



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

배 현 숙 교수 지도
석사학위 청구논문

여드름 단계에 따른 생활습관, 외모
스트레스, 대인관계 및 외모관리행동
비교 분석

2024

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용비만학전공
정 민 서

여드름 단계에 따른 생활습관, 외모
스트레스, 대인관계 및 외모관리행동
비교 분석

배 현 숙 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

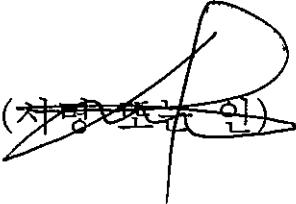
2024년 5월

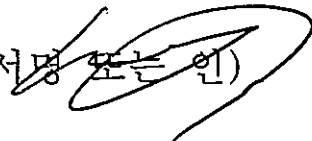
성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용비만학전공
정 민 서

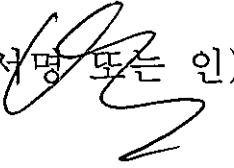
인 준 서

정민서의 석사학위 논문으로 인준함

2024년 6월

심사위원장 한 지수 (서명 또는 인) 

심사위원 송 영 아 (서명 또는 인) 

심사위원 배 현숙 (서명 또는 인) 

성신여자대학교 뷰티융합대학원

논문 개요

여드름은 청소년기뿐만 아니라 성인기에도 나타나며, 약한 단계부터 심한 단계까지 형태가 다양하다. 깨끗한 피부를 갖고자 하는 20~30대 여성들은 여드름으로 인해 외모 스트레스를 받기 쉽고 이와 더불어 대인관계에 문제가 생기기도 한다. 본 연구는 여드름 단계에 따른 생활습관과 외모 스트레스, 대인관계, 외모관리행동을 비교 분석하고자 하였다.

본 연구는 안면 부위에 여드름이 있는 20~30대 성인 여성을 대상으로 2023년 11월 6일부터 2023년 11월 20일까지 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문 대상자들로부터 300부를 회수하고 불량으로 추정되는 설문지를 제외하여 총 282부를 대상으로 하였다. 여드름의 정도에 따라 1단계 101명(35.8%), 2단계 92명(32.6%), 3단계 89명(31.5%) 세 그룹으로 나누어 비교 분석하였다. 본 연구의 모든 자료처리 및 통계적 검정은 Statistical Analysis System software program version 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 이용하였다. 세 군의 비교는 카이제곱 검정(Chi-square)과 일원변량분석(One-way ANOVA)으로 분석하였고 빈도와 백분율, 평균 및 표준편차로 기술하였다. 또한 외모스트레스, 대인관계, 외모관리행동을 측정하기 위한 문항 간의 내적일치도를 알아보기 위해 크론바흐 알파계수(Cronbach's Alpha Coefficient)를 산출하여 신뢰도를 분석하였다. 모든 통계적 검정은 유의 수준 $p < .05$ 에서 실시하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 여드름 상태의 경우 여드름 주요 발생 부위는 여드름 1단계군이 ‘이마’, 2단계군과 3단계군은 ‘볼’이었다($p<.001$). 여드름 진행 기간의 경우 여드름 1단계군이 2단계군과 3단계군에 비해 짧게 나타났다($p<.001$). 또한 직계가족의 여드름 여부에 대해서 3단계군이 ‘어머니’의 영향을 많이 받은 것을 알 수 있었다($p<.001$).

둘째, 연구 대상자의 여드름 관리 실태의 경우 현재 여드름 관리 장소에 대해서는 여드름 1단계군은 ‘관리하지 않는다’, 2단계군은 ‘자가 관리’, 3단계군은 ‘피부과’가 가장 많았다($p<.001$). 여드름 단계가 높을수록 전문적인 관리를 하고 여드름 단계가 낮을수록 집에서 자가 관리를 하는 것을 알 수 있었다. 또한 여드름 관리 방법으로는 여드름 1단계군에서 ‘관리하지 않는다’는 응답을 한 것과 달리 2단계군과 3단계군에서는 ‘압출’을 한다는 응답이 가장 많았다($p<.001$).

셋째, 여드름 단계에 따른 생활습관의 경우 피부화장단계에서 여드름 1단계군과 2단계군은 ‘파운데이션만’ 바른다는 응답이 가장 많았고, 3단계군은 ‘파운데이션을 바른 후 컨실러’까지 덧바른다는 응답이 가장 많았다($p<.001$). 귀가 후 클렌징을 바로 하는지의 여부에 대해서는 여드름 2단계군과 3단계군이 1단계군에 비해 바로 클렌징을 하는 편이었다($p<.001$). 또한 위생관리습관 중 세안 전 손 씻기와 매일 머리감기에 대해 ‘매우 그렇다’에서 여드름 1단계군의 응답률이 가장 높았다($p<.05$).

넷째, 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수의 경우 여드름 3단계군에서 70.90 ± 15.57 점, 2단계군에서 53.57 ± 14.82 점, 1단계군에서 49.05 ± 14.88 순으로 나타났다으며 대부분의 항목에서 여드름 3단계군의 점수가 높았다($p<.001$). 즉, 여

드름 단계가 높을수록 외모 스트레스가 심한 것을 알 수 있었다.

다섯째, 여드름 단계에 따른 대인관계 점수의 경우 여드름 1단계군이 67.99±11.45점, 2단계군이 66.70±13.26점, 3단계군이 66.24±16.25점으로 1단계군의 점수가 가장 높게 나타났으나 군 간 유의한 차이는 없었다. 여드름 단계는 대인관계의 하위 변수 중 의사소통, 이해성에만 영향을 미쳤고($p<.05$) 개방성, 신뢰성, 주도성에서는 유의하지 않았다.

여섯째, 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수의 경우 여드름 3단계군이 81.56±16.53점, 2단계군이 69.97±17.63점, 1단계군이 65.84±14.68점이었다 ($p<.001$). 또한 메이크업관리, 의복관리, 체형관리, 피부관리에서 여드름 3단계군의 점수가 가장 높았다($p<.001$). 즉, 여드름 상태가 가장 심한 3단계군이 가장 외모에 관심을 가지고 적극적으로 관리하는 것을 알 수 있었다.

본 연구 결과를 종합해 보았을 때 여드름 단계가 높을수록 여드름이 ‘불’에 주로 발생했고 여드름 진행기간이 길었으며, 전문적으로 여드름 관리를 하고 있었다. 생활습관 중에서는 피부화장과 클렌징 및 위생관리에서 여드름과의 연관성을 알 수 있었지만 그 외에 다른 생활습관은 여드름과 연관성이 크지 않았다. 또한 여드름 단계가 높을수록 외모 스트레스가 높았고 여드름 단계에 따른 대인관계에서는 의사소통, 이해성에서만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외모관리행동은 메이크업관리, 의복관리, 체형관리, 피부관리에서 여드름 3단계군이 가장 외모 관리에 많은 관심을 가지고 적극적으로 행동하는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서 도출된 결과가 향후 여드름과 관련된 뷰티 산업의 마케팅 자료로 활용되기를 기대한다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
II. 이론적 배경	5
1. 여드름	5
2. 피부건강과 생활습관	13
3. 외모 스트레스	16
4. 대인관계	19
5. 외모관리행동	21
III. 연구 방법	25
1. 연구 대상 및 방법	25
2. 측정도구	26
3. 자료 분석	29
IV. 연구 결과 및 고찰	30
1. 연구 대상자의 일반적 특성	30
2. 신뢰도 검증	30
3. 연구 대상자의 여드름 상태	34
4. 연구 대상자의 여드름 관리 실태	37
5. 여드름 단계에 따른 피부화장습관	40

6. 여드름 단계에 따른 세안습관	42
7. 여드름 단계에 따른 수면습관	44
8. 여드름 단계에 따른 운동습관	46
9. 여드름 단계에 따른 위생관리습관	48
10. 여드름 단계에 따른 식습관 점수	50
11. 여드름 단계에 따른 외모스트레스 점수	53
12. 여드름 단계에 따른 대인관계 점수	55
13. 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수	57
 V. 결론 및 제언	 60

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 설문지 구성	28
<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성	32
<표 3> 연구 대상자의 여드름 상태	36
<표 4> 연구 대상자의 여드름 관리 실태	39
<표 5> 여드름 단계에 따른 피부화장습관	41
<표 6> 여드름 단계에 따른 세안습관	43
<표 7> 여드름 단계에 따른 수면습관	45
<표 8> 여드름 단계에 따른 운동습관	47
<표 9> 여드름 단계에 따른 위생관리습관	49
<표 10> 여드름 단계에 따른 식습관 점수	52
<표 11> 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수	54
<표 12> 여드름 단계에 따른 대인관계 점수	56
<표 13> 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수	59

그림 목 차

<그림 1> 한국형 여드름 중증도 시스템 (KAGS)	12
-------------------------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성

개인을 외모로 평가하고 판단하는 외모지상주의가 점점 심해지면서 외모가 경쟁력이 되는 시대가 되었다. 이에 따라 시대적 아름다움의 기준을 만족하는 외모를 지닌 사람은 자신감 있게 행동하고, 기준에 미치지 못한다고 생각하는 사람은 자신감을 상실하여 사회생활에서 위축되며(신동화, 김신희, 2019), 더 나아가 외모 스트레스를 받기도 한다.

외모 스트레스가 생기는 원인으로서는 과거에는 TV나 광고와 같이 일방향의 대중매체가 주된 역할을 했다면, 현재는 인터넷과 스마트폰에 의해 정보의 양방향 소통이 이루어지면서 외모지상주의적인 사회 분위기가 더 빠르고 넓게 확산되는 것으로 여겨진다(이지용, 2023). 또한 매력적인 외모는 덜 매력적인 외모에 비해 사회생활에서 더 나은 평가를 받으며 자신의 능력을 발휘할 수 있는 기회가 더 많아지는 등(Sarwe et al, 2003) 후광효과(halo effect)를 발휘하기 때문이라고 볼 수 있다(전지현, 이미숙, 2014).

이와 같이 현대사회에서 외모는 아주 중요한 요인으로서 외모 호감과 매력에 따라 대인관계, 결혼 능력, 직업적 능력, 경제적 능력 등에서 영향력이 높은 것으로 나타났으며, 자신감 상승과 더 나아가 사회적 성공의 요인으로 인식되고 있다(안채윤, 2019). 따라서 사람들은 외모 스트레스를 줄이고 자신의 외모를 개인이 생각하는 이상적 이미지나 보편적으로 사회에서 규정지어진 이상적 이미지에 가깝게 바꾸기 위하여 외모관리행동에 많은 시간을 들이고 다양한 방법을 찾고 있다(박수연, 2023).

뷰티 트렌드는 시대의 흐름에 따라 계속 변화하고 있으며, 현재의 뷰티

트렌드는 메이크업이나 성형으로 채워지는 미적인 충족보다는 건강하고 아름다운 동안피부를 유지하는 것에 중점을 둔다. 따라서 여성뿐만 아니라 남성, 청소년기, 성인기 및 노년기에 걸친 전 생애주기의 단계에서 건강하고 깨끗한 피부를 갖길 원한다.

여드름은 우리 삶의 아주 큰 고민 중 하나이자 깨끗한 피부를 갖고자 하는 욕구를 방해하는 장애물이다. 여드름은 약 85%가 사춘기 때 경험하게 되며 20대 중반에는 점차 사라지기도 하고 수년간 진행되기도 하는데 최근 잘못된 생활습관과 식습관, 수면 부족, 스트레스 등 다양한 원인과 영향으로 20대는 물론 30대 성인들 사이에도 많이 발생하고 있다(이승자, 2019).

여드름의 발생요인은 다양한 인자들이 관련되어 있는데 그 중 주된 인자는 피지분비의 증가, 모낭 피지선·모낭벽의 과각화, 피지 내 세균증식, 염증의 발생 등으로 요약할 수 있다(Cunliffe, 1988).

여드름은 잘못된 지식과 인식을 가지고 잘못 손댈으로써 다양한 형태로 악화와 호전을 반복하는 경향이 있고 염증을 악화시켜 치료 후에도 영구적인 색소침착과 반흔을 남기게 된다(당수민, 2013). 또한 여드름은 대부분 노출 부위인 안면에 발생하여 숨기기 어려우며 반흔을 남기는 경우 우울증, 불안, 자신감의 결여 등 심리적인 부작용을 초래하며 일상생활과 대인관계, 사회생활과 정신적인 면 등 삶에 여러 영향을 미치게 된다(이경, 2000).

인간은 생의 전반에 걸쳐 다른 사람과 관계를 맺으며 살아가는 존재이기 때문에 인간이 잘 적응해 나가는데 있어 대인관계가 차지하는 비중은 매우 크며 삶에 있어서 중요한 부분이다(권석만, 2018). 원만한 대인관계는 건강한 삶을 보장할 수 있는 반면 대인관계의 결함은 여러 가지 사회적, 정서적 문제를 야기하며 사회적 성공 및 대인관계에서 외모는 중요한 요소로 자리매김하고 있다(최지경, 2004).

이처럼 다양한 이유로 사람들이 외모에 대한 관심을 갖고 외모의 중요성

을 인식하면서 외모와 스트레스, 외모와 대인관계, 외모와 외모관리행동 등 사회·심리적인 연구가 상당히 이루어지고 있다. 그러나 외모에 큰 영향을 미치는 여드름을 바탕으로 한 여드름과 외모 스트레스, 여드름과 대인관계, 여드름과 외모관리행동에 관한 연구는 많지 않다.

여드름과 외모 스트레스에 대한 연구는 여드름 발병 경험에 따른 심리적 상태와 일상적 스트레스의 차이 및 상호 관련성 분석(이순희, 이승자, 2018), 여드름 피부가 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향(신동화, 김신희, 2019) 등이 있으며 두 연구 결과 여드름의 발생과 스트레스 간에 정(+)의 관계가 나타났다.

여드름과 대인관계에 관한 선행 연구를 살펴보면 여드름 피부의 상태에 따른 자아존중감과 대인관계에 관한 연구(하문선, 2018) 외에는 연구가 부족한 상태이다. 하문선(2018)은 여드름 등급은 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수록 대인관계가 낮다는 결과를 보였다. 그러나 여드름을 바탕으로 한 외모관리행동에 관한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다.

이에 따라 본 연구는 여드름 단계가 외모 스트레스, 대인관계 및 외모관리행동에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

지금까지 여드름에 관련된 선행연구들에서는 주로 청소년을 연구 대상으로 삼았다. 그러나 본 연구에서는 현대사회에서 외모 스트레스를 가장 많이 받고 있는 20~30대 여성들을 연구 대상으로 하여 연구를 진행하고자 한다.

2. 연구의 내용

20~30대 여성을 대상으로 여드름 단계에 따른 생활습관의 차이점과 외모 스트레스, 대인관계, 외모관리행동에 대해 알아보는 데 목적이 있다.

본 연구의 내용은 다음과 같다.

첫째, 여드름 단계에 따른 생활습관을 비교 분석한다.

둘째, 여드름 단계에 따른 대인관계를 비교 분석한다.

셋째, 여드름 단계에 따른 외모 스트레스를 비교 분석한다.

넷째, 여드름 단계에 따른 외모관리행동을 비교 분석한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 여드름

일반적으로 여드름은 피지선이 많은 얼굴, 목, 등, 가슴 등의 부위에서 발생하는 염증성 피부질환이다(조인영, 2022). 여드름은 발생 시기, 발생 상태, 분포 정도에 있어 성별 간의 차이가 있는데, 발생 시기의 경우 여성의 사춘기가 남성보다 더 빨리 진행되므로 여성의 여드름 발생 시기가 남성보다 더 빠르지만, 여드름의 상태와 분포 정도의 경우 남성이 더 심하게 더 많이 발생한다(이순희, 이승자, 2018). 여드름은 모든 연령에서 발생할 수 있으나 주로 사춘기 전후에 발생하는 가장 흔한 피부질환으로 성인기까지 지속되는 경우도 있다(하문선, 2018). 주로 십대에 발생하는 심상성 여드름과 성인여드름으로 나누어 볼 수 있는데, 성인여드름은 십대 여드름과 달리 염증성 여드름이 많고 면포가 적게 나타난다(김한식, 범희주, 2007). 여드름은 단지 몇 개의 면포만 있는 경미한 증상부터 색소과다침착, 흉터 및 부정적인 심리적 영향을 초래할 수 있는 심각한 상태인 염증 증상의 변형 형태까지 다양하게 나타난다(Sutaria AH et al, 2023). 자연스럽게 소실되는 경우도 있지만, 원인에 대해 잘못된 인식을 가진 경우가 많아 중증의 증상으로 악화되거나 켈로이드, 영구적인 흉터 등의 흔적이 남을 가능성이 크므로 올바른 인식과 함께 적절한 조치를 취해야 할 필요가 있다(임은진 외, 2018).

1) 여드름의 발생원인

여드름의 정확한 원인은 밝혀지지 않았으나 과도하게 증가된 모낭 각화, 피지분비 증가, 피지 내 여드름 균(*Propionibacterium acnes*, *P.acnes*)의 증식 및 염증 유발 등 여러 가지 이유로 발생되며 여드름 피부 질환을 동반하

고 있지 않은 사람보다 여드름을 동반한 사람의 피부가 피지 분비량이 많고, 피지 분비의 증가는 남성호르몬인 안드로겐(Androgen)과 직접적인 관계가 있다고 밝혀져 있다(당영숙, 2010). 피지는 사람마다 만들어지는 정도가 다르고, 체질에 따라 피지선이 남성호르몬인 안드로겐과 반응하는 정도가 다르다. 근본적으로 피지선을 자극하는 안드로겐과 모낭에서 여드름 균이 번식하여 피지를 분해하고 유리지방산을 생성하는 과정에서 모낭이 자극되어 염증이 생기는 것이 여드름이다(구정은, 박초희, 2018).

여드름의 원인은 크게 내적 요인과 외적 요인으로 구분 할 수 있다.

(1) 내적 요인

첫째, 호르몬의 변화는 사춘기 여드름의 주요 원인이다. 사춘기가 되면 내분비계의 변화에 따라 호르몬 분비가 촉진되고, 피지선의 기능이 활발해지며 피지생성 능력이 커진다(최지혜, 2019). 특히 사춘기에 분비되기 시작하는 안드로겐 호르몬은 피지선을 자극하며 표피 각화를 촉진시켜 모공을 통해 피지가 빠져나가지 못하고 축적되면서 면포가 생성된다(신미리, 2016). 여드름 환자의 70~80%는 11~25세의 연령층에 집중되어 있고, 가벼운 여드름은 청소년기와 청년기의 피부 특징의 하나로 보기도 한다(배성희, 2014). 주로 사춘기에 나는 여드름은 점차 시간이 지나면서 자연스럽게 치유되고 호전되는데, 모공이 성숙해지고 조금씩 넓어지기 때문에 원활한 피지배출로 여드름도 자연스럽게 좋아지는 것이다(김미라, 2006).

둘째, 유전적 요인은 여드름 발생의 주요 원인 중 하나이다. 직계 가족 중에서 한 명이라도 여드름이 있었던 환자 중 청소년기 65%와 성인기 69% 정도가 여드름 증상을 보였고, 성인기 환자 15%에서는 적어도 한 명 이상은 직계가족에서 여드름 환자가 있었다는 보고를 볼 때(강민정, 함정희, 2000), 유전적 요인의 중요성을 알 수 있다. 때때로 흉터의 유무 및 형태, 끝

나는 시기 등까지도 같은 것으로 나타나기도 하는데 이것은 유전에 따라서 피지선의 크기와 활성도가 결정되기 때문인 것으로 여겨지고 있다(강선주, 2011). 일란성 쌍생아 연구에서도 여드름의 분포 및 정도에서 매우 높은 일치율을 보여 유전적 요인의 중요성을 짐작하게 한다(이승헌 외, 1996).

셋째, 여드름 균의 증식이다. 피지의 과다분비와 과각질화로 모공 안에 피지 양이 많아지면서 박테리아들이 활동하게 되는데 이 균들의 지질분해 효소인 리파제(Lipase)가 피지를 구성하고 있는 지질 성분 중의 트리글리세라이드(Triglyceride)를 분해해서 유리지방산(Free Fatty Acid, FFA)으로 변화시킨다(이원주, 2006). 유리지방산은 피부에 심한 자극을 주는 물질로 염증을 일으키게 되고, 그 결과 발적과 농을 형성하며 심하면 피부의 진피로 침범하여 낭을 형성하여 흉터를 남기기도 한다(오정숙, 정경자, 2015).

넷째, 여드름 증상을 악화시키는 기타 내적인 요인으로는 면역기능의 약화, 소화기관의 장애, 내분비 기능 장애 등을 들 수 있다(김선영, 2020). 면역 기능이 약화되면 모낭 내의 세균의 증식이 활발해질 수 있고, 이것은 여드름의 악화와 발생을 촉진시킨다(정의정, 2006). 또한 내분비 기능의 장애와 소화기관의 장애, 그리고 변비가 여드름에 미치는 영향에 대해서는 명확하게 밝혀지지 않았지만(Rosenberg EW, 1981), 이 요인들이 여드름 악화에 미치는 영향에 대해서는 무시할 수 없다. 이러한 계통에 문제가 생기면 그것은 스트레스와도 관련이 높을 뿐만 아니라 혈액순환과 피부에도 영향을 미치기 때문에 여드름을 악화시키게 된다(하문선, 2018).

(2) 외적 요인

첫째, 스트레스 역시 여드름을 악화시키는 요인이다. 사람의 몸은 외부에서 스트레스를 받으면 이것을 이겨내기 위해 스트레스를 극복해 낼 수 있는 호르몬인 코티솔(Cortisol)을 분비한다(당영숙, 2010). 코티솔은 스테로이드 계

통의 호르몬으로 부신에서 만들어지는데 부신에서는 코티솔 뿐만 아니라 안드로겐도 같이 만들어 낸다. 즉 스트레스를 해소하기 위해 코티솔이 만들어질 때 피지선을 자극하는 안드로겐까지 함께 만들어져 피지 분비가 많아지게 되면서 여드름의 악화에 영향을 미치게 되는 것이다(김태희, 2007).

둘째, 여드름에 관한 잘못된 관리법으로 여드름을 직접 손으로 짜거나 건드려서 2차 감염, 반흔 등으로 증상을 악화시키는 것이다(권지연, 2020). 또한 모자, 장신구 등의 지속적인 국소압력이나 마찰 등에 의해서도 여드름이 발생하고 악화될 수 있다(백혜연, 2009).

셋째, 피부를 보호하는 화장품의 성분 중에서도 여드름을 유발시키는 인자가 함유된 것이 있다(김태희, 2007). 바셀린, 라놀린, 파라핀 오일 등 유분이 많이 함유된 화장품은 모공을 막아 여드름을 더 악화시킬 수 있으므로 여드름 피부는 유분이 함유된 화장품 보다는 수분이 많이 함유된 화장품을 사용해야 한다(김영미, 2003).

넷째, 그 외에 기타 외적 요인으로 계절 및 기후, 음식섭취, 향수, 모발제 품 등의 화학 물질 접촉, 스테로이드계 약물 사용, 자외선 노출 등이 있다.

2) 여드름의 분류

(1) 여드름의 형태별 분류

여드름은 난포벽의 파열과 염증의 여부에 따른 비염증성 여드름과 염증성 여드름으로 나눈다(이정은, 2016).

① 비염증성 여드름

비염증성 여드름에는 미세면포(Micro-comedone), 개방면포(Open comedone), 폐쇄면포(Closed comedone)가 있다.

미세면포는 피지가 과다하게 분비되어 피지막이 정상보다 두꺼워지고, 모공이 좁아져 피지가 밖으로 나오기 어렵게 된 상태로 면포형성의 초기 단계이다(유미, 2003).

개방면포는 블랙헤드(Black head)라고도 불리며 피지와 각질덩어리로 된 형태가 팽창하여 피부 밖으로 밀려 나왔을 때 공기와 접촉하여 산화된 검게 변한 상태를 말한다(정종영, 2007). 흰 여드름과 달리 모공이 폐쇄되지 않고 모공의 입구가 개방되어 있는 상태이며 세균이나 박테리아의 증식으로 인한 염증반응 전 단계로 비염증성 병변으로 분류된다(백혜연, 2009).

폐쇄면포는 화이트헤드(White head)라고도 불리며, 피지와 각질이 어우러져 덩어리로 되어 모공을 막는 상태로 흰색이 피부보다 약간 볼록하게 올라와 있는 상태를 말한다(김기연 외, 2001). 두꺼워진 각질층으로 인해 피지가 외부의 공기와 접촉하지 않은 상태로, 피지 본연의 색인 흰색을 띠며 피부 표면에 좁쌀 모양으로 튀어나와 있는 것이 특징이다(설주은, 2014). 폐쇄된 면포 속에서 세균이나 박테리아가 증식하기 전이므로 비염증성 병변으로 분류된다(유미, 2003).

② 염증성 여드름

모낭 내에 상주하는 혐기성 박테리아인 프로피오니박테리움 아크니스(*Propionibacterium acnes*, *P.acnes*)에 의해 모낭벽을 자극하고 파괴해 염증반응이 일어나며 단계에 따라 구진(Papules), 농포(Pustules), 결절(Nodeles), 낭포(Cysts)의 4단계로 나뉜다(성준승, 2002).

구진은 면포의 상태에서 여드름 균이 증식하여 생기는 것으로 적색을 띄고 통증이 있는 상태를 말하며 비염증성 병변과 염증성 병변의 중간 형태로 농이 생기기 전의 형태이다(남희수, 2017). 피부 상피세포와 피지선이 염증에 의해 파괴되어 피부 위에 높이 솟은 빨간색의 1cm 정도의 작은 여드름

으로 발적 부위 주위에 붉은 반점이 나타나며, 손으로 짚어내면 아프고 분비물이 나오지 않는 특징이 있다(설주은, 2014).

화농성 여드름은 농포, 결절, 낭포의 붉은 구진성 여드름이 악화되어 노란 응어리가 피부의 붉은색으로 싸인 노란색 고름 속에 약간 돋아 올라와 보이는 발진을 보이는 염증성 여드름이다(유쌍, 2019).

농포는 구진 상태의 여드름이 악화되어 피부 표면에 농이 보이는 상태를 말한다(조인영, 2022). 초기에 압출하여 농이 외부로 나오면 치유가 빠르고 그대로 방치하면 피부의 화농 부위가 넓고 깊어져 치유 후에도 상처의 흔적이 오래가게 되며 상태가 더 악화되어 낭포로 변하기 쉽다(김범준 외, 2021).

결절은 혹처럼 튀어나온 돌출부 속에 고름이 들어있고 세균의 번식이 왕성하게 진행되는 동안 이에 맞서는 백혈구의 활동으로 발열과 함께 통증이 느껴지며, 잘 짜지지도 않고 무리하게 짜내려고 힘을 가하면 피부 세포들이 심각하게 손상되기 쉽다(김명숙, 2012). 붉은 구진성 여드름과 유사해 보이지만 크기가 훨씬 크고, 보다 깊숙이 자리 잡아 단단한 덩어리가 형성되어 돌출되거나 딱딱한 응어리가 형성된 상태이다(김보빈, 2017). 무리한 압력 시 흉터 발생 가능성이 있다(표영희 외, 2018).

낭포는 여드름 형태 중에 화농의 진행 상태가 가장 크고 깊으며 통증이 심하고 피부정상조직이 파괴되어 흉터가 남게 될 확률이 매우 높다 (송민선, 2023). 적절한 치료를 받지 않고 방치하면 켈로이드 또는 영구적인 여드름 흉터를 남기게 된다.

(2) 여드름의 등급별 분류

닥터 홀턴(Dr. Fulton)은 미국 필라데피아의 유명한 피부과 의사인 필즈버리 박사(Dr. Donald Pillsbury)가 사용했던 여드름의 4가지 등급 분류법을

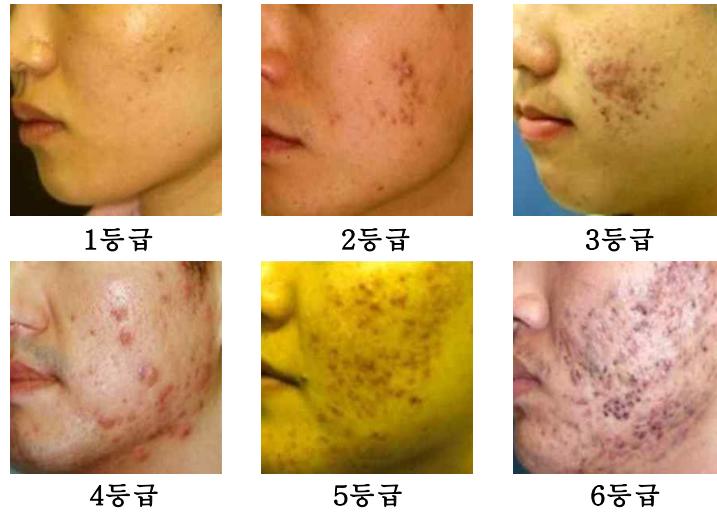
수정·보완하였다. 흉터는 개방면포(Black head)와 폐쇄면포(White head)가 함께 있고 아직 염증으로 진행되지 않는 상태를 1등급, 폐쇄면포가 전반적으로 퍼져있는 상태를 2등급, 주로 구진과 농포로 이루어져 있는 상태를 3등급, 1~3등급이 복합적으로 이루어져 심각한 상태를 4등급으로 분류하였다(James E. Fulton, Elizabeth Black, 1983).

그러나 흉터의 4등급 분류는 환자의 임상 및 역학, 피부색 등을 고려하지 않아 우리나라 여드름 환자에 적용시키기 어렵다는 한계점이 있다. 이에 국내 5개 의과대학의 의료진들이 한국인 여드름 환자의 적절한 치료 기준이 확립될 수 있도록 한국인 피부의 특성을 고려하여 한국형 여드름 중증도 시스템(KAGS : Korean Acne Grading System, 2004)을 공동 개발하였다. 현재 한국에서는 한국인의 특성에 맞게 여드름을 6등급으로 분류한 한국형 여드름 중증도 시스템을 사용하고 있다. 한국형 여드름 중증도 시스템은 구진을 기준 병변으로 한 경증에서 중등증 여드름을 포함하는 1-3등급과 결절을 기준으로 한 중등증에서 중증 여드름을 포함하는 4-6등급으로 나누어진다(성경제 외, 2004). <그림 1>은 한국형 여드름 중증도 시스템의 구조이다.

1등급은 구진 10개 이하, 2등급은 구진 11~30개 이하, 3등급은 구진 31개 이상과 결절 10개 이상, 4등급은 결절 11~20개 이상과 가벼운 흉터, 5등급은 결절 21개 이상과 중간 정도의 흉터, 6등급은 결절 31개 이상과 심한 흉터가 있는 상태를 말한다.

3) 여드름 피부 관리

여드름은 내·외적인 요인에 의해 발생하지만 잘못된 관리법으로 더 악화될 수 있다. 그러므로 개인의 피부 유형에 따른 미용 상의 문제점을 개선하고 증진, 회복시키는데 목적을 두어 각질제거, 피지제거, 살균, 압출 등을 적절히 사용하여 치료 및 관리해야 한다(남승숙, 2006).



<그림 1> 성경제 외 6인 (2004). 한국형 여드름 중등도 시스템(KAGS).
대한피부과학회, 42(10), p.1244.

자가 관리를 할 때 여드름을 짠 후에는 수렴 화장수를 이용하거나 팩을 이용하여 피부를 진정시켜야 하는데 이 때 팩은 각질제거, 여드름 상처의 회복, 염증방지 등의 다양한 효과를 낼 수 있는 것으로 선택한다(김미라, 2006). 가벼운 농포성 여드름은 혼자서 가능하나, 구진성, 결절성, 낭포성 여드름 같은 경우에는 가정에서는 압출이 어렵고 압출 시 주변 조직의 손상으로 흉터를 남게 되는 경우가 많기에 전문가에게 부탁하는 것이 좋다(최형석, 2011).

피부 관리실은 자가 관리보다 더 전문적이고 체계적이어서 여드름 관리에 큰 만족감 및 효과를 줄 수 있다. 피부 유형에 맞추어 제품을 선정하고 단계별로 피부를 관리하여 적절한 각질제거와 림프드레나지, 진정과 수분 공급을 하여 피부의 재생을 촉진하는데 초점을 맞추어 관리를 시행한다(백혜연, 2009). 피부 관리실에서의 여드름 관리는 여드름 압출과 진정, 살균, 소

독의 주된 단계로 시행하고 화장품을 이용하여 피부를 재생시키는데 초점을 맞추어 관리를 시행한다(김보빈, 2017).

메디컬 스킨케어는 전문 의약품과 레이저 기계의 사용으로 빠르고 정확한 치료를 할 수 있지만 반드시 전문가의 진료를 받아 치료해야 한다(최소안, 2014). 여드름의 국소 치료에는 크게 먹는 약과 바르는 약을 사용하는데, 먹는 약은 심한 여드름이 있는 경우 혹은 바르는 약만 사용해서 충분하게 효과를 나타내지 못 할 경우 전문가의 처방에 따라 2개월~3개월 이상 꾸준히 복용하여야 한다(김낙인, 2003).

2. 피부건강과 생활습관

피부건강은 환경에 영향을 많이 받고 생활습관에 따라 피부의 상태가 달라진다(양미영, 2009). 피부 기능을 정상화하기 위해 화장품 사용 및 피부 관리를 통해 피부에 필수적인 성분과 영양을 공급하고 스트레스 방지, 자외선 차단, 건강한 식이요법, 생활습관 등의 건강을 유지하고 증진하는 것이 기본이 되어야 한다(김지현, 2019).

피부건강과 생활습관에 관한 선행 연구에는 중학생의 수분섭취량과 생활습관 및 피부건강과의 관련성 연구(문경림, 2021), 남성의 생활습관과 피부관리 태도가 안면피부상태에 미치는 영향(김민채, 2018), 우리나라 중년여성의 식이섭취와 건강 생활습관이 안면피부에 미치는 영향(이영주, 2016) 등이 있다. 위의 논문들을 바탕으로 생활습관의 하위 요인을 세안습관, 수면습관, 운동 습관, 식습관으로 구성하였다.

1) 세안습관

세안은 피부표면의 피지와 산화물, 땀, 때 등의 내인성 오염과 먼지, 색조

화장 등의 외인성 오염을 깨끗하게 제거하여 피부를 청결하게 유지하는 행위이다(백주현, 2014). 세안을 충분히 하지 않으면 피부에 남아 있는 노폐물로 인해 피부의 정상적인 분비작용, 신진대사 등의 생리적 기능이 저하되고, 모공이 막혀 여드름이나 피부 트러블의 원인으로 작용하게 된다(강다인, 2015). 세안 방법에는 유성세안, 수성세안, 이중세안이 있는데 유성세안제의 종류는 피지와 메이크업을 제거하는 클렌징 오일, 클렌징 크림, 클렌징 로션 등이 있고, 수성세안제에는 계면활성제를 함유하여 피부의 노폐물과 잔여물을 제거하는 비누, 클렌징 폼, 클렌징 워터 등이 있다(김춘자, 2009). 이중세안은 클렌징 제품 중 유성세안제를 먼저 이용하여 피부의 노폐물이나 메이크업 제품 등을 닦아낸 후 클렌징 폼이나 비누 등 수성세안제를 이용하여 한 번 더 닦은 후 물로 헹궈내는 것을 뜻한다(임선형 외, 2010). 열은 화장을 했거나 수성세안제만으로 잔여물 제거가 가능한 경우에는 굳이 이중세안을 하지 않아도 된다(정인, 2013). 또한 주 1~2회 정도 스크럽(Scrub)이나 효소가 함유된 딥클렌징(Deep Cleansing) 제품으로 묵은 각질과 피지를 정돈 해주어 피부를 부드럽게 해주는 것도 좋다(허지화, 2013).

2) 수면습관

수면 시간은 인간이 가장 많이 휴식을 취할 수 있는 시간으로 잠을 자는 동안 피부 조직의 세포 기능이 회복된다(김신희, 2012). 하루 24시간 중 대체적으로 25%를 차지하는 수면 시간동안 방해를 받으면 피부뿐만 아니라 건강까지 나빠질 수 있다(박자영, 2014). 1일 8시간 이상으로 충분한 수면을 취하면 피부의 수분 함량이 높아지고 피부 세포의 기능인 단백질 합성, 세포분화, 성장 호르몬의 분비가 증가 하여 피부 세포의 회복은 물론 신체의 순환에 도움이 된다(장경자, 2000). 반대로 수면 부족으로 인해 피부는 신진대사기능이 떨어지고 영양공급과 노폐물의 배설작용이 미흡해지면서 피부가

건조해지고 탄력을 잃게 된다(이영주, 2016).

아모레퍼시픽 연구소(2019)의 수면 부족이 피부에 미치는 영향을 연구한 결과, 수면 부족 하루 만에 피부의 수분량이 감소하고 각질이 늘어날 뿐만 아니라, 피부의 윤기와 투명도가 감소하는 결과를 보였다. 충분한 수면을 취하지 못한 다음날 아침, 다른 날보다 푸석하고 메이크업도 잘 되지 않았던 이유는 실제로 피부에서 수분량 및 각질이 증가했기 때문이었다.

3) 운동습관

운동과 피부 건강에 관한 선행연구를 살펴보면 긍정적인 효과와 부정적인 효과가 같이 보고되고 있다. 적절한 운동은 조직 안에 쌓인 노폐물을 배출시켜 모세혈관 내 혈류 흐름을 증가시키고 피부 건강에 도움을 줄 수 있다(Haren. K et al, 2000). 또한 규칙적인 운동은 원활한 혈액순환과 신진대사로 피부의 보습도를 유지시켜주고 피부에 탄력을 부여한다(이명희, 2011). 그러나 부정적 피부 건강의 원인으로서는 자외선, 먼지, 습도 등이 있다. 또한 운동 시 체온조절을 위한 땀의 배출이 오히려 땀샘과 모공을 확장시키는 것으로 나타났으며 이 외에도 운동 후 잦은 샤워와 목욕으로 인한 피부 건조화의 위험성, 운동 시 체온 상승으로 인한 열상 등이 보고되었다(이동섭, 2017).

김희숙(2014)은 같은 유산소 운동이라 할지라도 실내에서 하는 트레드밀과 실외에서 하는 등산, 조깅, 마라톤 등과는 차이를 보이는데, 실외에서 하는 운동은 바람, 추위, 더위, 자외선 등과 같은 외부적인 요인이 작용하므로 피부에 더 많은 영향을 미친다고 하였다.

4) 식습관

현대인들의 대표적인 식습관 특징은 결식, 편식, 불규칙한 식사시간, 간식

과 식사 비중의 불균형, 부적당한 간식 등이 있으며 이러한 식습관들은 결국 건강과 피부에 문제를 일으킨다(박용진, 2003). 피부의 건강을 위해서는 올바른 식습관을 유지해야 하고 피부에 적절한 영양이 공급되어야 하는데, 화장품으로 피부에 영양분을 공급하는 것은 한계가 있기 때문에 음식 섭취를 통해 영양분이 공급 되어야 하고 균형 잡힌 식습관이 필요하다(강지영, 2013). 이를 기본으로 한 개념이 이너뷰티(Inner Beauty)이다. 이너뷰티는 'Inner(내면)'와 'Beauty(아름다움)'의 합성어로, 몸속부터 건강을 채워서 아름다움을 찾는다는 의미로 단순히 화장품을 바르는 등의 인위적인 방법으로 피부 표면만을 일시적으로 좋게 만드는 것이 아니라 식습관과 생활습관을 통해 피부 속 건강을 챙겨 피부 자체를 좋게 한다는 것을 말한다(조유경, 정재윤, 2012). 피부를 건강하게 유지하기 위해서는 피부 위생의 불편을 가져올 수 있는 고당질 식품의 과다 섭취를 자제하고 신선한 과일과 야채, 수분을 충분히 섭취하며 건강한 식이요법에 신경을 써야 한다(이윤지, 2021).

신은정(2012)은 지방질 식품의 과다 섭취는 피지의 분비량을 정상보다 많게 하고 자극적인 식품의 과다 섭취는 남성 호르몬의 분비를 정상보다 많게 하여 결국 피지선을 자극하고 과다한 피지를 분비시킨다고 하였다.

박미령 외 2인(2001)은 비타민A 함량이 높은 어류, 달걀과 녹황색 채소에 해당하는 당근, 호박 및 과일의 섭취를 충분히 하는 것이 피부 신진대사를 활발하게 하여 건강한 피부 상태를 유지 할 수 있다고 하였다.

3. 외모 스트레스

외모는 개인에 대한 정보를 가장 빠르고 쉽게 제공하는 요소이며, 특히 사람의 첫인상에 매우 큰 영향을 미친다. 첫 만남에 상대에게 호감을 느끼는 시간은 학자마다 주장이 다르지만 단 몇 초간의 짧은 시간 안에 결정된다고

한다. 인간은 처음 느껴지는 느낌으로 상대를 인식하며 관계의 거리를 두게 되는데 한 번 각인되면 쉽게 바뀌지 않는 것이 첫인상이다. 이후에도 첫인상은 강렬하게 머리에 남아 있어서 어떤 일을 할 때에 중요한 작용을 하게 된다(안병미, 2022). 이와 같은 이유로 많은 사람들이 상대방에게 좋은 느낌을 줄 수 있는 매력적이고 호감이 가는 외모를 가지고 싶어 한다.

누군가는 자신의 외모에 대해 만족하는 느낌을 가지기도 하고 불만족한 느낌을 가지기도 하는데 이러한 느낌의 정도를 외모만족도라고 정의할 수 있다.(김경진, 2009). 외모만족도는 이상적 외모상과 자신의 외모상이 일치하는 정도에 따라 결정되며, 자신의 외모상이 이상적 외모상에 가까울수록 외모만족도가 높아지고, 자신의 외모상이 이상적 외모상과 불일치할수록 외모만족도는 낮아진다(Adrian Furnham et al, 2002). 그러나 이상적 외모상이라는 것에 대한 객관적인 평가가 존재하지 않으므로 타인이 높게 평가하는 대상이나 타인의 기준을 자신의 상태와 비교하여 정해지는 경우가 많다(정은석, 2016). 따라서 외모 불만족은 주관적인 판단에 의해서 인지되며, 이때 불만족하는 느낌이 크면 외모 스트레스가 나타난다.

한 대중매체의 보고(파이낸셜 뉴스, 2023.03.05)에 따르면 마스크 실내 의무가 해제된 상황에서도 여전히 마스크를 쓰고 다니는 사람과 벗고 다니는 사람의 차이점이 공개되었다. 자기 스스로 외모가 매력적이라고 생각하는 사람일수록 마스크를 쓰려는 경향이 덜하고, 스스로 덜 매력적이라고 생각하는 사람일수록 마스크를 벗는 것을 두려워하는 것으로 나타났다. 이러한 태도를 전문가들은 ‘미인 특혜(Pretty Privilege)’라는 개념과 관련이 있다고 했는데, 미인 특혜란 사회의 미적 개념으로 매력적이라고 간주되는 사람들이 매력적이지 않다고 간주되는 사람들에 비해 더 나은, 그리고 더 많은 기회를 잡는 것을 말한다.

즉, 외모가 단순히 자기만족이라는 내적 욕구뿐 아니라 개인의 능력이나

사회적 역할수행의 외적 욕구와도 관련되어 있기 때문에 그에 따른 스트레스도 증가하는 것으로 파악된다(서란숙, 2012). 또한 사회적 역할을 위해 외모에 과도하게 관심을 가지게 되는 비합리적인 신념이 생김으로써 외모 스트레스가 유발되기도 한다(최덕자, 2008).

실제로는 외모에 결점이 없거나 그리 크지 않은 사소한 것임에도, 자신의 외모에 심각한 결점이 있다는 왜곡된 생각에 사로잡혀 외모에 대해 과도한 걱정을 갖는 상태를 신체 이형 장애(Body Dysmorphic Disorder)라고 한다(Amita Jassi, Georgina Krebs, 2021).

심한 경우 신체 이형 장애 환자들은 자신의 외모를 고치기 위하여 성형수술이나 피부과 시술에 중독되기도 하는데 이러한 시술을 통해 궁극적인 만족감을 얻지 못하고 보통 우울증과 사회적 고립이 동반된다(Melissa R. Laughter et al, 2023). 비슷한 사례로 피부가 얼마나 깨끗한지에 관계없이 심각한 여드름이 있다고 생각하고 극심한 스트레스를 받는 상태를 여드름 이형 장애(Acne Dysmorphic Disorder)라고 한다(Danielle Gronich, 2024).

영국 피부 재단(British Skin Foundation)에서 발표된 조사에 따르면 여드름 이형 장애 환자들의 가장 큰 문제점은 피부 문제로 인한 자신감 저하이며 절반 이상은 친구를 사귀는 것에 어려움을 겪는다고 하였다.

김태임, 권기한(2022)은 외모관리행동이 증가함에 따라 스트레스가 감소하기 때문에 외모관리행동 중 신체이미지에 대해 긍정적으로 인식하고, 뷰티행동을 활성화하며 정보탐색을 하는 것이 스트레스 예방에 도움이 될 수 있다고 하였다.

이주영(2017)은 외모에 대한 사회문화적 태도 중 대중매체를 통한 내면화와 외모를 중요시하는 사회적 인식이 클수록 외모에 대한 만족도는 낮아지고 스트레스는 높아지는 것으로 나타났다고 하였다. 또한 여대생들은 사회가 요구하는 이상적인 미를 수용하기 위해 심리적으로 압박을 받고 있으며 이를 완화

하기 위한 수단으로 의복을 이용하고 있다고 하였다.

장혜경, 손정남(2014)은 외모가 개인의 경쟁력이라고 생각하는 사회의 전반적인 풍조 때문에 성인 초기에 속하는 여대생들이 외모 스트레스를 많이 받는다고 하였다. 또한 외모로 인한 스트레스는 이상 섭식 태도와 밀접한 관계가 있으며, 외모에 대한 지나친 관심으로 식이섭취 제한과 비정상적인 방법의 체중조절이 두드러지고 있다고 보고하였다.

4. 대인관계

인간은 태어나면서부터 죽을 때까지 전 생애에 걸쳐 복잡하고 다양한 대인관계의 망 속에 존재하기 때문에 타인과의 관계 형성은 삶의 질과 직결된다고 할 수 있다(신명수, 2021). 인간(人間)이라는 말 자체가 사람(人) 관계(間)라는 의미이며, 人이라는 글자의 모양도 두 사람이 서로 의지하고 있는 형태인데 이것은 사람이라는 존재 자체가 사람과 사람의 관계를 떠나서는 존재할 수 없다는 것을 나타내고 있다(전명순, 2012).

일상생활에서 대인관계라는 용어는 인간관계라는 다소 포괄적인 개념과 혼용되어 사용되고 있으나 대인관계는 두 사람 사이의 일대일적인 관계에 보다 중점을 두고 있다는 점에서 인간관계와 구별된다(박지환, 2012).

대인관계는 인간의 삶에서 가장 중요한 주제 중 하나이다. 서로 의지하고 도움을 주고받으며 사는 것은 삶이 가진 본래의 특성으로 각 개인에 따라 질적·양적 차이는 있지만 서로의 도움을 필요로 하기 때문에 결국 인간의 생활 자체가 대인관계인 것이다(권경미, 2009).

대인관계는 한 사람이 자신의 환경을 둘러싸고 있는 주변인들과의 사회적 상호작용을 의미하며, 인간행동의 대부분은 부부 관계, 친척 관계, 동료 관계 등에서 발생한다. 따라서 대인관계는 인간의 사회적 행동을 분석함에 있

어 중요한 위치를 차지한다(김홍기, 2006).

건강한 대인관계는 타인에게 자신을 적절히 표현하고 상호 간의 협력적인 관계를 유지하면서 개인의 정체성 및 독립성을 보장하는 관계라고 할 수 있다(서봉연 외, 2001). 그러나 대인관계가 불만족스럽거나 비효과적일 경우 개인의 성장과 발달에 부정적 영향을 미치게 되고 고독, 불안, 공포, 절망, 좌절을 발생시킬 수 있으며(김혜림, 2015), 원만하지 못한 대인관계 형성은 정서적 어려움을 발생시켜 심리적 병리의 주원인으로 작용할 수 있다(오광수, 2018).

대인관계에서 사람의 외모는 매우 중요한 역할을 하는데 특히 처음 만나는 사람의 외모는 그에 대한 인상형성에 지대한 영향을 준다(장봉실, 2017). 외모가 매력적인 사람은 덜 매력적인 사람보다 더 따뜻하고 사교적이며 안정적이고 성공할 것으로 보며, 이로 인해 다른 특성들까지도 좋게 보는 후광효과까지 있다(김중운, 박성실, 2011).

Pinar Duru과 Özlem Örsal(2021)는 여드름으로 사람들을 판단하는 것은 낙인을 찍는 행위이며, 이는 여드름 환자의 자존감을 손상시키고 그들이 사회적 소외감을 느껴 사고 모임을 기피하는 결과를 낳는다고 보고하였다.

신미경(2020)은 대학생의 경우 외모 관심은 대인관계에 직접 영향을 주지 않지만 공감 능력에 영향을 끼쳐 대인관계에 간접적 영향을 준다는 점에서 대학생이 외모에 관심을 갖는 것은 무가치한 것이 아니라 나름대로 대인관계에 긍정적 영향을 줄 수 있는 심리적 구인으로 보아야 한다고 하였다.

강갑원 외(2019)의 연구에서는 외모 관심이 대인관계에 매우 긍정적인 영향을 주는 요인이고 외모 관심에는 자신을 자신 있게 표현하려는 동기와 타인과의 관계를 우호적으로 맺으려는 인식을 내포하고 있다는 점에서 적어도 대인관계의 자기주장성, 친화성 측면에서 긍정적 효과가 있다고 하였다.

Miriam Green Armytage(2019)는 여드름과 건선이 있는 여성과 피부 질

환이 없는 여성을 대상으로 매력을 평가하고 그 사람과의 사회적, 간접적 접촉에 대한 의지에 대해 비교 실험하였다. 그 결과 여드름이나 건선이 있는 사람은 피부 질환이 없는 사람보다 매력이 훨씬 떨어지는 것으로 나타났다. 또한 눈에 보이는 피부 질환이 없는 사람에 비해 여드름이나 건선이 있는 사람과의 간접적인 접촉에 있어서 참가자들의 의지가 현저히 낮았다고 보고하였다.

5. 외모관리 행동

외모관리는 자신과 타인과의 상호적 관계를 통해 자신의 개성을 표현하는 과정이며, 자신을 다른 사람에게 보여주는 방법이다(송지현, 2020). 이를 위해 다양한 방법으로 외모를 향상시키도록 노력하는 것을 외모관리행동이라 한다(양유나, 2016).

외모관리행동은 사람들의 미적 욕구를 구체적으로 충족시켜줄 수 있는 방법 중 하나로 자신의 외형을 더욱 매력적이고 아름다운 이미지로 드러낼 수 있는 자기만의 표현 수단이다(곽진숙, 2021).

현대 사회 안에서 시대가 만든 높은 미적 기대치에 부응하기 위하여 대다수의 사람들이 외모관리를 위한 노력을 지속적으로 행하고 있다(류진아, 이지영, 2019).

외모관리행동을 얼굴부분과 체형부분으로 나누어 볼 수 있다. 얼굴부분은 자신의 이미지를 전체적으로 결정짓는 중요한 부분으로 보고, 이를 아름답게 꾸미기 위해 헤어관리, 피부관리, 메이크업관리를 한다(박수연, 2023). 체형부분은 운동, 다이어트, 의복 등이 포함되며 특히 심리적 특성을 나타내는 패션 제품을 도구로 하는 의복관리는 첫인상을 결정짓는 중요한 단서로 작용한다(김정애, 2021).

이와 같이 외모는 타고난 것이 아닌 만들어 가는 것이라는 인식의 변화로 인해 외모관리행동은 자신을 적극적으로 드러내기 위한 노력의 일부분으로 여겨진다(박세진, 2018).

본 연구에서는 선행연구를 고찰하여 외모관리행동이란 외모와 관련된 여러 가지 방법과 다양한 도구로 외적 이미지를 아름답고 매력적으로 관리하기 위한 행동으로 정의하였다.

헤어관리행동은 모발에 변화를 주는 커트, 파마, 염색, 탈색, 블로우 드라이 및 업스타일 등으로 나눌 수 있으며(이주영 외, 2006), 그 외에도 코팅, 영양, 모발 마사지, 두피 마사지, 탈모 예방 등 여러 가지가 있다(임미연, 2023). 헤어스타일은 머리카락을 다듬고 가꾸는 단순히 일반적인 시술의 개념만을 가지는 것이 아니라 모발에 화학적·물리적 시술을 통해서 외적 이미지를 표현하는 수단이다(김숙희, 2021). 헤어관리행동의 특징은 개인의 취향, 유행, 얼굴형에 어울리는 방식으로 스타일링이 가능하고, 이를 통해 다양한 모습을 연출할 수 있다는 점이다(황윤정, 유태순, 2008). 또한 헤어스타일에 따라 같은 사람이라도 전혀 다른 이미지의 느낌을 줄 수도 있고, 다른 외모 관리 유형에 비해 비용이 비교적 저렴하면서도 손쉽게 분위기 전환이 가능하다(김영옥, 2012).

메이크업관리행동에는 기능성을 베이스로 자외선과 먼지 등의 외부 자극으로부터 피부가 손상되는 것을 방지하고 보호하는 관리행동과 얼굴의 단점을 장점으로 보이도록 눈, 코, 입, 얼굴의 외각을 중심으로 컬러와 명암을 이용하여 얼굴의 형태에 시각적인 변화를 주는 관리행동이 있다(임미연, 2023). 과거에 메이크업은 결점을 커버하는 데에 주안점을 두었다면 현재는 좀 더 자신의 개성과 장점을 살리는 것에 더 많은 비중을 두고 있다(김숙희, 2021). 메이크업은 자신이 타고난 외모의 장점을 살려서 자기를 표현 수단이므로써 사회가 요구하는 외모 조건에 더 밀접하게 다가갈 수 있는 방법

중의 하나이다(강동훈, 2011).

의복관리행동은 유행하는 옷 사 입기, 연예인 스타일 따라 하기, 인스타그램, 액세서리 착용, 신발 및 가방 구매 등 전체적인 코디를 위해 노력하는 행위를 말한다(문희정, 2014). 의복은 신체와 가장 밀접하고 비교적 접근이 쉬운 외모관리 수단 중의 하나이기 때문에 신체의 결점을 보완하고 장점을 부각시킬 수 있는 수단으로서 작용할 수 있다(이주영, 2021). 의복에 대한 만족은 기분이나 행동에 많은 영향을 주게 되어 의복을 잘 입었다고 느낄 때는 자신감이 있고 적극적이지만, 반대로 의복을 잘 못 입었다고 느낄 때는 심리적으로 위축감을 느끼게 한다(황윤정, 2007).

체형관리행동에서 체형관리의 의미는 체중을 늘리는 것과 줄이는 것 모두를 포함하지만 현대인들 사이에서는 체중을 줄이는 것에 대한 관심과 행동 등을 지칭하는 것으로 사용되고 있으며, 다이어트라고 불리기도 한다(1997, 조선진). 많은 사람이 정상체중을 유지하고 있음에도 불구하고 자신을 과체중으로 여기거나 자신의 체형에 대한 만족도가 낮아 자존감과 자신감이 하락하는 경우가 있다(Brownell et al, 1983). 최근에는 젊은 여성들의 경우 마른 몸과 더불어 근육이 있거나 일반적으로 여성이 매력적으로 느껴지는 곡선미가 있는 몸에 대한 선호가 혼재되어 나타나고 있다(신선아, 2023). 체형관리는 이상적으로 생각하는 체형과 현재 자신 체형의 괴리에서 느끼는 심리적 불안과 위축을 극복하고 자존감과 자신감을 높이기 위한 행동으로 식사량을 조절하거나 규칙적인 생활과 운동을 하는 방법 등이 있다(이소정, 2023).

피부관리행동이란 피부가 지닌 본연의 기능을 유지시켜 건강하고 아름다운 피부상태를 유지하고 피부노화를 예방하는 목적으로 실행하는 피부건강 관리 및 증진행위로 정의할 수 있다(손가빈, 2018). 피부는 제2의 장기라고 할 정도로 매우 중요하므로 건강한 피부를 유지하기 위해서는 유·수분 밸런스, 탄력, 건강한 각질 상태, 적절한 모공, 매끈한 피부결 및 고른 피부톤 등

과 같은 건강한 피부 조건을 갖추어야 한다(김신희, 2015). 피부관리는 크게 자가 관리와 전문 관리로 나눌 수 있는데 자가 관리는 ‘홈케어’라고 칭하기도 하며 집에서 스스로 피부를 관리하는 것을 말한다(유유림, 2023). 자가 관리에는 자신의 피부 타입에 맞는 세안제로 클렌징, 자외선 차단제 사용, 미백·주름개선 기능성 화장품 및 보습제 바르기 등이 있다. 전문 관리는 피부관리실이나 피부과 등의 전문적인 장소를 방문하여 전문가의 도움을 받아 피부가 지닌 원래의 기능을 유지시켜 주면서 피부를 관리하는 모든 방법을 말한다(정시현, 2021). 이 방법에는 레이저 시술, 미용기기 관리, 약물 사용, 여드름 압출, 필링 등이 있다.

박수연(2023)의 연구에서 20~50대 남녀를 대상으로 외모관리행동이 외모만족도에 미치는 영향을 알아본 결과 외모관리행동의 화장관리행동과 의복관리행동이 외모만족도에 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 화장관리행동은 자신의 얼굴 결점을 보완하고 장점을 극대화하고 자신의 개성이나 매력을 얼굴에 이미지화 할 수 있고, 의복관리행동은 적은 시간을 들여 쉽고 간편하게 체형의 결함을 보완하고 자신의 매력을 보여주기 에 효과적이기 때문에 외모만족도에 영향을 주었다고 하였다.

유제이(2018)는 뷰티관리행동에서는 여대생의 경우 외모 관리를 위해 주로 피부관리, 화장품 사용, 헤어관리, 옷과 장신구 사용, 두피관리 순으로 많이 한다고 하였다. 피부관리를 위해 주로 팩, 각질제거, 여드름 관리 등을 하고, 헤어관리를 위해서는 주로 커트, 염색, 펌, 모발 관리 등을 하는 것으로 나타났다.

김효정(2016)의 연구에서 20~30대 여성의 뷰티관리행동 실태를 분석한 결과 20~30대 여성들이 선호하는 헤어관리행동은 염색, 피부관리행동은 전신 마사지, 메이크업 연출은 피부 톤 정리가 가장 높게 나타났으며 치아 교정 경험 유·무에서는 24.4%가 교정 경험이 있는 것으로 나타났다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 방법

본 연구를 위하여 안면 부위에 여드름이 있는 20~30대 여성을 대상으로 온라인 설문 조사인 구글폼을 이용하여 자기기입식 설문 조사를 시행하였다.

총 300부의 설문지를 회수하였으나, 적절하지 않거나 불성실한 설문지 18부를 제외한 282부를 사용하였다. 282명을 여드름의 정도에 따라 1단계군 101명(35.8%), 2단계군 92명(32.6%), 3단계군 89명(31.5%)으로 나누어 이 세 군의 일반적 특성, 여드름 상태, 여드름 관리실태를 알아보고 피부화장습관, 세안습관, 수면습관, 운동습관, 위생관리습관, 식습관, 외모 스트레스, 대인관계, 외모 관리행동을 비교 분석하였다. 또한 한국형 여드름 중증도 시스템에 따라 여드름 등급을 분류하였으며 1등급은 1단계, 2등급은 2단계, 3~6등급은 3단계로 설정하였다. 여드름 3등급부터 6등급까지는 결절이 포함되기 때문에 3단계로 통합하여 분석하였다.

설문 기간은 2023년 11월 6일부터 2023년 11월 20까지 시행하였다.

2. 측정도구

본 연구의 대상은 안면 부위에 여드름이 있는 20~30대 여성으로 본 연구의 목적에 맞게 선행 연구들의 측정도구들을 수정·보완 후 사용하였다. 설문지의 내용은 크게 7가지로 구성하였다. 일반적 특성 5문항, 여드름 상태 7문항, 여드름 관리실태 5문항, 생활습관 23문항, 외모 스트레스 20문항, 대인관계 20문항, 외모관리행동 25문항으로 총 문항 수는 105문항이었다.

1) 일반적 특성

일반적 특성에 대한 측정도구는 본 연구자가 선행 연구들을 바탕으로 재구성하였으며, 20~30대 여성들을 대상으로 연령, 최종학력, 직업, 결혼 여부, 월 평균 수입으로 분류하여 총 5문항으로 명목척도가 사용되었다.

2) 여드름 상태

여드름 상태는 김효진(2013), 김보빈(2017)의 연구에서 사용되었던 설문 내용을 바탕으로 재구성하였으며, 총 7문항으로 명목척도가 사용되었다.

3) 여드름 관리실태

여드름 피부 관리 실태는 연구자가 본 연구의 목적에 맞게 설문 내용을 구성하였으며, 총 5문항으로 명목척도가 사용되었다.

4) 생활습관

생활습관 중 피부화장습관, 운동습관, 위생관리습관은 연구자가 본 연구의 목적에 맞게 설문 내용을 구성하였고 세안습관, 수면습관은 하문선(2018), 기

진선(2023)의 연구에서 사용되었던 설문 내용을 바탕으로 재구성하였다. 또한 식습관은 식품섭취빈도조사지를 재구성하였다. 총 23문항으로 명목척도와 5점 Likert 척도가 사용되었다.

5) 외모 스트레스

외모 스트레스는 박수미(2011)의 연구에서 사용되었던 설문 내용을 바탕으로 연구자가 본 연구의 목적에 맞게 설문 내용을 재구성하였다. 척도는 5점 Likert 척도를 적용하고 총 20문항으로 구성하였다.

6) 대인관계

대인관계는 김반야(2015), 안채리, 임은진(2020), 전미리내(2023)의 연구에서 사용되었던 요인 중 의사소통, 이해성, 개방성, 신뢰성, 주도성 다섯 가지 요인을 수정·보완하여 대인관계 분석에 사용하였다. 척도는 5점 Likert 척도를 적용하고 총 20문항으로 구성하였다.

7) 외모관리행동

외모관리행동은 송지현(2020), 박수연(2023)의 연구에서 사용되었던 요인 중 피부관리, 체중관리, 의복관리, 성형관리, 헤어관리의 5가지 요인을 수정·보완하여 외모관리행동 분석에 사용하였다. 척도는 5점 Likert 척도를 적용하고 총 25문항으로 구성하였다.

설문지의 구성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 설문지 구성

측정 변수	하위 변수	문항수	출처	척도
일반적 특성	연령, 최종학력, 직업, 결혼 여부, 월 평균 수입	5	연구자	명목 척도
여드름 상태	여드름 발생 시기, 여드름 발생 부위, 여드름 진행 기간, 여드름 흉터, 직계가족 여드름 여부 등	7	김효진(2013) 김보빈(2017)	명목 척도
여드름 관리실태	여드름 관리 장소, 여드름 관리 횟수, 여드름 관리 방법 등	5	연구자	명목 척도
생활습관	피부화장습관	4	연구자	명목 척도
	세안습관	4		
	수면습관	4		
	운동습관	4		
	위생관리습관	5		
	식습관	2	식품섭취빈도 조사지	5점 Likert 척도
외모 스트레스	외모 스트레스	20	박수미(2011)	5점 Likert 척도
대인관계	의사소통	4	김반야(2015) 안채리, 임은진(2020), 전미리내(2023)	5점 Likert 척도
	이해성	4		
	개방성	4		
	신뢰성	4		
	주도성	4		
외모관리 행동	헤어관리 행동	5	송지현(2020) 박수연(2023)	5점 Likert 척도
	메이크업관리 행동	5		
	의복관리 행동	5		
	체형관리 행동	5		
	피부관리 행동	5		
총 105문항				

3. 자료 분석

본 연구의 모든 자료처리 및 통계적 검정은 Statistical Analysis System software program version 9.4(SAS Institute, Cary, NC, USA)를 이용하여 실시하였다.

설문지 응답을 완료한 연구 대상자는 총 282명으로 여드름의 정도에 따라 1단계(n=101), 2단계(n=92), 3단계(n=89) 세 그룹으로 나누어 비교 분석하였다.

연구대상자의 여드름 단계에 따른 일반적 특성, 여드름 상태, 여드름 관리 실태, 피부화장습관, 세안습관, 수면습관, 운동습관, 위생관리습관에 대한 비교 분석은 카이제곱 검정(Chi-square)을 실시하여 분석하였고, 빈도와 백분율로 기술하였다.

외모 스트레스, 대인관계, 외모관리행동을 측정하기 위한 문항 간의 내적일치도를 알아보기 위해 크론바흐 알파계수(Cronbach's Alpha Coefficient)를 산출하여 신뢰도를 분석하였다.

여드름 단계에 따른 식습관 점수, 외모 스트레스 점수, 대인관계 점수, 외모 관리행동 점수에 대한 비교는 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한 후 결과가 유의한 경우 Duncan의 다중비교분석(Duncan multiple range test)을 실시하였고, 평균 및 표준편차로 제시하였다.

모든 통계적 검정은 유의 수준 $p < .05$ 에서 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적인 특성은 <표 2>에 제시하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 연령, 최종학력, 직업, 결혼 여부, 월 평균 수입으로 분류하였다.

연구 대상자의 연령은 전체 대상자 중 20대가 142명(50.35%), 30대가 140명(49.65%)으로 나타났고, 20대 여성은 여드름 1단계에서 74.26%, 30대 여성은 여드름 2단계에서 64.13%로 가장 높게 나타났다($p<.001$).

최종학력은 세 군 모두 대학교 재학/졸업에서 188명(66.67%)으로 가장 많았으나 통계적으로 유의미한 수준은 아니었다.

직업의 경우 전체 대상자 중 110명(39.01%)이 사무직으로 가장 많았다. 여드름 1단계군은 학생/무직에서 41.58%, 2단계군과 3단계군은 사무직에서 각각 39.13%, 43.82%로 가장 높게 나타났다($p<.001$).

결혼 여부는 전체 대상자 중 미혼이 247명(87.59%), 기혼이 35명(12.41%)으로 나타났고, 세 군 모두 미혼이 기혼보다 많았지만 통계학적으로 유의미한 결과는 아니었다.

월 평균 수입은 전체 대상자 중 134명(47.52%)이 200~300만원으로 가장 많았다. 여드름 1단계군은 100만원 미만이 34.65%로 가장 많았으며, 2단계군과 3단계군은 200만원~300만원에서 각각 57.61%, 59.55%로 가장 많았다($p<.001$). 여드름 1단계군의 경우 월 평균 수입이 100만원 미만이 가장 많은 이유는 학생/무직이 1단계군에 가장 많은 것과 연관이 있다고 판단된다.

연구 대상자의 일반적 특성을 종합해보면 20대 여성은 여드름 1단계가 많고

30대 여성은 2단계가 많았다. 직업군에 따라서는 학생/무직이 여드름 1단계, 사무직이 2단계와 3단계에서 높게 나타났고, 월 평균 수입은 200~300만원이 가장 많았다. 최종학력은 대학교 재학/졸업이 가장 많았고, 결혼 여부는 미혼이 기혼보다 많았으나 통계학적으로 유의미한 결과는 아니었다.

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
연령					
20대	75(74.26) ¹⁾	33(35.87)	34(38.20)	142(50.35)	36.0628***
30대	26(25.74)	59(64.13)	55(61.80)	140(49.65)	(.0001)
최종학력					
고등학교 졸업	6(5.94)	8(8.70)	5(5.62)	19(6.74)	
전문대 재학/졸업	16(15.84)	20(21.74)	28(31.46)	64(22.70)	10.8000
대학교 재학/졸업	72(71.29)	61(66.30)	55(61.80)	188(66.67)	(.0948)
대학원 재학/졸업	7(6.93)	3(3.26)	1(1.12)	11(3.90)	
직업					
학생/무직	42(41.58)	16(17.39)	8(8.99)	66(23.40)	
사무직	35(34.65)	36(39.13)	39(43.82)	110(39.01)	39.7192***
서비스직	8(7.92)	28(30.43)	27(30.34)	63(22.4)	(.0001)
기타	16(15.84)	12(13.04)	15(16.85)	43(15.25)	
결혼 여부					
미혼	88(87.13)	79(85.87)	80(89.89)	247(87.59)	0.7025
기혼	13(12.87)	13(14.13)	9(10.11)	35(12.41)	(.7038)
월 평균 수입					
100만원 미만	35(34.65)	15(16.30)	7(7.87)	57(20.21)	
100만원 ~ 200만원	13(12.87)	9(9.78)	8(8.99)	30(10.64)	33.4255***
200만원 ~ 300만원	28(27.72)	53(57.61)	53(59.55)	134(47.52)	(.0001)
300만원 이상	25(24.75)	15(16.30)	21(23.60)	61(21.63)	

¹⁾ N(%)

*** $p < .001$

2. 신뢰도 검증

신뢰도란 측정 문항 간의 내적 일관성(internal consistency)을 말하며 측정 변수의 진정한 값을 측정할 수 있는 정도라고 볼 수 있다. 본 연구에서는 측정 도구들에 관한 정확성이나 정밀성의 신뢰도 측정을 위해 하나의 개념에 대해 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 사용하는 크론바흐 알파계수(Cronbach's Alpha Coefficient)를 이용하여 신뢰도를 측정하였다. 일반적으로 알파계수의 값이 0.6 이상이면 신뢰도가 있다고 할 수 있으며, 신뢰도가 낮은 항목을 제거하여 알파계수의 향상으로 측정 도구의 신뢰도를 높일 수 있다(Nunnally, 1978).

분석 결과 외모 스트레스의 신뢰도가 0.9490, 대인관계의 신뢰도가 0.9356, 외모관리행동의 신뢰도가 0.8908로 나타나 본 연구에서 사용된 모든 측정변수의 신뢰도가 모두 0.6 이상으로 전반적으로 신뢰할 만한 수준으로 볼 수 있다.

3. 연구 대상자의 여드름 상태

<표 3>은 연구 대상자의 여드름 상태를 나타냈다. 여드름 처음 발생 시기, 여드름 주요 발생 부위, 여드름 진행 기간, 현재 여드름 흉터 여부, 현재 여드름 상태에 따른 스트레스, 직계가족의 여드름 여부에 대한 내용으로 구성하였다.

여드름이 처음 발생한 시기의 경우 전체 대상자 중 123명(43.62%)이 ‘중학생’이라고 가장 많이 응답하였으나, 통계학적으로 군 간의 유의한 차이는 없었다.

여드름 주요 발생 부위의 경우 여드름 1단계군은 ‘이마’가 36.63%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군에서는 ‘볼’이 각각 42.39%, 42.70%로 가장 많았다($p<.001$). 여드름 1단계군은 이마, 2단계군과 3단계군은 볼에 여드름이 주로 발생하는 것으로 나타났다.

여드름 진행 기간의 경우 여드름 1단계군은 ‘1년 미만’에서 47.52%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군은 ‘3년 이상’에서 각각 40.22%, 49.44%로 가장 많았다($p<.001$). 여드름 1단계군의 여드름 진행 기간이 2단계군과 3단계군보다 평균적으로 더 짧았다.

현재 여드름 흉터 여부의 경우 군 간 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 여드름 1단계군은 ‘거의 없다’가 49.50%로 가장 높게 나타났고, 2단계군에서는 ‘보통이다’가 52.17%, 3단계군에서는 ‘심하다’가 48.31%로 가장 높게 나타났다. 여드름 단계가 낮을수록 흉터가 적고, 여드름 단계가 높을수록 흉터가 심했다.

현재 여드름 상태에 따른 스트레스의 경우 여드름 1단계군에서 ‘보통이다’가 37.62%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군에서는 ‘많이 받는다’에서 각각 42.39%, 50.56%로 가장 높게 나타났다($p<.001$). 여드름 1단계군은 여드름 상

태가 심하지 않음에도 불구하고 스트레스가 적지 않다는 것을 알 수 있었다.

직계가족의 여드름 여부의 경우(복수응답) 여드름 1단계군과 2단계군은 직계가족 모두 여드름이 '없다'고 각각 44.55%, 42.39%가 응답한 반면, 3단계군은 51.69%가 '어머니'라고 응답하였다($p < .001$). 여드름 단계가 가장 높은 3단계군이 어머니의 영향을 많이 받은 것으로 나타났다.

연구 대상자의 여드름 상태를 종합해보면 여드름 1단계군은 여드름이 주로 이마에 발생하는 데에 비해 2단계군과 3단계군은 볼에 발생하였다. 또한 1단계군이 2단계군과 3단계군에 비해 여드름 진행 기간이 짧고, 여드름 흉터가 거의 없으며, 여드름에 따른 스트레스도 적은 편이었다. 직계가족의 여드름 여부에서는 3단계군이 어머니의 영향을 많이 받았다.

10대~30대 이상 남녀를 대상으로 한 최소얀(2015)의 연구에서 여드름 발생 부위로는 볼이 가장 많았으며, 그 다음으로 얼굴 전체, 이마 주위, 턱 주위, 코 주위, 입 주위 순으로 나타났다. 또한 직계가족의 여드름 병력 유무에 대해서는 여드름 병력이 있는 환자가 그렇지 않은 환자보다 많다는 결과가 나왔다. 본 연구에서 여드름 발생 부위에 대해 볼, 이마, 턱 주변, 입 주변, 기타 순으로 답변이 가장 많아 위 연구와 유사한 결과를 보였으나 직계가족의 여드름 여부에 대해서는 '없다'는 응답이 가장 많아 위 연구와 다른 결과를 보였다.

<표 3> 연구 대상자의 여드름 상태

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
여드름 처음 발생 시기					
초등학생	17(16.83)	11(11.96)	7(7.87)	35(12.41)	9.8291 (.2772)
중학생	42(41.58)	42(45.65)	39(43.82)	123(43.62)	
고등학생	24(23.76)	23(25.00)	23(25.84)	70(24.82)	
만 19~24세	15(14.85)	12(13.04)	10(11.24)	37(13.12)	
만 25세 이후	3(2.97)	4(4.35)	10(11.24)	17(6.03)	
여드름 주요 발생 부위					
이마	37(36.63)	21(22.83)	23(25.84)	81(28.72)	27.0094*** (.0007)
볼	26(25.74)	39(42.39)	38(42.70)	103(36.52)	
턱	24(23.76)	19(20.65)	7(7.87)	50(17.73)	
입 주변	5(4.95)	8(8.70)	17(19.10)	30(10.64)	
기타	9(8.91)	5(5.43)	4(4.49)	18(6.39)	
여드름 진행 기간					
1년 미만	48(47.52)	20(21.74)	8(8.99)	76(26.95)	47.4408*** (.0001)
1~2년	12(11.88)	12(13.04)	19(21.35)	43(15.25)	
2~3년	4(3.96)	23(25.00)	18(20.22)	45(15.96)	
3년 이상	37(36.63)	37(40.22)	44(49.44)	118(41.84)	
현재 여드름 흉터 여부					
거의 없다	50(49.50)	7(7.61)	9(10.11)	66(23.40)	141.2322*** (.0001)
적다	29(28.71)	15(16.30)	10(11.24)	54(19.15)	
보통이다	18(17.82)	48(52.17)	15(16.85)	81(28.72)	
심하다	4(3.96)	21(22.83)	43(48.31)	68(24.11)	
매우 심하다	0(0.00)	1(1.09)	12(13.48)	13(4.61)	
현재 여드름 스트레스					
전혀 받지 않는다	4(3.96)	0(0.00)	0(0.00)	4(1.42)	97.5494*** (.0001)
거의 받지 않는다	33(32.67)	14(15.22)	2(2.25)	49(17.38)	
보통이다	38(37.62)	29(31.52)	7(7.87)	74(26.24)	
많이 받는다	21(20.79)	39(42.39)	45(50.56)	105(37.23)	
매우 많이 받는다	5(4.95)	10(10.87)	35(39.33)	50(17.73)	
직계가족의 여드름 여부 (복수응답)					
아버지	11(10.89)	17(18.48)	24(26.97)	52(18.44)	8.1291 (.0172)*
어머니	13(12.87)	22(23.91)	46(51.69)	81(28.72)	36.3573 (.0001)***
형제, 자매	42(41.58)	30(32.61)	33(37.08)	105(37.23)	1.6609 (.4358)
없다	45(44.55)	39(42.39)	13(14.61)	97(34.40)	22.6706 (.0001)***

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

4. 연구 대상자의 여드름 관리실태

연구 대상자의 여드름 관리실태는 <표 4>에 제시하였다. 현재 여드름 관리 장소, 현재 여드름 관리 횟수, 현재 여드름 관리 방법, 사용하는 팩 종류, 각질제거제 사용 여부 및 종류에 대한 내용으로 구성하였다.

현재 여드름 관리 장소의 경우 군 간 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 여드름 1단계군은 ‘관리하지 않는다’가 47.52%로 가장 많았고, 2단계군에서는 ‘자가 관리’가 50.00%, 3단계군에서는 ‘피부과’가 51.69%로 가장 많았다. 여드름 단계가 높을수록 전문적인 관리를 하는 것으로 보인다.

현재 여드름 관리 횟수의 경우 여드름 1단계군은 ‘관리하지 않는다’가 47.52%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군에서 ‘주 1~2회’가 각각 55.43%, 77.53%로 가장 많았다($p<.001$).

현재 여드름 관리 방법의 경우(복수응답) 여드름 1단계군은 ‘관리하지 않는다’가 47.52%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군에서 ‘압출’이 각각 36.96%, 60.67%로 가장 많았다($p<.001$). 여드름 3단계군이 압출 관리를 하는 비율이 압도적으로 높았다.

여드름 상태를 개선하기 위해 집에서 주로 사용하는 팩 종류를 묻는 질문에는 세 군 모두 ‘시트팩’을 가장 많이 하는 것으로 나타났다($p<.001$). 시트팩이 가장 대중적이고 쉽게 할 수 있는 형태의 팩이기 때문이라고 생각된다.

각질제거제 사용 여부 및 종류를 묻는 질문에는 여드름 1단계군은 ‘스크럽’이 30.69%, 2단계군과 3단계군은 ‘각질제거 하지 않는다’가 각각 50.00%, 32.58%로 가장 많았다($p<.05$). 여드름 1단계군이 피부 자극에 크게 신경을 쓰지 않는 것으로 보인다.

연구 대상자의 여드름 관리실태를 종합해보면 여드름 단계가 높을수록 전

문적인 관리 및 치료를 받고 있는 것을 알 수 있었다. 또한 주로 주 1~2회 관리를 하였고 여드름 관리 방법으로는 ‘압출’이 가장 많았다. 여드름 상태를 개선하기 위해 세 군 모두 자가 관리로 ‘시트팩’을 가장 많이 사용하였다. 여드름 1단계군은 2단계군과 3단계군에 비해 여드름 관리를 하지 않는 편이지만, ‘스크럽’을 사용하여 피부의 각질을 제거하는 관리를 하였고 2단계군과 3단계군은 피부에 자극적인 각질제거는 하지 않았다.

김보빈(2017)의 연구에 의하면 10대, 20대들의 여드름 관리를 하는 방법으로는 자가 관리가 가장 많았으며 그 다음으로 피부과, 피부 관리실, 한방병원 순이었다. 자가 관리를 하는 여드름 환자의 절반 이상이 여드름 관련 화장품 또는 천연·수제 화장품을 사용하여 관리를 한다고 응답하였다. 피부과에서는 압출을 하는 방법이 가장 많았고, 여드름 연고 또는 복용약 처방이 뒤를 이었다. 또한 피부 관리실에서는 진정관리와 여드름 압출, 한방병원에서는 한약처방과 약침요법을 통해 여드름 관리를 받는다고 응답하였다. 본 연구에서도 여드름 관리 장소로 자가 관리, 피부과, 피부 관리실 순으로 가장 많았고, 압출을 통해 여드름을 관리한다는 답변이 가장 많아 위의 연구와 유사한 결과를 보였다.

<표 4> 연구 대상자의 여드름 관리실태

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
현재 여드름 관리 장소					
관리하지 않는다	48(47.52)	21(22.83)	4(4.49)	73(25.89)	91.2193*** (.0001)
피부과	11(10.89)	13(14.13)	46(51.69)	70(24.82)	
피부 관리실	2(1.98)	7(7.61)	7(7.87)	16(5.67)	
자가 관리	37(36.63)	46(50.00)	21(23.60)	104(36.88)	
전문관리와 자가관리 병행	3(2.97)	5(5.43)	11(12.36)	19(6.74)	
현재 여드름 관리 횟수					
관리하지 않는다	48(47.52)	21(22.83)	4(4.49)	73(25.89)	56.6622*** (.0001)
주 1~2회	36(35.64)	51(55.43)	69(77.53)	156(55.32)	
주 3~4회	6(5.94)	12(13.04)	13(14.61)	31(10.99)	
주 5회 이상	11(10.89)	8(8.70)	3(3.37)	22(7.80)	
현재 여드름 관리 방법 (복수응답)					
관리하지 않는다	48(47.52)	21(22.83)	4(4.49)	73(25.89)	46.3267 (.0001)***
압출	30(29.70)	34(36.96)	54(60.67)	118(41.84)	19.9889 (.0001)***
레이저	4(3.96)	9(9.78)	21(23.60)	34(12.06)	17.8685 (.0001)***
약물치료	14(13.86)	18(19.57)	32(35.96)	64(22.70)	13.9254 (.0009)***
기기관리	9(8.91)	9(9.78)	16(17.98)	34(12.06)	4.3339 (.1145)
팩	7(6.93)	29(31.52)	43(48.31)	79(28.01)	41.0118 (.0001)***
기타	6(5.94)	8(8.70)	2(2.25)	16(5.67)	3.5358 (.1707)
사용하는 팩 종류					
하지 않는다	29(28.71)	26(28.26)	18(20.22)	73(25.89)	27.4784*** (.0001)
시트팩	58(57.43)	37(40.22)	35(39.33)	130(46.10)	
워시오프팩	3(2.97)	18(19.57)	27(30.34)	48(17.02)	
모델링팩	11(10.89)	11(11.96)	9(10.11)	31(10.99)	
각질제거제 사용 여부 및 종류					
각질제거 하지 않는다	29(28.71)	46(50.00)	29(32.58)	104(36.88)	19.8965* (.0107)
스크럽	31(30.69)	18(19.57)	14(15.73)	63(22.34)	
화학적 필링제	14(13.86)	7(7.61)	20(22.47)	41(14.54)	
각질패드	13(12.87)	8(8.70)	11(12.36)	32(11.35)	
기타	14(13.86)	13(14.13)	15(16.85)	42(14.89)	

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

5. 여드름 단계에 따른 피부화장습관

<표 5>는 여드름 단계에 따른 피부화장습관을 나타낸 것이다. 피부화장단계의 경우 여드름 1단계군과 2단계군은 ‘파운데이션만’ 바른다는 응답이 각각 53.47%, 41.30%로 가장 많았고, 3단계군에서 ‘파운데이션을 바른 후 컨실러’까지 덧바른다는 응답이 39.33%로 가장 높았다($p<.001$). 여드름 3단계군이 1단계군과 2단계군에 비해서 피부 화장을 더 두텁게 하여 여드름 자국 및 흉터를 커버하는 것으로 판단된다.

일일 자외선 차단제 바르는 횟수의 경우 세 군 모두 ‘1회’가 가장 높았다($p<.001$). 전체 대상자의 절반 이상인 156명(55.32%)이 하루에 자외선 차단제를 ‘1회’ 바른다는 응답하였다. ‘2회 이상’에서는 여드름 1단계군이 15.84%, 2단계군이 18.48%, 3단계군이 32.58%로 여드름 단계가 높을수록 자외선 차단제를 덧바르는 경향을 보였다.

그 외에 평소 사용하는 기초 화장품의 개수의 경우 세 군 모두 ‘3개’가 128명(45.39%)으로 가장 많았고, 토너 사용 방법의 경우 ‘바로 얼굴에 두드려 흡수’가 92명(32.62%)으로 가장 많았으나 통계학적으로 군 간의 유의한 차이는 없었다.

런던국립보건의료우수연구소(2021)에서는 심상성 여드름이 있는 사람들을 위한 피부 관리 조언을 발표하였다. 유의미한 증거 및 결과를 내지는 못했으나 오일 기반 및 모공을 막을 가능성이 있는 코메도제닉 제품의 사용을 피하는 것을 권고하였다. 또한 오일 기반 및 코메도제닉 스킨케어 제품과 자외선 차단제 등이 여드름을 더욱 악화시킬 수 있다는 의견에 동의하며 저녁에 클렌징을 하는 것이 중요하다고 강조하였다.

<표 5> 여드름 단계에 따른 피부화장습관

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
피부화장단계					
자외선 차단제만	23(22.77)	14(15.22)	11(12.36)	48(17.02)	
컨실러만	6(5.94)	16(17.39)	14(15.73)	36(12.77)	
파운데이션만	54(53.47)	38(41.30)	26(29.21)	118(41.84)	27.9635***
파운데이션과 컨실러	17(16.83)	20(21.74)	35(39.33)	72(25.53)	(.0005)
기초화장품만 (토너, 로션, 에센스, 크림 등)	1(0.99)	4(4.35)	3(3.37)	8(2.84)	
자외선 차단제 바르는 횟수/일					
바르지 않음	15(14.85)	20(21.74)	29(32.58)	64(22.70)	24.0629***
1회	70(69.31)	55(59.78)	31(34.83)	156(55.32)	(.0001)
2회 이상	16(15.84)	17(18.48)	29(32.58)	62(21.99)	
기초화장품 개수					
1개 이하	8(7.92)	3(3.26)	2(2.25)	13(4.61)	
2개	24(23.76)	23(25.00)	28(31.46)	75(26.60)	8.9824
3개	49(48.51)	46(50.00)	33(37.08)	128(45.39)	(.1746)
4개 이상	20(19.80)	20(21.74)	26(29.21)	66(23.40)	
토너 사용 방법					
토너 사용 안함	14(13.86)	15(16.30)	11(12.36)	40(14.18)	
솜에 묻혀서 닦음	27(26.73)	29(31.52)	27(30.34)	83(29.43)	7.2048
바로 얼굴에 두드려 흡수	40(39.60)	21(22.83)	31(34.83)	92(32.62)	(.3023)
토너패드 제품 사용	20(19.80)	27(29.35)	20(22.47)	67(23.76)	

*** $p < .001$

6. 여드름 단계에 따른 세안습관

<표 6>은 여드름 단계에 따른 세안습관을 나타낸 것이다. 일일 세안 횟수의 경우 세 군 모두 '2회'가 가장 많았다($p<.001$). '3회 이상'에서는 여드름 1단계군이 8.91%, 2단계군이 10.87%인 반면에 3단계군이 28.09%로 눈에 띄게 높았는데 이는 세안을 자주하여 얼굴의 유분기를 제거하기 위한 행동이라고 사료된다.

귀가 후 바로 클렌징 여부에 대해서는 여드름 1단계군은 '그렇지 않은 편이다'가 35.64%로 가장 많았고, 2단계군과 3단계군은 '대체로 그런 편이다'에서 각각 63.04%, 43.82%로 가장 많았다($p<.001$). 2단계군과 3단계군이 1단계군에 비해 바로 화장을 지우고 외부 먼지를 제거하는 데에 더 적극적인 것으로 보인다.

그 외 세안 시 물의 온도, 클렌징 방법에 대해서는 통계적으로 군 간의 유의한 차이가 없었다.

하민정(2013)의 연구에서 20~40대 여성의 클렌징 방법 중 이중세안을 하는 이유로는 '메이크업이 잘 안 닦인 것 같아서'가 가장 높게 나타났고, '산뜻하고 개운해서', '미끈거림과 끈적임이 남아서', '습관적으로'가 뒤를 이었다. 본 연구에서 '1차세안 후 2차세안'을 하는 사람의 수가 '1차 세안만'하는 사람의 수보다 많은 결과도 위와 같은 이유가 있을 것으로 생각된다.

<표 6> 여드름 단계에 따른 세안습관

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
일일 세안 횟수					
1회	10(9.90)	2(2.17)	5(5.62)	17(6.03)	20.5434*** (.0004)
2회	82(81.19)	80(86.96)	59(66.29)	221(78.37)	
3회 이상	9(8.91)	10(10.87)	25(28.09)	44(15.60)	
세안 시 물의 온도					
온수	11(10.89)	8(8.70)	10(11.24)	29(10.28)	4.0108 (.6752)
미온수	67(66.34)	57(61.96)	62(69.66)	186(65.96)	
냉수	11(10.89)	9(9.78)	7(7.87)	27(9.57)	
미온수 세안 후 냉수 마무리	12(11.88)	18(19.57)	10(11.24)	40(14.18)	
클렌징 방법					
1차 세안만	29(28.71)	23(25.00)	18(20.22)	70(24.82)	1.8289 (.4007)
1차세안 후 2차세안	72(71.29)	69(75.00)	71(79.78)	212(75.18)	
귀가 후 바로 클렌징 여부					
그렇지 않은 편이다	36(35.64)	19(20.65)	21(23.60)	76(26.95)	21.0658*** (.0003)
대체로 그런 편이다	32(31.68)	58(63.04)	39(43.82)	129(45.74)	
항상 그렇다	33(32.67)	15(16.30)	29(32.58)	77(27.30)	

*** $p < .001$

7. 여드름 단계에 따른 수면습관

여드름 단계에 따른 수면습관에 대해서는 <표 7>에 나타났다. 수면 습관은 통계적으로 유의한 차이는 없었지만, 세 군 모두 평균 수면 시간이 6~7시간 미만, 취침 시간대는 24시~01시, 수면패턴은 일정하다가 가장 많은 경향을 보였다.

장유숙(2019)은 사람마다 필요한 수면시간은 개인별로 차이가 있으나 일반적으로 성인은 평균 7~8시간이 필요하다고 하였다. 이에 따르면 본 연구 대상자들은 적정 수면 시간보다 적은 수면을 취하고 있었다. 적정 수면은 단순히 휴식을 취하는 것에만 그치는 것이 아니라 개인의 건강상태를 예측할 수 있는 중요한 지표가 된다. 또한 피부 상태에도 큰 영향을 미칠 수 있으므로 적정 수면시간을 잘 지키는 것이 중요하다.

<표 7> 여드름 단계에 따른 수면습관

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
하루 평균 수면 시간					
6시간 미만	27(26.73)	20(21.74)	20(22.47)	67(23.76)	
6~7시간 미만	42(41.58)	36(39.13)	49(55.06)	127(45.04)	11.8599
7~8시간 미만	26(25.74)	28(30.43)	20(22.47)	74(26.24)	(.0652)
8시간 이상	6(5.94)	8(8.70)	0(0.00)	14(4.96)	
취침 시간대					
23시 이전	13(12.87)	3(3.26)	4(4.49)	20(7.09)	
23~24시	22(21.78)	25(27.17)	23(25.84)	70(24.82)	
24~01시	29(28.71)	27(29.35)	35(39.33)	91(32.27)	11.4743
01~02시	18(17.82)	18(19.57)	14(15.73)	50(17.73)	(.1762)
02시 이후	19(18.81)	19(20.65)	13(14.61)	51(18.09)	
수면 패턴					
일정하다	77(76.24)	67(72.83)	70(78.65)	214(75.89)	0.8496
들쭉날쭉 하다	24(23.76)	25(27.17)	19(21.35)	68(24.11)	(.6539)
잠 드는 데 걸리는 시간					
바로 잠이 든다	4(3.96)	6(6.52)	4(4.49)	14(4.96)	
5~10분 이내	19(18.81)	21(22.83)	13(14.61)	53(18.79)	
10~20분 이내	22(21.78)	27(29.35)	20(22.47)	69(24.47)	11.3139
20~30분 이내	24(23.76)	25(27.17)	29(32.58)	78(27.66)	(.1845)
30분 이상	32(31.68)	13(14.13)	23(25.84)	68(24.11)	

8. 여드름 단계에 따른 운동습관

여드름 단계에 따른 운동습관은 <표 8>에 제시하였다. 운동 횟수, 하루 운동시간, 운동 장소는 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 땀이 나는 정도에서는 유의한 차이가 있었다.

모든 항목에 대해서 ‘운동하지 않는다’라는 답변이 137명(48.58%)으로 가장 많았다. ‘운동하지 않는다’라고 답변한 대상자들을 제외한 결과는 다음과 같다. 운동 횟수는 ‘주 1~2회’가 73명(25.89%)으로 가장 많았다. 하루 운동시간은 ‘30분~1시간’이 72명(25.53%)으로 가장 많았고, 운동 장소는 ‘실내’가 98명(34.75%)으로 가장 많았다.

땀이 나는 정도의 경우 여드름 1단계군은 ‘땀에 옷이 젖을 정도’에서 20.79%, 2단계군은 ‘땀은 나지 않고 숨이 찰 정도’에서 21.74%, 3단계군은 ‘땀이 송글송글 맺힐 정도’에서 33.71%로 가장 많은 응답을 하였다($p < .001$). 여드름 단계가 가장 낮은 1단계군이 가장 땀이 많이 나는 정도로 운동하는 것으로 나타났다.

고주신(2017)의 연구에서 안면 부위에 여드름이 있는 10대~40대 이상의 여성들을 대상으로 조사한 결과 운동 횟수의 경우 ‘전혀 하지 않는다’의 답변이 가장 많았고 이를 제외하고는 ‘주 1~2회’가 가장 많다고 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

<표 8> 여드름 단계에 따른 운동습관

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
운동 횟수					
운동하지 않는다	53(52.48)	47(51.09)	37(41.57)	137(48.58)	
주 1~2회	26(25.74)	21(22.83)	26(29.21)	73(25.89)	8.8435
주 3~4회	14(13.86)	15(16.30)	23(25.84)	52(18.44)	(.1826)
주 5회 이상	8(7.92)	9(9.78)	3(3.37)	20(7.09)	
하루 운동시간					
운동하지 않는다	53(52.48)	47(51.09)	37(41.57)	137(48.58)	
30분 미만	7(6.93)	10(10.87)	8(8.99)	25(8.87)	3.8599
30분~1시간	24(23.76)	22(23.91)	26(29.21)	72(25.53)	(.6956)
1시간 이상	17(16.83)	13(14.13)	18(20.22)	48(17.02)	
땀이 나는 정도					
운동하지 않는다	53(52.48)	47(51.09)	37(41.57)	137(48.58)	
땀은 나지 않고 숨이 찰 정도	9(8.91)	20(21.74)	16(17.98)	45(15.96)	22.5172***
땀이 송글송글 맺힐 정도	18(17.82)	13(14.13)	30(33.71)	61(21.63)	(.0010)
땀에 옷이 젖을 정도	21(20.79)	12(13.04)	6(6.74)	39(13.83)	
운동 장소					
운동하지 않는다	53(52.48)	47(51.09)	37(41.57)	137(48.58)	
실내	30(29.70)	37(40.22)	31(34.83)	98(34.75)	10.3311
실외	6(5.94)	5(5.43)	8(8.99)	19(6.74)	(.1114)
실내와 실외 병행	12(11.88)	3(3.26)	13(14.61)	28(9.93)	

*** $p < .001$

9. 여드름 단계에 따른 위생관리습관

여드름 단계에 따른 위생관리습관은 <표 9>에 나타났다. 베개 커버 빨래 및 교체 주기, 잠옷 갈아입는 주기, 땀 처리 방법은 통계학적으로 군 간 유의한 차이가 없었다. 세안 전 손 씻기와 매일 머리감기의 경우 ‘매우 그렇다’의 응답에 초점을 맞추어 분석하였다.

세안 전 손 씻기에 대해 군 별로 비교 분석한 결과 ‘매우 그렇다’에 여드름 1단계군은 36.63%, 2단계군은 22.83%, 3단계군은 19.10%가 응답하였다($p < .05$). 얼굴을 만지기 전에 손을 먼저 씻는 위생 개념이 여드름 1단계군에서 가장 잘 형성되어 있음을 알 수 있었다.

매일 머리감기의 경우 두피의 유분기가 여드름 발생에 영향을 미칠 것이라고 생각하고 설문을 하였다. ‘매우 그렇다’에 여드름 1단계군은 39.60%, 2단계군은 35.96%, 3단계군은 33.70%가 응답하였다($p < .05$). 여드름 1단계군이 두피의 유분기가 얼굴까지 영향을 미치지 않도록 머리를 매일 감는 습관이 잘 갖추어져 있는 것으로 여겨진다.

영국의 Sebelas Maret University 의과대학생을 대상으로 한 Jasmine Rahmi Hapsari(2022)의 연구에서는 위생 행동과 여드름 발생 간에 유의한 관계가 나타나지 않았다. 본 연구의 베개 커버 교체, 잠옷 갈아입기, 땀 처리 방법에서 유의한 결과를 찾을 수 없었던 것과 연관이 있다고 여겨진다.

<표 9> 여드름 단계에 따른 위생관리습관

	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	χ^2 (p)
세안 전 손 씻기					
전혀 그렇지 않다	2(1.98)	1(1.09)	2(2.25)	5(1.77)	19.2922* (.0134)
그렇지 않다	13(12.87)	6(6.52)	3(3.37)	22(7.80)	
보통이다	19(18.81)	21(22.83)	27(30.34)	67(23.76)	
그렇다	30(29.70)	43(46.74)	40(44.94)	113(40.07)	
매우 그렇다	37(36.63)	21(22.83)	17(19.10)	75(26.60)	
매일 머리감기					
전혀 그렇지 않다	3(2.97)	2(2.17)	0(0.00)	5(1.77)	17.1681* (.0284)
그렇지 않다	14(13.86)	8(8.70)	5(5.62)	27(9.57)	
보통이다	19(18.81)	11(11.96)	9(10.11)	39(13.83)	
그렇다	25(24.75)	40(43.48)	43(48.31)	108(38.30)	
매우 그렇다	40(39.60)	32(35.96)	31(33.70)	103(36.52)	
베개 커버 빨래 및 교체 주기					
6개월 이상	11(10.89)	5(5.43)	15(16.85)	31(10.99)	13.5497 (.0943)
2~3개월	24(23.76)	13(14.13)	18(20.22)	55(19.50)	
한 달	33(32.67)	31(33.70)	24(26.97)	88(31.21)	
일주일	25(24.75)	26(28.26)	23(25.84)	74(26.24)	
매일	8(7.92)	17(18.48)	9(10.11)	34(12.06)	
잠옷 갈아입는 주기					
한 달	6(5.94)	3(3.26)	5(5.62)	14(4.96)	11.0263 (.2002)
2주일	12(11.88)	8(8.70)	16(17.98)	36(12.77)	
일주일	27(26.73)	23(25.00)	25(28.09)	75(26.60)	
2~3일	43(42.57)	40(43.48)	38(42.70)	121(42.91)	
매일(잠옷 없이 잔다 포함)	13(12.87)	18(19.57)	5(5.62)	36(12.77)	
땀 처리 방법					
바로 샤워	50(49.50)	43(46.74)	39(43.82)	132(46.81)	7.9356 (.2429)
선풍기나 에어컨	21(20.79)	25(27.17)	31(34.83)	77(27.30)	
자연 건조	23(22.77)	14(15.22)	15(16.85)	52(18.44)	
수건	7(6.93)	10(10.87)	4(4.49)	21(7.45)	

* $p < .05$

10. 여드름 단계에 따른 식습관 점수

<표 10>은 여드름 단계에 따른 식습관 점수를 나타낸 것이다. 육류/간식/지방 파트와 과일/채소/섬유질 파트로 나누어 각각 얼마나 자주 섭취하였는지에 따라 점수화하였다.

육류/간식/지방 파트는 음식 섭취 횟수에 따라 ‘한 달에 1회 미만’을 최소 점수인 1점, ‘일주일에 5회 이상’을 최고 점수인 5점으로 점수화하였다. 총 15개의 문항으로 구성되어 총 75점 만점이다. 총점이 높을수록 지방함량이 높은 식사를 하고 있는 것으로 판단하였다. 육류/간식/지방 파트의 식습관 점수 총점을 비교한 결과, 여드름 1단계군이 31.63±6.54점, 2단계군이 28.63±8.30점, 3단계군이 34.74±10.05점으로 군 간 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 3단계군의 점수가 평균점수인 31.63±8.67점보다 높게 나타났다. 설문지 결과를 보았을 때 3단계군이 다른 군에 비해 기름기가 많은 음식을 주로 섭취하고 간식 및 가공식품을 자주 섭취하였다.

과일/채소/섬유질 파트는 음식 섭취 횟수에 따라 ‘일주일에 1회 미만’을 최소 점수인 1점, ‘매일’을 최고 점수인 5점으로 점수화하였다. 총 9문항으로 구성되어 총 45점 만점이다. 총점이 높을수록 주요 영양소를 자주 섭취하는 식사를 하는 것으로 판단하였다. 과일/채소/섬유질 파트의 식습관 점수 총점을 비교한 결과, 여드름 3단계군이 19.17±6.79점, 1단계군이 18.06±5.19점, 2단계군이 17.01±4.94점의 순이었다($p<.05$). 3단계군의 점수가 평균점수인 18.07±5.72점보다 높게 나타났다.

위의 두 결과를 보면 여드름 3단계군이 대체적으로 어떤 음식이든 잘 섭취하는 것으로 보인다.

박수진(2014)은 20~30대 남성을 대상으로 연구한 결과 지방이 풍부한 음식과 당 함량이 높은 음식 및 자극적인 음식은 피지분비를 촉진해 여드름을

악화시키는 요인이 된다고 하였다. 반대로 신선한 채소와 과일류 및 기름기가 없는 살코기는 여드름을 감소시키며, 여러 가지 음식물 속의 비타민, 미네랄은 여드름의 발생을 줄이거나 증식을 억제한다고 하였다. 영양소의 공급 상태가 좋으면 피부는 정상적인 기능을 갖게 되지만, 필수적인 영양소가 결핍된 식사를 하게 될 경우 피부 상태가 불량해지므로 올바른 영양섭취의 중요성에 대한 인식을 가지고 건강한 식습관을 가지는 것이 중요하다.

<표 10> 여드름 단계에 따른 식습관 점수

항목	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	<i>p</i>
육류/간식/지방	31.63±6.54 ^{1)b}	28.63±8.30 ^c	34.74±10.05 ^a	31.63±8.67	.0001***
과일/채소/섬유질	18.06±5.19 ^{ab}	17.01±4.94 ^b	19.17±6.79 ^a	18.07±5.72	.0393*

¹⁾ Mean±sd

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

11. 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수

<표 11>은 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수를 나타낸 것이다. 외모 스트레스는 문항 당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 20개의 문항으로 구성되어 총 100점 만점이다. 총점이 높을수록 외모 스트레스가 높은 것으로 판단하였다.

외모 스트레스 문항 20개의 총점을 비교한 결과, 여드름 3단계군에서 70.90 ± 15.57 점, 2단계군에서 53.57 ± 14.82 점, 1단계군에서 49.05 ± 14.88 점으로 여드름 3단계군의 점수가 가장 높았고 통계적으로 군 간 유의한 차이가 있었다 ($p < .001$). 여드름 단계가 높을수록 외모 스트레스가 심한 것으로 나타났다.

박수미(2011)에 따르면 여자 중학생들을 대상으로 연구한 결과 외모 스트레스가 우울과 이상 섭식 행동을 유발하는 것으로 나타났다. 타인과 외모 및 신체를 비교하는 과정에서 자신의 외모를 부정적으로 지각해 이상 섭식 행동을 하고 우울로 연결된다는 것이다.

송숙희(2010)의 연구에서는 초등학교 4학년을 대상으로 한 한국청소년 정책 연구원의 자료를 바탕으로 외모 스트레스가 공격성과 우울에 직접적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 선행 연구 결과는 외모 스트레스가 단순한 외적인 욕구 불만족을 넘어서 정신적으로 큰 영향을 끼친다는 것을 보여준다.

<표 11> 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수

항목	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	<i>p</i>
외모 스트레스	49.05±14.88 ^c	53.57±14.82 ^b	70.90±15.57 ^a	57.42±17.70	.0001***

****p*<.001

12. 여드름 단계에 따른 대인관계 점수

여드름 단계에 따른 대인관계 점수는 <표 12>에 제시하였다. 대인관계에 관한 문항을 의사소통, 이해성, 개방성, 신뢰성, 주도성 영역으로 나누었다. 대인관계 점수는 문항 당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 20개의 문항으로 구성되어 총 100점 만점이다. 총점이 높을수록 대인관계가 원만한 것으로 판단하였다.

총 20개의 대인관계 문항의 총점을 비교한 결과, 여드름 1단계군이 67.99±11.45점, 2단계군이 66.70±13.26점, 3단계군이 66.24±16.25점으로 1단계군의 점수가 가장 높았으나 통계적으로 군 간 유의한 차이는 없었다.

‘의사소통’ 영역에서 여드름 1단계군이 15.14±2.79점, 2단계군이 13.96±2.68점, 3단계군이 14.13±2.83점이었다($p<.01$). 즉, 여드름 1단계군이 2단계군과 3단계군보다 의사소통 점수가 높았다.

‘이해성’ 영역에서 여드름 1단계군이 15.76±2.64점, 2단계군이 14.46±2.90점, 3단계군이 13.89±3.11점이었다($p<.001$). 즉, 여드름 1단계군이 2단계군과 3단계군보다 이해성 점수가 높았다.

그러나 그 외에 개방성, 신뢰성, 주도성 영역에서는 군 간 유의한 차이가 없었다. 즉, 여드름 단계는 대인관계의 하위변수 중 의사소통, 이해성에만 영향을 미쳤다. 여드름 상태가 가장 양호한 1단계군이 2단계군과 3단계군에 비해 타인과의 의사소통이 원만하고 상대방과 자기 자신의 감정을 잘 이해하여 대인관계를 유지하는 방법을 잘 알고 있는 것으로 판단된다.

10~30대 남녀를 대상으로 한 하문선(2018)의 연구에서 여드름 등급은 대인관계의 하위변수 중 이해성과 만족감, 원만함에 영향을 미쳤고, 여드름 등급이 높을수록 타인에 대한 이해성과 만족감, 원만함이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 여드름 등급은 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수

록 대인관계가 낮다고 하였다.

<표 12> 여드름 단계에 따른 대인관계 점수

항목	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	<i>p</i>
의사소통	15.14±2.79 ^a	13.96±2.68 ^b	14.13±2.83 ^b	14.44±2.81	.0063**
이해성	15.76±2.64 ^a	14.46±2.90 ^b	13.89±3.11 ^b	14.74±2.98	.0001***
개방성	11.98±3.78	12.38±3.45	12.16±4.35	12.17±3.86	.7726
신뢰성	13.88±2.36	13.84±2.56	13.93±3.08	13.89±2.66	.9714
주도성	11.23±3.57	12.07±3.49	12.12±4.42	11.78±3.84	.1919
Total	67.99±11.45	66.70±13.26	66.24±16.25	67.01±13.67	.6543

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

13. 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수

<표 13>은 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수를 나타낸 것이다. 외모관리행동에 관한 문항을 헤어관리행동, 메이크업관리행동, 의복관리행동, 체형관리행동, 피부관리행동으로 나누었다. 외모관리행동 점수는 문항 당 최저 1점부터 최고 5점까지 총 25개의 문항으로 구성되어 총 125점 만점이다. 총점이 높을수록 외모관리에 더 적극적인 것으로 판단하였다.

‘헤어관리행동’은 여드름 1단계군이 13.38±3.97점, 2단계군이 13.96±4.22점, 3단계군이 14.56±3.87점이었으나 통계적으로 유의한 결과는 아니었다.

‘메이크업관리행동’에서 여드름 3단계군이 17.00±4.69점, 2단계군이 15.37±4.92점, 1단계군이 13.82±4.47점의 순이었고, 군 간 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 여드름 단계가 높을수록 메이크업에 더 관심이 많고 메이크업을 하는 데 시간을 많이 투자하며, 반영구 화장 경험이 더 많았다.

‘의복관리행동’은 여드름 1단계군이 14.79±4.20점, 2단계군이 15.61±4.39점, 3단계군이 18.10±4.63점이었다($p<.001$). 여드름 3단계군이 1단계군과 2단계군에 비해 옷을 잘 입기 위해 더 노력하고 의복 구매력이 더 높았다.

‘체형관리행동’은 여드름 1단계군이 13.13±4.99점, 2단계군이 12.04±4.68점, 3단계군이 15.69±5.37점이었다($p<.001$). 여드름 3단계군이 다른 군들에 비해 다양한 방법으로 다이어트를 시도한 것으로 나타났다.

‘피부관리행동’에서는 여드름 3단계군이 16.21±4.55점, 2단계군이 12.99±4.79점, 1단계군이 10.72±4.12점의 순으로 높았고, 통계적으로 군 간 유의한 차이가 있었다($p<.001$). 여드름 3단계군이 다른 군들보다 자가 관리 및 피부 미용 시술을 많이 하고, 피부가 더 악화되지 않도록 여드름 유해성분을 확인하거나 피부 개선을 위한 보조제 섭취를 하는 등 피부관리에 더욱 적극적인 행동을 하였다.

위의 결과를 종합해보면 여드름 단계는 외모관리행동의 구성요소 중 메이크업관리행동, 의복관리행동, 체형관리행동, 피부관리행동에 영향을 미쳤다. 즉, 여드름 단계가 가장 높은 3단계군이 다른 군들에 비해 외모에 더 관심을 가지고 적극적으로 관리하는 것을 알 수 있었다.

박소애(2016)의 연구에서 남녀 대학생들의 외모관리행동은 외모만족도에 부분적으로 영향을 미친다고 하였다. 헤어관리행동과 피부관리행동은 외모만족도에 긍정적인 영향을 미치고 의복관심행동과 체중관리행동은 외모만족도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서는 외모만족도가 낮은 여드름 3단계군이 메이크업관리행동, 의복관리행동, 체형관리행동에서 유의한 영향을 미쳤다. 두 연구의 결과를 보았을 때, 외모관리행동을 통해 외모만족도를 높일 수 있는 것으로 판단된다.

<표 13> 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수

항목	1단계 (n=101)	2단계 (n=92)	3단계 (n=89)	Total (n=282)	<i>p</i>
헤어관리행동	13.38±3.97	13.96±4.22	14.56±3.87	13.94±4.04	.1302
메이크업관리행동	13.82±4.47 ^c	15.37±4.92 ^b	17.00±4.69 ^a	15.33±4.85	.0001***
의복관리행동	14.79±4.20 ^b	15.61±4.39 ^b	18.10±4.63 ^a	16.10±4.60	.0001***
체형관리행동	13.13±4.99 ^b	12.04±4.68 ^b	15.69±5.37 ^a	13.58±5.22	.0001***
피부관리행동	10.72±4.12 ^c	12.99±4.79 ^b	16.21±4.55 ^a	13.20±5.00	.0001***
Total	65.84±14.68 ^b	69.97±17.63 ^b	81.56±16.53 ^a	72.15±17.51	.0001***

*** *p*<.001

V. 결론 및 제언

본 연구는 안면 부위에 여드름이 있는 20~30대 여성을 대상으로 온라인 설문문을 통해 여드름 단계에 따른 생활습관, 외모 스트레스, 대인관계 및 외모관리행동을 비교 분석하였다. 여드름 단계 1단계군 101명, 2단계군 92명, 3단계군 89명 세 그룹으로 분류하여 분석하였다. 연구대상자의 여드름 상태와 여드름 관리실태, 생활습관, 외모 스트레스, 대인관계, 외모관리행동 등을 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 여드름 상태를 군 별로 비교 분석한 결과 여드름 1단계군은 ‘이마’, 2단계군과 3단계군은 ‘볼’에 주로 여드름이 발생하였다($p<.001$). 여드름 진행 기간에 대한 응답에서는 여드름 1단계군은 ‘1년 미만’, 2단계군과 3단계군은 ‘3년 이상’이 가장 높게 나타나 여드름 단계가 낮은 1단계군의 여드름 평균 진행 기간이 가장 짧은 것을 알 수 있었다($p<.001$). 또한 현재 여드름 흉터 여부와 여드름에 따른 스트레스에 대해서는 여드름 단계가 낮을수록 흉터와 스트레스가 적었다($p<.001$). 직계가족의 여드름 여부에 대해서는 1단계군과 2단계군은 ‘없다’가 가장 많았으나 3단계군은 ‘어머니’의 영향을 많이 받은 것으로 나타났다($p<.001$).

둘째, 연구 대상자의 여드름 관리실태의 경우 현재 여드름 관리 장소에 대해 여드름 1단계군은 ‘관리하지 않는다’, 2단계군은 ‘자가 관리’, 3단계군은 ‘피부과’가 가장 많았다($p<.001$). 여드름 단계가 높을수록 전문적인 관리 및 치료를 받고 있었고, 여드름 단계가 낮을수록 자가 관리를 하는 것을 알 수 있었다. 여드름 관리 횟수는 ‘주 1~2회’가 가장 많았고($p<.001$), 여드름 관리 방법

으로는 여드름 1단계군에서 ‘관리하지 않는다’는 응답을 한 데 비해 2단계군과 3단계군에서는 ‘압출’을 한다는 응답이 가장 많았다($p<.001$). 또한 피부관리를 위해 세 군 모두 ‘시트팩’을 가장 많이 사용하는 것을 알 수 있었다($p<.001$).

셋째, 여드름 단계에 따른 생활습관의 경우 피부화장단계에서 여드름 1단계군과 2단계군은 ‘파운데이션만’ 바른다는 응답이 가장 많은 데 비해 3단계군은 ‘파운데이션을 바른 후 컨실러’까지 덧바른다는 응답이 가장 많았다($p<.001$). 이를 통해 3단계군이 피부 화장을 더 두텁게 하여 여드름 자국 및 흉터를 커버하는 것을 알 수 있었다. 귀가 후 바로 클렌징을 하는지에 대해서는 여드름 1단계군에 비해 2단계군과 3단계군이 더 적극적인 편이었다($p<.001$). 또한 위생관리습관의 경우 세안 전 손 씻기와 매일 머리감기를 제외하고는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 세안 전 손 씻기와 매일 머리감기 모두 ‘매우 그렇다’에서 여드름 1단계군이 가장 높은 응답을 하여 여드름 단계가 낮을수록 얼굴을 만지기 전에 손을 씻는 습관을 가지고 있고, 두피의 유분기를 방지하고자 매일 머리를 감는 것을 알 수 있었다($p<.05$).

넷째, 여드름 단계에 따른 외모 스트레스 점수를 비교한 결과 여드름 3단계군에서 70.90 ± 15.57 점, 2단계군에서 53.57 ± 14.82 점, 1단계군에서 49.05 ± 14.88 순으로 나타났으며 대부분의 항목에서 여드름 3단계군의 점수가 높았다($p<.001$). 즉, 여드름 단계가 높을수록 외모 스트레스가 심한 것을 알 수 있었다.

다섯째, 여드름 단계에 따른 대인관계 점수에서는 여드름 1단계군이 67.99 ± 11.45 점, 2단계군이 66.70 ± 13.26 점, 3단계군이 66.24 ± 16.25 점으로 1단계군의 점수가 가장 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 대인관계의 하위 변수를 의사소통, 이해성, 개방성, 신뢰성, 주도성으로 나누어 분석한 결과

여드름 단계는 의사소통, 이해성에만 영향을 미쳤고($p<.05$), 개방성, 신뢰성, 주도성에서는 유의하지 않았다.

여섯째, 여드름 단계에 따른 외모관리행동 점수의 경우 여드름 3단계군이 81.56 ± 16.53 점, 2단계군이 69.97 ± 17.63 점, 1단계군이 65.84 ± 14.68 점이었다($p<.001$). 헤어관리를 제외한 메이크업관리, 의복관리, 체형관리, 피부관리에서 여드름 3단계군의 점수가 가장 높았다($p<.001$). 즉, 여드름 단계가 가장 높은 3단계군이 가장 외모에 관심을 가지고 적극적으로 관리하는 것을 알 수 있었다.

연구 결과를 종합해보면 여드름 단계가 높을수록 여드름이 ‘불’에 주로 발생했고 여드름 진행기간이 길었으며, 전문적으로 여드름 관리를 하고 있었다. 생활습관 중에서는 피부화장과 클렌징 및 위생관리에서 여드름과의 연관성을 알 수 있었지만 그 외에 다른 생활습관은 여드름과 연관성이 크지 않았다. 또한 여드름 단계가 높을수록 외모 스트레스가 높았고 여드름 단계에 따른 대인관계에서는 의사소통, 이해성에서만 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외모관리행동은 메이크업관리, 의복관리, 체형관리, 피부관리에서 여드름 3단계군이 가장 외모 관리에 많은 관심을 가지고 적극적으로 행동하였다.

그러나 본 연구의 한계점은 282명의 적은 인원을 대상으로 분석했기 때문에 20~30대 여성 전체로 일반화하기에 무리가 있다는 점이다. 또한 온라인 설문조사로 연구를 진행했기 때문에 연구 대상자들의 정확한 여드름 상태를 파악하기 어려웠다. 향후 연구에서는 보다 다양한 연령층과 더 많은 인원을 대상으로 한 확대연구와 더욱 객관적이고 정확한 측정도구의 개발이 필요하다고 사료된다. 끝으로 이 연구에서 도출된 결과를 바탕으로 향후 여드름과 관련된 뷰티 산업의 마케팅 자료에 활용되기를 기대한다.

참 고 문 헌

1. 단행본

- 권석만 (2018). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 서울: 학지사. pp.28-30.
- 김기연, 김광옥, 김현주, 박선희, 박영호, 배정하, 송선영, 오유경, 장예선,
한경아 (2001). 피부과학. 서울: 수문사. p.325.
- 김명숙 (2012). 피부관리학. 서울: 현문사. p.67, 171.
- 김범준, 유광호, 최선영 (2021). 알기쉬운 에스테틱 피부과학. 서울: 여문각.
p.118.
- 김영미 (2003). 메디칼 스킨케어. 서울: 임송. pp.63-64.
- 김종운, 박성실 (2011). 인간관계 심리학. 서울: 학지사. p.87.
- 김한식, 범희주 (2007). 미용과학. 서울: 청구문화사. p.299.
- 서봉연, 유봉연, 강길례 (2001). 효과적인 대인관계 노하우 프로그램집. 서울:
한국가이던스. p.37.
- 이주영, 이미경, 이중섭, 박성희, 김성남, 윤정순, 박선주 (2006). 커트 이론
및 실습. 경기도: 형설출판사. p.15.
- 정종영 (2007). 여드름. 서울: 엠디월드. p.65.
- 최형석 (2011). 여드름의 비책. 서울: 랜덤하우스. p.160.
- 표영희, 박은경, 이해영, 이은주 (2018). 메디컬스킨케어. 경기도: 파워북.
p.66.
- 한국미용학회 (2003). 미용학사전. 서울: 신광출판사. pp.974-975.
- 김춘자 (2009). 피부미용학. 서울: 훈민사. p.55.

2. 국내 연구

- 강갑원, 신미경, 박미정 (2019). 중·고등학교 여학생의 이성관심, 외모관심, 색조화장이 미치는 영향 및 이성교제 경험의 조절 효과. *Global Creative Leader*, 9(5), pp.81-107.
- 강다인 (2015). 세안제의 종류와 세안 방법이 안면 피부의 클렌징 효과와 유·수분에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 강동훈 (2011). 여성의 미적 신체활동 참여와 몰입이 신체적 자기개념과 외모관리행동에 미치는 영향: 벨리댄스 참여자를 대상으로. 숭실대학교 대학원 박사학위논문.
- 강민정, 함정희 (2000). 청소년기와 성인기 여드름의 임상 양상 및 여드름에 관한 인식도의 비교 분석. *대한피부과학회지*, 38(5), pp.589-599.
- 강선주 (2011). 한방요법이 여드름 개선에 미치는 효과에 관한 연구. 남부대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 강지영 (2013). 젊은 여성의 식습관이 피부건강에 미치는 영향. 성신여자대학교 생애복지대학원 석사학위논문.
- 고주신 (2017). 중국 북경지역 여성의 여드름 발생과 관리방법 및 인식. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 곽진숙 (2021). 체면지향, 운명순응 및 외모주의가 외모관심과 외모관리행동에 미치는 영향. 동명대학교 대학원 박사학위논문.
- 구정은, 박초희 (2018). 여드름에 효과적인 약용식물 추출물에 한 연구동향. *한국화장품미용학회지*, 8(3), pp.431-445.
- 권경미 (2009). 교양무용 참여 대학생들을 위한 우울증 및 대인관계(성격장애) 척도개발과 적용. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 권지연 (2020). 성인 남성의 여드름 중증도에 따른 피부 관리 실태 및 화장

- 품 사용 행태에 관한 연구. 대전대학교 보건의료대학원 석사학위논문.
- 기진선 (2023). 레이저 시술 후 관리 방법에 따른 피부건강행위 비교 분석. 성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사학위논문.
- 김경진 (2009). 중학생의 외모스트레스와 자기효능감이 학교적응에 미치는 영향. 전주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김낙인 (2003). 여드름의 국소치료. 피부과 전문의를 위한 Update in Dermatologie, 1(1), pp.17-20.
- 김미라 (2006). 청소년 여드름에 대한 관리 방법과 실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 김민채 (2018). 남성의 생활습관과 피부관리 태도가 안면피부상태에 미치는 영향. 남부대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김반야 (2015). 관계적 인간의 형성 : 부모 자녀 의사소통이 자녀의 대인관계능력에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김보빈 (2017). 여드름 발생 정도에 따른 피부관리와 화장품사용 현황에 관한 연구. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 김선영 (2020). 20~30대 서울, 경기 거주 여성의 여드름 관리처 및 화장품에 대한 인식 및 태도에 관한 연구. 동국대학교 문화예술대학원 석사학위논문.
- 김숙희 (2021). 뷰티케어행동의 심리적 효용성과 스트레스 완화와의 관계 : 심리적 행복감과 신체적 존중감의 매개효과를 중심으로. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김신희 (2012). 성인여성의 피부건강 관리 관련 요인. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 김신희 (2015). 범이론적 모형을 이용한 대학생들의 피부관리 실천행위 변화

- 단계 분석. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영옥 (2012). 교복과 헤어스타일이 여고생의 인상형성에 미치는 영향. 한국국제대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정애 (2021). 중년여성의 자기가치 수반성이 뷰티관리행동 및 행복에 미치는 영향. 서경대학교 대학원 석사학위논문.
- 김지현 (2019). 20-30대 남녀의 외모관심도가 피부건강관리 인식과 실천행위에 미치는 영향. 한성대학교 예술대학원 석사학위논문.
- 김태임, 권기한 (2022). COVID-19 팬데믹 이후 외모관리행동과 스트레스의 연관성에 관한 연구. 한국화장품미용학회지, 12(3), pp.413-424.
- 김태희 (2007). 여고생의 여드름 인지도 및 스트레스에 관한 연구. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문.
- 김혜림 (2015). 대학생의 자아분화가 대인관계에 미치는 영향 : 정서표현 양가성과 갈등 해결전략의 매개효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김흥기 (2006). 실업계 고등학생의 인터넷 중독과 대인관계 및 정신건강과의 관계. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김효정 (2016). 20·30대 여성들의 가치관에 따른 뷰티 라이프스타일 행동과 뷰티 관리 행동 실태 연구. 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 김효진 (2013). 일부 성인남녀의 여드름 관리태도와 정신건강. 성신여자대학교 생애복지대학원 석사학위논문.
- 김희숙 (2014). 남성의 안면 피부관리와 운동습관이 피부상태에 미치는 영향. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문.
- 남승숙 (2006). 한방을 이용한 여드름 피부관리 실태연구. 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문.
- 남희수 (2017). 여드름 치료 효과에 따른 수분도 변화. 숙명여자대학교 원격

대학원 석사학위논문.

- 당수민 (2013). 여드름이 여고생들의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향. *대한미용학회지*, 9(2), pp.137-141.
- 당영숙 (2010). 여고생들의 여드름 관리실태 및 여드름이 정신건강과 스트레스에 미치는 영향. *대구한의대학교 대학원 박사학위논문*.
- 류순희 (2014). 여대생의 색조화장 빈도에 따른 클렌징 및 색조화장 실태에 관한 연구. *성신여자대학교 생애복지대학원 석사학위논문*.
- 류진아, 이지영 (2019). 내현적 자기애와 외모관리행동의 관계. *한국화장품미용학회지*, 9(2), pp.169-179.
- 문경림 (2021). 중학생의 수분섭취량과 생활습관 및 피부건강과의 관련성 연구. *중앙대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 문희정 (2014). 대상화 경험이 감정을 매개하여 의복, 체중조절, 피부관리행동에 미치는 영향. *충북대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박미령, 이경순, 장정현 (2001). 식습관과 체성분의 변화가 피부상태에 미치는 영향I. *한국미용학회지*, 7(1), pp.193-201.
- 박세진 (2018). 여성의 외모관리행동이 심리적 행복감과 자아효능감에 미치는 영향. *성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사학위논문*.
- 박소애 (2016). 외모관리행동이 외모만족도와 자아존중감에 미치는 영향 - 광주광역시 대학생들을 중심으로 -. *호남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박수미 (2011). 여자 청소년의 외모에 대한 역기능적 신념과 외모스트레스가 이상섭식행동에 미치는 영향 : 우울의 매개효과. *경남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 박수연 (2023). 외모관리행동이 외모만족도와 행복감에 미치는 영향. *서경대학교 일반대학원 석사학위논문*.

- 박수진 (2014). 20~30대 남성 여드름피부와 정상피부의 식습관과 피부관리 지식비교. 동덕여자대학교 비만미용향장대학원 석사학위논문.
- 박용진 (2003). 여대생의 피부건강 관련 행위와 사회 심리적 건강과의 관련성. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박자영 (2014). 30~40대 사무직 남성의 생활습관과 피부관리행동이 피부건강에 미치는 영향. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 박지환 (2012). 고등학생의 대인관계능력 향상을 위한 학급단위 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 배성희 (2014). 여자 청소년의 여드름 유병 상태 및 관리에 관한 연구. 대구한의대학원 보건대학원 석사학위논문.
- 백주현 (2014). 여성들의 세안에 대한 인식과 사용실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 백혜연 (2009). 여드름 발생 및 정도가 일상생활에 미치는 영향, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 서란숙 (2012). 여대생의 외모관리행동과 외모의 중요성이 외모만족도에 영향을 미치는 요인. 한국미용학회지, 18(1), pp.180-186.
- 설주은 (2014). 여드름에 대한 인식 및 관리 실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 성경제, 노영석, 최응호, 오정준, 이주홍, 김선우, 김낙인 (2004). 한국형 여드름 중증도 시스템. 대한피부과학회지, 42(10), pp.1241-1247.
- 성준승 (2002). 여드름 원인균의 성장에 미치는 오미자, 솔잎의 효과. 대구카톨릭대학교 보건과학대학원 석사학위논문.
- 손가빈 (2018). 중년여성의 피부관리행동이 외모만족도 및 자아존중감, 행복감에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 손용석 (2012). 고등학생의 외모스트레스와 대인관계에서 자아존중감의 매개

- 효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송민선 (2023). MZ세대 여드름 피부 인식에 따른 코스메슈티컬 화장품 선택 속성과 구매행동 의도에 미치는 영향: 여드름관리 화장품 중심으로. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 송숙희 (2010). 외모스트레스와 공격성과 우울 간의 관계에서 부정적 자아개념의 매개효과. 성결심리상담, 3, pp.99-122.
- 송지현 (2020). 자기애성향이 외모관리행동 및 대인관계에 미치는 영향. 성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사학위논문.
- 신동화, 김신희 (2019). 여드름 피부가 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향-중학생 중심으로. 융합정보논문지, 9(10), pp.264-271.
- 신명수 (2021). 대학생의 인성수준과 대인관계능력과의 관계에서 분노조절의 매개효과. 가야대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 신미경 (2020). 외모관심과 대인관계능력의 관계에서 공감능력과 자아존중감의 매개효과 및 성별의 조절효과. 대진대학교 대학원 박사학위논문.
- 신미리 (2016). Glycolic Acid 함유 화장품이 여드름 피부에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 신선아 (2023). 체형 성형 경험자의 체형관리행동과 신체 의식. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 신은정 (2012). 성인 여드름 환자와 정상인의 여드름에 관한 지식 정도와 생활습관 및 피부 관리실태 비교. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 안병미 (2022). 반영구화장에 따른 외모만족도와 정신건강에 관한 연구. 건신대학교 대학원 석사학위논문.
- 안채리, 임은진 (2020). 20대 여성의 메이크업 행동과 대인관계 및 심리적

- 안녕감 간의 관계. 대한미용학회지, 16(2), pp.167-175.
- 안채윤 (2019). 신체이미지가 외모관리행동, 자아존중감, 대인관계에 미치는 영향-성인남성을 대상으로-. 한국콘텐츠학회논문지, 19(6), pp.620-631.
- 양미영 (2009). 수면 및 식습관이 여성의 피부건강에 미치는 영향. 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 양유나 (2016). 무용 예술 전공자의 외모 관련 사회 문화적 태도 및 관리행동이 무용 몰입에 미치는 영향. 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 오광수 (2018). 군 전역 복학생의 대학생활적응에 관한 연구. 초당대학교 대학원 박사학위논문.
- 오정숙, 정경자 (2015). 표피분화와 피부장벽. 아시안뷰티화장품학술지, 13(6), pp.713-720.
- 유미 (2003). 여드름의 종류·발생 기전·치료제 및 관리에 관한 고찰. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 유쌍 (2019). 중국 대학생들이 인지하는 여드름 등급과 여드름 특성 및 관리태도와 관련성. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 유유림 (2023). 남성의 피부타입에 따른 피부관리행동이 피부관리실 인식과 선택 속성에 미치는 영향. 영산대학교 미용·예술대학원 석사학위논문.
- 유제이 (2018). 대학생의 자기에 성향과 외모관심도가 피부·모발 인식과 뷰티 관리 행동에 미치는 영향. 호남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경 (2000). 일부 여대생의 여드름 실태, 지식 및 태도와 삶의 질과 관련성. 조선대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 이동섭 (2017). 장기간 운동에 따른 안면피부상태와 주관적 안녕감에 관한 사례연구. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이명희 (2011). 피부유형에 따른 피부 관리와 영양 상태에 관한 연구.

- 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 이소정 (2023). MZ세대의 자아존중감, 미용관리행동, 소셜미디어 관여도, 외모 성공지향의 관계. 서경대학교 미용예술대학원 석사학위논문.
- 이순희, 이승자 (2018). 여드름 발병 경험에 따른 심리적 상태와 일상적 스트레스의 차이 및 상호 관련성 분석. 대한미용학회지, 14(3), pp.321-329.
- 이승자 (2019). 여대생의 여드름 발병경험, 생활습관 및 화장품·세안 특성과의 관련성. 대한미용학회지, 15(3), pp.315-323.
- 이승현, 이창우, 안성구, 박태현, 박장규, 성경제, 강원형, 황규광 (1996). 최근병원 내원 여드름 환자의 통계적 고찰. 대한피부과학회지, 34(3), pp.386-393.
- 이영주 (2016). 우리나라 중년여성의 식이섭취와 건강 생활습관이 안면 피부에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이원주 (2006). 여드름과 음식. 대한피부과학회지, 44(10), p.110.
- 이윤지 (2021). 미세먼지 유해성 인식에 따른 피부건강관리 행위에 관한 연구. 동신대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 이정은 (2016). 오미자 씨앗 추출물을 함유한 로션이 20대 여성의 여드름 피부에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 이주영 (2017). 여대생의 외모에 대한 사회문화적 태도, 외모만족, 외모스트레스가 의복행동에 미치는 영향. 패션과니트, 15(1), pp.26-35.
- 이지용 (2023). 외모 스트레스에 따른 화장 행동과 외모 만족도에 관한 연구. 한국모델콘텐츠학회지, 4(1), pp.33-49.
- 임미연 (2023). MZ세대의 헤어 메이크업관리행동과 자기효능감의 관계에서 감성지능과 경험적 가치의 이중매개효과. 광주여자대학교 일반대학원 박사학위논문.

- 임선형, 곽선순, 김애경 (2010). 세안화장품 사용에 따른 20대 여대생의 피부 상태연구. 대한피부미용학회지, 8(4), pp.73-86.
- 임은진, 김혜지, 하준호 (2018). 여대생의 여드름 인식이 삶의 질과 자아존중감에 미치는 영향, 대한미용학회지, 14(4), pp.507-515.
- 장경자 (2000). 20대 초반 여성의 안면 부위별 피부 표면 유·수분에 관한 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 장봉실 (2017). 중학생의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향 :자아존중감의 매개효과를 중심으로. 경남과학기술대학교 대학원 석사학위논문.
- 장유숙 (2019). 한국 성인의 신체활동도 및 수면시간과 건강관련 삶의 질과의 관련성. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 장혜경, 손정남 (2014). 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계 및 우울이 섭식태도에 미치는 영향. 기본간호학회지, 21(3), pp.235-242.
- 전명순 (2012). 청소년 대인관계역량 프로그램 개발과 효과성 연구. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 전지현, 이미숙 (2014). 미디어 관여도가 외모평가, 외모스트레스, 외모관리 행동에 미치는 영향. 한국의류학회지, 38(4), pp.518-527.
- 정시현 (2021). 20대의 SNS 뷰티정보 이용이 피부관리행동 및 피부지식도에 미치는 영향. 을지대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 정은석 (2016). 고등학생의 체질량지수, 외모만족도가 내재화 문제에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정의정 (2006). 성인기 여드름의 발생 특성과 위험요인에 관한 연구. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문.
- 정인 (2013). 성인여드름 피부의 자외선차단제 사용실태 및 물리적 자외선차단제의 세안 방법에 따른 세정력비교. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.

- 정주은 (2022). 20~30대 남성의 안면 제모 행태에 따른 피부건강관리에 관한 분석. 성신여자대학교 뷰티융합대학원 석사학위논문.
- 조선진 (1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절 행태가 스트레스에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조유경, 정재윤 (2012). 국내 뷰티시장의 이너뷰티 현황 및 선호도조사. 한국디자인포럼, 36, pp.365-378.
- 조인영 (2022). 20~30대 여성들의 여드름 지식 및 화장품 사용 만족도. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 최덕자 (2008). 직장인의 신체상, 외모 스트레스와 정신건강에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 최소안 (2015). 여드름 관리 및 인식에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 최지경 (2004). 청소년의 대인관계가 학교생활적응에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 최지혜 (2019). 미세침 약초필링의 여드름 피부개선에 관한 연구. 건양대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 하문선 (2018). 여드름피부의 상태에 따른 자아존중감과 대인관계에 관한 연구. 성신여자대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 하민정 (2013). 클렌징워터와 이중세안의 클렌징효과 비교 및 피부에 미치는 영향. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 허지화 (2013). 남성의 피부지식과 자가 피부 관리 행동에 관한 연구. 동덕여자대학교 비만항장대학원 석사학위논문.
- 홍미영 (2013). 중학생의 외모스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황윤정 (2007). 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이

외모관리행동에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.

황윤정, 유태순 (2008). 외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 얼굴 및 헤어관리행동에 미치는 영향. *복식*, 58(6), pp.85-95.

3. 국외 연구

Adrian Furnham, Nicola Badmin, Ian Sneade (2002). Body image dissatisfaction : Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), pp.581-596.

Amita Jassi, Georgina Krebs (2021). Body Dysmorphic Disorder: Reflections on the last 25years. *Sage Journals*, 26(1).

Cunliffe.W (1989). Natural history of acnes in Acne and related disorders. London. Martin Dunitz Limited.

James E. Fulton, Elizabeth Black (1983). Dr. Fulton's Step-by-step Program for Clearing Acne.

Haren, K., Backman, C., Wiberg, M (2000). Effect of manual lymph drainage as described by Vodder on Oedema of the hand after Fracture of the distal radius A prospective Clinical study, *Journal of Plastic Surgery and Hand*, 34(4), pp.367-372.

Jasmine Rahmi Hapsari, Alamanda Murasmita, Suci Widhiati, Arie Kusumawardani (2022). The Relationship between Hygiene Behaviour and Acne Vulgaris Incidence in Medical Students Sebelas Maret University. Department of Dermatology and Venerology,

34(2), pp.125-129.

K. D Brownell, J. H Kelman, A. J Stunkard (1983). Treatment of obese children with and without their mother Changes in weight and blood pressure. *Pediatrics*, 71(4), pp.515-523.

London: National Institute for Health and Care Excellence (2021).

Skin care advice for people with acne vulgaris: Acne vulgaris: management. National Guideline Alliance (UK), No.198.

Melissa R. Laughter MD, PhD a, Jaclyn B. Anderson MD b, Mayra B.C. Maymone MD, DSc c, George Kroumpouzou MD, PhD (2023).

Psychology of aesthetics: Beauty, social media, and body dysmorphic disorder. *Clinics in Dermatology*, 41(1), pp.28-32.

Miriam Green-Armytage, Laura M Simonds, Mary John, Nigel Woodger (2019). Depictions of acne and psoriasis influence interpersonal aversion. *Psychol Health Med*, 24(1), pp.94-100.

Neirita Hazarika (2016). The Psychosocial Impact of Acne Vulgaris. *Indian J Dermatol*, 61(5), pp.515-520.

Nunnally J C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill.

Pinar Duru, Özlem Örsal(2021). The effect of acne on quality of life, social appearance anxiety, and use of conventional, complementary, and alternative treatments. *Complementary Therapies in Medicine*, Volume 56.

Rosenberg EW (1981). Acne diet reconsidered. *Arch Dermatol*, 117(4), pp.193-195.

Sarwer, David B, Ph.D, LaRossa, Don M.D, Bartlett, Scott P. M.D, Low, David W. M.D, Bucky, Louis P. M.D, Whitaker, Linton

A.M.D. (2003). Body Image concerns of breast augmentation patients. *Plastic and Reconstructive Surgery*, 112(1), pp.83-90.

Sutaria AH, Masood S, Saleh HM, Schlessinger (2023). Treasure Island (FL) : StatPearls[Internet]. Acne Vulgaris.

4. 기타

아이오펜 (2019). 수면 부족과 피부.

https://www.iope.com/kr/ko/iopelab/skin_news/1264314_2062.html

(검색일: 2023.12.05).

파이낸셜 (2023). 스스로 매력적이라고 생각할수록 마스크 덜 쓴다.

<https://www.fnnews.com/news/202303050351142991>

(검색일: 2023.11.28).

Notesbyalice (2020). Acne and relationships: Dating with acne experience +tips.

<https://notesbyalice.co.uk/acne-and-relationships-dating-with-acne/>

(검색일: 2024.01.09).

Danielle Gronich (2024). What is Acne Dysmorphia and How to Overcome It?

<https://clearstem.com/blogs/skin-care-learning-center/what-is-acne-dysmorphia-and-how-to-overcome-it>

(검색일: 2024.03.17).

ABSTRACT

Comparative Analysis of Lifestyle, Appearance Stress, Interpersonal Relationships and Appearance Management Behavior according to Acne Stage

JEONG MINSEO

Skincare and Coordination Major,

Dept. of Convergence beauty,

Graduate School of Convergence Beauty

Sungshin Women's University

Acne has a high prevalence not only in adolescence but also in adulthood. It also varies in form from weak to severe. Women in their 20s and 30s who want to have clean skin are prone to appearance stress due to acne and have problems with interpersonal relationships. This study attempted to find out the differences in lifestyle habits according to the acne stage and analyze the effect of acne stage on appearance stress, interpersonal relationships, and appearance management behavior.

This study conducted an online survey of adult women in their 20s and

30s with acne on their faces from November 6, 2023 to November 20, 2023. A total of 300 questionnaires were collected from the survey subjects, excluding those presumed to be defective, so 282 questionnaires were targeted finally. According to the degree of acne, the survey subjects were divided into three groups: 101 people in the stage 1(35.8%), 92 people in the stage 2(32.6%), and 89 people in the stage 3(31.5%) for comparative analysis. All data processing and statistical tests in this study used the Statistical Analysis System software program version 9.4 (SAS Institute, Cary, NC, USA). The comparison of the three groups were analyzed by chi-square test and one-way ANOVA and were described as frequency, percentage, mean, and standard deviation. Moreover, the reliability was analyzed by calculating Cronbach's Alpha Coefficient to find out the internal consistency between the questions to measure appearance stress, interpersonal relationships, and appearance management behavior. All statistical tests were performed at a significance level of $p < .05$.

The results of this study are as follows.

First, in the case of acne conditions of the study subjects, the main areas of acne occurrence in the study subjects were the 'foreheads' in the stage 1 group of acne and the 'cheeks' in the stage 2 and stage 3 groups($p < .001$). Regarding to the acne progression period, the acne stage 1 group was shorter than the stage 2 and stage 3 groups. In addition, it was found that the stage 3 group was most influenced by their "mother" regarding the presence of acne in immediate family members($p < .001$).

Second, concerning for the acne management status of the study subjects, the stage 1 group of acne patients answered 'no management' for the current acne management location, 'self-management' for the stage 2 group and 'dermatology' were the most common for the stage 3 group($p<.001$). It was found that the higher the acne stage, the more professional management was performed, and the lower the acne stage, the more self-management was performed at home. Also, as for the acne management method, unlike the stage 1 group of acne patients who said 'no management'($p<.001$), the most common response was that 'extrusion' was performed in the stage 2 and 3 groups($p<.001$).

Third, about the lifestyle habits according to the acne stage, most of the stage 1 group said that they only apply foundation in the skin makeup stage, and most of the stage 3 group said that they apply foundation and concealer($p<.001$). As for whether or not to cleanse right after returning home, the stage 2 and 3 groups of acne tended to cleanse right away compared to the stage 1 group($p<.001$). Additionally, among the hygiene management habits, the response rate for "strongly agree" regarding washing hands before cleansing the face and washing hair daily was highest in the stage 1 group($p<.05$).

Fourth, regarding the appearance stress scores according to the acne stage, 70.90 ± 15.57 points in the acne stage 3, 53.57 ± 14.82 points in the stage 2, and 49.05 ± 14.88 points in the stage 1, and in most questions, the

acne stage 3 showed higher scores($p<.001$). In other words, it turned out that the higher the acne stage, the more severe the appearance stress.

Fifth, about the interpersonal relationship scores according to the acne stage, the acne stage 1 group had the highest score of 67.99 ± 11.45 points, the stage 2 had 66.70 ± 13.26 points, and the stage 3 had 66.24 ± 16.25 points, but there was no significant difference between the groups. The acne stage only affected communication and understanding among the sub-variables of interpersonal relationships($p<.05$) and was not significant in openness, reliability, and initiative.

Sixth, regarding the appearance management behavior score according to the acne stage, the acne stage 3 group scored 81.56 ± 16.53 points, the stage 2 group scored 69.97 ± 17.63 points, and the stage 1 group scored 65.84 ± 14.68 points($p<.001$). Additionally, the acne stage 3 had the highest score in makeup, clothing, body shape and skin management($p<.001$). In other words, it showed that the stage 3 group with the most severe acne condition was most interested in appearance and managed actively.

According to the results of this study, the higher the acne stage, the more acne occurred on the cheeks, the longer the acne progression period, and the more professional acne management was performed. Among lifestyle habits, the relationship between skin makeup, cleansing, and hygiene management was found, but other lifestyle habits were not significantly related to acne. In addition, the higher the acne stage, the

higher the appearance stress, and it turned out that only communication and understanding affect interpersonal relationships according to the acne stage. In terms of appearance management behavior, it showed that the stage 3 groups were most interested in appearance management and proactively acted in appearance management in makeup, clothing, body shape and skin management. Therefore, it is expected that the results derived from this study will be used as marketing data for the beauty industry related to acne in the future.

여드름 단계에 따른 생활습관, 외모 스트레스, 대인관계 및 외모관리행동 비교 분석

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 본 설문에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 조사는 성신여자대학교 뷰티융합대학원 뷰티융합학과 피부미용비만학 전공의 석사과정 논문을 위한 설문조사로 <여드름 단계에 따른 생활습관, 외모 스트레스, 대인관계 및 외모관리행동 비교 분석>에 관한 기초 자료를 얻기 위한 목적으로 작성되었습니다.

본 설문 조사를 통하여 수집된 자료는 익명으로 처리되며 순수한 연구 목적 이외에 다른 목적으로 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

귀하의 소중한 의견을 활용하여 가치 있는 학술적 연구결과를 얻도록 노력하겠습니다.

다시 한 번 연구에 협조해 주셔서 감사드리며, 성의 있는 답변을 부탁드립니다.

성신여자대학교 뷰티융합대학원
뷰티융합학과 피부미용비만학 전공
지도교수 : 배 현 숙
연구자 : 정 민 서

4. 귀하는 여드름 관리를 위해 팩을 하십니까? 한다면 어떤 팩을 주로 하십니까?

- ① 하지 않는다
- ② 시트팩
- ③ 워시오프팩
- ④ 모델링팩

5. 귀하는 얼굴 각질 제거를 하십니까? 한다면 주로 어떤 종류의 각질제거제를 사용하십니까?

- ① 각질제거 하지 않는다
- ② 스크럽
- ③ 화학적 필링제(AHA, BHA 등)
- ④ 각질패드
- ⑤ 기타 ()

Ⅲ. 다음은 귀하의 생활습관에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 1개만 체크(V)해주세요.

※ 피부화장습관

1. 귀하는 피부 화장을 어느 단계까지 하는 편입니까?

- ① 자외선 차단제만 바른다
- ② 잡티만 가리는 정도로 킨실러만 가볍게 바른다
- ③ 파운데이션만 바른다
- ④ 파운데이션을 바른 후 킨실러까지 덧바른다
- ⑤ 기초화장품(스킨, 로션, 크림 등)만 바른다

2. 귀하는 하루에 자외선 차단제를 몇 회 바르십니까?

- ① 바르지 않는다
- ② 1회
- ③ 2회 이상

8. 귀하는 외출 후 집에 돌아오면 화장을 바로 지우는 편입니까?

- ① 그렇지 않은 편이다
- ② 대체로 그런 편이다
- ③ 항상 그렇다

※ 수면 습관

9. 귀하의 하루 평균 수면 시간은 몇 시간 정도입니까?

- ① 6시간 미만
- ② 6시간~7시간 미만
- ③ 7시간~8시간 미만
- ④ 8시간 이상

10. 귀하의 취침 시간대는 언제입니까?

- ① 23시 이전
- ② 23시~24시
- ③ 24시~01시
- ④ 01시~02시
- ⑤ 02시 이후

11. 귀하의 수면 패턴은 어떻게 되십니까?

- ① 수면 패턴이 일정한 편이다
- ② 수면 패턴이 들쭉날쭉하다

12. 귀하는 잠이 드는 데까지 시간이 얼마나 걸립니까?

- ① 바로 잠이 든다
- ② 5~10분 이내
- ③ 10~20분 이내
- ④ 20~30분 이내
- ⑤ 30분 이상

※ 운동 패턴 (운동하지 않는 분은 일관성 있게 '운동하지 않는다'로 응답해주세요.)

19. 귀하는 베개커버를 얼마나 자주 빨거나 교체하십니까?

- ① 6개월 이상
- ② 2~3개월
- ③ 한 달
- ④ 일주일
- ⑤ 매일 새로 교체하거나 수건을 깔고 잔다

20. 귀하가 잠옷을 갈아입는 주기는 어떻게 되십니까?

- ① 한 달
- ② 2주일
- ③ 일주일
- ④ 2~3일
- ⑤ 매일(잠옷 없이 잔다 포함)

21. 귀하는 땀이 났을 때 땀 처리를 주로 어떻게 하십니까?

- ① 바로 샤워한다
- ② 선풍기나 에어컨을 켜다
- ③ 자연적으로 말린다
- ④ 수건으로 닦는다
- ⑤ 기타 ()

※ 식습관

22. 다음 식품의 먹는 횟수를 체크(V) 해주십시오.

문 항	한 달에 1회 미만	한 달에 1~2회	일주일에 1~2회	일주일에 3~4회	일주일에 5회 이상
햄버거					
소고기 (스테이크 등)					
치킨					
핫도그					
햄					
샐러드드레싱, 마요네즈					
마가린, 버터					
달걀					
베이컨, 소시지					
치즈					
우유					
감자튀김					
콘칩, 감자칩, 팝콘					
아이스크림					
도넛, 케이크, 과자, 파이					

23. 다음 식품의 먹는 횟수를 체크(V) 해주십시오.

문 항	일주일에 1회 미만	일주일에 1회 정도	일주일에 2~3회	일주일에 4~6회	매일
김치					
과일 (주스 제외)					
푸른 채소 샐러드					
감자					
콩 종류					
기타 채소류					
고섬유질 시리얼					
통밀빵, 현미					
흰빵, 비스킷, 머핀					

IV. 다음은 귀하의 외모 스트레스에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 1개만 체크 (V) 해주세요. (얼굴에 한정된 질문입니다)

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 외모에 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 외모 때문에 누구에게나 자신 있게 대하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 외모가 잘 나지 못해 창피할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 외모 때문에 일(학업)이나 취미생활이 힘들다.	①	②	③	④	⑤

5. 나는 외모 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 화장하지 않은 채 나가기를 꺼린다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 모자나 마스크를 쓰고 나갈 때 마음이 편하다.	①	②	③	④	⑤
8. 외출할 때 내 모습이 마음에 안 들면 하루종일 신경 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 사진을 찍으면 보정은 필수로 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 외모 때문에 이성을 만날 때 신경 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
11. 세상은 외모지상주의가 심하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 거울을 볼 때 단점을 먼저 찾는다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 다른 사람이 보는 나의 첫인상에 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
14. 외모가 다른 일에 영향을 미칠 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
15. 내 얼굴을 고칠 수 있다면 고치고 싶은 부분이 많다.	①	②	③	④	⑤
16. 친구가 나의 외모에 대한 얘기를 하면 화가 난다.	①	②	③	④	⑤
17. 외모로 득을 보는 사람들을 보면 부럽다.	①	②	③	④	⑤
18. 주변에 예쁘고 잘난 사람이 있으면 비교되고 스트레스 받는다.	①	②	③	④	⑤
19. 자신감은 외모로부터 나온다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 외모 때문에 놀림을 당한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤

V. 다음은 귀하의 대인관계에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 1개만 체크(V) 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 다른 사람과 의견이 잘 맞지 않을 때 슬기롭게 풀어낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 다른 사람과 의사소통을 하는 데 어려움이 없다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 다른 사람에 대해 좋지 않은 느낌을 기분 나쁘지 않게 잘 표현할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 다른 사람이 내게 원하는 바를 잘 알아챈다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 다른 사람과 관계 유지를 어떻게 해야 할지 잘 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 다른 사람의 감정을 잘 이해한다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 내 감정을 스스로 잘 이해한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를 나누고 싶어 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 다른 사람에 대해 나 자신을 쉽게 잘 표현하고 터놓고 생활하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 새로운 사람 만나는 것을 좋아하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 다른 사람들과의 인간관계에 있어서 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
13. 다른 사람이 나의 단점을 말해줄 때 상대방을 신뢰하고 단점을 고치려고 한다.	①	②	③	④	⑤
14. 다른 사람이 나에게 대한 좋은 느낌을 표현할 때 나는 그것을 사실 그대로 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 인간관계에 있어서 약속을 잘 지킨다.	①	②	③	④	⑤

16. 나는 사람을 의심하지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤
17. 팀 활동을 할 때, 나는 팀원보다는 리더가 되고 싶다.	①	②	③	④	⑤
18. 여러 사람들이 다 같이 이야기할 때 내가 주로 이야기를 이끌어간다.	①	②	③	④	⑤
19. 친구들과 다 같이 만나거나 놀러 가는 경우 내가 먼저 모임을 제안한다.	①	②	③	④	⑤
20. 친구들은 나를 잘 따른다.	①	②	③	④	⑤

VI. 다음은 귀하의 외모관리행동에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 1개만 체크(V) 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 헤어영양 제품(헤어 에센스, 헤어 영양크림 등)을 자주 사용한다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 헤어스타일을 바꾸기 위해 미용실에 자주 간다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 원하는 머리 색깔을 위해 탈색도 서슴지 않는다.	①	②	③	④	⑤
4. 평상시 헤어드라이기, 고데기 등을 이용하여 머리를 손질한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 머릿결 관리를 위해 미용실에서 비싼 헤어 클리닉을 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 아이섀도, 볼터치 등 다양한 색조 메이크업을 즐겨한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 나에게 어울리는 메이크업 스타일을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 메이크업 관련 유튜브를 보고 따라 해 본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤

9. 나는 외출 시 메이크업에 많은 시간을 투자하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
10. 반영구 화장 (눈썹, 아이라인, 입술, 속눈썹 연장 등)을 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 옷을 잘 입는다는 얘기를 듣기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 액세서리, 가방, 신발 등을 옷 스타일에 맞추어 코디한다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 유행하는 스타일의 옷을 꼭 사는 편이다.	①	②	③	④	⑤
14. 나는 유명 연예인이 입은 옷이나 액세서리를 따라산 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 마음에 드는 옷은 반드시 구매를 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 음식을 먹을 때 칼로리, 지방, 당류 등을 신경써서 먹는다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 여러 가지 다이어트 방법을 시도해봤다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 절식 혹은 단식 등으로 체중을 조절 한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 식욕억제제 혹은 다이어트 보조제를 복용한 적이 있다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 몸매나 체중관리를 위해 운동을 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
21. 피부 관리에 필요한 홈 디바이스를 집에서 사용한다.	①	②	③	④	⑤
22. 나는 피부건강과 관련된 건강기능식품을 섭취한다.	①	②	③	④	⑤
23. 나는 화장품 구매 시 여드름 유해성분 유무를 확인한다.	①	②	③	④	⑤
24. 피부 관리를 위해 미백 및 주름 개선 등의 기능성 화장품을 사용한다.	①	②	③	④	⑤
25. 나는 물광주사 같은 주사시술을 받아 본 적이 있다.	①	②	③	④	⑤

VII. 다음은 귀하의 일반적인 사항에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 1개만 체크(V) 해주세요.

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 20대 ② 30대

2. 귀하의 최종학력은 어떻게 되십니까?

- ① 고등학교 졸업
② 전문대 재학/졸업
③ 대학교 재학/졸업
④ 대학원 재학/졸업

3. 귀하의 직업은 어떻게 되십니까?

- ① 학생/무직
② 사무직
③ 서비스직
④ 기타 ()

4. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼
② 기혼
③ 기타 ()

5. 귀하의 월 평균 수입(용돈 포함)은 어떻게 되십니까?

- ① 100만원 미만
② 100만원 이상 200만원 미만
③ 200만원 이상 300만원 미만
④ 300만원 이상