본 연구에서도 외모 관심도가 높을수록 전문 제모 관리를 하는 결과를 보여 비슷한 경향을 나타냈다. 따라서 외모 관심도가 높을수록 전문 제모 관리를 하고, 피부 건강 관리에 적극적임을 알 수 있다.

<표 17> 제모 행태에 따른 외모 관심도 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	왁싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	p
Q1	3.26±1.04 ¹⁾	3.32±1.06	3.32±0.98	3.30±1.02	0.9037 ²⁾
Q2	2.80±1.08	3.00±1.06	2.92±1.02	2.91±1.05	0.4028
Q3	1.89±0.97 ^b	2.41±1.10 ^a	2.49±1.16 ^a	2.26±1.11	0.0001
Q4	2.91±1.19 ^b	3.30±1.37 ^a	3.53±1.25 ^a	3.25±1.30	0.0023
Q5	2.50±1.11 ^b	3.11±1.27 ^a	3.17±1.16 ^a	2.93±1.22	<.0001
Q6	2.87±1.17 ^b	2.96±1.11 ^{ab}	3.27±1.16 ^a	3.04±1.16	0.0342
Q7	3.32±1.14 ^a	2.62±1.18 ^b	2.75±1.26 ^b	2.89±1.23	<.0001
Q8	2.49±1.27 ^b	2.80±1.20 ^{ab}	2.92±1.23 ^a	2.74±1.24	0.0366
Q9	2.94±1.16	2.98±1.10	3.20±1.23	3.04±1.17	0.2204
Q10	2.54±1.18	2.87±1.16	2.72±1.24	2.71±1.20	0.1415
Total	27.54±7.30 ^b	29.38±4.16 ^a	30.29±4.29 ^a	29.08±5.53	0.0012

¹⁾ Mean±sd

²⁾ P-value by Anova

Q1 나는 수시로 거울을 본다.

Q2 나는 외출 전 준비하는 시간이 다소 길다.

Q3 미용을 목적으로 외모관리 컨설팅을 받은 경험이 있다.

Q4 몸매 관리를 위해 운동을 규칙적으로 한다.

Q5 몸매 관리를 위해 식단조절을 한다.

Q6 시즌마다 새로운 유행 스타일의 옷이나 악세서리를 구입한다.

Q7 만나는 사람에 따라 옷 스타일과 분위기를 바꾼다.

Q8 중요한 날에는 가벼운 메이크업을 한다.

Q9 나는 나의 피부타입에 맞는 화장품만 사용한다.

Q10 헤어나 제모관리에 대한 서적이나 대중매체에 관심이 많다.

16. 제모 행태에 따른 제모 관리 만족도 점수

제모 행태에 따른 제모 관리 만족도 점수에 대해서는 <표 18>에 나타내었다. 제모 관리 만족도는 문항당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 10개의 문항으로 구성되어 총 50점 만점이다. 총점이 높을수록 제모 관리에 대한 만족도가 높은 것으로 판단한다.

제모 관리에 대한 10문항의 총점을 비교한 결과, 왁싱군이 32.68±3.17점, 레이저군은 32.25±3.79점, 자가면도군이 31.37±7.01점의 순으로 조사되어 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 제모 관리 만족도가 높은 경향이였다.

‘Q4. 본인이 하고 있는 제모 관리의 전후 소독과 위생에 만족한다’에 대해서 자가면도군은 2.84±1.03점, 레이저군은 3.42±1.00점, 왁싱군이 3.54±1.01점이였다(p<0.001). 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 제모 관리 전후의 소독과 위생에 만족하였다.

‘Q10. 제모 관리 직후 제모로 인한 여드름이 나지 않는다.’에 대한 점수는 자가면도군이 2.93±0.87점, 레이저군이 3.25±0.92점, 왁싱군이 3.07±0.95점이였다(p<0.05). 레이저군, 왁싱군, 자가 면도군 순으로 점수가 높았지만, 통계학적으로 유의한 차이는 레이저군이 자가면도군에 비해 여드름이 나지 않았다.

이애순(2015)의 연구결과에서 왁싱 제모를 하는 성인 남녀들의 왁싱 제모의 전반적인 만족도가 높았고, 시설과 기술력 부분이 고객 만족도의 강점요인으로 작용하고 있다고 하였다. 20~30대 성인 남녀의 연구에서 이미림(2016)은 레이저 제모와 왁싱 제모의 만족도, 선호도가 높은 편이며 추천 여부 또한 셀프 제모에 비해 높은 편이라고 관찰하여 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

<표 18> 제모 행태에 따른 제모 관리 만족도 점수

질문	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	약싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	P
Q1	3.46±1.06 ¹⁾	3.42±0.97	3.38±1.10	3.42±1.04	0.8535 ²⁾
Q2	2.97±0.97	3.01±1.04	2.98±1.10	2.99±1.03	0.9613
Q3	3.08±1.01	2.97±1.33	3.17±1.20	3.07±1.19	0.5012
Q4	2.84±1.03 ^b	3.42±1.00 ^a	3.54±1.01 ^a	3.27±1.06	<.0001
Q5	3.36±0.95	3.34±1.02	3.48±0.98	3.39±0.98	0.5681
Q6	3.25±0.98	3.20±1.01	3.37±0.95	3.27±0.98	0.4313
Q7	3.53±0.93	3.31±0.96	3.41±0.90	3.41±0.93	0.2408
Q8	2.98±0.83	3.23±0.87	3.08±0.88	3.10±0.86	0.1168
Q9	2.97±0.87	3.11±0.81	3.21±1.03	3.10±0.91	0.1572
Q10	2.93±0.87 ^b	3.25±0.92 ^a	3.07±0.95 ^{ab}	3.08±0.92	0.0478
Total	31.37±7.01	32.25±3.79	32.68±3.17	32.10±4.94	0.1565

¹⁾ Mean±sd

²⁾ P-value by Anova

- Q1 제모관리 후 깔끔해진 외모의 미적 효과에 만족한다.
- Q2 본인이 하고 있는 제모관리 방법과 방식이 마음에 든다.
- Q3 본인이 하고 있는 제모관리의 통증이 없어 만족한다.
- Q4 본인이 하고 있는 제모관리의 전후 소독과 위생에 만족한다.
- Q5 본인이 하고 있는 제모관리의 소요되는 시간에 만족한다.
- Q6 본인이 하고 있는 제모관리의 빈도가 적당하다고 생각한다.
- Q7 본인이 하고 있는 제모관리의 비용이 적당하다고 생각한다.
- Q8 제모관리 직후 각질이 제거되어 피부가 매끄럽고 촉촉하다.
- Q9 제모관리 직후 기초 화장흡수가 잘된다.
- Q10 제모관리 직후 제모로 인한 여드름이 나지 않는다.

17. 제모 행태에 따른 바디 헤어 제모 방법

<표 19>는 제모 행태에 따른 바디 헤어 제모 방법에 대해 비교한 것이다.

바디 헤어 제모 방법 중 다리 부위의 제모 방식의 경우 ‘하지 않는다’가 자가면도군에서 72명(70.59%), 왁싱군에서 55명(53.40%), 레이저군에서 54명(50.94%)의 순이었다($p < 0.001$). 하지 않는 대상자를 제외했을 때 ‘자가 면도’로 가장 많이 답변한 군은 자가면도군에서 26명(25.49%), ‘왁싱 제모’로 가장 많이 답변한 군은 왁싱군에서 34명(33.01%)으로 가장 많았다. 자가면도군은 다리 부위의 털도 자가 면도로, 왁싱군은 다리 부위의 털 또한 왁싱 제모로 하였다.

겨드랑이 부위 제모 방식에 대해서는 마찬가지로 세 군 모두 ‘하지 않는다’가 가장 높은 응답률을 보였으며, 자가면도군에서 75명(73.53%), 레이저군에서 82명(77.36%), 왁싱군에서 72명(69.90%)이었다. 하지 않는 대상자를 제외하고 자가면도군에서 ‘자가 면도’가 18명(17.65%)으로 높은 응답률을 나타냈고, 레이저군과 왁싱군에서 ‘왁싱 제모’가 각각 17명(16.04%), 26명(25.24%)으로 가장 많아 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

그 외 팔, 음모 부위 제모 방식 또한 세 군 모두 ‘하지 않는다’는 응답률이 가장 높게 나타났으며, 통계학적으로 군 간 유의한 차이는 없었다.

세 군 모두 대부분이 바디 헤어는 제모를 하지 않는 것으로 나타났으며 자가면도군은 바디 헤어 또한 자가 면도로, 레이저군과 왁싱군은 바디 헤어를 왁싱 제모로 많이 하였다.

김모래(2015)의 연구 결과, 20대 남성은 팔, 다리 부위에 왁싱 제모를, 30대 남성은 겨드랑이 부위에 왁싱 제모를 많이 한다고 관찰하여 본 연구 결과와 비슷한 경향을 보였다. 황정윤(2014)의 연구에서 20~30대 성인 남성들이 향후 받고 싶은 제모로 팔, 다리 왁싱 제모가 높은 응답률을 보여 앞으로 바

디 헤어를 왁싱 제모로 관리 할 남성들이 증가할 것으로 보인다.

<표 19> 제모 행태에 따른 바디 헤어 제모 방법

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	왁싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
팔 부위 제모 방식					
하지 않는다	63(61.76) ¹⁾	70(66.04)	66(64.08)	199(63.99)	2.9243
자가 면도	34(33.33)	30(28.30)	32(31.07)	96(30.87)	
레이저 제모	2(1.96)	5(4.72)	3(2.91)	10(3.22)	
왁싱 제모	3(2.94)	1(0.94)	2(1.94)	6(1.93)	
다리 부위 제모 방식					
하지 않는다	72(70.59)	54(50.94)	55(53.40)	181(58.20)	34.3720***
자가 면도	26(25.49)	22(20.75)	13(12.62)	61(19.61)	
레이저 제모	1(0.98)	3(2.83)	1(0.97)	5(1.61)	
왁싱 제모	3(2.94)	27(25.47)	34(33.01)	64(20.58)	
겨드랑이 부위 제모 방식					
하지 않는다	75(73.53)	82(77.36)	72(69.90)	229(73.63)	32.0350***
자가 면도	18(17.65)	4(3.77)	5(4.85)	27(8.68)	
레이저 제모	4(3.92)	3(2.83)	0(0.00)	7(2.25)	
왁싱 제모	5(4.90)	17(16.04)	26(25.24)	48(15.43)	
음모 부위 제모 방식					
하지 않는다	73(71.57)	76(71.70)	75(72.82)	224(72.03)	11.4059
자가 면도	15(14.71)	8(7.55)	6(5.83)	29(9.32)	
레이저 제모	3(2.94)	2(1.89)	0(0.00)	5(1.61)	
왁싱 제모	11(10.78)	20(18.87)	22(21.36)	53(17.04)	

¹⁾ N(%)

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

18. 제모 관리 행위 비교

<표 20>은 자가 면도, 레이저 제모, 왁싱 제모 군별로 제모 관리 행위에 대해 비교한 것이다.

제모 관리 행위에 대한 모든 문항에서 세 군간 유의한 차이가 있었다. 먼저, 제모 시간의 경우 자가면도군에서 '9~12시'가 62명(60.78%), 레이저군에서 '12~15시'가 60명(56.60%), 왁싱군에서 '15~18시'가 41명(39.81%)으로 가장 많았다($p<0.05$). 자가면도군은 보통 아침에, 레이저군은 점심시간 때, 왁싱군은 오후에 가장 많이 제모를 하는 것으로 생각된다.

제모 부위 및 제모 기구 소독의 경우 자가면도군에서 '하지 않는다'가 73명(71.57%)으로 가장 많았다. 레이저군에서 '둘 다 모두 소독한다'가 87명(82.08%), 왁싱군에서 '제모 부위만 소독한다'가 79명(76.70%)으로 가장 높은 응답률을 보였다($p<0.05$). 레이저군과 왁싱군에 비해 자가면도군이 소독과 위생에 취약한 것을 알 수 있다.

제모 직후 피부 관리의 경우 자가면도군과 왁싱군에서 '기초 관리만 한다'가 각각 63명(61.76%)과 65명(63.11%)이, 레이저군에서 '기초관리와 전문진정관리를 한다'가 67명(63.21%)으로 가장 많았다($p<0.05$). 레이저군이 자가면도군과 왁싱군에 비해 제모 직후 피부 진정관리를 하였다.

진정관리 시 사용 제품의 경우 자가면도군에서 '사용하지 않는다'가 78명(76.47%)으로 가장 많았다. 레이저군에서 '바르는 진정 제품'이 65명(61.32%), 왁싱군에서 '진정 팩'이 60명(58.25%)으로 가장 많았다($p<0.05$). 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 진정관리에 더 적극적이었다.

제모 후 부작용 경험에 대해서 세 군 모두 '가끔 경험했다'가 가장 높은 응답률로 나타났고, 레이저군에서 77명(72.64%), 왁싱군에서 64명(62.14%), 자가면도군에서 47명(46.08%)의 순이었다($p<0.01$). 레이저군과 왁싱군은 과반

수 이상이 가끔 경험했다고 답변하였으며, ‘경험한 적 없다’에서 자가면도군이 36명(35.29%)으로 가장 많이 나타났다. 세 군 모두 가끔씩 제모 후 부작용을 경험하였지만, 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 부작용 경험이 적은 경향이였다.

제모를 하는 시간의 경우 자가면도군은 9~12시에, 레이저군은 12~15시에, 왁싱군은 15~18시에 가장 많이 하였고, 세 군 모두 가끔씩 부작용을 경험하였다. 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 제모 부위와 제모 기구 소독에 철저하고, 제모 직후 피부 진정관리에 더 적극적인 태도를 보였다. 자가면도군은 아침에, 레이저군은 점심에 왁싱군은 오후 늦게 제모를 많이 하는 것을 미루어 보았을때 전문제모관리군의 마케팅 프로그램에 활용될 수 있기를 기대하며, 세 군 모두 부작용을 경험했다고 답변한 부분에 있어서 추후 제모 행태에 따라 어떤 부작용이 많았는지 부작용과 관련된 연구가 더 필요할 것으로 사료된다.

<표 20> 제모 관리 행위 비교

	자가 면도 (n=102)	레이저 제모 (n=106)	왁싱 제모 (n=103)	Total (n=311)	χ^2
제모 시간					
9시~12시	62(60.78) ¹⁾	5(4.72)	18(17.48)	85(27.33)	
12~15시	8(7.84)	60(56.60)	23(22.33)	91(29.26)	142.2970**
15~18시	5(4.90)	18(16.98)	41(39.81)	64(20.58)	*
18~21시	27(26.47)	23(21.70)	21(20.39)	71(22.83)	
제모부위 및 제모기구 소독					
하지 않는다	73(71.57)	1(0.94)	1(0.97)	75(24.12)	
제모 부위 소독만 한다	4(3.92)	14(13.21)	79(76.70)	97(31.19)	351.9314**
제모 기구 소독만 한다	17(16.67)	4(3.77)	5(4.85)	26(8.36)	*
둘다 모두 소독한다	8(7.84)	87(82.08)	18(17.48)	113(36.33)	
제모 직후 피부 관리					
하지 않는다	27(26.47)	2(1.89)	3(2.91)	32(10.29)	
기초관리만 한다	63(61.76)	25(23.58)	65(63.11)	153(49.20)	115.7423**
기초관리+진정관리를 한다 ²⁾	9(8.82)	67(63.21)	25(24.27)	101(32.48)	*
애프터쉐이빙 제품 사용	3(2.94)	12(11.32)	10(9.71)	25(8.04)	
진정 관리시 사용 제품					
사용하지 않는다	78(76.47)	13(12.26)	11(10.68)	102(32.80)	
바르는 진정제품	16(15.69)	65(61.32)	32(31.07)	113(36.33)	166.2484**
진정팩	7(6.86)	27(25.47)	60(58.25)	94(30.23)	*
진정기기	1(0.98)	1(0.94)	0(0.00)	2(0.64)	
부작용 경험					
매번 경험했다	5(4.90)	7(6.60)	6(5.83)	18(5.79)	
자주 경험했다	14(13.73)	7(6.60)	13(12.62)	34(10.93)	
가끔 경험했다	47(46.08)	77(72.64)	64(62.14)	188(60.45)	20.1775**
경험한적 없다	36(35.29)	15(14.15)	20(19.42)	71(22.83)	

¹⁾ N(%)

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

²⁾자가면도의 경우 자가 진정관리, 레이저제모 및 왁싱제모의 경우 전문 진정관리

V. 결론 및 제언

본 연구는 자가 면도, 레이저 제모, 왁싱 제모를 하는 전국의 20~30대 성인 남성들을 대상으로 온라인 설문을 통해 제모 행태에 따른 피부 건강 관리를 비교 분석 하였다. 자가 면도군 102명, 왁싱 제모군 103명, 레이저 제모군 106명 세 가지 군으로 분류하여 제모 실태와 행위에 대해 분석하였다. 더불어 그에 따른 피부 건강 관리와 만족도, 인식도, 외모 관심도 등을 알아 보았다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상자들의 평균 연령은 28.62세로, 최종학력은 자가면도군의 경우 고등학교 졸업이, 레이저군과 왁싱군의 경우 대학교 졸업이 가장 많았다 ($p<0.001$). 전문 제모 관리군이 자가면도군에 비해 학력이 높았다.

둘째, 제모 행태별 생활습관에서 운동 여부의 경우 자가면도군은 ‘하지 않는다’가, 레이저군과 왁싱군은 ‘주1~3회 미만’이 가장 많아 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 비활동적인 편으로 나타났다($p<0.001$). 하루 평균 수분 섭취량의 경우는 레이저군과 왁싱군은 ‘7~10컵 미만’을 과반수 이상 응답하였으며, ‘4컵 미만’이 자가면도군에서 가장 많이 조사되어 자가면도군이 전문 제모 관리군에 비해 수분 섭취량이 낮았다($p<0.001$).

셋째, 피부 타입이 민감할수록 자가 면도를 했을 때 피부 트러블이나 면도 후 부작용에 더 예민하게 반응하여 소독과 위생, 제모 방법, 후관리 등이 전문적인 레이저 제모나 왁싱 제모 관리를 받는 대상자들의 비율이 높았으며, 민감하지 않을수록 자가 면도를 하는 대상자들이 많았다($p<0.001$).

넷째, 제모 행태에 따른 화장품 사용의 경우 자외선 차단제 사용에 대해 자가면도군은 ‘사용하지 않는다’가, 레이저군과 왁싱군은 ‘가끔 사용한다’의 응답률이 가장 높았다($p<0.01$). 제모용 남성 화장품의 경우 자가면도군은 ‘사용하지 않는다’가 레이저군과 왁싱군은 ‘쉐이빙 폼’을 가장 많이 사용한다고 응답하였다($p<0.001$). 남성 화장품의 월 지출 비용으로 자가면도군은 ‘1만원 미만’이, 레이저군과 왁싱군은 ‘1~3만원 미만’이 가장 많이 조사되었다($p<0.001$). 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 화장품 사용과 지출에 더 적극적이었다.

다섯째, 홈케어에 있어서 세 군 모두 피부 관리가 부족한 것으로 나타났다($p<0.001$). 레이저, 왁싱, 자가 면도 군의 순으로 홈케어 관리를 하는 대상자들이 많았다. 전문 피부 관리실 이용 또한 세 군 모두 ‘이용하지 않는다’의 응답률이 가장 높았다($p<0.001$). 전문 피부 관리를 받는 대상자에 한해 레이저, 왁싱, 자가 면도 군의 순으로 높은 응답률을 보였고 전문 피부 관리 1회 비용에 있어서 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 더 많은 지출을 하였다($p<0.001$).

여섯째, 미용 건강 보조 식품 섭취의 경우 자가면도군은 섭취하지 않고 전문 제모 관리군은 피부 미용을 위해 비타민 섭취를 하는 것으로 나타났다($p<0.001$). 식습관 점수 조사 결과에서는 전문 제모 관리군이 자가면도군과 비교해 보았을 때 기름기가 적은 고기를 주로 섭취하였다. 레이저군이 자가면도군보다 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹거나 밀가루 음식을 적게 먹었다. 레이저군과 왁싱군이 자가면도군에 비해 올바른 식습관을 가지고 있었다($p<0.01$).

일곱째, 레이저군과 왁싱군이 제모 할 때의 통증과 왁싱군의 인그로운 헤어와 같은 제모 후 부작용으로 인해 자가면도군보다 제모 스트레스가 높았다($p<0.05$). 제모 행태에 따른 외모 관심도는 전문 제모 관리를 받는 대상자들이 자가 면도를 하는 대상자들에 비해 미용 목적으로 외모 컨설팅을 받은 경험이 있으며, 몸매 관리를 위해 운동과 식단조절을 하는 것으로 외모 관심도가 높았다($p<0.01$). 특히, 왁싱군의 경우 시즌마다 유행에 맞춰 옷이나 악세서리를 구입하고 중요한 날에 가벼운 메이크업을 하는 등 외모에 가장 높은 관심을 보이는 것으로 분석되었다($p<0.05$).

여덟째, 자가면도군이 남성도 피부 관리가 필요하다고 생각하고, 외모 관리에 있어서 피부 관리가 가장 우선되어야 한다고 생각하며 좋은 피부는 자신감의 원천이 될 수 있다고 생각하고 피부 관리에 앞서 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 제일 중요하다고 생각하였다($p<0.001$). 자가면도군이 레이저군과 왁싱군에 비해 피부 건강 관리 인식이 높았고, 제모 관리 인식 또한 높은 경향을 보였다.

연구 결과를 종합해보면 자가면도군이 전문제모관리군에 비해 피부관리인식은 높았지만 피부건강관리 실천은 부족한 것으로 분석되었다. 피부건강관리에 있어 인식과 행동은 연관성이 없는 것으로 나타나 20~30대 젊은 남성들에게 피부건강관리행위의 실천에 대한 중요성과 피부건강관리교육이 필요한 것으로 사료된다.

레이저 제모나 왁싱 제모와 같은 전문 제모 관리를 받는 군이 자가 면도를 하는 군에 비해 피부건강관리를 잘하고 있으며, 외모 관심도와 제모 만족도가 높은 것으로 나타났다. 학력이 높거나 피부가 민감할수록 전문 제모 관리를 많이 하는 것으로 분석되었다. 그러나 세 군 모두 홈케어 관리나 전문

피부 관리는 부족한 것으로 나타났다. 남성들에게 꾸준한 피부 건강 관리 실천과 올바른 피부 건강 관리 교육이 필요하며 더불어 전문제모관리를 받는 남성들을 위한 제모 스트레스를 줄이는 구체적인 제모 프로그램 구축 마련이 필요하다고 생각된다.

본 연구는 약 300명 정도의 인원을 대상으로 하였고, 20~30대의 남성으로 연령대가 국한되어 남성 전체의 제모 행태에 따른 피부 건강 관리 행위를 일반화하기에 무리가 있다. 향후 연구에서는 연령대를 폭넓게 선정하고 더 많은 인원을 대상으로 하여 좀 더 객관적이고, 개인 면담과 같은 질적인 연구 방법을 제안한다. 또한 제모 행태에 따른 부작용과 스트레스 분석도 필요하다고 본다. 본 연구 결과가 제모 시장의 실질적인 프로그램을 구축과 뷰티 산업의 마케팅 방안 기초자료로 활용되기를 기대한다.

참 고 문 헌

<국내연구>

1. 강연서. (2018). 미혼남성과 기혼남성의 남성 올인원 화장품에 대한 선호도 조사(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
2. 고광일, 김혜균. (2016). 남성 뷰티 산업의 광고 전략을 위한 남성 뷰티 트렌드의 정보획득 매체특성 연구. 디지털콘텐츠학회 논문지, 17(4), pp. 279-286.
3. 고주연. (2022). 제주지역 성인의 체형 인식과 체중조절 관련 건강기능식품 섭취 경험(석사학위논문). 제주대학교 교육대학원.
4. 김경란, 이연희, 이록연. (2013). 20대 여성의 물리적 딥클렌징과 화학적 딥클렌징에 따른 피부 변화 비교. 대한피부미용학회지, 11(3), pp. 563-568.
5. 김모래. (2015). 왁싱과 레이저제모의 인식도와 부작용 실태 연구(석사학위논문). 성결대학교 교육대학원.
6. 김미령. (2015). 피부관리가 중년남성의 얼굴 피부건강에 미치는 영향. 국제보건미용학회지, 9(2), pp. 81-90.
7. 김민채. (2018). 남성의 생활습관과 피부 관리 태도가 안면 피부상태에 미치는 영향(석사학위논문). 남부대학교 교육대학원.
8. 김선영. (2015). 성인남성의 세안에 대한 인식과 세안제 사용실태에 관한 연구(석사학위논문). 한남대학교 사회문화, 행정복지대학원.
9. 김소영. (2014). 남성 피부관리 의식변화 및 서비스 만족도 연구(석사학위논문). 가천대학교 경영대학원.
10. 김수연. (2014). 성인남성의 외모관심도와 피부건강관리행위에 관한 연구(석사학위논문). 가천대학교 경영대학원.

11. 김수연, 남미우. (2010). 직장남성의 라이프스타일에 따른 피부지식도 및 화장품 구매 행동에 대한 연구. 대한피부미용학회지, 8(2), pp. 195-210.
12. 김예린, 김애정. (2020). 이너뷰티 소재로서의 가능성을 알아보기 위한 베리류의 생리활성 평가. 아시안뷰티화장품학술지, 18(3), pp. 375-387.
13. 김예정. (2020). 남성의 외모 및 화장품에 대한 태도와 사용현황 및 구매 영향요인에 관한 연구(석사학위논문). 성신여자대학교 뷰티융합대학원.
14. 김용연, 박신준, 박시은. (2020). 대학생의 성별에 따른 피부 관련 생활습관 및 피부건강 행동에 대한 비교 연구. 산업융합연구지, 18(3), pp. 7-17.
15. 김은희. (2004). 스트레스와 피부 상태와의 상관성에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
16. 김주덕. (2018). 남성들의 화장품 사용실태 및 구매행동에 관한 연구. 한국화장품미용학회지, 8(1), pp. 121-133.
17. 김지원. (2010). 자외선의 피부 유해성에 대한 인식과 대처방안에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
18. 김진영. (2010) 음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향(석사학위논문). 삼육대학교 보건복지대학원.
19. 김태은. (2017). 남성의 인중부위 자가 제모관리 형태와 만족도에 관한 연구(석사학위논문). 대구한의대학교 대학원.
20. 김태희. (2015). 30~40대 건성피부를 가진 남성들의 화장품 사용에 따른 피부상태 변화(석사학위논문). 서경대학교 대학원.
21. 김혜민. (2020). 남성화장품에 대한 인식과 피부지식의 정도에 따른 구매 결정요인이 만족도에 미치는 영향 : 20~30대 남성 소비자를 중심으로 (석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.

22. 김효영. (2007) 산업체에 근무하는 남성근로자의 식습관 및 기호도 조사 연구(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
23. 김희경. (2011). 남성 피부 건강관리와 관리실에 관한 의식도 분석(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
24. 김희경. (2014). 알코올 중독환자의 피부 장벽 변화 연구(박사학위논문). 원광대학교 대학원.
25. 김희숙. (2014). 남성의 안면 피부관리와 운동 습관이 피부상태에 미치는 영향(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
26. 나지현. (2021). 왁싱미용 기술자격 관리체계에 관한 연구(석사학위논문). 서울벤처대학교 대학원.
27. 남궁유경, 이나경, 김수영. (2015). 등산 활동이 40대 남성의 피부에 미치는 영향. 아시안뷰티화장품학술지, 13(45), pp. 105-112.
28. 남창우. (2017). 요통질환자의 코어운동이 신체조성 및 요통관련 척도에 미치는 효과(석사학위논문). 삼육대학교 일반대학원.
29. 대한피부과학회. (2006). 자외선에 의해 유발된 일광손상에 의한 피부장벽기능의 변화에 관한 연구. 학술발표대회집, 52(2), p.182.
30. 두현주. (2008). 여대생의 안면 상태에 관한 연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
31. 문영주. (2013). 전북지역 남성들의 피부관리 실태 및 선호도에 관한 연구(석사학위논문). 남부대학교 교육대학원.
32. 박수진. (2014). 20~30대 남성 여드름 피부와 정상 피부의 식습관과 피부관리 지식 비교(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
33. 박수진, 김효준, 김계숙, 강신옥. (2014). 여드름 피부와 정상 피부를 가진 20~30대 남성의 식습관 및 피부관리지식 비교. 아시안뷰티화장품학술지, 12(6), pp. 985-993.

34. 박은숙. (2015). 마사지의 명상적 요소에 관한 연구(석사학위논문), 명지대학교 산업대학원
35. 박은혜. (2018). 클렌징 및 딥클렌징 사용실태와 제품선택 요인이 만족도에 미치는 영향(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
36. 박정아. (2012). 인도의 종교적 규율에 따른 미용 문화 비교분석(석사학위논문). 숙명여자대학교 사회교육대학원.
37. 백원진. (2020). 미용확성 요법에 대한 추구혜택이 재이용의도에 미치는 영향(석사학위논문). 영산대학교 미용예술대학원.
38. 서초롱, 하태현, 문지영, 김정미, 박병권, 이지원, 박진오, 신진희. (2018). 레드비트를 함유하는 화장품의 담배 연기에 의한 피부 지질 산화 방지 효과, 대한화장품학회, 44(2), pp. 111-116.
39. 성미애. (2005). 직장남성들의 피부관리에 대한 인식 및 태도(석사학위논문). 숙명여자대학교 원격대학원.
40. 손영주, 정민수. (2016). 여고생의 피부 유형과 세안 인식, 세안 실천 간의 연관성. 한국미용학회지, 22(3), pp. 451-460.
41. 손주연. (2018). 성인 남성 미용 확성 경험자의 선호도 및 만족도(석사학위논문). 고신대학교 대학원.
42. 손호찬, 서동혜, 장가연, 김형섭, 류지호, 이상준. (2003). 액와부 레이저 제모의 임상적 고찰. 대한피부과학회, 41(10), p. 129.
43. 신동화, 김신희. (2019). 여드름 피부가 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향 : 중학생을 중심으로, 9(10), pp. 264-271.
44. 신수나. (2015). 팩 또는 피부미용기기를 활용한 자가 피부관리 방법에 따른 피부 만족도에 관한 연구(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
45. 신은하. (2018). 소프트 확성과 슈가링 확성 후 만족도, 재이용의도, 추천의도비교(석사학위논문). 숙명여자대학교 문화예술대학원.

46. 심혜윤, 박정환, 이상훈, 김호준. (2022). 수면의 질과 심박변이도, 설진 및 한의학적 문진 결과의 상관성. 한방재활의학과학회지, 32(1), pp. 73-87.
47. 안정려, 백수경, 이새벽, 이정민. (2013). 아이브로우 왁싱에 관한 고찰과 아이브로우 바의 현황 연구. 한국미용예술학회지, 7(1), pp. 93-102.
48. 양난희. (2014). 한국 남성의 미용 라이프스타일에 따른 미용 소비행동 (석사학위논문). 서경대학교 대학원.
49. 양미영. (2009). 수면 및 식습관이 여성의 피부건강에 미치는 영향(석사학위논문). 삼육대학교 보건복지대학원.
50. 양화영. (2015). 제모 방법에 따른 제모 효과와 피부에 미치는 영향 비교 (석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
51. 여혜연, 임이라, 이종신. (2012). 20~40대 여성의 제모에 대한 인식 및 이용실태와 만족도. 한국미용학회지, 18(2), pp. 435-445.
52. 왕옥. (2022). 피부건강관리 인식 및 지식이 피부관리 실천행위에 미치는 영향(석사학위논문). 광주여자대학교 일반대학원.
53. 우지형. (2018). 소프트 왁싱과 슈가링의 제모방법에 따른 피부반응 연구 (석사학위논문). 대전대학교 보건의료대학원.
54. 윤의경. (2001). 의약품 마케팅 커뮤니케이션 전략에 관한 연구(석사학위논문). 연세대학교 경영대학원.
55. 이동섭. (2017). 장기간 운동에 따른 안면 피부 상태와 주관적 안녕감에 관한 사례연구(박사학위논문). 영남대학교 대학원.
56. 이미라. (2018). 20~30대 남성이 피부관리 인식이 화장품사용과 피부관리 행동에 미치는 영향(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
57. 이미림. (2016). 성인 남녀의 미용제모에 대한 선호도 및 부작용 요인 조사 연구(석사학위논문). 창원대학교 보건대학원.

58. 이서진, 오윤경. (2020). 하드락싱과 슈가링에 따른 성인남성 안면의 피부상태 변화와 제모 효과. 한국미용학회지, 26(6), pp. 1448-1455.
59. 이선영. (2021). 건강기능식품에 대한 소비태도가 지각하는 피부상태에 미치는 영향(박사학위논문). 경일대학교 대학원.
60. 이선재. (2016). 미용락싱 산업의 현황과 예측 : VAR 모형을 중심으로 (석사학위논문). 광운대학교 경영대학원.
61. 이성곤, 이성민, 공은희, 최종순. (2011). 직장 남성의 건강기능식품 섭취 실태와 피로도와의 관련성. Korean Journal of Family Medicine, 32(2), pp. 120-127.
62. 이애순. (2015). 제모샵 이용 형태가 고객 만족도에 미치는 영향에 관한 연구 : 대구광역시 중심으로(석사학위논문). 대구한의대학교 한방산업대학원.
63. 이연정. (2015). 미용 락싱의 서비스 품질 및 만족도에 따른 구매 의도 (석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
64. 이유림. (2014). 미용락싱 산업의 소셜커머스를 이용한 마케팅 전략에 관한 연구(석사학위논문). 인천대학교 경영대학원.
65. 이유진. (2014). 성인여성의 제모의 인식과 실태 및 제모부위에 따른 만족도(석사학위논문). 성신여자대학교 생애복지대학원.
66. 이은채. (2022). 20~30대 남성들의 피부 유형에 따른 피부 건강 실천 행위 분석(석사학위논문). 성신여자대학교 뷰티융합대학원.
67. 이인숙, 김경자, 양남영. (2019). 아토피 피부염 청소년의 수면 만족감 영향요인. 가정간호학회지, 26(1), pp. 27-35.
68. 이주연, 송솔희. (2018). 남성의 피부특징과 화장품 사용 행동의 관련성. 한국인체미용예술학회지, 19(61), pp. 287-299.
69. 이현주, 장은영, 이용환. (2016). 남성의 피부 지식 및 관심도와 남성 전

- 문 피부 관리실 의식도의 관계. 국제보건미용학회지, 10(2), pp. 39-49.
70. 임선형, 김성희. (2015). 30-40대 남성의 생활습관과 피부관리 행동이 화장품 구매 형태에 미치는 영향. 대한피부미용학회지, 13(4), pp. 517-526.
71. 임소연. (2019). 한국 청소년의 알레르기질환에 영향을 미치는 비만, 흡연, 음주에 관한 융합적 연구:제 6기 국민건강영양조사 자료를 바탕으로. 한국융합학회논문지, 10(6), pp. 347-353.
72. 임정연. (2013). 대학생의 액모와 액한에 대한 인식 및 관리행동(석사학위논문). 숙명여자대학교 사회교육대학원.
73. 임호. (2017). 남성 시트형 마스크팩에 대한 인식 및 사용실태 연구(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
74. 장수임. (2022). 수면의 양과 질에 따른 피부 특성 연구(박사학위논문). 중앙대학교 대학원.
75. 장인숙, 양창섭, 강세영, 선승호, 이승호, 최혁용, 서형식. (2012). 한의학 임상에서의 제모시술 치료 원리와 활용에 대한 고찰. 경락경혈학회지, 29(1), pp. 17-22.
76. 전미애. (2013). 자외선 노출이 많은 성인 남성들의 자외선 차단제 사용 실태 및 개선 방안 연구(석사학위논문). 중앙대학교 의약식품대학원.
77. 전보현, 이효지. (2000). 사무직 남성의 건강보조식품 섭취실태에 관한 연구. 한국조리과학회지, 16(1), pp. 9-16.
78. 전지행, 배명진. (2022). 안전한 습식면도를 위한 소리마사지 적용 연구. 국제문화기술진흥원, 8(1), pp. 605-609.
79. 전해숙, 박규미. (2013). 고대이집트 제모문화에 관한 연구. 한국미용학회지, 19(1) pp. 125-134.
80. 정미림. (2014). 20대 남성의 자가 피부 관리 적용 후 피부상태 및 인식

- 변화(석사학위논문). 서경대학교 대학원.
81. 정인, 안인숙, 안성관. (2013). 성인여드름 피부의 자외선차단제 사용 실태 및 물리적 자외선차단제의 세안 방법에 따른 세정력 비교 연구. 아시안뷰티화장품학술지, 11(5), pp. 959-968.
 82. 조가영. (2020). 남성들의 피부 미용시술 실태 및 만족도에 관한 연구(석사학위논문). 성신여자대학교 뷰티융합대학원.
 83. 조지영. (2016). AHA와 진동브러시를 활용한 딥클렌징 효과 연구(석사학위논문). 영산대학교 미술예술대학원.
 84. 조흔정, 변재철, 오수아, 서구일. (2002). 제모 레이저를 이용한 좁은 이마 확장술. 대한피부과학회, 40(20), p. 110.
 85. 추옥분. (2013). 한국남성의 성격특성이 화장품 구매 행동에 미치는 영향(석사학위논문). 호서대학교 대학원.
 86. 최미건. (2012). 흡연자와 비흡연자의 안면피부 외관상태 비교연구(석사학위논문). 숙명여자대학교 사회교육대학원.
 87. 최민규. (2006). 알코올과 의학정보 : 음주, 피부노화를 촉진. 대한보건협회, 53, pp.28-29.
 88. 최춘실. (2016). 정제붕독성분을 함유한 마스크팩이 얼굴 피부 개선에 미치는 효과(석사학위논문). 서경대학교 미용예술대학원.
 89. 한유리. (2017). 피부에 대한 인식이 세안제 구매 행동 및 구매 성향에 미치는 영향(석사학위논문). 건국대학교 산업대학원.
 90. 함정수. (2021). 유튜브 뷰티콘텐츠 특성이 20~30대 남성의 이용만족도와 외모관리 행동에 미치는 영향(석사학위논문). 서경대학교 대학원.
 91. 허지화. (2013). 남성의 피부지식과 자가피부관리행동에 관한 연구(석사학위논문). 동덕여자대학교 비만미용향장대학원.
 92. 홍수정, 정명수, 안성훈. (2020). 아토피 피부염에서 프로바이오틱스 치료

- 유효성에 관한 문헌적 고찰. 한방안이비인후피부과학회지, 33(1), pp. 25-44.
93. 홍지연. (2013). 성인남성의 클렌징과 딥클렌징에 대한 인식도와 사용실태 연구(석사학위논문). 한성대학교 예술대학원.
94. 황정윤. (2014). 창원시 성인 남성의 왁싱에 대한 인식 연구(석사학위논문). 창원대학교 보건대학원.

<국외연구>

95. Alexandra A. F., Katlein F., Anna H. C. & Keyvan N. (2013). From flint razors to lasers: a timeline of hair removal methods. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 12(2), pp. 153-162.
96. Anamaria B., Domagoj V., Kristina Ž., Branka M. & Zrinka B. M. (2020). Omega-3 Versus Omega-6 Polyunsaturated Fatty Acids in the Prevention and Treatment of Inflammatory Skin Diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(3), p. 741.
97. Apostolos P., Jared F. & Theresa C. (2013). Age and ethnic variations in sebaceous lipids. *Dermato Endocrinology*, 5(2), pp. 319-324.
98. Bauman L. (2010). *The Skin Type Solution* (pp. 27-44). Bantam Books.
99. Biao J., Le C., Yusha Z., Yan J. & Congfen H. (2019). Skin surface lipid differences in sensitive skin caused by psychological stress and distinguished by support vector machine. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 18(4), pp. 1121-1127.
100. Cindy N. K., Monica S., Charles L. & Patrick F. (2021). Hair

- Removal Practices : A Literature Review. Japanese Dermatological Association, 26(5), pp. 6-11.
101. Gargi T., Anindya D., Naveen K. K. & Neirita H. (2021). Increased Prevalence of Alcohol Use Disorder (AUD) in Psoriasis and Dermatitis (Eczema). *Skinmed*, 19(2), pp. 120-127.
 102. Goossens A., Armingaud P., Avenel-Audran M., Begon-Bagdassarian I., Constandt L., Giordano-Labadie F., Girardin P., Coz C. J. L. E., Milpied-Homsi B., Nootens C., Pecquet C., Tennstedt D. & Vanhecke E. (2002). An epidemic of allergic contact dermatitis due to epilating products. *Contact Dermatitis*, 47(2), pp. 67-70.
 103. Lee Y. B. et al. (2019). Baumann Skin Type in the Korean Male Population. *Ann Dermatol*, 31(6), pp. 621-633.
 104. Lim S. P. R. & Lanigan S. W. (2006). A review of the adverse effects of laser hair removal. *Lasers in Medical Science*, 21(3), pp. 121-125.
 105. Margarita S. L. & Ellen S. M. (2006). Paradoxical effects of hair removal systems: a review. *Journal of Cosmetic Dermatology*, 5(4), pp. 274-276.
 106. Maurer M., Rietzler M., Burghardt R. & Siebenhaar F. (2016). The male beard hair and facial skin - challenges for shaving. *International Journal of Cosmetic Science*, 38(S1), pp. 3-9.
 107. Nicola L. B., Maha S., Iman S., Rosalynn C., Mark K., Paolo D. M. P. & Giovanni D. (2019). Fasting and Its Impact on Skin Anatomy, Physiology, and Physiopathology: A Comprehensive

- Review of the Literature. *Journal of Nutrients*, 11(2), p. 249.
108. Puri N. (2015). Comparative Study of Diode Laser Versus Neodymium-Yttrium Aluminum : Garnet Laser Versus Intense Pulsed Light for the Treatment of Hirsutism. *Journal of Cutaneous and Aesthetic Surgery*, 8(2), pp. 97-101.
109. Rietzler M., Maurer M., Siebenhaar F., Angelino S., Handt J., Burghardt R. & smetana H. (2016). Innovative approaches to avoid electric shaving-induced skin irritation. *International Journal of Cosmetic Science*, 1, pp. 10-16.
110. Sherrow V. (2006). Hair removal : *Encyclopedia of Hair. A Cultural History*, pp. 180 - 182.
111. Sean W. L. (2003). Incidence of side effects after laser hair removal. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 49(5), pp. 882-886.
112. Thanisorn S., Sumanas B., Pichanee C., Suphattra T. & Supenya V. (2021). Facial hair shaving behavior and skin problems of shaved areas of males. *Japanese Dermatological Association*, 48(9), pp. 1409-1413.
113. Uchida Y. & Park K. (2021). Ceramides in Skin Health and Disease: An Update. *American Journal of Clinical Dermatology*, 22(6), pp. 853-866.

<웹사이트>

114. 김선경. SBS CNBC NEWS. “[빅데이터로 풀어보는 경제] 외모 경쟁력 시대...뷰티산업도‘쑥쑥’”. 2015.02.26.

115. 한국보건산업진흥원, “2020년 화장품 산업 분석 보고서”,
<https://www.khidi.or.kr/board/view?linkId=48857409&menuId=MENU0008>
5 . 2021.05.31.
116. National Institutes of Health. “Probiotics”. U.S. Department of Health
& Human Services. 2022.06.02.

ABSTRACT

An Analysis on Skin Health Care According to Facial Hair Removal Behavior of Men in Their 20s and 30s.

JUNG JU EUN

Skincare and Coordination Major,

Dept. of Convergence beauty,

Graduate School of Convergence Beauty

Sungshin Women's University

Recently, a social atmosphere has emerged that values individual characteristics such as social media activities and image management. Men are spending more time and money on their own to maintain good skin and look, which is driving the growth of the men's beauty market. In recent years, an increasing number of men have had facial hair removed in various ways. Hair removal is closely related to skincare, and for healthy skin, one must use appropriate skin health care and hair removal for one's skin type. As a result, this study tried to determine whether there is a difference in skin health care behavior for adult men in their 20s and 30s based on facial hair removal behavior (self-shaving, laser hair removal, waxing hair removal).

From March 17, 2022, to March 31, 2022, 311 adult men in their 20s and 30s participated in an online survey. Men's hair removal types were divided into 102 self-shaving(32.80%), 106 laser hair removal(34.08%), and 103 waxing hair removal(33.12%), and skin health care behaviors (lifestyle, cosmetics use, home care, professional skincare, eating, and beauty care supplements) were compared and analyzed with hair removal stress and appearance interest. Chi-square test and one-way ANOVA were used to compare the outcomes of the self-shaving, laser hair removal, and waxing hair removal groups, and Duncan multiple range test was used when the findings were significant. The data was presented in the form of frequency and percentages, as well as mean and standard deviation. All statistical tests were performed with a 0.05 significance value.

The results of this research are as follows.

1. The average age of the study participants was 28.62 ± 5.10 years. In terms of final educational background, there were 44 high school graduates(43.16%) in the self-shaving group, 89(83.96%), and 94(91.26%) from the laser and waxing hair groups, respectively($p < 0.001$). The group who had laser and waxing hair removal had a higher educational background than the self-shaving group.

2. The self-shaving group was found to be inactive in terms of exercise frequency in lifestyle behaviors by hair removal behavior because there

were more participants who did not exercise than the laser hair removal group and the waxing hair removal group($p<0.001$). The self-shaving group had a lower average daily water intake than the professional hair removal management group($p<0.001$). Those who had professional hair removal were more likely to consume water and maintain a healthy lifestyle than those who self-shaved.

3. The more sensitive the skin type, the higher the proportion of participants who received professional hair removal services, such as laser hair removal and waxing hair removal, which was 80(75.47%) and 71(68.93%), respectively. Because their skin was not sensitive, 73(71.57%) of the participants were more likely to shave($p<0.001$). The more sensitive the skin was found to be, the more professional hair removal care was done.

4. When it came to the usage of cosmetics for hair removal behavior, the professional hair removal management group used sunscreen more frequently than the self-shaving group($p<0.01$) and spent more money on cosmetics($p<0.001$). When it came to beauty and health supplements, 70.59% of the self-shaving group said they didn't take any, which was the most common response. The percentage of vitamin intake for skin beauty purposes was 49.06% and 48.54%($p<0.001$), respectively, in the laser and waxing hair removal groups. In terms of the dietary habit score, the laser hair removal group received 29.00 ± 4.55 points and the waxing hair removal group received 27.72 ± 5.04 points, respectively, which

were greater than the self-shaving group's 26.13 ± 7.35 points ($p < 0.01$).

5. The professional hair removal management group was more satisfied with shaving disinfection and hygiene ($p < 0.001$) than the self-shaving group, because acne did not show up immediately after shaving ($p < 0.05$). Because the self-shaving group handles disinfection and hygiene on its own, it's thought that the self-shaving group has more acne after hair removal than the professional hair removal management group, and satisfaction is lower.

6. The self-shaving group had the greatest skin health care awareness score ($p < 0.001$). The self-shaving group also had a higher recognition score for hair removal management than the laser hair removal and waxing hair removal groups. The self-shaving group has a high level of skin care and hair removal management awareness, however, there was no relationship between skin health care behavior and practice, indicating that skin care awareness and practice are not proportional.

7. The waxing hair removal group received 30.29 ± 4.29 points, the laser hair removal group received 29.38 ± 4.16 points, and the self-shaving group received 27.54 ± 7.30 points for appearance interest. The professional hair removal management group had a higher interest in appearance than the self-shaving group ($p < 0.01$), and the greater the interest in appearance, the more engaged they were in skin health care.

8. Home care skincare and professional skincare were responded with 'Not taking' in all three groups, which was most common ($p < 0.001$). Internal management, such as lifestyle and eating habits, was performed successfully by the professional hair removal management group, however, external management, such as home care and professional skin care, was barely performed by all three groups.

In comparison to males who self-shaved, young men who had professional hair removal care such as laser hair removal and waxing performed better skin health care activities such as lifestyle, cosmetics use, eating habits, and supplement consumption. The self-shaving group had a high level of awareness of skincare and hair removal management, but the connection between awareness and behavioral practice was weak since correct hair removal and skin health management were not practiced. Furthermore, young adult men in their 20s and 30s were shown to be less interested in both home and professional skin care. As a result, the need of practical and specific skin health care for young men must be emphasized. The findings of this study are intended to be used in the future when generating marketing data for the beauty industry.

해당 설문에서의 안전제모란? 얼굴의 헤어라인, 눈썹, 미간 등의 부위를 제외한 인중과 볼, 턱 전체 부위의 털을 제거하는 행위로 자가면도, 레이저제모, 왁싱제모를 모두 포함하여 말한다.

※ 각 문항을 읽으시고 해당되는 곳에 V 체크 해주십시오.

피부 타입

1. 귀하의 피부에 붉은 여드름 상태는 어떻습니까?

- ① 전혀 생기지 않는다 ② 거의 생기지 않는다
③ 일주일에 한 번 정도 발생한다 ④ 한 달에 한 번 정도 발생한다

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

- ① 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다 ③ 가끔 그렇다
④ 언제나 그렇다 ⑤ 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 이상 금이 아닌 장신구를 착용하였을 경우 피부에 알레르기가 생깁니까?

- ① 전혀 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 전혀 그렇지 않다 ② 거의 그렇지 않다
③ 종종 그렇다 ④ 언제나 그렇다

- ⑤ 전혀 선크림을 사용하지 않는다(모자, 마스크, 우산 등으로 자외선 차단)
- ⑥ 전혀 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 매우 심각하게 있다 ⑤ 확실하지 않다
- 7. 반지를 착용했을 경우, 아랫부분이 자주 빨갛게 됩니까?**
- ① 전혀 그렇지 않다 ② 종종 그렇다 ③ 거의 그렇다
 ④ 언제나 그렇다 ⑤ 이런 제품을 사용하지 않는다
- 8. 향기 나는 목욕제품, 마사지 오일 또는 유아용 로션을 바르면 피부가 가렵고 건조해집니까?**
- ① 전혀 그렇지 않다 또는 부작용때문에 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 빨갛거나 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 본 적 없다
12. 적당한 운동 후 또는 스트레스나 격한 감정, 화가 났을 경우 얼굴이나 목이 자주 붉어집니까?
- ① 전혀 빨갱게 되지 않는다 ② 가끔 그렇다
③ 종종 그렇다 ④ 언제나 그렇다
13. 술을 마시면 얼굴이 빨갱게 되거나 발진이 생깁니까?
- ① 전혀 빨갱게 되지 않는다 ② 가끔 그렇다
③ 종종 그렇다 ④ 술을 마시지 않는다
14. 뜨겁거나 매운 음식 또는 음료수를 마시면 얼굴이 빨갱게 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 7개 이상)
16. 사진 속의 나의 얼굴이 빨갱게 보입니까?
- ① 전혀 그렇지 않다 ② 가끔 그렇다 ③ 종종 그렇다 ④ 언제나 그렇다
17. 햇볕에 화상을 입지 않았음에도 다른 사람들이 햇볕에 탔냐고 물어봅니까?
- ① 전혀 그렇지 않다 ② 가끔 그렇다
③ 종종 그렇다 ④ 언제나 햇볕에 탄다
18. 메이크업, 선크림, 피부관리 제품을 사용한 후 발진, 가려움, 부어오름 등의 증상을 느끼니까?
- ① 전혀 그렇지 않다 ② 가끔 그렇다 ③ 종종 그렇다 ④ 언제나 그렇다

생활습관

1. 귀하가 숨이 차고 땀이 날 정도의 운동(헬스, 수영 등)을 30분 이상 하는 날이 일주일에 몇 회입니까?
① 하지 않는다 ② 주 1회이상~3회미만
③ 주 3회이상~6회미만 ④ 주 6회 이상
2. 귀하의 하루 평균 수면시간은 몇 시간입니까?
① 5시간미만 ② 5시간이상~6시간미만
③ 6시간이상~7시간미만 ④ 7시간이상
3. 귀하의 하루 평균 수분 섭취량은 어느 정도입니까? (1컵 = 200ml)
① 4컵 미만 ② 4~7컵미만 ③ 7~10컵미만 ④ 10컵이상
4. 귀하의 음주의 빈도는 어떻게 되십니까? (소주 1병기준, 반병이상 섭취시)
① 전혀 마시지 않는다 ② 월 1~2회 ③ 월 4~6회 ④ 거의 매일
5. 귀하의 하루 평균 흡연 양은 어떻게 되십니까?
① 전혀 하지 않는다 ② 1~10개비 ③ 11~20개비 ④ 20개비 이상

화장품 사용 현황

1. 귀하는 외출 시 자외선 차단제를 사용하십니까?
① 항상 사용한다 ② 자주 사용한다
③ 가끔 사용한다 ④ 사용하지 않는다
2. 세안 시 주로 어떤 종류의 세안제를 사용하십니까?
① 사용하지 않는다 ② 비누 ③ 클렌징 폼 ④ 클렌징 오일
3. 기초관리 시 사용하는 화장품(스킨, 로션, 수분크림 등)의 개수는 몇 개입니까?
① 사용하지 않는다 ② 1개 ③ 2개 ④ 3개 이상

4. 피부 개선을 위해 주로 사용하는 기능성 화장품은 무엇입니까?
 ① 사용하지 않는다 ② 미백용 ③ 주름/탄력용 ④ 여드름용
5. 귀하는 외출 시 가벼운 메이크업(BB크림, 파운데이션 등)화장품을 사용하십니까?
 ① 사용한 경험이 없고, 사용할 의향도 없다
 ② 사용한 적 있지만, 지금은 사용하지 않는다
 ③ 사용하고 있다 ④ 사용한 적 없지만, 향후 사용할 의향이 있다
6. 귀하는 남성 전용 화장품을 사용하고 있습니까?
 ① 사용한 경험이 없고, 사용할 의향도 없다
 ② 사용한 적 있지만, 지금은 사용하지 않는다
 ③ 사용하고 있다 ④ 사용한 적 없지만, 향후 사용할 의향이 있다
7. 귀하가 사용하는 남성 전용 화장품은 무엇입니까?
 ① 사용하지 않는다 ② 클렌징(폼, 오일 등)
 ③ 기초(스킨, 로션 등) ④ 기능성
8. 귀하가 사용하는 제모용 남성 전용 화장품은 무엇입니까?
 ① 사용하지 않는다 ② 웨이빙 (젤, 크림 등)
 ③ 웨이빙 폼 ④ 애프터웨이브
9. 남성 전용 화장품에 월 평균 지출이 얼마나 되십니까?
 ① 1만원미만 ② 1만원이상~3만원미만
 ③ 3만원이상~5만원미만 ④ 5만원이상
10. 남성 전용 화장품을 구매할 때, 어느 부분을 가장 중요하게 생각하십니까?
 ① 가격 ② 효과 ③ 브랜드 ④ 판매자, 주변의 추천

전문 안면 피부 관리

1. 피부관리를 위해 전문 관리실(피부관리실, 피부과 등)을 이용한 적이 있습니까?

- ① 정기적으로 이용한다 ② 가끔 이용한다 ③ 특별한 날만 이용한다
- ④ 이용하지 않는다 (2~5번 문항을 건너뛰고 **홈케어 안면 관리**으로

가서 답변하십시오.)

2. 귀하가 피부관리를 위해 주로 이용하는 전문 관리실은 어디입니까?

- ① 피부 관리실 ② 피부과 ③ 한의원 ④ 화장품 전문점

3. 전문 피부관리의 1회 비용은 어느 정도입니까?

- ① 1만원이상~3만원미만 ② 3만원이상~5만원미만
- ③ 5만원이상~7만원미만 ④ 7만원이상

4. 전문 피부관리를 받는 빈도는 어느 정도입니까?

- ① 월 2회이상 ② 월 1회 ③ 3개월 1회 ④ 6개월 1회

5. 전문 관리실에서 주로 받았던 피부관리는 어떤 관리입니까?

- ① 미백관리 ② 여드름관리 ③ 수분보습관리 ④ 진정관리

홈케어 안면 관리

1. 귀하는 한 달에 집에서 팩을 몇 번 사용하십니까?

- ① 하지 않는다 ② 월 1~2회 ③ 월 3~4회 ④ 월 5회 이상

2. 귀하는 한 달에 집에서 마사지를 몇 번 행하십니까?

- ① 하지 않는다 ② 월 1~2회 ③ 월 3~4회 ④ 월 5회 이상

3. 귀하는 한 달에 화학적이거나 물리적 필링(각질제거제)을 몇 번 행하십니까?

- ① 하지 않는다 ② 월 1~2회 ③ 월 3~4회 ④ 월 5회 이상

4. 자가 피부관리(기초관리 포함, 팩이나 마사지 등) 하루 평균 1회 관리시간은 얼마입니까?
- ① 10분이하 ② 10분이상~30분미만
 ③ 30분이상~1시간미만 ④ 1시간이상
5. 피부관리(세안, 기초관리포함/팩이나 마사지 등)에 월 평균 지출이 얼마나 됩니까?
- ① 1만원미만 ② 1만원이상~3만원미만
 ③ 3만원이상~5만원미만 ④ 5만원이상
6. 평소 집에서 주로 하는 피부관리(안면)는 어떤 관리입니까?
- ① 미백관리 ② 여드름관리 ③ 수분보습관리 ④ 진정관리

미용 건강 보조식품

1. 피부 미용을 위해 주로 어떤 미용 건강 보조 식품을 복용하십니까?
- ① 복용하지 않는다 ② 비타민 ③ 콜라겐 ④ 히알루론산
2. 귀하는 주로 어떤 효능을 위해 미용 건강 보조 식품을 복용하십니까?
- ① 복용하지 않는다 ② 질병 예방 ③ 미용, 영양 보충 ④ 피로회복
3. 귀하는 현재 미용 건강 보조 식품을 하루에 몇 종류 복용하십니까?
- ① 복용하지 않는다 ② 1개 ③ 2개 ④ 3개 이상
4. 귀하는 미용 건강 보조 식품을 얼마나 자주 복용하십니까?
- ① 복용하지 않는다 ② 매일 ③ 주 2~3회 ④ 주 1회
5. 미용 건강 보조 식품 구입을 위한 월간 평균 지출 비용은 얼마입니까?
- ① 2만원 미만 ② 2만원 이상~5만원미만
 ③ 5만원 이상~10만원 미만 ④ 10만원 이상

식습관

질문	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
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) 인스턴트나 즉석 음식은 되도록 피하는 편이다.					
9) 밀가루 음식 (빵, 면, 과자 등)은 적게 먹는 편이다.					
10) 카페인이나 설탕(단당류)을 되도록 피하는 편이다.					

제모 관련 스트레스

질문	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1) 나는 매번 자라나는 수염으로 인해 제모 관리에 신경이 많이 쓰인다.					
2) 제모 할 때의 통증으로 인해 제모가 하기 싫다.					
3) 제모 후에도 깔끔하지 않은 제모 상태에 스트레스를 받는다.					
4) 제모 직후 발생하는 피부발진으로 인해 스트레스를 받는다.					
5) 제모 직후 발생하는 *인그로운 헤어로 인해 스트레스를 받는다.					
6) 제모 직후 발생하는 상처로 인해 스트레스를 받는다.					
7) 제모 직후 피부가 따끔거리거나 가려워 스트레스를 받는다.					
8) 제모로 인한 스트레스 때문에 전문가와 상담해보고 싶다.					
9) 제모로 인한 스트레스 때문에 제모 방법을 바꾸고 싶다.					

*인그로운 헤어 : 피부 밖으로 나오지 못하고 안쪽으로 자라나 염증을 유발하는 털

피부건강관리 인식

질문	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1) 피부건강에 관심이 많은 편이다.					
2) 남성도 피부관리가 필요하다고 생각한다.					
3) 마사지와 팩은 피부미용에 효과가 있다고 생각한다.					
4) 남성이 사회생활을 하는데 외모는 중요한 점이라고 생각한다.					
5) 외모관리에 있어 피부 관리가 가장 우선되어야 한다고 생각한다.					
6) 좋은 피부는 자신감의 원천이 될 수 있다고 생각한다.					
7) 화장품만으로도 피부의 결점 보완 및 개선에 효과가 있다고 생각한다.					
8) 좋은 피부를 위해 전문 피부 관리를 받는 것이 큰 도움이 된다고 생각한다.					
9) 피부 미용의 핵심은 평소의 꾸준한 피부 건강 관리라고 생각한다.					
10) 피부 건강 관리에 앞서 자신의 피부 상태를 정확히 파악하는 것이 제일 중요하다고 생각한다.					

제모관리 인식

질문	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1) 전문 제모관리(레이저, 왁싱)에 관심이 많은 편이다.					
2) 사회생활에 있어 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 필요하다고 생각한다.					
3) 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 외모개선에 도움을 준다고 생각한다.					
4) 전문 제모관리(레이저, 왁싱)가 피부 위생에 효과적이라고 생각한다.					
5) 남성이 사회생활을 하는데 모(毛, 헤어나 수염)관리는 중요하다고 생각한다.					
6) 외모관리에 있어 깔끔한 제모를 하는 것은 중요한 역할을 한다.					
7) 제모관리 직후 사후관리는 필수적이라고 생각한다.					
8) 전문 제모관리(레이저, 왁싱)를 받은 지인에게 추천을 받거나 내가 추천을 한 적이 있다.					
9) 향후 전문 제모관리(레이저, 왁싱)에 대한 정보를 받아볼 의향이 있다.					
10) 향후 전문 제모관리(레이저, 왁싱)를 받을 의향이 있다.					

외모 관심도

질문내용	매우 그렇 다	그렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다.
1) 나는 수시로 거울을 본다.					
2) 나는 외출 전 준비하는 시간이 다소 길다.					
3) 미용을 목적으로 외모관리 컨설팅을 받은 경험이 있다.					
4) 몸매 관리를 위해 운동을 규칙적으로 한다.					
5) 몸매 관리를 위해 식단조절을 한다.					
6) 시즌마다 새로운 유행 스타일의 옷이나 악세서리를 구입한다.					
7) 만나는 사람에 따라 옷 스타일과 분위기를 바꾼다.					
8) 중요한 날에는 가벼운 메이크업을 한다.					
9) 나는 나의 피부타입에 맞는 화장품만 사용한다.					
10) 헤어나 제모관리에 대한 서적이거나 대중 매체에 관심이 많다.					

안면 제모관리 만족도

질문내용	매 우 그 렇 다	그 렇 다	보 통 이 다	그 렇 지 않 다	매 우 그 렇 지 않 다.
1) 제모관리 후 깔끔해진 외모의 미적 효과에 만족한다.					
2) 본인이 하고 있는 제모관리 방법과 방식이 마음에 든다.					
3) 본인이 하고 있는 제모관리의 통증이 없어 만족한다.					
4) 본인이 하고 있는 제모관리의 전후 소독과 위생에 만족한다.					
5) 본인이 하고 있는 제모관리의 소요되는 시간에 만족한다.					
6) 본인이 하고 있는 제모관리의 빈도가 적당하다고 생각한다.					
7) 본인이 하고 있는 제모관리의 비용이 적당하다고 생각한다.					
8) 제모관리 직후 각질이 제거되어 피부가 매끄럽고 촉촉하다.					
9) 제모관리 직후 기초 화장흡수가 잘된다.					
10) 제모관리 직후 제모로 인한 여드름이 나지 않는다.					

안면 제모관리 행태

1. 귀하가 최근 1년간 가장 많이, 주로 사용한 제모방식은 무엇입니까?
 - ① 자가 면도 (자가 면도 문항으로 가서 답변해주십시오.)
 - ② 레이저 제모 (레이저제모 문항으로 가서 답변해주십시오.)
 - ③ 왁싱 제모 (왁싱제모 문항으로 가서 답변해주십시오.)

자가 면도 문항 (1번 문항에서 ① 자가 면도로 답변한 사람만 응답)

<자가 면도 행태>

1. 안면 자가 면도는 얼마나 자주 하십니까?
 - ① 주 1~2회 ② 주 3~4회 ③ 매일 ④ 일 2회 이상
2. 안면 자가 면도는 주로 언제 하십니까?
 - ① 9~12시 ② 12~15시 ③ 15~18시 ④ 18~21시
3. 안면 자가 면도 시 주로 사용하는 도구는 무엇입니까?
 - ① 1회용 면도기 ② 전동 면도기 ③ 전용 날면도기 ④ 자가연마 면도날
4. 안면 자가 면도 시 주로 사용하는 품 제품은 무엇입니까?
 - ① 클렌징 제품(폼클렌징, 비누) ② 웨이빙 제품류
 - ③ 로션류 ④ 사용하지 않는다
5. 안면 자가 면도 시 사용하고 있는 제모 도구의 비용은 어떻게 되십니까?
 - ① 3천원 미만 ② 3천원이상~5천원미만
 - ③ 5천원이상~1만원미만 ④ 1만원이상
6. 제모 관리 직전 제모부위, 제모기구에 소독을 하십니까?
 - ① 하지 않는다. ② 제모부위 소독만 한다. ③ 제모기구 소독만 한다.
 - ④ 제모부위와 제모 기구를 모두 소독한다.

<자가 면도 직후 피부 관리 행태>

7. 제모 관리 직후 피부 관리는 어떻게 하십니까?

- ① 하지 않는다. ② 기초관리(스킨, 로션 등)만 한다.
- ③ 기초관리 후 자가 진정관리(진정팩, 진정제품 등)를 한다.
- ④ 애프터쉐이빙 전용 제품을 사용한다.

8. 제모 관리 직후 자가 진정관리 시 주로 사용하는 제품은 무엇입니까? (애프터 쉐이빙 제품 제외, 중복 체크 가능)

- ① 사용하지 않는다. ② 바르는 진정제품
- ③ 진정팩 ④ 진정기기 (크라이오 등)

9. 제모관리 직후 피부 진정관리에 소홀해 부작용(가려움, 홍반, 여드름 등)을 경험하신 적이 있습니까?

- ① 매번 경험했다. ② 자주 경험했다.
- ③ 가끔 경험했다. ④ 경험한 적 없다.

<자가 면도 이유>

10. 따로 전문 제모관리(레이저,왁싱)를 받지 않고 자가면도를 하는 이유는 무엇입니까?

- ① 시간적 여유가 없어서 ② 금전적으로 부담이 되어서
- ③ 정보가 부족해서 ④ 자가면도로도 충분히 만족해서

레이저제모 문항 (1번 문항에서 ② 레이저 제모로 답변한 사람만 응답)

<레이저 제모 행태>

1. 안면 레이저 제모는 얼마나 자주 하십니까?

- ① 월 2~3회 ② 월 1회 ③ 2~3개월 1회 ④ 4~6개월 1회

2. 안면 레이저 제모를 주로 언제 받으십니까?

- ① 9~12시 ② 12~15시 ③ 15~18시 ④ 18~21시

3. 안면 레이저 제모를 받는 기기는 무엇입니까?

① 아포지 플러스 ② 엘리 레이저 ③ 젠트맥스프로 ④ 모른다.

4. 안면 레이저 제모 시 마취와 아이스롤러를 하십니까?

① 마취만 한다. ② 아이스롤러만 한다.

③ 둘 다 한다. ④ 둘 다 하지 않는다.

5. 안면 레이저 제모 시 제모 1회당 비용은 어떻게 되십니까?

① 1만원이상~3만원미만 ② 3만원이상~5만원미만

③ 5만원이상~10만원미만 ④ 10만원이상

6. 제모 관리 직전 제모부위, 제모기구에 소독을 하십니까?

① 하지 않는다. ② 제모부위 소독만 한다. ③ 제모기구 소독만 한다.

④ 제모부위와 제모 기구를 모두 소독한다.

<레이저 제모 직후 피부 관리 행태>

7. 제모 관리 직후 피부 관리는 어떻게 하십니까?

① 하지 않는다. ② 기초관리(스킨, 로션 등)만 한다.

③ 기초관리와 관리실에서 해주는 진정관리를 받는다.

④ 애프터쉐이빙 전용 제품을 사용한다.

8. 제모 관리 직후 진정관리 시 주로 사용하는 제품은 무엇입니까?

① 사용하지 않는다. ② 바르는 진정제품

③ 진정팩 ④ 진정기기 (크라이오 등)

9. 제모관리 직후 피부 진정관리에 소홀해 부작용(가려움, 홍반, 여드름 등)을 경험하신 적이 있습니까?

① 매번 경험했다. ② 자주 경험했다.

③ 가끔 경험했다. ④ 경험한적 없다.

<레이저 제모 이유>

10. 자가면도가 아닌 전문제모관리(레이저제모)를 하는 이유는 무엇입니까?

- ① 미적 효과를 위해서 ② 자가면도보다 위생적이고 깔끔해서
③ 좀더 전문적인 관리를 위해서 ④ 매일매일 자가면도하기 귀찮아서

확성 제모 문항 (1번 문항에서 ③ 확성 제모로 답변한 사람만 응답)

<확성 제모 행태>

1. 안면 확성 제모는 얼마나 자주 하십니까?

- ① 월 2~3회 ② 월 1회 ③ 2~3개월 1회 ④ 4~6개월 1회

2. 안면 확성 제모를 주로 언제 받으십니까?

- ① 9~12시 ② 12~15시 ③ 15~18시 ④ 18~21시

3. 안면 확성 제모 시 족집게를 사용하십니까?

- ① 항상 사용한다. ② 자주 사용한다.
③ 가끔 사용한다. ④ 사용하지 않는다.

4. 안면 확성 제모를 받을 때 어떤 제품을 사용하십니까?

- ① 소프트왁스 ② 하드왁스 ③ 슈가링 ④ 모른다.

5. 안면 확성 제모 시 제모 1회당 비용은 어떻게 되십니까?

- ① 1만원이상~3만원미만 ② 3만원이상~5만원미만
③ 5만원이상~10만원미만 ④ 10만원이상

6. 제모 관리 직전 제모부위, 제모기구에 소독을 하십니까?

- ① 하지 않는다. ② 제모부위 소독만 한다. ③ 제모기구 소독만 한다.
④ 제모부위와 제모 기구를 모두 소독한다.

<악싱 제모 직후 피부 관리 행태>

7. 제모 관리 직후 피부 관리는 어떻게 하십니까?

- ① 하지 않는다. ② 기초관리(스킨, 로션 등)만 한다.
- ③ 기초관리 후 관리실에서 해주는 진정관리를 받는다.
- ④ 애프터쉐이빙 전용 제품을 사용한다.

8. 제모 관리 직후 진정관리 시 사용하는 제품은 무엇입니까?

- ① 사용하지 않는다. ② 바르는 진정제품
- ③ 진정팩 ④ 진정기기 (크라이오 등)

9. 제모관리 직후 피부 진정관리에 소홀해 부작용(가려움, 홍반, 여드름 등)을 경험하신 적이 있습니까?

- ① 매번 경험했다. ② 자주 경험했다.
- ③ 가끔 경험했다. ④ 경험한적 없다.

<악싱 제모 이유>

10. 자가면도가 아닌 전문제모관리(악싱 제모)를 하는 이유는 무엇입니까?

- ① 미적 효과를 위해서 ② 자가면도보다 위생적이고 깔끔해서
- ③ 좀더 전문적인 관리를 위해서 ④ 매일매일 자가면도하기 귀찮아서