안 홍 석 교수지도

석사학위 청구논문

젊은 여성의 식습관이 피부건강에 미치는 영향

2013

성신여자대학교 생애복지대학원

건강복지학과 피부비만관리학전공

강 지 영

젊은 여성의 식습관이 피부건강에 미치는 영향

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2013년 5월

성신여자대학교 생애복지대학원

건강복지학과 피부비만관리학전공

강 지 영

인 준 서

강지영의 석사학위논문으로 인준함

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

성신여자대학교 생애복지대학원

논 문 개 요

최근 현대인들의 삶은 물질적 가치보다는 균형을 이루는 삶으로 확산되고 있다. 그 중심에는 건강, 환경, 식생활, 미용까지 의미가 포함되어 있다고 할 수 있는데, 특히 내적으로나 외적으로나 웰빙을 추구하는 아름다움에서 진정한 '미'는 내면적인 건강이라 할 수 있다.

본 연구는 20세 이상의 젊은 여성의 식습관에 따른 생활습관과 피부상태를 알아보고자 조사하였으며 건강한 피부를 유지하기 위하여 올바른 식습관 및 균형 잡힌 영양섭취에 대하여 모색하고 그 실천을 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다.

연구 대상자는 수도권지역에 거주하는 20세 이상의 젊은 여성을 대상으로 표집 하였으며, 386부를 수거하였으나 응답내용이 불충분하여 자료로 사용할 수 없는 설문지를 제외한 363부의 설문지를 분석하여 다음과 같은 분석결과를 얻었다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 사항을 살펴보면 조사에 참여한 조사자는 여성 363명으로, '20-24세'가 가장 높았고, 직업별로는 '학생군'이 많았으며, 결혼여부의 경우에는 결혼 하지 않은 '미혼자'가 많았고, 생리주기가 '규칙적'이라고 응답한 경우가 '불규칙하다'고 응답한 경우보다 더 많은 것을 알 수 있다.

둘째, 연구 대상자가 판단에 의한 피부 관련 사항을 살펴보면 전체 대상자 중 본인이 느끼는 자신의 피부건강상태 분포는 '보통이다'가 가장 높게 나타났으며, 자신의 피부에 만족하지 못하는 이유로는 '여드름'이 가장 많이 나

타났고, 피부타입에 관해서는 본인이 '복합성'이라고 여기는 경우가 다른 피부 타입보다 월등하게 높게 나타났다. 이런 결과를 통하여 피부 유형과 피부 건강이 매우 밀접하게 관계하고 있다는 것을 본 연구를 통해 알 수 있었다.

셋째, 연구대상자의 식습관 관련사항으로는 평균 3.23을 중심으로 높은 경우에 좋은 식습관, 낮은 경우에는 나쁜 식습관으로 분류하였다.

식습관 관련 사항을 살펴보면 '채소, 과일을 챙겨 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.13점으로 나쁜 식습관의 2.24점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였고($p<.001$), '싱겁게 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.97점으로 나쁜 식습관의 3.04점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '군것질 하지 않는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.06점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였으며($p<.001$), '패스트푸드 섭취 안 한다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.07점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보임을 알 수 있다($p<.001$).

넷째, 식습관 특성에 따른 일반적 사항에 대해 살펴보면 연령대별로는 좋은 식습관과 나쁜 식습관 모두 '20대 초반'이 가장 높은 비율을 차지하였고, 직업군으로는 '학생'이 좋은 식습관과 나쁜 식습관 모두 가장 높게 나타났다. 이러한 결과를 통하여 20대 초반에는 학생이 많기 때문에 공통적인 결과가 나왔다. 규칙적인 식습관이 필요로 하는 학생일 시기에 균형 잡힌 영양섭취를 하고 있는 학생들도 있지만 못하고 있는 학생들이 더 많다는 결과를 알 수 있다.

다섯째, 피부 관련 사항에 관한 문항을 자가진단 건강한 피부와 자가진단 문제피부로 나누어 살펴본 결과 11개 문항 모두에서 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

이 결과를 통해 자가진단 문제피부보다 건강한 피부일 경우, 촉촉하고 탄력이 있으며, 톤이 밝다. 또한 주름 및 피지분비량이 적으며, 피부 결이 부드럽고 모공이 작으며, 기미와 주근깨가 없음을 알 수 있다. 자가진단 건강한 피부의 경우에 자가진단 문제성 피부보다 패스트푸드를 섭취하지 않고 잡곡과 현미밥을 먹으며 우유와 유제품을 먹는 경향이 있다는 것을 알 수 있다.

여섯째, 피부특성에 따른 모발 관련 사항에 대하여 '탈모가 거의 없다'는 문항의 응답자는 자가진단 건강한 피부가 자가진단 문제피부보다 '탈모가 거의 없다'는 문항에 대한 만족도가 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였으며($p<.01$), '손상되지 않았다'는 문항의 응답자 또한 자가진단 건강한 피부의 사람들이 자가진단 문제 피부 사람들보다 높은 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 피부가 건강한 경우에 모발도 대부분 건강하다는 것을 알 수 있다.

본 연구를 통해 식습관은 피부 건강에 관련 있음이 밝혀졌음으로, 식습관 및 생활습관 등을 피부건강관리행동으로 변화시키는데 긍정적인 역할을 하며 효과적인 피부건강관리에 대하여 앞으로 연구되어 질 것을 기대해 본다.

목 차

논문개요

Ⅰ.
서론·····1

1. 연구의 필요성·····1
2. 연구의 목적····· 5

Ⅱ. 이론적배경·····6

1. 피부 건강·····6
2. 식습관·····8
3. 식습관과 피부건강·····10
4. 피부건강과 생활습관·····11
   1) 물(수분)····· 11
   2) 수면상태·····11
   3) 흡연·····11
   4) 기호음료·····12
   5) 운동·····13
   6) 스트레스·····14

Ⅲ. 연구방법·····15

1. 연구대상 및 자료 수집·····15

2. 연구방법·····16
3. 자료분석·····17

Ⅳ. 연구결과 및 고찰·····18
1. 일반적 사항·····18
2. 자가 판단에 의한 피부 관련 사항·····20
3. 식습관 관련 사항····· 22
1)식습관에 따른 생활 습관·····26
2)식습관에 따른 피부건강 및 모발 상태·····32
4. 피부 특성·····40
1) 일반적 사항 및 생활 습관·····42
2) 피부특성에 따른 식습관 상태·····50
3) 피부특성에 따른모발 상태·····54

Ⅴ. 결론 및 제언·····56
1. 결론 및 요약·····56
2. 연구의 한계점 및 제언·····60

참고문헌
ABSTRACT
부록

표 목 차

표1. 설문지 구성 내용·····16
표2. 일반적 사항·····19
표3. 자가 판단에 의한 피부 관련 사항·····21
표4. 식습관 관련 사항·····23
표5. 식습관 특성에 따른 일반적 사항·····25
표6. 식습관에 따른 생활습관(1)-수면습관, 스트레스 여부·····27
표7. 식습관에 따른 생활습관-흡연여부, 음주여부·····29
표8. 식습관에 따른 생활습관- 운동/커피·····31
표9-1. 식습관 특성에 따른 피부만족도·····32
표9-2. 식습관 특성에 따른 피부 불만족 이유·····33
표10. 식습관 특성에 따른 식사 식습관 사항·····35
표11. 식습관에 따른 피부 건강 관련 사항·····37
표12. 식습관에 따른 모발 관련 사항·····39
표13. 피부 관련 사항·····41
표14. 피부 특성에 따른 일반적 사항·····43
표15. 피부 특성에 따른 일반적 사항-수면습관, 스트레스여부·····45
표16. 피부 특성에 따른 일반적 사항-흡연/음주여부·····47
표17. 피부 특성에 따른 일반적 사항-운동/커피음용횟수·····49
표18. 피부특성에 따른 식사 식습관 사항·····51
표19. 피부 특성에 따른 식습관 상태·····53
표20. 피부 특성에 따른 모발 상태·····55

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성

최근 현대인들의 삶은 물질적 가치보다는 균형을 이루는 삶으로 확산되고 있다. 그 중심에는 건강, 환경, 식생활, 미용까지 의미가 포함되어 있다고 할 수 있는데, 특히 내적으로나 외적으로나 웰빙을 추구하는 아름다움에서 진정한 '미'는 내면적인 건강이라 할 수 있다.

과거에는 내적인 아름다움을 중시 하였다면, 현재는 외적인 아름다움을 지향하고 있는 트랜드로 변화되어 간다고 할 수 있다. 이는 현대인들의 생활에서 외모관리나 외적으로 보이는 이미지가 필수적인 요소로 인식되어 가고 있으며 자기만족과 대인관계에 있어 밀접한 관계가 있음을 보여준다. 끊임없이 변화하는 사회에서 외모관리 또한 비용과 시간을 투자하여 자신의 브랜드를 높이기 위해 끊임없이 변화한다고 볼 수 있다.

그러므로 미에 대한 개념은 성별과 연령, 계층 등에 모든 사람의 제한 없이 관심의 요소가 되었다. 최근에는 외형적인 미에 대한 관심 뿐 만 아니라 피부미용에 대한 관심도 고조되고 있으며, 자기 자신의 브랜드를 부각시키는 하나의 중요한 요소로 자리 잡을 것으로 예상된다. 특히 대부분의 현대인들이 다른 신체부위의 건강보다도 피부의 건강에 더욱 중요한 인식을 하고 있으며, 규칙적인 식생활과 운동도 젊음을 유지하고 아름다움을 추구할 수 있는 내면적인 피부건강법이라 한다(이숙경 외, 1998).

젊은 여성의 경우 19세기 말엽에 서양의 식생활 관습이 전해지면서 고열량과 지방의 섭취가 많은 외식을 하는 경우도 증가하고 있다. 이러한 고르지 못한 식습관은 건강악화와 질병문제를 일으킬 수 있기 때문에 균형 잡힌 영양 섭취를 하는 것은 현대인들에게 매우 중요하다고 볼 수 있다. 식생활

은 인간의 여러 생활현상 중 가장 기본적이며 중요한 요소로써 인간의 사회적, 생리적 욕구까지 충족시켜 주는 기능이 있다. 균형 잡힌 영양 섭취를 위해서는 올바른 식습관이 형성되어야 하는데, 일부의 가정에서는 주식이 빵으로 대체되는가 하면 인스턴트식품, 냉동식품 등이 바쁜 현대인들의 식습관에 크게 차지하고 있다.

여성은 일반적으로 한 개인으로써 대인관계 속에서 자신이 누구인가를 평가하기도 하고, 내적인 아름다움은 물론 외적인 아름다움이 대인관계유지에 필요한 도구로 여길 수 있으며, 깨끗한 외모와 피부는 여성의 자아 존중감에 큰 영향을 미치고 있다. 이에 따른 피부 관리 습관의 형상은 여성들의 삶의 질을 높이는데 중요한 의미를 지닌다(이태화, 1990).

최근 여성의 사회참여가 활발해지고, 경제적 생활수준이 향상됨에 따라 신체적인 아름다움과 건강에 대한 욕구가 커지게 되었으며, 오늘날 건강에 대한 관심은 질병인 치료개념으로부터 건강유지, 증진을 위한 질적으로 전환되고 있다.

건강한 피부 상태를 유지하기 위해서는 세포에 충분한 영양과 산소를 공급받아야 한다. 일반적으로 피부는 기름샘과 땀샘 기능의 상태에 따라 지성, 건성, 중성으로 분류할 수 있다.

신체의 체성분은 체수분, 체지방, 단백질, 무기질의 4가지 주요성분으로 구성되어 있고 건강한 성인의 경우 체성분 비율이 균형을 이루며, 체성분의 상호간 불균형인 경우는 체지방이 많아 비만을 유발할 수 있고, 단백질 부족, 영양결핍, 세포외액의 증가로 인한 부종, 무기질 부족 등으로 세포막과 피부에 안 좋은 영향을 미칠 수 있다(박태선 외, 2001).

식습관 및 영양섭취 상태는 여러 가지 요인에 의해 영향을 받으며 형성되는데, 거주지역이나 소득계층, 식품과 음식의 공급 가능성, 문화와 인습, 풍습과 개인의 성격, 가족의 식사 내용과 기호, 음식에 대한 감각적인 반응도,

교육정도 등 식생활 환경요인에 따라 차이가 심하기 때문에 일부계층에서는 영양섭취의 부족문제가 나타나고, 또 다른 계층에서는 영양섭취 과다문제가 발생할 수 있다.

사람의 피부는 보통 성인 체중의 약 16%를 차지하고 있으며, 약 2-4mm의 두께로 전신을 덮고 있다. 피부는 인체의 제1방어선으로서 신체표면을 완전히 덮고 있는 가장 큰 기관으로 직접 외부와 접촉해서 외부의 여러 영향으로부터 신체 내부기관을 보호한다. 또한 분비, 배설, 체온조절, 그리고 물질 흡수작용과 비타민D 생성작용 등을 하여 인체 내부의 항상성을 유지시키고 신체 내부의 기능과 연관되어 있어 인체가 정상적인 활동을 유지하는데 매우 중요한 역할을 한다(고재숙 외, 2000).

피부는 인체에 가장 큰 장기로 작게는 세포 단위에서 시작된다. 피부를 구성하는 표피와 진피의 세포들을 합성하는데 있어서 우리가 식사를 통하여 섭취하는 단백질 등의 각종 영양소는 세포 구성의 원료로서 매우 중요하다(김명숙, 2009).

피부 표면은 약산성(pH 4.5-5.5)의 피지막으로 보호막을 형성하고 세균억제를 통해 피부를 보호하는 작용을 한다.

피부는 건강을 유지하기 위한 생리기능을 가지고 있으나 연령, 계절, 환경, 생활 조건 등에 의하여 변화되어 진다. 또한 연령이 증가할수록 생리학적 노화는 진행된다(김병우, 1998). 노화는 면역기능을 저하시키고, 콜라겐 섬유의 감소로 주름이 발생하며, 탄력섬유 파괴로 인한 피부탄력의 저하, 당성분의 감소로 인한 피부의 건조 등 다양한 안면 피부상태 변화가 나타나게 된다(Koehler et al, 2006).

젊은 여성들은 잦은 다이어트와 불규칙한 식습관 등으로 인해 영양불균형이 되기 쉬우며, 피부 관리를 위해 적절한 영양섭취 대신 화장품에 전적으로 의존하는 경향이 보편적이다.

일반적으로 실제 나이보다 노화된 피부는 불균형한 영양섭취로 인해 피부 세포층의 영양결핍이 주원인이라고 할 수 있다(김기연 외, 2001).

즉, 단백질이 부족하면 피부의 탄력성이 떨어지고 잔주름이 형성되는데, 이는 진피층의 콜라겐과 엘라스틴이 약화되어 피부의 탄력성 및 저항성이 상실되어 피부가 정상적인 상태를 유지하기 어렵기 때문이고, 비타민 결핍은 피부의 색소침착이나 건성화를 초래할 수 있다(김기연 외, 1997). 따라서 필수 영양소가 결핍된 식사를 지속할 경우에 피부건강상태가 불량해지므로 피부건강을 위해서 평소 균형 잡힌 식사가 중요하다고 하겠다(김종대 외, 1994).

피부건강은 외부 환경, 정신적 스트레스, 식품 섭취, 수면, 운동, 생활습관, 연령 등에 많은 영향을 미치는 것으로 여겨지고 있다. 특히 올바른 생활습관과 식습관이 피부 건강에 가장 중요하다.

2. 연구의 목적

많은 여성들이 깨끗하고 아름다운 피부가 되기 위해 많은 노력을 하고 있으나, 실질적인 피부 관리의 형태는 외형적인 관리에 국한되어 있는 실정이다. 그러나 피부 표면에만 영양공급을 하는 것은 피부 건강의 근본적인 해결책이 될 수 없으며 무엇보다 올바른 식습관 및 균형 잡힌 영양섭취가 바탕이 되어야 한다.

따라서 본 연구는 젊은 여성의 식습관 유형에 따른 피부 표면에 미치는 영향을 조사하여 올바른 식습관을 통하여 건강한 피부를 유지할 수 있는 방법을 모색 하고자 한다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 젊은 여성의 식습관 유형에 따른 피부 표면에 미치는 영향을 파악하고자 한다.

둘째, 섭취하는 음식에 따라 피부건강 상태를 알아보고자 한다.

셋째, 식습관 및 식행동에 따른 수면상태, 흡연, 음주, 운동, 스트레스 유무와 피부유형의 실태를 파악하고자 한다.

넷째, 올바른 식습관을 통하여 건강한 피부를 유지할 수 있는 방법을 모색하고자 한다.

Ⅱ. 이론적배경

1. 피부 건강

건강한 피부란 피부의 표면이 매끄럽고 윤기가 있고, 탄력 및 팽팽한 느낌과 피부에 닿았을 때 부드럽고 촉촉하며, 혈색이 좋고 건강미가 있어야 한다. 건강한 피부를 가지려면 정신과 신체가 모두 건강해야 하고 정신과 신체가 건강하려면 올바른 식생활과 적당한 운동, 휴식 그리고 충분한 수면이 필요하다(이숙경, 2000). 피부건강관리는 외면적으로는 자신의 외모, 내면적으로는 자신의 개성에 대해 긍정적인 사고를 가지고 건강하고 자연스러운 아름다움을 표현 하는 생활방식을 포함하는 개념으로 피부가 지닌 기능을 가능한 올바르게 유지시켜 각 개인의 아름답고 건강한 피부상태를 유지하기 위한 행위를 말한다(고혜정, 1996).

건강한 피부라 할지라도 끊임없는 외부의 자극이나 스트레스, 잘못된 관리방법, 불규칙한 생활습관이나 식습관 등에 의해 순간 건강하지 못한 피부가 될 수 있다. 피부를 보호하고 건강하게 유지하기 위해서는 적당한 운동과 영양섭취, 그리고 적절한 휴식 등으로 자신의 피부건강관리를 해야 한다(김복희, 1998). 이러한 피부의 기능이 원활하게 유지될 때 피부는 건강하게 되며, 올바른 영양상태와 적절한 피부관리를 유지 할 때 최적화가 된다.

일반적으로 피부관리란 각 개인의 피부타입에 따른 문제점을 개선하여 건강한 피부를 유지하고 손상된 피부의 건강상태를 증진, 회복시키는 것이다. 피부타입은 땀샘과 기름샘의 증가에 의해 결정되며, 피부색, 혈액순환 상태, 피부의 두께 등이 피부타입을 결정한다. 그러나 피부타입은 가변적인 것이므로 개인의 생활환경, 유전력, 나이, 심리적인 요인에 의해서도 영향을 받는다. 즉, 정리하자면 각 사람의 피부역사는 그 사람의 삶의 역사라고도 할

수 있다(김수진, 2008).

피부건강행위는 '피부가 지닌 모든 기능을 가능한 한 완전하게 유지시켜 아름답고 건강하게 만들어 보다 젊어 보이는 피부상태가 되도록 관리하는 것을 말하며 즉, 노화에 성공적이고 적극적인 대처과정'이라 할 수 있다(배수현, 2003).

그러므로 피부를 보호하고 건강하고 아름다운 피부를 유지하도록 힘쓰면서 자신의 피부에 알맞은 피부건강관리를 해야 한다.

피부건강관리를 유지하기 위해 청결, 충분한 수면, 균형잡힌 영양섭취, 적당한 운동 등이 중요하며, 무엇보다 피부건강관리는 피부유형에 따라 다르게 관리해야 한다. 피부유형은 건성, 중성, 지성, 복합성, 민감성 등으로 분류할 수 있으며, 많은 사람들이 자신의 피부유형을 잘 알고 있는 것 같지만, 실제로는 잘못알고 있는 경우가 대부분이다. 따라서 자신의 피부유형을 정확히 파악하고 적절한 관리가 필요할 것이다.

2. 식습관

식습관이란 개인이 어려서부터 음식을 먹어온 버릇, 즉 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로 어느 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용이라 하겠다. 이러한 식습관은 음식의 기호, 음식에 대한 태도, 식태도 등으로 일반적으로 개개인의 식습관형성에 영향을 미치는 요인은 다양하다(최현진, 2009). 규칙적인 식습관과 올바른 식사는 정상적인 피부색깔과 탄력성에 있어서 중요한 요인이 된다고 한다.

식습관은 건강유지뿐만 아니라 사회적 견지에서도 중요하다. 식습관이 형성되는 데에는 여러 가지 복합적인 요인이 작용한다고 하는데 특히 사회적 변수로서의 직업, 가족 수, 사회경제수준, 영양정보의 매체 등이 큰 영향을 미친다고 한다(김정현 외, 1991). 따라서 식생활에 대하여 어떠한 의식을 갖고 있고, 식품 및 영양에 관하여 얼마나 많은 지식을 갖고 있으며, 어떻게 실천하고 있느냐에 따라 큰 영향을 받게 된다(하태열 외, 1995)

이경신 외(1990)는 식습관을 구성하는 중요한 기본사항을 첫째로는 식품과 음식의 공급 가능성. 둘째로는 개인의 경제적인 상태. 셋째로는 문화와 인습, 풍습과 개인의 성격. 넷째로는 가족의 식사내용과 기호. 다섯째로는 음식에 대한 감각적인 반응도. 여섯째로는 교육의 영향이라고 하였다. 좋은 식습관이 피부 건강 유지에 중요하다는 것은 잘 알고 있으나, 좋지 않은 식습관에서 초래되는 결과는 서서히 복잡하게 나타난다.

최경자(1982)는 영양지식과 영양에 대한 태도와의 관계에서 학생의 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도가 좋으며 건강과 질병에 대한 관심이 크다고 하였고, 조진숙(1993)은 영양지식은 식사태도에 영향을 주고 식사태도는 건강상태에 가장 큰 영향을 미치는 매개변수이며, 잘못된 지식을 갖고 있는 경우에 옳지 않은 지식을 실생활에 적용하는 경우도 있다고 지적하고 있다.

김순경(1989)의 가정주부를 대상으로 한 연구에서도 교육수준이 높고, 월평균 수입이 많을수록 주부의 영양지식이 높게 나타났으며 주부가 올바른 영양지식을 바탕으로 가족의 식생활을 주도해 갈 때 바람직한 식생활 형성이 가능함을 보여주고 있다.

피부를 건강하게 하기 위한 균형적인 영양소 성분으로는 고당질 식품의 과다한 섭취는 피부의 수분량을 증가시키고 여러 가지 자극에 예민하게 반응하며, 세균감염을 초래 할 수 있고, 피지분비량도 증가되므로 피부의 건강상태를 유지하기 위해서는 고당질 식품을 적게 먹어야 한다(국홍일, 1993).

단백질이 부족하면 피부의 탄력성이 떨어지고 잔주름이 형성되며, 비타민의 결핍은 피부의 색소침착이나 건성화를 초래하고(김정희, 정원정, 1999), 영양결핍, 세포 외액의 증가로 인한 부종, 무기질 부족 등으로 피부와 세포막에 나쁜 영향을 미칠 수 있다(최미선, 2005). 그리고 과식이나 단 제품의 종류 및 음식, 짜거나 매운 자극적인 식품을 과잉 섭취할 경우에는 여드름을 유발시키는 요소가 되며, 편식도 영양의 불균형을 초래하여 피부건강의 악화를 가져온다. 또한 균형잡힌 영양섭취를 하지 않을 경우 정상적인 피부의 탄력성을 잃게 되며, 습관적으로 물을 적게 마시게 되면 변비뿐만 아니라, 피부세포 내의 수분이 결핍되어 노화성 피부 및 건성 피부를 갖게 될 확률이 높아진다.

우리나라는 급속한 경제발전과 산업화, 도시화에 따른 여성의 취업증가와 핵가족화, 외식산업 발전 등으로 식생활 전반에 걸쳐 큰 변화를 가져오게 되었으며(이영미 외, 1996), 과거에 비해 외식의 급증 ,곡류 섭취의 감소, 가공식품 섭취의 증가, 동물성 식품 및 지방 섭취의 증가 등 식생활 섭취 패턴도 뚜렷이 변화하는 추세이다(김수진, 2008).

또한 여성들의 바쁜 학교생활과 사회생활로 인해 외모를 위해 무리한 체중조절로 식습관과 식태도가 좋지 않다. 이러한 올바르지 못한 식습관은 자칫 빈혈, 무월경, 섭식장애, 비만, 골다공증 등과 같은 건강상의 문제를 발생시

킬 수 있기에 올바른 식습관은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 여성은 특히 장래 부모가 되기 위하여 임신, 출산, 육아에 대비하기 위해 최적의 건강 상태를 유지하여야 한다.

3. 식습관과 피부 건강

피부의 건강을 위해서는 올바른 식습관을 유지해야 하고, 피부에 적절한 영양이 공급되어서 여러 환경적 자극에 대한 저항력을 유지한다. 그러나 화장품으로 피부에 영양분을 공급하는 것에는 한계가 있기 때문에 음식을 통해 영양분이 공급되어야 하고, 균형 잡힌 식습관이 필요하다.

균형 잡힌 식습관은 혈액이 약알칼리성(ph.7.4)을 유지하도록 도와주며 피부의 건강을 유지할 수 있다(양미영, 서경현, 2009).

음식의 종류에 있어서 대부분의 연구자들은 동물성 단백질의 과다섭취와 당도가 높은 단순단당류는 피지 분비를 자극하여 지성피부의 경향을 보인다고 밝혔다. 그 기전으로는 피지선을 자극시켜 유분을 과잉으로 분비하여 여드름을 유발시키는 것으로 알려져 있다(김정희, 정원정, 1999).

피부 보습과 보호에 중요한 지질의 과잉섭취는 피지분비를 증가시키므로 적당량의 섭취가 중요하다. 지방 중에서 피부미용에 꼭 필요한 영양소는 불포화지방산으로 적절한 섭취를 하지 않으면 피부질환이 생기고 혈액순환의 장애로 피부건강에 문제가 생긴다(김미영 외, 2008).

대부분의 여성들은 피부 건강을 위해 적절한 영양섭취 대신 전적으로 화장품에 의존하는 경향이 보편적이며, 이와 같은 현상은 피부 미용을 위한 올바른 영양섭취의 중요성 및 생활습관에 대한 인식이 낮은데서 기인한다(김정희, 정원정, 1999.).

4. 피부건강과 생활습관

1) 물(수분)

습관적으로 물을 적게 마시는 것이 원인이 되어 수분섭취를 적게 하는 사람은 변비에도 많이 걸리지만 피부세포 조직 내에 수분이 결핍되므로 악건성과 건성 및 노화성 피부를 갖게 될 위험이 많다(김기연 외, 1997).

2) 수면상태

수면하는 동안에 충분한 영양이 공급되어지고 단백질 합성, 세포분화, Growth hormone의 분비증가에 의해 손상된 신체부위가 재생되고 회복된다. 또한 노폐물이 밖으로 내보내져 피부의 휴식과 청소가 행해진다. 편안한 수면 활동은 수면 중에 피부로의 충분한 영양공급이 이루어지고, 성장호르몬을 분비시켜 새로운 세포가 형성되어진다. 그러나 수면이 부족한 경우에는 부신피질에서 분비되는 아드레날린의 작용으로 증가된 멜라닌 색소가 기미로 침착된다(차영애 외, 2001). 신체의 재생과정에 부정적인 영향을 미치는 요인들이 증가하며, Growth hormone이 감소하고, 교감신경계가 활성화 되며 시상하부 뇌하수체 부신 축이 활성화 되어 숙주의 방어 기능이 변화 된다(Marshall& Born, 2002).

3) 흡연

담배의 건강에 대한 위해성은 널리 알려져 있지만 특히, 피부건강에 있어 흡연은 매우 위험한 적이며, 담배의 니코틴은 혈관에 영향을 주어 혈액순환을 느리게 한다. 피부노화의 원인인 프리라디칼(free-radical)의 생성을 촉진하여 치아의 변색 뿐 아니라 피부 진피의 콜라겐과 엘라스틴을 손상시켜 탄력성을 저하시킨다(김명희, 1997). 흡연에 의한 피부노화는 조직학적으로 광노화와 유사한 형태로 엘라스틴이 변성하여 노화가 진행되는데, 흡연에 의한 노화가 광노화보다 더 좋지 않게 보는 이유는 자외선에 의해 손상된 피부의 엘라스틴 변화는 피부상부에 국한된 반면 흡연자의 피부에서는 엘라스틴의 변화가 피부하부에서까지 관찰되기 때문이다. 따라서 흡연에 의해 노화된 피부는 주름이 깊고 거칠게 관찰되며 피부 노화의 속도도 급속하게 진행된다(Knuutinen 외, 2002).

담배에 함유된 타르라는 유해물질은 인체의 모공을 막아 땀과 피지의 배출을 방해하여 여드름이나 면포와 같은 염증성 피부를 만들 수 있다(안홍석 외, 2007).

또한 흡연기간이 길수록, 흡연 량이 많을수록, 흡연시작 연령이 빠를수록 피부의 수분이 낮게 나타난 연구 결과가 나타났다(고혜정, 1997). 이러한 형상의 주원인은 담배속의 일산화탄소가 헤모글로빈과 결합하여 헤모글로빈의 산소공급능력을 떨어뜨리게 되면서 말초동맥의 내면에 허혈 상태가 쉽게 초래되어 동맥에 까지 손상을 가져오기 때문이다(서정민, 2011).

4) 기호음료

알코올은 적당히 마시면 혈액순환을 좋게 하고 신체의 피로와 권태감을 줄여주며, 압박감, 긴장, 흥분 등으로부터 정신적인 편안함을 갖게 하고, 소화액의 분비를 자극시켜 식욕을 증진시키며 피부생리에도 긍정적인 영향을 미

칠 수 있다(최도점, 2005). 그러나 지나친 알코올 섭취는 모세혈관을 확장시키고, 항산화 비타민의 소모를 증가시켜 비타민 결핍을 초래하며, 간 기능을 저하시켜 피부에 큰 부담을 주게 된다(서정숙, 1999).

또한 알코올 이외에도 녹차, 커피, 및 홍차에 함유되어 있는 카페인은 멜라닌 색소를 이동시켜 색소를 침착시키고 모세혈관을 확장시키는 것으로 알려져 있다.

그러나 커피는 뇌 속의 혈관이 팽창하므로 혈액순환이 좋아지고 뇌에서 피로 독소의 일부가 제거되며, 근육의 컨디션도 순간적으로 좋게 만들고 심장을 자극하여 박동을 빠르게 한다. 아침에 마시면 신장을 자극하여 수면하는 동안 몸에 축적된 노폐물을 빨리 배출시키고, 점심 이후에 마시면 위를 자극시켜 소화를 도우며, 오후에는 근육에 작용하여 피로감을 덜어준다. 그러나 카페인은 멜라닌을 확산시키거나 이동시키는 작용이 있고, 기미 등의 색소침착과 관련이 있으며, 열량이 높아 이를 소화시키기 위해 많은 양의 수분이 필요하다. 그러므로 커피 한잔에는 100-150mg의 카페인이 함유되어 있으므로 하루 2-3잔정도가 바람직하다(안홍석 외, 2007). 또한 청량음료는 성분이 대부분 단순당질로 구성되어 있어서 순수한 물보다는 피지의 분비를 자극시키는 것으로 알려져 있다(박미령 외, 2001).

5) 운동

적당한 운동은 산소와 영양분의 흡수를 도와주고 혈액순환을 촉진시켜 피부를 활기차고 건강하게 해준다. 운동 후에 땀을 흘리는 것은 피부를 포함한 전신의 독소와 노폐물을 제거해 주어 깨끗한 피부를 유지시켜, 혈압 조절과 체중조절로 비만을 방지하고, 심장병 예방 및 면역계를 활성화 시키며, 스트레스를 감소시킨다(서정민, 2011). 연령이 낮은 여성일수록 자외선에

피부가 많이 노출되면 피부의 노화가 빨라지고, 주름과 기미가 생성되기 쉬운 조깅보다는 스트레칭을 많이 하는 것이 좋다(박이숙, 2008).

유산소 운동 강도에 따라 안면 피부 수분량, 유분량, 탄력도 변화에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(한정숙, 2005), 규칙적인 운동을 하게 되면 소화와 배설 기능을 돕게 되어 피부를 맑게 한다(이은숙, 최도점, 2006).

근육신경 계통은 사용하지 않으면 곧 퇴행하고 기능을 상실하게 되는데, 근육을 사용하지 않게 되면 매일 5%씩 감소한다고 밝혀졌다. 자신에게 맞는 규칙적인 운동은 폐와 심장, 혈관 기능을 향상시켜주고 골격계와 근육의 힘을 강화시켜 체력이 향상된다. 또한 체지방량을 감소시켜 비만을 예방 치료하며 평화롭고 안정된 마음상태를 유지하고 신체의 노화를 예방해 준다(이명심, 2010).

6) 스트레스

스트레스가 피부기능에 미치는 영향에 대해 과학적으로 증명된 것은 최근의 일로, 피부 면역반응에 중요한 역할을 하고, 표피에 존재하고 있는 랑게르한스 세포와 CalcitoninGene-RelatedPeptide(CGRP)라는 신경 펩타이드를 포함한 신경이 접촉하고 있다는 것이 발견되어 피부 면역기능의 조절에 신경계가 직접 관여하고 있음이 시사된 바 있다. 또한 스트레스에 의한 신경 내분비계의 영향은 피지선의 지질 합성 및 피부 방어 기능의 회복을 지연시키며, 각질 형성세포의 증식 활성 저하 작용과 얇은 표피층 형성 및 랑게르한스 세포의 형질을 변형시켜서 접촉 과민반응을 저하시킨다는 것 등이 밝혀지고 있고, 멜라닌 합성에 대한 영향도 보고되고 있다(김진영, 2010).

Ⅲ.연구 내용 및 방법

1. 연구대상 및 자료 수집

본 연구는 설문을 통하여 젊은 여성의 식습관이 피부 건강에 미치는 영향에 대하여 조사하였다. 연구대상과 범위는 수도권지역에 거주하는 20세 이상의 젊은 여성을 대상으로 표집 하였으며, 총 450부의 설문지를 배포하였고 386부를 수거, 응답내용이 불충분하여 자료로 사용할 수 없는 설문지를 제외한 363부의 설문지를 이용해 통계 분석을 실시하였다.

2. 연구 방법

2012년 7월 1일부터 2012년 9월 21일까지 총 83일 동안 58개 문항으로 설문을 실시하였다. 본 연구에 이용된 설문지는 젊은 여성의 식습관이 피부 건강에 미치는 영향에 대하여 알아보기 위해 선행 연구와 관련 문헌을 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 제작하였으며, 설문지 구성내용은 <표1>과 같다.

<표1> 설문지 구성 내용

요인별 변수	문항 번호
연구 대상자의 일반적 사항	1-5번 문항(5문항)
수면 관련 사항	6-7번 문항(2문항)
흡연 관련 사항	8-10번 문항 (3문항)
음주 관련 사항	11번 문항(1문항)
운동 관련 사항	12-14번 문항(3문항)
스트레스 관련 사항	15-16번 문항(2문항)
피부 관련 사항	17-31번 문항(15문항)
모발 관련 사항	32-39번 문항(8문항)
식습관 관련 사항	40-58번 문항(19문항)
총	58문항

3. 자료 분석

식습관의 경우에 평균 3.23을 중심으로 높은 경우에 좋은 식습관, 낮은 경우에는 나쁜 식습관으로 분류하였으며, 피부 관련 사항의 경우에 평균 2.93점을 중심으로 높은 경우에 자가진단 건강한 피부, 낮은 경우에는 자가진단 문제피부로 분류하였다.

본 연구를 수행하는데 있어서 회수된 자료 중 무성의한 반응을 보인 응답자는 통계처리에서 제외시켰으며 여기서 사용된 구체적인 실증분석방법은 다음과 같다.

첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다.

둘째, 식습관 특성 및 피부특성에 따른 식사 식습관 사항의 차이를 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 T-test와 일원변량분석(One way Anova)을 실시하였다.

셋째, 젊은 여성의 식습관이 피부 건강에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 집단간의 차이 검증인 교차분석(Crosstabulation Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p<.05$에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 20.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

Ⅳ. 연구결과 및 고찰

1) 연구 대상자의 일반적 사항

연구 대상자들의 일반적 사항은 <표2>와 같다. 조사에 참여한 대상자는 여성 363명으로서, 연령대별로 '20-24세' 58.4%, 212명으로 가장 높았고, '25-29세'는 29.8%, 108명으로 그 다음을 차지했으며 '30세 이상'이 11.8% 43명이었다. 직업별로는 '학생' 61.4%, '전문직' 22.1%, '사무직' 9.1%, '자영업자' 2.5%, '전업주부' 1.4%로 나타났으며 '미혼'자가 342명으로 94.2%, '기혼'자가 21명 5.8%이었고 생리주기가 '규칙적'인 사람들은 58.7%였고 '불규칙적'이라고 응답한 경우는 39.9%로 조사되었다.

<표2> 일반적 사항

		빈도	퍼센트
연령	20-24세	212	58.4
	25-29세	108	29.8
	30세 이상	43	11.8
직업	학생	223	61.4
	사무직	33	9.1
	전문직	73	20.1
	자영업	9	2.5
	전업주부	5	1.4
	기타	20	5.5
결혼여부	미혼	342	94.2
	기혼	21	5.8
생리주기	규칙적	213	58.7
	불규칙적	145	39.9
	해당없음	5	1.4
BMI(kg/m2)		20.02±2.271[1)]	
합계		363	100.0

1) Mean ±SD

2) 자가 판단에 의한 피부 관련 사항

연구 대상자들의 자가 진단에 의한 피부 관련 사항은 <표3>과 같다. 살펴보면 전체 대상자 중 본인이 느끼는 자신의 피부건강상태 분포는 '보통이다' 44.9%로 나타났고 '안좋다' 27.0%, '좋다' 20.9%, '매우좋다' 4.4%, '매우 안좋다' 2.8%이었고, 피부만족도는 '안좋다' 35.5%, '보통이다' 35.3%로 비슷했으며 '좋다' 16.8%, '매우안좋다' 9.4%, '매우좋다' 3.0%순이었다. 자신의 피부에 만족하지 못하는 이유로는 '여드름'이 26.4%로 높게 나타났고 다음으로 '기미, 주근깨, 잡티'가 23.4%, '민감, 예민한 피부' 17.4%. '피부색' 9.1%, '주름살' 4.4%순으로 나타났다. 피부타입에 관련해서는 본인이 '복합성'이라고 여기는 경우가 47.7%, '건성'18.2%, '지성'12.9%, '민감성(예민성)'12.4%, '중성'8.8%로 나타났다.

<표3> 자가 판단에 의한 피부 관련 사항

구분		빈도	퍼센트
피부건강상태	매우좋다	16	4.4
	좋다	76	20.9
	보통이다	163	44.9
	안좋다	98	27.0
	매우안좋다	10	2.8
피부 만족도	매우좋다	11	3.0
	좋다	61	16.8
	보통이다	128	35.3
	안좋다	129	35.5
	매우안좋다	34	9.4
만족하지 못하는 이유	여드름	96	26.4
	기미, 주근깨, 잡티	85	23.4
	민감, 예민한피부	63	17.4
	피부색	33	9.1
	주름살	16	4.4
	기타	25	6.9
	합계	318	87.6
	무응답	45	12.4
피부타입	건성	66	18.2
	중성	32	8.8
	지성	47	12.9
	복합성	173	47.7
	민감성(예민성)	45	12.4
합계		363	100.0

3) 연구 대상자의 식습관 관련 사항

연구 대상자의 식습관 관련 사항은 <표4>와 같다. 식습관의 경우에 평균 3.23을 중심으로 높은 경우에 좋은 식습관, 낮은 경우에는 나쁜 식습관으로 분류하였다.

식습관 관련 사항을 살펴보면 '채소, 과일을 챙겨 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.13점으로 나쁜 식습관의 2.24점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '육류 잘 먹지 않는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.94점으로 나쁜 식습관의 3.33점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '싱겁게 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.97점으로 나쁜 식습관의 3.04점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '군것질 하지 않는다.'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.06점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '패스트푸드 섭취 안 한다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.07점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '야식을 안 먹는다.', '잡곡 현미밥을 먹는다.', '우유 유제품을 잘 먹는다', '녹차를 즐겨 마신다.', '튀김 밀가루를 자주 먹는다.', '편식 하지 않는다.'의 경우에도 전반적으로 좋은 식습관을 가진 경우에 높게 나타났으며 유의한 차이를 보임을 알 수 있다($p<.001$).

<표4> 식습관 관련 사항

	좋은 식습관 (n=168)	나쁜 식습관 (n=195)	합계	F(p)
채소,과일 챙겨 먹는다	3.13±.885[1)]	2.24±.879	2.72±.985	90.70*** (.000)
육류 잘 먹지 않는다	3.94±.954	3.33±.920	3.66±.985	38.18*** (.000)
싱겁게 먹는다	3.97±.882	3.04±1.014	3.54±1.054	88.96*** (.000)
군것질 하지 않는다	4.06±.807	3.04±1.026	3.58±1.046	112.32 ***(.000)
패스트푸드 안 먹는다	4.07±.756	3.06±.958	3.60±.993	126.26 ***(.000)
야식 안 먹는다	3.64±1.028	2.55±.971	3.14±1.138	106.31 ***(.000)
잡곡 현미밥을 먹는다	3.21±1.166	2.10±.904	2.69±1.189	100.26 ***(.000)
우유 유제품 잘 먹는다	3.09±1.118	2.51±.985	2.82±1.096	27.14*** (.000)
녹차 즐겨 마신다	3.87±.898	3.32±1.017	3.61±.992	29.42*** (.000)
튀김 밀가루 자주 안 먹는다	3.92±.837	2.89±.832	3.44±.981	138.88 ***(.000)
편식 하지 않는다	3.14±1.230	2.15±.896	2.69±1.193	74.51*** (.000)

***p<.001

식습관의 경우에 평균 3.23을 중심으로 높은 경우에 좋은 식습관, 낮은 경우에는 나쁜 식습관으로 분류하였다.

1) Mean ±SD

4) 연구 대상자의 식습관에 따른 일반적 사항

식습관에 따른 일반적 사항은 <표5>와 같다. 연령대별로 '20대 중반'이 가장 높은 비율을 차지했고, 다음으로 '20대 중반', 그 다음으로 '30세 이상' 순으로 나타났으며, 식습관과 연령대별 차이는 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

직업군별로 살펴보면 '학생'과 '전문직'의 경우에 나쁜 식습관을 가진 조사자들이 전체의 65.6%, 22.1%로 좋은 식습관을 가진 경우 '학생'과 '전문직'보다 최소 10%이상 높게 나타났으며 좋은 식습관으로 분류된 조사자들 중 '사무직'의 비율은 11.9%로 나쁜 식습관을 가진 '사무직' 6.7%보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$). '자영업'과 '전업주부', '기타'의 경우에는 큰 차이를 보이지 않았다. 결혼유무별로 살펴보면 좋은 식습관으로 분류된 조사자들 중 '미혼'은 89.9%였고 나쁜 식습관을 가진 '미혼'들은 97.9%로 나타나 나쁜 식습관을 가진 '미혼'의 비율이 좋은 식습관을 가진 '미혼'의 비율보다 높은 것으로 나타났으며 '기혼'의 경우도 정도의 차이가 있을 뿐 이와 같은 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 좋은 식습관의 경우에 '사무직'이 상대적으로 높으며, 나쁜 식습관을 가진 경우는 좋은 식습관보다 '학생'이나 '전문직' 등이 높다는 것을 알 수 있다. 결혼여부별로는 '기혼'의 경우에 좋은 식습관이 높은 반면, '미혼'은 나쁜 식습관이 상대적으로 높다는 것을 알 수 있다.

<표5> 식습관 특성에 따른 일반적 사항

		좋은 식습관		나쁜 식습관		합계		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
연령	20-24세	88	52.4	124	63.6	212	58.4	5.311 (.070)
	25-29세	55	32.7	53	27.2	108	29.8	
	30세 이상	25	14.9	18	9.2	43	11.8	
직업	학생	95	56.5	128	65.6	223	61.4	11.338 * (.045)
	사무직	20	11.9	13	6.7	33	9.1	
	전문직	30	17.9	43	22.1	73	20.1	
	자영업	6	3.6	3	1.5	9	2.5	
	전업주부	4	2.4	1	.5	5	1.4	
	기타	13	7.7	7	3.6	20	5.5	
결혼 여부	미혼	151	89.9	191	97.9	342	94.2	10.777 *** (.001)
	기혼	17	10.1	4	2.1	21	5.8	
합계		168	100.0	195	100.0	363	100.0	

*p<.05 ***<.001

5) 식습관에 따른 생활습관(1)-수면습관, 스트레스 여부

식습관에 따른 생활습관(1)-수면습관, 스트레스 여부를 분석한 결과는 <표6>과 같다. 전체적인 1일 평균 수면 시간은 6.67(표준편차±1.29)시간으로 나타났으며 좋은 식습관을 가진 조사자들의 평균수면시간은 6.57시간, 나쁜 식습관을 가졌다는 조사자들의 평균수면시간은 6.75시간으로 나타나 나쁜 식습관을 가진 연구 대상자들의 평균수면시간이 약간 높은 것으로 나타났으나 큰 차이를 보이지는 않았다.

식습관별 수면습관의 차이를 분석한 결과 좋은 식습관을 가진 경우 수면습관이 좋다('항상 숙면을 취한다'+'잘 자는 편이다')는 응답이 58%정도로 나타났고 수면습관이 나쁘다('숙면보다는 뒤척이는 편이다'+'불면증이 있다')는 응답은 23%정도로 나타났으며 나쁜 식습관을 가진 경우 수면 습관이 좋다는 응답은 59%정도, 수면 습관이 나쁘다는 응답은 25%정도로 나타났다. 식습관별 스트레스 여부를 살펴본 결과 식습관이 좋은 조사자들 중 스트레스가 심하다('자주 있다'+'매일 있다')라고 응답한 경우는 35%정도로 나타났고 스트레스가 심하지 않다('가끔 있다'+'거의 없다')고 응답한 경우는 29%정도로 나타났으며 식습관이 나쁜 조사자들 중 스트레스가 심하다고 응답한 경우는 41% 정도, 스트레스가 심하지 않다고 응답한 경우는 26%정도로 나타났으나 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표6> 식습관에 따른 생활습관(1)-수면습관, 스트레스 여부

		좋은 식습관		나쁜 식습관		합계		$\chi^2(p)$
1일 평균 수면 시간		6.57±1.21		6.75±1.36		6.67±1.29		1.67 (.196)
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
수면 습관	숙면	20	11.9	26	13.3	46	12.7	3.846 (.427)
	양호한 수면	78	46.4	90	46.2	168	46.3	
	보통	30	17.9	30	15.4	60	16.5	
	수면부족	29	17.3	43	22.1	72	19.8	
	불면증	11	6.5	6	3.1	17	4.7	
스트레스 여부	거의 없다	5	3.0	5	2.6	10	2.8	3.917 (.417)
	가끔 있다	45	26.8	47	24.1	92	25.3	
	보통이다	59	35.1	62	31.8	121	33.3	
	자주 있다	47	28.0	55	28.2	102	28.1	
	매일 있다	12	7.1	26	13.3	38	10.5	
합계		168	100.0	195	100.0	363	100.0	

6) 식습관에 따른 생활습관-흡연여부, 음주여부

식습관에 따른 생활습관(2)-흡연여부, 음주횟수에 대해 알아본 결과는 <표7>과 같다. '흡연자'는 전체의 16.0%였고 좋은 식습관을 가진 '흡연자'의 경우는 13.1%, 나쁜 식습관을 가진 '흡연자'는 전체의 18.5%로 나쁜 식습관을 가진 '흡연자'와 유의한 차이를 보이지 않았다. 음주여부로 살펴볼 때 좋은 식습관을 가진 경우 음주를 하지 않는 비율이 44.6%로 나쁜 식습관을 가진 '비음주자' 39.0%보다 높게 나타났으며 나쁜 식습관을 가진 '비음주자'들 중에서 '거의 매일 음주를 한다'는 응답자가 3.6%였던 반면에 좋은 식습관을 가진 조사자들 중에서 '매일 음주한다'는 응답자는 없었고, 좋은 식습관을 가진 조사자들 중 '주 1회 이상 음주'하는 경우는 13.1%, 나쁜 식습관을 가진 조사자들 중 같은 경우가 21.5%로 상대적으로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$).

조현주(2011)의 연구에서 대학생들의 음주는 식습관과 영양지식과도 상관관계를 가진다는 결과가 나타났으며, 이러한 결과는 좋은 식습관을 가진 경우에, 나쁜 식습관을 가진 경우보다 음주를 적게 하는 것을 알 수 있다.

<표7> 식습관에 따른 생활습관-흡연여부, 음주여부

		좋은 식습관		나쁜 식습관		합계		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
흡연 여부	있다	22	13.1	36	18.5	58	16.0	1.936 (.164)
	없다	146	86.9	159	81.5	305	84.0	
음주 여부	안 한다	75	44.6	76	39.0	151	41.6	11.675 * (.020)
	1년에 4-6번	22	13.1	25	12.8	47	12.9	
	1달 1-2회 이상	49	29.2	45	23.1	94	25.9	
	주1회 이상	22	13.1	42	21.5	64	17.6	
	거의 매일마신다			7	3.6	7	1.9	
	합계	168	100.0	195	100.0	363	100.0	

*p<.05

7) 식습관에 따른 생활습관- 운동/커피

식습관에 따른 생활습관- 운동/커피와 관련된 경우를 분석한 결과는 <표 8>과 같다. 좋은 식습관을 가진 조사자들 중 '운동을 하지 않는다.' 의 응답 비율은 17.3%로 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 '운동을 하지 않는다.'는 비율 35.4%보다 높아 나쁜 식습관을 가진 사람들이 좋은 식습관을 가진 사람들보다 운동을 하지 않는 경향이 있음을 알 수 있다. 좋은 식습관을 가진 사람들 중 '운동을 자주 한다'(일주일에 1번 이상)고 응답한 응답자들은 전체의 50.1%로 나타났고 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 '운동을 자주 한다'고 응답한 사람들은 전체의 33.5%로 나타나 좋은 식습관을 가진 사람들이 나쁜 식습관을 가진 사람들보다 운동을 자주 하는 경향이 있는 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

원서진(2010)의 연구에서도 식습관이 '양호'한 그룹에서 비운동군보다 운동군의 응답자가 더 많았고, 식습관이 '개선필수'인 그룹에서 운동군보다 비운동군의 응답자가 더 많이 나타난 것으로 보아 본 연구의 식습관에 따른 운동 횟수 결과와 일치함을 알 수 있다.

식습관별 운동하는 시간에 따른 분류를 살펴보면 좋은 식습관을 가진 사람들 중 운동을 하는 사람들의 비율이 전체적으로 나쁜 사람들보다 높았으며 '30분에서 1시간 운동한다'는 사람들의 비율이 좋은 식습관, 나쁜 식습관 모두 각각 44.0%, 39.5%로 높은 비중을 차지했다. 특히 '1-2시간 운동'하는 사람들의 비율이 좋은 식습관의 경우는 18.5%, 나쁜 식습관의 경우 8.7%로 다른 경우보다 큰 차이가 있는 것으로 나타나 전체적으로 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 커피를 마시는 횟수, 운동의 종목 별로 살펴본 결과 큰 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 좋은 식습관을 가진 경우에 운동 횟수나 운동을 하는 시간이 상대적으로 높다는 것을 알 수 있다.

<표8> 식습관에 따른 생활습관- 운동/커피

		좋은 식습관		나쁜 식습관		합계		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
운동 횟수	안 한다	29	17.3	69	35.4	98	27.0	19.034 *** (.001)
	한달 1-2번	55	32.7	64	32.8	119	32.8	
	일주일 1-2번	47	28.0	35	17.9	82	22.6	
	일주일 3-4번	28	16.7	18	9.2	46	12.7	
	거의 매일	9	5.4	9	4.6	18	5.0	
운동 종목	걷기, 조깅, 등산	101	65.2	105	64.4	206	64.8	6.754 (.149)
	수영	5	3.2	3	1.8	8	2.5	
	테니스, 배드민턴	2	1.3	4	2.5	6	1.9	
	체조, 요가, 헬스	34	21.9	25	15.3	59	18.6	
	기타	13	8.4	26	16.0	39	12.3	
운동 하는 시간	안 한다	25	14.9	65	33.3	90	24.8	20.526 *** (.000)
	30분 미만	33	19.6	33	16.9	66	18.2	
	30-1시간	74	44.0	77	39.5	151	41.6	
	1-2시간	31	18.5	17	8.7	48	13.2	
	2시간이상	5	3.0	3	1.5	8	2.2	
커피	안 마신다	41	24.4	61	31.3	102	28.1	7.874 (.096)
	1잔	80	47.6	70	35.9	150	41.3	
	2잔	35	20.8	45	23.1	80	22.0	
	3-4잔	9	5.4	18	9.2	27	7.4	
	5잔 이상	3	1.8	1	.5	4	1.1	
	합계	168	100.0	195	100.0	363	100.0	

***<.001

8-1) 식습관 특성에 따른 피부만족도

식습관 특성에 다른 피부만족도의 결과는 <표9-1>과 같다. 살펴보면 좋은 식습관을 가진 사람들 중 피부만족도가 높다('매우 좋다'+'좋다')고 응답한 경우는 20%정도, 피부만족도가 낮다('안 좋다'+'매우 안 좋다')고 응답한 경우는 40%정도였고, 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 피부만족도가 높다고 응답한 경우는 19%정도, 피부만족도가 낮다고 응답한 경우는 48%정도로 나타났다. 좋은 식습관을 가진 사람들의 피부 만족도가 나쁜 식습관을 가진 사람들의 피부 만족도보다 아주 약간 높은 것으로 나타났으나 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표9-1> 식습관 특성에 따른 피부만족도

		좋은 식습관	나쁜 식습관	전체	$\chi^2(p)$
피부 만족도	매우 좋다	5 (3.0)	6 (3.1)	11 (3.0)	5.460 (.243)
	좋다	29 (17.3)	32 (16.4)	61 (16.8)	
	보통이다	66 (39.3)	62 (31.8)	128 (35.3)	
	안 좋다	58 (34.5)	71 (36.4)	129 (35.5)	
	매우 안 좋다	10 (6.0)	24 (12.3)	34 (9.4)	
Total		168 (100.0)	195 (100.0)	363 (100.0)	

8-2) 식습관 특성에 따른 피부 불만족 이유

식습관 특성에 따른 피부 불만족 이유를 분석한 결과는 <표9-2>와 같다. 전체적으로 가장 큰 피부 불만족 이유는 '여드름', '기미·주근깨·잡티', '민감하고 예민한 피부', '피부색', '주름살' 순으로 나타났다. 가장 큰 피부불만족이라고 나타난 '여드름'의 경우에 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 '여드름'이 불만이라고 응답한 사람들이 34.3%로 좋은 식습관을 가진 사람들 중 '여드름'이 불만이라고 응답한 사람들 25.5%보다 높았고 나머지는 크게 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표9-2> 식습관 특성에 따른 피부 불만족 이유

		좋은 식습관	나쁜 식습관	전체	$\chi^2(p)$
불만족 이유	여드름	38 (25.5)	58 (34.3)	96 (30.2)	4.972 (.419)
	기미, 주근깨, 잡티	39 (26.2)	46 (27.2)	85 (26.7)	
	민감, 예민한 피부	34 (22.8)	29 (17.2)	63 (19.8)	
	피부색	16 (10.7)	17 (10.1)	33 (10.4)	
	주름살	10 (6.7)	6 (3.6)	16 (5.0)	
	기타	12 (8.1)	13 (7.7)	2 (7.9)	
Total		149 (100.0)	169 (100.0)	318 (100.0)	

9) 식습관 특성에 따른 식사 식습관 사항

식습관 특성에 따른 식사 식습관 사항은 <표10>과 같다. 좋은 식습관을 가진 것으로 분류된 조사자들 중 식사 시간이 '규칙적'이라고 응답한 사람들은 34.5%로 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 식사시간이 '규칙적'인 응답자 19.0%보다 높게 나타났고, 나쁜 식습관을 가진 사람들 중 식사시간이 '불규칙적'이라고 응답한 사람들은 41.0%로 좋은 식습관을 가진 사람들의 식사시간이 '불규칙적'이라는 응답 18.5%보다 높게 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 전체적으로 보았을 때 '가끔 불규칙'(43.3%), '불규칙적'(30.6%), '규칙적'(26.2%) 이라는 결과는, 최미선(2005)의 논문 결과에서 여자대학생의 결과분포와 비슷한 양상인 것을 알 수 있다.

식습관별 하루 수분 섭취량으로 살펴보았을 때 식습관이 좋은 사람들 중 '500cc 미만'으로 물을 적게 마시는 사람들은 16.7%, 식습관이 나쁜 사람들 중에서는 32.5%로 식습관이 나쁜 사람들이 물을 적게 마시는 경향이 있는 것으로 나타났으며, '1000cc 이상' 많은 물을 마시는 사람들은 식습관이 좋은 경우가 40.5%, 식습관이 나쁜 경우가 16.4%로 식습관이 좋은 경우 '1000cc 이상' 많은 물을 마시는 경향이 있는 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

식사 횟수로 살펴볼 때 '하루 1끼 이상' 끼니를 거르는 사람들의 비율이 나쁜 식습관을 가진 사람들은 52.3%로 절반을 넘었고, 좋은 식습관을 가진 사람들은 36.3%이고, 나쁜 식습관을 가진 사람들이 끼니를 거르는 경향이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 양은희(2012)의 연구결과에서도 '3회'(58.5%), '2회'(31.8%), '3회이상'(8%), '0~1회'(1.7%)의 순으로 하루에 '3회'식사한다는 응답자가 가장 많았다.

식사 속도로 살펴 볼때 식사시간이 '20분 이내'로 짧은 사람들이 좋은 식습관의 경우 36.3%, 나쁜 식습관의 경우76%로 나타나 나쁜 식습관을 가진

사람들일수록 식사 시간이 '20분 이내'로 짧은 경향이 있음이 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$).

<표10> 식습관 특성에 따른 식사 식습관 사항

		좋은 식습관 (n=168)		나쁜 식습관 (n=195)		전체 (n=363)		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
하루 식사 횟수	1끼	5	3.0	10	5.1	15	4.1	10.98* (.012)
	2끼	56	33.3	92	47.2	148	40.8	
	3끼	104	61.9	87	44.6	191	52.6	
	4끼 이상	3	1.8	6	3.1	9	2.5	
식사 시간	규칙적	58	34.5	37	19.0	95	26.2	24.40*** (.000)
	가끔 불규칙	79	47.0	78	40.0	157	43.3	
	불규칙	31	18.5	80	41.0	111	30.6	
식사 속도	30분 이상	32	19.0	27	14.1	59	16.4	9.948* (.019)
	20-30분	75	44.6	68	35.4	143	39.7	
	10-20분	55	32.7	78	40.6	133	36.9	
	10분 이내	6	3.6	19	9.9	25	6.9	
하루 수분 섭취량	500cc미만	28	16.7	63	32.5	91	25.1	29.24*** (.000)
	500-1000cc	72	42.9	99	51.0	171	47.2	
	1000-1500cc	44	26.2	20	10.3	64	17.7	
	1500-2000cc	16	9.5	9	4.6	25	6.9	
	2000cc 이상	8	4.8	3	1.5	11	3.0	
Total		168	100.0	194	100.0	362	100.0	

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

10) 식습관에 따른 피부 건강 관련 사항

식습관에 따른 피부건강 관련 사항은 <표11>과 같다. 좋은 식습관을 가진 사람들이 자신의 피부 건강 만족도를 질문하는 총 11개 문항들 중 5개 문항에서 나쁜 식습관을 가진 사람들보다 상대적으로 높은 만족도 점수를 보였고, 3개 문항에서 같은 점수를 보였으며, 3개 문항에서 나쁜 식습관을 가진 사람들의 피부건강 만족도가 좋은 식습관을 가진 사람들의 피부건강 만족도보다 상대적으로 높게 나타났으나 전체적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

이명심(2010)의 연구 결과에서 제철과일을 섭취하고 싱겁게 먹으며 육류 대신 등푸른 생선을 섭취하면 통계적으로 피부 수분량과 식행동은 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 단음식이나 군것질을 제한하였을 때는 피부탄력과 유의미한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표11> 식습관[1)]에 따른 피부 건강 관련 사항

	좋은 식습관 (n=168)	나쁜 식습관 (n=195)	합계	F(p)
촉촉하다	2.87±.816[1)]	2.74±.848	2.80±.835	2.21 (.138)
탄력 있다	3.08±.844	3.10±.917	3.09±.883	.023 (.880)
피부 톤이 밝다	2.97±.905	2.83±1.029	2.90±.975	1.85 (.17)
주름이 없다	3.06±.916	3.04±.976	3.05±.948	.057 (.811)
피지 분비량이 적당하다	2.77±.839	2.77±.955	2.77±.902	.000 (.990)
피부결이 부드럽다	3.12±.897	3.12±.944	3.12±.922	.001 (.973)
트러블이 없다	2.59±.997	2.54±1.046	2.57±1.023	.187 (.666)
예민하지 않다	2.64±1.013	2.64±1.082	2.64±1.049	.002 (.965)
모공이 작다	2.67±.966	2.61±1.026	2.64±.998	.329 (.567)
기미가 없다	3.22±1.145	3.22±1.172	3.22±1.158	.001 (.976)
주근깨가 없다	3.41±1.189	3.46±1.202	3.44±1.195	.147 (.702)

1) Mean ±SD

11) 식습관에 따른 모발 관련 사항

식습관에 따른 모발 관련 사항은 <표12>와 같다. 자신의 모발 상태에 대한 만족도를 묻는 8개의 질문 중에서 '탄력', '윤기', '손상여부', '끊어짐과 푸석임'에 대한 문항에서 좋은 식습관을 가진 사람들의 응답이 나쁜 식습관을 가진 사람들보다 높게 나타났음을 알 수 있다. '탄력'에 대한 문항에서 좋은 식습관을 가진 사람들은 평균 3.69점, 나쁜 식습관을 가진 사람들은 2.74점으로 나타났고, '윤기'에 대한 문항에서 좋은 식습관을 가진 사람들은 평균 3.16점, 나쁜 식습관을 가진 사람들은 평균 2.79점인 것으로 나타나 '탄력'과 '윤기'에 대한 문항 모두 매우 유의한 차이를 보였으며($p<.001$), '끊어짐과 푸석임'에 대한 문항에서 좋은 식습관은 2.78점, 나쁜 식습관은 2.45점으로 나타나 유의한 차이를 보였고($p<.01$), '모발 손상' 문항에서 좋은 식습관은 2.50점, 나쁜 식습관은 2.26점인 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$).

변화정(2010)의 연구에서 두피·모발상태에 따른 식습관을 비교분석한 결과, 집단 간 식습관에서 두피·모발상태 점수가 평균이상 집단에 비해 평균 이하인 집단이 상대적으로 식습관이 나쁜 것으로 나타났다. 이러한 결과는 식습관이 두피·모발 상태에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

<표12> 식습관에 따른 모발 관련 사항

통계량	좋은 식습관 (n=168)	나쁜 식습관 (n=195)	합계	F(p)
탄력이 있다	3.09±.943[1)]	2.74±.945	2.90±.958	12.10*** (.001)
모발이 굵다	2.98±1.133	2.88±1.182	2.93±1.159	.739 (.390)
숱이 많다	3.21±1.183	3.23±1.219	3.22±1.201	.019 (.891)
백모가 없다	3.80±1.051	3.66±1.118	3.73±1.088	1.463 (.227)
탈모가 거의 없다	3.48±1.028	3.33±1.015	3.40±1.022	1.802 (.180)
윤기가 있다	3.16±.898	2.79±.902	2.96±.917	14.45*** (.000)
손상되지 않았다	2.50±.981	2.26±.913	2.37±.951	5.587* (.019)
끊어짐 푸석임 없다	2.78±1.023	2.45±1.031	2.60±1.039	9.516** (.002)

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

12) 연구 대상자의 피부 관련 사항

1) Mean ±SD

연구 대상자의 피부 관련 사항의 결과는 <표13>과 같다. 평균 2.93점을 중심으로 높은 경우에 자가진단 건강한 피부, 낮은 경우에는 자가진단 문제 피부로 분류하였다. 피부 관련 사항에 관한 문항을 건강한 피부와 문제피부로 나누어 살펴본 결과 11개 문항 모두에서 매우 유의한 차이를 보였다 ($p<.001$). 자세히 살펴보면 건강한 피부의 경우에 '촉촉하다', '탄력있다', '톤이 밝다', '주름이 없다', '피지 분비량이 적다','피부결이 부드럽다', '트러블이 없다', '예민하지 않다', '모공이 적다', '기미가 없다', '주근깨가 없다'의 경우에 건강한 피부가 문제 피부보다 모두 높은 점수를 보인다는 것을 알 수 있다($p<.001$).

<표13> 피부 관련 사항

	자가진단 건강한 피부 (n=198)	자가진단 문제 피부 (n=168)	합계	F(p)
촉촉하다	3.20±.805[1)]	2.47±.709	2.80±.835	82.562*** (.000)
탄력 있다	3.60±.732	2.67±.771	3.09±.883	135.092*** (.000)
톤이 밝다	3.19±.937	2.65±.940	2.90±.975	29.276*** (.000)
주름이 없다	3.48±.877	2.69±.849	3.05±.948	76.480*** (.000)
피지 분비량이 적다	3.19±.910	2.44±.744	2.77±.902	73.614*** (.000)
피부결이 부드럽다	3.70±.719	2.64±.785	3.12±.922	176.156*** (.000)
트러블이 없다	3.11±.994	2.12±.807	2.57±1.023	110.038*** (.000)
예민하지 않다	3.17±.982	2.20±.888	2.64±1.049	97.973*** (.000)
모공이 작다	3.18±.978	2.19±.770	2.64±.998	114.922*** (.000)
기미가 없다	3.80±1.032	2.73±1.025	3.22±1.158	97.613*** (.000)
주근깨가 없다	3.95±1.023	3.02±1.166	3.44±1.195	63.011*** (.000)

***p<.001

피부 관련 사항의 경우에 평균 2.93점을 중심으로 높은 경우에 자가진단

1) Mean ±SD

건강한 피부, 낮은 경우에는 자가진단 문제피부로 분류하였다.

13) 연구 대상자의 피부 특성에 따른 일반적 사항

피부 특성에 따른 일반적 사항에 대하여 분석한 결과는 <표14>와 같다. 자가진단 건강한 피부의 경우에는 '25-29세'와 '30세 이상'이 높게 나타났으며, 자가진단 문제 피부의 경우에는 '20-24세'가 63.6%로 높게 나타났다. 직업별로는 자가진단 건강한 피부의 경우에 '사무직'이 높게 나타났으며, 자가진단 문제피부의 경우에는 '학생'과 '자영업'이 각각 65.6%, 22.1%로 상대적으로 높게 나타났음을 알 수 있다. 결혼여부별로는 자가진단 문제피부의 경우에 '미혼'자가 자가진단 건강한 피부의 경우보다 상대적으로 높은 비율을 차지했으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표14> 피부 특성에 따른 일반적 사항

		자가진단 건강한 피부		자가진단 문제 피부		전체		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
연령	20-24세	124	63.6	88	52.4	212	58.4	2.131 (.344)
	25-29세	53	27.2	55	32.7	108	29.8	
	30세 이상	18	9.2	25	14.9	43	11.8	
직업	학생	128	65.6	95	56.5	223	61.4	6.200 (.287)
	사무직	13	6.7	20	11.9	33	9.1	
	전문직	43	22.1	30	17.9	73	20.1	
	자영업	3	1.5	6	3.6	9	2.5	
	전업주부	1	.5	4	2.4	5	1.4	
	기타	7	3.6	13	7.7	20	5.5	
결혼 여부	미혼	191	97.9	151	89.9	342	94.2	1.288 (.256)
	기혼	4	2.1	17	10.1	21	5.8	
Total		195	100.0	168	100.0	363	100.0	

14) 피부 특성에 따른 일반적 사항-수면습관, 스트레스여부

식습관에 따른 생활습관-수면습관, 스트레스 여부를 분석한 결과는 <표 15>와 같다. 자가진단 문제 피부를 가진 조사자들의 평균수면시간은 6.64시간, 자가진단 건강한 피부를 가진 조사자들의 평균수면시간은 6.71시간으로 나타나 자가진단 건강한 피부를 가진 조사자들의 평균수면시간이 약간 높은 것으로 나타났으나 큰 차이를 보이지는 않았다.

피부특성별 수면습관의 차이를 분석한 결과 자가진단 문제 피부를 가진 경우 수면 습관이 좋다('항상 숙면을 취한다'+'잘 자는 편이다')는 응답이 58.3%정도로 나타났고 '불면증이 있다'는 응답은 6.5%정도로 나타났다. 자가진단 건강한 피부를 가진 경우 '수면 습관이 좋다'는 응답은 59.5%, '불면증이 있다'는 응답은 3.1%정도로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$).

김명숙(1996)은 수면이 부족할 경우 멜라닌 색소 활동 증가로 기미 발생이 촉진되는 것으로 보고되었으며, 이주희(2006)의 연구도 수면 습관은 피부건강상태와 상관이 있는 것으로 나타났다. 추후에 수면 습관과 피부상태를 측정하는 도구를 표준화하여 결과를 나타낼 필요가 있겠다.

피부특성별 스트레스 여부를 살펴본 결과 피부특성이 나쁜 조사자들 중 스트레스가 심하다('자주 있다'+'매일 있다')라고 응답한 경우는 35.1%로 나타났고, 스트레스가 심하지 않다('가끔 있다'+'거의 없다')고 응답한 경우는 29.8%정도로 나타났으며, 자가진단 건강한 피부인 조사자들 중 스트레스가 심하다고 응답한 경우는 41.5%, 스트레스가 심하지 않다고 응답한 경우는 28.1%로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$).

<표15> 피부 특성에 따른 일반적 사항-수면습관, 스트레스여부

특성		피부 특성						F/ $\chi^2(p)$
		자가진단 건강한 피부		자가진단 문제 피부		전 체		
1일 평균 수면 시간		6.71±1.25		6.64±1.34		6.67±1.29		.297 (.586)
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
수면습관	숙면	26	13.3	20	11.9	46	12.7	14.27** (.006)
	양호한 수면	90	46.2	78	46.4	168	46.3	
	보통	30	15.4	30	17.9	60	16.5	
	수면 부족	43	22.1	29	17.3	72	19.8	
	불면증	6	3.1	11	6.5	17	4.7	
스트레스여부	거의 없다	5	2.6	5	3.0	10	2.8	15.007** (.005)
	가끔 있다	47	24.1	45	26.8	92	25.3	
	보통이다	62	31.8	59	35.1	121	33.3	
	자주 있다	55	28.2	47	28.0	102	28.1	
	매일 있다	26	13.3	12	7.1	38	10.5	
Total		195	100.0	168	100.0	363	100.0	

**p<.01

15) 피부 특성에 따른 일반적 사항-흡연/음주여부

피부특성에 따른 생활습관-흡연여부, 음주횟수에 대해 알아본 결과는 <표16>과 같다. 자가진단 문제 피부를 가진 '흡연자'의 경우는 13.1%, 자가진단 건강한 피부를 가진 '흡연자'는 전체의 18.5%로 큰 차이를 보이지 않았다. 음주여부로 살펴볼 때 자가진단 문제 피부를 가진 경우 음주를 하지 않는 비율이 44.6%로 자가진단 건강한 피부를 가진 '비음주자' 39.0%보다 높게 나타났으며, 자가진단 건강한 피부를 가진 응답자들 중에서 '거의 매일 음주를 한다'는 응답자가 3.6%였던 반면에 자가진단 문제 피부를 가진 조사자들 중에서 '매일 음주한다'는 응답자는 없었고, 자가진단 문제 피부를 가진 조사자들 중 '주 1회 이상 음주'하는 경우는 13.1%로 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들 중 '주 1회 이상 음주'하는 경우 21.5%보다 상대적으로 낮게 나타났다.

최미건(2012)의 연구에서 흡연여성과 비흡연 여성의 안면피부 외관상태를 측정하여 살펴본 결과, 비흡연 여성이 흡연여성보다 T Zone과 U zone의 수분량이 높게 나타났으며, 비흡연 여성의 굴곡도가 흡연 여성에 비해 양호한 것으로 나타났고, 모공상태와 색소침착에 있어서도 비흡연 여성이 흡연여성보다 상태가 양호한 것을 볼 수 있었다.

이러한 결과는 흡연자보다 비흡연자에게서 건강한 피부인 경우가 높다는 것을 알 수 있다.

<표16> 피부 특성에 따른 일반적 사항-흡연/음주여부

		자가진단 건강한 피부		자가진단 문제 피부		전체(n=		$\chi^2(p)$
		빈도	%	빈도	%	빈도	%	
흡연 여부	있다	36	18.5	22	13.1	58	16.0	2.244 (.134)
	없다	159	81.5	146	86.9	305	84.0	
음주 여부	안 한다	76	39.0	75	44.6	151	41.6	1.626 (.804)
	1년에 4-6번	25	12.8	22	13.1	47	12.9	
	1달 1-2회 이상	45	23.1	49	29.2	94	25.9	
	주1회 이상	42	21.5	22	13.1	64	17.6	
	거의 매일마신다	7	3.6			7	1.9	
Total		195	100.0	168	100.0	363	100.0	

16) 피부 특성에 따른 일반적 사항-운동/커피음용횟수

피부 특성에 따른 일반적 사항-운동/커피음용횟수의 결과는 <표17>과 같다. 운동여부에 대하여 살펴보면 자가진단 문제 피부를 가진 조사자들 중 '운동을 하지 않는 사람'들의 비율은 17.3%로 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들 중 '운동을 하지 않는 사람'들의 비율 35.4%보다 높아 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들이 자가진단 문제 피부를 가진 사람들보다 운동을 하지 않는 경향이 있음을 알 수 있다.

자가진단 문제 피부의 경우에 운동종목에서 '체조, 요가, 헬스'를 선호하는 것으로 나타났으며, 자가진단 건강한 피부는 상대적으로 '기타'를 선호하는 것으로 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다. 운동시간의 경우, 자가진단 건강한 피부의 경우에 '안한다'는 응답이 상대적으로 높았으며, 자가진단 문제 피부의 경우에 운동을 하는 경우가 높게 나타났으나 유의한 차이를 보이 않았다. 커피 음용의 경우에 자가진단 문제 피부의 경우에 '안 마신다'는 응답이 24.4%, 자가진단 건강한 피부는 31.3%로 나타나 자가진단 문제피부의 경우에 커피를 '안 마신다'는 응답이 낮게 나타났다. '하루 한잔'의 경우에 자가진단 문제 피부의 경우에 47.6%, 자가진단 건강한 피부 35.9%보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$).

강수경(2004)의 연구결과에서는 커피를 마시지 않는 경우가 마시는 경우에 비해 눈가 부위의 수분량과 볼 부위의 수분량이 유의하게 높은 값을 나타내었으며, Massey(1998)의 연구에서도 커피를 많이 마시는 경우가 그렇지 않은 경우에 비해 피부 수분함량이 적게 나타났다. 이러한 결과는 건강한 피부에서 커피를 마시지 않는 경우가 높다는 것을 볼 수 있다.

<표17> 피부 특성에 따른 일반적 사항-운동/커피음용횟수

		자가진단 건강한 피부	자가진단 문제 피부	전체	$\chi^2(p)$
운동 여부	안 한다	69 (35.4)	29 (17.3)	98 (27.0)	4.25 (.372)
	한달 1-2번	64 (32.8)	55 (32.7)	119 (32.8)	
	일주일 1-2번	35 (17.9)	4 (28.0)	82 (22.6)	
	일주일 3-4번	18 (9.2)	28 (16.7)	46 (12.7)	
	거의 매일	9 (4.6)	9 (5.4)	18 (5.0)	
운동 종목	걷기, 조깅, 등산	105 (64.4)	101 (65.2)	206 (64.8)	.829 (.934)
	수영	3 (1.8)	5 (3.2)	8 (2.5)	
	테니스, 배드민턴	4 (2.5)	2 (1.3)	6 (1.9)	
	체조, 요가, 헬스	2 (15.3)	34 (21.9)	59 (18.6)	
	기타	26 (16.0)	13 (8.4)	39 (12.3)	
운동 시간	안 한다	65 (33.3)	25 (14.9)	90 (24.8)	3.224 (.521)
	30분 미만	33 (16.9)	33 (19.6)	66 (18.2)	
	30-1시간	77 (39.5)	74 (44.0)	151 (41.6)	
	1-2시간	17 (8.7)	31 (18.5)	48 (13.2)	
	2시간이상	3 (1.5)	5 (3.0)	8 (2.2)	
커피 음용	안 마신다	61 (31.3)	41 (24.4)	102 (28.1)	11.368* (.023)
	1잔	70 (35.9)	80 (47.6)	150 (41.3)	
	2잔	45 (23.1)	35 (20.8)	80 (22.0)	
	3-4잔	18 (9.2)	9 (5.4)	27 (7.4)	
	5잔 이상	1 (0.5)	3 (1.8)	4 (1.1)	
Total		19 (100.0)	168 (100.0)	363 (100.0)	

*p<.05

17) 피부특성에 따른 식사 식습관 사항

하루식사횟수를 살펴본 결과는 <표18>과 같다. 3끼라는 응답이 52.6%, 2끼 40.8%로 나타났다. 피부특성에 따른 하루식사횟수를 살펴보면 자가진단 건강한 피부의 경우에 '하루에 3끼'를 식사하는 경우가 58.5%로 자가진단 문제피부 보다 높게 나타났으며, 자가진단 문제피부의 경우에는 '하루에 2끼'라는 응답이 46.2%로 자가진단 건강한 피부 보다 높게 나타났다. 식사시간의 경우에 '가끔 불규칙'이라는 응답에서 자가진단 문제피부가 자가진단 건강한 피부보다 높게는 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다. 식사속도의 경우에 '20-30분'이 39.7%로 가장 높게 나타났으며, '10-20분' 36.9% 순으로 나타났다. 피부유형별로는 유의한 차이를 보이지 않았다. 하루 수분 섭취량의 경우에 '500-1000cc'라는 응답이 47.2%로 가장 높게 나타났으며, '500cc미만'이 25.1%로 나타났다. 자가진단 건강한 피부의 경우에 수분 섭취가 자가진단 문제피부 보다 높게는 나타났으나 유의한 차이를 보이지 않았다.

<표18> 피부특성에 따른 식사 식습관 사항

		자가진단 건강한 피부 (n=198)	자가진단 문제 피부 (n=168)	전체	$\chi^2(p)$
하루식사 횟수	1끼	7 (4.3)	8 (4.0)	15 (4.1)	5.617 (.132)
	2끼	56 (34.1)	92 (46.2)	148 (40.8)	
	3끼	96 (58.5)	95 (47.7)	191 (52.6)	
	4끼 이상	5 (3.0)	4 (2.0)	9 (2.5)	
식사시간	규칙적	48 (29.3)	47 (23.6)	95 (26.2)	1.542 (.463)
	가끔 불규칙	67 (40.9)	90 (45.2)	157 (43.3)	
	불규칙	49 (29.9)	62 (31.2)	111 (30.6)	
식사속도	30분 이상	25 (15.3)	34 (17.3)	59 (16.4)	.464 (.917)
	20-30분	67 (41.1)	76 (38.6)	143 (39.7)	
	10-20분	59 (36.2)	74 (37.6)	133 (36.9)	
	10분 이내	12 (7.4)	13 (6.6)	25 (6.9)	
하루수분 섭취량	500cc미만	37 (22.7)	54 (27.1)	91 (25.1)	2.242 (.691)
	500-1000cc	76 (46.6)	95 (47.7)	171 (47.2)	
	1000-1500cc	31 (19.0)	33 (16.6)	64 (17.7)	
	1500-2000cc	14 (8.6)	11 (5.5)	25 (6.9)	
	2000cc 이상	5 (3.1)	6 (3.0)	11 (3.0)	
Total		195 (100.0)	168 (100.0)	362 (100.0)	

18) 피부 특성에 따른 식습관 상태

피부 특성에 따른 식습관 상태는 <표19>와 같다. '패스트푸드를 섭취하지 않는다'는 항목에 대해 자가진단 문제 피부의 경우 3.27점, 자가진단 건강한 피부의 경우 3.56점으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$). 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들이 자가진단 문제 피부의 사람들보다 패스트푸드를 섭취하지 않는 경향이 있음을 알 수 있다. '잡곡밥과 현미밥을 먹는다'는 항목에 대해서는 자가진단 건강한 피부의 경우에 2.60점, 자가진단 문제 피부의 경우에 2.18점으로 나타나 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들이 자가진단 문제 피부를 가진 사람들보다 잡곡밥과 현미밥을 먹는 경향이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '우유와 유제품을 잘 먹는다'는 항목에 대해 자가진단 건강한 피부는 2.79점, 자가진단 문제 피부는 2.45점으로 자가진단 건강한 피부가 문제 피부보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$).

이러한 결과는 안미숙(2011)의 연구에서 인스턴트나 패스트푸드를 즐겨 먹는 경우에 건성피부가 다른 피부보다 높게 나타났으며, 강수경(2004)의 연구에서도 볼부위는 인스턴트 음식을 거의 먹지 않는 경우에 높은 수분량을 보인 것으로 나타났다. 인스턴트나 패스트푸드와 피부 수분량은 앞에 보고된 연구와 본 연구의 건강한 피부점수가 높은 결과와 일치함을 보여준다.

<표19> 피부 특성에 따른 식습관 상태

	자가진단 건강한 피부 (n=198)	자가진단 문제 피부 (n=168)	합계	F(p)
채소,과일 챙겨 먹는다	2.97±.956[1)]	2.85±.960	2.90±.958	1.432 (.232)
육류 잘 먹지 않는다	2.95±1.136	2.91±1.180	2.93±1.159	.086 (.769)
싱겁게 먹는다	3.13±1.127	3.29±1.257	3.22±1.201	1.448 (.230)
군것질 하지 않는다	3.76±1.080	3.71±1.097	3.73±1.088	.182(.670)
패스트푸드 섭취를 안한다	3.56±.982	3.27±1.038	3.40±1.022	7.272** (.007)
야식을 안 먹는다	3.05±.912	2.89±.917	2.96±.917	2.741 (.099)
잡곡 현미밥을 먹는다	2.60±1.001	2.18±.865	2.37±.951	17.953*** (.000)
우유 유제품 잘 먹는다	2.79±1.073	2.45±.988	2.60±1.039	9.817** (.002)

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

1) Mean ±SD

19) 피부 특성에 따른 모발 상태

피부 특성에 따른 모발 상태에 대하여 살펴본 결과는 <표20>과 같다. '탈모가 거의 없다', '손상되지 않았다', '끊어짐과 푸석임이 없다'는 항목에서 유의한 차이를 보였다. '손상되지 않았다'는 항목에 대한 전체 점수는 2.37점으로 나타났고 자가진단 건강한 피부는 2.60점, 자가진단 문제피부는 2.18점으로 나타나 자가진단 건강한 피부가 자가진단 문제 피부보다 '모발이 손상되지 않았다'는 항목에서 높은 점수를 보인 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '탈모가 거의 없다'는 문항의 전체 점수는 3.40점이었으며 자가진단 문제 피부인 경우에 3.27점, 자가진단 건강한 피부의 경우에 3.56점으로 나타나 유의한 차이를 보였고($p<.01$), '끊어짐과 푸석임이 없다'는 항목의 전체점수는 2.60점, 자가진단 문제피부의 경우 2.45점, 자가진단 건강한 피부의 경우 2.79점으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$).

변화정(2010)의 연구에서 피부상태에 따른 두피·모발상태 점수가 평균점수 이상 집단에 비해 평균점수 이하 집단이 낮은 점수를 나타내어 통계적으로 유의한 차이로 나타났다.

이러한 결과는 본 연구에서와 같이, 피부가 건강한 경우에 모발도 대부분 건강하다는 것을 알 수 있다.

<표20> 피부 특성에 따른 모발 상태

	자가진단 건강한 피부 (n=198)	자가진단 문제 피부 (n=168)	합계	F(p)
탄력이 있다	2.97±.956[1)]	2.85±.960	2.90±.958	1.432 (.232)
모발이 굵다	2.95±1.136	2.91±1.180	2.93±1.159	.086 (.769)
숱이 많다	3.13±1.127	3.29±1.257	3.22±1.201	1.448 (.230)
백모가 없다	3.76±1.080	3.71±1.097	3.73±1.088	.182 (.670)
탈모가 거의 없다	3.56±.982	3.27±1.038	3.40±1.022	7.272** (.007)
윤기가 있다	3.05±.912	2.89±.917	2.96±.917	2.741 (.099)
손상되지 않았다	2.60±1.001	2.18±.865	2.37±.951	17.953*** (.000)
끊어짐 푸석임 없다	2.79±1.073	2.45±.988	2.60±1.039	9.817** (.002)

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

1) Mean ±SD

V. 결론 및 제언

1. 결론 및 요약

본 연구는 젊은 여성의 식습관에 따른 생활습관과 피부상태를 알아보고자 조사하였으며 건강한 피부를 유지하기 위하여 올바른 식습관 및 균형 잡힌 영양섭취에 대하여 모색하고 그 실천을 위한 기초 자료를 마련 하고자 하였다.

조사 대상자는 수도권지역에 거주하는 20세 이상의 젊은 여성을 대상으로 표집 하였으며, 2012년 7월 1일부터 9월 21일까지 총 83일 동안 실시하여 다음과 같은 분석 결과를 얻었다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 사항을 살펴보면 조사에 참여한 조사자는 여성 363명으로서, '20-24세'가 가장 높았고, 직업별로는 '학생군'이 많았으며, 결혼여부의 경우에는 결혼 하지 않은 '미혼자'가 많았다. 생리주기가 '규칙적'이라고 응답한 경우가 '불규칙하다'고 응답한 경우보다 더 많은 것을 알 수 있다.

둘째, 연구 대상자가 판단에 의한 피부 관련 사항을 살펴보면 전체 대상자 중 본인이 느끼는 자신의 피부건강상태 분포는 '보통이다'가 가장 높게 나타났으며, 자신의 피부에 만족하지 못하는 이유로는 '여드름'이 가장 많이 나타났고, 피부타입에 관해서는 본인이 '복합성'이라고 여기는 경우가 다른 피부 타입보다 월등하게 높게 나타났다. 이런 결과를 통하여 피부 유형과 피부 건강이 매우 밀접하게 관계하고 있다는 것을 본 연구를 통해 알 수 있었다.

셋째, 연구대상자의 식습관 관련사항으로는 평균 3.23을 중심으로 높은 경우에 좋은 식습관, 낮은 경우에는 나쁜 식습관으로 분류하였다.

식습관 관련 사항을 살펴보면 '채소, 과일을 챙겨 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.13점으로 나쁜 식습관의 2.24점보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였고($p<.001$), '싱겁게 먹는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 3.97점으로 나쁜 식습관의 3.04점보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.001$). '군것질 하지 않는다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.06점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였고($p<.001$), '패스트푸드 섭취 안 한다'에서 좋은 식습관을 가진 경우에 4.07점으로 나쁜 식습관의 3.06점보다 높게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

넷째, 식습관 특성에 따른 일반적 사항에 대해 살펴보면 연령대별로는 좋은 식습관과 나쁜 식습관 모두 '20대 초반'이 가장 높은 비율을 차지하였고, 직업군으로는 '학생'이 좋은 식습관과 나쁜 식습관 모두 가장 높게 나타났다. 이러한 결과를 통하여 20대 초반에는 학생이 많기 때문에 공통적인 결과가 나왔다. 규칙적인 식습관이 필요로 하는 학생일 시기에 균형 잡힌 영양섭취를 하고 있는 학생들도 있지만 못하고 있는 학생들이 더 많다는 결과를 알 수 있다.

식습관 특성에 따른 식사 식습관 사항으로는 식사 시간이 '규칙적'이라고 응답한 사람들은 좋은 식습관을 가진 사람들의 응답자가 높게 나타났고, 식사시간이 '불규칙적'이라고 응답한 사람들은 나쁜 식습관을 가진 사람들의 응답자가 높게 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 식습관별 하루 수분 섭취량으로 살펴보았을 때 식습관이 나쁜 사람들이 물을 적게 마시는 경향이 있는 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 식사 속도로 살펴 볼 때 나쁜 식습관을 가진 사람들일수록 식사 시간이 '20분 이내'로 짧은 경향이 있음이 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.05$). 이러한 결과는 좋은 식습관을 가진 경우에 '하루에 3끼' 식사하는 경우가 높았고, 식사시간도 '규칙적'으로 하며, 식사속도도 '20분 이상'임을 알 수 있다. 하루 수분 섭취량의 경우에는 좋은 식습관을 가진 경우에 상대적으로 높게 나타났다.

다섯째, 연구 대상자의 피부 관련 사항의 경우에도 평균 2.93점을 중심으로 높은 경우에 자가진단 건강한 피부, 낮은 경우에는 자가진단 문제피부로 분류하였다.

피부 관련 사항에 관한 문항을 자가진단 건강한 피부와 자가진단 문제피부로 나누어 살펴본 결과 11개 문항 모두에서 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$).

이 결과를 통해 자가진단 문제피부보다 자가진단 건강한 피부일 경우, 촉촉하고 탄력이 있으며, 톤이 밝다. 또한 주름 및 피지분비량이 적었고, 피부결이 부드럽고 모공이 작았으며, 기미와 주근깨가 적음을 알 수 있다.

피부 특성에 따른 일반적 사항 중 수면습관을 알아본 결과, 상대적으로 수면 습관에 있어서 '불면증이 있다'고 응답한 경우에 자가진단 문제피부가 높다는 것을 알 수 있다.

피부 특성에 따른 식습관 상태를 살펴보면 '패스트푸드를 섭취하지 않는

다'는 항목에 대해 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들의 응답자가 적게 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.01$). '잡곡과 현미밥을 먹는다'는 항목에 대해서도 자가진단 건강한 피부를 가진 사람들이 자가진단 문제 피부를 가진 사람들보다 잡곡밥과 현미밥을 먹는 경향이 있는 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 자가진단 건강한 피부의 경우에 자가진단 문제성 피부보다 패스트푸드를 섭취하지 않고 잡곡과 현미밥을 먹으며 우유와 유제품을 먹는 경향이 있다는 것을 알 수 있다.

여섯째, 피부특성에 따른 모발 관련 사항에 대하여 '탈모가 거의 없다'는 문항의 응답자는 자가진단 건강한 피부가 자가진단 문제피부보다 '탈모가 거의 없다'는 문항에 대한 만족도가 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였으며($p<.01$), '손상되지 않았다'는 문항의 응답자 또한 자가진단 건강한 피부의 사람들이 자가진단 문제 피부 사람들보다 높은 것으로 나타나 매우 유의한 차이를 보였다($p<.001$). 이러한 결과는 피부가 건강한 경우에 모발도 대부분 건강하다는 것을 알 수 있다.

본 연구를 통해 식습관과 피부 건강은 매우 밀접한 관계가 있음을 알 수 있었다. 향후 식습관 및 생활습관을 피부건강관리행동으로 변화시키는데 긍정적인 역할이 되도록 하며, 효과적인 피부건강관리에 관한 전문적연구가 지속되어지길 기대해 본다.

2. 연구의 한계점 및 제언

본 연구의 한계점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상이 수도권 지역의 젊은 여성으로 한정되어 있어 이 연구의 결과를 우리나라 전체 여성으로 일반화시키기에는 다소 무리가 있기 때문에, 앞으로 연구조사 지역 및 조사대상을 전국적으로 확대하여 연구가 이루어 져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에 사용된 설문문항은 선행연구 결과를 바탕으로 수정·보완하여 작성하였으나, 후속 연구에서는 식습관에 따른 피부건강에 미치는 영향을 연령대별로 집중 인터뷰(Focus Group Interview)한 질적인 연구로, 분석결과에 대한 신뢰성을 높일 수 있는 체계적인 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

강수경(2004). 중년여성의 안면피부상태와 관련요인. 조선대학교 보건대학원 박사학위논문.

고재숙, 하병조, 강승주, 고혜정, 장경자(2000). 피부과학. 서울. 수문사.

국홍일(1993). 피부병과 관리요령. 건강소식 10. pp 40.

김기연, 고혜정, 김광옥, 김연주, 장문정(1997). 피부관리학 I. 수문사.

김기연, 김광옥, 김현주, 박선희, 박영호, 배정하, 송선영, 오유경, 장예선, 한정아(2001). 피부과학. 수문사

김명숙(1996). 기미의 위험요인과 인지도에 관한 연구. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.

김명숙(2009). 이론과 실제 피부관리학. 현문사

김명희(1997). 영양과 건강. 서울:청구문화사.

김미영, 조경동, 백옥희, 이복희(2008). 체성분, 영양소 섭취상태 및 생화학적 지표가 민감성피부 여대생의 피부건강상태에 미치는 영향. 한국식생활학회지. 23(2): 258-267

김수진(2008). 대학생의 피부건강관리행동과 식생활행동에 영향을 미치는 외모관심에 대한 연구 : 피부지식과 영양지식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 교육대학원. 석사학위논문.

김순경(1989). 가정주부의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 순청향대학교 논문집. 12(4). 325-355

김신희(2012). 성인여성의 피부건강 관련 요인. 대구한의대학원 보건학 석사학위논문.

김복희(1998). 여성의 피부미용고나리 지식 및 행위와 관련요인. 경산대학교 대학원 박사학위논문.

김종대, 전선경, 최현숙(1994). 피부관리학. 고문사

김진영(2010). 음주 및 스트레스가 여성의 피부건강에 미치는 영향. 삼육대학교 보건복지대학원. 석사학위논문

김정희, 정원정(1999). 여대생들의 피부유형에 따른 식이섭취 실태조사 및 혈장 생화학적 성분분석. 대한지역사회영양학회지. 4(1): 20-29

박미령, 이경순, 장정현(2001). 식습관과 체성분변화가 피부상태에 미치는 영향. 한국미용학회지. 193-201

박이숙(2008). 중년여성들의 라이프스타일과 피부건강의 상관관계에 관한 연구. 숙명여자대학교 원격대학원 석사학위논문.

박태선, 김은경(2001). 현대인의 생활환경. 교문사

변화정(2010). 여대생의 두피·모발 상태와 관련된 요인분석. 성신여자대학교 석사학위논문

서정민(2011). 여대생의 피부미용관리행동에 영향을 미치는 요인분석. 성신여자 대학교 대학원. 석사학위논문.

성정숙(1999). 알코올 대사과정과 영양학적 효과. 식품산업과 영양. 4(1): 13-19

안미숙(2011). 안면피부상태의 자가인식에 따른 피부건강관리행동에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위논문.

안홍석. 홍란희. 김명숙. 김문주. 최성임. 강신옥(2007). 미용건강학. 파워북

양미영(2009). 수면 및 식습관이 여성의 피부건강에 미치는 영향. 삼육대학교 보건복지대학원 보건학과. 석사학위논문.

양은희(2012). 고등학생 식습관 및 영양지식에 따른 영양교육의 필요성. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

원서진(2010). 서울지역 일부 성인의 규칙적인 운동이 식습관과 영양지식에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문.

이경신, 최경석, 모수미, 박준교(1990). 서울시내 일부 중학교 학생의 식생태에 관한연구. 대한보건학회지. 16(1),29-38

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

이명심(2010). 20.30대 성인여성의 피부유형에 따른 식행동 및 건강관련 생활습관 비교 . 성신여자대학교 대학원 . 석사학위논문.

이숙경, 전세열(1998). 피부영양학. 정담.

이영미, 이기완, 장학길(1996). 남녀중고등학생의 식생활행동과 영양지식에 대한 실태 연구. 한국식생활문화학회지. 11(3), 317-326.

이은숙, 최도점(2006). 체형관리학. 서울 : 청구문화사.

이주희(2006). 여고생의 생활습관에 따른 피부상태 연구. 남부대학교 산업정보대학원 석사학원논문.

이태화(1990). 건강증신 행위에 영향을 미치는 변인분석 : 서울지역 일반 성인 남녀를 중심으로. 연세대학교. 석사학위논문,

이홍미(1998). 포천지역 초등학생의 식습관과 기호도 조사. 지역사회영양학회지. 3: 818-829

조진숙(1993). 대입수험생의 식사행동, 영양지식, 건강상태에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호관계 연구. 충북대학교 대학원. 석사학위논문.

정미숙(2005). 주부들의 인구통계학적 특성과 생활습관에 따른 비만관련 스트레스, 식습관, 영양지식수준, 삶의 질 수준비교. 동덕여자대학교 비만관리대학원 석사학위논문.

차영애, 박지영, 양현옥(2001). 피부관리학. 훈민사최현진. 2009. 경북지역 일부 고등학생의 비만에 대한 인식도와 식습관에 관한 연구, 대구대학교대학원 석사학위논문.

최경자(1982). 서울시내 여자고등학생들의 환경과 영양지식이 영양섭취

실태에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원
석사학위논문.
최도점(2005). 대학생의 안면피부건강상태와 관련 변인 연구.
한국미용학회지.
최미건(2012). 흡연자와 비흡연자의 안면피부 외관상태 비교연구.
숙명여자대학교 사회교육대학원. 석사학위논문.
최미선(2005). 대학생의 식습관에 따른 체성분 변화와 피부상태 연구.
대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문.
황정원(1998). 피부관리학. 헌문사. pp40-114.
한정숙(2005). 유산소운동 강도가 안면피부의 수분량, 유분량 및 탄력도에
미치는 영향, 국민대학교. 석사학위논문,
MarshallL,Born J(2002). Brain immune interactions in sleep.
International Review of Neurobiology,52,93~131.
Massey LK, Hollingberry PW(1998). Acute effects of diatary caffein
and sucrose on urinary mineral excretion of healthy
adolescents, Nutr Res 8:1005-1012
KnuutinenA,KokkonenN,RisteliJ,VahakangasK,KallioinenM, Salo T,
Sorsa T, Oikarinen A(2002). Smoki affects collagen
synthesisandextracellularmatrix turnoverin human
skin.British Journal of Dermatology.146,588~594.

ABSTRACT

The Influence of Young Women's Dietary Habit upon Skin Health

Kang, Ji Young
Major of Skin Care and Obesity Management
Department of Health and Welfare
Graduate School of Lifetime Welfare
Sungshin Women's University

Modern people's life is being recently expanded into life of forming balance rather than material value. In the center, a meaning up to health, environment, dietary life, and beauty treatment can be said to be included. Especially, the true 'beauty' can be said to be internal health in beauty of pursuing well-being either internally or externally.

This study was surveyed in order to figure out the life habit and the skin status according to dietary habit in young women aged over 20. The aim is to offer basic data for seeking and practicing it as for right dietary habit and balanced nutrient intake for maintaining healthy skin.

Research subjects were sampled targeting young women aged over

20 who live in capital area. 386 copies were collected. However, it excluded questionnaires that cannot be used as data due to being short of response contents. Thus, 363 copies of questionnaires were analyzed. The following analytical results were obtained.

Summarizing the results of this study, they are as follows.

First, examining research subjects' general matters, the interviewees who participated in a survey are 363 women. It was the highest in 20-24 years old. Student group was large by job. In case of the marital status, there were many unmarried people.

Second, examining skin-related matters according to research subjects' judgment, the distribution for own skin health status of being felt by the person in question among the whole subjects was indicated to be the highest in moderate. And a reason of failing to be satisfied with own skin was indicated to be the largest in acne. Also, as for skin type, a case of being regarded as combination by the person in question was indicated to be superiorly higher than other skin types. Through these results, it could be known that skin type and skin health have very close relationship through this study.

Third, as for matters related to dietary habit in research subjects, it was classified into good habit in case of being high and into bad habit in case of being low centering on 3.23 on the average.

Examining matters related to dietary habit, a case of having good habit stood at 3.13 points in arranging to eat vegetable and fruit, thereby having shown to be higher than 2.24 points in bad habit, resulting in having shown significant difference($p<.001$). In eating insipidly, a case of having good habit stood at 3.97 points, thereby having shown to be higher than 3.04 points in bad habit, resulting in having shown significant difference($p<.001$).

Fourth, examining about generals according to characteristics of dietary habits, both good dietary habit and bad dietary habit by age group were possessed the highest ratio by their early twentieth. And in job category, students were indicated to be the highest in both good dietary habit and bad dietary habit. Through these results, the common outcome appeared because there are many students in their early twentieth. It can be known a result as saying that there are more students who fail to take even if there are also students who are having the balanced nutrient intake in the period as a student who will need regular dietary habit.

Fifth, as a result of examining item on skin-related matters by dividing it into healthy skin and problematic skin, a very significant difference was shown($p<.001$) in all of 11 items.

Through this result, a case of healthy skin compared to problematic skin can be known to be moist and elastic, to be bright in tone, to have no wrinkles, to be smooth, and to have no trouble, and to be not sensitive.

It examined the dietary-habit status according to skin characteristics. As for item as saying of not taking fast food, the healthy skin was indicated to have a little higher score, thereby having shown significant difference($p<.01$). Even as for item as saying of eating minor grains and uncleaned rice, people who have healthy skin were indicated a little more than people who have problematic skin, thereby having shown significant difference($p<.001$). Through this result, a case of healthy skin can be known to have tendency of not taking fast food and eating minor grains and uncleaned rice compared to problematic skin.

Sixthly, as for hair-related matters according to skin characteristics, the healthy skin compared to problematic skin was indicated to be satisfied more highly with the item as saying of having almost no hair loss, thereby having shown significant difference($p<.01$). Even in item as saying of having not been damaged, the satisfaction of healthy skin was indicated to be higher than problematic skin, thereby having shown very significant difference($p<.001$). This outcome can be known that a case of healthy skin is mostly healthy even in hair.

Through this study, dietary habit was clarified to be related to skin health. Hence, it is expected to be likely performed a research in the future on effective skin health care, which plays a positive role in changing dietary habit and life habit into skin health care behavior.

(부록)

설 문 지

본 연구는 **젊은 여성의 식습관이 피부 건강에 미치는 영향** 에 관한 연구를 하기 위한 설문지입니다.
귀하께서 응답하신 사항은 비밀이 보장되며 순수하게 학문적인 목적으로만 사용하고자 작성되었습니다.
귀하의 성의 있는 답변이 귀중한 연구 자료로 사용될 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

2012년 07월

성신여자대학교 생애복지 대학원
석사과정 : 강 지영
지도교수 : 안 홍석 교수님

질문을 읽고 해당번호에 V표 해주세요.

조사 대상자의 일반적 사항

1.귀하의 연령은?

_____세

2. 귀하의 키와 체중은?

체중 : _____kg 키 : _____cm

3.귀하의 직업은?

①학생 ②사무직 ③전문직 ④자영업 ⑤전업주부 ⑥기타 ( )

4.귀하의 결혼 여부는?

①미혼 ②기혼 ③기타( )

5. 귀하의 생리 주기는 ?

①규칙적이다 ②불규칙적이다 ③해당없음

수면 관련 사항

6. 1일 평균 수면 시간은?

( )시간 정도

7.수면 습관은 ?

①항상 숙면을 취한다 ②잘 자는 편이다

③보통이다 ④숙면보다는 뒤척이는 편이다 ⑤불면증이 있다

흡연 관련 사항

8. 담배를 피운적이 있습니까?

①있다 ②없다

9. 처음 피웠던 시기는?

①안 피운다 ②19세 이하 ③20-24세 ④24-29세 ⑤30세이상

10. 현재도 흡연을 하고 있습니까?

①안 한다 ②한다

음주 관련 사항

11. 평소 음주 횟수는?

①안 한다 ②1년에 4~6번 ③1달 1~2회 이상 ④주1회 이상

⑤거의 매일마신다

운동 관련 사항

12. 운동 횟수는?

①안 한다 ②한달 1~2번 ③일주일 1~2번 ④일주일 3~4번 ⑤거의 매일

13. 운동의 종목은?

①걷기, 조깅, 등산 ②수영 ③테니스, 배드민턴 ④체조, 요가, 헬스

⑤기타

14. 운동하는 시간은?

①안 한다 ②30분 미만 ③30~1시간 ④1~2시간 ⑤2시간이상

스트레스 관련 사항

15. 스트레스의 유무는?

①거의 없다 ②가끔 있다 ③보통이다 ④자주 있다 ⑤매일 있다

(①번을 제외한 번호를 선택했을 시)

16. 스트레스를 받는 원인은?

①가족문제 ②질병문제 ③이성친구, 배우자의 문제

④학교,직장,미래에 관한 문제 ⑤기타( )

피부 관련 사항

17. 피부 건강 상태는 어떠한 편입니까?

①매우 좋다 ②좋다 ③보통이다 ④안 좋다 ⑤매우 안좋다

18. 자신의 피부에 만족하십니까?

①매우 좋다 ②좋다 ③보통이다 ④안 좋다 ⑤매우 안좋다

(①~②번은 20번으로, ③~⑤번은 19번으로)

19. 자신의 피부에 만족하지 못한다면 이유는?

①여드름 ②기미,주근깨,잡티 ③민감,예민한피부 ④피부색 ⑤주름살 ⑥기타

20. 자가 판단에 의한 피부 타입은?

①건성 ②중성 ③지성 ④복합성 ⑤민감성(예민성)

귀하의 피부 건강을 가장 잘 나타내고 있는 곳에 V표하여 주시기 바랍니다.					
문 항	매우그렇다	그렇다	보통이다	아니다	전혀아니다
21. 나의 피부는 촉촉하다					
22. 나의 피부는 탄력 있다					
23. 나의 피부 톤이 밝다					
24. 나의 피부는 주름이 없다					
25. 나의 피부는 피지 분비량이 적당하다					
26. 나의 피부결이 부드럽다					

27. 나의 피부는 트러블이 없다					
28. 나의 피부는 예민하지 않다					
29. 나의 피부는 모공이 작다					
30. 나의 피부는 기미가 없다					
31. 나의 피부는 주근깨가 없다					

모발 관련 사항

귀하의 모발 건강을 가장 잘 나타내고 있는 곳에 표시하여 주시기 바랍니다.					
문 항	매우그렇다	그렇다	보통이다	아니다	전혀아니다
32. 나의 모발은 탄력이 있다					
33. 나의 모발은 굵다					
34. 나의 모발 숱은 많다					
35. 나는 백모가 없다					
36. 나의 모발은 탈모가 거의 없다					
37. 나의 모발은 윤기가 있다					
38. 나의 모발은 손상되지 않았다					
39. 나의 모발은 끊어짐과 푸석임이 없다					

식습관

40. 하루 식사 횟수는?

①1끼 ②2끼 ③3끼 ④4끼 이상

41. 주로 거르게 되는 식사시간은?

①아침 ②점심 ③저녁 ④거르지 않는다

42. 식사 시간은?

①규칙적 ②가끔 불규칙 ③불규칙

43. 식사 속도

①30분 이상 ②20-30분 ③10-20분 ④10분 이내

44. 하루 수분 섭취량

①500cc 미만 ②500~1000cc ③1000~1500cc ④1500~2000cc

⑤2000cc이상

45.커피나 카페인이 든 음료를 하루 마시는 량

①안 마신다 ②1잔 ③2잔 ④3-4잔 ⑤5잔 이상

46.영양제를 복용 하십니까?

①안 먹는다 ②Vitamin C ③철분제 ④Omega-3 ⑤칼슘제 ⑥기타

47.다이어트 약을 복용하는가 ?

①그렇다 ②아니다 ③가끔 복용한다

귀하의 식습관을 가장 잘 나타내고 있는 곳에 표시하여 주시기 바랍니다.					
문 항	매우	그렇	보통	아니	전혀

	그렇다	다	이다	다	아니다
48. 채소와 과일을 잘 챙겨 먹는다					
49. 육류를 잘 먹지 않는다					
50. 맵고 자극적인 음식 보다 싱겁게 먹는다					
51. 사탕, 초콜릿, 등 군것질은 하지 않는다					
52. 패스트푸드는 섭취 하지 않는다					
53. 야식은 되도록 먹지 않는다					
54. 흰쌀보다 잡곡, 현미밥을 먹는다					
55. 우유및 유제품을 잘 챙겨 먹는다					
56. 녹차를 즐겨 마시는 편이다					
57. 밀가루, 기름진 음식을 자주먹지 않는다					
58. 편식을 하지 않는다					