

# 생활습관이 안면피부 유형에 미치는 영향

김종규\*

계명대학교 공중보건학과

## Effects of Food Habits and Health-related Lifestyle on the Facial Skin Type of Female University Students

Jong Gyu Kim\*

Department of Public Health, Keimyung University

### 1. 서론

고령화와 웰빙 추구 시대에 사는 현대인은 과거 어느 때보다도 건강에 대한 관심이 많다. 특히 우리나라도 이미 고령화시대에 접어들면서 오래도록 아름답게 살고자 하는 열망이 각계각층에서 고조되어 있다. 그러나 아름다운 것은 외적인 모습뿐만 아니라 건강이 함께 충족될 때 나타난다고 볼 수 있다. 이러한 측면에서 볼 때에 우선적으로 신체적 건강이 유지·증진되어야 할 것이다. 신체의 가장 많은 부분을 차지하는 피부는 건강의 제 1 방어선이 되는 중요한 위치에 있다. 피부는 외부로부터의 보호라는 1차적 중요 기능 이외에도, 생물학적 연령의 잣대가 될 뿐만 아니라 외적 아름다움을 표현할 수 있는 하나의 큰 도구가 되기도 한다. 건강하고 아름다운 피부는 생활에 활력을 높이고 삶의 질을 높이는데 기여할 수 있음이 일반적으로 받아들여지고 있다. 특히 안면피부의 질은 누구에게서나 생활에 절대적인 영향을 미칠 수 있다.

한편 안면피부를 비롯한 피부의 질은 음식물 섭취를 비롯하여 평소의 생활습관이 영향 미칠 수 있음도 용인되고 있다. 이에 본 연구에서는 안면피부에 가장 관심이 많을 것으로 예측되며 안면 아름다움 표현 노력의 정점에 있는 여자 대학생을 대상으로 평소의 생활습관과 안면피부 유형과의 관련성을 탐구함으로써 건강생활 습관이 안면피부 관리와 삶의 질 향상에 도움이 된다는 또 하나의 기초 자료를 얻고자 한다.

### 2. 연구방법

본 연구는 대구·경북 지역의 여자대학생 100명을 대상으로 평소 생활습관에 대한 설문조사, 안면피부 유형검사 및 안면피부 pH 측정을 수행하였다. 조사기간은 2009년 12월~2010년 1월까지이다. 설문조사는 조사대상자가 자기기록식으로 작성하여 직접 수거하였다. 설문 내용은 일반적 특성, 피부 건강과 관련한 생활습관(식품 섭취 및 건강 행태)에 관한 사항, 피부 관리에 관한 사항, 피부상

태에 관한 사항 등이다. 안면피부 유형 분류를 위해서 피부테스트 검사지를 이용하였으며 이에 따라 중성피부, 건성피부, 지성피부, 두 가지 이상의 피부 상태를 나타내는 복합성피부로 구분하였다. 안면피부의 pH 측정을 위해서는 pH 측정기(M198110, HANNA instruments)를 사용하였다. 수집된 자료는 통계분석프로그램(SPSS 12.0(for win))을 이용하여 빈도분석, 교차분석 및 상관분석을 실시하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 특성으로 연령은 19세 이하로부터 23세였으며 그 중 21세(29.0%)가 가장 많았다. BMI 별로는 정상자가 약 3/4이었으며, 다음으로 저체중(20% 이상), 비만(3% 이상) 순이었다. 거주형태별로는 부모(가족)와 함께 거주하는 경우(50% 이상)가 가장 많았으며, 자취, 기숙사, 기타 순이었다.

#### 3.2 피부건강 관련 생활습관

조사대상자의 평균수면 시간은 하루 7~8시간(55%)이 가장 많았다. 조사대상자는 카페인 음료 중에서는 커피를 가장 많이 섭취하며, 다음으로 콜라, 녹차, 홍차 순이었으며, 절반 이상(55%)이 매일 1잔 이상의 커피를 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 식사횟수는 하루 2회(61%)가 가장 많았으며, 3회, 1회 순이었다. 조식 여부에서는 먹는다는 응답이 약 절반(55%)이었으며, 조식을 하는 사람들의 조식 종류로는 밥/떡(68%)이 가장 많았으며, 빵(케익, 과자류), 우유(요구르트), 패스트푸드, 채소/과일(쥬스) 순으로 나타났다. 음주 비율은 60% 이상이었으며, 이들이 매월 1회 이상의 음주를 하는 것으로 나타났다. 흡연 비율은 5% 이상이었다. 평소 운동을 하는 비율은 절반에 못미쳤으며, 운동을 하는 경우 운동횟수는 주 1회(41%)가 가장 많고, 1회 운동시간은 30분~1시간 이내(48%)가 가장 많았다. 주로 하는 운동은 유산소운동

(48%)이 가장 많았으며, 달리기(줄넘기), 스트레칭, 요가 등이었다. 스트레스 해소방법으로는 취미생활과 먹는 것(35%)이 가장 많았다.

### 3.3. 조사대상자의 피부관리 행태

세안횟수는 1일 2회(84%)가 가장 많았고, 대부분이 흐르는 물에 세안(94%)하였으며 세안시 물 온도에서는 미온수(75%)가 가장 많았다. 세안시 사용하는 제재로는 폼클렌징(91%)을 가장 많았으며, 미용비누, 기타 순이었다. 평소 피부관리를 하는 사람은 2/3(67%) 정도였으며 피부관리를 하는 사람 중 피부관리 횟수는 1주 1회(45%), 2회, 3회 이상 순이었다. 자외선 차단제를 사용하는 사람은 2/3(67.5%) 정도였으며, 색조화장을 하는 사람도 2/3이상(70.0%)이었다. 평소 안면의 각질제거를 하는 사람은 3/4 이상(78%)이었으며 안면 각질제거 횟수는 1주 1회(68%) 또는 2회였다.

### 3.4. 식품섭취 행태

조사대상자의 맛 기호도에서는 특별히 가리지 않음(46%)이 가장 많았으며, 다음으로 짠맛, 신맛, 단맛 순이었다. 또 조사대상자의 1/3 이상(34%)이 매운 것을 좋아하였다. 평상시 좋아하는 식품류로는 특별히 가리지 않음(48%)이 가장 많고, 다음으로 채소와 과일, 빵/과자류, 육류 콩류(두부, 된장), 패스트푸드, 생선류 순이었다. 피부건강관리를 위해 섭취하는 식품류로는 특별히 가리지 않음(56%), 채소와 과일, 콩류(두부, 된장), 건강기능식품 순이었다.

### 3.5. 안면피부 건강 상태

안면피부의 건강상태를 평가한 바로는 보통(56%), 나쁜 편, 좋은 편 순이었다. 안면피부 유형별로는 복합성(58%)이 가장 많았으며, 지성, 건성, 중성 순으로 나타났다. 이마의 pH는 5.2-5.8(48%)이 가장 많았고, 볼 pH는 5.8 이상(58%)이, 그리고 턱 pH는 5.8 이상(51%)이 가장 많았다.

### 3.6. 생활습관과 안면피부 유형과의 상관관계

건강 행태, 식생활 습관 및 피부관리 행태와 안면피부 유형과의 상관관계를 보았을 때 중성 피부는 어떤 변수와도 상관관계가 없었다. 복합성 피부는 식사와 세안횟수와 정(+)의 상관관계를, 그리고 커피, 녹차, 초콜릿 섭취량과 부(-)의 상관관계를 나타내었다. 건성 피부는 BMI와 부의 상관관계를 나타내었다. 지성 피부는 BMI

와 정의 상관관계, 그리고 식사횟수 및 세안횟수와는 부의 상관관계가 있었다.

## 4. 결론

조사대상자의 안면피부 유형은 복합성이 절반 이상으로 가장 많으며, 지성, 건성, 중성의 순이었다. 커피, 녹차, 초콜릿 섭취량이 적을수록, 피부관리 횟수가 적을수록, 그리고 식사와 세안횟수가 많을수록 복합성 피부와 상관관계가 있음을 알 수 있다. 또 BMI가 낮을수록 건성 피부와 상관관계가 있음을 알 수 있다. 또한 BMI가 높을수록, 식사횟수가 적을수록, 세안횟수가 적을수록 지성 피부와 밀접한 상관관계가 있음을 알 수 있다. 이로부터 식생활을 비롯한 평소의 건강관리 및 생활습관이 안면피부의 유형에 상당한 영향을 미치는 것으로 해석된다.

## 참 고 문 헌

- 김수정. (2001). 여성의 피부형과 피지분비에 관한 연구. 석사학위논문, 중앙대학교.
- 배현숙, 조윤희, 김주영, 안홍석. (2006). 여대생의 피부상태에 따른 영양소 섭취와 항산화능 비교, *대한지역사회영양학회지*, 11(1), 63-71.
- Choi, G. Lee SH, Na Ys. (2003). Effects of the Health Behavior on Skin. Health in Female University Students. *J Kor. Soc. Cosm.* 93(3): 63-70.