



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](#)

정 인 재 교수지도
석사학위 청구논문

여고생의 피부상태 관심도 및 만족도에
따른 피부건강교육의 필요성 연구

2013

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
김 은 수

여고생의 피부상태 관심도 및 만족도에
따른 피부건강교육의 필요성 연구

정 인 재 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2013年 5月

성신여자대학교 생애복지대학원
건강복지학과 피부비만관리학전공
김 은 수

인 준 서

김은수의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 생애복지대학원

논문 개요

청소년기에 있는 여고생은 신체상의 많은 변화로 인해 자신의 신체 및 외모와 아름다움에 대한 관심이 커지며 피부상태를 통해 상대의 인상을 평가하려는 속성이 강해져 피부 관리에 대한 관심이 높아지고 피부 관리에 대한 정보를 수집하고 실행하는 과정에서 올바르게 못한 피부관리행위로 피부건강을 해치는 과오를 범하게 된다.

이에 본 연구는 여고생의 생활습관, 식습관, 피부건강을 위한 행위 실태를 파악하고 피부건강교육에 필요한 방안을 연구하여 건강한 피부 관리 실천에 도움이 되고자 본 연구를 실시하게 되었다.

연구 대상자는 2013년 3월 13일부터 3월 26일까지 2주 동안 서울지역에 거주하는 특성화 고등학교 여고생을 대상으로 총 550명에게 설문지를 배부하였다. 배포된 설문지 중 불성실한 응답자를 제외하고, 총 536명을 대상으로 분석하였다.

연구도구인 설문지는 일반적 특성, 생활습관형태, 식습관형태, 피부건강행위, 피부건강교육에 관한 사항으로 구성되어 있으며, 수집된 자료는 모두 전산부호화 하여 SPSS WIN 18.0을 이용하였으며 일반적인 특성은 빈도와 백분율로 구하였다. 피부상태 관심도 및 만족도가 피부건강행위에 미치는 상관성은 빈도분석 Frequency Analysis과 기술통계분석 Descriptive Analysis, 교차분석 Crosstabulation Analysis의 통계기법에 의해 분석하였으며 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 여고생의 피부 관련 특성을 조사한 결과 피부상태는 세안 후 당긴다 38.8%로 가장 높았으며 피부문제는 여드름 45.7%로 가장 높았고 피부관리 정보를 얻는 방법으로는 인터넷검색이 47.6%로 가장 높게 나타났다.

둘째, 피부상태 관심도를 분석한 결과 관심 있다 63.6%로 높게 나타났고 수면시간이 7시간미만 60.5%, 취침시간이 밤12시-1시 사이 38.5%, 30분 이상 운동 1일미만 34.7%, 흡연은 안 피운다 91.2%로 나타났으며 관심 없다 그룹과의 취침시간과 흡연에서는 유의한 차이가 없었다.

식습관의 경우 관심 있다에서 간식으로 과자 29.8%를 즐겼으며 물 섭취량은 7잔 미만과 8잔 이상 27.1%로 나타났고 관심 없다에서 식사습관이 규칙적이지 않다 82.5%로 높게 나타났으며 간식으로는 햄버거·피자·빵 37.5%로 나타났다.

셋째, 피부상태 만족도를 분석한 결과 만족 한다 14.8%, 안 한다 46.6%로 안한다가 상대적으로 높게 나타났다. 생활습관의 경우 만족 안 한다에서 수면시간은 7시간미만 65.1%, 취침시간은 밤 12-1시 사이 42.6%, 30분 이상 운동 1일미만 38.6%로 나타났다.

식습관의 경우 만족 안 한다에서 식사습관이 규칙적이지 않다 53.4%로 높게 나타났으며($p < 0.001$) 간식으로는 과자류 31.3%로 나타났고 만족 한다에서 물 섭취량이 7잔 미만과 8잔 이상 33%로 높게 나타났다.

넷째, 피부건강행위실태를 분석한 결과 피부 관리 형태는 홈 케어가 66.4%로 가장 높았으며 피부건강관리를 위해 충분한 수면을 취한다 28.2%, 야채 및 영양소를 골고루 먹는다 32.5%, 자극적인 음식(술, 담배, 카페인)을 안 먹는다 56.6%, 건강보조제를 안 먹는다 68.8%, 꾸준한 운동을 안 한다 51.1%, 피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 한다 60.1%, 피부 타입에 맞는 화장품 사용을 한다 52.4%, 환경오염 노출을 피한다 25.0%로 나타났다.

다섯째, 피부건강교육의 필요성에 대한 연구에서 교육이 필요하다는 경우 전문가 상담을 받은 경험이 있다 25.5%, 피부 교육이 필요하지 않다는 경우

전문가 상담 경험 있다 12.2%로 교육이 필요하다고 생각하는 사람들일수록 피부상담을 받아본 경험이 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과에서 여고생의 피부상태 관심도 및 만족도에 따른 피부 건강관리행위에 대해 파악해본 결과 피부건강교육의 필요성이 나타났다. 학교와 공공단체에서의 피부건강관리행위에 대한 효과적인 피부교육프로그램 개발이 필요하며 피부 건강 관련 환경과 체계적인 피부건강관리 방법에 대한 교육을 시행하여 여고생의 피부문제점 발생을 예방하고 피부건강을 지켜 심리적 안정, 자아존중감, 생활습관형태, 식습관형태, 학업 성취도 등에 도움이 될 것으로 사료된다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 목적	5
II. 이론적 배경	6
1. 청소년의 피부와 피부유형 분류	6
1) 청소년의 피부 특성	6
2) 피부의 유형	10
3) 피부와 건강	14
III. 연구 방법	17
1. 연구대상	17
2. 조사 도구	17
3. 자료 분석	18
IV. 연구 결과	19
1. 연구대상자의 피부건강 특성	19
2. 피부상태에 따른 피부건강행위	31
3. 피부상태 관심도에 따른 피부건강행위	36
4. 피부상태 만족도에 따른 피부건강행위	40

5. 피부건강교육의 필요성	44
V. 고찰	46
VI. 결론 및 제언	51

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1. 연구대상자의 일반적 특성과 피부상태 특성.....	20
표 2. 연구대상자의 피부 관리 특성 분석	22
표 3. 생활습관형태 분석	24
표 4. 식생활형태 분석	26
표 5. 피부관리형태 분석	28
표 6. 피부건강관리 실천행위 분석	30
표 7. 피부상태에 따른 생활습관형태	32
표 8. 피부상태에 따른 식습관형태	35
표 9. 피부상태 관심도에 따른 생활습관형태	37
표 10. 피부상태 관심도에 따른 식습관형태	39
표 11. 피부상태 만족도에 따른 생활습관형태	41
표 12. 피부상태 만족도에 따른 식습관형태	43
표 13. 피부관리특성에 따른 피부건강교육의 필요성	45

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대 사회에서 생활수준이 향상되고 환경이 다양해지면서 원만한 대인관계에서 자기 자신의 가치를 높이기 위한 방법의 일환으로 외적인 인상을 매력적으로 보이기 위해 외모관리를 하고 있다. 아름다움을 추구 하는 것은 인간의 본능이며 남녀노소를 불문하고 강한 욕구를 나타내고 있다. 사회문화적 현상으로 다양하고 빠르게 변화하는 사회와 그에 따른 대중매체의 발달로 현대 사회에서 능력과 더불어 호감을 주는 이미지가 사회적인 성공을 가져다준다는 의식이 아름다움에 따른 관심으로 확대되어 연령 또한 점점 낮아지면서 여학생들 사이에는 기초화장뿐 아니라 피부관리를 행하고 있다. 청소년기에는 신체상의 많은 변화가 일어나 자신의 신체 및 외모와 아름다움에 대한 관심이 커지기 쉬우며, 외모를 통해 상대의 인상을 평가하려는 속성이 강하므로 외모가 매력적이지 못한 청소년일수록 또래들로부터 무반응과 거부를 당하고 이로 인해 본인 스스로 비관적인 성향을 가지게 된다(서윤경, 2003; 이해정, 2011).

외부로 나타나는 피부 중 안면 피부는 첫 인상에 많은 영향을 주기 때문에 피부 미용에 대한 관심은 여성뿐만 아니라 연령, 성별, 계층 등에 관계없이 모든 현대인들의 관심의 대상이 되고 있다(김봉인, 1999). 개인을 나타내는 대표적인 표상으로서 대인관계에 많은 영향을 미치는 요소가 되며 사람의 전체적인 인상을 결정하는 중요한 단서 역할을 한다(Hassion, Trope, 2000).

건강한 피부란 피부표현에 적당한 수분이 있고 매끈하고 부드럽고 탄력과 윤기, 광택이 있어야하지만(이영애, 2012) 청소년 피부상태는 성호르몬 분비

가 왕성하고 피지분비량이 많아져서 여드름 등의 피부질환이 쉬워지며 피부에 맞지 않는 화장품 사용으로 인해 피부트러블 및 피부병변이 생겨나고 대중매체와 인터넷이 대중화되면서 스마트폰 등을 통해 피부건강에 관련된 단편적이고 편협된 무분별한 정보가 검증되지 않은 채 제공되기도 한다. 청소년들은 감수성이 예민하여 적은 정보 수용량에도 민감하고 행동 지향적이기 때문에(Hansen & Hansen, 1998) 정보를 거르지 못하고 그대로 행동으로 옮기게 된다. 자신의 피부상태를 올바르게 인지하지 못하여 발생하는 잘못된 피부건강관리와 검증되지 않은 방법이 피부손상을 일으키면서 건강한 이미지나 호감 가는 외모를 가지지 못하게 된다.

외모관리행동에서 발생하는 피부에 대한 고민은 자신의 피부상태에 따른 적합한 피부 관리 습관의 확립과 건강하고 효율적인 피부건강관리를 위해서는 보다 고급화, 전문화, 세분화된 정확한 지식과 피부건강관리를 위한 올바른 태도와 행위가 실천될 수 있는 교육이 중요하다고 볼 수 있다(이순례, 2006). 피부건강에 문제를 일으키는 원인으로서는 생리적 요인(피지분비 이상, 내분비 이상, 대사활동 이상, 순환계 이상), 영양학적 요인(피부세포의 영양 결핍, 식습관), 외부환경적 요인(자외선, 방사선, 오염된 공기, 바람, 기온변화, 저온과 고온, 건조공기와 다습한 공기), 심리적 요인(스트레스), 생화학적 요인(세제류 등), 생활요인(수면부족, 피로, 잘못된 다이어트, 운동부족), 내과적 요인(내과질환, 임신 및 출산)등을 들 수가 있다(윤여성, 1996).

화장품 회사에서는 고교생미용강좌를 실시하고 있으나 대상은 주로 수능 시험을 끝낸 고3학생을 대상으로 하기 때문에 청소년전체를 대상으로 한 미용강좌는 없을 뿐만 아니라 제품위주의 교육으로 피부건강관리를 위한 세부적인 교육은 없는 현실이다.

통계청에 의하면 「2004 청소년 통계」에서 청소년이 가장 고민하는 문제는 공부, 신체·용모 및 건강, 가정환경 순이며 고민상담 대상은 주로 친구,

부모 순이라고 보고하였다. 「2012 청소년 통계」에서는 고민하는 문제가 공부(57.1%), 직업(43.7%), 외모(36.2%) 등의 순으로 나타나 이처럼 만족스러운 신체와 용모 및 건강을 관리하기 위해 외모관리행동을 하게 되는데 깨끗한 피부, 호감 가는 인상을 지니기 위한 고민은 신체적 심리적 정신적인 스트레스를 유발하고 심리적 위축상태에 빠질 수 있다. 그러므로 이시기에 건강하고 아름다운 피부를 가꿀 수 있는 피부건강관리에 대한 올바른 인식을 갖게 하는 것이 중요하다(김희자, 2010; 한선경, 2008).

피부건강관리는 외면적으로는 자신의 외모, 내면적으로는 자신의 개성에 대해 긍정적인 사고를 가지고 건강하고 자연스러운 아름다움을 표현하게 유지시켜서, 아름답고 건강한 피부상태를 유지하기 위한 것을 말한다(김기연, 1993; 정은숙, 2005, 신은정, 2007).

청소년기는 확고한 가치관 형성에 중요한 시기이므로 이때에 형성된 태도와 행위가 피부건강습관으로 정착될 수 있어야 하며 청소년들의 건강한 피부상태를 유지하기 위해서는 피부건강에 대한 중요성과 태도에 따른 피부건강관리의 필요성을 인식시켜 성인이 되어서도 체험으로 학습된 피부건강관리 능력이 큰 영향을 미치기 때문에 청소년 연령과 성별에 따라 피부건강관리환경을 마련해 주는 것이 중요하다.

피부를 정상적으로 보호하고 건강하게 유지하기 위해서는 적당한 운동과 영양섭취, 적절한 휴식 등으로 신체의 건강을 유지하도록 힘쓰며 자신의 피부에 알맞은 피부건강관리를 해야 한다(임혜원, 1999).

피부건강관리는 아름답고 건강한 삶의 질을 높이는 행위로서 성인여성에게만 국한된 행위가 아니라 여고생의 외모 자신감과 자아존중감을 나타내는 수단으로 발휘되고 있다. 이에 따른 피부건강관리행동이나 실천교육은 미비하며 청소년에 대한 선행연구가 외모관리행동과 화장품구매실태에 대한 논문이 대부분이었으며 피부건강관리 프로그램 실천에 실증적인 결과를 제시

하지 못한 한계를 드러냈다. 청소년기인 여고생들이 어떠한 과정을 통하여 피부상태 관심 및 피부 관리를 하는지 파악하여 이해하고 올바른 접근방법에 있어 개선방안과 피부상태에 영향을 주는 요인을 분석하고 대처해야 할 것이다.

따라서 본 연구에서는 피부건강관리 필요성을 파악하여 제시함으로서 피부미용에 필요한 학문적 정보를 제공하고 여고생들에게 일상생활에서 쉽게 접하고 실천할 수 있는 행위가 선행되도록 하는 구체적인 실천방안 연구가 필요하며 올바른 지식과 태도를 위한 다양한 정보의 교류와 교육프로그램에 대한 사회적 노력이 필요하다고 생각된다. 또한 피부미용인의 의무이자 사회적 책임으로서 피부건강교육 시스템을 구축 하고자 수행하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 서울지역소재 5개 특성화 고등학교 1, 2, 3학년 여고생을 대상으로 피부상태 관심도 및 만족도에 따른 생활습관형태, 식습관형태, 피부관리행위를 파악한다. 피부관리행위에 따른 피부건강교육을 알아봄으로써 청소년기에 올바른 피부건강교육의 방안을 얻기 위함이며 차후 피부건강유지와 피부미용학적 문제를 예방하기위한 교육 시스템구축방안을 위한 기초자료를 제공하고자 하는데 목적으로 한다.

3. 연구의 가설

첫째, 피부상태 관심도에 따른 생활습관형태와 식습관형태의 차이가 있을 것이다.

둘째, 피부상태 만족도에 따른 생활습관형태와 식습관형태의 차이가 있을 것이다.

셋째, 여고생의 피부관리행위에 따른 피부건강교육이 필요할 것이다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 피부와 피부유형 분류

1) 청소년의 피부특성

국제연합UN(1985년)이 정하는 청소년나이는 15~24세로 우리나라 청소년보호법 제2조에서는 만 19세 미만인 사람, 청소년기본법 제3조에서는 9세 이상 24세 이하, 민법 제158조에서는 19세로 성년에 이르게 된 자로 정의되어있다.

아동·청소년 성보호에 관한 법률 제2조에서는 만 19세 미만의 자, 아동복지법과 근로기준법에서의 미성년은 18세 미만으로 정의되어 있어 정하는 법률마다 통일되지 않았으나 사회진출이 빨라지는 현상을 반영한 각기 다른 해석이라 볼 수 있다.

아리스토텔레스(Aristoteles)는 생애주기를 7년 간격으로 3단계로 설명했는데, 이 중 15-21세까지가 청소년기로서 이 시기에 자의적 행동을 선택할 수 있는 능력을 발달시켜야 함을 강조하고 있다. 반면 헐록(Hurlock)은 12-21세까지를 초기, 중기, 후기로 나누어 초기 청소년을 12-14세, 중기 청소년을 15-17세, 후기 청소년을 18-21세까지로 구분하고 있다. 한편 뉴먼(Newman)은 초기 청소년을 12-18세, 후기 청소년을 19-22세로 구분하고 있다. 이는 외국의 경우도 그 시대적 상황을 고려하여 청소년의 구분도 달리하고 있음을 알 수 있다(김문실 외, 2007).

청소년이란 아동에서 성인으로 가는 과정으로 과도기라 일컬으며, 신장과 체중이 급격히 성장하는데 이것을 성장급등이라고 한다. 여아가 남아보다 2-3년 빨라서 대체로 여자의 경우 11세경에, 남자의 경우는 13세경에 시작해서 4년 정도 지속된다. 여기에는 물론 개인차가 있다(이혜정, 2011). 신체적, 정신

적, 심리적 변화가 자기 자신에 대한 관심을 높이고 일반적으로 이시기에 성호르몬의 분비 활성화로 급격한 생리적 신체적 변화인 제2차 성징이 나타나 성적 성숙을 동반하는데 여자의 경우 가슴과 몸매가 변화하며 음모가 발달하면서 초경을 경험하게 되고 남자의 경우 수염이 짙어지고 음성 변화와 생식기 발달과 사정을 경험하게 되면서 새로운 신체 이미지를 형성하는 행동변화를 보인다.

이러한 배경으로 성호르몬의 작용은 성적 충동을 경험하게 만들지만 신체의 생리적 발달은 개인차가 심하여 어떤 시기보다 불균형 현상을 보인다(네이버 지식백과).

특히 여고생의 경우 급격한 성장을 거쳐 신체적으로 성인의 수준에 달하면서 자신의 신체 및 외모에 관심이 생겨나고, 이성과 자신의 외모에 관심이 커지기 시작하는데 골격의 변화와 발달이 뚜렷해져서 연골이 경골로 굳어지고 체적의 변화가 일어나므로 남·여 다 같이 15세 경에 거의 성인 수준의 체격을 갖추게 된다(허진아, 2004).

이성에 대한 관심이 급증할수록 자신의 신체 및 외모에 대한 확인을 받고 싶어 하는 과정에서 긍정적 평가를 받으려 대중매체에 나타나는 정보를 습득하여 모방하면서 자신만의 이미지를 스타일화 한다. 이때 신체나 외모에 자신이 없으면 심리적 불안의 원인이 되기도 하며 정서적으로 불안정하고 독립과 파행의 양면성을 지닌다.

사춘기는 자신에게 일어나는 신체적 변화가 의식의 중심이 되어 신체적 자아에 대해 가장 중점을 두는 시기이므로(Rogers, 1985) 사회 속에 비취지는 시선에 민감하게 반응하며 사회화 과정 속에서 정체성을 유지하고 타인을 통해 제시되는 미적 기준에 큰 영향을 받아 자신의 신념과 행동을 실제로 변화시킨다. 그중 상상의 청중이라는 왜곡된 인지현상은 청소년 자신이 무대 위의 주인공인 것처럼 모든 사람들이 자신에게 주의를 기울이고 관심을 보일 것이

라고 믿는 사고를 뜻하며(이진영, 2013) 때문에 자신의 의복, 패션, 헤어스타일, 피부상태 관리, 화장에 신경을 쓰는 것은 청소년 자신의 자아를 표현하는 것으로 이시기에 외모관리행동은 청소년특성의 하나로 자아를 긍정적으로 변화시켜 성장해가는 과정이라 볼 수 있다.

외모는 청소년들 사이에 자신을 나타내는 척도로 자기관리측면에서 외모관리행동은 중요하며 청소년의 빠른 신체적 발육으로 최근에는 외모관심을 갖는 시기가 초등학교 고학년부터 시작되면서 저 연령의 외모관리관심 및 행동이 청소년의 생리적 과정과 사회 과정의 격차로 인한 심리적 문제에 따른 방안이 필요하다. 피부 관리나 화장을 통해 자신이 추구하는 사회적 이미지를 높이는 것은 높은 자신감이나 자기표현과 관련이 있으며 그러한 관리행동으로 긍정적 자아개념을 형성할 수 있다(이진영, 2013).

한편 청소년기 피부의 가장 큰 특징은 피부의 번들거림이다. 안드로젠과 에스트로젠 분비의 불균형이 피지선을 자극하여 피지생성이 많아져 쉽게 번들거리며 더러움이 쌓이고 피부의 신진대사를 방해하여 세균번식을 촉진시켜 여드름이 생겨난다. 대다수 청소년의 가장 큰 피부고민은 과다 피지분비로 인한 피부 번들거림과 여드름이다. 이러한 고민을 해결하는 방법으로 화장품이나 약품을 선택하게 되지만 자신의 피부에 맞지 않은 화장품을 사용함으로써 피부트러블을 일으키는 부작용을 가져오기도 하는데 이러한 현상들은 근본적으로는 청소년기 피부에 대한(이순례, 2006) 기초지식 및 피부건강관리교육 또는 피부미용교육의 부족 내지는 결여에서 기인된다.

10대 피부는 성인피부와는 달리 수분증발량이 많아 피부가 건조하지만 피부속 많은 물을 함유 할 수 있는 GAG(glycosaminoglycan)성분을 성인보다 많이 함유하고 있기 때문에 성인보다 건조함을 느끼는 것이 덜하다(김현욱.2011; 나나스비 매거진). 호르몬의 분비가 활성화되는 청소년들은 피부 트러블이나 염증, 여드름 등이 많이 발생하기 때문에 피부에 대한 고민이 높아질 수 밖에

없다(이진영, 2013). 청소년의 삶의 질을 높이고 건강한 피부상태를 유지하기 위해서는 피부관리습관과 생활습관, 식습관 등의 피부관리행위가 중요하며 올바른 피부건강행위를 통한 관리 및 유지가 건강증진 범주에 속한다.

따라서 본 연구에서는 이상의 정의들을 종합하여 건강한 피부를 유지하기 위한 피부건강관리행동이 피부상태 관심도 및 만족도에 대한 영향을 틀로 하고 피부건강교육의 관점으로 본 연구를 진행하였다.

2) 피부의 유형

피부란 신체의 가장 겉 표면으로 신체의 신진대사 활성화를 위한 물질전환의 역할을 하며 전신의 대사에 필요한 기능을 영위하는데 중요한 역할을 한다. 피부의 기능을 살펴보면 보호작용, 체온조절작용, 분비·배설작용, 감각·지각작용, 흡수작용, 비타민D합성 작용, 호흡작용을 하는 신체의 중요한 기관으로 피부 표면의 유분량과 수분량에 따라 크게 분류한다.

피부의 표면적은 인체의 가장 넓은 기관으로 개인의 차이는 있지만 보통 성인의 경우 평균 1.5~2.0㎡로 유아의 약 7배 가량 된다. 피부의 두께는 평균 2~2.2mm정도이며 피하조직을 제외한 두께는 약 1.4mm정도인데 신체부위 중 가장 얇은 곳은 눈꺼풀이며 0.04mm이고 가장 두터운 곳은 손바닥과 발바닥으로 1~1.5mm이다. 그러므로 피부두께가 얇은 눈꺼풀이 잔주름이 지기 쉬운 부위라 볼 수 있다. 피부는 인체에서 가장 무거운 기관으로 2.5~3.5kg의 무게에 해당하며 뇌의 2배의 무게이다.

인종에 따라 피부색이 다르며 피부의 미적 특징은 각질층에 부드러움과 유연함을 주는 수·지질막 구성 조합에 의해 결정된다.

여성의 피부유형에 영향을 미치는 요인으로는 연령, 기후, 계절 등 외부환경, 수면, 화장품사용, 식생활 등 일상생활습관, 스트레스 등 정신적 요소, 피부병과 내과적 건강장애 등을 들 수 있으며 이러한 요인들에 의해 피부유형은 항상 변화할 수 있다(김종대, 1999).

(1) 정상 피부(Normal Skin)

정상 피부는 피부의 기능이 정상적으로 발휘되고 혈색이 좋은 가장 이상적인 피부상태로 세안 후 당김이 전혀 없고 피지분비가 정상적이어서 번들거리지 않고 촉촉하고 윤기가 있으며 모공이 적절하여 피부결이 섬세하고 매끄러워 부드럽다. 색소 침착이나 잡티가 없고 깨끗하며 피부색이 고르며 세균에

대한 저항력이 우수하다. 환경요인에 의해 변할 수 있어 그대로 유지하는 것이 중요하다.

(2) 건성 피부(Dry Skin)

건성 피부는 피부에 피지나 수분이 결핍되면 건조현상이 오게 되는데 각질층의 건조함을 의미한다. 남성보다는 여성에게서 자주 나타나며 피부결이 섬세하지만 세안 후 당김이 느껴지고 피부가 얇고 표면이 건조하여 윤기와 탄력이 없고 피지가 부족하면 피지분비량도 적으며 피부 수분을 유지하기가 어려워지므로 수분 결핍이 함께 이루어져 푸석푸석하거나 거칠게 느껴진다. 건성 피부는 주름이 쉽게 생겨 표정주름이 형성되고 민감성 피부가 되기 쉽고 노화가 빠르게 진행된다. 또한 화장을 할 경우 들뜨다.

건성 피부가 되는 원인에는 유전적인 건성피부, 표피의 보습성 물질의 부족, 영양장애, 너무 건조하거나 더운 기후에 반복노출, 비, 바람 등의 악천후, 피부에 맞지 않는 자극적인 세안제 선택 및 잘못된 세안습관 등이 있다.

(3) 지성 피부(Oily Skin)

지성 피부는 남성호르몬의 영향으로 인해 피지선 기능이 필요이상으로 항진되어 과다한 피지가 분비되고 피부줄무늬의 주름을 넘쳐서 피부표면에까지 퍼져 피부가 항상 번들거리는 상태로 과다한 피지분비로 인해 얼굴색이 어둡고 투명감이 없다. 각질층이 두꺼워져 피부 두께가 두껍다. 모공이 넓어 피부결이 거칠고 울퉁불퉁하며 노폐물이 쌓여 여드름을 유발하기도 한다. 피지 분비는 청소년기에서부터 시작된다. 18~20세 사이에 최고조에 달하고 차츰 약화된다. 화장을 할 경우 잘 지워지며 온도가 상승하면 더 심해진다.

다른 피부 타입에 비해 예민하거나 과색소 침착, 노화가 늦거나 덜 생긴다.

지성 피부의 원인에는 유전적인 요인, 호르몬의 불균형, 피지의 분비과다,

자외선, 스트레스 등으로 인한 자율 신경계의 불안정, 비타민 A군의 부족, 변비 등이 있다(김나영, 2011).

(4) 복합성 피부(Combination Skin)

복합성 피부는 서로 다른 2가지 이상의 피부 유형이 얼굴에 나타나는 상태로 피부 조직이 전체적으로 일정하지 않다. 주로 T존 부위는 지성이고, U존 부위는 건성인 경우를 말한다. 정상적인 피부도 관리를 소홀히 하면 복합성 피부가 되는 경우가 많다. T존과 U존의 차별화된 관리가 필요하다.

선천적인 원인 보다는 후천적으로 피지분비량이 균형을 이루지 못해 나타나는 경우가 많다(강봉석, 2006).

(5) 민감성 피부(Sensitive Skin)

민감성 피부는 피부결이 매우 섬세하고 모공이 적고 어느 유형의 피부에서든 나타날 수 있다. 세안 후 매우 당기며 유. 수분이 부족하고 각질층이 얇아 약산성 보호막의 기능이 떨어진다. 각질 탈락 주기가 정상 피부에 비해 빨라 탄력이 부족하고 자극에 대해 쉽게 반응하며 피부홍반, 피부염이나 알레르기성 피부가 되기 쉽다. 혈관확장 및 혈관파열 현상이 나타나기도 한다.

피부의 탄력이 별로 없으며 피부표면이 얇게 보이는 피부이다. 피부조직이 정상 이상으로 섬세하고 얇아서 외부환경적인 요인에 민감하게 반응하여 가벼운 피부자극이나 물질에 의해서도 자주 피부병변을 일으키는 피부 타입이다(한영숙외, 2008).

민감성 피부의 원인에는 유전적인 요인으로 인한 민감 피부, 심리적원인, 칼슘과 비타민의 섭취부족, 자극적인 식생활, 자율신경계 반응과 호르몬의 불균형, 자외선 과다노출, 과도한 약품사용, 화장품의 부작용 등이 있다(강봉석, 2006).

(6) 노화 피부(Ageing Skin)

노화 피부는 나이가 들어감에 따라 생리기능의 저하로 유극층의 두께는 얇아지고 각질층의 두께는 두꺼워지는, 신체 각 기관의 피지선과 한선의 기능저하로 피부의 보습력이 감소되며 진피와 피하조직의 탄력성도 감소하여 늘어지고 깊은 주름이 형성되며 그늘져 보이고 거칠어진다. 광노화로 인한 색소침착으로 기미, 잡티, 검버섯 등이 나타난다.

노화 피부의 원인에는 노화로 인한 각 기관의 기능저하, 강한 자외선, 한냉, 과도한 스트레스에 의한 심리적 정신적 불안, 피부 관리를 전혀 하지 않거나 잘못된 피부 관리 시행, 화장품의 오용과 남용, 영양섭취의 불량, 항산화비타민(A, C, E)부족, 희유원소(구리, 셀레늄, 주석)의 부족, 질병이나 단기간의 심한 다이어트 등이 있다(강봉석, 2006).

(7) 여드름 피부(Acne Skin)

여드름 피부는 청소년기의 대표적인 피부유형으로 피지선이 발달하면서 피지분비기능이 왕성해지고 피지 생산량과 분비량의 밸런스가 원할 하지 못하여 모낭 내에 고여 발진의 원인이 된다. 모공 속 각질이 탈락되지 못하고 모공 내에 정체되어 모공 입구가 막히면 여드름 균이 번식하여 염증 반응을 일으켜 여드름을 유발한다.

여드름 피부의 원인으로는 스트레스, 자외선, 습기와 열로 인한 자극이 염증성으로 촉진, 외부마찰, 임신초기 황체호르몬 증가, 배란기 황체호르몬 증가로 예민성을 동반한 화농성 여드름을 촉진 한다.

사춘기에 생긴 여드름은 시간이 흐르면서 치유되는데 모공이 성숙해지면서 조금씩 넓어지기 때문에 피지 배출이 원할 해지고 따라서 여드름이 자연스럽게 좋아진다. 사춘기이후 나이 먹으면서 모공은 확장되지만 여드름이 좋아지는 것은 이런 이유 때문이다(김현욱, 2011).

3) 피부와 건강

피부건강관리란 신체의 외면적 아름다움과 내면적 기능이 정상적인 상태를 유지하기 위한 수단이며 아름답고 건강한 피부란 외부적인 요소뿐만 아니라 내면적인 상태도 건강해야 한다는 뜻으로 육체적, 정신적 스트레스를 겪으면 피부의 상태가 나빠져 피부기능을 정상적으로 유지되지 못해서 미용상의 문제점으로 피부가 거칠어지거나 염증, 종기가 생기기도 한다. 긍정적인 사고와 바른 생활습관, 식습관, 운동, 피부 타입에 맞는 지속적인 피부 관리로 아름답고 건강한 피부를 유지하기 위한 행위가 필요하다. 예를 들면 팩, 마사지 등의 행위도 포함된다.

(1) 생활습관형태

생활습관(life-style)은 Max Weber 박사에 의해 최초로 개념화되었고 사람들이 사회적 생산계급 또는 생활의 수준 등 사회경제적인 배경에 의해 몇 가지의 계층으로 분류되며 그 계층마다 특징적인 생활의 양식을 갖는 것을 발견하고 명명하였다(이주희, 2006). 일상생활습관은 개인이 출생하여 성장하는 과정에서 자주적으로 여기는 상당한 부분 환경요인의 영향을 받게 됨으로써 사회적으로 형성되는 인간의 행동양식이라고 말할 수 있다. 따라서 일상생활습관을 건강과 결부시켜 생각하지 않을 수가 없을 것이다(송인순, 2002).

생활습관관련 요인으로는 수면시간, 취침시간, 운동, 흡연, 음주, 세안형태, 스트레스 등이 있다. 이 중 수면부족은 피부세포의 신진대사를 저하시키고 세포의 영양공급 및 대사부산물의 배설이 원활하지 않게 만들어 피부건조나 탄력성 저하가 나타난다(윤여성, 1996). 여고생 시기에 형성된 생활습관은 일상생활 뿐 아니라 피부상태에도 영향을 미치게 되므로 생활습관을 파악하는 것이 중요하며 성인이 되어서도 지속적인 영향을 끼치므로 이 시기에 습득되는 생활습관을 파악하는 것은 중요하다고 본다.

(2) 식습관형태

오늘날 경제 성장으로 생활수준의 향상과 더불어 개방이 빠르게 확산됨에 따라 생활양식이 변화되고, 식습관이 점차 서구화되고 있으며 핵가족화와 여성의 사회 참여도가 많아짐에 따라 외식의 기회가 점점 증가되고 있다. 또한 기계화, 공업화에 따른 고도의 기술로 인하여 식생활의 간편성과 편리성, 또 맛에 중점을 둔 인스턴트식품(instant food), 패스트 푸드(fast food)의 소비율이 비례한다는 보고가 된 바 있다(J. Am, 1982).

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

임혜원(1999)의 연구에서는 미역과 김에는 요오드성분이 다량 함유되어 있는데 요오드를 과잉섭취하면 피지선이 자극되어 피지를 과다분비하고 붉은 피부, 여드름 피부를 유발하는 원인이 된다. 그러므로 이것이 결핍되면 혈색이 나빠지고 모발이 잘 빠지고 피부가 거칠어진다.

바람직한 영양상태는 피부의 정상적인 기능을 돕는 것이므로 피부에 생기는 알레르기, 발진, 여드름, 다른 질병 등은 부적절한 식습관의 결과로 나타나는 것이다(Joel Gerson, 1998). 한편 습관적으로 물을 적게 마시는 것이 원인이 되어 수분섭취를 적게 하는 사람은 변비에도 많이 걸리지만 피부세포 조직내에 수분이 결핍되므로 건성과 악 건성 및 노화성의 피부를 갖게 될 위험이 많다(김기연, 1997). 선행연구들에서 영양결핍은 성장속도를 저하시키고 성격과 능력도 나빠진다고 하였으므로 올바르게 균형 잡힌 식습관으로 개선하고 유지하는 것은 생활의 기본이며 피부건강에 중요한 비중을 차지하여 큰 영향을 미친다.

(3) 피부건강을 위한 교육의 필요성

아름답고 건강한 피부는 촉촉하고 윤기가 흐르고 피부결이 고와야 한다. 피부건강을 유지하는데 피부유형을 인식하고 건강한 피부를 유지하기 위해 생활습관, 식습관, 피부관리행위, 피부건강교육이 중요하다.

임혜원(1999)은 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위와의 관련성은 피부건강관리에 대한 지식이 높을수록 피부건강관리에 대한 태도가 긍정적이며 피부건강관리에 대한 태도가 긍정적일수록 피부건강관리행위의 실천도가 높은 것으로 조사되었으며, 피부관리실 또는 피부과 의원에서 전문가에 의해 지식을 전달 받았을 때 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위 수준이 가장 높았으므로 각 수준에 맞는 전문가에 의한 피부건강관리에 대한 교육이 체계적으로 실시되어야 한다고 한다. 허진아(2004)는 여고생의 화장 빈도가 높을수록 교육이 필요하다는 비율이 높았다고 하였다.

정은숙(2005)의 피부미용교육프로그램이 피부에 대한 지식과 피부에 대한 태도, 피부관리 행위 변화에 효과가 나타났다는 연구와 같이 자신의 피부유형을 인식하지 못한 채 잘못된 방법으로 피부 관리를 지속적으로 행하면 피부건강 증진의 효과를 기대 할 수 없다. 피부건강에 대한 관심 및 만족에 따른 행위가 일정수준에 미칠 수 있는 질적 개선이 시급하며 체계적이고 효과적인 피부건강교육프로그램이 지속적으로 행해져야 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 조사 대상 및 자료 수집

본 연구는 서울지역에 소재하는 5개 특성화 고등학교에 재학 중인 여학생 1, 2, 3학년 학생 550명을 조사대상으로 선정하였으며, 2013년 3월 13일부터 2013년 3월 26일까지 대상자의 사전 동의를 거친 뒤 자기 기입식 설문지를 배부하여 조사하였다. 여고생들의 피부건강을 위한 행위를 분석하고 피부상태 관심도 및 만족도의 상관성을 알아봄으로써 피부건강교육의 필요에 따른 방안을 얻기 위해서 본 연구에 앞서 피부건강행위와 피부교육에 적합한 문항을 추출하기 위하여 2월 19일 고등학교 학생 11명을 선별하여 사전조사를 실시하였다. 550부중에서 불성실하게 응답하거나 회수하지 못한 14부를 제외하고 536부를 최종 연구 자료로 분석하였다.

2. 조사 내용 및 방법

조사방법으로 설문지는 이은숙(2009), 신지현(2011), 강봉석(2006) 등의 설문을 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 수정 보완하여 작성하였으며, 일반적인 특성 2문항 생활습관형태 및 식습관형태 9문항, 피부상태 6문항, 피부건강관리행위 11문항, 피부교육 7문항으로 총5개 영역의 35문항으로 구성하였다.

3. 자료 처리 및 분석 방법

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

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성과 피부상태, 피부건강행위를 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)과 기술통계 분석(Descriptive Analysis)을 실시하였다.

둘째, 여고생의 피부상태 관심도 및 만족도가 생활습관형태, 식습관형태에 미치는 상관성을 살펴보기 위하여 교차분석(Crosstabulation Analysis)을 실시하였다.

셋째, 피부건강행위에 따른 피부건강교육의 상관성을 알아보기 위하여 교차분석(Crosstabulation Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p < 0.05$ 에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

IV. 연구 결과

1. 연구 대상자의 피부건강 특성

1) 연구 대상자의 일반적 특성과 피부상태 특성 분석

본 연구는 연구대상자의 일반적 특성과 피부상태 특성을 분석한 결과를 보면 <표 1>과 같다. 2013년 3월 13일부터 3월 26일까지 2주 동안 서울지역에 거주하는 특성화 고등학교 여고생을 대상으로 총 550명에게 설문지를 배부하였다. 배포된 설문지 중 불성실한 응답자를 제외하고, 총 536명을 대상으로 분석 하였다.

연령대별로는 17세가 39.2%, 16세가 32.5%로 전체의 대부분을 차지했다. 18세가 24.1%로 그 다음으로 높은 비율을 보였으며 15세와 19세는 각각 3.5%, 0.7%로 상대적으로 낮게 나타났다.

학년별로 3학년 50.0%, 2학년 43.3%, 1학년 6.7%로 나타났다.

피부상태는 세안 후 당긴다 38.8%, 트러블이 있다 24.2%, 모공이 넓다 18.9%, 피부가 칙칙하다 10.5%, 세안 후 유분감이 있다 6.6%, 모세혈관 확장되어 있다 1.1%로 나타났다. 신은정(2009)의 연구에서 지성 27.0%, 복합성 26.5%, 중성 17.0%, 건성 15.0%로 나타났다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성과 피부 상태 특성

특 성	구 분	N	%
나이	15세	19	3.5
	16세	174	32.5
	17세	210	39.2
	18세	129	24.1
	19세	4	.7
학년	1학년	36	6.7
	2학년	232	43.3
	3학년	268	50.0
피부상태	세안후 당긴다	207	38.8
	세안후 유분감이 있다	35	6.6
	트러블이 있다	129	24.2
	모세혈관확장 되어있다	6	1.1
	모공이 넓다	101	18.9
	피부가 칙칙하다	56	10.5
전 체		536	100

2) 연구대상자의 피부관리 특성 분석

다음 <표 2>는 연구대상자의 피부관리 특성 결과이다. 본인이 갖고 있는 피부문제가 여드름이라는 응답이 45.7%로 가장 많았고, 다음으로 각질 19.1%, 피부색 11.5%, 기미, 주근깨 11.3%, 잔주름 3.8%로 나타났다.

이주희(2006)의 연구결과에서는 여드름과 뽀루지가 34.9%로 가장 높고 기미, 주근깨가 13.1%로 나타났다. 허진아(2004)는 피부문제로 여드름과 뽀루지가 53.5%, 주근깨나 기미 15.7%, 피부색 14.6%로 나타났고 신은정(2009)의 연구에서는 피부문제로 여드름 60.0%, 피부색 50.0%, 거칠음과 기미, 주근깨 36.0%로 여드름이 가장 큰 고민이라는 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

피부상태 관심도 있다 63.6%, 어느 정도 있다 30.5%, 없다 6.0%로 나타나 피부상태 관심이 있음을 알 수 있었다. 허진아(2004)는 피부 관심도가 매우 관심 있다 32.5%, 조금 관심 있다 44.8%로 학생들이 피부 관심을 가지고 있는 것으로 조사되었고, 신은정(2009)의 연구에서는 피부건강 관심 정도에서 많다 29.5%, 보통이다 63.0%, 없다 7.5%로 대상자의 92.5%가 피부건강 관심이 보통 이상의 관심이 있다고 나타났다.

피부상태 만족 한다 14.8%, 보통 38.6%, 안한다 46.6%로 안한다가 46.6%로 높게 나타나 피부상태 관심이 높은 반면 만족도는 낮은 것으로 보여진다.

피부정보를 얻는 방법으로는 인터넷검색 47.6%로 상대적으로 가장 높게 나타났다. 트위터, 페이스북 16.9%, 광고지, 팜플렛 9.6%, TV광고 8.8%, 잡지 6.2%, 화장품 전문 로드샵 4.7%, 피부 전문샵 3.4%, 카페나 클럽, 블로그 0.7%, 신문광고 0.4%로 나타났다. 허진아(2004)의 연구에서는 피부정보를 얻는 방법으로 책이나 잡지가 26.8%, 인터넷 19.4%, TV와 라디오 16.0%, 친구나 이웃 15.8%, 가족이나 친척 10.4%로 여고생들은 잡지 외에 인터넷의 비율이 높았다.

<표 2> 연구대상자의 피부관리 특성 분석

특 성	구 분	N	%
피부문제	여드름	242	45.7
	잔주름	20	3.8
	기미,주근깨	60	11.3
	각질	101	19.1
	피부색	61	11.5
	기타	45	8.5
피부상태관심	있다	340	63.6
	어느정도	163	30.5
	없다	32	6
피부상태만족	한다	79	14.8
	보통	206	38.6
	안한다	249	46.6
피부정보	인터넷	254	47.6
	TV광고	47	8.8
	화장품전문로드샵	25	4.7
	신문광고	2	0.4
	잡지	33	6.2
	광고지	51	9.6
	카페	4	0.7
	트위터	90	16.9
	입소문	10	1.9
	전문샵	18	3.4
전 체		536	100

3) 연구 대상자의 생활습관형태 분석

다음 <표 3>는 연구대상자의 생활습관형태를 알아본 결과다.

수면시간의 경우에 7시간미만 61.9%, 9시간미만 23.4%, 5시간미만 11.8%, 11시간미만 2.4%, 12시간이상 0.6%로 나타났다.

운동시간의 경우 일주일 1일미만 34.3%, 운동 안 한다 25.6%로 나타나 운동을 거의 하지 않는 것으로 알 수 있었으며, 운동기간은 3일미만 24.4%, 5일미만 8.2%, 매일 4.1%, 6일미만 3.4%로 나타났다.

흡연의 경우 안 피운다 90.3%, 피운다 9.6%로 비흡연자의 비율이 높게 나타났다.

음주의 경우 안 마신다 80.6%로 마신다 2.4%보다 상대적으로 높게 나타났다.

<표 3> 생활습관형태 분석

특 성	구 분	N	%
수면시간	5시간미만	63	11.8
	7시간미만	331	61.9
	9시간미만	125	23.4
	11시간미만	13	2.4
	12시간이상	3	0.6
취침시간	밤10-11시사이	58	10.8
	밤11-12시사이	170	31.7
	밤12-1시사이	219	40.9
	새벽1시이후	89	16.6
운동시간	1일미만	184	34.3
	3일미만	131	24.4
	5일미만	44	8.2
	6일미만	18	3.4
	매일	22	4.1
	안한다	137	25.6
	흡연	안피운다	484
현재피운다		32	6
가끔피운다		20	3.7
음주	안마신다	432	80.6
	현재마신다	13	2.4
	가끔마신다	91	17
전 체		536	100

4) 식습관형태 분석

<표 4>는 연구대상자의 식습관형태를 알아본 결과다. 식사습관의 경우에 식사습관이 규칙적이지 않다 38.6%로 상대적으로 높게 나타났다. 식사습관이 규칙적인 편이다 31.6%, 규칙적이다 17%, 매우 규칙적이다 6.6%, 매우 불규칙하다 6.2%로 나타났다. 간식 종류별로 살펴보면 과자류 30.5%, 햄버거·피자·빵 25.5%, 과일 13.1%, 라면 11.6%, 우유 및 유제품 11.8%, 청량음료 7.5%로 나타나 주로 과자와 햄버거·피자·빵 등을 간식으로 선호함을 알 수 있었다.

물 섭취량별로 살펴본 결과 하루 5잔 미만 마신다는 응답이 36%로 상대적으로 가장 높게 나타났다. 다음으로 3잔 미만 33.2%, 7잔 미만 16.6%, 8잔 이상 9.5%, 안 마신다 4.7%였다.

커피 음용횟수별로는 커피를 마시지 않는다가 62.5%로 높게 차지했다. 1잔 이하로 마신다 30.2%, 3잔 이하 6.5%, 4잔 이하, 5잔 이상 마신다가 각각 0.6%, 0.2%로 비교적 낮은 비율을 보였다.

<표 4> 연구대상자의 식습관형태 분석

특 성	구 분	N	%
식사습관	매우규칙적이다	35	6.6
	규칙적인편이다	169	31.6
	규칙적이다	91	17
	규칙적이지않다	206	38.6
	매우불규칙하다	33	6.2
간식	햄버거.피자.빵	136	25.5
	과자류	163	30.5
	청량음료	40	7.5
	라면	62	11.6
	과일	70	13.1
	우유및유제품	63	11.8
물섭취량	안마신다	25	4.7
	3잔미만	178	33.2
	5잔미만	193	36
	7잔미만	89	16.6
	8잔이상	51	9.5
믹스커피	안마신다	335	62.5
	1잔미만	162	30.2
	3잔미만	35	6.5
	4잔미만	3	0.6
	5잔이상	1	0.2
전 체		536	100

5) 연구대상자의 피부관리형태

다음 <표 5>는 연구대상자의 피부관리형태를 분석한 결과다. 세안 시작-끝 물 온도의 경우에 따뜻한 물-찬물이 72.9%로 상대적으로 높게 나타났으며 따뜻한 물-따뜻한 물 18.1%, 찬물-찬물 7.3%, 찬물-따뜻한 물 1.7%로 나타났다. 이중세안을 매일 하는 경우는 전체의 38.1%, 가끔 한다 31.9%, 안 한다 30.1%로 나타났다.

기초관리의 경우에 팩으로 한다는 응답이 53.7%, 안한다는 응답이 33.8%, 마사지 12.5%로 나타났다.

마사지의 경우에 마사지를 하지 않는다는 응답이 87.0%로 대부분이었다. 다음으로 주 2-3회 4.5%, 주 1회 4.3% 등으로 나타났다.

팩의 경우에 팩을 하지 않는다는 응답이 37.5%로 다른 경우들보다 상대적으로 높게 나타났으며, 3-4주에 1회가 20.9%, 주 1회 18.7%, 주 2-3회 12.7% 등으로 팩을 자주 하지 않는 경향을 보였다.

<표 5> 연구대상자의 피부관리형태

특 성	구 분	N	%
물온도	찬물-찬물	39	7.3
	따뜻한물-따뜻한물	97	18.1
	따뜻한물-찬물	391	72.9
	찬물-따뜻한물	9	1.7
이중세안	매일한다	204	38.1
	가끔한다	171	31.9
	안한다	161	30.1
기초관리	마사지	67	12.5
	팩	288	53.7
	안한다	181	33.8
마사지	매일한다	5	0.9
	주1회	23	4.3
	주2-3회	24	4.5
	2주에1회	12	2.2
	3-4주에1회	6	1.1
	안한다	466	87
팩	매일	5	0.9
	주1회	100	18.7
	주2-3회	68	12.7
	2주에1회	50	9.3
	3-4주에1회	112	20.9
	안한다	201	37.5
전 체		536	100

6) 피부건강관리 실천행위 분석

피부건강관리 실천행위를 분석한 <표 6>의 결과는 다음과 같다. 피부를 위해 수면을 충분히 취한다 28.2%로 아니다 25.2%보다 높게 나타났다.

야채 및 영양소를 골고루 먹는다 32.5%로 아니다 21.5%보다 높았으며 자극적인 음식(술, 담배, 카페인)을 안 먹는다 56.6%였고 먹는다 14.2%로 나타났다. 건강보조제를 안 먹는다 68.8%로 그렇다 10.1%보다 높았다. 꾸준한 운동을 한다는 아니다 51.1%, 그렇다 11.9%였다. 피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 한다 60.1%로 아니다 5.2%보다 높게 나타났고 꾸준한 운동을 한다는 아니다 51.1%, 그렇다 11.9%였다. 피부타입에 맞는 화장품을 사용 한다 그렇다 52.4%로 아니다 6.2%보다 높았다. 환경오염노출을 피한다는 그렇다가 25.0%로 아니다 15.7%보다 높았다.

<표 6> 연구대상자의 피부건강관리 실천 행위 분석

특 성	구 분	N	%
피부를 위해 수면을 충분히 취한다	그렇다	151	28.2
	보통	250	46.6
	아니다	135	25.2
야채 및 영양소를 골고루 먹는다	그렇다	174	32.5
	보통	247	46.1
	아니다	115	21.5
자극적인음식 (술,담배,카페인)을 안먹는다	그렇다	303	56.6
	보통	156	29.2
	아니다	76	14.2
건강보조제를 먹는다	그렇다	54	10.1
	보통	113	21.1
	아니다	369	68.8
꾸준한 운동을 한다	그렇다	64	11.9
	보통	198	36.9
	아니다	274	51.2
피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 한다	그렇다	322	60.1
	보통	186	34.7
	아니다	28	5.2
피부타입에 맞는 화장품을 사용한다	그렇다	281	52.4
	보통	222	41.4
	아니다	33	6.2
환경오염에 노출을 피한다	그렇다	134	25.0
	보통	318	59.3
	아니다	84	15.7
전 체		536	100

2. 피부상태에 따른 피부건강행위

1) 피부상태에 따른 생활습관형태

피부상태에 따른 생활습관형태 분석은 <표 7>과 같다. 수면시간의 경우 7시간미만 61.9%, 9시간미만 23.5%, 5시간미만 11.6%, 11시간미만 2.4%, 12시간이상 0.8%로 나타나 7시간수면이 가장 높게 나타났다. 수면시간이 7시간미만인 피부상태로는 세안 후 당긴다 64.6%, 피부 트러블 64.3%, 피부가 칙칙하다 62.5%, 모공이 넓다 60.4%, 모세혈관확장 50%, 세안 후 유분감 42.9%로 나타났다. 이주희(2006)의 연구에서 수면시간이 짧을수록 피부트러블이 많이 일어나고 각질이 일어난다고 한 점과 부합한다.

취침시간별로는 밤 1시에 취침 한다 41%, 밤 12시에 취침 한다 31.5%로 상대적으로 높게 나타났고, 새벽1시 이후 16.7%, 밤 10시-11시 사이 10.9%로 나타나 11시 이후 늦은 시간에 취침하는 것을 알 수 있었다. 피부상태별 취침시간은 세안 후 피부 당김이 있는 경우에 취침시간은 밤 1시가 43%로 상대적으로 가장 높게 나타났고, 밤 12시 취침한다는 응답은 30%로 그 다음으로 높았으며 밤 11시, 새벽 1시 이후 취침한다가 각각 13.5%로 똑같이 나타났다. 피부 트러블의 경우도 이와 비슷했다. 모공이 넓다의 경우는 새벽 한시 이후 취침 한다 27.7%로 높았다.

운동시간의 경우 1일미만 34.5%, 안 한다 25.7%, 3일미만 24.2%, 5일미만 8.2%, 매일한다 4.1%, 6일미만 3.4%로 나타나 1일미만 운동하는 경우가 높았다. 피부상태에서 운동시간 1일 미만인 피부상태는 모세혈관확장 50%, 피부 칙칙하다 39.5%, 피부 트러블 38%, 세안 후 당긴다 34.8%로 나타났다.

흡연의 경우 피우지 않는다 90.3%로 가끔씩 피운다 3.7%, 현재 피운다 6%로 나타났다. 피부 상태별 흡연을 살펴보면 피부 트러블의 경우 흡연을 하지 않는다 93%, 세안 후 당긴다에서 흡연을 하지 않는다 91.8%, 세안후 유분감

에서 흡연을 하지 않는다 91.4%, 모공이 넓다에서 흡연을 하지 않는다 86.1%, 피부 칙칙하다에서 흡연을 하지 않는다 83.9%로 나타났다.

<표 7> 피부상태에 따른 생활습관형태

특성	구분	피부상태												N	%
		당김		유분감		트러블		모세혈관 확장		모공		칙칙			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
수면 시간	5시간미만	19	9.2	6	17.1	14	10.9	2	33.3	12	11.9	9	16.1	62	11.6
	7시간미만	133	64.6	15	42.9	83	64.3	3	50	61	60.4	35	62.5	330	61.9
	9시간미만	47	22.8	12	34.3	30	23.3	1	16.7	24	23.8	11	19.6	125	23.5
	11시간미만	6	2.9	2	5.7	1	0.8	-	-	3	3	1	1.8	13	2.4
	12시간이상	1	0.5	-	-	1	0.8	-	-	1	1	-	-	3	0.6
$\chi^2(p)=14.79(.788)$															
취침 시간	밤10-11시사이	28	13.5	4	11.4	15	11.6	-	-	7	6.9	4	7.1	58	10.9
	밤11-12시사이	62	30	14	40	47	36.4	2	33.3	25	24.8	18	32.1	168	31.5
	밤12-1시사이	89	43	13	37.1	49	38	2	33.3	41	40.6	25	44.6	219	41
	새벽1시이후	28	13.5	4	11.4	18	14	2	33.3	28	27.7	9	16.1	89	16.7
$\chi^2(p)=19.34(.199)$															
운동 시간	1일미만	72	34.8	10	28.6	49	38	3	50	28	27.7	22	39.3	184	34.5
	3일미만	49	23.7	6	17.1	32	24.8	1	16.7	30	29.7	11	19.6	129	24.2
	5일미만	19	9.2	2	5.7	10	7.8	-	-	8	7.9	5	8.9	44	8.2
	6일미만	7	3.4	2	5.7	2	1.6	-	-	5	5	2	3.6	18	3.4
	매일한다	6	2.9	2	5.7	2	1.6	-	-	7	6.9	5	8.9	22	4.1
	안한다	54	26.1	13	37.1	34	26.4	2	33.3	23	22.8	11	19.6	137	25.7
$\chi^2(p)=20.92(.697)$															
흡연	피우지않는다	190	91.8	32	91.4	120	93	6	100	87	86.1	47	83.9	482	90.3
	현재피운다	11	5.3	2	5.7	5	3.9	-	-	9	8.9	5	8.9	32	6
	가끔씩피운다	6	2.9	1	2.9	4	3.1	-	-	5	5	4	7.1	20	3.7
$\chi^2(p)=7.35(.692)$															
음주	안마신다	161	77.8	30	85.7	109	84.5	6	100	80	79.2	44	78.6	430	80.5
	현재마신다	4	1.9	2	5.7	2	1.6	-	-	4	4	1	1.8	13	2.4
	가끔씩마신다	42	20.3	3	8.6	18	14	-	-	17	16.8	11	19.6	91	17
$\chi^2(p)=9.00(.532)$															

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

2) 피부상태에 따른 식습관형태 분석

피부상태에 따른 식습관형태는 세안 후 당김이 있는 경우 식습관 불규칙적(규칙적이지 않다와 매우 불규칙적이다)이 44.4%로 나타났다. 세안 후 유분감이 있는 경우 식사습관 불규칙 45.7%, 피부 트러블이 있다 경우 식습관 불규칙 43.4%, 모세혈관 확장의 경우 식사습관 불규칙 50%, 모공이 넓다 경우 식사습관 불규칙 44.5%, 피부가 칙칙한 경우 식사습관 불규칙 50%로 나타나 모세혈관 확장이 있는 경우, 피부가 칙칙한 경우 다른 피부상태보다 비교적 불규칙적인 식습관 경향이 있음을 알 수 있었으나 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

간식 종류를 살펴보면 과자류 30.5%, 햄버거·피자·빵 25.6%, 과일 13.2%, 라면 11.7%, 우유 및 유제품 11.7%, 청량음료 7.5%로 나타났다. 피부상태별 간식종류를 살펴보면 세안 후 당김이 있는 피부상태의 경우 햄버거·피자·빵 및 과자류를 즐긴다는 비율은 52%, 과일을 즐기는 경우 16.5%로 약간 높았으나 유의성이 없었다. 세안 후 유분감이 있는 피부상태의 경우 햄버거·피자·빵 및 과자류를 즐긴다는 비율은 60%, 라면 17.1%, 청량음료 14.3%, 과일 5.7%, 우유 및 유제품 2.9%로 나타났다.

피부에 트러블이 있다고 응답한 응답자들의 경우에 햄버거·피자·빵 및 과자류를 즐긴다는 응답은 54.7%로 절반 넘게 나타난 반면 과일, 우유 및 유제품을 즐긴다가 각각 17.2%, 12.5%로 다른 경우들보다 비교적 높게 나타났다. 모세혈관 확장이 있다는 경우 햄버거·피자·빵 및 과자류를 즐기는 경우는 66.7%로 과자나 패스트푸드처럼 조미료가 많고 짠 음식을 즐기는 것으로 나타났다. 모공이 넓다는 경우에 햄버거·피자·빵을 간식으로 즐긴다 24.8%, 과자류를 즐긴다 35.6%, 청량음료와 라면을 즐긴다가 각각 11.9%로 나타나 과일, 우유 및 유제품을 즐기는 경우보다 비교적 높게 나타났다.

피부색이 칙칙하다는 경우 또한 햄버거·피자·빵, 과자류를 간식으로 즐긴다

는 비율이 높았다.

물 섭취량의 경우 5잔 미만 36%, 3잔 미만 33.3%, 7잔 미만 16.7%, 8잔 이상 9.5%, 안 마신다 4.7%로 나타났다. 피부상태에서 물 섭취량 5잔 미만인 경우는 모공이 넓다 40.6%, 세안 후 당긴다 37.7%로 나타났다<표 8>.

<표 8> 피부상태에 따른 식습관형태 분석

특성	구분	피부상태												N	%
		당김		유분감		트리블		모세혈관 확장		모공		칙칙			
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
식사 습관	매우규칙적이다	16	7.8	3	8.6	10	7.8	-	-	3	3	3	5.4	35	6.6
	규칙적인편이다	57	27.8	11	31.4	48	37.2	2	33.3	33	32.7	18	32.1	169	31.8
	규칙적이다	41	20	5	14.3	15	11.6	1	16.7	20	19.8	7	12.5	89	16.7
	규칙적이지않다	79	38.5	16	45.7	49	38	2	33.3	36	35.6	24	42.9	206	38.7
	매우불규칙적이다	12	5.9	-	-	7	5.4	1	16.7	9	8.9	4	7.1	33	6.2
$\chi^2(p)=16.00(.716)$															
간식	햄버거.피자.빵	52	25.2	10	28.6	30	23.4	3	50	25	24.8	16	28.6	136	25.6
	과자류	55	26.7	11	31.4	40	31.3	1	16.7	36	35.6	19	33.9	162	30.5
	청량음료	10	4.9	5	14.3	8	6.3	1	16.7	12	11.9	4	7.1	40	7.5
	라면	27	13.1	6	17.1	12	9.4	-	-	12	11.9	5	8.9	62	11.7
	과일	34	16.5	2	5.7	22	17.2	1	16.7	6	5.9	5	8.9	70	13.2
	우유및유제품	28	13.6	1	2.9	16	12.5	-	-	10	9.9	7	12.5	62	11.7
$\chi^2(p)=28.64(.27)$															
물섭 취량	안마신다	8	3.9	3	8.6	4	3.1	1	16.7	5	5	4	7.1	25	4.7
	3잔미만	71	34.3	12	34.3	46	35.7	3	50	28	27.7	18	32.1	178	33.3
	5잔미만	78	37.7	9	25.7	45	34.9	2	33.3	41	40.6	17	30.4	192	36
	7잔미만	31	15	9	25.7	24	18.6	-	-	15	14.9	10	17.9	89	16.7
	8잔이상	19	9.3	2	5.7	10	7.8	-	-	12	11.9	7	12.5	50	9.5
$\chi^2(p)=16.80(.889)$															
커피	안마신다	132	63.8	20	57.1	85	65.9	5	83.3	58	57.4	33	58.9	333	62.4
	1잔미만	61	29.5	11	31.4	40	31	1	16.7	34	33.7	15	26.8	162	30.3
	3잔미만	12	5.8	4	11.4	3	2.3	-	-	8	7.9	8	14.3	35	6.6
	4잔미만	1	0.5	-	-	1	0.8	-	-	1	1	-	-	3	0.6
	5잔이상	1	0.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0.2
$\chi^2(p)=15.79(.729)$															

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

3. 피부상태 관심도에 따른 피부건강행위

1) 피부상태 관심도에 따른 생활습관형태

피부상태 관심도에 따른 생활습관형태를 알아본 결과는 <표 9>와 같다. 수면시간의 경우 7시간미만 61.8%, 9시간미만 23.4%, 5시간미만 11.8%, 11시간미만 2.4%, 12시간이상 0.6%로 나타났다. 피부상태 관심이 있다는 경우 7시간미만 60.5% 어느 정도 있는 경우 66.3%, 없다는 경우 53.1%로 높게 나타났다.

운동시간의 경우 1일미만 34.4%, 안 한다 25.4%, 3일미만 24.5%, 5일미만 8.2%, 매일한다 4.1%, 6일미만 3.4%로 나타났다. 피부상태 관심이 있다는 경우 1일미만 운동 34.7%, 어느 정도 있다 35%로 높았으며 피부상태 관심 없다는 경우 운동 안 한다 43.8%, 1일미만 28.1%로 나타났다.

생리주기가 일정하지 않은 편(일정하지 않다와 매우 일정하지 않다)이 전체의 44.8%로 나타났다. 피부상태 관심도별로 관심이 있다는 경우 생리주기 일정하지 않은 비율은 42.4%, 어느 정도 있다는 경우 생리주기가 일정하지 않은 비율은 52.8%, 없다는 경우 생리주기가 일정하지 않은 비율은 31.3%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$).

<표 9> 피부상태 관심도에 따른 생활습관형태

특성	구 분	피부 상태 관심						N	%
		있다		어느정도		없다			
		N	%	N	%	N	%		
수면 시간	5시간미만	41	12.1	14	8.6	8	25	63	11.8
	7시간미만	205	60.5	108	66.3	17	53.1	330	61.8
	9시간미만	84	24.8	34	20.9	7	21.9	125	23.4
	11시간미만	8	2.4	5	3.1	-	-	13	2.4
	12시간이상	1	0.3	2	1.2	-	-	3	0.6
$\chi^2(p)=10.89(.208)$									
취침 시간	밤10-11시사이	38	11.2	14	8.6	6	18.8	58	10.8
	밤11-12시사이	117	34.4	46	28.2	7	21.9	170	31.8
	밤12-1시사이	131	38.5	75	46	12	37.5	218	40.7
	새벽1시이후	54	15.9	28	17.2	7	21.9	89	16.6
$\chi^2(p)=7.29(.294)$									
운 동 시간	1일미만	118	34.7	57	35	9	28.1	184	34.4
	3일미만	88	25.9	37	22.7	6	18.8	131	24.5
	5일미만	26	7.6	16	9.8	2	6.3	44	8.2
	6일미만	11	3.2	6	3.7	1	3.1	18	3.4
	매일한다	13	3.8	9	5.5	-	-	22	4.1
	안한다	84	24.7	38	23.3	14	43.8	136	25.4
$\chi^2(p)=8.921(.540)$									
생리 주기	매우일정하다	31	9.1	8	4.9	2	6.3	41	7.7
	일정한편이다	164	48.2	68	41.7	19	59.4	251	46.9
	일정하지않다	106	31.2	71	43.6	4	12.5	181	33.8
	매우일정하지않다	38	11.2	15	9.2	6	18.8	59	11
	안한다	1	0.3	1	0.6	1	3.1	3	0.6
$\chi^2(p)=20.752^{**}(.008)$									
흡연	피우지않는다	310	91.2	145	89	28	87.5	483	90.3
	현재피운다	18	5.3	12	7.4	2	6.3	32	6
	가끔씩피운다	12	3.5	6	3.7	2	6.3	20	3.7
$\chi^2(p)=1.462(.833)$									
음주	안마신다	273	80.3	132	81	26	81.3	431	80.6
	현재마신다	8	2.4	4	2.5	1	3.1	13	2.4
	가끔씩마신다	59	17.4	27	16.6	5	15.6	91	17
$\chi^2(p)=.159(.997)$									

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

2) 피부상태 관심도에 따른 식습관형태

다음 <표 10>은 피부상태 관심도에 따른 식습관형태를 알아본 결과다. 식사습관이 불규칙적(규칙적이지 않다와 매우 불규칙적이다)이 전체의 44.8%로 나타났다. 피부 관심도별로 살펴보면 피부상태 관심 있다는 경우 불규칙적인 식사습관을 하는 비율 42.3%, 피부상태 관심 어느 정도의 경우에 불규칙적인 식사습관 비율 46.6%, 피부상태 관심 없다는 경우 불규칙적 식사습관 비율 62.5%로 피부상태 관심도가 없다 집단에서 식사습관이 불규칙적인 경향을 띠는 것을 알 수 있었다.

즐기는 간식종류는 햄버거·피자·빵 25.3%, 과자류 30.6%, 우유 및 유제품 11.8%, 라면 11.6%, 청량음료 7.5%로 나타났다. 피부상태관심도별로 피부상태 관심이 있다는 경우에 제일 많이 즐기는 간식으로 과자류 29.8%, 햄버거·피자·빵 26%, 과일 13.9%였으며, 피부상태 관심이 어느 정도인 경우에는 과자류 34%, 햄버거·피자·빵 21.6%, 과일 11.7%, 청량음료 11.1% 등으로 나타났다. 피부상태 관심이 없다는 경우에는 햄버거·피자·빵 37.5%, 과자류 21.9%, 라면 18.8% 등의 간식을 즐기는 것을 알 수 있었다. 이 같은 결과는 피부상태 관심이 없다에서 패스트푸드, 기름진 음식 등을 즐긴다는 것을 나타낸다.

물 섭취량의 경우 5잔 미만 36.1%, 3잔 미만 33.3%, 7잔 미만 16.4%, 8잔 이상 9.5%, 안 마신다 4.7%로 나타났다. 피부상태 관심 있다는 경우 5잔 미만 38.2%로 높았으며 어느 정도 있다는 3잔 미만 37.4%, 5잔 미만 33.7%, 피부상태 관심 없다는 경우 3잔 미만 40.6% , 7잔 미만 18.8%로 나타나 유의한 차이가 없었고 피부상태 관심이 있다에서 물 섭취량이 많은 것을 알 수 있다.

<표 10> 피부상태 관심도에 따른 식습관형태

특성	구분	피부상태 관심						N	%
		있다		어느정도		없다			
		N	%	N	%	N	%		
식사 습관	매우규칙적이다	23	6.8	9	5.6	3	9.4	35	6.6
	규칙적인편이다	118	34.7	47	29.2	3	9.4	168	31.5
	규칙적이다	55	16.2	30	18.6	6	18.8	91	17.1
	규칙적이지않다	129	37.9	62	38.5	15	46.9	206	38.6
	매우불규칙적이다	15	4.4	13	8.1	5	15.6	33	6.2
$\chi^2(p)=15.29(.054)$									
간식	햄버거.피자.빵	88	26	35	21.6	12	37.5	135	25.3
	과자류	101	29.8	55	34	7	21.9	163	30.6
	청량음료	21	6.2	18	11.1	1	3.1	40	7.5
	라면	38	11.2	18	11.1	6	18.8	62	11.6
	과일	47	13.9	19	11.7	4	12.5	70	13.1
	우유및유제품	44	13	17	10.5	2	6.3	63	11.8
$\chi^2(p)=12.017(.284)$									
물섭 취량	안마신다	14	4.1	7	4.3	4	12.5	25	4.7
	3잔미만	104	30.6	61	37.4	13	40.6	178	33.3
	5잔미만	130	38.2	55	33.7	8	25	193	36.1
	7잔미만	57	16.8	25	15.3	6	18.8	88	16.4
	8잔이상	35	10.3	15	9.2	1	3.1	51	9.5
$\chi^2(p)=10.648(.386)$									
믹스 커피	안마신다	205	60.3	103	63.2	26	81.3	334	62.4
	1잔미만	111	32.6	46	28.2	5	15.6	162	30.3
	3잔미만	20	5.9	14	8.6	1	3.1	35	6.5
	4잔미만	3	0.9	-	-	-	-	3	0.6
	5잔이상	1	0.3	-	-	-	-	1	0.2
$\chi^2(p)=9.341(.314)$									

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

4. 피부상태 만족도에 따른 피부건강행위

1) 피부상태 만족도에 따른 생활습관형태

<표 11>은 피부상태 만족도에 따른 생활습관형태의 결과로 다음과 같다. 피부상태 만족도별 수면시간 7시간 이상이 61.9%로 가장 높았다. 피부상태 만족 한다면의 경우에 수면시간 7시간 이상 34.1%, 보통인 경우에 수면시간 7시간 이상 27.8%, 안 한다면의 경우에 수면시간 7시간 이상 22.3%로 나타나 피부상태 만족도가 있다에서 7시간 이상 충분한 수면을 취하는 비율 또한 높은 것을 알 수 있었다. 취침시간 밤12-1시 사이 41%, 밤11-12시 사이 31.6%, 새벽1시 이후 16.7%, 밤10-11시 사이 10.7%로 나타났다. 피부상태 만족 한다면과 안 한다면 모두 밤1시에 취침하는 것이 높았다.

피부상태 만족도별 운동시간을 살펴보면 1일미만 34.5%로 높았으며 피부상태 만족 한다면의 경우 1일미만 운동 30.4%, 보통인 경우 1일미만 운동 31.1%, 한다면의 경우 1일미만 운동 38.6%로 나타났다. 피부상태 만족 안 한다면 경우에 일주일 1일미만으로 운동량이 적은 경향이 다른 경우들보다 높음을 나타낸다.

생리주기는 일정한 편이다 46.8%, 일정하지 않다 33.9%, 매우 일정하지 않다 11%, 매우 일정하다 7.7%, 안하다 0.6%로 나타났다. 피부상태 만족 한다면의 경우 생리주기가 일정한편이다 44.3%, 보통인 경우 생리주기가 일정한 편이다 49.5%, 안 한다면 경우 생리주기가 일정한 편이다 45.4%로 나타나 비교적 생리주기가 일정한 것으로 보여 진다.

<표 11> 피부상태 만족도에 따른 생활습관형태

특성	구분	피부상태만족						N	%
		한다		보통		안한다			
		N	%	N	%	N	%		
수면 시간	5시간미만	8	10.1	23	11.2	32	12.9	63	11.8
	7시간미만	43	54.4	125	61	162	65.1	330	61.9
	9시간미만	22	27.8	50	24.4	52	20.9	124	23.3
	11시간미만	5	6.3	7	3.4	1	0.4	13	2.4
	12시간이상	1	1.3	-	-	2	0.8	3	0.6
$\chi^2(p)=15.094(.057)$									
취침 시간	밤10-11시사이	11	13.9	26	12.6	20	8	57	10.7
	밤11-12시사이	30	38	61	29.6	78	31.3	169	31.6
	밤12-1시사이	26	32.9	87	42.2	106	42.6	219	41
	새벽1시이후	12	15.2	32	15.5	45	18.1	89	16.7
$\chi^2(p)=6.462(.373)$									
운동 시간	1일미만	24	30.4	64	31.1	96	38.6	184	34.5
	3일미만	22	27.8	56	27.2	52	20.9	130	24.3
	5일미만	11	13.9	18	8.7	15	6	44	8.2
	6일미만	3	3.8	8	3.9	7	2.8	18	3.4
	매일한다	5	6.3	8	3.9	9	3.6	22	4.1
	안한다	14	17.7	52	25.2	70	28.1	136	25.5
$\chi^2(p)=13.332(.206)$									
생리 주기	매우일정하다	9	11.4	16	7.8	16	6.4	41	7.7
	일정한편이다	35	44.3	102	49.5	113	45.4	250	46.8
	일정하지않다	28	35.4	70	34	83	33.3	181	33.9
	매우일정하지않다	6	7.6	18	8.7	35	14.1	59	11
	안한다	1	1.3	-	-	2	0.8	3	0.6
$\chi^2(p)=8.546(.382)$									
흡연	피우지않는다	71	89.9	189	91.7	222	89.2	482	90.3
	현재피운다	3	3.8	10	4.9	19	7.6	32	6.0
	가끔피운다	5	6.3	7	3.4	8	3.2	20	3.7
$\chi^2(p)=3.944(.414)$									
음주	안마신다	62	78.5	171	83	197	79.1	430	80.5
	현재마신다	3	3.8	2	1	8	3.2	13	2.4
	가끔마신다	14	17.7	33	16	44	17.7	91	17
$\chi^2(p)=3.501(.478)$									

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

2) 피부상태 만족도에 따른 식습관형태

<표 12>는 피부상태 만족도에 따른 식습관형태를 분석한 결과이다. 연구대상자들의 식생활형태에 따른 피부상태 만족 한다는 경우에 식사습관이 불규칙하다(규칙적이지 않다와 매우 불규칙적이다)는 39.2%, 보통인 경우에 불규칙한 식사습관 36.2%, 만족 안 한다는 경우에 불규칙한 식사습관 53.4%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 이 같은 결과는 피부상태 만족 한도와 보통의 경우는 30% 후반대 유사한 수준의 불규칙한 식사습관 특성을 보이지만, 피부상태 만족도의 연구 대상자들의 절반 넘게 불규칙한 식사습관을 가지고 있음을 나타낸다.

피부상태 만족도별 물 섭취량은 3잔 미만 33.3%로 피부상태 만족 한다는 경우에 7잔 미만-8잔 이상 33%, 보통인 경우에 25.2%, 안 한다는 경우에 24.9%로 나타나 피부상태 만족이 있다는 경우 물 섭취량이 높은 경향을 보였다. 이는 물 섭취량이 피부표면 뿐 아니라 체내독소를 제거하는데 효과적이므로 피부건강을 위해 반드시 충분한 양을 섭취하는 것이 바람직하다고 보여 진다.

<표 12> 피부상태 만족도에 따른 식습관형태

특성	구분	피부상태만족						합계	
		한다		보통		안한다		N	%
		N	%	N	%	N	%		
식사 습관	매우규칙적이다	10	12.7	12	5.9	13	5.2	35	6.6
	규칙적인편이다	25	31.6	76	37.3	67	26.9	168	31.6
	규칙적이다	13	16.5	42	20.6	36	14.5	91	17.1
	규칙적이지않다	29	36.7	68	33.3	108	43.4	205	38.5
	매우불규칙적이다	2	2.5	6	2.9	25	10	33	6.2
$\chi^2(p)=25.714^{***}(.001)$									
간식	햄버거.피자.빵	18	22.8	51	25	66	26.5	135	25.4
	과자류	20	25.3	65	31.9	78	31.3	163	30.6
	청량음료	9	11.4	14	6.9	17	6.8	40	7.5
	라면	10	12.7	21	10.3	31	12.4	62	11.7
	과일	13	16.5	28	13.7	28	11.2	69	13
	우유및유제품	9	11.4	25	12.3	29	11.6	63	11.8
$\chi^2(p) =5.045(.888)$									
물섭 취량	안마신다	2	2.5	7	3.4	15	6	24	4.5
	3잔미만	30	38	60	29.1	88	35.3	178	33.3
	5잔미만	21	26.6	87	42.2	84	33.7	192	36
	7잔미만	16	20.3	34	16.5	39	15.7	89	16.7
	8잔이상	10	12.7	18	8.7	23	9.2	51	9.6
$\chi^2(p)=15.920(.102)$									
믹스 커피	안마신다	44	55.7	126	61.2	163	65.5	333	62.4
	1잔미만	25	31.6	64	31.1	73	29.3	162	30.3
	3잔미만	9	11.4	14	6.8	122	4.8	35	6.6
	4잔미만	1	1.3	1	0.5	1	0.4	3	0.6
	5잔이상	-	-	1	0.5	-	-	1	0.2
$\chi^2(p)=7.568(.477)$									

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

5. 피부건강교육의 필요성

다음 <표 13>은 피부관리 특성에 따른 피부교육의 필요성을 분석한 결과로 다음과 같다. 피부 관련 상담을 받아 본 적이 있다 22.4%, 없다 75.5%로 대부분 상담을 받은 경험이 없음을 알 수 있었다. 피부교육이 필요한 경우에 상담경험 있다. 25.5%, 피부교육이 필요하지 않다는 경우에 상담경험 있다 12.2%, 피부교육이 필요한지 모르겠다는 경우 상담경험 있다 16.7%로 교육이 필요하다고 생각하는 사람들일수록 피부상담을 받아본 경험이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). 허진아(2004)는 학교에서의 피부 관리와 메이크업 교육이 필요하다는 74.6%로 상당히 높은 비율을 나타냈고 화장 빈도가 높을수록 교육이 필요하다는 비율 또한 높았다.

피부정보를 얻는 경로는 인터넷 47.6%, 트위터 16.9%, 광고지 9.6%, TV광고 8.8%, 잡지 6.2%, 화장품 전문 로드샵 4.7%, 전문샵 3.4%, 입소문 1.9%, 카페 0.7%, 신문광고 0.4%로 인터넷에서 정보를 얻는 비율이 높았다.

피부교육 필요성별로 살펴보면 필요하다고 생각하는 경우에 인터넷 51.2%, 트위터 14.1%, TV광고 8.9%등에서 피부정보를 얻는 것으로 나타났으며 피부교육이 필요한지 모르겠다고 응답한 경우에는 인터넷 38.4%, 트위터 26.4%, 광고지 12%등에서 피부정보를 얻는 것을 알 수 있었다.

피부교육이 필요하지 않다고 생각하는 경우에 인터넷 42.5%, 광고지 15%, 트위터 12.5% 등에서 피부정보를 얻는다고 하였다. 피부교육이 필요하지 않다고 생각하는 경우, 광고지에서 피부정보를 얻는 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$)

<표 13> 피부관리 특성에 따른 피부건강교육의 필요성 분석

특성	구분	피부교육필요성						N	%
		필요하다		아니다		모르겠다			
		N	%	N	%	N	%		
교육유무	있다	49	13.3	4	9.8	9	7.1	62	11.6
	없다	320	86.7	37	90.2	117	92.9	474	88.4
$\chi^2(p)=.555(.758)$									
전문상담경험	있다	94	25.5	5	12.2	21	16.7	120	22.4
	없다	268	72.8	34	82.9	102	81	404	75.5
	모름	6	1.6	2	4.9	3	2.4	11	2.1
$\chi^2(p)=18.388^{***}(.001)$									
피부상담	친구	160	44.3	21	52.5	47	39.2	228	43.8
	부모	77	21.3	6	15	35	29.2	118	22.6
	선후배	20	5.5	2	5	3	2.5	25	4.8
	인터넷검색	92	25.5	9	22.5	33	27.5	134	25.7
	선생님	1	0.3	-	-	1	0.8	2	0.4
	주위어른	3	0.8	1	2.5	-	-	4	0.8
	전문가	8	2.2	1	2.5	1	0.8	10	1.9
$\chi^2(p)=12.360(.417)$									
배움이유	배울곳이 없어서	48	13	6	15	17	13.5	71	13.3
	내 피부를개선시키고 싶어서	226	61.2	21	52.5	69	54.8	316	59.1
	내피부에맞는화장품을선별하고 싶어서	60	16.3	7	17.5	28	22.2	95	17.8
	관심분야여서	30	8.1	1	2.5	5	4	36	6.7
	전문분야여서	2	0.5	2	5	2	1.6	6	1.1
	기타	3	0.8	3	7.5	5	4	11	2.1
	$\chi^2(p)=13.485(.198)$								
피부정보처	인터넷	189	51.2	17	42.5	48	38.4	254	47.6
	TV광고	33	8.9	3	7.5	11	8.8	47	8.8
	화장품전문로드샵	19	5.1	3	7.5	3	2.4	25	4.7
	신문광고	-	-	1	2.5	1	0.8	2	0.4
	잡지	28	7.6	1	2.5	4	3.2	33	6.2
	광고지	30	8.1	6	15	15	12	51	9.6
	카페	2	0.5	2	5	-	-	4	0.7
	트위터	52	14.1	5	12.5	33	26.4	90	16.9
	입소문	7	1.9	1	2.5	2	1.6	10	1.9
	전문샵	9	2.4	1	2.5	8	6.4	18	3.4
$\chi^2(p)=34.962^{**}(.010)$									

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

V. 고찰

여고생의 피부상태 관심은 일상생활을 위한 기본적 욕구로 신체변화에 따른 표현 방법이다. 외모관심도에 따른 피부상태 관심도가 확산 되면서 개인의 피부건강관리훈련과 교육이 뒷받침되어야 청소년기 여고생의 심리적인 안정과 자아 존중감 그리고 피부상태만족을 기대 할 수 있음을 시사한다. 피부상태를 분석하고 피부상태 관심도 및 만족도에 따른 생활습관형태와 식습관형태를 알아봄으로써 청소년기에 올바른 피부건강관리를 위한 방안으로 피부건강관리교육의 필요성을 알아보았다.

첫째, 여고생의 피부 관련 특성을 알아본 결과 피부문제에 있어 여드름 45.7%로 가장 많았고, 다음으로 각질 19.1%, 피부색 11.5%, 기미·주근깨 11.3%, 잔주름 3.8%로 나타났다. 낮은 비율이지만 잔주름이 고민이라는 것은 대중매체에서 피부건강미인으로 동안에 대한 언급이 높아지면서 피부노화에 대한 인식이 높아져 피부상태에 관심을 갖는 것으로 여고생의 피부건강교육이 필요함을 보여준다. 허진아(2004)의 연구에서 피부문제로 여드름과 뽀루지가 53.5%로 높았으며 주근깨나 기미 15.7%, 피부색 14.6%를 차지했다. 이주희(2006)의 연구결과에서는 여드름과 뽀루지가 34.9%로 가장 높고 기미, 주근깨가 13.1%로 나타났다. 신은정(2009)의 연구에서는 피부문제로 여드름 60.0%, 피부색 50.0%, 거칠음과 기미, 주근깨 36.0%로 나타나 본 연구 결과와 같이 피부문제로 여드름이 가장 높게 나타나 일치함을 보여 여고생의 피부건강을 위한 여드름관리에 따른 개선방안과 관리정보를 제공하는 교육프로그램이 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서는 피부상태가 세안 후 당긴다 38.8%로 가장 많았고 다음으로 트러블이 있다 24.2%, 모공이 넓다 18.9%, 피부가 칙칙하다 10.5%, 세안 후

유분감이 있다 6.6%, 모세혈관 확장되어 있다 1.1%로 나타났다. 이주희(2006)의 연구에서 건성 25.7%, 중성과 지성 19.0%, 복합성 13.7%, 잘 모른다 22.7%로 건성의 비율이 높음은 본 연구 결과와 일치한다. 신은정(2009)의 연구에서 지성 27.0%, 복합성 26.5%, 중성 17.0%, 건성 15.0로 나타났다. 정은숙(2005)은 복합성 27%, 지성 25%, 중성 17%, 건성 16%, 모르겠다 10%, 민감성 6%로 복합성과 지성피부가 높은 것으로 나타났다. 다른 연구에서는 복합성 피부와 지성 피부 비율이 높았으나 본 연구에서는 지성이나 복합성보다 건조함의 비율이 상대적으로 높게 나타나 대조를 이루었다. 이는 환경적요인의 영향으로 화장품 사용과 세안제품 사용함에 있어 잘못된 사용으로 인한 올바른 방법의 결여와 연구시기가 환절기인 3월의 계절 영향으로 보여 진다.

둘째, 피부상태 관심도를 분석한 결과 관심 있다 63.6%, 없다 6%로 관심이 상대적으로 높게 나타났다. 생활습관의 경우 관심 있다에서 수면시간이 7시간미만 60.5%, 취침시간이 밤12시-1시 사이 38.5%, 운동 안 한다 24.7%, 흡연은 안 피운다 91.2%로 나타나았고 관심 없다에서 수면시간 7시간미만 53.1%, 취침시간이 밤12시-1시 사이 37.5%, 운동 안 한다 43.8%, 흡연은 안 피운다 87.5%로 나타나 관심 있다에서 7시간미만으로 수면을 취하고 1일미만 운동으로, 취침시간과 흡연에서는 유의한 차이가 없었다.

식습관의 경우 관심 있다의 경우 식사습관이 규칙적이지 않다 42.3%, 간식으로는 과자 29.8% 햄버거·피자·빵 26%, 물 섭취량은 7잔 미만과 8잔 이상 27.1%로 나타났고 관심 없다의 경우 식사습관이 규칙적이지 않다 82.5%, 간식으로는 과자 21.9%, 햄버거·피자·빵 37.5%, 물 섭취량은 7잔 미만과 8잔 이상 21.9%로 나타나 관심 없다에서 식사습관이 불규칙적이고 간식으로는 패스트푸드를 즐기며 물 섭취량도 낮아 피부건강에 대한 인식이 낮은 것으로 나타났다. 이는 피부건강교육의 부재로 인한 결과로 지속적이고 꾸준한 피부건강

교육의 필요성으로 보여 진다.

셋째, 피부상태 만족도를 분석한 결과 만족 한다 14.8%, 안 한다 46.6%로 안 한다가 상대적으로 높게 나타났다. 생활습관의 경우 만족 한다에서 수면시간은 7시간미만 54.4%, 취침시간은 밤 11-12시 사이 32.9%, 운동 안 한다 17.7%로 나타났고 만족 안 한다에서 수면시간 7시간미만 65.1%, 취침시간은 밤12시-1시 42.6%, 운동 안 한다 28.1%로 나타나 만족 한다에서 7시간의 충분한 수면을 취하며 취침시간도 새벽1시 이전 밤12시에 취침하고 1일미만 운동으로 만족 안 한다보다 긍정적인 생활습관형태를 보였다. 이주희(2006)의 연구에서도 수면습관이 피부건강과 상관관계가 있다고 나타나 부분적 일치를 보였다.

식습관의 경우 만족 한다에서 식사습관이 규칙적이지 않다 39.2%, 간식으로는 과자류 25.3%, 물 섭취량 7잔 미만과 8잔 이상 33%로 나타났고 만족 안 한다에서 식사습관이 규칙적이지 않다 53.4%($p<0.001$), 간식으로 햄버거·피자·빵 26.5%, 과자류 31.3%, 물 섭취량 7잔 미만과 8잔 이상 24.9%로 나타나 만족 한다의 경우 식사습관도 규칙적이고 패스트푸드나 인스턴트음식을 적게 먹고 물 섭취량도 높게 나타나 건강하고 규칙적인 식습관이 피부건강과 상관성이 있는 것으로 보여 진다. 이로써 피부건강관리행위로서 생활습관형태 및 식습관형태에 대한 정보와 지식의 제공을 위한 학교교육이 필요함을 알 수 있다.

넷째, 피부건강행위실태를 분석한 결과 피부 관리 형태는 홈 케어 66.4%, 피부 관리를 안 한다 25.4%, 병원 4.7%, 전문 관리실 2.1%, 화장품 구입 시 서비스 1.5%로 나타났고 신지현(2011)의 연구결과에서는 관리를 안 한다가 59.7%로 가장 높게 나타났고 홈 케어 37.9%, 화장품 구입 시 서비스 5.7%로

나타나 대부분 피부 관리를 하지 않는 것으로 나타나 최근 여학생들은 인터넷에서 정보를 얻는 비율이 높은 만큼 홈 케어에 대한 정보가 많은 것으로 보여지며 인터넷상의 올바른 피부건강정보와 관리방법에 대한 교육을 피부건강전문가에 의한 연구, 개발, 유지하는 노력이 필요하다.

피부건강관리 실천에서는 충분한 수면을 취한다 28.2%, 야채 및 영양소를 골고루 먹는다 32.5%, 자극적인 음식(술, 담배, 카페인)을 안 먹는다 56.6%, 건강보조제를 안 먹는다 68.8%, 꾸준한 운동을 안 한다 51.1%, 피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 한다 60.1%, 피부타입에 맞는 화장품을 사용 한다 52.4%, 환경오염 노출을 피한다 25.0%로 나타나 홈 케어로 관리하면서 야채를 골고루 먹고 자극적인 음식을 안 먹고 피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 하고 피부 타입에 맞는 화장품을 사용하고 환경오염 노출을 피하지만 충분한 수면을 취하지 못하고 건강보조제를 안 먹고 운동은 안하는 것으로 나타나 학업의 영향으로 늦은 귀가와 인터넷 등으로 인한 늦은 취침, 학교체육시간의 부재로 운동의 중요성을 인식하지 못하고 신체를 활동적으로 움직이는 행위를 피하는 것으로 심각한 운동 부족 상태인 것을 알 수 있어 피부건강행위에 있어 올바른 생활습관 지침교육 필요성을 시사한다.

다섯째, 피부건강교육의 필요성에 대해 알아본 결과 교육이 필요하다고 생각하는 사람들일수록 피부상담을 받아본 경험이 25.5% 있는 것으로 나타나 유의한 차이($p < 0.001$)를 보여 상당히 고무적인 결과를 나타냈다. 김나영(2011)은 피부에 대한 정보를 전문가에게서 얻는 학생일수록 피부건강관리 지식수준이 높았다고 한 것과 부합됨을 알 수 있었다. 피부교육이 필요하지 않다고 생각하는 경우, 광고지에서 피부정보를 얻는 비율 15%, 교육이 필요하다는 경우 피부정보를 광고지에서 얻는다 8.1%보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$). 허진아(2004)는 학교에서의 피부 관리와 메이크업 교육이

필요하다는 74.6%로 상당히 높은 비율로 나타났고 정은숙(2005)의 연구에 의하면 피부미용 교육 프로그램은 피부에 대한 지식과 피부에 대한 태도, 피부관리 행위변화에 효과가 있었으며 신은정(2009)의 연구에서는 피부건강에 대한 교육의 참여 의향에 대한 문항에 가장 부정적인 태도를 보여 피부교육의 결여에 따른 결과를 보였다. 정은숙(2007)은 피부건강 교육 프로그램은 지식, 자외선 인지, 피부관리 행위 변화에 효과가 있었다고 나타내 본 연구의 피부건강을 위한 피부건강관리교육의 필요성과 일치함을 보였다.

또한 본 연구의 피부건강관리를 위한 피부건강교육의 범위는 생활 활용 교육 74.9%로 가장 높았으며 기초교육 14.9%, 생활에서 활용할 수 있는 교육 71.9%, 기초교육 16.5%로 나타난 것과 신지현(2011)의 연구가 일치함을 보여 피부건강관리교육에 있어 여고생들은 생활 활용이 가능한 편리성의 피부건강교육을 선호함으로 이에 맞는 교육프로그램을 개발해야 할 것으로 보인다.

이와 같은 결과로 여고생들의 피부상태 관심도와 만족도가 생활습관형태 및 식생활형태로 나타나지만 여고생의 피부상태와 피부문제 해결을 위한 피부건강교육 프로그램이 이루어지지 않고 있다. 전문적인 정보와 적절한 장소의 어려움으로 피부건강교육이 이루어지지 못한 점을 시사하고 있다. 여고생들의 피부상태 관심도가 높은 반면 만족도가 낮고 실천이 미흡한 것은 피부건강교육개발에 있어 피부건강의 개념과 피부타입별 관리방법, 피부문제점 개선과 증진, 피부건강예방의 연구가 필요하며 피부건강을 위한 올바른 피부건강교육의 제시와 실천, 피부건강관리 환경 조성 및 유지의 체계가 이루어져야 피부건강증진과 피부미용학적 예방에 도움이 되므로 체계적인 학교피부건강교육이 필요하다는 것을 알 수 있다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 여고생의 피부상태를 파악하여 피부상태 관심도 및 만족도가 생활습관형태와 식습관형태에 미치는 영향을 알아보고 피부건강교육의 현실적 필요성을 조사하기 위하여 2013년 3월 13일부터 3월 26일까지 여고생을 대상으로 사전 동의를 거친 뒤 설문 조사를 실시한 후 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 여고생의 피부 특성은 피부문제로 여드름, 각질, 피부색, 기미·주근깨, 기타, 잔주름 등으로 피부문제로는 여드름을 가장 고민하는 것으로 나타났다. 피부상태는 세안 후 당긴다, 트러블이 있다, 모공이 넓다, 피부가 칙칙하다, 세안 후 유분감, 모세혈관 확장 순으로 피부상태가 건성피부로 높게 나타났다. 피부건강정보를 얻는 방법으로 인터넷검색이 가장 높은 것으로 나타났다.

둘째, 피부상태 관심도를 분석한 결과 관심 있다가 없다보다 높게 나타났다. 생활습관의 경우 수면시간에서 관심 있다가 7시간미만 수면을 취하는 비율이 높았고 운동은 관심 있다가 30분 이상 1일미만으로 하며, 취침시간과 흡연에서는 관심 있다와 없다 그룹에서의 유의한 차이가 없었다.

식습관의 경우 식사습관에서 관심 없다는 경우 식사습관이 규칙적이지 않다는 비율이 높았고, 간식으로는 과자와 햄버거·피자·빵을 즐겼으며, 하루 7잔미만과 8잔이상 물 섭취량 역시 낮게 나타났다.

셋째, 피부상태 만족도를 분석한 결과 만족 안한다가 한다보다 높게 나타났다.

다. 생활습관의 경우 만족 한다에서 7시간미만 수면시간 비율이 높았고 취침 시간은 밤 11-12시 사이가 높았으며 30분상 1일미만 운동의 비율이 높았다.

식습관의 경우 만족 안 한다에서 식사습관이 규칙적이지 않다는 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$). 간식으로는 햄버거·피자·빵, 과자류 순으로 나타났으며 하루 물 섭취량은 7잔 미만과 8잔 이상으로 낮게 나타났다.

넷째, 피부관리행위실태를 분석한 결과 피부 관리 형태는 홈 케어가 높았으며, 피부 관리를 안 한다, 병의원, 전문 관리실, 화장품 구입 시 서비스로 나타났다.

피부건강을 위해 수면을 충분히 취하지 못 한다, 야채 및 영양소를 골고루 먹는다, 자극적인 음식(술, 담배, 카페인)을 안 먹는다, 건강보조제를 안 먹는다, 꾸준한 운동을 안 한다, 피부청결을 위해 세안을 꼼꼼히 한다, 피부타입에 맞는 화장품을 사용한다, 환경오염에 노출을 피한다고 나타났다.

다섯째. 피부건강교육의 필요성에 대한 연구결과는 전문가 상담을 받은 경험 있다 그룹에서 교육이 필요하다고 생각하는 것으로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

피부교육이 필요하지 않다고 생각하는 경우, 피부정보를 광고지에서 얻는다는 비율이 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

연구결과에서 나타난 것과 같이 여고생의 생활습관형태 및 식습관형태에서 보여 지는 피부관리행위는 피부상태 관심도와 만족도에 관련이 있는 것으로 나타났으며 피부상태에 따른 피부관리행위가 일반적임에도 불구하고 학교나 공공기관에서 올바른 피부건강교육프로그램이 없는 실정이며, 피부

건강교육에 대한 논의가 이루어지지 않고 있다. 여고생 자신의 피부유형에 맞게 피부건강관리의 정보를 제공하고 구체적인 행동을 위한 생활습관 및 식습관 개선 등 다양한 행동과 실천방법을 제시하고 피부건강관리를 지지하기 위한 교육이 필요하다. 건강한 피부를 지속적으로 실천, 유지해 나가도록 올바른 피부건강문화를 고취, 함양시키기 위해 더 이상 간과해서는 안 되는 현실적인 문제로 학교의 정규 과목 외에 피부건강 교육프로그램 개발연구를 위한 이해도를 높일 수 있는 좋은 자료가 될 것이라 생각된다.

본 연구의 제한점은 연구 대상이 서울 지역의 특성화 고등학교 여고생을 대상으로 실시한 것이기 때문에 전국에 걸쳐 연구의 결과를 일반화시켜 해석하는데 다소 무리가 있을 수 있을 수 있다. 생활습관형태 및 식습관형태에서 취침시간, 수면시간, 운동 횟수, 물 섭취량, 식습관, 간식, 이중세안 등을 중심으로 설문 문항이 진행되어 표준화되지 않은 제한점이 있다.

끝으로 청소년들의 피부건강을 대표할 수 있는 표준화 연구와 피부건강교육프로그램이나 상담 등에 관한 체계적인 연구가 진행되어야 할 것이며 피부건강관리 전문가에 의한 학교피부건강교육이 추후 실시되는 것에 적극적으로 활용되기를 기대한다.

참고문헌

1. 강봉석(2006). 여고생의 피부관리와 비만관리실태 조사. 남부대학교 대학원 석사학위 논문.
2. 김영란(2010.). 미용심리치료를 위한 자가 미용교육 프로그램 개발에 관한 연구. 서경대학교 미용예술대학원 박사학위논문.
3. 김나영(2011). 창원지역 여고생들의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 실천행위. 인제대학교 보건대학원석사학위논문.
4. 김희진(2005). 피부건강상태 평가지표의 관련요인과 12주 피부관리 프로그램의 효과. 인제대학교 보건대학원박사학위논문.
5. 김현욱(2011). 여중생들의 화장품 사용실태와 구매행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
6. 김희자(2010). 청소년의 외모관심도와 만족도에 따른 미용형태와 미의식에 관한 연구. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문.
7. 박용진(2003). 식생활습관 및 식품선호도와 성격 특성간의 관계, 서원대학교 교육대학원 석사학위논문.
8. 신지현(2011). 건강신개념을 적용한 여고생의 피부관리관련 요인. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
9. 송인순(2002). 중·고등학교 학생의 일상생활습관이 정신적 및 신체적 건강에 미치는 영향. 충남대학교 보건대학원 석사학위논문.
10. 이영애(2012). 여성의 색조화장품 구매행동 및 사용실태에 관한 연구: 20~30대 여성을 중심으로. 숙명여자대학교 원격대학원 석사논문.
11. 이순례(2006). 청소년기 여드름의 임상양상과 피부건강행위: 남녀 고등학생을 중심으로. 성신여자대학교. 문화산업대학원 석사학위논문.

12. 이은숙(2009). 세안교육 프로그램이 여중생들의 피부관리 실천행위와 피부상태에 미치는 효과. 광주여자대학교 대학원 석사학위논문.
13. 이진영(2012). 중학생의 자아개념이 외모관리행동에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 교육학과 가정교육전공 석사학위논문.
14. 이주희(2006). 여고생의 생활습관에 따른 피부상태 연구. 남부대학교 산업정보대학원 석사학위논문.
15. 이혜정(2011). 화장관심도와 정보탐색에 따른 여고생의 화장행동과 화장품 구매행동. 서경대학교 미용예술대학원. 석사학위논문.
16. 임혜원(1999). 일부 여대생의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 조사연구. 이화여자대학교 보건교육대학원 석사학위논문.
17. 정은숙(2005). 피부미용 교육 프로그램이 피부에 대한 지식, 자외선, 태도, 행위에 미치는 효과. 숙명여자대학교 미용향장학 석사학위논문.
18. 한선경(2013). 남·여 고등학생의 안면 유·수분 상태에 관한 연구. 광주여자대학교 미용과학대학원 미용과학과 석사학위논문.
19. 허진아(2004). 여고생의 미용 행태에 관한 연구-피부관리 및 메이크업을 중심으로. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
20. 김봉인(1999). 중년여성의 피부관리에 대한 태도와 실천행위에 관한 연. 한국미용학회지 제5권 제1호 p123-166.
21. 신은정, 전만중, 사준공(2009). 여고생들의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 실천행위. 한국미용학회지 제15권 제1호, p200-212.
22. 이종순(2008). 신체 만족도에 따른 청소년들의 외모관리 양상 분석. 한국미용학회지 제14권 제2호 p384-395.
23. 정은숙, 강수경(2007). 피부미용 교육 프로그램이 피부의 지식 및 피부관리행위에 미치는 효과. 한국미용학회지 제13권 제3호 p1258-1264.
24. 하명희, 강미자(2009). 피부미용과 학생들의 피부건강관리 지식 및 태도

- 연구. 한국피부미용학회지 제4권 제4호. p63-74.
25. 김문실, 이정혜, 이자형, 이광자, 번영순 저(2007). 이화여자대학교출판부. p119.
 26. 김기연(1993). 피부관리학, 고문사. p25-29.
 27. 김기연, 고희정, 김광옥, 김연주, 장문정(1997). 피부관리학1. 수문사.
 28. 김종대(1999). 피부관리학. 수문사. p9-12
 29. 윤여성(1996). 신피부관리학. 도서출판 가림. p180-201.
 30. 한영숙외 2인(2008). 피부미용학. 청구문화사.
 31. Joel Gerson(1998). 표준피부관리학. 정담미디어.
 32. J Am(1982). "A report by American council on science and health". dietet. Assoc.
 33. Hassion, R., Trope, Y(2000). Facing faces: studies on the cognitive aspects physignomy. Journal of Personality and Social Psychology, 78(5), p837-852.
 34. Rogers D(1985). Adolescents and Youth (5th ed). N.J.: Prentice-Hall.
 35. Hansen, C. H., & Hansen, R. D.(1998). "Finding in the Crowd: an Anger Superrority Effect" , Journal of Personality and Social Psychology, 54.
 36. Tumer. s. etal(1997). The Influence of fashion magazines on the body image satisfaction of college women: an exploratory analysis Adolescence. 32. p603-614.
 37. 통계청국가통계포털 www.kosis.kr
 38. 네이버 지식 백과 www.naver.com.
 39. 나나스비 매거진 www.nanasb.co.kr

ABSTRACT

A Study on Necessity of Skin Health Education in Relation to High School Girls Interest in and Satisfaction with Skin Conditions

Kim eun-soo

Major in Skin Care and Obesity Management
Graduate School of Lifetime Welfare,
SungShin Women's University

This study High school girls in their adolescence period are more interested in their body, outward appearance and beauty due to many physical changes. As they are more likely to evaluate the others through their appearance, they are more interested in skin care and easily make a mistake of damaging skin health with unsuitable skin care in the course of collecting and implementing information on skin care.

In this light, this study aims to recognize the present status of skin care practices of high school girls and to explore plans required for education of skin care management, helping healthy skin care practice.

Study subjects were the specialized high school girls who live in

Seoul for 2 weeks from Mar. 13 to Mar. 26, 2013. Questionnaire was distributed to a total of 550 students. Among the distributed questionnaire, questionnaires from 536 students were analyzed except insincere respondents.

Study tool, questionnaire, consists of general feature, life habit, dietary life, skin health practice and skin care education. Collected data were all processed and encoded, and SPSS WIN 18.0 was used to get general features such as frequency and percentage. Correlation of skin status interest and skin status satisfaction on skin health practice were analyzed using the statistical techniques such as Frequency Analysis, Descriptive Analysis and Crosstabulation Analysis. The results can be summarized as follows.

First, as a result of examining skin related features of high school students, tightening feeling after facial wash recorded highest at 38.8% in terms of skin status; pimple recorded the highest at 45.7% in terms of skin problem, and internet search recorded the highest at 47.6% in the method to get skin care information.

Second, as a result of analyzing skin status interest, 'interested' recorded the highest at 63.6%, bedtime of less than 7 hours was 60.5%, bedtime between midnight to 1 o'clock in the morning was 38.5%, less than 1 day for over 30 minute was 34.7%, no smoking was 91.2% and there was no significant difference in smoking and bedtime between 'interested' group and 'no interest' group.

With regard to dietary life, 'interested' group enjoyed confectionery as snacks (29.8%), water intake of less than 7 glasses and over 8 glasses were 27.1%, and irregular eating habit was high at 82.5% and they enjoyed hamburger, pizza and bread as snacks (37.5%).

Third, as a result of analyzing the skin status satisfaction, 'satisfied' was 14.8%, 'not satisfied' was 46.6%, showing the 'not satisfied' was relatively high. In terms of life habit, 'not satisfied' group recorded sleeping hour of less than 7 hour at 65.1%, bedtime between midnight to 1 o'clock in the morning at 42.6%, and exercise of less than 1 day for over 30 minutes at 38.6%. In terms of dietary life, 'not satisfied' group showed irregular habit high at 53.4% ($p < 0.001$), snack of hamburger, pizza and bread at 26.5%, confectionary at 31.3%. 'Satisfied' group showed water intake of less than 7 glasses and over 8 glasses high at 33%.

Fourth, as a result of analyzing skin care practice status, in terms of skin care type, home care recorded highest at 66.4%; take sufficient sleep for skin care at 28.2%; eat vegetables and nutrients evenly at 32.5%; stimulating foods (alcohol, cigarette, caffeine) at 56.6%; not eat dietary supplement 68.8%; do exercise steadily at 51.1%; meticulously wash face for clean skin at 60.1%; use cosmetics suitable for skin type at 52.4%; avoid exposure to skin pollution at 25.0%.

Fifth, in the studies regarding the necessity of skin care management education, among the groups who thought education required, those who have once received consultation from specialist were 25.5%. Among the groups who thought education not required, those who have once received consultation from specialist were only 12.2%, confirming that more people received skin care consultation if they thought education necessary.

In conclusion, as a result of examination on skin status and skin status interest of high school girls, as well as skin health care practice according to skin status satisfaction, it is required to have education on skin care management. Effective skin education program should be developed on skin health management act at school and public body. Systematic education on skin care practice and skin care related environment should be given to prevent generation of skin problem among high school girls so that they can keep their skin healthy, helping them in terms of mental stability, self-respect, life habit status, dietary life and school achievement.

<설문지>



안녕하십니까?

귀하의 건강과 건승을 빕니다. 저는 석사 논문의 일환으로, 고등학교 학생을 대상으로 여고생의 피부상태 관심도 및 만족도에 따른 피부건강교육의 필요성 연구 자료를 마련하고자 합니다.

본 설문지에 대한 응답은 학문적인 연구를 위한 자료로만 사용되며 개개인의 의견이 공개되지 않을 것입니다. 귀중한 시간 설문에 응해주셔서 감사합니다.

바쁘신 중에도 본 설문에 응해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2013년 3월
성신여자대학교 생애복지대학원
피부비만학 전공
석사과정 김은수
지도교수 정인재

I. 일반적인 사항입니다. 해당 사항에 V표시해 주세요.

1. 귀하의 나이는? 만()세
2. 귀하가 현재 몇 학년입니까?
①1학년 ②2학년 ③3학년

II. 생활습관 및 식생활습관에 관한 사항입니다. 해당 사항에 V표시해 주세요.

1. 귀하의 취침시간은?
① 밤10시~11시사이 ②밤11시~12시사이 ③밤12~1시사이 ④새벽1시이후
2. 하루 수면 시간은 얼마나 됩니까?
①5시간미만 ②7시간미만 ③9시간미만 ④11시간미만 ⑤12시간이상
3. 현재 1주일에 몇 일 정도 운동하십니까?(1일 30분 이상 기준)
①1일미만 ②3일미만 ③5일미만
④6일미만 ⑤매일한다 ⑥안한다
4. 흡연을 하고 있습니까?
①피우지 않는다 ②현재 피운다 ③가끔씩 피운다
5. 음주는 하고 있습니까?
①안마신다 ②현재 마신다 ③가끔씩 마신다
6. 귀하의 평소 식사습관은 어떻습니까?
①매우규칙적이다 ②규칙적인편이다 ③규칙적이다
④규칙적이지않다 ⑤매우규칙적이지않다
7. 간식중 어떤 음식을 즐겨 드십니까?
① 햄버거·피자·빵 ② 과자류 ③ 청량음료
④라면 ⑤과일 ⑥우유및유제품

8. 하루 물 섭취량은 얼마입니까?(200ml기준)

- ①안마신다 ②3잔미만 ③5잔미만 ④7잔미만 ⑤8잔이상

9. 커피(믹스)섭취량은 얼마입니까?

- ①안마신다 ②1잔이하 ③3잔이하 ④4잔이하 ⑤5잔이상

III. 피부상태에 대한 것입니다. 해당 사항에 V표시해 주세요

1. 평소에 피부건강에 관심이 있습니까?

- ①있다 ②어느정도있다 ③없다

2. 귀하의 피부 만족도는?

- ①만족한다 ②보통 ③만족하지않는다

3. 본인의 피부 상태는 어떻다고 여기십니까?

- ① 세안 후 당긴다. ② 세안 후 유분감이 있다. ③ 트러블이 있다.
④ 모세혈관이 확장 되어 있다. ⑤ 모공이 넓다. ⑥ 피부가 칙칙하다.

4. 본인의 피부상태 중 가장 문제가 되는 부분이 있다면 무엇입니까?

- ①여드름 ②잔주름 ③기미·주근깨 ④각질 ⑤피부색 ⑥기타

5. 현재 본인 피부상태에 대해 자세히 알아보고 피부 관리를 하고 싶습니까?

- ①예 ②아니요

6. 피부 관리를 하고 싶다면 어떤 이유 때문입니까?

- ① 피부의 유·수분 밸런스를 맞추기 위해 ② 피부의 안색 정화를 위해
③ 피부의 트러블을 방지하기 위해 ④ 피부의 트러블을 완화시키기 위해
⑤ 피부의 노화를 예방하기 위해 ⑥ 여드름 개선을 위해 ⑦ 기타()

IV. 피부관리행위에 대한 것입니다. 해당 사항에 V표시해 주세요

1. 평소 피부 관리는 어떻게 하십니까?

- ①전문 관리실 ②병. 의원 ③홈 케어(혼자 알아서)
④화장품 구입 시 서비스 ⑤안한다.

2. 평소 피부고민에 대한 상담을 누구와 하십니까?

- ①친구 ②부모 ③언니.선.후배 ④인터넷검색
⑤선생님 ⑥주위어른 ⑦전문가

3. 전문가와 피부관리에 대한 상담을 받아 본 적이 있습니까?

- ①예 ②아니오

4. 집에서 기초관리를 한다면 무엇입니까?

- ①마사지 ②팩 ③안한다

5. 귀하의 얼굴마사지 주기는?

- ①매일한다 ②주1회 ③주2~3회
④2주에1회 ⑤3~4주에 1회 ⑥안한다

6. 귀하의 팩 사용주기는?

- ①매일한다 ②주1회 ③주2~3회
④2주에1회 ⑤3~4주에 1회 ⑥안한다

7. 세안 시 시작과 마지막의 물의 온도는?

- ①찬물-찬물 ②따뜻한물-따뜻한물
③따뜻한물-찬물 ④찬물-따뜻한물

8. 세안시 이중세안을 하십니까?

(클렌징제품으로 화장을 지운뒤 세안전용클렌징제품으로 세안하는 것)

- ①매일한다 ②가끔한다 ③안한다

9. 피부건강관리를 한다면 어떤 효과가 있을까요?

- ①피부가 좋아질것이다 ②피부트러블이 없어질것이다
③여드름이 없어질것이다 ④잡티가없어질것이다
⑤피부톤이 맑아질것이다 ⑥외적자신감이 생길것이다

10. 피부건강관리를 못한다면 그 이유는 무엇입니까?

- ①경제적 부담이커서 ②관리방법이 어려워서 ③시간적여유가 없어서
④학업이 우선이라서 ⑤방법을 몰라서 ⑥기타()

