KOREAN J. FOOD CULTURE
Vol. 20, No. 1(2005) pp. 15~20

여대생의 피부유형에 따른 식생활습관 및 식품기호도

서동희* · 박금순* · 신영자
대구가톨릭대학교 외식산업학과*, 성덕대학 호텔외식조리계열

(2004년 9월 24일 접수)

The Dietary Habits and Preference of Foods on Skin Types of Woman College Students

Dong Hee Seo*, Geum Soon Park*, and Young-Ja Shin
Dept. of Food Service Industry, Daegu-Catholic University, Korea,*
Division Hotel Food Service and Culinary, Sung-Duk Collage, Korea

(Received September 24, 2004)

Abstract

This study seeks to classify the skin types and determined the relation between the dietary habit and preference of foods targeting college women in Daegu and Gyeong-Buk Province. Skin types of the subjects were 31% of combination skin, 25% of dry skin and 22% of normal · oily skin. College women mostly had two meals a day, and those who had less frequent meals developed more combination skin. Many of them did not exercise, and women with normal skin who did not exercise showed the lowest at 13.9%, supporting the significance ($p<.05$). It was exposed that don't have breakfast and have irregular meal and don't have easy meal in all skin types. Instant foods was exposed that ingested the most in dry skin and the least in oily skin, supporting the significance($p<.05$) and fruit or vegetable ingested much in dry skin. It was exposed that considered atmosphere at meal and meal helps in health in all skin types, normal skin type considered balanced diets the most and supporting the significance($p<.01$) Food preference in all skin types showed the strongest in drinks and showed strong in greenish yellow vegetables, fruits, confectioneries, drinks, milk and dairy goods. On the other hand, it showed low in nuts and salted fishes. In sum, regular and balanced meals give the skin a healthy status, and intake of protein, vitamins and minerals has impact on the skin status. Thus, sufficient quality nutrition is crucial in staying a healthy skin.

Key Words : skin type, food preference, food habit, college women

I. 서 론

모든 사람은 젊고 건강하게 오래 살기를 원하며 개인이나 가정의 행복에 필요한 기본조건은 다른 무엇보다도 건강이 유지되는 것이다.[1] 피부는 신체를 덮고 있는 상피조직으로서 우리 내부조직의 상태를 반영하는 거울이므로 내적인 건강 없이는 건강하고 아름다운 피부를 가질 수 없다.[2] 최근 들어 젊은 여성들 사이에 외형적인 미에 대한 인식이 높아짐에 따라 극심한 다이어트를 비롯하여 피부미용에 대한 관심이 고조되고 있다. 또한 대부분의 여성들은 다른 신체부위의 건강보다도 피부의 건강과

교신저자: Geum-Soon Park , Department of Food Service Industry, Catholic University of Daegu, Daegu 712-702, Korea Tel : 82-53-850-3512
Fax : 82-53-850-3512 E-mail : gspark@hanmail.net

미용을 더욱 중요하게 인식하고 있으며, 아름다운 얼굴을 가꾸기 위해 평소 값비싼 화장품으로 피부관리를 하는 것을 쉽게 찾아 볼 수 있는데 이는 피부미용과 균형잡힌 영양과의 관계에 대한 인식이 낮은데서 기인된 것이라 할 수 있다.[3] 그럼에도 불구하고 건강한 피부를 유지하기 위한 올바른 영양섭취, 즉 식생활습관과의 상관관계를 입증할 수 있는 기초 연구[2-5] 및 자료가 미미한 실정이다. 이에 본 연구에서는 대구·경북지역 여대생을 대상으로 피부유형을 분류하고 피부유형에 따른 식생활습관 및 식품기호도를 조사하여 식생활습관이 피부유형에 미치는 영향에 대하여 알아보고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 방법

본 연구는 피부유형과 식생활습관의 관계에 대해 알아보기 위하여 본 연구는 대구·경북지방의 여대생을 임의로 선정하여 2000년 11월 1일부터 12월 10일까지 40일간 설문조사하였다. 본 설문조사는 자기기록식(self recoding)으로 작성하여 직접 수거하였으며 회수된 총 500부의 설문지가운데 부실기재된 것을 제외한 492부(회수율 98.4%)를 자료분석에 이용하였다.

2. 조사내용

본 조사를 위한 설문지는 관련문헌[6-10]을 기초로 하여 작성하였다. 피부 유형은 자기기입식으로 기존에 사용하던 피부테스트 검사지[11]를 이용하여 지성피부(Oily skin), 중성피부(Normal skin), 건성피부(Dry skin), 복합성피부(Combination skin)로 분류하였다. 조사내용은 일반사항 3문항, 생활습관 7문항, 식사습관 16문항, 식품기호도 14문항으로 구성하였다. 일반사항으로는 거주형태, 한달용돈, 현거주지를 포함시켰으며, 생활습관에서는 식사 및 결식 횟수, 음주빈도, 운동 횟수 등을 포함시켰고 식사습관으로 아침식사, 규칙적인 식사, 단음식, 짠음식, 인스턴트식품, 과일이나 야채의 섭취 등으로 구성하였고 식품 기호도는 녹황색 채소류, 과일류, 과자류, 우유 및 유제품류 등을 포함하여 조사하였다.

3. 자료분석 및 통계처리

통계처리는 SPSS PC+ 9.0 Program을 이용하여 분석하였다. 피부유형별로 구분하여 각 문항에 대한 빈도수, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고 χ^2-test와 분산분석 후 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 〈Table 1〉와 같다. 조사대상자의 거주형태는 '가족과 함께' 지내는 경우가 66.5%로 가장 많았으며 자취나 기숙사에서 생활하는 경우도 30.2%로 높은 편이었다. 한달 용돈은 10~20만원이 47.8%, 21~30만원이 35.1%, 31만원이상이 11.7%로 나타났다. 현 거주지는 대학생들 대부분이 대도시에 살고 있는 것으로 조사되었다.

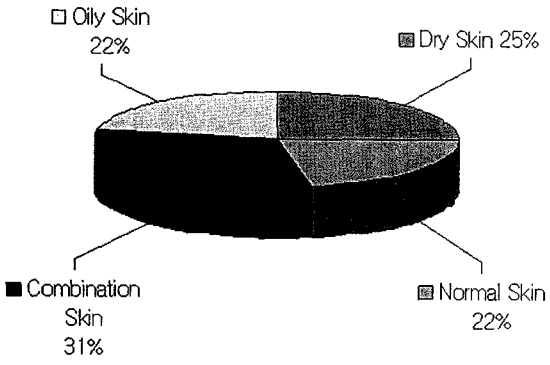
<Table 1> General characteristics of subject

		N	(%)
State of residence	Own house	306	66.5%
	Cooking for oneself or Dormitiry	139	30.2%
	Kin house	16	3.5%
Pocket money (won/month)	<100,000	25	5.4%
	100,000~200,000	221	47.8%
	210,000~300,000	162	35.1%
	>310,000	54	11.7%
Resident area	Big city	306	66.2%
	Small city	156	33.8%

2. 조사대상자의 피부유형 분류

여대생의 피부유형을 분류한 결과는 〈Fig. 1〉과 같다.

전체적으로 복합성피부가 31%로 가장 많았고, 건성피부가 25%, 중성·지성피부가 각각 22%로 나타났다. 정[12]과 고[13]의 연구결과에서 대상자들의 피부



<Fig. 1> Skin Types

유형은 중성피부보다 건성, 복합성, 지성피부가 많은 것으로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 나타내었다.

3. 피부유형별 식생활습관

1) 피부유형별 생활습관

생활습관에 대한 조사결과는 〈Table 2〉와 같다. '1일 식사횟수'에 대하여 모든 피부유형에서 하루 2회 식사가 가장 많았고 건성피부에서 24.8%가 불규칙하다고 나타나 다른 피부유형보다 불규칙한 식사를 하는 것으로 나타났다. '결식 횟수'는 모든 피

<Table 2> Living Habits of Skin Types N(%)

N(%)

Item	Skin Types	Dry Skin N(%)	Normal Skin N(%)	Combination Skin N(%)	Oily Skin N(%)	χ^2
Frequence of meals	1 time/day	3(2.7%)	1(1.0%)	2(1.4%)	2(2.0%)	6.971
	2 times/day	46(40.7%)	47(45.6%)	58(41.1%)	42(41.2%)	
	3 times/day	32(28.3%)	31(30.1%)	47(33.3%)	39(38.2%)	
	> 4 times/day	4(3.5%)	4(3.9%)	6(4.3%)	1(1.0%)	
	Irrgular	28(24.8%)	20(19.4%)	28(19.9%)	18(17.6%)	
Skipping	None	36(31.9%)	33(32.4%)	38(27.0%)	31(30.1%)	4.782
	1~2 times/week	34(30.1%)	31(30.4%)	44(31.2%)	25(24.3%)	
	3~4 times/week	19(16.8%)	20(19.6%)	29(20.6%)	27(26.2%)	
	>5 times/week	24(21.2%)	18(17.6%)	30(21.3%)	20(19.4%)	
Reasons of skipping	No time	75(65.8%)	62(60.2%)	97(68.8%)	52(51.0%)	18.265
	Troublesome	12(10.5%)	23(22.3%)	13(9.2%)	20(19.6%)	
	Poor appetite	13(11.4%)	11(10.7%)	15(10.6%)	13(12.7%)	
	To reduce body weight	7(6.1%)	4(3.9%)	9(6.4%)	8(7.8%)	
	No skipping	7(6.1%)	3(2.9%)	7(5.0%)	9(8.8%)	
Alcohol	None	57(50.4%)	44(43.6%)	67(47.9%)	51(50.0%)	8.433
	1~2 times/week	48(42.5%)	43(42.6%)	60(42.9%)	46(45.1%)	
	3~5 times/week	8(7.1%)	13(12.9%)	13(9.3%)	5(4.9%)	
	6~7 times/week	0(0%)	1(1.0%)	0(0%)	0(0%)	
Coffee	1~2 cup/day	57(50.0%)	56(54.4%)	73(51.4%)	47(45.6%)	6.474
	>3 cup/day	12(10.5%)	12(11.7%)	10(7.0%)	6(5.8%)	
	None	45(39.5%)	35(34.0%)	59(41.5%)	50(48.5%)	
Water	1~2 cup/day	49(43.0%)	39(37.9%)	63(44.4%)	39(37.9%)	8.938
	3~4 cup/day	48(42.1%)	38(36.9%)	46(32.4%)	41(39.8%)	
	5~6 cup/day	8(7.0%)	18(17.5%)	23(16.2%)	13(12.6%)	
	>7 cup/day	9(7.9%)	8(7.8%)	10(7.0%)	10(9.7%)	
Exercise	None	81(71.1%)	64(62.1%)	106(74.6%)	76(73.8%)	18.595*
	1~2 times/week	20(17.5%)	30(29.1%)	29(20.4%)	19(18.4%)	
	3~4 times/week	4(3.5%)	6(5.8%)	7(4.9%)	5(4.9%)	
	5 times/week	9(7.9%)	3(2.9%)	0(0%)	3(2.9%)	

*p<0.05

부유형에서 결식하지 않는 경우가 가장 많은 반면 결식횟수가 주 1~2회인 경우도 많았으며 결식횟수가 많아질수록 지·복합성피부가 많았다. 박[14]의 조사에 의하면 결식빈도가 많을수록 피부상태가 지성으로 나타났으며 본 연구와 일치된 결과를 나타내었다. '결식 이유'에 대하여 전 피부유형에서 시간이 없어서 결식한다가 가장 많이 나타났고 복합성피부가 68.8%로 가장 높게 나타났다. 다음으로는 귀찮아서, 배고프지 않아서라고 응답하였다. '음주빈도'에 대한 문항은 모든 피부유형에서 45~50%정도가 안 마신다고 하였으나 주 1~2회 정도 마시는 경우도 약 42%정도로 많이 나타났다. '1일 커피 섭취량'에 대해 지성피부에서 48.5%가 안 마신다가 가장 많이 나타났고 하루 1~2잔 정도는 모든 피부유형의 50%정도가 마시고 있는 것으로 나타나 커피가 가장 손쉽게 마실 수 있는 음료로 자리잡고 있음을 알 수 있었다. '1일 수분 섭취량'에 대하여 전 피부유형에서 하루 4잔 이하로 마시는 경우가 75%이상이었으며 5잔 이상 마시는 경우는 건성피부에서 가장 적었으며 중성피부에서 많았다. '운동횟수'에 대한 문항에서 전피부유형의 60~70%가 운동을 하지 않는다고 답하였고 그 중 복합성피부가 74.6%로 가장 높게 나타났으며 중성피부가 62.1%로 낮게 나타난 반면 다른 피부유형보다 중성피부가 운동횟수가 유의하게 많아지는 것으로 나타났다.($p<.05$)

2) 피부유형별 식사습관

피부유형에 따른 식사습관에 대한 설명은 〈Table 3〉과 같다. '아침식사 여부'에 대하여는 대부분 갖추어 먹지 못하는 편이며 지성피부가 가장 갖추어 먹지 못하는 편으로 나타났다. '규칙적인 식사'에 대해 모든 피부유형에서 불규칙하다고 나타났으며 '과식여부'에 대하여서 대부분 과식을 하는 편으로 나타났고 그중 복합성피부가 다른 피부유형에 비해 과식을 많이 하는 것으로 나타났고 중성피부가 과식을 적게 하는 것으로 조사되었다. '짠 음식섭취'에 대한 문항에서 중성피부는 보통으로 나머지 피부유형에서는 음식을 짜게 먹는 것으로 파악되었으며 지성피부가 가장 짜게 먹는 것으로 나타났다. '단 음식섭취'에 대해서 중성과 지성피부에서는 보통으로 응답하였고 다른 피부유형에 비해서 건성피부는 단 음식을 많이 먹는 것으로 나타났다. '간식섭취'에 대해 대부분 간식을 많이 먹는 편이라고 응답하였으며 건성피부에서 가장 간식을 많이 먹는 것으로 나타났다. '편식'은 대부분 하지 않는 편으로 나타났으며 지성피부가 가장 많이 편식을 하지 않는 것으로 조사되었다. '인스턴트음식의 섭취'에 대하여서 유의적인 차이를 나타내었으며($p<.05$) 건성피부가 가장 많이 먹고, 중성·복합성·지성피부

<Table 3> Meal habits of Skin Types

Item \ Skin Types	Dry Skin M±S.D	Normal Skin M±S.D	Combination Skin M±S.D	Oily Skin M±S.D	F-value
Eat or not breakfast	2.75±1.29	2.69±1.43	2.78±1.27	2.59±1.23	0.476
Regularity of meals	2.56±1.03	2.50±0.97	2.54±1.08	2.53±1.02	0.056
Overeating	2.73±0.10	2.85±0.89	2.71±0.90	2.73±0.80	0.592
Salty food	2.85±0.98	3.08±0.95	2.90±0.93	2.81±0.90	1.675
Sweety food	2.91±1.14	3.05±0.92	2.98±1.01	3.03±1.01	0.385
Between meals	2.77±1.12	2.88±1.04	2.98±1.00	2.90±1.05	0.832
Unbalanced diet	3.22±1.11	3.23±1.13	3.38±1.07	3.47±1.21	1.267
Meat diet	2.85±1.11	2.95±0.95	2.79±1.02	2.89±0.96	0.551
Vegetable diet	3.18±0.85	3.06±0.76	2.98±0.81	3.02±0.84	1.300
Instant foods	3.01±0.99$^{b1)}$	3.13±0.88^{ab}	3.13±0.93^{ab}	3.36±0.86^{a}	2.702*
Fruits or Vegetable	3.35±0.97	3.26±1.04	3.11±1.06	3.03±0.10	2.307
Nutritional balance	2.70±0.80^{b}	3.02±0.95^{a}	2.68±0.84^{b}	2.68±0.83^{b}	4.036**

1) All values are Mean±S.D.

2) Values with different superscripts were significantly different by Duncan's multiple range test (*$p<0.05$, **$p<0.01$)

가 적게 먹는 편으로 조사되었다. '육식의 다량섭취'에 대하여 대부분 많이 먹는 편으로 조사되었고 복합성피부가 가장 많이 먹고 중성피부가 가장 적게 먹는 것으로 나타났다. '채식의 다량섭취'에 대한 문항에서 복합성피부는 적게 먹는 것으로 나타났으며 건성피부가 가장 많이 먹는 것으로 조사되었다. '과일이나 야채의 섭취'에 대해 지성피부가 가장 적게 먹고 건성피부가 가장 많이 먹는 것으로 나타났다. '비타민제의 복용여부'에 대한 문항에서 모든 피부유형에서 거의 먹지 않는 것으로 나타났다. '식사시 영양적 균형을 고려한다'에 대한 문항에서는 유의적인 차이($p<.01$)를 나타내었으며 중성피부에서만 영양적 균형을 고려한다고 응답하였고 건성, 복합성, 지성피부에서는 영양적 균형을 적게 고려한다고 응답하였다.

3) 피부유형별 식품기호도

피부유형에 따른 식품기호도에 대하여 조사한 결과는 〈Table 4〉에 나와있으며 조사대상들은 일반적으로 음료의 기호도가 높았으며 녹황색채소류, 과일류, 과자류, 우유 및 유제품류의 기호도는 높게 나타났으나 견과류와 젓갈류의 기호도는 낮게 나타났다.

'육류의 기호도'는 중성피부와 복합성피부가 자주 먹고 지성피부(M=3.05)가 피부유형 중에서 가장 적게 먹는 것으로 나타났다. '어류 기호도'는 모든 피부유형에서 낮게(M=2.73) 나타났으며 중성피부가 가장 높게 나타났다. '난류 및 두류 기호도'에서 대체로 보통으로 먹는 편(M=3.16)으로 나타났으며 건성피부가 가장 많이 먹으며 지성피부가 가장 적게 먹는 것으로 조사되었다. '우유 및 유제품 기호도'에서는 대부분이 자주 먹는다고 응답하였으며 중성피부가 가장 낮은 섭취를 보였고 건성피부가 가장 많이 섭취하는 것으로 나타났다. '조개류 및 갑각류 와 젓갈류 기호도'에서는 모든 피부유형에서 기호도가 낮게 나타났다. '녹황색 채소류·과일류의 기호도'는 모든 피부유형에서 기호도가 높게 나타났으며 지성피부의 기호도가 가장 낮게 나타났다. '해조류 기호도'는 가끔 먹는 편(M=2.67)으로 지성피부가 가장 적게 섭취하고 있었으며 건성피부와 중성피부가 더 많이 섭취하는 것으로 나타났다. '견과류 기호도'에서는 모든 피부유형의 기호도가 낮게(M=2.09) 나타났고 특히 복합성 피부가 가장 낮았으며 그 중 중성피부가 높은 것으로 조사되었다. '과자류, 음료 기호도'는 모든 피부유형에서 높게 나타났으며 건성피부의 기호도가 가장 높았다. '유지류의 기호도'에서 모두 적게(M=2.83) 섭취한다고 응답하였으며 '패스트푸드류 기호도'는 대부분 자주 섭취하는 것으로 나타났으며 복합성피부가 가장 자주 섭취하는 것으로 조사되었다.

<Table 4> Food preference of Skin Types

Mean±S.D.

Item \ Skin Types	Dry Skin M±S.D	Normal Skin M±S.D	Combination Skin M±S.D	Oily Skin M±S.D
Meats	3.13±0.96	3.23±0.82	3.23±0.94	3.05±0.96
Fishes	2.72±0.86	2.77±0.83	2.73±0.82	2.69±0.82
Eggs & Pulse	3.25±0.82	3.19±0.78	3.18±0.87	3.02±0.78
Milks & milk products	3.46±1.02	3.22±1.08	3.39±1.05	3.43±0.95
Shellfish or Crustacea	2.20±0.71	2.35±0.64	2.32±0.72	2.30±0.74
Salted-fermented seafoods	1.95±0.88	1.96±0.92	1.94±0.84	1.83±0.75
Greenish yellow vegetables	3.41±0.85	3.36±0.82	3.39±0.88	3.25±0.78
Fruits	3.66±0.84	3.77±0.91	3.57±0.93	3.50±0.84
Seaweeds	2.73±0.85	2.73±0.83	2.66±0.78	2.55±0.81
Seeds	2.04±0.76	2.16±0.78	2.01±0.72	2.15±0.77
Snacks	3.41±1.05	3.27±1.00	3.29±1.02	3.24±1.02
Beverage	3.87±0.95	3.76±0.91	3.83±0.85	3.67±0.89
Fats & Oils	2.96±0.87	2.74±0.80	2.89±0.80	2.75±0.72
Fast foods	3.18±1.01	3.17±0.99	3.20±0.85	3.10±0.96

IV. 요약 및 결론

여대생의 피부유형에 따른 식생활습관 및 식품기호도에 대하여 조사한 결과는 다음과 같다. 여대생의 피부유형을 조사한 결과 전체적으로 복합성피부가 31%로 가장 많았고, 건성피부가 25%, 중·지성피부가 각각 22%로 나타났다. 일반적 사항으로는 거주형태가 가족과 함께 사는 경우가 66.5%로 가장 많았으며 한달 용돈은 10~20만원이 47.8%로 많았으며 20~30만원도 35.1%로 많은 비율을 차지하였다. 하루 식사는 대부분 2회였고 결식횟수가 많아질수록 복합성피부가 많아졌으며 술은 일주일에 1~2회 정도 먹는 것으로 나타났으며 커피는 하루에 1~2잔, 수분은 하루 4잔 이하로 섭취하였다. 운동은 하지 않는 경우가 많았고 그 중 중성피부가 13.9%로 가장 유의하게 낮았다.($p<.05$) 모든 피부유형에서 아침식사는 갖추어 먹지 않고 불규칙적이고 여유있는 식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 과식, 짠 음식, 단 음식, 간식은 많이 먹는 편이고 편식은 하지 않았고 육식은 적게, 채식은 많이 먹는 것으로 나타났다. 인스턴트식품은 건성피부($M=3.01$)가 유의적으로 가장 많이 섭취하였으며 지성피부($M=3.36$)가 가장 적게 섭취하는 것으로 나타나 유의($p<.05$)하였으며 과일이나 야채는 건성피부에서 많이 섭취하였다. 모든 피부유형에서 식사가 건강에 도움이 되고 식사시 분위기를 고려하였으며 식사시 영양적 균형은 중성피부($M=3.02$)가 다른 피부유형에 비해 유의하게 고려하는 것으로 나타났다.($p<.01$) 식품기호도는 모든 피부유형에서 음료의 기호도가 가장 높게 나타났으며 녹황색채소류, 과일류, 과자류, 우유 및 유제품류의 기호도도 높게 나타났으나 견과류와 젓갈류의 기호도는 낮게 나타났다.

■참고문헌

1) Kim BH, Knowledge and behavior of skin care and it's related factors of women, Ph. D. Dissertation. The Health Graduate School of KyungSan University, 1998
2) Lee JY, Kang BH, 식습관이 미용에 끼치는 영향 실태조사, *J.Kar.Soc.Cam*, 4(1), 235~247, 1998
3) Jung WJ, Analysis of dietary intakes and plasma biochemical indices in female college students by skin types, MS Thesis. The Graduate School of Seoul Women's University, 1999
4) Kim BH, Nam CH, Knowledge , Behavior , and related Factors of Skin Care of Women, The Journal of Korean Society for Health Education 15(1) : 1~30, 1998
5) Kim EJ, Kim SO, A study of women`s Behavior of Skin Care and It's related Factors Affecting Skin, *J.Kar.Soc.Cam* 5(2), 433~457, 1999
6) Cha BK, A Comparative Study of Relationships among Eating Behavior, Intake Frequency of Food Group and Cardiovascular Disease Related Factors in Vegetarians and Non - Vegetarians, *J Korean Soc Food Sci Nutr* 30(1) : 183~192, 2001
7) Noh YH, A Study on Hair Condition and Related Food Habits among College Female Students, *Korean J. Food Nutrition* 12(5) : 529~535, 1999
8) Lee HS, A Study on Life Habits of Male and Female Adults Relating to Their Body Shape, *Korean J. Soc. Food & Cookery Sci* 13(2): 147~156, 1997
9) Chang NS, Woo YJ, Lee JM, Dietary Habits and Nutrition Knowledge of the Teachers at Day-care Centers in Seoul, *Korean J. Food Culture* 13(2): 107~118, 1998
10) Ha MH, A research for the relation of the pimples skin and eating habit - for the stuent of middle school and high school in Pusan- MS Thesis. The Graduate School of KyungSung University, 1995
11) 엘리자 리, 엘리자 리의 go go 메이크업, 가서원, 1993
12) 고혜정, 일부 여대생의 피부상태에 대한 의식 조사 연구, 수원여자전문대학 논문집, 제23집 p 55~72, 1997
13) 고혜정, 20대 여대생의 외제화장품에 대한 인식과 피부적합성 비교연구, 수원여자전문대학 논문집 제22집 p 61~78, 1996
14) Park MR, Lee KS, Jang JH, Effects of dietary habits and body composition on skin type I, *J. Kar .Soc .Cam* 7(1): 193~201, 2001