



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](#)

김 명 숙 교수지도  
석사학위 청구논문

범이론적 모형을 이용한  
여대생의 피부관리 실천행위에 대한  
변화단계 분석

2010

성신여자대학교 문화산업대학원  
피부비만관리학 전공  
최 민 화

범이론적 모형을 이용한  
여대생의 피부관리 실천행위에 대한  
변화단계 분석

김 명 숙 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 문화산업대학원

피부비만관리학 전공

최 민 화

# 목 차

감사의 글

논문개요

## I. 서론

- 1. 연구의 필요성과 목적 ----- 1
- 2. 연구의 가설 ----- 3

## II. 이론적 배경

- 1. 피부 건강관리 ----- 4
- 2. 범이론적 모델의 개념 ----- 5
  - 1) 변화단계 ----- 6
  - 2) 의사결정균형 ----- 8
  - 3) 자기효능감 ----- 8
  - 4) 변화과정 ----- 9
- 3. 범이론적 모형을 적용한 관련 연구 ----- 11

## III. 연구방법

- 1. 연구대상 및 기간 ----- 14
- 2. 연구도구와 자료수집 ----- 14

3. 용어의 정의 -----	21
4. 자료 분석 및 통계 -----	21

#### IV. 연구결과

1. 대상자 특성과 피부관리 실천행위 변화단계	
1) 일반적 특성과 피부상태 특성 간의 일치성 검증 -----	23
2) 문진피부유형과 주관적 피부유형 -----	25
3) 피부관리 관련 특성 -----	26
4) 피부관리 실천행위 변화단계 -----	27
2. 일반적 특성 및 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계	
1) 일반적 특성과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	29
2) 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계 -----	31
3. 의사결정균형, 자기효능감, 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계	
1) 의사결정 균형과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	33
2) 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	35
3) 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	36

#### V. 고찰

1. 관리행동 변화단계 -----	41
2. 의사결정균형, 자기효능감, 관리행동 변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	42

VI. 결론 및 제언 ----- 45

참 고 문 헌 ----- 50

부        록 ----- 52

ABSTRACT ----- 59

# 표 목 차

표 1. 변화과정의 정의	10
표 2. 설문지 구성내용	15
표 3. U존 피부상태 측정	17
표 4. T존 피부상태 측정	17
표 5. 유분측정 기준점수	18
표 6. 수분측정 기준점수	18
표 7. 피부관리 행동변화과정 문항	20
표 8. 대상자의 일반적 특성과 피부상태 특성	24
표 9. 문진피부유형과 주관적 피부유형과의 일치성 검증	25
표 10. 피부관리 관련 특성	27
표 11. 피부관리 실천행위 변화단계	28
표 12. 일반적 특성과 피부관리 실천행위 변화단계	30
표 13. 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계	32
표 14. 의사결정균형과 피부관리 실천행위 변화단계	34
표 15. 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계	35
표 16. 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계	39

# 그림 목 차

그림 1. 범이론적 모형 (Transtheoretical model) -----	6
그림 2. 피부관리 행위 변화단계 -----	28
그림 3. 일반적 특성과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	30
그림 4. 의사결정균형과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	34
그림 5. 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	36
그림 6. 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계 -----	40
그림 7. 피부관리 실천행위 변화단계에 따른 인지적 과정과 행동적 과정 -----	40

## 감사의 글

여유 없이 일과 학업을 병행하며 광주에서 서울까지 2년 반 동안 힘은 들었지만 조금 더 발전된 나를 보며 지난 세월이 아쉽기도 하고 세삼 감회가 새롭습니다. 논문을 준비하면서 이것이 끝이 아니라 곧 새로운 시작이라는 것을 알게 되었고, 피부미용이란 학문을 좀 더 깊이 있고 넓은 관점에서 볼 수 있게 되었습니다.

이 논문을 완성하기까지 너무나도 부족한 저에게 끊임없는 지도편달과 조언을 해주신 김명숙 지도교수님께 누구보다도 감사드리고, 너그러운 마음으로 항상 지켜봐주시고 따뜻한 조언을 해주셨던 안홍석 교수님, 바쁘신 와중에 논문심사과정을 통하여 세심한 조언으로 논문을 다듬어주신 고혜정 교수님께 진심으로 감사드립니다.

그리고 석사과정 내내 힘이 되어준 우리 가족 감사드립니다.

특히 부족한 딸을 끊임없이 믿어주시고 격려해주신 아버지, 어머니, 항상 좋은 말과 조언 아끼지 않았던 인생선배 큰언니, 큰형부, 작은언니, 작은형부, 새벽에 도착하는 누나 마중 나와 준 든든한 남동생, 그리고 항상 웃음을 주는 예쁜 조카들, 세상에서 가장 소중한 가족들에게 사랑과 감사의 마음을 전합니다. 더욱더 성장할 수 있도록 많은 노력을 하고 더욱 성장된 모습으로 고마우신 분들께 보답하겠습니다.

다시 한번 저를 아껴주시고 사랑해주신 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다.

2010년 5월

최민화 올림

## 논문 개요

오늘날 과학문명의 급속한 발달과 생활수준이 향상과 함께 여성에게 사회 진출의 기회가 활발해짐에 따라 신체 내·외적인 건강과 아름다움에 대한 기대와 욕구가 강해지고 있다. 특히 여대생들의 경우 화장을 시작하고 결혼과 취업 등으로 외모에 민감해지는 이 시기에 건전하고 올바른 피부 관리의 습관을 갖을 수 있도록 하는 것은 중요하다.

이에 본 연구에서는 여대생을 대상으로 피부관리 행위에 대한 범이론적 모형(Transtheoretical model)을 적용하여 피부관리 실천행위 양상에 대해 규명해 보고자 하였다. 피부관리 행위변화단계 중 대상자의 단계를 파악하고 이와 관련된 의사결정 균형, 자기효능감, 피부관리 행동변화과정을 파악하고 올바른 피부관리 실천을 위한 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공 하는데 있다. 이를 위해 전라도 광주광역시 여대생 400명을 대상으로 2010년 2월 2일부터 2010년 3월 5일까지 설문조사를 실시하여 회수한 분석 가능한 총 393부를 본 연구의 자료로 사용하였다.

본 연구의 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 피부관리 실천행위 변화단계는 준비단계가 34.6%로 가장 많았으며, 계획전 단계 28.2%, 행동단계 14.2%, 계획단계 12.2%, 유지단계 10.7%이었다. 규칙적인 피부관리를 실천한지 6개월 이상이 된 경우는 10.7%에 불과하였다. 따라서 조사대상자 중 계획·준비단계인 184명(46.8%)이 6개월 사이에 피부관리를 시작하려는 의도를 가지고 있는 것으로 나타났다.

연구 대상자의 일반적인 특성 중에서 연령의 경우 피부단계 실천행위 변

화단계에 따른 유의한 차이가 나타나지 않은 반면, 한달 용돈에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 한달 용돈이 10만원 이하인 경우 계획전단계와 계획단계의 상대비율이 높았고 한달 용돈이 21만원 ~ 30만원인 경우 준비단계에 가장 많이 분포되어 있으며 31만원 ~ 40만원인 경우 유지단계에 있는 경우가 가장 많았다. 한달 용돈이 가장 많은 41만원 이상인 경우 행동단계에 분포되어있는 비율이 많아 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 한달 용돈의 금액이 증가하는 경향을 알 수 있다.

연구 대상자의 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계의 관련성을 살펴보면, 문진에 의한 피부유형, 주관적 피부유형, 주관적 피부상태, 주관적 피부 문제점 모두 각 단계별로 유의한 차이가 없었다.

둘째, 의사 결정 균형의 긍정적 요소와 부정적 요소는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ) ( $p < 0.001$ ). 긍정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $3.18 \pm 0.52$ ), 계획단계 ( $3.31 \pm 0.53$ ), 준비단계 ( $3.31 \pm 0.49$ ), 행동단계 ( $3.36 \pm 0.46$ ), 유지단계 ( $3.48 \pm 0.45$ )로 계획전단계에서 가장 낮고 유지단계에서 가장 높아 행동 변화 단계가 진행될수록 점수가 증가하였다( $p < 0.05$ ). 부정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $2.37 \pm 0.48$ ), 계획단계 ( $2.28 \pm 0.48$ ), 준비단계 ( $2.19 \pm 0.48$ ), 행동단계 ( $2.04 \pm 0.56$ ), 유지단계 ( $1.95 \pm 0.55$ )로 계획전단계에서 가장 높았고, 유지단계에서 가장 낮아 행동 변화 단계가 진행될수록 점수가 감소하였다( $p < 0.001$ ). 이를 사후 검정 결과와 종합해 보면 긍정적 요소의 경우, 계획전단계와 유지단계 간에 유의한 차이가 있고, 부정적 요소의 경우, 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 유지단계 간의 유의한 차이를 볼 수 있었다.

셋째, 자기효능감 점수는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 계획전단계( $2.09 \pm 0.53$ ), 계획단계 ( $2.21 \pm 0.56$ ), 준비단계 ( $2.37 \pm 0.59$ ), 행동단계 ( $2.59 \pm 0.56$ ), 유지단계 ( $2.56 \pm 0.51$ )로 계획전단계에서 가장

낮고 행동 및 유지단계에서 높았다. 유지단계의 점수가 행동단계의 점수보다 다소 낮게 나타났지만 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 자기효능감 점수가 높게 나타났음을 알 수 있다. 사후검정결과 계획전단계는 준비단계, 행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 계획전단계, 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 보였다.

넷째, 피부관리 행동 변화과정은 계획전단계에서 유지단계로 변화함에 따라 10가지 피부관리 행위 변화과정들 중에서 반대조건부여와 자기해방이 가장 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ) ( $p < 0.001$ ).

피부관리 실천행위 변화단계에 따라 변화과정의 인지적 과정 점수는 유의한 차이가 있었고( $p < 0.001$ ), 계획전 단계에서 가장 낮고 행동단계와 유지단계에서 가장 높았으며 변화단계가 높아짐에 따라 인지적 과정 점수가 증가하는 것을 볼 수 있었다. 사후검정결과 계획단계와 준비단계, 행동단계와 유지단계는 하나의 집단으로 분류되어 계획전단계, 계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간의 유의한 차이가 있었다.

행동적 과정 점수도 유의한 차이를 보였는데( $p < 0.001$ ), 계획전단계, 계획단계, 준비단계에서 가장 낮고, 행동단계와 유지단계에서 가장 높았으며 변화단계가 높아짐에 따라 행동적 과정 점수가 증가하는 경향이 있었다.

피부관리 실천행위 변화단계에서 계획전단계에서 계획단계로 변화하는 과정에서는 자기재평가, 자기해방의 문항에서 유의한 차이가 나타났고, 준비단계와 행동단계 간에서는 의식고양, 극적이완, 환경재평가, 자기재평가, 반대조건부여, 자기해방, 자극관리 등 7개 문항에서 유의한 차이를 나타내었다. 계획단계에서 준비단계와 행동단계에서 유지단계로 변화하는 과정에서는 모든 항목에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 따라서 준비단계에서 실제적으로 실행에 옮기는 단계인 행동단계로의 변화과정에서 많은 차이가 나타났음을 알 수 있다. 피부관리 실천행위 변화단계에 따라 전체적으로 비교해본 결

과 계획·준비단계, 행동·유지단계간의 평균값의 차이가 없었다.

결론적으로 피부관리 실천행위 변화단계에 따라 의사결정균형과 자기효능감은 행동변화를 유도하는데 중요한 역할을 하고 있는 것을 알 수 있었다. 계획전단계, 계획단계, 준비단계 대상자들의 의사결정균형을 높이고 자기효능감을 높일 수 있는 접근 방안이 제공되고, 행동단계, 유지단계의 대상자들에게는 규칙적인 피부관리의 필요성을 제고시키기 위한 수행방안이 제공되어야 한다. 피부관리 행동 변화과정은 크게 계획전 단계, 계획·준비단계, 행동·유지단계별로 다르게 나타났는데 계획전단계에서 계획단계로 변화하는 과정에서는 자기재평가, 자기해방, 준비단계와 행동단계 간에서는 의식고양, 극적이완, 환경재평가, 자기재평가, 반대조건부여, 자기해방, 자극관리 등을 강조하는 교육 프로그램을 통해 이들을 행동단계로의 이행을 유도하고 행동 및 유지단계의 대상자들을 지속적으로 관리한다면 이들의 규칙적인 피부관리 실천율은 효과적으로 향상될 수 있을 것이다.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성과 목적

오늘날 과학문명의 급속한 발달과 생활수준의 향상과 함께 여성에게 사회 진출의 기회가 활발해지고 있다. 이로 인해 미의 개념이 모든 여성에게 일반화되어감에 따라 신체 내적인 건강뿐 아니라 신체 외적인 건강과 아름다움에 대한 기대와 욕구가 강해지고 있고 피부건강관리에 대한 관심도 증가하고 있다.

피부관리에는 피부 기능의 정상화를 위해 화장품을 통해 피부에 필요한 성분을 공급한다든지, 매뉴얼테크닉을 한다든지 하는 외부적 접근방식과 스트레스 방지, 자외선차단, 식이요법, 건전한 생활습관 등의 예방의학적 접근방법 등이 있다(고혜정 1996).

피부의 건강상태는 개인의 생활 조건에 크게 영향을 받기 때문에 건강한 피부를 유지하기 위해서는 적당한 운동과 영양 섭취, 적절한 휴식 등으로 신체의 건강을 유지하도록 힘써야 할 뿐 아니라 자신의 생활습관에서 피부에 영향을 미칠 수 있는 문제점을 개선시켜야한다(국홍일 1987). 피부에 영향을 주는 내외적 인자들에 대해서 파악하고 피부건강에 영향을 줄 수 있는 적극적인 건강행위를 실천하여 건강한 피부상태를 유지하여야한다.

건강을 위한 어떠한 행동에 대하여 안다고 해서 건강행위가 즉시 실천되는 것이 아니며 건강에 대한 인식으로부터 출발해 지각 및 이해, 지식의 수용, 분석 단계를 거쳐 행동으로 나타난다고 하였다(suchman 1970).

여대생들의 경우 대학생 시절에 습득한 건강행위는 평생의 건강에 영향을

미치고 삶의 질을 좌우할 만큼 중요한 때라는 김은애(1997)의 연구에서 볼 때 일반적으로 화장을 시작하고 결혼과 취업 등으로 외모에 민감해지는 이 시기에 건전하고 올바른 피부관리의 습관을 갖을 수 있도록 하는 것은 중요하다.

최근 우리나라에서는 피부미용에 관한 다양한 체계적인 연구가 진행되고 있는데, 이 중 여대생의 피부관리행위와 관련된 논문으로는 건강증진모델(HPM)에 기초한 여성의 피부관리행위에 영향을 미치는 요인 분석(최은영 1998), 일부 여대생의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위 조사(임혜원 1999), 여대생의 피부건강 관련 행위와 사회 심리적 건강과의 관련성(배수현 2003) 등을 들 수 있다.

건강행위를 설명하는 이론 및 모형들로는 건강신념모델(Health Belief Model), 사회인지이론(Social Cognitive Theory), 합리적/계획된 이론(Theory Of Reasoned Action / Theory Of Planned Behavior), 범이론적 모형(Transtheoretical Model)등 이 있다. 이들은 건강증진을 목표로 인간의 행위 변화를 촉진시킬 수 있는 유용한 틀을 제시하고 있는데, 건강신념모델, 사회인지이론, 합리적/계획된 이론은 행위 변화의 선행조건에 중점을 두는 이론이고, 범이론적 모형은 변화의 특성에 중점을 둔 이론이라 할수 있다(김혜경 2002).

Prochaska와 Diclemente(1983)에 의해 개발된 범이론적 모형(Transtheoretical Model)은 건강행위를 성공과 실패의 이분된 범주로 볼것이 아니라 변화과정으로 이해해야함을 제안한 모형으로 국내 논문들은 범이론적 모형을 적용한 보건소 금연 상담 프로그램의 효과(김윤희 2007), 범이론적 모형에 근거한 성인의 건강증진 실천행위에 대한 분석(김혜경 2004), 노인운동행위 변화단계별 중재프로그램의 개발 및 평가에 대한 연구(권윤정 2002), 당뇨병환자의 운동에 대한 연구(김춘자 2002), 중년 흡연남성의 금연

변화단계에 따른 의사결정균형에 대한 연구(장성옥 2000) 등이 있다. 그러나 우리나라에서 범이론적 모형을 적용한 피부관리 실천에 대한 연구는 아직 없다.

이에 본 연구에서는 여대생을 대상으로 피부관리행위에 대한 범이론적 모형(Transtheoretical model)을 적용하여 피부관리 실천행위 양상에 대해 규명해 보고자 하였다. 피부관리행위 변화단계 중 대상자의 단계를 파악하고 이와 관련된 의사결정균형, 자기효능감, 피부관리 행동변화과정을 파악하고 올바른 피부관리 실천을 위한 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공 하는데 있다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생들의 피부관리 실천행위 변화단계를 파악하고 일반적인 특성과 피부상태 특성과의 관련성을 파악한다.

둘째, 여대생들의 피부관리 실천행위 변화단계에 따른 의사결정균형, 자기효능감을 파악한다.

셋째, 여대생들의 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계의 관계를 파악한다.

## 2. 연구의 가설

첫째, 여대생들의 피부관리 실천행위 변화단계는 일반적인 특성과 피부상태 특성에 따라 차이가 있을 것이다.

둘째, 여대생들의 피부관리 실천행위 변화단계는 의사결정균형, 자기효능감과 상관관계가 있을 것이다.

셋째, 여대생들의 피부관리 행동변화과정은 피부관리 실천행위 변화단계에 영향을 줄 것이다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 피부 건강관리

피부란 인체의 외부 표면을 덮고 있는 조직으로 물리적·화학적으로 외계로부터 신체를 보호하는 동시에 전신의 대사에 필요한 생화학적 기능을 수행하는 생명 유지에 필수적인 기관이다.

일반적으로 피부관리란 각 개인의 피부유형에 따른 미용 상 문제점을 개선하여 건강한 피부를 유지하고 손상된 피부의 건강상태를 증진, 회복시키는 것이다(최은영 1998).

여성의 피부 건강관리는 영양과 건강 등의 내적관리와 세안과 팩, 크림이나 영양 앰플의 사용, 매뉴얼테크닉, 전기 에너지를 이용하는 미용기기의 적용 등의 외적 관리로 나눌 수 있다. 그러나 무엇보다도 중요한 것은 피부 조건에 맞는 기초 화장품의 선택, 노화 주름방지를 위한 고기능성 화장품과 아이크림, 그리고 자외선으로 오는 노화를 방지하기 위해 자외선 차단제를 항상 사용하는 습관이 중요하다(김봉인 1996). 이외에도 피부 건강을 유지하기 위해 청결, 충분한 수면, 균형 잡힌 영양 섭취, 적당한 운동 등이 중요하며, 무엇보다도 피부 건강관리는 피부유형에 따라 해야 한다(김종대 외 1994). 피부유형은 건성, 중성, 지성, 복합성으로 분류할 수 있으며, 많은 사람들이 자신의 피부유형을 잘 알고 있는 것 같지만 실제로는 잘못 알고 있는 경우가 많다. 피부유형에 영향을 미치는 요인으로는 연령, 기후, 계절 등의 외부 환경, 수면, 화장품 사용, 식생활 등 일상생활에서 오는 습관, 스트레스 등의 정신적 요소, 피부병과 내과적 건강장애 등을 들 수 있으며 이러한 요인들에

의해 피부유형은 항상 변화할 수 있다(김명숙 2001). 따라서 자신의 피부유형을 정확히 파악하고 합리적인 관리와 그것에 맞는 화장품을 선택하여 바르게 사용하는 것이 피부건강관리를 위해 필요하다(김복희 1995).

현대에는 과학문명의 발달로 공해 등 인체에 해로운 여러 현상들이 많이 생기고 생활방식의 변화로 정신적 스트레스, 운동부족 등 우리의 건강에 대한 장애요인이 많이 발생한다. 여성 건강관리에 있어서 특히 피부가 차지하는 비율이 크므로 여성들의 피부를 건강하고 효율적으로 관리하기 위해서는 자신의 생활형태와 피부상태의 관련성 여부를 검토하여 과학적인 차원에서 피부관리를 행하는 것이 바람직하다(최은영 1998).

## 2. 범이론적 모델의 개념

Porchaska 와 Diclemente (1983)에 의해 개발된 범이론적 모형(Transtheoretical model)은 개인이 어떻게 건강행위를 시작하고 이를 유지하는가에 대한 행위변화의 원칙과 과정을 설명하는 통합적인 모형이다. 범이론적 모형은 건강과 관련된 행위의 변화를 '성공과 실패의 이분된 범주로 볼 것이 아니라 점차적으로 일어나는 역동적인 과정'으로 이해해야 함을 제안하는 모형이다. 즉, 개인은 좋지 못한 행동(예를 들면 비활동적 생활)에서 바람직한 행동(규칙적인 운동)으로 곧바로 이행하는 것이 아니라 일련의 단계를 거치게 된다는 것이다.

범이론적 모형은 4개의 중요한 구성개념들로 이루어져 있는데 핵심적인 구성개념은 변화단계(Stages of change)이다. 변화단계란 문제 행위를 변화시키기 위한 행위와 행위변화에 대한 의도를 나타내는 단계로, 계획전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계의 5단계로 구성되어있다.

개인이 현재 자신이 위치한 단계에서 전단계로 진행하여 건강상 바람직한

생활양식을 갖게 되는데 이러한 변화단계의 진행은 변화과정(Processes of change), 의사결정균형(변화의 긍정적인 면인 pros와 부정적인 면인 cons에 대한 비교분석), 그리고 자기효능감(Self-efficacy)의 영향을 받게 된다.

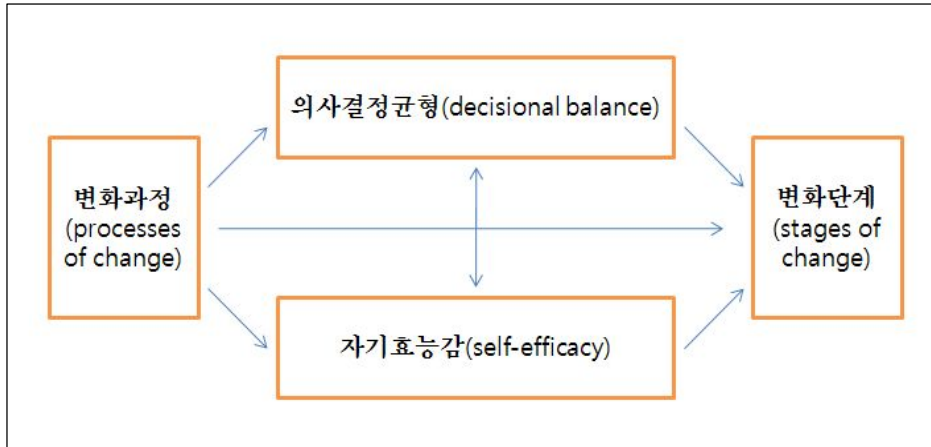


그림 1. 범이론적 모형(Transtheoretical model)

### 1) 변화단계 (Stages of change)

변화단계란 문제행위를 변화시키기 위한 행위와 행위변화에 대한 의도를 나타내는 단계로, 계획전단계, 계획단계, 준비단계, 행동단계, 유지단계의 5 단계로 구성되어있다. 개인의 행위는 이상과 같은 단계들 사이에서 전진과 퇴행을 반복하는 순환적인 특성을 갖게 된다.

#### (1) 계획전단계 (Precontemplation stage)

계획전단계는 변화계획이 없는 단계로 자신의 행위의 문제에 대한 인식이 부족한 상태이다. 궁극적인 행위의 변화를 달성하기 위해서 자신의 문제점 인식은 중요한 초기단계라고 할 수 있다. 그러나 이 단계에 있는 사람은 현재 그들의 행위 결과에 대해서 알지 못하거나 이미 여러 번 변화를 시도하

였으나 성공하지 못해 자신이 없어 이 단계에 머무를 수도 있다.

#### (2) 계획단계 (Contemplation stage)

계획단계는 문제를 인식하고 곧 행위변화를 하겠다는 생각을 하는 단계이다. 대체로 다음 6개월 이내에 행위변화를 하고자 하는 사람이 머무는 단계라 할 수 있다. 이 단계에 있는 사람은 행위변화로 인한 유익한 점과 장애요인을 모두 잘 파악하고 있어 행동변화에 대한 손실과 이득이 같다고 여겨지면 이 단계에 머무는 기간이 길어지며 많은 불안감을 경험하게 된다. 이 단계에서는 주위로부터 자극이나 동기부여가 없다면 이러한 단계가 지속되면서 올바르게 못한 행위가 계속될 수 있다.

#### (3) 준비단계 (Preparation stage)

준비단계는 구체적인 행위 실행 계획이 잡혀져 있는 단계이며 보통 한달 이내에 행위변화를 하겠다고 생각하는 단계이다. 이 시기에 있는 대부분의 사람들은 이미 변화를 위하여 심리적인 준비가 되어 있어 이미 지난 해 동안 행위변화를 시도한 사람들일 경우가 많으며, 보건 교육프로그램에 참여하거나 전문가와의 상담, 또는 스스로 정보를 얻어 자기 나름대로의 변화를 시도하려는 계획을 가지고 있다.

#### (4) 행동단계 (Action stage)

행동단계는 건강한 생활습관을 갖기 위하여 노력하는 단계로 개인적이 시간과 노력을 상당히 투자하여야하는 기간이다. 이 단계는 사람에 따라 1일 ~ 6개월 정도 지속되며, 이 기간 중에는 건강행위가 일정하게 지속되지 않는다. 이 시기의 활동은 눈에 보이는 것이므로 행위변화와 동등한 것으로 간주되는 경우가 종종 있다. 그러나 변화단계 이론에서는 궁극적인 행위 변화로

가는 하나의 단계에 불과하고 행위변화란 전문가가 질병의 위험을 줄일 수 있다고 판단되는 어떠한 기준에 충분히 도달된 경우에 달성된다.

#### (5) 유지단계 (Maintenance stage)

유지단계는 중독성 또는 습관성이던 불건전한 행위가 없어진 단계로 새로운 생활습관이 6개월 이상 지속된 경우이다. 유지기는 사람들이 예전의 행동으로 돌아가지 않기 위해 계속 노력하는 단계이다. 그러나 예전의 습관으로 돌아갈 확률은 행동단계에 있는 사람들 보다 적다. 왜냐하면 이 단계에 있는 사람들은 예전의 습관으로 돌아가고 싶은 유혹에 덜 빠지며 변화된 행위를 계속 유지할 수 있다는 자신감을 갖게 되기 때문이다. 유지기는 6개월에서 약 5년 까지 지속될 수 있다.

### 2) 의사결정균형 (Decisional balance)

의사결정균형(Decisional balance)은 의사결정의 두 가지 요소, 즉 pros와 cons가 범이론적 모형에 구성되어있다(Janis & Mann,1977). 의사결정균형이란 개인이 어떤 행위를 변화시킬 때 자신에게 생기는 긍정적인 측면(pros)과 부정적인 측면(cons)에 대하여 비교, 평가함을 의미한다. 이는 개인이 pros와 cons에 부여하는 상대적인 중요성의 정도에 따라 결정된다. 따라서 규칙적 운동실천행위와 관련하여 보면 규칙적 운동실천이 주는 긍정적인 측면에 대한 인지수준(pros)이 부정적인 측면에 대한 인지수준(cons)을 초과하기 전까지는 규칙적인 운동실천행위를 시도하거나 계속하지 않을 것이라는 것이 가정된다.

### 3) 자기효능감 (Self-efficacy)

자기효능감은 Bandura(1977)의 자기효능감 이론으로부터 도입된 개념으

로, 직면한 상황에서 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 개인의 신념을 의미한다. 특정 행동에 대한 수행은 그 행동을 수행할 수 있다는 개인의 확신정도에 의하여 영향을 받는다고 설명하였다. 규칙적 운동실천에 대한 자기효능감은 여러 가지 상황에서도 운동을 할 수 있다는 확신의 정도를 의미한다. 자기효능감은 변화의 단계가 증가할수록 증가하는 것으로 추정된다.

#### 4) 변화과정 (Processes of change)

Porchaska 와 Diclemente(1983)는 행위변화의 단계를 진행하는데 사용되는 10가지 기본적인 과정이 있다고 설명하고 있다. 이를 변화과정이라 하는데, 변화과정은 10개의 경험 혹은 활동으로 구성되며, 2개의 구성 개념을 중심으로 조직되어있다. 2개의 구성개념은 인지적 과정(Cognitive process)과 행동적 과정(Behavioral process)이다<표 1>.

표 1. 변화과정의 정의

변화과정	정의
<b>인지적 과정</b>	
의식고양 (conscious raising)	문제행위에 대한 새로운 정보를 찾고 타인을 관찰하고 자신의 상황에 비추어 정보를 해석
극적이완 (dynamic relaxation)	적절한 행위가 취해졌을 때 정서적 경험이 증가하는 것으로, 문제 행위와 관련된 밀도 있는 정서적 경험이 포함
자기재평가 (self reevaluation)	문제행위와 관련된 가치에 대한 개인의 정서적이고 인지적인 재승인 과정
환경재평가 (environmental reevaluation)	개인적 습관의 존재여부가 어떻게 사회적 환경에 영향을 미치는지를 정서적·인지적 재평가
사회적해방 (social liberation)	사회자체가 규칙적 운동실천행동을 촉진시키는 방향으로 변화하고 있다는 것에 대한 개인의 의식
<b>행동적 과정</b>	
반대조건부여 (counterconditioning)	건강행위에 문제행위를 대치할 수 있음을 배우는 것으로, 바람직하지 못한 자극과 반응의 고리를 바람직한 것으로 대체
조력관계 (helping relationship)	문제행위를 변화시키려고 시도하는 동안에 타인의 도움을 신뢰하고 인정하고 받아들여 사용하는 과정
강화관리 (reinforcement management)	문제행위를 조절 또는 유지하는 유연성을 변화시키는 것으로, 특정 방향으로 나아갈 수 있도록 결과를 부여
자기해방 (self-liberation)	문제행위를 변화시키려는 개인의 선택과 계약으로, 변화할 수 있다는 신념
자극관리 (stimulus control)	문제행위를 유발하는 상황이나 원인의 통제, 조절하는 것으로, 문제행위를 위한 실마리를 제거하거나 건강한 대안을 촉진하는 보상을 제공

### 3. 범이론적 모형을 적용한 관련 연구

범이론적 모형의 개념들은 다양한 건강행위와 인구집단을 대상으로 한 연구에 적용되고 있다(Prochaska & Velicer 1997). 초기의 범이론적 모형의 적용은 주로 흡연을 대상으로 연구가 진행되었으나, 현재는 알콜 및 약물남용(Laforge 등, 1998 ; Maddock 등, 1997 ; Migneault 등, 1997), 식습관(Prochaska 등, 1998; maddock 등, 1994), 운동, 유방암 검진(Rakowshi 등, 1996 ; Prarlman 등, 1997), 처방순응행동(Fawcett 1995), 피임, AIDS 예방(Bowen 등, 1997; Bowen 등, 1995) 등 다양한 영역의 행동변화에 대한 연구와 프로그램에 대해 적용되어 있다.

다른 연구에서, Marcus 등(1992)은 금연에서 사용된 측정도구와 비슷한 방식으로 운동에 대한 의사결정균형에 대한 측정도구를 개발하여 778명의 산업장 근로자들을 대상으로 운동의 긍정적인 측면과 부정적인 측면에 대한 40문항으로 구성된 설문조사를 시행하였다. 주성분분석 결과 2개의 요인이 파악되었는데, 운동을 회피하는 것에 관련된 요인과 운동에 대한 긍정적으로 인지하고 있는 요인이었다. ANOVA결과 pros, cons와 의사결정균형(decisional balance)은 변화단계에 유의한 관련성을 가지고 있었으며, 이와 같은 결과는 금연이나 유방암 검진 행위에 적용되었을 때와 같은 결과였다.

Marcus와 Owen(1992)이 시행한 다른 횡단적 연구에서는 운동에 대한 변화단계의 분포를 살펴보고 변화단계와 자기효능감, 그리고 운동에 대한 혜택과 손실과의 관련성을 검증하였다. 1093명의 미국 성인들과 801명의 호주 성인들을 대상으로 조사연구를 시행한 결과 두 표본에서 모두, 계획전단계와 계획단계에 41%의 대상자들이 있었으며, 준비단계, 행동단계, 유지단계에 59%의 대상자들이 분포되어 있었다. 자기효능감은 변화단계와 유의한 관련성을 가지고 있어 매 단계마다 자기효능감의 점수는 유의하게 다른 양상을

보였다. 또한 의사결정균형의 점수도 변화단계를 구별하게 하는 변수임이 확인되었다.

Marcus 등(1992)은 운동의 변화단계와 변화과정에 대한 설문지를 개발하여 산업장 건강증진 프로젝트에 참여한 1172명의 근로자들에게 시행하였다. 이 결과 대상자들은 범이론적 모형에서 가정한 결과 같은 양상으로 10개의 구성개념 즉, 인지적 과정과 행동적 과정으로 구성된 위계적 방식으로 조직되어 있다는 것이 밝혀졌다. 또한 변화의 다른 단계에 있는 대상자들은 변화과정을 활용하는 양상에서도 다른 방식을 보였다. 그리고 준비단계에 있는 사람들은 계획단계에 있는 사람들 보다 행동적 과정을 더 많이 사용하며 반면에 인지적 과정은 비슷한 정도로 사용하는 경향이 있었다. 행동:1단계에 있는 사람들은 인지적, 행동적 과정 모두 준비단계에 있는 사람들보다 많이 사용하는 경향을 보였다. 그리고 유지단계에 있는 대상자들은 행동단계에 있는 사람들보다 인지적 과정은 덜, 행동적 과정은 비슷하게 활용하는 것으로 나타났다.

국내에서의 범이론적 모형 관련 연구로는 중년 여성의 질 회음근 운동행위의 변화단계에 따른 변화과정 자기효능감, 의사결정의 균형을 조사한 연구(임여진 1999)와 한국노인의 운동행위 변화단계에 따른 변화과정 연구(전영자 등 2000), 운동행위 변화단계 예측모형구축에 관한 연구(김순용 등 2000), 당뇨환자의 운동행위 및 운동중재에 대한 실험연구(김춘자, 2001)등이 있다. 금주 및 절주를 위한 연구(손애리, 고승덕 2001), 운동, 금연, 유방촬영술검진, 질회음근운동을 중심으로 범이론적 모형을 적용한 연구(장성옥 등 2000)등이 있다. 장성옥 등(2000)은 4가지 건강행위(운동, 금연, 유방촬영술검진, 질회음근운동)에 대하여 변화단계별 의사결정균형에 대한 연구를 하였으며, 김소인 등(2000)도 노인 운동의 변화단계별 의사결정균형에 대하여 연구하였다.

국외에서는 범이론적 모형을 이용한 건강행위의 변화단계별 중재 프로그램이 효과적임을 제안하고 있지만 국내에서는 금연과 노인의 운동에 대한 연구가 대부분으로 규칙적인 피부관리 실천행위에 대한 연구는 아직까지 이루어지지 않은 상황이다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 기간

본 연구는 전라도 광주 지역 여대생 400명을 대상으로 연구기간은 2010년 2월 2일부터 2010년 3월 5일까지 자료를 수집하였으며 자료수집방법은 본 연구자가 직접 연구의 취지를 설명하고 설문지 배포한 후 회수하는 방법을 사용하였다. 회수한 설문지는 총 398부이며 이중 질문 내용에 불충분하게 응답한 5부를 제외한 393부를 대상으로 확인하였다.

#### 2. 연구도구와 자료수집

본 연구의 설문지는 연구자가 국내외 관련문헌에서 문항들을 발췌하여, 지도 교수의 자문을 토대로 작성하였다.

설문조사는 미리 작성된 설문지를 이용하여 연구자가 직접 학교를 방문하여 조사대상자에게 배부한 후 자기평가기입법으로 설문내용에 응답하게 한 후 완성된 설문지를 회수하였다.

설문지의 구성은 연구대상자의 일반적 특성, 피부관리관련 특성, 피부상태 측정표, 피부관리실천관련 특성 등 4가지 영역으로 구성하였다<표 2>.

표 2. 설문지 구성내용

조사항목	내용	문항수	
일반적 특성	연령, 한달 용돈	2	
피부상태 특성	문진에 의한 피부유형	U 준 T 준	8 8
	주관적 피부유형		3
	주관적 피부상태		
주관적 피부 문제점			
피부관리 관련 특성	규칙적인 피부관리 시행 여부		5
	피부관리 장소		
	피부관리 시작 계기		
	피부관리를 하지 않는 이유		
	피부관리 정보 습득 경로		
피부관리 실천행위 관련 특성	의사결정균형		10
	긍정적 측면		(5)
	부정적 측면		(5)
	자기 효능감		8
	관리행동 변화과정		20
	의식고양		(2)
	극적이완		(2)
	환경재평가		(2)
	자기재평가		(2)
	사회적 해방		(2)
	반대조건부여		(2)
	조력관계		(2)
	강화관리		(2)
	자기해방		(2)
	자극관리		(2)
계			64

## 1) 일반적 특성 및 피부관리 관련 특성

연구 대상자의 일반적 특성에 대한 문항은 연령, 한달 용돈 총 2 문항, 피부관리 관련 특성에 대한 문항은 주관적 피부유형, 주관적 피부상태, 주관적 피부 문제점, 규칙적인 피부관리 시행 여부, 피부관리 장소, 피부관리 시작 계기, 피부관리를 하지 않는 이유, 피부관리 정보 습득 경로 총 8문항이다.

## 2) 피부상태 측정

피부상태 측정표는 U존 8문항, T존 8문항 총 16문항으로 구성하였다. 정확한 피부상태의 측정을 위해 기계를 통한 객관적인 측정이 가능하지만 문진을 통해서 대략적인 자신의 피부상태를 관찰하고 답함으로써 자신의 피부상태 측정이 어느 정도 가능하다.

다음 제시된 8가지 피부상태에 대한 문항을 읽고 U존, T존 부위 별로 어떤 상태인지 해당되는 부분을 선택한다(Men's Grooming, 2002). 예를 들어, 오후가 되면 얼굴이 전체적으로 항상 번들거리는 경우 U존, T존 모두 '정말 그렇다'를 선택하면 된다<표3, 4>.

표 3. U존 피부상태 측정

피부 상태	뺨 / 턱 주변 (U존)		
	전혀 아니다	그냥 그렇다	정말 그렇다
1. 오후가 되면 얼굴이 항상 번들거린다	1	5	7
2. 먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워지고 끈적거린다	1	5	7
3. 모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 눈에 많이 띈다	1	5	7
4. 여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다	1	5	7
5. 건조하고 주름이 잘 생기는 편이다	7	4	1
6. 피부 결이 거칠고 푸석푸석하다	7	4	1
7. 가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다	7	4	1
8. 세안 후 아무것도 바르지 않으면 피부가 당긴다	7	4	1

표 4. T존 피부상태 측정

피부 상태	뺨 / 턱 주변 (T존)		
	전혀 아니다	그냥 그렇다	정말 그렇다
1. 오후가 되면 얼굴이 항상 번들거린다	1	5	7
2. 먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워지고 끈적거린다	1	5	7
3. 모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 눈에 많이 띈다	1	5	7
4. 여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다	1	5	7
5. 건조하고 주름이 잘 생기는 편이다	7	4	1
6. 피부 결이 거칠고 푸석푸석하다	7	4	1
7. 가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다	7	4	1
8. 세안 후 아무것도 바르지 않으면 피부가 당긴다	7	4	1

8가지 항목에 모두 표시한 후 아래와 같이 각 문항에 맞는 점수를 더해 기록한다. A는 U존의 유분상태 수준을, B는 T존의 유분상태 수준을 나타내며, C는 U존의 수분 상태 수준을 D는 T존의 수분상태 수준을 나타낸다.

U준의 1 ~ 4번까지의 항목 점수 → A

T준의 1 ~ 4번까지의 항목 점수 → B

U준의 5 ~ 8번까지의 항목 점수 → C

T준의 5 ~ 8번까지의 항목 점수 → D

부위별 유분 수준은 부족, 적당, 과다의 3가지로 부위별 수분수준은 부족과 충분으로 나누어진다<표5, 6>.

표 5. 유분측정 기준점수

	1 단계	2 단계	3 단계
A & B	4 ~ 12	13 ~ 19	20 ~ 28
( 부위별 유분 수준 )	부족	적당	과다

표 6. 수분측정 기준점수

	부 족	충 분
C & D	4 ~ 16	17 ~ 28
( 부위별 수분 수준 )		

- a. 건성 피부 → A와 B의 값 모두 12 이하 ( C와 D 관계없이 )
- b. 중성 피부 → A와 B의 값 13 ~ 19사이, C와 D의 값 17 ~ 28
- c. 지성 피부 → A와 B의 값 모두 20 이상
- d. 복합성 피부 → A와 B의 값이 2단계 이상 차이 나는 경우

### 3) 피부관리 실천 관련 특성

#### (1) 의사결정균형

의사결정균형은 규칙적인 피부관리와 관련된 의사결정의 수준을 결정하는 관련 변수로 피부관리에 대해 인지하고 있는 긍정적 측면 문항은 5문항, 부정적 측면 문항은 5문항 총 10문항으로 구성하였다. 4점 척도로 긍정적 측면인 문항에 경우 '매우 그렇다'는 1점, '다소 그렇다'는 2점, '거의 그렇지 않다'는 3점, '전혀 그렇지 않다'는 4점으로 측정하였고 부정적 측면인 문항의 경우 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '거의 그렇지 않다'는 2점, '다소 그렇다'는 3점, '매우 그렇다'는 4점으로 점수화하였다.

#### (2) 자기효능감

자기효능감은 여러 가지 상황에서도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다는 자신감을 알아보는 도구로 총 8문항으로 구성하였고, 4점척도로 '매우 그렇다'는 1점, '다소 그렇다'는 2점, '거의 그렇지 않다'는 3점, '전혀 그렇지 않다'는 4점으로 점수화하였다.

#### (3) 피부관리 행동변화과정

규칙적인 피부관리 행위 변화단계를 진행하면서 겪게 되는 10개의 변화과정인 의식고양, 극적이완, 자기재평가, 환경재평가, 사회적해방, 반대조건부여, 조력관계, 강화관리, 자기해방, 자극관리 문항이 각각 2문항씩 총 20문항이며 '항상 경험한다'는 1점, '흔히 경험한다'는 2점, '가끔 경험한다'는 3점, '거의 경험한적 없다'는 4점, '전혀 경험한적 없다'는 5점으로 측정하였다<표 7>.

표 7. 피부관리 행동변화과정 문항

변화과정		문 항
인지적 과정	의식고양 (conscious raising)	1. 나는 규칙적인 피부 관리에 대해 보다 많은 것을 배우기 위해 피부 관리와 관련된 기사를 읽는다.
		2. 나는 규칙적인 피부 관리에 대한 새로운 방법을 찾는다.
	극적이완 (dynamic relaxation)	3. 나는 내가 규칙적인 피부 관리를 하지 않는다면 나의 피부가 나빠질까봐 걱정된다.
		4. 나와 가까운 사람이 과거에 규칙적인 피부 관리를 했었다면 현재는 피부가 좋아졌을 텐데 하는 것을 깨달았을 때 화가 난다.
	자기재평가 (self revaluation)	5. 내가 규칙적인 피부 관리를 함으로써 피부가 나빠지는 것을 예방할 수 있다고 생각한다.
		6. 나는 규칙적인 피부 관리가 의료비용 및 관리비용을 줄이는 역할을 한다고 생각한다.
	환경재평가 (environmental revaluation)	7. 나는 규칙적인 피부 관리가 나의 외모를 좀 더 예쁘게 만들 수 있을 것이라고 믿는다.
		8. 나는 규칙적인 피부 관리를 할 때 좀 더 자신감을 느낀다.
	사회적 해방 (social liberation)	9. 나는 많은 사람들이 규칙적인 피부 관리가 좋다는 것을 알고 있다는 것을 안다.
		10. 나는 유명한 사람들이 규칙적인 피부 관리를 하는 사실을 가끔 광고한다는 것을 안다.
행동적 과정	반대조건부여 (counterconditioning)	11. 아무리 피곤하더라도, 나는 규칙적인 피부 관리를 한 후에 좀 더 좋아진다는 것을 알기 때문에 스스로 어떻게든 관리를 한다.
		12. 나는 TV를 보거나 음식을 먹는 등의 휴식 대신에 규칙적인 피부 관리를 한다.
	조력관계 (helping relationship)	13. 나는 내가 규칙적인 피부 관리가 하고 싶지 않을 때 관리를 하도록 격려해 주는 가족이 있다.
		14. 나는 내가 규칙적인 피부 관리를 하도록 격려해 줄 사람이 있다.
	강화관리 (reinforcement management)	15. 규칙적인 피부 관리의 효과 중 하나는 나의 기분을 향상시키는 것이다.
		16. 규칙적인 피부 관리를 한다면 나는 더 좋은 피부를 얻을 수 있을 것을 안다.
	자기해방 (self-liberation)	17. 나는 나 자신과 규칙적인 피부 관리를하기로 약속한 적이 있다.
		18. 나는 내가 규칙적인 피부 관리를 할 수 있다고 믿는다.
	자극관리 (stimulus control)	19. 나는 시간이 있을 때마다 규칙적인 피부 관리를 할 수 있도록 제품들을 관리하기 편리하게 놓아둔다
		20. 나는 규칙적인 피부 관리를 계획하기 위해 달력을 사용한다.

### 3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주요 용어의 개념은 다음과 같이 정의한다.

#### 1) 규칙적인 피부관리 실천행위

개인이 건강한 피부를 위해 계획된 행동으로 집이나 전문관리실에서 올바른 세안법을 통한 세안, 주 1회 정도의 각질제거, 매일 아침·저녁 규칙적인 화장품의 사용으로 피부를 예방 및 보호하여 아름답고 건강한 피부상태를 유지하기 위한 행위를 말한다.

#### 2) 범이론적 모형 (Transtheoretical Model)

문제의 행위가 규칙적인 피부관리 행위로 변화하기까지 기본적으로 거치게 되는 행위 변화단계가 있다. 이러한 행위 변화단계는 의사결정균형, 자기효능감, 행동변화과정이 결정적 요인으로 작용하게 된다는 이론이다.

### 4. 자료분석 및 통계

실험을 통하여 수집된 자료의 통계적 분석 처리는 SPSS(Statistical Package for the Social Science)Ver 13.00 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 피부관리 실천행위 변화단계의 일반적 특성과 피부상태 비교를 위하여 교차분석(Chi-Square Test)을 실시하였다.

둘째, 피부관리 실천행위 변화단계의 의사결정균형(긍정적요소, 부정적요소) 및 자기효능감 비교를 위하여 분산분석(Analysis of Variance)을 실시

하였으며 각 피부관리 실천행위 변화단계간의 의사결정균형(긍정적요소, 부정적요소) 및 자기효능감 비교를 위하여 다중비교(Duncan's multiple range test)를 실시하였다.

셋째, 피부관리 실천행위 변화단계의 피부관리 행동변화과정(인지적 과정, 행동적 과정) 비교를 위하여 분산분석(Analysis of Variance)을 실시하였으며 각 피부관리 실천행위 변화단계간의 피부관리 행동변화과정 비교를 위하여 다중비교(Duncan's multiple range test)를 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 대상자 특성과 피부관리 실천행위 변화단계

#### 1) 일반적 특성과 피부상태 특성

연구 대상은 총 393명으로 연령은 만 22세 이상 193명(49.1%)으로 가장 많았고, 만 20세 86명(21.9%), 만 21세 81명(20.6%), 만 19세 미만 33명(8.4%)이었다<표 8>.

한달 용돈은 21만원~30만원이 138명(35.1%)으로 가장 많았고, 31만원~40만원 88명(22.4%), 11만원~20만원 76명(19.3%), 41만원 이상 56명(14.2%), 10만원 이하 35명(8.9%)이었다.

문진에 의한 피부유형(Men's Grooming 참고)은 지성이 165명(42%), 중성이 96명(24.4%), 건성이 93명(23.7%), 복합성이 39명(9.9%)순으로 지성 피부가 가장 많이 차지하는 것으로 측정되었다.

주관적 피부유형은 문진에 의한 피부유형의 결과와 다르게 복합성이 162명(41.2%), 건성이 106명(27%), 지성이 58명(14.8%), 중성이 48명(12.2%), '모름'이 19명(4.8%)이었다.

주관적 피부상태는 '보통이다'가 169명(43%)으로 가장 많았고, '조금 나쁘다'가 122명(31%), '건강하다' 84명(21.4%), '매우 나쁘다'가 17명(4.3%)이었다.

주관적 피부 문제점은 거칠음과 피부색이 각각 96명(24.4%), 잔주름이 75명(19.1%), 여드름이 52명(13.2%), 기타 74명(18.8%)이었다.

표 8. 대상자의 일반적 특성과 피부상태 특성

변수	구분	빈도(n=393)	%
연령	만 19세 미만	33	8.4
	만 20세	86	21.9
	만 21세	81	20.6
	만 22세 이상	193	49.1
한달 용돈	10만원 이하	35	8.9
	11만원~20만원	76	19.3
	21만원~30만원	138	35.1
	31만원~40만원	88	22.4
	41만원 이상	56	14.2
문진에 의한 피부유형	건성	93	23.7
	중성	96	24.4
	지성	165	42.0
	복합성	39	9.9
주관적 피부유형	건성	106	27.0
	중성	48	12.2
	지성	58	14.8
	복합성	162	41.2
	모름	19	4.8
주관적 피부상태	매우 건강하다	1	0.3
	건강하다	84	21.4
	보통이다	169	43.0
	조금 나쁘다	122	31.0
	매우 나쁘다	17	4.3
주관적 피부 문제점	잔주름	75	19.1
	거칠음	96	24.4
	피부색	96	24.4
	여드름	52	13.2
	기타	74	18.8

## 2) 문진피부유형과 주관적 피부유형과의 일치성 검증

문진피부유형과 주관적 피부유형 간의 일치성 검증에 있어서는 통계적으로 유의한 차이( $\chi^2=125.545$ ,  $p=0.000$ )가 존재하였다<표 9>. 문진 피부유형 상 건성으로 분류된 93명 중 자가판단에서 건성으로 응답한 비율은 58.1%로 자신의 피부유형을 잘못 알고 있거나 모르는 비율이 41.9%에 해당하였다.

특히 문진피부유형 상 중성( $n=96$ ), 지성( $n=165$ )의 경우 자신의 피부유형을 제대로 알고 있는 비율이 중성 19.8%, 지성 27.3%로 자신의 피부유형에 대하여 정확하게 파악하지 못하고 있는 비율이 매우 높았다. 심지어 문진피부유형 상 지성에 해당하는 대상자의 10% 이상이 자신의 피부유형을 건성으로 알고 있는 상황이었다.

표 9. 문진피부유형과 주관적 피부유형과의 일치성 검증

변수	구분	문진피부유형					$\chi^2$	p
		건성 (n=93) 명(%)	중성 (n=96) 명(%)	지성 (n=165) 명(%)	복합성 (n=39) 명(%)	전체 (n=393) 명(%)		
주관적 피부유형	건성	54(58.1)	28(29.2)	18(10.9)	6(15.4)	106(27.0)	125.545	0.000 (***)
	중성	16(17.2)	19(19.8)	10(6.1)	3(7.7)	48(12.2)		
	지성	4(4.3)	7(7.3)	45(27.3)	2(5.1)	58(14.8)		
	복합성	12(12.9)	38(39.6)	87(52.7)	25(64.1)	163(41.2)		
	모름	7(7.5)	4(4.2)	5(3.0)	3(7.7)	19(4.8)		

\*\*\* :  $p < 0.001$

### 3) 피부관리 관련 특성

피부관리 관련 특성에 대한 대상자의 응답에서 ‘규칙적인 피부관리를 시행한다’는 98명(24.9%), ‘규칙적인 피부관리를 시행하지 않는다’는 295명(75.1%)으로 조사대상 여대생의 약 25%만이 규칙적인 피부관리를 실천하고 있었다<표 10>.

‘규칙적인 피부관리를 시행한다’고 대답한 응답자 중 피부관리 시행 장소에 관한 질문에서 집이 66명(67.3%)로 가장 많았고, 피부 관리실이 19명(19.4%), 피부과가 10명(10.2%), 기타 3명(3.1%)이었다.

피부관리 시작 계기에 관한 질문은 ‘피부가 안좋아서’가 46명(46.9%), 피부건강 유지 및 증진이 45명(45.9%), 기타 7명(7.1%)이었다.

‘규칙적인 피부관리를 시행하지 않는다’고 대답한 응답자 중 피부관리를 하지 않는 이유에 관한 질문에서 ‘피부관리에 드는 비용이 부담스럽다’가 121명(41%)로 가장 많았고, ‘피부관리 할 시간이 없다’가 74명(25.1%), ‘피부관리에 관한 정보가 없다’가 51명(17.3%)이었다.

전체 대상자의 피부관리 정보 습득 경로에 관한 질문에서 대중매체(TV, 라디오, 신문, 잡지)가 205명(52.2%)으로 가장 많았고, 가족·친구가 119명(30.3%), 피부과 병원이 29명(7.4%), 피부 관리실 19명(4.8%), 기타 21명(5.3)이었다.

표 10. 피부관리 관련 특성

변수	구분	빈도(n=393)	%
규칙적인 피부관리 시행 여부	예	98	24.9
	아니오	295	75.1
피부관리 시행 장소	피부 관리실	19	19.4
	피부과	10	10.2
	집	66	67.3
	기타	3	3.1
피부관리 시작 계기	피부가 안 좋아서	46	46.9
	피부건강 유지 및 증진	45	45.9
	기타	7	7.1
피부관리를 하지 않는 이유	피부관리를 할 시간 부족	74	25.1
	피부관리에 드는 비용 부담	121	41.0
	피부관리에 관한 정보가 없음	51	17.3
	본인의 피부 상태가 양호하여 필요성을 못 느낌	24	8.1
	기타	25	8.5
피부관리 정보 습득 경로	피부과 병원	29	7.4
	피부관리실	19	4.8
	가족 / 친구	119	30.3
	대중매체(TV, 라디오, 신문, 잡지) 기타	205 21	52.2 5.3

#### 4) 피부관리 실천행위 변화단계

연구 대상자들의 피부관리 실천행위 변화단계는 준비단계가 136명(34.6%)로 가장 많았으며, 계획전단계 111명(28.2%), 행동단계 56명(14.2%), 계획단계 48명(12.2%), 유지단계 42명(10.7%)이었다<표 11>. 규칙적인 피부관리를 실천한지 6개월 이상이 된 경우는 10.7%에 불과하였다. 따라서 조사대상자 중 계획·준비단계인 184명(46.8%)이 6개월 사이에 피부관리를 시작하려는 의도를 가지고 있는 것으로 나타났다.

표 11. 피부관리 실천행위 변화단계

변화단계	각 단계별 문항	빈도 (%)
계획전단계	앞으로 6개월 안에 규칙적인 피부관리를 시작할 계획이 아직 없습니다.	111(28.2)
계획단계	앞으로 6개월 안에 규칙적인 피부관리를 시작하려고 합니다.	48(12.2)
준비단계	현재 피부관리를 하고 있지만 규칙적으로는 하고 있지는 않습니다.	136(34.6)
행동단계	규칙적인 피부관리를 한 기간은 6개월이 되지 않습니다.	56(14.2)
유지단계	규칙적인 피부관리를 시작한지 6개월 이상 되었습니다.	42(10.7)
합 계		393(100.0)

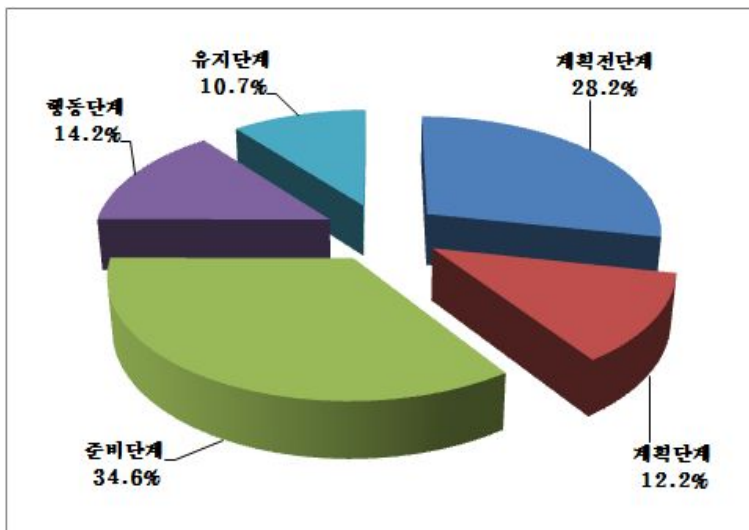


그림 2. 피부관리 실천행위 변화단계

## 2. 일반적 특성 및 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계

### 1) 일반적 특성과 피부관리 실천행위 변화단계

연구 대상자의 일반적인 특성 중에서 피부관리 실천행위 변화단계를 살펴 보면 연령의 경우 피부단계 실천행위 변화단계에 따른 유의한 차이가 나타나지 않은 반면, 한달 용돈에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ( $p=0.019$ ). 한달 용돈이 10만원 이하인 경우 계획전단계와 계획단계의 상대 비율이 높았고 한달 용돈이 21만원 ~ 30만원인 경우 준비단계에 가장 많이 분포되어 있으며 31만원 ~ 40만원인 경우 유지단계에 있는 경우가 가장 많았다. 한달 용돈이 가장 많은 41만원 이상인 경우 행동단계에 분포되어있는 비율이 많아 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 한달 용돈의 금액이 증가하는 경향을 알 수 있다<표 12>.

표 12. 일반적 특성과 피부관리 실천행위 변화단계

변수	구분	계획전 단계 (n=111) 명 (%)	계획 단계 (n=48) 명 (%)	준비 단계 (n=136) 명 (%)	행동 단계 (n=56) 명 (%)	유지 단계 (n=42) 명 (%)	전체 (n=393) 명 (%)	$\chi^2$	p
연령	만 19세미만	10 (9.0)	6 (12.5)	12 (8.8)	4 (7.1)	1 (2.4)	33 (8.4)	7.184	0.845
	만 20세	22 (19.8)	4 (22.9)	28 (20.6)	12 (21.4)	13 (31.0)	86 (21.9)		
	만 21세	20 (18.0)	8 (16.7)	33 (24.3)	12 (21.4)	8 (19.0)	81 (20.6)		
	만 22세이상	59 (53.2)	23 (47.9)	63 (46.3)	28 (50.0)	20 (47.6)	193 (49.1)		
한달 용돈	10만원 이하	14 (12.6)	6 (12.5)	10 (7.4)	3 (5.4)	2 (4.8)	35 (8.9)	29.866	0.019 (*)
	11만원~20만원	27 (24.3)	7 (14.6)	33 (24.3)	2 (3.6)	7 (16.7)	76 (19.3)		
	21만원~30만원	41 (36.9)	17 (35.4)	44 (32.4)	22 (39.3)	14 (33.3)	138 (35.1)		
	31만원~40만원	23 (20.7)	12 (25.0)	26 (19.1)	15 (26.8)	12 (28.6)	88 (22.4)		
	41만원 이상	6 (5.4)	6 (12.5)	23 (16.9)	14 (25.0)	7 (16.7)	56 (14.2)		

\* : p<0.05

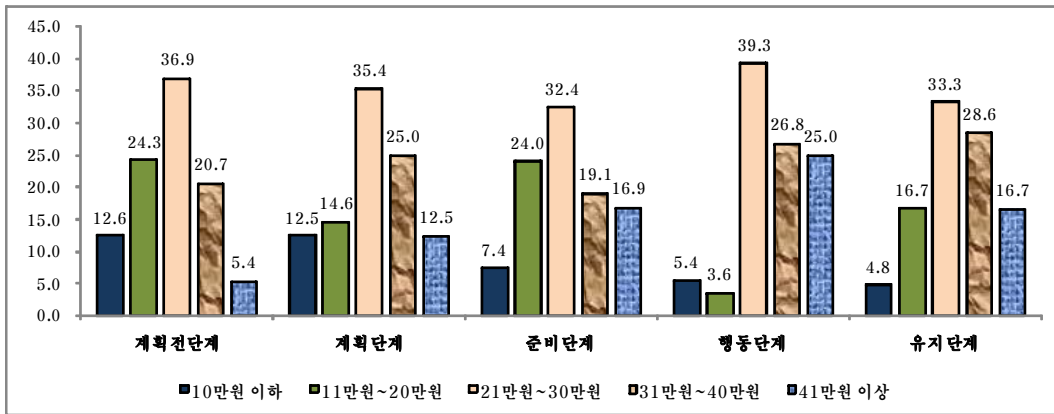


그림 3. 한달 용돈에 따른 피부관리 실천행위 변화단계

## 2) 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계

본 연구 대상자의 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계와의 관련성을 비교한 결과는 <표 13>과 같다.

문진에 의한 피부유형( $p=0.460$ ), 주관적 피부유형( $p=0.531$ ), 주관적 피부상태( $p=0.362$ ), 주관적 피부 문제점( $p=0.778$ ) 모두 각 단계별로 유의한 차이가 없었다.

표 13. 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계

변수	구분	계획전 단계 (n=111) 명(%)	계획 단계 (n=48) 명(%)	준비 단계 (n=136) 명(%)	행동 단계 (n=56) 명(%)	유지 단계 (n=42) 명(%)	전체 (n=393) 명(%)	$\chi^2$	P
문진에 의한 피부 유형	건성	29 (26.1)	12 (25.0)	34 (25.0)	12 (21.4)	6 (14.3)	93 (23.7)	11.821	0.460
	중성	25 (22.5)	8 (16.7)	30 (22.1)	18 (32.1)	15 (35.7)	96 (24.4)		
	지성	49 (44.1)	20 (41.7)	56 (41.2)	22 (39.3)	18 (42.9)	165 (42.0)		
	복합성	8 (7.2)	8 (16.7)	16 (11.8)	4 (7.1)	3 (7.1)	39 (9.9)		
주관적 피부 유형	건성	31 (27.9)	18 (37.5)	36 (26.5)	9 (16.1)	12 (28.6)	106 (27.0)	14.912	0.531
	중성	13 (11.7)	4 (8.3)	18 (13.2)	9 (16.1)	4 (9.5)	48 (12.2)		
	지성	19 (17.1)	8 (16.7)	19 (14.0)	8 (14.3)	4 (9.5)	58 (14.8)		
	복합성	40 (36.0)	15 (31.3)	57 (41.9)	29 (51.8)	21 (50.0)	162 (41.2)		
	모름	8 (7.2)	3 (6.3)	6 (4.4)	1 (1.8)	1 (2.4)	19 (4.8)		
주관적 피부 상태	매우건강하다	1 (0.9)	-	-	-	-	1 (0.3)	17.372	0.362
	건강하다	25 (22.5)	8 (16.7)	28 (20.6)	14 (25.0)	9 (21.4)	84 (21.4)		
	보통이다	44 (39.6)	18 (37.5)	63 (46.3)	20 (35.7)	24 (57.1)	169 (43.0)		
	조금 나쁘다	39 (35.1)	17 (35.4)	40 (29.4)	18 (32.1)	8 (19.0)	122 (31.0)		
	매우 나쁘다	2 (1.8)	5 (10.4)	5 (3.7)	4 (7.1)	1 (2.4)	17 (4.3)		
주관적 피부 문제점	잔주름	21 (18.9)	10 (20.8)	26 (19.1)	11 (19.6)	7 (16.7)	75 (19.1)	11.569	0.773
	거칠음	30 (27.0)	12 (25.0)	33 (24.3)	14 (25.0)	7 (16.7)	96 (24.4)		
	피부색	29 (26.1)	10 (20.8)	37 (27.2)	12 (21.4)	8 (19.0)	96 (24.4)		
	여드름	14 (12.6)	6 (12.5)	15 (11.0)	11 (19.6)	6 (14.3)	52 (13.2)		
	기타	17 (15.3)	10 (20.8)	25 (18.4)	8 (14.3)	14 (33.3)	74 (18.8)		

### 3. 의사결정균형, 자기효능감, 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계

#### 1) 의사결정균형과 피부관리 실천행위 변화단계

연구 대상자들이 피부관리의 긍정적 측면(pros)과 부정적 측면(cons)에 대해 중요성을 부여하는 정도를 변화단계에 따라 나타낸 것으로, 이 연구의 의사결정균형의 긍정적 요소( $p=0.013$ )와 부정적 요소( $p=0.000$ )는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다<표 14>.

긍정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $3.18\pm 0.52$ ), 계획단계 ( $3.31\pm 0.53$ ), 준비단계 ( $3.31\pm 0.49$ ), 행동단계 ( $3.36\pm 0.46$ ), 유지단계 ( $3.48\pm 0.45$ )로 계획전단계에서 가장 낮고 유지단계에서 가장 높아 행위변화단계가 진행될수록 점수가 증가하였다( $p=0.013$ ).

부정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $2.37\pm 0.48$ ), 계획단계 ( $2.28\pm 0.48$ ), 준비단계 ( $2.19\pm 0.48$ ), 행동단계 ( $2.04\pm 0.56$ ), 유지단계 ( $1.95\pm 0.55$ )로 계획전단계에서 가장 높았고, 유지단계에서 가장 낮아 행위변화단계가 진행될수록 점수가 감소하였다( $p=0.000$ ). 이를 사후 검정 결과와 종합해 보면 긍정적 요소의 경우, 계획전단계와 유지단계 간에 유의한 차이가 있고, 부정적 요소의 경우, 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 유지단계 간의 유의한 차이를 볼 수 있었다.

표 14. 의사결정균형과 피부관리 실천행위 변화단계

	계획전 단계 (n=111)	계획 단계 (n=48)	준비 단계 (n=136)	행동 단계 (n=56)	유지 단계 (n=42)	F	p
긍정적 요소	3.18±0.52 A	3.31±0.53 AB	3.31±0.49 AB	3.36±0.46 AB	3.48±0.45 B	3.210	0.013 (*)
부정적 요소	2.37±0.48 A	2.28±0.48 AB	2.19±0.48 BC	2.04±0.56 CD	1.95±0.55 D	7.846	0.000 (***)

\* : p<0.05 , \*\*\* : p<0.001

A, B, C : 다중비교결과 유의하게 차이가 나는 단계를 구분하여 표시함

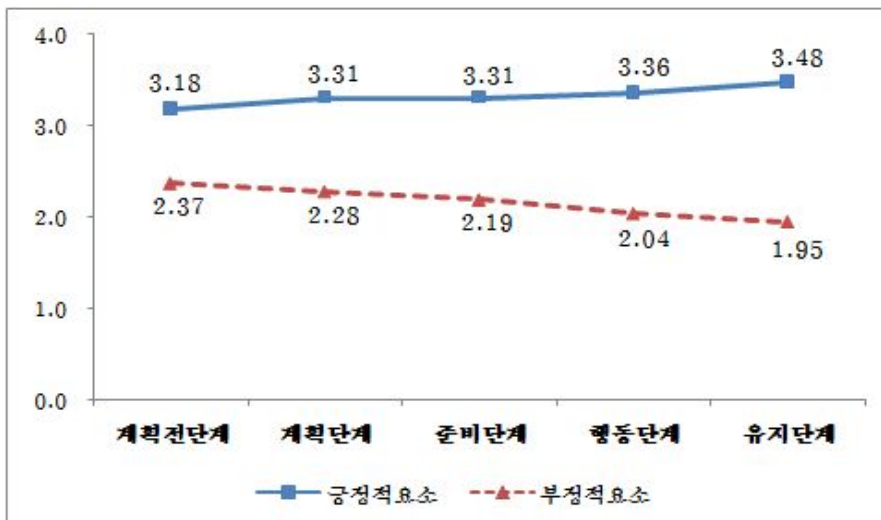


그림 4. 의사결정균형과 피부관리 실천행위 변화단계

## 2) 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계

연구대상자의 자기효능감 점수는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다( $p=0.000$ ). 변화단계별 자기효능감의 평균값은 계획전단계 ( $2.09\pm 0.53$ ), 계획단계 ( $2.21\pm 0.56$ ), 준비단계 ( $2.37\pm 0.55$ ), 행동단계 ( $2.59\pm 0.58$ ), 유지단계 ( $2.56\pm 0.51$ )로 계획전 단계에서 가장 낮고 행동단계에서 가장 높았다. 유지단계의 점수가 행동단계의 점수보다 다소 낮게 나타났지만 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 자기효능감 점수가 높게 나타났음을 알 수 있다. 사후검정결과 자기효능감은 계획전단계는 준비단계, 행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 계획전단계, 행동단계·유지단계간에 유의한 차이를 보였다.

표 15. 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계

	계획전 단계 (n=111)	계획 단계 (n=48)	준비 단계 (n=136)	행동 단계 (n=56)	유지 단계 (n=42)	F	p
자기 효능감	2.09±0.53 A	2.21±0.56 AB	2.37±0.55 B	2.59±0.58 C	2.56±0.51 C	11.610	0.000 (***)

\*\*\* :  $p < 0.001$

A, B, C : 다중비교결과 유의하게 차이가 나는 단계를 구분하여 표시함

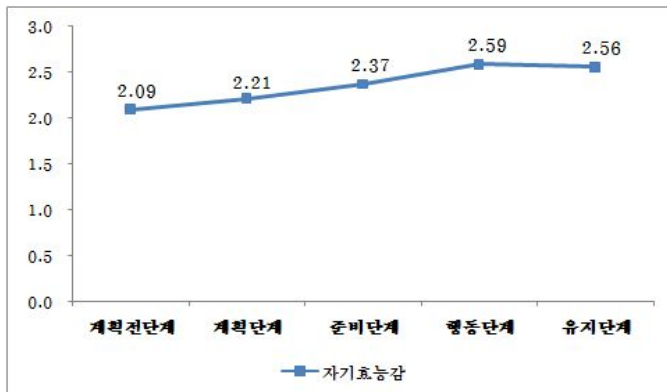


그림 5. 자기효능감과 피부관리 실천행위 변화단계

### 3) 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계

연구 대상자의 변화과정을 경험하는 정도를 점수화하여 이들 평균과 표준편차를 피부관리 실천행위의 변화단계별로 나타낸 것이다. 계획전 단계에서 유지단계로 변화함에 따라 10가지 피부관리 행위변화과정들 중에서 반대조 건부여( $p=0.000$ )와 자기해방( $p=0.000$ )이 가장 유의하게 증가하였다. 전체 피부관리 행동변화과정이 비슷한 점수를 내어 모두 유의하게 증가함을 볼 수 있었다. 모든 변화단계 중에서 대상자들이 가장 많이 경험한 변화과정은 사회적해방이었으며, 가장 적게 경험한 과정은 자극관리였다. 유지단계의 대상자들이 10개의 변화과정을 가장 많이 경험하는 것으로 나타났고, 계획전 단계의 대상자들의 경험 빈도가 가장 낮음을 알 수 있었다. 전반적으로 인지적 과정이 행동적 과정에 비해 더 빈번하게 경험하는 양상을 보여주었다.

피부관리 실천행위 변화단계에 따른 피부관리 행동변화과정(인지적 과정, 행동적 과정)간의 차이를 사후 검정비교를 통해 분석하였고 변화과정의 평균값이 통계적으로 같은 그룹과 다른 그룹을 나누기 위해 알파벳 A, B, C로 구분하였다.

피부관리 실천행위 변화단계에 따라 변화과정의 인지적 과정 점수는 유의한 차이가 있었고( $p=0.000$ ), 계획전단계에서 가장 낮고 행동단계와 유지단계에서 가장 높았으며 변화단계가 높아짐에 따라 인지적 과정 점수가 증가하는 것을 볼 수 있었다. 사후검정결과 계획단계와 준비단계, 행동단계와 유지단계는 하나의 집단으로 분류되어 계획전단계, 계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간의 유의한 차이가 있었다.

인지적 과정을 구체적으로 검토해보면, 의식고양( $p=0.000$ ), 극적이완( $p=0.000$ ), 환경재평가( $p=0.000$ ), 자기재평가( $p=0.000$ ), 사회적해방( $p=0.045$ ) 모두 변화단계별 유의한 차이가 있었고, 단계가 진행됨에 따라 점수가 증가하는 경향이 있었다. 의식고양의 경우 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계·준비단계는 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 보였고 극적이완의 경우 계획전단계·계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 유지단계와 유의한 차이를 보였으며 환경재평가의 경우 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계·준비단계는 행동단계·유지단계와 유의한 차이를 보였다. 또한 환경재평가의 경우 계획전단계는 계획단계·준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계·준비단계는 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 보였고 사회적해방은 계획전단계와 유지단계 간에 유의한 차이를 보였다.

행동적 과정 점수도 변화 단계별로 유의한 차이를 보였는데( $p=0.000$ ) 사후검정결과 계획전단계·계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계는 하나의 집단으로 분류되어 계획전단계·계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간의 유의한 차이가 있었다.

행동적 과정을 구체적으로 검토해 보면, 반대조건부여( $p=0.000$ ), 조력관계( $p=0.021$ ), 강화관리( $p=0.003$ ), 자기해방( $p=0.000$ ), 자극관리( $p=0.000$ ) 모두 변화단계가 진행함에 따라 점수가 유의하게 증가하였고, 인지적 과정과 마찬가지로

가지로 단계가 진행됨에 따라 점수가 증가하는 경향이 있었다. 반대조건부여의 경우 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계·준비단계는 행동단계·유지단계와 유의한 차이를 보였고 조력관계의 경우 계획전단계는 행동단계·유지단계, 계획단계·준비단계는 유지단계와 유의한 차이를 보였으며, 강화관리의 경우 계획전단계·계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 유지단계와 유의한 차이를 나타내었다. 또한, 자기해방의 경우 계획전단계, 계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 보였고 자극관리의 경우 계획전단계·계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 나타내었음을 알 수 있다.

즉, 계획전단계에서 계획단계로 변화하는 과정에서는 자기재평가, 자기해방의 문항에서 유의한 차이가 나타났고, 준비단계와 행동단계 간에서는 의식고양, 극적이완, 환경재평가, 자기재평가, 반대조건부여, 자기해방, 자극관리 등 7개 문항에서 유의한 차이를 나타내었다. 계획단계에서 준비단계와 행동단계에서 유지단계로 변화하는 과정에서는 모든 항목에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 따라서 준비단계에서 실제로 실행에 옮기는 단계인 행동단계로의 변화과정에서 많은 차이가 나타났음을 알 수 있다.

피부관리 실천행위 변화단계에 따라 전체적으로 비교해본 결과 계획·준비단계, 행동·유지단계간의 평균값의 차이가 없었다. 피부관리 행동변화과정은 계획전단계, 계획·준비단계, 행동·유지단계별로 다르게 나타났다.

표 16. 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계

	계획전 단계 (n=111)	계획 단계 (n=48)	준비 단계 (n=136)	행동 단계 (n=56)	유지 단계 (n=42)	F	P
<b>인지적과정</b>							
의식 고양	2.75±0.79 A	3.03±0.79 AB	3.09±0.80 B	3.53±0.84 C	3.44±0.72 C	11.370	0.000 (***)
극적 이완	2.92±0.83 A	3.07±0.86 A	3.16±0.87 AB	3.45±0.95 BC	3.51±0.77 C	5.562	0.000 (***)
환경 재평가	3.15±0.74 A	3.39±0.76 AB	3.43±0.81 B	3.89±0.77 C	3.90±0.72 C	12.437	0.000 (***)
자기재평가	3.65±0.84 A	3.93±0.88 B	3.96±0.78 B	4.27±0.68 C	4.21±0.60 BC	7.688	0.000 (***)
사회적해방	3.84±0.83 A	4.00±0.64 AB	4.01±0.77 AB	4.12±0.69 AB	4.21±0.61 B	2.454	0.045 (*)
<b>평 균</b>	<b>3.26±0.55</b> A	<b>3.48±0.58</b> B	<b>3.53±0.58</b> B	<b>3.85±0.55</b> C	<b>3.85±0.48</b> C	<b>14.651</b>	<b>0.000</b> (***)
<b>행동적과정</b>							
반대 조건 부여	2.41±0.78 A	2.55±0.75 AB	2.71±0.77 B	3.18±0.86 C	3.26±0.65 C	15.029	0.000 (***)
조력 관계	2.40±1.10 A	2.46±1.04 AB	2.55±1.04 AB	2.83±1.21 BC	2.96±1.06 C	2.925	0.021 (*)
강화 관리	3.56±0.86 A	3.59±0.71 A	3.65±0.81 AB	3.90±0.76 BC	4.04±0.71 C	3.998	0.003 (**)
자기 해방	2.74±0.87 A	3.18±0.93 B	3.08±0.91 B	3.51±0.92 C	3.72±0.77 C	12.678	0.000 (***)
자극 관리	2.17±0.80 A	2.35±0.74 A	2.39±0.78 A	2.93±0.96 B	2.70±0.83 B	9.602	0.000 (***)
<b>평 균</b>	<b>2.66±0.61</b> A	<b>2.83±0.59</b> A	<b>2.87±0.61</b> A	<b>3.27±0.68</b> B	<b>3.34±0.56</b> B	<b>14.898</b>	<b>0.000</b> (***)
<b>전 체 평 균</b>	<b>2.96±0.51</b> A	<b>3.15±0.58</b> B	<b>3.20±0.52</b> B	<b>3.56±.57</b> C	<b>3.59±0.44</b> C	<b>18.791</b>	<b>0.000</b> (***)

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

A, B, C : 다중비교결과 유의하게 차이가 나는 단계를 구분하여 표시함

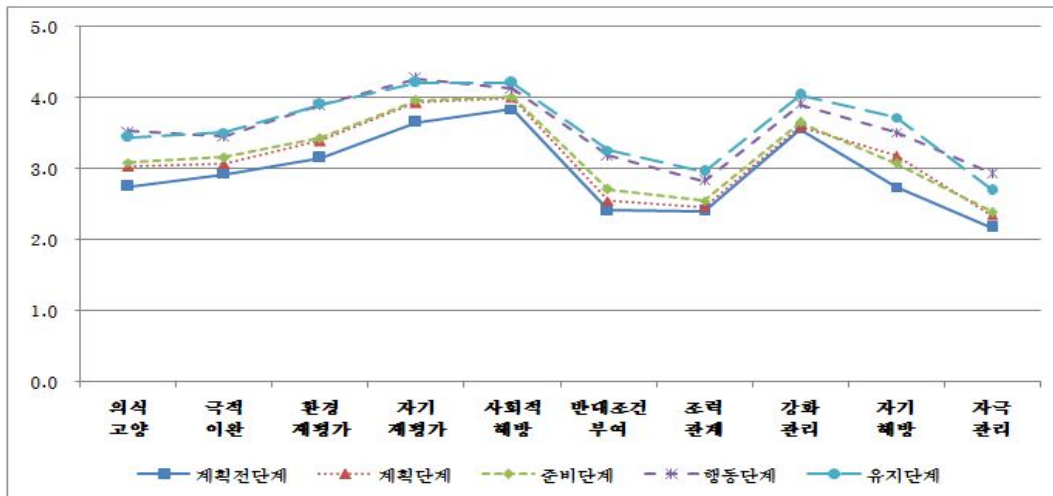


그림 6. 피부관리 행동변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계

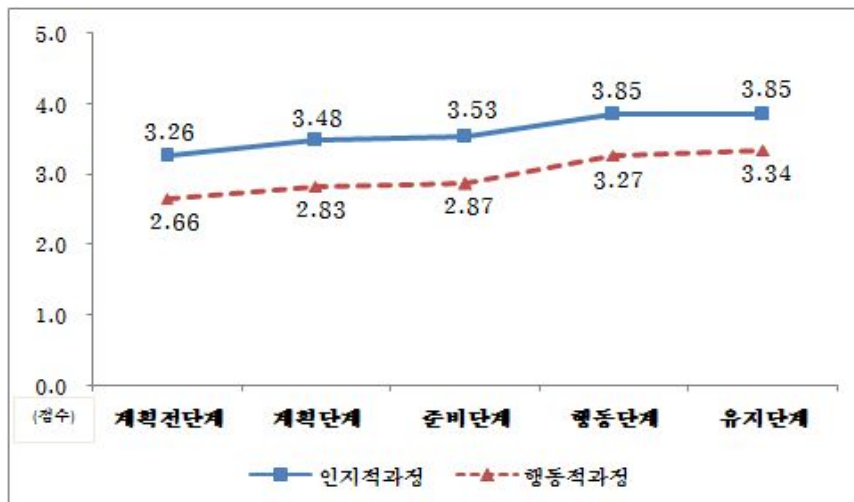


그림 7. 피부관리 실천행위 변화단계에 따른 인지적 과정과 행동적 과정

## V. 고 찰

### 1. 관리행동 변화단계

본 연구는 여대생의 피부관리 행위에 대한 범이론적 모형을 적용하여 피부관리 실천행위 변화단계에 따른 의사결정균형, 자기효능감, 피부관리 실천행위 변화과정에 대해 알아보기 위한 연구로 각 단계의 진행에 있어 어떠한 사회 심리학적 요인이 작용했는지 파악하고 변화단계에 적합한 교육 프로그램을 개발하는데 필요한 기초 자료를 얻는데 목적이 있다. 이를 위해 본 연구의 대상은 전라도 광주 지역 여대생 400명을 대상으로 결과를 살펴보면 연구 대상자들의 피부관리 실천행위 변화단계는 계획전단계 111명(28.2%), 계획단계 48명(12.2%), 준비단계가 136명(34.6%), 행동단계 56명(14.2%), 유지단계 42명(10.7%)이었다. 이는 준비단계에 있다고 응답한 비율이 가장 높고, 유지단계의 비율이 가장 낮게 나타났다.

선행 연구들에서 연구의 대상 및 행위에 따른 변화단계의 분포가 다르게 나타났는데 성인의 건강증진 실천행위에 대한 김혜경(2003)의 연구에서 계획전단계 253명(15.6%), 계획단계 420명(26.0%), 준비단계 405명(25%), 행동단계 307명(19.0%), 유지단계 233명(14.4%)로 분포되어있었고, 사무직 근로자를 대상으로 운동행위 변화 5단계를 분석한 한은주(2004)의 연구에서는 계획전단계 66명(12.29%), 계획단계 259명(47.86%), 준비단계 78명(14.53%), 행동단계 76명(14.15%), 유지단계 60명(11.17%)으로 계획단계가 가장 많은 분포를 보였다. 또, 당뇨환자의 운동행위에 대한 김춘자(2001)의 연구에서는 계획전단계 15명(15.0%), 계획단계 33명(33.0%), 준비단계 17명(17.0%), 행동단계 16명(16.0%), 유지단계 19명(19.0%)으로 분포되어있

었다.

이는 범이론적 모형의 변화단계가 대상자의 특성과 건강행동의 유형에 따라 다양한 분포를 보인다는 Marcus 등(1997)의 연구 결과와 일치하는 것으로, 교육프로그램 개발 시 대상자와 실천행위 변화단계를 고려하여 접근하여야 할 것이다.

## 2. 의사결정균형, 자기효능감, 관리행동 변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계

피부관리 실천행위 변화단계에 따라 피부관리에 대한 의사결정균형의 긍정적인 측면과 부정적인 측면은 모두 유의한 차이를 보였는데, 긍정적 요소의 경우 계획전단계에서 가장 낮고 유지단계에서 가장 높아 행동변화단계가 진행될수록 점수가 증가하였다( $p=0.013$ ). 부정적 요소의 경우, 계획전 단계 ( $2.37\pm 0.48$ ), 계획단계 ( $2.28\pm 0.48$ ), 준비단계 ( $2.19\pm 0.48$ ), 행동단계 ( $2.04\pm 0.56$ ), 유지단계 ( $1.95\pm 0.56$ )로 계획전단계에서 가장 높았고, 유지단계에서 가장 낮아 행동변화단계가 진행될수록 점수가 감소하였다( $p=0.000$ ). 이는 긍정적 요소가 유지단계에서 가장 높고, 계획전단계에서 가장 낮았으며, 부정적 요소가 계획전단계에서 가장 높고, 유지단계에서 가장 낮다는 결과를 보인 당뇨병환자의 운동행위에 대한 김춘자(2001)의 연구, 여성 유방사진촬영 행위 단계별 예측요인을 연구한 이영자(2005)의 연구, Marcus 와 Owen(1992)의 연구 등 선행 연구결과와 일치하였다.

긍정적 요소와 부정적 요소에 대한 고려는 건강행동이 건강 위험의 감소와 관련된 예상비용과 혜택에 대한 고려에 의해 영향을 받게 된다는 점을 알 수 있는데 이러한 비용·혜택의 요소는 건강신념모델의 유익성·장애 요인으로, 사회인지이론에서는 결과기대로, 합리적/계획된 행동론에서는 태도

의 개념에 포함되어 있다(김혜경 2001).

피부관리 실천행위 변화단계에 따른 자기효능감은 유지단계의 점수가 행동단계의 점수보다 다소 낮게 나타났지만 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 자기효능감 점수가 높게 나타났음을 알 수 있다. Marcus 와 Owen(1992)의 연구, Nigg & Courneya(1998)의 연구, 중년여성의 운동의 자기효능감을 연구한 이윤미(2004)의 연구, 노인을 대상으로 운동 행동 변화단계에 따른 자기효능감을 연구한 조영숙 등 (2003)의 연구결과와 같이 단계가 진행됨에 따라 자기효능감도 점진적으로 향상되는 결과를 보였다.

관리 행동 변화단계를 의사결정균형과 자기효능감의 변화과정을 볼 때, 준비단계에서 행동·유지단계로 진행하기 위해 의사결정균형의 긍정적 요소와 자기효능감을 높여주고 부정적 요소를 줄여주는 전략이 필요하다.

관리행동 변화과정과 피부관리 실천행위 변화단계의 관계를 살펴보면 모든 변화단계에서 인지적 과정이 행동적 과정보다 빈번하게 경험되는 것으로 나타났다. 관리행동 변화과정은 초기에는 인지적 과정이 많이 사용되고, 후기단계에서는 행동적 과정이 많이 사용되는데(Prochaska & Velicer 1997) 노인 운동 행위를 연구한 조영숙 등(2003) 연구, 성인의 건강증진 실천행위 분석을 연구한 김혜경(2003)의 연구에서도 유지단계로 갈수록 점차 증가하는 결과를 보였다.

본 연구에서는 계획단계에서 유지단계로 변화함에 따라 10가지 변화과정 중 반대조건부여와 자기해방이 가장 유의하게 증가하였다. 노인을 대상으로 한 장성옥 등(2002)연구에서 노인들이 사용하고 있는 행동 전략은 자극통제, 자아재평가였고, 노인 운동 행위 변화를 연구한 조영숙(2003)의 연구에서는 환경재평가와 정서적각성을, 김춘자(2001)의 연구에서는 의식상승, 자아재평

가, 사회적해방이 변화단계에 따라 유의한 차이를 보였다. 각 연구에서 각기 다른 변화과정이 사용되었는데 이는 변화과정 측정 시 대상 행위에 따라 변화단계와 변화과정은 다를 수 있다(Prochaska 1994)는 결과를 알 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 최근 여대생들에게 관심이 높아지는 피부관리에 대해 범이론적 모형을 이용하여 피부관리 실천행위 변화단계를 분석하고 피부관리 행위 변화단계에 영향을 미치는 요인을 예측하며, 이를 통해 우리나라 여대생의 규칙적인 피부관리 실천행위를 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

연구 대상은 전라도 광주 지역 여대생 400명을 대상으로 연구기간은 2010년 2월 2일부터 2010년 3월 5일까지 본연구자가 직접 연구의 취지를 설명하고 설문지 배포한 후 회수하는 방법을 사용하여 자료를 수집하였다.

실험을 통하여 수집된 자료의 통계적 분석 처리는 SPSS Ver 13.00 프로그램을 사용하여 피부관리 실천행위 변화단계의 일반적 특성과 피부상태 비교를 위하여 교차분석을 실시하였고, 피부관리 실천행위 변화단계의 의사결정균형(긍정적 요소, 부정적 요소) 및 자기효능감 비교를 위하여 분산분석을 실시하였으며 각 피부관리 실천행위 변화단계간의 의사결정균형(긍정적 요소, 부정적 요소) 및 자기효능감 비교를 위하여 다중비교를 실시하였다. 피부관리 실천행위 변화단계의 피부관리 행동변화과정(인지적 과정, 행동적 과정) 비교를 위하여 분산분석을 실시하였으며 각 피부관리 실천행위 변화단계간의 피부관리 행동변화과정 비교를 위하여 다중비교를 실시하였다.

본 연구의 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 피부관리 실천행위 변화단계는 준비단계가 34.6%로 가장 많았으며, 계획전 단계 28.2%, 행동단계 14.2%, 계획단계 12.2%, 유지단계 10.7%이었다. 규칙적인 피부관리를 실천한지 6개월 이상이 된 경우는 10.7%에 불과하였다. 따라서 조사대상자 중 계획·준비단계인 184명

(46.8%)이 6개월 사이에 피부관리를 시작하려는 의도를 가지고 있는 것으로 나타났다.

연구 대상자의 일반적인 특성 중에서 연령의 경우 피부단계 실천행위 변화단계에 따른 유의한 차이가 나타나지 않은 반면, 한달 용돈에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 한달 용돈이 10만원 이하인 경우 계획전단계와 계획단계의 상대비율이 높았고 한달 용돈이 21만원 ~ 30만원인 경우 준비단계에 가장 많이 분포되어 있으며 31만원 ~ 40만원인 경우 유지단계에 있는 경우가 가장 많았다. 한달 용돈이 가장 많은 41만원 이상인 경우 행동단계에 분포되어있는 비율이 많아 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 한달 용돈의 금액이 증가하는 경향을 알 수 있다.

연구 대상자의 피부상태와 피부관리 실천행위 변화단계의 관련성을 살펴보면, 문진에 의한 피부유형, 주관적 피부유형, 주관적 피부상태, 주관적 피부 문제점 모두 각 단계별로 유의한 차이가 없었다.

둘째, 의사 결정 균형의 긍정적 요소와 부정적 요소는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ) ( $p < 0.001$ ). 긍정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $3.18 \pm 0.52$ ), 계획단계 ( $3.31 \pm 0.53$ ), 준비단계 ( $3.31 \pm 0.49$ ), 행동단계 ( $3.36 \pm 0.46$ ), 유지단계 ( $3.48 \pm 0.45$ )로 계획전단계에서 가장 낮고 유지단계에서 가장 높아 행동 변화단계가 진행될수록 점수가 증가하였다( $p < 0.05$ ). 부정적 요소의 경우, 계획전단계 ( $2.37 \pm 0.48$ ), 계획단계 ( $2.28 \pm 0.48$ ), 준비단계 ( $2.19 \pm 0.48$ ), 행동단계 ( $2.04 \pm 0.56$ ), 유지단계 ( $1.95 \pm 0.55$ )로 계획전단계에서 가장 높았고, 유지단계에서 가장 낮아 행동 변화단계가 진행될수록 점수가 감소하였다( $p < 0.001$ ). 이를 사후 검정 결과와 종합해 보면 긍정적 요소의 경우, 계획전단계와 유지단계 간에 유의한 차이가 있고, 부정적 요소의 경우, 계획전단계는 준비단계·행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 유지단계 간의 유의한 차이를 볼 수 있었다.

셋째, 자기효능감 점수는 피부관리 실천행위 변화단계별로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 계획전단계( $2.09 \pm 0.53$ ), 계획단계 ( $2.21 \pm 0.56$ ), 준비단계 ( $2.37 \pm 0.59$ ), 행동단계 ( $2.59 \pm 0.56$ ), 유지단계 ( $2.56 \pm 0.51$ )로 계획전단계에서 가장 낮고 행동 및 유지단계에서 높았다. 유지단계의 점수가 행동단계의 점수보다 다소 낮게 나타났지만 대체적으로 피부관리 실천행위 변화단계가 높을수록 자기효능감 점수가 높게 나타났음을 알 수 있다. 사후검정결과 자기효능감은 계획전단계는 준비단계, 행동단계·유지단계, 계획단계는 행동단계·유지단계, 준비단계는 계획전단계, 행동단계·유지단계 간에 유의한 차이를 보였다.

넷째, 피부관리 행동변화과정은 계획전단계에서 유지단계로 변화함에 따라 10가지 피부관리 행동변화과정들 중에서 반대조건부여와 자기해방이 가장 유의하게 증가하였다( $p < 0.001$ ) ( $p < 0.001$ ).

피부관리 실천행위 변화단계에 따라 변화과정의 인지적 과정 점수는 유의한 차이가 있었고( $p < 0.001$ ), 계획전단계에서 가장 낮고 행동단계와 유지단계에서 가장 높았으며 변화단계가 높아짐에 따라 인지적 과정 점수가 증가하는 것을 볼 수 있었다. 사후검정결과 계획단계와 준비단계, 행동단계와 유지단계는 하나의 집단으로 분류되어 계획전단계, 계획단계·준비단계, 행동단계·유지단계 간의 유의한 차이가 있었다.

행동적 과정 점수도 유의한 차이를 보였는데( $p < 0.001$ ), 계획전단계, 계획단계, 준비단계에서 가장 낮고, 행동단계와 유지단계에서 가장 높았으며 변화단계가 높아짐에 따라 행동적 과정 점수가 증가하는 경향이 있었다.

피부관리 실천행위 변화단계에서 계획전단계에서 계획단계로 변화하는 과정에서는 자기재평가, 자기해방의 문항에서 유의한 차이가 나타났고, 준비단계와 행동단계 간에서는 의식고양, 극적이완, 환경재평가, 자기재평가, 반대조건부여, 자기해방, 자극관리 등 7개 문항에서 유의한 차이를 나타내었다. 계획단계에서 준비단계와 행동단계에서 유지단계로 변화하는 과정에서는 모

든 항목에서 유의한 차이를 나타내지 않았다. 따라서 준비단계에서 실제로 실행에 옮기는 단계인 행동단계로의 변화과정에서 많은 차이가 나타났음을 알 수 있다. 피부관리 실천행위 변화단계에 따라 전체적으로 비교해본 결과 계획·준비단계, 행동·유지단계간의 평균값의 차이가 없었다.

결론적으로 피부관리 실천행위 변화단계에 따라 의사결정균형과 자기효능감은 행동변화를 유도하는데 중요한 역할을 하고 있는 것을 알 수 있었다. 계획전단계, 계획단계, 준비단계 대상자들의 의사결정균형을 높이고 자기효능감을 높일 수 있는 접근 방안이 제공되고, 행동단계, 유지단계의 대상자들에게는 규칙적인 피부관리의 필요성을 제고시키기 위한 수행방안이 제공되어야 한다. 피부관리 행동변화과정은 크게 계획전 단계, 계획·준비단계, 행동·유지단계별로 다르게 나타났는데 계획전단계에서 계획단계로 변화하는 과정에서는 자기재평가, 자기해방, 준비단계와 행동단계 간에서는 의식고양, 적극이완, 환경재평가, 자기재평가, 반대조건부여, 자기해방, 자극관리 등을 강조하는 교육 프로그램을 통해 이들을 행동단계로의 이행을 유도하고 행동 및 유지단계의 대상자들을 지속적으로 관리한다면 이들의 규칙적인 피부관리 실천율은 효과적으로 향상될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

본 연구의 설문 대상을 광주광역시에 위치한 4년제 대학교에 재학 중인 일부 여대생만을 대상으로 선정하였으므로 우리나라의 전체 여대생을 대표하기는 어렵다. 또한 자기기입식 설문조사에 의하여 자료수집을 하였으므로 대상자의 편견이 포함되었을 가능성을 배제할 수 없다.

본 연구결과와 제한점을 바탕으로 다음과 같은 제언하고자 한다. 본 연구에서는 여대생만을 대상으로 하였으므로 향후 피부관리 실천행위의 중요성이 더욱 강조되어야 할 중년 이후의 성인 및 여성 못지않게 외모에 관심을

갖고 있는 남자 대학생을 대상으로 범이론적 모형을 이용한 피부관리 실천 행위에 대한 변화단계에 관한 연구를 하여 행위변화단계에 적합한 교육 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 연구를 제언한다.

## 참고 문헌

1. 김명숙. 피부관리학, 현문사, 2006
2. 고혜정. 흡연과 피부표면 수분과의 관계, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 1996
3. 김복희. 여성의 피부미용관리와 화장실태에 관한 조사 연구, 경산대학교 보건대학원 석사학위논문, 1995
4. 김봉인. 중년여성의 피부건강관리에 대한 태도와 실천행위에 관한 연구, 중앙대학교 대학원 박사학위논문, 1999
5. 최은영. 건강증진모델(HPM)에 기초한 여성의 피부관리 행위에 영향을 미치는 요인분석, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 1998
6. 배수현. 여대생의 피부건강관련행위와 사회 심리적 건강과의 관련성, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 2003
7. 김숙은. 성인 남성의 피부지식과 피부건강관리 행위에 관한 연구, 성신여대 문화산업대학원 석사학위논문, 2006
8. 임혜원. 일부 여대생의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 조사연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1999
9. 한은주. 범이론적 모형(Transtheoretical Model)을 이용한 사무직 근로자의 운동행위 변화단계 분석, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2004
10. 김혜경. 범이론적 모형(Transtheoretical Model)에 근거한 성인의 건강증진 실천행위에 대한 분석, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2004
11. 김춘자. Transtheoretical Model을 이용한 운동행위 변화단계별 중재 프로그램 개발 및 효과입증, 연세대학교 대학원 박사학위 논문, 2002
12. 권윤정. 노인 운동행위 변화단계별 중재프로그램의 개발 및 평가 - 범이론적 모형의 적용, 연세대학교 대학원 박사학위 논문, 2002

13. Men's Grooming Book Company, 2002
14. Bandura, A(1977) Social Learning theory. Prentice–Hall, Inc.
15. Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Rossi, J.s. Self–Efficacy and the Stage of Exercise Behavior Change. Research Quarterly for Exercise and Sport, 63:60–66, 1992
16. Maddock JE, Laforge RG, et al(1977). Development of a short psychometrically reliable alcohol problem index for college students. Unpublished manuscript.
17. Janis IL and Mann L(1977) Decision Making : A Psychological analysis of conflict, choice and commitment. New York : Free Press.
18. Prochaska Jo and Diclement CC(1983) Stage and process of self – change in smoking : Towards an integrative model of change. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51:390–395
19. Prochaska Jo. Velicer WF, Diclement and Fava J.(1988) Measuring process of change : applications to the cessation of smoking. Journal of consulting and Clinacal Psychology 56(4):520–528
20. Prochaska Jo and Diclement CC Stage of change in the modification problem behaviors. Progress in Behavior Modification, 12:183–218

# 설문지

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 대학원 피부비만관리학과 석사과정에 재학 중인 **최 민화**입니다.

본 설문지는 여러분의 건강한 피부 관리 실천에 대한 정보 및 규칙적인 피부 관리 실천과 관련된 다양한 영향 요인에 대한 정보를 얻고자 제작되었습니다.

본 설문지의 결과는 여대생들의 올바른 피부 건강관리에 도움이 될 수 있는 연구 자료로 사용 될 것입니다.

본 조사 결과는 무기명으로 통계 처리 될 것이며, 연구 이외의 목적으로는 절대로 사용 되지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘시더라도 깊은 관심을 가지고 부디 빠짐없이 응답해주시기를 부탁드립니다.

다시 한번 연구에 협조해주신데 대하여 깊은 감사를 드립니다.

성신여자대학교 대학원  
피부비만관리학과 석사 과정 최 민화  
(지도교수 김명숙)

\* 다음은 **일반적인 특성**에 관한 질문입니다.

각 질문을 읽고, 밑에 제시된 답변 중 자신에게 맞는 답변의 번호를 선택하여 주십시오.

1. 귀하의 연령은 어디에 해당되십니까?

- ① 만 19세 미만      ② 만 20세      ③ 만 21세      ④ 만 22세 이상

2. 귀하의 한달 용돈은 어느 정도이십니까?

- ① 10만원 이하      ② 11만원 ~ 20만원      ③ 21만원 ~ 30만원  
④ 31만원 ~ 40만원      ⑤ 41만원 이상

\* 다음은 **피부관리 관련 특성**에 관한 질문입니다.

각 질문을 읽고, 밑에 제시된 답변 중 자신에게 맞는 답변의 번호를 선택하여 주십시오.

3. 귀하의 피부유형은 어떠한 편입니까? ( **자가 판단** )

- ① 건성      ② 중성      ③ 지성      ④ 복합성      ⑤ 모름

4. 귀하의 피부상태는 어떻습니까? ( **자가 판단** )

- ① 매우 건강하다      ② 건강하다      ③ 보통이다  
④ 조금 나쁘다      ⑤ 매우 나쁘다

5. 귀하는 어떤 피부에 대한 고민을 가지고 계십니까?

- ① 잔주름      ② 거칠음      ③ 피부색      ④ 민감함  
⑤ 여드름      ⑥ 기 타 (                      )

**규칙적인 피부관리란**, 건강한 피부를 위해 계획된 행동으로 집이나 전문 관리실에서 올바른 세안법을 통한 세안, 주 1회 정도 각질 제거, 매일 아침·저녁 규칙적인 화장품의 사용으로 피부를 예방 및 보호하여 건강하고 아름다운 피부를 유지시켜 주는 것을 말한다.

6. 귀하는 **규칙적인 피부관리를 하고 계십니까?**

- ① 아니오, 나는 앞으로 6개월 안에 규칙적인 피부관리를 시작할 계획은 아직 없습니다. (9번 문항으로)  
② 아니오, 그러나 나는 앞으로 6개월 안에 규칙적인 피부관리를 시작하려고 합니다. (9번 문항으로)  
③ 아니오, 현재 피부관리를 하고 있지만 규칙적으로는 하고 있지는 않습니다. (9번 문항으로)  
④ 예, 그러나 나는 규칙적인 피부 관리를 한 기간은 6개월이 되지 않습니다. (7,8번 문항으로)  
⑤ 예, 나는 규칙적인 피부 관리를 시작한지 6개월 이상 되었습니다. (7,8번 문항으로)

\* 7. 8번 문항은 6번 문항에서 “예”라고 답한 사람만 답해주십시오.

7. 귀하가 피부관리를 하는 장소는 어디입니까?

- ① 피부 관리실                      ② 피부과                      ③ 한의원                      ④ 방문 관리  
 ⑤ 화장품 전문점                      ⑥ 집                      ⑦ 기 타 (                      )

8. 피부관리를 시작한 계기는 무엇입니까?

- ① 피부가 안 좋아서                      ② 피부건강 유지 및 증진                      ③ 주변 사람들의 권유  
 ④ TV나 대중매체를 통해서                      ⑤ 기타

\* 다음은 객관적인 피부상태 측정표에 대한 설문입니다. ( U 존 , T 존 )

피부상태	뺨 / 턱 주변 ( T 존 )		
	전혀 아니다	그냥 그렇다	정말 그렇다
1. 오후가 되면 얼굴이 항상 번들거린다			
2. 먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워지고 끈적거린다			
3. 모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 눈에 많이 띈다			
4. 여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다			
5. 건조하고 주름이 잘 생기는 편이다			
6. 피부 결이 거칠고 푸석푸석하다			
7. 가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다			
8. 세안 후 아무것도 바르지 않으면 피부가 당긴다			

피부상태	뺨 / 턱 주변 ( U 존 )		
	전혀 아니다	그냥 그렇다	정말 그렇다
1. 오후가 되면 얼굴이 항상 번들거린다			
2. 먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워지고 끈적거린다			
3. 모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 눈에 많이 띈다			
4. 여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다			
5. 건조하고 주름이 잘 생기는 편이다			
6. 피부 결이 거칠고 푸석푸석하다			
7. 가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다			
8. 세안 후 아무것도 바르지 않으면 피부가 당긴다			

\* 다음은 피부관리 실천에 대한 **의사결정균형**에 대한 설문입니다.

다음은 피부관리의 장점과 단점을 나타내고 있습니다. 이러한 장·단점에 대하여 어느 정도의 중요성을 부여하는지에 대하여 표시하여 주십시오

문 항	매우 그렇다	다소 그렇다	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 나는 규칙적인 피부관리를 하면 피부가 강해지고 좋아진다고 생각한다				
2. 나는 규칙적인 피부관리를 통해 건강한 피부를 갖고 동시에 외적인 자신감을 갖을 수 있다고 생각한다				
3. 나는 규칙적인 규칙적인 피부관리를 지속한다면 나 스스로 잘한다고 느낄 것이다				
4. 나는 규칙적인 피부관리를 지속한다면 피부가 좋아져서 관리비용이 덜 든다고 생각한다				
5. 내가 규칙적인 피부관리를 하면 주위사람들이 피부가 건강해 보인다고 말 할 것이다				
	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	다소 그렇다	매우 그렇다
6. 내가 규칙적인 피부관리를 하는 모습을 다른 사람들이 보는 것은 창피하다				
7. 나는 규칙적인 피부관리가 학교 생활에 방해가 될 것이라고 생각한다				
8. 나는 규칙적인 피부관리를 하면 친구나 가족들과 같이 있는 시간이 줄어든다고 생각한다				
9. 규칙적인 피부관리를 하는 데는 많은 시간이 소요된다고 생각한다				
10. 규칙적인 피부관리를 하는 데는 많은 돈이 들어간다고 생각한다				

\* 다음은 피부관리 실천에 대한 자기효능감에 대한 설문입니다.

다음과 같은 상황에서도 여러분이 규칙적인 피부관리 실천을 할 수 있는가에 대한 확신정도를 살펴보고자 하는 것입니다. 다음의 각 문항을 읽고 여러분의 자신감 정도를 표시하여 주십시오.

문 항	매우 그렇다	다소 그렇다	거의 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1. 나는 스트레스가 많아도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
2. 나는 시간이 없다고 느끼거나 피부관리가 하기 싫어도 규칙적인 피부 관리를 할 수 있다				
3. 나는 어디 놀러 가더라도 그곳에서 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
4. 나는 가족이나 친구, 주변사람들이 같이 있기를 원해도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
5. 나는 피부관리하기를 좋아하지 않아도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
6. 나는 학교생활이 바빠도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
7. 나는 육체적으로 피곤해도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				
8. 나는 건강상태가 좋지 않아도 규칙적인 피부관리를 할 수 있다				

\* 여러분은 다음의 행동들을 얼마나 자주 경험하십니까? ( 관리행동 변화과정 )

변화과정	문항	항상 경험한다	흔히 경험한다	가끔 경험한다	거의 경험적 없다	전혀 경험적 없다
의식 고양	1. 나는 규칙적인 피부관리에 대해 보다 많은 것을 배우기 위해 피부 관리와 관련된 기사를 읽는다.					
	2. 나는 규칙적인 피부관리에 대한 새로운 방법을 찾는다.					
극적 이완	3. 나는 내가 규칙적인 피부관리를 하지 않는다면 나의 피부가 나빠질까봐 걱정된다.					
	4. 나와 가까운 사람이 과거에 규칙적인 피부관리를 했었다면 현재는 피부가 좋아졌을 텐데 하는 것을 깨달았을 때 화가 난다.					
자기 재평가	5. 내가 규칙적인 피부관리를 함으로써 피부가 나빠지는 것을 예방할 수 있다고 생각한다.					
	6. 나는 규칙적인 피부관리가 의료비용 및 관리비용을 줄이는 역할을 한다고 생각한다.					
환경 재평가	7. 나는 규칙적인 피부 관리가 나의 외모를 좀 더 예쁘게 만들 수 있을 것이라고 믿는다.					
	8. 나는 규칙적인 피부관리를 할 때 좀 더 자신감을 느낀다.					
사회적 해방	9. 나는 많은 사람들이 규칙적인 피부관리가 좋다는 것을 알고 있다는 것을 안다.					
	10. 나는 유명한 사람들이 규칙적인 피부관리를 하는 사실을 가끔 광고한다는 것을 안다.					
반대 조건 부여	11. 아무리 피곤하더라도, 나는 규칙적인 피부관리를 한 후에 좀 더 좋아진다는 것을 알기 때문에 스스로 어떻게든 관리를 한다.					
	12. 나는 TV를 보거나 음식을 먹는 등의 휴식 대신에 규칙적인 피부관리를 한다.					
조력 관계	13. 나는 내가 규칙적인 피부관리가 하고 싶지 않을 때 관리를 하도록 격려해 주는 가족이 있다.					
	14. 나는 내가 규칙적인 피부 관리를 하도록 격려해 줄 사람이 있다.					
강화 관리	15. 규칙적인 피부관리의 효과 중 하나는 나의 기분을 향상시키는 것이다.					
	16. 규칙적인 피부관리를 한다면 나는 더 좋은 피부를 얻을 수 있을 것을 안다.					

자기 해방	17. 나는 나 자신과 규칙적인 피부관리를 하기로 약속한 적이 있다.					
	18. 나는 내가 규칙적인 피부관리를 할 수 있다고 믿는다.					
자극 관리	19. 나는 시간이 있을 때마다 규칙적인 피부관리를 할 수 있도록 제품들을 관리하기 편리하게 놓아둔다					
	20. 나는 규칙적인 피부관리를 계획하기 위해 달력을 사용한다.					

# ABSTRACT

## Analysis of the Stages of Skin Care among Female College Students through a Transtheoretical Model

Choi Min-hwa

Major in Skin care and Obesity Management

Graduate School of Cultural Industry

Sungshin Women's University

The rapid advance in scientific civilization and improved living standard have provided ample opportunities for women to work, and there are growing expectations and needs for internal and external physical health and beauty. Specifically, female college students who start to put on makeup should get into the right skin care habits as they care about their appearance due to marriage or employment.

The purpose of this study was to examine the skin care of college students by applying a transtheoretical model. It's especially meant to investigate the stage of skin care among female college students, their related balanced decision making, self-efficacy and process of change in skin care in an attempt to provide information on the development of programs geared toward spreading the right way of skin care. The subjects in this study were 400 female college students in the city of Gwangju, Jeolla Province, on whom a survey was conducted from

February 2 to March 5, 2010. The analyzable answer sheets from 393 respondents were analyzed.

The major findings of the study were as follows:

First, as for the stage of skin care, the greatest group that numbered 136(34.6%) was in a preparatory stage, and 111 students(28.2%) were in a pre-planning stage. 56 students(14.2%) were in an acting stage, and 48 students(12.2%) were in a planning stage. 42 students(10.7%) were in a retention stage. Just 10.7 percent took care of their skin on a regular basis for more than six months, and 184 students(48.8%) had an intention to start skin care within six months.

In relation to the general characteristics of the students, age made no significant differences to their stage of skin care, but there were significant gaps according to monthly allowances( $p=0.019$ ). Many of the students whose monthly allowances were less than 100 thousand won were in the pre-planning and planning stages, and the largest group of those whose monthly allowances were between 210 and 300 thousand won were in the preparatory stage. The greatest group of those who got 310 to 400 thousand won were in the retention stage. The students who got the biggest monthly allowances of more than 410 thousand won were mainly in the acting stage. Thus, there was a tendency that more monthly allowances led to the higher stage of skin care.

Regarding the connection between the state of skin and the stage of skin care, there were no significant gaps among those who belonged

to the different stages of skin care when they were asked about the type of their own skin( $p=0.460$ ), and no significant differences were found in the subjective type of skin( $p=0.531$ ), subjective skin state( $p=0.362$ ) and subjective skin troubles( $p=0.778$ ), either.

Second, the positive( $p=0.013$ ) and negative( $p=0.000$ ) elements of balanced decision making about regular skin care were significantly different according to the stages of skin care. There were the smallest number of positive elements among those in the pre-planning stage ( $3.18\pm 0.518$ ), followed by the planning stage( $3.31\pm 0.528$ ), preparatory stage( $3.31\pm 0.486$ ), acting stage( $3.36\pm 0.461$ ) and retention stage( $3.48\pm 0.450$ ). Thus, the positive elements of balanced decision making were smallest in number in the pre-planning stage and largest in the retention stage, which indicated that the students who belonged to the higher stage of skin care got more scores in that aspect( $p=0.013$ ). The negative elements were biggest in number in the pre-planning stage( $2.37\pm 0.476$ ), followed by the planning stage( $2.29\pm 0.482$ ), preparatory stage( $2.19\pm 0.479$ ), acting stage( $2.04\pm 0.560$ ) and retention stage( $1.95\pm 0.545$ ). Thus, the number of the negative elements was largest in the pre-planning stage and smallest in the retention stage, which implied that those who belonged to the higher stage of skin care scored less( $p=0.000$ ). When the pretest and posttest scores were combined, there was a significant gap in the positive elements between the preparatory and retention stages. In the case of the negative elements, the pre-planning stage was significantly different from the preparatory, acting and retention stages, and the

planning stage was significantly different from the acting and retention stages. The preparatory stage was significantly different from the retention stage.

Third, as to self-efficacy related to regular skin care, there were significant gaps in that regard according to the stage of skin care ( $p=0.000$ ). They scored lowest in self-efficacy in the pre-planning stage ( $2.09\pm 0.530$ ), followed by the planning stage ( $2.21\pm 0.559$ ) and preparatory stage ( $2.37\pm 0.548$ ). They scored highest in the acting stage ( $2.50\pm 0.575$ ) and retention stage ( $2.56\pm 0.506$ ). Their scores in the retention stage were a little lower than those in the acting stage, but the higher stage of skin care led to higher self-efficacy scores in general. As a result of making a post-hoc analysis, the pre-planning stage was significantly different from the preparatory and acting-retention stages in terms of self-efficacy, and the planning stage was significantly different from the acting-retention stages. The preparatory stage was significantly different from the pre-planning stage and the acting-retention stage.

Fourth, concerning the change of skin care, there was the most significant increase in counter-conditioning ( $p=0.000$ ) and self-emancipation ( $p=0.000$ ), two of 10 skin care changes, as they moved from the pre-planning stage to the retention stage.

Significant gaps were found in scores of cognitive process according to the stage of skin care ( $p=0.000$ ). The scores were lowest in the pre-planning stage and highest in the acting and retention stages. The scores of cognitive process were on the rise as they moved onto the

higher stage of skin care. When a post-hoc analysis was made, the planning and preparatory stages were categorized into the same group, and the acting and retention stages were grouped into the same group as well. And significant gaps were found among the pre-planning stage, the planning·preparatory stage and the acting·retention stage.

There were significant differences in scores of behavioral process according to the stage of skin care as well( $p=0.000$ ). As a result of making a post-hoc analysis, the pre-planning, planning and preparatory stages were categorized into the same group, and the acting and retention stages were classified into the same group. And significant gaps were found among the pre-planning·planning·preparatory stage and the acting·retention stage.

In conclusion, balanced decision making and self-efficacy played crucial roles in triggering a behavioral change depending on the stage of skin care. In which way those who are in the pre-planning, planning and preparatory stages could be urged to make a balanced decision and boost their self-efficacy should be studied, and how to help those who are in the acting and retention stages to wake up to the necessity of regular skin care should be considered as well. There were largely three different stages of skin care: pre-planning, planning/preparatory and acting/retention stages. Educational programs should put emphasis on self-reevaluation and self-emancipation during a shift between the pre-planning to planning stages, and place stress on encouragement of consciousness, dramatic relaxation, environmental

reevaluation, self-reevaluation, counter-conditioning, self-emancipation and stimuli management during a shift from the preparatory to acting stages. If those programs are provided to facilitate their shift to the acting stage and keep taking care of those in the acting and retention stages, there will be an evident improvement in their regular skin care.