



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](#)

김주덕 교수 지도
박사학위 청구논문

여드름 피부의 상태에 따른
자아존중감과 대인관계에 관한 연구

2018

성신여자대학교 대학원
의류학과
하 문 선

여드름 피부의 상태에 따른
자아존중감과 대인관계에 관한 연구

김 주 덕 교수 지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2018년 4월

성신여자대학교 대학원

의류학과

하 문 선

인 준 서

하문선의 박사학위 논문으로 인준함

2018년 4월

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

외모는 대인지각에 중요한 영향을 미치는 요소로, 여드름과 같은 증상이 있으면 타인들이 외모를 평가할 때 좋지 않은 영향을 주게 된다. 현대사회에서 여드름은 다양한 스트레스와 잘못된 식습관과 생활습관, 환경적인 요인 등으로 인해 발생하는 것으로 알려져 있다. 이러한 여드름은 다른 질환과 다르게 신체의 외적인 부위로 나타나고 표출됨으로써 정신적인 스트레스나 심리적인 우울증 증상 등을 유발할 수 있는 원인으로도 작용하고 있다.

또한 여드름은 자체가 중증의 질병은 아니지만 잘 관리하지 못하면 흉터가 남게 된다. 이러한 흉터로 인해 용모에 대한 콤플렉스가 생길 수 있고, 그 결과 용모에 자신이 없어 대인관계와 사회생활에 영향을 미치며, 심리적으로도 문제를 유발할 수 있다. 따라서 여드름을 단순한 증상의 차원이 아니라 여드름의 개선 및 심리적 측면에서 접근할 필요가 있다. 하지만 여드름 피부가 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향 관련 연구가 미비한 실정이다.

이에 본 연구는 청소년 및 성인을 대상으로 여드름 등급이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향과 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하고자 하였다. 또한 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계의 변화과정에 대한 심층면접과 질적 분석을 통해 구조화된 양적 연구의 한계를 보완하였다. 이러한 연구를 통하여 여드름 피부를 가진 현대인들에게 여드름 관리 지침을 제시하고, 원만한 대인관계 유지와 삶의 질 향상을 위한 자료를 제공하고자 하였다. 이러한 연구목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 여드름 등급에 영향을 미치는 요인들을 알아본다.

둘째, 여드름 등급이 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아본다.

셋째, 여드름 등급이 대인관계에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 알아본다.

넷째, 여드름 등급과 자아존중감의 관계에서 대인관계의 매개효과를 알아본다.

다섯째, 심층면접과 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아본다.

본 연구는 여드름 등급과 자아존중감 그리고 대인관계에 미치는 영향과 대인관계의 매개효과를 검증하고, 심층면접과 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계 변화과정을 알아보고자 선행연구 및 단행본 등을 이용한 문헌연구와 설문지에 의한 조사연구, 그리고 심층면담을 통한 질적 연구를 하였다. 설문조사는 서울, 경기, 청주지역에 거주하며 여드름이 있는 503명의 여드름 발생인을 대상으로 실시하였고, 청주시 소재 W피부과 병원에서 치료를 받고 있는 여드름 환자 중 여드름 관리 프로그램 참가를 동의한 지원자에 한하여 6명을 편의 추출하여 여드름 관리 실험 대상으로 선정하였다. 선정한 6명을 대상으로 여드름 관리 프로그램을 2017년 11월 13일부터 2018년 1월 12일까지 2개월 동안 총 6회를 진행하였다. 심층면접은 피부관리실 상담실에서 여드름 관리 프로그램 참가 전과 관리 후 실시하였다.

실증분석을 하기 위해 수집된 자료는 SPSS 24.0을 활용하여 표본의 특성 파악 및 빈도분석, 탐색적 요인분석, 상관관계 분석을 실시하였으며, AMOS 21.0을 통해 구조모형을 설계하고, 확인적 요인분석을 실시하였다. 또한 가

설 검증을 위해 구조방정식 모형을 활용하였으며, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다. 또한 심층면접과 질적 분석을 위해서는 여드름 관리에 참가한 6명을 대상으로 여드름 관리 프로그램을 시행하였으며, 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전과 참여한 후 심층인터뷰를 통하여 여드름 관리 프로그램 참여 전후 여드름 등급과 피부 고민, 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 살펴보았다. 본 연구의 결과 다음과 같이 밝혀졌다.

첫째, 여드름 등급은 상태요인과 정신적 요인, 그리고 관리요인의 생활습관과 여드름 유발요인, 그리고 정서적 요인과 통계적으로 유의미한 상관관계를 보였다. 따라서 여드름 등급에는 생활습관의 상태요인과 정신적 요인, 관리요인, 여드름 유발요인, 그리고 여드름 관리에서 정서적 요인이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 생활습관의 상태요인과 정신적 요인과 관리요인이 좋지 않을수록, 여드름 유발요인에 대한 인지도가 낮을수록 피부상태로 인한 우울과 수치심과 같은 정서적 요인이 많을수록 여드름 등급이 높음을 알 수 있다. 이러한 결과는 여드름의 발생 및 악화는 단일요인이 아니라 여러 요인들이 복합적으로 상호작용해서 이루어지는 사실을 시사해준다고 할 수 있다.

둘째, 여드름 등급은 자신감 결여와 자존감 결과에 직접적으로 정(+)의 영향을 미친 반면에 자신감에는 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 자신감 결여와 자존감 결여가 높은 반면에 자신감이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 여드름 등급은 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수록 자아존중감이 낮음을 알 수 있다.

셋째, 여드름 등급은 대인관계의 하위변인 중 이해성과 만족감, 원만함에 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 타인에 대한 이해

성과 만족감, 원만함이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 여드름 등급은 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수록 대인관계가 낮음을 알 수 있다.

넷째, 여드름 등급은 대인관계와 자아존중감에 부의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 대인관계와 자아존중감이 낮은 것으로 나타났으며, 자아존중감보다 대인관계에 미치는 상대적 영향력이 더 큰 것으로 나타났다. 이런 연구결과는 여드름 피부를 가진 사람들에게는 여드름 관리가 자아존중감 및 대인관계를 증진할 수 있는 핵심적인 요인이라는 사실을 시사해준다고 할 수 있다.

다섯째, 대인관계는 자아존중감에 영향을 미쳐 대인관계가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 대인관계는 자신의 이해와 수용을 가져오며, 이러한 이해와 수용이 자신으로 하여금 가치 있는 존재라는 인식을 심어주므로, 여드름을 가진 자들을 대상으로 한 대인관계 훈련 프로그램의 개발이 요구된다.

여섯째, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계는 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이런 결과를 볼 때, 여드름 피부를 가진 자들의 심리적 문제를 예방하고 개선하기 위해서는 여드름 상담 및 프로그램에서 여드름 관리와 동시에 개인의 대인관계능력 향상을 위한 내용을 다루어줄 필요가 있다.

마지막으로, 여드름 관리 프로그램에 참가한 여드름 환자 6명을 대상으로 심층면접을 실시하고 근거이론에 따라 질적 분석을 실시한 결과, 4개의 범주가 도출되었다. 그 결과, 여드름 관리 프로그램 참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여함으로써 여드름 등급이 낮아지고 피부 상태가 개선되었으며, 자신감을 회복하였고, 자신감 회복으로 원만한 대인관계를 형성하였다. 이와 같이 심층 인터뷰를 통하여 여드름 관리가 여드름을 가진 자들에게 심

리 및 사회생활에 미친 영향을 확인할 수 있었다.

이상과 같은 연구결과를 볼 때, 생활습관과 피부 관리, 여드름에 대한 인지도, 그리고 여드름 관리요인은 여드름 악화와 밀접한 관계가 있으며, 여드름 등급은 대인관계와 자아존중감에 영향을 미침을 알 수 있다. 또한 여드름 관리 후 여드름 환자들은 심리적 측면과 대인관계에서 긍정적인 변화를 가져왔다. 본 연구에서는 여드름 악화에서 생활습관과 피부 관리, 여드름에 대한 인지도, 그리고 여드름 관리요인이 영향을 미치는 요인으로 밝혀짐에 따라 여드름 피부를 가진 사람들에게 여드름 관리의 올바른 지침서를 제공하였다. 또한 본 연구에서는 여드름이 단순한 피부질환이 아닌 정신건강 및 인간관계에 영향을 미치는 요인임을 밝혀냄으로써 여드름 피부 관리 후 여드름 등급과 피부 고민이 개선되었을 때 긍정적인 심리적 변화 및 대인관계에 변화를 가져온다는 사실을 입증하였다는 점에서 연구의 의의를 지닌다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 의의	1
2. 연구목적	5
II. 이론적 배경	6
1. 여드름	6
2. 자아존중감	20
3. 대인관계	30
III. 연구방법	37
1. 연구문제	37
2. 연구절차	38
3. 표본선정 및 자료수집	38
4. 연구대상	40
5. 측정도구	41
6. 분석방법	43
IV. 연구결과 및 논의	45
1. 측정도구의 타당성 검증	45
2. 여드름 등급에 영향을 미치는 요인	50
3. 여드름 등급이 자아존중감에 미치는 영향	52

4. 여드름등급이 대인관계에 미치는 영향	55
5. 여드름 등급과 자아존중감의 관계에서 대인관계의 매개효과	58
V. 여드름 관리 효과와 질적 연구	64
1. 연구방법	65
2. 심층면접 내용 및 결과	69
VI. 결론 및 제언	93
1. 결론	93
2. 연구의 제한점 및 제언	96

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 여드름의 악화 요인	13
<표 2> 여드름의 종류와 형태	15
<표 3> 자아존중감의 정의	23
<표 4> 대인관계에 대한 정의	33
<표 5> 외모와 대인관계	35
<표 6> 연구대상자의 일반적 특성	41
<표 7> 설문구성 내용 및 신뢰도	42
<표 8> 여드름 등급에 영향을 미치는 요인 요인분석	46
<표 9> 자아존중감의 요인분석	47
<표 10> 대인관계의 요인분석	49
<표 11> 생활습관과 여드름등급의 상관관계	51
<표 12> 여드름 등급과 자아존중감의 구조관계 모형의 적합도 지수	52
<표 13> 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형의 모수치 추정	53
<표 14> 여드름 등급과 대인관계의 구조방정식 모형의 적합성	55
<표 15> 여드름등급과 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정	56
<표 16> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조방정식 모형의 적합성	59
<표 17> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수 치 추정	59
<표 18> 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과 검 증 결과	61
<표 19> 자아존중감에 영향을 주는 관련변인 간의 직 · 간접 효과와 총 효과	62
<표 20> 연구 참가자들의 인적 사항	66
<표 21> 면접을 위한 구조적 설문문항	67

그림 목 차

<그림 1> 한국형 여드름 중증도 시스템(KAGS)	19
<그림 2> 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형	54
<그림 3> 여드름등급과 대인관계의 구조모형	57
<그림 4> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조모형	60

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 의의

오늘날 뷰티산업의 발달과 대중매체의 대중화는 미를 추구하고자 하는 여성들의 관심과 욕구를 더욱 극대화하고 있으며, 신체의 건강과 미의 추구는 삶의 질적인 향상을 가져오게 되었다. 또한 현대사회에서 웰빙(Well-Being)이라는 새로운 삶의 방식은 신체적 건강뿐만 아니라 정신적, 사회적 건강에 대한 관심을 증가시키고 있다. 자신을 가꾸고 개성적으로 표현하는 아름다움에 대한 욕구가 더욱 커져감에 따라 미에 대한 추구는 우리 생활에서 중요한 일상으로 자리 잡게 되었다.

최신 뷰티 트렌드는 메이크업이나 헤어 연출, 성형 개념의 미적인 충족보다는 피부의 아름다움과 건강한 피부를 열망하는 동안 피부에 관심이 많아지고 있다. 아름다운 피부로 가꾸고 유지하려는 현대사회에서 여드름에 피부에 대한 관심과 문제는 여성뿐만 아니라 남성, 사춘기 연령에서 성인까지 증가되고 있으며, 관리의 중요성에도 큰 관심을 보이고 있다. 또한 개인의 신체적 외모는 타인과의 첫 만남에서 그의 내면적인 성격까지를 추론할 수 있게 하는 시각적 단서가 된다는 점에서 원만한 대인관계 형성에서 중요한 요소라 할 수 있다.

최근 우리 사회에서는 신체적 외모가 개인 간의 우열뿐만 아니라 인생의 성공까지를 좌우할 수 있다는 인식이 팽배하고 있다(Safire, 2000, pp.4-5). 이러한 인식으로 인해 여성뿐만 아니라 남성들도 자신들의 외모를 가꾸는데 많은 시간과 돈과 노력을 투자하고 있다. 이러한 현상은 외모관리가 자기표현 혹은 자기제시를 위한 선행요건인 동시에 행복한 삶을 위한 하나

의 수단이라는 사회적 합의의 표출로 볼 수 있다(박혜원, 2013, p.3). 외모는 대인지각에 중요한 영향을 미치는 요소인데, 이 중에서 여드름과 같은 증상이 발생하면 다른 사람들이 외모를 평가할 때 좋지 않은 영향을 미치게 된다(박보경, 2008, p.2).

현대사회에서 여드름은 다양한 스트레스와 잘못된 식습관과 생활습관, 환경적인 요인 등으로 인해 발생하는 것으로 알려져 있다. 성인이 되어가는 과정에서 여드름은 사춘기나 청소년기에는 아주 심각한 고민 중의 하나이다. 여드름은 안면, 상흉부, 배부 및 상지에 폐쇄성, 개방성 면포, 구진, 농포, 낭종, 결절 등 다양한 피부 병변으로 나타나며, 피지선의 만성 염증성 질환이라고도 한다(양현옥, 1996, p.2). 이러한 여드름은 정서적으로 민감한 시기인 청소년기에 주로 나타나고 사춘기에 85%가 경험하며, 주로 10대에서 20대 중반에 소실되지만 20대와 30대에 시작해서 중년까지 지속되는 경우도 있기 때문에 성인 여드름에도 관심이 높아지고 있다.

여드름은 다른 질환과 다르게 신체의 외적인 부위로 나타나고 표출됨으로써 정신적인 스트레스나 심리적인 우울증 증상 등을 유발 할 수 있는 원인으로도 작용하고 있다. 또한 여드름은 자체가 중증의 질병은 아니지만 여드름을 잘 관리하지 못하면 흉터가 남게 된다. 이러한 흉터로 인해 용모에 대한 콤플렉스가 생기고(김문주, 1991, p.3), 그 결과 용모에 자신이 없어 대인관계와 사회생활에 영향을 미칠 수 있으며, 심리적으로도 문제를 유발할 수 있다.

심리학자 Festinger의 사회비교이론에 의하면, 개인이 자신보다 우월하거나 유사한 조건의 다른 사람과 비교의 상황에서는 자아존중감과 같은 심리적인 요소를 느끼게 될 것이라고 하였다. 인간은 사회생활 속에서 타인과 비교하며 외모와 신체를 지각하게 되고, 이는 자신의 외모와 신체에 대한 평가에 영향을 줄 수도 있다. 최근 우리 사회에서는 미디어와 매스컴의 발

달로 인하여 이상적으로 형상화 된 이미지의 모델과 자신을 비교하게 되고 이를 통해 자신의 외모를 비하하거나 상대적인 열등감을 가지고 지나치게 외모에 대한 관리 등을 조장할 수 있다(백인선, 2007, pp.9-10).

현대 사회에서 심한 여드름 발생과 흉터는 우울증과 자살의 위험 요인이 될 수 있으며, 대인관계에 부정적인 인상을 남길 수 있다. 선행연구를 살펴보면, 여드름과 우울, 대인관계에 관한 연구에서 여드름은 단일 요인에 의해 발생하는 것인 아닌 다양한 요인들의 상호작용으로 인해 우울감과 대인관계에 영향을 미친다고 하였고, 여드름 피부 자체가 중증의 질병은 아니지만 붉은 고름이 나오는 여드름(박보경, 2008, p.3)을 잘 관리하지 않으면 흉터와 자국을 남기기도 한다고 보고하고 있다. 이러한 여드름으로 인한 흉터 피부는 외모에 대한 콤플렉스를 발생시키고 자신감을 떨어뜨리며 여러 가지 부작용을 유발시키기도 한다.

이렇듯이 여드름 피부는 대인관계와 사회생활에 영향을 줌으로써 감정과 심리적인 기복에 영향을 주기도 한다. 여드름 환자는 다른 사람들에 비하여 더 신경이 날카롭고 자기 방어 능력이 낮아 인격과 감정에 쉽게 영향을 받고, 사람들과 어울리기 싫어하며, 여드름으로 인해 감정과 인격에 영향을 받기도 한다(Van der Meeren, Van der Schaar & Vanden Hurk, 1985, pp.84-86).

청소년 여드름과 정서 상태를 연구한 김광옥, 차영애(1999)의 연구에서는 여드름 증상이 심각수록 우울의 정도가 높고 자아존중감이 낮게 나타난다고 보고한 바와 같이 자아존중감과 대인관계는 정서에 영향을 미치고 불안한 감정을 유발시킬 수 있으며, 사회생활에도 영향을 미치는 중요한 문제이다. 따라서 여드름을 단순한 증상으로 인식한 치료뿐만 아니라 심리적 측면에서 접근할 필요가 있다. 하지만 여드름 피부가 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향과 관련한 연구가 미비한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 10~30대까지 여드름이 있는 사람을 대상으로 여드름 등급을 통해 본인의 여드름 증증도 상태를 알아본 후 여드름 피부가 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다. 또한 여드름 등급의 차이에 따라 사람들이 자아존중감과 대인관계에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 관련성을 알아보고자 하며, 적절한 시사점을 제시하고자 한다.

이를 위해 본 연구에서는 여드름의 등급에 영향을 주는 요인을 살펴보고, 이러한 여드름 등급이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향을 실증적으로 밝히고자 한다. 또한 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정에 대한 심층면접과 질적 분석을 통해 구조화된 양적 연구의 한계를 보완하고자 한다. 이러한 연구를 통하여 여드름 피부를 가진 현대인들에게 여드름 관리 지침을 제시하고, 원만한 대인관계 유지와 삶의 질 향상을 위한 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 서울, 경기, 청주지역을 중심으로 청소년 및 성인을 대상으로 여드름 등급이 자아존중감과 대인관계에 어떠한 영향을 미치고, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에 대인관계의 매개효과를 검증하며, 여드름 관리가 심리적 변화 및 대인관계의 변화에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 여드름 등급에 영향을 미치는 요인들을 알아본다.

둘째, 여드름 등급이 자아존중감에 미치는 영향에 대해 알아본다.

셋째, 여드름 등급이 대인관계에 미치는 영향에 대해 알아본다.

넷째, 여드름 등급과 자아존중감의 관계에서 대인관계의 매개효과를 알아본다.

다섯째, 심층면접을 통한 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 여드름 발생인들의 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아본다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 여드름

1) 여드름의 개념

여드름이란 의학적으로 ‘주로 사춘기에 발생하는 모낭피지선의 만성염증성 질환으로 면포, 구진, 농포, 낭종 및 결절을 형성하는 질환’이다(대한피부과학회 교과서편찬위원회, 1994, p.348). 즉, ‘얼굴, 목, 가슴, 등, 어깨 등에 막힌 털구멍(개방 면포와 폐쇄면포), 뾰루지, 깊은 종기(낭종 또는 결절) 등이 발생하는 염증성 피부질환’이다. 여드름을 다시 말하면 심상선좌창이라고도 하고, 모낭에서 생기는 염증으로 모낭염이라고도 한다(당영숙, 2010, p.5).

여드름은 피지선의 모낭 벽에서 각화가 일어나는 질환으로서 청소년기에 대부분 발생하며, 사춘기와 밀접한 관계를 갖고 있다(Moschella et al., 1985, pp.359-361). 여드름은 모든 연령에서 발생할 수 있으나 주로 사춘기 전후에 발생하는 가장 흔한 피부질환으로 성인으로 지속되는 경우도 있다. 주로 십대에 발생하는 심상성 여드름과 성인 여드름으로 나누어 볼 수 있다. 성인 여드름은 십대 여드름과 달리 염증성 여드름이 많고 면포가 적게 나타난다(김한식, 범희주, 2007, p.299).

여드름의 경우, 자연적으로 사라지거나 그 정도가 심하지 않은 경우도 있으나 사람에게 따라서는 여드름이 생긴 것만으로도 정신적으로 우울해지고 일상생활과 사회생활까지 영향을 미치는 경우도 적지 않고, 중증의 여드름은 외관상으로 보기에다 나쁘고 치유 후에도 흔적을 남기는 경우가 많다(김주덕 외 공역, 2004, pp.48-50). 따라서 미용적인 측면과 정신적인 측면에서 적

절한 처치와 관리가 필요하며 흉터와 상처가 남지 않도록 하여 정상적인 피부로의 개선이 필요한 것으로 보인다.

2) 여드름 생성 원인

여드름의 생성 원인은 정확하게 밝혀져 있지 않지만 다양한 원인에서 발생할 수 있다. 남성호르몬 과잉으로 피지선의 분비가 왕성해지고 모낭의 상피가 이각화증을 일으켜 면포가 형성된다(Webster, 1995, pp.247-253). 피지 과다분비, 혹은 모공 폐쇄 등의 다양한 이유로 여드름이 발생하는 원인이 된다. 여드름 피부는 모낭내의 두꺼워진 각층이 박리되면서 모유두가 폐쇄되고, 면포의 형성에 의해서 모낭공이 각화 항진 되어진 상태이다. 모낭공이나 피지선이 배출되지 못하고 각질에서 막히거나 좁아지게 되면 정상적인 피지의 배출이 억제되고 모유두에서 피지가 정체하게 된다.

그로 인하여 여드름 균이 증식하고, 그 생산물질이 모유두의 상피세포를 자극하여 더욱 각화가 항진된다. 피지선이나 모낭에 피지가 막혀서 발진을 일으키는 경우도 발생한다. 모낭의 모유두에서는 각화항진이 일어나기 쉬우며 두꺼워진 각층이 모낭 내에 박리되어 모유두의 폐쇄가 일어나고 이것이 면포의 형성에 이른다(백혜연, 2009, p.7).

피지의 과잉 분비에 의해서도 여드름 피부가 발생한다. 피지 분비는 테스토스테론의 영향을 많이 받으며, 이는 청소년기인 2차 성장이 이루어 질 때 급속하게 발달한다. 피지선은 끊임없이 피지를 생산하고 있고 피지선 배출관에서 모유두를 통하여 피부 표면에 피지를 분비한다. 테스토스테론은 피지선에 영향을 미치며 지질의 생합성, 분비를 활성화하기 때문에 피지선은 제 2차 성장의 시기에 급속히 발달한다. 특히 안면, 등, 가슴 등의 부위에서 피지선이 크게 발달하여 분비 기능이 왕성하기 때문에 피지의 생산량과 피

지의 분비능력의 밸런스가 유지되지 않는 경우가 있다(김주덕 외, 2004, p.49). 이와 같은 시기에는 분비가 원활하지 않게 되고 모낭 내에 피지가 생겨 발진이 일어나게 된다. 여성은 배란 후 일시적으로 황체 호르몬 증가가 피지선을 자극하고 피지의 분비를 증가시키기 때문에 여드름이 생리 전에 악화되곤 한다.

피지선의 비대증식이나 모낭공의 각화항진 등이 원인이 되어서 피지가 남게 되면 모낭의 모유두에 존재하는 피부 상재균인 여드름 간균과 피부포도상구균이 증가하고, 이들 균의 리파아제가 피지를 구성하고 있는 지질성분 중의 트리글리세라이드를 분해해서 유리지방산으로 변화시킨다(김조용, 2002, pp.13-15). 실제로 여드름이 나있는 피부와 정상피부의 피부지질 성분을 비교하면 피부에 트리글리세라이드가 적고 유리지방산이 많으면 여드름이 생길 수 있다. 유리지방산은 모낭 상피에 작용하고, 각종 효소를 생산하여 모낭벽을 파괴하고 모낭주위의 결합조직에 염증을 일으킨다. 따라서 세균류는 여드름의 직접적인 원인이 되지는 않지만 작은 여드름을 악화시켜 염증을 동반한 여드름을 일으키는 작용이 있다(김주덕 외, 2004, p.50).

3) 여드름 악화요인

(1) 내적인 요인

① 유전적 요인으로 인한 여드름

여드름의 원인 중 유전적인 요소는 가장 중요하다고 할 수 있다. 여드름은 가족력이 있어 부모, 형제, 자매 중 적어도 한 명 이상에서 여드름이 있었던 사람은 청소년기 65%와 성인기 69%의 정도가 여드름 증상을 보였으며, 성인기 환자에 15%에서 적어도 한 명 이상의 직계가족에서 성인기 여드름이 있었다는 논문 통계에서 유전적 요인의 중요성을 짐작하게 한다(강

민정, 함정희, 2000, pp.589-599).

② 사춘기 호르몬에 의한 여드름

호르몬의 변화는 사춘기 여드름의 주요 원인이기도 하다. 여드름 환자의 70~80%는 11~25세의 연령층에 집중되어 있고 가벼운 여드름은 피부병이라기보다 청소년기의 피부특징의 하나로 보는데, 이것이 사춘기 여드름이다(배성희, 2014, p.36). 사춘기가 되면 내분비계의 변화에 따라 호르몬의 분비가 활발해지고, 피지선은 그 기능이 향진되어 피지 생성능력이 커진다.

사춘기에는 안드로겐(androgen)이 분비되기 시작하고, 이 호르몬이 피지선을 자극하면서, 한 편 표피 각화를 촉진시켜 만들어진 피지가 모공을 통해 빠지지 못한 채 모낭과 피지선에 쌓이면서 면포가 생성된다. 안드로겐은 주로 남성의 고환에서 만들어지면 콩팥 위쪽의 부신이라는 기관에서도 소량 만들어진다. 여성 역시 부신에서 안드로겐이 생성됨에 따라 피지선이 활발하게 활동하고, 이로 인해 피지가 많이 분비되게 된다. 사춘기에 나는 여드름은 시간이 흐르면서 자연스럽게 치유된다. 모공이 성숙해지면서 조금씩 넓어지기 때문에 피지 배출이 원활해지고 따라서 여드름도 자연스럽게 좋아진다. 이와 같은 이유로 사춘기 이후로 나이를 먹으면서 모공은 확장되지만 여드름은 대부분 좋아진다(유미, 2003, p.13).

③ 생리 주기에 의한 여드름 악화

생리 전의 여드름은 여드름이 생리를 하기 약 1주일 전에 재발되거나 악화되는 것을 말한다. 주로 유전적으로 여드름이 생기기 쉬운 체질에게만 영향을 미친다. 평소에는 피부 상태가 깨끗한 여성들이 일정한 시점이 되면 턱 주위를 비롯한 피지선이 발달되어 있는 코 주위와 이마에 많지 않은 여드름이 발생하는 것을 우리는 주변에서 종종 볼 수 있다. 또한 평소에 여드

름이 있던 여성들의 경우에는 이 시기에 여드름의 숫자와 크기, 증상이 심해지는 경우도 흔히 경험할 수 있는데, 이는 대개 생리 전 10일에서 1주일 전후해서 나타난다. 이는 생리전의 불안한 심리상태에서도 기인할 수 있지만 실제로는 프로게스테론 호르몬의 혈중농도 상승과 관계가 있다(최형석, 2011, p.91).

이와 같이 여드름은 생리 및 생리주기와 밀접한 관계를 가지고 재발과 호전이 나타나게 된다. 그리고 신경을 몹시 쓰거나 잠을 잘 못자면 증상이 더욱 악화되는 경향을 보이고, 불규칙적인 생리주기로 인해 증상이 악화되며, 심한 생리통과 생리가 불규칙적일 때 그 증상이 더욱 나빠지게 된다. 대개의 경우는 생리가 끝나면 호전되며 에스트로겐 호르몬의 혈중농도가 올라가면서 호전된다.

④ 여드름 악화 기타 내적 요인

여드름 증상을 심화시키는 기타 내적인 요인으로는 면역기능의 약화, 소화기관의 장애, 내분비 기능 장애 등을 들 수 있다. 또한 계절 및 기후, 모낭의 반응성, 음식섭취, 과도한 태양광선의 노출도 여드름 유발요인이다(정종영, 2007, pp.34-51). 면역 기능이 약화되면 모낭내의 세균의 증식이 활발해질 수 있고, 이것은 여드름의 악화와 발생을 촉진시킨다. 그러므로 한의학에서는 여드름을 치료하는 근본적인 방법으로 피부의 면역 기능을 정상적으로 회복시키는 것이라고 하는 것이다.

또한 내분비 기능의 장애와 소화기관의 장애, 그리고 변비가 여드름에 미치는 영향에 대해서는 명확하게 밝혀지지 않았지만 이 요인들이 여드름 악화에 미치는 영향에 대해서는 무시할 수 없을 것이다. 이러한 계통에 문제가 생기면 그것은 스트레스와도 관련이 높을 뿐만 아니라 혈액순환과 피부에도 영향을 미치기 때문에 여드름을 악화시키게 된다.

이 외에도 음주에 의해서도 여드름이 악화될 수 있다. 성인 여드름 관리에서 알코올은 모든 염증을 악화시키므로 기존의 여드름을 악화시킬 뿐만 아니라 새로운 여드름을 발생시킬 수 있으니 가급적 피해야 하며, 여드름이 심할 때는 단 한 번의 음주로도 갑작스럽게 얼굴의 여드름 상태가 악화된다(더데일리 코스메틱, 2009년 3월 7일자). 이렇듯 여드름은 피지선의 분비를 자극하는 남성호르몬(androgen) 분비의 증가(Chu, 1995), 모낭 내에 상주하여 유리지방산을 생성하는 박테리아(*Propionibacterium acnes*)와 면역학적 이상(신민경, 김낙인, 2008, p.620), 내분비계 이상(Laura & Tatyana, 1996) 등 다양한 요인 등이 관련 인자로 밝혀져 있다.

(2) 외적인 요인

① 스트레스에 의한 여드름 악화

스트레스 역시 여드름을 악화시키는 요인이다. 스트레스는 두 가지 경로로 화농성 여드름을 발생시키는 것으로 알려져 있다. 지나친 스트레스는 뇌하수체를 자극시켜 부신피질 호르몬을 분리시키고 코티솔이 분비되어 직접적으로 피지의 양이 증가하고 동시에 호르몬의 변화를 유도하여 안드로겐의 피지선 자극을 강화하게 만든다(당영숙, 2010, p.8). 인간의 신체는 외부의 자극으로 스트레스를 받으면 이것을 극복하기 위하여 독특한 메커니즘을 작동시킨다. 즉, 스트레스 극복을 위해 호르몬이 분비되는데, 그 호르몬이 바로 코티솔이다. 코티솔은 스테로이드계통의 호르몬으로 부신에서 만들어진다. 이 때 부신에서 코티솔 뿐만 아니라 안드로겐도 같이 만들어낸다. 스트레스를 해소하기 위해 코티솔이 만들어 질 때 피지선을 자극하는 안드로겐까지 함께 만들어져 피지 분비가 많아지게 되는 것이다(박건영, 2005, pp.104-105).

또한 스트레스는 뇌하수체를 자극하여 부신피질 자극 호르몬을 증가시킴

에 따라 부신에서 보다 많은 호르몬이 생성되며, 특히 여성들은 부신에서 테스토스테론이 분비되기 때문에 스트레스를 받으면 피지의 생산이 급격히 증가되고 여드름이 악화된다(백혜연, 2009, p.12). 남성들은 테스토스테론이 고환에서 주로 나오고, 스트레스와 관련된 부신에서 소량 분비된다. 그러므로 남성들은 고환에서 분비되는 테스토스테론에 이미 익숙해져 있기 때문에 스트레스로 인해 소량의 테스토스테론이 증가된 경우에는 그리 민감하게 반응하지 않는다. 그렇지만 여성들은 평소에 부신에서만 남성들의 10% 정도 분비되기 때문에 적은 양에 익숙해져 있다가 스트레스를 받아 급격히 테스토스테론이 증가하게 되면 이들에 의한 급격한 피지증가와 신속한 여드름 형성과정의 진행으로 여드름이 심하게 분출하게 된다(김영미, 2003, pp.62-63).

② 물리적·화학적 요인에 의한 여드름

여드름의 악화의 물리적 요인은 여드름 환자가 손으로 여드름을 직접 짜거나 만지는 횟수가 많을수록 여드름 반흔이 많아지는 등 2차적인 여드름 악화가 발생하는 현상을 의미한다. 또한 모자, 장신구 등의 지속적인 국소압력이나 마찰 등에 의해서도 여드름이 발생, 악화될 수 있다(백혜연, 2009, p.13).

화학적 요인으로는 화장품이나 향수, 모발제품 등의 화학 물질이 피부에 닿은 뒤 면포가 생겨 여드름이 되기도 한다. 각종의 화학적 물질이 피부에 닿아 그 부위에 여드름을 유발하게 되는 것이다. 어느 특정한 물질이 여드름을 유발한다고 생각하기 보다는 직업적 특성에 의해서나 세제, 염소성 물질 등등의 여러 가지 화학적 물질이 피부에 여드름을 유발하게 되는 것이다(김영미, 2003, pp.63-64).

③ 기타

여드름을 유발하는 외적 요인에는 계절 및 기후, 자외선에 의한 것과 스

테로이드성 항생제 및 다이란틴, 항결핵제 Isoniazid(INH), 다이옥신, 브로마이드 등 여드름을 유발할 수 있는 약제 남용으로 인한 요인, 크림제 오일, 폼마드 등 여드름 유발이 가능한 화장품의 사용 등도 여드름을 발생시키는 외적 요인이라고 할 수 있다(이은희, 2005, p.12).

<표 1> 여드름의 악화 요인

구 분	요인	설명
내적인 요인	유전	가족력과 같은 유전적 요인
	사춘기 호르몬	사춘기 호르몬
	생리 주기	생리 전 호르몬의 영향으로 인한 요인
	기타	면역기능 저하, 소화기장애, 내분비계 장애 등
외적인 요인	스트레스	주변의 물리, 환경적인 스트레스
	물리/화학적	압출 등의 행위 및 각종 화장품, 향수 등
	기타	계절 및 기후, 자외선, 여드름 유발 약제 등

이상의 <표 1>에서 보는 같이 유전과 사춘기 호르몬, 생리 주기 등의 내적인 요인과 스트레스, 물리/화학적인 요인 등의 외적인 요인이 여드름을 더욱 악화시킴을 알 수 있다. 따라서 여드름 피부를 개선하기 위해서는 여드름에 대한 올바른 관리가 매우 중요한 과제이다.

4) 여드름 분류

여드름은 염증의 여부에 따라서 비염증성과 염증성으로 나눌 수 있다. 먼저 비염증성 여드름인 면포(comedone)는 모낭상피의 각화로 인하여 각질과

피지가 쌓여서 생성되며 표피에 입구 유무에 따라서 개방면포(open comedone)와 폐쇄면포(closed comedone)로 나눌 수 있다(임선희, 2014, p.8). 개방면포는 open comedone 또는 black head라고도 하며, 피지와 각질 덩어리로 된 형태가 팽창하여 피부 밖으로 밀려 나왔을 때 공기와 접촉하여서 산화되어 검게 변한 상태를 말한다(정종영, 2007, p.65). 폐쇄면포는 closed comedone 또는 white head라고도 불리며, 피지와 각질이 어우러져 덩어리로 되어 모공을 막는 상태로 흰색이 피부보다 약간 볼록하게 올라와 있는 상태를 말한다(김기연 외, 2015, p.325). 염증성 여드름의 병변에는 구진(papules), 농포(pustules), 결절(nodeles), 낭포(cysts)가 있다(정종영, 2007, p.65).

여드름의 염증성 병변은 주로 폐쇄면포에서 발생하게 되며, 많은 양의 피지, 혐기성 조건, 폐쇄 공간과 같이 모낭 내 세균이 증식하고 대사산물이 염증을 일으키는 현상이다(김범준 외, 2009, p.118). 면포성 여드름은 모낭 내에 피지가 죽은 각질층의 세포와 같이 모낭 벽에 쌓여 덩어리를 이룬 것을 말한다. 구진성 여드름은 1cm 이하의 작고 단단한 붉은 색의 병변으로 모낭 속에 쌓인 피지가 세균에 감염되어 보이는 발진현상과 비슷하게 나타나는 상태이다. 농포성 여드름은 붉은 구진성의 여드름이 악화되어 면포 끝에 노란색 고름이 나타나는 화농된 여드름 상태이다. 결절성 여드름은 구진성 여드름과 비슷해 보이지만 크기가 더 크고 보다 깊고 단단한 덩어리가 형성되어 돌출되거나 응어리가 되어진 상태이다. 낭종성 여드름은 여드름의 상태 중 화농의 상태가 깊고 크며 결절이 심화된 상태로 모낭이 깊게 파열되며 주변의 모낭까지 영향을 미쳐 파열되거나 하나로 뭉쳐지는 상태이다(김광수, 2003, pp.48-49).

여드름의 종류와 형태는 크게 비여드름성 여드름과 염증성 여드름으로 구분할 수 있으며, 이에 대해 구체적으로 살펴보면 <표 2>와 같다.

<표 2> 여드름의 종류와 형태

여드름 종류		여드름의 형태
비염증성 여드름	여드름 초기 (micro-comedo)	피지의 과잉분비로 피지막이 정상보다 두꺼워져 모공이 막히기 직전의 단계
	흰색 여드름 (whitehead or closed comedo)	모낭이 패쇄 된 면포로 피부표면에 하얗게 돌아난 알갱이로 주로 뺨과 이마에 발생하고 피지 분비량이 많아지면 각질과 피지가 정체되어 생성
	검은색 여드름 (blackhead or open comedo)	악한 증상으로 피부 표면으로 올라온 개방성 면포
염증성 여드름	구진(papule)	적색 크기는 다양하고 오랜 동안 지속되고, 압통을 수반하는 경미한 염증
	농포(pustule)	모낭 벽이 파괴된 후 진피내로 농이 들어간 상태이며 구진 및 면포 주위에 주로 발생
	결절(nodule)	고름이 심해져서 모낭 아래 부분이 파열된 상태이고 상대적으로 피부 깊숙하게 위치하며 통증을 동반하고, 여드름 흉터를 남길 확률이 높음
	낭포(cyst)	모낭의 염증이 진피에서 파괴되어 넓고 깊게 부풀어 오르면서 딱딱하고 단단한 덩어리를 형성 후, 통증을 동반하며, 심한 화농으로 치료가 어렵고 피부 세포 파괴로 영구적인 흉터가 생길 수 있음

(1) 피지의 과잉분비 : 여드름 초기

피지는 피지선에서 분비되는 지방성 또는 기름 같은 분비물질로 모발과 피부를 윤기가 있게 만드는 성분으로, 이러한 피지가 과다하게 분비되어 피지막이 두꺼워지고, 모공이 좁아지기 때문에 피지가 밖으로 나오기 어렵게 된 상태를 말한다(한국미용학회, 2003, pp.974-975). 이러한 피지의 과다 분비는 초기 단계로 면포가 형성되며, 모낭내의 피지가 각질층의 죽은 세포와 함께 모낭 벽에 쌓여 덩어리를 만든 것을 면포라 한다. 여드름의 피부로 발

전하는 직전의 단계이다.

(2) 흰 여드름, 검은 여드름 : 가벼운 면포

흰 여드름은 폐쇄면포(closed comedo)로서 초기에는 모공입구가 아주 좁게 닫혀져 있는 상태로 모낭 깊숙이 면포가 형성되고 피지가 산화되지 않아 피지의 본래 색인 흰색을 띄고 있다는 의미에서 백면포(white head)라고도 한다(김명숙, 2003, p.68). 1~2mm 정도 흰색 알갱이가 피부 표면에 생겨 올라와 있는 상태로 주로 뺨과 이마에 발생한다. 피지의 분비량이 많아지면서 모공에 피지와 각질이 뭉쳐져 밖으로 배출되지 못하고 정체되어 생성한다(백혜연, 2009, p.14).

검은 여드름은 약한 증상으로 피부 겉에 나타나 구멍이 열려있는 개방성 면포(open comedo)이다(김명숙, 2003, p.68). 개방면포는 면포의 계속된 성장으로 면포 덩어리가 피부 바깥에 나타나게 되며, 모낭의 입구가 열려져 있고, 피지의 끝 부분이 열린 모낭 입구 밖으로 외부공기로 인해 산화되어 바깥쪽의 피부가 검게 보이는 상태이다. 멜라닌 색소의 침착과 먼지, 지방의 산화된 생산물에 의해 검게 착색된다. 이런 의미에서 흑면포(black head)라 한다(김명숙, 2009, p.68).

(3) 붉은 여드름 : 구진성 여드름

구진(papule)은 흰색이나 검은색의 면포에 여드름 세균이 번식하여 염증이 발생하여 통증이 느껴지는 붉은색 뿔루지 형태를 말한다. 구진은 습진 등의 피부질환 한 종류로 직경 1cm미만의 크기이고, 염증성 발진으로 끝이 뾰족하거나 둥근 형태를 보인다. 모낭 내에 축적된 피지가 세균에 감염되면 구진과 유사한 발진현상을 보이기 때문에 이러한 종류의 여드름을 말한다(당영숙, 2010, p.11). 구진은 그 크기가 커져 모낭벽을 파손시키고, 진피층까지

확대되면서 염증을 발생시키는데, 이 때 염증 부위가 빨갱게 부풀게 된다.

구진은 오랜 시간 지속되며 통증을 수반하는 약한 증상의 염증이다. 비염증성 병변과 염증성 병변의 중간 상태이며, 색깔은 붉지만 농은 없다. 초기의 경우 더 이상 발전 없이 치유되면 흉터 없이 치유되며 악화된 경우, 모낭 내에 세균에 대항하는 백혈구가 생기게 되면서 하얗거나 노란색고름이 형성되는 농포로 변하게 된다(김미라, 2006, pp.11-13).

(4) 화농성 여드름 : 농포, 결절, 낭포

붉은 구진성 여드름이 악화되어 누런 여드름 응어리가 피부의 붉은색으로 싸인 노란색 고름 속에 약간 돋아 올라와 보이는 발진을 보이는 염증성 여드름이다(김명숙, 2003, p.71). 여드름 진전에서 최종적인 성숙단계에 이른 상태로, 화농성 여드름 중 약한 증상의 농포성 여드름은 발적 현상이 주변에 일어나 피부가 벌겍게 되고, 터지게 되면 딱지가 생기게 된다. 농포성 여드름은 초기에 반드시 압출하여 농이 외부로 나와야 치유가 빠르고 그대로 방치하면 피부의 화농부위가 넓고 깊어져 치유 후에도 상처의 흔적은 오래 가게 되며 악화되어 낭포성 여드름으로 변하기 쉽다(김범준 외, 2009, pp.117-118).

화농성 여드름의 중간단계인 결절은 구진성 여드름이 발전하여 구진보다 크고 단단한 덩어리가 피부 깊숙이 형성되면서 피부표면 위에 돌출하거나 피부 내에 딱딱한 응어리를 형성하는 여드름이다(당영숙, 2010, p.12). 구진과 작은 종양사이의 중간 형태라고 볼 수 있으며(김명숙, 2003, p.71), 일반적으로 지속되는 경향이 있다. 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 피부세포들은 심각하게 손상시키기 쉽다(김명숙, 2003, p.71). 적절히

치료되지 않은 상태로 방치하면 켈로이드(keloid)라는 돌출된 흉터가 남게 되어 피부 표면이 우툴두툴해 보이게 된다(당영숙, 2010, p.12). 이에 비해 일반적인 여드름 흉터는 대개 돌출된 형태가 아닌 움푹 파인 형태로 형성된다.

마지막으로 여드름 형태 중에 화농 상태가 가장 크고 깊으며 통증도 심한 낭포성 여드름은 피부 정상 조직이 파괴되어 흉터를 남기게 되며(홍지연, 2007, p.14), 에스테틱에서 다루기 힘들어 피부과 전문의에 의한 의학적인 처치를 받아야한다. 낭종으로 불리는 염증은 진피 깊은 곳까지 확산되면 딱딱한 감염덩어리가 더욱 커져서 모낭의 바깥벽을 뚫고 기다란 자루를 형성한 낭포와 유사한 모양을 보이기 때문에 이러한 여드름을 낭포성 여드름이라 한다(당영숙, 2010, p.12). 낭종이 확대되면 표피층까지 자라나올 때 세포들을 마구 손상시키기 때문에 그 후유증이 오래 남아 영구적인 여드름 흉터로 남는 경우도 있으며, 생길 때부터 심한 통증을 수반한다(안홍석 외, 2007, p.105).

5) 한국형 여드름 중증도 시스템(KAGS)

현재 우리나라에서는 여드름의 정도를 우리나라 사람의 특성에 적합하게 6등급으로 분류한 한국형 여드름 중증도 시스템(Korean Aene Garding System, 이하 KAGS)를 사용하고 있다. 한국형 여드름 중증도 시스템은 구진을 기준 병변으로 하여 경증에서 중등증 여드름을 포함하는 1-3등급과 결절을 기준으로 한 중등증에서 중등 여드름을 포함하는 4-6등급으로 나누어진다(성경제 외, 2004, p.1244). <그림 1>은 한국형 여드름 중증도 시스템의 구조이다.

	<1단계> 구진 10단계 이하		<4단계> 결절 11~20개 이상과 가벼운 흉터
	<2단계> 구진 11~30개 이하		<5단계> 결절 21개 이상과 중간 정도의 흉터
	<3단계> 구진 31개 이상과 결절 10개 이상		<6단계> 결절 31개 이상과 심한 흉터

출처 : 성경제, 노역석, 최응호, 오정준, 이주홍, 김선우, 김낙인(2004).

한국형 여드름 중증도 시스템. 대한피부과학회, 42(10), p.1244.

<그림 1> 한국형 여드름 중증도 시스템(KAGS)

<그림 1>에서 보는 바와 같이 여드름 등급은 6등급으로 구분되며, 이 중 1단계는 구진 10단계 이하를 말하며, 2단계는 구진 11~30개 이하를, 3단계는 구진 31개 이상과 결절 10개 이상을, 4단계는 결절 11~20개 이상과 가벼운 흉터를, 5단계는 결절 21개 이상과 중간 정도의 흉터를, 6단계는 결절 31개 이상과 심한 흉터가 있는 경우를 말한다.

2. 자아존중감

1) 자아존중감의 개념

자아존중감은 자기수용, 자기인정 그리고 자기존중의 태도를 말하고, 개인의 성장과 더불어 바람직한 성격 발달이 이루어지고, 환경에 대한 적절한 적응과 긍정적인 자기실현 성취에서 매우 중요하다(Coopersmith, 1967; Harter, 1983; Wylie, 1979). 자아존중감에 대한 개념 정의는 학자마다 약간씩 다른 견해를 보이고 있으나 인간의 주체적인 사고와 행동의 연결고리로 작용하여 개인의 삶에 지속적인 영향을 미친다는 점에서는 동일한 견해를 가지고 있다(송영갑, 1999, p.6).

자아존중감이라는 용어는 자신의 능력에 대한 평가로, 미국의 심리학자이자 철학자인 William James(1890)가 한 개인의 가치관은 잠재된 능력보다 실제로 느끼는 성취율로 결정된다는 최초의 자아존중감이라는 개념을 사용하면서 시작되었다. 자아는 한 개인의 성격, 감정, 사고, 능력, 의지, 외모 등 자신에 대한 주관적인 측면에 대한 평가라면, 자아존중감은 자신에 대한 스스로의 긍정적 혹은 부정적 평가를 의미한다. 즉 자아존중감이란 자신에 대한 태도로, 자신의 스스로에 대한 평가를 말한다. 또한, 자신의 능력, 가치, 성공, 중요성 등 실제로 얻게 되는 성취의 비율로 개인의 대한 가치관이 결정된다고 하였다(강평미, 2017, p.35).

Wells와 Marwell(1976)은 인간의 평가적 태도가 종종 감정적 요소를 수반함을 지적하면서 자아존중감의 이미지에 감정적 요소가 포함되었음을 주장함과 동시에 인간의 자아개념화에서 평가적, 판단적, 감정적 요소는 일반적으로 자아존중이라고 명명되는 과정을 내포한다고 하였다(이자영 외, 2009, p.174). Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 자신을 수용, 존중하고 자신에

대한 긍정적이거나 부정적인 태도로 스스로를 능력 있고 가치 있는 사람으로 인식을 함으로써 그에 따라 자신이 가치 있는 사람으로 인식하는 것이라고 하였다(고선형, 2015, p.10).

Coopersmith(1967)는 자아존중감을 개인이 자기 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서 자신의 대한 주관적인 평가나 가치를 판단하는 것이 자아존중감이라고 하였고, 자신을 수용 또는 거부하는 것을 나타내며 스스로 자신의 능력 및 의미가 있다 생각하여, 성공적이고 가치 있는 존재로 믿는 정도라고 하였다(이자영 외, 2009, p.174). 또 자아존중감의 3가지 특성으로는 첫째, 자아존중감은 일시적이기 보다 지속적인 자아의 평가이며, 둘째, 자아존중감은 경험에 따라 나이, 성별, 특정한 상황과 관련하여 달라질 수 있고, 셋째, 자아 평가는 본인의 기준이나 가치에 따라 자신의 행동, 능력, 태도 등을 토대로 가치 결정에 이르게 하는 판단 과정이라고 하였다(이자영 외, 2009, p.174).

Maslow(1968)는 자아존중감은 인간의 5가지 욕구 중 하나이며, 스스로 자신을 평가하고 자신을 가치 있는 존재라고 생각하는 내적 자아존중감과 타인이 나를 어떻게 생각하고 평가하는지에 대한 개념의 외적 자아존중감으로 나누어 설명하였다(고선형, 2015, p.10). 우선 외적 자아존중감은 타인을 소중하게 대해주는 데에서 생기는 것으로서, 명성, 존경, 평판, 위신, 사회적 성공 등에 바탕을 두고 있으며, 나에 대한 다른 사람의 생각과 반응과 관련되어 있다. 또한 내적 자아존중감은 스스로 자기를 높게 생각하는 것으로, 자신은 가치 있는 존재이며, 어떠한 상황에서도 적절한 존재라고 생각하는 것을 말한다(이주미, 2017, pp.25-26).

Newman과 Newman(2011)은 자아존중감을 자신의 능력과 사회적 수용의 두 가지 측면에 대한 자신 스스로의 평가 결과로, 한 개인이 자신에 대한 판단 또는 스스로에 대해 의식적으로 지속시키는 평가라고 정의하였다.

자아존중감이란 개인의 자기 가치와 자기 수용 정도를 포함한 자신에 대한 느낌으로서 자아개념과 연합된 개인의 가치와 능력에 대한 자기 평가로 긍정적인 태도로 말 할 수 있으며, 일반적으로 자아존중감이 낮은 사람은 자기 거부, 자기 불만이 원인이 되어 부정적인 감정으로 표출되지만 자아존중감이 높은 사람은 자신을 존경하며 가치 있는 존재로 생각하고 자기발전과 증진을 기대하며 자신을 좋아하게 된다(Coopersmith, 1967).

Branden(1994)은 사람이 궁극적인 행복감을 느끼기 위해 높은 자아존중감은 필수적 요건이라 주장하면서, 이는 자아존중감이 대인관계를 원만히 유지시키며 인간의 행동과 생활의 적응문제에 영향을 끼치며 건전한 성격 발달과 정신건강에 기반이 되기 때문이라고 하였다(임효정, 2014, pp.35-36). 따라서 자아존중감은 자신의 가치에 대한 평가의 의미를 포함하고 있는 개념으로 기술적 개념인 자아개념과는 차이가 있다. 따라서 어떤 개인이 가지는 자신에 대한 일반적인 가치평가를 자아존중감이라 하며, 높은 자아존중감을 갖고 자신에 대해 긍정적인 견해를 가진 사람은 낮은 자아존중감을 가진 사람보다 현재에 대해 더 행복을 느끼며 새로운 일을 많이 시도하는 경향이 있다(고선형, 2015, p.11).

Felker(1974)는 자아존중감의 구성요소를 소속감, 능력감, 가치감으로 구분하고, 소속감은 개인이 한 집단의 일부분이 되고 집단의 다른 구성원들에게서 수용되며 인정을 받을 때 형성되고, 능력감은 자기가 설정한 목표를 얼마나 잘 구성하는가에 따라 자신을 평가하는데 기초를 두며, 이러한 평가는 자기능력에 대한 개인의 지각에 의해서 형성된다고 하였다(임효정, 2014, p.29).

이상에서 살펴본 자아존중감 정의에 대한 학자들의 견해를 정리하면 <표 3>과 같다.

자아존중감은 한 개인이 스스로 한 행동의 결과로, 성취감이나 성공감을

경험하거나 동료, 교사, 부모 등의 주변사람들로부터의 인정 혹은 칭찬을 받음으로써 형성된다. 따라서 자신이 하는 행동에 대해 만족을 느끼고, 자신의 능력을 지속적으로 계발시킬 때 자아존중감과 자싱감은 더욱 상승되게 된다. 이러한 자아존중감은 인간의 발달과 적응에 결정적 역할을 수행하며 개인의 행복감에도 중요한 영향을 미치는 개념으로 주변인물의 반영과 평가나, 그들과의 비교를 통해 획득되어 가는 반영된 평가과정이라고 볼 수 있다(원정재, 2010, p.14).

<표 3> 자아존중감의 정의

학자	자아존중감의 정의
James (1890)	· 최초로 자아존중감 개념 사용 · 자신에 대한 태도로 자신 스스로에 대한 평가를 의미
Rosenberg (1965)	· 자신을 수용, 존중하고 자신에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도로 스스로를 능력 있고 가치 있는 사람으로 인식하는 것
Coopersmith (1967)	· 개인이 자신에 대해 형성 및 유지하는 평가로 자신에 대한 주관적인 평가나 가치를 판단하는 것
Maslow(1968)	· 인간의 욕구 5단계 중 하나로 자신을 평가하고 자신을 가치 있는 존재라고 생각하는 것
Coopersmith (1981)	· 자신이 유능하고 중요하며, 가치가 있으며 성공적이라고 믿는 것
Branden(1994)	· 자신의 능력과 사회적 수용의 경험에 대한 결과 · 스스로에 대한 판단 또는 스스로에 대한 의식적으로 유지하는 평가
Baumeister 등 (2003)	· 자아존중감과 행복의 상관관계
Newman(2011)	· 궁극적 행복을 느끼기 위해 자아존중감은 필수요소
Felker(1974)	· 자아존중감의 구성요소를 소속감, 능력감, 가치감으로 나눔
Maslow(1974)	· 자존의 욕구를 기본적인 욕구에 포함 · 개인의 바람직한 행동 자극

자아존중감이 높은 사람은 자신을 좋아하고 수용하며 타인보다 완벽하고 뛰어나다고 생각하지 않고, 오히려 자신의 한계에 부족한 부분을 알고 그 부분을 발전시키려고 노력한다(김은정, 2002, p.31). 따라서 자아존중감은 한 개인의 행동 특성에 영향을 미치게 되어 타인에 대한 태도와 자신의 행동 양식을 선택하게 만들므로 사회적 적응과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

이러한 이유로 자아존중감은 개인의 심리적 측면에서 중요한 개념이며, 사회적 적응 행동에 영향을 주는 요인으로 볼 수 있다. 또한 자아존중감이 높은 사람은 자신에 대한 존중이 높으므로 긍정적이고, 자신이 가치 있고 보람된 삶을 영위한다고 생각하고, 자신 있게 행동하기 때문에 사회생활을 원만하게 영위할 수 있는 반면 자아존중감이 낮은 사람은 자기 자신에 대해 부정적이고 자신을 가치 없고 쓸모없는 사람으로 생각하여 자주 불안감을 느끼게 되며 쉽게 우울하고 불행하다는 생각으로 원만한 사회생활을 영위할 수 없게 된다고 하였다(고선형, 2015, p.11).

자아존중감에 영향을 미치는 요인은 여러 가지가 있으나 몇 가지만 살펴 보면 다음과 같다. 먼저 낮은 자존감의 원인으로는 성폭력이나 물리적 폭력, 그리고 정서적 학대를 포함하는 학대, 잘못된 가정과 왜곡된 사고방식 등이 있다(McDowell & Hostetler, 2000, p.135). 다음으로 낮은 자아존중감의 결과로는 비판적이고 문제 투성의 태도, 낮은 자아존중감을 영구화시키려는 관계만을 창출하려는 관계성의 질 저하, 위장된 겉치장으로 인한 부부 친밀도 저하, 그리고 성취 방해 등이 나타나며, 낮은 자아존중감은 만족감과 자기완성, 학교생활에서의 즐거움, 일, 레저, 결혼생활, 그리고 다른 사람들과의 관계에도 지장을 초래할 것이다(McDowell & Hostetler, 2000, p.135).

사람들은 자신의 신체에 대한 감정이 자신에 대한 감정과 유사하기 때문에 신체 외모에 만족하면 자아존중감도 높고, 또한 외모에 대한 만족도 높

다고 하였다(Secord & Jourard, 1953). 즉 자신의 신체에 대한 높은 만족도는 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치며, 반대로 높은 자아존중감은 신체에 대한 만족도를 높여준다. 이처럼 자아존중감은 한 개인의 자신에 대한 전반적인 평가로 형성되며, 자아존중감이 높으면 외모에 대한 관심도 높고, 적극적으로 외모관리 행동을 하게 된다. 따라서 외모와 자아존중감은 상호의존적 관계이고, 사회적 상호작용 시 외모관리를 통해 타인으로부터 긍정적 반응을 받게 됨으로써 자기 스스로를 타인에게 인정을 받는 중요한 사람, 능력이 있는 사람이라는 평가를 스스로 하게 되어 자기에 대한 만족감을 가지게 된다(조선영, 2014, p.40).

이상에서 살펴본 학자들의 자아존중감에 대한 개념을 종합해 보면, 자아존중감은 자신 스스로의 가치에 대한 평가로, 이를 유지시키려는 심리적 특성이라고 할 수 있다. 물론 사람마다 자신을 평가할 때 강조하는 부분은 다르지만 중요한 점은 한 개인이 자신을 어떻게 평가하며, 스스로 평가한 자신에 대해 얼마나 가치 있게 생각하고, 그것을 수용하는 정도를 의미한다.

2) 자아존중감에 대한 선행연구

자아존중감은 개인의 적응 및 건강한 성격발달과 자아실현에 중요한 요소이며, 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 미친다(Pervin, 1970). 자아존중감에 대한 선행연구를 살펴보면, 이화영(2011)은 자아존중감을 자기 자신을 가치 있는 인간으로 여기는 것이며, 자기의 결점이나 더 잘되기를 기대하는 소망이 있다 하더라도 자기의 보다 좋은 점과 어떤 장점을 가지고 있다는데 대한 고마움을 느끼면서 근본적으로 자기에 대한 존중감을 갖는 것이라고 하였다(이화영, 2011, pp.26-27).

송인섭(2001)은 자아개념에 미치는 영향이 대학생들의 성취수준에서도 비

슷한 양상을 보인다고 보고하였다. 대학 입학은 대부분의 학생들에게 새로운 교우관계의 형성, 고차원적 학습 등의 새롭고 다양한 경험에 대해 유려하게 하며 각자는 자신을 증명해보이고 자아존중감을 유지해야 하는데 소수의 학생만이 높은 점수를 받기 때문에 우수한 학생들이라도 중간점수를 받기도 하는 이러한 상황에서 어떤 학생은 노력에 상관없이 자신을 더 이상 성공적인 학생으로 지각하지 않으며, 이 학생들은 자아존중감의 상실과 학업열등감으로 고통을 받고, 낮은 학업성취를 합리화시키기 위해 운동, 팝음악, 방랑적 생활 등을 모색하여 자아존중감을 유지할 수도 있다고 밝혔다(송인섭, 2001, pp.3-17).

Maslow(1974)는 자아존중감을 느끼지 못할 때 사람들은 열등감에 사로잡혀 용기를 잃고 생에 대하여 낭패감을 갖게 된다고 하였으며, 자존의 욕구를 기본적인 욕구에 포함시킴으로써 본능적인 행동이라고 보았다. 자아존중감이 높은 사람은 자신의 부정적인 측면의 인식을 피하기 위한 방어기제로서 억압 과정(repressive process)을 사용한다고 하였다(임효정, 2014, p.31). 즉 다른 사람으로 인정을 받거나 긍정적인 평가를 유지하려는 자아존중감을 한 개인이 바람직한 행동을 하게끔 유도한다. 따라서 개인의 자아존중감은 심리적 행복과 밀접한 관련이 있다.

이를 입증하는 선행연구를 보면, 낮은 자아존중감은 높은 수준의 우울증, 부정적 상태, 과민성, 공격성, 충동성 및 소외감과 연합되어 있다(Gecas, 1982; Rosenberg, 1985). 그러나 높은 자아존중감은 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 생활에 대한 자신감과 정적 상관관이 있었고 적절한 정도의 모험을 감행하게 하고, 자아존중감이 높은 사람은 자기 스스로를 가치 있고 중요한 사람이라고 생각하며, 적어도 자기 또래의 비슷한 교육수준에 있는 다른 사람보다 훌륭하다고 생각하고, 그가 행하는 행동을 스스로 통제할 수 있다고 믿으며 새로운 과업을 즐기고 자신이 하는 것은 가치 있고 장래에

도움이 될 것이라 여기지만 반면에 자아존중감이 낮은 사람은 자기 스스로를 아주 중요한 사람이라고 생각하지 않는다(Tafarodi & Swann, 1995, pp.322-342). 자기의 생각과 능력에 확신이 없으며, 다른 사람들의 생각과 과업이 자신의 것보다 훌륭하다고 생각하며 새로운 사건을 좋아하지 않으며 기존의 것과 안전한 배경에 집착하는 것을 좋아한다(Coopersmith, 1967, p.8).

자신에 대한 긍정적 또는 부정적 태도를 자아존중감으로 정의한 Rosenberg(1965) 또한 적어도 서양문화 사람들에 있어서 자아존중감은 심리적 안녕의 주요한 지표로서 고찰될 수 있다고 하였다(Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Oishi, Diener, Lucas & Suh, 1999). 실제로 자아존중감은 행복과 매우 강한 상관관계를 갖고 있다(Baumeister, et al., 2003, pp.1-41). 이 연구에서는 높은 자아존중감은 더 큰 행복을 가져오며 낮은 자아존중감은 어떤 환경에서는 높은 자아존중감은 더 큰 행복을 가져오며 낮은 자아존중감은 어떤 환경에서는 높은 자아존중감을 가진 사람들에 비해 우울증에 걸릴 경향이 좀 더 있다고 보고하였다(강평미, 2017, pp.35-36).

지금까지 살펴본 바와 같이 자아존중감은 자신의 가치를 평가하는 것으로, 높은 자아존중감은 스스로에 대한 긍정적인 평가와 더불어 자신에 존재에 대해 가치 있다고 믿는 것이라 할 수 있다. 자아존중감이 높은 사람들은 행복한 삶을 영위하기 위해 자신에 대해 비하하지 않으며, 타인들을 함부로 대하지고 않고, 자신에게 유익한 것들에 대해 정성을 다하는 행동을 하게 된다. 반면에 자아존중감이 낮은 사람들은 자신과 타인을 상대적으로 비교함으로써 자기비하 또는 열등감을 느끼고 자기를 확대하고, 자신에 대해 쓸모없고 무가치한 존재로 여기하며, 전반적으로 부정적인 정서를 경험하게 된다. 따라서 한 개인이 바람직한 사회의 한 구성원으로서 성장하기 위해서

는 자신을 가치 있는 존재로 믿고, 긍정적인 자아존중감을 가지는 것은 매우 중요하다.

3) 외모와 자아존중감

자아존중감은 신체상과도 상관이 있으며, 신체 기능보다는 신체 외모에 대하여 부정적인 신체상을 나타내고 부정적인 신체상을 가지면 자아존중감도 낮다(이경희, 1991, pp.37-38). 또한 사람들은 자신의 신체에 대한 감정이 자신에 대한 감정과 유사하기 때문에 신체외모에 만족하면 자아존중감도 높고, 자아존중감이 높은 사람은 자아에 대해 만족하며, 외모에 대한 만족도도 높다고 한다(Second & Jourard, 1953, pp.184-185).

정명선(2003)의 연구에서는 신체적 매력성과 자아지각이 자존심에 유의한 영향을 미쳤으며, 일상적인 외모관리행동에도 부분적으로 유의한 영향을 미쳤고, 신체적 매력성과 자아지각이 높을수록 자존심이 높고, 일상적인 외모관리행동의 빈도가 증가한다고 하였다. 또한 외모관리의 노력들을 통하여 자신에 대한 만족감이나 자아존중감을 상승시킬 수 있게 된다고 하였다(정명선, 2003).

이수경, 고애란(2008)은 신체적 외모는 매우 가시적이기 때문에 사회적 비교의 대상이 될 뿐 만 아니라 자기 평가와도 직결되며 외모의 긍정적인 변화가 스트레스의 원인을 감소시켜주고 자기 만족감을 높여줌으로써 행복감을 줄 수 있다고 보고하였다(이수경, 고애란, 2006, pp.59-70).

황윤정(2007) 연구에서는 남녀 대학생의 자아존중감과 외모관리행동과의 관계에 대한 연구에서 자아존중감이 부정적 체중관리행동에만 부적 영향을 미치며, 얼굴관리행동, 헤어관리행동, 의복관리행동, 긍정적 체중관리행동에는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자아존중감에 대한 대학생의 성별

의 차이는 나타나지 않았으며, 자아존중감은 자신에 대한 평가의 기준임으로 남녀의 성별은 무의미하다고 하였다(황윤정, 2007, pp. 23-27). 이처럼 자아존중감은 자신의 가치에 대한 자기평가의 수준에 따라 외모관리행동에 영향력을 미치는 심리적 요인임을 알 수 있다.

자아존중감은 건강한 심리적 기준을 위해 필요하며, 개인들은 일상생활 속에서 자신이 가치 있다고 믿는 것이 중요하고, 이는 인간의 삶은 의미가 있고, 그들이 개인적으로 그 문화적 범위 안에서 중요한 역할을 하고 있다는 믿음을 가질 필요가 있다. 신체는 자아실현을 위한 개인적 자신으로 인식되며 강하고 아름다운 신체는 자신감과 지배력을 향상시키는 매개체로서 개인적인 만족 혹은 사회적 성공에서 중요한 영향을 미치며, 매력은 다른 사람에 대해 긍정적인 태도를 갖는 것으로써 좋아한다는 것과 같은 의미이고, 호감이나 칭찬과 같은 반응으로 드러난다.

신체적 매력은 인간이 살아가는데 다양한 부분에 영향을 미치는 요인으로, 대인관계에 영향을 미치며, 특히 평가 측면에서 강한 효과를 나타내게 되는데, 대개의 경우 사람들은 다른 사람을 볼 때 신체적 매력에 따라 긍정적 혹은 부정적으로 평가하곤 한다. 신체적 매력은 한 개인의 노력에 대해 어느 정도 달성될 수 있지만 단순히 외모만으로 사람을 평가하는 것은 문제가 있으며, 우리는 한 개인의 내면적 측면보다 외모로 판단하곤 한다. 신체만족도는 개인의 자아존중, 자기개념, 자기이미지와 밀접한 관계가 있는데, 인간은 자신의 신체에 만족할수록 자신을 존중하고, 신체에 불만족할수록 자신을 잃고 자신을 비하한다고 하였으며, 자신의 신체에 대해 긍정적일수록 자신감이나 자기존중이 증가하여 신체만족도가 자신감의 중요한 척도가 된다고 하였다(Harre, 1991, p.32).

사람을 평가하는 있어서 과거에는 한 개인의 성품과 인성을 중요시 하였으나 현대 사회에서는 외모를 중요시 하는 경향이 점차 증가하고 있다. 외

모는 자신을 다른 사람에게 보여 지는데 있어 가장 신속한 정보원이며, 자신을 표현하는 중요한 부분이자 경쟁력으로 인정되고 있다. 그러므로 많은 사람들은 이러한 현실을 인식하고, 자신의 외모에 대해 많은 비용과 시간을 투자하고 있으며, 자신의 경쟁력을 보다 높이기 위해 노력하고 있다. 외모를 관리한다는 것은 자기관리의 핵심인 동시에 외모관리의 성공적 수행은 삶의 변화와도 관련되어 있다(황운정, 2007, p.18). 이에 본 연구에서는 여드름과 자아존중감에 미치는 영향을 알아보고 적절한 시사점을 제공하고자 한다.

3. 대인관계

1) 대인관계의 개념

대인관계 용어는 일상생활에서 인간관계라는 다소 포괄적인 개념과 혼용되어 사용되고 있다. 또한 대인관계는 사회적 역할관계뿐만 아니라 심리학적 개념을 의미하며, 1차적-2차적 관계, 자발적-비자발적 관계를 지칭하기도 한다. 이 외에도 한 개인의 사회적 역량과 품성을 평가하는 차원에서 “그 사람은 대인관계가 좋다”, “그는 인간관계가 원만하다”라고 말할 때에도 사용된다(김문수, 2004, p.4). 대인관계에 대한 개념을 국내·외 여러 학자들의 견해를 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

대인관계에 대해서는 여러 학파들이 다양한 입장을 보이고 있는데, 신프로이드(Neo-Freudian)학파의 정신분석적 접근을 대표하는 Sullivan(1953)은 성격 자체를 대인관계적인 것으로 파악하여 성격을 인간의 생활을 특정지우는 순환적인 상황의 비교적 영속적인 형태라고 주장하였다(이주미, 2017,

p.27). 그는 대인관계를 두 가지 범주로, 즉 지배-복종의 범주와 증오-사랑의 범주로 구분하였는데, 지배-복종은 수직적인 관계이며, 증오-사랑은 수평적인 관계이다(Sullivan, 1953). 그에게 있어 대인행동에 관한 가장 보편적인 기초는 만족의 추구와 안전의 추구이며, 여기서 안전의 추구는 개인의 신체적이고 생리적인 것이라기보다는 오히려 개인의 제반문화적인 상황과 보다 밀접히 관련된 것이라고 보았다(김유진, 2012, p.8).

또한 Herider(1964)는 대인관계란 소수인, 두 사람 사이의 관계를 의미하며 개인이 타인의 행동에 대해 어떻게 지각하고 반응하는 것이 대인관계의 측면이라 보았고, Leary(1957)는 대인관계는 타인과의 행동에서 명백하고 윤리적이고 의식적이고 상징적인 것과 관련되어 있는 행동적인 측면을 강조하였다(노선욱, 2011, p.19).

이형득(1995)은 사회구성원들 사이에서 두 사람 이상의 다수의 다른 사람들과 화합을 잘 이루어 낼 수 있는 능력, 타인과 사이좋은 상태를 지속시킬 수 있게 하는 기술 등이라 할 수 있고, 한 사회 내에서 조직원과의 협동 관계를 구축하는 개념이라 정의하였다. 즉 대인관계란 개개인과 타인과의 관계로써 2인 이상의 다수의 타인들과 화합하여 다양한 상황이나 과제에서 상호의존적인 행동으로 인하여 만들어지는 협동관계를 지속시킬 수 있는 능력과 기술이라 할 수 있다(이형득, 1995, p.27).

안범희(1986)는 대인관계는 사람을 대하는 인간의 보편적인 심리적 지향성이라는 점에서 소수인, 특히 두 사람 사이의 1대 1인 관계에서 초점을 두고 상황에 대한 인식을 분명히 함으로써 안정과 안전을 도모하고 협동, 상호이해 및 통제, 교환, 도움을 주고받음, 의미의 추구 등을 통해 형평 내지는 적응, 만족스러움, 목적의 달성이나 이득을 추구한다고 하였다. 따라서 개개인의 인간관계의 사실들을 어떻게 지각하느냐에 따라 대인관계의 양상이 결정된다고 할 수 있다(이경희, 2011, p.17).

이형득(1982)은 대인관계란 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 사이의 지속적이고 역동적인 복합적 상호작용이며, 그 관계를 유지하기 위한 요인으로 상호 지배와 상호 의존이 있다고 하였다. Sullivan(1953)은 한 개인에게 중요한 사람들과의 관계로 이루어지며, 원만한 대인관계의 형성은 건강한 삶을 영위할 수 있는 반면 대인관계의 부족은 다양한 사회적·정서적 문제를 발생시킨다고 하였다. 즉, 대인관계는 인간과 인간과의 관계이며, 타인과의 사회적 상호작용을 뜻한다. 대인관계는 최초의 만남과 함께 상호작용이 시작되는 단계로, 상대에게 매력을 느끼면서 관계를 갖고자 하는 마음으로부터 시작된다(고선형, 2015, p.8).

이상에서 학자들의 견해를 중심으로 살펴본 대인관계의 개념을 볼 때, 대인관계란 한 개인과 다른 사람들과의 관계를 의미하는 것으로 소수인 일대일 관계를 의미한다고 볼 수 있다.

2) 대인관계에 대한 선행연구

대인관계의 개념은 사회적 상호작용이라는 영역으로 사회학의 한 부분을 형성하다가 1950년대 이후부터는 심리학의 새로운 주제로 탐구되기 시작하였다. 대인관계에 대해서는 다양한 이론적 관점이 형성되었으며, 그에 따라 다양하게 다르게 정의되고 있다.

Heider(1958)는 대인관계는 소수인, 일반적인으로 두 사람 사이의 관계를 의미하고, 개인이 타인에 대해 어떻게 생각하고 느끼고 지각하고 있는지 타인에 대해 어떠한 행위를 하며 타인으로부터 어떠한 행위와 생각하기를 기대하는지 또한 타인의 행동에 대해 어떻게 반응하는지에 대한 측면을 지닌다고 하였다(안범희, 1986, p.40).

Goleman(1995)은 자신의 감정의 적절한 표현하는 기술이 사회적 능력에

서 중요하며, 자신의 감정 표현 기술인 대인관계 혹은 문제해결력이 중요한 사회적 능력의 요소라고 보았다. 대인관계의 목적은 대인간의 안정과 안전을 도모하고 협동, 상호이해 및 통제, 교화, 의미의 추구를 통해 형평 내지는 적용, 만족스러움 또는 어떤 목적의 달성이나 이득을 추구하여 그러한 중에 주체성의 확립으로 삶의 의미를 찾고 자아실현에 도달하는 것이 궁극적인 목적이라 할 수 있다(현금희, 1990, p.11).

대인관계에 대한 학자들의 정의를 정리해보면 <표 4>와 같다.

<표 4> 대인관계에 대한 정의

학자	내용
Sullivan (1953)	· 성격 자체가 대인관계적인 것으로 파악, 성격은 개인의 생활을 특징짓는 순환적인 상황에서 영속적인 형태를 의미
Leary (1957)	· 타인과의 행동에서 명백하고 윤리적이고 의식적이고 상징적인 것과 관련한 행동적인 측면 의미
Heider (1958)	· 소수인, 두 사람 사이의 관계를 의미
이형득 (1982)	· 두 사람 또는 그 이상의 인간 사이의 지속적이고 역동적인 복합적인 상호작용으로 상호지배, 상호의존을 의미
안범희 (1986)	· 타인의 행동에 대한 반응을 의미
현금희 (1990)	· 정체성의 확립으로 삶의 의미를 부여하고 자아실현 도달이 궁극적인 목적

<표 4>의 대인관계에 대한 정의를 통해서 볼 때, 한 개인이 다른 사람들과의 관계가 만족스러울 때는 삶에 적응하고 성숙된 인간으로 성장할 수 있지만 그렇지 못할 경우에는 심리적으로 부적응함으로써 고통을 경험하게 된다. 이런 점에서 볼 때, 관계를 맺고 있는 상대의 행동과 자질이 부정적 또는 긍정적 관계 형성을 결정하게 된다. 따라서 한 개인이 관계를 맺는 대상

과 관계 정도가 삶의 수준과 깊이를 좌우하는 요소로 작용하게 된다.

대인관계 형성 능력은 삶의 모든 과정에서 이루어지고, 삶에서 중요한 요인이므로, 원만한 대인관계 여부 형성 능력에 따라 개인의 행복과 불행에 영향을 주게 된다. 즉, 대인관계가 원만하고 만족스러울수록 건전한 성격을 지닌 사람은 바람직한 인간으로 성장이 가능하며, 만족스럽고 원만한 대인관계를 형성하는 능력은 개인의 건전한 인격발달과 자아정체감 형성에 긍정적인 영향을 미치게 된다. 그러나 이와는 반대로 대인관계능력을 발휘하지 못해서 관계가 불만족스럽고 불안정하면 고독이나 불안, 외로움 등을 겪게 될 수 있고, 이밖에도 올바르게 못한 대인관계능력으로 인해 갖가지 장애나 문제들이 발생되기도 한다(손병규, 2010, p.107). 따라서 원만한 대인관계 유지하는 개인의 삶의 의미 부여뿐만 아니라 자아정체감 발달에 매우 중요한 요인이라 할 수 있다.

3) 외모와 대인관계

사회적 성공 및 대인관계에서 외모는 중요한 요소로 받아들여 있다. 외모와 대인관계의 대한 선행연구를 살펴보면, Dion(1981)은 외모가 매력적인 사람은 더 따뜻하고 안정되며 사교적이고 재미있고 성공할 것으로 보며, 이는 매력적인 외모로 인해 다른 특성들도 좋게 평가되는 후광효과가 나타나는 반면 못생긴 외모로 인해 다른 특성까지 부정적으로 평가하는 것을 악마효과라 하였다(김중운, 박성실, 2011, p.87).

조은(2003)은 여성들이 메이크업 전보다 메이크업 후에 외모에 대해 더 만족하였고, 메이크업에 대한 만족도가 높을수록 자신감도 높아지고 대인관계도 적극적인 것으로 나타났다고 보고하였다. 즉, 여성은 외모의 부족한 점을 메이크업으로 커버함으로써 외모에 대한 만족감과 자신감이 생겨 대인관

계에 영향을 주는 것으로 나타났다(조은, 2003, p.34).

이경희(2013)의 연구에서는 청소년의 외모관심은 대인관계에 영향을 주지 못하는 것으로 나타났지만 하위 요인 중 만족감과 민감성은 영향을 미치는 것으로 나타났고, 청소년의 외모 만족도는 대인관계에 영향을 미쳤으며, 특히 만족감에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

손용석(2012)은 고등학생의 외모 스트레스는 대인관계에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 외모 스트레스가 많이 받는 학생은 대인관계에 어려움을 느끼고 있음을 보여주며, 연령에 상관없이 외모가 대인관계와 사회생활에 밀접한 관계가 있다는 것을 의미한다고 하였다(손용석, 2012, p.29).

장혜선(2014)은 신체이미지의 외모지향이 외모 자신감, 심리적 의욕, 대인관계의 적극성, 업무의 자신감 등의 심리적 안정감에 영향을 미치고, 신체에 대한 관심이 높을수록 외모에 대한 자신감이 높아지고, 대인관계도 원만하고 업무에 대한 자신감도 향상되었다고 규명하였다.

이상에서 살펴본 외모와 대인관계에 대한 학자들의 견해를 정리해보면 <표 5>와 같다.

<표 5> 외모와 대인관계

학자	연구내용
Dion(1981)	· 매력적인 외모로 인해 다른 특성들도 좋게 평가되는 것을 후광효과로 못생긴 외모로 인해 다른 특성까지 부정적으로 평가하는 것을 악마 효과로 정의
조은(2003)	· 메이크업이 외모에 대한 부족함을 해결해줌으로써 외모에 대한 만족감과 자신감이 높아져 대인관계에도 영향을 줌
윤은영(2012)	· 외모 만족도가 높은 학생일수록 자신감과 자기만족감을 가져 긍정적인 대인관계를 유지
손용석(2012)	· 외모 스트레스가 많이 받는 학생은 대인관계에 어려움을 느끼고 있음을 의미
이경희(2013)	· 만족감과 민감성이 대인관계에 미치는 영향

<표 5>에서 보는 바와 같이 대인관계는 최초의 만남과 함께 상호작용이 시작되는 단계로, 상대에게 매력을 느끼면서 관계를 갖고자 하는 마음으로 부터 시작된다(김종운, 박성실, 2011, p.70). 우리는 어떤 사람을 처음 대할 때 사람의 외모로 그 사람을 평가한다. 따라서 우리는 외모를 통해 다른 사람을 판단함으로써 편견을 형성하게 되는데, 일반적으로 매력적인 신체 및 외모를 지닌 사람에 대해서는 사교적이고 신뢰도가 높다고 판단하고 보다 친절한 반면에 매력적이지 않은 신체 및 외모를 지닌 사람에 대해서는 평가를 낮게 하는 경향이 있다. 따라서 외모는 대인관계와 사회생활과 밀접한 관계가 있으므로, 적극적인 외모관리를 통해 원만한 대인관계를 형성하기 위한 노력이 요구된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

본 연구는 여드름 등급이 자아존중감 그리고 대인관계에 미치는 영향을 알아보고, 대인관계의 매개효과를 실증적으로 검증하며, 심층면접과 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아보기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 여드름 등급에 영향을 미치는 요인을 알아본다.

- 1-1. 생활습관이 여드름 등급에 영향을 미치는지 알아본다.
- 1-2. 피부에 대한 인지도가 여드름 등급에 영향을 미치는지 알아본다.
- 1-3. 여드름 관리가 여드름 등급에 영향을 미치는지를 알아본다.

연구문제 2. 여드름 등급과 자아존중감의 관계를 검증한다.

- 2-1. 여드름 등급이 자아존중감에 영향을 미치는지 알아본다.

연구문제 3. 여드름 등급과 대인관계의 관계를 검증한다.

- 3-1. 여드름 등급이 대인관계에 영향을 미치는지 알아본다.

연구문제 4. 대인관계가 여드름 등급이 자아존중감의 간의 매개효과를 검증한다.

- 4-1. 대인관계가 여드름 등급과 자아존중감 사이에 미치는 영향을 알아본다.

연구문제 5. 심층면접과 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 여드름 등급과 피부 고민, 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아본다.

2. 연구절차

본 연구는 여드름 등급과 자아존중감 그리고 대인관계에 미치는 영향과 대인관계의 매개효과를 검증하고, 심층면접과 질적 분석을 통해 여드름 관리 후 심리적 변화 및 대인관계 변화과정을 알아보고자 선행연구 및 단행본 등을 이용한 문헌연구와 설문지에 의한 조사연구, 그리고 심층면담을 통한 질적 연구를 하였다.

연구절차는 503명의 여드름 발생인을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 응답자 중 지원자에 한하여 여드름 등급이 3등급 이상인 6명을 추출하여 여드름 관리 실험대상자로 선정하였다. 6명을 대상으로 여드름 관리를 시행하였으며, 여드름 관리 프로그램 참가 전과 관리 후 심층인터뷰를 통하여 여드름 관리 후 여드름 등급과 피부 고민, 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아보았다.

3. 표본선정 및 자료수집

본 연구는 여드름에 미치는 요인들의 영향을 알아봄과 동시에 여드름이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 또한 여드름과 자아존중감 사이에서 대인관계가 매개요인으로 작용하는 지를 알아보기 위

해 설문지를 통한 조사를 실시하였다.

먼저, 선행연구들을 통해 문항들을 도출하였으며, 설문조사를 실시하기 전 연구의 신뢰성을 높이기 위해 예비조사를 실시하였다. 다음으로 예비조사는 면접법과 설문지법을 동시에 활용하였다. 또한 예비조사를 통해 얻어진 측정항목들의 유의성을 확인 한 뒤, 본 조사에 활용할 설문지를 제작하는데 활용하였다.

1) 예비조사

예비조사는 편의적 표본추출법(convenience sampling)에 의거해 수도권 거주하면서 여드름 피부를 지닌 10대, 20대, 30대 남녀 20명을 직접 만나 설문 내용을 설명하였으며, 2017년 4월 11일부터 2017년 4월 24일까지 2주 동안 실시하였다. 예비조사를 거쳐 설문지의 미흡한 부분을 수정, 보완하여 본 조사에 사용하였다.

2) 본 조사

본 연구를 위한 표본 대상자는 서울, 경기, 인천 등 수도권과 청주 지역에 거주하는 여드름 피부를 지닌 10대, 20대, 30대 남녀를 편의표집 하였다. 설문조사는 자기평가 기입법을 통해 실시하였으며, 2017년 6월 7일부터 7월 7일까지 한 달 동안 실시하였다.

설문지는 총 550부를 배부하여 535부(회수율 96.4%)를 회수하였으며, 회수된 설문지 중 내용이 불성실하거나 정확하지 않은 설문지 12부를 제외한 503부를 최종 분석 자료로 사용하였다.

3) 심층면접

본 연구는 여드름 관리 후 여드름 등급과 피부 고민, 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 알아보기 위해 청주시 소재 W피부과병원에서 시행하는 여드름 관리 프로그램에 참가한 환자 중 설문조사에 응하고, 본 연구에 동의한 자원자를 모집하였다. 여드름 관리 프로그램 참여에 지원한 8명 중 2명은 취업 등의 이유로 면접에 어려움이 있어 2명을 제외하고, 최종 참가자로 6명을 선정하였다. 이들을 대상으로 피부과 의사가 여드름 등급을 판정, 진단하였다.

여드름 관리 프로그램은 2017년 11월 13일부터 2018년 1월 12일까지 2개월 동안 총 6회를 진행하였으며, 심층면접(Focus group Interview)은 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전과 참여한 후에 실시하였다.

4. 연구대상

본 연구를 수행하기 위해 여드름 피부의 10대에서 30대의 남녀를 대상으로 조사를 실시하였다. 설문지는 2017년 6월 7일부터 2017년 7월 7일까지 총 550명에게 배포하였으며, 535부를 회수하여, 무응답, 누락된 응답 등의 응답을 제외한 503부를 본 연구에 활용하였다.

<표 6>는 연구대상자들의 일반적 특성을 나타낸 것이다.

총 503명 중 연령별로는 20~29세가 37.4%로 가장 많았으며, 다음으로 10~19세 32.8%, 30~39세 29.8% 순으로 나타났다. 성별로는 여자가 70.8%로 남자 29.2%보다 높은 분포를 보였다. 직업별로는 학생이 69.0%로 절반 이상이었으며, 다음으로 전문직 12.9%, 전업주부 6.0%, 사무직 4.8%, 판매 서비

스직 2.8%, 무직 2.6%, 자영업 2.0% 순이었다. 결혼여부별로는 미혼이 86.1%로 대부분을 차지하였으며, 기혼은 13.9%이었다. 색조화장 여부별로는 색조화장을 하는 여드름 발생인이 69.4%로 그렇지 않은 여드름 발생인 30.6%보다 많은 것으로 나타났다.

<표 6> 연구대상자의 일반적 특성

구 분		빈도(명)	백분율(%)
연 령	10-19세	165	32.8
	20-29세	188	37.4
	30-39세	150	29.8
성 별	남	147	29.2
	여	356	70.8
직 업	학생	347	69.0
	전문직	65	12.9
	사무직	24	4.8
	판매 서비스직	14	2.8
	자영업	10	2.0
	전업주부	30	6.0
	무직	13	2.6
	기타	-	-
결혼여부	미혼	433	86.1
	기혼	70	13.9
색조화장 여 부	예	349	69.4
	아니오	154	30.6
계		503	100.0

5. 측정도구

본 연구의 측정도구는 앞 장에서 제시한 선행연구들의 연구 측정도구들을 활용하여 예비 조사용 측정도구를 만들었으며, 예비조사를 통해 얻어진 항

목들을 활용하여 본 연구자가 현 시점에 맞게 수정 보완하여 본 연구를 위한 설문지의 측정도구로 활용하였다. 총 6개 영역의 측정도구를 개발하였으며, 6개의 영역 안에 세부 문항들을 배치함으로써 설문연구의 질을 높이고자 하였다. 문항들은 모두 객관식 문항이며, 알맞은 응답에 표시 하도록 되어 있다. 측정도구는 <표 7>과 같다.

<표 7> 설문구성 내용 및 신뢰도

순	측정변인	문항수	출처	Alpha
1	여드름관련	6	한국형 여드름 중증도 시스템(KAGS)에 의거 본인의 피부와 가장 근접한 상태의 단계를 설정	-
2	생활습관	8	연구자	-
3	피부인지도	7	연구자	0.72
4	피부관리	7	연구자	0.52
5	자아존중감	10	Coopersmith(1967)의 self-esteem inventory를 강종구(1986)가 번역한 것을 사용	0.75
6	대인관계	23	Guerny(1977)의 대인관계 변화 척도를 문선모(1980)가 번안, 은혁기(2000)가 수정·보완한 도구 사용	0.96

1) 자아존중감

본 연구는 자아존중감을 측정하기 위해 Coopersmith(1967)의 자아존중감(Self-esteem) 도구를 강종구(1986)가 번안한 도구를 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 총 25문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 ‘전혀 그렇지

않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 측정하였고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

2) 대인관계

대인관계를 알아보기 위해서는 Guerney(1977)의 대인관계 변화척도를 우리나라 실정에 맞게 이형득과 문선모가 번안한 것을 은혁기(2000)가 수정·보완하여 사용한 도구를 수정·보완하여 사용하였다. 이 검사 도구는 총 25 문항으로 이루어져 있다. 이 검사 도구는 Likert식 5단계 척도로 구성되어 있으며, 긍정 질문 문항으로 '전혀 그렇지 않다'는 1점, '그렇지 않다'는 2점, '보통이다'는 3점, '그렇다'는 4점, '매우 그렇다'는 5점으로 계산하였고, 부정적인 문항에 대해서는 역(逆)으로 환산 처리하였으며, 점수가 높을수록 대인관계가 높음을 의미한다.

6. 분석방법

본 연구의 수집된 자료는 통계분석을 위해 통계 패키지 프로그램인 SPSS(Statistical Package For the Social Sciences)을 이용하였으며, 본 연구의 연구문제는 AMOS(Analysis of Moment Structure)를 통해 검증하였다.

본 연구에서는 각각의 연구문제를 분석하고 검증하기 위하여 각 차원들의 요인분석을 통해 측정도구의 차원을 분석하였으며, 이렇게 얻어진 요인들의 신뢰성 검증을 위해 신뢰도 계수(Cronbach's Alpha) 값을 사용하였으며, 측정도구의 타당성 검증을 위하여 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시

하였다. 신뢰도는 0.6이상일 경우 신뢰성이 있다고 판단하였다. 또한 탐색적 요인분석을 통해 각 항목들을 요인별로 나눈 후, 각 항목은 요인 적재치 값이 0.5이상인 값들을 기준으로 하여 요인분류를 하였으며 신뢰성은 각 차원별 KMO(Kaise-Meyer-Olkin)이 0.5이상, Bartlett 구형성 검증(근사카이제곱, 자유도, 유의확률($p \leq 0.05$))을 통해 변수간의 편 상관을 확인 후, 각 요인들 간의 신뢰성을 측정하였다. 이러한 신뢰성 검증과정을 통해 불필요한 문항들을 제거 하였으며, 이 과정 통해 신뢰도 수준을 더욱 높였다.

분석기법으로는 SPSS 24.0을 활용하여 표본의 특성 파악 및 빈도분석, 탐색적 요인분석, 상관관계 분석을 실시하였으며, AMOS 21.0을 통해 구조모형을 설계하고, 확인적 요인분석을 실시하였으며, 가설 검증을 위해 구조방정식 모형을 활용하였다. 구체적인 분석기법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 각 문항의 신뢰도를 측정하기 위하여 Cronbach's α 의 값을 산출하여 검증하였다.

셋째, 생활습관, 인지도, 관리여부 및 자아존중감과 대인관계의 차원을 확인하기 위하여 요인분석을 실시하였다.

넷째, 여드름의 등급과 생활습관, 인지도, 관리여부 등의 관계를 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계를 사용하였으며, 여드름 등급이 자아존중감 및 대인관계에 미치는 영향을 알아보려고 AMOS의 구조방정식을 활용하여 경로분석을 실시하였다.

다섯째, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 측정도구의 타당성 검증

1) 여드름 등급에 영향을 미치는 요인 요인분석

본 연구에서는 여드름 등급에 미치는 요인들을 알아보기 위하여 먼저 생활습관, 피부인지도, 여드름 관리의 3가지 변수에 대해 요인분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

먼저 생활습관 변수에 대해 요인분석을 실시한 결과, 총 3개의 요인의 7개 문항이 추출되었다. 요인 1은 '휴터여부', '진행기간', '여드름 전용화장품의 사용'과 같은 문항들로 구성되어 있으며, '상태' 요인이라고 명명하였고, 이 요인의 고유값은 1.73, 변량 기여율은 21.62%를 차지하였다. 요인 2는 '취침시간', '수면시간'와 같은 문항들로 구성되어 있으며, '정신적' 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 1.61, 변량 기여율은 20.16%를 차지하였다. 요인 3은 '색조화장여부', '관리여부'와 같은 항목으로 구성되어 있으며, '관리'로 명명하였고. 고유값은 1.18, 변량 기여율은 14.71%를 차지하였다.

다음으로 여드름 인지도 변수에 대해 요인분석을 실시한 결과, 총 2개 요인의 7개 문항이 추출되었다. 요인 1은 '스트레스', '기름진 음식', '모공 막힘', '음식', '화장품'과 같은 문항들로 구성되어 있으며, '여드름 유발' 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 2.71, 변량 기여율은 38.78%를 차지하였다. 요인 2는 '더러우면 여드름이 발생한다', '자주 씻으면 여드름이 발생하지 않는다'와 같은 문항들로 구성되어 있으며, '청결'요인이라고 명명하였

다. 이 요인의 고유값은 1.14, 변량 기여율은 16.36%를 차지하였다.

<표 8> 여드름 등급에 영향을 미치는 요인 요인분석

구분	항목 및 요인		요인 적재치	변량 기여율	고유값
생 습 활 관	상태요인	흉터여부	.76	21.62	1.73
		진행기간	-.73		
		전용화장품 사용여부	.61		
	정 신 적 요 인	취침시간	.83	20.16	1.61
		수면시간	-.73		
	관 리 요 인	색조화장품여부	-.82	14.71	1.18
관 리 여 부		.61			
KMO: 591, Bartlett: 386.011, 누적 기여율: 56.43, df: 28					
여 드 림 인 지 도	여 드 림 유 발 요 인	스트레스	.78	38.78	2.7
		기름진 음식	.72		
		음주	.68		
		화장품	.67		
		모공 막힘	.53		
	청 결 요 인	자주 씻으면 없어짐	.67	16.36	1.14
		더러우면 여드름 발생	-.53		
KMO: 809, Bartlett: 663.968, 누적 기여율: 55.14, df: 21					
여 드 림 관 리	정 서 적 요 인	피부상태에 따른 대인관계	.83	34.04	2.38
		피부상태에 따른 사회생활 악영향	.79		
		피부상태에 따른 우울감	.72		
		여드름과 수치심	.65		
	위 생 요 인	청결유지	.73	21.99	1.54
		각질제거	.72		
		압출 후 소독	.61		
KMO: 679, Bartlett: 739.44, 누적 기여율: 56.03, df: 21					

마지막으로 여드름 관리 변수에 대해 요인분석을 실시한 결과, 총 2개 요인의 7개의 문항이 추출되었다. 요인 1은 ‘피부상태에 따른 대인관계’, ‘사회생활의 악영향’, ‘우울’, ‘수치심 등’의 문항으로 구성되어 있으며, ‘정서적’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 2.38이고, 변량 기여율은 34.04%를 차지하였다. 요인 2는 ‘청결유지’, ‘각질제거’, ‘압출 후 소독’의 3개 문항으로 구성되어 있으며, ‘위생’요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 1.54이고, 변량 기여율은 21.99%를 차지하였다.

2) 자아존중감 요인분석

자아존중감의 변수에 대해 요인분석을 실시한 결과 총 3개의 요인, 10개의 문항이 추출되었으며, 그 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 자아존중감의 요인분석

구분	항목 및 요인		요인 적재치	변량 기여율	고유값
자아 존중감	자신감 결 여	여러 사람 앞에서의 두려움	.82	25.52	2.55
		새로운 것에 적응이 어려움	.69		
		외모 불만족	.68		
		나는 고쳐야 할 점이 많음	-.60		
	자존감 결 여	하는 일이 잘 안됨	.83	20.91	2.09
		자존_삶이 뒤죽박죽	.70		
		자존_다른사람이길 바람	.55		
		자존_내새울 것 없음	.53		
	자신감	할 말 다 함	-.80	13.86	1.39
		인기 많음	.72		
KMO: .800, Bartlett: 1386.305, 누적 기여율: 60.298, df: 45					

요인 1은 ‘여러 사람 앞에서의 두려움’, ‘새로운 것 적응에 대한 두려움’, ‘외모의 불만족’, ‘고쳐야 할 부분이 많은 사람으로 인식’ 등의 문항으로 구성되어 있으며, ‘자신감 결여’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 2.55이고, 변량 기여율은 25.52%를 차지하였다.

요인 2는 ‘하는 일이 잘 안되고’, ‘삶이 뒤죽박죽이고’, ‘다른 사람이기를 원하고 내세울 것이 없다’는 문항으로 구성되어 있으며, ‘자존감 결여’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 2.09이고, 변량 기여율은 20.91%를 차지하였다.

요인 3은 ‘할 말 다함’, ‘인기가 많다’와 같은 문항들로 구성되어 있으며, ‘자신감’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 1.39, 변량 기여율은 13.86%를 차지하였다.

3) 대인관계 요인분석

대인관계 변수에 대해 요인분석을 실시하였으며, 그 결과 총 4개의 요인, 23개의 문항이 추출되었으며, 그 결과는 <표 10>과 같다.

먼저 요인 1은 ‘타인의 느낌 이해’, ‘타인의 욕구 이해’, ‘타인의 특징에 빠른 반응’, ‘타인의 말을 잘 들어줌’, ‘타인에 대한 긍정적인 표현’, ‘원만한 의사소통’, ‘자신의 느낌 이해’와 같은 문항으로 구성되어 있다. 이는 주로 타인과의 관계에서의 타인을 배려 또는 이해하는 특징을 지니고 있으므로 ‘타인에 대한 이해성’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 4.88이고, 변량 기여율은 21.20%를 차지하였다.

요인 2는 ‘타인에 대한 부정적인 표현’, ‘타인과의 소통의 어려움 없음’, ‘타인의 긍정적 느낌을 신뢰’, ‘타인의 느낌 이해 어려움 없음’, ‘타인과 개인 관심사 공유’, ‘인간관계에 대한 자신감’과 같은 문항으로 구성되어 있다. 이는

주로 타인과의 교감 또는 공유성의 특징을 지녀 ‘타인과의 공유성’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 3.96이며, 변량 기여율은 17.23%를 차지하였다.

<표 10> 대인관계의 요인분석

구분	항목 및 요인	요인 적재치	변량 기여율	고유값	
대인 관계	타인에 대한 이해성	타인의 느낌 이해	.81	21.20	4.88
		타인의 욕구 이해	.78		
		타인의 특징에 빠른 반응	.77		
		타인의 말을 잘 들어 줌	.71		
		타인에 대한 긍정적 표현	.58		
		원만한 의사소통	.57		
		자신의 느낌 이해	.54		
	타인과의 공유성	타인에 대한 부정적 표현	.73	17.91	3.96
		타인과 소통 어려움 없음	.71		
		타인의 긍정적 느낌 신뢰	.70		
		타인의 느낌 이해의 어려움 없음	.60		
		타인과 개인관심사 공유	.57		
		인간관계에 대한 자신감	.51		
	만족도	인간으로 만족	.80	15.51	3.57
		행복한 사람으로 보임	.76		
		타인에 대해 만족	.74		
		만족하는 사람으로 보임	.73		
		원만한 관계	.64		
	원만함	타인을 신뢰	.69	13.22	3.04
타인에게 나를 잘 표현		.64			
타인에 대한 친근감		.62			
타인의 부정적 느낌 대응		.58			
의견충돌 시 지혜로운 해결		.50			
KMO: .941, Bartlett: 8058.48, 누적 기여율: 67.15, df: 253					

요인 3은 ‘인간으로 만족’, ‘행복한 사람으로 보임’, ‘타인에 대해 만족’, ‘만

족하는 사람으로 보임’, ‘원만한 관계’와 같은 문항들로 구성되어 있다. 이는 주로 만족, 행복과 같은 특징을 보이고 있어 ‘만족도’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 3.57, 변량 기여율은 15.51%를 차지하였다.

마지막으로 요인 4는 ‘타인 신뢰’, ‘타인에게 나를 잘 표현’, ‘타인에 대한 친근감’, ‘타인의 부정적 느낌 대응’, ‘의견 충돌 시 지혜로운 해결’과 같은 문항들로 구성이 되어있다. 이는 주로 타인과의 관계, 신뢰와 같은 특징을 보이고 있어 ‘원만함’ 요인이라고 명명하였다. 이 요인의 고유값은 3.04, 변량 기여율은 13.22%를 차지하였다.

2. 여드름 등급에 영향을 미치는 요인

여드름 등급에 미치는 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 생활습관, 여드름 인지도, 그리고 여드름 관리의 변수와 여드름 등급과의 상관관계 분석을 실시하였으며, 그 결과는 <표 11>과 같다.

먼저 생활습관의 상태요인($r=.364$, $p<.001$)과 정신적 요인($r=.189$, $p<.001$), 그리고 관리요인($r=.161$, $p<.001$)은 여드름 등급과 통계적으로 유의미한 정(+)적 상관관계를 보였다. 따라서 생활습관의 상태요인과 정신적 요인과 관리 요인이 좋지 않을수록 여드름 등급이 높은 것으로 나타났다.

다음으로 여드름 인지도 요인 중 여드름 유발요인은 여드름 등급($r=-.115$, $p<.001$)과 통계적으로 유의미한 부(-)적 상관관계를 보인 반면에 청결요인은 여드름 등급과 통계적으로 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 따라서 여드름 유발요인에 대한 인지도가 낮을수록 여드름 등급이 높은 것으로 나타났다.

마지막으로 여드름 관리 중 정서적 요인은 여드름 등급($r=-.408$, $p<.001$)

과 통계적으로 유의미한 부(-)적 상관관계를 보인 반면에 위생요인은 여드름 등급과는 통계적으로 유의미한 상관관계를 보이지 않았다. 따라서 피부 상태에 따른 피부상태로 인한 대인관계와 사회생활의 악영향, 우울, 수치심 등의 정서적 요인을 높게 인식할수록 여드름 등급이 높은 것으로 나타났다.

<표 11> 생활습관과 여드름등급의 상관관계

구 분	생활습관			여드름 인지도		여드름 관리		여드름 등급
	상태 요인	정신적 요인	관리 요인	여드름 유발 요인	청결 요인	정서적 요인	위생 요인	
상태요인	1							
정신적 요인	0.000 (1.000)	1						
관리요인	0.000 (1.000)	0.000 (1.000)	1					
여드름 유발요인	-0.267*** (0.000)	0.219*** (0.000)	-0.172*** (0.000)	1				
청결요인	0.027 (0.551)	0.112* (0.012)	-0.063 (0.156)	0.000 (1.000)	1			
정서적 요인	0.320*** (0.000)	-0.086 (0.054)	-0.045 (0.311)	-0.192*** (0.000)	0.164*** (0.000)	1		
위생요인	-0.019 (0.672)	0.084 (0.060)	-0.213*** (0.000)	0.154** (0.001)	-0.089* (0.045)	0.000 (1.000)	1	
여드름 등급	0.364*** (0.000)	0.189*** (0.000)	0.161*** (0.000)	-0.115** (0.010)	0.063 (0.159)	-0.408*** (0.000)	0.015 (0.736)	1

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

이상과 같이 여드름 등급에는 생활습관의 상태요인과 정신적 요인, 관리 요인, 여드름 유발요인, 그리고 여드름 관리에서 정서적 요인이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 여드름 군과 여드름 발생인은 세안을 자주 하는 특징이 있다는 신은정(2012)의 연구결과와 맥락이 유사하며, 피부 위생에 신경을 많이 쓰게 되면 여드름 개선에 도움이 될 것으로 보인다. 본 연구결과

는 여드름의 발생 및 악화는 단일요인이 아니라 여러 요인들이 복합적으로 상호작용해서 이루어지는 사실을 시사해준다고 할 수 있다. 따라서 여드름은 많은 요인에 의하여 발생할 수도 있고, 악화될 수도 있는 것으로 보인다. 그러므로 가족력, 식이습관, 음주, 흡연, 자외선 노출, 약제의 사용 등의 다양한 변수들과 여드름과의 상관성 연구는 앞으로도 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

3. 여드름 등급이 자아존중감에 미치는 영향

1) 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계모형의 적합도 검증

여드름 등급과 자아존중감의 측정모형이 통계적으로 타당한 모델로 측정됨에 따라 최대우도추정(MLE: Maximum Likelihood Estimation)를 적용하여 여드름 등급과 자아존중감 변수간의 인과적 관계를 설정한 구조회귀모델의 부합도 및 모수치를 추정하였다. 먼저, 구조적 관계 모형의 적합도 검증을 실시한 결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 여드름 등급과 자아존중감의 구조관계 모형의 적합도 지수

적합도 지수	χ^2 (p-value)	RMR	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	NFI	IFI
측정모형	5.475 (0.000)	0.03	0.995	0.983	0.972	0.041	0.942	0.973
권장기준	p>0.05	.05 이하	0.9이상	0.9이상	0.9이상	0.05~0.1	0.9이상	0.5~1

<표 12>에서 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형의 적합도 지수를 살펴본 결과, $\chi^2=5.4751(p=.000)$, $df(\text{자유도})=3$, $RMR=.03$, $GFI=.995$,

AGF=.983, IFI=0.973, CFI=.972, RMSEA=.041, NFI=.942로 나타났다. 일반적인 적합도 지수의 기준은 GFI, TLI, CFI는 .90 이상일 경우 좋은 적합도이고, RMSEA는 .08 이하이면 양호한 적합도로 판단된다. 따라서 모든 적합도 지수가 문수백(2013)의 권장수준을 충족하는 것으로 확인되었다.

2) 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

이러한 과정을 거쳐 확인된 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형의 모수치 추정 결과는 <표 13>과 같으며, 이중 유의한 경로는 실선으로 표시한 최종 경로모형을 <그림 2>에 제시하였다.

<표 13> 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

변인 간 경로	β	S.E.	C.R.	p
여드름 등급 → 자신감 결여	0.17	.05	3.80	***
여드름 등급 → 자존감 결여	0.27	.05	6.05	***
여드름 등급 → 자신감	-0.29	.05	-6.44	***

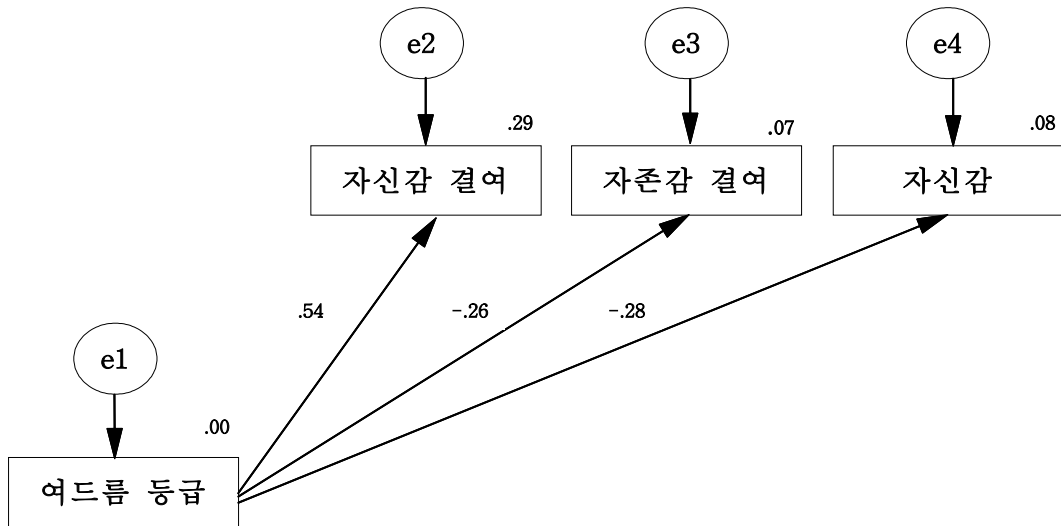
*** p<.001

<그림 2>에 의하면, 자신감 결여에는 여드름 등급이 직접적으로 정(+)의 영향($\beta=.29$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 자신감 결여가 높은 것으로 나타났다.

다음으로 자존감 결여에는 여드름 등급이 직접적으로 정(+)의 영향($\beta=.27$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 자존감 결여가 높은 것으로 나타났다.

마지막으로 자신감에는 여드름 등급이 직접적으로 부(-)의 영향($\beta=-.29$,

p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 자신감이 낮은 것으로 나타났다.



<그림 2> 여드름 등급과 자아존중감의 구조적 관계 모형

이상의 연구결과를 볼 때, 여드름 등급은 자신감 결여와 자존감 결과에 직접적으로 정(+)의 영향을 미친 반면에 자신감에는 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급은 자아존중감이 부정적인 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 자아존중감이 낮음을 알 수 있다. 이는 여드름 1등급에서 자아존중감이 가장 높고, 5등급 이상이 가장 낮은 것으로 나타난 박보경(2008)의 연구결과와 맥락이 유사하며, 신체외모가 자아존중감에 영향을 미친다는 이경희(1992)의 연구결과를 지지한다.

여드름의 경우 객관적인 증상보다도 주관적인 증상의 정도에 따라 심리적인 부분에 영향을 미치며, 심할 경우 자살을 생각할 정도이다(Cotterill & Cunliffe, 1997, pp.246-250). 현대사회에서 여드름은 생명에 지장을 주는 질병은 아니지만 정신적 및 심리적인 건강에 위협으로 초래하므로 올바른 여

드름 관리가 필요하다고 할 수 있다. 따라서 여드름 등급이 높을수록 자아 존중감이 낮다는 본 연구결과를 볼 때, 올바른 여드름 관리행동은 그들의 외모를 긍정적으로 느끼게 하며, 앞으로 건강한 삶을 영위할 수 있는 발판을 마련해 줄 것으로 보인다. 피부건강 관리를 통해 피부질환의 발생을 예방하고 생활습관을 교정함으로써 노화예방을 하게 되어 신체적, 정신적, 사회적 건강증진에 기여하고, 자아의 이미지를 깨우쳐 심리적으로 자아성취 및 자아실현을 충족시킴에 따라 삶에 대한 만족감과 행복을 느끼게 한다고 한다(김봉인, 나지은, 1998). 따라서 여드름 관리를 통해 자신에 대한 만족감을 상승시키고, 자아존중감을 향상시킬 수 있는 것으로 보인다.

4. 여드름등급이 대인관계에 미치는 영향

1) 여드름 등급과 대인관계의 구조적 관계모형의 적합도 검증

여드름 등급과 대인관계의 측정모형을 통하여 통계적으로 타당한 모델로 측정됨에 따라 최대우도추정(MLE: Maximum Likelihood Estimation)을 적용하여 여드름 등급과 대인관계 변수간의 인과적 관계를 설정한 구조회귀모델의 부합도 및 모수치를 추정하였다. 먼저, 구조적 관계 모형의 적합도 검증을 실시한 결과는 <표 14>와 같다.

<표 14> 여드름 등급과 대인관계의 구조방정식 모형의 적합성

적합도 지수	χ^2 (p-value)	RMR	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	NFI	IFI
측정모형	12.220	0.035	0.991	0.977	0.955	0.045	0.918	0.956
권장기준	p>0.05	.05 이하	0.9이상	0.9이상	0.9이상	0.05~0.1	0.9이상	0.5~1

<표 14>에서 여드름 등급과 대인관계의 구조적 관계 모형의 적합도 지수를 분석한 결과, $\chi^2=12.220(p=.000)$, 자유도(df)=6, RMR=.035, GFI=.991, AGF=.977, IFI=.956, CFI=.955, RMSEA=.045, NFI=.918로 나타났다. 이 모형의 경우 RMSEA 값이 0.045로 적합도 기준에 미치지 못하는 것이나 그 차이가 미비하고 다른 적합도 지표들이 적합성을 보이기에 이 모형은 전반적인 적합지수가 적합도 기준에 부합하여 적합한 것으로 판단된다.

(2) 여드름 등급과 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

이러한 과정을 거쳐 확인된 여드름 등급과 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정 결과는 <표 15>와 같으며, 이중 유의한 경로는 실선으로 유의하지 않는 경로는 점선으로 표시한 최종 경로모형을 <그림 3>에 제시하였다.

<표 15> 여드름등급과 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

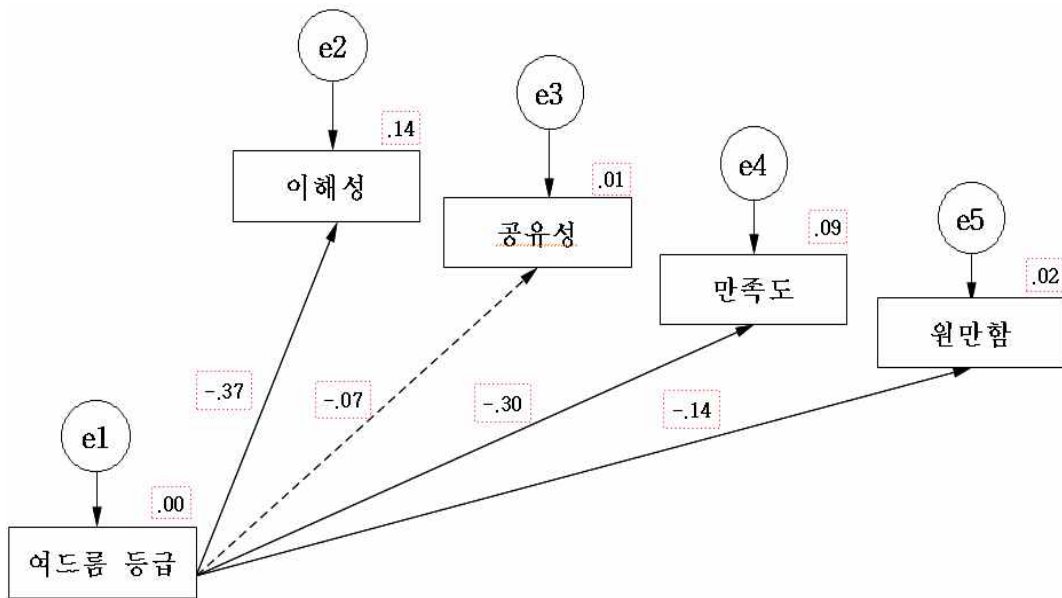
변인 간 경로	β	S.E.	C.R.	p
여드름 등급 → 이해성	-0.39	0.04	-9.01	***
여드름 등급 → 공유성	-0.08	0.05	-1.65	0.099
여드름 등급 → 만족도	-0.15	0.05	-3.22	**
여드름 등급 → 원만함	-0.31	0.04	-7.09	***

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

<그림 3>에 의하면, 대인관계의 하위변인 중 이해성에는 여드름 등급이 직접적으로 부(-)의 영향($\beta=-.39$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 타인에 대한 이해성이 낮은 것으로 나타났다.

다음으로 공유성에는 여드름 등급이 직접적으로 영향을 미치지 않는 것으로

로 나타났다.



<그림 3> 여드름등급과 대인관계의 구조모형

또한 만족도에는 여드름 등급이 직접적으로 부(-)의 영향($\beta=-.15$, $p<.01$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 대인관계 만족도가 낮은 것으로 나타났다.

마지막으로 원만함에는 여드름 등급이 직접적으로 부(-)의 영향($\beta=-.31$, $p<.001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 대인관계 원만함이 낮은 것으로 나타났다.

이상의 연구결과를 볼 때, 여드름 등급은 대인관계의 하위변인 중 이해성과 만족감, 원만함에 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급은 대인관계에 부정적인 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 대인관계가 낮음을 알 수 있다. 이는 많은 여드름 환자들이 자존심의 손상, 대인관계의 손상, 우울증, 분노 등을 겪는다(Koo, 1995)는 주장을 지지한다. 또한 신체이미지가 대

인관계에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과(고선형, 2015)와 외모만족도가 높을수록 대인관계에서 소통의 기쁨을 더 느끼며 더 큰 신뢰감을 베푼다고 보고한 김성희(2005)의 연구결과와 맥락이 유사하다.

이 외에도 외모에 불만을 가진 대학생은 사회적으로 위축되고 사회생활에서 타인들에게 좋은 대우를 받지 못하게 된다는 연구결과(Cash & Pruzinsky, 1990)와 부분적으로 일치한다. 그리고 외모는 대인관계성향과 관련이 있는 요인으로 사회관계와 소통, 사회 내에서의 개인의 가치, 사회적 인정에 대한 가능성을 재현하는 지표(Shilling, 1993)라는 연구결과를 지지한다고 할 수 있다. 이러한 연구결과를 볼 때, 여드름 피부를 가진 사람들에게는 여드름 관리가 대인관계를 증진할 수 있는 핵심적인 요인이라고 할 수 있다.

5. 여드름 등급과 자아존중감의 관계에서 대인관계의 매개 효과

1) 대인관계 매개효과 구조적 관계모형의 적합도 검증

모든 잠재변수들이 측정모형을 통하여 통계적으로 타당한 것으로 측정되어 최대우도추정(MLE: Maximum Likelihood Estimation)의 적용을 통해 측정된 잠재변수들 간의 인과적 관계를 설정한 구조회귀모형의 부합도 및 모수치를 추정하였다. 먼저, 구조적 관계 모형의 적합도 검증을 실시한 결과는 <표 16>과 같다.

<표 16>에서 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조적 관계 모형의 적합도 지수를 분석한 결과, $\chi^2=113.625(p<.001)$, 자유도(df)=18, RMR=.043,

GFI=.949, IFI=.826, RMSEA=.100으로 나타났다. 그런데 이 모형의 경우 AGFI=.899, CFI=.822, NFI=.800으로 0.9 이하의 값을 가지나, 다른 적합도 지수들이 좋은 적합성을 보이며, NFI 역시 적합도 기준과 큰 차이가 없으므로 전반적인 적합지수가 적합도 기준에 부합하여 적합한 것으로 판단된다.

<표 16> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조방정식 모형의 적합성

적합도 지수	χ^2 (p-value)	RMR	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	NFI	IFI
측정모형	113.885 (0.000)	0.043	0.949	0.899	0.822	0.100	0.800	0.826
권장기준	p>0.05	.05 이하	0.9이상	0.9이상	0.9이상	0.05~0.1	0.9이상	0.5~1

2) 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

이러한 과정을 거쳐 확인된 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정 결과는 <표 17>과 같으며, 이중 유의한 경로는 실선으로 유의하지 않는 경로는 점선으로 표시한 최종 경로모형을 <그림 4>에 제시하였다.

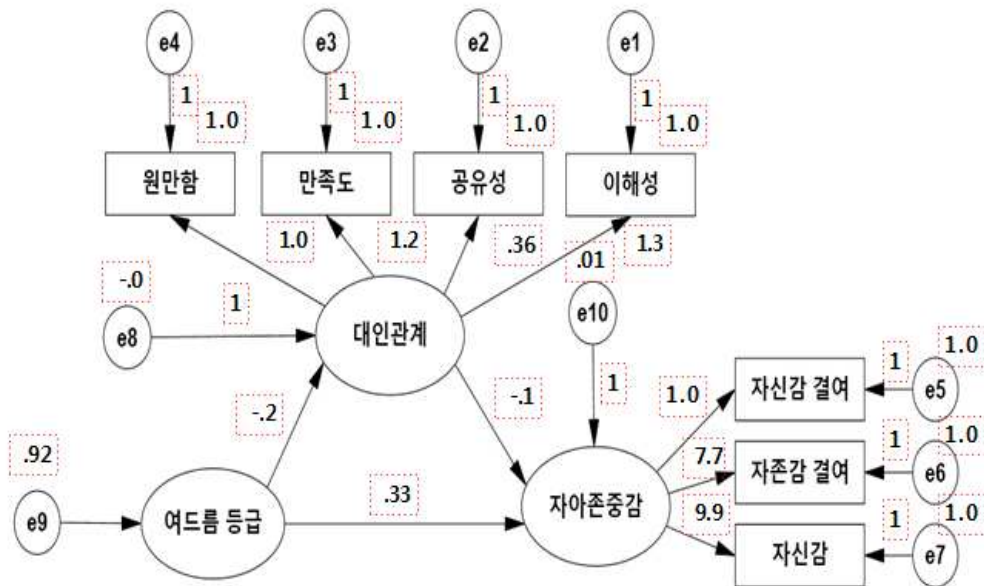
<표 17> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조적 관계 모형의 모수치 추정

변인 간 경로	β	S.E.	C.R.	p
여드름 등급 → 대인관계	-0.24	.03	-7.89	***
대인관계 → 자아존중감	0.33	0.28	2.23	**
여드름 등급 → 자아존중감	-0.11	.037	-3.53	**

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

<그림 4>에 의하면, 대인관계에는 여드름 등급이 직접적으로 부(-)의 영향($\beta = -.24, p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 여드름 등급이 높을수록 대인관계가 낮은 것으로 나타났다.

다음으로 자아존중감에는 대인관계가 직접적으로 정(+)의 영향($\beta = .33, p < .01$)을 미쳤으며, 여드름 등급은 직접적으로 부(-)의 영향($\beta = -.11, p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계가 높을수록 자아존중감이 높으며, 여드름 등급이 높을수록 자아존중감이 낮은 것으로 나타났다.



<그림 4> 여드름 등급과 자아존중감, 대인관계의 구조모형

3) 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과 검증 결과

본 연구에서는 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계가 매개효과를 가질 것으로 가정하였다. 이러한 매개효과를 검증하기 위해 본 연구

에서는 Sobel(1982) 검증을 통해 매개변수의 유의성을 검증하였다. 대인관계의 간접효과의 유의성을 검증한 결과는 <표 18>과 같다.

<표 18> 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과 검증 결과

경로					B	Z	p
영향변수		매개변수		결과변수			
여드름 등급	→	대인관계	→	자아 존중감	-.203	-7.071***	0.000

*** p<.001

<표 18>에서 보는 바와 같이 검증 결과, 대인관계는 여드름 등급과 자아존중감 간의 관계에서 매개효과가 있는 것으로 나타났다($Z=-7.071$, $p<.001$). 이는 다시 말해 여드름 등급이 대인관계를 매개로 하여 자아존중감에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 따라서 대인관계는 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 매개효과가 있음을 알 수 있다.

4) 직접 및 간접효과 분해

이상의 분석결과를 종합하여 영향변인들의 직접효과와 간접효과를 서로 비교해볼 수 있도록 표준화된 회귀계수(β)로 정리해보면 <표 19>와 같다.

첫째, 직접효과에서 여드름 등급은 대인관계와 자아존중감에 직접효과가 있으며, 자아존중감($\beta=-.18$)보다 대인관계($\beta=-.42$)에 상대적 영향력을 더 많이 행사하는 것으로 나타났다. 이는 여드름은 얼굴, 목 등 노출 부위에 많이 발생하여 환자의 정신 상태, 대인 관계, 일상생활 나아가서는 삶의 질에 영향을 준다고 보고한 선행연구(나명순, 주은하, 김명혜, 2009; 장경자, 송혜용,

2003; Jowett & Ryan, 1985) 결과와 맥락이 유사하다. 이처럼 여드름은 육체적인 손상뿐만 아니라 심리적으로도 많은 부작용을 야기하므로, 이에 대한 보다 적극적인 관심과 노력이 요구된다고 사료된다.

<표 19> 자아존중감에 영향을 주는 관련변인 간의 직·간접 효과와 총 효과

변인 간 경로	직접 효과	간접효과		총효과	R ²
		Bootstrapping	Sobel		
여드름 등급 → 대인관계	-0.42			-0.42	15.0
대인관계 → 자아존중감	0.48			0.48	22.7
여드름 등급 → 자아존중감	-0.18			-0.27	19.9
여드름 등급 → 대인관계 → 자아존중감		0.09	-7.07		

둘째, 대인관계는 자아존중감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계는 자아존중감에 영향을 미쳐 대인관계가 원만할수록 자아존중감이 높음을 알 수 있다. 이러한 본 연구결과는 좋은 대인관계가 여드름 피부를 가진 자들의 자아존중감 향상에 도움이 된다는 사실을 시사해준다고 할 수 있다. 따라서 개인에게 있어서 타인과의 친밀하고 효율적인 관계는 인간의 행복과 불행, 만족과 불만족을 결정하는 핵심적 요소이므로(권석만, 1995), 여드름 피부를 가진 자들이 대인관계를 잘 형성할 수 있도록 도움을 주어야 하며, 여드름 관리 프로그램을 개발·적용할 필요가 있다.

셋째, 여드름 등급이 자아존중감에 미치는 직접적인 효과는 .018로 나타났으나, 대인관계를 매개한 간접효과는 -.09로 나타나 여드름 등급이 자아존중감에 총 효과는 -.27로 나타났다.

이상의 연구결과를 볼 때, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계는 매개효과가 있음을 알 수 있다. 그런데 선행연구에서 대인관계가 자

아존증감에 미치는 영향에 대해 직접적으로 밝혀진 연구결과는 없다. 하지만 한 개인에게 있어서 타인과의 친밀하고 효율적인 관계는 인간의 행복과 불행, 만족과 불만족을 결정하는 핵심적 요소라는 연구(권석만, 1995)와 대인관계에서 받는 스트레스가 심리적 안녕감과 부적 상관관계를 갖는다는 부정민, 강대옥, 강은희(2016)의 연구결과에서 대인관계가 자기존증감에 영향을 미친다는 것을 추론해 볼 수 있다. 이런 연구결과를 볼 때, 본 연구결과는 여드름 피부를 가진 자들의 심리적 문제를 예방하고 개선하는 상담 및 프로그램에서 여드름 관리와 동시에 개인의 대인관계능력을 동시에 다루어 줄 필요가 있음을 시사해준다고 할 수 있다.

V. 여드름 관리 효과와 질적 연구

본 장에서는 여드름 관리 후 개인에게 나타나는 심리적 효과를 좀 더 심층적으로 밝히고자 질적 연구를 수행하였으며, 구조화된 설문에 바탕을 두고 실시한 심층면접에서 밝혀진 결과를 분석하고자 한다. 앞의 연구결과에서는 여드름이 개인에게 미치는 심리적 부분과 관계를 살펴보았으나, 이는 구조화된 측정 도구를 통해 분석한 결과이며, 여드름 관리를 통해 밝혀진 결과가 아니므로 실제 상황을 제대로 파악하지 못했다는 한계가 있다. 또한 여드름 등급이 심리적 부과 대인관계에 미치는 영향을 파악하기에는 양적 연구만으로 충분하지 않기 때문 여드름 환자들이 심리적 부분과 대인관계에서 어떠한 변화를 겪고, 어떻게 변화된 삶을 살고 있는지 등을 파악하는 것은 여드름 관리 효과에 대한 관련 연구의 계기가 될 것이다.

이에 본 연구에서는 여드름 관리에 빠짐없이 참여한 환자 중 자원자를 선발하여 심층면접을 실시하고, 심층면접 결과를 근거이론(grounded theory) 접근을 통해 분석하여 여드름 관리의 효과 및 변화 과정을 구체적으로 살펴보고자 한다. 근거이론은 체계적으로 수집되고 분석된 자료를 근거로 해서 이론을 개발하기 위한 일반적인 방법론이다(Strauss & Corbin, 1994). 즉, 근거이론은 경험적 자료를 근거로 이론을 도출하기 위해 고안된 일련의 체계적인 과정을 통해 어떠한 현상에 대해 귀납적으로 이끌어낸 하나의 근거이론을 발전시키는 연구방법을 말한다(Strauss & Corbin, 1990). 또한 실제 현상에서 아직 적절한 개념이 확인되지 않았거나 개념 간의 관계에 대한 이해가 부족하고 특정 현상에 적합한 변인과 그렇지 않은 변인들이 구체화되지 않은 경우 적절하게 사용할 수 있다(Strauss & Corbin, 1998).

여드름 관리는 대상에 따라 실시할 수 있는 다양한 방법이 있으며, 체계

화된 이론이나 원리가 정립되어 있지 않기 때문에 프로그램 과정의 구성에 따라 상이한 결과가 도출될 수 있으며(임효정, 2014), 본 연구에서 실시한 여드름 관리 효과에 대해서도 구체적으로 검증할 필요가 있다.

본 연구자는 지원자들로부터 직접 혹은 간접적으로 여드름 관리 효과에 대하여 지속적인 의사소통과 피드백 과정을 거쳤기 개개인의 변화과정을 그 누구보다 총체적으로 이해하면서도 상세하게 파악할 수 있었으며, 자료에 의미를 부여할 수 있었다. 피부 관리 전공 석사 1인과 함께 심층면접을 직접 실시하고 분석하였다. 심층면접을 통해 수집된 자료들의 개념 추출과 범주화 과정에서는 피부 관리 전문가 2인에게 자문을 받아 수정 및 보완하여 진행하였다.

질적 연구의 해석은 자료 수집 과정에서 계속 이루어지고, 자료의 수집과 분석이 동시에 일어나며, 연구의 전반에 걸쳐서 이루어진다(Wolcott, 1990). 본 연구에서는 수집한 자료를 통해 자료 속에 내재된 주제를 찾아내서 그 내용을 가장 잘 설명해 줄 수 있는 이름으로 부호화, 범주화하여 분석하였다(Bogdan & Biklen, 1992).

1. 연구방법

1) 연구 참여자

연구 참여자는 청주시 소재 W피부과병원에서 시행하는 여드름 관리 프로그램에 참가한 환자 중 본 연구에 동의한 자원자를 모집하였다. 여드름 관리는 총 6회 실시하였으며, 여드름 관리 후에 심층면접(Focus group Interview)을 실시하였다. 설문조사에 응답한 대상 중 여드름 관리 프로그램

참여에 지원한 8명은 본 연구의 의도와 맞게 성별과 연령, 여드름 등급을 고려하여 남, 여 4명씩을 선정하였으며 여드름 등급이 3등급 이상인 참가자로 선정하였다. 이중 2명은 취업 등의 이유로 면접에 어려움이 있어 2명을 제외하고, 6명을 여드름 관리 프로그램에 최종 참가자로 선정하였다. 연령이 낮을수록 여드름 등급이 높은 지원자가 많았으며 30대 이상 연구 참여 지원자 중에는 여드름 등급이 1, 2등급이 많았으며 연구의 질적 연구를 위하여 심층면접에서는 제외되었다.

본 연구의 연구 참가자들의 성별과 연령, 직업, 여드름 등급의 인적사항은 <표 20>과 같다.

<표 20> 연구 참가자들의 인적 사항

참가자	성별	연령	직업	여드름 등급
참가자 1	남	19	학생	3
참가자 2	여	22	학생	5
참가자 3	남	18	학생	4
참가자 4	여	23	학생	4
참가자 5	남	21	학생	5
참가자 6	여	27	직장인	4

2) 연구절차

(1) 심층면접을 위한 질문지 작성

연구가 진행되어 가면서 연구 참여자의 여드름 관리 효과에 대해 반구조화 된 면담(semi-structured interview)을 총 6회 실시하였다. 연구자가 미리 계획하여 질의의 형식을 갖추어 구조화된 면담을 병행하였다. 심층 면담을

하기 전에 연구 참가들이 연구 현상에 대한 자신들의 지식을 나누고 싶도록 동기화하고(Denzin, 1978), 면담 질문지는 Spradley(1979)가 제시한 구조적 질문을 참조하여 작성하였다.

여드름 관리 효과에 대한 선행연구 및 외모 만족도와 관련한 문헌들을 고찰한 후 앞의 연구결과를 참고하여 정확한 현상 파악을 위한 주요 질문과 하위질문을 작성하였다. Bogdan과 Biklen(1992)은 연구 참여자가 편안하게 느낄 수 있고, 그들 자신의 관점을 자유스럽게 표현할 수 있는 것이 좋은 면담이라고 하였다. 이에 연구자는 연구 참여자의 말을 주의 깊게 들었고, 연구 참여자들의 생각을 평가하지 않았다. 면접을 위한 구조적 설문문항은 <표 21>에 제시하였다.

<표 21> 면접을 위한 구조적 설문문항

주요질문	하위질문
증증도 단계	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 관리 전 증증도 단계는 어느 정도입니까? ● 여드름 관리 후 증증도 단계는 어느 정도입니까?
피부고민 정도	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 관리 전 피부 고민은 어느 정도입니까? ● 여드름 관리 후 피부 고민은 어느 정도입니까?
자신감 / 자아 상승감	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 관리 전 본인이 생각하는 자신감/자아상승감 정도는? ● 여드름 관리 후 본인이 생각하는 자신감/자아상승감 정도는? ● 여드름 관리가 자아존중감 상승에 관련성이 있다고 생각하십니까?
대인관계	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 피부 관리 전/후 본인이 생각하는 대인관계 원만함 정도는? ● 여드름 피부 관리 전/후 주위 사람들의 태도 및 언행의 변화 정도는? ● 여드름 피부 관리 전/후 의사소통 능력과 타인에 대한 긍정적인 시선 정도는? ● 여드름 관리가 대인관계 상승에 관련성이 있다고 생각하십니까?
자신의 변화	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 피부 관리 전/후 자신에게 가장 크게 변화 된 것은 무엇인지? ● 여드름 피부 관리 전/후 외모에 대한 변화에 본인이 느끼는 정도는?
관리/치료	<ul style="list-style-type: none"> ● 여드름 관리 전/후 피부 관리를 위해 하는 홈케어가 있는지? ● 여드름 피부 개선을 위해 받고 있는 관리 또는 치료는 무엇인가?

(2) 심층면접을 통한 근거자료 수집

심층면접은 2017년 11월 13일부터 2018년 1월 12일까지 피부관리실 상담실에서 6명의 참가자들을 대상으로 약 2시간동안 실시하였다. 심층면접은 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전과 참여한 후에 참가자 6명 모두를 대상으로 이루어졌다. 이중 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전에 심층면접은 2017년 11월 1일부터 11월 7일까지 일주일 동안 실시하였고, 여드름 관리 프로그램에 참여한 후에 심층면접은 여드름 관리 프로그램의 종료 7일이 경과한 2018년 1월 20일에 참가자 6명 모두를 대상으로 피부관리실 상담실에서 실시하였다.

심층면접이 진행되는 동안에는 녹음이 될 거라는 사전 동의를 구하고 참가자들로부터 개인정보 동의서와 연구윤리 동의서를 받은 후에, 전 면접과정을 녹음하였으며, 동시에 피부 관리 전공 대학원생 1인이 연구보조자로 참가하여 의미 내용을 필기하였다. 녹음한 내용은 그대로 옮겼고, 필기노트와 함께 근거이론 접근에 따라 녹음내용을 분석하였다. 면접 동안 긍정적인 변화나 여드름 관리 효과를 보다 객관적으로 파악하고자 내용이 모호한 것은 요약해 질문을 다시 하여 구체적인 일화와 실제 근거들을 함께 제시하도록 하였다.

3) 자료분석 방법

본 연구에서는 근거이론 접근의 절차(Strauss & Corbin, 1990, 1998; Corbin & Strauss, 2007)에 바탕을 두고 수집된 녹음내용을 옮겨 적어 원자료(raw data)로 사용하였다. 연구자는 연구보조자와 함께 연구 참가자의 녹음 내용은 물론 연구 참여자의 얼굴표정, 행동, 감정, 태도, 반응 등을 현장에서 관찰 기록하여 함께 분석하였다.

전사한 내용은 Strauss & Corbin(1998)이 제안한 코딩방법에 따라 개방 코딩, 축 코딩, 선택 코딩 순으로 분석하였다. 처음 명명화 단계에서는 메이크업 강의 중인 박사학위 소지자 1인과 심리학 박사학위 소지자 1인이 각자 작업을 하고, 이들 작업을 서로 비교 검토하여 최종적으로 개념을 범주화 하였다.

가장 먼저 이루어진 개방 코딩(open coding) 작업은 근거자료를 구체적으로 읽어 의미가 비슷하거나 연관이 있는 개념을 명칭을 부여하여 하위범주로 구분하는 과정이다. 이 과정을 통해 한 줄씩 읽으면서 분석하고, 계속적인 질문과 비교를 통해 범주의 속성을 명확하게 하고자 노력하였다.

본 연구자는 연구 참가자의 진술내용에 대해서는 추상적 해석을 통해 명명하였다. 축 코딩(axial coding)은 개방 코딩으로부터 추출한 범주들을 체계적으로 발전시키고 연결시켜 속성과 차원수준에서 잘 개발된 범주들 간의 관계를 형성한다(임효정, 2014, p.104). 이 때 드러난 관계를 정렬하고 조직화하는 패러다임 모형을 통해 관계를 통합하였다.

2. 심층면접 내용 및 결과

본 연구 자료의 개방 코딩에서는 참가자들의 심층면접을 통해 얻은 자료를 한 줄씩 읽어가며 계속적인 질문과 비교를 통해 개념에 명칭을 부여하였다. 그 다음으로 개념들을 범주화하고, 범주의 속성을 보다 명확하게 하기 위해 지속적으로 발전시켜 나갔다. 이러한 작업과정을 통해 최종적으로 4개의 범주가 도출되었으며, 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 여드름 등급 변화 과정 및 피부 관리 방법 변화 분석

(1) 여드름 등급 변화 과정 분석

질문: 여드름 관리 전과 관리 후 여드름 중증도 단계는 어느 정도였다고 생각하나요?

<관리 전>

참가자 1: 여드름이 악화되어 누런 여드름 덩어리가 노란색 고름 속에 약간 돌아 올라와 발진도 보이고 있고, 이러다가 피부가 다 망가질 것 같아 너무 심각해요.

참가자 2: 여드름이 심해져 단단한 덩어리가 피부 깊숙이 박혀 있고요, 거울을 볼 때마다 얼굴에 딱딱한 덩어리가 많이 보여 속상해 미쳐버릴 것 같아요. 의사선생님께 저의 여드름 등급은 5단계에 해당된다고 말씀해주셨어요.

참가자 3: 얼굴에 염증성 여드름인 구진과 농포가 있는 것으로 보아 저의 여드름 등급단계는 아마 4등급 정도는 되는 것 같아요. 여드름 상태가 너무 심각해 어찌할지 모르겠어요.

참가자 4: 여드름이 심해 정상피부가 돌아간다 해도 흉터가 남을까봐 걱정이 돼서 미칠 지경입니다. 빨리 여드름을 관리하여 남들처럼 깨끗한 얼굴이 되었으면 좋겠어요.

참가자 5: 여드름 때문에 얼굴 피부가 망가졌으며, 염증이 있어 피부가 빨갛게 부어오르고 열이 있으며, 아주 자주 염증이 발생한 부위가 자줏빛 색깔을 보이곤 해요. 여드름 등급 단계가 아마 4단계 정도는 되는 것 같아요.

참가자 6: 여드름의 굵은 상태가 가장 크고, 얼굴이 화끈거리며 통증이 심한 상태라서 너무 속상해 가끔씩 눈물이 나오곤 해요. 그래서 잠도 제대로 못자고 그러니 악순환의 연속이에요. 깨끗한 피부를 가진 사람들이 너무너무 부러워요.

<관리 후>

참가자 1: 얼굴의 모공을 열어주기 위해 필링 방법을 이용했더니 여드름이 현저하게 줄어들었고요, 고름이 발견되지 않고 있어요.

참가자 2: 아직 여드름을 관리하기가 어려운 실정이나 여드름을 관리한 후에 딱딱한 덩어리가 많이 줄어들고 있어 지속적으로 관리하면 여드름이 점차 없어져 정상피부 상태로 될 것 같아요.

참가자 3: 전보다 여드름 상태가 많이 좋아졌고요, 구진과 농포가 점차 없어지고 있는 것 같아요. 노란색을 띤 여드름이 보이고, 아직 고름도 좀 보이기 하지만 점차 나아지길 기대하고 있어요.

참가자 4: 아직 염증은 좀 있으나 점차 없어지겠지요, 여드름을 지속적으로 관리하며 여드름이 없어지면 남들처럼 화장도 예쁘게 하고 다니고 싶다고요.

참가자 5: 얼굴이 화끈거리는 현상도 없어지고, 통증이 거의 없으니 살만해요. 하지만 빨리 여드름이 없어졌으면 좋겠어요, 뽀얀 얼굴이 많이 부럽고 난 언제쯤 화장을 할 수 있을까...

참가자 6: 주변에서 피부가 전보다 많이 좋아졌다는 말을 많이 들었어요. 피부상태가 심각하지는 않지만 아직도 고민은 좀 되어요. 여드름 등급으로 말하면 한 2단계 정도는 되는 것 같아요.

위의 사례에서도 알 수 있듯이 참가자들은 여드름을 관리하기 전보다 관리 한 후에 여드름 등급이 낮아졌다. 참가들은 관리하기 전에는 여드름 등급이 3, 4, 5등급인 반면에 여드름을 관리한 후에는 대부분 작은 크기의 폐쇄면포가 모공이 막혀 있어 배출되지 못하고, 모공 내에서 점점 커지거나 염증성 여드름으로 진행되는 단계, 즉 여드름 등급이 2등급으로 낮아진 것으로 관찰되었다. 이런 결과는 여드름에 대한 지속적인 관리는 여드름 피부 개선에 효과적이라고 사실을 말해준다.

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 홈 케어로 어떤 방법을 통해
피부를 관리하셨나요?

<관리 전>

참가자 1: 스킨케어의 성분에 대해 제대로 알지 못하고 아무거나 사용하고
있어요. 그래서 내 피부 상태가 더 심각한 거예요? 여드름 상태가 심각하나
특별히 관리를 하고 있지 않아요.

참가자 2: 제가 치킨을 좋아해 치맥도 자주 하고, 그런 날 다음에는 여드름이
더욱 심각해요. 어떨 때는 색조화장을 질게 하기도 해요. 이 방법이 피부에
매우 좋지 않는데

참가자 3: 딱히 여드름을 관리하는 방법이 없고, 그냥 짜기만 해도 저질로 나
아졌다가 다시 심해지기도 하고 그래요. 또 여드름이 심하면 손으로 계속해
얼굴을 만지기도 하고...

참가자 4: 손 씻지 않은 채 얼굴을 자주 만지고, 비위생적인 걸 알지만 여드
름을 손으로 짜고 자꾸 만져요. 순한 화장품을 얼굴에 바르기도 하지만 별다
른 효과는 없는 것 같아요.

참가자 5: 그냥 TV에 나오는 제품들(10대 TN) 유명 제품으로 선택해서 관리를
했었어요. 광고를 보니 효과가 금방 있는 거 같아 현재 사용하고 있어요.

참가자 6: 특별히 하는 방법은 없고, 일반 순한 클렌징 폼으로 세안만 하고
있어요. 통증을 가끔씩 느껴 특별히 다른 방법으로 관리를 할 수 없어요, 뭐
좋은 관리 방법이 있다면 알려주시면 안 되나요.

<관리 후>

참가자 1: 여드름 관리 프로그램에 참가하면서 내 피부타입에 대해 관심을
갖게 되었고, 제품 사용 시에도 성분에 대한 설명서를 꼼꼼히 읽고 사용하고
있어요. 설명서를 자세히 읽고 보니 제품이 도움이 되는지 그렇지 않은지 확
신이 들고 도움이 많이 된 것 같아요.

참가자 2: 식단조절을 하고 밀가루를 줄이고 물을 많이 마시는 등 식생활을 개선하고 있고, 치맥도 별로 안하고 되도록이면 피부에 자극을 주지 않기 위해서 화장도 최소한으로 하고 있어요. 식이요법을 병행하니 여드름이 좀 진정되는 효과를 보고 있어요. 질은 화장행동은 가급적이면 삼가하고 있고요.

참가자 3: 여드름을 관리하기 전에는 엄마 스킨을 슬쩍 바르긴 했는데, 이젠 여드름 전용 화장품을 구입해 사용하고 있고요, 알로에로 진정 효과를 주고 베개에 수건을 깔고 자요. 그리고 얼굴을 손으로 만지는 행동을 최대한 자제하고 있어요. 만질 경우에는 손을 꼭 씻고 나서 만지기도 하지만 그것도 거의 안하고 있어요.

참가자 4: 피부과 선생님의 조언을 통해 더러운 손으로 얼굴을 만지지 않고 여드름 약도 복용하고, 여드름 전용 제품도 사용하고 인터넷으로 여드름 전용 화장품을 구입하여 사용하기도 했어요. 인터넷을 통해서 여드름 피부 관리 하는 방법을 알아보고 직접 해보기도 했습니다.

참가자 5: 관리 후에는 아~ 스킨케어랑 클렌징 제품을 고를 때 화장품 성분이나 유해성분이 함유되지 않은 제품으로 구매하여 사용하고 있어요. 이제는 무조건 광고에 나온다고 해서 제품을 구입하지 않고, 제품 구입 시에는 성분도 철저히 파악하여 구입하곤 합니다.

참가자 6: 조금 나아지고 나서는 클렌징 브러시 기계를 구입해서 사용하고 브러시를 교체해서 마사지 기능이 있는 기계까지 사용함으로써 얼굴에 생기가 부여되고 맑아지는 느낌이 드는 것 같아요.

참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전에는 일반 비누 세안과 여드름을 짜는 등의 방법 등을 통해 홈 케어를 하고 있었으나 여드름 관리 프로그램에 참여한 이후에는 위생, 청결관리에 주안점을 두고 여드름 전용 제품 사용 등 여드름 관리에 대한 지식, 피부 관리 및 메이크업 관련 지식이 늘어나 스스로 여드름을 관리하고 무엇을 하고 있는지, 제품구매 시에도 취사선택할 수 있는 안목이 생기는 등의 여드름 관리에 확신을 갖게 된 것이 관찰되었다.

질문: 여드름 피부 개선을 위하여 여드름 관리 전과 관리 후에 어떤
치료(또는 피부 관리)를 받고 있나요?

<관리 전>

참가자 1: 별다른 피부 관리를 받지 않고 있어요.

참가자 2: 어떤 피부 관리를 받아야 하는가 하고 고민하고 중이에요.

참가자 3: 특별히 받고 있는 피부 관리는 없어요.

참가자 4: 피부 관리를 받고 싶은데...

참가자 5: 고민만 하고 있습니다.

참가자 6: 그냥 스킨로션을 사용하고 있고, 특별히 피부 관리를 받고 있지는
않아요.

<관리 후>

참가자 1: 여드름 피부 관리로 레이저 관리 받고 있는데요, 효과가 있는 것
같아 기분이 좋아요.

참가자 2: 여드름 적출을 하고 있고요, 얼굴에 열이 많은 편이라 진정에 신경
을 쓰고 있으면서 피지 관리를 하고 있어요.

참가자 3: 피부 관리를 위해 레이저 치료를 받고 있습니다.

참가자 4: 피부과에서 받은 치료는 여드름 적출과 진정팩, 그리고 초음파 기
계 관리를 받고 있는데, 점차적으로 피부 상태가 호전되어 앞으로도 지속적
으로 받을 생각이예요.

참가자 5: 레이저 치료, 여드름 피부 관리 치료를 병행해 받고 있어서 그런지
피부가 한결 깨끗해졌고, 조금만 더 받으면 여드름도 완전히 없어질 것 같아
요.

참가자 6: 여드름 관리 후에는 여드름 전용 스킨로션을 사용해서 그런지 피부가 많이 호전되었고, 특별히 피부 관리는 받고 있지 않아요.

참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참가하기 전에는 여드름 피부 개선을 위하여 별다른 피부 관리를 하고 있지 않고, 고민을 많이 하고 있었으나 여드름 관리 프로그램에 참가한 후에는 여드름 관리 효과를 경험하고, 지속적인 여드름 피부 관리를 위해 레이저 관리나 여드름 적출 등을 통해 피부 관리를 받고 있었다.

2) 피부고민 변화 분석

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 본인이 생각하는 피부고민은 무엇인가요?

<관리 전>

참가자 1: 사람의 눈을 잘 못 쳐다보고, 다른 사람들이 괜히 내 피부를 쳐다보는 거 같고 그랬었고 여드름에 때문에 있는 모공을 감추려고 색조화장도 하고 파운데이션도 두껍게 바르다보니 피부상태가 더 심해져 여드름 때문에 고민이 점점 깊어졌어요.

참가자 2: 사람들이 그냥 내 얼굴을 보는 것이 싫었고, 거울을 볼 때마다 짜증이 나 여드름을 “어떻게 하면 말끔히 없애버릴 수 있지 하고” 스스로 되뇌면서... 얼굴을 볼 때마다 짜증이 있는 대로 나 엄마의 별다른 잔소리에도 예민하게 받아들이고, 신경이 굉장히 날카로울 때가 아주 많았답니다.

참가자 3: 고개를 못 들고 다니고 머리카락으로 얼굴을 가리고 다녔어요. 사진 찍는 것을 특히 햇빛아래에서 꺼려하고 친구들과 찍어도 가리고 찍었고 좋아하는 사람이 내 피부를 볼까봐 얼굴을 안 봐서 소심해 보일수도 있었을 것 같고 감정 표현을 잘 못했어요.

참가자 4: 고민이요? 제 얼굴을 보면 고민이라고 써져 있지 않나요? ㅠㅠ 한

마디로 말해 얼굴 그 자체가 고민이지요, 남들은 건성피부라 고민하고 하던데 차라리 건성피부였으면... 이건 피부에 수분도 마음대로 공급도 못하고, 미스트로 뿌리지 못하고 한마디로 말해 내 얼굴은 엉망진창이라고요!!!

참가자 5: 남들이 내 얼굴을 뵈히 쳐다보면서 우선 얼굴에 뭐가 나있고 그러면 기분이 안 좋고 우울했어요. 그 우울한 게 여드름이 없어질 때까지 거울을 보는 것도 싫고, 여드름이 없어진 후에도 흉터가 남을 것 같아 엄청 고민스러워요. 쌤얼~ 부럽다 부러워... 진짜 여드름이 없어진 후에도 여드름 흔적이 남아 있는 것은 아니겠지요? 여성도 여드름에 대한 고민이 심각하지만 남성도 여드름은 굉장히 신경 쓰여요.

참가자 6: 얼굴에 울룩불룩한 것이 많고 피부가 지저분해보여서 화장기 싫고 마스크만 쓰고 다녔었어요. 남들은 미세먼지 때문에 마스크를 쓰고 다니지만 난 뭐래요. 아~ 나도 미세먼지 때문에 마스크 쓰고 싶다.

<관리 후>

참가자 1: 여드름을 지속적으로 관리하니깐 피부 상태도 많이 좋아졌고 남성 화장품에 대해서도 서서히 관심을 갖게 되었고, 여드름 때문에 고민하는 일도 많이 없어졌어요. 앞으로도 지속적으로 관리하면 남들처럼 얼굴에 광채가 나겠지요. 후후후~

참가자 2: 지금은 관리를 해서 여드름이 많이 없어지고 거울도 자주 보게 되고 전보다 외모에 대해 신경도 많이 쓰고 꾸미고 다니고 있어요. 전에는 자고 일어나면 얼굴을 보기도 싫었는데, 이젠 여드름 갯수가 확 줄어들어 얼굴에 몇 개 있는지 셀 수도 있을 지경이라니깐요. 하지만 여전히 여드름 때문에 피부가 예민하게 반응해 속상하기도 하지만... 계속 관리하면 점점 없어지겠지요.

참가자 3: 지금은 여드름 몇 개 밖에 없고요, 흉터도 사라진 것 같아요. 이젠 일반 비누로 세수도 될 것 같은 착각도 들곤 합니다. “오늘 저녁에 당장 비누 세수를 해볼까요? 헤헤~~ 하지만 아직은 안 되겠지요” 피부가 남들처럼 된다고 생각하니 힘도 절로 나고, 손으로 여드름을 뜯는 일도 점점 없어지니 여러모로 좋아요.

참가자 4: 아직은 여드름 흉터가 남아있어서 컨실러를 사용해 가리고 있지만, 그래도 이게 어디입니까. 얼굴 발진도 없어지고 무엇보다도 통증이 없으니 살만해요. 저도 점점 깨끗한 피부가 된다고 하니 생각만 해도 즐거워요. 자~ 보세요, 제 얼굴에 전보다 여드름 많이 없어졌지요? 지속적으로 관리하면 여드름이 완존 없어지겠지요. 피부가 덜 민감하니 이젠 잠도 푹 잘 수 있으니 얼마나 좋은지 몰라요.

참가자 5: 관리 후에는 여드름이 없어지니까 거울 보는 것도 즐겁고 다른 고민도 다 없어지는 것처럼 기분이 좋아졌어요. 첫 인상에서 얼굴이 많이 좌지우지하는데 피부가 많이 깨끗해지니 데이트를 하는 데도 망설이지 않아요. 내일 소개팅을 한 번 해볼까요? 허허허... 이젠 몇 개 남은 여드름만 없어지면 기분이 날아갈 것은...

참가자 6: 피부 상태가 많이 좋아져서 화장하는 게 재밌고 화장에 대한 관심도도 높아졌어요. 남들처럼 화장하고 싶어 어제는 화장품도 몇 개 새로 샀어요. 이젠 저도 뽀얗게 화장도 하고, 마음대로 화장을 할 수 있다고 생각하니 삶이 활력 있게 느껴지고, 뭐 광고처럼 밤새 새로 태어나는 것 같아요. 보세요, 제 피부 전보다 너무 좋아졌지요?

참가자들은 여드름을 관리 전에는 주위의 시선 의식과 흉터가 남을까 봐 심각한 고민을 하고 있었으나 여드름 관리 후에는 피부가 개선됨에 따라 피부에 대한 고민도 줄어들었으며, 화장에 대한 관심도가 높아졌고, 거울을 보는 행동이 증가한 것으로 나타났다.

3) 자신감과 자아상승감 과정 분석

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 본인이 생각하는 자신감과 자아상승감은 어느 정도인가요?

<관리 전>

참가자 1: 남들이 제 피만 보니깐 자꾸 고개를 숙이게 되고, 그러다보니 자감도 없어지고, 사람들을 만드는 게 너무 싫어요. 잘 모르는 사람과 밥을 먹을 때는 제 얼굴만 쳐다보는 것 같아 기분이 정말 별로였거든요. 피부과를 다녀도 잘 낫지 않으니 정말 미쳐버릴 것 같아요. 뭘 해도 신나지 않고 제 피부 보고 뭐라고 할까봐 자꾸 의기소침해져요.

참가자 2: 우리 엄마조차도 내 피부가 지저분하다고 말씀하다니 정말 최악이였어요. 엄마도 이렇게 생각하시는 데 하물며 다른 사람은 오죽하겠어요! 정말 내 피부 마음에 안 들어...피부가 소중한데 피부 상태가 이러니 무슨 생각이 들겠어요. 피부에 대해 신경 쓰는 만큼 그 시간을 다른 일을 투자했으면 뭐가 돼도 벌써 뭐가 되었을 거예요. 수업시간에도 여드름만 생각하면 학교 생활에도 흥미도 없고, 삶에 대한 자신감이 자꾸 떨어진다고요.

참가자 3: 밖에 외출할 땐 여드름 때문에 앞머리를 있는 대로 내리고 모자도 쓰고 다니곤 하지요. 피부가 이렇게 엉망이니 온통 거기에만 신경이 쓰이고 과동기와 술자리도 할 수 없으니 은근히 왕따 당하는 거 아닌 가 그런 생각도 해본 적도 있어요. 그러나보니 학교수업 마치면 집에 오기에만 급구하고, 집에 와서도 게임만 하디 보니 다른 생활은... 자신감 그게 뭐예요. 저에게 자아가 있기는 하나요. 여드름만 생각하면 내 삶이 우울하고 재미없어요.

참가자 4: 무엇보다도 자신 있게 민낯으로 다니지 못하고, 어쩌다 화장을 하면 얼굴이 확 뒤집어져 스트레스도 많이 받고, 한창 예쁜 나이에 여드름 때문에 외모를 가꿔도 제대로 티도 안나요. 여드름이 없는 친구와 다닐 때는 더욱더 신경 쓰이고, 자꾸 다른 사람의 평가에 자꾸 귀를 기울이게 되어요. 지금도 제가 얼굴만 쳐다보는 것 같아 소심해지고, 매사에 자신감이 없어져요.

참가자 5: 바람 부는 날 바람이 불면 앞머리가 날려서 이마가 다 들어나서 바람 부는 날에는 남들이 나만 쳐다보는 것 같아 특히 고개를 더 못 들겠어요. 지하철에서 옆자리에 또래의 여성이라고 앉으면 정말 미쳐버릴 것 같아요. 왜 나만 쳐다보는 것 같다고 생각하게 되지요? 여드름 때문에 매사에 자신감이 없고, 중학교 때 그 당당함은 어디로 사라져버린 걸까...아, 이 상황에서 빨리 벗어나고 싶다.

참가자 6: 아무래도 여드름을 자꾸 가리고 다니고, 다른 사람과 대화할 때도 눈을 마주치지 못하겠고, 그러다보니 자신감이 점점 떨어지고...여드름 관리를 지속적으로 하면 없어지고, 자신감도 생기겠지요?

<관리 후>

참가자 1: 여드름이 많이 없어져 스스로 멋진 남자라고 생각할 때도 있어요. 헤헤~ 역시 사람은 얼굴이 깨끗해야 다른 사람한테도 인정받는 부분이 있단니깐요. 친구들로부터 얼굴이 좋아졌다는 얘기를 자주 들으니 기분도 좋고, 어떤 일에도 잘 할 수 있다는 자신감이 많이 생겼어요.

참가자 2: 피부 상태가 깨끗해지니 신경도 덜 쓰이고, 엄마도 이전 제 얼굴보고 많이 좋아졌다고 하니 어깨가 절로 으쓱 올라가곤 해요. 이전 수업시간에도 집중하고 친구들과 자신 있게 재잘재잘 거리면서 수다를 떠는 시간도 많아지니 학교생활도 재미있고 모든 일을 잘 할 수 있을 것 같아요.

참가자 3: 이제 모자를 안 쓰고 다닐 정도로 피부에 대한 자신감도 생겼고, 피부가 많이 좋아졌다고 말을 주변으로부터 많이 들으니 자신감도 점점 높아지니 스스로도 뿌듯함을 느끼곤 하지요.

참가자 4: 피부가 깨끗하니까 걸어 다닐 때도 주변을 별로 신경 안 써도 되니 너무 편하고 좋아요. 민낯으로 다닐 수 있으니 당당함도 생기고, 무엇보다도 여드름에 느끼던 피해의식이 점차 사라지고 나니 삶도 즐거워요. 내일은 친구가 같이 여행을 가자고 해서 당당히 갈 수 있을 것 같고, 화장도 예쁘게 하고 갈 생각이랍니다.

참가자 5: 여드름을 관리하고 나니깐 앞머리도 길러서 없애고 피부가 잘 드러나는 햇빛 아래에서나 밝은 곳에서도 자신 있게 고개를 들고 다닐 정도로 자신감이 상승되었어요.

참가자 6: 여드름이 호전되고 나서부터는 나를 표현하고 나타내는 게 당당해졌고, 전보다 화장도 마음대로 할 수 있으니 저절로 자신감이 생기는 것 같아요. 역시 피부는 가꾸기 나름인가 봐요. 호호호... 이제 웃음도 자주 나오고, 무엇보다도 표정이 많이 밝아졌으나 자아감도 자연스럽게 상승한 것 같아요. 당분간은 지속적으로 여드름을 관리하고 나서 그 경험담을 다른 사람에게 전하고 싶어졌어요.

참가자들은 여드름 때문에 자신감과 자아 상승감이 매우 떨어진 상태였는데, 여드름 관리 후에는 피부상태가 개선되면서 외모를 꾸미는 행동의 증가 등 자신을 표현하는 행위가 늘어나고, 타인들로부터 긍정적인 경험과 피드백을 받음에 따라 내외적으로 자신감과 자아가 상승된 것으로 관찰되었다.

질문: 여드름 관리 전과 후에 자신에게 가장 크게 변화된 점은 어떤 점인가요?

<관리 전>

참가자 1: 피부 상태가 이리 엉망이니 나 자신에 대한 만족도도 떨어지고, 스트레스만 받고 있어요.

참가자 2: 여드름이 심각하니 화장을 마음대로 할 수도 없고, 화장이 잘 안되니 화장에 대해서도 별다른 관심이 없어요.

참가자 3: 스트레스도 많고 내 자신이 정말 많이 미워요.

참가자 4: 관리 전에는 메이크업을 해도 잘 받지 못해서 밝은 색상의 옷보다는 어두운 옷을 많이 입으니 더 우울하고 자신감도 떨어져 축 늘어진 상태로 다니는 일이 많아요.

참가자 5: 외모에 대해 많이 스트레스를 받고, 짜증만 나고 다른 남자들의 얼굴과 비교를 자주 하다 보니 “나는 뭘까”, “무엇을 잘 하 수 있을까” 하는 생각을 자주 하게 되어요. 그리고 친구들이 여드름만 없다면 잘 생긴 얼굴인데 라고 말할 때마다 자괴감을 느껴요. 여자들처럼 파운데이션을 바르고 다닐 수도 없고, 설사 파운데이션을 바른다고 해도 저만 쳐다보겠지요. 외모로 인해 내 자신이 이렇게 자신감을 상실하더니...

참가자 6: 제가 걸어 다닐 때 땅만 쳐다보다면서 다니는 게 왜 그러는 줄 아세요? 여드름 때문에 자신감이 없으니 그런 행동을 반복해서 해요. 좋은 피부가 생명과 같은 데 내 피부가 이 모양이니 우울하고, 여드름으로 인해 외모뿐만 아니라 성격도 삐뚤어지고 있고, 주변에 대해서도 부정적으로만 생각

하니 뭐가 즐겁겠어요. 화장을 아무리 예쁘게 해도 별다른 효과가 없고, 여드름 덩어리만 보이니 제가 뭘도 잘 수 있겠어요.

<관리 후>

참가자 1: 피부 상태가 개선되고 나니 기분이 좋아졌고, 스트레스도 많이 줄어들었고, 내 얼굴에 대한 자신감이 많이 생겼어요. 역시 관리한 효과가 나타나는군요.

참가자 2: 여드름 관리를 통해 여드름이 많이 없어졌고, 피부 상태가 호전되어 피부도 매끈해지고, 피부가 매끈해지니 화장도 잘 되고, 그러다보니 새로운 화장기술에 대한 관심도도 늘어났어요. 오늘 화장 잘 받았지요? 호호호

참가자 3: 스트레스가 많이 적어지고, 여드름 관리로 인해 나를 좋아할 수 있게 되었어요. 내 자신을 사랑하게 되니 없었던 자신감도 생기고 매사가 긍정적으로 보여요.

참가자 4: 전보다 외출도 자주하고, 친구들 만나는 횟수도 많아지고 밝은 색상의 옷을 구입하는 경우가 많아졌어요.

참가자 5: 여드름이 점차 없어지니 친구들을 만날 때도 자신감을 갖고 당당하게 만나니 너 좀 달라졌다 이러는 거예요. 스트레스를 받는 상황에서도 우리 즐겁게 하지 그랬더니 친구들이 와~ 자신감이 넘치잖아 이렇게 말하는 거예요, 여드름 관리 후 제 자신 스스로 사고와 행동이 긍정적으로 바뀌고 있다는 사실을 실감하고 있고, 다른 사람에 대한 포용력도 넓어졌어요. 이런 게 바로 자신감 아닌가요... 그리고 제 스스로 자신감이 높아지니 다른 사람도 긍정적으로 바라보는 시각도 생기게 되더라고요.

참가자 6: 피부가 진정되고 나서는 밝아지고 전보다는 확실히 웃음이 많아진 것 같아요. 이젠 걸어 다닐 때도 하늘도 쳐다보고, 보다 예뻐지고 싶어 새로운 화장품에 대해서도 관심이 많이 가고요, 메이크업 테크닉도 더 좋아진 것 같아요.

위의 사례에서도 알 수 있듯이 참가자들은 여드름을 관리하기 전에서는 자신에 대한 만족감이 떨어지고 자아상실감이 컸으며, 화장행동에 대해서도 별다른 관심이 없었는데, 여드름을 관리하고 난 후에는 내적 혹은 외적으로 자신에 대한 긍정적인 평가로 자신감이 향상되었고, 화장행동에 대한 관심도도 높아진 것으로 나타났다.

4) 대인관계의 원만함 과정 분석

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 본인이 생각하는 대인관계 원만함의 정도는 어떠한지요?

<관리 전>

참가자 1: 피부에 자꾸만 트러블이 생기니 사람을 만나는 것도 편해야지 만나지 제 스스로 불편한데 어찌 사람들을 자연스럽게 만날 수 있겠어요. 그리고 잘 아는 사람 이외에는 다른 사람과 대화를 하는 것도 많이 불편해요. 어떤 때는 동생하고도 대화하기도 싫을 때도 있지요.

참가자 2: 사람들과 눈을 마주치는 것이 두려워 피해 다니곤 해요. 마치 난만 쳐다보는 것 같은...여드름 때문에 주변을 자꾸 의식하게 되고, 친구도 만나고 싶지 않고 그렇단 말입니다.

참가자 3: 여드름에 때문에 대인관계에는 별다른 문제를 느끼지 않아요. 하지만 얼굴이 깨끗하지 않으니 좀 불편하긴 하지요.

참가자 4: 관리 전에 대인관계는 원만했는데 그냥 사람들이 날 쳐다보는 게 싫었고 제 피부를 쳐다보는 친구가 한명 있었는데, 그 친구가 제 피부를 평가하는 게 싫었어요.

참가자 5: 친구가 저보고 피부과 병원에서 여드름 치료를 받으라고 말했을 땐 화가 엄청 났어요. 내 피부가 심각한 줄 알았지만 다른 사람한테 그런 말을 들을 줄은 몰랐어요. 그러다니 보니 친구를 멀리하게 되고, 어울리고도 싶

지 않아 혼자 지내는 시간이 많아졌어요. 이러다가 친구도 없어질 것 같아요.
이 여드름을 어찌할까요?

참가자 6: 친구들이 “피부가 안 좋다” 그러면 화도 나고 슬퍼 친구들도 잘 안마는 편이에요. 그리고 나니 친구들과도 관계가 소원해지고, 고민을 털어놓을 수 있는 친구도 점점 없어지고 있어요. 원래 제가 사람들을 만나는 것을 좋아하는 성격인데 피부상태 때문에 사람들을 대하는 것이 편하지 않고, 그래서 가급적이면 친구들로 만나지 않으려고 해요.

<관리 후>

참가자 1: 피부 상태가 좋아지니 사람들을 만나는 것부터 설레고 편해졌어요. 여드름이 현저히 줄어들었고, 사람들을 만나서 자신 있게 눈을 맞추면서 대화를 하니 친구들도 저보고 많이 진솔해졌다고 하고요, 친구들을 만나는 것을 것이 한결 편해졌어요.

참가자 2: 여드름을 지속적으로 관리하고 나니 전보다 성격이 외향적으로 변하고 활발해졌고, 친구들과 자주 만나곤 합니다. 친구들이 저보고 성격이 좋아졌다고 말하고, 저도 친구들을 만날 때 제 감정을 스스럼없이 표현하고 진솔하게 대하니깐 정도 점점 깊어지는 것 같아요.

참가자 3: 여드름을 관리하기 전과 관리 한 후에 대인관계에 크게 변화가 없었지만 그래도 굳이 따진다면 여드름을 관리하고 나서 대인관계가 보다 더 향상되었다고 할 수 있겠지요.

참가자 4: 어제 친구를 만났는데 아~ 너 많이 예뻐졌다고 하는 것예요. 내가 “진짜” 라고 말했더니 친구가 진심이라고 하더라고요. 친구의 진심을 느끼게 되니 자연스럽게 친구에 대한 만족감도 높아지고, 친구와 사이도 좋아졌어요. 여드름이 점차 개선되고 나니 제 마음이 편해 친구들이 더 소중하게 느껴지고 긍정적이고 좋은 것들을 보게 되는 것 같아요. 이렇게 다른 사람들을 보는 시선도 예전 같으면 부정적이었지만 심리적으로 긍정적으로 변하고 있고, 여러모로 다른 사람들의 매력도 알아볼 수 있고, 그러니 친구를 만나는 것도 즐겁게만 느껴져요.

참가자 5: 친구가 이젠 피부과에 그만 다녀도 된다고 말하더라고요. 그 정도로 제 얼굴이 좋아졌다는 말이지요. 역시 여드름을 관리하고 나니깐 욕하는 성격도 많이 없어지고, 친구들의 관계에서도 어떻게 대처할 지 생각하는 등의 여유도 생기고, 타인을 인할 수도 있어요. 타인을 인정하니깐 제 자신에 대한 자신감도 높아져 다른 사람도 긍정적으로 보이기 시작하고, 친구들과도 전보다 훨씬 가까워졌지요.

참가자 6: 나중에 피부가 좋아져서는 친구들이 피부가 좋다고 해서 친구를 만나는 게 전보다 좋아지고 사람 눈 마주치고 편안하게 얘기할 수 있어서 좋았던 것 같아요. 다른 친구들의 화장법도 유심하게 볼 수 있고, 나도 다음에는 저렇게 해봐야겠다는 생각을 할 정도로 다른 사람들의 얼굴을 당당하게 쳐보다 볼 수 있어요. 여드름이 호전되고 나니 뭔가 해도 더 즐겁고 재미있고 생얼이라도 자신감이 쑥쑥 크고 있어요.

참가자들은 여드름을 관리 전에는 피부 상태로 인해 자신감이 떨어지면서 대인관계에서도 의기소침하여 원만하지 못한 상태이었지만 여드름을 관리하고 난 후에는 자신에 대한 당당함이 생김에 따라 대인관계에서 친밀함을 마음껏 표현하고 원만하게 유지하고 있는 것으로 나타났다. 또한 사람을 만나는 것에 대해서도 주저함이 없이 당당하게 자신을 표현하는 것으로 드러났다. 이런 결과를 볼 때, 여드름을 관리하면 대인관계에서도 긍정적인 변화를 가져오는 것으로 보인다.

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 주위 사람들의 태도 및 언행에 대해 어떻게 생각하나요?

<관리 전>

참가자 1: 주위 사람들의 시선에 대해서는 크게 신경 쓰이지 않으나 전혀 신경을 쓰지 않는다면 거짓말이겠지요. 남들의 시선을 의식하게 되는 건 사실이겠지요.

참가자 2: 여드름이 심한 내 얼굴을 보면 다들 한마디씩 말하고 하지요, “피부가 왜 그래” 주변을 달갑지 않은 시선에 대해 자꾸 신경 쓰여요.

참가자 3: 지난 설날에 친구들이 제 얼굴을 보고 “왜 그러냐”, “심한 거 아니냐” 라는 말을 들었을 때 엄청 스트레스를 받았어요. 진짜 귀를 막고 싶었어요.

참가자 4: 주변에 친구들이 피부가 안 좋다고 말해서 속상했고 짜증도 자주 났었어요. 제 피부가 좋지 않은 건 사실이지만 그런 말을 들었을 때는 타인의 시선에 대해 고깝게 생각하게 되고, 어디서 지적질이냐 하면서 상대방을 비웃곤 하지요. 내가 여드름만 없으면 얼마나 예쁜지 알아? 이러면서면 스스로 분을 삭였어요.

참가자 5: 피부 관리 전에는 주변사람들이 위로해준답시고 스트레스 많이 받았겠다고 말을 했었는데 도움도 위로도 안 되고 피부에 대한 것을 말하는 게 상처로 다가오는 데 친구들은 그것도 모르고... 아무 말도 안하는 것이 차라리 낫겠어요. 그러면서 가족 중에 누가 여드름이 심하게 난 사람이 있었니? 하고 물어봤을 때는 정말 싫었어요. 여드름도 유전적인 요소가 있긴 하지만 지들이 알아서 뭐하게 그걸 물어보는지 정말 회가 치밀어 올랐어요.

참가자 6: 친구들이 아무래도 피부가지고 신경 거슬리는 말을 하고 그러니 기분이 상하고 거슬리지요. 그래서 여드름을 감추기 위해 화장을 진하게 하고 친구들을 만나면 짙은 화장을 더 안 좋다고 별소리를 다하는 거예요. 저보고 어찌라고 하는 건지... 친구들의 시선이 불쾌하기가 짝이 없어요.

<관리 후>

참가자 1: 원래 주변 사람들의 시선을 그다지 의식하지 않은 타입이라 여드름 관리 후에도 타인의 시선에 대해서는 별다른 영향을 받지 않는 편입니다. 하지만 피부가 좋아졌다는 말을 들었을 때에는 기분이 좀 좋아지더라고요.

참가자 2: 여드름을 관리하고 나서 피부 상태가 호전되니 가족과 친구들이 다들 한마디씩 하더라고요. 피부가 완전 좋아졌다고... 그 말을 들으니 전에 남들의 시선에 대해 부정적으로만 생각했던 내 자신이 부끄럽고...

참가자 3: 피부가 좋아졌다고 말을 많이 들었어요.

참가자 4: 주변사람들이 피부가 좋아졌다고 신기해하기도 하고 계속 얼굴을 쳐다보기도 하고 저한테 관심을 많이 갖는 것 같았어요. 여드름을 관리하고 나서 자신감이 생겼잖아요, 자신감이 생기니 이제 남들도 나에게 호감을 갖고 나를 만나 즐거울 거라는 생각을 하게 되는 거예요.

참가자 5: 지금은 피부가 지저분하다는 말을 들은 적은 거의 없어요. 피부 역시 노력하면 안되는 게 없구나 그런 생각을 하면서 여드름이 심한 다른 사람에게도 여드름 관리를 추천하고 싶어요. 그리고 외모는 가꾸는 만큼 매력적으로 보이게 되며, 여드름을 관리하면 피부의 단점이 장점으로 부각되면서 그 사람의 매력을 발견할 수 있는 생각이 들면서 타인의 의견도 긍정적으로 수용할 수 있게 되었어요. 그리고 모임에 나가도 다른 사람들의 시선을 의식하지 않으니 마음도 변하고, 만남 자체가 즐겁다는 생각만 든다는 거예요.

참가자 6: 친구들이 피부가 좋아졌다고 말을 해주고 예뻐졌다고 말을 해줬어요. 이런 말을 들으니 친구들에 대해서도 긍정적으로 생각하게 되고, 친구들이 날 칭찬해주니 저도 당연히 친구들에 대해서도 긍정적으로 생각하게 되고 훨씬 가깝게 느껴져요.

참가자들은 여드름을 관리하기 전에는 주의 사람들의 태도 및 언행으로 인해 스트레스를 많이 받았고, 이로 인해 자신감도 매우 떨어진 상태였으나 여드름 관리 후에는 주의 사람들의 태도 및 긍정적인 언행에 대해 긍정적인 피드백을 받음에 따라 대처방식도 향상되었고, 타인에 대한 시선이 긍정적으로 바뀌면서 자신감을 회복한 것을 다시 확인할 수 있었다. 또한 타인들의 부분도 개성 있는 매력으로 수용하며 긍정적인 반응을 보임으로써 대인관계에서 친밀함을 형성하고 있음을 알 수 있었으며, 스트레스를 느끼는 상황에서도 타인에 대한 대처능력이 향상된 것으로 관찰되었다.

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 의사소통 능력과 타인에 대한 시선은 어떠하다고 생각하는지요?

<관리 전>

참가자 1: 여드름 때문에 다른 사람과 대화를 할 때 소심하고, 나의 의견을 거의 표현하지 않는 편입니다. 어쩌다 표현을 한다 해도 서툴기 짝이 없고, 상대의 눈치를 보기도 해요.

참가자 2: 사람 얼굴을 쳐다보면서 대화를 못했었어요. 왜냐하면 부끄럽고 민망하다고 생각했기 때문이에요. 그리고 상대가 내 얼굴을 빤히 쳐다보는 것 같아 자꾸 시선을 회피하면서 이야기를 나누고 나면 공감대도 별로 형성되지 못할 때가 많아요.

참가자 3: 다른 사람들과 대화를 하고 싶지 않아요, 나 혼자만 그냥 좋아요.

참가자 4: 친구들이 만나서 밥 먹자고 할 때가 제일 싫어요. 그만큼 친구와의 만남이 불편하고, 화장을 못하니 더욱더 만나고 싶지 않더라고요. 친구와 함께 쇼핑도 하고 싶지만 꼭 참고 있어요. 친구는 피부도 매끈하고 쌍꺼풀 수술도 해 쌍꺼풀도 예뻐 보이고 무엇보다도 피부가 깨끗하니 저랑 더욱 비교되니 친구와 만나고 싶지도 않고, 만남 그 자체가 스트레스의 연속이에요.

참가자 5: 피부 좋은 친구들을 보면 “난 왜 이러지”라는 생각이 자주 들고, 친구들이 뭐 그리 피부에 신경 쓰냐고 하지만, 제 여드름 상태가 보통 심각하게 아니거든요. 제 고민을 말해도 친구들은 잘 들어주지도 않고, 나도 꽃남이라는 소리를 듣고 싶은데 말인데요.

참가자 6: 여드름 때문에 마스크를 자주 써 타인의 시선을 최대한 피하고 있어요.

<관리 후>

참가자 1: 여드름 관리 프로그램에 참가하면서 내 의견을 적극적으로 피력하게 되었으며, 소심한 성격도 점차 적극적인 성격으로 변하고 있는 것 같아요.

참가자 2: 피부 상태가 좋아지면서 다른 사람과 대화 시에도 눈일 마주 칠 수도 있고, 그냥 편안하게 만나요. 다른 사람과 대화하면서 질문을 하기도 하고, 좀 더 의견을 표출하는 쪽으로 바뀐 것 같아요. 이전 얼굴 자체에 대해서도 말할 수도 있고, 다른 사람이 나를 이상한 사람으로 생각할까봐 걱정도 많이 했는데, 그런 생각은 아예 없어졌고, 시원시원하게 내 생각을 말하니 상대방도 저에게 칭찬을 해주니 그게 기분이 좋은 거예요.

참가자 3: 특별히 변화된 것 없지만 전보다는 사람을 만나는 횟수가 늘어났어요.

참가자 4: 어제는 간만에 친구와 만나 밥도 먹고 쇼핑도 하고 즐거운 시간을 보냈어요, 친구가 제 얼굴을 보자마자 너 피부가 정말 많이 예뻐지고 좋아졌어 라고 칭찬을 해주니 기분도 좋았고, 둘의 대화에도 집중하니 친구와 멀어졌던 관계도 회복되는 것 같아요.

참가자 5: 친구들은 제 피부에 관심이 없지만 전보다 좋아진 피부 덕분에 당당하게 친구들도 만나고, 여드름으로 인한 비합리적인 신념이 합리적인 신념으로 바뀌면서 친구와의 관계에도 보다 적극적이고, 전에는 여드름 때문에 내가 좀 말하기도 싫어하고 그랬었지 이런 생각을 했다면 여드름 관리 프로그램에 참가하면서 스스로 지금은 여드름이 없어지고 피부도 말끔하게 변하고 있으니 모든 문제를 피부 닦하는 규정하는 상황에서 벗어나 다른 쪽으로 돌리니 마음이 편해졌어요, 또한 친구들도 긍정적으로 바라보게 되었고, 내가 호의를 받고 있고, 언제든지 친구들을 즐겁게 해 줄 수 있는 유머감각도 살아나고 있어요.

참가자 6: 전에는 남자 친구가 마음에 들지 않으면 끄끄대고 다 참고 그러는 편이었는데, 이제는 남자친구에 대한 감정도 기분 나쁘지 않은 차원에서 표현하기도 하고, 남자친구도 저에게 솔직하게 표현해주니 남자를 더욱더 이해하게 되었고, 전보다 훨씬 더 가깝게 느껴져요. 남자친구가 저보고 여드름 관리 프로그램에 참여하면서 표정도 밝아졌고, 성격도 긍정적으로 바뀌니 좋대요. 호호호~ 여드름 관리 프로그램에 참여하기 정말 잘 했어요.

참가자들은 여드름을 관리하기 전에는 의사소통 시에 타인과 시선을 마주하지 않았고, 자신의 의견을 표현하는데 미온적인 태도를 보였으나 여드름

을 관리한 후에는 의사소통 능력이 향상되었고, 타인에 대한 시선이 긍정적으로 변모하면서 자신의 의견의 적극적인 표현이 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 행동은 대인관계에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 외모에 대한 변화에 대해 본인이 느끼는 정도는 어떠한지요?

<관리 전>

참가자 1: 피부에만 온통 신경이 쓰이고, 여드름 밖에 보이지 않아요.

참가자 2: 평소 사람 이미지에서 가장 중요시 여기는 부분이 피부라고 생각하는데, 제 피부만 보면 콤플렉스가 절로 생겨요. 내 얼굴이 입상은 아닌데 여드름 때문에 나의 예쁜 모습은 간데없어요. 옛날 사진을 보면 제 피부가 얼마나 곱고 예뻐했는데, 온통 찌질한 모습만 보여요.

참가자 3: 현재의 내 피부 상태를 인정하고 싶지 않아요. 피부상태가 외모를 좌지우지할거라는 생각조차도 못했습니다. 외모가 말끔하게 보이려면 무엇보다도 피부상태가 좋아야지요.

참가자 4: 피부가 나쁘니 메이크업이 잘 받지 않고, 꾸며도 외모에 별다른 변화가 없는 것 같아 속상해요. OO에 금 굿는다고 수박 되니? 그런 속담도 생각나기도 하고, 내가 여드름 때문에 외모에 대해 이렇게 심각하게 생각할 줄 몰랐어요.

참가자 5: 여드름이 수없이 많으니 세기도 힘들고, 내 외모는 여드름이 다 망쳐버리고 있다고 생각만 들어요. 이런 생각을 하니 외모에 대한 만족도도 떨어지고, 웃을 아무리 멋있게 입어도 티도 나지 않으며, 거울도 보기 싫습니다.

참가자 6: 아무래도 피부가 지저분해서 이미지가 좋아 보이지 않으니 외모에 대해서도 신경 쓰고 싶지 않고, 속상해요. 나도 남들처럼 외모를 관리하면 참

예뵈 텐데 말이지요. 남들한테 예쁘고 아름답다는 말을 듣고 싶을 때가 많아요. 이 여드름이 없어지면 아마 그럴 수 있겠지요.

<관리 후>

참가자 1: 여드름이 없어지니 피부에 대해 신경을 훨씬 더 쓰는 걸 보니 외모에 대한 만족감이 높아졌다고 할까... 전보다 훨씬 깨끗해진 피부를 볼 때마다 가끔씩 거울을 보면서 이만하면 잘 생긴 얼굴이 아니야 하면서 혼자 중얼거리기도 합니다.

참가자 2: 여드름 관리 프로그램에 참여하면서 피부에 대한 자신이 생기니 콤플렉스가 자연스럽게 사라지고, 외모에 대한 자신감이 부쩍 생겨났어요. 이젠 거울을 보면서 예쁘다, 진짜 예쁘지 스스로 묻고 대답하면서 그러곤 해요, 저 정말 미쳤나 봐요. 호호호~

참가자 3: 여드름 관리를 받으니 여드름이 없어지면서 아직 약점을 지닌 내 피부에 대해서도 이대로도 괜찮다는 생각이 들기도 하고, 뭔가 좀 바뀌고 있고, 다른 삼들도 나를 볼 때 다르게 보겠구나 그런 생각을 하니 되게 좋아요.

참가자 4: 피부가 좋아지니까 화장이 잘 받으면서 자신감이 생기고 내가 더 예뻐졌다는 것 같다는 생각과 느낌이 들었어요. 전에는 여드름 때문에 화장을 마음껏 못했는데, 이제는 화장을 하는 등 외모에 대해 부쩍 신경 쓰이니 전보다 외모에 대한 자신감도 높아졌어요.

참가자 5: 여드름이 많이 없어지고 나니 외모가 이젠 눈에 보이기 시작했어요, 그래서 외모 관리를 위해 노력하니 후배들이 꽃남 같다고 말하더라고요. 제가 후배들한테 훈남이라 말을 가끔씩 들어요. 허허허~ 이제 서야 이 잘 생긴 얼굴이 빛을 내고 있네요. 이젠 본격적으로 외모를 관리해 볼까 생각중입니다.

참가자 6: 피부가 깨끗해지니까 사람이 단정해보이고 깨끗해 보인다고 생각해요. 그리고 다른 사람들로 부터 아름답다는 말도 자주 들으니 내 자신이 기특하고, 아름답게 생각하니 스스로 행복하고 가끔씩 미소도 나와요.

참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여하기 전에는 외모에 대한 불만족이 높았으나 여드름 관리 프로그램에 참여한 후에는 자신의 외모에 대한 만족감이 급격히 높아졌고, 현재 자신의 외모에 대해 이대로도 괜찮다는 태도를 지니고 있는 것으로 관찰되었다.

질문: 여드름 피부 관리 전과 관리 후에 여드름 관리와 자아존중감 및 대인 관계 상승과 관련성에 대해 어떻게 생각하는지요?

참가자 1: 여드름을 관리하고 나서부터 자아존중감이 높아졌고, 대인관계가 향상되었지요. 피부 상태가 좋아지니 나 자신에 대한 평가도 달라졌고, 대인관계에도 자신감이 생겼으니 이게 다 여드름 관리 효과라고 생각합니다.

참가자 2: 여드름 피부 관리와 자아존중감 및 대인관계 향상과의 관련성이 매우 높은 것 같아요. 여드름 관리 프로그램 참여 이전에는 좋지 않은 일은 모두 여드름 또는 내 자신의 외모 때문이라고 생각하였는데, 여드름 관리 후에 여드름이 많이 없어지니 상황을 객관적으로 파악할 수 있게 되었고, 친구와도 관계도 좋아진 것 같아요.

참가자 3: 피부가 좋아져 자신감이 생기고 고개를 들고 다닐 수 있어서 좋고, 여드름 관리가 자아존중감과 대인관계에 많은 영향을 미치는 것 같아요.

참가자 4: 피부가 외적으로 보여 지기 때문에 자아존중감과 대인관계 상승과는 매우 관련이 있다고 생각해요. 실제로 제 피부 상태가 좋아지니 모든 일에 대한 자신감도 높아졌고, 나 자신이 더욱더 소중하게 느껴지고, 친구들을 만나는 것도 즐겁게 느껴져요.

참가자 5: 사람의 인상을 보는데 피부에 좋은 정도에 따라서 그것도 첫인상이 다르게 보인다고 생각해요. 그래서 관련성이 크다고 생각합니다.

참가자 6: 개인적으로 자신감이 많이 높아지고 나를 표현하는 피부가 깨끗해지니까 성격이 밝아지고 친구들도 주위에 더 많이 생긴 것 같아요.

참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여한 후에 여드름 피부 관리와 자아존중감 및 대인관계의 향상과의 관련성에 대해 합리적인 신념과 긍정적인 정서를 가지고 있는 것으로 나타났다. 이는 여드름 관리 프로그램이 여드름 피부를 가진 자들의 자아존중감과 대인관계 향상에 효과가 있다는 사실을 시사해준다고 할 수 있다.

이상의 심층면접의 사례에서도 알 수 있듯이 참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여함으로써 여드름 등급이 낮아지고 피부 상태가 개선되었으며, 자신감을 회복하였고, 자신감 회복으로 원만한 대인관계를 형성하였다. 이와 같이 심층 인터뷰를 통하여 여드름 관리가 여드름을 가진 자들에게 심리 및 사회생활에 미친 영향을 확인할 수 있었다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 청소년 및 성인을 대상으로 여드름 등급이 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향과 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이러한 연구를 통해 여드름 피부를 가진 현대인들에게 여드름 관리 지침을 제시하고, 원만한 대인관계 유지와 삶의 질 향상을 위한 자료를 제공하고자 하였다.

이러한 연구목적을 달성하기 위한 본 연구의 연구대상은 서울, 경기, 인천 등 수도권과 청주지역에 거주하는 여드름이 있는 503명을 대상으로 하여 설문조사를 통해 자료를 수집하였다. 실증분석을 하기 위해 수집된 자료는 SPSS 24.0을 활용하여 표본의 특성 파악 및 빈도분석, 탐색적 요인분석, 상관관계 분석을 실시하였다. AMOS 21.0을 통해 구조모형을 설계하고, 확인적 요인분석을 실시하였으며, 가설 검증을 위해 구조방정식 모형을 활용하였고, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계의 매개효과를 검증하기 위해 Sobel(1982) 검증을 실시하였다. 또한 심층면접과 질적 분석을 위해서는 여드름 관리에 참가한 6명을 대상으로 여드름 관리 전과 관리 후의 심리적 변화 및 대인관계의 변화 과정을 살펴보았다. 본 연구의 결과 다음과 같이 밝혀졌다.

첫째, 여드름 등급은 상태요인과 정신적 요인, 그리고 관리요인의 생활습관과 여드름 유발요인, 그리고 정서적 요인과 통계적으로 유의미한 상관관계를 보였다. 즉, 여드름 등급에는 생활습관의 상태요인, 정신적 요인, 관리

요인, 여드름 유발요인, 그리고 여드름 관리에서 정서적 요인이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 생활습관의 상태요인과 정신적 요인과 관리 요인이 좋지 않을수록, 여드름 유발요인에 대한 인지도가 낮을수록 피부상태로 인한 우울과 수치심과 같은 정서적 요인이 많을수록 여드름 등급이 높음을 알 수 있다. 이러한 결과는 여드름의 발생 및 악화는 단일요인이 아니라 여러 요인들이 복합적으로 상호작용해서 이루어지는 사실을 시사해준다고 할 수 있다. 따라서 개인의 생활습관과 정신적, 정서적 요인, 그리고 여드름 관리 상태 요인이 여드름 상태를 개선할 수 있으므로 올바른 생활습관과 식생활 개선, 그리고 심리적 안정이 여드름 상태를 조절하는데 큰 도움이 될 것으로 사료된다.

둘째, 여드름 등급은 자신감 결여와 자존감 결과에 직접적으로 정(+)의 영향을 미친 반면에 자신감에는 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 자신감 결여와 자존감 결여가 높은 반면에 자신감이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 여드름 등급은 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수록 자아존중감이 낮음을 알 수 있다. 이러한 결과는 여드름 관리를 통해 자신 스스로에 대한 만족도나 자아존중감을 향상시킬 수 있다는 사실을 시사해준다. 이런 결과를 볼 때, 피부과 병원이나 피부관리실에서는 여드름 피부를 가진 소비자들의 심리에 대한 이해와 파악이 필요하며, 이를 바탕으로 여드름 증상에 대한 표면적인 치료에 국한 것이 아니라 심리적 치료를 병행한 전인적인 관리가 요구된다고 할 수 있다.

셋째, 여드름 등급은 대인관계의 하위변인 중 이해성과 만족감, 원만함에 직접적으로 부(-)의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 타인에 대한 이해성과 만족감, 원만함이 낮은 것으로 나타났다. 따라서 여드름 등급은 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 여드름 등급이 높을수록 대인관계가 낮음을 알 수 있다.

넷째, 여드름 등급은 대인관계와 자아존중감에 부의 영향을 미쳐 여드름 등급이 높을수록 대인관계와 자아존중감이 낮은 것으로 나타났으며, 자아존중감보다 대인관계에 미치는 상대적 영향력이 더 큰 것으로 나타났다. 이런 연구결과는 여드름 피부를 가진 사람들에게는 여드름 관리가 자아존중감 및 대인관계를 증진할 수 있는 핵심적인 요인이라는 사실을 시사해준다고 할 수 있다. 따라서 여드름 피부를 가진 이들에게 올바른 여드름 관리방법과 지침서를 제공할 필요가 있으며, 피부과병원 및 피부관리실 등의 피부 관련 기관에서는 여드름 피부를 가진 자들에게 보다 올바른 여드름 관리에 대한 교육을 실시할 필요가 있다.

다섯째, 대인관계는 자아존중감에 영향을 미쳐 대인관계가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 대인관계는 자신의 이해와 수용을 가져오며, 이러한 이해와 수용이 자신으로 하여금 가치 있는 존재라는 인식을 심어주므로, 여드름을 가진 자들을 대상으로 한 대인관계 훈련 프로그램의 개발이 요구된다.

여섯째, 여드름 등급과 자아존중감과의 관계에서 대인관계는 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이런 결과를 볼 때, 여드름 피부를 가진 자들의 심리적 문제를 예방하고 개선하기 위해서는 여드름 상담 및 프로그램에서 여드름 관리와 동시에 개인의 대인관계능력 향상을 위한 내용을 다루어줄 필요가 있다. 또한 여드름을 가진 자들을 대상으로 한 상담에서는 긍정적이고 적극적인 대인관계 능력 증진에 초점을 두고 상담적 개입이 이루어져야 할 것으로 보인다.

마지막으로, 여드름 관리 프로그램에 참가한 여드름 환자 6명을 대상으로 심층면접을 실시하고 근거이론에 따라 분석한 결과, 11개의 범주가 도출되었다. 그 결과, 참가자들은 여드름 관리 프로그램에 참여함으로써 여드름 등급이 낮아지고 피부 상태가 개선되었으며, 자신감을 회복하였고, 자신감 회

복으로 원만한 대인관계를 형성하였다. 이와 같이 심층 인터뷰를 통하여 여드름 관리가 여드름을 가진 자들에게 심리 및 사회생활에 미친 영향을 확인할 수 있었다. 이런 결과를 볼 때, 여드름은 신체적인 손상뿐만 아니라 정서적 및 심리적인 측면에서도 많은 부작용을 낳게 되므로, 여드름 발생 악화에 대한 보다 많은 관심과 적극적인 노력이 요구된다고 할 수 있다.

이상과 같은 연구결과를 볼 때, 생활습관과 피부 관리, 여드름에 대한 인지도, 그리고 여드름 관리요인은 여드름 악화와 밀접한 관계가 있으며, 여드름 피부는 등급에 따라 대인관계와 자아존중감에 영향을 미침을 알 수 있다. 또한 여드름 관리 후 여드름 환자들은 심리적 측면과 대인관계에서 긍정적인 변화를 가져왔다. 본 연구에서는 생활습관과 피부 관리, 여드름에 대한 인지도, 그리고 여드름 관리요인이 여드름 등급에 영향을 미치는 요인으로 밝혀짐에 따라 여드름 피부를 가진 사람들에게 여드름 관리의 올바른 지침서를 제공하였다. 또한 본 연구에서는 여드름이 단순한 피부질환이 아닌 정신건강 및 인간관계에 영향을 미치는 요인임을 밝혀냄으로써 여드름 피부 관리가 자아존중감과 대인관계를 긍정적으로 변화시키는데 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있었다.

2. 연구의 제한점 및 제언

이상과 같은 연구결과를 볼 때, 본 연구는 여드름 피부를 가진 청소년 및 성인들의 여드름 피부를 가진 자들에게 여드름 관리의 중요성을 환기시켰으며, 자아존중감 증진을 위해서는 대인관계 향상의 중요성을 촉구하였다는 점에서 의의를 지닌다고 할 수 있다. 본 연구결과를 토대로 한 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 서울, 경기, 인천 등 수도권과 청주 지역 여드름이 있는 10대~30대의 남성과 여성을 대상으로 한정하였으므로, 본 연구의 결과를 여드름 피부를 가진 일반인 전체 결과로 일반화시키기에는 무리가 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 광범위한 지역을 대상으로 한 연구대상의 표집이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 여드름발생인 중심으로 조사 하였으므로 여드름 발생 전과 후의 심리적 변화에 대한 비교는 이루어지지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 여드름 발생 전과 후의 정신건강 상태의 차이에 대한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 여드름 상태에 영향을 미치는 요인을 다양하게 살펴 보기 못하였으므로, 향후연구에서는 여드름 상태에 영향을 주는 다양한 요인을 파악하여 연구의 폭의 확대가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 횡단적 분석을 통해 여드름 상태와 여드름 등급이 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향을 파악하였다. 따라서 향후 연구에서는 종단적인 분석을 통해 여드름 상태와 여드름 등급이 대인관계와 자아존중감에 미치는 영향을 밝힐 필요가 있다. 이와 더불어 여드름 피부를 가진 자들의 심리적 요인에 영향을 미치는 다양한 변수를 고려한 지속적인 연구가 요구된다.

다섯째, 본 연구에서는 질적 연구로 보완을 하였으나 여드름 관리에 참가한 인원이 매우 적었다는 점을 감안할 때, 향후연구에서는 연구의 일반화를 위해 보다 많은 여드름 환자들을 대상으로 여드름 관리 효과를 검증하는 연구가 필요하다.

참고문헌

- 강민정, 함정희 (2000). 청소년기와 성인기 여드름의 임상양상과 여드름에 관한 인지도의 비교 분석. *대한피부학회지*, 35(5), pp.589-599.
- 강종구 (1986). *자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향*. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 강평미 (2017). *사회성, 신체이미지, 자아존중감이 외모관리행동에 미치는 영향*. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 고선형 (2015). *성인의 자아존중감, 외모관리행동 및 신체이미지가 대인관계에 미치는 영향: 희망을 매개로*. 한서대학교 대학원 석사학위논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 적절성 부적응에 대한 인지행동적 설명 모형. *학생연구*, 30, pp.38-63.
- 김광수 (2003). 여드름 화장품 개발동향. *보건산업기술동향*, 봄, pp.46-52.
- 김광옥, 차영애 (1999). 청소년의 여드름과 정서상태와의 관련성 연구. *한국미용학회지*, 5(2), pp.369-384.
- 김기연, 김란, 김영주, 김은자, 노은희, 안선례, 이정희, 이종민, 이지영, 전소현, 진정화, 함영주 (2015). *피부과학: 이론 및 실제*. 파주: 수문사.
- 김명숙 (2009). *피부관리학: 이론과 실제*. 서울: 현문사.
- 김문수 (2004). *컴퓨터 매개 커뮤니케이션을 통한 대인관계 형성에 대한 실험연구: 사회적 요망성과 맥락단서를 중심으로*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김문주 (1991). 여드름 예방과 치료에 관한 고찰. *최신의학*, 42(3), pp.1-17.
- 김미라 (2006). *청소년 여드름에 대한 관리방법과 실태에 관한 연구*. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김범준, 이상주, 강권수, 김수홍, 김용준, 노낙경, 박원석, 박하나, 신흥주, 안

- 승원, 원종현, 이동훈, 이승호, 이양원, 이종희, 이창균, 정찬우, 조소연, 조완익, 최원우, 황재성 (2009). *에스테틱 피부과학*. 서울: 어문각.
- 김봉인, 나지은 (1999). 피부 관리실을 이용하는 고객의 자기 존중감에 영향을 주는 요인. *한국미용학회지*, 5(2), pp.401-415.
- 김성희 (2005). *고등학생의 외모만족도와 대인관계, 자기주장성 및 학업성취도와의 관계 분석*. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영미 (2003). *메디칼 스킨케어*. 서울: 암송.
- 김유진 (2120). *헬스참여 성인 여성의 외모에 대한 사회문화적 태도가 우울 및 대인관계*. 심리적 행복감에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은정 (2002). *청소년 자살충동에 영향을 미치는 심리사회적 변인에 관한 연구*. 청주대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김주덕, 김상진, 김한식, 박경환, 이화순, 진종언 역 (2004). *신화장품학*. 서울: 동화기술.
- 김중운, 박성실 (2011). *인간관계 심리학*. 서울: 학지사.
- 김한식, 범희주 (2007). *미용과학*. 서울: 청구문화사.
- 나명순, 주은하, 김미혜 (2009). 중학생들의 여드름 발생요인에 관한 연구. *대한피부미용학회지*, 7(3), pp.153-163.
- 노선옥 (2011). *대인관계성향, 생활만족도와 헤어스타일행동 및 화장동기의 관계 연구: 20, 30, 40대 여성을 대상으로*. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 당영숙 (2010). *여고생들의 여드름 관리실태 및 여드름이 정신건강과 스트레스에 미치는 영향*. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 대한피부과학회 교과서편찬위원회 (1994). *피부과학*. 서울: 어문각.
- 데일리 코스메틱 (2009. 3. 7). 성인여드름 관리, 자외선 차단 필수.

- 문수백 (2013). *구조방정식모델링의 이해와 적용*. 서울: 학지사.
- 박건영 (2005). *영양과 질병예방*. 서울: 유한문화사.
- 박동현 (2003). *자기성장프로그램이 초등학생의 대인관계성향과 학교생활 적응에 미치는 효과*. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박보경 (2008). *여드름피부가 우울증과 자아존중감에 미치는 영향*. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 박정신 (2003). *일부 여대생의 여드름과 우울에 관한 연구*. 조선대학교 환경보건대학원 석사학위논문.
- 박혜원 (2013). *자기표현, 외모관리행동 및 외모만족이 심리적 안녕감에 미치는 영향*. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 배성희 (2014). *여자 청소년의 여드름 유병상태 및 관리에 관한 연구*. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 백인선 (2007). *직장인의 외모관리에 대한 사회비교가 외모정보활용·외모관리 및 패션상품구매에 미치는 영향*. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 백혜연 (2009). *여드름 발생 및 정도가 일상생활에 미치는 영향*, 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.
- 부정민, 강대옥, 강은희 (2016). *대학생의 대인관계스트레스와 심리적안녕감의 관계에서 방어기제의 매개효과*. *상담학연구*, 17(3), pp.295-318.
- 성경제, 노영석, 최응호, 오정준, 이주홍, 김선우, 김낙인 (2004). *한국형 여드름 중증도 시스템*. *대한피부과학회지*, 42(10), pp.1241-1247.
- 손병규 (2010). *비공식적 멘토링 경험이 자아존중감과 대인관계에 미치는 효과 연구*. 충신대학교 목회신학전문대학원 박사학위논문.
- 손용석 (2012). *고등학생의 외모스트레스와 대인관계에서 자아존중감의 매개효과*. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 송영갑 (1999). *부모-자녀의 심리적 성장환경과 자녀의 자아정체감 및 자기*

- 존중감과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송인섭 (2001). 자아개념의 다원성과 학업성취간 관계. *사회교육과학연구*, 5(1), pp.3-17.
- 신민경, 김낙인 (2008). 성인기 여드름의 임상양상과 혈청 IGF-1의 상승. *대한피부과학회지*, 46(5), pp.619-626.
- 신은정, 안홍석 (2012). 성인 남자 여드름 환자와 정상인의 여드름에 관한 지식 정도와 생활 습관 비교. *대한피부미용학회지*, 10(2), pp.361-369.
- 안범희 (1986). *대인관계 적절성과 성향검사의 타당도 연구*. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안홍석, 홍란희, 김명숙, 김문주, 최성임, 강신옥 (2007). *미용건강학*. 서울: 파워북.
- 양계민 (1993). *자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향: 청소년기를 중심으로*. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 양현옥 (1996). *여드름의 인지도에 관한 연구: 1개 여자전문대학 중심으로*. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 원정재 (2010). *미용복지 프로그램 참여에 따른 노인의 심리 변화 연구: 요구도, 자아존중감, 우울감을 중심으로*. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 유미 (2003). *여드름의 종류·발생 기전·치료제 및 관리에 관한 고찰*. 건국대학교 산업대학원 석사학위논문.
- 윤은영 (2012). *대학생의 외모만족도에 따른 성취동기와 대인관계의 차이*. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 은혁기 (2000). *대인관계능력 향상을 위한 자기조절 집단 상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인기술 및 대인관계만족도에 미치는 효과*. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

- 이경희 (1991). *미용수술을 원하는 여성의 신체상과 자아존중감에 관한 연구*. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경희 (1992). *미용성형수술을 원하는 여성의 신체상과 자아존중감에 관한 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경희 (2011). *대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향: 외모만족도의 매개효과 분석*. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희 (2013). *청소년의 외모관심과 외모만족도가 대인관계가 자아존중감에 미치는 영향*. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이병임 (2000). *대학생의 전공 및 직업선택에 따른 직업적 자기효능감, 성역할 정체감, 사고유형의 분석*. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은희 (2005). *청소년기의 여드름 인식도, 관리태도 및 여드름 화장품 구매행태 연구*. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이수경, 고애란 (2006). 외모향상추구 행동에 관한 질적 연구. *한국의류학회지*, 30(1), pp.59-70.
- 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민 (2009). Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준 타당도분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), pp.173-189.
- 이주미 (2017). *중년남성의 미용건강관리행동이 신체매력지각, 자아존중감 및 대인관계성향에 미치는 영향*. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이형득 (1982). *인간관계훈련의 실제*. 서울: 중앙적성출판사.
- 이형득 (1995). *인간이해와 교육*. 서울: 중앙적성출판사.
- 이화영 (2011). *공감, 자아존중감, 성격특성과 친사회행동 간의 구조적 관계 분석*. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문.
- 임선희 (2014). *녹차 추출물의 피부 적용이 여드름 피부의 상태 변화에 미치는 영향*. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

- 는 영향: 여자 고등학교 학생을 중심으로. 성인여자대학교 생애복지대학원 석사학위논문.
- 임효정 (2014). *긍정적 자아형성을 위한 메이크업 테라피프로그램 개발 및 효과 검증*. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 장경자, 송혜용 (2003). 여드름의 지식 및 건강증진 행위에 대한 연구: 남자 대학생들을 중심으로. *대한피부미용학회지*, 1(2), pp. 29-47.
- 장혜선 (2014). *신체이미지와 외모관리행동이 심리적 안정감에 미치는 영향*. 서경대학교 대학원 박사학위논문.
- 정명선 (2003). 성인 여성의 신체적 매력성 자아지각이 자존심과 외모관리 행동에 미치는 영향. *복식*, 53(3), pp.165-179.
- 정종영 (2007). *여드름*. 서울: 엠디월드.
- 조선영 (2014). *성인여성의 생활연령과 지각연령의 차이가 외모관리행동 및 자아존중감에 미치는 영향*. 호서대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은 (2003). *여성의 화장 행동이 대인 관계 및 심리적 안정감에 미치는 효용에 대한 연구*. 중앙대학교 의약식품대학원 석사학위논문.
- 최형석 (2011). *여드름 비책*. 서울: 랜덤하우스.
- 한국미용학회 (2003). *미용학사전*. 서울: 신광출판사, pp.974-975.
- 현금희 (1990). *중 학생의 대인관계성향과 가정의 지위환경·작용환경에 관한 연구*. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍지연 (2007). *천연항균 성분을 이용한 여드름 개선 화장품에 관한 연구*. 숙명여자대학교 특수대학원 석사학위논문.
- 황윤정 (2007). *외모에 대한 사회문화적 태도, 자아존중감, 신체매력 지각이 외모관리행동에 미치는 영향*. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal

- success, happiness, or healthier lifestyles?. *Psychological Science in the Public Interest*, 4, pp.1-44.
- Bogdan, R. C. & Biklin, S. K. (1992). *Qualitative research for education: An introduction to theory and methods*(2nd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Branden, N. (1994). *The six pillars of self-esteem*. N. Y.: Bantam Books.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E. (1990). *Body Images Development, Deviance, and Change*. N. Y.: Guilford Press.
- Chu, P. C. (1995). P-vector method for determining absolute velocity from hydrographic data. *Journal of Marine Technological Society*, 29(2), pp.3-14,
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco: W.H. Freeman & Company.
- Cotterill, J., & Cunliffe, W. (1997). Suicide in dermatological patients. *British Journal of Dermatology*, 17, pp.246 - 250.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. N. Y.: McGraw-Hill.
- Dion, K. K. (1981). Physical attractiveness. sex roles and heterosexual attraction. In M. Cook(Ed). *The Bases of Human Sexual Attraction*. N. Y.: Academic Press.
- Felker, D. (1974). *Building positive self-concepts*. Minneapolis: Burgess.
- Gecas, V. (1982). The self concept. *Annual Review of Sociology*, 8, pp.1-33.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. England: Bantam Books, Inc.
- Koo, J. (1995). The psychosocial impact of acne: patients' perceptions.

- Journal of the American Academy of Dermatology*, 32, pp.26-30.
- Guernsey, B. G. (1977). *Relationship enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention, and enrichment*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Harre, R. (1991). *Physical Being: A Theory for a Corporeal Psychology*. Oxford: Blackwell.
- Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. In E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of child psychology* (pp. 275-385). N. Y.: John Wiley & Sons.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. N. Y.: John Wiley & Sons.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. N. Y.: Henry Holt.
- Jowett, S., & Ryan, T. (1985). Skin disease and handicap an analysis of the impact of skin conditions. *Social Science & Medicine*, 20, pp.425-429.
- Laura, D. H., & Tatyana, H. (1996). Masers to magic bullets: An updated history of lasers in dermatology. *Clinics in Dermatology*, 34(1), pp.1-25.
- Leary, T. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. N. Y.: The Ronald Press.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. N. Y.: Harper & Row.
- Maslow, A. H. (1974). Dominance, self-esteem, self-actualization: Germinal papers of A. H. Maslow, R. J. Lowry (Ed.). In A. H. Maslow. *Monterey, CA: Brooks/Cole*.

- McDowell, J. & Hostetler, B. (2000). *청소년 상담 핸드북*. 오성춘 역. 서울: 한국장로교출판사.
- Moschella, S. L, Pillsbury, D. H., & Hurely, H. J. (1985). Dermatology. In Moschella S. L, Pillsbury, D. M., Hurley, H. J.(Eds.). *Eczema* (pp. 359-361). Philadelphia: W. B. Saunders Co.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2011). *Development through life: A psychosocial approach*. Florence: Cengage Learning.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality, 24*, pp.1319-1331.
- Pervin, L. A. (1970). *Personality: Theory, assessment, and research*. New York, N. Y.: Wiley.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton. University Press.
- Rosenberg, M. (1985). Self-concept and psychological well-being in adolescence. R. L. Leahy (Ed.). *The development of the self* N. Y. : Academic Press.
- Safire, W. (2000). On Language. *New York Times Magazine, 28*(March), pp.4-5.
- Secord, P. E., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology, 17*, pp.343 - 347.
- Shilling, D. (1993). *The psychology for Moral Behavior*. Middlesex, England: Penguin Book.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects

- in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, pp. 290-312.
- Spradley, J. (1979). *The ethnographic interview*. N. Y.: Holt, Reinhardt & Winston.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research* (Vol. 15). Newbury Park, CA: Sage publications.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology. *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. N. Y.: Norton.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. Jr.(1995). Self-liking and self competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), pp.322-342.
- Vander Meeren, H. L, & Van der Schaar, W. W., & Vanden Hurk, C. M. (1985). The psychological impact of severance. *Cutis*, 36, pp.84-86.
- Webster, G. F. (1995). Inflammation in acne vulgaris. *The Journal of the American Academy of Dermatology*, 33, pp.247-253.
- Wells, L. E., & Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, Calif: Sage Publications.
- Wolcott, H. F. (1990). *Writing up qualitative research*. Newbury Park, CA: Sage.

Wylie, R. C. (1979). *The Self-Concept. Vol. 2: Theory and research on selected topics*. Lincoln: University of Nebraska Press.

ABSTRACT

A Study on Self-Esteem and Interpersonal Relationships according to Acne Skin Conditions

Ha, Moon Sun

Department of Clothing

The Graduate School of

Sungshin Women's University

Appearance is one of elements to exercise a crucial influence on interpersonal perception. If a symptom such as acne occurs, it has a negative impact when one's appearance is assessed by others. In modern society, acne is known to be caused by various stress, wrong eating habits, improper life habits and environments. Unlike other diseases, acne is clearly visible, taking place on the surface of the body, and thereby becomes a cause of mental stress or a psychological depression symptom.

Furthermore, acne leaves a scar if it isn't managed properly, though it is not a severe illness. The scar might be followed by an inferiority complex about appearance, and a lack of confidence about appearance affects interpersonal relationships and social life and is likely to provoke psychological problems as well. Accordingly, it's required to improve

acne and approach it from a psychological perspective instead of simply dealing with it as one of symptoms. In fact, however, not many studies have yet investigated the influence of acne skin on interpersonal relationships and self-esteem.

The purpose of this study was to examine the impact of acne grades on self-esteem and interpersonal relationships in adolescents and adults and the mediating effects of interpersonal relationships on the relationship between acne grades and self-esteem. In addition, focus group interviews and qualitative analysis were carried out to track the process of changes in psychology and interpersonal relationships after acne care to make up for the limitations of structured quantitative research. It's ultimately meant to provide acne care guidelines for modern people with acne skin and offer some information on how to maintain smooth relationships with others and how to improve the quality of life. Five research questions were posed:

1. Investigate what factors affect acne grades.
2. Investigate how acne grades affect self-esteem.
3. Investigate how acne grades affect interpersonal relationships.
4. Investigate the mediating effects of interpersonal relationships on the relationship between acne grades and self-esteem.
5. Investigate the process of changes in psychology and interpersonal relationships after acne care by having focus group interviews and by making a qualitative analysis.

An analysis of literatures including earlier studies and books, research

study and qualitative research by focus group interviews were all conducted to test influential factors for acne grades, the impact of acne grades on self-esteem and interpersonal relationships and the mediating effects of interpersonal relationships. and to determine the process of changes in psychology and interpersonal relationships through focus group interviews and qualitative analysis. A survey was conducted on 503 residents with acne in Seoul, Gyeonggi Province and Cheongju, and six people who agreed to participate in an acne care program were selected by convenience sampling as the subjects of an acne care experiment from among the acne patients who received treatment in a dermatologist's office in the city of Cheongju. An acne care program was provided for the six people six times for two months from November 13, 2017, to January 12, 2018. Focus group interviews were conducted in the counseling room of a skin care center before and after they participated in the program.

The data that were collected to make an empirical analysis were analyzed by SPSS 24.0 to figure out the characteristics of the samples, and frequency analysis, exploratory factor analysis and correlation analysis were made. AMOS 21.0 was employed to design a structural model, and confirmatory factor analysis were carried out. To test the hypotheses, structural equation modeling was utilized, and Sobel(1982) test was conducted to verify the mediating effects of interpersonal relationships on the relationship between acne grades and self-esteem. To have focus group interviews and make a qualitative analysis, the six people who agreed to receive acne care services were provided with the

acne care program, and focus group interviews were carried out to find out the process of changes in acne grades, skin troubles, psychology and interpersonal relationships before and after their participation in the acne care program. The findings of the study were as follows:

First, acne grades had a statistically significant correlation with life habits that were condition factor, mental factor and care factor, and the grades also had a statistically significant correlation with acne-inducing factor and emotional factor. Therefore it's found that acne grades were under the influence of the condition factor, mental factor and care factor of life habits, of acne-inducing factor and of emotional factor in terms of acne care. In other words, acne grades became higher when the condition factor, mental factor and care factor of life habits were worse, when there was less awareness of acne-inducing factor, and when there were more emotional factors such as depression or shame caused by skin conditions. It could be said that this finding suggests the occurrence and aggravation of acne depend on the complex interactions of different factors, not on any single one.

Second, acne grades exerted a direct positive influence on a lack of confidence and the results of self-esteem, whereas it had a direct negative impact on confidence. When acne grades were higher, there were a more lack of confidence, a more obvious lack of self-esteem and lower confidence. Accordingly, it's found that acne grades affected self-esteem in a negative way, and that higher acne grades led to lower self-esteem.

Third, acne grades exercised a direct negative influence on understanding, satisfaction and amicableness among the subvariables of interpersonal relationships. When acne grades were higher, understanding of others, satisfaction and amicableness become lower. Accordingly, it's found that acne grades affected interpersonal relationships in a negative manner, and that higher acne grades led to worse interpersonal relationships.

Fourth, acne grades exercised a negative influence on interpersonal relationships and self-esteem. So it's found that higher acne grades were followed by worse interpersonal relationships and lower self-esteem, and that acne grades exerted a larger relative influence on interpersonal relationships than on self-esteem. It could be said that the findings suggest acne care is a key factor to improve self-esteem and interpersonal relationships.

Fifth, interpersonal relationships affected self-esteem, and it's consequently found that better interpersonal relationships led to better self-esteem. Given this finding, the development of interpersonal relationship training programs geared toward people with acne is required, because good interpersonal relationships make it possible for individuals to understand and accept themselves and because the understanding and acceptance encourage them to perceive themselves as valuable beings.

Sixth, interpersonal relationships were found to have had a mediating effect on the relationship between acne grades and self-esteem. Given this finding, how to take care of acne and how to boost interpersonal

relationships should be covered in acne counseling and acne programs in order to help people with acne skin to stay away from and resolve psychological problems.

Finally, focus group interviews were conducted on the six acne patients who participated in the acne care program, and qualitative analysis was made based on a grounded theory. As a result, four categories were extracted. The acne grades of the program participants became lower, and their skin conditions improved. They recovered confidence and built smooth relationships with others thanks to the confidence. Thus, the results of the focus group interviews ascertained that acne care affected the psychology and social lives of the people with acne.

The above-mentioned findings of the study illustrated that life habits, skin care, acne awareness and acne care factors were closely bound up with the aggravation of acne, and that acne grades impacted on interpersonal relationships and self-esteem. Besides, the acne patients underwent positive changes in the psychological aspect and interpersonal relationships after acne care was provided for them. This study offered the right acne care guidelines for people with acne skin, as it's found that acne aggravation was under the influence of life habits, skin care, acne awareness and acne care factors. Moreover, this study is of significance in that it found acne was not a mere skin disease but a factor to affect mental health and human relations and thereby urged the importance of effective acne skin care.

설문지

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 조사에 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 ‘여드름 피부의 상태에 따른 자아존중감과 대인관계에 관한 연구’를 실시하고자 작성되었습니다. **본 설문지는 청소년 및 성인을 대상으로 여드름이 있는 분에 한해 응답이 가능합니다.**

본 설문지에는 정답이 없으며 귀하의 생각과 경험을 토대로 하여 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

본 설문 조사를 통하여 수집된 자료는 본 연구의 목적에만 사용되며, 무기명으로 처리되오니 빠짐없이 기록해 주시기 바랍니다.

귀하의 소중한 의견을 활용하여 가치 있는 학술적 연구결과를 얻도록 노력하겠습니다.

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

2017년 6월

성신여자대학교 대학원 의류학과 박사과정
하문선

I. 다음은 귀하의 일반적 특성에 관한 질문입니다. 귀하에게 해당되는 번호에 “√” 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

- ① 10-19세 ② 20-29세 ③ 30-39세

2. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

3. 귀하의 직업은 무엇입니까?

- ① 학생 ② 전문직 ③ 사무직 ④ 판매서비스직
⑤ 자영업 ⑥ 전업주부 ⑦ 무직 ⑧ 기타_____

4. 귀하의 결혼 여부는 어떻게 되십니까?

- ① 미혼 ② 기혼 ③ 기타

II. 피부건강상태 및 생활습관에 관한 질문입니다. 귀하에게 해당되는 번호에 “√” 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 피부유형은 어디에 속한다고 생각하십니까?

- ① 건성피부 ② 중성피부 ③ 지성피부
④ 복합성피부 ⑤ 민감성피부 ⑥ 잘 모르겠음

2. 귀하는 하루 세안을 몇 번 정도 하십니까?

- ① 1번 ② 2번 ③ 3번 ④ 4번 이상

3. 귀하는 세안 시 물 온도를 어느 정도하여 세안 하십니까?

- ① 온수 ② 미온수 ③ 냉수 ④ 기타_____

4. 귀하는 평소 어떤 음식물을 주로 많이 섭취하십니까?(중복체크 가능)

- ① 채소, 과일류 ② 육류 ③ 곡류(빵, 면 종류)
④ 인스턴트류(과자 포함) ⑤ 튀김류 ⑥ 기타_____

5. 귀하의 하루 평균 수면 시간은 어느 정도입니까?

- ① 4시간 이하 ② 5시간 ③ 6시간
④ 7시간 ⑤ 8시간 이상

6. 귀하의 취침 시간대는 언제입니까?

- ① 22시 이전 ② 22시-24시 이전
③ 24시-02시 이전 ④ 02시 이후

7. 귀하는 평소 스트레스를 어느 정도 받는다고 생각하십니까?

- ① 전혀 받지 않음 ② 받지 않음 ③ 보통
④ 많이 받음 ⑤ 매우 많이 받음

8. 귀하는 피부상태로 인해 학업이나 사회생활에 나쁜 영향을 끼치고 있습니까?

- ① 전혀 끼치지 않음 ② 끼치지 않음 ③ 보통
④ 끼침 ⑤ 매우 끼침

9. 귀하는 색조화장을 하십니까?(파운데이션, 비비크림, 컨실러, 포함)

- ① 예(9-1번 문항으로)
② 아니오(Ⅲ. 여드름 발생과 정도, 관리 문항으로)

9-1.귀하는 평소 색조화장을 어느 정도 하십니까?

- ① 피부 메이크업(기초화장 후 비비크림, 파우더 등을 사용한 화장)
② 부분 메이크업(피부화장 후 눈썹, 눈, 입술 등 결점을 커버하기 위한 부분화장)
③ 전체 메이크업(기초화장, 피부화장, 색조화장 볼터치 등 모든 화장)

9-2.귀하는 평소 색조화장 후 어떤 방법으로 클렌징을 하십니까?

(클렌징 제품: 메이크업 리무버, 클렌징 오일, 클렌징 로션, 클렌징 젤 포함)

- ① 클렌징 제품 사용 후 클렌징 폼 사용
② 클렌징 제품 사용 후 비누 사용
③ 클렌징 제품만 사용
④ 클렌징 폼만 사용
⑤ 비누만 사용

**Ⅲ. 여드름 발생과 정도, 관리에 관한 질문입니다. 귀하에게 해당되는 곳에
“√” 표시하여 주시기 바랍니다.**

1. 여드름이 처음 발생한 나이는 언제입니까?

- ① 12세-15세 ② 16세-19세 ③ 20세-25세
④ 26세-29세 ⑤ 30세 이후

2. 귀하의 여드름 발생 원인은 무엇이라고 생각하십니까?(중복체크 가능)

- ① 과다한 피지분비 ② 지방질이 많은 음식 선호
③ 유전적인 요인 ④ 스트레스, 수면부족
⑤ 기타_____

3. 귀하의 여드름 상태는 어디에 해당하십니까? (한국형 여드름 중증도 시스템)



4. 귀하의 신체 부위 중 여드름이 많이 생기는 부위는 어디입니까? (중복체크 가능)

- ① 얼굴 부위 ② 가슴 부위 ③ 등 부위
- ④ 목 부위 ⑤ 전신 ⑥ 기타 부위

5. 귀하는 여드름이 얼마나 오래 진행되었습니까?

- ① 3개월 미만 ② 3-6개월 미만 ③ 6개월-1년 미만
- ④ 1-2년 미만 ⑤ 2-3년 미만 ⑥ 3년 이상

6. 스스로 느끼기에 본인의 여드름 상태는 어느 정도 심각하다고 생각하십니까?

- ① 전혀 심각하지 않음 ② 심각하지 않음 ③ 보통
- ④ 심각함 ⑤ 매우 심각함

7. 귀하는 현재 여드름 관리를 어떻게 하고 계십니까? (중복체크 가능)

- ① 병원 피부과 치료 ② 일반 피부 관리실 ③ 한방병원
- ④ 자가 관리 ⑤ 관리를 하지 않음 ⑥ 기타_____

7-1. 현재 여드름 관리를 받고 있는 사람만 체크 하여 주십시오.

귀하가 현재 받고 있는 여드름 관리에 어느 정도 만족하십니까?

- ① 매우 불만족 ② 불만족 ③ 보통
 ④ 만족 ⑤ 매우 만족

8. 귀하는 여드름 전용 화장품을 사용하고 있습니까?

- ① 예(8-1문항으로) ② 아니오

8-1. 귀하는 여드름 전용 화장품이 여드름 관리에 도움이 되었습니까?

- ① 전혀 도움이 되지 않았음 ② 도움이 되지 않았음
 ③ 보통 ④ 도움이 되었음
 ⑤ 매우 도움이 되었음

9. 귀하는 여드름 흉터가 있습니까?

- ① 예 ② 아니오

10. 귀하는 여드름 때문에 얼마나 스트레스를 받습니까?

- ① 전혀 받지 않음 ② 받지 않음 ③ 보통
 ④ 많이 받음 ⑤ 매우 많이 받음

11. 귀하는 여드름 때문에 대인관계에 영향을 받습니까?

- ① 전혀 받지 않음 ② 받지 않음 ③ 보통
 ④ 많이 받음 ⑤ 매우 많이 받음

12. 귀하의 여드름에 대한 인지도를 묻는 질문입니다.

문 향	예	아니오
1) 얼굴이 더러우면 여드름이 생긴다.		
2) 모공이 막히면 여드름이 생긴다.		
3) 변비가 있으면 여드름이 생긴다.		
4) 피지분비가 많아지면 여드름이 생긴다.		
5) 심한 스트레스가 있으면 여드름이 생긴다.		

6) 기름기 있는 음식은 여드름을 더 악화시킨다.		
7) 음주는 여드름을 더 악화시킨다.		
8) 화장품의 잘못된 사용은 여드름을 악화시킨다.		
9) 자주 씻으면 여드름이 없어진다.		
10) 결혼하면 여드름이 없어진다.		

13. 귀하의 여드름에 대한 관리 실천 정도를 묻는 질문입니다.

문 항	예	아니오
1) 항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다.		
2) 정기적으로 각질제거를 한다.		
3) 여드름을 압출하게 되면 압출 전후로 반드시 소독을 한다.		
4) 여드름 때문에 수치심을 느낀 적이 있다.		
5) 나의 피부상태는 나를 우울하게 한다.		
6) 나의 피부상태는 나의 사회생활에 악영향을 미친다.		
7) 나의 피부상태는 나의 대인관계에 영향을 미친다.		

IV. 자아존중감에 관한 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 “✓”로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.					
2. 나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 어렵다.					

3. 나에게서는 고쳐야 할 점이 많다.					
4. 나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다.					
5. 나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.					
6. 가족 중에 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다.					
7. 나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.					
8. 나는 친구들에게 인기가 있다.					
9. 우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.					
10. 우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해주는 편이다.					
11. 나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.					
12. 나는 비교적 남보다 행복한 편이다.					
13. 나의 생활은 뒤죽박죽이다.					
14. 대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.					
15. 나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다.					
16. 나는 집을 나가 버리고 싶은 생각이 자주 든다.					
17. 종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.					
18. 나는 외모가 그리 멋진 편이 못된다.					
19. 나는 할 말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.					
20. 우리 가족들이 나를 잘 이해하고 있다.					
21. 다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다.					
22. 어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.					

23. 내가 하고 있는 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다.					
24. 나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다.					
25. 나는 다른 사람이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.					

V. 다음은 대인관계를 묻는 질문입니다. 귀하의 생각과 가장 일치하는 곳에 “✓”로 표시하여 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 인간으로서 나 자신에 대하여 만족한다.					
2. 나는 인간으로서 다른 사람에 대하여 만족한다.					
3. 남들은 나를 행복한 사람으로 보는 것 같다.					
4. 남들은 자기 자신을 만족한 사람으로 볼 것 같다.					
5. 다른 사람들과 나의 관계는 원만하다.					
6. 다른 사람과의 욕구나 바라는 것을 잘 깨닫는다.					
7. 나는 나 자신의 느낌을 잘 이해한다.					
8. 나는 다른 사람의 느낌을 잘 이해한다.					
9. 다른 사람과 의사소통을 하는데 어려움이 없다.					
10. 다른 사람의 특징을 대한 나의 반응이 빠른 편이다.					
11. 다른 사람에 대해 나는 많은 관심과 따듯한 정을 주는 편이다.					
12. 다른 사람에 대해 나는 나 자신을 쉽게 잘 표현하고 터놓고 생활하는 편이다.					
13. 다른 사람의 느낌을 이해하는데 어려움이 없다.					

14. 나는 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 편이다.					
15. 나는 다른 사람을 믿는다.					
16. 다른 사람에 대하여 친근감을 느끼는 편이다.					
17. 나는 인간관계에 있어서 자신감이 많다.					
18. 나는 다른 사람과 의견이 맞지 않을 때 지혜롭게 풀어나갈 수 있다.					
19. 나는 다른 사람과 대화를 하는데 있어 어려움을 느끼지 않는다.					
20. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 표현할 수 있다.					
21. 나는 다른 사람에 대한 좋지 않는 느낌을 기분 나쁘지 않게 잘 표현 할 수 있다.					
22. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를 나누고 싶어 한다.					
23. 나는 다른 사람이 나에게 대해 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는 편이다.					
24. 나는 다른 사람이 나에게 대하여 표현하는 부정적인 느낌을 발전할 수 있는 방향으로 대할 수 있다.					
25. 나는 다른 사람과 맺고 싶은 인간관계에 대해 잘 이해하고 있다.					