

# 여대생의 식습관과 식품기호도를 중심으로 한 문제성 피부의 위험요인

정 의 정<sup>†</sup>

성신여자대학교 식품영양학과

## Risk Factors for Troubled Skin Focused on Eating Habits and Food Preferences of College Women

Uiung-Jung Chung<sup>†</sup>

Dept. of Beauty & Health, Sungshin Women's University  
(2006. 12. 8. 접수/2007. 1. 24. 채택)

### Abstract

This study was undertaken to find out how much influence eating habits and food preferences have on basic skin types, namely dry skin, normal skin, oily skin, and combination skin, as well as troubled skin, such as acne skin, sensitive skin, pigment disorder skin and unbalanced oil and moisture skin. The aim of this study was to help establish good eating habits and to reform food preferences in order to maintain healthy skin. For this study, a survey on the eating habits and food preferences of 206 college women in the metropolitan area was conducted. Statistics Program SPSS (ver130.0) was used to analyze the results of the material obtained from the survey. The survey revealed that participants with basic skin types ate a variety of foods, enjoy soft drinks, juice and supplementary food, while those with troubled skin types had daily breakfast and substitute snacks for meals. The survey also showed that alcohol is the dangerous factor for the cause of both sensitive skin and pigment disorder skin. And it showed that various nutrition intake is the main factor for unbalanced oil and moisture skin.

**Key words:** Eating habits(식습관), Food preference(식품 기호도), Troubled skin(문제성 피부유형)

### I. 서 론

피부는 인체의 중요한 일부분으로 인체가 건강하지 않으면 피부가 건강할 수가 없다. 따라서 우리 몸이 건강을 유지하기 위해서는 필요한 영양소를 고루 섭취해야 하는데, 이것은 건강한 피부를 위해서도 필수불가결한 것이다.

최근에는 사람들의 식생활 양상이 서구화되어지고, 외식이 증가하였으며, 이에 따라 동물성 식품의 섭취, 인스턴트식품의 섭취 등이 증가하게 되어 많은 영양

상의 불균형을 초래하고 있다.

그 중에서도 대학생층은 규칙적으로 생활하던 중 고등학교 시절과는 달리 부모의 통제에서 벗어나 자신의 식생활을 스스로 관리하게 되는데, 불규칙한 강의 시간 후의 활동, 제한된 경제력, 그릇된 영양지식 등으로 식생활을 소홀하기가 쉽다<sup>1)</sup>. 더욱이 외모가 매우 중시되고 있는 현대 사회에서 여대생들의 경우에는 그릇된 영양지식으로 외모관리를 하는 경우가 많아 그 심각성은 매우 클 것이라 예상된다.

실제로 우리나라 여자 대학생들의 식습관과 영양 섭취 실태에 대한 조사결과에 의하면 상당수의 대학생들에게서 여러 원인에 의해 적절치 못한 식습관과

<sup>†</sup>Corresponding author: Uiung-Jung Chung  
E-mail: uijung1022@dreamwiz.com

특정영양소의 섭취가 부족한 실태가 많이 보고되고 있어 신체의 체성분의 불균형을 초래해서 만성피해성 및 부적절한 생리현상 등의 원인이 되고 있다<sup>2)</sup>.

신체의 체성분은 체수분, 체지방, 단백질, 무기질의 4가지 주요 성분으로 구성되어 있는데, 건강한 성인의 경우 체성분의 비율이 균형을 이루고 있는 반면, 체성분이 불균형인 경우는 체지방이 많아 비만을 유발하는 경우와 단백질 부족, 영양결핍, 세포외액의 증가로 인한 부종, 무기질 부족 등으로 세포막과 피부에 나쁜 영향을 미칠 수 있다<sup>3)</sup>.

피부는 피지분비 정도, 나이, 성별, 직업, 계절, 가족력, 심리적 요인 등 여러 가지 요인에 의하여 건강한 정도가 다를 수 있는데 특히 본 연구에서는 여자 대학생들의 식습관과 식품 기호도를 조사하여 이것이 기본 피부유형, 즉 건성, 중성, 지성, 복합성인 피부유형에 얼마나 영향을 미치는지 파악하고, 문제성 피부유형인 여드름피부, 예민피부, 과색소피부, 유수분 불균형피부타입에는 어떤 영향을 미치는지 조사하여, 건강한 피부를 유지하기 위해서 올바른 식습관을 형성하고 편중된 식품기호를 바로잡는데 도움을 주고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상

2006년 9월 1일부터 약 2주간 서울과 수도권에 있는 대학의 여학생 230명을 대상으로 설문조사를 실시하여, 그 중 응답이 부실한 설문지를 제외한 206명의 자료를 분석하였다.

### 2. 연구 도구

설문은 일반적인 사항, 식습관에 관한 조사, 식품 기호도에 관한 조사, 기본 피부유형에 관한 조사, 문제성 피부유형에 관한 조사 항목으로 이루어졌다.

일반적인 사항으로는 나이와 주거 형태에 관한 질문이었으며, 식습관에 관한 조사항목에는 '규칙적인 식사를 한다', '아침식사를 매일 한다', '골고루 먹는다', '칼로리를 고려해서 먹는다', '균것질로 끼니를 대신한다', '외식을 즐긴다', '즐겁게 식사한다', '식사속도가 빠르다' 이렇게 8문항이었다.

식품기호도에 관한 조사항목에는 '야채, 과일을 즐겨 먹는다', '육류나 기름진 음식을 자주 먹는다', '인

스턴트 음식을 자주 먹는다', '청량음료, 주스를 즐긴다', '단 음식을 즐긴다', '매운 음식을 좋아한다', '짠 음식을 좋아한다', '건강보조식품을 즐긴다', '체질상 제한된 식품이 있다', '음주를 좋아한다', '흡연을 좋아한다'의 11문항이었다.

기본피부유형에 관한 조사항목으로는 유분 함유량, 수분 함유량, 모공의 크기, 화장의 지속도, 본인의 주관적인 피부타입의 5문항으로 건성, 중성, 지성, 복합성을 판별하였고, 문제성 피부유형에 관한 조사항목으로는 가장 문제시되는 피부문제, 여드름 발생 유무와 정도, 예민도에 관한 4문항, 과색소 침착의 유무와 부위, 종류, 이렇게 10문항으로, 본 설문지는 총 36문항이었다.

### 3. 통계 방법

설문을 통하여 얻어진 자료를 전산화된 통계 프로그램인 SPSS(ver 13.0.0)를 이용하여 다음과 같이 결과를 분석하였다.

식습관과 식품 기호도에 의한 기본 피부유형, 문제성 피부유형을 파악하기 위하여 교차분석(카이제곱 검정)을 통해 분석하였고, 각 문제성 피부유형, 즉 여드름 피부, 예민 피부, 과색소 침착피부, 유수분 불균형 피부타입에 영향을 주는 위험요인을 파악하기 위하여 이분형 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

유의도 판정수준은 \*:p<0.1, \*\*:p<0.05, \*\*\*:p<0.01로 하였다.

## III. 연구결과

### 1. 식습관과 식품기호에 따른 기본 피부유형과 문제성 피부유형 조사

식습관에 따른 기본 피부유형은 <표 1>과 같다. '골고루 먹는다'의 항목에서 건성피부와 지성피부는 그렇지 않은 경우가 42.1%와 40.0%로 가장 많았는데, 중성인 경우와 복합성인 경우는 60.9%와 39.2%로 가장 많아 유의한 차이가 있었고, 다른 항목에서는 유의한 차이는 보이지 않았다.

식품기호에 따른 기본 피부유형은 <표 2>와 같다. '청량음료, 주스를 즐긴다'의 항목에서 '그렇다'의 경우가 지성피부에서 60.0%로 가장 많아 다른 건성, 중성, 복합성피부와 유의한 차이가 있었으며, '건강보

<표 1> 식습관에 따른 기본 피부유형

항목		건성 명(%)	중성 명(%)	지성 명(%)	복합성 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	P
규칙적인 식사를 한다	그렇지않다	22(57.9)	41(59.4)	18(72.0)	43(58.1)	124(60.2)	4.877	0.560
	보통이다	7(18.4)	13(18.8)	6(24.0)	17(23.0)	43(20.9)		
	그렇다	9(23.7)	15(21.7)	1(4.0)	14(18.9)	39(18.9)		
아침식사를 매일 한다	그렇지않다	23(60.5)	28(40.6)	15(60.0)	40(54.1)	106(51.5)	9.414	0.152
	보통이다	4(10.5)	19(27.5)	7(28.0)	14(18.9)	44(21.4)		
	그렇다	11(28.9)	22(31.9)	3(12.0)	20(27.0)	56(27.2)		
골고루 먹는다	그렇지않다	16(42.1)	12(17.4)	10(40.0)	18(24.3)	56(27.2)	17.839	0.007 (***)
	보통이다	7(18.4)	15(21.7)	8(32.0)	27(36.5)	57(27.7)		
	그렇다	15(39.5)	42(60.9)	7(28.0)	29(39.2)	93(45.1)		
칼로리를 고려해서 먹는다	그렇지않다	22(57.9)	44(63.8)	19(76.0)	43(58.1)	128(62.1)	3.045	0.803
	보통이다	11(28.9)	16(23.2)	4(16.0)	20(27.0)	51(24.8)		
	그렇다	5(13.2)	9(13.0)	2(8.0)	11(14.9)	27(13.1)		
굳것질로 끼니를 대신한다	그렇지않다	14(36.8)	27(39.1)	8(32.0)	31(41.9)	80(38.8)	5.801	0.446
	보통이다	9(23.7)	25(36.2)	6(24.0)	18(24.3)	58(28.2)		
	그렇다	15(39.5)	17(24.6)	11(44.0)	25(33.8)	68(33.0)		
의식을 즐긴다	그렇지않다	19(50.0)	25(36.2)	9(36.0)	28(37.8)	81(39.3)	7.913	0.245
	보통이다	7(18.4)	31(44.9)	10(40.0)	29(39.2)	77(37.4)		
	그렇다	12(31.6)	13(18.8)	6(24.0)	17(23.0)	48(23.3)		
즐겁게 식사한다	그렇지않다	9(23.7)	11(15.9)	5(20.0)	11(14.9)	36(17.5)	5.162	0.523
	보통이다	16(42.1)	27(39.1)	14(56.0)	36(48.6)	93(45.1)		
	그렇다	13(34.2)	31(44.9)	6(24.0)	27(36.5)	77(37.4)		
식사속도가 빠르다	그렇지않다	11(28.9)	28(40.6)	7(28.0)	37(50.0)	83(40.3)	7.11	0.311
	보통이다	14(36.8)	24(34.8)	11(44.0)	22(29.7)	71(34.5)		
	그렇다	13(34.2)	17(24.6)	7(28.0)	15(20.3)	52(25.2)		
계		38	69	25	74	206		

\*\*\*: p<0.01

조식품을 즐긴다' 항목에서 '그렇지 않다'는 모두 높은 비중을 차지했지만, '보통'인 경우에 있어서 중성과 복합성에서 26.1%와 23.0%로 가장 많아 유의한 차이를 보였다.

식습관에 따른 문제성 피부유형조사에서는 '아침식사를 매일 한다'의 항목에서 과색소피부의 경우 '그렇지 않다'가 68.0%로 다른 피부유형에 비해 가장 높았고, '그렇다'의 경우가 12.0%로 가장 낮아 네가지 문제성 피부타입에서 유의한 차이를 보였다. '굳것질로 끼니를 대신한다'항목에서는 여드름피부가 보통이거나 그렇지 않은 경우가 33.8%, 29.7%로 다른 피부타입에 비해 높은 비중을 차지해 유의한 차이

를 보였다.

식습관에 따른 문제성 피부유형조사는 <표 3>과 같으며, 식품기호에 따른 문제성 피부유형조사는 <표 4>와 같은데, 각 항목에 유의한 차이를 보이지는 않았다.

## 2. 문제성 피부유형의 위험요인

여드름 피부, 예민 피부, 과색소침착 피부, 유수분 밸런스 불균형 피부, 이렇게 네 가지 타입의 문제성 피부의 위험요인을 알아보기 위하여 다변수 로지스틱분석에 들어갔다.

<표 2> 식품 기호에 따른 기본 피부 유형

항목		건성 명(%)	중성 명(%)	지성 명(%)	복합성 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	p
야채, 과일을 즐겨 먹는다	그렇지않다	7(18.4)	13(18.8)	10(40.0)	14(18.9)	44(21.4)	10.535	0.104
	보통이다	15(39.5)	26(37.7)	10(40.0)	38(51.4)	89(43.2)		
	그렇다	16(42.1)	30(43.5)	5(20.0)	22(29.7)	73(35.4)		
육류나 기름진 음식을 자주 먹는다	그렇지않다	7(18.4)	12(17.4)	5(20.0)	22(29.7)	46(22.3)	6.289	0.392
	보통이다	13(34.2)	31(44.9)	10(40.0)	21(28.4)	75(36.4)		
	그렇다	18(47.4)	26(37.7)	10(40.0)	31(41.9)	85(41.3)		
인스턴트 음식을 자주 먹는다	그렇지않다	11(28.9)	22(31.9)	3(12.0)	26(35.1)	62(30.1)	8.370	0.212
	보통이다	11(28.9)	24(34.8)	7(28.0)	17(23.0)	59(28.6)		
	그렇다	16(42.1)	23(33.3)	15(60.0)	31(41.9)	85(41.3)		
청량음료, 쥬스를 즐긴다	그렇지않다	12(31.6)	22(31.9)	4(16.0)	27(36.5)	65(31.6)	11.633	0.071 (*)
	보통이다	16(42.1)	27(39.1)	6(24.0)	20(27.0)	69(33.5)		
	그렇다	10(26.3)	20(29.0)	15(60.0)	27(36.5)	72(35.0)		
단 음식을 즐긴다	그렇지않다	9(23.7)	23(33.3)	4(16.0)	23(31.1)	59(28.6)	5.964	0.427
	보통이다	14(36.8)	21(30.4)	8(32.0)	29(39.2)	72(35.0)		
	그렇다	15(39.5)	25(36.2)	13(52.0)	22(29.7)	75(36.4)		
매운 음식을 좋아한다	그렇지않다	7(18.4)	17(24.6)	5(20.0)	11(14.9)	40(19.4)	10.277	0.113
	보통이다	16(42.1)	17(24.6)	5(20.0)	15(20.3)	53(25.7)		
	그렇다	15(39.5)	35(50.7)	15(60.0)	48(64.9)	113(54.9)		
짠 음식을 좋아한다	그렇지않다	4(10.5)	14(20.3)	4(16.0)	16(21.6)	38(18.4)	4.100	0.663
	보통이다	15(39.5)	19(27.5)	8(32.0)	18(24.3)	60(29.1)		
	그렇다	19(50.0)	36(52.2)	13(52.0)	40(54.1)	108(52.4)		
건강보조식품을 즐긴다	그렇지않다	26(68.4)	40(58.0)	21(84.0)	55(74.3)	142(68.9)	14.537	0.024 (**)
	보통이다	6(15.8)	18(26.1)	1(4.0)	17(23.0)	42(20.4)		
	그렇다	6(15.8)	11(15.9)	3(12.0)	2(2.7)	22(10.7)		
체질상 제한된 식품이 있다	그렇지않다	24(63.2)	46(66.7)	18(72.0)	55(74.3)	143(69.4)	5.392	0.495
	보통이다	8(21.1)	10(14.5)	1(4.0)	9(12.2)	28(13.6)		
	그렇다	6(15.8)	13(18.8)	6(24.0)	10(13.5)	35(17.0)		
음주를 좋아한다	그렇지않다	19(50.0)	26(37.7)	6(24.0)	25(33.8)	76(36.9)	5.968	0.427
	보통이다	9(23.7)	14(20.3)	7(28.0)	18(24.3)	48(23.3)		
	그렇다	10(26.3)	29(42.0)	12(48.0)	31(41.9)	82(39.8)		
흡연을 좋아한다	그렇지않다	27(71.1)	46(66.7)	18(72.0)	47(63.5)	138(67.0)	4.851	0.563
	보통이다	3(7.9)	13(18.8)	2(2.0)	15(20.3)	33(16.0)		
	그렇다	8(21.1)	10(14.5)	5(20.0)	12(16.2)	35(17.0)		
계		38	69	25	74	206		

\*:p<0.1, \*\*:p<0.05

여드름 발생에 영향을 주는 위험요인에 대한 이분형 로지스틱분석결과는 <표 6>과 같은데, 최소 유의

수준 0.1 보다 낮은 위험요인은 나타나지 않았다. 예민한 피부 발생에 영향을 주는 위험요인에 대한

<표 3> 식습관에 따른 문제성 피부유형 조사

항목		여드름 명(%)	예민 명(%)	과색소 명(%)	불균형 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	P
규칙적인 식사를 한다	그렇지않다	48(64.9)	19(50.0)	18(72.0)	31(59.6)	116(61.4)	5.483	0.484
	보통이다	14(18.9)	8(21.1)	5(20.0)	11(21.2)	38(20.1)		
	그렇다	12(16.4)	11(28.9)	2(8.0)	10(19.2)	35(18.5)		
아침식사를 매일 한다	그렇지않다	41(55.4)	16(42.1)	17(68.0)	28(53.8)	102(54.0)	11.730	0.068 (*)
	보통이다	16(21.6)	12(31.6)	5(20.0)	5(9.6)	38(20.1)		
	그렇다	17(23.0)	10(26.3)	3(12.0)	19(36.5)	49(25.9)		
골고루 먹는다	그렇지않다	16(21.6)	13(34.2)	8(32.0)	16(30.8)	53(28.0)	4.488	0.611
	보통이다	26(35.1)	8(21.1)	7(28.0)	12(23.1)	53(28.0)		
	그렇다	32(43.2)	17(44.7)	10(40.0)	24(46.2)	83(43.9)		
칼로리를 고려해서 먹는다	그렇지않다	43(58.1)	24(63.2)	18(72.0)	32(61.5)	117(61.9)	1.662	0.948
	보통이다	20(27.0)	9(23.7)	5(20.0)	13(25.0)	47(24.9)		
	그렇다	11(14.9)	5(13.2)	2(8.0)	7(13.5)	25(13.2)		
군것질보 끼니를 대신한다	그렇지않다	22(29.7)	17(44.7)	12(48.0)	24(46.2)	75(39.7)	12.113	0.059 (*)
	보통이다	25(33.8)	8(21.1)	2(8.0)	17(32.7)	52(27.5)		
	그렇다	27(36.5)	13(34.2)	11(44.0)	11(21.2)	62(32.8)		
음식을 즐긴다	그렇지않다	28(37.8)	12(31.6)	12(48.0)	23(44.2)	75(39.7)	10.442	0.107
	보통이다	34(45.9)	11(28.9)	9(36.0)	17(32.7)	71(37.6)		
	그렇다	12(16.2)	15(39.5)	4(16.0)	12(23.1)	43(22.8)		
즐겁게 식사한다	그렇지않다	13(17.6)	7(18.4)	5(20.0)	8(15.4)	33(17.5)	1.923	0.927
	보통이다	37(50.0)	15(39.5)	12(48.0)	23(44.2)	87(46.0)		
	그렇다	24(32.4)	16(42.1)	8(32.0)	21(40.4)	69(36.5)		
식사속도가 빠르다	그렇지않다	28(37.8)	24(63.2)	9(36.0)	17(32.7)	78(41.3)	11.010	0.088 (*)
	보통이다	23(31.1)	8(21.1)	10(40.0)	21(40.4)	62(32.8)		
	그렇다	23(31.1)	6(15.8)	6(24.0)	14(26.9)	49(25.9)		
계		74	38	25	52	189		

\*:p<0.1

이분형 로지스틱분석결과는 <표 7>과 같은데, 음주의 경우 유의확률이 0.028로 최소 유의수준 0.1보다 낮아 예민한 피부 발생의 위험요인으로 나타났다. 음주에 대해 좋아하거나 보통인 경우 음주에 대해 좋아하지 않는 경우보다 예민한 피부가 발생할 가능성이 1.834배 높게 나타났음을 알 수 있다.

과색소 침착에 영향을 주는 위험요인에 대한 이분형 로지스틱분석결과는 <표 8>과 같은데, 음주의 경우 유의확률이 0.073으로 최소 유의수준 0.1보다 낮아 과색소 침착의 위험요인으로 나타났다. 그러나 예민한 피부의 경우와는 달리 음주에 대해 좋아하지 않는 경우 음주에 대해 좋아하거나 보통인 경우보다 과

색소 침착이 발생할 가능성이 0.61배 높게 나타났음을 알 수 있다.

유수분 불균형에 영향을 주는 위험요인에 대한 이분형 로지스틱분석결과는 <표 9>와 같은데, 고른 영양섭취의 경우 유의확률이 0.013으로 최소 유의수준 0.1보다 낮아 유수분 불균형의 위험요인으로 나타났다. 음식을 골고루 먹지 않는 경우 음식을 골고루 먹는 경우(보통 포함)보다 유수분 불균형이 발생할 가능성이 2.498배 높게 나타났음을 알 수 있다.

여드름유무와 예민, 과색소 침착, 유수분 불균형과의 관계를 독립성 검정으로 알아본 결과 예민과 과색소 침착에 있어서는 통계적으로 유의한 차이를 나타

<표 4> 식품기호에 따른 문제성 피부유형 조사

항목		여드름 명(%)	에민 명(%)	과색소 명(%)	불균형 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	P
야채, 과일을 즐거 먹는다	그렇지않다	18(24.3)	6(15.8)	6(24.0)	12(23.1)	42(22.2)	1.697	0.945
	보통이다	30(40.5)	16(42.1)	11(44.0)	23(44.2)	80(42.3)		
	그렇다	26(35.1)	16(42.1)	8(32.0)	17(32.7)	67(35.4)		
육류나 기름진 음식을 자주 먹는다	그렇지않다	18(24.3)	8(21.1)	5(20.0)	10(19.2)	41(21.7)	7.667	0.264
	보통이다	31(41.9)	10(26.3)	13(52.0)	17(32.7)	71(37.6)		
	그렇다	25(33.8)	20(52.6)	7(28.0)	25(48.1)	77(40.7)		
인스턴트 음식 을 자주 먹는다	그렇지않다	24(32.4)	10(26.3)	8(32.0)	14(26.9)	56(29.6)	3.840	0.698
	보통이다	22(29.7)	7(18.4)	7(28.0)	16(30.8)	52(27.5)		
	그렇다	28(37.8)	21(55.3)	10(40.0)	22(42.3)	81(42.9)		
청량음료, 주스 를 즐긴다	그렇지않다	19(25.7)	12(31.6)	11(44.0)	17(32.7)	59(31.2)	8.989	0.174
	보통이다	20(27.0)	15(39.5)	9(36.0)	19(36.5)	63(33.3)		
	그렇다	35(47.3)	11(28.9)	5(20.0)	16(30.8)	67(35.4)		
단 음식을 즐긴다	그렇지않다	23(31.1)	10(26.3)	5(20.0)	12(23.1)	50(26.5)	9.661	0.140
	보통이다	25(33.8)	8(21.1)	11(44.0)	25(48.1)	69(36.5)		
	그렇다	26(35.1)	20(52.6)	9(36.0)	15(28.8)	70(37.0)		
매운 음식을 좋아한다	그렇지않다	14(18.9)	4(10.5)	4(16.0)	13(25.0)	35(18.5)	9.841	0.132
	보통이다	12(16.2)	14(36.8)	9(36.0)	13(25.0)	48(25.4)		
	그렇다	48(64.9)	20(52.6)	12(48.0)	26(50.0)	106(56.1)		
짠 음식을 좋아한다	그렇지않다	16(21.6)	6(15.8)	1(4.0)	9(17.3)	32(16.9)	5.032	0.540
	보통이다	19(25.7)	10(26.3)	10(40.0)	15(28.8)	54(28.6)		
	그렇다	39(52.7)	22(57.9)	14(56.0)	28(53.8)	103(54.5)		
건강보조식품을 즐긴다	그렇지않다	57(77.0)	25(65.8)	17(68.0)	33(63.5)	132(69.8)	8.827	0.184
	보통이다	8(10.8)	8(21.1)	5(20.0)	16(30.8)	37(19.6)		
	그렇다	9(12.2)	5(13.2)	3(12.0)	3(5.8)	20(10.6)		
체질상 제한된 식품이 있다	그렇지않다	53(71.6)	24(63.2)	21(84.0)	33(63.5)	131(69.3)	6.623	0.357
	보통이다	7(9.5)	6(15.8)	3(12.0)	10(19.2)	26(13.8)		
	그렇다	14(18.9)	8(21.1)	1(4.0)	9(17.3)	32(16.9)		
음주를 좋아한다	그렇지않다	26(35.1)	11(28.9)	12(48.0)	26(50.0)	75(39.7)	9.286	0.158
	보통이다	19(25.7)	10(26.3)	8(32.0)	7(13.5)	44(23.3)		
	그렇다	29(39.2)	17(44.7)	5(20.0)	19(36.5)	70(37.0)		
흡연을 좋아한다	그렇지않다	45(60.8)	23(60.5)	19(76.0)	39(75.0)	126(66.7)	7.055	0.316
	보통이다	14(18.9)	6(15.8)	5(20.0)	6(11.5)	31(16.4)		
	그렇다	15(20.3)	9(23.7)	1(4.0)	7(13.5)	32(16.9)		
계		74	38	25	52	189		

내지 못했으나 유수분 불균형의 경우 유의확률이 0.004로 최소 유의수준 0.1보다 낮으므로 통계적으로 유의한 관계를 나타냈음을 알 수 있다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 여대생을 대상으로 식습관과 식품기호

<표 5> 다변수 로지스틱분석에 사용된 변수와 측정수준

변수	부호	측정수준
종속변수1		
여드름 발생군	1	현재 여드름이 있는 군
여드름 비발생군	0	현재 여드름이 없고 과거에도 없었던 군
종속변수2		
예민군	1	피부트러블 및 주위 환경에 민감한 군
비예민군	0	피부트러블 및 주위 환경에 민감하지 않은 군
종속변수3		
과색소 침착군	1	피부에 과색소 침착이 눈에 띄게 나타나는 군
과색소 비침착군	0	피부에 과색소 침착이 눈에 띄게 나타나지 않는 군
종속변수4		
유수분 밸런스 비균형군	1	유·수분 고려시 피부타입이 중성이외인 군
유수분 밸런스 균형군	0	유·수분 고려시 피부타입이 중성인 군
독립변수		
식사의 규칙성	1	식사를 규칙적으로 하지 않는다.
	0	식사를 규칙적으로 한다.(보통 포함)
고른 영양섭취	1	음식을 골고루 먹지 않는다.
	0	음식을 골고루 먹는다.(보통 포함)
육류, 기름진 음식 섭취	1	자주 먹는다.
	0	보통이거나 자주 먹지 않는다.
인스턴트 음식	1	자주 먹는다.
	0	보통이거나 자주 먹지 않는다.
매운 음식	1	좋아한다.
	0	보통이거나 좋아하지 않는다.
짠 음식	1	좋아한다.
	0	보통이거나 좋아하지 않는다.
음주	1	좋아하거나 보통이다.
	0	좋아하지 않는다.
흡연	1	좋아하거나 보통이다.
	0	좋아하지 않는다.

도에 따른 기본 피부유형과 문제성 피부유형을 파악하고, 각 문제성 피부유형의 위험요인과 문제성 피부타입 중의 여드름 유무에 따른 예민, 과색소 침착, 유수분 밸런스와의 관계를 파악하고자 하였다.

첫째, 식습관에 따른 기본 피부유형조사에서는 ‘골고루 먹는다’가 유의한 차이를 보였으며, 식품 기호에 따른 기본 피부유형조사에서는 ‘청량음료, 주스를 즐긴다’와 ‘건강보조식품을 즐긴다’가 유의한 차이를 보였다. 골고루 잘 먹는 경우에는 중성이 60.9%로 가

장 많은 반면, 건성과 지성피부에서는 골고루 먹지 않는 경우가 42.1%와 40.0%로 높은 비율을 보였다. 식품기호도에 있어서는 청량음료나 주스를 즐겨 마시는 경우는 지성피부가 60.0%로 가장 높았으며, 건강보조식품을 즐겨 먹는 경우도 지성피부에서 84.0%로 상대적으로 높았다.

둘째, 식습관에 따른 문제성 피부유형조사에서는 ‘아침식사를 매일 한다’와 ‘군것질로 끼니를 대신한다’가 유의한 차이를 보였고, 식품기호도에 따른 문

<표 6> 이분형 로지스틱분석에 의한 여드름 발생에 영향을 주는 위험요인별 비차비

위험요인	회귀계수 (표준오차)	p값	비차비	비차비의 95% 신뢰구간
식사의 규칙성	0.392(0.296)	0.186	1.480	0.828~2.644
고른 영양섭취	-0.285(0.327)	0.384	0.752	0.396~1.428
육류, 기름진 음식섭취	0.418(0.323)	0.196	1.519	0.807~2.860
인스턴트 음식	-0.303(0.327)	0.355	0.739	0.389~1.404
매운 음식	0.461(0.322)	0.152	1.586	0.843~2.981
짠 음식	0.010(0.308)	0.974	1.010	0.553~1.847
음주	-0.022(0.279)	0.938	0.979	0.567~1.691
흡연	-0.032(0.318)	0.919	0.968	0.519~1.807

<표 7> 이분형 로지스틱분석에 의한 예민한 피부 발생에 영향을 주는 위험요인별 비차비

위험요인	회귀계수 (표준오차)	p값	비차비	비차비의 95% 신뢰구간
식사의 규칙성	0.154(0.293)	0.599	1.167	0.657~2.070
고른 영양섭취	-0.039(0.323)	0.903	0.961	0.510~1.812
육류, 기름진 음식섭취	-0.165(0.313)	0.599	0.848	0.459~1.568
인스턴트 음식	-0.440(0.317)	0.166	0.644	0.346~1.200
매운 음식	-0.212(0.318)	0.504	0.809	0.434~1.508
짠 음식	0.148(0.302)	0.624	1.160	0.642~2.096
음주	0.606(0.277)	0.028(**)	1.834	1.067~3.153
흡연	-0.180(0.313)	0.565	0.835	0.452~1.543

\*\* : p<0.05

<표 8> 이분형 로지스틱분석에 의한 과색소 침착에 영향을 주는 위험요인별 비차비

위험요인	회귀계수 (표준오차)	p값	비차비	비차비의 95% 신뢰구간
식사의 규칙성	0.400(0.293)	0.172	1.492	0.840~2.650
고른 영양섭취	-0.374(0.326)	0.251	0.688	0.363~1.303
육류, 기름진 음식섭취	0.127(0.318)	0.689	1.136	0.609~2.116
인스턴트 음식	-0.301(0.323)	0.350	0.740	0.393~1.392
매운 음식	0.271(0.318)	0.393	1.312	0.703~2.446
짠 음식	0.035(0.304)	0.909	1.035	0.571~1.877
음주	-0.494(0.275)	0.073(*)	0.610	0.356~1.046
흡연	-0.264(0.315)	0.402	0.768	0.415~1.423

제성 피부유형조사에서는 각 항목에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 아침식사를 잘 하지 않는 경우가 여드름, 예민, 과색소, 유수분 불균형이 발생하는 비율이 각각 55.4%, 42.1%, 68.0%, 53.8%로 높은 비율을 보였다. 굳것질로 끼니를 대신하는 경우도 예민, 과색소, 유수분 불균형이 발생하는 경우가 상대적으로 높았다.

셋째, 문제성 피부타입, 즉 여드름피부, 예민피부,

과색소침착 피부, 유수분 밸런스 불균형 피부의 식습관과 식품 기호도에 따른 위험요인은 예민한 피부 발생에 영향을 주는 위험요인으로 ‘음주’가 유의하게 나타났는데, 음주에 대해 좋아하거나 보통인 경우 음주에 대해 좋아하지 않는 경우보다 예민한 피부가 될 가능성이 1.834배 높게 나타났다.

또 과색소 침착에 영향을 주는 위험요인으로도 ‘음주’가 나왔는데, 음주에 대해 좋아하지 않는 경우 음



<표 9> 이분형 로지스틱분석에 의한 유수분 불균형에 영향을 주는 위험요인별 비차비

위험요인	회귀계수 (표준오차)	p값	비차비	비차비의 95% 신뢰구간
식사의 규칙성	0.074(0.302)	0.807	1.077	0.596~1.946
고른 영양섭취	0.915(0.370)	0.013(**)	2.498	1.209~5.162
육류, 기름진 음식섭취	0.198(0.336)	0.556	1.219	0.631~2.355
인스턴트 음식	-0.187(0.340)	0.583	0.829	0.426~1.616
매운 음식	0.414(0.332)	0.213	1.513	0.789~2.900
짠 음식	-0.018(0.318)	0.955	0.982	0.527~1.831
음주	0.225(0.285)	0.431	1.252	0.716~2.190
흡연	0.003(0.330)	0.992	1.003	0.526~1.914

\*\* : p<0.05

<표 10> 여드름 유무와 예민, 과색소침착, 유수분 밸런스와와의 관계

항목	비여드름군 명(%)	여드름군 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	p
비예민	42(53.2)	59(46.5)	101(49.0)	0.877	0.349
예민	37(46.8)	68(53.5)	105(51.0)		
계	79	127	206		

항목	비여드름군 명(%)	여드름군 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	p
유수분 균형	36(45.6)	33(26.0)	69(33.5)	8.387	0.004 (***)
유수분 불균형	43(54.4)	94(74.0)	137(66.5)		
계	79	127	206		

\*\*\* : p<0.01

항목	비여드름군 명(%)	여드름군 명(%)	전체 명(%)	$\chi^2$	p
과색소 비침착	43(54.4)	70(55.1)	113(54.9)	0.009	0.923
과색소 침착	36(45.6)	57(44.9)	93(45.1)	0.009	0.923
계	79	127	206		

주에 대해 좋아하거나 보통인 경우보다 과색소 침착이 발생할 가능성이 0.61배 높게 나타났다.

유수분 불균형에 영향을 주는 위험요인으로는 ‘고른 영양섭취’가 나타났는데, 음식을 골고루 먹지 않는 경우 음식을 골고루 먹는 경우(보통 포함)보다 유수분 불균형이 발생할 가능성이 2.498배 높게 나타났다.

넷째, 여드름 유무와 예민, 과색소 침착, 유수분 밸런스와의 관계를 독립성 검정으로 알아본 결과 유수분 불균형의 경우 유의한 관계를 보여, 여드름군에 있어서 유수분 불균형을 가진 대상이 74.0%로 높은 비율을 보였다.

본 연구는 여대생 206명을 대상으로 식습관과 식품 기호도를 중심으로 피부상태를 분석한 결과이므로, 이외에도 피부상태에 영향을 미칠 수 있는 주거형태, 가족력, 직업, 자외선 노출시간, 수면, 소화배변기능, 스트레스, 메이크업 습관 등의 여러 요인이 배제되어 있는 결과이다. 그리고 피부유형을 분석함에 있어서 대상자들의 주관적인 설문 문항만으로 분석을 하였으므로 앞으로는 기기를 사용하여 유수분의 정도, 모공의 정도 등을 측정하여 더욱 정확한 자료를 가지고 분석이 이루어져야 할 것이며, 더 나은 연구 결과를 위해서는 표본수도 더 늘려야 하고, 표준

화된 측정도구를 사용하며, 더 세밀한 항목으로 조사가 이루어져야 하겠다.

### 참고문헌

- 1) 김양자(2003). 대학생의 여드름에 관한 인지 및 관리실태. 고신대학교 보건대학원 석사학위논문. pp.1-2, pp.12-16.
- 2) 이명선(2001). 성인여성의 영양지식 및 식습관이 안면 피부유형에 미치는 영향 연구. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문. pp.6-13, pp.63-65.
- 3) 정의정(2006). 성인기 여드름의 발생특성과 위험요인에 관한 연구. 성신여자대학교 문화산업대학원 석사학위논문. pp.37-44.
- 4) 이주연, 강병호(1998). 식습관이 미용에 끼치는 영향 실태조사. 한국미용학회지, 4(1), pp.235-247.
- 5) 박미령, 이경순, 장정현(2001). 식습관과 체성분의 변화가 피부상태에 미치는 영향. 한국미용학회지, 7(1), pp.193-202.
- 6) 하명희(1995). 여드름피부와 식습관의 관계에 관한 연구. 경성대학교 대학원 석사학위논문. pp.9-15.
- 7) 최미선(2005). 대학생의 식습관에 따른 체성분 변화와 피부상태 연구. 대구한의대학교 보건대학원 석사학위논문. pp.1-4.
- 8) 이미환, 이영미(1995). 서울 및 경기도 일부지역 대학생의 식생활 관련지식과 태도 및 행동에 관한 실태 조사. 한국식생활문화학회지, 10(2), pp.165-174.
- 9) 김명숙(2006). 제3판 피부관리학. 서울: 현문사, pp.53-112.
- 10) 김명숙, 김문주, 김지영, 이명혜(2003). 미용영양학. 서울: 훈민사, pp.173-182.