



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](#)

안 홍 석 교수지도  
석사학위 청구논문

여대생의 피부미용관리행동에  
영향을 미치는 요인분석

2011

성신여자대학교 문화산업대학원  
문화산업학과 피부비만관리전공

서 정 민

여대생의 피부미용관리행동에  
영향을 미치는 요인분석

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 문화산업대학원

문화산업학과 피부비만관리전공

서 정 민

# 인 준 서

서정민의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_(인)

심사위원 \_\_\_\_\_(인)

심사위원 \_\_\_\_\_(인)

성신여자대학교 문화산업대학원

## 논문개요

본 연구는 여대생들의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인을 파악하여 피부건강증진행위를 위해 효과적인 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다고 본다.

이를 위하여 대구광역시에 소재하는 여대생을 대상으로 2010년 5월 10일부터 2010년 6월 3일까지 총 320부의 설문지를 배부하여 무응답 항목이 있는 경우와 응답오류가 있는 경우를 제외한 270부(회수율 : 84.48%)를 분석대상으로 하였다. 자료 수집은 본 연구자와 사전지도를 받은 연구보조원 2인이 직접 방문하여 설문조사에 필요한 내용을 이해를 시킨 후 대상자의 응답을 자가 평가 기입법(Self administration method)으로 실시하였다.

본 연구의 모형은 선행연구를 토대로 구성하였다. 변수로는 일반적인 특성인 신장, 이성친구, 출신고교계열, 피부관리, 운동, 음주, 식사, 그리고 스트레스 등의 요인을 제시하였다. 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도 그리고 식생활 실천 등 3개의 외생변수와 피부상태와 피부미용관리행동을 내생변수로 하였다.

자신의 신체에 직접적인 변화를 가져올 수 있는 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도 그리고 식생활 실천 등에 많이 투자하므로 이들 요인이 피부상태에 따라 외모관리행동에 직접적인 영향을 미친다는 선행연구 결과를 토대로 구성한 연구의 가설적 모형은 총 3개의 외생변수와 2개의 내생변수로 구성하였으며, 연구모형의 적합성을 검증하여 가장 특징적인 요인을 설명하기 위하여 공변량 구조모형을 통한 연구를 하였다.

이상의 연구결과로 부터 다음과 같이 결론을 얻을 수 있다.

1. 일반적 특성에 따른 식생활 실천은 신장, 이성 친구, 운동, 음주 그리고 식사 등에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 식생활의 실천이 5점 만점에 2.95로 평균이하를 보였다.
2. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 행동은 피부관리, 운동, 음주 그리고 식사에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 3.49점으로 보통 이상의 수준을 보였다.
3. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 태도는 식사요인만이 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 4.18점으로 매우 높은 수준을 보였다.
4. 일반적 특성에 따른 피부상태는 운동과, 스트레스에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 2.99점으로 보통수준이었다.
5. 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식은 흡연에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 3.26점으로 평균보다 높은 편이었다.
6. 연구모형의 검증

각 항목별 정규성 검증을 보면 본 연구에서 사용된 측정치들은 왜도 (Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 분석한 결과 절대값이  $\pm 1.5$ 안에 있어 자료의 타당성은 있었다. 변수들 간의 관련성은 피부미용관리행동의 경우 식생활 실천( $r=.572$ )과 피부미용관리 태도( $r=.397$ ) 그리고 피부미용관리 지식( $r=.228$ )과는 유의한 상관관계를 보였다. 그리고 피부상태와 피부미용관리 행동 간에는 유의한 관련성( $r=.072$ )이 없었다. 따라서 전 변수들 간의  $r=.80$ 을 넘지 않기에 다중공선성은 없었다. 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법을 이용하여 가설적 모형을 검정결과는  $\chi^2$ 은 43.682,  $p$ 는 .000으로 유의수준이 0.05로 귀무가설은 기각되었으나  $\chi^2/df$  값을 본 결과 3.120으로 비교적 양호하였다. RMR=.038, GFI=.959, AGFI=.896, NFI=.760, IFI=.823, CFI=.807, RMSEA=.089로 일부가 적합도를 충족하지 못하기에

가설적 모형을 수정하였다. 가설적 모형의 적합기준을 개선하기 위하여 오차항인 e1과 e2간의 공분산을 설정하여 모형을 수정한 결과  $\chi^2=38.823$ , p는 .000로 유의수준이 0.05보다 큰 것으로 나타났으나,  $\chi^2/df=2.986$ 으로 최적의 모형으로 받아들일 수 있었다. 그 외에도 RMR=.036, GFI=.964, AGFI=.900, NFI=.921, IFI=.944, CFI=.942, RMSEA=.083으로 보통으로 가설적 모형의 적합지수가 의미 있게 향상되었다.

연구모형에서 표준화된 경로계수는 피부상태의 경우 임계치(CR)가  $\pm 1.96$  이상으로 유의한 영향을 미치는 요인은 식생활 실천요인이었다. 피부미용관리행동에 유의한 영향을 미치는 요인은 임계치가  $\pm 1.96$ 이상인 식생활 실천과 피부미용관리 태도 요인이었다. 피부미용관리 태도와 피부미용관리 지식은 유의한 영향을 미치지 않았으며 설명력은 2.6%였다. 피부미용관리행동은 식생활 실천을 잘하며, 피부미용관리 태도가 높은 여성들이 잘 하는 것으로 나타났으며 설명력은 58.2%였다.

모형에서 예측변수들이 내생변수에 미치는 직접효과, 간접효과 그리고 총효과는 피부상태에 대한 예측변수 중 식생활 실천요인만이 직접효과가 .159( $p < .01$ )로 유의한 영향을 미치는 요인이었다.

피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인은 피부상태를 통한 간접효과는 식생활 실천, 피부미용관리 지식 그리고 피부미용관리 태도의 효과는 미미하였다. 그리고 피부미용관리행동에 직접적인 영향을 미치는 효과는 식생활 실천이 .630으로 직접적인 효과가 가장 크게 나타났으며, 그 다음이 피부미용관리 태도로 직접효과는 .381으로 유의한 효과를 보였다. 피부미용관리행동에 영향을 미치는 총효과의 크기를 보면 식생활 실천(.619)과 피부미용관리 태도(.383)가 유의하였다.

# 목 차

## 논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	3
II. 이론적 배경	4
1. 피부와 건강	4
1) 건강한 피부	4
2) 피부에 영향을 미치는 요인	6
2. 피부미용건강 행위	11
3. 피부미용건강 관리	12
1) 계절별 관리	12
2) 피부유형별 관리	13
4. 여대생의 사회적 흐름	16
III. 연구 방법	18
1. 연구모형	18
2. 연구대상 및 측정도구	20
1) 연구대상	20
2) 측정도구 및 내용	20
3. 타당성 및 신뢰성 검증	25
4. 자료 분석 방법	27
IV. 연구결과 및 고찰	28
1. 조사대상자의 일반적 특성	28

2. 일반적 특성에 따른 식생활 실천 .....	30
3. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 행동 .....	32
4. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 태도 .....	34
5. 일반적 특성에 따른 피부상태 .....	36
6. 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식 .....	38
7. 연구모형의 분석 .....	40
<b>V. 요약 및 결론 .....</b>	<b>48</b>
1. 요약 .....	48
2. 결론 및 제언 .....	51
3. 연구의 한계점 및 추후과제 .....	52

**참 고 문 헌**

**ABSTRACT**

**설 문 지**

## 표 목 차

<표 1> 설문지구성 .....	23
<표 2> 피부미용관리행동의 타당도와 신뢰성 .....	26
<표 3> 조사 대상자의 일반적 특성 .....	29
<표 4> 일반적 특성에 따른 식생활 실천 .....	31
<표 5> 일반적 특성에 따른 피부미용관리행동 .....	33
<표 6> 일반적 특성에 따른 피부미용관리 태도 .....	35
<표 7> 일반적 특성에 따른 피부상태 .....	37
<표 8> 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식 .....	39
<표 9> 관련변수의 정규성 검증 .....	40
<표 10> 관련변수들 간의 관련성 .....	41
<표 11> 측정모형의 적합도 .....	43
<표 12> 모형의 경로계수 .....	46
<표 13> 피부미용관리행동과 피부 상태에 영향을 미치는 요인들의 직접효과와 간접효과 .....	47

## 그림 목차

<그림 1> 연구모형 .....	19
<그림 2> 연구모형의 경로도 .....	44

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

산업사회의 발달로 인하여 여성들의 사회 진출이 활발해지고, 생활수준의 향상으로 인해 신체 내적인 건강뿐만 아니라 신체 외적인 부분 즉, 외모에 대한 관심이 점점 높아지고 있다. 2002년 한겨레 신문의 조사에 의하면 우리나라 여성의 70%가 ‘외모가 인생의 성패를 좌우한다’ 라고 하고 80%가 외모 가꾸기는 멋이 아니라 생활의 필수 요소라고 발표하였다. 이같이 사람은 본능적으로 미를 추구하고 누구나 예뻐지고 싶어 하는데 좋은 외모를 갖추어야 더 쉽고 빠르게 원하는 것을 얻을 수 있다고 생각하기에 날이 갈수록 외모의 중요성은 점점 더 커져만 가고 있다.

외모에 만족하는 여성은 심리적 안정감을 가지며, 외모가 사회적 역할 수행과 개인의 정체성 표현에 결정적인 역할을 한다고 생각하기 때문에 신체 이미지를 더 많이 인식 한다고 한다(Higgins, 1987; Demo, 1985). 외모가 중요한 이유는 타인에 관해 가장 쉽게 얻을 수 있는 정보이며, 다른 사람이 아닌 바로 나 자신을 보여주는 것이기 때문이다. 따라서 많은 사람들이 외모를 통해 타인에게 과시하기 위해 외모를 가꾸고자 하는 욕구가 많아지고 있다. 특히, 여대생들은 졸업 후 결혼이나 취업 등으로 인해 외모에 더욱 민감해 지는 시기이다. 요즘 대학생들이 취업을 준비할 때 면접관에게 자신의 외적인 모습을 좀 더 아름답게 보이게 하기 위해 성형이나 외모 가꾸기를 많이 하고 있다(전경란·이명희, 2003, 배수현, 2003).

여대생들의 외모개선에 대한 경향은 최근 대두된 루키즘(Lookism)적 사고방식과도 관련이 깊다고 볼 수 있다. 외모는 사람들마다 이상적인 아름다움의 기준에 의해 판단되며 이는 경험과 상상을 통해서 형성된 미의식이 사

회적 커뮤니케이션을 통해서 표출된다고 할 수 있다. 이러한 외모에 대한 관리는 피부관리, 화장관리, 헤어관리, 체중과 체형관리를 위해 피부과 및 성형외과 등에서 외모향상을 할 수 있다.

아름다운 외모가 비언어적 대화에서 차지하는 비중이 클 뿐만 아니라 개인적인 자신감과 함께 대인관계까지 영향을 주게 되므로 그만큼 만족스러운 외모관리가 중요하다고 할 수 있다. 이러한 현대인의 미에 대한 관심은 단지 자기 만족감을 위한 것이 아니라 자신의 가치를 높이기 위한 개인의 능력이나 사회적 자본의 영역 중 하나라는 인식이 확장되고 있다.

사람들은 자신의 내면이나 능력을 표현하는 수단으로 외모관리가 필요하다고 인식하여, 자신에게 맞는 다양한 외모관리행동을 수행하고 있다(이민령, 2009). 여성이라면 누구나 아름다운 외모와 깨끗한 피부를 가꾸고 유지하려는 욕망이 있을 것이다.

특히, 자연스러운 모습이나 건강한 피부가 아름다움을 돋보이게 한다(양은순, 2002)라는 개념으로 피부미용건강이 여성들에게 중요시되기 때문에 깨끗한 피부를 가꾸고 유지하려고 하는 노력을 하게 된다. 이러한 피부미용건강에 대한 유지 노력은 여러 요인에 따라 달라질 수 있다. 피부는 신체의 일부분이므로 환경의 영향에 민감하게 반응하며 개인의 생활습관에 따라 피부의 상태도 달라진다. 따라서 피부미용건강을 유지하는 방법으로는 생활방식이라는 건강증진행위의 범주에 속한다.

여성들은 외모개선을 위하여 체중조절, 화장, 성형수술, 피부관리, 의복착용 등을 통하여 이상적인 신체관리가 실제적 신체와의 괴리감을 최소화 시킬 수 있다고 하였다(Eckstein, 1982·Kaiser, 1997). 박남희·이해정(2002)은 청소년의 건강행위 관련 연구에서 건강지식과 건강관심도 등이 영향을 미친다고 하였다. 이은숙·선광순(1998)은 바람직한 건강행위와 바람직한 태도 변화를 실천 하는데 있어 정확한 건강지식이 중요한 요인이라고 하였다. 그 외에도 기경숙(1983)은 건강지식과 건강행위간의 관계에서 건강지식이

높은 사람이 건강증진행위의 실천율이 높다고 하였다. 이는 건강지식이 건강증진행위와의 관련성이 높지만 건강증진행위를 습관화 하는데 있어서는 다른 요인이 필요하다고 하였다.

임혜원(1999), 명은진(2001), 이지수(2004)의 연구에서도 피부미용관리에 대한 지식이 높은 사람일수록 피부미용관리에 대한 태도가 긍정적이며, 피부미용관리가 긍정적인 사람이 피부미용관리행위의 실천도가 높다고 하였다. 이같이 지식과 행위 간에 관련된 연구들이 많이 진행되어 왔으나, 여대생의 피부상태에 따른 지식과 태도들이 피부미용관리행위와의 영향의 중요성에 관한 관련요인에 대한 연구가 필요하다고 본다.

## 2. 연구목적

이에 본 연구에서는 여대생의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인과 경로를 설명하는 이론적 모형을 구축하고, 이를 실증적 자료를 통해 검증하기 위한 것으로 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 일반적인 특성에 따라 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도, 식생활 실천, 피부상태 그리고 피부미용관리행동의 차이를 규명하고자 한다.

둘째, 선행연구 결과들을 토대로 여대생의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인들을 설명하는 가설적 모형을 구축한다.

셋째, 여대생의 피부미용관리행동을 설명하는 가설적 모형과 실제 자료간의 적합도 검정을 통해 여대생의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인을 설명하고 예측하는 수정모형을 제시한다.

넷째, 수정모형의 효과를 분석하고 여대생의 피부미용관리행동을 설명하는 최종 구조모형을 제시한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 피부와 건강

#### 1) 건강한 피부

피부는 신체의 외부를 덮고 있는 하나의 막으로써 여러 외부 환경요소로부터 신체를 보호해주며, 다양한 생리적 기능을 수행하여 내부 장기와 그 밖의 체내기관을 보호해주고 조절해 주는 역할을 한다(김명숙, 2006).

피부건강관리는 외면적으로는 자신의 외모, 내면적으로는 자신의 개성에 대해 긍정적인 사고를 가지고 건강하고 자연스러운 아름다움을 표현 할 수 있는 생활방식을 포함하는 개념으로 피부가 지닌 기능을 가능한 완전하게 유지시켜 각 개인의 아름답고 건강한 피부상태를 유지하기 위한 행위를 말한다(고혜정, 1996).

피부타입은 땀샘과 기름샘의 증가에 따라 결정되며, 혈액순환상태, 피부의 두께, 피부색 등이 피부타입을 결정 하여 크게 건성피부, 중성피부, 지성피부, 복합성 피부로 구분 된다. 그러나 피부타입은 가변적인 것이므로 개인의 생활환경, 유전력, 화장품 사용, 나이와 심리적인 요인에 의해서도 영향을 받는다(황정원, 1998).

일반적으로 건강한 피부의 조건은 다음과 같이 들 수 있다.

첫째, 피부표면에 긴장감과 적당한 수분이 있어야 한다. 건강한 피부의 각질층은 약 15~21의 수분을 항상 보유하고 있는데 이 수분에 의해 피부표면이 촉촉하고 윤기 있는 상태로 유지된다. 각질층은 각질세포의 케라틴과 유지방체외에 물에 용해되며 수분흡수성을 지닌 물질을 가지고 있는데 이것을

NFF(Naturlicher Feuchtigkeitsfaktor)또는 NMF(Natural Moisturizing Factors)라 한다. NMF(자연보습인자)는 피부의 수분함량과 수분흡수에 관여한다. 즉, NMF가 상실되면 피부의 건성화가 촉진된다(Jacobi, 1975).

둘째, 피부표면에 매끈함이 있어야 한다. 적당하게 분비되는 땀과 피지가 피지막을 형성하여 주는데 피지막 자체가 천연의 크림과 같은 역할을 하여 피부표면을 매끄럽게 한다. 피지의 분비량이 많지 않아 피부가 건성이 되면 피부표면이 메마르고 거칠어지며 각질이 일어나게 된다(Eckstein, 1994). 또한, 피지막은 PH를 약산성으로 보존하는 역할을 하는데 이로 인해 박테리아 등의 세균으로부터 피부를 보호해서 건강한 피부를 유지 하게 만든다. PH값은 1-14까지의 척도로 규정되어 있는데 정상피부의 PH는 5-6이다.

셋째, 피부가 부드럽고 탄력이 있어야 한다. 피부의 탄력성은 표피와 진피의 경계에 있는 과상형으로 맞물린 융기된 부분의 표피융기와 진피의 탄력 섬유 등에 의해 유지된다. 연령 또는 자외선 등의 외부자극의 영향을 받아 노화가 진행되고 이에 따라 탄력성이 줄어든다(김중대 외, 1996).

넷째, 피부의 혈액순환이 좋아 건강하게 보인다. 피부의 가장 표면에 있는 모세혈관에 있어 일정한 양의 혈액순환 속도가 지속될 때, 피부는 혈색이 좋아지고 생기가 있으며 건강하게 보인다.

다섯째, 피부색이 아름답다. 피부의 색소 분포 정도에 따라 과색소 피부와 색소결핍피부로 분류하는데 과색소 피부는 비정상적인 색소의 침착을 야기시킨 상태로 주근깨, 기미, 점, 검버섯 등이 있다. 각 과색소 피부의 증상과 특성이 다르지만 유전적 요인과 후천적인 생활환경에서 비롯된 각종 자극 즉 햇빛과 스트레스 등이 주원인이다. 색소결핍피부는 피부의 비정상적인 색소결핍 증상으로 일반적으로 유전적 경향이 그 요인으로 작용하지만 색소의 문제없이 아름다운 피부색을 유지 하려면 무엇보다 햇빛의 차단과 재생력 증가에 노력해야 한다(박이숙, 2008). 또한 스킨케어 제품을 선택하는

것도 중요하다. 건강하고 아름다운 피부미용관리는 여러 가지 생활환경이 피부에 미치는 영향의 패턴(Pattern)을 알고 그 조건과 자신의 피부상태에 맞는 스킨케어 제품을 선택하는 것이 중요하다.

Fiers(1996)는 적절한 피부미용관리 제품을 사용하는 것이 피부손상의 위험도 줄이고 피부건강도 증진 시킬 수 있다는 연구결과를 제시 하여 화장품의 선택과 사용방법의 중요성을 강조하였다. 건강한 피부라 할지라도 끊임 없는 외부의 자극이나 스트레스, 잘못된 관리방법, 불규칙한 생활습관이나 식습관 등에 의해 순간 망가질 수 있다. 피부를 보호하고 건강하게 유지하기 위해서는 적당한 운동과 영양섭취, 그리고 적절한 휴식 등으로 자신의 피부건강관리를 해야 한다(김복희, 1998). 피부미용관리는 무엇보다 자신의 피부유형을 잘 알고 생활습관부터 개선시켜 합리적인 관리가 필요하다.

## 2) 피부에 영향을 미치는 요인

### (1) 운동

규칙적이고 적당한 운동은 건강과 피부미용에 유익하다. 적당한 운동은 혈액순환을 촉진시켜 산소와 영양분의 흡수를 도와주고 피부를 건강하고 활기차게 해준다. 운동 후에 땀을 흘리는 것은 피부를 포함한 전신의 노폐물과 독소를 제거해 주어 깨끗한 피부를 유지 시켜 준다. 또한, 혈압을 조절해 주고 심장병을 예방하고 체중조절로 비만을 방지하고 면역계를 활성화 시키고 스트레스를 감소시킨다.

임혜원(1999)의 연구에서 규칙적인 생활습관과 운동은 피부건강에 영향을 미친다고 하였다. 박이숙(2008)과 연구결과에서도 조사대상자들이 규칙적인 운동은 피부건강에 많은 영향을 미친다고 인식하고 있었으며, 연령이

적은 여성 일수록 자외선에 피부가 많이 노출되면 피부의 노화가 빨리 오고 주름과 기미가 생긴다고 생각하여 조깅 보다는 스트레칭을 많이 하는 것으로 조사 되었다.

## (2) 흡연

담배의 건강에 대한 위해성은 널리 알려져 있지만 특히, 피부미용에 있어 흡연은 매우 위험한 적이다. 담배의 니코틴은 혈관에 영향을 미쳐 혈액순환을 느리게 한다. 피부노화의 원인인 프리라디칼(free-radical)의 생성을 촉진하여 치아의 변색 뿐 아니라 피부 진피의 콜라젠과 엘라스틴을 파괴하여 탄력성을 저하 시킨다. 또한, 실내 담배연기 중 85%는 부류연에 의한 것이며 니코틴은 3배, 일산화탄소 3~4배, 암모니아 40~170배, 발암 물질인 니트로사민(nitrosamine)계는 수집 배정도 부류연에 더 많다. 부류연을 모아 아세톤에 녹인 액을 피부에 발랐더니 50%에서 피부암이 발생했다는 보고도 있다(김명희, 1997). 그리고 고희정(1997)의 연구결과를 보면 흡연시작 연령이 빠를수록, 흡연기간이 길수록, 흡연량이 많을수록 피부의 수분이 낮게 나타났다. 이러한 현상의 주원인은 담배속의 일산화탄소가 헤모글로빈과 결합하여 헤모글로빈의 산소공급능력을 떨어뜨리게 되면서 말초동맥의 내면에 허혈상태가 쉽게 초래되어 동맥에 까지 손상을 가져오기 때문이다.

## (3) 음주

알콜은 식욕을 저하시키고 이로 인해 영양의 불균형을 초래하며 피부미용에 중요한 요소인 비타민 A, B, E등 인체에 매우 중요한 영양소를 고갈 시키며 체내의 수분을 고갈시켜 피부를 건조하게 하고 노화를 가속화 시킨다.

또한, 모세혈관을 확장시키고 붉은 피부로 만들어 주며 산소를 고갈시켜 주사(rosacea)나 정맥확장, 모세혈관 확장 피부를 만든다(한상미, 1997). 영양가로 볼 때는 무기염류, 단백질, 비타민이 없으므로 식품으로서는 불완전한 것이 되는데 다른 식품을 먹지 않고 알콜만 마시면 복합비타민 B의 부족으로 영양불량을 초래하기 쉽다(김지원, 1992).

비타민 B1이 부족하면 탄수화물의 대사가 순조롭게 행해지지 않으므로 피부에 윤기가 없어지며 심장의 작용이 나빠지므로 피부가 붓게 된다. 비타민 B2는 피부미용에 가장 중요한 영양요소로 이것이 부족하게 되면 피부는 햇빛에 과민하게 되고 과도하게 햇빛에 노출되면 습진과 비슷한 변화가 일어난다(김병우, 1993).

윤여성(1995)의 연구에서는 음주를 과다하게 섭취할 경우 체수분의 균형을 깨뜨려 피부를 거칠게 하고 노화를 촉진 시키는 것으로 나타났다. 또한, 고혜정(1997)의 연구결과 음주를 하는 경우는 음주를 하지 않는 경우에 비하여 피부 수분량이 낮게 나타났으며, 음주를 자주 할수록 수분량이 더 낮게 나타났다.

#### (4) 스트레스

Mirowsky와 Ross(1989)는 스트레스란 우울하고 긴장되어 있는 상태에서 기분과 신체적 증상의 형태로 표출 된다고 하였다. 구체적으로 슬픔이나 고독감은 우울한 기분이고 식욕부진이나 수면장애는 신체적 우울 증상을 의미한다. 또한, 걱정이나 두려움은 긴장된 기분이고 손 떨림이나 어지러움은 신체적 긴장증상이다. 결국 이렇게 내외적으로 경험하게 되는 심리적으로 불안정한 상태가 스트레스 상태이다. 스트레스 상황이 장기간 지속됨으로 인해서 신진대사의 변화, 심장박동수의 증가, 혈압상승, 두통 및 심장마비 등

과 같은 신체적 증후가 발생한다(Schuler, 1980). 스트레스는 생리, 심리 및 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인 내부에서의 요구가 자신에게 자각 되어지는 상태로써 개인의 적응 능력을 넘어 설 때 경험되는 현상이라고 정의할 수 있다(조활림, 1992).

적당한 스트레스는 생활에 활력을 주지만 과도한 스트레스는 건강을 해칠 뿐 아니라 피부에도 해를 끼친다. 피부는 각종 피부 문제점의 원인이 되는데 독일의 괴팅겐 대학교수 미셸 슈미트의 연구에 의하면 스트레스가 피부에 미치는 영향은 심각하다고 보고된 바 있다. 초초하고 긴장된 상태가 오래도록 지속되면 스트레스성 호르몬인 아드레날린, 노르아드레날린, 콜티손이라는 물질이 과도로 분비되면서 스트레스에 장기간 노출 되면서 면역력이 떨어지고 혈액 중의 산소공급이 원활하지 못하게 되고 피부는 윤기를 잃고 입가와 눈가에 주름이 생긴다. 건선이나 습진, 기미가 생기기 쉽다. 최정숙·곽형심(1997)의 연구에서 스트레스에 노출된 직장여성은 직장을 갖지 않은 여성보다 자율신경과 호르몬의 밸런스를 무너뜨려 피부의 피지, 수분의 과다분비를 일으켜 결국 건성화를 일으킨다는 결과가 나왔다. 또한, 김선미(1997)의 연구에서는 스트레스가 계속되면 만성적인 불안이나 우울증을 나타내고 신체적 심리적으로 위축되어 결국에 피부에 영향을 미친다고 한다.

피부미용학적으로 피부질환과 피부건조 증상이 나타나고 피부의 탄력성을 감소시킬 뿐 아니라 신체의 대사기능이 떨어져 피부세포 생성율이 저하되면서 멜라닌색소 자극호르몬의 분비가 많아져 피부가 탁해 지며, 착색이 심해지는 결과로 나타났다.

## (5) 수면

하루에 필요한 수면시간은 사람마다 차이가 있지만 적어도 7시간 이상의

숙면이 필요하다. 피부의 대사 활성도는 최고에 이르고 세포의 재생과 회복이 시작된다. 자는 동안 세포분열로 피부와 혈액과 뇌세포를 200~300%를 재생 시키는데 새벽 1시에 최고조에 달한다. 밤에 뇌하수체는 성장호르몬을 분비하고 신체의 세포를 복원한다. 밤에 깨어 있으면 교감신경이 흥분되는 시간에 분비되는 아드레날린이 성장 호르몬의 작용을 방해한다. 밤과 낮의 피부가 생리작용이 다르므로, 나이트 크림은 세포재생 등의 작용을 가지며 데이크림과 성분이 다를 수밖에 없다(안성구·이승현, 1999).

박이숙(2008)의 연구에서는 학력이 높은 여성일수록 숙면이 피부건강에 가장 큰 영향을 미친다고 인식하고 있으며 또한, 학력이 높을수록 잠을 잘 자는 편으로 숙면은 학력에 따라 유의한 차이를 보였다.

#### (6) 식생활과 식습관

식생활은 생명유지 및 생체의 활동에 필요한 영양분을 섭취하기 위해서 여러 가지 음식을 먹는 일로 인간이 영위하는 생활현상 중 가장 기본적이며 중요한 요소 중의 하나이다(이명선, 2001). 식습관은 건강 유지뿐만 아니라 사회적 견지에서도 중요한데 식습관이 형성되는 데에는 여러 가지 복합적인 요인이 작용하는데 사회적 변수로는 직업, 가족 수, 사회경제수준, 영양정보의 매체 등이 큰 영향을 미친다고 하였다.

박이숙(2008)의 연구에서 식생활은 연령이 많을수록, 기혼여성 일수록 전통식으로 식사를 규칙적으로 하는 것으로 조사 되었다. 따라서 식생활에 대하여 어떠한 의식을 갖고 식품 및 영양에 관하여 얼마나 많은 지식을 갖고 실천하고 있느냐에 따라 큰 영향을 받게 된다(하태열 외, 1995).

## 2. 피부미용건강 행위

피부미용건강 행위는 피부가 지닌 모든 기능을 가능한 한 완전히 유지시켜 건강하고 젊게 보이는 피부상태가 되도록 유지 관리하는 것을 말하며, 노화에 성공적이고 적극적인 대처 과정이다. 젊음을 유지하려는 생활양식과 방법을 통하여 노화를 예방하고 자아의 이미지나 자아인식을 깨우쳐 심리적으로 자기성취, 자기실현을 충족시킴으로 삶에 대한 만족감과 행복감을 느끼게 한다(김중대 외, 1996).

윤여성(1995)과 김복희(1998)연구에서 수면, 피로, 운동부족, 잘못된 다이어트 등의 생활적인 요인과 화장품 사용의 지식 부족, 화장품 성분 등의 피부미용관리 요인이 얼굴피부에 문제를 일으킨다는 연구결과가 있었다. 김나은(2007)의 연구에서 연령이 적은 여성은 잡티 없는 깨끗한 피부를 위해서 하였고 연령이 많을수록 젊은 피부를 유지하기 위해 피부미용관리를 하는 것으로 나이에 따라 피부미용관리를 하는 이유가 다른 것으로 조사 되었다. 또한, Borzekowski·Ricker(2001)는 대부분의 건강행위 변화는 건강지식을 얻는 것과 이를 일상생활에 잘 조화시키는 것의 중요성을 강조하였으며, 이은숙·선광순(1998)은 정확한 건강지식을 가지게 될 때 태도 변화와 함께 바람직한 건강행위를 실천할 수 있다고 하였다. 그러나 건강지식과 건강행위와의 관계를 다룬 연구에서 결과가 모두 일치 하지는 않다.

박경민·최정숙(1997)의 연구에서는 건강지식이 높다고 해도 건강행위 실천을 잘 하지는 않았으며, 기경숙(1983)의 연구에서는 건강지식인 높은 사람이 건강증진 행위 실천도 잘 하는 것으로 나타났다.

이는 지식을 통해 건강을 위한 행위를 안다고 해서 즉시 실천되는 것은 아니며 인식으로부터 지각 및 이해, 지식의 수용, 분석단계를 거쳐 행동으로 나타난다(조원정·김모임, 1987).

### 3. 피부미용관리

#### 1) 계절별 관리

계절에 따른 피부변화는 자외선, 온도, 습도 등 외부의 여러 요인에 의해 일어난다(김종대 외 1996). 봄에는 피부의 혈관이 능동적으로 되어 접촉성 피부염에 걸리기 쉬워지며(윤철진, 1992) 기온의 상승으로 피부의 분비기능은 서서히 활발해지지만 건조한 공기와 꽃샘바람으로 인해 수분이 부족해지고 피부는 거칠어진다.

여름이 되면 모공이 커지고 피지분비량이 증가되어 먼지나 불순물이 부착되기 쉽고 세균의 침입도 쉬워져서 염증이 생기기 쉽다(윤철진, 1992). 피서지 등에서 해수의 염분 등으로 피부는 심한 자극을 받아 화상의 증상도 나타나고 자외선으로부터 스스로를 지키려는 피부의 방어반응으로 인하여 과각질화가 일어나며, 멜라닌 색소도 자극을 받아 기미 주근깨의 형성이 촉진된다(김복희, 1998).

가을은 기온 저하에 따라 피부수분함량이 10%로 감소하여 피부가 건조해서 잔주름이 생기기 쉬워 피부의 노화를 촉진시킨다.

겨울이 되면 낮은 기온과 찬바람이 신체의 모든 기능을 저하시키고 피부의 기능도 저하된다. 또한 스키장의 경우 평지보다 고도가 높고 흰 눈의 자외선 반사량이 여름바다 보다 강력하므로 자외선 차단제로 피부를 보호해야 한다.

따라서 피부미용건강을 위해서는 계절에 따른 피부미용관리와 교육이 필요하며, 단백질, 비타민A, 비타민B 등을 충분히 섭취하는 규칙적인 식사와 충분한 수면을 하는 것이 바람직하다.

## 2) 피부유형별 관리

피부미용관리는 자신의 피부유형을 정확히 알고 관리를 하는 것이 중요하다. 여성의 피부는 호르몬의 분비이상, 환경의 변화, 잘못된 피부미용관리가 원인이 되어 변할 수 있는데 20세가 지나면 4가지의 피부유형으로 자리를 잡게 된다(양덕재, 1998).

### (1) 건성피부

건성피부는 땀과 기름의 분비가 적은 상태로 피부표면이 메말라져 잔주름과 노화의 원인이 된다. 특히, 바람, 수분의 불충분한 섭취, 심한 일광욕, 알칼리 비누의 사용, 화장품과 의약품에 의해 더욱 건조해진다(김기연, 1993). 기본적으로 피부의 건조는 두 가지 형태로 나누어지는데 하나는 피지의 결핍으로 인한 건조이고, 다른 하나는 수분의 결핍으로 인한 건조이다(Eckstein, 1994). 건성피부는 피부가 거칠어지기 쉬우면서, 세균감염이나 접촉성 피부염에 잘 걸리게 되므로 이를 예방하기 위해서 항상 청결을 유지하면서 적당한 수분과 유분함량이 많은 영양화장수를 선택하는 것이 바람직하다(김종대 외, 1996).

### (2) 중성피부

중성피부는 피부조직의 모든 상태뿐만 아니라 피부의 생리기능이 모두 정상적인 활동을 하는 피부로 피부결이 섬세하고 매끄러우며, 색소의 침착이 없고 모세혈관이 나와 있지 않는 피부이다. 또, 적당한 촉촉함과 약산성(PH 4.5~5.5)을 유지하는 가장 이상적인 피부이다. 그러나 중성피부라고 언제

나 그대로 유지 되는 것이 아니라 연령, 환경요인 등에 따라 변할 수도 있다. 중성피부를 유지하기 위해서는 피지와 땀의 분비가 정상이어야 하며, 혈액순환이 좋아 모세혈관의 신진대사가 원활해야 한다. 그리고 각질층의 수분이 10~20%로 유지 되어야 한다(김복희, 1998).

### (3) 지성피부

지성피부는 피지의 분비량이 많은 피부로 젊은 층에 특히 많다. 피지샘에서 분비된 피지는 적당한 보호막을 형성하여 미생물 침입 방지 하고 수분 증발을 억제 시켜 줌으로써 피부보습상태를 적절하게 유지시켜 준다. 또 주름이 쉽게 생기지 않고 피부가 두꺼워 자외선의 피해도 훨씬 적어 피부의 탄력성이 좋다(양덕재, 1998). 그러나 지성피부의 큰 문제는 피지분비량의 과다로 죽은 세포가 피부표면에서 제거되기가 어렵다. 당분과 지방이 많이 함유된 식품의 섭취를 가능한 피하고 일상생활 패턴에서도 수면부족, 정신적인 긴장, 변비 등이 피지분비를 촉진 시키므로 주의할 해야 한다. 지성피부는 비타민C와 비타민B1, B6의 부족과 지방 또는 탄수화물의 과잉섭취, 향신료, 기호식품 선호 등에서 올 수 있고 환경적 요인도 크게 작용한다.(김복희, 1998).

### (4) 복합성 피부

복합성 피부는 피지분비량의 불균형으로 두 가지 이상의 피부성질이 함께 존재한다. 즉, 건성과 지성적 요소가 어우러져 있는데 얼굴의 T-ZONE은 피지선의 분포가 많아 피지의 분비가 다른 부위보다 왕성해 유분기가 많은 지성피부이고 그 외 부위는 건성을 띠는 피부로 특히 피지가 많은 부분은

코의 양쪽 날개, 턱의 중심부, 이마 가운데가 대부분이다(양덕재, 1998). 복합성 피부는 불균형한 피지분비가 원인이므로 각각의 피부상태에 적합한 화장품을 사용한다(김종대의, 1996).

#### (5) 민감성 피부

민감성 피부는 심리적, 정신적인 것보다도 큰 연관성을 갖고 있으며 화학적·외부 환경적 자극에 예민하게 반응한다. 민감성 피부의 특징은 외관상의 피부 결은 깨끗하게 보이나 자극에 민감하며 피부질환에 쉽게 노출되기도 한다. 또 공기와 온도의 차이에도 민감하여 계절이 바뀔 때 마다 피부가 일시적으로 불안정해지기도 하며 자외선에 과도하게 노출되거나 칼슘이 부족하면 민감성 피부가 되기도 한다. 민감성 피부를 가진 사람은 전문가의 도움을 받아 보호차원·예방차원에서 신중하게 피부관리를 하여야 한다(김복희, 1998).

또한, Draelos(1997)의 민감성 피부의 인지, 평가와 치료에 대한 연구에서는 민감성 피부에 적당한 화장품 및 피부미용관리 제품은 방부제, 혈관확장 자극제, 일반적으로 사용하는 감광제와 계면활성제가 제거된 것이어야 한다는 연구결과를 보여주었으며, 피부미용건강에 관련된 요인으로 피부상태에 대한 지식, 적절한 피부치료 및 피부미용관리 제품 선택 등을 제시 하였다.

#### 4. 여대생의 사회적 흐름

현대 사회는 산업화, 도시화, 정보화라는 흐름 속에서 다양하게 변화하고 있다. 우리는 이렇게 다양하게 변화하는 환경에 적응하며 살아가야 한다. 여성의 외모에 대한 인식 변화도 “타고난 미인”이라는 과거의 개념과는 달리 오늘날 여성의 외모는 “관리되고 만들어지는 것이다”라는 사회적인 관념이 여성들의 외모관리에 대한 욕구와 기대를 점차 증대 시키는 결과를 가져왔다(허미영, 1997). 여성들의 사회 활동이 확산됨에 따라 적극적으로 자신을 관리하고 자신의 가치를 높이는데 많은 투자를 한다.

대학생들의 가장 큰 고민은 자신의 진로문제와 취업이다. 본인이 원하는 진로의 달성을 위해서는 학업도 중요하지만 외모관리 및 자기관리가 매우 중요하다. 외모관리에 필요한 옷, 화장품, 다이어트 식품 구입, 그리고 헤어스타일과 피부미용에 많은 지출을 하고 있다. 요즘에는 여대생뿐만 아니라 여성들은 여성들이 신체적 외모에 주관적인 평가(외모의 지각)와 객관적인 평가(현실적 신체외모) 사이의 차이를 나타낸다.

신체적인 외모가 사회적 활동에 많은 영향을 미친다. 여대생들의 신체적 외모에 대한 불만은 자기 자신에 대한 불만으로 유도 되어 자아존중감의 저하는 물론 삶의 만족도를 떨어뜨리며 사회진출에 큰 영향을 미치게 된다.

삶의 만족도는 개인의 삶의 질을 향상시켜 줄 수 있는 중요한 지표가 되며 외모에 대한 변화가 사회적으로 적응이 용이하게 함으로써 궁극적으로 삶의 만족도를 향상시키게 된다고 할 수 있다. 그 개념은 신체상 개념과 더불어 개인의 삶과 질을 향상시켜 줄 수 있는 중요한 지표가 되며 외모에 대한 변화가 사회적 적응을 용이하게 함으로써 궁극적으로 삶의 만족도를 향상시키게 된다고 할 수 있다. 따라서 삶의 만족도는 외모관리가 개인에게 미치는 정신적, 신체적 효과를 측정하게 하는 중요한 개념이라고 할 수 있

다. 이러한 신체 만족도를 높임으로 여성들의 사회적 진출에 있어 정신적, 신체적 효과가 높아지고 심리적인 안정으로 사회적 만족도가 상승하게 된다.

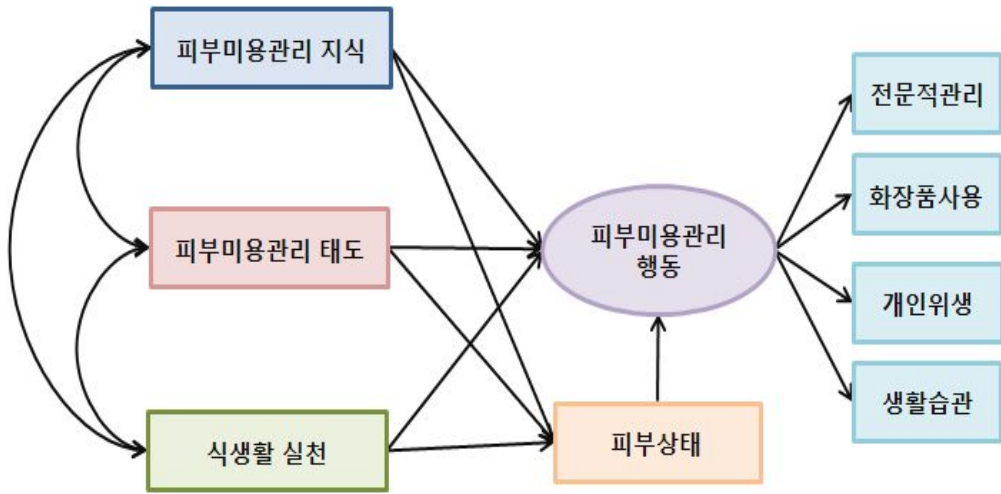
### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구모형

본 연구의 모형은 선행연구를 토대로 구성하였다. 변수로는 일반적인 특성으로는 신장, 이성친구, 출신 고교계열, 피부관리, 운동, 음주, 식사, 그리고 스트레스 등의 요인을 제시하였다. 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도 그리고 식생활 실천 등 3개의 외생변수와 피부상태와 피부미용관리행동을 내생변수로 하였다. 관련요인들 간의 경로모형을 설정하기 위한 선행연구의 결과를 종합하여 모형을 제시한 결과는 <그림 1>과 같다.

자신의 신체에 직접적인 변화를 가져올 수 있는 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도 그리고 식생활 실천 등에 많이 투자하므로 이들 요인이 피부상태에 따라 외모관리행동에 직접적인 영향을 미친다(배수현, 2003; 김수진, 2008; 임혜원, 1999).

이상의 선행연구 결과를 토대로 구성한 연구의 가설적 모형은 총 3개의 외생변수와 2개의 내생변수로 구성하였으며, 연구모형의 적합성을 검증하여 가장 특징적인 요인을 설명하기 위하여 공변량 구조모형을 통한 연구를 하였다.



<그림 1> 연구모형

## 2. 연구대상 및 측정도구

### 1) 연구대상

본 연구의 자료 수집은 2010년 5월 10일부터 6월 3일 까지 이루어졌다. 본 연구의 대상자는 대구 지역에 거주하는 대학생으로서 연구 참여에 동의한 여대생 중 320명을 대상으로 하였다. 본 연구의 모형을 검증하기 위해서는 표본 수는 200명 정도면 가장 이상적이라 할 수 있다(배병렬, 2009). 따라서 본 연구에서는 270명을 대상으로 하여 구조모형분석의 표본크기 조건은 충족하였다.

자료 수집을 위해 먼저 연구보조원들에게 사전에 연구목적과 방법을 설명하고 그리고 설문지 면접방법과 연구내용을 충분히 숙지 시켰다. 연구 참여 대상자에게는 윤리적인 문제를 고려하여 연구목적과 의의를 설명하고 설문에 참여하지 않음에 대한 어떠한 불이익도 없음을 설명하였고, 익명성이 보장되며, 그리고 설문내용은 연구목적 이외에는 사용 않겠다는 것을 충분히 숙지시키고 난 후, 연구 참여에 동의한 여대생들에게 자가 평가 기입형(Self administration method) 설문지를 배부하고, 설문지를 직접 작성하게 한 후 회수하였다. 회수된 설문지는 320명으로 응답이 불충분한 설문지 50명을 제외한 총 270명을 최종분석 자료로 이용하였다.

### 2) 측정도구 및 내용

본 연구의 조사도구는 일반적 특성 8문항, 외생변수인 피부미용관리 지식에 관한 20문항, 피부미용관리 태도에 관한 20문항 그리고 식생활 실천에 관한 18문항으로 구성되었다. 내생변수인 피부상태에 관한 10문항과 피부미

용관리행동에 관한 20문항 등으로 총96문항으로 구조화된 설문지를 사용하였다. 설문문항은 임혜원(1999), 이은숙(2009),이혜숙(2009) 그리고 손희애(2006)의 설문내용을 참고로 하여 연구자가 수정, 보완하여 재구성한 구조화된 설문지를 사용하였다<표 1>.

### (1) 일반적 특성

일반적 특성으로는 신장, 이성친구, 출신고교계열, 피부관리, 운동, 음주, 식사, 그리고 스트레스 등의 8개 요인으로 구성하였다.

### (2) 피부미용관리 지식

피부미용관리 지식은 ‘피부는 자외선에 과도하게 노출 되면 광노화현상이 초래된다’등의 20문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 평가는 ‘예’, ‘아니오’, ‘모르겠다’로 하여 ‘예’는 정답 ‘아니오’와 ‘모르겠다’는 오답으로 처리하였다. 문항 11번과 문항 12번은 ‘아니오’를 정답으로 처리하였다. 20문항을 다 맞추면 5점 만점으로 환산하였다.

### (3) 식생활 실천

식생활 실천은 ‘여러 가지 채소를 매일 먹는다’ 등의 18문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 평가는 ‘전혀 아니다’는 1점으로 ‘매우 그렇다’는 5점 Likert형 척도로 점수가 높을수록 식생활 실천을 잘 하는 것으로 평가하였다.

#### (4) 피부상태

피부상태는 ‘피부가 촉촉하다’ 등의 10문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 평가는 ‘전혀 아니다’는 1점으로 ‘매우 그렇다’는 5점 Likert형 척도로 점수가 높을수록 피부상태가 좋은 것으로 평가하였다.

#### (5) 피부미용관리 태도

피부미용관리 태도는 ‘피부미용관리를 하는 것이 피부노화예방에 효과가 있다’ 등의 20문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 평가는 ‘전혀 아니다’는 1점으로 ‘매우 그렇다’는 5점 Likert형 척도로 점수가 높을수록 피부관리에 대한 태도가 좋은 것으로 평가하였다.

#### (6) 피부미용관리행동

피부미용관리행동은 ‘집에서 기초 화장품으로 간단히 피부관리를 한다’ 등의 20문항으로 구성하였다. 각 문항에 대한 평가는 ‘전혀 아니다’는 1점으로 ‘매우그렇다’는 5점 Likert형 척도로 점수가 높을수록 피부미용관리행동을 잘 하는 것으로 평가하였다.

<표 1> 설문지구성

구 분	설 문 내 용
1. 일반적 특성 (8문항)	<p>신장, 이성친구, 출신고교계열, 피부미용관리, 운동, 음주, 식사, 그리고 스트레스</p>
2. 피부미용 관리 지식 (20문항)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 피부는 자외선에 과도하게 노출 되면 광노화현상이 초래된다.</li> <li>2. 수면부족은 피부건조 및 탄력저하 현상을 초래한다.</li> <li>3. 여드름 타입은 유분기가 없는 화장품을 사용해도 무방하다.</li> <li>4. 건성피부는 무알콜 화장수를 사용하는 것이 좋다.</li> <li>5. 흡연, 음주는 피부표면의 수분 양을 저하 시킨다.</li> <li>6. 피부는 신체의 건강 상태에 영향을 받는다.</li> <li>7. 복합성 피부란 T-Zone부분은 지성을 띄고 나머지 부분은 건성을 띄는 피부를 말한다.</li> <li>8. 화장품 부작용은 접촉성 피부염의 원인이 된다.</li> <li>9. 비누를 사용하면 지방 막이 제거되어 피부가 거칠어 질 수 있다.</li> <li>10. 매일 목욕하는 것은 피부에 해롭다.</li> <li>11. 피부와 바이오리듬과는 상관없다.</li> <li>12. 여성의 피부타입은 20대에 고정된다.</li> <li>13. 계절에 따라 피부에 변화가 생긴다.</li> <li>14. 여드름은 피부의 청결과 철저한 세안을 하면 예방할 수 있다.</li> <li>15. 딥 클렌징은 표피층에 누적되어 있는 피지를 제거하는 것이다.</li> <li>16. 건강한 피부를 위해서 야채나 과일 등의 알카리성 식품을 섭취하는 것이 좋다.</li> <li>17. 너무 맵거나 단 음식은 피지 분비량을 증가시킨다.</li> <li>18. 미역과 김 등 요오드 성분 함량이 높은 음식은 피지분비량을 증가시켜 여드름 피부에는 좋지 않다.</li> <li>19. 피부관리를 통해 피부의 조기노화를 예방할 수 있다.</li> <li>20. 마사지 방향은 안에서 바깥으로 아래에서 위로 해야 한다.</li> </ol>
3. 식생활실천 (18문항)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 여러 가지 채소를 매일 먹는다.</li> <li>2. 다양한 제철 과일을 먹는다.</li> <li>3. 우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹는다.</li> <li>4. 고기는 기름을 떼어 내고 먹는다.</li> <li>5. 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다.</li> <li>6. 등푸른 생선을 자주 먹는다.</li> <li>7. 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 한다.</li> <li>8. 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 먹는다.</li> <li>9. 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.</li> <li>10. 운동은 1회 30분 이상, 1주 3-4회 이상 실천한다.</li> <li>11. 아침은 거르지 않는다.</li> <li>12. 건강 체중을 유지한다.</li> <li>13. 되도록 음주를 피한다.</li> <li>14. 저녁식사를 가족과 함께 즐겁게 한다.</li> <li>15. 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다.</li> <li>16. 생활 속에서의 신체활동을 늘린다.</li> <li>17. 단 음식과 단 음료를 제한한다.</li> <li>18. 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다.</li> </ol>

<표 1 연속> 설문지구성

구 분	설 문 내 용
4. 피부상태 (10문항)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.피부가 촉촉하다.</li> <li>2.피부가 탄력이 있다.</li> <li>3.피부색이 칙칙하다.</li> <li>4.피부에 잡티가 많다.</li> <li>5.얼굴에 피지가 많다.</li> <li>6.모공이 크다.</li> <li>7.얼굴에 여드름이 많다.</li> <li>8.얼굴에 주름이 많다.</li> <li>9.피부가 민감하다.</li> <li>10.피부 트러블이 잘 생긴다.</li> </ol>
5. 피부미용 관리태도 (20문항)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.피부관리를 하는 것이 피부노화예방에 효과가 있다.</li> <li>2.피부관리실에서 전문적인 피부관리를 받고 싶다.</li> <li>3.피부관리를 함으로써 용모를 더욱 돋보일 수 있다고 생각한다.</li> <li>4.피부에 문제가 생기면 피부관리를 하겠다.</li> <li>5.피부관리실 찾는다라는 것은 시간과 물질을 낭비하는 행위라고 생각한다.</li> <li>6.건강한 피부를 유지하려면 화장하는 것보다 잘 지우는 것이 중요하다고 생각한다.</li> <li>7.건강한 피부를 위해선 개인위생이 중요하다.</li> <li>8.자외선은 피부에 해로움으로 자외선차단크림을 꼭 사용해야 한다고 생각한다.</li> <li>9.화장품은 자신의 피부타입에 맞게 선택해야한다고 생각한다.</li> <li>10.흡연, 음주는 피부건강유지에 좋지 않기 때문에 삼가 하도록 한다.</li> <li>11.화장을 너무 진하게 하는 것은 피부건강에 좋지 않다고 생각한다.</li> <li>12.주위에서 피부관리를 받고 피부색이 맑아졌다는 얘기를 들으면 나도 하고 싶어진다.</li> <li>13.여드름이 생긴다면 여드름전용 화장품을 사용하겠다.</li> <li>14.깨끗한 세안은 건강하고 아름다운 피부를 위한 필수적인 과정이라고 생각한다.</li> <li>15.피부관리에 대한 교육이 있다면 참여하고 싶다.</li> <li>16.피부관리에 대한 책이나 잡지가 있다면 읽어보겠다.</li> <li>17.피부건강을 위해선 규칙적인 생활습관이 중요하다.</li> <li>18.세안 전에 반드시 손을 먼저 씻어야 한다고 생각한다</li> <li>19.유통기한이 지난 화장품은 사용하지 않아야 한다.</li> <li>20.기초 세안은 클렌징 제품을 사용해야 한다고 생각한다.</li> </ol>
6. 피부미용 관리행동 (20문항)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.집에서 기초 화장품으로 간단히 피부관리를 한다.</li> <li>2.정기적으로 피부관리실을 방문하여 관리를 받는다.</li> <li>3.외출 시에는 자외선 차단제를 바른다.</li> <li>4.세안 등 개인위생에 철저히 신경을 쓴다.</li> <li>5.외출에서 집에 돌아오자마자 화장을 지운다.</li> <li>6.계절에 따라 피부관리 방법이 다르다.</li> <li>7.색조화장품 사용은 노화예방을 위해 가능한 적게 사용한다.</li> <li>8.자극적인 비누나 세제를 사용하지 않는다.</li> <li>9.피부건강을 위해 규칙적으로 취침하고 기상한다.</li> <li>10.피부건강에 해롭다는 술, 담배는 피한다.</li> <li>11.피부관리를 위해 규칙적으로 팩을 사용한다.</li> <li>12.클렌징 제품은 피부 상태에 맞게 선택하여 사용한다.</li> <li>13.세안 시 미지근한 물을 사용한다.</li> <li>14.화장품구입은 전문가에게 조언을 얻어 피부타입에 맞는 화장품을 구입한다.</li> <li>15.오래된 화장품은 버린다.</li> <li>16.화장품 구입 시 유통기간을 확인한다.</li> <li>17.피부관리 방법을 전문적으로 배운다.</li> <li>18.대중매체로부터 피부관리에 대한 정보를 얻어 피부에 적용해 본다.</li> <li>19.혈액순환과 신진대사의 촉진을 위해 마사지를 한다.</li> <li>20.스트레스는 피부문제를 일으키는 원인이 되므로 스트레스를 풀 수 있는 대책을 찾는다.</li> </ol>

### 3. 타당성 및 신뢰성 검증

피부미용관리 지식에 관한 20문항에 대한 신뢰도는 0.84로 매우 높았다. 식생활 실천에 관한 18문항에 대한 신뢰도는 0.84로 매우 높았다. 피부상태에 관한 10문항에 대한 신뢰도는 0.80로 매우 높았다. 피부미용관리 태도에 20문항에 대한 신뢰도는 0.86으로 매우 높았다. 외모관리행동에 대한 20문항에 대해 요인을 추출하기 위하여 요인분석을 실시한 결과 적재치가 0.4이상인 4가지 요인을 추출하였고, 추출된 요인을 다시 Varimax 회전시켰다. 선별된 4개 요인을 보면 <표 2>와 같다.

첫 번째 요인은 ‘정기적으로 피부 관리실을 방문하여 관리를 받는다, 계절에 따라 피부관리 방법이 다르다’, ‘피부 관리를 위해 규칙적으로 팩을 사용한다’ ‘화장품구입은 전문가에게 조언을 얻어 피부타입에 맞는 화장품을 구입한다’, ‘화장품 구입 시 유통기간을 확인 한다’,

‘피부관리 방법을 전문적으로 배운다’, ‘대중매체로부터 피부관리에 대한 정보를 얻어 피부에 적용해 본다’, ‘혈액순환과 신진대사의 촉진을 위해 마사지를 한다’, ‘스트레스는 피부문제를 일으키는 원인이 되므로 스트레스를 풀 수 있는 대책을 찾는다’의 9문항이 포함되어 있어 ‘전문적인 관리’라고 명명하였다. 해당요인의 신뢰도는 0.82로 매우 높았다.

두 번째 요인은 ‘외출에서 집에 돌아오자마자 화장을 지운다’, ‘자극적인 비누나 세제를 사용하지 않는다’, ‘클렌징 제품은 피부상태에 맞게 선택하여 사용한다’, ‘오래된 화장품은 버린다’의 4문항이 포함되어 있어 ‘화장품사용’이라고 명명하였다. 해당요인의 신뢰도는 0.70이었다.

세 번째 요인은 ‘외출 시에는 자외선 차단제를 바른다’, ‘세안 등 개인위생에 철저히 신경을 쓴다’의 2문항이 포함되어 있어 ‘개인위생’이라고 명명하였다. 해당요인의 신뢰도는 0.63이었다.

네 번째 요인은 ‘색조 화장품 사용은 노화예방을 위해 가능한 적게 사용한다’, ‘피부건강을 위해 규칙적으로 취침하고 기상한다’. ‘피부건강에 해롭다는 술, 담배는 피한다’, ‘세안 시 미지근한 물을 사용한다’의 4문항이 포함되어 있어 ‘생활습관’이라고 명명하였다. 해당요인의 신뢰도는 0.63이었다.

<표 2> 피부미용관리행동의 타당도와 신뢰성

항목	전문적인 관리	화장품 사용	개인 위생	생활 습관
정기적으로 피부관리실을 방문하여 관리를 받는다.	.611			
계절에 따라 피부관리 방법이 다르다.	.535			
피부관리를 위해 규칙적으로 팩을 사용한다.	.473			
화장품구입은 전문가에게 조언을 얻어 피부 타입에 맞는 화장품을 구입한다.	.484			
화장품 구입시 유통기간을 확인한다.	.506			
피부관리 방법을 전문적으로 배운다.	.669			
대중매체로부터 피부관리에 대한 정보를 얻어 피부에 적용해 본다.	.512			
혈액순환과 신진대사의 촉진을 위해 마사지를 한다.	.771			
스트레스는 피부문제를 일으키는 원이 되므로 스트레스를 풀 수 있는 대책을 찾는다.	.630			
외출에서 집에 돌아오자마자 화장을 지운다.		.601		
자극적인 비누나 세제를 사용하지 않는다.		.591		
클렌징 제품은 피부 상태에 맞게 선택하여 사용한다.		.582		
오래된 화장품은 버린다.		.726		
외출 시에는 자외선 차단제를 바른다.			.708	
세안 등 개인위생에 철저히 신경을 쓴다.			.608	
색조화장품 사용은 노화예방을 위해 가능한 적게 사용한다.				.633
피부건강을 위해 규칙적으로 취침하고 기상한다.				.579
피부건강에 해롭다는 술, 담배는 피한다.				.664
세안 시 미지근한 물을 사용한다.				.549
<b>고유값</b>	<b>6.126</b>	<b>1.771</b>	<b>1.371</b>	<b>1.155</b>
<b>분산율(%)</b>	<b>30.628</b>	<b>8.856</b>	<b>6.856</b>	<b>5.776</b>
<b>누적분산율(%)</b>	<b>30.628</b>	<b>39.485</b>	<b>46.341</b>	<b>52.116</b>
<b>신뢰도</b>	<b>.820</b>	<b>.703</b>	<b>.633</b>	<b>.634</b>

#### 4. 자료 분석 방법

수집된 자료에서 분석 목적에 맞추어 다음과 같은 통계분석을 실시하였다. 연구대상자들로부터 각 연구도구들의 신뢰성과 각 변수들의 평균 및 표준편차, 그리고 첨도와 왜도 등의 자료는 SPSS18.0을 이용하여 분석하였다. 피부미용관리행동에 대한 모형검증은 AMOS win 18.0 프로그램을 이용하여 공변량 구조분석을 실시하였다.

1) 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식, 피부미용관리 태도, 식생활 실천, 피부상태 그리고 피부미용관리행동의 차이를 규명하기 위하여 t-test와 ANOVA(분산분석)를 하였다.

2) 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인을 보기 위하여 다중회귀분석을 하였다.

3) 피부상태를 매개로 하여 피부미용관리행동에 미치는 영향을 분석하기 위하여 구조방정식을 통하여 경로분석을 하였다. 먼저 모형의 적합도를 검증하기 위하여 모형의 전반적인 적합도를 평가하는 절대적합지수, 기초모델에 대한 제안모델의 적합도를 비교하는 증분적합지수, 그리고 근사오차평균자승의 이중근(RMSEA)를 사용하였다. 구체적으로는 절대적합지수로는  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$ , 잔차평균이중근(RMR), 적합지수(GFI)를 사용하였다. 증분적합지수로는 표준적합지수(NFI), 증분적합지수(IFI), 그리고 비교적합지수(CFI)를 구하였다. 그리고  $\chi^2$ -검증의 한계를 극복하기 위하여 개발된 적합지수인 RMSEA를 이용하였다. 또한 연구모형에서 경로의 유의성을 검정하기 위하여 경로계수 추정치와 임계치(Critical ratio)를 분석하였다.

## IV 연구결과 및 고찰

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성은 <표 3>과 같다.

조사대상자 신장은 159이하가 31.9%(86명)이었고, 165이하는 28.5%(77명), 그리고 160-164가 39.6%(107명)로 조사되었고 ‘이성친구는 있다’ 45.2%(122명), ‘없다’ 54.8%(148명)로 조사되었다. 출신고교는 인문계열이 49.6%(134명)이었고, 기타가 50.4%(136명)이었다. 피부관리는 ‘받지 않는다’가 31.9%(86명)이었고, ‘받는다’가 68.1%(184명)이었다. 운동은 ‘규칙적으로 한다’가 10.0%(27명)이었고, ‘불규칙적으로 한다’가 50.0%(135명) 그리고 ‘전혀 하지 않는다’가 40.0%(108명)로 조사되었다. 흡연은 ‘흡연을 한다’가 22.6%(61명)이었고 ‘흡연을 하지 않는다’가 77.4%(209명)이었다. 음주는 ‘음주를 하지 않는다’가 30.4%(82명)이었고 ‘음주를 한다’가 69.9%(188명)이었다. 식사는 ‘규칙적으로 한다’가 27.4%(74명)이었고, ‘불규칙적으로 한다’가 72.6%(196명)로 조사되었다. ‘스트레스는 받는다’가 4.8%(13명)이었고, ‘보통’이 47.0%(127명) 그리고 ‘받지 않는다’가 48.1%(130명)로 조사 되었다.

<표 3> 조사 대상자의 일반적 특성

구분	인원수(명)	백분율
<b>신장</b>		
159이하	86	31.9
160~164	107	39.6
165 이하	77	28.5
<b>이성친구</b>		
있다	122	45.2
없다	148	54.8
<b>출신고교계열</b>		
인문계열	134	49.6
기타	136	50.4
<b>피부관리</b>		
받는다	184	68.1
받지 않는다	86	31.9
<b>운동</b>		
규칙적	27	10.0
불규칙적	135	50.0
전혀 안한다	108	40.0
<b>흡연</b>		
흡연	61	22.6
비흡연	209	77.4
<b>음주</b>		
음주함	188	69.6
음주안함	82	30.4
<b>식사</b>		
규칙적	74	27.4
불규칙적	196	72.6
<b>스트레스</b>		
받는다	13	4.8
보통	127	47.0
받지 않는다	130	48.1
<b>합계</b>	<b>270</b>	<b>100.0</b>

## 2. 일반적 특성에 따른 식생활 실천

일반적 특성에 따른 식생활 실천은 신장, 이성 친구, 운동, 음주 그리고 식사 등에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 식생활 실천이 5점 만점에 2.95로 평균이하의 점수를 보였다<표 4>.

신장에 따른 식생활 실천의 차이는 160~164(3.06점)가 식생활 실천을 가장 잘하고, 이성 친구는 있을 때(2.86점) 보다 없을 때(3.02점)가 식생활 실천을 잘하는 것으로 나타났다.

운동에 따른 식생활 실천은 운동을 전혀 안한다(2.71점), 운동을 불규칙적으로 한다(3.07점), 운동을 규칙적으로 한다(3.28점)의 순으로 여대생들이 식생활 실천을 보다 잘하는 것으로 나타났다.

음주유무에서는 음주를 한다(2.90점)라고 응답한 여대생보다 음주를 하지 않는다(3.05점) 응답자가 식생활 실천을 보다 잘하는 것으로 나타났다. 식사는 규칙적으로 하는 응답자가 3.07점으로 식사를 불규칙적으로 하는 응답자의 2.90점보다 식생활 실천을 잘하는 것으로 나타났다.

이상과 같이 식습관을 규칙적으로 하고, 운동을 규칙적으로 하며, 음주를 적게 할수록, 이성친구가 있는 여대생들의 식생활 실천율이 높음을 알 수 있다. 식습관은 우리가 생활하는데 가장 기본이 되기 때문에 올바른 식습관은 건강과 깊은 관계가 있으며, 특히 피부는 신체의 건강상태를 반영하는 거울이라 하였다(전세열·이숙경, 1998). 정선희 등(2002)과 박용진(2003)은 대학생의 식생활에 대하여 불규칙한 식사, 아침결식, 식사와 간식간의 비중의 불균형등과 같은 부적절한 식습관이 건강에 악영향을 미친다고 하였다.

<표 4> 일반적 특성에 따른 식생활 실천

구분	NO.	Mean	S.D	t or F	sig	Duncan	
<b>신장</b>							
159이하	86	2.81	.53			a	
160~164	107	3.06	.57	4.912	.008	a	b
165 이하	77	2.94	.53				b
<b>이성친구</b>							
있다	122	2.86	.57	-2.388	.018		
없다	148	3.02	.54				
<b>출신고교계열</b>							
인문계열	134	2.89	.45	-1.567	.118		
기타	136	3.00	.64				
<b>피부미용관리</b>							
받는다	86	3.04	.62	-1.873	.062		
받지 않는다	184	2.90	.52				
<b>운동</b>							
규칙적	27	3.28	.56			c	
불규칙적	135	3.07	.52	20.123	.000		b
전혀 안한다	108	2.71	.51				a
<b>흡연</b>							
흡연	61	2.86	.54	-1.416	.158		
비흡연	209	2.97	.56				
<b>음주</b>							
음주함	188	2.90	.54	-2.046	.042		
음주안함	82	3.05	.58				
<b>식사</b>							
규칙적	74	3.07	.66	2.218	.027		
불규칙적	196	2.90	.51				
<b>스트레스</b>							
받는다	13	3.12	.42			a	
보통	127	2.98	.52	1.281	.280	a	
받지 않는다	130	2.90	.60			a	
<b>계</b>	<b>270</b>	<b>2.95</b>	<b>.56</b>				

### 3. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 행동

일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 행동은 피부관리, 운동, 음주 그리고 식사에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 3.49점으로 보통이상의 수준을 보였다<표 5>.

피부미용관리에 따른 피부미용관리행동의 차이는 피부관리를 받지않는다(3.43점)보다 피부관리를 받는다(3.60점)가 피부관리에 관한 행동을 잘하는 것으로 조사 되었다.

운동유무에 따른 차이는 운동을 전혀 안한다(3.32점). 불규칙적으로 한다(3.59점) 그리고 규칙적으로 한다(3.61점)순으로 규칙적인 운동을 할 때 피부미용관리에 관한 행동 점수가 가장 높았다.

음주에 따른 차이는 음주를 하지 않는(3.62점) 응답자가 음주를 한다(3.43점)의 응답자보다 피부미용관리행동을 보다 잘 하였다.

식사습관에서는 불규칙적(3.42점)인 응답자 보다 규칙적(3.66점)인 응답자가 피부미용관리에 관한 행동을 잘하고 있는 것으로 조사 되었다.

이같이 음주를 하지 않고 식사습관이 규칙적인 여성들이 정기적으로 피부미용관리를 받는 등 피부미용관리행동을 잘하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구에서는 피부미용관리행동을 보통이상 하는 것으로 나타났으며, 이 안나(2003)는 중년여성의 피부건강관리행위에 대한 조사에서 총 75점 만점에 49.87점(100점 만점에 66점)으로 보통이상의 수준을 보여 본 연구와 비슷한 결과(100점 만점에 약 70점)를 보였으나, 김은옥(2002)은 중년여성의 피부건강관리행동의 결과에서 5점 만점에 2.94점, 신은정(2006)의 연구에서는 5점 만점에 3.00점, 그리고 임혜원(1999)은 여대생의 피부건강관리행위 조사에서 100점 만점에 54.26점으로 본 연구와는 차이가 있었다.

<표 5> 일반적 특성에 따른 피부미용관리행동

구분	NO.	Mean	S.D	t or F	sig	Duncan	
<b>키</b>							
159이하	86	3.38	.48			a	
160~164	107	3.57	.61	2.542	.081	a	b
165 이하	77	3.50	.60				b
<b>이성친구</b>							
있다	122	3.46	.59	-.718	.478		
없다	148	3.51	.56				
<b>출신고교계열</b>							
인문계열	134	3.46	.55	-.793	.428		
기타	136	3.51	.59				
<b>피부미용관리</b>							
받는다	86	3.60	.57	-2.207	.028		
받지 않는다	184	3.43	.57				
<b>운동</b>							
규칙적	27	3.61	.65			a	
불규칙적	135	3.59	.59	7.736	.001		b
전혀 안한다	108	3.32	.50				b
<b>흡연</b>							
흡연	61	3.42	.52	-1.086	.278		
비흡연	209	3.51	.59				
<b>음주</b>							
음주함	188	3.43	.54	-2.502	.013		
음주안함	82	3.62	.63				
<b>식사</b>							
규칙적	74	3.66	.60	3.131	.002		
불규칙적	196	3.42	.55				
<b>스트레스</b>							
받는다	13	3.68	.50			a	
보통	127	3.50	.57	1.033	.358	a	
받지 않는다	130	3.45	.58			a	
<b>계</b>	<b>270</b>	<b>3.49</b>	<b>.57</b>				

#### 4. 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 태도

일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 태도는 식사요인만이 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 4.18점으로 매우 높은 수준을 보였다 <표 6>.

식사요인에 따른 차이는 식사를 불규칙적으로 하는 응답자(4.11점)보다 식사를 규칙적으로 하는 응답자(4.36점)가 피부미용관리에 대한 태도가 좋은 것으로 조사 되었다. 그리고 스트레스, 흡연 그리고 음주에 따른 피부미용관리 태도는 유의성이 없었다. 이를 요약하면 식사를 규칙적으로 하는 응답자들이 피부미용관리 태도가 좋음을 알 수 있다. 그러나 박이숙(2008)은 피부건강관리 태도는 생활습관에 따라 결정된다고 하였으며, 김연진(2002)도 개인의 생활습관과 심리적인 요인에 의하여 영향을 받는다고 하였다.

인간은 누구나 아름다운 피부를 가꾸고 유지하려는 본능적인 욕구가 있다. 특히 여성들에게는 건강하고 아름다운 피부를 유지하기 위해 인위적인 방법을 사용하려고 하는 욕구가 강하다. 김연진(2002)은 피부건강관리태도에 대한 평가에서 64점 만점에 41.18점(100점 만점에 64점)으로 본 연구의 4.18점(100점 만점에 83.6점)보다 낮은 수치를 보였다. 그러나 임혜원(1999)은 여대생의 피부건강관리태도 조사에서 85점 만점에 65.4점(100점 만점 혼산 76.9점)이라고 하였고, 신은정(2006)은 여고생들의 피부건강관리 태도에서 5점 만점에 4점대를 보여 본 연구와 일치되는 결과를 보였다.

이같이 여대생들이 피부문제를 개선하기 위해 노력할 의향이 많음을 알 수 있다.

<표 6> 일반적 특성에 따른 피부미용관리 태도

구분	NO.	Mean	S.D	t or F	sig	Duncan
<b>키</b>						
159이하	86	4.16	.60			a
160~164	107	4.17	.53	.155	.857	a
165 이하	77	4.21	.54			a
<b>이성친구</b>						
있다	122	4.18	.58	-.718	.999	
없다	148	4.18	.54			
<b>출신고교계열</b>						
인문계열	134	4.17	.55	-.087	.931	
기타	136	4.18	.56			
<b>피부미용관리</b>						
받는다	86	4.27	.55	-1.922	.056	
받지 않는다	184	4.13	.55			
<b>운동</b>						
규칙적	27	4.22	.65			a
불규칙적	135	4.17	.54	.110	.896	a
전혀 안한다	108	4.17	.55			a
<b>흡연</b>						
흡연	61	4.14	.54	-.544	.587	
비흡연	209	4.19	.56			
<b>음주</b>						
음주함	188	4.21	.55	1.292	.198	
음주안함	82	4.11	.56			
<b>식사</b>						
규칙적	74	4.36	.46	3.391	.001	
불규칙적	196	4.11	.57			
<b>스트레스</b>						
받는다	13	4.22	.61			a
보통	127	4.20	.51	.371	.691	a
받지 않는다	130	4.15	.59			a
<b>계</b>	<b>270</b>	<b>4.18</b>	<b>.56</b>			

## 5. 일반적 특성에 따른 피부상태

일반적 특성에 따른 피부상태는 운동과 스트레스에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 2.99점으로 보통수준이었다<표 7>.

운동에 따른 차이는 운동을 규칙적으로 한다(3.19점), 불규칙적으로 한다(3.06점) 그리고 전혀 하지 않는다(2.89점) 순으로 규칙적으로 운동을 할 때 피부상태가 가장 좋은 것으로 조사 되었다. 규칙적이고 적당한 운동은 건강과 피부미용에 매우 유익하기에 규칙적인 운동을 하는 응답자의 피부상태가 좋을 수 있다. 적당한 운동은 신체의 건강 뿐 아니라 피부의 건강까지 지켜주는 것으로 의미 된다. 그러나 박이숙(2008)은 중년여성들의 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구”에서 적당한 운동을 많이 하는 여성 일수록 피부상태가 좋은 것으로 조사되었으며 5점 만점에 4.18점으로 본 연구보다 높은 수준을 보였다. 이같이 본 연구와 차이가 나는 이유는 박이숙(2008)의 연구는 규칙적인 운동이 피부건강에 미치는 인식에 대한 것이기 때문이라 생각된다.

흡연에 따른 차이는 본 연구에서 유의성이 없었다. 김나은(2007)과 홍진희(2007)의 연구결과에서도 흡연과 피부건강상태와의 유의한 관련성은 없다고 하여 본 연구와 일치하는 결과를 보였다. 반면 고혜정(1997)은 “흡연과 피부표면 수분과의 관계” 연구결과에서는 흡연량이 증가할수록 피부의 평균수분량이 감소하며 흡연자가 비흡연자에 비해 피부상태(이마, 볼, 입 주변, 눈가의 수분이 부족)가 좋지 않다는 연구결과가 나왔다.

박이숙(2008)은 중년여성의 피부건강상태의 평가에서 5점 만점에 3.21점으로 보통이상이라 하였고, 김승아(2008)는 여성들의 피부건강상태의 만족도에서 보통정도의 만족도를 보였으며(보통 51.4%, 좋다 24.3%, 좋지 않다 17.5%), 배수현(2003)의 연구에서도 여성들의 피부상태의 자가 평가에서

보통정도를 보여 본 연구에서와 같이 5점 만점에 2.99점으로 큰 차이는 없었다. 그러나 김은옥(2002)은 중년여성의 피부상태에 대한 평가에서 2.81점으로 보통이하를 보였으며, 이혜원(2004)은 피부상태에 대한 만족도조사에서 5점 만점에 2.79점으로 약간 낮은 수준을 보였다.

<표 7> 일반적 특성에 따른 피부상태

구분	NO.	Mean	S.D	t or F	sig	Duncan	
<b>키</b>							
159이하	86	2.90	.54	2.051	.131	a	
160~164	107	3.07	.55			a	
165 이하	77	3.00	.64			a	
<b>이성친구</b> 있다 없다	122 148	3.05 2.95	.55 .59	1.412	.159		
<b>출신교계열</b> 인문계열 기타	134 136	3.01 2.98	.61 .54	.482	.631		
<b>피부미용관리</b> 받는다 받지 않는다	86 184	2.99 3.00	.62 .56	.165	.869		
<b>운동</b> 규칙적 불규칙적 전혀 안한다	27 135 108	3.19 3.06 2.87	.58 .53 .60	4.949	.008	b b	a a
<b>흡연</b> 흡연 비흡연	61 209	3.12 2.96	.56 .58	1.952	.052		
<b>음주</b> 음주함 음주안함	188 82	3.01 2.95	.60 .52	.875	.382		
<b>식사</b> 규칙적 불규칙적	74 196	2.95 3.01	.58 .57	- .833	.406		
<b>스트레스</b> 받는다 보통 받지 않는다	13 127 130	3.24 3.08 2.88	.39 .53 .61	5.229	.006	a a	b b
<b>계</b>	<b>270</b>	<b>2.99</b>	<b>.58</b>				

## 6. 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식

일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식은 흡연에서 유의한 차이가 있었다. 전체적으로는 5점 만점에 3.26점으로 평균보다 높은 편이었다<표 8>.

흡연유무에 따른 차이를 보면, 흡연을 한다(3.03점)보다 흡연을 하지 않는다(3.33점) 응답자가 피부미용관리 지식이 높았다.

이안나(2003)는 중년여성들의 피부건강에 대한 지식수준은 16점 만점에 11.54점(100점으로 환산 하면 72점)으로 본 연구의 결과 3.26점(100점 환산하면 65점)보다 조금 높은 결과를 보였으나, 김연진(2002)은 여성들의 피부건강관리지식 수준을 100점 만점에 66.7점으로 같은 결과를 보였다. 그러나 신은정(2006)은 여고생들의 피부미용관리에 대한 연구에서 피부건강 관리에 대한 지식은 14점 만점에 6.00점대를 보여 보통이하의 수준을 보였다. 이는 연구대상자가 여고생이기에 아직 피부에 관련된 지식이 많이 부족하기 때문이라 생각된다.

본 연구에서는 피부미용관리를 받는 경우와 받지 않는 경우의 유의성은 없는 것으로 조사되었는데, 김연진(2002)은 중년여성의 피부건강관리, 지식 태도 및 교육요구도 조사에서 피부미용관리를 받은 경험이 있는 응답자가 피부미용관리 지식이 높으며, 피부건강관리에 대한 정보습득도 피부관리실에서 가장 많이 한다고 하였다.

스트레스, 식사, 음주 그리고 이성친구의 유무에 따른 피부건강관리 지식의 차이는 없었으며, 김연진(2002)의 연구결과에서도 음주유무에 따른 차이는 없다고 하였다.

<표 8> 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식

구분	NO.	Mean	S.D	t or F	sig	Duncan	
<b>키</b>							
159이하	86	3.16	.98			a	
160~164	107	3.32	.83	.858	.425	a	b
165 이하	77	3.30	.81				b
<b>이성친구</b>							
있다	122	3.17	.97	-1.577	.116		
없다	148	3.34	.78				
<b>출신고교계열</b>							
인문계열	134	3.29	.88	.590	.556		
기타	136	3.23	.87				
<b>피부미용관리</b>							
받는다	86	3.33	.88	-.850	.396		
받지 않는다	184	3.23	.87				
<b>운동</b>							
규칙적	27	2.90	1.26			b	
불규칙적	135	3.28	.81	2.614	.075		a
전혀 안한다	108	3.33	.82				a
<b>흡연</b>							
흡연	61	3.03	.89	-2.320	.021		
비흡연	209	3.33	.86				
<b>음주</b>							
음주함	188	3.28	.94	.634	.527		
음주안함	82	3.21	.72				
<b>식사</b>							
규칙적	74	3.42	.61	1.816	.070		
불규칙적	196	3.20	.95				
<b>스트레스</b>							
받는다	13	3.28	.80			a	
보통	127	3.37	.81	2.222	.110	a	
받지 않는다	130	3.15	.93			a	
<b>계</b>	<b>270</b>	<b>3.26</b>	<b>.87</b>				

## 7. 연구모형의 분석

### 1) 관련변수의 서술적 통계와 정규성 검증

각 항목별 정규성 검증을 보면 <표 9>와 같다. 첨도와 왜도는 정규분포를 보인다면 0에 가까울 것이다. 일반적으로 첨도와 왜도가 1보다 작을 경우에는 별다른 문제가 되지 않으나 1 이상일 경우에는 편파(bias)될 가능성이 있으며, 특히 2보다 클 경우에는 추정에 중대한 위협이 된다. 본 연구에서 사용된 측정치들은 첨도와 왜도의 절대 값이 1미만이므로 크게 문제가 되지 않는다.

여대생의 외모관리 중에서 피부미용관리 태도가 5점 만점에 평균이 4.18점(SD=.33)으로 가장 높았으며, 그다음이 피부미용관리행동이 평균 3.49점(SD=.57)로 평균 이상을 보였고, 피부미용관리 지식은 5점 만점에 평균이 3.26점, 피부상태와 식생활 실천은 5점 만점에 각각 2.99점과 2.95점으로 보통수준을 보였다.

<표 9> 관련변수의 정규성 검증a

	N	평균	표준편차	왜도	첨도
피부미용 관리지식	270	3.26	.87	-1.18	1.01
식생활실천	270	2.95	.56	.35	.92
피부미용 관리태도	270	4.18	.56	-.55	-.05
피부상태	270	2.99	.58	-.07	-.13
피부미용 관리행동	270	3.49	.57	.24	.07

## 2) 관련변수들 간의 관련성

본 연구에서 사용된 특정 변수들 간의 상관관계를 알아보기 위해 피어슨 적률상관계수(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)를 구하였다. 이때 각 요인들은 관련성이 있으면서 .90 이상을 넘지 않아야 하위 요인들 간에 상호관계성을 갖는 동시에 독립성을 확보하는 것으로 해석할 수 있다(배병렬, 2009). 분석결과 관련변수들 간의 관련성은 피부미용관리행동은 식생활 실천( $r=.572$ )과 피부미용관리 태도( $r=.397$ ) 그리고 피부미용관리 지식( $r=.228$ )과는 유의한 상관관계를 보였다. 그리고 피부상태와 피부미용관리행동 간에는 유의한 관련성( $r=.072$ )이 없었다. 따라서 전 변수들 간의  $r=.80$ 을 넘지 않기에 다중공선성은 없는 것으로 판단된다<표 10>.

<표 10> 관련변수들 간의 관련성

변수 명	피부미용 관리지식	식생활실천	피부미용 관리태도	피부상태	피부미용 관리행동
피부미용 관리지식	1.00				
식생활실천	.083	1.00			
피부미용 관리태도	.507**	.088	1.00		
피부상태	.014	.146*	-.007	1.00	
피부미용 관리행동	.228**	.572**	.397**	.072	1.00

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$

### 3) 연구모형의 적합도 검증

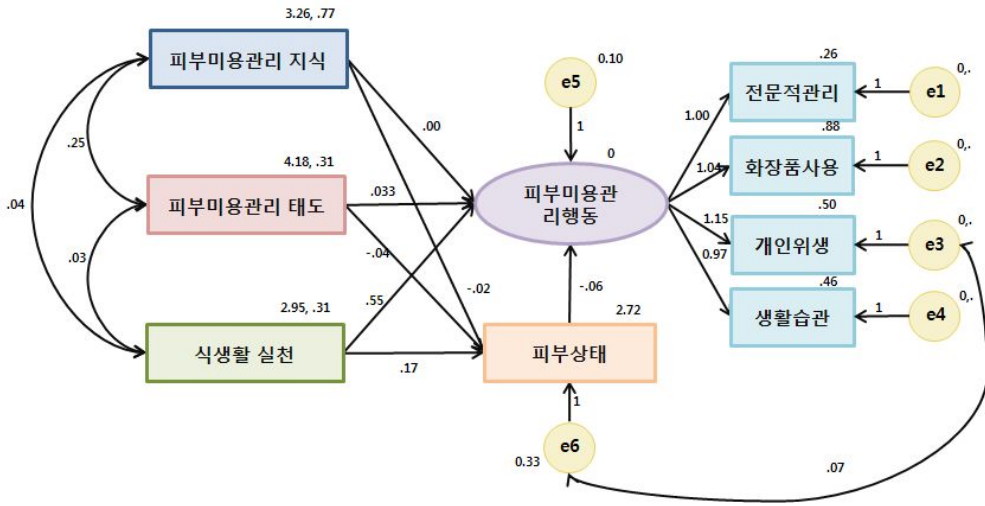
본 연구에서 측정변수의 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 분석한 결과 절대값이  $\pm 1.5$ 안에 있어 자료의 타당성은 있었다<표 11>. 따라서 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법(Maximum Likelihood)을 이용하여 가설적 모형을 검정하였다. 본 연구의 가설적 모형의 적합도 검정결과를 보면 다음과 같다.  $\chi^2$ 값은 43.682, p는 .000으로 유의수준이 0.05보다 큰 것으로 나타나 실제자료와 가설적 모형의 귀무가설은 기각되었으나 이러한 현상은 샘플의 크기에 영향을 받을 수 있기에 이를 자유도로 한  $\chi^2/df$  값을 본 결과 3.120으로 비교적 양호한 것으로 나타났다( $\chi^2/df$  값이 1-2일 때 최적의 모형 2-3일 때 최적은 아니나 받아들일 수 있는 모형). 그 외에도 절대적합지수인 잔차평균이중근(RMR)은 .038(절대적 기준은 없으나 0에 가까울수록 좋으며 일반적인 기준은 .05이하이면 양호), 적합지수(GFI)의 값은 .959(기준치는 .90이상이면 양호) 조정적합지수(AGFI)의 값은 .896(기준치는 .90이상이면 양호)로 적합도는 전체적으로 양호하였다. 증분적합지수의 측정결과는 표준적합지수(NFI)는 .760(기준치는 절대적인 수치는 없지만 일반적으로 .90이상이면 수용), 증분적합지수(IFI)는 .823(기준치는 0-1사이의 값을 가지며 .90이상이면 수용), 그리고 비교적합지수(CFI)의 값은 .807(기준치는 0-1의 값을 가지며 .90이상이면 수용)로 모두 적합도를 충족하지 못하였다. 그 외에도  $\chi^2$ 검증에서 사용되는 귀무가설인 모델이 모집단을 정확히 나타낸다는 가설이 너무 엄격하기에 이 한계를 극복하기 위해 개발된 근사오차평균자승의 이중근(RMSEA)의 지수를 보면 .089(.10 이하이면 자료를 잘 적합 시키고, .05이하이면 매우 잘 적합 시키고, .01이하이면 가장 좋은 적합도)으로 비교적 양호하였으나, 증분적합지수가 권장 수준에 미치지 못하기에 가설적 모형을 수정하였다(배병렬, 2009).

#### 4) 가설적 모형의 수정

본 연구의 가설적 모형의 적합기준을 개선하기 위하여 오차항인 e1과 e2 간의 공분산을 설정하여 모형을 수정하였다(표 4-9). 그 결과  $\chi^2=38.823$ , p는 .000로 유의수준이 0.05보다 큰 것으로 나타났으나, 이를 자유도로 한  $\chi^2/df$ 의 값은 2.986으로 최적의 모형으로 받아들일 수 있었다. 절대적합지수인 잔차평균이중근(RMR)은 .036(.05이하이면 양호), 적합지수(GFI)의 값은 .964(.90이상이면 양호) 조정적합지수(AGFI)의 값은 .900(.90이상이면 양호)로 적합도는 전체적으로 양호하였다. 증분적합지수의 측정결과는 표준적합지수(NFI)는 .921(.90이상이면 수용), 증분적합지수(IFI)는 .944(.90이상이면 수용), 그리고 비교적합지수(CFI)의 값은 .942(.90이상이면 수용)로 모두 적합도를 충족하였다. 그 외에도 근사오차평균자승의 이중근(RMSEA)의 지수를 보면 .083으로 보통으로 가설적 모형의 적합지수가 의미 있게 향상되었다. 따라서 본 모형은 실제자료와 잘 부합하는 적절한 모형이라 할 수 있으며, 각 요인별 수정된 최종적인 구조방정식 모형의 분석결과는 <그림 2>과 같다.

<표 11> 측정모형의 적합도

$\chi^2$	df	p	$\chi^2/df$	RMR	GFI	AGFI	NFI	IFI	CFI	RMSEA
38.823	13	.000	2.986	.036	.964	.900	.921	.944	.942	.088
적합 기준				0.5 이하	0.9 이상	0.9 이상	0.9 이상	0.9 이상	0.9 이상	0.1~0.08보통 0.08~0.05양호 0.05 이하 좋음



<그림 2> 연구모형의 경로도

### 5) 수정모형의 분석

연구모형에서 표준화된 경로계수는 피부상태의 경우 임계치(CR)가  $\pm 1.96$  이상으로 유의한 영향을 미치는 요인은 식생활 실천 요인이었다. 피부미용관리행동에 유의한 영향을 미치는 요인은 임계치가  $\pm 1.96$  이상인 식생활 실천과 피부미용관리 태도 요인이었다. 이에 대한 구체적 결과는 <표 12>과 같다.

즉, 피부상태는 식생활 실천을 잘하는 여성들이 더 좋은 것으로 나타났고, 피부미용관리 태도와 피부미용관리 지식은 유의한 영향을 미치지 않았다. 이 변수들에 의한 설명력은 2.6%였다. 피부미용관리행동은 식생활 실천을 잘하며, 피부미용관리 태도가 높은 여성들이 잘 하는 것으로 나타났다. 이 변수들에 의한 설명력은 58.2%였다.

김승아(2008)는 피부건강상태에 대한 만족도가 높은 군집일수록 식이조

절에 적극적이라고 하였고, 손희애(2006)는 식습관이 나쁠수록(59.2%), 피부특성이 문제 일수록(57.0%) 피부미용관리에 적극적이라고 하여 식습관과 피부상태가 피부미용관리행동에 중요한 요인이라고 하여 본 연구와 일치함을 보였으며, 윤여성(1995)의 연구에서도 균형 잡힌 식습관을 유지한다는 것은 피부의 젊음과 탄력을 오래 유지하는데 가장 중요한 미용행위에 속한다고 하여 식생활 실천의 중요성에 대하여 같은 견해를 보였다(윤여성, 1995).

이명선(2001)은 성인여성의 영양지식 및 식습관이 안면피부유형에 미치는 영향 연구에서 건강한 피부를 유지하기 위해서는 올바른 지식을 토대로 한 영양섭취의 중요성과 올바른 식습관이 중요하다고 하였다.

김수진(2008), 명은진(2001)은 피부지식과 피부건강관리행동과의 관련성에서 피부지식이 높은 사람일수록 피부건강을 위한 행동을 할 확률이 높다고 한 반면에 본 연구에서는 피부지식과 피부건강관리행동과의 관련성은 유의하지 않았다. 그 이유는 김수진(2008)은 두 변인간의 상관계수가 .16으로 관련성이 크지 않으나 통계적인 유의미한 해석 때문이라 생각된다.

김은옥(2002)의 연구에서도 피부건강관리행동에 중요한 요인은 외모관심도이며 피부상태는 중요한 요인이 아니라고 하여 본 연구와 일치됨을 알 수 있다. 그리고 임혜원(1999)의 연구에서도 피부건강관리행위에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 피부건강관리에 대한 태도가 가장 중요한 요인이라고 하였고, 피부상태는 유의미하였으나 그 크기( $\beta = 0.094$ )는 아주 작았다

이안나(2003)는 피부특성과 피부미용관리 지식수준과의 관련성에서 피부가 좋지 않은 사람이 피부미용관리 지식수준이 높으며, 그 이유로는 피부질환의 경험이 있을 경우 치료과정에서 지식을 습득할 기회가 많기 때문이라고 하였다. 그러나 본 연구에서는 두 변인간의 영향력은 유의하지 않아 상반된 결과를 보였다.

이같이 피부미용관리를 함에 있어서 가장 기본적인 요인은 올바른 식생

활실천 습관과 피부미용관리 태도를 함양하고 유지하는 것이 무엇보다 중요하므로 이에 대한 효과적인 프로그램개발이 매우 필요함을 알 수 있다.

<표 12> 모형의 경로계수

경로	비표준화 계수	CR*	p	표준화 회귀계수	SMC**
피부상태 ← 피부미용관리지식	-.016	-.339	.734	-.023	.026
피부상태 ← 피부미용관리태도	-.038	-.528	.597	-.037	
피부상태 ← 식생활실천	.165	2.648	.008	.159	
피부미용관리행동 ← 피부상태	-.056	-1.222	.222	-.067	.582
피부미용관리행동 ← 피부미용관리지식	.005	.140	.889	.008	
피부미용관리행동 ← 식생활실천	.548	10.013	.000	.630	
피부미용관리행동 ← 피부미용관리태도	.331	6.012	.000	.381	

\* CR: Critical Ratio, \*\*SMC: Squared Multiple Correlation

## 6) 수정모형의 효과분석

모형에서 예측변수들이 내생변수에 미치는 직접효과, 간접효과 그리고 총 효과는 <표 13>과 같다. 먼저 피부상태에 대한 예측변수 중 식생활 실천 요인만이 직접효과가 .159( $p < .01$ )로 유의한 영향을 미치는 요인이었으며, 피부미용관리 지식과, 피부미용관리태도는 각각  $-.023$ ( $p > .05$ ),  $-.037$ ( $p > .05$ )로 직접효과는 유의하지 않았다.

피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인은 피부상태를 통한 간접효과는 식생활 실천이  $-.011$ ( $p > .05$ ), 피부미용관리 지식은  $.002$ ( $p > .05$ ) 그리고 피부미용관리 태도는  $.002$ ( $p > .05$ )  $-.037$ ( $p > .01$ )로 그 효과는 미미함을

알 수 있다. 그리고 피부미용관리행동에 직접적인 영향을 미치는 효과는 식생활 실천이 .630( $p < .01$ )로 직접적인 효과가 가장 크게 나타났다. 그 다음이 피부미용관리 태도의 직접효과는 .381( $p < .01$ )로 유의한 효과를 보였으며, 피부상태와 피부미용관리 지식은 직접효과의 크기는 각각  $-.067$ ( $p > .05$ ),  $.008$ ( $p > .05$ )로 유의하지 않았다. 피부미용관리행동에 영향을 미치는 총효과의 크기를 보면 식생활 실천이 .619( $p < .01$ )로 가장 큰 효과를 보였고 그 다음이 피부미용관리 태도가 .383( $p < .01$ )으로 유의하였으며, 피부상태는  $-.067$ ( $p > .05$ ) 그리고 피부미용관리 지식은  $.010$ ( $p > .05$ )순으로 나타나 유의한 의미는 없었다.

<표 13> 피부미용관리행동과 피부 상태에 영향을 미치는 요인들의 직접효과와 간접효과

내생변수	외생변수	직접효과	간접효과	총효과
피부상태	피부미용관리지식	-.023	-	-.023
	피부미용관리태도	-.037	-	-.037
	식생활실천	.159*	-	.159*
피부미용관리행동	피부상태	-.067	-	-.067
	피부미용관리지식	.008	.002	.010
	식생활실천	.630**	-.011	.619**
	식생활실천	.381**	.002	.383**

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

## V. 요약 및 결론

본 연구는 여대생들의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인은 피부미용관리에 대한 지식이 높은 사람일수록 피부미용관리에 대한 태도가 긍정적이며, 피부미용관리가 긍정적인 사람이 피부미용관리행위의 실천도가 높기에 여대생의 피부상태에 따른 지식과 태도들이 피부건강행위와의 영향의 중요성에 관한 관련요인에 대한 연구가 필요하다고 본다. 이를 위하여 대구광역시 소재하는 여대생을 대상으로 2010년 5월 3일 부터 2010년 6월 10일까지 자료 수집한 결과였다. 자료 수집은 본 연구자와 사전지도를 받은 연구보조원 2인이 직접 방문하여 설문조사에 필요한 내용을 이해를 시킨 후 대상자의 응답을 자가 평가 기입법(Self administration method)으로 실시하였다. 총 320부의 설문지를 배부하여 무응답 항목이 있는 경우와 응답오류가 있는 경우를 제외한 270부(회수율 : 84.48%)를 분석대상으로 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

### 1. 요약

1) 일반적 특성에 따른 식생활 실천은 신장, 이성 친구, 운동, 음주 그리고 식사 등에서 유의한 차이가 있었으며, 전체적으로는 식생활 실천이 5점 만점에 2.95로 평균이하를 보였다.

2) 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 행동은 피부관리, 운동, 음주 그리고 식사에서 유의한 차이가 있었으며, 전체적으로는 5점 만점에 3.49점으로 보통이상의 수준을 보였다.

3) 일반적 특성에 따른 피부미용관리에 관한 태도는 식사 요인만이 유의한 차이가 있었으며, 전체적으로는 5점 만점에 4.18점으로 매우 높은 수준을 보였다.

4) 일반적 특성에 따른 피부상태는 운동과 스트레스에서 유의한 차이가 있었으며, 전체적으로는 5점 만점에 2.99점으로 보통수준이었다.

5) 일반적 특성에 따른 피부미용관리 지식은 흡연에서 유의한 차이가 있었으며, 전체적으로는 5점 만점에 3.26점으로 평균보다 높은 편이었다.

#### 6) 연구모형의 검증

각 항목별 정규성 검증을 보면 본 연구에서 사용된 측정치들은 왜도(Skewness)와 첨도(Kurtosis)를 분석한 결과 절대값  $\pm 1.5$ 안에 있어 자료의 타당성은 있었다. 변수들 간의 관련성은 피부미용관리행동은 식생활 실천( $r=.572$ )과 피부미용관리 태도( $r=.397$ ) 그리고 피부미용관리 지식( $r=.228$ )과는 유의한 상관관계를 보였다. 그리고 피부상태와 피부미용관리 행동 간에는 유의한 관련성( $r=.072$ )이 없었다. 따라서 전 변수들 간의  $r=.80$ 을 넘지 않기에 다중공선성은 없었다. 다변량 정규성을 가정하는 최대우도법을 이용하여 가설적 모형을 검정결과는  $\chi^2$ 값은 43.682,  $p$ 는 .000으로 유의수준이 0.05로 귀무가설은 기각되었으나  $\chi^2/df$  값을 본 결과 3.120으로 비교적 양호하였다. RMR=.038, GFI=.959, AGFI=.896, NFI=.760, IFI=.823, CFI=.807, RMSEA=.089로 일부가 적합도를 충족하지 못하기에 가설적 모형을 수정하였다. 가설적 모형의 적합기준을 개선하기 위하여 오차항인 e1과 e2간의 공분산을 설정하여 모형을 수정한 결과  $\chi^2=38.823$ ,  $p$ 는 .000로 유의수준이 0.05보다 큰 것으로 나타났으나,  $\chi^2/df=2.986$ 으로 최적의 모형으로 받아들일 수 있었다. 그 외에도 RMR=.036, GFI=.964, AGFI=.900, NFI=.921, IFI=.944, CFI=.942, RMSEA=.083으로 보통으로 가설적 모형의 적합지수가 의미 있게 향상되었다.

연구모형에서 표준화된 경로계수는 피부상태의 경우 임계치(CR)가  $\pm 1.96$  이상으로 유의한 영향을 미치는 요인은 식생활 실천 요인이었다. 피부미용 관리행동에 유의한 영향을 미치는 요인은 임계치가  $\pm 1.96$  이상인 식생활 실천과 피부미용관리 태도 요인이었다. 피부미용관리 태도와 피부미용관리 지식은 유의한 영향을 미치지 않았으며 설명력은 2.6%였다. 피부미용관리행동은 식생활 실천을 잘하며, 피부미용관리 태도가 높은 여성들이 잘 하는 것으로 나타났으며 설명력은 58.2%였다.

모형에서 예측변수들이 내생변수에 미치는 직접효과, 간접효과 그리고 총효과는 피부상태에 대한 예측변수 중 식생활 실천요인만이 직접효과가 .159( $p < .01$ )로 유의한 영향을 미치는 요인이었다.

피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인은 피부상태를 통한 간접효과는 식생활 실천, 피부미용관리 지식 그리고 피부미용관리 태도의 효과는 미미하였다. 그리고 피부미용관리행동에 직접적인 영향을 미치는 효과는 식생활 실천이 .630으로 직접적인 효과가 가장 크게 나타났으며, 그 다음이 피부미용관리 태도로 직접효과는 .381 으로 유의한 효과를 보였다. 피부미용관리행동에 영향을 미치는 총효과의 크기를 보면 식생활 실천(.619)과 피부미용관리 태도(.383)과 유의하였다.

## 2. 결론 및 제언

이상의 연구결과로부터 다음과 같이 결론을 얻을 수 있다.

1) 여대생들이 피부에 관련된 제 요인들을 보면 피부미용관리 태도와 피부미용관리행동 그리고 피부미용관리 지식은 평균이상의 수준을 나타낸 반면, 피부상태와 식생활 실천은 보통이하의 수준을 보였다. 식습관은 우리가 생활하는데 가장 기본이 되나 요즘 대학생의 식생활은 불규칙하고, 아침 결식 등과 같은 부적절한 식습관으로 피부건강에 악영향을 미칠 수 있으므로 올바른 식습관을 형성하도록 하여야 한다. 특히 식습관은 피부미용관리 행동뿐만 아니라 피부미용관리 태도에 영향이 크므로, 피부미용관리를 함에 있어서 가장 기본적인 요인으로 올바른 식습관을 유지하는 것이 무엇보다 중요한 것임을 알 수 있었다. 그리고 피부상태는 운동과 스트레스에 따라 영향을 많이 받으므로, 규칙적이고 적당한 운동이 건강과 피부미용에 매우 유익하기에 이에 대한 체계적인 교육이 필요하다.

2) 피부미용관리에 대한 관심이 증가함에 따라 관리를 하기 이전에 자신의 피부상태를 정확하게 판단하도록 하는 것이 중요하다. 그러나 여대생의 경우 피부미용관리에 대한 지식의 부족과 관리행동의 소홀로 인하여 잘못된 피부미용관리행동이 일어날 수 있기에, 과학적 방법을 토대로 건강한 피부를 유지할 수 있도록 하는 것이 중요하다고 본다.

따라서 여대생들의 같이 피부미용관리를 함에 있어서 가장 기본적인 요인은 올바른 식생활 실천 습관과 피부미용관리 태도가 중요한 요인이었으므로 이에 대한 효과적인 프로그램개발이 매우 필요하다.

### 3. 연구의 한계점 및 추후과제

본 연구에서는 여대생들의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인들을 밝히는 데는 그 의의가 있다고 판단된다. 그러나 연구과정과 결과에서 노출된 몇 가지 한계점과 추후과제가 있기에 서술하고자 한다.

첫째, 조사대상자가 대구시내에 거주하는 여대생으로 한정하였기에 우리나라 전체로 일반화하기에는 신중을 기해야 할 것이다. 지역별, 전공별, 학력 등의 보다 세부화 된 연구가 필요하다고 본다.

둘째, 본 연구에서 사용된 일반적 특성과 식생활 실천, 피부미용관리 태도, 피부미용관리행동, 피부상태 그리고 피부미용관리 지식 등의 요인들은 선행연구에서 사용된 문항을 바탕으로 수정·보완 없이 그대로 사용하였기에 앞으로는 보다 세밀한 문항개발이 필요하다고 본다.

셋째, 상기요인들이 피부미용관리행동에 영향을 미치는 설명력은 58%로 다소 높은 편이었으나 앞으로의 연구에서는 보다 중요한 요인들에 대한 연구가 필요하다고 본다.

# 참 고 문 헌

## 1. 국내문헌

- 고혜정(1996). 20대 여대생의 외제 화장품에 대한 인식과 피부적합성 비교 연구, 한국미용학회지, 2(2), pp.65-89.
- 고혜정(2007). 흡연과 피부표면 수분과의 관계. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 기경숙(1983). 중학교 남학생들의 건강관리실천과 이에 영향을 미치는 요인 조사연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김기연(1993). 피부관리학. 서울: 수문사. (1993).
- 김나은(2007). 피부건강관리에 대한 지식 및 행위에 관한 연구. 숙명여대 원격대학원 석사학위논문.
- 김명숙(2006). 피부관리학. 서울: 현문사.
- 김명희(1997). 영양과 건강. 서울: 청구문화사.
- 김병우(1993). 피부과학·향장품학. 서울: 유신문화사.
- 김복희(1998). 여성의 피부미용관리 지식 및 행위와 관련요인. 경산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김선미(1997). 스트레스의 미용학적 접근. 한국미용학회지, 3(1), pp.63-93.
- 김수진(2008). 대학생의 피부건강관리행동과 식생활행동에 영향을 미치는 외모관심에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김승아(2008). 여성의 라이프스타일에 따른 피부건강관리에 대한 지식 및 태도. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.

- 김연진(2002). 중년여성의 피부건강관리 지식, 태도 및 교육요구도 조사. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김은옥(2002). 중년여성의 피부건강관리 관련요인. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김종대·정선경·최현숙(1996). 피부관리학. 서울: 고문사.
- 김지원(1992). 일부여자대학생의 건강에 대한 지식. 태도 및 행위에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 명은진(2001). 20, 30대 여성의 피부건강관리에 관한 지식 및 행위에 관한 연구. 연세대학교 관리과학대학원 석사학위논문.
- 박경민·고효정·권영숙(1997). 초기 청소년 시기의 학교생활 건강행위수준에 영향을 미치는 요인 조사, *생명간호과학*, 1(1), pp.63-73,
- 박용진(2003). 식생활습관 및 식품선호도와 성격특성간의 관계. 서원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박이숙(2008). 중년여성들의 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구. 숙명여자대학교원격대학원 석사학위논문.
- 배병렬(2009). AMOS 17.0 구조방정식 모델링. 서울: 도서출판 청람.
- 배수현(2003). 여대생의 피부건강관련행위와 사회심리적 건강과의 관련성. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 손희애(2006). 대학생들의 피부·체형관리 실태와 선호도 조사 연구. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.
- 신은정(2006). 피부건강관리에 대한 여고생들의 지식·태도 및 실천행위. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 안성구·이승현(1999). 핵심피부과학. 서울: 고려의학.
- 양덕재(1998). 화장품학. 창업신보.
- 양은순(2002). 일반인이 지각하는 피부미용관리에 대한 주관성 연구. 중앙

대학교 사회개발대학원 석사학위논문.

윤여성(1995). 신 피부관리학. 서울: 가림출판사.

윤철진(1992). Cosmetik. 서울: 유신문화사.

이명선(2001). 성인여성의 영양지식 및 식습관이 안면피부유형에 미치는 영향 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

이민령(2009). 여대생의 미 의식에 따른 미용관리 행동에 관한 연구: 피부 관리, 체중조절, 미용성형 행동 중심으로. 한성대학교 예술대학원 석사학위논문.

이안나(2003). 중년여성의 피부건강관리에 대한 지식과 행위에 관한 연구. 전북대학교 보건대학원 석사학위논문.

이은숙(2009). 세안프로그램이 피부상태에 미치는 영향, 광주여자대학교 미용과학대학원 석사학위논문.

이은숙·선광순(1998). 여대생의 여성건강에 관한 지식수준 및 교육요구. *간호과학논집*, 3(1), pp.15-27.

이지수(2004). 성인남성의 피부관리에 대한 지식 및 행위에 관한 조사 연구. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.

이혜숙(2009). 피부미용사의 건강기능식품 섭취 실태에 관한 연구. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.

이혜원(2004). 여성들의 피부관리에 대한 인식 및 선호도에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.

임혜원(1999). 일부 여대생의 피부건강관리에 대한 지식, 태도 및 행위에 관한 조사연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

전경란·이명희(2003). 신체만족도와 심리적 특성이 외모향상태도에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 27(6), pp.643-653.

전세열·이숙경(1998). 피부영양학. 서울: 정담.

- 조원정(1987). 김모임, 청소년들의 건강상태와 건강행위 인지에 관한연구, *한국보건교육학회지*, 4(2), 32-43.
- 조활림(1992). 기혼여성의 가정생활상의 스트레스로 인한 질병상태 및 관련 요인. 경산대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 최정숙(1987). 중학교 여학생들의 건강행위에 영향을 미치는 변인 분석. *대한간학회지*, 26(1), pp.63-76.
- 최정숙·곽형심(1997). 여성의 기호성과 피부관리습관에 따른 피부상태의 조사 연구. *한국미용학회지*, 3(1), pp.241-258.
- 한상미(1997). 문제음주대학생에 대한 단기 인지 활동 집단훈련의 효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 허미영(1997). 여성의 체형관리 경험에 대한 여성학적 접근. 계명대학교 여성학 대학원 석사학위논문.
- 홍진희(2007). 여성의 피부건강상태 및 관련 생활행태의 연구. 숙명여대 원격대학원 석사학위논문.
- 황정원(1998). 피부관리학. 서울: 현문사

## 2. 국외문헌

- Borzekowski, D. L. and Rickert, V. I.(2001). Adolescent Cybersurfing for Health Information: A New Resource That Crosses Barriers. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 155(7), pp.813-817.
- Demo, D. H.(1985). The Measurement of Self-esteem: Refining our Methods. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol

48(6), Jun 1985, pp.1490–1502.

Draelos, Z. D.(1997). New Development in Cosmetics and Skin Care Products. *Advances in Dermatology*, 12, pp.3–17.

Eckstein(1994). BioKosmetik, Verlag Wenng Druck Gmbh.

Fiers, S. A.(1996). Breaking the Cycle: the Etiology of Incontinence Dermatitis and Evaluating and Using Skin Care Products. *Ostomy Wound Management*, 42(3), pp.32–40.

Higgins, E. T.(1987). Self–discrepancy: A theory Relating Self and Affect, *Psychological Review*, 94(3), pp.319–340.

Jacobi, O. G.(1975). Untersuchungen zur Wechselwirkung zwischen Kosmetika und Haut. *Parfuimerie + Kosmetika*, 3: 57.

Kaiser, S. B.(1997). *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearances in context*(2nd ed.). Macmillan Pub. co, New York.

# ABSTRACT

## Factor Analysis Making Effect on Skin Care Treatment Behavior

Suh, Jung min

Major in Skin Care and Obesity Management

Dept. of Cultural Industry

Graduate School of Cultural Industry

Sung shin Women's University

The importance of appearance is growing as time goes by, because people urge the beauty instinctively and everyone wants to be pretty and good-looking helps us to gain what we want easier and faster. Physical image is acknowledged a lot more because people think that a woman who satisfies her appearance has a sense of psychological stability and appearance and that appearance plays a decisive role in social role implementation and individual identity expression. On this, in this study over female university students making an effect on skin care behavior, because the higher people cares knowledge on skin health care, the more positive on attitude over skin health care and the people who is positive on skin health care has the degree of higher practice on skin health care behavior so that the research over the related factors on the importance of knowledge and attitudes according

to skin status of female university students making an impact on skin health behavior is considered as necessary. To this, as a target of female university students residing in Daegu Metropolitan City it was an outcome collecting data from May 3, 2010 to June 10, 2010. Data collection is implementing response of targets in Self administration method as 2 people such as this researcher and a research assistant who is previously instructed visit directly after letting them understand necessary contents on survey.

After distributing survey paper of total 320 sets, 270 sets(recovery factor: 84.5%) is analysis target excluding case of no response item and response error. Analysis method matching with research purpose 1) is done t-test and ANOVA(Variance analysis) in order to investigate the difference on skin care knowledge, skin care attitude, dietary life practice, skin status and skin care behavior and 2) is done multiple regression analysis in order to see factor making impacts on skin care behavior and 3) is analyzed on path through structure equation in order to analyze impacts on skin care behavior as a spread of skin status, which outcome are summarized as following.

1) Dietary life practice according to general character has a valid difference in height, friends of the opposite sex, exercise, drinking and diet and so on. On the whole, 2.95 out of 5 total points shows average level below.

2) Skin care behavior according to general character has a valid difference in skin care, exercise, drinking and diet. On the whole, 3.49 out of 5 total points shows average level above.

3) Skin care attitude according to general character has a valid difference only in dietary factor. On the whole, 4.18 out of 5 total points shows very high level.

4) Skin status according to general character has a valid difference in exercise and stress. On the whole, 2.99 out of 5 total points is normal levels.

5) Skin care knowledge according to general character has a valid difference in smoking. On the whole, 3.26 out of 5 total points is relatively higher than the average.

#### 6) Verification of Study Model

As seen in regular verification by each item, measures used in this study as a result after analyzing Skewness and Kurtosis because the absolute value is within  $\pm 1.5$  so that validity of data exists.

Relationship between variables showed valid coefficient relationship between skin care behavior and dietary life practice( $r=.572$ ) and between skin care attitude and skin care knowledge( $r=.228$ ). Furthermore, between skin status and skin care behavior was no valid relationship( $r=.072$ ). Therefore, multi-fairness was not exist because between whole variables are not over  $r=.80$ . Using maximum likelihood method assuming multi-variate norm, in verified outcome of hypothetical model, as  $\chi^2$  value as 43.682, p as .000, the valid level is 0.05 so that null hypothesis was dismissed but after seeing the result of  $\chi^2/df$  value, 3.120 was relatively satisfactory. As RMR=.038, GFI=.959, AGFI=.896, NFI=.760, IFI=.823, CFI=.807, RMSEA=.089, hypothetical model was modified because some parts did not satisfy

goodness of fit. In order to improve suitable level of hypothetical model, the result after setting covariance between e1 and e2 of error clauses and modifying the model,  $\chi^2=38.823$  and p is .000 so that valid level showed bigger than 0.05, however, as  $\chi^2/df=2.986$ , it could be accepted as an optimum model. Besides, as RMR=.036, GFI=.964, AGFI=.900, NFI=.921, IFI=.944, CFI=.942, RMSEA=.083, suitable index of commonly hypothetical model improved meaningfully.

Path coefficient in research model, in case of skin status, critical value(CR) is over  $\pm 1.96$  so that the factor to make a valid impact was dietary life practice. A factor to make a valid impact on skin care behavior were factors of dietary life practice and skin care attitude of which critical value is  $\pm 1.96$ . Skin care attitude and skin care knowledge did not make a valid impact and the power of explanation was 2.6%. Skin care behavior turns up women who do well on dietary life practice and have higher skin care attitude do well and the power of explanation was 58.2%.

In the model, direct, indirect and total effects that predictors made on parameter are amongst predictors over skin status only dietary life practice factor is a factor of direct effect being valid as .159( $p < .01$ ).

A factor making effect on skin care behavior is indirect effect through skin status such as dietary life practice, skin care knowledge and skin care attitude was slight. Additionally in the direct effect of making impacts on skin care behavior, dietary life practice unveils .630 as the biggest direct effect and as next direct effect was skin care attitude showing .381 of valid effect. Looking at the scale of total effect of

making impacts on skin care behavior, dietary life practice( .619) and skin care attitude(.383) were valid.

The conclusion above the study outcome can be gained as following.

1) If you look at the factors related with skin of female university students, skin care attitude, skin care behavior, and skin care knowledge show the above average level, however, skin status and dietary life practice show the below average level. Meanwhile, eating habit is the most basic when we are living, but nowadays that of university students is irregular and owing to inappropriate eating habit including skipping morning meal etc. it can make a bad effect on skin health so that we should build up right eating habit. In particular, because eating habit makes impact on not only skin care behavior but also skin care attitude, while taking care of skin, maintaining right eating habit as the most basic factor is known to be the most significant above all. Moreover, because skin status is made a lot of influence according to exercise and stress, regular and proper exercise would be taken advantage to health and skin care so that systematic education over it should be needed.

2) As concerns on skin health management increase, ahead of taking care of it, let people know about their skin status correctly is important. Yet, in case of female university students, because due to lack of knowledge and carelessness of management behavior over skin care, wrong skin care behavior could occur so that it would be seen as being important to let them maintain healthy skin based on scientific method. Therefore, the most basic factor while female university

students taking care of skin care is right eating dietary practice habit and skin care attitude, which are critical factors so that effective program development over it must be very necessary.

# 설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 여대생의 피부미용관리행동에 관한 연구에 필요한 자료입니다. 각 문항에는 정답이 없으며 귀하께서 기입하신 모든 내용은 전산처리 되어 통계자료로만 사용될 것이며 학문적인 연구 이외에는 사용되지 않으므로 개인적인 비밀은 절대적으로 보장됩니다. 각 문항에 대하여 솔직한 견해를 부탁드립니다. 한 문항도 빠짐없이 기입해 주시기 바랍니다.

바쁜 와중에도 참여하여 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2010년 3월

성신여자대학교 피부비만관리학과  
지도교수 : 안 홍 석  
연구자 : 서 정 민  
636009@hanmail.net

I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다. 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)표시하여 주세요.

성 별	① 남                      ② 여	연 령	만                      세
학 교	① 전문대학              ② 대학교	키/몸무게	cm/                      kg



## I. 피부미용관리에 관한 지식

다음 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)를 표시하여 주세요.

문항	예	아니오	모르겠다
1. 피부는 자외선에 과도하게 노출 되면 광노화현상이 초래된다.			
2. 수면부족은 피부건조 및 탄력저하 현상을 초래한다.			
3. 여드름 타입은 유분기가 없는 화장품을 사용해도 무방하다.			
4. 건성피부는 무알콜 화장수를 사용하는 것이 좋다.			
5. 흡연, 음주는 피부표면의 수분 양을 저하 시킨다.			
6. 피부는 신체의 건강 상태에 영향을 받는다.			
7. 복합성 피부란 T-Zone부분은 지성을 띄고 나머지 부분은 건성을 띄는 피부를 말한다.			
8. 화장품 부작용은 접촉성 피부염의 원인이 된다.			
9. 비누를 사용하면 지방 막이 제거되어 피부가 거칠어 질 수 있다.			
10. 매일 목욕하는 것은 피부에 해롭다.			
11. 피부와 바이오리듬과는 상관없다.			
12. 여성의 피부타입은 20대에 고정된다.			
13. 계절에 따라 피부에 변화가 생긴다.			
14. 여드름은 피부의 청결과 철저한 세안을 하면 예방할 수 있다.			
15. 딥 클렌징은 표피층에 누적되어 있는 피지를 제거하는 것이다.			
16. 건강한 피부를 위해서 야채나 과일 등의 알카리성 식품을 섭취하는 것이 좋다.			
17. 너무 맵거나 단 음식은 피지 분비량을 증가시킨다.			
18. 미역과 김 등 요오드 성분 함량이 높은 음식은 피지분비량을 증가시켜 여드름 피부에는 좋지 않다.			
19. 피부관리를 통해 피부의 조기노화를 예방할 수 있다.			
20. 마사지 방향은 안에서 바깥으로 아래에서 위로 해야 한다.			

## II. 피부미용관리에 관한 태도

다음 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)를 표시하여 주세요.

문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 피부관리를 하는 것이 피부노화예방에 효과가 있다.					
2. 피부관리실에서 전문적인 피부관리를 받고 싶다.					
3. 피부관리를 함으로써 용모를 더욱 돋보일 수 있다고 생각한다.					
4. 피부에 문제가 생기면 피부관리를 하겠다.					
5. 피부관리실 찾는다는 것은 시간과 물질을 낭비하는 행위라고 생각한다.					
6. 건강한 피부를 유지하려면 화장하는 것보다 잘 지우는 것이 중요하다고 생각한다.					
7. 건강한 피부를 위해선 개인위생이 중요하다.					
8. 자외선은 피부에 해로움으로 자외선차단크림을 꼭 사용해야 한다고 생각한다.					
9. 화장품은 자신의 피부타입에 맞게 선택해야한다고 생각한다.					
10. 흡연, 음주는 피부건강유지에 좋지 않기 때문에 삼가 하도록 한다.					
11. 화장을 너무 진하게 하는 것은 피부건강에 좋지 않다고 생각한다.					
12. 주위에서 피부관리를 받고 피부색이 맑아졌다는 얘기를 들으면 나도 하고 싶어진다.					
13. 여드름이 생긴다면 여드름전용 화장품을 사용하겠다.					
14. 깨끗한 세안은 건강하고 아름다운 피부를 위한 필수적인 과정이라고 생각한다.					
15. 피부관리에 대한 교육이 있다면 참여하고 싶다.					
16. 피부관리에 대한 책이나 잡지가 있다면 읽어보겠다.					
17. 피부건강을 위해선 규칙적인 생활습관이 중요하다.					
18. 세안 전에 반드시 손을 먼저 씻어야 한다고 생각한다					
19. 유통기한이 지난 화장품은 사용하지 않아야 한다.					
20. 기초 세안은 클렌징 제품을 사용해야 한다고 생각한다.					

### Ⅲ. 피부미용관리에 관한 행동

다음 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)를 표시하여 주세요.

문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 집에서 기초 화장품으로 간단히 피부관리를 한다.					
2. 정기적으로 피부관리실을 방문하여 관리를 받는다.					
3. 외출 시에는 자외선 차단제를 바른다.					
4. 세안 등 개인위생에 철저히 신경을 쓴다.					
5. 외출에서 집에 돌아오자마자 화장을 지운다.					
6. 계절에 따라 피부관리 방법이 다르다.					
7. 색조화장품 사용은 노화예방을 위해 가능한 적게 사용한다.					
8. 자극적인 비누나 세제를 사용하지 않는다.					
9. 피부건강을 위해 규칙적으로 취침하고 기상한다.					
10. 피부건강에 해롭다는 술, 담배는 피한다.					
11. 피부관리를 위해 규칙적으로 팩을 사용한다.					
12. 클렌징 제품은 피부 상태에 맞게 선택하여 사용한다.					
13. 세안 시 미지근한 물을 사용한다.					
14. 화장품구입은 전문가에게 조언을 얻어 피부타입에 맞는 화장품을 구입한다.					
15. 오래된 화장품은 버린다.					
16. 화장품 구입 시 유통기간을 확인한다.					
17. 피부관리 방법을 전문적으로 배운다.					
18. 대중매체로부터 피부관리에 대한 정보를 얻어 피부에 적용해 본다.					
19. 혈액순환과 신진대사의 촉진을 위해 마사지를 한다.					
20. 스트레스는 피부문제를 일으키는 원인이 되므로 스트레스를 풀 수 있는 대책을 찾는다.					

#### IV. 식생활 실천

다음 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)를 표시하여 주세요.

문항	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 여러 가지 채소를 매일 먹는다.					
2. 다양한 제철 과일을 먹는다.					
3. 우유, 요구르트, 치즈 등 우유 제품을 간식으로 먹는다.					
4. 고기는 기름을 떼어 내고 먹는다.					
5. 튀기거나 볶은 음식을 적게 먹는다.					
6. 등푸른 생선을 자주 먹는다.					
7. 장아찌, 젓갈과 같은 짠 음식을 적게 한다.					
8. 음식을 만들거나 먹을 때 소금이나 간장을 적게 먹는다.					
9. 국과 찌개의 국물을 적게 먹는다.					
10. 운동은 1회 30분 이상, 1주 3-4회 이상 실천한다.					
11. 아침은 거르지 않는다.					
12. 건강 체중을 유지한다.					
13. 되도록 음주를 피한다.					
14. 저녁식사를 가족과 함께 즐겁게 한다.					
15. 음식은 먹을 만큼 만들거나 주문한다.					
16. 생활 속에서의 신체활동을 늘린다.					
17. 단 음식과 단 음료를 제한한다.					
18. 밥과 다양한 반찬을 갖춘 식사로 영양의 균형을 유지한다.					

## V. 피부상태

다음 질문을 읽으시고 해당 문항에 (V)를 표시하여 주세요.

문 항	매우 그렇 다	그렇 다	보통 이다	그렇 지않 다	매우 그렇 지않 다
1. 피부가 촉촉하다.					
2. 피부가 탄력이 있다.					
3. 피부색이 칙칙하다.					
4. 피부에 잡티가 많다.					
5. 얼굴에 피지가 많다.					
6. 모공이 크다.					
7. 얼굴에 여드름이 많다.					
8. 얼굴에 주름이 많다.					
9. 피부가 민감하다.					
10. 피부 트러블이 잘 생긴다.					

--- 감사합 니 다 ---