



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

김 주 덕 교수 지도
박사학위 청구논문

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가
자아존중감과 외모만족도에 따른
대인관계에 미치는 영향

2025

성신여자대학교 대학원
뷰티산업학과
복 정 은

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가
자아존중감과 외모만족도에 따른
대인관계에 미치는 영향

김 주 덕 교수 지도

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2024년 10월

성신여자대학교 대학원


뷰티산업학과


복 정 은


인 준 서


복정은의 박사학위 논문으로 인준함

2025년 1월

심사위원장 한 지수 

심사위원 황 선희 

심사위원 박 초희 

심사위원 백 케연 

심사위원 김 주혁 

성신여자대학교 대학원

논문개요

현대 사회에서 외모는 첫인상과 사회적 지위를 판단하는 중요한 기준으로 작용하며, 성격, 능력, 사회적 지위를 추정하는 데 사용된다. 이러한 외모 중심적 평가 경향은 개인의 자존감과 정신 건강에 큰 영향을 미칠 뿐만 아니라, 차별과 사회적 불평등을 심화시키는 요인이 되기도 한다.

청소년기는 외모로 인한 스트레스가 자아존중감과 대인관계 형성에 깊은 영향을 미치는 시기로, 이는 성인기까지 이어질 수 있는 문제다. 특히 여드름과 같은 피부 문제는 외모에 대한 부정적 인식을 강화하여 자아존중감과 외모만족도를 저하시킬 뿐만 아니라, 대인관계에서 자신감을 잃게 하고 심리적 불안정을 초래할 수 있으며, 장기적으로 정신 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 본 연구는 여드름이 많이 발생하는 청소년을 대상으로, 외모스트레스가 정신 건강에 미치는 영향을 심층적으로 분석하고자 하며, 이를 바탕으로 청소년들의 심리적 고통을 완화하기 위한 현실적 개입 방안을 제시하고자 한다. 또한, 성별에 따른 차이를 함께 분석하여 청소년기의 외모스트레스에 대한 폭넓은 이해를 제공하고, 본 연구 결과를 뷰티 산업의 발전을 위한 기초자료로 활용하여 보다 효과적인 제품 및 서비스 개발에 기여하고자 한다. 연구대상은 수도권을 포함한 대구, 구미, 부산 지역의 여드름 피부를 가진 10대 중·고등학생 603명으로 조사하였다. 연구방법은 직접 학교에 방문하여 여드름이 있는지 확인한 후 대면 설문조사를 실시하였으며, 학년별로 균형 잡힌 표본을 확보하여 여드름 문제를 심도 있게 분석하고, 청소년기의 조기 관리 중요성을 강조하는 데 중점을 두었다.

외모스트레스는 외모스트레스 1가지 요인, 자아존중감은 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감 요인으로, 외모만족도는 얼굴만족과 피부만족 요인으로 분류하였으며, 대인관계는 개방성, 만족친근감, 의사소통, 이해성 4가지 요인으

로 사용하였다.

자료 분석에 사용된 통계 기법으로는 SPSS 27.0 통계 프로그램을 활용하여 빈도분석(Frequency Analysis), 교차분석(Cross-tabulation Analysis), 요인분석(Factor Analysis), 신뢰도분석(Reliability Analysis), 상관관계분석(Correlation Analysis), 독립표본 t-검정(Independent Samples t-test), 분산분석(Analysis of Variance), 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis), 매개효과분석(Mediation Effect Analysis)을 실시하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식에 대한 빈도분석을 실시한 결과, 피부 유형은 지성 피부가 가장 많았으며, 복합성 피부 순으로 가장 많았고, 즐겨먹는 음식은 곡류(빵, 면류), 육류 순으로 확인되었다. 여드름 발생 원인으로는 스트레스와 수면 부족이 가장 많이 언급되었으며, 하루 평균 수면 시간은 약 6시간으로 나타났다. 여드름 관리 방법으로는 홈케어가 가장 많았고, 전반적으로 관리에 대한 만족도가 높은 것으로 확인되었다.

둘째, 일반적 특성 변수에 따른 여드름 상태 및 인식에 대한 교차분석을 실시한 결과, 남성과 여성 모두에서 지성피부와 복합성 피부가 가장 많은 것으로 확인되었다. 여드름 관리 방법에서도 남성과 여성 모두 홈케어를 선호하는 것으로 나타났으며, 특히 여성은 홈케어에 대한 만족도가 높은 것으로 확인되었다. 학년별로는 피부 유형 인식에서 모든 학년이 지성, 복합성 피부가 가장 많은 비율을 차지하였으며, 여드름 발생 원인 인식에서는 학년이 높아질수록 스트레스와 수면 부족이 주요 원인으로 인식되어 고3이 가장 높은 것으로 확인되었다. 여드름 관리 방법에서는 고등학교 1학년생들이 홈케어를 가장 선호했으며, 학년이 높아질수록 병원 피부과 치료를 고려하는 비율이 점차 증가하는 경향을 보였다. 학년별 여드름 관리 만족도를 살펴보면, 고등학교 1학년생의 만족도가 가장 높았으며, 이는 이들이 주로 홈케어를 이용하고 그에 대한 만족도가 높기 때문으로 분석된다. 반면, 고학년 학

생들은 병원 치료를 선호하는 비율이 높아지는 만큼, 보다 전문적인 관리를 통해 만족도를 높이려는 경향을 보였다.

셋째, 인구통계학적 변인에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 차이분석을 살펴본 결과, 여성이 남성보다 외모스트레스와 부정적 자아존중감이 높았으며, 반대로 남성은 외모만족도와 대인관계의 개방성 및 만족친근감, 이해성이 높은 것으로 확인되었다. 학년별로는 중학교 1학년생이 외모에 대한 스트레스가 가장 낮고 긍정적 자아존중감과 외모만족도, 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성이 높은 것으로 확인되었다. 하루 평균 수면 시간에서는 4시간 이하인 경우 외모스트레스가 가장 높고, 8시간 이상일 때 자아존중감과 외모만족도가 높음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 자아존중감 수준에 따라 외모스트레스와 대인관계 만족도가 다르게 나타나며, 충분한 수면이 긍정적 자아존중감과 외모만족도를 높이는 데 중요한 역할을 한다는 것을 보여준다.

넷째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 외모스트레스는 자아존중감에서 긍정적 자아존중감을 낮추고, 부정적 자아존중감을 높이는 것으로 나타났다. 또한, 외모스트레스는 외모만족도의 얼굴만족과 피부만족 모든 요인과 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

다섯째, 여드름 피부 청소년의 자아존중감과 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향을 분석한 결과, 자아존중감에서 긍정적 자아존중감은 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 반면 부정적 자아존중감은 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년들의 자아존중감 수준이 대인관계 형성에 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 외모만족도에서는 얼굴만족과 피부만족 요인 모두 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 외모에 대한 만족도가 높을수록 청소년의 대인관계 형성에 긍정적인 영향을

줄 수 있음을 보여준다.

여섯째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도를 통해 대인관계에 미치는 매개효과를 분석한 결과, 자아존중감에서는 긍정적·부정적 자아존중감 모두 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성에 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 외모만족도에서는 얼굴만족과 피부만족 요인 모두 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성에 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감과 외모만족도가 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 미치는 영향을 조절하는 요소임을 보여준다.

본 연구 결과는 여드름 피부 청소년들이 겪는 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도를 매개로 하여 대인관계 형성에 유의미한 영향을 미친다는 것을 보여준다. 특히, 외모에 대한 스트레스가 높을수록 긍정적 자아존중감과 외모만족도가 낮아지고, 이는 청소년들의 대인관계에서 개방성, 만족친근감, 이해성에 부정적 영향을 주는 요인으로 작용할 수 있음을 확인하였다. 반대로, 자아존중감과 외모만족도가 높은 경우 대인관계의 다양한 측면에서 긍정적인 영향을 미치는 것을 통해, 외모에 대한 긍정적 인식이 대인관계 발전에 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다.

따라서 본 연구는 청소년기의 외모스트레스와 자아존중감, 외모만족도 간의 상호작용을 깊이 있게 이해하는데 도움을 주며, 청소년들이 외모에 대해 긍정적인 인식을 갖고 원활한 대인관계를 형성할 수 있도록 지원하는 교육 프로그램의 기초 자료로 활용될 수 있다. 또한, 본 연구 결과를 통해 청소년을 위한 맞춤형 제품과 서비스 개발, 교육기관에서의 심리적 지원 확대 등의 방안을 제시함으로써, 화장품 기업이 효과적인 마케팅 전략을 수립하고 제품을 개발하는데 필요한 기반 자료가 되어, 화장품 산업의 발전에도 기여할 수 있을 것이다.

목 차

논문 개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 의의	1
2. 연구의 목적 및 내용	4
II. 이론적 배경	5
1. 청소년 여드름	5
2. 외모스트레스	13
3. 자아존중감	17
4. 외모만족도	21
5. 대인관계	26
III. 연구방법	31
1. 연구 문제	31
2. 자료수집 및 연구대상	32
3. 자료분석	33
4. 측정도구	34
IV. 연구 결과 및 논의	37
1. 연구대상자의 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식	37

2. 일반적 특성에 따른 여드름 상태 및 인식에 대한 교차분석	42
3. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 요인분석	57
4. 일반적 특성과 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 차이분석	65
5. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계 간 의 상관관계	73
6. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계 에 미치는 영향	75
7. 여드름 피부 청소년의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향	78
8. 여드름 피부 청소년의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향	81
9. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 자아존중감의 매개효과 분석	83
10. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 외모만족도의 매개효과 분석	92
V. 결론 및 제언	100
1. 결론	100
2. 연구의 한계점 및 제언	104

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

〈표 1〉 설문지의 구성	36
〈표 2〉 일반적 특성	38
〈표 3〉 여드름 상태 및 인식	40
〈표 4〉 연구대상자의 성별, 학년, 즐겨먹는 음식물에 따른 본인 피부유형 인식	43
〈표 5〉 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 발생 원인 인식	45
〈표 6〉 연구대상의 성별, 학년에 따른 본인 여드름 상태 정도 인식	47
〈표 7〉 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 방법과 관리 실천정도	49
〈표 8〉 연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 만족도	52
〈표 9〉 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 전용 화장품 사용 여부	54
〈표 10〉 성별, 학년별 여드름 관리 방법 중 홈케어 이용자의 여드름 전용 화장품 사용 여부별 관리 만족도	56
〈표 11〉 외모스트레스 요인분석	58
〈표 12〉 자아존중감 요인분석	60
〈표 13〉 외모만족도 요인분석	62
〈표 14〉 대인관계 요인분석	64
〈표 15〉 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스 차이분석	66
〈표 16〉 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 자아존중감 차이분석 ..	68
〈표 17〉 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모만족도 차이분석 ..	70

<표 18> 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 대인관계 차이분석	72
<표 19> 상관관계 분석	74
<표 20> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향	77
<표 21> 여드름 피부 청소년의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향	80
<표 22> 여드름 피부 청소년의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향	82
<표 23> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향	85
<표 24> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향	88
<표 25> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향	91
<표 26> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향	94
<표 27> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향	97
<표 28> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향	99

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 의의

외모에 대한 미의 기준은 시대와 세대에 따라 다양하게 변화해왔지만, 깨끗한 피부를 아름다움의 상징으로 여기는 인식은 여전히 변함이 없다. 깨끗한 피부는 인류 역사 속에서 보편적인 미의 기준으로 자리 잡고 있으며, 이는 여러 시대와 문화적 배경을 초월한 공통된 인식이라 할 수 있다(박보경, 2008). 현대 뷰티산업의 눈부신 발전과 대중매체의 광범위한 보급은 사람들이 미를 추구하는 관심과 욕구를 더욱 강화하고 있으며, 깨끗한 피부를 유지하려는 사람들의 노력은 그 어느 때보다 커지고 있다(하문선, 2018).

국민건강보험공단 보도 자료에 따르면, 2018년부터 2022년까지 여드름 진료 환자가 약 30% 증가하였으며, 2018년 94,096명이던 환자가 2022년에는 121,746명으로 증가하였다. 이는 연평균 6.6% 증가한 수치로, 여드름 문제 해결을 위한 수요가 증가하고 있음을 반영한다(국민건강보험공단, 2023). 이러한 변화 속에서 여드름 치료에 대한 수요 증가와 함께 여드름 전문 피부과의 수도 지속적으로 늘어나고 있다. Emergen Research(2022)에 따르면, 글로벌 여드름 치료 시장 규모는 2018년 이후 매년 4.6%씩 증가해 2021년에는 약 91억 달러에 달했으며, 2030년까지 135억 9천만 달러에 이를 것으로 전망된다. 이는 여드름 문제 해결을 위해 피부과를 찾는 인구가 꾸준히 증가하고 있음을 보여준다. 그러나 청소년들은 여드름 상태가 심각해지기 전에 조기 관리의 필요성을 충분히 인식하지 못하고, 여드름이 악화된 후 고학년에 이르러서야 전문가의 도움을 받는 경우가 많아 예방 교육과 초기 단계에서의 관리의 중요성이 강조되고 있다(장옥선, 박안나, 2018).

여드름은 외모뿐만 아니라 정신 건강과 대인관계에도 부정적인 영향을 끼

칠 수 있다. 연구에 따르면 여드름 환자의 약 30%~40%가 우울증을 경험하고 있으며, 약 50% 이상이 불안 증상을 겪고 있는 것으로 보고되었다(Halvorsen et al., 2011; Samuels et al., 2020). 또한, 여드름으로 인해 대인관계에서 부정적인 영향을 받는 비율은 약 40%~50%에 이른다(Loney et al., 2008). 이는 여드름이 단순한 피부 질환을 넘어 개인의 정신 건강과 대인관계에도 깊은 영향을 미칠 수 있다는 사실을 시사한다.

현대 청소년들은 SNS와 같은 1인 미디어의 발달로 인해 일상과 사진을 공유하는 빈도가 증가하면서 외모에 대한 관심이 더욱 높아지고 있다. 이러한 환경 속에서 발생하는 여드름은 신체적 변화와 함께 심리적 불안을 야기하며, 불안감을 증폭시키는 요인으로 작용한다(김세희, 2013). 또한, 청소년기에 발생하는 여드름은 성인이 되어서도 완전히 사라지지 않고 지속될 수 있으며, 이는 직장 생활이나 사회적 활동에서 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Loney et al., 2008).

여드름 피부 청소년의 심리적 요인에 미치는 영향에 대한 선행 연구들을 살펴보면 노혜란과 정소명(2014)은 여드름 발생이 삶의 질에 미치는 영향을 조사하며, 여드름으로 인해 청소년의 삶의 질이 유의미하게 저하된다는 점을 발견하였다. 이는 여드름이 신체적 증상뿐 아니라 심리적, 사회적 측면에서도 큰 영향을 미친다는 점을 시사한다. 이후 장옥선과 박안나(2018)는 여드름에 대한 인식도와 자아존중감 간의 상관관계를 분석하며, 여드름 관리에 대한 교육이 청소년의 자아존중감 향상에 기여할 수 있음을 제안하였다.

신동화, 김신희(2019)는 초등학교, 중학교, 고등학교 학생을 대상으로 여드름 관리 및 악화 요인에 대한 인식이 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 여드름 피부가 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향을 분석하며, 여드름이 정신 건강에 밀접하게 연관된 문제임을 강조하였다. 특히 중학생을 대상으로 한 연구에서 여드름이 스트레스와 우울증을 유발한다는 점을 밝혔으며, 이를 통해 여드름 관리가 신체적 관리

뿐만 아니라 정신 건강 측면에서도 중요한 과제로 부각되었다. 또한, 하문선 (2020)은 여드름 피부 상태가 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향을 연구 하며, 여드름으로 인한 외모스트레스가 대인관계와 사회적 상호작용에 부정 적인 영향을 미친다는 점을 제시하였다. 이는 여드름을 단순한 외형적 문제 로 다룰 것이 아니라, 심리적, 사회적 관점에서 심층적으로 접근해야 할 필 요성을 강조하였다.

이와 같은 선행 연구들은 여드름이 청소년기의 삶의 질, 자아존중감, 정신 건강, 대인관계 등에 미치는 영향을 다각도로 분석하며 그 중요성을 확인하 였다. 그러나 이러한 연구들은 주로 여드름과 관련된 개별 요인의 상관관계 나 특정 측면에 초점을 맞추었으며, 통합적인 접근은 부족한 실정이다. 특 히, 국내에서는 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만 족도를 매개로 대인관계에 미치는 영향을 종합적으로 다룬 연구가 거의 이 루어지지 않았다. 청소년기는 자아정체성이 형성되고 대인관계가 확장되는 중요한 시기이기 때문에, 여드름과 같은 외모 관련 문제가 이들에게 미치는 심리적, 사회적 영향을 종합적으로 분석하는 것은 매우 중요한 과제이다. 이 에 따라, 현재 시점에서 여드름 피부로 인한 청소년의 외모스트레스, 자아존 중감, 외모만족도, 대인관계의 상호작용을 분석하는 연구는 후속연구로써 학 문적·실천적으로 큰 의미를 가진다.

따라서 본 연구에서는 여드름 피부 청소년을 대상으로 정신적 건강에 미 치는 영향을 분석하고, 이를 바탕으로 현실적인 개입 방안을 제시하여 청소 년들의 정신적 고통을 줄이는 데 기여하고자 한다. 또한, 본 연구는 성별 차 이와 중·고등학생의 학년별 차이를 분석하여 보다 폭넓은 이해를 제공하며, 청소년기의 여드름 관리와 조기 개입의 중요성을 강조하고자 한다. 이러한 연구 결과는 뷰티 산업의 발전에 중요한 기초자료로 활용되어, 보다 효과적 인 제품 및 서비스를 개발하는 데 기여할 것으로 기대된다.

2. 연구의 목적 및 내용

본 연구는 여드름 피부 중·고등학생 청소년들의 외모스트레스가 심리적, 사회적 측면에서 얼마나 큰 영향을 미치는지 알아보고, 이를 바탕으로 청소년의 정신건강과 대인관계에 미치는 영향을 조사하는데 그 목적이 있다.

본 연구의 내용은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 토대를 이루는 문헌조사를 위하여 국내·외 전문 서적, 인터넷 자료를 참고하여 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계에 대한 개념과 구성요소를 이론적으로 살펴본다.

둘째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계를 분석하기 위해 학년별로 중학교 1학년생~고등학교 3학년생까지 6개의 구간으로 분류하여 측정 도구를 제시하고, 각 변인들 간의 차이를 조사하여 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향을 알아본다.

셋째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 자아존중감과 외모만족도가 매개요인으로 작용하는지 알아본다.

II. 이론적 배경

1. 청소년 여드름

1) 여드름 개념

여드름은 청소년기와 성인기에 발생하는 만성적인 피부 질환으로, 호르몬 변화에 의해 발생하는 대표적인 피부 문제 중 하나이다(Gollnick & Bettoli, 2015). 주로 피지선이 많이 분포되어 있는 얼굴, 목, 가슴, 등 상부에 발생하며, 특히 청소년들의 사춘기 시기에 안드로겐 호르몬이 과다 분비되면서 피지선의 활동을 촉진해 피지가 과도하게 생성된다. 이로 인해 모공 내부에서 발생하는 피지와 죽은 피부 세포가 축적되면서 모낭을 막고, 큐티박테리움 아크네스(*Cutibacterium acnes*) 박테리아가 증식하면서 염증이 발생해 여드름이 형성된다(Zaenglein et al., 2016).

이 외에도 유전적인 요인, 면역 반응의 과민, 피부의 각질화 이상 등이 여드름의 발생 원인으로 작용하며(Kurokawa et al., 2009), 청소년기에 발생하는 것은 자연스러운 생리적 과정이다. 그러나 여드름의 잘못된 관리나 적절한 치료가 이루어지지 않으면 여드름이 성인기까지 지속될 수 있으며, 이로 인해 흉터와 색소 침착이 발생할 수 있다. 이는 단순히 피부 미용에 국한된 문제가 아니라, 자존감 저하, 우울증, 사회적 고립과 같은 심리적 문제를 초래할 수 있다(Zaenglein et al., 2019).

2) 여드름 생성 원인

여드름은 다양한 원인에 의해 발생하며, 과도한 피지 분비, 모공의 폐쇄, 박테리아의 증식, 각질화 이상이 주요한 원인으로 작용한다. 피지의 과잉 분비는 청소년기의 2차 성징 시기에 주로 발생하며, 이는 테스토스테론과 같은 남성 호르몬의 영향 때문이다(Thiboutot, 2004). 사춘기에 접어들면 테스토스테론은 피지선의 크기와 활동을 촉진시켜 피지를 과도하게 생성하게 되는데, 과도한 피지 분비로 인해 모공이 막히고 모낭에 죽은 피부 세포가 축적되어 면포를 형성하게 된다. 이 상태가 지속되면 모낭 내부에 있는 박테리아가 피지 내의 지질 성분을 분해하면서 염증을 일으키게 되고, 이는 여드름의 발생으로 이어진다(Picardo et al., 2009). 이 과정에서 박테리아가 세포막을 구성하는 트리글리세라이드(Triglyceride) 성분을 유리지방산으로 분해하게 되면, 유리지방산이 모낭 상피에 염증 반응을 유발하여 여드름이 악화될 수 있다(Lomholt & Kilian, 2010).

피부는 일정한 주기로 각질 세포를 만들어내고, 시간이 지나면 죽은 각질 세포들이 자연스럽게 탈락하며 새로운 세포로 교체된다. 이러한 과정을 각화주기라고 하며, 이는 피부의 표면뿐만 아니라 모낭 내부에서도 발생한다. 하지만 여드름 피부의 경우 모낭의 각질화 과정이 비정상적으로 진행되어 각질 세포가 과도하게 생성되거나, 정상적으로 탈락하지 않고 모낭 안에 축적된다(Thiboutot, 2000). 이로 인해 모낭 입구가 좁아지고 모공이 막히게 되며, 피지가 배출되지 못하고 모낭 내부에 축적되면서 염증을 유발하는 환경이 조성된다. 이는 작은 면포로 시작해 점차 농포나 낭종과 같은 심한 형태로 발전할 수 있다(Zaenglein et al., 2019).

3) 여드름 악화요인

여드름 악화 요인은 크게 내적 요인과 외적 요인으로 나눌 수 있다. 내적 요인은 개인의 신체 내부에서 발생하는 생리적, 유전적, 호르몬 변화와 같은 요인을 포함하며, 외적 요인은 외부 환경 및 생활습관과 관련된 물리적·화학적 자극이나 스트레스 등으로 구성된다.

(1) 내적요인

① 유전적 요인

유전적 요인은 여드름 발생 및 중증도에 영향을 미치며, 특히 가족력이 있는 경우 여드름 발생 가능성이 높다. 부모나 형제가 여드름 병력이 있는 경우 청소년기나 성인기에 여드름이 발생할 가능성이 높다(Liu et al., 2023).

강민정과 함정희(2000)의 연구에서는 청소년기의 약 65%와 성인기의 약 69%에서 가족 중 여드름을 경험한 경우 여드름 발생에 영향을 미친다고 나타났다. 또한, Teder-Laving et al.(2023)의 연구에서 부모 중 한 명이라도 여드름을 앓았던 경우 자녀가 여드름을 경험할 확률이 높아지며, 증상의 심각성이나 흉터의 발생 정도 또한 부모의 여드름 증상과 유사하게 나타날 수 있는데, 이는 유전적으로 피지선의 크기와 활성도가 결정되기 때문이며, 일란성 쌍둥이를 대상으로 한 연구에서도 여드름의 분포와 정도가 유사하게 나타난다는 결과가 보고되었다.

Xin et al.(2020)와 Zeichner(2016)은 여드름의 면역 반응을 유전적 관점에서 분석하였으며, 특정 유전자 변이가 피지선의 기능과 피부 염증 반응을 조절하는 데 중요한 역할을 한다는 사실이 밝혀졌다. 특히, 종양괴사인자(TNF: Tumor Necrosis Factor) 유전자 변이와 같은 염증 반응을 조절하는 유전자가

여드름의 심각도에 영향을 미친다는 연구 결과는 여드름의 유전적 요인이 염증 반응을 어떻게 유도하고 악화시키는지에 대한 새로운 이해를 제공하며, 이 유전자는 여드름의 유전적 위험 요소로 작용하는 주요 기전을 설명한다(Zeichner, 2016).

② 사춘기 호르몬

사춘기에는 안드로젠 호르몬이 급격히 분비되면서 피지선이 자극을 받아 피지 분비가 급격히 증가한다. 안드로젠은 피지선의 크기와 활동을 활발하게 하여 과도한 피지가 분비되고, 그로 인해 모공이 막히게 된다. 이 과정에서 모공 내부의 박테리아가 증식하며 염증이 발생하고, 여드름이 생기게 된다(Zari & Alrahmani, 2017). 피지와 죽은 피부 세포가 모공을 막으면 여드름이 악화되며, 피지선이 발달한 부위에서 집중적으로 나타난다.

Ju et al.(2021)는 안드로젠과 같은 성호르몬이 여드름의 발생 및 악화에 어떤 영향을 미치는지 연구한 결과 안드로젠 호르몬은 피지 분비뿐만 아니라 피부 면역 시스템을 활성화하여 염증을 촉진하며, 이로 인해 여드름이 더욱 악화될 수 있는 복합적인 기전이 있다는 것이 밝혀졌다. 이는 여드름이 단순히 피지의 과도한 분비로만 발생하는 것이 아니라, 피부 면역과도 밀접한 관련이 있으며, 여드름 생성 원인뿐만 아니라 악화 시키는 요인으로도 작용한다는 것을 말한다.

이처럼 여드름은 사춘기 동안 호르몬 변화와 복합적인 기전을 통해 발생하며, 사춘기가 지나면서 모공이 성숙하고 피지 배출이 원활해지면 여드름은 자연스럽게 호전되는 경향이 있다. 그러나 일부 청소년은 성인이 된 후에도 여드름이 지속될 수 있으며, 이러한 경우에는 호르몬 불균형을 조절하는 치료가 필요할 수 있다(Maleki & Khalid, 2018).

③ 월경 전 여드름

여성의 경우 월경 전 호르몬 변화로 인해 여드름이 악화될 수 있다. 월경 전 약 1주일에서 10일 전후로 프로게스테론(Progesterone) 호르몬의 상승으로 인해 피지 분비가 증가하여 여드름이 재발하거나 악화될 수 있으며, 이는 생리 주기 동안 반복적으로 발생한다. 주로 턱이나 코 주변, 이마 등 피지선이 발달한 부위에 여드름이 발생하며, 월경이 끝나면 에스트로겐 호르몬이 상승하여 여드름이 자연스럽게 호전된다(Arora et al., 2011; Raghunath et al., 2015).

현대 사회의 환경적 요인, 스트레스, 수면 부족 등의 복합적인 요인으로 인해 월경 종료 후에도 여드름 증상이 지속되거나 악화되는 경우에 따라 여성들은 호르몬 불균형을 개선하고 여드름 증상을 완화하기 위해 경구용 피임약 복용을 선택한다(Jin et al., 2023). 피임약은 에스트로겐과 프로게스테론 수치를 조절하여 피지선의 활동을 감소시키고, 그로 인해 피지 분비가 줄어들어 여드름 증상이 완화될 수 있다. Casey(2023)에 따르면, 피임약을 꾸준히 복용하면 일반적으로 몇 개월 내에 여드름 증상이 개선되며, 월경 전후 여드름이 스트레스나 수면 부족으로 악화되는 경우, 피임약을 통한 호르몬 균형 조절이 효과적인 대안으로 많은 여성들 사이에서 사용되고 있다고 하였다.

(2) 외적요인

① 스트레스에 의한 여드름

스트레스는 여드름을 악화시키는 중요한 외적 요인 중 하나이다. 과도한 스트레스는 시상하부(Hypothalamus), 뇌하수체(Pituitary gland), 부신(Adrenal glands) 축(HPA axis)을 자극하여 부신피질자극호르몬(ACTH)을 분비하게 하

고, 이로 인해 코티솔(Cortisol) 호르몬이 분비되어 피지 분비가 증가한다. 코티솔은 스트레스 호르몬으로 알려져 있으며, 피지선을 자극해 여드름을 유발하거나 악화시킬 수 있다. 특히 스트레스는 안드로젠 호르몬 분비를 촉진하여 피지선의 과도한 활성화를 초래한다(Maleki & Khalid, 2018; Zari & Alrahmani, 2017). 이러한 스트레스 호르몬의 증가로 인해 피지 분비가 과다해지면서 여드름 발생에 영향을 주게 된다.

스트레스로 인한 여드름 악화는 보통 스트레스를 받은 후 15일에서 1개월 후에 나타날 수 있으며, 스트레스는 피지선의 자극뿐만 아니라 염증 반응을 유도하여 여드름을 더욱 악화시킨다. 또한, 스트레스는 신체 전반에 걸쳐 면역 반응을 저하시켜 여드름의 염증을 더 심각하게 만들 수 있으며, 이는 장기적으로 피부 건강에도 영향을 미친다(Research Square, 2023; Verywell Mind, 2023).

청소년들은 학업과 진로에 대한 압박이 심해지는 시기로, 스트레스가 증가하면서 여드름이 유발되거나 악화될 수 있다. 특히 고학년의 경우, 성적과 진로 준비에 대한 부담이 커지면서 스트레스가 더욱 심화되고, 이는 피부의 염증 반응을 촉진하고 피지 분비를 증가시켜 여드름 발생에 영향을 미친다. 이러한 학업 관련 스트레스는 피부 장벽을 약화시켜 여드름의 증상을 더욱 악화시킬 수 있다(Schrom et al., 2019).

② 물리적·화학적 요인에 의한 여드름

여드름을 악화시키는 물리적 요인 중 하나는 잦은 세안이나 과도한 스크럽(Scrub) 제품 사용이다. 지나친 세정과 물리적 자극은 피부에 염증을 유발하여 여드름을 악화시킬 수 있다(Haddad et al., 2021). 특히 운동선수나 특정 직업군에게서 여드름이 흔히 나타나는데 모자, 장신구, 운동 장비 또는 악기와 같은 물체가 지속적으로 피부에 접촉해 마찰이나 압력을 가하여 반복적인 자극으로 인해 발생하는 여드름을 아크네 메카니카(Acne mechanica)

라고 하며, 피부에 대한 마찰, 압박, 혹은 지속적인 열로 인해 여드름이 발생하거나 악화된다 하였다(Acne.org, 2023; Amuzescu et al., 2024). 여드름을 손으로 자주 만지거나 짜는 습관도 여드름 악화의 원인 중 하나로 이러한 행동은 모공을 자극하여 염증을 심화시키고, 감염을 유발할 가능성이 높아지며, 여드름 자국이나 흉터가 남을 확률을 크게 증가시킬 수 있다(Derm Collective, 2023).

화학적 요인으로는 화장품, 향수, 헤어 제품에 포함된 화학 물질이 피부에 접촉하여 여드름을 유발하거나 악화시킬 수 있다. 특히 유분이 많은 화장품은 모공을 막아 피지의 원활한 배출을 방해하며, 이로 인해 여드름이 더욱 악화될 수 있다. 또한, 특정 직업에서 사용하는 세제나 염소 성분이 함유된 물질은 피부에 자극을 주어 여드름 발생을 촉진시킨다(Cohen, 2015). 스테로이드와 같은 약물은 스테로이드 여드름(Steroid acne)을 유발할 수 있으며, 주로 항염증 약물을 장기간 사용했을 때 발생한다. 이는 일반적으로 약물 사용을 중단하면 2~3개월 내에 피부가 정상 상태로 돌아가는 경향이 있다(Derm Collective, 2023).

③ 생활습관과 여드름의 관계

여드름은 식습관과 같은 생활습관 요인에 의해서도 크게 영향을 받을 수 있는 피부 질환이다. 특정 음식 섭취는 피부 유형에 따라 여드름을 악화시킨다. 예를 들어, 곡류, 빵, 면류와 같은 고탄수화물 식품은 지성 피부와 밀접한 관련이 있으며, 이는 과잉 피지 분비를 유발해 여드름 발생 위험을 높일 수 있다. 튀김류와 같은 고지방 음식은 복합성 피부에 더 큰 영향을 미치며, 피부 염증 반응을 증가시켜 여드름을 유발하거나 악화시킬 가능성이 있다(Rygula et al., 2024). 이러한 연구 결과는 식습관이 피부 건강에 얼마나 중요한 역할을 하는지 보여주며, 여드름 예방 및 관리에 있어 균형 잡힌 식

단의 중요성을 시사한다.

또한, 여드름은 수면 부족에 의해서도 악화될 수 있다. 수면 부족은 불안 증상과 감정 조절의 어려움을 초래하며 스트레스를 증가시키는 주요 요인으로, 감정적 반응을 둔화시키고 불안과 스트레스를 증폭시켜 여드름 발생 가능성을 높인다(Palmer et al., 2024). 이는 수면 부족이 여드름과 스트레스 간의 상호작용을 심화시키는 핵심적인 요인으로 작용할 가능성을 나타낸다.

2. 외모스트레스

1) 스트레스 개념

Selye(1956)는 스트레스를 개체가 외부 자극에 의해 유발되는 비특이적 반응으로 정의하며, 이는 스트레스가 단순히 외부 자극에 대한 일차적 반응이 아니라, 개인의 해석과 평가에 따라 다양한 반응이 나타낼 수 있음을 의미한다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 개인이 경험하는 외부 자극과 그 자극을 처리하는 능력 사이의 불균형 상태로 정의하며, 이 불균형이 얼마나 지속되고 개인이 이를 어떻게 대처하는지에 따라 건강에 미치는 영향이 달라진다고 주장하였다.

스트레스는 단순히 부정적 영향을 미치는 요인에 그치지 않고, 개인의 해석과 대처 전략에 따라 성장과 적응의 기회로 작용할 수도 있다. 이는 외부 자극이 개인의 상황적 요인과 상호작용하여 심리적 부담으로 작용하는 과정을 설명하며, 스트레스의 발생과 반응은 개인의 환경적 요인과 밀접하게 연관되어 있다. 특히, 청소년기의 스트레스는 복합적인 스트레스 개념을 반영하는 대표적인 사례로 볼 수 있다(이상미, 임정하, 2015).

청소년기의 스트레스는 신체적 변화, 사회적 요구, 학업 성취 압박 등 다양한 요인으로 인해 심화될 수 있으며, 특히 외모로 인한 스트레스가 두드러진다. 외모스트레스는 개인이 자신의 외모를 부정적으로 평가하거나, 타인의 시선과 사회적 기준에 과도하게 신경 쓰는 과정에서 발생하는 심리적 스트레스를 의미한다(Aziz & Khan, 2022). 청소년기에는 신체적 변화가 뚜렷하고 외모에 대한 민감성이 증가하며, 또래 집단에서 인정받고자 하는 욕구가 강해지는 시기로, 여드름과 같은 피부 문제는 이러한 외모스트레스를 유발하는 주요 원인 중 하나로 작용한다. 이는 단순히 외모에 대한 부정적인 평가로 끝나지 않고, 청소년의 전반적인 심리적 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

2) 청소년의 외모스트레스

청소년기는 신체적 변화로 인해 스트레스가 증가할 가능성이 높으며, 외모스트레스를 포함한 다양한 심리적 부담으로 이어질 수 있다. 여드름과 같은 신체적 변화가 나타나는 시기로, 이는 청소년의 심리적 안정에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Manzoor & Ahmed, 2023). 심리학 학자인 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 대한 개인의 인지적 평가와 이에 따른 대처 전략이 여드름의 발생과 심각성에 직접적인 영향을 미친다고 설명하였다. 예를 들어, 스트레스를 긍정적으로 평가하고 효과적으로 대처하는 청소년들은 여드름의 발생 빈도와 심각성을 줄일 수 있지만, 그렇지 못한 경우 여드름이 심해질 가능성이 크다고 하였다.

여드름은 그 자체로도 스트레스를 유발할 수 있다. 외모에 대한 인식이 중요한 청소년기에는 피부 상태가 자아존중감에 직접적인 영향을 미치며, 이는 다시 스트레스 수준을 높이는 악순환을 일으킬 수 있다. 반복적인 스트레스와 여드름의 악순환은 장기적으로 청소년의 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 청소년기의 여드름 문제를 단순한 피부 질환으로 보지 않고, 스트레스 관리와 심리적 지원이 함께 이루어져야 한다(Folkman et al., 1987).

Ge et al.(1994)는 청소년기의 스트레스가 우울증과 같은 심리적 문제로 이어질 수 있다고 하였다. 스트레스가 반복적으로 쌓이면 심리적 압박을 받게 되고, 이는 신체적 증상으로 나타날 가능성이 높아진다. 여드름은 청소년들의 외모에 대한 부담감을 증가시키고, 자존감 저하와 같은 심리적 문제로 이어질 수 있다. 이러한 스트레스와 여드름 간의 상호작용은 청소년의 신체적, 정신적 건강에 부정적인 영향을 미치며, 청소년기의 중요한 문제로 자리 잡고 있다.

3) 외모스트레스 선행연구

외모스트레스는 청소년기 여드름과 같은 피부 문제로 인해 더욱 두드러지는 심리적 부담이다. 여드름은 눈에 띄는 피부 문제로, 외모에 대한 부정적인 인식을 유발하며, 또래의 시선과 사회적 평가에 민감한 청소년들에게 외모스트레스를 심화시키는 주요 요인으로 작용한다. 이러한 외모스트레스와 여드름의 연관성을 다룬 선행연구들이 지속적으로 이루어지고 있다.

당영숙(2010)은 청소년 여드름이 정신건강과 스트레스에 미치는 영향을 분석하였으며, 여드름이 있는 여고생들이 없는 학생들에 비해 정신건강 지표에서 더 낮은 점수를 기록하였고, 스트레스 점수도 유의미하게 높은 것으로 나타나 외모스트레스는 청소년기 여드름 악화의 중요한 요인으로 작용한다는 점이 밝혀졌다. 당수민(2013)은 경상북도 여고생들을 대상으로 여드름이 정신 건강과 스트레스에 미치는 영향을 분석한 결과 여드름이 있는 학생들이 없는 학생들에 비해 스트레스 점수가 유의미하게 높으며, 특히 외모와 학업에 대한 스트레스가 가장 높다는 점을 확인하였다. 이는 여드름이 청소년의 외모스트레스를 증폭시키고, 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

Hazarika와 Archana(2016)의 연구에서는 청소년기의 여드름이 성별에 따라 외모스트레스와 심리적 부담에 미치는 영향을 분석하였다. 여드름으로 인한 외모스트레스는 단순한 신체적 문제를 넘어 심리적 불안정성을 유발할 수 있음을 언급하였으며, 특히 여성들이 사회적으로 요구되는 외모 기준에 더 민감하게 반응하여 여드름으로 인해 자신감 저하와 높은 불안감을 느끼는 경향이 있어 여성 청소년이 남성보다 여드름으로 인한 스트레스를 더 심각하게 경험하는 것으로 밝혀졌다. 이는 외모스트레스가 청소년기의 정신 건강과 대인관계에 중대한 영향을 미칠 수 있다는 점에서 여드름 치료에 대한 심리적 지원의 필요성을 제시하였다.

신동화와 김신희(2019)의 연구에서는 여드름이 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향을 분석하였으며, 그 결과 여드름이 청소년의 스트레스와 우울증에 유의미한 영향을 미친다는 점을 밝혔다. 이는 여드름이 단순한 피부 문제가 아니라 청소년의 정신 건강에 밀접하게 연관되어 있음을 보여준다. Stamu-O'Brien et al.(2021)의 연구에서는 청소년기의 여드름이 심리적 측면에 미치는 영향을 다룬 것으로, 여드름이 심한 청소년들은 사회적 관계에서 자신감을 잃게 되며, 이는 불안과 우울증 같은 심리적 부담으로 이어질 수 있다고 보고되었다. 특히 여드름이 얼굴에 주로 나타나기 때문에 이를 가리기 어려워 또래들 사이에서 부정적인 평가를 받거나 오해를 살 가능성이 높아, 외모스트레스가 심화되는 경향을 보인다. 이러한 스트레스는 자아존중감과 신체 이미지에 부정적 영향을 미쳐 대인관계에서 위축되고 소외감을 느끼는 결과를 초래할 수 있음을 강조하였다.

Wilson et al.(2023)은 청소년기의 여드름이 삶의 질과 정신 건강에 미치는 영향을 분석하였다. 연구 결과, 여드름이 있는 청소년들은 외모스트레스와 우울증 수준이 높은 것으로 나타났으며, 여드름의 중증도가 정신 건강 지표와 밀접한 관련이 있음을 밝혔다. 특히, 여드름 피부 청소년들은 외모에 대한 부정적인 자기 인식을 가지기 쉬워 스트레스가 심화되고, 사회적 인식과 소셜미디어 사용으로 인해 이러한 문제가 더욱 악화될 가능성이 높다고 언급하였으며, 여드름 피부 청소년들을 위한 심리적 지원과 교육 프로그램의 필요성이 강조되었다.

이와 같은 선행연구들을 통해, 여드름 피부 청소년들의 외모스트레스는 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 특히, 사회적 지지나 스트레스 관리 프로그램이 스트레스 완화에 중요한 역할을 할 수 있음을 보여주고 있으며, 여드름과 같은 신체적 요소가 스트레스와 밀접하게 연관되어 있어, 외모에 대한 스트레스는 청소년기의 정신 건강에 유의미한 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다.

3. 자아존중감

1) 자아존중감 개념

자아존중감(self-esteem)은 개인이 자신을 평가하고 그 평가에 대한 감정적 반응을 포함하는 심리적 개념이다. 이는 개인의 정서적 안정, 사회적 관계, 학업 성취도 등 다양한 삶의 영역에 중요한 영향을 미친다(Blascovich & Tomaka, 1991). 자아존중감의 형성에는 가족 관계, 또래 상호작용, 사회적 지지, 성취 경험 등 여러 요인이 영향을 미친다. 특히, 중고등학생 시기는 자아존중감 형성의 중요한 시기로, 외모, 학업 성적, 또래 관계에서의 인정 등이 자아존중감에 큰 영향을 미친다(Harter, 1999).

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자신을 수용, 존중하고 자신에 대한 긍정적이거나 부정적인 태도로 스스로를 능력 있고 가치 있는 사람으로 인식함으로써 그에 따라 자신이 가치 있는 사람으로 인식하는 것이라 정의하였다. 이는 자아 개념의 평가적 측면으로, 개인이 스스로를 얼마나 긍정적으로 평가하는지를 반영하며, 높은 자아존중감을 가진 사람은 일반적으로 더 나은 정신 건강과 사회적 적응을 보이는 반면, 낮은 자아존중감은 우울증, 불안 등 정신 건강 문제와 밀접한 관련이 있다(Baumeister et al., 2003).

특히, 중·고등학생 청소년은 학업 성적, 외모, 또래 관계에서 받는 영향을 민감하게 체감하며, 자아존중감의 주요한 형성 요소로 작용한다. 예를 들어, 외모에 대한 부정적 인식은 또래 집단에서 소외감을 초래하거나, 사회적 자신감을 저하시켜 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Halvorsen et al., 2011). 따라서, 중·고등학생 청소년의 자아존중감에 영향을 미치는 주요 요인을 이해하는 것이 필요하다.

2) 청소년의 자아존중감

청소년기의 자아존중감은 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가를 통해 형성되는 심리적 개념으로, 개인의 정서적 안정, 사회적 관계 등 다양한 삶의 영역에 중요한 영향을 미친다(Harter, 1999). 자아존중감 형성에는 신체 이미지, 또래 관계, 학업 성취, 가정환경 등이 중요한 요인으로 작용하며, 독립적으로 영향을 미치기도 하지만 서로 상호작용하며 청소년기의 자아존중감 발달에 복합적인 영향을 준다.

청소년들은 신체적 변화로 인해 자신의 외모와 신체에 대해 예민해지며, 사회적 기준이나 또래 집단의 기대에 부응하지 못한다고 느낄 경우 부정적인 자기 인식으로 이어질 수 있다(Halvorsen et al., 2011). 또래 집단과의 관계는 사회적 인정과 소속감을 통해 긍정적인 자아 인식을 형성할 수 있지만, 소외나 따돌림은 자아존중감 저하로 이어질 수 있다. 이는 장기적으로 사회적 고립과 우울감을 증가시킬 위험을 내포한다(Harter, 2012).

학업에서 성공을 경험하면 자신에 대한 긍정적인 평가가 강화되며 자아존중감이 높아진다. 반대로, 실패는 자기 평가를 약화시키고 학교생활에 대한 부정적 태도를 초래할 수 있다(Pastey & Aminabhavi, 2006). 가정환경은 자아존중감 형성의 중요한 배경이 된다. 부모의 지지와 애정 어린 상호작용은 자아존중감을 높이는 데 기여하지만, 부모의 과도한 통제나 비판적 태도는 자아존중감 저하로 이어질 수 있다(Leary & MacDonald, 2003).

따라서 청소년기의 자아존중감은 신체 이미지, 또래 관계, 학업 성취, 가정환경 등 다양한 요인의 영향을 받으며 형성된다. 이 시기에 형성된 자아존중감은 단기적인 심리적 안정뿐만 아니라, 이후 성인기 삶의 질에도 중요한 영향을 미칠 수 있다.

3) 자아존중감 선행연구

자아존중감은 개인이 자신을 가치 있고 중요한 존재로 느끼는 정도를 의미하며, 이는 청소년들의 정서적, 사회적, 정신적 발달에 영향을 미친다 (Rosenberg, 1965). 자아존중감에 대한 연구는 청소년기를 중심으로 다양한 측면에서 활발히 이루어져 왔으며, 청소년들의 여드름이 자아존중감에 미치는 영향에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

원윤경(2009)은 충청지역 청소년들의 여드름 특성을 조사하였으며, 여드름이 발생하는 초기 단계에서부터 적절한 관리 교육이 필요하다는 점을 강조하였다. 이를 통해 청소년들이 여드름 문제를 적절히 관리할 때 자아존중감이 향상될 수 있음을 알 수 있다.

Vilar et al.(2015)의 여드름이 있는 청소년의 삶의 질과 자아존중감, 그리고 심리적 요인에 미치는 영향에 대한 연구에 따르면, 여드름이 있는 청소년은 삶의 질과 자아존중감에서 부정적인 영향을 받는 것으로 분석되었다. 여드름이 있는 청소년들이 얼굴 외모에 대한 불만족을 통해 자아존중감이 낮아지는 경향이 있으며, 여드름의 심각도가 높을수록 자아존중감이 더욱 낮아져 정서적 불안과 부정적인 자아 인식으로 이어질 수 있다고 밝혔다. Vilar et al.(2015)는 여드름으로 인해 낮아진 자아존중감을 회복하기 위해 적절한 피부 관리와 심리적 지지의 중요성을 강조하였다.

장옥선과 박안나(2018)는 청소년기의 여드름 인식도와 자아존중감의 상관관계를 연구하였으며, 여드름 관리와 악화 요인에 대한 인식이 높을수록 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 결론을 도출하였다. 이 연구 결과를 통해 청소년들의 자아존중감을 높이기 위해 피부 관리 교육의 중요성을 강조하였다.

Stamu-O'Brien et al.(2021)의 연구는 여드름이 청소년기의 자아존중감과

정신 건강에 미치는 심리적 영향을 분석하였다. 연구 결과에 따르면, 여드름을 앓는 청소년들이 또래 집단에서 부정적인 평가를 받을 때 자신감이 크게 저하되며, 이는 자아존중감 저하와 신체 이미지 불만족을 초래할 수 있음을 지적하였다. 또한 여드름이 외모스트레스를 유발하여 우울감과 불안을 심화시키고, 장기적으로는 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 제시하였으며, 여드름 치료 시 신체적 관리와 더불어 정신적 지원을 포함한 종합적인 접근이 필요하다는 점을 강조하였다.

이와 같은 선행연구들을 통해, 여드름 피부 청소년들의 자아존중감이 다양한 심리적, 사회적 요인과 밀접하게 연관되어 있음을 확인할 수 있다. 여드름이 있는 청소년들은 신체 이미지에 대한 부정적 인식으로 인해 자아존중감이 저하되며, 이는 정서적 불안과 사회적 관계의 어려움, 나아가 정신건강에도 부정적인 영향을 미친다. 특히 신체 이미지나 여드름과 같은 외적 요인 또한 자아존중감과 밀접하게 연관되어 있음을 확인할 수 있다. 이로 인해 자아존중감은 청소년기의 전반적인 발달에 중요한 심리적 요인으로 자리 잡고 있음을 보여준다.

4. 외모만족도

1) 외모만족도 개념

외모만족도는 개인이 자신의 외모에 대해 가지는 주관적 평가와 감정을 의미하며, 이는 자아정체감 형성과 자아표현에 중요한 역할을 한다(Thompson et al., 1999). 개인은 사회적 기준이나 개인적 기대에 비추어 자신의 외모를 평가하며, 이러한 평가에 따라 긍정적이거나 부정적인 감정이 형성된다. 외모만족도는 신체 이미지가 사회적 시선에서 긍정적으로 인식될 때 만족감이 커지며, 외모에 대한 만족 또는 불만족은 자아상(self-image)과 긴밀하게 연결된다(박진희, 장유진, 2016).

외모만족도는 부모, 또래, 문화적 배경 등 다양한 심리적 및 사회적 요인에 의해 영향을 받는다. 특히, 부모의 피드백과 사회적 환경은 개인이 자신의 외모를 어떻게 인식하고 평가하는지에 중요한 역할을 하며, 또래와의 상호작용 또한 외모만족도를 형성하는 데 중요한 영향을 미친다(Levine & Smolak, 2002). 사회문화적 기준은 개인이 자신의 외모를 평가하는 기준으로 작용하며, 때로는 이상적인 이미지와 비교하게 되어 외모에 대한 불만족을 유발할 수 있다(이민지 외, 2015).

현대인들은 대체적으로 외모가 성공, 행복, 사회적 우호성을 결정한다고 믿으며, 이러한 사회적 기대는 아름다움에 대한 추구를 강화한다(이경희, 방은령, 2011). 반면, 외모 관리에 소홀할 경우 부정적인 평가를 받을 수 있으며, 이는 사회적 상호작용과 자기평가에 영향을 미친다(이정순, 한경희, 2008). 이러한 맥락에서 외모는 자신을 표현하는 중요한 요소로, 개인의 삶과 상호작용 과정에서 중요한 역할을 한다(서란숙, 2012).

2) 청소년의 외모만족도

청소년기의 외모만족도는 급격한 신체적, 심리적 변화가 일어나는 시기로 전반적인 심리적 발달 과정에서 중요한 역할을 하며, 이 시기에 형성된 외모만족도는 이후 성인기까지 지속적으로 영향을 미칠 수 있다(Harter, 1999). 특히, 청소년기에는 외모만족도와 자아존중감이 밀접하게 연결되어 있으며, 높은 외모만족도는 자아상을 형성하는 데 긍정적인 영향을 줄 수 있다(Brown & Mankowski, 1993).

청소년들은 외모에 대한 관심이 매우 높아 또래 집단에서의 외모에 대한 비교와 평가는 자신의 외모를 어떻게 평가하는지에 직접적인 영향을 미치며, 이는 청소년기의 자아존중감과 사회적 관계에 영향을 미친다(Kilpatrick et al., 2007). 더불어, 현대 청소년들은 소셜미디어(social media)를 활발히 이용하며, 미디어에서 제시되는 이상적 신체 이미지와 자신의 외모를 비교하게 된다. 이 과정에서 미디어가 강조하는 이상적 이미지와 자신의 외모가 다를 경우, 낮은 자존감으로 이어질 수 있다(Tiggemann, 2004).

또한, 여드름과 같은 피부 문제는 청소년들의 외모 인식에 큰 영향을 미치며, 외모만족도를 저하시킬 수 있다. 청소년들은 여드름으로 인해 피부 변화를 부정적으로 인식하고, 스트레스를 유발하여 우울, 불안, 사회적 회피와 같은 심리적 문제로 이어질 수 있으며, 이는 장기적으로 청소년기의 정신 건강에도 영향을 미칠 수 있다(Schofield et al., 2009).

Tasneem et al.(2023)은 여드름이 심할수록 삶의 질과 자존감이 낮아지는 경향이 뚜렷하며, 사춘기 초기에는 여드름 증상이 경미하여 외모만족도가 상대적으로 높은 경향을 보이고, 사춘기 후반에는 여드름이 악화되어 외모만족도가 낮아져 사춘기 호르몬 변화가 중요한 영향을 미치는 요인임을 밝혔다. Gudiya et al.(2022)는 외모만족도가 높을수록 청소년들이 보다 긍정적

이고 개방적인 대인관계를 형성할 가능성이 크다는 점을 확인하였으며 특히, 외모만족도가 청소년들이 자신감을 가지고 원활한 사회적 상호작용을 유지하고 강화하는 데 중요한 역할을 한다고 강조하였다. 따라서, 외모만족도는 외모스트레스와 대인관계 만족도 사이에서 핵심적인 매개 변수로 작용하며, 청소년들의 긍정적 사회적 관계 형성을 촉진할 수 있는 주요 요인으로 볼 수 있다.

이와 같이, 청소년기의 외모만족도는 신체적 변화, 또래 집단과의 상호작용, 소셜미디어의 이상적 이미지와 같은 다양한 요인에 영향을 받는다. 특히, 여드름은 외모에 대한 부정적인 인식을 강화하는 주요 요인으로 작용하며, 정신 건강에 심리적 스트레스와 우울, 불안과 같은 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인할 수 있다.

3) 외모만족도 선행연구

외모만족도는 개인이 자신의 외모에 대해 가지는 긍정적 또는 부정적 평가로, 이는 청소년기의 중요한 심리적 요인으로 작용한다. 여러 선행 연구들은 여드름 피부 청소년들의 외모만족도가 개인의 전반적인 심리적 안녕과 생활적응에 중요한 영향을 미친다는 점을 강조하고 있다.

Dalgard et al.(2008)은 여드름이 있는 청소년의 신체 만족도와 정신 건강에 미치는 사회적·심리적 영향에 대해 분석하였으며, 여드름이 있는 청소년들이 외모에 대해 부정적 평가를 받을 때 신체 만족도가 저하되는 경향을 확인하였다. 연구에 따르면, 여드름 청소년들은 외모에 대한 부정적인 인식으로 인해 정서적 불안과 낮은 자아존중감을 경험하며, 이러한 영향이 장기적으로 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있고 특히, 여드름이 심할수록 외모스트레스와 신체 이미지 불만족이 더욱 심화된다고 결론지었다.

Tasoula et al.(2012)의 청소년기 여드름이 외모만족도와 자아존중감에 미치는 심리적 영향에 대한 연구에 따르면, 여드름이 있는 청소년들은 외모에 대한 부정적 인식과 불만족을 크게 경험하고, 자아존중감 저하와 정서적 불안으로 이어진다고 나타났다. 특히 여드름이 심할수록 외모만족도가 더 낮아져 장기적으로 정신 건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다고 언급하였다.

장미영과 강균영(2017)은 청소년 외모만족도와 자존감, 문제 해결 능력 간의 관계를 분석하였으며, 외모만족도가 높은 청소년일수록 자존감과 문제 해결 능력이 높은 것으로 나타났다. 외모만족도가 자기 개념 형성과 대인관계 적응에 중요한 역할을 하며, 외모에 대한 긍정적 인식이 자존감과 심리적 안정감을 높이는 데 긍정적인 영향을 미친다고 결론지었다.

이민선과 이현화(2017)는 SNS 외모 관련 사진 활동이 여성의 사회·심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향을 연구하였으

며, SNS 상의 외모 관련 사진활동은 이상적인 외모에 대한 사회적 압박을 강화하고, 외모에 대한 자기대상화와 사회비교를 유도하여 신체 이미지 만족도를 낮추고 자아존중감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Yoqub et al.(2019)는 여드름이 청소년의 자아존중감, 신체 이미지 인식, 삶의 질에 미치는 영향을 주제로, 여드름이 있는 청소년들이 신체 이미지와 관련된 불만족감을 더 크게 경험하며, 이러한 외모스트레스는 심리적 고통과 자아존중감 저하로 이어진다고 분석하였다. 또한, 여드름의 심각도가 높을수록 외모 불만족과 심리적 스트레스가 커지며, 신체 이미지에 대한 부정적인 인식은 자아존중감 저하와 밀접하게 연관되어 있다고 언급하였다.

Ramadhanty와 Hamid(2021)는 여드름을 앓고 있는 청소년의 신체 이미지 인식과 자아존중감 간의 연관성을 다루며, 여드름 피부 청소년들이 신체 이미지 인식과 자아존중감 간에 밀접한 연관이 있음을 발견하였다. 이 연구는 여드름이 있는 청소년들은 외모에 대한 부정적인 평가로 인해 자아존중감이 낮아지며, 이로 인해 신체 이미지 불만족이 발생한다고 분석하였다. 여드름과 같은 외적 요인이 청소년의 자아존중감과 전반적인 심리적 건강에 미치는 영향을 강조하며, 이러한 신체 이미지 인식 개선을 위한 피부 관리와 정서적 지원이 필요함을 지적하였다.

이와 같은 선행연구들을 통해, 외모만족도는 청소년기의 중요한 심리적 요인으로 작용하며, 특히 여드름이 있는 청소년의 외모만족도는 신체이미지, 자아존중감, 심리적 안정에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 또한, 외모에 대한 인식은 청소년기의 심리적 안정성과 행동적 특성 형성에 중요한 역할을 하며, SNS 외모 관련 활동과 같은 외부 요인도 외모만족도와 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

5. 대인관계

1) 대인관계 개념

대인관계는 개인이 사회적 환경에서 타인과 상호작용을 통해 형성하는 다양한 유형의 관계를 의미한다. 이는 단순한 상호작용을 넘어서 정서적 지지, 신뢰, 이해를 바탕으로 깊이 있는 관계로 발전하며, 이러한 관계는 개인의 사회적 정체성 형성뿐만 아니라 심리적 안녕에도 중요한 역할을 한다 (House, 1981).

초기에는 대인관계가 사회학에서 사회적 상호작용의 연구 주제로 다루어졌으나, 1950년대 이후 심리학의 중요한 연구 영역으로 발전하였다. 인간은 대인관계 안에서 애착과 자아 가치를 유지하려는 동기를 가지고 있으며, 이를 통해 개인의 만족과 안정감을 얻는다(Sullivan, 1953).

Heider(2013)는 개인이 타인을 바라볼 때 느끼고 생각하며 행동하는 과정과, 타인에게 자신이 어떻게 행동하기를 기대하고 그에 대한 반응을 보이는 모든 과정이 대인관계를 구성한다고 하였다. 또한, Swensen(1973) 역시 인간이 타인과의 상호작용을 통해 자신의 정체성을 확립하고, 건전한 성격을 완성하는 과정을 대인관계라고 정의하였다.

대인관계는 개인 대 개인의 관계를 바탕으로 형성되며, 조직이나 집단 관계와는 구별된다. 만족스러운 대인관계는 개인의 삶을 정서적으로 충족시키는 중요한 역할을 하며, 인간이 평생에 걸쳐 다양한 사람들과 맺는 관계로서, 개인의 삶에 매우 중요한 부분을 차지한다(권석만, 2004).

2) 청소년의 대인관계

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 중요한 발달 단계로, 이 시기에는 대인관계가 심리적, 사회적 발달에 큰 영향을 미친다. 청소년은 자아 정체성을 확립하고 독립성을 추구하는 과정에서 또래 관계가 매우 중요한 역할을 한다. 또래와의 관계는 청소년의 자아존중감, 사회적 기술, 그리고 전반적인 심리적 건강에 중요한 영향을 미치며, 이러한 관계는 청소년기의 사회적 경험에 큰 영향을 준다(Berndt, 1996).

청소년기는 독립성과 자율성을 추구하는 시기이므로, 또래와의 긍정적인 관계에서 경험하는 사회적 지지와 인정은 자아정체성을 강화하는 중요한 요소로 작용한다. 이러한 사회적 지지와 인정은 청소년들의 자아존중감 형성에 큰 도움을 주며, 그들의 정서적 안정감과 사회적 기술 향상에도 기여할 수 있다(Erikson, 1968).

청소년기의 대인관계는 크게 긍정적인 측면과 부정적인 측면으로 나눌 수 있다. 긍정적인 또래 관계는 청소년에게 정서적 안정감을 제공하고, 사회적 기술의 개발 및 자아존중감 향상에 기여한다. 또한, 청소년기의 대인관계는 학업 성취와도 밀접하게 연관되어 있다. 긍정적인 또래 관계는 학업 성취를 높이는 데 기여하며, 이러한 관계는 청소년이 성인이 된 이후에도 사회적 성공과 심리적 안녕에 중요한 영향을 미친다(Collins & Steinberg, 2006; Steinberg & Morris, 2001). Özkesici Kurt(2022)는 여드름이 청소년의 신체 만족도에 미치는 영향이 크며, 외모에 대한 긍정적 인식이 대인관계에서 중요한 역할을 한다고 밝혔다. 이는 외모만족도가 청소년기의 대인관계에도 중요한 영향을 미친다는 점을 보여준다.

반면, 청소년기에 부정적인 대인관계를 경험하면 학업 성취가 저해될 뿐만 아니라, 우울증, 불안, 자존감 저하와 같은 다양한 심리적 문제를 야기할

수 있다. 이러한 문제들은 성인기까지도 영향을 미쳐 지속될 수 있으며, 성인기의 대인관계 형성에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(Bukowski et al., 1994; Steinberg & Morris, 2001). 예를 들어, 청소년기에 경험한 갈등이나 거부감은 성인기의 사회적 관계 형성에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 것이다(Sullivan, 1953). 이와 유사하게 Ramadhanty와 Hamid(2021)의 연구에서는 여드름을 겪는 청소년들의 신체 이미지와 자아존중감이 사회적 상호작용에 중요한 영향을 미친다고 보고하였다. 특히, 자아존중감이 낮을수록 외모 불만족이 심화되며, 이로 인해 대인관계에서 개방적인 태도를 유지하기 어려워진다고 강조하였다. 이는 외모에 대한 부정적 인식이 청소년의 사회적 관계 형성과 자신 표현 능력에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

이와 같이, 청소년기의 대인관계는 자아정체성 형성, 자아존중감 향상, 학업 성취, 그리고 심리적 건강에 중요한 영향을 미친다. 긍정적인 대인관계는 청소년의 정서적 안정과 사회적 지지 형성에 기여하며, 성인기까지 지속적인 긍정적 영향을 미칠 수 있다. 반면, 부정적인 대인관계는 학업 성취에 악영향을 미치고, 다양한 심리적 문제를 유발하여 성인기 대인관계에도 부정적인 결과를 초래할 수 있음을 알 수 있다.

3) 대인관계 선행연구

대인관계는 청소년기의 중요한 심리적 및 사회적 요인으로, 여드름과 같은 피부 문제가 대인관계에 미치는 영향을 다룬 연구들이 이루어져 왔다. 여러 선행 연구들은 여드름이 청소년의 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 강조하고 있다.

Dunn et al.(2011)의 연구에서는 여드름이 심한 청소년일수록 대인관계에서 많은 어려움을 겪는다는 결과가 나타났으며, 이는 여드름이 있는 청소년들이 대인관계에서 부정적인 경험을 겪을 가능성이 크다는 것을 보여준다.

Ritvo et al.(2011)의 여드름이 있는 청소년의 심리사회적 판단 및 인식에 관한 연구에서는 여드름이 있는 청소년들이 또래들에게 부정적으로 인식되며, 이러한 인식이 대인관계 형성에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 강조하였다. 이 연구는 여드름이 청소년기의 사회적 상호작용에 미치는 영향을 심층적으로 분석하여, 여드름으로 인한 사회적 고립이 대인관계에서 중요한 역할을 한다는 결론을 도출하였다.

노혜란과 정소명(2014)은 여드름이 청소년의 대인관계 및 학업 성취에 미치는 영향을 연구하였으며, 여드름이 있는 청소년들이 학업 성취도에서 부정적인 결과를 보일 가능성이 높은 것으로 확인되었다. 이는 대인관계에서 부정적인 경험과 밀접한 관련이 있었으며, 여드름이 청소년의 전반적인 생활에 미치는 영향이 심리적 요인과 대인관계의 질에 따라 강화될 수 있음을 밝혔다.

하문선(2018)의 연구에서는 여드름 피부 상태가 대인관계에 어떻게 영향을 미치는지를 분석하였으며, 여드름이 있는 청소년들은 자신감이 낮아지고, 또래와의 관계에서 어려움을 겪는 주요 원인으로 작용할 수 있다는 점을 확인하였다.

Natsuaki와 Yates(2021)는 여드름이 청소년의 정신 건강과 사회적 관계에 미치는 영향을 연구하였으며, 여드름이 있는 청소년들이 또래 집단에서 소외감을 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 소외감이 대인관계 형성에 부정적인 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 이는 여드름이 단순한 피부 문제가 아니라, 청소년기의 사회적 발달에 중요한 요소임을 보여준다.

이와 같은 선행연구들을 통해, 여드름은 단순한 피부 문제가 아니라 청소년의 대인관계와 심리적 발달에 깊이 연관되어 있음을 알 수 있다. 또한, 국내뿐만 아니라 해외 연구에서도 여드름이 있는 청소년들이 또래 집단에서 소외감을 느끼고, 이로 인해 대인관계 형성에 부정적인 영향을 받을 수 있으며, 이러한 경험은 학업 성취와 전반적인 심리적 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다. 따라서, 국내 외 연구 모두에서 여드름과 같은 피부 문제는 청소년기 대인관계의 질에 중요한 요소로 작용하며, 청소년의 사회적 발달과 심리적 안정에 큰 영향을 미친다는 점이 강조된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 문제

본 연구는 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따른 대인관계에 미치는 영향을 파악하는 데 그 목적이 있으며, 본 연구를 수행하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

연구 문제 1. 조사대상자의 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식에 대한 교차분석을 알아본다.

연구 문제 2. 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식에 따른 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계의 차이를 알아본다.

연구 문제 3. 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식에 따른 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계의 상관관계를 알아본다.

연구 문제 4. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향을 알아본다.

연구 문제 5. 여드름 피부 청소년의 자아존중감과 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향을 알아본다.

연구 문제 6. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따라 대인관계에 미치는 영향을 알아본다.

2. 자료수집 및 연구대상

본 연구는 여드름 피부 청소년을 대상으로 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따른 대인관계에 미치는 영향을 조사하기 위해 대면 설문조사 방식을 이용하였다.

연구대상자는 여드름 피부의 청소년으로 선정하였으며, 학년별 중학교 1학년생~고등학교 3학년생까지 6개의 구간으로 나누어 분석하였다. 여드름은 사춘기 호르몬 변화로 인한 피지 분비 증가에 의해 발생하며, 특히 중·고등학생은 성호르몬 활성화로 인해 발생 가능성이 높다. 따라서 본 연구에서는 여드름 피부 중·고등학생 청소년을 대상으로 선정함으로써, 사춘기 동안의 여드름 발생 원인과 그 영향을 명확히 분석하고자 한다.

설문 조사는 2024년 2월 14일부터 4월 17일까지 서울과 경기 등 수도권 지역 그리고 대구, 구미, 부산을 포함한 영남권 지역의 청소년을 대상으로 실시하였으며, 설문에 앞서 응답자의 여드름 여부와 여드름 등급을 직접 확인한 후 진행하였다. 총 614부의 설문지를 회수하였으며, 이 중 불성실한 응답자 11명을 제외한 603부를 최종 분석에 활용하였다.

3. 자료분석

본 연구에서는 자료 분석 방법으로 SPSS 27.0 통계 프로그램을 이용하여 자료를 순차적으로 분석하였다.

첫째, 연구대상의 일반적 특징과 여드름 상태 및 인식을 알아보기 위해 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 일반적 특성에 따른 여드름 상태 및 인식 특징을 알아보기 위해 교차분석(Cross-tabulation Analysis)을 실시하였다.

셋째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계에 대한 타당성 및 신뢰도 검증을 위해 요인분석(Factor Analysis)과 신뢰도분석(Reliability Analysis)을 실시하였다.

넷째, 본 연구에서는 위에서 제시한 각 항목변수의 상관관계를 검증하였고, 상관관계분석(Correlation Analysis)을 통해 검증된 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

다섯째, 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계가 달라지는지 알아보기 위해 독립표본 t-검정과 분산분석(Analysis of Variance)을 실시하였다.

여섯째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감 및 외모만족도 각각이 외모만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 위계적 회귀분석(Hierarchical Regression Analysis)을 실시하였다.

일곱째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는 데 있어 자아존중감과 외모만족도가 매개역할을 하는지 매개효과분석을 실시하였다.

4. 측정도구

본 연구의 실증적 연구를 위해 여드름 피부 청소년을 대상으로 설문지법을 사용하였으며, <표 1>은 설문지의 구성과 문항 수를 정리한 것이다.

설문지는 크게 6가지로 구성하였으며, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계로 총 40문항을 5점 Likert 척도를 사용하여 매우 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점), 매우 그렇다(5점)로 구성하였고, 일반적 특성 5문항, 여드름 상태 및 인식 7문항을 선다형으로 문항하여 총 52문항의 설문지로 구성하였다.

1) 외모스트레스

외모스트레스는 양계민(1993)의 연구를 기반으로 신체적 매력에 대한 인식, 신체적 매력의 중요도, 외모스트레스 3가지 요인으로 구성되며, 박수미(2011)가 검증하고 재구성한 연구를 바탕으로 하였다. 본 연구에서는 여드름과 관련이 있는 외모스트레스 1가지 요인만을 사용하였으며, 5점 Likert 척도를 적용한 총 13문항을 최종 사용하였다.

2) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 척도를 기반으로 이예진(2023)과 김슬기(2024)의 연구를 통해 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 본 연구에서는 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감의 2가지 요인으로 구분하고, 5점 Likert 척도를 적용하여 총 10문항을 최종 사용하였다.

3) 외모만족도

외모만족도는 Mendelson과 White(1993)의 신체적 존중감 척도를 심경옥(2006)이 재구성하였으며 이경민(2020)의 연구를 통해 신뢰도와 타당도가 검증되었다. 본 연구에서는 얼굴만족, 피부만족, 몸매만족의 3가지 요인 중 얼굴만족과 피부만족 2가지 요인만을 사용하였으며, 5점 Likert 척도를 적용하여 총 7문항을 최종 사용하였다.

4) 대인관계

대인관계는 Schlein과 Guerney(1977)가 고안한 대인관계 변화 척도(Relationship Change Scale)를 문선모(1980)가 번안하고 박선아(2006)가 재구성하여 검증한 연구를 바탕으로 하였다. 본 연구에서는 개방성, 만족·친근감, 의사소통, 이해성의 4가지 요인으로 구분하고, 5점 Likert 척도를 적용하여 총 10문항을 최종 사용하였다.

5) 여드름 상태 및 인식

여드름 상태 및 인식에 대한 측정 도구는 피부유형, 여드름 발생 원인, 여드름 중증도, 여드름 상태, 여드름 관리, 여드름 전용 화장품, 여드름 관리 실천에 관한 7개 문항으로 최종 구성하였다.

6) 일반적 특성

일반적 특성에 대한 측정 도구는 성별, 학년, 하루 평균 수면 시간, 하루 세안 정도, 주로 섭취하는 음식물에 관한 5개 문항으로 최종 구성하였다.

<표 1> 설문지의 구성

측정변인	하위요인	척도	출처	문항수
외모스트레스	· 외모스트레스	5점 Likert 척도	양계민(1993) 박수미(2011)	13
자아존중감	· 긍정적 자아존중감 · 부정적 자아존중감	5점 Likert 척도	Rosenberg(1965) 이예진(2023) 김슬기(2024)	10
외모만족도	· 얼굴만족 · 피부만족	5점 Likert 척도	Mendelson & White(1993) 심경옥(2006) 이경민(2020)	7
대인관계	· 개방성 · 만족·친근감 · 의사소통 · 이해성	5점 Likert 척도	Schlein & Guerny(1977) 문선모(1980) 박선아(2006)	10
여드름 상태 및 인식		선다형	연구자	7
일반적 특성		선다형	연구자	5
총 문항 수				52

IV. 연구 결과 및 논의

1. 연구대상자의 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식

1) 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 2>와 같다.

학년별로는 고르게 분포하여 총 603명 중 고등학교 1학년생(이하 고1) 17.4%, 고등학교 2학년생(이하 고2) 17.2%, 중학교 2학년생(이하 중2)과 고등학교 3학년생(이하 고3) 각각 16.9%, 중학교 3학년생(이하 중3) 16.7%, 중학교 1학년생(이하 중1) 14.9% 순으로 확인되었다. 성별은 여성 66.2%, 남성 33.8%로 나타났다.

하루 평균 수면 시간에서는 6시간이 33.0%로 가장 많았으며, 7시간 27.2%, 5시간 20.2%, 4시간 이하가 12.1%, 8시간 이상이 7.5%로 확인되었다. 이는 노혜란과 정소명(2014)의 연구에서도 하루 평균 수면 시간이 6~7시간인 경우가 63.9%로 절반 이상을 차지하였으며, 그 다음으로 4~5시간이 22.0%, 8~9시간이 12.0%, 3시간 이하는 1.3%, 10시간 이상은 0.8%로 나타났다. 본 연구와 유사한 결과로, 이를 통해 2014년 당시 청소년들의 평균 수면 시간이 현재와도 비슷하다는 점을 알 수 있다.

하루 세안 정도는 2회가 65.8%로 가장 많았으며, 1회 20.7%, 3회 이상 13.5% 순으로 나타났다.

즐거 먹는 음식물은 곡류(빵, 면류)가 75.6%로 가장 높았고, 육류 69.0%, 인스턴트류(과자 포함) 55.7%, 채소·과일류 50.1%, 튀김류 25.0%, 기타 4.5%로 나타났다.

<표 2> 일반적 특성

구분	항목	빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남성	204	33.8
	여성	399	66.2
학년	중1	90	14.9
	중2	102	16.9
	중3	101	16.7
	고1	105	17.4
	고2	103	17.2
	고3	102	16.9
	하루 평균 수면 시간	4시간 이하	73
5시간		122	20.2
6시간		199	33.0
7시간		164	27.2
8시간 이상		45	7.5
하루 세안 정도	1번	125	20.7
	2번	397	65.8
	3번 이상	81	13.5
즐거먹는 음식물	채소, 과일류	302	50.1
	육류	416	69.0
	곡류(빵, 면류)	456	75.6
	인스턴트류(과자 포함)	336	55.7
	튀김류	151	25.0
	기타	27	4.5
전체		603	100.0

2) 여드름 상태 및 인식

연구대상자의 여드름 상태 및 인식에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

피부 유형에서는 지성피부가 40.3%로 가장 많았으며, 복합성피부 38.3%, 건성피부 10.8%, 민감성피부 7.0%, 중성피부 3.6% 순으로 나타났다.

여드름 발생 원인으로서는 스트레스, 수면부족이 65.8%로 가장 많았으며, 과다한 피지분비 48.3%, 지방질이 많은 음식 선호 47.1%, 유전적 요인 18.4%, 기타 6.5% 순이었다.

여드름 상태에서는 1등급이 73.3%로 가장 많았으며, 2등급 19.7%, 3등급 5.1%, 4등급 1.3%, 5등급과 6등급 각각 0.3% 순으로 나타났다. 여드름 심각도는 보통이 41.8%로 가장 많았으며, 심각하지 않음 39.5%, 전혀 심각하지 않음 10.1%, 심각함 8.1%, 매우 심각함 0.5%로 확인되었다.

여드름 관리 방법으로는 홈케어 84.4%로 가장 많았으며, 일반 피부 관리실 11.1%, 병원 피부과 치료 4.5%, 한방병원 0.5% 순으로 나타났다.

여드름 관리에 대한 만족도는 만족이 50.4%로 가장 많았고, 보통 33.4%, 매우 만족 8.1%, 불만족 4.6%, 매우 불만족 3.5%로 나타났다.

여드름 전용 화장품 사용 여부에서는 예가 70.5%, 아니오가 29.5%로 나타났으며, 여드름 전용 화장품의 도움 정도는 도움이 되었음이 36.9%로 가장 많았고, 매우 도움이 되었음 24.0%, 전혀 도움이 되지 않았음 21.6%, 보통 14.7%, 도움이 되지 않았음 2.8% 순이었다.

여드름 관리 실천 사항에서는 항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다가 62.4%로 가장 많았으며, 정기적으로 각질을 제거한다 30.5%, 여드름 압출 시 전후 소독을 한다 24.5%, 해당 사항 없음 21.7% 순으로 확인되었다.

<표 3> 여드름 상태 및 인식

구분	항목	빈도(N)	퍼센트(%)
피부 유형	건성피부	65	10.8
	중성피부	22	3.6
	지성피부	243	40.3
	복합성피부	231	38.3
	민감성피부	42	7.0
여드름 발생 원인	과다한 피지분비	291	48.3
	지방질이 많은 음식 선호	284	47.1
	유전적인 요인	111	18.4
	스트레스, 수면부족	397	65.8
	기타	39	6.5
여드름 상태	1등급	442	73.3
	2등급	118	19.7
	3등급	31	5.1
	4등급	8	1.3
	5등급	2	0.3
	6등급	2	0.3
본인 여드름 심각도	전혀 심각하지 않음	61	10.1
	심각하지 않음	238	39.5
	보통	252	41.8
	심각함	49	8.1
	매우 심각함	3	0.5
여드름 관리 방법	병원 피부과 치료	27	4.5
	일반 피부 관리실	67	11.1
	한방병원	3	0.5
	홈케어	509	84.4
여드름 관리 만족도	매우 불만족	21	3.5
	불만족	28	4.6
	보통	201	33.4
	만족	304	50.4
	매우 만족	49	8.1

구분	항목	빈도(N)	퍼센트(%)
여드름 전용 화장품 사용 여부	예	425	70.5
	아니오	178	29.5
여드름 전용 화장품의 도움 정도	전혀 도움이 되지 않았음	92	21.6
	도움이 되지 않았음	12	2.8
	보통	62	14.7
	도움이 되었음	157	36.9
	매우 도움이 되었음	102	24.0
여드름 관리 실천 정도	항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다.	376	62.4
	정기적으로 각질제거를 한다.	184	30.5
	여드름을 압출하게 되면 압출 전후로 반드시 소독을 한다.	148	24.5
	해당사항 없음	131	21.7
	전체	603	100.0

2. 일반적 특성에 따른 여드름 상태 및 인식에 대한 교차분석

1) 연구대상자의 성별, 학년, 즐겨먹는 음식물에 따른 본인 피부유형 인식

연구대상의 즐겨먹는 음식물에 따른 본인 피부유형 인식을 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

피부유형별로는 지성피부의 응답이 40.3%로 가장 많았으며, 다음으로 복합성 피부 38.3%, 건성 피부 10.8% 순의 응답이 확인되었다. 성별로는 남성과 여성 모두 지성피부의 응답이 가장 많았으며, 다음으로 복합성 피부, 건성 피부의 응답 순으로 확인되었다.

세부 구분하여 분석한 결과, 성별에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($\chi^2=15.196$, $p<.05$), 남성과 여성 모두 지성피부, 복합성, 건성 피부의 순으로 확인되었다.

학년별로도 유의미한 차이가 나타났으며($\chi^2=64.005$, $p<.001$), 중1과 중3의 경우 복합성 피부의 응답이 가장 많았고, 중2와 고등학생 응답자의 경우 지성피부의 응답이 가장 많은 것으로 확인되었다.

즐거먹는 음식물별 피부유형 인식에서는 유의미한 차이가 나타났다($\chi^2=53.846$, $p<.05$). 지성피부가 가장 많은 것은 기타를 제외하고 곡류(빵, 면류) 42.3%인 것으로 확인되었으며, 복합성 피부의 경우 튀김류 43.7%, 건성피부의 경우 채소, 과일류가 11.6%로 가장 많은 것으로 확인되었다. Rygula et al.(2024)의 여드름을 가진 청소년들의 피부 상태와 식습관 간의 상관관계를 분석한 결과, 지성피부는 고탄수화물 식품(곡류, 빵, 면류 등)과 높은 상관관계를 보였으며, 복합성 피부는 고지방 음식(튀김류)과 연관성이 높다는 점이 확인되었다. 이는 본 연구와 유사한 결과를 나타내며, 여드름 관리에 있어 식습관 조정의 중요성을 강조하는 본 연구의 결과를 지지한다. 따라서 성별, 학년에 따른 피

부 유형의 특성과 식습관의 연관성을 바탕으로, 여드름 예방 및 관리를 위한 영양교육과 식습관 개선 방안이 필요하다.

<표 4> 연구대상자의 성별, 학년, 즐겨먹는 음식물에 따른 본인 피부유형 인식

구분	항목	빈도 (%)	건성 피부	중성 피부	지성 피부	복합성 피부	민감성 피부	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	204	23 (11.3)	9 (4.4)	83 (40.7)	74 (36.3)	15 (7.4)	15.976*	.047
	여성	399	42 (10.5)	13 (3.3)	160 (40.1)	157 (39.3)	27 (6.8)		
학년	중1	90	15 (16.7)	8 (8.9)	27 (30.0)	35 (38.9)	5 (5.6)	64.005***	.000
	중2	102	9 (8.8)	0 (0.0)	54 (52.9)	26 (25.5)	13 (12.7)		
	중3	101	10 (9.9)	6 (5.9)	23 (22.8)	53 (52.5)	9 (8.9)		
	고1	105	6 (5.7)	1 (1.0)	49 (46.7)	45 (42.9)	4 (3.8)		
	고2	103	10 (9.7)	0 (0.0)	50 (48.5)	38 (36.9)	5 (4.9)		
	고3	102	15 (14.7)	7 (6.9)	40 (39.2)	34 (33.3)	6 (5.9)		
즐겨먹는 음식물	채소, 과일류	302	35 (11.6)	9 (3.0)	121 (40.1)	112 (37.1)	25 (8.3)	53.846*	.017
	육류	416	40 (9.6)	18 (4.3)	157 (37.7)	174 (41.8)	27 (6.5)		
	곡류 (빵, 면류)	456	45 (9.9)	16 (3.5)	193 (42.3)	168 (36.8)	34 (7.5)		
	인스턴트류 (과자 포함)	336	38 (11.3)	12 (3.6)	137 (40.8)	126 (37.5)	23 (6.8)		
	튀김류	151	14 (9.3)	5 (3.3)	52 (34.4)	66 (43.7)	14 (9.3)		
	기타	27	2 (7.4)	1 (3.7)	17 (63.0)	4 (14.8)	3 (11.1)		
전체		603	65 (10.8)	22 (3.6)	243 (40.3)	231 (38.3)	42 (7.0)		

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

2) 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 발생 원인 인식

연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 발생 원인 인식을 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

연구대상자의 여드름 발생 원인 인식으로는 스트레스, 수면부족이 65.8%로 가장 많았으며, 다음으로 과도한 피지분비 48.3%, 지방질이 많은 음식 선호 47.1% 순의 응답이 확인되었다. 성별, 학년별로 세부 구분하여 분석한 결과, 성별로는 스트레스, 수면부족의 응답이 높은 응답자는 여성이 67.7%인 것으로 확인되었으며, 유의미한 차이는 없었다.

학년별로는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났으며($\chi^2=137.997$, $p<.001$), 고3의 77.5%, 중3이 70.3% 순으로 확인되었다. Schrom et al.(2019)의 여드름과 수면 부족, 스트레스 간의 연관성에 대한 연구 결과에서도 고학년이 스트레스와 수면 부족 스트레스와 수면 부족을 주요 원인으로 더 많이 인식한 결과와 유사하게 나타났다. 또한, 고학년이 수면 부족과 스트레스를 여드름 발생의 중요한 요인으로 인식하는 것은 학업 스트레스, 특히 성적과 진로에 대한 압박이 클수록 여드름이 심화될 수 있으며, 학업 부담과 연관이 있다고 제시하였다. 이는 본 연구 결과의 학년이 높아질수록 여드름 발생이 많아졌고, 학업과 진로에 대한 스트레스와 수면부족이 많은 영향을 미치는 것으로 판단된다.

또한, 본 연구에서는 고3 다음으로 중3이 높은 비율을 차지하였다. 이러한 연구 결과는 중학교 3학년 학생들 역시 고등학교 진학을 앞두고 있어 학업에 대한 부담이 매우 크다는 점에서 고등학교 3학년과 유사한 경향을 보인다고 해석할 수 있다. 교육 시민단체에서 발표한 초·중·고등학생을 대상으로 ‘경쟁교육 고통 지표 설문조사’ 결과 학교 급별로 초6 27.4%, 중3 50.4%, 일반고3 63%로 학업 스트레스가 높게 나타났다(뉴시스, 2022). 이 시기의 청

소년들이 겪는 학업 스트레스는 고등학교 3학년과 유사한 맥락으로 해석할 수 있으며, 중3과 고3 학생들 모두가 학업과 진로에 대한 부담이 여드름 발생 요인에 큰 영향을 미친다는 점에서 두 학년의 응답이 높은 것은 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다.

<표 5> 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 발생 원인 인식

구분	항목	빈도 (%)	과다한 피지분비	지방질이 많은 음식 선호	유전적인 요인	스트레스, 수면부족	기타	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	204	89 (43.6)	84 (41.2)	35 (17.2)	127 (62.3)	13 (6.4)	9.072	.106
	여성	399	202 (50.6)	200 (50.1)	76 (19.0)	270 (67.7)	26 (6.5)		
학년	중1	90	22 (24.4)	27 (30.0)	15 (16.7)	44 (48.9)	4 (4.4)	137.997***	.000
	중2	102	61 (59.8)	63 (61.8)	29 (28.4)	69 (67.6)	20 (19.6)		
	중3	101	50 (49.5)	49 (48.5)	17 (16.8)	71 (70.3)	10 (9.9)		
	고1	105	57 (54.3)	66 (62.9)	16 (15.2)	70 (66.7)	0 (0.0)		
	고2	103	52 (50.5)	41 (39.8)	18 (17.5)	64 (62.1)	0 (0.0)		
	고3	102	49 (48.0)	38 (37.3)	16 (15.7)	79 (77.5)	5 (4.9)		
	전체	603	291 (48.3)	284 (47.1)	111 (18.4)	397 (65.8)	39 (6.5)		

****p*<.001

3) 연구대상자의 성별, 학년에 따른 본인 여드름 상태 정도 인식

연구대상의 성별, 학년에 따른 본인 여드름 상태 정도 인식을 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

연구대상자의 본인 여드름 상태 정도 인식으로는 보통 41.8%, 심각함 8.1%, 매우 심각함 0.5%로 확인되었다.

성별과 학년별로 분석한 결과, 심각하다고 인식한 비율은 여성에서 9.0%로 남성보다 상대적으로 높았으며, 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다($\chi^2=11.305$, $p<.05$). 학년별 분석에서도 유의미한 차이가 확인되었으며($\chi^2=81.578$, $p<.001$), 고2가 11.7%로 심각성을 가장 높게 인식한 것으로 나타났다.

Szepietowska et al.(2024)의 연구에서는 여드름의 심각성에 대한 청소년들의 인식과 성별 차이를 분석하였으며, 여성이 남성보다 여드름 심각도를 더 높게 평가하는 경향이 확인되었다. 이는 여성이 남성보다 외모에 대한 사회적 압박과 심리적 부담을 더 많이 느끼기 때문이라고 제시하였으며, 여성들이 외모와 관련된 사회적 기대나 압박에 더 민감하게 반응할 가능성이 높다는 것을 알 수 있다. 이는 본 연구에서 여성들이 남성보다 여드름을 더 심각하게 인식한 결과와 부분적으로 일치하며, 성별에 따른 여드름 심각성 인식 차이를 설명하는 데 뒷받침 한다.

따라서, 여드름 피부를 가진 여성 청소년들이 외모에 대한 긍정적인 인식을 형성할 수 있도록 심리 상담과 그룹 워크숍을 제공하여 외모로 인한 스트레스와 불안을 효과적으로 관리할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 또한, 외모보다는 개인의 역량과 개성을 중시하는 사회적 분위기를 조성하기 위해 긍정적인 메시지를 전달하는 소셜 캠페인을 적극적으로 추진해야 한다. 이를 통해 청소년들이 외모에 대한 심리적 부담을 덜고, 긍정적인 자아 이미지를 형성할 수 있을 것이다.

<표 6> 연구대상의 성별, 학년에 따른 본인 여드름 상태 정도 인식

구분	항목	빈도 (%)	전혀 심각하지 않음	심각하지 않음	보통	심각함	매우 심각함	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	204	21 (10.3)	75 (36.8)	94 (46.1)	13 (6.4)	1 (0.5)	11.305*	.023
	여성	399	40 (10.0)	163 (40.9)	158 (39.6)	36 (9.0)	2 (0.5)		
학년	중1	90	27 (30.0)	25 (27.8)	29 (32.2)	7 (7.8)	2 (2.2)	81.578***	.000
	중2	102	0 (0.0)	53 (52.0)	38 (37.3)	11 (10.8)	0 (0.0)		
	중3	101	6 (5.9)	43 (42.6)	46 (45.5)	6 (5.9)	0 (0.0)		
	고1	105	12 (11.4)	39 (37.1)	45 (42.9)	8 (7.6)	1 (1.0)		
	고2	103	14 (13.6)	37 (35.9)	40 (38.8)	12 (11.7)	0 (0.0)		
	고3	102	2 (2.0)	41 (40.2)	54 (52.9)	5 (4.9)	0 (0.0)		
전체		603	61 (10.1)	238 (39.5)	252 (41.8)	49 (8.1)	3 (0.5)		

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

4) 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 방법과 여드름 관리 실천정도

연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 방법과 여드름 관리 실천정도를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 7>과 같다.

앞서 분석한 연구대상자의 여드름 관리 방법에 대한 빈도를 확인하였을 때, 홈케어의 응답이 84.4%로 가장 많았으며, 다음으로 일반 피부 관리실 11.1%, 병원 피부과 진료 4.5% 순으로 확인되었다. 이를 토대로 성별, 학년 별로 교차분석을 실시한 결과, 홈케어를 선호하는 응답자는 남성이 69.1%로 가장 높았으며, 통계적으로도 유의미한 차이가 나타났으며($\chi^2=38.818, p<.01$), 여성에서도 62.8%로 높은 응답률을 보여 남녀 모두 홈케어에 대한 선호도가 높은 것으로 나타났다. 학년별로는 고1이 90.5%로 가장 많은 것으로 나타나 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었으며($\chi^2=15.515, p<.05$), 일반 피부 관리실은 고2가 15.5%, 병원 피부과 치료는 고3이 13.7%로 확인되었다.

홈케어를 선택한 응답자 중 여드름 관리 실천 정도를 성별과 학년에 따라 세부적으로 살펴보면, 항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다는 남성이 69.1%, 정기적으로 각질 제거를 한다는 여성이 34.0%로 가장 높은 것으로 확인되었다. 학년별로는 고1 학생들이 항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다가 66.3%로 가장 높았으며, 정기적으로 각질 제거를 한다는 비율은 중2가 44.4%로 가장 높았다. 반면 고3은 항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다는 66.2%로 유지되었으나, 정기적으로 각질 제거를 한다와 압출 전후 소독 실천 비율이 각각 26.0%, 9.1%로 감소하는 것으로 확인되었다.

김보빈(2020)의 연구에서도 청소년들이 대부분 여드름을 자가 관리하는 경우가 많다는 결과가 나타났으며, 병원 방문이나 전문 관리실 이용은 상대적으로 낮은 비율을 보였다. 또한, 학년이 높아질수록 피부과 병원 치료를 고

려한다는 경향을 보여 본 연구 결과와 유사하게 나타났으며, 청소년들이 여드름 관리에 있어 주로 홈케어에 의존하지만, 학년이 높아질수록 병원 방문을 고려하는 사례가 증가한다는 경향이 있음을 밝혔다. 이는 본 연구에서 고1 학생들이 자가 관리를 선호하는 반면, 고3 학생들이 병원 진료를 더 많이 고려하는 경향과 맥을 같이하며, 각질제거와 압출의 비율이 낮아진 것은 전문가에게 관리를 받기 때문인 것으로 보여진다. 따라서, 저학년에는 자가 관리를 올바르게 할 수 있도록 교육을 제공하고, 고학년에는 전문가의 도움을 받을 수 있는 환경과 정보를 제공하는 것이 중요할 것으로 생각된다.

<표 7> 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 방법과 관리 실천정도

구분	항목	빈도 (%)	항상 얼굴의 결을 유지한다.	손과 청각 정기적으로 제거한다.	여드름을 압출하게 되면 전후로 소독을 한다.	해당사항 없음	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	병원 피부과 치료	9 (64.3)	3 (21.4)	4 (28.6)	2 (14.3)	38.818**	.001
		일반 피부 관리실	9 (31.0)	11 (37.9)	10 (34.5)	8 (27.6)		
		한방병원	1 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
		홈케어	162 (69.1)	41 (25.3)	39 (24.1)	36 (22.2)		
	여성	병원 피부과 치료	13 (69.2)	2 (15.4)	4 (30.8)	1 (7.7)	17.408	.360
		일반 피부 관리실	21 (55.3)	9 (23.7)	8 (21.1)	10 (26.3)		
		한방병원	2 (0.0)	0 (0.0)	1 (50.0)	1 (50.0)		
		홈케어	347 (62.8)	118 (34.0)	83 (23.9)	73 (21.0)		
학년 중1	병원 피부과 치료	4 (100.0)	0 (0.0)	2 (50.0)	0 (0.0)	21.499	.160	
	일반 피부 관리실	7 (28.6)	2 (28.6)	3 (42.9)	2 (28.6)			
	한방병원	2 (0.0)	1 (50.0)	0 (0.0)	1 (50.0)			
	홈케어	78 (60.3)	15 (19.2)	16 (20.5)	23 (29.5)			

구분	항목	빈도 (%)	항상 손과 얼굴의 청결을 유지한다.	정기적으로 거품을 제거한다.	여드름을 유발하는 제품을 사용하지 않는다.	해당 사항 없음	χ^2	<i>p</i>
중2	병원 피부과 치료	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	15.515*	.049
	일반 피부 관리실	12	4 (33.3)	4 (33.3)	5 (41.7)	4 (33.3)		
	한방병원	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	홈케어	90	62 (68.9)	40 (44.4)	36 (40.0)	17 (18.9)		
중3	병원 피부과 치료	2	1 (50.0)	1 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	15.965	.455
	일반 피부 관리실	11	4 (36.4)	4 (36.4)	4 (36.4)	2 (18.2)		
	한방병원	1	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (100.0)	0 (0.0)		
	홈케어	87	55 (63.2)	36 (41.4)	19 (21.8)	14 (16.1)		
고1	병원 피부과 치료	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	18.464*	.018
	일반 피부 관리실	10	4 (40.0)	0 (0.0)	2 (20.0)	5 (50.0)		
	한방병원	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	홈케어	95	63 (66.3)	23 (24.2)	20 (21.1)	22 (23.2)		
고2	병원 피부과 치료	7	4 (57.1)	1 (14.3)	5 (71.4)	0 (0.0)	12.014	.445
	일반 피부 관리실	16	9 (56.3)	7 (43.8)	4 (25.0)	1 (6.3)		
	한방병원	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	홈케어	82	52 (63.4)	25 (30.5)	24 (29.3)	10 (12.2)		
고3	병원 피부과 치료	14	9 (64.3)	3 (21.4)	1 (7.1)	3 (21.4)	2.833	.997
	일반 피부 관리실	11	7 (63.6)	3 (27.3)	0 (0.0)	4 (36.4)		
	한방병원	0	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	홈케어	77	51 (66.2)	20 (26.0)	7 (9.1)	23 (29.9)		
전체		603	376 (67.4)	184 (30.5)	148 (24.5)	131 (21.7)		

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

5) 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 만족도

연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 만족도를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

연구대상자의 여드름 관리 만족도는 만족이 50.4%로 가장 많았으며, 다음으로 보통 33.3%, 매우 만족 8.1% 순의 응답이 확인되었다. 만족과 매우 만족을 ‘만족’, 불만족과 매우 불만족을 ‘불만족’으로 하였을 때의 비율을 확인한 결과 만족은 58.5%, 보통은 33.3%, 불만족은 8.1%로 확인되었다.

세부 구분별로는 여드름 관리 만족도에 대해 확인하였을 때, 성별로는 여성이 61.2%로 남성에 비해 상대적으로 높았으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다($\chi^2=16.014$, $p<.05$).

학년별로는 고1의 만족이 11.7%로 가장 높은 것으로 확인되었으며, 이는 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다($\chi^2=44.840$, $p<.01$). 앞서 제시한 ‘학년에 따른 여드름 방법’ 연구 결과에서 고1 학생들이 홈케어를 가장 많이 이용하는 것으로 나타났으며, 여드름 관리 만족도 또한 고1이 가장 높은 것으로 나타나 홈케어에 대한 만족도가 높은 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 박현석 외(2018)의 여드름 예방 및 관리에 대한 연구에서 청소년들은 주로 홈케어를 이용하고, 여성이 남성보다 여드름 관리에 더 적극적이며, 관리 만족도도 더 높게 나타나 본 연구의 결과와 유사한 경향을 보인다. 따라서, 청소년들이 피부 타입에 맞는 제품을 선택하고 올바른 관리 방법을 이해하여 실천할 수 있도록 적극적인 정보 제공이 필요하다. 이를 위해 중·고등학생을 대상으로 올바른 피부 관리 콘텐츠를 제작하거나 관련 이벤트를 기획하여 피부 관리에 대한 관심과 참여를 유도할 수 있다. 이는 청소년 고객층의 신뢰를 확보하는 동시에, 화장품 기업의 효과적인 브랜드 마케팅 전략으로 작용할 것으로 보여진다.

<표 8> 연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 관리 만족도

구분	항목	빈도 (%)	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	204	8 (3.9)	8 (3.9)	79 (38.7)	89 (43.6)	20 (9.8)	16.014*	.031
	여성	399	13 (3.3)	20 (5.0)	122 (30.6)	215 (53.9)	29 (7.3)		
학년	중1	90	0 (0.0)	2 (2.2)	32 (35.6)	48 (53.3)	8 (8.9)	44.840**	.001
	중2	102	4 (3.9)	6 (5.9)	30 (29.4)	49 (48.0)	13 (12.7)		
	중3	101	2 (2.0)	2 (2.0)	36 (35.6)	53 (52.5)	8 (7.9)		
	고1	105	2 (1.9)	2 (1.9)	35 (33.3)	57 (54.3)	9 (8.6)		
	고	103	5 (4.9)	3 (2.9)	39 (37.9)	55 (53.4)	1 (1.0)		
	고3	102	8 (7.8)	13 (12.7)	29 (28.4)	42 (41.2)	10 (9.8)		
전체		603	21 (3.5)	28 (4.6)	201 (33.3)	304 (50.4)	49 (8.1)		

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

6) 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 전용 화장품 사용 여부

연구대상의 성별, 학년에 따른 여드름 전용 화장품 사용 여부를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

연구대상자의 여드름 전용 화장품을 사용하는 응답자는 70.5%로 확인되었다. 이를 일반적 특성별로 확인한 결과 성별로는 남성이 73.0%로 여성에 비해 상대적으로 높았으며, 통계적으로 유의미한 차이가 확인되었다($\chi^2=9.451$, $p<.05$).

학년별로는 통계적으로 유의미한 결과가 나타났으며($\chi^2=11.783$, $p<.05$), 고3의 사용 여부가 75.5%로 가장 높았다. 애경산업 여드름 연구소에서 발표한 2017년 1월부터 2018년 12월까지 국내 포털사이트와 SNS를 통해 여드름 화장품 관련 키워드와 소비 행동을 조사한 결과, 10대 남성이 여드름 관련 정보 검색에서 여성보다 더 적극적인 것으로 나타났다. 특히, 10대 남성이 또래 여성보다 여드름 화장품에 대해 더 높은 관심을 보였으며, 오프라인에서는 여드름 화장품 구매나 사용이 비교적 익숙하지 않고, 정보 취득이 상대적으로 적은 데 따라 온라인상 검색과 문의 및 구매가 활발한 것으로 조사되었다. 또한, 초등학생은 보호자가 주로 여드름 화장품을 구매하는 수동적 패턴을 보였지만, 중학생과 고등학생은 자발적으로 여드름 화장품을 찾고 구매하는 경향이 높아졌으며, 학년이 높아질수록 여드름 화장품에 대한 관심도도 증가하는 것으로 나타나(매일경제, 2019) 본 연구와 부분적으로 일치한다.

따라서, 청소년들이 주로 온라인상에서 정보를 검색하고 제품을 구매하는 경향을 반영하여, 간편한 구매 과정과 신뢰할 수 있는 제품 정보 제공을 통해 여드름 화장품을 구매할 수 있는 환경을 더욱 개선할 필요가 있다. 특히, 피부 타입에 맞는 제품 추천 서비스나 청소년들이 주로 온라인을 이용하는 부분을 바탕으로 SNS를 통한 맞춤형 여드름 관리 해결책을 제공함으로써,

청소년들이 쉽게 자신에게 맞는 제품을 찾고 구매할 수 있도록 만드는 것이 화장품 기업과 온라인 플랫폼의 중요한 역할이 될 것이다.

<표 9> 연구대상자의 성별, 학년에 따른 여드름 전용 화장품 사용 여부

구분	항목	빈도 (%)	예	아니오	χ^2	<i>p</i>
성별	남성	204	149 (73.0)	55 (27.0)	9.451*	.032
	여성	399	276 (69.2)	123 (30.8)		
학년	중1	90	63 (70.0)	27 (30.0)	11.783*	.043
	중2	102	72 (70.6)	30 (29.4)		
	중3	101	71 (70.3)	30 (29.7)		
	고1	105	70 (66.7)	35 (33.3)		
	고2	103	72 (69.9)	31 (30.1)		
	고3	102	77 (75.5)	25 (24.5)		
전체		603	425 (70.5)	178 (29.5)		

**p*<.05

7) 여드름 관리 방법 중 홈케어 응답자의 성별, 학년별 여드름 전용 화장품 사용 여부에 따른 관리 만족도

연구대상의 여드름 관리 방법 중 홈케어 응답자의 성별, 학년별 여드름 전용 화장품 사용여부에 따른 관리 만족도를 알아보기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

홈케어 응답자의 여드름 전용 화장품 사용 여부와 관리 만족도를 성별과 학년별로 분석한 결과, 관리 만족도의 만족과 매우 만족을 ‘만족’으로 하였을 때, 남성의 경우, 여드름 전용 화장품 사용자의 61.7%가 만족한다고 응답했으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 응답자보다 7.2% 더욱 만족하는 것으로 나타났다. 여성의 경우 여드름 전용 화장품을 사용한 응답자의 68.8%가 만족한다고 응답하였으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않은 여성보다 9.5% 비율로 만족도가 더욱 높은 것으로 나타났다.

학년별로는 중1은 여드름 전용 화장품을 사용자의 70.6%가 만족한다고 응답하였으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는다고 응답한 중1보다 11.4% 더 만족도가 높은 것으로 확인되었다. 중2의 경우 여드름 전용 화장품을 사용자의 70%가 만족한다고 응답하였으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 중2 응답자 보다 20% 더 높은 만족도를 보였다. 중3과 고1은 각각 66.6%, 58.4%가 만족한다고 나타났지만, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 응답자와 큰 차이가 나타나지 않았다. 고2의 경우 여드름 전용 화장품을 사용자의 66.7%가 만족한다고 하였으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 고2 보다 15.1% 더 높은 만족도를 보였다. 고3은 여드름 전용 화장품을 사용자의 63.7%가 만족한다고 확인되었으며, 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 고3 보다 19.3% 더 높은 만족도를 보였다.

이를 통해 여드름 관리 방법에서 홈케어를 이용하는 응답자 중 여드름 전용 화장품 사용하는 응답자가 여드름 전용 화장품을 사용하지 않는 응답자

에 비해 피부 관리에 만족하고 있는 것으로 확인되었으며, 홈케어를 사용하는 청소년들이 여드름 전용 화장품을 사용함으로써 도움을 받고 있다는 것을 알 수가 있다. 따라서, 화장품 기업에서는 홈케어를 하는 중·고등학생을 대상으로 쉽고 빠르게 따라 할 수 있는 여드름 관리 방법과 같은 영상을 제작하여 브랜드와 제품에 대한 홍보를 한다면 효과적인 마케팅 전략으로 활용할 수 있을 것으로 보여진다.

<표 10> 성별, 학년별 여드름 관리 방법 중 홈케어 이용자의 여드름 전용 화장품 사용 여부별 관리 만족도

구분	항목	빈도 (%)	전혀 만족하지 않음	만족하지 않음	보통	만족함	매우 만족함	χ^2	<i>p</i>		
성별	남성	여드름 화장품 사용	107	0 (0.0)	3 (2.8)	38 (35.5)	57 (53.3)	9 (8.4)	3.400	.334	
		여드름 화장품 미사용	55	0 (0.0)	4 (7.3)	21 (38.2)	23 (41.8)	7 (12.7)			
	여성	여드름 화장품 사용	224	0 (0.0)	7 (3.1)	63 (28.1)	135 (60.3)	19 (8.5)	3.308	.346	
		여드름 화장품 미사용	123	0 (0.0)	6 (4.9)	44 (35.8)	63 (51.2)	10 (8.1)			
	홈케어	중1	여드름 화장품 사용	51	0 (0.0)	0 (0.0)	15 (29.4)	34 (66.7)	2 (3.9)	4.881	.087
			여드름 화장품 미사용	27	0 (0.0)	0 (0.0)	11 (40.7)	12 (44.4)	4 (14.8)		
중2		여드름 화장품 사용	60	0 (0.0)	2 (3.3)	16 (26.7)	32 (53.3)	10 (16.7)	5.009	.171	
		여드름 화장품 미사용	30	0 (0.0)	4 (13.3)	11 (36.7)	12 (40.0)	3 (10.0)			
중3		여드름 화장품 사용	57	0 (0.0)	1 (1.8)	18 (31.6)	34 (59.6)	4 (7.0)	.476	.924	
		여드름 화장품 미사용	30	0 (0.0)	1 (3.3)	9 (30.0)	17 (56.7)	3 (10.0)			
학년	고1	여드름 화장품 사용	60	0 (0.0)	0 (0.0)	25 (41.7)	31 (51.7)	4 (6.7)	5.719	.126	
		여드름 화장품 미사용	35	0 (0.0)	2 (5.7)	9 (25.7)	20 (57.1)	4 (11.4)			
	고2	여드름 화장품 사용	51	0 (0.0)	2 (3.9)	15 (29.4)	33 (64.7)	1 (2.0)	2.539	.468	
		여드름 화장품 미사용	31	0 (0.0)	1 (3.2)	14 (45.2)	16 (51.6)	0 (0.0)			
	고3	여드름 화장품 사용	52	0 (0.0)	5 (9.6)	12 (23.1)	28 (53.8)	7 (13.5)	3.670	.299	
		여드름 화장품 미사용	25	0 (0.0)	2 (8.0)	11 (44.0)	9 (36.0)	3 (12.0)			
전체		509	0 (0)	20 (3.9)	166 (32.6)	278 (54.6)	45 (8.8)				

3. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 요인분석

1) 외모스트레스

외모스트레스 단일요인의 13문항에 대하여 타당성 및 신뢰도 검증을 실시한 결과, 제외되는 문항 없이 13문항 모두 분석에 사용할 수 있음이 확인되었다. 요인분석과 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 11>과 같다.

요인 1(34.727%)은 나는 외모 때문에 스트레스를 받는다, 나는 외모 때문에 이성을 만날 때 신경 쓰인다, 나는 외모 때문에 누구에게나 자신있게 대하기 힘들다, 나는 외모에 수치심을 느낄 때가 있다, 나는 남이 나를 쳐다보면 나의 외모에 자신이 없기 때문에 쑥스럽다, 나는 외모에 집착하는 내 자신이 짜증스럽고 한심하다, 나는 외모 때문에 고민이 많다, 나는 외모에 콤플렉스를 가지고 있다, 나는 외모가 잘 나지 못해 창피할 때가 있다, 나는 내 얼굴을 고칠 수 있다면 고치고 싶은 부분이 너무 많다, 나는 내 모습이 촌스럽다고 느껴져 남 앞에 나서기가 싫다, 나는 외모에 대해 자신이 없다, 나는 외모에 대한 열등감이 다른 모든 일에 영향을 미친다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘외모스트레스’로 명명하였다.

요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도는 $.80$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

<표 11> 외모스트레스 요인분석

item	factor	공통성
	외모스트레스	
나는 외모 때문에 스트레스를 받는다.	.632	.400
나는 외모 때문에 이성을 만날 때 신경 쓰인다.	.612	.375
나는 외모 때문에 누구에게나 자신있게 대하기 힘들다.	.607	.369
나는 외모에 수치심을 느낄 때가 있다.	.605	.367
나는 남이 나를 쳐다보면 나의 외모에 자신이 없기 때문에 쑥스럽다.	.601	.361
나는 외모에 집착하는 내 자신이 짜증스럽고 한심하다.	.597	.356
나는 외모 때문에 고민이 많다.	.596	.355
나는 외모에 콤플렉스를 가지고 있다.	.595	.354
나는 외모가 잘 나지 못해 창피할 때가 있다.	.592	.350
나는 내 얼굴을 고칠 수 있다면 고치고 싶은 부분이 너무 많다.	.585	.343
나는 네 모습이 촌스럽다고 느껴져 남 앞에 나서기가 싫다.	.565	.319
나는 외모에 대해 자신이 없다.	.543	.294
나는 외모에 대한 열등감이 다른 모든 일에 영향을 미친다.	.521	.271
고유값	4.515	
분산(%)	34.727	
누적(%)	34.727	
신뢰도(Cronbach's α)	.843	
전체신뢰도	.843	
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.917, $\chi^2=1713.401$, $p<.001$	

2) 자아존중감

자아존중감에서는 10개의 문항에 대하여 타당성 및 신뢰도 검증을 실시한 결과 1문항이 제외되어 최종 9개의 문항이 분석에 사용되었다. 요인분석 및 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 12>와 같다.

요인 1(24.878%)은 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다, 나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다, 나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다, 나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다, 나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘긍정적 자아존중감’으로 명명하였다.

요인 2(18.431%)는 나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다, 나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다, 나는 자랑할 것이 별로 없다, 나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘부정적 자아존중감’으로 명명하였다.

이 2개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도는 모두 $.60$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

<표 12> 자아존중감 요인분석

item	factor		공통성
	긍정적 자아존중감	부정적 자아존중감	
나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	.650	-.120	.437
나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	.648	-.062	.423
나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	.623	-.077	.395
나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다.	.610	-.208	.415
나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다.	.574	-.148	.352
나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	-.229	.664	.493
나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.	.372	.632	.538
나는 자랑할 것이 별로 없다.	-.223	.604	.414
나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	-.257	.603	.430
고유값	2.239	1.659	
분산(%)	24.878	18.431	
누적(%)	24.878	43.309	
신뢰도(Cronbach's α)	.653	.529	
전체신뢰도		.684	
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.787, $\chi^2=631.731$, $p<.001$		

3) 외모만족도

외모만족도에서는 7개의 문항에 대하여 타당성 및 신뢰도 검증을 실시한 결과 1개가 제외된 최종 6개의 문항이 분석에 사용되었다. 요인분석 및 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 13>과 같다.

요인 1(28.823%)은 나는 거울에 비춰지는 내 얼굴에 만족하는 편이다, 나는 내 얼굴이 마음에 드는 편이다, 다른 사람들이 나의 얼굴을 예쁘다(멋지다)고 하는 편이다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘얼굴만족’으로 명명하였다.

요인 2(26.113%)는 다른 사람들이 나에게 피부가 좋다고 하는 편이다, 나는 피부가 괜찮은 편이다, 나는 내가 원하는 만큼 피부 결이 고와 보이는 편이다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘피부만족’으로 명명하였다.

이 2개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도는 모두 $.60$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

<표 13> 외모만족도 요인분석

item	factor		공통성
	얼굴만족	피부만족	
나는 거울에 비춰지는 내 얼굴에 만족하는 편이다.	.799	.040	.641
나는 내 얼굴이 마음에 드는 편이다.	.742	.111	.563
다른 사람들이 나의 얼굴을 예쁘다(멋지다)고 하는 편이다.	.562	.119	.330
다른 사람들이 나에게 피부가 좋다고 하는 편이다.	-.043	.843	.712
나는 피부가 괜찮은 편이다.	.167	.737	.571
나는 내가 원하는 만큼 피부 결이 고와 보이는 편이다.	.440	.534	.479
고유값	1.729	1.567	
분산(%)	28.823	26.113	
누적(%)	28.823	54.936	
신뢰도(Cronbach' s α)	.657	.565	
전체신뢰도		.678	
KMO와 Bartlett 검정	KMO=.686, $\chi^2=439.287$, $p<.001$		

4) 대인관계

대인관계에서는 10개의 문항에 대하여 타당성 및 신뢰도 검증을 실시한 결과 제외되는 문항 없이 모두 분석에 사용할 수 있음이 확인되었다. 요인 분석 및 신뢰도 분석을 한 결과는 <표 14>와 같다.

요인 1(10.802%)는 다른 사람에 대한 나의 표현이나 개방성은 많다, 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 느낀다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘개방성’으로 명명하였다.

요인 2(19.615%)는 나는 인간으로서의, 나 자신에 대해서 만족스럽다, 다른 사람과 나의 관계는 만족스럽다, 나는 다른 사람에 대하여 친근감을 느낀다, 나는 인간으로서 다른 사람들에 대하여 만족스럽다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘만족친근감’으로 명명하였다.

요인 3(20.775%)은 나는 다른 사람과 대화 시에 어려움을 느낀다, 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 쉽다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘의사소통’으로 명명하였다.

요인 4(12.589%)은 나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 것이 쉽다, 나는 내 자신의 감정을 이해한다. 등의 내용을 포함하고 있으므로 ‘이해성’으로 명명하였다.

이 4개의 요인적재 값이 $\pm .50$ 이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도는 모두 $.60$ 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

<표 14> 대인관계 요인분석

item	factor				공통성
	개방성	만족 친근감	의사소통	이해성	
다른 사람에 대한 나의 표현이나 개방성은 많다.	.783	.180	.221	.119	.708
나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 느낀다.	.589	.215	.326	-.138	.517
나는 인간으로서의, 나 자신에 대해서 만족스럽다.	-.027	.719	.423	-.049	.699
다른 사람과 나의 관계는 만족스럽다.	.405	.700	-.030	.011	.655
나는 다른 사람에 대하여 친근감을 느낀다.	.317	.626	.177	-.016	.524
나는 인간으로서 다른 사람들에 대하여 만족스럽다.	.215	.594	.217	.139	.465
나는 다른 사람과 대화 시에 어려움을 느낀다.	-.004	-.003	.952	.052	.908
나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 쉽다.	.225	-.013	.760	.108	.640
나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 것이 쉽다.	-.019	-.104	-.091	.614	.661
나는 내 자신의 감정을 이해한다.	.377	-.052	-.315	.596	.600
고유값	1.080	1.961	2.077	1.259	
분산(%)	10.802	19.615	20.775	12.589	
누적(%)	10.802	30.417	51.192	63.781	
신뢰도(Cronbach's α)	.577	.591	.572	.545	
전체신뢰도					.674
KMO와 Bartlett 검정					KMO=.879, $\chi^2=605.670$, $p<.001$

4. 일반적 특성과 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 차이분석

1) 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스 차이분석

일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스를 분석한 결과는 <표 15>와 같다.

성별에 따라 외모스트레스에 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며 ($t=28.091$, $p<.001$), 여성이 남성보다 외모스트레스가 높은 것으로 나타났다.

학년별로도 외모스트레스에 유의한 차이가 나타났으며($F=25.358$, $p<.001$), 사후 검정 결과 중2가 고3보다 높은 스트레스를 느끼고, 고3이 중1보다 높은 외모스트레스를 경험하는 것으로 확인되었다.

하루 평균 수면 시간에 따른 외모스트레스 차이에서도 유의미하게 나타났으며($F=4.580$, $p<.001$), 사후 검정 결과 4시간 수면이 7시간 및 8시간 이상의 수면을 취하는 경우보다 외모스트레스 수준이 높았다. 이는 Palmer et al.(2024)의 ‘수면 부족이 감정 조절을 방해하고 불안과 스트레스 수준을 높이는 영향’에 대한 보고서에 따르면, 수면 부족이 불안 증상과 감정 조절 문제를 유발하며, 스트레스를 증가시킨다는 결과를 제시하였다. 또한, Palmer et al.(2024)의 ‘수면 부족이 감정 기능에 미치는 영향’에 대한 연구에서는 수면 부족이 감정적 반응을 둔화시키고, 불안과 스트레스를 증가시킨다고 하였으며, 본 연구와 유사한 결과가 나타났다.

하루 세안 정도에 따라서는 외모스트레스 수준이 차이를 보였으며 ($F=11.182$, $p<.001$), 사후 검정 결과 하루 1회 세안이 2회 세안보다 높은 스트레스 수준을 보였고, 2회 세안이 3회 이상 세안보다 외모스트레스가 높았다.

<표 15> 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스 차이분석

일반적 특성		외모스트레스		
		평균	t/F(p)	Scheffe
성별	남성	2.721	28.091*** (.000)	
	여성	3.026		
학년	중1 ^a	2.291	25.358*** (.000)	b>f>a
	중2 ^b	3.243		
	중3 ^c	2.955		
	고1 ^d	2.986		
	고2 ^e	3.074		
	고3 ^f	2.910		
하루 평균 수면 시간	4시간 이하 ^a	3.166	4.580*** (.000)	a>d,e
	5시간 ^b	2.981		
	6시간 ^c	2.933		
	7시간 ^d	2.782		
	8시간 이상 ^e	2.838		
하루 세안 정도	1번 ^a	3.130	11.182*** (.000)	a>b>c
	2번 ^b	2.906		
	3번 이상 ^c	2.684		
전체		2.922		

***p<.001

2) 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 자아존중감 차이분석

일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 자아존중감을 분석한 결과는 <표 16>과 같다.

성별에 따라 부정적 자아존중감에서 유의미한 차이가 나타났으며($t=5.977$, $p<.05$), 여성이 남성보다 부정적 자아존중감이 높은 것으로 확인되었다. 이는 Sharma et al.(2023)의 연구에서는 여드름이 청소년의 여드름이 삶의 질에 미치는 심리사회적 영향을 분석하였다. 연구 결과, 여성이 외모에 대한 사회적 압력에 더 민감하게 반응하는 것으로 확인되어 여드름이 여성 청소년의 자아존중감에 부정적 영향을 미칠 수 있음을 밝혔다. 이는 본 연구 결과를 뒷받침하며, 여드름 피부의 여성 청소년들이 사회적 비교와 외모 평가로 인해 부정적 자아존중감을 더 많이 경험할 수 있다는 것으로 해석할 수 있다.

학년별로는 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감에서 모두 유의미한 차이가 나타났으며($F=11.055$, $p<.001$, $F=12.957$, $p<.001$), 사후 검정 결과 긍정적 자아존중감은 중1, 중3, 고2, 고3이 중2보다 높았다. 부정적 자아존중감은 중2가 중3과 고2에 비해 높았고, 고2가 중1에 비해 높은 것으로 확인되었다.

하루 평균 수면 시간에 따른 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감 모두 차이가 나타났으며($F=7.174$, $p<.001$, $F=6.869$, $p<.001$), 사후 검정 결과 긍정적 자아존중감은 8시간 이상 수면이 4시간 이하보다 높았으나, 부정적 자아존중감에서는 차이가 없었다.

Chaudhary et al.(2021)의 ‘수면 시간과 여드름 심각도, 자아존중감 사이의 관계’에 대한 연구에 따르면, 수면 시간이 부족할수록 여드름이 악화되고, 자아존중감에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 결과가 나타났다. 본 연구에서 8시간 이상 수면을 취한 청소년이 4시간 이하로 수면을 취한 집단보다

긍정적 자아존중감이 더 높게 나타난 연구 결과를 뒷받침하며, 충분한 수면이 청소년의 심리적 안정감과 자아존중감을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 따라서 하루 평균 수면 시간에 따른 자아존중감에서 유의미한 차이가 나타난 것은 수면의 질이 청소년의 심리적 안정감과 자아존중감에 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

하루 세안 정도에 따라 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감에서 차이가 나타났으며($F=3.361, p<.01, F=3.652, p<.001$), 사후 검정 결과 긍정적 자아존중감은 하루 3번 이상 세안하는 경우가 1번 세안보다 높았고, 부정적 자아존중감은 하루 1번 세안이 3번 이상 세안하는 경우보다 높은 것으로 나타났다.

<표 16> 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 자아존중감 차이분석

일반적 특성		자아존중감					
		긍정적 자아존중감			부정적 자아존중감		
		평균	t/F(p)	Scheffe	평균	t/F(p)	Scheffe
성별	남성	3.389	1.395 (.238)		2.963	5.977* (.010)	
	여성	3.317			3.112		
학년	중1 ^a	3.544	11.055*** (.000)	a,c,e,f>b	2.631	12.957*** (.000)	b>c,e>a
	중2 ^b	2.941			3.408		
	중3 ^c	3.543			3.012		
	고1 ^d	3.255			3.131		
	고2 ^e	3.404			3.041		
	고3 ^f	3.390			3.092		
하루 평균 수면 시간	4시간 이하 ^a	3.205	7.174*** (.000)	e>a	3.189	6.869*** (.000)	
	5시간 ^b	3.297			3.113		
	6시간 ^c	3.317			3.082		
	7시간 ^d	3.411			2.948		
	8시간 이상 ^e	3.542			3.036		
하루 세안 정도	1번 ^a	3.222	3.361** (.001)	c>a	3.198	3.652*** (.000)	a>c
	2번 ^b	3.351			3.043		
	3번 이상 ^c	3.479			2.941		
전체		3.341			3.061		

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

3) 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모만족도 차이분석

일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모만족도를 분석한 결과는 <표 17>과 같다.

성별에 따라 얼굴만족과 피부만족에서 유의미한 차이가 나타났으며($t=13.858$, $p<.001$, $t=12.259$, $p<.001$), 얼굴만족과 피부만족 모두 남성이 여성보다 높은 것으로 확인되었다.

학년별로도 얼굴만족과 피부만족에서 유의미한 차이가 나타났으며($F=9.157$, $p<.001$, $F=9.854$, $p<.001$), 사후 검정 결과, 얼굴만족의 경우 중1이 중3보다, 중3이 중2보다 높은 것으로 확인되었다. 피부만족에서는 중1이 고1보다, 고1이 중2보다 높은 것으로 나타났으며 특히, 중1 학생들이 중2와 중3에 비해 얼굴만족과 피부만족 모두에서 높은 것으로 확인되었다. Tasneem et al.(2023)는 청소년을 대상으로 여드름의 중증도와 삶의 질 및 우울 증상 간의 관계를 분석하였으며, 여드름 중증도가 심해질수록 삶의 질과 자존감이 낮아지는 경향을 확인하였다. 또한, 사춘기 후반기에 접어들면서 여드름의 악화가 외모에 대한 불만족 증가와 연관이 있다고 언급하였으며, 사춘기 초기에는 상대적으로 여드름 증상이 덜 심각하여 외모에 대한 만족도가 높을 것이라 제시하였다. 이는 본 연구에서 중2와 중3, 고등학생들의 외모만족도가 상대적으로 낮은 이유와 일치하며, 사춘기 호르몬 변화가 주요 원인일 것으로 판단된다.

하루 평균 수면 시간에 따른 얼굴만족과 피부만족에서는 유의미한 차이가 나타났으며($F=6.398$, $p<.001$, $F=7.204$, $p<.001$), 사후 검정 결과, 얼굴만족과 피부만족의 차이가 없는 것으로 확인되었다.

하루 세안 정도에 따른 얼굴만족과 피부만족에서는 유의미한 차이가 나타났으며($F= 7.861$, $p<.001$, $F= 8.208$, $p<.001$) 사후 검정 결과, 얼굴만족과 피부만족 모두 3번 이상 세안하는 경우가 1번 세안하는 경우보다 높은 것으로 나타났다.

<표 17> 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 외모만족도 차이분석

일반적 특성		외모만족도					
		얼굴만족			피부만족		
		평균	t/F(p)	Scheffe	평균	t/F(p)	Scheffe
성별	남성	3.049	13.858*** (.000)		2.625	12.259*** (.000)	
	여성	2.815			2.409		
학년	중1 ^a	3.244	9.157*** (.000)	a>c>b	2.856	9.854*** (.000)	a>d>b
	중2 ^b	2.634			2.167		
	중3 ^c	3.069			2.493		
	고1 ^d	2.822			2.540		
	고2 ^e	2.767			2.388		
	고3 ^f	2.876			2.493		
하루 평균 수면 시간	4시간 이하	2.763	6.398*** (.000)		2.315	7.204*** (.000)	
	5시간	2.902			2.494		
	6시간	2.858			2.433		
	7시간	2.953			2.573		
	8시간 이상	3.037			2.606		
하루 세안 정도	1번 ^a	2.781	7.861*** (.000)	c>a	2.296	8.208*** (.000)	c>a
	2번 ^b	2.903			2.496		
	3번 이상 ^c	3.029			2.704		
전체		2.894			2.482		

***p<.001

4) 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 대인관계 차이분석

일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 대인관계를 분석한 결과는 <표 18>과 같다.

성별에 따라 만족친근감에서 유의미한 차이가 나타났으며($t=11.446$, $p<.01$), 남성이 여성보다 만족친근감이 높은 것으로 확인되었다.

학년별로는 개방성, 만족친근감, 의사소통, 이해성에서 유의미한 차이가 나타났으며($F=6.684$, $p<.001$, $F=11.952$, $p<.001$, $F=2.765$, $p<.001$, $F=26.932$, $p<.001$), 사후 검정 결과, 개방성의 경우 중1이 고3보다, 고3이 고1보다 높은 것으로 확인되었다. 만족친근감은 중1이 고3보다, 고3이 중2보다 높았다. 의사소통에서는 사후 검정 결과 차이가 없었으나, 이해성의 경우 중1, 중3, 고1, 고2, 고3이 중2보다 높았다. 연구 결과 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에서 중1이 가장 높은 것으로 나타났다. Tan et al.(2022)의 ‘얼굴과 몸통의 복합 여드름의 심리적 안녕과 사회적 영향에 대한 평가’ 연구에서는 여드름을 가진 청소년들이 자신의 피부 상태로 인해 낮은 자신감을 가지게 되고, 대인관계를 회피하거나 소극적으로 행동하는 심리적 영향을 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 중1 학생들이 고학년보다 더 높은 개방성과 만족친근감을 보였다는 점은, 나이가 어릴수록 여드름에 대한 심리적 부담이 적어 개방적인 대인관계 태도를 유지하는 것으로 사료된다.

하루 평균 수면 시간별로는 개방성, 만족친근감, 의사소통, 이해성에서 유의미한 차이가 나타났으며($F=5.182$, $p<.001$, $F=2.701$, $p<.05$, $F=5.888$, $p<.001$, $F=6.332$, $p<.001$), 사후 검정 결과에서는 차이가 없는 것으로 확인되었다.

하루 세안 정도에 따른 개방성, 만족친근감, 의사소통, 이해성에서는 유의미한 차이가 나타났으며($F=3.424$, $p<.001$, $F=4.420$, $p<.001$, $F=5.991$, $p<.001$, $F=11.823$, $p<.001$), 사후 검정 결과 개방성은 하루 3번 이상 세안하는 경우가

1번 세안하는 경우보다 높았으며, 만족친근감 또한 3번 이상이 1번 세안하는 경우보다 높았다. 이해성의 경우 하루 2번 세안과 3번 이상 세안하는 경우가 1번 세안보다 높았다.

<표 18> 일반적 특성에 따른 여드름 피부 청소년의 대인관계 차이분석

일반적 특성	대인관계											
	개방성			만족친근감			의사소통			이해성		
	평균	t/F(p)	Scheffe	평균	t/F(p)	Scheffe	평균	t/F(p)	Scheffe	평균	t/F(p)	Scheffe
성별	남성	3.324	0.653 (.420)	3.453	11.446 **		3.297	1.922 (.166)		3.392	0.693 (.405)	
	여성	3.269		3.266	(.001)		3.375		3.336			
학년	중1 ^a	3.567		3.694			3.161		3.611			
	중2 ^b	3.162		3.020			3.466		2.642			
	중3 ^c	3.312	6.684 ***	a>f>d	3.295	11.952 ***	a>f>b	3.287	2.765 ***	3.658	26.932 ***	a,c,d,e,f>b
	고1 ^d	3.033	(.000)		3.283	(.000)		3.357	(.000)	3.400	(.000)	
	고2 ^e	3.223			3.301			3.442		3.451		
	고3 ^f	3.471			3.426			3.353		3.397		
하루 평균 수면 시간	4시간 이하 ^a	3.288		3.140			3.308		3.219			
	5시간 ^b	3.250	5.182 ***		3.361	2.701 *	3.275	5.888 ***	3.377	6.332 ***		
	6시간 ^c	3.307	(.000)		3.299	(.030)	3.357	(.000)	3.307	(.000)		
	7시간 ^d	3.308			3.428		3.415		3.427			
	8시간 이상 ^e	3.233			3.322		3.333		3.467			
하루 세안 정도	1번 ^a	3.132		3.184			3.296		3.056			
	2번 ^b	3.317	3.424 ***	c>a	3.355	4.420 ***	c>a	3.375	5.991 ***	3.433	11.823 ***	b,c>a
	3번 이상 ^c	3.383	(.000)		3.429	(.000)		3.296	(.000)	3.432	(.000)	
	전체	3.287			3.329			3.348		3.354		

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

5. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계 간의 상관관계

본 연구에서는 앞서 제시한 각 항목변수의 상관관계를 검증하였고, 상관관계 분석을 통하여 검증된 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

<표 19>는 각 변수 간의 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 검증을 시행한 결과이다.

분석 결과, 독립변수인 외모스트레스는 매개변수 중 자아존중감의 ‘부정적 자아존중감’ 과 정(+)의 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며($p < .01$), 매개변수인 자아존중감의 ‘긍정적 자아존중감’, 외모만족도의 ‘얼굴만족’ 및 ‘피부만족’ 과는 부(-)의 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다($p < .01$). 종속변수인 대인관계 중 ‘의사소통’ 과는 약한 정(+)의 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며($p < .05$), 나머지 변수들에 대해서는 부(-)의 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다($p < .05$).

매개변수인 자아존중감 중 ‘긍정적 자아존중감’ 은 종속변수인 대인관계 중 ‘의사소통’ 에 대해서만 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며($p > .05$), 나머지 변수들에 대해서는 정(+)의 유의한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다($p < .01$). ‘부정적 자아존중감’ 은 종속변수인 대인관계의 ‘의사소통’ 과는 약한 정(+)의 상관관계를 가지는 것으로 나타났으며($p < .05$), 나머지 변수들에 대해서는 부(-)의 상관관계를 가지는 것으로 나타났다($p < .01$).

매개변수인 외모만족도는 ‘얼굴만족’ 과 ‘피부만족’ 모두 종속변수인 대인관계 중 ‘의사소통’ 에 대해서만 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났으며($p > .05$), 나머지 변수들에 대해서는 정(+)의 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타났다($p < .01$).

<표 19> 상관관계 분석

구분	평균	표준편차	외모스트레스	자아존중감		외모만족도			대인관계			
			외모스트레스	긍정적 자아존중감	부정적 자아존중감	얼굴만족	피부만족	개방성	만족친근감	의사소통	이해성	
외모스트레스	2.922	.683	1									
자아존중감	긍정적 자아존중감	3.341	.707	-.416**	1							
	부정적 자아존중감	3.061	.711	.570**	-.380**	1						
외모만족도	얼굴만족	2.894	.736	-.468**	.379**	-.332**	1					
	피부만족	2.482	.722	-.390**	.300**	-.226**	.400**	1				
대인관계	개방성	3.287	.777	-.267**	.330**	-.230**	.243**	.239**	1			
	만족친근감	3.329	.650	-.441**	.434**	-.327**	.387**	.343**	.396**	1		
	의사소통	3.348	.655	.103*	-.050	.108**	-.021	-.071	.008	-.012	1	
	이해성	3.354	.785	-.307**	.370**	-.294**	.285**	.299**	.279**	.391**	.014	1

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

6. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 20>과 같다.

여드름 피부 청소년의 외모스트레스에서 ‘외모스트레스’ 요인은 자아존중감 중 ‘긍정적 자아존중감’ 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=-.416, p<.001$), ‘부정적 자아존중감’ 요인에서는 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.570, p<.001$).

여드름 피부 청소년의 외모스트레스에서 ‘외모스트레스’ 요인은 외모만족도 중 ‘얼굴만족’ 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=-.468, p<.001$), ‘피부만족’ 요인에서도 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.390, p<.001$).

여드름 피부 청소년의 외모스트레스에서 ‘외모스트레스’ 요인은 대인관계 중 ‘개방성’ 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=-.267, p<.001$), ‘만족·친근감’ 요인은 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.441, p<.001$). ‘의사소통’ 요인은 (+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며($\beta=.103, p<.05$), ‘이해성’ 요인에서는 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.307, p<.001$).

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’ VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다. 변수 간 독립성이 확보되지 않고 다중공선성이 존재하는 경우, 한 독립변수의 변화가 다른 독립변수에 영향을 미쳐, 결과적으로 모델의 예측력을 저하시키고 유의성 검정 결과가 왜곡될 수 있다(최보윤 외, 2023).

이를 종합해보면 여드름 피부 청소년들은 외모에 대한 스트레스가 클수록 긍정적 자아존중감과 외모만족도가 낮아지고, 부정적 자아존중감이 높아지며, 대인관계에서 개방성, 만족·친근감, 이해성에 부정적인 영향을 미친다는 결과가 나타나 여드름 피부로 인한 외모스트레스가 청소년의 자아존중감, 외모만족도, 대인관계에 전반적으로 부정적 영향을 미친다는 점을 확인하였다.

Morshed et al.(2023)의 연구에 따르면, 여드름은 청소년들에게 높은 수준의 스트레스, 불안, 우울을 유발하며, 이러한 심리적 요인들이 자아존중감을 낮추는 주요 변수로 작용한다고 밝혔다. 또한 본 연구에서 외모스트레스가 얼굴 및 피부만족도를 낮춘다는 결과는, Kaikati et al.(2021)의 여드름 치료가 청소년의 자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향을 연구에서 여드름이 외모스트레스를 증가시키고 외모만족도를 낮추는 핵심 요인으로 작용한다고 밝히며 여드름 치료가 청소년들의 삶의 질을 개선하고 외모만족도를 회복시키는 데 긍정적인 영향을 미친다는 점을 강조해 본 연구를 뒷받침하고 있다. 대인관계 측면에서 본 연구는 외모스트레스가 개방성, 만족·친근감, 이해성에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 확인하였으며, Rohan(2021)의 여드름이 청소년의 심리사회적 측면에 미치는 영향에 대한 연구와도 맥을 같이 한다. Rohan(2021)은 여드름으로 인해 부정적 자아 이미지가 형성된 청소년들은 사회적 상호작용에서 자신감을 잃고, 타인과의 관계에서 친밀감과 이해를 유지하기 어려워지는 경향이 있으며 특히 외모로 인한 스트레스가 증가할수록 대인관계에서 폐쇄적 태도를 보이고, 타인과의 유대감을 약화시키는 요인으로 작용한다고 제시하였다.

결론적으로, 여드름 피부로 인한 외모스트레스는 자아존중감, 외모만족도 및 대인관계 전반에 걸쳐 부정적인 영향을 미치는 요인으로 작용하며, 이는 Morshed et al.(2023), Kaikati et al.(2021), Rohan(2021)의 연구 결과와 유사하게 나타났다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 학교 교육과정에 피부 건

강과 심리적 웰빙을 통합한 교육 프로그램을 도입하는 것이 필요할 것으로 보인다. 청소년들이 피부 건강에 대한 올바른 과학적 지식을 습득하고, 이를 실생활에서 적용할 수 있는 역량을 배양하는 것을 목표로 하고, 피부 구조와 여드름 발생 원인, 효과적인 관리 방법에 대한 과학적 접근을 제공함으로써 학생들은 자신의 피부 상태를 이해하고 적합한 해결책을 찾을 수 있을 것이다. 이는 청소년들의 신체적, 심리적 요인에 긍정적인 영향을 미치는 것 뿐만 아니라 학교와 지역 사회의 전반적인 웰빙 수준을 향상시키는 데 도움이 될 것으로 판단된다.

<표 20> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 ($_{adj}R^2$)	F
자 아 존 중 감	긍정적 외모스트레스	-.431	.038	-.416	-11.226 ***	.000	1.000	.173 (.172)	126.013***
	부정적 외모스트레스	.593	.035	.570	16.986 ***	.000	1.000	.324 (.323)	288.539***
외 모 만 족 도	얼굴 만족 외모스트레스	-.505	.039	-.468	-12.977 ***	.000	1.000	.219 (.218)	168.399***
	피부 만족 외모스트레스	-.412	.040	-.390	-10.374 ***	.000	1.000	.152 (.150)	107.626***
	개방성 외모스트레스	-.304	.045	-.267	-6.783 ***	.000	1.000	.071 (.070)	46.010***
대 인 관 계	만족· 찬근감 외모스트레스	-.420	.035	-.441	-12.058 ***	.000	1.000	.195 (.193)	145.399***
	의사 소통 외모스트레스	.099	.039	.103	2.537 *	.011	1.000	.011 (.009)	6.436*
	이해성 외모스트레스	-.353	.045	-.307	-7.918 ***	.000	1.000	.094 (.093)	62.693***

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

7. 여드름 피부 청소년의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 21>과 같다.

여드름 피부 청소년의 자아존중감에서 ‘긍정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=.284$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘개방성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감 중 ‘부정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=-.122$, $p<.01$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘개방성’ 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여드름 피부 청소년의 자아존중감에서 ‘긍정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=.362$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘만족·친근감’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감 중 ‘부정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=-.189$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘만족·친근감’ 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여드름 피부 청소년의 자아존중감에서 ‘부정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=.105$, $p<.05$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘의사소통’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감 중 ‘긍정적 자아존중감’ 요인은 대인관계 중 ‘의사소통’ 요인에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 자아존중감에서 ‘긍정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=.302$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘이해성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자아존중감 중 ‘부정적 자아존중감’ 요인은 $\beta=-.180$, $p<.001$ 유의수준에서 이해성 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘긍정적 자아

존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

이는 자아존중감이 높을수록 청소년들은 사람들과 더 개방적이고 친근하며 이해심이 높은 관계를 형성하는 반면, 자아존중감이 낮을수록 대인관계에서 개방적이거나 만족감을 느끼기 어려워진다는 결과가 도출되었다.

Smithard et al.(2001)의 연구에 따르면, 여드름은 청소년의 정서적 및 행동적 어려움을 증가시키며 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고하였다. Pawin et al.(2005)은 프랑스 청소년들을 대상으로 한 연구에서 여드름의 심각성이 친구 및 중요한 타인과의 관계에 영향을 미친다는 것을 밝혔다. Hassan et al.(2008)의 연구는 여드름으로 인한 외모 의식이 특히 여성 청소년의 사회적 자의식 및 부정적 자기 개념에 영향을 미친다고 보고하였다. Uslu et al.(2009)은 여드름을 경험한 청소년이 자아존중감이 낮아지고 불안과 우울증 증상이 증가하며, 이는 대인관계에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보였다. Dunn et al.(2011)의 연구에 따르면, 여드름으로 인한 자아존중감 저하는 청소년 대인관계에서 부정적인 결과를 초래하며, 자아존중감이 낮을수록 대인관계에서 개방적이거나 친밀한 관계를 형성하는 데 어려움을 겪고, 만족감이 떨어지는 것으로 나타났다.

이 연구들은 각각 2001년, 2005년, 2008년, 2009년, 2011년에 연구한 결과로, 당시에 도 여드름이 청소년들에게 단순한 외모 문제를 넘어서 심리적 고통을 유발하며, 대인관계에서의 자신감 저하로 이어진다고 강조하였다. 이는 본 연구 결과와 맥을 같이하며, 여드름으로 인해 자아존중감이 낮아지는 문제가 시간의 흐름에도 불구하고 여전히 청소년기의 중요한 과제임을 보여주는 결과로 지속적인 연구가 필요할 것으로 판단된다.

따라서 본 연구는 선행연구들의 결과를 지지하며, 청소년의 자아존중감을 높이고 여드름으로 인한 심리적, 사회적 영향을 완화하기 위해 구체적이고 실효성 있는 대안이 요구된다.

<표 21> 여드름 피부 청소년의 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 ($_{adj.}R^2$)	F
개방성	긍정적 자아존중감	.312	.045	.284	6.862 ***	.000	1.169	.122 (.119)	41.686**
	부정적 자아존중감	-.134	.045	-.122	-2.962 **	.003	1.169		
만족· 친근감	긍정적 자아존중감	.333	.036	.362	9.279 ***	.000	1.169	.219 (.216)	83.993***
	부정적 자아존중감	-.173	.036	-.189	-4.841 ***	.000	1.169		
의사소통	긍정적 자아존중감	-.009	.041	-.010	-.232	.817	1.169	.012 (.009)	3.597*
	부정적 자아존중감	.096	.040	.105	2.383 *	.017	1.169		
이해성	긍정적 자아존중감	.335	.045	.302	7.489 ***	.000	1.169	.165 (.162)	59.177***
	부정적 자아존중감	-.198	.045	-.180	-4.451 ***	.000	1.169		

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

8. 여드름 피부 청소년의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 22>와 같다.

여드름 피부 청소년의 외모만족도에서 ‘얼굴만족’ 요인은 $\beta=.175$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘개방성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외모만족도 중 ‘피부만족’ 요인은 $\beta=.169$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘개방성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여드름 피부 청소년의 외모만족도에서 ‘얼굴만족’ 요인은 $\beta=.298$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘만족·친근감’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외모만족도 중 ‘피부만족’ 요인은 $\beta=.224$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘만족·친근감’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

여드름 피부 청소년의 외모만족도에서 ‘얼굴만족’ 요인과 ‘피부만족’ 요인 모두 대인관계 중 ‘의사소통’ 요인에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 외모만족도에서 ‘얼굴만족’ 요인은 $\beta=.196$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘이해성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 외모만족도 중 ‘피부만족’ 요인은 $\beta=.221$, $p<.001$ 유의수준에서 대인관계 중 ‘이해성’ 요인에 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘얼굴만족’, ‘피부만족’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

연구 결과 얼굴과 피부에 대한 만족도가 높을수록 청소년들은 대인관계에서 더 개방적이며, 만족스러운 관계를 형성하고 친근감을 느낄 가능성이 크다는 결론이 도출되었다. 외모만족도는 타인을 이해하는 능력에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었으며, 자신의 외모에 만족하는 청소년들은 타인과의 상호작용에서 더 개방적이고 긍정적인 태도를 보였다. 이는 대인관계에서 더 나은 이해와 소통을 할 수 있는 경향이 있다는 것을 의미한다.

Özkesici Kurt(2022)의 연구에 따르면, 여드름이 청소년의 신체 만족도에 미치는 영향은 매우 크며, 외모에 대한 긍정적인 인식이 대인관계에 중요한 역할을 한다는 점이 확인되었다. 또한, 외모만족도가 높을수록 자아존중감이 증가하고, 이는 대인관계에서 더 개방적이고 만족스러운 관계를 형성하는데 긍정적인 영향을 미친다는 결과가 나타나 본 연구 결과와 일관되며, 외모만족도가 대인관계에도 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

<표 22> 여드름 피부 청소년의 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 ($adj. R^2$)	F
개방성	얼굴만족	.185	.045	.175	4.106***	.000	1.191	.083 (.080)	27.139***
	피부만족	.182	.046	.169	3.961***	.000	1.191		
만족 · 친근감	얼굴만족	.263	.035	.298	7.432***	.000	1.191	.192 (.190)	71.446***
	피부만족	.202	.036	.224	5.602***	.000	1.191		
의사 소통	얼굴만족	.007	.040	.008	.190	.850	1.191	.005 (.002)	1.521
	피부만족	-.067	.040	-.074	-1.665	.096	1.191		
이해성	얼굴만족	.209	.045	.196	4.706***	.000	1.191	.122 (.119)	41.669***
	피부만족	.240	.045	.221	5.283***	.000	1.191		

*** $p < .001$

9. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 자아존중감의 매개효과 분석

1) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 개방성 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 23>과 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘긍정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘긍정적 자아존중감’ 또한 ‘개방성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.156$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘부정적 자아존중감’ 또한 ‘개방성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.200$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.125$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이

는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’의 두 요인인 ‘긍정적 자아존중감’과 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 하였을 때, ‘긍정적 자아존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 유의한 것으로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’, ‘긍정적 자아존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

따라서, 여드름 피부로 인한 외모스트레스는 청소년들의 대인관계에서 개방성을 줄이는 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 자아존중감이 높을수록 외모스트레스의 부정적 영향은 감소하고, 자아존중감이 낮을수록 그 영향은 더욱 커지는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 외모스트레스와 대인관계의 개방성 사이에서 중요한 매개 역할을 한다는 것을 확인할 수 있다.

Zhang과 Zhou(2024)의 연구에서는 여드름을 겪는 청소년의 외모 불안이 자아존중감을 통해 대인관계에 미치는 영향을 분석하였으며, 자아존중감이 대인관계에서 중요한 매개 역할을 한다는 사실을 발견하였다. 이는 자아존중감이 낮을수록 외모 불안이 커지면서, 사회적 상호작용에서 자신의 감정을 솔직하게 표현하거나 개방적인 태도를 취하기 어려운 상황이 발생한다고 제시 하였으며, 이로 인해 외모 불안이 높아지면 대인관계에서 자신을 드러내거나 타인과의 상호작용에서 자신감을 잃어 대인관계에서 개방성이 감소할 가능성이 커진다고 언급하였다. 이는 본 연구에서 다룬 자아존중감이 외모스트레스와 대인관계의 개방성 사이에서 중요한 매개 역할을 한다는 결과와 유사한 경향을 보이며, 본 연구 결과를 뒷받침하는 것으로 해석할 수 있다.

따라서, 여드름 피부 청소년들이 외모로 인한 스트레스를 줄이고 긍정적인 자아존중감을 형성할 수 있도록, 요가, 명상, 아로마테라피와 같은 체험

형 스트레스 관리 워크숍의 도입을 고려해볼 수 있다. 이는 청소년들의 심리적 안정에 도움을 줄 뿐만 아니라, 대인관계에서 긍정적인 변화를 유도할 가능성이 있을 것으로 보여진다.

<표 23> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
1	외모스트레스	-.304	.045	-.267	-6.783***	.000	1.000		
	외모스트레스	-.178	.048	-.156	-3.728***	.000	1.210	.071 (.129)	46.010*** (44.563***)
2	긍정적 자아존중감	.292	.046	.265	6.334***	.000	1.210		
	외모스트레스	-.228	.054	-.200	-4.208***	.000	1.480	.071 (.080)	46.010*** (26.173***)
3	부정적 자아존중감	-.127	.052	-.116	-2.441*	.015	1.480		
	외모스트레스	-.143	.055	-.125	-2.608**	.009	1.590		
4	긍정적 자아존중감	.280	.047	.255	5.968***	.000	1.256	.071 (.132)	46.010*** (30.326***)
	부정적 자아존중감	-.068	.052	-.062	-2.320*	.032	1.536		

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

2) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 만족·친근감 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 24>와 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘긍정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘긍정적 자아존중감’ 또한 ‘만족·친근감’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.315$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘부정적 자아존중감’ 또한 ‘만족·친근감’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.378$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.291$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’의 두 요인인 ‘긍정적 자아존중감’과 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 하였을 때, ‘긍정적 자아존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 유의한 것으로

로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’, ‘긍정적 자아존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

여드름 피부로 인한 외모스트레스가 청소년들의 대인관계 중 만족감과 친근감에 미치는 영향을 분석한 결과, 자아존중감이 중요한 요소로 작용하는 것으로 나타났다. 자아존중감이 높은 청소년들은 외모스트레스로 인해 만족감과 친근감에서 느끼는 부정적 영향이 감소하는 반면, 자아존중감이 낮을 경우 부정적 영향이 더 크게 나타났다. 이는 자아존중감 수준에 따라 외모스트레스가 대인관계의 만족감과 친근감에 미치는 부정적 영향의 정도가 달라질 수 있음을 보여준다.

Khan(2017)의 연구에서는 여드름이 청소년들의 자아존중감과 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미치며, 이로 인해 대인관계에서의 만족도와 친밀감 형성에 어려움이 발생할 수 있음을 보고하였다. 특히, 조사 대상 청소년의 52%가 낮은 자아존중감으로 인해 사람들을 만나는 것을 피했으며, 43.2%가 자신의 외모에 불만을 느낀 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구와 부분적으로 일치하며, 자아존중감이 높은 청소년일수록 외모스트레스로 인한 대인관계의 만족감과 친근감 저하가 감소하는 경향을 보였다. 이는 자아존중감이 대인관계에서 긍정적인 역할을 할 가능성을 뒷받침한다.

두 연구는 분석 초점과 방법론에서 차이를 보인다. Khan(2017) 연구는 청소년의 전반적인 심리적 웰빙과 외모스트레스 간의 관계를 폭넓게 다룬 반면, 본 연구는 대인관계의 만족감과 친근감이라는 특정 영역에서 자아존중감의 매개효과를 분석하였다. 이러한 차이는 연구 설계와 문화적 맥락의 차이에서 기인할 수 있으며, Khan(2017)과 본 연구 결과는 서로 보완하여 여드름이 청소년의 자아존중감과 사회적 관계에 미치는 영향을 이해하는 데 기여한다.

<표 24> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
만 족 · 친 근 감	1 외모스트레스	-.420	.035	-.441	-12.058***	.000	1.000		
	2 외모스트레스	-.300	.037	-.315	-8.224***	.000	1.210	.195 (.270)	145.399*** (111.217***)
	2 긍정적 자아존중감	.278	.035	-.303	7.888***	.000	1.210		
	3 외모스트레스	-.360	.042	-.378	-8.526***	.000	1.480	.195 (.203)	145.399*** (76.489***)
	3 부정적 자아존중감	-.102	.041	-.111	-2.510*	.012	1.480		
	4 외모스트레스	-.277	.042	-.291	-6.621***	.000	1.590		
	4 긍정적 자아존중감	.270	.036	.294	7.527***	.000	1.256	.195 (.272)	145.399*** (74.608***)
	4 부정적 자아존중감	-.045	.040	-.049	-2.133*	.041	1.536		

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

3) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 이해성 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 25>와 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘긍정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘이해성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘긍정적 자아존중감’ 또한 ‘이해성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.185$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’ 중 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘이해성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘부정적 자아존중감’ 또한 ‘이해성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.207$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.126$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘자아존중감’의 두 요인인 ‘긍정적 자아존중감’과 ‘부정적 자아존중감’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘이해성’으로 하였을

때, ‘긍정적 자아존중감’ 과 ‘부정적 자아존중감’ 은 모두 유의한 것으로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’, ‘긍정적 자아존중감’, ‘부정적 자아존중감’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

여드름 피부로 인한 외모스트레스가 청소년들의 대인관계에서 이해성애 미치는 영향을 확인해본 결과 자아존중감이 중요한 매개 역할을 하는 것으로 나타났으며, 자아존중감이 높을수록 외모스트레스로 인한 부정적 영향이 완화되고, 자아존중감이 낮을수록 그 영향이 더 커지는 것으로 분석되었다. 이는 청소년들이 여드름으로 인해 자신감이 저하되면 타인을 이해하고 공감하는 능력이 감소할 수 있음을 보여주며, Knoll(2016)의 연구에서도 본 연구 결과와 유사한 경향을 보였다. Knoll은 미디어 이미지가 여드름으로 인한 심리사회적 경험에 미치는 영향을 분석하였으며, 여드름을 가진 사람들이 외모에 대한 부정적인 인식을 가질수록 자아존중감이 낮아지고, 대인관계에서의 어려움이 증가한다는 사실을 밝혔다. 특히, 자아존중감이 낮은 청소년들은 타인과의 상호작용에서 자신을 드러내는 데 어려움을 겪으며, 이러한 스트레스가 대인관계에서 상대방을 이해하는데 부정적인 영향을 미친다는 점을 강조하였다. 따라서, 청소년들의 대인관계를 개선하고 자아존중감을 높이기 위해 그룹 심리치료 프로그램과 정기적인 상담이 필요할 것으로 보인다. 이 과정에서 또래와의 교류를 통해 긍정적인 상호작용을 경험하고, 스트레스 관리와 외모에 대한 부정적 인식을 완화함으로써 청소년들은 자신감을 회복하고 대인관계에서 친밀감과 이해를 증진시킬 수 있을 것이다.

<표 25> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
이 해 성	1 외모스트레스	-.353	.045	-.307	-7.918 ***	.000	1.000		
	외모스트레스	-.213	.047	-.185	-4.517 ***	.000	1.210	.094 (.166)	62.693*** (59.520***)
	2 긍정적 자아존중감	.325	.046	.293	7.150 ***	.000	1.210		
	외모스트레스	-.238	.054	-.207	-4.425 ***	.000	1.480	.094 (.116)	62.693*** (39.196***)
	3 부정적 자아존중감	-.195	.052	-.177	-3.783 ***	.000	1.480		
	외모스트레스	-.145	.054	-.126	-2.694 **	.007	1.590		
4 긍정적 자아존중감	.303	.046	.273	6.555 ***	.000	1.256	.094 (.175)	62.693*** (42.283***)	
	부정적 자아존중감	-.131	.051	-.119	-2.585 *	.010	1.536		

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

10. 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 외모만족도의 매개효과 분석

1) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 개방성 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 26>과 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’ 중 ‘얼굴만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘얼굴만족’ 또한 ‘개방성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.196$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고, ‘외모만족도’ 중 ‘피부만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘피부만족’ 또한 ‘개방성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.205$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.267 > \beta = -.162$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이

는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’의 두 요인인 ‘얼굴만족’과 ‘피부만족’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘개방성’으로 하였을 때, ‘얼굴 만족’과 ‘피부 만족’은 모두 유의한 것으로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’, ‘얼굴만족’, ‘피부만족’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

이를 통해 여드름 피부로 인한 외모스트레스가 청소년들의 대인관계에서 개방성에 미치는 부정적인 영향을 분석한 결과, 얼굴과 피부에 대한 만족도가 높을수록, 외모스트레스로 인한 부정적 영향이 감소하는 것으로 나타났으며, 이는 외모만족도가 대인관계의 개방성 사이에서 중요한 매개 역할을 한다는 것을 보여준다. Ramadhanty & Hamid(2021)의 연구에서는 중·고등학생을 대상으로 신체 이미지와 자아존중감이 사회적 상호작용에 미치는 영향을 포괄적으로 분석하였으며, 여드름으로 인해 신체 이미지에 대한 부정적인 인식이 자아존중감을 저하시켜 청소년들이 대인관계에서 개방성을 유지하는데 어려움을 겪는다는 점을 확인하였다. 본 연구와 Ramadhanty & Hamid(2021)의 연구는 본 연구 결과와 공통적으로 여드름으로 인한 외모스트레스가 청소년의 대인관계의 이해성 요인에 부정적인 영향을 미치며, 외모만족도가 자아존중감과 대인관계의 긍정적인 요소를 증진시키는 데 중요한 역할을 한다는 점을 뒷받침한다. 이는 외모에 대한 부정적 인식이 청소년들의 사회적 상호작용과 자아 표현 능력을 저해할 수 있음을 의미하며, 심리적 개입의 필요성에 대한 근거를 제공한다.

<표 26> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 개방성에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
1	외모스트레스	-.304	.045	-.267	-6.783***	.000	1.000		
	외모스트레스	-.223	.050	-.196	-4.444***	.000	1.280	.071 (.089)	46.010*** (29.297***)
2	얼굴만족	.160	.047	.151	3.429***	.000	1.280		
	외모스트레스	-.233	.048	-.205	-4.844***	.000	1.179	.071 (.093)	46.010*** (30.641***)
3	피부만족	.172	.045	.159	3.776***	.000	1.179		
	외모스트레스	-.185	.052	-.162	-3.587***	.000	1.365		
4	얼굴만족	.121	.048	.115	2.528*	.012	1.379	.071 (.102)	46.010*** (22.740***)
	피부만족	.140	.047	.130	2.977**	.003	1.270		

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

2) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 만족·친근감 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 27>과 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’ 중 ‘얼굴만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘얼굴만족’ 또한 ‘만족·친근감’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.333$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’ 중 ‘피부만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘피부만족’ 또한 ‘만족·친근감’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.363$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.441 > \beta = -.293$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’의 두 요인인 ‘얼굴만족’과 ‘피부만족’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 하였을 때, ‘얼굴

만족' 과 '피부 만족' 은 모두 유의한 것으로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 '외모스트레스', '얼굴만족', '피부만족' 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

이를 종합해보면, 여드름으로 인한 외모스트레스가 청소년들의 대인관계에서 만족감과 친근감에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 알 수 있었다. 특히, 얼굴과 피부에 대한 만족도가 중요한 매개 역할을 하여, 외모만족도가 높을수록 외모스트레스로 인한 부정적 영향이 줄어드는 경향이 나타났다. 이는 청소년들이 외모에 대한 긍정적인 인식을 가질 때, 대인관계에서의 만족감과 친근감을 유지하는 데 도움이 될 수 있음을 의미한다. Gudiya et al. (2022)는 여드름이 있는 청소년의 신체 이미지 장애, 자존감, 그리고 삶의 질을 분석한 결과, 여드름으로 인한 심리적 부담이 자아존중감과 신체 이미지에 부정적인 영향을 미친다는 사실을 확인하였으며, 외모만족도가 높을수록 청소년들이 타인과의 관계에서 보다 개방적이고 긍정적인 상호작용을 형성할 가능성이 높다는 점을 강조하였다. 이는 외모만족도가 청소년들이 대인관계에서 자신감을 가지고 친근하게 소통하며 사회적 관계를 원활히 유지하고 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 본 연구에서도 외모만족도가 대인관계의 만족감과 친근감 사이에서 중요한 매개 변수로 작용하는 것을 확인하였으며, 여드름으로 인한 외모스트레스가 대인관계의 질을 저하시킬 수 있다는 점에서 청소년들이 외모에 대한 긍정적인 인식을 가질 수 있도록 체계적인 지원이 필요함을 보여준다.

<표 27> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 만족·친근감에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
만족· 친근감	1 외모스트레스	-.420	.035	-.441	-12.058***	.000	1.000		
	2 외모스트레스	-.317	.038	-.333	-8.251***	.000	1.280	.195 (.237)	145.399*** (93.039***)
	얼굴만족	.204	.036	.232	5.740***	.000	1.280		
	3 외모스트레스	-.345	.037	-.363	-9.317***	.000	1.179	.195 (.229)	145.399*** (89.344***)
	피부만족	.182	.035	.202	5.196***	.000	1.179		
	4 외모스트레스	-.279	.039	-.293	-7.116***	.000	1.365		
	얼굴만족	.167	.037	.189	4.558***	.000	1.379	.195 (.255)	145.399*** (68.450***)
	피부만족	.138	.036	.154	3.866***	.000	1.270		

*** $p < .001$

3) 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 이해성 요인에 미치는 영향

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 28>과 같다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’ 중 ‘얼굴만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘얼굴만족’ 또한 ‘이해성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.223$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’ 중 ‘피부만족’을 매개변수로 하여 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘만족·친근감’으로 한 위계적 회귀분석에서 ‘외모스트레스’ 요인에 유의하며, 매개변수인 ‘피부만족’ 또한 ‘이해성’에 유의한 것으로 보여, 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

위계적 회귀분석 결과 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.225$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다.

다중매개효과를 확인하기 위한 위계적 회귀분석 결과, 외모스트레스의 경우 $\beta = -.307 > \beta = -.177$ 임을 확인할 수 있어 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었다. 여드름 피부 청소년의 ‘외모스트레스’를 독립변수로 설정하고 ‘외모만족도’의 두 요인인 ‘얼굴만족’과 ‘피부만족’을 매개변수, 종속변수를 ‘대인관계’ 중 ‘이해성’으로 하였을 때, ‘얼굴만족’과 ‘피부만족’은 모두 유의한 것으로 확인되었다.

독립변수 간 독립성을 파악하기 위해 VIF값을 확인한 결과 ‘외모스트레스’, ‘얼굴만족’, ‘피부만족’ 모두 VIF값이 10 이하로 확인되어 변수 간 선형 독립관계는 성립하는 것으로 확인되었다.

이상을 종합해보면 외모만족도는 외모스트레스와 대인관계 이해성 간의 관계에서 중요한 매개 변수로 작용함을 확인하였으며, Ali Awad et al.(2022)의 연구에서도 여드름이 청소년들의 신체 이미지에 불만족을 유발하고 자아 존중감을 낮추며 청소년들의 전반적인 대인관계 및 삶의 질에도 부정적인 영향을 미친다는 결과를 확인하였다. 또한, 여드름으로 인해 신체 이미지에 대한 불만족이 심화되면, 청소년들이 자신을 타인에게 개방하고 이해하는 능력이 감소하는 것으로 확인되어 본 연구 결과의 외모만족도가 청소년의 대인관계에서 이해성을 증진시키는 중요한 요인임을 뒷받침한다.

<표 28> 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 외모만족도에 따라 대인관계 중 이해성에 미치는 영향

종속 변인	독립변인	B	SE	β	t	p	VIF	R^2 (ΔR^2)	F (ΔF)
1	외모스트레스	-.353	.045	-.307	-7.918***	.000	1.000		
	외모스트레스	-.256	.050	-.223	-5.144***	.000	1.280	.094 (.120)	62.693*** (40.876***)
2	얼굴만족	.192	.046	.181	4.166***	.000	1.280		
	외모스트레스	-.259	.047	-.225	-5.446***	.000	1.179	.094 (.132)	62.693*** (45.797***)
3	피부만족	.230	.045	.212	5.125***	.000	1.179		
	외모스트레스	-.203	.051	-.177	-4.004***	.000	1.365		
4	얼굴만족	.139	.047	.131	2.948**	.003	1.379	.094 (.145)	62.693*** (33.820***)
	피부만족	.193	.046	.178	4.179***	.000	1.270		

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

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 여드름 피부 청소년을 대상으로 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따라 대인관계에 어떠한 차이와 영향을 미치는지 연구하고, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계 요인들 간의 연관성을 밝혀 향후 뷰티 산업의 발전에 중요한 기초자료로 활용하며, 보다 효과적인 제품 및 서비스를 개발하는 것을 목표로 하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 일반적 특성과 여드름 상태 및 인식에 대한 빈도분석을 실시한 결과를 살펴보면, 피부유형은 지성피부, 복합성 피부 순으로 가장 많았고, 평소 즐겨먹는 음식은 곡류(빵, 면류), 육류 순으로 나타났다. 응답자들이 생각하는 여드름 발생 원인으로서는 스트레스, 수면부족이 가장 많았으며, 하루 평균 수면 시간은 6시간 인 것으로 확인되었다. 여드름 관리 방법으로는 홈케어가 가장 많았으며, 대체적으로 만족한다고 나타났다.

둘째, 일반적 특성 변수에 따른 여드름 상태 및 인식에 대한 교차분석을 실시한 결과, 남성과 여성 모두에서 지성피부와 복합성 피부가 가장 많은 것으로 확인되었다. 여드름 관리 방법에서도 남성과 여성 모두 홈케어를 선호하는 것으로 나타났으며, 특히 여성은 홈케어에 대한 만족도가 높은 것으로 확인되었다. 학년별로는 피부 유형 인식에서 모든 학년이 지성, 복합성 피부가 가장 많은 비율을 차지하였으며, 여드름 발생 원인 인식에서는 학년이 높아질수록 스트레스와 수면 부족이 주요 원인으로 인식되어 고등학교

3학년생이 가장 높은 것으로 확인되었다. 여드름 관리 방법에서는 고등학교 1학년생이 홈케어를 가장 선호했으며, 고학년일수록 병원 피부과 치료를 고려하는 비율이 증가했다. 학년별 여드름 관리 만족도에서는 고등학교 1학년생의 만족도가 가장 높았으며, 이는 고등학교 1학년생들이 홈케어를 많이 이용하는 경향과 일치해 홈케어 만족도가 높은 것으로 나타났다.

셋째, 인구통계학적 변인에 따른 여드름 피부 청소년의 외모스트레스, 자아존중감, 외모만족도, 대인관계의 차이분석에서는 여성이 남성보다 외모에 대한 스트레스와 부정적 자아존중감이 높은 것으로 나타났으며, 반대로 남성이 여성보다 외모만족도와 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성이 높은 것으로 확인되었다. 학년별로는 중학교 1학년생이 외모에 대한 스트레스가 가장 낮고 긍정적 자아존중감과 외모만족도, 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인이 가장 높은 것으로 나타났다. 하루 평균 수면 시간에서는 4시간 이하가 외모스트레스가 가장 높고 8시간 이상이 긍정적 자아존중감과 외모만족도가 높은 것으로 나타났다.

넷째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도 및 대인관계에 미치는 영향을 살펴본 결과, 외모스트레스 요인은 자아존중감 요인 중 긍정적 자아존중감 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부정적 자아존중감 요인에서는 정(+)의 유의미한 영향이 있는 것으로 확인되었다. 외모만족도 요인의 얼굴만족요인과 피부만족요인은 모두 부(-)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 대인관계 중 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에 부(-)의 유의미한 영향을 미쳤고, 의사소통 요인은 정(+)의 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 여드름 피부 청소년의 자아존중감과 외모만족도가 대인관계에 미치는 영향에서 자아존중감은 긍정적 자아존중감 요인이 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에서 정(+)의 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 부정적 자아존중감 요인은 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성

요인에서 부(-)의 유의미한 영향이 있는 것으로 확인되었다. 외모만족도는 얼굴만족과 피부만족 요인 모두 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에 정(+)의 유의미한 영향이 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감에 따라 대인관계에 영향을 미치는데 있어서 자아존중감과 외모만족도의 매개효과를 분석한 결과, 자아존중감은 긍정적 자아존중감과 부정적 자아존중감 요인 모두 종속변수인 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 확인되었으며, 외모만족도의 얼굴만족과 피부만족 요인도 대인관계의 개방성, 만족친근감, 이해성 요인에 유의한 부분 매개 효과를 보이는 것으로 나타났다.

본 연구는 여드름 피부 청소년의 성별 및 학년별 차이를 분석한 결과를 바탕으로, 현실적이고 구체적인 대안을 제안해보고자 하였다. 성별로 살펴보면, 여학생의 경우 외모에 대한 스트레스와 부정적 자아존중감이 높은 것으로 나타나 심리적 지원 프로그램이 필요하다. 이를 위해 외모에 대한 긍정적 인식을 형성할 수 있는 심리 상담과 그룹 워크숍을 제공하고, 피부 전문가와 협력하여 효과적인 관리 방법과 식습관 개선을 중심으로 한 피부 관리 교육 세미나를 운영할 수 있다. 남학생은 여드름 관리의 중요성을 덜 인식하는 경향이 있어, 관리 효능을 데이터로 시각화하여 홍보하는 캠페인을 통해 동기를 유발하는 것이 좋을 것으로 판단된다. 여드름 관리와 생활습관 변화의 중요성을 강조하기 위해 잘못된 식습관이 여드름에 미치는 영향을 시각 자료로 제공하며, 간단한 실천을 통해 관리 효과를 경험하도록 유도하여야 한다. 또한, 긍정적인 대인관계 형성 능력을 강화하기 위해 리더십 개발 프로그램을 제공하여 자신감을 높이고, 여드름 관리의 필요성을 자연스럽게 인식하도록 도움을 줄 수 있다.

학년별로는 중학교 1학년생을 대상으로 초기 여드름 관리의 중요성을 알리는 프로그램을 제공하며, 건강한 피부 관리 습관 형성을 돕는 활동을 운

영한다. 고등학교 1학년생은 홈케어를 가장 많이 실천하는 학년으로, 올바른 관리 방법과 적합한 제품을 추천하는 플랫폼을 개발해 학생들이 자신에게 맞는 관리법을 실천할 수 있도록 지원해야 한다. 고등학교 3학년생은 수면 부족과 학업 스트레스로 인해 여드름이 악화될 가능성이 크므로, 시험 대비 피부 관리 및 스트레스 관리 팁을 학교와 협력하여 정기적으로 제공한다. 이와 함께 화장품 기업은 학업으로 바쁜 고등학교 3학년생을 위해 간단하면서도 효과적인 여드름 관리 키트를 개발하고, SNS를 통해 올바른 관리 방법과 제품 사용법을 콘텐츠화하여 홍보할 수 있다. 이러한 대안은 성별과 학년에 따른 차별화된 접근을 통해 화장품 산업의 발전과 청소년들이 여드름 관리를 효과적으로 실천하고, 자존감과 대인관계에서 긍정적인 변화를 경험할 수 있도록 하여 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

2. 연구의 한계점 및 제언

본 연구의 결과를 통한 한계점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 여드름이 있는 청소년을 대상으로 설문을 진행하였으며, 여드름이 있는지를 직접 확인한 후 설문을 받았다. 그러나 서울과 경기 등 수도권 지역, 그리고 대구, 구미, 부산을 포함한 영남권 지역에 한정된 표본으로 연구가 이루어졌기 때문에, 본 연구 결과를 여드름 피부를 가진 청소년 전체에게 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서, 향후 연구에서는 보다 광범위한 지역에서 표집이 이루어질 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 여드름 피부의 청소년을 심도 있게 조사하였으나, 최근 환경적·사회적 요인으로 성인 여드름의 발생이 증가하고 있다. 따라서, 후속 연구에서는 성인 여드름 피부를 대상으로 청소년과 성인 간의 심리적 요인 차이를 다양한 관점에서 지속적으로 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 여드름 피부 중·고등학생을 대상으로 학년별 설문 비율을 고르게 분포시키는 데 중점을 두고 조사하였으며, 그 결과 여드름 등급 1등급이 대체적으로 많았다. 이에 따라, 여드름 등급에 따른 심리적 요인의 차이를 분석하는 추가 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구를 통해 여드름이 있는 청소년들은 주로 지성피부와 복합성 피부가 많으며, 여드름 관리 방법으로 홈케어를 가장 많이 이용하고 70.5%가 여드름 전용 화장품을 사용하는 것으로 확인되었다. 이를 바탕으로 학업으로 인해 바쁜 고등학교 3학년생을 대상으로 빠르고 실용적인 여드름 관리 키트를 개발하는 것이 필요하다. 또한, 학교와 연계하여 샘플 제공과 함께 간단하게 따라할 수 있는 피부 관리 방법 등 영상을 제작하여 제품 홍보 콘텐츠로 활용한다면, 효과적인 마케팅 전략이 될 수 있을 것이다. 이러한 접근은 청소년 소비자들에게 실질적인 도움을 제공하면서 뷰티산업의 발전에도 도움이 될 것

으로 판단된다.

또한, 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도를 매개로 대인관계에 유의미한 영향을 미친다는 사실이 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로, 청소년들이 외모로 인한 스트레스를 줄이고 긍정적인 자존감을 형성할 수 있도록 요가, 명상, 아로마테라피와 같은 체험형 스트레스 관리 워크숍을 도입하는 것이 필요하다. 이는 청소년들의 심리적 안정을 도울 뿐만 아니라, 대인관계에서의 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

국내 문헌

- 강민정, 함정희 (2000). 청소년기와 성인기 여드름의 임상 및 여드름에 관한 인식도 비교분석. *대한피부과학회지*, 38(5), pp. 589-599.
- 권석만 (2004). *젊은이를 위한 인간관계의 심리학*. 학지사.
- 김보빈 (2020). 여드름 발생정도에 따른 생활습관과 관리실태에 관한 연구. *한국화장품미용학회지*, 10(2), pp. 199-214.
- 김세희 (2013). *청소년이 지각한 SNS 특성과 사이버 집단지성 유형별 참여정도 간의 관계에서 심리사회적 특성의 매개효과*. 순천향대학교 대학원 박사학위논문.
- 김슬기 (2024). *MZ세대 여성들의 자아존중감이 물질주의영향력에 따라 뷰티케어 행동과 소비성향에 미치는 영향*. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문
- 노혜란, 정소명 (2014). 10대 청소년기의 여드름이 삶의 질에 미치는 영향에 대한연구. *대한피부미용학회지*, 12(3), pp. 339-344.
- 당수민 (2013). 여드름이 여고생들의 정신건강과 스트레스에 미치는 영향. *대한미용학회지*, 9(2), pp. 137-141.
- 당영숙 (2010). *여고생들의 여드름 관리실태 및 여드름이 정신건강과 스트레스에 미치는 영향*. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 문선모 (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. *경상대 논문집*, 19(2), pp. 195-204.
- 박보경 (2008). *여드름피부가 우울증과 자아존중감에 미치는 영향*. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선아 (2006). *무용/동작치료가 시설청소년의 자아존중감과 대인관계에 미치*

는 영향. 계명대학교 대학원 박사학위논문.

박수미 (2011). *여자 청소년의 외모에 대한 역기능적 신념과 외모스트레스가 이상섭식행동에 미치는 영향: 우울의 매개효과*. 경남대학교 교육대학원 박사학위논문.

박진희, 장유진 (2016). 초등학생이 지각한 외모만족도와 학교생활적응의 관계: 거부민감성의 매개효과. *열린교육연구*, 24(1), pp. 357-384.

박현석, 김경한, 오용택, 김종욱, 육태한 (2018). 여드름의 예방 및 관리에 대한 문헌적 고찰. *한방안이비인후과피부과학회지*, 31(4), pp. 83-95.

서란숙 (2012). 여대생의 외모관리 행동과 외모의 중요성이 외모만족도에 영향을 미치는 요인. *한국미용학회지*, 18(1), pp. 180-186.

신동화, 김신희 (2019). 여드름 피부가 청소년의 스트레스, 우울증, 자아존중감에 미치는 영향. *융합정보논문지*, 9(10), pp. 264-271.

심경옥 (2006). *초등학생의 외모만족도와 대인관계 및 학교적응과의 관계*. 아주대학교 교육대학원 박사학위논문.

양계민 (1993). *자신의 신체적 매력에 대한 인식이 자아존중감에 미치는 영향: 청소년기를 중심으로*. 충북대학교 대학원 박사학위논문.

원윤경 (2009). 충청지역 청소년의 여드름 특성에 관한 연구. *대한피부미용학회지*, 7(2), pp. 161-172.

이경민 (2020). *취업준비대학생의 자아존중감과 외모만족도가 취업스트레스와 진로성숙도에 미치는 영향*. 세종대학교 대학원 박사학위논문.

이경희, 방은령 (2011). 대학생의 우울과 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향. *한국비교정부학회지*, 15(1), pp. 325-348.

이민선, 이현화 (2017). SNS 외모 관련 사진활동이 여성의 사회·심리적 외모 관련 태도, 신체만족도 및 자아존중감에 미치는 영향. *한국의류학회지*, 41(5), pp. 858-871.

- 이민지, 정성지, 안미선 (2015). 외모에 대한 사회문화적 태도가 외모관심도, 외모관리행동, 외모콤플렉스, 얼굴만족도, 신체만족도에 미치는 영향에 관한 연구. *한국의류학회지* 39(3), pp. 323-336.
- 이상미, 임정하 (2015). 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국가정교육학회지*, 27(2), pp. 121-135.
- 이예진 (2023). *중년여성 요가참여자의 객체화된 신체의식이 요가만족에 미치는 영향: 자아존중감과 요가몰입의 매개효과와 자기감시의 조절효과를 중심으로*. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정순, 한경희 (2008). 여대생의 미모에 대한 사회문화적 태도가 신체이미지와 만족도에 미치는 영향. *패션 비즈니스*, 12(2), pp. 153-164.
- 장미영, 강균영 (2017). 청소년의 외모만족도와 자존감 및 문제해결력의 융합적 관계. *한국융합학회논문지*, 8(4), pp. 79-87.
- 장옥선, 박안나 (2018). 청소년기 여드름 인식도와 자아존중감의 상관관계. *아시안뷰티화장품학술지*, 16(2), pp. 151-163.
- 최보윤, 김수영, 이용수 (2023). 구조방정식 모형에서의 높은 다중공선성 조정을 위한 탐색적 연구. *사회과학연구*, 62(2), pp. 159-189.
- 하문선 (2018). *여드름 피부의 상태에 따른 자아존중감과 대인관계에 대한 연구*. 성신여자대학교 대학원 박사학위논문.

국외문헌

- Ali Awad, E., Soliman, F., & Maklad, S. (2022). The effect of acne vulgaris on body image satisfaction, self esteem and quality of life of adolescents at tanta city. *Tanta Scientific Nursing Journal*, 27(4), pp. 188-206.
- Amuzescu, A., Tampa, M., Matei, C., & Georgescu, S. R. (2024). Adult female acne: Recent advances in pathophysiology and therapeutic approaches. *Cosmetics*, 11(3), Article 74.
- Arora, M. K., Yadav, A., & Saini, V. (2011). Role of hormones in acne vulgaris. *Clinical Biochemistry*, 44(12), pp. 1035-1040.
- Aziz, F., & Khan, M. F. (2022). Association of academic stress, acne symptoms and other physical symptoms in medical students of king khalid university. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), Article 8725.
- 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(1), pp. 1-44.
- Berndt, T. J. (1996). Exploring the effects of friendship quality on social development. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence* (pp. 346-365). Cambridge University Press.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. P. Robinson, P. R. Shaver & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of*

personality and social psychological attitudes (pp. 115–160). Academic Press.

- Brown, J. D., & Mankowski, T. A. (1993). Self-esteem, mood, and self-evaluation: Changes in mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(3), pp. 421–430.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the friendship qualities scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, *11*(3), pp. 471–484.
- Casey, F. E. (2023). Contraception and its impact on acne. *Contemporary OB/GYN Journal*, *68*(1), pp. 16–20.
- Chaudhary, S., Ameer, A., Sarwar, M. Z., Naqi, S. A., & Butt, A. I. (2021). A cross-sectional study of body mass index and sleep quality as risk factors to severity of acne. *Journal of Pakistan Medical Association*, *71*(9), pp. 2148–2150.
- Cohen, P. R. (2015). Sorafenib-associated facial acneiform eruption. *Dermatology and Therapy*, *5*(1), pp. 77–86.
- Collins, W. A., & Steinberg, L. (2006). Adolescent development in interpersonal context. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *The handbook of child psychology* (pp. 551–590). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, Inc.
- Dalgard, F. J., Gieler, U., Holm, J. Ø., Bjertness, E., & Hauser, S. (2008). Self-esteem and body satisfaction among late adolescents with acne: Results from a population survey. *Journal of the American Academy of Dermatology*, *59*(5), pp. 746–751.

- Dunn, L. K., O'Neill, J. L., & Feldman, S. R. (2011). Acne in adolescents: Quality of life, self-esteem, mood, and psychological disorders. *Dermatology Online Journal*, *17*(1), pp. 1-10.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S., & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, *2*(2), pp. 171-184.
- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., & Simons, R. L. (1994). Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Developmental Psychology*, *30*(4), pp. 467-483.
- Gollnick, H. P., & Bettoli, V. (2015). Acne—Clinical aspects: Pathophysiology and treatment. *Clinical Dermatology*, *33*(1), pp. 3-14.
- Gudiya, M. S., Cecilia, S., Satapathy, S., & Ramam, M. (2022). Assessment of body image disturbance, self-esteem, and quality of life among adolescents and young adults with acne in a tertiary care facility of India. *Indian Journal of Dermatology*, *67*(1), Article 93.
- Haddad, C. E., Gerbaka, N.-E., Hallit, S., & Tabet, C. (2021). Association between exposure to ambient air pollution and occurrence of inflammatory acne in the adult population. *BMC Public Health*, *21*(1), Article 1664.
- Halvorsen, J. A., Stern, R. S., Dalgard, F., Thoresen, M., Bjertness, E., & Lien, L. (2011). Suicidal ideation, mental health problems, and social impairment are increased in adolescents with acne: A population-based study. *Journal of Investigative Dermatology*, *131*(2), pp. 363-370.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

- Harter, S. (2012). *The construction of the self: A developmental perspective* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hassan, J., Grogan, S., Clark-Carter, D., & Richards, Z. (2009). The individual health burden of acne: Appearance-related distress in male and female adolescents and adults with back, chest, and facial acne. *Journal of Health Psychology, 14*(8), pp. 1105-1118.
- Hazarika, N., & Archana, M. (2016). The psychosocial impact of acne vulgaris. *Indian Journal of Dermatology, 61*(5), pp. 515-520.
- Heider, F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. Psychology Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Jin, Z., Song, Y., & He, L. (2023). A review of skin immune processes in acne. *Frontiers in Immunology, 14*, Article 1324930.
- Ju, Q., Tao, T., Hu, T., Karadağ, A. S., & Chen, W. (2021). Sex hormones and acne: State of the art. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft, 19*(4), pp. 509-515.
- Kaikati, J., Zoghaib, S., Kechichian, E., Stephan, F., Helou, J., Sleilaty, G., & Tomb, R. (2021). The impact of acne treatment on quality of life and self-esteem: A prospective cohort study from Lebanon. *International Journal of Women's Dermatology, 7*(4), pp. 415-421.
- Khan, A. T. (2017). *Acne and its associations with psychosocial well-being among adolescents in Nellore (India)* [Master's thesis]. Lithuanian University of Health Sciences.
- Kilpatrick, D. G., Koenen, K. C., Ruggiero, K. J., Acierno, R., Galea, S., Resnick, H. S., Roitzsch, J., Boyle, J., & Gelernter, J. (2007). The serotonin transporter genotype and social support and moderation of

- posttraumatic stress disorder and depression in hurricane-exposed adults. *American Journal of Psychiatry*, *164*(11), pp. 1693-1699.
- Knoll, A. (2016). *The Role of Media Images on the Psychosocial Experience of Acne* [Doctoral dissertation]. Auburn University.
- Kurokawa, I., Danby, F. W., Ju, Q., Wang, X., Xiang, L. F., Xia, L., Chen, W., Nagy, I., Picardo, M., Suh, D. H., Ganceviciene, R., Schagen, S., Tsatsou, F., & Zouboulis, C. C. (2009). New developments in our understanding of acne pathogenesis and treatment. *Experimental Dermatology*, *18*(10), pp. 821-832.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). Guilford Press.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 74-82). Guilford Press.
- Liu, L., Xue, Y., Chen, Y., Chen, T., Zhong, J., Shao, X., & Chen, J. (2023). Prevalence and risk factors of acne scars in patients with acne vulgaris. *Skin Research and Technology*, *29*(6), Article e13386.
- Lomholt, H. B., & Kilian, M. (2010). Population genetic analysis of *Propionibacterium acnes* identifies a subpopulation and epidemic clones associated with acne. *PLoS ONE*, *5*(8), Article e12277.
- Loney, T., Standage, M., & Lewis, S. (2008). Not just 'skin deep': Psychosocial effects of dermatological-related social anxiety in a sample of acne patients. *Journal of Health Psychology*, *13*(1), pp. 47-54.

- Maleki, A., & Khalid, N. (2018). Exploring the relationship between stress and acne: A medical student's perspective. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology, 11*, pp. 173-174.
- Manzoor, Z., & Ahmed, A. (2023). Relationship between academic stress, coping and engagement strategies among adolescents. *Academy of Education and Social Sciences Review, 3*(3), pp. 255-263.
- Mendelson, B. K., & White, D. R. (1993). *Manual for the body-esteem scale for children*. Center for Research in Human Development, Concordia University.
- Morshed, A. S. M., Noor, T., Ahmed, M. A. U., Mili, F. S., Ikram, S., Rahman, M., Ahmed, S., & Uddin, M. B. (2023). Understanding the impact of acne vulgaris and associated psychological distress on self-esteem and quality of life via regression modeling with CADI, DLQI, and WHOQoL. *Scientific Reports, 13*, Article 21084.
- Natsuaki, M. N., & Yates, T. M. (2021). Adolescent acne and disparities in mental health. *Child Development Perspectives, 15*(1), pp. 37-43.
- Özkesici Kurt, B. (2022). Comparison of the psychosocial impact of acne in adolescents and adults; body satisfaction, self-esteem, and quality of life. *Journal of Cosmetic Dermatology, 21*(2), pp. 836-843.
- Palmer, C. A., Bower, J. L., Cho, K. W., Clementi, M. A., Lau, S., Oosterhoff, B., & Alfano, C. A. (2024). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin, 150*(4), pp. 440-463.
- Pastey, G. S., & Aminabhavi, V. A. (2006). Impact of emotional maturity on stress and self-confidence of adolescents. *Journal of the Indian*

Academy of Applied Psychology, 32(1), pp. 66-70.

- Pawin, H., Chivot, M., Beylot, C., & Faure, M. (2007). Living with acne: A study of adolescents' personal experiences. *Dermatology*, 215(4), pp. 308-314.
- Picardo, M., Ottaviani, M., Camera, E., & Mastrofrancesco, A. (2009). Sebaceous gland lipids. *Dermatoendocrinology*, 1(2), pp. 68-71.
- Raghunath, R. S., Venables, Z. C., & Millington, G. W. (2015). The menstrual cycle and the skin. *Clinical and Experimental Dermatology*, 40(2), pp. 111-115.
- Ramadhanty, R. P., & Hamid, A. Y. S. (2021). Body image perception is related to self-esteem of the adolescents with acne vulgaris. *Enfermería Clínica*, 31(2), pp. 326-329.
- Ritvo, E., Del Rosso, J. Q., Stillman, M. A., & La Riche, C. (2011). Psychosocial judgements and perceptions of adolescents with acne vulgaris: A blinded, controlled comparison of adult and peer evaluations. *BioPsychoSocial Medicine*, 5, Article 11.
- Rohan, J. (2021). Acne vulgaris: Psychosocial impact in adolescents. *Journal of Psychosocial Dermatology*, 17(4), pp. 90-94.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rygula, I., Pikiewicz, W., & Kaminiów, K. (2024). Impact of diet and nutrition in patients with acne vulgaris. *Nutrients*, 16(10), Article 1476.
- Samuels, D. V., Rosenthal, R., Lin, R., Chaudhari, S., & Natsuaki, M. N. (2020). Acne vulgaris and risk of depression and anxiety: A meta-analytic review. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 83(2), pp. 532-541.

- Schlein, S., & Guernsey, B. (1977). *The relationship change scale (RCS)*. Pennsylvania State University.
- Schofield, J. K., Grindlay, D. J., & Williams, H. C. (2009). *Skin conditions in the UK: A health needs assessment*. University of Nottingham Press.
- Schrom, K. P., Ahsanuddin, S., Baechtold, M., Tripathi, R., Ramser, A., & Baron, E. (2019). Acne severity and sleep quality in adults. *Clocks & Sleep, 1*(4), pp. 510-516.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Sharma, R., Dogra, N., & Arora, M. (2023). Psychosocial impact of acne vulgaris on the quality of life among adolescents versus adults. *Clinical Medicine, 23*(6), Article s35.
- Smithard, A., Glazebrook, C., & Williams, H. C. (2001). Acne prevalence, knowledge about acne, and psychological morbidity in mid-adolescence: A community-based study. *British Journal of Dermatology, 145*(2), pp. 274-279.
- Stamu-O'Brien, C., Jafferany, M., Carniciu, S., & Abdelmaksoud, A. (2021). Psychodermatology of acne: Psychological aspects and effects of acne vulgaris. *Journal of Clinical Dermatology, 20*(4), pp. 1080-1083.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. *Annual Review of Psychology, 52*(1), pp. 83-110.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W. W. Norton & Company.
- Swensen, C. H. (1973). *Introduction to interpersonal relations*. Foreman & Co.
- Szepietowska, M., Stefaniak, A. A., Krajewski, P. K., & Matusiak, Ł. (2024). Females may have less severe acne, but they suffer more: A

- prospective cross-sectional study on psychosocial consequences in 104 consecutive Polish acne patients. *Journal of Clinical Medicine*, *13*(1), Article 4.
- Tan, J., Beissert, S., Cook-Bolden, F., Chavda, R., Harper, J., Hebert, A., Lain, E., Layton, A., Rocha, M., Weiss, J., & Dréno, B. (2022). Evaluation of psychological wellbeing and social impact of combined facial and truncal acne: A multi-national, mixed-methods study. *Dermatology and Therapy*, *12*, pp. 1847–1858.
- Tasneem, T., Begum, A., Chowdhury, M. R. K., Rahman, S., Macassa, G., & Rashid, M. (2023). Effects of acne severity and acne-related quality of life on depressive symptoms among adolescents and young adults: Across-sectional study in Bangladesh. *Frontiers in Psychology*, *14*, Article 1153101.
- Tasoula, E., Gregoriou, S., Chalikias, J., Lazarou, D., Danopoulou, I., Katsambas, A., & Rigopoulos, D. (2012). The impact of acne vulgaris on quality of life and psychic health in young adolescents in Greece: Results of a population survey. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, *87*(6), pp. 862–869.
- Teder-Laving, M., Kals, M., Reigo, A., Ehin, R., Objärtel, T., Vaht, M., Nikopensius, T., Metspalu, A., & Kingo, K. (2023). Genome-wide meta-analysis identifies novel loci conferring risk of acne vulgaris. *European Journal of Human Genetics*, *32*(9), pp. 1136–1143.
- Thiboutot, D. M. (2000). The role of follicular hyperkeratinization in acne. *Journal of Investigative Dermatology*, *115*(1), pp. 3–12.
- Thiboutot, D. M. (2004). Regulation of human sebaceous glands. *Journal of*

Investigative Dermatology, 123(1), pp. 1-12.

- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), pp. 29-41.
- Uslu, G., Sendur, N., Uslu, M., & Akman, C. (2008). Acne: Prevalence, perceptions, and effects on psychological health among adolescents in Aydin, Turkey. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venerology*, 22(4), pp. 462-469.
- Vilar, G. N., dos Santos, L. A., & Sobral Filho, J. F. (2015). Quality of life, self-esteem and psychosocial factors in adolescents with acne vulgaris. *Anais Brasileiros de Dermatologia*, 90(5), pp. 622-629.
- Wilson, D., Turner, A. J., & Scott, R. B. (2023). Acne-Related Quality of Life and Mental Health Among Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Clinical and Experimental Dermatology*, 48(3), pp. 251-260.
- Xin, Y., Zhang, S., Deng, Z., Zeng, D., Li, J., & Zhang, Y. (2020). Identification and verification of an immune-related regulatory network in acne. *International Immunopharmacology*, 89(Part B), Article 107083.
- Yoqub, F., Bajwa, R. S., & Batool, I. (2019). Impact of acne vulgaris on self-esteem, body image perception, and quality of life among adolescents. *Journal of Pakistan Association of Dermatologists*, 30(1), pp. 26-31.
- Zaenglein, A. L., Graber, E. M., & Thiboutot, D. M. (2019). Acne vulgaris and

acneiform eruptions. In S. Kang, M. Amagai, A. L. Bruckner, A. H. Enk, D. J. Margolis, A. J. McMichael, & J. S. Orringer (Eds.), *Fitzpatrick's dermatology in general medicine* (9th ed., pp. 1448–1457). McGraw-Hill Education.

- Zaenglein, A. L., Pathy, A. L., Schlosser, B. J., Alikhan, A., Baldwin, H. E., Berson, D. S., Bowe, W. P., Graber, E. M., Harper, J. C., Kang, S., Keri, J. E., Leyden, J. J., Reynolds, R. V., Silverberg, N. B., Stein Gold, L. F., Tollefson, M. M., Weiss, J. S., Dolan, N. C., Sagan, A. A., ... Bhushan, R. (2016). Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *Journal of the American Academy of Dermatology*, *74*(5), pp. 945–973.
- Zari, S., & Alrahmani, D. (2017). The association between stress and acne among female medical students in Jeddah, Saudi Arabia. *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology*, *10*, pp. 503–506.
- Zeichner, J. A. (2016). Inflammatory acne treatment: Review of current and new topical therapeutic options. *Journal of Drugs in Dermatology*, *15*(1), s11–6.
- Zhang, Z., & Zhou, M. (2024). The impact of social media information exposure on appearance anxiety in young acne patients: A moderated chain mediation model. *Frontiers in Psychology*, *15*, Article 1409980.

기타 자료

국민건강보험공단 (2023). 「여드름」 관리는 과도한 스트레스, 흡연, 음주 등을 피하는 것이 중요

<https://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaea01600m01.do?mode=view&articleNo=10836379>

(검색일: 2024. 02. 11)

뉴스시스 (2022). 학업 스트레스...학생 25% “극단 생각”, 부모 64% “고통”

https://www.newsis.com/view/NISX20220707_0001935042

(검색일: 2024. 07. 11)

매일경제 (2019). “남성이 여성보다 여드름에 대한 관심 높아”

<https://www.mk.co.kr/economy/view.php?sc=50000001&year=2019&no=389605>

(검색일: 2024. 07. 12)

Acne.org. (2023). Does physically irritating the skin cause acne?

<https://www.acne.org>

(검색일: 2024. 03. 05)

Derm Collective. (2023). What causes acne? Triggers, risk factors & long-term outlook.

<https://www.dermcollective.com>

(검색일: 2024. 03. 05)

Emergen Research. (2022). 글로벌 피부과 시장

[https://www.emergenresearch.com/ko/press-release/%EA%B8%80%EB%A1%9C%EB%B2%8C-%ED%94%BC%EB%B6%80%EA%B3%BC-%EC%8B%9C%EC%9E%A5,](https://www.emergenresearch.com/ko/press-release/%EA%B8%80%EB%A1%9C%EB%B2%8C-%ED%94%BC%EB%B6%80%EA%B3%BC-%EC%8B%9C%EC%9E%A5)

(검색일: 2024. 02. 08)

Research Square. (2023). Exploring stress-induced mechanisms in acne pathogenesis.

<https://www.researchsquare.com>

(검색일: 2024. 04. 20)

Verywell Mind. (2023). Does stress cause acne?—Why being super stressed can make our skin break out.

<https://www.verywellmind.com>

(검색일: 2024. 04. 20)

ABSTRACT

The Impact of Appearance-Related Stress in Acne-Prone Adolescents on Interpersonal Relationships Based on Self-Esteem and Appearance Satisfaction

Bok Jeong Eun
Dept. of Beauty Industry
Graduate School of
Sungshin University

In modern society, appearance acts as an important criterion for judging first impressions and social status, and this tendency of appearance-oriented evaluation not only has a great impact on an individual's self-esteem and mental health, but can also deepen discrimination and social inequality. In particular, adolescence is a period when appearance stress has an important effect on self-esteem and interpersonal relationships, and this effect can last until adulthood. Skin problems such as acne can lower self-esteem and appearance satisfaction by reinforcing negative perceptions of appearance, lose confidence in interpersonal relationships, and lead to psychological instability.

The purpose of this study was to analyze the effect of appearance stress on interpersonal relationships through self-esteem and appearance satisfaction in adolescents with acne skin. Data were collected through a survey of 603 middle and high school students in the metropolitan area, Daegu, a

nd Busan, and the SPSS 27.0 program was used.

As a result of the study, it was found that appearance stress negatively affects the openness, affinity, and understanding of interpersonal relationships by reducing self-esteem and appearance satisfaction. When positive self-esteem was low and negative self-esteem was high, interpersonal relationships tended to deteriorate. In the case of appearance satisfaction, both face satisfaction and skin satisfaction were found to be factors that had an important influence on the formation of positive interpersonal relationships. Self-esteem and appearance satisfaction significantly mediate the relationship between appearance stress and interpersonal relationships, and sufficient sleep and stress management were found to play an important role in increasing self-esteem and appearance satisfaction.

In the analysis of gender differences, women's appearance stress and negative self-esteem were higher than men's, and men's appearance satisfaction and interpersonal openness, affinity, and understanding were higher. In the grade-by-grade analysis, first-year middle school students showed lower appearance stress and higher positive self-esteem, appearance satisfaction, and interpersonal satisfaction than third-year high school students. In terms of acne management methods, the majority of respondents preferred home care, and this trend was particularly noticeable in first-year high school students. As the grade increased, the proportion preferring hospital treatment increased. This is interpreted as reflecting the desire to solve acne problems through professional management.

This study proposes educational programs and psychological support measures that can alleviate adolescents' appearance stress and form positive self-esteem, which can be used as basic data for the beauty industry to develop customized products and services for adolescents.

설문지

본 조사의 내용은 통계법 13조 14조에 의거하여 비밀이 절대 보장되며 연구목적 이외에는 절대 사용되지 않습니다.

여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따른 대인관계에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문 조사는 「여드름 피부 청소년의 외모스트레스가 자아존중감과 외모만족도에 따른 대인관계에 미치는 영향」을 알아보기 위한 것입니다. 학문적인 목적 외에 다른 어떤 목적으로도 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

본 설문지에 대한 응답에는 정답이 없습니다. 편안한 마음으로 주의 깊게 읽고 귀하의 솔직한 답변만을 작성하여 주시기 바랍니다.

귀하의 성실한 답변은 본 연구목적을 달성하는데 있어 매우 귀중한 자료로 이용될 것입니다. 바쁘신 중에 번거로운 시간이 되겠지만, 성의 있는 진솔한 답변 부탁드립니다. 설문에 대해 궁금하신 사항이 있으시면 아래의 메일로 문의하여 주시기 바랍니다.

끝으로 설문지에 협조해주신 모든 분들께 감사드리며 귀중한 시간을 할애하여 응답 해주셔서 진심으로 감사합니다.

조사기간 : 2024년 2월 14일 ~ 4월 17일

소 속 : 성신여자대학교 대학원 뷰티산업학과

지도교수 : 김 주 덕

연구자 : 복 정 은

E-mail : wjddms2766@naver.com

1. 다음은 **외모스트레스**와 관련된 문항입니다.
 각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 (✓) 표시하여 주십시오.

외모스트레스	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 외모에 대해 자신이 없다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 내 모습이 촌스럽다고 느껴져 남 앞에 나서기가 싫다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 외모 때문에 누구에게나 자신 있게 대하기 힘들다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 외모가 잘 나지 못해 창피할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 외모 때문에 고민이 많다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 외모에 콤플렉스를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내 얼굴을 고칠 수 있다면 고치고 싶은 부분이 너무 많다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 외모에 수치심을 느낄 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 외모에 집착하는 내 자신이 짜증스럽고 한심하다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 남이 나를 쳐다보면 나의 외모에 자신이 없기 때문에 쑥스럽다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 외모에 대한 열등감이 다른 모든 일에 영향을 미친다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 외모 때문에 이성을 만날 때 신경 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 외모 때문에 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

II. 다음은 자아존중감과 관련된 문항입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 (✓) 표시하여 주십시오.

	자아존중감	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1.	나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3.	나는 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4.	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 자랑할 것이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 나 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
7.	나는 나 자신에 대하여 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤
8.	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
9.	나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
10.	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤

Ⅲ. 다음은 **외모만족도**와 관련된 문항입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 (✓) 표시하여 주십시오.

	외모만족도	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1.	나는 내 얼굴이 마음에 드는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2.	나는 거울에 비춰지는 내 얼굴에 만족하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3.	다른 사람들이 나의 얼굴을 예쁘다 (멋지다)고 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4.	나는 피부가 괜찮은 편이다.	①	②	③	④	⑤
5.	나는 사진 찍힌 내 얼굴을 좋아하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
6.	나는 내가 원하는 만큼 피부 결이 고와 보이는 편이다.	①	②	③	④	⑤
7.	다른 사람들이 나에게 피부가 좋다고 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤

Ⅳ. 다음은 **대인관계**와 관련된 문항입니다.

각 문항에 대하여 자신에게 해당되는 항목에 (✓) 표시하여 주십시오.

1. 나는 인간으로서, 나 자신에 대해서 _____
① 대단히 불만족스럽다. ② 대체로 불만족스럽다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 만족스럽다. ⑤ 대단히 만족스럽다.

2. 나는 인간으로서 다른 사람들에 대하여 _____
① 대단히 불만족스럽다. ② 대체로 불만족스럽다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 만족스럽다. ⑤ 대단히 만족스럽다.

3. 다른 사람과 나의 관계는 _____
① 대단히 원만하지 못하다. ② 대체로 원만하지 못하다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 원만하다. ⑤ 대단히 원만하다.

4. 나는 내 자신의 감정을 _____
① 거의 이해하지 못한다. ② 대체로 이해하지 못한다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 이해한다. ⑤ 잘 이해하는 편이다.

5. 다른 사람에 대한 나의 표현이나 개방성은 _____
① 매우 적다. ② 대체로 적다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 많다. ⑤ 매우 많다.

6. 나는 다른 사람의 느낌을 이해하는 것이 _____
① 매우 어렵다. ② 대체로 어렵다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 쉽다. ⑤ 매우 쉽다.

7. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 것이 _____
① 매우 어렵다. ② 대체로 어렵다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 쉽다. ⑤ 매우 쉽다.

8. 나는 다른 사람에 대하여 _____
① 매우 거리감을 느낀다. ② 대체로 거리감을 느낀다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 친근감을 느낀다. ⑤ 대단히 친근감을 느낀다.

9. 나는 다른 사람과 대화 시에 어려움을 _____
① 거의 느끼지 않는다. ② 별로 느끼지 않는다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 느낀다. ⑤ 매우 많이 느낀다.

10. 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 _____
① 거의 표현하지 못한다. ② 대체로 표현하지 못한다. ③ 그저 그렇다.
④ 대체로 표현한다. ⑤ 많이 표현한다

V. 다음은 여드름 상태 및 인식에 관한 질문입니다.
귀하에게 해당되는 번호에 (√) 표시하여 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 피부유형은 어디에 속한다고 생각하십니까?

- ① 건성피부 ② 중성피부 ③ 지성피부
④ 복합성피부 ⑤ 민감성피부

2. 귀하의 여드름 발생 원인은 무엇이라고 생각하십니까?

해당되는 곳에 모두 ☑표 해주십시오.(중복응답 가능)

- ① 과도한 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. 귀하는 스스로 느끼기에 본인의 여드름 상태는 어느 정도 심각하다고 생각하십니까?

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

