

안 홍 석 교수지도
석사학위 청구논문

여대생의 두피·모발상태와 관련된
요인 분석

2010년 8월

성신여자대학교 문화산업대학원
피부비만관리학 전공
변 화 정

여대생의 두피·모발상태와 관련된 요인 분석

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 8월

성신여자대학교 문화산업대학원
피부비만관리학 전공
변 화 정

인 준 서

변화정의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원장 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

심 사 위 원 _____ (인)

성신여자대학교 문화산업대학원

논문개요

고도로 산업화되고 다양화된 현대 사회에서 두피·모발은 화학적, 물리적, 생리적, 병리적, 환경적 요인에 의해 많은 손상을 받는다. 특히 학생들은 학업, 취직, 치열한 경쟁, 미래에 대한 불확실성 등으로 인한 스트레스와 음주, 흡연, 인스턴트 식품, 수면부족, 다이어트 등에 쉽게 노출되어 있어 두피·모발관리에 대한 필요성과 중요성이 더욱 대두되고 있다.

이에 본 연구는 여대생의 두피·모발상태에 따른 생활습관, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도와 관련된 요인을 분석함으로써 두피·모발의 건강을 유지하고 증진하기 위한 보다 효과적이고 체계적인 교육 프로그램을 개발하는데 필요한 기초 자료제공을 목적으로 한다. 본 연구의 조사대상은 서울지역 여대생 404명을 대상으로 설문 조사하여 최종 분석 자료로 사용하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적인 특성을 분석한 결과 연령은 평균 23.09세로 나타났고, 두피·모발상태 점수가 32.36 이상 집단 22.64세, 평균 이하 집단 23.67세로 나타나 여대생 중 연령이 높을수록 두피·모발 상태가 나쁜 것으로 나타났다.

둘째, 두피·모발상태에 따른 생활습관을 비교 분석한 결과 전공여부에 있어서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에서 미용전공 106(45.5%), 일반전공 122(58.5%)로 나타났고, 평균 이하 집단은 미용전공 126(71.6%), 일반전공 50(28.4%)로 나타났다. 집단 간 생활습관에서 일반전공 학생들이 미용전공 학생들에 비해 생활습관이 좋은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

두피·모발상태에 따른 건강상태를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단은 양호 125(54.8%), 보통 86(37.7%), 나쁨 17(7.5%) 순으로 나타났고, 평균 이하 집단은 보통 86(48.9%), 양호 71(40.3%), 나쁨 19(10.8%) 순으로 나타났다. 집단 간 건강상태에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에서는 양호한 편이 높게 나타났고, 평균 이하인 집단에서는 보통이 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

두피·모발상태에 따른 피부유형을 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단 복합성 91(39.9%), 건성 51(22.4%), 중성 39(17.1%), 지성 27(11.8%), 잘 모른다 20(8.8%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단 복합성 87(49.4%), 건성 42(23.9%), 지성 27(15.3%), 중성 14(8.0%), 잘 모른다 6(3.4%) 순으로 나타났다. 집단 간 피부유형에서 비슷한 양상을 보였고, 전체적인 인원에서도 복합성, 건성, 지성, 중성, 잘 모른다 순으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

셋째, 두피·모발상태에 따른 식습관을 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단에서 38.12점 평균 이하 집단 36.23점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 변인별 항목에서 인스턴트 음식을 즐겨 먹는다 ($p < .01$), 채소보다 육식을 즐겨 먹는다($p < .05$), 술을 즐겨 마신다($p < .05$), 담배를 즐겨 피운다($p < .05$), 피임약을 복용한다($p < .05$), 물을 거의 안 마신다 ($p < .05$) 에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 반면에 커피를 즐겨 마신다, 다이어트를 하고 있다, 편식을 한다, 건강식품을 이용하지 않는다, 운동을 거의 안한다 변인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p > .05$).

집단 간 식습관에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 식습관이 나쁜 것으로 나타났다.

넷째, 두피·모발상태에 따른 식생활 실천도를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 음식을 만들거나 먹을 때 짜게 먹고, 과식, 영양 불균형, 걱정체중을 유지하지 못하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

다섯째, 두피·모발상태에 따른 스트레스 정도를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 대체적으로 스트레스를 자주 받는 편이고, 불충분한 수면, 집중력 저하, 의욕상실, 어깨 근육이 긴장하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

여섯째, 두피·모발상태에 따른 관리태도를 비교 분석한 결과 샴푸제품에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단은 일반샴푸 179(78.5%), 탈모방지 샴푸 21(9.2%), 비듬샴푸 14(6.1%) 순으로 나타났고, 평균 이하인 집단 일반샴푸 110(62.5%), 탈모방지 샴푸 29(16.5%), 비듬샴푸 26(14.8%) 순으로 나타났다.

집단 간 관리태도에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 비듬샴푸나 탈모방지 샴푸를 많이 사용하는 것으로 나타났다($p<.01$).

탈모여부에 있어 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에서 탈모가 있다고 응답한 사람이 31(13.6%), 평균 이하인 집단 51(29%)로 나타났고, 탈모가 없다고 응답한 사람이 평균이상 집단 197(86.4%), 평균 이하인 집단 125(71%)로 나타났다.

집단 간 탈모여부에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 탈모자가 더 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

일곱번째, 두피·모발상태에 따른 피부상태를 비교 분석한 결과 트러블이나 모공, 예민성, 색소침착, 건조, 탄력, 각질 등에 있어 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 피부가 나쁜 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$). 반면에 여드름, 아토피에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p > .05$).

본 연구를 통해 여대생의 두피·모발상태에 따른 생활습관, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도가 두피·모발상태에 어떠한 영향을 미치는 지를 구체적으로 알아보고, 연구결과를 통하여 두피·모발상태와 관계있는 요인들을 기초 자료로 두피·모발건강상태 개선 프로그램을 개발하여 여대생들에게 다양한 정보를 제공하는데 의미를 찾을 수 있을 것이다.

목 차

논문개요	i
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	2
3. 연구의 가설	3
II. 이론적 배경	4
1. 모발	4
2. 두피	11
3. 탈모	15
III. 연구방법	16
1. 연구대상	16
2. 연구도구	16
3. 자료처리 및 분석방법	17
IV. 연구결과	18
1. 두피·모발 상태의 문항별 평가점수	19
2. 두피·모발 상태에 따른 평가점수 분포	19
3. 대상자의 신체적 특성	20
4. 두피·모발 상태에 따른 생활습관 분석	24

5. 두피·모발 상태에 따른 식습관 분석	24
6. 두피·모발 상태에 따른 식생활 실천도 분석	26
6. 두피·모발 상태에 따른 스트레스 정도 분석	28
7. 두피·모발 상태에 따른 관리태도 분석	29
8. 두피·모발 상태에 따른 피부상태 분석	32

V. 고찰	34
-------------	----

VI. 결론	45
--------------	----

참 고 문 헌	48
---------------	----

부 록

영 문 초 록

표 목 차

표 1. 두피·모발 상태의 문항별 평가점수	18
표 2. 두피·모발 상태의 평가점수 분포	19
표 3. 대상자의 신체적 특성	20
표 4. 두피·모발 상태에 따른 생활습관 비교	23
표 5. 두피·모발 상태에 따른 식습관 비교	25
표 6. 두피·모발 상태에 따른 식생활 실천도 비교	27
표 7. 두피·모발 상태에 따른 스트레스 정도 비교	28
표 8. 두피·모발 상태에 따른 두피·모발 관리태도 비교	31
표 9. 두피·모발 상태에 따른 피부상태 비교	33

그림 목 차

그림 1. 두피·모발 상태에 따른 생활습관 비교	24
그림 2. 두피·모발 상태에 따른 식습관 비교	25
그림 3. 두피·모발 상태에 따른 스트레스 정도 비교	29
그림 4. 두피·모발 상태에 따른 관리태도 비교	32
그림 5. 두피·모발 상태에 따른 피부상태 비교	33

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대인들은 복잡하고 빠르게 변화하는 사회에서 크고 작은 상황에 적응하기 위해 많은 노력을 함으로 풍요로운 삶을 영위하고 있다. 또한 생활이 향상됨에 따라 미용에 관한 관심이 고조되고 외모 지상주의(루키즘, lookism)의 사조가 형성되어 많은 사람들이 외모관리에 박차를 가하고 있다(하성이, 2006). 모발은 삶에 있어서 필수요소는 아니지만 삶의 질을 향상시키는데 반드시 필요한 부분이고 인간을 더욱 인간답게 표현하는 신체의 한 부분이다. 예로부터 모발은 장식적 기능이 더해져 아름다움을 표현하는 수단이었고 신분을 표시하는 수단으로서 이용되었다. 또한 모발은 얼굴의 지붕이라고도 일컬어지고 미의 영역에서 중요한 요소이다(이경란, 2008).

그러나 급속한 다변화에 살고 있는 우리는 현대 문명의 발전과 여건 속에서 사회구조가 점점 더 복잡해짐에 따라 환경오염과 과도한 스트레스, 식생활의 변화로 인한 우리 몸의 불균형에서 오는 두피·모발의 여러 가지 문제점 때문에 고민하는 사람들이 증가하고 있으며(위수영, 2008), 이 중에서 가장 두드러지게 나타나는 현상이 탈모이다.

국내 탈모인구는 20세 이상인 성인 남녀를 기준으로 350만명 정도인 것으로 알려져 있다(심우영, 2002). 특히 잦은 펴머와 염색, 스트레스, 무리한 다이어트 등으로 인하여 최근에 탈모여성이 증대되고 있어 성인탈모는 남성에게만 국한된 것이 아니라 여성들에게도 일반적으로 나타날 수 있는 현상으로 이해되고 있다(조남춘, 2005). 여성탈모의 경우 다이어트에 대한 강박관념으로 영양부족 상태가 심각하며 염색, 펴머, 드라이 등이 주요한 원인이다(박상희, 2003). 탈모를 일으키는 요인은 여러 가지가 있으나 유전적 요인(윤석권 등, 1995), 스트레스(Metha, 2002; Wilson, 1995), 호르몬의 변화(최근희 등, 2001),

다이어트와 영양부족 또는 서구화된 식습관(김춘일, 정은영, 2001), 두피의 오염 및 비듬, 퍼머, 염색, 탈색 등 화학적 시술(곽형심, 2001; 김경순 등, 2002), 매독 등의 질병이 주요 요인이 된다.

최근의 두피·모발과 관련하여 선행연구의 동향을 살펴보면 미용전공 대학생들의 두피관리 인식태도 및 실천행위에 관한 연구(오선영, 정정애, 손호은, 2007), 민감성 두피의 관리효과에 관한 연구(김경숙, 2009), 탈모자와 일반인의 두발상태 및 관리, 식습관, 스트레스 정도, 가족력에 대한 분석(조남춘, 2005), 탈모에 영향을 미치는 요인에 관한 연구(하순희, 2005), 두피온욕이 두피관리에 미치는 영향에 관한 연구(임은진, 2005), 탈모예방에 따른 효율적인 관리 방안 연구(박경숙, 2006), 컬러테라피를 적용한 두피모발관리 방안에 관한 연구(임미라, 2006), 두피와 모발관리에 관한 연구(최정명, 박신정, 2007), 두피·모발관리실 고객의 이용실태와 만족도(위수영, 임은진, 2010; 김지현, 2005) 등이 보고되고 있으나 여대생들을 대상으로 두피·모발상태와 관련된 요인을 분석한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 여대생의 두피·모발상태, 생활습관, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도가 두피·모발상태에 미치는 영향을 알아보고, 연구결과를 통하여 두피·모발상태와 관계있는 요인들을 살펴보고 예방책을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 20대 여대생들의 두피·모발상태를 분석하고 그에 따른 관련요인을 비교·분석하는데 있다.

본 연구의 세부 목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 두피·모발상태를 분석한다.

둘째, 여대생의 일반적 특성과 생활습관을 두피·모발 상태별로 파악한다.

셋째, 여대생의 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도를 두피·모발상태별로 파악한다.

넷째, 여대생의 두피·모발 관리 태도를 두피·모발 상태별로 파악한다.

다섯째, 여대생의 피부상태를 두피·모발 상태별로 파악한다.

3. 연구가설

첫째, 여대생의 두피·모발상태가 일반적 특성, 생활습관, 식습관, 스트레스 정도에 따라 차이가 있을 것이다.

둘째, 두피·모발상태가 두피·모발 관리태도에 따라 차이가 있을 것이다.

넷째, 두피·모발상태가 피부상태에 따라 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 모발

1) 모발의 정의

인간의 모발은 본질적으로 신체의 보호, 보온, 촉각 등의 기능으로서 태고의 원시인에게는 이 제반 기능을 갖춘 체모가 뾰뾰하게 자라나 있었다고 하는데, 많은 포유동물 중에서 사람만이 진화와 함께 체모가 퇴화되어 현대인에게는 머리 부분과 그 외에 일정부위만 경모가 나 있고 전신에는 연모만이 나 있다. 두발은 뇌와 두개골을 보호하며, 눈썹은 땀이나 먼지에 의한 눈의 장애를 막는다. 속눈썹은 일광으로부터 눈을 보호하고, 콧 털은 점액이 윗 입술에 필요 이상으로 흘러내리지 않게 하고 먼지 입자나 곤충의 침입을 막는 역할을 담당하고 있다. 모든 털에 있으며 중요한 것은 모포에 풍부한 지각신경의 수용기관을 갖고 있어서 촉각에 대해 가장 적합하다는 것이다(김주덕 등, 2004).

2) 모발의 구조

(1) 모간부

모발은 모간부와 모근부로 나눌 수 있는데 모간부는 두피 바깥으로 나와있는 부분을 말하고, 모근부는 두피 아래에 속해 있는 부분을 말한다.

모표피(Cuticle)의 특징은 모발의 최 외층으로 화학적 저항성이 강한 층이다. 편평 무핵 세포이고 반투명 막이며, 평균 5~15층으로 겹쳐져 있고 수분 함량은 약 15% 정도이다. 표피층의 세포는 에피큐티클(EpiCuticle)친유성으로 화학약품에 강한 층이며, 엑소 큐티클(Exo Cuticle)은 중강적 성질을 띠며 불안정층으로 펴제에 약하다. 엔도 큐티클(Endo Cuticle)은 친수성으로 알칼리 약

품에 약한 층이다. 모피질(Cortex)의 특징은 모질을 결정하며 모발의 85~90%를 차지한다. 또한 친수성으로 화학적 시술 작용부위이며 주성분은 피질세포와 간층물질로 이루어져 있다(류은주, 2002).

(2) 모근부

모발 성장의 근본이라 할 수 있는 모근은 나무의 뿌리와 같은 기능으로 모발 성장에 필요한 영양분을 혈관으로부터 공급받아 세포분열이라는 과정을 통하여 모발을 만들어 내는 부분이다(조성일 등, 2006).

① 피지선

모근부의 상부 1/3 지점에 위치하고 있는 피지선은 모근의 형성에 있어 가장 먼저 자리잡는 부분으로 문제성 두피의 발생이나 남성형 혹은 지루성 탈모증과 깊은 관계가 있으며, 특히 남성호르몬(androgen), 황체호르몬, 식생활, 스트레스 등의 내적자극에 영향을 많이 받으나 신경의 지배는 받지 않는 부위 중의 하나이다. 두피에 형성되어있는 피지막은 땀의 영향에 의해 pH 4.5~5.5 정도의 약산성을 띠는 것이 특징이며, 형성된 피지막은 외부의 세균의 침투로부터 두피 및 모근을 보호하고 수분증발을 억제시키며, 과다한 수분 및 유해제품 등의 유입을 차단하는 기능을 한다.

② 입모근

피지선 아래부위에 위치하고 있는 입모근은 외부환경 및 내적변화에 대하여, 즉 공포감, 추위 등을 느낄 경우 수축하여 모발을 수직으로 세우는 기능을 지니고 있다. 입모근의 잦은 이완과 수축은 모유두 및 모모세포를 자극하여 노화를 촉진시키며, 피지선을 자극하여 피지분비를 증가시킨다.

③ 모유두

모근부의 가장 아래쪽에 위치하고 있는 부분으로 불룩하게 융기되어 모모세포와 맞닿고 있다. 모유두 주변에는 모세혈관과 자율신경 계통이 존재하고 있

으며, 모세혈관으로부터 ‘공급받은 영양분을 모모세포에 전달’ 하는 기능과 ‘모발 생성의 신호(모발의 성장을 유도하는 성장인자)를 모모세포에 전달’ 하는 기능을 한다.

④ 모모세포

모구부의 한 부분으로 자리 잡고 있는 모모세포는 아래부위에 모유두와 접하고있어, 모유두로부터 영양을 공급받아 왕성한 세포분열을 하는 곳으로 모발의 모표피(cuticle), 모피질(cortex), 모수질(medulla), 모낭(hair follicle)이 결정되어지는 곳이다.

⑤ 모낭

‘털 주머니’ 라고도 부르는 모낭은 모발이 모모세포의 세포분열에서 시작하여 두피 밖으로 나오는 동안 모발을 보호하는 기능을 지니고 있으며, 모발생성과 함께 두피 가까이로 올라와 결국에는 각질화 되어 두피각질과 함께 떨어져 나간다. 모낭은 크게 상피성 모낭과 이를 감싸고 있는 결합조직성 모낭으로 나누어지며, 이 두 모낭 사이에는 얇은 막 형태의 초자막이 존재하고 있으며, 상피성 모낭은 다시 내모근초 표피, 혁슬리층, 헨렌층의 3층으로 구성된 내모근초와 외모근초로 나누어진다.

⑥ 한선

모공 및 땀구멍을 통하여 인체 분비물(땀, 노폐물 등)을 체외로 배출하는 기관으로 땀샘내에서는 냄새가 없으나, 분비 후 세균에 의해 산화되면서 냄새가 심하게 난다. 대한선의 경우 겨드랑이, 생식기 주변에서 발달되어있다. 소한선의 경우에는 크기가 대한선에 비해 작으며, 피부표면과 직접적으로 연결되어 있는 관을 통해 체외 배출이 이루어진다. 소한선에서 분비되는 땀은 대부분이 수분으로 냄새가 없으나, 빠른 건조로 인해 모공 및 한선이 막히는 경우가 발생하기도 한다.

3) 모발의 성장주기

모발은 모낭의 모모세포에서 세포분열과정을 거쳐서 성장하게 된다. 일정한 기간이 되면 두피에서 탈락하고 새로운 모발이 다시 자라나오면서 기존의 모발을 두피 밖으로 밀어 올리는 과정을 일생 동안 10여회 반복한다. 이런 현상을 모주기라고 하며 성장기, 퇴화기, 휴지기, 발생기로 나누어진다(김영숙 등, 2007).

(1) 성장기

모발이 성장하고 자라는 시기로 모구로부터 생성된 모발이 모낭으로 나가려고 하는 단계인 ‘모발생성단계’와 딱딱한 케라틴이 모낭 안에서 만들어지는 단계인 ‘자기성장단계’로 나뉜다. 수명은 남성이 3~5년, 여성이 4~6년으로 여성이 남성보다 길다. 전체 모발의 80~85% 정도를 차지하고 있으며 특히 음식물, 호르몬, 비타민 등에 의해 변화될 수 있다.

(2) 퇴행기

성장기가 끝나고, 모발의 형태를 유지하면서 대사과정이 점차적으로 느려지는 시기로서 천천히 성장하는 단계로 서서히 모모세포의 세포분열이 저하되어 새로운 케라틴 단백질을 생성하지 않는다. 전체 모발수의 1% 정도를 차지하며, 기간은 약 3~4주 정도로 바로 휴지기로 넘어가는 것이 특징이며 산후탈모현상과 같이 호르몬 등의 작용으로 인해 퇴화기 단계가 사라지고, 바로 휴지기 단계로 넘어가는 경우가 있다.

(3) 휴지기

모유두가 위축되고 모구부가 모유두로부터 완전히 분리된 상태로, 새로운

신생모가 자라나오기까지 모낭 안에 존재하다가 빠지는 단계이다. 모근부는 위쪽으로 올라와 성장기 모낭의 깊이에 1/3 정도로 수축되어 있어, 브러싱이나 샴푸시 쉽게 탈락되는 현상을 나타낸다. 전체모발의 10~15% 정도를 차지하고 있고 기간은 약 3~4개월 정도 해당된다.

(4) 발생기

성장기 초에는 모낭에 둘러싸여 있던 모구부가 모유두와 결합하여 새로운 모발을 성장시키며 새로운 모발은 휴지기에 들어간 성장주를 다한 모발을 위로 밀어 올려서 자연 탈모시킨다. 발생기의 모낭은 서로 주기가 다른 발생기와 휴지기 모발이 공존하고 있는 것이 특징으로 기간은 매우 짧다. 질병·유전·체질·연령에 따라 휴지기에 들어간 채로 발생기를 맞이 한다던가 성장기의 모발이 경모까지는 이르지 못하고 유연한 연모인 상태로 퇴화기가 오기도 한다.

4) 모발손상의 원인

(1) 영양소 결핍에 의한 손상

모발의 생성을 위해서는 단백질이 아미노산으로 분해되어 모모세포로까지 흡수되기까지의 영양소 흡수가 필수적이다. 그러므로 심한 다이어트나 편식 등을 포함한 영양분의 결핍은 모발의 성장과 기능이 약화시킨다고 할 수 있다.

(2) 마찰에 의한 손상

브러싱, 샴푸, 타월드라이, UP-Style시 핀에 의한 자극 등으로 모발사이의 마찰과 자극을 초래하여 모발의 가장 바깥에 위치한 모표피층의 손상을 가져오는 결과가 된다. 특히 나일론 브러싱의 경우 건조한 모발이 양성전기를 만

들어 모유두에 염증을 일으키며 강제로 모발을 당기면 모낭에 상처를 주어 모발의 성장을 저해하는 반흔성 탈모의 원인이 되기도 한다.

(3) 열에 의한 손상

120도 이상의 고온에서 시술되는 블로우 드라이나 전기아이론은 케라틴단백질의 변성을 일으켜 모발의 기능을 약화시킬 뿐만 아니라 많은 손상을 가져온다. 특히 130~150도 이상의 열을 모발에 가하면 팽창하여 변형을 일으키는 이외에 검은 모발의 경우 다갈색으로 변하게 되어 모발의 탄력성을 잃게 된다.

(4) 퍼머넌트웨이브에 의한 손상

펌제의 제 1액의 도포량이 많거나 시술시간에 대한 처리가 적절하지 않게 되면 모발의 과팽윤이 되므로 주의해야 한다. 또한 와인딩 후 강한 약제처리인 약제가 고여 모표피층의 손상을 받게 되며 로드 제거 후 불충분한 린스는 단백질의 변성과 모발이 변색되는 상황을 초래하게 된다.

(5) 염색, 탈색제에 의한 손상

모발의 손상을 가장 많이 일으킬 수 있는 요인이 염색과 탈색제에 의한 것이라고 볼 수 있다. 염색제와 탈색제에는 알칼리제 외에 과산화수소수를 함유하고 있어 멜라닌색소를 파괴함과 동시에 알칼리제에 의한 모발의 결합력을 약화시키기 때문이다.

(6) 환경적인 요소에 의한 손상

각종의 화학약품에 모발이 자주 노출되는 경우나 공장의 매연, 자동차의 배기가스에서 나온 유황이나 질소화합물이 모발에 부착되는 경우, 바닷물이 모발에 적혀졌을 경우, 스프레이나 무스 헤어스타일링제를 사용한 후 불결한 잔여물이 남아 있을 경우 모발의 물리적, 화학적 손상을 일으키는 원인이 된다.

6) 모발관리법

모발에 있어서 관리시 샴푸는 피부의 pH농도와 유사한 pH 5.5 정도의 약산성을 사용하는 것이 좋다. 샴푸 전에 헤어크림이나 헤어 오일을 바르고 마사지 한다. 미온수로 적당량의 샴푸제를 모발과 두피 사이에 바르고 비비듯이 하며 씻는다. 샴푸 3회시 일회 정도는 트리트먼트를 해주는 것이 좋다. 린스는 모발에 바른 다음 마사지하여 잘 퍼지게 하며 1~2분이 지난 후 가볍게 행구어 분다. 린스의 계면활성제가 잔유물로서 두피에 남으면 오히려 문제를 일으킬 수 있다. 그러므로 도포 후에는 반드시 깨끗이 행구어 주어 두피에 잔유물이 남지 않게 해 주는 것이 바람직하다(위수영, 2008).

샴푸는 아침 시간보다 저녁시간에 하는 것이 바람직하다. 모모 세포가 세포분열을 가장 왕성하게 하는 것은 밤 10시~새벽 2시 사이이다. 따라서 두피를 깨끗하고 청결하게 해 주어서 신생모가 건강하고 윤기 있게 성장할 수 있는 환경을 조성 해 주어야 한다(이순희, 2004).

2. 두피

1) 두피의 정의

인체를 덮고 있는 피부조직은 각 부위에 따라 얼굴, 손등, 손바닥 등과 같이 다양한 명칭으로 구분되어지며, 그 중 두부를 보호하고 있는 부분의 피부조직을 "두피"라 한다. 따라서 두부 표면을 둘러싸고, 외부의 물리적 자극이나 화학적 변화를 완충시켜 두피내부를 유지하고 보호하는 부분을 말한다.

두피의 종류에는 다음과 같이 분류한다.

(1) 정상두피(Plain Scalp)

두피에 발생하는 다양한 병리현상에 대해 그 유형을 구분할 수 있는 기본 두피유형으로 정상 두피의 올바른 이행과 판독은 다양한 두피유형을 판독하는데 있어 기본이 된다(조성일 등, 2006).

(2)건성두피(dry Scalp)

건성두피의 내적 요인의 경우에는 호르몬 분비이상, 비타민 섭취이상과 같은 영양불균형, 스트레스 등에 의하여 발생하며, 외적요인으로는 잦은 드라이, 화학적 시술 및 난방, 잘못된 샴푸제의 선택 등이 있다(김영숙, 2005). 모발 진단기로 보면 바늘모양의 각질이 많이 관찰되며 두피의 표면이 깨진 얼음 같은 느낌을 준다. 모발 상태는 전반적으로 가늘고 건조하며 손상된 모발이 많다는 것이 특징이며, 두피의 피지가 부족하여 모발도 건조하며 마른 비듬이 많다(곽형심 등, 2002).

(3) 지성두피(Oily Scalp)

과도한 피지분비에 의해 두피에 물이 고여 있는 듯 축축한 상태를 보이거나 둔탁해 보인다. 또한 세정이 잘 이루어지지 않았거나 비듬과 각질이 피지와 엉켜 모공 막힘 현상이 두

드러지고 두피의 이물질 및 피지산화물의 잔류로 심한 악취도 동반한다(송지형 등, 2007). 한 모공에 모발이 1~2개 정도 있으면 노화각질과 피지 분비물이 모공을 막고 있어 피지가 모낭 안에 머물러 염증을 유발하거나 모근에 탈모의 위험성을 많이 안고 있다(조정혜 등, 2003).

(4) 예민성 두피(Sensitive Scalp)

예민성두피의 모공의 상태 및 피지분비량, 수분의상태, 각질상태 등에 의해 구분되어지며(송지형 등, 2007), 약한 자극에도 금방 반응이 나타나며 심한 경우에는 염증성 두피로 발전하기도 한다. 원인으로서는 스트레스와 잦은 화학적 시술, 피로 등 선천성 원인과 건성두피를 오래 방치했을 경우, 신체리듬이나 균형이 깨졌을 때, 그리고 생리 전, 후나 출산 후에 두피가 예민해 질 수 있다(윤천성 등, 2004).

(5) 복합성 두피(Compound Scalp)

피지선의 활동은 지성두피를 형성하나 잦은 화학시술로 인해 모발은 건성화 되어 있다. 두피가 단단해지면서 모근에 압박이 가해져 혈액순환(blood circulation)이 원활하게 이루어지지 못해서 모발에 영양공급이 되지 않는다. 과도한 피지분비와 호르몬의 불균형, 스트레스, 과로에 의한 두피의 긴장과 혈액순환장애, 영양공급 부족 및 유전적인 요인 등이 원인이 될 수 있다(대한미용교수협의회, 2007).

(6) 비듬성 두피(Dandruff Scalp)

비듬성 두피는 노화각질이 탈락된 것으로 피티로스포룸 이라는 비듬균의 이상증식으로 인해 두피 각질층의 각화현상이 비정상적으로 증가하거나 피지선의 기능 과다 또는 기능저하 등의 불균형으로 인해 발생하는 두피 유형이다(김수미, 2007).

(7) 지루성 두피(Dandruff Scalp)

비듬과 피지의 과다한 분비는 지루성으로 말할 수 있는데 이 경우 과다한 피지층에 의해 비듬이 떨어지지 않는다. 피지선이 왕성하여 피지분비가 많아 염증에 의해 비듬이 자주 생기므로 외관상으로는 예민성두피와 지성두피의 혼합으로 보면 된다. 염증으로 인해 두피가 붉고, 모낭주의가 붉게 부풀어 오르거나 굵고 가려워지며 이를 방치하면 탈모를 일으킨다(송지형 등, 2007).

(8) 탈모성 두피(alopecia Scalp)

생리적으로 발생하는 자연탈모 이외의 병적인 이상으로 나타나는 현상이며, 휴지기 모발의 탈락으로 인해 탈모 된 자리에 새로운 모발이 형성되거나 머리카락이 나는 숫자보다 빠지는 숫자가 많아지고 병적인 상태가 지속된다. 일반적으로 1일에 약 50~100본 정도 빠지는 경우는 자연탈모(정상탈모)라고 하지만 더 많이 빠지면 비정상탈모라고 의심해 볼 수 있다(대한미용교수협의회, 2007).

3) 두피관리

(1) 두피관리의 개념

두피 클리닉이란 모발의 생성 및 두피 건강을 저해하는 이물질(먼지, 샴푸 잔여물 등)과 기타 오래된 피부분비물(피지, 땀)등을 제거하고 두피 및 모발에 필요한 영양을 공급하므로 두피의 건강뿐만 아니라 모발의 성장을 원활히 하도록 도와주는 관리를 말한다.

(2) 두피관리 순서

① 상담 및 두피진단. 최첨단 시스템 기기를 통해 고객의 두피 및 모발 상태를 정확히 진단하여 원인과 문제점을 분석, 고객의 유형에 맞는 1:1 맞춤 프로그램을 제안해 드린다.

② 브러싱 (Brushing)

두피에 쌓인 먼지와 노폐물을 없애기 위해 빗질을 하여 1차적으로 털어낸다.

③ 스티머 (Steamer)

두피의 피부온도를 상승시켜 혈관의 확장 두피와 모근의 혈행과 영양공급 수분공급이 양호해지며 한선과 피지선의 움직임을 촉진시켜 땀 및 모공 속 노폐물의 분비를 높여준다.

④ 두피스켈링 (Scaling)

오래된 각질 및 산화적 피지 비듬, 노폐물 제거 두피를 깨끗하게 하고 모공의 상태를 제품이 침투하기 용이하게 한다. 손마사지 효과와 비슷하여 두피 내의 혈액순환을 촉진하고 두피의 영양분을 공급하여 신진대사를 활성화시킨다.

⑤ 샴푸(Shampoo)

두피상태에 따라 고기능성 샴푸를 선택하여 샴푸를 합니다. 두피의 노폐물제거, 영양공급 두피질환을 치료한다.

⑥ 두피마사지(Massage)

특수마사지를 통해 혈행을 자극시켜 모발에 영양공급이 원활하게 이루어 지도록 도와 준다. 다음, 두피 자극으로 혈관이 확장되며 그로 인해 혈류량이 증가된다.

⑦ 기초 영양공급

두피 세정으로 깨끗해진 모공에 천연 약초 추출물 성분 영양 앰플과 비타민등 두피에 필요한 영양을 공급하여 유,수분 밸런스를 유지시키고 모낭의 신진 대사를 촉진시켜 건강한 모발이 잘 자랄 수 있도록 두피 환경을 조성하여 준다.

⑧ 메조테라피 (Meso therapy)

다른 어떤 시술 방법들 보다 효과적이다. 두피 건강과 발모효과가 있는 약물을 직접 모

낭에 주입함으로써 탈모기간을 단축시키고, 모발이 빨리 자라도록 한다. 기존의 탈모치료와 보조적인 상호작용일 이용한다면 보다 효과적인 치료가 될 수 있으며 전신 부작용이 거의 없다.

⑨ 특수기기관리

두피에 도포된 영양제가 더욱 효과적으로 모근에 침투될 수 있도록 특수 기기를 이용해 관리 효과를 높여줌으로써 건강한 모발 성장촉진과 두피환경개선을 극대화 시켜준다.

3. 탈모

두피조직을 바탕으로 하여 두상에 존재하고 있는 모발은 항상 존재하는 것이 아니라, 일정한 기간을 두고 성장과 탈락을 반복적으로 하고 있다. 이를 가르켜 모발의 ‘모주기’ 라 칭한다. 두상의 모발들은 동물의 털과는 달리 독립적인 모발의 ‘모주기’ (Hair Cycle)를 지니고 있어, 모발이 빠지더라도 일정한 모발의 밀도를 유지할 수 있다. 이러한 모주기를 가르켜 ‘모자이크 타입 모주기’ (Mosaic Type Cycle)라고 부른다.

일반적으로 사람의 모발은 하루에 40~100본 정도의 모발이 탈락하며, 또한 탈락한 수치만큼의 모발이 다시 생성되는 특징을 지니고 있다. 하지만 두피 및 인체의 내적, 외적인 이상 현상이 발생할 경우에는 1일 탈모되는 모발의 수가 200본 정도로 늘어나고, 기존 성장기(Anagen Stage) 모발의 기간이 짧아지는 특징과 모발의 연모화 되는 현상을 볼 수 있는데, 이러한 것을 ‘이상탈모’ 라 한다. 탈모는 특별한 경우를 제외하고는 대부분이 ‘이상탈모’ 를 칭하는 말이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 서울지역 여대생 500명을 대상으로 2010년 3월 1일부터 4월 15일 까지 설문지를 배부하여 450부가 회수 되었고, 이 중 불충분하게 기재되어 있거나 응답하지 않은 문항이 있는 경우를 제외한 총 404부가 본 연구의 자료로 사용되었다.

2 연구 도구

본 연구의 도구는 박희영(2007)의 검사지를 응용하여 본 연구자가 재구성한 설문지를 대학생 10명에게 예비 설문을 한 후 수정 보완하여 작성하였다.

설문지는 일반적 특성, 생활습관, 두피·모발상태, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도, 두피·모발 관리태도, 피부상태에 관련된 사항으로 총 74문항으로 구성되었다. 일반적인 특성은 연령, 신장과 체중, 전공, 결혼여부에 대한 4문항으로 구성되어 있으며, 생활습관에는 음주여부, 흡연여부, 수면시간, 건강상태, 피부유형에 대한 5문항으로 구성되어 있으며, 두피·모발 상태는 모발손상도, 모발 굵기, 모발의 술, 백모 량, 두피타입에 대한 10문항으로 구성되어 있으며, 식습관 11문항, 식생활 실천도 18문항, 스트레스 정도 10문항으로 구성되어 있으며, 두피·모발 관리태도는 샴푸횟수, 샴푸제품, 퍼머빈도, 드라이 횟수, 탈모 여부, 두피·모발관리 이용여부 등 6문항으로 구성되어 있다.

피부상태는 피부트러블여부, 모공상태, 예민도, 색소침착, 아토피여부 등에 대한 10문항으로 구성되어 있다.

3. 자료처리 및 분석방법

자료 분석 방법으로 수집된 자료의 SPSSWIN(ver.12.0) 통계 패키지 프로그램을 활용하여 분석하였다.

구체적으로 다음과 같은 분석을 실시하였다.

첫째, 조사대상자의 두피모발 상태를 알아보기 위하여 기술통계 분석 및 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 두피모발 상태에 따른 일반적 특성, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스 정도, 피부상태를 알아보기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다.

셋째, 두피모발 상태에 따른 생활습관, 관리태도를 알아보기 위하여 교차분석(카이제곱검정)을 실시하여 분석하였다.

각 분석에 대한 통계적 유의 수준은 $p < 0.05$ 수준에서 검정하였다.

IV. 연구 결과

1. 두피·모발상태의 문항별 평가점수

여대생의 전반적인 두피·모발상태를 분석한 결과는 <표 1>과 같다. 두피·모발상태는 총 10문항으로 조사하였으며, 각 문항은 부정적인 질문의 형태를 나타내므로, ‘전혀 아니다’ 5점, ‘아니다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 1점으로 측정하여 평균 점수보다 높을수록 두피·모발상태가 좋고 평균 점수보다 낮을수록 두피·모발상태가 나쁜 것으로 평가하였다.

총 10문항에 대해 50점 만점으로 하여 두피·모발상태 점수를 분석한 결과 평균 점수가 32.36점으로 나타났고, 백모 4.34±.93점, 염증 3.84±.99점, 비듬 3.73±.94점 순으로 높은 점수를 나타내었다.

표 1. 두피·모발상태의 문항별 평가점수

no	구 분	모발상태 점수
		M±SD
1	모발 손상이 심하다	2.51±1.04
2	모발 빠지는 정도가 심하다	2.85±.97
3	모발의 두께가 가늘다	2.92±1.23
4	모발 솜이 적다	3.40±1.24
5	백모 (흰머리)가 많다	4.34±.93
6	두피의 기름기가 많다	3.13±1.05
7	두피에 염증이 있다	3.84±.99
8	두피가 가렵다	3.47±1.00
9	두피가 딱딱하다	3.52±.99
10	두피의 비듬이 많다	3.73±.94
	총 점	32.36±5.48

2. 두피·모발 상태의 평가점수 분포

여대생의 두피·모발상태의 평가점수 분포를 분석한 결과는 <표 2>와 같이 총 404명 중 '10~15점' 1명(0.2%), '16~20점' 9명(2.2%), '21~25점' 23명(5.7%), '26~30점' 117명(29.0%), '31~35점' 152명(37.6%), '36~40점' 69명(17.1%), '41~45점' 29명(7.2%), '46~50점' 4명(1.0%)으로 나타났다. 대체적으로 '31~35점', '26~30점', '36~40점' 순의 점수에 많은 사람들이 분포하는 것으로 나타났다.

또한 두피·모발상태의 평가점수의 총점은 최저 14점부터 최고 47점으로 나타났다고, 평가점수의 평균은 32.36 ± 5.48 점으로 나타났다. 두피·모발상태는 평균 점수인 32.36점을 기준으로 하여 평균이상 집단($n=228$)과 평균이하 집단($n=176$)으로 나누어 비교·분석하였다.

표 2. 두피·모발상태의 문항별 평가점수 분포

구 분	n (%)	평 균
두피·모발 상태 점수	10~15점	평균 32.36 ± 5.483
	16~20점	
	21~25점	
	26~30점	최저점 14점
	31~35점	
	36~40점	
	41~45점	
	46~50점	최고점 47점
전체	404(100.0%)	

3. 대상자의 신체적 특성

조사 대상자의 신체적 특성을 분석한 결과는 <표 3>에서 보는 바와 같이 전체 인원의 연령 평균은 23.09세로 나타났고, 두피·모발상태의 평가점수가 평균이상 집단은 22.64세, 평균이하 집단 23.67세로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($t=3.414$, $p<.01$).

신장의 전체적인 평균은 162.47cm로 나타났고, 평균이상 집단 162.27cm, 평균이하 집단 162.73cm로 나타나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다 ($p>.05$).

체중은 전체적으로 52.71kg로 나타났고, 평균이상 집단 52.26kg, 평균이하 집단은 53.29kg로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다 ($p>.05$).

체질량지수(BMI)는 전체적으로 19.76kg/m²으로 나타났고, 평균이상 집단 19.66kg/m², 평균이하 집단 19.89kg/m²로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

표 3. 대상자의 신체적 특성

구분	≥ 평균치 (32) (n=228)	< 평균치 (32) (n=176)	전체 (n=404)	t	p
연령(세)	22.64±2.86	23.67±3.18	23.09±3.04	3.414**	.001
신장	162.27±4.95	162.73±5.432	162.47±5.16	0.889	.375
체중	52.26±5.83	53.29±6.15	52.71±5.98	1.720	.086
BMI	19.66±2.13	19.89±2.16	19.76±2.14	1.088	.277

**p<.01

4. 두피·모발상태에 따른 생활습관 비교

두피·모발상태에 따른 생활습관을 비교 분석한 결과는 <표 4>과 <그림 1>에서 보는 바와 같다.

전공 여부에 있어서 미용전공 학생들은 평균이상 집단 106(46.5%), 평균이하 집단 126(71.6%)로 나타났고, 일반전공은 평균이상 집단 122(53.5%), 평균이하 집단 50(28.4%)로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($\chi^2=25.595$, $p<.001$).

결혼상태에 있어서 미혼 평균이상 집단 212(93%), 평균이하 집단 160(90.9%)로 나타났고, 기혼은 평균이상 집단 16(7%), 평균이하 집단 16(9.1%)로 나타내어 통계적으로 유의한 차이는 나타내지 않았다($p>.05$).

음주여부에 있어서 ‘예’ 평균이상 집단 138(60.5%), 평균이하 집단 105(59.7%)로 나타났고, ‘아니오’ 평균이상 집단 90(39.5%), 평균이하 집단 71(40.3%)로 나타났다. 전체 대상자 중 60.1%가 음주를 하는 것으로 나타났으나 집단 간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

흡연여부에 있어서도 ‘예’ 평균이상 집단 33(14.5%), 평균이하 집단 35(19.9%)로 나타났고, ‘아니오’ 평균이상 집단 195(85.5%), 평균이하 집단 141(80.1%)로 나타났다. 전체 대상자 중 68(16.8%)가 흡연을 하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

수면시간에 있어서도 전체 대상자 중 7~8시간 185(45.8%), 5~6시간 174(43.1%) 자는 것으로 나타났고, 집단 간 수면시간에서도 같은 양상을 나타내어 통계적으로 유의한 차이는 나타내지 않았다($p>.05$).

건강상태에 있어 두피·모발상태 평가점수 평균이상 집단은 경우 양호 125(54.8%), 보통 86(37.7%), 나쁨 17(7.5%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단은 보통 86(48.9%), 양호 71(40.3%), 나쁨 19(10.8%) 순으로 나타내었다. 집단 간에 평균이상 집단은 건강이 ‘양호한 편이다’ 가 높게 나타났고, 평균이하 집

단은 건강이 '보통이다' 가 높게 나타내어 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p < .05$).

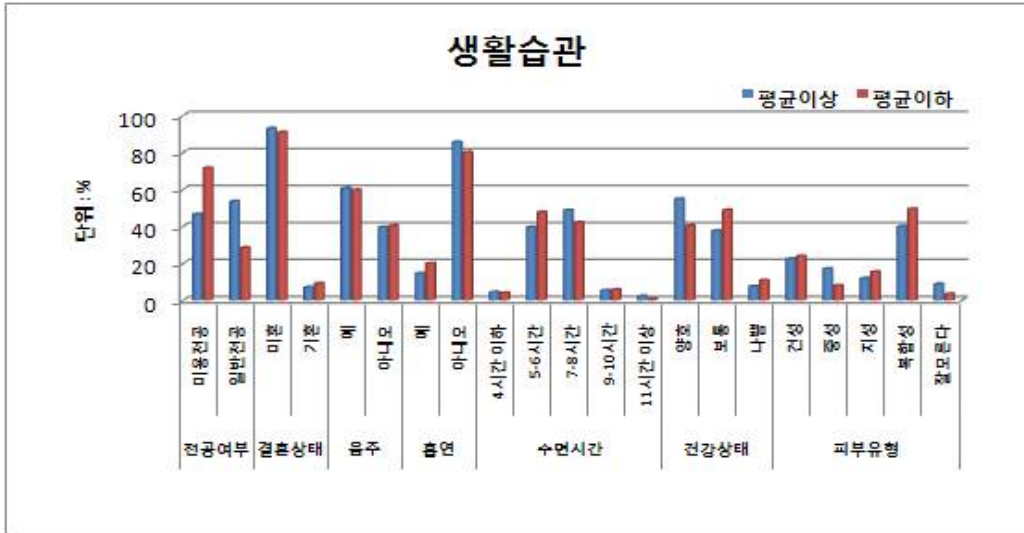
피부유형에 있어 평균이상 집단의 경우 복합성 91(39.9%), 건성 51(22.4%), 중성 39(17.1%), 지성 27(11.8%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단은 복합성 87(49.4%), 건성 42(23.9%), 지성 27(15.3%), 중성 14(8.0%) 순으로 나타내었다.

집단 간 피부유형에서 비슷한 양상을 보였으나 평균이상 집단은 중성이 세 번째로 많은 것으로 나타났고 평균이하 집단에서는 지성이 다소 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p < .01$).

표 4. 두피 모발상태에 따른 생활습관 비교

구분		≥ 평균치 (32) (n=228)	< 평균치 (32) (n=176)	전체 (n=404)	χ ²	p
전 공	미용전공	106(46.5)	126(71.6)	232(57.4)	25.595***	.000
	일반전공	122(53.5)	50(28.4)	172(42.6)		
결혼상태	미혼	212(93.0)	160(90.9)	372(92.1)	0.585	.444
	기혼	16(7.0)	16(9.1)	32(7.9)		
음 주	예	138(60.5)	105(59.7)	243(60.1)	0.031	.860
	아니오	90(39.5)	71(40.3)	161(39.9)		
흡 연	예	33(14.5)	35(19.9)	68(16.8)	2.079	.149
	아니오	195(85.5)	141(80.1)	336(83.2)		
수면시간	4시간 이하	10(4.4)	7(4.0)	17(4.2)	4.364	.359
	5-6시간	90(39.5)	84(47.7)	174(43.1)		
	7-8시간	111(48.7)	74(42.0)	185(45.8)		
	9-10시간	12(5.3)	10(5.7)	22(5.4)		
	11시간 이상	5(2.2)	1(6)	6(1.5)		
건강상태	양호	125(54.8)	71(40.3)	196(48.5)	8.435*	.015
	보통	86(37.7)	86(48.9)	172(42.6)		
	나쁨	17(7.5)	19(10.8)	36(8.9)		
피부유형	건성	51(22.4)	42(23.9)	93(23.0)	13.828**	.008
	중성	39(17.1)	14(8.0)	53(13.1)		
	지성	27(11.8)	27(15.3)	54(13.4)		
	복합성	91(39.9)	87(49.4)	178(44.1)		
	잘 모른다	20(8.8)	6(3.4)	26(6.4)		

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



<그림 1> 두피·모발상태에 따른 생활습관

5. 두피·모발 상태에 따른 식습관 비교

두피·모발상태에 따른 식습관을 비교 분석한 결과는 <표 5>와 <그림 2>에서 보는 바와 같다. 식습관은 총 11문항으로 조사하였으며, 각 문항은 부정적인 질문의 형태를 나타내므로, ‘전혀 아니다’ 5점, ‘아니다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 1점으로 측정하여 평균 점수가 높을수록 식습관이 좋은 것으로 평가하였고 낮을수록 식습관이 나쁜 것으로 평가하였다.

식습관을 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에서 38.12점 평균이하 집단 36.23점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다 ($p < .001$). 하위문항별 분석에서 인스턴트 음식을 즐겨 먹는다($p < .01$), 채소보다 육식을 즐겨 먹는다($p < .05$), 술을 즐겨 마신다($p < .05$), 담배를 즐겨 피운다($p < .05$), 피임약을 복용한다($p < .05$), 물을 거의 안 마신다($p < .05$) 등에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 반면에 커피를 즐겨 마신다, 다이어트를 하고 있다, 편식을 한다, 건강식품을 이용하지 않는다, 운동을 거의 안한다 등의

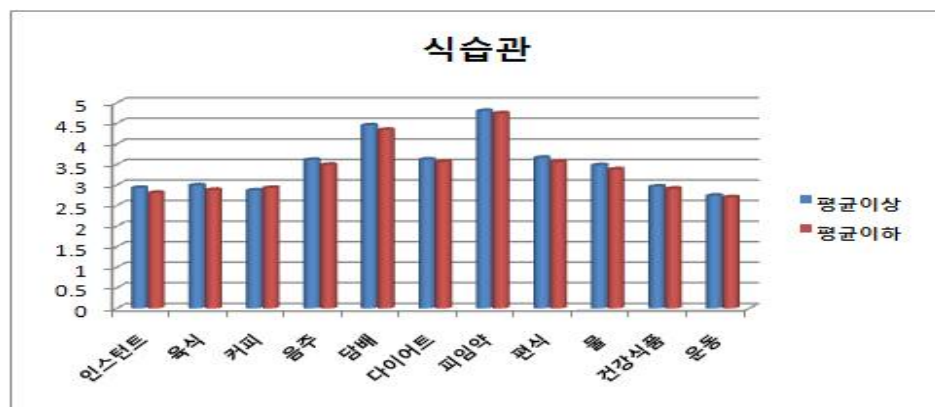
문항에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p>.05$).

집단 간 식습관에서 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에 비해 평균이하인 집단이 상대적으로 식습관이 나쁜 것으로 나타났다.

표 5. 두피·모발 상태에 따른 식습관 비교

구분	\geq 평균치(32) (n=228)	$<$ 평균치(32) (n=176)	전체 (n=404)	t	P
1 인스턴트 음식을 즐겨먹는다	2.93±.97	2.64±.92	2.81±.96	3.050**	.002
2 채소보다 육식을 즐겨먹는다	2.99±.98	2.74±.955	2.88±.97	2.491*	.013
3 커피를 즐겨 마신다	2.87±1.27	3.01±1.26	2.93±1.27	-1.085	.279
4 술을 즐겨 마신다	3.61±1.11	3.32±1.21	3.49±1.16	2.539*	.011
5 담배를 즐겨 피운다	4.45±1.07	4.20±1.26	4.34±1.16	2.174*	.030
6 다이어트를 하고있다	3.62±1.04	3.48±1.18	3.56±1.10	1.269	.205
7 피임약을 복용한다	4.80±.52	4.66±.66	4.74±.592	2.334*	.020
8 편식을 한다	3.66±1.09	3.44±1.20	3.56±1.14	1.899	.058
9 물을 거의 안 마신다	3.48±1.00	3.25±1.13	3.38±1.07	2.175*	.030
10 건강식품을 이용하지 않는다	2.96±1.15	2.85±1.19	2.91±1.17	.884	.377
11 운동을 거의 안한다	2.74±1.04	2.64±1.06	2.70±1.05	.992	.322
총점	38.12±4.38	36.23±4.94	37.30±4.72	4.056***	.000

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



<그림 2> 두피·모발 상태에 따른 식습관

6. 두피·모발 상태에 따른 식생활 실천도 비교

두피·모발상태에 따른 식생활 실천도를 비교 분석한 결과는 <표 6>에서 보는 바와 같다. 식생활 실천도는 총 18문항으로 조사하였으며, 각 문항은 긍정적인 질문의 형태를 나타내므로, ‘매우 그렇다’ 5점, ‘그렇다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘아니다’ 2점, ‘전혀 아니다’ 1점으로 측정하여 평균 점수가 높을수록 식생활 실천도가 높은 것으로 평가하였고 낮을수록 식생활 실천도가 나쁜 것으로 평가하였다.

식생활 실천도를 분석한 결과 하위문항별 점수가 평균이상 집단에 비해 평균이하 집단이 상대적으로 음식을 만들거나 먹을 때 짜게 먹고($p<.05$), 과식($p<.05$), 영양 불균형($p<.05$), 적정체중을 유지하지 못하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<.05$).

표 6. 두피 모발 상태에 따른 식생활 실천도 비교

구분	≥ 평균치(32) (n=228)	< 평균치(32) (n=176)	전체 (n=404)	t	p
1 여러 가지 채소를 매일 먹는다	2.98±.84	2.91±.85	3.05±.84	.745	.457
2 다양한 채철과일을 먹는다	3.26±.93	3.19±.95	2.77±.94	.728	.467
3 우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹는다	3.29±.99	3.18±1.01	2.76±1.00	1.069	.286
4 고기는 기름을 떼어 내어 먹는다	2.99±1.15	2.82±1.08	3.09±1.12	1.497	.135
5 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다	2.73±.91	2.70±.85	3.28±.88	.327	.744
6 등 푸른 생선을 자주 먹는다	2.64±.96	2.67±.89	3.35±.93	-.369	.713
7 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다	3.04±.95	2.93±.93	3.01±.94	1.241	.216
8 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다	3.05±.99	2.86±.87	3.03±.95	1.990*	.047
9 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다	2.69±1.00	2.77±1.05	3.27±1.02	-.817	.415
11 운동은 1회 30분 이상, 1주 3~4회 이상 실천한다	2.20±.99	2.11±.95	3.84±.97	.852	.395
11 생활 속에서의 신체 활동을 늘리고 있다	2.68±.97	2.79±.94	3.27±.96	-1.186	.236
12 단 음식과 단 음료를 안 먹는다	2.29±.99	2.39±.95	3.67±.97	-1.090	.276
13 건강 체중을 유지하고 있다	2.93±.95	2.68±.85	3.18±.92	2.768**	.006
14 되도록 음주를 피한다	3.27±1.33	3.17±1.23	2.77±1.29	.749	.455
15 아침을 거르지 않는다	3.01±1.41	3.09±1.28	2.95±1.35	-.570	.569
16 저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 한다	2.52±1.10	2.49±.99	3.50±1.05	.272	.786
17 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다	3.11±.95	2.89±.88	2.99±.92	2.361*	.019
18 밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다	3.03±.92	2.82±.83	3.06±.89	2.278*	.023
총점	51.68±9.26	50.44±8.00	56.84±8.74	1.417	.157

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

7. 두피·모발 상태에 따른 스트레스 비교

두피·모발상태에 따른 스트레스를 비교한 결과는 <표 7>과 <그림 3>에서 보는 바와 같다. 스트레스는 총 10문항으로 조사하였으며, 각 문항은 부정적인 질문의 형태를 나타내므로, ‘전혀 아니다’ 5점, ‘아니다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 1점으로 측정하여 평균 점수가 높을수록 스트레스가 적은 것으로 평가하였고 낮을수록 스트레스가 많이 받는 것으로 평가하였다.

두피·모발상태에 따른 스트레스 정도를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에 비해 평균이하 집단이 대체적으로 스트레스를 자주 받는 편이고, 불충분한 수면, 집중력 저하, 의욕상실, 어깨 근육이 긴장하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p<.05$).

표 7. 두피·모발 상태에 따른 스트레스 비교

구분	≥ 평균치(32) (n=228)	< 평균치(32) (n=176)	전체 (n=404)	t	p
1 스트레스를 자주 받는 편이다	2.63±.95	2.44±.82	2.55±.90	2.090*	.037
2 내성적인 성격이다	3.24±.99	3.09±1.03	3.17±1.01	1.537	.125
3 우울함을 자주 느낀다	3.13±1.04	3.04±1.01	3.09±1.03	.842	.400
4 근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다	3.53±.98	3.37±1.11	3.46±1.04	1.503	.134
5 자다가 깨면 다시 잠을 자기가 어렵다	3.67±1.07	3.59±1.10	3.63±1.08	.789	.431
6 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다	3.05±1.06	2.84±1.08	2.96±1.07	2.026*	.043
7 하는 일에 집중이 안된다	3.30±.91	3.03±1.01	3.19±.96	2.790**	.006
8 평상시 의욕이나 흥미가 없다	3.57±.87	3.35±.97	3.47±.92	2.369*	.018
9 머리가 어지럽고 두통을 느낀다	3.31±1.15	3.11±1.07	3.22±1.12	1.717	.087
10 어깨가 자주 뭉친다	2.67±1.10	2.34±1.10	2.53±1.11	3.048*	.002
총점	32.09±6.19	30.19±6.52	31.26±6.40	2.987**	.003

* $p<.05$, ** $p<.01$



<그림 3> 두피·모발 상태에 따른 스트레스 점수

8. 두피·모발 상태에 따른 관리태도 비교

두피·모발상태에 따른 관리태도를 비교 분석한 결과는 <표 8>과 <그림 4>에서 보는 바와 같다.

샴푸횟수에 있어서는 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단 일주일에 5~6회 102(44.7%), 7회 이상 85(37.3%), 3~4회 29(12.7%) 순으로 나타났고, 평정이하 집단은 일주일에 7회 이상 82(46.6%), 5~6회 59(33.5%), 3~4회 28(15.9%) 순으로 나타났다. 전체적으로 샴푸횟수가 7회 이상이 가장 높게 나타났으나 집단 간에 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p>.05$).

샴푸제품에 있어서는 두피·모발상태 점수에 따른 평균이상 집단은 일반샴푸 179(78.5%), 탈모방지 21(9.2%), 비듬샴푸 14(6.1%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단도 일반샴푸 110(62.5%), 탈모방지 29(16.5%), 비듬샴푸 26(14.8%) 순으로 나타났다. 집단 간에 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단은 일반샴푸를 많이 사용하는 것으로 나타났고, 평균이하 집단은 상대적으로 비듬샴푸나 탈모방지 샴푸를 많이 사용하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다

($p < .01$).

피머빈도에 있어서 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단의 경우 년 1~2회 131(57.5%), 안한다 45(19.7%), 3~4회 36(15.8%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단 년 1~2회 93(52.8%), 안한다 31(17.6%), 3~4회 32(18.2%) 순으로 나타났다. 두 집단 모두 같은 양상을 나타내었고, 1년 평균 1~2회 정도 피머를 하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

드라이 횟수에서 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단의 경우 일주일에 5~6회 74(32.5%), 7회 이상 57(25%), 3~4회 39(17.1%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단은 7회 이상 52(29.5%), 5~6회 42(23.9%), 3~4회 34(19.3%) 순으로 나타났다. 두 집단 모두 주 5~6회 이상 드라이를 실시하는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

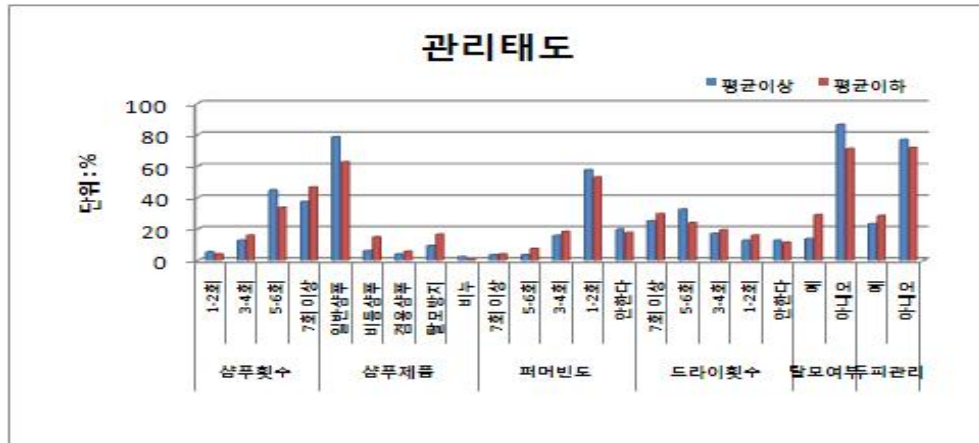
탈모여부에 있어서는 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단의 경우 예 31(13.6%), 아니오 197(86.4%)로 나타났고, 평균이하 집단은 예 51(29%), 아니오 125(71%)로 나타났다. 탈모자 중 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에 비해 평균이하 집단의 평균이 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다($p < .001$).

두피·모발관리 경험여부에 있어서 점수가 평균이상 집단의 경우 예 53(23.2%), 아니오 175(76.8%)로 나타났고, 평균이하 집단도 예 50(28.4%), 아니오 126(71.6%)로 나타났다. 전체 인원에서 25.5%가 두피관리 경험이 있는 것으로 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다($p > .05$).

표 8. 두피·모발 상태에 따른 관리태도 비교

구분		≥ 평균치(32) (n=228)	< 평균치(32) (n=176)	전체 (n=404)	χ^2	P
샴푸 횟수 (회/주)	1~2회	12(5.3)	7(4.0)	19(4.7)	6.283	.099
	3~4회	29(12.7)	28(15.9)	57(14.1)		
	5~6회	102(44.7)	59(33.5)	161(39.9)		
	7회 이상	85(37.3)	82(46.6)	167(41.3)		
샴푸 제품	일반샴푸	179(78.5)	110(62.5)	289(71.5)	17.673**	.001
	비듬샴푸	14(6.1)	26(14.8)	40(9.9)		
	샴푸린스 겸용샴푸	9(3.9)	10(5.7)	19(4.7)		
	탈모방지 샴푸	21(9.2)	29(16.5)	50(12.4)		
	비누	5(2.2)	1(6)	6(1.5)		
퍼머빈도 (회/년)	7회 이상	8(3.5)	7(4.0)	15(3.7)	3.889	.421
	5~6회	8(3.5)	13(7.4)	21(5.2)		
	3~4회	36(15.8)	32(18.2)	68(16.8)		
	1~2회	131(57.5)	93(52.8)	224(55.4)		
	안 한다	45(19.7)	31(17.6)	76(18.8)		
드라이 횟수 (회/주)	7회 이상	57(25.0)	52(29.5)	109(27.0)	4.451	.348
	5~6회	74(32.5)	42(23.9)	116(28.7)		
	3~4회	39(17.1)	34(19.3)	73(18.1)		
	1~2회	29(12.7)	28(15.9)	57(14.1)		
	안 한다	29(12.7)	20(11.4)	49(12.1)		
탈모여부	예	31(13.6)	51(29.0)	82(20.3)	14.525***	.000
	아니오	197(86.4)	125(71.0)	322(79.7)		
두피관리 경험여부	예	53(23.2)	50(28.4)	103(25.5)	1.394	.238
	아니오	175(76.8)	126(71.6)	301(74.5)		

p<.01, *p<.001



<그림 4> 두피·모발 상태에 따른 관리태도

9. 두피·모발 상태에 따른 피부상태 비교

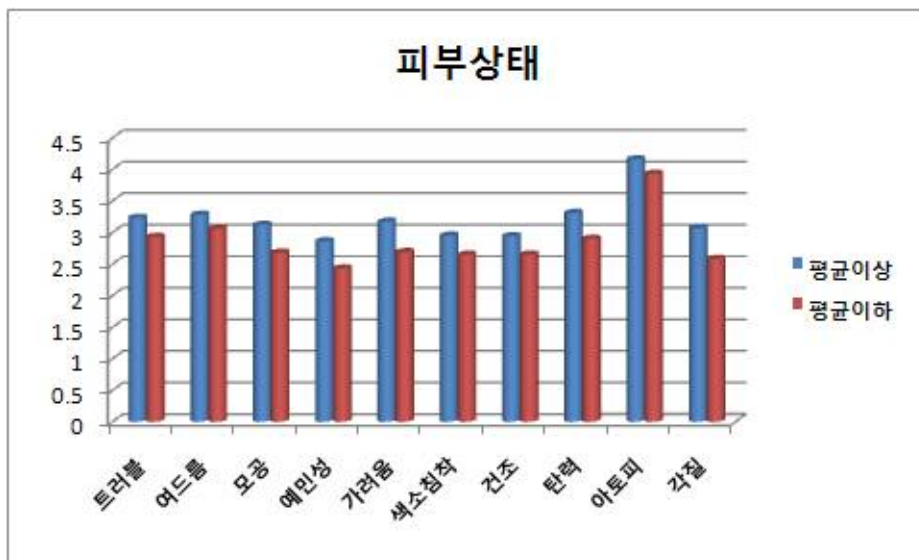
두피·모발상태에 따른 피부상태를 비교 분석한 결과는 <표 9>와 <그림 5>에서 보는 바와 같다. 피부상태는 총 10문항으로 조사하였고, 각 문항은 부정적인 질문의 형태를 나타내므로 ‘전혀 아니다’ 5점, ‘아니다’ 4점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 2점, ‘매우 그렇다’ 1점으로 측정하여 평균 점수가 높을수록 피부상태가 좋은 것으로 평가하였고 낮을수록 피부상태가 나쁜 것으로 평가하였다.

피부상태에 따른 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에 비해 평균점수 이하 집단이 모든 문항에서 각각 트러블(0.3점)이나 모공(0.44점), 예민성(0.43점), 가려움(0.48점), 색소침착(0.3점), 건조(0.29점), 탄력(0.41점), 각질(0.49점) 등에 있어서 낮은 점수를 나타내어 통계적으로 유의한 차이를 나타내었고($p < .01$), 여드름(0.22점), 아토피(0.23점) 문항에서는 낮은 점수를 나타내었으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다($p > .05$). 대체적으로 모든 문항에서 평균점수 이상 집단에 비해 평균점수 이하 집단이 상대적으로 피부상태가 안 좋은 것으로 나타났다.

표 9. 두피모발 상태에 따른 피부상태 비교

구분	≥ 평균치(32) (n=228)	< 평균치(32) (n=176)	전체 (n=404)	t	p
1 피부 트러블이 심하다	3.23±1.08	2.93±.98	3.10±1.05	2.878**	.004
2 피부에 여드름이 자주 생긴다	3.28±1.11	3.06±1.08	3.18±1.10	1.934	.054
3 피부의 모공이 넓다	3.12±.98	2.68±1.03	2.93±1.02	4.319***	.000
4 피부가 예민하고 쉽게 붉어진다	2.85±1.12	2.43±.94	2.67±1.07	3.974***	.000
5 피부가 가끔 가렵다	3.17±1.10	2.69±.97	2.96±1.07	4.533***	.000
6 피부에 색소침착(기미, 주근깨, 여드름흉터 등) 이 있다	2.95±1.04	2.65±1.06	2.82±1.06	2.866**	.004
7 피부가 매우 건조하다	2.94±1.06	2.65±1.01	2.81±1.05	2.809**	.005
8 피부에 탄력이 없다	3.31±.84	2.90±.88	3.13±.88	4.672***	.000
9 아토피가 있다	4.16±1.15	3.93±1.21	4.06±1.18	1.911	.057
10 각질이 잘 일어나는 편이다	3.07±1.02	2.58±1.00	2.86±1.04	4.726***	.000
총점	32.04±5.94	28.46±5.64	30.48±6.07	6.126***	.000

p<.01, *p<.001



<그림 5> 두피·모발상태에 따른 피부상태

V. 고 찰

두피·모발 자가 평가에 의한 측정은 대상자의 환경, 생활습관, 평소 관리 방법 등의 내용으로 대상자의 전반적인 상태를 파악할 수 있는 도구이며, 두피·모발전문 관리기술 전에 반듯이 사용되는 진단 방법으로 인터넷에서도 쉽게 접할 수 있는 대중적인 측정도구라 사료되어 본 연구에서는 두피·모발 자가 측정도구를 사용하였다.

그 결과, 여대생의 두피·모발 건강 상태의 평가점수가 평균 32.36점으로 나타났다, 평균점수 이상집단 228명(56.4%), 평균점수 이하집단 176명(43.6%) 이었다. 선행 연구에서는 두피·모발 건강상태를 비교할 만한 자료가 없고, 주로 인지하는 두피와 두피·모발 건강실천행위에 대한 연구로 이루어져, 본 연구와 비교분석은 하지 못하였다. 이에 두피·모발건강에 대한 지속적 연구를 통해 두피·모발 건강상태를 효과적으로 판단할 수 있는 객관적 도구의 개발이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

신체 계측치에 따른 두피·모발상태 요인을 살펴보면 BMI는 전체적으로 19.76으로 나타났다, 고 집단은 19.66, 저 집단은 19.89로 나타나 집단간 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았지만 (왕혜자, 2009)는 체형이 다른 편에 비해 비만으로 인식한 군에서 두피·모발상태가 좋지 못한 결과가 나타났다 하였으나, BMI와 두피·모발상태와의 관련성에 대한 선행 연구의 부재로 인하여 명확하게 설명하기에는 부족함이 있다.

생활습관에 따른 두피·모발상태 요인을 살펴보면 피임약 복용여부에서 5점 만점에 전체적으로 4.74으로 나타났다, 고 집단은 4.80, 저 집단은 4.66으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.($p < .05$) (대한미용교수협회, 2007)에서는 여성들의 피임약 복용이 늘고 있는 것도 여성 탈모의 원인이라고 한 연구결과와 유사하였다. 두피·모발과 관련된 호르몬은 뇌하수체, 갑상

선, 부신피질, 성선(난소나 고환)등에서 분비되는 호르몬이며(조정혜, 2003) 피임약은 여성호르몬과 소량의 황체 호르몬을 배합한 것으로 복용 중에는 탈모수의 증가를 볼 수 있다.(윤진희, 2006) 그러나 아직까지는 피임약과 두피·모발상태와의 연구가 미흡한 실정이며, 이에 대한 연구가 지속적으로 진행되어야 할 것으로 생각된다.

대상자의 식습관과 식생활 실천도가 양호할수록 좋은 두피·모발상태를 유지함을 볼 수 있었다. (김지현, 2006)은 두피·탈모관리는 전인적인 접근으로 적용되어야 가장 극대화된 효과를 낼 수 있기 때문에 아무리 두피관리실에서 꾸준히 관리를 받는다고 하여도 고객의 생활 습관을 바꾸지 않으면 관리효과는 떨어질 수 밖에 없다고 하였으며, (김명우와 김성남, 2007)은 규칙적인 생활습관, 식습관이 두피·모발을 건강하고 윤기 있게 관리하는데 큰 영향을 미친다 하였다. 또한, (조정혜, 2003)은 모발의 성장과 영양 상태, 재생은 전적으로 식사에서 얻어지는 영양분에 의존한다 하고, 건강을 유지하기 위해서 선행되어야 할 사항은 균형적인 식습관이라 하였다. (노영희, 1999)는 여대생에게 있어서 두피·모발건강을 위해 규칙적인 식습관이 중요하다고 하였으며, 이는 본 연구결과와 같이 균형 잡힌 식습관과 식생활 태도가 두피·모발 건강상태에 밀접하게 영향을 미치고 있다는 결과와 동일하였다.

대상자의 스트레스 정도가 두피·모발상태와 관련이있는 것으로 나타났다. 특히 두피·모발상태가 나쁜 집단에서 스트레스를 자주 받고, 잠자고 난 후에도 개운한 감이 없고, 하는 일에 집중이 안되며, 평상시 의욕이나 흥미가 없고, 어깨가 자주 뭉치는 것으로 나타났다. (이미선과 김주영, 2005)는 스트레스로 인한 뭉친 근육이 혈액순환을 방해하고, 목과 어깨의 통증을 유발하며 눈의 피로 및 심지어는 탈모증상까지도 일으킨다고 한바 있다. 또한 (이명옥과 박선주, 2004)는 두피손상요인으로 스트레스, 불안, 우울 등 심리적인 원인도 해당된다고 하였으며, (이영미,2004)는 과도한 스트레스로 인해 두피의 근육이

경직되어 두피의 혈액 순환에 장애가 있는 경우로 원인이 될 수 있다고 하였다. 이는 본 연구의 결과에서 두피·모발상태가 나쁠수록 스트레스 점수도 낮은 것으로 보아 스트레스는 두피·모발건강과도 밀접한 연관성을 띄고 있다고 생각된다.

대상자의 관리태도에 따른 두피·모발상태 요인을 살펴보면 퍼머빈도는 두피·모발상태와 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았지만 (전정애, 2007)는 잦은 퍼머, 염색 및 탈색이 두피·모발의 손상원인이라고 한 바 있고, (이명옥과 박선주, 2004)는 퍼머넌트와 염·탈색으로 인한 지나친 화학제품의 다량 사용으로 모발이 손상뿐만 아니라 두피의 손상까지 초래한다 하였다.

대상자의 피부상태가 두피·모발상태와 통계적으로 유의한 차이가 나타났으나 아직까지는 피부상태와 두피·모발상태와의 연구가 미흡한 실정이며, 이에 대한 연구가 지속적으로 진행되어야 할 것으로 생각된다.

본 연구를 수행함에 있어서 서울지역의 일부 여대생을 대상으로 한 결과를 일반화하는 것에 한계가 있다. 그러나 본 연구를 통해 두피·모발 상태가 생활습관, 식습관, 식생활 실천도, 스트레스, 피부상태와 관련이 있음을 파악하였고 두피·모발 관리 태도가 두피·모발 상태에 중요한 요인으로 파악한데 의미를 찾을 수 있다.

후속 연구에서는 좀 더 광범위한 지역 연구와 심도 있고 표준화된 설문을 통한 체계적인 조사가 이루어져 세밀하고 심층적인 조사로 두피·모발 상태에 따른 해결방안들이 모색되어야 할 것이다.

VI. 결 론

본 연구는 서울지역 여대생 500명을 대상으로 2010년 3월 1일부터 4월 15일 까지 설문지를 배부하여 450부가 회수되었고, 이 중 불충분하게 기재되어 있거나 응답하지 않은 문항이 있는 경우를 제외한 총 404명을 대상으로 두피·모발 상태에 따른 관련요인을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 대상자의 일반적인 특성을 분석한 결과 연령은 평균 23.09세로 나타났고, 두피·모발상태 점수가 32.36 이상 집단 22.64세, 평균 이하 집단 23.67세로 나타나 여대생 중 연령이 높을수록 두피·모발 상태가 나쁜 것으로 나타났다.

둘째, 두피·모발상태에 따른 생활습관을 비교 분석한 결과 전공여부에 있어서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에서 미용전공 106(45.5%), 일반전공 122(58.5%)로 나타났고, 평균 이하 집단은 미용전공 126(71.6%), 일반전공 50(28.4%)로 나타났다. 집단 간 생활습관에서 일반전공 학생들이 미용전공 학생들에 비해 생활습관이 좋은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.001$).

두피·모발상태에 따른 건강상태를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단은 양호 125(54.8%), 보통 86(37.7%), 나쁨 17(7.5%) 순으로 나타났고, 평균 이하 집단은 보통 86(48.9%), 양호 71(40.3%), 나쁨 19(10.8%) 순으로 나타났다. 집단 간 건강상태에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에서는 양호한 편이 높게 나타났고, 평균 이하인 집단에서는 보통이 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p<.05$).

두피·모발상태에 따른 피부유형을 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단 복합성 91(39.9%), 건성 51(22.4%), 중성 39(17.1%), 지성 27(11.8%), 잘 모른다 20(8.8%) 순으로 나타났고, 평균이하 집단 복합성 87(49.4%), 건성 42(23.9%), 지성 27(15.3%), 중성 14(8.0%), 잘 모른다 6(3.4%) 순으로 나타났다. 집단 간 피부유형에서 비슷한 양상을 보였고, 전체적인 인원에서도 복합성, 건성, 지성, 중성, 잘 모른다 순으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$).

셋째, 두피·모발상태에 따른 식습관을 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상 집단에서 38.12점 평균 이하 집단 36.23점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다, 변인별 항목에서 인스턴트 식품을 즐겨 먹는다, 채소보다 육식을 즐겨 먹는다, 술을 즐겨 마신다, 담배를 즐겨 피운다, 피임약을 복용한다, 물을 거의 안 마신다, 등의 문항에서 평균점수 이상집단에 비해 평균점수 이하집단이 대체적으로 식습관이 안 좋은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$). 반면에 커피를 즐겨 마신다, 다이어트를 하고 있다, 편식을 한다, 건강식품을 이용하지 않는다, 운동을 거의 안한다 변인에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p > .05$).

집단 간 식습관에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 식습관이 나쁜 것으로 나타났다.

넷째, 두피·모발상태에 따른 식생활 실천도를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 음식을 만들거나 먹을 때 짜게 먹고, 과식, 영양 불균형, 걱정체중을 유지하지 못하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

다섯째, 두피·모발상태에 따른 스트레스 정도를 분석한 결과 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 대체적으로 스트레스를 자주 받는 편이고, 불충분한 수면, 집중력 저하, 의욕상실, 어깨 근육이 긴장하는 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .05$).

여섯째, 두피·모발상태에 따른 관리태도를 비교 분석한 결과 샴푸제품에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단은 일반샴푸 179(78.5%), 탈모방지 샴푸 21(9.2%), 비듬샴푸 14(6.1%) 순으로 나타났고, 평균 이하인 집단 일반샴푸 110(62.5%), 탈모방지 샴푸 29(16.5%), 비듬샴푸 26(14.8%) 순으로 나타났다.

집단 간 관리태도에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 비듬샴푸나 탈모방지 샴푸를 많이 사용하는 것으로 나타났다($p < .01$).

탈모여부에 있어 두피·모발상태 점수가 평균이상인 집단에서 탈모가 있다고 응답한 사람이 31(13.6%), 평균이하인 집단 51(29%)로 나타났고, 탈모가 없다고 응답한 사람이 평균이상 집단 197(86.4%), 평균 이하인 집단 125(71%)로 나타났다.

집단 간 탈모여부에서 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 탈모자가 더 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .001$).

일곱번째, 두피·모발상태에 따른 피부상태를 비교 분석한 결과 트러블이나 모공, 예민성, 색소침착, 건조, 탄력, 각질 등에 있어 두피·모발상태 점수가 평균 이상인 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 피부가 나쁜 것으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있었다($p < .01$). 반면에 여드름, 아토피에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다($p > .05$).

참고문헌

1. 강원형 외 93인. 대한피부과학회 교과서 편찬위원회, 피부과학, 2001
2. 김명숙. 피부관리학, 현문사, 2002
3. 김영숙 외. 두피 모발관리학, 대경, 2005
4. 김주덕 외 5명. 신화장품학, 동화기술, 2004
5. 곽형심 외 6명. 모발·두피 관리학, 청구문화사, 2002
6. 대한미용교수협의회. TRICHOLOGY Scalp & Hair Care, 청구문화사, 2007
7. 류은주 외 1인. 모발 및 두피 관리 방법론, 이화, 2003
8. 류은주. 모발학, 광문각, 2002
9. 송지형 외 5명. TRICHOLOGIST EDUCATION BOOK, 서울 국제두피건강협회, 2007
10. 오경숙 외 6인. 두피모발관리학, 정담미디어, 2008
11. 윤천성 외6명. 모발과 두피관리, 훈민사, 2004
12. 조성일 외. 두피&탈모관리학, 리그라인, 2006
13. 조정혜 외9명. Hair & Hair Care, 훈민사, 2003
14. 채순남 외 5인. 피부미용 기기학, 정담미디어, 2004
15. 최근희 외 11명. 모발과학, 수문사, 2001
16. 최혜미 외 16인. 21세기 영양학, 교문사, 2006
17. 하병조, 화장품학, 수문사, 1999
18. 강경하. 여성들의 모발손상에 의한 의식형태와 관련요인 조사. 석사학위 논문. 대구한의대학교 보건대학원, 2004

19. 강연화. 두피 및 탈모관리 실태에 관한 연구. 석사학위 논문. 건국대학교 산업대학원, 2003.
20. 김경숙. 민감성 두피의 관리 효과에 관한 연구. 석사학위 논문. 중앙대학교 의약식품대학원, 2009.
21. 김명우. 전업주부들의 두피, 모발 관리실태에 관한 연구. 석사학위 논문. 서경대학교 대학원, 2007.
22. 김정임. 두피,모발 관리실태에 관한 연구. 석사학위 논문. 숙명여자대학교 원격대학원, 2008.
23. 김정희. 대학생들의 두피관리 행위와 모발특성 및 헤어스타일과의 관련성. 석사학위 논문. 조선대학교 환경보건대학원, 2001.
24. 김지현. 두피·모발 관리실의 고객만족도와 발전방안에 관한 연구. 석사학위 논문. 숙명여자대학교 원격대학원, 2005.
25. 박상희. 탈모예방 및 발모 관련 화장품 특허동향. 보건산업기술동향 통권 13호, 한국보건산업진흥원, 2003.
26. 박희영. 대학생의 두피, 모발관리 상태 및 생활습관이 탈모에 미치는 영향. 석사학위 논문. 대구가톨릭대학교 보건과학대학원, 2007
27. 윤주화, 한국 여성의 두피 및 모발 관리 실태에 관한 연구. 석사학위 논문. 남부대학교 산업정보대학원, 2005.
28. 윤진희. 모발과 두피.탈모에 관한 실태연구. 석사학위 논문. 숙명여자대학교 원격대학원, 2006.
29. 이경란. 두피·모발관리에 대한 인식과 실태에 관한 연구. 석사학위 논문. 숙명여자대학교 원격대학원, 2008.
30. 이영선. 두피와 모발관리에 관한 연구. 석사학위 논문. 한성대학교 대학원, 2002.

31. 이은경. 중장년여성층의 모발 및 두피건강상태에 관한 연구. 석사학위 논문. 대구한의대학교 대학원, 2009.
32. 이은주. 중년남성 탈모자들의 탈모 인식정도 및 관리 행동에 관한 연구. 석사학위 논문. 한남대학교 사회문화대학원, 2009.
33. 이필애. 모발 및 두피관리에 대한 기혼여성들의 지식 및 실천행위. 석사학위 논문. 영남대학교 환경보건대학원, 2008.
34. 임미라. 컬러테라피를 적용한 두피모발관리방안에 관한 연구. 석사학위 논문. 국제디지털대학교, 2006.
35. 위수영. 두피·모발관리실의 이용실태와 고객만족도 연구. 석사학위 논문. 성신여자대학교 문화산업대학원, 2008.
36. 전정애. 미용관련학과 학생들의 두피·모발관리에 대한 인식 및 실태. 석사학위 논문. 숙명여자대학교 원격대학원, 2008.
37. 조남춘. 탈모자와 일반인의 두발상태 및 관리, 식습관, 스트레스 정도, 가족력에 대한 비교분석. 중앙대학교 의약식품대학원, 2005.
38. 최정명, 박신정. 두피와 모발관리에 관한 연구. 혜전대학, 성균관대학교, 2007.
39. 하성이. 탈모두피관리의 실태 및 고객만족도에 관한 실증적 연구. 석사학위 논문. 중앙대 의약식품 대학원, 2006.
40. 하순희. 탈모에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 석사학위 논문. 대구한의대 보건대학원, 2005.
41. Metha, N, Indian Head Massage, Thorsons, Korea. Translation by healing hair care institute, Hyunmoonsa, 2002.
42. Wilson, R. Aromtherapy for vibrant Health & Beauty, Avery Publishing Group, New York, 1995.

설문지

안녕하십니까.

학업에 바쁘신 가운데 본 설문 조사에 참여해 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 여대생의 두피·모발상태와 관련된 요인들을 분석 하여 보다 건강한 두피·모발을 유지 관리하기 위한 바람직한 생활습관과 식습관 등을 파악하기 위한 기초자료를 마련하는데 목적이 있습니다.

귀하가 응답해 주신 본 설문 조사 결과는 귀중한 자료로 사용되며 연구의 목적 외에

는 사용되지 않으니 정확하고 성의 있게 기록해 주시면 많은 도움이 될 것입니다.

귀한 시간 협조해 주셔서 감사드립니다.

2010년 3월
성신여자대학교 문화산업대학원
피부비만관리학 전공 변화정
지도교수 : 안홍석 교수님

I. 다음은 귀하의 일반적 특성에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

1. 귀하의 현재 연령은? (세)
2. 귀하의 전공은? (학과)
3. 귀하의 신장과 체중은? (cm) (kg)
4. 귀하의 결혼 여부는?
① 미혼 ② 기혼
5. 귀하의 음주 여부는?
① 예 ② 아니요
6. 귀하의 흡연 여부는?
① 예 ② 아니요
7. 귀하의 평균 수면 시간은?
① 4시간이하 ② 5~6시간 ③ 7~8시간 ④ 9~10시간 ⑤ 11시간이상
8. 귀하의 일반적인 건강상태는?
① 매우건강하다 ② 건강한편이다 ③ 보통이다 ④ 나쁜편이다 ⑤ 매우나쁘다
9. 귀하의 피부유형은 어디에 속한다고 생각하십니까?
① 건성 ② 중성 ③ 지성 ④ 복합성 ⑤ 잘 모른다

II. 다음은 귀하의 두피·모발상태에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

	구분	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1.	모발 손상이 심하다.	①	②	③	④	⑤
2.	모발 빠지는 정도가 심하다.	①	②	③	④	⑤
3.	모발의 두께가 가늘다.	①	②	③	④	⑤
4.	모발 술이 적다.	①	②	③	④	⑤
5.	백모 (흰머리)가 많다.	①	②	③	④	⑤
6.	두피의 기름기가 많다.	①	②	③	④	⑤
7.	두피에 염증이 있다.	①	②	③	④	⑤

8.	두피가 가렵다.	①	②	③	④	⑤
9.	두피가 딱딱하다.	①	②	③	④	⑤
10.	두피의 비듬이 많다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 귀하의 생활습관에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

	구분	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1.	인스턴트 음식 등을 즐거먹는다.	①	②	③	④	⑤
2.	채소보다는 육식을 즐거먹는다.	①	②	③	④	⑤
3.	커피를 즐겨 마신다.	①	②	③	④	⑤
4.	술을 즐겨 마신다.	①	②	③	④	⑤
5.	담배를 즐겨 피운다.	①	②	③	④	⑤
6.	다이어트를 하고 있다.	①	②	③	④	⑤
7.	피임약을 복용한다.	①	②	③	④	⑤
8.	편식을 한다.	①	②	③	④	⑤
9.	물을 거의 안마신다.	①	②	③	④	⑤
10.	건강식품을 이용하지 않는다	①	②	③	④	⑤
11.	운동을 거의 안한다.	①	②	③	④	⑤

Ⅳ. 다음은 귀하의 식습관에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

	구분	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1.	여러 가지 채소를 매일 먹는다.	①	②	③	④	⑤
2.	다양한 제철과일을 먹는다.	①	②	③	④	⑤
3.	우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹는다.	①	②	③	④	⑤
4.	고기는 기름을 떼어 내어	①	②	③	④	⑤

	먹는다.					
5.	튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다.	①	②	③	④	⑤
6.	등 푸른 생선을 자주 먹는다.	①	②	③	④	⑤
7.	장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 먹는다.	①	②	③	④	⑤
8.	음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 사용한다.	①	②	③	④	⑤
9.	국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.	①	②	③	④	⑤
10.	운동은 1회 30분 이상, 1주 3~4회 이상 실천한다.	①	②	③	④	⑤
11.	생활 속에서의 신체 활동을 늘리고 있다.	①	②	③	④	⑤
12.	단 음식과 단 음료를 안먹는다.	①	②	③	④	⑤
13.	건강 체중을 유지하고 있다.	①	②	③	④	⑤
14.	되도록 음주를 피한다.	①	②	③	④	⑤
15.	아침을 거르지 않는다.	①	②	③	④	⑤
16.	저녁 식사는 가족과 함께 즐겁게 한다.	①	②	③	④	⑤
17.	음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다.	①	②	③	④	⑤
18.	밥, 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 귀하의 스트레스 정도를 살펴보기 위한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

	구분	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1.	스트레스를 자주 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤

2.	내성적인 성격이다.	①	②	③	④	⑤
3.	우울함을 자주 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4.	근심걱정 때문에 편안하게 잠을 자지 못한다.	①	②	③	④	⑤
5.	자다가 깨면 다시 잠을 자기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6.	잠자고 난 후에도 개운한 감이 없다.	①	②	③	④	⑤
7.	하는 일에 집중이 안된다.	①	②	③	④	⑤
8.	평상시 의욕이나 흥미가 없다.	①	②	③	④	⑤
9.	머리가 어지럽고 두통을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10.	어깨가 자주 뭉친다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음은 귀하의 두피·모발 관리태도에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

- 귀하의 일주일 샴푸 횟수는?
① 안 한다 ② 1~2회 ③ 3~4회 ④ 5~6회 ⑤ 7회 이상
- 귀하가 사용하는 샴푸제품은?
① 일반샴푸 ② 비듬샴푸 ③ 샴푸, 린스 겸용샴푸 ④ 탈모방지 샴푸 ⑤ 비누
- 귀하의 1년 평균 피머 빈도는?
① 7회 이상 ② 5~6회 ③ 3~4회 ④ 1~2회 ⑤ 안 한다
- 귀하의 일주일 드라이 횟수는?
① 7회 이상 ② 5~6회 ③ 3~4회 ④ 1~2회 ⑤ 안 한다
- 귀하는 탈모현상이 있습니까?
① 예 ② 아니요
- 귀하는 두피·모발관리를 받아보신 경험이 있습니까?
① 예 ② 아니요

VII. 다음은 귀하의 피부상태에 관한 설문항목입니다. 해당되는 곳에 V 표시해 주세요.

	구분	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	아니다	전혀 아니다
1.	피부 트러블이 심하다.	①	②	③	④	⑤
2.	피부에 여드름이 자주 생긴다.	①	②	③	④	⑤
3.	피부의 모공이 넓다.	①	②	③	④	⑤
4.	피부가 예민하고 쉽게 붉어진다.	①	②	③	④	⑤
5.	피부가 가끔 가렵다.	①	②	③	④	⑤
6.	피부에 색소침착(기미, 주근깨, 여드름흉터 등) 이 있다.	①	②	③	④	⑤
7.	피부가 매우 건조하다.	①	②	③	④	⑤
8.	피부에 탄력이 없다.	①	②	③	④	⑤
9.	아토피가 있다.	①	②	③	④	⑤
10	각질이 잘 일어나는 편이다.	①	②	③	④	⑤

♣ 설문에 참여해 주셔서 감사합니다.