



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
박사학위 청구논문

건강신념모델에 기초한
성인여성의 라이프스타일에 따른
피부건강행동에 관한 연구

2015

성신여자대학교 대학원
식품영양학과
주 은 령

건강신념모델에 기초한
성인여성의 라이프스타일에 따른
피부건강행동에 관한 연구

안 홍 석 교수지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함


2014년 10월


성신여자대학교 대학원
식품영양학과
주 은 령


인 준 서

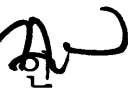
주은령의 박사학위 논문으로 인준함


2014년 10월

심사위원장 나혜경 

심사위원 이승민 

심사위원 최성일 

심사위원 김주연 

심사위원 안홍석 

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 성인여성을 대상으로 건강신념모델에 기초한 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도와 행위 및 피부건강신념수준과 피부건강행동실천을 파악하여 성인여성의 올바른 피부건강관리의 지침을 제시하고, 피부건강증진행위를 촉진하는 효과적인 피부건강프로그램을 개발하는데 기초자료로 제공하는 것을 목적으로 한다. 따라서 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 대해 분석하고, 피부건강관리에 관한 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연의 7가지 피부건강행동요인을 파악하여, 건강신념모델에 기초한 피부건강관리에 관한 피부건강신념수준과 피부건강행동실천, 그리고 피부건강신념수준과 피부건강행동실천 간의 연관성에 대해 알아보고자 한다.

본 연구는 서울지역의 20~59세의 성인여성을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 1,016명의 설문을 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 교차분석, 요인분석, 군집분석, 분산분석(ANOVA), 다중회귀분석, 빈도분석을 실시하였고, 모든 결과는 유의수준 5% 범위에서 유의성을 검증하였다.

라이프스타일 추출을 위한 요인분석 결과, 4개의 요인으로 세부영역이 도출되었으며, 라이프스타일에 따른 대상자 분류를 위한 군집분석을 통해 4개의 군집으로 분류하였다. 각 요인에 속하는 문항들의 특성을 고려하여 첫 번째 군집은 '건강지향형 라이프스타일'로, 두 번째 군집은 '유행추구형 라이프스타일'로, 세 번째 군집은 '사회지향형 라이프스타일'로, 네 번째 군집은 '경제지향형 라이프스타일'로 군집명을 부여하였으며, 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위의 결과는 다음과 같다.

1. 사회지향형 라이프스타일은 20대가 23.3%, 30대 26.5%, 40대 24.0%, 50대 26.2%로 연령별 고른 분포를 보였고, 회사원이 많았으며, 주관적으로 인식하는 피부건강상태, 피부수분량, 피부탄력도의 점수가 가장 높았다. 주 1회 팩 사용 24.7%, 주 1회 얼굴마사지 18.9%로 다른 라이프스타일보다 피부건강을 위해 노력하고 있는 것으로 나타났다. 또한 월 평균 피부관리 및 화장품 구입비용도 '5~10만원 미만'이 35.3%로 다른 라이프스타일보다 더 많은 비용을 투자하고 있는 것으로 나타났으며, 피부건강관리에 대한 태도와 행위에서도 점수가 가장 높아 사회지향형 라이프스타일이 피부건강행동에서 가장 적극적임을 시사하였다. 이는 피부건강관리에 대한 태도가 긍정적일수록 피부건강관리에 대한 행위의 실천도가 높은 것을 나타낸다.

2. 건강지향형 라이프스타일은 40대가 36.9%로 가장 많았고, 50대가 30.3%이며, 전업주부와 회사원이 각각 27.6%를 차지하였으며, 주관적 피부건강상태와 안면피지량이 모두 가장 적었다. 반면 주관적으로 인식하는 안면주름의 정도는 가장 높았고, 피부의 문제는 기미·주근깨(26.7%)와 탄력부족(23.5%)으로 나타났다. 팩과 마사지를 전혀 하지 않는 비율이 높았고, 피부지식에 대한 정답률도 80.7%로 가장 낮았다. 따라서 연령이 많을수록 피부건강관리에 대한 지식수준이 낮은 것을 볼 수 있었다.

3. 유행추구형 라이프스타일은 20대의 비율이 55.1%로 가장 높았고, 학생이 31.7%로 가장 많았다. 또한, 주관적으로 인식하는 안면피지량이 가장 많았고, 피부문제는 여드름(33.9%)으로 나타났다. 피부에 관련된 지식을 다른 라이프스타일은 TV나 신문에서 얻는 비율이 높았으나, 유행추구형은 인터넷을 통한 정보 취득(44.5%)이 많았고, 피부건강관리에 대한 정답률(85.0%)

이 가장 높게 나타났으며, 월 평균 피부관리 및 화장품 구입비용은 3만원 미만이 가장 많았다.

4. 경제지향형 라이프스타일은 30대가 31.3%로 가장 많았고, 50대 29.6%의 순이었으며, 전업주부가 많았고, 주관적으로 인식하는 피부문제는 탄력부족(33.6%)이었으며, 월 평균 피부관리 및 화장품 구입비용은 3만원 미만인 36.1%로 가장 많았다. 경제지향형의 주관적 피부건강상태는 사회지향형보다 낮았고, 피부건강관리에 대한 태도와 행위에서는 가장 점수가 낮았다. 즉, 피부건강상태 인식이 낮을수록 피부건강행위를 소홀히 한다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 건강신념모델을 바탕으로 한 라이프스타일에 따른 피부건강신념수준의 결과는 다음과 같다.

1. 식생활관련 피부건강신념의 경우, 사회지향형에서 인지된 유익성이 가장 높았으며, 건강지향형에서 인지된 장애성이 가장 낮았고, 자아효능감은 가장 높았다($p<.001$).

2. 자외선 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 인지된 유익성과 자아효능감은 사회지향형에서 가장 높았고, 경제지향형에서 가장 낮았다. 자외선 차단에 사회지향형 그룹이 가장 적극적이고, 경제지향형이 가장 소극적임을 알 수 있었다($p<.001$).

3. 스트레스 관련 피부건강신념 수준에서는 건강지향형에서 인지된 유익성은 가장 높았고($p<.001$), 인지된 장애성이 가장 낮았다($p<.05$). 사회지향형에서는 인지된 장애성($p<.05$)과 자아효능감($p<.001$)이 모두 다른 라이프스타일에 비해 가장 높은 것으로 나타났다.

4. 화장품 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 사회지향형의 경우 인지

된 유익성이 가장 높았고($p < .001$), 인지된 장애성이 가장 낮았으며($p < .01$), 자아효능감은 가장 높았다($p < .001$). 반대로 경제지향형은 인지된 유익성($p < .001$)과 자아효능감($p < .001$)이 모두 가장 낮았으나, 인지된 장애성은 가장 높았다($p < .01$).

5. 전문 스킨케어 관련 피부건강신념 수준의 결과도 사회지향형에서 인지된 유익성, 자아효능감이 모두 가장 높았다($p < .001$). 반면, 경제지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감이 모두 가장 낮았다($p < .001$).

6. 음주와 흡연 관련 피부건강신념 수준에서는 건강지향형에서 인지된 유익성은 가장 높았다($p < .001$). 자아효능감도 건강지향형 라이프스타일에서 음주($p < .001$)와 흡연($p < .01$)관련 점수가 가장 높게 나타났다. 반면, 사회지향형에서는 인지된 장애성이 음주에서 가장 높았고($p < .001$), 통계적으로 유의하지는 않았지만, 흡연에서도 인지된 장애성이 가장 높았다.

셋째, 라이프스타일에 따른 피부건강행동실천의 결과는 다음과 같다.

1. 올바른 식생활을 실천하고 있는 지에 대한 결과는 건강지향형이 점수가 가장 높았고, 유행추구형이 가장 낮았다($p < .001$). 하루 식사횟수는 비교적 규칙적이어서 전체 라이프스타일에서 1일 ‘3회’와 ‘2회’가 가장 많아 94.0%이었으며, ‘불규칙한 경우’는 2.2%이었다. 유행추구형은 하루 ‘2회’가 58.6%로 가장 높았고, 경제지향형은 67.2%가 ‘3회’식사를 한다고 하여 라이프스타일별로 식사패턴이 다를 수 있었다($p < .001$). 건강지향형은 결식을 안 하는 비율이 가장 높았고, 주 5회 이상 결식한다고 응답한 경우는 유행추구형이 가장 높게 나타났다($p < .001$). 하루 카페인 섭취량은 ‘1 - 2잔’으로 응답한 경우가 59.4%로 가장 많았으며($p < .001$), 하루 물 섭취량은 ‘3 - 4잔’으로 응답한 경우가 38.9%로 가장 많았다($p < .001$).

2. 피부건강을 위한 자외선차단 실천에 대한 결과, 사회지향형이 가장 점수가 높았고, 경제지향형이 가장 낮았으며($p < .001$), 외출 시 자외선 차단제 사용은 사회지향형의 사용률이 가장 높았다($p < .001$). 외출 시 모자 · 양산 · 선글라스 착용의 경우, 건강지향형에서 반드시 사용(29.6%)하는 비율이 가장 많았으나, 유행추구형에서는 가끔 사용(55.5%)하거나 전혀 사용하지 않는(38.3%) 비율이 높아 유행추구형이 자외선 차단에 가장 소극적임을 알 수 있었다.

3. 스트레스 대응에 대한 실천 정도를 주관적으로 평가한 결과, 스트레스를 받지 않으려고 노력하는 점수는 사회지향형이 가장 높았고, 건강지향형이 가장 낮았다($p < .001$).

4. 피부타입에 맞는 화장품을 매일 사용하는지의 실천여부에 대한 결과, 사회지향형이 자신의 피부타입에 알맞은 화장품을 사용하는 점수가 높았고, 건강지향형이 가장 낮았다($p < .001$). 화장품을 사용하는 이유로는 유행추구형의 경우 ‘피부결점보완’이 가장 많았고, 나머지 세 라이프스타일에서는 ‘피부보호’가 가장 많았다. 현재 사용하고 있는 화장품 중 폼 클렌징이 대상자의 90.6%가 사용하고 있다고 응답하여 가장 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 사용하는 화장품 종류가 가장 많은 그룹은 사회지향형이었고, 가장 적게 사용하는 그룹은 건강지향형이었다.

5. 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부 관리실이나 피부과를 찾는지 여부로 실천정도를 평가한 결과, 사회지향형의 이용률이 가장 높았고, 유행추구형이 가장 낮은 이용률을 보였다($p < .001$). 피부 관리실이나 피부과 병원을 이용하지 않은 이유로는 모든 라이프스타일에서 ‘경제적인 여유가 없어서’가 가장 많았고($p < .001$), ‘피부 관리에 관한 교육 참여 여부’를 묻는 문항에서는 사회지향형의 참여의지가 가장 높았고, 건강지향형에서 참여의지가 가장 낮았다($p < .001$).

6. 음주에 관한 문항에서는 경제지향형에서 전혀 음주를 하지 않는 경우가 가장 높았고($p < .001$), 주 1회 음주는 사회지향형에서 46.9%로 가장 높게($p < .001$), 주 2~3회 음주는 유행추구형에서 가장 높게 나타났다($p < .001$).

7. 흡연에 관한 문항에서는 ‘흡연을 하지 않는다’고 응답한 경우는 전체 89.4%이었고, 건강지향형의 비 흡연 비율이 가장 높았다($p < .001$).

넷째, 피부건강신념과 피부건강행동실천의 연관성을 살펴본 결과, 자아효능감이 식생활, 스트레스, 화장품, 전문스킨케어, 음주 행동에서 가장 영향을 주는 변수로 나타났다. 그러므로 건강신념모델에 기초한 피부건강행동실천에 대한 예측에 있어서는 자아효능감이 가장 주목해야 할 요소임을 나타낸다.

이상과 같은 결과로 라이프스타일에 따라 연령이나 직업 등 인구사회학적인 특성 뿐 아니라 피부건강에 관련된 여러 가지 변수들이 차이가 있었음을 알 수 있었고, 피부건강에 대한 지식, 태도, 행위와 피부건강신념수준과 피부건강행동실천에 있어서도 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 사회지향형이 피부건강관련의 모든 변수에서 매우 적극적임을 알 수 있었으며 경제지향형이 가장 소극적임을 알 수 있었다.

위의 결과를 토대로 본 연구는 피부건강에 대한 기초 정보 제공을 통해 소비자들의 요구에 보다 가깝게 다가감으로써, 앞으로의 피부건강행동을 유도하기 위한 피부건강 중 재교육의 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구의 가설	4
II. 이론적 배경	6
1. 피부건강관리	6
1) 건강한 피부의 정의	6
2) 건강한 피부를 유지하기 위한 생활습관	8
3) 피부건강관리	10
2. 건강신념모델	12
3. 라이프스타일	15
1) 라이프스타일의 개념	15
2) 라이프스타일의 분석방법	18
4. 피부건강신념변수	20
1) 식생활	20
2) 자외선	22
3) 스트레스	23
4) 화장품	24
5) 음주	26
6) 흡연	27
III. 연구내용 및 방법	29
1. 피부건강행동 관련 피부건강신념문항 개발	29

2. 설문조사	36
3. 연구도구	38
1) 설문지 도구 및 측정방법	38
2) 라이프 스타일의 측정도구	39
3) 피부건강신념변수의 측정도구	40
4) 피부건강행동 실천 측정도구	54
4. 자료분석 및 처리	55
5. 용어의 정리	57
IV. 연구결과	59
1. 라이프스타일과 피부미용관련 변수들의 요인분석	59
1) 라이프스타일의 요인분석	59
2) 라이프스타일의 군집분석	61
3) 일반적 사항	63
2. 피부건강신념 변수 분석	77
1) 피부건강신념변수	77
2) 라이프스타일에 따른 피부건강신념 수준	78
3. 피부건강행동실천	92
1) 피부건강행동의 실천에 관한 사항	92
4. 피부건강신념수준과 피부건강행동실천과의 연관성	105
V. 고찰	120
VI. 요약 및 결론	127

참고문헌

ABSTRACT

부록

List of Tables

Table 1. Variables of lifestyle	18
Table 2. Procedure and contents of the in-depth interviews	30
Table 3. Major themes and contents of dietary life from focus group interview data	33
Table 4. Questionnaire configuration	35
Table 5. Reliability of lifestyle	39
Table 6. Reliability of dietary life	41
Table 7. Reliability of UV protection	43
Table 8. Reliability of stress	45
Table 9. Reliability of cosmetics	47
Table 10. Reliability of professional skin care	49
Table 11. Reliability of drinking	51
Table 12. Reliability of smoking	53
Table 13. Factorial analysis by lifestyles	60
Table 14. Cluster analysis by lifestyle factors	62
Table 15. Lifestyle cluster by rates	62
Table 16. General characteristics by lifestyles	64
Table 17. Subjective cognition of skin condition by lifestyles	66
Table 18. Self skin care by lifestyles	69
Table 19. Percentage of correct answers on skin health-related knowledge questions by lifestyles	71
Table 20. Skin health care attitude by lifestyles	73
Table 21. Skin health care behavior by lifestyles	75

Table 22. Dietary life-related skin health belief levels by lifestyles	78
Table 23. UV protection-related skin health belief levels by lifestyles	80
Table 24. Stress-related skin health belief levels by lifestyles	82
Table 25. Cosmetics-related skin health belief levels by lifestyles	84
Table 26. Professional skin care-related skin health belief levels by lifestyles	86
Table 27. Drinking-related skin health belief levels by lifestyles	88
Table 28. Smoking-related skin health belief levels by lifestyles	90
Table 29. Dietary life-related behavior by lifestyles	93
Table 30. UV protection-related behavior by lifestyles	96
Table 31. Stress-related behavior by lifestyles	98
Table 32. Cosmetics-related behavior by lifestyles	100
Table 33. Current using types of cosmetics by lifestyles	101
Table 34. Professional skin care-related behavior by lifestyles	103
Table 35. Drinking-related behavior by lifestyles	104
Table 36. Smoking-related behavior by lifestyles	105
Table 37. The multiple regression analysis of dietary life-related behavior on skin health beliefs	107
Table 38. The multiple regression analysis of UV protection-related behavior on skin health beliefs	109
Table 39. The multiple regression analysis of stress-related behavior on skin health beliefs	110
Table 40. The multiple regression analysis of cosmetics-related behavior on skin health beliefs	112

Table 41. The multiple regression analysis of professional skin care-related behavior on skin health beliefs	115
Table 42. The multiple regression analysis of drinking-related behavior on skin health beliefs	117
Table 43. The multiple regression analysis of smoking-related behavior on skin health beliefs	119

List of Figures

Figure 1. Survey Phase	37
Figure 2. The outline of the study and the analysis	56
Figure 3. Dietary life-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	79
Figure 4. UV protection-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	81
Figure 5. Stress-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	83
Figure 6. Cosmetics-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	85
Figure 7. Professional skin care-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	87
Figure 8. Drinking-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	89
Figure 9. Smoking-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles	91

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 경제적 발전으로 인한 생활수준의 향상과 인간의 미학에 대한 관심이 높아지면서 생명을 유지하기 위한 기본적인 욕구 충족 이외에 아름다움에 대한 욕구가 점차 증대되고 있다. 과거 사람의 내적인 아름다움을 중요시하던 시대를 지나 현대는 외적인 아름다움을 지향하는 트렌드로 변화하는 사회라고 할 수 있다. 그러므로 현대인들은 보다 건강하고 행복한 삶을 꾸려나가려고 하는 웰빙(well-being)시대를 맞이하면서 자신의 신체 및 정신적 건강을 추구하는 데 많은 시간을 투자하고 있으며, 피부건강관리에 대한 관심도 증가하고 있다.

인간은 누구나 건강하고 아름다운 피부를 가꾸고 유지하려는 본능적인 욕구가 있다. 특히 여성에게는 다른 신체부위의 건강보다도 피부의 건강이 더욱 중요하게 인식되고 있으며, 건강하고 아름다운 피부를 가꾸고 유지하기 위하여 인위적인 방법을 사용하기도 한다. 이렇게 피부건강관리에 대한 관심이 증대할수록 많은 검증되지 않은 피부건강 정보가 여과 없이 전해지고, 각종 피부질환들이 비전문가에 의해 다뤄짐으로써 제 때 적절한 치료를 받지 않아 심각한 부작용을 일으키는 경우도 있다. 그러므로 사전에 그 요인을 파악하여 예방하고 관리하는 것이 피부손상의 위험도 줄이고 피부건강을 증진시키는 방법이다(김나은, 2007). 피부건강관리를 통해 조기 피부노화를 예방하고 피부질환의 발생을 최소화하기 위해서는 피부건강관리에 영향을 미치는 생활습관 개선이 필요하다. 일반적으로 피부건강관리에 영향을 미치는 생활습관별 요인으로는 자외선이나 오염된 공기와 같은 외부 환경적 요인, 스트레스와 같은 심리적 요인, 식습관, 음주, 흡연과 같은 영양학적 요인

및 잘못된 화장품 사용 요인, 잘못된 피부관리 요인 등이 있다. 여성들은 피부건강을 위한 생활습관 개선을 통하여 피부를 아름답고 건강하게 유지하고, 나아가 노화예방을 하게 되어 신체적, 정신적, 사회적 건강증진에 기여하며, 자아의 이미지나 자아인식을 깨우쳐 심리적으로 자아실현을 충족함으로써 삶에 대한 만족감과 행복을 느끼게 된다(김봉인, 1998).

한편 미래의 여성들은 과거에 비해 건강상태, 경제적 능력, 교육 정도, 주거환경, 생활습관 등에서 다양한 특성을 보일 것이다. 이들은 동질적인 특성을 가지고 있기 보다는 신체적, 정서적 상태, 환경적, 사회적인 여러 여건들로 인해 다양한 특성을 내포하고 있으므로 이러한 여성들의 특성을 이해하기 위해서는 복잡한 요인들의 영향을 정확히 분석하는 것이 필요하다(임경숙, 2005). 이들은 다양한 라이프스타일을 가진 새로운 세분시장을 구성할 것이며 차별화된 서비스를 요구할 것으로 보여 진다. 이러한 라이프스타일의 특성은 인구통계학적 특성이 설명할 수 없는 여성 소비자 행동을 입체적으로 설명해주고, 여성소비자의 소비행동이나 구매활동을 예측하여 이를 통해 서비스 개발에 이용할 수 있다(장운정, 2007). 여성소비자를 대상으로 하는 경우, 여성들의 라이프스타일에 대한 철저한 이해가 필요하며 라이프스타일 세분화에 의한 마케팅 전략의 차별화가 필요하다.

따라서 본 연구에서는 피부건강행동에 영향을 주는 요인을 파악하기 위하여, 건강신념모델(Health Belief Model)을 바탕으로 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부건강행동에 대해 알아보고자 한다. 건강신념모델은 지난 40여 년 동안 건강행위에서 개념적 틀로 가장 널리 사용된 이론 중의 하나로써, 건강행위의 유지와 변화를 설명하고, 건강행위중재를 위한 안내 틀로 사용되어 온 모델이다(고지하나, 2011). 건강신념모델을 적용한 연구논문으로는 건강신념모델을 적용한 비타민 · 무기질 보충제에 관한 성인대상 영양교육의 효과(김은영, 2013), 건강신념 모델에 근거한 노인대상 식품안전 · 영

양교육 프로그램 개발 및 효과평가(이은실, 2012), 건강신념모델을 이용한 청소년 흡연 행위 예측(홍윤미 등, 2004), 성인 여성의 자가 비만관리 실천도와 관련된 요인 분석(김정희, 2009), 건강신념모델(HBM)을 이용한 운동중재가 규칙적인 운동참여율 증진 및 비만과 대사증후군에 미치는 영향(안승우, 2012) 등이 있으나, 피부건강행동과 라이프스타일에 관한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다.

이에 본 연구는 성인여성을 대상으로 건강신념모델에 기초한 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 피부건강관리에 대한 태도와 행위 및 피부건강행동을 파악하여 성인여성의 올바른 피부건강관리의 지침을 제시하고, 피부건강증진행위를 촉진하는 효과적인 피부건강프로그램을 개발하는데 기초자료로 제공하는 것을 목적으로 한다. 따라서 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 피부건강관리태도와 행위 그리고, 피부건강관리에 관한 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문스킨케어, 음주, 흡연의 7가지 피부건강행동요인을 파악하여, 건강신념모델을 바탕으로 피부건강관리에 관한 피부건강신념수준과 피부건강행동실천, 그리고 피부건강신념수준과 피부건강행동실천 간의 연관성에 대해 알아보고자 한다.

2. 연구의 가설

본 연구의 목적을 실증적으로 조사·분석하기 위하여 먼저 표집 대상자의 특성을 분석하였으며, 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도, 행위, 그리고 피부건강신념수준과 피부건강행동실천을 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

1. 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 유의한 차이가 있을 것이다.
2. 라이프스타일별 피부건강신념수준은 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 1) 라이프스타일별 식생활 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 2) 라이프스타일별 자외선 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 3) 라이프스타일별 스트레스 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 4) 라이프스타일별 화장품 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.
 - 5) 라이프스타일별 전문 스킨케어 관련 피부건강신념수준은 인지된 유

익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.

6) 라이프스타일별 음주 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.

7) 라이프스타일별 흡연 관련 피부건강신념수준은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감에 유의한 차이가 있을 것이다.

3. 라이프스타일별 피부건강행동실천에 유의한 차이가 있을 것이다.

4. 라이프스타일별 피부건강신념수준과 피부건강행동실천 간에 유의한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 피부건강관리

1) 건강한 피부의 정의

피부는 신체의 외부를 둘러싸고 있는 막으로 외부 환경으로부터 체내 장기와 신체를 보호하고 땀과 피지를 분비하고 체온을 조절하며 많은 수의 신경 말단을 지니고 있어서 더위와 추위, 접촉, 압력, 진동, 그리고 조직 부상에 반응한다. 성인의 경우 피부의 총 면적은 약 1.6~1.8m² 이며, 피부의 두께는 개인, 신체 부위에 따라 차이가 있으며 신체부위 중 얼굴이 얇고, 둔부 · 대퇴부 · 하복부는 두꺼운 편이다. 두께가 가장 두꺼운 곳은 손바닥과 발바닥으로 2~6mm 이고, 가장 얇은 곳은 안검과 고막으로 0.2~0.6mm이며, 피부 두께가 얇은 부위일수록 주름이 생기기 쉽다(김명숙, 2012). 피부는 외부에서부터 표피(epidermis), 진피(dermis), 피하지방층(subcutaneous layer)의 3개 층으로 구성되어 있으며, 털(hair), 땀샘(한선, sweat gland), 손 · 발톱(nail), 피지샘(피지선, sebaceous gland)과 같은 피부부속기가 함께 피부 조직에 포함된다. 피부의 상태는 연령, 스트레스 등의 정신적 요소, 호르몬 분비, 피부병과 내과적 건강장애, 수면, 화장품 사용, 식생활 등의 일상생활 습관 및 기후나 계절 등의 외부환경에 의해서 달라질 수 있다. 이런 요인들에 대하여 피부를 정상적으로 보호하고 건강하게 유지하기 위해서는 적당한 운동과 휴식, 적절한 영양 섭취 등으로 신체의 건강을 유지하도록 노력하면서 자신의 피부 유형에 맞는 피부건강관리를 해야 한다(김복희, 1998).

선행연구에서 밝혀진 ‘건강한 피부의 조건’으로는 다음과 같은 사항을 들 수 있다(김나은, 2007; 명은진, 2001; 황정원, 1998; 김종대 등, 1996).

첫째, 피부의 표면이 매끈하다. 피부표면은 매우 복잡한 그물 모양의 구조로 되어 있으며, 이들 표면 중 우묵하게 파인 곳을 피부소구라 하고 높게 솟은 곳을 피부소릉이라 한다. 이 피부소구와 피부소릉의 차이가 클수록 피부결이 거칠고, 차이가 작을수록 피부결이 곱고 매끈하다. 연령별로 보면 젊은 사람일수록 피부소구와 피부소릉의 차이가 작고, 나이가 들수록 차이가 커져 피부결이 거칠어지며 보통 여성이 남성보다 매끈하다.

둘째, 피부표면이 촉촉하며 윤기가 있다. 적당하게 분비되는 땀과 피지가 피지막을 형성하여 주는데, 이 피지막이 피부의 건조를 막아주며, 친수성이 있어 수분을 끌어들이는다. 건강한 피부의 각질층은 약 15~20%의 수분을 보유하고 있어 이 수분에 의해 피부표면이 촉촉하고 윤기 있는 상태를 유지할 수 있다.

셋째, 피부가 부드럽고 팽팽하며 탄력이 있다. 피부의 탄력성은 표피와 진피의 경계부와 진피에 있는 탄력섬유 등에 의해 유지되며, 노화가 진행될수록 표피와 진피의 경계부가 점차 편평화되고 탄력섬유의 감소와 변성에 의해 피부 탄력성이 저하되고 주름이 형성된다.

넷째, 피부의 혈액순환이 좋아 건강해 보인다. 피부의 모세혈관은 피부에 영양분을 운반하여 각종 세포의 신진대사를 돕고, 대사 결과의 노폐물을 수거하여 큰 정맥이나 림프관에 전달하고, 수분을 적절히 공급하여 피부의 기능을 유지하게 하는 것이다. 모세혈관에서 일정한 양의 혈액순환 속도가 지속될 때 피부는血色이 좋아지고, 생기가 있으며 건강해 보인다.

다섯째, 피부색이 아름답다. 피부의 색소침착 정도에 따라 과색소침착 피부와 저색소침착 피부로 나뉜다. 과색소침착 피부의 직접적 또는 악화요인으로는 자외선, 내분비 장애, 내장장애, 정신적 스트레스, 물리적 · 화학적 요인, 피부발진 및 피부염증이 있으며, 과색소침착증으로는 주근깨, 기미, 노인성 반점, 검버섯, 점 등이 있다. 저색소침착 피부는 멜라닌세포의 결핍으

로 인하여 발생하며 저색소침착증으로는 백반증과 백피증이 있다. 이러한 비정상적인 색소침착의 문제없이 아름다운 피부색을 유지하기 위해서는 자외선의 차단과 재생력 증가에 노력해야 한다.

이처럼 건강한 피부도 인체생리학적 요인, 영양과 다이어트, 자외선, 스트레스, 피부관리행동, 생활습관과 같은 외부의 자극에 의해 손상되거나 거칠어질 수 있다. 따라서 건강하고 아름다운 피부를 유지하기 위해서는 본인의 꾸준한 노력이 필요하다.

2) 건강한 피부를 유지하기 위한 생활습관

건강하고 아름다운 피부를 유지하기 위해서는 각 개인의 생활습관이 중요하다. 피부는 신체의 가장 외부를 덮고 있는 겉 부분이므로 환경의 영향을 받고 생활습관에 따라 피부의 상태가 달라진다.

건강한 피부를 유지하기 위한 생활습관은 다음과 같다.

첫째, 피부의 청결을 유지해야 한다. 피부의 표면은 피지 막으로 덮여 있어 외부의 먼지가 묻기 쉽고, 이러한 먼지가 피부 표면에 남아 있으면 피부는 자극을 받아 거칠어지기 쉽다(명은진, 2001; 윤철진, 1992). 따라서 아침, 저녁으로 세안에 신경을 써서 묵은 각질, 메이크업 잔여물, 노폐물 등을 제거하여 청결을 유지하는 것이 중요하다. 그러나 지나친 세안은 피부에 심한 자극을 주고 피부의 천연 보습 막을 파괴하여 오히려 피부질환을 악화시키는 요인이 될 수 있으므로 자극을 주는 세안 법은 자제하고 세안 직후 수분 크림, 로션 등으로 충분한 수분공급과 보습을 해주어야 한다.

둘째, 충분한 수면을 취한다. 수면은 인체의 전반적인 회복 뿐 만 아니라 피부회복 및 재생에 도움이 된다. 오후 10시에서 오전 4시 사이에는 피부 세포의 신진대사가 높아지며, 활동적인 시간으로 자극받고 손상된 피부를

치유하고 양질의 영양분을 공급받게 된다. 수면이 부족할 경우 피부재생이 원활하게 이루어지지 못해 피부의 손실을 증가시켜 피부가 거칠어지고 피부 노화를 촉진시킨다.

셋째, 영양섭취의 균형을 유지한다. 피부는 순환계를 통해서 영양소의 공급을 받는다. 즉, 피부조직의 형성과 발달 및 재생에 필요한 영양소들은 혈액과 림프계를 통해 피부조직 층에 도달한다. 피부에 필요한 영양소의 공급상태가 좋으면 피부는 정상적인 기능을 갖게 된다. 그러나 영양소가 결핍될 경우 피부의 건강상태가 불량하고 알레르거나 피부질환이 발생하게 된다. 그러므로 항상 피부건강을 위해 영양섭취의 균형을 유지하는 것이 중요하다(김수진, 2008).

넷째, 운동을 규칙적으로 한다. 운동을 하면 혈액순환이 잘 되고 그만큼 땀을 통한 노폐물 배출이 잘 되기 때문에 적당한 운동은 피부에 도움이 된다. 장기적으로도 전체적인 건강과 혈색이 좋아져 피부를 건강하게 가꿀 수 있다. 또한 적당한 운동을 통해 발달된 근육조직은 피부 층의 탄력을 견고하게 하여 준다. 그러므로 운동을 적절하게 하여 튼튼한 근육조직을 가진 사람의 피부는 운동을 하지 않는 사람보다 탄력성이 있다(윤여성, 1995).

다섯째, 흡연과 음주를 삼간다. 흡연은 활성산소를 발생시켜 피부세포를 손상시키고, 니코틴이 혈관 수축을 일으켜 피부에 정상적인 영양공급을 감소시키고 혈액순환이 느려져 피부의 혈관을 통하는 혈액량은 줄어들어 피부 색이 칙칙해지며 피부노화가 촉진된다. 또한, 담배 연기 속의 독성물질이 체내로 흡수 및 순환되어 피부에 도달하면 교원섬유와 탄력섬유의 손상을 초래할 수 있다. 음주는 몸속의 수분을 빼앗는다. 결과적으로 피부의 수분도 부족해지며, 그로 인해 피부 탄력이 떨어지고 노화가 촉진된다. 알코올은 숙면을 방해해 수면 부족을 야기하여 피부재생을 저해한다. 또한, 알코올은 식욕을 저하시켜 불균형한 영양소의 섭취를 초래하고, 비타민 A, B, E 등을

고갈시켜 피부를 건조하게 하고 미세주름을 만들며 프리라디칼의 생성을 촉진시켜 젊은 나이에 노화의 증후가 나타나게 된다(김진영, 2010).

이 외에도 피부에 영향을 주는 요인으로는 자외선, 스트레스, 무리한 다이어트, 잘못된 피부 관리 습관 등이 있다(김나은, 2007).

3) 피부건강관리

피부건강관리란 외적으로는 자신의 외모에 대하여, 내적으로는 자신의 개성에 대하여 긍정적인 사고를 가지고 건강하고 자연스러운 아름다움을 표현하는 생활방식을 포함하는 개념으로, 피부가 갖고 있는 본래의 기능을 가능한 한 완전하게 유지시켜 아름답고 건강한 피부상태를 유지하기 위한 행위를 말한다(김승아, 2008). 즉, 노화에 성공적이고 적극적인 대처과정(배수현, 2003)이라 할 수 있다.

피부는 신체의 건강, 호르몬의 분비, 내장기관 등의 내적인 요소와 계절, 기후, 환경 등 외적인 요소들에 의해서 달라질 수 있다. 또한, 피부는 혈액순환계와 림프순환계에 의해 영양소의 공급을 받는다. 즉, 혈액과 림프계를 통한 피부영양소의 공급 상태가 좋으면 피부는 정상적인 기능을 갖게 되지만, 필수적인 영양소가 결핍될 경우 피부건강상태가 불량하고 알레르기나 피부병이 발생하게 된다. 그러므로 피부를 건강하게 유지하기 위해서는 균형 잡힌 영양섭취, 적당한 운동, 청결, 충분한 수면 등이 중요하며, 무엇보다 자신의 피부유형에 맞는 피부건강관리가 중요하다. 피부유형은 한선과 피지선의 양에 따라 결정되며, 건성, 정상, 지성, 복합성, 민감성 등으로 분류할 수 있다. 대부분의 사람들이 자신의 피부유형을 정확하게 알지 못하는 경우가 많으므로, 자신의 피부상태를 명확히 파악 후 피부유형에 맞는 피부건강관리를 하는 것이 필요하다(김수진, 2008).

피부건강관리와 라이프스타일에 관한 연구를 보면, 김승아(2008)는 여성의 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식 및 태도에 관하여 연구하였고, 박이숙(2008)은 부산지역의 중년 여성들을 중심으로 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관하여 연구하였다. 또한, 홍연숙(2005)의 연구에서는 성인 여성의 라이프스타일에 따른 피부 관리 및 체형관리 실태를 조사하였고, 임윤희(2011)의 연구에서는 부산·경남 지역의 40~50대 여성을 대상으로 라이프스타일에 따른 피부 및 체형관리 행동을 연구하였다.

남성의 피부건강관리에 대한 연구로는 김희경(2011)의 남성 피부 건강관리와 관리실태에 관한 의식도 분석, 김영희(2013)의 남자대학생의 피부건강관리 지식, 태도 및 교육요구도 연구, 이해경(2013)의 남자 고등학교의 피부건강관리 교육프로그램에 관한 연구, 김수연(2014)의 성인남성의 외모관심도와 피부건강관리행위에 관한 연구, 장명자(2014)의 20~30대 남성의 피부 관심도 및 피부 건강관리 행위에 관한 연구 등이 있다.

피부건강은 개인의 건강과 연결되고 건강생활을 기초로 한 피부건강관리에 달려 있다고 할 수 있으므로 건강을 증진시키는 피부건강관리에 대한 연구가 요구된다(명은진, 2001).

현재 성별, 연령별, 라이프스타일별 등 여러 가지 변수에 따른 피부건강관리에 관한 연구가 다양하게 이루어지고 있으나, 피부건강행동을 심층적으로 알아보기 위해서는 건강행동이론을 바탕으로 한 피부건강관리에 대한 연구의 필요성이 제기되고 있다.

2. 건강신념모델

건강신념모델(Health Belief Model: HBM)은 1950년대 초에 사회심학자들이 질병예방과 검사를 위한 프로그램에 대부분의 사람들이 참여하지 않는 이유를 설명하기 위해 개발되었다(Rosenstock, 1974). 사람들의 건강행위를 예측하고 설명하기 위하여 여러 건강행위모델들이 사용되어 왔고, 그 중 가장 많이 사용되고 있는 모델이 건강신념모델(Health Belief Model)이며, 건강 연구자들이 건강 교육 프로그램을 개발하거나 건강 캠페인을 기획할 때 건강신념모델을 자주 이용해 왔다.

건강신념모델은 건강행위를 결정하는 것은 개인의 주관적인 지각에 의존한다고 가정하여 현재의 주관적 지각에 따라 건강행동이 결정된다는 것이다. 즉 예방행위란 자신이 건강하다고 믿는 사람이 증상이 나타나지 않는 상태에서 질병을 예방하거나 조기 발견할 목적으로 행하는 행위를 말하며, 이 예방행위에 대한 영향요인을 분석하는 것이 건강신념모델이다(최다진, 2012).

건강신념모델을 구성하고 있는 변수들로는 질병위험에 대한 개인의 인지로써 인지된 민감성(perceived susceptibility)과 인지된 심각성(perceived severity), 인지된 유익성(perceived benefits)과 인지된 장애성(perceived barriers)이 있으며, 그 외 행동계기(cues to action)가 포함된다.

인지된 민감성은 개인이 특정 질병에 대하여 자신이 얼마나 노출되어 있으며 더 나아가 자신이 특정 질병에 얼마나 감염될 수 있는 지에 대한 개인들의 주관적 신념을 의미하고, 인지된 심각성은 질병의 발생으로 인한 부정적 결과에 대한 개인의 주관적인 신념을 의미한다(강재인, 2010). 인지된 유익성은 특정 행위를 하게 될 경우 얻을 수 있는 혜택에 대한 지각을 의미하며, 어떤 상황에 대해 개인의 민감성이 위협감을 느껴 행동을 취할 경우 그

행동의 효과가 질병의 위협을 감소시킨다고 생각할 때 인지된 유익성이 나타난다. 인지된 장애성은 특정 건강행위에 대한 부정적 지각을 의미하며, 어떤 행동을 하려고 할 때 그 행동에 잠재되어 있는 비용, 위협, 불편과 같은 부정적 측면을 말한다(신지현, 2011). 인지된 장애성을 높게 지각할수록 건강행동을 할 가능성은 낮아지게 된다. 행동계기(cues to action)는 어떤 질병에 대한 개인의 자각 증세부터 매스미디어 캠페인이나 공익광고, 자신의 건강문제에 관한 가족이나 전문가의 조언 등 건강문제에 관해 생각하거나 행동하게 만드는 자극을 의미한다(강재인, 2010).

후에 Rosenstock 등(1998)이 예방적 건강행위에 적응하고 이를 완수하려는 능력에 대한 지각을 조사하기 위하여 자아효능감(self-efficacy)이라는 개념을 추가하였다. Bandura(1986)는 자아효능감이란 특정한 결과를 얻고자 하는데 요구되는 일련의 행동 과정을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 믿음을 의미한다고 하였으며, 자신의 자아효능감을 높게 인식하는 사람은 낮게 인식하는 사람보다 더 지속적으로 건강을 위해 노력한다고 하였다 .

따라서, 건강신념모델 이론은 건강과 관련된 행위의 근원이 되며 매우 복합적인 개념으로 사람이 질병에 대해 자신이 민감하게 지각하고 그 질병이 심각하다고 믿으며 질병을 위한 예방활동이 이익도 많고 장애가 적음을 인식하고 가능한 행동계기가 주어지고(문정순, 1990), 건강문제에 있어 자아효능감이 높다면 그 질병을 위한 예방적 건강행위에 참여할 가능성이 많다는 것이다.

건강신념모델의 장점은 현장에서 경험한 내용이 반영되기 때문에 타당도가 높게 인정되어 다른 사회적 인지모델보다 좀 더 광범위하게 건강행동(예방 건강행동, 건강 위험행동, 질병 역할행동)에 적용되어 진다는 것이다(최나홍, 2012).

건강신념 변수들이 피부건강행동과 관련되어 있다는 선행연구들을 살펴보면, 신지현(2011)은 여고생을 대상으로 피부 관리 관련 요인을 분석한 연구에서 민감성, 유익성, 심각성, 자아효능감이 높을수록, 장애성이 낮을수록 피부 관리의 관심도와 피부 관리행동이 높음을 보고하였다. 최정연(2011)은 서울·경기 지역에 거주하는 성인남성을 대상으로 한 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구에서, 자가 피부 관리 실천도는 건강신념모델의 민감성, 유익성, 심각성, 자아 효능감과 통계적으로 유의미한 정(+)의 상관관계를, 장애성과는 유의미한 부(-)의 상관관계임을 보고하였다.

이러한 연구 결과를 종합해 보면 건강신념 변수들이 건강행위 이행에 중요한 영향을 미침을 알 수 있으며, 대체로 민감성, 심각성, 유익성의 인지도가 높고, 장애성의 인지도가 낮을 때 건강행위 이행이 높음을 알 수 있다.

3. 라이프스타일

1) 라이프스타일의 개념

라이프스타일의 사전적인 의미는 개인이나 가족의 가치관 때문에 나타나는 다양한 생활양식 · 행동양식 · 사고양식 등 생활의 모든 측면의 문화적 · 심리적 차이를 전체적인 형태로 나타내는 말이다. 라이프스타일이란 용어는 Max Weber(1968)에 의해 사회학에서 처음 사용되었지만, 오늘날에는 마케팅 분야에서 자주 사용되고 있다. 마케팅 분야에 라이프스타일이라는 개념이 도입된 배경은 경제성장 지향 · 물질생활 충실지향에서 복지사회지향 · 정신생활 중심지향으로 이행되는 과정에 나타나는 소비자의 가치관 변화를 들 수 있다(류유현, 2008). 라이프스타일의 정의는 연구자들마다 다르게 나타난다. 라이프스타일의 개념을 마케팅에 도입한 Lazer(1963)에 의하면 라이프스타일이란, 시스템적 사고이며, 사회 전체 또는 사회의 어떤 부분이 지니고 있는 타인과 구별되어지는 생활양식으로 소비자가 구매하는 재화나 서비스가 소비되어지는 방법을 반영하는 것이라고 하였다.

Moore(1963)는 가족개념에 역점을 두어 라이프스타일을 패턴화된 생활양식으로서 가족구성원이 상품, 사건, 자원을 생활양식에 맞게 만들어가는 행위라고 하였다.

라이프스타일의 개념을 보다 구체화하여 측정도구를 개발한 Plummer(1974)는 사람들이 시간을 보낸 활동과 그들의 관심사, 자기 자신과 주변에 대한 생각과 인구통계학적 특성이 라이프스타일을 형성하고, 이렇게 형성된 라이프스타일이 개인의 재화와 서비스의 구매 또는 소비방식에 영향을 미친다고 하였다.

이처럼 라이프스타일의 개념에 대한 정의는 연구자마다 분석의 목적이나

관심 정도에 따라 차이가 있으나, 일반적으로 라이프스타일을 개인의 소비 행동에 영향을 미치는 주된 요인으로 인식하고 있는 것만큼은 확실하다. 또한, 라이프스타일의 개념에는 개인 혹은 집단의 통합 양식과 독자성, 창의성, 목표 지향성이며, 개인의 가치 의식, 기호 선호와 선택을 통해 스스로의 생활을 능동적 · 주체적으로 형성하려는 행동의 주체성이 암시되어 있다(이고은, 2009). 따라서 라이프스타일은 외부의 사회문화적 환경요인이 개인의 태도나 신념, 관심 및 활동 등에 영향을 주어 반영되는 지속적이고 일관성 있는 생활양식으로 사회 전체나 집단 혹은 개인의 소비방식을 설명하는 요인이라 할 수 있다(곽종형, 2007).

라이프스타일을 분류한 연구들을 보면, 류유현(2008)의 연구에서는 강원도 지역의 중년남녀를 대상으로 사회지향형, 건강지향형, 유행추구형, 경제지향형 라이프스타일로 분류하였고, 연구대상자의 건강증진식품의 구매행동에 영향을 미치는 요인을 분석하였다. 응답자의 라이프스타일이 경제지향과 건강지향일수록 건강기능식품이 건강유지 및 병 예방목적이라는 인식수준이 높았고, 라이프스타일이 경제지향일수록 건강기능식품을 구입하기 용이하다는 인식 수준이 높다고 보고하였다.

허윤희(2011)는 60세 이상의 노인을 대상으로 한 라이프스타일 유형별 외모관리에 관한 연구에서 라이프스타일을 자기개발군, 경제지향군, 미용패션군, 사교친목군으로 구분하였고, 미용패션군에서 외모관심도와 외모관리행동이 모두 높았지만, 경제지향군에서 외모관심도와 외모관리행동이 모두 낮은 반면 외모관리비용이 높음을 보고하였다.

라이프스타일에 따른 노화인식과 건강증진행위에 관하여 연구한 이고은(2012)은 서울시에 거주하는 20대부터 50대까지의 성인여성 630명을 대상으로 보수적 생활무관심형, 서구적 자기만족형, 적극적 자기관리형, 실리적 편의추구형의 4가지 라이프스타일 유형으로 구분하였다. 그리고 라이프스타일

유형에 따라 노화에 대한 관심과 노력정도가 다르며, 이것이 건강증진행위와 양의 상관관계가 있음을 제시하였다.

성인남녀의 라이프스타일에 따른 건강신념수준과 건강행동실천에 대해 연구한 최나홍(2012)은 사회지향형, 건강지향형, 유행지향형, 경제지향형 라이프스타일로 분류하였고, 라이프스타일은 건강신념수준과 건강행동실천에 영향을 미치는 요인임을 보고하였다.

2) 라이프스타일의 분석방법

라이프스타일의 분석에 가장 많이 사용되고 있는 분석방법은 A.I.O 측정 방법으로 Wells와 Tigert에 의해 전개된 분석방법이며, 이는 소비자의 심리특성이나 라이프스타일의 유형을 소비자들의 행동(activities), 주변의 대상에 대한 관심(interests), 그리고 사회적, 개인적 문제들에 대한 의견(opinion)이라는 세 가지 차원에서 파악하고자 하는 방법이다. Plummer는 A.I.O 항목과 인구통계학적 변수로 라이프스타일의 변수를 정하고 Table 1과 같이 구성항목을 제시하였다.

Table 1. Variables of lifestyle

Activity	Interest	Opinion	Demographic Variables
Work	Family	Themselves	Age
Hobbies	Home	Social issues	Education
Social events	Job	Politics	Income
Vacation	Community	Business	Occupation
Entertainment	Recreation	Economics	Family size
Club Membership	Fashion	Education	Dwelling
Community	Food	Products	Geography
Shopping	Media	Future	City size
Sports	Achievements	Culture	Stage in life cycle

source : J. T. Plummer(1974), The Concept and Application of Life Style Segmentation, Journal of Marketing, Jan, P.34.

이외에 라이프스타일을 측정하는 데 유용한 측정방법으로 행동적 스타일 분석법, 사회 경향 분석법, 생활스타일링 분석법, 사이코그래픽(Psycographic) 분석법 등이 있으나, 본 연구에서는 Plummer(1974)의 A.I.O 분석법을 채택하여 28문항으로 구성하여 4개 요인으로 분류하였고, 그 요인들을 유형화하여 건강지향형 라이프스타일, 유행추구형 라이프스타일, 사회지향형 라이프스타일, 경제지향형 라이프스타일의 4개의 군집으로 구분하였다.

4. 피부건강신념변수

1) 식생활

바쁜 사회생활을 하는 현대인들은 서구화되는 식습관과 외식의 증가로 고지방식, 저 섬유소식, 고 열량식으로 인한 영양상 불균형이 문제시되고 있다. 결식, 불규칙한 식사시간, 부적당한 간식, 편식, 빠른 식습관 등의 부적절한 식습관들이 결국 건강에 악영향을 미치는 경우도 많이 볼 수 있다(박용진, 2003).

고당질 식품의 과도한 섭취는 피지분비량을 증가시키고, 여러 가지 자극에 예민하게 반응하며, 세균감염을 초래할 수 있으므로 피부의 건강상태를 유지하기 위해서는 고당질의 식품을 적게 섭취해야 한다(강지영, 2013). 단백질이 부족하면 피부의 탄력성이 떨어지고 잔주름이 형성되며, 비타민의 결핍은 피부의 색소침착이나 건성화를 초래한다.

지나치게 달거나 매운 자극적인 음식과 카페인이 함유된 음료를 과다섭취하는 것은 인체기관에 자극을 주게 되고, 이 자극으로 인하여 인체기관들이 긴장하게 되면 피부 세포가 긴장상태에 놓이게 된다. 인체기관이 긴장상태가 되면 남성호르몬이 과다하게 분비되어 피지선을 자극하고 피지 분비량이 증가하기 때문에 피부에 여드름이 발생하는 원인이 된다(윤여성, 1995).

우리나라는 과거에 비해 외식의 급증, 곡류 섭취의 감소, 가공식품 섭취의 증가, 동물성 식품 및 지방 섭취의 증가 등 식생활 양식도 뚜렷이 변화하고 있다(김수진, 2008). 또한 여성들의 바쁜 사회생활과 외모관리를 위한 체중조절로 인하여 식습관과 식태도가 좋지 않다.

최도점(2005)은 충청북도와 경상북도에 재학 중인 남자 대학생 233명, 여대생 204명을 대상으로 안면피부건강상태와 관련 변인을 연구하였고, 음주,

흡연, 배변, 식사, 수면시간의 5가지 변인 중 안면피부건강상태에 유의한 차이를 보이는 변인은 식사의 규칙성임을 보고하였다. 식사를 규칙적으로 하는 학생은 불규칙적으로 하는 학생보다 자신의 안면피부건강상태를 ‘좋다’와 ‘보통’이라고 응답한 비율이 높은 반면에, 식사를 불규칙적으로 하는 학생의 경우에는 ‘나쁘다’라고 응답한 비율이 높았다. 또한, 진주시의 피부관리실 이용 여성고객 260명을 대상으로 피부건강상태를 연구한 하명희 · 서의훈(1999)의 연구에서는 식생활 습관 중 편식과 인스턴트 음식을 많이 섭취하는 경우에서 주관적으로 인식하는 피부건강상태 점수가 유의하게 낮았으며 ($p < .05$), 물을 많이 마시거나, 생선 알류 및 해조류를 많이 섭취하는 경우, 주관적으로 인식하는 피부건강상태 점수가 유의하게 높았다($p < .05$).

수도권지역의 20세 이상의 여성 363명을 대상으로 식습관이 피부건강에 미치는 영향에 대해 설문조사한 강지영(2013)의 연구에서, 스스로가 건강한 피부라고 응답한 경우가 문제가 있다고 응답한 경우보다 패스트푸드를 섭취하지 않고 잡곡과 현미밥을 먹으며 우유와 유제품을 먹는 경향이 있음을 보고하였다.

서울, 경기지역에 거주하는 20 · 30대 성인여성 393명을 대상으로 피부유형에 따른 식행동을 연구한 이명심(2010)의 연구 결과에서 제철과일을 섭취하고 싱겁게 먹으며 육류 대신 등푸른 생선을 섭취할 경우, 피부수분량과 식행동은 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 단음식이나 군것질을 제한하였을 때는 피부탄력과 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

올바르지 않은 식생활은 피부건강 문제뿐만 아니라, 빈혈, 무 월경, 섭식장애, 비만, 골다공증과 같은 건강상의 문제를 일으킬 수 있기에 올바른 식생활은 매우 중요하다고 볼 수 있다(강지영, 2013).

2) 자외선

자외선은 전자기파 스펙트럼에서 보라색 띠에 인접해 있는 눈에 보이지 않는 복사선으로 UV(Ultra Violet)이라고 한다. 사람의 육안으로는 볼 수 없는 화학작용이 강하고 햇볕에 타거나 변색의 원인이 되는 빛으로, 200~400nm의 파장을 가진 인간피부에 광 생물학적 반응을 유발하는 광선이다(김지원, 2010).

자외선의 피부노출은 비타민 D합성 및 호흡기 질환과 피부 질환을 치료하고 피부를 살균하는 좋은 기능이 있는 반면에, 자외선으로의 장시간 노출은 피부염증이나 피지의 산화작용으로 피부의 각질화가 형성되어 진피의 탄력이 떨어지면서 피부노화가 진행되고, 피부암의 원인이 될 수 있다(김한식 등, 2007).

일반적으로 자외선이 피부에 미치는 영향은 직접적으로 햇볕강도, 노출기간 및 노출밀도와 밀접한 관련이 있으며, 노출요인에 대한 피부의 반응은 연령, 피부의 형태, 작업환경, 자연환경 및 여가시간의 정도에 따라서 큰 차이가 인정된다(임혜원, 1999).

우리나라는 2007년 7월 이후 기능성화장품으로 만들어지는 모든 자외선 차단제품의 경우 필수적으로 자외선차단지수를 표시할 것을 요하고 있다. 자외선차단지수(SPF)란, 태양광선 중 280~320nm의 파장을 가진 자외선 B를 차단하는 제품의 차단효과를 나타내는 지수로서, 자외선 차단제품을 사용하여 얻은 최소홍반량(MED)을 자외선차단제품을 도포하지 않고 자외선 B를 조사하여 얻은 최소홍반량으로 나눈 값이다.

자외선 A 차단지수(Protection Factor of UVA ; PFA)는 자외선 중 320~400nm의 파장을 가진 자외선 A를 차단하는 제품의 차단효과를 나타내는 지수를 말하는 것으로 그 차단 효과의 정도는 PA+(one plus), PA++(two plus),

PA+++ (three plus)로 나누어 표시하며 +가 많을수록 차단효과가 크다(정현아, 2007).

1,063명의 성인남녀를 대상으로 성인여드름 피부의 자외선차단제 사용 실태를 온라인으로 조사한 정인(2013)의 연구에서 성인여드름을 가지고 있는 경우 자외선차단제를 1년 내내 사용하고 있으나, 자신이 사용하는 자외선차단제의 성분 구성을 명확하게 인지하지 못하고 있는 것으로 나타났다. 자외선 차단제는 세안을 꼼꼼히 하여야 하며 이중 세안을 하는 것이 좋다.

3) 스트레스

스트레스란 우울하고 긴장되어 있는 상태로서 기분과 신체적 증상의 형태로 표출된다고 하였다. 슬픔이나 고독감은 우울한 기분이고 식욕부진이나 수면장애는 신체적 우울 증상을 의미한다. 또한 걱정이나 두려움은 긴장된 기분이며, 손 떨림이나 어지러움은 신체적 긴장 증세이다. 이렇게 내외적으로 경험하게 되는 심리적으로 불안정한 상태가 스트레스 상태이다. 스트레스 상황이 장기간 지속됨으로 인해서 신진대사의 변화, 심장박동수의 증가, 혈압 상승, 두통 및 심장마비 등과 같은 신체적 증후가 발생한다(서정민, 2011).

피부와 정신상태는 아주 밀접한 관계가 있다. 초조하고 긴장된 상태가 오래 지속되면 에피네프린, 노르에피네프린, 코티솔과 같은 스트레스성 호르몬이 과도하게 분비되면서 면역력이 저하되고 혈액 중의 산소공급이 원활하게 되지 못하여 피부는 윤기를 잃고 입가와 눈가에 주름이 생긴다.

최정숙 등(1997)의 연구에서 스트레스가 많은 생활은 자율신경과 호르몬의 밸런스를 무너뜨려 피부의 건성화를 초래한다고 하였고, 여러 가지 스트레스에 노출된 직장여성의 건성화가 직장을 갖지 않은 여성보다 높게 나타

난다고 보고한 바 있다. 또한 김선미(1997)의 연구에서는 스트레스가 계속되면 만성적인 불안이나 우울증이 나타나고 신체적 · 심리적으로 위축되어 결국에 피부질환, 피부건조 증상, 피부 탄력 감소가 나타나고, 인체의 신진대사 기능이 떨어져 새로운 피부세포의 생성율이 저하되면서 멜라닌 색소 자극 호르몬의 분비가 많아져 피부가 탁해지며 착색이 심해진다고 하였다.

4) 화장품

“화장품이란 인체를 대상으로 사용하는 것으로서 인체를 청결, 미화하고 매력을 더하고 용모를 밝게 변화시켜 주거나 피부 또는 모발의 건강을 유지 또는 증진하기 위하여 인체에 사용되는 물품”이라고 화장품법 제 1장 총칙 제 2조 1항에서 화장품을 정의하고 있다. 따라서 화장품은 바르거나 뿌리거나 또는 이와 유사한 방법으로 피부나 모발에 사용하는 제품을 말하며, 아름다움을 가꾸고 청결을 유지하는 것이며, 질병의 치료 경감 및 예방하는 약리적인 영향을 주는 것은 포함되지 않는다.

화장품은 피부의 보습기능을 대체할 수 있는 제품으로, 피부의 수분, 천연 보습인자, 피지의 기능을 대체할 수 있는 보습제와 유분으로 배합된 제품이다(김윤정 등, 2014). 또한, 화장품은 안전성, 안정성, 유효성, 사용성을 가져야 하기 때문에 유효성분 외에 방부제, 안정제, 향산화제 등 많은 첨가물이 사용된다. 사용된 성분은 개인차에 의해 알려지나 염증 등 피부 부작용을 일으킬 수 있다(서숙영, 2012).

이에 보건복지부는 2008년 10월 18일자로 화장품 전성분표시제를 시행하였다. 이는 화장품에 사용된 모든 성분을 공개함으로써 화장품에 대한 소비자의 알 권리와 제품의 선택권을 증진시키며, 화장품 사용 후 부작용이 발생하였을 시 그 원인을 쉽게 파악하기 위한 목적으로 시행된 제도이다(이정

민, 2011).

성인 여성을 대상으로 화장품 전성분표시제에 대한 인식 및 관련 요인을 연구한 김경미(2011)는 연구대상자의 48.4%가 화장품 부작용을 경험하였고, 부작용 증상으로는 피부발진 및 붉어짐, 뾰루지 및 여드름, 가려움증, 따가움, 화끈거림 순으로 나타났으며, 부작용 경험자의 92.9%가 부작용을 일으킨 성분에 대해 모르고 있음을 보고하였다. 이는 전성분표시제의 필요성에 대해서는 높게 인식하고 있는데 반해, 실질적인 활용도는 이에 미치지 못하고 있으므로, 소비자가 화장품 전성분표시를 확인하기 위해서는 화장품 성분에 대한 정보 및 교육의 필요성을 시사한다.

피부미용 종사자들을 대상으로 피부관리실 전문화장품에 대한 인식에 대하여 조사한 박향숙(2014)의 연구에서는 피부미용종사자들이 피부관리실에서 고객관리 시 전문 피부관리와 더불어 전문화장품을 가장 중요하게 생각하고, 피부식별에 대해서는 잘하고 있으나 화장품 성분확인에 대해서는 제대로 실시하지 않은 것으로 나타났다. 피부미용종사자들 또한 전문화장품을 처방할 때 고객의 피부유형과 성분의 효능을 가장 크게 고려하나, 전문화장품 사용 후 트러블에 대한 구체적인 대안은 없는 것으로 조사되어 전문적인 대안이 필요함을 보고하였다.

서울, 경기 지역에 소재하는 미용학과의 여대생 335명을 대상으로 화장품의 사용 및 보관 방법의 준수와 화장품 안전성 인식을 설문 조사한 정은주(2011)의 연구에서는 미생물에 의해 오염된 화장품을 사용하는 것이 피부에 위협할 수 있다고 생각하는데도 불구하고 미용이나 화장품에 대한 지식을 갖춘 전공자가 미생물에 오염될 가능성이 큰 화장품을 계속 사용하는 것으로 나타났다. 또한, 전공자 또는 전문가로서 화장품의 사용방법에 대한 기본적인 지식을 갖추었음에도 불구하고 화장품의 오염을 예방할 수 있는 방법에 따라 화장품을 사용하는 빈도는 낮은 것으로 나타났다. 특히, 스파출라를

사용하면서도 이를 소독하지 않고 사용하는 중대한 오류를 인지하지 못하고 있었다. 화장품은 유통기간과 사용기간을 엄격히 준수해야 한다는 사실을 충분히 인지하고 그에 따른 실천행위가 비례할 것으로 예상되는 전공자임에도 불구하고 이를 준수하는 비율이 낮음을 보고하였다.

이에 화장품의 안전한 사용을 위해서는 소비자와 전문가들의 인식을 수정할 필요가 있고, 화장품 성분에 대한 정보 및 교육이 필요하다고 사료된다.

5) 음주

알코올은 혈액을 팽창시키고 미세한 혈관파열의 원인이 될 수 있으며 세포조직에서도 수분을 제거시키므로 각화현상이 일어나고 피부가 거칠어진다(최도점, 2005). 흡연과 피부표면 수분과의 관계를 조사한 고희정(1997)의 연구에서 음주를 하는 경우가 하지 않는 경우에 비하여 피부 수분량이 낮았고, 1주일에 2회 이상 음주를 하는 경우가 1주일에 1회 이상 음주하는 경우보다 수분량이 낮게 나타났다.

서울과 경기 지역의 성인 여성을 대상으로 음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향을 연구한 김진영(2010)의 연구에서 음주는 지성 피부와 정적 상관관계가 있다고 나타나 음주와 피부건강이 관련성이 있음이 알 수 있었다. 또한, 김나은(2007)의 연구결과에서 피부건강이 좋은 편인 여성일수록 소주를 반 병 미만으로 마셨고, 피부 건강이 나쁜 편인 여성일수록 소주를 반 병에서 1병까지 마시는 것으로 나타났다.

알코올 섭취가 피부 생리에 미치는 영향을 연구한 장우선 등(2010)은 90분 동안 술(20.1%) 360ml를 마신 그룹 A와 생리 식염수 360ml를 마신 그룹 B의 체온, 피부 홍반 지수, 경피 수분 손실(TEWL), 피부 보습량, 피부 pH 및

피지를 비교하였다. 알코올을 섭취한 그룹 A에서 체온, 피지가 감소하고, 피부 홍반 지수와 경피 수분 손실, 피부 보습량, 피부 pH는 증가하였고, 그룹 B에서는 모든 측정치가 크게 변화되지 않아 알코올 섭취가 체온, 피부 장벽 기능과 피부의 pH에 영향을 미침을 보고하였다.

알코올은 영양적인 측면에서, 무기염류, 단백질, 비타민이 없으므로 식품으로는 불완전하며, 다른 식품과 함께 섭취하지 않고 알코올만 마시면 영양불량, 특히, 복합비타민 B의 부족을 초래하기 쉽다(김지원, 1992). 비타민B₁이 부족하면 탄수화물의 대사가 순조롭지 않아 피부의 윤기가 사라지고, 심장의 작용이 나빠지므로 피부가 붓는 현상이 나타난다. 또한 알코올은 피부노화의 주범인 프리라디칼의 생성을 촉진시켜 피부의 구조와 모양을 변형시켜 피부의 모세혈관을 확장시키고 붉은 피부로 만들며 피부의 산소를 고갈시켜 주사(Rosacea)나 정맥확장이나 붉고 얼룩덜룩한 피부로 만든다(김진영, 2010).

6) 흡연

피부는 흡입을 통하여 이루어지는 흡연에 직접적이면서 강하게 노출이 되며, 혈액을 통하여 피부의 독성물질이 닿음으로서 영향을 받는다. 담배의 니코틴은 피부의 모세혈관을 수축시켜서 혈액순환을 감소시키는데 혈액순환이 느려질수록 피부 혈관의 혈액량은 줄어들고 혈액순환이 활발하지 못하여 피부는 누렇게 보인다(최도점, 2005). 또한, 흡연은 각질층의 수분 함량을 떨어뜨려 건조하게 만들고 에스트로겐을 감소시켜 피부를 위축시키며, 혈중 LDL-콜레스테롤을 증가시키고, HDL-콜레스테롤을 감소시킴으로서 고혈압, 동맥경화, 부정맥 등을 일으키는 요인이 된다(윤동화 등, 2009).

여고생을 대상으로 생활습관에 따른 피부상태를 조사한 이주희(2006)의

연구결과에서 흡연을 하는 사람이 하지 않는 사람에 비해 각질이 많이 일어났고, 흡연량이 많을수록 색소침착이 많았고, 금연할 의지가 없을수록 피부 순량이 적게 나타났다.

고혜정(1997)의 연구 결과에서도 흡연시작 연령이 빠를수록, 흡연기간이 길수록, 흡연량이 많을수록 피부의 수분이 낮게 나타났다고 보고한 바 있다.

울산에 거주하는 20대, 30대 여성 중 흡연자 250명과 비흡연자 250명의 안면피부 외관 상태를 비교 연구한 최미건(2012)의 연구에서 안면피부상태에 대한 자가진단 결과, 흡연여성은 비 흡연여성에 비해 피부표면이 항상 건조하고 윤기가 없으며 당기는 느낌이 많았다. 또한 흡연여성이 피부두께가 상대적으로 얇고, 모공이 눈에 띄게 큰 것으로 나타났고, 잔주름이 잘 생기고 여드름이 이마나 턱 등 특정부위에만 나는 것으로 조사되어 비 흡연여성이 흡연여성에 비해 피부상태가 양호한 것으로 분석됨으로써 흡연이 피부에 악영향을 미치는 것을 알 수 있었다.

Ⅲ. 연구내용 및 방법

연구방법의 다각화 측면에서 질적 연구 방법론 중 표적집단면접법(Focus Group Interview)을 통한 사전조사를 실시하여 설문지 개발 후 예비 설문조사를 거쳐 본 설문조사를 시행하여 하나의 수단으로 연구를 실시하였을 때 발생할 수 있는 편견 및 제한점을 완화시켜 연구의 신뢰성을 확보하고자 하였다.

1. 피부건강행동 관련 피부건강신념 문항 개발

1) 연구대상 및 기간

편의적 표본추출(convenience sampling)을 사용하여 연구자가 서울지역의 20~59세 사이의 성인여성 20명을 선정하여 2014년 5월 8일부터 2014년 5월 10일까지 실시하였다.

2) 피부건강신념 문항 개발 항목 구성

본 면대면 심층면접은 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부건강관리와 피부건강신념수준과 피부건강행동실천에 관련된 요인을 알아보기 위해 설문조사에 앞서 측정도구 개발에 실질적 근거를 확보하고자 실시하였다.

사전에 연구목적에 따라 장윤정(2007), 최나홍(2012)의 선행연구를 기초로 반 구조화된 질문지(semi-structured discussion guideline)를 개발하여 재구성하였고, 각 항목은 20~59세의 성인여성 20명을 대상으로 하였다. 면접항목은 피부건강신념 문항 개발을 위한 항목으로 식생활, 자외선, 스트레스,

화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연에 대한 내용으로, 진행 및 내용 구성은 Table 2에 제시하였다.

면대면 심층 면접은 연구자에 의해 진행되었으며, 사전에 작성된 가이드라인(guide line)에 따라 진행되었고 면접 중에 연구자는 자세한 기록을 하였다. 면접을 실시하기 전에 먼저 연구자가 면접 대상자에게 연구의 의도와 필요성을 설명하였고, 면접대상자의 동의하에 면접대상자에게 질문을 하고, 연구자가 기입을 하였다.

Table 2에 제시한 진행단계에 따라 면접을 실시하였고, 면접시간은 1시간 20분 정도 소요되었다.

Table 2. Procedure and contents of the in-depth interviews

진행 단계	진행 및 내용	소요 시간 (분)
준비 단계	음료와 다과 준비 및 노트 준비	5
도입 단계	연구의 의도와 필요성 설명	5
면접 단계	1. 식생활 Q. 피부건강을 위한 식습관 및 피부건강을 위해 식생활에서 반드시 지키는 사항, 잘 지키지 못하는 이유, 유지에 도움이 되는 사항, 방해가 되는 사항, 방법 등을 자유롭게 말씀해 주세요. 2. 자외선 Q. 피부건강을 위하여 자외선을 차단하기 위한 행동 및 방법, 자외선차단으로 인해 피부건강에 도움이 되는 사항, 방해가 되는 사항, 유지에 도움이 되는 사항, 방법 등을 자유롭게 말씀해 주세요. 3. 스트레스 Q1. 본인이 느끼는 스트레스의 정도 및 증상과 스트레스의 원인에 대해	60

	<p>여 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>Q2. 스트레스 감소로 인해 피부건강에 도움이 되는 사항, 스트레스를 받게 되는 상황과 스트레스 감소를 위해 행하는 방법 등에 대하여 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>4. 화장품</p> <p>Q1. 본인의 화장품의 사용정도 및 이유, 사용제품 및 화장품 선택 시 고려사항에 대하여 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>Q2. 피부건강을 위해 화장품 사용 시 반드시 지키는 사항, 방해가 되는 사항, 화장품 사용이 피부에 도움이 되는 사항, 방법 등을 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>5. 전문 스킨케어</p> <p>Q1. 피부건강관리를 위해 피부 관리실이나 피부과를 이용하시는지 여부와 이용경험 및 형태와 피부건강 교육 참여 의사에 대하여 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>Q2. 전문 스킨케어로 인해 피부건강에 도움이 되는 사항, 방해가 되는 사항 등을 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>6. 음주</p> <p>Q1. 본인의 음주량과 횟수에 대해 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>Q2. 피부건강을 위해 음주 시 반드시 지키는 사항, 금주나 절주 시 피부건강에 도움이 되는 사항, 방해가 되는 사항 및 음주 이유, 음주를 하지 않는 이유 등을 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>7. 흡연</p> <p>Q1. 본인의 흡연여부와 흡연 량에 대해 자유롭게 말씀해 주세요.</p> <p>Q2. 흡연과 피부건강과의 관계, 금연이 피부건강에 도움이 되는 사항, 방해가 되는 사항 및 흡연 이유, 흡연을 하지 않는 이유 등을 자유롭게 말씀해 주세요.</p>	
정리 단계	내용정리 및 면접대상자 감사 선물 증정	10

분석은 면접 종료 후에 기록한 내용을 이용하여 주제에 따라 분류하고 중요개념(keyword)을 분석하여 설문지를 개발하였다. 아래에 대상자의 대답 중 일부를 인용하였으며, 식생활 부분에서의 관련된 주요 개념 및 주요 내용과 관련된 피부건강신념 변수를 Table 3에 정리하였다.

“얼굴에 여드름이 잘 나는 편이라 고기를 먹을 때 귀찮기는 하지만 비계 부위는 잘라내고 먹어요.”(식생활 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“선크림을 바르면 얼굴이 무겁고 화장이 잘 받지 않지만 잡티가 생기지 않도록 외출 전에 꼭 사용해요.”(자외선 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“스트레스를 덜 받으면 피부가 투명해보이고 화장이 곱게 먹는 것을 느껴요. 그래서 욕하지 않으려고 노력해요.”(스트레스 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“화장품을 살 때 꼭 유통기간을 확인하고 사요. 세수할 때는 비누 안 쓰고 폼 클렌징을 쓰고요.”(화장품 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“피부 관리실에서 피부 관리를 받으면 피부가 더 촉촉하고 피부 결이 고와지는 거 같아요. 가격이 부담스럽긴 하지만요.”(전문 스킨케어 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“저는 친구들이랑 술 마시는 것을 좋아해서 자주 마셔요. 술을 줄이면 피부가 더 좋아질 거라고 생각합니다.”(음주 부분 심층 인터뷰 내용 中)

“담배를 안 피우는 사람은 흡연자보다 얼굴 안색이 좋고 혈색도 좋고 주름도 안 생기는 거 같아요.”(흡연 부분 심층 인터뷰 내용 中)

Table 3. Major themes and contents of dietary life from focus group interview data

주제	중요개념	주요 내용	피부건강 신념변수
식생활	피부건강을 위한 식습관	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 피부재생을 위해 우유나 유제품을 섭취한다. ▪ 피부의 수분함량을 높이기 위해 충분한 수분섭취를 한다. ▪ 피지선을 자극하는 맵고 단 음식은 피한다. ▪ 얼굴 붓기 감소를 위해 싱겁게 먹는다. 	인지된 유익성
	피부건강을 위해 반드시 지키는 사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 피부건강을 위해 여러 가지 채소와 과일을 매일 먹으려고 노력한다. ▪ 매일 규칙적인 식사를 하려고 한다. 	인지된 유익성
	피부건강을 위한 식생활에 방해가 되는 사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 우유를 먹으면 속이 불편하다. ▪ 식사준비 시 기름진 부위 제거가 불편하다. ▪ 채소와 과일의 가격이 비싸다. 	인지된 장애성
	잘 지키지 못하는 이유	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 채소는 맛이 없다. ▪ 튀긴 음식이 맛있다. ▪ 지금까지의 식단으로도 피부가 매우 건강하다. ▪ 음식을 만들 시간적 여유가 없다. 	인지된 장애성
	자신이 피부건강을 위해 유지할 수 있는 사항과 방법	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 매 끼니마다 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지할 수 있다. ▪ 다양한 제철과일을 구입하여 먹을 수 있다 ▪ 매 끼니마다 여러 가지 색깔의 채소를 선택해서 먹을 수 있다. ▪ 간식을 구입할 때 우유나 유제품으로 선택할 수 있다. ▪ 아침을 거르지 않을 수 있다. ▪ 국과 찌개의 국물을 적게 먹을 수 있다. ▪ 직접 김치를 덜 짜게 담가 먹을 수 있다. 	자아 효능감

3) 피부건강신념 문항 개발 분석 방법

면대면 심층 면접을 통해 개발된 설문지를 편의적 표본추출(convenience sampling)을 사용하여 서울지역의 20~59세 성인여성 50명을 대상으로 2014년 6월 5일부터 2014년 6월 14일까지 예비조사를 실시하여 각 문항에 대한 신뢰도 분석을 실시하였다. 설문지에 대한 응답은 모두 자기기입식 응답방법을 사용하였고, 각 문항의 평가척도는 Likert 식의 5점 등간척도를 이용하여 측정하였다. 예비조사 후 설문지를 수정, 보완한 후 본 조사에 사용하였으며, 설문 구성은 Table 4에 제시하였다.

Table 4. Questionnaire configuration

Classification	Contents	Number of questions
General characteristics	Age, Marital status, Occupation, Final schooling, Monthly average income	6
Subjective cognition of Skin condition and Self skin care	Skin health awareness, Facial sebum content, Skin moisture content, Skin elasticity, Facial wrinkles, Skin type, Skin problem, Main factor for skin health, Source of skin knowledge, Frequency of facial mask usage, Frequency of facial massage, Monthly average skin care and cosmetics purchase costs	11
Knowledge	Skin health-related knowledge questions	20
Attitude	Skin health care attitude	20
Behavior	Skin health care behavior	20
Lifestyle	Lifestyle	28
Dietary life	Dietary life-related behavior	6
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	22
UV rays	UV rays-related behavior	3
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	18
Stress	Stress-related behavior	4
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	18
Cosmetics	Cosmetics-related behavior	5
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	18
Professional skin care	Professional skin care-related behavior	3
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	15
Drinking	Drinking-related behavior	2
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	17
Smoking	Smoking-related behavior	1
	Perceived benefits, Perceived barriers, Self-efficacy	19
	Total	256

2. 설문조사

1) 연구대상 및 자료수집

본 연구대상의 표본은 서울지역에 거주하는 20~59세의 성인여성을 대상으로 조사하였고, 총 1,200부의 설문지를 2014년 7월 1일부터 2014년 8월 2일까지 배포하여 그 중 1,086부(회수율, 90.5%)를 회수하였으며, 그 중에서 불완전한 설문지 70부를 제외한 1,016부(이용률, 84.7%)를 최종 분석 자료로 사용하였다.

설문지에 대한 응답은 자기기입식 응답방법을 사용하였고, 모든 문항의 평가척도는 Likert 식의 5점 등간척도를 이용하여 측정하였고, 설문단계는 Figure 1에 제시하였다.

3. 연구도구

1) 설문지 도구 및 측정방법

피부건강신념변수의 측정도구는 설문지 개발을 위한 질문지인 사전조사면접 가이드라인의 결과를 근거로 개발되었고, 예비설문을 실시하여 신뢰도분석과 타당도 검사를 거친 후 전문가의 자문을 받아 최종 수정·보완하여 사용하였다.

연구에 사용된 설문지는 일반적 사항, 피부 및 화장품 관련 사항, 피부지식, 피부건강관리에 대한 태도, 피부건강관리를 위한 행위, 라이프스타일, 피부건강신념변수 측정도구(식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연), 피부건강행동실천 측정도구에 관한 사항으로 구성되었다.

2) 라이프 스타일의 측정도구

본 연구에서는 라이프스타일을 분석하기 위하여 선행연구로 이지영(2005), 장운정(2007), 류유현(2008), 최나홍(2012)의 연구를 토대로 일부 수정 보완하였으며 Likert식의 5점 등간척도를 이용하여 측정하였다.

최종 라이프 스타일은 건강지향형 라이프스타일, 유행추구형 라이프스타일, 사회지향형 라이프스타일, 경제지향형 라이프스타일의 네 가지 측정항목으로 정하여 사용하였으며 각 항목에 대한 내적 신뢰도는 0.711에서 0.897로 신뢰할 수 있었다(Table 5).

Table 5. Reliability of lifestyle

	Classification	Amount	Cronbach's α
Lifestyle	Health-oriented lifestyle	6	.743
	Trend-oriented lifestyle	7	.711
	Society-oriented lifestyle	8	.868
	Economy-oriented lifestyle	7	.879

3) 피부건강신념변수의 측정도구

본 연구에서 사용된 피부건강신념변수 측정도구는 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연의 7가지 피부건강행동 영역에 대한 피부건강신념변수의 수준을 Becker(1974)의 건강신념모델을 토대로 하여 연구자가 면대면 심층 면접을 통해 설문지 개발 후, 예비조사를 하여 신뢰도를 분석하여 사용하였다. 장윤정(2007), 손경만 등(2009), 김혜숙 (2009), 최나홍(2012)의 선행연구에서 건강신념변수 개념 중 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 측정도구로 사용하였으므로, 본 연구에서도 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 측정도구로 사용하였다. 피부건강신념변수를 측정하는 모든 문항은 Likert식의 5점 등간척도를 이용하여 측정하였다. 인지된 유익성, 자아효능감은 점수가 높을수록 해당되는 피부건강신념변수의 수준이 높고, 인지된 장애성은 점수가 높을수록 해당되는 피부건강신념변수의 수준이 낮은 것을 의미한다.

(1) 식생활

① 인지된 유익성

피부건강에 관련한 식생활의 인지된 유익성은 7문항으로, 식품을 먹었을 때 피부건강에 유익함에 대한 지각정도를 말한다. 즉 규칙적이며 다양한 영양소의 섭취와 채소, 과일, 유유 및 유제품, 충분한 수분섭취, 나트륨이나 지방이 적은 음식을 먹으면 피부에 유익하다는 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도로 유익성에 대해 인지하는 정도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정한 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 의미한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.822 이

었다.

② 인지된 장애성

피부건강에 관련한 식생활의 인지된 장애성은 7문항으로, 유익한 식품섭취에 대해 알고는 있지만 실천하기 어려운 장애요소를 의미하며, 맛, 소화, 조리과정, 식습관, 조리시간 등 때문에 잘 지킬 수 없다고 생각하는 요인으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위해 식생활을 잘 지킬 수 없다고 생각하는 지각정도를 의미한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.633 이었다.

③ 자아효능감

피부건강에 관련한 식생활의 자아효능감은 8문항으로, 규칙적이며 올바른 식품을 섭취할 수 있다는 자신감을 표현하는 지각정도를 나타낸다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 자아효능감이 높은 것을 의미하며, 잘 지킬 수 있다고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.785 이었다.

Table 6. Reliability of dietary life

	Classification	Amount	Cronbach's α
	perceived benefits	7	.822
dietary life	perceived barriers	7	.633
	self-efficacy	8	.785

(2) 자외선

① 인지된 유익성

피부건강을 위한 자외선관련 인지된 유익성은 6문항으로 구성되어 있으며, 자외선 차단제 사용, 자외선 차단 시 피부상태 및 노화예방에 도움이 된다는 인식정도로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 유익성에 대해 인지하지 못하는 경우인 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 의미한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.857이었다.

② 인지된 장애성

피부건강에 관련한 자외선의 인지된 장애성은 7문항으로 자외선을 차단하는 것이 피부건강에 유익하다는 점을 알고 있지만 실천하기 어려운 여러 가지 요인으로, 태닝에 대한 인식, 자외선차단제의 높은 가격, 바르기 귀찮고 화장이 잘 받지 않는 불편함 등의 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위해 자외선을 차단하는 것이 어렵다고 생각하는 것을 나타낸다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.632이었다.

③ 자아효능감

피부건강에 관련한 자외선 차단에 대한 자아효능감은 6문항으로, 피부건강을 위해 자외선차단제를 사용할 수 있으며, 태닝이 외관상 좋아보여도 하지 않을 수 있고, 일상생활에서도 자외선 차단을 위해 노력할 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 의미한다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최

고 5점으로 측정하였으며 측정한 합이 높을수록 자아효능감이 높은 것을 의미하여 잘 지킬 수 있다고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.710이었다.

Table 7. Reliability of UV protection

	Classification	Amount	Cronbach's α
UV protection	perceived benefits	6	.857
	perceived barriers	6	.632
	self-efficacy	8	.710

(3) 스트레스

① 인지된 유익성

피부건강을 위한 스트레스 관련 인지된 유익성은 6문항으로 구성되어 있으며, 스트레스를 감소시키면 피부건강 및 신체에 좋은 영향을 준다는 인식 정도로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 유익성에 대해 인지하지 못하는 경우인 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정된 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 나타낸다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.902로 매우 높게 나타났다.

② 인지된 장애성

피부건강에 관련한 스트레스의 인지된 장애성은 7문항으로, 스트레스를 감소시키는 것이 피부건강에 유익하다는 내용을 알고 있지만, 실천하기 어려운 여러 가지 요인으로 스트레스를 받게 되는 원인 및 환경 등의 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위한 스트레스 감소가 어렵다고 생각하는 것을 의미한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.795이었다.

③ 자아효능감

피부건강에 관련한 스트레스에 대한 자아효능감은 5문항으로, 그 내용은 능동적인 일처리나 자신감으로 스트레스를 극복할 수 있으며 스트레스 감소를 위해 감정 조절 등을 할 수 있다는 자신감을 표현하는 지각정도를 나타낸다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정된 합이 많을수록 자아효능감이 높은 것을 의미하며, 잘 지킬 수 있다

고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.661이었다.

Table 8. Reliability of stress

	Classification	Amount	Cronbach's α
	perceived benefits	6	.902
Stress	perceived barriers	7	.795
	self-efficacy	5	.661

(4) 화장품

① 인지된 유익성

피부건강에 관련한 화장품 사용의 인지된 유익성은 6문항으로 구성되어 있으며, 화장품의 올바른 사용은 피부건강관리와 외모에 좋은 영향을 주며, 노화를 지연시킨다고 인식하는 정도로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 의미한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.784이었다.

② 인지된 장애성

피부건강에 관련한 화장품 사용의 인지된 장애성은 6문항으로, 화장품이 피부건강에 유익한 점을 알고 있지만, 실천하기 어려운 장애요소로 부작용이나 높은 가격, 광고에 대한 불신 및 올바른 화장품 선택의 어려움 등의 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위한 화장품 사용이 어렵다고 인식하는 것을 말한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.789이었다.

③ 자아효능감

피부건강에 대한 화장품 사용의 자아효능감은 6문항으로, 자신의 피부타입에 맞는 화장품을 선택하고 구입하며 사용할 수 있는 자신감을 표현한 지각정도를 의미한다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정된 합이 많을수록 자아효능감이 높은 것을 의미하여 잘 지킬 수 있다고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도

인 Cronbach's α 는 0.714이었다.

Table 9. Reliability of cosmetics

	Classification	Amount	Cronbach's α
	perceived benefits	6	.784
Cosmetics	perceived barriers	6	.789
	self-efficacy	6	.714

(5) 전문 스킨케어

① 인지된 유익성

피부건강을 위한 전문 피부 관리실이나 피부과에서의 전문 스킨케어와 관련된 인지된 유익성은 6문항으로 구성되어 있으며, 전문가에게 피부 관리를 받는 것이 피부건강 및 피부상태 개선, 스트레스 해소, 노화예방에 효과적이라고 인식하는 정도로 구성되어 있다. Likert 식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정한 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 나타낸다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.842이었다.

② 인지된 장애성

피부건강을 위한 전문 스킨케어와 관련된 인지된 장애성은 6문항으로, 전문가에 의한 피부 관리가 피부건강에 유익하다는 점을 알고 있으나 실천하기 어려운 장애요소로, 가격이 비싸고 거리가 멀며 관리를 받을 시간이 없는 등의 내용으로 구성되어 있다. Likert 식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며, 측정한 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로 피부건강을 위해 전문가를 찾아가기 어렵다고 생각하는 것을 의미한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.821이었다.

③ 자아효능감

피부건강을 위한 전문 스킨케어와 관련된 자아효능감은 3문항으로 거리가 멀거나 비용이 들더라도 질 좋은 피부 관리를 받기 위해 전문가를 찾아갈 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 의미한다. Likert 식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정한 합이 많을수록 자아효

능감이 높은 것을 의미하여 잘 지킬 수 있다고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.806이었다.

Table 10. Reliability of professional skin care

	Classification	Amount	Cronbach's α
Professional skin care	perceived benefits	6	.842
	perceived barriers	6	.821
	self-efficacy	3	.806

(6) 음주

① 인지된 유익성

음주와 관련된 인지된 유익성은 7문항으로 구성되어 있으며, 술을 마시지 않았을 때 피부의 수분함량이 높아지고 탄력이 있으며 노화가 지연되는 등에 관해 인식하는 정도로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 나타낸다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.887이었다.

② 인지된 장애성

음주와 관련된 인지된 장애성은 4문항으로, 음주를 하지 않는 것이 피부건강과 경제적인 측면, 질병예방에 유익하다는 것을 알고 있지만, 실천하기 어려운 장애요소를 의미한다. 술은 건강과 관계가 없다는 인식, 술을 마시지 않으면 사회생활과 스트레스 해소, 대인관계 등이 어렵다고 인식하는 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위해 술을 마시지 않는 것이 어렵다고 생각하는 것을 뜻한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.751이었다.

③ 자아효능감

음주와 관련된 자아효능감은 6문항으로 피부건강을 위해 금주, 절주할 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 의미한다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 자아효능감이 높은 것을 말하며, 피부건강을 위한 금주 · 절주를 잘 수행해 낼 수 있다고

인지하는 것을 나타낸다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.866이었다.

Table 11. Reliability of drinking

	Classification	Amount	Cronbach's α
	perceived benefits	7	.887
Drinking	perceived barriers	4	.751
	self-efficacy	6	.866

(7) 흡연

① 인지된 유익성

흡연과 관련된 인지된 유익성은 7문항으로 구성되어 있으며, 흡연을 하지 않았을 때 피부의 수분함량이 높아지고 얼굴안색과 피부탄력이 좋아지며, 노화 지연과 질병예방이 되고, 자신의 몸이나 옷에서 냄새가 나지 않는 등에 관해 인식하는 정도로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 유익성이 높은 것을 의미한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.927로 매우 높게 나타났다.

② 인지된 장애성

흡연과 관련된 인지된 장애성은 5문항으로 흡연을 하지 않는 것이 피부건강에 유익하다는 점을 알고 있지만, 실천하기 힘든 장애요소를 의미한다. 금연이 고통스럽고, 금연 시 정서적으로 짜증이 나며, 비 흡연 시 대인관계에서 대화가 줄어드는 등 사회적인 측면에서 장애가 된다고 인식하는 내용으로 구성되어 있다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정하였으며 측정된 합이 많을수록 인지된 장애성이 높은 것으로, 피부건강을 위해 흡연을 하지 않는 것이 어렵다고 생각하는 것을 뜻한다. 인지된 장애성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.878이었다.

③ 자아효능감

흡연과 관련된 자아효능감은 7문항으로, 흡연하는 자리에서도 피부건강을 위해 정해진 흡연량을 지키거나 금연할 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 나타낸다. Likert식 5점 척도에 따라 최저 1점에서 최고 5점으로 측정

하였으며 측정된 합이 많을수록 자아효능감이 높은 것을 의미하여 잘 지킬 수 있다고 인지하는 것을 뜻한다. 인지된 유익성에 대한 내적 신뢰도인 Cronbach's α 는 0.886이었다.

Table 12. Reliability of smoking

	Classification	Amount	Cronbach's α
	perceived benefits	7	.927
Smoking	perceived barriers	5	.878
	self-efficacy	7	.886

4) 피부건강행동 실천 측정도구

피부건강을 위해 실천하는 식생활과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 영양가를 고려한 올바른 식생활을 위해 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다.

자외선 차단에 대한 실천정도는 ‘귀하는 피부건강을 위해 평소에 자외선을 피하려고 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다.

스트레스에 대한 항목은 ‘귀하는 평소에 스트레스를 받지 않으려고 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다.

피부건강을 위한 화장품 사용에 대한 실천정도는 ‘귀하는 귀하의 피부유형에 맞는 화장품을 매일 사용하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다.

전문 스킨케어에 대한 실천정도는 ‘귀하는 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부 관리실이나 피부과를 찾으십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다.

음주와 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 1주일을 기준으로 어느 정도 술을 드십니까?’로 ‘전혀 안 마신다’를 1점으로 ‘주 1회’를 2점으로 ‘주 2~3회’를 3점으로, ‘주 4~5회’를 4점으로 ‘주 6회 이상’을 5점으로 측정하였다.

흡연과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하의 하루 흡연량은 어느 정도입니까?’로 ‘안 핀다’를 1점, ‘1~4개피’를 2점, ‘5~9개피’를 3점, ‘10~14개피’를 4점, ‘15~20개피 이상’을 5점으로 측정하였다.

4. 자료분석 및 처리

설문을 통하여 얻어진 자료의 통계처리는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구에 사용된 통계기법은 교차분석, 요인분석, 군집분석, 분산분석(ANOVA), 다중회귀분석이었으며, 모든 결과는 유의수준 5% 범위에서 유의성을 검증하였다.

첫째, 라이프스타일은 28개의 라이프스타일 문항을 요인별로 구분하기 위해 요인분석의 주성분 분석 후 varimax로 회전시켜 초기 고유값이 1.0 이상인 것을 기준으로 요인을 추출하였으며 각 측정항목의 내적 일관성 검증을 위해 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다.

둘째, 요인분석을 통해 추출된 요인 점수를 기준으로 대상자를 구분하기 위해 비 계층적 군집분석 중 K-means 군집방법을 실시하였다.

셋째, 라이프스타일별 일반적인 사항, 피부 및 자가 피부 관리 관련 사항, 피부건강관련 지식에 관한 비교, 피부건강행동 실천에 관한 사항은 교차분석(χ^2)을 실시하였다.

넷째, 라이프스타일별 피부상태, 피부건강관련 태도, 행위 및 피부건강행동 관련 변수에 대한 인지된 유의성, 인지된 장애성, 자아효능감의 비교는 분산분석을 실시하였고 유의한 항목은 사후 검증(Scheffe test)을 실시하여 유의항목을 구분하였다.

다섯째, 라이프스타일별 피부건강행동실천 변수와 인지된 유의성, 인지된 장애성, 자아효능감 등의 피부건강신념 수준이 어떠한 연관성을 가지는 지 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

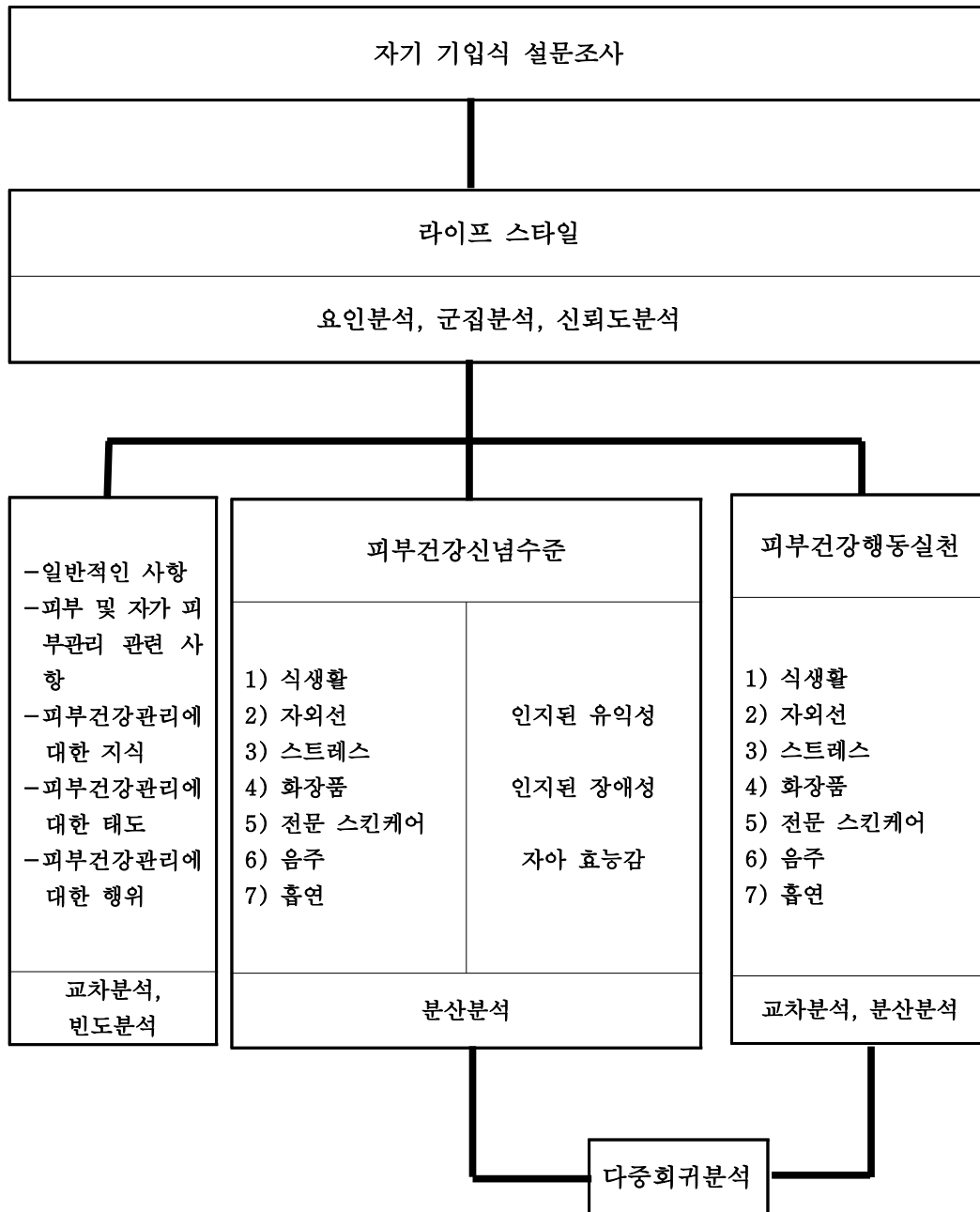


Figure 2. The outline of the study and the analysis.

5. 용어의 정리

본 연구에서 사용되는 주요 용어들의 정의는 다음과 같다.

1) 피부건강관리

본 연구에서 사용되는 피부건강관리란, 피부가 지닌 본래의 기능을 가능한 한 완전하게 유지하여, 건강하고 아름다운 피부상태를 유지하기 위한 행위를 말한다.

2) 피부건강관리에 대한 지식

본 연구에서 사용되는 피부건강관리에 대한 지식이란, 성인여성이 알고 있는 피부건강의 유해요인과 실행하고 있는 피부건강을 위한 생활습관과 피부관리 등에 관한 이론적 지식을 말한다.

3) 피부건강관리에 대한 태도

본 연구에서 사용되는 피부건강관리에 대한 태도란, 피부 관리에 대한 인식 및 관심, 피부건강을 위한 생활습관과 화장품 사용에 대한 태도를 말한다.

4) 피부건강관리에 대한 행위

본 연구에서 사용되는 피부건강관리에 대한 행위란, 개인이 건강한 피부상태를 유지 또는 증진하기 위하여 피부질환을 최소화하고 피부노화를 예방하려는 목적으로 행동하고 실천하는 행위를 말하며, 피부건강을 위한 생활습관, 화장품 선택방법, 피부 관리 습관 등에서의 실천정도를 의미한다.

5) 피부건강신념변수

피부건강에 영향을 미치는 요인을 윤여성(1995), 임혜원(1999), 이안나(2003) 등의 연구를 토대로 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연의 7가지 영역으로 파악하였으며, 건강신념모델을 바탕으로 하여 7가지 피부건강행동 영역에 대한 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 의미한다.

① 인지된 유익성

: 특정행위를 하게 될 경우 얻을 수 있는 혜택에 대한 지각을 뜻한다.

② 인지된 장애성

: 특정 건강행위에 대한 부정적 지각으로, 이는 건강행위를 하는데 방해요소로 작용하는 것을 뜻한다.

③ 자아효능감

: 특정한 과제에서 특정한 결과를 산출해 내는데 요구되는 일련의 조치를 취하고, 성공적으로 수행할 수 있다는 자신에 대한 믿음을 뜻한다.

IV. 연구 결과

1. 라이프스타일과 피부미용관련 변수들의 요인분석

1) 라이프스타일의 요인분석

본 연구에서 사용된 문항의 타당성을 검증하고 공통요인을 찾아내 변수로 활용하기 위하여 요인분석을 실시하였고, 측정문항이 내적으로 동질적인 문항인지를 검증하기 위하여 Cronbach's α 값을 산출하였다. 일반적으로 신뢰도 0.6 이상이면 신뢰도가 있다고 보며 그 이하라도 연구자에 의해 채택될 수 있다. 라이프스타일의 하위차원에 대한 varimax 회전법을 이용한 요인분석을 실시한 결과는 Table 13과 같다. 각 문항간의 공통요인을 알아보기 위해 선행연구로 장윤정(2007), 류유현(2008), 김상영(2011), 최나홍(2012), 권우영(2013)의 연구 결과를 참고하였으며, 본 연구에서는 건강관리중시요인, 미적유행추구요인, 사회관계중시요인, 계획적경제추구요인의 4개의 요인으로도출되었다. Bartlett의 구형성 검정치는 0.870이었고, 유의수준이 0.000이므로 영가설이 기각되어 요인분석이 적합하며 공통요인이 존재한다고 할 수 있다. 고유 값이 1 이상인 요인이 모두 4개로 요인분석결과 4개의 요인이 설명하는 변량의 총계는 50.93%로 설명력이 있는 것으로 나타났다. 첫 번째 요인은 25.13%, 두 번째 요인은 11.71%, 세 번째 요인은 7.80%, 네 번째 요인은 6.30%의 설명 분산을 갖는다. 각 요인에 속하는 문항들의 특성을 고려하여 첫 번째 요인은 '건강관리중시요인'으로, 두 번째 요인은 '미적유행추구요인'으로, 세 번째 요인은 '사회관계중시요인'으로, 네 번째 요인은 '계획적경제추구요인'으로 요인명을 부여하였다. 내적일관성 검증을 위한 Cronbach's α 는 0.885로 높게 나타나 신뢰할 수 있었다(Table 13).

Table 13. Factorial analysis by lifestyles

	Classification	Factor loading score	Eigen value	Total Variance (%)	Cronbach's α
Health care pursuit factor	Selection of a nutritional balanced meal.	.800	7.036	25.127	.879
	Tend to practice health related information.	.772			
	Tend to consider nutritional and health effects when ordering a meal.	.747			
	Following a diet considering obesity.	.712			
	Frequent use of health-, natural-, organic foods.	.710			
	Considering label and other product information on food purchase.	.657			
	Regular health checkup.	.645			
Beauty trend pursuit factor	Following the latest fashion.	.815	3.278	11.707	.868
	Very fashion-conscious.	.809			
	Have quite a lot newest fashion items.	.788			
	Surely to buy the popular mobile phone and bag.	.737			
	Very interested in trend information on television, newspaper, magazines.	.720			
	Preference for clothing and accessories.	.680			
	Tend to take care of appearance when get ready to going out.	.550			
	If the item is popular the price is not an important standard for purchasing.	.488			
Social relationship pursuit factor	I know many more people than others.	.784	2.183	7.798	.711
	I tend to play a key role at gatherings.	.734			
	I tend to provide living information to others.	.667			
	Active participation on gatherings of friends, alumni, co-workers.	.645			
	Willing to serve for the community.	.430			
	Currently voluntarily active for social organization.	.422			
	Pension-, insurance-, savings holder.	.695			
Planned economy pursuit factor	Considering various information network and comparison on product purchase.	.724	1.763	6.296	.743
	Consumption within the budget.	.695			
	Shopping lists are generally made in advance before buying groceries.	.663			
	If possible buying groceries at various stores.	.623			
	In case of purchasing a desirable item to consult a well-informed friend.	.494			
	Make use of 10 minutes spare time.	.469			

2) 라이프스타일의 군집분석

라이프스타일의 요인분석으로 나타난 총 4개의 요인을 요인점수를 기준으로 피부건강에 대한 지식, 태도, 행위 및 건강신념이론에 의한 유형화를 위해 군집분석을 실시한 결과 Table 14과 Table 15에서 보는 바와 같이 4개의 군집으로 분류하였다.

군집1은 건강지향(0.631)이 높고 유행추구(-0.564)나 사회지향(-0.454)이 낮은 성향을 지닌 집단으로 건강지향형이라 명명하였고, 표본 수는 243명이며 23.9%이었다.

군집2는 유행을 많이 추구하고(0.796), 건강을 생각하는(0.548) 그룹이지만, 사회지향적이지 않은 그룹으로 유행추구형으로 명명하였으며, 227명으로 22.3%이었다.

군집3은 사회지향성이 강하고(0.808), 건강을 추구하면서(0.398) 경제지향적인 측면이 약한(-0.434) 그룹으로 사회지향형으로 명명하였으며, 275명으로 27.1%이었다.

군집4는 경제적이며 정보에 밝은 그룹으로(0.856) 건강지향적인 면도 있으면서(0.379), 유행이나 정보에 민감하지 않은 그룹으로 경제지향형으로 명명하였으며, 271명으로 26.7%이었다.

Table 14. Cluster analysis by lifestyle factors

	cluster 1	cluster 2	cluster 3	cluster 4
Health care pursuit factor	.631	.548	.398	.379
Beauty trend pursuit factor	-.564	.796	.008	-.219
Social relationship pursuit factor	-.454	-.254	.808	.275
Planned economy pursuit factor	-.278	.043	-.434	.856

Table 15. Lifestyle cluster by rates

Cluster	N	%
Health-oriented lifestyle	243	23.9
Trend-oriented lifestyle	227	22.3
Society-oriented lifestyle	275	27.1
Economy-oriented lifestyle	271	26.7
Total	1016	100.0

3) 일반적 사항

(1) 라이프스타일별 인구통계학적 특성

Table 16을 보면, 대상자의 연령은 20대가 263명(25.9%) 30대가 257명(25.3%), 40대가 250명(24.6%), 50대가 246명(24.2%)으로 고른 분포를 보였다. 건강지향형은 40대가 90명(36.9%)으로 가장 많았고, 유행추구형은 20대가 125명(55.1%)으로 가장 많았으며, 사회지향형은 20대 64명(23.3%), 30대 73명(26.5%), 40대 66명(24.0%), 50대 72명(26.2%)으로 고르게 나타났다. 반면 경제지향형은 30대가 85명(31.3%), 50대가 80명(29.6%)의 순이었으며, 라이프스타일별로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 결혼 상태는 기혼이 61.6%로 미혼 38.4%보다 많았으며, 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 유행추구형에서 미혼이 66.1%로 기혼보다 많았으나, 다른 라이프스타일에서는 기혼의 비율이 높았다.

직업은 건강지향형은 회사원과 전업주부가 각각 27.6%로 가장 많았고, 유행추구형은 학생이 31.7%, 전문직이 27.3%이었으며, 사회지향형은 회사원이 23.3%, 경제지향형은 전업주부가 31.0%로 가장 많았으며 라이프스타일별 직업 간에 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

대상자 전체의 학력은 대졸이 33.8%로 가장 높았고, 전문대졸 29.9%, 고졸 27.0%의 순이었으며 라이프스타일별 학력 간에 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 건강지향형은 고졸(34.2%)이 가장 많았고, 유행추구형은 전문대졸(44.5%), 사회지향형은 대졸(39.3%)이 가장 많았으며, 경제지향형은 대졸이 36.9%, 고졸이 30.6%이었다.

월평균소득은 전체적으로는 300~400만원 미만인 24.0%로 가장 높았고 200~300만원이 22.9%이었으며, 라이프스타일별 월평균소득에 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

Table 16. General characteristics by lifestyles

N(%)

Classification	Health-oriented lifestyle	Trend-oriented lifestyle	Society-oriented lifestyle	Economy-oriented lifestyle	Total	$\chi^2(p)$
Age	20 - 29	27(11.0)	125(55.1)	64(23.3)	47(17.3)	263(25.9)
	30 - 39	52(21.8)	47(20.7)	73(26.5)	85(31.3)	257(25.3)
	40 - 49	90(36.9)	35(15.4)	66(24.0)	59(21.8)	250(24.6)
	50 - 59	74(30.3)	20(8.8)	72(26.2)	80(29.6)	246(24.2)
Marital status	Single	77(31.7)	150(66.1)	104(37.8)	59(21.8)	390(38.4)
	Married	166(68.3)	77(33.9)	171(62.2)	212(78.1)	626(61.6)
Occupation	Student	24(9.9)	72(31.7)	38(13.8)	10(3.7)	144(14.2)
	Company employee	67(27.6)	38(16.7)	64(23.3)	46(17.0)	215(21.2)
	Government employee	12(4.9)	8(3.5)	16(5.8)	18(6.6)	54(5.3)
	Self-employed	13(5.3)	4(1.8)	22(8.0)	36(13.3)	75(7.4)
	Housewife	67(27.6)	20(8.8)	55(20.0)	84(31.0)	226(22.2)
	Professional	40(16.5)	62(27.3)	52(18.9)	59(21.8)	213(21.0)
	Service or Sales	16(6.6)	22(9.7)	18(6.5)	18(6.6)	74(7.3)
	Others	4(1.6)	1(.4)	10(3.6)	0(.0)	15(1.4)
Final schooling	Middle school or under	13(5.3)	2(.9)	6(2.2)	12(4.4)	33(3.2)
	High school	83(34.2)	43(18.9)	65(23.6)	83(30.6)	274(27.0)
	College	68(28.0)	101(44.5)	79(28.7)	56(20.7)	304(29.9)
	University	69(28.4)	66(29.1)	108(39.3)	100(36.9)	343(33.8)
	Graduate school or above	10(4.1)	15(6.6)	17(6.2)	20(7.4)	62(6.1)
Monthly average income (10,000 won)	Under 200	55(22.6)	31(13.7)	34(12.4)	43(15.9)	163(16.0)
	200 - 299	65(26.7)	58(25.6)	54(19.6)	56(20.7)	233(22.9)
	300 - 399	56(23.0)	57(25.1)	63(22.9)	68(25.1)	244(24.0)
	400 - 499	22(9.1)	32(14.1)	53(19.3)	47(17.3)	154(15.2)
	500 - 699	21(8.6)	31(13.7)	39(14.2)	24(10.0)	118(11.6)
	700 or above	24(9.9)	18(7.9)	32(11.6)	30(11.1)	104(10.2)
Total	243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016 (100.0)	

p<.01, *p<.001

(2) 라이프스타일별 피부관련사항

라이프스타일별 피부관련사항을 파악하기 위해 주관적 피부건강인식, 안면피지량, 피부수분량, 피부탄력, 안면주름을 분석해 본 결과(Table 17), 그룹별로 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다($p < .001$).

주관적 피부건강인식은 사회지향형이 3.07 ± 0.80 로 가장 높았고 건강지향형이 2.84 ± 0.69 로 가장 낮았으며 라이프스타일별 그룹 간 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

연구대상자가 인식하는 안면피지량은 건강지향형이 2.87 ± 0.85 로 가장 낮아 다른 그룹과 유의한 차이가 있었고($p < .05$), 세 그룹 간에는 유의한 차이가 없어 건강지향형에서 안면피지량이 가장 적음을 알 수 있었다. 이는 건강지향형에 40대와 50대가 많기 때문으로 사료된다.

연구대상자가 생각하는 피부수분량은 사회지향형이 2.68 ± 0.83 으로 가장 높고 유행추구형이 2.37 ± 0.73 으로 가장 낮았으며, 라이프스타일별 그룹 간 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

주관적 안면주름 수준은 건강지향형이 2.98 ± 0.71 로 가장 많았고 유행추구형이 2.63 ± 0.74 로 가장 적어 라이프스타일별 그룹 간 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 유행추구형에 20대가 가장 많아 유행추구형의 안면주름이 제일 적게 나타난 것으로 사료된다.

주관적 피부타입은 모든 라이프스타일에서 복합성피부가 37.6%로 가장 많았으며, 그 다음으로 건성피부가 28.1%로 나타나 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

Table 17. Subjective cognition of skin condition by lifestyles

Classification		Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Average /Total	F(p)/ χ^2 (p)
Skin health awareness		†2.84±0.69 ^b	†2.90±0.86 ^{ab}	†3.07±0.80 ^a	†2.95±.79 ^a b	†2.94±0.79	3.766* (.010)
Facial sebum content		†2.87±0.85 ^b	†3.22±0.79 ^a	†3.12±0.74 ^a	†3.10±0.82 ^a	†3.07±0.81	8.657*** (.000)
Skin moisture content		†2.45±0.74 ^b	†2.37±0.73 ^c	†2.68±0.83 ^a	†2.61±0.73 ^{ab}	†2.54±0.77	8.881*** (.000)
Skin elasticity		†2.73±0.81 ^b	†3.05±0.70 ^a	†3.10±0.79 ^a	†2.80±0.72 ^b	†2.92±0.77	14.425*** (.000)
Facial wrinkles		†2.98±0.71 ^a	†2.63±0.74 ^b	†2.68±0.81 ^{ab}	†2.82±0.83 ^{ab}	†2.78±0.79	9.559*** (.000)
Skin type	Dry	77(31.7)	71(31.3)	54(19.6)	84(31.0)	286(28.1)	
	Normal	34(14.0)	16(7.0)	47(17.1)	46(17.0)	143(14.1)	33.966
	Oily	29(11.9)	34(15.0)	51(18.5)	28(10.3)	142(14.0)	**
	Combination	93(38.3)	94(41.4)	101(36.7)	94(34.7)	382(37.6)	(.001)
	Sensitive	10(4.1)	12(5.3)	22(8.0)	19(7.0)	63(6.2)	
Skin problem	Acne	30(12.3)	77(33.9)	57(20.7)	23(8.5)	187(18.4)	
	Stains, freckles	65(26.7)	32(14.1)	41(14.9)	72(26.6)	210(20.7)	
	Sensitive skin	8(3.3)	9(4.0)	30(10.9)	7(2.6)	54(5.3)	126.735
	Lack of elasticity	57(23.5)	30(13.2)	67(24.4)	91(33.6)	245(24.1)	***
	Pore	40(16.5)	33(14.5)	41(14.9)	47(17.3)	161(15.8)	(.000)
	Dryness	29(11.9)	33(14.5)	30(10.9)	22(8.1)	114(11.2)	
	Dark & dull skin	14(5.7)	13(5.7)	9(3.3)	9(3.4)	45(4.4)	
Main factor for skin health	Physical health	65(26.7)	42(18.5)	63(22.9)	82(30.3)	252(24.8)	
	Mental health	48(19.8)	30(13.2)	53(19.3)	49(18.1)	180(17.7)	
	Dietary life	51(21.0)	66(29.1)	67(24.4)	62(22.9)	246(24.2)	45.506***
	Environment	29(11.9)	20(8.8)	19(6.9)	24(8.9)	92(9.1)	(.000)
	Cosmetics & skin care	35(14.4)	27(11.9)	37(13.5)	38(14.0)	137(13.5)	
	etc.	15(6.2)	42(18.5)	36(13.1)	16(5.9)	109(10.7)	
Source of skin knowle -dge	Magazine	27(11.1)	21(9.3)	44(16.0)	42(15.5)	134(13.2)	
	Mass media	90(37.0)	65(28.6)	97(35.3)	127(46.9)	379(37.3)	56.185
	Friends	52(21.4)	38(16.7)	44(16.0)	51(18.8)	185(18.2)	***
	Internet	69(28.4)	101(44.5)	90(32.7)	50(18.5)	310(30.5)	(.000)
	etc.	5(2.1)	2(.9)	0(.0)	1(.4)	8(.8)	
Total(n)		243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016 (100.0)	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, a>b, by scheffe test, † mean±SD

고민이 되는 피부문제로의 경우, 전체적으로는 ‘탄력 부족’이 24.1%로 가장 많았고, 그 다음은 ‘기미, 주근깨’가 20.7%로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

그룹별로는 건강지향형은 ‘기미, 주근깨’가 26.7%, 유행추구형은 ‘여드름’ 33.9%, 사회지향형과 경제지향형은 ‘탄력 부족’이 각각 24.4%, 33.6%로 가장 높게 나타났다.

피부건강을 위해서 가장 중요한 것은 무엇인지에 대한 질문에서 ‘신체의 건강’이 24.8%, ‘균형 잡힌 식생활’이 24.2%이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 건강지향형(26.7%)과 경제지향형(30.3%)은 ‘신체의 건강’이 가장 중요하다고 응답하였으나, 유행추구형(29.1%)과 사회지향형(24.4%)은 ‘균형 잡힌 식생활’이 가장 중요하다고 응답하였으며 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 특히, 건강지향형은 유기농식품을 구매하고 영양섭취 등의 식생활을 중요시하는 군으로 ‘환경이 중요하다’라고 응답한 경우가 11.9%로 다른 군보다 높은 응답률을 보이고 있다.

피부관련지식의 정보원으로는 ‘TV나 신문’이 37.3%, ‘인터넷’이 30.5%로 나타나 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 유행추구형의 경우 ‘인터넷’이 44.5%로 가장 높게 나타났으나, 건강지향형 37.0%, 사회지향형 35.3%, 경제지향형 46.9%가 ‘TV나 신문’에서 피부 관련 정보를 얻고 있는 것으로 나타났다.

(3) 라이프스타일별 자가 피부관리 관련 사항

Table 18은 자가 피부 관리 관련 사항에 대한 결과로, 팩 사용빈도는 ‘전혀 안한다’가 가장 높아 28.3%이었고 ‘한 달에 1회’가 18.3%이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 건강지향형이 ‘전혀 안 한다’가 41.2%로 가장 높았으며 유행추구형은 ‘전혀 안 한다’가 26.0%이었으나 23.8%가 ‘주 1회’ 실시한다고 응답했으며, 사회지향형은 ‘주 1회’가 가장 높아 24.7%, 경제지향형은 28.0%가 ‘전혀 안 한다’, 24.0%가 ‘한 달 1회’정도 사용하는 것으로 나타났다.

얼굴 마사지 빈도는 55.2%가 ‘전혀 안 한다’라고 응답하였으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 라이프스타일별로는 팩 사용 빈도와 같이 건강지향형에서 ‘안 한다’의 빈도가 67.9%로 가장 높았다. 사회지향형에서는 ‘주 1회’ 마사지를 하는 경우가 18.9%, 유행추구형에서는 ‘주 1회’ 마사지를 하는 경우가 11.0%로 높았으며, 경제지향형은 ‘월 1회’가 16.6%로 나타나 라이프스타일별 관리패턴이 다를 수 있었다.

월 평균 피부 관리 및 화장품구입 비용은 ‘3만원 미만’ 33.2%, ‘3~5만원 미만’ 28.0% 순이었고 사회지향형의 경우에만 ‘5~10만원 미만’이 35.3%로 가장 많아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

Table 18. Self skin care by lifestyles

Classification		Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	$\chi^2(p)$
Frequency of facial mask usage	Once weekly	28(11.5)	54(23.8)	68(24.7)	32(11.8)	182(17.9)	
	More than 2 a week	18(7.4)	20(8.8)	46(16.7)	15(5.5)	99(9.7)	
	Every two weeks	28(11.5)	43(18.9)	31(11.3)	47((17.3)	149(14.7)	101.918 ***
	Once a month	28(11.5)	37(16.3)	56(20.4)	65(24.0)	186(18.3)	(.000)
	Every 3 month	41(16.9)	14(6.2)	21(7.6)	36(13.3)	112(11.0)	
	Never	100(41.2)	59(26.0)	53(19.3)	76(28.0)	288(28.3)	
Frequency of facial massage	Once weekly	24(9.9)	25(11.0)	52(18.9)	23(8.5)	124(12.2)	
	More than 2 a week	10(4.1)	9(4.0)	25(9.1)	10(3.7)	54(5.3)	
	Every two weeks	13(5.3)	20(8.8)	35(12.7)	25(9.2)	93(9.2)	80.656 ***
	Once a month	23(9.5)	14(6.2)	34(12.4)	45(16.6)	116(11.4)	(.000)
	Every 3 month	8(3.3)	12(5.3)	18(6.5)	30(11.1)	68(6.7)	
	Never	165(67.9)	147(64.8)	111(40.4)	138(50.9)	561(55.2)	
Monthly average skin care and cosmetics purchase costs	Less than 30,000won	113(46.5)	82(36.1)	52(18.9)	90(33.2)	337(33.2)	
	Less than 30,000~50, 000won	67(27.6)	64(28.2)	65(23.6)	88(32.5)	284(28.0)	
	Less than 50,000~100, 000won	33(13.6)	56(24.7)	97(35.3)	60(22.1)	246(24.2)	86.787 ***
	Less than 100,000~15 0,000won	18(7.4)	21(9.3)	28(10.2)	15(5.5)	82(8.1)	(.000)
	Less than 150,000~20 0,000won	6(2.5)	4(1.8)	17(6.2)	10(3.7)	37(3.6)	
	200,000won or above	6(2.5)	0(.0)	16(5.8)	8(3.0)	30(3.0)	
Total		243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016 (100.0)	

***p<.001

(4) 라이프스타일별 피부건강관련 지식

피부건강관련 지식에 대한 결과(Table 19), 전체 대상자 중 90.0% 이상이 정답을 맞춘 항목으로는 ‘자외선에 피부가 과도하게 노출되면 피부노화 현상이 촉진된다’(96.7%), ‘충분한 영양섭취는 피부를 탄력 있게 한다’(95.7%), ‘수면 부족은 피부 건조화 및 탄력저하 현상을 초래하는 등 피부건강에 유해하다’(94.4%), ‘나이가 들수록 피부가 건조해진다(92.4%)’, ‘비타민 E(토코페롤)는 항산화기능이 있어 피부노화를 예방해 준다’(90.3%)의 항목 순으로 나타났다.

70.0% 이하의 정답률을 보인 항목으로는 ‘SPF와 PA는 둘 다 자외선 차단지수를 말한다’(64.9%), ‘비누를 사용하면 피지막이 제거되어 피부가 거칠어질 수 있다’(68.9%)의 항목으로 나타났다. 따라서 자외선 차단지수와 비누 사용에 대한 인식이 부족하므로 차후 자외선 B를 차단하는 지수인 SPF와 자외선 A를 차단하는 지수인 PA에 대한 내용과 알칼리성인 비누가 피부의 산성보호막을 제거하므로 피부 결이 거칠어지는 원인이 되는 것에 대한 교육 및 홍보가 필요하리라 생각된다.

통계적으로 유의한 차이가 있는 항목으로는 ‘나이가 들수록 피부가 건조해진다’(p<.01), ‘정상피부란 pH 4.5~6 사이, 즉 약산성 상태를 말한다’(p<.05), ‘스트레스와 피부 상태와는 상관이 없다’(p<.001), ‘여드름 피부라도 과도한 비누 사용과 잦은 세안은 피부를 건조하게 한다’(p<.01), ‘건성피부에는 알코올 함량이 적은 화장수를 사용한다’(p<.01), ‘과일과 채소를 섭취하면 비타민 C섭취로 인한 미백효과를 얻을 수 있다’(p<.01), ‘잦은 각질제거는 피부표면을 약하게 만들어 피부를 예민하게 만든다’(p<.01), ‘비타민 E(토코페롤)는 항산화기능이 있어 피부노화를 예방해 준다’(p<.05)의 항목에서 라이프스타일 그룹별로 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 라이프스타일별 전체 항목에 대한 정답률은 83.8%로 비교적 높게 나타났으며, 유행추구형이 85.0%로 가장 높았고 건강지향형이 80.7%로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다(p<.001).

Table 19. Percentage of correct answers on skin health-related knowledge questions by lifestyles

Classification	N(%)				Total	$\chi^2(p)$
	Health-oriented lifestyle	Trend-oriented lifestyle	Society-oriented lifestyle	Economy-oriented lifestyle		
Using soap can make the skin rough by removing excess sebum.[T]	153 (68.9)	168 (74.0)	192 (69.8)	187 (69.0)	700 (63.0)	6.872 (.076)
As getting older the skin becomes drier.[T]	218 (89.7)	221 (97.4)	256 (93.1)	244 (90.0)	939 (92.4)	12.817 ** (.005)
Skin aging begins around 25.[T]	202 (83.1)	178 (78.4)	224 (81.5)	229 (84.5)	833 (82.0)	3.390 (.335)
Normal skin means pH 4.5 to 6, that is slightly acid.[T]	170 (70.0)	174 (76.7)	214 (77.8)	217 (80.1)	775 (76.3)	7.899 * (.048)
Stress and skin condition has no correlation.[F]	196 (80.7)	203 (89.4)	236 (85.8)	249 (91.9)	884 (87.0)	15.881 ** (.001)
Frequent sauna leads to skin sagging.[T]	160 (65.8)	164 (72.2)	204 (74.2)	207 (76.4)	735 (72.3)	7.808 (.050)
Even for acne skin excess use of soap and frequent wash up make the skin dry.[T]	190 (78.2)	204 (89.9)	223 (81.1)	233 (86.0)	850 (83.7)	14.113 ** (.003)
Acne skin should use oil-free cosmetics.[T]	200 (82.3)	177 (78.0)	212 (77.1)	218 (80.4)	807 (79.4)	2.615 (.455)
Sleep deprivation is harmful for skin health such as skin dryness and skin sagging.[T]	222 (91.4)	218 (96.0)	259 (94.2)	260 (95.9)	959 (94.4)	6.632 (.085)
Facial toner with low alcohol is suitable for dry skin.[T]	191 (78.6)	195 (85.9)	241 (87.6)	212 (78.2)	839 (82.6)	12.871 ** (.005)
Eating fruits and vegetables provide vitamin C that is beneficial to skin brightening.[T]	190 (78.2)	200 (88.1)	244 (88.7)	231 (85.2)	865 (85.1)	13.655 ** (.003)
Frequent polishing affects the skin surface and skin	198 (81.5)	210 (92.5)	240 (87.3)	249 (91.9)	897 (88.3)	18.461 *** (.000)

barrier.[T]						
Drinking and smoking has no correlation with the moisture content on skin surface.[F]	204 (84.0)	197 (86.8)	230 (83.6)	231 (85.2)	862 (84.8)	1.160 (.763)
It is not necessary to wear sunscreen at home or office.[F]	182 (74.9)	185 (81.5)	221 (80.4)	199 (73.4)	787 (77.5)	6.881 (.076)
Vitamin E(Tocopherol) has antioxidant property that prevents skin aging.[T]	209 (86.0)	203 (89.4)	255 (92.7)	250 (92.3)	917 (90.3)	8.299 * (.040)
SPF and PA both mean ultraviolet rays protection factor.[T]	166 (68.3)	133 (58.6)	180 (65.5)	180 (66.4)	659 (64.9)	5.519 (.138)
Good nutrition makes the skin elastic.[T]	226 (93.0)	219 (96.5)	263 (95.6)	264 (97.4)	972 (95.7)	6.521 (.089)
Cosmetics side effects can lead to contact dermatitis.[T]	199 (81.9)	190 (83.7)	235 (85.5)	233 (86.0)	857 (84.4)	1.982 (.576)
Smoking destroys vitamin that causes skin troubles.[T]	217 (89.3)	200 (88.1)	248 (90.2)	243 (89.7)	908 (89.4)	0.599 (.897)
Excess sun exposure accelerates skin aging.[T]	230 (94.7)	220 (96.9)	265 (96.4)	267 (98.5)	982 (96.7)	6.066 (.108)
Total	243 (80.7)	227 (85.0)	275 (84.4)	271 (84.9)	1016 (83.8)	5.897 ** (.001)
Average	†16.14± 3.07 ^b	†17.00± 2.54 ^a	†16.88± 2.59 ^a	†16.99± 2.33 ^a	†16.76±2.66	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, a>b, by Scheffe test, † mean±SD

[T]: True, [F]: False

(5) 라이프스타일별 피부건강관리에 대한 태도

피부건강관리에 대한 태도는 20개 항목으로 구성되었으며, 신뢰도는 0.881이었다(Table 20). 모든 항목에서 라이프스타일별 태도가 통계적으로 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 전체평균으로 보았을 때 사회지향형이 4.13 ± 0.44 로 가장 높았으나, 유행추구형(4.09 ± 0.41), 건강지향형(4.06 ± 0.40)과 유의한 차이가 없었다. 경제지향형이 가장 점수가 낮았으며(3.85 ± 0.49), 항목별 비교에서도 모든 항목에서 가장 낮은 점수를 보여 피부건강관리에 소극적인 태도를 보이고 있음을 알 수 있었다. 전체 평균 중 가장 높은 점수를 보인 항목은 ‘깨끗한 세안은 건강하고 아름다운 피부를 위한 필수적인 과정이라고 생각한다’(4.38 ± 0.67)이었고, 가장 소극적인 낮은 점수를 나타낸 항목은 ‘피부관리에 대한 교육이 있다면 참여하고 싶다’(3.53 ± 0.96)와 ‘피부관리에 대한 책이나 잡지가 있다면 읽어 보겠다’(3.68 ± 0.83)이었다.

Table 20. Skin health care attitude by lifestyles

Classification	Health	Trend	Society	Economy	Total	F(p)
	-oriented lifestyle	-oriented lifestyle	-oriented lifestyle	-oriented lifestyle		
Skin care is efficient to prevent skin aging.	$\dagger 4.08 \pm 0.77^a$	$\dagger 4.07 \pm 0.61^{ab}$	$\dagger 4.13 \pm 0.65^a$	$\dagger 3.91 \pm 0.67^b$	$\dagger 4.05 \pm 0.68$	5.230 ** (.001)
Willing to get professional skin care.	$\dagger 3.85 \pm 1.01^b$	$\dagger 4.19 \pm 0.89^a$	$\dagger 4.22 \pm 0.69^a$	$\dagger 3.83 \pm 0.92^b$	$\dagger 4.02 \pm 0.90$	15.053 *** (.000)
Skin care can contribute to enhance appearance.	$\dagger 4.23 \pm 0.68^a$	$\dagger 4.37 \pm 0.63^a$	$\dagger 4.23 \pm 0.71^a$	$\dagger 4.05 \pm 0.72^b$	$\dagger 4.22 \pm 0.69$	8.233 *** (.000)
Willing to get skin care when skin problems occur.	$\dagger 3.67 \pm 0.97^b$	$\dagger 3.78 \pm 0.93^{ab}$	$\dagger 3.91 \pm 0.82^a$	$\dagger 3.37 \pm 0.99^c$	$\dagger 3.69 \pm 0.95$	15.383 *** (.000)
To go to a beauty salon is a waste of time and money.§	$\dagger 3.79 \pm 1.00^b$	$\dagger 4.09 \pm 0.84^a$	$\dagger 4.01 \pm 0.92^{ab}$	$\dagger 3.72 \pm 0.96^c$	$\dagger 3.90 \pm 0.94$	8.622 *** (.000)
To keep the skin healthy makeup removal is more important than applying	$\dagger 4.38 \pm 0.60^a$	$\dagger 4.44 \pm 0.67^a$	$\dagger 4.25 \pm 0.69^a$	$\dagger 4.04 \pm 0.89^b$	$\dagger 4.28 \pm 0.73$	14.752 *** (.000)

makeup.							
For healthy skin personal hygiene is important.	†4.33±0.67 ^a	†4.34±0.60 ^a	†4.26±0.66 ^a	†4.07±0.81 ^b	†4.25±0.70	8.438	***
As sun rays are harmful for the skin sunscreen is a must.	†4.28±0.73 ^a	†4.26±0.80 ^a	†4.23±0.77 ^a	†3.95±0.90 ^b	†4.18±0.81	9.429	***
Cosmetics should be used correctly depending on skin types.	†4.37±0.62 ^a	†4.44±0.62 ^a	†4.28±0.67 ^a	†4.11±0.74 ^b	†4.30±0.67	10.862	***
As smoking and drinking are harmful on skin health it should be refrained.	†4.37±0.68 ^a	†4.01±0.85 ^c	†4.27±0.74 ^{ab}	†4.13±0.76 ^b	†4.20±0.77	10.499	***
Heavy makeup is not good for skin health.	†4.03±0.86 ^a	†3.79±0.95 ^b	†3.95±0.82 ^{ab}	†3.95±0.78 ^{ab}	†3.94±0.86	3.246	*
Others comment on enhanced skin complexion can make me wanting to get skin care.	†3.92±0.87 ^b	†4.07±0.76 ^{ab}	†4.23±0.64 ^a	†3.86±0.80 ^c	†4.02±0.78	11.916	***
I will use acne cosmetics if acne occurs.	†3.83±0.84 ^{ab}	†3.70±0.92 ^b	†3.96±0.80 ^a	†3.48±0.92 ^c	†3.75±0.88	14.435	***
Proper cleansing is essential to healthy and beautiful skin.	†4.43±0.64 ^a	†4.46±0.57 ^a	†4.43±0.62 ^a	†4.17±0.79 ^b	†4.38±0.67	10.264	***
Willing to participate if there is a chance to get skin care education.	†3.48±0.93 ^b	†3.60±0.96 ^{ab}	†3.72±0.81 ^a	†3.29±0.107 ^c	†3.53±0.96	9.527	***
Willing to read skin care books or magazine.	†3.65±0.81 ^a	†3.78±0.80 ^a	†3.83±0.71 ^a	†3.43±0.94 ^b	†3.68±0.83	12.085	***
Regular life habits are important for skin health.	†4.26±0.60 ^a	†4.11±0.77 ^{ab}	†4.23±0.65 ^a	†3.95±0.78 ^b	†4.14±0.71	10.098	***
Before cleansing the face hands must be washed first.	†4.14±0.79 ^a	†4.18±0.83 ^a	†4.19±0.67 ^a	†3.90±0.86 ^b	†4.10±0.79	7.561	***
Cosmetics with passed expiration date should not be used.	†4.24±0.82 ^{ab}	†4.29±0.77 ^a	†4.29±0.75 ^a	†4.06±0.84 ^b	†4.22±0.80	4.682	**
Foam cleanser must be used on face cleansing.	†3.96±0.85 ^a	†3.85±1.09 ^{ab}	†4.04±0.85 ^a	†3.71±0.96 ^b	3.90±0.94	5.851	**
Average	†4.06±0.40 ^a	†4.09±0.41 ^a	†4.13±0.44 ^a	†3.85±0.49 ^b	†4.04±0.45	21.228	***

*p<.05, **p<.01, ***p<.001, a>b, by Scheffe test. † mean±SD, §:reverse question

(6) 라이프스타일별 피부건강관리에 대한 행위

피부건강관리에 대한 행위에 대한 결과(Table 21)는 20개 항목으로 구성되었으며 신뢰도 Cronbach's는 0.867이었다. 모든 항목에서 라이프스타일별 행동이 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 전체평균으로 보았을 때 사회지향형이 3.61 ± 0.45 로 가장 높았고 건강지향형(3.34 ± 0.42), 유행추구형(3.01 ± 0.50), 경제지향형(2.90 ± 0.49)의 순이었다. 즉 사회지향형이 피부건강을 위한 행위에서 가장 적극적인 그룹이며, 경제지향형이 가장 소극적임을 알 수 있었다. 가장 높은 점수를 보인 항목은 '오래된 화장품은 버린다'(3.84 ± 0.97)로 사회지향형이 가장 점수가 높았고(4.03 ± 0.81), 경제지향형이 가장 점수가 낮았다(3.56 ± 0.99). 모든 라이프스타일에서 가장 낮은 점수를 보인 항목은 '정기적으로 피부 관리실을 방문하여 관리를 받는다'(2.06 ± 1.02)로, 이 항목에서도 사회지향형(2.58 ± 1.04)이 가장 점수가 높아 다른 그룹과 유의한 차이를 보였다($p < .001$).

Table 21. Skin health care behavior by lifestyles

Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	F(p)
For skin health regular retiring and rising is necessary.	$\dagger 2.87 \pm 0.99^{ab}$	$\dagger 2.48 \pm 0.97^c$	$\dagger 3.26 \pm 1.01^a$	$\dagger 2.68 \pm 1.14^b$	$\dagger 2.84 \pm 1.07$	26.927*** (.000)
Regular beauty salon visit for treatments.	$\dagger 1.87 \pm 0.91^b$	$\dagger 1.85 \pm 0.92^b$	$\dagger 2.58 \pm 1.04^a$	$\dagger 1.89 \pm 1.01^b$	$\dagger 2.06 \pm 1.02$	35.273*** (.000)
Applying sunscreen whenever going out.	$\dagger 3.77 \pm 1.07^{ab}$	$\dagger 3.68 \pm 1.09^b$	$\dagger 4.01 \pm 0.95^a$	$\dagger 3.53 \pm 1.09^b$	$\dagger 3.76 \pm 1.06$	9.666*** (.000)
As soon as coming home to perform cleansing.	$\dagger 3.19 \pm 1.02^{ab}$	$\dagger 3.08 \pm 1.09^b$	$\dagger 3.53 \pm 0.95^a$	$\dagger 2.91 \pm 1.14^c$	$\dagger 3.19 \pm 1.07$	16.653*** (.000)
Different skin care depending on season.	$\dagger 2.72 \pm 0.96^b$	$\dagger 2.64 \pm 1.10^b$	$\dagger 3.20 \pm 0.98^a$	$\dagger 2.26 \pm 0.92^c$	$\dagger 2.72 \pm 1.04$	40.107*** (.000)

To seek experts advice on cosmetics purchase for appropriate products on skin types.	†3.11±1.08 ^b	†2.82±0.98 ^c	†3.53±0.91 ^a	†2.63±1.02 ^c	†3.04±1.06	40.196 ^{***} (.000)
Before use to check the function and usage of cosmetic products.	†3.82±0.77 ^a	†3.53±0.93 ^b	†3.87±0.69 ^a	†3.24±0.94 ^c	†3.63±0.87	30.723 ^{***} (.000)
To take vitamins for skin health.	†2.73±1.08 ^b	†2.30±1.08 ^c	†3.21±1.02 ^a	†2.15±0.94 ^c	†2.63±1.11	54.152 ^{***} (.000)
As stress causes skin troubles stress should be avoided.	†3.31±0.91 ^b	†2.84±0.97 ^c	†3.63±0.78 ^a	†2.73±1.00 ^c	†3.15±0.98	53.821 ^{***} (.000)
Perform massage to enhance blood circulation and metabolism.	†2.75±0.99 ^b	†2.32±1.02 ^c	†3.22±1.01 ^a	†2.16±0.91 ^c	†2.64±1.06	60.405 ^{***} (.000)
To prevent aging to use as little makeup as possible.	†3.54±0.96 ^a	†2.70±1.05 ^c	†3.48±0.89 ^a	†3.17±1.11 ^b	†3.25±1.05	35.702 ^{***} (.000)
Not to use too harsh soap or cleanser.	†3.78±0.96 ^{ab}	†3.59±0.97 ^b	†3.93±0.80 ^a	†3.27±1.04 ^c	†3.66±0.97	23.720 ^{***} (.000)
To use regularly facial mask for skin health.	†2.74±1.01 ^{bc}	†2.84±1.12 ^b	†3.31±0.97 ^a	†2.52±0.95 ^c	†2.86±1.05	28.212 ^{***} (.000)
To avoid alcohol and smoking for skin health.	†4.02±1.10 ^a	†3.32±1.29 ^c	†4.09±0.90 ^a	†3.63±1.10 ^b	†3.79±1.13	26.349 ^{***} (.000)
To seek shade to protect from strong sun rays.	†4.10±0.76 ^a	†3.55±1.01 ^b	†4.02±0.76 ^a	†3.63±0.96 ^b	†3.84±0.90	25.032 ^{***} (.000)
To avoid too cold or hot water to prevent skin irritation.	†3.67±0.94 ^a	†3.15±1.05 ^b	†3.79±0.80 ^a	†3.12±0.98 ^b	†3.45±0.99	34.522 ^{***} (.000)
To use correct cosmetics based on skin types.	†3.52±0.80 ^b	†3.23±0.87 ^c	†3.81±0.75 ^a	†2.90±0.92 ^d	†3.38±0.90	56.614 ^{***} (.000)
To discard old cosmetic products.	†3.94±0.92 ^{ab}	†3.79±1.11 ^b	†4.03±0.81 ^a	†3.56±0.99 ^c	†3.84±0.97	11.710 ^{***} (.000)
To check cosmetics expiration date on purchase.	†3.93±0.89 ^a	†3.12±1.17 ^b	†3.98±0.74 ^a	†3.19±1.05 ^b	†3.59±1.04	58.582 ^{***} (.000)
To receive information from mass media on skin care and to apply it on the skin.	†3.35±1.01 ^b	†3.30±0.96 ^b	†3.76±0.70 ^a	†2.79±0.96 ^c	†3.32±0.97	48.299 ^{***} (.000)
Average	†3.34±0.42 ^b	†3.01±0.50 ^c	†3.61±0.45 ^a	†2.90±0.49 ^c	†3.23±0.54	125.917 ^{***} (.000)

***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

2. 피부건강신념변수 분석

1) 피부건강신념변수

피부건강 관련 변수로는 식생활관련 22항목, 자외선관련 18항목, 스트레스 관련 18항목, 화장품관련 18항목, 전문가에 의한 스킨케어관련 15항목, 음주 관련 17항목, 흡연관련 19항목으로 구성되어 있으며, 건강신념은 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감의 항목으로 나누어 측정하였다. 전체 신뢰도는 0.885에서 0.690으로 신뢰도가 비교적 높았으며, 각 변수별 신뢰도의 경우 0.632 이상으로 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

2) 라이프 스타일에 따른 피부건강신념 수준

(1) 식생활 관련 피부건강신념 수준

라이프 스타일에 따른 식생활관련 피부건강신념수준을 알아본 결과(Table 22), 식생활을 바르게 했을 때 피부건강에 유익하다고 생각하는 지각정도를 의미하는 인지된 유익성은, 사회지향형이 3.95 ± 0.49 로 가장 높게 나타났고, 경제지향형이 3.68 ± 0.57 로 가장 낮았으며 그룹 간에 유의한 차이가 있었다 ($p < .001$).

인지된 장애성은 올바른 식생활에 대해 잘 알고 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 지각하는 정도를 나타낸 것으로, 경제지향형이 2.78 ± 0.41 로 가장 높았으며, 유행추구형(2.71 ± 0.43), 사회지향형(2.71 ± 0.54), 건강지향형(2.58 ± 0.41)순으로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

Table 22. Dietary life-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	†3.89±0.44 ^{ab}	†3.81±0.53 ^b	†3.95±0.49 ^a	†3.68±0.57 ^c	13.570 *** (.000)
Perceived barriers	†2.58±0.41 ^b	†2.71±0.43 ^a	†2.71±0.54 ^a	†2.78±0.41 ^a	8.473 *** (.000)
Self-efficacy	†3.42±0.53 ^a	†2.79±0.58 ^c	†3.36±0.60 ^a	†2.95±0.57 ^b	72.473 *** (.000)

*** $p < .001$, $a > b > c$, by Scheffe test, † mean±SD

즉 이는 경제지향형 라이프스타일은 올바른 식생활을 실천하기 어려운 것으로 인식하는 반면, 건강지향형은 바른 식생활을 하는데 장애 요인이 크지 않다고 생각하는 것을 의미한다.

자아효능감은 규칙적이며 올바른 식품을 섭취할 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 의미하는 것으로 건강지향형이 3.42 ± 0.53 으로 가장 높았고, 유행추구형이 2.79 ± 0.58 로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($p < .001$).

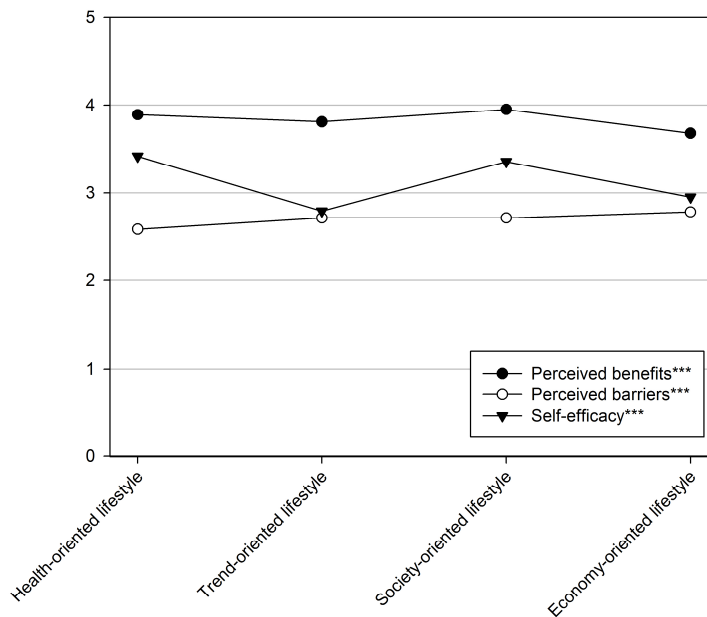


Figure 3. Dietary life-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers, and self-efficacy by lifestyles.

(2) 자외선 관련 피부건강신념 수준

Table 23은 라이프스타일에 따른 자외선관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과이다. 인지된 유익성은 자외선으로부터 피부를 보호하면 피부건강에 유익하다고 지각하는 정도를 의미하는 것으로, 사회지향형 라이프스타일이 3.88 ± 0.59 로 가장 높았고, 경제지향형 라이프스타일이 3.60 ± 0.61 로 가장 낮았으며 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

인지된 장애성은 자외선을 차단하는 것이 피부건강에 유익하다는 내용을 알고 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 지각하는 정도를 나타낸 것으로 사회지향형 라이프스타일이 3.00 ± 0.53 으로 가장 높았고, 유행추구형 라이프스타일이 2.91 ± 0.49 로 가장 낮았으나 유의한 차이는 없었다.

Table 23. UV protection-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	3.79 ± 0.55^a	3.76 ± 0.63^a	3.88 ± 0.59^a	3.60 ± 0.61^b	9.600 *** (.000)
Perceived barriers	2.97 ± 0.57	2.91 ± 0.49	3.00 ± 0.53	2.99 ± 0.49	1.609 (.186)
Self-efficacy	3.86 ± 0.53^a	3.61 ± 0.57^b	3.86 ± 0.56^a	3.57 ± 0.55^b	20.760 *** (.000)

*** $p<.001$, $a>b$, by Scheffe test, † mean±SD

자아효능감은 자외선 차단을 위해 노력할 수 있다는 자신감을 표현하는 지각정도를 의미하는 것으로 사회지향형 라이프스타일과 건강지향형 라이프스타일이 각각 3.86 ± 0.56 , 3.86 ± 0.53 으로 높았고, 경제지향형이 3.57 ± 0.55 로 가장 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

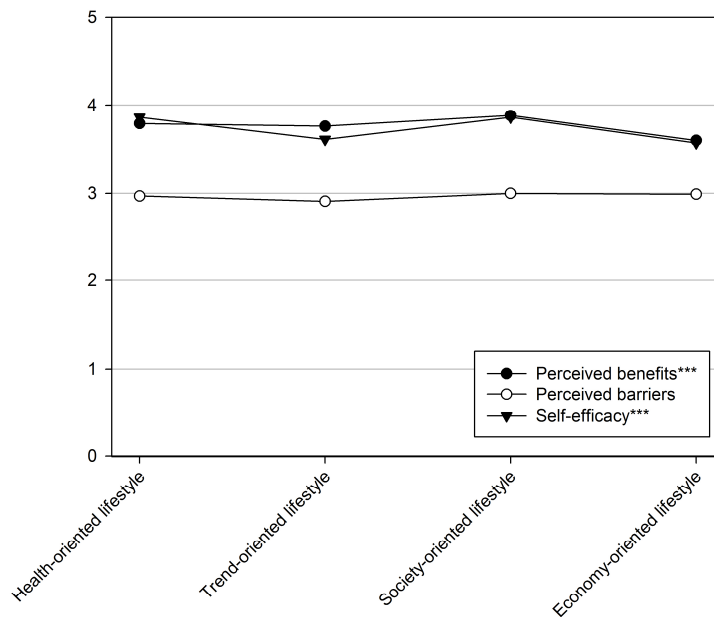


Figure 4. UV protection-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

(3) 스트레스 관련 피부건강신념 수준

라이프스타일에 따른 스트레스 관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과 (Table 24), 인지된 유익성은 스트레스가 감소되면 피부 및 신체에 좋은 영향을 준다는 인식정도를 나타내는 것으로, 건강지향형 라이프스타일이 4.03 ± 0.52 로 가장 높았고, 유행추구형 라이프스타일이 3.74 ± 0.68 로 가장 낮았으며 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

인지된 장애성은 스트레스를 감소시키는 것이 피부건강에 유익하다는 내용을 알고 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 지각하는 정도를 나타낸 것으로, 사회지향형 라이프스타일이 3.32 ± 0.66 으로 가장 높았고, 건강지향형 라이프스타일이 3.17 ± 0.65 로 가장 낮게 나타났으며, 유의한 차이가 있었다 ($p < .05$).

Table 24. Stress-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	$\dagger 4.03 \pm 0.52^a$	$\dagger 3.74 \pm 0.68^b$	$\dagger 3.88 \pm 0.58^b$	$\dagger 3.76 \pm 0.57^b$	13.141 *** (.000)
Perceived barriers	$\dagger 3.17 \pm 0.65^b$	$\dagger 3.20 \pm 0.62^{ab}$	$\dagger 3.32 \pm 0.66^a$	$\dagger 3.25 \pm 0.55^{ab}$	3.195 * (.023)
Self-efficacy	$\dagger 3.30 \pm 0.52^{ab}$	$\dagger 3.20 \pm 0.49^b$	$\dagger 3.40 \pm 0.58^a$	$\dagger 3.03 \pm 0.49^c$	23.738 *** (.000)

* $p < .05$, *** $p < .001$, $a > b > c$, by Scheffe test, † mean±SD

이는 사회지향형 라이프스타일의 사회생활 및 대인관계에 대한 비중이 다른 라이프스타일보다 높기 때문에, 스트레스를 감소시키기 어려운 장애요소를 뜻하는 인지된 장애성이 다른 라이프스타일보다 높게 나타난 것으로 사료된다.

자아효능감은 스트레스 감소를 위해 스스로 마음과 감정을 조절할 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 나타내는 것으로 사회지향형이 3.40 ± 0.58 로 가장 높고 경제지향형이 3.03 ± 0.49 로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

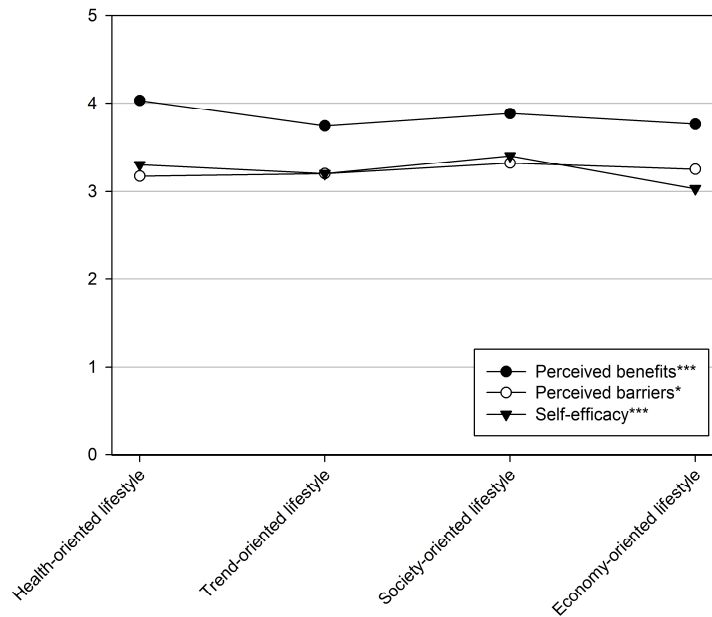


Figure 5. Stress-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

(4) 화장품 관련 피부건강신념 수준

Table 25는 라이프스타일에 따른 화장품 관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과이다. 인지된 유익성은 화장품을 올바르게 사용하면 피부건강에 좋은 영향을 준다는 인식정도를 의미하며, 사회지향형이 3.72 ± 0.57 로 가장 높았고, 경제지향형이 3.42 ± 0.53 으로 가장 낮아 그룹 간에 유의한 차이가 있었다 ($p < .001$).

인지된 장애성은 화장품이 피부건강에 유익하다는 내용을 알고는 있지만, 실천하기 어려운 여러 가지 요인으로 지각하고 있는 정도를 나타낸 것으로 경제지향형이 3.58 ± 0.38 로 가장 높고, 사회지향형이 3.46 ± 0.50 으로 낮아 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

Table 25. Cosmetics-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle (N=243)	Trend-oriented lifestyle (N=227)	Society-oriented lifestyle (N=275)	Economy-oriented lifestyle (N=271)	F(p)
Perceived benefits	$\dagger 3.60 \pm 0.41^b$	$\dagger 3.49 \pm 0.51^c$	$\dagger 3.72 \pm 0.57^a$	$\dagger 3.42 \pm 0.53^c$	18.019 *** (.000)
Perceived barriers	$\dagger 3.56 \pm 0.36^{ab}$	$\dagger 3.47 \pm 0.46^b$	$\dagger 3.46 \pm 0.50^b$	$\dagger 3.58 \pm 0.38^a$	4.781 ** (.003)
Self-efficacy	$\dagger 3.68 \pm 0.49^a$	$\dagger 3.50 \pm 0.62^b$	$\dagger 3.71 \pm 0.51^a$	$\dagger 3.36 \pm 0.50^c$	23.386 *** (.000)

p<.01, *p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

자아효능감은 올바른 화장품을 선택하고 구입하며 사용할 수 있다는 자신감을 표현하는 지각정도를 나타내는 것으로 사회지향형이 3.71 ± 0.51 로 가장 높았고, 경제지향형이 3.36 ± 0.50 으로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 타인과의 교류가 많은 사회지향형 라이프스타일이 화장품을 사용함으로써 얻는 유익을 다른 군보다 더 높게 인식하고, 경제관념이 투철한 경제지향형 라이프스타일이 다른 군보다 화장품구입비용이나 화장품 사용에 대한 장애를 높게 인식하는 것으로 사료된다.

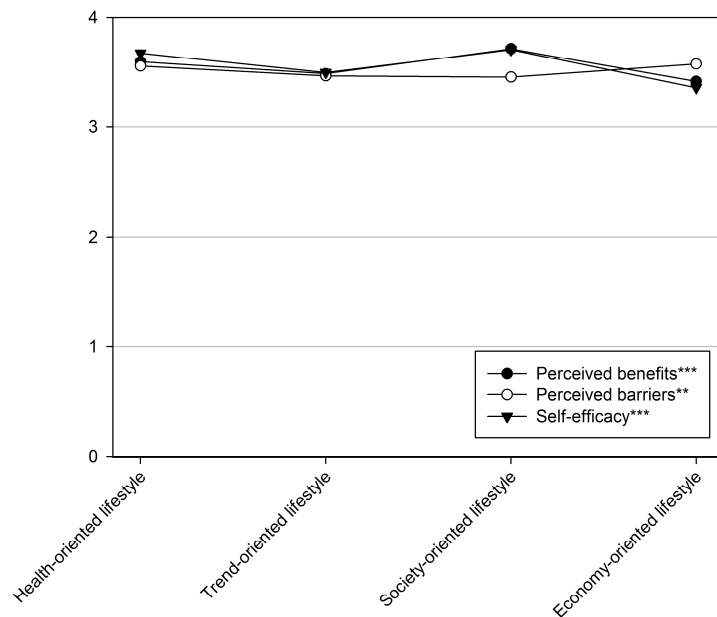


Figure 6. Cosmetics-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

(5) 전문 스킨케어 관련 피부건강신념 수준

Table 26은 라이프스타일에 따른 전문 스킨케어 관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과이다. 인지된 유익성은 전문가에게 피부 관리를 받는 것이 피부 건강에 유익하다고 인식하는 정도를 뜻하며, 사회지향형이 3.88±0.58로 가장 높았고, 경제지향형이 3.57±0.65로 가장 낮았으며 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다(p<.001).

인지된 장애성은 전문가에 의한 피부관리가 피부건강에 유익하다는 점을 알고는 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 인식하는 정도를 의미하며, 사회지향형이 3.13±0.53으로 가장 높아 각 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다(p<.05).

Table 26. Professional skin care-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	†3.71±0.53 ^b	†3.68±0.59 ^b	†3.88±0.58 ^a	†3.57±0.65 ^b	12.791 *** (.000)
Perceived barriers	†3.01±0.50 ^b	†3.03±0.54 ^b	†3.13±0.53 ^a	†3.02±0.50 ^b	3.082 * (.027)
Self-efficacy	†2.98±0.79 ^b	†2.96±0.85 ^b	†3.33±0.74 ^a	†2.67±0.83 ^c	29.254 *** (.000)

*p<.05, ***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

자아효능감은 거리가 멀거나 비용이 들더라도 질 좋은 피부관리를 받기 위해 전문가를 찾아갈 수 있다는 자신감을 표현한 지각정도를 의미하는 것으로 사회지향형이 3.33 ± 0.74 로 가장 높았고, 경제지향형이 2.67 ± 0.83 으로 가장 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 사회지향형 라이프스타일이 피부건강을 위한 전문스킨케어 이용에 적극적인 것을 나타내며, 경제관념을 중시하는 경제지향형 라이프스타일은 투자비용에 대한 부담과 피부미용을 위한 시간적 할애에 소극적인 태도를 갖고 있음을 알 수 있었다.

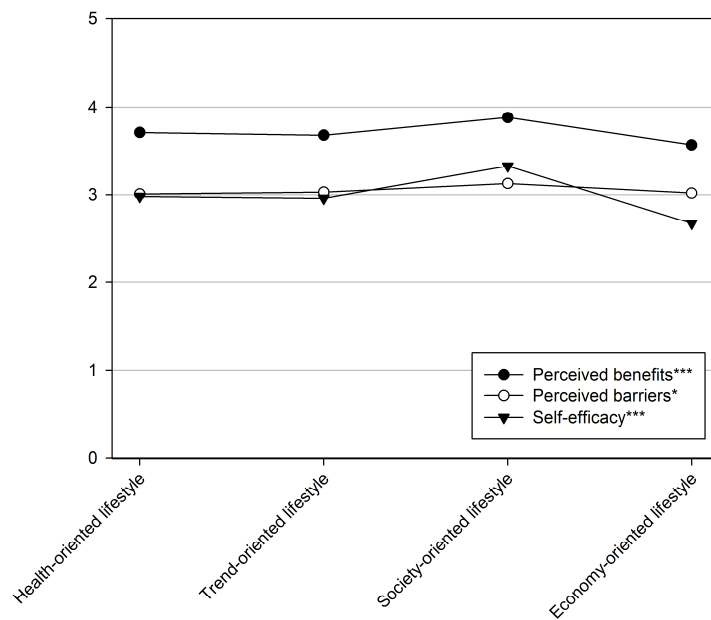


Figure 7. Professional skin care-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

(6) 음주 관련 피부건강신념 수준

Table 27은 라이프스타일에 따른 음주 관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과이다. 인지된 유익성은 술을 마시지 않았을 때 피부의 수분, 탄력, 노화 지연 등의 유익성에 관해 인식하는 정도를 의미하는 것으로, 건강지향형이 3.77 ± 0.61 로 가장 높았고, 경제지향형이 3.53 ± 0.66 으로 가장 낮았으며 그룹 간에 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

인지된 장애성은 음주를 하지 않는 것이 피부건강과 경제적인 측면, 질병 예방에 유익하다는 내용을 알고 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 인식하는 정도를 나타낸 것으로, 사회지향형이 2.39 ± 0.82 로 가장 높았고, 건강지향형이 2.04 ± 0.67 로 가장 낮아 각 그룹 간에 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

Table 27. Drinking-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	† 3.77 ± 0.61^a	† 3.65 ± 0.62^{ab}	† 3.68 ± 0.70^{ab}	† 3.53 ± 0.66^b	5.970 *** (.000)
Perceived barriers	† 2.04 ± 0.67^b	† 2.32 ± 0.74^a	† 2.39 ± 0.82^a	† 2.21 ± 0.73^{ab}	11.275 *** (.000)
Self-efficacy	† 4.07 ± 0.70^a	† 3.68 ± 0.79^b	† 3.79 ± 0.73^b	† 3.77 ± 0.68^b	14.506 *** (.000)

*** $p<.001$, $a>b$, by Scheffe test, † mean±SD

자아효능감은 술자리에서 피부건강을 위해 금주, 절주할 수 있다는 자신감을 표현하는 지각정도이며, 건강지향형이 4.07 ± 0.70 으로 가장 높았고, 유행 추구형이 3.68 ± 0.79 로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 건강중시요인이 높은 건강지향형 라이프스타일이 금주와 절주 시 피부에 나타나는 인지된 유익성을 가장 높게 인식하고 있으며, 피부건강을 위해 음주를 자제할 수 있다고 생각하는 자아효능감도 높게 인식하고 있음을 나타낸다. 반면, 사회관계를 중시하는 사회지향형 라이프스타일에서는 사회생활로 인하여 음주를 피할 수 없게 하는 장애요인이 많다고 생각하는 인지된 장애성이 높음을 알 수 있었다.

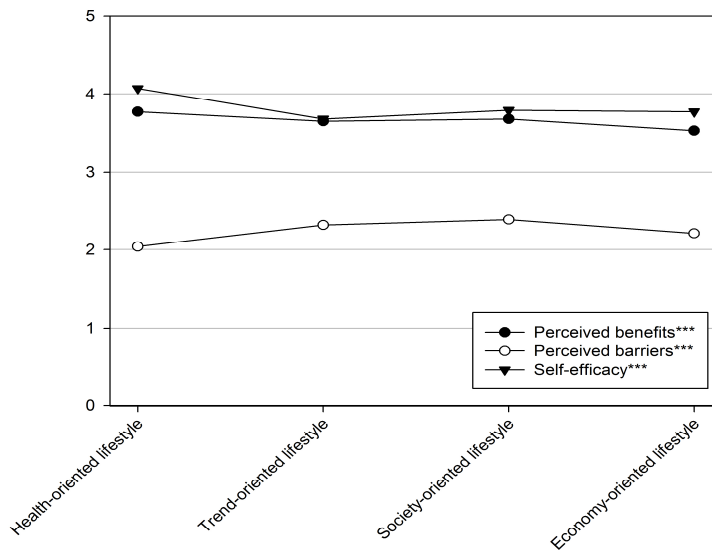


Figure 8. Drinking-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

(7) 흡연 관련 피부건강신념 수준

Table 28은 라이프스타일에 따른 흡연 관련 피부건강신념수준을 나타낸 결과이다. 인지된 유익성은 흡연을 하지 않았을 때 피부의 수분함량이 높아지고 피부탄력이 좋아지며 노화가 지연되며 질병예방 및 타인에게 냄새가 나지 않는 등의 유익성에 대해 인식하는 정도이며, 건강지향형이 4.29±0.49로 가장 높았고, 경제지향형이 4.07±0.71로 가장 낮아 그룹 간에 유의한 차이가 있었다(p<.001).

인지된 장애성은 흡연을 하지 않는 것이 피부건강에 유익하다는 내용을 알고는 있지만 실천하기 어려운 장애요소로 지각하는 정도를 나타낸 것으로, 사회지향형이 2.42±1.13으로 가장 높았고, 경제지향형이 2.20±0.10으로 가장 낮아 각 그룹 간에 유의한 차이가 없었다.

Table 28. Smoking-related skin health belief levels by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle(N=243)	Trend-oriented lifestyle(N=227)	Society-oriented lifestyle(N=275)	Economy-oriented lifestyle(N=271)	F(p)
Perceived benefits	†4.29±0.49 ^a	†4.09±0.53 ^b	†4.19±0.60 ^{ab}	†4.07±0.71 ^b	7.490 *** (.000)
Perceived barriers	†2.25±1.02	†2.24±1.09	†2.42±1.13	†2.20±0.10	2.131 (.095)
Self-efficacy	†4.18±0.78 ^a	†3.93±0.88 ^b	†4.00±0.81 ^{ab}	†4.03±0.68 ^{ab}	4.345 ** (.005)

p<.01, *p<.001, a>b, by Scheffe test, † mean±SD

자아효능감은 흡연하는 자리에서도 피부건강을 위해 정해진 흡연량을 지키거나 금연할 수 있다는 자신감을 표현하는 인식정도이며, 건강지향형이 4.18 ± 0.78 로 가장 높았고, 유행추구형이 3.93 ± 0.88 로 가장 낮았으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$). 이는 건강지향형 라이프스타일이 비 흡연 시 피부에 나타나는 인지된 유익성을 가장 높게 인식하고 있으며, 피부건강을 위해 흡연을 자제할 수 있다고 생각하는 자아효능감도 높게 인식하고 있음을 나타낸다. 반면, 사회지향형에서는 대인관계를 위해서 흡연을 피할 수 없다고 느끼는 인지된 장애성이 높음을 알 수 있었다.

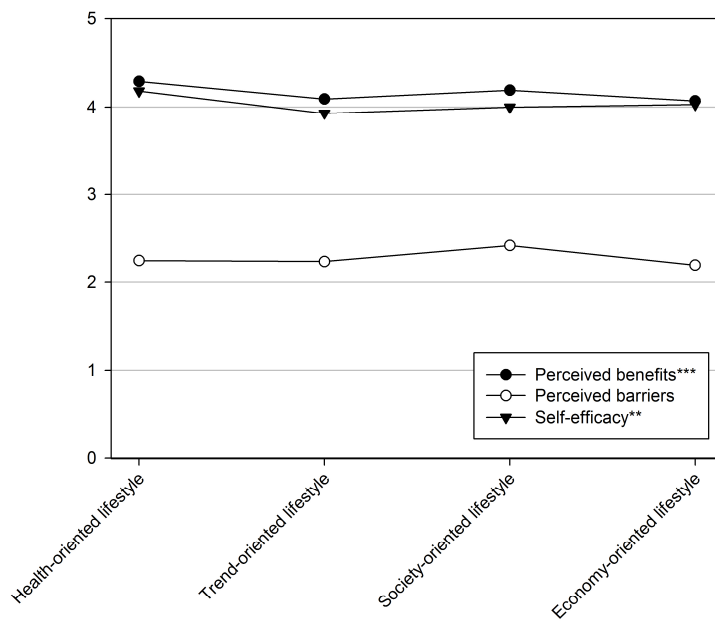


Figure 9. Smoking-related skin health belief levels of perceived benefits, perceived barriers and self-efficacy by lifestyles.

3. 피부건강행동 실천

1) 피부건강행동의 실천에 관한 사항

(1) 식생활관련 실천에 관한 사항

식생활과 관련된 피부건강행동 실천을 살펴보기 위해, 올바른 식생활에 대한 실천정도와 식사횟수, 결식횟수 및 결식이유를 조사하였다(Table 29). '귀하는 영양가를 고려한 올바른 식생활을 위해 노력하십니까?'에 대한 실천 점수는 건강지향형이 3.51 ± 0.67 로 가장 높았고, 유행추구형이 2.17 ± 0.77 로 가장 낮아 라이프스타일간 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

하루 식사횟수는 비교적 규칙적이어서 1일 '3회'와 '2회'가 가장 많아 94.0%이었으며 '불규칙한 경우'는 2.2%이었다. 유행추구형은 '2회'가 58.6%로 가장 높았고, 경제지향형은 67.2%가 '3회'식사를 한다고 하였으며 통계적으로 유의한 차이가 있어($p < .001$), 라이프스타일별로 식사패턴이 다를 수 있었다. 일주일 간 결식횟수에서는 결식을 하지 않는 경우가 전체에서 34.2%를 차지하였고, 건강지향형에서는 44.0%, 유행추구형에서는 24.7%가 결식을 하지 않았다. 주 5회 이상 결식한다고 응답한 경우는 유행추구형이 22.9%로 가장 높고, 건강지향형이 1.2%로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

결식을 하지 않는다고 응답한 348명을 제외한 668명에 대한 결식 이유로는 '배가 고프지 않아서'가 32.0%로 가장 높았고, '다이어트 때문에'가 18.1%로 가장 낮았으며 라이프스타일간 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

Table 29. Dietary life-related behavior by lifestyles

Classification	Health -oriented lifestyle (N=243)	Trend -oriented lifestyle (N=227)	Society -oriented lifestyle (N=275)	Economy -oriented lifestyle (N=271)	Total	F/ χ^2 (p)	
Practice of correct dietary life	†3.51±0.67 ^a	†2.17±0.77 ^c	†3.27±0.78 ^b	†2.32±0.77 ^c	†2.86±0.94	202.730 *** (.000)	
Daily number of meals	Once	4(1.6)	11(4.8)	9(3.3)	4(1.5)	28(2.8)	75.400 *** (.000)
	Twice	104(42.8)	133(58.6)	119(43.3)	81(29.9)	437(43.0)	
	Three times	128(52.7)	70(30.8)	138(50.2)	182(67.2)	518(51.0)	
	More than 4 times	7(2.9)	4(1.8)	4(1.5)	4(1.5)	19(1.9)	
Number of meal skip (week)	Irregular	8(3.3)	9(4.0)	5(1.8)	8(3.0)	22(2.2)	65.032 *** (.000)
	Never	107(44.0)	56(24.7)	85(30.2)	100(36.9)	348(34.2)	
	1-2 times	74(30.5)	73(32.2)	98(35.6)	122(45.0)	367(36.1)	
	3-4 times	59(24.3)	46(20.3)	58(21.1)	35(12.9)	198(19.5)	
Reason of meal skip	More than 5 times	3(1.2)	52(22.9)	34(12.4)	14(5.2)	103(10.1)	46.286 *** (.000)
	Have no time	42(30.9)	43(25.1)	55(28.9)	56(32.7)	206(29.4)	
	Tiresome	20(14.7)	53(31.0)	31(16.3)	23(13.5)	143(20.4)	
	Not hungry	55(40.4)	51(29.8)	50(26.3)	61(35.7)	224(32.0)	
Subtotal	On dieting	19(14.0)	24(14.0)	54(28.4)	31(18.1)	127(18.1)	668 (100.0)
		136 (100.0)	171 (100.0)	190 (100.0)	171 (100.0)	668 (100.0)	
Daily caffeine intake	1~2 glass	141(58.0)	100(44.1)	191(69.5)	171(63.1)	603(59.4)	70.345 *** (.000)
	More than 3~5 glass	35(14.4)	47(20.7)	48(17.5)	54(19.9)	184(18.1)	
	More than 6 glass	16(6.6)	3(1.3)	6(2.2)	4(1.5)	29(2.9)	
	No intake	51(21.0)	77(33.9)	30(10.9)	42(15.5)	200(19.7)	
Daily water intake	1~2 glass	62(25.5)	40(7.6)	39(14.2)	44(16.2)	185(18.2)	34.885 *** (.000)
	3~4 glass	98(40.3)	82(36.1)	111(40.4)	104(38.4)	395(38.9)	
	5~6 glass	56(23.0)	44(19.4)	82(29.8)	75(27.7)	257(25.3)	
	More than 7 glass	27(11.1)	61(26.9)	43(15.6)	48(17.7)	179(17.6)	
Total	243	227	275	271	1016		

***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

하루 카페인 섭취량은 '1~2잔'이 59.4%로 가장 높았고, '전혀 안 마신다'고 응답한 경우는 19.7%이었으며 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($p<.001$).

하루 물 섭취량은 '3~4잔'이 38.9%로 가장 많았고, 일반적인 권장량인 '7잔 이상'을 마시는 경우는 유행추구형이 가장 높아 26.9%, 건강지향형이 21.0%이었으며, 사회지향형이 15.6%로 가장 낮아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

(2) 자외선관련 실천에 관한 사항

자외선과 관련된 피부건강행동 실천을 살펴보기 위해, 자외선 차단제의 사용과 자외선 차단을 위한 모자나 양산, 선글라스 등의 사용 여부에 대한 결과는 Table 30과 같다.

‘귀하는 피부건강을 위해 평소에 자외선을 피하려고 노력하십니까?’에 대한 응답을 Likert 5점 척도로 측정한 결과, 사회지향형이 4.01 ± 0.95 로 가장 높았고, 경제지향형은 3.53 ± 1.09 로 가장 낮아 라이프스타일 간 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

외출 시 자외선 차단제를 사용하는 지에 대한 응답으로는 전체에서 ‘사계절 사용 한다’가 가장 높아 70.8%이었으며, 사회지향형의 사용률이 84.0%로 가장 높았다. ‘전혀 사용하지 않는다’의 경우 건강지향형이 8.6%로 가장 높았고, 사회지향형이 4.0%로 가장 낮았으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$).

외출 시 모자나 양산, 선글라스를 착용하는 지에 대한 응답에서는 ‘가끔 사용한다’가 61.7%로 가장 높았으며, ‘반드시 사용한다’ 20.3%, ‘전혀 사용하지 않는다’ 18.0%순이었고 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). ‘반드시 사용한다’의 경우 건강지향형이 29.6%로 가장 높았고 유행추구형이 가장 낮아 6.2%로 나타났으며, ‘전혀 사용하지 않는다’는 유행추구형이 38.3%로 가장 높았고, 경제지향형이 11.1%로 가장 낮아 유행추구형이 자외선 차단에 가장 소극적임을 알 수 있었다.

Table 30. UV protection-related behavior by lifestyles

Classification	Health-oriented lifestyle	Trend-oriented lifestyle	Society-oriented lifestyle	Economy-oriented lifestyle	Total	F/ χ^2 (p)
UV rays protection practical behavior	†3.77±1.07 ^{ab}	†3.68±1.091 ^{ab}	†4.01±0.95 ^a	†3.53±1.09 ^b	†3.76±1.06	9.666 *** (.000)
Not at all	21(8.6)	13(5.7)	11(4.0)	20(7.4)	65(6.4)	
Outdoor use of sun-screen						
Only use in Spring	52(21.4)	44(19.4)	28(10.2)	55(20.3)	179(17.6)	49.346 *** (.000)
· Summer						
All seasons	152(62.6)	154(67.8)	231(84.0)	182(67.2)	719(70.8)	
Some-times	18(7.4)	16(7.0)	5(1.8)	14(5.2)	53(5.2)	
Wearing cap, umbrella, sunglasses						
Absolute use	72(29.6)	14(6.2)	56(20.4)	64(23.6)	206(20.3)	82.383 *** (.000)
Some-times	141(58.0)	126(55.5)	183(66.5)	177(65.3)	627(61.7)	
Not at all	30(12.3)	87(38.3)	36(13.1)	30(11.1)	183(18.0)	
Total	243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016(100.0)	

***p<.001, a>b, by Scheffe test, † mean±SD

(3) 스트레스관련 실천에 관한 사항

스트레스와 관련된 피부건강행동 실천을 살펴보기 위해, 스트레스를 받지 않으려고 노력하는 실천정도와 스트레스 정도, 스트레스를 받았을 때의 반응에 관하여 조사하였다(Table 31).

‘귀하는 평소에 스트레스를 받지 않으려고 노력하십니까?’를 Likert 5점 척도로 측정한 결과, 사회지향형이 3.63 ± 0.78 로 가장 높았고, 건강지향형이 가장 낮은 2.73 ± 1.00 으로 나타났으며 각 라이프스타일 간에 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

전체 응답자 중에서 스트레스를 받는 경우가 83.5%이었으며 ‘전혀 안 받는다’는 응답은 1.5%이었다. 스트레스를 받으면 심장이 두근거리는 지에 대한 응답은 ‘가끔 그렇다’고 응답한 경우가 65.5%이었으며, 스트레스를 받으면 불안한지에 대한 응답에는 ‘가끔 그렇다’가 71.4%로 나타났으나 모든 항목에서 유의한 차이는 없었다.

Table 31. Stress-related behavior by lifestyles

Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	$\chi^2(p)$	
Effort to reduce stress	†2.73±1.00 ^c	†2.84±0.97 ^c	†3.63±0.78 ^a	†3.31±0.91 ^b	†3.15±0.98	53.821 *** (.000)	
Level of stress	Completely no stress	0(.0)	2(.9)	5(1.8)	8(3.0)	15(1.5)	16.529 (.057)
	Relatively not stress	36(14.8)	24(10.6)	43(15.6)	49(18.1)	152(15.0)	
	Stressed	149(61.3)	144(63.4)	174(63.3)	154(56.8)	621(61.1)	
	Very much stressed	58(23.9)	57(25.1)	53(19.3)	60(22.1)	228(22.4)	
Heart palpitation	Not at all	47(19.3)	49(21.6)	41(14.9)	55(20.3)	192(18.9)	15.489 (.078)
	Sometimes	163(67.1)	138(60.8)	193(70.2)	171(63.1)	665(65.5)	
	Often	29(11.9)	31(13.7)	38(13.8)	43(15.9)	141(13.9)	
	Always	4(1.6)	9(4.0)	3(1.1)	2(.7)	18(1.8)	
Anxious due to stress	Not at all	27(11.1)	35(15.4)	31(11.3)	46(17.0)	139(13.7)	15.536 (.077)
	Sometimes	175(72.0)	150(66.1)	204(74.2)	196(72.3)	725(71.4)	
	Often	38(15.6)	35(15.4)	37(13.5)	27(10.0)	137(13.5)	
	Always	3(1.2)	7(3.1)	3(1.1)	2(.7)	15(1.5)	
Total	243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016(100.0)		

***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

(4) 화장품관련 실천에 관한 사항

화장품 사용과 관련된 피부건강행동 실천을 알아보기 위해, 피부 유형에 맞는 화장품의 사용여부와 화장품 사용 이유, 현재 사용하고 있는 화장품을 조사하였다.

Table 32는 피부 유형에 맞는 화장품의 사용 여부와 화장품 사용 이유에 대한 결과이다. 올바른 화장품 사용에 대한 실천정도를 측정하기 위한 ‘귀하는 귀하의 피부타입에 맞는 화장품을 매일 사용하십니까?’를 Likert 5점 척도로 측정한 결과, 사회지향형이 3.53 ± 0.91 로 가장 높았고, 건강지향형이 2.63 ± 1.02 로 가장 낮았으며 라이프스타일 간 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 화장품 사용 이유를 2가지로 선택하는 복수응답에서는 전체적으로는 ‘피부보호’가 27.7%, ‘피부결점보완’이 22.9%로 나타났다. 라이프스타일별로는 유행추구형의 경우 ‘피부결점보완’이 25.2%로 가장 높았고, 나머지 세 라이프스타일에서는 ‘피부보호’가 각각 32.1%, 27.6%, 31.8%로 가장 높았다.

Table 32. Cosmetics-related behavior by lifestyles

(plural response)

Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	F(p) /Total
Correct use	†2.63±1.02 ^c	†2.82±0.98 ^c	†3.53±0.91 ^a	†3.11±1.08 ^b	40.196 *** (.000)
Attraction	52(10.7)	62(13.6)	72(13.0)	65(11.9)	251(12.3)
Skin protection	156(32.1)	84(18.4)	153(27.6)	173(31.8)	566(27.7)
Self-satisfaction	59(12.1)	98(21.5)	79(14.3)	57(10.5)	293(14.4)
The reason of cosmetics use					
Expression of individuality	14(2.9)	26(5.7)	29(5.2)	20(3.7)	89(4.4)
Everybody does	2(.4)	11(2.4)	15(2.7)	8(1.5)	36(1.8)
Good fragrance	37(7.6)	16(3.5)	23(4.2)	19(3.5)	95(4.7)
Consideration for others	49(10.1)	36(7.9)	45(8.1)	62(11.4)	192(9.4)
To correct skin imperfections	111(22.8)	115(25.2)	126(22.7)	115(21.1)	467(22.9)
Lovers wish	6(1.2)	8(1.8)	12(2.2)	25(4.6)	51(2.5)
Total	486(100.0)	456(100.0)	554(100.0)	544(100.0)	2040 (100.0)

***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

현재 사용하고 있는 화장품을 모두 선택하는 다중응답에 대한 결과(Table 33), 연구 대상자의 90.6%가 폼클렌징을 사용하고 있다고 응답하여 폼클렌징을 가장 많이 사용하는 것을 알 수 있었다. 토너(87.5%), 로션(85.8%), 자외선 차단제(85.5%), 에센스(74.8%), 크림(72.7%), 아이크림(53.4%), 팩·마스크(46.2%), 앰플(20.3%)의 순이었으며, 사용하는 화장품종류가 가장 많은 그룹은 사회지향형이었고, 가장 적게 사용하는 그룹은 건강지향형이었다.

Table 33. Current using cosmetics by lifestyles

(multiple response)					
Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total
Foam cleansing	205(88.4)	208(91.6)	262(95.3)	245(90.4)	920(90.6)
Toner	204(88.4)	201(88.5)	248(90.2)	236(87.1)	889(87.5)
Essence	164(67.5)	150(66.1)	224(81.5)	222(81.9)	760(74.8)
Eye cream	112(46.1)	103(45.4)	166(60.4)	162(59.8)	543(53.4)
Lotion	217(89.3)	190(83.7)	230(83.6)	235(86.7)	872(85.8)
Cream	162(66.7)	146(64.3)	209(76.0)	222(81.9)	739(72.7)
Sun protector	192(79.0)	192(84.6)	257(93.5)	228(84.1)	869(85.5)
Pack, Mask	77(31.7)	112(49.3)	147(53.5)	133(49.1)	469(46.2)
Ample	22(9.1)	40(17.6)	87(31.6)	57(21.0)	206(20.3)
Total	1355 (557.6)	1342 (591.2)	1830 (665.5)	1740 (642.1)	6267 (616.8)

(5) 전문 스킨케어관련 실천에 관한 사항

전문 스킨케어와 관련된 피부건강행동 실천을 살펴보기 위해 전문 피부관리에 대한 실천정도, 이용하는 피부관리실의 유형, 이용 경험 여부, 전문 스킨케어를 이용하지 않는 이유, 피부 교육 참여 의사를 조사하였다(Table 34).

피부건강을 위한 전문 피부관리에 대한 실천정도는 ‘귀하는 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부관리실이나 피부과를 찾으십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로, ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정한 결과, 사회지향형이 2.58 ± 1.04 로 가장 높았고, 유행추구형(1.85 ± 0.92)이 가장 낮아, 각 라이프스타일간에 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 대상자 중 52.4%가 ‘전문관리실이나 피부과를 이용한 경험이 없다’고 응답하였으며, 건강지향형은 ‘무경험’인 경우가 67.1%로 가장 높았다. 피부상태가 나쁘다고 느낄 때 전문 피부관리실이나 피부과를 찾은 경험이 가장 많은 라이프스타일은 사회지향형(60.0%)으로 피부관리실 39.6%, 피부과병원 20.4%라고 응답하여 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < .001$). 피부관리실이나 피부과 병원을 이용하지 않는 이유로는 ‘경제적인 여유가 없어서’인 경우가 전체에서 41.9%이었으며, 건강지향형이 48.5%로 가장 높고, 유행추구형이 38.1%로 가장 낮아 유의한 차이가 있었다($p < .001$). ‘피부관리에 관한 교육기회가 있다면 참여하겠느냐’는 질문에 54.0%가 ‘그렇다’고 하였고, 사회지향형(64.0%)의 참여의사가 가장 높았고, 건강지향형(39.1%)의 참여의사가 가장 낮아 유의한 차이를 보였다($p < .001$).

Table 34. Professional skin care-related behavior by lifestyles

Classification		Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	F/ χ^2 (p)
Regular visit of professional beauty salon(dermatology)		†1.87± 0.91 ^b	†1.85± 0.92 ^b	†2.58± 1.04 ^a	†1.89± 1.01 ^b	†2.06± 1.02	35.273 *** (.000)
Types of beauty salon use	Beauty salon	41(16.9)	54(23.8)	109(39.6)	98(36.2)	302(29.7)	52.010 *** (.000)
	Clinic	39(16.0)	47(20.7)	56(20.4)	40(14.8)	182(17.9)	
	No experience	163(67.1)	126(55.5)	110(40.0)	133(49.1)	532(52.4)	
The reason of no experience (N=532)	Can not afford it	79(48.5)	48(38.1)	42(38.2)	54(40.6)	223(41.9)	87.871 *** (.000)
	Can not trust the effects	29(17.8)	13(10.3)	14(12.7)	18(13.5)	74(13.9)	
	Do not need it as having good skin	13(8.0)	28(22.2)	10(9.1)	8(6.0)	59(11.1)	
	Concerning side effects	14(8.6)	4(3.2)	14(12.7)	8(6.0)	40(7.5)	
	Home care is enough	22(13.5)	26(20.6)	23(20.9)	38(28.6)	109(20.5)	
	The beauty salon is too far away	6(3.7)	7(5.6)	7(6.4)	7(5.3)	27(5.1)	
Education participation	Yes	95(39.1)	125(55.1)	176(64.0)	153(56.5)	549(54.0)	38.296 *** (.000)
	No	148(60.9)	102(44.9)	99(36.00)	118(43.5)	467(46.0)	
Total		243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016(100.0)	

***p<.001, a>b>c, by Scheffe test, † mean±SD

(6) 음주관련 실천에 관한 사항

음주와 관련된 피부건강행동 실천을 알아보기 위해, 일주일 간 음주횟수를 살펴본 결과(Table 35), 경제지향형에서는 음주를 전혀 하지 않는 경우가 49.4%로 가장 높았고, 건강지향형에서도 음주를 전혀 하지 않는 경우가 49.0%로 높게 나타났다(p<.001). 사회지향형에서는 ‘주 1회’ 음주를 하는 경우가 46.9%로 가장 높았으며, 유행추구형에서도 ‘주 1회’ 음주가 40.5%로 가장 높아 유의한 차이를 보였다(p<.001).

Table 35. Drinking-related behavior by lifestyles

Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	$\chi^2(p)$
Not at all	119(49.0)	66(29.1)	112(40.7)	134(49.4)	431(42.4)	
Once a week	100(41.2)	92(40.5)	129(46.9)	114(42.1)	435(42.8)	
Drinking 2~3 times a week (week)	20(8.2)	63(27.8)	26(9.5)	21(7.7)	130(12.8)	76.559 *** (.000)
4~5 times a week	2(.8)	6(2.6)	6(2.2)	2(.7)	16(1.6)	
More than 6 times a week	2(.8)	0(.0)	2(.7)	0(.0)	4(.4)	
Total	243 (100.0)	227 (100.0)	275 (100.0)	271 (100.0)	1016 (100.0)	

***p<.001

(7) 흡연관련 실천에 관한 사항

흡연과 관련된 피부건강행동 실천을 알아보기 위해, 하루 흡연량을 살펴본 결과(Table 36), 흡연을 하지 않는다고 응답한 경우는 전체에서 평균 89.4%이었고, 라이프스타일 별로는 건강지향형이 93.4%, 경제지향형 91.9%, 사회지향형 89.1%, 유행추구형 82.4%의 순이었으며 유의한 차이가 있었다 ($p < .001$). 건강지향형 라이프스타일의 경우 피부건강을 위해 음주와 흡연을 자제하는 것으로 사료된다.

Table 36. Smoking-related behavior by lifestyles

Classification	Health -oriented lifestyle	Trend -oriented lifestyle	Society -oriented lifestyle	Economy -oriented lifestyle	Total	$\chi^2(p)$
0 ea	227(93.4)	187(82.4)	245(89.1)	249(91.9)	908(89.4)	
1-4 ea	7(2.9)	15(6.6)	9(3.3)	12(4.4)	43(4.2)	
Daily smoking amount						38.562 *** (.000)
5-9 ea	4(1.6)	10(4.4)	11(4.0)	4(1.5)	29(2.9)	
10-14 ea	3(1.2)	12(5.3)	6(2.2)	3(1.1)	24(2.4)	
15-20 over	2(.8)	3(1.3)	4(1.5)	3(1.1)	12(1.2)	
Total	243(100.0)	227(100.0)	275(100.0)	271(100.0)	1016(100.0)	

*** $p < .001$

4. 피부건강신념수준과 피부건강행동실천과의 연관성

라이프스타일에 따른 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감이 건강행동실천과 어떤 연관성이 있는지에 대한 다중 회귀분석을 실시하였다. 다중 회귀분석이란, 관찰된 연속형 변수에 대해 독립변수와 종속변수 사이의 선형식을 구하고 그 식을 이용하여 독립변수가 주어졌을 때 종속변수의 관계를 분석하는 기법으로 종속변수에 영향을 미치는 독립변수를 파악할 수 있다. 본 연구에서는 건강행동실천 항목을 종속변수로, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 피부건강신념이 피부건강행동실천에 영향을 미치는 정도를 파악하고자 하였다.

1) 피부건강신념과 식생활 관련 실천정도와의 연관성

피부건강을 위해 실천하는 식생활과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 영양가를 고려한 올바른 식생활을 위해 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다. 식생활관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 37과 같다.

자아효능감은 사회지향형($\beta=0.604$, $p<.001$), 유행추구형($\beta=0.337$, $p<.001$), 건강지향형($\beta=0.319$, $p<.001$)에서 유의한 변수로 나타나, 자아 효능감이 클수록 올바른 식생활을 위해 노력하는 것을 알 수 있었다. 유행추구형의 식생활관련 실천에 대한 회귀모형은 14.0%, 사회지향형은 36.7%, 건강지향형은 11.8%의 설명력을 나타내었다.

Table 37. The multiple regression analysis of dietary life-related behavior on skin health beliefs

Dietary life	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	.105	.071	.005	.937	.016	.762	.109	.097
Perceived barriers	.036	.542	-.083	.212	.016	.757	.003	.959
Self-efficacy	.319***	.000	.337***	.000	.604***	.000	.071	.278
Constant	1.377		1.291		.464		1.482	
R ²	.118		.140		.367		.015	
F(p)	11.873*** (.000)		12.130*** (.000)		52.420*** (.000)		1.223 (.302)	
Durbin-Waston	1.617		1.945		2.124		1.532	

***p<.001

2) 피부건강신념과 자외선차단 관련 실천정도와의 연관성

피부건강을 위해 실천하는 자외선 차단과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 피부건강을 위해 평소에 자외선을 피하려고 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다. 자외선차단 관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 38과 같다.

건강지향형에서는 인지된 장애성이 유의하게 나타났다($\beta=0.232$, $p<.001$). 유행 추구형($\beta=0.235$, $p<.001$)과 사회지향형($\beta=0.219$, $p<.001$)은 인지된 유익성에서, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.235$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있어 피부건강 신념이 피부건강행동실천에 영향력을 미치고 있음을 알 수 있었다.

자외선차단관련 실천에 대한 회귀모형은 건강지향형과 유행추구형은 각각 6.4%, 사회지향형은 9.9%, 경제지향형은 5.8%의 설명력을 나타내었다.

Table 38. The multiple regression analysis of UV protection-related behavior on skin health beliefs

UV protection	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	.012	.867	.235**	.001	.219**	.002	.008	.903
Perceived barriers	.232***	.000	-1.212	.227	.118	.059	.057	.339
Self-efficacy	.084	.220	-.125	.901	.135	.067	.235***	.000
Constant	.764		1.512		.913		2.131	
R ²	.064		.064		.099		.058	
F(p)	5.454** (.001)		5.117** (.002)		9.882*** (.000)		5.497** (.001)	
Durbin-Waston	1.610		2.060		1.821		1.615	

p<.01, *p<.001

3) 피부건강신념과 스트레스 감소 관련 실천정도와의 연관성

스트레스 대응과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 평소에 스트레스를 받지 않으려고 노력하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 한 Likert 5점 척도로 측정하였다. 스트레스 감소 관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 39와 같다.

Table 39. The multiple regression analysis of stress-related behavior on skin health beliefs

Stress reduction	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	.150*	.021	.122	.081	.134*	.043	.389***	.000
Perceived barriers	-.092	.154	-.095	.168	.007	.906	-.089	.147
Self-efficacy	.138*	.030	.207**	.003	.254***	.000	-.014	.820
Constant	1.438		1.335		1.739		1.029	
R ²	.044		.085		.108		.165	
F(p)	3.648* (.013)		6.899*** (.000)		10.900*** (.000)		17.544*** (.000)	
Durbin-Waston	1.972		1.886		1.848		1.888	

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

스트레스를 감소하려고 노력하는 지에 대해 영향을 미치는 건강신념변수로는 건강지향형은 인지된 유익성($\beta=0.150$, $p<.05$)과 자아효능감($\beta=0.138$, $p<.05$)에서 유의하였고, 유행추구형은 자아효능감에서 유의한 차이를 보였다($\beta=0.207$, $p<.01$). 사회지향형은 자아효능감($\beta=0.254$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=0.134$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 인지된 유익성($\beta=0.389$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다.

스트레스 감소를 위한 실천에 대한 회귀모형은 건강지향형은 4.4%, 유행추구형은 8.5%, 사회지향형은 10.8%, 경제지향형은 16.5%의 설명력을 나타내었다.

4) 피부건강신념과 화장품 관련 실천정도와의 연관성

피부건강을 위한 화장품 사용에 대한 실천정도는 ‘귀하는 귀하의 피부유형에 맞는 화장품을 매일 사용하십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로 ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다. 화장품관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 40과 같다.

Table 40. The multiple regression analysis of cosmetics-related behavior on skin health beliefs

Choice of cosmetics	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	.319***	.000	-.010	.888	.084	.189	.129*	.031
Perceived barriers	-.127*	.043	-.165*	.013	-.124*	.032	-.068	.242
Self-efficacy	-.057	.362	.209**	.003	.339***	.000	.263***	.000
Constant	1.960		2.942		1.561		.462	
R ²	.100		.061		.150		.101	
F(p)	8.821*** (.000)		4.819** (.003)		15.880*** (.000)		10.012*** (.000)	
Durbin-Waston	1.940		1.865		2.063		1.851	

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

화장품을 피부유형에 맞게 올바르게 선택하고 바르는 실천에 영향을 미치는 건강신념변수를 살펴본 결과, 건강지향형은 인지된 유익성($\beta=0.319$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.127$, $p<.05$)에서 유의하였고, 유행추구형은 인지된 장애성($\beta=-0.165$, $p<.05$)과 자아효능감에서 유의한 차이를 보였다($\beta=0.209$, $p<.01$).

사회지향형은 자아효능감($\beta=0.339$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.124$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.263$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=0.129$, $p<.05$)에서 유의한 차이가 있었다.

화장품 사용을 위한 실천에 대한 회귀모형은 건강지향형은 10.0%, 유행추구형은 6.1%, 사회지향형은 15.0%, 경제지향형은 10.1%의 설명력을 나타내었다.

5) 피부건강신념과 전문 스킨케어 관련 실천정도와의 연관성

피부건강을 위해 실천하는 전문 스킨케어와 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부관리실이나 피부과를 찾으십니까?’로 ‘전혀 아니다’를 1점으로, ‘매우 그렇다’를 5점으로 측정하였다. 전문 스킨케어 관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 41과 같다.

전문관리실이나 피부과에서 전문인에게 스킨케어를 받는 실천에 영향을 미치는 건강신념변수를 살펴본 결과, 건강지향형은 자아효능감($\beta=0.337$, $p<.001$)에서 유의하였고, 유행추구형은 자아효능감($\beta=0.284$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.156$, $p<.05$)에서 유의한 차이를 보였다.

사회지향형은 자아효능감($\beta=0.330$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.116$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.228$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다.

전문케어를 위한 실천에 대한 회귀모형은 건강지향형은 12.6%, 유행추구형은 11.0%, 사회지향형은 11.6%, 경제지향형은 13.0%의 설명력을 나타내었다.

Table 41. The multiple regression analysis of professional skin care-related behavior on skin health beliefs

Professional care	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	.026	.668	.030	.641	.022	.702	.220	.000
Perceived barriers	.047	.456	-.156*	.015	-.116*	.044	.095	.096
Self-efficacy	.337***	.000	.284***	.000	.330***	.000	.228***	.000
Constant	.373		.299		1.892		-.854	
R ²	.126		.110		.116		.130	
F(p)	11.492*** (.000)		9.179*** (.000)		11.872*** (.000)		13.272*** (.000)	
Durbin-Waston	1.634		1.978		1.703		2.294	

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

6) 피부건강신념과 음주 관련 실천정도와의 연관성

음주와 관련된 피부건강행동은 ‘귀하는 1주일을 기준으로 어느 정도 술을 드십니까?’로 ‘전혀 안 마신다’를 1점으로, ‘주 1회’를 2점으로, ‘주 2~3회’를 3점으로, ‘주 4~5회’를 4점으로, ‘주 6회 이상’을 5점으로 측정하였다. 음주관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 42와 같다.

라이프스타일별 건강신념에 따른 음주량에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과, 건강지향형은 자아효능감($\beta=-0.289$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=-0.058$, $p<.05$)에 따라 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 음주량에 대한 회귀분석모형은 약 10.6%의 설명력을 나타냈으며, 자아효능감($\beta=-0.289$)과 인지된 유익성($\beta=-0.058$)이 클수록 음주량이 적게 나타났다. 인지된 장애성은 클수록 음주량이 많은 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

유행추구형은 인지된 장애성($\beta=0.281$, $p<.001$)과 자아효능감($\beta=-0.243$, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 유행추구형의 음주량에 대한 회귀분석모형은 약 20.1%의 설명력을 나타냈으며, 인지된 장애성과 자아효능감의 순으로 영향력이 있음을 알 수 있었다. 즉 장애성이 클수록, 자아효능감이 적을수록 음주량이 많은 것으로 나타났다. 인지된 유익성은 클수록 음주량이 많은 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

사회지향형은 인지된 장애성에 따라 음주횟수에 유의한 차이가 있어($\beta=0.263$, $p<.001$) 금주를 하려 하지만 장애요소가 있어 음주횟수가 늘어남을 의미한다.

경제지향형은 자아효능감이 가장 큰 변수로 나타났으며($\beta=-0.241$, $p<.001$), 인지된 장애성도 유의한 차이가 있었다($\beta=0.168$, $p<.01$).

Table 42. The multiple regression analysis of drinking-related behavior on skin health beliefs

Drinking times	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	-.058*	.035	.041	.498	-.002	.979	-.106	.074
Perceived barriers	.060	.349	.281***	.000	.263***	.000	.168**	.007
Self-efficacy	-.289***	.000	-.243***	.000	-.083	.214	-.241***	.000
Constant	14.099		2.042		1.500		2.629	
R ²	.106		.201		.097		.141	
F(p)	9.495*** (.000)		18.691*** (.000)		9.682*** (.000)		14.558*** (.000)	
Durbin-Waston	1.797		1.901		1.777		1.854	

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

7) 피부건강신념과 흡연 관련 실천정도와의 연관성

흡연과 관련된 피부건강행동은 ‘귀하의 하루 흡연량은 어느 정도입니까?’로 ‘전혀 피지 않는다’를 1점, ‘1~4개피’를 2점, ‘5~9개피’를 3점, ‘10~14개피’를 4점, ‘15~20개피 이상’을 5점으로 측정하였다. 흡연 관련 실천을 종속변수로 하고, 인지된 유익성, 인지된 장애성, 자아효능감을 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 43과 같다.

흡연량에 영향을 미치는 건강신념변수로는 건강지향형과 경제지향형에서는 유의한 변수가 없었으나, 유행추구형에서는 자아효능감이 적을수록 흡연량이 크게 나타났고($\beta=-0.420$, $p<.001$), 인지된 장애성($\beta=0.259$, $p<.001$)이 클수록 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 사회지향형은 자아효능감($\beta=-0.409$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=0.199$, $p<.001$)의 순으로 영향을 미쳤다.

흡연량에 대한 회귀모형은 건강지향형은 7.1%, 유행추구형은 30.8%, 사회지향형은 23.6%, 경제지향형은 2.6%의 설명력을 나타내었다.

Table 43. The multiple regression analysis of smoking-related behavior on skin health beliefs

Smoking amount	Health-oriented lifestyle		Trend-oriented lifestyle		Society-oriented lifestyle		Economy-oriented lifestyle	
	β	p	β	p	β	p	β	p
Perceived benefits	-.100	.131	.130	.030	.092	.098	.065	.295
Perceived barriers	.031	.676	.259***	.000	.199***	.000	.087	.177
Self-efficacy	.112	.128	-.420***	.000	-.409***	.000	-.111	.087
Constant	1.031		1.530		1.717		1.053	
R^2	.071		.308		.236		.026	
F(p)	1.349 (.259)		33.096*** (.000)		29.196*** (.000)		2.364 (.072)	
Durbin-Waston	1.750		1.635		1.891		1.646	

***p<.001

V. 고찰

경제의 발전과 생활수준의 향상으로 아름다움에 대한 욕구가 증대되며 이에 따라 자신에 대한 관리에 많은 비중을 두고 있다. 특히 여성에 있어서 피부건강관리는 매우 중요하게 여겨지고 있으나, 잘못된 정보에 의해 부작용을 겪는 소비자가 증가하는 추세이다. 피부건강관리에는 화장품 등의 직접적인 관리 뿐 아니라 여러 가지 생활요인이 복합적으로 작용하므로 이러한 요인들을 정확히 분석하는 것이 필요하며(임경숙, 2005), 특히, 라이프스타일은 피부건강에 관련된 여성소비자 행동이나 구매활동 등을 예측할 수 있으며(장윤정, 2007), 이를 건강행동에 대한 안내의 틀로 사용되어온 건강신념모델과 함께 적용하는 것은 마케팅 전략에서 매우 중요한 요소라고 생각된다. 이에 본 연구에서는 서울지역의 20~59세의 성인여성을 대상으로 건강신념모델에 기초한 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도와 행위 및 피부건강신념수준과 피부건강행동실천을 파악하여 성인여성의 올바른 피부건강관리의 지침을 제시하고, 피부건강증진행위를 촉진하는 효과적인 피부건강프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 하였다.

1. 라이프스타일에 따른 일반적인 특성 및 피부건강관리에 대한 지식, 태도, 행위

본 연구에서 사회지향형 라이프스타일은 연령별로 고른 분포를 보였고, 직업적으로는 회사원이 많았다. 피부건강상태를 좋게 인식하고, 팩이나 마사지 등으로 피부건강을 위해 노력하고 있으며, 피부 관리 및 화장품 구입비용에 다른 라이프스타일보다 더 많은 비용을 투자하고 있고, 피부건강관리에 대한 태도와 행위에서도 점수가 가장 높아 사회지향형이 피부건강행동에

서 가장 적극적임을 알 수 있었다. 이는 사회지향형 라이프스타일의 경우 직장생활을 하는 회사원이 많은 특성으로 인한 결과로 사료된다. 서울지역 여대생 650명을 대상으로 피부건강관리에 대한 지식 · 태도 및 행위에 관하여 조사한 임혜원(1999)의 연구에서 피부건강관리에 대한 태도가 긍정적일수록 피부건강관리에 대한 행위의 실천도가 높음을 보고하였다. 또한, 여성 159명을 대상으로 한 최은영(1998)의 연구, 20~30대 여성 288명을 대상으로 한 명은진(2001)의 연구, 여대생 685명을 대상으로 한 배수현(2003)의 연구에서도 피부건강상태를 좋다고 생각하는 군이 자신의 피부건강상태를 모르는 군보다 피부건강관리에 대한 행위의 수준이 높게 나타나 본 연구 연구결과를 지지하였다.

건강지향형 라이프스타일은 연령으로는 40대와 50대, 직업은 전업주부와 회사원의 비율이 높았다. 피부건강상태가 좋지 않다고 인식하며, 안면피지량이 가장 적으며, 안면주름이 많고 기미 · 주근깨와 탄력이 부족하다고 인식하였다. 팩과 마사지를 전혀 하지 않는 경우가 많았고, 피부건강관리에 대한 지식도 가장 낮았다. 이 결과는 건강지향형은 다른 라이프스타일보다 연령대가 높은 층으로 일반적인 건강에 대한 관심과는 다르게 피부 관리에 대해서는 많이 관심을 갖지 못하기 때문으로 사료되며, 임혜원(1999)의 여대생을 대상으로 한 연구와 명은진(2001)의 20~30대를 대상으로 한 연구에서는 건강에 대해 관심이 많다고 응답한 군에서 피부관리건강에 대한 지식이 높게 나타나 본 연구와는 다른 결과를 보였다. 이는 여대생 및 젊은 여성의 경우 피부에 대한 관심이 높고, 정보를 얻을 수 있는 기회가 많기 때문으로 사료된다. 그러나 30~60대의 일반여성을 대상으로 한 이안나(2003)의 연구에서는 연령이 높을수록 피부건강관리에 대한 지식수준이 낮게 나온 결과에 비추어 볼 때 일반적인 건강과 더불어 피부 관리에 대한 정확한 지식을 전달할 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다.

유행추구형 라이프스타일은 20대와 학생이 가장 많았고, 안면 피지량이 가장 많았으며, 여드름을 피부문제로 인식하는 비율이 높았다. 피부에 관련된 지식을 다른 라이프스타일은 TV나 신문에서 얻는 비율이 높았으나, 유행추구형에서는 인터넷을 통한 정보 취득이 많았고, 피부건강관리에 대한 지식의 정답률이 가장 높았다. 이안나(2003)의 연구에서 연령이 낮을수록 피부건강관리에 대한 지식수준이 높게 나타났고, 피부에 대한 고민이 여드름인 군의 피부지식수준이 높게 조사된 결과와 일치하였다.

경제지향형 라이프스타일은 30대와 50대, 전업주부가 많았고, 피부문제는 탄력부족으로 나타났다. 월 평균 피부관리 및 화장품 구입비용은 3만원 미만인 경우가 가장 많았다. 경제지향형의 피부건강상태 인식은 사회지향형보다 낮았고, 피부건강관리에 대한 태도와 행위에서는 가장 점수가 낮았다. 이 결과는 피부건강상태 인식이 좋을수록 피부건강행위를 많이 하고, 피부건강상태 인식이 낮을수록 피부건강행위를 소홀히 한다는 김성복(2001)과 배수현(2003)의 연구결과와 유사하였다.

2. 건강신념모델을 바탕으로 한 라이프스타일에 따른 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연에 관련된 피부건강신념수준과 피부건강행동실천

식생활관련 피부건강신념의 경우, 사회지향형에서 인지된 유익성이 가장 높았고, 건강지향형에서 인지된 장애성이 가장 낮게, 자아효능감은 가장 높게 나타났다. 올바른 식생활을 실천하고 있는 지에 대한 결과는 자아효능감을 가장 높게, 인지된 장애성을 가장 낮게 인식한 건강지향형의 실천 점수가 가장 높았다. 또한, 건강지향형은 결식을 안 하는 비율이 가장 높았다. 최나홍(2012)의 연구에서는 건강지향형이 인지된 유익성과 자아효능감이 가

장 높게 나타나 본 연구에서 사회지향형의 인지된 유익성이 높게 나온 결과와는 다소 차이가 있었다. 이는 사회지향형이 주로 직장생활을 하는 회사원으로 구성되어 있어 나타난 결과로 사료된다.

자외선 관련 피부건강신념 수준에서는 사회지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감의 점수가 가장 높았고, 경제지향형이 가장 낮아 자외선 차단에 사회지향형이 가장 적극적이고, 경제지향형이 가장 소극적임을 알 수 있었다. 피부건강을 위한 자외선차단 실천의 경우도 사회지향형이 가장 점수가 높게, 경제지향형이 가장 낮게 나타났으며, 외출 시 자외선 차단제 사용은 사회지향형의 사용률이 가장 높았다.

스트레스 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 건강지향형에서 인지된 유익성은 가장 높았고, 인지된 장애성이 가장 낮았다. 사회지향형에서는 인지된 장애성과 자아효능감이 가장 높게 나타났다. 스트레스 대응에 대한 실천 정도를 측정한 결과, 스트레스를 받지 않으려고 노력하는 점수는 사회지향형에서 가장 높았다. 이는 사회지향형의 사회생활 및 대인관계에 대한 비중이 다른 라이프스타일보다 높기 때문에, 스트레스를 감소시키기 어려운 것을 의미하는 인지된 장애성이 다른 라이프스타일보다 높지만, 자아효능감이 높아 스트레스를 감소시키기 위한 실천행동을 다른 군보다 더 많이 하는 것으로 사료된다.

화장품과 전문 스킨케어 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 사회지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감은 가장 높게 나타났다. 반대로 경제지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감은 가장 낮았다. 피부유형에 맞는 화장품의 사용 여부와 전문 스킨케어의 이용 여부를 살펴본 결과, 사회지향형이 자신의 피부유형에 맞는 화장품을 사용하는 실천도가 높았고 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 전문 스킨케어를 이용하는 비율도 사회지향형이 가장 높았다. 따라서 사회지향형이 피부건강을 위한 화장품 사용

및 전문스킨케어 이용에 적극적임을 알 수 있었다.

음주와 흡연 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 건강지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감이 가장 높게 나타났다. 반면, 사회지향형에서는 인지된 장애성이 음주와 흡연 모두에서 가장 높게 나타났다. 음주에 대한 실천 정도의 측정 결과, 경제지향형과 건강지향형에서 음주를 전혀 하지 않는 경우가 많았고, 주 1회 음주는 사회지향형에서는 가장 높게 나타났다. 흡연의 경우, 건강지향형의 비흡연 비율이 가장 높아, 건강지향형의 경우 피부건강을 위해 음주와 흡연을 자제하는 것을 알 수 있었다. 이는 금주와 비흡연 시 나타나는 인지된 유익성과 자아효능감을 높게 인식하고 있는 건강지향형이 피부건강을 위해 음주와 흡연을 자제하는 실천도가 높음을 나타낸다. 반면, 사회관계를 중시하는 사회지향형은 인지된 장애성이 높게 나타나 음주와 흡연을 자제하는 실천 점수도 낮은 것으로 사료된다.

따라서, 건강신념모델에서 인지된 유익성과 자아효능감이 높을수록, 인지된 장애성이 낮을수록 피부건강행동실천도가 높음을 알 수 있다. 이는 신지현(2011)의 여고생을 대상으로 피부 관리 관련 요인을 분석한 연구에서 유익성, 자아효능감이 높을수록, 장애성이 낮을수록 피부 관리의 관심도와 피부 관리행동이 높게 나온 결과와, 최정연(2011)의 서울·경기 지역의 성인남성을 대상으로 한 자가 피부관리 실천행위에 대한 연구에서도 자가 피부 관리 실천도는 건강신념모델의 유익성, 자아 효능감과 통계적으로 유의미한 정적 상관관계를, 장애성과는 유의미한 부의 상관관계로 나온 결과를 지지하고 있다.

3. 건강신념모델을 바탕으로 한 라이프스타일에 따른 피부건강신념과 피부 건강행동실천의 연관성

피부건강신념과 식생활 관련 실천정도와의 연관성을 살펴본 결과, 자아효능감은 사회지향형, 유행추구형, 건강지향형에서 유의한 변수로 나타나 자아효능감이 클수록 올바른 식생활을 위해 노력함을 알 수 있었다.

피부건강신념과 자외선 관련 실천정도와의 연관성을 알아본 결과, 인지된 유익성은 유행추구형, 사회지향형에서, 인지된 장애성은 건강지향형에서, 자아효능감은 경제지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

피부건강신념과 스트레스 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 인지된 유익성은 건강지향형, 사회지향형에서, 자아효능감은 건강지향형, 유행추구형, 사회지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

피부건강신념과 화장품 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 인지된 유익성은 건강지향형, 경제지향형에서, 인지된 장애성은 건강지향형, 유행추구형, 사회지향형에서, 자아효능감은 유행추구형, 사회지향형, 경제지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

피부건강신념과 전문 스킨케어 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 인지된 유익성은 경제지향형에서, 인지된 장애성은 유행추구형, 사회지향형에서, 자아효능감은 건강지향형, 유행추구형, 사회지향형, 경제지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

피부건강신념과 음주 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 인지된 유익성은 건강지향형에서, 인지된 장애성은 유행추구형, 사회지향형, 경제지향형에서, 자아효능감은 건강지향형, 유행추구형, 경제지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

피부건강신념과 흡연 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 인지된 장애성은 유행추구형, 사회지향형에서, 자아효능감은 유행추구형, 사회지향형에서 유의한 변수로 나타났다.

이는 건강신념모델을 이용하여 청소년 흡연 행위를 예측한 홍윤미 등

(2004)의 연구 결과에서 인지된 유익성이 높고, 인지된 장애성이 낮을수록 건강행위 이행을 잘 하는 것으로 나타나 건강행동 실천에 건강신념이 영향을 끼친다고 나온 결과를 지지하였다. 또한, 성인남녀를 대상으로 한 최나홍(2012)의 연구에서 자아효능감이 건강행동 예측에 가장 눈에 띄는 요인으로 부각되었고, 본 연구에서도 인지된 유익성, 인지된 장애성보다 자아효능감이 더 유의한 변수로 나타나 피부건강행동실천에 자아효능감이 가장 주목받는 요인임을 지지하였다. 따라서 본 연구의 결과로 성인여성을 대상으로 한 피부건강 중재교육에 자아효능감을 증진시키는 방안이 유효하리라 사료된다.

VI. 요약 및 결론

본 연구는 성인여성을 대상으로 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식, 태도와 행위를 알아보고, 건강신념모델을 바탕으로 라이프스타일에 따른 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연에 관련된 피부건강행동을 파악하여 피부건강신념수준과 피부건강행동실천, 그리고 피부건강신념수준과 피부건강행동실천 간의 연관성에 대해 알아보하고자 하는 것이다. 서울 지역에 거주하는 20~59세의 여성 1,016명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 본 연구의 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 라이프스타일의 분류와 일반적 사항은 다음과 같다.

1. 문항의 타당성 검증과 공통요인을 찾아내 변수로 활용하기 위한 요인 분석결과는 4개의 요인으로 세부영역이 도출되었으며 군집분석을 통해 4개의 군집으로 분류하였다. 각 요인에 속하는 문항들의 특성을 고려하여 첫 번째 요인은 ‘건강지향형 라이프스타일’, 두 번째 요인은 ‘유행추구형 라이프스타일’, 세 번째 요인은 ‘사회지향형 라이프스타일’, 네 번째 요인은 ‘경제지향형 라이프스타일’로 군집명을 부여하였다.

2. 건강지향형 라이프스타일의 경우, 연령은 40~50대, 학력은 고졸이 많았고 직업은 전업주부와 회사원이 각각 27.6%로 나타났다. 유행추구형 라이프스타일은 20대, 미혼, 학생 및 전문직이 많았으며, 사회지향형 라이프스타일은 연령은 20대에서 50대까지 골고루 분포되어 있었고 회사원이 많았으며, 경제지향형 라이프스타일은 30대가 가장 많았고 전업주부가 많은 특징이 있었다. 모든 변수에서 라이프스타일별 유의한 차이가 있었다($p < .05$, $p < .01$, $p < .001$).

둘째, 라이프스타일에 따른 피부관련 사항, 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 대한 결과는 다음과 같다.

1. 라이프스타일에 따른 피부관련 사항은 사회지향형이 주관적으로 인식하는 피부건강상태, 안면피지량, 피부수분량, 피부탄력이 가장 높고, 건강지향형이 피부건강인식, 피부수분량, 피부탄력이 가장 낮으며, 안면주름이 많은 특징이 있었다. 모든 라이프스타일에서 복합성피부가 가장 많았고 피부문제로는 탄력 부족이 많았으며, 피부건강을 위해 건강지향형과 경제지향형은 ‘신체건강’이 가장 중요하다고 하였고, 유행추구형과 사회지향형은 ‘균형 잡힌 식생활’이 가장 중요하다고 응답하였으며 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 피부관련 지식의 정보원으로는 유행추구형에서만 인터넷에서 정보를 얻는 비율이 높았고, 다른 라이프스타일은 TV나 신문에서 피부 관련 정보를 얻는 비율이 높게 나타났다. 모든 변수에서 라이프스타일별 유의한 차이가 있었다($p<.01$, $p<.001$).

2. 팩이나 마사지의 경우, 모든 라이프스타일에서 ‘전혀 사용하지 않는다’가 매우 높았고, 경제지향형에서 사용률이 가장 낮았으며, 사회지향형 과 유행추구형은 주 1회 사용, 경제지향형은 월 1회 사용이 가장 높았다. 한 달 평균 피부 관리 및 화장품구입 비용은 3만원 미만, 3~5만원 미만의 순이었고 사회지향형의 경우에만 5~10만원 미만이 35.3%로 가장 많았다($p<.001$).

3. 피부건강관련 지식에 대한 결과는 라이프스타일별 전체 항목에 대한 정답률은 83.8%로 비교적 높게 나타났으며, 유행추구형이 가장 정답률이 높았고 건강지향형이 가장 낮았다($p<.001$). 피부건강관리에 대한 태도와 행위에 대한 결과는, 사회지향형이 가장 높았고, 경제지향형이 가장 낮아 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 따라서 사회지향형이 피부건강을 위한 태도와 행위에서 가장 적극적인 라이프스타일이며 경제지향형이 가장 소극적인 라이프

스타일임을 알 수 있었다.

셋째, 건강신념모델을 바탕으로 한 라이프스타일에 따른 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연에 관련된 피부건강신념수준의 결과는 다음과 같다.

1. 식생활관련 피부건강신념의 경우, 사회지향형에서 인지된 유익성이 가장 높았고, 건강지향형에서 인지된 장애성이 가장 낮게, 자아효능감은 가장 높게 나타났다($p < .001$). 자외선 관련 피부건강신념 수준에서는 사회지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감의 점수가 가장 높았고, 경제지향형이 가장 낮아 자외선 차단에 사회지향형이 가장 적극적이고, 경제지향형이 가장 소극적임을 알 수 있었다($p < .001$).

2. 스트레스 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 건강지향형에서 인지된 유익성은 가장 높았고($p < .001$), 인지된 장애성이 가장 낮았다($p < .05$). 사회지향형에서는 인지된 장애성이 가장 높았고($p < .05$), 자아효능감도 가장 높아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 사회지향형의 사회생활 및 대인관계에 대한 비중이 다른 라이프스타일보다 높기 때문에, 스트레스를 감소시키기 어려운 것을 의미하는 인지된 장애성이 다른 라이프스타일보다 높게 나타난 것으로 사료된다.

3. 화장품 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 사회지향형에서 인지된 유익성이 가장 높았고($p < .001$), 인지된 장애성이 가장 낮았으며($p < .01$), 자아효능감은 가장 높았다($p < .001$). 반대로 경제지향형에서 인지된 유익성이 가장 낮았으며($p < .001$), 인지된 장애성은 가장 높고($p < .01$), 자아효능감은 가장 낮았다($p < .001$). 전문 스킨케어 관련 피부건강신념 수준의 결과도 사회지향형에서 인지된 유익성이 가장 높았고($p < .001$), 자아효능감도 가장 높았다($p < .001$). 경제지향형에서 인지된 유익성과 자아효능감이 가장 낮게 나타나

통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 이는 사회지향형이 피부건강을 위한 화장품 사용 및 전문스킨케어 이용에 적극적인 것을 나타내며, 경제관념을 중시하는 경제지향형은 피부건강을 위한 투자비용과 시간적 할애에 부담을 느껴 소극적인 태도를 갖고 있음을 알 수 있었다.

4. 음주와 흡연 관련 피부건강신념 수준에 대한 결과, 건강지향형에서 인지된 유익성은 가장 높았다($p < .001$). 자아효능감도 건강지향형에서 음주($p < .001$)와 흡연($p < .01$)관련 점수가 가장 높았다. 반면, 사회지향형에서는 인지된 장애성이 음주에서 가장 높았고($p < .001$), 통계적으로 유의하지는 않았지만 흡연에서도 인지된 장애성이 가장 높았다. 이는 건강중시요인이 높은 건강지향형이 금주와 비흡연 시 나타나는 인지된 유익성을 가장 높게 인식하고 있으며, 피부건강을 위해 음주와 흡연을 자제할 수 있다고 생각하는 자아효능감도 높게 인식하고 있음을 나타낸다. 반면, 사회관계를 중시하는 사회지향형은 사회생활과 대인관계로 인해 음주와 흡연을 피할 수 없다고 인식하는 인지된 장애성이 높음을 알 수 있었다.

넷째, 라이프스타일에 따른 식생활, 자외선, 스트레스, 화장품, 전문 스킨케어, 음주, 흡연에 관련된 피부건강행동실천의 결과는 다음과 같다.

1. 올바른 식생활을 실천하고 있는 지에 대한 결과는 건강지향형이 점수가 가장 높았고, 유행추구형이 가장 낮았으며, 라이프스타일간 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 하루 식사횟수는 규칙적인 경우가 94.2%이었으며, 식사횟수에서 유의한 차이가 있어($p < .001$), 라이프스타일 별로 식사패턴이 다를 수 있었다. 일주일 기준 결식횟수에서는 결식을 안 하는 경우가 전체 라이프스타일에서 34.2%이었으며, 건강지향형이 결식을 안 하는 비율이 가장 높았고 유행추구형이 가장 낮았다. 주 5회 이상 결식한다고 응답한 경우는 유행추구형이 가장 높고, 건강지향형이 가장 낮았으며 통계적으로 유의

한 차이가 있었다($p < .001$). 하루 카페인 섭취량은 '1~2잔'이 59.4%로 가장 높았으며($p < .001$), 하루 물 섭취량은 '3~4잔'이 38.9%로 가장 많았다($p < .001$).

2. 피부건강을 위한 자외선차단 실천에 대한 결과, 사회지향형이 가장 점수가 높게 나타났고, 경제지향형이 가장 낮게 나타났으며($p < .001$), 외출 시 자외선 차단제 사용 여부는 사계절 사용하는 경우가 70.8% 가장 많았으며, 사회지향형의 자외선 차단제 사용률이 가장 높아 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 외출 시 모자나 양산, 선글라스를 착용하는지에 대한 응답에서는 '가끔 사용한다'가 61.7%로 가장 많았고($p < .001$) 건강지향형에서 반드시 사용하는 비율이 가장 높았고 유행추구형이 가장 낮아, 유행추구형이 가장 자외선 차단에 소극적임을 알 수 있었다.

3. 평소의 스트레스 대응에 대한 실천 정도를 측정한 결과, 스트레스를 받지 않으려고 노력하는 실천도는 사회지향형이 가장 높았고, 건강지향형이 가장 낮았으며($p < .001$), 피부유형에 맞는 화장품을 매일 사용하는지의 실천 여부에 대한 결과, 사회지향형이 가장 높았고, 건강지향형이 가장 낮아 라이프스타일 간 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 화장품을 사용하는 이유로는 '피부보호', '피부결점보완', '자기만족', '매력 때문'의 순으로 나타났다. 라이프스타일별로는 유행추구형의 경우 '피부결점보완'이 가장 높았고, 나머지 세 군은 '피부보호'가 가장 높았다. 현재 사용하고 있는 화장품 중에서 대상자의 90.6%가 폼클렌징을 사용하고 있다고 응답하여 가장 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 사용하는 화장품종류가 가장 많은 라이프스타일은 사회지향형이었고, 가장 적게 사용하는 군은 건강지향형이었다.

4. 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부관리실이나 피부과를 이용하는 지 여부로 실천정도를 측정한 결과, 사회지향형이 가장 높았고, 유행추구형이 가장 낮은 점수를 보였으며, 각 라이프스타일간에 유의한 차

이가 있었다($p<.001$). 피부관리실이나 피부과 병원을 이용하지 않는 이유는 ‘경제적인 여유가 없어서’이었고($p<.001$), ‘피부관리에 관한 교육 참여 여부’는 ‘그렇다’가 54.0%이며, 사회지향형이 가장 높게, 건강지향형이 가장 낮게 나타나 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

5. 음주에 대한 실천정도에 대한 측정결과, 경제지향형에서는 음주를 전혀 하지 않는 경우가 49.4%로 가장 높았고, 그 다음은 건강지향형이 49.0%로 나타났다($p<.001$). 유행추구형에서는 주 1회 음주를 하는 경우가 40.5%, 사회지향형에서는 주 1회 음주를 하는 경우가 46.9%로 가장 높게 나타났으며 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 흡연에 대한 실천정도에 대한 측정결과, ‘흡연을 하지 않는다’고 응답한 경우는 전체 89.4%이었고, 건강지향형, 경제지향형, 사회지향형, 유행추구형의 순이었으며 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 건강지향형의 경우 피부건강을 위해 음주와 흡연을 자제하는 것으로 사료된다.

다섯째, 건강신념모델을 바탕으로 한 라이프스타일에 따른 피부건강신념과 피부건강행동실천의 연관성에 대한 결과는 다음과 같다.

1. 피부건강신념과 식생활 관련 실천정도와 연관성에 대한 결과, 경제지향형은 유의한 차이가 없었고, 자아효능감은 사회지향형($\beta=0.604$, $p<.001$), 유행추구형($\beta=0.337$, $p<.001$), 건강지향형($\beta=0.319$, $p<.001$)에서 유의한 변수로 나타나 자아 효능감이 클수록 올바른 식생활을 위해 노력함을 알 수 있었다.

2. 피부건강신념과 자외선 관련 실천정도와 연관성에 대한 결과, 건강지향형은 인지된 장애성에서 유의하였고($\beta=0.232$, $p<.001$), 유행추구형($\beta=0.235$, $p<.001$)과 사회지향형($\beta=0.219$, $p<.001$)은 인지된 유익성에서, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.235$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다.

3. 피부건강신념과 스트레스 관련 실천정도와 연관성에 대한 결과, 건강

지향형은 인지된 유익성($\beta=0.150$, $p<.05$)과 자아효능감($\beta=0.138$, $p<.05$)에서 유의하였고, 유행추구형은 자아효능감($\beta=0.207$, $p<.01$)에서 유의한 차이를 보였다. 사회지향형은 자아효능감($\beta=0.254$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=0.134$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 인지된 유익성($\beta=0.389$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다.

4. 피부건강신념과 화장품 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 건강지향형은 인지된 유익성($\beta=0.319$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.127$, $p<.05$)에서 유의하였고, 유행추구형은 인지된 장애성($\beta=-0.165$, $p<.05$)과 자아효능감에서 유의한 차이를 보였다($\beta=0.209$, $p<.01$). 사회지향형은 자아효능감($\beta=0.339$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.124$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.263$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=0.129$, $p<.05$)에서 유의한 차이가 있었다.

5. 피부건강신념과 전문 스킨케어 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 건강지향형은 자아효능감($\beta=0.337$, $p<.001$)에서 유의하였고, 유행추구형은 자아효능감($\beta=0.284$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.156$, $p<.05$)에서 유의한 차이를 보였다. 사회지향형은 자아효능감($\beta=0.330$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=-0.116$, $p<.05$)의 순으로, 경제지향형은 자아효능감($\beta=0.228$, $p<.001$)과 인지된 유익성($\beta=0.220$, $p<.001$)에서 유의한 차이가 있었다.

6. 피부건강신념과 음주 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 건강지향형은 인지된 유익성($\beta=-0.058$, $p<.05$)과 자아효능감($\beta=-0.289$, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 유행추구형은 인지된 장애성($\beta=0.281$, $p<.001$)과 자아효능감($\beta=-0.243$, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 사회지향형은 인지된 장애성($\beta=0.263$, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 경제지향형은 자아효능감($\beta=-0.241$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=0.168$, $p<.01$)이 유의한 변수임을 알 수 있었다.

7. 피부건강신념과 흡연 관련 실천정도와의 연관성에 대한 결과, 건강지향형과 경제지향형에서는 유의한 변수가 없었으나, 유행추구형은 자아효능감($\beta=-0.420$, $p<.001$), 인지된 장애성($\beta=0.259$, $p<.001$), 인지된 유익성($\beta=0.130$, $p<.05$)의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회지향형은 자아효능감($\beta=-0.409$, $p<.001$)과 인지된 장애성($\beta=0.199$, $p<.001$)의 순으로 유의한 차이가 있었다.

이상과 같은 결과로 라이프스타일에 따라 인구사회학적인 특성 뿐 아니라 피부건강에 관련된 여러 가지 변수들이 다름을 알 수 있었으며, 피부건강에 대한 지식, 태도, 행위와 실천에 있어서도 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 통해 피부건강행동을 유도하기 위한 피부건강 중재교육의 기초자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

본 연구는 우리나라 여성들의 라이프스타일에 따른 피부건강행동을 건강신념모델에 기초하여 보다 심도있게 연구하려 노력하였으나, 다음과 같은 한계점을 보이고 있다.

첫째, 조사 대상이 서울 지역 중심의 일부여성으로 한정되어 있고 또한 남성을 포함시키지 않았으므로, 이 연구의 결과를 피부건강행동 전체에 대한 해석으로 일반화시키기에는 다소 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서는 라이프스타일을 4개의 군집으로 분류하여 연구하였으나, 좀 더 다른 각도에서 다양한 특성을 지닌 군집으로 구분하여 연구할 필요가 있다고 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위와 피부건강 신념수준과 피부건강행동실천에 영향을 미치는 변수로 라이프스타일만을 측정하였지만, 이 외에도 또 다른 영향요인이 있을 것으로 추측된다.

넷째, 피부 관련 수치의 경우 실측하면 더욱 좋은 결과를 얻을 수 있었으나, 응답자가 설문에서 답을 선택하는 자기기입식 응답방법에 의존하였으므로 제한점이 될 수 있다. 차후의 연구에서는 좀 더 다양한 방법으로 실측에 의한 연구가 지속되기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강재인(2010). 건강보도와 건강캠페인이 질병에 대한 지각과 예방행동의도에 미치는 영향 : 건강신념모델(Health Belief Model) 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 강지영(2013). 젊은 여성의 식습관이 피부건강에 미치는 영향. 성신여자대학교 생애복지대학원 석사학위논문
- 고지하나(2011). 결핵예방 행동의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구 : 건강신념모델을 중심으로. 서강대학교 대학원 석사학위논문
- 고혜정(1997). 흡연과 피부표면 수분과의 관계, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문
- 곽종형(2007). 실버세대의 라이프스타일이 건강기능식품 구매만족도 및 재구매의도에 미치는 영향. 호서대학교 벤처전문대학원 박사학위논문
- 권우영(2013). 여성소비자의 라이프스타일 유형별 외모관리 동기가 퍼머넌트 메이크업행동에 미치는 영향. 경성대학교 대학원 박사학위논문
- 김경미(2011). 화장품 전성분표시제에 대한 성인 여성의 인식 및 관련 요인 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김나은(2007). 피부건강관리에 대한 지식 및 행위에 관한 연구 : 제주지역을 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위 논문
- 김명숙(2012). 이론과 실제 피부관리학, 현문사
- 김복희(1998). 여성의 피부 미용관리 지식 및 행위와 관련요인. 경산대학교 대학원 박사학위논문
- 김봉인(1998). 중년여성의 피부건강관리에 대한 태도와 실천행위에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 박사학위논문
- 김상영(2011). 30~40대 여성의 라이프스타일에 따른 미용관심도와 제 2

- 의 직업 선택에서 미용직의 선호도 - 서울·광주·청주 지역을 중심으로
- 광주여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김선미(1997). 스트레스의 미용학적 접근. 한국미용학회지, 3(1), 63-93
- 김성복(2001). 여성의 피부건강관리의 실천행위에 관한 연구. 경상대학교 대학원 석사학위논문
- 김수연(2014). 성인남성의 외모관심도와 피부건강관리행위에 관한 연구. 가천대학교 대학원 석사학위논문
- 김수진(2008). 대학생의 피부건강관리행동과 식생활행동에 영향을 미치는 외모관심에 대한 연구 : 피부지식과 영양지식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김승아(2008). 여성의 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식 및 태도. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문
- 김영희(2013). 남자대학생의 피부건강관리 지식, 태도 및 교육요구도 연구. 서경대학교 대학원 석사학위논문
- 김윤정, 이성희(2014). 화장품학. 청구문화사
- 김은영(2013). 건강신념모델을 적용한 비타민·무기질 보충제에 관한 성인대상 영양교육의 효과 : 영양지식, 건강신념인식 및 예방행동의도에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 김정희(2009). 성인 여성의 자가 비만관리 실천도와 관련된 요인 분석 : 건강신념모델과 계획적 행동이론을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김종대, 전선경, 최현숙(1996). 피부관리학. 고문사
- 김지원(1992). 일부 여자대학생의 건강에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 연구. 이화여자 대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김지원(2010). 자외선의 피부 유해성에 대한 인식과 대처방안에 관한 연

구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문

김진영(2010). 음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향. 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위 논문

김한식 외(2007). 미용과학 I (피부과학편). 청구문화사.

김혜숙(2009). 지역사회 거주 노인의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 박사학위논문

김효정(2003). 피부관리실의 전문화장품 구매행태에 대한 연구. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문

김희경(2011). 남성 피부 건강관리와 관리실에 관한 의식도 분석. 건국대학교 대학원 석사학위논문

류유현(2008). 강원도 일부 지역에서 중년남녀의 건강증진식품의 구매행동에 미치는 영향요인 분석-라이프스타일을 중심으로-. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문

명은진(2001). 20, 30대 여성의 피부건강관리에 대한 지식 및 행위에 관한 연구. 연세대학교 관리과학대학원 석사학위논문

문정순(1990). 성인의 건강신념 측정 도구 개발 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문

박용진(2003). 식생활 습관 및 식품 선호도와 성격 특성간의 관계: 중학생 집단을 중심으로. 서원대학교 대학원 석사학위논문

박이숙(2008). 중년여성들의 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문

박향숙(2014). 피부미용 종사자들의 피부관리실 전문화장품에 대한 인식. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문

배수현(2003). 여대생의 피부건강관련행위와 사회 심리적 건강과의 관련성. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문

- 서숙영(2012). 화장품 용기 등의 표기 방법에 관한 인식 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문
- 서정민(2011). 여대생의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인분석. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 손경만, 김영호, 박서령(2009). 운동행동을 설명하기 위한 건강신념모형과 단계적변화모형 간의 관련성. 한국체육학회지, 48(6), 163-173
- 신지현(2011). 건강신념모델을 적용한 여고생의 피부 관리 관련 요인 분석. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 안승우(2012). 건강신념모델(HBM)을 이용한 운동중재가 규칙적인 운동 참여율 증진 및 비만과 대사증후군에 미치는 영향. 안동대학교 대학원 박사학위논문
- 윤동화, 강성례, 정미숙, 조희숙, 박미경(2009). 영양학. 광문각
- 윤여성(1995). 新피부관리학. 가림출판사
- 윤철진(1992). cosmetik. 유신문화사
- 이고은(2009). 30~40대 미혼여성의 라이프스타일과 의복구매행동. 고려대학교 대학원 석사학위논문
- 이고은(2012). 성인여성의 라이프스타일에 따른 노화인식과 건강증진행위 비교. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 이명심(2010). 20~30대 성인여성의 피부유형에 따른 식 행동 및 건강관련 생활습관 비교. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 이안나(2003). 중년여성의 피부건강관리에 대한 지식과 행위에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문
- 이은실(2012). 건강신념 모델에 근거한 노인대상 식품안전·영양교육 프로그램 개발 및 효과평가. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 이정민(2011). 성인 여성의 화장품 성분 및 전성분표시제에 대한 인식도

- 연구. 서경대학교 대학원 석사학위논문
- 이주희(2006). 여고생의 생활습관에 따른 피부상태 연구. 남부대학교 대학원 석사학위논문
- 이지영(2005). 한국인의 웰빙행동에 관한 연구 - 웰빙인식과 라이프스타일을 중심으로-. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 이현미(2007). 피부관리실의 전문화장품 마케팅 전략에 대한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문
- 이혜경(2013). 남자 고등학교의 피부건강관리 교육프로그램에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문
- 임경숙(2005). 사회복지시설의 영양관리 현황. 2005년도 전국영양사학술대회, 169-181
- 임윤희(2011). 40~50대 여성의 라이프스타일에 따른 피부 및 체형관리 행동 : 부산·경남 지역을 중심으로. 광주여자대학교 대학원 석사학위논문
- 임혜원(1999). 일부 여대생의 피부건강관리에 대한 지식 · 태도 및 행위에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 장명자(2014). 20~30대 남성의 피부 관심도 및 피부 건강관리 행위에 관한 연구. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문
- 장우선, 김찬웅, 김성은, 김범준, 김명남, 김명나(2010). 알코올 섭취가 피부 생리에 미치는 영향. 대한피부과학회지 제48권 제11호 948-954
- 장윤정(2007). 실버소비자의 식생활 라이프스타일에 따른 영양정보 및 가정배달급식 서비스요구도 분석. 연세대학교 대학원 박사학위논문
- 정은주(2011). 일반화장품과 금속 나노입자 함유화장품이 사용자의 화장품과 피부오염 및 혈액성상의 변화에 미치는 영향. 서경대학교 대학원 박사학위논문

- 정현아(2007). 자외선의 유해성에 대한 인지도와 자외선 차단제품 사용 실태에 관한 연구. 숙명여대 원격대학원 석사학위논문
- 정인(2013). 성인여드름 피부의 자외선차단제 사용 실태 및 물리적 자외선차단제의 세안 방법에 따른 세정력 비교 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문
- 최나홍(2012). 건강신념모델에 기초한 성인의 라이프스타일에 따른 건강신념수준과 건강행동실천 비교. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 최다진(2012). 고등학생을 대상으로 한 체중조절에 관한 요인분석 : 건강신념 모델과 계획된 행동이론을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 최도점(2005). 대학생의 안면피부건강상태와 관련 변인 연구. 한국미용학회지, 11(2), 144-152
- 최미건(2012). 흡연자와 비흡연자의 안면피부 외관상태 비교연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 최은영(1998). 건강증진모델(HPM)에 기초한 여성의 피부관리행위에 영향을 미치는 요인분석. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 최정숙, 곽형심(1997). 여성의 기호성과 피부관리습관에 따른 피부상태의 조사연구. 한국미용학회지, 3(1), 241-258
- 최정연(2011). 성인남성의 피부지식 및 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구 : 건강신념모델과 자아 효능감 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문
- 하명희, 서의훈(1999). 진주시의 피부관리고객의 피부건강상태에 관한 통계적 연구. 한국미용학회지, 5(2), 665-679
- 황정원(1998). 피부관리학, 현문사
- 허윤희(2012). 노인의 라이프스타일 유형별 외모관리에 관한 연구. 성신

여자대학교 대학원 석사학위논문

홍연숙(2005). 성인 여성의 라이프스타일에 따른 피부 관리 및 체형관리
실태 조사 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문

홍윤미, 이정렬, 이경희, 배선형, 함옥경, 한주희(2004). 건강신념모델을
이용한 청소년 흡연 행위 예측. 한국보건간호학회지, 18(2), 218-224

Becker MH(1974). The health belief model and sick behavior, The
health belief model and personal health behavior. Charles B.
Slack. New Jersey, 82-92

Bendura A(1986). Self-efficacy: Toward a unifying theory of
behavioral change. Psychological Review, 84, 191-215

Lazer W(1963). "Life Style Concepts and Marketing", Towards
Scientific Marketing, American Marketing Association, Ed.: S.
Greyser, pp.131-139

Moore DG(1963). Life Styles in mobile suburbia, Chicago, American
Marketing Association, 151-160

Plummer JT(1974). The concept and Application of Life Style
Segmentation. Journal of Marketing, Vol. 38, No.1, Jan., 34

Rosenstock IM(1974). Historical origins of the health belief model:
The health belief model and personal health behavior. Thorofare,
New : Charles B. Slack, Inc, Jersey

Rosenstock, IM, Strecher VJ, Becker MH(1998). Social Learning
Theory and the Health Belief Model. Health Education Quarterly,
15(2), 175-183

Weber, Alfred(1968). Theory of the Location of Industries. Chicago:

Cambridge University Press

Wells WD(1975). Seven Questions about Lifestyle and Psychographics, Environment of Marketing Management. ed. R.J. Holloway & R.S. Hancock, N.Y : John wiley & Sons, Inc., 223-227

Abstract

A study on the women's Skin Health Behavior depending on
lifestyle based on Health Belief Model

Ju, Eun Lyeong

Department of Food and Nutrition

The Graduate School of

Sungshin Women's University

This study is targeting women regarding knowledge of skin, attitudes on skin health care and skin health action based on health belief model and the purposes of this study is to set up correct skin health care guidelines, and to provide a base line data for developing an efficient skin health accelerating action program. Therefore, skin care knowledge based on life styles, skin health care attitude and action and 7 skin health action factor on skin health care should be identified to research the skin health belief level based on health belief model, and the correlation between skin health belief level and skin health execution action.

This research considered grown-up women 20-59 aged in Seoul

to fill out a questionnaire, and total 1,016 questionnaires were analyzed. The collected data were processed through SPSS 12.0 program that processed cross analysis, factorial analysis, cluster analysis, variance analysis (ANOVA), multiple regression analysis, and all results was verified within 5% significance level.

The result of factorial analysis on sampling life styles showed 4 detail factors, and to classify the subject on life styles cluster analysis showed 4 classified clusters. Considering each factors characteristics the first group was named as 'Health-oriented lifestyle', the second group as 'Trend-oriented lifestyle', the third group as 'Society-oriented lifestyle', and the fourth factor was named as 'Economy-oriented lifestyle'.

The research results are as in the following.

First, in case of the health-oriented lifesyle, age range 40 - 50 years, level of education was mostly high school diploma and occupation showed a higher level in housewives and company staffs. Trend-oriented lifestyle showed twenties, singles, students and professions, society-oriented lifestyle showed age range 20 - 50 years evenly distributed, many company staffs, economy-oriented lifestyle showed the most thirties and many housewives. All variables in every lifestyle factor showed significant differences ($p < .05$, $p < .01$, $p < .001$).

Second, in case of skin related factor, society-oriented lifestyle showed the highest level in skin care awareness, facial sebum content, skin moisture content, skin elasticity, as health-oriented

lifestyle showed the lowest level in skin health awareness, skin moisture content, skin elasticity whereas facial wrinkles showed a high level. Every lifestyles showed the most in combination skin (37.6%), in skin problem lack of elasticity (24.1%). For skin health, health-oriented and economy-oriented lifestyle showed as the most important factor 'physical health', trend-oriented and society-oriented lifestyle replied that 'a balanced diet' as the most important factor and it showed a significant difference ($p < .001$). Skin related information sources were obtained in case of trend-oriented lifestyle from the internet, the other group from television or newspaper. All variables in every lifestyles showed significant differences ($p < .01$, $p < .001$). In every lifestyles entirely no facial mask (28.3%) and entirely no massage (55.2%) showed the highest level, the average monthly cost of skin care and cosmetics showed less than thirty thousand won (33.2%), less than thirty to fifty thousand won (28.0%), only in case of society-oriented lifestyle showed the most in less than fifty to hundred thousand won as 35.3%, all variables in every lifestyles showed significant differences ($p < .001$).

Third, the result of skin health related information in every lifestyle showed a relative high percentage of correct answers as 83.8%, as trend-oriented lifestyle ranked the highest as 85.0%, health-oriented lifestyle (80.7%) showed the lowest that statistically showed significant difference ($p < .001$). Regarding the attitude on skin health care society-oriented lifestyle ranked the highest as 4.13 ± 0.44 , economy-oriented lifestyle the lowest as 3.85 ± 0.49

($p < .001$), in case of the action on skin health care the society-oriented lifestyle showed the highest as 3.61 ± 0.45 , the economy-oriented lifestyle the lowest as (2.90 ± 0.49) that showed a significant difference ($p < .001$). That is to say society-oriented lifestyle is the most active group in skin health attitude and action whereas economy-oriented lifestyle is the most passive group.

Fourth, dietary life related skin health belief level showed significant differences in every items as recognized benefits, recognized barriers, self-efficacy ($p < .001$), Society-oriented lifestyle showed the highest recognized benefits and self-efficacy. In ultraviolet rays related skin health belief level, recognized benefits and self-efficacy showed significant differences ($p < .001$). The two items showed high grade in society-oriented lifestyle and the economy-oriented lifestyle showed the lowest that society-oriented lifestyle group is the most active in sun protection whereas economy-oriented lifestyle the most passive group.

Fifth, the result of stress related skin health belief level showed that health-oriented lifestyle showed the highest recognized benefits as 4.03 ± 0.52 , trend-oriented lifestyle the lowest as 3.74 ± 0.68 a significant difference between groups ($p < .001$). Recognized barriers ranked the society-oriented lifestyle the highest as 3.32 ± 0.66 , the health-oriented lifestyle the lowest as 3.17 ± 0.65 , a significant difference between groups ($p < .05$). Self-efficacy ranked the society-oriented lifestyle the highest as 3.40 ± 0.58 , the economy-oriented lifestyle as the lowest as 3.03 ± 0.49

a significant statistical difference between groups ($p < .001$).

Sixth, recognized benefits in cosmetics related skin health belief level the society-oriented lifestyle showed the highest as 3.72 ± 0.57 ($p < .001$), recognized barriers ranked the economy-oriented lifestyle the highest as (3.58 ± 0.38) ($p < .01$), self-efficacy ranked the society-oriented lifestyle the highest as 3.71 ± 0.51 , the economy-oriented lifestyle the lowest as (3.36 ± 0.50) ($p < .001$). In professional skin care related skin health belief level recognized benefits society-oriented lifestyle showed the highest as (3.88 ± 0.58) , economy-oriented lifestyle the lowest as (3.57 ± 0.65) ($p < .001$), self-efficacy also society-oriented lifestyle showed the highest as (3.33 ± 0.74) , the economy-oriented lifestyle the lowest as (2.67 ± 0.83) ($p < .001$).

Seventh, in case of drinking and smoking related skin health belief level recognized benefits health-oriented lifestyle showed the highest, economy-oriented lifestyle showed the lowest ($p < .001$), recognized barriers ranked the society-oriented lifestyle the highest, self-efficacy ranked the health-oriented lifestyle, whereas the trend-oriented lifestyle showed the lowest.

Eighth, the multiple regression between skin health belief and skin health practice degree showed significant differences in dietary life, stress, cosmetics, professional skin care, drinking behavior that health belief model based skin health action prediction should be the most considered factor.

Such results show that depending on lifestyles, ages, occupation

not only sociodemographic characteristics but skin health related different variables and skin health knowledge, attitude, action and practice show significant differences. The society-oriented lifestyle showed in every skin health related variables very active and the economy-oriented lifestyle as the most passive. This result should contribute as a base line data for skin health mediation education.

설문지

건강신념모델에 기초한 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부건강행동에 관한 연구

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 조사에 응답해 주셔서 감사드립니다.

본 설문지는 “건강신념모델에 기초한 성인여성의 라이프스타일에 따른 피부건강행동에 관한 연구”에 관한 연구를 하고자 작성되었습니다. 잠시 틈을 내어 평소 귀하의 생각과 행동을 솔직히 응답해 주시기 바랍니다.

본 설문 조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며, 무기명으로 처리되오니 빠짐없이 기록해 주시기 바랍니다.

귀하의 소중한 의견을 잘 활용하여 가치 있는 학술적 연구결과를 얻도록 노력하겠습니다.

바쁘신 시간에 설문에 응답해 주셔서 감사드리며, 귀하의 가정에 건강과 행복이 함께 하시길 기원합니다.

2014년 7월

성신여자대학교 대학원 식품영양학과
미용건강학 박사과정 주은령

※ 본 조사는 통계법 제 13조 및 제 14조에 의거 비밀이 보장되며 통계자료 목적 이외에는 사용하지 않습니다.

I. 일반적 사항에 관한 질문입니다.

1. 귀하의 연령은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대

2. 귀하의 결혼 상태는?

- ① 미혼 ② 기혼

3. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 학생 ② 회사원 ③ 공무원 ④ 자영업
⑤ 전업주부 ⑥ 전문직 ⑦ 판매직 ⑧ 기타 ()

4. 귀하의 학력은 다음 중 어디에 해당됩니까?

- ① 중졸이하
② 고졸(고등학교 재학생 포함)
③ 전문대졸(전문대 재학생 포함)
④ 대졸(대학교 재학생 포함)
⑤ 대학원졸(대학원 재학생 포함)

5. 귀하 가정의 월 평균 소득은?

- ① 200만원 미만 ② 200-300만원 미만
③ 300-400만원 미만 ④ 400-500만원 미만
⑤ 500-700만원 미만 ⑥ 700만원 이상

6. 자신의 피부건강상태에 대해 어떻게 생각하십니까?

- ① 매우 나쁘다 ② 나쁘다 ③ 보통이다
④ 좋다 ⑤ 매우 좋다

II. 다음은 피부 및 자가 피부 관리 관련사항에 대한 질문입니다.

7. 귀하가 생각하는 자신의 피부 상태는?

- ① 건성 ② 정상 ③ 지성 ④ 복합성 ⑤ 민감성

8. 귀하가 느끼는 현재의 안면 피지량은 어느 정도입니까?

- ① 매우 적다 ② 적다 ③ 보통이다
④ 많다 ⑤ 매우 많다

9. 피부수분량은 어느 정도입니까?

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

10. 피부 탄력은 어느 정도입니까?

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

11. 안면의 전반적인 주름은 어느 정도입니까?

- ① 매우 적다 ② 적다 ③ 보통이다
④ 많다 ⑤ 매우 많다

12. 얼굴에 팩을 사용하십니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회 이상 ③ 2주 1회
④ 한달 1회 ⑤ 3개월 1회 ⑥ 안 한다.

13. 얼굴 마사지는 얼마나 자주 하십니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회 이상 ③ 2주 1회
④ 한달 1회 ⑤ 3개월 1회 ⑥ 안 한다.

Ⅲ. 다음은 피부지식에 대한 질문입니다.

질문을 읽으시고 해당하는 번호에 V표시를 하여 주십시오.

구 분	문 항	그렇다	그렇지 않다
1	비누를 사용하면 피지막이 제거되어 피부가 거칠어질 수 있다.		
2	나이가 들수록 피부가 건조해진다.		
3	피부 노화는 25세 전 후부터 시작된다.		
4	정상피부란 pH 4.5~6 사이, 즉 약산성 상태를 말한다.		
5	스트레스와 피부 상태와는 상관이 없다.		
6	샤우나를 자주 하는 것은 피부 처짐의 원인이 된다.		
7	여드름 피부라도 과도한 비누사용과 잦은 세안은 피부를 건조하게 한다.		
8	여드름이 있는 경우 유분기가 없는 화장품을 사용하는 것이 좋다.		
9	수면 부족은 피부 건조화 및 탄력저하 현상을 초래하는 등 피부건강에 유해하다.		
10	건성피부에는 알코올 함량이 적은 화장수를 사용한다.		
11	과일과 채소를 섭취하면 비타민 C섭취로 인해 미백효과에 도움을 준다.		
12	잦은 각질제거는 피부표면을 약하게 만들어 피부를 예민하게 만든다.		
13	음주나 흡연은 피부 표면의 수분 양과 관련이 없다.		
14	집이나 사무실에서는 자외선 차단제를 바르지 않아도 된다.		
15	비타민 E(토코페롤)는 항산화기능이 있어 피부노화를 예방해 준다.		
16	SPF와 PA는 둘 다 자외선 차단지수를 말한다.		
17	충분한 영양섭취는 피부를 탄력 있게 한다.		
18	화장품 부작용은 접촉성 피부염의 원인이 된다.		
19	흡연은 비타민을 파괴시켜 피부 트러블을 유발한다.		
20	피부가 자외선에 과도하게 노출되면 피부노화현상이 촉진된다.		

IV. 다음은 피부건강관리에 대한 태도에 관한질문입니다.

각 문항마다 자신에게 가장 가깝다고 생각되는 항목 한 곳에 V표시해 주십시오.

구 번	문항내용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	피부관리를 하는 것이 피부노화 예방에 효과가 있다.					
2	피부관리실에서 전문적인 피부관리를 받고 싶다.					
3	피부관리를 함으로써 용모를 더욱 돋보일 수 있다고 생각한다.					
4	피부에 문제가 생기면 피부관리를 하겠다.					
5	피부관리실을 찾는다는 것은 물질과 시간을 낭비하는 행위라고 생각한다.					
6	건강한 피부를 유지하려면 화장을 하는 것보다 잘 지우는 것이 중요하다고 생각한다.					
7	건강한 피부를 위해선 개인위생이 중요하다.					
8	자외선은 피부에 해로우므로 자외선차단크림을 꼭 사용해야 한다고 생각한다.					
9	화장품은 자신의 피부타입에 맞게 사용해야 한다고 생각한다.					
10	흡연, 음주는 피부 건강 유지에 좋지 않기 때문에 삼가도록 한다.					
11	화장을 너무 진하게 하는 것은 피부건강에 좋지 않다고 생각한다.					
12	주위에서 피부관리를 받고 피부색이 맑아졌다는 얘기를 들으면 나도 피부관리를 받고 싶어진다.					
13	여드름이 생기면 여드름 전용 화장품을 사용하겠다.					
14	깨끗한 세안은 건강하고 아름다운 피부를 위한 필수적인 과정이라고 생각한다.					
15	피부관리에 대한 교육이 있다면 참여하고 싶다.					
16	피부관리에 대한 책이나 잡지가 있다면 읽어보겠다.					
17	피부건강을 위해서는 규칙적인 생활습관이 중요하다.					
18	세안 전에 반드시 손을 먼저 씻어야 한다고 생각한다.					
19	유통기한이 지난 화장품은 사용하지 말아야 한다.					
20	얼굴 세안은 폼 클렌징을 사용해야 한다고 생각한다.					

V. 다음은 피부건강관리를 위한 행위에 관한 질문입니다.

각 문항마다 자신에게 가장 가깝다고 생각되는 항목 한 곳에 V표시해 주십시오.

구분	문항내용	전혀 아니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	피부 건강을 위해 규칙적으로 취침하고 기상한다.					
2	정기적으로 피부관리실을 방문하여 관리를 받는다.					
3	외출할 때에는 자외선 차단제를 바른다.					
4	집에 돌아오자마자 세안을 한다.					
5	계절에 따라 피부 관리를 다르게 한다.					
6	화장품 구입 시 전문가의 조언을 얻어 피부 타입에 맞는 화장품을 구입한다.					
7	화장품의 기능과 방법 등을 확인 후 사용한다.					
8	피부 건강을 위해서 비타민을 복용한다.					
9	스트레스는 피부문제를 일으키는 원인이 되므로 피부 건강을 위하여 스트레스를 받지 않으려고 노력한다.					
10	혈액순환과 신진대사 촉진을 위해 마사지를 한다.					
11	색조화장품 사용은 노화예방을 위해 가능한 한 적게 사용한다.					
12	자극적인 비누나 세안제를 사용하지 않는다.					
13	피부건강을 위해 규칙적으로 팩을 사용한다.					
14	피부 건강을 위해 술, 담배는 피한다.					
15	자외선이 강할 때는 그늘을 찾아 걸어 다닌다.					
16	피부 자극 방지를 위해 너무 찬물이나 뜨거운 물은 피한다.					
17	본인의 피부 타입에 맞는 정확한 화장품을 사용한다.					
18	오래된 화장품은 버린다.					
19	화장품 구입 시 유통기한을 확인한다.					
20	대중매체로부터 피부관리에 관한 정보를 얻어 피부에 적용해본다.					

VI. 라이프스타일에 관련된 항목입니다.

귀하의 생활방식의 느낌과 가장 적합하다고 생각되시는 항목 한 곳에 V표를 하여 주십시오.

문항내용	전혀 아니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
기회가 있다면 지역사회에서 책임 있는 일을 하고 싶다.					
현재 자발적으로 사회단체에 가입하여 활동하고 있다.					
생활에 필요한 정보를 다른 사람들에게 전해주는 편이다.					
나는 모임에서 중심적인 역할을 하는 편이다.					
다른 사람에 비하여 나는 아는 사람이 많다.					
친구, 동창회, 직장 등 모임에는 적극 참여한다.					
갖고 싶은 물건을 살 때는 상세하게 아는 친구나 친지와 상담하여 정보를 모아 사는 편이다.					
10분 정도의 자투리 시간도 활용하면서 생활 하는 편이다.					
물건 구입 시 여러 정보망을 통해 비교한 후 결정한다.					
나는 확실한 예산 하에서 돈을 지출한다.					
식료품 구입 전에 목록을 작성하는 편이다.					
가능하면 식료품이 다양한 곳에서 구매한다.					
연금, 보험, 저축 등에 가입하고 있다.					
외출할 때 외모에 신경을 쓰는 편이다.					
텔레비전, 신문, 잡지 등의 유행정보에 관심이 많은 편이다.					
무슨 일이든 유행을 의식하며 생활하고 있다.					
우리 집에는 최근 유행하는 제품들이 꽤 있는 편이다.					
유행하는 핸드폰, 가방은 꼭 구입하려고 노력한다.					
유행에 민감한 편이다.					
옷과 장신구 등은 명품을 선호한다.					
상품구매 시 가격이 비싸도 건강에 좋다면 구매하는 편이다					
식당에서 메뉴 주문 시 영양과 건강의 영향을 고려하는 편이다.					
건강식품, 자연식품, 유기농 식품을 자주 이용한다.					
균형 있는 식단을 정하고 영양 섭취를 생각하면서 음식을 고른다.					
식품 구매 시 라벨 및 기타 제품 정보를 참고한다.					
나는 비만을 고려한 식생활을 한다.					
건강관련정보를 실천하기 위해 노력하는 편이다.					
정기적으로 건강검진을 받고 있다.					

구 분	문항내용	전 혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 정 다	매 우 그 렇 다
1	규칙적인 식습관을 가지면, 피부의 젊음과 탄력을 오래도록 유지할 수 있다.					
2	여러 가지 채소와 과일을 매일 먹으면 비타민 C 섭취로 인해 기미나 잡티를 예방할 수 있다.					
3	간식으로 우유나 유제품을 섭취하면 피부에 있는 단백질 합성에 도움이 될 것이다.					
4	충분한 수분 섭취는 피부의 수분함량을 높일 것이다.					
5	피지선을 자극하는 맵고 단 음식의 섭취를 줄이면 피지분비가 감소할 것이다.					
6	짠 음식을 피하고 싱겁게 먹으면 얼굴의 붓기가 감소할 것이다.					
7	지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹는다면, 여드름이 감소하고 몸이 날씬해 질 것이다.					
8	채소는 맛이 없다.					
9	지금까지의 식단으로도 매우 건강하다.					
10	채소와 과일은 비싸서 매일 못 먹는다.					
11	우유(유제품)를 먹으면 속이 불편해서(거북해서) 우유(유제품)를 먹지 못 한다.					
12	식사 준비 시 매번 식재료의 기름을 떼어내는 것이 번거롭다고 생각한다.					
13	기름을 사용하는 음식이 맛있다고 생각한다.					
14	나는 음식을 직접 만들 시간이 없다.					
15	나는 매 끼니마다 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지할 수 있다.					
16	나는 매일 다양한 제철과일을 구입하여 먹을 수 있다					
17	나는 매 끼니마다 여러 가지 색깔의 채소를 선택해서 먹을 수 있다.					
18	나는 간식을 구입할 때 우유나 유제품으로 선택할 수 있다.					
19	나는 아침을 거르지 않을 수 있다					
20	나는 국과 찌개의 국물을 적게 먹을 수 있다.					
21	나는 직접 김치를 덜 짜게 담가 먹을 수 있다.					
22	나는 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹을 수 있다.					

Q2. 자외선에 관련된 항목입니다. 귀하에게 가장 해당하는 항목 한 곳에 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하는 피부건강을 위해 평소에 자외선을 피하려고 노력하십니까?

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다
④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

2. 외출할 때 자외선차단제를 사용하십니까?

- ① 전혀 사용하지 않는다
② 가끔 사용한다
③ 봄 · 여름에만 사용한다
④ 사계절 사용한다

3. 햇볕이 뜨거울 때 외출 시 선글라스, 긴 팔, 모자 또는 양산을 사용하십니까?

- ① 전혀 사용하지 않는다
② 가끔 사용한다
③ 반드시 사용한다

구 분	문항내용	전 혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 정 다	매 우 그 렇 다
1	자외선차단제를 사용하면 기미와 같은 색소침착 질환이 감소할 것이다.					
2	외출 시 피부가 탈 수 있는 부위를 긴 옷이나 모자로 가리면 피부보호에 도움이 될 것이다.					
3	자외선에 노출되지 않으면 피부 결이 고와지고 주름이 잘 생기지 않을 것이다.					
4	자외선에 노출되지 않으면 피부에 홍반(붉은 반점)이 생기지 않을 것이다.					
5	자외선에 노출되지 않으면 피부가 건조해지지 않을 것이다.					
6	자외선에 노출되지 않으면 피부노화가 늦게 진행될 것이다.					
7	자외선차단제의 가격이 비싸다.					
8	자외선 차단제를 바르면 얼굴이 무겁고 화장이 잘 받지 않는다.					
9	지나친 자외선 차단은 뼈 건강에 해가 될 수 있다.					
10	태닝한 구릿빛 피부가 멋있고 건강해 보인다.					
11	피부가 타더라도 여름에는 물놀이를 하고 싶다.					
12	외출 전 자외선차단제를 바르는 것이 귀찮다.					
13	나는 외출할 때마다 자외선차단제를 사용할 수 있다.					
14	나는 피부보호를 위해 햇볕이 강할 때 팔이 긴 옷이나 모자 또는 양산을 착용할 수 있다.					
15	나는 자외선이 강한 시간의 외출을 피할 수 있다.					
16	나는 자외선이 강할 때는 그늘을 찾아 걸어 다닐 수 있다.					
17	나는 태닝한 피부가 아무리 멋져보여도 선풐을 하지 않을 수 있다.					
18	나는 자외선차단제 구입 시 SPF지수와 PA지수를 확인할 수 있다.					

Q3. 스트레스에 관련된 항목입니다.

귀하에게 가장 해당하는 항목 한 곳에 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하는 평소에 스트레스를 받지 않으려고 노력하십니까?

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다
④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

2. 스트레스를 어느 정도 받으십니까?

- ① 전혀 안 받는다
② 안 받는 편이다
③ 받는 편이다
④ 매우 많이 받는다

3. 스트레스를 받아 잠이 안 오거나 심장이 두근거리는 등의 증상을 느끼신 적이 있으십니까?

- ① 전혀 ② 가끔 ③ 자주 ④ 항상

4. 스트레스로 인해 매우 불안하거나 모든 일에 집중할 수 없었던 적이 있으십니까?

- ① 전혀 ② 가끔 ③ 자주 ④ 항상

구 번	문항내용	전 혀 아 니 다	아 니 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	스트레스를 감소시키면 피부 혈색이 좋아질 것이다.					
2	스트레스를 감소시키면 여드름이 감소할 것이다.					
3	스트레스를 감소시키면 신체의 대사기능이 좋아져 피부세포의 생성률이 높아질 것이다.					
4	스트레스를 감소시키면 피부의 과도한 피지분비가 감소할 것이다.					
5	스트레스를 감소시키면 자율신경과 호르몬 밸런스가 좋아져 건강해질 것이다.					
6	스트레스를 감소시키면 피부가 투명해보이고 화장이 곱게 잘 먹을 것이다.					
7	직장이나 학교 또는 사회생활에서 어쩔 수 없이 스트레스를 받게 된다.					
8	나는 신경이 예민해서 스트레스를 많이 받는다.					
9	친구나 주위 사람들과의 대인관계에서 스트레스를 받는다.					
10	나는 성격이 쉽게 흥분하거나 화를 잘 내는 편이라 스트레스를 받게 된다.					
11	과도한 공부나 업무 때문에 스트레스를 받게 된다.					
12	낮선 환경을 접하면 스트레스를 받게 된다.					
13	가족 내에서 나에게 스트레스를 주는 사람이 있다.					
14	나에게 주어진 일은 모두 내 능력으로 처리가 가능하다.					
15	나는 내 능력과 지식이 친구나 동료와 비교할 때 대등하거나 우월하다고 느낀다.					
16	나는 스트레스를 감소시키기 위해 마사지를 받거나 명상 또는 운동 등을 할 수 있다.					
17	나는 화가 나도 나의 감정을 조정할 수 있다.					
18	나는 사소한 일에 신경질을 내지 않을 수 있다.					

Q4. 화장품에 관련된 항목입니다.

귀하에게 가장 해당하는 항목에 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하는 귀하의 피부유형에 맞는 화장품을 매일 사용하십니까?

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

2. 귀하는 평소에 화장을 어느 정도 하십니까?

- ① 전혀 하지 않는다.
② 기초화장만 한다.
③ 부분적인 색조화장만 한다.
④ 전체적인 화장을 모두 한다.

3. 귀하가 화장품을 사용하는 가장 중요한 이유를 두 가지만 선택해 주십시오.

- ① 여성의 매력을 더하기 위해서
② 피부보호를 위해서(자외선, 공기, 오염 등)
③ 자기만족을 위해서
④ 자신의 개성표현을 위해서
⑤ 다른 사람들이 사용하기 때문에
⑥ 향이 좋아서
⑦ 타인에 대한 배려라고 생각해서
⑧ 피부 결점을 보완하기 위해서(잡티, 트러블 커버)
⑨ 배우자나 이성이 원해서

4. 귀하가 현재 사용하고 있는 제품을 모두 선택하여 주십시오.

- ① 폼 클렌징 ② 토너 ③ 에센스
④ 아이크림 ⑤ 로션 ⑥ 크림
⑦ 자외선 차단제 ⑧ 팩, 마스크 ⑨ 앰플

5. 귀하가 화장품 구매 시 가장 중요하게 고려하는 사항은 무엇입니까?

- ① 가격 ② 품질 및 기능 ③ 디자인
 ④ 용량 ⑤ 향기 ⑥ 상품의 인지도
 ⑦ 편리성 ⑧ 기타()

구분	문항내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	아이크림과 같은 주름개선화장품을 사용하면 얼굴 주름이 감소할 것이다.					
2	미백 기능성화장품을 사용하면 기미와 같은 색소침착이 개선될 것이다.					
3	유행하는 색조화장품 사용은 나의 외모를 더 돋보이게 할 것이다.					
4	피부에 맞는 화장품 사용은 피부보호기능을 높일 것이다.					
5	올바른 화장품 사용은 피부노화를 지연시킬 수 있을 것이다.					
6	화장품 사용으로 피부 결이 고와지고 피부의 수분함량도 증가할 것이다.					
7	화장품 부작용으로 피부염이 생길 수 있다.					
8	화장품 가격이 너무 고가이다.					
9	화장품 광고가 많이 과장되어서 효능을 믿을 수 없다.					
10	색조화장을 진하게 하는 것이 피부건강에 좋지 않지만, 잡티나 피부 트러블을 가리기 위해 색조화장이 필요하다.					
11	나의 정확한 피부타입을 몰라 피부 타입에 맞는 화장품 구매가 어렵다.					
12	피부관리를 위해 집에서 딥 클렌징이나 팩과 같은 화장품을 사용하는 것이 귀찮다.					
13	나는 얼굴세안 시 자극적인 비누 대신 폼 클렌징을 사용할 수 있다.					
14	나는 화장품 구입 시 전문가의 조언을 얻어 피부 타입에 맞는 화장품을 구입할 수 있다.					
15	나는 피부건강을 위해 규칙적으로 팩을 할 수 있다.					
16	나는 색조화장품을 노화방지를 위해 가능한 한 적게 사용할 수 있다.					
17	나의 피부 타입에 맞는 정확한 화장품을 사용할 수 있다.					
18	나는 화장품 구입 시 유통기한을 확인할 수 있다.					

Q5. 전문 스킨케어(피부관리실, 피부과)에 관련된 항목입니다. 귀하에게 가장 해당하는 항목에 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하는 피부상태가 평소보다 나빠지고 있다고 느낄 때 피부관리실이나 피부과를 찾으십니까?

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다

2. 귀하께서 이용하시는 피부관리실의 형태는 다음 중 어느 것입니까?

- ① 일반피부관리시설
② 병원의 피부과
③ 피부관리실을 이용한 적이 없다(2-1번 문항으로)

2-1. 피부관리실에서 피부관리를 받아본 경험이 없다면 가장 중요한 이유는 무엇입니까?

- ① 경제적인 여유가 없다
② 효과에 대해 신뢰하지 못하겠다
③ 피부가 좋기 때문에 필요성을 못 느낀다.
④ 부작용이 우려된다.
⑤ 집에서 관리만으로 충분하다
⑥ 피부관리실이 너무 멀리 떨어져 있다

3. 피부건강에 관련된 교육을 실시한다면 참석하시겠습니까?

- ① 예 ② 아니오

구분	문항내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	전문가에게 피부관리를 받으면 피부상태가 현재보다 개선될 것이다.					
2	집에서 혼자 피부관리를 하는 것보다 전문가에게 관리를 받는 것이 피부상태 개선에 효과적이다.					
3	전문가에게 피부관리를 받으면 스트레스 해소에 도움이 된다.					
4	피부관리실 이용은 일상의 현실로부터 벗어날 기회를 제공한다.					
5	전문적 피부관리를 받으면 내 나이가 친구보다 더 어려보일 것이다.					
6	전문가에게 피부관리를 받으면 피부결이 고와지고 피부의 수분함량도 증가할 것이다.					
7	피부관리실이나 피부과의 피부관리 가격이 너무 고가이다.					
8	피부관리실이나 피부과의 위치가 집에서 너무 멀어서 가기 힘들다.					
9	피부관리를 받을 시간이 없다.					
10	피부관리실 직원이 불친절하다.					
11	피부관리실을 이용해도 피부문제가 개선되지 않은 경험이 있다.					
12	피부관리실 시설과 장비 및 관리용품의 위생상태에 의심이 간다.					
13	나는 피부관리를 위해 정기적으로 피부관리실이나 피부과를 방문하여 관리를 받을 수 있다.					
14	나는 피부관리를 위해 지출을 아껴서 피부관리를 받을 비용을 마련할 수 있다.					
15	나는 집에서 다소 멀더라도 질 좋은 피부관리를 받기 위해 시간을 낼 수 있다.					

Q6. 음주에 관련된 항목입니다.

귀하에게 가장 해당하는 항목 한 곳에 V표시를 하여 주십시오.

- 음주를 하지 않는 경우에는 가정(상상)하에 해당항목에 대해 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하는 1주일 기준 어느 정도 술을 드십니까?

- ① 전혀 하지 않는다 ② 주 1회
③ 주 2~3회 ④ 주 4~5회 ⑤ 주 6회 이상

1-1. 귀하가 술을 마신다면 음주량은 어느 정도입니까? (기준: 소주)

- ① 소주 1잔 (맥주 반병)
② 소주 반병 정도(맥주 1병)
③ 소주 1병 정도 (맥주 2병)
④ 소주 1-2병 정도 (맥주 2-4병)
⑤ 소주 2병 이상 (맥주 4병 이상)

구 번	문항내용	전 혀 아 니 다	아 니 다	또 에 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	술을 마시지 않으면 피부 결이 고와질 것이다.					
2	술을 마시지 않으면 피부의 수분함량이 높아질 것이다.					
3	술을 마시지 않으면 얼굴의 부기가 감소할 것이다.					
4	술을 마시지 않으면 피부의 탄력도가 높아질 것이다.					
5	술을 마시지 않으면 술을 마실 때보다 피부 노화가 더디게 진행될 것이다.					
6	술을 마시지 않으면 경제적 여유(용돈)가 있을 것이다.					
7	술을 마시지 않으면 음주관련 질병을 예방할 수 있을 것이다.					
8	나는 음주와 건강의 유지는 상관이 없다고 생각한다.					
9	술을 마시지 않으면 스트레스 해소가 어렵다.					
10	술을 마시지 않으면 사회생활이 어렵다.					
11	술을 마시지 않으면 친구, 연인과의 관계에서 특별한 일이 없어서 재미가 없다.					
12	나는 타인과 함께하는 술자리에서 술을 마시지 않을 수 있다.					
13	나는 타인이 술을 강제로 권해도 안 마실 수 있다.					
14	나는 술자리에서 나의 주량을 지킬 수 있다.					
15	나는 술자리를 1차에서 끝낼 수 있다.					
16	나는 마음만 먹으면 1달 동안 절주를 할 수 있다.					
17	나는 술을 마실 때에 빈속에 마시지 않으려고 노력할 수 있다.					

Q7. 흡연에 관련된 항목입니다.

귀하에게 가장 해당하는 항목 한 곳에 V표시를 하여 주십시오.

- 흡연을 하지 않는 경우에는 가정(상상)하에 해당항목에 대해 V표시를 하여 주십시오.

1. 귀하의 하루 흡연량은 어느 정도입니까?

- ① 안핀다
- ② 1-4개 피
- ③ 5-9개 피
- ④ 10-14개 피
- ⑤ 15-20개 피 이상

구분	문항내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	담배를 피우지 않으면 피부의 수분함량이 높아질 것이다.					
2	담배를 피우지 않으면 피부나이가 더 젊어 보일 것이다.					
3	담배를 피우지 않으면 얼굴 안색이 좋아질 것이다.					
4	담배를 피우지 않으면 피부탄력이 더 좋아질 것이다.					
5	담배를 피우지 않으면 피부주름이 감소할 것이다.					
6	담배를 피우지 않으면 흡연 관련 질병(폐암 등)을 예방할 수 있다.					
7	담배를 피우지 않으면 입, 옷 등에서 냄새가 나지 않는다.					
8	흡연이 습관이라 담배를 끊는 것이 힘들다.					
9	담배를 끊는 것은 나를 고통스럽게 한다.					
10	담배를 안 피우면 쉬는 시간이 줄어든다.					
11	담배를 안 피우면 담배를 피우는 상사와의 대화가 줄어들 것이라고 생각한다.					
12	담배를 안 피우면 심리적으로 짜증이 증가할 것이라고 생각한다.					
13	나는 금연에 대한 의지가 강하다.					
14	나는 흡연자들이 흡연하는 동안 담배를 피우고 싶다는 생각없이 함께 대화할 수 있다.					
15	나는 담배를 피우는 광고를 봐도 담배를 안 피울 수 있다.					
16	나는 동료가 담배를 권해도 거절할 수 있다.					
17	나는 언제든지 담배를 끊을 수 있다.					
18	나는 마음만 먹으면 1달 안에 금연을 할 수 있다.					
19	나는 하루 동안의 흡연량을 정하고 지킬 수 있다.					

※설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.