



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  
석 사 학 위 논 문

안면피부상태의 자가인식에 따른  
피부건강관리행동에 관한 연구

2011

성신여자대학교 문화산업대학원  
문화산업학과 피부비만관리전공  
안 미 숙

# 안면피부상태의 자가인식에 따른 피부건강관리행동에 관한 연구

배 현 숙 교수지도

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 문화산업대학원  
문화산업학과 피부비만관리전공  
안 미 숙

# 인 준 서

안 미 숙의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 안 홍 석 인

심사위원 이 은 례 인

심사위원 배 현 수 인

성신여자대학교 문화산업대학원

## 감사의 글

많은 사랑과 관심으로 논문을 완성하게 되어 기쁘게 생각합니다.

먼저, 이시간도 늘 함께 하시는 하나님께 감사와 영광을 돌립니다.

석사과정을 시작하기 위해 학교정원에 받을 디딘지 엇그제 같은데, 이렇게 논문을 마무리하게 되었습니다.

넉넉한 사랑과 열정을 아끼지 않고 강의로 힘을 주신 안홍석 교수님, 늘 논문지도에 애정을 가지시고 부족한 부분을 채워 주시고 끝까지 격려를 아끼지 않으신 배현숙 교수님, 마지막까지도 세심한 논문 지도를 하신 이은혜 교수님 따뜻한 지도와 애정을 진심으로 감사드립니다.

그리고, 자료수집과정에서 많은 도움을 주신, 고 원장님, 송 선생님, 동기와 친구들 모두 든든한 지원군이 되어 함께 해 주어서 감사합니다.

묵묵히 지켜봐주며, 정말 필요할 때 힘이 되어준 남편과 큰딸 수빈, 작은딸 유빈이가 있어 더욱 에너지 있게 학업에 몰두하면서 지금까지 올수 있었던 거 같아 가족의 사랑과 힘이 느껴집니다.

‘시작이 반’ 이라는 말이 있듯이 마음 먹은게 있다면, 행동으로 옮길 때 삶은 행복하다고 생각합니다.

우리 13기 동기들과 함께 했던 추억과 애정을 가슴에 깊이 담으며, 이 기쁨을 함께 하고 싶습니다.

2011년5월

안 미 숙 올림

## 논문개요

현대인들은 건강하고 아름다운 피부상태를 관리하고 유지하기 위하여 부단히 노력하고 있는데, 내·외적인 요인들에 의해서도 피부상태는 항상 변화하고 불균형을 초래하는 것을 알 수 있다.

본 연구는 안면피부 자가인식에 따른 피부건강관리에 영향을 미치는 내·외적, 심리적 요인을 분석하여 제시함으로써 과학적이고 효율적인 피부건강관리행동의 기초 자료로 제시하고자 실시하게 되었다.

서울, 대전, 강원도 원주, 울산에 거주하는 20대에서 50대까지의 여성을 대상으로 472부의 설문지를 작성하였으며, 이를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 사항을 살펴보면 연령은 '40대'가 36.9%로 가장 많았으며, 학력은 '대졸' 48.3%, 종교는 '기독교'가 41.5%로 가장 높게 나타났으며, 취미생활의 경우 '한다' 75.4%의 비율로 취미생활을 하는 사람이 더 많은 것을 알 수 있다.

둘째, 실제피부유형과 자가인식 피부유형간의 관계를 살펴보면 자가인식이 건성피부라고 응답한 경우에 '건성피부'일 확률은 78.7%로 나타났으며, 지성피부의 경우에 '지성피부'일 경우는 52.5%로 나타나 실제 인식하는 경우와 자가인식의 경우에는 유의한 차이를 보임을 알 수 있다( $p < .001$ ).

셋째, 연구 대상자의 생활습관 중 에서 수면습관은 '숙면을 취하는 편이다+잘 자는 편이다' 47.5%, '숙면을 취하지 못하는 편이다+불면증이 있다' 26.0%로 나타났다.

피부유형에 따른 음주상태는 전혀 안 마신다의 경우 '복합성피부'는

49.6%로 높게 나타났으며, 1주일 1회 마신다는 ‘지성피부’ 25.9%로 다른 피부유형보다 높게 나타났다.

피부유형에 따른 흡연실태는 ‘흡연을 하지 않는다’ 94.5%로 대부분 흡연을 하지 않음을 알 수 있고, 피부 유형에 따라 흡연을 하고 있다는 응답이 ‘지성피부’ 5.9%, ‘건성피부’ 1.5%, ‘복합성피부’ 6.8%로 복합성이 다른 피부 유형보다 높게 나타나 유의하였다( $p<.05$ ).

네째, 피부유형에 따른 식습관 및 식행동은 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹는다는 ‘지성피부’ 3.40, ‘건성피부’ 3.67, ‘복합성피부’ 3.61로 건성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다 ( $p<.05$ ). 단 음식과 단 음료를 안 먹는다는 ‘지성피부’ 2.66, ‘건성피부’ 3.02, ‘복합성피부’ 3.03으로 복합성이 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.01$ ).

음식을 과식하지 않는다는 ‘지성피부’ 2.86, ‘건성피부’ 2.82, ‘복합성피부’ 3.08로 복합성피부가 다른 피부유형보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ). 상대적으로 복합성피부가 지성피부와 건성피부보다 음식을 과식하지 않음을 알 수 있다.

다섯째, 연구 대상자의 피부건강상태를 살펴보면 ‘매우 좋다+좋다’ 16.1%, ‘나쁘다+매우 나쁘다’ 21.6%로 피부건강 상태가 나쁘다가 높음을 알 수 있다.

여섯째, 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 ‘부정’ 12.9%, ‘긍정’ 20.3%로 긍정적인 경우가 더 높게 나타났다. 피부관리실 이용행태의 경우, 피부 관리를 ‘안 한다’ 57.8%, ‘한다’ 42.2%, 피부 관리실 이용을 안 한다는 경우 ‘피부관심에 부정’ 63.0%, ‘피부관심에 긍정’ 51.2%로 부정이 더 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ).

일곱째, 연구 대상자의 피부유형에 따른 병원에서 피부관리 이유는 중성의 경우 ‘최신의료기계와 약의 효과기대’ 라고 응답한 경우가 29.7%로 높게 나타났으며, 복합성피부의 경우에는 ‘피부상태가 많이 안좋기 때문에’ 라고 응답한 경우가 38.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타나서 유의한 차이가 있음을 알 수 있다( $p < .05$ ).

피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술의 종류를 살펴보면 건성피부의 경우에 보톡스 15.8%로 다른 피부유형보다 많았으며, 지성피부의 경우에 ‘필러’가 28.9%로 높게 나타났다. 복합성피부의 경우에는 ‘얼굴성형’이 27.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타났다( $p < .001$ ).

피부만족도에 따라 불만족스럽다는 집단이 ‘있다’ 81.4%로 다른 집단보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ).

만족하지 않는 집단은 ‘색소제거’가 69.0%로 높게 나타났으며, 만하는 편의 경우 ‘주름개선’ 28.0%, ‘탄력관리’ 12.0%로 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .05$ ). 향후 레이저 시술을 받아볼 의향의 경우 ‘있다’ 66.5%, ‘없다’ 33.5%로 나타나 그 차이가 유의 하였다( $p < .001$ ).

여덟째, 연구 대상자의 자외선 차단 크림 사용실태는 ‘매일 사용한다’ 64.2%, ‘가끔 사용한다’ 28.2%로 매일 사용한다가 높게 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용실태는 ‘피부 관심에 긍정’은 72.9%가 매일 사용한다고 응답하였으며, 부정은 ‘사용하지 않는다’ 9.4%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .01$ ).

사계절 항상 사용한다는 응답은 ‘피부 관심에 긍정’ 59.4%, ‘피부 관심에 부정’ 42.6%가 응답하여 피부 관심도와 피부 관리에 긍정적인 사람이 부정적인 사람보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였

다( $p < .001$ ).

색조화장 후 처리는 ‘클렌징 크림 사용 후 폼 사용’ 55.9%로 가장 높게 나타났으며, ‘클렌징폼만 사용’ 22.2%로 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 ‘클렌징 크림 사용 후 폼 사용’은 ‘긍정’이 65.2%로 부정보다 높게 나타났으며, 클렌징 폼만 사용한다는 응답은 ‘부정’ 24.2%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ).

따라서 본 연구는 피부의 내·외적상태에 부정적 영향을 미치는 잘못된 피부관리 행태와 생활습관, 식습관 등을 건강한 피부건강관리행동으로 변화시키는데 긍정적 역할을 하며 효과적인 피부건강관리에 대한 새로운 방향으로 연구되어 질 것을 기대 해 본다.

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

1. 연구의 필요성.....1
2. 연구의 목적.....4
3. 연구의 가설.....5

### II. 이론적 배경

1. 피부 특성.....6
2. 피부 건강의 영향 요인.....7
  - 1) 수면 상태.....7
  - 2) 음주와 흡연.....7
  - 3) 운동.....8
  - 4) 피부와 식습관.....9
  - 5) 피부 미용과 메디컬 스킨케어.....10
  - 6) 화장품.....10
3. 건강한 피부의 조건과 피부건강관리 행동.....11
4. 피부건강상태의 심리적 특성.....12

### III. 연구방법

1. 연구 대상 및 자료 수집.....14
2. 설문지 개발.....14
3. 자료분석.....14

#### IV. 연구결과

1) 연구 대상자의 일반적 특성.....	16
2) 안면피부상태.....	19
3) 피부유형에 따른 수면상태.....	20
4) 피부유형에 따른 음주상태 .....	22
5) 피부유형에 따른 흡연실태.....	24
6) 피부유형에 따른 운동실태.....	26
7) 피부유형에 따른 식습관 및 식행동 .....	28
8) 피부유형에 따른 병원의 피부관리 이유.....	31
9) 피부건강상태의 심리특성.....	32
10) 피부건강상태의 심리특성에 따른 병원 레이저시술 사항.....	33
11) 피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술 종류.....	35
12) 피부만족도에 따른 향후 레이저 시술 의향.....	36
13) 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용실태.....	38
14) 피부건강상태의 심리특성에 따른 세안 실태.....	41

V. 고찰.....	43
------------	----

VI. 결론 및 제언.....	46
------------------	----

#### 참고문헌

#### Abstract

#### 부록: 설문지

## 표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성.....	17
표 2. 실제 피부유형과 자가 인식 피부유형.....	19
표 3. 피부유형에 따른 수면상태.....	21
표 4. 피부유형에 따른 음주상태.....	23
표 5. 피부유형에 따른 흡연실태.....	25
표 6. 피부유형에 따른 운동실태.....	27
표 7. 피부유형에 따른 식습관 및 식행동.....	29
표 8. 피부 유형에 따른 병원의 피부관리 이유.....	31
표 9. 피부건강상태의 심리특성. ....	32
표 10 피부건강상태의 심리특성에 따른 병원 레이저시술 사항.....	34
표 11. 피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술 종류.....	35
표 12. 피부만족도에 따른 향후 레이저 시술의향.....	37
표 13. 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용실태. ....	40
표 14. 피부건강상태의 심리특성에 따른 세안실태.....	42

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

사회적 발전과 함께 현대인의 생활수준의 향상으로 피부를 건강하고 젊게 유지하려는 욕구가 증가하면서 정상적인 피부관리에 대한 관심이 급격히 고조되고 있다(정종영, 2006).

피부는 인체의 모든 장기와 기관을 싸고 있는 커다란 보자기와 같다고 할 수 있다. 피부가 인체 표면을 싸고 있는 단순한 막은 아니다. 피부는 신체의 항상성을 유지하기 위해 끊임없이 활동이 일어나는 곳이다. 즉 외부자극에 대해 신체를 보호하고 외부 변화에 순응시키는 것을 주작용으로 하며, 신체 내부 작용과 연결되어 생명 유지의 중요한 역할을 한다(고재숙, 1989).

신체건강에서 눈에 직접 보이는 피부의 건강은 대단히 중요하며, 특히 여성에게는 피부건강과 미용이 모든 다른 신체부위의 건강보다 더욱 중요하다고 볼 수 있다(김복희, 1998). 또한, 피부 중 안면의 피부는 특히 사람들에게 중요한 역할을 한다(고재숙, 1989).

피부미용에서도 안면피부는 외부에 노출되어 타인이 볼 수 있으므로 미관상 더욱 관심을 가지게 된다(구재희, 2003). 안면 피부관리에서 피부의 유형과 문제성 피부, 그리고 안면피부에 영향을 미치는 생리적, 심리적 등 여러가지 요인이 중요한 영향을 미치지만 개인의 잘못된 피부 관리요인도 많은 영향을 미친다(윤여성, 1996).

맑고 깨끗한 피부를 간직하는 것은 모든 여성의 소망 이라고 할 수 있다. 그럼에도 여성들은 피부건조 현상이나 여드름과 같은 피부문제가 있을 경우에 해결방법을 화장품에 의존하여 표면상의 피부만

을 해결하려는 경우가 빈번하며, 전문 피부관리실이나 피부과를 방문하는 등 원인 해결을 하려는 경우는 드물다. 이유는 무엇보다 경제적인 부담과 바쁜 일상으로 인해 시간적 여유가 없기 때문 일 것이다. 이렇게 피부관리 측면에서 볼때 피부건강관리 행동과 생활습관에 의해서, 크게 드러나지 않는 피부문제가 서서히 진행되어 가면서 피부노화와 트러블이 일어나는 것이다(국홍일, 1998).

여성들의 안면 피부에 문제를 일으키는 요인을 살펴보면 내적인 요인으로는 내분비, 대사활동, 순환계통, 임신 등이 있을 수 있고, 외적인 요인으로는 계절의 변화, 공기 오염, 자외선, 건조한 환경 등의 문제가 있을 수 있으며, 피부 관리 습관요인으로는 클렌징, 피부 타입에 맞지 않는 화장품 사용에 의한 화장품 트러블, 무리한 각질 제거 등이 있을 수 있다(홍진이, 2007).

이외에도, 건강하고 아름다운 피부상태에 영향을 주는 요인으로는 일상생활에서의 식습관 및 영양섭취, 규칙적인 운동과 수면, 적절한 화장품 사용 등의 생활습관 등이 있다(김종임, 2004). 또한, 피부상태 및 생리학적 기능은 환경요인에 의한 자외선(UV), 방사선조사에 의한 유리기, 알레르기성 화합물, 기계적인 손상 등과 내인성 요소에 의한 유전 경향의 면역성, 호르몬 상태, 스트레스 등의 영향을 받는다(Boelsma, 2001).

점차 외형적 아름다움에 대한 욕망이 현대인들에게 한층 더 많은 스트레스를 가중시키고 있다. 근래에 와서는 스트레스가 피부 및 호흡기질환을 야기 시킨다는 연구 보고가 있었으며 (대한 예방 의학회, 2002), 스트레스가 많을수록 신체 건강상태 및 피부 트러블이 유의적으로 증가하며, 내·외과적인 건강장애 등의 요인들에 의해서도 피부상태는 항상 변화 한다(김종임, 2004).

또한, 영양섭취상태가 피부건강에 미치는 영향을 살펴보면 비타민 결핍은 피부의 색소 침착을 유발하거나 건성화를 초래할 수 있고, 과식이나 단음식 종류 및 자극적인 식품을 과잉 섭취할 경우 여드름 유발요소를 자극한다(하명희, 1995). 또한 편식도 영양불균형을 초래하여 피부건강의 악화를 초래하고, 습관적으로 물을 적게 마시는 경우에도 변비에 걸릴 가능성이 높아지며 피부세포조직 내의 수분이 결핍되어 건성 및 노화피부를 갖게 될 위험이 많다(그레이스리, 1991).

결국 피부는 균형 잡힌 영양섭취가 이루어지지 않을 경우 정상적인 피부색깔과 부드러움, 탄력성 및 저항성을 잃게 된다(김기연, 1997) 그러므로, 피부의 내.외적 상태에 영향을 미치는 올바른 피부관리와 식습관형성으로 건강한 피부관리행동을 모색하고자 한다. 또한, 안면피부 자각인식 수준이 높을수록 피부건강관리에 긍정적인 영향력을 미치며, 정확한 피부 자가인식으로 효과적인 피부관리에 대한 지식과 정보를 제공하는데 대한 기초자료 마련에 가치가 있을 것이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 안면 피부상태의 자가인식에 따른 피부건강 관리행동을 파악하고 피부에 영향을 미치는 요인을 규명하여 건강한 피부를 유지하고 올바른 피부미용관리를 위한 과학적이고 효율적인 피부관리 프로그램 개발과 에스테틱 산업의 발전을 위한 기초자료로 제시하고자 한다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 피부유형 자가인식에 따른 피부건강관리 상태를 파악하고자 한다.

둘째, 피부유형에 영향을 미칠수 있는 피부관리 유형의 선택, 생활습관, 화장품 사용습관을 파악하고 관련요인을 알아 보고자 한다.

셋째, 피부유형에 따른 수면상태, 음주상태, 흡연, 운동 유무와 식습관 및 식행동의 실태를 파악하고자 한다.

넷째, 피부건강상태에 따른 심리적 특성 상태를 파악하고자 한다.

### 3. 연구의 가설

첫째, 실제 피부유형과 자가인식 피부유형에서 인식정도에 차이가 있을 것 이다.

둘째, 식습관 및 식행동, 생활습관은 피부유형결정에 영향을 미칠 것 이다.

셋째, 피부건강상태의 심리적 특성에 따라 피부관리 행태에 차이가 있을 것 이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 피부 특성

피부는 화학적 그리고 기계적인 손상, 햇빛의 노출, 노화를 포함해서 내생적이고 환경적인 요소에 의해 영향을 받는 것으로 알려져 있고(Pathak MA, 2000), 피부의 해부학적 구조와 생리적인 기능은 부위, 성, 연령 및 인종에 따라 많은 차이를 보인다(국홍일,1993). 특히 우리나라는 사계절 변화가 뚜렷하며 냉방이나 난방에 의한 기온과 습도 변화는 피부유형에도 영향을 줄 것이다. 일반적으로 피부는 표면의 색깔과 질감, 유분과 수화과 같은 생리학적 속성, 그리고 피부표면의 pH 등이 복합적으로 작용하여 피부 유형별 그 특징을 나타낸다(Pathak MA, 2000).

피부의 물리적 특성은 주로 진피에 있는 교원(콜라겐) 섬유와 탄력 섬유에 달려 있으며, 교원 섬유는 매우 긴 섬유로서 이완상태에 있을 때는 꼬불꼬불하게 형성되어 있다.

피부를 한 방향으로 당기면 꼬불꼬불하게 엉킨 교원섬유는 당겨지는 방향으로 똑바로 펴지면서 한 방향으로 펴지면서 한 방향으로 배열된다. 탄력 섬유는 피부를 당기던 힘이 없어지면 교원 섬유가 다시 이완상태로 되돌아가게 하고, 피부가 자연스런 긴장상태를 유지하도록 하는 부분적인 역할을 한다.

## 2. 피부 건강의 영향 요인

### 1) 수면상태

수면은 피부조직을 회복시켜 주므로 피부건강을 위해서는 충분한 수면을 취해야 한다. 수면부족으로 피부에 초래되는 부정적인 영향은 피부 세포의 신진대사 활동 저하로 세포의 영양공급 및 대사부산물 배설이 저하되고, 건강한 피부톤 상실, 피부 건조화 및 탄력저하가 두드러지게 나타나 피부 늘어짐 현상이 나타난다. 또한, 피부 세포의 긴장도가 높아져 여러 가지 기능 장애를 일으키기 쉽다(윤여성, 1995).

### 2) 음주와 흡연

지나친 음주는 피부의 혈관을 확장시키고 확장된 모세혈관은 수분을 조직에서 세포 밖으로 끌어 내므로 수분손실을 증가시켜 피부를 거칠게 하고 탄력성을 저하시키며 노화를 촉진하기도 한다(홍남수, 2000). 피부는 흡연에 직접적이면서 강하게 노출이 되며 혈액을 통하여 피부의 독성물질이 닿음으로서 영향을 받게 된다. 여성 흡연자의 75%가 피부 표면의 수분이 부족하며 잿빛의 창백한 안색과 깊은 주름과 주름 사이의 피부가 두꺼운 형태로 특징되는 ‘흡연피부’(Cigarette Skin)를 갖고 있다(Ippen. 1965). 고희정(1997)의 연구 결과에 의하면 흡연시작 연령이 빠를수록 흡연기간이 길수록, 흡연량이 많을수록 피부의 수분량이 낮게 나타났다. 또한, 피부의 낮은 수분량은 건조하고 피부주름의 원인이 되며 피부 노화를 촉진 시킨

다.(김나은, 2007).

### 3) 운동

운동이 피부에 직접적인 영향을 가져오지는 않으나 운동으로 발달된 근육조직은 피부층의 탄력을 견고하게 해준다. 실제로 적절한 운동을 통하여 튼튼한 근육조직을 가진 사람에게서는 피부의 늘어짐 현상과 같은 것이 다른 사람들보다 훨씬 덜 나타난다는 것을 볼 수 있다(고혜정, 1997).

#### 4) 피부와 식습관

피부는 환경의 영향에 민감하며 생활습관에 따라 피부상태가 달라지므로 건강한 피부를 유지하기 위해서는(고혜정, 1997) 필요한 영양소를 섭취하는 것이다.

식생활의 변화 속에서 바쁜 사회생활을 하는 현대인들의 대표적인 식습관의 특징으로 문제시 되고 있는 것으로 결식, 불규칙한 식사시간, 아침결식, 식사와 간식 비중의 불균형, 부적당한 간식, 편식, 빠른 식습관 등을 들 수 있으며, 이러한 식습관들이 결국 건강에 악영향을 미치는 예도 많이 볼 수 있다(박용진, 2003).

또한 습관적으로 물을 적게 마시는 것이 원인이 되어 수분섭취를 적게 하는 사람은 변비에도 많이 걸리지만 피부세포 조직 내에 수분이 결핍되므로 건성과 약건성 및 노화성의 피부를 갖게 될 위험이 많다(김기연외 1997). 이와같이 식습관은 우리가 생활하는데 가장 기본이 되고 큰 비중을 차지하는 부분이기 때문에 올바른 식습관에 대한 가치관을 정립할 필요가 있다. 식습관과 건강은 깊은 관련성이 있으며 전세열은 ‘피부는 신체의 건강상태를 반영해 주는 거울’ 이라 했고 (전세열외 1998)은 ‘올바른 영양섭취를 하는 것이 건강의 지름길이다’라고 하였다. 이러한 것들은 식습관과 피부에 대한 연관성을 보여주고 있는 예들 이라고 하겠다.

균형잡힌 식습관을 유지한다는 것은 피부의 젊음과 탄력을 오래도록 유지하는 데에 무엇보다도 중요한 미용행위에 속한다고 할 수 있다 (윤여성, 1995).

## 5) 피부 미용과 메디컬 스킨케어

피부를 예방의 차원에서 볼 때 건강하고 아름다운 피부유지를 위한 관리, 심리적 이완, 정신적 안정, 생리적 활성을 위한 관리를 일 반 피부미용(General Skin care)이라 하고, 피부를 치료적 차원에서 의료기기와 약품을 적용하여 문제점을 해결함으로써 그 효과를 극대화시켜 빠른 시간내에 문제성 피부상태를 정상화시키기 위한 관리를 메디컬 스킨케어(Medical Skin care) 라고 한다(김종임, 2004).

## 6) 화장품

피부의 건강과 미용은 대단히 중요하며 자신을 돋보이게 하기 위한 노력을 게을리 하지 않으며 동시에 젊음을 유지하고 아름다움을 계속 추구하기 위해 피부미용과 관련된 화장품을 누구나 애용하고 있다(구재희, 2003).

화장품의 정의를 살펴보면 일시적인 외적 변화와 근본적인 아름다움을 의미하며, 아름다움을 표현하기 위해 피부에 변화를 주고 단정하게 해 주는 물품을 뜻하는 것이다. 즉, 피부를 근본적으로 아름답게 하거나 또는 피부결점이나 외관을 일시적으로 가려서 시각적 변화를 주는 물품을 화장품이라 한다(주은령외, 2009).

화장품은 사용자의 욕구와 취향, 문화, 기호, 피부타입 및 특성 등에 따라서(Sin. HJ, 2007) 피부에 여러 가지 영향을 미친다. 피부는 우리 신체의 가장 겉 표면으로 외부의 여러영향 으로부터 내부기관을 보호하는데 외부적인 요인의 하나로 자외선, 공기오염, 기온변화.

화장품, 알카리성 비누, 무리한 필링등이 피부 문제점을 일으키는 요소라고 볼 수 있다.

### 3. 건강한 피부의 조건과 피부건강관리행동

선행 연구에서 밝혀진 ‘건강한 피부’의 조건으로는 다음과 같은 것을 들 수 있다.

첫째, 피부표면이 매끄럽다. 피부의 표면에는 고랑과 같은 구멍이 많이 있는데 이러한 피부고랑이 폭, 깊이, 구멍의 크기는 사람마다 다소 차이가 있다. 피부고랑의 폭이 좁고 얇은 경우 우리의 눈에는 고운 피부로 보인다. 그 반대로 피부고랑의 폭이 넓고 깊으면 피부능선의 높아짐이 눈에 띄어 피부의 표면은 감촉이 거칠고 윤기가 없어 거칠어 보인다. 연령적으로 보면 젊은 사람일수록 피부고랑의 폭이 미세하고 나이가 들수록 거칠어지고 보통 남성이 여성보다 거칠다(김금희, 2003).

둘째, 피부표면이 촉촉하고 윤택이 있다. 피부의 보습력은 건강한 피부의 한 조건이다. 건강한 피부의 각질층은 15-21%의 수분을 항상 보유하고 있는데 이 수분에 의해 피부표면이 촉촉하고 윤기 있는 상태로 유지된다(명은진, 2000).

셋째, 피부가 부드럽고 팽팽하며 탄력이 있다. 피부의 탄력성은 표피와 진피의 경계에 있는 과상형으로 맞물린 부분의 표피융기와 진피의 탄력섬유등에 의해 유지된다(배수현, 2001).

넷째, 피부의 혈액순환이 좋아 건강하게 보인다. 피부의 가장 표면에 있는 모세혈관이 있어서 일정한 양의 혈액순환의 속도가 지속될 때 피부는 혈색이 좋아지고, 생기가 있다 (황정원, 1998).

건강한 피부라 할지라도 끊임없는 외부의 자극이나 스트레스, 잘못된 관리방법, 불규칙한 생활습관이나 식습관 등에 의해 순간 망가질 수 있다. 따라서 피부미용은 건강하고 아름다운 피부를 유지하는 것에 있으며, 건강한 피부의 조건으로는 피부표면에 적당한 수분이 있고 매끈하며 부드럽고 탄력, 윤기와 광택이 있어야 한다. 또한 이상적인 피부를 위해서는 미용의학이라는 지식에 의존하는 것이 바람직하다(윤소영, 2007). 피부건강행위는 ‘피부가 지닌 모든 기능을 가능한 한 완전하게 유지시켜 아름답고 건강하게 만들어 보다 젊게 보이는 피부상태가 되도록 관리하는 것을 말하며 즉, 노화에 성공적이고 적극적인 대처과정’이라 할 수 있다(배수현, 2003).

#### 4. 피부건강상태의 심리적 특성

생활수준의 향상 및 여성의 사회참여 증가로 외적인 신체의 건강과 외적인 아름다움에 대한 욕구가 커지게 되었다. 외모와 감정의 복잡한 관계에서 여성은 피부 관리를 적극적으로 함으로서 자신에 대한 만족감과 자신감을 갖게 되고, 이로 인한 스트레스 감소가 정신적 건강을 증진시켜 우울한 감정을 극복 시켜주는 역할을 할 수 있다고 생각된다(김희진, 2000). 즉 인위적인 행동인 피부관리 등의 미용행위를 함으로 피부에 대한 자신감과 노화지연, 자기관리 능력

등을 인정받게 되므로 피부에 대한 긍정적인 심리상태를 가지게 된다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구의 연구대상자는 서울, 대전, 강원도 원주, 울산에 거주하는 20대에서 50대까지의 여성으로 표집 하였으며, 조사기간은 2011년 1월 20일 부터 3월5일까지 실시하였다. 설문지는 자기 기입식으로 총600부를 배포하여 그 중 내용이 불성실하거나 정확하지 않은 설문지를 제외한 472부를 최종분석 자료로 사용하였다.

#### 2. 설문지 개발

실제피부 유형과 자가 인식 정도를 알아보기 위하여 피부유형상태의 측정은 윤여성(1996)의 측정 설문지와 신향미(2002) 에서 개발한 심리학적 측면의 설문지를 기초로 하여 본 연구자가 개발하여 수정, 보완한 질문지를 이용 하였다.

#### 3. 자료 분석

본 연구를 수행하는데 있어서 회수된 자료 중 무성의한 반응을 보인 응답자는 통계처리에서 제외시켰으며 구체적인 실증분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 피부유형에 따른 식습관 및 식행동을 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 T-test와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다.

셋째, 피부유형에 따른 생활습관 등을 살펴보기 위하여 범주형 자료에서 비모수 기법인 경우 교차분석  $\chi^2(p)$ 을 실시하여 집단간의 차이를 살펴보았다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준  $p < .05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 14.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구대상자의 일반적 특성

#### 1) 연구 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과 연령은 '40대'가 36.9%로 가장 많았으며, '30대'가 34.1%로 다음으로 높게 나타났다. 결혼여부는 '기혼' 75.8%, '미혼' 21.8%로 기혼이 더 많았으며, 학력은 '대졸' 48.3%, '고졸' 38.3%순으로 높게 나타났다. 종교는 '기독교'가 41.5%로 가장 높게 나타났으며 '무교' 33.3%, '불교' 13.3%로 나타났다. 취미생활의 경우 '한다' 75.4%, '안 한다' 24.6%로 취미생활을 하는 사람이 더 많은 것을 알 수 있으며 취미생활의 종류는 '등산' 19.4%, '영화감상' 16.6%순으로 높게 나타났다.

연구대상자의 직업은 '전업주부'가 34.5%로 가장 높게 나타났으며 '전문직' 29.0%로 다음으로 높게 나타났다. 월평균수입은 '100-200만원' 39.6%, '200-300만원' 31.1%순으로 높게 나타났다. 현재 생리상태는 '규칙적이다' 68.6%, '불규칙적이다' 21.0%로 규칙적인 편임을 알 수 있으며, 거주형태는 '아파트' 70.3%로 가장 높게 나타났으며, '단독주택'이 15.0%로 나타났다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

Variable	Division	Frequency	Percentage(%)
연령	20대	69	(14.6)
	30대	161	(34.1)
	40대	174	(36.9)
	50대	68	(14.4)
결혼여부	기혼	358	(75.8)
	미혼	103	(21.8)
	독신	11	(2.3)
학력	중졸이하	15	(3.2)
	고졸	181	(38.3)
	대졸	228	(48.3)
	대학원이상	41	(8.7)
	기타	7	(1.5)
종교	기독교	196	(41.5)
	천주교	45	(9.5)
	불교	63	(13.3)
	무교	157	(33.3)
	기타	11	(2.3)
취미	한다	356	(75.4)
	안 한다	116	(24.6)
	Total	472	(100.0)
취미종류	헬스	47	(13.2)
	골프	17	(4.8)
	등산	69	(19.4)
	수영	35	(9.8)
	영화감상	59	(16.6)
	서예	6	(1.7)
	노래교실	4	(1.1)
	댄스	20	(5.6)
	기타	99	(27.8)
	Total	356	(100.0)

직업	전업주부	163	(34.5)
	전문직	137	(29.0)
	서비스직	56	(11.9)
	사무직	59	(12.5)
	관리 및 경영 기타	57	(12.1)
월평균수입	100~200만원	187	(39.6)
	200~300만원	147	(31.1)
	300~400만원	94	(20.0)
	400~500만원	19	(4.0)
	500만원 이상	25	(5.3)
생리상태	규칙적이다	324	(68.6)
	불규칙적이다	99	(21.0)
	폐경	49	(10.4)
거주형태	아파트	332	(70.3)
	다세대 주택	46	(9.7)
	단독 주택	71	(15.0)
	기타	23	(4.9)
Total		472	(100.0)

## 2) 안면 피부상태

실제 피부유형과 자가인식 피부유형간의 관계를 살펴보면 자가인식이 건성이라고 응답한 경우에 ‘건성’일 경우는 78.7%로 나타났으며, 지성의 경우에 ‘지성’일 경우는 52.5%로 나타나 실제 인식하는 경우와 자가인식의 경우에는 유의한 차이를 보임을 알 수 있다 ( $p<.001$ ).

표 2. 실제 피부유형과 자가인식 피부유형의 차이

Variable	Division	지성 n(%)	건성 n(%)	복합성 n(%)	Total n(%)	$\chi^2$ (p)
자가인식 피부유형	건성	6(3.7)	129(78.7)	29(17.7)	164	82.048 *** (.000)
	중성	23(22.8)	55(54.5)	23(22.8)	101	
	지성	21(52.5)	8(20.0)	11(27.5)	40	
	복합성	33(21.4)	70(45.5)	51(33.1)	154	
	잘 모르겠다	2(16.7)	7(58.3)	3(25.0)	12	
Total		85(18.0)	269(57.1)	117(24.8)	471(100.0)	

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

### 3) 피부유형에 따른 수면상태

평균수면시간을 살펴보면 '6~7시간'이 42.4%로 가장 높게 나타났으며, '7~8시간' 29.9%, '5~6시간' 19.7% 순으로 높게 나타났다. 피부유형에 따라 살펴보면 5~6시간 '복합성'이 26.5%로 높게 나타났으며, 6~7시간 '지성피부'가 49.4%로 다른 피부유형보다 높게 나타났으나 그 차이가 통계적으로 유의하지 않았다.

수면습관을 살펴보면 긍정 '숙면을 취하는 편이다+잘 자는 편이다' 47.5%, 부정 '숙면을 취하지 못하는 편이다+불면증이 있다' 26.0%로 긍정응답이 부정응답보다 높게 나타났다. 피부유형에 따라 긍정 '숙면을 취하는 편이다+잘 자는 편이다'는 '지성' 43.5%, '건성' 47.1%, '복합성' 51.3%로 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 따라서 피부유형에 따른 평균수면시간과 수면습관의 차이는 없음을 알 수 있다.

표 3. 피부유형에 따른 수면상태

						n(%)
Variable	Division	지성	건성	복합성	Total	$\chi^2$ (p)
평균수면 시간	4~5시간	3(3.5)	12(4.4)	7(6.0)	22(4.7)	10.83 (.211)
	5~6시간	16(18.8)	46(17.0)	31(26.5)	93(19.7)	
	6~7시간	42(49.4)	110(40.7)	48(41.0)	200(42.4)	
	7~8시간	22(25.9)	93(34.4)	26(22.2)	141(29.9)	
	9시간 이상	2(2.4)	9(3.3)	5(4.3)	16(3.4)	
수면습관	숙면 취하는 편	15(17.6)	38(14.1)	20(17.1)	73(15.5)	6.08 (.637)
	잘 자는 편	22(25.9)	89(33.0)	40(34.2)	151(32.0)	
	보통이다	28(32.9)	71(26.3)	26(22.2)	125(26.5)	
	숙면을 못 취하는 편	19(22.4)	60(22.2)	26(22.2)	105(22.2)	
	불면증이 있다	1(1.2)	12(4.4)	5(4.3)	18(3.8)	
Total		85(100.0)	270(100.0)	117(100.0)	472(100.0)	

#### 4) 피부유형에 따른 음주상태

피부유형에 따른 음주상태를 살펴보면 먼저 음주횟수의 경우 전혀 ‘안 마신다’ 45.3%, ‘1주일 1회’ 23.7%, ‘1주에 2~3회’ 14.4% 순으로 높게 나타났다. 피부유형에 따라 살펴보면 전혀 안 마신다는 ‘복합성’이 49.6%로 높게 나타났으며, 1주일 1회 마신다는 응답은 ‘지성’ 25.9%로 다른 피부유형보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 음주량의 경우 ‘소주 반병’ 41.5%로 가장 높게 나타났으며 ‘소주 한 병’ 27.9%, ‘소주 1~2잔’ 24.0%로 나타났다. 피부유형에 따라 살펴보면 소주1~2잔은 ‘복합성’ 25.4%로 높게 나타났으며, 소주 반병은 ‘건성’ 43.8%로 다른 피부유형보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다.

음주기간을 살펴보면 ‘10~15년 미만’ 30.7%, ‘7~10년 미만’ 21.9%, ‘5~7년 미만’ 19.3%순으로 높게 나타났다. 피부유형에 따라 살펴보면 ‘지성’은 10~15년 미만 28.1%로 가장 높게 나타났으며 ‘복합성’은 ‘7~10년 미만’이 25.4%로 가장 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 따라서 피부유형에 따른 음주횟수, 음주량, 음주기간의 차이는 없음을 알 수 있다.

표 4. 피부유형에 따른 음주상태

Variable	Division	지성	건성	민감성	Total	$\chi^2$ (p)
음주횟수	전혀 안마신다	32(37.6)	124(45.9)	58(49.6)	214(45.3)	10.18 (.252)
	1주일에 1회	22(25.9)	65(24.1)	25(21.4)	112(23.7)	
	1주에 2~3회	11(12.9)	43(15.9)	14(12.0)	68(14.4)	
	2주에 1회	10(11.8)	13(4.8)	5(4.3)	28(5.9)	
	3주에 1회	10(11.8)	25(9.3)	15(12.8)	50(10.6)	
음주량	소주1~2잔	12(22.6)	35(24.0)	15(25.4)	62(24.0)	3.28 (.772)
	소주 반병	23(43.4)	64(43.8)	20(33.9)	107(41.5)	
	소주 한병	14(26.4)	40(27.4)	18(30.5)	72(27.9)	
	수주2병 이상	4(7.5)	7(4.8)	6(10.2)	17(6.6)	
음주기간	1년~3년	6(10.5)	14(9.1)	6(9.5)	26(9.5)	6.27 (.792)
	3~5년 미만	5(8.8)	19(12.3)	6(9.5)	30(10.9)	
	5~7년 미만	13(22.8)	26(16.9)	14(22.2)	53(19.3)	
	7~10년 미만	13(22.8)	31(20.1)	16(25.4)	60(21.9)	
	10~15년 미만	16(28.1)	54(35.1)	14(22.2)	84(30.7)	
	20년 이상	4(7.0)	10(6.5)	7(11.1)	21(7.7)	
Total		8(100.0)	270(100.0)	117(100.0)	472(100.0)	

## 5) 피부유형에 따른 흡연실태

피부유형에 따른 흡연실태를 살펴보면 ‘흡연을 하지 않는다’ 94.5%, ‘흡연을 하고 있다’ 3.6%로 대부분이 흡연을 하지 않음을 알 수 있다. 피부유형에 따라 살펴보면 흡연을 하고 있다는 응답이 ‘지성’ 5.9%, ‘건성’ 1.5%, ‘복합성’ 6.8%로 복합성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며, 그 차이가 유의하였다( $p < .05$ ).

흡연기간의 경우 ‘거의 하지 않음’ 35.2%로 가장 높게 나타났으며, ‘주2~3회’ 23.7%, ‘주4~5회’ 19.5%로 나타났다. 피부유형에 따라 살펴보면 거의 매일 흡연을 한다는 응답이 ‘복합성’ 16.2%로 높게 나타났으며, 거의 하지 않음은 ‘건성’ 36.7%로 다른 피부유형보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다.

표 5. 피부유형에 따른 흡연실태

Variable	Division	지성	건성	복합성	Total	$\chi^2$ (p)
흡연여부	하고 있다	5(5.9)	4(1.5)	8(6.8)	17(3.6)	10.97 * (.027)
	하지 않는다	78(91.8)	263(97.4)	105(89.7)	446(94.5)	
	과거흡연경험 있다	2(2.4)	3(1.1)	4(3.4)	9(1.9)	
흡연기간	거의 매일	8(9.4)	22(8.1)	19(16.2)	49(10.4)	7.79 (.454)
	주4~5회	19(22.4)	53(19.6)	20(17.1)	92(19.5)	
	주2~3회	20(23.5)	65(24.1)	27(23.1)	112(23.7)	
	주1회	7(8.2)	31(11.5)	15(12.8)	53(11.2)	
	거의하지않음	31(36.5)	99(36.7)	36(30.8)	166(35.2)	
Total		85(100.0)	270(100.0)	117(100.0)	472(100.0)	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## 6) 피부유형에 따른 운동실태

피부유형에 따른 운동실태를 살펴보면 먼저 땀이 날 정도로 하는  
가의 경우 긍정 ‘항상 그렇다+그럴 때가 많다’ 41.4%, 부정 ‘그렇지  
않을 때가 많다+그렇지 않다’ 58.6%로 부정응답이 더 높게 나타났  
다. 피부유형에 따라 살펴보면 긍정 ‘항상 그렇다+그럴 때가 많다’는  
‘지성’ 45.0%, ‘건성’ 40.7%, ‘복합성’ 40.1%로 지성이 다른 피부유형  
보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다.

운동시간의 경우 ‘40~50분’ 35.9%로 가장 높게 나타났으며, 피부유  
형에 따라 살펴보면 30분이하는 ‘지성’ 25.3%로 높게 나타났으며  
40~50분은 ‘건성’이 37.7%로 다른 피부유형보다 높게 나타났으나 그  
차이가 유의하지 않았다. 또한 운동종류의 경우 무산소 ‘운동’  
33.5%, ‘가벼운 산책’ 23.5%로 높게 나타났으며, 피부유형에 따라 살  
펴보면 건성은 가벼운 산책을 한다는 응답에서 높게 나타났으며 지  
성피부는 유산소 운동을 한다는 다른 피부유형보다 높게 나타났으  
나 그 차이가 유의하지 않았다. 따라서 피부유형에 따른 운동정도,  
운동시간, 운동종류는 차이는 없음을 알 수 있다.

표 6. 피부유형에 따른 운동실태

Variable	Division	지성	건성	복합성	Total	$\chi^2$ (p)
땀이 날 정도로 하는가	항상 그렇다	10(12.5)	16(6.3)	13(12.1)	39(8.9)	5.58 (.472)
	그럴 때가 많다	26(32.5)	87(34.4)	30(28.0)	143(32.5)	
	그렇지 않을 때가 많다	25(31.3)	82(32.4)	36(33.6)	143(32.5)	
	그렇지 않다	19(23.8)	68(26.9)	28(26.2)	115(26.1)	
운동시간	30분 이하	20(25.3)	53(21.7)	23(22.3)	96(22.5)	3.77 (.877)
	40~50분	27(34.2)	92(37.7)	34(33.0)	153(35.9)	
	1시간~1시간20분	26(32.9)	82(33.6)	33(32.0)	141(33.1)	
	1시간 30분 정도	3(3.8)	9(3.7)	7(6.8)	19(4.5)	
	2시간 이상	3(3.8)	8(3.3)	6(5.8)	17(4.0)	
운동종류	가벼운 산책	17(22.4)	59(24.4)	23(22.3)	99(23.5)	2.891 (.941)
	가벼운 맨손 체조	4(5.3)	19(7.9)	9(8.7)	32(7.6)	
	스트레칭	14(18.4)	32(13.2)	13(12.6)	59(14.0)	
	무산소 운동	23(30.3)	81(33.5)	37(35.9)	141(33.5)	
	유산소 운동	18(23.7)	51(21.1)	21(20.4)	90(21.4)	
Total		76(100.0)	242(100.0)	103(100.0)	421(100.0)	

## 7) 피부유형에 따른 식습관 및 식행동

피부유형에 따른 식습관 및 식행동을 살펴보면, 먼저 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹는다는 ‘지성’ 3.40, ‘건성’ 3.67, ‘복합성’ 3.61로 건성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며 차이가 유의하였다 ( $p<.05$ ). Duncan방법에 의한 사후분석 결과 복합성·건성, 지성의 2개 집단으로 분류되었으며, 복합성·건성 피부가 지성피부보다 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹음을 알 수 있다.

단 음식과 단 음료를 안 먹는다 경우는 ‘지성’ 2.66, ‘건성’ 3.02, ‘복합성’ 3.03으로 복합성이 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다 ( $p<.01$ ). Duncan방법에 의한 사후분석 결과 복합성·건성, 지성의 2개 집단으로 분류되었으며 복합성·건성피부인 사람이 지성피부보다 단 음식과 단 음료를 먹지 않음을 알 수 있다. 또한 자극적인 음식을 자주 먹는다는 응답은 ‘지성’ 3.06, ‘건성’ 3.24, ‘복합성’ 3.38로 복합성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다 ( $p<.05$ ). Duncan방법에 의한 사후분석 결과 복합성, 건성, 지성의 3개 집단으로 분류되었으며 복합성피부가 다른 피부유형보다 자극적인 음식을 자주 먹음을 알 수 있다.

음식을 과식하지 않는다는 응답은 ‘지성’ 2.86, ‘건성’ 2.82, ‘복합성’ 3.08로 복합성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ). Duncan방법에 의한 사후분석 결과 복합성, 지성·건성의 2개 집단으로 분류되었으며, 상대적으로 복합성이 지성·건성보다 음식을 과식하지 않음을 알 수 있다.

표 7. 피부유형에 따른 식습관 및 식행동

구분	지성 평균±표준표차	건성	복합성	Total	F	유의 확률	Dunca n
1.식사를 규칙적으로 한다	3.44±1.170	3.56±1.102	3.51±1.088	3.53±1.109	.413	.662	
2.아침식사를 거르지 않는다	3.46±1.272	3.43±1.226	3.46±1.249	3.44±1.237	.027	.974	
3.쌀밥보다 잡곡밥을 먹는다	3.72±1.065	3.64±1.013	3.62±1.065	3.65±1.033	.221	.802	
4.간식을 자주 먹는다	3.13±1.027	2.97±.895	3.02±.851	3.01±.909	.955	.386	
5.식사 시 식욕이 좋다	3.57±.826	3.52±.897	3.44±.907	3.51±.886	.578	.561	
6.편식을 자주 하는 편이다	3.62±.877	3.57±.938	3.54±1.071	3.57±.961	.172	.842	
7.비타민, 영양제를 먹는다	2.88±1.219	3.07±1.101	3.03±1.159	3.03±1.137	.855	.426	
8.육류생선을 자주 섭취한다	3.20±.737	3.23±.844	3.33±.778	3.25±.809	.779	.460	
9.여러가지 채소를 매일 먹는다	3.15±.932	3.20±.846	3.26±.883	3.21±.871	.407	.666	
10.저녁9시이후에야식을 즐겨먹는다	2.42±.807	2.38±.954	2.31±.914	2.37±.918	.432	.649	
11.튀기거나 볶은음식을 좋아한다	2.99±.982	3.19±1.065	3.08±.970	3.12±1.028	1.348	.261	
12.제철과일·과일즙스를 매일 먹는다	3.01±.938	3.06±.870	3.15±.934	3.07±.898	.697	.499	
13.인스턴트·패스트푸드를 즐겨먹는다	3.40±.862	3.67±.888	3.61±.871	3.61±.883	3.113*	.045	b,c>a
14.유제품을 간식으로 먹는다.	3.04±.932	2.87±.911	3.00±.974	2.93±.932	1.435	.239	
15.국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.	3.14±.920	2.95±.877	2.95±.981	2.98±.913	1.537	.216	
16.단 음식과 단 음료를 안 먹는다.	2.66±.946	3.02±.928	3.03±1.042	2.96±.969	5.093**	.006	c,b>a
17.고기는 기름을 떼어 먹는다	3.12±.993	3.24±1.013	3.17±1.053	3.20±1.019	.482	.618	
18.견과류를 자주 먹는다.	2.70±.847	2.74±.833	2.87±.822	2.76±.833	1.268	.282	
19.찬 음료와 음식을 매일 먹는다.	3.39±.836	3.55±.848	3.62±.818	3.54±.840	1.785	.169	

	지성 평균±표준표차	건성	복합성	Total	F	유의 확률	Dunc an
20.자극적인 음식을 자주 먹는다.	3.06±.943	3.24±.925	3.38±.861	3.24±.917	3.024 *	.050	c<b< a
21.해조류를 매일 먹는다.	2.87±.784	2.91±.780	2.97±.805	2.92±.786	.374	.688	
22.음식을 천천히 먹는다.	2.81±.893	2.84±.853	3.05±.893	2.89±.873	2.741	.066	
23.음식을 과식하지 않는다.	2.86±.894	2.82±.812	3.08±.856	2.89±.843	3.852 *	.022	c>a,b
24.균형 잡힌 식생활을 하고 있다.	2.76±.868	2.89±.861	2.94±.881	2.88±.867	1.043	.353	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.00

### 8) 피부유형에 따른 병원의 피부관리 이유

피부유형에 따른 병원에서 피부관리를 하는 이유를 살펴보면 ‘중성’의 경우에 최신의료기계와 약의 효과기대라고 응답한 경우가 29.7%로 높게 나타났으며, ‘복합성’의 경우에는 피부상태가 많이 안 좋기 때문이라고 응답한 경우가 38.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타나서 유의한 차이가 있음을 알 수 있다( $p < .05$ ).

표 8. 피부유형에 따른 병원의 피부관리 이유

						n(%)		$\chi^2$ (p)
	건성	중성	지성	복합성	잘 모르겠다	Total		
피부상태가 많이 안 좋기 때문에	53(32.3)	27(26.7)	13(32.5)	59(38.3)	3(25.0)	155(32.9)		26.40* (.049)
병원의 신뢰감	26(15.9)	16(15.8)	7(17.5)	32(20.8)	3(25.0)	84(17.8)		
최신 의료기계와 약의 효과기대	30(18.3)	30(29.7)	9(22.5)	25(16.2)	3(25.0)	97(20.6)		
빠른효과	36(22.0)	10(9.9)	9(22.5)	19(12.3)	0(0)	74(15.7)		
기타	19(11.6)	18(17.8)	2(5.0)	19(12.3)	3(25.0)	61(13.0)		
Total	164	101	40	154	12	471		

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

### 9) 피부건강상태의 심리특성

피부건강상태를 살펴보면 ‘매우 좋다+좋다’ 16.1%, ‘나쁘다+매우 나쁘다’ 21.6%로 피부건강상태가 나쁘다는 경우는 좋다는 경우보다 높음을 알 수 있다. 심리특성에 따라 살펴보면 ‘매우 좋다+좋다’는 ‘부정’ 12.9%, ‘긍정’ 20.3%로 긍정이 부정보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 따라서 피부건강상태의 심리특성에 따른 피부건강행동의 차이가 없음을 알 수 있다.

표 9. 피부건강상태의 심리특성

Variable	Division	부정	긍정	Total	n(%)	$\chi^2(p)$
피부건강 상태	매우 좋다	1(.4)	5(2.4)	6(1.3)	8.020(.091)	
	좋다	33(12.5)	37(17.9)	70(14.8)		
	보통	167(63.0)	127(61.4)	294(62.3)		
	나쁘다	58(21.9)	35(16.9)	93(19.7)		
	매우 나쁘다	6(2.3)	3(1.4)	9(1.9)		
Total		98(100.0)	101(100.0)	199(100.0)		

## 10) 피부건강상태의 심리특성에 따른 병원 레이저시술 사항

피부건강상태의 심리특성에 따른 병원에서 시술받은 레이저시술에 관련된 사항을 살펴보면 먼저 시술받는 레이저의 경우 'I2PL'가 50.6%로 가장 높게 나타났으며, '토닝 레이저' 18.0%로 다음으로 높게 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 긍정은 'I2PL' 52.5%로 높게 나타났으며, '프락셀'은 부정이 18.4%로 긍정보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 시술받는 이유는 '색소제거'가 57.4%로 가장 높게 나타났다.

재생관리 기간은 '받지 않는다' 37.0%, '주1회' 28.7%순으로 높게 나타났으며, 피부건강상태의 심리특성에 따라 부정은 주1회 받는다는 응답이 높았으며, 긍정적인 경우 주2회 받는다는 응답에서 부정적인 경우보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 또한 레이저치료 시술경험여부의 경우 '있다' 66.5%, '없다' 33.5%로 있다는 응답이 높게 나타났다.

따라서 심리특성에 따라 시술받는 레이저, 시술 받는 이유, 재생관리 기간, 레이저치료 시술경험여부의 차이는 없음을 알 수 있다.

표 10. 피부건강상태의 심리특성에 따른 병원 레이저시술 사항

Variable	Division	부정	긍정	Total	$\chi^2(p)$
시술 받은 Q-switched Nd:Yag 레이저	I2PL	24(49.0)	21(52.5)	45(50.6)	7.07 (.215)
	Fraxel	9(18.4)	1(2.5)	10(11.2)	
	Polaris	1(2.0)	1(2.5)	2(2.2)	
	Erbium:Yag Laser	0(0)	1(2.5)	1(1.1)	
	기타	8(16.3)	7(17.5)	15(16.9)	
	기타	8(16.3)	7(17.5)	15(16.9)	
시술 받는 이유	주름개선효과	3(4.8)	6(13.0)	9(8.3)	6.770 (.238)
	모공축소	5(8.1)	3(6.5)	8(7.4)	
	탄력관리	5(8.1)	4(8.7)	9(8.3)	
	색소제거	34(54.8)	28(60.9)	62(57.4)	
	흉터제거	6(9.7)	4(8.7)	10(9.3)	
	기타	9(14.5)	1(2.2)	10(9.3)	
재생관리 기간	시술직후 1회만	10(16.7)	7(14.6)	17(15.7)	1.852 (.763)
	주1회	19(31.7)	12(25.0)	31(28.7)	
	주2회	6(10.0)	8(16.7)	14(13.0)	
	주2~3회	4(6.7)	2(4.2)	6(5.6)	
	받지 않았다	21(35.0)	19(39.6)	40(37.0)	
레이저치료시술 경험여부	있다	167(63.0)	147(71.0)	314(66.5)	3.336 (.068)
	없다	98(37.0)	60(29.0)	158(33.5)	
Total		265(100.0)	207(100.0)	472(100.0)	

### 11) 피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술 종류

피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술의 종류를 살펴보면 건성의 경우에 ‘보톡스’라고 응답한 경우가 다른 피부유형보다 많았으며, 지성의 경우에 ‘필러’가 28.9%로 높게 나타났다. 복합성의 경우에는 ‘얼굴성형’이 27.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타났다( $p < .001$ )

표 11. 피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술 종류

	건성	중성	지성	복합성	잘 모르겠다	Total	$\chi^2$
얼굴성형	37(23.4)	25(25.0)	5(13.2)	41(27.3)	3(25.0)	111(24.2)	33.87*** (.006)
레이저시술	62(39.2)	39(39.0)	7(18.4)	59(39.3)	4(33.3)	171(37.3)	
지방흡입	9(5.7)	10(10.0)	10(26.3)	8(5.3)	0(0)	37(8.1)	
보톡스	25(15.8)	12(12.0)	5(13.2)	21(14.0)	1(8.3)	64(14.0)	
필러	25(15.8)	14(14.0)	11(28.9)	21(14.0)	4(33.3)	75(16.4)	
Total	158	100	38	150	12	458	

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

## 12) 피부만족도에 따른 향후 레이저 시술 의향

시술받은 레이저를 살펴보면 'I2PL' 50.6%, '토닝 레이저' 18.0% 순으로 높게 나타났다. 피부만족도에 따라 살펴보면 불만족스럽다는 경우 'I2PL'가 66.7%로 높게 나타났으며, 토닝레이저는 '만족하는 편'이 25.0%로 만족하지 않는다는 집단보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 레이저 시술을 받은 이유를 살펴보면 '색소제거' 57.4%로 가장 높게 나타났으며, '흉터제거' 9.3%로 다음으로 높게 나타났다. 피부만족도에 따라 살펴보면 만족하지 않는 편인 집단은 '색소제거'가 69.0%로 높게 나타났으며, 만족하는 편인 집단의 경우 주름개선, 탄력관리라는 응답이 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ). 따라서 피부에 만족하는 경우 주름개선효과, 탄력관리를 위해 레이저 시술을 받는 사람이 많았으며, 피부에 만족하지 않는 편인 경우 색소제거 때문에 레이저 시술을 받는다는 사람이 많음을 알 수 있다.

레이저 시술 후 지속적으로 관리를 받는지를 살펴보면 '받지 않는다'가 37.0%, '주1회' 28.7%로 나타났다. 피부만족도에 따라 살펴보면 불만족스럽다는 집단은 받지 않는다가 62.5%로 높게 나타났으며, '주2~3회' 받는다는 만족스럽다는 집단이 8.0%로 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 또한 향후 레이저 시술을 받아볼 의향의 경우 '있다' 66.5%, '없다' 33.5%로 나타났으며, 피부만족도에 따라 살펴보면 불만족스럽다는 집단은 '있다' 81.4%로 다른 집단보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.001$ ).

표 12. 피부만족도에 따른 향후 레이저 시술 의향

Variable	Dvision	만족하는 편	보통	만족하지 않는 편	불만족	전체	$\chi^2$ (p)
시술받은 레이저	I2PL	10(50.0)	21(55.3)	10(40.0)	4(66.7)	45(50.6)	20.165 (.166)
	Fraxel	1(5.0)	5(13.2)	4(16.0)	0(0)	10(11.2)	
	Q-switched Nd:Yag	5(25.0)	6(15.8)	5(20.0)	0(0)	16(18.0)	
	Polaris	0(0)	1(2.6)	1(4.0)	0(0)	2(2.2)	
	Erbium:Yag Laser	0(0)	0(0)	0(0)	1(16.7)	1(1.1)	
	기타	4(20.0)	5(13.2)	5(20.0)	1(16.7)	15(16.9)	
	레이저 시술받은 이유	주름개선효과	7(28.0)	1(2.1)	0(0)	1(14.3)	
모공축소		0(0)	5(10.6)	2(6.9)	1(14.3)	8(7.4)	
탄력관리		3(12.0)	5(10.6)	1(3.4)	0(0)	9(8.3)	
색소제거		13(52.0)	26(55.3)	20(69.0)	3(42.9)	62(57.4)	
흉터제거		1(4.0)	5(10.6)	3(10.3)	1(14.3)	10(9.3)	
기타		1(4.0)	5(10.6)	3(10.3)	1(14.3)	10(9.3)	
지속적 관리기간	시술직후 1회만	3(12.0)	8(17.8)	5(16.7)	1(12.5)	17(15.7)	4.608 (.970)
	주1회	6(24.0)	15(33.3)	9(30.0)	1(12.5)	31(28.7)	
	주2회	4(16.0)	5(11.1)	4(13.3)	1(12.5)	14(13.0)	
	주2~3회	2(8.0)	2(4.4)	2(6.7)	0(0)	6(5.6)	
향후 레이저시술 의향	있다	56(61.5)	135(59.7)	88(78.6)	35(81.4)	314(66.5)	17.264 *** (.001)
	없다	35(38.5)	91(40.3)	24(21.4)	8(18.6)	158(33.5)	
Total		91 (100.0)	226 (100.0)	112 (100.0)	43 (100.0)	472 (100.0)	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

### 13) 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용 실태

피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용실태를 살펴보면 ‘매일 사용한다’ 64.2%, ‘가끔 사용한다’ 28.2%로 매일 사용한다는 응답이 높게 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 ‘긍정’의 경우 72.9%가 매일 사용한다고 응답하였으며, ‘부정’의 경우 사용하지 않는다는 응답이 9.4%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .01$ ). 따라서 피부 관심도와 피부관리에 긍정적인 사람이 부정적인 사람보다 자외선 차단크림을 더 많이 사용함을 알 수 있다.

사용방법은 ‘사계절 항상 사용한다’가 50.0%로 가장 높게 나타났으며, 심리상태에 따라 살펴보면 사계절 항상 사용한다는 응답은 ‘긍정’ 59.4%, ‘부정’ 42.6%가 응답하여 피부관심도와 피부관리에 긍정적인 사람이 부정적인 사람보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ). 따라서 심리상태에 따라 자외선차단제의 사용방법에 차이가 있음을 알 수 있다.

자외선 차단지수의 경우 ‘SPF 30~40’ 55.1%로 가장 높게 나타났으며, 심리상태에 따라 살펴보면 SPF 10~20에서는 ‘부정’이, SPF 25에서는 ‘긍정’이 더 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 또한 덧발라 지속적으로 유지하는지의 경우 그냥 둔다가 68.6%로 가장 높게 나타났으며, 피부유형에 따라 살펴보면 부정의 경우 ‘한번만 발라도 괜찮다고 생각한다’ 16.2%로 긍정보다 높게 나타났으며 ‘꼭 한번 더 덧발라 준다’는 긍정이 5.8%로 부정보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다.

자외선 차단제가 피부노화 방지효과가 있는지에 대해 긍정 ‘매우 그렇다+그렇다’ 62.9%, 부정 ‘그렇지 않다+전혀 그렇지 않다’ 10.3%로 긍정응답이 더 높음을 알 수 있다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 긍정 ‘매우 그렇다+그렇다’ 응답의 경우 ‘부정적’ 56.6%, ‘긍정적’ 71.0로 긍정적인 경우에 더 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ). 따라서 피부관심도와 피부관리에 긍정적인 사람이 부정적인 사람보다 자외선 차단제가 피부노화 방지효과가 있다고 생각함을 알 수 있다.

표 13. 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용 실태

Variable	Division	부정	긍정	Total	$\chi^2$ (p)
자외선 차단크림	매일 사용한다	152(57.4)	151(72.9)	303(64.2)	12.410 ** (.002)
	가끔 사용한다	88(33.2)	45(21.7)	133(28.2)	
	사용하지 않는다	25(9.4)	11(5.3)	36(7.6)	
사용방법	여름에만 외출시, 사용	32(12.1)	24(11.6)	56(11.9)	15.530 *** (.001)
	여름에만 사용	32(12.1)	12(5.8)	44(9.3)	
	사계절 외출시만 사용	88(33.2)	48(23.2)	136(28.8)	
	사계절 항상 사용	113(42.6)	123(59.4)	236(50.0)	
자외선 차단지수	Under SPF 10	12(4.5)	7(3.4)	19(4.0)	6.759 (.149)
	SPF 10~20	26(9.8)	9(4.3)	35(7.4)	
	SPF 25	55(20.8)	55(26.6)	110(23.3)	
	SPF 30~40	145(54.7)	115(55.6)	260(55.1)	
	Over SPF 50	27(10.2)	21(10.1)	48(10.2)	
덧발라 지속적 유지	꼭 한번 더 덧발라 준다	14(5.3)	12(5.8)	26(5.5)	2.283 (.516)
	그냥 둔다	181(68.3)	143(69.1)	324(68.6)	
	생각날 때만, 덧 발라준다	27(10.2)	27(13.0)	54(11.4)	
	한번만 발라도 괜찮다고 생각한다	43(16.2)	25(12.1)	68(14.4)	
피부노화 방지효과	매우 그렇다	23(8.7)	47(22.7)	70(14.8)	22.253 *** (.000)
	그렇다	127(47.9)	100(48.3)	227(48.1)	
	보통	84(31.7)	42(20.3)	126(26.7)	
	그렇지 않다	24(9.1)	13(6.3)	37(7.8)	
	전혀 그렇지 않다	7(2.6)	5(2.4)	12(2.5)	
Total		265(100.0)	207(100.0)	472(100.0)	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

#### 14) 피부건강상태의 심리특성에 따른 세안 실태

피부건강상태의 심리특성에 따른 세안 실태를 살펴보면 세안횟수의 경우 '2번' 87.1%로 가장 높게 나타났으며, '3번' 6.4%, '1번' 6.1%인 것으로 나타났다. 심리상태에 따라 살펴보면 1번한다는 응답은 '부정' 7.2%로 높게 나타났으며, 2번은 '긍정' 88.9%로 '부정' 85.7%보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 물 온도의 경우 '미지근한 물' 59.5%, '따뜻한 물' 37.3% 순으로 높게 나타났으며, 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 미지근한 물을 사용한다는 경우 '부정' 58.9%, '긍정' 60.4%로 긍정이 더 높게 나타났다.

색조화장 후 처리는 '클렌징 크림 사용 후 폼 사용' 55.9%로 가장 높게 나타났으며, '클렌징폼만 사용' 22.2%로 다음으로 높게 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 '클렌징 크림 사용 후 폼 사용은 긍정'이 65.2%로 '부정'보다 높게 나타났으며, 클렌징 폼만 사용한다는 응답은 '부정' 24.2%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ).

각질제거 횟수의 경우 '주1회' 51.3%로 가장 높게 나타났으며, '하지 않는다' 27.7%로 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 긍정은 주1회한다는 응답에서 높게 나타났으며, 부정은 하지 않는다는 응답에서 긍정보다 높게 나타났으나 그 차이가 유의하지 않았다. 따라서 심리상태에 따라 색조화장 후 처리의 차이가 있었으며, 세안횟수, 물 온도, 각질제거 횟수는 차이가 없음을 알 수 있다.

표 14. 피부건강상태의 심리특성에 따른 세안실태

Variable	Division	부정	긍정	Total	$\chi^2$ (p)
세안횟수	1회	19(7.2)	10(4.8)	29(6.1)	1.386 (.709)
	2회	227(85.7)	184(88.9)	411(87.1)	
	3회	18(6.8)	12(5.8)	30(6.4)	
	4회 이상	1(4)	1(5)	2(4)	
물 온도	뜨거운 물	3(1.1)	1(5)	4(8)	.874 (.832)
	따뜻한 물	99(37.4)	77(37.2)	176(37.3)	
	미지근한 물	156(58.9)	125(60.4)	281(59.5)	
	차가운 물	7(2.6)	4(1.9)	11(2.3)	
색조화장 후 처리	클렌징 크림 사용 후 폼 사용	129(48.7)	135(65.2)	264(55.9)	17.612 *** (.001)
	클렌징 크림 후 비누 사용	32(12.1)	20(9.7)	52(11.0)	
	클렌징 크림만 사용	13(4.9)	4(1.9)	17(3.6)	
	비누만 사용	27(10.2)	7(3.4)	34(7.2)	
각질 제거 횟수	클렌징폼만 사용	64(24.2)	41(19.8)	105(22.2)	.640 (.959)
	주1회	124(46.8)	118(57.0)	242(51.3)	
	주2회	43(16.2)	33(15.9)	76(16.1)	
	주3회	7(2.6)	11(5.3)	18(3.8)	
	주4회	5(1.9)	0(0)	5(1.1)	
	하지 않는다	86(32.5)	45(21.7)	131(27.7)	
	Total	265(100.0)	207(100.0)	472(100.0)	

\*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

## V. 고찰

최근 여성들의 사회참여 증가와 더불어 외모에 대한 관심이 증가하고 있는 가운데 미에 대한 아름다움 뿐만 아니라 건강하고 깨끗한 피부를 지니고자 하는 욕구가 늘어나고 있다. 성형수술이나 주름제거 수술 등과 달리 피부가 가지고 있는 원래의 특성을 변형시키는 것이 아니라 피부가 지닌 원래의 기능을 유지시켜 젊고 아름다운 피부로 바꾸는 것이며 이것은 연령, 계절, 환경, 생활조건 등에 의하여 변화되어 간다. 이런 요인으로 인한 피부건강관리 상의 문제를 예방하고 아름답고 건강한 피부를 유지하기 위하여 이 연구를 통해서 알아보고자 한다.

첫째, 실제 피부유형과 자가인식 피부유형간의 관계를 살펴보면 자가인식에서 건성이라고 한 경우에 건성일 경우가 높게 나타나 건성이 피부인식 정도가 높게 나타났는데 이는, 강수정(2004) 연구에서 대상자 본인이 자각하는 피부상태 및 조사자의 육안 판정에 의한 피부결의 특성분포에서 유·수분유형이 보통이라고 인지하는 경우가 많은 것으로 조사 되었는데, 건성유형의 경우가 자신의 피부유형을 정확히 인지하는 정도가 높음을 알수 있다. 이러한 결과는 조상대상자의 연령 및 측정환경 등에 따른 차이로 여겨지며, 연구대상자가 자신의 피부상태를 정확히 인지하지 못함을 나타내는 결과이다.

둘째, 피부유형에 따른 식습관 및 식행동을 살펴보면 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹는 경우에 건성이 다른 피부유형보다 높게 나타났다. 식습관과 건강상태에 관한 임현숙(1981)의 연구에서 식습관 특점이 낮을수록 피부증세의 호소정도가 높은 경향이 있다고 하였으며, 대

학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구(장유경 등, 1988)와 중년여성의 안면상태와 관련요인(강수경, 2004) 에서도 볼 부위는 인스턴트 음식을 거의 먹지 않는 경우에 높은 수분량을 보였다. 그러므로, 인스턴트 식품섭취와 피부증상과 유형에 관계가 있다는 것으로 보고되어 본 연구의 결과와 일치함을 보여준다.

셋째, 흡연의 니코틴은 피부의 모세혈관을 수축시키고, 혈액순환을 감소시켜 나쁜 영향을 미치며 또한, 피부의 낮은 수분량은 건조하고 주름의 원인이 되며 피부 노화를 촉진 시키는 것으로 알려져 있다(김나은, 2007).

김명희(2005)의 연구에서 흡연을 하지 않을수록 피부건강상태가 좋은 것으로 나타났으며, 고혜정(1997)의 연구에서도 흡연은 피부안면 수분량에 영향을 미치는 것으로 조사되었는데 본 연구에서 피부유형에 따른 흡연 실태를 보면 대부분 흡연을 하지는 않지만, 흡연자 중에서 복합성피부 유형이 높게 나타났다. 이는 흡연이 피부상태에 트러블이나 나쁜 영향을 미치는 것으로 생각된다.

또, 피지의 증가는 남성호르몬인 안드로겐이 지나치게 분비되거나 모공이 막혀 분출이 저해되면 여드름이나 지루성 피부염을 유발할 수도 있다(Lucky 1995, Kim 2001). 반면에 피지가 부족하면 표피의 수분증발 억제력이 떨어져서 보습상태의 저하와 피부의 당김, 소양감, 예민함을 동반하기 쉽다.(한국미용 건강학회지, 2009) 그러므로, 피부건강상태는 생활습관과 밀접한 관련이 있음을 보고한 연구가 다수 있다.

피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단제의 피부노화 방지효과가 있는지에 대해 차단효과가 높은 결과를 보여주며, 생활습관이 여성의 피부 주름과 착색형성에 미치는 영향(배근혜, 2008)의 연구에서도 자외선 차단제의 사용을 사계절 꾸준히 사용할수록 피부

의 주름지수가 낮아지는 경향을 알 수 있었다.

넷째, 피부유형에 따른 외출 시 자외선차단 크림 사용방법에서 복합성의 경우에 매일 사용한다 라고 응답한 경우가 다른 피부유형보다 높았으며, (류화라, 2004)의 연구에서는 지성피부가 자외선 차단제를 사용하는 비율이 높았다. 이는 지성과 복합성 피부유형이 자외선 차단제를 더 철저히 사용하고 있음을 나타내고 있다.

피부만족도에 따라 살펴보면 만족하지 않는 편인 집단은 색소제거가 69.0%로 높게 나타났으며, (박이숙, 2007)의 연구에서는 피부고민에서 기미·주근깨·색소침착으로 고민하는 중년여성이 가장 많이 차지 하였다. 대부분 연령에 상관없이 색소가 피부고민으로 높게 차지함을 알 수 있다.

따라서 본 연구에서는 설문지에 의존한 연구 결과를 바탕으로 하였으나, 향후 연구에 있어서는 정확하고 신뢰성 있는 연구결과를 위해서 피부측정과 실제피부와 자각하고 있는 피부를 정확히 입증할 만한 과학적인 임상 실험에 관한 연구가 수반되어야 할 것이다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 실제피부 유형을 정확하게 인식하고, 피부건강관리 상태를 파악하여 관리함으로 피부의 유형에 영향을 미칠수 있는 요인을 알아보고, 연구함으로써 그 활용법을 보완·개발하여 피부건강을 촉진하며 활성화하는데 기초자료로 기여하고자 하는데 있다.

연구의 연구대상은 서울, 대전, 강원도 원주, 울산에 거주하는 20대에서 50대까지의 여성으로 표집 하였으며, 조사기간은 2011년 1월20일부터 3월5일까지 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 사항을 살펴보면 연령은 '40대'가 36.9%로 가장 많았으며, 학력은 '대졸' 48.3%, 종교는 '기독교'가 41.5%로 가장 높게 나타났으며, 취미생활의 경우 '한다' 75.4%의 비율로 취미생활을 하는 사람이 더 많은 것을 알 수 있다.

둘째, 실제피부유형과 자가인식 피부유형간의 관계를 살펴보면 자 인식이 건성이라고 응답한 경우에 '건성'일 경우는 78.7%로 나타났 으며, 지성의 경우에 '지성'일 경우는 52.5%로 나타나 실제 인식하는 경우와 자가인식의 경우에는 유의한 차이를 보임을 알 수 있다 ( $p<.001$ ).

셋째, 연구 대상자의 생활습관 중 에서 수면습관은 '숙면을 취하는 편이다+잘 자는 편이다' 47.5%, '숙면을 취하지 못하는 편이다+불면 증이 있다' 26.0%로 나타났다.

피부유형에 따른 음주상태는 전혀 안 마신다는 '복합성'이 49.6%

높게 나타났으며, 1주일 1회 마신다는 ‘지성’ 25.9%로 다른 피부유형보다 높게 나타났다.

피부유형에 따른 흡연실태는 ‘흡연을 하지 않는다’ 94.5%로 대부분 흡연을 하지 않음을 알 수 있고, 피부 유형에 따라 흡연을 하고 있다는 응답이 ‘지성’ 5.9%, ‘건성’ 1.5%, ‘복합성’ 6.8%로 복합성이 다른 피부 유형보다 높게 나타나 유의하였다( $p<.05$ ).

네째, 피부유형에 따른 식습관 및 식행동은 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹는다는 ‘지성’ 3.40, ‘건성’ 3.67, ‘복합성’ 3.61로 건성이 다른 피부유형보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ).

단 음식과 단 음료를 안 먹는다는 ‘지성’ 2.66, ‘건성’ 3.02, ‘복합성’ 3.03으로 복합성이 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.01$ ).

음식을 과식하지 않는다는 ‘지성’ 2.86, ‘건성’ 2.82, ‘복합성’ 3.08로 복합성이 다른 피부유형보다 높게 나타나 그 차이가 유의하였다 ( $p<.05$ ). 상대적으로 복합성이 지성·건성보다 음식을 과식하지 않음을 알 수 있다.

다섯째, 연구 대상자의 피부건강상태를 살펴보면 ‘매우 좋다+좋다’ 16.1%, ‘나쁘다+매우 나쁘다’ 21.6%로 피부건강 상태가 나쁘다가 높음을 알 수 있다.

여섯째, 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 ‘부정’ 12.9%, ‘긍정’ 20.3%로 긍정적인 경우가 더 높게 나타났다. 피부관리실 이용행태의 경우, 피부 관리를 ‘안 한다’ 57.8%, ‘한다’ 42.2%, 피부 관리실 이용을 안 한다는 경우 ‘피부관리의 관심에 부정’ 63.0%, ‘피부관리의 관심에 긍정’ 51.2%로 부정이 더 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ).

일곱째, 연구 대상자의 피부유형에 따른 병원에서 피부관리 이유는

중성의 경우 ‘최신의료기계와 약의 효과기대’ 라고 응답한 경우가 29.7%로 높게 나타났으며, 복합성의 경우에는 ‘피부상태가 많이 안좋기 때문에’ 라고 응답한 경우가 38.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타나서 유의한 차이가 있음을 알 수 있다( $p<.05$ ).

피부유형에 따른 병원에서 피부미용시술의 종류를 살펴보면 건성의 경우에 보톡스라고 응답한 경우가 다른 피부유형보다 많았으며, 지성의 경우에 ‘필러’가 28.9%로 높게 나타났다. 복합성의 경우에는 ‘얼굴성형’이 27.3%로 다른 피부유형보다 높게 나타났다( $p<.001$ ).

피부만족도에 따라 불만족스럽다는 집단은 ‘있다’ 81.4%로 다른 집단보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.001$ ).

만족하지 않는 편 집단은 ‘색소제거’가 69.0%로 높게 나타났으며, 만족하는 편인 경우 ‘주름개선’ 28.0%, ‘탄력관리’ 12.0%로 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.05$ ). 향후 레이저 시술을 받아볼 의향의 경우 ‘있다’ 66.5%, ‘없다’ 33.5%로 나타나 그 차이가 유의하였다( $p<.001$ ).

여덟째, 연구 대상자의 자외선 차단 크림 사용실태는 ‘매일 사용한다’ 64.2%, ‘가끔 사용한다’ 28.2%로 매일 사용한다가 높게 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따른 자외선 차단 크림 사용실태는 ‘피부 관심에 긍정’은 72.9%가 매일 사용한다고 응답하였으며, 부정인 ‘사용하지 않는다’ 9.4%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.01$ ).

사계절 항상 사용한다는 응답은 ‘긍정’ 59.4%, ‘부정’ 42.6%가 응답하여 피부 관심도와 피부 관리에 긍정적인 사람이 부정적인 사람보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p<.001$ ).

색조화장 후 처리는 ‘클렌징 크림 사용 후 폼 사용’ 55.9%로 가장

높게 나타났으며, ‘클렌징폼만 사용’ 22.2%로 나타났다. 피부건강상태의 심리특성에 따라 살펴보면 ‘클렌징 크림 사용 후 폼 사용’은 ‘긍정이 65.2%로 부정보다 높게 나타났으며, 클렌징 폼만 사용한다는 응답은 ‘부정’ 24.2%로 긍정보다 높게 나타났으며 그 차이가 유의하였다( $p < .001$ ).

따라서 본 연구는 피부의 내·외적상태에 부정적 영향을 미치는 잘못된 피부관리 행태와 생활습관, 식습관 등을 건강한 피부건강관리행동으로 변화시키는데 긍정적 역할을 하며 효과적인 피부건강관리에 대한 새로운 방향으로 연구되어 질 것을 기대 해 본다.

## 참 고 문 헌

1. 그레이스 리. 1991. 피부관리학. 뷰티프라자.
2. 고재숙. 1998. 피부 Type 분류를 위한 연령별 피부의 유분, 수분량 및 Microtopography의 관찰. 2쪽.
3. 고혜정. 1997. 흡연과 피부표면 수분과의 관계. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
4. 구재희. 2003. 여성의 피부관리 실태와 관련요인. 대구 경산대 보건대학원 석사학위논문.
5. 국홍일. 1993. 피부유형과 관리 요령. 건강소식.
6. 국홍일. 1998. 건강한 피부 고운 살결. 지문사.
7. 김기연 외, 1997. 피부관리학 I. 수문사.
8. 김기연 외. 1999. 수문사.
9. 김금희. 2003. 전문직 여성의 피부건강관리와 화장행위에 관한 연구. 대구카톨릭대 디자인대학원 석사학위 논문.
10. 김금란. 2006. 피부 유·수분 상태가 안면 주름과 착색에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원. 석사학위논문.
11. 김나은. 2007. 피부건강관리에 대한 지식 및 행위에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문.
12. 김명희. 2005. 지역주민 피부건강관리에 대한 의식행태와 관련요인. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
13. 김복희. 1998. 여성의 피부미용관리 지식 및 행위와 관련요인, 경산대학교 대학원 석사학위논문.
14. 김수진. 2008. 대학생의 피부건강관리행동과 식생활행동에 영향을 미치는 외모관심에 대한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위

논문.

15. 김은옥. 2002. 중년여성의 피부건강관리 관련요인. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
16. 김연진. 2002. 중년여성의 피부건강관리 지식, 태도, 및 교육 요구도 조사. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
17. 김종임. 2004. 메디컬 스킨케어의 재교육 방안에 관한 연구. 용인대학교 경영대학원 석사학위논문.
18. 김희진. 2000. 중년여성의 피부관리와 스트레스에 관한 연구. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
19. 강수경. 2004. 중년여성의 안면피부상태와 관련요인. 조선대학교 보건대학원 박사학위논문.
20. 대한 예방 의학회. 2002. 건강통계자료수집 및 측정의 표준화. 계측문화사. 92-135.
21. 류화라. 2004. 안면 피부유형에 영향을 미치는 피부관리습관, 식습관, 영양소섭취량, 혈액 성분 및 신체계측 요인의 분석. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
22. 명은진. 2000. 20.30대 여성의 피부건강관리에 대한 지식 및 행위에 관한 연구. 연세대학교 관리과학 대학원 석사학위 논문.
23. 박용진. 2003. 여대생의 피부건강 관련 행위와 사회 심리적 건강과의 관련성. 이화여자대학교 석사학위논문.
24. 박이숙. 2007. 중년여성들의 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문.
25. 배근혜. 2008. 생활습관이 여성의 피부 주름과 착색의 형성에 미치는 영향. 건국대학교 대학원. 박사학위논문.

26. 배수현. 2003. 여대생의 피부건강 관련 행위와 사회 심리적 건강과의 관련성. 이화여자대학교. 석사학위논문.
27. 신향미. 2002. 피부노화가 여성의 심리상태에 미치는 영향과 피부관리 선택형태. 고신대학교 보건대학원. 석사학위논문.
28. 이규혜. 2008. 대학생의 피부건강관리행동과 식생활행동에 영향을 미치는 외모관심에 대한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
29. 이정란. 1998. 여성의 피부건강상태와 관련요인. 경북대학교. 석사학위논문.
30. 윤소영. 2007. 여대생의 외모관리에 대한 의식 및 태도 연구(헤어, 피부, 화장, 미용성형을 중심으로). 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문.
31. 윤여성. 신피부관리학. 가림출판사. 1995.
32. 전세열 외. 1998. 피부영양학. 정담.. 리누스 파울링(Linus Pauling).
33. 정종연 외. 2006. 아틀라스 피부관리학. 엠디월드.
34. 장경자. 2000. 20대 초반 여성의 안면 부위별 피부 표면 유·수분에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
35. 장유경 외. 1998. 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3): 43-51.
36. 정설경. 2007. 여성의 피부관리 인식에 따른 이용만족 분석연구. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.
37. 조영옥 외. 1993. 여성의 피부미용 관리와 화장실태에 관한 조사연구.
38. 최성임 외. 2009. 한국미용건강학회지. 20대 젊은 여성의 피부유형

에 따른 철분영양 상태.

39. 최은영. 1998. 건강증진 모델에 기초한 여성의 피부 관리 행위에 영향을 미치는 요인 분석. 연세대학교 보건대학원 석사학위 논문.
40. 하명희. 1995. 여드름 피부와 식습관의 관계 연구. 부산광역시 중·고등학생을 대상으로. 경성대학교대학원 석사학위논문.
41. 홍남수. 2000. 홍박사의 재미있는 피부이야기. 두레미디어.
42. 홍진이. 여성의 피부건강상태 및 관련 생활행태의 연구. 숙명여자대학교 원격대학원. 석사학위논문. 2007.
43. 황정원. 피부 관리학. 서울 : 현문사. 1998. p35.
44. Boelsma E, Hendriks HF, Roza L. 2001. Nutritional skin care: health effects of micronutrients and fatty acids. *Am J Clin Nutr* 73(5):853-64.
45. Moore R.J., Friedl K.E., Tulley R.T., Askew E.W: 1993. Maintenance of iron status in healthy men during an extended period of stress and physical activity, *Am J Clin Nutr* 58(6) : 923-927.
46. Sin호 A., Smoak B.L., Patterson K.Y., LeMay L.G., Veillon C., Duster P.A. : 1991. Biochemical indices of selected trace mineral in man : effect of stress, *Am J Clin Nutr* 53 : 126-131.
47. Esther Boelsma, 2003, Lucy PL van de Vijver, R Alexandra Goldbohm, AA Klopping-Ketelaars, Henk FJ Hendriks, and Len Roza: Human skin condition and its association with nutrient concentration in serum and diet. *Am J Clin Nutr* 77:348-355.
48. Pathak MA. 1982. Sunscreens: topical and systemic approaches for protection of human skin against harmful effects of solar

- radiation. *J Am Acad Dermatol* 7:285-312.
49. Dubertret L. 2000 : Peau et environnement. (Skin and environment.) *C R Acad Sei III(in Fench)* 323: 629-632.
  50. Hwang YJ. 2005. A study on the behavior of female high school students regarding cosmetic shopping. Ewha women Univ. master thesis.
  51. Sin. HJ. 2007. Purchasing behavior and orientation of cosmetic consumer by age group. Sookmyung women's Univ. master thesis.
  52. Laffery S. C. 1990. An exploration of adult health behavior. *Western Journal of nursing research*. 12(4): 434-447.

# ABSTRACT

## Relationship of Self-Perceived Facial Skin Conditions to Skin Health Care

Ann Mi-suk

Skin care and Obesity Management Major

Department of Cultural Industry

Graduate School of Cultural and Industry

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to examine women's awareness of their own skin type, the state of their skin care and possible influential factors for skin type in an effort to provide some information on the promotion of skin health.

The subjects in this study were the women who were selected from Seoul, Daejeon, Wonju of Gangwon Province and Ulsan and were in their 20s to 50s. A survey was conducted from January 20 to March 5, 2011.

The major findings of the study were as follows:

As for the general characteristics of the respondents, the women who were in their 40s made up the largest age group(36.9%). By

academic credential and religion, the biggest group(48.3%) was college graduates, and the greatest group(41.5%) was Christian. Concerning hobbies, those who did something as a hobby(75.4%) outnumbered the others who didn't.

Regarding connections between their actual skin type and self-perceived one, the probability that the women who viewed their own skin type as dry actually had the dry skin was 78.7 percent, and the probability that those who looked upon their own skin as oily actually had the oily skin was 52.5 percent. Thus, there were gaps between their actual skin types and self-perceived ones( $p < .001$ ).

As to links between skin type and the state of drinking, 49.6 percent of the respondents who had the complex skin never drank, and 25.9 percent of those who had the oily skin drank once a week. In relation to the state of smoking, the majority(94.5%) were nonsmokers, and the rates of the smokers who had the oily, dry and complex skin respectively stood at 5.9 percent, 1.5 percent and 6.8 percent. The women who had the complex skin smoked more than the other groups, and the gap between them was significant( $p < .05$ ).

In relation to dietary habits and eating behavior, the respondents who had the oily, dry and complex skin got 3.40, 3.67 and 3.61 respectively when they were asked a question whether they enjoyed eating instant food or fast food. Those with the dry skin enjoyed more

instant food or fast food than the others, and the intergroup gap was significant( $p<.05$ ). When they were asked another question if they didn't eat sweet food or beverages, the oily, dry and complex skin groups respectively got 2.66, 3.02 and 3.03. The respondents who had the complex skin stayed away from sweet food or beverages more than the others, and the intergroup gap was significant( $p<.01$ ). As for the third question about avoiding overeating, the oily, dry and complex skin groups respectively got 2.86, 2.82 and 3.08. The women who had the complex skin more avoided overeating than the other groups, and the intergroup gap was significant ( $p<.05$ ).

Concerning the health status of the skin, the women who found their skin to be healthy and very healthy(56.6%) outnumbered the others who found their skin to be unhealthy and very unhealthy(26.1%).

Regarding the impact of the psychological traits about the health status of the skin, the rate of the respondents who had negative psychological traits about their own skin stood at 56.6 percent, and the rate of those who had positive psychological traits stood at 71.0 percent( $p<.001$ ). As to the use of skincare clinics, 57.8 percent received skincare service, and 42.2 percent didn't. 63.0 percent of the latter group had positive psychological traits about their skin, and 51.2 percent of the latter didn't. ( $p<.05$ ).

As for links between self-perceived skin type and the reason for

receiving skincare treatment in the hospital, the respondents who had the normal skin replied that they expected up-to-date medical equipment and medicine to produce good effects(29.7%), and those with the complex skin received hospital treatment since their skin was very unhealthy (38.3%). The intergroup gap was significant( $p<.05$ ).

In relation to connections between self-perceived skin type and the type of skincare treatment they received in the hospital, botox treatment was more prevalent in the oily group, and the use of filler was more popular in the oily skin group(28.9%). Facial plastic surgery was more common in the complex skin group(27.3%)( $p<.001$ ).

As to the impact of satisfaction level with the skin, those who were discontented with their own skin ever received skincare treatment(81.4%), and the rate of those people was larger than that of the others who were satisfied with their own skin and ever received skincare treatment. The intergroup gap was significant( $p<.001$ ).

Many of the women who were sort of unsatisfied with their own skin received depigmentation therapy(69.0%), and 28.0 percent and 12.0 percent of those who were sort of satisfied received treatment to improve their wrinkles and skin elasticity respectively. The intergroup gaps were significant( $p<.05$ ). In relation to an intention of receiving laser treatment, 66.5 percent had an intention to receive that treatment, and 33.5 percent didn't. The gap between the two was

significant( $p < .001$ ).

As for the use of sun screen, 64.2 percent wore it everyday, and 42.6 percent did that from time to time. In regard to links between psychological traits about the health status of the skin and the use of sun block, 72.9 percent of those whose related psychological traits were positive wore it everyday, and 9.4 percent of the women whose related psychological traits were negative didn't wear it. The intergroup gap was significant( $p < .01$ ).

59.4 percent of the former wore it all the time regardless of the season, and 42.6 percent of the latter did that. Thus, those who were more concerned about the skin and took a more positive view of skin care made more use of sun screen than the others who weren't and didn't, and the gap between them was significant( $p < .001$ ).

65.2 percent of the former used cleansing foam after they used cleansing cream first, and this rate of the former was larger than the rate of the members of the latter who did that. 24.2 percent of the former used cleansing form only, which was higher than the rate of the latter who did that, and the intergroup gaps were significant( $p < .001$ ).

The findings of the study are expected to help women to correct their improper way of skin care, bad life habits and inadequate dietary habits that have an adverse impact on their skin. At the same time,

this study is expected to suggest some of new directions for skin care research.

( 부 록 )

## 설 문 지

안녕 하십니까?

귀하께서 응답하여 주신 이 자료는 연구에 도움을 주는 귀중한 자료이므로,  
한문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

귀중한 시간 내 주심을 진심으로 감사 드립니다.

2011년 1월  
성신여자대학원 문화산업대학원  
피부비만관리학 전공  
석사 안 미 숙



2. 귀하의 각질층은 두꺼운 편이십니까?

- ① 매우 심각 ② 심각 ③ 보통 ④ 좋음 ⑤ 매우 좋음

3. 귀하의 지금 피부상태는? (모두 표시하십시오)

- ① 피부표면이 메말라 보인다 ② 주름살이 늘어나고 자리잡고 있다  
③ 부드러움과 매끄러움이 부족하다 ④ 피부가 탄력없이 처진다  
⑤ 항상 당긴다

4. 현재 귀하의 피부 고민중 가장 큰 문제는 무엇이라 생각 합니까?

- ① 기미,주근깨 ② 주름살 ③ 모공 ④ 모세혈관 확장, 붉음증 ⑤ 피부색  
⑥ 기타

5. 귀하의 피부상태가 가장 나빠지는 계절은?

- ① 봄 ② 여름 ③ 가을 ④ 겨울 ⑤ 계절과 무관하다

6. 귀하의 피부상태가 가장 양호한 계절은?

- ① 봄 ② 여름 ③ 가을 ④ 겨울 ⑤ 계절과 무관하다

7. 현재 귀하의 특히 신경쓰이는 얼굴 부위의 색소 침착 부분은?

- ① 눈 주변 ② 이마 주변 ③ 볼 주변 ④ 없다

8. 귀하가 타인과 비교하여 피부노화의 속도가 빠른편 이라면 그 이유는 무엇 입니까?

- ① 각종 스트레스 ② 유전적 요인 ③ 공해환경 노출 ④ 다이어트  
⑤수면부족

9. 귀하께서는 현재 본인의 피부에 대해서 얼마나 만족하십니까?

- ① 매우 만족한다. ② 만족하는 편이다 ③ 보통이다  
④ 만족하지 않는 편이다 ⑤ 불만족스럽다

### Ⅲ. 피부건강 행동

1. 귀하의 피부건강 상태는 어떠한 편이라고 생각하십니까?

- ① 매우 좋다 ② 좋다 ③ 보통 ④ 나쁘다 ⑤ 매우 나쁘다

【 피부관리실 】 (해당 되는 부분의 번호에 V 표시를 해주십시오.)

2. 귀하는 현재 피부관리를 하십니까?

- (1) 안한다                      (2) 한다

(1)-1. 피부관리를 하지 않는 이유는?

- ① 피부에 관심이 없다 ② 경제적 부담 ③ 시간적 제약  
④ 부작용 우려                      ⑤ 기타

(2)-1. 피부관리를 하신다면 횟수는?

- ① 가끔 ② 한달에 1회 ③ 한달에 2~3회 ④ 한달에 4회  
⑤ 한달에 5회 이상

(2)-2. 피부관리를 어디에서 하고 계십니까?

- ① 피부관리실 ② 집 ③ 피부과(병원) ④ 기타

(2)-3. 피부관리를 위해 월 평균 얼마를 지출하십니까?

(해당되는 분만 체크하세요)

- ① 5~10만원미만 ② 10~20만원 미만 ③ 20~30만원 미만  
④ 30~40만원미만 ⑤ 50~60만원 미만 ⑥ 60~70만원 미만  
⑦ 80만원~90만원미만 ⑧ 100만원이상

3. 귀하가 피부관리를 하는 이유는 무엇입니까?

- ① 자기 만족을 위해 ② 젊어 보이기 위해 ③ 주름이나 결점예방을 위해  
④ 피부 노화를 지연시키기 위해 ⑤안한다 ⑥기타( )

4. 피부 관리실에서 주로 어떤 관리를 받으십니까? (모두 표시 하세요)

- ① 노화피부관리(탄력,보습,색소침착,리프팅관리) ② 전신관리  
③ 아로마테라피 ④ 발관리 ⑤ 체형관리 ⑥ 관리를 받고 있지 않다

5. 피부 관리를 받은후, 피부의 상태는? (해당되는 분만 체크하세요)

- ① 매우 좋아졌다 ② 좋아졌다 ③ 보통 ④ 나빠졌다 ⑤ 매우 나빠졌다

6. 전문 관리실을 선택할 때 우선 고려 사항은 무엇입니까?

- ① 화려한 인테리어, 첨단 장비 ② 분위기와 서비스 ③ 청결한 분위기

④ 지리적, 시간적 조건 ⑤ 오랜 전통의 기술력

7. 피부 관리후에 트러블이 유발된 적이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

(1)-1. 있다면, 트러블의 종류는?

- ① 가려웠다 ② 예민해졌다 ③ 붉어졌다  
④ 없었던 트러블이나 뾰루지가 생겼다 ⑤ 더 건조해졌다 ⑥ 기타( )

### 【 병원 】

8. 귀하는 피부과 병원에서 기미나 색소제거 치료를 받은 적이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

(1)-1. 있다면 치료횟수는?

- ① 1~2회 ② 3~4회 ③ 5~6회 ④ 7~8회 ⑤ 9회이상 ⑥ 정기적으로

9. 귀하는 보톡스나 콜라겐을 맞은 경험이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

(1)-1. 경험이 있다면, 부위는?

- ① 이마 ② 눈가 ③ 양볼 ④ 턱 ⑤ 코 ⑥ 기타( )

10. 병원 레이저시술 경험이 있다면, 부작용은 있었습니까?

- ① 있다 ② 없다

(1)-1. 부작용이 있었다면 어떤것이었습니까?

- ① 예민하고 붉어졌다. ② 오히려 색소가 진해졌다. ③ 표피층이 얇아졌다  
④ 모세혈관이 보인다 ⑤ 온도에 민감한 피부가 되었다.

(해당되는 분만 11~13문항 체크하세요)

11. 병원에서 맑고 깨끗하며, 탄력있는 피부유지를 위해 시술받은 레이저는?

- ① I2PL ② 프락셀 ③ 토닝 레이저 ④ 루매닉스  
⑤ 플라리스 ⑥ 어비움 야그 ⑦ 기타( )

12. 레이저 시술을 받는 이유는?

① 주름개선효과 ② 모공축소 ③ 탄력관리④ 색소제거 ⑤ 흉터제거 ⑥ 기타( )

13. 레이저 시술후, 진정. 재생관리는 지속적으로 받았는가?

① 시술직후 1회만 ② 주1회 ③ 주2회 ④ 주2~3회 ⑤ 받지 않았다

14. 병원 레이저 치료시술 경험이 없다면, 향후 받아볼 의향이 있습니까?

① 있다 ② 없다

15. 병원에서 피부미용시술을 받게 된다면, 종류는?

① 얼굴성형 ② 얼굴 레이저시술 ③ 지방흡입 ④ 보톡스 ⑤ 필러

16. 만약, 귀하가 피부과 병원에서 피부관리를 한다면 이유는 무엇입니까?

① 피부상태가 많이 안좋기 때문에 ② 병원의 신뢰감  
③ 최신 의료기계와 약의 효과기대 ④ 빠른효과 ⑤ 기타

### 【 피부건강관리 】

17. 귀하는 화장품의 부작용이 있습니까?

① 있다 ② 없다

18. 귀하는 색조화장을 자주 하십니까?

① 매일 ② 주1회 ③ 주3~4회 ④ 주5~6회 ⑤ 하지 않는다

19. 귀하는 하루 중 몇 시간정도 햇빛에 노출되십니까?

① 하루 1시간 이내 ② 하루2~3시간 정도  
③ 하루3~5시간정도 ④ 하루5~7시간이상 ⑤ 7시간 이상

20. 귀하는 외출 시 자외선차단 크림을 사용하고 계십니까?

① 매일 사용한다 ② 가끔 사용한다 ③ 사용하지 않는다

21. 자외선 차단제를 사용하신다면 사용방법은?

① 여름에만 외출시, 사용한다. ② 여름에만 사용한다.  
③ 사계절 외출시만 사용한다. ④ 사계절 항상 사용한다

22. 귀하께서 사용하시는 자외선 차단 지수는?

① SPF 10이하 ② SPF 10~20 ③ SPF 25 ④ SPF 30~40  
⑤ SPF 50이상

23. 자외선 차단 크림을 바른후, 지속시간 경과 후 한번 더 덧발라 효과를 지속적으로 유지 하십니까?

- ① 꼭 한번 더 덧발라 준다.      ② 그냥 둔다.  
③ 생각날 때만, 덧 발라 준다.      ④ 한번만 발라도 괜찮다고 생각한다.

24. 자외선 차단크림등이 피부노화방지에 효과가 있다고 생각 하십니까?

- ① 매우 그렇다    ② 그렇다    ③ 보통    ④ 그렇지 않다    ⑤ 전혀 그렇지 않다

25. 귀하는 하루 세안을 몇 번 정도 하십니까?

- ① 1번    ② 2번    ③ 3번    ④ 4번 이상

26. 세안 시 물 온도는 어느 정도 입니까?

- ① 뜨거운 물    ② 따뜻한 물    ③ 미지근한 물    ④ 차가운 물

27. 귀하는 색조화장 후 처리를 어떻게 하십니까?

- ① 클렌징 크림 사용 후 폼 사용    ② 클렌징 크림 후 비누 사용  
③ 클렌징 크림만 사용  
④ 비누만 사용    ⑤ 클렌징폼 만 사용

28. 각질제거를 하신다면 주 몇회 사용 하십니까?

- ① 주1회    ② 주2회    ③ 주3회    ④ 주4회    ⑤ 하지 않는다

29. 귀하는 찜질방이나 사우나를 일주일에 몇 번 가십니까?

- ① 주1회    ② 주2~3회    ③ 주3~4회    ④ 2주에 1회    ⑤ 3주에 1회

#### IV. 피부유형상태

피부상태 (이마.코부위/ T존)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.피지 분비량이 많아서, 얼굴이 항상 번들거린다.					
2.먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워진다.					
3.모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다.					
4.여드름이나 뽀루지가 잘 생긴다.					
5.세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다.					
6.피부결이 거칠고 푸석푸석하다.					
7.건조하고 주름이 잘 생기는 편이다.					
8.가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다.					

피부상태 (T존)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.뽀루지나 피부 트러블이 가끔 발생한다.					
2.피부가 예민하고, 외부자극에 민감하게 반응한다					
3.세안후, 당김이 느껴지기도 하지만, T존부위는 피지분비가 많은편 이다.					
4.부분적으로 번들거리고 당기는 부위도 있다.					

피부상태 (뺨.턱 주변/ U존)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.뾰루지나 피부 트러블이 가끔 발생한다.					
2.피부가 예민하고, 외부자극에 민감하게 반응한다					
3.세안후, 당김이 느껴지기도 하지만, U존부위는 피지분비가 많은편 이다.					
4.부분적으로 번들거리고 당기는 부위도 있다.					

피부상태 (U존)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1.피지 분비량이 많아서, 얼굴이 항상 번들거린다.					
2.먼지가 잘 달라 붙어 쉽게 더러워진다.					
3.모공이 넓고 거뭇거뭇한 피지가 많다.					
4.여드름이나 뾰루지가 잘 생긴다.					
5.세안 후 아무것도 안 바르면 피부가 당긴다.					
6.피부결이 거칠고 푸석푸석하다.					
7.진조하고 주름이 잘 생기는 편이다.					
8.가을, 겨울에는 각질이 하얗게 일어난다.					

## V. 생활습관

### 【 수면상태 】

1. 귀하는 하루 평균 몇 시간 정도 주무십니까?

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

2. 귀하의 수면 습관은?

- ① 숙면을 취하는 편이다  
② 잘 자는 편이다.  
③ 보통이다  
④ 숙면을 취하지 못하고 뒤척이는 편이다  
⑤ 불면증이 있다

### 【 음주상태 】

3. 귀하는 술을 어느정도 마시는 편입니까?

- ① 전혀 안마신다    ② 1주일 1회    ③ 1주에 2-3회    ④ 2주에 1회    ⑤ 3주에 1회

4. 귀하가 술을 마신다면, 음주량은 어느정도 입니까?

(해당되는 분만 체크하세요)

- ① 소주 1-2잔    ② 소주반병    ③ 소주한병    ④ 소주 한병    ⑤ 소주2병이상

5. 음주기간은 어느 정도 되십니까? (해당 되는 분만 체크하세요.)

- ① 1년~3년 미만    ② 3~5년 미만    ③ 5~7년 미만  
④ 7~10년 미만    ⑤ 10년~15년 미만    ⑥ 20년 이상

### 【 흡연 】

6. 귀하는 현재 흡연을 하고 계십니까?

- ① 흡연을 하고 있다    ② 하지 않는다    ③ 과거 흡연 경험이 있다

6-1. 흡연을 하신다면 하루 몇 개피정도 입니까? (하루    회)

6-2. 흡연기간은 어느 정도 되십니까? (과거의 흡연 경험 포함)

- ① 1년 미만      ② 1년~3년 미만    ③ 3~5년 미만  
 ④ 5~7년 미만    ⑤ 7~10년 미만    ⑥ 10년 이상

**【 운동 】 (해당 되는분 만 번호에 V 표시를 해주십시오.)**

7. 귀하는 운동을 얼마나 자주 하십니까?

- ① 거의 매일    ② 주4~5회    ③ 주2~3회    ④ 주1회    ⑤ 거의하지 않음

8. 그 운동을 하실 때 언제나 숨이 가쁘고 땀이 날 정도로 하십니까?

- ① 항상 그렇다    ② 그럴 때가 많다    ③ 그렇지 않을 때가 많다    ④ 그렇지 않다

9. 운동을 할 때 한번에 몇분 정도 하십니까?

- ① 30분이하    ② 40~50분    ③ 1시간~1시간 20분    ④ 1시간 30분정도    ⑤ 2시간이상

10. 운동을 하고 계신다면 귀하의 운동 종류는?

- ① 가벼운 산책    ②가벼운 맨손체조    ③ 스트레칭    ④ 무산소운동(헬스,요가등)  
 ⑤ 유산소 운동(수영, 조깅, 에어로빅, 등산, 테니스, 스쿼시, 배드민턴, 등산 등)

**VI. 식습관 및 식행동**

문            항	매우 그렇다	그 렇 다	보 통 이 다	아 니 다	전 혀 아 니 다
1. 식사를 규칙적으로 한다.					
2. 아침식사를 거르지 않는다.					
3. 쌀밥보다 잡곡밥을 먹는다.					
4. 간식을 자주 먹는다.					
5. 식사시 식욕이 좋다.					
6. 편식을 자주 하는 편이다.					
7. 비타민, 영양제를 먹는다.					
8. 육류 생선을 자주 섭취 한다.					
9. 여러 가지 채소를 매일 먹는다.					
10.저녁 9시이후에 야식을 즐겨 먹는다.					
11.튀기거나 볶은 음식을 좋아한다.					
12.제철 과일이나 과일 주스를 매일 먹는다.					

13.인스턴트나 패스트 푸드를 즐겨 먹는다.					
14.우유, 요구르트, 치즈 등 유제품을 간식으로 먹는다.					
15.국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.					
16.단 음식과 단 음료를 안먹는다.					
17.고기는 기름을 빼어 먹는다.					
18.견과류를 자주 먹는다.					
19.찬음료와 음식을 매일 먹는다.					
20.자극적인 음식을 자주 먹는다.					
21.해조류(다시마, 미역, 김 등)를 매일 먹는다.					
22.음식을 천천히 먹는다.					
23.음식을 과식하지 않는다.					
24.균형잡힌 식생활을 하고 있다.					

25. 간식은 주로 어떤 종류를 드십니까?

- ① 과일류 ② 청량음료, 커피 ③ 과자,빵류 ④ 우유, 유제품 ⑤ 인스턴트 식품

26. 평소 선호하는 음식은? (해당 되는곳 모두 표시 하세요)

- ① 탄수화물- 곡식류,밀가루음식 ② 단백질- 살코기, 두부,콩류,생선  
③ 튀긴음식 ④ 야채 ⑤과일

27. 하루 물은 어느정도 드십니까? (한컵기준:200ml)

- ① 1-2컵이하 ② 2-3컵이하 ③ 3-4컵이하 ④ 4-5컵이하 ⑤ 5~6컵이하  
⑥ 7컵이상

28.커피나 카페인이 든 음료를 하루 중 얼마나 마십니까?

- ① 안 마신다 ② 1잔 ③ 2잔 ④ 3-4잔 ⑤ 4-5잔 ⑥ 6잔이상

29. 어떤맛의 음식을 선호 하십니까?

- ① 장아찌,젓갈등의 짠음식 ② 신음식 ③ 매운맛 ④ 달콤한 맛 ⑤ 쓴맛

30. 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용하십니까?

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

31. 귀하는 피임약을 복용하고 계십니까?  
 ① 그렇다 ② 아니다 ③ 가끔 복용한다

32. 현재 다이어트약을 복용하고 있습니까?  
 ① 그렇다 ② 아니다 ③ 가끔 복용한다

**VII. 심리적 상태 (해당되는 곳에 V 로 표시를 해주십시오)**

문 항	매우 그렇다	그렇다	보 통 이 다	아 니 다	전 혀 아 니 다
1. 피부 노화가 된다는 느낌이 들면 우울하다					
2. 동년배보다 나이들어 보이거나 매력이 없어 보일까봐 걱정이 된다.					
3. 피부관리를 하고 나면 피부에 대한 스트레스가 줄어든다.					
4. 지속적 피부관리는 노화지연에 효과가 있다고 생각한다.					
5. 피부관리를 하면 자신감이 생길 것이다.					
6. 피부관리를 하면 피로감이 해소 될 것이다.					
7. 경제적으로 어려울 때 더 나이가 드는 것 같다.					
8. 나이든다는 것은 자연스러운 일이므로 특별히 관리 하지 않는다.					
9. 피부는 여성의 매력을 나타내므로 적극적으로 관리한다.					
10. 능력있는 여성은 자기관리를 잘 하므로 나이보다 젊어보인다.					
11. 나는 때로 나 자신에게 화가 난다.					
12. 피부관리를 위해 스트레스를 받지 않으려고 노력한다.					

13. 외모 중에서 피부가 가장 중요하다.					
14. 나는 매우 편안하며 건강하다고 느낀다.					

15. 현재 귀하가 받고 있는 스트레스 원인은?

- ① 가족과의 관계, 이성문제    ② 질병문제    ③ 근무 강도에 의한 스트레스  
 ④ 배우자의 사망, 이혼        ⑤ 시험

16. 평소에 신체적 피로를 어느정도 느끼십니까?

- ① 매일 느낀다    ② 가끔 느낀다    ③ 거의 느끼지 않는다    ④ 전혀 느끼지 않는다

17. 귀하의 근무시간 (가사노동 포함)은?

- ① 5시간미만    ② 5~8시간    ③ 8~10시간    ④ 10~12시간    ⑤ 12시간이상

18. 작업종료후 정신적, 육체적 피로감을 느끼는 경우가 있습니까?

- ① 항상 피곤하다    ② 자주 피곤하다    ③ 약간 피곤하다    ④ 피곤하지 않다

19. 귀하는 스트레스 해소를 위해 취미생활을 즐겨 하십니까?

- (1) 아니오    (2) 예

(2)-1. 취미생활을 하신다면 횟수는?

- ① 주1회    ② 주2-3회    ③ 주4-5회    ④ 주6회이상

20. 귀하는 스트레스를 어떻게 해결하십니까?

- ① 종교생활    ② 취미생활    ③ 운동    ④ 그대로 방치한다    ⑤ 기타(                    )