



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](#)

안 홍 석 교수지도

석사학위 청구논문

20·30대 성인여성의 피부유형에
따른 식행동 및 건강관련 생활습관
비교

2010

성신여자대학교 문화산업대학원

피부비만관리학전공

이 명 심

20 · 30대 성인여성의 피부유형에
따른 식행동 및 건강관련 생활습관
비교

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 문화산업대학원

피부비만관리학전공

이 명 심

인 준 서

이명심의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 20·30대 성인여성을 대상으로 연령별 피부유형 분류, 피부상태를 분석하여 연령에 따른 피부상태의 차이점과 피부유형에 따른 피부상태와 피부관심도를 파악하고 연령별로 식행동 및 건강관련 생활습관을 조사하여 이것이 피부유형에 얼마나 영향을 미치는지 파악하고자 하였다.

이를 위하여 서울, 경기지역에 거주하는 20·30대 성인여성 중 393명을 대상으로 2010년 3월 8일부터 4월 7일까지 설문조사를 실시하여 다음과 같은 분석 결과를 얻었다.

연령별 피부유형에 대한 조사결과 대체적으로 각 연령 모두 40% 이상이 복합성인 것으로 나타났다.

피부상태에 대한 조사결과는 중성피부가 건강상태가 가장 좋았으며, 연령이 적을수록 탄력이 있어 주름이 적었고, 피지량이 많아 여드름이 잘 나는 편으로 나타났다. 피부 색소는 35~39세(47.5%)의 건성피부가 기미가 있는 것으로 나타났다.

피부관심도 및 피부관리태도에 관한 조사결과는 35세 이하는 여드름이나 뽀루지가, 35~39세의 경우 주름이 가장 고민이라고 하였으며, 지성이나 중성, 복합성피부는 여드름이나 뽀루지가 건성의 경우 피부의 당김이 가장 고민이라고 하였다. 각 연령, 피부유형 모두 피부관리를 하지 않거나 주 1회 정도 관리를 하는 것으로 나타났으며, 이는 모두 홈케어를 통해 관리하는 것으로 나타났다.

식행동에 관한 조사결과 연령이 많을수록 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났으며, 지성이나 복합성피부에 비해 건성이나 중성피부의 경우 비교적 바람직한 식행동을 가지고 있는 것으로 나타났다.

피부상태와 식행동과의 관계를 조사한 결과 여유있는 식사가 전반적으로 피부상태와 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 제철과일, 짠음식은 얼굴 피부건강상태, 피부 수분량과 국, 찌개류의 국물제한은 얼굴 피부건강상태와 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 여유있는 식사를 하고 짠음식을 적게 섭취하고 국, 찌개류의 국물을 제한하며, 제철과일을 많이 섭취 할수록 피부상태는 양호한 것으로 나타났다.

건강관련 생활습관에 관한 조사결과 각 연령, 피부유형 모두 비교적 건강한 상태인 것으로 나타났으며, 비타민제는 연령이 많을수록 건성이나 중성피부가 매일 복용하는 것으로 나타났다.

피부상태의 생활습관 결정요인은 현재 건강상태가 좋거나, 생리주기가 규칙적일수록, 외출 시 자외선 차단제나 화장을 하는 경우 얼굴 피부건강상태가 좋은 것으로 나타났으며, 하루 수면시간이 많을수록 얼굴 피지량이 적은 것으로 나타났다. 물 섭취량이 많을수록 안면 주름은 적은 것으로 나타났다.

피부를 아름답고 건강하게 유지, 관리하기 위해서는 자신의 생활습관과 피부상태의 관련성 여부를 검토하여 개선점을 찾아 보다 적극적인 자세로 노력해야 하고, 이러한 올바른 식생활과 건강한 생활습관이 형성되는데 도움을 주기 위하여 본 연구결과가 활용되길 기대 한다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
II. 이론적 배경	4
1. 피부의 구조와 생리	4
2. 피부의 유형	7
3. 피부와 식행동 및 생활습관	9
III. 연구내용 및 방법	13
1. 조사대상 및 기간	13
2. 조사내용 및 방법	13
3. 자료 분석 및 통계 처리	14
IV. 연구결과 및 고찰	15
1. 일반적 특성	15
2. 연령별 피부유형	17
3. 연령별, 피부유형에 따른 피부 상태	20
1) 피부 상태	20
2) 피부 관심도 및 피부관리 태도	27

4. 식행동과 피부유형의 관계	32
1) 연령에 따른 식행동	32
2) 피부유형에 따른 식행동	36
5. 피부상태와 식행동과의 관계	38
6. 건강관련 생활습관과 피부유형의 관계	40
1) 건강상태	40
2) 기호식품	45
3) 생활습관	50
4) 자외선 노출	55
7. 피부상태에 영향을 미치는 생활습관 결정요인	59
1) 얼굴 피부건강상태	61
2) 얼굴 피지량	63
3) 피부 수분량	64
4) 피부 탄력	65
5) 안면 주름	66
6) 여드름	67
V. 요약 및 결론	68

참고문헌

Abstract

설문지

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반적 특성	16
표 2. 연령별 피부유형	18
표 3. 연령에 따른 피부상태	23
표 4. 피부유형에 따른 피부상태	26
표 5. 연령에 따른 피부관심도 및 피부관리태도	29
표 6. 피부유형에 따른 피부관심도 및 피부관리태도	31
표 7. 연령에 따른 식행동	35
표 8. 피부유형에 따른 식행동	37
표 9. 피부상태와 식행동과의 상관관계	39
표 10. 연령에 따른 건강상태	42
표 11. 피부유형에 따른 건강상태	44
표 12. 연령에 따른 기호 식품	47
표 13. 피부유형에 따른 기호 식품	49
표 14. 연령에 따른 생활습관	52
표 15. 피부유형에 따른 생활습관	54
표 16. 연령에 따른 자외선 노출	56
표 17. 피부유형에 따른 자외선 노출	58
표 18. 다변수 로지스틱분석에 사용된 변수와 측정수준	60
표 19. 얼굴 피부건강상태와 건강관련 생활습관	62
표 20. 얼굴 피지량과 건강관련 생활습관	63
표 21. 얼굴 수분량과 건강관련 생활습관	64
표 22. 피부 탄력과 건강관련 생활습관	65
표 23. 안면 주름과 건강관련 생활습관	66
표 24. 여드름과 건강관련 생활습관	67

그림 목차

<그림 1> 연령별 피부유형	19
-----------------------	----

I. 서 론

1. 연구의 필요성

최근 피부미용분야에 등장한 “웰빙”이란 단어는 삶의 질을 중요하게 하는 새로운 패러다임을 제시하고 있다. 고령화 시대를 맞이하여 여유로운 경제생활과 더불어 건강하고 아름다운 삶을 추구하는 시대로 접어든 것이다. 여성의 사회활동 증가, 매스미디어의 역할 확대 및 다양화로 인간의 미적 본능이 더욱 부각됨에 따라서 피부미용 분야에 관심이 집중되고 있다. 피부는 외부로 노출되어 타인에게 보여주는 자신에 대한 첫 인상이자 이미지이므로, 현대 사회에서 경쟁력이 될 수 있다. 또한 피부 관리란 피부가 지닌 모든 기능을 가능한 완전하게 유지시키면서 아름답고 건강하며 보다 젊어 보이는 피부 상태가 되도록 유지하고 관리하는 것을 말하며 노화에 대한 성공적이고 적절한 대처방법이 될 수 있다(Eckstein, 1998). 건강하고 아름다운 피부상태에 영향을 주는 요인으로는 선천적인 유전의 요인과 함께 연령, 기후, 외부 환경에 대한 노출 빈도와 일상생활에서의 식습관 및 영양섭취, 규칙적인 운동과 수면, 적절한 화장품 사용 등의 생활습관, 신체 및 정신적 스트레스 등이 있다(Kim, 2004).

피부구조는 모두 동일하나 사람에 따라서 다른 피부유형을 보이고 있다. 기본적인 피부유형은 중성, 건성, 지성 그리고 복합성 등으로 분류되고 있다. 대부분의 경우 자기 피부유형을 정확하게 알고 있다고 생각하지만 실제로 잘못 알고 있는 경우가 더 많다. 피부유형은 겉으로 나타나는 것만으로 판정해서는 안 되며 피부미용전문가가 확대경 등을 이용하여 관찰해야 정확한 피부유형을 파악할 수 있다. 그러므로 피부 유형을 정확히 알고 피부미용과 피부건강을 위한 합리적인 관리를 해야

한다. 사람은 25세 이상이 되면 생리적으로도 피부는 노화되기 시작하는데 피부에는 각질층에 10~20%의 수분이 함유되어 있으나, 연령이 증가함에 따라 피부의 수분보유 능력이 저하되고, 피지 분비량도 20대 중반을 기점으로 저하되어 피부의 수분과 유분의 균형이 무너지기 쉬워 피부가 건조하고 거칠어지게 된다. 또한 30대에서는 결혼, 출산 및 육아를 경험하게 됨으로써 더 많은 피부의 변화가 일어나기 시작하는데 기미, 잡티 등의 발생 및 피부건조, 탄력저하, 주름생성 등을 느끼게 된다(김신정, 김은숙, 1997).

영양섭취상태가 피부건강에 미치는 영향을 살펴보면, 비타민의 결핍은 피부의 색소 침착을 유발하거나 건성화를 초래할 수 있고, 과식이나 단종류의 음식 및 자극적인 식품을 과잉 섭취할 경우엔 여드름 유발 요소를 자극 한다(하명희, 1995). 또한 편식도 영양의 불균형을 초래하여 피부건강의 악화를 초래하고, 습관적으로 물을 적게 마시는 경우에도 변비에 걸릴 가능성이 높아지고 피부세포 조직 내의 수분이 결핍되어 건성 및 노화성 피부를 갖게 될 위험이 많다. 결국 피부는 균형 잡힌 영양섭취가 이루어지지 않을 경우 정상적인 피부색깔과 부드러운 탄력성 및 저항성을 잃게 된다(김기연 외, 1997). 최근 우리사회는 과도한 다이어트, 결식, 불규칙적인 식사 그리고 잦은 외식 등의 바람직하지 못한 식생활습관이 만연되어 있어(서동희, 2002) 음식을 골고루 먹지 않는 경우 음식을 골고루 먹는 경우보다 피부의 유, 수분의 불균형이 발생할 가능성이 2.5배 높게 나타난다는 흥미로운 보고도 있다(정의정, 2007). 일반적으로 규칙적이고 올바른 식생활의 유지와 적극적인 생활을 영위 할수록 피부건강상태가 좋은 것으로 보고되고 있으므로(이주희, 2006) 피부를 아름답고 건강하게 유지, 관리하기 위해서는 자신의 생활습관과 피부상태의 관련성 여부를 검토하여 적극적인 생활을 영위할 수 있도록 하는 것이 바

람직 할 것이다.

선행연구를 살펴보면 여대생을 대상으로 식생활습관이 피부유형 및 피부상태에 미치는 영향(서동희, 2002), 여고생의 생활습관에 따른 피부상태연구(이주희, 2006), 일부 여성의 생활행태가 피부상태에 미치는 영향(송경아, 1997) 등이 보고된 바 있다. 그러나 연령별로 피부유형, 피부상태, 식행동, 건강관련 생활습관에 관한 비교연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 20·30대 성인여성을 대상으로 연령별 피부유형 분류, 피부상태를 분석하여 연령에 따른 피부상태의 차이점과 피부유형에 따른 피부상태와 피부관심도를 파악하고자 한다. 또한, 20·30대 성인 여성의 연령별로 식행동 및 건강관련 생활습관을 조사하여 이것이 피부유형에 얼마나 영향을 미치는지 파악하고 건강한 피부를 유지하기 위해서 올바른 식생활과 건강한 생활습관이 형성되는데 도움을 주고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 20·30대 성인여성의 연령별(20~24세, 25~29세, 30~34세, 35~39세) 피부유형, 피부상태, 피부관심도 및 피부관리태도를 조사하고 연령별, 피부유형별 차이가 있는지 파악하고자 한다.

둘째, 20·30대 성인여성의 식행동, 건강관련 생활습관을 조사하고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 파악하고자 한다.

셋째, 20·30대 성인여성의 피부상태와 식행동간의 상관관계를 파악하고자 한다.

넷째, 피부상태에 영향을 미치는 건강관련 생활습관 요인을 파악하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 피부의 구조 및 기능

피부는 신체의 외부를 덮고 있는 하나의 막으로서 여러 가지 외부 환경요소로부터 신체를 보호해 주는 중요한 기관으로서(김명숙, 2001) 일광, 온도의 변화, 습기, 먼지, 각종 미생물, 그 외에 기타 인위적 및 불가항력적인 스트레스와 항상 끊임없이 접촉하며 다양한 외적인 유해 요인들로부터 몸을 보호해 주고 있는 가장 큰 기관이다(Kim, 2006). 피부는 크게 표피(Epidermis), 진피(Dermis), 피하조직(Subcutaneous) 3개 층으로 구분된다. 표피(Epidermis)는 피부의 맨 바깥에 위치하는 부분으로 편평상피세포가 중첩되어 각화되는 매우 얇은 조직이며, 두께는 신체의 부위에 따라 차이가 있는데 평균적으로 0.1mm~0.3mm이다. 주요역할은 신체내부를 보호해주는 보호막기능으로 외부로부터의 세균 등 유해물질과 자외선의 침입을 방어해 주고 세포는 주로 각질형성세포(Keratinocyte)로 이루어져 있으며 이외에 멜라닌세포(Melanocyte), 랑게한스세포(Langerhans cell), 머켈세포(Merkel cell)가 존재한다. 표피층은 각질층(horny layer), 투명층(clear layer), 과립층(granular layer), 유극층(priekle cell layer), 기저층(basal cell layer)으로 이루어져 있다. 진피(Dermis)는 표피와 피하지방층 사이에 위치하고 불규칙성 치밀섬유 결합조직이며, 두께는 0.5~4mm 정도로 표피의 10~40배 되는 두꺼운 층으로 실질적인 피부라 할 수 있다. 진피는 교원섬유(collagen fiber), 탄력섬유(elastic fiber)의 두 가지 섬유와 대식세포, 지방세포(fat cell), 섬유아세포(fibroblast), 비만세포 등으로 구성되어 있다. 주요역할로는 피부영양공급, 노폐물 배설, 감각, 분비 등으로 중요한 기능을 맡고 있고

구조상 그 경계는 확실하지 않으나 윗부분에 위치한 유두층(papillary layer)과 아랫부분에 위치한 망상층(reticular layer)으로 구분된다. 피하 지방층(Subcutaneous fat tissue)은 진피와 근육, 골격 사이에 있는 부분이다. 두께는 신체부위, 성별, 연령, 영양상태에 따라 다르며 지방세포들은 지방을 생산하여 체온의 손실을 막는 체온 보호기능, 외부의 압력이나 충격을 흡수하여 신체내부의 손상을 막는 물리적 보호기능, 인체에서 소모되고 남은 영양이나 에너지를 저장하는 저장기능을 한다¹(김명숙, 2001). 그 밖에 피부부속기관으로 한선(sweat gland), 피지선(sebaceous gland), 털(hair), 손·발톱(nail) 등이 있다.

한편 피지선(sebaceous gland)은 진피의 망상층에 위치하고 있으며 모낭을 중심으로 3~5개의 주머니가 모낭 주위에 그룹을 지어 모낭으로 연결이 되며 피부표면에서 모공을 통해 분비물인 피지(sebum)를 배출하며, 전신에 걸쳐 1cm²당 400~900개 정도 분포하며 하루 평균 1~2g의 피지가 배출 된다. 피지의 분비는 피부세포가 8일간의 조기 성숙기간 후에 일주일 이상 기간 동안 지방질과 합성 반응하여 최종적으로 세포들이 소산하게 되면 피지는 난포 모양의 도관으로 옮겨지고 피부 표면으로 분비 된다(Plewig, 1974). 피지선은 손바닥, 발바닥을 제외한 대부분의 피부에 존재하고 신체부위에 따라 크기와 형태, 분포 밀도가 다르다. 피지는 피지선의 피지세포와 각화 과정에서 각화 세포에 의해 생성되며(Cotterill, 1972), 피부에 습도와 유연성을 부여하고, 외부로부터의 유해물질의 경피 흡수를 막고 미생물의 성장을 억제하는데 중요한 역할을 한다(Katrina 외, 1988~1989). 또한 피지는 피부표면에 막상으로 덮여 있어 체내의 수분이나 기타 물질이 방출되는 것을 막아주고 자외선을 차단시켜 피부를 보호하며 비타민 D를 합성해서 생체 내로 흡수하게 한다(Kligman 외, 1963). 이러한 피지는 그 성분이나 양이 피부부위, 연령,

성별, 계절, 피부의 온도에 따라서도 다르며(Nicolaides, 1963) 호르몬의 영향이 커서 남성 호르몬이 피지선을 비대 시켜 피지합성을 증가시킨다고 한다(Jacobson 외, 1985). 그러나 피지 분비량이 많아지면 모공이 넓어지고, 막히게 되면 여드름이 생기게 되는 원인이 되기도 한다. 또한 여성의 피지 분비는 월경 주기와도 밀접한 관련이 있는데 월경주기 초반에 지속적으로 피지가 감소되다가 황체기 초기에 피지는 증가되고 또 다시 월경 전에 감소되는 것으로 보고되었다(Agrache 외, 1975).

피부는 단순히 신체를 덮고 잇는 것이 아니라 다음과 같은 기능을 가지며 우리의 신체를 보호하고 있다. 피부는 신체의 체온을 조절해주는 기능을 가지고 있으며, 격렬한 운동으로 과도한 열에너지가 발생되었을 경우 그것을 발산하는 작용을 피부가 담당하고, 체온을 조절하는 기능은 피부가 70%를 담당하고 남지는 호흡을 할 때 이루어진다. 피부는 호흡 작용을 하며 피부를 생기있게 하는 중요한 기능이고 피부에는 피지가 분비되는 피지선과 땀이 분비되는 땀샘이 있으며 피지와 수분이 적당히 분비되어야만 항상 촉촉한 피부를 유지할 수 있는 것이다. 이 피지와 땀이 피부표면에서 잘 섞여서 지방막을 만들어내는데, 이 막이 탄력있는 피부를 만들어 주는 요소이다. 또 사람의 몸에서 땀이 나오도록 하는 것이 피부의 역할을 하여 땀을 보냄으로써 체온을 조절하고, 피부건조를 막으며, 피부조직에 쌓여 있는 노폐물을 배출시키는 것이다(신학철, 1998).

2. 피부의 유형

피부는 피부표면에 존재하는 피지와 수분의 함량에 따라 중성(Normal Skin), 건성(Dry Skin), 지성(Oily Skin), 복합성 피부(Combination Skin)로 구분되며(그레이스 리, 1991), 피부의 유형은 피부의 색깔, 매끄러움과 거침, 탄력성처럼 육안으로 보이는 요인들에 의하여 분류되는 것이 아니라 한선과 피지선의 기능감소와 증가에 따라 결정되는 것이다(김기연 외, 2001). 특히 얼굴부위에는 신체의 다른 부위보다 혈관이 많고 피지선이라 불리는 기름샘이 많기 때문에 얼굴 부위에 따라 피지분비가 다를 수 있고 또한 피부상태도 다를 수 있다(엘리자 리, 1993). 이런 피부유형은 연령, 성별, 유전인자, 신체조건, 심리상태, 음식물, 지리조건 등에 따라 다르게 변한다(그레이스 리, 1991).

피부유형을 진단하고 결정하는 데에는 일정한 기준이 있는데, 즉, 피부조직상태, 피지분비상태, 피부보습상태, 혈액순환상태, 색소침착상태, 피부혈색, 모공상태, 피부탄력성 그리고 전반적인 피부외관 등이다(강수경, 고혜정, 2002).

중성피부(Normal Skin)는 피부조직의 모든 상태뿐만 아니라 피부의 생리기능 모두가 정상적인 활동을 하는 피부를 말한다. 피부결의 입자가 섬세하고 깨끗하고 표면이 매끄러우며 가볍게 윤이 흐른다. 또한 피부의 탄력성과 혈색도 좋고 촉촉하다.

건성피부(Dry Skin)는 피지선의 기능이 활발하지 못하거나 피지선 자극 호르몬의 분비가 부족하면 피지와 땀의 분비가 적어지고 피부표면은 건조하고 윤기가 없다. 수분과 유분의 부족으로 세안 후에 피부가 심하게 당기는 느낌이 들거나 부분적으로 각질이 일어나고 눈가나 입꼬리에 잔주름이 쉽게 생긴다.

지성피부(Oily Skin)는 피지선의 기능저하로 과도한 피지가 분비되면

피부표면이 윤이 번들거리고 모공이 점차 넓어지며 각질층이 두터워진다. 또한 피지선의 과도한 피지 분비량이 모낭 밖으로 배출되지 못하고 모낭 속에 축적되면 여드름과 같은 피부 병변의 원인이 된다. 지성피부는 젊은 층에게 많은 피부유형이다.

복합성피부(Combination Skin)는 피부의 분비량이 균형을 이루지 못하여 2가지 이상의 피부성질이 함께 존재하고 건성과 지성적 요소가 어우러져 있다. 피지가 많이 분비되는 T-Zone은 지성으로 모공이 크며 피지분비가 많아 여드름성 요소를 동반하며 볼 부위와 눈 주위의 근육은 피지의 분비가 적고 보습함유량이 적어서 세안 후에 피부가 당겨지는 느낌이 있으며 잔주름이 형성되어 건성이나 민감성피부 상태가 되기도 한다(김봉인 외, 2004).

따라서 분류된 피부유형 중 가장 이상적인 피부는 중성피부로 피부의 모든 기능이 정상적이므로 피부관리의 목표는 궁극적으로 중성피부상태를 지향한다. 중성피부를 비롯하여 위의 언급한 여러 가지 피부유형도 각기 특성을 갖고 있으며 올바른 피부관리, 성공적인 피부관리를 위하여 피부유형들의 특성을 잘 파악해야 한다(김명숙, 2001).

3. 피부와 식행동 및 생활습관

식행동이란 식품을 취급하는 여러 가지 행동으로서 먹는 행위, 이들 행동을 추진하는 능력 등의 형성이나 전승에 관련되는 여러 행동을 포함하는 것이다. 이는 기호, 식습관, 식사관, 식생활 지식 등에 영향을 미친다고 하였다(김영중, 2005).

식습관은 건강 유지뿐만 아니라 사회적 견지에서도 중요한 데 김정현 등(1991)은 식습관이 형성되는 데에는 여러 가지 복합적인 요인이 작용한다고 하였는데 특히 사회적 변수로서의 직업, 가족수, 사회경제수준, 영양정보의 매체 등이 큰 영향을 미친다고 하였다.

이경신 등(1990)은 식습관을 구성하는 중요한 기본요인을 첫째, 식품과 음식의 공급 가능성. 둘째, 개인의 경제상태. 셋째, 문화와 인습 풍습과 개인의 성격. 넷째, 가족의 식사내용과 기호. 다섯째, 음식에 대한 감각적인 반응도. 여섯째, 교육의 영향이라고 하였다. 좋은 식습관이 건강유지에 중요하다는 것은 잘 알고 있으나 잘못된 식습관에서 초래되는 결과는 오랜 기간이 지난 후에 아주 복잡하게 나타난다.

식습관이 피부에 미치는 영향으로는 지방질 식품의 과다 섭취가 피지의 분비량을 정상보다 많게 하고, 자극성 식품의 과다 섭취는 남성 호르몬의 과다 분비를 초래하여 피지선을 자극하여 과다한 피지를 분비하게 한다(이희숙, 장유경, 1985). 영양상 균형적인 영양소 섭취가 어렵고 규칙적인 식생활 습관을 저해하는 패스트푸드나 인스턴트 식품 또한 피부에 좋지 않은 영향을 미친다(국홍일, 1993).

우리의 생활습관들은 신체의 건강뿐만 아니라 피부의 상태를 좌우하는 주요한 요인으로 올바른 식습관과 규칙적인 운동 등은 피부에 긍정적인 요소로 작용할 수 있으며, 신체의 건강을 해치는 생활습관이나 외부환경 그리고 부적절한 피부관리 습관 등은 피부의 건강 및 노화에 직접적으로

영향을 미칠 수 있다(Gilchrest, 1987; Meinhard, 2001; Uotto, 1989). 생활습관과 연관성이 있는 건강행위로는 수면시간, 식습관, 운동, 음주, 흡연, 스트레스, 질병의 유무와 종류 등으로 구성되어 있다(최인숙, 2003).

수면 중에는 단백질 합성, 세포 분화, Growth hormone의 분비증가에 의해서 손상된 신체부위가 재생되고 회복 된다(Adam & Oswald, 1983). 반면에 수면 박탈(Sleep deprivation) 시에는 신체의 재생과정에 부정적으로 영향을 미치는 요인들이 증가하는데, Growth hormone이 감소하며(Van 외, 1992), 교감신경계가 활성화 되고 시상하부 뇌하수체 부신 축이 활성화됨으로(Leproult 외, 1992), 숙주의 방어 기능이 변화 된다(Marshall & Born, 2002).

규칙적이고 적당한 운동은 건강뿐만 아니라 피부에도 매우 유익하다(Wideman 외, 2002). 근육신경 계통은 사용하지 않으면 곧 퇴행하고 기능을 상실하게 되는데, 사용하지 않는 근육은 매일 5%씩 감소한다는 것이 밝혀졌다. 자신에게 맞는 규칙적인 운동은 심장과 혈관, 폐 기능을 향상시켜주고 근육과 골격계의 힘을 강화시켜 체력이 향상된다. 또한 체지방량을 감소시켜 비만을 예방 치료하며 안정과 평화로운 마음상태를 유지하고 신체의 노화를 예방해 준다.

스트레스는 신체의 생리적 평형 상태나 균형을 깨뜨릴 수 있는 자극을 의미하며, 그 자체가 건강에 직접적 영향을 미칠 수 있고 다양한 매개변인을 통해 많은 간접적 영향을 미치게 된다. 특히 피부에는 많은 선, 혈관, 평활근 등이 분포하고 자율신경계의 영향을 받으므로 스트레스에 가장 민감한 부분이다(백승철, 김정원, 1995). 피부 방어기능의 회복을 지연시키고 랑게르한스세포의 형질을 변형시켜서 접촉 과민반응을 저하시키며(Kim 외 2007), 뇌하수체에 영향을 주고 부신피질을 자극하여 안드로젠이 피지선의 피지분비를 증가시켜 여드름을 발생시키게 된다(안홍

석 외, 2007).

담배에 포함된 니코틴(nicotine)은 콜라겐(collagen)과 엘라스틴(elastin)을 손상시키며, 섬유아세포에 영향을 주어 피부 노화에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 흡연에 의한 피부 노화는 조직학적으로 광노화와 유사한 형태로 엘라스틴(elastin)이 변성하여 노화가 진행되는데, 흡연에 의한 노화가 광노화보다 더 나쁘게 보는 이유는 자외선에 의해 손상된 피부의 엘라스틴(elastin) 변화는 피부 상부에 국한된 반면 흡연자의 피부에서는 엘라스틴(elastin)의 변화가 피부 깊은 곳에서도 관찰되기 때문이다. 따라서 흡연에 의해 노화된 피부는 주름이 깊고 거칠게 관찰되며 피부 노화도 급속하게 진행 된다(Knuutinen 외, 2002). 또한 담배에 함유된 타르라는 유해물질은 인체의 모공을 막아 피지나 땀의 배출을 방해하여 면포나 여드름과 같은 염증성 피부를 만들 수 있다(안홍석 외, 2007).

음주는 정신적으로 스트레스를 없애줄 수도 있지만, 육체적으로는 오히려 몸을 피로하게 하는 일종의 스트레스로 작용한다. 소량의 알코올은 혈액순환을 촉진시켜 심장의 부담을 적게 주지만 과량의 음주로 인해 생성된 스트레스 호르몬은 부신피질에서 생성 여드름을 유발한다. 또한 지나친 알코올의 섭취는 체내의 수분을 물론 피부의 수분 손실을 증가시켜 거칠고 푸석푸석한 피부가 되며, 각화현상이 일어나고 피지분비량이 많아지며, 모공이 커지고 뽀루지가 나기도 한다(안홍석 외, 2007).

커피는 향기만으로도 신체의 여러 부분에 자극을 준다. 커피를 마시면 뇌 속의 혈관이 팽창하므로 혈액순환이 좋아지고 뇌에서 피로 독소의 일부가 제거된다. 또한 심장을 자극하여 박동을 빠르게 하고 근육의 컨디션도 순간적으로 좋게 만든다. 아침에 마시면 심장을 자극하여 밤 사이 몸에 축적된 노폐물을 빨리 배출시키고 점심 후는 위를 자극해서 소화를 도우며, 오후는 근육에 작용해 피로감을 덜어준다. 카페인(caffeine)은

커피의 주성분이며, 한 잔의 커피에는 100~150mg의 카페인이 함유되어 있다. 카페인은 멜라닌을 이동시키거나 확산시키는 작용이 있고 기미 등의 색소 침착과 관련이 있으며, 열량이 높아 이를 소화시키기 위해 많은 양의 물이 필요하다. 그러므로 카페인이 함유된 커피는 하루 2~3잔 정도로 제한하는 것이 바람직하다(안홍석 외, 2007).

적당한 일광은 피부에서 비타민D를 형성하여 피부를 튼튼하게 하여 신체를 건강하게 하지만 다량의 일광은 홍반을 일으켜 피부의 노화를 촉진 시킬 뿐 아니라 주름살의 원인 및 피부염, 피부암 등을 일으킨다(김봉인 외, 2008).

건강한 아름다움을 영위하기 위해서는 , 피부표면의 수분과 유분 균형을 맞춰야 하고, 규칙적인 생활과 규칙적인 운동 그리고 규칙적인 영양 식사가 뒤따라야 할 것이다. 이러한 것들은 건강한 몸매와 아름다운 피부를 가꾸기 위해서 필수적이다. 생명 유지를 위한 단순한 섭취 이외에 얼마나 균형 있고 질 높은 영양식을 하였느냐가 건강하고 아름다운 몸매와 피부를 가꾸며 유지하는데 매우 중요하다고 볼 수 있다(안홍석 외, 2007).

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 조사기간

본 연구의 조사대상자는 서울, 경기지역에 거주하는 20·30대 성인 여성(20~24세 98명, 25~29세 97명, 30~34세 99명, 35~39세 99명)을 대상으로 하였으며 설문지법을 이용하였다.

조사기간은 2010년 3월 8일부터 4월 7일 까지 실시하였으며, 본 설문 조사는 자기기록식으로 작성하여 직접 수거하였다. 설문지는 연령별로 각 100부씩 총 400부를 배부하였으나 회수되지 않았거나 부실 기재된 것을 제외한 393부를 분석 자료로 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사방법으로는 설문지를 이용하였으며, 설문지 문항은 일반적인 사항 9문항, 피부유형에 관한 사항 12문항(주관적 평가에 의한 피부유형, 피부상태여부, 피부고민여부, 피부관리여부, 피부건강),식행동에 관한 사항 20문항을 5점 리커트 척도('매우 그렇다'를 5점, '대체로 그렇다'를 4점, '보통이다'를 3점, '대체로 그렇지 않다'를 2점, '매우 그렇지 않다'를 1점)로 측정하였으며, 건강관련 생활습관에 관한 문항 17문항 중 건강상태 5문항(건강상태, 생리주기, 피임약여부, 변비약여부, 비타민제여부), 기호식품 3문항(흡연여부, 음주여부, 커피섭취여부), 생활습관 5문항(수면시간, 물 섭취여부, 운동여부, 노동시간, 스트레스여부), 자외선노출 4문항(운전여부, 자외선 차단제 사용여부, 화장여부, 자외선차단방법)에 대한 결과를 분석하였다.

3. 자료분석 및 통계처리

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 통계처리는 데이터 코딩(data coding)과 데이터 크리닝(data cleaning)과정을 거쳐, SPSS v. 12.0 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 20·30대 성인여성의 연령별 피부유형을 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

셋째, 20·30대 성인여성의 피부상태, 피부관심도 및 피부관리태도, 건강관련 생활습관을 알아보고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시하였다.

넷째, 20·30대 성인여성의 식행동을 알아보고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였으며, 사후검정 방법으로는 Duncan test를 실시하였다.

다섯째, 20·30대 성인여성의 피부상태와 식행동간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시하였다.

여섯째, 피부상태에 영향을 미치는 건강관련 생활습관 요인을 파악하기 위해 이분형 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 대해 분석한 결과는 <표1>과 같다. 먼저 연령은 20~24세가 98명(24.9%), 25~29세 97명(24.7%), 30~34세 99명(25.2%), 35~39세 99명(25.2%)으로 나타났고, 결혼여부는 미혼이 241명(61.3%), 기혼 152명(38.7%)으로 나타났다.

학력은 고졸 109명(27.7%), 전문대 졸업 95명(24.2%), 대학교 졸업 123명(31.3%), 대학원 졸업 18명(4.6%)으로 나타났고, 직업은 학생 97명(24.7%), 전문직 61명(15.5%), 주부 56명(14.2%), 서비스직 54명(13.0%), 회사원 47명(12.0%), 교사/공무원 24명(6.1%), 판매직 20명(5.1%), 관리 및 경영직 10명(2.5%)순으로 나타났다.

월 소득은 100만원 미만 48명(12.2%), 100~200만원 97명(24.7%), 200~300만원 80명(20.4%), 300~400만원 58명(14.8%), 400~500만원 53명(13.5%), 500만원 이상 57명(14.5%)으로 나타났고, 교통수단은 전철 136명(34.6%), 승용차 115명(29.3%), 버스 110명(28.0%), 도보 32명(8.1%)순으로 나타났다.

성장장소는 대도시 195명(49.6%), 중소도시 139명(35.4%), 농촌 52명(13.2%)순으로 나타났고, 거주유형은 아파트 227명(57.8%), 다세대주택 103명(26.2%), 단독주택 43명(10.9%)순으로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성

		N(%)				
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계
결혼 여부	미혼	96(98.0)	81(83.5)	50(50.5)	14(14.1)	241(61.3)
	기혼	2(2.0)	16(16.5)	49(49.5)	85(85.9)	152(38.7)
학력	고등학교졸업	43(43.9)	17(17.5)	18(18.2)	31(31.3)	109(27.7)
	전문대 졸업	19(19.4)	29(29.9)	32(32.3)	15(15.2)	95(24.2)
	대학교 졸업	13(13.3)	35(36.1)	41(41.4)	34(34.3)	123(31.3)
	대학원 졸업	0(0)	2(2.1)	4(4.0)	12(12.1)	18(4.6)
	기타	23(23.5)	14(14.4)	4(4.0)	7(7.1)	48(12.2)
직업	주부	1(1.0)	2(2.1)	14(14.1)	39(39.4)	56(14.2)
	교사/공무원	2(2.0)	5(5.2)	9(9.1)	8(8.1)	24(6.1)
	전문직	4(4.1)	21(21.6)	17(17.2)	19(19.2)	61(15.5)
	회사원	1(1.0)	16(16.5)	24(24.2)	6(6.1)	47(12.0)
	판매직	2(2.0)	8(8.2)	8(8.1)	2(2.0)	20(5.1)
	서비스직	3(3.1)	25(25.8)	12(12.1)	14(14.1)	54(13.7)
	학생	82(83.7)	10(10.3)	3(3.0)	2(2.0)	97(24.7)
	관리 및 경영직	1(1.0)	3(3.1)	3(3.0)	3(3.0)	10(2.5)
	기타	2(2.0)	7(7.2)	9(9.1)	6(6.1)	24(6.1)
월 소득	100만원 미만	25(25.5)	15(15.5)	5(5.1)	3(3.0)	48(12.2)
	100 200만원	14(14.3)	42(43.3)	23(23.2)	18(18.2)	97(24.7)
	200 300만원	22(22.4)	17(17.5)	24(24.2)	17(17.2)	80(20.4)
	300 400만원	16(16.3)	8(8.2)	20(20.2)	14(14.1)	58(14.8)
	400 500만원	7(7.1)	6(6.2)	17(17.2)	23(23.2)	53(13.5)
	500만원 이상	14(14.3)	9(9.3)	10(10.1)	24(24.2)	57(14.5)
교통 수단	도보	6(6.1)	6(6.2)	9(9.1)	11(11.1)	32(8.1)
	버스	41(41.8)	29(29.9)	23(23.2)	17(17.2)	110(28.0)
	전철	50(51.0)	42(43.3)	24(24.2)	20(20.2)	136(34.6)
	승용차	1(1.0)	20(20.6)	43(43.4)	51(51.5)	115(29.3)
성장 장소	대도시	44(44.9)	41(42.3)	56(56.6)	54(54.5)	195(49.6)
	중소도시	41(41.8)	41(42.3)	31(31.3)	26(26.3)	139(35.4)
	농촌	11(11.2)	12(12.4)	12(12.1)	17(17.2)	52(13.2)
	기타	2(2.0)	3(3.1)	0(0)	2(2.0)	7(1.8)
거주 유형	단독주택	12(12.2)	13(13.4)	3(3.0)	15(15.2)	43(10.9)
	다세대주택	28(28.6)	28(28.9)	27(27.3)	20(20.2)	103(26.2)
	아파트	53(54.1)	50(51.5)	65(65.7)	59(59.6)	227(57.8)
	기타	5(5.1)	6(6.2)	4(4.0)	5(5.1)	20(5.1)
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)

2. 연령별 피부유형

연령별 피부유형을 분석한 결과는 다음 <표2>와 같다.

전체적으로 볼 때에는 ‘복합성’이 186명(47.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘건성’ 103명(26.2%), ‘지성’ 52명(13.2%), ‘중성’ 41명(10.4%)순으로 나타났으며, 자신의 피부유형을 잘 모른다는 응답도 11명(2.8%)으로 나타났다.

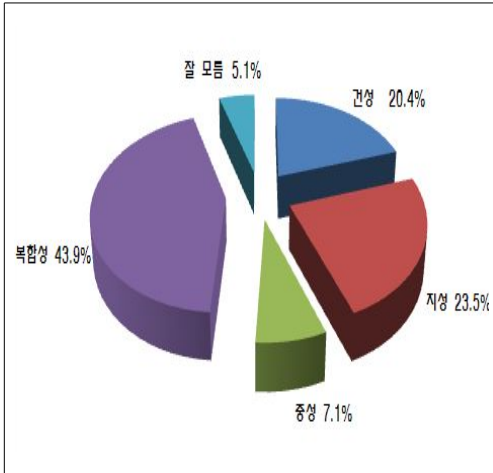
연령별 차이가 있는지를 분석한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$), 대체적으로 각 연령 모두 40% 이상이 복합성인 것으로 나타났으나 이 외에 20~24세의 경우 지성피부가, 25~29세나 30~34세, 35~39세의 경우 건성피부가 많은 것으로 나타나 다소 차이를 보였다. 서동희(2002), 고혜정(1996)의 연구결과에서 대상자들의 피부유형은 복합성 피부가 많은 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 나타낸 반면 정의정(2007)의 연구결과에서는 건성피부가 많아 본 연구 결과와는 다르게 나타났다. 또한 이은영(2006)의 연구결과에서는 20~24세는 지성피부가 25~29세는 복합성피부, 30~34세와 35~39세는 건성피부가 많이 나타나 본 연구결과와 다르게 나타났으며 연령이 높아질수록 건성피부가 증가하는 경향을 나타내었다.

표 2. 연령별 피부유형

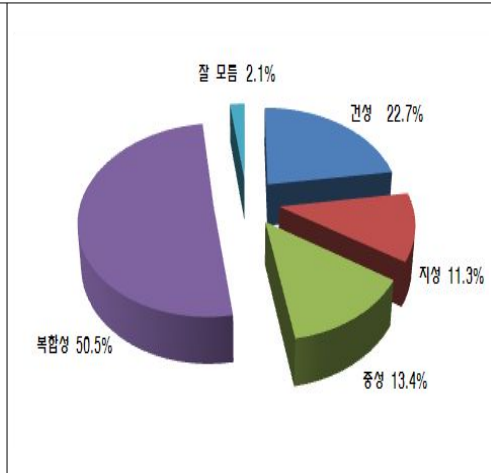
		N(%)					
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)
피부 유형	건성	20(20.4)	22(22.7)	25(25.3)	36(36.4)	103(26.2)	23.164* (.026)
	지성	23(23.5)	11(11.3)	11(11.1)	7(7.1)	52(13.2)	
	중성	7(7.1)	13(13.4)	12(12.1)	9(9.1)	41(10.4)	
	복합성	43(43.9)	49(50.5)	50(50.5)	44(44.4)	186(47.3)	
	잘 모름	5(5.1)	2(2.1)	1(1.0)	3(3.0)	11(2.8)	
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

*p<.05

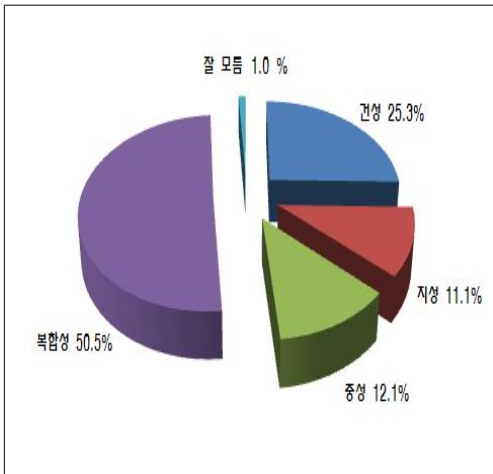
20~24세



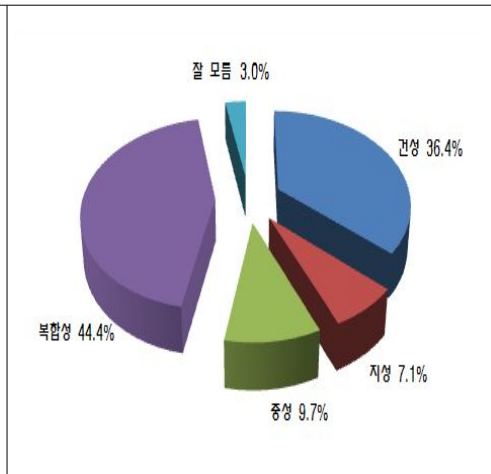
25~29세



30~34세



35~39세



<그림 1> 연령별 피부유형

3. 연령별, 피부유형에 따른 피부상태

다음은 20·30대 성인여성의 피부상태, 피부관심도, 피부관리태도를 알아보고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

1) 피부상태

(1) 연령에 따른 피부상태

연령에 따른 피부상태를 분석한 결과는 <표3>와 같다.

먼저 얼굴 피부건강상태에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘매우 좋다’ 10명(2.5%), ‘좋다’ 54명(13.7%), ‘보통이다’ 230명(58.5%), ‘나쁘다’ 88명(22.4%), ‘매우 나쁘다’ 11명(2.8%)으로 나타나 전체 16.2%가 얼굴 피부건강이 상태가 좋은 편인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 보통인 상태가 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

안면 피지량에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘아주 많다’ 21명(5.3%), ‘많다’ 99명(25.2%), ‘보통이다’ 182명(46.3%), ‘적다’ 83명(21.1%), ‘매우 적다’ 8명(2.0%)으로 나타나 전체 30.5%가 비교적 안면 피지량이 많은 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 비교적 연령이 적을수록 안면 피지량이 많은 것으로 나타났다. 서동희(2002), 이은영(2006)의 연구결과 20대가 피지량이 많은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

피부 수분량에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘매우 촉촉하다’ 2명(0.5%), ‘촉촉하다’ 42명(10.7%), ‘보통이다’ 158명(40.2%), ‘건조하다’ 178명

(45.3%), ‘매우 건조하다’ 13명(3.3%)으로 나타나 전체 48.6%가 비교적 건조한 상태인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 건조한 상태가 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

피부 탄력에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘매우 탄력있다’ 6명(1.5%), ‘탄력있다’ 83명(21.2%), ‘보통이다’ 217명(55.2%), ‘탄력없다’ 82명(20.9%), ‘매우 탄력없다’ 5명(1.3%)으로 나타나 전체 22.7%가 비교적 탄력이 있는 상태인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 비교적 연령이 적을수록 탄력이 있는 경향을 보였으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$). 이은영(2006)의 연구결과 연령이 높을수록 탄력이 없는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

안면 주름상태에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘아주 많다’ 2명(0.5%), ‘많다’ 69명(17.6%), ‘보통이다’ 193명(49.1%), ‘적다’ 115명(29.3%), ‘매우 적다’ 14명(3.6%)으로 나타나 전체 32.9%가 비교적 안면 주름은 적은 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 비교적 연령이 많을수록 안면 주름은 많은 것으로 나타났다. 생리적 노화에 의한 피부특징은 연령이 증가에 따라 각질형성세포의 증식 능력이 감소하며, 결합조직의 감소로 진피가 위축되고, Collagen은 불용성이 되어 유연성이 없어져서 주름이 생성 된다(조광현, 1998).

여드름에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘매우 그렇다’ 30명(7.6%), ‘그렇다’ 87명(22.1%), ‘보통이다’ 123명(31.3%), ‘그렇지 않다’ 121명(30.8%), ‘전혀 그렇지 않다’ 32명(8.1%)으로 나타나 전체 29.7%가 비교적 여드름이 잘 나는 편인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.001$), 비교적 연령이 적을수록 여드름이

잘 나는 편인 것으로 나타났다.

피부 색소에 있어서는 전체적으로 볼 때 ‘없다’가 159명(40.5%)으로 가장 높게 나타났고, ‘기미’ 116명(29.5%), ‘주근깨’ 61명(15.5%), ‘갈색반점’ 46명(11.7%), ‘검버섯’ 11명(2.8%)순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 34세 이하의 경우 없는 것으로 나타났으나 35~39세의 경우 기미가 있는 것으로 나타나 차이를 보였다. 이명선(2001)의 연구결과에서 피부색소가 없는 여성이 34.3%로 가장 많았고 기미(27.0%), 주근깨(24.5%), 갈색반점(10.8%), 검버섯(3.4%)의 순으로 본 연구결과와 큰 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 3. 연령에 따른 피부상태

							N(%)	
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)	
얼굴 피부 건강 상태	매우 좋다	4(4.1)	2(2.1)	2(2.0)	2(2.0)	10(2.5)	12.839 (.381)	
	좋다	9(9.2)	16(16.5)	15(15.2)	14(14.1)	54(13.7)		
	보통이다	53(54.1)	54(55.7)	59(59.6)	64(64.6)	230(58.5)		
	나쁘다	26(26.5)	23(23.7)	20(20.2)	19(19.2)	88(22.4)		
	매우 나쁘다	6(6.1)	2(2.1)	3(3.0)	0(0.0)	11(2.8)		
안면 피지량	아주 많다	7(7.1)	6(6.2)	6(6.1)	2(2.0)	21(5.3)	30.315** (.003)	
	많다	35(35.7)	25(25.8)	26(26.3)	13(13.1)	99(25.2)		
	보통이다	38(38.8)	47(48.5)	43(43.4)	54(54.5)	182(46.3)		
	적다	16(16.3)	14(14.4)	23(23.2)	30(30.3)	83(21.1)		
	매우 적다	2(2.0)	5(5.2)	1(1.0)	0(0.0)	8(2.0)		
피부 수분량	매우 촉촉하다	1(1.0)	1(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.5)	4.827 (.964)	
	촉촉하다	10(10.2)	10(10.3)	13(13.1)	9(9.2)	42(10.7)		
	보통이다	41(41.8)	41(42.3)	34(34.3)	42(42.4)	158(40.2)		
	건조하다	42(42.9)	42(43.3)	49(49.5)	45(45.5)	178(45.3)		
	매우 건조하다	4(4.1)	3(3.1)	3(3.0)	3(3.0)	13(3.3)		
피부 탄력	매우 탄력있다	3(3.1)	1(1.0)	1(1.0)	1(1.0)	6(1.5)	20.621 (.056)	
	탄력있다	29(29.6)	22(22.7)	22(22.2)	10(10.1)	83(21.2)		
	보통이다	47(48.0)	57(58.8)	54(54.5)	58(59.6)	217(55.2)		
	탄력없다	16(16.3)	17(17.5)	21(21.2)	28(28.3)	82(20.9)		
	매우 탄력없다	3(3.1)	0(0.0)	1(1.0)	1(1.0)	5(1.3)		
안면 주름 상태	아주 많다	0(0.0)	0(0.0)	2(2.0)	0(0.0)	2(0.5)	26.886** (.008)	
	많다	14(14.3)	11(11.3)	14(14.1)	30(30.3)	69(17.6)		
	보통이다	46(46.9)	48(49.5)	51(51.5)	48(48.5)	193(49.1)		
	적다	32(32.7)	34(35.1)	30(30.3)	19(19.2)	115(29.3)		
	매우 적다	6(6.1)	4(4.1)	2(2.0)	2(2.0)	14(3.6)		
여드름	매우 그렇다	17(17.3)	5(5.2)	7(7.1)	1(1.0)	30(7.6)	47.460*** (.000)	
	그렇다	25(25.5)	27(27.8)	21(21.2)	14(14.1)	87(22.1)		
	그저 그렇다	33(33.7)	30(30.9)	34(34.3)	26(26.3)	123(31.3)		
	그렇지 않다	18(18.4)	33(34.0)	27(27.3)	43(43.4)	121(30.8)		
	전혀 그렇지 않다.	5(5.1)	2(2.1)	10(10.1)	15(15.2)	32(8.1)		
피부 색소	기미	15(15.3)	26(26.8)	28(28.3)	47(47.5)	116(29.5)	37.297*** (.000)	
	주근깨	13(13.3)	19(19.6)	16(16.2)	13(13.1)	61(15.5)		
	검버섯	1(1.0)	1(1.0)	4(4.0)	5(5.1)	11(2.8)		
	갈색반점	14(14.3)	11(11.3)	11(11.1)	10(10.1)	46(11.7)		
	없다	55(56.1)	40(41.2)	40(40.4)	24(24.2)	159(40.5)		
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)		

p<.01, *p<.001

(2) 피부유형에 따른 피부상태

피부유형에 따른 피부건강상태를 분석한 결과는 <표4>와 같다.

먼저 얼굴 피부건강상태에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 중성피부의 경우 비교적 얼굴 피부건강상태가 가장 좋은 것으로 나타난 반면 지성피부의 경우 가장 나쁜 것으로 나타나 차이를 보였다. 서동희(2002)의 연구결과에서는 복합성피부가 가장 건강하지 않다고 하였고 중성피부가 건강한 것으로 나타나 본 연구와 다른 결과가 나타났다.

안면 피지량에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 지성이나 복합성의 경우 안면 피지량이 많은 것으로 나타난 반면 건성의 경우 피지량이 가장 적은 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다. 서동희(2002), 고혜정(1996)의 연구결과 20대의 지성피부가 피지량이 많고 건성피부의 경우 피지량이 적은 것으로 나타나 본 연구와 일치하는 것으로 나타났다.

피부 수분량에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 건성이나 복합성의 경우 상대적으로 피부가 매우 건조한 상태인 것으로 나타났다. 서동희(2002)의 연구결과에서는 전체적으로 건조한 것으로 나타나 본 연구결과와 다르게 나타났다. 피부가 건조하다고 느끼는 경우는 피부의 PH의 상태가 불안정하거나, 피지분비의 감소, 수분의 부족 등의 요인들이 복합적으로 관여한다고 알려져 있으나 피부가 촉촉하지 않고 건조하다고 알려져 있으나 피부가 촉촉하지 않고 건조하다고 느끼는 것은 피부 상태가 이미 노화의 징후를 반영하고 있는 것이라 할 수 있다(국홍일, 1989).

피부 탄력에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .05$), 중성의 경우 상대적으로 탄력이 있는 편인 것으로 나타났으나

건성의 경우 가장 탄력이 없는 상태인 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

안면 주름상태에 있어서는 대체적으로 안면 주름은 보통 수준인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

여드름에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.001$), 지성피부인 경우 여드름이 매우 잘 나는 편인 것으로 나타난 반면 건성인 경우 거의 나지 않는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다.

피부 색소에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 지성이나 중성, 복합성의 경우 피부 색소가 없는 것으로 나타났으나 건성의 경우 기미가 있는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다.

표 4. 피부유형에 따른 피부상태

							N(%)
구분		건성	지성	중성	복합성	합계	χ^2 (p)
얼굴 피부 건강 상태	매우 좋다	3(2.9)	0(0)	1(2.4)	5(2.7)	9(2.4)	37.985*** (.000)
	좋다	18(17.5)	3(5.8)	7(17.1)	26(14.0)	54(14.1)	
	보통이다	59(57.3)	26(50.0)	28(68.3)	112(60.2)	225(58.9)	
	나쁘다	23(22.3)	16(30.8)	5(12.2)	40(21.5)	84(22.0)	
	매우 나쁘다	0(0)	7(13.5)	0(0)	3(1.6)	10(2.6)	
안면 피지량	아주 많다	0(0)	16(30.8)	0(0)	5(2.7)	21(5.5)	194.147*** (.000)
	많다	6(5.8)	24(46.2)	8(19.5)	59(31.7)	97(25.4)	
	보통이다	38(36.9)	10(19.2)	26(63.4)	103(55.4)	177(46.3)	
	적다	56(54.4)	1(1.9)	7(17.1)	16(8.6)	80(20.9)	
	매우 적다	3(2.9)	1(1.9)	0(0)	3(1.6)	7(1.8)	
피부 수분량	매우 촉촉하다	0(0)	0(0)	0(0)	2(1.1)	2(5)	69.659*** (.000)
	촉촉하다	3(2.9)	9(17.3)	9(22.0)	19(10.2)	40(10.5)	
	보통이다	24(23.3)	30(57.7)	27(65.9)	72(38.7)	153(40.1)	
	건조하다	67(65.0)	13(25.0)	5(12.2)	89(47.8)	174(45.5)	
	매우 건조하다	9(8.7)	0(0)	0(0)	4(2.2)	13(3.4)	
피부 탄력	매우 탄력있다	0(0)	0(0)	0(0)	6(3.2)	6(1.6)	28.873** (.004)
	탄력있다	13(12.6)	14(26.9)	14(34.1)	40(21.5)	81(21.2)	
	보통이다	59(57.3)	27(51.9)	19(46.3)	105(56.5)	210(55.0)	
	탄력없다	30(29.1)	8(15.4)	8(19.5)	34(18.3)	80(20.9)	
	매우 탄력없다	1(1.0)	3(5.8)	0(0)	1(5)	5(1.3)	
안면 주름 상태	아주 많다	1(1.0)	0(0)	0(0)	1(5)	2(5)	15.922 (.195)
	많다	26(25.2)	7(13.5)	3(7.3)	32(17.2)	68(17.8)	
	보통이다	51(49.5)	23(44.2)	22(53.7)	93(50.0)	189(49.5)	
	적다	22(21.4)	22(42.3)	14(34.1)	52(28.0)	110(28.8)	
	매우 적다	3(2.9)	0(0)	2(4.9)	8(4.3)	13(3.4)	
여드름	매우 그렇다	1(1.0)	16(30.8)	0(0)	10(5.4)	32(8.4)	139.088*** (.000)
	그렇다	6(5.8)	22(42.3)	8(19.5)	50(26.9)	118(30.9)	
	그저 그렇다	21(20.4)	8(15.4)	19(46.3)	71(38.2)	119(31.2)	
	그렇지 않다	54(52.4)	5(9.6)	10(24.4)	49(26.3)	86(22.5)	
	전혀 그렇지 않다.	21(20.4)	1(1.9)	4(9.8)	6(3.2)	27(7.1)	
피부 색소	기미	38(36.9)	14(26.9)	12(29.3)	49(26.3)	113(29.6)	24.123* (.020)
	주근깨	20(19.4)	1(1.9)	4(9.8)	34(18.3)	59(15.4)	
	검버섯	3(2.9)	2(3.8)	1(2.4)	4(2.2)	10(2.6)	
	갈색반점	8(7.8)	3(5.8)	7(17.1)	26(14.0)	44(11.5)	
	없다	34(33.0)	32(61.5)	17(41.5)	73(39.2)	156(40.8)	
합계		103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)	

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

2) 피부관심도 및 피부관리태도

(1) 연령에 따른 피부 관심도 및 피부관리 태도

연령에 따른 피부관심도 및 피부관리태도를 분석한 결과는 <표5>와 같다.

먼저 피부고민에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘여드름이나 뽀루지’가 113명(28.8%)으로 가장 높게 나타났고, ‘피부의 당김’ 72명(18.3%), ‘주름’ 44명(11.2%), ‘거친 피부’ 39명(9.9%), ‘피부의 흉터’ 28명(7.1%), ‘검은 피부’ 26명(6.6%)순으로 나타났으며, 고민이 없다는 응답도 24명(6.1%)으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 20~24세나 30~34세의 경우 여드름이나 뽀루지가 가장 고민이라고 응답한 반면 25~29세의 경우 피부의 당김이나 여드름이나 뽀루지가, 35~39세의 경우 주름이 가장 고민이라고 하여 차이를 보였다. 이은영(2006)의 연구결과에서는 연령대가 높을수록 여드름, 뽀루지는 잘 생기지 않고 잔주름은 잘 생긴다 라고 하였다.

피부관리횟수에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘안한다’가 173명(44.0%)으로 가장 높게 나타났고, ‘주 1회’ 170명(43.3%), ‘주 2회’ 32명(8.1%), ‘주 3회’ 9명(2.3%), ‘주 4회 이상’ 9명(2.3%)순으로 나타나 대체적으로 하지 않거나 주 1회 정도 관리를 하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 대체적으로 각 연령 모두 하지 않거나 주 1회 정도 관리를 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$). 김복희(1997)의 연구결과에서 연령대별로 20대에서는 6개월에 1회가 33.4%, 주2회가 18.1%의 순이었고 30대보다 자주 맞사지를 하는 것으로 보인다고 하였으며, 김복희, 남철현(1995)등의 연구결과 20대는 다른 연령에 비해 가장 낮은 비율이었으며 30대가 가장 많이 맞사지를 하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과와는 다르게 나타났다.

피부관리장소에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘집(홈케어)’가 191명(48.6%)으로 가장 높게 나타났고, ‘안한다’ 101명(25.7%), ‘전문피부관리실’ 94명(23.9%), ‘화장품회사’ 7명(1.8%) 순으로 나타나 대체적으로 집에서 피부관리를 하는 것으로 볼 수 있다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 34세 이하의 경우 집에서 홈케어를 통해 피부관리를 하는 반면 35~39세의 경우 전문피부관리실에서 피부관리를 하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다. 이은영(2006)의 연구결과 20대와 30대 전체 연령군 59.4%가 ‘전혀 이용하지 않는다’는 결과를 보여 20대와 30대의 연령대는 피부 관리실 이용을 거의 하지 않는다는 것을 알 수 있었고, 특히 30~35세는 72.7%가 피부관리실을 전혀 이용하지 않는 결과가 나타나 본 연구와 다른 결과를 보였다.

신경쓰는 식품류에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘과일류’가 241명(61.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘야채류’ 123명(31.3%), ‘해조류’ 16명(4.1%), ‘생선류’ 13명(3.3%)순으로 나타나 대체적으로 과일이나 야채류를 많이 신경써서 먹는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 과일이나 야채류를 많이 신경써서 먹는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$). 이명선(2001)의 연구결과에서는 과일류를 섭취하는 여성이 57.4%로 많아 본 연구와 일치하였으며, 연령대가 낮을수록 피부건강을 위해 과일류를 섭취하는 여성이 많은 반면, 연령대가 높을수록 해조류를 섭취하는 여성이 많게 나타나 본 연구결과와는 다르게 나타났다.

표 5. 연령에 따른 피부관심도 및 피부관리태도

							N(%)
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)
피부 고민	고민이 없다.	3(3.1)	4(4.1)	9(9.1)	8(8.1)	24(6.1)	74.651*** (.000)
	거친 피부	10(10.2)	7(7.2)	11(11.1)	11(11.1)	39(9.9)	
	주름	3(3.1)	5(5.2)	12(12.1)	24(24.2)	44(11.2)	
	피부의 당김	10(10.2)	29(29.9)	18(18.2)	15(15.2)	72(18.3)	
	피부의 흉터	16(16.3)	6(6.2)	4(4.0)	2(2.0)	28(7.1)	
	검은 피부	7(7.1)	4(4.1)	5(5.1)	10(10.1)	26(6.6)	
	여드름이나 뽕투지	40(40.8)	29(29.9)	30(30.3)	14(14.1)	113(28.8)	
	기타	9(9.2)	13(13.4)	10(10.1)	15(15.2)	47(12.0)	
피부 관리 횟수	주1회	38(38.8)	41(42.3)	42(42.4)	49(49.5)	170(43.3)	21.046 (.050)
	주2회	12(12.2)	8(8.2)	6(6.1)	6(6.1)	32(8.1)	
	주3회	6(6.1)	2(2.1)	0(0)	1(1.0)	9(2.3)	
	주4회 이상	5(5.1)	2(2.1)	2(2.0)	0(0)	9(2.3)	
	안한다	37(37.8)	44(45.4)	49(49.5)	43(43.4)	173(44.0)	
피부 관리 장소	전문피부관리실	8(8.2)	23(23.7)	30(30.3)	33(33.3)	94(23.9)	31.340*** (.000)
	집(홈케어)	65(66.3)	51(52.6)	43(43.4)	32(32.3)	191(48.6)	
	화장품회사	1(1.0)	1(1.0)	2(2.0)	3(3.0)	7(1.8)	
	안한다	24(24.5)	22(22.7)	24(24.2)	31(31.3)	101(25.7)	
신경 쓰는 식품류	야채류	26(26.5)	28(28.9)	34(34.3)	35(35.4)	123(31.3)	10.187 (.336)
	과일류	66(67.3)	63(64.9)	56(56.6)	56(56.6)	241(61.3)	
	해조류	2(2.0)	5(5.2)	3(3.0)	6(6.1)	16(4.1)	
	생선류	4(4.1)	1(1.0)	6(6.1)	2(2.0)	13(3.3)	
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

***p<.001

(2) 피부유형에 따른 피부관심도 및 피부관리태도

피부유형에 따른 피부관심도 및 피부관리태도를 분석한 결과는 <표 6>과 같다.

먼저 피부고민에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 ($p<.001$), 지성이나 중성, 복합성의 경우 여드름이나 뽀루지가 가장 고민이라고 응답한 반면 건성의 경우 피부의 당김이 가장 고민이라고 하여 차이를 보였다.

피부관리횟수에 있어서는 대체적으로 각 피부유형 모두 하지 않거나 주 1회 정도 관리를 하는 것으로 나타났다. 이명선(2001)의 연구결과에서는 피부관리를 중성피부가 주 2회이상 주기적으로 하는 것으로 나타났으며, 김복희(1997)의 연구결과에서 건성피부는 6개월에 1회가 32.4%, 지성피부가 23.1%, 복합성피부는 한달에 1회 18.3%로 다른 피부보다 높은 순으로 나타났다. 김순옥, 김은자(1999)의 연구에서 마사지 횟수는 피부유형에서 2주 1회 정도가 41%로 가장 높았고 그중 지성피부가 51%, 건성 43.2%, 복합성 38.3%로 나타났으며 지성피부가 마사지를 많이 받는 것으로 나타났다. 서동희(2002)의 연구결과에서 모든 피부유형이 관리를 안한다로 나타났으며 김복희, 남철현(1995)등의 연구결과 얼굴마사지 여부에 대하여 본 연구에서와 마찬가지로 얼굴 마사지를 많이 하지 않는 것으로 나타났다.

피부관리장소에 있어서는 대체적으로 각 피부유형 모두 집에서 홈케어를 통해 관리하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

신경쓰는 식품류에 있어서는 각 피부유형 모두 과일이나 야채류를 많이 신경써서 먹는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

표 6. 피부유형에 따른 피부관심도 및 피부관리태도

							N(%)
							χ^2
구분	건성	지성	중성	복합성	합계		(p)
피부 고민	고민이 없다.	7(6.8)	0(0)	7(17.1)	10(5.4)	24(6.3)	77.336*** (.000)
	거친 피부	16(15.5)	4(7.7)	3(7.3)	14(7.5)	37(9.7)	
	주름	19(18.4)	1(1.9)	3(7.3)	20(10.8)	43(11.3)	
	피부의 당김	31(30.1)	4(7.7)	7(17.1)	30(16.1)	72(18.8)	
	피부의 흉터	4(3.9)	5(9.6)	3(7.3)	13(7.0)	25(6.5)	
	검은 피부	4(3.9)	7(13.5)	2(4.9)	12(6.5)	25(6.5)	
	여드름이나 뾰루지	7(6.8)	28(53.8)	10(24.4)	64(34.4)	109(28.5)	
	기타	15(14.6)	3(5.8)	6(14.6)	23(12.4)	47(12.3)	
피부 관리 횟수	주1회	45(43.7)	25(48.1)	17(41.5)	78(41.9)	165(43.2)	4.413 (.975)
	주2회	8(7.8)	4(7.7)	5(12.2)	14(7.5)	31(8.1)	
	주3회	3(2.9)	2(3.8)	0(0)	4(2.2)	9(2.4)	
	주4회 이상	1(1.0)	1(1.9)	1(2.4)	5(2.7)	8(2.1)	
	안한다	46(44.7)	20(38.5)	18(43.9)	85(45.7)	169(44.2)	
피부 관리 장소	전문피부관리실	22(21.4)	14(26.9)	9(22.0)	46(24.7)	91(23.8)	8.401 (.494)
	집(홈케어)	45(43.7)	29(55.8)	21(51.2)	92(49.5)	187(49.0)	
	화장품회사	4(3.9)	0(0)	1(2.4)	2(1.1)	7(1.8)	
	안한다	32(31.1)	9(17.3)	10(24.4)	46(24.7)	97(25.4)	
신경 쓰는 식품류	야채류	32(31.1)	21(40.4)	11(26.8)	55(29.6)	119(31.2)	7.801 (.554)
	과일류	62(60.2)	29(55.8)	26(63.4)	118(63.4)	235(61.5)	
	해조류	7(6.8)	0(0)	2(4.9)	6(3.2)	15(3.9)	
	생선류	2(1.9)	2(3.8)	2(4.9)	7(3.8)	13(3.4)	
합계	103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)		

***p<.001

4. 식행동과 피부유형의 관계

다음은 20·30대 성인여성의 식행동을 알아보고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시한 결과이다.

1) 연령에 따른 식행동

연령에 따른 식행동을 분석한 결과는 다음 <표7>과 같다.

먼저 ‘아침식사 여부’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .01$), 25~29세의 경우 가장 아침식사를 하지 않는 것으로 나타난 반면 35~39세나 20~24세의 경우 상대적으로 잘 챙겨먹는 것으로 나타났다. 이명선(2001)의 연구결과 40세 이상은 20·30대 여성보다 아침을 꼭 먹는 여성이 많은 반면, 20·30대는 가끔 먹는 여성이 많은 것으로 나타났다.

한국보건사회연구원(1995)이 20~59세 성인여성을 대상으로 한국인의 보건의식 행태를 조사한 바에 의하면 연도별 아침 결식률이 1989년에 26.0%이었던 것이 1995년에는 34.6%로 증가하였다. 성인들을 조사대상으로 한 연구에 의하면 우리나라 성인들은 아침식사가 중요하다고 생각하나 실제로는 아침식사의 결식률이 평균 33%로 매우 높은 것으로 나타났다(이기열, 1990).

‘규칙적인 식사’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .01$), 비교적 연령이 많을수록 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났다.

‘여유있는 식사’에 있어서는 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대

적으로 여유있게 천천히 식사를 하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p>.05$), ‘과식하지 않음’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 과식을 하지 않는 것으로 나타났다.

‘단 음식/탄산음료 제한’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 단 음식이나 탄산음료를 제한하는 것으로 나타났고, ‘간식 제한’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 간식을 많이 먹지 않는 것으로 나타났다.

‘편식하지 않음’에 있어서는 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 편식을 하지 않는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p>.05$), ‘채식의 다량섭취’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 다양한 채소를 매일 먹는 것으로 나타났다. 이⁴⁶⁾의 연구결과 연령대가 높을수록 채식을 섭취하는 정도가 높은 것으로 나타나 본 연구와 일치하는 결과가 나타났다.

‘제철과일 다량섭취’에 있어서는 20~24세의 경우 25세 이상에 비해 상대적으로 다양한 제철과일을 먹는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$) 이명선(2001)의 연구결과 연령대가 높을수록 과일을 섭취하는 여성이 많은 것으로 나타나 본 연구와 다른 결과가 나타났다.

‘우유제품 섭취’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.01$), 29세 이하의 경우 30세 이상에 비해 상대적으로 우유, 요구르트, 치즈 등의 우유 제품을 간식으로 섭취하는 것으로 나타났다.

‘고기 기름 제거 후 섭취’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나

타났으며($p < .01$), 25~29세나 35~39세의 경우 상대적으로 고기 섭취 시 기름을 떼어 내어 먹는 것으로 나타났고, ‘튀김/볶음 제한’에 있어서도 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .01$), 비교적 연령이 많을수록 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는 것으로 나타났다.

‘등 푸른 생선 섭취’에 있어서는 비교적 연령이 많을수록 등푸른 생선을 많이 섭취하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p > .05$), ‘짠 음식의 제한’에 있어서도 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

‘잡곡밥 섭취’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .05$), 20~24세의 경우 25세 이상에 비해 상대적으로 2가지 이상의 잡곡밥을 자주 해먹는 것으로 나타났다. 이명선(2001)의 연구결과 20대와 30대는 쌀밥을 섭취하는 여성이 많은 반면, 40세 이상은 3가지 이상 잡곡을 섭취하는 여성이 많은 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과가 나타났다. ‘국/찌개류의 국물 제한’에 있어서는 30대의 경우 20대에 비해 국과 찌개의 국물을 적게 먹는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

‘가족과의 저녁식사’에 있어서는 비교적 연령이 많을수록 저녁식사는 가족과 함께 즐겁게 하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p > .05$), ‘외식 제한’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 외식을 자주 하지 않는 것으로 나타났다.

‘인스턴트식품 제한’에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 인스턴트식품을 적게 먹는 것으로 나타났고, ‘영양적 균형 고려’에 있어서도 통

계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 ($p < .01$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 영양적 균형을 고려해서 식사하는 것으로 나타났다.

즉 전체적으로 볼 때, 연령별 전반적인 식행동을 살펴보면 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며 ($p < .001$), 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 전반적인 식행동이 바람직한 것으로 나타났다.

표 7. 연령에 따른 식행동

구분	20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	F	p
아침식사 여부	3.45±1.444 ^{1)bc2)}	2.97±1.537 ^a	3.23±1.369 ^{ab}	3.65±1.320 ^b	4.117 ^{**}	.007
규칙적인 식사	2.78±1.031 ^a	2.98±1.291 ^{ab}	3.17±1.178 ^{bc}	3.33±1.221 ^c	4.087 ^{**}	.007
여유있는 식사	2.90±1.135	2.76±1.171	2.85±1.053	3.16±1.149	2.288	.078
과식하지 않음	2.59±.983 ^a	2.76±1.097 ^a	2.82±1.053 ^a	3.11±.957 ^b	4.391 ^{**}	.005
단 음식/탄산음료 제한	2.80±1.055 ^a	2.94±1.126 ^a	3.02±1.097 ^a	3.39±1.086 ^b	5.399 ^{**}	.001
간식 제한	2.81±.960 ^a	2.96±1.136 ^a	2.98±1.010 ^a	3.27±.924 ^b	3.674 [*]	.012
편식 하지 않음	3.34±1.192	3.44±1.089	3.09±1.079	3.45±1.033	2.327	.074
채식의 다량섭취	3.08±1.081 ^a	3.20±.897 ^{ab}	2.99±.985 ^a	3.42±.905 ^b	3.700 [*]	.012
제철과일 다량섭취	3.54±.910	3.42±1.019	3.32±.924	3.44±.950	.867	.458
우유제품 섭취	3.41±1.054 ^b	3.36±.937 ^b	2.95±1.034 ^a	3.15±1.091 ^{ab}	4.107 ^{**}	.007
고기 기름제거 후 섭취	2.74±1.019 ^a	3.16±1.179 ^b	2.75±1.063 ^a	3.25±1.119 ^b	5.948 ^{**}	.001
튀김/볶음 제한	2.51±.933 ^a	2.94±1.097 ^b	2.85±1.053 ^b	3.27±.935 ^c	9.542 ^{***}	.000
등 푸른 생선 섭취	2.79±1.067	2.89±.911	2.87±.865	3.11±.968	2.093	.101
짠 음식 제한	3.12±1.096	3.02±1.020	3.17±.969	3.32±.946	1.530	.206
잡곡밥 섭취	3.79±1.195 ^b	3.35±1.182 ^a	3.38±1.066 ^a	3.62±1.175 ^{ab}	3.089 [*]	.027
국/찌개류의 국물 제한	2.73±1.099	2.78±1.148	3.05±1.014	3.05±.973	2.512	.058
가족과의 저녁식사	2.83±1.016	2.62±1.159	2.90±.995	3.02±1.078	2.456	.063
외식 제한	2.86±1.075 ^{bc}	2.46±.969 ^a	2.70±.909 ^{ab}	3.05±.994 ^c	6.196 ^{***}	.000
인스턴트식품 제한	2.68±.980 ^a	2.81±1.054 ^a	2.93±1.033 ^a	3.29±1.033 ^b	6.432 ^{***}	.000
영양적 균형 고려	2.65±.898 ^a	2.60±.897 ^a	2.70±.909 ^a	3.05±.919 ^b	5.030 ^{**}	.002
전체	2.97±.421 ^a	2.97±.607 ^a	2.99±.508 ^a	3.27±.542 ^b	7.912 ^{***}	.000

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

1) M±SD

2) Values with different superscripts were significantly different by Duncan's multiple range test ($p < .05$)

2) 피부유형에 따른 식행동

피부유형별 식행동을 분석한 결과는 다음 <표8>과 같다.

먼저 피부유형에 따라서는 ‘규칙적인 식사’, ‘고기 기름 제거 후 섭취’, ‘외식 제한’에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($p < .05$). 먼저 ‘규칙적인 식사’에 있어서는 피부유형을 잘 알지 못하거나 복합성피부 등에 비해 건성피부의 경우 상대적으로 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났다. 서동희(2002)의 연구결과 모든 피부유형에서 불규칙하다고 나타났다으며 박미령 등(2001)의 연구결과 식사시간이 규칙적일수록 중성타입에 가깝고 불규칙적일수록 지성, 복합성이 많은 것으로 나타났다. 본 연구결과와는 다르게 나타났다.

‘고기 기름 제거 후 섭취’에 있어서는 지성피부에 비해 건성이나 중성피부의 경우 상대적으로 고기 섭취 시 기름 제거 후에 먹는 여성이 많은 것으로 나타났다. 또한 ‘외식 제한’에 있어서는 복합성피부에 비해 지성, 건성, 중성피부의 경우 상대적으로 외식을 자주 하지 않는 것으로 나타났다.

즉 전체적으로 볼 때, 피부유형별 전반적인 식행동을 살펴보면 지성이나 복합성피부에 비해 건성이나 중성피부의 경우 비교적 바람직한 식행동을 가지고 있는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

표 8. 피부유형에 따른 식행동

구분	건성	지성	중성	복합성	F	p
아침식사 여부	3.57±1.383 ¹⁾	3.50±1.462	3.29±1.365	3.18±1.450	1.956	.120
규칙적인 식사	3.32±1.238	3.04±1.188	3.05±1.094	2.99±1.195	1.764	.154
여유있는 식사	3.07±1.069	3.12±1.114	3.05±1.359	2.76±1.130	2.520	.058
과식하지 않음	2.98±1.029	2.87±1.067	2.98±.961	2.72±1.044	1.707	.165
단 음식/탄산음료 제한	3.07±1.148	2.88±1.060	3.02±1.129	3.05±1.099	.366	.778
간식 제한	3.05±1.013	3.04±.989	3.02±.987	2.95±1.038	.279	.840
편식 하지 않음	3.32±1.040	3.44±1.092	3.37±1.043	3.28±1.153	.297	.828
채식의 다량섭취	3.15±.994	3.06±.978	3.29±.901	3.19±.998	.480	.697
채철과일 다량섭취	3.41±.994	3.37±1.048	3.56±1.001	3.43±.893	.355	.785
우유제품 섭취	3.11±1.145	3.10±.913	3.10±1.136	3.32±.994	1.426	.235
고기 기름제거 후 섭취	3.10±1.142	2.60±1.071	3.07±.959	2.97±1.124	2.550	.055
튀김/볶음 제한	2.97±1.089	2.71±1.016	3.20±.843	2.83±1.065	2.062	.105
등 푸른 생선 섭취	2.96±1.028	2.98±.939	3.10±.860	2.85±.939	.887	.448
짠 음식 제한	3.20±1.023	3.21±.957	3.15±.963	3.13±1.032	.169	.917
잡곡밥 섭취	3.56±1.135	3.44±1.227	3.34±1.175	3.62±1.158	.806	.491
국/찌개류의 국물 제한	3.00±1.129	2.90±1.015	3.10±.944	2.80±1.075	1.299	.274
가족과의 저녁식사	2.85±1.115	2.81±.971	2.93±.932	2.80±1.109	.181	.909
외식 제한	2.85±1.033	2.94±1.037	2.88±.980	2.62±.981	2.301	.077
인스턴트식품 제한	3.04±1.047	3.00±1.010	3.05±.973	2.83±1.082	1.202	.309
영양적 균형 고려	2.83±1.024	2.75±.905	2.78±.822	2.72±.887	.295	.829
전체	3.12±.580	3.04±.499	3.12±.466	3.00±.541	1.286	.279

*p<.05

¹⁾ M±SD

5. 피부상태와 식행동과의 상관관계

피부상태와 식행동과의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계분석을 실시한 결과는 다음 <표9>과 같다.

먼저 얼굴 피부건강상태는 여유있는 식사($r=.141$), 제철과일 다량섭취($r=.173$), 고기 기름 제거 후 섭취($r=.143$), 튀김/볶음 제한($r=.131$), 짠 음식 제한($r=.136$), 잡곡밥 섭취($r=.155$), 국/찌개류의 국물 제한($r=.180$)과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 안면피지량은 여유있는 식사($r=.100$), 고기 기름 제거 후 섭취($r=.122$), 튀김/볶음 제한($r=.106$), 등 푸른 생선 섭취($r=.099$), 짠 음식 제한($r=.101$), 국/찌개류의 국물 제한($r=.100$), 가족과의 저녁식사($r=.109$)와 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

피부수분량은 아침식사 여부($r=.128$), 여유있는 식사($r=.209$), 제철과일 다량섭취($r=.160$), 튀김/볶음 제한($r=.139$), 등 푸른 생선 섭취($r=.148$), 짠 음식 제한($r=.150$), 국/찌개류의 국물 제한($r=.116$)과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 피부탄력은 아침식사 여부($r=.127$), 여유있는 식사($r=.118$), 과식하지 않음($r=.133$), 단 음식/탄산음료 제한($r=.104$), 간식 제한($r=.151$)과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 안면주름상태는 우유제품 섭취($r=.123$)와 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 여드름은 여유있는 식사($r=.105$), 튀김/볶음 제한($r=.146$)과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 9. 피부상태와 식행동과의 상관관계

구분	얼굴피부 건강상태	안면피지량	피부수분량	피부탄력	안면 주름상태	여드름
아침식사 여부	.091	.051	.128*	.127*	-.013	.018
규칙적인 식사	.052	.051	.093	.081	-.037	.039
여유있는 식사	.141**	.100*	.209***	.118*	-.024	.105*
과식하지 않음	.093	.095	.072	.133**	.087	.093
단 음식/탄산음료 제한	.084	.060	.084	.104*	.069	.065
간식 제한	.074	.041	.094	.151**	.025	.048
편식 하지 않음	-.043	-.030	.019	.044	.068	.018
채식의 다량섭취	.073	.013	.089	.055	.020	.045
제철과일 다량섭취	.173**	-.009	.160**	.094	.041	-.026
우유제품 섭취	.048	-.025	.063	-.009	.123*	-.057
고기 기름제거 후 섭취	.143**	.122*	.053	.022	.014	.070
튀김/볶음 제한	.131**	.106*	.139**	.035	.040	.146**
등 푸른 생선 섭취	-.004	.099*	.148**	.037	.062	.085
짠 음식 제한	.136**	.101*	.150**	.085	.048	.058
잡곡밥 섭취	.155**	.034	.087	.079	.041	-.005
국/찌개류의 국물 제한	.180***	.100*	.116*	.014	-.044	.084
가족과의 저녁식사	.026	.109*	.077	.077	.022	.047
외식 제한	-.018	-.040	.093	.006	.063	-.059
인스턴트식품 제한	.021	.074	.020	.098	.003	.042
영양적 균형 고려	.041	.066	.028	.026	-.074	.037
전체	.161**	.112*	.193***	.140**	.051	.085

***p<.001

6. 건강관련 생활습관과 피부유형의 관계

다음은 20·30대 성인여성의 건강상태와 기호 식품, 생활습관, 자외선 노출을 알아보고, 연령별, 피부유형별 차이가 있는지를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다.

1) 건강상태

(1) 연령에 따른 건강상태

연령에 따른 건강상태를 분석한 결과는 <표10>와 같다.

먼저 현재 건강상태에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘매우 건강하다’ 15명(3.8%), ‘건강하다’ 167명(42.5%), ‘보통이다’ 178명(45.3%), ‘건강하지 않다’ 33명(8.4%)으로 나타나 전체 46.3%가 현재 건강한 상태인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 40% 이상이 비교적 건강한 상태인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

규칙적 생리주기에 있어서는 전체적으로 볼 때, 288명(73.3%)이 생리주기가 규칙적인 것으로 나타났고, 105명(26.7%)은 생리주기가 불규칙적인 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 25세 이상의 경우 20~24세에 비해 상대적으로 생리주기가 규칙적인 것으로 나타났다.

피임약 복용에 있어서는 전체적으로 볼 때, 374명(95.2%)이 피임약을 복용하지 않는다고 하였고, 19명(4.8%)은 피임약을 복용하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령별 90% 이상이 피임약을 복용하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다

($p > .05$).

변비약 복용에 있어서는 전체적으로 볼 때, 373명(94.9%)이 변비약을 복용하지 않는다고 하였고, 20명(5.1%)은 변비약을 복용하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령별 90% 이상이 변비약을 복용하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다 ($p > .05$).

매일 비타민제 복용에 있어서는 전체 278명(70.7%)이 매일 복용하지 않는 것으로 나타났고, 115명(29.3%)은 매일 복용하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .01$), 비교적 연령이 많을수록 비타민제를 매일 복용하는 여성이 많은 것으로 나타났다. 이명선(2001)의 연구결과 연령대가 낮을수록 영양제를 복용하지 않는 여성이 많았고, 연령이 높을수록 매일 일정하게 복용한다는 결과가 나와 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

표 10. 연령에 따른 건강상태

							N(%)
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)
현재 건강 상태	매우 건강하다	5(5.1)	4(4.1)	4(4.0)	2(2.0)	15(3.8)	5.634 (.776)
	건강하다	44(44.9)	42(43.3)	43(43.4)	38(38.4)	167(42.5)	
	보통이다	41(41.8)	40(41.2)	44(44.4)	53(53.5)	178(45.3)	
	건강하지 않다	8(8.2)	11(11.3)	8(8.1)	6(6.1)	33(8.4)	
규칙적 생리주기	예	61(62.2)	79(81.4)	74(74.7)	74(74.7)	288(73.3)	9.614*
	아니오	37(37.8)	18(18.6)	25(25.3)	25(25.3)	105(26.7)	(.022)
피임약 복용	예	3(3.1)	4(4.1)	6(6.1)	6(6.1)	19(4.8)	1.423
	아니오	95(96.9)	93(95.9)	93(93.9)	93(93.9)	374(95.2)	(.700)
변비약 복용	예	4(4.1)	7(7.2)	4(4.0)	5(5.1)	20(5.1)	1.341
	아니오	94(95.9)	90(92.8)	95(96.0)	94(94.9)	373(94.9)	(.720)
비타민제 복용	예	18(18.4)	27(27.8)	29(29.3)	41(41.4)	115(29.3)	12.778**
	아니오	80(81.6)	70(72.2)	70(70.7)	58(58.6)	278(70.7)	(.005)
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

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

(2) 피부유형에 따른 건강상태

피부유형별 건강상태를 분석한 결과는 <표11>와 같다.

먼저 현재 건강상태에 있어서는 각 피부유형 모두 30% 이상이 비교적 건강한 상태인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

규칙적 생리주기에 있어서는 각 피부유형 모두 70% 이상이 생리주기가 규칙적인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

피임약 복용에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 대체적으로 피임약을 복용하지 않는 것으로 나타났으나 지성이나 중성, 복합성에 비해 건성피부의 경우 상대적으로 복용하는 여성이 많은 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

변비약 복용에 있어서는 각 피부유형별 90% 이상이 변비약을 복용하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

매일 비타민제 복용에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 건성이나 중성피부의 경우 상대적으로 비타민제를 매일 복용하는 것으로 나타난 반면 지성피부의 경우 가장 복용하지 않는 것으로 나타나 차이를 보였다. 이명선(2001)의 연구결과에서 영양제를 먹는 경우 복합성피부가 많았고, 영양제를 먹지 않는 경우는 지성 피부가 많은 것으로 나타났다.

표 11. 피부유형에 따른 건강상태

							N(%)
구분		건성	지성	중성	복합성	합계	χ^2 (p)
현재 건강 상태	매우 건강하다	4(3.9)	3(5.8)	2(4.9)	5(2.7)	14(3.7)	10.994 (.276)
	건강하다	48(46.6)	24(46.2)	21(51.2)	67(36.0)	160(41.9)	
	보통이다	45(43.7)	18(34.6)	16(39.0)	96(51.6)	175(45.8)	
	건강하지 않다	6(5.8)	7(13.5)	2(4.9)	18(9.7)	33(8.6)	
규칙적 생리주기	예	73(70.9)	40(76.9)	31(75.6)	138(74.2)	282(73.8)	.803 (.849)
	아니오	30(29.1)	12(23.1)	10(24.4)	48(25.8)	100(26.2)	
피임약 복용	예	11(10.7)	0(0)	2(4.9)	6(3.2)	19(5.0)	11.020* (.012)
	아니오	92(89.3)	52(100.0)	39(95.1)	180(96.8)	363(95.0)	
변비약 복용	예	7(6.8)	1(1.9)	1(2.4)	9(4.8)	18(4.7)	2.376 (.498)
	아니오	96(93.2)	51(98.1)	40(97.6)	177(95.2)	364(95.3)	
비타민제 복용	예	36(35.0)	7(13.5)	16(39.0)	54(29.0)	113(29.6)	9.695* (.021)
	아니오	67(65.0)	45(86.5)	25(61.0)	132(71.0)	269(70.4)	
합계		103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)	

*p<.05

2) 기호 식품

(1) 연령에 따른 기호식품

20·30대 여성의 연령에 따른 기호 식품을 분석한 결과는 <표12>와 같다.

먼저 흡연여부에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘전혀 하지 않는다’가 345명(87.8%)으로 가장 높게 나타났고, ‘현재 흡연’ 30명(7.6%), ‘과거 흡연’ 18명(4.6%) 순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 80% 이상이 흡연은 하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$). 현재 흡연을 하는 30명을 대상으로 하루 흡연량을 분석한 결과 전체적으로 볼 때, ‘10개피 미만’ 9명(30.0%), ‘10~20개피 미만’ 14명(46.7%), ‘20개피 이상’ 7명(23.3%)으로 나타나 대체적으로 하루 10~20개피 정도를 피우는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 대체적으로 30~34세의 경우 하루 흡연량이 많은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

음주여부에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘현재 음주’가 218명(55.5%)으로 가장 높게 나타났고, ‘전혀 하지 않는다’ 119명(30.3%), ‘과거 음주’ 56명(14.2%)순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.001$), 대체적으로 각 연령 모두 현재 음주를 하는 여성이 많은 것으로 나타났으나 이 외에 35~39세의 경우 상대적으로 음주를 하지 않는 여성이 많은 것으로 나타나 다소 차이를 보였다. 현재 음주를 하는 218명을 대상으로 음주횟수를 분석한 결과 전체적으로 볼 때, ‘1주에 1회’가 88명(40.4%)으로 가장 높게 나타났고, ‘월 2회 미만’ 74명(33.9%), ‘1주에 2~3회’ 40명(18.3%), ‘거의 매일 마신다’ 16명(7.3%)순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 1주에

1회 정도 음주를 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

커피섭취여부에 있어서는 전체적으로 볼 때, 304명(77.4%)이 커피를 마시는 것으로 나타났고, 89명(22.6%)은 커피를 마시지 않는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 20대에 비해 30대의 경우 상대적으로 커피를 마시는 여성이 많은 것으로 나타났다. 커피를 마신다는 304명을 대상으로 커피섭취정도를 분석한 결과 전체적으로 볼 때, '1잔'이 153명(50.3%)으로 가장 높게 나타났고, '2~3잔' 133명(43.8%), '4잔 이상' 18명(5.9%)순으로 나타나 대체적으로 하루 1잔 정도를 섭취하는 것으로 볼 수 있다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.001$), 20~24세의 경우 하루 1잔정도 섭취하는 것으로 나타난 반면 25세 이상의 경우 하루 2~3잔정도 섭취하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

표 12. 연령에 따른 기호 식품

							N(%)
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)
흡연 여부	현재 흡연	11(11.2)	6(6.2)	9(9.1)	4(4.0)	30(7.6)	9.261 (.159)
	과거 흡연	3(3.1)	5(5.2)	8(8.1)	2(2.0)	18(4.6)	
	전혀 하지 않는다	84(85.7)	86(88.7)	82(82.8)	93(93.9)	345(87.8)	
하루 흡연량	10개피 미만	3(27.3)	1(16.7)	3(33.3)	2(50.0)	9(30.0)	5.664 (.462)
	10 20개피 미만	6(54.5)	4(66.7)	2(22.2)	2(50.0)	14(46.7)	
	20개피 이상	2(18.2)	1(16.7)	4(44.4)	0(0)	7(23.3)	
합계		11(100.0)	6(100.0)	9(100.0)	4(100.0)	30(100.0)	
음주 여부	현재 음주	56(57.1)	62(63.9)	57(57.6)	43(43.4)	218(55.5)	31.178*** (.000)
	과거 음주	26(26.5)	8(8.2)	9(9.1)	13(13.1)	56(14.2)	
	전혀 하지 않는다	16(16.3)	27(27.8)	33(33.3)	43(43.4)	119(30.3)	
음주 횟수	거의 매일 마신다	3(5.4)	6(9.7)	3(5.3)	4(9.3)	16(7.3)	4.731 (.857)
	1주에 2~3회	9(16.1)	15(24.2)	10(17.5)	6(14.0)	40(18.3)	
	1주에 1회	25(44.6)	24(38.7)	22(38.6)	17(39.5)	88(40.4)	
	월 2회 미만	19(33.9)	17(27.4)	22(38.6)	16(37.2)	74(33.9)	
합계		56(100.0)	62(100.0)	57(100.0)	43(100.0)	218(100.0)	
커피섭 취 여부	마신다	68(69.4)	71(73.2)	83(83.8)	82(82.8)	304(77.4)	8.577* (.035)
	마시지 않는다	30(30.6)	26(26.8)	16(16.2)	17(17.2)	89(22.6)	
커피섭 취 정도	1잔	57(83.8)	30(42.3)	34(41.0)	32(39.0)	153(50.3)	44.057*** (.000)
	2 3잔	10(14.7)	39(54.9)	40(48.2)	44(53.7)	133(43.8)	
	4잔 이상	1(1.5)	2(2.8)	9(10.8)	6(7.3)	18(5.9)	
	합계	68(100.0)	71(100.0)	83(100.0)	82(100.0)	304(100.0)	
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

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

(2) 피부유형에 따른 기호식품

피부유형에 따른 기호식품을 분석한 결과는 <표13>와 같다.

먼저 흡연여부에 있어서는 피부유형 모두 80% 이상이 흡연은 하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았으나 지성피부의 경우 상대적으로 현재 흡연을 많이 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이를 보였고($p < .05$), 현재 흡연을 하는 30명을 대상으로 하루 흡연량을 분석한 결과 건성피부의 경우 상대적으로 하루 흡연량이 많은 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

음주여부에 있어서는 대체적으로 각 피부유형의 50% 이상이 현재 음주를 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p > .05$), 현재 음주를 하는 218명을 대상으로 음주횟수를 분석한 결과에서도 각 피부유형 모두 1주에 1회 정도 음주를 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

커피섭취여부에 있어서는 각 피부유형의 60% 이상이 커피는 마시는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았지만($p > .05$), 복합성 피부의 경우 커피섭취가 많고, 중성피부의 경우 커피섭취가 적은 것으로 나타났다. 커피를 마신다는 304명을 대상으로 커피섭취정도를 분석한 결과에서도 대체적으로 하루 1잔 정도 섭취하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$). 이명선(2001)의 연구결과에서는 커피섭취 정도가 많을수록 건성피부인 여성이 더 많았으며, 섭취정도가 적을수록 복합성 피부가 많은 것으로 나타난 반면 본 연구에선 복합성피부가 많이 섭취하고 건성피부가 적게 섭취하는 것으로 나타나 결과가 다르게 나타났다.

표 13. 피부유형에 따른 기호 식품

		N(%)					
구분		건성	지성	중성	복합성	합계	χ^2 (p)
흡연 여부	현재 흡연	4(3.9)	8(15.4)	4(9.8)	12(6.5)	28(7.3)	13.389* (.037)
	과거 흡연	3(2.9)	0(0)	4(9.8)	11(5.9)	18(4.7)	
	전혀 하지 않는다	96(93.2)	44(84.6)	33(80.5)	163(87.6)	336(88.0)	
하루 흡연량	10개피 미만	1(25.0)	3(37.5)	0(0)	5(41.7)	9(32.1)	4.870 (.561)
	10-20개피 미만	1(25.0)	4(50.0)	3(75.0)	4(33.3)	12(42.9)	
	20개피 이상	2(50.0)	1(12.5)	1(25.0)	3(25.0)	7(25.0)	
	합계	4(100.0)	8(100.0)	4(100.0)	12(100.0)	28(100.0)	
음주 여부	현재 음주	57(55.3)	29(55.8)	24(58.5)	103(55.4)	213(55.8)	4.170 (.654)
	과거 음주	10(9.7)	10(19.2)	5(12.2)	29(15.6)	54(14.1)	
	전혀 하지 않는다	36(35.0)	13(25.0)	12(29.3)	54(29.0)	115(30.1)	
음주 횟수	거의 매일 마신다	4(7.0)	1(3.4)	1(4.2)	8(7.8)	14(6.6)	5.232 (.814)
	1주에 2-3회	14(24.6)	6(20.7)	2(8.3)	17(16.5)	39(18.3)	
	1주에 1회	22(38.6)	13(44.8)	10(41.7)	42(40.8)	87(40.8)	
	월 2회 미만	17(29.8)	9(31.0)	11(45.8)	36(35.0)	73(34.3)	
합계	57(100.0)	29(100.0)	24(100.0)	103(100.0)	213(100.0)		
커피섭취 여부	마신다	83(80.6)	34(65.4)	31(75.6)	149(80.1)	297(77.7)	5.780 (.123)
	마시지 않는다	20(19.4)	18(34.6)	10(24.4)	37(19.9)	85(22.3)	
커피섭취 정도	1잔	44(53.0)	21(61.8)	14(45.2)	69(46.3)	148(49.8)	11.494 (.074)
	2-3잔	37(44.6)	8(23.5)	15(48.4)	71(47.7)	131(44.1)	
	4잔 이상	2(2.4)	5(14.7)	2(6.5)	9(6.0)	18(6.1)	
	합계	83(100.0)	34(100.0)	31(100.0)	149(100.0)	297(100.0)	
합계		103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)	

*p<.05

3) 생활습관

(1) 연령에 따른 생활습관

연령에 따른 생활습관을 분석한 결과는 <표14>와 같다.

먼저 수면시간에 있어서는 전체적으로 볼 때, '7시간'이 126명(32.1%)으로 가장 높게 나타났고, '6시간' 116명(29.5%), '8시간' 91명(23.2%), '9시간 이상' 31명(7.9%), '5시간 이하' 29명(7.4%)순으로 나타나 대체적으로 하루 7시간 정도 수면을 취하는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 대체적으로 6~7시간 정도 수면을 취하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

물 섭취량에 있어서는 전체적으로 볼 때, '3~4잔'이 156명(39.7%)으로 가장 높게 나타났고, '5~6잔' 108명(27.5%), '1~2잔' 76명(19.3%), '7~8잔' 49명(12.5%)으로 나타났고, '마시지 않는다'는 응답도 4명(1.0%)으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 34세 이하의 경우 하루 3~4잔 정도, 35~39세의 경우 하루 5~6잔 정도 물을 마시는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

운동횟수에 있어서는 전체적으로 볼 때, '거의 하지 않는다'가 236명(60.1%)으로 가장 높게 나타났고, '주 2~3회' 59명(15.0%), '주 1회' 58명(14.8%), '주 4~5회'나 '거의 매일'이 각 20명(5.1%)순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 각 연령 모두 50% 이상이 운동을 거의 하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

운동을 하는 157명을 대상으로 운동을 하는 장소를 분석한 결과에서는 전체적으로 볼 때, '실내'가 119명(75.8%), '실외'가 38명(24.2%)으로 나타났고, 연령에 따라서는 각 연령 모두 실내에서의 운동을 많이 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

운동을 하는 157명을 대상으로 운동을 하는 시간대를 분석한 결과에서는 전체적으로 볼 때, ‘저녁’이 87명(55.4%)으로 가장 높게 나타났고, ‘오전’ 33명(21.0%), ‘오후’ 24명(15.3%), ‘아침’ 13명(8.3%)순으로 나타났으며, 연령에 따라서는 각 연령 모두 저녁에 운동을 많이 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

노동시간에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘5시간 이하’가 102명(26.0%)으로 가장 높게 나타났고, ‘10시간 이상’ 86명(21.9%), ‘8시간’ 79명(20.1%), ‘9시간’ 51명(13.0%), ‘6시간’ 40명(10.2%), ‘7시간’ 35명(8.9%)순으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 20~24세의 경우 54.1%가 5시간 이하로 노동을 한다고 하였고, 35~39세의 경우도 27.3%가 5시간 이하로 노동을 한다고 하였으나 25~29세의 경우는 36.1%가 10시간 이상, 30~34세의 경우도 29.3%가 8시간 정도 노동을 한다고 하여 다소 차이를 보였다.

스트레스 정도에 있어서는 전체적으로 볼 때, ‘매우 많이 받는다’ 42명(10.7%), ‘많이 받는다’ 144명(36.6%), ‘보통이다’ 153명(38.9%), ‘조금 받는다’ 44명(11.2%), ‘전혀 없다’ 10명(2.5%)으로 나타나 전체 47.3%가 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 대체적으로 각 연령의 40% 이상이 비교적 스트레스를 많이 받는 상태인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

표 14. 연령에 따른 생활습관

		N(%)					χ^2 (p)
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	
수면 시간	9시간 이상	6(6.1)	11(11.3)	9(9.1)	5(5.1)	31(7.9)	13.003 (.369)
	8시간	22(22.4)	23(23.7)	27(27.3)	19(19.2)	91(23.2)	
	7시간	34(34.7)	31(32.0)	33(33.3)	28(28.3)	126(32.1)	
	6시간	31(31.6)	26(26.8)	25(25.3)	34(34.3)	116(29.5)	
	5시간 이하	5(5.1)	6(6.2)	5(5.1)	13(13.1)	29(7.4)	
물 섭취량	1~2잔	16(16.3)	17(17.5)	22(22.2)	21(21.2)	76(19.3)	16.214 (.182)
	3~4잔	47(48.0)	39(40.2)	36(36.4)	34(34.3)	156(39.7)	
	5~6잔	19(19.4)	26(26.8)	28(28.3)	35(35.4)	108(27.5)	
	7~8잔	15(15.3)	12(12.4)	13(13.1)	9(9.1)	49(12.5)	
	마시지 않는다	1(1.0)	3(3.1)	0(0.0)	0(0.0)	4(1.0)	
운동 횟수	거의 매일	3(3.1)	5(5.2)	3(3.0)	9(9.1)	20(5.1)	13.444 (.338)
	주 4~5회	5(5.1)	5(5.2)	6(6.1)	4(4.0)	20(5.1)	
	주 2~3회	11(11.2)	11(11.3)	15(15.2)	22(22.2)	59(15.0)	
	주 1회	18(18.4)	15(15.5)	15(15.2)	10(10.1)	58(14.8)	
	거의하지 않는다	61(62.2)	61(62.9)	60(60.6)	54(54.5)	236(60.1)	
운동 장소	실외	7(18.9)	10(27.8)	9(23.1)	12(26.7)	38(24.2)	.990 (.804)
	실내	30(81.1)	26(72.2)	30(76.9)	33(73.3)	119(75.8)	
	합계	37(100.0)	36(100.0)	39(100.0)	45(100.0)	157(100.0)	
운동하는 시간대	아침	3(8.1)	4(11.1)	1(2.6)	5(11.1)	13(8.3)	24.855** (.003)
	오전	2(5.4)	3(8.3)	10(25.6)	18(40.0)	33(21.0)	
	오후	9(24.3)	5(13.9)	4(10.3)	6(13.3)	24(15.3)	
	저녁	23(62.2)	24(66.7)	24(61.5)	16(35.6)	87(55.4)	
	합계	37(100.0)	36(100.0)	39(100.0)	45(100.0)	157(100.0)	
노동시간	10시간 이상	14(14.3)	35(36.1)	17(17.2)	20(20.2)	86(21.9)	103.694*** (.000)
	9시간	2(2.0)	20(20.6)	15(15.2)	14(14.1)	51(13.0)	
	8시간	8(8.2)	23(23.7)	29(29.3)	19(19.2)	79(20.1)	
	7시간	6(6.1)	4(4.1)	18(18.2)	7(7.1)	35(8.9)	
	6시간	15(15.3)	5(5.2)	8(8.1)	12(12.1)	40(10.2)	
	5시간 이하	53(54.1)	10(10.3)	12(12.1)	27(27.3)	102(26.0)	
스트레스 정도	매우 많이 받는다	8(8.2)	14(14.4)	12(12.1)	8(8.1)	42(10.7)	9.522 (.658)
	많이 받는다	35(35.7)	38(39.2)	35(35.4)	36(36.4)	144(36.6)	
	보통이다	37(37.8)	37(38.1)	38(38.4)	41(41.4)	153(38.9)	
	조금 받는다	13(13.3)	8(8.2)	12(12.1)	11(11.1)	44(11.2)	
	전혀 없다	5(5.1)	0(0.0)	2(2.0)	3(3.0)	10(2.5)	
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

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

(2) 피부유형에 따른 생활습관

피부유형에 따른 생활습관을 분석한 결과는 <표15>와 같다.

먼저 수면시간에 있어서는 각 피부유형 모두 대체적으로 6~8시간 정도 수면을 취하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

물 섭취량에 있어서는 대체적으로 각 피부유형 모두 30% 이상이 하루 3~4잔 정도 물을 마시는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

운동횟수에 있어서는 각 피부유형 모두 50% 이상이 운동을 거의 하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

운동을 하는 157명을 대상으로 운동을 하는 장소를 분석한 결과에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<.05$), 대체적으로 실내에서 운동을 하는 반면 피부유형을 잘 모르는 경우는 실외에서 운동을 많이 하는 것으로 나타나 차이를 보였다. 또한 운동을 하는 시간대를 분석한 결과에서는 각 피부유형 모두 저녁에 운동을 많이 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다($p>.05$).

노동시간에 있어서는 건성, 지성, 중성의 경우 5시간 이하로 노동을 하였고, 복합성의 경우 10시간 이상으로 노동을 한다는 여성이 많았으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

스트레스 정도에 있어서는 대체적으로 각 피부유형의 40% 이상이 비교적 스트레스를 많이 받는 상태인 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

표 15. 피부유형에 따른 생활습관

							N(%)
구분		건성	지성	중성	복합성	합계	χ^2 (p)
수면 시간	9시간 이상	6(5.8)	4(7.7)	2(4.9)	19(10.2)	31(8.1)	18.023 (.115)
	8시간	19(18.4)	20(38.5)	9(22.0)	41(22.0)	89(23.3)	
	7시간	30(29.1)	15(28.8)	18(43.9)	58(31.2)	121(31.7)	
	6시간	36(35.0)	12(23.1)	10(24.4)	55(29.6)	113(29.6)	
	5시간 이하	12(11.7)	1(1.9)	2(4.9)	13(7.0)	28(7.3)	
물 섭취량	1-2잔	25(24.3)	7(13.5)	3(7.3)	37(19.9)	72(18.8)	19.580 (.075)
	3-4잔	35(34.0)	26(50.0)	17(41.5)	74(39.8)	152(39.8)	
	5-6잔	34(33.0)	12(23.1)	10(24.4)	49(26.3)	105(27.5)	
	7-8잔	9(8.7)	6(11.5)	11(26.8)	23(12.4)	49(12.8)	
	마시지 않는다	0(0)	1(1.9)	0(0)	3(1.6)	4(1.0)	
운동 횟수	거의 매일	7(6.8)	1(1.9)	4(9.8)	7(3.8)	19(5.0)	10.959 (.532)
	주 4-5회	7(6.8)	0(0)	2(4.9)	11(5.9)	20(5.2)	
	주 2-3회	14(13.6)	8(15.4)	7(17.1)	28(15.1)	57(14.9)	
	주 1회	15(14.6)	5(9.6)	7(17.1)	29(15.6)	56(14.7)	
	거의하지 않는다	60(58.3)	38(73.1)	21(51.2)	111(59.7)	230(60.2)	
운동 장소	실외	11(25.6)	3(21.4)	6(30.0)	14(18.7)	34(22.4)	1.525 (.676)
	실내	32(74.4)	11(78.6)	14(70.0)	61(81.3)	118(77.6)	
	합계	43(100.0)	14(100.0)	20(100.0)	75(100.0)	152(100.0)	
운동하는 시간대	아침	3(7.0)	1(7.1)	4(20.0)	5(6.7)	13(8.6)	10.645 (.301)
	오전	14(32.6)	3(21.4)	2(10.0)	13(17.3)	32(21.1)	
	오후	6(14.0)	2(14.3)	1(5.0)	13(17.3)	22(14.5)	
	저녁	20(46.5)	8(57.1)	13(65.0)	44(58.7)	85(55.9)	
	합계	43(100.0)	14(100.0)	20(100.0)	75(100.0)	152(100.0)	
노동시간	10시간 이상	24(23.3)	6(11.5)	5(12.2)	50(26.9)	85(22.3)	12.472 (.643)
	9시간	12(11.7)	6(11.5)	6(14.6)	26(14.0)	50(13.1)	
	8시간	22(21.4)	11(21.2)	10(24.4)	34(18.3)	77(20.2)	
	7시간	8(7.8)	6(11.5)	6(14.6)	13(7.0)	33(8.6)	
	6시간	9(8.7)	6(11.5)	4(9.8)	20(10.8)	39(10.2)	
	5시간 이하	28(27.2)	17(32.7)	10(24.4)	43(23.1)	98(25.7)	
스트레스 정도	매우 많이 받는다	10(9.7)	6(11.5)	3(7.3)	22(11.8)	41(10.7)	6.441 (.892)
	많이 받는다	37(35.9)	19(36.5)	14(34.1)	72(38.7)	142(37.2)	
	보통이다	38(36.9)	20(38.5)	21(51.2)	69(37.1)	148(38.7)	
	조금 받는다	15(14.6)	5(9.6)	3(7.3)	18(9.7)	41(10.7)	
	전혀 없다	3(2.9)	2(3.8)	0(0)	5(2.7)	10(2.6)	
합계		103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)	

4) 자외선 노출

(1) 연령에 따른 자외선 노출

연령에 따른 자외선 노출을 분석한 결과는 <표16>와 같다.

먼저 직접 운전여부에 있어서는 137명(34.9%)이 직접 운전을 하는 것으로 나타났고, 256명(65.1%)은 운전을 하지 않는 것으로 나타났다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 비교적 연령이 많을수록 직접 운전을 하는 여성이 많은 것으로 나타났다.

외출 시 자외선차단제 사용여부에 있어서는 ‘반드시 사용한다’ 232명(59.0%), ‘가끔 사용한다’ 120명(30.5%), ‘사용하지 않는다’ 41명(10.4%)으로 나타나 대체적으로 외출 시 자외선차단제를 사용하는 것으로 볼 수 있다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .001$), 25~29세나 30~34세의 경우 60% 이상이 외출 시 자외선차단제를 반드시 사용하고 있는 반면 20~24세나 35~39세의 경우 40% 이상이 가끔 사용하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

외출 시 화장여부에 있어서는 ‘반드시 한다’ 227명(57.8%), ‘가끔 한다’ 133명(33.8%), ‘하지 않는다’ 33명(8.4%)으로 나타나 대체적으로 외출 시 화장을 하는 것으로 볼 수 있다. 또한 연령에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p < .01$), 34세 이하의 경우 60% 이상이 외출 시 반드시 화장을 하는 반면 35~39세의 경우 44.4%가 가끔 화장을 하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였다.

외출 시 햇빛차단방법에 있어서는 ‘자외선차단제’가 300명(76.3%)으로 가장 높게 나타났고, ‘모자’ 117명(29.8%), ‘선글라스’ 78명(19.8%), ‘양산’ 47명(12.0%)순으로 나타났고, 아무것도 하지 않는다는 응답도 43명

(10.9%)으로 나타났다.

표 16. 연령에 따른 자외선 노출

							N(%)
구분		20~24세	25~29세	30~34세	35~39세	합계	χ^2 (p)
운전여부	예	7(7.1)	23(23.7)	47(47.5)	60(60.6)	137(34.9)	74.301*** (.000)
	아니오	91(92.9)	74(76.3)	52(52.5)	39(39.4)	256(65.1)	
외출시 자외선 차단제 사용여부	반드시 사용한다	44(44.9)	67(69.1)	72(72.7)	49(49.5)	232(59.0)	31.278*** (.000)
	가끔 사용한다	38(38.8)	18(18.6)	26(26.3)	38(38.4)	120(30.5)	
	사용하지 않는다	16(16.3)	12(12.4)	1(1.0)	12(12.1)	41(10.4)	
외출시 화장여부	반드시 한다	66(67.3)	61(62.9)	60(60.6)	40(40.4)	227(57.8)	20.423** (.002)
	가끔 한다	27(27.6)	28(28.9)	34(34.3)	44(44.4)	133(33.8)	
	하지 않는다	5(5.1)	8(8.2)	5(5.1)	15(15.2)	33(8.4)	
외출시 햇빛차단 방법 (다중)	양산	2(2.0)	9(9.3)	11(11.1)	25(25.3)	47(12.0)	-
	모자	26(26.5)	28(28.9)	29(29.3)	34(34.3)	117(29.8)	
	자외선 차단제	67(68.4)	75(77.3)	86(86.9)	72(72.7)	300(76.3)	
	선글라스	2(2.0)	17(17.5)	31(31.3)	28(28.3)	78(19.8)	
	아무것도 하지 않는다	15(15.3)	13(13.4)	4(4.0)	11(11.1)	43(10.9)	
합계		98(100.0)	97(100.0)	99(100.0)	99(100.0)	393(100.0)	

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

(2) 피부유형에 따른 자외선 노출

피부유형에 따른 자외선 노출을 분석한 결과는 <표17>과 같다.

먼저 직접 운전여부에 있어서는 각 피부유형별 50% 이상이 직접 운전을 하지 않는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

외출 시 자외선차단제 사용여부에 있어서는 건성이나 복합성의 경우 상대적으로 외출 시 자외선차단제를 반드시 사용하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았고($p>.05$), 외출 시 화장여부에 있어서는 중성피부의 경우 상대적으로 외출 시 반드시 화장을 하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

외출 시 햇빛차단방법에 있어서는 각 피부유형 모두 자외선차단제를 가장 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다.

표 17. 피부유형에 따른 자외선 노출

							N(%)
구분		건성	지성	중성	복합성	합계	χ^2 (p)
운전여부	예	44(42.7)	11(21.2)	13(31.7)	64(34.4)	132(34.6)	7.314 (.063)
	아니오	59(57.3)	41(78.8)	28(68.3)	122(65.6)	250(65.4)	
외출시 자외선 차단제 사용여부	반드시 사용한다	67(65.0)	23(44.2)	23(56.1)	114(61.3)	227(59.4)	8.353 (.213)
	가끔 사용한다	26(25.2)	24(46.2)	13(31.7)	53(28.5)	116(30.4)	
	사용하지 않는다	10(9.7)	5(9.6)	5(12.2)	19(10.2)	39(10.2)	
외출시 화장여부	반드시 한다	60(58.3)	29(55.8)	25(61.0)	107(57.5)	221(57.9)	4.893 (.558)
	가끔 한다	31(30.1)	17(32.7)	15(36.6)	66(35.5)	129(33.8)	
	하지 않는다	12(11.7)	6(11.5)	1(2.4)	13(7.0)	32(8.4)	
외출시 햇빛 차단 방법 (다중)	양산	12(11.7)	3(5.8)	6(14.6)	23(12.4)	44(11.5)	-
	모자	33(32.0)	13(25.0)	12(29.3)	53(28.5)	111(29.1)	
	자외선 차단제	77(74.8)	39(75.0)	31(75.6)	142(76.3)	289(75.7)	
	선글라스	24(23.3)	4(7.7)	11(26.8)	38(20.4)	77(20.2)	
	아무것도 하지 않는다	11(10.7)	7(13.5)	4(9.8)	21(11.3)	43(11.3)	
합계		103(100.0)	52(100.0)	41(100.0)	186(100.0)	382(100.0)	

7. 피부상태에 영향을 미치는 생활습관 결정요인

다음은 피부상태에 영향을 미치는 건강관련 생활습관 요인을 파악하기 위해 이분형 로지스틱분석에 들어간 변수는 연령, 건강상태의 현재 건강상태, 생리주기의 규칙성, 피임약 복용여부, 변비약 복용여부, 비타민제 복용여부, 기호식품의 담배 및 음주, 커피 섭취여부, 생활습관의 하루 수면시간, 물 섭취량, 운동 횟수, 하루 노동시간, 스트레스, 자외선 노출의 운전여부, 외출 시 자외선 차단제 사용, 외출 시 화장여부 등이었다.

이들 변수의 측정수준은 <표18>와 같다.

표 18. 다변수 로지스틱분석에 사용된 변수와 측정수준

변수	측정수준
종속변수	
얼굴 피부건강	매우 좋다, 좋다=1, 보통, 나쁘다, 매우 나쁘다=0
피지량	매우 적다, 적다=1, 보통, 많다, 매우 많다=0
피부 수분량	매우 촉촉하다, 촉촉하다=1, 보통, 건조하다, 매우 건조하다=0
피부 탄력	매우 탄력있다 탄력있다=1, 보통, 탄력없다, 매우 탄력없다=0
안면 주름	매우 적다, 적다=1, 보통, 많다, 매우 많다=0
여드름	매우 그렇지 않다, 그렇지 않다=1, 보통, 그렇다, 매우 그렇다=0
독립변수	
연령	20~24세=1, 25~29세=2, 30~34세=3, 35~39세=4
건강상태	
현재 건강상태	매우 건강하지 않다=1, 건강하지 않다=2, 보통이다=3, 건강하다=4, 매우 건강하다=5
생리주기의 규칙성	규칙적=1, 비규칙적=0
피임약 복용여부	복용=1, 비복용=0
변비약 복용여부	복용=1, 비복용=0
비타민제 복용여부	복용=1, 비복용=0
기호식품	
흡연여부	흡연=1, 비흡연=0
음주여부	음주=1, 비음주=0
커피복용여부	복용=1, 비복용=0
생활습관	
하루 수면시간	5시간 이하=1, 6시간=2, 7시간=3, 8시간=4, 9시간 이상=5
물 섭취량	마시지 않는다=1, 1~2잔=2, 3~4잔=3, 5~6잔=4, 7~8잔=5
운동 횟수	거의 하지 않는다=1, 주1회=2, 주2 회=3, 주4 회=4, 거의 매일=5
하루 노동시간	5시간 이하=1, 6시간=2, 7시간=3, 8시간=4, 9시간=5, 10시간 이상=6
스트레스	전혀 없다=1, 조금 받는다=2, 보통이다=3, 많이 받는다=4, 매우 많이 받는다=5
자외선 노출	
운전여부	운전=1, 비운전=0
자외선 차단제 사용여부	사용하지 않는다=1, 가끔 한다=2, 반드시 한다=3
화장여부	하지 않는다=1, 가끔 한다=2, 반드시 한다=3

1) 얼굴 피부건강상태와 건강관련 생활습관

다음 <표19>는 얼굴 피부건강상태와 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 현재 건강상태, 생리주기의 규칙성, 외출시 자외선 차단제 사용 여부, 외출시 화장여부가 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($p<.05$).

즉, 현재 건강상태가 좋거나, 생리주기가 규칙적일수록, 외출시 자외선 차단제나 화장을 하는 경우 상대적으로 얼굴 피부건강상태가 좋은 것으로 나타났다.

표 19. 얼굴 피부건강상태와 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	-.018	.156	.909	.982	.724-1.334
건강상태					
현재 건강상태	.463	.227	.041*	1.589	1.019-2.477
생리주기의 규칙성	-.742	.338	.028*	.476	.246-.924
피임약 복용여부	-.185	.674	.784	.831	.222-3.114
변비약 복용여부	1.514	.580	.009	4.546	1.460-14.155
비타민제 복용여부	.243	.327	.458	1.275	.672-2.421
기호식품					
흡연여부	-.866	.672	.197	.421	.113-1.569
음주여부	-.021	.304	.945	.979	.540-1.776
커피복용여부	.138	.353	.697	1.148	.574-2.293
생활습관					
하루 수면시간	.005	.134	.968	1.005	.773-1.308
물 섭취량	.215	.162	.185	1.240	.902-1.703
운동 횟수	-.019	.128	.879	.981	.764-1.260
하루 노동시간	.142	.084	.090	1.152	.978-1.358
스트레스	-.321	.172	.062	.726	.518-1.016
자외선 노출					
운전여부	-.173	.350	.621	.841	.424-1.669
자외선 차단제 사용여부	.736	.280	.008**	2.088	1.207-3.613
화장여부 (상수)	-.522 -3.580	.253 1.510	.039* .018*	.593 .028	.361-.975
-2Log-Likelihood		318.052			
Model Chi-Square(p-value)		31.220			
Nagelkerke R ²		.130			

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

2) 얼굴 피지량과 건강관련 생활습관

다음 <표20>는 얼굴 피지량과 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 하루 수면시간이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.05), 하루 수면시간이 많을수록 얼굴 피지량이 적은 것으로 나타났다.

표 20. 얼굴 피지량과 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	.253	.131	.052	1.288	.997-1.664
건강상태					
현재 건강상태	-.017	.193	.929	.983	.674-1.434
생리주기의 규칙성	-.258	.297	.385	.772	.431-1.383
피임약 복용여부	.925	.554	.095	2.521	.851-7.466
변비약 복용여부	.632	.563	.261	1.882	.624-5.671
비타민제 복용여부	.543	.286	.058	1.721	.983-3.014
기호식품					
흡연여부	-.601	.559	.283	.548	.183-1.641
음주여부	.073	.265	.782	1.076	.640-1.808
커피복용여부	-.420	.305	.169	.657	.361-1.196
생활습관					
하루 수면시간	-.253	.121	.036*	.776	.613-.984
물 섭취량	-.112	.138	.417	.894	.681-1.172
운동 횟수	-.058	.119	.623	.943	.748-1.191
하루 노동시간	.017	.071	.807	1.017	.886-1.168
스트레스	-.005	.150	.974	.995	.742-1.334
자외선 노출					
운전여부	-.322	.298	.279	.724	.404-1.299
자외선 차단제 사용여부	.099	.205	.627	1.105	.739-1.650
화장여부	.058	.219	.792	1.059	.690-1.627
(상수)	-.684	1.278	.593	.505	
-2Log-Likelihood		400.315			
Model Chi-Square(p-value)		25.025			
Nagelkerke R ²		.093			

*p<.05.

3) 피부 수분량과 건강관련 생활습관

다음 <표21>는 피부 수분량과 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 변비약 복용여부가 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<.05), 변비약 복용을 하는 경우 상대적으로 피부가 촉촉한 것으로 나타났다.

표 21. 피부 수분량과 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	-.006	.178	.974	.994	.701-1.410
건강상태					
현재 건강상태	.288	.256	.261	1.333	.808-2.202
생리주기의 규칙성	-.226	.408	.580	.798	.359-1.775
피임약 복용여부	-.914	.933	.327	.401	.064-2.494
변비약 복용여부	1.885	.597	.002**	6.587	2.043-21.237
비타민제 복용여부	.047	.383	.902	1.049	.495-2.221
기호식품					
흡연여부	-.102	.682	.881	.903	.237-3.439
음주여부	-.366	.352	.298	.693	.348-1.381
커피복용여부	.284	.424	.503	1.329	.578-3.053
생활습관					
하루 수면시간	.169	.153	.270	1.184	.877-1.598
물 섭취량	.257	.186	.166	1.294	.899-1.862
운동 횟수	.096	.144	.504	1.101	.830-1.461
하루 노동시간	.159	.097	.102	1.172	.969-1.419
스트레스	-.158	.201	.431	.853	.576-1.266
자외선 노출					
운전여부	-.286	.404	.479	.751	.340-1.660
자외선 차단제 사용여부	-.098	.272	.717	.906	.532-1.543
화장여부 (상수)	.259 -4.982	.322 1.751	.421 .004	1.296 .007	.689-2.437
-2Log -Likelihood		253.000			
Model Chi-Square(p-value)		22.566			
Nagelkerke R ²		.111			

*p<.05.

4) 피부 탄력과 건강관련 생활습관

다음 <표22>는 피부 탄력과 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 연령이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 ($p<.01$), 연령이 적을수록 피부가 탄력적인 것으로 나타났다.

표 22. 피부 탄력과 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	-.381	.140	.007**	.683	.519-2.062
건강상태					
현재 건강상태	.341	.195	.080	1.407	.960-2.062
생리주기의 규칙성	-.101	.305	.740	.904	.497-1.643
피임약 복용여부	-.287	.657	.662	.750	.207-2.721
변비약 복용여부	1.068	.549	.052	2.911	.992-8.543
비타민제 복용여부	.231	.299	.439	1.260	.701-2.265
기호식품					
흡연여부	.092	.492	.852	1.096	.418-2.876
음주여부	.294	.269	.274	1.342	.792-2.274
커피복용여부	.069	.310	.824	1.071	.583-1.968
생활습관					
하루 수면시간	.138	.120	.249	1.148	.908-1.453
물 섭취량	.116	.141	.413	1.123	.851-1.480
운동 횟수	.110	.114	.334	1.117	.893-1.396
하루 노동시간	.104	.072	.147	1.109	.964-1.276
스트레스	-.175	.151	.248	.840	.624-1.129
자외선 노출					
운전여부	-.288	.320	.368	.749	.400-1.403
자외선 차단제 사용여부	.014	.206	.945	1.014	.678-1.518
화장여부	-.071	.228	.757	.932	.596-1.457
(상수)	-2.337	1.281	.068	.097	
-2Log-Likelihood		387.742			
Model Chi-Square(p-value)		32.742			
Nagelkerke R ²		.122			

**p<.01

5) 안면 주름과 건강관련 생활습관

다음 <표23>는 안면 주름과 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 현재 건강상태, 물 섭취량이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($p < .01$), 현재 건강상태가 좋고, 물 섭취량이 많을수록 안면 주름은 적은 것으로 나타났다.

표 23. 안면 주름과 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	-.212	.121	.079	.809	.639-1.025
건강상태					
현재 건강상태	.361	.176	.040*	1.434	1.016-2.024
생리주기의 규칙성	.127	.273	.641	1.136	.665-1.939
피임약 복용여부	-.895	.650	.169	.408	.114-1.462
변비약 복용여부	.211	.552	.703	1.234	.418-3.645
비타민제 복용여부	-.021	.268	.936	.979	.579-1.655
기호식품					
흡연여부	.703	.431	.102	2.021	.869-4.701
음주여부	-.236	.236	.317	.789	.497-1.254
커피복용여부	.493	.288	.087	1.637	.931-2.879
생활습관					
하루 수면시간	.001	.108	.992	1.001	.811-1.236
물 섭취량	.286	.126	.023*	1.331	1.041-1.703
운동 횟수	.055	.104	.598	1.056	.862-1.295
하루 노동시간	-.053	.064	.408	.949	.838-1.075
스트레스	.136	.136	.315	1.146	.879-1.495
자외선 노출					
운전여부	-.458	.275	.096	.632	.369-1.084
자외선 차단제 사용여부	.098	.183	.593	1.103	.770-1.579
화장여부	-.011	.198	.957	.989	.671-1.460
(상수)	-3.229	1.161	.005	.040	
-2Log-Likelihood		465.878			
Model Chi-Square(p-value)		31.603			
Nagelkerke R ²		.108			

* $p < .05$

6) 여드름과 건강관련 생활습관

다음 <표24>는 여드름과 건강관련 생활습관 요인을 분석한 결과이다. 현재 연령, 변비약 복용여부가 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($p < .01$), 연령이 많을수록, 변비약을 복용하는 경우 상대적으로 여드름이 적게 나는 편인 것으로 나타났다.

표 24. 여드름과 건강관련 생활습관

변수	회귀계수	표준오차	p-value	Exp(B)	95% C.I
연령	.450	.117	.000***	1.568	1.247-1.971
건강상태					
현재 건강상태	-.082	.170	.628	.921	.660-1.285
생리주기의 규칙성	-.240	.265	.365	.787	.468-1.322
피임약 복용여부	.071	.576	.902	1.073	.347-3.316
변비약 복용여부	1.805	.595	.002**	6.083	1.894-19.540
비타민제 복용여부	.045	.259	.861	1.046	.630-1.737
기호식품					
흡연여부	-.905	.490	.065	.405	.155-1.058
음주여부	-.070	.231	.761	.932	.592-1.467
커피복용여부	.108	.278	.697	1.114	.647-1.920
생활습관					
하루 수면시간	-.107	.105	.309	.899	.731-1.104
물 섭취량	.199	.121	.101	1.220	.962-1.547
운동 횟수	-.069	.104	.506	.933	.761-1.144
하루 노동시간	-.085	.063	.180	.918	.811-1.040
스트레스	.059	.132	.652	1.061	.820-1.373
자외선 노출					
운전여부	.131	.254	.607	1.140	.692-1.876
자외선 차단제 사용여부	.055	.178	.755	1.057	.745-1.499
화장여부	-.085	.191	.657	.919	.632-1.336
(상수)	-1.341	1.124	.233	.262	
-2Log-Likelihood		481.960			
Model Chi-Square(p-value)		43.433			
Nagelkerke R ²		.142			

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

V. 요약 및 결론

본 연구는 20·30대 성인여성을 대상으로 연령별 피부유형 분류, 피부상태를 분석하여 연령에 따른 피부상태의 차이점과 피부유형에 따른 피부상태와 피부관심도를 파악하고자 하였다. 또한, 20·30대 성인여성의 연령별로 식행동 및 건강관련 생활습관을 조사하여 이것이 피부유형에 얼마나 영향을 미치는지 파악하고 건강한 피부를 유지하기 위해서 올바른 식생활과 건강한 생활습관이 형성되는데 도움을 주고자 하였다.

이를 위하여 서울, 경기지역에 거주하는 20·30대 여성 중 393명을 대상으로 2010년 3월 8일부터 4월 7일까지 설문조사를 실시하여 다음과 같은 분석 결과를 얻었다.

1. 조사대상자 연령은 20~24세가 24.9%, 25~29세 24.7%, 30~34세 25.2%, 35~39세 25.2%으로 나타났고, 미혼>기혼 이었고, 고졸> 대졸> 전문대졸>대학원졸 순이며, 학생> 전문직> 주부> 서비스직> 회사원> 교사/공무원> 판매직> 관리 및 경영직 순으로 나타났으며, 월 수입은 100~200만원 24.7% 로 높았다.

2. 연령별 피부유형에 있어 연령별 차이가 있는지를 분석한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 대체적으로 각 연령 모두 40% 이상이 복합성인 것으로 나타났으나 이 외에 20~24세의 경우 지성피부가, 25세 29세나 30~34세, 35~39세의 경우 건성피부가 많은 것으로 나타났다.

3. **피부상태**에 관한 조사결과는 연령이 적을수록 탄력이 있어 주름이 적었으며, 피지량이 많아 여드름이 잘 나는 편으로 나타났다. 건성피부는 안면피지량이 적어 매우건조하고 탄력이 없고 중성피부는 탄력이 있어 피부건강상태가 가장 좋았으며 지성피부는 안면피지량이 많아 여드름이 잘나는 편이었고 복합성피부는 안면피지량이 많아 여드름이 잘나며 매우 건조한 편으로 나타났다. 피부 색소는 35~39세(47.5%)의 건성피부가 기미가 있는 것으로 나타나 유의미한 차이를 보였다.

피부관심도 및 피부관리태도에 관한 조사결과는 피부고민은 20~24세나 30~34세의 경우 여드름이나 뽀루지, 25~29세의 경우 피부의 당김이나 여드름이나 뽀루지가, 35~39세의 경우 주름이 가장 고민이라고 하였으며, 지성이나 중성, 복합성피부는 여드름이나 뽀루지가 건성의 경우 피부의 당김이 가장 고민이라고 하여 차이를 보였다. 피부관리횟수는 각 연령, 피부유형 모두 하지 않거나 주 1회 정도 관리를 하는 것으로 나타났으며, 피부관리장소는 34세 이하의 홈케어를 35~39세는 전문피부관리실에서 하는 것으로 각 피부유형 모두 홈케어를 통해 관리하는 것으로 나타났다. 신경쓰는 식품류에 있어서는 각 연령, 피부유형 모두 과일이나 야채류를 많이 신경써서 먹는 것으로 나타났다.

4. **식행동**에 관한 조사결과는 20~24세, 35~39세는 아침을 잘 챙겨먹는 것으로 나타났고, 연령이 많을수록 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타났다. 29세 이하의 우유제품을 섭취하고 2가지 이상 잡곡밥을 해먹는 것으로 나타났으며 35~39세는 과식, 단음식/탄산음료, 간식제한, 편식, 외식하지않고, 인스턴트식품을 적게 먹고 영양적 균형을 고려해서 식사하는 것으로 나타났다. 35~39세의 경우 34세 이하에 비해 상대적으로 전반적인 식행동이 긍정적인 것으로 나타났다. 건성피부는 규칙적인식사,

고기 섭취시 기름 제거 후 섭취, 외식을 자주하지 않는 것으로 나타났으며 중성피부는 고기 섭취시 기름 제거 후 섭취, 외식을 자주하지 않는 것으로 나타났고 지성피부는 외식을 자주하지 않는 것으로 나타나 지성이나 복합성피부에 비해 건성이나 중성피부의 경우 비교적 긍정적인 식행동을 가지고 있는 것으로 나타났다.

5. 피부상태와 식행동간의 관계를 조사한 결과 얼굴 피부건강상태는 여유있는 식사, 제철과일 다량섭취, 고기 기름 제거 후 섭취, 튀김/볶음 제한, 짠 음식 제한, 잡곡밥 섭취, 국/찌개류의 국물 제한과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 안면피지량은 여유있는 식사, 고기 기름 제거 후 섭취, 튀김/볶음 제한, 등 푸른 생선 섭취, 짠 음식 제한, 국/찌개류의 국물 제한, 가족과의 저녁식사와 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 피부수분량은 아침식사 여부, 여유있는 식사, 제철과일 다량섭취, 튀김/볶음 제한, 등 푸른 생선 섭취, 짠 음식 제한, 국/찌개류의 국물 제한과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 피부탄력은 아침식사 여부, 여유있는 식사, 과식하지 않음, 단 음식/탄산음료 제한, 간식 제한과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 안면주름상태는 우유제품 섭취와 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 여드름은 여유있는 식사, 튀김/볶음 제한과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

6. 건강관련 생활습관에 관한 조사결과는 다음과 같다.

연령별, 피부유형에 따른 건강상태는 각 연령, 피부유형 모두 비교적 건강한 상태인 것으로 나타났으며 규칙적 생리주기는 25세 이상이 생리주기가 규칙적이고 피임약 복용은 건성피부가 복용하는 것으로 나타났다. 매일 비타민제 복용은 연령이 많을수록 비타민제를 매일 복용하는

것으로 나타났으며 건성이나 중성피부가 비타민제를 매일 복용하는 것으로 나타났다.

연령별, 피부유형에 따른 기호 식품은 음주여부에서는 ‘현재 음주’가 55.5%로 가장 높게 나타났고, 각 연령 모두 현재 음주를 하는 여성이 많은 것으로 나타났으며 각 피부유형의 50% 이상이 현재 음주를 하는 것으로 유의미한 차이는 없었다. 커피섭취여부에 있어서는 20~24세는 하루 1잔 정도, 25세 이상은 하루 2~3잔 정도 섭취하는 것으로 나타나 다소 차이를 보였으며 각 피부유형의 60% 이상이 커피를 마시는 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

연령별, 피부유형에 따른 생활습관은 노동시간에 있어서는 20~24세 54.1%, 35~39세 27.3%가 5시간 이하로 노동을 한다고 하였으나 25~29세 36.1%가 10시간 이상, 30~34세 29.3%가 8시간 정도 노동을 한다고 하여 다소 차이를 보였다. 수면시간은 연령, 피부유형 모두 6~7시간 정도 수면을 취하고 물섭취량은 34세 이하가 하루 3~4잔 정도, 35~39세가 하루 5~6잔 정도 물을 마시는 것으로 나타났고 운동횟수는 연령, 피부유형 모두 50% 이상이 운동을 거의 하지 않는 것으로 나타났으며 스트레스는 각 연령, 피부유형 모두 40% 이상이 비교적 스트레스를 많이 받는 상태인 것으로 나타났다.

연령별, 피부유형에 따른 자외선 노출은 34.9%가 직접 운전을 하는 것으로 연령이 많을수록 직접 운전을 하는 것으로 나타났으며 25~29세, 30~34세가 60% 이상이 외출 시 자외선차단제를 반드시 사용하고 건성이나 복합성피부는 자외선차단제를 반드시 사용하는 것으로 나타났다. 34세 이하는 60% 이상이 외출 시 반드시 화장을 하고 중성피부는 반드시 화장을 하는 것으로 나타났으며 햇빛차단방법은 ‘자외선차단제’가 76.3%로 가장 높게 나타났고, 모자> 선글라스> 양산> 아무것도 하지

않는다 순으로 나타났다.

7. 피부상태의 생활습관 결정요인은 현재 건강상태가 좋거나, 생리주기가 규칙적일수록, 외출시 자외선 차단제나 화장을 하는 경우 얼굴 피부건강상태가 좋은 것으로 나타났으며, 하루 수면시간이 많을수록 얼굴 피지량이 적은 것으로 나타났다. 변비약 복용을 하는 경우 피부가 촉촉하고 연령이 적을수록 피부가 탄력적이며 현재 건강상태가 좋고, 물 섭취량이 많을수록 안면 주름은 적은 것으로 나타났다. 연령이 많을수록, 변비약을 복용하는 경우 여드름이 적게 나는 편인 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 지성이나 복합성피부에 비해 건성이나 중성피부의 경우 비교적 바람직한 식행동과 생활습관을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 연령대가 높을수록 대체적으로 바람직한 것으로 나타났다. 그리고 식행동, 건강관련 생활습관, 피부상태에서 건강한 피부를 유지하고 관리하기 위한 노력 등은 상호 관련성이 있는 것으로 나타났으며, 피부를 아름답고 건강하게 유지, 관리하기 위해서 자신의 생활습관과 피부상태의 관련성 여부를 검토하여 적극적인 생활을 영위할 수 있고 올바른 식생활과 건강한 생활습관이 형성되는데 도움을 주기위하여 본 연구결과가 활용 되었으면 한다.

본 연구는 서울, 경기지역의 20·30대 성인여성을 대상으로 한정된 인원과 지역선정으로 조사대상자의 주관적인 생각을 조사 연구하였으므로 이 연구결과를 일반화시키기에는 다소 한계가 있어 향후 연구에서는 보다 포괄적인 지역선정과 연령대가 높은 40대 이상까지 대상을 확대시켜 좀 더 정확한 피부측정방법으로 세분화된 비교 연구가 이루어지길 기대한다.

참 고 문 헌

1. 강수경, 고혜정(2002). 에스테틱 서비스 기관 이용 고객의 유형조사, *한국미용학회지*8(2), 201~206.
2. 강수경(2004). 중년여성의 안면피부상태와 관련요인, *조선대학교 대학원, 박사학위논문*.
3. 고혜정(1996). 20대 여대생의 외제화장품에 대한 인식과 피부적합성 비교연구, *수원여자대학 논문집*, 제 22집, 61~78.
4. 국홍일(1993). *고운피부·젊은피부*, 도서출판 동지.
5. 국홍일(1989). *국홍일 박사의 건강한 피부 고운 살결*, 지문사.
6. 그레이스 리(1991). *피부관리학*, 뷰티프라자.
7. 김기연 외 4인(1997). *피부관리학 I*, 수문사.
8. 김기연외 9인(2001). *피부과학*, 수문사.
9. 김명숙(2001). *피부관리학*, 현문사.
10. 김봉인, 장문정, 김명숙, 류지원, 김조용(2004). *피부과학*, 형성출판사.
11. 김봉인, 고혜정, 김선빈(2008). *화장품학*, 도서출판 해란.
12. 김복희(1997). 여성의 피부위생관리 지식 및 행태와 관련요인, *경산대학교 보건대학원, 석사학위논문*.
13. 김복희, 남철현(1995). 여성의 피부미용관리와 화장실태에 관한 조사 연구, *대한 보건협회학술지*, 21(2), 149~174.
14. 김순옥, 김은자(1999). 여성피부미용의 일반적 행태와 피부에 영향을 미치는 요인, *한국미용학회지*, 5(2), 433~457.
15. 김신정, 김은숙(1997). 여대생의 건강개념과 건강행위, *대한간호학회지*, 27(2), 2.
16. 김정현외 3인(1991). 한국인에 식행동에 영향을 주는 요인 분석, *한*

국식생활 문화 학회지, 7 (1).

17. 김영중(2005) 도시와 농촌 중학생의 영양소 섭취 및 식행동 비교. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
18. 박미령외 2인(2001). 식습관과 체성분의 변화가 피부상태에 미치는 영향 I, *한국미용학회지*, 7(1), 193~201.
19. 백승철, 김정원(1995). 스트레스 관련 피부질환 환자의 혈장 내 베타 endorphin의 변화, *대한피부과학회지*, 33, 841~844.
20. 서동희(2002). 여대생의 식생활습관이 피부유형 및 피부상태에 미치는 영향, 대구카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
21. 송경아(1997). 일부 여성의 생활행태가 피부상태에 미치는 영향, 계명대학교 대학원, 석사학위논문.
22. 신학철(1998). 피부, 안녕하십니까?, 청림출판.
23. 안홍석, 홍란희, 김명숙, 김문주, 최성임, 강신옥(2007). 미용건강학, 파워북.
24. 이경신의 3인(1990). 서울시내 일부 중학교 학생의 식생태도에 관한 연구, *대한보건학회지* 16(1), 29~38.
25. 이기열(1990). 특수영양학, 신광출판사.
26. 이명선(2001). 성인여성의 영양지식 및 식습관이 안면피부유형에 미치는 영향 연구, 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문.
27. 이주희(2006). 여고생의 생활습관에 따른 피부상태연구, 남부대학교 석사학위논문.
28. 이은영(2006). 20·30대 여성의 피부상태 분석과 피부관리 태도에 대한 연구, 한성대학교 대학원 석사학위논문.
29. 엘리자 리(1993). 엘리자 리의 go go 메이크업, 가서원.
30. 이해숙(2009). 피부미용사의 건강기능식품 섭취 실태에 관한 연구, 성

신여자대학교 대학원, 석사학위논문.

31. 이희숙, 장유경(1985). 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구, *한국영양학회지* 18(12).
32. 정의정(2007). 여대생의 식습관과 식품 기호도를 중심으로 한 문제성 피부의 위험요인, *한국패션뷰티학회지*, 5(1), 24~33.
33. 조광현(1998). 노화에 따른 피부조직의 변화, *대한피부연구학회지*, 5, 21~25.
34. 최인숙(2003). 건강상태와 생활양식의 관계분석, 경상대학교 보건대학원, 박사학위논문.
35. 하명희(1995). 여드름피부와 식습관의 관계에 관한 연구 부산광역시 중고등학생을 대상으로, 경성대학교 대학원 석사학위논문.
36. Adam K, Oswald I(1983). Protein synthesis, bodily renewal and the sleep wake cycle. *Clinical Science (London, England : 1979)*, 65, 561~567.
37. Agrache P, Barrand C, Laurent R. Degras G(1975). Variations dutrxu des lipides cutanes de surface au cours du cycle menstruel. *Ann Dermatol Syphiligr*, 102(4), 431~432.
38. Cotterill J. A, Cunliffe W. J, Willamson B, et al(1972). Age and sex variation in the skin surface lipid composition and sebum escretion rates. *Br J Dermatol* 87, 333~340.
39. Eckstein R. A.(1998). Biocosmetics, *Dermascope*, 25~28.
40. Gilchrest BA(1987). Skon aging and photoaging: an overview, *Journal of the American Academy of Dermatology*, 21, 610~613.
41. Jacobson E, Billings J. K, Frantz R. A(1985). Age related changes in sebaceous wax ester secretion rates in men & women.

- J Invest Dermatol* 85, 483~485.
42. Katrina M. N, Kenneth J. M, Albert M. K(1988~1989). Sebaceous lipids in xerosis of the skin. *J Cutan. Aging and Xosmetic Dermatol* 1, 129~133 Khettab N, Amory M, Briand G, Bousquet B, Comber A, Forlot P, Barey oxigenated free radical metabolism in hairless mouse epidermis. *Biochimie* 70, 1709~1713.
 43. Kligman A. M(1963). The uses of sebum, in Montagna W, Ellis R. A, Silver A. F.(eds): The Sebaceous glands, *Advances in Biology of Skin. Pergamon Press, London* 4, 110~124.
 44. Knuutinen A, Kokkonen N, Risteli J, Vahakangas K, Kallioinen M, Salo T, Sorsa T, Oikarinen A(2002). Smoki affects collagen synthesis and extracellular matrix turnover in human skin. *British Journal of Dermatology.* 146, 588~594.
 45. Kim EH(2004). A study on the correlation between stress and skin status. master thesis. Cyber Cosmetics Industry Sookmyung Women's University.
 46. Kim MS(2006). The theory and practice of esthetics, hyunmoon.
 47. Kim JE, Cho DH, Kim HS, Kim HJ, Lee JY, Cho BK, Park HJ(2007). Expression of the corticotropin releasing hormone proopiomelanocortin axis in the various clinical types of psoriasis. *Experimental Dermatology,* 16, 104~106.
 48. Leproult R, Copinschi G, Buxton O, Van Cauter E(1997). Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep,* 20, 865~870.
 49. Marshall L, Born J(2002). Brain immune interactions in sleep.

International Review of Neurobiology, 52, 93~131.

50. Meinhard W, Iiana TB, Lale N, Wenjian M, Lars AS, Ziba RW, Jutta S, Karin (2001). Solar UV irradiation and dermal photoaging. *Journal of photochemistry and photobiology*, 63, 41~51.
51. Nicolaidis N(1963). Human skin surface lipids orgin, composition and possible function. in Montagna W, Ellis R. A, Silver A. F.(eds) : The sebaceous glands, Advances in biology of skin. *Vol. 4, Pergamon Press, London* 167~187.
52. Plewig. G.. Christophers, E(1974). Renewal rate of hunman sebaceous glands. *Acta Derm Venereol.* 54(3), 177~182.
53. Uitto J, Fazio MJ, Olsen DR(1989). Molecular mechanism of cutaneous aging. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 21, 614~622.
54. Van Cauter E, Caufriez A, Kerkhofs M, Van Onderbergen A, Thorner MO, Copinschi G(1992). Sleep, awakenings, and insulinlike growth factor I modulate the growth hormone (GH) secretory response to GH releasing hormone. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 74. 1451~1459.
55. Wideman L, Weltman JY, Hartman ML, Veldhuis JD, Weltman A(2002). Growth hormone release during acute and chronic aerobic and resistance exercise: recent findings. *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 32, 987~1004.

Abstract

“The comparison of dietary behaviors and health related life patterns upon skin types of women in their twenties and thirties”

Myung Sim Lee

Graduate School of Cultural Industry of

Sung-Shin Women’s University

Skin care and Obesity Management Major

In this study, the skin types and conditions of women in their twenties and thirties were analyzed to figure out the differences of skin conditions according to age groups, and the conditions and conc grouaccording to skin types. Alt , the difereces of skin conditions according to age groubncage groups were reserecdid to figure out how much these factors affected different skin types.

For this study, 393 women in their twenties and thirties residing in Seoul and Gyung-Gi area were randomly selected and surveyed during March 8th to April 7th in 2010, and produced the following results.

The skin types by age; more than 40% in each age group had complex skin types.

The test results of skin conditions; normal skin was the healthiest. Also, younger groups had less wrinkles due to their better skin elasticity, but they had a tendency to have more acne because of higher traces of sebum. The groups with dry skin between the ages of 35 to 39 had more pigmentation(47.5%).

The concerns about their skin; the group younger than 35 years old were mostly concerned about acne and papules, and the group between the ages of 35 to 39 worried most about wrinkles. Also, the groups with oily, normal and complex skin were concerned mostly about acne or papules, and the group with dry skin worried about the dryness. For the attitudes of skin care, no matter what age groups or skin types; most of them never received skin care or received it only about once a week. They normally managed their skin at home using commercial products.

The dietary behaviors; the older group had regular meal patterns, and the group with normal skin compared to oily or complex skin had relatively ideal dietary behaviors.

The mutual relations between skin conditions and dietary behaviors; it was shown that meals with comfortable circumstances were related to skin condition overall. Fruits in season and salty foods were related to skin moisture level and healthy skin condition. Also, limitation of soup or pot stew was related to healthy skin condition. In

conclusion, having meals with comfortable circumstances, taking less salty foods, limitation of soup or pot stew and taking more fruits in season made good skin condition.

The life patterns related to health; most groups in different ages and skin types sustained healthy conditions, and older group and the groups with dry or normal skin have been taking vitamins every day.

The decisive factors of skin conditions related to life patterns; healthy facial skin conditions were shown in women with healthy body conditions, with regular menstrual periods, and with regular sun screen or make-up usage when going out. Also, the group with longer sleeping time per day had less sebum, and the group drinking more water had less facial wrinkles.

As this research has been shown, the mutual relations between life patterns and skin conditions should be studied to maintain a beautiful and healthy skin, and also to lead a positive life. Hopefully, the results of this research can be used to help influence more people towards correct dietary behaviors and healthy life patterns.

설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 가운데도 귀중한 시간을 내주셔서 감사합니다.

본 설문지는 20·30대 성인여성의 피부유형에 따른 식행동 및 건강관련 생활습관 비교에 관한 연구를 위하여 설문조사를 실시하오니 협조 부탁드립니다.

이 설문에 대한 결과는 익명으로 통계 처리하여 사용될 것이며 응답해 주시는 내용 하나 하나는 모두 귀한 자료로 연구의 밑거름이 될 것이므로 다음의 설문에 솔직하게 성심껏 답하여 주시면 대단히 감사하겠습니다.

성신여자대학교 문화산업대학원
피부비만관리학과
이명심 드림

I. 일반적인 사항

1. 귀하의 연령은?

()

2. 귀하는 결혼하셨습니다가?

① 미혼 ② 기혼

3. 귀하의 학력은?

① 초등학교졸업 ② 중학교졸업 ③ 고등학교졸업 ④ 전문대학졸업
⑤ 대학교졸업 ⑥ 대학원졸업 ⑦ 기타()

4. 귀하의 직업은?

① 주부 ② 교사 공무원 ③ 전문직 ④ 회사원 ⑤ 판매직
⑥ 서비스직 ⑦ 생산직 ⑧ 학생 ⑨ 관리 및 경영직
⑩ 기타(기입:)

5. 귀하 가정의 월 소득은?

① 100만원미만 ② 100~200만원 ③ 200~300만원
④ 300~400만원 ⑤ 400~500만원 ⑥ 500만원 이상

7. 귀하의 교통수단은?

① 도보 ② 버스 ③ 전철 ④ 승용차

8. 귀하의 성장 장소는?

① 대도시 ② 중소도시 ③ 농촌 ④ 어촌 ⑤ 기타

9. 귀하가 사는 곳은?

① 단독주택 ② 다세대주택 ③ 아파트 ④ 기타

II. 피부유형에 대한 문항입니다. 해당되는 번호에 V표 해주십시오.

1. 귀하의 얼굴피부는 다음 어디에 속한다고 생각하십니까?

- ① 건성 ② 지성 ③ 중성 ④ 복합성 ⑤ 잘 모르겠다.

2. 귀하의 얼굴 피부건강상태는 어떠한 편입니까?

- ① 매우 좋다. ② 좋다. ③ 보통이다. ④ 나쁘다. ⑤ 매우 나쁘다.

3. 안면 전반적으로 피지량은 어느정도입니까?

- ① 아주 많다. ② 많다. ③ 보통이다. ④ 적다. ⑤ 매우 적다.

4. 피부 수분량은 어느정도입니까?

- ① 매우 촉촉하다. ② 촉촉하다. ③ 보통이다. ④ 건조하다.
⑤ 매우 건조하다.

5. 피부탄력은 어느 정도입니까?

- ① 매우 탄력 있다. ② 탄력 있다. ③ 보통이다. ④ 탄력이 없다.
⑤ 매우 탄력이 없다.

6. 안면의 전반적인 주름은 어느 정도입니까?

- ① 아주 많다. ② 많다. ③ 보통이다. ④ 적다. ⑤ 아주 적다.

7. 여드름이 잘나는 편입니까?

- ① 매우 그렇다. ② 그렇다. ③ 그저 그렇다. ④ 그렇지 않다.
⑤ 매우 그렇지 않다.

8. 피부에 색소가 있으십니까?

- ① 기미 ② 주근깨 ③ 검버섯 ④ 갈색반점 ⑤ 없다.

9. 얼굴피부로 고민한 적이 있다면 무엇 때문입니까?

- ① 고민이 없다 ② 거친 피부 ③ 주름 ④ 피부가 당긴다.
⑤ 피부의 흉터 ⑥ 검은 피부 ⑦ 여드름이나 뽀루지 ⑧ 기타()

10. 귀하는 일주일에 몇 회 정도 피부관리를 하십니까?

- ① 주1회 ② 주2회 ③ 주3회 ④ 주4회 이상 ⑤ 안한다.

11. 귀하는 피부관리를 주로 어디에서 하십니까?

- ① 전문피부관리실 ② 집(홈케어) ③ 화장품회사 ④ 안한다.

12. 귀하는 피부건강을 위해 다음 중 어떤 식품류를 더 신경써서 드십니까?

- ① 야채류 ② 과일류 ③ 해조류 ④ 생선류

Ⅲ. 귀하의 식행동에 관한 문항입니다.

(해당되는 곳에 체크해 주십시오.)

매우 그렇다(5) 대체로 그렇다(4) 보통이다(3) 대체로 그렇지 않다(2) 매우 그렇지 않다(1)	5	4	3	2	1
1. 아침식사를 챙겨 먹습니다.					
2. 규칙적으로 식사를 합니다.					
3. 여유있게 천천히 식사를 합니다.					
4. 과식을 하지 않습니다.					
5. 단 음식이나 탄산음료를 제한합니다.					
6. 간식을 많이 먹지 않습니다.					
7. 편식을 하지 않습니다.					
8. 여러 가지 채소를 매일 먹습니다.					
9. 다양한 제철 과일을 먹습니다.					
10. 우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹습니다.					
11. 고기는 기름을 떼어 내어 먹습니다.					
12. 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹습니다.					
13. 등 푸른 생선을 자주 먹습니다.					
14. 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹습니다.					
15. 2가지 이상의 잡곡밥을 자주 해먹습니다.					
16. 국과 찌개의 국물을 적게 먹습니다.					
17. 저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 합니다.					
18. 외식을 자주 하지 않습니다.					
19. 인스턴트 식품을 적게 먹습니다.					
20. 식사 시 영양적 균형을 고려해서 먹습니다.					

IV. 건강관련 생활습관에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 √표 해주십시오.

【 건강상태 】

1. 귀하의 현재 건강상태는 어떻습니까?

- ① 매우 건강하다. ② 건강하다. ③ 보통이다. ④ 건강하지 않다.
⑤ 매우 건강하지 않다.

2. 생리주기는 규칙적이십니까?

- ① 예 ② 아니오

3. 피임약을 복용하십니까?

- ① 예 ② 아니오

4. 변비약을 복용하십니까?

- ① 예 ② 아니오

5. 매일 비타민제를 복용하십니까?

- ① 예 ② 아니오

【 기호 식품 】

6. 귀하는 담배를 피우십니까?

- ① 현재 흡연 ② 과거 흡연 ③ 전혀 하지 않는다.

6-1. 담배를 피우신다면 하루에 몇 개피정도입니까? (개피)

7. 술을 마십니까?

- ① 현재 음주 ② 과거 음주 ③ 전혀 하지 않는다.

7-1. 술을 마신다면 횟수는 어느 정도입니까?

- ① 거의 매일 마신다. ② 1주에 2~3회 ③ 1주에 1회 ④ 월 2회 미만

8. 커피를 마십니까?

- ① 예 ② 아니오

8-1. 커피를 마신다면 하루에 몇 잔정도 입니까?

- ① 1잔 ② 2~3잔 ③ 4잔 이상

【 생활습관 】

9. 귀하의 하루 수면 시간은 보통 몇 시간이십니까?

- ① 10시간이상 ② 9시간 ③ 8시간 ④ 7시간 ⑤ 6시간
⑥ 5시간이하

10. 하루에 물은 몇 잔 정도 마십니까?

- ① 1~2잔 ② 3~4잔 ③ 5~6잔 ④ 7~8잔 ⑤ 마시지 않는다.

11. 운동은 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 매일 ② 주 4-5회 ③ 주 2-3회 ④ 주 1회
⑤ 거의하지 않는다.

11-1. 운동을 하신다면 주로 어느 장소에서 하십니까?

- ① 실외 ② 실내

11-2. 운동을 하신다면 주로 어느 시간에 하십니까?

- ① 아침 ② 오전 ③ 오후 ④ 저녁

12. 귀하의 하루 노동시간은 얼마나 되십니까?

- ① 10시간이상 ② 9시간 ③ 8시간 ④ 7시간 ⑤ 6시간 ⑥ 5시간이하

13. 귀하는 스트레스를 얼마나 받으시는 편입니까?

- ① 매우 많이 받는다. ② 많이 받는다. ③ 보통이다. ④ 조금 받는다.
⑤ 전혀 없다.

【 자외선 노출 】

14. 귀하는 직접 운전을 하십니까?

- ① 예 ② 아니오

15. 외출 할 때 자외선 차단제를 사용하십니까?

- ① 반드시 사용한다. ② 가끔 사용한다. ③ 사용하지 않는다.

16. 외출 할 때 화장을 하십니까?

- ① 반드시 한다. ② 가끔 한다. ③ 하지 않는다.

17. 외출 할 때 햇빛 차단을 위하여 사용하는 방법에 모두 표시 하십시오.

- ① 양산 ② 모자 ③ 자외선 차단제 ④ 선글라스
⑤ 아무 것도 하지 않는다.