



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

배 현 숙 교수지도
석사학위 청구논문

성인 남성의 지방과 야채 섭취 수준에
따른 피부상태 및 피부지식도에
관한 연구

2012

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공

윤 혜 경

성인 남성의 지방과 야채 섭취 수준에
따른 피부상태 및 피부지식도에
관한 연구

배 현 숙 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2012년 5월

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
윤혜경

인 준 서

윤혜경의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 생애복지대학원

논문개요

본 연구는 20-40대 성인 남성을 대상으로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부건강상태와 피부지식도를 파악하고, 이에 따른 건강습관에 대한 문제를 분석하고 올바른 생활습관을 제시하고자 하였다. 이를 위하여 서울에 거주하는 20-40대 성인 남성 504명을 대상으로 2011년 12월 26일부터 2012년 1월 31일까지 설문조사를 실시하였다. 본 연구에서 사용한 통계분석 방법은 빈도분석(frequency), 일원변량분석(one way anova), 교차분석(chi-square), 회귀분석(regression)을 하였고, spss 19.0 for Windows Program으로 통계분석을 하여 다음과 같은 분석결과를 얻었다.

첫째, 조사 대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 연령은 30대가 38.5%로 가장 많았으며, 신장과 체중은 170-180cm가 59.3%, 체중은 70-80kg이 41.7%로 가장 많았다. 미혼이 50.8%, 기혼이 49.2%, 학력은 대졸이 47.8%로 가장 많았으며, 직업은 영업직이 28.2%로 가장 많았다. 월평균 소득은 100-200만원이 47.1%, 200-300만원이 39.6%였다.

둘째, 지방과 채소·과일 섭취 수준은 대상자들의 섭취 수준의 평균을 기준으로 하여 'FH'(지방섭취평균이상), 'FL'(지방섭취평균이하), 'VH'(채소·과일섭취평균이상), 'VL'(채소·과일섭취평균이하)로 나누었고, 이에 따라 'FHVL' (지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이하) 'FLVH'(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이상), 'FHVH'(지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이상), 'FLVL'(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이

하) 4집단으로 분류하여 식품군별 섭취 상태와 피부상태 및 피부지식도의 차이를 분석하였다. 식품별 섭취 빈도에 있어 돼지고기 섭취의 경우 주 1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 21.2%, FHVL 15.7%, FLVH 14.1%, FLVL 10.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 햄버거류 섭취의 경우 주1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 18.5%, FHVL 14.3%, FLVL 6.3% FLVH 4.4%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 라면류 섭취의 경우 주1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 13.3%, FLVL 10.7%, FHVL 10.5%, FLVH 6.0%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 콩나물류 섭취의 경우 주1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 16.7%, FLVH 16.5%, FHVL 11.5%, FLVL 7.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 고추류 섭취의 경우 주1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 14.3%, FHVL 12.7%, FLVH 12.7%, FLVL 12.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 오이류 섭취의 경우 주1-2회의 섭취 빈도가 FHVH 14.3%, FLVH 13.1%, FHVL 10.3%, FLVL 7.9%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$).

셋째, U존 피부건강상태의 경우, 「건조하고 주름이 잘 생기는 편이다」는 FLVH 평균 점수 3.51(5점 만점), FHVH 평균 점수 3.03, FHVL 평균 점수 2.88, FLVL 평균 점수 2.79로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 「가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다」는 FLVH 평균 점수 3.32, FLVL 평균 점수 2.93, FHVH 평균 점수 2.90, FHVL 평균 점수 2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). T존 피부건강상태의 경우, 「피부결이 거칠고 푸석푸석하다」는 FLVH 평균 점수 3.35, FLVL 평균 점수 3.14, FHVH 평균 점수 3.02, FHVL 평균 점수 2.88로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다

($p < 0.001$). 「건조하고 주름이 잘 생기는 편이다」는 FLVH 평균 점수 3.45, FHVL 평균 점수 3.14, FHVH 평균 점수 3.07, FLVL 평균 점수 3.04로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$)

넷째, 피부지식도의 경우, FLVL 평균 점수 12.12(15점 만점), FLVH 평균 점수 12.09, FHVH 평균 점수 11.78, FHVL 평균 점수 11.57로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$).

다섯째, 생활습관의 경우, 아침식사여부는 FLVH 평균 점수 3.62(5점 만점), FHVH 평균 점수 3.44, FLVL 평균 점수 3.09, FHVL 평균 점수 2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$). 매일30분운동은 FLVH 평균 점수 3.00, FHVH 평균 점수 2.86, FLVL 평균 점수 2.70, FHVL 평균 점수 2.52로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$). 식습관에서 아침식사의 경우 밥, 반찬이 57.1%로 절반 이상을 차지함을 알 수 있고, FLVH 19.2%, FHVH 17.1%, FLVL 12.3%, FHVL 8.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$). 수분섭취는 물이 83.3%로 대부분 물을 섭취함을 알 수 있고, FHVH 23.4%, FLVH 23.2%, FLVL 19.6%, FHVL 17.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 음주상태는 주1-2회 FHVH 20.6%, FLVH 20.2%, FLVL 18.1%, FHVL 14.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$). 흡연여부는 비흡연이 FLVH 15.3%, FHVH 13.5%, FLVL 11.9%, FHVL 11.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 일일수면은 7시간 FLVH 7.9%, FHVH 7.5%, FHVL 6.5%, FLVL 6.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.05$).

여섯째, U존 피부건강상태(수분, 유분)는 지방류 섭취와의 상관 관계는 음(-), 채소·과일류 섭취와는 양(+)의 결과를 나타냈다. T존의 피부

건강상태는 지방류 섭취와의 상관 관계는 음(-), 채소·과일류 섭취와는 양(+)¹의 결과를 나타냈다. U존과 T존 전체의 피부건강상태는 지방류 섭취와의 상관 관계는 음(-), 채소·과일류 섭취와는 양(+)¹의 결과를 나타냈다. 피부지식도와 채소·과일류 섭취는 양(+)¹의 상관관계로, 피부지식도가 높은 것으로 나타났다.

직장 남성들은 바쁜 사회생활로 인하여 잦은 회식 및 외식으로 채소·과일 섭취의 중요성에도 불구하고 채소·과일 섭취 보다는 지방 섭취를 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 직장 성인 남성들의 피부건강을 위해서는 채소·과일과 지방 섭취 균형을 고려하고, 올바른 영양섭취로 피부건강상태와의 관련성을 검토하여 적극적인 생활습관 교정이 필요하다. 피부건강과 바른 식습관이 형성되는데 본 연구가 활용되길 기대한다.

목 차

논문 개요	i
목차	v
표목차	viii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
II. 이론적 배경	5
1. 피부와 영양	5
2. 남성 피부의 특징	9
3. 피부의 구조와 기능	11
4. 생활습관과 피부건강	14
III. 연구내용 및 방법	18
1. 조사 대상 및 자료 수집	18
2. 조사 내용 및 방법	18
3. 자료 처리 및 분석 방법	21

IV. 연구결과 및 고찰	22
1. 조사 대상자의 일반적 사항	22
2. 지방과 채소·과일 섭취 수준	24
1) 지방 섭취 수준	25
2) 채소·과일 섭취 수준	30
3. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U준과 T준의 피부건강상태	35
1) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U준의 피부건강상태 ·	35
2) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 T준의 피부건강상태 ·	38
4. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도	41
5. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 생활습관	43
1) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 건강습관	43
2) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관	46
3) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주	52
4) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연	54
5) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수면	55
6. 지방과 채소·과일 섭취와 피부건강상태의 상관관계	56
1) 지방과 채소·과일 섭취와 U준 피부건강상태의 상관관계 ·	56
2) 지방과 채소·과일 섭취와 T준 피부건강상태의 상관관계 ·	57
3) 지방과 채소·과일 섭취와 U준 T준 전체 피부건강상태의 상관 관계	58
4) 지방과 채소·과일 섭취와 피부지식도의 상관관계	59

V. 요약 및 결론	60
참고 문헌	65
ABSTRACT	70
부록(설문지)	75

표 목 차

표 1. 설문지 구성	20
표 2. 조사 대상자의 일반적 사항	23
표 3. 조사 대상자의 지방과 채소·과일 섭취 수준 점수	24
표 4. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 조사 대상자의 분류	25
표 5. 식품군별 지방 섭취 수준 I	28
표 6. 식품군별 지방 섭취 수준 II	29
표 7. 식품군별 채소·과일 섭취 수준 I	33
표 8. 식품군별 채소·과일 섭취 수준 II	34
표 9. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존의 피부건강상태	38
표 10. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 T존의 피부건강상태	41
표 11. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도	43
표 12. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 건강습관	46
표 13. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관 I	49
표 14. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관 II	51
표 15. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주	53
표 16. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연	55
표 17. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수면	56
표 18. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 U존 피부건강상태	57
표 19. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 T존 피부건강상태	58
표 20. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 U존 T존 전체의 피부건강상태	59
표 21. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 피부지식도	59

I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 경제 성장으로 인해 국민소득이 높아짐에 따라 사람들의 식생활 양상이 서구화되고 외식의 기회가 많아짐에 따라 한국인의 동물성식품군은 1969년 3%에서 2007년 21.7%로 점점 증가하고 있는 추세이다. (KNHANES, 2008) 동물성 식품 섭취율이 40년 만에 6배나 늘어난 것으로 나타났다. ‘2007년 국민건강영양조사’ 결과를 분석한 자료에 따르면 국민 1인당 하루 평균 식품 섭취량은 1,283g이며 이 가운데 식물성 식품이 1,027g, 동물성 식품이 256g으로 8 대 2의 비율로 나타났다. 성별로는 남자(21.8%)가 여자(19.3%)보다 동물성 식품을 많이 먹었다. 특히 육류는 남자(121.5g)가 여자(65.9g)보다 두 배 정도 더 먹는 것으로 조사됐다. 식품군별 섭취량은 채소류가 하루 평균 287.5g으로 가장 많았고 곡류(283g), 과일류(175.7g), 음료류(153.1g), 육류(93.9g), 우유류(88.6g), 어패류(52.0g) 등이 그 뒤를 이었다.(질병관리본부, 2009) 따라서 저질섭취비율도 1969년 7.2%에서 2008년 18.6%로 점점 증가하고 있음을 보여 주고 있다.(KNHANES, 2008) 식생활의 간편성과 편리성에 중점을 둔 인스턴트식품(instant food), 패스트푸드(fast food), 가공식품 (processed food), 편의식품(convenience food)의 이용기회가 증가되면서 과일 및 채소류의 섭취는 줄어들고 있다. 이러한 생활양식의 변화로 현대인들의 영양상태가 고지방식, 저섬유소식, 고열량식의 영양상 불균형을 초래하고 있다.(Yang Jeong-Lye 외, 2001) 바쁜 사회생활을 하는 직장 남성들은

결식, 폭식, 야식, 잦은 회식 등으로 규칙적인 식사가 어렵고, 채소·과일과 같은 식물성 식품보다 동물성식품, 패스트푸드, 인스턴트식품, 가공식품 등의 잦은 섭취로 부적절한 식습관이 만연해 있다. 동물성식품섭취와 지질섭취의 증가는 한국인의 성인병 발병률의 증가와 관련이 있음을 보여주는 연구들이 있어(박정식 외, 1996) 동물성식품과 지질섭취를 제한할 필요가 있다. 인스턴트식품과 패스트푸드는 편중된 영양섭취 현상을 유발하고, 비타민과 무기질 섭취의 부족과 열량, 지방, 콜레스테롤 그리고 나트륨의 함량이 높아 비만, 고혈압 및 만성질환의 위험을 높이는 등 문제시 되고 있다.(정상진 외, 2004) 가공식품은 사회가 점점 산업화 될수록 우리의 식생활에 더욱 큰 비중을 차지하게 될 것이며 이러한 가공식품의 범람 속에서 우리들은 식품의 영양과 안전성에 대한 정확한 정보를 제공받지 못하고 있다.(정해량, 1998) 이에 따라 과일과 채소는 수분 함량이 높고 식이섬유가 풍부하며 에너지 밀도(energy density)가 낮고, 비타민과 미네랄, 생리활성물질(phytochemical)이 풍부하기 때문에(World Cancer Research Fund, 2007 ; Ibiebele T1 외, 2007) 심혈관계 질환 및 암에 걸릴 위험을 낮추고 질병의 진행을 늦추기 위해 과일과 채소 섭취의 중요성이 강조되고 있다.(Lichtenstein AH 외, 2006) 바람직한 식생활 습관의 형성은 피부건강을 위해서 중요하다. 남성 피부는 남성 호르몬의 영향으로 피지 분비가 증가되어 피부 모공이 넓고, 피부가 거칠며 여드름 등의 여러 가지 문제점들이 많이 발생할 수 있다.(김영란, 2005) 성인 남성들은 과중한 업무, 수면부족, 음주, 흡연, 자외선 등 정신적 육체적 스트레스의 누적 등으로(권순분, 2004) 피부건강에 부정적인 영향을 통제할 수 없으며, 이러한 요소들이 피부 건강의 악화 요인으로 작용되는 것으로 알려져 있다. 이러한 가운데 피부건강상태와 피부에 대한 지식이

부족하여 또 다른 피해가 발생할 수 있다. 피부는 혈관계와 림프계로부터 영양분을 공급받는데 음식물 섭취를 통한 필수영양소의 공급 상태가 양호하면 피부조직이 정상적인 기능을 발휘하여 건강한 피부상태를 유지한다.(김명숙 외, 2007) 그러나 동물성지방의 과다 섭취는 혈액중의 지질량을 높이게 되고 이로 인해 피지선을 자극하게 되어 피지분비가 촉진된다. 또한 혈청콜레스테롤이 증가하여 혈관 내에 침착하면 혈관의 노화현상이 일어나고 그 결과 피부의 탄력도 저하된다.(서동희, 2002) 영양상 균형 잡힌 영양소 섭취가 어렵고 규칙적인 식생활 습관을 저해하는 패스트푸드, 인스턴트식품도 피부상태에 부정적인 상관관계를 나타내어 섭취량의 제한이 필요하다.(서동희, 2002) 채소와 과일에 함유되어 있는 비타민, 카로티노이드, 플라보노이드, 기타 페놀성 화합물은 훌륭한 천연항산화제로 보고되고 있으며 과일과 채소를 많이 먹고 영양적인 균형을 고려할수록 피부상태는 양호한 것으로 나타났다.(서동희, 2002) 피부를 깨끗하고 건강하게 유지하기 위해서는 각종 영양소가 골고루 함유된 식품을 섭취하고, 각종 항산화제가 풍부하게 들어 있는 파이토케미컬 식품 등을 식생활에서 매일 공급받아야 한다.(한정순 외, 2011) 그러므로 성인 남성들은 피부건강을 위해 화장품만을 이용해 피부 겉 표면에 영양을 공급하는 것은 근본적인 해결책이 될 수 없다. 이에 남성들은 피부건강관리에 관한 제반지식을 숙지해야 하며(김영란, 2005) 피부와 영양에 관한 제반지식을 숙지하는 것은 더 중요하다. 그동안 피부건강관리에 대한 실태나 인식 등에 관한 연구들이 많이 이루어졌는데 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부건강상태나 피부지식도는 연구가 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 성인 남성의 지방 섭취 증가와 관련하여 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부건강상태와 피부지식도를 파악하며 올

바른 생활습관을 제시하고 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 직장 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준 빈도를 파악한다.
2. 직장 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부건강상태를 파악한다.
3. 직장 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도를 파악한다.
4. 직장 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 생활습관을 파악한다.

II. 이론적 배경

1. 피부와 영양

피부의 영양이란 내부 및 외부적 환경에서 오는 여러 가지 자극에 대하여 저항력을 키워 피부를 건강하게 유지하는 것이다. 따라서 균형 잡힌 영양공급과 함께 탄수화물, 필수 아미노산을 함유한 양질의 단백질 및 필수 지방산, 비타민과 무기질 등이 필요하다.(김문주 외, 2009) 탄수화물은 에너지원으로 체온조절, 피로회복 등의(김순옥 외, 2003) 신체의 정상적인 기능 수행을 위해 적정량 요구되며 탄수화물의 공급이 지나치게 많거나 결핍될 경우 인체에 문제가 발생할 수 있다. 적정량의 탄수화물의 섭취는 피부세포를 활성화하여(정명아, 2009) 고보습효과를 줌으로써 건강한 피부를 위한 필수영양소로서 작용한다.(김순옥 외, 2003) 그러나 과잉의 탄수화물 섭취는 체질을 산성화시켜 피부면역력을 저하시키며 비만의 원인, 피부가 지성피부로 변하여 피지의 분비가 과대해지며 그로 인해 피부문제가 증가한다.(정명아, 2009) 지방은 생활에 필수적인 에너지원으로서 탄수화물의 2배 가량되는 고칼로리를 지니고 있으며 남은 잔여분은 피하조직에 저장되어 있어 필요시에 쓰인다. 지방은 신체의 체온 조절에 관여하고(김순옥 외, 2003) 피부부속기관인 피지선의 기능을 조절하여 피부와 모발에 윤기와 광택을 주며 유연하게 하고 탄력을 유지하며 건조를 방지하게 한다.(정명아, 2009) 식물성 지방에 많이 함유되어 있는 필수지방산은 피부 내에서 인지질 생성을 촉진하고 피부유연효과, 산소공급효과, 세포활성효과가 뛰어나 화장품의 원료로 많이 사용되는 물질

이다.(김순옥 외, 2003) 필수지방산은 피부의 저항력을 증진시킬 뿐만 아니라 피지선의 작용을 정상화시키며 건성피부, 지루성피부염, 피부건조증, 습진 및 탈모를 예방하는데 중요한 역할을 한다. 그러나 지방을 과대하게 섭취하면 콜레스테롤의 침착으로 인하여 모세혈관의 노화로 인한 피부탄력저하 현상이 나타난다. 지방의 결핍은 피부에 윤기와 탄력을 떨어뜨려 피부를 건조하고 거칠게 하여 조기 피부 노화를 야기할 수 있으므로 적당한 지방의 섭취에 유의하여야 한다.(정명아, 2009) 단백질은 생명체의 세포 구성단위로서 약 20여종의 아미노산으로 이루어져 있으며 뇌, 피부, 모발, 손톱, 발톱, 내장, 골격 등을 구성한다. 피부의 표피를 이루는 각질세포는 케라틴이라는 단백질로 이루어져 있고, 진피의 주요성분인 콜라겐과 엘라스틴도 단백질로 이루어져 있으며 피부의 탄력유지를 위해 주요한 역할을 한다. 단백질은 특히 피부조직의 재생작용에 크게 관여하므로 부족한 경우에는 진피세포의 노화가 촉진되어 잔주름이 형성되고 피부와 모발의 탄력성을 상실하게 되며 피부는 거칠어지고, 혈색은 나빠진다.(김순옥 외, 2003) 또한 피부 면역력의 저하로 미생물이 번식하여 여드름을 비롯한 피부문제가 쉽게 발생한다. 반면에 지나친 단백질의 섭취는 색소침착의 원인이 되기도 하여 기미, 주근깨, 점 등이 쉽게 생긴다. 따라서 건강하고 탄력 있는 피부 및 모발을 위해 필수아미노산이 다량 함유된 식물성 단백질을 적당량 섭취하는 것이 필요하다.(정명아, 2009) 비타민은 소량으로 생명에 큰 영향을 미치는 중요성분으로 체내의 생리작용을 조절하며 신체의 건강과도 밀접하지만 피부에도 직접적인 영향을 주므로 피부 관리에 있어 거의 모든 비타민이 필수적이라 해도 과언이 아니다. 비타민A는 피부 상피조직의 신진대사에 깊이 관여하는데 건성피부의 경우 표피에 각질화 정상이 깨져 심한 각질이 생성되거나 주

름이 형성될 때 각화를 정상화시켜 피부의 재생을 돕고 노화방지에도 효과가 있다. 즉 기름샘과 땀샘의 기능을 조절하여 윤택유의 역할을 한다. 또한 세포의 저항력을 증진시켜 화농성의 여드름 유발을 방지하고 색소 침착성 피부의 안정을 돕는다. 그러나 비타민A의 과잉섭취는 탈모를 유발시킨다. 비타민A는 녹황색 채소와 계란노른자, 어유 등에 들어 있으며 특히 시금치와 당근에 많이 들어 있다. 매우 중요한 항산화제로서 지용성이므로 특히 세포막의 산화를 방지하는 역할을 하고 항암효과도 인정되고 있다. 비타민A의 노화방지 효과는 항산화 효과 외에도 자외선에 의해 활성화되는 콜라겐섬유 분해효소에 대한 억제력에 기인하며 나아가 콜라겐 섬유의 생성을 촉진하며 이미 노화된 피부를 젊게 하는 치료 효과도 있는 것으로 알려지고 있다. 비타민A는 잡티 제거에도 효과가 있으며 특히 주근깨와 흑자의 감소가 있는 것으로 알려져 있다. 비타민 B₁은 항 신경성 비타민으로 불리며 신경을 정상으로 유지시키는 역할을 한다. 민감성 피부에 면역성을 길러주며 입술 등의 점막 피부에 난 상처를 치유하는데 효과가 크며 부족할 경우에 부종이 잘 생긴다. 비타민 B₂는 항 피부염성 비타민으로 불리며 피부 내에 쉽게 흡수되어 모세혈관의 혈액 순환을 촉진시키고 피부의 보습함유량을 증대시키며 탄력감을 부여한다. 신진대사가 저하된 피부, 노화피부, 모세혈관성 피부(붉은 코, 주사), 알레르기성 피부, 광예민성 피부, 지루성 피부, 사춘기 여드름 피부에 진정 효과를 가져온다. 비타민 B₂가 부족할 경우에는 입술이 거칠어지게 되며 잘 붓는다. 또한 눈의 결막 모세혈관도 충혈이 되며 피부도 각질이 일어나고 일광에 예민해져서 일광과민증을 일으킨다. 비타민 B₆는 피지의 과다분비를 억제하는 항 피부염성 비타민으로 비타민 B군 중에서 탈진된 피부에 가장 좋은 비타민이다. 피지조절 능력이 있어서 지루성 피부에

진정효과를 가져오며 모세혈관의 혈액순환도 순조롭게 해 준다. 비타민 B₁₂는 헤모글로빈의 생성시에 중요한 비타민으로서 피부의 새 세포 형성에 관여한다. 피부 관리의 영역에서는 여드름성 피부, 건성 및 지루성 피부, 위축된 피부와 모세혈관확장 피부에 진정효과가 있다. 비타민 B복합체는 비타민 B₁, B₂, B₆, B₁₂를 모두 포함한 것으로서 지루성 피부의 염증성분을 완화시키는 효과가 뛰어나다. 비타민 C는 항산화 비타민으로 아스코르브산(ascorbic acid)으로도 불린다. 멜라닌 색소의 증식을 억제하고 광선에 대한 저항력을 증가시켜서 피부의 과색소 침착을 방지하므로 미백제로 많이 쓰여 기미나 주근깨 피부에 좋고, 피부 저항력을 강화시키므로 두드러기 등 알레르기성 피부에도 좋다. 또한 모세혈관의 벽을 튼튼히 하고 진피의 결체조직을 강화시켜 거친 피부가 원상태로 회복되는데 도움이 된다. 피부 노화와 관련해서 비타민C가 하는 역할은 콜라겐 섬유의 합성과 염증의 감소, 항산화제로서의 역할이다. 대다한 효능을 가지고 있으나 비타민C를 포함한 채소와 과일로 팩을 해도 그리 큰 효과를 기대할 수는 없다. 그것은 천연 비타민C는 물에 녹는 수용성을 가지고 있어서 기름에 녹는 것만을 통과시키는 피부의 각질층을 통과할 수 없기 때문이다. 또한 천연 비타민C는 쉽게 산소와 광선에 의해 분해되며 산성이라 피부에 자극을 줄 수도 있다. 피부 내부의 비타민C는 햇빛을 받으면 급격히 감소한다. 체내의 비타민C 함유량은 1500mg정도인데 수용성이라서 소변을 통해 계속 빠져나가므로 지속적으로 공급되지 않으면 급격한 결핍증상을 일으킬 수 있다. 비타민은 체내에서 합성되지 않으므로 반드시 섭취해야 한다. 최근 수종의 비타민 C 유도체가 피부를 통한 흡수가 가능하다고 알려지고 있으나 가장 손쉬운 공급원은 먹는 것이다. 비타민D는 피부내의 프로비타민 D가 자외선을 받아 비타민 D로 활성화

되어 칼슘이나 인의 대사에 관여하므로 뼈와 치아구성에 큰 영향을 미친다. 피부의 민감화를 막아주며 피부병인 습진과 각화증의 관리시에 뛰어난 효능을 갖고 있다. 비타민E는 피부의 상처를 치유하는 효능을 지니고 있으며 피부의 영양상태를 좋게 한다. 세포의 에너지를 증강시키기 때문에 탄력성이 감소되어 늘어진 피부에 좋고 주름이 많이 생긴 결합조직의 섬유성분에 긴장감을 주기 때문에 노화방지나 세포재생을 돕는다. 피부에 탄력감을 주며 일반적으로 남성용, 지성용, 화장품, 아이크림류에 쓰인다. 비타민E는 지용성 비타민으로서 주로 견과류, 기름, 고기, 채소, 옥수수, 콩에 포함되어 있으며 토코페롤이라는 이름으로 널리 알려져 있다. 비타민C와 마찬가지로 항산화제로서 주로 세포막의 손상을 예방한다 (Wildish 2004). 비타민 K는 혈액의 응고에 관여하며, bioflavonoids와 함께 모세혈관의 벽을 튼튼하게 해 주고 피부염과 습진에 좋은 효과를 보인다. bioflavonoids는 세포조직을 강화시켜 피부병 치료에 도움을 준다 (Lukaski 2004)

2. 남성 피부의 특징

남성들의 피부는 여성에 비해 피부색이 검붉고 칙칙하며 피부 수분 손실로 인하여 각질이 쉽게 쌓여 피부가 탁해지며, 대체로 지성으로 모공이 크고 피부가 단단해 두꺼워 보이지만 예상과는 달리 예민하고 약한 경우가 많다. 여성 호르몬인 에스트로겐이 피부 탄력 단백질인 콜라겐의 합성을 감소시키는 데 비해, 남성 호르몬의 일종인 테스토스테론은 콜라겐 합성을 촉진시켜, 남성 피부의 콜라겐 함량이 더 많고, 이에 따라 피부의 두께도 두꺼워진다. 단, 에스트로겐은 관절이나 피부를 유연하게 하

는 물질인 히알루론산의 합성을 촉진하므로 여성 피부는 남성에 비해 얇기는 하지만, 이러한 차이가 피부가 노화되면서 주름이 발현되는 양상도 다르게 한다. 여성의 경우 피부가 얇기 때문에 잔주름이 일찍부터 눈에 띄기 시작하는데 비해 남성은 피부 두께가 두껍고 콜라겐 함량이 많기 때문에 주름이 여성보다 늦게 생기는 대신, 깊은 주름이 갑자기 드러나게 된다.(태평양, 2005) 남성 피부는 여성 피부와는 달리 피지 분비는 많으나 수분량이 여성의 3분의 1 정도 밖에 되지 않아 여성 피부보다 더 거칠고, 유분과 수분의 밸런스가 맞지 않는다. 따라서 여성 피부보다 번들거림은 심하나 피부결이 곱지 못하고 푸석거리는 경우가 많다. 또한 잦은 면도로 인한 피부 상처로 세균 감염의 우려가 있으며 여성과 달리 메이크업을 하지 않아 맨 피부로 각종 외부 환경에 노출되기 쉽다. 피지 분비가 활발한 관계로 여드름이 나기 쉽고 피부가 비교적 지저분하며 모공이 큰 것이 특징이다. 술, 담배, 커피, 스트레스 등으로 인한 피부 트러블과 피부에 대한 소홀한 관리로 여성들보다 더 심각한 피부 상태를 가지고 있다. 연령에 따른 남성 피부의 특징은 청년 피부 (18-24세)는 자체의 움직임은 활발하지만 호르몬의 불균형으로 피부 신진대사가 불안정한 상태이며 피지 분비가 왕성하며 여드름, 뽀루지 등이 생기기 쉽고 피부 끈적임, 번들거림이 심하다. 성년 피부(25-35세)는 생리리듬은 비교적 안정적으로 성장한 상태이나 잦은 음주, 흡연, 불규칙적인 생활습관, 수면 부족 등으로 피부 상태가 나쁘고 건강에 따라 안정이 쉽게 깨져 각질이 일어 나기도 하며, 트러블이 생기기도 한다. 장년 피부 (36-40세 이후)는 사회 활동, 연령 증가 등으로 심신이 모두 지친 상태이다. 유분과 수분이 모두 감소하며, 피부 자체의 회복 기능이 저하된다. 거칠고 생기가 없으며, 탄력 없이 늘어지며 잔주름이 굵은 주름이 된다.(차영애 외,

2002)

3. 피부의 구조와 기능

피부는 인체의 외부 환경과 접촉하고 있기 때문에 인체에 해로운 여러 가지 물질에 노출되어 있으며, 인체의 개구부에서 점막과 연결되어 있다. 따라서 피부는 물리적, 화학적 자극 또는 미생물로부터 인체를 보호하는 기능을 한다. 그리고 혈관계와 땀샘을 통하여 체온을 조절하고, 광범위하게 분포되어 있는 신경세포를 통하여 외부 환경에 대한 정보를 인체에 전달하는 역할을 한다. 이외에도 면역반응, 분비와 배설작용, 대사, 흡수 및 호흡작용 등 다양한 기능을 수행한다.(김한식 외, 2009) 피부의 구조를 살펴보면 위로부터 표피(epidermis), 진피(dermis), 피하조직(subcutaneous)으로 구분되며, 그 외에 털, 손톱, 땀샘, 기름샘 등이 포함되어 있고 혈관, 림프관, 신경이 그물처럼 연결되어 있는 매우 복잡한 입체구조이다.(김종대 외, 2000) 표피는 피부의 제일 바깥층으로서 무핵층과 유핵층으로 구분되며 무핵층은 건조하고 편평한 3단계의 죽은 세포층을 갖고 있는데 피부의 바깥쪽으로부터 각질층, 투명층, 과립층으로 형성되어 있다. 반면 살아있는 세포로 구성된 유핵층은 말피기층(malpighian layer)이라고도 불리는데 경계가 뚜렷하지 않은 유극층과 기저층으로 이루어져 있다(김기연, 2000) 각질형성세포(keratinocytes)는 유극층과 과립층으로 분화되면서 세포의 형태가 편평하게 된다. 각질형성세포는 과립층에 도달하면서 세포 내 소기관들이 사라지기 시작하고, 섬유성 단백질의 생성, 탈수 및 세포막의 비후 등 각화과정을 거친 후 탈락되는데 이를 각화과정(keratinization) 혹은 분화과정(epidermal differentiation)이라 한다.(김

한식 외, 2009) 이러한 표피세포의 각화현상이 잘 이루어지면 촉촉하고 윤기 있는 피부를 유지할 수 있으나 각화현상이 원활하지 않으면 피부 표면이 거칠고 부드럽지 않으며 각질층이 두꺼워진다.(김종대, 1994) 표피는 신체 내부를 보호해 주는 보호막 기능으로 우리 몸 안에 있는 물질이 몸 밖으로 빠져나갈 수 없도록 해 주고, 외부로부터 침입해 들어오는 자외선, 바이러스, 세균 등의 유해물질을 막아주는 것이다. 또한 피지샘의 기름과 땀샘의 물을 자연적으로 유화시켜 약산성의 피지벽을 만들어 유해물질의 침입을 막아주고 세균 등은 살균시켜 준다.(김기연, 2000) 유극층에는 면역에 있어 중요한 역할을 하는 랑게르한스세포(langerhans cell)가 있고 기저층에는 시각에 관여하는 머켈세포(merkel cell), 색소를 형성하는 멜라닌세포(melanocyte)가 있다.(강경희 외, 2002) 진피는 표피와 피하조직 사이에 존재하는 치밀한 결합조직으로 피부의 90%이상을 차지한다. 진피층은 유두층과 망상층으로 구분할 수 있으며(이향우 외, 2003) 유두층은 표피 기저층과 접촉하는 진피 상층부로 유두를 형성하고, 여기에는 혈관과 신경들이 존재한다. 유두층은 모세혈관을 통해 표피 기저세포에 산소와 영양을 공급하여 케라티노사이트의 분열을 촉진한다. 망상층에는 피부 부속기인 한선, 피지선과 모낭 등이 존재하고, 콜라겐과 엘라스틴이 서로 망상구조로 이루어져 있다.(강경희 외, 2002) 진피조직은 비탄력적인 콜라겐(collagen)조직과 탄력적인 엘라스틴(elastin)섬유 및 무코다당류로 구성되어 있으며 우리 신체의 탄력적 균형유지와 피부의 윤기 및 긴장도를 유지하는데 대단히 중요한 역할을 한다.(김기연, 2000) 또한 섬유아세포(fibroblast), 비만세포(mast cell), 식세포(macrophage) 등이 있어 피부 층을 지지하고 모세혈관, 림프관, 신경, 피지선, 한선 등은 피부영양, 감각, 노폐물배설 등 피부의 중요한 기능을 맡고 있

다.(이혜영 외, 2006) 또 외부의 손상으로부터 몸을 보호하고 수분을 저장하며 체온조절의 기능, 감각에 대한 수용체 역할, 표피와 상호작용하여 피부를 재생하는 기능을 가지고 있다. 진피와 근육, 뼈 사이에 위치하며 지방을 함유하고 있는 피부의 가장 아래층을 피하조직이라 부른다.(이향우 외, 2003) 피하조직은 혈관, 림프관, 신경관 등과도 함께 연결되어 있어 영양분과 산소를 공급할 뿐만 아니라 노폐물과 이산화탄소를 거두어들인다.(김기연, 2000) 피하지방층의 지방세포들은 지방을 생산하여 체온의 손실을 막는 체온보호기능, 외부의 압력이나 충격을 흡수하여 신체 내부의 손상을 막는 물리적 보호기능, 인체에서 소모되고 남은 영양이나 에너지를 저장하는 저장기능을 한다.(이향우 외, 2003) 피하지방층의 두께와 분포는 성별, 연령, 신체의 영양상태, 부위 등에 따라 다르다.(이혜영 외, 2006) 피부의 부속기 중에서 혈액에서 공급받는 물질을 다른 물질로 형성해서 배출하는 두 종류의 분비선이 있다. 한선(sweat glands)에서는 땀을 분비하고 피지선(sebaceous glands)에서는 피지(sebum)를 분비한다. 모든 인체에는 한선이 분포되어 있고 손, 발바닥, 이마와 겨드랑이에는 더 많이 있다. 한선은 체온을 조절하고, 인체의 노폐물을 제거하는 것을 도와준다.(강경희 외, 2002) 피지선은 손바닥, 발바닥을 제외한 전 피부에 분포되어 있다.(강성심 외, 2001) 피지는 피부내의 모공과 연결된 피지선(sebaceous gland)에서 분비되는 물질들로 피부표면에 보호막을 형성하여 외부로부터 피부를 보호한다. 또 피부나 털에 광택을 부여하며 내부로부터의 수분이 손실되는 것을 막아주고 피부를 부드럽게 해 주는 역할을 담당한다. 땀과 피지에 의해 산성을 띄면서 외부로부터 유해물질이나 세균이 침입하는 것을 방지한다.(이향우 외, 2003) 적당량의 피지는 피부를 보호하지만 피지가 많으면 모공을 막고 모낭에 존재하

는 여드름균에 의해 피지가 분해되어 유리지방산으로 되어 여드름을 유발한다.(강경희 외, 2002)

4. 생활습관과 피부건강

생활습관과 연관성이 있는 건강행위로는 식습관, 수면시간, 운동, 음주, 흡연, 스트레스, 질병의 유무와 종류 등으로 구성되어 있다(최인숙, 2003). 식습관과 건강은 깊은 관련성이 있으며 그 중 피부는 신체의 건강상태를 반영해 주는 중요한 부분이다.(전세열 외, 1999) 인체의 약 70%는 수분으로 이루어져 있다. 수분은 인체에 필요한 각종 생리활성 물질을 운반하는 작용을 하며 피부가 부드럽고 촉촉한 상태를 유지할 수 있도록 해 준다. 표피의 각질층은 10-20%의 수분을 함유하고 있으며 수분이 증발되는 것을 억제해 주고 외부에서 과잉의 수분이 침투하는 것을 막아주는 역할을 한다. 각질층의 수분 보유량이 15% 이하로 떨어지게 되면 피부는 수분이 부족해지는 현상이 나타난다. 각질층에 존재하는 천연보습인자(natural moisturizing factor : NMF 31%)와 세포간지질(lipid 11%)에 의해 수분이 적절히 유지되는데, 천연보습인자와 세포간지질(lipid)이 제대로 존재하지 못하면 수분량이 부족해지게 된다. 천연보습인자는 주로 아미노산, 요소, 젖산, 각종 이온들로 구성되어 있고 이들은 물 분자와 쉽게 결합하여 각질층 내 수분을 유지시켜 주는 기능을 하며, 세포간지질은 세라마이드, 콜레스테롤, 지방산으로 구성되어 있고 각질세포 사이에서 일정한 배열을 유지하여 체내로부터의 수분 증발을 억제한다.(김종대 외, 2000) 커피는 향기만으로도 신체의 여러 부분에 자극을 준다. 커피를 마시면 뇌 속의 혈관이 팽창하므로 혈액순환이 좋아지고

뇌에서 피로 독소의 일부가 제거된다. 또한 심장을 자극하여 박동을 빠르게 하고 근육의 컨디션도 순간적으로 좋게 만든다. 아침에 마시면 심장을 자극하여 밤사이 몸에 축적된 노폐물을 빨리 배출시키고 점심 후는 위를 자극해서 소화를 도우며, 오후는 근육에 작용해 피로감을 덜어준다. 카페인(caffeine)은 커피의 주성분이며, 한 잔의 커피에는 100~150mg의 카페인이 함유되어 있다. 카페인은 멜라닌을 이동시키거나 확산시키는 작용이 있고 기미 등의 색소 침착과 관련이 있으며, 열량이 높아 이를 소화시키기 위해 많은 양의 물이 필요하다. 그러므로 카페인이 함유된 커피는 하루 2~3잔 정도로 제한하는 것이 바람직하다(안홍석 외, 2007). 규칙적이고 적당한 운동은 건강뿐만 아니라 피부에도 매우 유익하다. 규칙적인 운동은 growth hormone의 분비를 증가시키고(Wideman, 2002), 세포의 증식을 촉진시키는 인슐린성장인자(insulin-like growth factor-1, IGF-1)의 분비를 증가시킨다.(Karatay, 2007) 또한 면역계의 활성화(Bacurau, 2007) 및 산화적 스트레스(superoxide dismutase, SOD ; lipid hydroperoxides, LOOHs)를 감소시키며(Mc Clean, 2007), 신체의 노화를 예방해 준다. 수면이란 주기적으로 되풀이하는 생리적인 의식상실과 흡사한 상태를 말하는 것으로 외관적으로는 주위의 환경에 대하여 반응하지 않게 되며 감각이나 반사기능이 저하되는 상태이다.(윤여성 외, 2000) 수면이 부족하면 피로감이 누적되고 지각이 둔해지며 반응속도나 기억력이 둔화되고 심리적으로 불안해지며 환각증상이 나타나기도 한다. 잠을 생활 리듬의 하나로 보더라도 수면이 부족하면 분명히 정상적인 생활 리듬이 깨진다는 것을 실제로 체험할 수가 있다. 이와 같이 수면 부족이 가져오는 여러 가지 부정적인 증세들이 인체기관의 하나인 피부에 좋은 영향을 미칠 이유가 없다.(Chu, Y. 2005) 첫째, 피부세포의 신진대사활동

저하로 세포의 영양공급 및 대사부산물 배설이 저하된다. 둘째, 피부건조화 및 탄력저하가 두드러지게 나타나 피부 늘어짐(sagging)현상이 나타난다. 셋째, 건강한 피부의 톤이 상실된다. 넷째, 피부세포의 긴장도가 높아져 여러 가지 기능장애를 일으키기 쉽다. 다섯째, 피부가 부어올라 푸석해 보이게 된다.(윤여성 외, 2000)

담배에 포함된 니코틴은 콜라겐과 엘라스틴을 손상시키며, 섬유아세포에 영향을 주어 피부 노화에 영향을 주는 것으로 알려져 있다. 흡연에 의한 피부 노화는 조직학적으로 광노화와 유사한 형태로 엘라스틴이 변성하여 노화가 진행되는데, 흡연에 의한 노화가 광노화보다 더 나쁘게 보는 이유는 자외선에 의해 손상된 피부의 엘라스틴 변화는 피부 상부에 국한된 반면 흡연자의 피부에서는 엘라스틴 변화가 피부 깊은 곳에서도 관찰되기 때문이다. 따라서, 흡연에 의해 노화된 피부는 주름이 깊고 거칠게 관찰되며 피부노화도 급속하게 진행된다.(Knuutinen 외, 2002) 적당한 알코올 섭취는 혈액순환을 촉진하고 식욕을 돋우는 등의 작용을 한다. 그러나 잦은 음주는 혈관을 팽창시키고, 모세혈관을 확장시켜 얼굴과 몸을 붉어지게 한다.(정명아, 2009) 술을 많이 마시면 세포에서 수분이 빠져나가 주름이 눈에 더 잘 띄게 되고, 피부가 건조해지고 각질이 일어나는 등 조기 노화의 징후를 나타낼 수 있다. 술은 영양소를 파괴하고 비타민A, B, E의 흡수를 방해해서 활성산소로 인한 손상을 증가시키며, 피부의 구조와 외양에도 좋지 않은 영향을 준다.(전세열, 2007) 스트레스는 신체의 정상 생리적 평형 상태나 균형을 깨뜨릴 수 있는 자극을 의미하며, 그 자체가 건강에 직접적인 영향을 주는 경우도 있으나 다양한 매개 변인을 통해 많은 간접적인 영향을 미치게 된다. 특히 피부에는 많은 선, 혈관, 평활근 등이 분포하고 자율신경계의 영향을 받으므로 스트레스

에 가장 민감한 장기라 할 수 있다.(백승철 외, 1995) 특히 최근의 연구 결과를 살펴보면, 고도 정보화 사회의 급속한 진행과 복잡한 사회구조로 인한 정신적 압박에 의해 스트레스가 생겨나고 이러한 스트레스의 간접 영향으로 인한 피부미용적인 문제가 자주 거론되고 있다. 스트레스로 인한 피부의 문제는 잦은 피부질환과 피부건조, 피부의 피로 증상이 나타나고, 피부의 탄력성을 감소시킬 뿐 아니라 신체의 대사기능이 떨어져 피부세포 생성률이 저하되면서 멜라닌세포자극호르몬의 분비가 많아져 피부가 탁해지며, 착색이 심해지는 등 다양한 형태를 보인다.(김선미, 1997)

III. 연구내용 및 방법

1. 조사 대상 및 자료 수집

본 연구는 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부상태 및 피부지식도에 관한 연구자료를 위해 2011년 12월 26일부터 2012년 01월 31일까지 서울시에 거주하는 20대부터 40대까지 관공서, 통신사, 공장, 대기업체 등 다양한 직장 성인 남성을 대상으로 사전에 조사 안내 및 비밀 보장 준수(통계법 제13조, 14조) 등을 설명하여 사전 동의를 거친 뒤 설문 조사를 실시하였다.

조사 양식은 무기명 자기기입식 설문지(self-administrated questionnaire)를 사용하였다. 설문지는 총 550부를 배포 및 회수 하였으며 자료 정리(data cleaning)를 거쳐서 무응답 또는 불성실 등 비정상적인 46부를 제외하여 504부를 최종분석에 사용하였다. 회수율은 91.6%이다.

2. 조사 내용 및 방법

조사방법으로 설문지는 여러 선행연구 부록 참조를 바탕으로 이용하였으며 설문지 문항은 다음의 (Table 1)과 같이 연구대상자의 일반적 특성, 지방 및 채소·과일 섭취, 피부건강상태, 피부지식도, 생활습관 등 5가지 영역으로 구분하였다. 연구대상자의 일반적인 특성에 대한 문항은 연령, 신장, 체중, 결혼, 학력, 직업, 월소득 등 총 6개 문항이다. 지방과

채소·과일 섭취 수준에 대한 문항은 총18개 문항으로 5점 척도에 의해 측정하였다. 예를 들어 소고기를 섭취한 경우 “주5회 이상” 5점, “주3-4회” 4점, “주1-2회” 3점, “월2-3회” 2점, “월1회” 1점으로 구분하였다. 조사 대상자의 지방과 채소·과일 섭취 수준은 각각의 평균을 기준으로 하여, 각각의 평균에 따라서 ‘FH’(지방섭취평균이상), ‘FL’(지방섭취평균이하), ‘VH’(채소·과일섭취평균이상), ‘VL’(채소·과일섭취평균이하)로 나누었고, 본 연구목표에 맞게 ‘FHVL’(지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이하), ‘FLVH’(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이상), ‘FHVH’(지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이상), ‘FLVL’(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이하) 4집단으로 분류를 하였다. 피부건강상태에 관한 문항은 U존, T존의 피부상태를 묻는 총 7개 문항으로, 제시된 7가지의 피부상태에 대한 내용을 잘 읽은 후 얼굴 부위별로 어떤 상태인지 해당란에 표시하게 하였다. 총 7개의 문항은 5점 척도로 측정하였다. 각 문항에 대한 상태에 대해 “매우 그렇다”는 5점, “전혀 그렇지 않다”는 1점으로 점수를 체계화하였다. 피부지식도에 관한 문항은 박현진 (2010) 연구에서 본 연구의 내용과 알맞은 8문항, 연구자가 지도교수의 자문을 토대로 개발한 문항으로 구성하였다. 피부지식은 정답인 경우 1점, 오답인 경우 0점으로 피부지식에 관한 문항은 피부 건강의 유해 요인, 피부 건강을 위한 생활습관, 피부와 영양에 대한 일반적 지식 등 총 15개 문항이다. 총 15문항에 대해 13점 이상이면 상위 그룹, 9-12점 중위 그룹, 8점 이하이면 하위 그룹으로 분류하여 총합 점수가 높을수록 피부건강관리에 대한 지식수준이 높은 것으로 평가하였다. 조사대상자의 생활습관을 알아보기 위한 문항은 아침식사여부, 자극적음식섭취, 건강체중유지, 운동여부, 일상활동측정, 스트레스 등은 5점 척도에 의해 구성하였다. 아

침식사와 식사형태, 외식횟수, 야식횟수와 종류, 수분섭취형태와 섭취량, 음료섭취량, 음주횟수, 음주량, 선호안주, 선호주류, 흡연여부, 흡연량, 흡연기간, 수면시간 등 총 14문항으로 구성하였다.

Table 1. 설문지 구성

조사 항목	내 용	문항수
일반적 사항	연령, 신장, 체중, 결혼여부, 학력, 직업, 월소득	6
	육류, 패스트푸드, 가공식품, 인스턴트, 유가공품, 제빵류, 제과류	8
지방과 채소·과일	잎, 줄기, 뿌리를 먹는 채소	6
	제철 과일	4
피부건강 상태	뺨/턱 부위 (U존)	7
	이마/코 부위 (T존)	
피부지식	피부 건강의 유해요인, 피부 건강을 위한 생활습관, 피부와 영양에 대한 지식	15
생활습관	아침식사여부, 자극적음식섭취, 건강체중, 운동여부, 일상활동측정, 스트레스, 아침식사와 식사형태, 외식횟수, 야식횟수와 종류, 수분섭취형태와 섭취량, 음료섭취량, 음주횟수, 음주량, 선호안주, 선호주류, 흡연여부, 흡연량, 흡연기간, 수면시간	14
총 문항		75

n=504(100%)

3. 자료 처리 및 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료 분석은 IBM SPSS Statistics 19.0 for Windows(August 2010)를 사용하였으며 그래프는 Microsoft Office Excel 2010과 한글오피스 2010 SE를 이용하여 작성하였다. 구체적인 분석 방법은 다음과 같다. 공통적으로 일반적 사항을 기초로 설문하였다. 전체설문의 기본 사항은 빈도(frequency), 백분율(percent), 평균(average), 표준편차(standard deviation)로 나타내었다. 각 설문에 따라 연령을 바탕으로 일원변량분석(one way anova)과 교차분석(chi-square)을 실시하였다. 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부 상태 및 피부 지식도는 회귀분석(regression)을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 사항

조사 대상자의 일반적 사항을 분석한 결과 연령은 30대가 38.5%로 가장 많았으며, 20대가 34.7% 순으로 평균 연령은 33.8세로 나타났다. 신장은 170-180cm가 59.3%로 가장 높게 나타났으며, 160-170cm가 27.4% 순으로 높게 나타났다. 체중은 70-80kg이 41.7%로 가장 높게 나타났으며, 60-70kg이 35.7% 순으로 높게 나타났다. 조사 대상자의 평균 신장은 174.64cm, 평균 체중은 72.53kg으로 나타났다. 결혼여부는 미혼이 50.8%, 기혼이 49.2%로 미혼이 더 많았으며, 학력은 대졸이 47.8%, 전문대졸이 31.3%, 고졸이 17.5% 순으로 높게 나타났다. 직업은 영업직이 28.2%로 가장 높게 나타났으며, 전문기술직이 26.2% 순으로 높게 나타났다. 월평균 소득은 100-200만원이 47.1%로 가장 높게 나타났으며, 200-300만원이 39.6%, 300-400만원이 11.1% 순으로 높게 나타났다. 월평균 소득은 100-120만원이 일반적이지만, 본 연구에서는 대기업을 중심으로 설문을 조사한 결과 월평균 소득이 236만원으로 비교적 높게 측정되었다.

Table 2. 조사 대상자의 일반적 사항

항 목	구분	N	%	Mean±SD
연령(세)	20대	175	34.7	33.80±6.90
	30대	194	38.5	
	40대	135	26.8	
신장(cm)	160-170cm	138	27.4	174.64±5.38
	170-180cm	299	59.3	
	180-190cm	67	13.3	
체중(kg)	50-60Kg	41	8.1	72.53±8.63
	60-70Kg	180	35.7	
	70-80Kg	210	41.7	
	80-90Kg	63	12.5	
	90Kg 이상	10	2.0	
결혼	미혼	256	50.8	-
	결혼	248	49.2	
	고졸	88	17.5	
학력	전문대졸	158	31.3	-
	대졸	241	47.8	
	대학원이상	17	3.4	
직업	일반사무직	46	9.1	-
	영업직	142	28.2	
	생산직	42	8.3	
	전문,기술직	132	26.2	
	관리 및 경영직	34	6.7	
	공무원	63	12.5	
	자영업	28	5.6	
	기타	17	3.4	
	100-200만원	237	47.1	
월소득	200-300만원	200	39.6	236.13±80.90
	300-400만원	56	11.1	
	400만원이상	11	2.2	

n=504(100%)

2. 지방과 채소·과일 섭취 수준

지방과 채소·과일 섭취 수준은 평균을 기준으로 하여 각각의 평균에 따라서 'FH'는 평균 점수 24.74, 'FL'는 평균 점수 15.81, 'VH'는 평균 점수 34.17, 'VL'는 평균 점수 23.34를 평균 이상과 이하로 나누었다.

Table 3. 조사 대상자의 지방과 채소·과일 섭취 수준 점수

n=504 (100%)	FH (N/%)	FL (N/%)	VH (N/%)	VL (N/%)	Mean±SD
	254(50.4)	250(49.6)	-	-	504(100.0)
전체	24.74±15.81	15.81±3.07			20.31±5.44
응답자	-	-	275(54.6)	229(45.4)	504(100.0)
			34.17±3.23	23.34±4.67	29.25±6.69

FH:지방섭취평균이상, FL:지방섭취평균이하, VH:채소·과일섭취평균이상,
VL:채소·과일섭취평균이하

위의 (Table 3)을 기준으로 본 연구목표에 맞게 'FHVL', 'FLVH', 'FHVH', 'FLVL' 4집단으로 분석을 하였다.

Table 4. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 조사 대상자의 분류

n=504 (100%)	FHVL (N/%)	FLVH (N/%)	FHVH (N/%)	FLVL (N/%)
전체응답자	112(22.2)	133(26.4)	142(28.2)	117(23.2)

FHVL:지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이하 FLVH:지방섭취평균이하,
채소·과일섭취평균이상 FHVH:지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이상
FLVL:지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이하

1) 지방 섭취 수준

각 식품군의 종류에 따른 지방 섭취 수준을 조사한 결과는 (Table 5)와 같다. 전체 조사 대상자의 경우 동물성 식품인 소고기는 M=2.32로 소고기는 주1-2회가 41.5%로 가장 높았으며, 주5회 이상이 30.6%, 주3-4회가 18.5% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 15.7%, FHVL 10.9%, FLVH 10.3%, FLVL 4.6%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다(p<0.001).

돼지고기는 M=2.78로 돼지고기는 주1-2회가 61.7%로 가장 높았으며, 주3-4회가 17.3%, 월2-3회가 9.7% 순으로 나타났다. 돼지고기는 주1-2회가 61.7%로 소고기의 섭취 빈도보다 더 높은 것으로 나타났다. 우리나라에서 돼지고기는 저렴하면서도 양질의 동물성 단백질 공급원으로서 국내 육류 소비에서 중요한 역할을 하고 있다. 서동철 (2008) 연구에서 58.57%가 돼지고기 부위 중 삼겹살을 가장 좋아한다고 응답하여 우리나라 사람의 경우 삼겹살의 기호도는 매우 높은 것으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 21.2%, FHVL 15.7%, FLVH 14.1%, FLVL 10.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게

나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 박보현 (2000) 연구에서 육류 섭취 빈도는 주1-2회가 48.2%로 가장 많은 것으로 나타났으며, 소고기의 경우 주1-2회가 41.5%로 본 연구와 동일하게 나타났다.

패스트푸드인 햄버거류는 $M=2.25$ 로 주1-2회가 43.5%로 가장 높게 나타났으며, 주5회가 33.3%, 주3-4회가 16.3% 순으로 나타났다. 이는 서구식 패스트푸드 문화 유입에 따른 결과로 볼 수 있으며, 신미경 (2005) 연구에서 남녀 대학생은 주1-2회 섭취가 41.4%로 본 연구와 동일하게 나타났다. 반면 김경미 (2009)의 연구에서 일주일에 1회가 20.0%, 월2-3회가 21.9%로 본 연구와는 차이를 보였다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 18.5%, FHVL 14.3%, FLVL 6.3%, FLVH 4.4%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$).

가공식품인 소세지류는 $M=2.13$ 으로 주5회 이상이 42.5%로 가장 높았으며, 주1-2회가 37.9%, 주3-4회가 11.9% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주5회 FLVH 21.8%, FLVL 15.5%, FHVH 2.8%, FHVL 2.4%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$).

인스턴트식품인 라면류는 $M=2.79$ 로 주1-2회가 40.5%로 가장 높게 나타났으며, 주5회가 22.6%, 월2-3회가 20.4% 순으로 나타났다. 라면은 대중적인 맛, 조리의 간편성, 저렴한 가격으로 인하여 손쉽게 한 끼 식사대용이 될 수 있다는 이점으로 인하여 그 소비가 늘고 있는 대표적인 인스턴트식품이다. 최윤희 (2010) 연구에서 라면 섭취빈도는 주1-3회 섭취가 75.9%로 본 연구와는 차이를 나타냈다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 13.3%, FLVL 10.7%, FHVL 10.5%,

FLVH 6.0%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

유가공류는 $M=2.97$ 로 주1-2회가 37.9%로 가장 높았으며, 주5회가 20.2%, 월2-3회가 17.5% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 12.9%, FHVL 9.5%, FLVH 8.9%, FLVL 6.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

제빵류는 $M=2.62$ 로 주1-2회가 43.5%로 가장 높았으며, 주5회가 25.6%, 월2-3회가 13.9% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 16.9%, FHVL 11.1%, FLVH 8.5%, FLVL 6.9%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

제과류는 $M=2.47$ 로 주1-2회가 40.5%로 가장 높았으며, 주5회가 33.7%, 월2-3회가 11.1% 순으로 나타났다. 이는 우리 고유의 식습관인 밥, 반찬 대신 빵, 면류 등의 서구식 혼합 패턴으로 볼 수 있다. 지방과 채소 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 16.9%, FHVL 11.3%, FLVL 8.7%, FLVH 3.6%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

Table 5. 식품군별 지방 섭취 수준 I

	n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	TOTAL (n=504)	χ^2 Mean±SD
소 고 기	주5회	22(4.4)	40(7.9)	31(6.2)	61(12.1)	154(30.6)	63.995 (.000)*** 2.32±1.04
	주3-4회	18(3.6)	27(5.4)	19(3.8)	29(5.8)	93(18.5)	
	주1-2회	55(10.9)	52(10.3)	79(15.7)	23(4.6)	209(41.5)	
	월2-3회	13(2.6)	13(2.6)	10(2.0)	4(0.8)	40(7.9)	
	월1회	4(0.8)	1(0.2)	3(0.6)	-	8(1.6)	
돼 지 고 기	주5회	4(0.8)	24(4.8)	5(1.0)	14(2.8)	47(9.3)	70.714 (.000)*** 2.78±0.82
	주3-4회	12(2.4)	26(5.2)	9(1.8)	40(7.9)	87(17.3)	
	주1-2회	79(15.7)	71(14.1)	107(21.2)	54(10.7)	311(61.7)	
	월2-3회	13(2.6)	10(2.0)	18(3.6)	8(1.6)	49(9.7)	
	월1회	4(0.8)	2(0.4)	3(0.6)	1(0.2)	10(2.0)	
햄 버 거 류	주5회	5(1.0)	90(17.9)	15(3.0)	58(11.5)	168(33.3)	212.371 (.000)*** 2.25±1.01
	주3-4회	14(2.8)	21(4.2)	21(4.2)	26(5.2)	82(16.3)	
	주1-2회	72(14.3)	22(4.4)	93(18.5)	32(6.3)	219(43.5)	
	월2-3회	16(3.2)	-	13(2.6)	1(0.2)	30(6.0)	
	월1회	5(1.0)	-	-	-	5(1.0)	
소 세 지 류	주5회	12(2.4)	110(21.8)	14(2.8)	78(15.5)	214(42.5)	291.718 (.000)*** 2.13±1.09
	주3-4회	9(1.8)	11(2.2)	15(3.0)	25(5.0)	60(11.9)	
	주1-2회	67(13.3)	12(2.4)	100(19.8)	12(2.4)	191(37.9)	
	월2-3회	18(3.6)	-	11(2.2)	1(0.2)	30(6.0)	
	월1회	6(1.2)	-	2(0.4)	1(0.2)	9(1.8)	

Table 6. 식품군별 지방 섭취 수준 II

	n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	TOTAL (n=504)	χ^2 Mean±SD
라 면 류	주5회	3(0.6)	74(14.7)	3(0.6)	34(6.7)	114(22.6)	
	주3-4회	5(1.0)	20(4.0)	10(2.0)	14(2.8)	49(9.7)	194.272
	주1-2회	53(10.5)	30(6.0)	67(13.3)	54(10.7)	204(40.5)	(.000)***
	월2-3회	40(7.9)	7(1.4)	44(8.7)	12(2.4)	103(20.4)	2.79±1.19
	월1회	11(2.2)	2(0.4)	18(3.6)	3(0.6)	34(6.7)	
유 가 공 류	주5회	9(1.8)	38(7.5)	3(0.6)	52(10.3)	102(20.2)	
	주3-4회	5(1.0)	17(3.4)	8(1.6)	18(3.6)	48(9.5)	120.897
	주1-2회	48(9.5)	45(8.9)	65(12.9)	33(6.5)	191(37.9)	(.000)***
	월2-3회	29(5.8)	17(3.4)	32(6.3)	10(2.0)	88(17.5)	2.97±1.29
	월1회	21(4.2)	16(3.2)	34(6.7)	4(0.8)	75(14.9)	
제 빵 류	주5회	13(2.6)	57(11.3)	3(0.6)	56(11.1)	129(25.6)	
	주3-4회	9(1.8)	18(3.6)	9(1.8)	23(4.6)	59(11.7)	148.582
	주1-2회	56(11.1)	43(8.5)	85(16.9)	35(6.9)	219(43.5)	(.000)***
	월2-3회	23(4.6)	10(2.0)	34(6.7)	3(0.6)	70(13.9)	2.62±1.16
	월1회	11(2.2)	5(1.0)	11(2.2)	-	27(5.4)	
제 과 류	주5회	10(2.0)	93(18.5)	9(1.8)	58(11.5)	170(33.7)	
	주3-4회	5(1.0)	18(3.6)	9(1.8)	12(2.4)	44(8.7)	229.109
	주1-2회	57(11.3)	18(3.6)	85(16.9)	44(8.7)	204(40.5)	(.000)***
	월2-3회	21(4.2)	4(0.8)	28(5.6)	3(0.6)	56(11.1)	2.47±1.22
	월1회	19(3.8)	-	11(2.2)	-	30(6.0)	
전체평균	1.95±0.83	0.82±0.44	1.78±0.60	0.77±0.33		2.53±0.68	

2) 채소·과일 섭취 수준

식품군별의 채소·과일 섭취 수준을 분석한 결과는 (Table 7)과 같다. 채소 섭취에 있어 배추는 M=4.12로 월1회가 53.4%로 가장 높았으며, 월 2-3회가 19.6%, 주1-2회가 17.7% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 월1회 FLVH 20.8%, FHVH 20.0%, FLVL 7.1%, FHVL 5.4%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

상추류는 M=3.38로 주1-2회가 40.3%로 가장 높았으며, 월2-3회가 30.8%, 월1회가 14.3% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVL 12.3%, FLVL 11.3%, FHVH 9.5%, FLVH 7.1%로 FHVL에서 다른 집단 보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

연근류는 M=2.33으로 주5회가 38.7%로 가장 높았으며, 주1-2회가 37.3%, 월2-3회가 12.3% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주5회 FLVL 15.5%, FHVL 13.5%, FHVH 6.3%, FLVH 3.4%로 FLVL에서 다른 집단 보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

콩나물류는 M=2.88로 주1-2회가 52.4%로 가장 높았으며, 월2-3회가 17.5%, 주5회가 16.1% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 16.7%, FLVH 16.5%, FHVL 11.5%, FLVL 7.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

고추류는 M=3.16으로 주1-2회가 51.8%로 가장 높았으며, 월2-3회가

20.2%, 월1회가 10.7% 순으로 나타났다. 고추는 주1-2회 섭취가 51.8%로 절반 이상을 차지하고 있는데 고추는 한국인의 고유 식습관에서 빼놓을 수 없는 것으로 볼 수 있다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 14.3%, FHVL 12.7%, FLVH 12.7%, FLVL 12.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

오이류는 $M=3.10$ 으로 주1-2회가 45.6%로 가장 높게 나타났으며, 월 2-3회가 24.0%, 주5회가 11.9% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 14.3%, FLVH 13.1%, FHVL 10.3%, FLVL 7.9%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 박보현 (2005) 연구에서 채소 섭취 빈도는 거의 매일 먹음이 23.9%, 주2-3회가 37.8%, 주3-4회 29.3%로 나타나 본 연구와 동일하게 나타났다. 특히 상추류, 콩나물류, 고추류는 주1-2회 섭취가 높은 편으로 최근 외식 및 회식이 잦아지면서 동물성 식품의 구워 먹는 음식의 섭취가 증가 추세에 있는 결과로 풀이되며 발암 성분이 들어 있는 음식을 먹었을 때는 그것을 중화시키도록 채소와 과일을 많이 섭취하는 것이 바람직하다고 볼 수 있다.

사과류는 $M=2.85$ 로 주1-2회가 59.1%로 가장 높게 나타났으며, 주5회가 15.7%, 월2-3회가 13.7% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 20.6%, FLVH 16.1%, FLVL 11.5%, FHVL 10.9%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

귤류는 $M=2.92$ 로 주1-2회가 57.9%로 가장 높게 나타났으며, 월2-3회가 15.9%, 주5회가 14.7% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수

준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 20.8%, FLVH 15.5%, FLVL 11.1%, FHVL 10.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

멜론류는 $M=2.33$ 으로 주1-2회가 50.4%로 가장 높았으며, 주5회가 32.5%, 주3-4회가 10.1% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 22.4%, FLVH 16.9%, FHVL 6.7%, FLVL 4.4%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

수박류는 $M=2.19$ 로 주5회가 43.7%로 가장 높았으며, 주1-2회가 37.1%, 월2-3회가 8.5% 순으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주5회 FHVL 15.9%, FLVL 13.1%, FLVH 9.3%, FHVH 5.4%로 FHVL에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 과일 섭취에 있어 사과류, 귤류, 멜론류는 주1-2회가 59.1%, 57.9%, 50.4%로 절반 이상을 차지하며, 채소와 마찬가지로 비교적 과일도 많이 섭취하는 편으로 나타났다. 박보현 (2005) 연구에서 과일류의 섭취가 가장 높은 비율을 보였으며, 과일 섭취 빈도는 거의 매일 먹음이 20.4%, 주2-3회가 28.9%, 월2-3회가 37.3%로 본 연구와는 차이를 나타냈다. 과일 및 채소에 함유되어 있는 파이토케미칼은 체내 활성산소를 없애주고 면역력을 높여주며 암 예방, 피부건강에 유익한 것으로 볼 수 있다.

Table 7. 식품군별 채소·과일 섭취 수준 I

	n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	TOTAL (n=504)	χ^2 Mean±SD
배	주5회	15(3.0)	-	-	10(2.0)	25(5.0)	169.353 (.000)***
	주3-4회	5(1.0)	-	-	17(3.4)	22(4.4)	
	주1-2회	41(8.1)	8(1.6)	13(2.6)	27(5.4)	89(17.7)	
	월2-3회	24(4.8)	20(4.0)	28(5.6)	27(5.4)	99(19.6)	
	월1회	27(5.4)	105(20.8)	101(20.0)	36(7.1)	269(53.4)	
상추	주5회	19(3.8)	1(0.2)	-	15(3.0)	35(6.9)	193.580 (.000)***
	주3-4회	9(1.8)	-	2(0.4)	28(5.6)	39(7.7)	
	주1-2회	62(12.3)	36(7.1)	48(9.5)	57(11.3)	203(40.3)	
	월2-3회	20(4.0)	68(13.5)	55(10.9)	12(2.4)	155(30.8)	
	월1회	2(0.4)	28(5.6)	37(7.3)	5(1.0)	72(14.3)	
연근	주5회	68(13.5)	17(3.4)	32(6.3)	78(15.5)	195(38.7)	161.872 (.000)***
	주3-4회	16(3.2)	7(1.4)	6(1.2)	13(2.6)	42(8.3)	
	주1-2회	24(4.8)	69(13.7)	73(14.5)	22(4.4)	188(37.3)	
	월2-3회	3(0.6)	34(6.7)	21(4.2)	4(0.8)	62(12.3)	
	월1회	1(0.2)	6(1.2)	10(2.0)	-	17(3.4)	
콩나물	주5회	37(7.3)	1(0.2)	4(0.8)	39(7.7)	81(16.1)	205.923 (.000)***
	주3-4회	6(1.2)	3(0.6)	1(0.2)	33(6.5)	43(8.5)	
	주1-2회	58(11.5)	83(16.5)	84(16.7)	39(7.7)	264(52.4)	
	월2-3회	8(1.6)	36(7.1)	38(7.5)	6(1.2)	88(17.5)	
	월1회	3(0.6)	10(2.0)	15(3.0)	-	28(5.6)	
고추	주5회	24(4.8)	1(0.2)	-	16(3.2)	41(8.1)	144.773 (.000)***
	주3-4회	10(2.0)	2(0.4)	6(1.2)	28(5.6)	46(9.1)	
	주1-2회	64(12.7)	64(12.7)	72(14.3)	61(12.1)	261(51.8)	
	월2-3회	12(2.4)	41(8.1)	42(8.3)	7(1.4)	102(20.2)	
	월1회	2(0.4)	25(5.0)	22(4.4)	5(1.0)	54(10.7)	

Table 8. 식품군별 채소·과일 섭취 수준 II

	n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVVH (n=142)	FLVL (n=117)	TOTAL (n=504)	χ^2 Mean±SD
	주5회	26(5.2)	1(0.2)	-	33(6.5)	60(11.9)	
오	주3-4회	11(2.2)	1(0.2)	5(1.0)	28(5.6)	45(8.9)	157.487
이	주1-2회	52(10.3)	66(13.1)	72(14.3)	40(7.9)	230(45.6)	(.000)***
류	월2-3회	18(3.6)	41(8.1)	49(9.7)	13(2.6)	121(24.0)	3.10±1.08
	월1회	5(1.0)	24(4.8)	16(3.2)	3(0.6)	48(9.5)	
	주5회	35(6.9)	4(0.8)	5(1.0)	35(6.9)	79(15.7)	
사	주3-4회	11(2.2)	6(1.2)	1(0.2)	17(3.4)	35(6.9)	125.460
과	주1-2회	55(10.9)	81(16.1)	104(20.6)	58(11.5)	298(59.1)	(.000)***
류	월2-3회	10(2.0)	27(5.4)	28(5.6)	4(0.8)	69(13.7)	2.85±0.99
	월1회	1(0.2)	15(3.0)	4(0.8)	3(0.6)	23(4.6)	
	주5회	37(7.3)	1(0.2)	2(0.4)	34(6.7)	74(14.7)	
굴	주3-4회	8(1.6)	4(0.8)	-	18(3.6)	30(6.0)	160.733
류	주1-2회	53(10.5)	78(15.5)	105(20.8)	56(11.1)	292(57.9)	(.000)***
	월2-3회	11(2.2)	30(6.0)	31(6.2)	8(1.6)	80(15.9)	2.92±1.01
	월1회	3(0.6)	20(4.0)	4(0.8)	1(0.2)	28(5.6)	
	주5회	71(14.1)	17(3.4)	7(1.4)	69(13.7)	164(32.5)	
멜	주3-4회	6(1.2)	14(2.8)	8(1.6)	23(4.6)	51(10.1)	201.623
론	주1-2회	34(6.7)	85(16.9)	113(22.4)	22(4.4)	254(50.4)	(.000)***
류	월2-3회	1(0.2)	15(3.0)	12(2.4)	3(0.6)	31(6.2)	2.33±1.02
	월1회	-	2(0.4)	2(0.4)	-	4(0.8)	
	주5회	80(15.9)	47(9.3)	27(5.4)	66(13.1)	220(43.7)	
수	주3-4회	6(1.2)	7(1.4)	5(1.0)	21(4.2)	39(7.7)	127.868
박	주1-2회	16(3.2)	62(12.3)	86(17.1)	23(4.6)	187(37.1)	(.000)***
류	월2-3회	9(1.8)	10(2.0)	19(3.8)	5(1.0)	43(8.5)	2.19±1.17
	월1회	1(0.2)	7(1.4)	5(1.0)	2(0.4)	15(3.0)	
전체평균		2.36±0.47	3.43±0.33	3.39±0.30	2.30±0.45		2.92±0.66

3. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존과 T존의 피부건강상태

1) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존의 피부건강상태

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존의 피부건강상태를 분석한 결과는 (Table 9)와 같다. ‘피부결이 거칠고 푸석푸석하다’는 M=3.01로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FHVL M=3.30, FHVH M=3.10, FLVL M=3.03, FLVH M=2.65로 FHVL에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 채소에는 수분이 다량 함유되어 있어 지방을 평균 이상 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 수분이 부족하여 피부결이 거칠고 푸석푸석한 영향력이 높은 것으로 볼 수 있다.

‘건조하고 주름이 잘 생기는 편이다’는 M=3.07로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.51, FHVH M=3.03, FHVL M=2.88, FLVL M=2.79로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 동물성 지방의 섭취가 많으면 동물성 단백질과 지질이 피지의 분비를 자극하여 피부 건조와 주름 방지, 피부를 윤기 있게 해준다. 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지의 분비를 자극하지 못하므로 피부가 건조하고 주름이 생기는 것으로 볼 수 있다.

‘가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다’는 M=2.98로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.32, FLVL M=2.93, FHVH M=2.90, FHVL M=2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차

이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지 분비는 감소되고 수분은 많아져 각질이 일어나는 것으로 볼 수 있다.

‘피지가 많아서 얼굴이 항상 번들거린다’는 $M=3.27$ 로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH $M=3.68$, FLVL $M=3.32$, FHVH $M=3.08$, FHVL $M=3.02$ 로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

‘여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다’는 $M=3.23$ 으로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH $M=3.70$, FLVL $M=3.26$, FHVH $M=3.11$, FHVL $M=2.82$ 로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 윤여성은 (2000) 양질의 육류를 많이 섭취하는 것은 그 자체로서는 피부에 어떤 악영향을 가져오는 것은 아니지만, 육류를 많이 섭취하는 과정에서 자연스럽게 지방질 섭취량이 많아져 얼굴의 기름샘을 자극하게 된다. 식습관에 따라 매일같이 지방질 음식을 많이 먹는 사람이라면 자연스럽게 피지의 분비량이 정상보다 과다해질 수밖에 없다. 지방을 과다하게 섭취하면 피지의 증가로 여드름, 뽀루지 유발 요소를 자극한다고 하였다. 본 연구에서는 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지가 많아서 얼굴이 번들거리며, 여드름이나 뽀루지가 잘 생기는 것으로 볼 수 있다.

‘모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다’는 $M=3.21$ 로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH $M=3.55$, FLVL $M=3.36$, FHVH $M=2.98$, FHVL $M=2.94$ 로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 모공이 넓고 피지가 많은 것으로 볼 수 있다.

‘세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다’는 M=2.71로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.11, FHVH M=2.69, FLVL M=2.69, FHVL M=2.29로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 지방의 섭취량이 적어져 얼굴의 기름샘을 자극하지 못하므로 피부가 당기는 것으로 볼 수 있다.

U존의 피부건강상태는 전체 평균 3.06점으로, FLVH M=3.35, FLVL M=3.05, FHVH M=2.97, FHVL M=2.85로, $a > b > c$ 순으로 집단간 평균의 차이를 보였다. 이는 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 U존에는 음(-)의 영향을, 지방을 평균 이상 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 U존에는 양(+)의 영향을 나타내어 지방이 U존에 유의한 영향을 끼치는 것으로 볼 수 있다.

Table 9. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존의 피부건강상태

n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	Mean±SD (n=504)	F / p
피부결이 거칠고 푸석푸석하다	3.30±0.85	2.65±0.86	3.10±0.73	3.03±0.83	3.01±0.85	13.656 .000 (***)
건조하고 주름이 잘 생기는 편이다	2.88±0.97	3.51±0.95	3.03±0.77	2.79±0.97	3.07±0.95	15.637 .000 (***)
가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다	2.72±0.93	3.32±1.01	2.90±0.84	2.93±0.95	2.98±0.95	8.929 .000 (***)
피지가 많아서 얼굴이 항상 변들거린다	3.02±1.05	3.68±0.88	3.08±0.88	3.32±0.97	3.27±0.97	13.424 .000 (***)
여드름이나 뾰루지가 잘 생긴다	2.82±1.02	3.70±0.86	3.11±0.86	3.26±0.98	3.23±0.97	19.382 .000 (***)
모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다	2.98±1.09	3.55±0.83	2.94±0.89	3.36±0.92	3.21±0.96	13.161 .000 (***)
세안후 아무것도 안바르면 피부가 당긴다	2.29±0.93	3.11±0.92	2.69±0.92	2.69±1.12	2.71±1.01	14.040 .000 (***)
평균	2.85±0.51^c	3.35±0.49^a	2.97±0.47^b	3.05±0.48^b	3.06±0.52	23.865 .000 (***)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

2) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 T존의 피부건강상태

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 T존의 피부건강상태를 조사한

결과는 (Table 10)과 같다. ‘피부 결이 거칠고 푸석푸석하다’는 M=3.11로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.35, FLVL M=3.14, FHVH M=3.02, FHVL M=2.88로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). T준은 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피부 결이 거칠고 푸석푸석한 영향력이 높은 것으로 볼 수 있으며 U준과는 동일하게 나타나지 않았다.

‘건조하고 주름이 잘 생기는 편이다’를 살펴본 결과 M=3.18로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.45, FHVL M=3.14, FHVH M=3.07, FLVL M=3.04로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지 분비가 감소되어 건조하고 주름이 잘 생기는 것으로 볼 수 있으며 U준과 동일하게 나타났다.

‘가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다’를 살펴본 결과 M=3.14로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.44, FLVL M=3.22, FHVL M=2.96, FHVH M=2.95로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지 분비는 감소되고 수분은 많아져 각질이 일어나는 것으로 볼 수 있으며 U준과 동일하게 나타났다.

‘피지가 많아서 얼굴이 항상 번들거린다’는 M=3.18로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.51, FLVL M=3.29, FHVH M=2.98, FHVL M=2.92로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$).

‘여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다’는 M=3.18로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.62, FLVL M=3.29, FHVH M=3.01,

FHVL M=2.87로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 피지가 많아서 얼굴이 번들거리며 여드름, 뽀루지가 잘 생기는 것으로 볼 수 있으며 U준과 동일하게 나타났다.

‘모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다’ M=3.17로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.45, FLVL M=3.26, FHVL M=2.99, FHVH M=2.96로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 모공이 넓고 피지가 많은 것으로 볼 수 있으며 U준과 동일하게 나타났다.

‘세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다’는 M=2.89로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.21, FLVL M=2.98, FHVH M=2.75, FHVL M=2.57로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p<0.001$). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 지방의 섭취량이 적어져 기름샘을 자극하지 못하므로 피부 당김을 느끼는 것으로 보여지며 U준과 동일하게 나타났다.

T준의 피부건강상태는 전체 평균 3.12점으로, FLVH M=3.43, FLVL M=3.17, FHVH M=2.96, FHVL M=2.90으로, $a>b>c$ 순으로 집단간 평균의 차이를 보였다. 이는 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 T준에 음(-)의 영향을, 지방을 평균 이상 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 양(+)의 영향을 나타내어 지방이 T준에 유의한 영향을 끼치는 것으로 볼 수 있다.

Table 10. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 T존의 피부건강상태

n=504 (100%)	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	Mean±SD (n=504)	F / p
피부결이 거칠고 푸석푸석하다	2.88±0.96	3.35±0.84	3.02±0.74	3.14±0.87	3.11±0.86	6.763 .000 (***)
건조하고 주름이 잘 생기는 편이다	3.14±0.97	3.45±0.85	3.07±0.74	3.04±0.91	3.18±0.88	6.123 .000 (***)
가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다	2.96±1.05	3.44±1.27	2.95±0.89	3.22±0.97	3.14±1.07	6.526 .000 (***)
피지가 많아서 얼굴이 항상 번들거린다	2.92±0.98	3.51±0.91	2.98±0.87	3.29±1.00	3.18±0.96	11.058 .000 (***)
여드름이나 뾰루지가 잘 생긴다	2.87±1.03	3.62±0.85	3.01±0.87	3.29±1.00	3.18±0.96	14.951 .000 (***)
모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다	2.99±1.05	3.45±0.83	2.96±0.88	3.26±0.95	3.17±0.94	8.380 .000 (***)
세안후 아무것도 안바르면 피부가 당긴다	2.57±1.02	3.21±0.93	2.75±0.95	2.98±0.97	2.89±0.99	10.130 .000 (***)
평균	2.90±0.70^c	3.43±0.63^a	2.96±0.62^c	3.17±0.68^b	3.12±0.68	16.919 .000 (***)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

4. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도를 조사한 결과는

(Table 11)과 같다. 피부 지식은 상위 그룹이 M=14.01로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVL M=14.42, FLVH M=14.29, FHVH M=14.17, FHLV M=13.60으로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 피부 지식은 중위 그룹이 M=12.31로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVL M=12.57, FLVH M=12.47, FHLV M=12.44, FHVH M=11.62로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 피부 지식은 하위 그룹이 M=9.36으로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVL M=9.90, FLVH M=9.87, FHLV M=8.88, FHVH M=8.76으로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.01$). 피부 지식은 세 그룹에서 지방과 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다. 피부 지식은 전체평균 11.90점으로, FLVL M=12.12, FLVH M=12.09, FHVH M=11.78, FHLV M=11.57로, a>b 순으로 집단 간 평균의 차이를 보였다. 피부 지식은 높은 편으로 나타났으며 김영란 (2005) 연구에서도 전체평균 11.24(15점 만점)로 피부 지식이 높은 편으로 본 연구와 동일하게 나타났다. 전반적으로 살펴볼 때 피부 관련 지식은 비교적 높은 수준으로 최정연 (2010) 연구 결과와 동일하게 나타났으며, 김숙은 (2006) 연구에서 남성들의 피부에 관한 지식은 매우 낮은 편이다의 연구 결과와는 다르게 나타났다.

Table 11. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도

n=504 (100%)	FHVL	FLVH	FHVH	FLVL	Mean±SD (n=504)	F/p
	(n=112)	(n=133)	(n=142)	(n=117)		
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
상	14.17±0.52 ^a	14.29±0.46 ^a	13.60±0.62 ^b	14.42±0.50 ^a	14.01±0.65	22.625 .000(***)
중	12.44±0.50 ^a	12.47±0.50 ^a	11.62±0.54 ^b	12.57±0.50 ^a	12.31±0.62	26.996 .000(***)
하	8.88±1.68 ^b	9.87±1.66 ^a	8.76±1.69 ^b	9.90±1.44 ^a	9.36±1.69	6.050 .001(**)
전체평균	11.57±2.53 ^b	12.09±1.93 ^a	11.78±2.26 ^b	12.12±2.11 ^a	11.90±2.21	11.251 .000(***)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

5. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 생활습관

1) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 건강습관

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 건강습관을 조사한 결과는 (Table 12)와 같다. 아침식사여부를 살펴본 결과 M=3.25로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.62, FHVH M=3.44, FLVL M=3.09, FHVL M=2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하며(p<0.001), a>b>c 순으로 집단간 평균의 차이를 보였다. 채소·과일의 섭취는 건강에 미치는 영향과 관련하여 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 아침식사 비율이 높은 것으로 볼 수 있다.

자극적음식섭취를 살펴본 결과 M=3.25로 지방과 채소·과일 섭취 수

준에 따라 살펴보면 FHVL M=3.59, FHVH M=3.34, FLVL M=3.21, FLVH M=2.92로 FHVL에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하며($p<0.001$), $a>b>c$ 순으로 집단 간 평균의 차이를 보였다. 직장 성인 남성의 스트레스는 매운맛과 관련되며 지방을 평균 이상 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 자극적음식섭취가 높은 것으로 볼 수 있다.

체중유지를 살펴본 결과 M=3.16으로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FHVH M=3.23, FLVH M=3.20, FLVL M=3.13, FHVL M=3.05로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았으며, 집단간 평균의 차이가 없었다. 동물성지방의 과다 섭취는 비만과 연결되어 활동량의 감소로 체중유지를 하기 어려우며 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 체중유지가 높은 것으로 볼 수 있다.

매일30분 운동을 살펴본 결과 M=2.78로 지방과 채소·과일 섭취에 따라 살펴보면 FLVH M=3.00, FHVH M=2.86, FLVL M=2.70, FHVL M=2.52로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하며($p<0.001$), $a>b>c$ 순으로 집단 간 평균의 차이를 보였다. 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 채소·과일 섭취에 따른 성분과 효능으로 매일30분 운동이 높은 것으로 볼 수 있다.

일상생활활동을 살펴본 결과 M=3.31로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FLVH M=3.38, FHVH M=3.33, FHVL M=3.30, FLVL M=3.22로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않으며, 집단 간 평균의 차이가 없었다. 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 일상생활에서 많이 움직이는 것으로 볼

수 있다.

스트레스를 살펴본 결과 M=3.77로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 FHVL M=3.88, FHVH M=3.81, FLVL M=3.76, FLVH M=3.65로 FHVL에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않으며, a>b 순으로 집단간 평균의 차이를 보였다. 홍진이 (2007) 연구에서 여성들이 평소에 스트레스를 받는 정도를 살펴본 결과 평균 점수가 3.48로 남성 및 여성이 스트레스를 받는데 있어 많이 받는 편으로 본 연구와 동일하게 나타났다. 지방을 평균 이상 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 스트레스가 높은 것으로 볼 수 있다. 바쁜 사회생활을 하는 직장 남성들은 과중한 업무로 정신적·육체적 스트레스의 증가로 스트레스를 피할 수 없으며 스트레스에 대한 해결책이 필요하다고 사료된다.

Table 12. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 건강습관

n=504 (100%)	FHVL	FLVH	FHVH	FLVL	(n=504) Mean±SD	F/p
	(n=112) Mean±SD	(n=133) Mean±SD	(n=142) Mean±SD	(n=117) Mean±SD		
아침식사 여부	2.72±0.99 ^c	3.62±0.99 ^a	3.44±0.94 ^a	3.09±1.29 ^b	3.25±1.11	17.260 000(***)
자극적 음식섭취	3.59±0.87 ^a	2.92±0.85 ^c	3.34±0.76 ^b	3.21±0.92 ^b	3.25±0.88	12.979 .000(***)
체중유지	3.05±0.83 ^a	3.20±0.76 ^a	3.23±0.76 ^a	3.13±0.78 ^a	3.16±0.78	1.165 .323
매일30분 운동	2.52±0.93 ^c	3.00±0.97 ^a	2.86±0.82 ^a	2.70±0.89 ^b	2.78±0.92	6.376 .000(***)
일상생활 활동	3.30±0.91 ^a	3.38±0.87 ^a	3.33±0.76 ^a	3.22±0.85 ^a	3.31±0.84	0.715 .544
스트레스	3.88±0.75 ^a	3.65±0.80 ^b	3.81±0.78 ^a	3.76±0.78 ^a	3.77±0.78	2.015 .111

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

2) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관을 조사한 결과는 (Table 13)과 같다. 아침식사를 살펴보면 밥, 반찬이 57.1%로 절반 이상의 응답자가 밥, 반찬을 선호하는 것으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 밥, 반찬 FLVH 19.2%, FHVH 17.1%, FLVL 12.3%, FHVL 8.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다(p<0.001). 아침식사를 선호할수록 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 (Table 12)와 비슷하게 나온 것으로 볼 수 있다. 신경화 (2002) 연구에서 밥과 국을 위주로 한 한식이 56.0%로 가

장 선호하는 아침식사로 본 연구와 동일하게 나타났다. 직장인들의 88.8%가 아침식사의 필요성을 중요하게 인식하고 있는 것으로 나타났으나 시간 부족으로 인해 아침식사 결식률이 23.3%나 되었고, 이에 따른 식습관도 좋지 않게 나타났다. 본 연구에서도 결식률이 43%로 비교적 높게 나타났으며, 성인층의 아침식사 결식률은 대체로 높은 수준으로 하루의 식사 중 아침식사를 거르거나 식사를 불충분하게 하고 일과를 시작할 경우 직장인들은 전날 저녁에서 얻은 영양분만으로 뇌가 활동하기 때문에 오전에 집중력이 떨어지는 등 뇌가 제대로 움직이지 못하고 혈당량이 떨어져 쉽게 피로해 진다. 공복상태가 오래 계속되면 위나 장의 흡수율이 높아져 점심과 저녁에 과식을 초래하게 되어 식곤증과 비만의 원인이 되기도 하므로 아침식사는 무엇보다 건강을 유지하고 활발한 하루의 활동을 위해서는 절대로 뺄 수 없는 필요 불가결한 것이다.

외식 횟수를 살펴보면 월3-4회가 40.3%, 월1-2회가 30.6%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 3-4회 FHVH 13.3%, FLVH 9.7%, FLVL 8.9%, FHVL 8.3%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

야식 횟수를 살펴보면 1회가 46.0%, 2-3회가 26.8%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1회 FHVH 13.3%, FLVL 12.9%, FLVH 11.5%, FHVL 8.3%로 FHVH에서 다른 집단 보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

야식 종류를 살펴보면 치킨이 33.3%, 라면이 26.6%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 치킨 FHVH 10.3%, FLVL 8.9%, FH

VL 8.1%, FLVH 6.0%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 13. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관 I

n=504		FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	총평균 (n=504)	χ^2/p
아침 식사 구체	안먹음	23(4.6)	6(1.2)	8(1.6)	26(5.2)	63(12.5)	70.884 .000 (***)
	빵,우유	12(2.4)	19(3.8)	25(5.0)	7(1.4)	63(12.5)	
	밥, 반찬	43(8.5)	97(19.2)	86(17.1)	62(12.3)	288(57.1)	
	씨리얼,우유	21(4.2)	7(1.4)	14(2.8)	9(1.8)	51(10.1)	
	과일,음료	8(1.6)	2(0.4)	3(0.6)	9(1.8)	22(4.4)	
	선식,미숫	5(1.0)	2(0.4)	6(1.2)	4(0.8)	17(3.4)	
외식 (월)	1-2회	26(5.2)	52(10.3)	49(9.7)	27(5.4)	154(30.6)	32.444 .000 (***)
	3-4회	42(8.3)	49(9.7)	67(13.3)	45(8.9)	203(40.3)	
	5-10회	34(6.7)	31(6.2)	24(4.8)	39(7.7)	128(25.4)	
	10회이상	10(2.0)	1(0.2)	2(0.4)	6(1.2)	19(3.8)	
야식 횟수 (주)	안먹음	10(2.0)	47(9.3)	15(3.0)	10(2.0)	82(16.3)	77.993 .000 (***)
	1회	42(8.3)	58(11.5)	67(13.3)	65(12.9)	232(46.0)	
	2-3회	34(6.7)	23(4.6)	45(8.9)	33(6.5)	135(26.8)	
	4-5회	19(3.8)	4(0.8)	9(1.8)	9(1.8)	41(8.1)	
	6-7회	7(1.4)	1(0.2)	6(1.2)	-	14(2.8)	
야식 종류	안먹음	10(2.0)	47(9.3)	14(2.8)	11(2.2)	82(16.3)	79.705 .000 (***)
	라면	38(7.5)	15(3.0)	47(9.3)	34(6.7)	134(26.6)	
	족발	9(1.8)	17(3.4)	11(2.2)	11(2.2)	48(9.5)	
	치킨	41(8.1)	30(6.0)	52(10.3)	45(8.9)	168(33.3)	
	피자,햄버거	8(1.6)	12(2.4)	12(2.4)	12(2.4)	44(8.7)	
	탕수육	2(0.4)	1(0.2)	-	-	3(0.6)	
	보쌈	2(0.4)	10(2.0)	6(1.2)	4(0.8)	22(4.4)	
	기타	2(0.4)	1(0.2)	-	-	3(0.6)	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음료상태를 조사한 결과는 (Table 14)와 같다. 수분섭취형태를 살펴보면 물이 83.3%로 대부분이 수분섭취형태로 물을 마시는 것으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 물 FHVH 23.4%, FLVH 23.2%, FLVL 19.6%, FHVH VL 17.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

물 섭취량을 살펴보면 6-10잔이 42.9%, 3-5잔이 41.3%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 6-10잔 FLVH 14.5%, FHVH 11.9%, FLVL 9.1%, FHVH VL 7.3%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 최미선 (2005) 연구에서 하루 수분 섭취량은 1000-1500cc 섭취자가 남녀 각각 46.2%, 48.0%로 갈증이 났을 때 섭취하는 것은 청량음료 등의 음료보다 물을 선호하는 것으로 나타났다. 채소에는 수분이 90% 이상 함유되어 있어 수분의 증가로 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

커피섭취량을 살펴보면 1잔이 38.2%, 2잔이 29.4%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 커피 1잔 FLVL 11.6%, FHVH 9.3%, FHVH VL 8.8%, FLVH 8.5%로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 지방과 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 14. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관 II (수분 섭취 및 음료)

n=504		FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	전체 (n=504)	χ^2	
수분 섭취 형태	물	86(17.1)	117(23.2)	118(23.4)	99(19.6)	420(83.3)		
	커피	9(1.8)	7(1.4)	9(1.8)	7(1.4)	32(6.3)	9.513	
	음료	15(3.0)	5(1.0)	12(2.4)	8(1.6)	40(7.9)	.391	
	차	2(0.4)	4(0.8)	3(0.6)	3(0.6)	12(2.4)		
물 섭취 량	0잔	1(0.2)	1(0.2)	7(1.4)	1(0.2)	10(2.0)		
	1-2잔	19(3.8)	4(0.8)	5(1.0)	13(2.6)	41(8.1)	45.501	
	3-5잔	50(9.9)	42(8.3)	63(12.5)	53(10.5)	208(41.3)	.000	
	6-10잔	37(7.3)	73(14.5)	60(11.9)	46(9.1)	216(42.9)	(***)	
	10잔이상	5(1.0)	13(2.6)	7(1.4)	4(0.8)	29(5.8)		
커피 (n=398)	1잔	35(8.8)	34(8.5)	37(9.3)	46(11.6)	152(38.2)		
	2잔	24(6.0)	28(7.0)	37(9.3)	28(7.0)	117(29.4)	18.184	
	3잔	17(4.3)	23(5.8)	22(5.5)	16(4.0)	78(19.6)	/	
	4-5잔	5(1.3)	11(2.8)	15(3.8)	10(2.5)	41(10.3)	.794	
	6잔이상	2(0.6)	3(0.9)	5(1.3)	-	10(2.6)		
음 료 (n=93)	탄산 음료	1잔	22(23.7)	13(14.0)	18(19.4)	11(11.8)	64(68.8)	10.756
	2잔	8(8.6)	3(3.2)	5(5.4)	3(3.2)	19(20.4)	/	
	3잔이상	4(4.3)	1(1.1)	5(5.5)	-	10(10.9)	.770	
섭 취 량 (n=44)	이온 음료	1잔	15(34.1)	3(6.8)	11(25.0)	5(11.4)	34(77.3)	6.383
	2잔	2(4.5)	1(2.3)	1(2.3)	1(2.3)	5(11.4)	/	
	3잔이상	2(4.6)	2(4.6)	-	1(2.3)	5(11.3)	.701	
(n=77)	과일	1잔	13(16.9)	13(16.9)	22(28.6)	12(15.6)	60(77.9)	6.835
	주스	2잔	1(1.3)	4(5.2)	3(3.9)	1(1.3)	9(11.7)	/
	3잔이상	1(1.3)	1(1.3)	5(6.5)	1(1.3)	8(10.4)	.654	
(n=91)	유산균 음료	1잔	15(16.5)	20(22.0)	29(31.9)	13(14.3)	77(84.6)	10.368
	2잔	1(1.1)	2(2.2)	4(4.4)	-	7(7.7)	/	
	3잔이상	1(1.1)	1(1.1)	4(4.4)	1(1.1)	7(7.7)	.584	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

4) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주상태를 조사한 결과는 (Table 15)와 같다. 음주횟수를 살펴보면 주1-2회가 73.4%로 대부분을 차지하고 있다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 주1-2회 FHVH 20.6%, FLVH 20.2%, FLVL 18.1%, FHVL 14.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

음주량을 살펴보면 소주 0.5-1병이 65.8% 절반 이상을 차지하고 있다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 소주 0.5-1병 FHVH 18.9%, FLVL 18.5%, FLVH 16.0%, FHVL 12.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.01$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

선호안주를 살펴보면 삼겹살이 47.5%로 삼겹살을 선호하는 것으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 삼겹살 FHVH 16.3%, FLVL 12.3%, FHVL 10.3%, FLVH 8.6%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

선호주류를 살펴보면 소주가 64.1%로 절반 이상이 소주를 선호하는 것으로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 소주 FHVH 19.0%, FLVL 16.9%, FHVL 14.6%, FLVH 13.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.05$). 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 15. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주

n=504		FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	전체 (n=504)	χ^2
음주횟수 (주)	안마십	6(1.2)	16(3.2)	3(0.6)	4(0.8)	29(5.8)	36.486 / .000 (***)
	1-2회	73(14.5)	102(20.2)	104(20.6)	91(18.1)	370(73.4)	
	3-4회	22(4.4)	12(2.4)	30(6.0)	17(3.4)	81(16.1)	
	5-6회	10(2.0)	3(0.6)	2(0.4)	4(0.8)	19(3.8)	
	매일	1(0.2)	-	3(0.6)	1(0.2)	5(1.0)	
소주 (n=313)	0.5-1병	39(12.5)	50(16.0)	59(18.9)	58(18.5)	216(65.8)	52.517
	1.5-2병	22(7.0)	16(5.1)	26(8.3)	17(5.4)	81(25.9)	/
	3병이상	9(2.8)	2(0.6)	9(2.9)	6(1.8)	26(8.3)	.007 (**)
	500cc	4(2.6)	5(3.2)	9(5.8)	10(6.5)	28(18.2)	
맥주 (n=154)	1000-	23(14.9)	16(10.3)	18(11.7)	16(10.4)	73(47.4)	29.646
	1500cc						
	1501-2000cc						
음주 량	2001cc이상	4(2.5)	7(4.5)	12(7.8)	2(1.3)	25(16.2)	.099
	1-2잔	1(3.8)	6(23.0)	5(18.2)	3(11.5)	15(57.7)	17.615
	3-4잔	-	3(11.5)	2(7.6)	1(3.8)	6(23.0)	/
와인 (n=28)	5잔이상	-	1(3.8)	3(11.4)	1(3.8)	5(19.1)	.673
	1-2잔	1(3.6)	8(28.6)	6(21.4)	-	15(43.6)	11.631
	3잔이상	2(7.2)	5(17.9)	3(10.7)	3(10.7)	13(46.4)	/ .476
양주류 (n=6)	1-2잔	1(16.7)	1(16.7)	-	1(16.7)	3(50.0)	7.000
	3잔이상	-	2(33.3)	-	1(16.7)	3(50.0)	/ .321
선호 안주 (n=478)	삼겹살	49(10.3)	41(8.6)	78(16.3)	59(12.3)	227(47.5)	64.164
	치킨	34(7.1)	13(2.7)	27(5.6)	20(4.2)	94(19.7)	
	장어구이	1(0.2)	1(0.2)	-	3(0.6)	5(1.0)	
	생선회	5(1.0)	16(3.3)	13(2.7)	9(1.9)	43(9.0)	
	곱창구이	6(1.3)	8(1.7)	2(0.4)	7(1.5)	23(4.8)	
	샐러드	2(0.4)	8(1.7)	4(0.8)	2(0.4)	16(3.3)	
마른안주 기타	과일	4(0.8)	24(5.0)	11(2.3)	7(1.5)	46(9.6)	/ (***)
	마른안주	5(1.0)	6(1.3)	5(1.0)	4(0.8)	20(4.2)	
	기타	1(0.2)	1(0.2)	-	2(0.4)	4(0.8)	
선호 주류 (n=474)	소주	69(14.6)	65(13.7)	90(19.0)	80(16.9)	304(64.1)	26.950
	맥주	34(7.2)	30(6.3)	39(8.2)	25(5.3)	128(27.0)	
	막걸리	-	8(1.7)	5(1.1)	4(0.8)	17(3.6)	
와인	와인	2(0.4)	10(2.1)	5(1.1)	2(0.4)	19(4.0)	.029 (*)
	양주류	1(0.2)	3(0.6)	-	2(0.4)	6(1.3)	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

5) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연상태를 조사한 결과는 (Table 16)과 같다. 흡연여부를 살펴보면 비흡연이 52.2%로 절반 이상이 흡연을 하지 않음을 알 수 있으며 흡연이 35.3%, 과거흡연이 12.5% 순으로 나타났다. 지방과 채소 섭취 수준에 따라 살펴보면 비흡연 FLVH 15.3%, FHVH 13.5%, FLVL 11.9%, FHVL 11.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 직장 남성들은 과중한 업무로 스트레스를 받고 있으며 스트레스로 인한 흡연률이 높아지고 있다. 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 채소·과일 섭취에 따른 성분과 효능으로 건강에 해가 된다고 생각하는 기호식품은 하지 않으려고 하는 것으로 볼 수 있다.

흡연량을 살펴보면 일일개피수 6-10개피가 40.1%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 6-10개피 FHVH 12.0%, FLVH 11.5%, FLVL 10.4%, FHVL 6.3%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 지방과 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

흡연기간을 살펴보면 8-10년이 30.6%로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 8-10년 FLVL 9.7%, FHVH 8.9%, FLVH 6.9%, FHVL 5.2%로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 지방과 채소·과일을 평균 이하로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 16. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연

n=504		FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	전체 (n=504)	X ²	
흡연 여부	흡연	37(7.3)	42(8.3)	56(11.1)	43(8.5)	178(35.3)	3.885	
	비흡연	58(11.5)	77(15.3)	68(13.5)	60(11.9)	263(52.2)	/	
	과거흡연 (현재비흡연)	17(3.4)	14(2.8)	18(3.6)	14(2.8)	63(12.5)	.692	
일일 흡연 수 량 (n=192)	1-5개피	13(6.8)	10(5.2)	13(6.8)	16(8.3)	52(27.1)	8.566	
	6-10개피	12(6.3)	22(11.5)	23(12.0)	20(10.4)	77(40.1)		
	11-15개피	4(2.1)	7(3.6)	7(3.6)	3(1.6)	21(10.9)		/
	16-20개피	9(4.7)	7(3.6)	14(7.3)	8(4.2)	38(19.8)		.739
	20개피이상	1(0.5)	1(0.5)	2(1.0)	-	4(2.1)		
흡연 기간 (n=248)	1-3년	16(6.4)	6(2.4)	15(6.0)	5(2.0)	42(16.9)	17.504	
	4-7년	17(6.9)	15(6.0)	21(8.5)	17(6.9)	70(28.2)		/
	8-10년	13(5.2)	17(6.9)	22(8.9)	24(9.7)	76(30.6)		.132
	10년이상	12(4.8)	20(8.1)	16(6.5)	12(4.8)	60(24.2)		

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

6) 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수면

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수면상태를 조사한 결과는 (Table 17)과 같다. 일일수면 시간을 살펴보면 7시간이 28.6%, 6시간이 27.4%로 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 살펴보면 7시간 FLVH 7.9%, FHVH 7.5%, FHVL 6.5%, FLVL 6.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하였다(p<0.05). 지방을 평균 이하 채소·과일을 평균 이상으로 섭취할 경우 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 17. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수면

n=504	FHVL (n=112)	FLVH (n=133)	FHVH (n=142)	FLVL (n=117)	전체 (n=504)	X ²
3-5시간	18(3.6)	11(2.2)	9(1.8)	6(1.2)	44(8.7)	
일 일 수 면	6시간	28(5.6)	29(5.8)	36(7.1)	45(8.9)	25.468
	7시간	33(6.5)	40(7.9)	38(7.5)	33(6.5)	.013
	8시간	23(4.6)	31(6.2)	32(6.3)	23(4.6)	(*)
	9시간이상	10(2.0)	22(4.4)	27(5.4)	10(2.0)	69(13.7)

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

6. 지방과 채소·과일 섭취와 피부건강상태의 상관관계

1) 지방과 채소·과일 섭취와 U존 피부건강상태의 상관관계

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존 피부건강상태의 상관관계는 (Table 18)과 같다. 지방류 섭취가 U존 피부건강상태와 음(-)의 관계, 채소·과일류 섭취가 양(+)의 결과를 나타내고 있다(p<0.001). 지방류 섭취가 U존에는 음(-)의 영향을, 채소·과일류 섭취가 양(+)의 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 양미영 (2009) 연구에서 기름진 음식선택이 피부건강에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 지방류 섭취가 음(-)의 결과를 나타내어 본 연구와 동일하게 나타났다. 박보현 (2004) 연구에서 채소 및 과일 섭취를 자주 할수록 피부수분함량이 증가하여 피부건강에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 채소·과일류 섭취가 양(+)의 결과를 나타내어 본

연구와 동일하게 나타났다.

Table 18. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 U존 피부건강상태

종속변수	독립변수	표준오차(SE)	β	t-value	p
	(상수)	.063	-	50.140	.000(***)
U존	지방류 섭취량	.028	-.192	-6.763	.000(***)
	채소·과일류 섭취량	.025	.089	3.556	.000(***)

**R=.318, R²=.101, 수정된 R²=.097,
F=28.121, p=.000***, Durbin-Watson=1.873**

2) 지방과 채소·과일 섭취와 T존 피부건강상태의 상관관계

조사 대상자의 지방과 채소·과일 섭취에 따른 T존 피부건강상태의 상관관계는 (Table 19)와 같다. 지방류 섭취가 T존 피부건강상태와 음(-)의 결과를 보였으며($p < 0.001$), 채소·과일류 섭취가 양(+)의 결과를 나타내고 있다($p < 0.05$). 지방류 섭취가 T존에는 음(-)의 영향을, 채소·과일류 섭취가 양(+)의 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 박보현 (2004) 연구에서 튀김, 기름기가 많은 음식, 패스트푸드를 자주 먹을 때 피부건강에 부정적인 영향(-)을, 채소를 자주 먹을수록 수분함량이 비교적 높게 나타나 긍정적인 영향(+)을 끼쳐 본 연구와 동일하게 나타났다.

Table 19. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 T준 피부건강상태

종속변수	독립변수	표준오차(SE)	β	t-value	p
	(상수)	.083		40.420	.000(***)
T준	지방류 섭취량	.037	-.267	-7.153	.000(***)
	채소·과일류 섭취량	.033	.071	2.159	.031(*)

**R=.313, R²=.098, 수정된 R²=.094,
F=27.244, p=.000***, Durbin-Watson=1.798**

3) 지방과 채소·과일 섭취와 U준 T준 전체 피부건강상태의 상관관계

조사 대상자의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U준과 T준 전체 피부건강상태의 상관관계는 (Table 20)와 같다. 지방류 섭취가 음(-)의 결과를 보였으며($p < 0.001$), 채소·과일류 섭취가 양(+)의 결과를 나타내고 있다($p < 0.01$). 전반적으로 볼 때 지방류가 피부건강상태에 큰 음(-)의 영향을 나타냈으며, 채소·과일류는 양(+)의 영향은 있으나 유의성은 지방류 보다는 낮은 편으로 나타났다. 채소·과일류 섭취가 T준에서는 비교적 낮은 유의확률을 나타내고 있다. 서동희 (2002) 연구에서 육류, 유지류, 과자류, 패스트푸드류는 피부상태에 부적인 상관관계를, 이주희 (2006) 연구에서 채소류, 과일류를 많이 먹을수록 피부 탄력성이 높게 나타나 정적인 상관관계를, 이명심 (2010) 연구에서 제철 과일을 많이 섭취할수록 피부상태는 양호하여 피부건강상태에 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 본 연구와 동일하게 나타났다. 비타민과 미네랄이 풍부한 채소와 알칼리성 식품인 과일을 자주 섭취할수록 아름다운 피부를 만들어 주는 것으로 볼 수 있다.

Table 20. 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 U존 T존 전체의 피부건강상태

종속변수	독립변수	표준오차(SE)	β	t-value	p
피부 총 평균	(상수)	.070		46.569	.000(***)
	지방류 섭취량	.031	-.230	-7.290	.000(***)
	채소·과일류 섭취량	.028	.080	2.883	.004(**)

**R=.326, R²=.106, 수정된 R²=.103,
F=29.799, p=.000***, Durbin-Watson=1.827**

4) 지방과 채소·과일 섭취와 피부지식도의 상관관계

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부지식도와 상관관계를 분석한 결과는 (Table 21)과 같다. 지방류 섭취가 음(-), 채소·과일류 섭취가 양(+의 결과를 나타내고 있다($p < 0.001$). 이는 채소·과일류를 높게 섭취하는 사람일수록 피부지식도가 높으며 채소·과일을 선호하는 사람들이 그에 따른 성분과 피부에 미치는 영향으로 피부에 대한 지식이 높은 것으로 볼 수 있다.

Table 21. 지방과 채소·과일 섭취 수준과 피부지식도

종속변수	독립변수	표준오차(SE)	β	t-value	p
피부 지식	(상수)	.016		42.308	.000(***)
	지방류 섭취량	.007	-.006	-.858	.391
	채소·과일류 섭취량	.006	.035	5.583	.000(***)

**R=.243, R²=.059, 수정된 R²=.055,
F=15.761, p=.000***, Durbin-Watson=1.244**

VI. 요약 및 결론

최근 경제 성장으로 인해 국민 소득이 높아짐에 따라 사람들의 식생활 양상이 서구화되고 외식의 기회가 많아짐에 따라 한국인의 동물성식품군은 점점 증가하고 있는 추세이다. 또 식생활의 간편성과 편리성에 중점을 둔 인스턴트식품, 패스트푸드, 편의식품의 이용기회가 증가되면서 과일 및 채소류의 섭취는 줄어들고 있다. 생활양식의 변화로 현대인들의 영양상태가 고지방식, 저섬유소식, 고열량식의 영양상 불균형을 초래하고 있다. 본 연구에서는 식물성지방식품을 제외한 동물성지방식품 위주로 살펴 보았는데 동물성지방의 과다 섭취는 심혈관계질환 및 각종 성인병의 발병률과 관련이 있고, 피부건강상태에 이상을 가져와 또 다른 피해가 발생할 수 있다. 동물성지방의 과다섭취는 혈액중의 지질량을 높게 되고 이로 인해 피지선을 자극하게 되어 피지분비를 촉진시키며, 피부의 탄력도 저하된다. 인스턴트식품, 패스트푸드는 피부상태에 부정적인 상관관계를 나타내어 섭취량의 제한이 필요하다.

이에 본 연구는 20-40대 직장 성인 남성을 대상으로 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부건강상태와 피부지식도에 미치는 영향과 생활습관에 차이가 있는지 분석하는데 목적을 두고 있다.

본 연구 결과의 내용은 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 연령은 30대가 38.5%로 가장 많았으며, 평균 연령은 33.8세였다. 신장은 170-180cm가 59.3%로 가장 높았으며, 체중은 70-80kg이 41.7%로 가장 많았다. 평균 신장과

체중은 174.64cm, 72.53kg였다. 결혼여부는 미혼이 50.8%, 기혼이 49.25%로 미혼이 더 많았으며, 학력은 대졸이 47.8%로 가장 많았다. 직업은 영업직이 28.2%, 전문기술직이 26.2% 순으로 나타났고, 월평균 소득은 100-200만원이 47.1%로 가장 높게 나타났다.

둘째, 지방과 채소·과일 섭취 수준은 각각의 평균을 기준으로 하여 'FHVL'(지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이하) 'FLVH'(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이상), 'FHVH'(지방섭취평균이상, 채소·과일섭취평균이상), 'FLVL'(지방섭취평균이하, 채소·과일섭취평균이하) 4집단으로 분류하여 식습관과 피부상태를 비교하였다. 지방 섭취 수준은 돼지고기는 주1-2회가 61.7%로 절반 이상을 차지함을 알 수 있고, 주1-2회 FHVH 21.2%, FHVL 15.7%, FLVH 14.1%, FLVL 10.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 햄버거류는 주1-2회가 43.5%로 높게 나타났으며, 주1-2회 FHVH 18.5%, FHVL 14.3%, FLVL 6.3%, FLVH 4.4%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 라면류는 주1-2회가 40.5%로 높게 나타났으며, 주1-2회 FHVH 13.3%, FLVL 10.7%, FHVL 10.5%, FLVH 6.0%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 채소·과일 섭취 수준은 콩나물류는 주1-2회가 52.4%로 높았으며, 주1-2회 FHVH 16.7%, FLVH 16.5%, FHVL 11.5%, FLVL 7.7%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 고추류는 주1-2회가 51.8%로 높았으며, 주1-2회 FHVH 14.3%, FHVL 12.7%, FLVH 12.7%, FLVL 12.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다($p < 0.001$). 오이류는 주1-2회가 45.6%로 높았으며, 주1-2회 FHVH 14.3%, FLVH 13.1%, FHVL

10.3%, FLVL 7.9%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다 ($p<0.001$).

셋째, 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 U존의 피부건강상태는 5점 만점을 기준으로 건조하고 주름이 잘 생기는 편이라는 평균 점수 3.07로 FLVH 평균 점수 3.51, FHVH 평균 점수 3.03, FHVL 평균 점수 2.88, FLVL 평균 점수 2.79로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다는 평균 점수 2.98로 FLVH 평균 점수 3.32, FLVL 평균 점수 2.93, FHVH 평균 점수 2.90, FHVL 평균 점수 2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). T존의 피부건강상태는 피부결이 거칠고 푸석푸석하다는 평균 점수 3.11로 FLVH 평균 점수 3.35, FLVL 평균 점수 3.14, FHVH 평균 점수 3.02, FHVL 평균 점수 2.88로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 건조하고 주름이 잘 생기는 편이라는 평균 점수 3.18로 FLVH 평균 점수 3.45, FHVL 평균 점수 3.14, FHVH 평균 점수 3.07, FLVL 평균 점수 3.04로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$).

넷째, 피부지식도는 15점 만점을 기준으로 FLVL 평균 점수 12.12, FLVH 평균 점수 12.09, FHVH 평균 점수 11.78, FHVL 평균 점수 11.57로 FLVL에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$).

다섯째, 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 생활습관에서 건강습관의 경우 아침식사여부는 평균 점수 3.25로 FLVH 평균 점수 3.62, FHVH 평균 점수 3.44, FLVL 평균 점수 3.09, FHVL 평균 점수 2.72로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p<0.001$). 매일30분운동은 평균 점수 2.78로 FLVH 평균 점수 3.00, FHVH 평균 점수 2.86, FLVL 평균 점수 2.70, FHVL 평균 점수 2.52로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타

났다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 식습관은 아침식사로 밥, 반찬이 57.1%로 절반 이상을 차지함을 알 수 있고, 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 밥, 반찬 FLVH 19.2%, FHVH 17.1%, FLVL 12.3%, FHVL 8.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$). 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 수분섭취는 대부분 물을 섭취함을 알 수 있고, FHVH 23.4%, FLVH 23.2%, FLVL 19.6%, FHVL 17.1%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 음주상태는 주1-2회가 73.4%로 대부분을 차지함을 알 수 있고, 주1-2회 FHVH 20.6%, FLVH 20.2%, FLVL 18.1%, FHVL 14.5%로 FHVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.001$).

지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 흡연여부는 비흡연이 52.2%로 절반 이상을 차지함을 알 수 있고, 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따라 비흡연 FLVH 15.3%, FHVH 13.5%, FLVL 11.9%, FHVL 11.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다. 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 일일수면은 7시간이 28.6%로 높게 나타났으며, 7시간 FLVH 7.9%, FHVH 7.5%, FHVL 6.5%, FLVL 6.5%로 FLVH에서 다른 집단보다 높게 나타났다($p < 0.05$).

여섯째, 지방과 채소·과일의 섭취 수준과 U존 피부건강상태(수분, 유분)와의 상관관계를 살펴본 결과 지방류 섭취가 음(-), 채소·과일류 섭취가 양(+),의 결과를 나타냈다. T존의 피부건강상태는 지방류 섭취가 음(-), 채소·과일류 섭취가 양(+),의 결과를 나타냈다. U존과 T존 전체의 피부건강상태는 지방류 섭취가 음(-), 채소·과일류 섭취가 양(+),의 결과를 나타냈다. 피부지식도는 채소·과일류를 높게 섭취하는 사람일수록 피부지식도가 높은 것으로 나타났다.

따라서 적당한 지방과 채소·과일 섭취의 균형은 건강한 피부상태를 유지하는데 중요함을 알 수 있었다.

본 연구는 조사 대상지역이 서울 지역에 제한되었기 때문에 광범위한 지역의 조사가 필요하다. 피부건강에서 지방과 채소·과일이 차지하는 중요성을 고려할 때 차후의 연구에서는 지방과 채소·과일 섭취, 피부건강상태에 있어 객관화된 측정 기구를 가지고 섭취의 적정성과 피부건강상태를 평가해야 할 것이다.

참고 문헌

1. 질병관리본부(2009) 3월4일 한국인 하루 평균 식품섭취량
2. 박정식 외(1996) 채식자와 비채식자에서 동맥경화성 심장질환 위험도 비교연구. 대한내과학회지 1996 ; 51(1) : 45-52
3. 정상진 외(2004) 한국의 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정책 방안 제시. 한국영양학회지 37(5) : 394-405
4. 정해량(1998) 식품의 영양표시제도를 알자, 보건주보 제1182
5. 김영란(2005) 남성의 피부건강관리 지식과 실천행위. 고신대학교 석사학위논문
6. 권순분(2004) 20대 남자 대학생의 화장품에 대한 지식 및 구매 행태에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문
7. 김명숙 외(2007) 미용영양학. 훈민사
8. 서동희(2002) 여대생의 식생활습관이 피부유형 및 피부상태에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문
9. 이주희(2002) 여고생의 생활습관에 따른 피부상태 연구. 남부대학교 석사학위논문
10. 한정순 외(2011) 뷰티영양학. 지구문화사
11. 김문주 외(2009) 피부과학. 예림
12. 김순옥 외(2003) 미용영양학. 수문사
13. 정명아(2009) 피부과학. 블루피쉬
14. 태평양 미용연구팀(2005) Men's grooming 더북 컴퍼니
15. 차영애 외(2002) 피부관리학 훈민사
16. 김한식 외(2009) 피부학. 청구문화사

17. 김종대 외(2000) 최신피부관리학. 고문사
18. 김기연(2000) 피부과학. 수문사
19. 김종대(1994) 피부관리학. 고문사
20. 강경희 외(2002) 피부과학. 청구문화사
21. 이향우 외(2003) 피부과학. 광문각
22. 이해영 외(2006) 피부과학. 군자출판사
23. 강성심 외(2001) 피부과학. 훈민사
24. 최인숙(2003) 건강상태와 양식(건강습관)과의 관계. 경산대학교 박사 학위논문
25. 전세열 외(1999) 피부영양학. 정담
26. 안홍석 외(2007) 미용건강학. 파워북
27. 윤여성 외(2000) 신피부관리학. 가림
28. 전세열(2007) 피부건강. 아카데미아
29. 백승철 외(1995) “스트레스 관련 피부질환 환자의 혈장내 베타-endorphin의 변화” 대한피부과학회지 제33권 제15호 p841-844
30. 김선미(1997) “스트레스의 미용학적 접근” 한국미용학회지 제3권 제1호 p64
31. 박현진(2010) 성인 남성의 피부지식과 화장품 구매 성향에 따른 구매 행동에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문
32. 서동철(2008) 돼지고기의 선호도와 소비행태에 관한 조사연구. 공주대학교 석사학위논문
33. 박보현(2004) 식습관과 피부표면 수분함량 및 피부트러블과의 상관성 연구. 세종대학교 석사학위논문
34. 신미경 외(1994) 대학생의 식습관과 식품선호도에 관한 연구 - 전북

- 익산 지역을 중심으로 - 대한가정학회지. 33(4), 89-106
35. 김경미(2009) 울산지역 대학생의 패스트푸드 이용실태 및 브랜드 선호도 연구. 울산대학교 석사학위논문
 36. 최윤희(2010) 일부 경기지역 대학생의 라면 섭취 실태와 라면 구매시 영양표시 활용도 조사. 경원대학교 석사학위논문
 37. 윤여성 외(2000) 신피부관리학. 가림
 38. 최정연(2010) 성인 남성의 피부지식 및 자가 피부관리 실천행위에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문
 39. 김숙은(2006) 성인 남성의 피부지식과 피부건강관리 행위에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문
 40. 양미영(2009) 수면 및 식습관이 여성의 피부건강에 미치는 영향. 삼육대학교 석사학위논문
 41. 홍진이(2007) 여성의 피부건강상태 및 관련 생활행태의 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문
 42. 이명심(2010) 20, 30대 성인여성의 피부유형에 따른 식행동 및 건강 관련 생활습관 비교. 성신여자대학교 석사학위논문
 43. 신경화 외(2002) 서울시내 직장인의 아침식사 식습관에 관한 연구. 한국조리과학회지 2002 ; 18(1) : 119-126
 44. 최미선(2005) 대학생의 식습관에 따른 체성분 변화와 피부상태 연구. 대구한의대학교 석사학위논문
 45. Korea Centers for Disease Control and Prevention. The Third Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANES IV);2008
 46. Jeong-Lye Yang, Jin-Ho Chun, Sook-Hee Lee, Yeong-Ok Song,

- and Young-Sun Song : A Study on Dietary Intake Pattern and Risk Factors of Atherosclerosis in Korean Healthy Adults by Dietary Survey : J.Korean Soc. Food Sci, Nutr. 30(1):168~174 (2001)
47. World Cancer Research Fund, American Institute for Cancer Research. Food Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer : a Global Perspective ; 2007, p380-381
 48. Ibiebele TI, Pols LC, Hughes MC, Marks GC, Williams GM, Green AC. Dietary Pattern in association with squamous cell carcinoma of the skin : a prospective study. Am J Clin Nutr 2007 ; 85 : 1401-8
 49. Lichtenstein AH, Appel LJ, Brands M, Carnethon M, Daniels S, Franch HA, et al. Diet and Lifestyle Recommendations Revision 2006 : A Scientific Statement From the American Heart Association Nutrition Committee. Circulation, 2006 ; 114 : 2-96
 50. Wildish DE (2004) : An evidence-based approach for dietitian prescription of multiple vitamins with minerals. Journal of the American Dietetic Association 104(5) : 779-86
 51. Lukaski HC. Vitamin and mineral status(2004) : Effects on Physical Performance. Nutrition. 2004 Jul-Aug ; 20(7-8) : 632-44
 52. Wideman L, Weltman JY, Hartman ML, Veldhuis JD, Weltman A. Growth hormone release during acute and chronic aerobic and resistance exercise : recent findings. Sports Medicine(Auckland, N.Z.). 2002; 32: 987-1004.

53. Karatay S, Yildirim K, Melikoglu MA, Akcay F, Senel K. Effects of dynamic exercise on circulating IGF-1 and IGFBP-3 levels in patients with rheumatoid arthritis or ankylosing spondylitis. *Clinical Rheumatology*. 2007; 26: 1635-1639
54. Bacurau AV, Belmonte MA, Navarro F, Moraes MR, Pontes FL Jr, Pesquero JL, Araujo RC, Bacurau RF. Effect of a high-intensity exercise training on the metabolism and function of macrophages and lymphocytes of walker 256 tumor bearing rats. *Experimental Biology and Medicine (Maywood, N.J.)*. 2007; 232: 1289-1299
55. Mc Clean CM, Mc Laughlin J, Burke G, Murphy MH, Trinick T, Duly E, DaVHson GW. The effect of acute aerobic exercise on pulse wave velocity and oxidative stress following postprandial hypertriglyceridemia in healthy men. *European Journal of Applied Physiology*. 2007; 100: 225-234
56. Chu, Y. *Vogue New York* : Oct 2005 195(10), 292
57. Knuutinen A, Kokkonen N, Risteli J, Vahakangas K, Kallioinen M, Salo T, Sorsa T, Oikarinen A. Smoking affects collagen synthesis and extracellular matrix turnover in human skin. *British Journal of Dermatology*. 2002; 146: 588-594.

ABSTRACT

A study on skin conditions and skin knowledge by the level of intake of fat and vegetable by men

Hye-Gyeong, Yun

Major in Skin care & Obesity Management

Department of Health and Welfare

Graduate School of Life and Welfare

Sungshin Women's University

This study was designed to understand the skin Health conditions and Knowledge of Skin by the level of intake of fat and vegetable/fruit for male in their 20's-40's, and to analyze related problems of health habit and to suggest correct life style. For this, a survey was conducted against 504 male participants in their 20's-40's lives in Seoul for which a questionnaire was implemented from Dec 26, 2011 till Jan 31, 2012. The statistics methods used in this study were frequency, one way anova, chi-square, regression and with spss 19.0 for Windows Program a statistical analysis was conducted to obtain the following analysis results.

First, based on the analysis result of the general characteristics of

survey participants, in their age of 30 were found the most common 38.5%, with height 170–180cm and weight 70–80kg indicated the most common 59.3%, 41.7% respectively. Single 50.8%, married 49%, and education with Collage graduates were most common 47.8%, and in terms of occupation, marketing job indicated the most common 28.2%. Their average monthly income of ₩1.0-2.0million and ₩2.0-3.0million indicated 47.1% & 39.6% respectively.

Second, The intake level of fat, vegetable, fruit was classified according to the average intake level of participants into FH(fat intake more than average), FL(fat intake less than average), VH(vegetable/fruit intake more than average), VL(vegetable/fruit intake less than average), based on which it was classified into 4 groups such as 'FHVL' (fat intake more than average, vegetable/fruit intake less than average) 'FLVH'(fat intake less than average, vegetable/fruit intake more than average), 'FHVH'(fat intake more than average vegetable/fruit intake more than average), 'FLVL'(fat intake less than average, vegetable/fruit intake less than average) and analyzed intake condition, skin condition and difference of Knowledge of Skin by respective food group. With regard to food frequency, incase of pork meet, food frequency 1-2 times per week indicated FHVH 21.2%, FHVL 15.7%, FLVH 14.1%, FLVL 10.7% in which food frequency FHVH was higher than other groups ($p < 0.001$). In case of Hamburger, food frequency of 1-2 times per week indicated FHVH 18.5%, FHVL 14.3%, FLVL 6.3% FLVH 4.4% in which food frequency

of FHVH was higher than other groups ($p < 0.001$). In case of instant noodle(ramen), food frequency 1-2 times per week indicated FHVH 13.3%, FLVL 10.7%, FHVL 10.5%, FLVH 6.0%, where food frequency of FHVH was higher than other groups ($p < 0.001$). In case of soybean sprout, food frequency 1-2 times per week indicated FHVH 16.7%, FLVH 16.5%, FHVL 11.5%, FLVL 7.7% in which food frequency of FHVH was higher than other groups ($p < 0.001$). In case of hot pepper, food frequency 1-2 times per week indicated FHVH 14.3%, FHVL 12.7%, FLVH 12.7%, FLVL 12.1%, among which FHVH showed higher than other groups ($p < 0.001$). In case of cucumber food frequency 1-2 times per week indicated FHVH 14.3%, FLVH 13.1%, FHVL 10.3%, FLVL 7.9% in which FHVH was higher than other groups.

Third, In case of U zone skin health conditions, for 「dry and prone to have wrinkle.」 average point (full 5 points) of FLVH , FHVH , FHVL , FLVL indicated 3.51, 3.03, 2.88, 2.79 respectively, in which FLVH was higher than other groups($p < 0.001$). For response of 「Dead skin cell happens white in winter and fall.」 average points for FLVH , FLVL , FHVH , FHVL indicated 3.32, 2.93, 2.90, 2.72 respectively among which FLVH showed higher than other groups($p < 0.001$). In case of T zone skin health conditions, for response of 「Rough and crumbly skin texture.」 average point of FLVH , FLVL , FHVH , FHVL indicated 3.35, 3.14, 3.02, 2.88 respectively in which FLVH showed higher than other groups

($p < 0.001$). At 「Dry and dry and prone to have wrinkle.」 average point of FLVH , FHVL , FHVH , FLVL indicated 3.45, 3.14, 3.07, 3.04 respectively in which FLVH indicated higher than other groups($p < 0.001$).

Fourth, in case of Knowledge of Skin, average point of FLVL 12.12(Full points 15 points), FLVH 12.09, FHVH 11.78, FHVL 11.57 in which FLVL indicated higher than other groups($p < 0.001$).

Fifth, in case of life habit, Intake of breakfast or not in which average point of FLVH 3.62(full 5 points), FHVH 3.44, FLVL 3.09, FHVL 2.72 in which 리포 indicated higher than other groups ($p < 0.001$). Everyday exercise the average point of FLVH 3.00, FHVH 2.86, FLVL 2.70 FHVL 2.52 in which FLVH indicated higher than other groups. In dietary habit, it can be understood rice & side dishes for breakfast shared more than half 57.1%, FLVH 19.2%, FHVH 17.1%, FLVL 12.3%, FHVL 8.5% in which FLVH indicated higher than other groups($p < 0.001$). In case of fluid intake, 83.3% intake water indicates most of them takes water, FHVH 23.4%, FLVH 23.2%, FLVL 19.6%, FHVL 17.1% in which FHVH indicated higher than other groups. Regarding alcohol intake, 1-2 times per week FHVH 20.6%, FLVH 20.2%, FLVL 18.1%, FHVL 14.5% in which FHVH indicated higher than other groups($p < 0.001$). In case of smoking or not, non-smoking for FLVH 15.3%, FHVH 13.5%, FLVL 11.9%, FHVL 11.5% in which FLVH indicated higher than other groups. For daily sleep 7 hours for FLVH 7.9%, FHVH 7.5%, FHVL

6.5%, FLVL 6.5% in which FLVH indicated higher than other groups($p < 0.05$).

Sixth, In U zone skin health condition(moisture, oil), the correlation with intake of fat indicated negative(-), and intake of vegetable/fruit indicated(+)result. For the skin health condition in the T zone, the negative(-) effect was shown by the intake of fat, and the positive(+) effect by the intake of vegetables. For the skin health condition in the U & T zones, the negative(-) effect was shown by the intake of fat, and the positive(+) effect by the intake of vegetables. Positive(+) corelation was indicated between Knowledge of skin and intake of vegetable/fruit, Knowledge of skin indicated higher.

In case of male worker, due to their frequent gathering & eat out related to their busy social work makes them to intake more fat than intake vegetable, fruit despite importance of intake vegetable, fruit. For the skin health of male worker, it is necessary to implement active lifestyle correctio by considering the balance of intake of fat and vegetable, and by reviewing the relevance to skin health with proper nutrition. Hopefully this study may be used in structuring correct skin health and eating habits.

설문지

안녕하십니까?

저는 성신여자대학교 문화산업대학원에서 피부비만학을 연구하는 학생입니다.

본 설문지는 [20~40대 직장 성인 남성의 지방과 채소·과일 섭취 수준에 따른 피부상태 및 피부 지식도]에 관한 연구자료를 위해 사용하는 설문지입니다.

여러분들이 응답하신 내용은 통계법 13조, 14조에 의거 무작위 전산 처리를 거쳐 연구용 통계자료로서 사용되며 연구목적 이외에는 절대 사용되지 않을 것입니다.

여러분의 피부건강에 도움이 되는 연구자료가 될 수 있도록 각 질문에 대한 솔직한 의견과 성실한 답변을 부탁드립니다. 감사합니다.

2011년 12월. 윤혜경 올림

성신여자대학교 생애복지대학원

지도교수 : 배 현 숙 교수

연구자 : 윤 혜 경

I. 일반적인 사항

1. 귀하의 연령은? () 세
2. 현재 귀하의 신장과 체중은? 신장 ()cm 체중 ()kg
3. 귀하는 결혼하셨습니다? ① 미혼 ② 기혼
4. 귀하의 학력은? ① 고졸 ② 전문대졸 ③ 대졸 ④ 대학원이상
5. 귀하의 직업은?
① 일반사무직 ② 영업직 ③ 생산직 ④ 전문, 기술직
⑤ 관리 및 경영직 ⑥ 공무원 ⑦ 자영업 ⑧ 기타 ()
6. 귀하의 월 소득은? () 만원

II. 지방과 채소·과일 섭취에 관한 문항입니다.(해당되는 곳에 체크해주시요.)

지 방	1가지만 선택해서 써 주세요!
1. 소고기 (스테이크, 로스트, 갈비)	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
2. 돼지고기(삼겹살, 갈비)	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
3. 햄버거, 피자, 프라이드치킨, 프렌치프라이	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
4. 소세지, 햄, 베이컨, 핫도그	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
5. 라면류	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
6. 유가공품(우유, 아이스크림, 치즈, 치즈가루)	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
7. 제빵류(크루아상, 머핀, 버터롤, 도넛, 페스트리, 케이크, 쿠키)	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
8. 제과류(초콜릿 가공품, 포테이토 칩스, 콘칩스, 팝콘)	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음

채 소 및 과 일	1가지만 선택해서 써 주세요!
1. 배추, 무	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
2. 상추, 깻잎, 미나리, 쭈갓, 양배추, 양상추, 시금치, 브로콜리	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
3. 연근, 우엉, 고사리, 더덕, 도라지	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
4. 콩나물, 숙주	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
5. 고추, 호박, 버섯, 당근	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
6. 오이, 가지, 양파, 피망, 파프리카	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
※ 사과, 딸기, 자두, 토마토	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
※ 귤, 감, 배, 오렌지	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
※ 멜론, 키위, 파인애플, 바나나	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
※ 수박, 참외, 포도, 복숭아	1. 주 () 회 2. 월 () 회 3. 거의 안 먹음
※ 제철과일은 제철에 가장 많이 먹는 횟수로 표시	

Ⅲ. 피부건강상태에 관한 문항입니다.(T존, U존)(해당되는 곳에 체크해 주십시오.)

구분	피부 상태	뺨/턱 주변(U존)				
		매우 그렇다	대체로 그렇다	보통이다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	피부 결이 거칠고 푸석푸석 하다.					
2	건조하고 주름이 잘 생기는 편이다.					
3	가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다.					
4	피지가 많아서 얼굴이 항상 번들거린다.					
5	여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다.					
6	모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다.					
7	세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다.					

구분	피부 상태	이마/코 부위(T존)				
		매우 그렇다	대체로 그렇다	보통이다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	피부 결이 거칠고 푸석푸석 하다.					
2	건조하고 주름이 잘 생기는 편이다.					
3	가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다.					
4	피지가 많아서 얼굴이 항상 번들거린다.					
5	여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다.					
6	모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다.					
7	세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다.					

IV. 피부지식에 관한 문항입니다.(해당되는 곳에 체크해 주십시오.)

구 분	문 항	그렇다	그렇지 않다
1	수분섭취가 부족하면 피부가 건조해 질 수 있다.		
2	짙은 각질제거는 피부표면을 약하게 만들어 피부를 예민하게 만든다.		
3	음주, 흡연은 피부표면의 수분 양과는 관련이 없다.		
4	수면부족은 피부건조화 및 탄력저하 등의 현상을 초래하는 등 피부건강에 유해하다.		
5	흡연은 비타민을 파괴시켜 피부 트러블을 유발한다.		
6	(미백, 탄력, 보습 등)건강한 피부를 위한 기능성 화장품의 주재료가 되는 것은 주로 식이재료이다.		
7	피부의 건강상태는 섭취하는 지방과 관계없다.		
8	과일과 채소를 섭취하면 피부의 색소 침착이 억제되어 미백효과를 볼 수 있다.		
9	피부노화를 예방하기 위해서는 고기 및 유제품 섭취를 늘려야 한다.		
10	과일과 채소는 비타민과 미네랄이 풍부하여 피부노화를 예방한다.		
11	비타민E는 항산화 기능이 있어 피부 노화를 예방해 준다.		
12	비타민A의 섭취가 부족하면 피부가 각질화 되기 쉽다.		
13	비타민C는 피부탄력, 항산화 기능을 갖는다.		
14	얼굴에 생기는 주름살은 나이와 관련된 것으로 영양과는 관련이 없다.		
15	콜라겐이 부족하면 피부에 주름이 많이 생긴다.		

V. 생활습관에 관한 문항입니다. (해당사항이 있을 경우 세부문항도 반드시 써주세요!!)

1. 귀하는 아침 식사를 합니까?

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

1-1. 아침 식사를 한다면 아침에 주로 드시는 음식은 무엇입니까?

- ① 빵, 우유 ② 밥, 반찬 ③ 씨리얼, 우유
④ 과일, 음료 ⑤ 선식, 미숫가루

2. 짜고 매운 자극적인 음식을 좋아합니까?

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

3. 밤 늦게 야식을 자주 먹습니까? 주 () 회 이상

3-1. 야식을 한다면 야식으로 가장 많이 섭취하는 것은? (1가지)

- ① 라면 ② 족발 ③ 치킨 ④ 피자, 햄버거
⑤ 탕수육 ⑥ 보쌈 ⑦ 기타()

4. 평소 수분 섭취의 형태는?

- ① 물 ② 커피 ③ 음료 ④ 차 ⑤ 기타 ()

4-1. 하루에 몇 잔의 물을 마십니까? 하루에 () 잔 (종이컵 기준)

4-2. 하루에 음료는 얼마나 드십니까?

- 커피 : 하루에 () 잔 (종이컵 기준)
 탄산음료 : 하루에 () 잔 (캔 기준)
 이온음료 : 하루에 () 잔 (캔 기준)
 과일음료 : 하루에 () 잔 (캔 기준)
 유산균음료 : 하루에 () 잔 (요구르트병 기준)

5. 건강 체중을 유지합니까?

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

6. 매일 30분 이상 규칙적으로 운동합니까?

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

7. 일상 생활에서 많이 움직입니까?

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

8. 귀하의 하루 수면 시간은 몇 시간입니까? 하루에 () 시간

9. 귀하는 현재 담배를 피우십니까?

- ① 흡연 ② 비흡연 ③ 과거에는 피웠으나 지금은 피우지 않는다.

9-1. 담배를 피우신다면 하루에 몇 개피 정도 입니까? (개피)

9-2. 귀하의 흡연 기간은?(과거 흡연도 포함)

- ① (년 가량)
② 과거에 흡연했으나 현재 금연이다.

10. 한달에 외식 및 회식 횟수는? 한달에 () 번

11. 술을 자주 마십니까? 1주일에 () 회

11-1. 귀하가 주로 마시는 술의 형태는?

- ① 소주 ② 맥주 ③ 막걸리 ④ 와인 ⑤ 기타 ()

11-2. 귀하가 주로 마시는 술의 음주량은?

- 소주 : () 병 (반병(1/2), 약간(1/3)도 가능)
 맥주 : () cc (cc 기준)
 막걸리 : () 사발 (사발 기준)
 와인 : () 잔 (와인잔 기준)
 기타 () : ()

12. 술을 마실 때 안주로 가장 많이 섭취하는 것은? (1가지)

- ① 삼겹살 ② 치킨 ③ 장어구이 ④ 생선회
⑤ 곱창구이 ⑥ 샐러드 ⑦ 과일 ⑧ 마른안주 ⑨ 기타()

13. 하루 근무시간은 얼마나 되십니까? 하루에 () 시간 근무함

14. 직업상 스트레스를 얼마나 받으십니까?

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

-수고하셨습니다!!-